

సాహిత్యం బివరాలు

1. నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుస్తాకాలు	140.00
2. నవయుగ సాహిత్యము	180.00
3. పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
4. యూనివర్సల్ మైండ్	130.00
5. అమృతత్వ విద్య	120.00
6. ఆహార విజ్ఞానము	110.00
7. సూర్యకీరణ విజ్ఞానము	110.00
8. ఆత్మకథ	60.00
9. విశిష్ట యోగసాధనలు	60.00
10. అకల్ట్ అనాటమీ, వాస్తు, అస్ట్రాలజీ, హోమియోపతి	60.00
11. రహస్య జ్యోతిర్విద్య	60.00
12. గహవా కర్మణో గతిః	50.00
13. ప్రాక్టికల్ థియోసఫీ	50.00
14. ఆధ్యాత్మిక విద్య లక్ష్మము	30.00
15. త్రిముఖీ గాయత్రీమాత ధ్యానవిధానము	25.00
16. శ్రీసూక్తము	20.00
17. 10 అసనాలు - సూర్య నమస్కారాలు	10.00
స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక సంవత్సర చందా	240.00

ప్రతుంకు :

◇ గురు సీతారామ్	భీమవరం	90106 47325
◇ శ్రీమతి బి. అనూరాధా	రేపల్లె	90309 80315
◇ శ్రీమతి కె. సాజన్య	బిణాఖపట్నం	98858 74477

ఆహార విజ్ఞానము



డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.

2 ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆంధ్ర ప్రభుత్వం
ఆంధ్ర ప్రభుత్వం

ఎడిటర్ : గురు సీతారామ్

శ్రీ బియ్యం సమ సుంకపురం
శ్రీశాఖ శుభ్ర శాస్త్రము, గురువారం.
25.5.13

ఆంధ్రా బ్యాంక్ ఆన్లైన్ ఎకౌంట్ నెం.
వెల : రూ. 110.00 00461 00110 20050
IFSC Code : ANDB 0000046

ప్రతులకు :

గురు సీతారామ్
8-2-6/9-1, ప్రశాంతి వీధి,
నర్సయ్య అగ్రహారం,
భీమవరం - 534 201, ప.గో. జిల్లా.
ఫోన్ నెం. : 90106 47325
78421 33860

డి.సి.పి. :

ఇంద్రా, భీమవరం

ఉల్లాసా :

విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం

ప్రింట్స్ :

అఖండ గురుసత్యా ప్రింటర్స్, భీమవరం

ఆంధ్ర ప్రభుత్వం ఆంధ్ర ప్రభుత్వం ఆంధ్ర ప్రభుత్వం ఆంధ్ర ప్రభుత్వం 3
ఓం నామ వేంకటేశ శ్రీశ్రీం ఓం



ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో
ఈ పుస్తకము పునరుద్ధరించబడినది.

శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె
శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం
శ్రీమతి ఎల్. రాజ్యలక్ష్మి	ఒంగోలు
శ్రీ డి. చంద్రారావు	ముంబాయి
శ్రీ వి. శ్రీనివాసరాజు	హైదరాబాద్
శ్రీ జి. మురళీ నాగ శ్రీనివాస్	ముంబాయి

పై పరిజనులు అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు
గురు సీతారామ్



విషయ సూచిక

1. ఆహారానికీ, మనస్సుకు ఉన్న సంబంధము ఆహారము యొక్క విలక్షణ లక్షణాలు	5
2. మన జీవిత విధానములో ఆహారము యొక్క పాత్ర	57
3. ఆరోగ్యంగా జీవించటానికీ పాటించవలసిన ఆహార నియమాలు	112
4. ఆహారాన్ని యజ్ఞముగా స్వీకరించే విధానము	166

ఆహారానికీ, మనస్సుకు ఉన్న సంబంధము

ఆహారము యొక్క విలక్షణ లక్షణాలు

5.6.07 న హైదరాబాద్ లో శ్రీమతి ఏ. శ్రీలక్ష్మి గారి నివాసంలో జరిగిన “సంజీవనీ విద్య” తరగతులలో
డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- ✦ మనోశక్తి - ప్రాణశక్తి - నాకోశక్తి
- ✦ మనస్సు వేరు, బ్రెయిన్ వేరు
- ✦ బ్రెయిన్ అనేది మనోశక్తితో పనిచేసే ఒక పరికరం
- ✦ మన ఆహారాన్ని బట్టి మనలోకి మనోశక్తి దిగుతుంది.
- ✦ నిరాశా, నిస్పృహలకు కారణం ఆహార లోపమే.
- ✦ ప్రతీ రుచికీ ఒక విశేషమైన మానసికస్థితి ఏర్పడుతుంది
- ✦ మనస్సు కర్మేగా ఉంటే మృత్యువు రాదు
- ✦ మానసికస్థితి మారాలి అంటే ఆహారం మారాలి
- ✦ వివిధ ఆహార పదార్థాల మిశ్రమమే “అనుసానము”
- ✦ అనుసానము మారితే ఫలితము మారుతుంది
- ✦ ఆంధ్రాలో ఉండే ఫుడ్ వైటిలు ప్రపంచంలో ఇంకెక్కడా లేవు
- ✦ ఓంకారము ఒక అత్యుత్తమమైన ఆహారము

8 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడ ఆడ బిడ్డకము
 ఇదంతా కాకుండా ప్రాణులలో, ప్రాణులలో అంటే నేను
 జడ, చేతనాలు రెండింటినీ కలిపి చెప్పన్నాను.

ఖనిజానికీ ప్రాణం ఉంది.

ప్రాణం ఉంది అంటే అర్థం ఏమిటి?

ప్రాణి ఒక విశిష్టమైనటువంటి పద్ధతిలో జీవిస్తాడు.

హైడ్రోజన్ ఆటమ్, హైడ్రోజన్ ఆటమ్లూగే జీవిస్తుంది.

కార్బియం, కార్బియంలూగే జీవిస్తుంది.

కార్బన్, కార్బన్లూగే జీవిస్తుంది.

హైడ్రోజన్, క్లోరిన్ కలిపితే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.
 హైడ్రోజనూ, ఆక్సిజనూ కలిస్తే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

అంటే ఇవి రెండూ కలిస్తే ఏమవుతుంది అనేది నువ్వు
 కచ్చితంగా ప్రిడిక్ట్ చేయగలవు.

* ఇవి రెండూ కలిస్తే అలా ప్రవర్తిస్తాయి అనేదానికీ మనం ఏం
 అనవచ్చు?

-- ఆ కణాలకీ ప్రాణం ఉన్నది,
 చేతనత్వము ఉన్నది, కాన్స్యస్నెన్స్ ఉన్నది!

* ప్రాణము అన్నా కాన్స్యస్నెన్స్ అన్నా ఒకటే.

అందుచేత కాన్స్యస్నెన్స్ ఉంది కనుక వాటిలో ప్రాణం ఉంది.

ప్రాణం ఉంది కనుక అవి ఒక పద్ధతిగా జీవిస్తున్నాయి.

భావం అర్థమయిందికదా!

ఆడ బిడ్డకము ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడ ఆడ బిడ్డకము 9
 ప్రాణశక్తి సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది. అన్ని ప్రాణులలోనూ
 ప్రాణశక్తి ఉంది కనుక వాటిని ప్రాణులు అంటారు.

* ఖనిజ జగత్తులో ఖనిజ ప్రాణాలు ఉన్నాయి.
 వృక్ష జగత్తులో వాటికీ సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.
 కొండలు, కోనలలో వాటికీ సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.
 నదులలో వాటికీ సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.

దేవతలలో, దేవతలు అంటే ఈ మాట చాలా జాగ్రత్తగా
 గుర్తుంచుకోండి.

శ్రీ దేవతలు అంటే ప్రాకృతిక శక్తులు అని గుర్తుంచుకోండి.
 ఎప్పుడూ దీనిని మరచకండి.

మనము ఎప్పుడూ కూడా ప్రకృతిలో లేనటువంటి దాని
 గురించి మాట్లాడలేము. అప్రాకృతికమైనది ఏమీ లేదు.

మనకు తెలియనిది ఆన్ నేచురల్ అంటారు.
 మీకు తెలియనిది ఆన్ నేచురల్.

ఉదాహరణకీ ఇనుము నీటిలో మునుగుతుంది, నేచురల్.
 మరి ఇనుము నీటిలో తేలుతోంది కూడా కదా! మామూలు

ఇనుము కూడా కాదు, టన్నుల టన్నుల ఇనుము.
నేను డేర్ గురించి మాట్లాడుతున్నాను,

పడవలు గురించి, డిప్లీ గురించి మాట్లాడుతున్నాను. మరి
 అది ఆన్ నేచురల్ కదా! మరి ఇనుము నీళ్లలో మునిగిపోవాలి కదా!



మరి ఓడ నీళ్ళల్లో మునగటంలేదు. మరి ఈజ్ ఇట్ అన్ నేచురల్?

నా. ఇటివ్ వెరి నేచురల్.

సమీక్షా సేవలకు ధన్యం!

అర్చిమెడిసి ప్రెస్సిఫుల్ అనేటటువంటి ఒక ప్రెస్సిఫుల్ మనకు తెలుసు. దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే యూ కెన్ ఫ్లోట్ ఎని థింగ్. దేన్నయినా మీరు తెల్లగలరు.

అందుచేత బరువైన వస్తువులు నీళ్ళల్లో తేలుతున్నాయి అనేటటువంటిది కూడా ఈజ్ జస్ట్ అపాజిషన్.

* ఒక నియమానికి ఒక నియమాన్ని కలిపి ఉపయోగించుకోవడం మనకి తెలియకపోతే అన్ నేచురల్.

-- తెలిసి ఉపయోగిస్తే నేచురల్.

అందుచేత దేవతలు అనేటటువంటి శక్తులన్నీ నేచురల్ శక్తులే. మనకి తెలియదు కనుక,

మన ఋషులు వాటిని నేచురల్ శక్తులుగానే ఉపయోగించారు.

నీటిని జలదేవత, వరుణోదేవత,

వాయువుని వాయుదేవత,

అగ్నిని అగ్ని దేవత,

పృథ్విని పృథ్వి దేవత,

ఆకాశాన్ని ఆకాశ దేవత.

* అందుచేత ఈ దేవతలు అనేటటువంటి మాట ప్రాణులలోకే వర్తిస్తుంది.



ఎందుకే అంటే,

కచ్చితమైనటువంటి నియమాలు ఉన్న వాటిని ప్రాకృతిక శక్తులు అంటారు. ఇది అర్థం చేసుకోండి.

అందుచేత వున్న ఆర్ టాకింగ్ నాథింగ్ ఎజెట్ రెలిజియస్ ఆర్ ధర్మా ఫిలాసఫీ గురించి కానీ, ధర్మాన్ని గురించి కానీ మనం మాట్లాడటం లేదు. హిందూధర్మం గురించి కూడా మాట్లాడటం లేదు.

మనం ధేని గురించి మాట్లాడుతున్నామంటే,

ప్రాకృతిక శక్తుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

ప్రాణుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

ప్రాణశక్తి గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

* దేవతలకి ప్రాణశక్తి ఉంటుంది.

-- ఖనిజ, వృక్ష, జంతు, మానవ, మానవేతర ప్రాణులు చాలా రకాలు ఉన్నాయి.

-- యక్ష, కిన్నర, కింపురుష, నాగ.

ఈనాడు వీటిని అన్నింటినీ కూడా మనం మూర్ఖుల్లాగా మనకి తెలిసిన దాంట్లో ఇమర్చడానికి బ్రై చేస్తున్నాం.

తప్పు అక్కడ జరుగుతోంది.

తెలియనిది తెలియదు అని ఒప్పేసుకుంటే మీరు దాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనస్సు పెడతారు. మీరు దాన్ని ఎడ్జస్ట్ చేసేసుకున్నారనుకోండి..... ఆ తప్పు జరుగుతోంది.



అంటే మోడర్న్ మారిపోతే మొబైల్ ఫోన్ లోనే వాటి ఫిజికల్ యుటిలిటీ పాయింట్ ఆఫ్ యూజ్ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఎవడో చెప్పేగానీ తెలియదు. కానీ ఇన్ని కోట్ల, కోట్ల, కోట్ల, కోట్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ఉన్నాయి.

ఏం చెప్పిన్నానో ఆ భావం అర్థం చేసుకోండి.

ఎలక్ట్రికల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ని, అతి సింపుల్ వన్ వోల్ట్ బ్యాటరీ దగ్గర నుంచి మహా నగరాలను రన్ చేసేటటువంటి, ప్లేన్స్ ని రన్ చేసేటటువంటి, డిప్లొని, మీ కార్నిని ఇవన్నీ రన్ చేసేది ఏమిటి అంటే ఎలక్ట్రసిటీయే. ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ.

- * ఈ ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీని మనోశక్తి అంటే, ఈ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ బ్రెయిన్స్.

యామె ఐ క్లియర్!

మీరు చాలా జాగ్రత్తగా దీన్ని అర్థం చేసుకోండి. ఇది బుర్రకి ఎక్కడపోతే ఈ క్లాసుల యొక్క ఉద్దేశ్యమే మిస్ చేస్తారు.

మనోశక్తి ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ లాంటిది.

- * మనం ఉపయోగించుకునేది మనోశక్తి కాదు, బ్రెయిన్ పవర్.

- * మీకు మనోశక్తిని ఉపయోగించుకోవడం రాదు.

-- మీ బ్రెయిన్ లో ఏది నింపబడుతుందో దాన్ని మీరు ఉపయోగించుకుంటారు.

అంటే అల్ మోస్ట్ యువర్ బ్రెయిన్స్ లో, బ్రెయిన్ ఒక కంప్యూటర్ అనుకుంటే మీరు ఏ సాఫ్ట్ వేర్ అందులోకి లోడ్ చేస్తే ఆ సాఫ్ట్ వేర్ రియాక్ట్ ఇస్తుంది.

అర్థం అవుతోందా అందరికీ? అర్థం కాకపోతే అడగండి. ఇది అర్థం కాకపోతే తరువాత తరువాత క్లాస్ లో అర్థం కాదు.

ఎందుకే అంటే,

ఇక్కడ నేను మనోశక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? మనోశక్తికి, ఆహారానికి సంబంధం ఏమిటన్నది చెప్పబోతున్నాను.

- * అందుచేత వాట్ యూ ఈట్ మేక్స్ యువర్ మైండ్, నాట్ బ్రెయిన్.

ఆ తేడా అర్థం అవ్వాలి మీకు.

అందువల్ల మీరు చాలా సీరియస్ గా ఈ క్లాసులు అర్థం చేసుకుంటే ప్రపంచానికే ఒక కరదీపిగా, మార్గదర్శకులుగా, ప్రపంచం అంతా మీ వెంట పడుతుంది.

కానీ ఒకరోజులో, ఒకరోజు క్లాస్ లో రాదిది, స్టాగా కొన్ని నెలలు, కొన్ని సంవత్సరాలు మీరు నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. నేమరల్లీ.

ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ గురించి నేను ఒక రోజులో నేర్చుకుంటాను అనే భ్రమ మీకు ఉన్నదా? ఒకరోజులో నేర్చుకోవచ్చు అని ఎంతమంది అనుకుంటున్నారు? నేర్చుకోలేరుకదా!

ఇదు సంవత్సరాలలో మే బి. అయినప్పటికీ ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ గురించి మొత్తం తెలియదు మీకు.



16 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆటో రిజిస్ట్రేషన్ మకు ఎంత తెలుస్తుంది అంటే,

వర్సింగ్ నాలెడ్జీ తెలుస్తుంది. ప్రపంచంలో ఇప్పుడున్నటువంటి ఎలక్ట్రికల్ ఆపరేటన్స్ని ఎలాగ మీరు కలెక్ట్ చేయగలరో తెలుసుకుంటారు. కానీ క్రాత ఇన్స్టుమెంట్ ఏదైనా వస్తే? మళ్ళా బోట్.

అందుచేత ఐన్స్టీన్ తన బ్రెయిన్లోని 10% ఉపయోగించుకున్నాడని కొన్ని పుస్తకాల్లో చదువుతాం, 7% అని కొన్ని పుస్తకాల్లో, 13% అని కొన్ని పుస్తకాల్లో చదువుతాం, దాని గురించి దెబ్బలాడవద్దు. ఏదైనా వందలో అది చాలా తక్కువే.

వందకి 13 మార్కులొచ్చినా, 10 మార్కులొచ్చినా, 7 మార్కులొచ్చినా వాణ్ణి మనం "నువ్వు చదవటానికి పనికిరావయ్యా, చదువు మానేయ!" అంటాం.

అందుచేత ఐన్స్టీన్ని ఏం అనాలి మనం? ఫెయిలయ్యాడు, సూపర్ ఫ్లాప్. మరి మనమో?

ఐన్స్టీన్ సూపర్ ఫ్లాప్! భలే ఈజీగా అన్నారు. ఫ్లాప్నే, నో డౌట్ ఎబెట్ ఇట్. అర్థమవుతోందా?

అందుచేత ఈ క్లాసుల యొక్క ప్రాముఖ్యత అది. మనస్సు యొక్క శక్తి కాలాని మనకి. బ్రెయిన్ వపర కాదు.

* మనోమయ శక్తిని పట్టుకోవటానికి డేర్ ఈజీ ఓస్టి వన్ మెథడ్. ఆహారం.

-- ఆహారాన్ని ఉపయోగించుకొని మనస్సుల్ని మార్చగలం. బ్రెయిన్ పవర్ని మార్చగలం.



ఆటో రిజిస్ట్రేషన్ ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆటో రిజిస్ట్రేషన్ 17
ఆ క్లాసులు మనం ఇక్కడ చెప్పుకోబోతున్నాం.

కానీ ఇంకా రెండు శక్తులు ఉన్నాయి. ప్రాణశక్తి, వాక్శక్తి! దాని గురించి ఇక్కడ నేను చెప్పను. దానికి వేరే క్లాసులు.

ఎందుచేత అంటే,

అన్ని కలిపి చెప్పామనుకోండి, చివరికి మనకేమీ రాదు.

అందుచేత మనము మనోశక్తి గురించి మాట్లాడుకుంటాం ఈ క్లాసుల్లో. మిగతా చోట్ల నేను ప్రాణశక్తి గురించి చెప్తన్నాను, వాక్శక్తి గురించి కూడా చెప్తన్నాను.

11 వ తారీఖు నుంచి 19 వ తారీఖు వరకూ వాక్శక్తి గురించి స్పెషల్ సైన్డే ఇన్ హాస్ పిట్ల క్లాసు. ఎనాన్స్ చేయండి తరవాత. అక్కడ వాక్శక్తి గురించి చెప్తాను.

ఇక్కడ మనం మనోమయ శక్తి గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాం. హా టూ యుటిలైజ్ యువర్ మైండ్ క్రూ యువర్ బ్రెయిన్.

ఇది చాలా ఇంపార్టెంట్. ఈ విషయం మీకు అర్థం అవ్వాలి.

* యువర్ బ్రెయిన్ ఈజ్ నాట్ మైండ్.

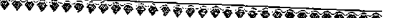
ఇటీజ్ ఏన్ ఇన్స్టుమెంట్ క్రూచ్ విప్ డ మైండ్ వర్క్స్.

ఏ పరికరంతో మీ మనస్సు, ఇక్కడ మీ మనస్సు అంటే,

టీప్ అంటే ఆడియో, వీడియో ఉంటాయి. బేస్ రికార్డర్

అంటే ఆడియోనే ఉంటుంది. టార్గెటెడ్ లైజ్ ఇస్తుంది.

భావన అర్థం అవుతోందా? ఇవంతా ఏమిటవి? మీ బ్రెయిన్స్.



22 ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజస్థాన్ లో అల్లరి. సరే ఇక్కడ జరిగే గందరగోళాలు.

ఇక్కడ లీడర్లందరూ చేసే ప్రయత్నం ఏమిటి? ప్రజాభిప్రాయాన్ని సమర్థించాలి. లేకపోతే వాళ్ళు లీడర్లైపో ఉండదు.

* కానీ గాంధీ ప్రజాభిప్రాయాన్ని గౌరవించాడా? లేకపోతే ప్రజాభిప్రాయాన్ని తన వైపు తిప్పుకున్నాడా?

ఎంక మంది లింగారు!

వ్రేళ్ళ మీద లెక్క పెట్టవచ్చు. వందలాది మంది ఏం రాలేదు.

ఒక నెహ్రూ, పటేల్, ఒక సుభాష్ చంద్రబోస్, దో యాంటీ టూ గాంధీ. మీరు లెక్క పెట్టదల్చుకుంటే మీకు పది, పదిహేను పేర్ల కంటే ఎక్కువ రావు. వాళ్ళ ఫాలోవర్లు, వాళ్ళ ఫాలోవర్లు చాలా మంది ఉంటారు, అది వేరే విషయం.

కానీ ఆ ఒక్క వ్యక్తి ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు. భారతదేశం నుంచి బ్రిటిష్ వర్సెస్ తీసేయాలి, భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం కావాలి!

ఎప్పుడు ఆ నిర్ణయానికి వచ్చాడు?

ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నా? మీకు అర్థమవుతోందా!

మనోశక్తి గురించి మాట్లాడుతున్నాను. ఇదంతా మెంటల్ కాన్ సెన్స్.

ఒక వ్యక్తి సాధారణకాలో ఫస్ట్ క్లాస్ కంపార్ట్ మెంట్ మీద నుంచి టికెట్ ఉన్నా త్రోసివేయబడ్డాడు. పడ్డాడు. తెలుసా గాంధీగారి గురించి?

ఆటో బిజ్నెస్ మన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజస్థాన్ లో అల్లరి. (23)

అప్పుడు ఆ నిర్ణయానికి వచ్చాడు. ఒక్క వ్యక్తి నిర్ణయం అది. నేను భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెస్తాను!

ఇంక అది సంభవమా? అసంభవమా?

లే సంభవమా, అసంభవమా అనే ప్రస్నక్తి లేనే లేదు అన్నది గుర్తుంచుకోండి.

-- ఎవిరిథింగ్ ఈజ్ పాజిబుల్.

ఆకాశంలో ఎగరొచ్చు! అసంభవం అనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు? సంభవం.

నీళ్ళల్లో తేలవచ్చు! ఒకప్పుడు అది అసంభవం. ఇప్పుడు బ్రిడ్జిలు. సో మెనీ మిరకిల్స్. మొదట అన్నీ అసంభవాలే.

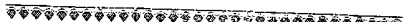
* ఆందుచేత అసంభవం ఏమీ లేదు అనే మానసికకృతి ముందు మీకు రావాలి.

-- నథింగ్ ఈజ్ ఇంపాజిబుల్.

అలెగ్జాండర్, నెపోలియన్ ఇంపాజిబుల్ అనేటటువంటిది, అసంభవము అనే పదం నా డిక్షనరీలో లేదు అన్నాడు.

నెపోలియన్ అనుకుంటా!

ఒక రోజు ఒంటరిగా నెపోలియన్ ఆ పర్వతాల మధ్య నుంచి వస్తున్నాడు. రెండు బెటాలియన్ల మిలట్రీ ఫోర్సెస్ ఆయన్ని పట్టుకోవటానికి వచ్చింది. ఒంటరిగా వస్తున్నాడు. రెండు బెటాలియన్ మిలట్రీ ఫోర్స్ చూశాడు నెపోలియన్. "అర్మీస్ డౌన్!" అన్నాడు.



ఒక్కటి పేరు చెబితే ఎలాగ? ఎక్కవ మంది! మరీ వాళ్లు బాగానే ఆడుతున్నారు, పరిగెడుతున్నారు.

ఇది ఎందుకు చెబుతున్నావో ఆ భావం అర్థమవుతోందా? ఈ పూలిష్ నోషన్స్ ఆఫ్ బ్యూటీ అండ్ హెల్త్.

ఇంకొక సిమ్లి రకమైనటువంటి డాక్టర్స్ ని చూస్తూవుంటాను. అండ్ ఐ బీయింగ్ ఏ ఫిజిసిస్ట్ అండ్ బయోకెమిస్ట్ ఆ మాట చెప్పే హక్కు ఉంది నాకు. క్రిటిసైజ్ చేసే హక్కు ఉంది.

పంచదార చాలా మంది తినరు.
ఎందుకంటే, డయాబెటిస్ వస్తుందిట.

నాకు ఇంత వరకూ ఆ లింక్ అర్థం కాలేదు. ఏ డాక్టరూ ఆ మాట చెప్పి ఉండదు. చెప్పే హక్కు ఉంది పూల్.

* పంచదార తింటే డయాబెటిస్ రాదు.
డయాబెటిస్ వచ్చాక పంచదార తినకూడదు.

కారం, ఉప్పు తినకూడదు, బీప్ వస్తుంది అంటారు.
బ్లెయిండ్ డైట్!

* బి.పి. ఉంటే కారం తినొద్దు.
బి.పి. లేకపోతే హాయిగా తినొచ్చు.

* మనస్సుకి ఒక విచిత్రమైనటువంటి లక్షణం ఉంది.
నువ్వు దేని గురించి ఆలోచిస్తావో అదే వస్తుంది.
నువ్వు బ్లెయిండ్ డైట్ ఆర్గ్యూంట్ కోసం తీసుకోవటం లేదు.

బి.పి. వస్తుందని. అప్పుడు బ్లెయిండ్ డైట్ తీసుకున్నా బి.పి. వస్తుంది.

శ్రీ మీ ఆలోచనలు మార్చుకోండి.

-- నవ్యమైనటువంటి ఆలోచన.
నవ్యమైనటువంటి ఆహారము.

* అన్ని రుచులూ ముఖ్యమే.

షడ్రుచులు అంటాం మనం. అన్ని రుచులూ ముఖ్యమే.

* ప్రతీ రుచికి ఒక విశేషమైనటువంటి మానసికస్థితి ఏర్పడుతుంది.

నువ్వు చాలా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు స్వీట్స్ ఎందుకు పంచుతావు?

ఎందుకే అంటే,

స్వీట్ సంతోషం కలుగజేస్తుంది.

మీ సంతోషాన్ని ఇతరులకు పంచాలి అంటే ఆహారం ద్వారా పంచుతాం.

ఇంతవరకూ నేనెప్పుడూ నువ్వు పరీక్ష పాసయ్యావు కారం పెట్టు అని అడిగే వాణ్ణి ఎవణ్ణీ చూడలేదు. మీరు చూశారా? తినొచ్చు కారం. అది వేరే విషయం.

* ఆహారానికి మనస్సుకి లింక్ అర్థం చేసుకోండి.

అందుకు చెప్తున్నాను.

* ఈ లింక్ అర్థమయ్యాక అలా జీవించటం మొదలుపెట్టండి.
మళ్ళా మామూలు మనుష్యుల్లాగా జీవించకండి.

ఈ క్షానులకు అందుకే "సంజీవనీ" అని పేరు పెట్టారు.

ఎందుకే అంటే,

* మనస్సు కర్మంగా ఉంటే మృత్యువు రాదు.
భారతీయ ఆధ్యాత్మికవేత్తల ఒక విచిత్రమైన మాట చెప్తారు.

* యూ డై బికాట్ యూ హేబిట్సుయేదెడ్ టూ డై.
మీకు చావటం అలవాటు అయిపోయింది.

-- అనేక జన్మల బట్టి చచ్చి చచ్చి చచ్చి చచ్చి
ఈ జన్మలో చావకూడదు అనుకున్నా చచ్చిపోతున్నాం.

ఆ మానసికస్థితి అర్థం చేసుకోండి.

అండ్ ఇటిజ్ ఏ ఫ్యాక్ట్.

బ్రతకాలి అనుకునేవాడు బ్రతుకుతాడని మోడ్రన్ సైన్స్ కూడా చెబుతోంది.

* ఇఫ్ యూ హేవ్ ఏ ఏల్ టూ లివ్,
చావదు వాడు.

దానికీ ఈనాడు సేపర్లో ఉదాహరణ ఉంది. నైస్టీన్ ఇయర్స్ కోమాలో ఉన్నాడు ఒక వ్యక్తి. వాళ్ళ బంధువులూ వాళ్ళు వాళ్ళ ఇంటికి చూడ్డానికి వస్తే ఇంకా చావలేదా అని అడిగేవారట భార్యనీ. నైస్టీన్ ఇయర్స్. ఆ భార్యకి ఎలా ఉండేదో ఆ మాట వింటే.

కానీ ఇప్పుడు ఏమయింది? తగ్గింది.

ఉదాహరణ అర్థమవుతోందా?



* ఇఫ్ యువర్ మైండ్ వాంట్స్ టూ లివ్, యూ కెనాట్ డై.

దట్ సుసాం ఎంత గొప్పవాళ్ళం అంటే,

పుట్టగానే మొదటి పండుగ వస్తుంది పుట్టినరోజు పండుగ. ఏమంటాం మనం, మై బోయ్ ఈజ్ వన్ ఇయర్ ఓల్డ్.

ఓల్డ్ అంటే ముసలూడు అయిపోయాడు.

లే మీ భాషే చాలా గందరగోళంగా ఉంది.
అది కర్మే చేసుకోండి.

దోస్ట్ సే హీ ఈజ్ వన్ ఇయర్ ఓల్డ్.

"మరి ఏమనాలి మాస్టారు?"

మీరు ఎలాంటి స్థితిలో ఉన్నారో ఊహించుకోండి.

ఏమనారో తెలియదు.

దాని తరువాత ఇంకా ఘనకార్యం చేస్తాం మనం.

దీపాలు ఆర్పుతాం.

మొదటి పుట్టినరోజు. అద్భుతమైన కేక తీసుకొస్తారు, క్యాండిల్ పెట్టి వెలిగిస్తారు, "నాయనా ఊదు!"

వాడు ఊదలేకపోతే ఏళ్ళు ఊదుతారు.

లే మానసిక దృష్టి ఎంత దిగజారిపోయిందో? దోస్ట్ నూ దట్.

అందరూ చేస్తున్నారని ఏమీటా పేరు, కిక్కి పోతే ఏదో అంటారు. ఇట్టే ఓకే. యూ ఎంజాయ్ ఇట్. బట్ ఇమతా ఎందుకమ్మా నెగిటివ్వి? కర్మే చేయండి.



బ్యాట్రెన్స్ ఎట్ డైట్ అని పేరయితే చెబుతావ్నారు తప్ప యూనివర్సల్ గా బ్యాట్రెన్స్ ఎట్ డైట్ ప్రాపోజ్ చేసేస్తున్నారు.

ఎంత ఉండాలి అంటే,

2,400 క్యాలరీస్ ఉండాలి.

కానీ 2,400 క్యాలరీస్ ఎవరికి?

ఏదో అంతస్తు నుండి ప్రతిరోజూ మెట్లు దిగి వెళ్ళేవాడికి, క్రింద అంతస్తు నుండి బయటకి వెళ్ళేవాడికి క్యాలరీ వేల్యూ తేడా ఉండాలి కదా! అది లెక్కలోకి తీసుకోకుండా ఇద్దరికీ ఒకే ఆహారం పెట్టాడనుకో, ఏదో అంతస్తు నుంచి క్రిందకి దిగేవాడు మూడోరోజు నీరసించి పోతాడు.

యామ్ ఐ క్లియర్ ఎబౌట్ ఇట్?

ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా అవగాహన చేసుకోండి. దానికీ మనం ఇక్కడ దాక్టర్ అమన్ అనేటటువంటి ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాన్ని ఫస్ట్ ప్లడీ బుక్ గా మొదలుపెడుతున్నాం. ఆ ఒక్క బుక్ తో ఇదంతా అవదు.

* ఆహారం గురించి ఆయిర్వేదంలో చెప్పబడినటువంటిది మీరు చాలా చాలా తెలుసుకోవాలి.

కానీ ఆ ఆహారము యొక్క డెప్త్ కనుక మీకు తెలిస్తే,

* మీకు నిద్ర రావటం లేదు!

నిద్ర పొయేటటువంటి ఆహారం ఏమిటి?

-- రాత్రుల్లా మెలకువగా ఉండాలి! ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి?

మనం ఇప్పుడు ఆహారం గురించి మాట్లాడుకోం. మాత్రలు గురించి, ట్రాబ్లెట్స్ గురించి మాట్లాడుకుంటాం. నిద్ర రావటం లేదు! కాంపోజ్ చేసేసుకో. మెలుకువగా ఉండాలి!

నేను బియ్యంపై వదినేటప్పుడు డెక్లెయిన్ అనే ట్రాబ్లెట్ దొరికేది. ఇప్పుడు ఏం చేస్తున్నారో నాకు తెలియదు.

శ్రీ అవి వాడకండి.

ఇప్పుడు అవుటాఫ్ మార్కెట్ మో కూడా అవి. ఎందుచేత అంటే ఎప్పుడూ కూడా ఏది కూడదో అది పట్టుకుంటారు లెక్కర్లో.

కానీ ఈ ట్రాబ్లెట్స్ ఆహార పదార్థాల నుంచే కదా తీసుకునేది. విషపదార్థాల నుంచి తీసుకోం. మనం తినేటటువంటి ఈటబుల్ సబ్ సైన్స్ నుంచి ఈ మాత్రలు తయారు చేస్తాం.

శ్రీ మాత్రల వరకూ ఎందుకు? ఈటబుల్ పదార్థమే తివోచ్చుకదా! నేను రల్ ఫుడ్, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

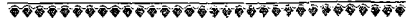
అందుచేత ఆహారం గురించి చెప్పే కృషులు ఎంత ఇంపా డైన్స్ అర్థమైందా? ఒకటేమిటంటే, ముందు మీరు మామూలు మనుష్యులుగా జీవించగలుగుతారు.

డిప్రెషన్ ఉండదు.

నిద్రలేమి ఉండదు.

భయాలు ఉండవు.

ఏదైనా ఒక ప్రాబ్లెమ్ రాబోతోందేమో అని వర్రీత్ నగం చస్తూ మనం. అనలు ఆ ప్రాబ్లెమ్ రాదు.



జీవించడానికి అవసరమైనటువంటి పదార్థము.

* డైట్ అంటే ఒక రోజులో రకరకాలైనటువంటి పదార్థాల కలయికతో మీరు ఎన్ని సార్లు తీసుకుంటే అన్ని డైట్లు తీసుకున్నారు అని అర్థము.

అందుచేత డైట్ కి, పుడికి తేడా అర్థమైందా?

పుడి అంటే ఇటీవలే జనరల్ బెర్నీ ప్రతి ఆహార పదార్థాన్ని పుడి అంటారు. కానీ డైట్ ప్రతి ఆహార పదార్థమూ కాదు. ఆ రోజు పూట పూటకీ మనం ఎన్నిసార్లు తింటే అన్ని డైట్స్ తీసుకున్నాం అంటారు.

డైట్ దేని ద్వారా నిర్మించబడుతుంది అంటే పుడ్ ద్వారా నిర్మించబడుతుంది. అందుచేత మెని పుడ్ ఐటమ్స్ కాన్స్ట్రబ్యూట్ ఏ డైట్ ఇన్ డిఫరెంట్ ప్రపోర్షన్స్ క్లియర్?

అందుచేత ఇప్పుడు డైటింగ్ అనే మాట నాకు చాలా సార్లు అర్థం కాదు. మరి నాకు ఇంగ్లీషు రాక ఏమో!

ఇప్పుడు కెంకెంకెం అంటే ఏం చేయాలి మనం? నడవాలి.

డైటింగ్ అంటే ఏం చేయాలి? తివారితో. మరి ఏం చేస్తున్నారు?

చాలా కన్ఫ్యూజన్ మ్యూ. మరి ఐ డోంట్ నో సమధింగ్ ఈజ్ రాంగ్ ఏకే మై బ్రెయిన్ ఆర్ సమధింగ్ ఈజ్

డైటింగ్ అన్నది కలెక్ట్.

* కలెక్ట్ పుడ్ నువ్వు ఎక్కువ తీసుకుంటే సన్నబడతావు. మీకు అది తెలుసా తెలియదో.

-- దేరే ఈజ్ ఏ కాంబినేషన్ ఆఫ్ పుడ్స్.

* "అనుపానము" అని ఆయుర్వేదములో చెప్పబడి ఉంటుంది.

అందుచేత డైట్ తీసుకుంటేనే సన్నబడతావు. డైటింగ్ ఈజ్ ఏ కలెక్ట్ వర్క్. యువర్ అండర్స్టాండింగ్ ఈజ్ రాంగ్.

మీరు ఏం చేస్తున్నారు?

తిండి మానేస్తారు. దేవుడికి తెలియాలి, హా ఇటీవలే కాలేజీ డైటింగ్?

* ఇటీవలే నాల్ డైటింగ్, ఇటీవలే యాంటీ డైటింగ్.

అందుచేత డైటింగ్ అంటే ఇప్పుడు అర్థమైందా? ఏ కాంబినేషన్ ఆఫ్ పుడ్ స్ట్రప్స్.

చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. ఈ డైట్ మీదే మనం చాలా చాలా చాలా రీసెర్చ్ చేయబోతున్నాం. ఎక్స్ పెరిమెంట్స్ చేయబోతున్నాం.

|| కానీ ఇదంతా దేన్ని మారుస్తుందో గుర్తుంచుకోండి.

-- మనస్సుని మారుస్తుంది.

-- మనస్సును కనుక మార్చుకొనిగితే మీ జీవితాలు మారిపోతాయి.

* మనస్సుని మార్చటానికి ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలి?

-- అది ఆయుర్వేదంలో చాలా చాలా స్పష్టంగా చెప్పబడి ఉన్నది.

ఆ ఆయుర్వేదాన్ని మర్చిపోయారు.

వైటింగ్ లాగే నాకు ఆయుర్వేదమన్నా కూడా చాలా సార్లు

కన్ఫ్యూజన్ వస్తుంది.

* ఆయుర్వేదము అంటే నాకు తెలిసిన అర్థము ఏమిటి అంటే,

ద సైన్స్ ఆఫ్ లైఫ్. ద నాలెడ్జ్ ఆఫ్ లైఫ్. కదా!

ఆయుర్, వేదా. అంటే యూ నో ద సైన్స్ ఆఫ్ లైఫ్.

ద సైన్స్ ఆఫ్ లివింగ్.

మరి ఇప్పుడు ఆయుర్వేదంలో దే వాస్ట్ టూ డ్రీట్ ద డిసీజ్.

కర్మ ఎక్జ్లూ ఇరుగుతాం అర్థమైందె?

ఆయుర్వేదా హేజ్ లాస్ట్ ఇట్స్ గ్రీవ్.

ఎందుకు క్రిస్ సోయిం అంటే,

* మీరు రోగానికి ఆయుర్వేదం మందులు వాడుతున్నారు.

-- రోగానికి కాదు వాడవలసినది, లైఫ్ కి వాడాలి.

అంటే యూ మడ్ నో వాట్ ఈజ్ లైఫ్.

-- ఆయుర్వేదా దెబ్బతినడానికి,

గ్రో అవ్వకపోవటానికి కారణం అది.

3 మెయిన్ సిస్టమ్స్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఉన్నాయి మనకి.

ఒకటి అల్ట్రాపతి. దే హేన్ మేడ్ ద ఎంటైర్ లివింగ్ ఏ ప్రాసెస్ ఆఫ్ సెవింగ్ యువర్ సెల్స్ ప్రమ డిసీజ్.

* మోడ్రన్ అల్ట్రాపతి విధానం ఎంత దుస్థితికి మిమ్మల్ని దిగ జార్పింది అంటే, మీకు రోగాలు తప్ప ఇంకేమీ తెలియవు.

మనస్సు గురించి అల్ట్రాపతి వాళ్ళకి తెలిసింది ఓస్టి బికాజ్ ఆఫ్ డిసీజెస్.

డిసీజెడ్ మైండ్, బ్రెయిన్ ని అర్థం చేసుకుని వాళ్ళు మైండ్ గురించి మాట్లాడుతున్నారు.

నేను చెప్పిన ఈ ఘోష అర్థమైందా మీకు?

మోడ్రన్ అల్ట్రాపతి, మోడ్రన్ సైకాలజిస్ట్, వాళ్ళకి హెల్త్ మైండ్ గురించి, హెల్త్ బ్రెయిన్ గురించి తెలియదు.

దే నో ఓస్టి ద డిసీజెడ్ బ్రెయిన్.

లే డిసీజెడ్ బ్రెయిన్ ని నువ్వు ఎక్స్ప్లయిన్ చేస్తూ హెల్త్ మైండ్ ఎలా ఉండాలో చెప్పే, వాట్ ఏల్ బీ యువర్ రిజల్ట్?

దీన్ ఈజ్ ద రిజల్ట్.

-- వుయ్ హేన్ ద మెయిన్ అన్ హెల్త్ మెంటల్ సాసైటీ ప్రెజెంట్.

ప్రతి వాడు మానసిక రోగిగ్రస్తుడే.

కిమైడ్రన్ లేని క్షుణ్ణి ఒక్కణ్ణి చూపించండి?

పెద్ద డిప్రెషనా, చిన్న డిప్రెషనా అనే తేడా అంతే.



ఒక ఆర్థిక చరిత్రను. అమెరికాలో మెనీ మెంటల్ ఇన్స్టిట్యూట్ కుటుంబంలో సభ్యులకి ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నాయి.

ఎందుకే అంటే,

ఎవ్రి థర్డ్ మేన్ ఈజ్ మెంటల్ సమ్ ప్రాబ్లమ్ ఈజ్ దేర్. వాళ్ళందర్నీ మెంటల్ హాస్పిటల్లో జాయిన్ చేసుకోలేరు వాళ్ళు.

నాకు ఒక కథ గుర్తుకొస్తోంది. ఇరుగు పొరుగు రాజ్యాలు ఉన్నాయి. కచ్చితంగా పొరుగు రాజ్యాలు శత్రువులే అయ్యుంటాయి. కదా! పొరుగు రాజ్యం అంటేనే అర్థం శత్రువులు అని. ఇప్పుడు నేమరల్లీ వాళ్ళు శత్రువులు అంటే దెబ్బలారుకుంటూ ఉంటారు.

ఒకరోజు ఒక రాజ్యంలో ఉన్నవాళ్ళకి ఒక అద్భుతమైన ఐడియా వచ్చింది. ఆ ప్రక్క రాజ్యంలో ఉన్నవాళ్ళ బావుల్లో, త్రాగే నీటిలో మనస్సుని పాడు చేసే మందులు కలిపేద్దాం, అందరూ పిచ్చి వాళ్ళయిపోతారు, గొడవ వదిలిపోతుంది.

సరే రైట్, ఐడియా వచ్చింది, ఇంప్లీమెంట్ చేశారు. అందరూ త్రాగేటటువంటి ఆ బావుల్లో ఈ పిచ్చెక్కించే మందు కలిపేశారు. ఒక రాజుగారి, మంత్రిగారి బావుల్లో సెక్యూరిటీ ఎక్కువ ఉంటుందికదా! అందుచేత అక్కడ మందు కలుపలేదు.

నెక్ట్ డే డాన్. ప్రతీ ఒక్కరూ చెవులు కొరుక్కుంటున్నారు "రాజుగారికీ, మంత్రిగారికీ పిచ్చెక్కింది!"

పిచ్చి ఎవరికి ఎక్కింది? ప్రజలకి.

సరే మంత్రి అంటేనే తెలివైనవాడని కదా! అయినకి విషయం



అర్థమైంది. ఒక రోజు గడిచింది, రెండో రోజు గడిచింది, ఏడు రోజులు గడిచిపోయాయి, ప్రజల్లో అల్లర్లు బయలుదేరుతున్నాయి.

"మంత్రిగారికీ, రాజుగారికీ పిచ్చెక్కింది. డాన్ డాన్ ఎత్ మంత్రిగారు, డాన్ డాన్ ఎత్ రాజుగారు!"

రాజుగారికి ఇప్పుడు పెద్ద ప్రాబ్లెమ్ పోయింది.

"ఏం చేయాలి మంత్రిగారూ?"

"నేను చెప్పిన సాల్యూషన్ మీరు వినరండి" అన్నాడు మంత్రి.

"రెండే సాల్యూషన్లు ఉన్నాయి. ఒకటేమిటంటే, మనం ఈ రాజ్యాన్ని వదిలేసి వెళ్ళిపోదాం. రెండవ సాల్యూషన్ ఏమిటంటే, వాళ్ళు త్రాగిన నీటిని మనం త్రాగేద్దాం. మనకీ పిచ్చెక్కిపోతుంది, మనమూ వాళ్ళలాగే ప్రవర్తిస్తాము. సో నో ప్రాబ్లెమ్!"

* మన ప్రవర్తనా ఆ నీళ్ళు త్రాగిన రాజు, మంత్రిలాగే ఉంది. **మనం ఏమంటాం అంటే,**

ఈ గురువులు చెప్పేది, మహాత్ములు చెప్పేది ఈ గొడవంతా మనం ఎక్కడ వెంటా. మనం కూడా ఆ నీళ్ళు త్రాగేస్తే అందరిలాగే ప్రవర్తించేద్దాం.

రైట్లో ఉన్నటువంటి ప్రాబ్లెమ్! అర్థమవుతోందా?

అందుచేత రైట్ కి, ఫుడ్ కి తేడా అర్థమయిందా మీకు?

ఫుడ్ ఈజ్ వాట్ యూ ఈట్. ఆర్ వాట్ యూ ఆర్ కేవబుల్ ఆఫ్ ఈటింగ్.



* నిమ్మకాయలు అలా ఉపయోగిస్తారు గృహప్రవేశంలో.

నిమ్మకాయకి చాలా స్పెషల్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి.

అందుకు చాలా ఇంపార్టెంట్ అది.

-- కేవలం పుడి అండ్ డైట్ గానే కాదు, ఎన్జైరాన్ మెంట్ ని మార్చేటట్టువంటి అద్భుతశక్తి కూడా దానికి ఉన్నది.

అది కూడా మనం ఇక్కడ నేర్చుకుంటాం.

దూ యూ థింక్ ఇట్ విల్ బీ టూట్ ఇన్ ఒన్ డే?

అందుచేత మీ ఒపికమ్మూ, ఇస్ ఇటిజ్ ద ఫస్ట్ క్లాస్, ఆర్ ద క్లాస్ కంటిన్యూస్ ఆర్ నాట్. ఐ విల్ బేక్ ద క్లాస్.

నాకు లెక్చరర్ గా అలవాటులు పోయింది, ఒక్కడూ ఉన్నా పాఠం చెప్తాను, ఎంతమందున్నా పాఠం చెప్తాను.

కానీ ఒక్కడూ రెండు సార్లు రాలేదనుకోండి, లెక్చరర్స్ కి తెలుసు, ఆ లెక్చరర్ ని ట్రాన్స్ ఫర్ చేసేస్తారు. అది నా తప్పు కాదది. యూ ఆన్యో ద కాలేజీ ఎట్ కమిషనర్ వై మీ డజ్ ఇట్.

అందుచేత ఈ ప్రమాదాల నుండి కూడా మమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. లెర్న్ ఇట్. లెర్న్ ఇట్ హార్డ్.

ఇప్పుడు నేను చెప్పింది పాయింట్స్ నోట్ చేసుకుని క్లాసులో లాగా యూ లెర్న్ ఇట్. చాలా పాయింట్స్ చెప్పాను నేను.

* ఆహారం గురించి చెప్పాను, పాయిజన్ గురించి చెప్పాను,

ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చెప్పాను,

-- మనస్సుని అది ఎలా మారుస్తుందో చెప్పాను.



* ఇంత బలహీనమైన మానవజాతి సృష్టిలో ఎప్పుడూ లేదు.

-- భారతీయులకు ఇంత దయనీయమైన స్థితి ఎప్పుడూ రాలేదు.

-- ఏ మాత్రము భయం వచ్చినా వణికి పోతారే!

గజ గజ గజ లాదిపోతారు. చిన్న ప్రాబ్లెమ్ వస్తే చాలు.

-- ఈజ్ ఇట్ నాట్ ఏ ప్లాస్టీక్?

* ఆహారాన్ని దానికి ఉపయోగించుకోండి.

మీ మానసికస్థితిని గట్టిపర్చుదానికి ఉపయోగించుకోండి.

ఎలా ఉపయోగించుకుంటాం అనే దానికి డైట్ అనేది చెప్పాను.

* డైట్ అంటే,

ఏ మిక్చర్ ఆఫ్ వేరియస్ ఫుడ్ ప్రవ్ ఫర్ ఏన్ ఓన్ రిజల్ట్.

నాకు ఆ రిజల్ట్ కావాలి అని చెప్పి ఆ ఆహారాన్ని తీసుకోండి మీరు. నెక్స్ట్,

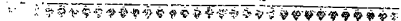
పుడ్, డైట్, అండ్ వాటిజ్ నాట్ పుడ్ ఈజ్ పాయిజన్.

అది ఇక్కడ చెప్పలేదు నాళ్ళు, గుర్తుంచుకోండి.

Nutrition and Dietetics

Nutrition is the science of nourishing the body properly or the analysis of the effect of food on the living organism. It is the relationship between man and his food with psychological, social physiological and biochemical implications.

అంటే ఎంత సైంటిఫిక్ యాప్రోచ్ మనకి రెలియూలో ఆర్డం చేసుకోవడం. పుంసు ఎట్ లీడ్ ఆర్ డీన్ డింప్స్.



48 ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యాయవ్యవస్థాసాధనాంధ్రప్రదేశ్ ఆలోచనాత్మకము
 మొట్టమొదటిది న్యూట్రిషన్ అంటే అర్థం ఏమిటో తెలుసుకోండి.

న్యూట్రిషన్ అంటే,

* ద ఎఫ్ క్ట్ ఆఫ్ ఫుడ్ ఆన్ హ్యూమన్ సైకాలజీ.

నీ మనస్సు మీద ఫుడ్ ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

మీకు ఒక పచ్చి మిరపకాయ ఇచ్చి నమలమన్నాను. మీరు నములుతున్నప్పుడు మీతో ఏదో మాట్లాడతాను.

మీకు ఎలా ఉంటుంది అప్పుడు?

ఎఫ్ క్ట్ ఆఫ్ ఫుడ్ ఆన్ సైకాలజీ అర్థమైపోయింది కదా!

అదే ఒక తీపి పదార్థం ఇచ్చి మాట్లాడాననుకోండి. అంటే హాపింగ్ దట్ యూ ఆర్ నాట్ డయాబెటిక్. డయాబెటిక్ అయితే తీపి పదార్థం ఇస్తే మీకు వళ్ళు మందుతుంది. తినలేరు. మీరు తింటానన్నా మీ కుటుంబ నభ్యయ తిననివ్వరు. బాబూ నాకు ఏమీ అవ్వదు, తింటానన్నా వాళ్ళు వినరు. అప్పుడు మీ మానసికస్థితి వేరుగా ఉంటుంది.

కానీ మీరు డయాబెటిక్ కాకపోతే తీపి పదార్థం ఇచ్చి ఏదైనా మాట్లాడితే మీ మనస్సు ఎలా ఉంటుంది?

అందుచేత న్యూట్రిషన్ అనేది మొట్టమొదట ఇది చెప్పుంది. నా ద ఫుడ్ ఛంజెస్ యువర్ సైకాలజీ.

మనం అనలు ఆ యాస్పెక్ట్ మరచి పోయాం.

* కానీ ఆంధ్రాలో ఉన్నటువంటి వెరెటి ఆఫ్ ఫుడ్ ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు.



ఆలోచనాత్మకము ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యాయవ్యవస్థాసాధనాంధ్రప్రదేశ్ ఆలోచనాత్మకము 49

మొన్న హరిద్వార్ అటూ వెళ్ళాను. రాత్రి పన్నెండు గంటలకు ఇంటికి వచ్చాక అన్నం వండించుకుని ఆవకాయ, గోగూర వేసుకుని తింటే నాటే ఎంజాయ్మెంట్! ఎవరైనా బెట్ ఆఫ్ ఫ్లేట్ వెళ్ళాడో ఫిన్వ్. ఇంటికి రాగానే హమ్మయ్య!

పోయింట్ అర్థమవుతోందా? సైకాలజీ.

నేను కాకీలో చదువుకుంటున్నప్పుడు కొంతమంది తెలుగు వాళ్ళు, అంటే బంధువులు, మొట్టమొదట మా దగ్గరకి వచ్చేవారు. తరవాత సరే హాస్పిటల్ కి వెళ్ళేవారు. మా దగ్గర ఉన్నంత వరకూ బాగానే ఉండేది. ఎన్నాళ్ళు తింటారు మా దగ్గర. రెండు రోజులో, మూడు రోజులో ఆ హాస్పిటల్ అదీ జాయినయ్యేంత వరకూ.

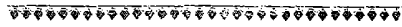
హాస్పిటల్ జాయినయిన మూడో రోజు నుంచీ యింటికి పరి గెత్తుకు వచ్చేవారు. ఎందుకంటే, ఆ ఫుడ్ నచ్చేది కాదు.

చాలా మంది ఫుడ్ నచ్చకపోవటం వల్ల చదువులు మానుకుని ఇంటికి వచ్చేవారు. ఐ హాప్ మేని ఆఫ్ ద చిల్డ్రన్ ఫేసెస్ ద సేమ్ ప్రాబ్లెమ్. ఇన్ ఆంధ్రా. బెట్ సైడ్ ఆంధ్రాలో వాళ్ళు ఉంటే అనలు వాళ్ళ గతి ఏమయ్యేదో. క్షీయరీ!

అంటే న్యూట్రిషన్ ఆనే పదానికి మొట్టమొదట మీకు ఏం అర్థమవ్వాలి అంటే, ఆహారము మీ మనస్సుల్ని ఎలా మారుస్తుంది?

వీవీ నర్సింగురావు ఏం తింటాడో వాళ్ళ కుక్ చెప్పిన మేటర్ ఒకసారి పేపర్లో చదివింది. రెండో రోజు ఆ కుక్ ని తీసేశారు.

ఎందుకంటే, ఒక ప్రైమ్ మినిస్టర్ ఏం తింటున్నాడో తెలిస్తే



సరే తిన్నాను.

ఏం చేశాడు వాడు? రెండు రోజ్జుల మధ్యన పచ్చికూరలు అవీ పెట్టాడు. నాకు అసలు ఏమీ రుచించలేదు.

కాని "ఐ యామ్ లవింగ్ ఇట్" అని టీవీలో వాడు అన్నాడు కనుక నువ్వు అనేస్తే ఎట్లా?

* ఐ డోన్ట్ లవ్ ఇట్. అయ్యామ్ నాట్ లవింగ్ ఇట్.

పాయింట్ అర్థమైందా ఎందుకు చెప్పన్నానో! జస్ట్ బికాజ్ అందరూ దాని వెంట పడుతున్నారా కనుక అది 'ప్రైలిమింగ్ బయలుట తింటే తిను, నేను వద్దనను. ఒకసారి తింటే ఏమీ అయిపోవు.

శ్రీ కానీ స్టయిల్ కోసమని మీ జీవితాలను పాడుచేసుకోకండి ఆ బర్గర్స్ అవీ తిని.

-- దే ఎపెక్ట్ ఇన్ నవ్వు అదర వే.

అందులో మన భారతీయులలో ఒక విశేషమైనటువంటి కాస్ట్యూమ్ ఉంది.

శ్రీ ద హేండ్ ఈజ్ మోర్ ఇంపార్టెంట్ దేన్ ద ఫుడ్.

-- ఏ ఫుడ్ తింటున్నావో కంటే కూడా ఏ చేతితో (వండిన) ఆహారం తింటున్నాము అనేది చాలా ప్రముఖ సాత్ర వహిస్తుంది.

-- దాన్నే "సంస్కారాలు" అంటారు.

అది కూడా మనం నేర్చుకుంటాం.

అది సోషల్ బిహేవియర్ని మారుస్తుంది.



అందులు ఒకలాగా ఉంటారు. తమిళియన్లు ఒకలాగా ఉంటారు. కేరళాయిడ్లు ఒకలాగా ఉంటారు.

మొన్న ట్రైన్లో వెళుతూ ఉంటే ఒక పంజాబీ, ఒక రాజస్థానీ మాట్లాడుకుంటున్నారు. సరే నేనూ ఉన్నాను, నేనూ మాట్లాడుతున్నాను.

వాళ్ళ మాటల సందర్భంలో ఒక మాట అన్నాడు. బై చాన్స్ ఇఫ్ యూ గో టూ మూన్ యూ విల్ ఫైన్ట్ దేర్ ఏ కేరలైట్. కేరళావాడు ఒకడు గ్యూరంటీగా మనకంటే ముందు ఉంటాడు.

కేరళా వాళ్ళ గురించి దటిజ్ ద కాస్ట్యూమ్ దే హేవ్.

ఈజ్ ఇట్ రైట్ ఆర్ రాంగ్, నేను అది అనటం లేదు.

ఒక రాజస్థానీవాడు, ఒక పంజాబీ వాడు మాట్లాడుకుంటున్నారు. దే బికేమ్ మై క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ లేటర్.

కానీ సోషల్ ఫుడ్ హేబిట్స్! కేరళా వాళ్ళు ఒక విచిత్రమైనటువంటి పదార్థాన్ని చాలా ఎక్కువ తింటారు. మా నాన్నగారి కొలీగ్ ఒకాయన కేరలైట్. ఒక్కడ నుంచి ఒక స్వీట్ తీసుకొచ్చాడు.

చాలా ఫేమస్ ఆహార పదార్థం అని చెప్పాడు, కొబ్బరి నూనెతో చేశాడు. తినలేకపోయాను. అది వాళ్ళకి చాలా ఫేమస్.

* కానీ ఆ కొబ్బరిలో ఆ ఇంటర్మీడియట్ క్యాంక్షన్ ఉంది.

చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.

* కొబ్బరి అందుకు భగవంతుడికి నివేదన చేస్తాం.

ఇట్ హేజ్ నమధింగ్ ఇంటర్మీడియట్ ఇన్ ఇట్.



62 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడర బిడ్డలను కాని ఎప్పుడైతే రామకార్యానికి వినయోగించుకోవటం మొదలు పెట్టాడో, అవే శత్రులు పనిచేయటం మొదలు పెట్టాయి.

మనం రామాయణం చదువుతాం కానీ అవగాహనా రాహిత్యంతో చదువుతాం.

☀ ఏ సిద్ధులూ కూడా మీ కొరకు పని చేయవు. రివాల్యూట్ మీ దగ్గర పెట్టుకొని ఎవరిని పదితే వారిని కాలేస్తాను అంటే కుదరదు. కానీ మిలట్రీవాడికి?

ఎందుకు? దేశం కొరకు రివాల్యూట్ ఉపయోగిస్తాడు.

☀ ఆ సింపుల్ లాజిక్ కనుక మీకు అర్థం అయితే, మీ జీవితాలలో కూడా ఆ యోగసిద్ధులు వచ్చేస్తాయి. చమత్కారాలు వచ్చేస్తాయి.

పదిహేడు చమత్కారం యొక్క రహస్యం?

గురువుల పని.

విశ్వప్రణాళికకు అనుగుణ్యంగా జీవించటం.

సాయి అడుక్కు తిన్నాడు. డౌట్ లేదు కదా! ఆ మాట అంటే మీకు అంత నచ్చదు. కానీ లిబరల్ గా అడుక్కు తిన్నాడు.

కానీ ఆయనను ఏమంటున్నాం మనం? అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయక రాజాధిరాజ యోగిరాజ, ఇంకా మీ ఇష్టం!

ఎందుకు? మరి డబ్బున్నవాళ్ళు లేరా ఆయన కంటే? మంత్ర, తంత్రాలు ఆయనకంటే తెలుసున్నవాళ్ళు లేరా భారతదేశంలో?



ఆడర బిడ్డలను ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆడర బిడ్డలను 63 ఆయన ఉన్నప్పుడూ ఉన్నారూ, ఇప్పుడూ ఉన్నారు. మరి వాళ్ళందరినీ మనం అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండ నాయక అనటంలేదు.

ఆయన్నే ఎందుకు అంటున్నావు?

అల్లామాలికి! వాడు చెప్పింది చేస్తా! నా జీవితాన్ని వాడికి అనుగుణ్యంగా మార్చుకుంటాను.

☀ అది నేర్చుకోవటానికి ఏ ఆహారం ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం మనం చేస్తున్నాం.

తిండి తినటానికి కాదు.

తిండి యొక్క విలువను తెలుసుకోవటానికి కాదు.

-- మనం తినే తిండి, విశ్వ పరిపాలనా వ్యవస్థ నడిపేటటువంటి వ్యక్తుల ఆజ్ఞలను పాటించే మనస్సు ఇవ్వదు.

ముందు మనస్సులు మారాలి.

☀ మనస్సులు మారటమే విద్య యొక్క లక్షణం.

ఏమీ ఆలోచించటం చేతకానివాడు ఐదేళ్ళు చదివాక ఇంజనీర్ లాగా ఆలోచిస్తాడు. కదా! మొదటిరోజే ఇంజనీర్ లాగా ఆలోచించలేదు. కానీ మనము ఒక రెండు, మూడు మంత్రాలు చదువుకొని, రెండుసార్లు గుడికి వెళ్ళి దణ్ణం పెట్టేసుకుని నాకేం జరగలేదే అంటాం.

రెండు సార్లు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళి, నాకు డిగ్రీ రాలేదు అని ఎవడైనా అడిగితే వాణ్ణి మీరు అతి తెలివైనవాడు అంటారా, మహామూర్ఖుడు అంటారా? మరి ఈ ప్రశ్నించే వాళ్ళని ఏం అనాలి? మూర్ఖులకి మహామూర్ఖులనాలి.



ఎందుచేత అంటే, ఏ విద్య, అపలు ఎందుకు చదువుతున్నామో తెలియదు. ఆధ్యాత్మికత ఎందుకో కూడా తెలియదు.

ఇంకొకడు మెడిసిన్ చదివాడు. మెడిసిన్ చదివితే వాడి ఆలోచనా విధానం దేనికి మారింది? మందు ఇవ్వటానికి తగిన యోగ్యత సంపాదించుకున్నాడు.

ఇదేళ్ళు చదివి ఒకడు ఇంజనీర్ అయ్యే యోగ్యత సంపాదించుకున్నాడు. ఇంకొకడు ఇదేళ్ళు చదివి?

కానీ ఈ సందేహ్య ఎవ్వరు!

పన్నెండేళ్ళు చదవటం అయిపోయాక. అది గుర్తుంచుకోండి.

ఇదేళ్ళు అంటున్నాను కానీ పదిహేడేళ్ళు బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉంది.

● ఆధ్యాత్మిక విద్యకి మనకి ఏం బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉంది?

ఉండా ఏదైనా? మరి మీరు ఫలితాలు ఎలా ఆశిస్తున్నారు?

అయినా ఫలితాలు వస్తున్నాయే!

అది ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క చమత్కారము.

వస్తున్నాయి ఫలితాలు. ఎందుకు రావటంలేదు?

లేకపోతే ఈ సాయి గుళ్ళు ఎందుకొస్తున్నాయి?

కానీ అది మన చమత్కారం కాదు.

ఆ విద్య యొక్క చమత్కారము.

పరశువేది అంటామే, ముట్టుకుంటే ఇనుము బంగారం అయిపోతుంది అని. ఆ మాట అంటేనే చాలు కదులుతున్నారు మీ జీవిత విధానంలో. అది ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క చమత్కారము.



కానీ నేను మాట్లాడుతోన్నది ఈ చమత్కారాలు గురించి కాదు.

ఇంజనీర్ ఇంజనీరింగ్ పాఠ్యంగా ఇంట్లో కూర్చుంటే వాడికి తిండి లభిస్తుందా? మెడిసిన్ చదివినవాడు

మెడిసిన్ చదివించారు తండ్రి వాళ్ళు. "ఒరేయ్ నేను నిన్ను మెడిసిన్ చదివించానురా. నాకే వైద్యం చేయాలి. కుటుంబ సభ్యులకే వైద్యం చేయాలి. బయటవాళ్ళకి వైద్యం చేయటానికి ఒప్పుకోను. దబ్బు నేను ఖర్చుపెట్టాను నీ చదువుకి" అంటే ఏమవుతుంది?

ఇంట్లోవాళ్ళు దబ్బు ఇవ్వరుగా. ఇస్తారా? ఇవ్వరుకదా! ఇంట్లో వాళ్ళకి తల్లికీ, తండ్రికీ వైద్యం చేస్తే డాక్టర్ కి దబ్బులు ఇస్తారని నేననుకోను. అమెరికాలో ఇస్తున్నారేమో నాకు తెలియదు కానీ, ఇండియాలో మాత్రం గ్యారంటీగా ఇవ్వరు. వాడే ఇచ్చుకోవాలి అంతా.

చెప్తోంది అర్థమవుతోందా?

● మీరు చదివిన భౌతిక విద్యయే, మీరు ఇతరులకి పెడితే కానీ మీకు లభించదు.

ఇంజనీరింగ్ మీరు ఇతరులకు పనిచేయాలి. సమాజానికి ఇన్ డైరెక్టుగా పనిచేయాలి. ఒక ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలోనో ఎక్కడో మీరు పనిచేస్తే, ఆ పని వల్ల ఆ కంపెనీ ప్రొడ్యూస్ చేసిన పనిముట్టు కానీ, ఏదైనా కానీ అది ఎవరికి ఉపయోగపడుతోంది?

వీడికి ఉపయోగపడదు. అది వీడికి అనవసరం. అది సమాజానికి ఉపయోగపడుతోంది.

మరి డాక్టర్? సమాజానికి ఉపయోగపడాలి.



☀ మెల్లిగా చాప క్రింద నీరులాగా కల్పర్ సివిలిజేషన్ గా మారుతుంది.

☀ ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకునేది కల్పరు.
ఆహార నియమాల గురించి మనం మాట్లాడుకుంటోంది కల్పర్.

-- ఎక్కవ మంది దీన్ని ఇంకా అర్థం చేసుకోలేరు.

శ్రీ మీరు సంస్కర్తలుగా మారాలి.
పుయ్య హేన్ టూ ఫైట్ విత్ ది సాస్టేటి.

సంస్కర్తలు చెప్పగానే మనుష్యులు వివారా ఏమిటి?

కానీ ఇప్పటికీ, అప్పటికీ తేడా ఉంది.

సంస్కర్తలకి ఫిజికల్ వయలెస్స్ అడ్డు తగిలేది. భౌతికంగా మనుష్యులు అడ్డు తగిలేవారు. ఇప్పుడు ఎవరూ అడ్డు తగలరు. నీ ఇష్టం నువ్వు ఏదైనా చేసుకో, అడ్డు తగిలేవాళ్ళు ఎవరూ లేరు.

వినేవాళ్ళు వింటారు, విననివాళ్ళు అసలు నిన్ను పట్టించుకోరు. నీ గురించి మాట్లాడరు. యు ఆర్ ఇగ్నోర్డ్.

కానీ నీకు అడ్డులేదు.

☀ మరి ఇది వరకూ సంస్కర్తల కంటే మనకిది చాలా దివ్యమైన అవకాశం.

☀ కానీ కల్పర్ ఈజ్ ఏ కల్పర్.

-- సంస్కృతి అంత ఈజ్ గా ప్రజాభిప్రాయముగా మారదు.

మీ అభిప్రాయాలే ఇంకా మారటం లేదు.



ఒక సంవత్సరం నుంచి నేను చాలా తీవ్రంగా సంజీవనీ గురించి ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. మీ అందరికీ తెలుసు అది. ఇక్కడ ఉన్నవాళ్ళలో చాలామంది సంజీవనీ పేరు కూడా పెట్టుకున్నారు.

కానీ ఏం తెలుసు వాళ్ళకి పుడ్డు గురించి?

ఏం చదివారు వాళ్ళు?

శ్రీ అధ్యయనము లేకుండా, స్వాధ్యాయము లేకుండా ఏ కల్పరూ సివిలిజేషన్ గా మారదు.

అందుచేత కల్పరు - సివిలిజేషన్, సంస్కృతి - సభ్యత.

అనే పదాలు చాలా క్లియర్ గా ఉన్నాయికదా!

☀ అందుచేత మనం ఆహార సంస్కృతిని, యోగ ఆహార సంస్కృతిని, దివ్యత్వాన్ని ఇచ్చే సంస్కృతిని ప్రవేశపెట్టబోతున్నాం.

-- ఇందులో 'భిక్షాటన' అనే శబ్దానికి చాలా పెద్ద విలువ ఉంది.

ఇందులో రెండు పదాలు ఉన్నాయి.

① సామూహిక భోజనాలు, లేకపోతే సామూహికంగా తినటము

② భిక్షాటన

వ్యక్తిగతంగా భిక్షాటన,
సామూహికంగా తినటము.

శ్రీ అందుచేత ఎప్పుడు, ఎవరు మీకు ఆహారాన్ని ఇచ్చినా నో అనవద్దు.

-ఎవరు ఎప్పుడు ఇంటికి వచ్చినా అది భోజనం టైమ్ అయితే పెట్టండి.



ఇందులో మూడు ముఖ్యమైన పాయింట్స్ వీలైతే నేను ప్రతి క్లాస్ లోనూ రిపీట్ చేస్తాను. గుర్తుంచుకోండి.

① మనము తినే పున పదార్థం, సోలిడ్స్, మన మనస్సుగా మారుతుంది.

-- ఆ మనస్సును ఉపయోగించుకోగలిగితే మనోశక్తిని ఉపయోగించుకోగలం, మైండ్ పవర్ ని ఉపయోగించుకోగలం.

② వాటర్, నీరు. అది ప్రాణశక్తి. నీరు ప్రాణశక్తిగా మారుతుంది.

③ ఆయిల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ వాక్ శక్తిగా మారుతుంది.

అందుచేత ఈ మూడు శక్తులూ ఉన్నాయని మొదటి క్లాస్ లోనే చెప్పాను. మీరు నిరంతరము గుర్తుంచుకోండి. ఫుయ్ ఆర్ టాకింగ్ ఎజాబ్ ఎనర్జీస్.

సైన్స్ ఎలాగయితే ఎనర్జీస్ గురించి మాట్లాడుతుందో, హీట్ ఎనర్జీ, లైట్ ఎనర్జీ, ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ, మ్యాగ్నెటిక్ ఎనర్జీ, ఇవన్నీ శక్తులే.

అలాగే మనము ఆహారము ద్వారా మూడు శక్తులను ఉపయోగించుకోవాలి, వశపర్చుకోవాలి. ఈ మూడు శక్తులనూ ఉపయోగించుకునే కేపబులిటీ మనం తెచ్చుకోవాలి.

మనస్సుని, ప్రాణశక్తిని, వాక్ శక్తిని.

☀ వాక్ శక్తికి ఇంకొక పేరు కుండలినీ శక్తి.

దీని ఆధారంగా నిన్న మనము పుట్ట గురించి చెప్పుకున్నాం.



ఫ్రెడ్ అంటే ఏమిటి?

మనిషి తిని బ్రతికి ఉండాలి.

తింటే చచ్చిపోతే దాన్ని పుడ్ అనం, పాయిజన్ అంటాం.

ఈ డెఫినిషన్ మనస్సులో గుర్తుంచుకోండి. పుడ్ అంటే ఏమిటంటే, నువ్వు తింటే నీకు ప్రాణహాని జరుగదు.

డైట్ అనేసరికల్లా పుడ్ యొక్క మిక్చర్.

అంటే నీ ప్రాణానికి హాని కలుగజేయనటువంటి పదార్థాలతో ప్రాధున్నా, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ఎప్పుడు నువ్వు తింటే అప్పుడు ఇటీజ్ ఆల్వేజ్ ఏ మిక్చర్ ఆఫ్ పుడ్. దాన్ని డైట్ అంటాం.

ఈ డైట్ ఏం చేస్తుంది?

మీ మనస్సును మారుస్తుంది.

అది గుర్తుంచుకోండి.

☀ మీరు ఏ ఆహారం తిన్నా మీ మనస్సులు మారతాయి.

మీరు దాన్ని గమనించుకోవటం లేదు.

విష ప్రయోగం చేసిన ఇరుగు పొరుగు రాజ్యాల గురించి గుర్తుంచుకోండి. నిన్న ఆ కథ విన్నారాకదా! రాజ్యంలో అందరూ ఒక రకమైన పుడ్ తింటూ, ఇంకొకరు ఇంకొక రకమైన పుడ్ తింటే, ఒకరికొకరు పిచ్చివాళ్ళలాగా కనిపిస్తారు.

మన అవధూతలు అందరూ పిచ్చివాళ్ళే.

వెంకయ్యస్వామీ పిచ్చివాడే,

రామకృష్ణ పరమహంస పిచ్చివాడే.



84 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆటం బిడ్డవంశం
 అవగాహన ఉన్నటువంటి పెద్దలు, విషయము తెలిసున్నటు
 వంటి పెద్దలు ఒప్పుకునేది ఏమిటంటే,

వేదాలు అపౌరుషేయాలు.
 దే ఆరీ నాట్ మేన్ మేడ్.

ఈ అపౌరుషేయాలు 2 వేల సంవత్సరాలా, 3 వేల సంవత్స
 రాలా, 5 వేల సంవత్సరాలా? మూర్ఖత్వం అది.

ఉదాహరణకి గ్రావిటేషన్. ఎన్ని వేల సంవత్సరాల క్రిందటిది?
 న్యూటన్ కనిపెట్టినప్పటి నుంచీ గ్రావిటేషన్ ఉంది. మరి అంతకు
 ముందు లేదా? అందుచేత గ్రావిటేషన్ ఆ న్యూటన్ చెప్పిన దగ్గర
 నుంచీ ఉంది అని ఎవడైనా అన్నాడనుకోండి, ఏం అంటాం వాణ్ణి?
 మహామూర్ఖుడు.

అలాగే వేదాలు వేయి సంవత్సరాల క్రిందటి నుంచీ, రెండు
 వేల సంవత్సరాల క్రిందటి నుంచీ ఉన్నాయని ఫలానా పండితోత్త
 ముడు అంటే,

ఎవడా పండితోత్తముడు అంటే, విదేశీయుడు.

పాడికి సంస్కృతం కూడా ఏం రాదు. మన వాళ్ళు ఏదో
 సంస్కృతం నేర్పించింది నేర్చుకుని, మన మీద స్వారీ చేయటం.

✽ మన ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మన ఆరోచనలకి ఎంత బానిస
 లమైపోయామో, కొంచెం అర్థం చేసుకోండి.

వేదాలు మనకి స్టాండర్డ్ బుక్స్. క్రిస్టియన్స్కి బైబిల్ ఎలాగో,
 ముస్లిమ్స్కి ఖురాన్ ఎలాగో, సిక్కులకి గ్రంథసాహిబ్ ఎలాగో

ఆటం బిడ్డవంశం ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ 85
 హిందువులకి వేదాలు అలాంటివి.

సుం ఆ వేదాలు ఏదీదీని?

శాస్త్రతమైనవి - ఎటర్నల్,
 సనాతనమైనవి - ఏస్టియంట్,
 నిత్యనూతనమైనవి - ఆల్ట్రేస్ న్యూ.

ఇవి మూడు కండిషన్స్ ఉన్నాయి.

అది ఎంత గ్యారెంటీడ్ ట్రూత్ అంటే,

సూర్యుడు ఈర్ష్యుడ ఉనయిస్తాడు.

- ✧ ఈ స్టేట్మెంట్ ఎన్ని సంవత్సరాల క్రిందటిది?
 సనాతనమైనది. ఏస్టియంట్.
- ✧ ! మరి హ్యూనర్లో అలాగే ఉంటుందా, లేకపోతే ఇంక ఉదయం
 చటం మానేస్తాడా? శాశ్వతమైనది.
- ✧ మరి ప్రతీ రోజూ ఉదయస్థాడుకదా! నిత్యనూతనమైనది.

శాశ్వతమైనది, సనాతనమైనది, నిత్యనూతనమైన స్టేట్మెంట్స్
 కలయిక వేదాలు అయితే, మనం ఎలా ఉన్నామో, మన జీవితం
 ఎలా ఉండో చూసుకోండి.

మరి ఆ సంస్కృతిని తీసుకురావాలి.

ఆ డివైన్ సంస్కృతి, ఆ దేవ సంస్కృతిని తీసుకురావాలంటే
 మీరు పట్టడంలా ప్రతీ రోజూ దీనికి ఎంతో కొంత టైమ్ ఉపయోగించి
 నేర్చుకోకుండా, ఎప్పుడో ఒకసారి నా లెక్చర్ వింటే ఏం లాభం?



- * ఆయుర్వేదంలో మొట్టమొదట వాళ్ళు నేర్పేది ఏమిటంటే, హా టూ స్టీవ్.
- నిద్రపోవటం రాదు మనకి.

దీనికి నేను మీకు ఇచ్చే సరిష్కర్ణ ఉంటుంది,

యోగనిద్ర అనే ఒక విశేషమైన సాధన ఉంది యోగాలో.

అ సీడీలు మీకు బజార్లో చాల చోట్ల దొరుకుతున్నాయి. నేచరీకూర్గర్ దాంట్ల అయితే అయితే అయితే యోగనిద్ర గురించి క్లాస్ ఉంటుంది. కానీ అదీ నటనే అయిపోతోంది.

- * మీరు ప్రతి రోజూ దాన్ని నిద్రలేవగానే ప్రాక్టీస్ చేయండి.
- నిద్రపోయే ముందు కాదు.

* ఎందుచేత అంటే, యోగనిద్ర అంటే నిద్ర కానీ నిద్ర. నిద్రపోకూడదు, కానీ నిద్ర యొక్క కంప్లెట్ రిలక్షేషన్ రావాలి.

అందుచేత వీలైతే ఎప్పుడో ఈ క్లాస్ సెస్ లనే యోగనిద్ర గురించి నేను చెప్తాను.

కానీ దానికి ఇంకా మీకు చాలా బ్యాక్ గ్రౌండ్ వచ్చి మీరు రాత్రి తినేటటువంటి ఆహారం మారాలి.

- * అది మారితే తప్ప మీకు క్వాలిటీ ఆఫ్ స్లీప్ అధ్యంకాదు.

అది మీరు ఒక్కరోజు మార్చుకుంటే ఏం ఎఫెక్ట్ ఇస్తుంది? కనీసం మీరు ఒక 10, 15 రోజులు చేయాలి.

దానినే చాంద్రాయణ వ్రతం అని మనవాళ్ళు చెప్పేవారు.



- * ఈ చాంద్రాయణ వ్రతంలో ఆహారంతో మీరు చేసిన కుకర్మల్ని సాల్స్ చేసేవారు.
- దానికి "ప్రాయశ్చిత్తము" అని పేరు పెట్టారు మనవాళ్ళు.

తప్పు చేస్తుంటే ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకుంటాం. మనం ఎవరికో ఏదో హాని చేశాం. కోర్టులో కేసు వేస్తుంటే ఒక పైన్ ఏదో వేస్తారు. అంటే ఈ పైన్ ఇవ్వటం వలన ఏమయింది? మీరు వాళ్ళకి కలుగజేసిన హానికి లోటు భర్తీ చేశారు.

- * అలాగే మీ మనస్సులో ఉన్న లోటు భర్తీ చేయటానికి ఆహారాన్ని చాంద్రాయణ వ్రతంగా తీసుకునేటటువంటి ఒక అద్భుతమైన టువంటి ప్రక్రియ ఆయుర్వేదంలో ఉంది.
- బ్రెయిన్ అండ్ టెలిఫీక్ మెథడ్ అది.

కానీ మీకు చాంద్రాయణ వ్రతం అంటే ఏం తెలుసు అంటే,

అమావాస్యనాడు ఏమీ తినకూడదు. కొంచెం కొంచెం పెంచుకుంటూ పూర్తిమనాడు పూర్తిగా తినాలి. పూర్ణిమ నుంచి మళ్ళీ తగ్గించుకుంటూ రావాలి. అది చాంద్రాయణ వ్రతం.

కానీ ఒక్కళ్ళకి డౌట్ రాదు, బ్రహ్మపాత్యా పాతకాన్ని కూడా ఇది నివారించగలదు అన్నప్పుడు, మనం తినే పిచ్చితిండి తింటూ, మీ మనస్సుల్లో ఆ పాతకాన్ని ఎలా తీయగలం?

చెప్పానుకదా, ఇది చిన్నపిల్లల ఆటలు అయిపోయింది. బొమ్మల పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుంటూ, పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుంటాం అనుకునే మానసికస్థితి ఉన్నది.



☀ కానీ అక్కడ అహారమే ఇంపార్టెంట్ అయింది.
 ఈ చంపటానికి అహారమే ఇంపార్టెంట్ అయింది.

భీముడి చేతిలో ముందు ఒకడు చావడంతో, మిగతా ముగ్గురూ భీముడి చేతిలోనే చచ్చారు. కానీ భీముడి చేతిలో ఆ నలుగురూ చనిపోవటానికి కారణము ఏమిటో తెలుసా? ఆహారము.

ఒక సంవత్సరం పాటు అడుక్కు తిన్నాడు. భిక్షాటన గురించి చెప్పాను కదా! ఒక సంవత్సరం పాటు ఏకచక్రపురంలో,

ఏకచక్రపురంలో! ఆ పేరులో ఉన్న అంతరార్థం ఏమిటో?

ఏకచక్రపురంలో భీముడూ, పంచ పాండవులూ అడుక్కు తిన్నారు. సరే భీముడికి సగం ఇచ్చారు, మిగతా సగం నలుగురూ తినేవారు అది వేరే విషయం. కానీ ఆలోచించండి మీరు.

అక్కడ బకాసురుడు ఒక సంవత్సరం పాటు వాడు తినే తిండి తినకుండా రెండు ఎద్దులూ, నందుకోవటానికి ఒక మనిషి, ఒక బండెడు ఆహారంతో పాటు అప్పుడం ఏమిటంటే, మనిషి, కరకరా నమిలేవాడు. అనుపానం ఏమిటంటే దానితో పాటు, రెండు ఎద్దులు.

ఒక సంవత్సరం పాటు వాడు ఆ తిండి తిన్నాడు.
 ఇక్కడ భీముడు అడుక్కుని తిన్నాడు.

అందుచేత రేపు అదినారం నాడు రుక్మిణీ కళ్యాణ ఘట్టంలో భిక్షాటనకి బయలుదేరతాం. వీలైనవాళ్ళు అందరూ కూడా దాన్ని ఖచ్చితంగా ఉపయోగించుకోండి. భిక్షాటన ప్రాముఖ్యత ఇప్పుడు అర్థమవుతోంది కదా!



☀ మీ బదు ఇంద్రియాలనూ వశం చేసుకునేటటువంటి సామర్థ్యము "భిక్షాటన ఆహారము" వల్ల వస్తుంది.

కానీ మనం ప్రతీ దాన్ని మోడిపై చేస్తాం కదా! అందుచేత మీరు వేయవలసిన బియ్యము, ఒక బదు రూపాయలో, పది రూపాయలో మీరు ఇవ్వగలిగే శక్తి కొలదీ దక్షిణ కూడా తీసుకురండి. కాస్త బయటకి వచ్చాక మనమే భిక్ష వేద్దాం, మనమే భిక్ష స్వీకరిద్దాం.

☀ ప్రపంచానికి భిక్షాటన సాయి నేర్పినా మనం నేర్చుకోలేదు.

అందుచేత నకిలీ భిక్షాటనతో మొదలెడదామహ్యూ, పురి ప్రజాభిప్రాయం మనకి ముఖ్యం కదా! రోడ్డు మీదకి వెళ్ళి అడుక్కుంటే మనకి సిగ్గుకదా!

కానీ ఏ సునామీయో ఏదో పడితే అడుక్కువటానికి సిగ్గు లేదు. సినిమా యాక్టర్స్ వాళ్ళు కూడా అడుక్కువటం మొదలెడతారు. వాళ్ళు మనకి ఆరాధ్య దైవాలు కనుక

అందుచేత భిక్షాటన ప్రాముఖ్యత అర్థం చేసుకోండి. సరే తరవాత కథ మీకు తెలుసుకదా!

ఈ జోడియోక్ సైన్స్, నక్షత్రాల యొక్క విజ్ఞానము దాన్ని ఇప్పుడు మనం చదవడలుచుకోలేదు, దాతేద్దాం.

అంటే నేను చదవడలుచుకోలేదు. కానీ పురి మీరు చదివి, మాస్టారు ఇది వాకు అర్థం కాలేదు అంటే కచ్చితంగా చెప్పాను. ఇది ఎగ్జాంట్టటానికీకాదు కానీ, మన సబ్జెక్ట్ అది కాదు ఇప్పుడు.

నా సబ్జెక్ట్ ఏమిటంటే, మనము ఈనాడు తీసుకుంటున్న



ఇది వినటానికి కొంచెం కన్ఫ్యూజన్ గా ఉన్నా అర్థం చేసుకోవటానికి అంత పెద్ద కన్ఫ్యూజన్ లేదు.

కాని ఒక చిన్న ఉదాహరణ ఇచ్చి నేను ఆపుతాను.

మానవశరీరాన్ని ఒక సెల్ అనుకోండి.

అంటే మానవ శరీరంలో ఏమి ఉంది?

ఒక సెంటర్ ఉండాలి, కేంద్రం ఉండాలి.

ఏమిటి కేంద్రం ఉంది?

హార్ట్! అంటే కదా!

ఈ హార్ట్ స్ట్రాక్టియన్ తరువాత ఏమి ఉంది?

సైటోప్లాజమ్ ఉండాలి. చర్మము లోపల ఉన్నటువంటి భాగం అంతా కూడా సైటోప్లాజమ్.

ఈ హార్టు ఏమిటి?

సెల్ మెంబ్రేన్.

అంటే సెల్ కి బయట ఉన్నటువంటి కవరింగ్.

ఈ మధ్య ఉన్నది సైటోప్లాజమ్.

ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా మీరు అర్థం చేసుకోండి.

ఏదైనా ఒక విశేషమైనటువంటి ప్రక్రియ ద్వారా, మన సైటోప్లాజమ్ లో ప్రపంచానికి కావలసిన ఆహార పదార్థాలు మీరు నిర్మించుకోగలిగితే, ఆ ఆహార పదార్థాలు దేని నుంచి బయటకు వస్తాయి?

చర్మము నుంచి బయటకు వస్తాయి.



బయటకు వచ్చి ప్రకృతి సెల్ కి వెళతాయి.

☀ మన శరీరంలో తయారయ్యే సెల్ నుంచి ఆహార పదార్థాలు, హార్ట్ సెల్ కి, కిడ్నీ సెల్ కి వెళ్ళినట్టే,

-- మీరు కనుక ప్రపంచానికి ఉపయోగపడేటటువంటి ఆహార పదార్థాలు మీ సైటోప్లాజమ్ లో తయారుచేసుకోగలిగితే,

-- మీరు ప్రపంచం యొక్క కష్టాలను నివారించవచ్చు.

గురువులు చేసేటటువంటి ప్రక్రియ అది.

శై గురుదేవ్



ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి పాటించవలసిన ఆహార నియమాలు

13.6.07 న హైదరాబాద్ లో

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- ✧ మనోశక్తి - ప్రాణశక్తి - వాక్ శక్తి
- ✧ ఘెండ్ల పవర్ అన్నా ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ అన్నా ఒకటే
- ✧ సోలార్ సిస్టమ్ యొక్క సెల్ (జీవకణము) సూర్యుడు
- ✧ మానవ శరీరము కూడ ఒక జీవకణమే
- ✧ విరాట్ పురుషుని జీవకణము సోలార్ సిస్టమ్
- ✧ ఒక సెల్ గురించి అవగాహన అయితే మొత్తం ప్రపంచం అర్థమైపోతుంది
- ✧ సెల్ లో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తి దాని యొక్క సైజు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది
- ✧ సెల్ ని మార్చగలిగితే ఆ ప్రాణి రూపాన్ని మార్చేయవచ్చు
- ✧ యాక్టివిటీ కారణం, ప్రాణశక్తి యొక్క దురుపయోగం
- ✧ "రామ" అనేది ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ
- ✧ 'కృష్ణ' అనేది అయస్కాంత శక్తి

- ✧ చాలా హఠయోగా సాధనలు చేయనవసరం లేదు
- ✧ మొట్టమొదటి ఆహార నియమము - ఆకలి లేనది తినవద్దు
- ✧ ఒక ముద్ద ఆహారాన్ని తక్కువగా తినండి
- ✧ మన జీవితాన్ని నడిపిస్తోన్నది ఆకలి
- ✧ పంచేంద్రియాలకీ వాటి వాటి ఆకళ్ళు ఉంటాయి
- ✧ డైజెషన్ అనేది ముందు నాలిక మీద జరగాలి
- ✧ సోలిడ్స్ ని త్రాగండి - నీటిని తానండి
- ✧ ఎంత తిన్నా ప్రాణశక్తి రాకపోవడానికి కారణం ఆహారాన్ని నమలక పోవడమే
- ✧ ఫ్రైజ్ లో వెజిటబుల్స్ ని పెట్టుకోకండి
- ✧ వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం చేయండి
- ✧ ఏకాదశి నాడు చేసే ఉపవాసంతో ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది
- ✧ పంచమి నాడు చేసే ఉపవాసంతో మనోశక్తి పెరుగుతుంది
- ✧ పూర్ణిమ ఉపవాసంతో కుండలీని శక్తి పెరుగుతుంది
- ✧ కల్మీ అవతారంతో పని చేయాలంటే ఒక సంవత్సరం పాటు చాంద్రాయణ వ్రతం పాటించాలి
- ✧ కడుపుని డిస్ట్ జన్ లాగా వాడకండి
- ✧ ఆహారంలో 20 గ్రాముల రైస్ తీసుకుంటే, కచ్చితంగా 80 గ్రాముల వెజిటబుల్స్ ఉండాలి

ఓం ఓం ఓం

గురుర్మహే, గురుర్మహే, గురుర్మహే మహేశ్వరః
 గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురువేదమః
 అఖండమండలకారం వైభ్రంయేన చరాచరమ్
 యక్షనం నల్లతంయేన తస్మై శ్రీగురువేదమః

ముందు క్రిందటి క్లాసులో చెప్పిన విషయాలు మీకు ఎంత వరకూ అవగాహన అయ్యాయో దెస్స చెసుకుందాం. అందుచేత నేను అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పండి.

అరవీశ్వరం అన్ని శాస్త్రాలు ఉన్నాయో తెలుసుకో

మనస్సు యొక్క శక్తి,
 ప్రాణమయ శక్తి,
 వాక్ శక్తి.

ఇది మీకు అర్థమవ్వాలి.
 పుయే ఆర లెక్కంగి టూ యుటిలైజ్ దీజ్ శ్రీ సాహిత్యం.

ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీని నేర్చుకొని ఇన్ని మ్యాజిక్కులు చేస్తావు పుడు, మనశ్శక్తిని ఉపయోగించి మనం ఎన్ని పనులు చేయ వచ్చు? అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా మీరు గుర్తుంచుకోవలసినది ఏమిటంటే, మనః శక్తికి ఇంకొక పర్యాయపదం ఏదైనా చెప్పగలరా? మనఃశక్తికి.

కుండలీని ఈజ్ వాక్ శక్తి.

● ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీయే మనోమయశక్తి.

మైండ్ వర్క్స్ అన్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంపల్సెస్.

ప్రియన్ దేవి మన పనిచేస్తుంది అంటే,

ఎలక్ట్రికల్ ఇంపల్సెస్ మీద.

అందుచేత ఆల్ ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ ఈజ్ మైండ్ పవర్.

కానీ మైండ్ పవర్ యొక్క ఒక యాస్పెక్ట్ ఎలక్ట్రికల్ పవర్.

● అందుకే సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్లో మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ ఎలక్ట్రిసిటీ ఈజ్ ఏన్ ఎన్జీటీ అంటుంది. ఒక వ్యక్తి అంటుంది. ఒక చేతనత్వము అంటుంది.

అందుచేత మైండ్ కి తనది అంటూ ఒక విశేషమైనటువంటి చేతనత్వము ఉంది అని మీకు తెలుసుకదా!

నా మనస్సు వేరు, మీ మనస్సు వేరు.

మీ ఆలోచనా విధానం వేరు, నా ఆలోచనా విధానం వేరు.

అందుచేత మనోమయ కోశానికి లేక మనోమయ శక్తికి సంబంధించిన బ్రెయిన్ ఇవన్నీ కూడా ఎలక్ట్రికల్ ఇంపల్సెస్.

● ప్రాణమయ కోశము, ప్రాణమయ శక్తి ఈజ్ కంప్లీట్లీ డిఫరెంట్. ఇంకా మనసిక ప్రాణశక్తి గురించి అవగాహన లేదు.

కానీ భారతీయులకి ప్రాణశక్తి గురించి తెలుసును అనే ఒక భ్రమ ఉంది. అందులో ఒక భ్రమ ఏమిటో చెప్పండి?

ప్రాణశక్తి నీళ్ల రకాలుగా ఉంటుంది!

బదు రకాలుగా ఉంటుంది.



-- అందుకే ఒక్కొక్క టైప్ అఫ్ సొలిడ్ నబ్ స్టెన్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్ వేరువేరుగా కండక్ట్ చేస్తుంది.

పర ఆల్ ప్రాక్టికల్ పర్ఫెక్షన్ సిలికాన్ ఈజ్ ఏ వాన్ కండక్టర్.

కానీ చిప్స్లో వేసే సరికల్లా అది ఏమవుతోంది? ఇప్పుడు ఈ కంప్యూటర్లలో చాలా ప్రముఖమైనటువంటి పాత్ర వహిస్తోంది.

☉ సెమికండక్టర్స్ అంటాం వాటిని. దే ఆర్ నాట్ గుడ్ కండక్టర్స్. కానీ ఆ సెమీ కండక్టర్స్ ఎన్ని మేజిక్కులు చేస్తున్నాయో!

సూపర్ కండక్టర్స్ అని రాబోతున్నాయని సైంటిస్టులు చెప్తున్నారు. ఇవన్నీ సొలిడ్స్.

① అందుచేత మన సొలిడ్ ఫుడ్ మైండ్స్ అంటే మనోమయశక్తి, ఎలక్ట్రికల్ మైండ్స్ కంప్యూట్ చేస్తుంది.

మరి ప్రాణశక్తి?

☉ ప్రాణశక్తి సూర్యకిరణాలు ఆధారంగా వచ్చేటటువంటి జల తత్వము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

-- అంటే ఇప్పుడు ఒక విత్తనం ఉంది. ఆ విత్తనంలో ప్రాణశక్తి రావాలి అంటే, అంకురించాలి అంటే, నీళ్ళు కావాలి.

② అందుచేత ప్రాణశక్తి దేని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది అంటే, నీరు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

③ వాక్శక్తి దేని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది అంటే, ఆయిల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.



ఇది అర్థం అయిందికదా! దీన్ని బట్టి మనము లాస్ట్ క్లాస్ లో ఫుడ్, డైట్ గురించి చదువుకున్నాము.

ఫుడ్ అంటే సులువంటే,

మనిషికి లైఫ్ ఇచ్చేటటువంటిది ఫుడ్.

డైట్ అంటే సులువంటే!

ఒక పర్జిక్యులర్ టైమ్ లో ఏ కాంటినేషన్ అఫ్ ఫుడ్స్ మీరు ఏం తీసుకుంటారు? దాన్ని డైట్ అంటాం.

☉ అంటే డైట్ హేజ్ ఏ పర్జిక్.

ఒక విశేషమైనటువంటి ఉద్దేశ్యంతో తీసుకుంటున్నాం మనం.

చాలా సార్లు బ్రేక్ ఫాస్ట్ అంటాం మనం. కానీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ కి తగిన బ్రేక్ ఫాస్ట్ లు మనం తీసుకోవటంలేదు. పేరు మాత్రమే దానిది బ్రేక్ ఫాస్ట్.

☉ అంటే ప్రొద్దున్నే సూర్య కిరణాలకి అనుగుణ్యంగా ఉండే ఆహారము,

--- మధ్యాహ్నము, ఆ మధ్యాహ్నము ఉండేటటువంటి సూర్య కిరణాలకి తగిన ఆహారము,

-- సాయంత్రము లేకపోతే రాత్రి ఆ సూర్య కిరణాలకి ఉపయోగ పడే ఆహారము! ఇది డైట్ అంటే.

అందుచేత డైట్ అంటే అర్థం అవుతోందికదా,

డైట్ అంటే ఇటీవ్ ఏ కాంటినేషన్ అఫ్ వెరైటీ అఫ్ ఫుడ్స్.

ఈ కాంటినేషన్ అఫ్ ఫుడ్స్లో చాలా చిత్ర విచిత్రాలు జరుగుతాయి.



- ☉ తేనెని నీళ్ళతో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది,
- వేడినీళ్ళతో తీసుకుంటే ఒక లాగా ఉంటుంది,
- చల్లటి నీళ్ళతో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది,
- నేతితో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది.
- రకరకాలైన ఆయిళ్ళు, నూనెలూ నూనెతో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది.

ఈ కాంబినేషన్స్ తెలియాలి మీకు. ఈ కాంబినేషన్స్ తెలియటానికి ఇంక మనం ఇవార్లె నుంచి నెట్టిటికి వెళతాం.

బయోకెమిస్ట్రీ ఆఫ్ ద సెల్ ఒక హోమ్ వర్క్ ఇచ్చినట్టువ్వాను నేను. యాజ్ యూజువల్ హోమ్ వర్క్ తీసుకురారుగా! సో నో ప్రాబ్లెమ్.

అందుచేత సెల్లో మూడు రకాలైన ఫోరలు ఉంటాయని చెప్పాను. లేకపోతే 3 రకాలైన లెవెల్స్ ఉంటాయి.

- ① న్యూక్లియస్,
- ② ఇన్ఫర్ జెల్ లైక్ సబ్స్ట్రెన్స్, ప్రోటోప్లాజమ్ ఆర్ సైటోప్లాజమ్,
- ③ దానిపైన ఒక స్కిన్.

ఇవి మూడు లేయర్స్ ఉంటాయి.

ఒక న్యూక్లియస్, ఒక కేంద్రం ఉంటుంది. పైన ఒక అవుటర్ లేయర్ ఉంటుంది. ఈ న్యూక్లియస్, అవుటర్ లేయర్ కి మధ్య ఉన్నటువంటి అనేక రకరకాలైటువంటి ఆర్గనెల్స్ అంటాం వాటిని. రకరకాలైనటువంటి ఆర్గనెల్స్ ఉంటాయి.

- ☉ అలాగే మనకి హార్ట్ అనేటటువంటి న్యూక్లియస్,
- స్కిన్ అనేటటువంటి మెంబ్రేన్,
- మధ్యలో స్పెలిటన్స్, మజిల్స్, బ్లడ్ వెసెల్స్, నెర్వస్ సిస్టమ్, డైజెస్టివ్ సిస్టమ్స్, స్టమక్, పాంక్రియాస్, లివర్, ఇలా రకరకాలైనటువంటి ఆర్గనెల్స్ ఉంటాయి. ఈజ్ దిస్ క్లియర్?

ఇప్పుడు ఈ ఎంటైర్ హ్యూమన్ బాడీకి, దేర్ ఆర్ మెని సెల్స్ ఇన్ ద హ్యూమన్ బాడీ.

సెల్లో ఏమేము ఉంటాయి అని చెబుతామని నేను!

న్యూక్లియస్, ఏ మిడ్ సోర్స్ కంటైనింగ్ నెంబర్ ఆఫ్ ఆర్గనెల్స్,

స్మాలగా ఉంటే "ఆర్గనెల్స్" అంటాం.

సెద్దగా ఉంటే "ఆర్గన్స్" అంటాం.

సైజ్ ని బట్టి ఆర్గనస్, ఆర్గనెల్స్!

- ☉ కానీ సెల్లో కూడా మన హ్యూమన్ బాడీలో ఉన్నట్టే అప్పి ఉంటాయి.

- డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ ఉంటుంది,
- నెర్వస్ సిస్టమ్ ఉంటుంది,
- అప్పి ఉంటాయి అందులో.

- ☉ ఇలాగ కొన్ని కోట్ల కోట్ల సెల్స్ ఉంటాయి.

ప్రతి సెల్లోనూ ఈ మూడూ ఉంటాయి.

- ☉ ఈ మూడింటినీ యాక్చువల్ గా గుర్తుపెట్టే గుర్తుపెట్టే గుర్తుపెట్టే ముఖ్యమూ అంటారు.

- ① అంటే న్యూక్లియస్ ఈజ్ ద క్రియేటివ్ ఎనర్జీ.
- డిఎన్ఎకాసి, దాన్ని ఉపయోగించేటటువంటి ఆర్ఎన్ఎకాసి, ఇంకా అదర్స్, క్రోమోజోమ్స్ అవంతా కూడా న్యూక్లియస్లో ఉంటాయి.
- దట్ క్రియేట్స్. అంచేత న్యూక్లియస్ ఈజ్ ద క్రియేటివ్ ఎనర్జీ.
- ② ఈ మధ్యన ఉన్నటువంటి సైటోప్లాజమ్, ప్లాస్మా, ఆర్ బాదివర యూ కాల ఇట్.
- ఇది ఆ సెల్ యొక్క ఉనికిని కంటిన్యూ చేస్తుంది. ఇట్ గవర్న్స్. విష్ణువు, పరిపాలనాశక్తి!
- ③ లోపల నుంచి బయటకు వచ్చే వాటిని, బయట నుంచి లోపలకు వెళ్ళేవాటిని, దీన్ని కంట్రోల్ చేసేది స్పిన్. రేకపోతే సెల్ పైన ఉన్నటువంటి సెల్ మెంబ్రేన్.
- ఈ మెంబ్రేన్ దేనిని పడితే దాన్ని లోపలకి రానివ్వదు, దేనిని పడితే దాన్ని బయటకు వెళ్ళనివ్వదు.
- లే ఈ సెల్ మెంబ్రేన్ ఎప్పుడైతే ఈ లక్షణాన్ని పోగొట్టుకుంటుందో, దాన్ని "క్యాన్సర్" అంటారు.
- ఇది మహేశ్వరీ శక్తి.
- అంటే సెల్ దీని మీద ఆధారపడి దాని ఉనికి ఉండటమా, ఉండకపోవటమా అనేది తెలుస్తుంది.
- అయిం అయిపోతుందా, రేకపోతే సెల్ సెల్లాగా ఉంటుంది దా అన్నది సెల్ మెంబ్రేన్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

- ఇది చాలా స్పష్టంగా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది క్లారిటీ రేకపోతే మనం తరవాత చెప్పుకునేటటువంటి అనేక విషయాలు మనకి అర్థం కావు.
- న్యూక్లియస్, కేంద్రకం.
- బ్రాహ్మీశక్తి, క్రియేటివ్ ఎనర్జీ ఆఫ్ ది సెల్.
- ☉ వాస్ సెల్, చాలా పెద్ద సెల్, సోలార్ సిస్టమ్.
- సోలార్ సిస్టమ్లో సెల్ ఏమిటి?
- సూర్యుడు.
- ఈ పెద్ద సోలార్ సిస్టమ్ కొన్ని లైట్ అండ్ లైట్ ఇయర్స్ ఎక్స్టెన్షన్లో ఉంటుంది. దానికొక స్పిన్ ఉంటుంది.
- ☉ దాన్ని "రింగ్ పాస్ నాట్" అంటారు థియోసాఫికల్ సాసైటీ భాషలో.
- మరేక రింగ్ పాస్ నాట్ ఏమిటి?
- ఈ స్పిన్.
- ఈ స్పిన్ బయట ఉన్నది ది అదర్.
- స్పిన్ లోపల ఉన్నది నేను.
- ఈ లోపల ఏం జరిగినా నాకు జరిగింది. స్పిన్ బయట ఏం జరిగినా బయటే జరిగింది, ఇతరులకి జరిగింది.
- అందుచేత ఈ స్పిన్లో మరేం ఏమి జరుగుతుంది?
- రింగ్ పాస్ నాట్. ఇది దాటితే నేను లేను. దీని లోపల నేను ఉన్నాను.

124 ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆటో బిజ్నెస్ ముం ఈ మెంబ్రేస్ ఏమిటి?

ఈ రెండింటికీ మధ్య ఉన్నటువంటి భార్యయర్.
నాకు నృప్తికి మధ్య ఉన్నటువంటి భార్యయర్.

అలాగే ఈ సోలార్ సిస్టమ్ కి కూడా ఒక రింగ్ పాస్ వాట్ ఉంటుంది.

- ☉ అందుకని ఈ సోలార్ సిస్టమ్ ని బ్రహ్మ అండము, ఏ వెరీ గ్రేట్ బిగ్ ఎగ్ అంటారు.
- ☉ ఎగ్ పైన వైట్ గా ఉంటుందికదా, అది ఎగ్ యొక్క మెంబ్రేస్.
- లోపల ఉంటుందే ఆ సాన అదీ, అది ప్లాస్మా.
- దాని లోపల ఉన్నది న్యూక్లియస్.

అంచేత పిండాండము, బ్రహ్మాండము అనేటటువంటి ఈ రెండు మాటలూ జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

☉ ఈ పిండాండాన్ని మనం ఇలా చిన్న చిన్నగా చేసుకుంటూ వెళ్ళిపోతే ఆటమ్ కి వెళతాము.

ఆటమ్ లో న్యూక్లియస్ ఉంటుంది, వెరియస్ ఎనర్జీ లెవల్స్ ఉంటాయి, అవుటర్ మోస్ట్ ఆర్బిట్ ఒకటుంటుంది. అవుటర్ మోస్ట్ ఉన్నటువంటిది ఆటమ్ యొక్క సెల్ మెంబ్రేస్.

న్యూక్లియస్, ఈ అవుటర్ మోస్ట్ ఆర్బిట్ కి మధ్య ఉన్నది ప్రోటోప్లాజమ్ ఆర్ సైటోప్లాజమ్.

- ☉ అందుచేత ప్రతీ దానికి ఈ మూడు లెవల్స్ గా ఉంటాయి.
- ఈ విషయం భారతీయ ఆధ్యాత్మికత చెప్తుంది.



ఆటో బిజ్నెస్ ఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడఆడ ఆటో బిజ్నెస్ 125

గురువృక్ష, గురువృక్ష, గురువృక్ష, మహిమగ్రా
గురువృక్ష, తరబుళ్ళ, తృప్తి, శ్రీగురవేకము

ఈ సెల్ గురించి మనం ఎలా మాట్లాడుకుంటామో, అదే బ్రహ్మాండం గురించి కూడా ఉంటుంది. అందుచేత,

- ☉ సెల్ గురించి మీకు అవగాహన అయితే, మీకు ప్రపంచం గురించి అంతా అర్థమైపోతుంది.
- ☉ ఆ కాన్సెప్ట్ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, ఈ బ్రాహ్మీకృతి ఎలా డెవలప్ అవుతుంది, అంటే న్యూక్లియస్ కి ఆహారం ఏమి చేస్తుంది? లేకపోతే న్యూక్లియస్ మీద పనిచేసే ఆహారం ఏమిటి?

ఏ న్యూక్లియస్ మీద?

సెల్ న్యూక్లియస్ మీద.

సెల్ అనేది ఇక మీరు కన్ఫ్యూజ్ కాకుండా మన జీవకణాల గురించి మాట్లాడుతున్నాను అని అర్థం చేసుకోండి.

- ☉ పిండాండము, బ్రహ్మాండము, ఈవెన్ ఏ హ్యూమన్ బాడీ ఈజ్ ఏ సెల్.
- ☉ ఈవెన్ ద సోలార్ సిస్టమ్ ఈజ్ ఏ సెల్ ఆఫ్ ది విరాట్ పురుష.

ఇవంతా ఏమిటి?

ఎక్స్ బెన్స్ ఆఫ్ ది సెల్ కాన్సెప్ట్.

కాని యాక్చువల్ గా ఇప్పుడు ఏ సెల్ గురించి మనం మాట్లాడుకుంటున్నాము అంటే, మన సెల్ గురించి.



మన స్కిన్ లో ఉన్నటువంటి సెల్స్, మజిల్స్ లో ఉన్న సెల్స్, హార్ట్ మజిల్స్ లో ఉన్నటువంటి సెల్స్, కిడ్నీ మజిల్స్ లో ఉన్నటువంటి సెల్స్, బ్లడ్ సెల్స్, యూరిన్ సెల్స్, రెటీనాలో ఉన్నటువంటి సెల్స్, రెటీనాలో ఉన్నటువంటి డిఫరెంట్ టైప్స్ ఆఫ్ సెల్స్, కోస్ట్ అండ్ రాడ్స్, రకరకాలైన పేర్లతో మనం మాట్లాడుకుంటున్నాంటాం.

కాని ఇవేంకా సమిదీ అంటే,

సెల్స్, జీవ కణాలు.

పదార్థానికి ఆటమ్ ఎంత ఇంపార్టెంట్, లైఫ్ ఉన్న వాటికి ఈ జీవకణాలు అంత ఇంపార్టెంట్.

ఈ స్టేట్ మెంట్ అర్థమయిందా?

మినరల్స్ లో ఐరన్ ఆటమ్ ఉంటుంది, కార్బన్ ఆటమ్ ఉంటుంది, కాల్షియం ఆటమ్ ఉంటుంది.

అంటే కాల్షియం ఈజ్ మేడ్ అప్ ఆఫ్ కాల్షియం ఆటమ్స్. ఐరన్ ఈజ్ మేడ్ అప్ ఆఫ్ ఐరన్ ఆటమ్స్.

అంటే ఆటమ్ ఈజ్ ద స్మాలెస్ట్ మినరల్ పార్టికల్. అంతకంటే క్రిందకు వెళ్ళితే ఆ సబ్ స్ట్రస్ట్రక్చర్ ఉండదు.

ఈజ్ దిస్ క్లియర్?

అలాగే ప్రాణము ఉన్నటువంటి చెట్టు కానీ, చెట్టికి వాటి సెల్స్ ఉంటాయి. ఏనిమల్స్ కానీ, హ్యూమన్ ఏనిమల్ కానీ,

వీటికి ఆటమ్స్ ఉండవు, సెల్స్ ఉంటాయి.



-- ఈ సెల్స్ లైఫ్ కి బేసిస్.

ఒక కాల్షియం ఆటమ్ కాల్షియంకి ఎలా బేసిస్నా, అంటే కాల్షియం ఈజ్ మేడ్ అప్ ఆఫ్ కాల్షియం ఆటమ్స్.

అలాగే హ్యూమన్ బాడీ ఈజ్ మేడ్ అప్ హ్యూమన్ సెల్స్, ప్లాంట్ ఈజ్ మేడ్ అప్ ఆఫ్ ప్లాంట్ సెల్స్.

అందుచేత ఇఫ్ యూ కెన్ అండర్స్టాండ్ ది సెల్, యూ కెన్ అండర్స్టాండ్ లైఫ్.

సెల్స్ యొక్క బిహేవియర్ ని మనం అర్థం చేసుకుంటే, జీవితం అంటే ఏమిట్ మనకి అర్థం అవుతుంది.

ఈ జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి సెల్స్ ని మనం అర్థం చేసుకుంటే స్పర్షుడు ఒక విశేషమైనటువంటి స్టేట్ మెంట్ ఒకటి గుర్తుంచుకోండి.

సైజ్ ఆఫ్ ద సెల్!

సైజ్ ఆఫ్ ద సెల్ ఒక పర్మిక్యులర్ సైజ్ కంటే తక్కువ ఉంటే దాంట్స్ లైఫ్ ఉండదు.

-- సైజ్ ఆఫ్ ద సెల్ ఒక పర్మిక్యులర్ సైజ్ కంటే ఎక్కువ ఉంటే దాంట్స్ లైఫ్ ఉండదు.

అంటే జీవన్ శక్తి, సెల్ లో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తి, దాని యొక్క సైజ్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆ సైజ్ లోనే ప్రాణశక్తి ఎందుకు ఉంటుంది, లైఫ్ ఎందుకు వస్తుంది? అన్నది మోడ్రన్ సైంటిఫిక్ తెలియదు.



☉ కాని సెల్స్ యొక్క సైజుని కనుక మీరు మార్పుకోగలిగితే, పదార్థాన్ని మార్చేయవచ్చు.

ఇది అర్థమవుతోందా లాజిక్?

☉ ఆటమీని మారస్తే మినరల్స్ని మార్చవచ్చు.

కాల్షియం ఆటమీని ఐరన్ ఆటమ్స్ గా మార్చేస్తే కాల్షియం ఐరన్ గా మారిపోతుంది. ఐరన్ ఆటమ్స్ని గోల్డ్ ఆటమ్స్ గా మార్చాం అనుకోండి, ఇట్ బిక్ మ్యూ గోల్డ్.

శ్రీ అలాగే లైఫ్ సెల్స్ని కనుక మనం మార్చగలిగితే, మీ లైఫ్ మారిపోతుంది.

దీనినే పూర్వకాలంలో “పరకాయ ప్రవేశము” అనేవారు. మనిషిని చిలకగా మార్చేయటం అవీ మనం కథలు చదువుకుంటూ ఉంటాం. విరలాచార్య పిక్చర్స్ ఈ మధ్యన రావటంలేదు. ఐ యూజ్ డి టూ ఎంజాయ్ ఇట్.

శ్రీ దోజ్ ఆర్ పోజిబుల్, సైంటిఫిక్ లీ పోజిబుల్!

ఇప్పటికీ కూడా మన అనియల్ కామాక్టి అని ఒక ప్లేస్ ఉంది. అక్కడ ఇంకా ఉన్నారట అలాంటి వాళ్ళు. మనుష్యుల్ని చిలక గా మార్చేయటం, అందులో ఈ రాక్షసులూ వాళ్ళకి చిలకల్ ప్రాణాలు పెట్టుకునేవారు. అందుచేత వీడి శరీరాన్ని నువ్వు ఏం చేసినా ఆ చిలకని ఇలా త్రిప్పితే కానీ వీళ్ళ ప్రాణాలు పోవు.

శ్రీ ఇవన్నీ కట్టుకథలు అని మాత్రం అనుకోకండి. మనకి అర్థం కాదు కనుక కట్టుకథలు అనుకుంటాం.

కానీ మనం అది నేర్చుకోబోవటం లేదు. ఎవర్నీ మనం చిలకలుగా మార్చం, మేకలుగా మార్చం.

కానీ అది పోజిబుల్ అని చెప్పువ్వాం.

☉ అండ్ మోడ్రన్ సైన్స్ క్లనింగ్ లో దాన్ని కన్ ఫార్మ్ చేస్తోంది.

ఒకే మనిషి అంటే అనేక మంది మనుష్యుల్ని నువ్వు తయారు చేయగలిగినప్పుడు, కొంచెం సెల్స్ని మారస్తే ఏనిమల్స్ గా కూడా మార్చే యవచ్చు. కానీ ఇటీజ్ వెరీ డేంజరస్.

ఎవడికైనా కోపం వచ్చిందనుకోండి, ఏ కుక్కలాగే, దానిలాగే మార్చేసి, వాటికి గొలుసువేసి ఇంట్లో కట్టిపడేశాం అనుకోండి, అంటే ఎట్రీథింగ్ హేజ్ ఏ డబుల్ ఎడ్జ్డ్ వెవన్.

అందుచేత ఈ సెల్స్ గురించి మనకి ఎప్పుడైతే అర్థం అవు తుందో, కొంచెం ఈ నెగిటివ్ యాస్పెక్ట్స్ కూడా వెళతాయి.

☉ కానీ ఫార్మానెట్లీ ఈ హ్యూమానిటీని కంట్రోల్ చేసే పరమ గురువులు దాని మీద ఒక ఆటో కంట్రోల్ పెట్టేవారు. అందుచేత ద డెన్వర్గ్ బ్రెండ్ ఈజ్ నాట్ పోజిబుల్.

బయోకెమిస్ట్రీ ఆఫ్ ఏ సెల్ అర్థమయిందికదా! నెక్ట్ చూద్దాం.

How is the food converted into chemical energy
The process of conversion of food into Chemical Energy is a very complicated process indeed. It varies in different species of living organisms. Since our subject is concerned with Human Food, let us limit

130 ఆడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడ ఆటోల బిజ్నెసును
our discussion only on this particular aspect.

మనం ఫుడ్ తీసుకున్నాక, యాక్చువల్గా మన శరీరంలో జరిగేటటువంటి ప్రోసెస్ మీకు అర్థం అయ్యేటట్లు చెప్పడానికి ఇక్కడ ప్రయత్నిస్తున్నాడు.

ఫుడ్ ఈజ్ కన్సర్వెడ్ ఇన్ టూ రెమింకల్ ఎనర్జీ. మనం తీసుకునేటటువంటి ఆహారము రసాయనశక్తిగా మారుతుంది.

ఇప్పుడు రసాయనికశక్తి అంటే ఏమిటో మీకు తెలియాలి.

ఎలక్ట్రసిటీ ఈజ్ ఏన్ ఎనర్జీ, లైట్ ఈజ్ ఏన్ ఎనర్జీ, మాగ్నెటిజమ్ ఈజ్ ఏన్ ఎనర్జీ. ఇది ఒప్పుకుంటారు కదా!

అంటే శక్తి అంటే ఉష్ణశక్తిం దనుడీ మీది?

ఇట్ రెన్ ఎఫెక్ట్ మేటర్.

శక్తి అంటే పదార్థాల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది.

-- ఒక్కొక్క శక్తి ఒక్కొక్కలాగా ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ ఉందనుకోండి, ఐరన్ మీద ఇట్ పాసెన్ క్రూ ఐరన్. అంటే ఐరన్ మీద ఎలక్ట్రసిటీ ఎఫెక్ట్ ఎలాగ ఉంటుంది అంటే, ఐరన్ బిక్మెంట్ ఏ కండక్టర్ టూ ఎలక్ట్రసిటీ.

మ్యాగ్నెటిజమ్ ఏం చేస్తుంది ఐరన్పై?

ఎట్రాక్ట్ చేస్తుంది.

తేడా అర్థం అయిందా?

అంటే శక్తి పదార్థాల మీద బిన్నబిన్నంగా ప్రవర్తిస్తుంది.



ఆటోల బిజ్నెసును ఆడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడలడ 131

ఆ బిన్నత్యాన్ని బట్టే మనం ఆ శక్తి గురించి అర్థం చేసుకోగలం.

ఇనుము అనే పదార్థంలో ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ ఎఫెక్ట్ ఇస్తే, ఇట్ బిక్మెంట్ ఏ కండక్టర్.

ఇవాళ ఒక ట్రాజెడీ చూశారా టీవీలో? లైటింగ్ కిల్డ్ సిక్స్ స్టూడెంట్స్. అండ్ నోబడీ క్యూశ్చన్స్ వై ఇటిజ్ హేపెనింగ్. తమాషా అది. వాట్ ఈజ్ హేపెనింగ్ ఇన్ యువర్ సెల్యులార్ ఆర్గనైజేషన్?

శ్రీ ఈ ట్రాజెడీనిక, ఈ యాక్సిడెంట్స్కి అన్నింటికీ కారణము, ప్రాణశక్తి యొక్క మిన్ మేనేజ్మెంట్.

అందుకని ఈ సబ్జెక్ట్ చాలా ఇంపొర్టెంట్.

అందుచేత ఏ విధంగా అయితే ఎలక్ట్రసిటీ, ఐరన్ని ఒకలాగా ఎఫెక్ట్ ఇస్తుందో, అయిస్కాంతం ఒకలాగా ఎఫెక్ట్ ఇస్తుందో,

మన శరీరంలో ఎలక్ట్రసిటీ మనోమయ శక్తిగా పనిచేస్తుంది.

అయిస్కాంత శక్తి యొక్క ప్రభావం దనుడీ?

ఇట్ ఎట్రాక్ట్ థింగ్.

అందుచేత సుగ్రాహక శరీరాల్లో అయిస్కాంత శక్తి ఎలా పనిచేస్తుంది?

ప్రేమ! వేర్ దేర్ ఈజ్ ఏ లవ్, యూ విల్ గెట్ టుగదర్.

అందుచేత దేన్ని అయితే మనం మెటీరియల్ దాంట్స్, ప్రాణము లేని వాటిల్లో ఎలక్ట్రసిటీ అంటున్నామో,

-- ప్రాణము ఉన్నటువంటి వాటిల్లో దాన్ని మనోమయ శక్తి అంటాం.



దానికి ఈ మార్పు ఉండే, పదార్థాల మీద శక్తి ఎలా పని చేస్తుంది అని తెలిపేది రసాయనశక్తి.

అంటే కెమికల్ ఎనర్జీ ఈజ్ ఏన్ ఎనర్జీ వువ్ షాస్ హా ఏ మేటర్ ఈజ్ ఇన్ ఫ్యూయెన్స్ డ్ బై ఎనర్జీ. పదార్థము ఒక శక్తి ద్వారా ఎలాగ ప్రభావితము అవుతుందో తెలిపేది కెమికల్ ఎనర్జీ.

రసాయనశాస్త్రము అంటే అర్థం ఏమిటో తెలుసా?

పదార్థము మీద పదార్థము యొక్క ప్రతిచర్య తెలిపేది రసాయనశాస్త్రము.

కారణము కారణము రెండు కారణము కారణము

కారణము కారణము కారణము కారణము

ఈజ్ ఏ మంత్ర వువ్ కంట్రోల్స్ మనోమయశక్తి అండ్ ప్రేమశక్తి.

అందువల్ల ఈ కలియుగంలో ఇవి రెండూ కావాలి.

మనస్సును ఉపయోగించుకోవటం తెలియాలి.

ప్రేమను, ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకోవటం తెలియాలి.

దానికి మీరు ఈ మంత్రం చెయ్యాలి.

అంతే తప్ప నాకు అది నచ్చదండీ అంటే, $E = mc^2$ నేను ఒప్పుకోనండీ అంటే న్యూక్లియర్ ఎనర్జీకి నువ్వు ఏమీ చెయ్యలేవు.

అందుచేత యూ హేవ్ నో రైట్ టూ సే ఏ డోన్స్ లైక్ దిస్ మంత్రా.

“మాకు ఇష్టమేమిట అందో!”

పిచ్చి. ఇష్టమేమిటా లేదూ, ఏమీ లేదు. వుయ్ ఆర్ టాకింగ్ ఎజాట్ నేమరల్ ఎనర్జీస్. ఈ నేమరల్ ఎనర్జీస్ పుణ్ ద్వారా మన శరీరంలోకి వెళతాయి. పుణ్ అందుకు ఇంపార్టెంట్.

రుచికరంగా ఉందా, లేదా? అది ఇంపార్టెంట్ కాదు.

- ☉ నువ్వు తీసుకునే పుణ్ నీ మనోశక్తిని పెంచేదిగా ఉండాలా, ప్రాణశక్తిని పెంచేదిగా ఉండాలా,
- లేకపోతే ఈ ప్రాణశక్తిని, ఈ మనోమయశక్తిని కన్వర్ట్ చేయ గలదా? హారే, హారే. అది కుండలినీ శక్తి, లేక వాక్ శక్తి.

ఈజ్ ఇట్ క్లియర్.

అందుచేత కన్వర్షన్ ఆఫ్ పుణ్ ఇన్ టూ కెమికల్ ఎనర్జీ అంటే అర్థమైందికదా! మీరు తీసుకున్నటువంటి ఆహారము మూడు శక్తులుగా మారాలి. వాక్ శక్తిగా మారాలి, ప్రాణశక్తిగా మారాలి, మనోశక్తిగా మారాలి. ఇంకొక రకంగా మారు.

- ☉ మనోశక్తి పదార్థాన్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది.
- ప్రాణశక్తి పదార్థాన్ని పూడుస్తుంది.
- వాక్ శక్తి పదార్థాన్ని డిజిటిగ్రేటినా చేయవచ్చు, దగ్గర అయినా చేయవచ్చు, డిపెండింగ్ ఆన్ వాట్ యూ వాంట్.

లయకారకశక్తి అంటే అర్థం అంటే కదా!

మీకు కావలసినదాన్ని దగ్గరకు తెచ్చుకోవాలి. అక్కరలేనిదాన్ని త్రోసేయాలి.



ఈ కావలసిన దాన్ని దగ్గరకు తెచ్చుకోవటం, అక్కరలేని దాన్ని త్రోసేయటం అనేది వాక్శక్తి.

హోటల్ కి వెళ్ళారు, ఇద్దీలు కావాలి మీకు. మరి ఎలా వస్తుంది? వాక్శక్తి ద్వారా వస్తుంది. కాదా? లేకపోతే మీరు వెళ్ళి ఏమైవా పప్పు రుద్ది, దాన్ని స్టీములో పెట్టి ఉడికాక మీరే తెచ్చుకుంటారా?

పప్పు రుద్దురు, ఏమీ చేయరు. రెడీమేడ్ థింక్ వాక్శక్తి ద్వారా మీ దగ్గరకు వస్తాన్నది అని అర్థం అయిందికదా!

ఇదే వాక్శక్తిని ఉపయోగించి పదార్థంలో ఉన్నటువంటి దాన్ని సువ్వు క్రియేట్ చేసుకుని మీ దగ్గరకి తెచ్చుకోవచ్చు.

ఋషులు చేసే హ్యూజిక్కులు అందువల్ల జరుగుతాయి. వాక్శక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వాళ్ళకు తెలుసు.

మనం వాక్శక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోకూడదో అలా ఉపయోగించుకుంటున్నాం.

అ వాక్శక్తితో మీకు కావలసిన పరిస్థితుల్ని ఏట్రాక్ట్ చేసుకోవటం, మీకు అక్కరలేని పరిస్థితుల్ని దూరం చేసుకునే విద్య నేర్చుకోవాలి. వాక్శక్తి!

ప్రాణశక్తి ఏంటి?

దగ్గరగా ఉన్న వాటిని దగ్గరగానే ఉంచుతుంది.

అందుకే ప్రాణశక్తి ఎక్కువ ఉన్నవాళ్ళ దగ్గరకి ఎక్కువ మంది వెళతారు. ఇటీవ్ జస్ట్ ఏ క్వశ్చన్ ఆఫ్ ప్రాణశక్తి.



ఈ ప్రాణశక్తి, ప్రేమ అనేటటువంటి అనుభూతిని, రసాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీనిని మహారానగా, రాసలీలగా చెప్తే, మన వాక్శక్తి దేనికి ఉపయోగపడుతోంది? అంటే ఆ మహారాన దేనికి పెడుతున్నాం?

ఎందుకూ పనికిరానటువంటి ఒక ఫిజికల్ కాన్సెప్ట్లో సర్వ నాశనం చేశాం. మన వాక్శక్తి ఎఫెక్టివ్ అది.

అందుచేత ద కెమికల్ ఎనర్జీగా కన్వర్ట్ అయ్యేటటువంటి ఫుడ్ మూడు రకాలుగా మారుతుంది.

- ఇన్ఫుయెన్స్ ఆన్ మేటర్, మనోమయశక్తి.
- కాంపోజషన్ ఆఫ్ మేటర్, ప్రాణశక్తి.
- ఈ మేటర్ని మీరు దూరం చేస్తారా, దగ్గర చేసుకుంటారా, ఎలా చేసుకుంటారు అన్నది వాక్శక్తి.

ఈ మూడేగా మనం చేసేటటువంటి పనులు. అదీ ఇక్కడ చెప్పింది.

ఈ 3 రకాలైనటువంటి శక్తుల్ని కలిపి కెమికల్ ఎనర్జీ అంటాం మనం. బ్రాహ్మీశక్తి, వైష్ణవిశక్తి, లయకారకశక్తి.

కెమిస్ట్రీలో అదే పేర్లు పెడతాం మనం.

- అ) సంయోగచర్య, బ్రాహ్మీశక్తి.
- వియోగచర్య, శాంభవిశక్తి.
- ఏది కావాలో దాన్ని ఉంచి, ఏది అక్కర్లేదో దాన్ని తీసేసేది డబుల్ డి కాంపోజషన్, ద్వంద్వ వియోగచర్య.



అందుచేత ఆల్ కెమికల్ లాస్ ఆర్ నథింగ్ బట్ స్పిరిట్సువల్ లాస్ ఇన్ మేటర్. మేటర్లో ఉంటేటటువంటి ఈ లాస్ని మనం దేనికి అప్లయిచేసుకోవాలి ఇప్పుడు?

హ్యూమన్ బాడీకి, సెల్స్కి అప్లయి చేసుకుంటాం.

దీన్ని అప్లయి చేసుకోవటానికి ముందు మనం తిన్నట్టువంటి ఆహారము డైజెస్ట్ అవ్వాలి. అది ఇప్పుడు మనం చదువుకోబోతున్నాం.

Digestive process

The urge to eat is the instinct in all living beings and it is controlled by the sense of hunger.

తినాలి అనే కోరిక ఒక అతి స్వభావికమైన లక్షణము.

ఈ తినాలి అనే కోరిక ఆకలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

Our body is naturally fitted with self-adjusting automatic devices that are directly influenced by certain chemicals in the form of Hormones, Enzymes etc.

● మనం తిన్నట్టువంటి ఆహారము అరగాలి అంటే, హార్మోన్స్, ఎంజైమ్స్ అనేటటువంటి రెండు రకాలైన పదార్థాలు మన శరీరంలో ఉండాలి.

హార్మోన్స్ ఉండాలి, ఎంజైమ్స్ ఉండాలి. ఇవి రెండూ కూడా మన శరీరంలో మన ప్రమేయము లేకుండానే అవి జరుగుతాయి.

ఎన్ని హార్మోన్స్ ఉన్నాయో, ఎన్ని ఎంజైమ్స్ ఉన్నాయో మనకి తెలియదు. కానీ మనం తిన్న ఆహారాన్ని బట్టి ఒక్కొక్క రకమైన ఆహారానికి, కొన్ని వందల రకాలైన ఎంజైమ్స్ కావాలి.

● హార్మోన్స్ మన ఆర్గన్స్ కరెక్ట్గా పని చేయటానికి కావలసినటువంటి శక్తిని ఇస్తాయి.

-- ఎంజైమ్స్ ఆ ఆర్గన్స్లో జరిగే ప్రక్రియలకు కావలసినటువంటి యాక్టివిటీ ఇస్తాయి.

హార్మోన్స్, ఎంజైమ్స్ ఇవి మన శరీరంలో ఎలా ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఏమిటి అన్నది మనకి ఇంప్రాబెంట్ కాదు. మనం ఫుడ్ గురించి చదువుకుంటున్నాం.

కానీ వాటిని కూడా లలితా సహస్రనామంలో చక్రాల విధానంగా మన ఋషులు అందజేశారు.

● బోత్ ఎంజైమ్స్ అండ్ హార్మోన్స్ రెన్ టీ కంట్రోల్డ్ అండ్ రెవలెంట్ బై చక్రాస్.

చక్రాస్ గురించి ఇంకా సైంటిస్టులకి తెలియదు. చక్రాస్ ప్రభావితం చేసేటటువంటి గ్లాండ్స్ గురించి తెలుసు. కానీ ఈ గ్లాండ్స్ ఏ హార్మోన్స్తో కంట్రోల్ అవుతున్నాయో, ఏ ఎంజైమ్స్తో కంట్రోల్ అవుతున్నాయో సైంటిస్టులకి ఇంకా తెలియదు.

మన ఋషులు వాటికి చక్రాలుగా తెలిపారు.

One of the principal senses Hunger is also influenced by such chemicals that are constantly looking after the living mechanism of the wonderful body of the man.

ఈ ఆకలి అనేటటువంటిది మన శరీరానికి ఏ ఆహారము అవసరమో, ఎలాంటి ఆహారము అవసరమో తెలుపుతూ ఉంటుంది.

కానీ మోడ్రన్ వుడ్ హేబిట్స్, పిచ్చి పిచ్చి వే ఆఫ్ లివింగ్ వల్ల, 160, 180 ని కూడా ఇప్పుడు నార్మల్ అంటున్నారు.

శ్రీ ఇటీవ్ నాట్ నార్మల్, ఇటీవ్ ఎప్స్టూ.

జస్ట్ బికాజ్ అందరి బ్లడ్ సుగర్ మాట్ అవ్ అయిపోయింది కనుక అది నార్మల్ అంటే ఎట్టా? అదొక పిచ్చి ఈ డాక్టర్స్ నుంచి మనం కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మెజారిటీ ఆఫ్ ద పీపుల్ కి 300 బ్లడ్ సుగర్ ఉంటే అది నార్మల్ అనుకుంటే ఎట్టా? నార్మల్ వాల్యూ ఈజ్ 80 అండ్ 120.

ఎప్పుడైతే మూడు గంటల కంటే ఎక్కువ సేపు మీ బ్లడ్ సుగర్ లెవల్ 80 లోనే ఉంటుందో, ద బాడీ గెట్స్ ఏ మెసేజ్. ఆ మెసేజ్ ని హంగర్ అంటారు.

కానీ ఆ మిల్క్ గ్రామ్స్ అంటే మీకు తెలుసా?

గ్రామ్ లో వెయ్యోవంతు. గ్రామ్ లో వెయ్యోవంతులో 80 టూ 120 మధ్య అంటే ఎంత? 40 మిల్క్ గ్రామ్స్ తేడా. అంటే మనం వే చెయ్యలేం కూడా, మన కంటికి కూడా కనిపించదు ఆ లెవల్.

☉ కానీ అవర్ బాడీ ఈజ్ కేవల ఆఫ్ జర్మింగ్ దట్ డిఫరెన్స్, ఆ డిఫరెన్స్ ని హంగర్ గా చెబుతుంది.

శ్రీ అందువల్ల మొట్టమొదటి ఆహార నియమము ఏమిటి అంటే, ఆకలి లేనిదే తినవద్దు.

అది ఆరోగ్య సూత్రాలు ఏమీ కాదు.

కామన్ సెన్స్, సైంటిఫిక్ సూత్రం.



ఆకలి లేదు అంటే అర్థం ఏమిటన్నమాట?

ఖచ్చితంగా నీ బ్లడ్ సుగర్ లెవల్ ఎటో 80 లో ఉందని అర్థం.

అంటే దయాబెటిస్ ఉన్నవాడి సంగతి వదిలివేద్దాం. దయాబెటిస్ లేనివాడికి ఆకలి లేదు అంటే అర్థం వాడి బ్లడ్ సుగర్ లెవల్ 80 కంటే ఎక్కువ ఉంది అని.

80 లో ఉండాలి. అందులో 2, 3 గంటలు ఉంటేకానీ ఆకలి వెయ్యదు.

అందునకే స్ట్రెస్ రూల్ ఏమిటి?

ఆకలి వేస్తే తప్ప తినకూడదు.

☉ దాని తరువాత నువ్వు తిన్నటువంటి ఆహారం అంతా గ్లూకోజ్ గా మారుతుంది. ఏం తిన్నా.

-- వాలెవర్ ఇట్ ఈజ్, ఇట్ విల్ బీ కన్వర్టెడ్ ఇన్ టూ గ్లూకోజ్.

అందుచేత అవసరమైన దాని కంటే నువ్వు ఎక్కువ తిన్నా వనుకో, ఖచ్చితంగా బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్ పెరుగుతుంది.

కానీ సున టాడీ 3మిస్ట్రీ ఎంత గొప్పది అంటే,

అది ఎంత పెరిగినా దాన్ని అది 120 క్రిందకు తీసుకు వచ్చే స్తుంది. బ్రైమానిస్ట్రీటింగ్ ద రిక్వైర్డ్ ఎంజైమ్స్ అండ్ హార్మోన్స్, ఇన్సులిన్ ని వాటిని.

అందుచేత నువ్వు 2 కేజిల స్వీట్స్ తినేసినా, ఇఫ్ యువర్ బాడీ మెకానిజం ఈజ్ ఆల్ రైట్, మీ సుగర్ లెవల్ 120, 140 దాటదు.



మనం దేని గురించి అనుకుంటున్నాం?

⊗ తిండికి ఉపయోగపడనిది ఏదీ కూడా మనం ఆచరించం.

Appetite : 'Appetite is the desire for food and it is the combination, consisting chiefly the sensations of taste and smell'

పిల్లి అంటే పూర్వాలము. అదీ సైన్స్ లా డెఫినిషన్స్. వానన, రుచి మీద ఆధారపడి తినాలి అనే కోరిక ఆకలి అన్నాడు.

'Appetite is one of the pleasures in life and I think one of the major duties should be to preserve it. Appetite is the keenness of living, it is one of the senses that tells, you are still curious to exist, and that you still have an edge on your longings and want to bite into the world and taste its multitudinous flavours and juices.

By appetite, of course I don't mean just the lust for food, but any condition of unsatisfied desire, any burning in the blood that proves, that you hav'nt yet used up your life' (Laurie Lee). Such is the wonderful sensation of *Appetite*.

ఇక్కడ ఏపిటైట్, ఆహారం కోసమే కాదు. పంచేంద్రియాలకీ వాటి వాటి ఆకళ్ళు ఉంటాయి.

కళ్ళకి వాటికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది, చెవులకి వాటికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది, స్పర్శకి దానికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది.

⊗ అందుచేత మన పంచేంద్రియాలు అన్నింటికీ కూడా వాటి వాటికి సంబంధించిన ఆకళ్ళు ఉంటాయి.

-- అండీ అల్ ఆకలి ఈజ్ బేసెడ్ ఆన్ వన్ పర్టిక్యులర్ యాస్పెక్ట్, మగర్, పంచదార, బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్స్.

Under this influence of hunger and appetite, the living being tempts to eat various foods for which it is accustomed to.

ఈ ఆకలి వల్ల వారు అలవాటు పడినటువంటి ఆహార పదార్థాలు వారు తినాలని కోరుకుంటారు.

The food that we eat every day contains types of foods like: rice, wheat, ragi, jawar as the base. The other items like: vegetables, fruits, milk etc., are supplemented to form the vegetarian diet. In addition to it meat, eggs, fish, chicken, pork etc., form non-vegetarian diet.

ఇంక మన ఆహారము రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

వెజిటేరియన్ డైట్, నాన్ వెజిటేరియన్ డైట్.

We cook these foods except table fruits and add various spices to make it aromatic, palatable and digestible.

పళ్ళని తప్ప మిగతా అన్నింటిని కూడా మనం ఉడికించు కుని, రుచికరంగా, స్వేసెస్ అపీ వాడి తింటాం.

When we start eating our daily meal, the taste of the food excites the secretion of saliva and increases the appetite.

⊗ ఇప్పుడు మనం ఆహారం తీసుకుంటాన్నప్పుడు డైజెస్టివ్ అనేది ముందు నాలిక మీద జరగాలి.



ఇది చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

శ్రీ ఈనాడు ఉన్న ఆల్ గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ కి కారణం, నాలిక మీద అరుగుదలకి మీరు ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వటంలేదు.

అందులో ఫాస్ఫపుడ్ సెంటర్స్ లో, దాని పేరే ఫాస్ఫపుడ్. అంటే అర్థం ఏమిటి? గబగబా మ్రొంగటం దాన్ని.

రియల్ డైజెషన్ మస్ట్ బీ డన్ ఆన్ టంగ్. నాలిక మీద అరుగుదల జరగాలి.

☉ మా గురువుగారు ఒక మాట అంటూ ఉండేవారు.

-- సోలిడ్స్ ని త్రాగండి,
నీటిని తినండి.

-- అంటే సోలిడ్ పదార్థం ఎంత సేపు ఉంచుకుంటారో, అంతసేపు నీరు మీ నోటిలో ఉండాలి.

-- సోలిడ్ పదార్థం మీ నోటిలో అది లిక్విడ్ గా మారేంత వరకూ ఉండాలి.

☉ ఎప్పుడైతే అది లిక్విడ్ గా మారుతుందో,

దానికి మనోమయశక్తితో పాటు ప్రాణశక్తి యాదీ అవుతుంది.

-- లిక్విడ్ గా మారకుండా మీరు తిన్నారనుకోండి, ప్రాణశక్తి ఉండదు.

-- అందుచేత ఎంత తిన్నా కూడా మీకు ప్రాణశక్తి రాకపోవటానికి ఏనైక కారణం అదే.

సోలిడ్ ఫుడ్ లిక్విడ్ గా మారి గొంతుకు దిగాలి అంటే, బాగా నమలాలి.



The food is taken in the form of morsals and is chewed so as to make it soft and easy digestable.

నేట్లోది ద్రవంగా మారకపోతే అరగదు.

During this process of chewing plenty of saliva are poured over the food in the mouth and the teeth help it grind into a paste.

By the action of saliva some of the starches are converted into simple sugars and then food is swallowed. We continue to eat as long as the desire to eat persists.

ఎంత వరకూ మనం తింటాము అంటే ఆకలి తీరేంత వరకూ.

అది కంక్లెనా? అంతేనా!

ఆకలి తీరేంత వరకేనా తింటున్నార?

ఎంత వరకూ తింటారు?

వాంతి రానంత వరకూ.

మీకు అది అలవాటు అయిపోయింది. అందుచేత ఇంక వాంతి వస్తుంది అనగానే కడుపు నిండింది అంటారు.

గుండమ్మకథలో జమున కాబోలు అంటుంది, ఎంత వరకూ చదివావు అంటే గొంతుకు వరకూ అని. మీరు చదువు ఎంత వరకూ చదివారో నాకు తెలియదుకానీ, తిండి మాత్రం గ్యూరంటీగా అలాగే తింటున్నారు. స్టమక్ నిండటమే కాదు, గొంతుకు వరకూ వచ్చేయాలి.

ఎవరో అంటారు, కిళ్ళీ వేసుకుంటావా? అంటే, కిళ్ళీ తినటానికి ఖాళీ ఉంటే, ఇంకొక గారి తినేవాడిని కదా అంటారు.



అందుచేత కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండండి.

దాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

When once the stomach holds certain quantity of food this desire automatically goes off.

❶ ఇది ఏల్లలకి కఠోక్తంగా ఉంటుంది.

మీరు పాలుపడతారు. ఉందికదా అని వాళ్ళు త్రాగరు.

-- అండ్ అల్ ఏనిమల్స్ అల్స్. ఉందికదా అని తినవు.

కడుపు నిండిపోయాక వదిలేస్తాయి.

దాచుకోవు కూడా. ప్రొద్దున్న ఉంటే రాత్రికి దాచుకోవచ్చుకదా, ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకుని మూడు, నాలుగు రోజులు తినవచ్చు కదా అని పాపం వాటికి బుర్రలేదు.

నాకు చాలా ఆసంది ఎక్కడ వేస్తుంది అంటే,

బజారుకి వెళ్ళి చాలా కష్టపడి ఫ్రెష్ వెజిటబుల్స్ తెచ్చుకుంటారు. తెచ్చుకున్నాక మీకు పెర్ట్ ప్రొబ్లమ్ ఏమిటంటే, ఫ్రీజ్ లో 5 రోజుల క్రిందట తెచ్చినటువంటి కూరగాయలు ఉన్నాయి.

అందుచేత ఈ ఫ్రెష్ వెజిటబుల్స్ ని ఫ్రీజ్ లో పెట్టి ఐదు రోజుల క్రిందట ఉన్న వెజిటబుల్స్ ని వండుతాం.

అందుచేత యూ బ్రింగ్ థీరిటికల్లీ ఓన్లీ ఫ్రెష్ వెజిటబుల్స్.

❷ అందుచేత యాక్చువల్ గా మీకు కామన్ సెన్స్ ఉంటే, ఫ్రీజ్ లో వెజిటబుల్స్ పెట్టుకోకండి.

-- ఆహార నియమాల్లో చాలా ఇంపార్టెంట్ నియమం అది.



❶ అందుకే మా గురువుగారు ఫ్రీజ్ ని "చడ్డి పెర్ట్" అనేవారు.

మా ఫ్రెండ్ అభిరామేశ్వరరావుగారు పాపం అమెరికా వెళ్ళాడు. అమెరికా వెళ్ళాక ఆయనకి ఒకబే ప్రొబ్లమ్. వారు రోజులకి సరిపడా సాంబార్ చేసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టిస్తారు. ఆకలి వేసినప్పుడు కొంచెం సాంబార్ తీసుకుని వేడి చేసుకుని తినాలి.

After this process of eating, the food remains in the stomach for half an hour to several hours depending on the condition of the food.

మీరు తీసుకున్న ఆహారము డంప్ చేసేస్తే కొన్ని గంటల వరకు కడుపులో ఉంటుంది.

❶ మీరు సలైవలో కనుక దాన్ని బాగా మాస్టికేట్ చేస్తే, అరగంట లో అది కడుపులోంచి ఇంటెస్టయిన్స్ లోకి వెళ్ళిపోతుంది.

అందుచేత కడుపు బరువుగా ఉన్నది అన్నది ఎందువల్ల ఉంటుంది అంటే, యు హేవ్ నాట్ ఏదీ ద ఫుడ్ ప్రొసర్టీ.

❶ మీరు ఏ ఆహారం తీసుకున్నా అది సలైవతో బాగా కలిసి లిక్విడ్ గా లోపలకు వెళితే,

-- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మీకు కడుపు బరువు అనిపించదు.

సాధారణంగా మనం తీసుకున్న ఫుడ్ బట్టి, ఫుడ్ మన కడుపులో అరగంట నుంచి కొన్ని గంటల వరకూ ఉంటుంది.

❶ ఎస్పెషియల్లీ నాన్ విజిటేరియన్ ఫుడ్, అండ్ సెర్వైన్ అన్ కుక్డ్ ఫుడ్స్ 2, 3 రోజులు కూడా ఉంటాయి.



ఆ 2, 3 రోజులు ఉన్నప్పుడే మీకు ఆ త్రేన్సులు వస్తాన్నప్పుడు ఆ పాది వాసన అదీ వస్తుండే, దటీజ్ బికాజ్ ఆఫ్ ది అన్ డెజెస్టెడ్ ఫుడ్ మెటీరియల్స్ ఇన్ యువర్ స్టమక్.

మరి అలాంటప్పుడు మీకు ఉన్న ఏకైక మార్గము ఏమిటి అంటే, ఫాస్టింగ్.

ఎంత వరకూ ఫాస్టింగ్ చేయాలి?

ఆకలి బాగా వేసేంత వరకూ.

కానీ నాకు చాలా ఆనందం మన వాళ్ళ మీద ఏమిటి అంటే, నేను ఫాస్టింగ్ చేస్తాను అనే సరికి వాళ్ళు కూరటం మొదలెడతారు.

మామూలుగా ఏ ఒంటిగంటన్నరకొ తింటాం.

ఫాస్టింగ్ రోజులో 8 గంటల నుంచే ఆకలి వేసేస్తుంది.

అదేంటో మరీ!

అందుచేత ఒక నియమం గుర్తుంచుకోండి,

1) ఎప్రిల్ వీక్ ఒన్ డే యూ ఫాస్ట్,

అండ్ ఫాస్టింగ్ మీన్స్ ఓన్లీ లిక్విడ్ డైట్.

అంతే తప్ప 20 గెలల అరటిపళ్ళు, ఓ 70 ఇడ్లీలు తిని ఫాస్టింగ్ అంటే ఒప్పుకోం. డోట్ మేక్ ఏ ఫస్ ఆఫ్ ఫాస్టింగ్.

ఫాస్టింగ్ మీన్స్ ఫాస్టింగ్.

ఎప్రిల్ వీక్ యూ ముట్ ఫాస్ట్.

“ఎప్రిల్ వీక్ మాస్టారు?”



అలాంటి ప్రతి ఏకాదశికి చేయండి. శుక్లపక్ష ఏకాదశి, కృష్ణపక్ష ఏకాదశి.

ఈ ఏకాదశి నాడు ఫాస్టింగ్ హేజ్ గాట్ ఇట్స్ ఓన్ వేల్యూ. నాట్ ఓన్లీ ద ఫిజికల్ హెల్త్ యాస్పెక్ట్.

1) స్పిరిట్యువల్ యాస్పెక్ట్ లో ఏకాదశి నాడు చేసే ఉపవాసంతో ప్రాణశక్తి చాలా బాగా పెరుగుతుంది.

2) పంచమినాడు చేసే ఉపవాసాలలో మనోశక్తి ఎక్కువ పెరుగుతుంది.

3) పూర్ణమినాడు చేసే ఉపవాసంలో కుండలినీశక్తి పెరుగుతుంది. అందుచేత ఈవెన్ ద తిథి ఈజ్ వెరీ ఇంపార్టెంట్. అందుచేత యు డిసైడ్ ఫుట్ డే యూ విల్ ఫాస్ట్.

వీక్లీ అంటే అది ప్లానెటరీ ఇన్ ఫ్ల్యూయెన్స్ కి, చక్రానీకీ వెళ్తుంది. వీక్లీ వన్న హేజ్ గాట్ ఇట్స్ ఓన్ వేల్యూ.

ఫిఫ్టీన్ డేస్ వన్న అవుతుంది ఇందాక్ వేను చెప్పింది.

పంచమినాడు, కృష్ణపక్ష పంచమి, శుక్లపక్ష పంచమి.

పౌర్ణమినాడు వాకశక్తికి, కుండలినీ.

కుండలినీ అన్నా వాక్ అన్నా ఒకదే.

ఇంకొక నియమం ఇది సాధకులకి మాత్రమే,

రియల్ గా మీరు ఆ రామ, కృష్ణ తత్త్వన్ని దాటి కల్పి అవతారానికీ వెళ్ళాలంటే,

ఒక సంవత్సరము పాటు మీరు చాంద్రాయణ వ్రతం చేయాలి.



పచ్చడి మిగిలిపోయిందని ఇడ్డీ, ఇడ్డీ ఉందని పచ్చడి.
అంటే ఒక డస్ట్ బిన్ లాగా నోట్స్ వేసేస్తూ ఉంటాం.

శ్రీ అందుచేత ఈసారి నుంచీ ఈ పుస్తకం చదువుతోన్న మీరయినా ఎట్టిల్స్ కడుపు నిండిపోగానే ఆపేయండి.

-- మెల్లిమెల్లిగా మెల్లిమెల్లిగా మీరు ఎంత తక్కువ ఫుడ్ తింటారో చూసి మీకే ఆశ్చర్యం చేస్తుంది.

అంటే ఇన్నాళ్ళూ మీరు తిన్నది చాలా ఎక్కువ.

నాకు హార్ట్ ఎటాక్ అదీ చచ్చాక డాక్టర్ ఒకటి మాట అన్నాడు, "ఈ జీవితానికి సరివేదేదీ తినేశారండీ, ఇంక మీరు తినటం మానేయండి" అన్నాడు.

శ్రీ అందుచేత ఫర్ ఆల్ హార్ట్ పెషంట్స్ వీళ్ళందరికీ సలహా ఏమిటంటే, యూ హేవ్ ఈబెన్ వెల్, స్టాప్ ఈటింగ్.

Small intestine is a muscular tube about twenty feet long which is coiled up and held in position by the help of a membrane in the abdominal cavity.

It secretes various digestive enzymes to digest the mixture of the food that comes from stomach.

అందుచేత స్టమక్ లో డైజెస్టివ్ జరగదు.

20 ఫీట్ లాంగ్ ఉన్నటువంటి స్మాల్ ఇంటెస్టైన్ లో డైజెస్టివ్ ప్రోసెస్ జరుగుతుంది.

-- దానికి కావలసిన సెక్రెషన్స్ అన్నీ లివర్ నుంచి, పాంక్రియాస్ నుంచి, స్ప్లీన్ నుంచి వస్తాయి.

As soon as the food reaches the upper part of small intestine, certain digestive juices like: bile and pancreatic juice are poured over it.

ఎప్పుడైతే అది కడుపుని దాటి 20 అడుగుల స్మాల్ ఇంటర్ స్టెయిన్ లోకి అలా అడుగు పెడుతుందో, ఫస్ట్ 6, 8 ఇంచెస్ లోపల పాంక్రియాటిక్ జ్యూస్, బయో జ్యూస్ ఒకటి పాంక్రియాస్ నుంచి వస్తుంది. అది ఆహారం మీద పడుతుంది.

ఎటువంటి ఆహారం మీద?

లిక్విడ్ గా, జెల్స్ ఫ్రీగా, సాలిడబుల్ లిక్విడ్ పేస్ట్ గా ఉన్నటువంటి ఆహారం మీద పడుతుంది.

The bile helps the digestion of fats and the pancreatic juice converts the semidigested starches into digestible sugars with the help of other enzymes.

అంటే మొత్తం మీద ఈ డైజెస్టివ్ ప్రోసెస్ యొక్క ఉద్దేశ్యం ఒకటి ఒకటి, మీరు ఏ ఆహారం తిన్నా, ఏ చూసంలో తిన్నా అది మగరోగా మారాలి.

By the digestive action of these chemicals, enzymes etc., the food is converted into a clear fluid that begins to get absorbed and directly goes to liver.

మనం తిన్నటువంటి ఆహారం ముందు లివర్ కు వెళుతుంది.

In the liver, the liquid food is again processed; the proteins are split into amino acids, the predigested carbohydrates are converted into glycogen and fats are made into water soluble fatty acids by the action of

160 ఆహారం అందించే అనేక రకాల హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం. ఈ హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం. ఈ హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం.

అందుచేత ఇక్కడ వాళ్ళు చెప్పిన రకరకాలైన సైటిఫికేషన్లు మరియు ఇతర హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం. ఈ హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం.

ముందు స్టమెంట్లో,

తరవాత స్మాల్ ఇంటెస్టైన్లో,

తరవాత లివర్లో.

The fully digested food gets converted into chemical energy and is distributed to the various kinds of cells to liberate heat, to protect their wear and tear, to promote growth and stay alive.

ఈ మగర్గా మారటంలో జరగవలసిన మొదటి పదార్థం ఏమిటంటే, మన శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి చేయుట.

ఈ వేడి ఎంత ఉండాలి సుఖ్య?

ఎక్కువ వేడి ఐతే ఫీవర్ అంటారు.

తక్కువ వేడి ఐతే ఖై శ్రీరాం!

ఇంక మనం చేయగలిగేది ఏమీలేదు. నలుగురు మనుషులు వచ్చి చేయవలసినది ఏదో చేస్తారు.

అందుచేత లో డింపరేచర్, ఫుయ కాన్స్ డూ ఎనీథింగ్.

హై ఫీవర్, టూ సర్జన్ లెవల్ ఫుయ కెన్ డూ సమీథింగ్.

ఈ కానీ ఈ బాడీ మెకానిజం యొక్క గొప్పతనం అర్థం చేసుకోండి.

161 ఆహారం అందించే అనేక రకాల హార్మోన్లు మరియు ఎంజైమ్లు ఆహారం ఖచ్చితంగా జీర్ణం చేయడానికి అవసరం.

మీరు ఎంత పిచ్చిపిచ్చిగా తిన్నా, డైరెక్ట్గా మీరు మగర్ త్రాగేసినా, ద బెంప రేచర్ ఈజ్ అల్వేస్ కెప్ట్ ఎట్ 98.4 డిగ్రీస్ ఫారెన్ హీట్, అర్ 37 డిగ్రీస్ సెల్సియస్.

ఆ బ్యాక్టెర్స్, నమత్సం యోగ ఉచ్యతే అనేటటువంటి ఈ బ్యాక్టెర్స్, ఈ హార్మోన్ల మీరు అర్థం చేసుకోవాలి.

అందుచేత మనం ఎక్కువ తిండి తింటే ఆ బాడీ థెర్మోస్టాట్ ఉండే, ఎయిర్ కండిషనర్, ఓవర్ వర్క్ చేయాలి.

అందుచేత యుక్తాహార విహారమే తప్ప, ఎక్కువ ఆహారము ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదు.

నాట్ బికాజ్ ఆఫ్ యోగా.

బట్ బికాజ్ ఆఫ్ యువర్ బాడీ మెకానిజం.

ఈ స్మాల్ ఇంటెస్టైన్స్ ఇరవై అడుగులు ఉన్న తరవాత లార్జ్ ఇంటెస్టైన్స్ ఎరౌండ్ 8, 9 ఫీట్ ఉంటుంది.

Large intestine receives the waste matter from the small intestine in semisolid state,

డైజెష్టివ్ అయిపోయాక ఇంక పనికి రానటువంటి మేటర్ లార్జ్ ఇంటెస్టైన్స్లోకి వెళుతుంది.

అది మెల్లిగా అక్కడ కూడా ప్రోసెస్ అయి, పనికిరానటువంటి పదార్థము చివరికి ఎక్స్క్రీటింగ్ బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.

which decomposes due to excessive residue of protein-fibres and carbohydrates causing bad smelling-gases.

ఆపారాస్మి యజ్ఞముగా స్వీకరించే విధానము

సామూహిక భోజనం సంపదలకు మూలం

శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యాన మంత్రము

తనశ్చైవభూత సాక్షాత్ శ్రీరూప భగవత్పతి
సంజయంతి విశ్వంజ్యై విష్ణుశ్చైవైవమితి యని
మహాభాగవతం 8-8-8 (స్కం॥ అ॥ శ్లో॥)

సర్వలోకహర మంత్రము

అన్యుతానంత గోచంద నావోన్మోహ భేదజిత
నశ్యంతి సకలలోకాః సత్యం సత్యం పవిత్రమృతం

అగ్ని పురాణం

అనుగ్రహ మాలామంత్రము

ఓం భూర్భువః స్వః త్రిం శ్రీం శ్లో
తత్సబ్దతుర్వరేణ్యం భగ్నోదేవస్య ధీమతి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ త్రిం శ్రీం శ్లో
ఓం క ఓ ఈ ల త్రిం
తీ స క తీ ల త్రిం
స క ల త్రిం శ్రీం

శరణాగతి మంత్రము

ఓం త్రిం శ్రీకృష్ణ శ్చైవ కమలనయన
నక్షత్రాయాన శరణం మమ త్రిం

హోరాన్ని స్వీకరించే విధానము

- ✧ ఆ రోజుకు సంబంధించిన యంత్రాన్ని వేసుకోవాలి.
(పేజీ నెం. 169)
- ✧ ఒకసారి శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యానమంత్రాన్ని, ఇంకొకసారి సర్వలోకహర మంత్రాన్ని, ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చరించాలి.
- ✧ భగవద్గీత 15వ అధ్యాయంలోని ఈ మంత్రాన్ని ఒకసారి ఉచ్చరించాలి.
అకం చైశ్వానరో భూత్వా పూజితం దేవతాశ్రితః
ప్రాణాపానసహాయంకై రచోమ్యుష్ణం తతుర్విధమ్.
- ✧ ఒకసారి అనుగ్రహ మాలామంత్రము, ఇంకొకసారి శరణాగతి మంత్రము, ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చరించాలి.
- ✧ స్వీకరించే ప్రతీ ముద్దను శరీరమనే ధునిలో వేస్తానని అహతిగా ఒకొక్క ప్రాణవాయువుకు సంబంధించిన మంత్రంతో తీసుకోవాలి.
ఓం ప్రాణాయ స్వాత
ఓం అపానాయ స్వాత
ఓం సహనాయ స్వాత
ఓం ఉదనాయ స్వాత
ఓం యైనాయ స్వాత



