సమన్వయ భారతి వారి

ప్రథమ బాల శిక్ష - ౨

ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)

ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు

రచన : భాగవతుల శ్రీనివాసరావు

సమన్వయ భారతి వారి

ప్రథమ బాల శిక్ష (౨)

ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)

FAMILY HEALTH CARE

(Based on AYURVEDA and YOGA)

నైతిక, సాంస్కృతిక ఉప వాచకం-2

MORAL & CULTURAL

SUPPLEMENTARY READER SERIES - 2

రచన : **భాగవతుల శ్రీనివాసరావు**

సమన్వయ భారతి వారి

ప్రథమ బాల శిక్ష (౨)

ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2013

కాపీ రైటు, అన్ని హక్కులూ రచయితవి. **(Vijayawada Jurisdiction)**

వెల: రూ. 90/-

ప్రాప్తి స్థానములు :

(1) **9618165402,** ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్,
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్, అన్ని బ్రాంచీలలో

(2) **www.kinige.com**

(3) **శ్రీమతి భాగవతుల సామ్రాజ్యలక్ష్మి,**
(సెల్ : 9618165402 , ఫోన్ : 0866-2539845)
E-mail : samanvaya.bharathi@gmail.com)
'శ్రీ మణిద్వీపం', 23-23-52,
శివరావు వీధి, సత్యనారాయణపురం,
విజయవాడ-520011, **(A.P.)**

(4) **శ్రీ శివకామేశ్వరీ గ్రంథమాల,**
కాంగ్రెస్ ఆఫీస్ రోడ్, గవర్నరుపేట,
విజయవాడ -520002.
(ఫోన్: 0866-6661777)

(శ్రీ ధన్వంతరి)

నమామి ధన్వన్తరి మాదిదేవం
సురాసురై ర్వన్దిత పాదపద్మమ్ ।
లోకే జరారుగ్భయ మృత్యునాశం
దాతార మీశం వివిధౌషధీనామ్ ॥

(శ్రీ అభయ ఆంజనేయ స్వామి)

బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం
నిర్భయత్వ మరోగతా ।
అజాడ్యత్వం వాక్పటుత్వం చ
హనుమత్ స్మరణాద్భవేత్ ॥

విషయ సూచిక:

విషయ సూచిక: ... 5

తొలి పలుకులు ... 6
ఈ పుస్తకం గురించి ... 9

369 సూక్తులు - తాత్పర్యాలు **11**

అధ్యాయం	సూక్తుల సంఖ్య	పేజీ నెం.
1. ఆరోగ్యం (ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు)	1-7	11
2. ఆహారం (భోజన విధి)	8-75	14
3. విహారం (దినరాత్రి చర్యలు)	76-128	32
4. విహారం (ఋతుచర్య)	129-139	48
5. వ్యవహారం (సదాచరణం)	140-180	55
6. యోగం (వ్యాయామం)	181-209	68
7. శుచిత్వం (పారిశుద్ధ్యం)	210-232	75
8. వైద్యం (చికిత్సల లక్షణాలు)	233-258	81
9. విభిన్న వైద్య శాస్త్రాలు	259-285	88
10. మానవ శరీర నిర్మాణం-త్రిదోషాలు	286-345	94
11. జీవిత వయోదశలు (కర్తవ్యాలు)	346-369	110

అనుబంధం

1. పదముల, అర్థముల సూచికలు ... 118
2. ద్రవ్యగుణ దీపిక ... 126

రచయిత గురించి ... 144

తొలి పలుకులు

ఆరోగ్యం అనేది బజారులో దొరికే వస్తువు కాదు! అది మన దేహంలో, మన మనస్సులో మనకు మనం సాధించుకోవలసిన ఆయుర్ వృద్ధికరమూ, ఆనందమయమూ, అమూల్యమూ అయిన స్థితి!

1. మనం చూస్తూనే ఉంటాం- బాగా డబ్బున్న వారికి ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుందనే హామీ లేదు! దినచర్యాదులు, అలవాట్లు, గుణగణాలు, ఆలోచనలు సక్రమంగా ఉన్నవారికి మాత్రం-ఆరోగ్యం తప్పకుండా **Better** గా ఉంటుందనే హామీ ఉంటుంది! ఆయురారోగ్యాలే నిజమైన భాగ్యాలు! ధనధాన్యాది భాగ్యవంతులు కొందరుంటే- ఆయురారోగ్యాది భాగ్యవంతులు ఇంకొందరుంటారు- విజ్ఞాన వివేకాది భాగ్యవంతులు మరికొందరు! ఎవరి సౌభాగ్యం వారిది!

2. బాగా సంపన్నులకు ఖరీదైన రోగాలు వస్తున్నాయి. మధ్యతరగతి వారికి **Life-Style Diseases** వస్తున్నాయి. ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే గ్రామీణులలో కాలుష్యపరమైన వ్యాధులు వస్తున్నాయి. లక్షలు ఖర్చు పెట్టి మెడిసిన్ చదివిన డాక్టర్లు చౌక వైద్యం చేయలేక పోతున్నారు. చిన్న జబ్బులకు కూడ పెద్ద, ఖరీదైన వైద్యం చేసే కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్ పెరిగి పోయాయి. కోట్లు ఖర్చు పెట్టి విదేశాలనుంచి అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలను తెప్పించిన **Multi-Speciality Corporate Hospitals** వైద్యాన్ని ఖరీదుగా చేయటం సహజమే గదా!

ప్రజలు ఒకసారి ఒకందుకు ఆస్పత్రికి వెళితే, ఇక వేరు వేరు కారణాలకోసం మళ్ళీ మళ్ళీ వెళ్ళాల్సే వస్తోంది. పెద్ద ఆసుపత్రులలో వైద్యం చేయించుకున్నా, వచ్చిన రోగం తగ్గుతున్నది గానీ, రోగనిరోధక శక్తి పెరగటం లేదు. సాధారణ జనులు కూడబెట్టినది ఏ కాస్తో ఉన్నా, వైద్యపు ఖర్చులకే చాలటం లేదు. సామాన్య జనులకు- చౌక అయిన, నాసిరకం కాని- చక్కని వైద్యం అందించే బాధ్యత గల ప్రభుత్వ నియంత్రణ మాత్రం నామమాత్రంగానే ఉంటోంది!

అందరికీ సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు కావాలనే కోరిక మాత్రం ఉంటుంది. ఇందులో సందేహమేమీ లేదు. అయితే ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నవారు, రోగవిముక్తి పొందుతున్న వారు ఎంత శాతం ఉంటారు?! ఇందుకు కారణాలు, పరిష్కారం ఏమిటి?

3. తెలుగువారి పిల్లలు ఇంగ్లీషు మీడియం స్కూళ్ళలో చదువుకొనటం వల్ల– కొన్ని అదనపు విషయాలను పొందుతున్నారు; ఎన్నో మౌలిక విషయాలను పొందలేక పోతున్నారు! ముందు అన్నం రుచిగా ఉంటేనే గదా కూరల రుచిని ఆస్వాదించగలం! ముందు కేశసంపద ఉంటేనే గదా, కేశాలంకరణ రీతులలో ప్రావీణ్యం వల్ల ఆనందించగలం!

ఇంగ్లీషు మీడియం చదువులు వద్దనటం లేదు; అవీ అవసరమే! కాని అవే చాలవు. భాషకీ సంస్కారాలకీ సంబంధం ఉన్నది. లార్డ్ మెకాలే యొక్క ఆశయం– 'దేహాలు భారతీయం; హృదయాలు పాశ్చాత్యం!' – అనే కుతంత్రానికి మనమే (తెలుగు తల్లిదండ్రులం) పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నాము!

మనకే గనక సరియైన అవగాహన, దూరదృష్టి ఉంటే– ఇండియాకి వచ్చినా, అమెరికన్ల వలె ఉద్బంధ పడిపోయేట్లుగా పిల్లల్ని పెంచకూడదు!

'నివాసం పాశ్చాత్యం అయినా – హృదయం మాత్రం భారతీయం!' అనే స్థితికి దోహదం చేయాలి! ఇందులోనే మూడు తరాల జీవన ఆనందం ఇమిడి ఉన్నది! అనుకోగానే జరగవు అన్నీ! దానికోసం ఏం చేయాలి?

4. సమన్వయ భారతి వారి 'సాంస్కృతిక విద్యా విధానం (**Cultural Supplements Scheme**) దీనికి ఒక పరిష్కార మార్గం. పిల్లలకు చిన్నప్పుడే మనసులో నాటుకోవలసిన అవసరమైన భావజాలం– స్కూలులోను, ఇతరత్రాను దొరకని వాటిని– ఒక ప్రణాళికాబద్ధంగా 'ప్రథమ

బాలశిక్ష' పుస్తక మాలికగా అందించటమే మా పరిష్కార మార్గం! పునాది విషయంలో **'Better Late than Never!'** అనేది పనికిరాదు; **'Now or Never!'** అనేదే కరెక్టు! **'First Things First!'** అనేదే విజ్ఞత. మరి, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలకన్న ముఖ్యంగా నేర్చుకోదగిన అంశం వేరైదైనా ఉంటుందా!

5. ఈ విషయాలన్నీ– మనకు అనుకూలంగా, వివరంగా **(Comprehensive)** గా– ఆయుర్వేదం చెప్పినంత బాగా చెప్పిన శాస్త్రమే లేదు. అన్ని విజ్ఞానాలకన్న ఆరోగ్యరక్షణ విజ్ఞానం **(Health Care Science)** ప్రతి మనిషికి, ప్రతి కుటుంబానికి అత్యవసరమైనది. అందుకనే పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు ఆరోగ్యరక్షణపై శాస్త్రీయమైన అవగాహన కలిగించటానికే ఈ పుస్తక రచన!

విజ్ఞులు, అనుభవజ్ఞులు, విద్యావేత్తలు ఇందులోని దోషాలను తెలిపినా, సూచనలను అందించినా కృతజ్ఞులమై ఉండగలము!

భాగవతుల శ్రీనివాసరావు
సమన్వయ భారతి
Cell : 9618165402
E-Mail : samanvaya.bharathi@gmail.com
Blog: kamthasthabharathi.wordpress.com

DISCLAIMER

ఈ పుస్తకములో యిచ్చిన విషయములు పాఠకులకు అత్యంత ఉపయోగకరంగా ఉంటాయనే ఉద్దేశంతో– శాస్త్రాల సారరూపంగా, మా అవగాహన మేరకు– చిత్తశుద్ధితో అందించటం జరిగింది. అవగాహన కలిగించటమే మా ఉద్దేశం! చదివిన తరువాత, తమ విచక్షణ నుపయోగించియు, వైద్యుల సలహాల మేరకును ఆచరణలో పెట్టుకొనటమే శ్రేయస్కరం. ప్రయత్నించిన వారు పొందే ఫలితాలకు మా బాధ్యత లేదని మనవి.

ఈ పుస్తకాన్ని ఉపయోగించుకోవటం ఎలా ?

పిల్లలకోసం రోజూ 5 నిమిషాలు వినియోగిద్దాం !
రోజూ ఒక సూక్తి, దాని భావం చెబుదాం !

ఈ పుస్తకంలో ఆయురారోగ్య సంరక్షణకు ఉపయోగించే 369 సూక్తులను (**One- Line Quotations**) ను యివ్వటం జరిగింది. సూక్తులను పిల్లలకు కంఠస్థం చేయించటం ముఖ్యోద్దేశం!

సూక్తుల క్రింద యిచ్చిన తాత్పర్యాలు మాత్రం తల్లిదండ్రుల అవగాహన కోసం వ్రాసినవి. వారు చదివి, పిల్లలకు తేలికగా అర్థం అయ్యేటట్లు చెబితే ఎక్కువ ఫలితం గదా! 'ఆరోగ్యాన్ని గురించి తెలుసుకోవలసిన అంశాలు ఇన్ని ఉన్నాయా!' అని ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.

అసలు మా ఉద్దేశం ఆయుర్వేద శాస్త్రం, యోగ శాస్త్రాల యొక్క పరిధులను పిల్లలకు స్థూలంగా పరిచయం చేయటం. అందువల్ల, ఎప్పుడైనా మనవారు విదేశాలకు వెళితే– అక్కడివారు మన ఆయుర్వేదం, యోగాల గురించి ఆరాధనా భావంతో మాట్లాడినా గూడ– తగిన విధంగా సగర్వంగా ప్రతిస్పందించ గలుగుతారు! స్వదేశంలోనే ఉన్నవారయితే, ఈ సూత్రాలను ఆచరణలో పెట్టుకుని, ఆరోగ్యలాభం పొందగలుగుతారు!

శాస్త్రీయ విషయాలను పిల్లలకు అందించటం కష్టమైన పనే. విషయ గాంభీర్యం తగ్గకూడదు; ఆసక్తికరంగానూ ఉండాలి; స్ఫురించటానికి యోగ్యంగా ఉండాలి. ఈ మూడు అంశాలమధ్య సమతౌల్యం సాధించాలని మాకు చేతనయిన విధంగా చేసిన ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం!

కఠిన పదాలకు అర్థాలను 10వ అధ్యాయంలోను, తరువాత ఉన్న అనుబంధం–1లోను వివరించటం జరిగింది. ఇవి ఒకసారి చదివితే– అప్పుడు అనుబంధం–2లో ఇచ్చిన 'ద్రవ్యగుణ దీపికను' పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవటం తేలిక అవుతుంది.

ఇది వరసగా చదివే నవలల వంటి పుస్తకం కాదు. ఒకసారికి ఒక అంశము **(Sub-Topic)** గాని, ఒక సూక్తికి గాని తాత్పర్యం ఆలోచనాత్మకంగా చదువుకోవాలి.

Learning కన్నా ముందుగా **Learning How to Learn** ను నేర్చుకోవాలి! ఈ పుస్తకంలో ప్రతేకమైన **Tips** ఇవ్వక పోయినా, ఎవరైనా యిచ్చిన **Tips** యొక్క ఔచిత్యాన్ని గ్రహించే శక్తి కలుగుతుంది. దీనివల్ల ప్రామాణికంగా– పిల్లలకు ఏది మంచిది, ఏది మంచిది కాదు– అన్నది తెలుస్తుంది. పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేయించ గలుగుతారు.

గ్రామీణ ప్రాంతంలోని ఉపాధ్యాయులకు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు ఈ అవగాహన కలిగిస్తే, పల్లె ప్రజల ఆరోగ్య సమస్యలు కొంతవరకైనా తీరతాయి! ప్రభుత్వంవారు గనక, 5వ లేక 6వ తరగతిలో ఈ విషయాలను ఒక 'ఉపవాచకం'గా సిలబస్‌లో చేరిస్తే, రాబోయే తరానికి ఆరోగ్య అవగాహన స్థాయిని పెంచినట్లే!

పై రంగాలతో సంబంధం ఉన్నవారు ఎవరైనా ఈ పుస్తకం చదవటం తటస్థిస్తేను– వారు గనక 'ఇది నిజంగా ఉపయోగకరమే' అని భావిస్తేను– ఆయా అధికారులతో పైవిధంగా ఏర్పాటు చేయించ గలిగితేను– బహుళ జన హితానికి తమవంతు సేవను చేసిన వారవుతారు!

పిల్లల యోగక్షేమాలే లక్ష్యంగా, 'సమన్వయ భారతి' వారిచే తయారు చేయబడుతున్న ఈ పుస్తక మాలిక– ' మామ్మ చేతి వంట' లాగా నిక్షేపంగా, నమ్మకంగా, కళ్ళు మూసుకుని ఆరగించ దగినది!

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచటానికి మాత్రం ఈ పుస్తకం ఒక నమ్మకమైన **Reference-Book** లాగా, ప్రతి ఇంటిలోని **Book-Shelf** లో అందుబాటులో ఉండదగినది!

- భాగవతుల శ్రీనివాసరావు

సమన్వయ భారతి

ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

1వ అధ్యాయం

ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు!

(1) ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం!

1) విష్ణు స్వరూప ధన్వంతరి దేవా - ఆయురారోగ్యముల నీయవయా!

విష్ణుమూర్తి..అశ్వినీ దేవతలు..ధన్వంతరి..ఇదీ ఆయుర్వేద గురు పరంపర. తరువాతివారు చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు. ఇతడు 9వ శతాబ్ది వాడు. వీరు ముగ్గురూ ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథములను రచించారు.

ధన్వంతరిని ప్రార్థించటం వలన ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం మెరుగు పడతాయి. 'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్!' అన్నారు. సూర్యనమస్కారాలు, ప్రార్థనల వల్ల కూడ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. సాంబాదిత్య స్తోత్ర పారాయణం, నారాయణీయ పారాయణం, మొ. ఇష్ట దేవతా జప, స్తోత్ర, పారాయణాల వల్ల కూడ ఆరోగ్య మహాభాగ్యం లభిస్తుంది.

2) ఆయురారోగ్యాలే - నిజమైన భాగ్యాలు!

ఆయుష్షు అంటే జీవితకాలం. మానవ జాతికి ప్రస్తుత పూర్ణాయుష్షు 100 - 120 సంవత్సరాలు. 'శతమానం భవతి!' అన్నారు.ఆరోగ్యం అంటే - సహజమైన స్థితి; రోగం లేని స్థితి; దేహచర్యలన్నీ సవ్యంగా నడిచే స్థితి.

మనుష్యులకు ఎన్ని సిరిసంపదలు, భోగభాగ్యాలున్నా గాని, వాటిని ఆస్వాదించాలంటే, తగినంత ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం ఉంటేనే సాధ్యపడుతుంది. ఉదా: డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్వీట్స్ తినగలరా! జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి ఉన్నవారు ఐస్‌క్రీమ్‌ను తినగలరా! కాబట్టి, ఆయురారోగ్యాలకు భంగకరమైన రీతిలో- ఆహారమునైనా, ధనసంపాదనమైనా సరే చేయరాదు. మనకి ఆయురారోగ్యాలు రెండూ కావాలి. అవే నిజమైన భాగ్యాలు!

3) మన దేశ ప్రజలకు అనుకూలం-మహర్షులు చెప్పిన ఆయుర్వేదం!

భూగోళంపైనున్న వేర్వేరు దేశాలలో, సహజంగానే వేర్వేరు శీతోష్ణాది వాతావరణ పరిస్థితులు ఉంటాయి. వాటికి తగినట్లుగానే ఆయా ప్రాంతాలలో జీవజాలం, వృక్షజాలం పుట్టి పెరుగుతూంటాయి. ఏ ప్రాంతపు జీవులకు అవసరమైన ఓషధులు ఆ ప్రాంతపు ద్రవ్యాలలోనే ప్రకృతి నిక్షేపించి ఉంచింది!

మన భారతదేశం సూర్యరశ్మిని సమృద్ధిగా కలిగిన సమశీతోష్ణ ప్రదేశం. ఈ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మన భారతజాతికి అవసరమైన ఆరోగ్యరక్షణ సూత్రాలను, ఓషధులను- స్వార్థరహితులు, సమాజ హితైషులు అయిన - మహర్షులు వేల సంవత్సరాల క్రిందటనే ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పారు. అవన్నీ సర్వ కాలాలకు, సకల జనులకు ఉపయోగపడే శాశ్వత సూత్రాలు!

4) ఆయుర్వేదం పాటిద్దాం - ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

శ్లో : ఆయుష్కామయమానేన ధర్మార్థ సుఖసాధనః ।
ఆయుర్వేదోపదేశేషు విధేయః పరమాదరః ॥

దీర్ఘాయుష్షును కోరుకునేవారు - ధర్మార్థ సుఖములను అందించేటటువంటి ఆయుర్వేదీయ ఉపదేశములను - పరమ భక్తి శ్రద్ధలతో ఆచరించాలి! 'సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య సిద్ధిరస్తు నః !'

(2) సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుల లక్షణాలు :

5) దోషాగ్ని ధాతు, మల మనస్సులు - సమస్థితిలో ఉండటమే ఆరోగ్యం!

శ్లో : సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతు-మల క్రియః
ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనాః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే ! (భా.ప్ర. 4-14)

1. వాత పిత్త కఫాలు, జఠరాగ్ని, రక్త మాంసాది శరీర ధాతువులు, మల మూత్రాదులు - ఇవన్నీ ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సమంగా ఉంటూ; దేహము, ఇంద్రియాలు, మనస్సు - ఇవన్నీ స్వచ్ఛంగా ప్రసన్నంగా ఉన్నవారే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు !

2. ఆకలి, అన్న హితవు సరిగా నుండటం, ఆహారము చక్కగా జీర్ణమవటం, శరీర పుష్టి సమంగా నుండటం, సక్రమ మల మూత్ర విసర్జనము, సుఖ నిద్ర, సుఖంగా మేల్కొనటం, యుక్త వయసు వచ్చిన స్త్రీలలో నెలసరి సక్రమంగా ఉండటం, వివాహితులలో దాంపత్య వాంఛ సహజంగా ఉండటం- ఇవన్నీ ఆరోగ్యవంతులలో కనిపించే లక్షణాలు!

(3) ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపాయం :

6) దిన రాత్రిచర్యలు, ఋతుచర్య - ఆచరించువారికే ఆరోగ్యలాభం!

శ్లో : దినచర్యాం నిశాచర్యాం ఋతుచర్యాం యథోదితామ్
ఆచరన్ పురుషః స్వస్థః సదా తిష్ఠతి నాన్యథా! (భా.ప్ర. 4-13)

ఆయుర్వేద శాస్త్రమందు చెప్పబడినట్లుగా ఆహార విహారములను- దినచర్య, రాత్రిచర్య, ఋతుచర్యలను - ఆచరించే వారు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. ఈ చర్యలు ఆచరించకపోతే ఆరోగ్యం సిద్ధించదు!

(4) ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు :

7) ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు - ఆహార విహార వ్యవహారాలు, యోగం శుచిత్వ వైద్యాలు!

దేహారోగ్యం సక్రమంగా ఉండాలంటే, ఈ ఆరూ అవసరమే!

1. ఆహారం (భోజన విధి)
2. విహారం (దినచర్య, రాత్రిచర్య, ఋతుచర్యలు)
3. వ్యవహారం (మానసిక దృక్పథం, సదాచరణం, మొ.)
4. యోగం (వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, మొ.)
5. శుచిత్వం (దేహం, ఆహార జల వాయువులు, పరిసరాలు.)
6. వైద్యం (చికిత్సలు)

కృతజ్ఞతలు :

శ్రీ సాంబ సదాశివ స్వామికి, జగన్మాతకు, శ్రీ విష్ణుస్వరూప ధన్వంతరికి,
గురు పరంపరకు,ఆయుర్వేద శాస్త్రగ్రంథకారులకు,
నా తల్లి దండ్రులు : కీ.శే. భాగవతుల సత్యనారాయణ-శ్రీమతి గోపిలక్ష్మి గార్లకు,
నా గురువులు :
'బ్రహ్మవిద్యాలంకార' ముదిగొండ వేంకటరామ శాస్త్రులవారికి,
'ఆయుర్వేదాచార్య' విష్ణుభట్ల రామకృష్ణ శాస్త్రి గారికి,
'భావప్రకాశ' ఆయుర్వేద (సంస్కృత) గ్రంథానికి ఆంధ్రానువాద గ్రంథం రచించిన:
డా. ముక్కామల వేంకట శాస్త్రి గారికి,
ఆ గ్రంథాన్ని నాకు యిచ్చి, సూచనలను అందించిన:
డా. విష్ణుభట్ల కుమార సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రి గారికి,
నిత్యానపాయిని అయిన నా జీవిత భాగస్వామిని:
శ్రీమతి భాగవతుల సామ్రాజ్య లక్ష్మికి, అన్ని విధాలా సహాయ సహకారాల నందించిన: నా కుటుంబ సభ్యులకు, బంధు మిత్ర శ్రేయోభిలాషులకును
ధన్యవాదములు!

2వ అధ్యాయం

ఆహారం - భోజన విధి

(1) ఆయురారోగ్యాలకు మొదటి మెట్టు - ఆహారం :

8) బాల్యమునందుండు సహజ వాంఛలు - ఆకలి దప్పిక నిద్రలు!

బాలబాలికలకు శరీరము నందు ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర అను మూడు కోరికలు నిత్యము కలుగుతూంటాయి.

ఆహారం, నిద్ర, భయం, మొ. లక్షణాలు పశువులకూ మనుష్యులకూ గూడ సమానమే. బుద్ధి, జ్ఞానం, ధర్మం మాత్రమే మిగతా ప్రాణులన్నిటికన్నా మానవజాతికి ప్రత్యేకంగా ఉండేవి! ఇవే లేకపోతే, ఇక ఆ మనిషికీ ఇతర జీవులకీ తేడా ఏముంది!

9) సహజ వాంఛలను సక్రమంగా - తీరిస్తేనే ఆరోగ్యసిద్ధి!

ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర- ఈ మూడింటిని పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ- నిత్యము సకాలములో, ఎక్కువ తక్కువలు కాకుండా సేవిస్తూండాలి. అప్పుడే బలము, ఆరోగ్యము కలుగుతాయి.

10) దేహ పోషణకు ముఖ్యమైనది - 'సమతుల ఆహారం'!

శరీరాన్ని పెంచి పోషించాలన్నా, నిలబెట్టుకోవాలన్నా ఆహారం అవసరం. దేహంలోని అన్ని అవయవాలు సమపాళంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే - అన్ని రకాల పోషక విలువలు గల ఆహారపదార్థాలను భోజనంలో సమతులంగా తీసుకోవాలి.

11) బాగా జ్వలించే జఠరాగ్ని - అన్నమును పచించి, శక్తిని యిచ్చును!

జఠరాగ్ని ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది. జీర్ణమైన ఆహారము- ఆయువు, ఓజస్సు, బలము, వర్ణము, శోభ - వీటిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఆకలి గలవాడు అన్నమును దినని యెడల, ఆతని జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది; క్రమంగా రక్త-మాంసాది ధాతువులను హరిస్తుంది!

(2) శాకాహారం - మాంసాహారం :

12) ఆహారంలో రెండు రకాలు- శాకాహారం, మాంసాహారం!

1. శాకాహారం : సూర్యుడు, భూమి, జలం మొ. ప్రకృతి శక్తులనుంచి ఆహారాన్ని స్వయంగా తయారు చేసుకునే శక్తి వృక్షజాతికి ఉన్నది! ఆ వృక్షజాతికి చెందిన ధాన్యములు, శాకములు (కూర గాయలు,మొ.), పండ్లు మొ.నవి శాకాహారం. ప్రాణహరణం లేకుండా జంతువులనుండి లభించే పాలు మొ. కూడ శాకాహారమే ! కృత్రిమ గ్రుడ్లు జీవం లేనివయినా, ప్రకృతి సహజం

కావు కాబట్టి శాకాహారం క్రిందకు రావు. శాకాహారంలోని సాత్త్విక భోజనం యోగ, ఆధ్యాత్మిక శాంతియుత సాధనలకు అనుకూలమైనది.

2. మాంసాహారం : సౌరశక్తి మొ. వృక్షాల ద్వారా శాకాహార జంతువులకు, వాటిని తినటం ద్వారా మాంసాహార జంతువులకు, మాంసాహార మానవులకు అందుతుంది. గ్రుడ్లలో జీవం ఉంటుంది కాబట్టి అవి కూడ మాంసాహారం క్రిందకు వస్తాయి.

13) శాకాహార కుటుంబీకులు – మాంసం జోలికి పోరాదు!

వృక్షజాతికి చెందిన పదార్థాలను తినేవారు శాకాహారులు. మాంసాహారంలోనున్న పోషక విలువలన్నీ శాకాహారంలో కూడ ఉన్నాయి! అందుకని, తరతరాలుగా వంశాచారం ప్రకారం శాకాహారులైన కుటుంబంలోనివారు – ఒక వ్రత నియమంవలె (**as a matter of Principle**)– మాంసాహారమును తినకూడదు.

14) మాంసాహార కుటుంబీకులు – శాక శాతమును పెంచుట మంచిది!

జంతువులను, ఇతర జీవులను ఆహారంలో తీసుకునేవారు మాంసాహారులు. స్వకుటుంబాచారం ప్రకారం మాంసాహారులైనా గాని, శాకములను తినకూడదనే నియమం ఏదీ ఉండదు. కాబట్టి, వీరు కొంచెం శాకముల శాతమును పెంచుకొనుట ఆరోగ్యమునకు మంచిది!

15) ఎవ్వరికైనా స్వధర్మమే – యోగం క్షేమం, శుభంకరం!

ఎవరు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి అనేది వారి వంశాచారం, కుటుంబ అలవాట్లు, కట్టుబాట్లు మొ. వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అట్లా ఉంటేనే, అది ఆ బృందానికి శాంతి దాయకం! లేకుంటే, మనఃక్షోభ కారకం!

ఉదా : ఒక మాంసాహార కుటుంబ వ్యక్తి పూర్తి శాకాహారిగా మారితే – తన కుటుంబ సభ్యులతోనూ, బంధువర్గంతోను, శాంతి సామరస్యాలు తగ్గుతాయి. పెళ్ళి సంబంధాల విషయంలోను, గృహస్థ జీవితంలోను సర్దుబాట్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి!

'స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః !' అన్నాడు గీతాచార్యుడు. తరతరాలుగ వస్తున్న తమ తమ కుటుంబ సంప్రదాయాలను – ధర్మవిరుద్ధం కానంత వరకు – పాటిస్తూండటమే సర్వులకూ శ్రేయస్కరం! ఇతరుల సంప్రదాయాలను అనుకరించే ముందు – తమ పెద్దలనుండి మార్గదర్శనం, ఎంతో పరిశీలన, జాగ్రత్త అవసరం!

(3) భోజనమునకు తగిన వేళలు :

16) భోజనానికి ఉత్తమ సమయం- పగలు రెండో జాము, రాత్రి మొదటి జాము!

17) పిల్లలకు చద్దియన్నం మంచిదే - బలకరం, ఆయుష్కరమూ గూడ!

1. సూర్యోదయము తరువాత మొదటి జాములో (జాము అనగా 3 గంటలు) - భుజించ కూడదు. ఎందుకనగా, మొదటి జాములో వెనుకటి ఆహారము వలన రస ధాతువు ఉత్పత్తి యవుతూ ఉంటుంది. పిల్లలకు మాత్రము చద్ది యన్నపు అలవాటు (ఉదయం భోజనం) మంచిదే.

2. పగలు రెండవ జాము దాటక మునుపే భుజించ వలెను. ఎందుకనగా, రెండవ జాము దాటి భుజిస్తే, బలము క్షీణిస్తుంది.

3. రసము, త్రిదోషములు, మలములు పక్వములైనప్పుడు ఆకలి పుడుతుంది. కాబట్టి యెప్పుడు ఆకలి కలుగునో అదియే అన్న-కాలము.

18) ప్రతి రోజూ ఒకటే వేళకు - అన్న పానీయాల సేవన మేలు!

కాని రోజు రోజుకు ఆకలి వేయు సమయములు మారుతూంటే, అది అనారోగ్య చిహ్నముగా గుర్తించి, సరిచేసుకోవలెను. ఆకలి,అన్నహితవు సరిగా లేనప్పుడు - అగ్నిదీపన, ఆమపాచన ద్రవ్యములను, అనగా శొంఠి, జీలకర్ర..మొ.వాటిని ఉపయోగించి, సరి చేసుకొన వచ్చును. (వివరములకు 'అనుబంధము-ద్రవ్య గుణ దీపిక' లో చూడుడు.)

(4) ఎట్టి ఆహారము, ఎట్లు తినాలి :

19) చమురు గల్గిన మధురాహారం - హితంగా మితంగా భుజించాలి!

శ్లో : భుంజీత మధురప్రాయం స్నిగ్ధం కాలహితం మితమ్!(4-249)

మధురమైనట్టియు, స్నిగ్ధము (చమురు గలది) యైనట్టియు, హితమైనట్టియు ఆహారమును సకాలములోను, మితముగను తినవలెను.

20) బయట దొరికే తిండి కన్న - అమ్మ చేతి వంటే మిన్న!

1. అమ్మ చేతి వంటలో కమ్మదనం ఉంటుంది. ఆత్మీయత ఉంటుంది. శుచి శుభ్రత లుంటాయి. యిష్టాయిష్టాల గమనిక ఉంటుంది. హితాహితాల వివేచన ఉంటుంది. రక్షణ ఛత్రం ఉంటుంది.

2. బయట అమ్మే తిండిలో వ్యాపార లాభాపేక్ష ఉంటుంది. తక్కువ ధర తక్కువ నాణ్యత గల పదార్థాలే ఉంటాయి. వాడగా మిగిలిన వాటినే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటం ఉంటుంది. శుచి శుభ్రతల నమ్మకం ఉండదు. జల క్రిమి

ఆహార కాలుష్యం ఉండే అవకాశాలే ఉంటాయి! మన హితాహితాల ప్రసక్తే ఉండదు. ఉండాల్సినవి ఉండవు; అక్కరలేనివి పనికిరానివి యెన్నో ఉంటాయి!

3. కాబట్టి బుద్ధిమంతులు – అమ్మవంట, స్వంత వంట, వంటమనిషి వంట, బంధుమిత్రుల యింటివంట, ఇవన్నీ కుదరని – గత్యంతరం లేని పరిస్థితులలోనే, హోటల్ తిండికి పాల్పడవచ్చు!

21) చిరుతిండ్ల క్రింద 'జంక్ ఫుడ్'ల కంటె – సంప్రదాయ అప్పచ్చులే గొప్ప!

1. మన ప్రాంతపు సంప్రదాయ అప్పచ్చులలో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో దానిలో అతి తక్కువ రకాల పదార్థాలే కలుస్తాయి. అతి తక్కువ పోపు సామానులే వాడతారు. నీటిలో ఉడికించటమో, నూనెలో వేయించటమో ఉంటుంది. తాజాగా ఉంటాయి. నిలవ ఉంచటం కోసం రసాయనాలను కలపనక్కరలేదు. రుచి, శుచి రెండూ ఉంటాయి.

2. ఈ రోజులలో దొరికే 'జంక్ ఫుడ్స్'లోను, 'కూల్ డ్రింక్స్'లోను – రుచికే ప్రాధాన్యం. నిలవ ఉండేందుకు కెమికల్స్ వాడకం తప్పనిసరి. చాలా ద్రవ్యాలు కలుస్తాయి. మషాళాలు నషాళానికంటేట్లు ఉంటాయి. అలవాటు పడేటట్లు చేసే **(Habit-creating , Addiction causing)** ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. మన ఆరోగ్యంతో వారికి పనిలేదు. వారి అమ్మకాలు, వారి లాభాలే వారికి ముఖ్యం.

3. ఫలానా పండగలకు ఫలానా నైవేద్యాలు, భక్ష్యాలు చేయాలని చెప్పటంలో – ఆయా కాల ఋతుధర్మాలను బట్టి ఎటువంటి రసాలు, గుణాలు ఆరోగ్యకరమో – అటువంటివాటిని మహర్షులు మన సంప్రదాయంలోనే ఇమిడ్చారు.

ఉదా: దసరా పండగలప్పుడు శరదృతు ధర్మాలకనుగుణంగానే – దేవీ పూజా నైవేద్యాలను నిర్ణయించారు. అలాగే, ఉగాది పండగకు వసంత ఋతు ధర్మాల కనుగుణంగానే వేపపువ్వు పచ్చడిని చెప్పారు. చేదు, తీపి మొ. షడ్రసాల కలయికలో – సాంస్కృతిక, జీవన సత్యాల అంశాలు కూడ ఉన్నాయి. అవగాహనతో, ఆ స్ఫూర్తితో మనం పాటిస్తే చాలు – లాభాలన్నీ మనకే!

22) అత్యుష్ణ అన్నం, అతి శీతల అన్నం – రెండూ అంత మంచివి కావు!

అతి వేడిగానున్న యన్నము బలహాని జేయును. చల్లగా నున్నట్టియు, ఎండిపోయినట్టియు అన్నము జీర్ణము గాదు. కాబట్టి సమస్థితిలోనున్న అన్నమును భుజించాలి.

23) పొట్టలో సగం ఘనాహారంతో - నాల్గో వంతు ద్రవాహారంతో నింపాలి!

శ్లో : కుక్షే ర్భాగద్వయం భోజ్యై స్తృతీయే వారి పూరయేత్

వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్ !(భా.ప్ర.4-153)

భోజనం చేయునపుడు - పొట్టలో సగభాగమును అన్నము మొ. భోజ్యములతో నింపవలెను. పొట్టలో నాల్గవ వంతును నీటితోను, ద్రవ పదార్థములతోను నింప వలెను. మిగిలిన భాగమును, జీర్ణక్రియలో తయారగు వాయువుల సంచారము కొరకు ఖాళీగా ఉంచవలెను.

భోజనము చేయుటలో ఇట్టి అలవాటును చేసుకున్నచో- అజీర్ణము, వాయువు (**Gas**) సంబంధమైన సమస్యలు రాకుండానే ఉంటాయి. చాలా సౌఖ్యంగా ఉంటుంది.

24) అతి వేగంగా భుజించ కూడదు - అతి నెమ్మదిగానూ పనికిరాదు!

అతి వేగంగా తిన్న ఆహారము వలన గుణములుగాని, దోషములుగాని రెండూ కలగవు. అతి నిదానముగ భుజించిన యాహారము శీతముగను, హృదయమునకు అహితవుగను ఉండును.

(5) భోజనముతో మంచినీరు త్రాగుటకు ఫలితములు :

25) భోజనం మధ్యలోను, అప్పుడప్పుడును- మంచినీరు త్రాగుట మంచిది!

1. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగినను, అసలు త్రాగకపోయినను గూడ ఆహారము సరిగా జీర్ణము గాదు. అందువలన, మనుజులు జఠరాగ్ని వృద్ధి కొరకు, మాటిమాటికి స్వల్పముగ నీటిని త్రాగుతూండాలి.

2. భోజనము మధ్యలో మంచినీరు త్రాగుచుండ వలెను. లేనిచో నాలుక ఆహారపు రుచిని సరిగా గ్రహించలేదు.

శ్లో : భుక్తస్యాదౌ జలం పీతం కార్శ్య మందాగ్ని దోషకృత్

మధ్యే2గ్ని దీపనం శ్రేష్ఠ మంతే స్థౌల్య కఫ ప్రదమ్ !(4-156)

3. భోజనమునకు ముందు నీరు త్రాగుట వలన - కృశత్వమును జేయును (సన్నబడ జేయును); అగ్ని మాంద్యమును, దోషమును చేస్తుంది.

4. భోజనమునకు మధ్యలో నీరు త్రాగుట వలన - అగ్నిదీపనము జేయును. ఇది శ్రేష్ఠమైనది.

5. భోజనమునకు చివర నీరు త్రాగుట వలన - స్థౌల్యమును జేయును (లావు అగునట్లు జేయును); కఫమును జేయును.

6. ఆకలితో నున్నవాడు ఉదక పానము చేయరాదు. అట్లు చేసినచో జలోదర రోగము (పొట్టలో నీరు జేరుట) కలుగుతుంది.

7. దప్పికతో నున్నవాడు ఆహారమును తీసుకొనరాదు. అట్లు చేసినచో గుల్మ రోగము (పొట్టలో బల్ల, బిళ్ళ) కలుగుతుంది.

26) మంచినీటి పాత్రలకై - రాగి, మట్టి, గాజువి ఉత్తమం!

మంచి నీరు ఉంచుకొనుటకు త్రాగుటకు- రాగి సంబంధమైనది గాని, మట్టి సంబంధమైనది గాని మంచిది. స్ఫటికము, గాజు సంబంధమైనది- అతి పవిత్రమును, శీతమును జేయును.

(6) భోజనం ముందు చర్యలు :

27) భోజనం చేసే సమయంలో - మంగళములనే చూడాలి!

1. భోజన సమయమున మంగళ వస్తు దర్శనము చేయవలెను. అట్లు చేయుటచే ఆయుస్సు, ధర్మము వృద్ధియగును.

2. ఈ లోకమున - (సద్)బ్రాహ్మణుడు, గోవు, అగ్ని, పుష్పమాల, (ఆవు)నెయ్యి, సూర్యుడు, ఉదకము, రాజు (ధర్మ ప్రభువు) - ఈ యెనిమిదియు మంగళకరము లైనవి !

28) పాదరక్షలు ధరించి భుజించుట-భారతీయ సంప్రదాయం కానే కాదు!

చెప్పులను, బూట్లను తొడుగుకొని భోజనము చేయుట మన భారతదేశపు సంప్రదాయము కాదు, శ్రేయస్కరమూ కాదు. అందుకు కొన్ని ముఖ్యమైన కారణములు - 1. మనకు 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమ్!' అనే భావన ఉండటం, 2. పొట్టలో ఆహారం వేయటం అంటే, అగ్నిహోత్రములో పవిత్ర ద్రవ్యములను ఆహుతి చేయటం వంటిదే అనే భావన ఉండటము, 3. మనది సమశీతోష్ణ దేశం అవటమున్నూ.

29) భోజనం ముందు దైవ నివేదన - ఎన్నో విధాల హితకరం!

శ్లో : అన్నం బ్రహ్మ రసో విష్ణుః భోక్తా దేవో మహేశ్వరః
ఇతి సంచింత్య భుంజానం దృష్టిదోషో న బాధతే !(4-129)

శ్లో : అంజనీగర్భ సంభూతం కుమారం బ్రహ్మచారిణమ్
దృష్టిదోష-వినాశాయ హనుమన్తం స్మరామ్యహమ్ !(4-130)

లోకంలో అసూయ అనే గుణం ఉన్నంత కాలం దృష్టిదోషం అనేది కూడ ఉంటుంది. పసి పిల్లల తల్లులకు యిది తరచూ అనుభవమే. దిష్టి తగలకుండా చేసుకునే చర్యలలో ప్రార్థన కూడా ఒకటి.

పై శ్లోకములను గానీ, లేక యెవరి యిష్టదైవమును వారు గాని భోజన ప్రారంభములో – మనకు కలిగినవాటిని గురించి కృతజ్ఞతా నివేదనా పూర్వకంగ– స్మరించుకోవటం భారతీయ సంప్రదాయం!

ఆ మాత్రపు ఆహారమూ లేనివారు, ఉన్నా తిని హరించుకోలేనివారు ఈ లోకంలో ఎంతమంది ఉన్నారో గదా. అందుకే భగవంతునికి మనకోసం కృతజ్ఞతలు; వారికోసం ప్రార్థనలు!

30) భోజనానికి ముందుగా అల్లం – సైంధవలవణంతో తినటం మంచిది!

భోజనమునకు ముందుగా సైంధవ లవణమును, అల్లమును కలిపి తినవలెను. ఇది అగ్నిదీపనము, రుచికరము, నాలుకను కంఠమును శుద్ధి చేయును. ఈ అల్లము, లవణము కలిపి తినటం అనేది– ఎసిడిటీ (పొట్టలో గొంతులో మంట) కలవారికి పనికిరాదు.

(7) భోజన పదార్థాలను తినే క్రమం :

31) తీపి పులుపు, ఉప్పు కారం, చేదు వగరు–ఈ వరసలో తినటం మంచిది!

భోజనం మీదే మనసు లగ్నం చేసి తినాలి. భోజనానికి మొదట మధుర (తీపి) రసమును తినినచో– వాత పిత్తములను శమింప జేస్తుంది. మధ్యలో ఆమ్ల లవణ (పులుపు, ఉప్పు) రసములను దిన్నచో– పిత్తాశయమమందు అగ్నిని వృద్ధి జేస్తుంది. చివర కటు తిక్త కషాయ (కారం, చేదు, వగరు) రసములను భుజించినచో– కఫమును శమింప జేస్తుంది.

32) మంట కలిగించే భోజనం చివరన – పాలు త్రాగటం మంచిది!

శ్లో : కుర్యాత్ క్షీరాంత మాహారం న దధ్యంతం కదాచన
తద్దోషం హర్తు మాహారం మధురేణ సమాపయేత్ !(4–162)

విదాహ కరములైన ఉప్పు, పులుపు, కారం, వేడి మొ. – అన్న పానములను భుజించినయెడల– అట్టి మంట, మొ. తగ్గించుట కొరకై, అట్టి భోజనం చివర పాలు త్రాగవలెను గాని, పెరుగు ఎన్నడును తినరాదు.

33) అరటిపండు, దోసపండ్లను – భోజనం మొదట తినరాదు!

మొట్ట మొదట దానిమ్మ మొ. పండ్లను తినాలి. కాని అరటి పండు, దోసపండులను మాత్రము భోజనంలో ముందుగా తినరాదు.

34) ఆహారాలు ఆరు రకాలు – జుర్రుకునేవీ, త్రాగేవీ లఘు ఆహారాలు!

35) లేహ్య భోజ్య భక్ష్య చర్వ్యములు నాలుగూ–ఒకదాని కంటె ఒకటి గురువులు!

1. చోష్యములు – జుర్రుకొన (పీల్చ) దగినవి : చెరకు, దానిమ్మ, మొ.

2. పేయములు - త్రాగ దగినవి : పానకం, శర్కరోదకం, జావ, మొ.
3. లేహ్యములు - నాక దగినవి : చిక్కగా కొద్ది ద్రవముగా నుండునవి.
4. భోజ్యములు - తిన దగినవి : అన్నము, పప్పు, మొ.
5. భక్ష్యములు - కొరక దగినవి : లడ్డూలు, గారెలు, మొ. అప్పచ్చులు.
6. చర్వ్యములు - నమల దగినవి : శనగలు, మొ.

పై వాటిలో చోష్యములు, పేయములు లఘువులు, అనగా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. మిగిలినవి అదే వరుసలో - ఒకదాని కంటె ఒకటి ఎక్కువ గురువులైనవి. అనగా కొంచెము ఆలస్యముగా కష్టముగా జీర్ణ మగునవి. అందువలన చర్వ్యములు, భక్ష్యములు, భోజ్యములు...ఈ వరుసలో తినటం మంచిది.

36) అరగటానికి కష్టమైనవి - ముందుగ తినటం క్షేమకరం!

మొదట కఠినమైన, నేతితో గూడుకొనిన పదార్థములను భుజించాలి. తరువాత మృదువైనవాటిని, చివరలో మజ్జిగ మొ. ద్రవములను భుజించినచో రోగములు రాకుండ ఆపుకొన గలరు !

మన తెలుగు వారి ఆహారపు అలవాట్ల ప్రకారం : తీపి కారపు భక్ష్యాలు, అన్నంతో - వేపుడు, పప్పు, కూర, పచ్చడి, పులుసు / చారు, పెరుగు / మజ్జిగ / పాలు - వడ్డించిన వాటిలో ఉన్నంతవరకు - ఈ వరుసలో భుజించుట శ్రేయస్కరము.

(8) భోజనంలో ఇష్టాయిష్టాలు, హితాహితాలు :

37) బాగా యిష్టమైనవాటిని - చివరలో తినటమే రుచికరం!

తక్కువ యిష్టంగా ఉండే పదార్థాలను ముందుగను, యెక్కువ యిష్టంగా ఉండే వాటిని తరువాతను భుజించటం సౌకర్యంగా ఉంటుంది.

38) ఇష్టంగా తిన్న ఆహారం - ఎక్కువగా ఒంట బడుతుంది!

2. స్వాదువైన, కమ్మని అన్నము- మంచి మనస్సును, బలమును, పుష్టిని, ఉత్సాహమును, ఆయుర్వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. అస్వాదు, అయిష్టమైన, వెగటు తోచే భోజనము- పై వాటికి వ్యతిరేకమైన ఫలితాలను కలిగిస్తుంది.

39) అహితమైనది ఒకటి తినాలంటే - హితమైనవి రెండు తినాలి!

అపథ్యమైన పదార్థం ఒకటి తిన్నప్పుడు, పథ్యమైనవి ఎక్కువ పరిమాణంలో తింటే, అంత త్వరగా దోషం చేయదు. ఉదా : ఆవకాయగానీ, మిర్చి బజ్జీలుగాని సరదాగా తినేటప్పుడు- సేమ్యా / సగ్గుబియ్యం పాయసం త్రాగితే, దుష్ఫలితాలు రాకుండా ఉంటాయి కదా!

అలాగే, అపథ్యం ఒకసారి చేసినట్లయితే, కొన్ని రోజులు పథ్యంగా ఉంటే, అపథ్యదోషం పరిసిపోతుంది. వరసగా అపథ్యాలు చేస్తూ పోతే– దెబ్బమీద దెబ్బ తగిలినట్లుగా– బాధలతో శరీరం బాగా నలిగి పోతుంది!

40) జీర్ణం కాని పోషకాహారం కన్న – జీర్ణమయ్యే సమతులాహారమే మిన్న!

కాబట్టి, పోషకాహారం అనే ఉద్దేశంతో– తల్లులు పిల్లలకు తీవ్రమైన అయిష్టం ఉన్న పాలు, మొ.పదార్థాలను– బలవంతం చేసి తినిపించ రాదు. పిల్లలకు జీర్ణశక్తి, విరేచనం, ఆకలి, నోటి రుచి సరిగా ఉండేలా– ఆ యా ద్రవ్యాలను ఉపయోగించటమే వారికి ఎంతో శ్రేయస్కరం. ఎంత తిన్నారన్నది ముఖ్యం కాదు; ఎంత ఒంట బట్టిందన్నది ముఖ్యం!

ఉదా : పాలు సహించని పిల్లలకు మజ్జిగ యివ్వ వచ్చును. అందులోనున్న పోషకాలన్నీ ఇందులోనూ ఉన్నాయి.

41) ఎంత మంచి విషయాలైనా గాని – అందరికీ అన్నీ సరిపడవు!

ఎంత మంచి వస్తువైనా విషయమైనా సరే కొన్ని పరిస్థితులలోనే ఉపయోగ పడుతుంది. తన దగ్గర ఆ పరిస్థితులు ఉంటేనే తనకు దానివల్ల ఉపయోగం; లేకపోతే లేదు. కాబట్టి, ఏ విషయమైనా సరే తనకు సరిపడుతుందా లేదా, మేలు చేస్తోందా లేదా అనే ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటూనే ముందుకు సాగాలి.

టీ.వీ.లలోను, మేగజైన్లలోను ఎన్నో ఆరోగ్య సూచనలు, చిట్కాలు నిత్యం కనిపిస్తూ ఉంటాయి! తమ తత్త్వానికి ఏది అనుకూలమో గ్రహించి, పరిశీలిస్తూ, మితంగా వాడుకోవాలి. లేకపోతే లాభం కన్న నష్టమే యెక్కువ.

ఉదా : జీర్ణకర ద్రవ్యాలైన – శొంఠి, వాము, జీలకర్ర, ధనియాలు మొ. – వాటిలో గూడ, కొన్ని వేడి చేస్తాయి; కొన్ని చలవ చేస్తాయి. ఉష్ణతత్త్వం గలవారికి శీతగుణం గల ద్రవ్యం పనికి వస్తుంది; శీతతత్త్వం గలవారికి ఉష్ణగుణం గల ద్రవ్యం పనికి వస్తుంది!

('ద్రవ్యగుణ దీపిక' అనే అనుబంధం–2 లో యిచ్చిన వివరాలతో– పిల్లల తత్త్వానికి సరిపడే కొన్ని మంచి ఆహారాలను, వంట దినుసులను, మూలికలను తెలుసుకొన వచ్చును.)

(9) భోజనము తరువాత కర్తవ్యాలు – నిషేధాలు :

42) భోజనం అయ్యాక నోటిని – నీళ్ళతో బాగా పుక్కిలించాలి!

భోజనము అవగానే నోటిని నీటితో బాగుగ పుక్కిలించ వలెను. ఆచమనము చేయాలి. అనగా, భగవన్నామమును స్మరిస్తూ, అరచేతిలో కొంచెము

ఉదకము వేసుకొని మూడు సార్లు త్రాగాలి. తడి చేతులతో కండ్లను తుడుచుకొనాలి.

దంతములందు చిక్కుకొనిన ఆహారాదులను సున్నితముగా తీయుటకు వీలైన యెడల తీయాలి. అట్లు తీయనిచో, అవి క్రుళ్లి, నోటి దుర్వాసన, పుప్పి పళ్ళు, మొ. కలుగును. అట్లా అని, తీయుటకు వీలుగా లేని పదార్థములను బలవంతముగా తీయరాదు.

43) భోజనానంతరం ప్రార్థనతో - ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది!

శ్లో : అంగారక మగస్తిం చ పావకం సూర్య మశ్వినౌ
పంచైతాన్ సంస్మరే న్నిత్యం భుక్తం తస్యాశు జీర్యతి! (4-173)

భోజనమైన తరువాత- ఆహారం జీర్ణమవ్వాలనే సంకల్పంతో - అంగారకుడు, అగస్త్యుడు, అగ్ని, సూర్యుడు, అశ్వినీ దేవతలు- అను నీ యైదుగురినీ, లేదా యిష్ట దైవాన్ని- స్మరించిన యెడల, భోజనము చక్కగా జీర్ణమవుతుంది! రసాలూ స్రావాల ఉత్పత్తిని మనోభావాలు బాగా ప్రభావితం చేయటం కూడ ఒక కారణం.

భుజించిన తరువాత వెంటనే- నిద్ర పోకుండా, ఆయాస కరములైన పనులను జేయకుండా- సుఖముగా కూర్చుండ వలెను.

44) తాంబూలం వంటి అలవాట్లు - పిల్లల భవిష్యత్తుకు హానికరాలు!

విద్యార్థి దశలోను, అవివాహితులకును తాంబూలసేవనం అనేది నిత్య దిన రాత్రి చర్యగా పనికిరాదు. ఏ మనిషికైనా గాని- పాన్, గుట్కా, మసాలా, సిగరెట్, మత్తుమందులు, డ్రగ్స్,మొ.- ఇతర అలవాట్లు ఎంతగా జీవిత - వినాశకరములో వేరే చెప్పవలసిన పనే లేదు గదా.

ఉన్నత జీవితం గడపాలనే ఆశయం గలవారు పైవాటి జోలికే పోరాదు. అట్టి అలవాట్లు ఉన్నవారి సమీపానికి కూడ పోరాదు. 'తా జెడ్డ కోతి వనమెల్ల జెరచు!' అని సామెత. 'తాడి క్రింద పాలు త్రాగిన చందమౌ!' - అని అన్నాడు వేమన.

45) భోజనమైన తర్వాత మెల్లగా - వంద అడుగులైనా పచార్లు చేయాలి!

భుజించిన తరువాత మెల్లగ నూరు అడుగులు నడువ వలెను. దానివలన తిన్న ఆహారం ముద్దగా ఉండకుండా, తేలికగా జీర్ణం అవటానికి వీలుగా విడదీయ బడుతుంది. మెడ, మోకాళ్ళు, నడుములలో పట్టెయ్యటం తగ్గుతుంది.

భోజనం తరువాత- కూర్చున్నవానికి కునికిపాట్లు వస్తాయి; పడుకుని, నిద్ర పోకుండ మేలుకుని ఉన్నవానికి పుష్టి కలుగుతుంది; నూరు అడుగులు

మెల్లగ నడుచువానికి ఆయుస్సు వృద్ధి యవుతుంది. భుజించిన తరువాత పరుగిడువానికి మృత్యువు కూడ పరుగెత్తి వచ్చును!

46) భోజనం సమయంలోను, అయ్యాక గూడ - మంచి పనులే చేయాలి!

భుజించినవాడు మనస్సునకు ఇంపుగా నుండునట్టి, సంతోషకరము లగునట్టి- మంచి శబ్దములను వినుట, సుందర దృశ్యములను జూచుట,మొ.- పనులను జేయవలెను.

సదాశయములు, సత్కార్య ప్రణాళికలు, మంచి మంచి ఆలోచనలు, మంచి స్మృతులను **(Pleasant Thoughts)** గుర్తు చేసుకోవటం కూడ అనుకూలమే.

47) హింసాత్మక శబ్దాలు, దృశ్యాలు - భోజనం తరువాతా పనికిరావు!

మనస్సునకు యిష్టము గానివి, అసహ్యము కలిగించేవీ అయిన శబ్ద దృశ్యాదులను విన్నా చూసినా, అపవిత్రమైన ఆహారమును తిన్నా, సరిగా నమలకుండానే తొందరగా ఆహారమును మ్రింగినా, యెక్కువగ నవ్వినా- ఆ భోజనము పొట్టలో యిమడక, వాంతియగును.

కాబట్టి, భోజనము చేస్తున్నపుడు గానీ, తిన్న వెంటనే గానీ- టీ.వీ. ఛానెల్స్ లో వచ్చే హింసాత్మకమైన, జుగుప్సాకరమైన దృశ్యాలను, కార్యక్రమాలను చూడకపోవటం చాలా మంచిది.

48) వేపుడు, అటుకులు, అప్పచ్చులు - భోజనం తర్వాత తినరాదు!

గురువైె పిండితో తయారైనట్టి పదార్థములను, వేపుడు బియ్యము అటుకులు మొ.వాటిని భోజనమైన తరువాత భుజించరాదు. తినాలనే కోరిక గలిగిన యెడల, మితముగా తిన వచ్చును.

49) భోజనమైన అరగంట వరకు - చదువు, ఆటపాటలు కూడవు!

భుజించినవాడు- యెక్కువగ పడుకోవటం, యెక్కువసేపు కూర్చోవటం, యెక్కువగ ద్రవములను త్రాగటం, నిప్పుకు దగ్గరగా గాని, యెండలోగాని యుండటం, నీటిలో ఈదటం, ప్రయాణము చేయటం, కుదుపుల నిచ్చు వాహనముల నెక్కటం మొ.- యీ పనులను జేయరాదు.

శ్లో : వ్యాయామం చ వ్యవాయం చ ధావనం యాన మేవ చ
యుద్ధం గీతం చ పాఠం చ ముహూర్తం భుక్తవాం స్త్యజేత్!(4-221)

ఇంకను, భుజించినవాడు- వ్యాయామమును, మైథునమును, పరుగెత్తుటను, ప్రయాణమును, యుద్ధమును, పాటలు పాడుటను, పాఠములు చదువుటను- ఒక్క ముహూర్త కాలము (అనగా గడియకాలము, అంటే 24 నిమిషముల) వరకు వదల వలెను.

50) పగటి నిద్ర శ్లేష్మము జేయును - పిల్లల కసలే పనికిరాదు!

భోజనమైన తర్వాత నిద్రించుట వాతమును, పిత్తమును బోగొడుతుంది; కఫమును జేస్తుంది; శరీరమునకు పుష్టిని, సుఖమును గలిగిస్తుంది. కూర్చుని కునికిపాట్లు పడుట- కఫకరమును గాక, వాతకరమును గాక, సమానముగ ఉంటుంది.

51) కఫం తగ్గుటకు వమనం మేలు - జ్వరం తగ్గుటకు లంఖణం మేలు!

శ్లో : శయనం పిత్తనాశాయ వాతనాశాయ మర్దనమ్
వమనం కఫనాశాయ జ్వరనాశాయ లంఘనమ్ !(4-217)

నిద్ర పిత్తనాశమును, తైలమర్దనము వాతనాశమును, వమనము కఫనాశమును, లంఘనము జ్వరనాశమును జేయును.

(10) యుక్త-అయుక్త ఆహారములు :

52) కొన్ని ఆహారాలు సహజంగానే మంచివి - కొన్ని అనారోగ్యకరాలు!

1.సహజముగానే ఆరోగ్యకరములు : యవలు, గోధుమలు, పెసలు, మసూర పప్పు, కందులు, మధుర రసము, సైంధవ లవణము, దానిమ్మ, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము, మాదీ ఫలము - ఇవి శ్రేష్ఠమైనవి; ఆరోగ్య కరములు!

2. సహజముగా అనారోగ్యకరములు : మినుములు, గ్రీష్మ ఋతువు, చవిటి ఉప్పు, గజనిమ్మ (లకుచ) ఫలము, ఆవు మాంసము, గేదె వస, గొర్రెపాలు, కుసుంభ తైలము, సగము పక్వము చేయబడిన చెరుకు పానకము - ఇవి అహితములు; అనారోగ్య కరములు!

53) ఉప్పును ఎక్కువ వాడితే - కలుగును చాలా నష్టములు!

3. లవణమును హెచ్చుగా నుపయోగించిన యెడల - నేత్ర రోగమును, రక్త పిత్తమును **(Haemorrhage)**ని, దద్దుర్లు, వెంట్రుకలు రాలుట, తెల్ల బడుట, బట్టతల, కుష్టువు, దప్పిక మొ. వాటిని కలుగ జేయును.

54) ఉప్పు, పంచదార, తేనె, నెయ్యి, - ఏదీ కలపక పెరుగు తినరాదు!

55) రాత్రిపూట పెరుగును తినటం - ఏ రకంగాను మంచిది కాదు!

శ్లో : న రాత్రౌ దధి భుంజీత న చ నిర్లవణం తథా
నాముద్గసూపం నాక్షౌద్రం న చాప్యఘృత-శర్కరమ్ !

4. రాత్రులయందు పెరుగును భుజించరాదు. పగటిపూట పెరుగును భుజించినను- ఉప్పు, పెసరపప్పు, తేనె, నేయి, పంచదార- వీటిలో దేనితోనైన కలపకుండగ భుజించరాదు.

(11) పరస్పర విరుద్ధ ఆహారములు :

56) పరస్పర విరుద్ధ ఆహారాలను - కలిపి ఒకేసారి భుజించ గూడదు!

పరస్పర విరుద్ధ ఆహారములను కలిపి (ఒకే సమయములో) సేవించినచో, అవి విష తుల్యమై, రోగములను కలిగించును. ఈ క్రిందివి విరుద్ధ ఆహారములు!

1. పేల పిండిని పాలతోను, పెరుగును ఉష్ణ పదార్థములతోను, తేనెను ఉష్ణ పదార్థములతోను, పాయసమును పులగముతోను- కలిపి తినరాదు.

57) అరటిపండు తిన్నాక - పెరుగు మజ్జిగ పనికిరావు!

2. అరటి పండును - మజ్జిగ, పెరుగు, మారేడు పండు- వీటితో కలిపి తినరాదు.

58) అన్నాన్ని గాని, కషాయాన్ని గాని - రెండవసారి కాచి వాడరాదు!

3. అన్నమును గాని, కషాయమును గాని మరియొకసారి కాచి యుపయోగించరాదు.

59) తేనె, నెయ్యి సమపాళ్ళుగా - కలిపితే విషంతో సమానం!

4. తేనె, నెయ్యి- వీటిని సమాన భాగములుగా కలిపిన యెడల- విషమగును. అట్లు సేవించ రాదు.

శ్లో: **'ఆజ్యే మధూప్తం పీయూషం - మధు న్యాజ్యం తథా విషమ్!'**

5. ఎక్కువ ఆవు నేతిని తీసుకుని, అందులో తేనెను తక్కువగా కలిపినచో చాల మంచిది.

6. తేనె - నెయ్యి, వస - తైలము, నీళ్ళు - పాలు : వీటిని యొకచో కలిపి సేవించినచో పరస్పర విరుద్ధము లగును.

7. కంచు పాత్ర యందు పది రాత్రులుంచిన నెయ్యిని సేవించ రాదు.

(12) ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యములు (బదులుగ వాడదగినవి) :

60) కొన్ని ద్రవ్యములకు బదులుగా - కొన్నిటిని వాడుకొన వచ్చును!

61) పాలు లేనపుడు పెసరకట్టు - సారపప్పు కట్టులు యివ్వ వచ్చును!

1. పాలు లేనప్పుడు పెసర కట్టు గాని, సార పప్పు యొక్క కట్టు గాని, యివ్వ వచ్చును.

2. తేనె లేనప్పుడు పాత బెల్లమును ఉపయోగించ వచ్చును.

3. పటిక బెల్లము లేనప్పుడు పంచదారను, పంచదార లేనపుడు పటిక బెల్లమును ఉపయోగించ వచ్చును.

(13) శాకములు (కూరలు) :

62) శాకములు ఆరు విధాలు-ఆకులు, పువ్వులు, కాయలు, దుంపలు మొ.!

1. శాకములు (కూరగాయలు) ఆరు విధములు - ఆకులు, పువ్వులు, కాయలు, కాడలు, దుంపలు, సంస్వేదజములు (ఆవిరికి ఊష్మ వలన బుట్టునవి) - అని. అవి అదే వరుసలో ఒకదాని కంటె ఒకటి గురువులు.

63) వ్యాధులను పెంచేవి కాబట్టి - శాక, అమ్లములను తక్కువ తినాలి!

శ్లో: శాకేషు సర్వేషు వసంతి రోగా స్తే హేతవో దేహ వినాశనాయ
తస్మా ద్బుధః శాకవివర్జనం తు కుర్యా త్తథామ్లేషు స ఏవ దోషః!(5-4)

2. సమస్త శాకములందును రోగకారకాలు ఉంటాయి. అవియే దేహవినాశనానికి కారణాలు. ఆమ్లముల (పుల్లటి వస్తువుల) యందు కూడ ఆ దోషములే ఉంటాయి. కావున బుద్ధిమంతులు శాకములను, ఆమ్లములను విడువ వలెను!

(ఈ రోజులలో కూరల వ్యాపారాభివృద్ధికై- రసాయనిక ఎరువుల వాడకం, ఘాటైన క్రిమి సంహారక మందుల వాడకం వలన- ఈ ప్రమాదం మరీ యెక్కువ! ఈ రోజులలో చాలామంది వైద్యులు, ఆహారనిపుణులు- కూర ఎంత ఎక్కువ తింటే అంత మంచిది అని- సలహాలు ఇస్తూంటారు! మరి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పైవిధంగా ఉన్నది!)

కాబట్టి, ఎవరికి యేది ప్రధాన ఆహారమో, దానిని పూర్తిగా భుజించటానికి, రుచికి అవసరమైనంత తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే శాకములను తిని చూడటం మంచిది. మన ఒళ్ళూ, బలము, ఆరోగ్యం **(Buoyancy)** మెరుగుగా ఉన్నాయో లేదో మనకే తెలిసి పోతుంది!

64) 'మష్‌రూమ్స్', కుక్క గొడుగులు - చాలా రకాల దోష కరాలు!

3. సంస్వేదజ శాకములు : కుక్క గొడుగులు **(Mushrooms)**- ఇవి ఊష్మ వల్ల - భూమి, పేడ, కర్ర, చెట్ల యందు పుడతాయి. ఈ రకపు శాకములన్నియు - శీతములు, దోషకరములు, జిగురు గలవి, గురువులు. వాంతి, అతిసారము, జ్వరము, శ్లేష్మరోగములను జేస్తాయి. ఇవియే - శుభ్రమైన స్థలమందును, మంచి కర్రలయందును, వెదురు నందును, గోమయము (ఆవుపేడ) యందును బుట్టి, తెల్లగా నున్నయెడల, అంత దోషకరములు గావు. కావాలని మంచిచోట నమ్మకంగా పెంచిన కుక్కగొడుగులు **(Cultured Mushrooms)** తెల్లగా ఉంటే గనుక, అంత దోషకరములు కావు.

(14) ఆహారము జీర్ణమగు విధానం :

65) మనము తినే ఆహారం - జఠరాగ్నిచే పక్వం చేయబడుతుంది!

1. మనము నోటితో తినిన ఆహారము ప్రాణవాయువుచే త్రోయబడుతూ, గొంతు ద్వారా పొట్టలోనికి చేరుతుంది. క్లేదన మను పేరు గల కఫము- ముద్దగా నున్న అన్నమును తడిపి విడదీస్తుంది.

2. అగ్ని యేవిధముగ పాత్రయందుండు నీటిని, బియ్యమును వండుచున్నదో, అట్లే - సమాన వాయువుచే మేల్కొల్ప బడిన జఠరాగ్ని - ఆమాశయమునందున్న ఆహారమును పచనము జేస్తుంది.

66) చిన్న ప్రేవులలో పీల్చుకొనబడి - అన్నసారం రక్తంలో కలుస్తుంది!

3. తరువాత ఆహారము బొడ్డు ప్రదేశమందున్న సమాన వాయువుచే ప్రేవులకు పంపబడుతుంది. అక్కడ అన్నసారము పీల్చుకొనబడి, రక్తములో కలుస్తుంది. ఈ రసము యకృత్ (లివర్)నకు చేరి, జీవ రసాయనచర్యలకు లోనై రక్తముగా మారి, అచటినుండి గుండెకు చేరి, అచటినుండి దేహమంతయు ప్రసరించి, తనలోనున్న పోషక పదార్థములతో, నఖశిఖ పర్యంతము గల ఆయా శరీర భాగములను పోషిస్తూంటుంది.

67) అన్నసారం పోగా, పెద్ద ప్రేవులలో - మిగిలిన స్థూల భాగమే మలము!

4. అన్నసారము పీల్చుకొనబడగా మిగిలిన పదార్థమే మలము. ఇది ప్రయాణించునపుడు, ఇందలి తేమను పెద్ద ప్రేవులలోని గోడలు పీల్చుకుంటాయి. మిగిలిన ఘనపదార్థము మల రూపముగా గుదమార్గము (**Anus**) ద్వారా విసర్జింప బడుతుంది.

68) ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఉంటేనే - మలవిసర్జన సాఫీగా ఉంటుంది!

5. మలము ప్రేవులలో చక్కగా ప్రయాణించటానికి, మనం తినే ఆహారంలో పీచు పదార్థం ఉండాలి. లేకపోతే రోజూ నియమబద్ధంగా విరేచనం కాదు. మలము గట్టిగానో, ఉండలుగానో, నొప్పితోనో వెడలుతుంది. దీనినే 'మల బద్ధకం' (**Constipation**) అంటారు. చాలా రోగాలకు ఇది ప్రారంభ కారణం. పెద్దప్రేవులలో ఏ కారణముచేతనైనా నీరు పీల్చుకొన బడకపోతే, అప్పుడు విరేచనములు పలచగా అవుతాయి. దీనినే అతిసారము (**Diarrhoea**) అంటారు.

69) ఆకలి, విరేచనాలలో తేడాలే - అజీర్ణానికి మొదటి గుర్తులు!

6. కాబట్టి ఆకలి, విరేచనములను గమనించుకుంటూ, వాటిలో తేడాలు కనిపించగానే, పెద్దలతో చెప్పి, ఆహార విహారాల ద్వారా సరిచేసుకుంటూంటే, రోగములు దరిజేరకుండా హాయిగా జీవించ వచ్చు!

70) ఒంట్లో తేలిక, ఆకలి దప్పిక – క్రిందటి భోజనం జీర్ణమైన గుర్తులు!

శ్లో : ఉద్గారశుద్ధి రుత్సాహో వేగోత్సర్గో యథోచితః
లఘుతా క్షుత్పిపాసా చ జీర్ణాహారస్య లక్షణమ్ !(భా.ప్ర.4-118)

7. పరిశుద్ధమైన (ఆహారపు వాసన లేని) త్రేపులు, ఉత్సాహము, మలమూత్రాది వేగములు సవ్యముగా ప్రవర్తించుట, శరీరమునందు తేలిక, ఆకలి, దప్పిక కలుగుట- యివన్నియు ఆహారము జీర్ణమైనవానికి కలిగే లక్షణములు.

(15) అజీర్ణమునకు కారణములు, ఏమి చేయాలి :

71) అన్నము, జలము, నిద్రలలో – హెచ్చుతగ్గులే అజీర్ణ కారణం!

1. ఎక్కువగా నీరు త్రాగటం వల్లను – ఆహారమును అపథ్యముగ గాని, లేక ఎక్కువ తక్కువలుగ గాని భుజించటం వల్లను – మల మూత్ర అధో వాతాదులను బిగపట్టటం వల్లను – పగలు నిద్రపోవటం, రాత్రి మేల్కోవటం వల్లను – వీటివలన, సకాలమునందు తేలికగా భుజించిన ఆహారమైనా సరే, సరిగా జీర్ణం కాదు!

72) కామం,క్రోధం, భయోద్వేగాలు – ఉంటే అన్నం జీర్ణం కాదు!

2. ఈర్ష్యాసూయలు, భయము, కోపము మొ. మానసిక ఉద్వేగములు కలిగినవాడు- లోభము గలవాడు- శూల మొ.రోగములచేత, దీనత్వముచేత పీడింప బడేవాడు- అన్నమునందుగాని, యితరులయందు గాని ద్వేషము గలవాడు- యిట్టివారిచే భుజింపబడిన అన్నము సరిగా జీర్ణము కాదు.

73) గతరాత్రి భోజనం అరగకపోతే – ఈపూట భోజనం చేయకూడదు!

3. పూర్వమందు భుజించిన ఆహారము జీర్ణము కానప్పుడు – తిరిగి రెండవసారి పగటియందు భుజించరాదు. రాత్రియందు గూడ అట్లే యున్నయెడల, భుజించ వచ్చును. ఉదయ భోజనము జీర్ణము కానప్పుడు – సాయంకాలము భుజించుటచే దోషం లేదు.

4. సాయంకాల భోజనము జీర్ణము కానప్పుడు – తిరిగి మరుసటి ఉదయము భుజించుట విషతుల్యంగా ఉంటుంది. అనగా జఠరాగ్నిని నశింపజేస్తుంది.

74) కరక్కాయ శొంఠి సైంధవలవణాల – చూర్ణం అజీర్ణానికి చక్కని మందు!

5. అజీర్ణము తగ్గుటకు చక్కని చూర్ణము : క్రిందటి రోజు సాయంకాలపు భోజనము జీర్ణము కాలేదని మరునాటి ఉదయమున అనిపించిన యెడల –

కరక్కాయ, శొంఠి, సైంధవ లవణము - వీటి చూర్ణములను కలిపి, చల్లని నీటితో సేవించి - సకాలమందు మితముగ అన్నమును భుజించ వలెను.

(16) ఆహార సేవన నియమాల సారం :

75) ఆహార సేవన నియమాలు - పాటించినచో ఎంతో లాభం!

ఆహారాన్ని తీసుకునే నియమాలు అన్నీ కూడా తరతరాలుగా మన పూర్వులు ఇళ్ళలో పాటించినవే, లాభం పొందినవే! అందుకే, అసలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నిర్దుష్టంగా ఏం చెప్పారో స్పష్టమైన అవగాహన తల్లిదండ్రులకు కలిగించటం కోసం, కొన్ని నియమాలను సారాంశ రూపంగా ఇక్కడ ఇస్తున్నాము.

ఈ క్రింద చెప్పిన వివిధ అంశాలను పాటిస్తే, పిల్లల పెరుగుదల బాగుంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆయుష్షు, ఆరోగ్యము, బలము కలుగుతాయి. 'ఈ ఫలితాలన్నీ ఇంత తక్కువ ఖర్చుతో ఇంత సులువుగా పొందగలమా!' అని ఆశ్చర్యం కలగక మానదు!

1. రోజూ ఒకే సమయానికి ఆహారం తీసుకోవాలి **(Bio-Clock).**

2. సమతుల ఆహారం, మితాహారం తీసుకోవాలి. ప్రతి భోజనంలోనూ, షడ్రసాలలో- అంటే, తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు అనే ఆరు రుచులలో- వీలయినన్నిటిని (తన తత్త్వానికి సరిపడేవాటిని) స్వీకరించాలి.

3. విద్యార్థులు పెరిగే వయసులో ఉంటారు కాబట్టి, ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, విటమిన్లు, పీచు పదార్థాలు **(Fibre)**- కొంచెం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

4. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటూ బోజనం మీదనే దృష్టి పెట్టి తినాలి. టి.వి. లు, మొ.చూస్తూ తినకూడదు.

5. బాగా నమిలి తినాలి. నోట్లోనే సగం జీర్ణం అయేటట్లుగా!

6. రోజుకు మూడుసార్ల కంటె ఎక్కువసార్లు ఘనాహారాలను తీసుకోరాదు.

7. రెండు ఘనాహారాల మధ్య కనీసం మూడు నాలుగు గంటల వ్యవధి ఉండాలి. భోజన సమయానికి ముందు రెండు గంటలసేపు మంచినీరు తప్ప ఏ ఆహారమూ తీసుకోరాదు.

8. రోజుకు రెండుసార్లు - పాలు, రాగి జావ మొ.ద్రవాహారం- తీసుకోవాలి.

9. పండ్ల రసాలకంటే పండ్లుగా తినటమే ఎక్కువ మంచిది. పంచదారలూ, మంచు గడ్డలూ కలపకుండా, సహజమైన రుచితో తినటమే

మంచిది. తమకు దగ్గరి ప్రాంతంలో ఆయా ఋతువులలో పండే **Seasonal Fruits** ని తినటం ఎంతో మంచిది.

10. ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింకులు, **Junk-Foods,** మొ.నవి మానివేయటం అత్యుత్తమం! అది కష్టం అయితే – చాలా తక్కువగా తినాలి; మధ్యలో ఎక్కువ రోజుల విరామం యివ్వాలి.

11. రోజులో అప్పుడప్పుడూ, భోజనం మధ్యలో కూడ తగినంత నీరు తాగుతూ ఉండాలి.

12. ఎంతటి పోషకాహారం అయినా సరే, తన తత్త్వానికి సరిపడేదైతేనే తీసుకోవాలి; లేకపోతే నష్టమే!

13. భోజనం అయ్యాక, కొద్దిసేపు (ఒక వంద అడుగులయినా) పచార్లు చేయాలి.

14. రెండు నిమిషాలు 'వజ్రాసనం'లో కూర్చోవాలి. (అంటే, పిరదులు కాలి మడమలపై ఆనేటట్లుగా – మోకాళ్ళు మడిచి, వెన్ను నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవటం.)

15. విద్యార్థులు, మధ్య-వయసువారు (8-60 సం.), మామూలు ఆరోగ్యం ఉన్నవారు- పగటి నిద్ర పోకుండా ఉండటమే మంచిది.

జ్ఞానము – ఆధునిక విజ్ఞానము (Science)

1.'జ్ఞాన విజ్ఞాన తృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః' (భ.గీ.6- 8.1). జ్ఞానం, విజ్ఞానం అని రెండు ఉన్నాయి! వాటినే మనం (విజ్‌డమ్, సైన్సు) అంటూంటాం. విజ్ఞానం (సైన్సు) కొందరికి అణు విచ్ఛేదన జన్య శక్తిని గురించి తెలియ జేసింది అనుకుందాం. వారిలో జ్ఞానం (విజ్‌డమ్) ఉన్నవారు ఆ విజ్ఞానాన్ని మానవ కళ్యాణానికి, విద్యుచ్ఛక్తి తయారు చేయటానికి మొ. శాంతియుత ప్రయోజనాలకై ఉపయోగిస్తారు! జ్ఞానం (విజ్‌డమ్) లేని, దుష్టబుద్ధి గల మిగిలిన వారు,(ఉగ్రవాదులు మొ.వారు) అదే విజ్ఞానాన్ని మానవ వినాశానికే వినియోగిస్తారు.

2. కాబట్టి విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలకు గూడా, జ్ఞానం- అంటే ధర్మాధర్మ విచక్షణ, ఉచితానుచిత వివేకం, జీవన విలువల తారతమ్య జ్ఞానం- ఉండటం అత్యవసరమే అని తెలుతోంది గదా! ఐతే, ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న. ముందు సైన్సు బాగా నేర్పించి, మంచి పొజిషన్సు ఇప్పించి, అప్పుడు బుద్ధీ జ్ఞానం నేర్పించటమా? లేక భారతీయ సాంస్కృతిక జ్ఞానాన్ని ముందు నేర్పించి, తరువాత సైన్సు, టెక్నాలజీలలో ప్రావీణ్యం కలిగించటమా? లేక రెండిటినీ జోడు గుర్రాల్లా నడిపించటమా?

ఏం చేయాలన్నా, సకాలంలోనే చేయాలి. ఆలోచించండి!

3వ అధ్యాయం

విహారం - దినరాత్రి చర్యలు

(1) ఆయురారోగ్యాలకు రెండవ మెట్టు - విహారం :

76) దిన రాత్రి చర్యలు, ఋతుచర్య - 'విహార' మనగా యీ మూడే!

77) దినచర్యాదులు ప్రతిరోజూ - ఒక వేళకు చేయుట ఎంతో లాభం!

(2) నివాస ప్రదేశాలలో భేదాలు :

78) శీతోష్ణ వర్ష జలాలను బట్టి - నివాస ప్రదేశాలు మూడు రకాలు :

1. అనూప దేశములు : ఇవి- నదులు, చెరువులు మొ. జల వనరులు కలిగి, అరటి, చెరకు మొ. తోటలతో నిండి ఉంటాయి. ఇక్కడ వాత- శ్లేష్మ రోగములు ఎక్కువ.

2. జాంగల దేశములు : ఇవి- జలము, వృక్షములు తక్కువగా నుండే ప్రదేశములు. ఇక్కడ రక్త-పిత్త, వాత రోగములు ఎక్కువ.

3. సాధారణ దేశములు : ఇక్కడ పైరెండు దేశముల లక్షణాలు కలిసి ఉంటాయి. ఇక్కడ శీతోష్ణాలు, వర్షం, గాలి సమంగా నుండటం వలన, త్రిదోషముల యొక్క సమానత్వమునకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

79) తన నివాస ప్రదేశానికి - అనుకూల చర్యలే శ్రేయస్కరము!

తాను నివాసం ఉన్న ప్రదేశానికి అనుకూలమైన విధంగా- దినచర్య మొ. విహారములను పాటిస్తూ ఉన్నట్లయితే, తనకు అన్యదేశ నివాసం వలన దోషం కలుగుతుందనే భయం ఉండదు !

శ్లో : యస్య దేశస్య యో జంతుః తజ్జం తస్యౌషధం హితమ్
దేశా దన్యత్ర వసతః తత్తుల్య గుణ మౌషధమ్ ! (భా.ప్ర.4-10)

ఎవరు ఏ రకపు (జాంగల-అనూప-సాధారణ) దేశమునకు చెందినవారో, వారికి ఆ దేశమునందు ఉత్పన్నమైన ఔషధాలే మేలు జేస్తాయి. ఇతర దేశములలో నివసించే వారికి, తన స్వదేశమందలి ఓషధులతో సమాన గుణములుగల ఔషధాలనే ఉపయోగించాలి.

స్వదేశంలో తనకు గల త్రిదోషాల స్థాయి - అన్య దేశాలకు బోయినప్పుడు- తదనుగుణంగా పెరగనూ వచ్చు; తగ్గనూ వచ్చు!

(3) దినచర్య ప్రారంభం - నిద్ర లేచుట :

80) బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్దుర లేస్తే - మేధాశక్తి, ఆయుర్వృద్ధి!

శ్లో : బ్రాహ్మే ముహూర్తే బుధ్యేత స్వస్థో రక్షార్థ మాయుషః ! (4-15)

ఆరోగ్యవంతులు తమ ఆయుష్షును రక్షించుకోవటం కొరకు బ్రాహ్మీ

ముహూర్తమునందు నిద్ర లేవాలి. 'బ్రాహ్మీ ముహూర్తము' అనగా - సూర్యోదయానికి నాలుగు గడియల ముందు - అనగా 1గం. 36ని.లు ముందున్న సమయం. అనారోగ్యం కారణంగా ఆ సమయానికి నిద్ర లేవలేనివారిని మినహాయిస్తే, తక్కినవారందరూ ఈ సూత్రాన్ని పాటించటం వల్ల దీర్ఘాయుస్సును పొందుతారు!

81) అన్నిటికంటె మంచి అలవాటు - పెందలకడనే నిద్దుర లేచుట!

1. ఈ ఒక్క అలవాటు ఉన్నవారికి ఎన్నో లాభాలు! సూర్యోదయానికి ముందున్న సమయంలో వాతావరణంలో ప్రశాంత జ్ఞాన దివ్య తరంగాలు ప్రసరిస్తూంటాయి. శరీరం, మనస్సులలో చురుకుదనం పెరుగుతుంది.

2. ఆ సమయంలో చదివేవారికి విషయాలు బాగా అర్థం అవుతాయి; బాగా జ్ఞాపకం ఉంటాయి; తక్కువ శ్రమతోనే- సంపూర్ణ ప్రయోజనం కలుగుతుంది; అవగాహన, మేధాశక్తి, మనోవికాసం బాగా పెరుగుతాయి! అతి తెలికగా **(High Merit Students)** అవగలరు! రాత్రి ఆలస్యంగా చదువుకుని పడుకునే కంటే, ఉదయం పెందలాడే లేచి చదువుకోవటం అన్నివిధాలా మేలు.

3. ఆడ పిల్లలైతే తెల్లారేసరికల్లా ఇంటిని చక్కదిద్దుకోవటంలో తల్లికి సహాయం చేసే సమయం కూడ లభిస్తుంది; తమకు ఇంటి పనులలో శిక్షణ **(Training)** అయినట్లూ ఉంటుంది. ఇది మంచి పేరు తెస్తుంది - యశస్కరం, శోభస్కరం, లక్ష్మీప్రదం!

4. ముఖ్యంగా - పెద్ద తరగతులలోకి వచ్చేసరికి చదువులు, ట్యూషన్లకోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించటం అనేది సునాయాసంగా అలవాటు అయివుంటుంది.

5. అతి ముఖ్యంగా - ఆయురారోగ్య రక్షణకు అన్నిటికంటె అవసరమైన- యోగ వ్యాయామాన్ని చేసేందుకు సమయం దొరుకుతుంది.

6. ఈ ఉదయపు పనులన్నీ, ఎట్టి హడావుడీ, తొందర, కంగారు **(hasty)**గా లేకుండా, ప్రశాంతంగా చేయాలి! రోజు రోజూ హడావుడి పడితే- తల్లీ పిల్లల ఆరోగ్యం త్వరలోనే చెడిపోతుంది! పెందలాడే నిద్ర లేచే అలవాటు ఉన్నవారికి సహజంగానే, ఉదయపు పనులను హడావుడి లేకుండా, స్థిమితంగా చేసుకునే వీలుంటుంది. ఇది అందరి ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మంచిది.

82) నిద్రనుండి లేవగానే - ఇష్టదైవాన్ని స్మరించాలి!

నిద్ర లేవగానే ఇష్టదైవాన్ని స్మరించాలి. తరువాత దేవుని పటము, అద్దము, ఆవునెయ్యి, పెరుగు వంటి - పవిత్ర ద్రవ్యములను చూడటం, తాకటం

మంగళకరం! భక్తి స్తోత్ర సంగీతం వినటం వల్ల మనస్సు ఉన్నత స్థాయి తరంగాలలోనికి శ్రుతి (**tune**) చేయబడుతుంది.

83) సూర్యోదయానికి ముందే తాగాలి - ఎనిమిది దోసెళ్ళ నీళ్ళు!

శ్లో : అంభసః ప్రసృతీ రష్టౌ రవావనుదితే పిబేత్
వాతపిత్తకఫాన్ జిత్వా జీవే ద్వర్షశతం సుఖీ ! (4-313)

1. సూర్యుడు ఉదయించకముందే, గత దినమున నిలవయుంచిన మంచినీటిని - యెనిమిది దోసిళ్ళ పరిమాణపు నీటిని - త్రాగినట్లయితే, వాతపిత్తకఫములనే త్రిదోషాలు సమస్థితికి వస్తాయి; వంద యేళ్ళ ఆయుష్షుతో సుఖంగా జీవించ గలరు!

2. పైవిధంగా రాత్రియొక్క చివరన జల పానమును అభ్యాసము చేసినవారికి - ఈ క్రింది రోగములు రాకుండానే ఉంటాయి : అర్శస్సు (మొలలు, **Piles**), శోధ (వాపు), గ్రహణి (జిగట, నెత్తురు బంక విరేచనాలు), ఉదరము, ముసలితనము, కుష్ఠములు (చర్మ రోగములు), మూత్రాఘాతము **(Urinary Troubles),** రక్తపిత్తము **(Haemorrhages from Body Parts),**- చెవులు, కంఠము, శిరస్సు, పిరుదులు వీటియొక్క శూలలు రోగములును,- నేత్ర రోగములును, మరియు వాత పిత్త కఫముల వలన వచ్చు యితర వ్యాధులు మొ.రాకుండానే ఉంటాయి; వచ్చియున్నా శాంతిస్తాయి!

(4) కాలకృత్యములు :

84) మలిన విసర్జన సక్రమ మైతే - దేహారోగ్యము బాగుంటుంది!

మన దేహం కూడా ఒక పాకశాలయే! వంట యింటిలో వంట యెంత ముఖ్యమో, వ్యర్థాల విసర్జనా అంతే ముఖ్యం. అలాగే ఒంట్లోకూడ వ్యర్థ పదార్థాలను ఎప్పటి కప్పుడు విసర్జించాల్సిందే.

వ్యర్థ పదార్థాలంటే- మలం, మూత్రం, చెమట, శ్లేష్మం, త్రేపులు, అపాన వాయువులు, నిశ్వాసములు, కళ్ళలో పుసులు, చెవిలో గులిమి, మొ.నవి. అలా విసర్జిస్తేనే- శరీరంలో విష పదార్థాలు (**Toxins**) ఉత్పన్నం కావు; ఉత్పన్నం అయినవి నిలవ ఉండలేవు; రోగాలూ దరి జేరలేవు!

85) మల మూత్ర వాత విసర్జనం - పెందలకడనే చేయాలి!

శ్లో : ఆయుష్య ముషసి ప్రోక్తం మలాదీనాం విసర్జనమ్ ! (4-17)

ఉషః కాలమునందు మల మూత్ర వాతాదుల విసర్జనం చేయటం దీర్ఘాయుష్కరం. పై మూడు రకాల మలినాలనూ సంపూర్ణంగా విసర్జించగలిగే శక్తి మనకు కావాలంటే- యోగవ్యాయామం చేయటం తప్పని సరి.

86) తుమ్ములు, వాయువు, మలమూత్రాల - వేగ నిరోధం మంచిది కాదు!

శ్లో : న వేగితో2న్యకార్యః స్యా న్న వేగా నీరయే ద్బలాత్ ! (భా.ప్ర. 4-21)

మలము, మూత్రము, అపానవాయువు, తుమ్ములు మొ. వేగములను అడ్డుకోరాదు. ఆ వేగాలను ఆపుకొని యితర పనులకు బోరాదు. అలాగే, అవి సహజంగా రానప్పుడు, అవి తీర్చుకోవాలనే దేహ-స్పందనే కలగనప్పుడు, వాటిని బలవంతంగా విసర్జించటమూ పనికిరాదు. (కామ క్రోధాది మనో వేగాల నిరోధం మాత్రం చేస్తూండాలి!)

87) చెట్టుపుల్ల, పండ్లపొడితో గాని - ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోవాలి!

ఓషధీ గుణములుగల - వేప, గానుగ, చండ్ర మొ. - చెట్టు పుల్లను మెత్తగా కుంచెగా నమిలి, ప్రతియొక్క దంతమునూ లోపలా బయటా తోముకోవాలి. లేదా, మూలికలతో చేసిన ఆయుర్వేదపు పండ్లపొడిని గాని - సైంధవలవణమూ నువ్వులనూనె కలిపిగానీ - శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలతో చేసిన త్రికటు చూర్ణమును తేనెతో కలిపిగాని - ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట దంతములను శుభ్రపరచుకోవాలి.

పై అలవాటువల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. పుల్లను కుంచెగా నమలటం వల్ల దంతాలకు ఒత్తిడి కలిగి దృఢంగా తయారవుతాయి; ఓషధీగుణాలుకల పుల్లతో లేక పొడితో పళ్ళు తోముకోవటం వలన, చిగుళ్ళకు బలం; కంఠ శ్లేష్మం శుద్ధి అవుతుంది; ఆ ఓషధీ గుణాలు మొత్తం శరీరానికీ లభిస్తాయి!

88) నీటిని బాగా పుక్కిలించితే - నోరు చిగుళ్ళు శుభ్ర మవుతాయి!

చల్లని నీటిని గండూషము చేయుట వలన, అనగా నోటితో పుక్కిలించటం వలన - కఫము, దప్పియు, నోటిలోని మలమును పోయి, నోరు శుద్ధి అవుతుంది.

గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించుట వలన- కఫము, అరుచి, దంతరోగములు పోతాయి. ముఖంలో లాఘవం కలుగుతుంది. శోషరోగము, రక్తపిత్తము గలవారికి, క్షీణించినవారికి, ఈ గోరువెచ్చని నీటితో గండూషము పనికిరాదు.

89) నీటితో ముఖాన్ని కడిగితే, అది - చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది!

చల్లని నీటితో ముఖ ప్రక్షాళనం (కళ్ళు నుదురు చెంపలు కడుక్కోవటం) వలన - రక్తపిత్తమును (హెమరేజ్ ని), ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు మొ.వాటిని పోగొడతాయి.

కటురసము గలిగి, వేడిగల నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవటం వలన - కఫ వాతములను బోగొట్టి, ముఖశోషను పోగొడుతుంది. ముఖమును స్నిగ్ధముగ(చమురు గలిగినట్లుగ), నునుపుగ జేస్తుంది.

90) నూనె చుక్కలు ముక్కులో వేయుట- శ్వాసకు కంటికి జుట్టుకు మంచిది!

శ్లో : కటుతైలాది నస్యార్థే నిత్యాభ్యాసేన యోజయేత్
ప్రాతః శ్లేష్మణి మధ్యాహ్నే పిత్తే సాయం సమీరణే ! (భా.ప్ర. 4-47)

1. ప్రతిరోజూ అలవాటుగ ఆవనూనె, నువ్వులనూనె మొ.నవి నస్యముగ నుపయోగించాలి. శ్లేష్మము ఉద్రేకించినచో ప్రాతఃకాలమందును, పిత్తప్రకోపమున మధ్యాహ్నము నందును, వాతప్రకోపమున సాయంకాలము నందును నస్యము జేయాలి.

2. తైల నస్యము : కఫమందును, కఫవాతమందును, లేక కేవల వాతమందును - నువ్వులనూనె చుక్కలను ముక్కు రంధ్రములలో వేయాలి.

3. ఘృత నస్యము : పిత్తమునందు నెయ్యి చుక్కలను నస్యముగా నుపయోగించాలి.

4. నస్యము చేయుటచేత నోటి దుర్వాసన పోతుంది. శ్వాస స్నిగ్ధముగాను (పొడి దనము, గరగర లేకుండగను), ఇంద్రియాలు స్వచ్ఛంగాను ఉంటాయి. బట్టతల, జుట్టు నెరయుట మొ. తగ్గుతాయి.

(5) దినచర్య - వ్యాయామం :

91) వ్యాయామం వల్ల మంచి ఆకారం - బలం, అగ్ని, పనిలో సామర్థ్యం!

శ్లో : లాఘవం కర్మ సామర్థ్యం విభక్త ఘనగాత్రతా
దోషక్షయో2గ్నివృద్ధిశ్చ వ్యాయామా దుపజాయతే ! (భా.ప్ర. 4-57)

1. వ్యాయామము చేయుట వలన లాభములు - శరీర లాఘవము (ఒళ్ళు తేలికగా నుండుట), పనులలో సమర్థత, మంచి ఆకృతి గల దృఢమైన శరీరము, దోషక్షయము, జఠరాగ్నివృద్ధి, మొ. కలుగుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరమునకు జిగి, బిగువు ఉంటాయి. ముసలితనము త్వరగా రాదు. లావును తగ్గించటంలో వ్యాయామమును మించినది లేదు!

2. బలవంతులకును, స్నిగ్ధముగ (చమురు గల్గినట్లుగ) భుజించువారికిని వ్యాయామము మంచి గుణము నిచ్చును.

92) ఎండాకాలం వ్యాయామాన్ని - అర్థ బలం వరకే చేయవచ్చును!

3. శీతాకాలమందును, వసంత ఋతువునందును వ్యాయామమును

హెచ్చుగా చేయవచ్చును. ఇతర కాలములలో అర్ధబలమాత్రము చేయ వలెను. అనగా – నోరు ఎండిపోవుట, లేదా, నుదురు, ముక్కు, కీళ్ళు, చంకలు మొ.చోట చెమట పట్టుట యెప్పుడు మొదలగునో అంతవరకు వ్యాయామం చేయ వచ్చును.

93) అతి వ్యాయామం వల్ల కలుగును – దగ్గు, జ్వరం, క్షయ, రక్తపిత్తం!

4. అతి వ్యాయామాము వలన నష్టములు : దగ్గు, వాంతి, జ్వరము, శ్రమ, బడలిక, దప్పిక, క్షయరోగము, ప్రతమకము(జ్వరము గల ఉబ్బసము), రక్తపిత్త వ్యాధియు గలుగును.

5. వ్యాయామము చేయకూడని వారు : భుజించినవాడును, దగ్గు, ఆయాసము గలవాడును, రక్తపిత్తము **(tendency for Haemorrhage)** గలవాడును, మైథునము జేసినవాడును, క్షతక్షయ, శోష రోగములు గలవాడును – వ్యాయామము జేయరాదు.

94) వ్యాయామాలు అన్నిటిలోను – యోగాయే సర్వోత్తమము!

6. యోగాసనాలతో కూడిన సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామాల ప్రయోజనాలు అన్నీ యిన్నీ కావు. (యోగం–వ్యాయామం గురించిన ఎక్కువ వివరాలకై 'యోగ వ్యాయామం' అనే 6వ అధ్యాయం చూడుడు.)

(6) అభ్యంగస్నానం (తలంటు) :

95) నూనె మర్దన, నలుగులతో – తలంటుకొనుట ఎంతో మంచిది!

శ్లో : అభ్యంగం కారయే న్నిత్యం సర్వేష్వంగేషు పుష్టిదమ్
శిరః శ్రవణ పాదేషు తం విశేషేణ శీలయేత్ ! (భా.ప్ర.4–65)

1. అభ్యంగము చేయు శాస్త్రీయ విధానము : అభ్యంగము (నూనెతో ఒంటికి మర్దన) ప్రతిరోజూ చేయుచుండ వలెను. శిరస్సు, చెవులు, పాదములయందు విశేషంగా చేస్తూండాలి. ఆవనూనె గాని, నువ్వుల నూనె గాని, ఇతర వాతహర తైలములు గాని అభ్యంగమునకు పనికి వస్తాయి.

2. కనీసము వారాని కొకసారి అయినా తప్పనిసరిగా పద్ధతిగా తలంటు పోసుకొన వలెను. ఆదివారమునాడు తైలము నుపయోగించుట నిషేధము. ఆడ పిల్లలకు శుక్రవారమునాడు, మగ పిల్లలకు శనివారమునాడు తలంటు పోయుట మన ప్రాంతములో సంప్రదాయం. వీలు కుదిరితే వారంలో రెండవసారి గూడ తలంటు పోయటం– పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధికి చాల మంచిది.

3. తలంటు వలన లాభములు : వాతమును, కఫమును పోగొడుతుంది. దృష్టికి పుష్టిని జేస్తుంది. కేశవృద్ధిని అన్ని విధముల చేస్తుంది. ఎన్నో విధముల మేలు జేస్తుంది.

96) కెమికల్ షాంపూలకంటె - కుంకుడు, శీకాయలే యెంతో మేలు!

ఈ రోజులలో మహిళలు కూడ ఉద్యోగం చేసే యిళ్ళలో, సమయాభావం వల్ల షాంపూలతో పిల్లలకు తలస్నానం చేయిస్తున్నారు. దీనివలన **Chemicals** యొక్క నష్టాలేగాని, తలంటు వలన కలగవలసిన లాభాలు చేకూరవు. కాబట్టి, **Housewives,** తీరిక గల గృహిణులు అయినా- ఈ షాంపూ వ్యామోహంలో పడకుండా, సరియైన అవగాహనతో - కుంకుడు, శీకాయ రసములను వాడి- తమ పిల్లలకు అందవలసిన పూర్ణ లాభమును సకాలములో అందించటమే మంచిది.

97) తలంటుతోబాటు చెవిలో నూనె - అరికాళ్ళ మర్దన చాలా ముఖ్యం!

4. చెవిలో తైలమును వేసినచో - చెవి రోగములుగాని, చెవిలో మలము (గులిమి) ఎండి పోవుట గాని, మెడ దౌడ బిగిసిపోవుట గాని, హెచ్చుగా శబ్దములు వినబడుటగాని, చెముడు గాని కలుగవు.

5. పాదములయందు (అరికాళ్ళయందు) తైలమును మర్దన చేయుటచే- స్థిరత్వమును (నిలకడను), నిద్రను, కలిగించును. దృష్టిని నిర్మలముగా జేయును. కాళ్ళు లాగుట, పగులుట, తిమ్మిరి యెక్కుట, మొద్దుబారి పోవుట మొ. వాటిని బోగొట్టును.

98) జ్వరము, అజీర్ణము గలవారు - అభ్యంగము చేయకూడదు!

6. క్రొత్తగా జ్వరము వచ్చినవాడును, అజీర్ణము గలవాడును, విరేచనాలు అవటానికి మందు, శోధన కోసం వాంతి చేయుటకు మందులను పుచ్చుకున్నవాడును, కషాయ వస్తిని **(Enema)** చేయించుకున్నవాడును- వీరు అభ్యంగమును జేయరాదు.

99) సున్నిపిండితో నలుగు బెడితే - క్రొవ్వు కరుగును, చర్మం నిర్మలం!

శ్లో : ఉద్వర్తనం కఫహరం మేదోఘ్నం శుక్రదం పరమ్
బల్యం శోణితకృచ్చాపి త్వక్ప్ర సాద మృదుత్వకృత్ !(భా.ప్ర. 4-78)

7. సున్నిపిండి మొ.వాటితో నలుగు పెట్టుట చేత - కఫమును, మేదస్సును (క్రొవ్వును) హరిస్తుంది. శుక్రమును, బలమును, రక్తమును కలుగజేస్తుంది. చర్మమునకు మృదుత్వమును, ప్రసన్నత్వమును కలిగిస్తుంది. 'మసాజ్' యొక్క సత్ఫలితాలన్నీ కలుగుతాయి!

(7) దినచర్య - స్నానం :

100) స్నానం చేయుట ఓజస్కరం - ఆయుష్కరం శ్రమహరం!

శ్లో: దీపనం వృష్య మాయుష్యం స్నాన మోజో-బలప్రదమ్
కండూ మల శ్రమ స్వేద తంద్రా తృట్ దాహ పాప్మనుత్!(4-80)

1. స్నానము జఠరాగ్నిదీప్తిని జేస్తుంది. వృష్యము, ఆయుష్కరము. ఓజస్సును, బలమును యిచ్చును.

2. చన్నీటి స్నానము వలన - ఊష్మ (ఆవిరి రూపమైన శరీరపు వేడి) లోపలకు బోయి, జఠరాగ్నిని దీపింప జేయును. చల్లని నీటితో స్నానము రక్తపిత్తమును శాంతింపజేయును.

3. వేడి నీటితో స్నానము బలకరము; వాతకఫములను బోగొట్టును. మిక్కిలి వేడి నీటితో శిరఃస్నానము నేత్రములకు మంచిది గాదు.

101) ఉసిరిక చూర్ణంతో స్నానం చేస్తే - కేశాలకు ఆయుష్షుకు మంచిది!

శ్లో : యః సదా22మలకైః స్నానం కరోతి స వినిశ్చితమ్
వలీపలిత నిర్ముక్తో జీవేద్వర్షశతం నరః ! (భా.ప్ర.4-85)

4. ఏ మానవులైతే ఎల్లప్పుడును ఉసిరిగ చూర్ణమును తలకు, ఒంటికి రాచుకొని స్నానము చేస్తారో - వారు బట్టతల, నెరసిన వెంట్రుకలు లేక, నూరు సం. జీవిస్తారు!

102) స్వచ్ఛమైన జల స్నానంతోనే - దేహం పైని మలినాలకు శుద్ధి!

5. చెవులు, కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చర్మం ముడతలు మొ. ప్రదేశాలలో ఏర్పడే బాహ్య మలినాలను నిత్య స్నానం ద్వారా తొలగించుకోవాలి.

6. చర్మ రంధ్రాలలోని మలినాలు పోవాలంటే, సబ్బులకంటే సున్నిపిండి మేలు! చర్మరంధ్రాలు పూడుకు పోకుండా- మట్టిని నలిచి బయటకు తీసే సున్నిపిండియే సర్వశ్రేష్ఠం. మర్దన **(Massage)** యొక్క సత్ఫలితాలనూ ఇస్తుంది సున్నిపిండి. చక్కగా చెమటలు పోస్తాయి; హాయిగా నిద్దుర పడుతుంది! తుండు గుడ్డను తడిపి, పిడిచి స్నానానంతరం ఒళ్ళు తుడుచుకోవటం వల్ల కూడా పై ఫలితాలన్నీ వస్తాయి.

103) ఆహార, యోగ వ్యాయామాలతోనే - దేహం లోని మలినాలకు శుద్ధి!

7. ఒంటిలోపలి రక్తం, కండరాలు, అవయవాలలో గల మాలిన్యాలు పోవాలంటే, జలస్నానం చాలదు. వాతపిత్తకఫాలు, రక్తం మొ.నవి వాటి వాటి మార్గాలలో సాఫీగా ప్రయాణించాలన్నా, మలమూత్రాదులను విసర్జించాలన్నా గాని, ఎక్కడైనా పేరుకొన్నట్టి లవణాలను, **(Toxins)**ను బయటికి పంపాలన్నా

గాని – ఒక బట్టని పిండినట్లుగా – ఒక క్రమబద్ధమైన ఒత్తిడి అవసరం. దీనికి అత్యుత్తమ సాధనం యోగవ్యాయామమే!

104) జ్ఞానగంగా స్నానంతోనే – మనో వాక్ మలినాలకు శుద్ధి!

8. స్వార్థంతో, విచ్చలవిడిగా చలించే మనస్సుకు తగిన 'శుద్ధీకరణ – క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియ' ఏమిటంటే– నైతిక సాంస్కృతిక విద్యను నేర్చుకోవటం; జ్ఞానార్జన; రజస్తమో గుణాలను తగ్గించుకొంటూ సత్త్వ గుణాన్ని పెంచుకొనే ప్రయత్నం చేస్తూండటమే. మనస్సు శుద్ధి అయితేనే వాక్కుకు శుద్ధి; లేకపోతే కపటంగానే ఉంటుంది.

ఉదా : తరచూ వాడకపోయినా గాని, శుభ్రం చేయకపోయినా గాని – పుణ్యక్షేత్రాలలోని పుష్కరిణికి కూడ నాచు పడుతుంది ! అలాగే, ఈ చిత్తాన్ని కూడ తిరిగి తిరిగి (పీరియాడికల్)గా శుద్ధి చేస్తూనే ఉండాలి.

105) జ్వరం విరేచనాలు ఉన్నపుడు – భోజనం తరువాతను స్నానం కూడదు!

9. స్నానము చేయకూడనివారు : జ్వరము, విరేచనములు (అతిసారము – **Diarrhoea**), నేత్ర కర్ణ–వాత రోగములు, అజీర్ణము, కడుపుబ్బరము గలవారును, భోజనము చేసినవారును – వీరు స్నానము చేయగూడదు.

(8) దినచర్య – వస్త్ర ధారణం :

106) సందర్భానికి, ఋతువుకు తగిన– వస్త్రధారణ సుఖకరం, యశస్కరం!

1. పట్టు వస్త్రము, ఉన్ని వస్త్రము, ఎరర్రని రంగుగల వస్త్రము – ఇవి వాత శ్లేష్మ హరములైనవి. వీనిని శీతాకాలమందు ధరించుట మంచిది.

2. కషాయ (ఎరర్రని) వస్త్రము మేధాకరమైనది, చల్లనైనది, పిత్తహరము. దీనిలో పలుచని తేలికపాటి వస్త్రమును వేసవి (ఎండా) కాలమందు ధరించుట మంచిది.

3. తెల్లని బట్ట శుభము నిచ్చును. యిది యెండను, చలిగాలిని గూడ భరించును. ఇది వేడియు గాదు; చలవయు గాదు. దీనిని వర్ష ఋతువునందు ధరించుట మంచిది.

4. నూతన వస్త్రధారణము శుభప్రదము, ఆయుష్కరము, యశస్కరము, వశీకరము, ఆనందకరము. అందము నిచ్చును.

5. సజ్జను లెప్పుడును మలిన వస్త్రములను ధరించరాదు. యిది దురదను, కృములను, బడలికను, దరిద్రమును జేయును.

107) వస్త్రధారణ ముఖ్యోద్దేశం – సదభిప్రాయం కలిగించటమే!

6. ధరించే దుస్తులలో ఎంతో వైవిధ్యం చూపించవచ్చు. తమ అభిరుచిని ప్రతిబింబించేలా రంగులను, అల్లికలను, చిత్రరచనలను **(Designs)** ఎన్నైనా చేయవచ్చు. కాని, చూసేవారిలో మనపట్ల చులకన (తేలిక) భావం కలిగించేలా ఎప్పుడూ ఉండకూడదు. అవయవ ప్రదర్శన చేయకూడదు. **Decency and Dignity** పెంచేవిలా ఉండాలి కాని **Sex-appeal** పెంచేటట్లు ఉండకూడదు. **Skin-tight dresses** దురభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆకర్షణీయంగా అంగ ప్రత్యంగ ప్రదర్శనయే వృత్తిగాగల సినిమా, టీవీ, మోడెలింగ్ ఆర్టిష్టులను చూసి అనుకరించబోవటం ఆత్మహత్యా సదృశం!

7. మాసినవి, నలిగినవి, వెలిసినవి, అతుకులవి, చిరిగినవి అయిన బట్టలను ఎన్నడూ ధరించరాదు. అవి అలక్ష్మీకరాలు; గౌరవ హాని కలిగిస్తాయి!

108) వ్రతాలు పూజలు ఉత్సవాలలో – సంప్రదాయ వస్త్రధారణే మేలు!

8. భారతీయులకు, అందులో తెలుగువారికే సొంతమయిన– కట్టు బొట్టు తీరు సంప్రదాయంగా వస్తున్నది. పూజలు–వ్రతాలు, పండుగలు–పబ్బాలు, ఆలయాలు–సాంస్కృతిక ఉత్సవాలు, మరియు అంతర్రాష్ట్ర–అంతర్జాతీయ సమావేశాలలో పాల్గొనేటప్పుడు వారి వారి సంప్రదాయమైన కట్టు బొట్టూ తీరుగలవారికే మర్యాద–మన్ననలు దక్కుతాయి. అసలు అలా చేయటం జాతీయ స్వాభిమానాన్నీ, ఆత్మగౌరవాన్నీ సూచిస్తుంది!

(9) దినచర్య – భోజన విధి :

109) ఆహారాన్ని సక్రమంగా తీసుకుంటే – ఆరోగ్య భంగము కలగదు!

దినచర్య మొత్తములో అతి ముఖ్యమైనది భోజనమే. అవగాహనతో భోజనం చేస్తే ఆరోగ్య, బల, శక్తి, ఉత్సాహ ప్రదము. అహితకరమైన విధంగా ఆహారం సేవిస్తే – ఆయురారోగ్యాలకు భంగం కలుగుతుంది.

(ఆహార సేవన విధి విధానములకై, మరియు భోజనానంతర కర్తవ్యములు, నిషేధముల వివరములకై– 'ఆహారం–భోజన విధి' అను 2వ అధ్యాయమును చూడుడు.)

(10) ఇతర సాధారణ చర్యలు :

110) మెల్లగా పచార్లు చేయటం – ఆయుర్మేధా బలవృద్ధికరం!

చంక్రమణము, అనగా మెల్లగా నిటునటు పచార్లు చేయుట, మంచిది. ఇది అంతగా దేహమును బాధించదు. ఆయుర్దాయమును, బలమును,

మేధస్సును, జఠరాగ్నిని కలుగజేస్తుంది. ఇంద్రియములకు చురుకుదనం **(Smartness)** కలిగిస్తుంది.

111) స్వచ్ఛమైన మంద వాయువు - ప్రాణశక్తికి ఉత్తేజకరం!

నిర్వాతములో అనగా సాధారణ వాయువులో తిరుగుట- ఆయురారోగ్యములను వృద్ధి జేస్తుంది. కనుక యెల్లప్పుడును సేవించుచుండ వలెను.

దక్షిణపు గాలి : ఇది ఇతర దిక్కుల గాలులకన్న శ్రేష్ఠం. స్వాదువుగ నుండును. రక్తపిత్తమును బోగొట్టును. లఘువైనది. చలవ జేయును. బలకరము, కండ్లకు మంచిది; వాతమును జేయదు.

112) జీవరసాయన చర్యలకు- 'నార్మల్ టెంపరేచర్' అత్యుత్తమం!

ఉష్ణం చైతన్యానికి చిహ్నం. మానవ దేహం యొక్క సరాసరి సహజ ఉష్ణోగ్రత 98.6 డిగ్రీలు. వేడి ఎక్కువైతే జ్వరం అంటారు. ఒళ్ళు చల్లబడుతుంటే, అది ప్రమాద సూచిక.

శరీరమనే అద్భుతమైన కెమికల్ ఫ్యాక్టరీలో జరిగే అన్ని జీవరసాయనిక చర్యలూ- ఈ నార్మల్ వద్దనే సవ్యంగా, సమర్థవంతంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. కాలానుసారంగా మారే బయటి ఉష్ణోగ్రతలకు అనుగుణంగా ప్రతిస్పందిస్తూ, నార్మల్ టెంపరేచర్‌ను నిలబెట్టుకునే **Dynamic mechanism** ఒంట్లోనే ఉన్నది!

మరి ఏ.సి.లు, మొ.వాటితో ఎల్లప్పుడు ఒకేరకపు చల్లదనానికి **(Low Temperature)**కు శరీరాన్ని గురిచేయటం అవసరమా? ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదేనా? - అని విజ్ఞులు ఆలోచించాలి!

113) ఎల్లప్పుడు ఒకేరకపు శీతోష్ణస్థితి - ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు!

ఈ రోజులలో ఏ.సీ.లు, ఫ్రిజ్ లను విరివిగా వాడుతున్నారు. సమశీతోష్ణ ప్రదేశాలవారూ వాడుతున్నారు. వర్షాకాలం, శీతాకాలాల్లోనూ, రాత్రిళ్ళూకూడా వాడుతున్నారు! చెమట అనేది ఎన్నడూ పట్టకుండానే చూసుకుంటున్నారు! డబ్బులను, కరెంటును ఖర్చుపెట్టి అనారోగ్యాన్ని కొనుక్కుంటున్నారు! ఎంతటి అవగాహనాలోపం!

114) సాయంకాలం ఎండలో ఆటలు - భవిష్యత్తుకు మేలు బాటలు!

సాయంత్రం ఒక గంటసేపు **Out-door Playing** అంటే- సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా ఉన్న చోట ఆరుబయట **Team-Games** ఆడుకోవటం చాలా మంచిది. పిల్లల పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. పెద్దయ్యాక ఉద్యోగ వ్యాపార జీవితాలలో చాలా ఉపయోగపడే **Sociability, Team-Spirit, Sportsman-Spirit** అలవడటానికి ఈ ఒక్క అలవాటే చాలా ఉపయోగపడుతుంది!

(11) ఉభయ సంధ్యా కాలములందు ఉచిత, నిషిద్ధ చర్యలు :

115) ప్రతివారూ తమ యిష్టదైవానికి – సంధ్యాకాల వందనం చేయాలి!

1. భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం 'సంధ్యాకాల వందనం'. అంటే, సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాలలోని ఉభయ సంధ్యాకాలాలలో – ఎక్కడ ఉన్నా ఏం చేస్తున్నా, మానసికంగానయినాగాని – తమ తమ యిష్టదైవాన్ని స్మరించటమే!

116) సంధ్య వేళలో పనికిరానివి – చదువూ నిద్రా ఆహారం!

శ్లో : ఏతాని పంచ కర్మాణి సంధ్యాయాం వర్జయే ద్బుధః
ఆహారం మైథునం నిద్రాం సంపాఠం గతి మధ్వని ! (4–268)

2. బుద్ధిమంతుడైనవాడు ఈ అయిదు పనులను సంధ్యాకాలములందు చేయరాదు : అవి – ఆహారం తీసుకొనుట, మైథునము, నిద్ర, పాఠము చదువుట, మార్గమునందు ప్రయాణము.

117) సూర్యాస్తమయం తరువాత – చెవిలో నూనె చుక్కలు మంచివి!

3. తైలాదులచే కర్ణపూరణమును సూర్యాస్తమయము తరువాత చేయవలెను. అల్లము, అతిమధురము, సైంధవ లవణము, తైలము యివి కలిపి కాచినచో, కటురసము గలిగి, వేడిగా నుండును. ఇది చెవియందు బోసిన, బాధను తొలగించును.

4. చెవి బాధలు లేకపోయినప్పటికీ, వారానికి ఒకటి రెండు సార్లయినా, వెచ్చబెట్టిన నువ్వుల నూనె చుక్కలను చెవులలో వేస్తుంటే, **E.N.T. Problems** రావు; కళ్ళకి, మెదడుకి మంచిది.

5. రసాదులచే కర్ణపూరణమును భోజనమునకు ముందుగనే చేయవలెను. తైలాదులచే కర్ణపూరణమును సూర్యాస్తమయమైన తరువాత చేయవలెను.

(12) రాత్రి భోజన విధానము :

118) రాత్రి భోజనం పెందలకడనే – మొదటి జాములో చేయాలి!

శ్లో : రాత్రౌ చ భోజనం కుర్యాత్ ప్రథమ ప్రహరాంతరే
కించిదూనం సమశ్నీయాత్ దుర్జరం తత్ర వర్జయేత్ !(4–272)

1. రాత్రులయందు మొదటి జాములోనే, అనగా సూర్యాస్తమయం తరువాత 3 గంటల లోపుగనే భుజించాలి. కొంచెము తక్కువగనే భుజించాలి. కష్టముగా జీర్ణమగు పదార్థములను రాత్రులందు భుజించరాదు.

(13) రాత్రిచర్య - నిద్ర :

119) విశ్రాంతికి, పునరుత్తేజానికి - నిద్రను మించిన మందే లేదు!

1. నిద్ర వలన చక్కటి విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. అంతవరకు పడిన శ్రమను పోగొడుతుంది. చాలినంత చక్కటి నిద్ర - మొత్తం అన్ని వ్యవస్థల్నీ పునరుత్తేజితం **(Re-charge)** చేసి, మళ్ళీ కార్యక్రమాలకు- మనల్ని పూర్తిగా సంసిద్ధుల్ని చేస్తుంది. పిల్లలు ఎక్కువగా పెరిగేది నిద్రా సమయంలోనే - ఎందుకంటే, దేహంలోని శక్తులన్నీ చిల్లర-మల్లరగా ఖర్చు కాకుండా, పెరుగుదలకే దోహదం చేస్తాయి కాబట్టి!

120) కలల నిద్దుర, కలత నిద్దుర - సామర్థ్యానికి భంగకరాలు!

2. నిద్రలో గాఢత కూడ ముఖ్యం. **Sound Sleep** వల్లనే పైన చెప్పిన లాభాలు అన్నీ పూర్తిగా కలుగుతాయి. కలత నిద్దుర ఉన్నవారికి మనస్సు తాజాదనం **(Mind Refreshment)** సరిగా జరగదు. చదువులలోనూ, పనులలోనూ సమర్థత **(Efficiency)** సరిగా ఉండదు! క్రమంగా వెనుకబడతారు.

121) రోజు లోనూ, ఆయుష్షు లోనూ - మూడో వంతు నిద్ర క్రిందనే!

3. రోజుకు ఉన్న 24 గంటలలో 1/3 వ వంతు - అంటే 8 గంటలసేపు నిద్ర అత్యుత్తమం! 8,9,10వ తరగతుల విద్యార్థులు అయితే, చదువుల ఒత్తిడి దృష్ట్యా, 7 గంటల నిద్రతో సరిపెట్టుకో వచ్చు! అంతకన్న తక్కువ నిద్ర అయితే - **Quality** లో, **Performance** లో, నిదానంగా తగ్గుదల వస్తుంది! అందుకే, నిద్ర వేళలను- సుమారుగా రాత్రి 9.30గం. నుంచి ఉదయం 5.30గం.వరకు, (లేదా రాత్రి 10గం. నుంచి - ఉదయం 5గం.వరకు)- క్రమబద్ధీకరించుకుంటే చాలా మేలు!

122) ఫోం బెడ్డుల కంటె - దూది పరుపులే ఆరోగ్యం!

4. మంచము త్రిదోషహరము. దూది పరుపు గల మంచము - వాత కఫములను పోగొడుతుంది.

5. అతి మెత్తటి, మందపాటి పరుపులపై **(Foam Bed)** లపై పడుకోవటం వల్ల నేటి కాలంలో అత్యధిక జనులకు నడుము నొప్పి సమస్య జటిలంగా తయారయింది!

123) తల వైపు తూర్పు దక్షిణాలు శ్రేష్ఠం - ఉత్తరం వైపు తల అసలే వద్దు!

6. ఉత్తరం వైపునకు తల ఉంచి పడుకోవటం శాస్త్ర విరుద్ధం. బహుశా భూమియొక్క ఉత్తర దక్షిణ ధృవాలకు గల అయస్కాంతశక్తి తరంగాల దిశను బట్టి అలా పడుకోవటం మంచిది కాదని నిర్ణయించి ఉంటారు.

124) ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోవటం – జీర్ణశక్తికి ఎక్కువ మంచిది!

7. మొదట వెల్లకిల పరున్నవాడై, 8 క్రమ శ్వాసలను తీసుకోవాలి. తరువాత కుడి ప్రక్కకు తిరిగి పరుండి, 16 క్రమ శ్వాసలను తీసుకొనవలెను. ఆ తరువాత ఎడమ వైపునకు తిరిగి పరుండి, 32 క్రమ శ్వాసలను తీసుకొనవలెను. అటు తరువాత ఇష్టము వచ్చినట్లు పరుండ వచ్చును.

8. శరీరులకు జఠరాగ్ని – నాభికి (బొడ్డుకు) పైన ఎడమ భాగమున నున్నది. అందువలన ఆహారం చక్కగా జీర్ణం అవటానికి – ఎడమ వైపునకు తిరిగి పరుండుట మంచిది.

125) మర్దన వలన లాభాలెన్నో – రక్తమాంస వృద్ధి, చక్కని నిద్ర!

9. మెల్లగా శరీరమును పిసికించికొనుటచే (ఒళ్ళు పట్టించుకొనుటచే – 'మసాజ్' చేయించుకొనుటచే) – మాంసము, రక్తము, చర్మము యివి నిర్మలంగా ఉంటాయి. ఇది ప్రీతిని నిద్రను కలిగిస్తుంది; వృష్యము; కఫ వాత శ్రమలను బోగొడుతుంది.

126) చక్కని నిద్దుర పట్టాలంటే – సమయ పాలన చాలా ముఖ్యం!

10. రోజు మొత్తానికి కాల–పట్టిక **(Time-table)** ప్రకారం– చదువుకునే సమయం, విరామ సమయాలను నిర్ధారించుకోవాలి. ఆ **Time-slots** ప్రకారం నడుచుకుంటే చాలు– 'నేను చేయాల్సింది చేశాను' అన్న తృప్తితో కమ్మటి నిద్ర పడుతుంది.

11. నిద్ర కోసం పడుకున్నాక, ఇష్ట దైవాన్ని స్మరించుకోవాలి. 'నా వంతు కృషిని నేను చేస్తాను; దానికి తగిన శక్తిని ప్రసాదించు! నా కృషి సఫలమయ్యేటట్లుగా ఆశీర్వదించు స్వామీ / తల్లీ!' అని ప్రార్థించాలి. భగవంతుని చిన్న నామాన్ని మనస్సులో ఆవృత్తిగా (సుళ్ళు తిరిగేటట్లుగా) చేస్తూంటే, చక్కటి నిద్రలోకి జారుకోవటం ఖాయం! ఇహమూ పరమూ కూడా దక్కుతాయి!

12. పగటి నిద్ర అలవాటు పిల్లలకు మంచిది కాదు. ఏ సెలవు రోజునో, బాగా అలసిపోయినప్పుడో తప్ప పగటి నిద్ర అంత శ్రేయస్కరం కాదు. అలా అని, మధ్యాహ్నం పూట నిద్రపోయే పెద్దవారి నిద్రకు భంగకరమైన రీతిలో, అల్లరి చేయరాదు.

13. ఒకరోజు రాత్రి, ఏ కారణంవల్లనయినా నిద్ర ఎంత సేపు తగ్గితే – ఆ మరునాడు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే, అందులో సగం సేపు నిద్రపోతే, నిద్రలేమి యొక్క దుష్ఫలితాలు **(Negative effects)** రాకుండా ఉంటాయి!

127) సకాలములో నిద్రించటం – పుష్టి ఛాయ బల ఉత్సాహము లిచ్చును!

శ్లో : నిద్రా తు సేవితా కాలే ధాతుసామ్య మతంద్రితామ్
పుష్టిం వర్ణం బలోత్సాహం వహ్నిదీప్తిం కరోతి హి ! (4-309)

14. సకాలమందు నిద్రను సేవించిన యెడల – సప్త ధాతువుల సమానత్వమును, కునికిపాట్లు లేకపోవుటను కలిగిస్తుంది. పుష్టిని, శరీర ఛాయ (కాంతి)ని, బలమును, ఉత్సాహమును, జఠరాగ్ని దీప్తిని చేస్తుంది.

15. రాత్రియందు జాగరణ (మేలుకొని ఉండటం) చేసినచో – రూక్షకరము; కఫదోషమును, విషబాధను బోగొట్టును.

(14) జీవ గడియారం (బయో క్లాక్) :

128) జీవ గడియారం పాటిద్దాం – హాయిగా నూరేళ్ళు జీవిద్దాం!

1. ప్రతి ప్రాణి ఒంటిలో 'జీవ గడియారం' **(Bio-Clock)** ఉంటుంది. అంటే, పగలూ రాత్రులలో రోజూ ఒక నిర్ణీత సమయానికి ఒక అంశానికి సంబంధించిన స్పందన **(urge)** కలుగుతూంటుంది. ఆకలి, దాహం, నిద్ర యిలాంటివే. ఈ బయో క్లాక్ అంటే ఒక వస్తువు కాదు; సమయాన్ని బట్టి స్ఫురణ కలుగుతూండటమే.

2. రోజువారీగానే కాదు – వారంవారమూ, నెలనెలా పూర్ణిమ అమావాస్యలకు, ఋతువులు మారినప్పుడు – ఇలా సంవత్సరంలో కాలచక్రం ప్రకారం దేహస్థితిలో మార్పులూ బయో క్లాక్ ప్రభావమే. అంతే కాదు; స్త్రీలలో – రజస్వల అవటం, నెలసరి కావటం, ఆగిపోవటం **(Menopause),** మొ. **Life-time cycles** అన్నీ కూడ – బయో క్లాక్ ప్రభావమే!

3. ఒక మనిషి దినచర్యలోని ప్రతిపనినీ ఒక నిర్ణీత సమయానికి చేయటం అలవాటు చేసుకుంటే – అతనిలోని **Bio-Clock** ఆయా సమయాలకు **Alarm** లాగా **Signals** ఇస్తూంటుంది. శరీరంలో ఆయా జీవరసాయన చర్యలకు అవసరమైన స్రావాలు అప్పుడే తయారయి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఉదా : భోజన సమయానికి జీర్ణరసాలు సిద్ధంగా ఉంటాయి. అప్పుడు సకాలానికి ఆహారం తీసుకుంటే, ఆ జీర్ణక్రియ సవ్యంగా, సాఫీగా జరిగిపోతుంది.

4. ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి రోజు రోజుకీ ఆహార, నిద్రాది సమయాలను మారుస్తూంటే, అతని బయో క్లాక్ భ్రమలో **(Confusion)**లో పడిపోతుంది. జీర్ణ రసాలను ఏ సమయానికి సిద్ధం చేయాలో తెలియని అయోమయానికి

గురి అవుతుంది. ఆకలి వేసినపుడు అన్నం తినడు; అన్నం తినేటప్పుడు ఆకలి ఉండదు. అన్ని అనారోగ్యాలకీ ఇదే మూలం!

5. కాబట్టి, నిత్య దినచర్యలో ముఖ్యమైన పనులన్నిటికీ ఒక్కో సమయాన్ని నిర్ణయించుకుని, సకాలంలో వాటిని నిర్వర్తించటం **(Punctuality)** అలవాటు చేసుకుంటే – పూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు తథ్యం!

సంస్కృతీ పరిరక్షణ – ప్రభుత్వ ధర్మం

ఒక జాతి తరతరాలుగా ఆమోదించి, గౌరవించి, పాటించే – దృక్పథమూ, విలువలూ, సంస్కారాలనే – ఆ జాతి 'సంస్కృతి' అంటారు. సాహిత్యము, లలిత కళలు, సంప్రదాయాలు – ఇవన్నీ ఆ సంస్కృతీ పరంపరను కొనసాగించేందుకు దోహదపడే రూపాలే! ఇవే ఆ జాతికి దాని విశిష్టతను తెచ్చిపెడతాయి.

వేల సంవత్సరాలుగా మన జాతికి దిశానిర్దేశం చేసి, ప్రపంచంలోనే గౌరవనీయ గురుస్థానంలో నిలబెట్టిన బోధనలు, భావనలు, నీతులు, సూక్తులు – యివన్నీ సంస్క ృతంలో మన మహర్షులు రచించిన గ్రంథాలలోనే ఉన్నాయి! రామాయణము, మహాభారతము (భగవద్గీత కూడ ఇందులోనిదే!) – యివి మన జాతీయ గ్రంథాలు ! విశ్వమానవులందరికీ మానవీయ జీవన రీతులను బోధించేవి; యోగక్షేమాలను, సుఖశాంతులను ప్రసాదించేవి !

కాని వీటిని హిందూమత గ్రంథాలుగా ముద్రవేసి, ప్రభుత్వపరంగా – 'సెక్యులర్ విధానం' పేరిట – వీటి ప్రసక్తే లేని విద్యావిధానాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. అక్కడక్కడా చెప్పే ఒకటి రెండు నీతిసూక్తుల వలన, పిల్లల మనస్తత్వాలలో రావలసిన మార్పు రావటం లేదు.

'పరిసరాల విజ్ఞానం' (ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్) పేరిట బాహ్య పరిసరాల అవగాహన, కాలుష్య నివారణం వంటి విషయాలను నేర్పుతున్నారు గానీ, అంతరంగ అవగాహన, సత్ప్రవర్తన, మనఃకాలుష్య నివారణా మార్గాలైన, యోగా, ఆయుర్వేదీయ దినచర్యాదులను మాత్రం సిలబస్‌లో పెట్టటం లేదు!

కాబట్టి, మన ప్రభుత్వం – ప్రాచీన జాతీయ గ్రంథాలలోనున్న నైతిక అంశాలను అయినాగాని – (ధార్మిక అంశాలను ప్రక్కన బెట్టినా ఈ స్థాయిలో పరవా లేదు) – 3 నుంచి 8 తరగతుల వరకు సిలబస్‌లో ఒక పరీక్షార్హమైన సబ్జెక్టుగా చేర్చటం అత్యవసరం.

ప్రభుత్వం విద్యావిధానంలోనే ఆ పనిని చేపట్టినట్లైతే – (హై క్వాలిటీ హ్యూమన్ రిసోర్సెస్)ని లక్షల సంఖ్యలో అభివృద్ధి పరచవచ్చు !

4వ అధ్యాయం
విహారం - ఋతుచర్య

(1) ఆరు ఋతువులు - కాల స్వభావం :

129) ఆకాశ మండలంలో పన్నెండు రాశులు- మేషం నుంచి మీనం వరకు!

మేషం, వృషభం, మిథునం, కర్కాటకం, సింహం, కన్య, తుల, వృశ్చికం,ధనుస్సు, మకరం, కుంభం, మీనం అని- ఖగోళాన్ని (ఆకాశ మండలాన్ని) 12 రాశులుగా విభాగం చేయటం జరిగింది. నక్షత్రాల ఆధారంగా ఈ రాశులను గుర్తిస్తారు.

(వృత్తం యొక్క కేంద్రం చుట్టూ ఉన్న కోణం 360 డిగ్రీలు ఉన్నట్లుగా- భూగోళం చుట్టూ (తూర్పు పడమరలుగా) ఉన్న 360 డిగ్రీల కోణాన్ని 12 రాశులుగా విభజించటం చేత - ఒక్కో రాశికి 30 డిగ్రీల కోణం ఉంటుంది.)

130) ఏడాదిలోని పన్నెండు నెలలలో - నెలకొక రాశిలో సూర్య సంచారం!

సూర్యుడు నెలకొక రాశిలోనికి మారుతూంటాడు. (భూమినుంచి చూస్తే సాపేక్షంగా ఆయా రాశులలో ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తాడు!) దానినే 'సూర్య సంక్రమణం' అంటారు.

సంవత్సరంలో రెండు భాగాలు- ఉత్తరాయణము, దక్షిణాయనము. ప్రతియేడూ జనవరి 14వ తేదీ ప్రాంతంలో సూర్యుడు మకరరాశిలో ప్రవేశించే 'మకర సంక్రమణం' నాడు- ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలంలో- సంక్రాంతి పండగ జరుపుకుంటాము. ఆరు నెలల తర్వాత జూలై 16 తేదీ ప్రాంతంలో జరిగే కర్కాటక సంక్రమణంలో- దక్షిణాయన పుణ్యకాలం జరుపుకుంటాము. తమిళనాడు,మొ. ప్రాంతాలలో- సూర్య గమనం (దర్శనం) ప్రకారం 'సౌరమానం' పంచాంగం ఆచరణలో ఉంది.

131) ఆంధ్రాలో చాంద్రమానం బట్టి - చైత్రాది మాసములు పన్నెండు!

మన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి, ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాలకు- చంద్ర గమనం వల్ల ఏర్పడే పూర్ణిమ, అమావాస్యలకు అనుగుణంగా- చాంద్రమాన పంచాంగం ఆచరణలో ఉంది. చైత్రం వైశాఖం, జ్యేష్ఠం ఆషాఢం, శ్రావణం భాద్రపదం, ఆశ్వయుజం కార్తీకం, మార్గశిరం పుష్యం, మాఘం ఫాల్గుణం- అని 12 మాసాలు.

132) చైత్రమాసం నుంచి వసంత ఋతువు - రెండేసి మాసాలకో ఋతువు!

133) వసంత గ్రీష్మ వర్ష శరద్హేమంత శిశిరములు-అని ఋతువులు ఆరు!

చైత్రమాసం ప్రారంభం నుంచే చాంద్రమాన నూతన సంవత్సరం ప్రారంభం. అదే 'ఉగాది' పండగ. రెండేసి (చాంద్ర లేక సౌర) మాసాలకు ఒకసారి ప్రకృతిలోని ధర్మాలలో మార్పులు వస్తూంటాయి. అందువలన- ఏడాదికి ఆరు ఋతువులుగా విభాగాలు యేర్పడుతున్నాయి.

134) ఉత్తరాయణం బలహర కాలం - ఫిబ్రవరి నుంచి జూలై వరకు!

135) దక్షిణాయనం బలకర కాలం - ఆగష్టు నుంచి జనవరి వరకు!

సౌరమాన ఋతువుల ప్రకారం- ఫిబ్రవరి 15 నుంచి ఆరు నెలలు- ఉష్ణకరం, బలాన్ని హరించేది! ఆగష్టు 15 నుంచి ఆరు నెలలు- శీతకరం, బలాన్ని కలిగించేది!

(2) ఆరు ఋతువులు - ఏవి యెప్పుడు :

ఋతువు:	చాంద్ర మాసాలు:	ఇంగ్లీషు మాసాలు (షుమారుగ) :
వసంత	చైత్ర, వైశాఖ	ఏప్రిల్, మే
గ్రీష్మ	జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ	జూన్, జూలై
వర్ష	శ్రావణ,భాద్రపద	ఆగష్టు, సెప్టెంబర్
శరత్	అశ్వయుజ, కార్తీక	అక్టోబర్,నవంబర్
హేమంత	మార్గశిర, పుష్య	డిసెంబర్, జనవరి
శిశిర	మాఘ, ఫాల్గుణ	ఫిబ్రవరి, మార్చి

(3) ఋతువులు - లక్షణములు :

136) ప్రతి ఋతువుకు ప్రత్యేకమైన - లక్షణాలు, ధర్మాలు ఉంటాయి!

1. వసంత ఋతువు : ద్రవ్యములను మధుర రసము హెచ్చుగ గలవానిగ జేయును. స్నిగ్ధ గుణము. శ్లేష్మ వృద్ధిని జేయును.

2. గ్రీష్మ ఋతువు : రూక్షకరము; ద్రవ్యములందు కటు రసమును బుట్టించును. పిత్తకరము; కఫహరము.

3. వర్ష ఋతువు : శీతకరము; విదాహమును బుట్టించును. అగ్నిమాంద్యమును జేయును. వాతమును వృద్ధి జేయును.

4. శరదృతువు : ఉష్ణకరము; పిత్తకరము.

5. హేమంత ఋతువు : శీతకరము; స్నిగ్ధ గుణము; ఆహారాది ద్రవ్యములందు స్వాదు రసమును బుట్టించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధి జేయును.

6. శిశిర ఋతువు : మిక్కిలి శీతకరమైనది. రూక్షగుణము. వాతమును, అగ్నిని వృద్ధి జేయును.

(4) త్రిదోషములలో కలిగే మూడు అవస్థలు :

ఆయా ఋతువుల యందు త్రిదోషములు (వాత పిత్త కఫములు)- చయము , కోపము, శమము- అను మూడు అవస్థలను పొందుతూంటాయి.

1. చయము అనగా : ఒక దోషము వృద్ధి జెంది, స్వస్థానమందే యుండుట.

2. కోపము (ప్రకోపము) అనగా : వృద్ధి జెందిన దోషము స్వస్థానమునుండి యితర స్థానములకు గూడ బోవుట.

3. శమము అనగా : దోషము శాంతించి యుండుట.

(5) ఋతువులు - దోషముల చయాది అవస్థలు :

ఋతుధర్మాలకు అనుగుణంగానే మన శరీరంలోని దోషాలు కూడ మారుతూంటాయి !

1. వసంత ఋతువు : కఫ ప్రకోపం.
2. గ్రీష్మ ఋతువు : వాత చయం; పిత్త చయం; కఫ శమం.
3. వర్ష ఋతువు : వాత ప్రకోపం; పిత్త చయం.
4. శరదృతువు : వాత శమం; పిత్త ప్రకోపం.
5. హేమంత ఋతువు : వాత చయం;పిత్త శమం; కఫచయం.
6. శిశిర ఋతువు : వాత ప్రకోపం; కఫ చయం.

(6) ఋతువుకు తగిన ఆహార విహారాలు :

137) ఆయా ఋతు ధర్మాలను బట్టి - ఆహార విహారాలను మార్చుకొనాలి!

1. ఆ యా దోషములకు సమాన గుణములు గల ఆహార విహారములను సేవించినచో- అకాలమందైనప్పటికిని- దోషములు చయ కోపములను పొందుతాయి.

2. ఆ యా దోషములకు విరుద్ధ గుణములు గల ఆహార విహారములను సేవించినచో- సకాలమందైనప్పటికిని- దోషములు శమమును పొందుతాయి.

3. కాబట్టి, కాలము, ఋతువులను బట్టి కలుగు దోషములను గూడ- సరియైన ఆహార విహారములచే- సరిచేసుకొన వచ్చును.

4. రెండు ఋతువుల సంధికాలములో– ఆ రెండు ఋతువుల చర్యలకు మధ్య గల మార్పును నెమ్మదిగా తీసుకు రావలెను.

138) ఋతువుకు తగిన ఆహార, విహారాలను - పాటించటమే ఋతుచర్య!

ఆయా ఋతువులలో చేయదగిన చర్యలు, చేయకూడని పనులను ఈ క్రింద తెలియజేయట మైనది.

(7) వసంతఋతు చర్య :

1. రసములు : కటు తిక్త కషాయ (కారము, చేదు, వగరు) రసములు గల పదార్థములను సేవించ వలెను.

2. ఆహారములు (పథ్యములు) : రూక్ష, కటు రస, ఉష్ణ, లఘు గుణములు గల ఆహారములను; గోధుమలు, శాలి ధాన్యములు, పెసలు, యవలు, 60 రోజుల పంట ధాన్యము, (జాంగల దేశ మృగముల మాంసమును), మొ. వాటిని సేవించ వలెను.

3. విహారములు : (ఔషధ సేవతో) వమనము జేయించుకొనుట; నస్యము జేయించుట; కరక్కాయ చూర్ణమును తేనెతో గలిపి తీసుకొనుట; వ్యాయామము జేయుట; నలుగు పెట్టుకొనుట మొ. కఫహర క్రియలను జేయుట. పుక్కిట బట్టుట మొ., చందనము, కుంకుమ పువ్వు, కృష్ణాగరు మొ. వాటి యొక్క లేపమును, మొ. వాటిని చేయవలెను.

4. చేయ కూడనివి (అపథ్యములు) : మధురామ్ల లవణ రస భోజనము, పెరుగు, స్నిగ్ధ గుణము గల ఆహారములు, అజీర్ణకర పదార్థములు, పగటి నిద్ర, మంచు నందుండుట, మొ.నవి వదల వలెను.

(8) గ్రీష్మఋతు చర్య :

1. రసములు : మధుర (స్వాదు) రసములను ఉపయోగించ వలెను.

2. ఆహారములు (పథ్యములు) : స్నిగ్ధ, శీత, లఘు గుణములు గల ద్రవరూపమైన యాహారమును; మామిడిపండును; పంచదార, పేలపిండి, పాలును; శాలి ధాన్యము, దీనిని పంచదారతో కలిపి సేవించుటయును; (అనూప, మిశ్ర దేశములందలి మృగములయొక్క మాంసమును, మాంస రసమును, దీనిని పంచదారతో సేవించుటయును) యివి పథ్యములు. హెచ్చు గాడ్పులు గల రోజులలో - చల్లని పాలు, పానకము వీటిని సేవించ వలెను.

3. విహారములు : చంద్ర కిరణములయందు పరుండుటయును; పగలు మంచి గంధ లేపనమును మొ. వాటిని సేవించ వలెను.

4. చేయ కూడనివి (అపథ్యములు) : కటు రస, క్షార, ఆమ్ల రసములు గల ఆహారమును, చెమట పట్టించుటయును, పరిశ్రమ చేయుటయును పనికిరావు.

(9) వర్షఋతు చర్య :

1. రసములు : వాతహరములైన- మధురామ్ల లవణ రసములు గల ఆహారములనే హెచ్చుగ సేవించ వలెను. క్లేదమును (తడి గలుగుటను) బోగొట్టుటకు- కటు తిక్త కషాయ రసములు గల ఆహారములను గూడ నుపయోగింప వలెను.

2. ఆహారములు (పథ్యములు) : పెరుగును, ఉష్ణములైన వస్తువులును, గోధుమలు, వరి, మినుము, నూతి నీరు, ఆకాశోదకము, (మాంసాహారులైనచో- జాంగల దేశమందలి జంతువుల యొక్క మాంసము) మొ. వాటిని సేవించ వలెను.

3. విహారములు (చేయదగినవి) : స్వేదకర్మయు (ఆవిరి పట్టుటయు), శరీర మర్దనయు (మసాజ్ యును), మొ. వాటిని సేవించ వలెను.

4. చేయ కూడనివి (అపథ్యములు) : రూక్ష ద్రవ్యములను సేవించ రాదు. తూర్పు గాలిని, వర్షమును, ఎండను, చల్లదనమును సేవించ రాదు. శ్రమ గలుగు పనులను జేయ రాదు. నదీ తీరమునకు బోరాదు. పగటి నిద్రయు, నిత్య మైథునము- వీటిని వర్షఋతువునందు యెప్పుడును సేవించరాదు.

(10) శరదృతు చర్య :

1. రసములు : మధుర కషాయ తిక్త రసములను ఉపయోగించ వలెను.

2. ఆహారములు (పథ్యములు) : చల్లనైన, లఘువుగానుండు ఆహారము; నేయి, కాచిన పాలు, స్వచ్ఛమైన పంచదార, చెరుకు రసము, లవణ రసము, గోధుమలు, యవలు, పెసలు, వరిధాన్యముతో గూడిన యాహారము; (స్వల్పమైన జాంగల మాంసము). పిత్తహరములగు యితర ఆహారములు. నదీ యుదకముగాని, అంశూదకము గాని పానీయముగ సేవించ వలెను.

అంశూదక మనగా – పగటిలో అర్ధ భాగమైనను సూర్యకిరణముల చేతను, రాత్రిలో నాల్గవ భాగమైనను చంద్రకిరణముల చేతను తాక బడుచు, స్నిగ్ధమై, దోషత్రయమును హరించునదిగ నుండు నీటికి– 'అంశూదకము' అని పేరు ! ఇంక స్వచ్ఛత కాపాడ బడుచున్న నదీజలముల మహిమ జెప్పవలసిన పనియే లేదు కదా !

3. విహారములు : పచ్చ కర్పూరము, మంచి గంధము, ప్రదోషకాలమందు చంద్ర కిరణసేవ, పుష్పమాలలు, నిర్మల వస్త్రము; సరస్సుల యందు విహరించుట మొ. చేయవలెను.

4. చేయ కూడనివి (అపథ్యములు) : పెరుగు, ఆమ్ల కటు రసములు గల్గినట్టియు, తీక్ష్ణ గుణము గలిగినట్టియు ఆహారము. వ్యాయామము, పగటి నిద్ర, ఎండయందు తిరుగుట.

(11) హేమంతఋతు చర్య :

1. రసములు : మధురామ్ల లవణ రసములు గల పదార్థాలను ఉపయోగించ వలెను.

2. ఆహారములు (పథ్యములు) : ప్రాతఃకాలమందు భోజనము; గోధుమలు, శాలి ధాన్యము, చెరుకు రసము, మినుములు, పిండితో చేసిన పదార్థములు; క్రొత్త ధాన్యము; నువ్వులు; స్నిగ్ధ పదార్థ భోజనము; (మాంసము), మొ. వాటిని సేవించ వలెను.

3. విహారములు : అభ్యంగము, చెమట పట్టించుట, పరిశ్రమ జేయుట; కస్తూరి, కుంకుమ పువ్వు, కృష్ణాగరు వీటిని సేవించుట. స్నానాదుల యందు వేడి నీటిని ఉపయోగించుట; బరువై ఉష్ణమైన వస్త్రములను ధరించుట, కప్పుకొనుట; మైథునము– యివి పథ్యమైన విహారములు.

(12) శిశిరఋతు చర్య :

1. శిశిర ఋతువునందు ఆదానకాల సంబంధమైన రూక్షత్వము అధికము. మరియు చలి, చల్లదనము అధికము. కావున హేమంతఋతు చర్యనే శిశిర ఋతువునందు గూడ పాటించవలెను.

(13) ఋతుచర్య ఆచరణ ఫలము :

139) ఋతు చర్యలు శ్రద్ధగ పాటిస్తే - ఆరోగ్య రక్షణ అతి సులభం!

శ్లో : ఋతుష్వేష య ఏతైస్తు విధిభి ర్వర్తతే నరః
దోషా నృతుకృతా న్నైవ లభతే స కదాచన ! (4-349)

ఎవరైతే ఈ ఋతుచర్య యందు జెప్పబడిన పథ్యాపథ్యములను, విధినిషేధములను పాటిస్తారో, అట్టివారు ఋతువుల కాల ప్రభావముచే- త్రిదోషముల యందు గలుగు హానివృద్ధులచే- ఎన్నటికిని బాధింపబడరు!

సమన్వయ భారతి వారి సాంస్కృతిక విద్యా విధానం :
(కల్చరల్ సప్లిమెంట్ స్కీమ్):

పైన చెప్పిన సత్యాలను దృష్టిలో నుంచుకుని- ఉదాత్తమైన విలువలు నేర్పే జ్ఞానాన్ని పిల్లలకు అందించటం కోసం- సమన్వయ భారతి వారు చేయ తలపెట్టిన కార్యక్రమం ఇదీ:

1. మహర్షుల, ప్రాచీన కవుల సంస్కృత, తెలుగు పద్యసాహిత్యం నుండి- సారభూతమైన, కంఠస్థయోగ్యమైన పద్యపాదాలను- సూక్తులను సేకరించి, ఒక వరుస క్రమంలో అమర్చి అందించటం.

2. పిల్లలకు వివరించటానికి వీలుగా, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మొ. పెద్దవారికి ఉపయోగపడే విధంగా- ఆ సూక్తుల భావాలను వివరించటం, విశ్లేషించటం.

3. కేవలం సాంస్కృతిక పదాలను, మాటలను పరిచయం చేయటమే కాకుండా, వాటి నిర్వచనాలను, భావాలను (కాన్సెప్ట్సును) వివరించటం!

4. పిల్లలకు వారి భావి జీవితం లోని ప్రతి మలుపులోనూ, ప్రతి అడుగు లోను- తక్షణ కరదీపికలవలె ఉపయోగపడేటట్లుగా- తప్పక తెలుసుకోదగిన- ఒక వంద అంశాలకు సంబంధించిన ఒక వెయ్యి సూక్తులను, వాటి భావాలను- ఈ మొత్తం అంశాలను ఐదు ఉపవాచకాలుగా విభజించి, ప్రచురించటం.

5. ఇలా చేస్తే, ఏడాదికి సులువుగా 200 సూక్తులైనా పూర్తి అవుతాయి. ఐదేళ్ళలో మొత్తం విషయం ఎలాంటి శ్రమా, (కన్ఫ్యూజనూ) లేకుండా వారి స్వాధీనంలో ఉంటుంది.

6. ఈ సూక్తులు, భావాలు పిల్లలకు అందేలా చూడటంలో తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల పాత్రే కీలకం! అందుకే వారికి ఇందుమూలంగా విజ్ఞప్తి చేయటం!

5వ అధ్యాయం

వ్యవహారం - సదాచరణం

(1) ఆయురారోగ్యాలకు మూడవ మెట్టు - వ్యవహారం :

మానసిక భావాలు, ఉద్వేగాలు మొ.నవి దేహారోగ్యంపై ప్రగాఢమైన ప్రభావం చూపిస్తాయి. మనస్సులో ఉండే త్రిగుణాలలో- రజోగుణ, తమోగుణాలు రోగాలను కలిగిస్తాయి; సత్త్వ గుణం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సత్త్వగుణం అధికంగా గల సజ్జనుల దృక్పథం, సదాచరణం, వ్యవహారం స్థూలంగా ఎలా ఉంటాయో, ఎలా ఉండాలో ఈ క్రింది అంశాలు తెలియ జేస్తాయి :

(2) వ్యాధినిరోధక దృక్పథం :

140) వ్యాధినిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నవారికి - రోగాలు చప్పున అంటుకోవు!

141) శరీరం ఒక సూపర్ కంప్యూటర్ - అలారం సిగ్నల్స్ ముందే ఇస్తుంది!

142) దేహానికి అవకాశమిస్తే చాలు - సెల్ఫ్ రిపేరు చేసుకుంటుంది!

శరీరం యొక్క పనితీరులో ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా, **Symptoms,Signals** ద్వారా వెంటనే **alert** చేస్తుంది. వెంటనే **Corrective Steps** తీసుకుంటే, వెంటనే **System** బాగు పడుతుంది. **B.P., Sugar, Jaundice** లాంటివి గూడ ఆకస్మికంగా రావు. చాలాకాలం ముందునుంచే ఒంట్లో తేడాలు కనిపించటం మొదలవుతుంది. కాబట్టి, శ్రద్ధగల వారికి, సరిచేసుకునే సమయం ఉంటూనే ఉంటుంది. చాలా సార్లు, అపథ్యమైన ఆహారవిహారాలు మానివేస్తే చాలు; దేహం తనని తనే బాగు చేసుకుంటుంది!

143) మెయింటెనెన్స్ ఈజ్ బెటర్ దాన్ రిపేర్–ప్రివెంషన్ ఈజ్ బెటర్ దాన్ క్యూర్!

మోటార్ బైక్‌ని శ్రద్ధగా **maintain** చేస్తే – పూర్తి కాలం పేచీలేకుండా నడుస్తుంది ! చిన్న తేడా రాగానే సకాలంలో సరిచేస్తే, పెద్ద రిపేర్లు రాకుండానే ఉంటాయి. **A stitch in time saves nine!** దేహారోగ్యం కూడ అంతే!

144) వంశ పారంపర్య వ్యాధులు కూడ – రాకుండా జాగ్రత్త పడే వీలుంది!

డయాబెటిస్ వంశ పారంపర్య వ్యాధి అంటారు. కాని అలాంటి ఇంట్లోని వారందరికీ వచ్చి తీరుతోందా, లేదే! అలాగే, తాత తండ్రులకు లేకపోయినా, ఒక వ్యక్తికి సరాసరి వస్తోందా లేదా! కాబట్టి, ఆ జబ్బు వచ్చి తీరుతుందని

నిస్సహాయంగా చూస్తూ ఉండిపోనవసరం లేదు. **The situation being what it is, it is always better to take Preventive Care!**

జబ్బును ఆపే ప్రయత్నం చేయకుండా, దానియొక్క పెరుగుదలను **follow** అవుతూ, రిపోర్టుల ద్వారా తెలుసుకుంటూ, జీవితాంత వైద్యంద్వారా మందులు తినటం వివేకం కాదు.

(3) వ్యాధి నిరోధానికి ముఖ్యం మనస్సంస్కారమే :

145) మనస్సు, దేహములలో - ఒకటి బాగుంటే, రెండవది బాగుంటుంది!

1. మనస్సులో భయం దిగులు, చింత, మొ.భావాలు ఎక్కువ కాలం ఉంటే, క్రమంగా ఆరోగ్యం క్షీణించటం అందరికీ తెలిసినదే. అలాగే, మనస్సులో విశ్వాసం, ధైర్యం, ఆశావహ దృక్పథం, దృఢ సంకల్పం మొ. భావాలు ఉన్నవారు- అసాధ్యములని భావించిన రోగాది పరిస్థితులనుండి బయటపడ్డ సందర్భాలు కూడ కోకొల్లలు!

2. ఇక దేహం అనారోగ్యంగాను, బాధలతోను, నీరసంగాను ఉన్నప్పుడు మనస్సు కూడ భయం, దిగులు చెందుతుంది. మాసిపోయిన దుస్తులను ధరించినంత మాత్రానే మనసులో ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గటం, **Spirits down** అవటం; మనస్సు అధైర్యపడినప్పుడు సాధ్యమైన రోగాదులు కూడ కష్టసాధ్యాలవటం తెలిసినదే. అందుకే మనస్సు, శరీరాలు పరస్పర పోషకాలు! **A sound Mind in a sound Body. Rather, a sound Body around a sound Mind!**

146) శరీర వేగాలైన మలమూత్రాలు - వాతాదులనూ ఆపుకోరాదు!

శ్లో : వేగా న్న ధారయే జ్జాతు మనోవేగాన్ విధారయేత్
న పీడయే దింద్రియాణి న చైతాన్యతి లాలయేత్ !(భా.ప్ర. 4-253)

3. దేహ వేగాలైన మలమూత్రాదులను ఎప్పుడును ఆపుకొనరాదు. మనస్సు యొక్క వేగములైన కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాదులను మాత్రము - హఠయోగము ద్వారా కాకుండా, విజ్ఞాన వివేకములచే - నిగ్రహిస్తూండాలి.

4. పంచ జ్ఞానేంద్రియములను, పంచ కర్మేంద్రియములను గూడ - అతిగా ఉపయోగించి గాని, అతిగా నిగ్రహించి గాని - బాధించ రాదు. అలాగని వాటిని అతిగా లాలించ రాదు. అనగా గారాబం చేసినట్లుగ అవి కోరిన కోరికలు అన్నిటిని - ఉచితానుచితములను గమనించకుండ - తీర్చవలెనని చూడరాదు !

147) మనో వేగాలంటే కామ క్రోధాదులే-వీటి నిరోధం చేస్తూండాలి!

శ్లో : కామ శోక భయ క్రోధాన్ మనోవేగాన్ విధారయేత్ ! (4-21)

5. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు, భయశోకాలు మొ. మానసిక వేగాలను మాత్రం ప్రయత్న పూర్వకంగా నిరోధిస్తూండాలి.

6. దీనికై - భగవద్భక్తి, వేద శాస్త్ర పురాణాది శ్రవణం, గురువుల హితైషుల (**Well-wishers**) యొక్క సూచనలను పాటించటం, జీవిత భాగస్వామితోను, మిత్రులతోను మనసు విప్పి భావాలను పంచుకోవటం- మొ. అన్నీ ఎంతో ఉపయోగకరం ! మనస్సును బలవంతంగా నిగ్రహించాలని చూడకుండా, భక్తి, జ్ఞానము వివేకములతో శాంత స్థితికి మరలిస్తూండటం వలన అత్యుత్తమ ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి !

(4) మనస్తరంగాల అపూర్వ శక్తి :

148) శబ్ద కాంతి తరంగాలకు వలెనే - మనస్తరంగాలకూ శక్తి ఉన్నది!

శక్తులు అనంత విధాలు. **Mechanical Vibrations** కు, శబ్ద తరంగాలకు బ్రిడ్జిని కూల్చే శక్తి ఉందని మిలిటరీ వారికి బాగా తెలుసు. అందుకే, కావాలని సైనికుల నడక లయబద్ధంగా లేకుండా జాగ్రత్త పడతారు!

కాంతి తరంగాలను సమీకరించి, సమాంతరీకరిస్తే యేర్పడే **Laser Beam** యొక్క శక్తి అనూహ్యం, అద్భుతం! అంతరిక్షయానంతో సహా వీటి ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో.

శ్లో: ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహుః ఇంద్రియేభ్యః పరం మనః ।
మనసస్తు పరా బుద్ధిః యో బుద్ధేః పరతస్తు సః ॥ (భ.గీ. 3-42)

గ్రహించబడే వాటికంటె గ్రహించేవి గొప్పవి! శబ్దం, కాంతి కంటె వాటిని గ్రహించే ఇంద్రియాలు గొప్పవి. ఆ ఇంద్రియాలకంటె వాటిని గ్రహించే మనస్సు గొప్పది.

మరి స్థూలమైన శబ్ద కాంతి తరంగాలకే అంత శక్తి ఉన్నపుడు, సూక్ష్మతరమైన మనస్తరంగాలకు ఇంకెంత శక్తి ఉండాలి?! ఈ మనస్తరంగ శక్తిని- వేల సంవత్సరాల క్రిందటనే- పూర్తిగా ఆవిష్కరించిన ఘనత కేవలం భారతీయ సంస్కృతిదే! ఈ మనస్తరంగ శక్తులే 'మంత్రాలు'! మన వేద శాస్త్ర పురాణాది ఆర్ష వాఙ్మయమంతా మనశ్శక్తి తరంగ ప్రయోగ శాస్త్రమే! మహర్షులు ఏయే ప్రయోజనాలకోసం ఏమేం చేయాలో చెప్పారు. ఆశించదగిన ఉత్తమ ప్రయోజనాలేమిటో కూడ తెలియ జేశారు! వేదమంత్రాలలోని పరమశక్తిని అందరూ సులభంగా ఉపయోగించుకొని పూర్తి లాభం పొందగలిగేలా

పురాణాలను అందించారు! ఉదా: **High Voltage Current** ను అలాగే యిళ్ళలోకి **Supply** చేస్తే కలిగే ప్రమాదాలను దృష్టిలో నుంచుకునే, **Safer Zone** అయిన 230-250 వోల్టులను మాత్రమే అధికారులు మన యిళ్ళలోకి అందించినట్లుగా! కాబట్టి, ఈ రోజులలో అందరూ పురాణ విజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని, ఆచరణలో పెట్టుకోవటం ఎంతో శ్రేయస్కరం!

(5) అచంచల విశ్వాసం అత్యంత ఫలదాయకం :

149) దృఢసంకల్పం దైవబలం ఉంటే - అసాధ్యాలు సాధ్యాలు అవుతాయి!

కాలు విరిగినవారు నాట్యంలోను; పోలియో వారు పరుగు పందెంలోను, చక్రాల కుర్చీవారు విజ్ఞానశాస్త్రంలోను ...అంతర్జాతీయ ప్రతిభను చూపుతున్న దృష్టాంతాలు ఎన్నెన్నో! మొక్కవోని దృఢ సంకల్పం, సాధనాబలం, దైవబలం ఉంటే ఏదైనా సాధించవచ్చు!

పై రెండు బలాలను పెంచే, **Re-inforce** చేసే విధానాలు భారతీయ జీవన విధానంలో కోకొల్లలు! ఒక ఔషధం పనిచేయటానికి - అందులోని ద్రవ్యగుణాలు ఎంత ముఖ్యమో, ఆ ఔషధం యిచ్చిన వైద్యుని మీద, ఆ ఔషధంయొక్క గుణాలమీద విశ్వాసం కూడ అంతే ముఖ్యం! ఎంత ఎక్కువ విశ్వాసం ఉంటే, మందు అంత బాగా పని చేస్తుంది.

150) జ్యోతిష్క, వైద్య, గురు, దేవులందు - ఎంత నమ్మకం ఉంటే అంత ఫలితం!

శ్లో: ...దైవజ్ఞే భిషజే గురౌ, యాదృశీ భావనా యస్య సిద్ధి ర్భవతి తాదృశీ!'

దైవజ్ఞుడు (జ్యోతిష్కుడు), మంత్రవేత్త, వైద్యుడు, గురువు, దేవుడు మొ.హితకారుల యందు- ఎవరికి ఎంతటి విశ్వాసం ఉంటుందో, వారికి అంతటి సిద్ధీ కలుగుతుంది! 'చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవ!'

శ్లో : న బుద్ధిభేదం జనయే-దజ్ఞానాం కర్మసంగినామ్ ।
జోషయే త్సర్వ కర్మాణి విద్వాన్ యుక్తః సమాచరన్ ॥(భ.గీ.3-26)

విశ్వాసంతో సత్కర్మలను ఆచరించేవారి విశ్వాసాన్ని సడలింప జేయరాదు. చేసినట్లయితే గనక, వారికి అందవలసిన సత్ఫలితాలు అందకుండా పోతాయి! హితైషులు, వివేకులు అయినవారు ఆయా సత్కర్మలను ప్రోత్సహిస్తూ ఉండవలసినదే!

పిల్లల హితం కోరి, ఏదో ఆచరింప జేయాలనే ఉద్దేశంతో- పిల్లలకు విశ్వాసం కలిగించాలని మనం ఎన్నో చెబుతూంటాము - **Fairy Tales, Cock and Bull Stories** - లాంటివి! ప్రక్కింటి **Jealous Uncle or Aunty**

గనక మన పిల్లలకు- 'మీవాళ్ళు చెప్పేదంతా అబద్ధం! ఎక్కడైనా అలా జరుగుతుందా!' అని అవిశ్వాసాన్ని నింపాడనుకోండి. ఇక వీళ్ళు బాగు పడతారా! (ప్రస్తుతం టీ.వీ. ఛానెళ్ళు, అన్యమత ప్రచారకులు ఇదే పని చేస్తున్నారు - మన మాటలు పిల్లలకు రుచించకుండా చేస్తున్నారు!)

కాబట్టి ముఖ్యంగా కావలసింది- ఏమి చెయ్యాలో గ్రహించటం, చెయ్యటం, లాభం పొందటం! అంతే. అలా చేయించటం కోసం ఏమి చెప్పారో అదంత ముఖ్యం కాదు!

151) సత్ఫలితాలను యిచ్చే కర్మలను - మూఢ నమ్మకాలని కొట్టివేయ రాదు!

సత్కర్మలను జ్ఞానంతోనయినా చేయాలి; విశ్వాసంతోనయినా చేయాలి. జ్ఞానంతో చేయగలిగితే ఎక్కువ మంచిదే. అంతగా జ్ఞానం లేనివారు విశ్వాసంతో చేసినా కూడ ఆశించిన ఫలితాలన్నీ అందుకోగలరు. (ఉదా: శాస్త్రీయ భూతవైద్య ప్రక్రియ). మరి వారి నమ్మకాన్ని సడలింప జేసేటట్లుగా- 'ఇవన్నీ మూఢ నమ్మకాలు!' అని కొట్టిపారేసేవారు- మేలు చేస్తున్నట్లా, కీడు చేస్తున్నట్లా?! ఒకరి వినాశనాన్ని కోరే ప్రచ్ఛన్న శత్రువులే- బుద్ధిభేదం కలిగించే యిలాంటి అకృత్యాలకు పాల్పడుతూంటారు!

మన హిందూమతంలోని ఉపదేశాల గురించి - అన్య మతస్థుల అసత్య ప్రచారం ఇలాగే జరుగుతూంటోంది. మనవారిలోనే 'విజ్ఞానవాదులం' అని చెప్పుకొనేవారు కూడ ఇలాగే చేస్తున్నారు; మరి వీరి ఉద్దేశం యేమిటో! వారి వారి లాభాలు వారు చూసుకుంటున్నారు. మన జాగ్రత్తలో మనం ఉండవద్దా?!

(6) షాపులో ఉండేవన్నీ మనకి అనవసరం :

152) సూపర్ బజారులో ఎన్నో ఉంటాయి- మనకవసర మైనవి ఏవో కొన్నే!

సూపర్ బజార్‌లో ఎన్నో రకాల సబ్బులు ఉంటాయి. మనది తడి చర్మమా, పొడి చర్మమా అనేదాన్ని బట్టి, మనం- నమ్మదగిన బ్రాండు నుంచి- ఒక సబ్బును ఎంచుకుంటే చాలు! దాని పని ఆదే చేసుకు పోతూంటుంది! మనం నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

153) శాస్త్రాలలో ఎన్నెన్నో ఉంటాయి - మనకవసరమైనవి కొన్ని మాత్రమే!

అలాగే, వేద శాస్త్ర పురాణాలలో అందరికీ పనికివచ్చే విషయాలు ఎన్నో చెప్పారు. మనుష్యులలో ఉన్న వైవిధ్యాలకు, సాధనా తరగతులకు తగినట్లుగానే - వారి వారికి తగిన సాధనలనే చేయాలి. మిగతా బోధలు వారికోసం కాదు; మరెవరి కోసమో! ఎవరికి ఏది మంచిది అనే వ్యక్తిగత సూచనలు అందించటానికి- ఆయా వ్యక్తులకంటె ఉన్నతస్థాయి కలిగిన- గురువులు **(Well-Wishers and Guides)** యొక్క జ్ఞానం, అనుభవం తప్పక అవసరం!

154) మనీషులైన మహర్షుల బోధలు - సకల మానవ శ్రేయస్సు కోసమే!

'లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు!' , 'సర్వే జనా స్సుఖినో భవంతు!' అని ఆకాంక్షించే విశ్వమానవోత్తములైన మన మహర్షులకు పక్షపాత దృష్టి లేనేలేదు. ఏ స్థాయి వారికి ఏది మంచిదో తెలియ జేశారు. ఉదా: స్వామి వివేకానంద, సర్దార్ వల్లభ భాయ్ పటేల్, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, పి.వి.నరసింహారావు వంటి ఆధ్యాత్మిక, జాతీయ నాయకులకు స్వరాష్ట్ర పక్షపాతంగాని, కులమత వివక్షగాని, స్త్రీపురుష వివక్షగాని ఉండేదని ఎవరైనా అనగలరా! మరి, మహర్షుల గురించి- స్త్రీవాదులు, కులవాదులు మొ.వారు చేసే విమర్శలకు ఏమైనా అర్థం ఉందా!

155) శిష్యులుగా నేర్చుకొన్నవారే - గురువులుగా బోధించ గలరు!

'స్వయం తీర్ణాః పరాం స్తారయంతి!' తాము ఉత్తీర్ణులయినవారే ఇతరులను ఉత్తీర్ణులను చేయగలరు. తమ స్థాయికి మించినవారిని విమర్శించటం అవివేకమే గదా! పట్టుమని పది నిమిషాలు కుదురుగా కూర్చోలేనివారు యోగా సాధకులను, యోగులను గూర్చి విమర్శించటమే! జనం కూడ ఒకరిని చూసి ఒకరు నమ్మెయ్యటమే! నేడు ఎక్కడ చూసినా ఇట్లాంటివారే ఉన్నారు! అందుకే జనానికి అందవలసిన సరియైన జ్ఞానం అందటం లేదు.

ఇట్లాంటి స్థూల అవగాహన **(Broad Awareness)** కల్పించటమే సమాజ శ్రేయోభిలాషుల కర్తవ్యం!

(7) సదాచరణం - సాత్త్విక గుణాలు :

156) ఎవరికి ఏది హితమూ సంతోషమో - వారికి అట్లే చేయాలి!

శ్లో : తం తథైవానువర్తేత ... యో యథా పరితుష్యతి !(భా.ప్ర.4-251)

1. జనులయొక్క అభిప్రాయమును గుర్తెరిగి, ఎవరు ఎట్లా సంతోషిస్తారో, వారిని అట్లా సంతోషపెట్టాలని చూడాలి. వారికి ప్రియమును మాత్రమే కలిగించాలని చూడకుండా, వారి హితమునకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం యివ్వాలి.

157) పరుల మనసు కష్ట పెట్టరాదు - పరులను అవమానించరాదు!

శ్లో : నావమన్యేత కానపి ! (భా.ప్ర.4-244)

2. ఎవరినైనాగాని అవమానించ రాదు. చిన్న బుచ్చ రాదు. మనసు కష్టపెట్ట రాదు. అలా చేస్తే గనక, మనకంటె గొప్పవారు, బలవంతుల దగ్గర మనమూ అలాంటి పరిస్థితినే ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది!

158) అందరి కష్టసుఖాలు తనవిగానే - భావించి కృషిని చేస్తూండాలి!

శ్లో : ఆత్మవత్ సకలాన్ పశ్యేత్ ! (భా.ప్ర. 4-246)

3. అందరినీ తన వలెనే చూస్తూండాలి. అంటే, 'వారి కష్టసుఖాలూ తన కష్టసుఖాల వంటివే గదా' అనే భావం సదా గుర్తుకు వస్తూండాలి. మన కష్టాలను తొలగించుకోవటానికై ఎలా కృషి చేస్తామో, అలాగే ఇతరుల కష్టాల నివారణకైగూడ కృషి చేయాలి. 'తన వలెనే చూడటం' అంటే ఇదే.

తనకంటె అధికులకు మాత్రము గుర్తింపు, గౌరవము యివ్వ వలసినదే. దీనివలన వినయం వృద్ధి అవుతుంది. ఇది మంచిదిన్నీ, శ్రేయోభివృద్ధికరమున్నూ.

కాని తనకంటె తక్కువగా అనిపించిన వారిని మాత్రము తేలిక దృష్టితో చూడరాదు. అట్లా చూసినట్టైతే, మనలో అహంకారము పెరిగి, కన్నులు నెత్తికెక్కుతాయి. అప్పుడు దేవుడు నెత్తిని అడుస్తాడు! ఎవరికైనా సరే, ఎంతటివారికైనా సరే- నారదుడు, గరుత్మంతుడు, అర్జునుడు, సత్యభామ వంటి ఆత్మీయులకైనా సరే- గర్వం పెరిగినపుడు గర్వభంగం చేయటమే దేవుడి పని!

159) ఆశ్రయించిన వారికి - ఆశాభంగం చేయరాదు!

శ్లో : విముఖా న్నార్థినః కుర్యాత్ ! (భా.ప్ర. 4-244)

4. అర్థులను (ఏదైనా కోరి వచ్చిన వారిని) నిరాశ పరచ కూడదు. వారి కోరిక అధార్మికం కానంత వరకు, తనకు చేతనయినంతలో- స్వయంగాగాని, ఇతరులద్వారా గాని- సహాయం చేసేవారే గొప్పవారు !

160) మనకు కలిగే ఆనందాలను - నలుగురితోను పంచుకొనాలి!

శ్లో : నైక స్సుఖీ న సర్వత్ర విశ్వస్తో న చ శంకితః !(భా.ప్ర. 4-252)

5. తానొక్కడే సుఖాలను పొందాలని కోరుకోరాదు. సుఖాలను నలుగురితో కలిసి పంచుకోవాలి !

6. అన్ని సందర్భాలలో అందరినీ నమ్మరాదు ! అలాగే అందరినీ ఎల్లవేళలా అనుమానించ రాదు.

161) కృషిలోనే పోటీ పడాలి - ఫలితంలో ఈర్ష్య పనికిరాదు!

శ్లో : నోద్యమే విరమేత్ క్వాపి హేతౌ ఈర్ష్యేత్ ఫలే న తు! (4-252)

7. ప్రారంభించిన కృషిని సఫలం అయ్యేటంతవరకు మధ్యలో ఆపరాదు.

8. ఇతరుల ఉన్నత స్థితిని చూసి అసూయ పడరాదు.

9. ఇంత అభివృద్ధి పొందటానికై వారు చేసిన, చేస్తున్న సాధనను, కృషిని చూసి అసూయ పడాలి - పోటీ పడాలి - ఇతోధిక కృషిని చేయాలి. అప్పుడే ఎక్కువ ఫలితం దక్కుతుంది. **Healthy Competition** అంటే ఇదే!

అంతేగాని, తమ తమ పూర్వ కృషి ఫలితంగా- ఇతరులు ఇప్పుడు పొందిన ఫలాలను చూసి అసూయ పడుతూండటం వలన- ఇప్పుడు మనం చేయవలసిన కృషిలో లోపం ఏర్పడుతుంది. అందువలన నష్టమే గాని, లాభం లేదు!

162) హితం సత్యం, ప్రియం మితం - సందర్భం కూడ వాక్కులో ఉండాలి!

శ్లో : కాలే హితం మితం సత్యం సంవాది-మధురం వదేత్ !(4-249)

10. సమయ సందర్భములకు తగినట్లుగను- ఇతరులకు, తనకు మేలు కలిగేటట్లుగా హితముగను- ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండేటట్లుగా మితముగను- సరియైన అవగాహన కలిగేటట్లుగా సత్యముగను- వినేవారికి యిష్టం కలిగేటట్లుగా మధురముగను - మాట్లాడ వలెను!

(8) వ్యవహారం - సామాజికము :

163) దేవ, పురోహిత, వృద్ధుల సేవ - యిచ్చును మనిషికి అభ్యుదయం!

శ్లో : సేవేత దేవ భూదేవ వృద్ధ వైద్య నృపాతిథీన్ ! (భా.ప్ర.4-244)

1. దేవతలను, బ్రాహ్మణులను, వయోవృద్ధులను, జ్ఞానవృద్ధులను, వైద్యులను, రాజులను మరియు అతిథులను- వీరందరిని గౌరవించాలి, పూజించాలి, సేవించాలి.

('బ్రాహ్మణ' శబ్దానికి అర్థం- విద్యావంతులు, జ్ఞానులు, సజ్జనులు, సాత్త్వికులు, సదాచార పరులు, దేవతార్చన పరులు, పరహిత పరాయణులు, పురోహితులు (సమాజ హితచింతకులు) , ధనాశ మొ.ప్రలోభ రహితులు అయినవారు అని. ఇలాంటి ఒక సామాజిక వర్గం వేల సంవత్సరాలుగా మనగలగటం కేవలం మన దేశంలోనే సాధ్యపడింది !) ('రాజులు' అనగా పాలకులు, నాయకులు, శాసకులు, అధికారులు, ధార్మిక ప్రభువులు అయినవారు అని భావం)

164) గురు, దేవ, రాజ, వైద్యులను - ఒట్టి చేతులతో చూడ బోరాదు!

శ్లో: రిక్తహస్తో న పశ్యేత్తు రాజానం భిషజం గురుమ్
దైవజ్ఞం దేవతాం మిత్రం ఫలేన ఫల మాదిశేత్ !(5-52)

2. రాజును, వైద్యుని, గురువును, జ్యోతిష్కుని, దేవుని, మిత్రుని, చిన్న పిల్లలను గూడ- చూడటానికి ఒట్టి చేతులతో బోరాదు ! ఫలమును తీసుకొని పోతే, మంచి ఫలము కలుగుతుంది.

165) గురువుల యెడల వినయం, భక్తి శ్రద్ధలు - ఆజ్ఞాపాలన ఉండాలి!

శ్లో : గురూణాం సన్నిధౌ తిష్ఠే త్సదైవ వినయాన్వితః ! (4-245)

3. గురువుల సమక్షంలో ఎల్లవేళలా వినయముతో ప్రవర్తించవలెను. వినయం అనగా చెప్పిన విషయాలను శ్రద్ధగా గ్రహించటం, విమర్శగా ధారణ చేయటం, వివేకంతో ఆచరించటం, మనసెరిగి ప్రవర్తించటం, సేవలు చేయటమూను. వారిముందు కాళ్ళు చాచి కూర్చొనుట మొ. నిర్లక్ష్యపు **(Careless)** పనులను చేయరాదు.

166) మంచితనం, వివేకం గలవారితో - కలిసి మెలగటమే సత్సాంగత్యం!

శ్లో : సంసర్గం సాధుభిః కుర్యా దసత్సంగం పరిత్యజేత్ !(4-243)

4. సజ్జనులతోను, యోగ్యులతోను త్రికరణ శుద్ధిగ స్నేహము చేయవలెను. అయోగ్యులతో సంగము, సహవాసము కూడదు.

167) తాను అశుచిగా యున్నప్పుడు - పవిత్రులుగా ఉన్నవారిని తాకరాదు!

5. తాను ఎంగిలి గలవాడై యున్నప్పుడు, శుచిగానున్న బ్రాహ్మణుని తాక రాదు. దేవాలయంలో మడిగా పూజలు చేస్తున్న అర్చకుని- బయటినుంచి వచ్చినవారు- భక్తులే అయినప్పటికినీ- తాక వచ్చునా! అలాగే- శుచిగా తయారై యున్నవారిని, తక్కువ శుచిగా నున్నవారు తాకుట శ్రేయస్కరం కాదు గదా!

ఉదా : చేతులు కడుగుకొని యున్నవారికి, చేతులు ఇంకను కడుక్కోనివారు కరచాలనము **(Shake-hand)** చేయటం తగదు. స్నానము చేసిన వారిని, ఇంకను స్నానము చేయని వారు తాకటం అంత మంచిది కాదు. ఉతికిన శుభ్రమైన వస్త్రములను కట్టుకొన్నవారిని, మలినమైన బట్టలతో నున్నవారు తాకుట ఆరోగ్యప్రదం కాదు. బయటినుంచి వచ్చినవారు **(Visitors)** - అనారోగ్యముగా నున్నవారికి మరీ దగ్గరగా వచ్చుట, తాకుట చేయకూడదు గదా!

168) భార్యాభర్తల మధ్యనుంచీ - పెద్ద లిద్దరి మధ్యనుంచీ వెళ్ళరాదు!

శ్లో : న గచ్ఛేత్ పూజ్యయో ర్మధ్యే దంపత్యో రంతరేణ చ (భా.ప్ర.4-262)

6. పెద్దవారు, పూజ్యుల మధ్యనుండి నడువరాదు. దంపతుల (భార్యాభర్తల) మధ్యగా వెళ్ళరాదు. కేవలం వారి మధ్య నడవకూడదు అనే గాక, వారి విషయాలలో జోక్యం కూడ తగదని భావం!

169) స్త్రీల భద్రత విషయంలో - సర్వథా జాగ్రత్తగా ఉండాలి!

శ్లో : విశ్వాసం నాచరేత్ స్త్రీణాం తాః స్వతంత్రా న చారయేత్
రక్షణీయాః సదా యత్నాత్ యౌవనే తు విశేషతః !(4-264)

7. స్త్రీలయందు- వారి భద్రత విషయంలోను, వారిపట్ల యితరుల

సత్ప్రవర్తన విషయంలోను- నమ్మకముంచరాదు. వారిని స్వతంత్రముగా (యిష్టము వచ్చినట్లుగా) తిరగనివ్వ రాదు. స్త్రీలు ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా అన్నివిధాలా రక్షింపబడ వలసిన వారు. యౌవనదశ యందుండే స్త్రీల విషయమై మరింత విశేషమైన జాగ్రత్తలు తీసుకొనాలి.

170) అనాదరం అవమానం వంటి - స్వవిషయాలను బయట పెట్టరాదు!

శ్లో : ప్రకాశయే న్నాపమానం న చ నిస్స్నేహతాం ప్రభోః !(4-247)

8. తనయొక్క శత్రువు ఎవరు అనే విషయమును, ఎవరికి తనయందు శత్రుత్వం ఉన్నదో అనే విషయమును, తనకు జరిగిన అవమానమును గురించియు, మరియు ప్రభువుకు (యజమానికి) తనయందు గల అనాదర భావమును- వీటిని బుద్ధిమంతుడైనవాడు ఇతరులకు తెలియ పరచరాదు.

171) తల్లిదండ్రులు, హితైషుల దగ్గర - మనసు విప్పి చెబుతూండాలి!

9. పిల్లలు తమ విషయాలనే కాదు; తమ కుటుంబ విషయాలను కూడా బయటివారికి తెలియనీయ రాదు. కాని, తన మేలు కోరేవారు, అనుభవజ్ఞులు, మార్గదర్శకులు అయిన తల్లిదండ్రులు, పెద్దల దగ్గర మాత్రము మనసు విప్పి చెప్పటమే మంచిది; సరియైన మార్గదర్శనం పొందే వీలుంటుంది.

172) బలవద్విరోధము పనికిరాదు - వచ్చినా సర్దుబాటు చేసుకోవాలి!

173) విషయాలపై విభేదం ఉండవచ్చు - ఆయా మనుషులపై ఉండరాదు!

శ్లో : 'నేచ్ఛే ద్బలవతా యుద్ధమ్!' (భా.ప్ర.4-261)

10. తనకంటె బలవంతులతో యుద్ధమును (జగడమును) కోరి తెచ్చుకొన రాదు; అందుకు ఒప్పుకొన రాదు. వారితో యుద్ధం జరిగితే ఓటమి కలుగుతుంది; జరగనంత వరకు నిత్యము భయము, అశాంతియే.

11. అయితే, బలములు అనేక రకాలుగా ఉంటాయి. అంగబలం, అర్థబలం, దేహబలం, విద్యాబలం, బుద్ధిబలం, సిద్ధాంతబలం, నియమబలం, నైతికబలం, ధర్మబలం, దైవబలం ...మొ.నవి. తనయొక్క, ఎదుటివారియొక్క బలాబలములను విశ్లేషించేటప్పుడు ఇవన్నీ లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. పంచ పాండవులకు కౌరవులకంటె అంగబలం, అర్థబలం తక్కువగా నున్నప్పటికీ, మిగిలిన బలాలన్నీ ఎక్కువే గదా. అందుకే అంతిమ విజయం సాధించారు!

174) శత్రువులకు, దుర్మార్గులకూ గూడ - అందనంత దూరంగా ఉండాలి!

శ్లో : వైరిణో దూరతో వసేత్ ! (భా.ప్ర.4-246)

12. శత్రువులకు, దుష్టులకు అందనంత దూరముగా నుండవలెను. అందేటంతటి దగ్గరగా ఉంటే, వారు హాని చేస్తారు కాబట్టి. వారిలో మనపట్ల గల శతృత్వ భావాన్ని పోగొట్ట గలిగితే చాలు, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు!

175) జూదం, పానం వంటి వ్యసనాలకు – వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి!

శ్లో : ద్యూతం దూరాత్ పరిత్యజేత్ ! (భా.ప్ర. 4–263)

13. జూదము **(All Gambling Games)** మొ. అన్ని వ్యసనాలను దూరముగా వదలిపెట్ట వలెను. (పందెములు, పణములు లేని – కేవలము నైపుణ్య ప్రదర్శన క్రీడలను మాత్రమే ఆడవచ్చును. **One can play Skill-Games, also Luck-Games if betting is not there, but never play Gambling-Games!** అలాగే మద్యపానం, ధూమపానం **(Drinking, Smoking)** వంటి అన్ని రకాల పానములకు దూరంగా ఉండాలి. అట్టి అలవాట్లు ఉన్నవారికి గూడ దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే, ఇటువంటివన్నీ ఆరోగ్యాన్నే కాదు, ఆయుష్షునూ హరిస్తాయి!

176) ఎవరు పడితే వారు పెట్టే – అన్నమును స్వీకరించ రాదు!

శ్లో : రిపో రన్నం న భుంజీత గణికాన్నమపి న క్వచిత్ !(4–262)

14. శత్రువుచే బెట్టబడినట్టియు, వేశ్యచే నివ్వబడినట్టియు అన్నమును దినరాదు.

15. విరోధులు పెట్టే ఆహారం మారకం; వేశ్యలు పెట్టే ఆహారం మాదకం! రెండూ హాని కరములే ! అన్న వ్యాపారులు పెట్టే భోజనం దీర్ఘకాలంలో అనారోగ్యకరం. పాపపు సంపాదనతో పెట్టే కూడు గుడిచినవారికి – ఆ పాపంలో భాగమూ వస్తుంది! దైవనివేదన చేసిన అన్నము తింటే– ధర్మం, భక్తి, జ్ఞానవృద్ధి, ఐశ్వర్యము కలుగుతాయి!

177) అపకారికి గూడ ఉపకారం – చేయటమే మనకు శ్రేయస్కరం!

శ్లో : అపకారపరేఽపి స్యాదుపకారపరః పుమాన్ !(భా.ప్ర. 4–246)

16. 'అపకారికి నుపకారము నెపమెన్నక సేయువాడు నేర్పరి సుమతీ!'. తనకు అపకారము చేయాలని చూసేవారికి గూడ, ఉపకారము చేయటమే మంచిది!

17. దీని వలన అవతలివారిలో మన పట్ల వైరభావం తగ్గిపోయి, ఇద్దరూ కూడ శాంతి సామరస్యాలతో జీవించే అవకాశాలే ఎక్కువ! లేకపోతే, అపకారం, ప్రత్యపకారం, తిరిగి అపకారం ... – ఇదొక విష వలయంలా మారిపోతుంది. అపకారం చేసినాగాని, చేయలేకపోయినాగాని ద్వేషాగ్నిలో ఇద్దరూ దహించుకు పోతూంటారు! ఇది అనుక్షణం ప్రమాద భయ కారణం. ఇది చాలు ఆరోగ్యం పూర్తిగా చెడిపోవటానికి; ఆయుష్షు క్షీణించటానికిని!

178) సజ్జనులు, ఆత్మీయులకు దప్ప - హామీగా, సాక్షిగా నుండరాదు!

18. ఎక్కడను అజాగ్రత్తగా జామీనులు (**Surety**) గా ఉండరాదు. అనవసరంగా ఇతరులకు సాక్షిగా నుండరాదు. తాను మధ్యవర్తిగా నుండరాదు.

19. ఆత్మీయులు, ప్రాణసమానులైనవారి విషయములో పై పనులను చేయటం అవసరమే. కాని, ఇతరుల విషయానికి వస్తే, సామాన్యంగా చేయరాదు. మానవతా దృక్పథం ఉన్నప్పటికిన్నీ, అవతలివారి నిజాయితీపై అచంచల విశ్వాసం ఉన్నట్లయితేనే, చేయవచ్చును. అదికూడ, అనూహ్య పరిస్థితులు తలెత్తి- తాను బాధ్యత వహించాల్సిన పరిస్థితులు వచ్చినా సరే- తాను తట్టుకొన గలిగే ఆర్థిక, మానసికస్థైర్యం ఉన్నపుడు మాత్రమే చేయాలి! తనకు అంత శక్తి లేనపుడు, అందుకు సమర్థులైనవారిచేత సహాయం చేయించటమే మంచిది.

(9) వ్యవహారం - వ్యక్తిగత ప్రవర్తన :

179) నడక, ఈత, నడవడిలో - భద్రత, సభ్యతలకే ప్రాధాన్యం!

1. నడిచేటప్పుడు- ముందు నాలుగు బారల దూరము వరకు- నేలను చూస్తూ నడవాలి.

2. ఎండ, వాన, రాత్రుల యందును, భయము కలిగే చోట్లలోను- చెప్పులు, గొడుగు, చేతికర్ర మొ. ధరించి- యెల్లప్పుడును శరీరమును రక్షించుకొంటూనే తిరగాలి.

3. దగ్గు, ఆయాసము, త్రేపు, ఆవలింత, తుమ్ము మొ. వచ్చినపుడు- ముఖమును కప్పుకొనే చేయాలి.

4. ముక్కును ఎప్పుడు నలుపుట, లాగుట మొ. చేయరాదు.

5. ఎప్పుడును గొంతుక కూర్చుండ రాదు. మోకాళ్ళు పైకి వుంచి, చాలా కాలము కూర్చుండ రాదు.

6. ఉదయిస్తున్నప్పుడు గానీ, అస్తమిస్తున్నప్పుడు గానీ, గ్రహణం పట్టినప్పుడు గానీ, నీటిలో ప్రతిబింబించినట్టి గానీ మొ.- ఏ విధంగాను సూర్యుని దీక్షగా చూడరాదు.

7. సూక్ష్మమైనట్టియు, మిక్కిలి ప్రకాశవంతమైనట్టియు, అపవిత్రము లైనట్టియు, అయిష్టము లైనట్టియు- వస్తువులను, ఇంద్ర ధనస్సును (ఎక్కువ సేపు) చూడరాదు; ఇతరులకు ఎక్కడను చూపించరాదు.

8. బరువులను శిరస్సుచే మోయరాదు. ఒంటి మీద చప్పుడు అగునట్లుగ చరచరాదు. జుట్టును చేతులతో విదల్చ రాదు.

9. నేలమీద గోళ్ళతో వ్రాయరాదు.

10. చీపురుతో ఊడ్చేటపుడు వచ్చే దుమ్ము, నీరు మొ.వాటిని శరీరంపై పడనీయరాదు.

11. గోటితో గడ్డి పోచలను త్రుంచరాదు.

12. విరిగిన శయ్య యందుగాని, అనేక రంధ్రములు గల శయ్యయందు గాని, పరుండరాదు.

13. దేవాలయమందు ఒంటరిగా పరుండ రాదు. రాత్రియందు చెట్టు క్రింద పరుండరాదు.

14. నదిని ఈదుచు దాటవలెనని చూడరాదు.

15. భద్రత విషయంలో సందేహింపదగిన- పడవను గాని, చెట్టును గాని యెక్కరాదు !

16. జలాశయముల వద్ద జాగ్రత్తలు : నీటిలో తన నీడను (ప్రతిబింబమును) చూచుటకు ప్రయత్నించుట చాల అపాయకరము. ఒంటిమీద బట్టలు లేకుండ నీటిలోనికి దిగరాదు. లోతుపాతులు తెలియనట్టి చోట్ల స్నానమునకు, ఈతలకు దిగరాదు. మొసళ్ళు మొ. దుష్ట జంతువులు చరించు జలమునందు ప్రవేశించ రాదు. (ఈత వచ్చినా సరే- పెద్దలు దగ్గర లేకుండా, మిత్రులతో కలిసి జలాశయముల దగ్గరకు వెళ్ళరాదు. పిల్లలే కాదు, యువతలో కూడా అత్యధిక ప్రమాదాలకు ఇదే కారణం!)

(10) సదాచరణం - పాటిస్తే కలిగే లాభాలు :

180) సదాచారాన్ని పాటిస్తే - ఆయురారోగ్య యశస్సులు తథ్యం!

శ్లో : ఇత్యాచారం సమాసేన భాషితం యః సమాచరేత్
స విందత్యాయురారోగ్యం ప్రీతిం ధర్మే ధనం యశః! (4-267)

పైన వివరంగా చెప్పబడిన సదాచారమును ఎవరు చక్కగా ఆచరిస్తారో, వారు ఆయుష్షును, ఆరోగ్యమును, ధర్మమునందు ప్రీతిని, సంపదలను, కీర్తిని పొందుతారు !

6వ అధ్యాయం

యోగ వ్యాయామం - ప్రాణాయామం,ధ్యానం

(1) ఆయురారోగ్యాలకు నాల్గవ మెట్టు - యోగ వ్యాయామం!

ముఖ్య సూచన :

భారతీయ యోగశాస్త్రం యొక్క విశిష్టత ప్రపంచం అంతా గుర్తిస్తోంది! పతంజలి మహర్షి రచించిన అష్టాంగ యోగాన్ని గురించి స్థూల అవగాహనను, ఆచరణయోగ్యమైన కొన్ని సూచనలను- పిల్లలకు అందించే ప్రయత్నం యిది.

(వ్యాయామం యొక్క ఆవశ్యకత, ప్రయోజనాలను గూర్చి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన విషయాలకై 3వ అధ్యాయంలోని 91-93 సూక్తులు చూడుడు.)

181) వ్యాయామం నిత్యం చేసేవారికి - బల ఆరోగ్యముల లాభం తథ్యం!

వ్యాయామం అంటే - శరీరానికి రోజూ ఒకే సమయానికి క్రమబద్ధమైన కదలికలు, ఒత్తిడి కలిగించటమే! దీనివలన నఖ-శిఖపర్యంతం (కాలి గోళ్ళ నుంచి తలపై జుట్టు వరకు) రక్త ప్రసరణం సక్రమంగా, సాఫీగా, ఏ అడ్డంకులూ లేకుండా సాగుతుంది! అన్ని అవయవాలకూ పోషణ సమతుల్యంగా- దేనికి ఎంత అందాలో అంత మేరకు- అందుతుంది! కొవ్వు **(Fat)** సమంగా అంతటా సర్దుకుంటుంది. జీర్ణశక్తికి, పొడుగు పెరిగేటందుకు దోహదకరం! అన్ని రకాల మలినాలూ వెలువరింప బడతాయి. కండరాల ఆకారం, సౌష్టవం, బలం పెరిగి చక్కటి **Body Shape** వస్తుంది!

182) వ్యాయామాలు ఎన్నో రకాలు - అందరికీ అన్నీ సరిపడవు!

నడక, పరుగు **(Jogging),** పుల్-అప్స్, దండేలూ, బస్కీలు; బరువులు ఎత్తటం **(Weight-Lifting), Aerobic Exercises, Gym** కి వెళ్ళి చేసే యంత్రాధారిత **Exercises** మొ. - ఇలాంటివన్నీ కూడ శక్తిని బాగా ఖర్చు పెట్టిస్తాయి. ప్రత్యేక శరీర భాగాలకు బలాన్ని, చలనశక్తిని యిస్తాయి. క్రీడాకారులకు, కుస్తీ పహిల్వాన్‌లకు, **Boxers** కు, **Games, Sports Tournaments** లో పాల్గొనేవారికి, మొ. వారికి అవసరం! స్థూలకాయులకు ఉపయోగం. అయితే, శ్వాస వేగాన్ని పెంచుతాయి కాబట్టి, ఆయుష్షును రక్షించుకోవటానికి ఉపయోగ పడవు!

183) ఆయుష్షు నిర్ణయించ బడేది - సంవత్సరాల్లో కాదు, శ్వాసల సంఖ్యలో!

మానవుల ఆయుర్దాయం ఇన్ని హంసల (శ్వాసల) పరిమాణంలో అని జన్మ సమయానికే నిర్ణీతమై ఉంటుంది. అంతేగాని, ఇన్ని సంవత్సరాల కాలప్రమాణం అనికాదు. అందుకని శ్వాసలను దీర్ఘంగా తీసుకునేవారు ఎక్కువ

కాలం జీవిస్తారు! అతి వేగంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు కలిగేటటువంటి వృత్తి వ్యాపకాలు, అలవాట్లు గలవారికి- ఆయుష్షు కోసం నిర్ణీతమైన శ్వాసల సంఖ్య తక్కువ కాలంలోనే అయిపోతుంది! ఉదా : **Rough and Tough** గా వాడిన **Vehicle** యొక్క **Life-Period** వలె తగ్గిపోతుంది!

184) యోగవ్యాయామం వల్ల - ఆయురారోగ్య బలాలకు మేలు!

యోగ వ్యాయామాలు- శ్వాసతో అనుసంధానింపబడిన- వంగటం, బిగించటం, సాగదీయటం, ఆపటం **(Bending, Stretching and Holding)** వంటి- వ్యాయామాలు! ఇవి భారతీయ మహర్షులచే సకల జనుల ఆరోగ్యార్థం రూపొందించ బడ్డాయి.

ఇవి మన శక్తిని అతి తక్కువగా ఖర్చుపెడుతూ, కండర-శక్తినీ, ప్రాణ-శక్తినీ, మనశ్శక్తినీ బాగా వృద్ధి చేస్తాయి! అన్ని వయసుల వారికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది. మనస్సుకు కూడ లాఘవాన్నీ, చురుకుదనాన్నీ, ఆహ్లాదాన్నీ, ప్రశాంతతనూ కలిగిస్తాయి! క్రమ దీర్ఘ శ్వాసనే అలవాటు చేస్తాయి కాబట్టి, దీర్ఘాయుష్షును కలిగిస్తాయి!

185) పాశ్చాత్యులు కూడా ఆయుర్వేద, యోగాలనే- ఆదరించటం మొదలెట్టారు!

మొత్తం ఎనిమిది యోగాంగాలలో, మూడింటిలోని (ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యానాలలోని) కొన్ని అంశాలను మన యోగులు నేర్పితేనే, వాటి ప్రయోజనాలను చూసిన పాశ్చాత్య దేశాలవారు ఎంతో అబ్బుర పడిపోతున్నారు! ఇతరులే మెచ్చుకుంటున్నారు గనుక, మనం కూడ మన సంప్రదాయం యొక్క గొప్పదనాన్ని గుర్తించటం, ఆచరించటం మొదలు పెడదాం!

186) యోగసాధన ఇంత మంచిదా! - రోజూ తప్పక చేస్తాను!

ఇన్ని విధాల మేళ్ళు చేసే వ్యాయామాన్ని తమ దినచర్యలో ముఖ్యమైన భాగంగా చేసుకున్నవారే వివేకవంతులు గదా! దీర్ఘకాలిక ఆయురారోగ్య ఆనందాలు వారికే సొంతం అవుతాయి! సమయం సరిపోకపోతే, ఇంకొంచెం ముందైనా నిద్ర లేవాలి; లేదా ఇంకో పనినయినా మార్చుకోవాలి. అంతేగాని, వ్యాయామం మానరాదు. 'రోజూ తప్పక చేస్తాను'- అనే నిర్ణయం తీసుకోవాలి!

187) విద్యార్జనే ప్రధానం అయినదశలో - యోగా క్రింద అరగంటే చాలు!

విద్యార్థి దశలో విద్యయే సర్వ ప్రధానం. మేధాశక్తిని, జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి కాబట్టి, ప్రాథమిక యోగా అంశాలే చాలు. యమ నియమాల జ్ఞానం, ఆసన ప్రాణాయామాల ఆచరణం, ప్రత్యాహార ధారణల సాధనయే చాలు. ఉదయం పూట అరగంటే చాలు.

188) ప్రాథమిక యోగాచరణం కోసం - సామాన్య అవగాహన చాలు!
189) పిల్లలకైతే యీ మూడే చాలు-సూర్యనమస్కార, ప్రాణాయామ, ధ్యానాలు!

(2) పిల్లల యోగాలో మొదటి ప్రక్రియ - సూర్య నమస్కారాలు :

190) పిల్లల సంపూర్ణారోగ్యానికి - సూర్యనమస్కారాలే మేలు!

1. సూర్య నమస్కారాలు : పిల్లలకూ, విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు అత్యద్భుతమైన నిత్య యోగ-వ్యాయామంగా 'సూర్య నమస్కారాలు' మాత్రమే చాలు! ఇందులోనే ఎన్నో రకాల యోగాసనాలు ఇమిడి ఉన్నాయి! శ్వాసతో అనుసంధానం చేస్తే, ఫలితాలు ఇంకా అధికం! నఖ-శిఖ పర్యంతమూ దేహం, ప్రాణశక్తి, మనస్సులు మూడూ ఉత్తేజితమవుతాయి! విద్యార్థి దశ పూర్తి అయ్యేవరకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణకు, మేధాశక్తి వికాసానికి, ఈ ఒక్క అలవాటే అతి ముఖ్యమైనది!

ప్రతి స్కూల్లోనూ డ్రిల్లుమాష్టారు (**Physical Education Teacher**) ఈ సూర్యనమస్కారాలు ఎలా చేయాలో నేర్పించగలరు. అలవాటు అయ్యేదాక అట్లాంటి వారి సలహా తీసుకోవటం చాలా మంచిది.)

191) ఆడపిల్లలకు వ్యాయామంలో - చాలా జాగ్రత్తలు అవసరము!

మగ పిల్లలకు పనికి వస్తాయని చెప్పిన ఆసనాలలో చాలావరకు ఆడపిల్లలకు అనుకూలం కావు, పనికిరావు. ఎందుకంటే, స్త్రీల దేహనిర్మాణమే అనేక అదనపు ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటుంది. బాలికలు తీసుకోవలసిన అదనపు జాగ్రత్తల, నియమాల గురించీ కూడ యోగా టీచర్లు చెప్ప గలరు. వారి సలహాలను పాటించటమే ఉత్తమం.

ఇంటి పనులు ఒళ్ళు వంచి స్వయంగా చేసుకునేవారికి కూడ యోగాసనాలు చేసేవారికి కలిగే ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి! కాని ఈ యాంత్రిక యుగంలో అంత ఓపిక, తీరిక ఉండటం దుర్లభం కదా!

(3) పిల్లల యోగాలో రెండవ ప్రక్రియ - ప్రాణాయామం :

192) ప్రాణశక్తి మనః శక్తులకోసం - ప్రాణాయామం ధ్యానం చాలు!

2. ప్రాణాయామం : సూర్య నమస్కారాలు లేక యోగాసనాల తరువాత ముఖ్యమైనది 'ప్రాణాయామం'. అంటే - శ్వాసను నియంత్రించటం. ప్రాణాయామాలు ఎన్నో రకాలు. యోగా గురువు యొక్క ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ లేకుండా ప్రాణాయామం చేయబోవటం ప్రమాదకరం! సరిగా నేర్చుకుని ఆచరిస్తే, ఫలితం అద్భుతం!

అంత అవకాశం లేనివారు మొదట ఇలా చేయవచ్చు! పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో రోజూ ఉదయం కాని, సాయంత్రం కాని – స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువు ప్రసరించే చోట – వృక్షాలు, పచ్చని ప్రకృతి సమృద్ధిగా ఉన్నచోట – క్రమమైన, గాఢమైన, దీర్ఘ శ్వాసలను **(Deep and Long Breaths)** ని తీసుకోవటం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది!

193) శ్వాసలో మూడు భాగాలు – పూరకం, కుంభకం, రేచకం!

పూరకం అంటే గాలిని లోపలికి పీల్చుకోవటం. కుంభకం అంటే పీల్చిన గాలిని లోపలే నిలిపి ఉంచటం. రేచకం అంటే గాలిని బయటికి వదలటం. ప్రాణాయామంలో ఈ పూరక–కుంభక–రేచకముల కాలముల నిష్పత్తి 1:4:2 గా చెప్పబడ్డది. గురువు పర్యవేక్షణ లేకుండా ఈ స్థాయిలో చేయటం మంచిది కాదు.

మనకు సామాన్యంగా గాలి పీల్చటం, వదలటమే అలవాటు. నిలిపే అలవాటు తక్కువ. కాబట్టి, స్వయంగా కొంత క్రమత్వం సాధించ దలచినవారు, ప్రారంభ స్థాయిలో– రెండు ముక్కులతోను శ్వాసిస్తూ –1:0:1 తో ప్రారంభించి, కాలక్రమేణ నెమ్మదిగా 1:0:2, 1:1:2, 1:2:2 స్థాయిల వరకు అలవాటు చేసుకోవటం మంచిదని మా అభిప్రాయం! ముక్కు రెండు వైపులతోనూ శ్వాసించటం వల్ల, గుండెమీద అదనపు ఒత్తిడి పడకుండా క్షేమంగా ఉంటుంది. ఇంతవరకు చేసినా చాలా మంచి ఫలితాలే కలుగుతాయి. అవకాశమున్న ప్రతిచోటా, యోగసాధకుల మార్గదర్శనం పొందటమే సర్వశ్రేయస్కరం!

(4) పిల్లల యోగాలో మూడవ ప్రక్రియ – ధ్యానం :

194) ఒకే విషయంపై మనస్సును – కేంద్రీకరించటమే 'ధ్యానం' అంటే!

3. ధ్యానం : అంటే **Meditation** – మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, అటూ ఇటూ చలించకుండా, ఒకే విషయంపై కేంద్రీకరించటం! ఆ ధ్యేయ విషయం ఇష్ట దైవం అయితే అన్ని విధాలా శుభం, లాభం! ఈ ధ్యానం వల్ల ఎన్నో మానసిక శక్తులు లభిస్తాయి. అలాగే, తమ అభీష్ట రంగంలోని అంశాల మీదకూడ ధ్యానం చేయటం చాలా ప్రయోజనకరం. తదేక దీక్షగా ఆలోచించటం కూడ ధ్యానమే. తపస్సు అంటే ఇదే! ధ్యానం మనల్ని సాటివారిలో ఉన్నతులుగా నిలబెడుతుంది!

(5) యోగశాస్త్రం యొక్క స్థూల అవగాహన :

195) పతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్రం - ప్రపంచానికే ఆశా దీపం!
196) పరిపరి విధాల పోయే మనస్సును - నిరోధించటమే 'యోగం' అంటే!
197) సంపూర్ణ యోగసిద్ధి కలగాలంటే - అష్టాంగ సాధన చేయాలి!
198) యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాలే - మొదటి నాలుగు అంగాలు!
199) ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులే - మిగిలిన నాలుగు అంగాలు!
200) యమములనగా పది సాధనలు - మనో నిగ్రహాన్ని కలిగించేవి!
201) నియమములనగా పది సాధనలు - ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగించేవి!
202) ఆసన మనగా స్థిరముగా నుండుట - యోగాసనాలు ఎన్నో రకాలు!
203) ప్రాణాయామం అనగా శ్వాసను- ప్రాణవాయువును నియమించుటయే!
204) ప్రత్యాహారం అనగా పరిగెత్తే - మనస్సును వెనక్కి మళ్ళించటమే!
205) ధారణ అనగా మనస్సును - ఒక విషయం మీదే నిలబెట్టటము!
206) ధ్యానం అంటే మనస్సులో - ధ్యేయ విషయ తాదాత్మ్యం చెందుట!
207) సమాధి యనగా ధ్యేయము దప్ప - తనను కూడ విస్మరించుట!
208) ఎనిమిది అంగాలనూ పాటించిన - వారి ఆనందానికి అంతే ఉండదు!
209) ఉన్నతమైన యోగసాధనలకు - గురువు లేనిచో యెంతో హాని!

(6) మొదటి యోగాంగం 'యమం' పది విధాలు:

శ్లో: అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయా22ర్జవమ్ ।
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ ॥

(దేవీ భాగవతమ్. 7-35-6)

1. అహింస : ఏ ప్రాణికీ కష్టనష్టాలు కలిగించక పోవటం.

2. సత్యం : తాను చేసినది తప్పో, ఒప్పో - నిజాన్ని నిర్భయంగా ఒప్పుకోవటం; తప్పైతే 'మళ్ళీ చేయను' అని వాగ్దానం చేయటం; స్వార్థం కోసం ఇతరులకు అపార్థం కలిగించక పోవటం.

3. అస్తేయం : ఇతరులకు చెందిన వాటిని సొంతం చేసుకోవాలనే (దొంగ)బుద్ధి లేకపోవటం.

4. బ్రహ్మచర్యం : విద్యార్థి దశ పూర్తి అయ్యేవరకు, స్త్రీ-పురుష సంబంధమైన ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండటం; టీవీలు మొ. వాటిలో అశ్లీల దృశ్యాలు చూడకుండా ఉండటం; దృష్టిని చదువుమీదే కేంద్రీకరించటం; పెద్దల సలహాలనే పాటించటం శ్రేయస్కరం!

5. దయ : అంటే జాలి, కరుణ. ఇతరుల కష్టాలను, బాధలను చూసి చలించిపోవటం; వారికి 'ఏవిధంగా సహాయపడగలనా' అని తపన పడటం; చేతనయిన సాయం చేయటం, లేక చేయించటం.

6. ఆర్జవం : అంటే ఋజుత్వం. వంకర లేకుండా తిన్నగా ఉండటం. మనసులోను, మాటలోను కపటం లేకపోవటం.

7. క్షమ : అంటే సహనం, ఓర్పు. శీతోష్ణాలు, సుఖదుఃఖాలు మొ. ద్వంద్వాలను సమదృష్టితో స్వీకరించటం. తన కృషి తాను చేస్తూ, ఫలితం కోసం, తగిన సమయం కోసం వేచి యుండటం.

8. ధృతి : అంటే ధైర్యం. సన్మార్గంలో నడవటానికి ఎవరికీ భయపడకుండా ఉండటం. 'న హి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి' (భ.గీ.)– అనగా– 'మంచి చేసేవాడు ఎన్నడూ చెడిపోడు!' అనే భగవద్వాక్యం పట్ల విశ్వాసంతో ధైర్యంగా ఉండటం.

9. మితాహారం : శుచియైన పథ్యమైన ఆహారాన్ని– జీర్ణశక్తికి, వృత్తికి తగిన శక్తికి– తగినంతగానే (ఎక్కువ కాకుండా) సకాలంలో తీసుకోవటం.

10. శౌచం : అంటే శుచిత్వం, పారిశుద్ధ్యం. పరిసరాలు, దేహమే కాదు; వాక్కు మనస్సులు కూడ శుచిగా, నిర్మలంగా ఉండాలి.

(7) రెండవ యోగాంగం 'నియమం' పది విధాలు :

శ్లో:తపః సంతోష ఆస్తిక్యం దానం దేవస్య పూజనమ్ ।
సిద్ధాంత శ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో హుతమ్ ॥
దశైతే నియమా ప్రోక్తాః మయా పర్వతనాయక ।
(దేవీ భాగవతమ్. 7–35–7)

1. తపస్సు : దేనికోసమైనా తపన పడిపోవటమే తపస్సు. తదేక దీక్షగా ఏ పనైనా చేయటమే తపస్సు. ఆ పనిని విధివిహితంగా, నియమపాలనా పూర్వకంగా చేయటమే తపస్సు. అదే తపస్సు, అదే శ్రమయే చేసినా– లక్ష్యం యెంత గొప్పగా ఉంటే– ఫలితం కూడ అంత గొప్పగా లభిస్తుంది!

2. సంతోషం : అంటే సంతృప్తి. **Happiness** కంటె గూడ ఎక్కువగా **Satisfaction, Contentment** అనే అర్థం. 'కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన!' (భ.గీ.)– 'కర్తవ్యాలను శ్రద్ధగా చేసుకుంటూ పోవటమే నా పని; ఫలితం మాత్రం దైవాధీనం' అనే స్పృహ కలిగి సంతృప్తిగా జీవించటం!

3. ఆస్తిక్యం : అంటే ఆస్తికత. 'అస్తి' (ఉన్నాడు/ఉన్నది) అనే భావం కలిగి ఉండటమే 'ఆస్తికత'. భగవంతుడు ఉన్నాడు అనే దృఢభావం ఉన్నవారు, 'వేదాలు పరమ ప్రమాణాలు' అనే అవగాహన ఉన్నవారు ఆస్తికులు.

4. దానం : అంటే యివ్వటం. ఇతరులకు అవసరమైన దానిని– ఉచితంగా, సహాయ రూపంగా, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా– ఇచ్చివేయటమే 'దానం' అంటే. ఈ దానగుణం పెంచుకుంటే, లోభం అనే దుర్గుణాన్ని జయించవచ్చు. లేదా, లోభాన్ని తగ్గించుకున్నవారు దానం యివ్వ గలుగుతారు.

5. దేవపూజ : 'దేవుడు ఒక్కడే అయినా అనేక రూపాలలో అనుగ్రహిస్తాడు' అనే అవగాహనతో– తనకు యిష్టమైన ఒక దైవ రూపాన్ని మనసులో ప్రతిష్ఠించుకోవటం; నిత్యం ఆ దేవునికి భక్తితో యథావకాశం స్తోత్రపూజాదుల ద్వారా అనుసంధానం **(Connectivity)** చేసుకోవటం.

ఉదా: ఒక రిజర్వాయర్‌తో మనం కనెక్టివిటీని ఏర్పాటు చేసుకుంటే, మనకు ఆ నీళ్ళు అందుతాయి. దైవకృప మన చుట్టూరా సముద్రంలా వ్యాపించే ఉంది! దానిని మనం గ్రహించటానికి (పీల్చటానికి) ఒక ట్యూబ్‌ని ఏర్పాటు చేసుకుంటే చాలు. అలాగే, టీవీ తరంగాలు మన చుట్టూ ఉన్నాయి. **Receiver Set** ఉండి, సరిగా **Tuning** చేసుకున్నవారికే ఆ ప్రసారాలు అందుతాయి! **Mental Connectivity and Attachment to Him is more important than offering flowers to Him!**

6. సిద్ధాంత శ్రవణం : అంటే వేద శాస్త్రాది సాంస్కృతిక (నైతిక, ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక) సిద్ధాంతాలను పెద్దలద్వారా వినటం; సందేహాలను తీర్చుకోవటం; ఆచరణలో పెట్టుకోవటం.

7. హ్రీః : అంటే సిగ్గు, బిడియం **(Modesty)**. తన సుగుణాలను, గొప్పదనాన్ని ఎవరైనా మెచ్చుకుంటే, బిడియ పడటం; ఒద్దికగా ఉండటం. తన లోపాలను ఎవరైనా ఎత్తి చూపుతారేమోననే భయం– చూపినపుడు సిగ్గు– కలిగి, వాటిని సరిచేసుకోవటం.

8. మతి : అంటే బుద్ధి, వివేకం. చెప్పినది అర్థం చేసుకోగలిగే శక్తి. యుక్తాయుక్త విచక్షణ, మొ.

9. జపం : అంటే భగవంతుని మంత్రాన్నిగాని, నామాన్ని గాని మనసా వాచా ఆవృత్తి (తిరిగి తిరిగి) చేస్తూండటం.

10. హోమం : అంటే, అగ్నిహోత్రంలో పవిత్ర ద్రవ్యాలను ఆహుతి చేయటం. హోమంలో వచ్చే పవిత్ర ద్రవ్యాల ధూమం (పొగ) వల్ల– వ్యక్తి, గృహము, వాతావరణము కూడ శుద్ధము, శక్తిమంతము లవుతాయి! హోమ ధూమం వల్ల ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతుంది!

7వ అధ్యాయం

శుచిత్వం (పారిశుద్ధ్యం)

(1) ఆయురారోగ్యాలకు ఐదవ మెట్టు - పారిశుద్ధ్యం :

210) ఆహార జల వాయు కాలుష్యం వల్ల- అంటు వ్యాధులు కలుగుచుండును!
211) అంటు వ్యాధులు గలవారి వల్లను - ఇతరులకు అవి వ్యాపించుచుండును!
212) అంటు రోగాలు రాకుండాలంటే - యోగము శౌచము తప్పనిసరియే!
213) పారిశుద్ధ్యం రెండు రకాలు - తన శరీరానిది, పరిసరాలదీను!

(2) వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత :

214) బయట ఎంత కాలుష్యం ఉన్నా గాని-మనకు సోకకుండా చూసుకోవాలి!

మన దేశంలో మొదటినుంచీ ఉన్న అంట్లు, ఎంగిళ్ళు, మడి ఆచారాలు, మొ. అన్నీ కూడ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత **(Personal Hygiene)**కు పరాకాష్ఠలు.

కరచాలనం **(Shaking Hands)** చేస్తే, అవతలివారి అరిచేతిలోని చెమట, మలినాలు ద్వారా కొన్ని వ్యాధులు కలిగే అవకాశం ఉంది. కరచాలనం కన్న మన నమస్కార పద్ధతియే ఎంతో శ్రేష్ఠం - ఆరోగ్యం, సంప్రదాయం, గౌరవం మూడూ ఉన్నాయి!

పాదరక్షలతో గుమ్మం లోపలికి అడుగు పెట్టరాదు. బయట తిరిగి వచ్చిన బట్టలతో ఇంట్లో అన్నీ తాకరాదు. తాము కాళ్ళూ చేతులూ కడుక్కోకుండా, బజారు బట్టలు మార్చుకోకుండా **(Fresh-up)** అవకుండా- ఇంట్లోని చిన్న పిల్లలనీ, అనారోగ్యంతోనున్న వారినీ కూడ, తాకరాదు; అసలు దగ్గరకే పోరాదు.

భోజనానికి ముందూ తరవాతా కాళ్ళూ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి; నోరు పుక్కిలించాలి. ఒకరు త్రాగిన గ్లాసును కడగనిదే మంచి నీరు త్రాగరాదు. ఒకరు సగం కొరికిన పండును ఇంకొకరు తినరాదు. ఎంగిలి ఆహారం తినరాదు. నోటిలో గోళ్లు, పెన్నులు, పెన్సిళ్ళు పెట్టుకుని కొరుకుతూండే అలవాటు చాలా చెడ్డది! మనకుగాని ప్రక్కవారికిగాని జలుబు, తుమ్ములు ఉన్నపుడు మన ముక్కుకే జేబురుమాలు అడ్డం పెట్టుకోవాలి!

మరీ ముఖ్యంగా- ఈ రోజులలో ప్రతివారూ సెల్ ఫోన్లను వాడుతున్నారు. **Cell Phone Radiation** వల్లను, ఎక్కువ సేపు **Ear-Phones** పెట్టుకొని మ్యూజిక్ మొ. వినటం వల్లనూ ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. 'తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం సెల్ ఫోన్ల అతి వాడకం వల్ల మెదడుకి, నరాలకు, యితరత్రాను ఆరోగ్యభంగం కలుగుతుందని తేలింది' అని ఒక రోజు

వార్త! కొద్ది రోజులలో– 'సెల్ ఫోన్ల వాడకం వలన దుష్ప్రభావాలు ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ కాలేదు. వాటి వాడకం పెరుగుతూనే ఉంది' అని సెల్ ఫోన్ల తయారీదారుల తరఫున ఇంకో వార్త! ఏది నిజం? ఈ రోజులలో అన్నీ ప్రాయోజిత వార్తలు **(Sponsored News)**లే! ఒక శాశ్వత సత్యం ఆధారంగా– అవగాహన పెంచుకుంటే– మనం **Confusion** లో పడకుండా ఉండగలం!

215) అసహజం, ప్రకృతివిరుద్ధం ఏదైనా - ఆరోగ్యానికి భంగకరమే!

'అసహజము, ప్రకృతి–విరుద్ధమయినది **(Un-Natural, or Anti-Natural)** యేదయినా సరే– కొంత కాలానికి ఆయురారోగ్యాలకు భంగకరమే!' అనేదే ఆ శాశ్వత సత్యం! కొంత సమయం ఎందుకు పడుతుంది అంటే– మన శరీరానికి సహజంగా ఉన్న వ్యాధి నిరోధక శక్తిని క్రమంగా దెబ్బతీస్తుంది కాబట్టి. వెంటనే దుష్ప్రభావం చూపించటం లేదు గనుక, అవగాహన లేనివారు హానికర చర్యలను ముందుగా మానుకోలేరు. తెలియవచ్చే సరికి కాలాతీతం అయిపోతుంది. తస్మాత్ జాగ్రత!

ఇట్లా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో ఉంటాయి! సారాంశం ఏమిటంటే– 'బయటి దుష్ప్రభావాలు మనకు సోకకుండా, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లతో మన చుట్టూ ఒక రక్షణవలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి' అన్న అవగాహన కలిగి ఉంటే చాలు!

(3) ఇంటిలో పరిశుభ్రత :

216) ఇంట్లో గడిపే సమయం యెక్కువ - శుభ్రంగా ఇంటిని ఉంచాలి!

పాత్రలు గిన్నెలు గ్లాసులు శుభ్రంగా తోమినవి వాడుకోవాలి. వంటా వార్పు శుచిగా ఉండాలి. దోమలు పెరగకుండా ఉండాలంటే– వంటింటి వ్యర్థాలను తగిన చోట పారబోయాలి; నీళ్ళ పాత్రలమీద మూతలు పెట్టి ఉంచాలి. సంధ్యాకాలంలో ఇంట్లో ధూపం వేసే అలవాటు ఎంతో మంచిది.

ఇంటిలో సాలీళ్ళు, బల్లులు తిరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బూజులు దులుపుకుంటూ ఉండాలి. ప్రక్కబట్టలు దుమ్ము లేకుండా, మాసిపోయినవి వాడకుండా చూసుకోవాలి.

సహజమైన గాలి, వెలుతురు వీలయినంతవరకు ఇంట్లోకి వచ్చేలా **(Ventilation)** చూసుకోవాలి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే– మన చుట్టూ ఏవైనా అమంగళకరమైన, అనారోగ్యకరమైన వస్తువులు, పరిస్థితులు ఉంటే సరిచేసుకుంటూ ఉండాలి!

(4) ఊరిలో పరిశుభ్రత :

217) మనవల్ల బయటి పరిసరాలకు - కాలుష్యం అంటకుండా చూడాలి!
218) వంటింటి వ్యర్థాలు, మల మూత్రాలను-రోడ్డు ప్రక్కన పోయరాదు!
219) మురుగు నీరు నిలవ ఉండకుండా- పారుతూ ఉండేట్లు చూడాలి!
220) మురికి, క్రుళ్ళు, దుర్వాసనలతో - దోమలు క్రిములు పుడతాయి!
221) దోమలవల్ల గాలీ, నీరూ, ఆహారం - కలుషితమై రోగాలు వస్తాయి!
222) పంచాయితీలు, నగర పాలికలు - పారిశుద్ధ్య వసతులు కలిగించాలి!

జనం పౌర బాధ్యతలను **(Civic Sense)** పాటించాలి. పురపాలక సంఘాలు తమ బాధ్యతలను నిర్వర్తించేటట్లుగా- పౌర స్పృహ కలిగిన పౌరులే బాధ్యతగా సమన్వయం చేస్తూండాలి. ఊరి పరిశుభ్రత ఉమ్మడి బాధ్యత! కాబట్టి, పురజనులకు అవగాహన పెంచాలి.

(5) పని స్థలంలో పరిశుభ్రత :

223) పనులు ఆటలు పాటలు - అతిగా చేయుట పనికిరాదు!

ఎవరు పనిచేసే స్థలంలో **(Work-Place)**లో పారిశుద్ధ్యాన్ని వారే కల్పించుకోవాలి. **Over-Work, Careless Work** పనికిరాదు. ఒంటికి, ఇంటికి, ఊరికి చెప్పిన వ్యక్తిగత, సమష్టి సూత్రాలే యిక్కడా వర్తిస్తాయి.

(6) భూమి పరిశుభ్రత :

224) ప్రకృతి విరుద్ధ చర్యల వల్ల - భూమితాపం పెరిగి పోతోంది!

అతి పారిశ్రామికీకరణ, అడవుల నరికివేత మొ. ప్రకృతి వ్యతిరేక చర్యలవల్ల భూమియొక్క ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతోంది. అందువల్ల మంచు నిల్వలు త్వరగా కరిగిపోవటం, మొ. ఎన్నో ఉత్పాతాలు పొంచి ఉన్నాయి! ఖాళీ స్థలం ఉన్నవారు- నాపరాయి, సిమెంటు, కంకర వంటి- గచ్చు చేయించకుండా, మొక్కలో చెట్లో పెంచితే, పర్యావరణానికి మేలు చేసిన వారవుతారు!

225) ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వినియోగం - భవిష్యత్ తరాలకు పెనుభూతం!

అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువుల అతి వినియోగం వల్ల, భూమికి, జలాలకు, ప్రాణికోటికి- రాబోయే కొన్ని వందల, వేల సంవత్సరాల వరకు గల ప్రమాదం, హాని గురించి- పిల్లల స్కూలు పుస్తకాలలో కూడ పాఠాలు ఉన్నాయి. కాని, ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించటానికి చర్యలు మాత్రం ఎవరూ చేపట్టటం లేదు!

226) సొంత యిష్టం కొంత మానుక- సొంత మేలుకై పాటుబడవోయ్!

ప్రతి విద్యార్థీ కూడ తన యింటిలోని ప్రస్తుత ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని, ఏడాదిలో సగానికైనా తగ్గిస్తానని, ప్రతి ఉగాదికి నిర్ణయం తీసుకొంటే, భూమాత ఎంత సంతోషిస్తుంది! 'సొంత లాభం కొంత మానుక పొరుగువాడికి తోడుపడవోయ్!' అన్నాడు కదా మహాకవి గురజాడ! మన మేలు కోసం మనం కనీసం ఇంత మాత్రమైనా చేయలేమా?!

(7) జల కాలుష్య నివారణ :

227) అన్ని నదులూ గంగా స్వరూపాలే-పవిత్రంగా ఉంచటం అందరి బాధ్యత!

అన్ని నదులూ, చెరువులూ, జలాశయాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి! పారుదల లేని నీటిలో క్రిమి-హర మందులను ఉపయోగిస్తూండాలి. పరిశ్రమల వ్యర్థాలను నదులూ కాలవలలోనికి వదలరాదు. వాటిని శుద్ధిచేసి, ఎండ తగిలేచోట భూమిలోకి ఇంకేటట్లు చేయటం పరిశ్రమల కనీస బాధ్యత. వారు అట్లా చేసేట్లు చూడటం ప్రభుత్వాల బాధ్యత. ప్రభుత్వం అలా చేసేటట్లు చూసుకోవటం పౌరుల బాధ్యత!

వేదంలోని 'అరుణం' అనే మంత్ర భాగంలో చెప్పారు: 'అమృతం వా ఆపః ...నాఽప్సు మూత్రపురీషం కుర్యాత్ ... న నిష్ఠీవేత్ .. న వివసనః స్నాయాత్.' (అరుణం-113). అంటే- జలమంటే అమృతమే; నీటిలో మలమూత్ర విసర్జన చేయరాదు; నీటిలో ఉమ్మి వేయరాదు; నగ్నంగా స్నానం చేయరాదు; (వస్త్రములు ఉతకరాదు); మొ. అందరికీ అన్నీ తెలుసు. కాని ఆచరిద్దామనే సామాజిక స్పృహయే తక్కువగా ఉంది. పెద్దలు చెబుదామంటే- 'నా యిష్టం!' అనే జవాబులు. బాధ్యతలు లేని హక్కులు, స్వాతంత్ర్యం- పౌరులకు గాని, ఎవరికైనా గాని ఉండరాదు! ఉన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తే, సమాజానికి నష్టమే కలుగుతుంది. కట్టుబాట్లకు లోబడి ఉండే తత్త్వం **(Self-Discipline)** పిల్లలలో పెంచాలి!

(8) తేజో కాలుష్య నివారణ :

అగ్నికి సూర్యకాంతికి కాలుష్యం పట్టే వీలే లేదు! కాని, సూర్య కాంతిలో సప్త వర్ణాలు ఉన్నాయి. ప్రతి రంగు గుణాలూ ప్రత్యేకం. కొన్ని రంగుల కాంతి వల్ల **Mind-set** మారిపోతూంటుంది. అందరికీ అన్ని రంగులూ నప్పవు. వర్ణకాంతి (పాక్షిక) చికిత్సా విధానం కూడా ఒకటి ఉన్నది.

మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతిలో గాని, అతి తక్కువ కాంతిలోగాని పని చేస్తూంటే, కంటి చూపు చెడిపోతుంది; నరాల వ్యాధులు వస్తాయి. స్టుడియోలలో ఎక్కువ కాలం ఎక్కువ కాంతికి గురి అయ్యేవారు చాలా రకాల అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశాలే యెక్కువ!

(9) వాయు కాలుష్య నివారణ :

వాహనాలలోంచి వచ్చే పెట్రోలు పొగలు, ఫ్యాక్టరీ గొట్టాలనుంచీ వచ్చే పొగలు, సిగరెట్ పొగలు, శబ్ద కాలుష్యం, దుర్గంధ వ్యాప్తి, రోగుల విసర్జనలు, దోమలు, బాక్టీరియాలు..ఇవన్నీ వాయు కాలుష్య కారకాలే!

228) హోమధూమం, తులసి వేపలు - వాయు కాలుష్యానికి చక్కని విరుగుడు!

కెమికల్ పొగలకు విరుగుడుగా కెమికల్ పొగలను వాడే బదులుగా, ఓషధీయుక్త అగ్నిహోత్ర హోమధూమం గాలిలోకి పంపటం ఉభయ తారకం. ఇంటిలోనయితే, అట్టి మూలికా ద్రవాలు **(Herbal Liquid spraying)** చేయటం కూడ మంచిదే. తులసి మొక్కలు, వేప చెట్టు మొ. కూడ వాయుశుద్ధి కరములే! పెరట్లో ఒక్క మొక్క పెట్టే చోటు ఉన్నాగాని, మొదట పెట్టేది తులసి మొక్కనే! అదీ మన సంప్రదాయం! ఊరిలోనయితే- వేప, రావి, మేడి, జువ్వి, మర్రి మొ.పెద్ద పెద్ద చెట్లను పెంచటం చాలా మంచిది. ఇవన్నీ గ్రామీణ భారతంలో సంప్రదాయంగా అలవాటుగా వస్తున్నవే!

(10) ఆకాశ కాలుష్య నివారణ :

229) ఓజోన్ పొర భూమికి రక్షణ - దానిని ఛిద్రం చేయవద్దు!

సూర్యకాంతిలోని అతి నీలోహిత కిరణాలను అడ్డుకుంటూ, భూమికి రక్షణ కవచంలా ఉన్న ఓజోన్ పొరకు చిల్లు పడి పెరుగుతోందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు. దానికి కారణం పరిశ్రమలనుండి విడుదల అయ్యే కర్బన (హైడ్రో-ఫ్లూరో కార్బన్స్) ఉద్గారాలే!

పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు వదులుతున్న విషపదార్థాలతో భూదేవి తల్లడిల్లుతోంది! వారే వెనకబడిన దేశాలకు ఆదేశాలు యిస్తున్నారు- 'కర్బన ఉద్గారాలను తగ్గించుకోండి - ఇంకా పెరిగితే భూమి తట్టుకోలేదు.' అని! శాస్త్రవేత్తలు ఎంత హెచ్చరిస్తున్నా సరే, ఆయా దేశాలవారు ప్రారంభించిన భూ-వినాశకర చర్యలను వెనక్కి తీసుకోవటం లేదు, తీసుకోలేరు గూడ.

అణు రియాక్టర్లు, మొ.వాటివల్ల, వాటిలో లీకేజిలు, ప్రమాదాలవల్ల, అణుధార్మికత **(Radio-activity)** చాలా దూరం వ్యాపించి కొన్ని తరాల వరకు అనారోగ్యం కలిగించ గలవు. విద్యుత్తు తయారీకి - ధారాళంగా దొరికే సూర్యకాంతిని, వాయుశక్తిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకుని, మూడో స్థానం జలవిద్యుత్తుకు ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే, త్రాగునీటికి, సాగునీటికి జలం అత్యంత అవసరం గదా! ఇక విద్యుత్తు కోసం అణు రియాక్టర్లను క్రొత్తగా స్థాపించకపోవటం తరతరాల ప్రజల క్షేమం దృష్ట్యా ఎంతో తప్పనిసరి!

230) నీతి లేని వారి విజ్ఞాన కౌశలం - సమాజ దేశములకే వినాశ కారకం!

అందుకే, క్రొత్త టెక్నాలజీ వచ్చినపుడు- దాని బాగోగులను చాలా దూరం విచారించక పోతే యిటువంటి ఇబ్బందులే వస్తాయి! పూర్వకాలంలోనయితే- ఏ వైజ్ఞానిక ఆవిష్కరణ అయినా నష్టం కలిగిస్తుందని అనిపిస్తే, దానిని బయట పెట్టకుండా అక్కడికక్కడే ముగించేసే వారు! కాని ఈ రోజులలో - డబ్బులు తెచ్చిపెట్టేది యేదయినాసరే పరిశ్రమ స్థాపించెయ్యటమే! వినాశకర టెక్నాలజీని యుద్ధ సామగ్రికి, ఉగ్రవాదులకు అమ్ముకుంటున్నారు! కొన్ని దేశాల వారయితే- అణ్వస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని కూడ ఉగ్రవాద దేశాలకు అందజేస్తున్నారు! నీతి లేని విజ్ఞానం వినాశకరమే. అందుకే ముందుగా నీతిని నేర్చుకోవాలి; తరువాతనే విజ్ఞాన శాస్త్రాలు!

(11) ప్రమాదాలు - నివారణ

231) ఎంత శుభ్రంగా ఉన్నా చాలదు - ప్రమాద నివారణ కూడ ముఖ్యమే!

232) ప్రమాదాల వల్ల అనుకోకుండా - వైద్య చికిత్సలు అవసర పడును!

హాయిగా తిని తిరుగుతున్నవారికి ప్రమాదాలు జరిగితే, ఇంట్లోను ఆఫీసు **(Work-place)**లోను కూడ చాల ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకని ఎల్లప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది.

తరచుగా ప్రమాదాలు జరిగే అంశాలేమిటో చూద్దాం: వాహనాలు నడపటం, కరెంట్ వైర్లు, ప్లగ్గులు, అతి నున్నటి ఫ్లోరింగులు (కొంచెం తడి ఉన్నా జారి పడతారు), బాత్‌రూమ్ ఆక్సిడెంట్స్, అగ్ని ప్రమాదాలు, అతి వేడి (వడదెబ్బ), అతి చలవ, విషవాయువులు, విషజంతు క్రిమి కీటకాలు, నదులు మొ. జలాశయాలలో స్నానము,.. మొ. ఎన్నో అంశాలు!

అన్నిటికీ ముందు జాగ్రత్తే కీలకం!

8వ అధ్యాయం

వైద్యుల, చికిత్సల లక్షణాలు

(1) ఆయురారోగ్యాలకు ఆరవ మెట్టు - వైద్య చికిత్సలు!

233) ఆరోగ్యంగా ఉండటం అంటే - అన్నీ సమస్థితిలో ఉండటమే!

1. ఆకలి, అన్న హితవు సరిగా నుండటం, ఆహారము చక్కగా జీర్ణమవటం, శరీర పుష్టి సమంగా నుండటం, సక్రమ మల మూత్ర విసర్జనం, సుఖ నిద్ర, సుఖంగా మేల్కొనటం, యుక్తవయసు స్త్రీలలో నెలసరి సక్రమంగా ఉండటం, మొ.- ఇవన్నీ స్వస్థులలో (ఆరోగ్యవంతులలో) కనిపించే లక్షణాలు!

234) ఆహార విహారాలను సరిచేయటమే - రోగి చికిత్సలో మొదటి మెట్టు!

పై లక్షణములలో హెచ్చు తగ్గులు కనుపించగానే- ఆరోగ్యము తగ్గుతోందని గ్రహించి- తమకు తెలిసినంతవరకు ఆహారపు అలవాట్లలోను, విహారము (దినచర్య, రాత్రిచర్య, ఋతుచర్యల) అలవాట్ల లోను- తగిన సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి. ఇంకను తగ్గక మిగిలిన అనారోగ్యమునకు మాత్రమే వైద్య చికిత్స అవసరం అవుతుంది.

ఉదా : అదే పనిగా ఆవకాయ తినటం వల్ల వచ్చిన కళ్ళు మంటలు, ఒళ్ళు మంటలు మొ. వాటికి **Eye-Specialist** ఎందుకు? **Skin-Specialist** ఎందుకు? అవి తినటం తగ్గిస్తే చాలదూ!

(2) వ్యాధి లక్షణములు :

235) త్రిదోషాల్లో కలిగే మార్పులే - రోగాలకు మూల కారణం!

శ్లో: 'దోషా ఏవ హి సర్వేషాం రోగానాం ఏక కారణమ్'! (6-42)

త్రిదోషములు సమంగా ఉన్నపుడు రోగం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. త్రిదోషములు (వాత పిత్త కఫములు) విషమములుగా నుండుటయే రోగమని చెప్పబడుతుంది. యీ త్రిదోషములు అహితములయిన ఆహార విహారాదులను సేవించుట వలన ప్రకోపము చెందుతూంటాయి. ప్రకోపించిన దోషములే అన్ని వ్యాధులకును సమీప కారణములు అవుతున్నాయి.

నేటి కాలంలో నయితే- ఒక రోగం కోసం మనం వాడే **High Power** మందులయొక్క **side effects** వల్లనే ఇంకా ఎక్కువ తీవ్రమైన రోగాలు వస్తున్నాయి!

236) రోగములు రెండు రకాలు - శారీరకం, మానసికం!

1. శారీరక రోగములు : పాండు రోగము (రక్త హీనత, **Anaemia**), అర్శస్సు (మూలవ్యాధి, **Piles**), అజీర్ణము మొ. శరీరమునందు పుట్టే రోగములు శారీరక, రోగములు. వీటినే 'వ్యాధులు' అంటారు.

2. మానసిక రోగములు : వీటినే 'ఆధులు' లేక 'జాడ్యము' లంటారు. కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలు అనే 'అరి షడ్వర్గము' అనగా- కోరిక, కోపం, పిసినారితనం, భ్రమించటం, గర్వం(అహంకారం), ఈర్ష్య(అసూయ)లు; మరియు- భయం, అభిమానం, దైన్యం, పైశున్యం (కొండెములు, చాడీలు చెప్పుట), శోకం, విషాదం మొ. - మరియు అపస్మారము (స్పృహ కోల్పోవుట), మూర్ఛ, భ్రమ, తమస్సు, ఉన్మాదము (పిచ్చి), మొ. - ఇవి యన్నియు మానసిక జాడ్యములే!

(3) ఉత్తమ వైద్యుల ధర్మములు, లక్షణములు :

237) చికిత్స ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని - కలిగించటమే వైద్యుల ధర్మం!

1. అందరూ ఎల్లప్పుడూ స్వాస్థ్యమునే (సహజ ఆరోగ్య స్థితినే) కోరుకొంటారు. కాబట్టి ఎట్టి చర్యలచేత మానవుడు ఆరోగ్యవంతుడవుతాడో, వైద్యుడు గూడ అట్టివాటినే చేయించుచుండ వలెను. ఇట్టి చికిత్స చేయుటయే వైద్యుని యొక్క ధర్మమై యున్నది.

238) స్థూల కృశత్వాలకు మధ్యస్థంగా - శరీర సమత్వం సాధించాలి!

శ్లో : కర్షయేద్ బృంహయే చ్చాపి సదా స్థూల కృశౌ నరౌ
రక్షణం చాపి మధ్యస్య కుర్వీత కుశలో భిషక్ ! (6-58)

2. నైపుణ్యము గల వైద్యుడు- స్థూల శరీరము గలవారిని కృశింప జేయవలెను; కృశించిన (చిక్కిపోయిన) వారికి బృంహణమును (పుష్టిని) చేయవలెను; మధ్యస్థముగా నున్నవారికి స్థూలత్వ కృశత్వములు రాకుండా రక్షణము చేయుచుండ వలెను.

3. దోష ధాతు మలములను- పెరిగినవాటిని క్షీణింపజేసేవి, తగ్గినవాటిని బృంహణం చేసేవి అయినట్టి- ఔషధ ఆహార విహారాదులతో- సమముగా నుంచుటకే ప్రయత్నము చేయుచుండ వలెను.

239) రోగి బాధలను తగ్గించుటే గాని - వైద్యుడు ఆయుష్షును పెంచలేడు!

శ్లో: వ్యాధే స్తత్త్వ పరిజ్ఞానం వేదనాయాశ్చ నిగ్రహః
ఏతద్ వైద్యస్య వైద్యత్వం న వైద్యః ప్రభు రాయుషః ! (5-57)

4. వ్యాధియొక్క తత్త్వమును బాగా తెలిసికొని చికిత్స చేయటము, రోగియొక్క బాధను శాంతింప జేయటమును– ఇవియే వైద్యునియొక్క వైద్యత్వం! అంతేగాని, వైద్యుడు ఆయుష్షును పెంచలేడు!

240) వైద్యునికి శాస్త్రజ్ఞానం, నైపుణ్యం - అనుభవం కూడ ఉండాలి!

5. ఒక వైద్యునకు రోగ నిదానము **(Diagnosis),** మరియు ఔషధ ఉపయోగము **(Treatment)** రెండును తెలియాలి. ఏ ఒకటి తెలియక పోయినాగాని, అట్టి వైద్యుని ఆశ్రయించిన రోగి– నావికుడు లేని నావ వలె– దిక్కు తెలియని వాడగును.

6. కేవల వైద్య శాస్త్రమే తెలిసి, చికిత్సా క్రియలయందు అనుభవము నేర్పరితనము లేని వైద్యుడు– భయస్తుడు యుద్ధమునకు బోయి కంగారు పడునట్లే– అధైర్యము, కంగారు పడును.

7. ఎవడు రోగములయొక్క విశేష జ్ఞానము గలవాడో– సమస్త ఔషధముల యొక్క ఉపయోగములను, దేశ కాల విభాగములను ఎరిగినవాడో– అట్టి వైద్యుడు చేయు చికిత్స సంపూర్ణముగ సిద్ధిస్తుంది.

241) సమాజ హితకర వృత్తులన్నిటిలో - వైద్యవృత్తియే పరమ పవిత్రం!

242) మన భారతీయ సంస్కృతిలో - 'వైద్యో నారాయణో హరిః'!

8. ఉపాధ్యాయ వృత్తి కూడ పరమ పవిత్రమే అయినప్పటికీ, చదువుకునే వారికి మాత్రమే ఉపయోగ పడుతుంది. కాని వైద్యుల అవసరం ప్రతి మనిషికీ ఉంటుంది. కొంత మందికి జీవన్మరణ సమస్యలు కూడ కలుగుతూంటాయి. వారిని ఒడ్డున పడవేసి, ఎన్ని కుటుంబాలనో నిలబెట్టి, ఎంతోమంది హృదయాలలో కృతజ్ఞతా భావం నింపగల ఏకైక వృత్తి యిదే! అదృష్టవశాత్తు తమకు లభించిన ఈ అపురూప అవకాశాన్ని - మన వైద్యులందరూ మన సంస్కృతికి అనుగుణంగా వినియోగించుకుంటే – ఆరోగ్య రంగంలో భారతదేశ ముఖచిత్రమే మారిపోతుంది!

243) ధనమో ధర్మమో మైత్రియో యశమో - చికిత్సకు ఫలం కలిగే తీరును!

శ్లో: క్వచిదర్థః క్వచిన్మైత్రీ క్వచిద్ధర్మః క్వచిద్యశః
కర్మాభ్యాసః క్వచిచ్చేతి చికిత్సా నాస్తి నిష్ఫలా ! (భా.ప్ర. 5–36)

9. చికిత్స చేయుట యనునది వైద్యునకు ఎప్పటికీ నిష్ఫలం కాదు. ఎందుకనగా– ధనమో, స్నేహమో, ధర్మమో (పుణ్యమో), సత్కీర్తియో, అభ్యాసమో (అనుభవమో)– వీనిలో ఏ యొకటైనాగాని, వైద్యునకు కలుగుతూనే యుంటుంది!

244) వైద్యవృత్తిలో నున్నవారు - చికిత్సా పుణ్యమును అమ్ముకోరాదు!

245) చికిత్స పొందినవారు తమ శక్తికి - తగినట్లుగా ఋణం తీర్చుకోవాలి!

శ్లో: నైవ కుర్వీత లోభేన చికిత్సా-పుణ్య విక్రయమ్
ఈశ్వరాణాం వసుమతాం లిప్సేతార్థంతు వృత్తయే! (5-38)

10. వైద్యులు లోభముచే చికిత్సా పుణ్యమును అమ్ముకొన రాదు. అనగా డబ్బు తీసుకొని వైద్యము చేయరాదు! వృత్తి కొరకు, జీవిక కొరకు ప్రభువుల నుండియు, ధనికుల నుండియు ధనమును కోరవలెను. ఇవ్వటం ధనవంతుల ధర్మం! ఇచ్చినవారికి ధర్మప్రాప్తి!

11. వైద్యసేవలు పొందినవారుకూడ- తమ శక్తికి తగినట్లుగా- ప్రతిఫలమును చెల్లిస్తే చాలు ఋణవిముక్తులైనట్లే!

12. కనీసం ఆహారం, విద్య, వైద్యం యీ మూడు రంగాలయినా- పూర్వకాలంలోవలె లాభాపేక్షా రహితంగాను, సకల జనహిత సేవా రంగాలుగాను- ఉంటే ఎంత బాగుండును ! నేటి కాలంలోనయితే, అన్నిటి వలెనే ఈ రంగాలను కూడ- అపరిమిత లాభార్జనకు మార్గాలుగా తయారు చేయటం జరిగింది! నియంత్రణ చేసే 'ధర్మప్రభువు' లేరీ?!

246) రోగికి శ్వాస ఆడుతున్నంత వరకు - చికిత్సా ఉపచారాలు చేయాల్సిందే!

247) దైవానుగ్రహం ఉంటే గనుక - అసాధ్యాలు కూడా సాధ్యాలవుతాయి!

13. ఒక వ్యాధియొక్క సాధ్యత్వ అసాధ్యత్వములను గూర్చి సందేహమున్నప్పుడు గూడ, శ్వాస ఆడుచున్నంతవరకు చికిత్స చేయవలసినదే. ఎందుకనగా, ఒక్కొక్కప్పుడు దైవయోగము వలన, అసాధ్యములు గూడ సాధ్యము లగుచుండును!

248) రోగము సాధ్యముగానే యున్నపుడు - ధైర్యమునే వైద్యుడు చెప్పవలెను!

14. రోగము సాధ్యమైనపుడు వైద్యుడు రోగికి, ఆతని బంధువులకు ధైర్యవచనములనే చెప్ప వలెను. అంతేగాని, అధిక ధనాశతో గాని, వైఫల్య భయముతోగాని- రోగమును పెద్దది చేసి చెప్పి, వారు భయపడునట్లు, అధైర్య పడునట్లు చేయుట వైద్యవృత్తిలో చాలా అమానుషం, అన్యాయం, అధర్మం,.!

(4) ఎట్టి రోగ లక్షణాలతో ప్రాణభయం ఉండదు :

249) కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నంతవరకు - రోగికి ప్రాణభయం ఉండదు!

1. ఈ క్రింది పరిస్థితులు ఉన్నంతవరకు, రోగికి ప్రాణభయం లేదు; ఆతని రోగమును చికిత్సతో తగ్గించటం సాధ్యమే !

2. పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు (వినికిడి, స్పర్శ, చూపు, రుచి, వాసన) ఈ అయిదు శక్తులు పని చేస్తున్నంత కాలం – ఆ రోగి నిశ్చయంగా జీవిస్తాడు !

3. కాళ్ళు చేతులు వెచ్చగా నున్నంత కాలం; ఒళ్ళు మంటలు తక్కువగా నున్నంతవరకు; నాలిక మెత్తగా నున్నంతవరకు – ఆ రోగి నిశ్చయంగా జీవిస్తాడు!

4. జ్వరములో చెమటలు లేనంతవరకు; శ్వాస ముక్కు ద్వారానే జరుగుతున్నంత వరకు; కంఠములో కఫము అడ్డు పడనంత వరకు – ఆ రోగి నిశ్చయంగా జీవిస్తాడు !

5. సుఖముగా నిద్ర పడుతున్నంత వరకు; శరీరములో కాంతి తగ్గనంత వరకు; ఇంద్రియములు ప్రసన్నములుగా (కష్ట రహితముగా) నున్నంత వరకు; ఆ రోగి నిశ్చయంగా జీవిస్తాడు!

(5) సరియైన చికిత్స ఎలా ఉండాలి :

250) అగ్ని, విషముల వలెనే రోగానికి కూడ– ప్రారంభమందే జాగ్రత్త పడాలి!

శ్లో: జాతమాత్రః చికిత్స్యః స్యాత్ నోపేక్ష్యోఽల్పతయా గదః
వహ్ని–శత్రు–విషై స్తుల్యః స్వల్పోఽపి వికరోత్యసౌ ! (5–17)

1. రోగము కూడ అగ్ని, శత్రువు, విషములతో సమానమైనదే! స్వల్పముగా నున్నప్పటికిని నష్టమును, హానిని కలుగజేస్తుంది. కనుక రోగము పుట్టిన వెంటనే చికిత్స చేయించాలి.

251) దోష ధాతు అగ్ని మలములను – సమం చేసేదే నిజమైన చికిత్స!

2. చికిత్స అనగా : వ్యాధిని హరించుటకై చేసే క్రియనే చికిత్స అంటారు. ఏయే క్రియలచే – శరీరమందలి దోష ధాతు జఠరాగ్ని మలములు సమావస్థను పొందుతాయో, మరియు రోగములు హరిస్తాయో – ఆయా క్రియలకు 'చికిత్స' యని పేరు.

252) ఒక రోగం తగ్గి ఇంకో రోగం వస్తే – అది చికిత్స కానే కాదు!

3. ఏ క్రియచే ఒక వ్యాధి హరించుచు, ఇతర వ్యాధి బయలుదేరుతుందో – అది చికిత్స కానే కాదు ! **It is at best a Palliation or Suppression, but NOT a CURE!**

253) ముందుగా దృష్టి స్పర్శ ప్రశ్నలతో – రోగిని పరీక్ష చేయాలి!

4. వైద్యుడు రోగిని దర్శనము చేతను, స్పర్శనము చేతను, ప్రశ్నించుట చేతను పరీక్షించాలి.

5. దర్శన పరీక్ష : నేత్రములను, నాలుకను, మూత్రమును (కంటికి కనిపించే రంగు, లవణములు) మొ.వాటిని చూపులతో పరీక్షించాలి.

6. స్పర్శన పరీక్షలలో ముఖ్యమైనది నాడీ పరీక్ష. వైద్యుడు- పురుషునియొక్క కుడిచేతియందును, స్త్రీయొక్క ఎడమ చేతియందును- బొటన వ్రేలికి మొదట మణికట్టునందు నుండు నాడిని- తన చేతివ్రేళ్ళతో పరిశీలించ వలెను. దీని వలన, వాత, పిత్త, కఫములనే త్రిదోషములలో, సమస్థితికి భిన్నంగా- ఏవి ఎంతమేరకు హాని వృద్ధులు పొందాయో- అనుభవజ్ఞుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుడు గ్రహించ గలడు!

7. ప్రశ్నలతో పరీక్ష : ఆహార విహారములను గురించి, అలవాట్లను గురించి, వృత్తి వ్యాపకాల గురించీ, తరచుగా వస్తూండే బాధల గురించి, ఆకలి - విరేచనము - నిద్ర మొ. జీవక్రియల గురించీ ప్రశ్నించి, రోగియొక్క - ఉష్ణ / శీత తత్త్వమును, త్రిదోషముల స్థాయిని గుర్తించాలి.

254) చిన్న రోగాలకు పెద్ద చికిత్సలు - అనవసరం, నష్టకరం కూడ!

శ్లో : వికారేఽల్పే మహత్కర్మ క్రియా లఘ్వీ గరీయసి
ద్వయమేత దకౌశల్యం కౌశల్యం యుక్త-కర్మతా !(5-30)

8. స్వల్ప వ్యాధియందు హెచ్చు చికిత్సయు, పెద్ద వ్యాధియందు స్వల్ప చికిత్సయు చేయుట యనునది నేర్పు లేకపోవుటయే యగును. వ్యాధియొక్క స్థితిని బట్టి తగు మాత్రపు చికిత్స చేయుటయే నేర్పు గల చికిత్స!

255) రెండు మూడు వైద్యాల్ని ఒకే సారి-చేస్తే రోగం ఎక్కువ అవుతుంది!

9. చేసిన చికిత్స వలన ఫలము లేకపోయిన యెడల, నింకొక క్రియను- మొదటి చికిత్స యొక్క వేగము తగ్గిన తరువాత- నుపయోగించ వలెను. అంతేగాని రెండు చికిత్సలను సంకరము జేసి (కలిపి) చేయరాదు. (వేరు వేరు రూపములైన చికిత్సలైన యెడల, సంకరము చేసినను దోషము లేదు. ఉదా: ఔషధము నిచ్చుట, ఆవిరి పట్టుట యనునవి వేర్వేరు రూపములైన చికిత్సలు.)

10. ఒక వైద్యుడు రోగికి అవసరమైన పూర్తి చికిత్సా చర్యలను చేయిస్తూండగా, రెండవ వైద్యుడు గాని, ఇతరులెవరైనా గాని యిచ్చే సలహాల ప్రకారం అదనపు చికిత్సలను చేయటం అనేది అవసరానికి మించినది అవుతుంది. అతి వైద్యం కూడ ప్రమాద కరమే!

256) ఔషధం ఒళ్ళంతా వ్యాపించేందుకు - తగిన అనుపానం అవసరం!

శ్లో : యథా తైలం జలే ప్రాప్తం క్షణేనైవ విసర్పతి
అనుపాన బలాదంగే తథా సర్పతి భేషజమ్ ! (5-46)

11. ఎట్లు జలమందు వైచిన తైలబిందువు క్షణములో జలమంతయు వ్యాపిస్తుందో, అట్లే అనుపానముయొక్క బలముచే, ఔషధము కూడ శరీరమున క్షణములో వ్యాపిస్తుంది.

(6) ఔషధ సేవన కాలము, విధానము :

257) ప్రాతఃకాలంలోను, కషాయరూపంలోను –ఔషధ సేవనం ఎంతో మేలు!

1. ఔషధమును సామాన్యముగ ప్రాతఃకాలమున సేవించుట మంచిది. అందును, కషాయ రూపముగ సేవించుట ఇంకా మంచిది.

2. జీర్ణశక్తి (అపాన క్రియలు) సరిగా లేనపుడు– భోజనమునకు ముందుగా ఔషధమును సేవించ వలెను.

3. అగ్నిమాంద్యము (ఆకలి తగ్గినపుడు) అతి దీపనకరమగు నౌషధమును భోజన మధ్యమందు సేవించ వలెను.

4. ఆహార మేమియు దినక ఔషధసేవ జేసిన యెడల, ఔషధ శక్తి యెక్కువగును; వ్యాధిని శీఘ్రముగ నశింప జేయును.

5. బాలురుగాని, వృద్ధులుగాని, స్త్రీలుగాని, సుకుమారులుగాని– ఆహారము లేకుండ ఉదయముననే ఔషధసేవ జేసిన యెడల, హెచ్చు బడలికను, బలహానిని కలుగ జేయును.

6. అన్నముతో గూడ ఔషధమును సేవించుట వలన, శీఘ్రముగ విపాకమును బొందును; బలమును బోగొట్టదు.

7. స్థూలశరీరులు, కృశులు, బాలురు, స్త్రీలును– అన్నముతో గూడ ఔషధసేవ జేయుట మంచిది.

8. భోజనమునకు పూర్వము ఔషధసేవ జేసినయెడల, అది కూడ పై గుణములనే కలిగియుండును.

(7) 'ఔషధము సరిగా పని చేసినదా లేదా' అని తెలియుట :

258) ఆకలి దప్పిక నిద్ర విరేచనం –సహజస్థితికి వస్తేనే వ్యాధి తగ్గిన గుర్తు!

1. ఔషధము పూర్తిగ జీర్ణము గాక కొంత మిగిలియుండినేని – బడలిక, మంట, ఒళ్ళు నొప్పులు, భ్రమ, మూర్ఛ, శిరస్సునందు బాధ, సుఖము లేకపోవుట, బలహాని – యీ లక్షణములు గలిగియుండును.

2. భుజించిన ఔషధము జీర్ణమయ్యెనేని – వాయువు అనులోమ మగుట, ఆరోగ్యము గలుగుట, ఆకలి దప్పి గలుగుట, మనస్సు యోగ్యముగా నుండుట, శరీరము తేలికగా నుండుట, త్రేపులు, ఇంద్రియములు పరిశుభ్రముగా నుండుటయును గలుగును.

9వ అధ్యాయం
విభిన్న వైద్య శాస్త్రాలు, ఆధునిక వైద్య పోకడలు!

ముఖ్య సూచన :

ఈ రోజులలో వైద్యపు ఖర్చులు బాగా పెరిగి పోయాయి. సామాన్య జనం ఒకసారి కార్పొరేట్ ఆస్పత్రికి వెళ్ళారంటే– ఆర్థికంగా కోలుకోలేని దెబ్బ తింటున్నారు! పోనీ ఆరోగ్యపరంగా పూర్తి సంతృప్తి ఉందా అంటే, అదీ లేదు!

మన దేశంలో ప్రస్తుతం అన్ని రంగాలలో రాజ్యమేలుతున్న– వ్యాపార దృక్పథం, విలువల పతనం, ప్రభుత్వ నియంత్రణా రాహిత్యం– ఈ మూడూ వైద్యరంగం వంటి పవిత్ర సేవారంగాన్ని కూడ పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితినుంచి బయట పడాలంటే– ప్రజలకు అవగాహన పెరగాలి!

ఈ తపనతోనే ఈ అధ్యాయాన్ని వ్రాయటం జరిగింది. అందుకనే అక్కడక్కడా, భావ ప్రకటనలో తీవ్రత కనిపిస్తే, క్షంతవ్యులం! ఈ క్రింది విషయాలు– ఆయా వైద్యవిధానాలమీద తీర్పు **(Judgement)** కావు. మా పరిధిలో మాకు అవగతమైన విషయాలను కుటుంబ పెద్దల అవగాహనకోసం వారి ముందుంచుతున్నాము.

దిగువ మధ్యతరగతికి చెందిన ఏ ఒక్క కుటుంబమైనా– అవగాహన పెంచుకుని, ఈ సూచనలని పాటించి– ఆరోగ్యపరంగాను, ఆర్థికంగాను కూడ బాగుపడితే, మా కృషి సఫలమైనట్లే!

(1) ఆధునిక వైద్య పోకడలు :

259) ఒకే జబ్బున్న రోగులందరూ - ఒకే రకం బాధలు పడరు!

260) రోగి తత్త్వాన్ని బట్టి యిచ్చే ఔషధమే - రోగాన్ని పూర్తిగ తగ్గిస్తుంది!

261) వాతపిత్తకఫ దోష జ్వరాలకు–'యాంటీబయోటిక్' మందులు యేల?

262) ఏ జ్వరమో తేల్చటానికి - రోజులు వారాల టెస్టులు యేల?

263) జ్వర స్వరూపం తేలక ముందే - పారాసిటమాల్ తో టెంపరేచర్ కట్!

264) రొటీన్ యాంటీ బాక్టీరియల్ - మందులతో ఇక వైద్యం మొదలు!

265) వచ్చింది మామూలు జ్వరమే అయినా–ఆ విషయం ఇక తెలిసేదెలా!

266) కారణాలకు అనుగుణమైన - సున్నితమైన చికిత్స యేదీ?

267) 'చిన్న పామునైనా పెద్ద కర్రతో కొట్టాలి'–అన్నది చికిత్సలో క్షేమం కాదు!

268) 'పెద్ద జ్వరమేమో!'అనే భయం-కలిగిస్తే, డాక్టరు కన్నీ లాభాలే !
269) నాసి రకపు చికిత్సలు కూడా - కవరప్ అయి పోతాయి!
270) జీర్ణశక్తిని పెంచితే చాలు - మందులే అన్నాన్ని కరిగించనక్కర్లేదు!
271) ప్రతి మందుకూ చాలా చర్యలుంటాయి-సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ చాలా ఎక్కువ!
272) నాలుగు రాళ్ళు విసిరితే ఒకటైనా తగలక పోతుందా?
273) నాలుగు డయేరియా మందులు కలిపిస్తే, విరేచనాలు ఠక్కున కట్టవా?!
274) ఈ రకపు వైద్యాల వల్లనే - కొత్త జబ్బులు పుడుతున్నాయి!
275) ఒక మనిషికి ఒక రోగానికి - బాగా సరిపోయే ఒక మందే క్షేమం!
276) 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్!' అనే సూక్తి - ఇక్కడ కూడా వర్తిస్తుంది!
277) ఎంత బోల్టుకు అంతే నట్టు ! - చిన్న జబ్బుకు చిన్న మందే క్షేమం!
278) అవసరానికి మించిన మందులవల్ల-దేహంలోని ఇతరభాగాలు డొల్ల!

ఉదా :'సూపర్ మహా స్ట్రాంగ్' డిటర్జెంట్ వాడితే - ఎక్కువ తెలుపు వచ్చినా గాని, బట్ట ఆయుస్సు తగ్గదా?! ప్రకటనలో 'అత్యత్యత్యం...త తెలుపు' అనే చెబుతారు; ఆ తెలుపు కోసం ఏం పోగొట్టుకుంటున్నామనే అవగాహన మనకే ఉండాలి గదా !

ఉదా : 'సూపర్ మహా స్ట్రాంగ్ బామ్' వాడితే - ఆ ఘాటుకి నొప్పి చప్పున తగ్గినట్లనిపించ వచ్చు; కాని నొప్పి రావటానికి గల కారణాన్ని తొలగించ వద్దా?! యితర 'పెయిన్ కిల్లర్స్' మందుల సంగతీ అంతే! అవి వైద్యచికిత్సలు కావు. నాడీ మండలానికి **(Nervous System)**కి కేవలం దేహవేదనలని గ్రహించే శక్తి గూడ లేకుండా చేయటమే! ఎమర్జెన్సీ లేనివారు, అవగాహన గలవారు, ఇట్టి చికిత్సకు ఒప్పుకుంటారా!

(2) రెండు చికిత్సా సిద్ధాంతాలు :

279) వ్యతిరేక ద్రవ్యాలతో చికిత్స ఒకటి-సదృశ ద్రవ్యాలతో చికిత్స ఒకటి!

మొదటిది- వేడి చేసినపుడు చలవ చేసే పదార్థాలను వాడి తగ్గించటం (వ్యతిరేక చర్య). రెండవది- 'ఉష్ణం ఉష్ణేన శీతలమ్' అనే సూత్రం ఆధారంగా- వేడి చేసినపుడు వేడి చేసే పదార్థాలతోనే తగ్గించటం (సదృశ చర్య)! 'అలోపతి' మెడిసిన్ సిస్టం 'వ్యతిరేక చర్య' సూత్రం మీద పనిచేస్తుంది. 'హోమియోపతి' మెడిసిన్ సిస్టం 'సారూప్య చర్య' సూత్రం మీద పనిచేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో ఉభయ సూత్రాలకు సంబంధించిన ఔషధాలు, చికిత్సలు ఉన్నాయి!

(3) ఆయుర్వేదం, హోమియోపతి, అల్లోపతి వైద్యాల లక్షణాలు :

280) ఆయుర్వేదం స్వదేశీయం - మూలికా వైద్యం, క్షేమకరం!

ఆయుర్వేదం : ఇది భారతీయం, ప్రాచీనం, ఋషిప్రోక్తం, నిస్స్వార్థం, ప్రకృతి కనుకూలం, ఆయురారోగ్య రక్షకం. మూలికా వైద్యం శాంతికరం, క్షేమకరం; ధనభార రహితం; మన దేశ వాతావరణ భౌగోళిక పరిస్థితులకు, మన జనుల దేహతత్త్వాలకూ అనుకూలం! ఏ దేశంలో పండే వృక్ష-మూలికా సంపద, ఆ దేశ ప్రజలకు అనుకూలం! మూలికా చూర్ణ కషాయాల నుంచి, పాదరస-గంధకాది ఖనిజ రసాయన ఔషధాల వరకు విస్తృత శ్రేణి ఉన్నది. ఆర్థికాన్ని బట్టి, రోగ తీవ్రత అవసరాన్ని బట్టి ఔషధ స్థాయిని ఎంచుకోవచ్చు!

281) హోమియోపతి ఆధునికం - ప్రయోగాలన్నీ మనుషుల మీద, మనసుల మీదే!

హోమియోపతి వైద్యం అతి తక్కువ ఖర్చు; అతి తక్కువ దుష్ప్రభావాలు; లోతుగా దీర్ఘకాలం పనిచేస్తాయి; పూర్తిగా నయం చేస్తాయి. తత్త్వానికి వైద్యం చేయిస్తే - జబ్బులు మళ్ళీ తిరగ బెట్టవు ! మొత్తం దేహం పై పని చేస్తుంది! హోమియోపతి మందులని హోమియో విధానంగానే ఉపయోగించాలి. అంటే ఒక డోసు పని చేస్తున్నంత కాలం ఇంకో డోసును వాడకూడదు! ఆల్లోపతిలో వాడే పద్ధతిలో-**Multiple Drugs, or Repetition of Doses Method** - లో హోమియో మందుల్ని వాడటం శ్రేయస్కరం కాదు!

అయితే, రోగి తత్త్వంలోని ముఖ్యమైన లక్షణాల సముదాయాన్ని బట్టి ఒకే మందును ఎంచుకో గలగటం అనేది బాగా అనుభవం గల- **Chronic Diseases** ని నయం చేయగల- హోమియో డాక్టర్లే చేయగలరు. ఇట్లాంటి తత్త్వపర వైద్యం **(Preventive Health Care and Constitutional Treatment)** కావాలని అడిగి మరీ చేయించుకోవాలి! పిల్లలకు ఈ రకపు వైద్యం చేయిస్తే గనక - చీటికి మాటికి జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, టాన్సిల్స్ వాపు, **Throat Infections, E.N.T.Problems, and Seasonal and Annual Problems** రాకుండానే ఉంటాయి. జీవరసాయన చర్యలు సక్రమంగా జరుగుతాయి. పెరుగుదల చక్కగా సహజంగా వస్తుంది.

282) అల్లోపతి వైద్యం ప్రయోగాలన్నీ-జంతువుల మీదనే, సైడ్ ఎఫెక్ట్సు యెక్కువే!

అల్లోపతి వైద్యం ఆధునికమైనది. నిత్య పరిశోధనాత్మకం- ఫార్మస్యూటికల్ కంపెనీలు పోటీలు పడి రిసెర్చ్‌లు చేయిస్తూనే ఉంటారు- కొత్త పేరు పెట్టదగ్గ కొత్త **'Molecules'** కోసం! అందుకని ఇవాల్టి వరకు సత్యం అని భావించిన

దానిని రేపటికి అసత్యం అని ఋజువు చేస్తారు. మరునాటికి దాని గతీ అంతే!

ఖర్చు ఎక్కువ; సైడ్ ఎఫెక్ట్సు ఎక్కువ; జీవితాంతం వాడాలి; మందు ఆపితే మళ్ళీ మొదలు! ఒక రోగం తగ్గితే ఇంకొక రోగం వచ్చే వీలే ఎక్కువ!

అయితే హంగూ ఆర్భాటాలు ఎక్కువ; కొత్త కొత్త మిషన్లూ ఎక్కువే! థర్మామీటరు కొలిచే సాధనమే గాని, వైద్యం కాదు. పెద్ద పెద్ద **Machinery, Electronic Equipment, Gadgets** అన్నీ– రీడింగులు కొలిచే సాధనాలే గానీ– అవే రోగాన్ని తగ్గించలేవు. పది రకాల పరీక్షలు చేయించనిదే, అజీర్ణ జ్వరానికి కూడ మందివ్వ(లే)రు !

ఏ భాగానికాభాగం స్పెషలిష్టులే; తన పార్టు వరకు ఊడ్చేసి, ప్రక్కభాగపు వైద్యునికి అందిస్తారు! **Multi-Speciality Corporate Hospitals** లో పేషెంట్– అప్పు చేసి అయినాకూడ– ఇక డబ్బు కట్టలేడని తేలేదాకా, పిల్లి పిల్లలను త్రిప్పినట్లుగా, అన్ని శాఖలకూ త్రిప్పుతూనే ఉంటారు! అందరూ బంతి ఆడుకుంటారు; చివరికి చేతు లెత్తేస్తారు; తన్ని తగలేస్తారు!

ఒక్కో లక్షణానికి ఒక్కో మందు! జ్వరానికి ఒకటి; తలనొప్పికి ఒకటి; విరేచనానికి ఒకటి; నిద్ర పట్టటానికి ఒకటి; క్రిములను చంపేటందుకు 'ఆంటీ బయోటిక్స్' ఒకటి ! ఇట్లా ఇది–జబ్బుల లక్షణాలను ఒక్కొక్కటిగా అణచిపెట్టే వైద్యం.

అందుకనే, **Symptoms**ని ఒక్కొక్కటిగా **Clear** చేసినా గాని, వ్యక్తికి సామాన్యంగా **Overall feeling of Well-Being** కలగదు! **Pain Killers** ను వాడి నొప్పి తెలియకుండా చేస్తారు! **Paracitmal** వాడి టెంపరేచర్ కనబడకుండా చేస్తారు! కాబట్టి, వ్యాధి పెరుగుతోందా, లేక తగ్గుతోందా అనేది తెలుసుకోవాలంటే– పూర్తిగా **(Equipments and Reports)** మీదనే ఆధార పడవలసి వస్తుంది.

ఇంకా విచిత్రం ఏమిటంటే– పేషెంట్ నానా రకాల ఇబ్బందులు, బాధలు వ్యక్త పరుస్తూ ఉంటాడు. కాని, వ్యాధి మొదటి స్టేజిలో సహజంగానే రిపోర్టులు అన్నీ బాగానే ఉంటాయి! ఎందుకంటే రోగం కొంత ముదిరిన తరువాతనే రిపోర్టులలో కనిపించ దగ్గ మార్పులు– **Functional Changes and Organic Changes** కలుగుతాయి. అందువల్ల 'అంతా బాగానే ఉంది; మీకేం పరవాలేదు' అని చెప్పి, జనరల్ టానిక్స్, విటమిన్స్ ని **Prescribe** చేసి పంపిస్తారు. అంతకన్న ఈ విధానంలో జరుగుతున్న వ్యాధి నిర్మూలన చికిత్స **(Complete Cure)** కనబడదు!

కొంతకాలం తరువాత మళ్ళీ రిపోర్టులు తీయిస్తే, అందులో తేడా వస్తే, ఆయా **Conditions** సరిచేయటానికే మందులు కాని, ఆ రోగ కారకాలకు కాదు. అందువల్ల వ్యాధి **Progressively Inner and Deeper Course** తీసుకుంటూనే ఉంటుంది! ఒక బాడీ సిస్టం నుంచి ఇంకో బాడీ సిస్టంను **affect** చేస్తూ పోతుంది!

అలోపతీ సిస్టంలో జబ్బులు తగ్గటంలేదా అంటే, తగ్గుతున్నాయి. కాని అవి యెక్కువగా **Acute Diseases** మాత్రమే. అదికూడా, సింప్టమ్స్‌ని మందులు తగ్గిస్తూంటే, ఒంట్లో మిగిలిన జీవశక్తి **Self-repair** ద్వారా బాగుచేసుకునేదే యెక్కువ భాగం! పైగా ఈ మందులకు సైడ్ ఎఫెక్ట్సు ఎక్కువ; లివర్, కిడ్నీస్, గుండె మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. కాబట్టి, **Drug-induced Side-effects** వల్ల **Jaundice etc.** మొ. వ్యాధులు **develop** అవుతూండే సందర్భాలే ఎక్కువ!

ఈ పరిస్థితులన్నిటికీ మా ఉద్దేశంలో కారణం ఏమిటంటే – వైద్య విధాన పరంగా అల్లోపతి అంత పనికిరానిదేమీ కాదు. కాని, వ్యాపారాత్మక విషవృక్షం– అల్లోపతీలో ఊడలు దిగినట్లుగా మరే విధానంలోనూ దిగలేదు. **A to Z - Doctors, Corporate Managements, Pathological Labs, Medical Electronic Gadgets, Pharmaceutical Cos., Govt's Drug Control Mechanism-** ఎవరికి వారే అందినంత దండుకుంటున్నారు! అవసరానికి మించిన వైద్యం చేస్తున్నారు; వైద్యానికి మించిన ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారు! మెడికల్ రీయింబర్సుమెంట్ కేసులైతే మరీను. ఉదా :50 వేల వైద్యానికి 2 లక్షల బిల్లు (**say, upto Reimbursement Limit**) వేసేస్తారు. అది అంత బాగుండదనిపిస్తే, 2 లక్షలకు సరిపడా వైద్యం– ఆపరేషన్లతో సహా చేసి కోసి పారేస్తారు!

283) తొందర, భయం గల వ్యాధులలో – అలోపతీ వెంటనే ధైర్యాన్నిస్తుంది!

అల్లోపతి 'వ్యతిరేక చర్య' విధానాన్ని ఉపయోగించటం వల్ల, ఎమర్జెన్సీ కేసులలో– వెంటనే **Control** చేయటానికి ఇది అత్యంత ఉపయోగం. ఎక్విప్‌మెంట్ ఉండటం వల్ల ధైర్యకరం. వాడకం సులభం; ఒక్కో లక్షణానికి ఒక్కో మందు వాడుకోవచ్చు; ఒకే **Symptom** ని తగ్గించే నాలుగయిదు మందులను కలిపి కూడ వాడవచ్చు. ఈ పద్ధతి– దేహంలో కలిగే లక్షణాలను బాధలను ఉపశమింప జేయటానికి పనికివస్తుంది గానీ– రోగ కారణ పరిస్థితులను నిర్మూలించ లేదు. ఉదా: ఒళ్ళు మంటలుగా అనిపించినపుడు మంచి గంధం రాసుకున్నట్లుగా!

(4) ఏ వైద్య విధానాలు ఎప్పుడు మంచివి :

284) తొందరలేని రోగాలు తగ్గటానికి - హోమియో ఆయుర్వేదం మేలు!

ఎమర్జెన్సీల వైద్యానికి– అత్యాధునిక సాధనాలు **(Equipment and Gadgets)** ఉండటం వల్ల– అల్లోపతి మంచిది!

ఒంట్లో **develop** అయ్యే రోగాలకీ, అంటు వ్యాధుల నిరోధానికీ హోమియో, అయుర్వేదాలే మేలు!

ఆయురారోగ్యాభి వృద్ధికరమైన జీవన విధానాన్ని యేర్పరచు కోవటానికి ఆయుర్వేదాన్ని మించినది లేదు!

కాబట్టి సారాంశం ఏమిటంటే– భయం, ఆరాటం, తొందర కలిగిన **Emergency Diseases** వచ్చినపుడు మాత్రం అలోపతీనే ఆశ్రయించక తప్పదు! **Urgency** తగ్గిన వెంటనే, ఆయుర్వేదం గాని, హోమియోకు గాని (ఏదో ఒక దానికే) మారి, వ్యాధియొక్క పూర్తి నిర్మూలనకు ప్రయత్నించటం మేలు!

(5) కుటుంబ వైద్యుల వ్యవస్థ (Family Doctor System) :

285) ఫామిలీ డాక్టరు ఇంటికి ఉంటే - రోగనిరోధం ఆయన బాధ్యత!

అన్నిటికన్న మంచి పద్ధతి యేమిటంటే– ఒక కుటుంబానికి ఒక ఫామిలీ డాక్టర్‌ని నియమించుకోవాలి. ఆ డాక్టర్ ఆయుర్వేద గాని హోమియో గాని అయితే ఎక్కువ మంచిది. ఇంటిల్లిపాదికీ ఆరోగ్యరక్షణ భారం **(Preventive Health-Care)** ఆయనదే/ఆవిడదే! ఒక ఏడాది గడిచినా, ఆ ఫామిలీలో ఎవరికీ ఏ జబ్బూ చేయలేదంటే, అది ఆ డాక్టర్ ఘనతగానే చెప్పాలి. వైద్యం అవసరం పడినా పడకపోయినాగూడ, హెల్త్ కేర్ ఫీజ్ నెలనెలా చెల్లిస్తూంటామని ముందుగానే ఒప్పందం చేసుకోవాలి. తన పరిధి దాటిన పెద్ద వైద్యం అవసరమైతే, సలహా యివ్వ వలసిన బాధ్యత కూడ ఆ డాక్టరుదే! ఇట్లా, బాధ్యతగల దీర్ఘకాలిక సంబంధం నెరిపితే, కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని గురించిన చింత ఉండదు!

ఇంతకన్న మేము ఇవ్వ దగిన మంచి సలహా లేదు!

10వ అధ్యాయం
ఆయుర్వేదం - మౌలిక సూత్రాలు :

మానవ శరీర నిర్మాణం-త్రిదోషాలు

ముఖ్య సూచన :

ఈ అధ్యాయం లోని విషయాలు తెలియనిదే ఆయుర్వేదీయ ఆరోగ్యరక్షణ సూత్రాలు పూర్తిగా అర్థం అవటం కష్టం. శాస్త్రీయమైన అవగాహనకోసం ప్రయత్నించే పెద్దవారు దీనినే మొదట చదవదగినంతటి ముఖ్యమైనది యిది! పిల్లల అవగాహనాశక్తి, ఆసక్తి మొ. దృష్టిలో నుంచుకుని, ఈ మూల సూత్రాలను- మొదటి అధ్యాయంలో కాకుండా, ఈ 10వ అధ్యాయంలో యిక్కడ యివ్వటమైనది.

(1) సృష్టి క్రమము - పంచ భూతములు, వాటి గుణములు :

286) ఆది దంపతులు ప్రకృతిపురుషులె - సకల జగత్తుకు తల్లిదండ్రులు!

287) ఈ సకల చరాచర విశ్వము అంతా - ప్రకృతిమాత ప్రసవించినదే!

ఈ చరాచర విశ్వమంతా పరమాత్మయందే, ఆయనయొక్క మాయాశక్తి అయిన 'ప్రకృతి' వల్లనే గోచరిస్తోంది. ఈ ప్రకృతియే సకల జగత్తుకు జనని! ప్రకృతి యొక్క గుణాలు మూడు- సత్త్వ రజస్ తమో గుణములు.

288) ఆకాశ, వాయు, అగ్ని, జల, భూములనే - పంచ భూతములు అంటారు!

పరమాత్మ నుంచే ప్రకృతి ద్వారా క్రమంగా- ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, పృథివి అనే పంచభూతాలూ ఆవిష్కృత మయ్యాయి! పృథివి నుంచి ఓషధులు (వృక్షజాతి), ఓషధుల నుంచి అన్నం (ఆహారం), అన్నం వలన ప్రాణులు (జీవులు) పుడుతున్నాయి!

289) శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములే - పంచభూతాల గుణాలు!

శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రుచి, వాసనలు అనేవి అయిదు గుణాలు. పై పంచ భూతాలలోని ఒక్కో దానికి వరుసగ ఒక్కో ప్రత్యేక గుణం ఉంటుంది. అంతేగాక, ముందటి భూతగుణాలు కూడా తరువాతి భూతానికి అబ్బుతాయి! ఈ ప్రకారంగా -

పరమాత్మ	-	నిర్గుణం!
ఆకాశానికి	-	శబ్దం ఒక్కటే గుణం!
వాయువుకు	-	(శబ్దం), స్పర్శ - రెండు గుణాలు!

అగ్ని(తేజస్సు)కు – (శబ్దం, స్పర్శ), రూపం – మూడు గుణాలు!
జలమునకు – (శబ్దం, స్పర్శ, రూపం), రసం – నాలుగు గుణాలు!
పృథివికి – (శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రసం), గంధం – అయిదు గుణాలు!

(2) ప్రతి మనిషికి గల మూడు దేహాలు :

290) మనిషికి గల దేహాలు మూడు – స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరాలు!

ప్రతి మనిషికీ మూడు శరీరాలు– ఒకదాని లోపల మరొకటి– ఉంటాయి! ఉదా: మన ఒంటికి బనియన్, చొక్కా, కోటు(**Coat**)ల వలెనే– జీవాత్మకు కూడా కారణ, సూక్ష్మ, స్థూల శరీరాలనే మూడు తొడుగులు ఉపాధులు, **(Coverings)** ఉన్నాయి!

ఈ ఉపాధుల భేదాలవల్లనే జీవులు భిన్నభిన్నంగా కనబడతారు గాని– ఈ తొడుగుల లోపల ఏ ప్రాణిలో ఉండే జీవాత్మ అయినా ఒకే చైతన్యరూపుడే, పరమాత్మ స్వరూపుడే!

291) లావూ ఎత్తూ రంగులతో – కనబడు బయటికి స్థూలదేహము!

1. స్థూల శరీరం : ఇది అందరికీ బయటకు కనిపించే శరీరం– రస రక్త మాంసాది సప్త ధాతువులతో (**Seven Tissues**)తో నిర్మితమై, అనేక అవయవాలతో కూడి చర్మంతో కప్పబడి ఉంటుంది.

292) సూక్ష్మ శరీరం మనస్స్వరూపం – కారణ దేహం అజ్ఞాన రూపం!

2. సూక్ష్మ శరీరం : ఇది పై బాహ్య శరీరం లోపల 17 అంశాలతో కూడిన శరీరం. ఇది బయటకు కనిపించదు కాని హేతుబద్ధంగా ఆలోచిస్తే ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది! ఆ 17 అంశాలూ ఇవే : 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, 5 కర్మేంద్రియాలు, 5 ప్రాణాలు, 2 అంతఃకరణ భాగాలు (మనస్సు, బుద్ధి)– మొత్తం 17 అంశాలు.

3. కారణ శరీరం : ఇది సూక్ష్మ శరీరానికి లోపల, దానికి కారణంగా, ఎప్పుడూ అంటిపెట్టుకునే ఉంటుంది! చీకటి, నిద్ర, అజ్ఞానం వలె– ఇది ఆత్మజ్యోతికి తమస్సు రూపమైన ఆవరణం వంటిది ! **This is the first Dark Covering of the Bright Soul!**

ఆత్మజ్ఞాన జ్యోతితో అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించుకుంటే– స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరాలు మూడూ నశించి, పునర్జన్మ లేని మోక్షస్థితి జీవన్ముక్తిని– ఈ జన్మలోనే యిక్కడనే– యే మానవుడైనా పొందవచ్చునని– సమస్త వేద వేదాంత శాస్త్ర పురాణాలు ఉద్ఘోషిస్తున్నాయి!

(3) మనస్సు - త్రిగుణాలు :

293) మనస్సులో ఉండే త్రిగుణాలు - సత్త్వ రజ స్తమో గుణాలు!

1. ప్రకృతిలోనున్న మూడు గుణాలే- ప్రతివారి మనస్సులోనూ ఉంటాయి. అవే సత్త్వ రజస్ తమో గుణాలు.

సత్త్వగుణం **(Steadfast, Generous, Positive, Good Qualities).**

రజోగుణం (**Over-active, Selfish, Negative, Bad Qualities).**

తమోగుణం **(Inactive, Ignorant, Purposeless harming of other People, etc., Low Qualities).**

294) రజ స్తమో గుణాలు దుఃఖకరాలు - సత్త్వగుణమే ఆనందప్రదం!

2. రజోగుణ తమోగుణములు రోగాలను, అజ్ఞానాన్ని, దుఃఖాలను కలిగిస్తాయి. సత్త్వగుణము ఆరోగ్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది.

295) సత్త్వగుణం పెరిగే కొద్దీ - శాంతిసౌఖ్యాలు పెరుగుతూంటాయి!

296) శాంతస్వభావం పెరిగితే- ఆధివ్యాధులు దరికే రావు!

3. 'ఆధి' అంటే మానసిక వైకల్యం. 'వ్యాధి' అంటే శారీరక వైకల్యం. శాంతంగా ఉండేవారికి ఆధివ్యాధులు రానే రావు; జీవితమంతా ఆనందం! కాబట్టి, ప్రతివారూ సత్త్వగుణాన్ని (అంటే సుగుణాలను) పెంచుకుంటూ ఉండాలి. త్యాగరాజు కూడ ఒక కీర్తనలో- 'శాంతము లేక సౌఖ్యము లేదు' అని గానం చేశాడు. ఈ త్రిగుణాల స్వభావాన్ని- భగవద్గీత 14వ అధ్యాయం చాలా చక్కగా తెలియ జెబుతోంది.

(భగవద్గీత భారతీయుల జాతీయ సాంస్కృతిక గ్రంథరాజము! ప్రపంచ నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, మత గ్రంథాలలోనే తలమానికం! ప్రతి తెలుగు కుటుంబంలోను- తెలుగు తాత్పర్యంతోనున్న భగవద్గీత పుస్తకం- ఉండి తీరాలి!)

297) మనస్సు వల్లనే బంధమోక్షాలు - మనస్సు వల్లనే సుఖదుఃఖాలు!

4. మనస్సులోని త్రిగుణాల పాళ్ళు **(Proportions)** మనిషి మనిషికీ మారుతూంటాయి. అందువల్లనే, ఒకే రకమైన పరిస్థితులు వచ్చినప్పటికీ- యే ఇద్దరు వ్యక్తుల ప్రతిస్పందన ఒకే విధంగా ఉండదు! వారికి కలిగే సుఖదుఃఖాల స్థాయికూడ ఒకేలా ఉండదు- మమకారాన్ని **(Attachment)** ని బట్టి, అవగాహనను బట్టి ఎక్కువ తక్కువ లుంటాయి! అందుకనే భారతీయ మహర్షులు, జ్ఞానులు సుఖదుఃఖాలకు అతీతులుగా ఉండగలరు; ఉంటారు!

(4) సూక్ష్మ శరీర నిర్మాణం - ఇంద్రియ, ప్రాణ, మనో బుద్ధులు :

298) శ్రోత్ర త్వక్ అక్షి రసనా ఘ్రాణములే - పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు!

1. మన సూక్ష్మ శరీరంలో ఉండే ఈ అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు ఒక్కొక్కటి– పైన చెప్పిన పంచభూత గుణాలు అయిన శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రసం, గంధములు ఐదింటిలో– వరుసగా ఒక్కొక్క గుణమును గ్రహించటానికి తగిన శక్తి గలిగి యుంటాయి!

చెవులు, చర్మం, కళ్ళు, నాలుక, ముక్కు– ఇవి పంచ జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించి – స్థూలదేహంలో ఉండే అవయవాలు, ఇంద్రియ గోళాలు మాత్రమే! సూక్ష్మ శరీరంలోనుండే జ్ఞానేంద్రియాలు అంటే యీ బాహ్య ఇంద్రియ గోళాలు కావు! ఉదా : శ్రోత్రేంద్రియము చెవులద్వారా శబ్దాలను గ్రహిస్తుంది; నేత్రేంద్రియము కన్నులద్వారా రూపాన్ని గ్రహిస్తుంది.

బయటి ప్రపంచంలోని ఏ విషయం మనం గ్రహించాలన్నా, ఏదో ఒక జ్ఞానేంద్రియం ద్వారానే జరుగుతుంది. అవి ఆయా విషయాలను మనస్సుకు చేరవేస్తాయి. మనస్సు పరధ్యానంగా ఉంటే, ఇంద్రియాలు పనిచేయవు– కళ్ళు తెరిచే ఉన్నా, కళ్ళముందే ఎవరైనా వచ్చినా వెళ్ళినా తెలియదు; ప్రక్కనే ఎవరైనా మాట్లాడినా వినిపించదు.

అందుకే ధ్యానం చేసేవారు మనస్సును ఒకే విషయంపై కేంద్రీకరించి, మనస్సును ఇంద్రియాలతో కలవకుండా చూసుకుంటారు! అప్పుడే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది!

299) వాక్, హస్త, పాద, మలద్వార, మూత్రద్వారములు– పంచ కర్మేంద్రియాలు!

2. ఎవరు ఏ పని చేయాలన్నా గాని, ఈ కర్మేంద్రియాలలో ఒక దానిని గాని, కొన్నిటిని గాని ఉపయోగించ వలసినదే. ఈ కర్మేంద్రియాలు ప్రాణశక్తి వల్లనే స్పందిస్తూంటాయి. వీటిని ప్రేరేపించటానికై కావలసిన ఆజ్ఞలను మనస్సే జారీ చేస్తూంటుంది.

300) జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలను - నియమించేదే 'అంతఃకరణం'!

301) అంతఃకరణ భాగాలు నాలుగు - మనసు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారాలు!

3. అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలనూ, అయిదు కర్మేంద్రియాలనూ గమనిస్తూ, నియమిస్తూ, సమన్వయాన్ని సాధిస్తూ ఉండేదే 'అన్తఃకరణం' అనే పదకొండవ ఇంద్రియం! ఈ అంతఃకరణం– మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం– అనే నాలుగు రూపాలలో ఉంటుంది. మనస్సు పరిపరి విధాల ఆలోచిస్తూంటుంది.

మనస్సులో కలిగే సమస్త ఆలోచనలూ బుద్ధికి తెలుస్తూంటాయి. బుద్ధి మాత్రం నిశ్చయములను (**Decision-Making**)ను చేస్తూంటుంది.

302) మనసుకు సాక్షి బుద్ధి - బుద్ధికి సాక్షి పరమాత్మయే!

బుద్ధిలో కలిగే నిశ్చయానిశ్చయాలను గమనిస్తూ ఉండేదే బుద్ధిసాక్షి. మనస్సాక్షి, అంతస్సాక్షి అని కూడా దీనినే అంటారు. ఇది ధర్మాధర్మాలను, మంచి చెడులను, తప్పొప్పులను తెలియ జెబుతూ ఉంటుంది. భారతీయ సంస్కృతిలో పెరిగి, చదువు సంస్కారం కలిగినవారు- ఈ అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని పాటిస్తే చాలు- వారివల్ల ఏ తప్పూ జరగదు!

విద్యతోను, జ్ఞానంతోను బుద్ధిని వికసింప జేసుకోవాలి. బుద్ధిమంతులైనవారే మనస్సు కలిగించే అలజడులను తట్టుకో గలుగుతారు! వివేకయుతమైన బుద్ధితో మనస్సును నిగ్రహించుకోగలవారే ఉత్తమ మానవులు!

303) ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానాలు-ఈ ఐదు వాయువులే పంచ ప్రాణాలు!

4. దేహంలో ప్రాణం ఉన్నంత వరకే, ఆ దేహం చైతన్యవంతంగా, క్రియాశీలంగా ఉంటుంది; కర్మేంద్రియాలు పని చేస్తాయి! ఆ ప్రాణం వాయు స్వరూపమైనది. దేహంలో సంచరించే స్థానాన్ని బట్టి, చేసే క్రియలను బట్టి- ప్రాణ వాయువు అయిదు విధాలు-ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు.

304) జననం నుంచి మరణం వరకు గల-జీవిత కాలమే 'ఆయుష్షు' అనగా!

జననం అంటే పుట్టుక. 'మరణం' అంటే 'పంచప్రాణాలూ గాలిలో కలిసిపోవటం' అంటూంటారు! అనగా- జీవుడు తనకు గల కారణ శరీరం, (ప్రాణాలతో కూడిన) సూక్ష్మశరీరం- ఈ రెండు దేహాలతో కలిసి- ఈ స్థూలదేహాన్ని యిక్కడే వదిలి వెళ్ళిపోవటమే! (ఆ తరువాత ఎక్కడకు వెళతాడు, ఏమౌతాడు మొ. విషయాలన్నీ- ఇతర శాస్త్రాలద్వారా తెలుసుకొన వచ్చును.)

(5) స్థూల శరీర నిర్మాణం - సప్త ధాతువులు :

305) రస రక్త మాంస మేదో2స్థి మజ్జా శుక్రములు- యేడును సప్త ధాతువులు!

1. రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు (క్రొవ్వు), అస్థి (ఎముక), మజ్జ (ఎముక మూలగ), శుక్రము- అను నీ యేడును స్వయముగ మానవుల యొక్క శరీరమును- ధరించుచుండుటచే 'ధాతువు' లని చెప్పబడతాయి.

2. మన శరీరంలోని ఏ భాగమైనాగాని, ఏ అవయవమైనా గాని, ఈ ఏడింటిలో ఒకటి లేదా ఎక్కువ ధాతువులతోనే తయారయి ఉంటుంది.

306) ఒక రాత్రి పగలు గడిచే సరికి - తిన్న ఆహారం రసముగ మారును!

3. మనము భుజించిన ఆహారము, ఒక రాత్రి ఒక పగలు గడిచేటప్పటికి జఠరాగ్నిచేత పక్వము చేయబడుతుంది. ఇట్లు తయారైన అన్నసారమునే 'రసము' అంటారు. ఇది మొదటి ధాతువు.

307) రసమునుండి అయిదు రోజులకు - రక్తము లివరులో ఏర్పడును!

4. రసము **Liver** నకు బోయి, అచట రంజక పిత్తముచే పక్వమై ఎరుపురంగును పొందుతుంది. దానినే రక్తము అంటారు. ఈ రక్తము జీవనమునకు ముఖ్యాధారమైనది. రక్తమునకు **Liver and Spleen** ముఖ్యమైన స్థానములు. ఈ రక్తము వాటియందుండి, ఇతర ప్రదేశములందున్న రక్తమును పోషిస్తూంటుంది.

308) రక్తంనుండే అయిదేసి రోజులకు - మాంసాది ఒక్కొక్క ధాతు నిర్మాణం!

5. రక్తము తనయందలి అగ్నిచే 5 రోజుల. 36ని.ల కాలము వరకు పచనము చెంది- వాయువుచేత ఘనీభావము బొంది, మాంస మవుతుంది. మాంసము తన అగ్నిచే పక్వమైనదై, మరల 5రో. 36ని.ల కాలము తరువాత మేదస్సుగా (క్రొవ్వుగా) తయారవుతుంది.

6. ఇట్లే ప్రతి ధాతువు కూడ తనయందలి అగ్నిచే పక్వమవుతూ, 5రో. 36ని. తర్వాత తన తరువాతి ధాతువుగ (రస-రక్త-మాంస-మేదో-అస్థి -మజ్జా-శుక్రముల వరుసలో) మారుతూంటుంది ! మజ్జ తన యందలి అగ్నిచే పక్వమైనదై, చివరి సప్తమ ధాతువైన శుక్రమును కలిగిస్తుంది.

7. స్త్రీలయందు నెలసరి ఆర్తవమును ఏడవ ధాతువుగాను, శుక్రము స్త్రీలకు ఎనిమిదవ ధాతువుగాను చెప్పబడినది. గర్భాశయము అనే ఒక ఆశయము స్త్రీలకు అధికముగా నుండుటవలన, ఒక ధాతువు కూడా ఎక్కువ (ఎనిమిదవది) ఉంటుంది! (సుశ్రుత వచనం).

309) పోషక సమతుల అన్నపు సారము - నెల రోజులకు శుక్రము అగును!

8. మనం తినే ఆహారం పోషకం గానూ, సమతులం గానూ (**Nourishing and Balanced Diet**) గానూ ఉంటేనూ, జఠరాగ్ని సక్రమంగా ఉంటేనూ- అప్పుడు ఈ విధముగా, మనం తిన్న ఆహారం యొక్క సారం ఒక నెల రోజులకు ఏడవ ధాతువైన (**Final Tissue**) అయిన శుక్రముగా తయారవుతుంది!

310) ఈ శుక్రధాతువు సారమే - ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సు లగును!

311) ఈ శుక్రధాతువే పురుషులకు - పితృత్వ యోగ్యత నిచ్చుచుండును!

312) అదియే స్త్రీలలో ఆర్తవముగ - మాతృత్వ సిద్ధిని యిచ్చుచుండును!

9. శుక్రము సోమాత్మకం (చంద్రాత్మకం), తెల్లనిది, స్నిగ్ధమైనది. ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సు, బలమును పుష్టిని కలుగజేస్తుంది. గర్భమునకు బీజభూత మైనది. శరీరమునకు సారభూత మైనది. జీవమునకు ప్రధాన ఆశ్రయభూతమైనది.

313) రసరక్తాది సప్త ధాతువులకును - గలవు యేడు ఉపధాతువులు!

10. రసమునకు ఉపధాతువు స్తన్యము. అట్లే, రక్తమునకు రజస్సు; మాంసమునకు వస (మాంస స్నేహం); మేదస్సునకు స్వేదము; అస్థికి దంతములు; మజ్జకు కేశములు; శుక్రమునకు ఉపధాతువు ఓజస్సు.(శారఙ్గధర సంహిత).

314) ఆరు ధాతువులకు ఆరు మలములు - శుక్రధాతువుకు మలమే లేదు!

11. అన్నసారం పక్వమవుతున్నప్పుడు, మొదటి ఆరు ధాతువులలోనూ- ఒక్కొక్క ధాతువులో ఒక్కొక్క మలం చొప్పున- ఆరు మలములు ఏర్పడతాయి.

12. రసం యొక్క మలం-కఫం (శ్లేష్మం). అట్లే, రక్తం యొక్క మలం-పిత్తం. మాంసం యొక్క మలం-చెవులు, మొ.స్రోతస్సులలోని గులిబి, మొ.నవి. మేదస్సు (క్రొవ్వు) యొక్క మలం-చెమట. అస్థి (ఎముకల) యొక్క మలం-గోళ్ళు, వెంట్రుకలు. మజ్జ (ఎముక మూలగ) యొక్క మలం-కళ్ళు, చర్మములందలి స్నేహము (జిడ్డు).

13. ఏడవ ధాతువైన శుక్రమునకు- ఎంతగా పక్వమైనాగానీ- మలము ఏర్పడదు! వేయి సార్లు ఊదిన బంగారానికి వలెనే అది అత్యంత శుద్ధము!

315) వీర్య రక్త మలములలో ఏది క్షయించినా- ఆ వ్యక్తి క్షయమును బొందును!

శ్లో: జీవో వసతి సర్వస్మిన్ దేహే తత్ర విశేషతః
వీర్యే రక్తే మలే యస్మిన్ క్షీణే యాతి క్షయం క్షణాత్! (2-238)

14. జీవుడు సమస్తమైన శరీరమునందును వసించునప్పటికిని, ప్రధానముగ శుక్రమందును, రక్తమందును, మలమందును ఆశ్రయము పొంది యుండును. ఈ శుక్ర రక్త మలములు మూడింటిలో నేది క్షీణమును పొందినను, జీవము గూడ క్షణములో క్షయమును బొందును!

316) మనిషికి ఉండును నవ రంధ్రాలు - బ్రహ్మ రంధ్రము పదియవది!

15. చెవులు, కన్నులు, ముక్కునకు రెండేసి రంధ్రము లుంటాయి. నోరు, మూత్ర మార్గము, మల మార్గములందు ఒక్కొక్క రంధ్రం ఉంటుంది. మొత్తం 9. ఇవియే దేహంలో ఉండే 'నవ రంధ్రాలు'. నడి నెత్తిన- తలలో మాడు మీద- 10వ రంధ్రము (బ్రహ్మ రంధ్రము) ఉంటుంది!

16. స్త్రీలకు- స్తనములయందు రెండును, గర్భ మార్గమందు ఒకటియును- మొత్తం మూడు రంధ్రములు- పురుషుల కంటె హెచ్చుగా నుంటాయి!

317) మనః ప్రాణ దోష ధాతు మలముల - సంచార మార్గాలే 'స్రోతస్సులు'!

17. ఇప్పుడు చెప్పబోయే అంశాలన్నీ శరీరంలో నిరంతరం సంచరిస్తూంటాయి. అవి యేవంటే- మనస్సు, ప్రాణాలు, అన్న పానీయాలు, త్రిదోషాలు, సప్త ధాతువులు, సప్త ఉపధాతువులు, ధాతు-మలములు, మూత్రము, మలము మొ.నవి! వీనిలో ప్రతిదీ తమ తమ ప్రత్యేక మార్గాల ద్వారా సంచరిస్తూంటాయి. ఆ మార్గాలనే 'స్రోతస్సులు' అంటారు. ఈ స్రోతస్సులు ఎన్ని ఉన్నాయో లెక్కించటం సాధ్యం కాదు!

318) స్రోతో మార్గాలలో అవరోధాలు - లేకుంటేనే ఆరోగ్యలాభం!

18. ఈ స్రోతో మార్గాలలో- ఆయా అంశాలు యెట్టి అడ్డంకులూ లేకుండా సహజంగా ప్రవహించ గలిగేటట్లుగా- మన ఆహార విహారాలను, ఔషధాలను నియంత్రించుకుంటే- సంపూర్ణ ఆరోగ్య భాగ్యం లభించినట్లే!

ఉదా: రక్త నాళాలలో క్రొవ్వు పేరుకుని రక్త ప్రసారానికి అవరోధం కలిగిస్తూంటే- ఎంతటి ఆరోగ్య సమస్యలు **(Serious Heart Problems)** వస్తాయో అందరికీ తెలిసినదే గదా!

19. ఏ ద్రవ్యము తన ప్రభావము చేత- స్రోతస్సులనుండి దోషములను బయటికి నెట్టి వేయునో- అట్టి ద్రవ్యమునకు 'ప్రమాథి' యని పేరు. ఉదా: మిరియాలు, వస (వచా), మొ.నవి.

(6) పిల్లలకు ఏ ధాతువులు ఎలా సంక్రమిస్తాయి :

319) తండ్రినుంచి కొన్నీ తల్లినుంచి కొన్నీ - ధాతువులు పిల్లలకు సంక్రమిస్తాయి!

1. ఈ ఆర్తవ ధాతువు, శుక్ర ధాతువు సుష్టుగా, సమృద్ధిగా గల భార్యా-భర్తలకే ఆరోగ్యవంతమైన, బలమైన, దీర్ఘాయుష్షు కలిగిన సత్సంతానం కలుగుతుంది! జన్మించే సమయానికి, పిల్లల శరీరంలో ఏర్పడే వివిధ అంశాలకు కారణం, మూలం ఏమిటో ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ విధంగా చెబుతోంది!

2. తండ్రి వలన కలిగే అంశములు : కేశములు(జుట్టు), మీసములు, రోమములు, నఖములు(గోళ్ళు), దంతములు(పళ్ళు), సిరలు, ధమనులు, స్నాయువులు **(Blood Vessels and Nerves)**, శుక్రము (అంటే, సంతాన కారక ధాతువు).

3. తల్లి వలన కలిగే అంశములు : రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, యకృత్–ప్లీహము **(Liver and Spleen)**, ఆంత్రములు(ప్రేగులు), నాభి (బొడ్డు), హృదయము, గుదము **(Anus),** మొ.

320) నానావిధ జన్మలు, ఆయువు – పూర్వజన్మ సంస్కారాల వల్లనే!

321) జ్ఞానవిజ్ఞాన, ఇంద్రియములు – సుఖదుఃఖాలూ పూర్వ కర్మ–ఫలములే!

4. ఆత్మ వలన– పూర్వ మనః సంస్కార బలం వలన – కలిగే అంశములు : ఆయువు, నానావిధ జన్మలు, సర్వేంద్రియములు, జ్ఞానము, విజ్ఞానము, సుఖము, దుఃఖము మొ.

5. శరీర రచనకు, అంగప్రత్యంగాలకు – స్వభావమే (ఈశ్వర శక్తియే) కారణం ! పుట్టుకతో వచ్చే అంగవైకల్యాలకు కారణం– తన పూర్వ కర్మ; తల్లిదండ్రుల అహిత చర్యల వలన గర్భంలో కలిగే వికృతులే!

322) శరీరవృద్ధి, వర్ణము, బలములు – అన్న సారమును బట్టియే యుండును!

6. ఇక, ఎవరికి వారికి, తాము తిన్న అన్న–రస ధాతువు వలన కలిగే అంశములు: శరీర వృద్ధి, వర్ణము, బలము, దేహము యొక్క స్థితి, మొ.

7. శరీరము క్షీణించినప్పటికిని, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు ఎల్లప్పుడును పెరుగుతూనే ఉంటాయి; దీనికి స్వభావమే కారణము! దృష్టియొక్కయు, రోమకూపాల యొక్కయు సంఖ్య ఎప్పుడూ పెరగదు.

(7) ఓజస్సు (తేజస్సు) (బలము) :

323) శుక్రధాతు సారమైన ఓజస్సే – రోగనిరోధక శక్తిని యిచ్చును!

324) ఓజస్సు వల్లనే ప్రతిభ, ధైర్యం – పుష్టి ఉత్సాహ బలములు కలుగును!

1. ఓజస్సు యొక్క ప్రభావం : రసము నుండి శుక్రము వరకు గల సప్త ధాతువులయొక్క శ్రేష్ఠమైన తేజస్సునే 'ఓజస్సు' అంటారు. దానినే 'బలము' అని కూడా అంటారు! పాల నుండి నెయ్యి ఎట్లా పుడుతోందో, సర్వ ధాతువుల నుండి ఓజస్సు అట్లా పుడుతోంది! ఈ ఓజస్సు సమృద్ధిగా గలవారికి– రోగ నిరోధక శక్తి సంపూర్ణంగా ఉంటుంది! దేహం మంచి పుష్టిగా, తృప్తిగా, బలంగా ఉంటుంది! ఉత్సాహం, ప్రతిభ, ధైర్యం, కాంతి, సౌకుమార్యం మొ. అన్ని ఉత్తమ లక్షణాలూ కూడా, ఈ ఓజస్సు వల్లనే కలుగుతూంటాయి!

325) ఓజో క్షీణతకు కారణాలు – ఆహార విహారాలు, అరిషడ్వర్గం!

326) కారం పులుపు ఉప్పు ఘాటు – ఈ రుచులను బాగా తగ్గించాలి!

327) కామ క్రోధ లోభ మోహ మద – మాత్సర్యాలు అనేవే 'అరి షడ్వర్గం'!

2. ఓజస్సు క్షీణించటానికి కారణాలు : రాజసిక ఆహారాలైన- కారం, పులుపు, ఉప్పు, అతి వేడి, తీక్ష్ణములు (ఘాటైనవి), రూక్షములు (స్నిగ్ధత లేనివి), విదాహకరాలు (అతి దాహం కలిగించేవి)- ఇవి దుఃఖాల్నీ, శోకాల్నీ, రోగాల్నీ కలిగిస్తాయి. ఇట్టి ఆహారాలు ఓజస్సును క్షీణింప జేస్తాయి. ఈ విషయం భగవద్గీతలో కూడా ఇలా చెప్పబడింది :

శ్లో : కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః
ఆహారా రాజస స్యేష్టాః దుఃఖ శోకామయ ప్రదాః ! (భ.గీ.17-9)

3. అధిక శారీరక శ్రమ వలననూ, శ్రమకు తగిన ఆహారం తీసుకొనక పోవటం వల్లనూ ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది.

4. కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలు అనే ఆరు అంతః శత్రువులనే 'అరి షడ్వర్గం' అంటారు. (అంటే- కోరిక, కోపం, దురాశ, భ్రమ, గర్వం, అసూయలు). ఈ ఆరు భావాలే గాక- భయం,చింత, శోకం, మొ. శరీరాన్ని కృశింపజేసే ఇతర మానసిక భావాల వల్ల కూడా ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది.

5. ఓజో క్షీణ లక్షణాలు : దుర్బలులై మాటి మాటికీ భయపడుతూంటారు. చింత, దిగులు, విచారములచేత ఇంద్రియాలలో బాధలు కలిగి, వాటిమీదనే దృష్టి పెడుతూ ఉంటారు. పడక మీదనుంచి లేవగనే భయపడుతూంటారు. రూక్షమైన (స్నిగ్ధత లేని) శరీరము కలిగి- దీనులై, కాంతిహీనులై ఉంటారు!

328) పాలు పప్పుకట్టులు మాంసరసాదులు-ఓజో తేజముల వృద్ధిని జేయును!

శ్లో : ఓజ స్తు వర్ధతే నృణాం సుస్నిగ్ధైః స్వాదుభి స్తథా
వృష్యై రన్యై ర్విశేషాత్తు క్షీర మాంస రసాదిభిః ! (భా.ప్ర.6-103)

6. ఓజస్సును వృద్ధి చేసుకునే విధానం : స్నిగ్ధములు, మధురములు ఐన ఆహారముల వలనను, యితర వృష్య పదార్థముల వలనను, పాలు, మాంసం, రసాలు మొ. వాటి చేతను- ఓజస్సు వృద్ధి చెందుతుంది.

(8) బలము - బలకరములు (Tonics) :

329) సమాగ్ని సమదోష ధాతుపుష్టి కరములే - నిజమైన బలకర 'టానిక్కు'లు!

శ్లో : రసాది శుక్ర పర్యంతం ధాతుపుష్టి నిమిత్తకం
చేష్టాసు పాటవం యత్తు బలం తదభిధీయతే ! (భా.ప్ర.6-122)

1. బలం అంటే నిర్వచనం : రసము మొదలుకొని శుక్రము వరకుగల యేడు ధాతువులు పుష్టిగా నుండి, అట్టి పుష్టిచే పనులు చేయుటయందు గలుగు సామర్థ్యమునకే బలమని పేరు.

2. బలము తగ్గుటకు కారణాలు : భయము, కోపము, అతి చింత, శోకము, దెబ్బలు తగులుట, పరిశ్రమ, ధాతువులు క్షీణించుట– వీటివలన బలము తగ్గిపోతుంది.

3. బలక్షయ లక్షణాలు : శరీరం బరువుగా నున్నట్లుండుట, బద్ధకంగా బిగిసినట్లుండుట, ముఖము వాడుట, శరీరము కాంతివిహీన మగుట, కునికిపాట్లు, అతి నిద్ర, వాతముచే వాపు– యీ లక్షణాలు, బలం తగ్గినపుడు కలుగుతాయి.

4. బలాబల లక్షణం : కొంతమంది సన్నగానున్నా, బలంగా ఉంటారు! మరి కొంతమంది లావుగానున్నా, బలహీనంగా ఉంటారు! కాబట్టి, ఆయా మనుష్యులకు పనియందు గల సామర్థ్యములను బట్టి, బలవంతులా, బలహీనులా అనేది నిశ్చయించ దగును.

5. బలకరములు (**Tonics**) : దోషములను సమానముగ జేయునవియు, అగ్నిని సమముగ జేయు పదార్థములును, ధాతుపుష్టికర ద్రవ్యములును– యివి బలమును వృద్ధి జేయును. నిజమైన **Tonics** అంటే యివే!

(9) త్రిదోషములు – వాత పిత్త కఫములు :

330) వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు – సమంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం!

331) త్రిదోషాలలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తే – రోగము కలుగుట ఖాయం!

1. వాతము, పిత్తము, కఫము అని దోషములు మూడు. అవి సహజస్థితిలో నుంటే, సమానంగా ఉంటే– అవియే దేహమును సక్రమంగా నడిపిస్తాయి. వాటిలో వికారాలు, హెచ్చుతగ్గులు వస్తే, అవియే దేహాన్ని చంపుతాయి గూడా!

2. ఈ త్రిదోషాలలోను పంచభూతాలలోని మధ్య మూడు తత్త్వాలు ఉన్నాయి. వాతమునకు వాయుతత్త్వము, పిత్తమునకు అగ్ని తత్త్వము, కఫమునకు జల తత్త్వము ఉంటాయి!

3. కఫము బలమును అందించుట చేతను, పిత్తము బలమును గ్రహించుట (లాగివేయుట) చేతను, వాతము సమస్త శరీరమందును శీతోష్ణాదులను వ్యాపింప జేయుట చేతను– దేహమునకు మేలు చేస్తూంటాయి!

4. ఈ త్రిదోషాలు– కాలము, ఋతువు, ఆహారం, ఔషధం మొ. వాటి వలన వికారములను (హెచ్చు తగ్గులను) పొందుతూంటాయి. (ఈ వివరములను 'విహారం – ఋతుచర్య' అనే 4వ అధ్యాయమునందు చూడవచ్చును.)

332) రస ధాతు మలాలను ఆయా చోట్లకి – గొంపోవటమే వాతము పనులు!

1. వాతము (వాయువు) అయిదు విధములు : ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు. వీనినే 'పంచ ప్రాణములు' అంటారు.

2. వాతము అనునది- పిత్త కఫములను, రసాది సప్త ధాతువులను, మలములను మొ.వాటిని ఆయా స్థానములకు గొనిపోతూ ఉంటుంది. ధాతువులకు సరియైన ప్రచారమును, ఇంద్రియములకు పాటవమును కలిగిస్తూంటుంది. హృదయమును, మనస్సును ఇంద్రియములను ధరిస్తూంటుంది!

333) జఠరాగ్ని, మరియు యితర అగ్నులను - దీపించటమే పిత్తము పనులు!

3. పిత్తము అయిదు విధములు : పాచక పిత్తము- భుజించిన ఆహారమును పచింప జేస్తూంటుంది. రంజక పిత్తము- యకృత్, ప్లీహము **(Liver and Spleen)**ల యందు ఉండి, అన్న రసమునకు రక్త వర్ణము నిచ్చి, రక్తముగా మారుస్తూంటుంది. సాధక పిత్తము- హృదయము నందు ఉండి, హృదయమునందుండు కఫమును, తమస్సును పోగొడుతూంటుంది. ఆలోచక పిత్తము- నేత్రముల యందు ఉండి, రూపములను గ్రహిస్తూంటుంది. భ్రాజక పిత్తము- చర్మమునందు ఉండి, చర్మమునందు కాంతి ప్రకాశములను కలుగజేస్తూంటుంది; మరియు అభ్యంగ లేపాదులను పచింప జేస్తూంటుంది.

4. పాచకాగ్ని (జఠరాగ్ని) యొక్క తేజస్సు చేతనే అన్ని యగ్నులును బలము కలిగినవి యగుచుండును ! ఈ జఠరాగ్ని నాభిని (బొడ్డును) ఆశ్రయించియుండి, భుజించిన అనేక విధములైన ఆహారములను శీఘ్రముగ పచింపజేయు చుండును; మరియు- సూర్యుడు తన కిరణములచే జలమును గ్రహించినట్లుగా- శరీరమందలి రసములను గ్రహించుచుండును. అందుచే ఈ జఠరాగ్నియే భగవత్స్వరూపమైనది!

334) అవయవాల మధ్య రాపిడిని - తగ్గించుటయే శ్లేష్మము పనులు!

5. కఫము (శ్లేష్మము) అయిదు విధములు : ఆమాశయమునందు క్లేదన శ్లేష్మము, హృదయమందు అవలంబన శ్లేష్మము, కంఠమందు రసన శ్లేష్మము, శిరస్సు నందు స్నేహన శ్లేష్మము, సంధులయందు శ్లేషణ శ్లేష్మమును ఉంటాయి.

6. క్లేదన శ్లేష్మము- తన యందున్న స్నిగ్ధ ద్రవ గుణము వలన, అన్నమును విడదీసి తడుపుతూంటుంది; హృదయమునకును, ఊపిరి తిత్తులకును స్పందనముచే రాపిడి తగులకుండ, తన యందుండు చమురుచే లేపనము చేస్తూంటుంది. స్నిగ్ధ గుణ ప్రధాన మగుటచే అన్ని ఇంద్రియములకు తర్పణము జేస్తూంటుంది.

335) నాభికి, హృదయానికి, క్రింద మధ్య పైన - వాత పిత్త కఫాలు ఉంటాయి!

7. త్రిదోషముల స్థానములు : నాభి (బొడ్డు) యొక్క క్రింది భాగము, మధ్య భాగము, పై భాగములను- వరుసగా వాతము, పిత్తము, కఫములు ఆశ్రయించి యుంటాయి. అలాగే హృదయము యొక్క క్రింది, మధ్య, పై భాగములలో కూడ ! (ఏ యే ప్రదేశములలో బాధలు కలుగుతున్నాయో, వాటినిబట్టి ఏ దోషపు స్థాయి ఏమిటో గుర్తించ వచ్చును).

8. పగటియొక్క, రాత్రియొక్క, ఆయుష్ష (సామాన్య జీవితకాలము)ల యొక్క సమయమును (కాల వ్యవధిని) మూడు భాగములుగా భావించినచో- వాటియొక్క చివరి (మూడవ) భాగమునందు వాతాధిక్యము గలుగుతుంది; రెండవ భాగమందు పిత్తాధిక్యము; మొదటి భాగమందు కఫాధిక్యము గలుగుతుంది! (ఏ యే కాలములలో బాధలు ఉద్రేకిస్తున్నాయో, వాటినిబట్టి ఏ దోషపు స్థాయి ఏమిటో గుర్తించ వచ్చును).

(10) వాత పిత్త కఫ - వృద్ధి లక్షణములు :

1. వాతము వృద్ధియైనపుడు కలుగు లక్షణములు : శరీరము కృశించుట, కాఠిన్యము, వేడిని గోరుచుండుట, మలము పిష్టముగా నారియుండుట, బలము క్షీణించుట, శరీరము పగులుట, నిద్ర లేకబోవుట - యివి కలుగును.

2. పిత్తము వృద్ధియైనపుడు కలుగు లక్షణములు : మలము, శరీరము, మూత్రము, నేత్రములు పసుపు రంగుగా నుండుట, ఇంద్రియములు తమ పనులను సరిగా నిర్వర్తించలేక పోవుట, చల్లదనమును గోరుట, తాపము, మూర్ఛ కలుగుట, మూత్రము తగ్గిపోవుట - యివి కలుగును.

3. కఫము వృద్ధియైనపుడు కలుగు లక్షణములు : మల, మూత్ర, శరీర, నేత్ర, నఖములు తెల్లగ నుండుట, శరీరము చల్లగ నుండుట, బరువుగ నుండుట, అతి నిద్ర, సంధులు సడలినట్లుండుట, కఫము స్రవించుట, నోటినుండి నీరు వెడలుట - యివి కలుగును.

(11) వాత పిత్త కఫ - క్షీణతా లక్షణములు :

1. వాతము క్షీణించినపుడు కలుగు లక్షణములు : అవయవములను స్వల్పముగా చలింపజేయ గలుగుట, తక్కువగా పట్టి పట్టి మాటలాడుట, సంజ్ఞ లేకపోవుట - యివి కలుగును.

2. పిత్తము క్షీణించినపుడు కలుగు లక్షణములు : శ్లేష్మము హెచ్చుట, అగ్ని మాంద్యము, శరీర కాంతి తగ్గుట - యివి కలుగును.

3. కఫము క్షీణించినపుడు కలుగు లక్షణములు : సంధులు సడలుట, మూర్ఛ, శరీరమందు ఆరుదల, మంట – యివి కలుగును.

ధాతు, మలముల వృద్ధి క్షీణతలు :

(ఇతరములైన – రస రక్తాది ధాతువులయొక్కయు, మల మూత్ర స్వేదాది మలములయొక్కయు వృద్ధి క్షీణముల వలన గలుగు లక్షణములకై, ఆసక్తిగలవారు – భావప్రకాశాది ఆయుర్వేద శాస్త్రీయ గ్రంథములను చూడగోరెదము.)

336) పిల్లలకు ఇరవై యేళ్ళ వరకు – సహజంగానే శ్లేష్మం యెక్కువ!

పైవాటిని బట్టి తెలిసేది యేమంటే– పిల్లలకు టీనేజి వరకు సహజముగానే శ్లేష్మము అధికంగా ఉంటుంది! పగటియందు మొదటి నాలుగు గంటలు, రాత్రియందు మొదటి నాలుగు గంటల కాలంలో కూడ శ్లేష్మము అధికంగా ఉంటుంది. ఋతువులనుబట్టి చూస్తే– వసంత హేమంత ఋతువులలో కూడ శ్లేష్మాధిక్యము ఉంటుంది. పిల్లలకు ఈ సమయాలలో జలుబు చేసే ఆహార–విహారాలు బాగా తగ్గించుకోవటం మంచిది.

337) జన్మ సమయ దేహదోషములబట్టి–భిన్న స్వభావములు ఏర్పడుచుండును!

1. ఈ మానవ ప్రకృతులు స్థూలముగా యేడు రకములు. అవి యేవనగా : ఒక దోషము మాత్రమే కలిగినవి– వాత, పిత్త, కఫ ప్రకృతులు మూడు; రెండేసి దోషములు కలిసినవి– వాత పిత్త, వాత కఫ, పిత్త కఫ ప్రకృతులు మూడు; త్రిదోషములు కలగలిసిన ప్రకృతి ఒకటి; మొత్తము యేడు ప్రకృతులు. ఆయా దోషముల తీవ్రతా స్థాయిలను బట్టి, అనేక విధముల మానవ స్వభావములు కలుగుతూంటాయి!

(12) ద్రవ్యములు – ఉపయోగాలు :

338) ప్రకృతి సహజంగా లభించే – పదార్థాలనే ద్రవ్యము లంటారు!

'ద్రవ్యము' లనగా– ప్రకృతిలో లభించే– తులసి, పసుపు, నిమ్మ, వేప, జీలకర్ర, కరక్కాయ, ఉసిరిక మొ.అనేకానేక పదార్థములు. వివిధ ద్రవ్యములలో వేరువేరు గుణములు ఉంటాయి. గుణాలలో ఉన్న భేదముల వలన, వాటి కర్మ (చర్య) లలో కూడ భేదము లుండటం సహజం. అందువల్ల, వేరువేరు ద్రవ్యాలు వేరువేరు వ్యాధులలో ఔషధాలుగా, పథ్యాలుగా పనికి వస్తాయి!

339) ఔషధగుణం ఏదీ లేని – ద్రవ్యము ఒక్కటీ లేదు!

శ్లో : నానౌషధిభూతం జగతి కించి ద్ద్రవ్య ముపలభ్యతే ! (చరక 26–9)

1. ఈ జగత్తులో ఔషధ గుణాలు ఏవీ లేని పదార్థమే లేదు. ప్రతి మొక్క చెట్టు కూడా ఒక మందే! ఆఖరికి, తృణం కూడా (గరిక, గడ్డి కూడా) కొన్ని సందర్భాలలో మందులాగా పనిచేస్తుంది!

2. ఉప-విషములు : జిల్లేడు పాలు, జెముడు పాలు, పొత్తి దుంప, గన్నేరు, గురివెంద గింజ, నల్లమందు, ఉమ్మెత్త- ఇవి యేదును ఉప-విషములు. వీటికి కూడ ఔషధ గుణములు గలవు!

3. స్నేహములు : ఘృతము, తైలము, వసా, మజ్జ యని- స్నేహన ద్రవ్యములు నాలుగు విధములు. వీటికిని ఔషధ గుణములు గలవు.

గోమూత్రము యొక్క వైశిష్ట్యము, విష-శుద్ధికరత్వము, సకలవిధ మూత్రములలో దీని శ్రేష్ఠత్వమును గమనించినచో- గోమాతను పూజించుట యనెడి భారతీయ సంస్కృతీ ఔన్నత్యము తెలియును!

340) అవి పుట్టిన దేశకాలాలనుబట్టి - ఓషధుల ప్రభావం ఉంటుంది!

శ్లో: ఆగ్నేయా వింధ్య శైలాద్యాః సౌమ్యో హిమగిరిః స్మృతః
అత స్తదౌషధాని స్యుః అనురూపాణి హేతుభిః ! (5-106)

4. వింధ్య పర్వతమందు బుట్టిన ఓషధులు అగ్ని భూతము యొక్క అంశము హెచ్చుగ కలవిగా నుండును. హిమవత్పర్వతమందు బుట్టిన ఓషధులు సోమాంశ (చంద్రుని అంశ) హెచ్చుగ కలవిగా నుండును. ఆయా ఓషధులు తమతమ కారణములైన దేశ కాలాదులకు తగిన గుణములు కలిగి యుండును.

(13) ద్రవ్యముల యొక్క రస, విపాక, వీర్య, ప్రభావాలు :

341) తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు - అనునవి ఆరు రసములు!

1. మధుర ఆమ్ల లవణ కటు తిక్త కషాయ (అనగా- తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు) అనేవి ఆరు రసములు. మనము భుజించు ఆహార పదార్థములు మొ. ద్రవ్యములు- ఈ ఆరింటిలో ఒకటి లేక ఎక్కువ రసములు (రుచులు) గలవిగా నుంటాయి.

342) ఆరు రసాలూ కూడ జీర్ణమయ్యాక - మూడు విపాకాలే అవుతాయి!

మధుర, లవణ రసాలు	:	మధుర విపాకం
ఆమ్ల రసం	:	ఆమ్ల విపాకం
కటు తిక్త కషాయ రసాలు:		కటు విపాకం

విపాకాలు సాధారణంగా పైవిధంగానే ఉంటాయి. కాని కొన్ని కొన్ని ప్రత్యేక పదార్థాలు కూడ ఉన్నాయి. (ఉదా: శొంఠి కటు (కారపు) రసము గలినప్పటికీ, జీర్ణం అయ్యాక మధుర విపాకంగా మారి, మధురరస గుణాలనే యిస్తుంది. 'ద్రవ్యగుణ దీపిక' అనే 2వ అనుబంధంలో ఆయా ద్రవ్యాల ప్రత్యేక విపాకాలను సూచించటం జరిగింది.)

343) ఉష్ణవీర్య పదార్థాలు వేడి చేస్తాయి - శీతవీర్యాలు చలవ చేస్తాయి !

1. ఈ జగత్తు అంతా అగ్ని-సోమ మయము. కొన్ని ద్రవ్యములు అగ్ని (ఉష్ణ) గుణములతోను, మరికొన్ని సోమ (చంద్ర శీతల) గుణములతోను ఉంటాయి. కావున వీర్యములు రెండు రకాలు- ఉష్ణవీర్యము, శీతవీర్యము.

2. ఉష్ణవీర్యము : వాత, కఫములను బోగొట్టును. భ్రమ, దప్పిక, బడలిక, స్వేదము, దాహము (మంట), త్వరలో పక్వము జేయుట వీనిని జేయును. (ఇది అగ్ని గుణము.)

3. శీతవీర్యము : ముసలితనమును జేయును; మరియు వాత, కఫ వ్యాధులను జేయును. పిత్తమును హరించును. ఆహ్లాదమును, జీవనమును, స్రోతోస్తంభమును జేయును; రక్తపిత్తములయొక్క ఉద్రేకమును హరించును. (ఇది సోమ (చంద్ర) గుణము.)

344) రెండు ద్రవ్యాలు కలిస్తే కలిగే-నికర ప్రభావానికి శాస్త్రమే ప్రమాణం!

4. కొన్ని ద్రవ్యాలకు- వాటి రస విపాక వీర్యాలకు అనుగుణంగా కాక, ప్రత్యేకమైన కర్మలు చేసే శక్తి ఉంటుంది. దీనినే ప్రభావం అంటారు.

5. రెండు విరుద్ధ రసాది గుణములు కలిసినపుడు- అధిక గుణము కలిగినదే జయించును. రసము- విపాకము- వీర్యము- ప్రభావము- ఈ నాలుగింటిలో ముందు దానికంటె తరువాతది బలవత్తరము. తరువాతది ముందు వాటినన్నింటిని తిరస్కరించగల శక్తి గలిగియుండును.

6. అందు వలన, అనేక రసములు గల ద్రవ్యములు లేక ఓషధులు సంయోగము చెందినపుడు ఏ గుణము పుట్టుచున్నదో, అది ఆ సంయోగము యొక్క ప్రభావముగనే గ్రహించవలెను. ఇచట శాస్త్రమే ప్రమాణము గాని, తర్కము ఉపయోగించదు.

345) గురు లఘువులు, స్థూల సూక్ష్మాల-వంటివన్నీ ద్రవ్యాల ద్వంద్వ గుణాలు!

(అనుబంధం-1లో 1వ సూచిక చూడుడు.)

11వ అధ్యాయం
మానవ జీవితం - వయోదశలు, కర్తవ్యాలు

(1) భారతీయ సంస్కృతికి చెందటం మనకు గర్వకారణం :

మానవ జీవిత సాఫల్యానికి ఒక్కో సంస్కృతి ఒక్కో జీవన విధానాన్ని ఏర్పరిచింది. మన భారతీయ సంస్కృతి- ఈ పరిమిత జీవితకాలంలో, మానవులు సాధించాల్సిన ఉదాత్త లక్ష్యాలను నిర్దేశించింది. ఆయుర్వేదం, యోగం, శాస్త్రీయ సంగీతం, మొ. ఎన్నో విశిష్టతల వలెనే, మన వేద వేదాంతాలు **(Philosophy)** కూడ ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమం!

ఆయుష్షు, ఆరోగ్యాలు రక్షించుకోవటానికి అవసరమైన అవగాహనను, గత అధ్యాయాలలో ఆయుర్వేద శాస్త్రానుసారం పరిశీలించటం జరిగింది. ఇప్పుడు మానవ జీవితంలోని వయోదశలు, ఆయా దశలలోని కర్తవ్యాలను గురించిన స్థూల అవగాహనను ఏర్పరచుకుందాం!

శ్లో: ఆహార నిద్రా భయ మైథునాని
సామాన్యమేతత్ పశుభిర్నరాణామ్ ।
ధర్మో హి తేషామధికో విశేషో
ధర్మేణ హీనాః పశుభి స్సమానాః ॥

అర్థ కామాలు సర్వసామాన్యాలు; అందరూ ప్రయత్నించేవే. ధర్మంగా జీవించటమే గొప్పదనం, అదే తపస్సు! అట్టివారికే జ్ఞానం, మోక్షం సిద్ధిస్తాయి!

(2) పురుషుల వయో దశలు :

346) మనిషికి పూర్ణాయుష్షు నూటయిరవై-ప్రతి పదేళ్ళకు ఒక్కో శక్తి క్షీణం!

347) పది నుంచి ఇరవై యేళ్ళవరకు-పిల్లలు అత్యధికంగా పెరిగే వయసు!

10 వ సం. తరువాత	: బాల్యము తరిగి పోవును.
20 వ సం. తరువాత	: శరీర పెరుగుదల వేగము తగ్గిపోవును.
30 వ సం. తరువాత	: శరీర కాంతి తరుగుట మొదలగును.
40 వ సం. తరువాత	: స్మరణ శక్తి తరుగుట మొదలగును.
50 వ సం. తరువాత	: త్వక్కు (చర్మము) తరుగుట మొదలగును.
60 వ సం. తరువాత	: నేత్ర శక్తి తరుగుట మొదలగును.
70 వ సం. తరువాత	: శుక్రము (వీర్యము) తరిగి పోవును.

348) పురుషుల వయోవస్థలు మూడు - బాల్య మధ్యమ వృద్ధావస్థలు!

మధ్యమావస్థలో నాలుగు అంతర్దశలు :

1. 16–20వ సం. వరకు : 'వృద్ధి దశ' **(Growth)**
2. 21–30వ సం. వరకు : 'యవ్వన దశ' **(Youth)**
3. 31–40వ సం. వరకు : 'పూర్ణ యవ్వన దశ' (బల, ఉత్సాహ, వీర్యములు అత్యున్నత స్థాయిలో నుండే వయస్సు!
4. 41–70వ సం. వరకు : 'క్షీణ దశ' (పై ధాతువులు మొ.వాటికి కొద్దిగ హాని, క్షీణత, తరుగుదల కలుగుతూంటాయి.)

వృద్ధావస్థ : 71వ సం. నుండి ఆపైన.

బాలురకు ఏ వయసులో ఏవి అలవాటు చేయాలి :

1. 5వ ఏటినుండి పుక్కిలించటాన్ని అలవాటు చేయాలి.
2. 8వ ఏటినుండి నస్యకర్మను (ముక్కులో ద్రవ ద్రవ్యాదుల చుక్కలను వేయుటను – '**Nasal Drops**' ను) అలవాటు చేయాలి.
3. 16వ సం.నుండి విరేచనమునకు ఔషధం తీసుకొనుటను ప్రారంభించాలి.
4. 20 వ సం. దాటిన తరువాత వివాహం అయిన తరువాతనే, మైథునము ఆచరణయోగ్యము!

(3) స్త్రీల వయోదశలు :

349) స్త్రీల వయోవస్థలు నాలుగు – బాలా తరుణీ ప్రౌఢా వృద్ధా!

1. బాల్యావస్థ : ఆడ పిల్లలు 12–13వ సం.లో రజస్వల (పుష్పవతి) అవుతారు; నెలసరి ఋతుచక్రం **(Menstrual Cycle)** ప్రారంభం అవుతుంది! శరీరంలో మార్పులు, స్త్రీత్వ చిహ్నాలు కనబడటం మొదలవుతుంది. శరీర స్పృహ పెరుగుతుంది. ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంటారు. మగ పిల్లలతో ఇదివరకటి వలె చనవుగా ఉండకూడని వయసు యిది. తల్లిదండ్రులు చెప్పే జాగ్రత్తలన్నీ శ్రద్ధగా పాటించాల్సిన వయస్సు!

(నేటి సామాజిక పరిస్థితులలోనయితే – బాలికలు ఇంటా బయటా కూడ అనుక్షణం జాగరూకతతో, ఆత్మరక్షణా దృష్టితో మెలగుతూ ఉండటం ప్రారంభించాల్సిన వయస్సు!)

2. తరుణావస్థ : 17 – 32వ సం. వరకు 'తరుణి' , 'యువతి'. ఇది వివాహం చేసుకుని, సంతానమును కనటానికి అత్యుత్తమమైన వయస్సు!

3. ప్రౌఢావస్థ : 33 – 50వ సం. వరకు 'ప్రౌఢా'. ఇది జీవితంలో మధ్య వయస్సు. శక్తి యుక్తులు తారా స్థాయిలో ఉంటాయి. పిల్లల పెంపకంలో

మెలకువలు అనుభవంలోకి వస్తూంటాయి! 50వ సం. లోపల నెలసరి ఋతుచక్రం ఆగిపోవటం **(Meno-pause)** జరుగుతుంది.

4. వృద్ధావస్థ : 51వ సం. **Meno-pause** తరువాత హార్మోనుల సమతౌల్యం తగ్గటం మొదలవుతుంది. తమ పిల్లలకు వివాహాదులు, పురుళ్ళూ-పుణ్యాలూ, మనవలు- మనవరాళ్ళతో ముద్దు మురిపాలూ ఉంటాయి. ఎవరికి మానవ సహాయం **(Woman-Power)** అవసరమైతే వారికి సహాయం చేసేందుకు వెళ్ళాల్సి వస్తూంటుంది! అందుకే, మహిళలు తమ ఆరోగ్యాన్ని ఏ వయసులోనూ గూడ అశ్రద్ధ చేయకూడదు! **Self-Care is Most Important !**

(4) జీవితంలోని నాలుగు ఆశ్రమాలు (Four Stages) :

350) వయస్సుకు తగిన కర్తవ్యాలను బట్టి - ఆశ్రమాలు నాలుగు ఉంటాయి!
351) బ్రహ్మచర్య గృహస్థ వానప్రస్థములు - సన్న్యాస ఆశ్రమం నాల్గవది!

భారతీయ సంస్కృతిలో- సుఖ శాంతులను, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కోరుకునే ప్రతి మనిషి జీవితంలోనూ- నాలుగు స్థితులు (ఆశ్రమాలు) ఉంటాయి, ఉండాలి! అవి- బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాస ఆశ్రమాలు.

(5) విద్యార్జన వయస్సు (బ్రహ్మచర్యాశ్రమం) :

352) బ్రహ్మచర్యం అంటే విద్యార్జనయే - ప్రధానంగా గల వయోదశ!

1. అక్షరాభ్యాసం చిన్నప్పుడే చేసినా, 9వ సం. నుంచి 21-25వ సం. వరకు నియమ పూర్వక విద్యార్జన **(Serious Learning)** సమయం. తాము ఎంచుకున్న విద్యారంగం తప్ప, ఇతర విషయములమీదికి దృష్టి చెదరనీయకుండా, గురువులయందు శ్రద్ధా భక్తులతో విద్యార్జనకే అంకితం అవ్వాలి! లౌకిక విద్యతో బాటు, సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, వ్యక్తిత్వ వికాసము, సామాజిక బాధ్యతలు కూడా నేర్చుకోవలసిన వయస్సు ఇదే!

353) విద్యార్థి దశలో సర్వ ప్రధానము-బ్రహ్మచర్యమును నిష్ఠగ నడపుట!
354) చదువుకు దగ్గర, స్త్రీలకు దూరము-బ్రహ్మచర్యము అనగా నిదియే!
355) స్త్రీలను గూర్చి తలపక యుండుట-తేజో వృద్ధికి అతి ముఖ్యం!

2. అందుచే, విద్యార్థి దశలో బ్రహ్మచర్య నియమమును పాటిస్తూ (అనగా స్త్రీ సంబంధమైన అన్ని విషయములకు దూరంగా ఉంటూ), వీర్యరక్షణ చేసుకొంటూ, విద్యార్జనయే ప్రధానంగా ప్రవర్తించేవారు- తరువాతి గృహస్థ దశలో అత్యంత ప్రభావ శీలురుగా ఉంటారు; జీవన ఆనందాన్ని అత్యధికంగా ఆస్వాదించ గలుగుతారు! పూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లుతారు!

3. విద్యార్థినులు కూడా ఇవే నియమాలను విద్యార్థుల విషయంలో పాటిస్తే, అద్భుతమైన సత్ఫలితాలను జీవితాంతం పొందుతారు! లోప రహితమైన, గర్వించ దగిన సత్సంతానాన్ని కూడా పొంద గలుగుతారు!

4. మరీ ముఖ్యంగా, ఈ యవ్వన ప్రాదుర్భావ దశలో, స్త్రీ–పురుష ఆకర్షణలకు, సాన్నిహిత్యానికి దూరంగా ఉండటం ఈ బ్రహ్మచర్యాశ్రమంలోని అతి కీలకమైన అంశం! మనస్సులో కూడా ఈ ఆకర్షణ భావనలకు చోటు ఇవ్వకపోతే, వారి (విద్యార్థి / విద్యార్థినుల) శుక్ర / ఆర్తవ ధాతువులు, ఓజస్సు, వర్చస్సు అత్యుత్తమ స్థాయిలో ఉంటాయి! ఇదే భావి సంపూర్ణ జీవిత ఆనందాలకు పునాది!

5. వీటికి వ్యతిరేక భావాలను ప్రేరేపించే స్నేహాలు, చౌకబారు అభిరుచులను రేకెత్తించే టీ.వీ. ఛానెల్సు, సినిమాలు మొ.వాటిని, ఈ నిర్మాణాత్మక వయసులో చూడకుండా ఉండటం చాలా మంచిది!

6. ముందునుంచీ చదువులమీదే ఏకాగ్ర దృష్టి పెడితే, తరువాత ఉద్యోగ–జీవితమంతా విజయము, ఆనందమే **(Successful and Happy)**యే గదా! ఈ రోజులలోని **Mind-Polluting Environment**లో ఇది తప్పక ఆచరించదగినది!

(6) ధన సంపాదన వయస్సు (గృహస్థాశ్రమం) :

356) చంద్రసూర్యులవలె, లతావృక్షములవలె – స్త్రీపురుషులును సంపూరకులే!

357) పురుషులు బాధ్యతగా స్థైర్యాన్నిస్తే–స్త్రీలు మమతానురాగాల నందిస్తారు!

1. ప్రకృతి సహజంగానే స్త్రీలు– వాత్సల్యం, ప్రేమ, కరుణ, దయ, పరివార హితము, సేవనము, పుత్ర పౌత్ర శిశు సంరక్షణము, మొ.వాటిలోనే–ఆనందం పొందుతారు! తమ జీవితకాలపు అనుభవంతో– కుటుంబంలోగాని, సమాజంలోగాని అహంకార ఘర్షణలను **(Ego-Clashes)** లను సర్దుబాటు చేసుకుంటూ, చేస్తూ– తమచుట్టూ ఆనందాన్ని వెదజల్లటం ఎలాగో వారికే తెలుసు!

358) భారతీయ వివాహ వ్యవస్థే – ప్రపంచమునకు తలమానిక మైనది!

359) సత్సంతానాన్ని కనటం పెంచటం – పవిత్ర వివాహానికి పరమ లక్ష్యం!

2. సంతానాన్ని కని పడేయటానికి పెద్దగా నియమాలేవీ అక్కర లేదు. కాని జీవిత కాల పర్యంతమూ, తామూ వారూ గూడ– మమతానురాగాలతో, శాంతి ఆనందాలతో– విలసిల్లాలంటే మటుకు ఎంతో ముందు చూపు అవసరం! మన మహర్షులు అందించిన అట్లాంటి ఆదర్శ వివాహ వ్యవస్థ, కుటుంబ వ్యవస్థలు భారతీయ సంస్కృతీ మణిహారంలో కొలికి పూసలు!

3. కుటుంబాల సమాహారమే సమాజం కాబట్టి, సామాజిక అభ్యుదయానికి మూలం కూడ గృహస్థాశ్రమమే! ఈ అన్ని వ్యవస్థలను సంపూర్ణంగా ఆచరణలో పెట్టే అవకాశ మిచ్చే గృహస్థాశ్రమమే నాలుగు ఆశ్రమాలలోనూ అతి ముఖ్యమైనది!

4. 'సంతానేచ్ఛ' అనేది సృష్టి లోని ప్రాణులన్నిటికీ గూడ అతి సహజమైన ఆకాంక్ష! 'కామం' అన్న పదానికి సంతానేచ్ఛ కూడ ఒక ముఖ్యమైన అర్థమే. జంతువులలో– పిల్లల పెంపకం అనేది చాలా కొద్ది కాలం మాత్రమే ఉంటుంది– అదీ ఆ పిల్లలకు నడవటం, ఎగరటం, ఆహారం సంపాదించుకోవటం మొ. చేతనయ్యేంత వరకే! ఆ తరువాత– ఆ జంతువులలో తల్లి, తండ్రి, పిల్లలు– ఎవరి త్రోవ వారిదే! మళ్ళీ కలిసే అవకాశం కూడా నమ్మకం లేదు.

5. కాని, మనిషి పిల్లల విషయం పూర్తిగా వేరు! వీరి ఆహారం, జంతువుల వలె– ఆకులూ అలములూ తినటమో, ఇతర ప్రాణులను చంపి పచ్చి మాంసం తినటమో కాదు! ఏది సమకూర్చుకోవాలన్నా ధనం కావాలి. ధనం కావాలంటే విద్య, జ్ఞానం కావాలి. అవి కావాలంటే కొన్ని సంవత్సరాలపాటు నేర్చుకోవాలి. అంతవరకూ ఆహారం ఇతరులే సమకూర్చాలి. ఎవరి బిడ్డలకో ఇంకెవరో ఎందుకు పెడతారు! కాబట్టి ఒక ఆదర్శ సుస్థిర కుటుంబ వ్యవస్థను ఏర్పరచారు మన సంస్కృతిలో!

360) భర్త వయసు వార తగినంత ఉంటే–ఇద్దరికీ, పిల్లలకూ ఎంతో మంచిది!

6. పైన (348, 349) అంశాలలో చెప్పిన పురుషుల వయోవస్థలు, స్త్రీల వయోవస్థలలో గల భేదాలను పరిశీలించినట్లయితేనూ, నడి వయస్సులోనూ ఆ తరువాతా గల శక్తి–తారతమ్యాన్ని బట్టీన్నీ, ముందటి తరాల అనుభవాన్ని బట్టీన్నీ– భార్యా భర్తలలో వయస్సు తేడా అతి తక్కువగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు అని తెలుస్తుంది. తగినంత వయసు వార **(Considerable Age-Difference)** ఉండటమే– వారు ఉభయులకు, వారి పిల్లలకు గూడ ఎక్కువ ప్రయోజనకరం, శ్రేయస్కరం, దీర్ఘాయుష్కరం!

361) సహాధ్యాయులు సమవయస్కులే గాన–వారితో ప్రేమవివాహం తగదు!

7. జీవితానికి పరిపూర్ణత నిచ్చేది గృహస్థాశ్రమమే– అది వివాహంతోనే ప్రారంభం అవుతుంది. యువతీ యువకులు ప్రేమించుకున్నప్పటికీ, ఆ ప్రేమ అనేది వివాహానికి దారితీస్తేనే సఫలము, సుఖాంతము అవుతుంది ! పైన చెప్పిన ప్రకారం– భార్యా భర్తలమధ్య కనిష్ఠంగా కొంత వయోభేదం ఉండటమే– వారి శారీరక మానసిక ఆనందాలకు అతి ముఖ్యం.

8. తమ సహాధ్యాయుల వయస్సు కూడ తమ వయస్సుకు సమానంగానే ఉంటుంది కాబట్టి, సహాధ్యాయులు **(Classmates)** భార్యాభర్తలు అవటానికి వయస్సు తేడా సరిపోదు. పెళ్ళికి వీలుకాని వయసులోనున్న క్లాస్‌మేట్స్ ప్రేమించటానికి కూడ పనికిరారు గదా ! అందుకని, ఆడపిల్లలు– సినిమాలు, టీవీ సీరియల్స్‌లో చూపిస్తున్నట్లుగా, క్లాస్‌మేట్స్ యొక్క ప్రేమ(వల)లో పడకుండా, తమ జీవితాలను నూరేళ్ళ పంటలా పండించుకోవటమే వివేకం!

362) కుటుంబశ్రేయం కోసం స్వేచ్ఛను–తగ్గించుకొనుటయే ఉదాత్త ప్రవర్తన!

9. ధర్మదృష్టి అంతగా లేని, భౌతిక సుఖమాత్ర దృష్టియే ప్రధానంగా కలిగినట్టి యితర పాశ్చాత్య సంస్కృతులలో – పిల్లలకు మెజారిటీ వయసు (16–18 సం.) రాగానే, రెక్కలు వచ్చి ఎగిరిపోయే పక్షుల వలె, పిల్లలు ఇంటినుంచి వెళ్ళిపోతారు; లేదా తల్లిదండ్రులే 'మీ త్రోవ మీరు చూసుకోండి; మా త్రోవన మమ్మల్ని హాయిగా బ్రతకనివ్వండి' అని పంపించేస్తారు! చదువు పూర్తి చేసుకునేంత వరకూ కూడా, ఆ పిల్లలు (పార్ట్ టైం జాబ్స్) చేసుకోవాల్సిందే! ఎవరి పెళిళ్ళు వారే చూసుకుంటారు! బురదలో కాలు పడితే, కడుక్కుని, మళ్ళీ అడుగు వేయాల్సిందే!

10. డబ్బులు యిచ్చి మరీ, అంటీ ముట్టని **Counsellors** ని పెట్టుకుని సలహాలను అడుగుతారే తప్ప, తమ యోగక్షేమాల కోసం తపించిపోయే తల్లిదండ్రులను మాత్రం సలహా అడగరు! వారంతట వారే చెప్పినా వినరు! ఇదీ పాశ్చాత్య స్వైరవిహార స్వేచ్ఛా సంస్కృతి! తన కుటుంబ శ్రేయం కోసం వ్యక్తి తన స్వేచ్ఛను పరిమితుల్లో ఉంచుకోవటమే భారతీయ సంస్కృతి విశిష్టత!

(7) విశ్రాంత జీవన వయస్సు (వానప్రస్థాశ్రమం) :

363) అరవై యేళ్ళు నిండిన పిమ్మట – పరార్థ పరమార్థ జీవనమే ప్రధానం!

1. ఈ ఆశ్రమంలో నిజమైన విశ్రాంత జీవితం (**Truly Retired Life**) గడపాలి! కనీసం 60 వ సం. షష్టిపూర్తి **(Retirement Age)** అయ్యేనాటికి– స్వార్థ ప్రవృత్తి మార్గం నుంచి నిస్స్వార్థ ప్రవృత్తి మార్గం వైపుకు మరలటం ప్రారంభించాలి!

2. పిల్లలకు ఉద్యోగాలూ, వివాహాలూ జరిగాక, ఇంక తమ కుటుంబ బాధ్యతలను పిల్లలకు అప్పజెప్పి, భార్యా సమేతంగా విశ్రాంత జీవనాన్ని ఆరంభించాలి. తమ దృష్టిని ధనార్జన మీదనుంచి, ధనాన్ని సద్వినియోగం చేయటం మీదకు సారించాలి.

3. స్వార్థపూరిత వ్యక్తిధర్మం కన్న సామాజిక ధర్మాచరణే మిన్న! కుటుంబం..సమాజం..దేశం..ధర్మం..మానవాళి– ఈ క్రమంలో, తన కుటుంబ సంకుచిత పరిధినుంచి వసుధైక కుటుంబంగా విస్తరించాలి!

364) తాము పొందినదానికన్న ఎక్కువగా – తిరిగి యివ్వటమే ఆత్మగౌరవం!

4. మంచివారు యెప్పుడూ గూడ తాము పొందినదాని కంటే ఎక్కువగానే తిరిగి యివ్వాలని చూస్తారు ! ఇంతవరకు సమాజం నుంచి, దేశం నుంచి ఎన్నో ప్రయోజనాలను మనము, మన కుటుంబమూ పొంది ఉన్నాము గదా! ఇక కనీసం ఈ వయసులోనైనా సమాజానికి, దేశానికి మనం ఏం చేయగలమా అనే తపన, కృషి మొదలవ్వాలి! ఇది కనీస కృతజ్ఞత ! లేకపోతే, ఋణగ్రస్తులం అయిపోతాం!

(8) మోక్షసాధన వయస్సు (సన్యాసాశ్రమం) :

365) మనఃప్రాణ రూప సూక్ష్మ దేహమే – జన్మజన్మలకు మనవెంట వచ్చునది!

సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలతో కూడిన జీవుడు– ఈ స్థూల శరీరాన్ని ఇక్కడే వదిలేసి– క్రొత్త స్థూల శరీరాన్ని వెదుక్కుంటూ– వెళ్ళిపోవటమే 'మరణం' అంటే! అనగా, జన్మ జన్మలకూ మన వెంట వచ్చేది– మనస్సూ ప్రాణాలతో కూడిన– సూక్ష్మ శరీరం వరకే ! **Mind is the Man, not the Body !** అందుకే, ఈ జన్మలో మన మనస్సును ఎంతగా సంస్కరించుకుంటే, ఉత్తర జన్మలలో కూడా అంత ఉన్నతి, అంత ఆనందం!

మన భారతీయ మహర్షుల బోధనలన్నీ– మానసిక ఉన్నతినీ, శాంతి సౌభాగ్యాల్నీ, అమృతత్వాన్ని (శాశ్వత శాంతి, అఖండానందాన్ని) – ఎలా సాధించుకో గలమో తెలియ జెప్పటానికే ! ఆ బోధలను శ్రద్ధా భక్తులతో పాటించిన వారికి– ఇహమూ, పరమూ, మోక్షమూ– మూడూ దక్కుతాయి!

366) ఇహ పర సుఖాలకన్న – శాశ్వత సుఖమే మోక్షము !

1. ఇహము : ప్రస్తుత జన్మలో మరణం వరకు ఉండే జీవితాన్ని 'ఇహం' అంటారు.

2. పరము : ఈ మరణం తరువాత, పునర్జన్మ కలిగే వరకు ఉండే కాల వ్యవధిలో– తాను చేసిన పుణ్య పాప కర్మల ఫలాన్ని అనుభవించటానికై, సుఖమయ దుఃఖమయ లోకాలలో కొంతకాలం నివాసం తప్పదు. ఈ జీవితాన్ని 'పరం' అంటారు!

3. పునర్జన్మ : 'జాతస్య హి ధృవో మృత్యుః ధృవం జన్మ మృతస్య చ!' (భ.గీ.). జనన మరణాలు చక్రభ్రమణం వంటివి. పుట్టినవారు గిట్టటం యెంత సత్యమో– గిట్టినవారు మళ్ళీ పుట్టటం కూడ అంతే సహజమూ, అనివార్యమూను! ఉత్తమ కర్మలు చేసిన వారికి ఉత్తమ జన్మలు వస్తాయి; సందేహం లేదు !

4. మోక్షము : జ్ఞానసాధన వల్ల అజ్ఞానం నశించినప్పుడు మాత్రమే, కారణ శరీరం నశిస్తుంది. అప్పుడు ఇంకో దేహం లోకి ప్రవేశించాలని చూసే సూక్ష్మ శరీరమే విచ్ఛిన్నం అయిపోతుంది. ఇక పునర్జన్మయే ఉండదు! **Limiting Factor** అయిన **Limited Body** లేకపోవటంతో, **Limitless** అనంత ఆనంద సాగరంలో ఓలలాడుతూ ఉంటారు ఈ ముక్తులు! ఈ స్థితినే 'మోక్షం' అంటారు!

367) మోక్షమార్గములు నాలుగు – కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానాలు!

368) మోక్షమార్గములో ముందుకు సాగుటే – మానవ జీవన సాఫల్యం!

మోక్షానుకూలమైన ధార్మిక సాధనలను చిన్నతనం నుంచే ప్రారంభించాలి. బాధ్యతలన్నీ తీరాక, మిగిలి ఉన్న కొద్ది జీవిత కాలంలో– మోక్షం కోసం సాధనలను తీవ్రతరం చేసుకోవాలి!

సన్న్యాసం స్వీకరించిన ఇట్టి యతీశ్వరులే భారతీయ సంస్కృతిలో సర్వ ప్రథమ పూజ్యులు! వీరే మానవ జీవన సాఫల్యాన్ని సాధించిన వారు! ఇతరులకు మార్గదర్శనం చేయగలవారు!

369) దేవ మానవ జంతుకోటి యందు – సకల జీవులందలి ఆత్మ చైతన్య మొకటే!

'చతుర్ముఖేంద్ర దేవేషు మనుష్యాశ్వ గవాదిషు; చైతన్యమేకం బ్రహ్మ!' (వేదాంత పంచదశి 5–2, విద్యారణ్య స్వామి). బ్రహ్మాది దేవతలు, మనుష్యులు, గోవు మొ.జంతువులు, అన్ని ప్రాణులలోను ఉన్న చైతన్యము ఒక్కటే ! అదే పరబ్రహ్మ ! ఈ అవగాహనయే పరమ జ్ఞానం, పరమపదం!

అనుబంధం - 1
పదములు - అర్థములు

ముఖ్య సూచన :

'ద్రవ్య గుణ దీపిక' అను రాబోవు అనుబంధము(2)లో ఉపయోగించిన- శాస్త్రీయమైన పారిభాషిక పదములయొక్క 'అ'కారాది సూచికలు మూడు ఈ క్రింద యివ్వ బడ్డాయి. (మూలం: 'భావ ప్రకాశ' ఆయుర్వేద గ్రంథం).

(తొందర గల తరుణ వ్యాధులు **(Acute Diseases)** వచ్చాక, చికిత్సలు వైద్యులు చేయ వలసినదే. తొందర లేని, భవిష్యత్తులో రోగము కలిగించగల అనారోగ్యకర లక్షణాలను **(Symptoms, Signals)**ను ప్రారంభంలోనే గుర్తించి, సరిచేసుకుంటూ, కుటుంబ ఆరోగ్య రక్షణ చేసుకునే విధానాన్ని గురించి అవగాహన కలిగించటమే యీ ప్రయత్నం!)

(1) ద్రవ్యగుణముల యొక్క 'అ'కారాది సూచిక: (ఉష్ణము మొ.)

గురు లఘువులు, స్థూల సూక్ష్మాలు - లాంటివన్నీ ద్రవ్యాల ద్వంద్వ గుణాలు!

శ్లో : గురు ర్లఘు స్స్నిగ్ధ రూక్షౌ తీక్ష్ణః శ్లక్ష్ణః స్థిరః సరః
పిచ్ఛిలో విశదః శీతః ఉష్ణశ్చ మృదు కర్కశౌ
స్థూలః సూక్ష్మో ద్రవః శుష్కః ఆశు ర్మందః స్మృతా గుణాః!(5-219)

1. ఆశువు : దేహమునందు శీఘ్రముగ వ్యాపించును (నీటియందు తైలమువలె).

2. ఉష్ణము : రక్తాతి ప్రవృత్తిని వృద్ధి చేయును. మూర్ఛను, దప్పికను, స్వేదమును, మంటను కలిగించును.

3. కర్కశము : కఠినము.

4. గురుగుణం : వాతమును హరిస్తుంది. పుష్టిని, శ్లేష్మమును కలిగించును. చాల కాలమునకు గాని జీర్ణము గాదు.

5. తీక్ష్ణము : పిత్తమును జేయును. కఫ వాతములను హరించును. లేఖనము జేయును. ('లేఖనము' కొరకు క్రింది 2వ పట్టికలో చూడుడు).

6. ద్రవము : క్లేద కరము (తడి జేయును); వ్యాపకము.

7. పిచ్ఛిలము : జిగటలు సాగుచుండును. బలకరము. విరిగిన దానిని సంధానము జేయును. శ్లేష్మకరము, బరువుగ నుండును.

8. మందము : ఇది అన్ని కార్యములందును అల్పముగా, నిదానముగా **(Slow Acting)**గా నుండును.

9. మృదువు : మెత్తన.

10. రూక్షము : చమురు లేనిదిగ యుండును. ఇది హెచ్చు వాతమును జేయును. కఫ హరము.

11. లఘుగుణం : పథ్యకరము; కఫ హరము; త్వరగా జీర్ణమగును.

12. విశదము : క్లేదమును (తడిని) బోగొట్టును. వ్రణమును మాన్పును.

13. శీతము : సుఖమును జేయును; మూర్ఛను, దప్పికను, స్వేదమును, మంటను బోగొట్టును. స్తంభనము (ఈ క్రింద 2వ పట్టిక చూడుడు).

14. శుష్కము : తడిని ఆరుదల చేయునది; అంతగా వ్యాపించదు.

15. శ్లక్ష్ణము : స్నేహము (చమురు) లేకుండ గూడా నుండును. కఠినముగా ఉన్నప్పటికిని, చిక్కగ నున్నగ నుండును.

16. సరము : వాతమును, మలమును ప్రవర్తింప జేయును.

17. సూక్ష్మము : దేహమున సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ ఛ్ఛిద్రములందును ప్రవేశించును.

18. స్థిరము : వాతమును, మలమును స్తంభించును (బిగ దీయును)..

19. స్థూలము : దేహమునకు స్థౌల్యమును **(Obesity)**ని జేయును. స్రోతస్సులను అవరోధించును.

20. స్నిగ్ధము : చమురు గలిగియుండును **(Oily, Smooth, Glossy).** వాతహరము, శ్లేష్మకరము; బలకరము, వృష్యము. (క్రింద 2వ పట్టిక చూడుడు).

(సూచన–1) : శుష్కము, స్థిరము, స్థూలము – ఇవి వాత మలములను, స్రోతస్సులను అవరోధించును. కావున, మలబద్ధకము గలవారికి యివి అంత మంచివి కావు; వీరికి ద్రవము, సరము వంటివి ఉపయోగ పడతాయి.

(సూచన–2) : పల్చగా విరేచనం అయ్యేవారికి – పై గుణముల ఉపయోగిత్వము వ్యతిరేకం అవుతుంది. ఇట్టివారికి క్రింద (2)లో చెప్పిన 'గ్రాహి' వంటి మలబంధకర ద్రవ్యాలు కూడ ఉపయోగ పడతాయి.

(2) ద్రవ్యకర్మల యొక్క 'అ'కారాది సూచిక: (దీపనం, మొ.)

1. అనులోమనము : ఏది అపక్వములైన వాత పిత్త శ్లేష్మ మలాదులను పాకము జేసి, వాయువు వలన గలిగిన బంధమును భేదించి, మలములను క్రిందికి నెట్టి వేయునో, అట్టి దానికి 'అనులోమనము' అని పేరు. (ఉదా: కరక్కాయ).

2. అభిష్యంది : పిచ్ఛిలత్వము (జిగురు)గలది. **Sticky** అగుటవలనను, గురుగుణము గలదగుట వలనను, ఏ ద్రవము – అన్నరసము ప్రవహించు సిరలను అడ్డగించి, శరీరమునకు గురుత్వమును జేయునో, దానికి అభిష్యంది యని పేరు. (ఉదా : పెరుగు).

3. గ్రాహి : ఏది దీపన పాచనముల జేసి, ఉష్ణమైనదగుట వలన ద్రవమును శోషింప జేయునో, దానికి గ్రాహి యని పేరు. ఇది (విరేచనములను తగ్గించును). (ఉదా : శుంఠి, జీలకర్ర, గజపిప్పళ్ళు).

4. ఛేదనము : ఏది అవయవములందు లీనమైన కఫాది దోషములను బలాత్కారముగా పెల్లగించునో, దానికి ఛేదన ద్రవ్యమని పేరు. (ఉదా: క్షారములు (యవ క్షారాదులు), మిరియాలు, శిలాజితు)

5. దీపనము : ఆమమును పచనము జేయక, జఠరాగ్నిని మాత్రము దీపింప జేయును. అన్నమును భుజించుటయందు కోరిక పుట్టుటకు, ఎంత అగ్నిని దీపింప జేయవలెనో, అంతే అగ్ని దీపనము జేయును. (ఉదా: సోపు)

6. పాచనము : ఇది ఆమమును పక్వము జేయును గాని, అగ్నిదీప్తిని జేయజాలదు! (ఉదా: నాగకేసరము)

7. ప్రమాథి : ఏ ద్రవ్యము తన ప్రభావము చేత స్రోతస్సులనుండి దోషములను బయటికి నెట్టివేయునో, అట్టి ద్రవ్యమునకు ప్రమాథి యని పేరు. (ఉదా : మిరియాలు, వస (వచా).

8. భేదనము : ఏది శిథిలమైనట్టియు, వాతాది దోషములచే గాఢముగా బిగిసి ఉండలుగా నున్నట్టియు మలములను భేదించి, క్రిందికి గెంటివేయునో, దానికి భేదన మని పేరు. (ఉదా : కటుక రోహిణి).

9. మదకారి : ఏ ద్రవ్యము తమోగుణ ప్రధానమైనదై, బుద్ధిని నశింపజేయునో, దానికి మదకారి యని పేరు. (ఉదా : మద్యము, సురా మొ.).

10. యోగవాహి : ఏ ద్రవ్యము తాను పక్వమగునపుడు, తనతో గలిసియున్న వస్తువులయొక్క గుణములను గూడ గ్రహించునో, అట్టి ద్రవ్యమునకు యోగవాహి యని పేరు. (ఉదా : తేనె, నీరు, తైలము (నువ్వులనూనె), నేయి, పాదరసము, లోహము **(Iron)** మొ.).

11. రసాయనము : ఏది అకాల వార్ధక్యమును (త్వరగా ముసలితనము వచ్చుటను) రాకుండా ఆపుతుందో, అట్టి ద్రవ్యమునకు రసాయనమని పేరు. (ఉదా: కరక్కాయ, గుగ్గిలము, శిలాజితు).

12. రేచనము : ఏది పక్వములైనట్టి గాని, అపక్వములైనట్టి గాని, మలాదులను ద్రవములుగా జేసి బయటకు పంపునో, దానికి రేచన మని పేరు. (ఉదా : తెల్ల తెగడ).

13. లేఖనము : ఏది ధాతువులనుగాని, మలములనుగాని శోషింపజేసి (ఎండిపోవునట్లు జేసి), గోకివేయునో, దానికి లేఖనౌషధమని పేరు. (ఉదా : తేనె, వేడి నీరు, వస, ఇంద్రయవ(కొడిశపాల విత్తులు).

14. వమనము : ఏది పక్వము గాని కఫమును, పిత్తమును, అన్నమును ఊర్ధ్వముగా **(Vomiting)** నెట్టి వేయునో, దానికి వమన ద్రవ్యమని పేరు. (ఉదా : మంగకాయ).

15. వృష్యము (వాజీకరము, **Aphrodisiac**) : ఏ ద్రవ్యము యొక్క సేవన వలన– స్త్రీల పట్ల కోరిక గలుగునో – ఆ ద్రవ్యమునకు వాజీకరమని పేరు. (ఉదా : పెన్నేరు (అశ్వగంధ), నేలతాడి, పంచదార, పిల్లిప్రేళ్ళు (శతావరి). (వివాహము కానంత వరకు, భార్యా సాహచర్యము లభించనంత వరకు – వీటిని తరచుగా సేవించకుండుటయే శ్రేయస్కరము).

16. వికాశి : ఏ ద్రవ్యము సంధి బంధములను **(Joints)** శిథిలము జేయునో, మరియు సకల శరీర వ్యాపకములైన రసరక్తాది ధాతువులనుండి ఓజస్సును శోషింపజేయునో, అట్టి ద్రవ్యమునకు వికాశి యని పేరు. (ఉదా : పూగఫలం (పోకకాయ – వక్క), ఉలవలు).

17. విదాహి : ఏ ద్రవ్యము పుల్లని త్రేపులను, దప్పిని, హృదయమందు మంటను పుట్టించుచు, చాల నాలస్యముగ జీర్ణమగునో అట్టి ద్రవ్యమునకు విదాహి యని పేరు.

18. విషము : వ్యవాయియు, వికాశియు, మదకారియు, ఆగ్నేయమును (అగ్నిగుణము అధికముగ గలదియు), జీవితమును బోగొట్టునదియు, యోగవాహియునై యుండును. (ఉదా : వత్సనాభి, సక్తుకము, మొ.).

19. వ్యవాయి : ఏ ద్రవ్యము ముందుగా సమస్తమైన శరీరమునకు వ్యాపించి, అటు తర్వాత పాకమును బొందునో, దానికి వ్యవాయి ద్రవ్యమని పేరు. (ఉదా : గంజాయి, నల్లమందు).

20. శమనము : ఏది మూడు దోషములను ఊర్ధ్వముగ గాని, అధో మార్గముగ గాని శోధించక, సమములైన దోషములను ఉద్రేకింప జేయక, విషమములగు దోషములను సమానములగునట్లు జేయునో, దానికి 'శమనము' అని పేరు! (ఉదా: తిప్ప తీగ).

21. శుక్రలము : ఏ ద్రవ్యముయొక్క సేవన వలన శుక్రము వృద్ధి బొందునో, దానికి శుక్రలమని పేరు. (ఉదా : నాగబల(గోరక్ష చాకులియా), దూలగొండి విత్తులు).

22. శుక్ర జనకములు, మరియు రేచకములు : పాలు, మినుములు, నల్ల జీడి గింజలు, ఉసిరి పప్పు – ఇవి శుక్రమును బుట్టించును, మరియు రేచనము జేయును. ఇవి తమ యందుండు ప్రభావము వలన రసము, రక్తము, మొ.వాటిని శీఘ్రముగా బుట్టించుచు, శుక్రమును బుట్టించును. శుక్రము అధికముగా నుండుటవలన రేచకము లగుచున్నవి. (ఉదా : పెద్ద ములకపండు శుక్రరేచకము).

23. శుక్ర ప్రవర్తకములు : స్త్రీ వలన – శుక్రము ప్రవర్తించును. (స్త్రీయొక్క స్మరణ, కీర్తన, దర్శన, సంభాషణ, స్పర్శన, చుంబన, ఆలింగన, మైథునము – వీటిలో కొన్నిగాని, ఒకటిగాని శుక్రమును ప్రవర్తింప జేయును.)

24. శుక్ర స్తంభక, క్షయ కరములు : జాజికాయ శుక్రమును స్తంభింప జేయును. కాలింగము (రాజకర్కటి – పెద్ద దోస) శుక్రమును క్షీణింప జేయును.

25. సంశోధనము : ఏది మలమును తన స్థానమునుండి పైకిగాని, క్రిందికిగాని నెట్టివేయునో, దానికి సంశోధనమని పేరు.

26. స్తంభనము : ఏది రూక్షత్వము వలనను, శీతత్వము వలనను, కషాయరసము వలనను, లఘుపాకము గలదగుట వలనను – వాతమును ప్రతిలోమ గతిని బొందించునో, క్రిందికి బోవు మలాదులను స్తంభించునో, దానికి స్తంభన ద్రవ్యమని పేరు. (ఉదా : వత్సకము(కొడిశపాల).

27. స్రంసనము : ఏది మలమును, కఫ పిత్తములను గూడ అపక్వముగ నుండగనే, కోష్టము నందున్న వాటిని క్రిందికి త్రోసివేయునో, దానికి స్రంసన మని పేరు. (ఉదా: కృతమూలము (రేల).

(3) కొన్ని వ్యాధుల పేర్లు, మొ. పదముల 'అ'కారాది సూచిక :

అగ్ని మాంద్యము : అజీర్ణము; ఆకలి లేకపోవటం.

అతిసారము : **(Diarrhoea)** : పలచని విరేచనములు ఎక్కువ సార్లు అగుట.

అపస్మారము : తెలివి దప్పుట; స్పృహ కోల్పోవుట; మూర్ఛ.

అమ్లపిత్తము : కడుపులోను, గుండెల్లోను లేదా కంఠములోను మంట; పులి త్రేణుపులు.

అర్దిత వాతము : ముఖములో సగ భాగము వంకర పోవుట **(Facial Paralysis).**

అర్శస్సు : మొలలు **(Piles).**

అశ్మరీ : రాళ్ళు (మూత్రాశయములో రాళ్ళు) **(Kidney Stones).**

ఆనాహము : మల బద్ధకము **(Constipation).**

ఆమవాతము : కీళ్ళ వాతము. అరుచి, దాహము, ఒళ్ళు బరువుగా నుండుట, –జ్వరము లతో కూడిన వాపు కీళ్ళ యందు గలుగుట. **(Rheumatism).**

ఉదరము : కడుపుబ్బరము; వాపు; గ్యాసు మలము బంధింపబడుట.

ఉన్మాదము : పిచ్చి **(Mental Disorders).**

ఉష్ణము : వేడి చేయునది.

కఫోత్క్లేశము : కఫము వల్ల ఉద్బంధముగ నుండుట.

కామిల : కామెర్లు; **(Jaundice).**

కాస : దగ్గు **(Cough).**

కుష్టు : అనేక రకముల చర్మ రోగములు **(All types of Skin Disorders).**

కృమి హరము : ప్రేవులలోను, మలములోను ఉన్న నులిపురుగులను –బోగొట్టునది.

కోష్టము : ప్రేవులు **(Intestines).**

క్లేదము : తడి.

గర్భాశయము : **(Uterus).**

గుల్మము : కడుపులో బల్ల (గడ్డలాగ, బిళ్ళలాగ) ఉండుట.

గ్రహణి : బంక, నెత్తురు విరేచనాలు **(Dysentery).**

జీవనీయము : ప్రాణశక్తిని యిచ్చునది.

తర్పణము : తృప్తిని యిచ్చునది.

తిమిరము : కంటి చూపు దోషములు.

త్రిదోష హరము : వాత పిత్త కఫములు అనే మూడు దోషములనూ సరి –చేయునది.

నేత్ర్యము : నేత్ర హితకరము : కండ్లకు మేలు చేయునది.

పథ్యములు : హితకరములు : సేవించ దగినవి.

పరిణామ శూల : కడుపులో పుండు **(Ulcer)** వల్ల నొప్పి–ఆహారం జీర్ణం –అయ్యే సమయంలో వస్తుంది.

పార్శ్వ శూల : తలలో ఒకవైపు మాత్రమే వచ్చు శూల (నొప్పి,పోట్లు)– **(Migraine).**

పాండు : రక్తహీనత **(Anaemia)**; తెల్లగా పాలిపోవుట.

ప్రమేహము : **(Urinary Troubles)** : డయాబెటిస్, ఆల్బుమిన్, రక్తమూత్రము, –ఇతర మూత్ర వ్యాధులు.

ప్లీహము : స్ప్లీన్ **(Spleen Disorders).**

బృంహణము : శరీరపుష్టి నిచ్చునది.

బొల్లి : చర్మముపై తెల్లని మచ్చలు, మొ.

మదాత్యయము : మద్యపాన జన్య స్థితి.

మలబంధ కరము : మల విర్జనకు (సుఖ విరేచనమునకు) అవరోధము కలిగించునది; (విరేచనములను తగ్గించునది).

మల భేదకము : మలమును బయటకు వెడలించునది.

మాషము : మినపగింజ.

మూత్రకృచ్ఛ్రము : మూత్ర విసర్జనలో నొప్పి, మంట, యితర మూత్ర సంబంధ రుగ్మతలు. **(Dys–Urea).**

మేదో హరము : శరీరములోని క్రొవ్వును, లావును తగ్గించునది.

యకృత్ : లివరు. **(Liver Disorders).**

రక్తపిత్తము : రక్తస్రావము (నోటిద్వారా గాని, ఆసనముద్వారా గాని, ఇతర మార్గములద్వారా గాని రక్తము స్రవించుట). **(Haemorrhagic Tendency).**

రసాయనము : ముసలితనమును త్వరగా రాకుండా చేయునది.

రక్షోగ్రహ హరము : రాక్షస, పిశాచాది గాలి, గ్రహ, మానసిక వికారములను బోగొట్టునది.

రాజయక్ష్మ : క్షయ వ్యాధి. **(Tuberculosis).**

వమనము : వాంతి : డోకు : **(Vomiting)** : తిన్న ఆహారముగాని, రసములు గాని జీర్ణము కాక, నోటిద్వారా బయటకు వెడలుట.

వర్జ్యములు : విడిచిపెట్ట వలసినవి.

వస్తి : క్రింది పొట్ట, **(Abdomen), (Urinary Bladder).**

వాతరక్తము : కీళ్ళ నొప్పులు **(Gout, Rheumatoid Arthritis)**.

వాత వ్యాధులు : నరాల వ్యాధులు **(Nervous Disorders).**

వాతానులోమనము : పొట్టలోని, ప్రేగులలోని గ్యాసును క్రిందినుండి (ఆసనము ద్వారా) సుఖకరముగ వెడలించునది.

విషమ జ్వరము : టైఫాయిడ్

విషూచి : కలరా.

విస్ఫోటము : పొంగు, పొక్కులు. **(Skin Rashes).**

వృష్యము : వాజీకరము; పుంస్త్వమును పెంచునది. **(Aphrodisiac).**

వ్రణ హరము : పుండ్లను **(Ulcers)**ను తగ్గించునది.

శరీరవర్ణ కరము : ఒంటికి మంచి రంగు నిచ్చునది.

శీత జ్వరము : మలేరియా.

శూల : కడుపు నొప్పి.

శోధ : వాపు.

శోష : రస, రక్త, మాంసాది ధాతువులు తగ్గి పోవుట (ఎండిపోవుట).

శ్వాస : ఆయాసము.

సంధాన కరము : విరిగిన వాటిని (ఎముకలు మొ.) అతుకునట్లు జేయునది.

స్తన్య కరము : స్తన్యమును (తల్లి పాలను) వృద్ధి జేయును.

స్వర భేదము : గొంతు బొంగురు పోవుట.

హిక్కా : ఎక్కిళ్ళు.

హృల్లాసము : డెక్కి పట్టుట.

క్షయ : ధాతువులు క్షీణించే వ్యాధి. (రాజయక్ష్మ); **Tuberculosis.**

క్షతక్షయలు : దెబ్బలు తగులుట వలన కలుగు క్షీణత.

క్షారము : ఘాటైనది, గాఢమైనది; **Corrosive.**

అనుబంధం - 2
ద్రవ్య గుణ దీపిక

ముఖ్య సూచన :

ఈ అనుబంధంలో- వంటింటి దినుసులు, ఆహారాలు మొ.ముఖ్య ద్రవ్యాల 'అ'కారాది పట్టికను- వాటి గుణ కర్మ ఔషధ విలువలతో సహా అందించటమైనది. (మూలం : 'భావ ప్రకాశ' ఆయుర్వేద గ్రంథము.)

ఒక ద్రవ్యము ఉష్ణకరమా-శీతకరమా అను విషయమును; ఏయే దోషహరము - ఏయే దోషకరము అను విషయమును; మలబద్ధక హరమా - విరేచన హరమా అను విషయమును; బలకరమా-కాదా యను విషయమును; స్థూలముగా ఏయే వ్యాధులలో ఉపయోగకరము- అను విషయములను అదే వరుసలో తెలియ జేయటమైనది.

(1) ఈ ద్రవ్య గుణ దీపికను ఉపయోగించే విధానం :

1. ముందుగా 10వ అధ్యాయాన్ని, అనుబంధం-1,2 లను ఒకసారి అయినా చదివి పెట్టుకుని ఉండాలి.

2. కుటుంబంలో ఒకరికి ఆరోగ్యాన్ని సరిచేయవలసి వచ్చిందనుకోండి. ఆ వ్యక్తియొక్క తత్త్వానికి సంబంధించి- ఈ ముఖ్యమైన వివరాలను నోట్ చేసుకోవాలి :

1. త్వరగా వేడిచేసే తత్త్వమా, జలుబు చేసే తత్త్వమా?
2. ఏ దోషాన్ని తగ్గించాలి - వాతమా, పిత్తమా, కఫమా?
3. ఆకలి, అన్న హితవు, జీర్ణశక్తి సరిగా ఉన్నాయా?
4. రోజూ విరేచనం సాఫీగా అవుతుందా, లేక మలబద్ధకమా, లేక పల్చగానా?
5. మనిషి ఆకారం ఎక్కువ సన్నమా లేక ఎక్కువ లావా?
6. ఏయే వ్యాధులు ఉన్నాయి, లేక తరచుగా వస్తూ పోతూంటాయి?

3. ఈ క్రింద యిచ్చిన వాటిలోంచి సరిపడే గుణములు గల ద్రవ్యములను ఎంచుకోవాలి. (ఉదా: వేడి తత్త్వం గల పిల్లలకు 'శీతము' అనే గుణం ఉన్న ద్రవ్యములలోనుంచి, అనుకూలమైన ఒకదానిని ఎంచుకుని ఉపయోగించాలి.) (ఉదా: జీర్ణశక్తి సరిగా లేని పిల్లలకు 'దీపనము, పాచనము' అనే గుణాలతో బాటుగా- ఉష్ణమా/శీతమా, మరియు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టేదా? మలబంధాన్ని కలిగించేదా?- వంటి యితర గుణాలు కూడ సరిపోయే ద్రవ్యాన్ని ఎంచుకోవాలి.)

4. ముఖ్యంగా, పత్రికలలోగాని, టీవీలో గాని, బంధు మిత్రులు గాని యిచ్చిన సలహాలను **(Tips)** ను పాటించవచ్చా లేదా అనేది మీరే నిర్ణయించుకో గలుగుతారు!

(2) 'హరము' , 'కరము' అను పదముల అర్థము :

హరము : హరించునది; పోగొట్టునది. (ఉదా: వాత హరము : వాతమును హరించునది.) (ఉదా: కఫ వాత హరము = శ్లేష్మమును, వాతమును హరించునది.)

కరము : చేయునది; కలిగించునది. (ఉదా: పిత్త కరము : పిత్తమును చేయునది, కలిగించునది).

(3) కఠిన పదాల అర్థములు :

ఈ క్రింద యిచ్చిన పదములలో కఠినమైన వాటికి అర్థముల కొరకై, దీనికి ముందరి అనుబంధం (1) లో చూడుడు.

(4) ద్రవ్య గుణ దీపిక :

1) అక్రోటు (**Walnut**) : కఫ పిత్తములను జేయును; (బాదముతో సమాన గుణములు గలది.)

(2) అటుకులు : వాతహరము–శ్లేష్మకరము; పాలతో కలిపి తినినచో– బలకరము, వృష్యము, బృంహణము.

(3) అతిమధురము (యష్టి మధుకము) : శీతము; పిత్త వాత హరము; బలకరము; నేత్రహిత కరము; కేశములకు మంచిది; క్షయలను బోగొట్టును; కంఠస్వర కరము; దప్పికను బోగొట్టును; శుక్రకరము; బడలికను బోగొట్టును; రక్తదోష హరము; వాపులను బోగొట్టును; వ్రణహరము; శరీరవర్ణ కరము; విషహరము; (డోసు : 2–6 మాషముల అనగా మినప గింజల యెత్తు.)

(4) అరటికాయ (కదళీ) : శీతము; కఫహరము; ఆకలి దప్పులను బోగొట్టును; మలబంధమును జేయును; రక్తపిత్తము, మంట, క్షతక్షయ, వాతములను బోగొట్టును.

(5) అరటిపండు (కదళీ) : శీతము; నేత్రరోగ హరము; ప్రమేహ హరము; మాంసకరము; బృంహణము; వృష్యము.

(6) అల్లము : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము; దీపనము; మల భేదకము. మధుర విపాకము. భోజనమునకు ముందు అల్లమును సైంధవ లవణమును కలిపి తినుట చాల మంచిది. (చర్మరోగములు, పాండు, మూత్రకృచ్ఛము,

రక్తపిత్తము, వ్రణములు (**Ulcers**) జ్వరము, మంటల యందును, గ్రీష్మ శరదృతువుల యందును దీని నుపయోగించ రాదు.) (డోసు:1–3 మినప గింజల యెత్తు.)

(7) అశ్వగంధ (పెన్నేరు) : ఉష్ణము; వాత శ్లేష్మ హరము; బలకరము; క్షయలను బోగొట్టును; రసాయనము; హెచ్చుగ శుక్రకరము; వాపులను, బొల్లిని బోగొట్టును.

(8) ఆపిల్ (సేవం, యాపిల్, సీమరేగు) : శీతము; వాత పిత్త హరము–కఫ కరము; గురువు; శుక్రకరము; బృంహణము.

(9) ఆవాలు : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము–పిత్తవృద్ధి కరము; అగ్నివృద్ధి కరము; ప్రేగులలోని కృములను హరించును. రక్షోగ్రహ హరము; రక్తవృద్ధి కరము; దురద, చర్మరోగములను బోగొట్టును.

(10) ఇంగువ : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము–పిత్త కరము; పాచనము; మలబద్ధక హరము. కృమి హరము; ఉదరము, శూల, గుల్మములను బోగొట్టును. (డోసు : అర్ధ నుంచి రెండు మినప గింజల యెత్తు).

(11) ఉప్పు (సాముద్ర లవణం) : సమ శీతోష్ణము; వాత హరము–శ్లేష్మ కరము; దీపనము; విరేచన కారి. క్షారము; రూక్షము కాదు; మంటలను బుట్టించదు.

(12) ఉప్పు (సైంధవ లవణం) : శీతము; త్రిదోష హరము; దీపనము; ఆమ పాచనము; నేత్ర హితకరము; స్నిగ్ధము; సూక్ష్మము.(ఎర్రని దాని కన్న తెల్లనిది చాల మంచిది).

(13) ఉలవలు : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము–పిత్తరక్త కరము; ఆనాహమును బోగొట్టును; దగ్గు–ఆయాసం–ఎక్కిళ్ళ హరము; జ్వర హరము. కృమిహరము; అశ్మరీ హరము; శుక్రమును బోగొట్టును; మేదోహరము.

(14) ఉల్లిపాయ (నీరుల్లి, పలాండు) : మధ్యమము–ఉష్ణము కాదు; వాత హరము–కఫ కరము–అంతగా పిత్తకరము కాదు ; బల కరము. గురువు; శుక్రకరము; (డోసు: 2–4 మినప గింజల యెత్తు).

(15) ఉల్లిపాయ (వెల్లుల్లి) (లశునము) : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము; అగ్నిమాంద్య హరము; ఆమ పాచనము; మల విబంధ హరము; కృమిహరము; బుద్ధికి చాల మంచిది; బలకరము; నేత్ర హితకరము; దగ్గు–ఆయాస హరము. స్నిగ్ధము; తీక్ష్ణము; సరము; కటు విపాకము; శూల హరము; రసాయనము;

వృష్యము; బృంహణము; విరిగిన యెముకలు మె.వాటిని కలుపును; రక్తపిత్తమును పెంచును; కంఠమునకు మంచిది; శరీర వర్ణకరము; హృద్రోగ హరము; అర్శస్సును బోగొట్టును; మొ. (డోసు : 1–3 మినప గింజల యెత్తు).

(15.1) వెల్లుల్లిని సేవించువారికి హితకరములు : ఆమ్లరసము (పులుపు), మద్యము, మాంసము యివి హితకరముగా నుండును.

(15.2) వెల్లుల్లిని సేవించువారికి వర్జ్యములు : వ్యాయామము, ఎండలో తిరుగుట, కోపము, నీటిని హెచ్చుగా త్రాగుట, పాలు, బెల్లము – వీటిని విడిచిపెట్ట వలెను.

(16) ఉసిరిక (ఆమలకీ) : శీతము; త్రిదోష హరము; రసాయనము; వృష్యము. (పులుపు వలన వాతమును హరించును; మధుర శీత గుణముల వలన పిత్తమును హరించును; రూక్ష కషాయ గుణముల వలన కఫమును హరించును.) (ఉసిరిక – కరక్కాయకు గల గుణములను కలిగియుండును. కాని ఉసిరిక – రక్తపిత్తమును; ప్రమేహమును గూడ బోగొట్టును). (డోసు : 1–3 మినపగింజల యెత్తు.)

(17) ఏలకులు (పెద్ద యేలకులు) : ఉష్ణము; కఫ పిత్త హరము; దగ్గు–ఆయాస హరము. వాంతులను బోగొట్టును; నోటి రోగములను తగ్గించును; దప్పికను తగ్గించును; రక్తదోష హరము; దురదలను బోగొట్టును; శిరోరోగ హరము; విషహరము.

(18) కంద : కఫహరము; దీపనము; విశేషముగా అర్శోవ్యాధి (మొలలు) యందు చాల మంచిది; ప్లీహము నందును, గుల్మము నందును మంచిది. దురదను బుట్టించును; (దద్దుర్లు, చర్మరోగములు, రక్తపిత్త రోగములు గలవారికి మంచిది గాదు.)

(19) కందులు : శీతము; వాత కరము–పిత్త కఫ దోష హరము; గ్రాహి; రక్తదోష హరము; శరీర వర్ణ కరము.

(20) కరక్కాయ (హరీతకీ) : ఉష్ణము; త్రిదోష హరము; దీపనము; మలమూత్రములను జారీ చేయును; వాతానులోమనము (గ్యాసును క్రిందినుండి సుఖకరముగా వెడలించును); ఆయుష్కరము; బుద్ధికి మంచిది; నేత్రహిత కరము; లఘువు; రూక్షము; రసాయనము (ముసలితనమును త్వరగా రాకుండ జేయును); బృంహణము. కరక్కాయను లవణముతో గూడ నుపయోగించిన – కఫహరము; పంచదారతో – పిత్తహరము; నేతితో – వాతహరము; బెల్లముతో – సమస్త రోగహరము. కరక్కాయను భోజనముతో సేవించిన – బుద్ధిని, బలమును, ఇంద్రియములను వికసింప జేయును.

(20.1) ఆరు ఋతువులలోను కరక్కాయకు అనుపానములు (సాధారణంగా) : వర్ష - సైంధవలవణం; శరద్ - పంచదార; హేమంతం - శుంఠి; శిశిరం - పిప్పళ్ళు; వసంతం - తేనె; గ్రీష్మం - బెల్లం.

(20.2) కరక్కాయను సేవించ కూడని వారు : ప్రయాణముచే నలసిపోయినవారును, బలము లేనివారును; రూక్షులును (ఎండినట్లున్న వారును), చిక్కిపోయినట్లున్నవారును, లంఘనము (లంఖణము) చేసినవారును, గర్భవతులును, రక్తస్రావమైనవారును, పిత్తము అధికముగా గలవారును - వీరు కరక్కాయను సేవించకూడదు !

(21) కరివేపాకు : శీతము; మేధాశక్తికి హితము. రక్తపిత్త హరము.

(22) కస్తూరి : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; శుక్రకరము; జలుబును, దుర్గంధమును బోగొట్టును; విషహరము.

(23) కాకర కాయ : శీతము; కఫ పిత్త హరము (వాతకరము గాదు); దీపనము; మలభేదకము; జ్వరహరము; కృమిహరము; ప్రమేహ హరము; రక్తదోష హరము; పాండువును బోగొట్టును.

(24) కుక్క గొడుగులు (**Mushrooms**) : శీతము; దోష కరములు-శ్లేష్మ రోగములను జేయును; అతిసారమును కలిగించును; జ్వరమును జేయును; వాంతిని జేయును; ఈ కుక్క గొడుగుల వంటి స్వేదజ శాకము లన్నియు పిచ్ఛిలములు (జిగురు గలిగి యుండును).

(25) కొబ్బరి కాయ (నారికేళము) లోని కొబ్బరి : శీతము; వాత హరము; రక్తపిత్త హరము; మంటలను బోగొట్టును; త్వరగా జీర్ణము గాదు; మలబంధ కరము; బృంహణము, బలకరము.

(25.1) లేత కాయ లోని కొబ్బరి : పిత్తజ్వరములను, పిత్తరోగములను హరించును; (ఇదియే బాగుగ ముదిరి గట్టిపడినచో - గురువు, పిత్తకరము, మలబంధకరము; మంటలను బుట్టించును.)

(25.2) కొబ్బరి నీరు : శీతము; పిత్త హరము; దీపనము. దప్పిని బోగొట్టును; వస్తిని శోధించును; శుక్రకరము; హృదయ హితకరము.

(26) క్యాబేజి : మధురము; శుక్ర కరము; క్యాబేజి కూర పాలను వృద్ధి జేయును.

(27) ఖర్జూరము : శీతము; కఫ వాత హరము; కోష్టవాత హరము; వాత పిత్త హరము; ఆకలిని బోగొట్టును; అతిసార హరము-మలబంధ కరము; బలకరము; దగ్గు, ఆయాస, జ్వర హరము; వాంతిని దప్పికను బోగొట్టును;

మదము, మూర్ఛలను బోగొట్టును; మద్యపానము వలని రోగములను బోగొట్టును; శుక్రకరము; పుష్టికరము; తర్పణము; హృదయ హితకరము; క్షతక్షయలను బోగొట్టును.

(28) ఖర్బూజా దోస : శీతము; వాత పిత్తముల బోగొట్టును; మలమును జారీ చేయును (కోష్ఠ శుద్ధికరము); బలకరము; మూత్రకరము; వృష్యము. (తీపి పులుపు కలిసిన ఖర్బూజా – మూత్రకృచ్ఛమును, రక్తపిత్తములను జేయును).

(29) గసగసాలు : వాత హరము–కఫ కరము; బల కరము; వృష్యము.

(30) గోధుమలు : శీతము; వాత పిత్త హరము–కఫ కరము; జీవనీయము; బలకరము; శుక్రకరము; బృంహణము; వ్రణహరము; శరీర వర్ణకరము; సంధానకరము; ధాత్వాదులకు స్థిరత్వమును గలుగజేయును.

(31) చింతకాయ (పచ్చిది) : వాతహరము–పిత్త కఫ కరము; రక్తదోషములను జేయును.

(32) చింతపండు : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; దీపనము; రూక్షము; సరము.

(33) చిక్కుడు : శీతము; వాత పిత్త హరము–శ్లేష్మ కరము; బలకరము; మంటను బుట్టించును. (నల్ల చిక్కుడు : అగ్నిమాంద్య కరము; మలబంధకరము.)

(34) జాజికాయ : ఉష్ణము; శ్లేష్మ వాత హరము; దీపనము; గ్రాహి; దగ్గు, ఆయాస హరము; కంఠస్వర కరము; తీక్ష్ణము; వమన హరము; కృమిహరము; నోటియందలి అరుచిని, మలమును, దుర్గంధమును బోగొట్టును. హృద్రోగములను బోగొట్టును.

(35) జాపత్రి : ఉష్ణము; కఫహరము; దగ్గు, ఆయాస హరము; వమన హరము; కృమి హరము; దప్పికను బోగొట్టును; శరీర వర్ణకరము; విష హరము.

(36) జీలకర్ర : ఉష్ణము; పిత్త కరము–కఫ హరము; దీపనము; ఆమ పాచనము; మలబంధ హరము–అతిసార హరము; వాతమును–కడుపుబ్బరమును బోగొట్టును; బుద్ధికి–నేత్రములకు హితకరము; బలకరము; జ్వర హరము. వాంతి హరము; గుల్మ హరము; వృష్యము; గర్భాశయమును శుద్ధిజేయును; (డోసు: 2–4 మినప గింజలయెత్తు).

(37) తమలపాకు : ఉష్ణము; కఫ హరము; వాత శ్రమలను బోగొట్టును; బల కరము. తీక్ష్ణము; సరము; నోటి మలము, నోటి దుర్గంధములను బోగొట్టును. రక్తపిత్తమును బుట్టించును.

(38) తాడికాయ (విభీతకీ) : ఉష్ణము; కఫ పిత్త హరము; విరేచన కరము; నేత్రహిత కరము; దగ్గు బోగొట్టును. రూక్షము; కేశములకు మంచిది; కృమిని, కంఠ స్వరభేదమును బోగొట్టును.

(39) తిప్పతీగె (గుడూచీ) : ఉష్ణము; త్రిదోష హరము; దీపనము; ఆమపాచనము; సంగ్రాహి; బలకరము; దగ్గు, ఆయాస హరము; జ్వరహరము; వమన హరము; కృమి హరము; మొలలు (పైల్స్)ను బోగొట్టును; కామెర్లు (జాండిస్)ను బోగొట్టును; దప్పిక, మూత్రవ్యాధులను బోగొట్టును; రసాయనము; పాండు హరము; హృద్రోగ వాతముల బోగొట్టును; వాతరక్తమును, మంటను, చర్మవ్యాధులను బోగొట్టును.

(40) తులసి (తెల్ల తులసి, నల్ల తులసి) : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము–పిత్త కరము; మూత్రకృచ్ఛము; రక్త దోషములు–పార్శ్వ శూలలను బోగొట్టును; హృదయమునకు మంచిది; మంటను కలిగించును; చర్మ వ్యాధులను బోగొట్టును.

(41) తేనె : శీతము; కఫ హరము–స్వల్ప వాతకరము; దీపనము; గ్రాహి–అతిసార హరము–మలబంధ హరము; ఎక్కిళ్ళను బోగొట్టును; మేధాశక్తి కరము; నేత్ర హితకరము; దగ్గు–ఆయాస హరము; వాంతి హరము; కృమి హరము; వృష్యము; విశదము; వ్రణములను శోధించును మరియు మాన్పును; కంఠస్వర కరము; స్రోతస్సులను శోధించును; శరీర వర్ణకరము, సుకుమారమును జేయును; చర్మవ్యాధి హరము; మొలలు (పైల్స్), రక్తపిత్తము, ప్రమేహ (మూత్రదోష) హరము; మేదోహరము; దప్పికను, మంటను, క్షతక్షయమును బోగొట్టును. యోగవాహి (తనతో కలిసిన దానియొక్క గుణమును వృద్ధి జేయును); లేఖనము.

(42) త్రిఫలములు : కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తాడికాయ – ఈ మూడింటిని 'త్రిఫలాలు' అంటారు. వీని చూర్ణములను సమపాళ్ళలో కలిపినచో 'త్రిఫల చూర్ణము' ఏర్పడును. ఇది – కఫ పిత్త హరము; దీపనము; నేత్రహిత కరము; విషమ జ్వర హరము; సరము; ప్రమేహము, మరియు చర్మ వ్యాధులను బోగొట్టును.

(43) దానిమ్మ (తియ్య దానిమ్మ) : త్రిదోష హరము; గ్రాహి; బుద్ధికరము; బలకరము; కంఠరోగ హరము; జ్వర హరము; నోటి దుర్గంధ హరము; శుక్రకరము; తర్పణము; హృద్రోగములను, దప్పిని, మంటలను బోగొట్టును.

(44) దానిమ్మ (తీపి–పులుపు దానిమ్మ) : కొంచెము పిత్తకరము; దీపనము.

(45) దానిమ్మ (పుల్ల దానిమ్మ) : వాత కఫ హరము. ఇది పిత్తకరము

కాదని వాగ్భట వచనము: 'ఆమ్లం పిత్తకరం సర్వం దాడిమామలకాదృతే'. అనగా దానిమ్మ, ఉసిరిక తప్ప మిగిలిన పుల్లని ద్రవ్యము లన్నియు పిత్తకరములు – అని. (యివి తమకు పిత్తకరమో కాదో ఎవరి అనుభవములో వారు చూచుకొన వలెను.)

(46) దాల్చిన చెక్క : వాత పిత్త హరము; ముఖ శోషను (నోరు ఎండిపోవుటను) బోగొట్టును; సుగంధము నిచ్చును; దప్పిని బోగొట్టును; శుక్ర కరము; శరీర వర్ణ కరము.

(47) దొండ : శీతము; వాతహరము; రక్తపిత్తమును హరించును; విబంధకరము, కడుపుబ్బరమును జేయును; స్తంభనము; లేఖనము.

(48) దోసకాయ (పచ్చిది) : శీతము; పిత్తహరము; గ్రాహి.

(49) ద్రాక్ష : శీతము; కఫ కరము–వాత హరము (కోష్ఠమున వాతమును గలుగ జేయును); మలమూత్రములను జారీ చేయును; నేత్రహిత కరము; ఆయాస హరము; జ్వర హరము; వృష్యము; బృంహణము; పుష్టి కరము.

(49.1) ద్రాక్ష – దప్పిక, వాతరక్త, కామెర్లు, మూత్రకృచ్ఛము, రక్తపిత్తము, మంటలు, శోష, మదాత్యయ (మద్యపానజన్య) మొ. వ్యాధులను బోగొట్టును.

(49.2) పుల్ల ద్రాక్ష రక్తపిత్తమును జేయును. పెద్ద ద్రాక్ష (గోస్తనీ ద్రాక్ష)–వృష్యము, గురువు, కఫ పిత్త హరము. గింజలు లేని, లేక గింజలు తక్కువగానున్న చిన్న ద్రాక్ష (కిస్‌మిస్) కూడ గోస్తనీ ద్రాక్షతో సమాన గుణములు కలిగి యుండును.

(50) ధనియాలు : ఉష్ణము; త్రిదోష హరము–విశేషముగ పిత్తహరము; దీపనము; పాచనము; గ్రాహి; నేత్రరోగ హరము; దగ్గు–ఆయాస హరము; జ్వర హరము. (పచ్చి ధనియాలు కూడ పైవలెనె యుండి,విశేషముగ పిత్తహరము); వాంతిహరము; కృమిహరము; దప్పికను బోగొట్టును; మూత్రకరము; శుక్రకరము గాదు; కృశత్వమును (సన్నగా చిక్కి పోవుటను) బోగొట్టును; మంటను బోగొట్టును; (డోసు : 2–6 మినపగింజల యెత్తు.)

(51) నారింజ : తియ్యగా–పుల్లగా నుండు నారింజ – వాత హరము, దీపనము; (మరియొక రకము అయినట్టి ఎక్కువ పుల్లగానుండు నారింజ – ఉష్ణము; జీర్ణముగాదు; వాత హరము; సరము.)

(52) నిమ్మ (జంబీరము) : ఉష్ణము; వాత శ్లేష్మ హరము; అగ్నిమాంద్య హరము; ఆమ పాచనము; మలబంధ హరము;దగ్గు; కఫము నోటినుండి

వెడలుట. రుచికరము; వమన హరము; కృమిహరము; శూల (పోట్లు); హృదయమందలి బాధను బోగొట్టును.

(53) నిమ్మ పండు పానకము : ఒక భాగము నిమ్మకాయ రసము, ఆరు భాగములు పంచదార నీళ్ళు కలిపి, అందులో లవంగములు, మిరియములు పొడిచేసి కలిపి తయారు చేయవలెను. ఇది వాతహరము; అగ్నిదీప్తి కరము; రుచికరము; ఆహారములను జీర్ణము చేయును.

(54) నిమ్మ (పెద్దనిమ్మ) (నింబూకము) : వాతహరము; దీపనము; ఆమపాచనము; విషూచి (కలరా) యందును ప్రశస్తము. రుచికరము; కృమిహరము; వాత పిత్త కఫదోషములచే గలుగు శూలలను బోగొట్టును. అగ్నిమాంద్యము, విషమాగ్ని, మలబంధములను గూడ బోగొట్టును.

(55) నువ్వుల నూనె : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము; బృంహణము; రక్తపిత్త కరము; బలకరము; శరీర వర్ణకరము; మధుర విపాకము; వృష్యము; సూక్ష్మము; అగ్ని దీపనము; బుద్ధి మేధస్సులకు మంచిది; వ్రణహరము; ప్రమేహమును బోగొట్టును. సరము; వికాశి; స్రోతస్సులను వికసింప జేయును; విశదము; చెవులు, యోని, శిరస్సుల యందలి పోట్లను బోగొట్టును.

(55.1) నువ్వులనూనెను అభ్యంగము జేసినచో చర్మమునకు, కేశములకు, నేత్రములకు మంచిది; తైలమును భుజించినచో పై మూడిటికి చెరుపు జేయును.

(55.2) ముక్కుతో పీల్చుటకును, చెవులు కండ్లలో చుక్కలు వేయుటకును, అభ్యంగము స్నానము మొ.వాటియందును తిల తైలము మిక్కిలి ప్రశస్తము.

(55.3) నువ్వులనూనె - సన్నగా చిక్కిపోయినవారికి బృంహణము జేయును; మేదస్సు (క్రొవ్వు) గలిగి లావుగా యున్నవారిని సమ స్థితికి దెచ్చును. ఇట్లు రెండు విధములా పనిజేయును !

(55.4) నువ్వులనూనె - పలచగానున్న మలమును గట్టిపడ జేసి బంధించును; కదిలిన మలమును బయటకు ప్రసరింప జేయును. ఇది కూడ ఉభయవిధ చర్యయే!

(55.5) నువ్వులనూనెను ఓషధులతో కలిపి పక్వము జేసినను జేయకపోయినను గూడ ఎంత కాలము నిల్వ యున్న గుణము అంత హెచ్చుగ నుండును.

(56) నువ్వులు (తిలలు) : ఉష్ణము; వాత హరము; అగ్ని కరము; గ్రాహి; బుద్ధికరము; బలకరము. అల్పముగా మూత్రకరము; కేశ చర్మ హితకరము; స్తన్య కరము; వ్రణములకు మంచిది; దంతములకు బలము నిచ్చును. (నల్ల నువ్వులు శ్రేష్ఠము; శుక్రకరము).

(57) నెయ్యి (ఘృతము) :

(57.1) ఆవునెయ్యి : శీతము; వాత పిత్త కఫ హరము; దీపనము; ఆయుష్కరము; ఓజస్సు తేజస్సులను మేధాశక్తిని వృద్ధిజేయును; బలకరము; నేత్రములకు విశేషముగ హితకరం. పవిత్రము, మంగళకరము; రసాయనము; వృష్యము; లావణ్య కరము కాంతిప్రదము. అన్ని నేతులలోను ఆవు నెయ్యి శ్రేష్ఠమైనది.

(57.2) గేదెనెయ్యి : శీతము; వాత హరము–కఫ కరము.

(57.3) నిలువ యుంచిన నెయ్యి (పురాణ ఘృతము) : ఒక సంవత్సరము నిలువ యుంచిన నెయ్యి పురాణ ఘృతము అనబడుతుంది. ఇది త్రిదోష హరము; తిమిరమును (కంటి చూపులోని దోషములను) హరించును. చర్మరోగ, విష, మూర్ఛ, అపస్మార, ఉన్మాదములను బోగొట్టును.

(57.4) ఓషధీపక్వమైన నేయి (ఔషధ ఘృతము) : సంవత్సర కాలము దాటినయెడల, దాని ఔషధశక్తి తగ్గును.

(57.5) క్రొత్త నెయ్యి (నవీన ఘృతము) : భోజనమందును, నేత్ర తర్పణమందును, శ్రమ గల్గినప్పుడును, బలక్షయమందును, పాండురోగమందును, కామెర్లవ్యాధియందును, నేత్రరోగమందును క్రొత్త నేతినే ఉపయోగించ వలెను.

(57.6) నేతిని ఎక్కువగా వాడకూడని వారు : రాజయక్ష్మ (క్షయ) వ్యాధియందును, బాలునికిని, వృద్ధునికిని, శ్లేష్మవ్యాధులయందును, ఆమముగల రోగములందును, విషూచి (కలరా) యందును, మలబంధమందును, మాదకద్రవ్యజన్య రోగములయందును, జ్వరమందును, అగ్నిమాంద్యము గలిగినప్పుడును నెయ్యిని ఎక్కువగ వాడరాదు.

(58) పంచదార (శర్కర) : మిగుల శీతము; వాత హరము; జ్వర హరము. వమన హరము; శుక్ర కరము; వృష్యము; రక్తపిత్త హరము; మూర్ఛను మంటను బోగొట్టును.

(59) పంచదార పానకము : చల్లని మంచినీటిలో తెల్లని పంచదార వేసి, అందులో ఏలకులు, లవంగము, పచ్చ కర్పూరము, మిరియాలు పొడిచేసి వేసి శర్కరోదకమును తయారు చేయవలెను. ఇది శీతము; వాత పిత్త హరము; సరము; బలకరము; శుక్రకరము. ఇది మూర్ఛ, వాంతి, దప్పిక, మంట, జ్వరములను శాంతింప జేయును.

(60) పటిక బెల్లము (మిశ్రీ) : శీతము; వాత పిత్త హరము.సరము; రక్తపిత్త హరము.

(61) పసుపు (హరిద్రా) : ఉష్ణము; కఫ పిత్త హరము; రూక్షము; ప్రమేహము; రక్తదోష హరము; పాండు హరము; వాపును బోగొట్టును; వ్రణ హరము; శరీర వర్ణకరము; చర్మదోషములను బోగొట్టును. (డోసు: 1–4 మినప గింజల యెత్తు.)

(62) పాలకూర (జీవంతి) : శీతము; త్రిదోష హరము; గ్రాహి; బలకరము; నేత్రహిత కరము; రసాయనము.

(63) పాలు (ఆవు పాలు) : శీతము; వాత, రక్తపిత్తములను బోగొట్టును. మేధస్సుకు మంచిది; బలకరము. స్తన్య కరము; దోష ధాతు మలములకు కొద్దిగ క్లేదమును బుట్టించును. ఎల్లప్పుడును సేవించిన యెడల ముసలితనమును, సమస్త రోగములను శాంతింప జేయును. (నల్ల ఆవు పాలు వాతహరము, ఎక్కువ గుణకరము. పచ్చని ఆవు పాలు పిత్త వాత హరము. తెల్ల ఆవు పాలు శ్లేష్మకరము, గురువు.)

(64) పాలు (గేదె పాలు) : శీతము; అగ్నివృద్ధి కరము. శుక్ర కరము; నిద్రను, అభిష్యందమును జేయును.

(65) పిప్పళ్ళు : మధ్యమము – ఉష్ణము గాదు; వాత శ్లేష్మ హరము; దీపనము; విరేచన కరము; దగ్గు–ఆయాస హరము; జ్వర హరము. మధుర విపాకము; రసాయనము; వృష్యము; చర్మవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులు, ఉదరము, పొట్టలో బల్ల, ప్లీహము వ్యాధులు, శూల, ఆమవాతములను బోగొట్టును. (పచ్చి పిప్పళ్లు – శీతము; కఫ కరము–పిత్త హరము. ఎండిన పిప్పళ్ళు – పిత్త కరము. చిన్న పిప్పళ్ళు పాతవి మంచివి.)

(65.1) పిప్పళ్ళు తేనెతో సేవించిన – కఫ హరము; అగ్ని దీపనము; మేదస్సును హరించును. పిప్పళ్ళను రెండు రెట్ల బెల్లముతో కలిపి సేవించిన – జీర్ణ జ్వరము, అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణ, అరుచి, దగ్గు, ఆయాసము, హృద్రోగము, పాండురోగము (**Anaemia**), కృమిరోగము (**Worm Troubles**) లను బోగొట్టును.

(66) పెండలము : శీతము; కఫ వాతములను జేయును; కొద్దిగ అగ్నివృద్ధి కరము; సరిగ జీర్ణము కాదు; మల మూత్రములను జారీ చేయును; బలకరము; మిక్కిలి వృష్యము; అప్పటి కప్పుడు శుక్రమును జేయును; రక్తపిత్త హరము.

(67) పెరుగు : ఉష్ణము; కఫ కరము; దీపనము; అతిసారమునందు ప్రశస్తము; బలకరము; ఆయాసమును కలిగించును; శీతజ్వర–విషమజ్వరములందు ప్రశస్తము. అరుచిని బోగొట్టును.

మూత్రకృచ్ఛమునందు మంచిది. శుక్రకరము. మేదస్సు (క్రొవ్వు **Fat**)ను జేయును; రక్తపిత్తమును జేయును. పడిశెములందును, చిక్కి సన్నబడుట యందును మంచిది.

(68) పెసలు : శీతము; కఫ పిత్త హరము–స్వల్ప వాత కరము; గ్రాహి; నేత్ర హితకరము; జ్వరహరము. (ఆకుపచ్చ పెసలు నల్లవాటికంటె శ్రేష్ఠము.)

(69) పెసర గారెలు (ఆవడలు) : శీతము; త్రిదోష హరములు; హితకరములు. (తయారు చేయు విధము: పెసర పిండితో తయారైన గారెలను – సైంధవలవణము మొ. వాటితో సంస్కరింపబడిన మజ్జిగలో ముంచి ఉపయోగించ వలెను).

(70) పొట్లకాయ : వాత పిత్త హరము; బలకరము; మిక్కిలి పథ్యమైనది; దోషములను నశింప జేయును.

(71) పొన్నగంటి కూర : శీతము; పిత్త కఫ హరము; గ్రాహి; రక్తదోష హరము; చర్మవ్యాధి హరము.

(72) ప్రొద్దు తిరుగుడు (సువర్చలా) : శీతము; కఫ వాత హరము – పిత్తకరము గాదు; సరము; రూక్షము; క్షారము; కటురసము; స్వాదు విపాకము; గురువు; విష్టంభమును బోగొట్టును.

(72.1) ప్రొద్దు తిరుగుడు (ఇంకొక రకము–బ్రహ్మ సువర్చలా) : ఉష్ణము; కఫ హరము; రక్తపిత్త హరము; సరము; రూక్షము; లఘువు; దగ్గు–ఆయాస హరము; జ్వర హరము; అరుచి, కృమి, పాండురోగ హరము; రక్తదోష హరము; విస్ఫోట, చర్మరోగ హరము; ప్రమేహమును, యోనిరోగములను బోగొట్టును.

(73) ఫలముల (పండ్ల) సామాన్య గుణములు : సామాన్యముగ పండ్లు అన్నియు బాగుగ పండినవే ఎక్కువ గుణకరములు. కాని మారేడు (బిల్వఫలము) మాత్రము పండినది మంచిది కాదు; మారేడు పిందెలే ఎక్కువ మంచివి.

(73.1) సామాన్యముగ పండ్లలో రసము బాగుగ యున్నవియే ఎక్కువ మంచివి. కాని ద్రాక్ష, మారేడు, కరక్కాయ మొ. ఎండిన పండ్లే ఎక్కువ గుణము కలిగియుండును.

(73.2) అతి చలి, అతి గాలి, విష జంతువులు, పురుగులు మొ. వాటిచే దూషింపబడినవియు, అకాలమందు గాచినవియు, చెడు ప్రదేశమునందు బుట్టినవియును, క్రుళ్ళి పోయినవియు అయిన పండ్లను తినరాదు.

(74) బత్తాయి : వాత పిత్త హరము; బల కరము; కఫోత్క్లేశము. రుచికరము; వమన హరము; దప్పికను బోగొట్టును; బృంహణము; రక్తదోష హరము; గర విషహరము; కృత్రిమ విషహరము.

(75) బాదం (**Almond**) : ఉష్ణము; వాత పిత్త హరము–కఫ కరము; శుక్రకరము; వృష్యము; రక్తపిత్తము గల రోగులకు మంచిది కాదు.

(76) బార్లీ : శీతము; కఫ పిత్త హరము; దీపనము; మలభేద కరము; (జఠరాగ్నితో పక్వమైన తరువాత బలహానిని కలిగించును.); రూక్షము; సరము; మధుర విపాకము; వృష్యము, బృంహణము; తర్పణము; లేఖనము.

(77) బీర కాయ : శీతము; పిత్త హరము–కఫ వాత కరము; దీపనము; దగ్గు ఆయాస హరము; జ్వర హరము; కృమిహరము.

(78) బూడుద గుమ్మడి (బాగా ముదిరినది) : మధ్యమము–అంతగా చలవ చేయదు; దీపనము; మానసిక వ్యాధులను (ఉన్మాదము మొ.) సర్వ దోషములను బోగొట్టును; మూత్ర కరము; వస్తిని శుద్ధి జేయును.

(79) బూడుద గుమ్మడి (లేతది) : శీతము; వాత హరము; రక్తపిత్త హరము; వృష్యము; బృంహణము. (లేత కాయ – శీతము; పిత్త హరము; కొద్దిగ ముదిరిన కాయ – కఫమును జేయును.)

(80) బెల్లము (అనుపాన భేదములు) : బెల్లమును అల్లముతో గలిపి సేవించినచో కఫహరము; కరక్కాయతో సేవించినచో పిత్తహరము; శుంఠితో సేవించినచో సమస్త వాతహరము.

(81) బెల్లము (గుడము)(క్రొత్తది) : కఫ కరము; దీపనము; దగ్గు–ఆయాస కరము. కృములను చేయును.

(82) బెల్లము (గుడము) (పాతది) : పిత్త వాత హరం; దీపనము. వృష్యము; పుష్టికరము; రక్తదోష హరము; పథ్యము.

(83) బ్రాహ్మీ (సరస్వతీ ఆకు) : శీతము; ఆయుష్కరము; బుద్ధికి మంచిది; స్మృతి (జ్ఞాపకశక్తి) నిచ్చును; దగ్గును బోగొట్టును; కంఠస్వర కరము; జ్వర హరము; మూత్రదోష హరము; రసాయనము; రక్తదోష హరము; పాండు హరము; వాపును తగ్గించును; చర్మవ్యాధి హరము; విషహరము.

(84) భృంగరాజః (గుంటకలగర) : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; తీక్ష్ణము; రూక్షము; కేశములకు, దంతములకు, చర్మమునకు మంచిది; కృమిహరము; దగ్గు–ఆయాస హరము; ఆమమును, పాండువును, వాపును బోగొట్టును. చర్మరోగ హరము; నేత్రరోగ హరము; శిరశ్శూలను బోగొట్టును.

(85) మజ్జిగ (తక్రము) : మజ్జిగ అయిదు విధములు :

(85.1) (మజ్జిగ) ఘోలము : నీరు కలపకుండ, తొరక (మీగడ)తో సహా చిలికినదానికి ఘోలమని పేరు. ఘోలమునందు పంచదార కలిపి

యుపయోగించినచో ఈ గుణములు కలిగియుండును : వసంతరుతువునందు దప్ప యితర రుతువులందు సేవించినచో మిక్కిలి శుక్రవృద్ధియు, అన్ని ఇంద్రియములకు బలమును గలుగును. శీఘ్రముగ శరీర పోషణము జేయును. శీతము; వాత పిత్త హరము; అగ్నిదీపనము; సరము; స్నిగ్ధము; బృంహణము. రక్తపిత్తమును, దప్పికను, మంటను, పడిశము(జలుబు)ను బోగొట్టును.

(85.2) (మజ్జిగ) మథితము : నీరు కలపకుండ, మీగడ తీసివేసి చిలికిన దానికి మథితమని పేరు. ఇది వాత పిత్త హరము; కఫ పిత్తములనుగూడ బోగొట్టును. సంతోష దాయకము.

(85.3) (మజ్జిగ) తక్రము : పెరుగులో నాల్గవ భాగము నీరు కలిపి చిలికిన దానికి తక్రమని పేరు. తక్రము : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము;–పిత్తకరము గాదు; లఘువు; అగ్నిదీపనము; గ్రాహి; మధుర విపాకము; వృష్యము; ప్రీణనము. గ్రహణి (డిసెంట్రీ) మొ. రోగములయందు పథ్యము.

తక్రమును సేవించు వాడెప్పుడును యే వ్యాధి వలనను బాధ పడడు ! తక్రము వలన శమించిన (తగ్గిన) రోగములు తిరిగి పుట్టవు ! దేవతలకు అమృతము ఎట్లో – ఈ లోకమున మనుజులకు తక్రము అట్లే సుఖకరము !

(85.4) (మజ్జిగ) ఉదశ్విత్ : పెరుగులో సగ భాగము నీరు కలిపి చిలికిన దానికి ఉదశ్విత్ అని పేరు. ఇది కఫమును జేయును; బలకరము; ఆమ హరము.

(85.5) (మజ్జిగ) చచ్ఛికా : ఎక్కువగా నీరు కలిపి స్వచ్ఛముగ పలుచగ సారమేమియు లేనట్లు చేసినది చచ్ఛికా యనబడు మజ్జిగ. శీతము; పిత్త వాత హరము–కఫ కరము; లఘువు; శ్రమ హరము; దప్పికను బోగొట్టును. దీనిని ఉప్పుతో కలిపి సేవించినచో అగ్ని దీపనము జేయును.

(86) మందారం (జపాపుష్పము) : ఎర్ర మందారము – గ్రాహి; కేశములకు మంచిది. (ఎరుపు, తెలుపు కలిసిన మందారమునకు త్రిసంధ్యా అని పేరు. ఇది కఫ వాత హరము.)

(87) మినుములు : వాత హరము–కఫ పిత్త కరము; అర్దిత వాత హరము; మలమును జార్చును; బలకరము; ఆయాస హరము. అర్శస్సు హరము; పరిణామశూల హరము; మూత్ర మలములను జారీ చేయును. శుక్రకరము; మేదస్సును జేయును; బృంహణము; తర్పణము; స్తన్య కరము. (మినప పిండిలో సైంధవ లవణము, అల్లము, ఇంగువ కలిపి నూనెలో గారెలుగా వేయుట మంచిది.)

(88) మిరియములు (చలవ మిరియాలు) (కంకోలం) : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; దృష్టినాశమును బోగొట్టును; తీక్ష్ణము; నోటి దుర్వాసనను బోగొట్టును; హృదయ హితకరము; హృద్రోగములను బోగొట్టును. (వీటిలో పెద్దవి – అగ్నిదీపకము; ఆమ పాచకము.); (చిన్నవి – నోటిలో వేసుకొనినచో చల్లగ నుండును; యేలకుల, పిప్పరమెంటు యొక్క పరిమళ ముండును.)

(89) మిరియములు (మరిచము) : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము–పిత్త కరము; ఆయాస హరము. దీపనము; కృమిహరము; శూల హరము; (డోసు: 2–15 బియ్యపు గింజల యెత్తు).

(90) మిరియములు (పచ్చివి) : అంత ఉష్ణకరము గావు; శ్లేష్మమును స్రవింప జేయును–పిత్త కరము గావు.

(91) మునగకాడ : కఫ పిత్త హరము; మిక్కిలి దీపనము; ఆయాసము – క్షయలను బోగొట్టును.

(92) ముల్లంగి (చిన్నది) (**Radish**) : ఉష్ణము; త్రిదోష హరము; పాచనము; నేత్రరోగ హరము; ఆయాసము–నాసికా రోగములు–కంఠ రోగములను బోగొట్టును; కంఠస్వర కరము; జ్వర హరము.

(93) ముల్లంగి (పెద్దది) (**Radish**) : ఉష్ణము; త్రిదోషములను కలుగజేయును; ఈ దుంపను తైలముతో వేయించినచో త్రిదోష హరము.

(94) మెంతులు : వాత కఫ హరము; జ్వర హరము.

(95) రాస్నా (కళింగరాష్ట్రము, సన్న రాష్ట్రము) : ఉష్ణము, కఫ వాత హరము (80 రకముల వాత రోగములను బోగొట్టును !); ఆమ పాచనము; దగ్గు–ఆయాస హరము; జ్వర హరము; ఉదర హరము; వాపును బోగొట్టును; వాతరక్త హరము; వాతశూల హరము; విష హరము.

(96) లవంగము : శీతము; కఫ హరము; రక్తపిత్తమును బోగొట్టును; దీపనము; ఆమ పాచనము; కడుపుబ్బరమును బోగొట్టును; నేత్ర హితకరము; దగ్గు, ఆయాసము, ఎక్కిళ్ళు, క్షయను బోగొట్టును. రుచికరము; వాంతిని బోగొట్టును.

(97) వంకాయ : ఉష్ణము; వాత కఫ హరము–పిత్తకరము గాదు; దీపనము; జ్వర హరము; తీక్ష్ణము; కటు విపాకము;

లేత వంకాయ – కఫ పిత్త హరము. ముదురు వంకాయ – పిత్తమును జేయును; లఘువు. తెల్లగా కోడిగ్రుడ్డు పరిమాణంలో నుండు వంకాయ – అర్శస్సు (పైల్స్) నందు విశేష హితకరము. (బాగుగ ఉడకబెట్టిన వంకాయ : కఫ వాత హరము–కొద్దిగ పిత్తమును జేయును; ఆమ హరము; మేదో హరము.)

(98) వక్క (పోక కాయ, పూగీ ఫలము) : శీతము; కఫ పిత్త హరము; దీపనము; రూక్షము; నోటియొక్క విరసత్వమును బోగొట్టును. (పచ్చి పోకకాయ : గురువు; అభిష్యందకరము; జఠరాగ్నిని, దృష్టిని బోగొట్టును.)

(99) వట్టివేరు : శీతము; కఫ పిత్త హరము; ఆమపాచనము; స్తంభనము; జ్వర హరము; వమన హరము; దప్పిని బోగొట్టును; మూత్రకృచ్ఛ్ర హరము; మదమును బోగొట్టును; రక్తదోష హరము; వ్రణములను, మంటలను బోగొట్టును.

(100) వడ్ల పేలాలు (లాజలు) : శీతము; పిత్త కఫ హరము; దీపనము; అతిసార హరము; అల్ప మల కరము; బల కరము. రూక్షము; వమన హరము; దప్పిని బోగొట్టును; స్వల్పముగా మూత్ర కరము; మేదోహరము; రక్తదోష హరము; మంటను బోగొట్టును.

(101) వస (వచా) : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; దీపనము; మల శోధకము; విబంధ హరము; కడుపుబ్బరమును బోగొట్టును; ఉన్మాద, భూతములను హరించును. (తెల్లని వసనే ఉపయోగించుట మంచిది). వాంతిని కలిగించును; కృమిహరము; శూల హరము; మూత్రమును శోధించును; అపస్మారమును బోగొట్టును; (డోసు: 1-2 మినప గింజల యెత్తు).

(102) వాము (యవానీ) : ఉష్ణము; వాత శ్లేష్మ హరము-పిత్త కరము; దీపనము; ఆమ పాచనము; మలబద్ధక హరము. తీక్ష్ణము; రుచికరము; కృమిహరము; ప్లీహము వ్యాధులు; ఉదరమును, పొట్టలో బల్లను, శూలను బోగొట్టును. శుక్రమును బోగొట్టును; (డోసు : 2-6 మినప గింజల యెత్తు).

(103) వావిలి (తెల్ల, నల్ల) (సింధువార, నిర్గుండీ) : స్మృతి కరము (జ్ఞాపకశక్తి నిచ్చును); వాత శ్లేష్మ హరము; లఘువు; కేశ హితకరము; నేత్ర హితకరము; కృమిహరము; ఆమవాత, శూల, శోఫ, చర్మరోగ, జ్వరములను బోగొట్టును.

(104) విదారి : శీతము; వాతమును, పిత్తరక్తమును బోగొట్టును; జీవనీయము; బలకరము; కంఠస్వర కరము; మూత్ర కరము; రసాయనము; శుక్ర కరము; బృంహణము; మంటను బోగొట్టును; శరీర వర్ణమును జేయును; స్తన్యమును జేయును.

(105) వెన్న (నవనీతము) :

(105.1) ఆవు వెన్న : పథ్యము; వృష్యము. అగ్నిని, బలమును, శరీర వర్ణమును కలిగించును. సంగ్రాహి (మలాదులను అవరోధించును). వాతపిత్త, రక్తదోష, క్షయ, అర్శస్సు, అర్దిత వాత, దగ్గులను బోగొట్టును. ఆవువెన్న బాలురకు, వృద్ధులకు చాల మంచిది; శిశువులకు అమృత సమానము !

(105.2) గేదె వెన్న : శీతకరము; వాత శ్లేష్మ కరము; గ్రాహి; గురువు; వృష్యము; బలకరము; మిక్కిలి చమురు గల్గియుండును.

(105.3) పచ్చి పాలనుండి తీసిన వెన్న : శీతకరము; కండ్లకు చాల మంచిది. గ్రాహి; రక్తపిత్త హరము; వృష్యము; బలకరము; మిక్కిలి స్నిగ్ధము.

(105.4) అప్పుడే తీసిన వెన్న : శీతము; గ్రాహి; లఘువు; మేధాశక్తిని వృద్ధి జేయును.

(105.5) ఎక్కువ కాలము నిలవయున్న వెన్న : శ్లేష్మ కరము; గురువు; మేదస్సు (క్రొవ్వు)ను కలిగించును. క్షారము, కటు ఆమ్ల రసములు గల్గి యుండుటచే వాంతిని, అర్శస్సును, చర్మరోగమును కలుగ జేయును.

(106) వెల్లుల్లి (లశునము) : (పైన 15వ అంశం ' ఉల్లిపాయ (వెల్లుల్లి)' లో చూడుడు!)

(107) వేప (నింబ) : వేప బెరడును హెచ్చుగ ఔషధముల కుపయోగించెదరు. శీతము; వాత పిత్త కఫ హరము; లఘువు; గ్రాహి; కటు విపాకము; అగ్నిమాంద్య హరము. శ్రమ, దప్పిక, దగ్గులను బోగొట్టును. జ్వర హరము. కృమి హరము; వ్రణ హరము. ఛర్ది, చర్మరోగ, హృల్లాస, ప్రమేహముల బోగొట్టును.

(107.1) వేప ఆకు : నేత్ర హితకరము; పిత్త హరము.

(108) శతావరి (పిల్లి ప్రేళ్ళు) : శీతము; వాత హరము; అగ్నివృద్ధి కరము; అతిసారమును బోగొట్టును; మేధస్సును వృద్ధి జేయును; బల కరము; నేత్రహిత కరము; రసాయనము; శుక్ర కరము; పుష్టిని వృద్ధి జేయును; రక్తపిత్త హరము; వాపులను బోగొట్టును. స్తన్యమును జేయును.

(109) శనగలు (నానబెట్టినవి) : శీతము; పిత్త కఫ హరము–వాత కరము; గ్రాహి; శుక్ర హరము; నానబెట్టి సాతాళించినచో–బలకరము.

(110) శుంఠి : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; ఆమవాత హరము; ఆమ పాచనము; మలబంధ కారి (గ్రాహి); విబంధ హరము; కంఠస్వర కరము; కటు రసము – మధుర విపాకము; స్నిగ్ధము; వృష్యము; (డోసు : 1–3 మినప గింజల యెత్తు).

(111) సర్పగంధ (నాకులీ, పాటలగంధి) : ఉష్ణము; జ్వరహరము; వ్రణహరము; విషహరము – పాము, సాలీడు, తేలు, ఎలుక విషములను బోగొట్టును.

(112) సేమ్యా పాయసం : వాత పిత్త హరము; గ్రాహి; సంధాన కరము; బల కరము. తర్పణము; (దీనిని పరిమితముగ పుచ్చుకొన వలెను; హెచ్చుగ పుచ్చుకొన రాదు).

(113) సైంధవ లవణము : (పైన 12వ అంశం- 'ఉప్పు (సైంధవ లవణం)'లో చూడుడు!)

(114) సొర కాయ (ఆనప) : పిత్త శ్లేష్మ హరము; గురువు; రుచికరము; వృష్యము; ధాతుపుష్టి-ధాతువృద్ధి కరము; హృదయ హితకరము.

(115) సోపు : ఉష్ణము; వాత శ్లేష్మ హరము-పిత్త కరము; దీపనము - అగ్నిమాంద్య హరము; ఆమ పాచనము; మలబంధ కరము; దగ్గును బోగొట్టును; జ్వర హరము; రూక్షము-తీక్ష్ణము; వమనమును బోగొట్టును; కృమి హరము; శూల హరము; శుక్రమును హరించును; వ్రణ హరము; యోని శూలలను విశేషముగ బోగొట్టును. (డోసు: 1నుంచి 6 మినప గింజల యెత్తు).

సర్వే సన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః ।

సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ !

(ఇతి శ్రీ పరమేశ్వరః అనుగృహ్ణాతు !)

రచయిత గురించి :

పేరు : **భాగవతుల శ్రీనివాస రావు**
భాగవత మహల్, 23-6-13,
కొమ్ము వారి వీధి, సత్యనారాయణ పురం,
విజయవాడ -520011.

పుట్టిన తేది : **24-12-1943**

చదువు : **B.Sc., F. I . I . I .,**

ఉద్యోగం : **Retd. Manager, L .I .C. of India,**

ప్రవృత్తి : తెలుగు, సంస్కృత గ్రంథాల నుండి - ముఖ్యముగా తెలుగు బాలబాలికలకు ఉపయోగపడే - విషయ, సూక్తుల సేకరణ, వివరణ !

అధ్యయనం : తెలుగు, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం (అభిజ్ఞ), హిందీ (విశారద)

ఇతర వ్యాపకాలు : ఆది శంకర సేవా సమితి (విజయవాడ) లో క్రియాశీల నిర్వహణ; భారతీయ సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠనం;

బ్లాగులు : సమన్వయ భారతి,
samanvayabharathi.wordpress.com
తెలుగు భారతి
telugubharathi.wordpress.com
కంఠస్థ భారతి
kamthasthabharathi.wordpress.com

సెల్ : 9618165402

ఇ-మెయిల్ : **samanvaya.bharathi@gmail.com**

PRATHAMA BAALA SIKSHA (2)

AAROGYA SOOKTI SUDHA - (6 STEPS to HEALTH)

(Based on Ayurveda & Yoga)

ABOUT THIS BOOK (2) :

A Complete FAMILY HEALTH CARE GUIDE .

369 "One-Line QUOTATIONS" in Telugu .

Easy to REMEMBER.

COMMENTARY on Meanings with SUGGESTIONS .

Basic AWARENESS on Preventive HEALTH-CARE .

Basic AWARENESS of AYURVEDA & YOGA Principles .

Basic TENETS of

GOOD PERSONALITY & BEHAVIOUR .

Price : ₹ 90/-

మొదటి పుస్తకం గురించి :

ప్రథమ బాల శిక్ష (1)

తెలుగు సూక్తి సుధ

నైతిక, సాంస్కృతిక సూక్తులు (150)

(తేట తెలుగులో - వేమన సూక్తుల ఆధారంగా)

తెలుగు వారి పిల్లలకు - వ్యక్తిత్వ వికాసంలో మొదటి మెట్టు !