VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 ✆ 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*

VYSPRO WISHES YOU A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR - 2001
THE FIRST YEAR OF THIS MILLENIUM

An Association of Vysya

CAs	Doctors	MBAs
CSs	Advocates	MCAs
ICWAs	Engineers	

GROUP PHOTO OF COMMITTEE OF VYSPRO INDIA

Sitting (Left to Right) : Naresh Chandra Gelli, B. Chakrapani, Beldi Sridhar, R. Namashivaya, K.S.S. Gangadhar
Standing (Left to Right) : Vandanapu Chandra Sekhar Rao, G.V. Suresh Kumar, P. Harinath Gupta, Ramesh Gelli, Amrit Kumat Kota, N. Chandra Sekharaiah,

AIMS AND OBJECTS

1) To promote Cultural, Educational, Social and Service Activities.
2) To identify financially backward students and render assistance to pursue studies thereof and to award scholarships, fellowships and prizes to meritorious students.
3) To Promote Unity, Social Harmony, National Integrity among the Members and general public.
4) To establish Educational Institutions, Technological Institutions, Colleges and other Educational Institutions and/ or render financial aid to such institutions.
5) To establish and/ or maintain Boarding Houses and Hostels for students studying in schools and colleges and other educational institutions and for other Members and/or give financial aid to such institutions or students for the said purpose.
6) To Promote Housing for the welfare of the Members.
7) To organise Lectures, Seminars and Debates pertaining to various subjects and topics for the development and updation of knowledge of Members, and
8) To do such of activities incidental to attain the main objectives viz., printing, publishing and release of pamphlets, souvenirs, books, etc.,

OFFICE BEARERS

		(O)	(R)
Beldi Sridhar, B.Sc., F.C.A.	President	3393768	3747439
R. Namashivaya, M.Tech., M.B.A.	Vice-President	6511207	6510045
B. Chakrapani, B.Sc., F.C.A.	Secretary	3220595	7638185
P. Rajeswara Rao, B.Com., F.C.A.	Joint Secretary	3221328	7632969
K.S.S. Gangadhar, B.Com., F.C.A.	Treasurer	7618759	7618759

EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

Gelli Ramesh, M.B.A.	7537329 (R)	Dr. N.L. Sridhar, M.B.B.S.	7604220 (R)
P. Harinath Guptha, B.L.	4046877 (R)	N. Chandrasekharaiah, A.C.A.	7078706 (R)
N.V.S. Kumar, B.Tech, M.B.A.	7619003 (R)	G. V. Suresh Kumar, A.C.S.	7600794 (R)
Vandanapu Chandrasekhar Rao, A.C.A.	4535684 (R)		

CALENDAR COMMITTEE

		(O)	(R)
Vandanapu Chandrasekhar Rao, A.C.A.	Chairman	3203728	4535684
Kota Amrit Kumar	Member	3731409	3834325

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎందుకు?

"**ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం**" అన్నారు మన పెద్దలు. దురదృష్టవశాత్తు నేటి మానవుడు ఆరోగ్యంగా వుండటాన్కి రోజులో కొంత సమయాన్ని కేటాయించడంగాని, ఒక ధ్యేయంగాని, ఒక అడుగు ముందుకు వెయ్యడం గాని చేయక క్షణికమైన సుఖాలను అనుభవిస్తూ అనంతమైన సుఖానికి దూరం అవుతున్నాడు. అన్ని ప్రాణులకంటె ఉన్నతమైన మానవజన్మ మనందరికీ ఒక వరంగా లభించింది. ఆహారం, నిద్ర, సంగమం మొదలగు క్షణిక సుఖాలు అటు మిగతా ప్రాణులూ ఇటు మనమూ అనుభవిస్తున్నాం. ఆ క్షణిక సుఖాలకు దాసులమై, ఉత్కృష్టమైన మానవజన్మకీ భేదం లేకుండా జీవిస్తున్నాము. నేటి మానవుడు ఆహార విషయాల్లో, ఆలోచనల్లో చేసే పొరపాట్ల కారణంగా ఇటు శరీరం, అటు మనస్సు ఆ అనంత సుఖాన్ని అందుకోలేక క్షణికమైన సుఖాలనే అమిత సుఖాలుగా భావిస్తూ, నూరేళ్ళ జీవితాన్ని తను వచ్చిన కార్యం నెరవేర్చకుండానే ముగిస్తున్నాడు. 84 లక్షల జన్మలు ఎత్తిన తరువాత ఒక అంతిమలక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనకు ఈ మానవ శరీరం వచ్చింది. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడాన్కి ఒక సాధనంగా మాత్రమే మనం ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. మనం వేరు, ఈ శరీరం వేరని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. మనం ఈ శరీరం అనే వాహనంతో గమ్యాన్ని చేరాలంటే ఈ వాహనం కండిషన్‌తో ఆరోగ్యంగా వుండాలి కదా! కండిషన్ లేని కారులో ప్రయాణం సుఖంగా సాగదుగదా! పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం మాత్రమే నూరేళ్ళ జీవనయానాన్ని సుఖంగా సాగించి గమ్యాన్ని చేర్చగలదు. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం" అన్నారు పెద్దలు. **మనం ఈ భూమిపైకి వచ్చినది ధర్మసాధనకు మాత్రమే కాని రకరకాలుగా రుచులు వండుకొని తిని పడుకోవడానికి గాని, హాయిగా కాలక్షేపం చేయడానికి గాని, జబ్బులలో శరీరాన్ని నాశనం చేసికోవడానికి గాని కాదు.** ధర్మాన్ని మనం సాధన చెయ్యాలి అంటే ఈ శరీరం ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా వుండాలి. మనిషికి శరీరమొక్కటే ఆరోగ్యంగా వుంటే అది శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే. అది పరిపూర్ణం కాదు. కేవలం మనసు ఒక్కటే ఆరోగ్యంగా వుంటే అదీ పరిపూర్ణం కాదు. ఇటు శరీరం, అటు మనస్సు రెండూ ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే అది వ్యక్తికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమవుతుంది. ఈ పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం ప్రతివ్యక్తికి ప్రతినిత్యం ఉండాలి. అప్పుడే ప్రతివ్యక్తి తను ఏ రంగంలో వుంటే ఆ రంగంలో పూర్తిగా శ్రమించి ప్రగతిని సాధించగల్గుతాడు. జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగల్గుతాడు.

ప్రకృతి జీవన విధానమే ఎందుకు?

పంచభూతాత్మకమైనదే ప్రకృతి. అంటే భూమి, నీరు, వాయువు, అగ్ని, ఆకాశం. ఇవి పంచభూతములు. మన శరీరం కూడా పాంచ భౌతికమైనదే. అందువల్లనే బ్రహ్మాండం (ప్రకృతి)లో ఏమి జరుగుతుందో పిండాండం అయిన ఈ శరీరంలో కూడా అదే కార్యక్రమము నిర్వహింపబడుతుంది అన్నారు పెద్దలు. అంటే ప్రకృతికి ఎంత పవిత్ర స్థానం ఉందో, ఆ ప్రకృతిలోనే పుట్టి, దానిలోనే పెరిగి, దానిలోనే కలిసిపోయే మన ఈ దేహానికి కూడా అంత పవిత్రత ఉంది. అందుచేత ప్రకృతికి, ఈ మానవుడికి అభేదమే గానీ భేదం లేదు. ఇది గ్రహించిన వారు కాబట్టే పూర్వీకులు, ఋషులు ప్రకృతి శక్తులను, ప్రజలను ఆరాధించడం నేర్చుకున్నారు. ఆ ప్రకృతితో సహకరించడం నేర్చుకున్నారు. అందువల్లనే మన పూర్వీకులు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగలిగారు. సృష్టిలో ఉన్న 84 లక్షల ప్రాణులు పంచభూతాత్మకాలే. ఆ జీవులన్నీ ప్రకృతిని ఆధారంగా చేసుకొని జీవిస్తున్నాయి. కాబట్టే వాటికి ఏ రకమైన వైద్యవిధానాలు గాని, వైద్యశాలలు గాని, వైద్యులు గాని, మందులు గాని అవసరం లేకుండా రోగాలు రాకుండా ఆయురారోగ్యాలతో ఉంటున్నాయి. కానీ ఒక్క మానవుడు మాత్రమే దారి తప్పి ప్రలోభాలకు లోనై శరీరానికి అవసరమైనది తినడానికి బదులు, నాలికకు ఇష్టమైనది తింటూ, తినేది శ్రమ చేయకుండా ఆరగిస్తూ, త్రాగవలసిన నీటిని త్రాగకుండా, విశ్రాంతి సరిగా ఇవ్వకుండా, మలమూత్రాలను సరిగా విసర్జించక, శరీరాన్ని నిత్యం పాడుచేసుకుంటూ తను బాధపడుతూ, ప్రకృతిని బాధపెడుతూ ప్రకృతి విరుద్ధమైన రోగాలతో కాలం గడుపుతున్నాడు. ఇదంతా ప్రకృతి ధర్మాలను, శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించడం వలన ప్రకృతి మానవుడికి విధించే శిక్ష. ఈ శిక్ష నుండి మానవుడు బయట పడాలంటే తిరిగి ప్రకృతి జీవనాన్ని నమ్ముకోవడమే శరణ్యం. ప్రకృతి నియమాలను వదిలేసి మానవుడు ఆరోగ్యానికి పాట్లుపడుతున్నందువల్లే దేశంలో రోజురోజుకీ రోగాలు పెరుగుతున్నాయి. నేటి మానవుడికి జీవన సుఖశాంతులు కరువౌతున్నాయి. మన జీవన విధానంలో వచ్చిన (ప్రకృతి విరుద్ధమైన) మార్పులే నేటి సమాజంలోని ఇబ్బందికర సమస్యలకు మూల కారణం. వీటి నుండి మనందరం త్వరగా బయటపడాలంటే మంచి జీవన విధానాన్ని అవలంబించడం అత్యంత అవశ్యకం. రోగాలు, రోగుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్న అమెరికా దేశంలోని ప్రజలు ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి ఇప్పుడిప్పుడే యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం చేయడం; పచ్చికూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు తినడం, మంచినీరు సక్రమంగా త్రాగడం, మాంసాహారం మానడం మొదలగు ఎన్నో రకాలైన ప్రకృతి నియమాలకు దగ్గరౌతున్నారు. మనం పోగొట్టుకున్న మన ఋషి సాంప్రదాయాన్ని మనం తిరిగి తెచ్చుకోలేక పోతున్నాం. **ఇకనైనా మేలుకొని మన సమస్యలకు పరిష్కారం మన వద్దే, మన ఇంట్లోనే ఉందని గ్రహించిన వారు అదృష్టవంతులు. మన రోగాలు ఎన్ని? ఏ భాగానికి సంబంధించినవి? ఎప్పటి నుండి ఉన్నవి? అన్నది ఇక్కడ సమస్యకాదు. మీరు మనస్ఫూర్తిగా మేల్కొంటే వాటన్నింటికీ పరిష్కారం ఈ ప్రకృతి జీవన విధానంలో ఉన్నది.** ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని వదిలి రకరకాల వైద్యాలు ఈ శరీరానికి చేయడం లీకు ఒక చోట ఉంటే వేరే చోట రిపేరు చేస్తున్నట్లు ఉంటుంది. మానవుడు జ్ఞాన జీవి కాబట్టి తగు రీతిలో జ్ఞానాన్ని, బుద్ధిని వినియోగించుకుంటూ ప్రకృతి జీవనం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని, మంచి ఆలోచనలు రోజురోజుకీ వృద్ధి చేసుకొంటూ ఉంటే మనలో మానవత్వం పరిమళిస్తూ ఉంటుంది. ఇదే మానవునికి పురోగతి.

ప్రకృతి విధానమే అన్ని వైద్య విధానాలకు పునాది

మనందరి శరీరాలకు రోగాలను రాకుండా నిరోధించే శక్తి వుంది. అలాగే ఏదైనా రోగం వస్తే తనంతట తాను బాగు చేసుకొనే శక్తిని ఈ శరీరానికి సృష్టికర్త ఇచ్చియున్నాడు. మిగతా జీవులన్నీ ఆ శక్తిని, అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొంటూ డాక్టరూ, వైద్య విధానాలూ దూరంగా వుండి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నాయి. ప్రకృతి సిద్ధమైన మన శరీరానికి ప్రకృతే నిజమైన డాక్టరు. మనం ఏదైనా శారీరకమైన ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు ముందుగా అవకాశం ఇవ్వాల్సినది మన శరీరానికి. శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి లోపిస్తే ఏ వైద్య విధానము పని చెయ్యదు. ప్రకృతి విధానం ద్వారా శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. **రోగం ఎక్కడ నుండి పుడుతుందో అక్కడి నుండి పుట్టకుండా ఆపి వున్న రోగాన్ని శరీరం నుండి బయటకు వెళ్ళేదే ప్రకృతి వైద్య విధానం.** సహజమైన ప్రకృతి విధానం గురించి నూటికి 95 మందికి తెలియక పోవడం మనిషి చేసుకొన్న దురదృష్టం. అందువల్లే ప్రపంచంలో రోజురోజుకీ రోగాల సంఖ్య, రోగుల సంఖ్య, డాక్టర్ల సంఖ్య, హాస్పిటల్స్ సంఖ్య పెరిగిపోతూ మనిషికి సుఖం లేకుండా పోతున్నది. సహజంలో ప్రకృతిని వీడి ఒక రోగంలో రోగిలాగే కాలం గడుపుతున్నాడేగాని రోగాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టుకుండా ఎలా రోగం వస్తే రానివ్వండి అన్నట్లుగా [illegible] లేకుండా వుంటున్నారు. ప్రకృతి తల్లిలాంటిది. అందుకే ప్రకృతిమాత అంటాము. అలాగే ప్రకృతి విధానం కూడా అన్ని వైద్యాలకు తల్లి లాంటిది. [illegible] ప్రతి వ్యక్తికీ ప్రకృతి విధానం ద్వారా ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది. [illegible] ప్రయత్నించినట్లే ప్రకృతి విధానం ద్వారా నయం కాకపోతే వేరే వైద్య విధానాలు ఉపయోగించుకోవడం సమంజసం.

అన్ని వైద్య విధానాలు [illegible] మనిషికి అన్ని వైద్య విధానాలు అవసరమే. అయినా వైద్య విధానాలను అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగించుకొంటూ, శరీరానికి హాని కలుగకుండా చూసుకోవాలి. **ఏ వైద్య విధానం అయినప్పటికీ మనిషి యొక్క జబ్బును నయం చేయవచ్చు. అదుపు చేయవచ్చు. పెరగకుండా కాపాడవచ్చు కాని మనిషియొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని, మానసిక ప్రవృత్తిని మార్పు చేయలేదు.** ప్రకృతి విధానం ద్వారా జబ్బును తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే శారీరకమైన ఆరోగ్యంతో బాటు మానసికమైన ఆరోగ్యం [illegible] ప్రతి వ్యక్తిలోనూ గమనించుకోవచ్చు. ఈ విధానం ద్వారా మనిషికి మానసికమైన మార్పులు వస్తాయి. మిగతా వైద్య విధానాల ద్వారా మందులు వేసుకొంటూ, జబ్బును తగ్గించుకొంటూ చేసే పనే చేసిన తప్పును వదలకుండా చేస్తూ వుంటారు. అందువల్ల మందుల వల్ల మనుషుల చేష్టలు, అలవాట్లు మారవు. అదే ప్రకృతి విధానంలో అయితే చేసిన తప్పును మానితేనే జబ్బు తగ్గుతుంది. తద్వారా చెడు అలవాట్లకు దూరం అయ్యి వ్యక్తికి మంచి అలవాట్లు ఏర్పడతాయి. మంచి వ్యక్తులు సమాజంలో పెరగాలంటే ఈ విధానాన్ని అందరూ సద్వినియోగించుకోవాలి. **నేటి కాలంలో శరీరభాగాన్ని పంచుకొంటూ అవయవాలకు వైద్యం చేస్తూ వుంటే, ప్రకృతి విధానం అయితే ఒక జబ్బు గురించి వచ్చిన రోగికి ఆ జబ్బుతో పాటు తెలియకుండా లోపల వున్న రోగాలను కూడా బయటకు నెట్టి శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేయగలుగుతుంది.** అదే ప్రకృతి విధానం ద్వారా మానవాళికి జరిగే ముఖ్యమైన ఉపకారం. ఏ వైద్య విధానం అయినా జబ్బు వచ్చినప్పుడే మనిషికి పనికి వస్తుంది గాని మనిషికి జబ్బు రాకుండా వుండడానికి మందులు కాని, వైద్యాలు కాని ప్రపంచంలో లేవు. ప్రకృతి విధానం అనేది జబ్బు వచ్చిన రోగికి పూర్తిగా తగ్గించుకోవడానికి అలాగే జీవితంలో ఏ జబ్బు రాకుండా బ్రతకాలనుకొనే వారికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

మీ శరీర ధర్మాలేమిటో మీకు తెలుసా?

ప్రతి వస్తువు, వాహనము యొక్క మన్నిక దాన్ని ఉపయోగించుకోవడాన్ని బట్టి, నిర్దేశించిన నియమాలు, జాగ్రత్తలు పాటించడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కారు 4 లక్షలు పెట్టి కొంటాము. దాని నియమాలు ఆరోపిస్తూ గాలి ఇంత పెట్టాలని, ఫలానా ఆయిలు పోయాలని. ఈ స్పీడులో గేరులు మార్చాలని, ఇన్ని కి.మీ. తిరిగాక ఇంజన్ ఆయిల్ మార్చాలని, ఇన్ని కి.మీ తిరిగాక బోరు చేయాలని ఉంటాయి. డబ్బు పెట్టికొన్నందుకు డబ్బు విలువ తెలిసిన మనుషులు కాబట్టి ఆ నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ పెట్రోలు బదులు డీజిల్ పోసి, టైర్లకు గాలి సరిగా పట్టకుండా కారును నడుపుకోవడం ఏ రోజైనా చేస్తున్నారా? ఈ విషయంలో కారు యజమాని గాని, డ్రైవర్‌గాని, ఏ రోజూ అశ్రద్ధ చేయడం లేదు. ఇక మన శరీరం అనే వాహనం విషయం ఆలోచిద్దాము. ఈ శరీరం విలువ వెలకట్టలేనిది. తల్లిదండ్రుల ద్వారా భగవంతుని వరంగా ఉచితంగా లభించింది. దీనికున్న గ్యారెంటీ కొద్దు 100 సం॥లు. 100 సం॥లు షెడ్డుకి (హాస్పిటల్) వెళ్ళకుండా ఆటోమాటిక్‌గా రిపేరు చేసుకొనే సామర్థ్యం సృష్టికర్త స్వయంగా ఇచ్చాడు. శరీరానికి కావలసిన వాటిని మనం సక్రమంగా అందిస్తే వంద సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా మనగలుగుతుంది. పైన కారుకు చెప్పుకున్నట్లే ఈ మానవ వాహనానికి కూడా కొన్ని ధర్మాలు, నియమాలు ఉన్నాయి. అవి మీకు తెలుసా? ఆలోచించండి? చాలా మందికి తెలియదనే సమాధానం వస్తుంది. తెలియకుండానే సగం జీవితం అయిపోయింది. ఎంత ఆశ్చర్యమో చూడండి! ఇంతకాలం తెలియకుండా వాడేసినందుకు మానవ వాహనం ఎంత దెబ్బతిన్నదో? ఎన్ని షెడ్లకు వెళ్ళిందో? ఎన్నిచోట్లకు వెళ్ళినా రిపేరుకాకుండా ఎన్ని వాహనాలు ఓటిగా నడుస్తున్నాయో? వాటికి కారణాలేమిటో మనకు ఇప్పటికీ తెలియదు కదా? కారు మనిషి తయారు చేసుకున్నది కాబట్టి ఏ రకమైన రిపేరు వచ్చినా షెడ్డులో పూర్తిగా బాగుచేసుకోగలము. **మానవశరీరం జబ్బులలో డాక్టరు వద్దకు వెళితే పూర్తిగా బాగుపడకుండా ఎందుకు ఉంటున్నది? కారణం తెలుసా! శరీరాన్ని డాక్టరు తయారు చేయలేదు. అందుచేతే డాక్టరు చేతిలో ఆరోగ్యం లేదు. ఈ శరీరాన్ని పెంచేది, పోషించేది, రక్షించేది ప్రకృతి కాబట్టి మన ఆరోగ్యం ప్రకృతి చేతిలో ఉంది.** ప్రకృతికి అనుకూలమైన ధర్మాలైన శరీరధర్మాలు ముందు మనకు తెలియాలి.

పంచ భూతాలతో నిర్మితమైన ఈ శరీరానికి పంచధర్మాలు ఉన్నాయి. అవి **1. నీటి ధర్మం 2. ఆహార ధర్మం 3. వ్యాయామ ధర్మం 4. విశ్రాంతి ధర్మం. 5. విసర్జన ధర్మం (ఉపవాస ధర్మం)** మొ॥వి

మనుషులు ఎంత కాలంలో అయితే శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూపోతున్నారో అంత కాలం శరీరం అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నది. ఆరోగ్యమనేది ధర్మమయితే అనారోగ్యమనేది అధర్మం. ధర్మాన్ని తప్పిన వారికి రోగమనేది ఇక్కడ శిక్ష. **రోగాలు వచ్చిన వారిని వచ్చినట్లు పోవాలంటే మరలా మనం జ్ఞానం తెచ్చుకొని ధర్మంగా జీవించడమే మార్గం.** ఏ అధర్మం చేసినందుకు మన శరీరానికి రోగం వచ్చిందో, ఆ రోగాన్ని పోగొట్టాలంటే ఆ ధర్మాన్ని తిరిగి ఆచరించాలి. ఇదే ఉన్న సత్యం. మనకు వచ్చిన రోగం పోవడం లేదు ఆరోగ్యం రావడం లేదూ అంటే ఇంకా మనమెక్కడో అధర్మం చేస్తున్నామని గుర్తు. మనం ఆరోగ్యం గురించి వైద్యాలయాలకు వెళుతున్నాము. అయినా పూర్తి ఆరోగ్యంతో తిరిగి రాలేక పోతున్నాము. అలా అనేకసార్లు వైద్యుల్ని, హాస్పిటల్స్‌ని, మందులని రకరకాలుగా మార్చడం జరుగుతున్నది గాని అసలు వచ్చిన ఇబ్బంది లోపల నుండి బయటకు పోయి పూర్తి ఆరోగ్యం అనే భాగ్యం మన శరీరానికి అందటం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని అందరూ అంగీకరించక తప్పదు. అలా ఎందువల్ల జరుగుతున్నది అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత మనిషికి లేదా? అంటే ఎవరికి ఉంది? ఎంత మందికి ఉంది? మాట వరుసకు, "ఊ"అనకండి. నిజంగా ఉంటే మీ హృదయం మీద చేయివేసుకొని ఆలోచించి మరీ చెప్పండి?

శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించినందువల్ల వచ్చిన రోగాలతో మనం డాక్టరు వద్దకు వెళితే, ఆయన ఇచ్చిన మందుల వల్ల, చేసిన వైద్యం వల్ల మీరు చేస్తున్న అధర్మం ఎలాపోతుంది? మందులు మనలో ధర్మ ప్రవర్తనను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయా? లేదా ఉన్న అధర్మాలను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయా? అధర్మాలను మందులు పెంచుతాయి కాబట్టి, మందుల వలన రోగం మరో రోగం అవుతున్నదని అనుభవంలో అందరికీ తెలుస్తున్నది. అందువల్లనే కొత్త సంవత్సరం వచ్చేటప్పటికి సరికొత్త రోగాలతో శరీరం స్వాగతం పలుకుతూ ఉంటుందేకాని పాతరోగాలను పోగొట్టుకొని కొత్త ఆరోగ్యంతో స్వాగతం పలకడం లేదు. ఎన్ని వైద్య విధానాలు, ఎన్ని వైద్యాలయాలు, ఎంతమంది వైద్యులు మారినప్పటికి డబ్బులు మారుతున్నాయే గాని జబ్బులు మానుట లేదు. మనస్సు మార్చుకోకుండా కాశీ వెళ్లినా, గంగలో మునిగినా, కాషాయం కట్టినా 'శని' వదలదు అన్నట్లు, చేసిన అధర్మాన్ని రోగి **సరిదిద్దుకోనంతకాలం ఈ భూమండలం మీదున్న ఏ మానవుడూ ఈ మానవ 'రోగిని' బాగుచేయలేడు.** ఆరోగ్యానికై శరీర ధర్మాలను ప్రతి నిత్యం ఆచరిస్తూ పోవడం అనేది పట్టుచీరకు డ్రై క్లీనింగు మేలు చేసినట్టు చేయగలదు. అలాగే శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూ ఆరోగ్యం కొరకు డబ్బు ఖర్చు పెట్టుకొని ప్రాకులాడటం అనేది పట్టుచీరను బండకు వేసి బాది శుభ్రం చేస్తే వచ్చే మన్నిక లాగే ఉంటుంది వీరి ఆరోగ్యం కూడా అని మరువకండి. మన శరీర ధర్మాలను దినచర్యలో భాగంగా చేసుకొని బ్రతకడమనేదే ఉత్తమమైనది.

దిన చర్యలో శరీర ధర్మాలు

1.నీటిధర్మం :- గాలి తరువాత శరీరానికి అతిముఖ్యమైనది నీరు. నీరు తర్వాత ముఖ్యమైనది ఆహారం. అంటే నీటిది రెండవస్థానం. ఆహారానిది మూడవస్థానం. మనందరం ఇప్పటివరకు ఆహారానికి రెండవస్థానాన్ని కల్పించి, నీటిని మూడవస్థానంలో వుంచి నీటిధర్మం విషయంలో ఆ ధర్మాన్ని తప్పి రోగాలను ఆహ్వానించాము. నీటిని సక్రమంగా తీసికోనందువల్ల శరీరానికి వచ్చే ఇబ్బందిని తిరిగి ఆనీటిని తీసుకోవడం ద్వారా తొలగించుకోవచ్చుగాని ఆలోటును మందులద్వారా సవరిద్దాం అని మనిషి చేసే ప్రయత్నం ఎంతవరకూ సాధ్యం? ముమ్మాటికీ అసాధ్యం. అంత మేలును చేసే నీటి గురించి తెలుసుకుందాం.

నీరు లేకపోతే జీవం లేదు. ఆ నీటిని మనం ఎక్కువ త్రాగడం ద్వారా నూటికి 50 శాతం వరకు రోగాలకు నివారించుకోవచ్చన్నది నగ్న సత్యం. నీటిని త్రాగే విషయంలో ఇకనుంచైనా ప్రతి ఇంట్లో శ్రద్ధ వహించడం మనందరి ప్రధమ కర్తవ్యం. ఈ సృష్టిలో మూడువంతులు నీరు వుంటే ఒక వంతు భూమి వున్నట్లే మన శరీరంలో కూడా 68శాతం నీరు ఉండి మిగతా 32 శాతం మాత్రమే పదార్థం వుంటుంది. **పదార్థం కంటే నీటికే ఈ దేహంలో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉన్నదని మనం గ్రహించాలి. అందువల్లే ఈ శరీరాన్ని సృష్టించిన సృష్టికర్త శరీరాన్ని పోషించుకోవడానికి మానవులకు అందించిన ఆహార పదార్థాలలో కూడా మూడు వంతులు నీటిని పెట్టి ఒకవంతు మాత్రమే పదార్థాన్ని ఇమిడ్చాడు.** ఉదాహరణకు పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలలో 70 నుండి 80 శాతం వరకూ నీరు వుండి మిగతా భాగం పోషక పదార్థం వుంటుంది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మానవుడు ఆహారాన్ని వండి, వార్చి లేదా పిండి తినడానికి అలవాటుపడి, ఆహారంలో నీటి నిష్పత్తిని పాడుచేసుకుంటూ, ఆ నీటిని తిరిగి సరియైన సమయంలో అందివ్వక రోగాలను ఆహ్వానిస్తున్నాడు. ఏమీ చదువుకోని మన పూర్వీకులు ఎక్కువ నీటిని త్రాగి మనకంటె ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో జీవించగలిగితే, అన్నీ చదువుకొని ఇప్పటి ప్రజలు నీటిని త్రాగడం తగ్గించి వాటి బదులు కూల్‌డ్రింక్సులు, బీర్‌లు, లస్సీలు త్రాగి శరీరాన్ని చెత్తకుండీ కంటే హీనంగా తయారు చేసుకొంటున్నారని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

నీటిలో స్నానం చేసినపుడు శరీరం ఏ విధంగా శుభ్రం అవుతున్నదో ఆదే విధంగా రోజూ శరీరానికి కావలసిన నీరును అందిస్తే లోపలి ప్రతి కణం కూడా ఆ విధంగా స్నానం వలే శుభ్రం చేయబడి పరిశుభ్రమైన వాతావరణం శరీరం లోపల మనందరికీ ఏర్పడుతుంది. మనలో ఏ ఒక్కరికీ శరీరం లోపల పరిశుభ్రంగా లేదంటే మీకు కోపం రావచ్చు లేదా ఆశ్చర్యం కలుగవచ్చు. అందుకే నాలుక గీయకపోతే పాచి వాసన, స్నానం చెయ్యకపోతే శరీరం చెమట వాసన, పళ్ళు తోమకపోతే నోరు వాసన, మూత్రం వాసన, విరేచనం వాసన మొ॥వి అన్నీ మనలోని అపరిశుభ్రతలను. కాలుష్యాన్ని, రోగాలను తెలియజేస్తూ వుంటాయి. మనకు వాటి నుండి బయట పడటం ఇప్పటి వరకూ చేతగాక పౌడర్‌లు, సెంట్లు, క్రీమ్‌లు, అత్తర్ల వాసనలతో శరీరాన్ని కప్పిపుచ్చుకుంటూ బాధలు పడ్తున్నాం. **మనం మామూలుగా తీసుకొనే నీరు శరీరాన్ని శుభ్రం చెయ్యడానికి చాలడం లేదన్న విషయం శరీరం నుండి వచ్చే వాసనలను గమనించడం ద్వారా తెలుసుకుంటే ఇకనైనా బాగుపడవచ్చు.** అంతటి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే విలువైన నీటిని ఎప్పుడు, ఎన్ని త్రాగాలన్న విషయం తెలుసుకుందాం.

పిల్లలు స్వతహాగా తక్కువ తిండి తిని ఎక్కువ నీటిని త్రాగుతూ ప్రకృతిని అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తూంటే, ఎక్కువ తిండి తిని తక్కువ నీరు త్రాగే పెద్దలు నీరు త్రాగితే బలం ఏమి వస్తుంది అని పిల్లలకు ఎక్కువ తినిపించడం తక్కువ నీరు త్రాగించడం నేర్పుతుంటారు. **ఒక వంతు ఆహారానికి మూడు వంతులు నీరు త్రాగాలన్నది శరీరధర్మం,** ప్రకృతి ధర్మం. **పెద్దలు రోజు మొత్తంలో 2 కేజీలకు తక్కువ కాకుండా ఆహారం తింటారు కాబట్టి కనీసం 5,6 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. అలాగే పిల్లలు 1 కేజీ నుండి 2 కేజీల వరకు ఆహారం తింటారు కాబట్టి వారు రోజుకు 3 నుండి 4 లీటర్ల నీటిని తప్పక త్రాగాలి.** మనకి ఆహారం తినేటప్పుడే, తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగడం బాగా అలవాటు. నీటిని ఈ విధంగా త్రాగితే మేలుకంటే కీడే ఎక్కువ అని ఇప్పుడు మనం తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతిలో ఏ జీవి కూడా ఈ విధంగా నీటిని త్రాగదు. నీటిని ఎప్పుడు త్రాగినా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే త్రాగాలన్నది వాస్తవం. తినేటప్పుడు, తిన్న తర్వాత నీటిని త్రాగితే ఆ నీరు ఆహారంతో కలసి, ఆహారం పొట్ట ప్రేవులలో ఉన్నంతసేపు ఉండి పొట్ట సాగిపోయేటట్టు చేస్తుంది. ఇంకో నష్టం ఏమిటంటే ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో ఊరే హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం మరియు ఇతర జీర్ణాది రసాలను పలుచబరచి వేస్తుంది. తద్వారా ఆహారం సరిగా అరగక పోవడమే కాకుండా ఎక్కువ సమయం పడ్తుంది. ఉదాహరణకు రోటిలోగాని, గ్రైండర్‌లో గాని బద్దలను, నీటిని కలిపి రుబ్బితే ఆ పప్పు సరిగా నలగదు. అందువల్ల పప్పు నలిగిన తరువాత పిండికి నీరును కలుపుతారు. అలాగే మనం కూడా తిన్నది అరిగి పిండిలా అయిన తర్వాత నీటిని త్రాగితే నష్టం వుండదు. మనం త్రాగవలసిన నీటిని ఎప్పుడు త్రాగితేమంచిదో తెలుసుకొందాం.

ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినే లోపులో త్రాగిన నీటి వలనే రక్తం శరీరం ఎక్కువగా శుభ్రం అవుతాయి. నిద్రలేచిన వెంటనే పెద్దవారు లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ త్రాగితే పిల్లలు అరలీటరు నుండి లీటరు వరకు త్రాగవచ్చు. ఈ నీటిని త్రాగిన పావుగంట తర్వాత వ్యాయామం చెయ్యవచ్చు. వ్యాయామం అయిన తర్వాత లేదా మొదటిసారి నీరు త్రాగిన 45 ని॥లు లేదా గం॥ తరువాత మరల పై విధంగానే నీటిని రెండవసారి త్రాగాలి. మొదటిసారి త్రాగిన నీటికి శరీరంలో చెడు నానడం జరిగితే, రెండవసారి త్రాగిన నీటికి మూత్రం ద్వారా కదలిరావడం మొదలవుతుంది. అవకాశమున్న వారు మరల కొంతసమయం తరువాత మూడవ లీటరు నీటిని త్రాగితే ఫైనల్‌వాష్‌లాగా రక్తం ఇంకా శుభ్రం అవుతుంది. పిల్లలకు కూడా అలా రెండు మూడు దఫాలుగా ఎక్కువ నీటిని త్రాగించిన తర్వాతనే ఏదైనా తినిపించడం చెయ్యాలి. నీళ్ళు త్రాగడం పూర్తి అయిన 20 నిమిషాల తర్వాత ఏదైనా ఆహారాన్ని స్వీకరించవచ్చు. మరల నీటిని భోజనానికి అరగంట ముందు పెద్దవారు 3 గ్లాసులు, పిల్లలు 2 గ్లాసులు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి. భోజనానంతరం వెంటనే నీరు త్రాగకుండా 2 గంటల తర్వాత రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగాలి. అప్పటి నుండి ఏదైనా తినడానికి 15 నిమిషాల ముందు వరకు కుదిరిన వారు త్రాగగల్గినన్ని నీళ్ల త్రాగడం మంచిది. చివరిసారిగా సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు పెద్దవారు 3-4 గ్లాసులు, పిల్లలు 2-3 గ్లాసులు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి. భోజనం అయిన రెండు గంటల తర్వాత అరగ్లాసు నుండి గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. **ఇంతవరకూ మనమందరం మూడు వంతులు ఆహారం తిని ఒక వంతు లేదా అంతకంటె తక్కువ మాత్రమే నీరు త్రాగి 100 సం॥లు గ్యారంటీ గల శరీరాన్ని పాడుచేసుకున్నాము.** ఇన్ని నీళ్ళు త్రాగితే ఎక్కువసార్లు బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్లవలసి వస్తుందని గాని, చల్లగా వుందని గాని,

(తదుపరి పేజిలో)

ఆధునికత సంతరించుకున్నా జీవితంలో - అవినీతి, అరాచకం తప్పదా ఈ దేశంలో.

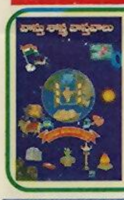
VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*



వాస్తు శాస్త్ర వాస్తవాలు
మానవ పురోభివృద్ధికి శ్రాస్తం వేసిన ముందడుగు భూమిపైగల గృహాలకు చెడు సోకనీయని పంచభూతాల తొడుగు వాస్తు శాస్త్ర వాస్తవాలు 26వ ముద్రణ. వెల. 120/-

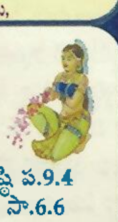
కల్యాది 5101 శాలివాహన శకం 1922 శ్రీ విక్రమ నామ సంవత్సర పుష్యశుక్ల షష్ఠి మొదలు మాఘ శుక్ల సప్తమి వరకు హిజిరీ 1421 షవ్వాల్ చ 5 మొదలు జిల్హాద్ చ 5వరకు

జనవరి 2001 JANUARY

జనుల అభివృద్ధికి సూచితమైన పట్టువస్త్రం గౌరు వాస్తు శాస్త్రం

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6.31	5.36	15	6.34	5.44
7	6.33	5.41	22	6.35	5.48

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	**పండుగలు - వ్రత విశేషములు** 1. ఆంగ్ల సంవత్సరాది 2. శ్రీశ్రీజయంతి 4. పి.టి.రెడ్డి జయంతి 6. సర్వేషామేకాదశి, ముక్కోటి ఏకాదశి 8. అంధకాసురవధ 9. ఆరుద్రోత్సవము,	౧౭ **7** ద్వాదశి ఉ.8.22, రోహిణి రా.7.44, వ.వ.12.1 మొ 1.34కు వ.రా 1.4 మొ 2.36 కు	౨౪ **14** పంచమి మ.3.24 పూర్వఫల్గుని ప.9.19 వ.సా 4.10 మొ 5.42కు	శ మాఘ ౧ **21** ద్వాదశి. ప.11.52 జ్యేష్ఠ.ప.9.26 వర్జ్యము లేదు	౮ **28** చవితి రా.12.43 పూర్వాభాద్ర రా.1.32 శేవ ఉ.8.11కు తిరిగి వర్జ్యములేదు.
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	శ.పు ౧౧ **1**  పుష్యశుక్ల షష్ఠి ప.9.4 పూర్వాభాద్ర సా.6.6	౧౮ **8** త్రయోదశి ఉ.6.42 చతుర్దశి తె.4.45. మృగశిర.సా.6.34 వ.రా 2.29 మొ 4.0కు	౨౫ **15** షష్ఠి మ. 1.39 ఉత్తర ఫల్గుని ఉ.8.8 వ.సా.4.14 మొ 5.47కు	౨ **22** త్రయోదశి మ.1.14,మూల ప.11.18, వ.వ 9.34 మొ 11.17కు వ.రా.9.48 మొ 11.33కు	౯ **29** పంచమి రా.1.48 ఉత్తరాభాద్ర తె.3.7 వ.వ.11.46 మొ 1.28కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	౧౨ **2** సప్తమి ప. 10.12 ఉత్తరాభాద్ర రా.7.34 వర్జ్యము లేదు	౧౯ **9** ○ పూర్ణిమ రా.2.37 ఆరుద్ర సా.5.10 వ.తె.4.23 మొ 5.53కు	౨౬ **16** సప్తమి ప.12.13 హస్త ఉ.7.15 వ.మ.3.6 మొ 4.40 కు	౩ **23** చతుర్దశి మ.3.2 పూర్వాషాఢ మ.1.33 వ.రా.10.22 మొ.12.8 కు	౧౦ **30** షష్ఠి రా.2.22 రేవతి తె.4.10 వ.మ 3.38 మొ 5.18కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	౧౩ **3** అష్టమి ప.10.48 రేవతి రా.8.32 వ.ఉ.8.3 మొ 9.43 వరకు	౨౦ **10** కృష్ణపాడ్యమి రా.12.18 పునర్వసు మ.3.36 వ.రా.11.3 మొ 12.33కు	౨౭ **17** అష్టమి ప.11.11 చిత్త ఉ.6.47 వ.వ.12.22 మొ.1.58కు	౪ **24** ● అమావాస్య సా.5.5 ఉత్తరాషాఢ సా.4.2 వ.రా 8.28 మొ 10.14కు	౧౧ **31** సప్తమి రా.2.25 అశ్వని తె.4.46 వ.రా.12.48 మొ.2.27కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౪ **4** నవమి ప.10.54 అశ్వని రా.9.0 వ.సా.4.55 మొ 6.33 కు	౨౧ **11** విదియ రా.9.59 పుష్యమి మ.1.57 వ.రా.1.52 మొ 3.22కు	౨౮ **18** నవమి ప.10.34 స్వాతి ఉ.6.41 వ.ప 12.23 మొ2.0 కు	౫ **25** మాఘ శుక్ల పాడ్యమి రా.7.16, శ్రవణంసా.6.39 వ.రా.11.4మొ 12.50 కు	రాహుగ్రస్త సంపూర్ణచంద్రగ్రహణం, స్పర్శరాత్రి.4.11, మోక్షము. తె.4.30 10. ఉత్తరాషాఢకార్తె 11. లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి వర్ధంతి 12. స్వామి వివేకానంద జయంతి. జాతీయయువజన దినం. 13. భోగి 14 మకరసంక్రాంతి, ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలము. ప 9-38 15. కనుము పండుగ, త్రిపురనేని రామస్వామి చౌదరి జయంతి, సైనిక దినం. 17. త్యాగరాజ జయంతి. 18. యన్‌టిఆర్ వర్ధంతి. 20. అభిజిన్నక్షత్ర ప్రవేశం రా 10-13 22. మాసశివరాత్రి 23. సుభాష్ చంద్రబోస్ జయంతి. 24. శ్రవణకార్తె.రా.1.26 26. రిపబ్లిక్ దినం, అంతర్జాతీయ కస్టమ్స్ డే. చంద్రోదయం 28. మార్కండేయజయంతి 29. శ్రీపంచమి. 30. సుబ్రహ్మణ్యషష్ఠి, గాంధీ స్మారక దినం, మృత వీరుల సంస్మరణ దినం, కుష్ఠువ్యాధి నిర్మూలన దినం. 31. రథసప్తమి.
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౫ **5** దశమి ప.10.32 భరణి రా.9.0 వ.ఉ.6.37 మొ 8.13 కు	౨౨ **12** తదియ రా.7.40 ఆశ్లేష. ప.12.18 వ.రా.11.31 మొ 1.1కు	౨౯ **19** దశమి.ప.10.29 విశాఖ ఉ.7.7 వ.ప10.46 మొ 12.25కు	౬ **26** విదియ రా.9.21 ధనిష్ఠరా 9.12 వ.తె.5.6మొ	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౬ **6** ఏకాదశి ప.9.40 కృత్తిక రా.8.34 వ.ఉ.8.47 మొ 10.22కు.	౨౩ **13** చవితి సా.5.26 మఘ ప.10.44 వ.సా. 6.16 మొ 7.47కు	౩౦ **20** ఏకాదశి ప.10.54 అనూరాధ ఉ.8.1 వ.మ.1.56 మొ 3.27కు	౭ **27** తదియ రా.11.14, శతభిషం రా.11.31, శేవ ఉ.6.51కు వ.తె.6.27మొ	

వేపచెట్టు

వేపచెట్టు ఇంటి ఆవరణలో వుందంటే ఒక యం.బి.బి.యస్ డాక్టర్ గృహంలో వున్నట్లుగా భావించాలి. ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో వేపకు ఒక అద్భుతమైన స్థానం ఇవ్వబడింది. కారణం మానవునికి ప్రసాదించిన ప్రకృతి వరం వేప. వేదకాలం నుంచి కూడా భారత ప్రజలకు వేప యొక్క లాభాలు తెలుసు.

అర్థశాస్త్రంలో కౌటిల్యుడు దీనిని గురించి తెలియజేయడం జరిగింది. అంతేకాకుండా యౌవన ప్రియగా ప్రాచీన యునాని గ్రంథాలు ఈ వేపను పేర్కొన్నాయి. నిజానికి వేపచెట్టులో మానవునికి ఉపయోగపడని భాగం ఏదీ లేదు. ఈ వేప ఆకుల్లో నైట్రోజన్ అధికంగా వుంటుంది. ఆ ఆకులు రాలిపోయి భూమిలో కలిసి మట్టిగా మారిపోవడం వలన వేపలోని పోషక పదార్థాలు భూమిలోకి చేరిపోతున్నాయి. వ్యవసాయానికి ఉపయోగపడని భూముల్లో వేపచెట్లను అధికంగా పెంచి వాటి గుజ్జు, విత్తనాలు, బెరడు, ఆకులు, కలపను అనేక పరిశ్రమల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.

వేప గింజలోపలి గుజ్జును ఎండబెట్టిన తరువాత దానిని కాల్చగా వచ్చేటువంటి పొగ ద్వారా అనేక క్రిమి కీటకాలను తొలగించుకోవచ్చు అని పరిశోధనలో వెల్లడయింది. ఆ పొగలో వుండేటువంటి థయోరయాన్ అనే రసాయనం చాలా ఉపయోగకారి అని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. వేప ఆకుల్లో, విత్తనాల్లో వుండేటువంటి డిరాస్టిన్ అనేటువంటి రసాయనం క్రిమికీటకాల పెరుగుదలను ఆపివేసి వాటి ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. వేప గింజలకు ఆంటిసెప్టిక్ లక్షణం అధికంగా వుంది. వేపనూనె గాయాలకు పూసినట్టయితే చీము పట్టకుండా వుంటుంది.

వేప నూనె తీసినటువంటి పిండిలో పొటాషియం, నైట్రోజన్ భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, అధికంగా వుంటాయి. కాబట్టి దీనిని పేడకన్నా ఎక్కువ విలువైనదిగా భావించడం జరుగుతుంది. వేప కణాలయొక్క సహజ గుణాల ద్వారా 120 జాతుల క్రిముల్ని నశింపచేయవచ్చని నిర్ధారించారు. వేప పండు గుజ్జు మిథేన్ వాయువు తయారీకి పనికి వస్తుంది.

వేప బెరడు రసంలో వుండేటువంటి సిల్వోజ్ రసాయనం దంత వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. లేత వేప ఆకును రోజు పరగడుపున తీసుకున్నట్లయితే షుగర్ వ్యాధికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వైద్య విధానం తెలియపరుస్తుంది. అనేక ఔషధ గుణాలు కలిగినటువంటి ఈ వేప ప్రాధాన్యతను గుర్తించి ఈ చెట్టును ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రీయ వృక్షంగా గుర్తించింది. కాబట్టి తప్పనిసరిగా ప్రతి ఆవరణలో వీలున్న చోట ఈ వేప చెట్టును పెంచుకున్నట్లయితే దాని నీడతో పాటు దానిలోని ప్రతి భాగం మానవులకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని అది పరిరక్షిస్తుంది.

Wish you all a Happy Prosperous New Year

The Look is Royal. The feel is Grand

EMPEROR
S H I R T S

Available at all leading shops of HYDERABAD & SEC'BAD
For trade enquiry contact - 040 – 3060556/557

VYSPRO THANKS Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall, M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited, M/s.Vishwanath Securities, M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

వేర్లు తెగిన మొక్క పెరుగదు - వాస్తు పాటించని ఇల్లు ఎదుగదు.

చిత్రలిపి ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్ © 7631001,6574789

పంచభూతాలు – ఆరోగ్యం

దేశ ప్రజల యొక్క ఆరోగ్యం పైన దేశప్రగతి ఆధారపడి వుంటుంది. అవనిలో ఎందరో కోటీశ్వర్లు వున్నా అనేక మంది ధనికులు ఆరోగ్య రాహిత్యంతో బాధపడుతూ వున్నారు. మనిషి ఎదుగుచున్న కొద్దీ, తన చుట్టూ సౌకర్యాల సాంకేతిక పరికరాలను పెంచుకుంటున్న కొద్దీ అనారోగ్యపు మహమ్మారి దిన దినానికీ వర్ధిల్లుతూనే వుంది కానీ తరిగిపోవటం లేదు.

కాలగమనంలోని 50 సంవత్సరాల వెనక పేజీని ఒక్కసారి త్రిప్పి చదివితే మనిషి ఆయుర్దాయంలో ఆరోగ్య సంపదలో ఇప్పటికన్నా అప్పుడు ఎంతో పటిష్టత, సమగ్రత కనిపిస్తాయి. కారణం ఆనాడు వున్నటువంటి జీవన విధానం. సాధారణమైన విషయాలు తీసుకున్నా పూర్వం గృహాలలో ఇప్పుడు వున్నటువంటి సౌకర్యాలు మృగ్యం అని చెప్పాలి. వడ్లు దంపుకొని వండుకోవడం ఉదయాన్నే కాలకృత్యాల పేర కొన్ని మైళ్ళ దూరం ప్రయాణించడం బావుల నుంచి నీళ్ళను తోడుకోవటం చేసేవారు. ఆ విధంగా నిత్యకృత్యం సాగాలంటే తప్పనిసరిగా శరీరాన్ని వంచి పనిచేయించాల్సిన పరిస్థితి వుండేది. నాడు అన్నంలో చేతిమీదికి నూనె వడ్డించేవారు కాదు. నువ్వులు పప్పుతో బాటు వడ్డిస్తే వాటిని పిడికిలితో పిండి నూనె అన్నంలో కలుపుకొనే వారంటే వారి శక్తి సామర్థ్యాలెంతటివో తెలుస్తుంది.

అలా కాలం క్రింది పేజీల్లోకి వెళ్తున్నకొద్దీ శరీర బలం ఆరోగ్య విలువలు పటిష్టమైన జీవన రీతులు కనిపిస్తాయి. ఒక ఆయుధంగా ఒక యంత్రంగా శరీర సామర్థ్యం కలిగి అసాధ్యాలను సాధించుకొనే బలవంతుడుగా ఆనాటి మనిషి నిలబడ్డాడు. అందుకే అప్పుడు ఎందరో బలవంతులు, పహిల్వానులు, నిత్య నీరాజనాలు అందుకొన్న యోధులు కోట్లలుగా కనిపించేవారు. సాధారణమైన రైతు కూడా ఎక్కువ పని చేయగలిగేటటువంటి శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి వుండేవాడు. అప్పటి శరీర బలానికి, ఈనాటి శరీర బలానికి ఎంతో వ్యత్యాసం కనిపిస్తూ వుంటుంది. నాటి మనిషి కేవలం తన కాళ్ళు చేతులపైనే ఆధారపడి బ్రతికాడు. ఈనాటి మనిషి ప్రతి దానికి యంత్రాలమీద ఆధారపడి బ్రతుకుతూ వున్నాడు. తనను మాత్రమే నమ్ముకున్న నాటి మనిషి పూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి వున్నాడు. తను కాక యంత్రాలను నమ్ముకున్న ఈనాటి మనిషి అనారోగ్యంతో కృంగిపోతున్నాడు. ఆనాడు అనారోగ్యాలు లేవా? [illegible] రోగాలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోలేదా? అని ప్రశ్నించుకున్నా నేటికన్నా నాటి పరిస్థితి [illegible]ఎరుగ్గా వుండేదనేది మనమందరము ఒప్పుకునే సత్యం.

అనారోగ్యాలు ఏర్పడినా కూడా భారతదేశంలోని ప్రాచీనవైద్య విధాన సంస్కృతిని జీవనాడులుగా నిలుపుకున్న మనిషి కాబట్టి స్వయముగా తనకు కలిగినటువంటి అనారోగ్యాన్ని తొలిగించుకునే ప్రయత్నమే భారతీయుడు ఎక్కువ చేసేవాడు. ఈనాడు ఉన్నటువంటి డ్రగ్స్ ఆనాడు ఇంకా తయారు కాలేదు కాబట్టి తన చుట్టూ వున్నటువంటి పరిసరాల్లోంచి ఔషధములను గ్రహించి ఎక్కువగా ప్రకృతి వైద్య విధానంపైన ఆధారపడి రోగాలను జయించేవారు. సాధారణ అనారోగ్యాలని ఏ వ్యక్తికావ్యక్తి నయం చేసుకుని వారి వారి జీవన వృత్తులను విజయవంతంగా సాగించేవారు.

ఈకోవలో ప్రపంచాన్ని శాసిస్తున్న గాలి, నేల, నింగి, నిప్పు, నీరు అనేటటువంటి పంచ భూతాలు నాటి మానవ నాగరికతకు సాధనాలుగాను, ఔషధాలుగాను ఉపయోగపడ్డాయి. పంచభూతాలు ఔషధాల నిధులుగా ఆరోగ్యపు మాత్రలుగా ఉపయోగపడ్డాయి.

కృత్రిమత్వానికి ఈనాటి వ్యవస్థ ఒక ప్రతీక. సుఖంపేర, సౌకర్యాలపేర, ఆధునికత పేర, ఆడంబరాల పేర తనచుట్టూ పేర్చుకుంటూన్న వస్తు సముదాయంతో ఆరోగ్య శక్తిని ఒకవైపు అమితంగా కోల్పోతూ తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చుకోవడానికి కూడా తనచుట్టూ వున్నటువంటి ఔషధాలని వినియోగించుకోకుండా మరోమార్గంలో ప్రయాణిస్తూన్నాడు నేటి ఆధునికుడు.

నేల మీద ఏ మొక్కను తీసుకున్నా అది ఒక రోగానికి చికిత్స చేసే ఔషధంగా ఉందని మన పూర్వీకులు ఎప్పుడో ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించారు. అంతెందుకు మన ఇళ్ళలో అమ్మమ్మలు నానమ్మలు పిల్లవాళ్ళకు ఏదైనా జబ్బు చేసినప్పుడు ఇంటి పెరడులోకి వెళ్ళి ఒక ఆకు రసాన్నో, అల్లం రసాన్నో తయారు చేసి పోయడం మొదలగు చిట్కాలు చేసేవాళ్ళు.

అయితే పంచ భూతాలు ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడు తున్నాయి అనే విషయాన్ని విశ్లేషించుకుందాం.

తరగని ఔషధగని భూమి:

విశాలమైన ఈనేల ఒక పెద్ద మెడిసిన్ బాక్స్ కేవలం ఒక మట్టి ముద్దగానే కాకుండా ఔషద మాణిక్యాలెన్నో తనలో దాచుకున్న ఔషధీ గర్భ ఈ భూమి. పూర్వకాలం మట్టి ఒక సబ్బు బిళ్ళ మట్టే ఒక పేస్ట్, మట్టే కొన్ని గాయాలకు మందు, బంక విరేచనాలు కలుగుతున్నప్పుడు పొత్తి కడుపు భాగంలో మట్టితో పట్టీలు వేసి నయం చేసినట్టుగా పూర్వ వైద్య శాస్త్రం తెలుపుతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కడుపుపైన చల్లని మట్టిని పట్టీగా వేసి తద్వారా శరీరంలోని వేడిని 3° వరకు తగ్గించవచ్చని ఆ విధంగా కడుపుపైన నుదుటిపైన మట్టితో పట్టీలు వేయడం వలన రెండు మూడు రోజులలో జ్వరం తగ్గిపోతుందని వైద్యులు చెపుతున్నారు. అంతేకాకుండా భూమిలో వున్నటువంటి అయస్కాంత శక్తి ద్వారా శరీరం యొక్క రోగ నిరోధక శక్తిని వృద్ధి పరచుకోవడం జరుగుతుందని, కాబట్టి భూగర్భస్నానం వ్యక్తిలోని అన్ని రకాలైన రోగాలకు నివారణగా పనిచేస్తుందని, ప్రధానంగా చర్మరోగాలు, చర్మంపైన వుండే మచ్చలు, గజ్జి, తామర మొదలైనవి తొలిగిపోతాయని వైద్యులు ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించారు. కళ్ళకు వచ్చే దురదను, దగ్గరి దృష్టి లోపాన్ని సవరించడానికి కూడా కళ్ళపైన పలుచని క్లాత్‌లో పెట్టిన పచ్చి మట్టి బిళ్ళల్ని వేసి 20 నిమిషాలు వుంచడం ద్వారా దృష్టి లోపాన్ని, కళ్ళ దురదను తొలగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆ విధంగా మట్టితో శారీరకపరమైన చికిత్సల్ని చేసుకొని రోగాలను నివారించుకోవచ్చనే విషయం నిర్ధారించబడింది. ఇలా పంచభూతాలలో నేల వైద్య రంగంలో తన పాత్రను సక్రమంగా నిర్వర్తించడానికి సిద్ధపడి వుండి అనేక వైద్య ప్రయోగాలకు ఇది మూలమౌతుంది. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేద రంగం ప్రధానంగా వనమూలికలపైన ఆధారపడి వుందన్న విషయం మనకు తెలుసు. అయితే ఈ నేలలోంచి పుట్టుకొచ్చిన ప్రతి మొక్క ఆయుర్వేదానికి ఉపయుక్తమవుతుంది. ఆవిధంగా చూసినా ఈ భూమి పరోక్షంగా కూడా తనలోని వైద్య గనులను చెట్ల రూపేణ అందిస్తూ సమస్త మానవాళికి వైద్యంగా ఉపకరిస్తుంది అని చెప్పుకోవచ్చు.

రోగ నివారిణిగా నీరు:

నిత్యజీవితంలో నీరు మూడు విధాలు అనగా ద్రవ, ఘన, వాయు ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. వర్షాధారంతో ఒక ఎకరాకు మెట్టభూమిలో (బస్తాకు 40 కిలోలు)20-40 బస్తాలు పండించవచ్చు. ఏడు బస్తాలు పండితే నీరు పెట్టడం ద్వారా చల్లని నీటితో అనేక చికిత్సలు చేయడం చూస్తూ వున్నాం. నీటిని -0° తీసుకు వచ్చి ఐయిస్ గా మార్చి దానితో అనేక పదార్థాల్ని భద్రపరిచే విధానానికి వినియోగిస్తున్నారు. వైద్య రంగంలో మలేరియాతో బాధపడే రోగుల్ని చల్లని వాతావరణం వున్నటువంటి గదుల్లో వుంచుతారు. తద్వారా వారి బాధల్ని తొలగించగలుగుతారు. అందుకోసం చల్లని గాలిని, వారు వుండే గదిలో ప్రవేశపెడతారు.

చల్లని నీళ్ళలో పాదాలను 10, 15నిమిషాలు పెట్టి స్త్రీలకు అధిక ఋతురక్తస్రావాన్ని కట్టించడానికి, అలాగే కాలు లాగడాన్ని కాళ్ళకు వచ్చే తిమ్మిర్లను లేకుండా చేయడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా రక్తాన్ని నిలువ వుంచాలంటే అందులో గడ్డ కట్టకుండా వుండేటువంటి పదార్థాన్ని కలిపి 4° సెల్సియస్ దగ్గర దాన్ని భద్రపరచడం జరుగుతుంది. అయితే కొన్ని అరుదైనటువంటి 0 గ్రూప్, 0 నెగిటివ్ రక్తాన్ని ఎక్కువ కాలం భద్రపరచాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆ రక్తాన్ని వేగంగా గడ్డకట్టించి పలుచని గోడలో వున్నటువంటి పాత్రలో పెట్టి నైట్రోజన్ ద్రవంలో ఆ పాత్రల్ని ముంచివేస్తారు. అప్పుడు ఆ రక్తం ఎక్కువ కాలం నిలువ వుండగలుగుతుంది. ఆ పాత్రలో వున్నటువంటి రక్తం చిన్న చిన్న బిందువులుగా గడ్డకట్టి నిలువ వుంటుంది. ఈ రక్త బిందువులు ఇసుకరేణువులంత చిన్నవిగా వుండి ఎక్కువ కాలం నిలువ వుండగలుగుతాయి. దీనిని గ్లైడ్‌సాండ్ విధానం అంటారు. ఇది చల్లదనంతో జరగేటటువంటి ప్రక్రియ.

అలాగే వైద్య రంగంలో చల్లదనంతో అనేక ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. చన్నీళ్ళలో తొట్టి స్నానం 10,15 నిమిషాలు చేయడం వలన జీర్ణక్రియ వృద్ధి కావడం, మలబద్దకం లేకుండా పోవడం, అజీర్తి తగ్గిపోవడం శరీరంలో అన్ని అవయవాలు చైతన్యవంతంగా పనిచేయడం జరుగుతుంది. అలాగే అతి మూత్రం జబ్బు నుండి అమీబియాసిస్ బాధనుండి నివారణ కలుగుతున్నట్టుగా వైద్య రంగం విశ్లేషిస్తుంది.

కొన్ని కొన్ని దుస్సంఘటనల మూలంగా కనుపాపకి, రెటీనాకి మధ్యసంబంధం తెగిపోయినపుడు కాంతి కిరణాలు సరయిన చోట కేంద్రీకృతం కాకపోవడం జరుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో అతి చల్లని మొనను తాకించి ఈ భాగాల్ని అతికిస్తారు. అప్పుడు కంటికి ఎలాంటి ప్రమాదం వుండదు. అలాగే చల్లని మొనతో కంటి కటకాల్ని కూడా సులభంగా తీసేస్తున్నట్టు వైద్యులు నిర్ధారిస్తున్నారు.

మూత్రానికి సంబంధించిన ఇబ్బందులు, రక్తస్రావం మూత్రంలో మంట వస్తున్నప్పుడు 30 నిమిషాల పాటు చల్లని నీటిలో ముంచినటువంటి టవల్‌ని నడుముకు చుట్టి వుంచడం వలన ఆ జబ్బులనుంచి నివారణ పొందవచ్చు. ప్రధానంగా నీటితో చేసేటువంటి చికిత్సల్లో ఎనీమా ఒకటి. కడుపులోకి నీళ్ళను ఎక్కించి వదిలివేయడం ద్వారా పెద్దపేగులో వుండేటువంటి క్రిములు, అజీర్ణ విరేచనాలు, మలబద్ధకం, అమీబియాసిస్, జ్వరం, ఉబ్బసం, రక్తపోటు లాంటి అనేక వ్యాధులు తొలగిపోతాయి.

ఈ విధంగా నీరు నిత్యజీవితంలో తాగడానికి, పరిశుభ్రతకు, ఆహారపక్వానికి ఉపయోగపడుతూనే అనూహ్యమైన రీతిలో వైద్యరంగానికి ప్రత్యక్షంగా వినియోగపడుతూ వుంది.

ఔషధంగా అగ్ని:

మన ఇళ్ళలో అనేక మంది కాపడం చేస్తూ కొన్ని నొప్పుల్ని నివారించడం మనకు తెలుసు. ఇటుక పెళ్ళను కాల్చి బట్టలో చుట్టి నొప్పి భాగంలో కాపడం ద్వారా, నడుము భాగంలో నడుము నొప్పిని నివారించడం చేయి బెణికినప్పుడు, కాలు బెణికినప్పుడు చింతాకును వేడి చేసి కట్టు కట్టడం తద్వారా ఆ బెణుకు బాధలను తొలగించుకోవడం చేస్తూంటారు. దీన్ని బట్టి మన ఆచార వ్యవహారాలలో వేల సంవత్సరాల పూర్వం నుండి వేడితో చికిత్స చేయడం అనేది జరుగుతున్నట్టుగా తెలుస్తుంది. విదేశాలలో 1860 ప్రాంతాల్లో బాధలను తొలగించే ధర్మాలు వేడికి వున్నాయన్న నిజాన్ని కనుగొన్నారు. అయితే అంతకు పూర్వం నుంచే మన దేశంలో వేడి ద్వారా చేసే (చిట్కా) వైద్యం ప్రాధాన్యత పొందింది.

వేడి చేయడం ద్వారా నొప్పి వున్నటువంటి ప్రాంతంలో జీవప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కేశనాళికల వ్యవస్థలో విశ్రాంతి ఏర్పడుతుంది. తద్వారా రక్త ప్రసారం పెరిగి స్వాంతన చేకూరుతుంది. వేడి నీటి ద్వారా స్నానం చేసినప్పుడు అలసట తొలగిపోతుంది.

అగ్ని సామ్రాజ్యాధినేతగా సూర్యుణ్ణి చెప్పుకోవడం మనకు తెలుసు. ప్రపంచంలో వేడి అనే పదార్థం ఏ చోటనుండి ఏ వస్తువునుంచి . ఏతీగ నుండి ఏర్పడ్డా దానికి కేంద్ర స్థానం సూర్యుడే అన్నది ఎవరూ మరచిపోలేని విషయం. అందుకే సూర్యుని కిరణాలతో సన్‌బాత్ చేయడం, తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోవడం. ఉదయపు నీరెండలో సూర్య నమస్కారాలు చేయడం ఇత్యాది ఆచారాలన్నీ మనకు వంటబట్టాయి. శారీరక పరమైన ఒంటి నొప్పులకు ఇన్‌ఫ్రారెడ్ అనే బల్బును ఉపయోగించి నొప్పులను నివారించుకోవడం ఇప్పుడు మనం చేస్తున్నాము. విద్యుత్ సహాయంతోనూ, రేడియో తరంగాల ద్వారా వచ్చే వేడి తోనూ ఎముకలలో వచ్చేటువంటి మంట మొదలైన వాటిని చాలా సులభంగా నయం చేసుకునే వీలుండబట్టి వైద్య రంగంలో కొన్ని నొప్పుల్ని నయం చేయగలుగుతున్నారు.

విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తిని చిన్న తరంగాలుగా మార్చి అయస్కాంతపు ప్రేరణ ద్వారా కండరాలలోనూ, వెన్నుముకలోనూ, కీళ్ళ ప్రాంతల్లోనూ వుండేటువంటి ఇబ్బందుల్ని తొలగించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తున్నారు. ఈ విధంగా అగ్ని ద్వారా అనేక రకాలైన ప్రయోగాలతో అగ్నిని శరీరానికి ఔషధంగా అనుసంధానం చేస్తూ రకరకాల బాధలనుండి విముక్తిని పొందుతున్నారు.

పంచభూతాలలో ఈ అగ్ని స్వతసిద్ధంగా వైద్య రంగంలో పాలుపంచుకుంటూ వైద్య విధానానికి ప్రధాన పాత్రగా తన భూమికను నిర్వహిస్తుంది.

ఆయువును పెంచే వాయువు

వైద్య విధానంలో గాలి పాత్ర గణనీయమైనది. ప్రాణాపాయ పరిస్థితుల్లో ఆక్సిజన్ సిలిండర్ ద్వారా ప్రాణాల్ని కాపాడుతూ మరోవైపు శస్త్ర చికిత్స చేస్తూ రోగులను మృత్యుంజయుల్ని చేస్తూంటారు డాక్టర్లు. అంతెందుకు గాలి అనేది లేకపోతే మనకు శరీరంలోనికి సెలిన్ కూడా ఎక్కదు. సెలిన్ బాటిల్‌ను తలకిందులుగా వేలాడదీసి ఒక స్టాండుకు అమర్చి ప్లాస్టిక్‌తో కూడుకున్న ఆ బాటిల్‌లో ఒక నీడిల్‌ని గుచ్చుతారు. ఆ నీడిల్‌కు వున్నటువంటి రంధ్రం ద్వారా గాలి లోపలికి ప్రవేశించి వత్తిడి కలిగిస్తూ గ్లూకోజ్ ద్రవాన్ని కిందికి నెడుతూ వుంటుంది. తద్వారా రోగి శరీరంలోకి గ్లూకోజ్ ప్రవేశించగలుగుతుంది. ఇంజక్షన్ చేసేటప్పుడు కూడా మెడిసిన్ వున్న బాటిల్ లోకి ముందుగా ఇంజక్షన్ పిస్టన్ వెనక్కి తీసి బాటిల్‌లోకి గుచ్చి గాలిని లోపలికి పంపిస్తారు. ఆ తరువాత బాటిల్‌ని ఊపి మందుని కలిపి గాలితోపాటుగా మందును ఇంజక్షన్‌లోకి తీసుకుంటారు. మందు ఇంజక్షన్‌లోకి రావడానికి లోపల వున్నటువంటి గాలి సహకరిస్తుంది. లేనట్లయితే సీసాలోని మందు ఇంజక్షన్‌లోకి రాదు. అంతేకాకుండా సాధారణంగా ఎవరికైనా బి.పి. చెక్ చేసేటప్పుడు రబ్బర్ సంచిని చేతికి చుట్టి దానికి అమర్చినటువంటి ట్యూబ్ ద్వారా గాలిని పంపింగ్ చేసి బి.పి.ని చెక్ చేయడం జరుగుతుంది. ఇలా చాలాసాధారణమైన విషయాల్ని తీసుకున్నా వైద్య విధానంలో గాలి తన పని తాను చేసుకుపోతూనే వుంది. గాలి అన్నది లేకపోతే ఆసుపత్రుల్లో ఎటువంటి చిన్న పనులు కూడా సాగే అవకాశం లేదు. సహజసిద్ధ ఔషధమైన యోగాలో ప్రాణాయామం గాలిపైనే ఆధారపడిన ప్రక్రియ. ఏగతాని సాధన చేసినా వాయు ప్రక్రియ అందు ప్రధానాంశమే అవుతుంది.

ఆరోగ్య ప్రదాయిగా ఆకాశం

ఆకాశం అనడానికి ఖాళీ అని అర్థం ఖాళీ.గా వుండటానికి ఏమీ తినకుండా కడుపును మాడ్చడం అనేది ఒక వైద్యం. మనందరికి తెలుసు లంఘనం, పరమౌషధం అనే సామెత గురించి తెలుసుకుందాం! ఉపవాసం వుండి అనేక రోగాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు అన్న విషయం మన ప్రాచీనులకు బాగా తెలుసు కాబట్టే ఒళ్ళు వేడి చేస్తే ఉపవాసం ఉండాలనేవారు. అంతేకాకుండా మన ఆచారాల్లోనూ ఉపవాస దీక్ష అనేది ఒక ప్రధాన కార్యక్రమం. శివరాత్రి రోజు కార్తీక మాసాల్లో ఇంకా ఆయా పర్వ దినాల్లో ఉపవాసం వుండడం అనేది మనం చూస్తూవున్నాము. అలాగే ముస్లింలు కూడా రంజాన్ వేళల్లో ఉపవాసాలు వుండడం మనకు తెలుసు. క్రిష్టియన్స్ కూడా కొన్ని పండుగ సమయాల్లో ఉపవాసాల్ని అవలంబిస్తారు. అనేక రోగాలకు ఒక మెడిసిన్ అన్న విషయం తెలుసు కాబట్టే దాదాపు అన్ని మతాల వారూ యీ ఉపవాసదీక్షను పాటిస్తున్నారు.

అవసరమైన దానికంటే అధికంగా ఆహారం తీసుకొని శరీరాన్ని క్రొవ్వు ఉత్పత్తి చేసే కర్మాగారంగా మార్చుకొని మిలియన్‌ల కొద్దీ బ్యాక్టీరియాను లోపల పెంచి పోషిస్తూ అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. క్రొవ్వు ఏర్పడినప్పుడు శరీరం బరువెక్కుతుంది. కాళ్ళకు శ్రమ ఎక్కువవుతుంది. మోకాళ్ళలో మడిమలలో నొప్పులు ఏర్పడడంతోబాటు అజీర్ణ వ్యాధులు ప్రారంభమవుతాయి. ఉపవాసం అనేది కొన్ని మందుల కన్నా బలమైనది. కాబట్టి వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం వుండటం మంచిది.

కొందరు ఫలాలు తీసుకుంటూ ఉపవాసం చేస్తారు. కొందరు కేవలం నిమ్మరసము, మంచినీళ్ళు తాగుతూ ఉపవాసం వుంటారు. కొందరు ఏమీ తీసుకోకుండా ఉపవాసం చేస్తారు. ఏమైనా వైద్యుని సలహాలను అనుసరించి ఉపవాసాన్ని చేసినట్టయితే అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకున్న వాళ్ళవుతారని వైద్యులు ఘోషిస్తున్నారు. ఈ విధంగా శారీరక ఆరోగ్య విషయంలో ఉపవాసం అంటే ఆకాశం అనేటువంటి పంచభూతాలలో ఒకటి ఎంతగానో మనకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా భూమి, నీరు, గాలి, అగ్ని, ఆకాశాలు ఎంతో ప్రామాణికతకు ఎదిగిన వైద్య రంగంలో ఇప్పటికీ వాటి పాత్ర తగ్గిపోలేదు. అనునిత్యం ఇనుమడిస్తూ ఉంది. ప్రపంచ మానవాళికి ఆరోగ్యాల్ని అందిస్తూ ఉంది. ఈ విధంగా వాస్తు చికిత్స పంచభూతాలు పంచతన్మాత్రులుగా మానవాళికి అందిస్తున్నాయి.

పాఠకులకు సమాచార నిమిత్తమై జంటనగరాలలో వున్న ప్రకృతి వైద్యశాలలు. ప్రకృతి వైద్య కేంద్రాల చిరునామాలు క్రింద ఇవ్వడమైనది.

HOSPITALS	
Government Nature Cure Hospital, Dharam Karam Road, Ameerpet, Hyderbad. (120 Beds)	Ph: 3731786
Red Cross Institute of Yoga and Nature Cure L.V.Prasad Marg, Jubilee Hills, Hyderabad – 500 033 (20 Beds)	Ph: 3608840
Kasturiba Nature Cure Hospital Near National Police Academy, Shivarampally, Hyderabad (40 Beds)	Ph: 4015381
Dr.Mantena Satyanarayana Raju Nature Cure Hospital, Road No.18, Jubilee Hills, Hyderbad. (20 Beds)	Ph: 3546468
CLINICS	
Dr.Bapuji Nature Cure Clinic, Kanthishikara Complex, Panjagutta, Hyderabad – 500 082	Ph: 3310601
Dr. Shivaji Nature Cure Clinic, Plot No. 9, Park Avenue, Ameerpet, Hyderabad.	Ph: 3730316
Dr.Rebecca Priyadarshini, Nature Cure Clinic, 501, Sri Nidhi, Residential complex, Opp:Manju Theatre, Secunderabad.	Ph: 7847239
Dr. Sharat Kumar, Pranava Nature Cure Clinic, 3–5–339, Vittalwadi, Narayana guda, Hyderabad.	Ph: 3226190
Dr.Sridevi, Nature Cure Clinic, Near. Bank of Madura, Kukatpally Housing Board Colony, Kukatpally, Hyderabad – 500 072	Ph: 3057532
Dr. Ramendar Reddy, Sahaja Nature Cure & Health Centre, A-67/1, Madhura Nagar, Near: Saradhi Studios, Ameerpet, Hyderabad.	Ph: 3752777
Dr.Manjuvani, Sri Maitrayi Nature Cure & Yoga Health Care Centre., H.No.6-3-788/28, Durga Nagar Colony, Ameerpet, Hyderabad.	Ph: 3414278
Dr.C.Krishna, Kusuma Nature Cure Clinic, Behind Bus stop, Neradmet Cross Road, Sainikpuri, Secunderabad.	Ph: 7115993
Dr. Joshna & Dr. Sridhar, Sri Amrutha Nature Cure & Yoga Centre, St.No. 2, East Maredpally, Near. S.B.I, Secunderabad.	Ph: 7734433
Dr. Madhu Babu, Sanjeevani Nature Cure Clinic, Near Urdu Hall , Himayat Nagar, Hyderabad.	Ph: 6585013
Dr. Challa Satishkumar Reddy, Yocure, Near Satya Sai Nigamagamam, Shalivahana Nagar, Srinagar Colony, Hyderbad-500 073.	Ph: 6579780

మనిషి ఈ నేలను తల్లిగా పూజించుకుంటే, ఈ నేల మనిషిని బిడ్డగా పోషిస్తుంది.

VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*

వాస్తు ప్రశ్నోత్తర వాస్తవాలు
ప్రశ్నగా వున్న ప్రగతికి సమాధాన సోపానం - పంచభూతాత్మకమైన విజ్ఞాన విధానం. వాస్తు ప్రశ్నోత్తర వాస్తవాలు 3వ ముద్రణ, వెల. 75/-

కల్యాది 5101 శాలివాహన శకం 1922 శ్రీ విక్రమ నామ సంవత్సర మాఘశుక్ల అష్టమీ మొదలు ఫాల్గుణ శుక్ల పంచమీ వరకు హిజిరా 1421 జిల్హాద్ చ 6 మొదలు జిల్హెజ్ చ 4 వరకు.

ఫిబ్రవరి 2001 FEBRUARY

ప్రియామృతమైన అభయ హస్తం గృహానికి వాస్తు సమస్తం

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝామున

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6.33	5.54	18	6.28	6.00
7	6.32	5.56	22	6.22	6.02

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	**పండుగలు - వ్రత విశేషములు** 4 భీష్మ ఏకాదశి 6 ధనిష్టాకార్తె ఉ 6-46 8 వ్యాసపూర్ణిమ, సముద్రస్నానం హంసలదీవి వేణుగోపాలస్వామి ఉత్సవము 10 ఘంటసాల వర్ధంతి సి.వి. రామన్ వర్ధంతి 11 తరిమెల నాగిరెడ్డి జయంతి 12 కుంభసంక్రాంతి రా8-24 13 సరోజినినాయుడు జయంతి 14 దామోదరం సంజీవయ్య జయంతి 17 జిడ్డు కృష్ణమూర్తి వర్ధంతి 18 సర్వేషాం ఏకాదశి 19 శతభిషా కార్తె ప 10-20 21 ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి వర్ధంతి, మాస శివరాత్రి మహాశివ రాత్రి 22 మాడపాటి హనుమంతరావు జయంతి,	౧౫ **4** ఏకాదశి రా 10.2 మృగశిరా రా 2-42 వ.ఉ 8-53 మొ 10-26కు	౨౨ **11** తదియ ఉ 6-35 చవితి తె 4-50ఉత్తర సా4-11 వ.రా 12-16 మొ 1-49కు	౨౯ **18** ఏకాదశి తె 4-31 మూలా సా 6-35 వ.సా 4-51 మొ 6-34కు వ.తె 5-3మొ	౬ **25** విదియ మ 3-51 పూర్వాభాద్ర ఉ 8-53 వ.రా 7-9 మొ 8-51కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55		౧౬ **5** ద్వాదశి రా 8-4 ఆరుద్ర రా 1-22 వ.ప 10-39 మొ 12-9కు	౨౩ **12** పంచమి తె 3-24 హస్త మ 3-13 వ.రా 11-2 మొ 12-36కు	౩౦ **19** ద్వాదశి తె 6-19 పూర్వాషాఢ రా 8-44 శే.వ ఉ 6-46కు. వ.తె5-33మొ	౭ **26** తదియ సా 4-51 ఉత్తరాభాద్ర ప 10-34 వ.రా 11-9 మొ 12-49కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		౧౭ **6** త్రయోదశి సా 5-52 పునర్వసు రా 11-49 వ.మ 12-35 మొ 2-5 కు	౨౪ **13** షష్ఠి రా 2-23 చిత్తా మ 2-38 వ.రా 8-12 మొ 9-48కు	ఫాల్గుణం **20** త్రయోదశి పూర్తి ఉత్తరాషాఢ రా 11-12 శే.వ. ఉ 7-18కు వ.తె 3-38మొ 5-24కు	౮ **27** చవితి సా 5-23 రేవతి ప 11-45 వర్జ్యము లేదు.
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06		౧౮ **7** చతుర్దశి మ 3-32 పుష్యమి రా 10-10 వ.ఉ 7-16 మొ 8-46 కు	౨౫ **14** సప్తమి రా 1-48 స్వాతి మ 2-29 వ.రా 8-8 మొ 9-45కు	౨ **21** త్రయోదశి ఉ 8-22 శ్రవణం రా 1-49 వ.తె 6-14మొ	౯ **28** పంచమి సా 5-21 అశ్వని ప 12-27 వ.ఉ8-19మొ9-58కు వ.రా10-8మొ11-45కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	శమాఘం౨ **1** మాఘ శుక్ల అష్టమి రా 1-58 భరణి తె 4-53 వమ 2.24 మొ 4.0కు	౧౯ **8** ○పూర్ణిమ మ 1-10 ఆశ్రేష రా 8-29 వ.ప 10-4 మొ 11-34కు	౨౬ **15** అష్టమి రా 1-42 విశాఖ మ 2-45 వ.సా 6-53 మొ 8-32కు	౩ **22** చతుర్దశి ప 10-29 ధనిష్ఠ తె 4-23 శే.వ ఉ 8-19కు తిరిగి వ. లేదు	స్వామి దయానందసరస్వతి జయంతి 24. చంద్రోదయము దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి వర్ధంతి 27. రామకృష్ణ పరమహంస జయంతి చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ వర్ధంతి 28. బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ వర్ధంతి
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౩ **2** నవమి రా 1-2 కృత్తిక తె 4-31 వ.సా 4-42 మొ 6-17	౨౦ **9** కృష్ణపాడ్యమి ప10-50 మఖ సా 6-53 వ.ఉ 7-41 మొ 9-11కు వ.రా 2-24 మొ 3-55కు	౨౭ **16** నవమి రా 2-9 అనూరాధ మ 3-33 వ.రా 9-26 మొ 11-7కు	౪ **23** ●అమావాస్య ప 12-33 శత భిషం పూర్తి వ.మ 1-18 మొ 3-3కు	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౪ **3** దశమి రా 11-43 రోహిణి తె 3-27 వ.రా. 7-49 మొ 9-21కు	౨౧ **10** విదియ ఉ 8-38 పూర్వ ఫల్గుని సా 5-26 వ.రా 12-16 మొ 1-47కు	౨౮ **17** దశమి తె 3-7 జ్యేష్ఠ సా 4-49 వర్జ్యము లేదు.	౫ **24** ఫాల్గుణ శుక్ల పాడ్యమి మ2-23 శత భిషం ఉ 6-48 వ.మ 1-45 మొ 3-29కు	

చింతచెట్టు

బంగారం చెట్లకు కాసినట్లయితే అంతకు మించిన వరం లేదు. అయితే నల్లని బంగారమైన చింతపండును మాత్రం చింతచెట్టు మనకు అందిస్తుంది. అందుకే దీనిని కలియుగ కల్పవృక్షం అన్నారు. చింతసాగును ఏ భూమిలోనైనా చేయవచ్చు. ఎర్రమట్టి ఈ చింతసాగుకు శ్రేష్టమైనటువంటిది. చింతపండుకు వాంతుల్ని తగ్గించే గుణం అధికంగా వుంది. చింతపండులో ఆరు నెలల క్రితం పండు ఎంతో శ్రేష్టమైనదిగా చెబుతారు. చింతపండు రసంలో ధాన్యాలు, మిర్యాలు మిశ్రమం చేసి రసం కాచినట్లయితే అది మంచి సుఖ విరేచనానికి ఉపయోగపడుతుంది.

అంతే కాకుండా జీర్ణకోశం పరిశుభ్రమై జీర్ణక్రియ వృద్ధి అవుతుంది. శరీరానికి జబ్బులు రాకుండా అనేక రోగాలకు ఇది ఔషధంగా ఉపకరిస్తుంది. రక్తపుష్టికి చింతాకుతో చక్కని మందు తయారు చేస్తుంటారు. చింతాకుల్ని బియ్యం కడిగిన నీటిలో బాగా ఉడికించి వేడి ఆకును గుడ్డలో మూటకట్టి గాయాలు, వాపులు వున్న బాగాలలో కాపడం చేసినట్లయితే ఆ నొప్పి వాపు తగ్గిపోతాయి. చింతపండుకు అంతర్జాతీయంగా విపరీతమైన మార్కెట్ వుంది. దానికి గల కారణం ఆహారంలో వాడేటువంటి ఈ చింతపండుకు అనేక ఇతర ఉపయోగాలు కూడా వుండడమే. పరిశ్రమల్లో అధికంగా వాడేటువంటి టార్టారిక్ ఆసిడ్‌ను చింతపండు నుండి తయారు చేస్తారు. చింత విత్తనాలనుండి నాణ్యత గల జిగురు పదార్థాలు తయారవుతాయి. టెంకతీసిన విత్తనాలు పశుదానా వాడకంలో వుపయోగిస్తారు.

అంతేకాకుండా లినోలిక్ యాసిడ్‌లను ఓలిగ్ యాసిడ్‌లను చింతవిత్తనాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. చింతగింజల పొడిని జౌళి పరిశ్రమలో వస్త్ర నాణ్యత కోసం ఉపయోగిస్తారు. మరియు చింతాకుల్ని పశుగ్రాసం గాను, కొమ్మలు, బోదెలు తక్కువరకంతో కూడుకున్న కలపను ఎక్కువ శక్తి కలిగిన వంట చెఱకుగా మరియు బొగ్గుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మన దేశంలో ఈ రోజు ఏడాదికి సుమారు 2.5 లక్షల టన్నుల చింతపండు లక్షన్నర టన్నుల చింతవిత్తనాలు తయారవుతున్నాయి. ఇతరమైనటువంటి ఉత్పత్తుల్లా కాకుండా చింత ఉత్పత్తులకు ధరలు నిలకడగా వుంటాయి. తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ రాబడి ఇవ్వగల చింత తోటలకు బంగారు భవిష్యత్తు వుంది. దీని ఔన్నత్యాన్ని అవసరాన్ని గుర్తించి ప్రతి మనిషి తన పెరడులోనో వ్యవసాయ క్షేత్రంలోనో తప్పనిసరిగా చింత చెట్టును పెంచిపోషించినట్లయితే అది ఆ కుటుంబాన్ని పోషిస్తుంది.

Attention! Students & Parents **The Online Learning tool for**

• IIT - JEE (Screening) • EAMCET • KCET • TNPCEE • GATE • UPSC

Subscribe & Log on to

getcet.com
Learning Redefined

• Content & Tests • Exhaustive Question-Bank • Previous Exam Papers • Solutions & Chat Sessions • Counselling

NEXGEN TECHNOLOGIES LTD
Applying IT Better

H.No.6-3-609/140/A, Annapurna Enclave, Near S.B.H., Anand Nagar Colony, Khairatabad, Hyderabad - 500 004. Ph : 040-3379303 / 4 / 5 / 6, • e-mail : success@getcet.com

HYDERABAD : NEELKAMAL PUBLICATIONS PVT. LTD., Ph : 4757140, 4757197, 4757944, • De Soft Solutions, Ph : 4534021, • ANANTAPUR - Computer Circle, Ph : 08554 - 23304, • ELURU - Krishna Raghava Online (P) Ltd., Ph : 08812 - 22556 / 22557 • GUNTUR - Guntur Internet Cafe, Ph : 0863-325019 / 325460, Login Net, Ph : 0863-238104, • KAKINADA - Informatics Computer Centre, Ph : 0884 -360614, • KURNOOL - Phoenix Data Process, Ph : 08518 - 22091 • NELLORE - Arancio Systems, Ph : 0861-316441, • ONGOLE - Srinivasa Enterprises, Ph :98481 34518, • RAJAHMUNDRY - VVS Infotech, Ph : 0883 - 442334 / 463353 / 443384, Computer Point, Ph : 441990, • TIRUPATHI - E-Vision, Ph : 08574 -27248 • VIJAYAWADA - Srinivasa Marketing, Ph : 0866-560159, • VISAKHAPATNAM - Saga Solutions, Ph : 0891 - 704284, Unipower, Ph : 0891 - 701010, ENC Cyber Cafe, Ph : 0891 - 74[illegible], Saga Solutions, Ph : 0891 - 704284, Micronet Technologies, Ph : 0891 - 596375, Chada Communications, Ph : 0891-539986

ఫ్యాక్టరీ రోడ్లు - శాస్త్రీయ నియమాలు

ఒక ఊరి భవితవ్యాన్ని, ఒక పట్టణం యొక్క ఉన్నత స్థితిని గృహం యొక్క స్వరూప స్వభావాలను అన్నింటిని నిర్దేశించేది వీధి ఒక్కటే. ఎందుకంటే దిక్కు ఎలా వున్నా వీధిని అనుసరించే భవనాలు నిర్మించుకోవాల్సిన అవసరం వుంది కాబట్టి.

ప్రకృతి ఇచ్చిన ఈ భూమిపైన మానవుడు వేసుకునే రహదారులు దిశకు నిర్దిష్టంగా వున్నప్పుడే మహర్దశ కలుగుతుంది. కాబట్టి ఫ్యాక్టరీలలో స్థలాన్ని దిక్సూచికి విభజించి రహదారులు వేసుకోవడానికి పూనుకోవాలి.

ఫ్యాక్టరీ లోపలికి ఉచ్ఛమైన గేటు ద్వారా వచ్చిన తరువాత అనగా ఉదాహరణకు తూర్పు ప్రధాన వీధి వున్నటువంటి పరిశ్రమకు తూర్పు ఈశాన్యంగుండా లోపలికి రావడానికి గేట్లు పెట్టుకుంటాం. ఆ గేట్లగుండా లోపలికి వచ్చిన తరువాత ప్రహరీని ఆనుకొని ఫ్యాక్టరీ చుట్టూ ప్రదక్షిణ వచ్చేలాగున ఒక విశాలమైన రోడ్డు వేసుకోవాలి.

ఆ ప్రహరీ లోపల వుండేటువంటి ఆ ప్రధాన వీధిని ఆనుకొని లోపల వుండే గోడౌన్లకు చిన్న చిన్న వీధులను ఏర్పరచుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఒక గోడౌన్‌కు ఉత్తరంలో రోడ్డు వచ్చినట్లయితే ఆ గోడౌన్‌కు ఉత్తర ఈశాన్యంలోనడక వచ్చేవిధంగా చూసుకోవాలి. మరొక గోడౌన్‌కు దక్షిణంలో రోడ్డు వచ్చినపుడు ఆ దక్షిణం రోడ్డులోకి ఆ గోడౌన్‌నుంచి దక్షిణ ఆగ్నేయంగా నడక వచ్చే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

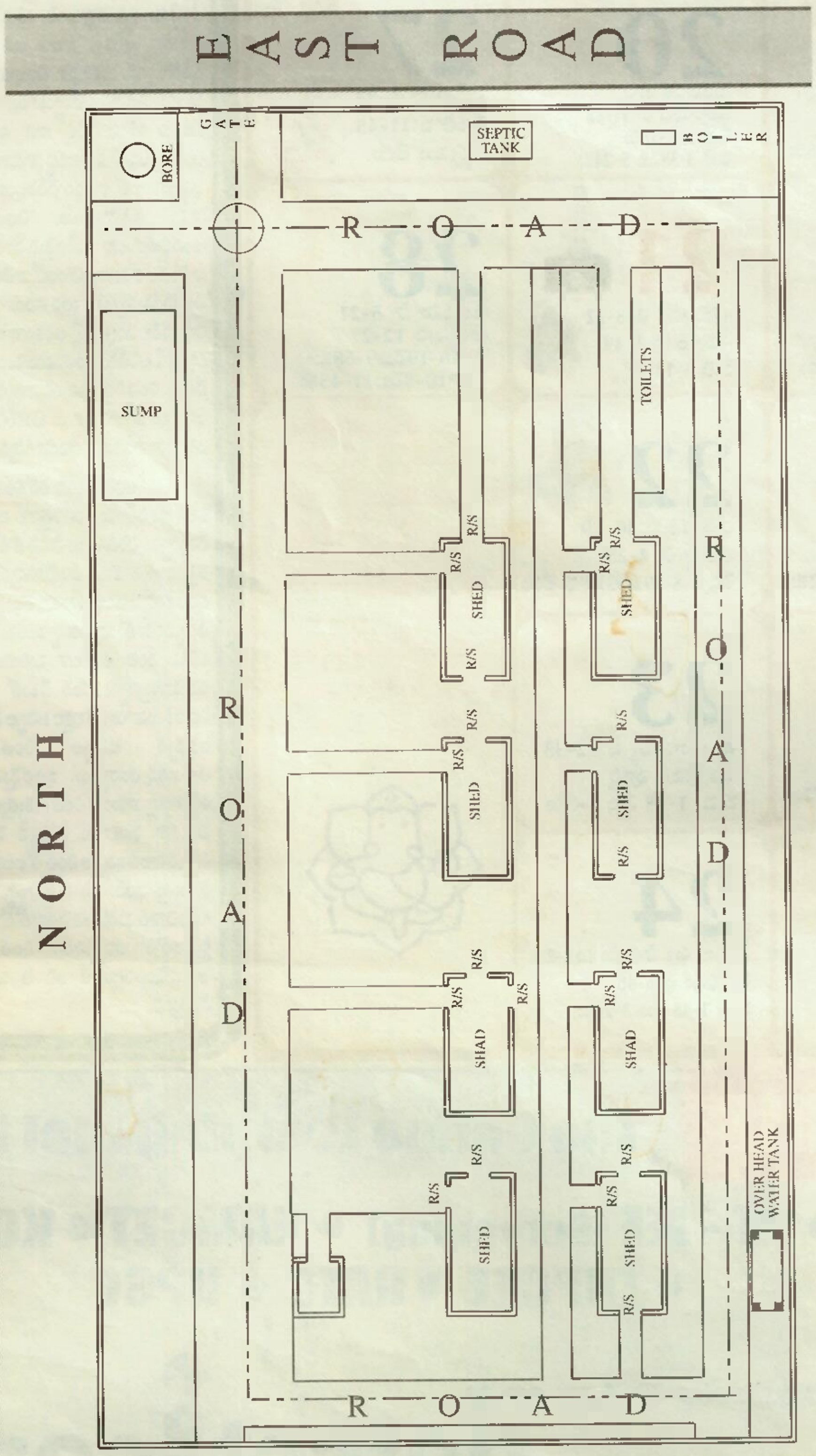
ఆ గోడౌన్ వీధులు ప్రహరీ చుట్టూ నిర్మించినటువంటి ప్రధానమైన వీధిని కలవాలి. ఆ గోడౌన్ రోడ్డు ప్రధాన వీధిని కలిసే దిశలో మరొక గోడౌన్‌కు వీధిపోటు కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఫ్యాక్టరీలో ఏ వీధిలోకి వెళ్ళినా ఆ వీధి ప్రధాన వీధిని కలిసే విధంగా వుండాలి.

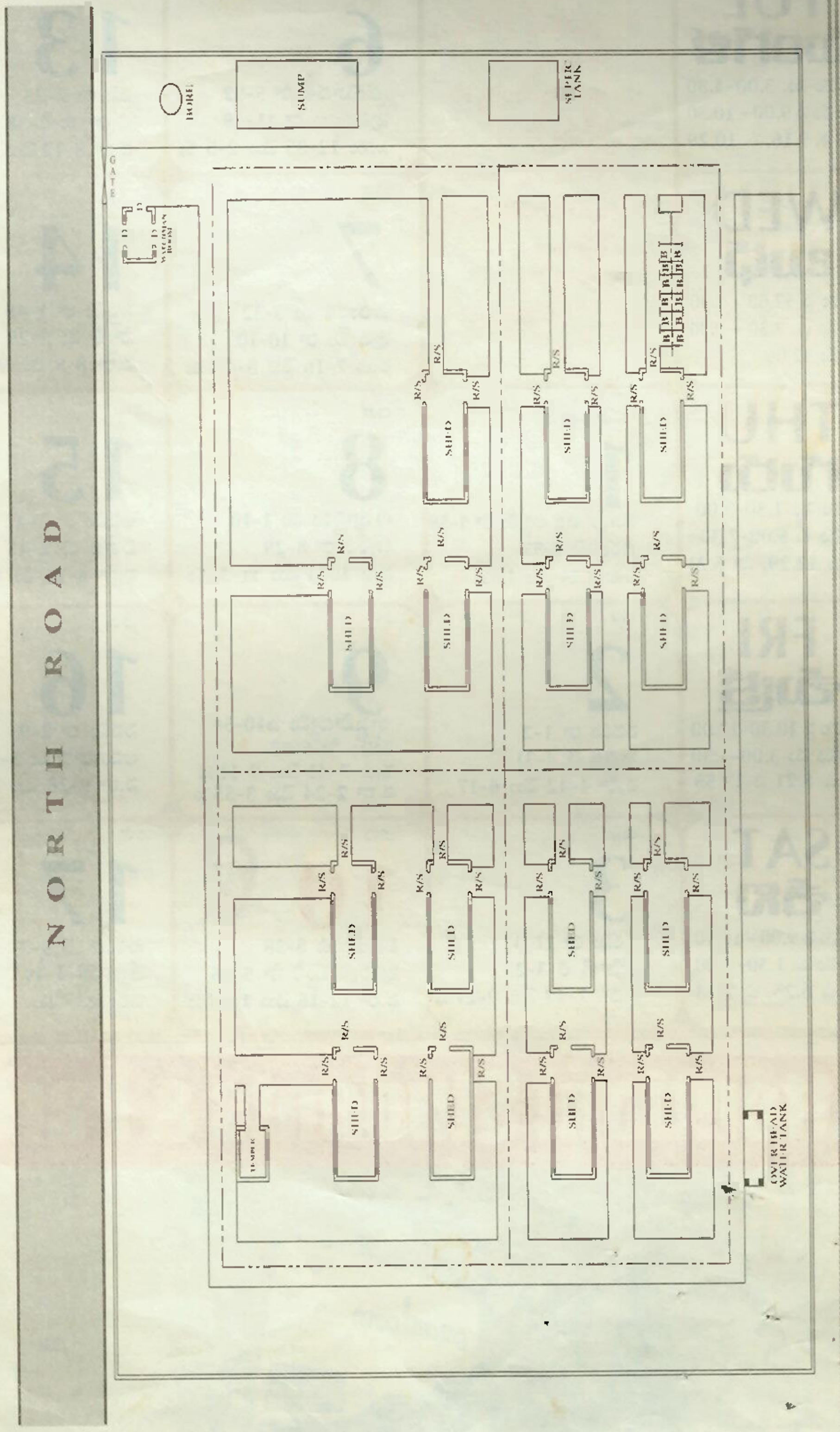
వీధులు అవసరమైతే గోడౌన్లకు వీధిచూపులు వచ్చేవిధంగా నిర్మించుకున్నపుడు ఇబ్బందులు వుండవు. కాని వీధిపోట్లు అనగా ఒక గోడౌన్‌కు తూర్పు ఆగ్నేయంలోనూ, దక్షిణంలోనూ, దక్షిణ నైరృతిలోనూ, పశ్చిమ నైరృతిలోనూ, పశ్చిమంలోనూ, ఉత్తర వాయవ్యంలోనూ వీధిపోటులు వచ్చే విధంగా వీధులను నిర్మించుకోరాదు.

ఉచ్ఛపు వీధిచూపులైన అనగా తూర్పు ఈశాన్యం, తూర్పు, దక్షిణ ఆగ్నేయం, పశ్చిమ వాయవ్యం, ఉత్తరం, ఉత్తర ఈశాన్యం వీధిచూపులు వచ్చే విధంగా రోడ్లు వున్నట్లయితే ఫ్యాక్టరీలు ఉత్తమ ఫలితాలు పొందుతాయి. అంతేకాని ఇష్టమొచ్చిన రీతిలో పరిశ్రమలలోని ఇంటర్నల్ రోడ్లని వేయడానికి ఆస్కారం లేదు.

ముందుగా రోడ్లను విభజించుకున్న తరువాతనే ఆయా నిర్మాణాలను చేపట్టాల్సిన అవసరం వుంది. ప్రావీణ్యులైన శాస్త్రవేత్తల చేత రోడ్ల విభజన చేయించుకోవాలి. రోడ్ల విభజనం కుదిరింది అంటే ఆ ఫ్యాక్టరీ ఉత్తమ భవిష్యత్తుకు పునాది వేసుకున్నట్లవుతుంది. అందువల్ల ప్రతి చిన్న గోడౌన్ నుంచి అతి పెద్ద గోడౌన్ వరకు అన్ని రకాలైన ఉచ్ఛపు నడకలు వచ్చేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఈ రోడ్ల విభాజనం చేయాల్సిన అవసరం వుంది.

ఫ్యాక్టరీ రోడ్ల నమూనాలు పరిశీలించండి.





పసిపాపకు తేనె నాకించుట

అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ తల్లిపాలు త్రాగలేదు. బిడ్డను చక్కగా కడిగి స్నానం చేయించిన పిదప తేనె నాకిస్తారు. ఇది పాపకు ఆహారము మరియు విరేచకమూ అవుతుంది. గర్భంలో వున్నప్పుడు తల్లికి సంబంధించిన విసర్జక పదార్థాలేమి ఉన్నా వెళ్ళిపోతాయి. ఇందలి గ్లూకోజ్, అమైనో ఆసిడ్స్ మరియు విటమిన్లు ముఖ్యంగా సి విటమిన్ పాపకు తొందరగా జీర్ణమయి శక్తినిస్తాయి. తల్లిపాలు అందేంత వరకు, మొదటి మురుగుపాలు యిచ్చాక కూడా, ఇలా తేనె పాపకు ఆహారంగా యిస్తే పాపకు తుష్టి మరియు పుష్టిని రెంటిని కలిగిస్తుంది. ప్రకృతితో సహజమైన స్వచ్ఛమైన వస్తు సేకరణ కావటం వలన తేనె మిక్కిలి శుద్ధమైనది ఆరోగ్యకరమైనది.

గోళ్ళు తొక్కుట్లో వేస్తే అన్నం పుట్టదు

గోళ్ళు తీసినవి తీక్షణంగా ఉండటంవల్ల త్రొక్కుట్లో వేస్తే పాదాలకు గుచ్చుకొని బాధ కలిగిస్తాయి. ఇది ఎవరికి కలిగినా బాధనే ఆ ప్రమాదాన్ని తప్పుకోటానికే ఈ భయం చెప్పటం. అందుచేత గోళ్ళు తీరికగా, వారానికి ఒకసారి తీయటం మంచిది. విడిగా ఒకచోట కూర్చుని తీసి దూరంగా వేయాలి. ఇదే కారణంగా, ఎప్పుడూ గోళ్ళుతీయరాదు. ఎప్పుడూ వేళాపాళా లేకుండ తీయవద్దు. వంటింటిలో పడకటింట్లోనూ తీయవద్దు. ఇలా శుభ్రత మరియు ప్రమాదం నుండి రక్షించుకోవటమే దీని అర్థం. స్నానానికి ముందు తీసి చేతులు శుభ్రపరచుకోవటం మంచిది. లేదా గోళ్ళుతీసిన పిదప చేతులు శుభ్రం చేసుకున్నా చాలు.

ప్రతినేరం రహస్యంగానే చేయబడుతుంది. కాని, ప్రతి నేరానికి ఏదో ఒక ఆధారం మిగిలిపోతుంది.

VYSPRO - INDIA
VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya*, Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao*, Treasurer : *KSS Gangadhar*

వాస్తు సూక్తులు

తృటిలో, స్మృతిలో స్థిరపడి పోయే వాస్తు జిజాలు, అన్ని వేళలా అన్ని కట్టడాలకు అవసరమయ్యే వాస్తు వెలుగు రేఖలు, వాస్తు సూక్తులు 9 వ ముద్రణ, వెల. 7/-.

కల్యాది 5101 & 5102 శాలివాహన శకం 1922&1923 శ్రీ విక్రమ నామసంవత్సర ఫాల్గుణశుక్ల షష్టీ మొదలు శ్రీ వృషనామ సంవత్సర చైత్రశుక్ల సప్తమీ వరకు హిజిరా 1421 జిల్హైజ్ చ5 మొదలు 1422 హజిరా మొహరం చ 5 వరకు

మార్చి 2001 MARCH

మానవ కళ్యాణానికి మార్గం
వాస్తు శక్తిమయ దుర్గం

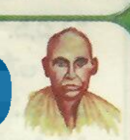
పంచాంగ కర్త : శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు మహాసంస్థాన శ్రీ మఠ జ్యోతిష విద్వాన్ బంద వెంకట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు, వారి తృతీయ, చతుర్థపుత్రులు శ్రీ సిరి శాస్త్రి వెంకటేశ్వర శాస్త్రిం చే రచింపబడినది

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6-28	6-04	15	6-12	6-01
7	6-18	6-06	22	6-06	6-06

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

4. పూర్వాభాద్ర కార్తె సా 4-37
6. సర్వేషా ఏకాదశి, బక్రీద్
8. దామెర్ల రామరావు జయంతి
9. హోళి పండుగ
13. బూర్గుల రామకృష్ణారావు జయంతి
14. మీన సంక్రాంతి సా 4-0
15. రఘుపతి వెంకయ్య వర్ధంతి.
16. పొట్టి శ్రీరాములు జయంతి
17. రాయప్రోలు సుబ్బారావు జయంతి
    ఉత్తరాభాద్ర కార్తె రా12-16
20. మానపల్లి రామకృష్ణ కవి జయంతి
    సర్వేషాం ఏకాదశి
23. భగత్‌సింగ్ వర్ధంతి.
    మాస శివరాత్రి
25. యోగి వేమన జయంతి
    చాంద్రమాన వృషనామ సంవత్సరాది, ఉగాది పండుగ
    వసంత ఋతు ప్రారంభం
26. చంద్రోదయము
27. పశ్చాదస్తమియ శుక్రమూఢమి ప్రారంభం
28. చిత్తూరు నాగయ్య జయంతి.
30. శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు భారతీ తీర్థ స్వామివారి వర్ష వర్ధంతి
31. రేవతి కార్తె ప 10-58కు

Day					
SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59		౧౩ **4** నవమి ప 12-43 మృగశిర ప 10-42 వ.సా 6-40 మొ 8-11కు	౨౦ **11** విదియ రా 7-18 హస్త రా 11-7 వ.ఉ 8-12 మొ 9-44కు	౨౭ **18** నవమి సా 6-56 పూర్వాషాఢ తె 3-55 వ.ప 12-15 మొ 1-59కు	౪ **25** వృషనామ సంవత్సర చైత్ర శుక్ల పాడ్యమి పూర్తి, ఉత్తరాభాద్రా సా 5-54, వర్జ్యము లేదు.
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55		౧౪ **5** దశమి ప 10-42 ఆరుద్ర ప 9-26 వ.రా 8-41 మొ10-11కు	౨౧ **12** తదియ సా 5-51 చిత్త రా 10-25 వ.ఉ 6-53 మొ 8-27కు వ.తె 3-58 మొ 5-33కు	౨౮ **19** దశమి రా 8-45 ఉత్తరాషాఢ పూర్తి వ.ప 12-43 మొ 2-28కు	౫ **26** పాడ్యమి ఉ 7-0 రేవతి రా 7-12 వ.ఉ 6-32 మొ 8-13కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		౧౫ **6** ఏకాదశి ఉ 8-29, ద్వాదశి తె6-8, పునర్వసు ఉ7-55 పుష్యమి తె 6-18 వ.మ 3-22 మొ 4-51కు	౨౨ **13** చవితి సా 4-50 స్వాతీ రా 10-9 వ.తె 3-47 మొ 5-23కు	౨౯ **20**  ఏకాదశి రా 10-44 ఉత్తరాషాఢ ఉ 6-18 వ.ప 10-44 మొ 12-30కు	౬ **27** విదియ ఉ 7-27 అశ్విని రా 8-0 వ.మ 3-51 మొ 5-30కు వ.తె 5-44 మొ
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06		౧౬ **7** త్రయోదశి తె 3-24 ఆశ్లేష తె 4-38 వ.సా 5-28 మొ 7-4కు	౨౩ **14** పంచమి సా 4-15 విశాఖ రా 10-20 వ.రా 2-26 మొ 4-4కు	౩౦ **21** ద్వాదశి రా 12-50 శ్రవణం ఉ 8-54 వ.మ 1-20 మొ 3-6కు	౭ **28** తదియ ఉ 7-23 భరణి రా 8-21 శే.వ ఉ 7-21 కు తిరిగి వర్జ్యము లేదు.
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	శఫా ౧౦ **1** ఫాల్గుణ శుక్ల షష్ఠి సా 4-51 భరణి ప 12-40 వ.రా 12-33మొ 2-8కు	౧౭ **8** చతుర్దశి రా 1-23 మఘ రా 2-59 వ.మ 3-48 మొ 5-18కు	౨౪ **15** షష్ఠి సా 4-11 అనూరాధ రా 11-0 వ.తె 4-52మొ	శచై ౧ **22** త్రయోదశి రా 2-53 ధనిష్ఠ ప 11-29 వ.రా 7-27 మొ 9-13కు	౮ **29** చవితి ఉ 6-50 పంచమి తె 5-48 కృత్తికా రా 8-10 వ.ఉ 8-15 మొ 9-51కు
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౧ **2** సప్తమి మ 3-51 కృత్తిక ప 12-24 వ.తె 3-58మొ5-32కు	౧౮ **9** ○ పూర్ణిమ రా 11-7 పూర్వఫల్గుని రా 1-26 వ.ప 10-27 మొ 11-57కు	౨౫ **16** సప్తమి సా 4-36 జ్యేష్ఠ రా 12-11 శే.వ. ఉ 6-31కు తిరిగి వ.లేదు	౨ **23** చతుర్దశీ తె 4-41 శతభిషం మ 2-4 వ.రా 9-1 మొ 10-45కు	౯ **30** షష్ఠి తె 4-21 రోహిణి రా 7-34 వ.ప 11-45మొ1-19కు వ.రా 12-57మొ2-30కు
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౨ **3** అష్టమి మ 2-29 రోహిణి ప 11-45 వ.సా 5-7మొ 6-39కు	౧౯ **10** కృష్ణపాడ్యమి రా 9-5 ఉత్తర ఫల్గునీ ప 12-10 వ.ఉ 8-16 మొ 9-47కు	౨౬ **17** అష్టమి సా 5-33 మూల రా 1-50 వ.రా 12-7 మొ 1-49కు	౩ **24** [illegible] పూర్వాభాద్ర సా 4-7 వ.రా 2-25 మొ 4-8కు	౧౦ **31** [illegible] మృగశిర సా 6-37 వ.రా 2-36 మొ 4-7కు

రావి చెట్టు

దీనికి పిప్పల అనే పేరు కూడా వుంది. అంతేకాకుండా గయలో ఈ చెట్టుకింద తపస్సు చేసి గౌతముడు బుద్ధుడు కావడంతో దీనిని మహాబోధిగా బౌద్ధులు పూజిస్తుంటారు. హిందువులకు ఇది ఒక పవిత్రమైన వృక్షం. రావి చెట్టుకు వేప చెట్టుకు కలిపి పెళ్ళి చేయడం వాటితో పాటుగా నాగ ప్రతిష్ట చేయడం లాంటి ఆచారాలు హిందూ సమాజంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. రావి చెట్టును స్త్రీ మూర్తిగానూ, వేప చెట్టును పురుషుని గానూ కొలవడం జరుగుతుంది మరియు సృష్టికి పూర్వం విష్ణుమూర్తి రావి పత్రంమీద పవలించి క్షీర సాగరంలో తేలుతూ వున్నట్లు పురాణాలలో చెప్పడం జరిగింది. అయితే కొన్నిచోట్ల వటపత్రం (మఱ్ఱి ఆకు) అని కూడా వుండడం గమనార్హం. అంతేకాకుండా కొన్నిచోట్ల పార్వతీ దేవి శాపం వలన విష్ణువు అశ్వత్థ వృక్షం అయినట్టుగా చెప్పడం జరిగింది.

దీని వైద్య విశేషాలు చెప్పుకోదలచినట్లయితే ఈ రావి చెట్టు ఫలాలు పశువులకు మంచి రుచికరమైన ఆహారం. పంచకూళ్ళ కషాయంలో దీనిని కలుపుతున్నట్టుగా వైద్య శాస్త్రం పేర్కొంది. మొగ్గలు, బెరడు, రావి ఆకులు జీర్ణకారిగా పనిచేస్తాయి. రావి చెట్టు పాలు, చర్మం పగుళ్ళకు, పాదాల పగుళ్ళకు పూస్తే నయమవుతాయి. చర్మరోగాలకు రావి చెట్టుతో తయారు చేసిన మందును విశేషంగా ఉపయోగిస్తున్నట్టుగా వైద్య శాస్త్రం చెపుతుంది.

ఈ చెట్లను ఎక్కువగా వ్యవసాయ క్షేత్రంలో నాటుతూ వుంటారు. విశేషమైన వృక్షాలలో ఈ రావి చెట్టు ఒకటి.

With Best Compliments From :

PABBA BALAIAH

Chairman - Kranthi Bank

© Cell : 98480 - 03457

Off : 7201368, 720 3280

Resi : 4068394, 4067017

With Best Compliments from :

☆ RBS Export House
☆ Revathi Par Boiled Rice Mill
☆ Revathi Par Boiled Rice Mills (P) Ltd
☆ Revathi Industries
☆ Revathi Towers
☆ Bhuvaneswari Transport Company

MANUFACTURERS & TRADERS

☆ SILKY PEARL RICE ☆ PAR BOILED RICE

Off : 51, Peerjadiguda, Uppal , Hyderabad - 36

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s. Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s. Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s. Sai Krishna Medical Hall, M/s. Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s. Sakila Estates Limited. M/s. Vishwanath Securities. M/s. NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

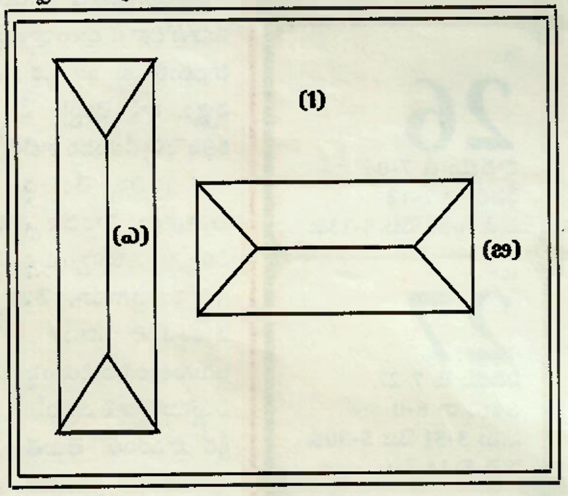
ఆరోగ్యం, ఆయుస్సు, ప్రకృతిలో దాగివుంది - ఆ చోటుకు గృహస్థును వాస్తు ఒక్కటే తీసుకువెళుతుంది.

చిత్రలిపి ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్ © 7631001, 6574780

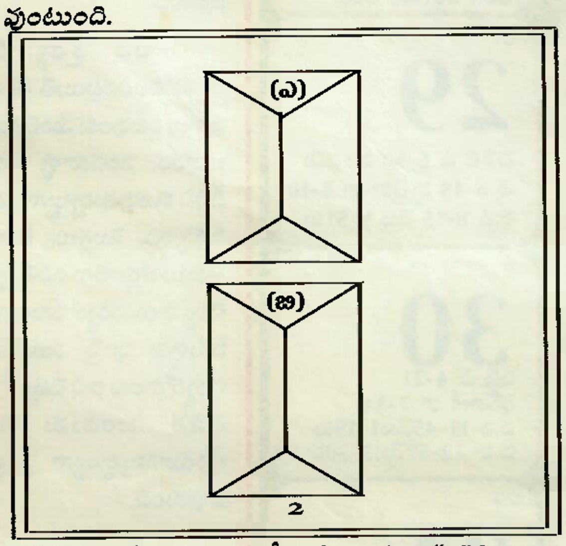
వాస్తు ప్రకారం షెడ్లు - వెన్నుపోట్లు

సాధారణంగా గోడౌన్లకు, కొట్టాలకు తదితర నిర్మాణాలను, రేకులు, పెంకులు మొదలైన వాటితో పైకప్పును నిర్మించేటప్పుడు ఒక వెన్నును ఆధారం చేసుకొని నిర్మిస్తూ వుంటారు. ఆ వెన్నే ఆ పైకప్పును రక్షిస్తూ వుంటుంది. కప్పుకు ప్రధానమైనది కాబట్టే మనిషికి వెన్నెముకలాగా ఇలాంటి కప్పులకు ఆ వెన్ను ఆధారమై వుంటుంది. అయితే ఆ వెన్నుపోటు దానిచుట్టుప్రక్కల నిర్మించేటటువంటి ఇతర నిర్మాణాలకు వెన్ను పోటు కాకుండా చూసుకోవాల్సిన అవసరం వుంది.

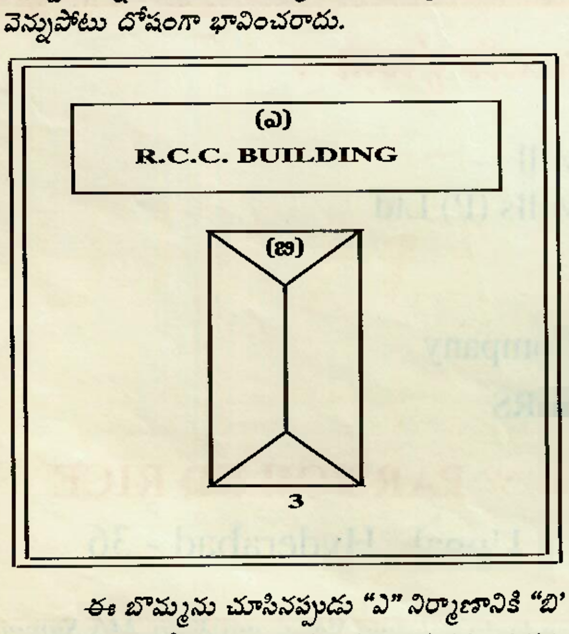
క్రింది నమూనా బొమ్మలో చూపిన విధంగా "ఎ, బి' ' నిర్మాణాలు ఒకే ఎత్తులో వున్నప్పుడు "బి" వెన్నుపోటు "ఎ' 'కు తగులుతుంది. "ఎ" కంటే బి తక్కువ ఎత్తులో వున్నా కూడా వెన్నుపోటు చెడుప్రభావం వుంటుంది కాబట్టి తప్పు, అయితే "బి" కంటె "ఎ" తక్కువ ఎత్తులో వున్నప్పుడు వెన్నుపోటు ప్రభావం వుండదు.



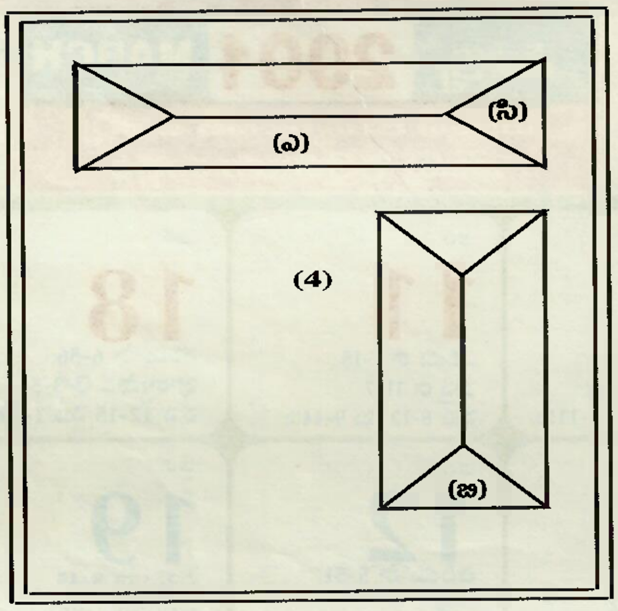
ఈ క్రింది నమూనా బొమ్మలో "ఎ" నిర్మాణం మరియు 'బి'నిర్మాణం ఒకే వరుసలో వెన్ను కలిగివున్నాయి. ఇటువంటి నిర్మాణాలు నిర్మించే టప్పుడు రెండు నిర్మాణాలు సమాన ఎత్తులో నిర్మించాలి. ఆవిధంగా కాకుండా ఒకటి ఎత్తులో ఒకటి తగ్గులో నిర్మించిన వెన్నుపోటు ప్రభావం వుంటుంది.



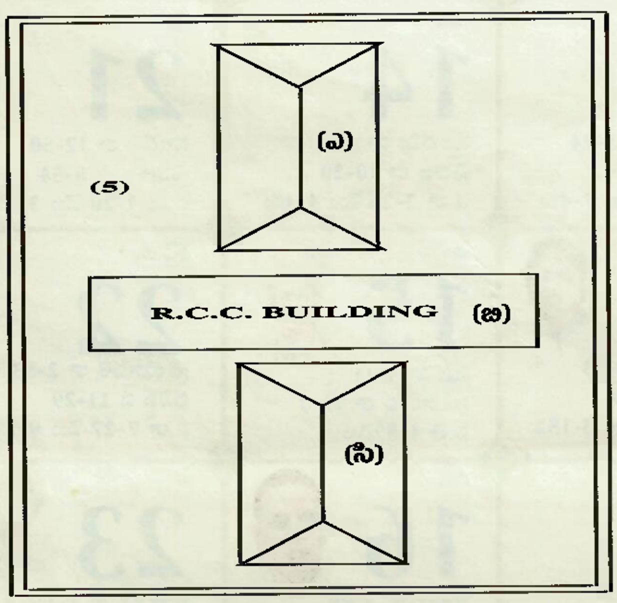
ఈ క్రింది బొమ్మలో చూపిన విధంగా "బి" నిర్మాణం వున్న రీతిలో కన్నా "ఎ" నిర్మాణం అడ్డంగా నిర్మితమైవున్నది. ఇలాంటప్పుడు "బి" వెన్నుపోటు "ఎ" నిర్మాణానికి వుంటుందని బావించవచ్చు.అయితే "ఎ"నిర్మాణం ఆర్.సి.సితోనిర్మించారు కాబట్టి వెన్నుపోటు "ఎ" నిర్మాణానికి మధ్యలో తగిలినా వెన్నుపోటు దోషంగా భావించరాదు.



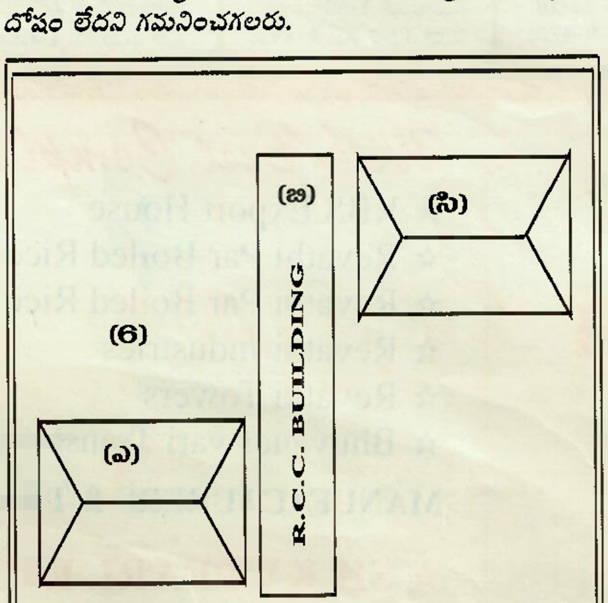
ఈ బొమ్మను చూసినప్పుడు "ఎ" నిర్మాణానికి "బి' 'నిర్మాణం వెన్నుపోటు ఒక చివరగా తగులుతున్నట్టు మనకు అర్థమౌతుంది. ఈ విధమైన నిర్మాణాలు చేసినప్పుడు వెన్నుపోటు వుండే అవకాశం వుందా అనే ఆలోచన రావచ్చు అయితే "ఎ" నిర్మాణానికి చివర వున్న "ఏ' ' ఆకారపు "సి" బిందువు వద్ద "బి" నిర్మాణపు వెన్నుపోటు తగులుతుంది. అలా నిర్దిష్టమైన రీతిలో రెండు నిర్మాణాలు వున్నప్పుడు "బి" నిర్మాణపు వెన్నుపోటు దోషము వుండదు.



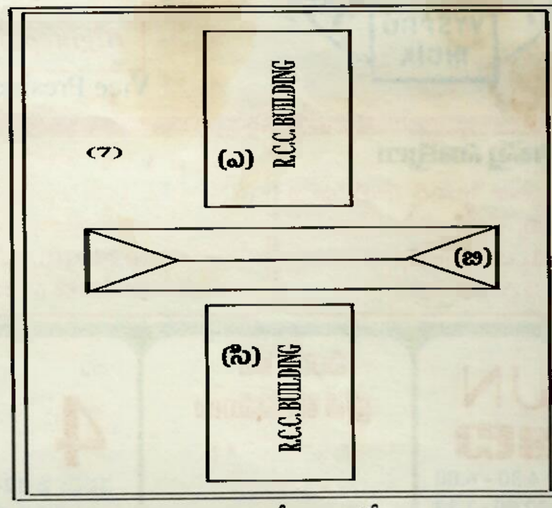
ఈ క్రింది బొమ్మను పరిశీలించండి. ఇందులో "ఎ,బి,సి." నిర్మాణాలు వున్నాయి "ఎ మరియు సి" నిర్మాణాలమధ్య "బి" అనే నిర్మాణం విభిన్నంగా కనిపిస్తుంది. అవగా దాని పైకప్పు ఆర్.సి.సి.తో కూడుకొని వున్నది. ఇలా వచ్చినప్పుడు "ఎ మరియు సి" నిర్మాణాల వెన్నుపోట్లు "బి"కి వుంటాయేమో అనిపిస్తుంది. కాని అది ఆర్.సి.సి. బిల్డింగ్ కాబట్టి దానికి రెండు వైపుల వున్న నిర్మాణాల వెన్నుపోటు వుండదు.



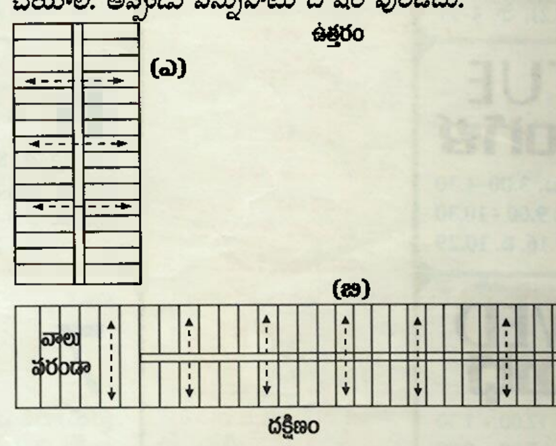
ఈ క్రింది బొమ్మలో మధ్య వున్న "బి" నిర్మాణం ఆర్.సి.సి.తో నిర్మితమై వున్నది. దీనికి ఇరువైపులా "ఎ, సి" అనే వెన్ను కలిగిన నిర్మాణాలు ఆర్.సి.సి. నిర్మాణానికి చివర్లో వున్నాయి, ఇలా వచ్చినప్పుడు ఆర్.సి.సి. బిల్డింగ్పైన ఈ రెండు నిర్మాణాల వెన్నుపోట్ల చెడు ప్రభావం వుంటుందనే భయం కలుగుతుంది. కాని ఆర్.సి.సి. నిర్మాణాలకు 'ఎ మరియు సి" నిర్మాణాల వెన్నుపోటు దోషం లేదని గమనించగలరు.



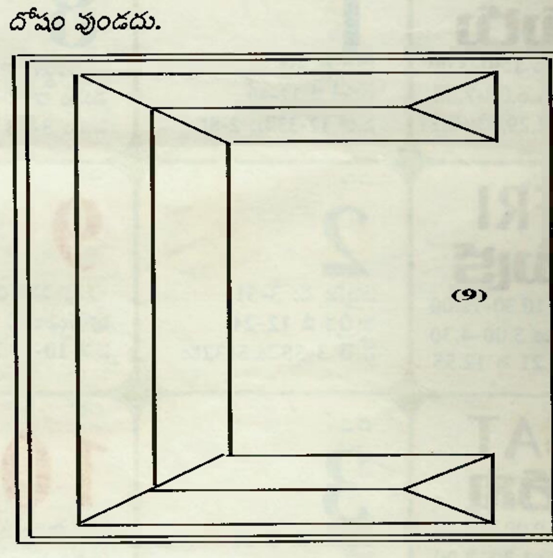
ఈ బొమ్మను పరిశీలించండి. వీటిల్లో "ఎ మరియు సి" నిర్మాణాలు ఆర్.సి.సి. కప్పుతో నిర్మాణం చేయబడ్డాయి. వీటి మధ్యన బి అనే నిర్మాణానికి వెన్నుకల్గి వుంది. "ఎ, సి" నిర్మాణాలు "బి" నిర్మాణానికి ఇరువైపుల వున్నాయి, ఇలా వున్నటువంటి నిర్మాణాలకు వివిధమైన వెన్నుపోటు దోషము వుండదు.



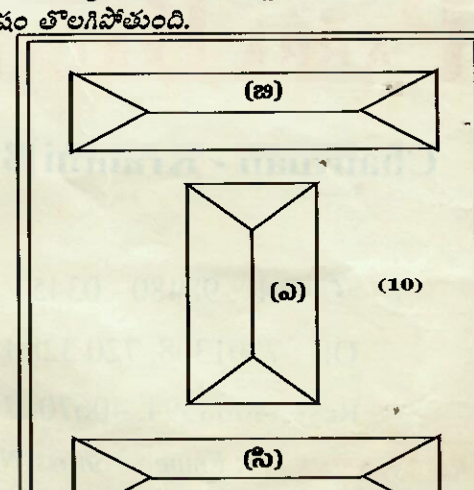
ఈ క్రింది బొమ్మలో "బి" అనే నిర్మాణం తూర్పు పడమరలకు వెన్ను కలిగి వుంది. దానికి పైన "ఎ" అనే నిర్మాణం ఉత్తరం నుండి దక్షిణానికి సాగే వెన్ను నిర్మాణాన్ని కలిగి వుంది. అట్టి "ఎ" నిర్మాణం వెన్నుపోటు "బి" నిర్మాణంపైన పడుతుంది. కాబట్టి "ఎ" నిర్మాణం వెన్నుపోటు పడే దిశలో ఎదురుగా "బి" నిర్మాణానికి ఉత్తరం వాలు వరండా ఏర్పాటు చేయాలి. అప్పుడు వెన్నుపోటు దోషం వుండదు.



ఈ క్రింది బొమ్మలో చూపిన విధంగా 'C ఆకారంలో వెన్నుకలిగిన నిర్మాణాన్ని ఫ్యాక్టరీలలో కడుతూ వుంటారు. ఈ విధంగా నిర్మాణం చేసుకోవటంలో ఏ రకమైన వెన్నుపోటు దోషం వుండదు.



ఈ క్రింది బొమ్మలో వెన్నుతో కూడుకున్న "ఎ,బి,సి.' ' నిర్మాణాలు వున్నాయి. వీటిల్లో "ఎ" నిర్మాణం యొక్క వెన్నుపోటు "బి" నిర్మాణానికి మరియు "సి" నిర్మాణానికి మధ్యలో తగులుతుంది, ఇది "బి" మరియు "సి" నిర్మాణాలకు వాస్తు విఘాతాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి నిర్మాణాలకు మధ్యలో వున్న 'ఎ' నిర్మాణం 'బి మరియు సి" నిర్మాణాలకన్నా ఎక్కువ ఎత్తులో నిర్మాణం చేయాలి, అప్పుడు ఎ యొక్క వెన్నుపోటు దోషం తొలగిపోతుంది.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*

అష్టదిశల పుస్తకాలు
ఒక్కో దిశకున్న సమున్నత విశేషాలను తెలుపుతూ ఆయా దిశల గృహస్థులు ప్రగతి పథంలో పయనించడానికి వెలువరించిన తూర్పు స్థలం - వాస్తు ఫలం మొదలైన 8 పాకెట్ సైజు పుస్తకాలు. ఒక్కోదాని వెల. 7/-.

కల్యాది 5102 శాలివాహన శకం 1923 శ్రీ వృషనామ సంవత్సర చైత్ర శుక్ల అష్టమీ మొదలు వైశాఖ శుక్ల అష్టమీ వరకు హిజిరా 1422 మొహరం చ 6 మొదలు సఫర్ చ 5 వరకు

ఏప్రిల్ 2001 APRIL

ఏ సీమకైనా వాస్తు వర్తిస్తుంది పంచభూతమయమై ప్రజల్ని రక్షిస్తుంది

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝామున

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6.0	6.8	15	5.50	6.11
7	5.54	6.11	22	5.45	6.12

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	శ.చై ౧౧ **1** చైత్ర శుక్ల అష్టమి రా12-31 ఆర్ద్రా సా 5-23 వ.తె 4-40మొ	౧౮ **8** ○పూర్ణిమ ఉ 8-56 హస్త ఉ 7-6 వ.మ 2-49 మొ 4-22కు	౨౫ **15** సప్తమి ఉ 8-25 పూర్వాషాఢ ప 11-1 వ.రా 7-48 మొ 9-33కు	౨ **22** చతుర్దశి రా 8-12 రేవతి రా 2-35 వ.మ 1-51 మొ 3-32 కు	౯ **29** షష్ఠి మ 1-32 పునర్వసు రా 11-56 వ.ప 12-39 మొ 2-10కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	౧౨ **2** నవమి రా 10-17 పునర్వసు మ 3-56 శే.వ ఉ 6-11కు. వ.రా 11-24 మొ 12-54కు	౧౯ **9** కృష్ణపాడ్యమి ఉ 7-27 చిత్త ఉ 6-11 స్వాతి తె5-50 వ.ప 11-42 మొ 1-16కు	౨౬ **16** అష్టమి ప 10-9 ఉత్తరాషాఢ మ 1-22 వ.సా 5-47 మొ 7-33కు	౩ **23** ●అమావాస్య రా 8-38 అశ్వని తె 3-31 వ.రా 11-21 మొ 1-0కు	౧౦ **30** సప్తమి ప 11-14 పుష్యమి రా 10-22 వ.ఉ 7-24 మొ 8-54కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	౧౩ **3** దశమి రా 7-52 పుష్యమి మ 2-17 వ.రా 2-14 మొ 3-44కు	౨౦ **10** విదియ ఉ 6-23 తదియ తె 5-48 విశాఖ పూర్తి. వ.ప 11-11 మొ 12-48కు	౨౭ **17** నవమి ప 12-6 శ్రవణం మ 3-57 వ.రా 8-22 మొ 10-8కు	౪ **24** వైశాఖ శుక్ల పాడ్యమి రా8-32 భరణి తె 3-57 వ.మ 1-17 మొ 2-54కు	
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	౧౪ **4** ఏకాదశి సా 5-6 ఆశ్రేష ప 12-38 వ.రా 11-48 మొ 1-18కు	౨౧ **11** చవితి తె 5-42 విశాఖ ఉ 5-54 వ.ప 9-59 మొ 11-37కు	౨౮ **18** దశమి మ 2-10 ధనిష్ఠ సా 6-31 వ.రా 2-31 మొ 4-17కు	౫ **25** విదియ రా 7-56 కృత్తిక తె 3-54 వ.మ 3-55 మొ 5-31కు	
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౫ **5** ద్వాదశి మ 3-2 మఘ ప 10-58 వ.సా 6-28 మొ 7-58కు	౨౨ **12** పంచమి పూర్తి అనూరాధ ఉ 6-27 వ.ప 12-18 మొ 1-58కు	౨౯ **19** ఏకాదశి సా 4-11 శతభిషం రా 9-3 వ.తె 4-3 మొ	౬ **26** తదియ సా 6-54 రోహిణి తె 3-26 వ.రా 7-36 మొ 9-11కు	
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౬ **6** త్రయోదశి ప 12-48 పూర్వ ఫల్గునీ ప 9-25 వ.సా 4-13 మొ 5-44కు	౨౩ **13** పంచమి ఉ 6-6 జ్యేష్ఠ ఉ 7-31 వర్జ్యము లేదు.	౩౦ **20** ద్వాదశి సా 5-55 పూర్వాభాద్ర రా 11-18 శే.వ. ఉ 5-48 కు. తిరిగి వ. లేదు	౭ **27** చవితి సా 5-26 మృగశిర రా 2-32 వ.ఉ 8-49 మొ 10-22కు	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౭ **7** చతుర్దశి ప 10-43 ఉత్తర ఫల్గునీ ఉ 8-4 వ.సా 4-8 మొ 5-39కు	౨౪ **14** షష్ఠి ఉ 7-2,మూల ప 9-6 వ.ఉ 7-23 మొ 9-5 కు వ.రా 7-28 మొ 9-11కు	శక వైం **21** త్రయోదశి రా 7-17 ఉత్తరాభాద్ర రా 1-9 వ.ప 9-38 మొ 11-21కు	౮ **28** పంచమి మ 3-35 ఆరుద్ర రా 1-22 వ.ప 10-31 మొ 12-3కు	

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

1. శుక్రప్రాగుదయము
   శుక్రమూఢమి త్యాగం
2. బళ్ళారి రాఘవ వర్థంతి
   శ్రీరామ నవమి
   మొహరం పండుగ 4వ రోజు
4. ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి
   సర్వేషాం ఏకాదశి
5. మొహరం
6. గుడ్ ఫ్రైడే
10. మొరార్జీ దేశాయి వర్థంతి
13. లక్ష్మి కార్తె రా 12-21
    మేష సంక్రాంతి
14. అంబేద్కర్ జయంతి
    విషువత్పుణ్య కాలం
    సౌర సంవత్సరాది
    తమిళ సంవత్సరాది
15. భానుసప్తమి
19. సర్వేషాం గురువారైకాదశి
21. శనిత్రయోదశి
22. మాసశివరాత్రి
23. జాతీయ పుస్తక దినం
    సోమామావాస్య
24. వైశాఖమాస ప్రారంభం
25. చంద్రోదయము
26. అక్షయతృతీయ
    పరశురామజయంతి
28. శ్రీ జగద్గురు శంకరాచార్య జయంతి.
27. భరణికార్తె సా 4-35

జమ్మి చెట్టు

ఇది అడవులలో కొండవాలుల్లో పెరుగుతుంది. దీనికి ముళ్ళు వుంటాయి. రామాయణ భారతాలలో ఈ చెట్టుకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ జమ్మి చెట్టుకు శమీ వృక్షం అనే పేరు కూడా వుంది. శ్రీరాముడు రావణునితో యుద్ధం చేయడానికి ముందు ఈ శమీ వృక్షాన్ని పూజించినట్టుగా రామాయణం చెపుతుంది. అలాగే అరణ్యవాస సమయంలో పాండవులు వారియొక్క ఆయుధాల్ని ఒక మూట కట్టి జమ్మి చెట్టుపై పెట్టినట్టు భారతంలో వుంది. ఈ పేరుకు గల విషయాన్ని చూసినట్లయితే అగ్నిని సృష్టించినటువంటి ప్రజాప్రతిని అగ్ని కాల్చడం ప్రారంభిస్తుంది. దానితో భయపడిపోయిన ప్రజాపతి ఒక చెట్టు కొమ్మలతో అగ్నిని కొట్టి ఆర్పివేస్తాడు. ఆ విధంగా అగ్నిని శమింపచేయడానికి ఉపయోగపడిన ఆ వృక్షాన్ని శమీ వృక్షమని చెప్పడం జరిగిందని పురాణాలు చెపుతున్నాయి.

హిందువులకు ఇది పవిత్రమైన చెట్టు అన్ని రకాల చెడు ప్రభావాలను ఈ శమీ వృక్షం తొలగిస్తుందని నమ్మకం. జమ్మి చెట్టు ఆకు రసం కాని చెక్క రసం కాని పూసినట్లయితే వెంట్రుకలు ఊడిపోతాయని పుప్పళ్ళు బాధపెడుతున్నప్పుడు దీని రసాన్ని 5,6 చుక్కలు వేసినట్లయితే బాధ తగ్గి ఆ పళ్ళు సులభంగా తీసివేయడానికి వీలుంటుందని వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది.

మరియు జమ్మి ఆకు ముద్ద వ్రణాలకు కట్టినట్లయితే అందులోని క్రిములు చనిపోయి ఆ పుళ్ళు మానిపోతాయని దీని బెరడు కషాయం దగ్గు, ఉబ్బస వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగించవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొంటుంది. హిందూ సాంప్రదాయ పవిత్ర వృక్షాలలో ఈ జమ్మి చెట్టు ప్రధానమైనది.

With Best Compliments From

PENDYALA LAXMI NARAYANA & CO.,

15-2-321, Mukthiar Gunj, Hyderabad.

Canvasing Agents for Pulses & Food Grains

☎ (O) : 4600771/171 (R) : 4047093 / 94, Mobile : 98490 - 15423

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall, M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited, M/s.Vishwanath Securities, M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

అరుణకిరణాలు పడిన చోటులో అంధకారం వుండదు - అన్ని విధాలా వాస్తుకు కట్టిన గూటిలో అశుభం వుండదు.

చిత్రలేఖ ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్ ☏ 7631001,6574789

వాస్తు గృహంలోఎయిర్ టెంపరేచర్ పై "లాగర్" పరిశోధన

ఇది కణ యుగం, సైన్స్ యుగం, ఈ తరానికి ఏ విషయం చెప్పాలన్నా నిరూపణం కావాలి. హేతుబద్ధమైన విశ్లేషణతో వివరించాలి. నేను విశ్వసించేది కూడా అదే.

నన్ను అనేకులు అనేకసార్లు ప్రశ్నిస్తుంటారు. "మీరు మంత్రాలను శకునాలను,యంత్రాలను నమ్మరు కదా ! మరి వాస్తు శాస్త్రం ఎందుకు చేపట్టారు" అని ఇక్కడే వారికి నాకు వున్న వ్యత్యాసం. యంత్రాల తోనూ, మంత్రాలతోనూ, వాస్తు జోడించడం నేను ససేమిరా ఒప్పుకోను. అది ఒక మూఢనమ్మకం. వాస్తు శాస్త్రం అనేది నిత్య సత్యం.

ఈ వాస్తు శాస్త్రం ఎప్పుడో జాతీయ అధ్యయన అంశంగా గుర్తింపు పొందాల్సింది. ఇలాంటి అపనమ్మకమైన వాటితో ముడివేయడం వల్లనే దానిపట్ల కొందరికి శ్రద్ధతగ్గింది. నిత్యం ప్రత్యక్షమయ్యే సూర్యున్ని లేదన గలమా? నిరంతరం ఉఛ్వాస నిశ్వాసలుగా వ్యక్తమయ్యే గాలిని వదులుకొని మనగలమా? ఈ విశ్వ మానవ రంగస్థలిగా వున్న భూమిని వీడి ఒక్కడుగు ముందేయగలమా? ఇలా పంచభూతాలు నిత్య ప్రత్యక్షాలు వాటి సమన్వయ శక్తి స్వరూపమే వాస్తు శాస్త్రం.

మేఘాలనుండి ప్రారంభమయిన వర్షం నేలను తాకి కలుషితమైనట్లే పంచభూతాల పవిత్ర శక్తులనుండి పుట్టిన ఈ శాస్త్రం అర్థం పర్థం లేని ఆచారలతో చేర్చబడి అపవాదుకు లోనయ్యింది. కానీ నీటినిశుద్ధి పరిచినట్లే గత అనేక సంవత్సరాలుగా మా పరిశోధనలో ఈ శాస్త్రం ఆమూలాగ్రం హేతుబద్ధంగా సంస్కరించబడింది. మానవ శక్తి యుక్తులను పెంచే దివ్యౌషధంగా తీర్చిదిద్దబడింది.

వాస్తు శాస్త్రీయమైనదనే నిదర్శనములతో ఎన్నో పుస్తకాలు వెలువరించాను. ఇప్పుడు మరెంతో ముందుకెల్లి లాగర్ అనే పరికరంతో గృహంలోని ఎయిర్ టెంపరేచర్‌ని విశ్లేషించడమైనది.

నవంబరు *8,9* తేదీలలో *24* గం॥ల సమయంలో కూకట్‌పల్లిలోని వసంత నగర్ కాలనీలో రెండు ఇళ్ళను ఎంచుకోవడమైనది. వాటిలో ఒక గృహం నార్త్‌కు 10^0 వున్నది. మరొకటి నార్త్‌కు 45^0 డిగ్రీలు వున్నది. ఈ రెండు ఇళ్ళలో లాగర్ ఫిక్స్ చేసి మరొక యంత్రాన్ని ఆరుబయట బిగించి *24* గం॥పెట్టాము. ఈ ఏకకాలంలో మూడు చోట్ల ప్రతి గంట గంటకు ఫలితాలను రికార్డు చేయడమైనది.

ఆ పరీక్షలు ఒక అద్భుత సత్యాన్ని వెల్లడి చేశాయి. నార్త్‌కు 45^0 వున్న గృహంలో ఎయిర్ టెంపరేచర్ అనగా గృహంలో వేడి శాతం ఎక్కువగా చూపించింది. అదే సమయంలో పరీక్ష జరిపిన నార్త్‌కు 10^0 వున్న గృహంలో వేడి శాతం తక్కువగా వున్నట్లు తేటతెల్లమైంది. ఈ రెండు ఇళ్ళకు విభిన్నంగా ఆరుబయట వున్న వేడి శాతం అధికంగా వుంది.

ఈ మూడు వేరు వేరు చోట్ల నిర్వహించిన పరీక్షలలో ఆరుబయట వేడి అనేది ప్రామాణికం. అట్టి వేడి రెండు గృహాలలో పోల్చి చూసుకున్నప్పుడు ఆరుబయటి వేడి కంటే కొంత తగ్గినా హెచ్చినా రెండు ఇళ్ళలో సమానంగా వుండాలి. కాని వ్యత్యాసం ఎందుకు వుంది. అనగా ఉదయం 6గంలకు కంట్రోల్ టెంపరేచర్ *24,92* వుంటే 10^0 ఇంటిలో *25.34*, 45^0 ఇంటిలో *26.20* హెయిర్ టెంపరేచర్ వుంది. పోతే 10^0 వున్న గృహంలో 1^0 పైన వేడి తక్కువగా వుంటే నార్త్‌కు 45^0 వున్న గృహంలో వేడి శాతం ఎక్కువగా వుండటం ఎందుకు. దీనిని బట్టి మనం ఆలోచించాలి.

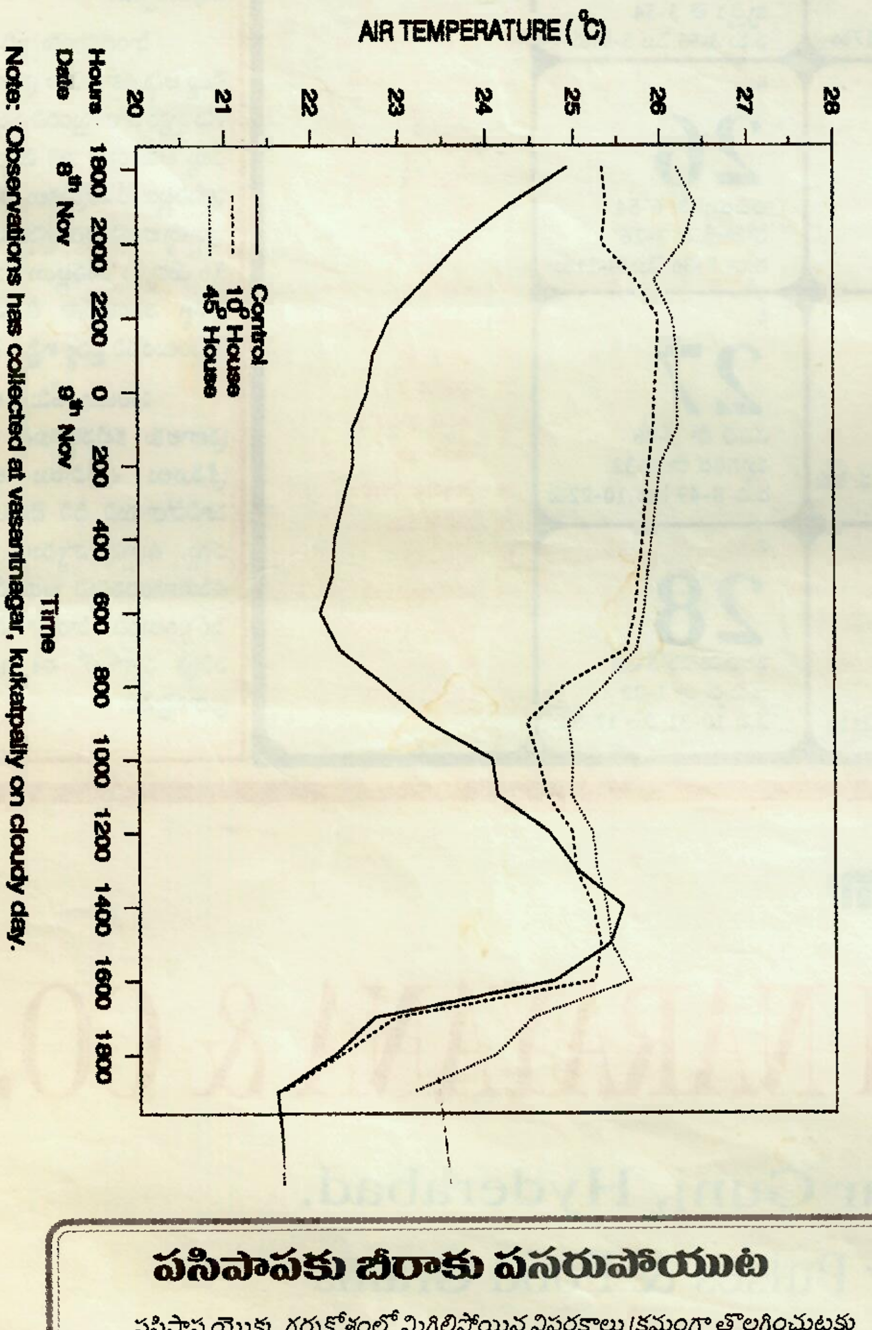
గృహంలో ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా వుంటే వచ్చే అనారోగ్య ఫలితాలు మనకు తెలియనివి కావు. పైగా ఈ లాగర్ పరీక్ష జరిపినది నవంబర్ మాసంలో ఎండ తీవ్రత అంతగా వుండదు కదా. పోతే మేము పరీక్ష జరిపిన రోజు వాతావరణం మేఘాలతో కూడుకొని వుంది. అయినా నార్త్‌కు 45^0 వున్న గృహంలో వేడి ఎక్కువగా వుండటం అనేది మనల్ని ఆశ్చర్యపరచే విషయం. ఈ ఫలితాల్ని నేను ముందే ఊహించాను. సరిగ్గా అదే విధంగా లాగర్ ఫలితాలు అందించింది. వాస్తు దోషం అనగా 45^0నార్త్‌గా ఉండటం ఈ తేడాకు గల కారణం.

ఇక ఆ గృహంలో వేసవిలో ఎండ తీవ్రత ఎంత వుంటుందో చెప్పలేము. దీనిని బట్టి తెలుస్తున్నది ఏమిటి. వాస్తు గృహం 10^0 నార్త్ లోని గృహస్థులకు హాని చేయని ఎయిర్ టెంపరేచర్ వుంటుంది అని, అలాగే 45^0 నార్త్ వాస్తు లేని గృహంలో అనారోగ్యం పాలు చేసే వేడి శాతం ఎక్కువని తెలుస్తుంది. కనీసం ఈ పరీక్షలవైనా వాస్తు విమర్శకులు హేతువాద సోదరులు, గుర్తిస్తారనుకుంటాను.

వాస్తు శాస్త్రం నిజమనే విషయాన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన పూర్వులు తెలుసుకున్నారు కాబట్టి దానికి గృహ నిర్మాణ రంగంలో ప్రధాన పీఠం వేశారు. ఆ వాస్తులోని నిజాల్ని నా ఇంటిపైన ఏ పరికరం లేకుండానే ప్రయోగం చేసి నా అనుభవ పూర్వకంగా దానిలోని సత్యాన్ని గుర్తించాను. అందుకే ఈ శాస్త్రాన్ని విస్తృతంగా వ్యాప్తిచేయాలని నిశ్చయించుకున్నాను. దేశమంతా పర్యటించాను, వాస్తు శాస్త్రీయమైనదని ప్రజలకు చెప్పగలిగాను. అనేకులకు ఉత్తమ ఫలితాలు అందించగలిగాము.

ఈ శాస్త్రం ఏ సైన్స్ నిరూపణకైనా నిలుస్తుందని, వాస్తును ఈనాటి యుగం అనుసరించాల్సిన తప్పనిసరైన శాస్త్రమని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. *100* సంవత్సరాలు దాటిన ఒక ఊరిలో ఖగోళ శాస్త్రవేత్త, భూగోళ శాస్త్రవేత్త, వాస్తు శాస్త్రవేత్తని కలిపి సర్వే చేసి ఆ ఊరులోని ఒక్కో ఇంటి చరిత్ర అర్థిక పరిస్థితి యజమాని యెదుగుదల మొదలైన మంచి చెడులను పరిశీలిస్తే మరెన్నో వాస్తు నిజాలను ఋజువు చేసే అద్భుత ఫలితాలు వెల్లడి అవుతాయి. పోతే ఈ శాస్త్రం పై ఇంకా కొన్ని పరిశోధనలు జరిపి ముందు ముందు మీ ముందు వుంచుతాను.

ఆ లాగర్ (వాతావరణంలోని వేడిని, గాలిని కొలిచే పరికరం) జరిపిన పరీక్ష ఫలితాలను మూడు విధాలుగా తీయడం జరిగింది. వాటిని యధాతథంగా స్కాన్ చేసి మీకందిస్తున్నాను. పరిశీలించండి.



S.NO	JD	Hour	Control temp	10 hours	45 hours
105	311	1800	24.92	25.34	26.20
105	311	1900	24.26	25.38	26.42
105	311	2000	23.72	25.33	26.28
105	311	2100	23.32	25.72	25.94
105	311	2200	22.90	25.98	26,15
105	311	2300	22.71	25.97	26.20
105	312	0	22.64	25.94	26.20
105	312	100	22.47	25.92	26.20
105	312	200	22.47	25.87	26.00
105	312	300	22.36	25.83	25.95
105	312	400	22.26	25.79	25.90
105	312	500	22.23	25.74	25.85
105	312	600	22.09	25.70	25.80
105	312	700	22.31	25.60	25.72
105	312	800	22.84	24.87	25.34
105	312	900	23.32	24.44	24.92
105	312	1000	24.05	24.57	24.97
105	312	1100	24.11	24.67	24.95
105	312	1200	24.69	24.96	25.20
105	312	1300	25.01	25.00	25.25
105	312	1400	25.55	25.20	25.36
105	312	1500	25.40	25.29	25.41
105	312	1600	24.75	25.22	25.64
105	312	1700	22.70	22.94	24.50
105	312	1800	22.24	22.31	24.08
105	312	1900	21.59	21.63	23.14

పసిపాపకు బీరాకు పసరుపోయుట

పసిపాప యొక్క గర్భకోశంలో మిగిలిపోయిన విసర్జకాలు క్రమంగా తొలగించుటకు మూడు రోజులు బీరాకు పసరు పోస్తారు. ఇందు సిట్రిక్ ఆసిడ్ కొద్దిగా ఉండి నీటి భాగం ఎక్కువగా ఉండుట వలన కడుపును శుభ్రపరుస్తుంది. పాపకు మలబద్ధకం రాదు. ప్రేవులు శుభ్రపడతాయి. గ్లూకోజ్‌తోబాటు గ్లైకోజిన్ పసిపాప వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

గోళ్ళు కొరకటం దరిద్రం

గోళ్ళు కొరకటం వలన గోళ్ళలోని మలినం విషపదార్థం కడుపులోకి చేరి అనారోగ్యం చేస్తుంది. అదీగాక కొరుకునప్పుడు పండ్లకు గోళ్ళు గీరునపుడుగాని చిగుళ్ళకు హాని కలగవచ్చు. గోళ్ళు ముక్కలు, సన్నని గోళ్ళు గొంతులోకి వెళ్ళి కంఠంలో గుచ్చుకోవచ్చు. ఈ ప్రమాదాల నుండి రక్షచేయుటకే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందన్న బెదిరింపు. మనిషికి పాపభీతి దరిద్ర దడ ఎక్కువ.

యంత్రాలను (తాయెత్తులు) కట్టే చేతులకన్నా - యంత్రాలను నడిపే చేతులు మిన్న.

VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*

వాస్తు నిదర్శన వాస్తవాలు
సిక్కు, ముస్లిం, హిందు, క్రీస్తు బంధువులకు రహదారి, గుహ, గుడిసె, గుడి, గృహం, ఫ్యాక్టరీల నిదర్శనాలకు ఊపిరి వాస్తు నిదర్శన వాస్తవాలు 3వ ముద్రణ వెల.50/-.

కల్యాది 5102 శాలివాహన శకం 1923 శ్రీ వృషనామ సంవత్సర వైశాఖ శుక్ల అష్టమీ మొదలు జ్యేష్ఠ శుక్ల నవమీ వరకు. హిజిరా 1422 సఫర్ చ 6 మొదలు రబిలావల్ చ 7 వరకు

మే 2001 MAY

మేఘాలు వర్షిస్తే భూమి ఫలిస్తుంది
వాస్తు కుదిరితే వంశం వర్థిల్లుతుంది

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	5.39	6.15	15	5.33	6.19
7	5.37	6.17	22	5.31	6.21

Day					
SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	పండుగలు- వ్రత విశేషములు (see list below)	౧౬ **6** చతుర్దశి రా 8-19 చిత్రా మ 2-5 వ.రా 7-35 మొ 9-10	౨౩ **13** షష్టి రా 10-42 ఉత్తరాషాఢ రా 8-36 వ.రా 1-1 మొ 2-47కు	౩౦ **20** ద్వాదశి ఉ 8-35 రేవతి ప 10-4 వర్జ్యము లేదు.	౬ **27** పంచమి రా 11-37 పునర్వసు ఉ 8-8 వ.మ 3-38 మొ 5-8కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55		౧౭ **7** ○ పూర్ణిమ రా 7-11 స్వాతీ మ 1-38 వ.రా 7-14 మొ 8-50కు	౨౪ **14** సప్తమి రా 12-36 శ్రవణం రా 11-5 వ.తె 3-31 మొ 5-17కు	౩౧ **21** త్రయోదశి ప 9-1 అశ్వని ప 11-7 వ.ఉ 6-56 మొ 8-36కు వ.రా 8-56 మొ 10-34కు	౭ **28** షష్ఠి రా 9-10 పుష్యమి ఉ 6-36 ఆశ్లేష తె 4-56 వ.సా 6-30 మొ 7-59కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	శకవై ౧౧ **1** వైశాఖ శుక్ల అష్టమి ఉ 8-49 ఆశ్లేష రా 8-42 వ.ప 10-17 మొ 11-47	౧౮ **8** కృష్ణపాడ్యమి సా 6-32 విశాఖ మ 1-37 వ.సా 5-41 మొ 7-18	౨౫ **15** అష్టమి రా 2-39 ధనిష్ఠ రా 1-42 వర్జ్యము లేదు.	శకజ్యే౧ **22** చతుర్దశి ఉ 8-54 భరణీ ప 11-41 వ.రా 11-43 మొ 1-19కు	౮ **29** సప్తమి సా 6-43 మఘ తె 3-17 వ.మ 3-34 మొ 5-8కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	౧౨ **2** నవమి ఉ 6-24 దశమి తె4-0 మఘు.రా.7-3 వ.ఉ7-3 మొ 9-23కు వ.రా 2-32 మొ 4-2కు	౧౯ **9** విదియ సా 6-23 అనూరాధ మ 2-2 వ.రా 7-51 మొ 9-30	౨౬ **16** నవమి తె 4-37 శతభిషం తె 4-17 వ.ప 9-40 మొ 11-26కు	౨ **23** ● అమావాస్య ఉ 8-18 కృత్తిక ప 11-45 వ.తె 3-30 మొ 5-5కు	౯ **30** అష్టమి సా 4-16 పుబ్బ రా 1-42 వ.ప 10-46 మొ 12-16కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౩ **3** ఏకాదశి రా 1-43 పుబ్బ సా 5-30 వ.రా12-17 మొ 1-48కు	౨౦ **10** తదియ సా 6-45 జ్యేష్ఠ మ 2-59 వర్జ్యము లేదు.	౨౭ **17** దశమి పూర్తి పూర్వాభాద్ర పూర్తి వ.ప 11-17 మొ 1-2కు	౩ **24** జ్యేష్ఠ శుక్ల పాడ్యమి ఉ7-16 రోహిణి ప 11-22 వ.సా 4-48 మొ 6-21కు	౧౦ **31** నవమి మ 1-57 ఉత్తర రా 12-15 వ.ఉ8-28 మొ 9-59కు
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౪ **4** ద్వాదశి రా 11-37 ఉత్తర సా 4-6 వ.రా 12-6 మొ 1-38కు	౨౧ **11** చవితి రా 7-39 మూల సా 4-25 వ.మ 2-43 మొ 4-24కు వ.రా 1-47 మొ 3-30	౨౮ **18** దశమి ఉ 6-20 పూర్వాభాద్ర ఉ 6-35 వ.సా 4-57 మొ 6-40కు	౪ **25** విదియ ఉ 5-48 తదియ తె 3-59 మృగశిర ప 10-37 వ.సా6-38 మొ 8-10	(see list below)
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౫ **5** త్రయోదశి రా 9-47 హస్తమ 2-57 వ.రా 10-41 మొ 12-14కు	౨౨ **12** పంచమి రా 8-59 పూర్వాషాఢ సా 6-20 వ.తె 3-5 మొ 4-50కు	౨౯ **19** ఏకాదశి ఉ 7-42 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 8-32 వ.రా 9-18 మొ 11-0కు	౫ **26** చవితి రా 1-52 ఆర్ద్రా ప 9-29 వ.రా 8-49 మొ 10-20కు	

పండుగలు- వ్రత విశేషములు

1. కార్మిక దినము
3. సర్వేషాం గురు వారైకాదశీ
4. చలం వర్ధంతి
   డొల్లు కర్తరీ
5. జ్ఞాని జైల్‌సింగ్ జయంతి
   శని త్రయోదశీ
6. నృసింహజయంతి
   వేదాద్రి శ్రీ కాకుళం కల్యాణోత్సవము
7. వ్యాస పూర్ణిమా
   బుద్ధ పూర్ణిమా
8. రెడ్ క్రాస్ దినం
11. కృత్తికకార్తె ప 11-34
    సంకష్ట చతుర్థి
13. నీలం సంజీవరెడ్డి జయంతి

14. వృషభ సంక్రాంతి రా 10-44
14. హారిపద పుణ్యకాలం
15. వేమూరి గగ్గయ్య జయంతి, అంతర్జాతీయ కుటుంబ దినం
18. హనుమజ్జయంతి, కొమర్రాజు వెంకటలక్ష్మణరావు జయంతి,
19. పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య వర్ధంతి. సర్వేషాం ఏకాదశి
20. ఈలపాట రఘురామయ్య జయంతి.
21. మాస శివరాత్రి, ధర్మ సింధు [illegible], మాస శివరాత్రి
25. రోహిణీ కార్తె ప 9-3
27. కందుకూరి వీరేశలింగం వర్ధంతి.
28. సురవరం ప్రతాప్‌రెడ్డి జయంతి
31. పొగాకు వ్యతిరేక దినం

మామిడి చెట్టు

భారతదేశం అంతటా కూడా ఈ మామిడి చెట్టు విస్తారంగా కనిపిస్తుంది. ఆంధ్రదేశంలో మామిడితోటలు అధికంగా వున్నాయి. వేసవి కాలంలో ఊరట కలిగించే రసపూరితమైన ఫలం మామిడి. చాలా పూర్వకాలం నుంచి మామిడి చెట్లు మానవులకు తమ పళ్ళను అందిస్తూ వస్తున్నాయి. సుమారు 3,500 సంవత్సరాల క్రితం చెట్టుగా చెప్పబడే మామిడి వృక్షం ఒకటి కాంచీపురంలో శ్రీ ఏకాంబరేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వుంది. అయితే దీనికి వున్నటువంటి నాలుగు కొమ్మల్ని నాలుగు వేదాలుగా భావించి అక్కడి ప్రజలు దీనిని పూజిస్తారు.

ఈ పళ్ళ యొక్క రసం డిఫ్తీరియాకు గొంతువ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుంది. గొంతు పూడుకు పోయినట్లయితే దీని ఆకులను ఉడికించి ఆ నీళ్ళలో తేనె కలిపి తాగితే నయం అవుతుంది. మామిడి చిగురు ఆకులను ఎండబెట్టి పొడిచేసుకొని వాడితే షుగర్ వ్యాధి తగ్గు ముఖం పడుతుంది. మామిడి పండు పుష్టిని ప్రసాదిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. మామిడి జీడి రసాన్ని పీల్చినట్లయితే ముక్కునుండి కారేటువంటి రక్తం ఆగిపోతుందని చరకసంహిత పేర్కొంటుంది. అలాగే మామిడి చిగుళ్ళ రసాన్ని తేనెలో కలిపి తీసుకున్నట్లయితే వాంతులు ఆగిపోతాయి. బెరడు తీసిన మామిడి చెక్క రసాన్ని తీసుకోవడం వలన అతిసారం కడుతుందని భావప్రకాశిక పేర్కొంటుంది. మామిడి టెంక రసాన్ని తీసుకోవడం వలన భోజనం ద్వారా ఏర్పడిన అజీర్ణ వ్యాధి తగ్గిపోతుందని వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది. మామిడి జీడి రసంలో పసుపు చూర్ణం కలిపి రాసినట్లయితే ఒరుసుకోవడం ద్వారా ఏర్పడిన పుండ్లు మానిపోతాయి. మరియు మామిడి చిగుర్ల రసంలో తేనె కలిపి ఏలకుల చూర్ణం కూడా చేర్చి అందులో సూర్యవర్థిని అరగిదీసి ఇచ్చినట్లయితే వాంతులు తప్పకుండా కడతాయి అని వస్తుగుణప్రకాశిక చెబుతుంది. ఇలా అనేక ప్రయోజనాలతో కూడుకున్న ఔషధీయ ఆహార వృక్షం మామిడి చెట్టు.

With Best Compliments From :

SUMAC PHARMA PVT. LTD.,
5-35/175, Prashanti Nagar,
Kukatpally, Hyderabad - 500 072.
Ph : Offi : 3077107/3076037, Fac : 3078302

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s. Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s. Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s. Sai Krishna Medical Hall, M/s. Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s. Sakila Estates Limited, M/s. Vishwanath Securities, M/s. NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

వాస్తు శాస్త్రం సంపదలను గుణకారంతో రెట్టింపు చేస్తుంది - అలుముకున్న ఆపదలను భాగాహారంతో క్షీణింపచేస్తుంది.

చిత్రలిపి ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్ ✆ 7631001, 6574789

Y ఆకారపు వీధిపోట్లు - వీధిచూపులు

గాలి నిరంతరంగా చలిస్తూ వుంటుంది. వాయువులోని అణువులు కూడా ఈ భూమియొక్క ఆకర్షణకు లోనై తిరుగుతూ వుంటాయి. గాలి సాంద్రతలో ఎత్తు పెరిగినపుడు తగ్గినపుడు మార్పు వుంటుంది. పైకి వెళుతున్నకొద్దీ గాలి సాంద్రత తగ్గిపోతుంది. నేలను అంటుకొని ప్రయాణించే గాలిలో సాంద్రత ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాగే రెండువైపులా గృహాలు వుండే వీధిలో వుండేటువంటి గాలిలో సాంద్రత ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకే వేగంలో మార్పు వుంటుంది.

కాబట్టే ఇంటికి ఎదురుగుండా వచ్చే వీధులు 'Y' యాంగిల్‌లో పడుతున్నప్పుడు ఆ మార్గాల గుండా వచ్చేటువంటి గాలి సాంద్రతలో మార్పులు జరుగుతూ వేగం పెరుగుతూ వాటి తాలూకు ఘర్షణ గృహం మీద పడుతూ గృహంలోని వ్యక్తులపైన ప్రభావం కలిగిస్తూ వుంటాయి. అలాగే కొన్ని దిశల్లో వుండేటటువంటి వీధుల ద్వారా వచ్చే గాలి తాలూకు ఘర్షణ ప్రభావం మరో విధంగా చెడుపు చేస్తుంది.

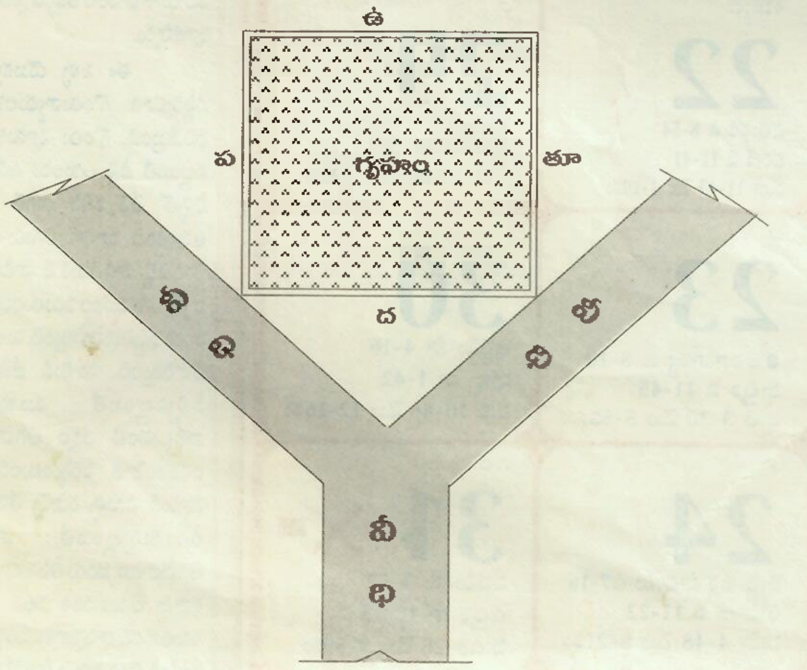
కేవలం గాలి అణువులే కాకుండా వాతావరణంలోని అనేక ఇతర వాయువులు వేడి తదితర అన్ని అంశాల ప్రభావానికి గృహం లోనుకావలసి వస్తుంది. అందువల్లనే కొన్ని వీధులు ఇంటికి ఎదురుపడినపుడు కొన్ని మంచి ఫలితాలు కలుగుతున్నాయి. కొన్ని చెడు ఫలితాలు వస్తున్నాయి. నగరాలలో మనం ఎక్కువగా చూస్తూంటాము ఇంగ్లీషు అక్షరం 'Y' ఆకారంలో వీధులు ప్రయాణిస్తుంటాయి.

ఒక పెద్ద వీధి వస్తూ ఒక చోట రెండుగా చీలిపోతుంది. రెండుగా చీలిపోయిన స్థలంలో ఒక గృహం కాని, ఒక అపార్టుమెంటు కాని ఒక ఆఫీసుకాని కనిపిస్తుంటాయి. ఆ ప్రదేశంలో రోడ్డు 'Y' ఆకారంలో వుంటుంది. ఇలా రోడ్డు చీలిపోయినపుడు, ఆ చీలిన కత్తెరలాంటి ప్రదేశంలో ఇల్లు స్థిరపడినపుడు, ఆ వీధుల ప్రభావం ఎలా వుంటుంది అనేది చర్చించుకుందాం.

ఇంటికి దక్షిణంలో Y ఆకారపు వీధిపోటు

దక్షిణం నుండి దూసుకువచ్చే వీధి గృహానికి దగ్గరకు రాగానే రెండుగా చీలిపోయి ఒక వీధి దక్షిణ ఆగ్నేయంగానూ, మరొక వీధి దక్షిణ నైరృతి గానూ సాగిపోతుంది. ఆ చీలిపోయిన చోట నేల త్రిభుజాకృతిలో వుంటుంది. ఈ దిశలో ఈ 'Y' ఆకారపు రోడ్డు ఇంటిమీద దక్షిణంలో పోటును కలుగజేస్తూ వుంటుంది.

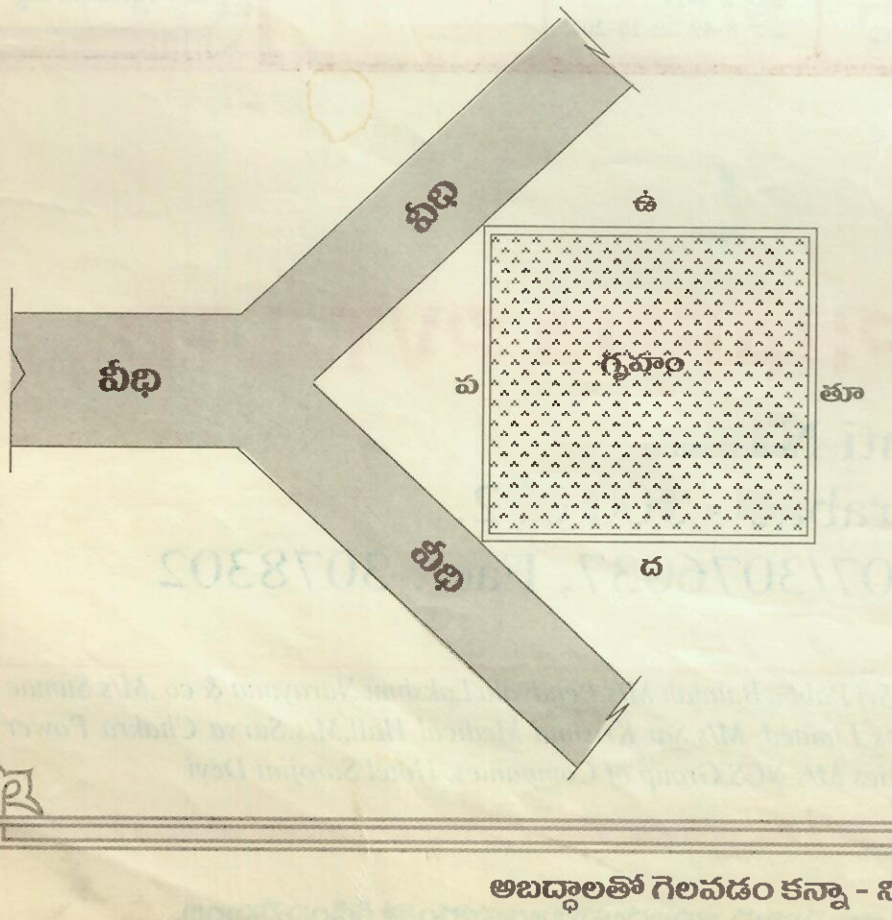
రెండు వీధులు అలా ఇంటి మూలలగుండా సాగిపోయినా ఇంటి మధ్యభాగంలో మాత్రం ఆ వీధి శూలను మిగిల్చి వేస్తుంది ఇలా దక్షిణ భాగంలోంచి చీలిపోయిన వీధిపోటు ఇంటిమీద చెడు ప్రభావాన్నే కలుగజేస్తుంది. దక్షిణంలో వచ్చేటువంటి వీధిపోటు చెడు ఫలితాలు ఈ ఇంటిపైన వుంటాయి. స్త్రీల ప్రగతిలో ఈ వీధిపోటు విఘాతాన్ని కలిగిస్తుంది. కుటుంబంలో ఆర్థిక ప్రగతి కుంటుపడిపోతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి వీధిపోటు ఇంటిమీద పడడం శ్రేయస్కరం కాదు. ఆ నమూనాను చూడండి.



గృహానికి పశ్చిమంలో Y ఆకారపు వీధిపోటు

పశ్చిమ భాగంలో వీధి వచ్చి ఇంటికి దగ్గరలో అటు పశ్చిమ నైరృతి వేపుగా ఇటు పశ్చిమ వాయవ్యం వేపుగా ఆ వీధి చీలిపోతుంది. అయితే ఇంటిపైన సరిగ్గా పశ్చిమంలో వీధిశూలను కలిగిస్తూ చీలిపోయిన దానిని 'Y' ఆకారపు వీధిపోటు అంటాము.

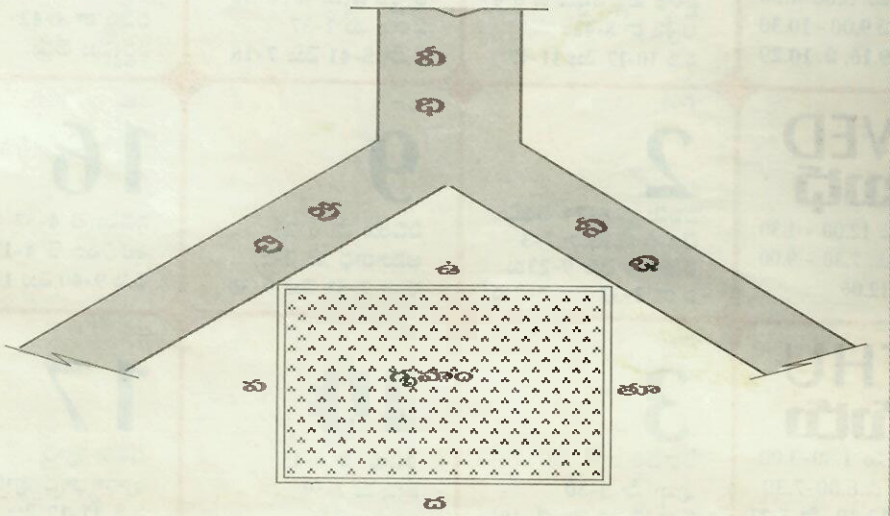
ఇలా వీధి చీలిపోతూ ఇంటిమీద పశ్చిమంలో పడుతున్న ఈ వీధి పోటు తాలూకు ప్రభావం గృహంలోని పురుషుల మీద అధికంగా పడిచెడుపుచేస్తుంది. పురుషుల పురోగతికి అడ్డు తగులుతూ వారి ఆరోగ్యాల్లో వారి అభివృద్ధిలో మార్పు తెస్తుంది. పశ్చిమం వీధిపోటు ఫలితాలన్నీ కూడా ఈ 'Y'ఆకారపు పశ్చిమం వీధిపోటుకు వర్తిస్తాయి. ఆ నమూనాను చూడండి.



ఇంటి పైన ఉత్తరంలో Y ఆకారపు వీధిచూపు

ఈ వీధిచూపు మంచి ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తుంది. సరిగ్గా ఇంటికి ఉత్తరంలో వీధివచ్చి పడుతూ ఇంటికి సమీపంలో చీలి ఒక వీధి ఉత్తర ఈశాన్యంగానూ ఒక వీధి ఉత్తర వాయవ్యంగానూ వెళ్ళిపోతుంటాయి. అలా చీలిపోయిన చోట ఇంటికి ఉత్తర భాగం నేల త్రిభుజాకృతిలో వుంటుంది. అయితే రోడ్డు చీలిపోయిన చోట స్థలాన్ని ఏర్పరచుకొని గృహాలు నిర్మించుకోవడం మాత్రం దోషమౌతుంది.

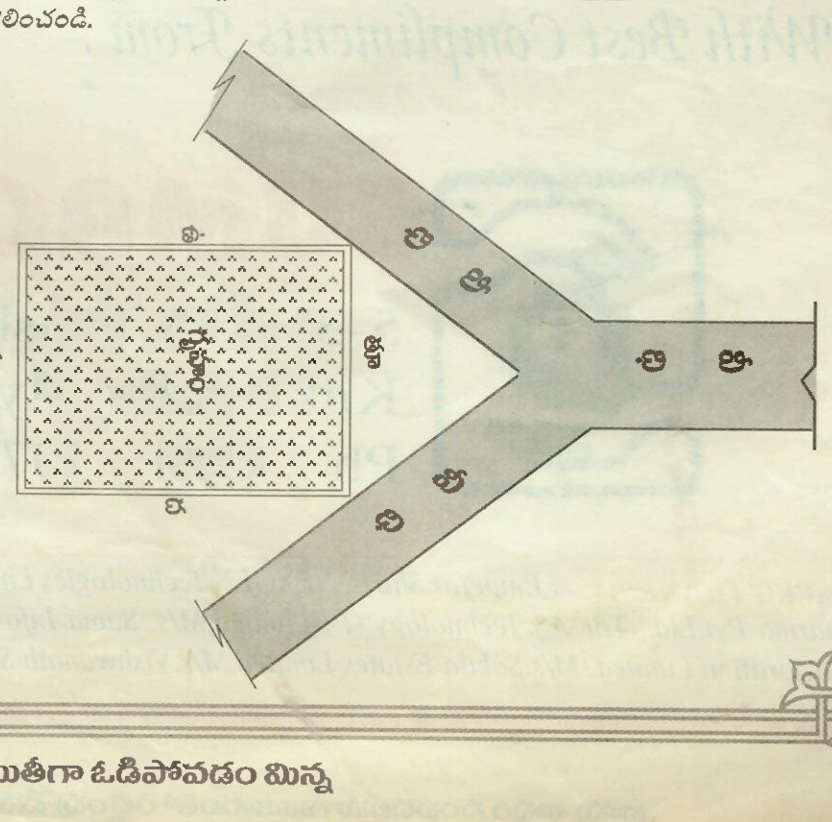
ఎందుకనగా ఉత్తర ఈశాన్యం త్రెంపు జరిగి ఈశాన్యం త్రెంపు తాలూకు దుష్ప్రభావాలన్నీ ఇంటిపై పడతాయి. కోణాకారంగా మారిపోయిన స్థలాన్ని వదిలి ఆ చోట స్థలాన్ని అటు ఈశాన్యం ఇటు వాయవ్యం మూలలు తెగిపోకుండా స్థలాన్ని ఏర్పాటుచేసుకొని ఆ స్థలానికి చుట్టూ ప్రహరీని నిర్మించుకొని ఆ ప్రహరీ లోపలి భాగంలో తూర్పు ఉత్తరాలు ఖాళీ స్థలాన్ని ఎక్కువగా వదిలి అందులో గృహాన్ని నిర్మించుకోవాలి, లేనట్లయితే ఇంటికి ఉత్తరాన కోణాకారంగా స్థలం పెరిగిపోతుంది. ఈ ఉత్తర 'Y'ఆకారపు వీధిచూపు స్త్రీల అభివృద్ధికి ఎక్కువగా దోహదపడుతుంది. గృహంలో మంచి ఫలితాలను కలిగిస్తూ మంచి వ్యవహారాలు సాగడానికి ఈ వీధిచూపు ఉపకరిస్తుంది. ఈ నమూనాను చూడండి.



ఇంటి పైన తూర్పులో Y ఆకారపు వీధిచూపు

గృహానికి సరిగ్గా తూర్పులో ఎదురుగుండా వీధివస్తూ గృహ సమీపంలోకి వచ్చే సరికి ఆ వీధి ఇంటికి తూర్పువీధిచూపును కలిగిస్తూ ఇటు ఆగ్నేయం గుండా అటు ఈశాన్యం గుండా చీలిపోతుంది. ఇలా చీలిపోయిన వీధినే 'Y'ఆకారపు తూర్పు వీధిచూపు అని చెప్పుకోవాలి. ఈ వీధిచూపు ఇంటికి మేలు చేకూరుస్తుంది. అయితే ఇంటికి తూర్పు దిశలో రోడ్డు చీలిపోయిన చోట నేల త్రికోణాకృతిలో మిగిలిపోతుంది. అలా మిగిలిపోయిన స్థలాన్ని ఆక్రమించుకొని ప్రహరీ నిర్మించుకోవడం దోషమౌతుంది.

అలా చేస్తే ఈశాన్యం తెగిపోతుంది. ఈశాన్యం త్రెంపు కావడం వంశాభివృద్ధిని తుంచుకోవడం. కాబట్టి కోణంగా వున్న ఆ స్థలాన్ని వదిలి సమ చతుర్భుజాకృతులో స్థలాన్ని ఏర్పరచుకొని ఆ స్థలం చుట్టూ ప్రహరీని నిర్మించుకొని అందులో గృహాన్ని నిర్మించుకోవాలి. అయితే ఈ తూర్పు 'Y' ఆకారపు వీధిచూపు ఇంటిలోని పురుషులమీద మంచి ప్రభావాన్ని కలిగించి మంచి మార్గంలో పయనించడానికి ఉపకరిస్తుంది. తూర్పు వీధిచూపు ఫలితాల ఉత్తమ గుణాలన్నీ ఈ తూర్పు 'Y' ఆకారపు వీధిచూపునకు కూడా వర్తిస్తాయి. ఈ నమూనాను పరిశీలించండి.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : ***R. Namashivaya,*** Joint Secretary : ***P. Rajeswara Rao,*** Treasurer : ***KSS Gangadhar***

వాస్తుపరిశోధనా వాస్తవాలు కుల మత వర్గ సరిహద్దులు చెరిపిన పంచభూతముల పాలన, ప్రకృతి ప్రతి ఒక్కరిది అని తెలిపిన సమున్నత శాస్త్ర ప్రతిపాదన. వాస్తు పరిశోధనా వాస్తవాలు వెల. 50/-.

కల్యాది 5102 శాలివాహనశకం 1923 శ్రీ వృషనామసంవత్సర ఆషాఢ శుక్ల ఏకాదశి మొదలు శ్రావణ శుక్ల ద్వాదశి వరకు. హిజిరా 1422 రబిసాని చ 9 మొదలు జుమాదిలవల్ చ 9 వరకు.

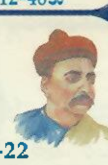
జూలై 2001 JULY

జుగుప్స కలిగిస్తుంది వక్రమైన మేడ - ఆరోగ్యాన్నందిస్తుంది వాస్తుకున్న గుడిసె కూడ

[illegible]

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	5.34	6.32	15	5.59	6.33
7	5.36	6.32	22	5.40	6.33

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	శక ఆషా ౧౦ **1** ఆషాఢ శుక్ల ఏకాదశి రా7-2 స్వాతి ఉ5-37 విశాఖ తె5-22 వ.ప11-9 మొ 12-44కు	౧౭ **8** తదియ రా 11-51 శ్రవణం మ 1-46 వ.సా 6-11 మొ 7-57 కు	౨౪ **15** నవమి ఉ 8-25 భరణి తె 3-24 వ.ప 12-31 మొ 2-10కు	౩౧ **22** విదియ రా 8-49 ఆశ్రేష రా 9-35 వ.ప 11-18 మొ 12-48కు	౭ **29** నవమి ఉ 6-42 విశాఖ మ 1-20 వ.సా 5-21 మొ 6-57కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	౧౧ **2** ద్వాదశి సా 6-17 అనూరాధ పూర్తి వ.ప 9-21 మొ 10-58కు	౧౮ **9** చవితి రా 1-54 ధనిష్ఠ సా 4-23 వ.రా 12-20 మొ 2-6కు	౨౫ **16** oil దశమి ఉ 8-22 కృత్తిక తె 3-41 వ.మ 3-32 మొ 5-9కు	శక శ్రా ౧ **23**  తదియ సా 6-22 మఘ రా 7-55 వ.ఉ 8-46 మొ 10-16కు వ.తె 3-23 మొ 4-53కు	౮ **30** దశమి ఉ 5-57 ఏకాదశి తె5-40 అనూరాధ మ 1-27 వ.రా 7-10 మొ 8-48 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	౧౨ **3** త్రయోదశి సా 6-3 అనూరాధ ఉ 5-56 వ.ప 11-21 మొ 12-59కు	౧౯ **10** పంచమి తె 3-51 శతభిషం రా 7-0 వ.రా 2-2 మొ 3-47	౨౬ **17** ఏకాదశి ఉ 7-48 రోహిణి తె 3-29 వ.రా 7-33 మొ 9-9కు	౨ **24** చవితి మ 3-54 పుబ్బ సా 6-17 వ.రా 1-2 మొ 2-32 కు	౯ **31** ద్వాదశి పూర్తి జ్యేష్ఠ మ 2-1 వర్జ్యము లేదు.
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	౧౩ **4** చతుర్దశి సా 6-19 జ్యేష్ఠ ఉ 6-18 వర్జ్యము లేదు.	౨౦ **11** షష్ఠి పూర్తి పూర్వాభాద్ర రా 9-25 వర్జ్యము లేదు.	౨౭ **18** ద్వాదశి ఉ 6-49, త్రయోదశి తె 4-24 మృగశిరా రా 2-53 వ.ఉ 8-58 మొ 10-32కు	౩ **25** పంచమి మ 1-34 ఉత్తర సా 4-45 వ.రా 12-41 మొ 2-12కు	**పండుగలు - వ్రత విశేషములు** (see below)
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౪ **5** ○ పూర్ణిమ రా 7-7 మూలా ఉ 7-33 వ.ఉ 5-52 మొ 7-32 కు వ.సా 5-49 మొ 7-31కు	౨౧ **12** సప్తమి పూర్తి ఉత్తరాభాద్ర రా 11-36 వ.ఉ 7-54 మొ 9-38కు	౨౮ **19** చతుర్దశి తె 3-37 ఆర్ద్రా రా 1-55 వ.ప 10-57 మొ 12-30కు	౪ **26** షష్ఠి ప 11-25 హస్త మ 3-26 వ.రా 11-5 మొ 12-37కు	
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౫ **6** కృష్ణపాడ్యమి రా 8-21 పూర్వాషాఢ ప 9-15 వ.సా 5-57 మొ 7-41కు	౨౨ **13** సప్తమి ఉ 7-0 రేవతి రా 1-20 వ.ప 12-28 మొ 2-10 కు	౨౯ **20** Coffee ● అమావాస్య రా 1-32 పునర్వసు రా 12-40 వ.మ 1-18 మొ 2-49కు	౫ **27** సప్తమి ప 9-28 చిత్రా మ 2-22 వ.రా 7-48 మొ 9-22కు	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౬ **7** విదియ రా 9-57 ఉత్తరాషాఢ ప 11-22 వ.మ 3-46 మొ 5-31కు	౨౩ **14** Anil Tee అష్టమి ఉ 7-58 అశ్వని రా 2-36 వ.రా 10-23 మొ 12-4కు	౩౦ **21** శ్రావణ శుక్ల పాడ్యమి రా 11-15 పుష్యమి రా 11-11 వ.ఉ 8-11 మొ 9-42కు	౬ **28** అష్టమి ఉ 7-55 స్వాతి మ 1-39 వ.రా 7-11 మొ 8-46కు	

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

1. యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు జయంతి శయనైకాదశి. తొలి ఏకాదశి
2. శ్రీమన్నారదమునిజయంతి
4. పవిత్రారోపణ అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి
5. వ్యాస పూర్ణిమ (గురుపూర్ణిమ) చాతుర్మాస్యవ్రతా రంభము చంద్ర గ్రహణము స్పర్శరా 7-7 మధ్య 8-35 మోక్షం 10-3
6. పునర్వసు కార్తె ప 11-22
11. పి.యస్.ఆర్. జయంతి
15. దుర్గాభాయ్ దేశముఖ్ జయంతి
16. కర్కాటక సంక్రాంతి ప12-37 దక్షిణాయన పుణ్యకాలం
17. సర్వేషామేకాదశి
19. మాస శివరాత్రి
20. పుష్యమి కార్తె ప 12-55 శ్రీ జ్యోతిర్భీమేశ్వర వ్రతం
23. బాలగంగాధర్ తిలక్ జయంతి. శ్రావణ సోమవార పూజ
24. మంగళ గౌరీ వ్రతము

మర్రి చెట్టు

ఇది చాలా విశాలమైన టువంటి వృక్షం. వృక్షాల్లో ఇంతగా విస్తరించుకుని పోయే మహా వృక్షం లేదు. ఈ చెట్టు ఆకులు కొన్ని గుండ్రంగానూ, కొన్ని సమరేఖలు కలిగి వుంటాయి. కొన్ని కోలగా కూడా వుంటాయి.

ఇది భారతదేశం అంతటా కూడా పెరుగుతుంది. వటపత్రం విష్ణుమూర్తికి శయ్యగా మారిందని అందుకే "వటపత్ర శాయికి వరహాల లాలి" అనే వాక్యం కవి నోట వెలువడింది. గాయాలకు కీళ్ళనొప్పులకు ఈ చెట్టు పాలు ఉపయోగిస్తారు. వాంతులు అరికట్టడానికి ఈ చెట్టు ఊడల చివర్లను వాడతారు. మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు దీని బెరడు మందుగా ఉపయోగిస్తారు.

దీని లేత కొమ్మలతో పళ్ళు తోమడం ద్వారా పళ్ళు గట్టిపడడం శుభ్రమవడం జరుగుతుందని వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది. మర్రి చిగుళ్ళను చిరిశనగల్ని మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేసినట్లయితే ముఖం మీద వచ్చేటువంటి ఒక విధమైన మొటిమలు తగ్గిపోతాయి. లేదా పండినటువంటి మర్రి ఆకుల్ని చిరిశనగల్ని నూరి ముఖానికి పూసినా కూడా ఆ మొటిమలు మాయమవుతాయి. నోటి పూతకి మర్రి ఊడలు చిదుగగొట్టి కషాయాన్ని పెట్టి ఆ కషాయాన్ని పుక్కిలించినట్లయితే నోటి పూత తగ్గిపోతుంది. కాలి పగుళ్ళకు మర్రి పాలను తెచ్చి ఆ పగుళ్ళలో నింపినట్లయితే కాలిపగుళ్ళు మానిపోతాయి. అతి దాహం, మూర్ఛలకు ఉసిరిక పప్పు, మర్రి ఊడలు చెంగల్వ కోస్టును కలిపి నూరి తేనెతో తీసుకున్నట్లయితే తగ్గిపోతాయని వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది. మర్రి చెట్టు ఏ చోటనైతే పుడుతుందో ఆ చోటుకు దగ్గరలో నీరు భూమిలో వుంటుందనేది ఒక నిగూఢమైన సత్యం. ఆ విధంగా పురాణ ప్రాశస్త్యాన్ని కలిగిన వృక్షాలలో అతి పెద్దదిగా బహుదీర్ఘకాలం జీవించేదిగా ఈ మర్రి చెట్టు ఖ్యాతి గడించింది.

With Best Compliments From

7-1-621/289/D,
Sanjeeva Reddy Nagar,
HYDERABAD - 500 038
© 3703061

SAI KRISHNA MEDICAL HALL

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s. Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s. Sumac Pharma Pvt. Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s. Sai Krishna Medical Hall, M/s. Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s. Sakila Estates Limited, M/s. Vishwanath Securities, M/s. NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

వాస్తు లేని ఇల్లు చెల్లని చెక్కులాంటిది - వాస్తు వున్న లోగిలి చేతిలోని నగదు లాంటిది.

చిత్రలిపి ప్రింటర్స్ © 7631001,6574789

ఆకుకూరలు - ఆరోగ్య విషయాలు

ఆకులు తిన్న మేకలు కొండలెక్కుతున్నాయి, మేకలు తిన్న మానవుడు మంచమెక్కుతున్నాడు అంటారు డా॥ కృష్ణమూర్తి గారు. ప్రకృతి అందించిన అనల్పమైన ఆహార పదార్థాలలో ఆకుకూరలు ప్రధానమైనవి. ప్రతి గృహం ఔషధాలకు అతీతంగా సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి వరప్రసాదంగా ఆకుకూరలు ఈ నేలపైన ఉద్భవించాయి. అనేకరకాలైన ఆకుకూరలు మానవుడి పరిపూర్ణ ఆరోగ్య సౌభాగ్యానికి తమ వంతు అంశాలను అందిస్తున్నాయి. వాటిని నిత్య జీవితంలో ఉపయోగించుకున్నట్లయితే, రోగాలకు దూరంగా ఆయురారోగ్యాలతో వర్థిల్లడం ఖాయం. సులభంగా స్వల్పమైన ధరలకు దొరికే ఈ కూరల్ని నిర్లక్ష్యం చేసిమనిషి ప్రతిక్షణం ఎన్నో అనారోగ్యాలకు చేరువవుతున్నాడు. ఆయుర్వేద గ్రంథాలు, మహర్షులు మహాత్ములు ఈ ఆకుకూరల ప్రాధాన్యతను గూర్చి శతాబ్దాలుగా చెప్పుకుంటూనే వస్తున్నారు. ఈ ఆకుకూరలకు సంబంధించిన కొన్ని నియమాలను వాటితో తయారు చేసేవంటకాలకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలను సంక్షిప్తంగా చెప్పుకుందాం.

ఆకుకూరలతో వంటలు - జాగ్రత్తలు:

ఆకు కూరల్లోని పోషక విలువలని నష్టపోకుండా వుండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలని తప్పని సరి పాటించాలి. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఆకు కూరలు మనం తినాలి అంతే అని ఏదో రకంగా వండితే సారం లేని పిప్పి మాత్రమే మన కడుపులోకి పోతుంది మనం వండే విధానాన్ని బట్టి అందలి పోషక విలువలు ఆధారపడి వుంటాయి.

- ఆకు కూరని వండే ముందు కట్టలని విప్పి శుభ్రపరుచుకొని ఏదైనా ఆకు మీద పురుగులు కానీ, గుడ్డు కానీ ఉన్నాయేమో చూసుకొని రెండు, మూడు సార్లు కడిగి అప్పుడు తరుగుకోవాలి. కడగటానికి ముందుగానే ఆకు కూరని తరగటం వల్ల నీటిలో విటమిన్స్‌ని కోల్పోతాము.
- ఆకు కూరలకి ఎక్కువగా సూర్యరశ్మి తగిలితే అందులో వుండే కెరోటిన్ నష్టమవుతుంది. అందుకనే వీలైనంత వరకు అకుకూరలని నీడలో వుంచటం మంచిది.
- ఆకు కూరలని వండేటప్పుడు తప్పని సరిగా గిన్నెపై మూతవుంచి వండుకోవడం మంచిది. మూత లేకుండా వండితే అందులోని పోషక విలువలు ఆవిరైపోతాయి.
- వీలైనంత వరకు ఆకు కూరలని ఉడికించి తినటం మంచిది. కూరని వేయించనట్లయితే అందులోని కెరోటిన్ బాగా నశించి పోతుంది.
- ఆకు కూరలని మరిగించిన నీటిలో వేసి ఉడికించడం మంచిది లేకుంటే విటమిన్ సి ఎక్కువగా నశిస్తుంది.
- తాజా ఆకు కూరల్లో పోషక విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ తాజా ఆకుకూరలనే వాడాలి. ఎండిపోయిన వాటిని వాడటం వల్ల ఫలితం ఏమీ వుండదు.
- ఏదైనా రెండు, మూడు ఆకుకూరలని కలిపి వండాలి. తద్వారా వీలైనన్ని ఎక్కువ పోషక విలువలు మన శరీరానికి అందుతాయి.
- కాయకూరలలో కూడా ఆకు కూరలని కలపి వండితే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం లభ్యమౌతుంది.
- ఆకు కూరల్లో ముదురు ఆకులని తీసి వండటం మంచిది కాదు. ముదురు ఆకుల్లోనే కొన్ని రకాల పోషక విలువలు అధికంగా వుంటాయి.
- క్యాబేజి లో పైఆకులను తీయకుండా వండాలి. (మరీ రంధ్రాలు పడి వుంటేతప్ప తీయకూడదు) లోపలి ఆకులకన్నా పై ఆకుల్లోనే ఐరన్ రెండు రెట్లు, విటమిన్ "సి" రెండు రెట్లు కెరోటిన్ 21 రెట్లు అధికంగా ఉన్నాయి.

వండిన వంటలలోని రుచికన్నా వడ్డించే ముందు వాటి ఏర్పాట్లు అందంగా ఆకర్షణీయంగా వుంటే తృప్తిగా తినాలనిపిస్తుంది. బయట హోటళ్ళలో, వంటలకన్నా, వడ్డించే ఏర్పాట్లు బాగుంటాయి. అలాగే మనం మన ఇంట్లోనే చేసుకుంటే, ప్రతీరోజు అందంగా ఆనందంగా ఉంటుంది. వండిన పదార్థాలు రెండే అయినా వాటిని అందమైన గిన్నెలలో అమర్చిపెట్టాలి. బాండీలో వండి ఆ బాండీతోనే సరాసరి వడ్డిస్తే ఆ వంట ఎంత రుచిగా వున్నా నల్లటి ఆ బాండీని చూస్తే బాగనిపించదు. సౌందర్యం అనేది శరీరానికే కాదు. మన ప్రతి చర్యలోనూ అది కనిపిస్తేనే మన విలువ మన గృహం విలువ ఇనుమడిస్తుంది. ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది.

పోపు చేయు పద్ధతి:

ఏ కూర వండాలన్నా మనదేశంలో నూనెతో పోపు చేయటం అందులో కూరగాయలు మొదలగునవి వేసి కొని వండుకోవటం ఆచారం.

శాస్త్రీయంగా వంటచేయటం వల్ల రుచి పచి (ఆరోగ్యం) రెండూ కలుగుతాయి. లేదా కేవలం రుచికోసం పాకులాడితే పచి అనగా జీర్ణం గాక ఆరోగ్యం చెడుతుంది. లేదా రుచీ లేకుండా పోతుంది.

పోపు చేసేప్పుడు బాణలిలో నూనెపోసి పొగలు వచ్చాకనే ఆవాలు వేయాలి. అలా వేయటం వల్ల నూనెలోని అల్కలాయిడ్స్ మారిపోయి నూనె ఆసిడ్స్‌లేనిది అవుతుంది. అందు పసుపు వేయాలి ఇది ఆంటి బయాటిక్ ఔషధం గాబట్టి నూనెను స్వచ్ఛపరుస్తుంది. అది మాడిపోక ముందే జీలకర్ర పోపు గింజలు వేసి మూత పెట్టాలి. పిదప పచ్చిమిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి ముక్కలు కరివేపాకు దాని వెనక అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, ఆపైన ఉల్లి తరుగులు వేయాలి. ఆపైన పప్పు, కూర, కాయ ముక్కలు వేయాలి.

అవసరాన్ని బట్టి నీరు చేర్చి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. మూత లేనిచో ఆ కూరగాయలలోని పోషక పదార్థాలు ఆవిరైపోయి అక్కరకు రాని బలంలేని కూర తయారవుతుంది.

అధికంగా నల్లగా, ఎర్రగా అంటూ వేపుళ్ళు చేయరాదు. దాని వలన పోషక విలువలు నష్టపోవడమే గాక హెటరోసైక్లిక్ ఎమైన్స్ శరీరానికి హాని కలిగిస్తాయి. అవి క్యాన్సరుకు కూడా దారి తీయవచ్చు. తగినంత ఉడికించి అనగా నూనె చిమ్మ వరకు (ఇది ఉడికి నందుకు లేదా మరిగినందుకు గుర్తు) ఉంచి పొయ్యి మీది నుండి దింపుకోవాలి. అధికంగా ఉడికితే కూర చెడుతుంది. ఇంధనమూ నష్టము.

పసుపు నూనెలో వేయకముందే కూరలు, పప్పులు పోపులో వేశాక వేయటం వల్ల దాని ఔషధ గుణం శూన్యమౌతుంది. పచ్చి పసుపు వలన కూరలో రుచీ, శుచీ ఉండదు. పులుసుల్లో తిరగమూత పెట్టుటకూ ఇదే క్రమం మంచిది. ఆచారాన్ని శాస్త్రీయం చేసి పాటిస్తే రుచీ, పచీ, శుచీ. ఆరోగ్యమస్తూ.

పిల్లలు - ఆహార నియమాలు:

పిల్లలకు సహజంగా తినుబండారాలంటే అధికమైన ప్రేమ. కనిపించిన ప్రతిది చూస్తుంటారు. తినడం కోసం గొడవ చేస్తుంటారు. అయితే పిల్లలు తినే ఆహారంలో పోషక విలువలు వుండేలా చూసుకునే బాధ్యత పెద్దలదే. చిన్నప్పటి నుండే పిల్లలకు పప్పు, అన్నం,కూరలు అన్నీ తినిపించడం అలవాటు చేయాలి. 6 నెలల వరకు ఎలాగూ తల్లిపాలు, లేదా పోతపాలు పడుతుంటారు. అయితే 3వ నెల నుండి ఫారెక్స్‌తో పాటు క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, ఆకుకూరలు లాంటి కూరలని ఉడికించి తినిపించటం మంచిది. 6వ నెల నుండి అన్ని కూరలు, పండ్లు ఆహార పదార్థాలను తినిపించాలి. లేకపోతే చిన్నప్పుడు తినని అలవాటు వుంటే పెద్దయిన తరువాత కూడ ఆయా పదార్థాలపైన అయిష్టత ఏర్పడుతుంది. దానివల్ల పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల అనారోగ్యానికి గురి అయ్యి అవస్థల పాలు అవుతారు.

సంవత్సరం నుండి 10 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు ఆహార పద్దతులు. ఉదయంలేవగానే 1 గ్లాసు పాలు, 9 గంటలలోపు ఏదైనా టిఫిన్ ఎక్కువగా ఇడ్లీ, చపాతీ, పూరీ లాంటి వాటితో పాటుగా కూరలు తినడం మంచిది. 12 గంటల నుండి 1 గంటలోపు భోజనంలో గ్రుడ్డు, కూరలు,పప్పుధాన్యాలు ఇవ్వవచ్చు. పప్పుధాన్యాలు 40 గ్రాములు తీసుకోవచ్చు. తరువాత సాయంత్రం 4 గంటల నుండి 5 గంటలలోపు ఏవైనా బిస్కట్లు లేదా స్నాక్స్ ఇవ్వాలి రాత్రి 7 నుండి 8 లోపు రసం, కూరలు, పప్పుతో ఆహారం ఇవ్వాలి. అయితే భోజనంలో పప్పుధాన్యాలు 60 గ్రాములు, ఆకుకూరలు 25 గ్రాములు,కాయకూరలు 75 గ్రాములు, దుంపకూరలు 75 గ్రాములు, 400 గ్రాములు మొత్తం కేలరీలు 1800 గ్రాములు వుండేలా చూస్తే పిల్లలు చక్కగా ఆరోగ్యవంతంగా పెరుగుతారు.

12 నుండి 20 సంవత్సరంలోపు వారికి ఆహార విషయాలు:

ఉదయం 8 లోపు గ్లాసెడు పాలు, 10 లోపు 3 ఇడ్లీలు, లేదా 2 దోసెలు, లేదా 3 పురీలు ఇలా అల్పాహారం తీసుకోవాలి 1 నుండి 2గంటలలోపు 1 గుడ్డు లేదా పప్పు, ఆకుకూరలు, దుంపకూరలు వుండే భోజనం తీసుకోవాలి. సాయంత్రం 4 నుండి 5 లోపు బిస్కట్స్ లేదా స్నాక్స్‌తో పాటుగా 1 గ్లాసెడు పండ్లరసం లేదా ఏవైనా పండ్లు తినాలి. రాత్రి 8 నుండి 9 లోపు కూరగాయలతో భోజనం చేయాలి.

వీరి ఆహారంలో వుండవలసిన పోషక పదార్థాలు పప్పుధాన్యాలు శాఖాహారులకి 70 గ్రాములు, ఆకుకూరలు 50 గ్రాములు కాయకూరలు 100 గ్రాములు, నూనె 20 నుండి 30 గ్రాములు, దుంపకూరలు 100 గ్రాములు తీసుకునే ఆహారంలో వుండేలా చూసుకోవాలి.

బలహీనంగా వున్నవారికి ఆహార నియమాలు:

ముఖ్యంగా చాలాకాలం నుండి జబ్బుతో బాధపడి తిరిగి కోలుకుంటున్న వారికి, చాలా బలహీనంగా సన్నగా వున్న వారు ఈ విధంగా డైట్ తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

ఉదయం 7లోపు 1 గ్లాసు పాలు చిక్కటివి, 8 నుండి 9 లోపు బ్రెడ్, వెన్న లేదా ఇడ్లీ లాంటి పోషాక ఆహారం తీసుకోవాలి. 12 నుండి 1 లోపు భోజనంలో గ్రుడ్డు, కూరలు, పప్పు, నెయ్యి ఆకుకూరలు, గుడ్డు అన్నంతో పాటుగా తీసుకోవాలి. భోజనం చేసే అరగంట ముందు టమాటా లేదా కూరలతో చేసిన సూపు తీసుకోవాలి. సాయంత్రం 3 నుండి 4 లోపు అరటిపండ్లు, మరియు స్నాక్స్ తీసుకోవాలి. రాత్రి 7 నుండి 8 లోపు భోజనంలో కూరగాయలు, పెరుగు వుండేలా తీసుకోవాలి. రాత్రి 10 గంటలకి 1 గ్లాసు పాలు తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా ఇవ్వడం వల్ల రోగి కోలుకొని ఆరోగ్య వంతుడవుతాడు. ఆహారంలో అన్నంలేదా గోధుమ పిండి 250 గ్రాములు, పప్పు 100 గ్రాములు, కూరగాయలు 50 గ్రాములు, ఆకుకూరలు 100 గ్రాములు, పాలు గుడ్డు ప్రతిరోజు తప్పని సరిగా ఒకటి, నెయ్యి 30 గ్రాములు, దుంపకూరలు 50 నుండి 75 గ్రాముల వరకు ఆహారం ఇవ్వడం మంచిది.

గర్భిణీ స్త్రీలు - ఆహార పద్ధతి

ఉదయం 6 గంటలకు గ్లాసెడు పాలు 8 గంటలకు చపాతీ లాంటి టిఫిన్, 10 గంటలకు గ్లాసెడు పళ్ళరసం 12 నుండి 1 గంటలోపు గుడ్డు, ఆకుకూరలు, దుంపకూరలు,పప్పుతో భోజనం, సాయంత్రం 4 గంటలకు బ్రెడ్ లాంటి స్నాక్స్, రాత్రి 7 నుండి 8 లోపు కూరగాయలతో రసంతో భోజనం, 10 లోపు గ్లాసు పాలు.

ఆహారంలో పప్పు 55 నుండి 60 గ్రాములు, ఆకుకూరలు 100 గ్రాములు, కాయకూరలు 40 గ్రాములు, దుంపకూరలు 50 గ్రాములు,పాలు 300 గ్రాములు, నెయ్యి 20 గ్రాములు, అన్నం లేదా గోధుమ పిండి 475 గ్రాములు ప్రతిరోజు ఒక గుడ్డు, ఆహారం తీసుకుంటే 2,200 నుండి 2,500 ల క్యాలరీల పోషక పదార్థాలు వుండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలకి జన్మ నివ్వగలుగుతారు.

బాలింతలు ఆహార సూచనలు:

బాలింతలు తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి పిల్లలకు పాలు ఇవ్వగలుగుతారు. ఉయదం 6 గంటలకు 1 గ్లాసు పాలు, 8 లోపు ఏదైనా టిఫిన్, 10 గంటలకు మళ్ళీ 1గ్లాసు పాలు, 12 నుండి 1 లోపు భోజనం, 4 నుండి 5 లోపు బ్రెడ్ లాంటి స్నాక్స్, 7 నుండి 8 లోపు భోజనం, రాత్రి 10 లోపు 1 గ్లాసు పాలు, తీసుకోవాలి. ఆహారం పప్పు 75 గ్రాములు, కాయగూరలు 40 గ్రాములు, ఆకుకూరలు 100 గ్రాములు, దుంపకూరలు 50 గ్రాములు, పాలు గ్రాములు, నెయ్యి 35 గ్రాములు తీసుకోవడం వల్ల ఆ స్త్రీకి 2,750 గ్రాముల క్యాలరీల శక్తి అంది తల్లీ బిడ్డ ఆరోగ్యవంతంగా వుండగలుగుతారు. అయితే తీసుకునే ఆహారంలో కాయకూరలు వాటిలో పాలు ఎక్కువగా పడే ఆహారం తీసుకుంటే ఆ తల్లి బిడ్డకు పాలు బాగా ఇవ్వగలుగుతుంది. మాంసం, గుడ్డు తీసుకోకుండా వుంటే చాలా మంచిది. వీలైనంత వరకు కూరలు, ఆకు కూరలు ఎక్కువ తినాలి.

బాగా లావుగా (కొలెస్ట్రాలు ఎక్కువగా) వున్నవారి ఆహారం:

కొలస్ట్రాల్ అధికంగా వున్న వారికి గుండెజబ్బులు, బ్లడ్ ప్రెషర్, డయాబెటీస్ లాంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం వుంది. కాబట్టి తగు వ్యాయామం చేస్తూ ఆహార నియమాలను పాటిస్తే చురుకుగా ఆనందంగా వుండే ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఉదయం లేవగానే బ్రష్‌చేశాక గోరు వెచ్చని గ్లాసెడు నీటిలో 1 టీ స్పూన్ తేనె, 1/2 నిమ్మకాయ పిండి త్రాగాలి. దీని వలన మలవిసర్జనం చక్కగా జరుగుతుంది. కాలకృత్యాలు అయ్యాక వ్యాయామం చేసి 1 గంట తరువాత ఏదైనా అల్పాహారం తీసుకోవాలి.

అందులో 2 ఇడ్లీలు లేదా 1 దోసె, లేదా 1 పూరీ ఇలా మితంగా తీసుకోవాలి. మళ్ళీ ఒక గంట తరువాత ఏదైనా పళ్ళరసం త్రాగవచ్చు. 1 గంటకు భోజనంలో ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలతో 1 పుల్కా, 1 కప్పు అన్నంతో తీసుకోవాలి. 4 నుండి 5 లోపు ఏదైనా రెండు పండ్లే తినాలి, మళ్ళీ రాత్రి 7 నుండి 8 లోపు 2 పుల్కాలు ఒక కప్పు కూర తీసుకొని 1గ్లాసెడు మజ్జిగ త్రాగాలి. తినే ఆహారంలో వేపుడులు, మసాలాలు లేకుండా వీలైనంత వరకు ఉడికించి తాలింపు వేసుకున్న కూరలని తినడం మంచిది. శాస్త్రప్రకారం నియమనిబంధనలు ఉన్నా వ్యక్తి ప్రకృతిని అనుసరించి, గమనించి ఆ వ్యక్తికి సరిపడు ఆహారాన్ని యివ్వటం మంచిది. ఒకరికి విందైనది, వేరొకరికి మందు గావటం సహజమే. గుడ్డిగా పుస్తకం చూసి బలానికి తింటే బయలుకావటం తథ్యం - అంతేకాక సాధ్యాసాధ్యాలు గమనించాలి.

VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 ✆ 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : ***R. Namashivaya,*** Joint Secretary : ***P. Rajeswara Rao,*** Treasurer : ***KSS Gangadhar***

ఆకుకూరలు - ఆరోగ్య వాస్తవాలు
కల్తీకి కల్మషానికి మనల్ని దూరంగా వుంచి నిత్యం ఆయురారోగ్యాలతో రక్షించి శరీరానికి ట్రీ లియన్ల కొద్దీ పుష్టిని కలిగించే వంటలు సౌందర్యవిలువల పుస్తకం ఆకుకూరలు-ఆరోగ్య వాస్తవాలు, వెల.25/-

కల్యాది 5102 శాలివాహన శకం 1923 శ్రీవృషనామసంవత్సర శ్రావణ శుక్ల ద్వాదశీ మొదలు భాద్రపదశుక్ల త్రయోదశీ వరకు. హిజిరా 1422 జమాదిలవల్ చ 10 మొదలు జమాదిసాని చ 11వరకు.

ఆగస్టు 2001 AUGUST

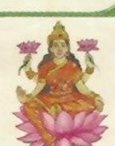
ఆనంద నిలయంగా గృహాన్ని మార్చుకో
అమరిన వాస్తుతో వున్నత శిఖరాలకు చేరుకో

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి.
ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	5.42	6.29	15	5.46	6.23
7	5.44	6.27	22	5.47	6.19

పండుగలు- వ్రత విశేషములు

2. పింగళి వెంకయ్య జయంతి.
3. వరలక్ష్మీ వ్రతం
   ఆశ్లేషా కార్తె మ 1-18
4. ఆపస్తంబ, ఆశ్వలాయన ఉపాకర్మ
   రక్షాబంధం శ్రావణ పూర్ణిమా
   హయగ్రీవ జయంతి
   విఖనస జయంతి
7. సంకష్ట చతుర్థీ వ్రతము
9. రేలంగి జయంతి
10. చెల్లపిల్ల వెంకటకృష్ణ శాస్త్రి జయంతి
11. శ్రీ కృష్ణ జయంతి
    దుర్గా జయంతి
15. భారత స్వాతంత్ర్య దినం
    సర్వేషా ఏకాదశి
17. మఘ కార్తె ప 12-1
    సింహ సంక్రాంతి
    హరి పద పుణ్యకాలము
    మాస శివరాత్రి
20. రాజీవ్ గాంధీ జయంతి
    చంద్రోదయము
22. వినాయక చతుర్థి
23. శ్రీ ఆంధ్రకేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం జయంతి.

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59		౧౪ **5** కృష్ణ పాడ్యమి ప 11-31 ధనిష్ఠ రా 11-39 వర్జ్యము లేదు.	౨౧ **12** అష్టమి రా 8-5 భరణి ప 11-5 వ.రా 11-16 మొ 12-53కు	౨౮ **19** ● అమావాస్య ఉ 8-45 మఘ. తె 4-4 వ.సా 4-7 మొ 5-43కు	౪ **26** అష్టమి సా 5-52 అనూరాధ రా 9-9 వ.రా 2-54 మొ 4-31కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55		౧౫ **6** విదియ మ 1-22 శతభిషం రా 2-15 వ.ఉ 7-37 మొ 9-23కు	౨౨ **13** నవమి రా 7-35 కృత్తిక ప 11-28 వ.తె 3-25 మొ 5-1కు	౨౯ **20** భాద్రపద శుక్ల పాడ్యమి ఉ 6-19 విదియ తె 3-50 పుబ్బ రా 2-24 వ.ప 11-51 మొ 1-25కు	౫ **27** నవమి సా 4-34 జ్యేష్ఠ రా 9-35 వర్జ్యం లేదు.
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		౧౬ **7** తదియ మ 2-24 పూర్వభాద్ర తె 4-46 వ.ప 9-20 మొ 11-5కు	౨౩ **14** దశమి సా 6-37 రోహిణి ప 11-24 వ.సా 4-53 మొ 6-27కు	౩౦ **21** తదియ రా 1-31 ఉత్తర రా 12-52 వ.ప 9-10 మొ 10-40	౬ **28** దశమి సా 5-56 మూలా రా 10-34 వ.రా 8-54 మొ 10-33కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	శక శ్రా ౧౦ **1** శ్రావణ శుక్ల ద్వాదశి ఉ5-53 మూలా మ 3-7 వ.మ 1-26 మొ 3-6 కు వ.రా 1-31 మొ 3-13కు.	౧౭ **8** చవితి సా 5-9 ఉత్తరాభాద్ర పూర్తి వ.మ 3-14 మొ 4-58కు	౨౪ **15** ఏకాదశి సా 5-16 మృగశిర ప 10-52 వ.సా 6-58 మొ 8-31కు	౩౧ **22** చవితి రా 11-22 హస్త రా 11-29 వ.ఉ 8-47 మొ 10-18 కు	౭ **29** ఏకాదశి సా 6-34 పూర్వాషాఢ రా 12-4 వ.ఉ 8-46 మొ 10-28కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౧ **2** త్రయోదశి ఉ 6-39 పూర్వాషాఢ సా 4-42 వ.రా 1-22 మొ 3-6కు	౧౮ **9** పంచమి సా 6-35 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 6-58 వ.రా 7-33 మొ 9-13కు	౨౫ **16** ద్వాదశి మ 3-29 ఆర్ద్రా ప 9-58 వ.రా 9-22 మొ 10-54కు	శకభా ౧ **23** పంచమి రా 9-26 చిత్రా రా 10-21 వ.ఉ 7-7 మొ 8-39కు	౮ **30** ద్వాదశి రా 7-48 ఉత్తరాషాఢ రా 2-1 వ.ఉ8-43మొ10-26కు
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౨ **3**  చతుర్దశి ఉ 7-51 ఉత్తరాషాఢ సా 6-43 వ.రా 11-4 మొ 12-48కు	౧౯ **10** షష్ఠి రా 7-35 రేవతి ఉ 7-48 వ.తె 4-57 మొ	౨౬ **17** త్రయోదశి మ 1-25 పునర్వసు ఉ 8-46 వ.సా 4-18 మొ 5-49కు	౨ **24** షష్ఠి రా 7-50 స్వాతి రా 9-32 వ.తె 3-2 మొ 4-37 కు	౯ **31** త్రయోదశి రా 9-23 శ్రవణం తె 4-17 వ.ఉ 6-23 మొ 8-8కు
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౩ **4** ○ పూర్ణిమ ప 9-25 శ్రవణం రా 8-55 వ.రా 1-22 మొ 3-8కు	౨౦ **11** సప్తమి రా 8-4 అశ్వని ప 9-11 శే.వ. ఉ6-38కు వ.రా 7-32 మొ 9-15కు	౨౭ **18** చతుర్దశి ప 11-10 పుష్యమి ఉ 7-20 ఆశ్రేష తె5-44 వ.రా7-16 మొ 8-45కు	౩ **25** సప్తమి సా 6-38 విశాఖ రా 9-5 వ.రా 1-6 మొ 2-42కు	23. అగస్త్యోదయము ప 12:58 26. మదర్ థెరిసా జయంతి. 29. గిడుగు వెంకట్రామ మూర్తి జయంతి వామన జయంతి వ్రతం 31. ఆదిభట్ల నారాయణదాసు జయంతి. పుబ్బకార్తె ఉ 8-29

కొబ్బరి చెట్టు

ఈ కొబ్బరి చెట్టు కల్ప వృక్షంగా ప్రసిద్ధిగాంచింది. కొబ్బరిచెట్టు పలు ప్రాంతాల్లో విస్తారంగా పెరుగుతుంది. 80 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరిగే చెట్లు కూడా వున్నాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తీసుకున్నట్లయితే పార్శ్వపు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. కొబ్బరి రుబ్బి పాలు పిండి నెత్తికి మర్దన చేసినట్లయితే చుండ్రు తలవెంట్రుకలు ఊడిపోవడం ఆగిపోయి జుట్టు నల్లగా పెరుగుతుంది.

కొబ్బరి కాయ నీరు తాగినా దాహం తగ్గి పులితేనుపులు, అతిసారం తగ్గిపోతాయి. టెంకాయ చిప్పను కాల్చినపుడు వెలువడే తైలం వ్రణాలకు, గజ్జి, మొదలైన చర్మ వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి చెట్టు ఆకులతో బుట్టలు, విసనకర్రలు తయారు చేస్తారు. దీని కాయనుండి తీసినటువంటి తైలం కొబ్బరి నూనెగా ఎంతో ఖ్యాతి గడించింది. కేరళ ప్రాంతంలో ఈ కొబ్బరి నూనెను అన్ని రకాల వంటలకు వాడతారు.

ఈ కొబ్బరి నూనెను శరీరానికి పూసినట్లయితే చర్మంపైన పొట్టురాలిపోవడం తగ్గి చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. కొబ్బరి పాలు దంత రోగాలకు ఎక్కిళ్ళకు నోటి జబ్బులకు మంచి మందు. కొబ్బరి పువ్వు రసంలో పంచదార కలిపి తీసుకున్నట్లయితే నీళ్ళ విరేచనం, ఆసనం నుంచి రక్తం కారడం తగ్గిపోతుంది.

ఎండు కొబ్బరిని వంటలలో వాడడం వలన తాంబూలంలో చేర్చి తినడం వలన ఆరోగ్యమే కాకుండా పళ్ళకు గార పట్టనివ్వదు. కొబ్బరినీరు కడుపును శుభ్రం చేస్తుంది. స్త్రీలకు ఋతువును క్రమపరుస్తుంది. ఎండవేడికి తిరిగిన వారు అలసిపోయిన వారు టెంకాయ నీరు తాగడం వలన ఆరోగ్యం కలిగి ఆనందంగా వుంటారు.

With Best Compliments From

SUMA INFORMATICS LIMITED

3-6-518 & 519, Sai Pragathi Towers
Himayathnagar, HYDERABAD - 500 029
✆ 6508753, 6508453

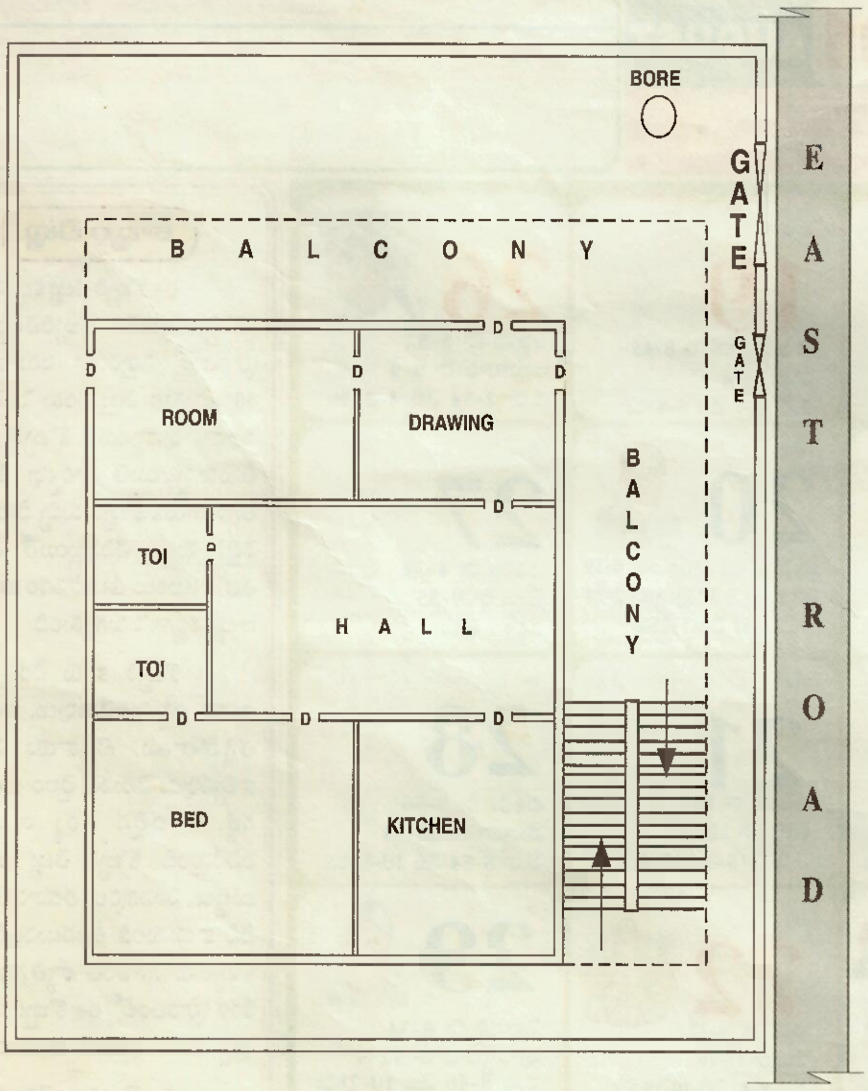
Engaged in the business of IT enabled services.

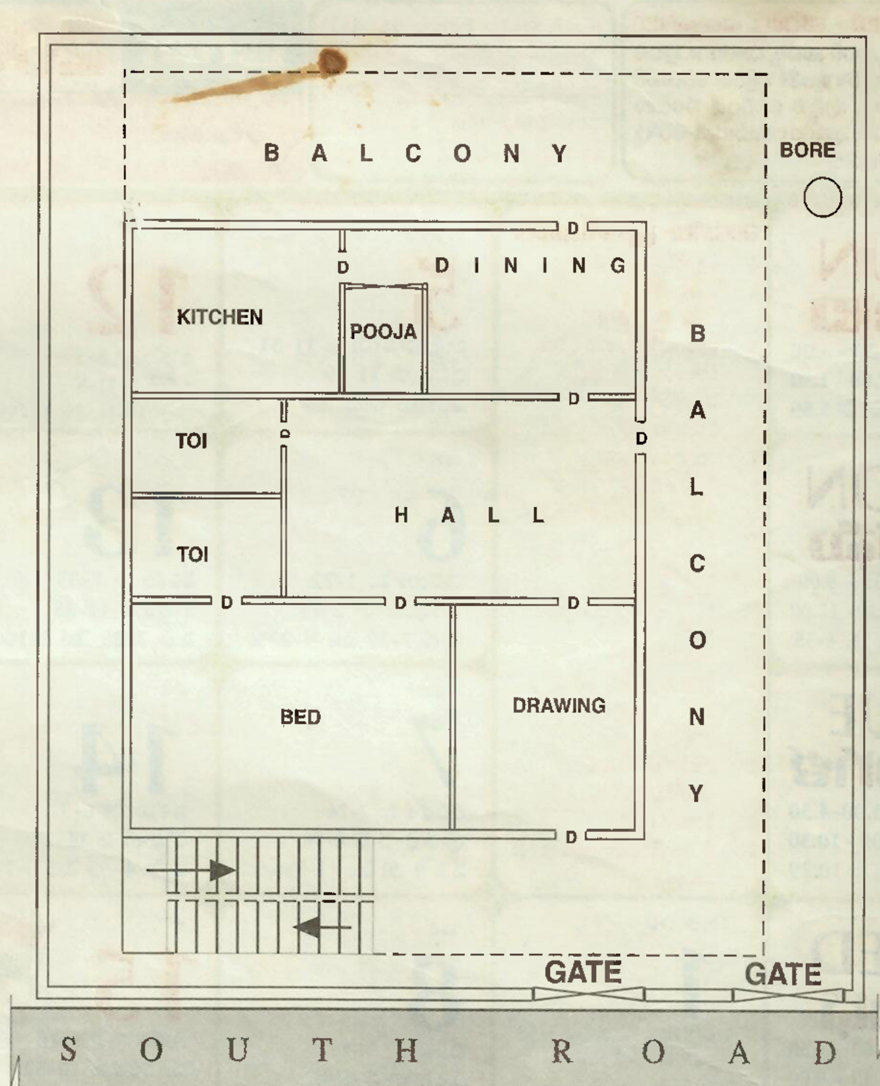
VYSPRO THANKS : *Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited,Sri Pabba Balaiah,M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co.,M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited,M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall,M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited,M/s.Vishwanath Securities,M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi*

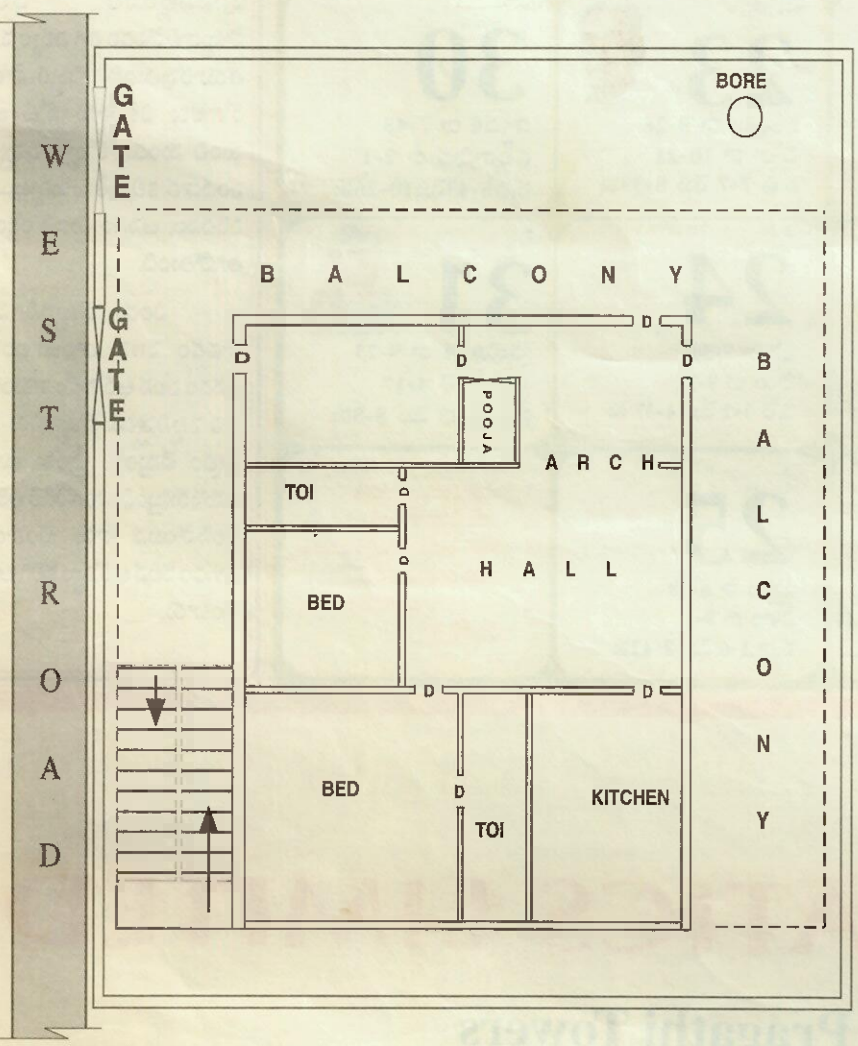
రెండు కళ్ళు లేనివారికి అద్దం ఎంత నిష్ప్రయోజనమో - ఎన్ని ఇళ్ళున్నా వాస్తు లేకపోతే అవి అంతే నిరర్థకం.

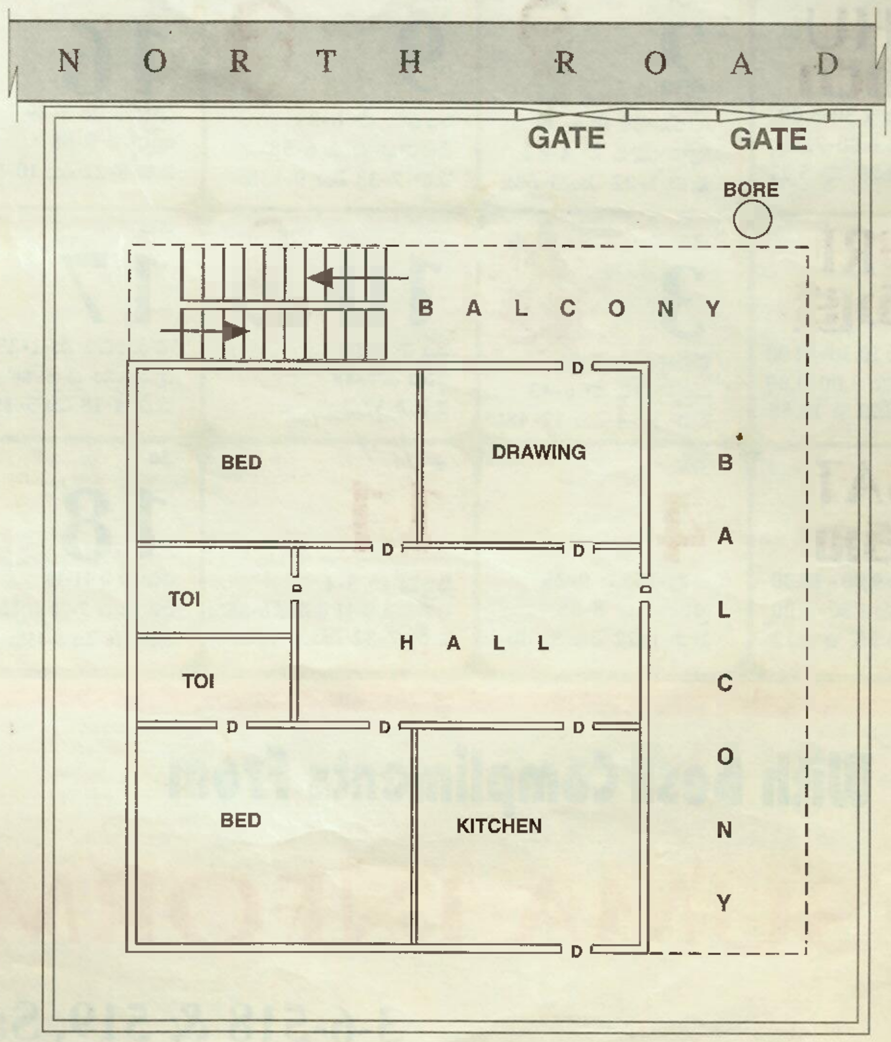
వాస్తు ప్రకారం గృహ నిర్మాణాలు

సృష్టిలో అత్యంత బుద్ధిజీవుడు మానవుడు ఒక్కడే అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసుకుంటూ అనుక్షణం ఊహకందని విజయశిఖరాలను అధిరోహిస్తున్నాడు. మహోన్నత ఫలితాలను సాధిస్తున్నాడు. ప్రకృతి రహస్యాలను ఛేదించి జీవన విధానానికి మార్గాలు నియమించుకుంటున్నాడు. ఆకోవలో సంపూర్ణ ఆరోగ్య ఫలితాలను అందించే వాస్తు శాస్త్రాన్ని పునికి పుచ్చుకొని జీవన విధానాన్ని మేలుమలుపులతో కొనసాగిస్తున్నాడు. ఆ కోవలో ప్రతి గృహస్థుడు శాస్త్రీయమైన వాస్తు శాస్త్ర సూత్రాలను పాటించి గృహాలను నిర్మించుకున్నప్పుడు అత్యున్నత ఫలితాలను అందుకోగలుగుతాడు అందుకే వాస్తు ప్రకారం గృహనిర్మాణ నమూనాలను ఇక్కడ అందిస్తున్నాము.









తిన్న పిదప కాళ్ళు కడుగుట

భారతదేశంలో భూమ్మీద, పీటలమీద గద్దెపీఠం వేసుకు తినటం సాధ్యం. ఈనాడు కుర్చీలు వచ్చాయి. వాటి మీద కూర్చునప్పుడు పాదాలకు కొంత రక్తప్రసరణ బంధమేర్పడును. తీరిగ్గా సుష్టుగా భోంచేసేప్పటికి పాదాలకు కొంత వేడున్నూ పుడుతుంది.

తిన్నాక చేతులు, నోరు కడిగాక కాళ్ళు కడగటం వలన పాదాలు చల్లబడి వేడి తగ్గి రక్తప్రసరణ సరౌతుంది. రక్తం గర్భంవైపు అధికంగా ప్రవహించే అవకాశముంది. చేతులు నోరు కడిగేప్పుడు పాదాలపై చినుకులు పడొచ్చు కడగటం వలన అవి శుభ్రమవుతవి. పాశ్చాత్య విధానం ఈ దేశం చేరినప్పుడు ఈ దేశ కాలపరిస్థితుల గమనించక విమర్శించటం, మూర్ఖులనటం తిరగేసికోవటమే.

రాత్రి చెట్లపై చేయివేయరాదు

రాత్రి చెట్లపై పురుగు, బూచి నిద్రపోతుంటాయి. తొండలు, బల్లులు, కందిరీగెలు, పాములున్నూ నిద్రపోతాయి. అవి తత్తరపాటులో, లేదా ఆత్మరక్షణకై కాటువేయవచ్చు. అది ప్రమాదము అలా ప్రమాదం తెచ్చుకోవటం తగదని రాత్రిచెట్లపై చేయివేయటం పాపమని అన్నారు. అదిగాక నిద్రించే ప్రాణిని కలవరపెట్టడం మంచిదికాదు. భయంతో బాధతో లేక వేగిరపాటులో ఏదేని ప్రమాదం జరిగిపోవచ్చు.

వ్యాధిచే కుళ్లు కంపు కొట్టే పిల్లల్ని పోషిస్తారు తల్లులందరు - ముసలితనంతో మంచాన పడ్డ తల్లిని పోషించే పిల్లలెందరు.

VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*

ప్రకృతి వాస్తు ఆరోగ్య వాస్తవాలు
గృహస్థుకు గౌరు ఇచ్చిన ఆరోగ్య ఉగ్గుపాల గిన్నె ఇది, గృహ చైతన్యానికి సృష్టి తెరిచిన శుభ శాస్త్ర నేత్రమిది. ప్రకృతి వాస్తు ఆరోగ్య వాస్తవాలు . వెల.60/-.

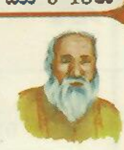
కల్యాది 5102 శాలివాహన శకం 1923 శ్రీవృషనామ సంవత్సర భాద్రపద శుక్ల చతుర్దశీ మొదలు, అధిక అశ్వయుజశుక్ల త్రయోదశీ వరకు హిజీరా 1422 జమాదిసాని చ 12 మొదలు రజబ్ చ 12 వరకు.

సెప్టెంబర్ 2001 SEPTEMBER

సెలయేరుకు ప్రాంత భేదాలు లేవు సేఫ్టీనిచ్చే వాస్తుకు కులమతాలు లేవు

తిథి, నక్షత్రముం సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	లస్త	తేది	ఉద	లస్త
1	5.49	6.17	15	5.50	6.0
7	5.49	6.11	22	5.50	5.55

Day					
SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	**30** త్రయోదశి మ 2-6 శతభిషం సా 4-27 వ.రా 11-32 మొ 1-18కు	**2** పూర్ణిమ రా 1-22 ధనిష్ఠ ఉ 6-49 వ.మ 2-48 మొ 4-34కు	**9** షష్ఠి ఉ 8-17 కృత్తిక రా 7-8 వ.ఉ 6-52 మొ 8-30కు	**16** చతుర్దశి సా 6-48 మఖ ప 12-9 వ.రా 7-36 మొ 9-6కు	శకుఅశ్వి౨ **23** షష్ఠి ఉ 6-28 జ్యేష్ఠ తె 5-5 వ.ప 10-23 మొ 12-0కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	(see పండుగలు below)	**3** కృష్ణ పాడ్యమి తె 3-23 శతభిషం ప 9-27 వ.సా 4-33 మొ 6-19కు	**10** సప్తమి ఉ 7-50 రోహిణి రా 7-10 వ.ప 11-9 మొ 12-45కు వ.రా 12-41 మొ 2-16కు	**17** ● అమావాస్య సా 4-22 పుబ్బ ప 10-29 వ.సా 5-12 మొ 6-42కు	**24** సప్తమి ఉ 6-13 మూలా పూర్తి వ.తె 4-16 మొ
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		**4** విదియ తె 5-11 పూర్వాభాద్ర ప 12-7 వ.రా 10-34మొ 12-18కు	**11** అష్టమి ఉ 6-53 నవమి తె5-32 మృగశిర సా 6-43 వ.రా 2-50 మొ 4-23కు	**18** అధిక ఆశ్వయుజ శుక్ల పాడ్యమి మ 2-1 ఉత్తర ఉ 8-52 వ.సా 4-47 మొ 6-18కు	**25** అష్టమి ఉ 6-28 మూలా ఉ 5-57 శే.వ ఉ 5-57 కు వ.సా 4-6మొ 5-47కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06		**5** తదియ పూర్తి ఉత్తరాభాద్ర మ 2-15 వ.తె 3-12 మొ 4-55కు	**12** దశమి తె 3-49 ఆర్ద్రా సా 5-53 వ.తె 5-19మొ	**19**  విదియ ప 11-53 హస్త ఉ 7-27 వ.మ 3-4 మొ 4-36కు	**26** నవమి ఉ 7-12 పూర్వాషాఢ ఉ 7-20 వ.మ 3-56 మొ 5-39కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21		**6** తదియ ఉ 6-40 రేవతి సా 4-9 వర్జ్యం లేదు.	**13** ఏకాదశి రా 1-53 పునర్వసు సా 4-46 శే.వ ఉ 6-52 కు వ.రా 12-19 మొ 1-58కు	**20** తదియ ప 10-0 చిత్రా ఉ 6-15 స్వాతి తె 5-20 వ.ప 11-33 మొ 1-4కు	**27** దశమి ఉ 8-28 ఉత్తరాషాఢ ప 9-10 వ.మ 1-31 మొ 3-15కు
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55		**7** చవితి ఉ 7-42 అశ్వని సా 5-39 వ.మ 1-24 మొ 3-6 కు వ.తె 3-38 మొ 5-17కు	**14** ద్వాదశి రా 11-36 పుష్యమి మ 3-23కు వ.తె 3-21 మొ 4-51కు	**21** చవితి ఉ 8-24 విశాఖ తె 4-42 వ.ప 10-30 మొ 12-6కు	**28** ఏకాదశి ప 10-7 శ్రవణం ప 11-22 వ.మ 3-47 మొ 5-33కు
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	శకభా ౧౦ **1** భాద్రపద శుక్ల చతుర్దశి రా11-18 ధనిష్ఠ పూర్తి వ.ఉ 8-43 మొ 10-29కు	**8** పంచమి ఉ 8-15 భరణి సా 6-37 వర్జ్యము లేదు.	**15** త్రయోదశి రా 9-8 ఆశ్లేష మ 1-49 వ.రా 12-59 మొ2-29కు	**22** పంచమి ఉ 7-13 అనూరాధ తె 4-42 వ.ఉ 8-47 మొ 10-23కు	**29** ద్వాదశి ప 12-1 ధనిష్ఠ మ 1-52 వ.రా 9-50 మొ 11-36కు

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

1. పుట్టపర్తి నారాయణాచార్యుల వర్ధంతి అనంతపద్మనాభ వ్రతం
2. ఉమా మహేశ్వర పూజ యతీనాందీక్షా విసర్జన సీమోల్లంఘన
3. మహాలయ పక్షారంభం
5. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ జయంతి. బృహత్యుమా వ్రతం ఉండ్రాళ్లతద్దె
6. సంకష్ట వ్రతం
7. ధర్మసంధురీత్యా లగస్త్యోదయం
9. శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు అభినవ విద్యాతీర్థస్వామి ఆరాధనలు
10. సుబ్రమణ్య భారతి జయంతి మధ్యాష్టమి
12. వ్యతీపాన్మహాలయం
13. ఉత్తరకార్తె రా 2-21
14. సర్వోత్తమరావు జయంతి.
15. విశ్వేశ్వరయ్య జయంతి.
16. మాస శివరాత్రి
17. మహాలయామావాస్య సోమామావాస్య కన్యా సంక్రాంతి ప12-22
19. తాపి ధర్మారావు జయంతి.
27. హస్త కార్తె సా 5-26 18-9-20001 మొదలు 16-10-2001 వరకు అధిక ఆశ్వయుజము)

నేరేడు చెట్టు

నేరేడులో నేరేడు, అల్ల నేరేడు, నేల నేరేడు, కాకి నేరేడు, అనే రకాలు వున్నాయి.

నేరేడు చెట్టు పెద్ద వృక్ష జాతిలోనిది. ఇది గుత్తులు గుత్తులుగా కాస్తుంది. కాయలు గుండ్రంగా ఆకుపచ్చని రంగుగా వుంటాయి.

పండులోని రసం ఎరుపు రంగు కలిగివుంటుంది. దీని గుజ్జ మిక్కిలి మృదువుగా వుంటుంది. వాంతులు అయ్యేవారికి నేరేడు మామిడి చిగుళ్ళు కషాయం చేసి చల్లారిన ఆ కషాయంలో తేనె కలిపి తాపినట్లయితే వాంతులు తగ్గిపోతాయి.

నేరేడు ఆకులు నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసి అందులో కవిరి చూర్ణంను కూడా కలిపి ప్రతి రోజూ పళ్ళు తోమినట్లయితే అన్ని రకాల దంత బాధలు తగ్గిపోతాయి. వేయించిన నేరేడు గింజల చూర్ణం కషాయం పెట్టి అందులో తాటి కలకండం పాలు చేర్చి కాఫీలా తాగినట్లయితే అతి మూత్రం, మధుమేహం తగ్గిపోతుంది.

నేరేడు పండ్ల రసం తీసి అందులో పంచదార కలిపి పానకంలా కాచి దానిని రోజూ సేవించినచో కంటి బాధలు, పొడి దగ్గులు పోతాయని వస్తుగుణ ప్రకాశిక పేర్కొంటుంది.

With Best Compliments From :

SURYACHAKRA POWER CORPORATION LIMITED

PRODUCERS OF POWER

3-6-725, St. No.11, Himayatnagar, Hyderabad - 500 029. ☎ 7662081, 7605390

Independent Power Project at :
Bambooflat, Port Blair, Andaman & Nicobar Islands.

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall, M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited, M/s.Vishwanath Securities, M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

చెడు గృహంలో నివాసం విషపానం - వాస్తు గృహంలో జీవించడం అమృతపానం.

చిత్రలిపి ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్ © 7631001,6574789

తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర, వరాహస్వాముల ఆలయాల - వాస్తు విశేషాలు

తిరుమలలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు ఆయనకు దగ్గరలో వున్న వరాహ స్వామి ఇరువురు ప్రాచీన పురాణ కాలానికి సంబంధించిన దైవాలకిరువురికి విశేషమైన చరిత్ర వుంది. వీరిద్దరికి గుళ్ళు వున్నాయి. ఇద్దరూ విష్ణుమూర్తి అవతారాలే కాని ఇరువురిలో ఈనాడు దేశంలోనే కాకుండా ఇతర దేశాలలో కూడా ఖ్యాతి గడిస్తున్నవాడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు ఒక్కడే.

పురాణ గాథను బట్టి వరాహస్వామి శ్రీ వేంకటేశ్వరునికి తాను ఇప్పుడు వున్నటువంటి స్థలాన్ని దానమిచ్చాడు వీరిద్దరి మధ్య జరిగిన ఒప్పందాన్ని ఇక్కడ సంక్షిప్తంగా చెప్పుకుందాం. (పురాణ సాక్ష్యాధారంగా) శ్రీ వేంకటేశ్వరుని వక్షస్థలంపైన ఒకానొక సమయంలో భృగు మహర్షి తన్నినపుడు ఆయన దేవేరి అయిన శ్రీ లక్ష్మి దేవికి ఆగ్రహం కలుగుతుంది. కాని వేంకటేశ్వరుడు ఎలాంటి కోపానికి లోనుకాక పైగా ఆయనకు పాద సేవ చేస్తాడు. దాంతో లక్ష్మీ దేవి వేంకటేశ్వరునిపై మండిపడి విష్ణుమూర్తిని విడిచిపెట్టి కోలహాపురం వెళ్ళిపోతుంది. ఆమె వెళ్ళిపోవడంతో దిక్కుతోచక వేంకటేశ్వరుడు వియోగంతో ఈ వేంకటాద్రిపై తిరుగుతూ వుంటాడు. ఆ సమయంలో ఒక పశులకాపరి విసిరినటువంటి కర్రతో తలకు గాయమౌతుంది. ఆ గాయాన్ని మాన్పుకోవడానికి అడవిలో తిరుగుతున్న వేంకటేశ్వరునికి వరాహస్వామి ఎదురుపడతాడు.

ఆ నేపథ్యంలో ఆయనకు 100 అడుగుల స్థలాన్ని దానం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దానికి కృతజ్ఞతగా తాను అప్పుడు ధనవంతుడు కాదు కాబట్టి ఏమీ ఇచ్చుకోలేక తనవద్దకు వచ్చే భక్తులతో మొదట వరాహస్వామికి మొదటి పూజ జరిపిస్తానని మాట ఇస్తాడు. వీరి ఒప్పందాన్ని గురించిన సమాచార పత్రమైన రాగిరేకు వరాహస్వామి గుడిలో ఇప్పటికీ వుంది. భక్తులు అర్చన రుసుము చెల్లించినపుడు పూజారి ఆ రాగిపత్రాన్ని చూపించడం జరుగుతుంది. ఇది శ్రీ వేంకటేశ్వరునికి వరాహ నరసింహ స్వామికి మధ్య జరిగిన ఒప్పందం పురాణ సమాచార విశేషం.

దీనిని బట్టి తిరుమలలో ప్రథమంగా శ్రీ వరాహస్వామిని దర్శించాలని పూజారులు చెప్పడమే కాకుండా మైకులలో కూడా అనౌన్స్ చేస్తూ వుంటారు. కానీ శ్రీ వేంకటేశ్వరుని దర్శించడానికి వచ్చే భక్తులలో ఆ నియమాలను పాటించని విషయం మనందరికి తెలుసు. దీనికి గల కారణం ఇరువురిలో శ్రీ వేంకటేశ్వరునికి అమితమైన వాస్తు అమరిక ప్రకృతిపరంగా అమరివుండటమే.

ఇరువురిపై వాస్తు ప్రభావం

	శ్రీ వరాహస్వామి	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి
చారిత్రక స్థల పురాణ విశేషాలు	తిరుమలలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ఆలయానికి ఆనుకొని వున్న పుష్కరిణి ఒడ్డున ఉత్తర దిక్కున శ్రీవరాహస్వామి ఆలయం ఉంది. కృత యుగంలో భూమిని చాపగా చుట్టివేసిన హిరణ్యాక్షుడనే రాక్షసుడిని సంహరించడానికి అవతరించిన విష్ణుమూర్తే వరాహస్వామి.	శేషాచలం అనే ఏడుకొండలపైన శ్రీనివాస ఆలయం నిర్మితమైవుంది. ఒక ఆవు రహస్యంగా ఒకపుట్టపై నిలచి పాలను ధారగా పుట్టలోనికి స్రవించడం చూసిన రాజు ఆ పుట్టను త్రవ్వించాడు. అందులో వేంకటేశ్వరుని విగ్రహం కనిపించింది. ఆ రాజే తొండమాన్ చక్రవర్తి. ఆతడే శ్రీనివాసునికి గుడి కట్టించాడు. ఆ తరువాత శ్రీ వేంకటేశ్వరుని గుడికి ఎన్నో నగలు, అగ్రహారాలు శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు సమర్పించి గర్భగుడి విమానానికి బంగారు పూత పూయించాడని చరిత్ర చెపుతుంది. ఆ తరువాత అనేకమంది రాజులు భక్తులు ఇచ్చిన విరాళాలతో ఆలయ ధ్వజస్తంభానికి, ద్వారాలకు, గర్భాలయ తలుపులకు ఆలయ శిఖరాలకు బంగారపు రేకులు తాపడం చేశారు.
అర్చన వేళలు	వేకువ జామున 3 గం॥లకు ఆలయ తలుపులు తెరుస్తారు. రాత్రి 10 గంటల వరకు తెరిచి వుంచుతారు.	వేకువ జామున 3 గం॥లకు ఆలయ తలుపులు తెరుస్తారు. రాత్రి 10 గంటల వరకు తెరిచివుంచుతారు.
తూర్పు	తూర్పు ముఖంగా ఆలయంలో ఒడిలో కూర్చున్న భూదేవితో వరాహస్వామి ఉత్సవమూర్తి వుంది.	ఆలయంలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు తూర్పు ముఖంగా వున్నాడు.
ఆగ్నేయం	వరాహస్వామి ఆలయానికి ఆగ్నేయంలో పల్లమై నీరు వుంది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి ఆగ్నేయంలోపొయ్యి వున్నది.
దక్షిణం	వరాహస్వామి గుడికి దక్షిణంలో పుష్కరిణి నీరు వుండి పల్లమైంది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయానికి దక్షిణంలో ఎత్తైన కొండలున్నాయి. దక్షిణ ఆగ్నేయంగా వీధిచూపు వుంది.
నైర్ఋతి	వరాహస్వామి ఆలయానికి నైరృతిలో పుష్కరిణి నీరు వుంది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి నైర్ఋతిలో ఎత్తైన కొండలు వున్నాయి.
పడమర	వరాహస్వామి ఆలయానికి పశ్చిమంలో శ్రీనివాసుని దర్శన మార్గము నిమిత్తమై వేసిన షెడ్లు మాత్రమే వున్నాయి.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి పశ్చిమమంతా ఎత్తైన పర్వతాలు ప్రకృతి సిద్ధంగా అమరి వున్నాయి.
వాయవ్యం	వరాహస్వామి ఆలయం కోనేరుకు పూర్తి వాయవ్యంలో నిర్మితమై వుంది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి వాయవ్యంలో నైర్ఋతి ఆగ్నేయాలకన్నా పల్లమైన ఎత్తు ప్రదేశాలు వున్నాయి.
ఉత్తరం	వరాహస్వామి ఆలయానికి ఉత్తరం వైపు వున్న బజారు ఎత్తై వున్నది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి ఉత్తరంవైపు వీధి, అటుపై పుష్కరిణి గద్దెలున్నవి గుడికి ఉత్తరం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఆకాశగంగ పేరుతో జలపాతం వుంది. 5కి.మీ దూరంలో పాపనాశనం మరియు 16 కి.మీ దూరంలో శ్రీ తుంబుర తీర్థాలు వున్నాయి.
ఈశాన్యం	ఈశాన్యంలో ఎత్తైన రోడ్డు సాగిపోతూవుంది. వైకుంఠ తీర్థం 3 కి.మీ దూరంలో ఉంది.	శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి గుడికి ఈశాన్యంలో పుష్కరిణి (కోనేరు) వుంది. స్వామి వారి దేవాలయానికి ఈశాన్యంలో 3 కి.మీ దూరంలో వైకుంఠ తీర్థం వుంది.

పైన పేర్కొన్న వాస్తు ప్రభావాలను బట్టి చూసినపుడు శ్రీ వరాహస్వామి, వేంకటేశ్వరుడు నివసించే ప్రదేశం ఒకటే, ఇరువురి దర్శన వేళలు ఒకటే, ఇద్దరూ విష్ణు అవతార మూర్తులే, ఇరువురికి పురాణ ప్రాశస్త్యం వుంది కానీ వీరిపైన వున్న వాస్తు ప్రభావం వీరి కీర్తి వైభవాలను మార్చి వేసింది. వాస్తు ఒక గూటిపైన, గుడిపైన ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఒక చక్కని నిదర్శనం స్థలం.

నేను తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వాస్తు పండితునిగా *27-3-1992*న నియామకం అయ్యాను. ఆ సమయంలో దేవాలయం ఈశాన్యంలో మూతబడి వున్న పూలబావిని తెరిపించాను. గుడికి వెలుపల ఈశాన్యంలో వుండే అడ్డంకులు తొలగించాను. అలాగే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఆయా పట్టణాలలో సుమారు *10,12* తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం కళ్యాణ మండపాలకు వాస్తు మార్పులు చేశాను. ఆవిధంగా అనేక శాస్త్రీయ మార్పులను సూచిస్తున్న నేపథ్యంలో తదనంతరం వచ్చిన టి.టి.డి. బోర్డు వారు దేవునికి వాస్తు ఏమిటి అనినా సూచనలు ఖాతరు చేయకపోవడంతో *23-12-1993*న చాలించుకున్నాను.

అయితే శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంవెలుపల ప్రహరీని ఆనుకొని తూర్పులో ఈశాన్యం కోణం వరకు కాక కొంతవరకు మాత్రమే రాతితో వసారాలు నిర్మించారు. దాని వలన ఈశాన్యం తెగిపోయింది. అచట ప్రసాదాల్ని విక్రయిస్తున్నారు. ఇలాంటి మరికొన్ని చిన్న చిన్న దోషాలను ఆలయ నిర్మాణంలో చేయడం జరిగింది. శ్రీ తిరుమలేశుని ఆలయ ఆవరణ మందలి అన్ని మూలల్ని మూశారు గానీ, ఈశాన్యంలో మూసిన గదిపై ఒక మేడ గది నిర్మించారు. ఉత్తరం నుండి దక్షిణానికి వాలు వరండా దించారు. 'దక్షిణం వరండా - సిరికి, స్త్రీకి గుండెల మీద బండ' అను సత్యాన్ని విస్మరించారు. ఇలాంటి అవకతవకల వలన కొందరు యాత్రికులు కొన్ని అనుకోని యాతనలను అనుభవిస్తున్నారు. కానీ అద్వితీయమైన వాస్తు బలమున్న స్థలం కావున ఈ ఆలయంలో ఇలాంటి చిన్న చిన్న వక్రతలు తమ పరాక్రమాన్ని అంతగా ప్రదర్శింపలేకున్నాయి. అయినా ఇలాంటి చిన్న చిన్న తప్పిదాలు గణనీయంగా పెరిగితే అవే ముప్పుకు మూల కారణాలవుతాయి. కాబట్టే దేవునికి మానవుడికి వాస్తు అత్యవసరం అన్నది అనుభవ సత్యం.

పండ్లుతోముతూ ఉమ్మితే అన్ని వేపచెట్లు పెట్టాలట

బొగ్గుపొడి, ఇటుకపొడి, ఆకు బ్రెంకాకు లేదా పొగాకు మరియు మంజను, పేస్టులతో పండ్లు తోముకోవటం నిత్య వ్యవహారం. ఇవన్నిగాక వేపపుల్ల, మజ్జివూడ, ఉత్తరేణి పుల్లలతో పండ్లు తోమటం చాలా మంచిదన్నారు. వీటిలో ఉత్తమం ఉత్తరేణి(శ్ర) మధ్యమం మజ్జి ఊడ, అధమం వేపపుల్ల (శ్ర) ఈతపుల్ల అధమాధమం అన్నారు. ఇవి ఈనాటి బ్రష్‌రూపాలే. కాని ఇవి నేటి బ్రష్‌లకన్న మిన్నగా పళ్ళు, చిగుళ్ల శుభ్రపరచటమే గాక వాని ఔషధగుణాన్ని కూడా ఇచ్చేవి. అందుచేతనే పూర్వుల పళ్ళు గట్టిగా పగుళ్ళు, తెగుళ్ళు లేకుండా, చాలానాళ్ళు రాలిపోకుండా ఉండినవి. ఈనాటికీ శత వృద్ధుల పళ్ళు శెనగలు కొరికేట్లున్నవంటే ఆశ్చర్యమేమీలేదు. పండ్లుతోమునపుడు పండ్లలోని చిగుళ్ళయందలి మైల ఉమ్మితో కలిసి దోషపూరితమౌతుంది. అట్టి ఉమ్మిని దారిలో ఇంటిబయట అటునిటు ఉమ్మటం వలన అందలి క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు ఇతరుల భాధించే ప్రమాదముంది. ఉమ్మినవారి రోగాలు, కొన్ని లేదా అన్ని ఇతరులకు అంటనూవచ్చు. వాటికి పరిహారంగా వేపమంచి క్రిమినాశిని మరియు నీడనిచ్చే చెట్టుకావడం. అది ఎక్కువకాలం బ్రతుకుతుంది. కాబట్టి వాటిని నాటాలన్నారు. ఇదొక బెడదగా భావించి గాని, సమస్యగా అనుకొని ఉమ్మటం మానుతారన్నదే విశ్వాసం. అన్ని సంపాదించటం అటుంచి అన్నింటికి స్థలం సేకరించటం. తలకు మించిన పనే.

చెట్లచరిత్ర (వేప- చింత వేయిలాభాలు) మానవాళికి వరప్రసాదాలు, విశేష సంపదలిచ్చు వేప,చింత వృక్షాలు. వాటి అద్భుత సాగు వివరాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు మార్గాలు. వేప-చింత వేయి లాభాలు, వెల.25/-

కల్యాది 5102శాలివాహన శకం 1923 శ్రీవృషనామ సంవత్సర అధిక ఆశ్వీయుజ శుక్ల చతుర్దశీ మొదలు నిజ ఆశ్వీయుజ శుక్ల చతుర్దశీ వరకు. హిజిరా 1422 రజబ్ చ 13 మొదలు షాబాన్ చ 13 వరకు.

అక్టోబర్ 2001 OCTOBER

అద్భుత నిధులను వాస్తు అందించు శాస్త్ర ప్రకారం ఇల్లు నిర్మించు

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేదీ	ఉద	అస్త	తేదీ	ఉద	అస్త
1	5.52	5.41	15	5.55	5.38
7	5.54	5.43	22	5.58	5.32

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	**పండుగలు - వ్రత విశేషములు** 1. రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు జయంతి. షడశీతి ముఖం హజరత్ అలీఫ్ బర్త్‌డే	౧౫ **7** పంచమి రా 8-53 రోహిణి రా 2-51 వ.సా 6-48 మొ 8-24కు	౨౨ **14** ద్వాదశి ఉ 8-4 త్రయోదశి తె 5-39 పుబ్బ సా 6-31 వ.రా 1-14 మొ 2-44కు	౨౯ **21** పంచమి రా 7-46 జ్యేష్ఠ ప 12-38 వర్జ్యము లేదు.	౬ **28** ద్వాదశి పూర్తి పూర్వాభాద్ర రా 2-6 వ.ఉ 6-36 మొ 8-22కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	శక ఆశ్వి ౯ **1** అధిక ఆశ్వీయుజ శుక్ల చతుర్దశి సా 4-11 పూర్వాభాద్ర రా 7-2 వ.తె 5-34 మొ	౧౬ **8** షష్ఠి రా 7-57 మృగశిర రా 2-31 వ.ఉ 8-23 మొ 9-58కు	౨౩ **15** చతుర్దశి తె 3-28 ఉత్తర సా 4-54 వ.రా 12-47 మొ 2-18కు	౩౦ **22** షష్ఠి రా 8-4, మూలా మ 1-23 వ.ప11-43 మొ 1-22కు వ.రా 11-29 మొ 1-10కు	౭ **29** ద్వాదశి ఉ 6-0 ఉత్తరాభాద్ర తె 4-30 వ.ప 12-39 మొ 2-24కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	౧౦ **2** ○ పూర్ణిమ సా 6-1 ఉత్తరాభాద్ర రా 9-24 శే.వ. ఉ 7-19 కు తిరిగి వర్జ్యం లేదు.	౧౭ **9** సప్తమి సా 6-39 ఆర్ద్ర రా 1-47 వ.ప 10-40 మొ 12-14కు	౨౪ **16** ● అమావాస్య రా 1-15 హస్తమ 3-25 వ.రా 11-1 మొ 12-31కు	శకకా ౧ **23** సప్తమి రా 8-52 పూర్వాషాఢ మ 2-39 వ.రా 11-13 మొ 12-55కు	౮ **30** త్రయోదశి ఉ 7-53 రేవతి పూర్తి వ.సా 5-34 మొ 7-18కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	౧౧ **3** కృష్ణ పాడ్యమి రా 7-31 రేవతి రా 11-24 వ.ప 10-24 మొ 12-8కు	౧౮ **10** అష్టమి సా 4-57 పునర్వసు రా 12-41 వ.మ 1-14 మొ 2-46కు	౨౫ **17** నిజ ఆశ్వీయుజ శుక్ల పాడ్యమి రా 11-3 చిత్ర మ 2-10 వ.రా 7-32 మొ 9-4కు	౨ **24** అష్టమి రా 10-10 ఉత్తరాషాఢ సా 4-22 వ.రా 8-43 మొ 10-27కు	౯ **31** చతుర్దశి ప 9-25 రేవతి 6-39 వ.తె 4-3 మొ 5-45కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	౧౨ **4** విదియ రా 8-37 అశ్వని రా 12-59 వ.రా 8-43 మొ 10-25కు	౧౯ **11** నవమి మ 3-0 పుష్యమి రా 11-22 వ.ఉ 8-16 మొ 9-47కు	౨౬ **18** విదియ రా 9-50 స్వాతి మ 1-10 వ.సా 6-38 మొ 8-12కు	౩ **25** నవమి రా 11-51 శ్రవణం సా 6-30 వ.రా 10-54 మొ 12-39కు	
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౩ **5** తదియ రా 9-12 భరణి రా 2-6 వ.ప 11-1 మొ 12-41కు	౨౦ **12** దశమి ప 12-48 ఆశ్లేష రా 9-49 వ.ప 11-21 మొ 12-51కు	౨౭ **19** తదియ రా 8-43 విశాఖ ప 12-34 వ.సా 4-33 మొ 6-9కు	౪ **26** దశమి రా 1-48 ధనిష్ఠ రా 8-56 వ.తె 4-54మొ	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30- 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	౧౪ **6** చవితి రా 9-17 కృత్తిక రా 2-42 వ.మ 2-24 మొ 4-2కు	౨౧ **13** ఏకాదశి ప 10-28 మఘ. రా 8-10 వ.ప 9-0 మొ 10-30కు వ.తె 3-37 మొ 5-7కు	౨౮ **20** చవితి రా 8-0 అనూరాధ ప 12-24 వ.సా 6-2 మొ 7-39కు	౫ **27** ఏకాదశి తె 3-55 శతభిషం రా 11-31 శే.వ. ఉ 6-40 కు.తిరిగి వ. లేదు.	

2. గాంధీ జయంతి
10. చిత్రకార్తె తె 5-43
15. మాస శివరాత్రి
17. తులా సంక్రాంతి రా 10-51 విషువత్పుణ్యకాలము శరన్నవరాత్ర ప్రారంభం కలశస్థాపన
18. చంద్రోదయము
19. శ్రీ షిర్డి సాయిబాబా వర్ధంతి
19. స్వర్ణవృద్ధి గౌరీ వ్రతము
22. సరస్వతి పూజ
24. స్వాతి కార్తె మ 3-19 దుర్గాష్టమి
25. మహా నవమి చండీహోమము
26. శమీ పూజ విజయ దశమి
27. పాశాంకుశైకాదశి
28. సర్దార్ జాషువ జయంతి
29. పిల్లలజేశ్వెతెరు

మోదుగ చెట్టు

ఇది అరణ్య వృక్షం. దీని ఆకులుగుండ్రంగా వుంటాయి. దీని ఆకులతోనే విస్తర్లు కుట్టి భోజన పాత్రలుగా ఉపయోగిస్తారు. మోదుగ చెట్లలో నాలుగు రకాలు వున్నాయి.

మోదుగ ఆకులను పాలలో మెత్తగా నూరి గర్భిణీ స్త్రీ తీసుకున్నట్లయితే వీర్య వంతుడైన పుత్రుడు కలుగుతాడని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది.

మోదుగ గింజల కషాయాన్ని పాలు కలిపి తాగిన తరువాత గోరు వెచ్చగా వున్నటువంటి పాలను త్రాగించినప్పుడు అతిసారం నివారణమౌతుంది. మోదుగ గింజనుండి తీసినటువంటి తైలాన్ని వాడినట్లయితే వాతకఫము తగ్గిపోతుంది. మోదుగ గింజను జిల్లేడు పాలతో నూరి తేలుకాటుపై వేసిన తేలు విషము హరించిపోతుందని వైద్య గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

మోదుగ చెట్టుబెరడు నుండి వచ్చేటువంటి రసాన్ని తీసుకున్నట్లయితే నీళ్ళ విరేచనాలు అతిసార వ్యాధి తగ్గిపోతాయి. దీని ఆకుల రసం మొటిమలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

దీని బెరడు కషాయాన్ని దగ్గు, జలుబు, నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. నిత్య జీవనంలో మోదుగ చెట్టు మానవునికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

With Best Compliments From

SAKILA ESTATES LTD

#3-5-874/A, Flat No. 101, 1st Floor, R.K. Vipanchi Estates, Hyderguda, Hyderabad-500 029. Phone : (O) 3211660, 3211661

"Golden Opportunity to Invest in Well Developed Plots Near Ramoji Film City"

With Best Compliments From

VISHWANATH SECURITIES

#3-5-874/A, Flat No. 101, 1st Floor, R.K. Vipanchi Estates, Hyderguda, Hyderabad-500 029. Phone : (O)6611280,3241081/3 Fax : 3210189

VYSPRO THANKS : Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall, M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited, M/s.Vishwanath Securities, M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi

వాస్తు లేని ఇంటిలో అశుభాంధకారం ఆవరిస్తుంది - శాస్త్రాన్ని పాటించిన గూటిలో శుభదీప కాంతి ప్రసరిస్తుంది.

మన వేమన కలం - కుల, [illegible] వాదంపై ఎత్తిన కరవాలం

క్లోనింగ్ ద్వారా మనుషులను సృష్టించుకునే ప్రజ్ఞను సాధించుకున్నాం. కాని ఇతనిది ఏ కులం అనే కొందరి కళ్ల స్కానింగ్ నుండి ఏ ఒక్కరమూ తప్పించుకోలేకపోతున్నాం. ఇది ఈ మనిషి అందిపుచ్చుకున్న ప్రగతి. అలా ఈ దేశంలోని రాష్ట్రాల్ని చట్టాలు పరిపాలిస్తుంటే మనుషుల్ని మాత్రం కులమతాలు పాలిస్తున్నాయి. మతమంటే మార్గం కొందరి అభిమతం. కాని, మతం ఎదుటి మతస్థులను ఖతం చేసేదిగా అర్థం మారిపోయింది ఈరోజు. పరమత సహనమే ప్రతి మతం ప్రధాన ఉద్దేశం అన్న సత్యాన్ని మరిచిపోయిన కొందరు కుల మతోన్మాదులు సాగిస్తున్న దారుణ మారణకాండ ఈ రాష్ట్రంలో ఇటీవల చెలిరేగిపోతుంది. ఒంగోలు, గుంటూరు, తదితర ప్రాంతాలల్లో అలాగే రాష్ట్రేతర ప్రదేశాల్లో మతపరమైన పేళుల్లు మతమంటే సహజీవనం, మతమంటే జాతి పరిరక్షణ మతమంటే సుహృద్భావనతో కూడుకున్న అనుబంధమని భావించే హృదయాలను ఈ కృత్యాలు పేల్చివేశాయి. అసలు ఏది మతం? ఎవరిది మతం? కులమనేది ఎలా ఉంటుంది? కుల ప్రాధాన్యత వల్ల మానవ సంబంధాలు ఎలా విచ్ఛిన్నమౌతున్నాయి అనే విషయాల్ని ఆనాడే ప్రజల దృష్టికి తెచ్చి కుల, మత సంకెళ్ళ మధ్య, కులమతాల చీడల మధ్య, ఎలా నేటి జాతి వెన్ను చెదపట్టిపోతుందో తన శతఘ్నిలాంటి కలంతో ఆ వేమన్న ఆనాడే తన పద్యాలను ఈ కుల, మత మెదళ్లకుదుళ్లలోకి సంధించాడు. అగ్ర వర్ణ ఆధిక్యతను కుల కట్టుబాట్లను అడుగడుగునా ఎదిరించి పోరాడిన ఖడ్గంలాంటిది అతని కలం. ఆయన దృష్టిలో మనిషి అనే మతమే గొప్పది. మంచికన్నా మతం మరొక్కటి లేదు. సంఘ సంస్కరణకు ఉపకరించే ఆ పద్య రత్నాలను ఈ తరుణంలో ఒక్కసారి స్మరించుకుందాం. ఏచోట గోత్రం యొక్క ప్రాధాన్యత కనపడుతున్నది? ఎవరి కులం ఎవరిని ఆడిస్తున్నది? ఎవరు ఎవరికి బానిసగా ప్రవర్తిస్తున్నది? చెబుతూ.......

"కులము గల్గువారు గోత్రంబు కలవారు
విద్యచేత విర్రవీగువారు
పసిడిగల్గు వాని బానిస కొడుకులు
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!!" అంటాడు

ధనబలిమి ఈనాడు మనిషిని అన్ని వైపులనుంచి ఉచ్చులా బిగించివేస్తుంది. ప్రతిభ ఒక రూపాయి నాణేనికి తలవంచి మోకరిల్లుతుంది. నేను కులపెద్దనని, నాకు అగ్రవర్ణ ఆధిక్యత వున్నదని, మాది మహర్షుల గోత్రమని, ఎంత విర్రవీగినా, విద్యలలో అత్యున్నతంగా రాణించి విద్వన్మణిగా పేరుగాంచి అనేక పీఠాలు అధిరోహించినా ఒక ప్రభుత్వాధినేతకు ఒక ఆగర్భ శ్రీమంతునికి తలవంచే విద్య కిరీటం పెట్టే కులం ఆ పచ్చనోటు కాళ్ళకు చెప్పులు తొడిగే గోత్రం ఎక్కడ విలువ కలిగివుంది ఏ చోట తన ఉనికిని నిలుపుకుటుంది? ధనం మూట చూడగానే జావకారిపోయే, మానసిక భావిసత్వానికి లోబడి చరించే ఈ విద్యా దురంధురులు కుల, గోత్ర బలిమి కలిగిన అఖండులంతా ఏమైపోతున్నారో? ఎక్కడ వీరి కులం గొప్ప? విద్యా గోత్రాలు గొప్ప? అంటూ మనుష్యులలో పేరుకుపోయిన బానిస వాదాన్ని, ఎంత హీనాతిహీనంగా ఒకరినొకరు దోచుకుంటున్నారో చెబుతూ కుల, మతాల గొప్పను కాలరాస్తాడు వేమన పై పద్యంలో.

మన భారతదేశంలో ఎన్ని ఉన్నతమైన ఆచారసంప్రదాయాలు వున్నాయో, అసమానత్వభావనలు కూడా పేరుకొని వున్నాయి. ఈ దేశంలో కులం, మతం పేరుతో అనాదిగా కొన్ని కులాల్ని అణగద్రొక్కడం, దూరంగాపెట్టడం, జరుగుతూ వుంది. భౌతికపరంగా కొన్ని కులాలని కించపరచకపోయినా మానసికంగా ద్వేషిస్తూనే వున్నారు. అలా అనాదినుంచి మాదిగ, మాల, బోయ, బొలగరి, చాకలి,మంగలి, ఏనాది, ఎరుకల, సుగాలి, చెంచు, మొదలైన కులాలు, తెగలు సాంఘికంగా ఆర్థికంగా పీడించబడ్డాయి, పీడించబడుతూనే వున్నాయి. శూద్రులు అనే వాళ్ళు బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య కులాల కంటే తక్కువ వారని శూద్రులకు వేదాలపై అధికారం లేదని అగ్ర కులాల సేవకే శూద్రుల ధర్మం కట్టుబడి వుంటుందని చెప్పడం జరుగుతుంది. కాని వేమన ఇలాంటి కుల పిచ్చి గాళ్ళ వాదాల్ని నిప్పులతో చెరిగాడు. మానవులంతా ఒకటే అన్న భావనతో "ధరణిసురులన్నా, అవనిపతులన్నా", వేమన్న కంఠం గర్జిస్తుంది, కలం ఖండిస్తుంది అందుకే

మాలవానినేల మహిమీద నిందింప
నొడల రక్తమాంసమొకటి గాదె
వానిలోన మెలగు వానికులంబేది
విశ్వదాభి రామ వినురవేమ" అంటాడు.

మనిషిలోని అవయవాలు రక్తమాంసాలు హృదయ శబ్దాలు అన్నికూడా సమానమే కదా, అందరి శరీరంలో రక్త ప్రవాహ గతి ఒకటే అయినపుడు హృదయశబ్దంలో తేడా లేనప్పుడు ఒక కులజుడు అస్పృశ్యుడు, ఒక కులజుడు అగ్రజుడు అని విభేదాల వాదాలెందుకు మనుషుల మధ్య మతాల గోడలెందుకు అంటూ సాంఘిక పరమైన వైవిధ్య భావనల పీఠాల్ని బీటలు వారించిన కలం వేమన్నది.

హిందూ మతంలోని ఒక మహోన్నతమైన శాఖగా అద్వైతాన్ని ప్రవచించిన మహా ప్రవక్త ఆది శంకరాచార్యులు. ఒక సారి గంగానదిలో స్నానం చేసి ఆశ్రమానికి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు ఒక చండాలుడు ఎదురుపగా తన దారినుండి తప్పుకోమని శంకరాచార్యులు హెచ్చరిస్తారు. అప్పుడు ఆ చండాలుడు ఎదురు ప్రశ్నిస్తూ ప్రతి మనిషి శరీరం, అస్తికలు ఒకటే అయినప్పుడు నేను ఎందుకు తప్పుకోవాలి అంటాడు. లేదు నువ్వు తప్పుకోవాలి అంటారు శంకరాచార్యులు. తప్పుకోమన్నది నన్నా, నాలోని ఆత్మనా అని మళ్ళీ ప్రశ్నిస్తాడు చండాలుడు. శరీరంలోని ఈ రక్తమాంసాలతో తయారైనదే ఆత్మ అయినపుడు ఆత్మ సర్వాంతర్యామి కాదా? ఆత్మకు కులమెక్కడున్నది? నాలో ఆత్మ నీలో ఆత్మ ఒకటే అయితే ఆత్మస్వరూపినైన నేను ఎందుకు తొలగాలి అంటాడు. అప్పుడు ఆ చండాలుని పరమాత్మ గతమైన జీవలక్షణ విశ్లేషణను చూసి ఆది శంకరాచార్యులు అతనిలో శివుని దర్శించి పాదనమస్కారం చేస్తాడు. అలాగే బ్రహ్మంగారి ఆత్మపుత్రుడైన సిద్దయ్య ఒక మాటంటాడు. నేను తురకనయితే నా ఆత్మ తురకవుతుందా? ఆత్మ తురకయితే పరమాత్మ తురకవుతాడా? అని ప్రశ్నిస్తాడు ఒక సందర్భంలో. అలా ప్రకృతి స్వరూపమైన ఈ మానవ జన్మకు ఆత్మ స్వరూపమైన ఈ శరీరానికి కులమతాల జిడ్డు అంటదని మహాత్ములెందరో ప్రవచించారు.

ఈ విధమైన సంఘటనలుమన సంస్కృతిలో కనిపిస్తున్నప్పుడు, ఇంకా ఈ మతపరమైన ఘర్షణలు దేనికి, ఉత్పాతాలు దేనికి? ఈ సంఘ విద్రోహ చర్యలు ఎవరిని ఊరడించడానికి, ఏమి ఉద్ధరించడానికి అందుకే వేమన్నపద్యానికి వేల సంవత్సరాలు దాటినా మరణం లేదు ఆయన పద్య పతాకం సదా రెపరెపలాడుతూనే వుంటుంది.

సుప్రసిద్ధ బౌద్ధ మహాకవిగా పేరుగాంచిన అశ్వఘోషుడు కులమతాల గురించి ఇలా చెబుతాడు. "ఈ ప్రపంచంలో కాలి అడుగులను బట్టి ఇది సింహానిది , ఇది ఆవుది, ఇది పులిది, అంటూ గుర్తించగలం కాని మనుషుల అడుగులను బట్టి ఇది క్షత్రియులది, ఇది బ్రాహ్మణులది, ఇది వైశ్యులది, ఇది శూద్రులది అంటూ నిర్ణయించడం దుర్లభం. ఒక చెట్టుకు పండిన పండ్లలో ఇది క్షత్రియుల పండు, ఇది బ్రాహ్మణుల పండు, ఇది శూద్రుల పండు, వైశ్యుల పండు, అని రాసి లేదు మరి మనకి కుల మతాల వాదాలు ఎందుకు? అంటాడు. కానీ ఈరోజుల్లో అనేకమంది మా మతమే గొప్పది, మా కులమే గొప్పది అని అంతర్గత భేషజాలకు పోయి ఎదుటి మతస్థుల హృదయాలను ఛిద్రం చేస్తూ, ఛీత్కారంగా చూస్తూ అనేక ఘర్షణలకు ఉత్పాతాలకు కారణమౌతున్నారు. ఇలాంటి మత వేషగాళ్లంతా ఎలా తయారయ్యారు, ఈ సమాజంలో వాళ్ళు సాధిస్తున్నదేమిటి? అని చెబుతూ వేమన్న

మతపు వేషధార్లు మహిలోన బదివేలు
మూఢజనులుగలుప మూగుచుంద్రు
కొంగలు గుమికూడి కొరుకవే బోదెలు
విశ్వదాభి రామ వినురవేమ అంటాడు

తమ తమ మతాన్ని వ్యాప్తి చేయాలనే కాంక్షతో సమాజంలోఅనేక మంది ఆయా రంగుల వస్త్రాలు ధరించి మంచి చెడూ తెలుసుకోలేని మానసిక పరిణతి చెందని అమాయక ప్రజలను సమీకరించి వారికి తోచిన వ్యాఖ్యానాలు పరమత దూషణలు చేస్తూ వున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లంతా ఏం సాధిస్తున్నారు అంటూ? **కొంగలు గుమికూడి కొరుకవా బోదెలు** అన్నాడు. మిరపచేను, తదితర వ్యవసాయ ప్రదేశాలలో కాలువలు ఏర్పరచడానికి చెట్టు భాగంతో బోదెలు కడుతూ వుంటారు వ్యవసాయ దారులు. అలా కట్టేటువంటి బోదెల్ని కొంగలు వచ్చి కొరుకుతూ వుంటాయి. తద్వారా బోదెలు చెడిపోయి నీరు వెళ్లిపోతుంది. ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. ఒక ఉత్పత్తిదాయకమైన పంట వినాశనానికి కొంగలు ఎలా దోహదపడుతున్నాయో? సరిగ్గా బోదెల వంటి ప్రజలమేధలను కొంగల వలె కొరికి వికృతం చేస్తున్నారు అంతకుమించి ఈ మత వేషధారులు చేస్తున్నదేమీ లేదంటూ చురక వేస్తాడు నేలమీద తిరిగే జిత్తులమారి నక్కకు అక్కగా వుండి. ఆకాశంలో తిరిగే కొంగను ఉదాహరణగా పోల్చడంతోనే తెలిసిపోతుంది మతబోధకుల విధానమేమిటో.

చేతికున్న వ్రేళ్ళబలం ఏమిటో పిడికెడి మట్టినుండి పట్టెడు అన్నం సృష్టించే రైతన్నకు తెలుసు. చేతి పిడికిలిలో ఒకనాడు రాతిగదని బంధించి ఈనాడు రాకెట్లను అదే చేతితో ఆపరేట్ చేయగలుగుతున్న ఆధునికునికి తెలుసు. అంతేకాదు చేతిలో ఇడిమిపోతున్న భూగోళాన్ని అడిగినా, తన రహస్యాల గవాక్షాలు తెరుస్తున్న ఖగోళాన్ని అడిగినా, విజ్ఞాన సంపత్తితో పంటల్ని పండించుకుంటున్న ఎడారులు కూడా చెబుతాయి. మనిషి పిడికిలికున్న బలం మహోన్నతమైనది. శిఖరాలను పచ్చటి మైదనాం చేయగలుగుతుంది. రాళ్లలో రాగాలను పలికించగలుగుతుంది అని.

చేతివేళ్ళ కున్న బలం అసాధారణమైనది కాబట్టే ఏకలవ్యుని బ్రొటన వ్రేలిని గురుదక్షిణగా సంగ్రహించాడు ద్రోణాచార్యుడు. చేతివ్రేళ్లకున్న ప్రతిభా, పాటవాలు గుర్తెరిగినవారు కాబట్టే, అపూర్వ కట్టడమైన తాజ్ మహల్ చెక్కిన శిల్పి చేతివ్రేళ్ళను కత్తిరించాడు షాజహాన్. చేతివేళ్ళకున్న పనితనాన్ని గమనించిన నిజామ్ చార్మినార్ నిర్మించిన మేస్త్రీ కుడిచేయి నరికివేయగా ఎడమచేతి ప్రజ్ఞతోనే నిర్మించాడు ఎలగందులలోని దోమినార్. ఇది అచ్చు చార్మినార్ (ఒక పక్క) లాగే వుంటుంది. 1903వరకు ఎలగందుల జిల్లా. పిదప కరీంనగరు జిల్లా ఐనది. ఇలా ఎన్నో దృష్టాంతాలు చరిత్రలో మనకు కన్పిస్తాయి. ఈ చేతిలోని వ్రేళ్లలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా పిడికిలి బలం సన్నగిల్లిపోతుంది. ఏ వస్తువుని బిగించి పట్టుకోలేదు. కొన్ని కొన్ని వృత్తులు నిర్వహించే వ్యక్తులకు చేతివేళ్ళే జీవితం, సర్వస్వం ప్రాణం ప్రభవం.

వేమన అందుకే అంటాడు వ్రేళ్ళకున్న ఐక్యత మనుషులకు రావాలని సమాజంలోని వ్యక్తులు ఈ సమాజమనే హస్తానికి చేతివ్రేళ్ళ వంటి వారు. మనుషులు అనేక రకాల మతాల, కులాల వ్యక్తులుగా జీవిస్తుంటారు. వీళ్లంతా కలిసి కట్టుగా వున్నప్పుడే చేతి పిడికిలికి పట్టు ఎలా ఏర్పడుతుంది. అలా వ్యక్తుల మధ్య ఐక్యత ఏర్పడితే సమాజ ఉద్ధరణ జరుగుతుంది. ఈ చేతివ్రేళ్లలో ఏది లేకపోయినా ఎలాంటి ఇబ్బందులైతే ఏర్పడుతాయో సమాజంలోని మతాల మధ్య, వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు వక్రించినప్పుడు అవరోధాలు కల్గినప్పుడు సమాజ వృద్ధిలో వైరుధ్యం ఏర్పడుతుంది. అసాంఘిక పరిణామాలకు అది దోహదమవుతుంది. ఐక్యమత్యమే మహా బలం. ఆ ఐకమత్యం విలువ చేతిపిడికిలికి వున్న శక్తిలాంటిది. అంటూ

ఐదు వ్రేళ్ళ బలిమి హస్తంబు పనిజేయు
నందొ కండు, విడిన పొందిక చెడు
స్వీయు డొకడు విడిన జెడు గదా పనిబల్మి
విశ్వదాబిరామ! వినురవేమ ! అంటాడు

నల్గురు వ్యక్తులు కలిసి ఒక బల్లను సులభంగా ఎత్తగల్గుతారు. అందులో ఒకరు ప్రక్కకు జరిగినప్పుడూ ఆ బల్ల చేరాల్సిన చోటికి చేరదు. చేరాల్సిన సమయానికి చేరదు. ఇలా సమైక్యతతో సాధించే పనులల్లో వ్యత్యాసం ఏర్పడుతుంది? తద్వారా ఒనకూడే అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. సంఘంలో వ్యత్యాసాలు వున్నాయి. ఆర్థిక పరమైన వ్యత్యాసాలు, ఆలోచనా పరమైన వ్యత్యాసాలు ఇవి సహజం. కానీ, కలిసి కట్టుగా వుండాల్సిన అవసరం వుంది. మన చెయ్యిని చాచినప్పుడు ఒక వ్రేలు పెద్దదిగా, మరొక వేలు చిన్నదిగా కన్పిస్తూంది. కానీ, చేతిని మలిచి పిడికిలి చేసినప్పుడూ అన్ని వేళ్ళూ సమానబలాన్ని సమకూర్చుతాయి. అప్పుడు వ్యత్యాసం కన్పించదు. అలాగే, ఐక్యమత్యంతో నల్గురు కలిసి పనిచేస్తే , వ్యత్యాసం కనుమరుగై కార్యం పూర్తవుతుంది. అంటూ ఐకమత్యపు ఔన్నత్యాన్ని చెబుతాడు ఈ పద్యంలో వేమన్న.

స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలోజాతి,మత కుల భేదాలకు అతీతంగా పోరాటం కొనసాగింది. ఆనాడు హిందూ, సిక్కు, ముస్లిం, క్రిష్టియన్, జొరాస్టియన్, అందరూ ఒక కుటుంబసభ్యులుగా దేశం కోసం తమ ప్రాణాల్ని అర్పించారు. వాళ్ళలో మతపరమైన భావన కనిపించలేదు. ఏ మహావ్యక్తిని తీసుకున్నా ఆయన తాలూకు కుల ప్రభావం ఈ జాతి మీద ఈ మానవ వ్యవస్థమీద పడలేదు.

వాల్మీకి బోయవాడైనా ఆయన రాసిన రామాయణ గాథ అంతర్జాతీయ ఖ్యాతినిపొందింది. అలాగే షేక్స్పియర్ ఆంగ్లేయుడైనా ఆయన కవిత్వం ప్రపంచ ప్రజలందరిని ఆకట్టుకొంది. టాల్స్టాయ్ రష్యాదేశీయుడైనా ఆయన రాసిన గాథలు ప్రపంచ ప్రజల్ని మురిపించాయి. మహా కవి కాళిదాసు గొల్లవాడు కావచ్చు కాని ఆయన కవిత్వం అజరామరంగా వెలుగొందుతూనే వుంది. ఇలా ఇక్బాల్, నజ్రూమ్లు, ఇస్లాం మతస్థులైనా వారి కవిత్వం మతాతీతమైన జాతీయ చైతన్యవాదానికి శంఖం పూరించింది.

ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి, కన్నెగంటి హనుమంతు, ఆంధ్రకేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం, అల్లూరి, పొట్టి శ్రీరాములు, పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య, అంబేద్కర్, అబ్దుల్ కలామ్, మహాత్మాగాంధీ, ఆజాద్, నెహ్రూ, భగత్సింగ్ మొదలైన మహాజనుల జీవితాలను ఒక్కసారి మననం చేసుకుంటే వాళ్ళ కులాలు మతాలు మనకు స్మృతిలోకి రావు, వాళ్ళ త్యాగాలు పోరాట మార్గాలే జ్ఞప్తికి వచ్చి నరాలు ఉప్పొంగుతాయి. వాళ్ళందరికి ఈనాడు జాతి యావత్తు నీరాజనాలు అర్పిస్తుంది. కాని అది వారి వారి కులాలను బట్టి మతాలను బట్టి కాదనేది మనకందఱకు తెలుసు.

మహాభారతం మహారచయితగా పేరుగాంచిన వేదవ్యాసుడు బెస్తకన్య అయిన మత్స్యగంధి పుత్రుడు. వ్యాసులకు, క్షత్రియ కన్యలకు అనగా అంబాలిక, అంబిక అనే వారికి పుట్టినవారే పాండురాజు, ధృతరాష్ట్రుడు,కుంతీదేవికి ఖేరులవలన కలిగిన సంతానమే పాండవులు. దక్షిణ భారతదేశంలో ఏర్పడినటువంటి ముస్లిం రాజ్యాలను బహుమనీ రాజ్యాలు అనేవారు. ఈ బహుమనీ రాజ్య వంశస్థాపకుడు, "హసన్గంగు". ఆయన ఒక బానిసవీరుడు. అతడు ఒక బ్రాహ్మణుని పోషణలో పెరిగినవాడు. అందుకే ఆ కుటుంబానికి కృతజ్ఞతా తన వంశం పేరు బహమనీ (బ్రాహ్మణికి ఫారసీ రూపం) అని పేరుపెట్టాడు. ఆ తరువాత ఈ బహమనీ రాజ్యం ఐదు భాగాలుగా విడిపోయింది. అందులోని ఒక తెగకు చెందిన వాడే హైదరాబాదు గోల్కొండ ప్రభువు తానాషా. ఈయన తెలుగు భాషను పునరుద్ధరించాడు. ఇలా మన పురాణ, చారిత్రక గాథల్లోకి వెళ్ళిచూసినా ఎక్కడా కులం ప్రాతిపదికగా మతం గీటురాయిగా కనబడదు. స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి లేని కులాన్ని, మహాభారత రచనలో కనిపించని మతాన్ని, ఈనాటి మనిషి ఎందుకో పట్టుకొని వేలాడుతున్నాడు. కులం కులం అంటూ చిందులు వేస్తున్నాడు అందుకే అంటాడు వేమన్న

కులము చేతబట్టి గుంపించనేటికి
పాదులున్న చోట ప్రబలువిత్తు
యేటికులములింక యెక్కడిద్విజుడయా
విశ్వదాభి రామ వినుర వేమ ! అంటాడు.

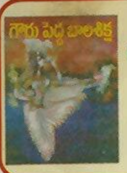
మొలిచే మొక్కకి, నాటే విత్తనానికి కులం లేదు, వీచేగాలికి మతం కానరాదు. భూమినేలుతున్న సూర్యునికి మతం జిడ్డు అంటలేదు. ప్రకృతి విశ్వమానవతను చాటుతుంది. అందుకే పాదులున్న చోట ప్రబలువిత్తు అంటాడు. పాదు అనేది ఒక మొక్కకు చుట్టూ కుదురుగా చేసి లోన నీరు వుండడానికి పల్లంగా చేసి అందులో సారవంతమైన మట్టిని పోసి విత్తనాన్ని నాటుతారు. అలా ఎక్కడైతే పాదు వుంటుందో అక్కడ విత్తనం నాటితే మొక్కవుతుంది. ఏ మతస్థుని చేయి నాటినా విత్తనాన్ని బట్టే మొక్క వస్తుంది కాని మతాన్ని బట్టి కాదు. ఇలా ఈ ఉత్పాదకతకి సృష్టి రచనకు కులమతాలు కానరావు. అందుకే వేమన కులమతాల గోడలను కూల్చడానికి తన కలాన్ని సాధనంగా వినియోగించాడు.

మానవులంతా ఒక్కటేనని చెప్పడం ఎందుకు పాఠాలల్లో - ఏమతం ఏకులమంటూ ప్రశ్నించడమెందుకు దరఖాస్తు ఫారాలల్లో

VYSPRO - INDIA
VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION
Regn. No. 5837 of 1998
3-6-111, Flat No. 102, Blue chip arcade, Himayathnagar, Hyderabad - 500 029 © 3220595, 3393768

Secretary	Chairman - Calendar Committee	President
Biginepalli Chakrapani	*Vandanapu Chandra Shekhara Rao*	*Beldi Sridhar*

Vice President : *R. Namashivaya,* Joint Secretary : *P. Rajeswara Rao,* Treasurer : *KSS Gangadhar*


గౌరు పెద్ద బాలశిక్ష
బాలబాలికలకు చదువుల కల్పతరువు, గూటిలో స్థిరపడే అక్షరాల గురువు, విజ్ఞాన, వినోద విశేషాల సంచిక, సృష్టి రహస్యాల మాలిక గౌరు పెద్ద బాలశిక్ష 2వ ముద్రణ, వెల. 21/-

కల్యాది 5102 శాలివాహన శకం 1923 శ్రీవృషనామ సంవత్సర నిజ ఆశ్వయుజ శుక్ల పూర్ణిమా మొదలు కార్తీక శుక్ల పూర్ణిమా వరకు. హిజిరా 1422 షాబాన్ చ 14 మొదలు రంజాన్ చ 14 వరకు.

నవంబర్ 2001 NOVEMBER

నవ్యత్వం గృహమందుంటే చాలదు వాస్తులోపిస్తే ఆవేదన తప్పదు

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గం... చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6-1	5-27	15	6-6	5-24
7	6-3	5-24	22	6-10	5-22

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

1. ఆంధ్రరాష్ట్రావతరణ దినము
   కౌముదీ పూజా
   శ్రీ శృంగేరిలో తెప్పోత్సవము
3. చంద్రోదయ వ్రతం ,అట్లతద్దె
4. గురునానక్ జయంతి
   సంకష్ట వ్రతము
6. విశాఖ కార్తె రా 10-22
   శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు భారతీ తీర్థస్వామి వారి పట్టాభిషేక శుభ దినం
10. తెన్నేటి విశ్వనాథం వర్ధంతి.
11. సర్వేషా మేనాదశి
    తె 4-39 చంద్రోదయం
    జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ జయంతి.
    నరక చతుర్దశి, దీపావళీ అమావాస్య
    ధనలక్ష్మీ పూజా
15. దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి జయంతి.
    గురు వారామావాస్య
    కేదారేశ్వర వ్రతం
16. బి.యన్.రెడ్డి (సినిమా నిర్మాత, దర్శకుడు) జయంతి.
    వృశ్చిక సంక్రాంతి రా 8-13
    హరిపద పుణ్యకాలము
    యమద్వితీయా భగినీహస్త భోజనం
19. ఇందిరాగాంధీ జయంతి
    అనూరాధ కార్తె తె 3-15

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59		౧౩ **4** తదియ ప 10-52 రోహిణి ప 10-33 వ.సా 4-6 మొ 5-41కు	౨౦ **11** ఏకాదశి రా 7-52 ఉత్తర రా 12-58 వ.ఉ 8-20 మొ 9-50కు	౨౭ **18** తదియ ప 10-16 మూలా రా 8-53 వ.రా 7-14 మొ 8-52కు	౪ **25** దశమి రా 8-53 పూర్వాభాద్ర ప 9-19 వ.రా 7-54 మొ 9-39కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55		౧౪ **5** చవితి ప 9-59 మృగశిర ప 10-18 వ.సా 6-29 మొ 8-3కు	౨౧ **12** ద్వాదశి సా 5-36 హస్త రా 11-28 వ.ఉ 8-51 మొ 10-21కు	౨౮ **19** చవితి ప 10-38 పూర్వాషాఢ రా 10-2 వ.ఉ 6-57 మొ 8-37కు	౫ **26** ఏకాదశి రా 10-48 ఉత్తరాభాద్ర ప 11-48 వ.రా 12-53 మొ 2-37కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		౧౫ **6** పంచమి ఉ 8-41 ఆరుద్ర ప 9-41 వ.రా 9-9 మొ 10-41కు	౨౨ **13** త్రయోదశి మ 3-32 చిత్త రా 10-9 వ.ఉ 7-3 మొ 8-34 కు వ.తె 3-31 మొ 5-3కు	౨౯ **20** పంచమి ప 11-30 ఉత్తరాషాఢ రా 11-40 వ.ఉ 6-34 మొ 8-16కు వ.తె 4-0 మొ 5-44కు	౬ **27** ద్వాదశి రా 12-19 రేవతి మ 1-59 వర్జ్యము లేదు.
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06		౧౬ **7** షష్ఠి ఉ 7-1 సప్తమి తె5-3 పునర్వసు ఉ 8-36 వ.సా 4-7 మొ 5-38కు	౨౩ **14** చతుర్దశి మ 1-41 స్వాతి రా 9-6 వ.రా 2-33 మొ 4-7కు	౩౦ **21** షష్ఠి ప 12-51 శ్రవణం రా 1-45 వ.తె 6-8 మొ	౭ **28** త్రయోదశి రా 1-25 అశ్వని మ 3-46 వ.ప 11-28 మొ 1-11కు వ.రా 1-54 మొ 3-35
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	శకా ౧౦ **1** నిజ ఆశ్వయుజ శుక్ల ౦పూర్ణిమ ప10-33 అశ్వని ఉ 8-21 వ.సా 6-25 మొ 8-5కు	౧౭ **8** అష్టమి రా 2-53 పుష్యమి ఉ7-9 ఆశ్రేష తె. 5-53 వ.రా 7-16 మొ 8-	౨౪ **15** ●అమావాస్య ప 12-12 విశాఖ రా 8-23 వ.రా 12-21 మొ 1-56కు	శకమార్గ ౧ **22** సప్తమి మ 2-35 ధనిష్ఠ తె 4-6 శే.వ.ఉ 7-53కు తిరిగి వ.లేదు	౮ **29** చతుర్దశి రా 2-2 భరణి సా 5-6 వ.తె 5-31 మొ
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	౧౧ **2** కృష్ణపాడ్యమి ప 11-9 భరణి ప 9-33 వ.రా 9-55 మొ 11-33కు	౧౮ **9** నవమి రా 12-33 మఖ తె 4-16 వ.సా 4-32 మొ 6-6కు	౨౫ **16** కార్తీక శుక్ల పాడ్యమి ప 11-7 అనూరాధ రా 8-7 వ.రా 1-42 మొ 3-18కు	౨ **23** అష్టమి సా 4-38 శతభిషం పూర్తి వ.ప 12-5 మొ 1-51కు	౯ **30** ౦పూర్ణిమ రా 2-8 కృత్తిక సా 5-57 శే.వ. ఉ 7-11. తిరిగి వ.లేదు.
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 ...	౧౨ **3** విదియ ప 11-16 ...	౧౯ **10** దశమి రా 10-12 ...	౨౬ **17** విదియ ప 10-27 జేష్ఠ రా 8-15 ...	౩ **24** నవమి సా 6-47 శతభిషం ఉ 6-42 ...	నాగుల చవితి కార్తీక సోమవార విశేషపూజ 23. పుట్టపర్తి సాయిబాబా జయంతి 26. ఉత్థానైకాదశి 27. క్షీరాబ్ధిపూజా ...

ఉసిరిక చెట్టు

ఈ చెట్టును తెలియని వారు లేరు. ఇది కూడా ఒక పెద్ద వృక్షం. దీనిని తోటలలోనూ, దొడ్లలోనూ పెంచుతూ వుంటారు. ఇది కూడా ఒక కల్ప వృక్షం లాంటిదే. దీని గాలి తగిలినా, ఈ చెట్టుకింద భుజించినా ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధిపొందుతాయి అనేది మన పెద్దల నమ్మకం.

ఉసిరిక పళ్ళ రసం వగరుగా వుంటుంది. ఇది నీళ్ళ విరేచనాన్ని తొలగిస్తుంది. ఉసిరిక కషాయంతో కడిగినట్లయితే కురుపులు తగ్గిపోతాయి. ఉసిరిక వళ్ళ రసాయనాన్ని నేతితో కలిపి తీసుకున్నట్లయితే విషమ జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

ఉసిరిక పళ్ళ రసాన్ని, వెలగకాయ రసాన్ని దానిలో కొంచెం తేనె పిప్పళ్ల చూర్ణం కలిపి తాగించిన ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. ఉసిరిక చూర్ణం పాలతో కాచి కొంచెం నెయ్యి కలిపి తీసుకున్నట్లయితే దగ్గులు తగ్గిపోతాయి.

ఉసిరిక పండ్లు నేతితోనూ, పంచదారతోనూ కలిపి నూరి తలకు తగిలిన దెబ్బలపై వేసిన మానిపోతాయి.

ఈ కాయల రసం నువ్వుల నూనెలో కలిపి కాచి తలకు పోసుకుంటే వెంట్రుకలు నల్లగా వత్తుగా పెరుగుతాయి. దీని రసం, పసుపు తేనెలో కలిపి తీసుకున్న షుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుందని వైద్య శాస్త్రం సూచిస్తుంది.

నెయ్యితో ఉసిరిక పొడిని కలిపి తీసుకున్నట్లయితే ఆకలి పెరిగి జీర్ణశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. ఉసిరికాయల పచ్చడి మనకు తెలియంది కాదు. ఇది ఎంతో ఆరోగ్య దాయకమైంది.

With Best Complements From:
Hotel.................. BAR
SAROJINI DEVI
..........a three star hotel
Krishna Regency, The multicuisine Restaurant,
Near YWCA, West Marredpally, Secunderabad – 500 026. Ph: 7805158,6215158, Fax: 7808828.
KRISHNA REGENCY: A Restaurant with excellent interiors and perfect ambience, offering multi-cusine dishes serving Indian, Tandoor, Continental and Chinese delicacies.
GANGOTRI: A Banquet Hall for all of your functions and celebrations with a capacity of 300 persons, and presenting a very homely atmosphere with courtious service and gracious presentations.
YAMUNOTRI: A Conference Hall to host your board meetings, sales campaigns, launchings and official get-togethers.
KITTY PARTY HALL: For 25-30 members Occupation.
Delicious Food parcel's X'clusive only for u

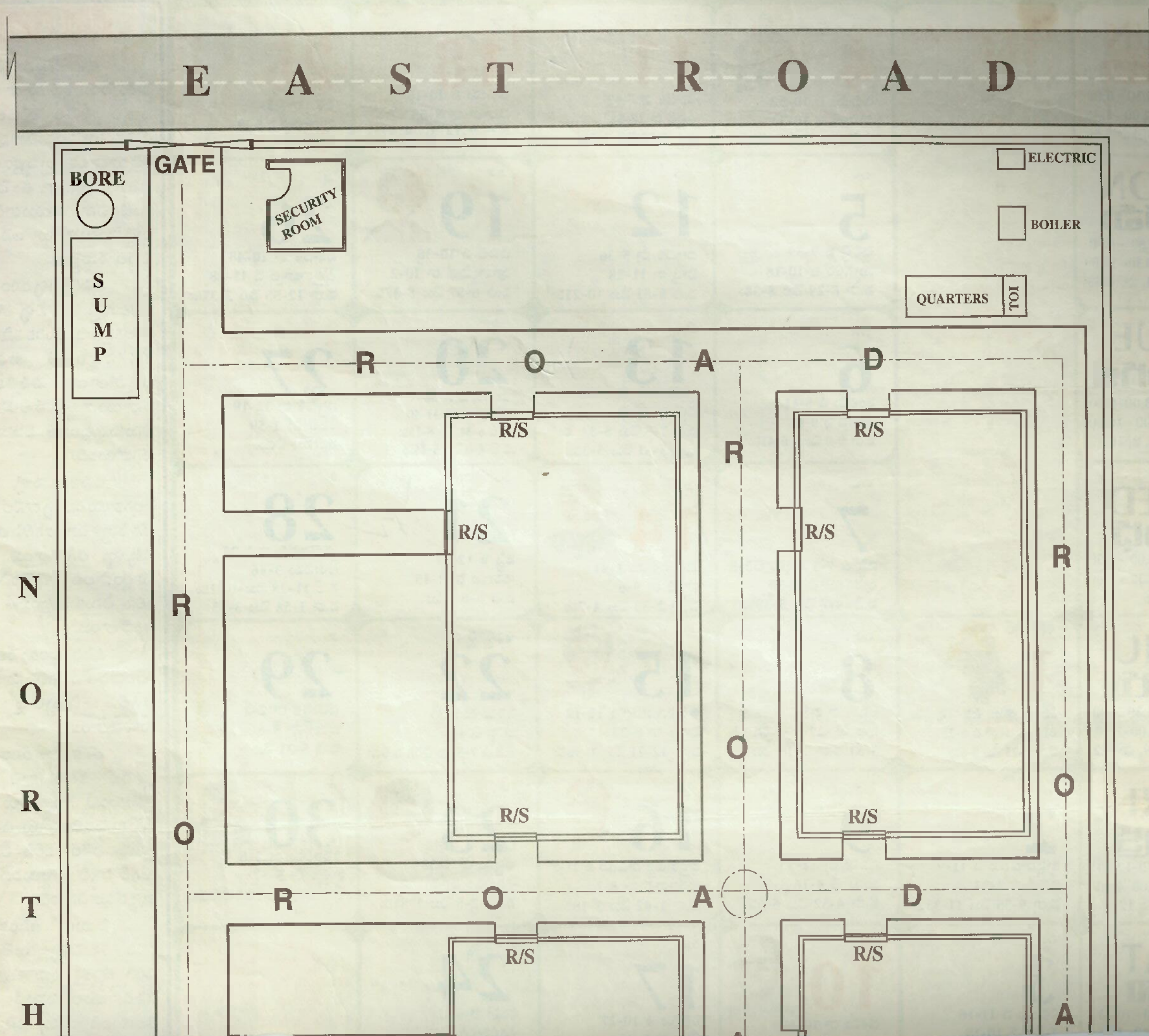
VYSPRO THANKS *Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited,Sri Pabba Balaiah,M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co.,M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited,M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall,M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited,M/s.Vishwanath Securities,M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi*

వాస్తు ప్రకారం పరిశ్రమ నమూనా

వాస్తు కున్న కన్ను మిన్ను కానక చేసే నిర్మాణాలు ఏవైనా ఆ తరువాత చెడు ఫలితాన్నే సాధించుకుంటున్నాయి. ప్రధానంగా ఫ్యాక్టరీల విషయంలో వాస్తు శాస్త్రం అవగాహన లేక చిన్నది ఈనాడు అధోగతిలో పడిపోయి వున్నాయి. ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం తదుపరి చేసే మార్పుల చేర్పుల కన్నా కర్మాగార కార్య రంగం ఆరంభానికి పూర్వమే నిర్మించే స్థలాన్ని చుట్టూ వున్న పరిసరాలను ఆమూలాగ్రం పరిశోధించిన తరువాత నిర్మాణం చేయడం ఆరోగ్య కరం.

ఫ్యాక్టరీల నిర్మాణానికి విశాలమైన స్థలం అవసరమౌతుంది కాబట్టే దగ్గరలో చెరువులు, కాలువలు, కొండలు, లేకుండా ఒక వేళ వున్నా స్థలానికి అనుగుణమైన దిశలో వున్నవా లేదా అనే విషయన్ని నిర్ధారణ చేసుకోవాల్సి వుంటుంది. ఆ కోణంలో స్థలాన్ని వాస్తు సమన్వయంతో సరిచూసుకొని నిర్మాణానికి పూనుకోవాలి. ఈనాటికీ సహజసిద్ధంగా కుదురుకున్న వాస్తు పునాదులపైన ఆధారపడ్డ ఫ్యాక్టరీలు ఎంతో ఉత్తమగతిలో నిలబడి యాజమాన్యానికి ఫలితాలను అందిస్తున్నాయి.

నూతన నిర్మాణ కర్మాగారాల కోసం వాస్తు పరమైన రీతిలో ఎలా నిర్మించాలనుకునే యాజమాన్యం కోసం ఈ క్రింద వాస్తుపూరితమైన ఫ్యాక్టరీ నమూనాను ఇవ్వడం జరిగింది పరిశీలించండి.



గౌరు వాస్తు గీతాలు

శాస్త్రానికి సంగీతాన్ని మేళవించి యస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం గాత్రంతో, శ్రీ గౌరు తిరుపతిరెడ్డి సమర్పణలో, డా॥దాసరి వ్యాఖ్యానంతో, సుద్దాల సుధాకర్ తేజ రచనతో వెలువడిన ఆడియో క్యాసెట్, వెల. 30/-.

కల్యాది 5102 శాలివాహనశకం 1923 శ్రీవృషనామ సంవత్సర కార్తీక కృష్ణ పాడ్యమి మొదలు మార్గశిర కృష్ణపాడ్యమి వరకు. హిజీరీ 1422 రంజాన్ చ 15 మొదలు షవ్వాల్ చ 15 వరకు.

డిసెంబర్ 2001 DECEMBER

డీలా పడకుండా వాస్తును పాటించు- దిశలను చూసి భవనం నిర్మించు

తిథి, నక్షత్రముల సమాప్తకాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్త కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా =సాయంత్రం; రా =రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6.14	5.25	15	6.23	5.28
7	6.19	5.26	22	6.27	5.33

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48ని) సా 5.59	**30** ○పూర్ణిమ సా 4-20 ఆరుద్ర రా 1-43 వ.ప10-25 మొ 12-0కు	**2** విదియ రా 12-52 మృగశిర సా 6-13 వ.రా 2-26 మొ 4-0కు	**9** నవమి ప 10-53 ఉత్తర ప. 9-17 వ.సా 5-8 మొ 6-38కు	**16** విదియ రా 2-3 పూర్వాషాఢ తె 5-37 వ.మ 2-35 మొ 4-15కు	**23** అష్టమి ప 12-31 ఉత్తరాభాద్ర రా 7-7 వర్జ్యము లేదు.
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30- 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	**31** కృష్ణపాడ్యమి మ 3-2 పునర్వసు రా 12-54 వ.మ 1-19 మొ 2-52కు	**3** తదియ రా 11-35 ఆర్ద్ర సా 5-40 వ.తె 5-12 మొ	**10** దశమి ఉ 8-38 హస్త ఉ 7-40 చిత్త తె.6-18 వ.మ 3-12 మొ 4-52కు	**17** తదియ రా 2-59 ఉత్తరషాఢ పూర్తి వ.మ 2-7 మొ 3-49కు	**24** నవమి మ 2-24 రేవతి రా 9-33 వ.ఉ 8-20 మొ 10-5 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29		**4** చవితి రా 9-54 పునర్వసు సా 4-43 శే.వ ఉ 6-45కు వ.మ 12-19మొ1-51కు	**11** ఏకాదశి ఉ 6-36 ద్వాదశి తె 4-48 స్వాతి తె 5-10 వ.ప 10-37 మొ 12-13కు	**18** చవితి తె 4-22 ఉత్తరాషాఢ ఉ 7-9 వ.ప 11-27 మొ 1-10కు	**25** దశమి మ 3-54 అశ్విని రా 11-16 వ.సా 6-58 మొ 8-40కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06		**5** పంచమి రా 7-59 పుష్యమి మ 3-35 వ.తె 3-35 మొ 5-5కు	**12** త్రయోదశి తె 3-22 విశాఖ తె 4-22 వ.ప 10-35 మొ 12-8 కు	**19** పంచమి తె 6-11 శ్రవణం ప 9-7 వ.మ 1-30 మొ 3-15కు	**26** ఏకాదశి సా 5-2 భరణి రా 12-45 వ.ప 9-28 మొ 11-9కు
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21		**6** షష్ఠి సా 5-48 ఆశ్లేష మ 2-6 వ.రా 1-18 మొ 2-48కు	**13** చతుర్దశి రా 2-18 అనూరాధ తె 3-59 వ.ఉ 8-19 మొ 9-54కు	**20** షష్ఠి పూర్తి ధనిష్ఠ ప 11-25 వ.రా 7-22 మొ 9-8కు	**27** ద్వాదశి సా 5-36 కృత్తిక రా 1-42 వ.మ 1-13 మొ 2-52కు
FRI [illegible] .00 .30 ప 12.55		**7** సప్తమి మ 3-30 మఖ ప 12-30 వ.రా 7-57 మొ 9-27కు	**14** ● అమావాస్య రా 1-42 జ్యేష్ఠ తె 4-2 వ.ప 9-36 మొ 11-12కు	**21** షష్ఠి ఉ 8-14 శతభిషం మ 1-58 వ.రా 9-3 మొ 10-49కు	**28** త్రయోదశి సా 5-40 రోహిణి రా 2-10 వ.సా 6-0 మొ 7-37కు
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30 - 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	**1** శక మార్గ ౧౦ కార్తీక కృష్ణ పాడ్యమి రా 1-43 రోహిణి సా 6-18 వ.ప 10-11 మొ 11-48కు వ.రా 11-53 మొ 1-29కు	**8** అష్టమి మ 1-10 పుబ్బ ప 10-50 వ.సా 5-34 మొ 7-4కు	**15** మార్గశిర శుక్ల పాడ్యమి రా1-36, మూల తె 4-33 వ.రా 2-54 మొ 4-32	**22** శక పు ౧ సప్తమి ప 10-24 పూర్వాభాద్ర సా 4-36 వ.తె 3-12 మొ 4-58కు	**29** చతుర్దశి సా 5-13 మృగశిర రా 2-9 వ.ఉ 7-46 మొ 9-22కు

పండుగలు - వ్రత విశేషములు

1. నార్లవెంకటేశ్వర రావు జయంతి.
2. సుబ్రహ్మణ్య షష్ఠి
3. జ్యేష్ఠ కార్తె ఉ 6-21 డా॥బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ జయంతి.
7. ఇంద్రసావర్ణిమన్వాది
10. సి.ఆర్.రెడ్డి. జయంతి.
11. దత్తాత్రేయ జయంతి. సర్వేషామేకాదశీ
13. మాస శివరాత్రి షాబిక్విద్ర
14. జమాతుల్ విద
16. ధనుస్సంక్రాంతి ఉ8-6 షడశీత పుణ్యకాలము
17. ధనుర్మాసారంభము ఇదుల్ ఫితర్, రంజాన్ పండుగ
20. స్కందషష్ఠి ప్రాగస్తంశుక్రః శుక్రమూఢమి ప్రారంభం
25. క్రిస్టమస్
26. వైకుంఠైకాదశి. ముక్కోటి
28. హనుమద్వ్రతము
29. పూర్వాషాఢకార్తె ఉ 8-58
30. అదుద్రోత్సవము.

కుంకుడు చెట్టు

ఇది వృక్ష జాతిలో ఒకటి. కుంకుడు కాయలను స్త్రీలు ఎక్కువగా తలంటుకు ఉపయోగిస్తుంటారు. కుంకుడు పండ్ల చనుపాలతో అరగదీసి 4,5 చుక్కలు ముక్కులో వేసి పీల్చడం ద్వారా పార్శ్వపు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

ప్రమాదవశాత్తు విషాహారం తీసుకున్నప్పుడు కుంకుడుకాయ రసం 5,6 తులాలు తాగిస్తే వాంతి ద్వారా విషం బయటికి వెలువడి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

చిన్న పిల్లల మలబద్ధకానికి కుంకుడు పండును నీళ్ళతో గుజ్జుగా అరగదీసి పొగాకు కాడలకు ఆ గుజ్జును రాసి పాపల ఆసనంలోకి ఎక్కించినా తక్షణం విరేచనం అవుతుందని వైద్య గ్రంథం చెబుతుంది.

మూర్ఛ వచ్చిపడిపోయిన వ్యక్తికి కుంకుడు పండు రసం 5,6 చుక్కలు నోటిలో వేసినట్లయితే తెలివి వస్తుంది.

పాము, తేలు మొదలైన విష జంతువులు కరిచిన చోట దీని గుజ్జు రాసి గుడ్డ పొగ వేసినపుడు ఆ విషం హరించుకుపోతుంది. దీనిపండ్లు తేనెతో అరగదీసి నాకించినట్లయితే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

కుంకుడు కాయల పొడిని నీళ్ళలో లేదా మజ్జిగలో కలిపి స్నానం చేసినట్లయితే, తల శుభ్రపడి వెంట్రుకలు మెరుస్తాయి. దీని ఆకులు తలకు కట్టు కున్నట్లయితే తలనొప్పితగ్గిపోతుంది.

ప్రాచీన కాలం నుంచి ఈ కుంకుడు కాయలు తలంటుకు ఎంతగానో ప్రాధాన్యతను సంతరించు కున్నాయి.

With Best Complements From:

Hotel..................

BAR

SAROJINI DEVI

..........a three star hotel

Krishna Regency, The multicuisine Restaurant,

Near YWCA, West Marredpally, Secunderabad – 500 026. Ph: 7805158,6215158, Fax: 7808828.

KRISHNA REGENCY: A Restaurant with excellent interiors and perfect ambience, offering multi-cusine dishes serving Indian, Tandoor, Continental and Chinese delicacies.
GANGOTRI: A Banquet Hall for all of your functions and celebrations with a capacity of 300 persons, and presenting a very homely atmosphere with courtious service and gracious presentations.
YAMUNOTRI: A Conference Hall to host your board meetings, sales campaigns, launchings and official get-togethers.
KITTY PARTY HALL: For 25-30 members Occupation.

Delicious Food parcel's X'clusive only for u

VYSPRO THANKS *Emperor Shirts, NEXGEN Technologies Limited, Sri Pabba Balaiah, M/s.Pendyala Lakshmi Narayana & co., M/s.Sumac Pharma Pvt.Ltd., The AS Technology (P) Limited, M/s. Suma Informatics Limited, M/s.Sai Krishna Medical Hall, M/s.Surya Chakra Power Corporation Limited, M/s.Sakila Estates Limited, M/s.Vishwanath Securities, M/s.NCS Group of Companies, Hotel Sarojini Devi*

ప్రకృతి జీవన విధానం

(ముందు పేజీ తరువాయి)

కిడ్నీలకు శ్రమ అని అనుకోవడం గాని చాలా పొరపాటు. సమయం చాలదని ఏ ఒక్కరూ అశ్రద్ధ చేయవద్దు. క్రొత్తలో కాస్త ఎక్కువ సార్లు మూత్రం వచ్చినా క్రమేపీ తగ్గుతుంది. అలవాటు లేక క్రొత్తలో వికారం అన్పించినా నాలుగు రోజులలో అన్నీ సర్దుకు పోతాయి. మంచి అలవాట్లు వెంటనే అలవాటుకావు. కాబట్టి ప్రయత్నించి అయినా అలవరచుకోవాలి.

నీటిని పైన చెప్పుకొన్నట్లు త్రాగడం వలన ఏ వయస్సు వారికైనా వచ్చే ఇబ్బందులైన కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, ఎసిడిటి, పుల్లిత్రేన్పులు, అజీర్ణం, అల్సర్, విరేచనంలో రక్తంపడుట, పొట్ట ఉబ్బరం, తలనొప్పి, పార్శ్వపునొప్పి, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో మంట, లో బి.పి. కళ్ళు తిరగడం, కళ్ళ క్రింద నలుపులు, మొటిమలు, మచ్చలు, పొడిచర్మం, చేతులు, ముఖం ఎండకి నల్లగా రావడం, తిమ్మిర్లు, బరువు పెరగడం, తుమ్ములు, రొంప, అలర్జీ మొ॥వి అన్నీ డబ్బు పెట్టికొనే మందులు వాడినప్పటి కంటె కూడా ఎన్నో రెట్లు త్వరగా పైసా ఖర్చు లేకుండా మీ ఇంట్లో మీరునీరును మేము చెప్పిన పద్ధతిలో త్రాగుతూ తగ్గించుకోవచ్చునంటే మీకు ముందు నమ్మకం కలుగక పోవచ్చు. మనస్ఫూర్తిగా అనుకున్న విధంగా పదిరోజులు నీళ్ళు త్రాగండి. ఫలితాన్ని గమనించండి. నీళ్ళ ద్వారా ఎంత ఆరోగ్యం వస్తుందన్నది మీకు తెలుస్తుంది. **నీటి విలువ తెలిస్తే బ్రతుకు విలువ తెలిసినట్టేనని మరువకండి. నీటి ధర్మాన్ని ఏ రోజూ తప్పకండి.**

ఆహార ధర్మం: భూ ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి జీవరాశి యొక్క శరీర ఆకృతికి అనుకూలంగా దాని ఆహారమేదో దానికంటూ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. అలాగే అన్ని మూగ జీవులకు వాటి ఆహారమేదో వాటికి తెలుసు, ఎప్పుడు, ఎంతతినాలో కూడా తెలుసుకొని సృష్టికి అనుకూలంగానే జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. కానీ బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి మాత్రం ఈ రోజు వరకు తనకు కావలసింది శాఖాహారమో, మాంసాహారమో అన్న విషయంలో ఇంకా అనుమానాలు ఉన్నాయి. పగలు తినాలో, రాత్రి తినాలో లేదా పగలూ, రాత్రిళ్ళూ కూడా తినాలో అర్థం కాకున్నది. ఏది ఎప్పుడు తినాలో, ఎంత తినాలో అన్నది వీడికి వైద్యులు, శాస్త్రాలు చెబితేగాని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. మానవుడి ఆయుర్దాయం 100సం॥లు వీడు తీసుకునే ఆహారం 100 సం॥లు అనువుగా జీవించే కణాలను ఉత్పత్తి చేసేదిగా ఉండాలికదా! మానవుడు మేధా సంపన్నుడు. ఆ మేధస్సు వృద్ధి పొందితేనే ఈ మానవ జన్మకు సార్థకత వస్తుంది. మనం తినే ఆహారం ఆ మేధస్సును వృద్ధి చేసేదిగా ఉండాలి. మానవుడు సంఘజీవి కాబట్టి ఆ నియమాలకు శరీరం భంగపడకుండా, శరీరాన్ని రక్షించి పోషించేదిగా ఆహారముండాలి. **జ్ఞాన సముపార్జన మానవుని ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. తీసుకొనే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ శక్తిని అందిస్తూ తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేసేదిగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఆహారానికి ఉండవలసిన ప్రధాన ధర్మం ఆలోచిస్తే అది ప్రాణశక్తితో కూడుకున్నదై ఉండాలి.** అలాంటి ఆహారం వల్లనే మనలో జీవశక్తులు పెరుగుతాయి. ఇంతటి గొప్ప గుణాలున్న ఆహారాన్ని ఈ శరీరానికి అందించకుండా, ఏదేదో వండి, వార్చి, పిండి, ఉప్పు, కారాలు చల్లి, మాడ్చి మసిచేసి, దానిని కూడా తినవలసిన సమయంలో తినకుండా, తినవలసినంత తినకుండా మన ఇంద్రియాలకు అనుకూలంగా తింటూ, శరీరధర్మాల్ని ఉల్లంఘిస్తూ, పెట్రోలులాంటి ఆహారం పోయవలసిన కారుకు (శరీరానికి) కిరోసిన్ లాంటి ఆహారం పెట్టి ఆరోగ్యంగా జీవించు అంటే అది ధర్మమా? అధర్మమా? ఆలోచించండి. అన్ని తప్పులు ఆహార విషయంలో చేసిన మనకు పుట్టిన దగ్గర నుండి ఆరోగ్యంగా రావాలంటే ఎలా వస్తుంది? అధర్మమైన ఆహారం ద్వారా శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నాము కాబట్టి అధర్మాన్ని సవరించి, అవసరమైన ఆహారాన్ని అందించడమే ధర్మం. **ఆహారం సరైనది కానందువల్ల శరీరానికి వచ్చిన లోపం తిరిగి ఆహారాన్ని సవరించితే పోతుంది గాని మందులతో సరి అవుతుందా? అది ఎలా సాధ్యం?** సాధ్యం కాదన్నది అందరం కళ్ళారా చూస్తున్నాము. మనం కొన్న కారుకి ఆగకుండా నడవడానికి మంచి పెట్రోలు పోయాలనుకుంటున్నాము. ఒక బంకులో కల్తీగా ఉంటుందని తెలిస్తే దాన్ని వదిలి దూరానున్నాసరే వెళ్లి మంచి బంకులో మంచి పెట్రోలు కొరకు ప్రయత్నిస్తున్నాము. కారుకు మంచి పెట్రోలు పోయాలని మనిషి తెలుసుకో గలుగుచున్నాడు గానీ, ఎంతో విలువైన ఈ మానవ దేహానికి మంచి ఆహారం అందివ్వలేకపోతున్నాడు. అదే మానవుడి దురదృష్టం. ఇక నుండైనా ఆరోగ్యముగా **జీవించాలనుకుంటే** ఆహారధర్మాన్ని సవరించుకోవడమే ప్రధానం. ఏ ఆహారాన్ని ఎప్పుడు, ఎంత, ఎలా తినాలి అన్నది మనం తెలుసుకొని, ఆ విధముగా జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఈ దినచర్యను కొనసాగిస్తూ వుంటే అంతా ఆరోగ్యమే. అలాంటి ఆహారనియమాలను మీకు తెలియచెప్పేదే ఈ దినచర్య. అదే ఆహార ధర్మం.

ఆహారాన్ని బట్టే ఆరోగ్యం, ఆహారాన్ని బట్టే మంచి ఆలోచనలు ఆధారపడి వుంటాయి. అందువల్లనే జైసాఅన్, వైసామన్ అని హిందీలో ఒక సామెత వుంది (నీ తిండిని బట్టే నీ మనస్సు) అలాగే ఆహారమే ఔషధం అని కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. జబ్బులున్న వ్యక్తికి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం ఆ జబ్బు తగ్గేవరకు మందులా పనిచేసి, జబ్బు తగ్గిన దగ్గర నుండీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి పనిచేస్తుంది. మనకు నాలుగు రకాలైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కారుకు ఆయిల్ ఇంధనం అయినట్లే, శరీరానికి ఆహారం ఇంధనం లాంటిది. కారు మన్నికకు మంచి ఆయిల్ ఎలా అవసరమో, మన ఆరోగ్యానికి, ఆలోచనలకు మంచి ఆహారము అవసరము కాబట్టి మన ఆహారాన్ని ఇక్కడ ఆయిల్‌తో పోల్చుకుందాము.

మొదటి రకం ఆహారం: ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే పండ్లు, పచ్చికూరలు మొలకెత్తిన **గింజలు, కొబ్బరి, ఖర్జూరం మొదలైన ఎక్కువ పోషక విలువలున్న ఆహారం ద్వారా శరీరంలో విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు బహు తక్కువ. శరీరం వాసనలు రాకుండా భవిష్యత్తులో ఏ రోగం రాకుండా జీవించడానికి ఇదే సరైన ఆహారం.** మానవునికి ఉండవలసిన గుణాలకు, మానసిక ప్రశాంతతకు ఇదే నిజమైన ఆహారం. అసలు మనిషి తినవలసిన ఆహారం నిజానికి ఇదే. మనం రుచులకు బానిసై, ఈ అమృతాహారానికి దూరమై, రోగాలకు చేరువైనాము. రోగాలు త్వరగా తగ్గాలన్నా, దీర్ఘ రోగాలు రాకూడదన్నా ఈ ఆహారాన్ని ప్రతి నిత్యం ఎంత ఎక్కువ శాతం తినగలిగితే అంత మంచిది. ఈ ఆహారాన్ని ఆయిల్‌తో పోలిస్తే విమానానికి వాడే పెట్రోలు లేదా గ్యాసు లాంటిది. పొగ తక్కువ, పికప్ ఎక్కువ. వాహనం మన్నిక కూడా ఎక్కువే. మేము కనీసం రోజుకి 50 శాతం పచ్చి ఆహారం తప్పని సరిగా తినాలని ప్రతి ఒక్కరికీ చెప్పడం జరుగుచున్నది. మనిషికున్న పోషకాహార లోపాలు పోవాలంటే ఈ ఆహారమే శరణ్యం.

రెండవ రకం ఆహారం : అన్నింటినీ ఉడికించి రుచిగా తినడానికి అనువుగా చేసుకోవడం. ఉడికిన వాటిలో పచ్చే ప్రాణశక్తి విటమిన్లు, ఎన్‌జైమ్‌ల లోపాలను నివారించుకోవడానికి 50 శాతం మాత్రమే ఉడికినవి తింటూ, 50 శాతం మొదటి రకం ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని ఉడికించడం వలన 20 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోనే రోజూ మిగిలిపోతూ ఉంటాయి. 80 శాతం పికప్ (శక్తి) ఉంటుంది. దీర్ఘ రోగాలు రావుగాని ఎప్పుడన్నా జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. రోగాలు తగ్గడానికి మొదటి రకం ఆహారం కంటె కొద్దిగా ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. దీనిని ఆయిల్‌తో పోలిస్తే కార్లకు వాడే పెట్రోలు లాంటిది. పికప్ ఉంటుంది కాని కొద్దిగా పొగ కూడా గ్యాస్ కంటే ఎక్కువే. మనందరికీ నేడు అనుకూలమైనది ఈ రెండవ రకమైన ఆహారం. ఆహారాన్ని ఉడకబెడితే చప్పగా ఉంటుంది. కాబట్టి మనం ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో ఉడికించి పెట్టే కూరలను కొన్ని రోజులు మాత్రమే తినగలుగుతాం. రోగాలు తగ్గుతాయని తెలిసినా ఎవరూ తినడం లేదు. ఉప్పు, నూనెలు వాడితే రోగాలు తగ్గవు గదా! **మనకు రోగాలు రావడానికి కారణమైన రుచులు ఏడు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలు మొ॥వి** నేను చేసిన ప్రయోగాల ఫలితంగా వంటలలో పై రుచులు లేకుండా, రోగాలు రాని రుచులను వాటికి బదులు వాడుకుంటూ అన్ని రకాల కూరలను, ఇగుర్లను, పచ్చళ్ళను, పులుసులను, వేపుళ్ళను, టిఫిన్లను చేసుకోవచ్చు. ఉదా॥కు ఎర్రకారం బదులు పచ్చిమిర్చి; చింతపండుకు బదులు చింతకాయ, మామిడి, ఉసిరి; తీపికి-తేనె, ఖర్జూరం; నూనె, నెయ్యిలకు బదులు-నువ్వు పప్పు, వేరుశెనగపప్పు, పచ్చికొబ్బరి; ఉప్పుకు బదులుగా-టమోటా, పాలు, పెరుగు, ఆకు కూరలు; మసాలాలకు బదులుగా -పినపప్పు, శనగపప్పు మొ॥వి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవడం జరుగుచున్నది. పది రోజులు ఈ వంటలు తినడం అలవాటు అయిన తరువాత చాలా రుచిగా వుంటాయి. ఈ వంటలకు కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తింటూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా డాక్టర్లకు దూరంగా ఉండాలన్న వారు మా జీవన విధానంలో ఎంతో మంది ఉన్నారు. ఈ రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటలే మా ప్రకృతి జీవన విధానంలో అందరికీ ప్రత్యేక సమపాయం. 50 శాతం ఉడికిన ఆహార నియమం క్రింద రుచిని, ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలవు. ఈ రెండవ రకపు ఆహార నియమాన్ని ఎక్కువ మంది ఆచరిస్తున్నారు.

మూడవరకం ఆహారం : రోజు మొత్తం అన్నీ ఉడకబెట్టి అందులో ఉప్పు, నూనెలు, మిగతా రుచులు వాడుతూ తీసుకొనే శాకాహారమన్నమాట. నిలువ పచ్చళ్ళు కూడా ఇందులోకి వస్తాయి. ఈ ఆహారానికి 50 శాతం పిక్ అప్ (శక్తి) ఉంటుంది. 50 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు రోజూ శరీరంలో మిగిలి పోయేంతగా ఉంటాయి. మలమూత్రాలు, చెమట, నోరు మొ॥వి వాసనలు వస్తూ వుంటాయి. కణాలలో అపరిశుభ్రత ఉంటుంది. శరీరంలో ఏదోకి ఎక్కడో ఒక చోట రోగం పుడుతూ, ఏదో ఒక రూపంలో బయటపడుతూనే ఉంటుంది. మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉండదు. మనకు వచ్చే రకరకాల జబ్బులకు డాక్టర్ల వద్దకు వెళితే వారు మందులు ఇస్తూ వాటితోపాటు ఆహార నియమాలు చెబుతూ ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు, కారాలను తగ్గించమంటారు. మనం ఆ రుచులను ఎంత తగ్గించినా బ్రతికినంత కాలం మందులు వాడటం, జబ్బులతో బాధపడటం జరుగుచున్నదే గాని జబ్బులు పూర్తిగా పోక, కొత్త జబ్బులు రాక మానడం లేదు. **మీకు పూర్తి ఆరోగ్యం కావాలి, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగకూడదు అనుకుంటే ఈ మూడవ రకం ఆహారం వలన ఎవరికీ ప్రయోజనం లేదు.** ఎప్పటికీ రాదు కూడా. మనిషికి ఉండవలసిన గుణాలు, స్వభావాలు అన్నీ ఈ రకం ఆహారం వల్ల రోజు రోజుకీ నశిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని ఆయిలుతో పోలిస్తే డీసిల్ లాంటిది. సగం పొగ, సగం పిక్ అప్ మాత్రమే ఉంటుంది. రిపేర్లు కూడా తరచూ వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్నే ఎక్కువగా తింటె డీసిల్ కారు అస్తమానూ షెడ్డుకి వెళ్ళవలసినట్లు మనకూ త్వర త్వరగా హాస్పటల్‌కు వెళ్ళే అవసరం కలుగుతుందని మరువకండి.

నాల్గవ రకం ఆహారం: ఉప్పు, నూనెలతో నిలువ ఉన్న పదార్థాలు, నూనెలో వేచిన పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, గ్రుడ్లు, బేకరీ పదార్థాలు, స్వీట్లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు మొ॥వి నేటి సమాజంలో ఫేషన్‌గా ఈ ఆహారాన్నే ఎక్కువ వాడుతున్నారు. ఈ ఆహారం పూర్తిగా రోగాలను, తామస గుణాలను కలిగిస్తుంది. మానసికంగా వ్యక్తిని పతనం చేస్తుంది. శరీరం నుండి వాసనలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. శక్తి 30 శాతం అయితే, వ్యర్థ పదార్థాలు 70 శాతం ఉంటాయి. దీర్ఘ రోగాలు పునాదులు వేసుకుంటాయి. దీనిని ఆయిల్‌తో పోలిస్తే కారుకు కిరోసిన్ లాంటిది. పిక్ అప్ తక్కువ పొగ బాగా ఎక్కువ. రిపేర్లు రోజూ వస్తూ వుంటాయి. అలాగే ఈ రకం ఆహారం తినేవారూ రోజూ మందులు, డాక్టర్లు లేకుండా గడపలేరు. తినడమే జీవితంగా భావిస్తారు. వారు ఇబ్బంది పడుతూ అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటారు. **ఈ ఆహారం కేవలం నాలికకు మాత్రమే తృప్తినిస్తూ, పూర్తి శరీరాన్ని మోసం చేస్తూ ఉంటుంది.**

పైన వివరించిన నాలుగు రకాల ఆహారాలలో 1,2 రకాల ఆహారాలు ఖర్చు తక్కువ, ప్రయోజనం ఎక్కువ. 3,4 ఆహారాలు ఖర్చు ఎక్కువ. దుష్ఫలితాలు ఎక్కువ ఇస్తాయి. మీ ఆరోగ్యం, మీ సుఖసంతోషాలు మీ నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి.

మన వందేళ్ళ జీవితం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా సాగాలంటే మూడవ, నాలుగవ రకం ఆహారాలకు పూర్తిగా స్వస్తి పలికి అన్ని విధాలా అనుకూలమైన మొదటి, రెండవ రకములైన ఆహారాలను స్వీకరిస్తూ మనకున్న జబ్బులను పూర్తిగా నయం చేసుకుందాం. ఈ రెండు రకాల ఆహార నియమాల ద్వారా మనకు ఎన్నో ఏళ్ళ నుండీ ఉన్న మొండి దీర్ఘవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, బి.పి.షుగర్, ఆస్త్మా, అలెర్జీలు, గుండె జబ్బు, స్థూలకాయం, తలనొప్పులు, నరాల నొప్పులు, జీర్ణాశయపు వ్యాధులు మొ॥వి అన్నీ మందులు లేకుండా నయం అవుతూ ఉంటాయి. మీరు మనస్సు మార్చుకుంటే మీ ఇంట్లోనే మీ జబ్బులను తగ్గించుకోవచ్చు, పైసా ఖర్చు లేకుండా అని గుర్తుంచుకోండి.

3. వ్యాయామ ధర్మం: ఏ జీవి కూడా శ్రమ లేకుండా ఆహారాన్ని సంపాదించుకోదు. ఒక్క మానవుడు మాత్రమే పని సేవలను ఎగ్గొట్టి మరీ ముప్పొద్దులా ఆహారాన్ని ఆరగిస్తుంటాడు. మన పూర్వీకులకు వారి వారి వృత్తులలో, నిత్య కృత్యాలలో శ్రమ అనేది ఒక భాగంగా చోటు చేసుకుంది. తద్వారా వారు ఆరోగ్యం విషయంలో అప్రయత్నంగా ఒక మెట్టు ముందుకు వేయగలిగారు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనుషులు చేయవలసిన పనులను మరలు చేస్తుండటం వలన మనుషులకు మానసిక శ్రమ ఎక్కువై శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయింది. మీరు ఒక గంట ఉదయం పూట నడిచే సరికే శరీరం అంతా శ్రమతో అలసిపోతున్నది. దానికే నేనెంతో కష్టపడుతున్నానన్న భావం ఎక్కువ మందిలో ఉంటున్నది. ఈ కాలం మనుషులకు పని 10 శాతం అయితే తిండి 90 శాతం ఉంటున్నది. అందుచేతనే ఈ రోజులలో మానవ శరీరాలకు 90 శాతం వ్యర్థం (రోగం). 10శాతం అర్థం (ఆరోగ్యం) మాత్రమే ఉంటున్నది. తాతముత్తాతలు సంపాదించిన ఆస్తులు ఉన్నాయని కూర్చుని పనివారితో పనిచేయించుకుంటారు. శరీరం అలసటగా రోజు వెళ్ళిపోతుందని శరీరం కదపలేరు. **వ్యాయామం అనేది తిన్న ఆహారం సక్రమంగా అరగటానికి, అరిగిన ఆహారంలోని సారం శరీర భాగాలకు అందటానికి, అందిన ఆహారం ఆ భాగాలు వినియోగించుకోగా మిగిలినది అక్కడనుండి బయటకు విసర్జింపబడటానికి ఉపయోగపడుతుంది.** ఇది వ్యాయామ ధర్మం. మనం వ్యాయామ ధర్మం అతిక్రమించినందుకు చెమట రూపంలో వెళ్లవలసిన వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోనే మిగిలిపోయి, రోజు రోజుకీ అవి పెరుగుతూ రోగాలకు పునాది పడుతుంది. **మన పెద్దలు చెమట పట్టే వాడికే తినే అర్హత ఉన్నదని? అలాగే చెక్క అడితేనే డొక్క ఆడాలి అని నియమాలను పెట్టారు.** ఆ ధర్మాలను ఉల్లంఘించినందుకు రోగాలను అనుభవించక తప్పదు కదా! ఈ లోపాలను మందులతో సరిచేయడం అసాధ్యం. శారీరక శ్రమ చేయని వారికి ఆ లోపాలను నివారించుకోవడానికి యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలు చాలా మేలు చేయగలవు.

4. విశ్రాంతి ధర్మం : పై మూడు ధర్మాలను ఇంతకాలం నేను సక్రమంగా చేయలేదు కానీ ఈ ధర్మాన్ని మాత్రం నేను రోజూ 7,8 గంటలు నిద్రపోవడం ద్వారా చేస్తున్నాను అనుకుంటే పొరపాటే. పై మూడు ధర్మాలను ఎంతో కొంత ఆచరిస్తున్న వారుండవచ్చు గాని ఈ ధర్మాన్ని ఆచరించే వారు లక్షల మందిలో ఒకరు కూడా ఉండక పోవచ్చు. ఈ ధర్మమే జీవికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేది. సృష్టిలోని జీవులన్నీ ఈ ధర్మాన్ని తప్పడం లేదు. అందుచేతనే వాటికి గాలి మారినా, నీరు మారినా, వాతావరణం మారినా తేడాలు రావు. మనకు ఇవి ఎక్కువగా రావడానికి రోగనిరోధకశక్తి లోపమే కారణం. **మనం-రాత్రి విశ్రాంతినివ్వవలసింది పగలు అలసిపోయిన కండరాలకు, నరాలకు, ఎముకలకు మాత్రమే కాకుండా లోపల భాగాలైన జీర్ణాశయానికి (పొట్ట, చిన్నప్రేవులు, లివరు, పాంక్రియాస్) కూడానని సృష్టికర్త ఆదేశం.** ఏ వైద్య శాస్త్రమూ ఈ ధర్మానికి విలువ నివ్వడం లేదు. అసలు విషయాన్ని గ్రహించడం లేదు. మనం పగలు కష్టపడి కోల్పోయిన శక్తిని రాత్రి విశ్రాంతి ద్వారా ఆయా భాగాలకు (కండరాలు,నరాలు, ఎముకలు) అందించి మరలా మరుసటి రోజుకు శక్తిని పెంచుకుంటున్నాము. అదే కోవకు చెందినదే మన జీర్ణాశయము. సృష్టిలో కొన్ని ప్రాణులు పగలు ఆహారాన్ని తిని రాత్రికి విశ్రాంతినిస్తే, మరి కొన్ని తింటూ పగలు విశ్రాంతి నివ్వడం అనేది శరీర ధర్మంగా ఉండి. ఏ ప్రాణులూ పగలు రాత్రులూ కలిపి తినడం చేయవు. కాని మానవుడు మాత్రం ఉదయం ఏడు గంటలకు ప్రారంభించి రాత్రి 10 గంటల వరకూ (12-14 గంటలు) ఏదోటి నోటిలో వడవేస్తూనే ఉంటాడు. ఆ విధంగా తిని పడుకోవడం వలన అది అరిగే లోపే దాదాపుగా తెల్లారి పోతుంది. ఆహారాన్ని అరిగించే వరకూ జీర్ణాశయం పనిచేస్తూనే ఉండాలి కదా ! 2,3 గంటలు విశ్రాంతి లభించిందో లేదో పరగడుపున బెడ్‌కాఫీ, టిఫిన్‌లతో మరలా మోపెడు పని జీర్ణాశయంపై పడుతుంది. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ జీర్ణాశయం అదనంగా పనిచేసి ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా వచ్చిన దోషాలను సరిగా ఎదుర్కొన లేక శరీరాన్ని బలహీనం చేస్తుంది. జీర్ణాశయం బలహీనమైతే అన్ని రోగాలకు పునాది పడుతుంది.

జీర్ణాశయంలో ఆహారం పూర్తిగా అరిగిన తరువాత. విశ్రాంతి ధర్మం ప్రారంభం అవుతుంది. అందుకే మన పూర్వీకులు, కొన్నిమతాల వారు ఆహారాన్ని సూర్యాస్తమయం అయ్యాక తీసుకొనక పోవడం గమనించవచ్చు. పడుకునే సరికి ఆహారం అరిగితే రాత్రి 9,10 గంట నుండి మరుసటి రోజు ఉదయం వరకు అంటే సుమారు 8 గంటలు విశ్రాంతి వారి జీర్ణాశయానికి వచ్చేది. ఆహారం జీర్ణం అయిన దగ్గర నుండి ఐదవ ధర్మం అయిన విసర్జక ధర్మం పనిచేయడం ప్రారంభం అవుతుంది. విశ్రాంతి ధర్మం తగ్గితే విసర్జక ధర్మం కూడా తగ్గుతుంది. నేను ఉద్యోగస్తుడిని, వ్యాపారస్తుడిని, సూర్యాస్తమయానికల్లా భోజనం మాకెలా కుదురుతుంది అని అందరూ అనుకుంటే ఆ నష్టాన్ని మనం అనుభవించక తప్పదు. ముందు శరీరధర్మం, ఆ తరువాతే వృత్తి ధర్మం. ఆరోగ్యం కావాలనుకుంటే ధర్మాలను గౌరవించక తప్పదు కదా! మన కోసం సృష్టిధర్మాలు, శరీర ధర్మాలు మార్పు చెందవు. వాటికి అనుకూలంగా మనం మారడమే ఆరోగ్యానికి సోపానం.

5. విసర్జక ధర్మం: (ఉపవాస ధర్మం) మనం తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలు మనలోని కణాలలో దహనం చెంది శక్తిని విడుదల చేసిన తరువాత వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి. కట్టెను బట్టే పొగ, బూడిద ఆధారపడినట్లు ఆహారాన్ని బట్టే వ్యర్థపదార్థాలు ఎక్కువ తక్కువలు ఉంటాయి. వాయు, ద్రవ, ఘన రూపంలో ఉన్న ఆహార పదార్థాలను మనం తీసుకుంటాము కాబట్టి వీటి ద్వారా విడుదలైన వ్యర్థ పదార్థాలు మూడురూపాలైన (మలం) రూపంలో, ద్రవరూపంలో (మూత్రం, చెమట) వాయురూపంలో (కార్బన్‌డయాక్సైడ్) రోజూ నాలుగు విసర్జక అవయవాల ద్వారా బయటకు పోతూ ఉంటాయి. **లోపల విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు, బయటకు వచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలు సమానమయితే ఆరోగ్యం దెబ్బతినదు. అదే లోపల** విడుదలయ్యేవి ఎక్కువై, బయటకు వచ్చేవి తక్కువయితే ఆ చెడు పదార్థాలు శరీరంలో నిలువ **ఉండి టాక్సిన్స్‌ను, పాయిజన్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తూ శరీరాన్ని కలుషితం చేస్తుంటాయి.** ఇలా కొన్ని రోజులు గడిచిన తరువాత శరీరంలో ఏ భాగానికి కదలికలుతక్కువ ఉన్నా, బలహీనంగా ఉన్నా ఆ భాగాలలో ఆరోగ్య పదార్థం (వ్యర్థ పదార్థం) చేరి ఆ భాగాన్ని రోగగ్రస్తం చేస్తుంది. దీనంతటికి కారణం ఒకే రోగపదార్థం. **మనలో ఉన్న వ్యర్థపదార్థాలే రోగ పదార్థాలుగా మార్పుచెంది, ఆ పదార్థం తలలో చేరితే తలనొప్పి అని, కీళ్ళలో చేరితే ఆర్థరైటిస్ అని, ఊపిరితిత్తులలో చేరితే ఆస్త్మా అని ఇలా రకరకాలుగా వేరు వేరు పేర్లతో మన వైద్యులు పిలవడం జరుగుతుంది. ఆచెడు పదార్థాలను విసర్జిస్తే రోగం కుదురుతుంది.** ఏ వైద్య విధానం అయితే ఈ ... వైద్యం చేస్తుందో దాని వలన మనకు మేలుకంటె కూడా కీడే ఎక్కువ. అదే ప్ర... ఈ చెడును కడిగే కార్యక్రమం ముందు చేస్తుంది.

మనం అవకాశమిస్తే మన శరీరం మన లోపల ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేసు... అలా శుభ్రం ఏ రోజుకారోజు చేస్తేనే ఈ శరీరానికి ఆరోగ్యం వస్తుంది. అందుకే సృష్టికర్త ... ఈ సదుపాయాన్ని శరీరమే స్వయంగా చేసుకునేటట్లు రూపొందించాడు. ఈ విసర్జన క్రియ పగటి పూట జరగదు. ఎందువల్లనంటె మనలో ఉన్నశక్తి పగలు ఆహారాన్ని అరిగించడం, దాన్ని శరీర భాగాలకు సరఫరా చేయడం మాత్రమే చేసి, రాత్రిపూట ఆహారం పూర్తిగా అరిగి జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి వచ్చిన సమయం నుండి విసర్జన క్రియను ప్రారంభిస్తుంది. ఆ సమయం నుండి శక్తి అంతా విసర్జన క్రియకు మళ్ళుతుంది. **రాత్రిపూట కనీసం 8-10 గంటలు విసర్జన క్రియ చేస్తేనే శరీరంలో ఆహారం ద్వారా వెళ్లిన వ్యర్థ పదార్థాలు మరుసటి రోజు ఉదయానికల్లా పూర్తిగా విసర్జింపబడతాయి.** రాత్రి 9,10 గంటలకు తినిపడుకొనే వారికి తెల్లవారు జామున 4,5 గంటల నుండి విసర్జన క్రియ ప్రారంభమై టిఫిన్ తినే వరకు జరుగుతుంది. అంటే సుమారు 2-4 గంటలు మాత్రమే శరీరం లోపల శుభ్రం అవుతున్నది. ఇంకొక నాలుగు గంటలు విసర్జించుకోవలసిన పదార్థాలు రోజూ మిగిలిపోతూ రోజు రోజుకీ వడ్డీ పెరిగినట్లు శరీరంలో చెడు పెరుగుతూ మన నుండి దుర్వాసనలు (చెమట, మలం, మూత్రం, నోరు, లాలాజలం) బాగా వస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు మరీ ఎక్కువయినప్పుడు నాకు ఆహారం వద్దు, నీవు తినవద్దని నోటి చేదును పెట్టి, ఆకలి మందగించి, మనకు తినాలని తలంపు లేకుండా చేసి శరీరం తనలోపల శుద్ధి చేసుకుందామని విశ్రాంతిని కోరుతుంది. ప్రతి రోజూ విసర్జన క్రియ సమయాన్ని తగ్గించినా, కనీసం రోగం వచ్చినప్పుడు అన్నా విసర్జనకు అవకాశం కల్పిస్తే మన శరీరం తనంతట తాను పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకుంటుంది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మానవుడు ఇలాంటి సమయంలో ఓళ్ళ వేసుకొని, నోరు బాగోపోతే ఇంకో పచ్చడి వేసుకొని పొట్టనిండా తిని పడుకోవడం నేర్చుకున్నాడు. శరీరం శుద్ధి చేసుకోవడానికి అవకాశాన్ని ఇవ్వలేక తనే కోరి దీర్ఘ రోగాలకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాడు. మానవుడు తప్ప మిగతా జీవులన్నీ ప్రతినిత్యం ఈ ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ స్నానాదులు, డాక్టర్లు, వాసనలు లేకుండా హాయిగా ఆయుస్సు ఉన్నంత వరకు ఆరోగ్యంగా వాటి శరీరాలను ఉంచుకోగలుగుతున్నాయి. మన పూర్వీకులు ఈ రహస్యాలను తెలుసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించితే, మనం మాత్రం అన్నీ చదువుకొని, అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నా అనారోగ్యం అనే ఊబిలో కూరుకుపోతున్నాము. **డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులు మామూలు ఔషధాలే. ఒక్క లంఖణం మాత్రమే పరమ ఔషధం.** పగలు కూడా ఆహారం తినకుండా పూర్తి విశ్రాంతిని శరీరానికి, జీర్ణాశయానికి ఇవ్వడాన్నే ఉపవాసం అంటారు. ఉపవాసం అంటే **24** గంటలూ శరీరం చేసుకొనే విసర్జన క్రియ. అందువల్లనే తపము లేదు ఉపవాస వ్రతము కంటే, అన్నారు. ఇంతటి మేలు కలిగించే విసర్జక ధర్మాన్ని మనం మరచి మందుల ద్వారా, డాక్టర్ల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని ఆశించడం ఎంత వరకూ న్యాయమో ఆలోచించండి?