

ఉప వేదాలు

# స్థూల కాయం



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్  
[www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)

## సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు శుక మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శ్రీకృష్ణ

## శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు రుద్రాత్రేయ



గురు బాలాబాజ



గురు గౌతమీ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి

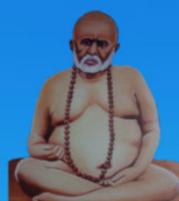


గురు విరభద్రాచార్య స్వామి



యోగి బేమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతాం



గురు వైలింగ్ స్వామి



గురు లాహీరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస అమ్మి శారదా దేవి



గురు వివేకానంద



గురు సాయిబాబా



గురు అరజీంద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు భక్తవేదాంత ప్రభుపాద



గురు మళయాళ స్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

## వందే గురుపరంపరాం..





## Free Gurukul

“ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్( డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో భాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in>
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)
- 3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

**గమనిక:** భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)

Mobile App: Free Gurukul

email: [support@freegurukul.org](mailto:support@freegurukul.org)

Facebook: [www.facebook.com/freegurukul](http://www.facebook.com/freegurukul)

Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

“ మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికీ అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

<http://www.new.dli.ernet.in>

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్టమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పౌరమార్గిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవనంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

# స్థూల కాయం

రచన

యోగాదార్య డా॥ వి.వి.రామరాజు



**NATURE CURE HOSPITAL**

**KAKINADA - 533 005**

**Phone : 75038**

## నా మనవి వింటారా?

ఏ మతం వారైన భగవంతుని గూర్చి యే చోధించు చుందురు. అయితే మార్గములు మాత్రం విభిన్నములుగ, గోచరించుచున్నవి. మార్గాలు వేరైనా గమ్యమొక్కటే. అందరు కోరేది దైవ సాన్నిధ్యమే.

అట్లే మన వైద్యవిధానాలు వేరైనా ఆరోగ్యమే అందరి ధ్యేయమై యున్నది. గాని రాను రాను నేటి నవనాగరిక ప్రపంచం, ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల చుట్టూ తిరిగే స్థితికి దిగజారిపోయింది. ఆరోగ్యం పొందబడేదే గాని అమృతమేదీ మాత్రం గాదని ఘంటావధంగా చెప్పవచ్చు. ఆరోగ్యమనేది అంగళ్లలో అమ్మగలిగినాడు రోజు రోజుకు రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య తగ్గి తీరాలి. గాని తగ్గకపోగా పెరిగిపోవుచున్నది అని అందరికీ తెలుసు. ఆరోగ్యమనేది కొనటానికి దొరికేదే అయితే, ధనికులంతా కొని దాచుకొని బహుకాలం బ్రతికేవారే.

కష్టపడ్డ దేహాలే కలకాలం మన్నుచున్నవి గాని తినికూర్చున్న దేహాలే త్వరగా సిధిలమైపోవుచున్నవి అన్నది ప్రత్యక్ష ప్రమాణం.

'యద్యవథ్యం, కిమోషధం - యది వథ్యం, కిమోషధం' అన్నది వైద్యశాస్త్రం. అనగా వథ్యం చేస్తే ఔషధ సేవన మెందుకు? వథ్యం చెయ్యకపోతే ఔషధ సేవన మెందుకు? అంటే వథ్యం లేకుండా మందు వనిచెయ్యదు. వథ్యం చేస్తే మందుతో వని లేదు అన్నదే దాని భావం. అందుకే డాక్టర్లు నుగర్ వ్యాధి గల వారికి మందు బిళ్ళలిస్తూ మీరు తియ్యని వదార్తలు స్వీట్లు లాంటివి, తియ్యని వండ్లు, పిండి వదార్తమైన అన్నం లాంటివి మానివేయాలని గట్టిగా చెప్పెదరు. అట్లే B.P. రోగులకు ఉప్పు తగ్గించివేయాలని ఉప్పు, వచ్చుళ్లు, ఊరగాయలు పూర్తిగా మానివేయమని గట్టిగా వథ్యం చెప్పుదురు గదా! వథ్యం చెయ్యకపోతే మందులు వాడినా ప్రయోజనమండదు అని అందరికీ తెలుసు. B.P.

---

రోగులు 6 నెలలు పూర్తిగా ఉప్పు చూనివేసినట్లయితే మందు లేకుండా B.P. మటుమాయమై పోతుంది.

విజ్ఞానవంతమైన ఈ రోజులలో కూడా వచ్చిన రోగాలను గూర్చి పరిశోధనలు జరుపుతున్నారే గాని రోగకారణములను గూర్చి విచారించేవారు లేరు. కారణము లేకుండా కార్యము లేదు. కారణము తొలగించకుండా కార్యము నెరవేరదు అయితే విద్యావంతులందరికీ, **Prvention is better than cure** అన్న సామెత మాత్రం బాగా తెలుసు. గాని ఏ ఒక్కరు ప్రీవేంటివ్ మెథడ్సును గూర్చి విచారించుట లేదు. వచ్చిన రోగాల నుండి ఒడ్డున వడ్డామనుకున్నా అది ఆతుకుల మారి బ్రతుకే అగుచున్నది. అని అందరికీ తెలుసు. మందుల అడ్డవైజుమెంట్సు మాత్రం పేపర్లు నిండా పెనవేసుకొని కనిపించుచున్నవి గాని ఆరోగ్య నూత్రాలను ఆహారవిహారనియమాలను గూర్చి ఏ ఒక్క మేధావి గూడా ఆలోచించినట్లు తెలియుటలేదు.

వండితుల నుండి పామరుల వరకు మానవాహారమును గూర్చి విచారించిన వారు కనిపించరు. అలవాటు ప్రకారం ఆరగిస్తున్నారేగాని, ఆహారపు విలువలు అంతుబట్టుటలేదు. అయితే మనస్సును పెంచుకున్న మానవుడు మాత్రం అహంకారమై అంతా తనకే తెలియునని, ఈ నృష్టి అంతా తన కొరకేనని, తన కర్తవ్యమును విస్మరించి అజ్ఞాన మూగజీవులను స్వాధీన పరచుకొని, తన పనిభారములను వాటిపై మోపి, సోమరియైనాడు. అంతే గాదు జీహ్వావస్థలకు దాసుడై, ఇంద్రియలోలుడై, తనదైన సహజ శాకాహారమును విస్మరించి మృగములు తినే మాంసాహారమును, కుక్కలు, నక్కలు తినే నిర్జీవ శవాహారమును, పశువులు తినే గడ్డిని, వందులు తినే దుంపలను, వివిధ కృత్రిమ ఋచులను కల్పించుకొని తిని ఆనందించుచున్నాడు.

విజాతీయములైన ఇట్టి ఆహారములు అజీర్ణము నందించుచున్నవి. "అజీర్ణం భోజనం విషం" అనియూ "రోగానీ కన్యతే మూలం అజీర్ణం"

---

అనియూ, వేదములకు శివవేదమైన ఆయుర్వేదం నిర్వచించుచున్నది. అట్టి ఆయువును గూర్చి బోధించిన ఆయుర్వేదం నిర్వేదమైపోయినది. రోగములను రోగకారణములను బోధించే సూత్రస్థానమైన వ్రథమఖాగం మరుగైపోయి చికిత్సాస్థానంలోని మందుల నమ్ముకొని తమ మనుగడలను సాగించుకొనుచున్నారు. వధ్యము అవధ్యములను గూర్చిన అవగాహన ఏ ఒక్కరిలోను కనిపించదు.

అందుచే అందరూ బాగుగా విందుల నారగిస్తూ మందులు సేవిస్తున్నారు. అందుకు ప్రతిఫలంగా ఆనారోగ్యం, అశాంతి, అందోళన పొందుచున్నారు. 'యుక్తాహార-విహారస్య-యుక్తచేష్టన్వ్యకర్మను' అన్నగీతా ప్రవచన సూత్రాలను కొన్నింటిని మాత్రము ఈ చిన్ని పొత్తము నందు తమ కందించుకొనుచున్నాను, అనుగ్రహించి అనుసరించి ఆరోగ్యమును బొంది నన్నాశీర్వదిస్తారని ఆసించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు

డా. వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ.

★★★

## ఆరోగ్య ఆవశ్యకతలు

1. శ్లో : ఆరోగ్య సత్వే - ప్రభవంతి భోగాః

సచేనిరర్థా అనుభూతి సిద్ధాః

తద్భాగ్య మారోగ్యక - మాహారాశ్యా

స్తదేవ మూలం - పురుషార్థ సిద్ధౌ ॥

తా|| ఆరోగ్యవంతులే భోగముల ననుభవించగలరు అనుట ప్రతివారికి అనుభవ సిద్ధమే, అదిలేనిచో అంతా నిరర్థమే గదా? ధర్మార్థకామ మోక్షములైన చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించవలెనన్నను ఆరోగ్య ముండవలెను. అందుచే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము అన్నారు.

2. శ్లో : ధనిక న్యవాపి - జననమ్మృతన్యవా

అధిక్రృతన్యవా బహు వశు ధాన్యక న్యవా

శ్రుత శీల శాస్త్ర కుల శాలి నోపివా

కిముసౌఖ్య కారీ యదిరోగ పీడితమ్ ॥

తా|| ధనము, జనము, అధికారము, వశువులు, ధాన్యములు, కీర్తి, మంచి స్వభావము, విద్య, ఉత్తమ వంశము మొదలైనవి ఎన్ని సిరినంపదలున్నను ఆరోగ్యం లేనిదే నున్న.

3. శ్లో : రమ్యా రామా రమణీయం

యవ్వనం ధనం భాగ్యం

ప్రాప్యో, రోగ్య విహీనో

యది కోవా దుఃఖ భాగ్యవతి ॥

తా|| అందమైన స్త్రీ జనం, మంచి వయస్సు, ధనము, భాగ్యము మొదలైన సర్వ సంపత్తులున్నను, ఆరోగ్యము లేకపోతే దుఃఖమే మిగులును.

4. శ్లో: ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం శరీరం సాధనంతథాః

తా|| చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు శరీరమే సాధనమై యున్నది.

5. శ్లో: శరీరం ధర్మ సంయుక్తం - రక్షణీయం ప్రయత్నతః  
నాస్త్వారోగ్య నమం ధనం - నాస్తి గంగా నమాసరిత్ ||

తా|| శరీరము తనదైన కొన్ని ధర్మములు గలిగి యుండును. ఆధర్మములకు లోబడి మనము నడుచుకొనవలసి యున్నది. అదెట్లనగా గంగా నదికి సమానమైన నది మరొకటి లేనట్లే దేహారోగ్యమునకు సమానమైన ధనం మరొకటి లేదు.

6. శ్లో: ధర్మ స్యాయతనం - యత్తచ్చరీరం, వరిపాలయేత్  
నచదేహంవినా; రుద్రః పురుషైర్వేద్యతే వరః ||

తా|| మనం సర్వ పుణ్యకార్యములు చేయుటకు దేహము ప్రధానమై యున్నది. గనుక మనం దేహమును జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలయును. ఈ దేహం లేని యెడల సర్వోత్కృష్టమైన బ్రహ్మము తెలియబడదు.

7. శ్లో: ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం - ఆరోగ్యం - మూలము త్తమమ్

తా|| ఆరోగ్యమైన దేహమున్నప్పుడే చతుర్విధ పురుషార్థములను పొందగలుగుదుము.

8. శ్లో : "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్"

తా|| దేహా ధర్మములను, వృత్తి ధర్మములను, సంసార ధర్మములను పాలించవలెనన్నచో, శరీర ముండవలెను. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండవలెనంటే దేహాధర్మముల నెరిగి పాటించవలెను.



## అణు విజ్ఞానం

స్పృష్టికి మూలం రెండు. I. స్థూలము II. సూక్ష్మము. వీటినే వదార్థము, శక్తి అంటారు. వదార్థములు రెండు. ఒకటి జడ వదార్థము, రెండవది జీవవదార్థము. జడములనే నిర్జీవ వదార్థమందురు.

వదార్థములన్నియూ అణువులతో నిండి యుండును. ఒక్కొక్క అణువులో కోట్లాది వరమాణువులుండును. ఒక్కొక్క వరమాణువులో కోట్లాది సూక్ష్మాణువులుండును అని అణు విజ్ఞాన శాస్త్రము బోధించుచున్నది. అట్టి వరమాణువులలోని సూక్ష్మాణువులలోని శక్తి అనంతము.

అనంతమైన విశ్వములోకోటాన కోట్లు అణోరణీయము లణగియున్నవి. అట్టి అణోరణీయముల అనంత కలయికయే ఒక వరమాణువనియూ, కొన్ని కోట్ల వరమాణువుల కలయికయే ఒక అణువనియూ, కొన్ని వేల అణువుల కలియికయే వదార్థమనియూ, నిర్వచించియున్నారు. అట్టి వదార్థములలో కొన్ని జడములు మరికొన్ని నజీవ చైతన్యములు కలిసి యుండునని నిర్వచించియున్నారు.

నృష్టిలో విలక్షణమునవి, విభిన్నమునవి, విశిష్టమునవి, విశేషమునవి, వివేకమునవి, వివేకమునవి, వివిధగుణములుకలవి, విన్నోచదార్థములు ఇవిడియున్నవి. చాటి విలక్షణమునకలియక వలసేకాంతిశక్తి-విద్యుచ్ఛక్తి - ఆయస్కాంతశక్తి - ఉష్ణశక్తి - తేజోశక్తి - గురుత్వాకరణ శక్తి వేగశక్తి - ప్రవాహశక్తులతో గూడిన - అనేకశక్తులుత్పన్నమై నృష్టికి మూలమైన పంచభూతముల ఉత్పత్తి జరుగుచున్నదని, కణాదుడనబడే కశ్యప మహర్షి తన బ్రహ్మసిద్ధి నూత్రములతో నిర్వచించియున్నారు.

మన అణు విజ్ఞానము, రణ విజ్ఞానము, గ్రహ విజ్ఞానము, నృష్టి విజ్ఞానము లన్నియు మన పూర్వ ఋషి పుంగవులందించినజీవని బోధపడుచున్నది. నృష్టియందలి ప్రతి అణువులోను చైతన్యవంతమైన దైవశక్తి ఇవిడి యున్నది. అట్టి చైతన్య శక్తి నిర్ణీతములైన జడ వదార్థములలో కంటే నజీవమైన నూక్ష్మాణావులలో హెచ్చుగా నిమిడి యుండును.

అట్టి మన ఋషి సాంప్రదాయముల ప్రగతిని మనం పొందలేక పౌశ్చాత్య నాగరికతను అనుసరించుట వల్ల నృష్టి రహస్యములను వరిశోధించుటయే గాని నృష్టికి మూలమైన దైవశక్తిని గూర్చిన పూర్తి అవగాహనను అందుకొనలేక పోవుచున్నాము.

★★★

## నృష్టి-విజ్ఞానము

నృష్టిలో గల 84 అక్షల జీవరాసులలో మనస్సు గలవాడు మానవుడొక్కడే. మిగిలినవన్నియు అజ్ఞానమూగజీవులే. మానవుని మస్తిష్కము, అన్నిటి కంటే అతి నూక్ష్మాంశములచే నిర్మితమగు

చున్నదనియు, మనం తీసుకొన్న ఆహారములోని ఆతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాంశమే మెదడుగా రూపొందు చున్నదనియు, మన శాస్త్రములు దోధించుచున్నవి.

శాకాహారియైన వానరుడు, ఎన్నో జన్మల నోము ఫలంగా, అన్నిటికిది కడసారి జన్మగా, మనస్సును పెంచుకొని మానవుడైనాడు అని డార్విన్ సిద్ధాంతము గూడా నిర్ధారించుచున్నది. మనపూర్వీకులైన ఆర్యులు మస్తిష్కమును పెంచుకొని మేధావంతులై ఆతి సునిశితమైన, సూక్ష్మమైన, అహోరజీయమైన, దైవీ సంపత్తిని దర్శించగలిగిరి. అట్టి సత్యాన్ని దర్శించి, నిత్యాన్ని ఆశించి, ఎన్నో నియమాలను పాటించి, తవస్సవస్సులై మానవ జీవిత పరమావధికి ఎన్నో మార్గములు గల వేద విద్యలను మన కందించిన వారు మన పూర్వులైన ఆర్యులే. ఈ ప్రపంచంలో మానవునికి బట్ట కట్టుకొనుటకు గూడా చేత గాని రోజులలో దైవీ సంపత్తిని దర్శించి చతుర్వేదములను సృష్టించి ప్రపంచానికి జ్ఞాన విద్య నందించినవారు మన పెద్దలైన పూర్వీకులే. "మనయేవ మనుష్యాణాంకారణంబంధ మోక్షయోః"

మనస్సును పెంచుకొన్న మానవులు సృష్టిలోని నకల్ జీవరాసులను అవలీలగా వశపరచుకొనగలుగుచున్నారు. అందుచేతనే సృష్టిలోని జలచరాలు, భూచరాలు, ఖేచరాలు నహితం తలవంచి మన చెప్పుచేతలలో నడచుచున్నవి. అట్టి స్థితిలో విజ్ఞానవంతమైన మనస్సుగల మానవుడు అంతా తనకే తెలియునన్న అహంకారముతో తనవైన స్వధర్మాలను విస్మరించి పరధర్మాలను పాలించుచు పరమాత్మకు దూరమై, నహజ ప్రకృతిని వీడి, వికృతిని కల్పించుకొని, విషయలంపటలను పెంచుకొని, తనవైన శాంతి సుఖాలందుకోలేక తావత్రయ వడుచున్నాడు.

అన్నింటి సతకలను అవగాహన చేసుకొన్న మానవుడు స్వధర్మములను విస్మరించి పరధర్మములను పాటించు చున్నాడు. ప్రకృతి ధర్మములకు, దూరమై వికృతి ధర్మములను సృష్టించుకొనుట వల్ల తనజైన సత్యశాంతి సుఖాలు అందుటలేదు. అందుకు బహుమూర్ఖులను, బహు మతాలను బహు విధ పరిసరాలను సృష్టించుకొనుచున్నాడు. "లోకోభిన్నరుచి" అన్నట్లు ఒకరి సిద్ధాంతము మరొకరికి రుచించక భిన్నత్వం పెరిగింది. ఏకత్వం నశించిపోయినది. అందువల్ల జాతిభేదాలు, మత భేదాలు పెచ్చు పెరిగినవి. అందుకు అవసరమైన ఈర్ష్య అనూయలు పెచ్చు పెరిగాయి. ఓర్పు, నేర్పులు నశించాయి. వైషమ్యాలు, వర్ణభేదాలు పెరిగాయి. అందువల్ల విశ్వశాంతి దూరమై శాంతి అపరించి చేసింది. అందుకు అనేక దేశాలు విశ్వశాంతికై విచారించుచున్న వే గాని తనదైన శాంతి మాత్రం లభించుట లేదు. రాను రాను అశాంతిని, అలజడులను అందించే యుద్ధపరికరాలు, ఆటం బాంబులు, హైడ్రోజన్ బాంబులు మాత్రం పెచ్చు పెరిగిపోవు చున్నవి. అందుకు కారణం రాజ్యకాంక్షలు, రౌడీతనాలు అని తెలియుచున్నది.

మానవుడు తన మేధాశక్తితో జలచరాల వలె నీటిలో పయనించు చున్నాడు. భేచరాల (వక్షల) వలె ఆకాశంలో విహరించుచున్నాడు, గాని తనదైన భూమి మీద మాత్రం శాంతిగా జీవయాత్ర సాగించలేకపోవు చున్నాడు. అందుకు కారణం అంతా నాకే తెలియునన్న అహంకార మేసని దో ధపడుచున్నది. అహం అజ్ఞానమునందించును. ఇహం విజ్ఞానము నందించును. పరం పరమాత్మను చేర్చును అన్నది ఆరోఢ్యక్తి.

సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మదేవుడే భ్రమలో బడినృష్టిని స్థిరపరచాలని బన్ని ప్రయత్నములు చేసిననూ అన్నీ అస్థిరాలు గానే రూపొందు చున్నవి. కారణమేమంటారు? వ్రతి క్షణం మారేదే సృష్టి మారేవన్నీ అస్థిరాలేకదా? అట్టి అస్థిరాలతో స్థిరాలేట్లు సృష్టించబడును. అందుకే

స్మష్టిలో ప్రతిదీ కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతు ఉంటుంది. నేటి వుప్పు రేపటికి పిందెగా మారుతుంది. పిందే కాయౌతుంది. కాయ వండౌతుంది. వండు రాలి మొక్కౌతుంది, అని అందరికీ తెలిసిన విషయమే; స్మష్టిలోని నూక్తాంశమే నీవై యున్నావు. అందుచేతనే నీవు కూడా సిత్యం మారుతూనే ఉంటావు. తల్లిగర్భము నుండి అడుగుపొడవు గల ఓడ్డగా బైటపడ్డావు. 20 సం.ముల నాటికి 6 అడుగులకు పెరిగావు. ముసలితనంలో ముందుకు వంగావు. బలమైన దేహం బలహీనమైంది. ఈ ఉన్నది కూడా ఊడిపోయేదే. అయితే నీలో మారని దొకటున్నది. అదే అన్నింటియందును ఇమిడి యున్నది. దానిని తెలిసిననాడే, నిజైన శాంతి సుఖాలందుతాయి. అందుకుగాను, నీవు దేహియాత్రకు ఆవసరమైన దేహసంపదను పెంచుకొనుటయే నీ కర్తవ్యము. అన్నింటిలోను అజగియున్న శుద్ధ చైతన్యము, నీవు! అని తెలియుటయే జ్ఞానము. "అభేద దర్శనం జ్ఞానము" అన్నది శాస్త్రం.

భేదరహితమైన వారిలో ద్వేషభావముండదు. ద్వి అనగా రెండు. రెండుగానిది ఒక్కటి. అదే అభేదం. భేద బుద్ధి లేని నాడు ద్వేషబుద్ధులుండవు. ద్వేషము లేనినాడు అశాంతి దూరమై శాంతి చేరువగును.

### మన దేహ యంత్రము :

మన దేహంలో సునిసితమైన, శక్తివంతమైన 1. వాయు ప్రవాహములు 2. రక్త ప్రవాహములు 3. నాడీ ప్రవాహములు అతి ముఖ్యమైనవి. అందువల్లనే మన దేహం సునిసితముగాను, చురుకుగాను, పరిశుద్ధంగాను పనిచేయగలుగుచున్నది. అట్టి స్థితిలో మానవుడు దండిగా తిని మెండుగా దేహమును పెంచుకొన్నచో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు వధార్థములు, అంతర్గత ప్రవాహములకు అడ్డు పడుట వలన అనేక వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి.

## నూల దేహము

సుఖముగా పెంచిన నూల దేహములను జూచి సుందర దేహాలుగా భావించి, నంబరాలు వడకండి. నూలదేహం మూల శక్తులను హరించును. రోగశక్తులను ఆహ్వానించును. "వాపు బలంగాదు. అప్పు ఆదాయం గాదు" అన్నది సామెత. ఆదాయం పెరిగితే, ఆస్తి పెరుగుతుంది. అప్పు పెరిగితే ఆస్తి అంతరించిపోతుంది. అట్లే బలం పెరిగితే శక్తి పెరుగుతుంది. ఒళ్ళు పెరిగితే బలం తగ్గి బరువు పెరుగుతుంది. బరువులు పెరిగితే బాధలు తప్పవు.

స్థోల్యానికి వెనుక నవాలక్షనమన్యలున్నాయి. మీ నూలదేహం మీతోనే నరిపెట్టుకోదు. ఇప్పుడున్న మీ కుటుంబానికే గాక, రాబోయే తరాల మీ వంశీయలందరి చేతను గూడా బరువులను విరివిగా మోయిస్తూనే ఉంటుంది. జన్మతః మీ ముక్కు, ముఖాలు, నలక్షణముగా నున్నప్పటికీ, అక్కరలేని చోట గూడా అధికకొవ్వును పెంచి, అంద వికారాలను అందిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల అంగసౌష్ఠవాలు పోయి అకారాలు వికారాలుగా తయారవుతాయి.

ఇది నవనాగరిక వ్రవంచం. కష్టపడకుండా సుఖాలు కావాలన్నది నేటి నాగరికుల ఆకాంక్ష. కష్టపడితే గాని కమనీయమైన సుఖాలంద వన్నది మనశాస్త్రం. అందుకే "కష్టే ఫలి" అన్నది ఆరోగ్యక్తి. కష్టపడకుండా, సుఖాలు కాంక్షించేవారు, సూర్యుడు లేకుండా వెలుగును గోరే మూర్ఖులు అని చెప్పవలయును.

వ్రస్తుత నవనాగరిక వ్రవంచ మానవులంతా తిండిలో దండి చేతులే గాని, వనిలో సోమరిపోతులుగా నున్నారు. సోమరితనం నృష్టికార్యాలకే విఘాతం అన్నది సత్యం. ఉదా:- వ్రతి వ్యక్తి అహర్నిశలు

కష్టపథ్య అసౌకర్యమైన అతి చిన్న దేశం జపాను అగ్రదేశాలను అధిగమించి అగ్రస్థానము నలంకరించి యున్నది.

మన భూదేవి కూడా ఈ సృష్టినంతటిని నునాయాసముగా మోయగలదు గాని, సోమరిపోతులను మాత్రము మోయలేను అని మొరపెట్టుకొనునట. అందుకే పెద్దలు "వనిచేయని సోమరులకు తినుటకు హక్కులేదు" అన్నారు.

అట్టి సోమరితనం మన హిందూ దేశంలో నానాటికి పెచ్చు పెరిగిపోవుచున్నది. అది మన దేశపురోగితికి ఎంతో అవరోధమై యున్నది. అందుచే దేశము అధోగతి పాలగు చున్నది. జరుగుబాటు కుటుంబములలోనే పెరుగుబాట్లు కనిపించుచున్నవి. నానాటికి వనిచేసే వారి సంఖ్య కంటే మేనేవారి సంఖ్య ఇనుమడించుచున్నది. పూర్వం పల్లెవాసుల సంఖ్య అవరిమితముగాను, పట్టణవాసుల సంఖ్య పరిమితంగాను ఉండేది. ప్రస్తుత మానవులంతా పట్టణాలవైపే వయనించుచున్నారు. అందుకే పల్లెటూళ్ళో వనిమనుషులు దొరకరు గాని పట్టణాలలో వనిమనుషుల కొరత లేదు.

ప్రస్తుత మానవులంతా వనిచేయకుండా తిని కూర్చోనుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తున్నారు. తిని కూర్చున్న వారి దేహాలు కుందనాలుగా రూపొందుచున్నవి. ఆ కుందన దేహాలే బంధనాలుగా తయారగు చున్నవి. అట్టి బంధనాలే బాధల నందించుచున్నవి.

### బరువులందించే బాధలు :-

బరువుల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు, భయాలు కూడా. ఆయువు వత్తి న ఆ గుండెలకే బాగుగా తెలియును. సౌల్యం, పొట్టలను (ఉదరములను) పెంచును. ఉరములను (గుండెలను) కుంచించును. అందుచే నడిస్తే ఆయానం, మేడ లెక్కితే ఆయానం, మెట్లు దిగితే ఆయానం, బరువు లెక్కితే

ఆయానం, వరుగుతెత్తితే ఆయానం, ఎంతతగిలితే ఆయానం, చెమటలు పోస్తే ఆయానం, గట్టిగా మాట్లాడితే ఆయానం, పోట్లాడితే మరీ ఆయానం, వనిచేస్తే ఆయానం, తేసి కూర్చుంటే ఆయానం. అట్టి ఆయానములన్నియూ ఆచేశములనే అందిస్తాయి. ఆచేశాలు అగ్రహాలనందిస్తాయి. అగ్రహాలు సిగ్రహాలను తొలగిస్తాయి. సిగ్రహం లేని వారికి స్వగ్రహాలే శనిగ్రహాలౌతాయి. శని పట్టిన వారికి శమదమాదులుండవు గాని, శ్రమ శ్రమాదములుండును.

### ఒళ్ళు పెరిగితే పచ్చే రోగాలు :-

గేస్టిక్ ట్రబుల్ నందించును. కీళ్ళ నొప్పులను పంచును. B.P. వ్యాధిని పెంచును. నుగర్ వ్యాధిని సృష్టించును. గుండె జబ్బులకు గురిచేయును. క్రొవ్డుకణాలను కూడగట్టును. ఋతు దోషాలను అందించును. నంతానహీనతను నమకూర్చును. అనిద్ర అందోళనలను అందించును. పినుగు వివారములలో బంధించును. ఓర్పునేర్పులను తొలగించును. నడుము నొప్పులను, నరాల బలహీనతను నమకూర్చును. నిరాశనిస్పృహలను మిగుల్చును.

### న్యూలదేహాలకు చుట్టాలు :-

కీళ్ళ నొప్పులకు కన్నయ్య, మందాగ్నికి చూపయ్య, అలసత్వానికి అన్నయ్య, గుండె జబ్బులకు పెద్దయ్య, ఆయాసానికి ఆత్మమిత్రుడు, సోమరితనానికి సోదరుడు, పాపాలకు మిత్రుడు, శాపాలకు స్నేహితుడు, కోపాలకు కోవిదుడు, వరుండుటలో దొర, వనిచేయుటలో దొంగ, నమస్తరోగాలకు ఆత్మమిత్రుడు, చూస్తే భయంకగాకారుడు, తోస్తే శవాకారుడు, అద్దంలో చూస్తే వికృతాకారుడు, బైటవారికి పర్వతాకారుడు.

## నూలదేహమెందుకొస్తుంది?

బలమైన ఆహారం బాగా తింటేను, గట్టిగా తిని మత్తుగా నిద్రపోతేను, వనులు చెయ్యకుండా వడక కుర్చీలో వవ్వళిస్తేను, వివిధ ఋతులను కల్పించుకొని విచ్చలివిడిగా తింటేను, చిన్నతనం నుండియూ చిరుతిండ్లకు అలవాటుపడితేను, ఎండా, గాలి ఎరుగక పోతేను, ఎల్లప్పుడు ఎయిర్ కండిషన్ రూములలో వవ్వళిస్తేను, హోటళ్ళ తిండికి ఒడిగడితేను, నడక నడవటం సామరా అనుకుంటేను, వేళాపాళాలేకుండా భోజనాలు; మధ్యమధ్య చిరుతిండ్లు, సేవిస్తూ ఉంటేను, మృతాహారాలు, మత్స్య మాంసాదులు, మసాలాలు కలిపి మస్తుగా తింటేను, అమృతాహారాలేవో అంతుబట్టకపోతేను, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు మహారాజుల్లా వాడితేను, జిహ్వకు దాన్యం చేస్తేను, ఉపస్థకు ఊడిగం చేస్తేను గ్రంధుల గమనాలు క్రమం తప్పితేను, వంశానుగతాన్ని వుణికి వుచ్చుకుంటేను, "దివాంశ్చ నిద్ర జాగణాశ్చ రాత్రే," (వగలు వరుంటేను-రాత్రి జాగరణ చేస్తేను) నత్యానికి దూరమైతేను, అనత్యానికి చేరువైతేను, అకృత్యాలను అనుసరిస్తేను, పాపాలు వండితేను, రోగాలు పెరిగితేను, మందులు మత్తుగా వాడితేను, విందులు గట్టిగా చేస్తేను వస్తాయి ఒద్దంటే దేహాలు, అవినుందరదేహాలు గావు, మంధరదేహాలు.

### దేహాలంకరణము :-

వ్రతి మనిషి అందంగా అందరికంటే బాగుండా అనుకుంటాడు. అందుకు దేహాన్ని వివిధ రకాల ఆభరణాలు దుస్తులు వేసి అలంకరించుకొని అద్దంలో చూచుకొని ఆనందిస్తాడు. "కోతి పిల్ల కోతికి ముద్దున్నట్లు" గా ఎవరి ముఖం వారికి అందంగానే కనిపిస్తుంది, గాని మనిషికి కావలసింది అలంకరణలు గావు, జీవకళలు. ఆరోగ్యమైన ముఖంలో ఆనందము అలరిస్తూ ఉంటుంది. రక్తం విరజిమ్ముచూ

పెరిమెలు ఎర్రగా, చెక్కిళ్ళు గులాబీలుగా, నుదురు తేజస్సుగా ముఖము చంద్రబింబంలా ఉంటాయి. దీనినే శశికళ అంటారు. కళలేకపోయినా శశికళ పేర్లు పెట్టుకొని ఆనందిస్తున్నారు. కొందరైతే బ్యూటీ పార్లర్లకు వెళ్ళి పెరిమెలకు ఎరుపురంగు, చెక్కిళ్లకు గులాబిరంగు పౌడర్లు, ముఖాలకు ఫేస్ పౌడర్లు, కనుబొమ్మలకు నలుపురంగులు వేయించుకొని, నకిలీ అందాల నాణ్యతలతో ఆనందిస్తున్నారు. అలంకరణకు అరగంట వడితే అది ఉండేది గంట కూడా ఉండదు. చెమట వడితే చెప్పకుండా చెరిగిపోతుంది. అప్పుడు జీవకళకు బదులు పీడకళ దర్శనమిస్తుంది. మనిషికి కావలసింది ఆ అలంకరణలు గాదు. ముఖానికి జీవకళ. ఆనందమైన, నగు మోము, అందరిని ఆదుకొనే అమృతహృదయము, అందరిని ఆకర్షించే త్యాగ గుణం, అందరితోను ఐక్యమయ్యే స్నేహ గుణం, అందరికి అందించే సేవా గుణం, అందరిలోను దర్శించే దైవ గుణం, అవే అందాలు, అవే అవ్వకళలు, మనం చేసి దేహాలంకరణలన్నియూ పీడకళలే అని చెప్పాలి.

దేహియాత్రకు దేహమందించబడి యున్నది, అందు చేతనే ప్రతివారు నా దేహమంటారు గాని, నాది దేహమనరు. గాని ప్రతి వారు నేనే దేహమన్న భ్రమలో పరిభ్రమిస్తూ దానిని సుఖపెట్టాలని, నుందరంగా నిలబెట్టాలని, ఏవేవో చేస్తుంటాయి. గాని అవి క్షణికంలో కనిపించి కనుమరుగై పోవుచున్నవి. నీ దేహమే అకాశ్యతమైనపుడు దేహాలంకరణలెట్లు కాశ్యతంగా ఉంటాయి. అలంకరణములెన్నియున్నా సౌభాగ్యాలు గావు, అభాగ్యాలే అవుతాయి. ఆరోగ్య మొక్కటే మహా భాగ్యము. దానిననునరించుటయే మన విధి, అదే మన పాలిట పెన్నిధి.

అయితే మానవుడు మాత్రము దేహ సుఖమే తన సుఖంగా భావించి దేహానికి శ్రమ లేకుండా వివిధ యంత్రాలను నృష్టించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నాడు. కాళ్లకు నడిచే వనిలేకుండా కార్లు, స్కూటర్లు, సైకిళ్ళు నృష్టించుకున్నాడు. వ్యవసాయం వనిలేకుండా

ట్రాక్టర్లు లాంటి వివిధ యంత్రాలను నమకూర్చుకున్నాడు. దంచే వని, విసిరే వని లేకుండా వివిధ మిల్లులను, రుబ్బే వని లేకుండా, నూరే వని లేకుండా గౌండర్లను, ఉతికే వని లేకుండా వాషింగ్ మిషన్లను, వండే వని-మండే వని లేకుండా వివిధ కుక్కర్లను కల్పించుకొని శరీర శ్రమను పూర్తిగా రూపుమాపినాడు.



## గుబ్బలు పుట్టించే గుండె జబ్బులు

కండరాలు పెరిగాయని నంబరాలు వడుచున్నావేమో! గుబ్బలు పుట్టించే గుండె జబ్బులోస్తాయి. జాగ్రత్త? నేటి లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో ప్రతి రోజూ ఎక్సిడెంట్ల వల్ల ఎందరు చనిపోవు చున్నారో! అంతకంటే గుండె బబ్బులవారి మరణాల సంఖ్య అదనంగా ఉన్నదని నిర్ధారించియున్నారు.

కాలి నడకలు తగినవి. కార్లు, స్కూటర్లు వగైరా వాహనాల సంఖ్య పెచ్చు పెరిగింది. వాహనాల ఒత్తిడి, ప్రయాణాల రద్దీల వల్ల, ఏక్సిడెంట్లు హెచ్చుగా నున్నవనుకుంటే, దానికి పోటీగా, వనిపాటలు లేకుండా, ఒబ్బిడిగా, ఒళ్ళు పెంచుకొని, గుర్తు తెలియకుండా గుండె జబ్బులోచ్చి మరణించే వారి సంఖ్య మరింత పెరిగిందని, జనన-మరణాల లెక్కలు జవాబు చెప్పుచున్నవి. గుండె జబ్బులకు గురియగుటకు ప్రథమ కారణం- స్థూలదేహములు. అట్టివారు అనవసరమైన అధిక బరువులు నిత్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె స్పందన పెరుగుతుంది. గుండెకు విశ్రాంతి కొరవడుతుంది. అందుచే గుండె బలహీనవడుతుంది.

## బరువుల భారాలు

60 Kg లు బరువు ఉండవలసిన వారు 80 Kg బరువు గలిగి ఉంటే ఆదనపు బరువు 20 Kg లు మనం నిలబడినప్పుడు మన బరువును మనరెండు కాళ్ళ మోస్తాయి. నడిచేటప్పుడయితే ప్రతి ఆడుగు వేస్తూ కాలు ఎత్తినపుడు ఒక్క కాలే మోస్తున్నది, బరువంతా! ఈ విధంగా ప్రతివారు ఎంత తక్కువ నడిచిననూ, స్త్రీలు రోజుకు కనీసం 2 వేల ఆడుగులు ఊనే నడుస్తుంటారు. అట్లే మగవారు రోజుకు 3 to 4 వేల ఆడుగులు నడుస్తూ ఉంటారు. ఒక ఆడుగు ఎత్తి వేసినప్పుడంతా 20 Kg ఆదనపు బరువు మొయ్యాలి. అవిధంగా ప్రతి స్త్రీ రోజుకు  $2,000 \times 20 = 40,000$  అనగా 40వేల Kg లు బరువు అనగా 40 పన్నుల బరువు అదనంగా స్థూలకాయం గల స్త్రీలున్న పురుషులైతే 60 పన్నుల బరువును సీత్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అంటే అంత బరువును మోసే కండరాలకు ఎంత బలం కావాలి అందుకు ఆవనరమైన రక్తాన్ని ప్రతి నిమిషానికి స్థూల దేహాలకు గుండె న్పందించి అందించవలసియున్నది. అందుచే నహజారో గ్యవంతుల గుండె నిమిషానికి 18 క్వానలకు  $18 \times 4 = 72$  సార్లు కొట్టుకొనును. స్థూలకాయుల గుండె అలసట వల్ల 84 to 100 వరకు స్పందన పెరిగి కొట్టుకొనును. అందుచేత గుండె కండరాలు బలహీనమైపోయి గుండె జబ్బులు వచ్చును. రైల్వే స్టేషన్ లో 10 Kg బరువు మూటకు రైల్వే కూలికి రైలు పెట్టెలో పెడితే 5 to 10 రూ.లు ఇస్తున్నామంటే అతని కాయ కష్టానికే గదా! ఒంటి బరువులు మోయాలంటే దేహం ఎంత ఎనర్జీ ఖర్చు పెట్టుచున్నదో గమనించండి.

### మరొక రహస్యం :

ఆహార పానీయములందక పోయినా కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చును గాని ప్రాణవాయువు అందకపోతే మరుక్షణంలో మరణం

తప్పుడు. దానినే గుండె జబ్బు అంటారు. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుని గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకొనును. అనగా ఒకసారి గుండె కొట్టుకొనుటకు .8 సెకండ్లకాలం వట్టుచున్నది. అందులో గుండె రక్తాన్ని తీసుకొని తిరిగి చిమ్ముటకు .4 సెకండ్లు కాలం సరిపోవును. మిగిలిన .4 సెకండ్ల కాలం గుండె విశ్రాంతి తీసుకొనును. అదే స్థూలకాయల గుండె అయితే నిమిషానికి 84 సార్లు నుండి 100 సార్లు కూడా కొట్టుకొనును. అందులో .4 సెకండ్లు పనికాలం పోతే .3 సెకండ్లు మాత్రమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లు గాక 100 సార్లు గుండె న్నందించితే వారి గుండె .6 సెకండ్ల కొకసారి న్నందించవలసి యుండును. అందులో .4 సెకండ్లు కాలం పని సమయం పోతే .2 సెకండ్లు కాలమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లు అవిశ్రాంతంగా వనిచేసి గుండెలు బలహీనవడిపోయి 100 సం.లు ఆయవు 50 సం.లకు తగ్గిపోయి అకాల మరణములు నందించుచున్నవి.

ఈ విధంగా ఏకోణములో విచారించినా, స్థూలదేహమే అకాలమరణాల నందించుచున్నదని తెలియుచున్నది. ఈ యంత్ర యుగంలో ప్రతి ఇంటా కారో, స్క్రూటరో ఉంటూనే ఉన్నవి. కారు ఖరీదు 2 to 3 లక్షలు. స్క్రూటరు 30 to 40వేల రూపాయలు ఉంటుంది., కొన్నప్పడే ప్రతి కంపెనీ వారు, దానికి సంబంధించిన మేన్యుల్ బుక్ ఇస్తారు. ఆ ప్రకారమే వాటికి భద్రంగా ప్రతివారు తరచుగా నర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయిస్తూ ఉంటారు. వాటిలో ఏ అయిల్ను పోయ్యాలో ఆవే పోయిస్తారు. దానిని ఎప్పటికప్పుడు తుడుస్తూ భద్రంగా పెట్టుకుంటారు. ఆ కారును ఎక్కే దేహం ఖరీదెంత? లక్షల కొస్తుందా? కోట్లు పెట్టినా, రాదని అందరికీ బాగా తెలుసు, గాని ఈ దేహ యంత్రానికి, నర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయించాలని మాత్రం ఏ ఒక్కరికి తెలియదు. అలాంటి బాడీ నర్వీసింగు, ఓవరాయిలింగు నెంటర్ను ఉంటాయని గూడా తెలియదు. కావాలంటే

మావద్దకు దయచేయండి. వాటి అభిరుచులు నందిస్తాం. నిత్యం ఉపయోగించే మోటారు సైకిలు మూలబడితే భరీదీస్తే కారు దొరుకుతుంది. ఈ దేహాయంత్రం సిఫిలమైతే ఎంత భరీదు పెట్టినా, ఎక్కడా దొరకదని మాత్రం అందరికీ తెలుసు.

ఇందుకు కారణం విచారేస్తే కారు కష్టార్థితమైనందున దాని విలువలు, బరువులు బాగా తెలుస్తాయి. గాని ఈ దేహాయంత్రము మాత్రం తల్లిదండ్రుల కష్టార్థితమైనది. అందువల్ల దాని విలువ మనకు అంతుబట్టుటలేదు. అందుకే ధనికుల విడ్డూలకు ధనం విలువ తెలియదు. అందరూ కష్టార్థితాన్ని మాత్రము కమనీయంగా దాచుకుంటారు. పిత్రార్థితాలు పీడలని వదిలించుకుంటారు. అందుకే లక్ష్మీ చంచలమైనదని, ప్రాణంబుద్భుత ప్రాయమని అంటారు పెద్దలు.

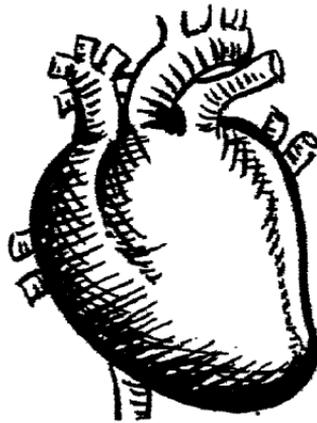


## నూలదేహాలకు గుండె జబ్బులెలా వస్తాయి

నూలదేహాలలో తరచు క్రొవ్వు వదార్గము హెచ్చుగా ఉండును. అందుచే క్రొవ్వు కణాల సంఖ్య రక్తంలో అధికమగును. అందువల్ల రక్తం చిక్కబడును. రక్తగమనం మందగించును. రక్తనాళాలలోని క్రొవ్వు కణాలు రక్తనాళాలలో పేరుకొని స్లేట్లెట్టుగా తయారగును. అవి రక్త ప్రవాహములకు అవరోధములగును. అవి రక్తనాళములలో పేరుకొని ఉండుట వల్ల రక్తనాళములు, కుంచించుకొని, పోవును. ప్రవాహ మార్గము ఇరుక్కై పోవును. అందువల్ల రక్తగమనం మందగించును. అట్టిస్థితిలో ఆ స్లేట్లెట్టు ఒకదానిపై ఒకటి చేరినప్పుడు రక్తగమనానికి అవరోధము ఏర్పడి గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగును. అట్టి స్థితిలో గుండె జబ్బులేర్పడే ప్రమాదమున్నది. గుండె ద్వారములలో

వాల్చులుండును. వాటిలో దోషమేర్పడినప్పుడు గూడా గుండె జబ్బులేర్పడును. దానినే రోమేటిక్ హార్డు అందురు. ఇది తరచుగా 8-12 సం. వయస్సు గల పిల్లలకు సంభవించును. ముఖ్యంగా స్థూలదేహాలలో చాలా మందికి కొరోనరీ హార్డు డిసీజ్ (C.A.D.) అనే వ్యాధి తరచుగా కనపించుచున్నది. ప్రస్తుత నాగరిక వ్రపంచములో అదే ప్రధమ స్థానంలో పయనించుచున్నది. ఈ C.A.D. వ్యాధి కారణంగా, మరణాల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది. మరణాల సంఖ్యలో ప్రధమ స్థానాన్ని ఆలంకరించియున్నది. అందుచేతనే కార్డియాలజిస్టుల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది.

కొరోనరీ ఆర్టరీస్ అనేవి ప్రాణవాయువుతో గూడిన స్వచ్ఛమైన రక్తాన్ని గుండెలకందించే ప్రధాన నాళములై యున్నవి. మన గుండెకు ప్రతిక్షణం శుద్ధ రక్తం అందాలంటే కొరోనరీ ఆర్టరీస్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. స్థూలదేహాల రక్తంలో క్రొవ్వుకణాలు అదనంగా పేరుకొని యుండటం వల్ల మార్గము నన్నుమై ప్రవాహములకు అవరోధమేర్పడును.



ఈ కొరోనరీ ఆర్డర్స్ రెండు రకములు. అవి గుండెకు కుడి ఎడమల యందు వ్యాపించియుండును. అందు ఎడమ భాగంలోని ఆర్డర్లో ఎడమ డిసెంటరీ ఆర్డర్ అనియు, నరకాంక్షైక్కు ఆర్డర్ అనియూ రెండు రకములు గలవు. కుడి భాగములో కుడి డిసెంటరీ ఆర్డర్ మాత్రము గలదు. వీటి ద్వారా కుడి యడమలందు గల గుండె భాగములకు శుద్ధరక్తమందుచుండును. కొన్ని కారణాల వల్ల ఈలైనింగు పొర దెబ్బతినే ప్రమాదమున్నది. ముఖ్యంగా చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు త్రాగుట వల్ల వచ్చే నికోటిన్ అనే హాయిజన్ వల్లనూ విషపు మందులు మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు అదనంగా వాడుట వల్లను, రక్తంలోని ప్రొజెక్టి తగ్గిపోయి క్రొవ్వుకణాలు అడ్డుకొనుట వల్లను, (మైల్డు బ్లాకేజి) తేలికైన అవరోధము ఏర్పడును. అట్టిస్థితిలో ఛాతికి ఎడమవైపు గుండె నొప్పి తరచు కనిపించుచుండును. అది భుజము వరకు ఎడమచేతి దండవరకు వ్యాపించుట గూడ గలదు. క్రమంగా ఆర్డరీలు మూసుకొనిపోయే ప్రమాదం గూడా గలదు. గుండెజబ్బుకు అట్టి కారణాలు అనేకం. అనగా దాదాపు 200 రకాలు గలవని గుండె నిపుణులు చెప్పుచున్నారు. గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం స్థౌల్యమైననూ, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా గలవు. ముఖ్యంగా దుర్వ్యయననాలు, మానసిక ఒత్తిడి (మెంటల్ డిప్రెషన్, కొలెస్ట్రాల్) కొవ్వు కణాలు పెరుగుట, వేళాపాళా లేని ఛోజనాలు చిరుతిండ్లు, కాఫీ, టీలు, మృతాహారాలు, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, అధిక నూనె, నెయ్యి, మీగడ, వెన్న, జిన్నులు వాడుట వలన గూడా గుండె జబ్బులొచ్చే ప్రమాదమున్నది.



## బరువులు తగే తెరవులు తెలియండి

ఇంతకు ముందు పేరాలలో గూడా బరువుల వివరములు వ్రాయడమైనది. కారణం లేకుండా ఏ కార్యము జరగదు. గనుక స్థోలాన్నికి ముఖ్య కారణాలను ఇందు వివరించబడెనది.

మన దేహనిర్మాణమునకు ఆరు మూల పదార్థములు కావలసియున్నవి. మన మొక ఇల్లు కట్టుకొనాలన్నా, రామెటీరియల్స్ ఆరు కావాలి. 1. ఇటుక 2. ఇసుక 3. సిమెంటు 4. ఇనుము 5. కర్ర 6. నీరు అయితే ఇటుక, సిమెంటు లేకుండా మట్టితో కూడా కట్టవచ్చు. గాని అయిల్లు గట్టిగా ఉండదు. గాలి వేస్తే కూలిపోతుంది. గనుక వ్రతివారు గట్టి ఇళ్లు కట్టుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తారు. మనకు భగవంతుడిచ్చినది ఆయువు శతమానం (నూరు సంవత్సరాలు) కనుక మన దేహం కూడా నూరు సంవత్సరములు ఉండాలన్న సంకల్పము మనకుండాలి. అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు మనం ముందుగా తీసుకొనుట అవసరమై ఉన్నది.

మన దేహ పోషణకు, దేహ నిర్మాణమునకు ముఖ్యమైనది ఆహారము అందుచే మనం తీసుకొనే ఆహారములో మన దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉండితీరాలి. అవి గూడా సమభాగములలో నుండి తీరాలి. హెచ్చుతగ్గులు ఉండరాదు. ఉదా: చౌకగా దొరుకుతుందని ఇసుక ఎక్కువగా పోసి, సిమెంటు పాలు తగ్గిస్తే గట్టిగాలి వేస్తే కొంప కూలిపోతుంది గదా? అందుచేత మనం దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉన్న ఆహారమును మాత్రమే తినవలెను. అవి 1. పిండి పదార్థము 2. మాంసకృత్తు పదార్థము 3. క్రోమ్యు పదార్థము 4. విటమిన్లు 5. సోటు (లవణములు) 6. నీరు.

ఇవి గూడా వారి వారి దైవిక కార్యక్రమములకు అనుకూలమైన పాళ్లలో ఉండాలి.

**1. పిండిపదార్థము :** ఇది మన జీవరాగ్నికి ఇంధనం (బొగ్గు) లాంటిది. అదే మనం రోజోజుకు రెండు మూడు సార్లు తినే అన్నము. దానినే కార్బోహైడ్రేట్ అంటారు. కార్బన్ అంటే బొగ్గు. దానిని కాలేదీ అగ్ని. అదే మన జీవరాగ్ని. అట్టి జీవరాగ్నికి తగిన పిండి పదార్థమైన అన్నం తినాలి. జీవరాగ్నికి మూల కారణాలు మూడు. 1. శరీర శ్రమ (పని) 2. నూర్యరశ్మి 3. ఉపవాసము. అందుచేత ఎండలో, గాలిలో కాయకష్టం చేసే వనివారు అన్నం ఎక్కువ తినాలి. దానికి విరుద్ధంగా నుఖణోగులు, కాయకష్టం ఎరుగనివారు ప్రజ్వలను కల్పించుకొని గట్టిగా భుజించే వారిదేహములలో అదనపు పిండి పదార్థము డిపొజిట్టుగా తయారై స్థూల దేహములు సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. గనుక స్థూలదేహులు అన్నము అనబడే పిండి పదార్థములు, వరి అన్నము, గోధూమ, జొన్న, రాగి, నజ్జ వగైరా అన్నీ పిండి పదార్థములే. అందుచే మిరు నిత్యం తినే అన్నంలో నగానికి పైగా తగ్గించివేయండి. కొందరైతే అన్నము మానేశాను. గోధూమ రొట్టెలు తింటున్నాను అంటారు. అది గూడా అన్నం లాంటిదే. అన్నము తిన్నవారు దానిని దహించేయటకు తగిన శరీర శ్రమ గాని, వ్యాయామాలు గాని చేయుట వల్ల బరువులు తగ్గే వీలున్నది. ప్రతి నిత్యము దేహానికి చెమటలు వట్టి తీరాలి అని ప్రతి స్థూలకాయులు ప్రయత్నం చేస్తే దేహం తగ్గుతుంది.

**2. మాంసకృత్తులు :** వీటినే ప్రోటీన్లు అందురు. ఇవి కండలను పెంచును. స్థూలదేహము నందించును. అంగసౌష్ఠ్యము చేకూర్చును. కండరములు అంతరవయవ-బాహ్యవయవ కార్యక్రమములను నిర్వహించును. నడిచేవారికి సిక్తబాంకావాలి. తిని కూర్చుంటే తొడలు మొత్తలు పెరిగి లావులౌతాయి. అట్టే చేతులతో గట్టిగా పనిచేసే తాపీ వని వారికి వడ్రం వని వారికి ప్రోటీన్ ఫుడ్ కావాలి. ప్రోటీనులు తిని

అఫీసులలో అంగళ్లలో కూర్చోనేవారికి పొట్టలు, ఒళ్లు బాగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి స్థూలకాయలు ప్రోటీనులు (వప్పులు, దుంపలు లాంటివి) వూర్తిగా వినర్చించాలి. వప్పులు, వచ్చళ్లు, నేతులు, గలువుకొని కమ్మగా తిని గమ్మున కూర్చుంటే నుండరమైన స్థూలదేహాలోస్తాయి జాగ్రత్త! మనం సర్వసాధారణంగా తినే ప్రతి పదార్థములలోను వప్పులు లేనివి కనిపించవు. ఇడ్లీ తింటే మినవవప్పు, పెనరట్టు తిండే పెనరవప్పు, గారెలు తింటే మినప్పప్పు, బూరెలు తింటే శనగపప్పు, చిక్కుడుగాయలు, బఠానీళ్లు, జీడివప్పు, బాదంపప్పు, వేరుశనగపప్పు, కందిపప్పులు తెల్లవారి లేస్తే తినేవన్నీ వప్పులే. ఇంకా చాలవేమోనని మత్స్య మాంసాదులు, కోడి పలావులు, ఆమ్ములు, ఇంకా ఇంకా ప్రోటీను పుడ్లు అద్వైతజమెంట్లు చూచి అదనంగా తింటే ఒళ్లు పెరగకేం చేస్తుంది. ఒళ్లు తగ్గలంటే వీటినిన్నంటిని ఒదులుకొనక తప్పదు. కష్టపడేవారికే కండబలం కావాలి.

**3. క్రొవ్వు పదార్థములు :** వీటినే ఫేట్సు అంటారు. ఇవి మనదేహము నందు ఉష్ణశక్తిని కల్పించి చైతన్యవంతము చేయును. మనిశితమైన అంతరవయవములకు శీతల శక్తుల బాధలు లేకుండా కాపాడును. చర్మము క్రింద క్రొవ్వుపొర లేర్పడి వాతావరణములోని శీతోష్ణ హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావము అంతరవయవముల మీద బడకుండా ఎయిర్ కండిషన్ చేసి కాపాడును. చర్మము మృదువుగా నుండి పెళును బారకుండుటకు తోడ్పడును. నంధులలో చేరి మృదువుగా అన్ని కీళ్లు ఆడుటకు దోహదం చేయును. అందుకు గాను దేహమునకు వరిమితమైన క్రొవ్వు పదార్థములు నరిపోవును. గాని నేటి నాగరిక ప్రపంచం వివిధ రుచులను కల్పించుకొని తినుచున్నారు. అవుచంటిలో అన్ని ఋచులు ఇమిడియున్నవన్న ఆరోగ్యక్షీననునరించి పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, జున్నులతో విందులారగించుచున్నారు. మనం తినే నమస్తపిండివంటలు, కూరలు, వచ్చళ్ళు మొత్తము నూనెలతోనే

తయారగుచున్నవి. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరు చమురు పదార్థములను అదనంగానే వాడుచున్నారు. అట్టివి, కాయకక్షం చేసే బీదల కందుబాటులో నుండవు. సుఖభోగలే తృప్తిగా తిని మత్తుగా విశ్రమింతురు. అందువల్ల అదనపు క్రొవ్వు దేహంలో నిల్వ ఉండి చర్మం మందబారును. రక్తంలో క్రొవ్వు కణాలు పెరుగును. ఒళ్ళు బరువు పెరుగును. రక్తనాళాలు మార్గం నన్ను బడిపోవును. అందువల్ల గుండె జబ్బుకొమ్మను. గనకనూలకాయలు క్రొవ్వు నందించేపాలు, నేతులు, నూనెలు, చమురు గింజలు, వేరుశనగలు కాంటివి పూర్తిగా వినర్పించాలి. పై చెప్పిన మూడున్ను ఆధికమైతే దేహమును పెంచి అంతరవయవములను మూసివేయును.

**4. పిటమిన్ను :** ఇవి ప్రాణశక్తులు. జీవశక్తులు గనక ఇవి మన దేహములకు ఆత్మనరములు. ఇవి ప్రకృతి పరమైన కాయలు, వండ్లు, ఆకులు వగైరాలలో హెచ్చుగా నుండును. అవి వండుట వల్లను, వండి వార్చుట వల్లను, నిల్వ ఉండుట వల్లను, ప్రిణ్ణులలో దాచుట వల్లను, ప్రాణశక్తులందక పిటమిన్ను విఫలమైపోవును. ఇవి సూర్యరశ్మి వల్లను ప్రాణవాయువుల వల్లను లభ్యమగును. అందుచే ఇవి పై చెప్పిన లోను, ధాన్యము పై గల తారు భాగంలోను, బాగుగా లభ్యమగును. అయితే నాగరిక ప్రపంచ మానవలోకం చర్మాలను ఒత్తిచేసి లోపల శవాలను తింటున్నారు. సంవస్తులైతే పిటమిన్నుడ్ డైటు అంటూ అదనపు క్యాలరీలు గల ఆహారం తింటూ, వనిచేయకపోవుట వల్ల కూడా దేహాలు అదనంగా పెరిగే అవకాశములు గలవు.

**5. లవణములు :** వీటినే సాటు అంటారు. అనగా ఉప్పులు. అంటే సోడియం గలవి. ఈ ఉప్పులలో సిరింద్రయలవణములు, సిలీంద్రయ లవణములు అని రెండు రకములు, సిలీంద్రయములు అనగా జీవ సంవర్కములు, సిరింద్రయములు అనగా లోహ సంవర్కములు. జీవ సంవర్క లవణములు. జీవులమైన మన దేహంలో త్వరగా విలీనమై పోవును. లోహ సంవర్కములు ఖనిజములైనందు వల్ల మన

దేహములలో ఆవి త్వరగా సారూప్యము పొందలేవు. సారూప్యము లైన లవణములు బహుళంగా నున్నవి. గాని అందు ప్రధానమైనవి ద్వాదశ లవణములుగా హానిమన్ మహాశయుడు గూడా నిర్ధారించి ద్వాదశలవణ చికిత్సా విధానమును రూపొందించయున్నారు.

ఈ లవణములన్నియు భూసారము నుండి, వృక్షములు, మొక్కలు, పాదులు సంగ్రహించి అభివృద్ధి బొందుచున్నవి. లవణములన్నియు నీటిలో కరిగిపోవును. అందువల్ల మనం తినే కాయగూరలు, ఆకుకూరలుకోసి కడుగుట వల్ల, వంశీ వార్పుట వల్ల ఆ నీటితో ఇవి గూడ కొట్టుకొని పోవును. గనుక వండి వార్చరాదు. పండరాదు. వేయించరాదు. ఈ లవణములు వివిధ జీర్ణక్రమములకు దోహదం చేయును గాని మనం మాత్రము అట్టి సిటీండ్రియ లవణములను పారబోసి నిరీంద్రియములైన నముద్రపు ఉప్పు, రాతి ఉప్పు (సైంధ లవణము) లను అదనంగా ఋచి కొరకు కలుపుకొని తింటున్నాము. ఉదా : ఉప్పులో ఏది వేసిననూ సిధిలం గాదు. మనం తినిన పదార్థం జీర్ణమగుట అంటే సిధిలమగుట అని అర్థము. అందుచే జీర్ణశక్తి నశించును. అంతరవయవములు, రస, రక్తనాళములు గట్టిపరుమ. అందువల్ల B.P. స్థాయిము లాంటి అనేక వ్యాధులు సంక్రమించును. ఉప్పుకు రుచి అనిపేరు. రుచి కొరకు మనము అందుబాటులో నున్న నముద్రపుటుప్పు వాడుదుము. ఆ రుచి వల్ల అదనంగా ఇహారములను తినుచుందుము. అకారణంగా దేహములు స్థాయిములుగా తయారగును. గనుక స్థూల దేహులు, పులుసువృక్షారములను వినర్షించగలిగితే ఆరుమానషులలో అన్ని స్థూలదేహులు అంతు లేకుండా పోవును.

**6. నీరు :** దీని విలువ అనంతము. నీ దేహం బరువులో 70% నీరే ఉంటుంది. నీలో ఊరే షడ్రసాలు, రస, రక్తాలు నీరే. అందుకే నీరే ప్రాణధారమన్నారు (అపోవైభేషజం) నీరే ఔషధము వలె వనిచేయును. జీర్ణక్రియకు దోహదం చేసేది నీరే. పదార్థమును రసంగా మార్చేది నీరే.

దోషములను కరిగించి మల మూత్ర స్వేదముల ద్వారా వెలవరించేది నీరు. దేహమును శుభ్రపరచేది నీరు. అట్టి నీటిని త్రాగుట మోస్త్ర, కాఫీ, టీలు, డ్రింకులు, కల్లు సారాయిలు కమనీయంగా త్రాగుట వల్ల స్థాల్కాలొస్తాయి. రోజుకు కనీసం 3, 4 లీటర్లు నీరు త్రాగుచు దేహానికి చమటలు వట్టస్తే స్థాల్కం లేదు.

★ ★ ★

## బరువులు విరివిగా పెరిగే రోజులు

పెరిగే వాటిని పెంచుట, తరిగే వాటిని తగ్గించుట నృష్టి సహజ లక్షణం. అందుకే పిల్లలు పెరిగే రోజులలో, ఎంత పెడితే అంత తిని, తిండిని బట్టి పెరుగుతూ ఉంటారు. తరిగే రోజులలో ముసలి వారికి ఎన్ని అందించి తినిపించినా క్షీణించిపోతూనే ఉంటారు.

పిల్లలకు ప్రకృతి తోడ్పాటు అదనంగా ఉంటుంది. పిల్లలు రక్తం వరిశుద్ధంగా ఉండి చురుకుగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలకు వరుగులే కాని నడకలు చేత గావు. ఆమాయకంగా ఆనందంగా ఆడుతారు. మనం అందించిన వాటిని అందుకొని తింటూ ఉంటారు. శుద్ధులు చెప్పే పెద్దల బుద్ధి లోవముంటే చెడిపోతారు. పెద్దలకు పెంచటం చేతనైతే వారి దేహాలు నహజంగా పెరుగుతాయి. అహార విజ్ఞానం తెలియక బిడ్డలు బాగా పెరగాలని అందుబాటులో నున్నవన్ని అందిస్తే వసితనంలోనే వర్షత రూపాలు ప్రారంభమౌతాయి.

12 నం. నుండి 25 నం. వయస్సు వరకు, బిడ్డలు దేహాలు బాగా పెరుగుచుండును. అట్టి స్థితిలో వారిలోని హార్మోన్సు ఉత్తేజంగా వనిచేయుచుండును. అందుచేత అప్పుడు మన మందించినవన్నీ

అరిగిపోతాయి. అట్టిస్థితిలో తల్లితండ్రులు పౌష్టికాహారాలు, టానిక్కులు, పప్పులు, దుంపలు, మత్స్యమాంసాదులు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, జిన్ను, కోవాలు, స్వేట్లు, హాట్టు బాగా తినిపిస్తే ఎత్తులు బరువులు పెరిగి లార్జీ స్కేలు బాడీలుగా తయారౌతాయి. వయస్సు వచ్చే కొలది అపి స్థూలదేహీలుగా రూపొందుతాయి. అందుచే బిడ్డలకు క్రమబద్ధమైన ఆహారం అందిస్తూ వ్యాయామం చేయించాలి.

అట్లే 40 to 45 సం. వయస్సు వచ్చిన స్త్రీలకు కనిపించే నమయం దాటిపోతుంది. బిడ్డలను కనిపెంచే రోజులలో బాగా తిన్నా అది బిడ్డల కందించబడుట వల్ల స్త్రీల దేహీలు పెరగవు. అప్పుడే మెనోపాస్ పిరియడ్ అంటారు. ఋతుక్రమాలు ఆగిపోతాయి. అలాంటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకొనక మామూలుగా తినుట వల్ల శరీరం వివరీతంగా పెరిగి అనేక కాంప్లికేషన్లు వచ్చే ప్రమాదముంది. అట్టి స్థితిలో ఋతుదోషాలున్న వారి గర్భాశయాలు డాక్టర్లు తీసివేయుదురు. అట్టి వారి దేహీలు హద్దు లేకుండా పెరుగును. అనేక అనర్థాలు అంకురించును. అట్లెరిక్టరైన ఆఫీనర్లు వగైరాలు గూడా పనిలేక తిని కూర్చున్నందు వల్ల గూడా 50 సం. తర్వాత దేహీలు పెరిగే వీలున్నది. గనుక 50 సం. పై బిడ్డ వారు ఏకభుక్తం చేయుట ఉత్తమం శరీరములు, అస్థివంజరమును బట్టి 1. స్మౌల్ స్కేల్ 2. మీడియం స్కేల్ 3. లార్జీ స్కేలు దేహీలుగా విభజించారు. అంతేగాదు లీన్ ఫ్రెయిట్, ఫేట్ లైయిట్ అని విభజించారు.

విజ్ఞానవంతుడనుకున్న మానవుడొక్కడే జీవోష్ఠి వస్త్రలకు దానుడై మత్తుగా తిని, మెత్తగా వరుండి, ఉన్నట్టుడై దేహీన్ని పెంచుకొను చున్నాడు. అందుకే వివిధ రోగాలు విధిగా సంక్రమించుచున్నవి. ఆ బాధలు పడలేక ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల వెంటబడుచున్నాడు. అంగళ్లలో దొరికేవి విషాలే గాని, అమృతాలు గావు గదా? విషాలు చంపుతాయి. అమృతాలు పోషించే ప్రాణాలనందిస్తాయి అన్నది ప్రత్యక్ష

ప్రమాణము. అందుకే మానవుని ఆయువు శతమానం నుండి వంచడశమానంలో వద్దది.

అట్టి స్వధర్మములను, దేహధర్మములను, ప్రకృతిధర్మములను విస్మరించిన ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచం తన దైన బుద్ధి బలంతో ముందుకు సాగాలన్న తాపత్రయంలో బడ్డాడు. గాని ముందుకు సాగలేకపోవుటయే గాక క్రిందకు దిగజారు చున్నాడు. అందుకు ముఖ్యకారణం నూత్నాతి నూత్నమైన అనంత శక్తివంతమైన దైవీ శక్తికి దూరమై స్థూలమైన వికృతి శక్తులను ఆశ్రయించుటయేనని తెలియవలసి యున్నది.

మనం తినే ఆహారములోని నణివ నూత్నాతి మన శరీరంలో అంతరవయవములు గాను, స్థిరమైన నూత్నాతి నూత్నాంతములే మన మేదస్సు (మేదడు) గాను రూపొందు చున్నవని శాస్త్రములు నిర్ధారించుచున్నవి. అయితే మానవులు మాత్రం రాను రాను లౌకిక విజ్ఞానము కొరకు ప్రయత్నించి వయనించుచున్నారు. గాని తన దైవ స్వధర్మపాలనను వూర్తిగా విస్మరించుచున్నారు. అందుచే తనే తన ఆహార విహార నియమాలు దూరమైనవి.

తన ఆహార విహార నియమాలను తెలుసుకొనుటయే తెలివి, స్వధర్మాలను వీడి వధర్మాలను వరిశోధించుట తెలివితక్కువ అనాలి. అయితే ప్రస్తుత మానవ లోకం అంతా తమకే తెలియునన్న అహంకారంతో ఉన్నారు. ప్రకృతి ననుసరించి స్వధర్మాలను పాటించుట వల్లదైవీ నంపదదర్శన మిస్తుందని తెలియకున్నారు. వికృతి ననుసరించి వివరీత శక్తులను పొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. వివరీతాలు వికృతాలైనందువల్ల అవి శాశ్వతాలు గావు. అశాశ్వతాలు అందించేవి అనర్థాలేనని, నీవైన శాశ్వత శాంతి సుఖాలు గావని మాత్రం తెలియండి.

ఆహారం : ప్రకృతి ననుసరించి వరమాతృ మార్గంలో వయనించే వివిధ జీవరాసులు, దైవదత్తమైన తనదైన ఆహారమునే స్వీకరించుచున్నవి. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రకృతిలోని వైపరీత్యాల వల్ల ఆనారోగ్యం సంభవిస్తే అమ్మతమ్మైన ఆకాశచికిత్స అనబడే ఉపవాసం ప్రారంభిస్తాయి. మేత తినవు, నీరు త్రాగవు. అందువల్ల నమస్త రోగాలు నమసిపోతాయి. అనుపక్రమ ఆవనరముండదు. వశువు పేడమేస్తే రోగం పోయినట్టేనని రైతుకు తెలుసు. గాని తనకు జ్వరం వచ్చి 104° డిగ్రీలుండినోరు చేదుగా ఉంది ఆకలి తెలియకపోయినా నీరసమైపోతానేమోనని భయపడి చేదు కాఫీనైనా ఇవ్వమని త్రాగుతాడు. అందుకే మన వూర్వులు వక్షంలో చేసిన తప్పులు పరివక్షమౌతాయని ప్రతివక్షానికొకరోజు ఏకాదశి ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమన్నారు. పాపమంటే రోగం, పుణ్యమంటే రోగవిముక్తి అని అర్థం. అట్టి అర్థము తెలియక ప్రబుద్ధులు దానిని వ్యర్థమని వదిలివేశారు. కొందరైతే ఉపవాసం పేరుతో అన్నం మాని ఫలహారం పేరు పెట్టుకొని పంచభక్ష్యాలు భుజిస్తున్నారు. అందువల్ల పుణ్యం లేకపోగా పాపాలు వెంటబడుచున్నవి.

నిద్ర : జీవులలో నిశాచరములు, దినాచరములని ఉంటాయి. దినాచరములైన వశువక్ష్యాదులు. వగలంతయూ కష్టపడి తమ తమ ఆహారములను సంగ్రహించుకొని రాత్రి చీకటి రాక ముందే తమ తమ నెలవులకు చేరి విశ్రమించుచున్నవి. అట్లే నిశాచారములైన మృగాదులు రాత్రి యందు చరించి వాటి వాటి ఆహారమును సంగ్రహించుకొని వగలు విశ్రమించుచున్నవి. అయితే దినాచరులైన మానవులు మాత్రం వగలు చక్కగా భుజించి, విశ్రమించి, నిద్రించి రాత్రి 12 గం. వరకు T.V.లు సినిమాలు, క్లబ్బులు, కాఫీ హోటళ్లలో గడుపుచున్నారు. గాని శాస్త్రం మాత్రము రోగానికి కారణం. "దివాంశ్చ నిద్ర-జాగణాశ్చరాత్రో" అంటున్నది ఉషాకాలం ఉత్పృష్ఠమైనదని ఉషోదయ నమయంలో ఉజ్జ్వల శక్తులందుతాయని మన శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. వక్షులు కిలకిలరావములతోను, కాకులు అరువులతోను, కోవెలలు గానాలతోను,

కోళ్ల కూతలతోను, మేల్కొలుపులందిస్తున్నా, 8 గం.లైన తర్వాత బెడ్ కాఫీతో గాసి కండ్లు తెరవబడుట లేదు మానవులకు.

**భయం :** కట్టే సంపాదించుకున్న ధనముంటే ఇన్కంటేక్సుల భయం, దొంగల భయం, కబ్బులేకపోతే బ్రతుకే భయం, హోదాలుంటే ఈడిపోతాయని భయం, ఉద్యోగాలుంటే లంచాల భయం, వంటలు వండాలంటే పురుగుల భయం, తుఫానుల భయం ఈ విధంగా మన బ్రతుకంతా భయాలే! కారణం? తన ధర్మమే తనకు తెలియకుండుటేనని తెలియంకీ. పశుపక్ష్యాదులు వాటి వాటి ధర్మాల నెరిగి జీవయాత్ర సుఖంగా సాగిస్తాయి. తప్పు చేయవు. గనుక వాటికి భయాలే ఉండవు. గాసి ప్రాణభయం ఒక్కటే తెలియును.

**మైధునం :** సమస్త జీవులు ఋతుక్రమ మెరిగి సంతానం కొరకు సంగమక్రియ చేస్తాయి. సీవో నూలింత బాలింతల భేదం లేకుండా నదా సంగమానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చి, నీ ప్రతిరూపమైన ఓజో ధాతువును (మూల ధాతువును), క్షణిక సుఖానికై నదా వ్యయం చేస్తున్నావు. వచిత్రమైన ప్రాణశక్తిని, జీవశక్తిని, ధాతుశక్తిని, పడుపు వృత్తితో పాడుచేసుకొనుచున్నావు.

ఆహార, నిద్ర, భయ, మైధునాదులనే ఈ నాలుగు ప్రక్రియల లోనూ, నీ ప్రజ్ఞా పాటవాలు పశుపక్ష్యాదుల కంటే హీనముగా గోచరించుచున్నవి. గాసి సీవు మాత్రం ప్రతిభాశాలి నని పరిభ్రమిస్తూ ఉంటావు. మరొక్కసారి నీ ప్రతాపాన్ని పరీక్షించుకొని చూడు; సీవు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి, రాదార్లను కనిపెట్టి చెప్పే తుఫాను నూచనను, సీసాలో పెట్టిన చిన్న చేప చెప్పుచున్నది. ఆకాశం మేఖావృతమైనట్లు నీకు అంతు బట్టకపోయినా! ఇంట్లో బీరువా క్రింద కూర్చొన్న కప్ప కబురందిస్తున్నది. వర నూచనలను గాలిలో ఎగిరే తూనీగలందించు చున్నవి. పక్షులు ఋతుక్రమమెరిగి వలన వెళ్లుచున్నవి. వసంతాన్ని కోవెలలు గానంతో అందించుచున్నవి. బుట్ట క్రింద నున్న కోడిపుంజు

కూత లేని ఉషకాలాన్ని ఉదహరిస్తున్నది. పాలు త్రాగే వసిదూడ అజీరాన్ని అర్ధం చేసుకొని తలి పాలు కూడా త్రాగనంటున్నది. నృష్టి యందలివ్రతిజీవి స్వయంశక్తితో తమ ఆహారమును తామే సంపాదించు కొని, ఏ రోజు కారోజు, నిశ్చింతగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. ఇళ్ళు ఇరుగు పొరుగులు లేకుండా ఎండా, గాలి, వానలను లెక్క చెయ్యకుండా నిరాడంబర జీవితాన్ని నిశ్చింతగా సాగించుచున్నవి.

ఇప్పుడు నీ గొప్పతనాన్ని, ప్రతాపాన్ని వట్టిచూచుకో. నీకు మహారులందించిన వంచాంగం చూస్తే గాని వారం, నక్షత్రం, మానం, ఋతువులు తెలియవు. కురిస్తే గాని వరం సంగతి తెలియదు. అలారం కొడితే కాని బైము తెలియదు. వాంతులొస్తే గాని అజీర్ణం అర్ధం కాదు. అప్పుడు కూడా మందు వేసుకొని మానక తింటావు. ఇల్లు లేకపోతే నీకు బ్రతుకే లేదు. అందుకే నీకు గూడూ, కూడూ, గుడ్డకావాలి. అమ్మా, బాబులు అవస్థవడి ఆస్తి విద్య అందించి 25 సం. పెంచితేగాని నీ బ్రతుకెట్లో నీకు తెలియకున్నది. కొందరైతే బ్రతుకు తెరపులు తెలియక బ్రతుకులు భారముగా జీవిస్తున్నారు. ప్రకృతి పరిణామాలకు భయపడుచున్నారు. తుఫాను వస్తే నీవు పెంచే కోళ్ళు నీవు తినే తిండి పోయింది గాని, నముద్రాలలోని చేవలు, చెట్ల మీద వక్షులు, భూమి మీద గల చీమలు, దోమలు ఒక్కటి చావడం లేదు. అవి ఆహారం కొరకు ఎవరిని అర్థించుట లేదు.

★★★

## మానవ జన్మ

అన్నిటికీది కడసారి జన్మ అన్నారు పెద్దలు.

ఎన్నో జన్మలు ఎత్తి ఎత్తి ప్రారబ్ధము ననుభవిస్తూ, ప్రకృతి నాశ్రయిస్తూ వరమాతృ అజ్ఞలను పోలీస్తూ జీవయాత్ర సాగిస్తూ

ఉంటాయి, స్వప్నలోని అన్ని జీవరాసులు. అందువల్ల వాటికి పురోగమనమే గాని తిరోగమనము తెలియదు.

మానవజన్మ అన్నిటికీ కడసారి జన్మ. అందుకే మనస్సున్న మానవుడైనాడు. "మనయేవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" అన్నవి శాస్త్రం; అనగా మానవుని బంధించేది, వదిలించేది కూడా మనస్సు అన్నారు. అయితే ప్రస్తుత మానవాళి మాత్రం తగిలించుకొనుటయే గాని ఒదిలించుకొనేవారు కనిపించరు. జిహ్వాపస్తల సుఖాన్ని గోరి తగిలించుకొన్న సంసారం సంతానమనే పదిరెట్లు బరువుల నందించుచున్నది. అట్టి బరువులు, బంధనాలై ఉత్తరజన్మలకు ఉపయోగపడ చున్నవి.

అందుకే కర్మలను పెంచుకొని జన్మల నందుకొనే మానవజాతి పెరుగుచుంటే ఉన్నవి ఒదిలించుకొని ముందుకు సాగే మూగజీవుల సంఖ్య తగ్గుచున్నది.



## ఆరోగ్యమైన దేహం నందుకొనుటెట్లు

మన దేహమునకు దైవదత్తములైన కొన్ని ధర్మములున్నవి. స్వధర్మపాలనయే మనదేహ రక్షణ అని తెలియండి. మనదేహ ధర్మాలను గూర్చిన సంపూర్ణ ఆవగాహన, మనకు గల అలవాట్లను బట్టియూ, ఆచార వ్యవహారములను బట్టియూ అంతుబట్టుటలేదు. అందువల్ల మనం తెలిసీ తెలియని తప్పులు అనేకం చేయచుండుము. అందు చిన్న చిన్న తప్పులను మనదేహమే ఎప్పటికప్పుడు సరిదిద్దుచుండును. ఉదా: మన దేహమునకు సరిపడని వదార్థములు తిన్నప్పుడూ, కలుషిత

జలములను త్రాగినప్పుడు దుర్గంధ వాయువులు పీల్చినపుడు, వాంతులు వికారాలు, తలదిమ్ము లాంటివి కనిపించును. ప్రథమంలో విషాలైన కాఫీ, దీబు, చుట్ట, బీడీలు త్రాగినపుడు గూడా అట్టి వికారాలు కనిపించును గాని మానవుడు వాటిని నిత్యం సేవించుట వల్ల అందుకు దేహం అలవాటు పడిపోయినప్పటికిని అందుండు దోషములు దేహములో నిలిచిపోయి రోగములుగా దర్శనమిస్తున్నాయి. మనం కూడా ఆహార పదార్థముల ఆవగాహన లేకుండా అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాము. అందువల్ల అనేక దీరరోగములు అందించబడుచున్నవి. మానవాహారమేదో మననము చేసి గ్రహించవలసియున్నది. అట్టి ఆహార వివరములను, నిర్విచారజీవితం ? అని మాచే రచింపబడిన గ్రంథమును చదివి గ్రహింతురు గాక !

స్థూల దేహ నిర్మాణమునకు అంతుబట్టలేనన్ని కారణాలు కనిపిస్తున్నాయి.

మన దేహమును క్రమబద్ధగా నడిపించుటకు దైశికమైన షడ్చక్రములు గలవు. వాటినే ఆంగ్లములో గ్లాండ్ సెంటర్సు అంటారు. అందులో ప్రధానమైనది ధైరాయిడ్ గ్లాండ్. దానినే విశుద్ధచక్రమందురు. అదే శుద్ధమైన దేహమును సృష్టించును. ఈ షడ్చక్రములకు అధినేత నహస్రారము. అది మన తలలో ఊర్లుభాగంలో నహస్రదళాలతో విస్తారియండి విశ్వ జనీనమైన అనంత అగోచర, శక్తులను అందుకొని ఆజ్ఞాచక్రము ద్వారా విశుద్ధ చక్రమున కందించుచుండును. అశక్తుల నందుకొన్న ధైరాయిడ్ గ్లాండు జాగృతమై దేహాభివృద్ధికి ఆవసరమైన హార్మోన్సును అందించుచుండును. అట్టి ధైరాయిడ్ గ్రంథి హెచ్చుతగ్గుల లోపం వల్ల గూడా దేహం పెరిగి స్థూల దేహులగుటకు వీలున్నది.

మనకు తల్లితండ్రులందించినవే ఈ దేహములు గనుక

తల్లితండ్రుల దేహ తత్త్వములను సరించి స్థూలదేహములు అందించబడును. అందుచేత స్థౌల్యం వంశానుగతంగా వచ్చే దీలున్నది.

నంపన్న గృహస్థులు, ఆర్థికస్థామతగల ఆఫీసర్లు, వ్యాపారులు, డిడ్డల సౌభాగ్యము గోరు అనేకులు అనేక పౌష్టికాహారములను వివిధరూపములలో పాలు, పెరుగు, వెన్న, కోవా, నెయ్యి, నూనెలు, పేపర్లలో ప్రకటించే అనేక పౌష్టికాహారములను పిల్లలకు పెట్టుచుందురు. అందుచే అకాలంలో హాథ్యోన్న ప్రభావం పెరిగి వయస్సుకు మించిన ఎత్తు, బరువులు తయారగును. అట్టి యువతీ యువకుల దేహాలు యుక్త వయస్సు వచ్చేనరికి సుందరదేహాలు స్థూలదేహాలుగా దర్శనమిచ్చే ప్రమాదమున్నది.

### అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు :

చిరుతిండ్లు, టాసిక్కులు, ప్రోటీను ఫుడ్స్ మాన్పించాలి. పాలు, వండ్లు వాడించాలి. దుంపలు మాంసాదులు మాన్పించాలి. వేళప్రకారం భోజనం పెట్టాలి. ఆటలు పాటలు బాగా ఆడించాలి. సూర్య నమస్కారలు, యోగ వ్యాయామాలు చేయించాలి. వివిధ ఆటలు బాగా ఆడించాలి. దేహానికి రోజు కొకసారైన చెమట వట్టించాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే వదారాదులు పెట్టాలి. మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగించాలి. ఉషః కారంలో నిద్ర లేవాలి. రాత్రి కాకుండా భోజనం పెట్టి 18 గం.లకు వరుండబెట్టాలి.



## సీ పురుషుల బరువుల పట్టిక

పురుషులు				స్త్రీలు			
ఎత్తు క.అం.	మీడియం స్టేలు Kg.	లాఠి స్టేలు Kg.	స్పోర్టింగ్ To	ఎత్తు క.అం.	మీడియం స్టేలు Kg.	లాఠి స్టేలు Kg.	స్పోర్టింగ్ To
5-2	56-3	60-3	66-70	5-0	50-8	54-4	60-64
5-3	57-6	61-7	67-71	5-1	51-7	55-3	61-65
5-4	58-9	63-5	68-73	5-2	53-1	56-7	63-66
5-5	60-8	65-3	70-75	5-3	54-4	58-1	64-68
5-6	62-2	66-7	72-76	5-4	56-4	59-9	66-70
5-7	64-0	68-5	74-78	5-5	57-6	61-2	67-71
5-8	65-8	70-8	76-80	5-6	58-9	63-5	69-73
5-9	67-6	72-6	77-82	5-7	60-8	65-3	71-75
5-10	69-4	74-4	79-84	5-8	62-2	66-7	72-77
5-11	72-2	76-2	82-86	5-9	64-4	68-5	74-78
6-00	73-0	78-5	83-88	5-10	65-8	70-3	76-80
6-1	75-3	80-7	85-90	5-11	67-1	71-7	77-82
6-2	77-6	83-5	87-93	6-0	68-5	73-9	78-84
6-3	79-8	85-7	90-95				

వరా: 30 నం. వయస్సు వారు 10% హెచ్చు ఉండవచ్చును.

35 నం. వయస్సు వారు పై బరువే ఉండాలి.

40 నం. దాటిన వారు 10 % తగ్గి ఉండుట మంచిది.