

సౌకర్యాంగ ప్రపాఠము

1.	వంగయుగావరణకు ఏకాదశ పుష్టిలు	140.00
2.	వంగయుగ సాహిత్యము	180.00
3.	పరిప్రాజకుల కరదిపిక	180.00
4.	యూనివర్సర్ మైండ్	130.00
5.	అమృతత్తు విర్య	120.00
6.	ఆహార విష్ణువు	110.00
7.	సూర్యాకిరణ విజ్ఞానము	110.00
8.	అత్మకథ	60.00
9.	విశ్వ దోగ్సాధనలు	60.00
10.	అక్ష్యు అనాచమి, వాస్తు, అష్ట్రోలజీ, హోమయోపతి	60.00
11.	రఘుస్వర్ణ శ్వేతార్థ్య	60.00
12.	గహనా కర్మణ్ గతి:	50.00
13.	ప్రాణీకర్త దియాసఫ్	50.00
14.	అధ్యాత్మిక విర్య లక్ష్మీము	30.00
15.	శ్రిమతీ గాయత్రీమాత ధ్యానవిధానము	25.00
16.	శ్రీసూక్తము	20.00
17.	10 అసలు - సూర్య నమస్కారాలు	10.00
	స్వద్ధయుగము మానవత్తిక సంవత్సర చంద	240.00

ప్రార్థించు:

- ❖ గురు కీచారాము ఆమిబరం 90106 47325
- ❖ శ్రీమతి జ. అనుమాధ రేవత్తి 90309 80315
- ❖ శ్రీమతి డి. సామాన్య విశాఖపట్టం 98858 74477

ఆహార విజ్ఞానము



డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc, Ph.D.



విష్ణుయు సూచిక

1. ఆప్పితోనికి, మనస్సుకు ఉన్న సంబంధము	
ఆప్పిరము యొక్క విలక్షణ లక్ష్ణాలు	5
2. కును జీవిత విధానములో	
ఆప్పిరము యొక్క వొత్త	57
3. ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి	
వాటించవలసిన ఆప్పిర నియమాలు	112
4. ఆప్పితాన్ని యుజ్ఞముగా	
స్థూకలంచే విధానము	166

ఆప్పిరము యొక్క విలక్షణ లక్ష్ణాలు

5.6.07 న ప్రైదరూబాలీలో శ్రీమత ది. శ్రీలక్ష్మిగాల నిపానంలో జలగిన “సంజీవసి విడ్డ” తరగతులలో

డా. ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- ◆ మనశక్తి - ప్రాణశక్తి - వాక్శక్తి
- ◆ మనస్సు వేరు, త్రియన వేరు
- ◆ త్రియన అనేది మనశక్తిలో పనిచేసే ఒక పరికరం
- ◆ మన ఆపోరాన్ని బట్టి మనలోక మనశక్తి దిగుతుంది.
- ◆ విరాశ, నిస్సుహాలకు కారణం ఆపోర లోపమే.
- ◆ ప్రతి రుచికి ఒక విశేషమైన మానసికస్త్రితి ఏర్పాటులు
- ◆ మనస్సు కర్క్షీగా ఉంటే మృత్యువు రాదు
- ◆ మానసికస్త్రితి మారాలి అంటే ఆపోరం మారాలి
- ◆ వివిధ ఆపోర పరార్థాల మిత్రమవే “అనుపానము”
- ◆ అనుపానము మారితే ఫలితము మారుతుంది
- ◆ ఆంద్రాలో ఉండే ప్రద వైటీలు ప్రపంచంలో ఇంక్కడా లేవు
- ◆ ఓంకారము ఒక అశ్చర్యమవైన ఆపోరము

⑥ తిక్కాలు కొని వెళుతున్న అంశుల వ్యవహరణ చేసి..... చేసి..... చేసి.....

గుర్తుల్లో గుర్తుల్లో గుర్తుల్లో ఏకైక్యం
గుర్తుల్లో కుర్తుల్లో త్తుల్లో నీరుల్లో
అంశుల్లో కుర్తుల్లో త్తుల్లో నీరుల్లో
ముఖుల్లో కుర్తుల్లో త్తుల్లో నీరుల్లో

మానవజీవితంలో ఓ ముఖ్యమైనటువంటి శక్తులు ఉన్నాయి.

① మొట్టమొదటిది మనస్సు.

మైంది యాకి ఏ పార మనం ఉప యోగించుకోవడం లేదు.
బట్ట మైంది ఈ ఏ పార.

* ప్రపంచంలో మనకి కనిపించే ఈ గిమ్మిక్స్ అన్ని,
ఈ జీవితమెంట్టు అన్ని మనస్సు యొక్క మార్గజిక్కులే.

అందుచేత మానవ జీవితంలో చాలా ప్రమాణమైన పొత్త
మనోక్షక్తి ఉన్నది.

మనము దాన్ని కల్పించే చేయటం లేదు.

మనస్సు యొక్క శక్తిని ఆశ్చర్యించే చేయటం లేదు.

మనస్సు యొక్క శక్తిని ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

ఇది మొట్టమొదట మనం గుర్తుంచుకోవలసినటువంటి అంశం.

మన ఈ క్లాస్సుల్లో మనశక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి?
దాన్ని ఎలా దెవలప చేసుకోవాలి అన్నది నేర్చుకుంటాం.

అంశుల వ్యవహరణ కొని వెళుతున్న అంశుల వ్యవహరణ ⑦

② రెండవది చాలా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, ప్రాణక్షేత్ర.

ఈ ప్రాణక్షేత్ర అనే మాటలు మనం మాట్లాడుతూనే ఉంటాం.

“ప్రాణం ఉందా? ప్రాణం లేదా?”

అర్ధున విచారయాగంలో కూడా మొదట ఈ ప్రాణం గురించి
చర్చ వస్తుంది. “నేను నా గురువుల్ని చంపలేను, నా బంధువుల్ని
నేను చంపలేను, నా మిత్రుల్ని నేను చంపలేను!” అంటే అర్థం ఏమిటి?
‘వాళ్ళ ప్రాణాలను తీయలేని!’ అంతకదా!

కానీ ఈ ప్రాణం అంటే ఏమిటి? అన్నది మనకు తెలియదు.

అర్ధునుక్కి తెలియదు. ఆ ప్రాణక్షేత్ర అంటే ఏమిటో తెలియ
దానికి పడ్డిమిది అధ్యాయాల భగవద్గీత చెప్పటింది.

అందుచేత ఈ క్లాస్సుల్లో ఈ ప్రాణక్షేత్ర గురించి కూడా నేర్చుకుంటాం.

డాక్టర్లు ఈ ప్రాణక్షేత్రానే ప్రస్తుతం కొన్ని మార్గజిక్కులు
చేస్తున్నారు. కానీ ఆ ప్రాణక్షేత్ర గురించి వారికేం తెలియదు.

ఎందుకు ఆ మాట లంసున్నాము లంటే,

తెలిసి ఉండే చనిపోయిన వాళ్ళని బ్రతికించగలుగుతారు.

ప్రాణక్షేత్ర అంటే అడకదా!

అటువంటి ఒక శక్తి ఉన్నది అని మాత్రం మనకి ఫచ్చితంగా
తెలుసు. ప్రాణం ఉన్నదా లేదా అనే మాటలు వారుతూనే ఉంటాం.

అందుచేత ఆ మనస్సు యొక్క శక్తి.

రెండవది ప్రాణము యొక్క శక్తి.

8 శ్రీమతులకుశాసనాను శ్రీమతులకుశాసన అందులు ఇంటంలూ కాకుండా ప్రాణులలో, ప్రాణులలో అంచే నేను జడ, చేతనాలు రెండింటినీ కిలిపి చెప్పున్నాను.

ఖనిజానికి ప్రాణం ఉంది.

* ప్రాణం ఉండి ల్యథం దుషటి?

ప్రాణి ఒక విషపైనుటువంటి పద్మతిలో జీవిస్తాడు.

ప్రాప్రోజెం అటుమ, ప్రాప్రోజెం అటుమలాగే జీవిస్తుంది.
కాల్చియుం, కాల్చియుంలాగే జీవిస్తుంది.
కార్యన్, కార్యన్లాగే జీవిస్తుంది.

ప్రాప్రోజెం, కోర్చిం కలిపితే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.
ప్రాప్రోజెం, అట్టిజహు కలిపే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

అంచే ఇవి రెంధూ కలిస్తే ఏమవుతుంది అనేది నువ్వు కచ్చితంగా ప్రిక్షిట్ చేయగలవు.

* ఇన్ రెంధూ కలిస్తే అలా ప్రవర్తిస్తాయి అనేదికి మనం ఏం అనవచ్చు?

-- ఆ కణాలకి ప్రాణం ఉన్నది,
చేతనత్యము ఉన్నది, కాన్స్ట్రోనెన్ ఉన్నది!

* ప్రాణము అన్న కాన్స్ట్రోనెన్ అన్న ఒకదే.

అందుచేత కాన్స్ట్రోనెన్ ఉంది కనుక వాటిలో ప్రాణం ఉంది.
ప్రాణం ఉంది కనుక అని ఒక పద్మతిగా జీవిస్తాయి.
భావం అర్థమయిందికదా!

ఆశీర్వాదం శ్రీమతులకుశాసనాను శ్రీమతులకుశాసన (9)

ప్రాణశక్తి సర్వుల్రా వ్యాపించి ఉన్నది. అన్న ప్రాణులోనూ ప్రాణశక్తి ఉంది కనుక వాటిని ప్రాణులు అంటాం.

* ఖనిజ జగత్తులో ఖనిజ ప్రాణాలు ఉన్నాయి.

వ్యక్త జగత్తులో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.
కొండలు, కోసలలో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.
సదులలో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి.

దేవతలలో, దేవతలు అంచే ఈ మాట చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

* దేవతలు అంచే ప్రాకృతిక శక్తులు అని గుర్తుంచుకోండి.
ఎప్పుడూ దీనిని మరవకండి.

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

మనకు తెలియిచిది ఆనేచురల్ అంటాం.
మీకు తెలియిచిది ఆనేచురల్.

ఇదాపారణకి ఇనుము నీటిలో మునుగుతుంది, నేచురల్.
మరి ఇనుము నీటిలో తేలుతేంది కూడా కదా! మామూలు ఇనుము కూడా కాదు, ఉన్నుల ఉన్నుల ఇనుము.

సేసు సేసు గురించి సూట్లుటుర్రామ్,

పదవలు గురించి, చీచ్చి గురించి మాట్లాడుతున్నాను. మరి అది అవేచురలే కదా! మరి ఇనుము నీళ్లలో మునిగిపొపొ కదా!

10 శక్తిశాసనాలు శక్తిశాసనాలు ఆటర్ రిఫర్మలు మరి ఒడ నీళ్ళల్లో మనగుంపుట. మరి ఈ అవేచురల్?

నో. ఇటీవీ ఎవీ నేచురల్.

దివులూ స్థాపన ధార్మిక!

అర్థమయిని ప్రిన్సిపల్ అనేటటువంటి ఒక ప్రిన్సిపల్ మనకు తెలుసు. దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే యూ కెన్ ప్రొట ఎన్ థింగ్. దేస్సుయినా మీరు తేల్చగలరు.

అందుచేత బయవైన వస్తువులు నీళ్ళల్లో తేలుతున్నాయి అనేటటువంటిది కూడా ఈ జ్వన్ జ్వన్ అప్పజిపన్.

* ఒక నియమానికి ఒక నియమాన్ని కలిపి ఉపయోగించుకోవడం మనకి తెలియదు అవేచురల్.

-- తెలిసి ఉపయోగిస్తే నేచురల్.

అందుచేత దేవతలు అనేటటువంటి శక్తులన్నీ నేచురల్ శక్తులే. మనకి తెలియదు కమక,

మన బుమలు వాటిని నేచురల్ శక్తులుగానే ఉపయోగించారు.

సీటిని జలదేవత, వరుణోదేవత,

వాయువుని వాయోదేవత,

అగ్నిని అగ్నిర్ దేవత,

ఘృగ్నిని ఘృగ్ని దేవత,

ఆకాశాన్ని ఆకాశ దేవత.

* అందుచేత ఈ దేవతలు అనేటటువంటి మాట ప్రాణులలోకి వర్ణస్తుంది.

ఆటర్ రిఫర్మలు శక్తిశాసనాలు శక్తిశాసనాలు 11 ఎంపిచేత లంచే,

కచ్చితమైనటువంటి నియమాలు ఈన్న వాటిని ప్రాకృతిక శక్తులు అంటాం. ఇది అర్థం చేసుకోండి.

అందుచేత పుట్టు అర్ట టాకింగ్ నథింగ్ ఎబోట్ రెలిజియన్ అర్ ధర్మ ఫిలాసఫీ గురించి కానీ, ధర్మాన్ని గురించి కానీ మనం మాట్లాడటం లేదు. హిందూధర్మం గురించి కూడా మాట్లాడటం లేదు.

మధ్యం ఫో గురించి మాట్లాడుతున్నామంట.

ప్రాకృతిక శక్తుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

ప్రాణుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

ప్రాణశక్తి గురించి మాట్లాడుతున్నాం.

* దేవతలకీ ప్రాణశక్తి ఉంటుంది.

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

-- యత్క, కిస్కర, కింపురుష, నాగ.

తనాడు వీటిని అస్తింటిని కూడా మనం మూర్ఖుల్లాగా మనకి తెలిసిన దాంట్లో ఇష్టమృగునికి త్రి చేస్తున్నాం.

తప్పు అక్కడ జరుగుతోంది.

తెలియది తెలియదు అని ఒచ్చేసుకుంటే మీరు దాన్ని ఎష్టస్ట్ చేసేసు కున్నారనుకోండి...., ఆ తప్పు జరుగుతోంది.

12 శ్రుతికు విషయంలో అట్లా విభ్రమాను కేవలిన్న ఈ పెత్తున్నాము?

ప్రాణశక్తి గురించి చిప్పు చెప్పువాను.

ఈ ప్రాణశక్తి ఖానిజ జగత్తు సుంది వ్యక్త, జంతు, మానవ దాని తరువాత మానవేతర ప్రాణులలో కూడా ఉన్నది.

ఆ ప్రాణశక్తి గురించి మనం నేర్చుకుంటున్నాము.

③ ఇది అంతా కాకుండా మానవులకి మాత్రమే ఉన్నటువంటి ఒక విచిత్రమైన శక్తి ఉంది.

-- దాన్ని వాక్షశిల్పి అంటాం.

మీరు అనుభవిస్తిన్న ఈ వాక్షశిల్పి యొక్క తమాచా, మ్యాజిక్ మీకు అర్థం కావడం లేదు.

ఏమిటి?

* తెలుసున్న వ్యక్తి కేవలము మాటల ద్వారా ఆ జ్ఞానాన్ని మీకు అందజేయగలదు.

వాక్షశిల్పి ద్వారా తెలిసిన వ్యక్తి, తెలియని వ్యక్తులకు జస్తు కూర్చోచ్చి ఆ జ్ఞానాన్ని అందజేయగలదు.

ఆ వాక్షశిల్పిని కూడా మనం శక్తిగా గుర్తించటం లేదు.

ఈ మూడు శక్తుల గురించి మనం నేర్చుకోలుటాము.

మెంట్స్టిమెంట్ ఓం శక్తి!

మనోశక్తి, మనస్సు యొక్క శక్తి.

ఈ మనస్సు యొక్క శక్తి ఎలాంటిదో ఈ మహా నగరాలను

ఆట్లా విభ్రమాను శ్రుతికు విషయంలో అట్లా విభ్రమాను కుండి, ఆకాశంలో ఎగిరుటువంటి విమానాలను, నీళ్ళల్లో తెలేటువంటి పీస్సీని మాప్స్ ఈ మనోశక్తి యొక్క అద్భుతం మనకి తెలుస్తుంది. విలక్షణమైనటువంటి శక్తి.

కానీ ఆ మనోశక్తిని మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

ఎస్సీనే 7% పైంట పవర్, పైంట పవర్ కాదు, బ్రియిన్ పవర్ని ఉపయోగించుకున్నారు.

ఇది కూడా చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోంది.

* బ్రియిన్ పవర్ ఈ డిఫరెంట్ ప్రము పైంట పవర్.

మీ బ్రియిన్, నా బ్రియిన్, ది క్రీస్టీ అభి మనముల యొక్క బ్రియిన్ అంతా కూడా మనోశక్తిని ఉపయోగించుకుంటోంది.

* బ్రియిన్ మనోశక్తిని ఉపయోగించుకుంటుంది.

ఉదాహరణకి ఇన్ని ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్ ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో ఎప్పుడు ఉండిపుంచాయి? ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ కోట్లానుకోట్లు ఉంటాయి.

ఈవెన్ ఏ బ్యాటురీ ఈజ్ ఏవ్ ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్. బరన్ ఈజ్ ఏవ్ ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్. ఏ సెల్ ఈజ్ ఏవ్ ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్. కదా! కానీ ఈ కోట్లానుకోట్లు ఎలక్ట్రిక్ల ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ అన్నీ ఒకలాగి లేసు. ఈవెన్ మొబైల్ ఫోన్లనే డిఫరెంట్గా ఉంటుంది.

మొన్స్ట్రివ్ దో “మాస్టర్ రూ మీకు సౌన వచ్చేంది” అని మొబైల్ ఫోన్ ఇవ్వాడు. విన్నాను. ఎలా ఆపాలో తెలియదు. మాస్టర్ రూ వాళ్ళని అడగాచ్చి వచ్చేంది ఎలా ఆపాలో.

పీం చెపునాన్ ఆ భావం అర్థం చేసుకోండి.

ఎలక్ట్రిక్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్‌ని, అతి సింపుల్ వన వీల్ బ్యాగురీ దగ్గర నుంచి మహ నగరాలను రన చేసేటటువంటి, ప్లైన్‌ని రన చేసేటటువంటి, పిష్ట్స్‌ని, మీ కార్బ్‌ని ఇవ్వో రన చేసేది ఏమిటి అంటే ఎలక్ట్రిసిటీయే. ఎలక్ట్రిక్ ఎనస్సీ.

* ఈ ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీని మనోశక్తి అంటే,

ఈ ఇన్సుమెంట్ బెయిన్.

యామ్ ఇ కియర్!

మీరు చాలా జాగ్రత్తగా దీన్ని అర్థం చేసుకోండి. ఇది బుర్రకి ఎక్కకపోతే ఈ కానుల యొక్క ఉచ్చారమే మిన్న చేసారు.

మనోశక్తి ఎలక్ట్రికల్ ఎనర్జీ లాంపిడి.

* మనం ఉపయోగించుకునేది మనోశక్తి కాదు,

బెయిన్ పవర్.

* పీతు మనోశక్తిని ఉపయోగించుకోవడం రాదు.

-- మీ బెయిన్లో ఏది నింపబడుతుందో

దాని మీరు ఉపయోగించుకుంటారు.

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Koenig at (314) 747-2100 or via email at koenig@dfci.harvard.edu.

అట్లా రాము అడిగాలిని అందులో వెళుతుపై 15

ಅಂತಹ ಅರ್ಥಮಾಡುವ ಯುವರ್ವ ತ್ಯಾಯನ್ನಲ್ಲ, ಬೈಯನ್ ಒಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿ.

ಅರ್ಥಂ ಅವಶ್ಯಕಿಂದಾ ಅಂದರಿಕೆ? ಅರ್ಥಂ ಕಾಕವೀತೆ ಅಡಗಂದಿ. ಇದಿ
ಅರ್ಥಂ ಕಾಕವೀತೆ ತರುವಾತ ತರುವಾತ ಕಾನ್ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಂ ಕಾದು.

ఎంసుచేత లంట్

ಇತ್ತುದ್ದನೆನು ಮನ್ಯಕ್ಕಿನಿ ಎಲೂ ಉಪಯೋಗಿಂಚುಕೊಂಡಿ? ಮನ್ಯ ಕರ್ತೃತ್ವ, ಅಹಾರಾನಿಕ್ ಸಂಬಂಧ ಏಮಿಟ್ಟುದಿ ಚೆಪ್ಪಬೇಕುನಾನು.

* అందుచేత వాట యూ ఈట మెక్క యువర మైండ్, నాట బ్రెయిన్.

ಅ ತೆಡು ಅರ್ಥಂ ಅವ್ಯಾಲಿ ಮೀಕು

ಅಂದುವಲ್ಲ ಮೀರು ಚಾಲ್ ಸಿರಿಯನ್‌ಗಾ ಈ ಕ್ಷಮೆತ್ತು ಅಧ್ಯಂ ಚೆನುಕುಂಡ ಪ್ರವಂಚಾ-ನೀಕೆ ಇಕ ಕರದಿಟಿಕಗಾ, ಮಾಡ್ಡದರ್ಥುಲುಗಾ, ಪ್ರವಂಚಂ ಅಂತ್ಯ ಮೀ ವೆಂಬ ಪರಿಹರುಂಡಿ.

కానీ ఒకరోజుల్, ఒకరోజు క్లాసిల్ రాదిది. స్టేగా కొన్ని నెలలు, కొన్ని సంవత్సరాలు మీరు నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. నేమరర్.

ఎలక్ట్రిక్ ఎన్స్ట్రీ గురించి నేను ఒక రోల్ లో నేర్చుకుంటాను
అనే ప్రమ మీకు ఉన్నద్వా? ఒక రోల్ లో నేర్చుకొచ్చు అని ఎంతమంది
అనుకూంటున్నారు? నేర్చుకేలుకదా!

ఐను సంవత్సరాలలో మే బీ. అయినప్పటికే ఎలక్ట్రికల్ ఎన్టరీ గురించి మొత్తం తెలియదు మీకు.

⑯ అనుమతితో ఉన్నతితో ఉన్నతితో ఉన్నతితో అందుల్లో కొన్ని మంత తెలుస్తుల లంగ్.

వర్షింగ్ నాల్కే తెలుస్తుంది. ప్రపంచంలో ఇప్పుడున్నటు వంటి ఎలక్ట్రిక్ల ఆపరేటర్లని ఎలగ మీరు కరెక్ట్ చేయగలరో తెలుసు కుంటారు. కానీ క్రొత్త ఇంజన్స్మెంట్ ఏదైనా వస్తే? మళ్ళీ డెట్.

అందుచేత ఐస్ట్రిన్ తన బ్రైయిన్లోని 10% ఉపయాగించు కున్నాడని కొన్ని పుస్కాల్లో చదువుతాం, 7% అని కొన్ని పుస్కాల్లో, 13% అని కొన్ని పుస్కాల్లో చదువుతాం, దాని గురించి దెబ్బలాదవట్టి ఏదైనా వందలో అది చాలా తక్కువే.

వందకి 13 మార్కులో చ్చినా, 10 మార్కులో చ్చినా, 7 మార్కులో చ్చినా వాళ్ళి మనం “నువ్వు చదవటానికి పనికిరావయ్యా, చదువు మానేయు!” అంటాం.

అందుచేత ఐస్ట్రిన్ ని ఏం అనాలి మనం? ఫియిలయ్యారు, సూపర్ ప్లాటి. మరి మనమో?

ఐస్ట్రిన్ సూపర్ ప్లాటి! భలే ఊటగా అన్నారు. ప్లాటిన్, నో దౌట ఎబోట్ ఇట్. అర్థమవుతోందా?

అందుచేత ఈ క్లాసుల యొక్క ప్రాముఖ్యత అది. మనస్సు యొక్క శక్తి కావాలి మనకి. బ్రైయిన్ పవర్ కాదు.

* మనోమయ శక్తిని పట్టుకోవటానికి దేర ఈట్ టిస్టీ వన మథది. అహరం.

-- అపోరాన్ని ఉపయాగించుకొని మనస్సుల్లి మార్పగలం. బ్రైయిన్ పవర్కెని మార్పగలం.

ఆందుల్లో కొన్ని అనుమతితో ఉన్నతితో ఉన్నతితో అందుల్లో కొన్ని మనం ఇక్కడ చెప్పుకోలున్నాం.

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

మంచుచేత లంగ్,

అన్ని కలిపి చెప్పిమనకోండి, చివరికి మనకేమీ రాదు.

అందుచేత మనము మనోశక్తి గురించి మాటల్లాడుకుండా ఈ క్లాసుల్లో మిగా చోట్ల నేను ప్రాణశక్తి గురించి చెప్పున్నాను, వాక్షశక్తి గురించి కూడా చెప్పున్నాను.

11 వ ఆర్థి మంచి 19 వ ఆర్థి పరకు వాక్షశక్తి గురించి స్పెషల్ సైన్సెస్ ఇన్ హోస్ట క్లాసెస్. ఎనాన్ని చెయండి తరవాత. ఆక్కడ వాక్షశక్తి గురించి చెప్పాను.

ఇక్కడ మనం మనోమయ శక్తి గురించి మాటల్లాడుకుంటున్నాం. హో టూ యుటీలైబ్ యువర్ మైండ్ త్రూ యువర్ త్రియిన్.

జిల్ చాలా ఇంపార్టైంట్. ఈ విషయం మీకు అర్థం అవ్యాప్తి.

* యువర్ బ్రైయిన్ ఈ ట్రేన్ మైండ్.

ఇటీజ్ ఏన్ ఇంజన్స్మెంట్ త్రూచ వివ్ ద మైండ్ వర్గ్నీ.

ఏ పరికరంతో మీ మనస్సు, ఇక్కడ మీ మనస్సు అంటే, టీమ్ అండ్ ఆధియా, వీధియా ఉంటాయి. టీమ్ కొర్టర్ అంచే ఆధియానే ఉంటుంది. టార్న్‌లైట్ లైట్ ఇస్టుంది.

భావన అర్థం అవుతోందా? ఇవంతా ఏమిటివి? మీ బ్రైయిన్.

ఈ ఎన్నికలు మనం మామూలుగా ఎన్ని క్యాలరీలలో కిలుప్పాం. ఇది కొంచెం మన సైంటిఫిక్ బ్యాక్ గ్రాండ్ ఉన్నవాళ్లు తెలుసు.

*** అందుచేత స్తుతి వేల్యాన్ కూడా మనం క్యాలరీలలో కొలుపుటం.
-- కనీ క్యాలరీలలో మాత్రమే కొలిష్ట్ నరిపోదు,
దాని స్వాగ్తిష్టివ్ వేల్యా కూడా తెలియాలి.

ఈనూ దుమనలో ఎంతమందికి స్తుతి యొక్క క్యాలరీ వేల్యా
స్వాగ్తిష్టివ్ వేల్యా తెలుసు? ఎవరికి తెలియదు.

రెండు రోజుల క్రింద ఈ ఊరులో ఒక ఆర్టిస్ట్‌కు పడింది. అదాయం పెరుగుతాన్న కోట్లి తినే అపరం యొక్క సౌమ్యాగ్యం తగ్గుతోంది. దీన్ని బట్టి మీరు అలోచించుకోండి, ఉబ్బుపొడిస్తున్నములు వంటి వ్యవహరాలు తెలివైనవాళ్లా, మాధ్యల్లా? మనకి కోపు రాకుశము ప్రాణ్యం, ఉన్నది ఉన్నట్టు చెప్పుకేగలికతనే మనం ముందుకు వెళ్లగలం

ಅಂದೆ ಯಾರ್ಕ್ಯೂವರ್ಲ್‌ಗಾ ಸ್ಟ್ರೀವೆರ್ ಇಂಜನೀರ್ ಗುರಿಂಬಿ ಸರ್ವೆ ಅದಿ
ಚಾಲ್ ಜಾಗತ್‌ಗಾ ಆ ಸರ್ವೆ ರಿಪೋರ್ಟನಿ ಅರ್ಥಂ ಚೆನ್ಸುಕೊಂಡಿ.

* పల్లటుఖ్య దగ్గర నుంచి సిటి లైఫ్ వరకూ ప్రతి బట్టిశ్శాఖ
వారు తీసుకోవలనిన క్యూలరీన కంటే రెండు, మూడు వందల
క్యూలరీన తక్కువ తీసుకుంటున్నారు.

లో-వోల్టేజ్ మీద వర్క్ చెస్టున్నాయి వాళ్ శరీరాలు.

ఈజీ ఇట్ క్లియర్! మన అందరి శరీరాలూ కూడా దెని మీద
వర్క్ చేస్తున్నాయి? లో-వోల్ఫ్

సదన్గా లో-వోర్జేస్ వచ్చిందనుకోండి, టూర్మ్యూల్ట్యూల్ట్ ఎలా
ఉంటుంది? అందుచేత మన జీవితాలు ఆలా ఉన్నాయి.

ఈ ఈ నిరాశలు, నిస్పుహలు, ఈ ఆత్మహత్యలు, ఈ హత్యలు, ఇవంతా లో వేలేణే.

పూర్వాన్ని ఎగిరిపోతుంది. భగ్నమని మండిపోతుంది.
దానీ హాత్య అంటాం. లేదా ఆత్మహత్య అంటాం

జప్తుటికీ కూడా నేను చాలా మంది నీళ్ళోచి కొన్ని మాటలు వింటూ ఉంటాను. నా జంత్యో నేను స్వయంగా చూస్తూ ఉంటాను. నాకంటే మా నాస్త్యారు, మా అత్యలూ వాళ్ళా చాలా పంపిరుగా ఓపిగ్గా పనిచేయగలుగుతున్నారు.

పండిత్ నేను

వాళ్ళ కెలరి వేల్యు కరెక్షన్

సవ్యా కవితాలు

అందుల్ని కలిపించాలి

నాకు తెలిసి మన నిచిమా హోయిస్టండరూ లావే. అందు దేత వాట్టి హోయిస్టు అవగలిగినప్పుడు లాపుగా ఉన్న మీరు ఎందుకు హోయిస్టు కాలేరు! హోలు కాలేరు! పిచి బ్రమ.

②० శుద్ధికరణ అనుమతి ప్రాచీన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రములో అంటే కావెపు ఆఫ్ లెస్ చాలా విక్రతమైయాయి.

మనస్సులు వికృతమైపోయాయి. అది అర్థమౌతోండా మీకు?

మీ మానసిక్కిత్తి చాలా ప్రమాదకరమైనటువంటి స్థితులలో ఉన్నది. అది అర్థమవటం లేదు చాలా మందికి.

* ಚಾಲಾ ಮಂದಿರಿಕ ದಟ ದೇ ಆರ್ ಮ್ಯಾಡ್ ಅನ್ವದಿ ತೆಲಿಯಟಂ ಲೇದು.

ఎండుచేత లంట,

అల్ ఆర్ మ్యాడ.

ఈ ఆర్థికల్ పదిన రోజు ఇంకాగ విచిత్రమైనటువంటి ఆర్థికల్ పటింది. నుమారు 50 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు అబోతు న్నాయి. వాళ్ళకు చదువు అక్కర్లేదు. వాళ్ళకి ఏ దిగ్గిలూ అక్కర్లేదు. కీవలు పురుషులు కర్కొగా ఉండి, భావాన్ని కర్కొగా చెప్పగలిగితే దాలు.

ಅಂದೆ ನೀವು ಅಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ
ಕೊಂಡಿರಿದ್ದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ
ಕೊಂಡಿರಿದ್ದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ

* అం యూ ఏ లీడర్ అం ఏ ఫాలోవర్?

మిముల్ని అడిగే ప్రశ్న అదే.

ଓট୍ଟର ପାଇଁ କାହିଁଏବେଳୁ ଶବ୍ଦରେ ଅନେକାଂଶରେ ଆମରିକାରୁ ପାଇଁଥିଲା ।

లీదర్ అప్పుడు కుంటే మరి కొంచెం ధేర్జం చూపించాలి.

కానీ ఎన్ని రకాల అవకాశాలు ఉన్నాయా పేసర్లో వదులైంది దైర్చీగా. పడ్డిమిది, పంతుమిద్దిత్తు వయసుంటే చాలు. స్వరము అంటే కోటిల స్వరము అది అక్కర్లేదు ఘంటసూల లాగా. నువ్వు చెప్పింది ఎన్నాడికి సప్పంగా అరమయితే చాలు. అంతే!

ప్రపంచం ఎటు వెళుతోందో అర్థమవుతోందా? ప్రపంచం యొక్క మానసిక స్తుతి ఎటు వెళుతోందో అర్థమవుతోందా?

* దానికి పెరుళ్లంగా మీ మానసిక స్త్రీతి ఉంది కనుక మీకు ఈ అశాంతి.

మీకు ఈ అజాంతి ఎందుకు ఉంది అంటే

లోపల మీకు తెలుసు సత్కం ఏవీడో

కానీ బయట ప్రజాభిప్రాయానికి పీరు లోనెసొతువారు

* ప్రజాభిప్రాయానికి లోనయినవాడు లీదర్ కాదు.

జప్పుదు లీచ్వ్యంతా ఎందుకు ఇలాంటి పరిష్కితుల్లో ఉన్నారు అందే, వాళ్ళు ప్రజావిభ్రాయాన్ని మార్చటం లేదు. ప్రజావిభ్రాయానికి అనుగులుగ్గండా జీవించడానికి పథుతిన్నారు.

వాళ్లు) లీడర్స్‌ఎంట్ నా మొహప

క్రియెల్గ అర్థమవుతోందా ఆ క్లాష్ట. మరి ఆ క్లాష్ట మీకు అర్థమవ్వాలి. అర్థమయ్యాక మీల్లో ఆ కాష్ ఉండకూడదు.

మీకు శాంతి తక్కులం పట్టుంది

ఇక్కడ లీదర్స్‌పార్టు చేసే ప్రయత్నం ఏమిటి? ప్రణాభిప్రాయాన్ని సమర్పించాలి. లేకపోతే వాళ్ళ లీదర్స్‌ప్రాయించండదు.

* ಕನ್ನಡ ಪ್ರಜಾಭಿಪ್ರಾಯನ್ನಿಗೆ ಗೂರುವಿಂದಾದ?
ಶೇಕಡಾತೆ ಪ್ರಜಾಭಿಪ್ರಾಯನ್ನಿಗೆ ತನ್ನ ವೈವು ತ್ರಿಪುರುಕುನ್ನಾದ?

పుట్ట సుందరి లింగార్థి

ప్రేత్ మీద లెక్కిపెటువచ్చు..

వందలాది మండి ఏం రాలేదు.

ಒಕ ನ್ಯಾಪು, ಪಟೆಲ್, ಒಕ ಸುಭಾಗ ಚಂಡ್ರಹಳ್ಳಿ, ದೋ ಯಾಂತ್ಯ ಟುಗಾ ಗಂಡಿ. ಮೀರು ಲೆಕ್ಕಿಪೆಡುರಲ್ಲುಕುಂಬೆ ಮೀನು ಪದಿ, ಪದಿಪೋನು ವೆಶ್ವ ಕಂಡೆ ಎಕ್ಕುವ ರವು. ವಾತ್ತಿ ಪಾಲೇವರ್ಸ್, ವಾತ್ತಿ ಪಾಲೇವರ್ಸ್ ದಾಲ್ ಮಂಡಿ ಇಂಟಾರ್ನ್ ಅಡಿ ವೇರೆ ವಿವರ್ಯು.

కానీ ఆ ఒక్క వ్యక్తి ఒక నిర్దయానికి వచ్చాడు. భారతదేశంలో నుంచి బిలిష్మర్ని తీసేయాలి, భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం కావాలి!

ఎప్పుడు ఆ నిర్వయానికి వచ్చాడు?

ఇంకా నిండుకు చెప్పరావీ నీకు అరుసున్తోందా?

మనోశక్తి గురించి మాటాడుతున్నాను.

ಇವಂತ್ರಾ ಮೆಂಟಲ್ ಕಾನ್ಸಿಲ್

ಒಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾ-ತಾಫ್ರೊಲ್‌ ಫರ್ನಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೀರ ನುಂಬಿ
ಟ್ರೀಕೆಟ್ ಈ ನಾ ತ್ರಿಂಂದೆಯಿಬಿಡಾರು. ಪಡ್ಡಾರು. ತೆಲುಸ್‌ ಗಾಂಥಿಗಾರಿ ಗುರಿಂದಿ?

4540 රජුවේ පැවත්තාගෙනු ඇතුළත් සෑම පිටපත් (23)

అప్పుడు ఆ నిర్దిష్టయానికి వచ్చాడు. ఒక్క వ్యక్తి నిర్ణయం అది. నేను భారతదేశానికి సామ్రథం తెపాను!

ఇంక అది సంభవమో? అసంభవమో?

శ్రీ సంభవము, అసంభవము అనే ప్రస్తుతి లేనే లేదు ఆన్వితిగుర్తుం చుక్కండి.

-- ఎవిరికింగ్ కుష్ పోజీబుల్

ఆకాశంలో ఎగ్గొన్ను ఇంపిల్చును కొనిపుతున్నారి

జీవుడు? లొంగవరం

సీళ్లల్లో తెలవచ్చు! ఒకప్పుడు అది అనంభవం. ఇప్పుడు బ్రీక్ష్యలు. నో మెనీ మిరకిల్, మొరటు ఆపీ లసంబాటే

* అందుచేత అనంభవం ఏమీ లేదు అనే మానసికస్థీతి ముందు మీకు రావాలి

-- నదింగ్ కుట్ పంపోజిన్

ఆలెగ్గండర్, నెపోలియన్ జింపాజిబుల్ అనేటటువండిది, అనంభవము అనే పదం నా కిక్కనరీలో తెదు అనారు.

ನೆಪಾಲಿಯನ್ ಅನುಕೂಲಂತರ್

ఒక రోజు ఒంటరిగా నెపాలియన్ ఆ పర్వతాల మర్దు నుండి వస్తున్నాడు. రెండు చెట్లాలియన్ మిలట్రీ ఫౌర్స్‌ను అయిన్ని పట్టుకొచ్చానికి వచ్చింది. ఒంటరిగా వస్తున్నాడు. రెండు చెట్లాలియన్ మిలట్రీ ఫౌర్స్, చూశాడు నెపాలియన్, “అర్ధు తెలి?” అనాడు.

24 అనుమతిలేకపోతాడని అనుమతిలేకపోతాడని అన్నారు విల్లుకు అతని పట్టుకోవడానికి వచ్చినటువంటి బెట్టాలియన్ అర్థినీ క్రింద పెష్టినింది. “పాలో మి!” అన్నాడు. హిస్ట్రికర్ ఫ్యాక్ట్ ఇవి.

* మరి మీరు ఆ మనశక్తిని సంపాదించుకోండి.

మీకు తెలుగు తెలియదో, నెపాలియన్ తిండికి లేనటువంటి వారు. తను పైనికుడుగా నేర్చుకుంటోన్నప్పుడు అప్పి చేరాడు. అ అప్పు తీర్చుకేకపోయాడు. అంత దారిద్రుంగో ఉన్నటువంటి వ్యక్తి. ఇంంటా డో మీద ఆధారంపుటుండ ల్లా చెప్పాలు?

ఆపోరము.

అందుచేత ఆపోరాన్ని మీరు సవ్యంగా తీసుకోకపోతే ఇదిగు ఇలా ఉంటుండి పరిస్థితి. ఆ ఈనాడులో వేసిన అ సర్వోరిష్ట్ ఏమిటి అంటే, చిన్నప్పటి నుంచి కూడా ఈనాడు పట్టెటార్జు దగ్గర నుంచి మర్లీనేవనట కంపెనీ ఒనర్స్ యొక్క విల్లుల వరకూ కచ్చితంగా 2, 3 వందల కేలరీల పుట్టి తక్కువ తీంటున్నారు.

తక్కువ తింటే ఒమ్మటుంది!

* నరాలు బలహీనమవుతాయి.

నరాలు బలహీనమయితే కిప్రోప్స్ వస్తుంది.

వరీక్ ప్రాస్ట్రాం. వరీక్ రిజిస్ట్ర్యూ వచ్చేటప్పటికి వఱకు. ఎందుకంతే, నువ్వు తిండి తినటం లేదు సమానంగా. ఏమంచే అందంగా ఉండలేము.

సవ్యంగా ఉండటం అందం ఏమిటో నాకు జప్పటికీ అర్థం కాదు.

ఆటల్ విల్లుకు తిండికి తినటానికి తినటానికి అటల్ (25)

జప్పు చెరగాలి. కానీ నువ్వు తిండి తినపు. జప్పు ఎలా పెరుగుతుంది? సింపుల్ ఏటమిన్ ట్రాక్స్‌ట్రైప్ రోజు వేసుకుండే జప్పు గ్యారంటీగ్ ఐదారు నెలల్లో రెండు అరుగులు పెరుగుతుంది. ఆ విషయం ఎవడూ వినము, చెయ్యదు.

* కానీ ఇ కాప్పెన్ట్ ఎందుకు వేసుకోవటం? తిండి తినచ్చు కదా పద్ధతిగా. ఏటమిన్స్‌తో ఏమవుతుంది?

అంటే ఈ క్లాసిస్ యొక్క ఇంపాక్ట్‌న్ అర్థమవుతోందా?

* రోజుకి 200 క్యాలరీన్ చిన్నప్పటి నుండి తక్కువ తింటున్న వాడికి 10 ఏళ్లలో ఎన్ని క్యాలరీన్ తక్కువై ఉంటుంది?

క్లప్ క్లప్ క్యాలరీన్ తక్కువై ఉంటుంది.

ఆ సామర్ధ్యహీనుడు ఏమి చేయగలడు?

ప్రతి అంత ఇంపాక్ట్‌టో.

“మేం తినరేకోతున్నాం మాస్ట్రోరూ!” అని వాలామంది నాకు చొన్న చేస్తువుంచారు. కచ్చు మాదుకునే వాళ్లు ఏం తినగలరు?

ఈ హార్టోయ్స్‌కి చాలా ఏచిత్రమైన రోగం వస్తుంది. నాకు ఆ పేయ గుట్టుకు రాపటం లేదు. (యానసోక్సియా!) ఆకలితో కదుపు మాదుకుంటారు. తరువాత దే దై వికాస అభి దాడ డిసీక్.

* ఇదెంటి, ఆకలి రోగం.

క్రితిచెచ్చుకుస్తుంచువంటి రోగం.

క్రికెట్‌లో సస్కుగా ఉన్నవాడు ఎవరైపా ఉన్నాడు?

(26) అస్తురులు అనుమతి ప్రాప్తి కొనుక వెళ్లాడని అందుల్లో లుట్టుము ఉక్కలి పేరు చెప్పిత ఎలాగు? ఎక్కువ మంది! మరి వాళ్లు బాగానే అదుపునారే, పరిగాదుతున్నారే.

ఇది ఎందుకు చెబుతున్నాన్ ఆ భావం అర్థమవుతోందా? ఈ పూలిష్ నోషన్ ఆఫ్ బ్యాంక్ అండ్ హెల్చ.

ఇంకో కి పిచ్చి రకమైనటువంటి ద్వారకన్ని చూస్తూ వుంటాను. అంతే ఈ శీయంగ ఏ ఫిజిస్ట్ అండ్ బయోకెమిస్ట్ ఆ మారు చెప్పే హక్కు, ఉండి నాకు. క్రిటిసైట్ చేసే హక్కు, ఉండి.

పంచాగ చాలా మండి తిన్నరు.

ఏదుకంటే దయాబెట్టిన వసుందిట.

నాకు ఇంత వరకూ ఆ లింక అర్థం కాలేదు. ఏ ద్వాక్షరు ఆ పూర్తి చెప్పి ఉండడు. చెప్పి, హి ఈజ్ ఏ పూల్.

* పంచదార తీంటే తయాటిన్ రాదు.

దయుక్తిన్ వచ్చాక పరిషద్దార తినకూడదు.

మార్కు కీర్తనలు వీటి వస్తువి అంటారు

- 1 -

విశ్వ ప్రాణ వివరాలు

విల్కార్డు వీరులు తినోను

* మనస్యకి ఒక విచిత్రమైనటువంటి లక్షణం ఉంది

ప్రశ్న - కొనుటకు వెళ్లి బోధించాలి.

ఆటర్ వీక్స్‌కు శాశవాణికు శాశవాణికు శాశవాణికు 27
బి.పి. వస్తుందని. అప్పుడు బ్లయిండ్ డైవ్ తీసుకున్న బి.పి. వస్తుంది.

శ్రీ మీ అలోచనలు మార్గాక్షంది

-- సవ్యామినట్టావందీ १९७०, २

సవ్యామినానంద్ ఆచార్య

* మిస్టర్ రావులుకు కుమారీ

పురుషులు మాత్రం కూడా నిషిద్ధ చిహ్నాలు లేవు.

କାନ୍ତିର ପାଦରେ ଯାଏନ୍ତି କାନ୍ତିର ପାଦରେ ଯାଏନ୍ତି

* ప్రతి యచక ఒక వశవిష్టునటువంట మానసికస్థాత్మ ఎర్రడుతుంది.

నెవ్వు చాలా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు స్వీట్స్ ఎందుకు పెంచుకొవు?

ಎಂದುಕೆತ್ತಲಾಗೇ

స్కూల్ పరిషత్తుల కొనుగోపనాలి

పీ సంతోషాన్ని ఇతరులకు పంచాలి అంబే ఆహారం ద్వారా
పంచుత్తాం.

ಇಂತಹರಕ್ತ ನೆನಪ್ಪುದೂ ಸುವ್ಯಾ ಪರೀಕ್ಷ ಪಾಸಯಾಗುವ ಕಾರಂ
ಪೆಟ್ಟು ಅನಿ ಅಡಿಗೆ ವಾಟ್ಟಿ ಎವಲ್ಲಿ ಚೂಡಲೇದು. ಮೀರು ಮಾರಾ? ತಿನೊಮ್ಮೆ
ಕಾರಂ. ಅದಿ ಹೇರಿ ನಿನ್ನನು.

* ఆచ్చరావీనీ వువులు లింగ లాదం చేసుకో - 2

2

* ఈ లింక అర్థమయ్యాక అలా జీవించటం మొదలుపెట్టండి. మళ్ళీ మామూలు మనుషులాగా జీవించకండి.

28 శ్రీకృష్ణాను అతని ప్రభుత్వాను విమర్శించాడని అందుకే “సంజ్ఞవీ” అని పేరు పెట్టుం.

పండుచెట్ల లండ్జీ,

* మనస్సు కర్కుగా ఉంటే మృత్యువు రాదు.

భారతీయ ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ఒక విచిత్రమైన మాట చెప్పారు.

* ಯೂ ದೆ ಬಿಕಾಜ್ ಯೂ ಹೇಳಿತ್ತುನ್ನೇಯೆಡ್ ಟು ರೈ.

మీకు చూవడుం అలవాటు అయిపోయింది.

-- అనేక జన్మల బట్ట చచ్చి చచ్చి చచ్చి చచ్చి

ఈ జన్మలో చావకూడదు అనుకున్న చచ్చిపోతున్నారి.

ఆ మానసికసీతి అర్థం చేసుకోండి.

అంద్ర జుట్టీల ప్రాయిక్త.

బ్రతకాలి అనుకునేవాడు బ్రతుకుతాడని మోత్రన పైన్ కూడా చెబుతోంది.

* జపి యూ హేవ్ ఏ ఎల్ టూ లివ్,

చావడు వాదు.

ଦାନ୍ତିକ କୁନ୍ତାରୁ ପେଟର୍ କାହାରାର ଓଠିଲି. ଶୈଖିନ୍ ଅଯିଲ୍ଲା
କେମାର୍ତ୍ତ କୁନ୍ତାରୁ ବକ ପ୍ରୟେକ୍ଟ. ହାତ୍ତ ବିଧିବୁଲା ହାତ୍ତ ଜାଣିଲି
ଚାନ୍ଦାରୀକି ପ୍ରେସ୍ ଜାଂକା ଦା ପରେଦା ଅନି ଅନ୍ତିଗାରଟ ଭାର୍ଯ୍ୟାନ୍. ଶୈଖିନ୍
ଅଯିଲ୍ଲା, ଆ ଭାର୍ଯ୍ୟାନ୍ ଏଲା ଓଠିଦେବ୍ ଆ ମାତ୍ର ବିନ୍ଦେ.

కొనీ ఇప్పుడు ఏమయింది? తగ్గింది.

ఉదాహరణ అరమవుతోందో?

అట్లం విషయము శాసనానుమతించినప్పుడు నుమతించినప్పుడు 29

* ఇట్ల యువర్ మెండ్ వాంట్స్ టూ లిమ్, యూ కెనాట్ డె.

దడ్ మున్సిపాలిటీ లంచ్

పుట్టగానే మొదటి పండుగ వస్తుంది పుట్టినరోజు పండుగ.
ఏమంటాం మనం, మై బోయ్ ఈజ్ వణ ఇయర్ ఒల్లీ.

ఓల్ల అంటే ముసలాడు అయిపోయాడు.

ప్రీ బ్రాంచ్ చాలా గందరగోళంగా ఉంది

ಅದಿ ಕರ್ತೃ ಚೆಸುಕೊಂಡಿ

దోష సే హీ ఈజ్ వన్ ఇయర్ ఓల్డ్

“మరి ఏమనాలి మాస్టరూ?”

మీరు ఎలాంటి సిత్తిలో ఉన్నారో డెప్పించుకోండి.

ప్రాణికాల

ద్వారి తరువాత ఇంకా పునర్వార్థం చేస్తేని మనం

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

మొదటి పుట్టినరోజు. అద్యతమైన కేక తీసుకొస్తారు, కాగండిల్ పెట్టి వెలిగిపొరు. “వాయువా త్తుదు!”

వాడు క్షేరలేకపోతే ఏము క్షేరుకూరు

ఆ వ్యవస్థిక రంగీ ఎండ దిగ్జారిషన్లుగాన్? క్రేవ రూ తట్ట

ಅಂದರು ಚೆನ್ನುನ್ನರನಿ ಏಮಿಟ್ರಾ ಪೆರು, ಕಿಣ್ಣಿ ಪಾಲ್ಯಿಯೋ ಏದ್ದು
ಅಂಟಾರು. ಇಟ್ಟು ಹಿಡಿ. ಯೂ ಎಂಜಾಯ್ ಇಲ್ಲ. ಬಹ್ಯ ಇವಂತಾ ಎಂದುಕುಮ್ಮಾ
ನೆಗಿಟಿವೀ? ಕರ್ಲೆಕ ಹೆಯಂಡಿ.

③० శాశవాణి అనుమతి కల్పించాడని అక్క లక్ష్మిటాని
ఇది అర్థమయితే ఇమ్మిగ్రియట్స్ గా చేండ్ అన్నాలి.

అంతే రఘు “అందచూ చేస్తున్నారు మాస్టర్స్, మొం చేయాక
ప్రతి ఏదో అంటారు!”

రానికి మీరు ఎంత రబ్బు ఖర్చు పెట్టాలనుకున్నార్ అంత
రబ్బు ఎవరికైనా దానం ఇచ్చేసి “చూశాలా, ప్రైవీ నేను ఇంత ఇఱ్పు
పెట్టాలనుకున్నాను, దానం ఇచ్చాను” అని చెప్పండి.

* రబ్బు కోసం నేను వెనకాడటం లేదు.

ఈ పద్ధతి తప్ప:

యూ ఆర్ నాట్ వన్ ఇయర్ టిఫ్ట్, టూ ఇయర్ టిఫ్ట్, ఈ
ఇయర్ టిఫ్ట్. వార్ యూ మీన్ బై రట్ నాస్సెన్!

* దీపాలు ఆర్పె సంప్రీతి భారతింయుదికి లేదు.

ఆ ప్రైవీ కోజ పోష్ట్స్ట్స్ట్స్ పొమింట్స్,

పిల్లలాడికి ఒక సంవత్సరం వచ్చింది. సమాజంలో రథితంచు
లుగా, ఆ కుటుంబానికి మిత్రులుగా మీరు ఏం చేశాడు ఆ పిల్లలాడికి?

అది ఇంపార్టెంట అక్కడ.

వార్ హెచ్ యూ దన్?

మీ ర్యాటీస్ ప్రక్రమంగా నిర్వ్యతించారా?

* పుయ్ డోన్ నో అవర్ ర్యాటీస్ టు అవర్ చిట్టెన్.

“చిదివిస్తున్నామంటే! అంతకంట ఏం చేస్తుమంటే?”

* ఇదా! ఈ చదువులా మీరు చదివించాల్సింది?

అత్థ రిష్టాక్స్ శాశవాణి అనుమతి కల్పించాడని ③१

* బ్రతికే శైర్యం వాడికి సూరిపొయటం లేదు మీరు.

జీవించే కథ నేర్చటం లేదు మీరు వాళ్ళకి.

-- కష్టాలు ప్రస్తుతాలు ఎదుర్కొలాలో నేర్చటం లేదు.

ముందు మీరు ఎశ్చేస్తరు కష్టాలు ప్రస్తుతి.

తరవాత వాడి సంగతి మాట్లాడం.

భావం అర్థమవుతోందా?

ఇంటా ఎందుకండే, మానసికిత్తి మారాలి.

* మనసికిత్తి మారాలి అంటే ఆహారం మారాలి.

దానికి ఇంటా చెప్పున్నాను. ఉత్తిశే మ్యాప్లియిషన్ వాల్యూ,
టైలీస్ వాల్యూల గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు.

హో టూ ఛానలైజ్ ది మైండ్ పవర్?

* మైండ్ పవర్ ఆహారం ద్వారానే ఛానలైజ్ అవుతుంది.

ఇంకో బాధ్యతాం పంచు తెలుసా?

క్రిటిక్ అంటేప్పుడు తినపలసిన ఆహారము వేరు.

కెమ్మిట్ చదివేటప్పుడు తీసుకోవలసిన ఆహారం వేరు.

మథమిట్టు చదివేటప్పుడు తీసుకనే ఆహారం వేరు.

ఇంట్లో పెద్దుాట్లు తీసుకోవలసినటువంటి ఆహారం వేరు.

* మీ మీ బాధ్యతలను బట్టి ఆహారం సిద్ధులుంచుకోవాలి.

దానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి.

-- ఎక్కువా తీసుకోకూడు, తక్కువా తీసుకోకూడు. బ్యాల్స్!

ఎంత కుండల అంట,

2,400 ଟାଙ୍କାରେଣ୍ଟ କୁଂଡାଳି.

కానీ 2,400 క్యాలరీను ఎవరికి?

ఏదు అంతస్తు నుండి ప్రతీరోజు మెట్లు దిగి వెళ్లేవాడికి, క్రింద అంతస్తు నుండి బయటకి వెళ్లేవాడికి కాగలరీ వేల్యు శెరా ఉండాలికర! అది లెక్కలోకి తీసుకోకుండా ఇద్దరికి ఒక అహరం పెఱ్చుడనుకో, ఏదు అంతస్తు నుంచి క్రిందకి దీనివారు మూడోరోజులు నిర్ణయించి పొతారు.

యామ ప కియర్ ఎబోట్ ఇట్?

* ಅಪ್ಪರಂ ಗುರಿಂಬಿ ಆಯುರ್ವೇದಂಲ್ ಚೆಪ್ಪಬಹಿನಟುವಂಟಿದಿ ಮೀರು ಚಾಲಾ ಚಾಲಾ ತೆಲುಸುಕೋವಾಲಿ.

కానీ ఆ అపోరమ్మ యొక్క దేవు కనుక మీకు తెలిసే

* మీకు నిద్ర రావటం లేదు!
విగ్ర శోస్తేటుచునటి ఆశోరం ఏనుటి?

-- రాతలూ మెలకువగా ఉండాలి। ఏ ఆచ్చరం తీసుకోవాలి?

ଓଡ଼ିଆ ବାଣୀରୂପ ଶକ୍ତିଶାଖାକୁଳିକାନ୍ଦିଲାକାନ୍ଦିଲା 33

మనం ఇప్పుడు ఆపోరం గురించి మాట్లాడుకోం. మూత్రలు
గురించి, థాషైట్స్ గురించి మాట్లాడుకుంటాం. నిద్ర రావటం లేదు!
కొంపచ్చ వేసేననుకే. మెలుకువగా ఉండాలి!

నేను బియ్యస్తు చదివేటప్పుడు డక్కిక్కిన్ అనే టూటెట్ దూరికేది. జప్పుడు ఏం చెస్తున్నారో నాకు తెలియదు.

ಅವಿ ವಾರ್ಡಕಂಡಿ

ఇప్పుడు అవుటాఫ్ మార్కెట్స్‌మో కూడా అవి. ఎందుచేత అంటే ఎప్పులూ కూడా ఏది కూడదో అది పటుకుంటారు లెక్కర్.

కానీ ఈ టాల్‌లెస్ట్ ఆపరేటర్ పదవ్యాల నుండి కెక్కడా తీసుకునేది. విషపదవ్యాల నుంచి తీసుకోం. మనం తీసేటమువంటి ఊటబుల్ సబ్‌సెప్ట్ నుంచి ఈ మాత్రము తయారు చేశాం.

శ్రీ మాత్రల వరకూ ఎందుకు? ఈటబుల్ పదార్థమే తినాచ్చుకదా!
నేచురల్ ఫుడ్, సెడ్ ఎప్లెక్ ఉండవు.

ಅಂಡುದೇಶ ಅವರ್ತನೆಗೆ ಗುರಿಂಬಿ ಚೆಪ್ಪೆ ಈ ಕ್ಷಾಸುಲು ಎಂತ ಇಂವೆ
ದೈಸ್ಟ್ ಅರ್ಥಮೈಂದರು? ಬಕಟೆಮಿಟಂಡೆ, ಮುಂದು ಮೀರು ಮಾಮೂಲು ಮನು
ಮ್ಯಾಲುಗಾ ಜಿವಿಂಗಲುಗುತ್ತಾರು.

దివెవన ఉండు

ನಿಂದಲೇವು ಕುಂಡರ್ಪ

భయాలు ఉండవు

ఏదైనా ఒక ప్రాబ్లెమ్ రాబ్ తోండేమో అని వర్తితో సగం చస్తాం మనం. అనసు ఆ ప్రాబ్లెమ్ రాదు.

③४ శాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వత అట్లచ ర్జుకును
ఎరువు ఏజింట్స్ ఎవరై ఉన్నా ఇక్కడ? వాళ్ళ ఉద్యోగా
లన్ని దేని మీద అధారపడి ఉంటాయి అంటే, మీరు లొంగరగా చచ్చి
పొతామో అనే భయం మీలో కలిగిస్తారు. తయ కదా ఎవరు? ఉన్నా
పరవాతుడు. దటీక వాట దే దూ.

* నా లైఫ్లో నేను లైఫ్ ఇన్స్పెక్షన్స్ చేయించుకోలేదు ఎన్ని సార్లు
వాళ్ళు వచ్చినా. నేను చేయించుకోను.

మీరు లాబాల కోసం చేయించుకోండి.

భయంతో చేయించుకోకండి. అది నేను చెప్పేది.

మీ మానసిక స్థితి చూసుకోండి. యామ్ ఐ క్రియిల్ వాట
చయామ్ జీల్సింగ్ ఎటాట?

అందుచేత వుయ్ స్టోర్ విత్ దిన్ బ్యాక్ గ్రాండ్.

ఆ బుక్ మరి అందిరి దగ్గరా ఉన్నట్టు లేదుగా! నేను చదివి
చెప్పాలు ఇంచు నెఫ్స్ ట్రైస్ ఎల్లుంటి ఉంది. నెఫ్స్ ట్రైస్ నునికి యూ
కమ్ ప్రీప్చర్ విత్ ఇట.

* “మెడిసినల్ స్టోర్ అథ యువర్ ప్రద్” అని ఈ పుస్తకం
పేరు. ఏ వెరి వెరి వండర్ప్రూల్ బుక్.

ఈ ప్రిఫీన్ టూ ద ఫ్స్ట్ ఎడిషన్ ఇంటా కూడా మీరు
చదువుకోండి. ఒక డెక్కన్ బుక్లాగా చదువుకుండాం మనం. ఒక
క్లాసిలాగా చేసుకుండాం. అందుచేత వుయ్ రీడ్ ఇల్ అండ్ అందర్
స్టోర్ ఇట, ద ఎంట్రైస్ బుక్ లైన్ బై లైన్.

జంట్రడక్స్ చూదండి.

అట్లచ ర్జుకును శాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వతాశాశ్వత ③५
Food

The word food is derived from the word feed, the prime source that keeps all the living things to continue their healthy living. The existence of food is as old as the creation of living beings in the universe.

ఇట్ ఇట్ క్రియర్?

మనిషి బ్రతికి ఉండటానికి ఆహారము చాలా ముఖ్యం.

అందుచేత ప్రుద్, అపోరం అంచే ఏమిటో అర్జుం డిప్పై
చెసున్నారు. బ్రతికి ఉండటానికి అవసరమైన పదార్థము. ఇది చాలా
ప్రాచీనమైనది అని పాడు చెప్పుక్కు దేదు. మనం ఒప్పేసుకున్నాం.
మీలో దోబ్ ఎవరిక్కొ ఉండా? ఇది చాలా ప్రాచీనమైనది. మనకంచే
చాలా ప్రైక్ క్రిందట నుంచీ మనిషి ఆహారం తీసుకుంటున్నారు. వుయ్
యాకైప్పై ఇట్ ఇట్.

* అందుచేత ప్రుద్ అనేది చాలా చాలా సంవత్సరాల సుంచి
మానవ జీవితంలో ఒక అతి ప్రధాన పాత్ర పొషిస్తూ ఉన్నది.

Diet

The word is taken from Latin Dieta or the space of a day and Diaita means a way of living in Greek. Technically, diet means a mixture of several foods in different proportion and the same is consumed in an appointed hour according to one's convenience and custom.

The methodic consumption of food took its birth many thousand years ago in various countries like Egypt, Babylon, China and India.

36 శుద్ధికరణకు అనుమతించడానికి ప్రారంభించాలని ఆశిష్టాలు ఉన్నారు.

జీవించడానికి అవసరమైనటువంటి పదార్థము.

* డైట్ అందే ఒక రోజులో రకరకాలైనటువంటి వద్దాల కలయికత్తే మీరు ఎన్ని సార్లు తీసుకుంటే అన్ని డైట్లు తీసుకున్నారు అని అర్థము.

ಅಂದುಚೇತ ದೈರ್ಯಕಿ, ಪುರ್ವಿಕಿ ತೇಡಾ ಅರ್ಥಮಣಿಂದಾ?

పుడ్ అంటే లుటీక్ ఏ జనరల్ డిర్క్యూ ప్రతి ఆఫోర్ పదార్థాన్ని పుడ్ అంటాం. కనీ డైట్ ప్రతి ఆఫోర్ పదార్థమూ కాదు. ఆ రేజిష్ట్రేషన్ పుట్ పుట్కి మనం ఎన్నిసార్లు తింగే అన్ని డెట్ తీసుకున్నాం అంటాం.

డైర్ దేసి ద్వారా నిర్మించబడుతుంది అంటే పుడ్ ద్వారా నిర్మించబడుతుంది. అందుచేత మని పుడ్ బటమ్మ కావ్స్టిమ్యాల్ట ఏ డైర్ జన్ ఫిరెంట్ ప్రపార్ట్, కిమ్?

అందుచేత ఇప్పుడు డైటింగ్ అనే మాట నాకు దాలా సార్లు
అర్ధం కాదు. మరి నాకు ఇంగీషు రాక ఏమో!

ఇట్లుకు వైడ్‌గ్ అంటే ఏం చేయలి మనం?

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତି

ಡॅकॉन्ट अ०८५० व्ह० चैर्नली?

తినాలి, మరి ఏం చేసువారు?

చాలా కన్పుర్యజనమ్మా మరి ఐ డోంట్ నో సమధింగి ఈజీ రాంగ్ విత్ మె బెయిన్ ఆర్ సమదింగి ఈజీ

ಡೆಟಿಂಗ್ ಅನ್ವಯಿಕ ಕರ್ತೃತ್ವ

* కర్ణ పుత్ర నువ్వు ఎక్కువ తీసుకుంచే సన్నబదతావు మీకు అది తెలుస్తే తెలియదో.

-- దేర ఈస్త ఏ కాంబినేషన్ అఫ్ పుడ్జీ

* “అనుపానము” అని ఆయ్యేదములో చెప్పబడి ఉంటుంది.
అందువేళ డెక్కన్ సీపుకుండొల్లే వున్నిగుర్తువు

ಡೆಟಿಂಗ್ ಕುಟ್ಟಿ ಕರೆತ್ತ ವರ್.

卷之三

କୁଳପତ୍ର ଅବସାନ୍ତରଦରହା ଆଜି ରୁଗ୍ରାମ

ముదు పంచాంగము

తిండి మానేసారు

దేవడికి తెలియాలి హో ఇట్టేళ్ కౌన్సిల్ దట్టి

● ఇటీక్ వార్క్ డెస్టిన్ ఇటీక్ ర్యాలీస్ డెస్టిన్

અને એ પૂર્વાની, અને એ

ప్రాణ వ్యవస్థలకు కూడా అధికంగా ఉపయోగించాలని ఆశించున్నారా?

ప్రకాశన అప్ప వ్యాపిష్టి.

దాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. ఈ డైట్ మిద్ మనం దాలా దాలా దాలా రీసార్క్స్ చేయబోతున్నాం. ఎక్కిపెరిమెంట్ చేయబోతున్నాం.

శ్రీ జగదంతా దేవి మార్గపున్యార్థ గుర్తుంచుకోండి

-- మనసుని పూరుషుడి

- (38) శ్రవణశతాబ్ది శతాబ్ది శతాబ్ది అట్లర బ్లోక్సులు
 -- మనస్సును కుసుక మార్పగలిగి మీ జీవితాలు మారిపోలాయి.
- * మనస్సుని మార్పగానికి ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలి?
 -- అది ఆయుర్వేదంలో చాలా చాలా స్ఫురంగా చెప్పబడి ఉన్నది.
 ఆ ఆయుర్వేదాన్ని మర్చిపోయాం.
- శైటింగ్లోగ్ నాకు ఆయుర్వేదమన్నా కూడా చాలా సార్లు కన్ఫ్యూజన్ వస్తుంది.
- * ఆయుర్వేదము అంటే నాకు తెలిసిన అర్థము ఏమిటి అంటే,
 ద సైన్స్ అఫ్ లైఫ్, ద నాలెక్షి అఫ్ లైఫ్, కదా!
 ఆయుర్, వేదా. అంటే యూ నో ద సైన్స్ అఫ్ లైఫ్.
 ద సైన్స్ అఫ్ లివింగ్.
- మరి ఇప్పుడు ఆయుర్వేదంలో దే వాక్య టూ ట్రీట్ ద డిస్ట్రిబ్యూటర్?
- కథ్లు ఎక్కువ జరుగుతోంటే లభ్యమైది?
- ఆయుర్వేదా హోట్ లాస్ట్ ఇట్టు గ్రిప్.
- ఎండుకు బ్రీఫ్ సేటింగ్ అంటే,
- * మీరు రోగానికి ఆయుర్వేదం మందులు వాడుతున్నారు.
 -- రోగానికి కాదు వాడవలనినది, లైఫ్కి వాడాలి.
- అంటే యూ పుడి నో వాట్ ఈస్ లైఫ్.
- ఆయుర్వేదా దెబ్యులినదానికి,
 గ్రేట్ అప్పకింపచానికి కారణం అది.

- అట్లర బ్లోక్సులు శతాబ్ది శతాబ్ది శతాబ్ది శతాబ్ది
 3 మెయిన సిస్టమ్స్ అఫ్ మెదిసిన ఉన్నాయి మనకి.
- ఒకటి అల్టోప్టి, దే హేవ్ మెడ్ ద ఎంట్రైల్ లివింగ్ ఏ ప్రాపెన్
 అఫ్ సెవింగ్ యు వర్సోల్స్ ప్రమ్ కిస్టిక్.
- * మోద్రన్ అల్టోప్టి విధానం ఎంత దుష్టితికి మిమ్చుక్కు దిగ్
 జార్చించి అంటే, మీకు రోగాలు తప్ప ఇంకేమీ తెలియున్.
- మనస్సు గురించి అల్టోప్టి వాళ్ళకి తెలిసింది ఓట్లి బికాజ్
 అఫ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్.
- దిస్ట్రిబ్యూటర్ మైండ్, బ్రియాన్ని అర్థం చేసుకుని వాళ్ళు మైండ్
 గురించి మాట్లాడుతున్నారు.
- స్టోల్ డెస్ట్రిబ్యూటర్ ఈ ఫాస్ట్ లట్టుస్టోల్ మీకు?
- మోద్రన్ అల్టోప్టట్, మోద్రన్ సైకాలజిస్ట్, వాళ్ళకి పాత్రీ మైండ్
 గురించి, పాత్రీ బ్రియాన్ గురించి తెలియదు.
- దే నో ఓట్లి ద డిస్ట్రిబ్యూటర్ బ్రియాన్.
- * డిస్ట్రిబ్యూటర్ బ్రియాన్ని నువ్వు ఎక్స్ట్రిప్లయిన్ చేస్తూ పాత్రీ మైండ్
 ఎలా ఊండూలో చేస్తే, వాట్ చిర్ బీ యువర్ రిబ్బ్?
- దిన్ ఈజ్ ద రిజ్సర్.
- పుయ్ హేవ్ ద మోద్ర్ అన్ పాత్రీ మెంటల్ సాసెట్ ప్రెజెంట్.
- ప్రతి వాడూ మానసిక రోగస్టుచే.
- ఫైట్రిట్ లేని కుక్కిలా ఒక్కటిని ఉఱించండి?
- పెద్ద డిప్రెషన్, చిన్స్ డిప్రెషన్ అనే తేడా అంతే.

40 శ్రీకృష్ణ విషయములలో కొన్ని ప్రశ్నల ఉన్నాయి. అట్లా రిష్టము ఒక ఆర్థికర్ చదివాను. అమెరికాలో మేని మెంబర్ ఇన్సైట్ ట్రూట్స్ కుటుంబంలో సభ్యులకి త్రినింగ్ ఇస్తున్నాయి.

ఎందుచేత లండ్,

ఎప్పి టర్డ్ మెన్ ఈజ్ మెంటల్ సమ్ ప్రాబ్లమ్ ఈజ్ దేర్.
వాళ్లందర్చీ మెంటల్ హస్పిటల్లో జాయిన్ చేసుకోలేరు వాళ్లు.

నాకు ఒక కథ గుర్తుకొస్తాంది. ఇరుగు పొరుగు రాజ్యాలు ఉన్నాయి. కచ్చితంగా పొరుగు రాజ్యాలు శత్రువులే అయిగ్యంటాయి. కదా! పొరుగు రాజ్యం అంచేసే ఆర్ధం శత్రువులు అని. ఇప్పుడు నేచురల్సీ వాటు శత్రువులు అంటే దెబులాడుకుంటూ ఉంటారు.

ఒకోజు ఒక రాజ్యంలో ఉన్నవాత్థిక ఒక అధ్యాత్మవున్న ఐదియా వచ్చింది. ఆ ప్రకృతి రాజ్యంలో ఉన్నవాత్థి బావుల్లో, త్రాగీ నీటిలో మనస్సుని పాటు చేసే ముందులు కలిపేద్దం, అందరూ పిచ్చి వార్షయిపేతారు, గొడవ పదిలిపేతునంది.

సర్ రెడ్, పడియా వచ్చింది, ఇంట్లోమంది చేశారు. అంద్యా
త్రాగేటటుంటి ఆ బావుల్లో ఈ పిచ్చిక్కించే మందు కలిపేశారు. ఒక
రాజుగారి, మంత్రిగారి బావుల్లో సెక్కుగారి ఎక్కువ ఉంటుందికదా!
అందుచేత అక్కడ మందు కలుపలేదు.

నెట్లట డే దాన్. ప్రతీ ఒక్కరూ చెవులు కొరుక్కుంటున్నారు “రాజుగారికీ, మంత్రిగారికీ పిచ్చెక్కింది!”

పిచ్చి ఎవరికి ఎక్కింది? ప్రజలకి.

సరే మంత్రి అందోనే తెలివెనవాడని కదా! అయినకి విషయం

ఆక్షర రాష్ట్రము శాసనాలు అంతర్జాతీయ విషయాలలో ప్రాథమిక స్వభావమును ప్రాప్తిస్తాడని 41 అప్పేంది. ఒక రోజు గడిచింది, రెండో రోజు గడిచింది, ఏదు రోజులు గడిచిపోయాయి, ప్రజల్లో అలరు బయలుదేరుతున్నాయి.

“మంత్రిగార్థికి, రాజుగార్థికి పిచ్చెక్కింది. దాన్ దాన్ విల్ మంత్రిగారు, దాన్ దాన్ విల్ రాజుగారు!”

రాజుగారికి ఇప్పుడు పెద్ద ప్రాబ్లమ్సోయింది

“నిం చేయాలి మరణిగ్గారూ?”

“నేను చెప్పిన సాల్వాషన్ మీరు వినరండి” అనాదు మంత్రి.

“రెండే సాలూప్యం ఈన్నాయి. ఒకటేమిటండే, మనం ఈ రాజ్యాప్పి వదిలీని వెళ్లిపోదాం. రెండవ సాలూప్యం ఏమిటండే, హత్య త్రాగిన నిటిని మనం త్రాగేద్దాం. మనకీ పిచ్చుక్కిపోతుంది, మనమూ వార్తలాగే ప్రవర్తిసాము. సో నో ప్రాదేశ్యమ్!”

* మన ప్రవర్తనా ఆ నీళ్ళ త్రాగిన రాజు, మంత్రిలాగే ఉంది. సున్దర దీపించాలా అంట.

ఈ గురువులు చేప్పేది, మహాత్ములు చేప్పి ఈ గొడవంతా మనం ఎక్కడ వింటాం. మనం కూడా ఆ నీళ్ళ త్రాగిస్తే అందరిలాగీ ప్రవరించేదాం.

డెటల్ ఉన్నటువంటి |పోబమ్! అరమవత్తోంద్రా?

అందుచేత డెట్కి పుడ్కి తేడా ఆరములుండా ఏము?

పుద్ద ఈశ్వర వాట యూం ఈట్. ఆర్ వాట్ యూం ఆర్ కేపబుల్ ఆఫ్ ఈచెంగ్.

44 అంతర్జాతీయ విషయాలలో ప్రముఖ అంగో రిపబ్లికులు
 * దినం మర్ద బిద ఫస్తీ థింగ్ యూ టెక్ ఇన్ ద మార్పింగ్.
 ఫస్తీ థింగ్, నిద్ర లేవానే అది త్రాగేయాలి.

నిద్ర లేవగానే అంచే, “మాస్టరు మొం రాత్రి పెట్టుకుని ప్రిడ్యున్ త్రాగుతాం!” నిమ్మరనం పాడెపోంది.

నిద్ర లేవగానే అండ నా ఉద్దేశ్యం ప్రకృతినే కట్టి అదీ పెట్టుకోవచ్చు. జాగ్రత్త నిద్ర మతులు వేళ్ళు అపీ కొనుకోండి. ఈ జాగ్రత్తలన్నీ నేను చెప్పాల్సి పస్తొంది. ఎన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రత్యలు అదుగుతారో నేను మనుష్యులు. అందుచేత ఈ ప్రత్యలు అన్నింటకి నేను అలవాటు పడిపోయి మందే చేపేమాపుంటాను.

డైట్‌లో నిమ్మకాయని మనం ఉపయోగించుకోవటం మాన్సికం.

గృహప్రవేశం చేసునప్పుడు నిమ్మకాయలు కోసారు. ఎందుకు?

నిమ్మకాయ మనస్సునీ ఎలా మారుస్తుందో మీకు తెలియదు.
ఆది నేర్చుకుండాం. ఒకరోజులో అదంతా నేను చెప్పలేను. కానీ మనం
తెలియకుండా పెట్టిని ఊపయోగించుకుంటున్నాం.

କାନ୍ତି ଦିଲ୍ଲି ତେଲିଯକୁଂଡା ଜୀପଯୋଗିଂଚୁକୋପଟଂଲୋ ଏଠିତ ଜୀପ ଯୋଗିଂଚୁକୁହାଲି, ଏବା ଜୀପଯୋଗିଂଚୁକୁହାଲି ଅଧିକ ମୁଖୀୟତ୍ୟାଙ୍କାରୀ

* ఆహర పదార్థాలను నేచర్లో వెదజల్లటం వల్ల కూడా మనసునిని మార్చవచు.

ఉద్దరణకి మా స్వాదెంట్స్ కి మా కెమిట్రీ లెక్కర్ మీద కోపం వచ్చినప్పుడు వాళ్ళు ఏం చేస్తో తెలుసు? ఎమిటా పేరు? దుర్గాపున వేస్తూ ఉంటుంది. అర్ధానిక కాంపాండ. కెమిట్రీ లెక్కర్ ని

నెచుర్లుగా అది ప్రుద్ద కాదు. విషం అది. ఇట్టుకున్న పొయిజన్.

* స్వద్రోహ దాని పాయిజన్ అంటాం మనం. షిక్కికల్ భాష.

అందువేట ప్రాక్తిక్ల లాటీల్ వాళ్ళక్ ప్రాక్తిక్లవ్ చెయ్యాలని
రేకపోతే అది ప్రైవేట్ చేసి అలా వదిలేస్తారు సింకోల్డ్కి. ఆ వాసన
రెండు మూడు గంటల వరకూ శాశ్వత. ఈ లోపల కొను వెళ్ళిపోతుంది.

లంఠం ఏందుకు చెప్పుకొఱు,

పదార్థాలను మీరు ఈ విధంగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. కన్సిష్ట్యూన్ గానూ ఉపయోగించుకోవచ్చు, డిప్రైవ్ గానూ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

* ఈ కవిప్రక్కిమ్, హిప్పక్కివ్గా ఉపయోగించుకునే ఆహార పదార్థాలు యజములో ఉపయోగిసారం మవం

పొనువలేక పొగబెడ్డారు జిందారు

ಅಂದೇ ಯಜ್ಞಂ ಚೇಶಾರನು ಮಾಡು

ಉದಾರವಳಿಕೆ ಇತ್ತುದಿನ ನಿಸ್ಪಾ ಉದಂಡನ್ಹಿಂದಿ. ಮೀರು ಇತ್ತುದಿನ ನಾಯರು. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀಗಾರಿಕಿ “ವಿಮುಚ್ಯ ವಿಶ್ವ! ಮಾಸ್ಯರು ಕಾನ್ ದೇಶ್ವಾ ಉನ್ನಾರು. 10 ಅಯಃಷಿಯಂದಿ, 11 ಅಯಃಷಿಯಂದಿ. ವೀಶ್ವ ವಿಂಬೂನೇ ಉನ್ನಾರು” ಅನಿವಿಟಿನ್ಯಂದಿ. ಅಪ್ಪುದು ಆ ನಿಸ್ಪಾಲ್ ರೆಂದು ಎಂದು ಮಿರಪಕಾಯಲು ವೆಸಿಂದುಹುಕೆಂದಿ. ಉಂಟಾರಾ ಮೀರು ಇತ್ತುದಿನ?

పుడ్ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అర్థం ఇష్టతోండ్రా?

(46) ఆశ్రమానుషులు ఆశ్రమానుషుల ఆశ్రమానుషుల అతో విభీతము

* నిమ్మకాయలు అలా ఉపయోగాస్తులు గృహ్యాప్తవేశంలో.

నిమ్మకాయలు చాలా స్పృష్ట ప్రిపర్టీన్ ఉన్నాయి.

అందుకు చాలా ఇంపెరైట్ అది.

-- కేవలం పుద్ద అండ దైల్ఫోగనే కాదు, ఎన్నిరావొమంట్ని మార్చే ఉటువంటి అధ్యాత్మక్కి కూడా దానికి ఉన్నది.

అది కూడా మనం ఇక్కడ నేర్చుకుంటాం.

ధూ యూ థింక్ ఇల్ విల్ బి టాట్ ఇల్ బిల్ దే?

అందుచేత మీ ఒపికమ్మా ఇట్ ఇట్ట్ ద పశ్చ క్లాన్, ఆర్ ద క్లాస్ కంటిన్యూన్ ఆర్ నాట్. ఐ విల్ డెక్ ద క్లాన్.

నాకు లెక్కర్సిగ్ అలవాటయి పోయింది, ఒక్కధూ ఉన్న పారం చెప్పేను, ఎంతమందున్న పారం చెప్పేను.

కాసీ ఒక్కధూ రెండు సార్లు రాలేదనుకోండి, లెక్కర్స్టిక్ తెలుపు, ఆ లెక్కర్సిన్ ప్రాస్టిక్సప్ చేసిసారు. అది నా తప్పు కాదది. యూ ఆస్ట్ ద కాలేజ్ ఎల్ కమిషనర్ వై హీ డాక్ ఇల్.

అందుచేత ఈ ప్రమాదాల మండి కూడా మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. లెర్న్ ఇల్. లెర్న్ ఇల్ హోస్ట్.

ఇప్పుడు నేను చెప్పింది పాయింట్ నేల్ చేసుకుని క్లాసులో శాగా యూ లెర్న్ ఇల్. చాలా పాయింట్ చెప్పేను నేను.

* అపోరం గురించి చెప్పేను, పాయిజన్ గురించి చెప్పేను,

అపోరం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చెప్పేను,

-- మనస్సున్ని అది ఎలా మారుస్తుందో చెప్పేను.

అతో విభీతము ఆశ్రమానుషులు ఆశ్రమానుషులు (47)

* ఇంట బల్బీనమైన మానవజాతి స్ట్రీలో ఎప్పుమా లేదు.

-- భారతీయులకు ఇంట దయసియమైన స్త్రీలి ఎప్పుమా రాలేదు.

-- ఏ మాత్రము భయం వచ్చినా వణికి పాలరే!

గజ్ గజ్ గజ్ లాధిపొక్కారు. చిన్న ప్రిచ్చెమ్ వశే దాలు.

-- ఈజ్ ఇట్ నాట్ ఏ జ్ఞాన్?

* అపోరాస్మి దానికి ఉపయోగించుకోండి.

మీ మానసికస్త్రోత్తిని గట్టిపెట్టుకూనికి ఉపయోగించుకోండి.

ఎలా ఉపయోగించుకుంటాం అనే దానికి దైల్ అనేది చెప్పాను.

* దైల్ అంట్,

ఏ మిక్కు ఆచి వేరియాని పుక్ స్ట్రీ ఫర్ ఏన్ టన రిజ్స్ట్.

నాకు ఆ రిజ్స్ట్ కావాలి అని చెప్పి ఆ అపోరాస్మి తీసుకోండి మీరు. నెక్కుతో,

పుక్, డైల్, అంద్ నాట్స్ పుక్ స్ట్రీ ఈజ్ పాయిజన్.

అది ఇక్కడ చెప్పేరేదు వాళ్ళు, గుర్తుంచుకోండి.

Nutrition and Dietetics

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

అందే ఎంత స్ట్రోపిటిక్ యూస్సైట్ మసకి డెలియూల్ ఆర్టం చేసుకొండి. పుంచె ఏల్ టీక్ ఆర్ దీన్ ఫిల్ప్.

పుంచె ఏల్ టీక్ ఆర్ దీన్ ఫిల్ప్.

④८ శక్తివాదికాలానికి అర్థం లేకుండా ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో నొప్పిగా వున్న సమయంలో అందుల్లో వున్న విషయాలలో కొన్ని విషయాలను వున్నాయి.

స్వాతంత్ర్య లండ్,

* ద ఎఫ్క్యూ ఆఫ్ పుడ్ అన హ్యామన్ సైకాలజీ.
నీ మనస్సు మీద పుడ్ ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

మీకు ఒక పచ్చి మిరపకాయ ఇచ్చి నములమన్నాను. మీరు నములుతున్నప్పాడు మీతో ఏదో మాట్లాడతాను.

మీకు ఎలా ఉంటుంది అప్పాడు?

ఎప్పక ఆపి పుర్త ఆన్ సైకాలజ్ అరమెపోయింది కదా!

ఆడ ఒక తీవి పదార్థం ఇచ్చి మాటల్లాడనసుకోండి. అందే హోపింగ్ దట్ యూ ఆర్ నాల్ దయాబెట్టిక్. దయాబెట్టిక్ అయితే తీవి పదార్థం ఇస్క్రై మీకు వట్ట మందుకుండి. తినలేరు. మీరు తింటా నన్నా మీ కుటుంబ సభ్యులు తినసినవ్యరు. బాబు నాకు ఎమీ అప్పుదు, తింటానన్నా వాళ్ళ వినరు. అప్పుడు మీ మానసిక్షితి వేరుగా ఉంటుంది.

కానీ మీరు దయుచెట్టిక్క కాకపోతే తీపి పదార్థం ఇచ్చి ఏదైనా మాట్లాడితే మీ మనసు ఎలా ఉంటుంది?

ಅಂದುಚೆತ ಸ್ವಾರ್ಥಿವನ್ ಅನೆಡಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಇದಿ ಚಪ್ಪಂದಿ.
ಹೀ ದ ಪ್ರತಿ ಚೆಂಡಿ ಯುವರ್ ಪ್ರಕಾಶ್.

మనద ఆసలు ఆ యూస్కే మరచి పోయార.

* కానీ అంద్రాలో ఉన్నటువంటి పైరైట్ ఆఫ్ పుడ్ ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు.

ఆశీర్ రాళ్ళకు తమితిలును వెళ్లాడు. 49
మొన్న పూర్వీ అటు వెళ్లున. రాత్రి ప్రముఖుడు గంటలకు
జంటికి వచ్చుక అన్నం వందించుకుని ఆవకాయ, గొంగూర వేసుపుని
తింటే వాటే ఎంజయమెంటీ! ఎవరైన బెట్ అఁ షైట్ వెళ్లాడో
ఫైన్ జంటికి రాగానే పూర్వుయ్య!

పొయింట్ అర్థమవుతోందా? సెకాలజీ.

నేను కాకిలో చదువునుండున్నప్పుడు కొంతమంది తెలుగు వాళ్ళు, అంతే బంధువులు, మొట్టమొదట మా దగ్గరకి వచ్చేవారు. తరువాత సరే హాస్టల్‌కి వెళ్ళేవారు. మా దగ్గర ఉన్నత పరకూ బాగానే ఉండిటి. ఎన్నాళ్ళు తింపురా మా దగ్గర. రండు రోజుల్లో, మూడు రోజుల్లో ఆ ప్రశ్నల్లో అణి జాయినవీఎంత పరకూ

హోస్టల్లో జాయినలున మూడొ రోజు నుంచీ యింటికి పరిగెతుకు వచేవారు. ఎందుకంటే. ఆ పుడ్క నచ్చిది కారు.

చాలా మంది పుడ్ నష్టకపోవటం వల్ల చదువులు మానుషికిసి జింటికి వచ్చేస్తారు. ఈ హోవ మెనీ అవ్ ద చిల్డ్రన్ ఫేసెన్ ద సెమ్ ప్రాణికిమ్. ఇన్ అంధా. చెల్ ట్రైడ్ అంద్రాలో వాళ్ళ ఉండే అసలు వాళ్ళ గతి ఏమయ్యేదో. కిల్వీ?

ಅಂದೆ ಸ್ವಾರ್ಥಿವನ್ ಅನೇ ಪದಾನಿಕ ಮೆಲ್ಲಿಮೆಲುದಟ ಮುಕು ಏಂ
ಅರ್ಥಮಾಡುತ್ತಿ ಅಂದೆ, ಅಪೋರಮು ಪ್ರೀ ಮನಸ್ಸುಲಿ ಎಲಾ ಮಾರುಸುಂದಿ?

పీచి నర్సింహావు ఏం తింటాడో వాళ్ళ కుక చెప్పిన మేట్లు
బకసారి పేరపై పదిపది. నెండో రోజు ఆ కున్ని తీసేకారు.

ఎందుకంటే, ఒక ప్రైవేట్ మినిషన్సర్ ఏం తింటున్నాడో తెలిప్పి

(50) శ్రుతిలోని అనుమతి ప్రక్రియలో ఉన్న విషయాలలో ఆచార రాజ్యాన్ని దైత్యపియన్, స్వాత్మపియన్, దాచా ఈజీగా అతని మనస్సుని మార్పు గలం. దాచా ఈజీగా మార్పువచ్చు).

ಅಕ್ಷಯ ಪನ್ಮಂಡ,

ఈ కాలం ఆదవాళ్కి చాలా మందికి ఈ రహస్యాలు తెలియవు

ಈ ಲೇಕಪ್ರತ್ಯೇಕವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗಾಲ ಗುರಿಂಬಿ ಅನ್ನಲು ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುವು.

ఆ రహస్యాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.

హీ టూ చేంజ్ ద ఏటిట్యూడ్ అఫ్ ఎ మ్యాన్, అఫ్ ఎ చెల్ల్స్

ಅಂದುಚೆತ ಒಕ ಸಾಮೆತ ಕೂಡಾ ಉಂಡಿ ಕದ್ದಾ, ತ್ರಾ ಪುದ್ ಯೂ ಕೆನ್ ರೀಟ ದ ಬೈಯ್ಯಿನ್ ಅನಿ. ಆಪೋರಮ್ಮು ದ್ವಾರಾ ಮನಸ್ಸುನಿ ಪಾಂಡಗಲಮ್ಮು

ಅಂದುಚೇತ ನ್ಯಾಟ್ರಿವೆನ್ಲ್ ಇಡಿ ಮೀರು ಚಾಲ್ ನೇರ್ಪುಕ್ ವಾಲಿ. ದಾನಿಕಿ ನೋಟ್ ಪ್ರಾಸುಕ್ ಒಂದಿ.

అహరం మనోభావాలను ఎలా మారుస్తుంది?

* ఆహారాన్ని తింటున్నప్పుడు మీకు దాని మీద ఎవరెనెను ఉండాలి.

దాని తరువాత ఆహారము స్వాచ్ఛిషణ ఏం చేస్తుంది అంటే, స్పిల్, ఫిజియోలాజికల్ అండ్ బయోకెమికల్ ఇంపికేషన్).

* అహరానీ) బట్టి సోషల్ బీహేవియర్ మారుతుంది

పంజాబీన ఆహారము కచ్చితంగా మన భారతదేశంలో ఏంగత ప్రాంతాల కంటే దిఫరెంట్. డూ యూ యాకెవ్వీ ఇట్?

దైర బిహావియర్ కచ్చితంగా దిఫరెంట్.

అట్లా వ్యవస్థలు శాఖలకు పరిషత్తుల నుండి వ్యవస్థలు 51

బెంగాలీన. దైర్ పుడ్ డిఫరెంట్, దైర్ కల్చర్ డిఫరెంట్

ಅಂದುಚೇತ ಈ ಕಲ್ಯಾರಲ್ ಚೆಂಡ್

మర్కు పద్ధతీలు వివరాల అండ్

* ప్రపంచంలో యోగిక్ కల్పర తీసుకు రావాలి.

మన పురాతనమైనటువంటి యోగ సాంప్రదాయము యోగా సంపూర్ణతి తీసుకు రావాలి.

-- మరి ఆ యోగా సంస్కృతి తీసుకు రావటనికి ఏ ప్రద కావాలి సాషాల్ బిహేవియర్. దానికి అలోచించాలి.

-- మనమూ, మన కుటుంబ సభ్యులూ ఆ పుడ్ తీసుకోవాలి
వాళు ఇప్పటికీ చౌక్కొనాల్సి ఆ అగ్గరులుచీపాల్కు

ಇಸ್ತಾದು. ಇಂತಹ ಪೆಡ್ರೋಟ್, ಏದೋ ಅಂಟಾರು ದಾನ್ವಿ.

మీకు అర్థం అయింది కదా! అది నోట్లో ఎలా పదుతుంది నాకు తెలియదు. కానీ వాడు కొరుకుతాడు.

నరే, టుంగి జయర్స్ బ్యాక్ కలకత్తా వెళ్లాను. అక్కడ ఆర్ధర చేశారు. “చాలా బావుంటుంది మాస్టర్స్!” అన్నారు.

సరే అది ఎలా కొరకాలో నాకు తెలియలేదు. వాళ్ళు కొరుకుతున్నారు బాగానే. అందే వాళ్ళు నోరు ఎలా తెరిచారో!

* అంత పెద్ద నోరు ఉన్నవాళ్లను మనుమలు అనాలో!

ನೋ ಮನೀ ಪ್ರಾಬ್ಲೆಮ್ಸ್ ಅಮ್ಗು

నాకు వస్తుంటాయి ఇలాంటి ప్రాబ్లెమ్

(52) శ్రుతిశ్రావణశ్రావణశ్రావణశ్రావణశ్రావణ అట్లం బళ్ళికు
నరే తిన్నాను.

ఏం చేశదు వాడు? రెండు రాష్ట్రాల మధ్యన పచ్చికూరలు
అవీ పెట్టాడు. నాకు అసలు ఏమీ రుచించలేదు.

కనీ “ఐ యామ లవింగ్ ఇట్” అని చీపిలి వాడు అన్నాడు
కనుక సుహృద్య అనేష్టే ఎట్టా?

* ఐ దోష్ట లవింగ్ ఇట్. అయిమ్ నాట్ లవింగ్ ఇట్.

పాయింటీ అర్థమైందా ఎందుకు చెప్పున్నానీ! ఇష్టే వికాచ్
అందరూ దాని పెంట పదులున్నారు కనుక అది సైప్పింగ్ బయట
తించే తిను, నేను వద్దనను. ఒకసారి తించే ఏమీ అయిపెప్ప.

* కానీ స్టూల్ కోసమని పీ జీతాలను పాడుచేసుకోకండి ఆ
బద్దర్స్ అవీ తిని.

-- దే ఎప్పుక్క ఇన్ నమ్ అదర్ వే.

అందులో మన భారతీయులలో ఒక విశేషమైనటువంటి
కాస్ట్మేర్ ఉండి.

* ద హేండి ఊక్ మోర్ ఇంపెర్సెంట్ దేన్ ద పుడ్.

-- ఏ పుడ్ తింటున్నావే కంచ్ కూడా ఏ చెతిలే (వందిన) ఆహారం
తింటున్నాము అనెది చాలా ప్రముఖ పాత వహిస్తుంది.

-- దాన్స్ “సంపూర్ణాలు” అంటాం.

అది కూడా మనం నేర్చుకుంటాం.

అది సాష్టల్ బిహేవియని మారుస్తుంది.

అట్లం బళ్ళికు శ్రుతిశ్రావణశ్రావణశ్రావణశ్రావణశ్రావణ (53)
అంగ్రేషులు ఒకలాగా ఉంటారు. తమిళీయ్స్ ఒకలాగా
ఉంటారు. కేరళాయ్స్ ఒకలాగా ఉంటారు.

మున్న త్రీవీలో పెటుతూ ఉంటే ఒక పంజాబీ, ఒక రాజస్థానీ
మాట్లాడుకుంటున్నారు. సరే నేనూ ఈన్నాను, నేనూ మాట్లాడుతున్నాను.

వాళ్ళ మాటల సందర్భంలో ఒక మాట అన్నారు. వై చాస్
జఫ్ యూ గే టూ మూన్ యూ విల్ ప్రైస్ దెర్ ఏ కెరలైట్. కేరళావాడు
ఒకడు గ్యారంటీగా మనకంటే ముందు ఉంటాడు.

కేరళ వాళ్ళ గురించి దటీజ్ ద కాస్ట్మేర్ దే హేవ్.

ఊ ఇటీ టైట్ అర్ రాంగ్, నేను అది అనటం లేదు.

ఒక రాజస్థానీవాడూ, ఒక పంజాబీ వాడూ మాట్లాడుకుంటు
న్నారు. దే బిషేమ్ మై క్లోజ్ ప్రెంట్ లేటర్.

కానీ సెప్టెల్ ప్రుద్ హేబిట్స్ కేరళ వాళ్ళ ఒక విచిత్రమైనటు
పంటి పదార్థాన్ని చాలా ఎక్కువ తింటారు. మా నాన్స్ గారి కోలీగ్ ఒకా
యన కెరలైట్. ఒక్కడ నుంచి ఒక స్నైట్ తీసుకోబడ్డాడు.

చాలా ఫేమన్ ఆహార పదార్థం అని చెప్పారు, కొబ్బరి మానెలో
చేశదు. తినికిపెయాను. అది వాళ్ళకి చాలా ఫేమన్.

* కానీ ఆ కొబ్బరిలో ఆ ఇంటర్వెపనల్ క్యారెక్టర్ ఉంది.

చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోంది.

* కొబ్బరి అందుకు భగవంతుడికి నివేదన చేస్తూ.
ఇట్ హేవ్ నమిథింగ్ ఇంటర్వెపనల్ ఇన్ ఇట్.

54 శక్తిశాసనాలు శక్తిశాసనాలు శక్తిశాసనాలు అట్లాడు వు అందుచేత కొబ్బరి తింటున్న వారు మన కంచే ముందు మున్నాలో ఉంటారని వాళ్లు చెప్పారు.

పాయింట అర్థమైందా ఎండుకు చెప్పావా?

దట్టీ సాఫ్లర్ బిహావియర్ అట్ట పుడ్. పట్టుకోవాలి దాన్ని. పట్టుకోండి కాదు పట్టుకుండాం. కలిసి పట్టుకుండాం.

అంది అఫ్ కోర్స్, బయోకెమికల్, ఏ ఆహారం తింట ట్రైపిషన్ బాగుంటుంది, భూక్ నర్స్‌యూలేచెం బాగుంటుంది, మీ అరోగ్యానికి ఏ విధమైనటువంటి బయో కెమికల్ ఆహారం కావాలో అరి కూడా మనం నేర్చుకుంటాం. అందుచేత,

న్యూట్రిషన్ అన్నది సైకాలజ్ మీద, సాపల్ బిహావియర్ మీద ఫిజికల్ అంద బయోకెమికల్ యూస్ప్లై చెప్పాంది.

Nutrition is the science of nourishing the body properly or the analysis of the effect of food on the living organism. It is the relationship between man and his food with psychological, social physiological and biochemical implications. "Nutrition is the science of food, the nutrient and the other substances therein, their action, interaction and balance in relation to health and disease and the processes by which the organism ingests, digests, absorbs, transports, utilizes and excretes food substances"

ఇది న్యూట్రిషన్ యొక్క డెఫినిషన్.

దీన్ని మీరు కంఠా పట్టాలి.

హోమోవర్క్ ఇవ్వుకుండా ఉండే చీచర్కి వేల్యు ఉండతను.

అట్లాడు శక్తిశాసనాలు శక్తిశాసనాలు 55
ఈ బస్తాదు హోమోవర్క్ ఇచ్చేటటువంటి స్నాఫ్టుల్లో మీ పిల్లల్లి చేరుపురు. స్నే అండ్ గో అనే స్న్యాఫ్టుల్ ఏ పేరంటూ చేరించ చరు ఎందుకే? అవేం చదువులు, హోమోవర్క్ ఇవ్వటం లేదు, మాతు వర్క్ లేదంటారు.

తరవాత తరవాత నాకు అఫ్పెండి, ఆ హోమోవర్క్ వీళ్లు చేస్తున్నారు అని. అందుచేత పిల్లలకి హోమోవర్క్ లేదనుకోండి. వీళ్లకి వర్క్ ఉండుట పాపం. మరి వీళ్లు దే ఆర్ సా పర్క్ కాస్ట్యూన్. అందుచేత హోమోవర్క్ లేని స్న్యాఫ్టుల్లో పిల్లల్లి చేరించచు.

అందుచేత నేను హోమోవర్క్ ఇవ్వటాదనుకోండి, నాట్ ఈజ్ దట్ లీచర్?

అందుచేత హోమోవర్క్ ఏమిటి అంటే, ఈ డెఫినిషన్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ మీరు కంఠా పట్టాలి.

దాని తరవాత కొన్ని సంస్కృత క్షోకాలు ఇచ్చాడు. దాన్ని మీరు చదువుకోండి. సో ఉడే ద జంటుడ్కర్ క్లస్సులో వుయ్ స్ప్రో హాయ్.

చెప్పింది చాలా కీయర్గా అఫ్ముయిండి కదా! దాని ఇంపా పైన్ అఫ్ముయిండి కనుక నాట్ ఓస్టీ ఇ లవ్, నాట్ ఓస్టీ ఇ దట్, యూ పుడ్ ఇన్వాల్వ్ అదస్ట్ ఆల్స్.

అంట అన్నిటికండ్ ముఖ్యమైర్గి ఉమటండ్,

చీ ద లీదట్టు.

ఇతరులని ఛాలో కచద్దు.

అందుచేత నో మౌర్ కెక్ కటింగ్స్, ఉభిన్.

56 తిరమితిత్వానుకూలానుకూలానుకూలా అటరం వళ్ళికులు
మీ పిల్లలి ఆ పుట్టినరోజు నాదు అపోరము ద్వారా వాళ్ళిని
జంజిల్లీన్ చేయదల్చుకుండే ఏ పుడి ఇవ్వాలి, పైంటిస్ట్ చెయ్యాలను
కుండే ఏ పుడి ఇవ్వాలి తెలుసునుని ఆ పుడి పెట్టుండి లాశ్చకి.

మీకు నచ్చే పుడి కాదు. సమాజము ఒప్పుకునే పుడి కాదు.
పైస్ట్ ఒప్పుకునేది. ఈ పుష్టకంలో ఆ సీటీల్ అన్ని ఉంటాయి. అందు
చేత కాసేపు మనం కళ్ళు మూసుకుని 3 సార్లు ఓం కారం చేధ్వాం.

* ఓం కారం ఈజీ ద బైస్ట్ పుడి.

మీకు తెలియదేనో, తరవాత నేను చెప్పాను దాని గురించి.

* బట టుడే పుయి ఎల యూజీ ఈజీ యూజీ ఏ పుడి.

నాట యాట ఏ మెదిదేసన్ టెక్సీక్ అండ నాట యాట ఏ మంత్రా.

ఓంకారాస్మి మనం పుడొ యూజీ చేస్తున్నారా.

పుగొ యూజీ చేస్తున్నప్పుటు ఓ అనెది దీర్ఘంగా ఉండాలి.
ఓకే. త్రి త్రైమ్యి, ఈజీ యువర్ పన.

ఓం..... ఓం..... ఓం.....

ఈ ఓంకారము చేస్తున్నప్పుడు మీ శరీరంలో ఏ అంగం
కదిలింది? (బాధ్య)

ప్రాణ నక్కటికి వెటుతుంది!

బాధ్యకి వెటుతుందికిదా! సా ఇటీజీ ఏ పుడి.

స్టో.



ఆటరం వళ్ళికులు తిరమితితిత్వానుకూలానుకూలానుకూలా (57)

మేగీ బీవిత్ విధానీమ్యులరీ

ఆపోరిమ్యు యొర్క్ పాత్రీ

7.6.07 న హైదరాబాదీలో

ఆం ఎమ్. శ్రీరాముక్కప్పగారు ఇత్తున ఉపన్యాసము

- ◆ సామూహిక ఈజీసంమహతీ రాజులక ష్వాస్త్రలో భాగాన్నిప్పుం
కలుగుతుంది
- ◆ బిశ్వ పరిపాలనా ష్వాస్త్ర యొక్క గవర్నర్లుగా మారులి
- ◆ ఈనాటి మన ఆపోరిం ఆ యోగస్థితిని కలుగజేయడు
- ◆ ఆదర్శవాదులు అందజేసి “సంస్కృతి” (కల్పన)
- ◆ ప్రజాజీల్పాయముతో ఏర్పడేటి “సంస్కృత” (సిహిలిపేషన్)
- ◆ సామూహికంగా ఈజీసం చేసే అవకాశాన్ని ఒదులుకీండి
- ◆ ఆపోరింలోని ఘను పదార్థము “మంస్సు”గా మారుతుంది
- ◆ మనము త్రాగే సీరు “ప్రాణశక్తి”గా మారుతుంది
- ◆ నూనె, శ్రీవృష్టి పదార్థాలు “వాక్ శక్తి”గా మారుతాయి
- ◆ పాకశక్తికి ఇంకిక ఫేరు “కుండలిని శక్తి”
- ◆ ఏ ఆపోరిం తిన్న టీ మి మనస్సు మారుతుంది
- ◆ ఆపోరిపు అలవాట్లలో భాష కూడా ప్రాణ పొతుప్పుంది

- (58) శుభాక్షరాలకు అనుమతి కొనసాగం ఆంగ్ల వ్యాపారాలచే
 ◆ ఈనాటి మన ప్రవర్తనలికి కారణం ఆంగ్ల వ్యాపారాలచే
 ◆ ఆపణ ఇన్ని తిస్తు వెంటనే వచ్చేది తుఫ్ఫి (త్యుట్టి). బలం కాదు.
 ◆ 30 రోజులు కేవలం వచ్చు మాత్రమే తీసుకుంటి,
 శరీరము బంగారు రంగులోకి మారుపంచి
 ◆ కణాటి ఆపణరవు అలవాట్లతో భారతియ నంపుతలి
 తీసుకురాలేం
 ◆ బీరు బాగా నిద్రపోలిగితే బరవు తగ్గుతారు
 ◆ సద్ర బాగా పడితే రోగాలు తగ్గుతాయి
 ◆ కుకట్టు సలచేసే అద్యుక ప్రతియ “దాండ్రాయణ ప్రతము”
 ◆ ఆపణరాన్ని ఖంచన శక్తి “సంకల్పము”
 ◆ శుశ్రూపుడి కాలంలోనే ఉపయోగించన “బ్రియన్ స్ట్రెల్”
 పసిముట్టు
 ◆ ఆపణరముతోనే నివారణ చేయగలిగితే,
 రోగాలకు మందులు ఇవ్వటవర్పు
 ◆ మహాధూరత యుద్ధం ఘనితాన్ని సిద్ధయించించి “ఆపణరమే”
 ◆ ఇంతియాలను వశం చేసుకునే సామాన్ధము “ఐక్యాటన్”
 వల్ల పస్తుంచి
 ◆ ఇన్క్యారబుల్ అనే డిసీక్ లేదు
 ◆ కీ శరీరంలో మార్పు తెచ్చుకొని, ప్రపంచాన్ని మార్పచుట

ఆటల్ రిజిస్టర్ శాఖలల్లో అనుమతి కొనసాగించాడని (59)

ఓం ఓం ఓం

గురువుర్లు గురువుర్లు గురువులో ఏతిశ్యం:

గురువుర్లు ఏరుత్థి త్యుత్తిగురువెక్కులు:

అంధకండలకరం విఘ్రంయేక హతివర్మ

యత్థవు వల్లకంయేక త్యుత్తిగురువెక్కులు

సంజీవనీ యొక్క ఆధారమాత్మన తథ్యాలను తెలుసుకోవ
 డానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నామి. అందులో ఒక విషయం మీరు చాలా
 ప్రస్తంగా గుర్తుంచుకోండి.

* మన భారతదేశ సంస్కృతిలో మంచి అయినా, దెచు అయినా,
 అంచే మనకి నచ్చే పరిశీతులు వచ్చినా, నచ్చని పరిశీతులు వచ్చినా
 సామూహికంగా ఆపరం తీసుకోవటం మనకి అలవాటు.

అందుచేత ఈ క్షామకి వస్తూ మేం తిని వచ్చుమన్, మేం
 తినము, తినను అంచే అర్థం ఏమిటంచ, మీకు అనలు ఏమి అర్థం
 కాలేదు!

* సామూహికంగా తినటం అనేది చాలా ప్రముఖమైనటువంటిది.

* ఎవరి ఇళ్ళలో అయితే సామూహిక భోజనాలు తింపారో,
 వాళ్ళ రాజరిక వ్యవస్థకి భాగస్వాములు అవుతారు.

ఇవాచ పేపర్ చూసుండే మీరు ఇంకొక విషయం చూసి
 ఉంచారు. ధృతి ప్రంపం అని ఒకబి తయారపుతోంది. నాకు ప్రాంతియి
 పార్టీలు జస్తుం లేదు అని నేను ఎప్పుడూ చెప్పువుంచాను.

ప్రాంతియ పార్టీలన్నీ కలిసి ఒక పార్టీగా అవుతునాయి.

- శీ** అందువేళ ప్రకృతి గురువుల దారిలో బలవంతంగా ఎలా వెటుతోందో గమనించుకోండి.

-- దే ఆర్ ఫొర్స్‌డి టూ రూ ఇట్.
లేకపోత ఆ పార్టీలకి మనుగడ లేదు.

శీ కానీ మనం నిర్మిస్తున్నమంటి పార్టీ ప్రపంచ శాసన వ్యవస్థను నిర్మించే వాళ్ళ ద్వారా నముస్తున్నది.

-- వాళ్ళకి అనుగుణ్యంగా మనం తపిస్తున్నాం.
విశ్వపిరిపాలనా వ్యవస్థ.
విశ్వ అంటే పృథ్వీగ్రహం మాత్రమే కాదు.
● విశ్వ పరిపాలనా వ్యవస్థకి అధారంగా జీవించడానికి తగిన సూత్రాలు వేసుకుంటున్నాం.

එ කිලොට්ටර් ගවරුමෙන්මත් අනුග්‍රහීණ නදුප්‍රාදු කනුක වාදිකි පවත්වා ප්‍රසාදය. කදා! කිලොට්ටර් අ පවත් එංමුකුන්‍යාමයේ, ගවරුමෙන්මත් යොශ්, නිරෝයාලන් අමාවා ජ්‍යෙෂ්ඨ කනුක.

- మరి మనం విశ్వ పరిపాలనా వ్యవస్థ యొక్క గవర్నర్లుగా మారాలి.
 - ఈ గురువులు అందరికీ చెప్పటటువంటి శక్తి కారణము అది.
 - అది సాదనల వల వచ్చే శక్తి కాదు.

ଓଡ଼ିଆ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶକ୍ତିଶାଖାକାନ୍ଦଳକାନ୍ଦଳକାନ୍ଦଳକାନ୍ଦଳକାନ୍ଦଳ 61

-- విశ్వ పరిపాలనా వ్యవస్థలో వాట్చు భాగస్వాములు అవుతున్నారు కనుక ఆ చమత్కారాలు వాట్చు చేయగలుగుతాన్నారు.

ఆ చిన్న సత్యాన్ని మనం అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాం.

ବକ୍ତ ଅନ୍ତର୍ମାଦ୍ଵାର୍ଯ୍ୟ ଜୀବିତଂଲୋକାନ୍ତି, ବକ୍ତ ମୀରା ଜୀବିତଂଲୋକାନ୍ତି,
କ୍ଷେତ୍ରମଶର୍ପୁ ଆଦ୍ୟ ଜୀବିତଂଲୋକାନ୍ତି ତ ଚମତ୍କାରାଲାନ୍ତି ଏଠନକୋଷ୍ଟ୍ରୀ
ଯଥେହ୍, ବାଧୁ ବିଶ୍ଵ ପରିପାଳନା ସମ୍ପଦରେ ବ୍ୟାଗସାମ୍ଯଲୁ କରୁକୁ.

పానుమంతుడి జీవితము దీనికి చ్యార్స్ మరిచి ఉదాహరణ

హనుమంతడికి ప్రభుత్వకోనే సిద్ధులన్నీ ఉన్నాయి. సూర్యుళ్లీ
ఖ్రీంగబోయి, జంచుడితే దెబ్బతిని, దవద ఈయగ్గట్టుకొని హనుమం
తుదుగా చేరు తమ్ముకొన్నారు. పిల్లవాడుగానే అన్ని రకాల దేవతా
శక్తులు అతనికి వరదానామి ఇచ్చాయి. ఈ కథ మీకు తెలుసుకుణి.

କାନ୍ତ ଆ ପରଦାନାଲୁ ଅଶ୍ଵିକ ଜୀବମୟୋଗପଦତ୍ତେରୁ. ବୁନ୍ଧୁ
ମୂରକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତମୁଁ ମୁଦ ସୁଗ୍ରୀଭିତ୍ତିରେ ପହା ପିରିକିହାନିହତେ ଏବୁନୁ
ବାହି ଯେବୁକ୍ତ ପରକୁଳ ପରି ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଚଂପେଷ୍ଟରେ ଅନ୍ତରୁ ଭୟିଂତ୍ରେ,
ଆପେଦନ ମୁଦରୁ କୁଣ୍ଡଳିମୁଖରେରୁ

సుగ్రీవుడు, హనుమంతుడు బుప్పు మూక పర్వతము పేద
ఉన్నారు అని చదువులాము తప్ప, వారి ఆవేదన మీకు ఎప్పుడైనా
అర్థమయిందా? వారి తాలుకు అనుచరులు ఎరరు ఎప్పుడు వచ్చి
చంపశైండ్ అనే భయం! అందుచేత రాముడు, లక్ష్మణుడు వస్తే
ఏమనుకున్నారు పీళు?

మరి ఆ దేవతల వరదానాలు ఎక్కడకు పోయాయి?

(62) అంతర్జాతీయ విషయాలలో కొన్ని ప్రశ్నలకు ఉన్నతి అంగం కావలిని విస్తరించడానికి ఆధారం నుండి మొదలు పెట్టాడు, అనే కాలు వినిషేయబడుండి మొదలు పెట్టాయి.

మనం రామాయణం చదువుతాం కానీ అవగాహనా రాపి త్యంతీ చదువుతాం.

❖ ఏ సిద్ధులూ కూడా మీ కొరకు పని చేయవు.

రివాల్వర్ మీ దగ్గర పెట్టుకొని ఎవరిని వడితే హరిని కాల్చే
సౌను అంటే కుదరదు. కానీ మిలట్టివాడికి?

ఎందుకు? దేశం కొరకు రివాల్యూని ఉపయోగిసాడు.

● ఆ సింపుర్ లాజిక కనుక మీకు బ్రథం అయితే,
మీ జీవితాలలో కూడా ఆ యోగసిద్ధులు వచ్చేస్తాయి.
చమత్కారాలు వచ్చేస్తాయి.

ఏమిడ్సా చమక్కారం యొక్క రసాయనం?

గురువుల పని.

విశ్వాప్రణాళికలు అనుగుణ్యంగా జీవించటం.

సాయి అడుక్కుతినాదు. దోట లేదు కదా! ఆ మాట అంటే మీకు అంత నచ్చారు. కానీ లిటరల్గా అడుక్కుతినాదు.

కానీ ఆయనను ఏమంటున్నాం మనం? అశీలాండకోటి బ్రహ్మందనాయక రాజాధిరాజ యోగిరాజ, ఇంకా మీ జష్ట!

ఎందుకు? మరి డబ్బున్నవాళ్ళు లేరా ఆయన కంచే? మంత్ర,
తంత్రాలు ఆయనకంచే తెలుసున్నవాళ్ళు లేరా భారతదేశంలో?

ఆచర బ్రాహ్మణు తిస్తానితిశాసనాలకు అనుమతించాడని (63)
 ఆయన ఉన్నప్పుడూ ఉన్నారు, ఇప్పుడూ ఉన్నారు. మరి
 వాళ్ళందర్ని మనం అధిలాండకోటి బ్రహ్మంద నాయకా అనటంలేదు.
 అయిప్పే ఎందుకు అంటున్నారు?

ಅಲ್ಲಾಮಾಲಿಕ! ವಾಡು ಚೆಪ್ಪಿಂದಿ ಚೇಸ್ತಾ!

నా జీవితాన్ని వాడికి అనుగుణ్యంగా మార్చుకుంటాను.

- అది నేర్చుకోవటానికి ఏ ఆహారం ఉపయోగపడుతుందో తెలు నుకోవటానికి ప్రయత్నం మనం చేస్తున్నాం.

తిండి తినటానికి కాదు.

తిండి యొక్క విలువను తెలుసుకోవటానికి కాదు.

-- మనం తినే తిండి, విశ్వ పరిపాలనా వ్యవస్థ నదీపేటటువంచీ వ్యక్తుల ఆజ్ఞలను పాటించే మనస్సు జవ్వదు.

ముందు మనస్సులు మరాలి.

❖ మనస్సులు మారటమే విద్య యొక్క లక్షణం.

ఏమీ ఆలోచించడం చేతకనివాడు ఐదేళ్ళ వచ్చివాక ఇంజనీరులాగా ఆలోచిస్తాడు. కదా! మొదటిరోజే ఇంజనీరులాగా ఆలోచించ రేడు. కానీ మనము ఒక రెండు, మూడు మంగళాలు చదువుకొని, రెండుసారు గుహించి వెళ్లి దఱం పెట్టినుకుని నాకేం జరగలేదే అంట్టాడు.

దెండు సార్లు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్లి, నాకు ఫిగ్రి రాలెదు
అను ఎవడైనా అడిగితే వాళ్లి మీరు అతి తెలివైనాడు అంటారా,
మహామూర్ఖుడు అంటారా? మరి ఈ ప్రశ్నించే వాళ్లని ఏం అనాలి?
మూర్ఖులకి మహామూర్ఖులనాలి.

(64) ఆచులు విన్నాడు అనుమతి ప్రాప్తి కొన్నాడు అందుకే అంతే, ఏ వివ్యో అనులు ఎందుకు చదువుతున్నామో తెలియదు. ఆధ్యాత్మికత ఎందుకో కూడా తెలియదు.

జాక్కుకరు మెడిసిన్ చదివాడు. మెడిసిన్ చదివిత వాడి అలోచనా విధానం దేనికి మారింది? మందు ఇవ్వటానికి తగిన యోగ్యత సంపాదించుకున్నాడు.

ఐదేళ్ళ చదివి ఒకదు ఇంజనీర్ అయ్యె యోగ్యత నంపా దించుకున్నాడు. ఇంకొకదు పదేళ్లు చదివి?

కానీ ఈ వద్దులు లుట్టు?

పన్నెండెళ్ళు చదవటం అయిపోయాక. అది గుర్తుంచుకోండి. ఐశ్శు అంటునాను కానీ పదిహేడేళ్లు బాణగొండి ఉండి

* ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଦ୍ୟକ ମୁନକ୍ଷ ଏଂ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରୋତ୍ସହ କୌଣସି

ఉండా ఏదైనా? వురి లీరు మలిక్కులు గోలు ఇంచుచుట్టాడా?

అయినో పురీకూలు కుచ్చుకొనేం

అది ఆడమ్సిన్ నుండి వెలువులు ఉన్నాయి.

ప్రాంతముల నుండి వెళుతులు.

ఉత్కుస్తుయ్ ఫలత్-బి. వరదుకు రావచంలదు
ప్రమాణం.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

కాని అది మన చమత్కారం కాద

పరతవేది అంటామే, ముట్టుకుండే ఇనుము బంగారం ఆయిపోతుంది అని. ఆ మాట అంచేసే చాలు కదలుతున్నారు మీ జీవిత విధానంలో. అది ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క చమత్కారము.

ఇంజనీర్ ఇంజనీరింగ్ పాసయ్యక ఇంట్లో కుర్చుండే వాడికి తిండి లభిసుందా? మెడిసిన్ చదివినవాడు

మెదినిస్ చదివించారు తండ్రి వాళ్ళ, “బరెయ్ నేను నిన్ను మెదినిస్ చదివింపానురా. నాకే వైద్యం చేయాలి. కుటుంబ సభ్యులకే వైద్యం చేయాలి. బలయిపొళ్ళకి వైద్యం చేయచూకి ఒప్పుకోను. దశ్ము నేను బరుపెట్టాను సీ చదువుతో? ” అంతే ఏమివుతుంది?

ఇంట్లో వాళ్లు దబ్బు ఇష్టయగా. ఇస్తారా? ఇష్టయరుకడా ఇంట్లో వాళ్లకి తల్లికి, తండ్రికి వైద్యు చేపై ద్వారకి దబ్బులు ఇస్తారి నేననుకొను. అమరికాలో ఇస్తాన్నారేమీ నాను తెలియదు కానీ, ఇంది యాంగో మార్పం గారంటీ ఇష్టయ. వాడే ఇచ్చుకోవాలి అంత.

వైష్ణవీ ఆగనునుట్టిందా?

పీచు తద్విన శాస్త్రిక విరామీ

సీర్సు లాటరల్సులు బి టెలిఫోన్ పార్టీ సీక్సు లావిల్సర్

ఇంజనీర్లు మీరు ఇతరులకు పనిచేయాలి. సమాజానికి ఇన్నదైరెక్కుగా పనిచేయాలి. ఒక ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలోనే ఎక్కడే మీరు పనిచేప్పి ఆ పని వల్ల ఆ కంపెనీ ప్రాణ్యాని చేసిన పనిముట్టు కూడా ఏదైవా కనీ అది ఎవరికి ఇప్పయొగపడుతోంది?

వీడికి ఉపయోగపడదు. అది వీడికి అనవనరం. అది సమాజానికి ఉపయోగపడుతోంది.

మరి డాకరో? సమాజానికి ఉపయోగపడుతి.

66 అంతర్జాతీయ విషయాలలో కొన్ని ప్రశ్నలకు అంటే రామ్యకు అధికిత నమస్కార ఏ విద్య చదివినా, తిక్షుర్వగా పనిచేస్తావు. ఎవడికి ఈ పాఠ్యాగపాఠున్నావు? నమజునికి.

❖ అందే ఏ విద్య నేర్చుకున్నా ఆ విద్య సమాజానికి ఉపయోగ పడితేనే నీకు లాభసాటి బేరము అవుతుంది.

శ్రీ మరి ఆధ్యాత్మిక విద్య నువ్వు ఎలా సమాజానికి ఉపయోగిస్తున్నావు? ఉపయోగించడం లేదు.

-- తెలుసూ ఆధ్యాత్మిక విద్యని సమాజానికి ఎలా ఉపయోగించు
కోవాలో? తెలియదు.

-- మరి అది సీకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

ఒకటి అనటు ఆ విద్య నేర్చుకునే తక్కిన్న తెలియదు. ఏపిసిడి లు కూడా రావు. ఏపిసిడిలు నేర్చుకునే ఏం చేయగలం? పద్మావత్యు వచ్చినాడి కదా నికు ఇంగోరపొపికి నిదనా అవకాశం వపుంది.

ఆ పదిహేడట్లు ఎలా చదవాలి? రాణి పగళ్ళు, ఇంకాక పని చెయ్యదు. చదువుకుండున్నప్పుడు ఉద్యోగాలు చేసే అలవాటు మన బారతీయేశంల్ లేదు.

ಅಂದುಚೆತ ವಾಡು ಎಂಬೀವಿನ್ ಚದಿವಿನಾ, ಎಂಬೀಯ್ ಚದಿವಿನಾ ತಲ್ಲಿತಂಡುಲೆ ಬಟ್ಟಲಕಿ, ತಿಂಡಿಕಿ, ದಾಸಿಕಿ ಅಂತ್ರ ಇಸಾರು.

ఆ విధంగా నేర్చుకున్న విద్య సమాజానికి ఉపయోగపడితే వీడికి పేరు, ప్రతిష్టలు వసే వపాయి, లేకపోతే లేదు.

మరి ఆధ్యాత్మిక విద్యలో ఈ కామన్సెన్స్ మనకి ఎందుకు ఉండటం లేదు?

అంధ రాజీవు శతాబ్దికాల ప్రాచీన మాటల విషయముల కుటుంబముల నుండి 67

ఓ సాయి చరిత్ర చదివేసో, ఏదో నాలుగు ప్రదక్షిణాలు చేసేసో, పురి ఆవంతా తప్పా? తప్పా కాదు, చిన్నపిలల ఆట.

పేసుల్ని అవీ ఉంటాయి కదా! అందుచేత ఇవంతా పేసుల్లో అన్నమాట.

ఏదో ప్రదక్తిణాలు చేసేనుకో?

ప్రముఖ్ లో పిల్లలు ఆనందంగానే ఉంటారుకదా! వాళ్కి కావలసిన ఆట వనువులు దొరుకతాయికదా!

పీస్ దొరుకుతున్నాయి.

మీరు ఏదో పెద్దపెద్ద పొస్టులు చాలా గొప్ప అనుకుంటారు.

-- 'గురువులు దృష్టిలో అది చిన్నపీల్లల తట కంటే అధ్యాన్యం.
ఎంత జాలిగా మాస్కరో, ఇదా మమ్మల్ని అడిగేది మీరు అని.

ପେସିଦେନ୍ଟ ଅଫ ଇଂଡ଼ିଆ ଦର୍ଗରକୁ ନେଇଁ, ଜାରାତ କହିବାଟ
ଭୋଜନାରୀ ରିଂଟୁ ଇଣ୍ଡିଆ ଇଣ୍ଡିଆର୍ ଅଣ ଅଧିକିତ ଏଲା କଂଟୁଅଣି?
ଅଂଶକଳନେ ଫୋରଂ ଗୁରୁତ୍ବଲାଭ ମୀରୁ ଅଧିକେ କୋରିକଲୁ. ଏମ୍ବେଳ୍‌ମ୍ବେନି
ଚେସିନା ଆଯନ ମିମ୍ବୁଇଁ, କଳ ଗର୍ବର୍ତ୍ତି ଚେସିନା, ବଳ କୋଟିଶହରୁ ଦିନି
ଚେପ୍ପିଲା ମୀ ଦୁଃଖିଲେ ଦାରା ପେନ୍ଦରି.

చిన్నప్పిల్లవాడికి ఒక ప్లైస్టిక్ కారు ఇచ్చమనుకోండి, వారు కారు కారు కారిని అనందిస్తాడు. ఈ పెడ్డ శ్లైట్ రథు ఉండే మనం ఉపయోగించుకునే కారులు, అది గురువుల దృష్టిలో అంతే అన్న అవగాహన లేని వ్యక్తులుగా భారతియులు ఎలా మారారు? అన్నది వారు చాలా ఆశ్చర్యం చేపుంటి.

గాయత్రీ మంత్రం అందే శకామని మా వాళ్ళు చెప్పేస్తారు,

కామదేనువు, పరశువేణ, కల్పవృక్షము.

నువ్వు దాన్ని కామధేనువుగా ఉపయోగించుకుంటున్నావా? లేదు.
పరసువేదిగా ఉపయోగించుకుంటున్నావా? లేదు.

కల్పక్తంగా ఉపయోగించుకుంటున్నావా? లేదు.

అందే నీకు తెలిసిందా, తెలియదా? దెవుడికి తెలియాలి. ఇది తెలిసింది మీకు, ఈ మూర్ఖు పేర్లు తెలును.

ಅದಿ ಕುಡಾ ಅಯನ ಹೊಂದು ಕನುಕ.

ఆ భారం, ఏదైనాలు అయిను. “నను ఆ గాయత్రి మంత్రాన్ని కల్పవృక్షంగా, కామధేనుస్తుగా, పరసువేదిగా ఉపయోగించుకున్నాను. 10 లక్షల మంది నా శిఖ్యులు ఉన్నారు. ఇంకొకవ్యక్తి నాకు కనిపించటం లేదు గాయత్రి మంత్రాన్ని కామధేనువుగా, కల్పవృక్షంగా, పరసు వేదిగా ఉపయోగించుకువారానికి.”

ఎందుకు చేయలేకపోతున్నాం?

ಒಕ ಇಂಜನೀರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯು ನೆರ್ಪುಕ್ಕೊಲಂಟೆ ಮೀ ಇಷ್ಟಂ ಹಬ್ಬಿನಟ್ಟು
ಪ್ರವರಿಸಾರಾ. ವಾರು ದೆಹಿನಟ್ಟು ಚೆಸಾರಾ?

ప్రీ ఇప్పం వచ్చివడ్డు చేసే ఇంజనీర్ అవుతూరా?

ఆటల్ చ్ఛిడ్మ అంతాను అంతాను అంతాను అంతాను అంతాను 69
 మెడికల్ కాలేజీలో మీ జ్ఞాం వచ్చినట్టు ప్రవర్తిస్తూ, నేను
 డాక్టర్ని అవ్వాలి అంటే అయ్యగలరా?

మరి ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నారు?

తప్ప అదే జరుగుతోంది.

● ఈ తప్పు అంతా కూడా ఆహారాన్ని మీరు ఉపయోగించుకోలేక పాశచం వల్ల జిరుగుతోంది.

ಅಂದುಕು ಇಂತ ಪೆದ್ದ ವಿವರಣ ಚೆಪ್ಪಿಂದಿ.

 ప్రియ ఆహారాన్ని పవ్వంగా తీసుకోగలిగితే మారిపోతారు.

అందుల్లి కీర్తనల్లినుణ్ణేవట్టం జీతకువట్టంటేరు

కుశ్మిషయన కుక్క మాంసాన్ని తినమన్నాడు. కథ తెలుసా ఎవరి గురించి చెప్పున్నావో? అప్పుంగారి నిద్ధరు. కథ విన్నారుకాడా? ఈ కథ అందరు గురువుల చరిత్రలోనూ వస్తుంది. ఎందుకు వస్తుండో కూడా ఆలోచించివరు పీటరు.

పేర్లు మారుతా ఉంటాయి, లోచన్ మారుతా ఉంటుంది, సంఘటనలు మారపు, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గురు శిష్టుల జీవితంలో నొప్పిటనలు మారపు.

“ಅಂದುಚೆತ ಮಾಸ್ಕಾರು, ಮೆಂ ಕುಟ್ಟಿನ ಕುಕ್ಕಮಾಂಸಂ ತಿನೆಸ್ತೇ
ಮೆಂ ಕೂಡಾ ಸಿರುಲಂ ಅಯಬೋತ್ತಾಮ್ಯ?”

సిద్ధురు అయ్యాక కుక్క మాంసం తినండి. సిద్ధురు వలె
జీవించటం వచ్చాక. అంతే తప్ప కాప్ కొద్దితే ఎట్టా?

(70) అంతర్జాతీయ విషయాలలో ప్రముఖ అంగం బహుమతము నేను ఎప్పుడూ తప్ప సిరియల్లో వచ్చే ఒక ఉదాహరణ జిన్నసు. ఒక చిన్న పిల్ల, తండ్రి యొక్క ప్రైతిశ్చాప్ పెట్టుకొని ఇలా ఇలా ఇలా చూచి గెంకోనీ అని ప్రస్తుతి చేస్తుంది. ఎందుకే అంతే, తండ్రి ఆ గెంకోనీని ప్రస్తుతి చేసాడు కనుక.

ಅಂದೆ ಅ ಚಿನ್ಹಿಲ್ಲ ಡ್ರೈವರ್? ಏಂ ಚೇಸಿಂದಿ? ಕಾರ್ ಕಟ್ಟಿಂದಿ ಅಂತೆ. ಸೋ ಸಿಂಪಲ್.

అందుచేత మనము ఇష్టుల యొక్క జీవితాన్ని కాపే కొట్టులాటం లేదు. గురువులకి అనుగుణంగా వాళ్ళు ఎలా జీవించారు?

వీటి అన్నింటికీ కూడా ఆధారం ఏమిటీ అంటే ఆహారం.

ಇಂದ್ರಾನ್ ನೇಮು ಚೆಪ್ಪುನು,

భారతీయ సంస్కృతిలో మంచి జరిగినా, చెదు జరిగినా సామూహికంగా ఆవరం తీసుకుంటాం.

పెళ్ళికి పిలుస్తారు, నాకు తెలిసి పెళ్ళి రద్దు ఎవరూ ఉండయి.
ఆ దైనింగ రద్దర కుర్రీ వెనకాలే ఒకడు నించుంటాడు, హాత్తి తినిప్పు
కుండా. ఎందుచేత? నాయు లేచిపోగానే మరి కూర్కొలాలక్కడ.

ఆసలు పచ్చింది దేవికి?

తినట్టనికి కాదు, వచ్చింది పెళ్ళికి. చేసోంది ఏమిటి?

విద్యుత్కు పెళ్ళికి, ఆహారానికి ఆ లింక్?

ప్రతివాదార్థులు వ్రతానికీ, దూషికీ ఆ లింక్?

సుహీ ప్రవేశానికి ఆఫ్సోర్డానికి ఆ లింక్?

కృష్ణ రాజు

దాన్ని సవరించబానికి ఈ క్లాసెన్ కి మిమ్మల్ని అపోరాన్ని అలా ఉపయోగించుకునే వాళ్ళగా చేస్తుంది.

ఎన్నో రోజుల్లో? ఇందాక చెప్పిను కదా, ఒక దాక్షర్ అవ్వాలంటీ పదిహేడెళ్లు చదవాలి. మరి ఇక్కడు? ఒకరోజు వచ్చి, ఒకరోజు రారు.

అందుకే నేను కోశిన వాళ్ళను అడుగుతున్నాను. ఒక టైమ్ దేబుల్లాగా, కాసుల్లాగా అపొందెన్నే రిషప్టర్ అది పెట్టి వాళ్ళకి మాత్రమే నేను స్థిరయవ్విగా చెప్పగలుగుతాను.

ఒకరోజు వచ్చి) రెండవ రోజు రాని వాళ్లకు నేనేం చేయగలను?

କାନ୍ତି ଦିନିମ୍ବ ମୀରୁ ପ୍ରପଞ୍ଚଲୋ ଏକରୂପନ୍ତି ଜୀବଯୋଗିନ୍ତି
କେବହୁଁ ଏଠାଦେଶ ଅଳ୍ପ, ସିଦ୍ଧିଲୁ ଉନ୍ନାଯି. ଅନ୍ତରେତେ ମୀରୁ
ଜୀବକିଟି ରାଜପ୍ରେସ୍‌ଯୁବା ବିନପତ୍ର. କାନ୍ତି ସିରିଯୁନ୍ଦିଗା ବିନାତି.

 ಅದಿ ಕನುಕ ಮೀರು ಚೇಯಗಲಿಗತ್,

కచ్చితంగా ఒక సంవత్సరం లోపల ఆహారాన్ని ఉపయోగించు
కునే టెక్కిక మీకు అరమయిపోతుంది.

దాని తరువాత ఎస్సిప్రెస్టులు ఈ అనేది ఇంక మీ జంకిటివ్యువ్‌లో
టూలెంట్. మెడిసిన్ అందరూ చదివినా పేరు కొంతమందే తెచ్చుకో
గలరు.

(72) శక్తిశాసనాలు అనుమతి లేదని అందులు కొన్ని ప్రశ్నల వివరాలను సమృద్ధించడం,

రందు పదాలు యొక్క విశేష ప్రయోగం మనం ఇక్కడ చేయబడుతున్నాం.

- ① సంస్కృతి, కల్పర్.
- ② సభ్యత, సివిలిజేషన్.

చాలా జాగ్రత్తగా మీరు అవగాహన చేసుకోండి. నేను ఆ మాటలు నాడినప్పుడు ఈ భావనలోనే అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రపంచంలో, సమాజంలో రందు రకాలైనటువంటి వ్యక్తులు ఉంటారు.

- ① సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే వ్యక్తులు.
- ② సభ్యతను ప్రతిబింబించే వ్యక్తులు.

అంటే ఒకట్టు కల్పర్ని,

ఇంకోకట్టు సివిలిజేషన్ రిప్రజంట్ చేస్తారు.

కట్టు ఉంటే నిమిటి?

సంస్కృతులు. సంస్కృతిని ఇచ్చేవాళ్ళని సంస్కృతులు అంటారు.

ఉదాహరణకి సంఘనంస్కృతులు. ఒకప్పుడు అదవాళ్ళ చదువుకోవటానికి వీల్కరు. ఒకప్పుడెందుకూ? ఇప్పటికి పశ్చిమాళ్ళలో చాలా చేప్పి ఒక ప్రొబ్లమే అది. అదవాళ్ళ ఉద్యోగాలు చేయటంకాని, చదువుకోవటం కాని.

అందుచేత అదవాళ్ళ చదువుకోవాలి అనే సంస్కృతిని,

ఆశీర్వాది బాల్కింగు శక్తిశాసనాలు అనుమతి లేదని (73) కల్పర్ని సంస్కృతులు, అంటే కల్పర్ని ట్రిమెట్ చేసేటువంటి వాళ్ళ ప్రశ్నలు ఏట్టారు.

పెల్లిమిల్గా పెల్లిమిల్గా ఇటువుతుంది?

ఆ కల్పర్ ప్రజాభిప్రాయముగా మారుతుంది.

ఇది వరకు ఒప్పుకునేవారు కాదు. ఆదవాళ్ళ వాళ్ళ చదువు కుంటామంచ చాలా గిఫ్టలు వచ్చేవి.

ఇంకాకట్టు ఎవరో ఎందుకు, మా బామ్మారు ఎంత గిఫ్ట చేశారో మా ఇంట్లో అదవాళ్ళకి చదువు అంటే,

“ఎందుకు చదువుకోవటం? చాకలి పద్మలు వచ్చుకదా? చాకలి పట్టులు ప్రాయగిలిగితే చాలు” అనేది.

మరి ఇప్పుడు ప్రజాభిప్రాయం ఎలా ఉంది?

అందుచేత ఆ కొంత మంది మహానీయులు కొన్నేళ్ళ క్రిందట కల్పర్గా ప్రశ్నలేనటువంటి అదవాళ్ళ కూడా చదువుకోవచ్చు, ఉద్యోగాలు చేయవచ్చు అనే కల్పర్ ఇప్పుడు ఎలా మారింది?

సివిలిజేషన్గా మారింది.

ప్రజాభిప్రాయముగా మారింది.

● అందుచేత కల్పర్ సివిలిజేషన్గా మారటానికి దాలా త్రైమ్ వరుతుంది.

ఇంకా మారుదేరు. పూర్తి కల్పర్ రాలేదు ఇంకా. అంటే వారు చెప్పినటువంటి సంస్కృతి సివిలిజేషన్గా మారలేదు.

(74) శ్రుతికుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల అందర రథ్యకుల
మెల్లిగా చాప క్రింద సీరులాగా కల్పర్ సివిల్జేషన్స్ మారు
తుండి.

ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకునేది కల్పర్.
ఆఫోర్ సియమాల గురించి మనం మాట్లాడుకుంటోంది కల్పర్.

-- ఎక్కువ మంది దీన్ని ఇంకా అర్ధం చేసుకోలేదు.

శ్రీ మీరు సంస్కర్తలుగా మారాలి.
ప్రయోజనిక్ టూ ప్లైట్ విట్ రి పొస్ట్ టీ.

సంస్కర్తలు చెప్పగానే మనమ్యలు విన్నారా ఏమిటి?

కానీ ఇప్పటికీ, అప్పటికీ తేడా ఉంది.

సంస్కర్తలకి పిజికల్ వయిలెస్స్ అర్ధ తగిలేది. భాతికంగా
మనమ్యలు అర్ధ తగిలేవారు. ఇప్పుడు ఎవరూ అర్ధ తగలరు. నీ
ఇప్పం మన్య ఏదైనా చేసుకో, అర్ధ తగిలేవార్చు ఎవరూ లేదు.

వినెవాళ్లు వించారు, వినినెవాళ్లు అనలు నిన్ను వట్టించు
కోరు. నీ గురించి మాట్లాడరు. యు అర్ ఇగ్నొర్.

కానీ నీకు అర్ధులేదు.

మరి ఇది వరకూ సంస్కర్తల కంటే మనకిది చాలా దివ్యమైన
అవకాశం.

శ్రీ కానీ కల్పర్ ఈస్ ఏ కల్పర్.
-- సంస్కర్తి అంత ఈస్కా ప్రజాబిప్రాయముగా మారదు.

మీ అబిప్రాయాలే ఇంకా మారటం లేదు.

అందర రథ్యకుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల శ్రుతికుల (75)

ఒక సంవత్సరం మంచి నేను చాలా తీవ్రంగా సంజీవనీ
గురించి ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. మీ అందరికీ తెలుపు అది. ఇక్కడ
ఉన్నపాళ్లలో చాలామంది సంజీవనీ పేరు కూడా పెట్టుకున్నారు.

కానీ ఏం తెలుగు వాళ్లకి పుర్య గురించి?

ఏం చదివారు వాళ్లు?

శ్రీ అధ్యయనము లేకుండా, స్వాధ్యయము లేకుండా
నీ కల్పర్ సివిల్జేషన్స్ మారదు.

అందుచేత కల్పర్ - సివిల్జేషన్స్, సంస్కర్తి - పశ్యత్ -
అనే పదాలు చాలా కీటియరిగా ఉన్నాయికదా!

శ్రీ అందుచేత మనం ఆఫోర్ సంస్కర్తిని, యోగ ఆఫోర్ సంస్కర్తి
ని, దివ్యతాన్ని ఇచ్చే సంస్కర్తిని ప్రవేశపెట్టువోతున్నాం.

-- ఇందులో 'బిక్కటన' అనే శబ్దానికి చాలా పెద్ద విలువ ఉంది."

ఇందులో రెండు పదాలు ఉన్నాయి.

① సామూహిక భోజనాలు, లేకపోతే సామూహికంగా తినటము

② బిక్కటన

వ్యక్తిగతంగా బిక్కటన,
సామూహికంగా తినటము.

శ్రీ అందుచేత ఎప్పుడు, ఎవరు మీకు ఆఫోర్స్నీ ఇచ్చినా నే
అనవడ్డ.

-ఎవరు ఎప్పుడు ఇంటికి వచ్చినా అది భోజనం టైమ్ అయితే పెట్టండి.

పది మంచి వచ్చారు, మీరు ఇద్దరికి వండారు. ఏం ఫరహా
లేదు, ఆ రోజు కొంచెం తక్కువ తింటారు.

మళ్ళీ ఏం వందక్కర్లేదు. ఇద్దమైందా?

శీ ఉన్నది సర్టుకుని తినటం నేర్చుకోండి.

అందుచేత ఇలాంటి చేట ఎవర్నా ఆహారం తీసుకోకపాలే తినాలి.

శీ పెళ్ళిళ్ళి పిలిస్తే పెళ్ళి భోజనం చేయాలి.

ఒక చాలా మంచి సినిమా చూశాను. వ్యంగ్యంగా ఈ సందే
శన్ని అందశేషాదు. రాజేంద్రప్రసాద సినిమా. దాలా కర్క్క ప్రసౌసి
అది. మీరు పినిసారి అనుకుంటున్నారు, అది వేరే విషయం. వారు
పినినారితనంతోనే చేయవచ్చు, అది తప్పు.

శీ కానీ ఆహారము ఎప్పుడూ కూడా నమిష్మాగా తినేటటువంటి
అవకాశం వచ్చినప్పుడు దాన్ని పరులుకోవద్దు.

“మరి మా ఇంటి దగ్గరి భోజనం?”

పంచు! అనేక జీవజంతువులున్నాయి. మనిషికి ఇవ్వాలని
రూలేంలేదు ఆహారాన్ని ఏ జీవజంతువుకైనా ఇవ్వాయన్న.

అందుచేత ఆహారాన్ని ఎలా వినిమయం చేయ్యాలి? ఎలా
ఉపయోగించుకోవాలో కూడా మనం నేర్చుకోవాలి. ఈ ఫందమెంటుల్నీ
మనం మర్చిపొతున్నాం. అది వచ్చిన పెద్ద బాధ.

శీ అందుకని ఈ క్లాసులో పుస్తకం కంచే ముందు బుర్రని క్లియర్
చేయాలి. ఆహారపు అలవాట్లను క్లియర్ చేసుకోవాలి.

శీ ఎప్పుడూ ఇచ్చల్లో అందురా కలిసి తినండి.
పడ్డించే అలవాటు మానుకోండి.

శీ లఘు అన్నది కంక్క.
సిలబడి తినటం తప్పు.

శీ సిలబడి తినకండి ఎప్పుడూ.
కూర్చుని తినండి.

శీ లఘు భక్తి ఖావం ఇద్దముయిందా ఎందుకు చెప్పున్నానో?
ఆ సామూహికత.

శీ లఘు తింటూ ఉంటే ప్రక్కన ఏ చెట్టు క్రిందో, ఏ కుర్చీ
మీదో, ఏ తెబుల్ మీదో కూర్చుని మరం చేసుకుని తించ్చు కదా!
నినెవదైనా వద్దంటాడా బహిలో?

మళ్ళీ ప్రజాప్రాయమే ముఖ్యం, సివిలిజేషన్ ముఖ్యం.

శీ సిలిలిజేషన్ ముఖ్యం అనుకునే వాడు కల్చుర్చులో కాలేదు.
దేవసంస్కృతిని స్థాపించలేదు.

అందరూ ఏమనుకుంటారో అంటే ఇంక నువ్వు ఏం చేస్తావు?
అందరూ ఏమనుకుంటారు అనేది సిలిలిజేషన్ అయిపోయింది. కాబే.

కానీ మనం సివిలిజేషన్గా కాదు ఇక్కడ మనం చదువుకుం
టున్నది. కల్చుర్.

ఆహారాన్ని ఎందుకు మార్చుకోవాలి,
ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి?

- ① మనము తినే ఫున పద్ధతి, సిలిక్ష్టి,
మన మనస్సుగా మారుతుంది.

-- ఆ మనస్సును ఉపయోగించుకోగలిగితే మనోళక్ష్మిని ఉపయోగిం
చుకోగలం, మొదటపరిని ఉపయోగించుకోగలం.

- ② వాటర్, సీరు. అది ప్రాణశక్తి.
సీరు ప్రాణశక్తిగా మారుతుంది.

③ ఆయుల్ అంద్ ప్రొట్రో హాష్కిగా మారుతుంది.

అందుచే ఈ మూర్ఖ శక్తులూ ఉన్నాయని మొరలీస్‌లోనే చెప్పాను. మీరు నిరంతరమూ గుర్తుంచుకోండి. వ్యయ ఆర్ టూరింగ్ ఎబోట్ ఎవర్డీన్.

సైన్స్ ఎలాగయితే ఎన్టీస్ గురించి మాట్లాడుతుందో, హిట్లర్ ఎనరీ, లెట్ ఎనరీ, ఎలక్ట్రికల్ ఎనరీ, మాగిటిక్ ఎనరీ, ఇవసీ శక్తిలే

ಅಲಾಗೆ ಮನಮ್ಯ ಅರ್ಪಮ್ಯ ದ್ವಾರಾ ಮೂಡು ಶಕ್ತಿಲನು ಹೀಗೆ
ಯೋಗಿಂಷುಕ್ತವಾಲಿ, ವಶವರ್ಗಕ್ತವಾಲಿ. ಈ ಮೂಡು ಶಕ್ತಿಲನ್ನು ಹೀಗೆಯೋ
ಗಿಂಧುನ್ನನೇ ಕೆರಬುಲಿದ್ದೀ ಮನಸ್ ತೆಮ್ಮುಕ್ತವಾಲಿ.

మనస్యాని, ప్రాణశక్తిని, వాక్యశక్తిని.

❖ వాక్షక్తిక ఇంకోపేరు కుండలిన్ శక్తి

దీని ఆధారంగా నిను మనము ప్రత్యే గురించి చెప్పాలన్నాం

ఆంధ్ర రాష్ట్రము శాసనాధికారిత్వమును విప్పాలికాలు కలిగిన దాఖలు 79
ప్రక్క అందో ఏమిది?

మనిషి తిని బ్రతికి ఉండాలి

తింటే చచ్చిపోతే దానీ పుడు అను, పాయిజన్ అంటాం

ఈ డఫినిషన్ మనస్సులో గుర్తుంచుకోండి. పుడ్ అంటే ఏమి టంటే, నువ్వు తీంటే నీకు ప్రాణహని జరుగదు.

డैट अनेसरिकल್‌ ಪ್ರದೀ ಯೊಕ್ಕ ಮಿಕ್ಕರ್

ಅಂತಹ ನೀ ಪ್ರೋಣಿಕಿ ರೂಪಿನಿಂದ ಕಲುಗೇರೆಯನ್ನುವಂತಹ ವ್ಯಾಧಾಲತೆ ಪ್ರಾಣಿನ್ನನ್ನು, ಮಧ್ಯಪೂರ್ವ, ಸಾಯಂತ್ರಂ ಎವ್ವರೂ ನುವ್ವು ತಿಂದೆ ಅವ್ವರೂ ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಲ್ಲೇಕ್ಕೆ ಏ ಮಿಕ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಪ್ರದ್ಯಂ ದೊನ್ನಿ ದೆಟ್ ಅಂಬಾ.

కు డెట్ పిం చేస్తుంది

మీ మనసును మారుసుంది

అది గురుంచుక్కండి

* మీరు ఏ ఆహారం తీవ్రా మీ మనసులు మారతాయి.

మీరు డాపి గమనించుకోవటం లేదు

విష ప్రయాగం చేసిన ఇఱుగు పొరుగు రాజ్యాల గురంచి గుర్తుంచుకోంది. నిన్న ఆ కథ విన్నారుకద్దా! రాజ్యంలో అందరూ ఒక రకమైన పుత్ర తింటూ, ఇంకొకరు ఇంకొక రకమైన పుత్ర తింటే ఒక రకికంగా చీచివాళులాగా కవింపారు.

మన అవధూతలు అందరూ పిచ్చివాళే

వెంకయ్యసామీ పిచ్చివాడై

రామకృష్ణ పరమహంస పిచ్చివాడు

80 శ్రీమతులకుషమానుచూడుకున్నాడుఅందుల్లో ఆశించాలను కానీ ప్రార్థించాలను కానీ సింగ్ వాళ్ళందిరు తరువాత పస్సిస్తాయారు?

ದೇವತ್ವಪೋಯಾರು, ಭಗವಂತುಲೈಪೋಯಾರು.

ముందేమో పిచ్చివాళ్లు అంటాం వాళ్లని.

తరవాత దేవతలు అంటాం.

ಇದರೂ ಮಾನವಜ್ಞತಿಕ ಪನಿಕಿರಾರೆಮೋ ಅನಿ ನಾ ಉದ್ದೇಶ್ಯಂ.

నువ్వు పిల్లివాడు అంటే వాచి మీద రాళ్ళు వినురుకాం. గురువుని దేవుడు అంటే ఒక గదిలోపట్టి తాళం వేసేస్తాడు, గడవ పోతుంది. మార్క తాళం తెరవం. ఎప్పుడో ప్రార్థన చేయి ఒకసారి తాళం. తీవ్ర పూర్తిచేసి, మార్క తాళం వేసేసారు దేవాలయాలక్కి, వాటిక్కి.

ప్రాణిచేతులు

తాళం తెరిచుండే వాళ్లు బయటకి వచ్చి మళ్లీ ఏం గందరు గోళం చేసార్న అని. తలివెన వాళ్లం మనం.

కుమి ఇ లెలివిని కూడా ఉపన్యాసరించుకోండి.

● గురువునీ, వాళ్లునీ మీ జీవితం మీద ప్రభావం చూపించి వినుండి.

କେବେ ହୁଏ ଅରଂ କାଳାବିକା?

ఈ దైటల్ నావ టిస్టి మీ పైకలాజికల్ ఎస్టోంజ్, సాపలాజికల్ వాగ్గు ఏడా వసోండి ఇప్పది కూడా గమనించుకోవాలి.

నిన్న ఒక క్రూడ్ ఉదాహరణ ఇచ్చాన్నాను. పంజాబ్ యొక్క ఆహారము. డెల్ వాళ్ పూర్తిప్రవ్రద్ధ, వాళ్ శరీరాలుకానీ, వాళ్ శరీరికం

ద్వా నల్కి

కచ్చితంగా ఆహారం వల్ల

ಅಲ್ಲಗೆ ಯುರ್ವಾಚು), ಬೆಂಗಾಲಿ ವಾಟು), ಅಂಡ್ರಾವಾಟು).

● అంతే ప్రతి స్టేటలో వాళ్ళ ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వాళ్ళ సైక
లాజికర్ మేకపులో మార్పు ఉంది,

-- ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಂಲ್ಲ ಮಾರ್ಪು ಉಂಡಿ

- ❖ మీరు ఇంకోకి స్వీచ్ ముందుకు వెళ్గిలిగితే, భాష కూడా దాంట్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది అని తెలుస్తుంది.

తెలుగువాళ్ళ అందరూ ఒకలాంటి ఆహారపు అలవాట్లు, తమిళం మాట్లాడే వాళ్ళందరూ ఒక రకం.

పంజాబీ మాటల్‌డే వాళ్ళందరూ ఒకరకమైన ఆహారపు అలవాట్లు. బెంగాలీ వాళ్ళందరూ....

అందీ ఇండాకె స్నేహ ముక్క చెప్పాలు

వాక్షకిని ఒక శక్తిగా గురించండి

వాక్కర్తలోనేకదా మూడిక్కలుల్లప్ప జరుగుతన్నాయి. నిన్న నెపాలియన్ గురించి చెప్పాను. రెండు బెట్టాలియన్ అయిన్న అర్పణ చేయటానికి వస్తే అర్థగా డెన్ అని చాలా కొడ్డువల్గా అనారు.

గాంధీరి వాయన్ ఎవ్వుడైనా విన్నూ మీరు? “ కి వాయన్ తే ఆయన ఎలా కంట్రోల్ చేశారు ప్రపంచాన్ని? ” అని నవ్వుతారు అనుపు.

82 శాసనాలు శాసనాలు శాసనాలు శాసనాలు అంటే లిఖితము
అందుచేత వాక్యక్రికి లలు మరీష్యుర్, ఫుంటసాలలగో,
లేకపోతే అమిత్త బహున్లాగో వాయిన ఉండ్కుర్దెదు.

గాంధీగారి వాయసని అది గాంధీగారి వాయసన అనుకుని మీరు వినకపోతే మీరు నవ్వొరు. అంత అప్పద్దమైన భాష.

కానీ దాని వెనకాతల ఉన్నటువంటి వాక్షక్తి, వాక్య యొక్క శక్తి, వాక్య, గురించి మాట్లాడటం లేదు. దానీ కుండలినీ శక్తి అంటాం.

● అందుచేత ఆహారపు అలవాట్లు మనం మాట్లాడే భాష బట్టి కూడ ఉంటాయి.

జప్పుదు ఎక్కువగా మనం ఇంగీము భాసును ఉపయోగిస్తాం.
ఆహారపు అలవాట్లు కూడా డోట్ ఏదైనా ఉందా?

● దివ్యాలు ఆర్పటాలు, కేకులు కోయటాలు,
ఇవంతా ఎందువల అంటే, మీకు ఇంగీపుల్నే ఎక్కువ ఉంది.

ఒకసారి లొపూపదగామినీ అవా గమన సూచిక వ్యక్తిగతి అన్నాడు. అంటే సిగ్గుల్. సిగ్గుల్ అంటే మనకు ఎంత కంపణబుల్గా ఉంటుందో. లొపూ పదగామినీ అంటే రెయిల్స్ మీద వెళ్లేది. అవా గమన సూచిక, సిగ్గుల్.

ಅಂದೆ ತೆಲುಗುಲ್ಲನೇ ಮನನ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಾ ಸಿಗ್ನರ್ ಅಂತೆ ಮನನ ಎಂತ ಹ್ಯಾಪ್ಟಿಕ್ ಫಿಲ್ಮ್ವಲ್‌ಮೊ! ಕಲ್ಪರು, ಸಿವಿಲ್‌ಜೆಪ್‌ನ ಕೂಡಾ ಅಲಾಗೆ ಉಂಟುಂದಿ.

ಅಕ್ಕಡ ಆ ಭಾವನು ಉಪಯೋಗಿಂಚುಕ್ಕೆವಟಂ ದಾಲಾ ಮುಖ್ಯಂ
ಅಪ್ಪರುಂಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಕೂಡಾ ಪ್ರಥಾನ ಪೊತ್ತ ವಹಿಸುಂದಿ.

ఆచం రుద్రమ శాసనాలలోని శాసనాలలోని శాసనాలలోని 83
దీన్ని గురించి ఇంత వరకు గుర్తుంచుకుని, మనం కాన్న
పుస్తకంలోకి వెళ్డాం.

హిన్దు బ్యాంక్‌గ్రోండ్లో

Nutrition as a discrete or separate discipline has existed only since 1934. However, existence of interest in nutrition date backs to vedic times 8000 years B.C.

ಇವಿ ಭಾರತೀಯುಲ ಯೊಕ್ಕ, ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯೊಕ್ಕ ಸರ್ವ
ನಾಶನಾನಿಕಿ ಪ್ರತೀಕ ಈ ಸೆಂಟೆನ್ಸ್.

-- ಅಂತೆ ಸಿವಿಲಿಜೆಷನ್‌ಕಿ ಪತ್ರಿಕ

సివిల్ ప్రెస్ట్ లంట పిమట్

ప్రజాభిప్రాయము. మాన్ ఒప్పనియన్

ప్రజలందరూ దేని ఒప్పుకుంటారో అది మాన్ ఒప్పేనియన్.

మన మూర్ఖ ఒప్పియ్యున్, వేదాల సురించ పిన్న చెస్తింది ఒప్పుకుండొం?

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಟ್ಟಾಡತಾಂಕದ್

అందుచేత విదేశియులు చెప్పింది ఒప్పకుంటాం.

ఆందుచేత ఈయనగారు వెదిక కల్పర్ అని ప్రక్కన బ్రాకెట్స్ లో ఏం చెవునాడు? 8000 బి.సి.

କାନ୍ତି ଦେବାନ୍ତ ଆର୍ ବିହୂାଙ୍ଗ ପତ୍ର

కొంచెం మన పరిషు ఉత్సవాలలో విషయాలు

కల్పరైజెం పీఎల్ అని అఫ్టం. ప్రజాభిప్రాయం కాదు.

84 శక్తిశాసనానికి అంతర్గత అంశములు
అవగాహన ఉన్నటువంటి పెద్దలు, విషయము తెలిసున్నటు
వంటి పెద్దలు ఒప్పుకునేడి ఏమిటంటే,

వేదాలు అబొర్యుఫీయాలు.

దే ఆర్ నాట్ మేన్ మేడ్.

ఈ అశోరుపేయాలు 2 వేల సంవత్సరాలా, 3 వేల సంవత్సరాలా, 5 వేల సంవత్సరాలా? మూర్ఖత్వం అది.

ఉదాహరణకి గ్రావిచెషణ. ఎన్ని వేల సంవత్సరాల క్రిందటది?
స్వాయంవ్ర కనిపెట్టినప్పటి నుంచి గ్రావిచెషణ ఉంది. మరి అంతకు
ముందు లేదా? అందుచేత గ్రావిచెషణ ఆ స్వాయంవ్ర చెప్పిన దగ్గర
నుంచి ఉంది అని ఎవరైనా అన్నారునుకోండి, ఏం అంటాం వాళ్ళి?
మహమార్ధుడు.

అలాగో వేదాలు వేయి సంవత్సరాల క్రిందటి నుంచి, శెందు
వేల సంవత్సరాల క్రిందటి నుంచి ఉన్నాయిని ఘలానా పండిలోత్త
ముదు అంటే,

ఎవరా పండితోత్తముదు అంటే, విదేశియుడు.

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

● మన ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మన ఆలోచనలకి ఎంత బాసిన
లమైపోయామో, కొంచెం అర్థం చేసుకోండి.

వేదాలు మనకి స్థాందర్భ బుక్కు, క్రిష్ణయవ్వుకి బైలిల్ ఎలాగో,
ముస్తిమ్ముకి ఖురాన్ ఎలాగో, సిక్కులకి గ్రంథసాపోబ్ ఎలాగో

అంతర్ బ్లౌక్ కు శక్తిశాసనానికి అంతర్ బ్లౌక్ కు
హిందువులకి వేదాలు అలాంటివి.

మరి ఆ వేదాలు ఎష్టిని?

శాస్త్రతమైనవి	- ఎటుర్చుల్,
సనాతనమైనవి	- విస్తుయంట్,
సిత్తస్తునితమైనవి	- ఆలైట్ నుండి స్వాచ్ఛ
జివి మూడు కండిషన్ ఉన్నాయి.	

ఒక ఎంత గ్రాంట్ కుర్క లండ్,

గ్రాంటుకు కుర్కుక ఉండుటాన్ని.

◆ ఈ స్టేట్ మెంట్ ఎన్ని సంవత్సరాల క్రిందటది?
సనాతనమైనది. ఏన్నియంట్.

◆ : మరి శ్వాసర్లో అలాగే ఉంటుందా, లేకపోతే ఇంక ఉదయం
చటుం మానేస్తాడా? శాక్ష్యతమైనది.

◆ మరి ప్రతి రోజు ఉదయస్త్రాయకదా! నిత్యమాతస్తైనది.

శాక్ష్యతమైనది, సనాతనమైనది, నిత్యమాతస్తైన స్టేట్ మెంట్
కలయిక వేదాలు అయితే, మనం ఎలా ఉన్నామో, మన జీవితం
ఎలా ఉండే చూసుకోండి.

మరి ఆ సంస్కృతిని తీసుకురావాలి.

ఆ దివైన సంస్కృతి, ఆ దేవ సంస్కృతిని తీసుకురావాలంటే
మీరు పట్టుదలగా ప్రతి రోజు దీనికి ఎంకో కొంత క్లెమ్ ఉపయోగించి
నేర్చుకుండా, ఎప్పుడో ఒకసారి నా లెక్కర ఏంటే ఏం లాభం?

⑧६ అనుమతిలేకున్నాడనుఅనుమతిలేకున్నాడను ఆశ్రం విజ్ఞాకులు
కాదు, నా రెప్పు ఎంపుకు ఉపయోగపడున్నా లంటి,

యూ విల్ గిల్ జన్ పైచ్.

కానీ ఆ గది దాటగానే “ఎన్ని వనులు ఉన్నాయో మాస్టర్స్? మీకం, కబుర్లు చెబుతారు. మా అయిన ఒప్పుకోవాలి, మా ఆదవుచు ఒప్పుకోవాలి, మా ప్రత్యుంటి వాళ్ళ ఒప్పుకోవాలి, ఎక్కడే పోలార్ ఏరియాలో ఉన్న ఎస్క్యూమో ఒప్పుకోవాలి, మా ఇంటిలో కుక్క ఒప్పుకోవాలి.”

ఒక సత్యాన్ని అధ్యం చేసుకోవటానికి ఎంత భయపడుతు న్నామో చూడండి.

కానీ ప్రమాణం వస్తుంది అంటే మాత్రం దాని మీద పుస్తకాలు రాత్రింబవశ్య చదవగలరు. ప్రజాభిప్రాయం! మీరు ప్రమాణం కోసం రాత్రింబవశ్య చదువుకుంటే ఎంత మొచ్చుకుంటారో!

వేదులు చదువుతానూ అంటే?

ముందు మీ పిల్లల్ని మీరు చదవనివ్వరు.

“వేదులు ఏం చేస్తాయిరా మీకు, ఏం ఇంటంరా మీకు?”

స్థానం లంచుక్కాను,

ఈ అపోర నియమాలూ వాటిని కూడా యాకి చేయండి. మీరు మాత్రమే కాదు నేర్చుకోవటం, మీ పిల్లలు కూడా నేర్చుకొని దాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి.

అందువేళ ఇక్కడ ఈ సంస్కృతంలో ఇచ్చినటువంటి ఈ శ్లోకాలూ, వీటి త్రాన్యాలేషన్సిని నేను ఒప్పుకోను.

ఆశ్రం విజ్ఞాకులు అనుమతిలేకున్నాడనుఅనుమతిలేకున్నాడను ⑧७
కానీ మరి పుస్తకంలో ఉండి కనుక ఇప్పుడు చెప్పేను.

శీ అమినో యాసిట్ట్ గురించి నేను బయాకమిట్లో చెప్పేవాడిని.
-- కానీ అమినో యాసిట్ట్ గురించి పుస్తకంలో చెప్పింది నేను ఒప్పుకునేవాడిని కాదు.

ఏల్లాలతో కూడా చెప్పేవాడిని, “నేను ఇది ఒప్పుకోవటం లేదయ్యా పుస్తకంలో ఉన్నది పరీక్లరో ప్రాసుకోంది!”

నేనే చేసేది? ప్రజాభిప్రాయం అది.

అందుచేత శ్లోకాలు తీసుకోంది.

శ్లోకాలు శ్లోకాలు తీసుకోవున్నా లోక్లో ఇంధికత
ఉత్సాహం శ్లోకాలు కొన్ని జీవితం తులాఫల గుఫాలు
తుష్ణీ ఉప్పించిం వేఖి ఘర్షణన్నే తుంపించు

(చర్చ ధంతుక)

ఈ మూడు శ్లోకాలలో వారు చెప్పేదల్నికున్నది ఏమిటి అంటే,

శీ మనిషి జీవించి ఉండటానికి అన్నము చాలా ముఖ్యము.

-- మీ ప్రతిభను కూడా అన్నము చాలా ముఖ్యము.

-- మీరు సుఖంగా, సంతోషంగా ఉండటానికి కూడా అన్నము చాలా ముఖ్యం.

ఈ శ్లోకమొంద్యంలో ఈనాటక త్రాన్యాస్యాముసు ఓమించు,

ఒకదానికి ఒప్పుకుంటారు. జీవించి ఉండటానికి అన్నము చాలా ముఖ్యము అంటే ఒప్పుకుంటారు. కానీ మీ ప్రతిభకు అన్నము

ముద్రలు పెడితే మీ మనస్సులు మారతాయి అంటే ఒప్పుకోరు. ముద్రలు అంటే తెలుసా?

కనీ మొన్న డెక్కన్ క్రిస్తిల్లలో పడింది, పిల్లల చూపుదు వేలు, ఉంగరపు వైలు పాశుగు బట్టి వాడికి లెక్కల్లో మార్పులు వస్తాయా, రావా అని కథితంగా నిరూపించవచ్చు అని.

చదివారా ఈ అర్థికల్ ఎవరెనా?

ಇದಿ ಸೆಂಟಿನ್ಸ್‌ಲು ಚೆಪ್ಪನ್ನಾರು.

అంతే, మీ పిల్లాహారు లెక్కలు చదవచ్చా, చదవకూడదా? మార్పులు బాగా పస్తాయో, రావ్ చూపుటుపైలు, ఉంగరపు పైలు బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది.

- వారు చెప్పే వింటారు, జింగీములో చెప్పుదుకరా!
- మన వారు ముద్రలు గురించి చెప్పే ఒప్పుకోం అంటారు.
- దమ్ములేదు మనకి.
- దాన్ని ఆర్థ చేసుకునే ఆపోరం మనం తీసుకోవటంలేదు.
- ఇక్కడ ఆ మాట చెప్పబడి ఉన్నది.
- ఆపోరంగూ పొందిని చేసి విగ్గునుగాలి

అండ్రాది రోడ్ ప్రీవెట్

శ్రీ వృణులు

శువ్వారు పడ్డాలీ కూడా తనకి ఐరం తెలియరు

తుప్పి అనేది శాటిస్క్వాన్

● ఇప్పుడు మనం ఆహారం తింటోన్నప్పుడు ముందు మీకు వచ్చేది తుప్పి, తుప్పి. బలం రాదు

-- అ తృప్తిని మనం బలం అనుకుంటాం

నీరసంగ ఉన్నవాడు అన్నం తింపే వాడు ఇంకస్తు లభిసానం అవ్వాలి. ఎందుకు? తిన్న ఆహారం అరుగుదలకి ఎక్కుపై ఎవర్కు కావాలి వాడికి. కాదు?

మన బుద్ధిలు కూడా పనిచేయవు. నేను చెప్పి రైట్ అంటారు. కానీ మనం తీగనానే సీరండం పోతోందే?

నీరనం కాదక్కడ పోయింది, యూ ఆర్ శాటిప్పుడ్.
దానీ తుప్పి అంటాం.

పుష్టి అంటే నూర్యాటిషన్

ఈ తుపి, పుపి కూడా ఆహారం వల ఉండుంది.

ఇంత అద్భుతంగా చెప్పిన దాన్ని మన ఏన్నియంట్కి ఏమీ తెలియదు అని ప్రాసువాడు. కానీ జిథివ కొల్పండ అదే

మనది ఎంత లెలివో ఈపొనుక్కోడి

మన్మహి కొట్టప్రకాశ్

ఆహోరము ప్రతిభను, తుష్ణిని, పుష్ణిని, మతిని, ధృతిని ఇవన్నీ ఇసుంది అని.

90 అంతర్జాతీయ విషయాలలో ప్రముఖ విషయాలలోని లక్ష్మణ రావును ఇంగ్లెండ్ చెప్పాలు,
వాళ్ళకేం తెలియదు.

అంతే తెలియనిది ఎవడికి? ఆ శ్రీకాన్ని కోట్ చేస్తూ ఏమీ తెలియదు అన్న వాళ్ళని ఏమనాలో చూసుకోండి మరి.

కావ్య మీరు చాలా అల్సిచించాలి. మన భారతీయుల యొక్క జ్ఞాన సంపద మీరు ఎలా ఉపయోగించుకుంటారో!

'The life of all living things is food and all the world seeks food, complexion, మీ శరీరము యొక్క సౌందర్యము, clarity, మీ అలోచనలలో స్వప్తి, good voice, long life, understanding, happiness, satisfaction, growth, intelligence etc., are all established in food'

ఆ ఎస్తాన్‌టిష్ అనే మాట చాలా ముఖ్యమైనది.
ప్రతిష్టితమే ఉన్నది.

ఇట్లు కట్టుకోవాలండే ముందు మనం దేని ప్రతిష్ఠిస్తాం? శిలాన్యాసము అంటాం. అది ప్రతిష్ఠిస్తే, దాని మీద మొత్తం ఇల్లు నిలబడుతుంది. అందుచేత ఇనీ చెప్పాడు అక్కడ.

ಇವನ್ನೀ ಕೂಡಾ ಪುಟ ಮೀದ ಆಧಾರಪಡಿ ಉಂಟಾಯ್.

కాంప్లెక్సీయన్స్‌తో మొదలు పెట్టాడు. చర్య సాందర్భం కూడా నువ్వు తినే పుడ్ మీద ఆదారపడి ఉంది.

● 30 రోజులు కేవలం ప్రాట్ బ్యాసెన్ మీద ఉన్నవాళ్ళ శరీరము కచ్చితంగా బంగారు రంగుల్లోకి మారుతుంది.

ఆచరించి చూడండి. మరి ఇంకేం తినకూడు.

గ్వరంటీగా మారుతుంది

ఈ బుమలు, ఈ రామకృష్ణ పరమహాన్, ఈ యోగుల యొక్క చర్యము అంత అందంగా ఉండటానికి ప్రక్క కారణము ఏమిటంటే, వాళ్ళ ప్రాట్ల ఎక్కువ తింటారు.

వన మత్త. కానీ కంప్టీటర్ ప్రాణ్య మీద ఉండాలి. ఇంకాకట్టే ముట్టుకోకూడదు. మీ ఇష్టం, మీరు రోజుకి యాభై కలోలు తినండి. ఒక టను ప్రాణ్య తినండి, నో ప్రాబ్లమ్! కానీ ప్రాణ్య.

This message was given by Lord Bramha to a sage by name Daksa, who in turn delivered the science of life to Ashwini twins.

ఇది ఆయుర్వేద గురించి చెప్పనాడు.

After many centuries when the sages found that the exponents of the science of life were short of new knowledge, they requested the holy sage Bharadvaja to go to Himalayas and win the favour of Lord Indra by his Divine power and learn the art of healing.

ಅಂದೆ ಅಯುರ್ವೇದ ನುಂಬಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣ ಸ್ವಾಯಕ ವಚನ.

ಅಯ್ಯರ್ವೇದ ಯಾತ್ರ್ಯವಲ್ಗಾ ನಿ ಲಾಂಗ್ವಿಡಿಕ್, ಇಂಡಾಕ ದೆಪ್ಪನ್‌ನೇ
ಮೀ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸನು, ಲೈಟ್, ಪ್ರತಿಫ್, ಜವಂತ್ ರಾವಂಂ ಅನ್ವದಿ ಮರ್ಪಿಷ್ಯಾರು.
ದಿವರಂಕಿ ಎಕ್ಟ್‌ಡಿ ದಿಗ್ಜಾರಾರು ಅಂಥೆ ರೋಗಿನಾರಳ ಅಯ್ಯ ತೆ ಹಾಲುತ್ತೆ.
ಅಂಥೆ ಅಪ್ಪಲ್ಕೆ ದಿಗ್ಜಾರಿಂದಿ.

After many years of penance Bharadvaja had

92 అంధులక్ష్మి విషణువు ప్రాతి రథము
the vision of Lord Indra who then taught the sage the
art of healing. Returning from Himalayas, the holy sage
spread the Divine knowledge for the benefit of human
race, his first disciple being sage Atreya who it is be-
lieved, lived during the time of Mahabharata: i.e., 3000
years B.C.

ఈ మహాబూర్తి కాలం కూడా ఒకరు 3000 ఇయన్ల బి.సి. అంటారు, ఒకరు 5000 ఇయన్ల బి.సి. అంటారు. అందే 2000 సంవత్సరాలు తెడా వచ్చినా అది సైన్స్ అని పీరు ఒప్పుకుంటున్నారు. భాషణ అర్థమిస్తోందా?

● ఈ ఇంగ్లీష్ వే ఆఫ్ థింకింగ్, ఇంగ్లీష్ వర్షు యూస్ చేయటం వల్ల మీ త్రయిన్, వాక్షస్త్రీ ఎంత భ్రమ పట్టిందో!

2000 సంవత్సరాల గ్యాప్ మీకేం పట్టటుం లేదు.

ಅಂದ್ಯ ಯೂ ಸೇ ಇಟೀಜ್ ಸೆನ್‌).

“మెం సైంటిఫిక్‌గా ప్రూవ చేస్తున్నామండి, మూడువేల సంవత్సరాల క్రిందట మహాబ్రారతయుధం జరిగింది!”

ఇంకాడు పైంటిఫికగా ప్రొవ్ చేస్తారు, 5000 సంవత్సరాల క్రిందట మహాబారత యుద్ధం జరిగింది. దేవుళికి తెలియాలి.

ఫెన్ ఇట్ బీ కాల్ ఏ సెన్?

ఆ సైన్స్‌ని పట్టుకుని వ్రేలాదుతున్నాం.

ప్రశ్నలు

అహరపు అలవాట్ల వల.

● అందుచేత ఈ ఆహరణ్య అలవాట్లను ఉంచుకుని నేం వేదా
లను అధ్యయనం చేస్తోనీ, భారతియ సంస్కృతిని ఉధరిపోయి,
ఆపోర నియమాలు తెలుసుకుంటాం అంటే, శెలుసుకోలేరు.
అందుకు ఇది చేయాది.

After many centuries, another sage-physician by name Charaka who lived in the second century A.D.

5000 సంవత్సరాల నుంచి క్రైస్తికోద్యమ 200 సంవత్సరాలకి వచ్చాయి. అంటే ఇప్పటి నుంచి సుమారు 1800 సంవత్సరాలకీందరు.

ఈ చరణము చాలా ఇంపోర్టెంట్. ఈయన బరువు తగ్గిటానికి ఒక ఫార్ములా ఇచ్చాడు. చెప్పిదా?

● మీరు బాగా నిద్రపోగలిగితే బరువు తగ్గుతుంది.

మీకు నిదపోవటం రాదు.

విదపేతున్నాం అనే భమలో ఉన్నారు మీరు.

◆ మీరు నిద్రపోవటంలేదు. యు అర్ అన్ కాన్నియన్.
అన్కాన్నియన్కి, నిద్రకీ తేడా తెలియదు చాలా మందికి.
ముక్క ఉడి తెల్పు?

ఇన్న చిగు ప్రహితే రోగలు తగ్గుతాయి.

ಏ ದಾಕ್ತರನಿ ಅಯ್ಯನಾ ಅಡಗಂಡಿ.

మనం నిద్రపోయినా రోగాలు వస్తున్నాయి అంటే అఫ్ఫం ఏమిటీ? మనం నిద్రపోవటం లేదు. చరకులు అది చెప్పాడు.

- అయివ్వేదంలో మొట్టమొదట వాళ్ళు నేర్చేది ఏమిటంటే,
పూ టూ స్నేహ.

-- నిద్రవేవటం రాదు మనకి.

ಯೋಗನಿದ ಅನೇ ಒಕ ವಿಶೇಷಮೆನ ಸಾರ್ಥಕ ಉಂಡಿ ಯೋಗಾಲ್

ఆ సీడిల్చిల్ మీకు బజార్లో దాల చేట్ల దొరుకుతున్నాయి.
నేడర్కూగ్వర్ దాంట్లో అయితే కచ్చితంగా యోగనిద్ర గురించి క్లన్వీ
ఉంటుంది. కావీ అడ్డ నశన్ అయిపోతోంది.

- మీరు ప్రతి రోజు దాన్ని నిర్దలవగానే ప్రార్థిస్తున్న చయండి.
 -- నిద్రవేచు ముందు కాదు.
 ● ఎందుచేత అంటే, యోగనిద్ర అంటే నిద్ర కాని నిద్ర.
 నిద్రవేచుడు, కానీ నిద్ర యొక్క కంప్లెక్స్ రిలాఫ్సిప్ రాబాలి
 అందుచేత పీత్రైట్ ఎప్పుడో ఈ క్లౌసెన్లోనే యోగనిద్ర
 గుర్తించి వేను డెపాను.

కానీ దానికి ఇంకా మీకు చాలా బ్యాక్ గ్రోండ్ వచ్చి మీరు రాతి తీవేటబువంటి ఆప్సరం మారాలి.

- అది మార్కిట్ తప్ప మీకు క్వాలిటీ ఆఫ్ స్లిష్ అర్థంకాదు.
అది మీరు ఒక్కరోజు మార్యూలుండే ఏం ఎఫెక్ట్ ఇస్తుంది? కనీసం మీరు ఒక 10, 15 రోజులు చేయాలి.

దానినే చాందాయణ ప్రతం అని మనవాళ్లు చేపేవారు.

- ఈ దాంప్రాయమ ప్రతంలో ఆహారంతో మీరు చెసిన కురక్కుల్ని సాట్చు చేసేవారు.
 - దానికి “ప్రాయశ్చిత్తము” అని పేరు పెట్టారు మనవాళ్ళు.

తప్ప చేస్తే ప్రాయశ్చిత్తం చెసుకుంటాం. మనం ఎవరికి ఏదో హని చేశాం. కోర్కులో కేసు వేస్తే వాళ్ళు ఒక పైన ఏదో వేస్తారు. అంతే జీ పైన ఇస్తాంటు నలన ఏమయింది? మీరు వాళ్ళకి కలుగజేసిన హనికి లోబు భర్త చేశారు.

- అలాగే మీ మనస్సులో ఈ శ్వరు లోటు భూతి చెయటానికి అవా రాన్ని చాప్రాయం ప్రతంగా తీసుకునేటటువంటి ఒక అద్భుత మైనటువంటి ప్రక్రియ అయ్యుర్జ్వదంలో ఉంది.

—6.5 to —6.0 to +0.5 to +3.0 m.s. no g

ಅಮಾವಾಸ್ಯಾದು ಏಮೀ ತಿನುಡು. ಕೊಂಚೆಂ ಕೊಂಚೆಂ ಪೆಂಚು
ಕುಂಟು ಪ್ರಾರ್ಥಿಮನಾರು ಪೂರ್ಗಾ ತಿನಾಲಿ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಮನುಂಚಿ ಮತ್ತೀ ತಗ್ಗಿಂಮ
ಕುಂಟು ಗೂಡಾಲಿ ಅಲಿ ಹಾಂಡಾಯುಣ ವ್ಯತ್ಪತ್ತಿ.

కానీ బక్కల్ని దోహరాదు, బ్రహ్మాల్ని పాతకాన్ని కూడా ఇది నివారించగలదు అన్నప్పుడు, మనం తినే పిబ్బితింటి తింటూ మీ మనస్సుల్లో ఆ హాల్యో పాతకాన్ని ఎలా తీయగలం?

చెప్పానుకడా, ఇది చిన్నప్పిల్ల అటులు అయిపోయింది బామ్ముల పెళ్ళిశ్శు చేసుకుంటూ, పెళ్ళిశ్శు చేసుకుంటాం అనుకున్న మానసికోత్తి ఉన్నది.

96 అండ్రాధికారి విషయాలను పరిశీలన చేసి అందులో ఉన్న విషయాలను ఆట్లు రిస్టర్ చేసినప్పా దీని నుండి?

ఆహారము! ఫాస్ట్‌పుడ్ తినటూనికి అలవాటు పడిపోయారు.

మన ఆపోరంట్ మార్చిం కీండరు.

టిప్పిన్ అంటే ఇదీ. దోష.

లంచ్ అంటే సౌంబారు. కూర.

ప్రకార తింటే ప్రాగ్తమైన సమిత్వాను వ్యక్తిగతాను?

పునర్విష్టావితి ఏ తారూత్తో ఏది కలాశి?

మావెకు ట్రావిల్ పీఎ కులాపోల్స్ లెటిల్యర్స్

អាហ្វេបីរបទ លរណិត គុណិត

ఆయుర్వేదం ఎందుకు ఈ బుక్కు లో ఉంది

మరి ఈ బుక్కు ఎన్నాళ్ల బట్ట చెప్పున్నాను నేను? మరి ఈ పుస్కం ఎవరయినా హరిగా చదివారా?

ಇದಿ ಕೂಡಾ ಚರ್ಚಲೆಕಿಂತಪ್ಪಟಾನಿಕಿ ಮೀರು ದಾಲಾ ಈಜ್‌ಗಾ ಡಿಪ್ಪ ವಚ್ಚು, “ಅಪ್ಪರಮಂತ್ಯಿ, ಮೇಮೆಂ ಚೆಸ್ತಾಂ? ಮನ ಅಪ್ಪರಂ ಅಲ್ಲ ತಿಂಡು ನಾಾಂ!” ಮರಿ ನೆನ್ನೂ ಆ ಅಪ್ಪರಮ್ ತಿಂಡುನಾರುಗಾ!

ఆపోరానీ ఆన్వింటన్ సంకల్యాదత్త దాటివేయవచ్చు

నేను చదివి తీర్పుతాను అని నైట్రయం గనుక మీరు చేసుకోగలిగితే, ప్రతి రోజు దాన్ని పాటించగలిగితే, చాలా చమత్కారాలు జరుగుతాయి.

After many centuries, another sage-physician by name Charaka who lived in the second century A.D.

as a court physician of king Kanishka; collected the Vedic hymns and reproduced them on palm leaves in the form of Charaka Samhita describing all the major branches of medicine including Dietetics.

ఇది ఎక్కుడ నుంచి తీసాడు చరకుడు?

వేదిక ప్రాము, అంతే వేదాలు

After 3 centuries, another sage by name Susruta flourished in ancient India who practiced Medicine, Surgery, and Dietetics with a great success.

నేను ఒకసారి ఆంధ్రా యూనివెర్సిటీకి వెళ్లాను. ఎందుకంటే, రిఫ్రెంచరీ కోర్సు చేస్తే తప్ప ఇంకిమెంట్స్ ఇప్పణి అనారు. సరే వెళ్లాం.

మామూలుగా వెళ్లలేదు మేం. ఇంక్రిమెంట్ అప్పతాం అంటనే వెళ్లం. ప్రజాభిప్రాయం అది.

ಅಂತೆ ರಿಪೋಸಿಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ದುರುಪ್ಯವೆವೆಟ್‌ನಿಕ್ ಇಂದ್ರನ ಸಂಪಾದಿಂಹುತ್ತೀರು ಮೆಂ ಚೆಪ್ಪಿತು, ದಬ್ಜಿಲಿಸ್ತಿತು ಅಂತೆ ವಣಿಕರು ಮೇಂ. ಇಂತಿಕ್ಕೆಂಬ್ಲ್ ಅಪ್ಪಾಂ ಅಂತೆ ಮಾತ್ರಂ ಪ್ರಾಣಿ.

టీచర్స్ గా మూడు బ్రాద్స్‌త ఏపిఎటీ? పీలులకి ఘర్నవు చెపుటేంద

ఎప్పాడు వెళ్లాం? నేనూ అదే చేశాను

పురోవ్వుకు ఈ రంపుష్టి కొరుల్నా సం చేసారు లంట

పొనురీ అద్ది కూడా చెప్పారు మాకు. కెమ్మినీ వాళ్ళకి

కెంబిడ్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి ఒక ప్రోఫెసర్ వచ్చాడు. వచ్చి కొని బోములు చూపించాడు మాతు. హిసరీ లక్కర్రో కొని భాములు

98 శాసనాలు అనుమతి లేక అనుమతి లేదని అంటే రాజువు చూపించి “హు యూ రిక్వీషన్ దీస్?” అన్నాడు. మా కెమ్మిద్దియార్ట్ అదేం అర్థమవుతాయి? నరే మేం చూసి మొహం వెళ్లిపోయిం

“ఐనో ఐనో” అన్నాడు.

- తెల్లవారు అ మాటల్నాయ కనుక రైత అన్నాం. ఇంకొకడవదైన్నా అంద్య “మమ్మల్ని అంత మాటల్చావా?” అని ఉత్సమం వచ్చేది.
 - ఆ తెల్లవారు అన్నాయ కనుక మాకు ఉత్కోపాలెం రాలేదు. మాకు తెలియదు అన్నా బాధ అనిపించలేదు.

ఆయన చూపించినవి శుభ్రతుడు కనిపెట్టిన బ్రియిన్ సర్జరీ వసిముట్టు.

- ఈనాడు బ్రియిం సర్కార్ ఆవరేషన్కి కనిపెట్టిన వనిముట్టు ఆ కాలంలోనే ఈనాయి మన భారతదేశంలో.

ಕೊಂಚೆಂ ಮನ ಪಿಲ್ಲಲಿ ಇಟ್ಟು ತ್ರಿಪೂಂಡಿ

వాళ్కి (విదేశియులకు) మనం చెప్పగలుగుతాం.

వాడు చెప్పింది వింటూ, అదే వేదం అనుకుంటే నేనేం చేయగలను?

భారతదేశంలో డైటిక్స్ గురించి మనకి తెలిసినంతగా ఎవ్వరిక్కి తెలియదు. అది నేర్చుకుండా.

The writings of Susruta in the form of Susruta Samhita are still known as a classic in Medicine and Surgery. Even Egyptians, Romans and Greeks such as, Hippocrates (460-377 B.C.), Aristotle (384-377 B.C.), Celus (53 B.C. - 7 A.D.) Galen (130 - 200 A.D.) were great pioneers in Dietetics. They gave much importance to Diet during Health and Sickness.

ఆంధ్ర రాష్ట్రము శాసనాలలోని అనుమతి విషయములలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు అనుమతి దిండి ఉన్నాయి. 99
అరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, లోగం పబ్లిక్ ప్యాప్లికేషన్లు తీసుకోవలసి
ఉచ్చవంటి డెల్ట గురించి విశ్వాంతా చెప్పారు.

However, Dietetics gained more popularity during the time of Mohammad the prophet (Peace be on Him) (570-632 A.D.).

The Holy Quran speaks very high of the health and medicinal value of various fruits like: pomegranate, figs, dates, and other food articles such as: olives, milk, honey, ginger, etc., and forbids certain harmful foods like blood, putrefied and unslaughtered meat etc.

ಅಂಟ್ ಸುಪ್ರಾದ್ಯಗಾರು ಮುಂದು ಉತ್ತಮುಲ್ಲಿ ಹೆಸ್ತಾಡ್? ಏಂ ಹೆಸ್ತಾಟ್ ಲಕ್ಕುಚ್?

బడ్, అప్ప వద్ద, హనీ, దేట్ట, ఫిగ్గు అవి చాలా ఇంపారైంట్.

అందుచేత వానవాని ఎప్పుడూ కరెక్టగానే చెప్పాలి.

మన ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి ఆ కల్పర్కి సంబంధం పెట్టుకూడదు. ఆ సివిలిజేషన్కి సంబంధం పెట్టాలి.

మహామృద్ధకాని, క్రైస్తవాని ఈ మహాతులు ఎప్పుడూ కూడా అపోర పదార్థాలను ఒకి విధంగా చర్చించారు.

Later, other Arabian physicians like, Rhazes (850-923 A.D.) 'The Galen of Arabs', improved dietetics and advised, *When you can heal by diet prescribe no remedy.*

- ఆపోరముతోనే లోగనివారణ చేయగలిగినప్పుడు మందులు ఇప్పవద్దు అనే శాసనాన్ని ఆ కాలంలోనే తయారు చేశారు.
 - ఇప్పుడు దాచి “సేచర్ కూర్చు” అంటున్నాం.

100 శ్రావణ శతాబ్ది శతాబ్ది శతాబ్ది అట్లా బ్లోక్సులు
ఇతని ప్రకారం ఏమిటీ అండ్, వాళ్ళమీ తెలియదని. కానీ
అక్కడ చెప్పిన రెండు మాటలు బట్టి వాళ్ళకి మనకంటే,
ఇప్పుడున్న పైంటీంగ్లుల కండే ఎక్కువ తెలుసును అని ఆళ్ళమైందికదా!
కానీ కిమాస్ మాటండి,

అది ప్రాస్తు కూడా మాకే ఎక్కువ తెలుసు అనే భ్రమ
ఆహారము యొక్క విషము వల్ల ఉంది.

ఇంకా లభ్య బ్రాహ్మంద ఓం తెలుగ్గుండి!

వాళ్ళకి మనకంటే ఎక్కువ తెలుసు.

కానీ ఏమంటున్నాడు?

* హారా, అ ఆహారము ఎలా దృష్టి దోషాన్ని కలుగజ్జీవించో?
-- మరి ఆ దృష్టి దోషం మనలోనూ ఉందేవో!
అందుచేత జాగ్రత్త పడాలి.

ద బయలాజికల్ ఎలా 1900 బుం 1955

ఈ బయలాజికల్ ఏరాలో మెల్లిమెల్లిగా ఆహారము, ఎంజై
మ్మ, ఉష్ణీలు అంటే ఈ బాధ్యీరియా, వైరసులు.

కొన్ని అరోగ్యకరమైన బాధ్యీరియాలు ఉన్నాయి, కొన్ని అనా
రోగ్యకరమైనటువంటివి. దాని గురించి హిస్టరీ ఇచ్చాడు. దీని తరవాత,

Zodiac sign of food

ఇది రాబోయే రోజులలో మనం చాలా ఎక్కువగా ఉపయో
గింయకోసున్నాం. రాశిచక్రము, ఆహారము.

అట్లా బ్లోక్సు శ్రావణ శతాబ్ది శతాబ్ది శతాబ్ది 101
అంటే నువ్వు ఏ రాశిలో పుట్టావో, ఏ నక్కతంలో పుట్టావో
దానికి సంబంధించిన ఆహారము.

* మహాబారతంలో చాలా విచిత్రమైన ఒక సంఘటన చాలా
మంది నా ద్వారా వినుంటారు. కానీ మళ్ళీ వినండి.

ఒక నక్కతంలో ఐగురు పుట్టారు. దుర్యోధనుడు, కీచకుడు,
జరాసంధుడు, భీముడు, బకసున్ధరుడు.

మనం మహాబారతం గురించి అనుకుంటాం, మన సంగతి
మర్మిపోతాం.

మనం కూడా ఒక నక్కతంలో పుట్టాం. మరి మనకి ఈ ఐగు
ఉన్నాయి. ఐగు ఇంద్రియాలూ, ఇదు క్షుణ్ణియాలూ ఉన్నాయి
కదా! అందుచేత ఈ సంగతి వాళ్ళ చెప్పారు.

* మహాబారతాన్ని చాలామంది ఒక కథగా తీసుకుంటారు.
-- ఒక ఆధ్యాత్మిక జీవిత విధానాన్ని తెలిపే సైన్హిగా ముల్పిశయాం.

మనకి 5 ఇంద్రియాలు ఉన్నాయి. చెప్పలు, కళ్ళు, ముక్కు,
నాలిక, చర్యము ఉన్నాయిదా! ఇవంతా ఒక నక్కతంలో ఉంటాయి.

కానీ అక్కడ అ సైన్హి ఏం చెప్పాడి మహాబారతంలో?

మొట్టమొదట ఎవడి చేతిలో మిగతా నలుగురిలో ఒకడు
చనిపోతాడో, మిగతా ముగ్గుర్లు కూడా వీడే చంపుతారు.

కథ ఎన్నాం. మనకి దాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో
తెలియదు.

ఈ చంపటానికి ఆహారమే ఇంపోరైంట్ అయింది.

శీముడి చేతిలో ముందు ఒకడు వావడంతో, మిగకా ముగ్గురు శీముడి చేతిలోనే చప్పురు. కానీ శీముడి చేతిలో ఆ నలు గురూ చనిపొప్పునికి కారణము ఏమిలో తెలుసా? ఆహారము.

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

వికచక్రపురంలో! ఆ పేరులో ఉన్న అంతరారం ఏమిటో?

ఏకవ్రక్తపురంలో భీముదూ, పంచ పాండవులూ తిన్నారు. సరే భీముడికి సగం ఇచ్చారు, మిగితా సగం : తిన్నప్పారు అది వేరే విషయం. కానీ ఆలోచించండి మీరు.

అక్కడ బక్కనురుడు ఒక సంవత్సరం పాటు వారు తినే
తింది తినుకుండా రెండు ఎడ్డులూ, నంచుకొప్పానికి ఒక మనిషి,
ఒక బందెరు ఆపరంతో పాటు అప్పడం ఏమింటి, మనిషి, కరికా,
నమిలేవారు, అపుశానం ఏమింటి ద్వారానీ పాటు రెండు ఎగురులు

జీక సంవత్సరం పొట్టు వాడు ఆ తీండ్రి తివాడు.

ఇక్కడ భీముడు అదుకుని తినాడు.

అందుచేత రేవు ఆదివారం నాడు రుక్కిలే క్లోడ్ ఫుట్స్టాల్ బిక్కాటునకి బయలుదేరతాం. వీలైనవాళ్ళు అందరూ కూడా దాన్ని ఖచ్చితంగా ఉపయోగించుకేంది. బిక్కాటున ప్రాముఖ్యత ఇప్పుడు అరమవుతోంది కదా!

ఆట్లా రాములు అంబులు అంబులు అంబులు 103

 మీ ఐదు ఇందియాలన్నా వశం చేసుకునేటటువంటి సామర్థ్యము “బీకాటున ఆహారము” వల్ల వస్తుంది.

కానీ మనం ప్రతి ద్వారా పెడిపై చేస్తోం కదా! అందుచేత మీరు వేయవలనిన బియ్యము, ఒక ఏదు రూపాయలో, పది రూపాలు యలో పీరు ఇష్టగలిగి శక్తి కొలది దక్కిం కూడా తీసుకురండి. కాన్సు బుయలకి వచ్చాక మనమే బిథ వేదాం, మనమే బిథ పుకరిథాం.

* ప్రపంచానికి భీక్కాటన సాయి నేర్చినా మనం నేర్చుకోలేదు

ಅಂದುಚೇತ ನಕಿಲ್ ಭಿಕ್ಷಾಟನತ್ತ ಮೊದಲೆಡದಾಮಮ್ಮಾ

మరి ప్రజాభిప్రాయం మనకి ముఖ్యం కదా!

రోడ్‌మీదకి వెళ్లి అదుక్కుంటే మనకి సిగ్గుకదా!

కానీ ఏ సున్నమీయో ఏదో పితితే అధుక్కొవటానికి సిగ్గు లేదు. సినిమా యాక్షర్య వాళ్ళు కూడా అధుక్కొవటం మొదలైంతారు. వాళ్ళ మనకి ఆరాధ్య దేవాలు కనుక

ಅಂದುದೇತ ಭಿಕ್ಷಾಟನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತ ಅಥವಂ ಚೆನುಕೋಂಡಿ. ನರೆ
ತರವಾತ ಕಥ ಮೀಕು ತೆಲುಸುಕದಾ!

ఈ జోడియాక్ సైన్స్, నక్షత్రాల యొక్క విజ్ఞానము దాన్ని ఇప్పటి మనం చదవదలుచుకోలేదు, దాచేద్దాం.

ಅಂತಹ ನೇನು ಚದವಲು ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕಾನೀ ಮರಿ ಮೀರು ಚಿದಿವಿ, ಮಾಸ್ತಾರ್ಯಾ ಇಡಿ ನಾನು ಅಥಂ ಕಾಲೆದು ಅಂತಹ ಕಟ್ಟಿತಂಗಾ ಚೆಪ್ಪಿನು. ಇದಿ ಎಗಿಟ್ಟುಹಾನಿಕಾದು ಕಾನೀ, ಮನ ಸಂಪ್ರಾಯ ಅದಿ ಕಾದು ಜಪ್ಪುದು.

నా సభ్యుడ్క ఏమిటంటే, మనము ఈనాడు తీసుకుంటోన్నా

ಅಂದುಚೇತ ಈ ಸಂಪ್ರದ್ಯಾಯನಿ ನೇನು ದಾಟಿ ವೆಸ್ತುನ್ನಾನುಕಾಸಿ ಮೀರು ದಾಟಿವೇಯಕಂಡಿ, ಚದುವುಕೊಂಡಿ. ದಾನಿ ತರವಾತ,

కాన్సిట్యూన్ ఆఫ్ ప్రైవేట్ మెట్రియల్

పుడ్ మెటీరియల్ చాలా విచిత్రంగా ఏ భూమిలో అది ఉత్సవమౌతుండ్ దాని మీద ఆరారపించి ఉంటుంది.

ఉద్దారణకి నగిపూరు అక్కడకు వెళ్లనిప్పుదు మనకి కము
లాలు అమ్ముదారు. అందే ఒకిక్క ఏరియల్ ఒకిక్క ఆపర
వదాళము బాలా సైపర్ క్వాలిటీగా, చాలా విశేషమైనటువంటి క్రత్తి
కలదిగా మారుతుంది. ఎందుకు మారుతుంది అలగా, ఆ భాషిల్
ఏమి ఉన్నది? అనేది ఆ యాంగిలర్ ఇంటర్వెన్షన్లో చెప్పాడు. చదువు
కేంద్రి దాని.

దీనితో ఇంట్రడక్షన్ పూర్తయిపేయింది. కానీ మీరు కూడా ఇలాగే పూర్తి చేసే, అనలు ఈ కొసెన్ అనవసరం.

మీరు లెన్ బె లెన్ చదవండి. అవగాహన లేనిది అడగుండి.

పార్క వన్ - నూన్యాటిషను.

ಇಕ್ಕೆಡ ನುಂಬಿ ಮನಂ ದೈರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಕ ಮನಕಿ ಉಪಯೋಗಪಡೇ
ಟಟುವಂಟಿ ಸಣ್ಣಕ್ಕ ಲೋಕಿ ವೆಶುತುನಾಗಿ.

ଓଡ଼ିଆ ବିଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତିରେ ଆଧୁନିକାନ୍ତିକ ପଦାର୍ଥଶକ୍ତିରେ 105

For every ailment there is a cure, search honestly with an aim to cure sickness and wipe the tears of those pain bearing eyes.

(Dr. Aman)

అందే మొట్టమొదట ఈ పుస్తకం రచయిత ఇచ్చే గ్యారంటీ ఏమిటంచే.

- ఇన్కుగ్గరబుల్ అనె దినీస్త లేదు.
 - ఈవెన క్యాప్చర్ ఈజ్ క్యారబుల్,
 - ఎయిట్ర్స్ ఈజ్ క్యారబుల్
 - అండ్ అర్ టైట్స్ అండ్ దినీసెన్ అర్ క్యారబుల్.
 - కెవలము మీరు దానికి తగిన అపోరాన్సీ ఎత్తుకోగలగాలి

NUTRITION

Biochemistry of the Cell

'As you sit quietly reading these lines, a whirl of activity is taking place in your body', says Ratcliff et al. This activity in the body is interlocked with the activities of the different cells.

According to McElroy the Biochemistry of the cell reveals that each cell is an universe by itself which is composed of three principal parts namely: *Nucleus, Cytoplasm and the Outer membrane*.

The nucleus governs the structure of the cell and aids in the production of similar cells. For example,

106. അടിസ്ഥാനം കൊണ്ട് വിവരം ചെയ്യുമ്പോൾ ദാർശിക്കുന്നത് അഥവാ വിവരം ചെയ്യുമ്പോൾ ദാർശിക്കുന്നത്

Cytoplasm is a jelly like substance in which the nucleus floats; it controls the cellular growth, respiration and excretion of the waste products.

Outer membrane covers the jelly; it absorbs certain chemicals in order to control cellular wear and tear, to reproduce, to grow and stay alive. It also acts as an excretory media to throw away the waste products.

The energy giving chemicals that are absorbed by the outer membrane become part of the cell, while others are broken down to provide the energy needed to synthesize new molecules.

This process of cellular activity and the constant flow of the Life Force depends entirely on the regular supply of chemical nutrients which in general are called Food.

జిక్కడ మన భారతీయులు యొక్క మేధస్సును అర్థం చేసుకోండి.

గురువుల్ని గురువుల్ని గురువుల్ని వుతిస్తూ
 గురువుల్ని తిరచుట్టు త్యాగితున్న గురువుల్ని
 అంధకాలంకుడరం తెచ్చాయిన పరిచరమ్
 యత్తనం వల్లకంచేయి త్యాగితున్న గురువుల్ని
 మొత్తము ప్రపంచంలో జిరిగేటిటువంటి ప్రక్రియలు అన్ని
 కూడా ఈ దెండు కోకాలర్స్ చే వ్యాసు.

ఆట్లాం విశ్వాక్రమ శాస్త్రజ్ఞానానుభూతిప్రాణికులు కొన్ని విషయాలకు 107
వి ప్రక్రియ అయినా మూర్ఖ రకాలుగానే ఉంటుంది.

- ① స్మృతిచేటటువంటి ప్రక్రియ,
క్రియెటివ్ ప్రోపెన్, స్మృతాత్మకక్షీ.
 - ② మెయిన్‌లైన్ చేసేటటువంటి ప్రక్రియ, పరిపాలనాశక్తి.
 - ③ లయము చేసేటటువంటి శక్తి.

ఇక్కడ మన శరీరాల గురించి మనం మాటలారుకుండున్నాం.

మన శరీరాలన్నీ కూడా సెల్స్ అనే కణాలతో నిర్మించబడి ఉన్నాయి. భోలిక పదార్థాలన్నీ అటమ్స్ ద్వారా నిర్మించబడి ఉంటే ప్రాణము ఉన్నటువంటి శరీరాలు సెల్స్ ద్వారా నిర్మించబడినాయి.

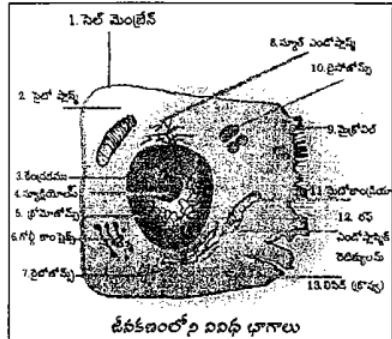
- ① ప్రతీ సెలక్ ఒక కేంద్ర ఉంటుంది, ఒక సెంటర్ ఉంటుంది అ సెంటర్ బ్రాహ్మణులాగా పనిచేస్తుంది, క్రియేటివ్.

అంటే నీకు ఏది కావాల్సి వచ్చినా కూడా ఆ కేంద్రంలో నుంచే వస్తుంది. ఈ డివిన్ష, అర్పన్ష అని, మనం ఈనుడా వింటస్సు అనేకమైన పదార్థాలు అన్ని సెల కేంద్రం నుంచి ఏర్పడతాయి.

అంటే మన సంపూర్ణ శరీరానికి కావలసిన పదార్థాలు అన్ని “మ్యాక్సియన్స్” అనబడే సెల కేంద్రము నుంచి వస్తాయి.

② ఈ మ్యాక్సియన్స్, సెల యొక్క అప్పటిక కవరింగ్ (సెల మెంట్‌న్) కి మధ్యన పైట్ ఫ్సైజ్‌మ్ అనే ద్రవ పదార్థం ఉంటుంది.

③ అప్పటిక మంబెన్.



ఈ త్రువు పదార్థం ఓం చేస్తుంది లంచి,

కేంద్రకంఠం నుంచి దానికి కావలసిన పదార్థాన్ని తీసుకుని, శరీరానికి కావలసిన పదార్థాలుగా డాన్ని మార్చి, ఔన్ ఉన్నటువంటి మెంబ్రేన్ ఉండే, కవర్. దాని ద్వారా బయటకి, మిగతా శరీరానికి కావలసిన విధాన్నను చేసుకుంటుంది.

ఈ జీవ్ ఇల్లు కీటులు?

ఈ విధంగా మన శరీరంలో సుమారు 300 కోట్ల కోట్ల కణాలు, సెల్సు ఉన్నాయి.

ఈ సెల్ ప్రతి దానికి ఒక స్వాక్షరించున్, ఒక కేంద్రకము ఉంటుంది. దీన్ని బ్రహ్మ అంటాం, స్వస్థాత్మక శక్తి అంటాం.

ఆశ్చర్య వ్యాపించు శాఖలు ఉన్నాయి అనుకోవడానికి అశాఖలు 109
రెండవది దివాలి!

ప్రైటోషిజమ్, ఒక ద్రవపదార్థం ఉంటుంది. పేస్ట్లాగా ఉంటుంది ఆంగ్ల మొన్క్స్. అంతే ద్రవపదార్థం కాది, జెల్లి. గట్టిదే, కనీ ద్రవపదార్థం లక్షణాలన్నీ ఉంటాయి. అంటులో అన్ని కణాలూ నీటిలో ఎలా తిరుగుతాయో అలాగే తిరగగలుగుతాయి.

ఈ జీవ్ నీరు ఏమిటి?

కేంద్రకంఠం ఉన్న పదార్థాలను వినియోగించి, మొత్తము శిఖ, నభ పర్యంతం ఉన్న 300 కోట్ల కోట్ల కణాలకు ఏ సెల్కి ఏమి కావాలో అందజేస్తుంది.

ఈ దాహరణకి ప్రార్థిలో ఉన్న సెల్వ్ ఒకలాగా పరిచేస్తాయి. కిట్టిలో ఉన్న సెల్వ్ ఒకలాగా పనిచేస్తాయి.

ఎముకలలో ఉన్న సెల్వ్ ఒకలాగా పనిచేస్తాయి.

* ఏ సెల్కి ఏ విధమైన పరిపాలనకి కావలసిన పదార్థాలు ఉంటాయో, జీవించటానికి కావలసిన పదార్థాలు ఉంటాయో, ఆ పదార్థాలు సైటోప్లాజిమలో తయారవుతాయి.

-- ఈ సెల్ లోపల ప్రైటోషిజమ్లో తయారైనటువంటి ఆ పదార్థాలు సెల్ యొక్క మెంబ్రేన్ నుంచి బయటకు వచ్చేస్తాయి.

-- బయటకు వచ్చి ఏ సెల్కి ఏది అవసరమో అక్కడకి వెళతాయి.

ఎలా వెళతాయి, ఏమి వెళతాయి? అన్నది నెక్స్ట్ క్లోన్లో చూసుకుందాం. ఇవి చేసికా మీలు అర్ధమైపోతే తరవాత దాలా ప్రైటోగా మనం వెళ్లిపువచ్చు.

110 శాశవాణిలు శాశవాణిలు శాశవాణిలు ఆతో బ్రాక్టపు
ఇది విషాణికి కొంచెం కన్స్యూజన్సగా ఉన్న అర్థం చేసు
కోవటానికి అంత పెద్ద కన్స్యూజన్ లేదు.

కానీ ఒక చిన్న ఉదాహరణ ఇచ్చి నేను అపుతాను.

మానవర్సరాన్ని ఒక సెల్ అనుకోండి.

110 ఏ సూర్య నీరంలో ఏమందారి?

ఒక సెంటి ఉండాలి, కేంద్రం ఉండాలి.

ఎమి కేంత్రం ఏమికి?

హుట్! అంతకదా!

ఈ హుట్ ఫ్లౌట్రియస్ కటువాత ఏమందారి?

పైటోఫ్లొజమ్ ఉండాలి. చర్యము లోపల ఉన్నటువంటి
భాగం అంతా కూడా పైటోఫ్లొజమే.

ఈ ఉట్రుటు ఏమిటి?

సెల్ మెంట్రెన్.

అందే సెల్కి బయట ఉన్నటువంటి కవరింగ్.

ఈ మర్య ఉన్నది సైటోఫ్లొజమ్.

ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా మీరు అర్థం చేసుకోండి.

ఎద్దెనా ఒక విశేషమైనటువంటి ప్రక్రియ ద్వారా, మన సైటో
ఫ్లొజమ్లో ప్రపంచానికి కావలసిన ఆహార పదార్థాలు మీరు నిర్మించు
కోగలిగితే, ఆ ఆహార పదార్థాలు దేని నుంచి బయటకు వస్తాయి?

చర్యము నుంచి బయటకు వస్తాయి.

ఆతో బ్రాక్టపు శాశవాణిలు శాశవాణిలు ఆతో బ్రాక్టపు
బయటకు వచ్చి ప్రత్య సెల్కి వెళతాయి.

- మన శరీరంలో తయారయ్య సెల్ నుంచి ఆహార పదార్థాలు,
పోద్దు సెల్కి, కిట్టి సెల్కి వెళ్లినట్టే,
- మీరు కనుక ప్రపంచానికి ఉపయోగపడేటటువంటి ఆహార
పదార్థాలు మీ సైటోఫ్లొజమ్లో తయారుచేసుకోగలిగితే,
- మీరు ప్రపంచం యొక్క కష్టాలను నివారించవచ్చు.

గురువులు చేసేటటువంటి ప్రత్యియ అది.

కై గురువుకి



ఆరాగ్యంా జీవించేటాగికి పాటించేవలసిన్ ఆహార నియమాలు

13.6.07 న ప్రాదరాబుద్దలో

డా. ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

- ❖ మనీశ్క్రత్తి - ప్రాణశర్త్తి - వాయశ్క్రత్తి
 - ❖ పైండ పవర్ అన్న ఎలక్ట్రికల్ ఎన్బీ అన్న ఒకటే
 - ❖ సాచిలర్ సిస్టమ్ డెయిక్స్ సర్ (జీవకణము) సార్పుడు
 - ❖ మానవ సరీరము కూడా ఒక జీవకణమే
 - ❖ విరాట్ ప్రపుసని జీవకణము సాచిలర్ సిస్టమ్
 - ❖ ఒక సెల్ గులంది అహగాహాన అయితే మొత్తం ప్రమాణం అధ్యమైపోతుంది
 - ❖ సర్లో ఉన్నటువంటి ప్రాణశర్త్తి దారి డెయిక్స్ సైజ్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది
 - ❖ సర్ని మార్గశిగితే ఆ ప్రాణి రూపాగ్ని మార్గయివచ్చు
 - ❖ డ్యూక్షిడెంట్లిక్ కారం, ప్రాణశర్త్తి డెయిక్స్ దూరుపయోగం
 - ❖ "రాము" అనేది ఎలక్ట్రికల్ ఎన్బీ
 - ❖ "కృష్ణ" అనేబి అయిన్నాంత సక్కి

- ❖ ಚಾಲಾ ಪರಯೆಗ್ರಾ ಸಾಧನಲು ಚೆಯನಿಸಿಸಿರುತ್ತದೆ
 - ❖ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲೇ ಅವೆರ್ ನಿಯಮಮು - ಆಕತ ಲೇಸಿದೆ ತಿನಿವ್ಯಾಪ್ತಿ
 - ❖ ಒಕ ಮುದ್ರ ಅವೆರ್ರಾ ತತ್ತ್ವವರ್ಗ ತಿನಿಸಂದಿ
 - ❖ ಮನ ಜೀವಿತಾನ್ನಿ ನಡಿಸಿಸ್ತೋಣಿ ಆಕಲೆ
 - ❖ ಪಂಚೆಂಡಿಯಾಲಕ್ಕೆ ವಾಟಿ ವಾಟಿ ಆಕಲ್ಕು ಉಂಟಾಯಿ
 - ❖ ದೈತ್ಯವನ್ ಅನೆಂಬ ಮುಂದು ನಾಲಿಕ ಮೀರ ಇರಗಾಲಿ
 - ❖ ನೀತಿದ್ವಿನ್ ತ್ರಾಗಂಡಿ - ನೀತಿಗಿ ತಿನಿಸಂದಿ
 - ❖ ಎಂಟ ತಿನ್ನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ರಾತಿವಿನಡಾರಿಕಿ ಕಾರಣಂ ಅವೆರ್ರಾನ್ನಿ ನಮುಲಕ ಪೆಹಿಡಿಸು
 - ❖ ಶ್ರೀತೀರ್ಥೀ ನೆಜಿಂಬುಲ್ಲುಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಕ್ಕಿರಂಡಿ
 - ❖ ವಾರಾಗಿಕಿ ಒಕ ರೋಜ ಉಪವಾಸಂ ಚೆಯಂಡಿ
 - ❖ ಹಿಕಾದರ್ಶ ನಾಡು ಚೆನ್ ಉಪವಾಸಂತೋ ಶ್ರೀಜಾಕ್ಷರಿ ಪೆರುಗುಂಬ
 - ❖ ಪಂದಮಿ ನಾಡು ಚೆನ್ ಉಪವಾಸಂತೋ ಮನೋಕ್ಷರಿ ಪೆರುಗುತುಂಬ
 - ❖ ಪೂರ್ಣಾಮಿ ಉಪವಾಸಂತೋ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಪೆರುಗುತುಂಬ
 - ❖ ಕರ್ಮಿ ಅವಶಾರಂತೋ ಪರಿ ಚೆಯಾಂತಾಂ ಒಕ ಸಂಪತ್ತುರಂ ಪಾಕು ಚಾಂಪ್ರಾಯಣ ತ್ರುತಂ ಪಾಠೀಂಚಾಲಿ
 - ❖ ಕಡುವುಗಿ ದ್ವಿ ಜಿನಿ ಲಾಗ್ರಾ ವಾಡಕರಂಡಿ
 - ❖ ಅವೆರ್ರಂತೋ 20 ಗ್ರಾಮುಲ ರೈನಿ ತಿನಿಸುತುಂಬೇ,
ಕಡ್ಡಿತುಂಗಾ 80 ಗ್ರಾಮುಲ ನೆಜಿಂಬುಲ್ಲು ಉಂಡಾಲಿ

114 అందుచెత్తున్న శాసనాల విషయాల అందు విషయము
చిం చిం చిం

గురువుల్లో గురువుల్లో గురువుల్లో పుత్రుల్లో
గురువుల్లో తరువుల్లో క్షుణ్ణుల్లో తృసురుల్లో
అధారంలుండితాం కైప్పుయేక ఉచితమ్
యుక్తమం ఉభితంయేక తృసురుల్లో

ముందు క్రిందటి క్షాపులో చెప్పిన విషయాలు మీకు ఎంత
వరకూ అవగాహన అయ్యాయో దీన్ని చేసుకుందాం. అందుచెత్త నేను
అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పండి.

ప్రతింధంలో ఎన్న శక్తిలు ఉన్నాయి? లెఱుకం?

మనస్సు యొక్క శక్తి,
ప్రాణమయ శక్తి,
వాక్షక్తి.

ఇది మీకు అర్థమవ్వాలి.

పుయ ఆర్ రెర్పింగ్ టూ యుట్లైట్ దీస్ త్రి ఫార్మాని.

ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్‌ని నేర్చుకొని ఇస్తి మాయజిక్లులు చేస్తాస్తు
ప్పుడు, మనశక్తిని ఉపయాగించి మనం ఎస్తి పనులు చేయ వచ్చు?
అస్తింటింటి ముఖ్యంగా మీరు గుర్తుంచుకోవలసినది ఏమిటంటి,
మనః శక్తికి ఇంకోక పర్మాయపదం ఏదైనా చెప్పగలరా? మనశక్తికి.

కుండలిని ఈక వాక్షక్తి.

ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్ యే మనోమయ శక్తి.

ఆందు విషయము శాసనాలు శాసనాలు శాసనాలు శాసనాలు
పైండ వచ్చి ఆన్ ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్ ఇంపెన్స్.

త్రియాన్ హో సుం పరామేష్ట్రం లంటో,

ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్ ఇంపలైన్ మీద.

అందుచెత్త ఆల్ ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్ ఈక పైండ పవర్.

కానీ పైండ పవర్ యొక్క ఒక యూస్ప్లై ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్.

అందుకే సోలో డాక్టీన్‌లో మేదమ్ భ్లాటెట్టీ ఎలాక్ట్రిసిటీ ఈక
ఏన్ ఎస్టి అందుంది. ఒక వ్యక్తి అంటుంది.
ఒక చేతనత్తుము అంటుంది.

అందుచెత్త పైండ్రిక్ లెన్సది అంటూ ఒక విశేషమైనటువంటి
చేతనత్తుము ఉండి అని మీకు తెలుసుకదా!

ఏ మనస్సు వేరు, మీ మనస్సు వేరు.

మీ ఆలోచనా విధానం వేరు, నా ఆలోచనా విధానం వేరు.

అందుచెత్త మనోమయ కోశనికి లేక మనోమయ శక్తికి
సంబంధించిన బ్లైయిం ఇప్పస్తి కూడా ఎలక్ట్రిక్ లెన్స్.

ప్రాణమయ కోశము, ప్రాణమయ శక్తి ఈక కంప్లెట్ డిఫరెంట్.
ఇంకా మనిషికి ప్రాణశక్తి గురించి అవగాహన లేదు.

కానీ భారతియులకి ప్రాణశక్తి గురించి తెలుసును అనే ఒక
ప్రమ ఉంది. అందులో ఒక ప్రమ ఏమిటో చెప్పండి?

ప్రాణశక్తి ఎన్న రకాలుగా ఉంటుంది?

ఇదు రకాలుగా ఉంటుంది.

116 శుద్ధశతాబ్దిలోను విషయాలలో అంతర్జాతీయ ఆర్థిక విషయము
ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదాన.

ఎలక్ట్రికర్ పవర్ ఎన్జె రకాలుగా ఉండుంది?

ప్రాజెక్టులు, నెగిటివ్.

ఇంకా అంతగా కావాలనుకుండే న్యాయిల్లని కూడా మీరు కలుపుకోవచ్చు, పీణింగ్ గెర్ర్లాగా. అందుచేత మూడు అనవచ్చు.

యాక్కువలగా నూర్చిట ఈజీ వాల్ ఏ పవర్. కానీ ఆ నూర్చిట లేకుండా మీరు ఎలిక్ట్రిక్ల పవర్ని ఉపయోగించుకోలేదు. ఎవ్వున్న లేకుండా పెర్ల డెంజర్స్ అల్ ఎలిక్ట్రిక్ల అపయుశిన్.

ಅಂದುಚೇತ ಮನ್ಮಹಯಕ್ತಿ ಗುರಿಂದಿ ಮೂಡು ರಕಾಲುಗಾ ಮನ್ನಂ
ಚೆಪ್ಪುಕುಂಟಾಂ.

- ① ప్రాజిలీవ. అ ప్రాజిలీవనే మనం పీంగళా అని కూడా అంటాం.
 - ② నెగిటివ్, ఇదా అని కూడా అంటాం.
 - ③ మధ్యన ఈన్ న్యూట్రల్, సుమమ్మ.

ప్రాణక్రీతి ఖరు రకాలు.

 - ① ఒకదాన్ని ప్రాణం అనే పేరుతోనే పిలుస్తాం, “ప్రాణ”.
 - ② “అపోన్”.
 - ③ ఈ రెండింటికి మధ్యన ఈన్వాటువంటి బ్యాపెన్స్ “సమాన”.
 - ④ ప్రైకి లేచేటటువంటిది “ఉదాన”.
 - ⑤ శరీరము అంతా బ్యాపొంచి ఉండేది “హ్యాన”.

ఆట్లం విభజనము అభివృద్ధికాలములో కొన్ని ప్రశ్నల జవాబులు 117

ಅಂದುಚೆತ ಈ ಶಕ್ತಿ ಗುರಿಂಬಿ ಮೀಕು ತೆಲಿಯಾಲಿ.

పూర్వ యుటీలెస్ ఇట్?

- కుండలిని శక్తి ఎన్న రకాలుగా ఉంటుంది ఇంకా మనకి తెలియదు. వాక్సటికి కుండలిని యొక్క ఒక రూపము.
 - కానీ ఆ వాక్సటికి నాలుగు రకాలుగా ఉంటుందని మనకి తెలుసు.
 - పరా, పశ్యంతి, మధ్యమ, మైలరీ.
 - అందుచేత ఇది ఆ శక్తుల యొక్క వేరియన్ యాస్ట్రో.
 - కానీ ఏటిస్ట్రోబినీ ఊపయాగించుకోవాలి అంటే,
 - పుడ్డి ద్వారానే ఉపయాగించుతుంటాం.
 - ఎల్యూక్షిక్ట ఇంప్లైన్, మనస్సును తయారుచేసేది సాలిడ్ ప్రైస్.
 - ఎటువంటి ఆపోరము తింటామో,
 - అటువంటి మనస్సు ఏర్పడుతుంది.

అందుచేత రాబోయేటటువంటి రోజుల్లో ఈ మైండ్ ఎన్క్రీని యూస్ చేసే వాట్టు ఆహరానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు, ఇవాళి.

- ఈ కూడా నేను యొక్క ఉద్దేశ్యం అది. నూత్రిసిన, కేలరీ వాల్యూ చెప్పటానికి కావలసినన్న బట్టి ఉన్నాయి.

● అది కాదు ఇత్తడ నేను చెప్పేది.

● మైండ్ పవర్ అన్నా, ఎలక్ట్రికర్ ఎన్టర్ అన్నా ఒకటే అన్నది గురుం తుకోండి.

- ଅମ୍ବୁଡ଼ି ବିକ୍ରିତ୍ତ ଦ୍ଵୀପ ଅଛି ଫାଲିଦିନ ସିନ୍ଧୁରେ,
ଏଲାଟ୍ରିନ୍‌ସିଟିନି ବେରୁବେରୁଗା କଣଙ୍କ୍ଷ ଚେସ୍ତୁଂଦି.
ଫୁର୍ ଆର୍ ପ୍ରାଇକ୍ଲିଫ୍ ପରିଯୋଜନ ନିଲିକାନ୍ ହାତ୍ ଏ ନାନ୍ କଂରକ୍.

కానీ చివ్వలో వేసే సరికల్లా అది ఏమవుతోంది? ఇప్పుడు ఈ కంప్యూటర్లో చాలా ప్రముఖమైనటువంటి పాత్ర వహిస్తాంది.

- సెమీకండక్టర్లు అంటూను వాటిని. దే ఆర్ వాట్ గుడ్ కండక్టర్లు. కానీ ఆ సెమీ కండక్టర్లు ఎన్ని మేజికల్సులు చేస్తున్నాయా!

సుపర్ కండక్టర్స్ అని రాబోతున్నాయని సైంటిస్టులు చెప్పాయి. ఇవన్నీ సాలిద్దే.

- ① ಅಂದುಚೆತ ಮನ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರದ ಮೈಂಡನಿ ಅಂತೆ ಮನೋಮಯಕ್ಕಿ, ಎಲಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಮೈಂಡನಿ ಕಂಪ್ಲೆಟ್ ಚೆಸ್ಟುಂದಿ.

మరి ప్రాణశక్తి?

- ప్రాణశక్తి నూర్యకిరణాలు ఆధారంగా వచ్చేటటువంటి జల తత్త్వాన్ని పీర్ ఇద్దారపడి ఉంటునది

- அங்கே ஈப்புரு ஒக வித்துந் சுங்கி. அ வித்துந்லோ பிரைச்சுக்கி ராவா-லி அங்கே, அங்குரிங்சா-லி அங்கே, நீஷு) கா-லி.

- ② ಅಂದುಚೆತ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇನಿ ಮೀರು ಆಧಾರವಾಗಿ ಉಂಟುಂದಿ ಅಂತೇ,
ನೀರು ಮೀರು ಆಧಾರವಾಗಿ ಉಂಟುಂದಿ.

- ③ වාණිජ්‍ය දීන් මේද ප්‍රංගයේ ක්‍රම්‍යවල අංශය,
අයුත්‍රු අංශ පැවත්තු මේද ප්‍රංගයේ ක්‍රම්‍යවල.

ఇద్ద అర్థం అయిందికదా! దీన్ని బట్టి మనము లాష్టిక్కాన్లో పుడ్, డైర్ గురించి చదువుకున్నాము.

పుట్ట అంటే ఏనుటంటే

మనిషికి లైఫ్ ఇచ్చేటటువంటిది పుడ్.

డైట్ అండ్ ఏముడి?

ఒక ప్రిక్స్యలర్ టైమ్స్‌లో ఏ కాంబినేషన్ అఫ్ పుత్రు మీరు ఏం తీసుకుంటారు? దాన్ని డెట్ అంటాం.

- అంచె డైట్ హేడ్ ఏ పర్స్త్.

ఒక విశేషమైనటువంటి ఉద్దేశ్యంతో తీసుకుంటునాగం మనం.

ଚାରା ସାର୍ଦ୍ଦୁ ଟ୍ରେକିଫାନ୍ଟ୍ ଅଂଟାଂ ମୁନ୍ଦନ. କାହିଁ ଟ୍ରେକିଫାନ୍ଟ୍ ତିକିନ
ଟ୍ରେକିଫାନ୍ଟ୍ଲୁ ମୁନ୍ଦନ ତିମୁକେ ପଟୁଂଲେଦୁ. ପେରୁ ମାତ୍ରମେ ଦାସିଦି ଟ୍ରେକିଫାନ୍ଟ୍.

- అందే ప్రాణున్న సూర్య కిరణాలకి అనుగుణంగా ఉండే ఆహారము,

- మధ్యహన్ము, ఆ మధ్యహన్ము ఉండేటువంటి సూర్య కిరణాలకి తగిన అపోరము,

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

లంసుచెత్త డైద్ లంపే అర్థం అశ్వత్తందికడా,

దైట అంటే ఇటీక్ ఏ కాంబినేషన్ ఆఫ్ వెరైటీ ఆఫ్ పుడ్గు. ఈ కాంబినేషన్ ఆఫ్ పుడ్గుల్ చాలా చిత్ర విచిత్రాలు జరుగుతాయి.

- 120 అనుమతించబడున్న ప్రాణీల విషాదానికి ఆశీర్వాద ప్రార్థనలు

 - తనిని స్తుత్తు తీసుకుండే ఒకలూగా ఉంటుంది,
 - వేడిస్తుత్తు తీసుకుండే ఒక లాగా ఉంటుంది,
 - చల్పల్లి స్తుత్తు తీసుకుండే ఒకలూగా ఉంటుంది,
 - నేతిత్తు తీసుకుండే ఒకలూగా ఉంటుంది.
 - రకరకాలైన అయిల్స్, మువ్వుల నూనెతో తీసుకుండే ఒకలూగా ఉంటుంది.

ఈ కాంబినేషన్ తెలియాలి మీకు. ఈ కాంబినేషన్ తెలియ టానికి ఇంక మనం ఇవ్వాలి నుంచి నెక్కిట్కి వెళతాం.

బయోకెమిస్ట్రీ ఆఫ్ ద సెల్ ఒక హోమవర్క్ ఇచ్చినట్టున్నాను నేను. యూష్ యూజ్వల్ హోమ వర్క్ తీసుకురాగా! సో నో ప్రైజ్‌మె.

అందుచేత సెల్లర్స్ మూడు రకాలైన పిరలు ఉంటాయని చెప్పాను. లేకపోతే 3 రకాలైన లెవెల్స్ ఉంటాయి.

- ① న్యూఫ్లీన్,
 - ② ఇన్వర్ షెల్ టైక్ సబ్సైన్,
 - ③ దానిపెన ఒక స్ట్రీన్.

ಇವಿ ಮೂಡು ಲೆಯರ್‌ ಉಂಟಾಯ್.

ఒక న్యూడ్రియన్, ఒక కెంద్రకం ఉంటుంది. పైన ఒక అప్పటిన తేయర్ ఉంటుంది. ఈ న్యూడ్రియన్, అప్పటి తేయర్కి మద్య ఉన్నటువంటి అనేక రకరకాలైనువంటి ఆర్గానిస్ అంటాం వాటిని. రకరకాలైనువంటి ఆర్గానిస్ ఉంటాయి.

- అలాగే మనకి పోర్ట్ అవేటువంటి నూడ్ల్సీయన్,
 -- స్క్రూ అవేటువంటి మెంట్స్,
 -- మధ్యాల్ఫ్ సైలిట్స్, మజిల్స్, బ్లూ వెసెల్స్, నెర్వ్ ని స్ట్రోమ్,
 క్రైష్ణిక సిస్టమ్స్, స్ట్రోమ్, పాంక్రియాన్, లింప, ఇలా రకరకా
 లైనువంటి ఆగ్రహ్ ఉంటాయి. ఈద్ దిని కియర్?

ఇప్పుడు ఈ ఎంటైర్ హ్యామన్ బాడీకి, దేర్ ఆర్ మెన్ సెల్స్ ఇన్ ద హ్యామన్ బాడీ.

పుర్తలో ఓమేవు ఉండుటా ల్లి చెప్పుకూను వేస్తు?

స్వాక్షరించిన పుస్తకాలలో వీరు అధికారిగా ఉన్నారని తెలుగు లోకమాదిగా ప్రార్థించాలి.

ಸ್ವಲ್ಪ ಉಂಟೆ “ಅರ್ಥನೆಲ್ಲ” ಅಂಟಾ.

“పెద్దగా ఉండే “ఆర్థన్” అంటాం

సేబ్బని బట్టి అర్ధన్నా, అర్ధనెల్లా!

- కానీ సెల్వల్ కూడా మన పూర్వమన బాధలో ఉన్నట్ట అన్ని ఉంచాయి.
 - తైజేష్ట సిష్టమ్ ఉంటుంది,
నెర్వన్ సిష్టమ్ ఉంటుంది,
అన్ని ఉంచాయి అందులో.
 - ఇలాగ కొన్ని కోట్ల కోట్ల లొన్నీ ఉంచాయి.
ప్రతీ పెల్లలనూ ఈ మూడు ఉంచాయి.
 - ఈ మూడింటినే యాకృష్ణవర్గా
గురుత్వాత్మక గురుత్వాత్మక గురుత్వాత్మక వాస్తవశత్రు అంచారు.

⑬ శాసనాధీక్షణమంత్రి కులాచిత్తవాడు అంట విషయము
 ⑭ అంటే నూర్కియన్ ఈస్ట్ దుక్క కిమ్మెటివ్ ఎనరీ.

- దివ్నపకానీ, దాన్ని ఉపయాగించేటటువంటి ఆర్థివన్వికానీ, ఇంకా అదర్స్, క్రోమాజోమ్స్ అవంతా కూడా న్యూక్లియన్లో ఉంటాయి.

-- డట్ క్రియెట్స్, అంచెత న్యూక్లియన్ ఈట్ ది క్రియెటివ్ ఎన్క్స్.

(2) ఈ మర్యాద ఉన్నటువంటి సైట్స్-ప్లాజమ్, ఫ్లాస్క్ ఆర్ వాటివర్ యూ కాల్ ఇల్.

-- ఇది ఆ సైట్ యొక్క ఇనికిని కంటిన్యూ చేస్తుంది. ఇట్ గవర్న్స్ ని, విష్ణువు, పరిపాలనాక్షీ!

(3) లోపల నుంచి బయటకు వచ్చే వాటిని, బయట నుంచి లోపలకు వచ్చేవాటిని, దీన్ని కంట్రోల్ చేసేది స్క్రీన్. రెకప్టర్ సైట్ పైన ఉన్నటువంటి సైట్ మెంబ్రేన్.

-- ఈ మెంబ్రేన్ దెనిని పడితే దాన్ని లోపలకి రానివ్వదు, దెనిని పడితే దాన్ని బయటకు వెళ్లనివ్వదు.

(4) ఈ సైట్ మెంబ్రేన్ ఎవ్వుడైతే ఈ లక్షణాన్ని పోగొట్టుకుంటుందో, దాన్ని “క్యాప్స్” అంటాం.

-- ఇది మహాక్షేరీ శక్తి.

-- అంటే సైట్ దీని మీద ఆధారపడి దాని ఉనికి ఉండటమా, ఉండకపొటుమా అనేది తెలుసుంది.

అందు విషయాలు శాసనాధ్యానమానికి ప్రశ్నల కొరకు ప్రశ్నల నుండి 123

ఇది చాలా స్వప్తంగా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది క్లారిటీ లేకపోతే మనం తరవాత చెప్పుకునేటటువంటి అనేక విషయాలు మనకి అర్థం కావు.

మ్యాక్టియన్, కెంద్రకం.

బ్రాహ్మణశక్తి, కియేటివ ఎనర్జీ ఆఫ్ ది సెల్.

● వాన్ సెల్, చాలా పెద్ద సెల్, సోలార్ సిస్టమ్.

ప్రాతికూల స్వస్థములో ప్రశ్నల ప్రశ్నలు?

సూర్యదు

ఈ పెద్ద సోలార్ సిస్టమ్ కొన్ని లైట్ అండ్ లైట్ ఇయర్లు ఎక్కిపెన్నలో ఉంటుంది. దానికొక ప్రిన్ ఉంటుంది.

- ❖ దాన్ని “రింగ్ పాస్నాట్” అంటారు థియసాఫికల్ స్టేషన్స్ బ్రాష్టల్.

మర్కటి రంగ పాస్చాట ఏమిది?

๔๕

ఈ సున్న బయట ఉన్నది ది అదర్.

ప్రాణికండ

ఈ లోపల ఏం జరిగినా నాకు జరిగింది. స్క్వెన్ బయట ఏం జరిగినా బయటే జరిగింది, ఇతరులకి జరిగింది.

అందుచేత ఈ ప్రిన్సిపిల మనం ఏమున్నాము?

రింగ్ పైప్‌వాట్ ఇది దూటినీ వేను టేను ట్రిపి లోపలు వేను ఉన్నాను

124 శక్తిశాసనమానుషాశనమానుషాశనమానుషాశన ఆత్మ విజ్ఞానము కు ఈ పెత్తెన్న హమి?

ఈ రెండింటికి మధ్య ఉన్నటువంటి బారియర్.

నాకు స్వాచ్ఛికి మధ్య ఉన్నటువంటి బారియర్.

అలాగే ఈ సోలార్ సిస్టమ్ కుడా ఒక రింగ్ పొన్సాబ్ ఉంటుంది.

● అండుకని ఈ సోలార్ సిస్టమ్ నే బ్రహ్మ అంఠము, ఏ వెర్ ట్రెట్ లిగ్ ఎగ్ అంటారు.

● ఎగ్ పైన వైల్గా ఉంటుందికా, అది ఎగ్ యొక్క మెంబ్రేన్.

-- లోపల ఉంటుందే ఆ సాన అది, అది ప్లాస్టిక్

-- దాని లోపల ఉన్నది సూక్ష్మియన్.

అంచేత పిండాండము, బ్రహ్మండము అనేటటువంటి ఈ రందు మాటలూ జాగ్రత్తా గుర్తుండకోండి.

● ఈ పిండాండన్న మనం ఇలా చిన్న చిన్నగా చేసుకుంటూ వెళ్లిపోతే ఆటమ్కి వెళతాము.

ఆటమ్కి స్వాక్షీయన్ ఉంటుంది, వేరియన్ ఎన్నో లెవెన్ ఉంటాయి, అప్పటిర మోక్ష ఆర్థిక్ ఒకటుంటుంది. అప్పటిర మోక్ష ఉన్నటువంటిది ఆటమ్ యొక్క సెల్ మెంబ్రేన్.

స్వాక్షీయన్, ఈ అప్పటిర మోక్ష ఆర్థిక్ మధ్య ఉన్నది ప్రొఫెషనల్ ఆర్ ప్రెటోషనల్.

● అందుచేత ప్రతీ దానికి ఈ మాట లెవల్స్ ఉంటాయి.

ఈ విషయం భారతీయ ఆధ్యాత్మిక చెప్పుంది.

125 ఆత్మ విజ్ఞానము శక్తిశాసనమానుషాశనమానుషాశనమానుషాశన ఆత్మ విజ్ఞానము

గురువ్వుల్లు, గురువ్వుల్లు, గురువ్వేతే పుత్రిఖ్యాన్.

గురువ్వుల్లుక్క క్రమాల్లు, క్రమాల్లుక్క గురువ్వుల్లు.

ఈ సెల్ గురించి మనం ఎలా మాట్లాడుకుంటామో, ఆదే ఇప్పుడంచ గురించి కూడా ఉంటుంది. అందుచేత,

● సెల్ గురించి మీకు అప్గాహాన అయితే, మీకు ప్రపంచం గురించి అంతా ఆర్ధమైపోతుంది.

● ఆ కాస్పిట్ ఆపోరాన్ని తీసుకుంటే, ఈ బ్రాహ్మణ్ ఎలా చెలవు అవుతుంది, అంతే స్వాక్షీయనికి ఆపోరం ఏమి చేస్తుంది? రేకపాత స్వాక్షీయన మీర వనిచేసే ఆపోరం ఏమిటి?

ఇ స్వాక్షీయం మీకి?

సెల్ స్వాక్షీయన మీద.

సెల్ అనేది ఇంకమిరు కన్ప్రోట్ కాకుండా మన జీవకణాల గురించి మాట్లాడుతున్నాను అని అర్థం చేసుకోండి.

● పిండాండము, బ్రహ్మండము, ఈవెన్ ఏ హృదామన బాడీ ఈజ్ ఏ సెల్.

● ఈవెన ద సోలార్ సిస్టమ్ ఈజ్ ఏ సెల ఆఫ్ ది విరాట్ పురుష.

ఇంతా మమి?

ఎక్స్ట్రిషన్ అభి ది సెల్ కాస్పిట్.

కాని యాత్మపెల్గా ఇప్పుడు ఏ సెల్ గురించి మనం మాట్లాడుకుంటాము అంటే, మన సెల్ గురించి.

126 శ్రీకృష్ణాదితయానికి ప్రమాదానికి ఆశ్చర్యం విభవము
మన స్నిగ్ధలో ఉన్నటువంటి సెట్టు, మజ్జులో ఉన్న సెట్టు,
హీంస మజ్జులో ఉన్నటువంటి సెట్టు, కించి మజ్జులో ఉన్నటువంటి
సెట్టు బ్లడ్ సెట్టు, యూరిం సెట్టు, దెట్టినాలో ఉన్నటువంటి సెట్టు,
దెట్టినాలో ఉన్నటువంటి దిఫరంట్ ట్రైప్ అథ సెట్టు, కేవ్ అండ్
రాండ్, రకరకాలున పేర్కాలు మనం మాటాముకుంటావుంటాం.

కౌర ఇంజనీరుల మార్కెట్

సెల్వి, జీవ కణ్ణాలు.

- పదార్థానికి అటవు ఎంత ఇంపారైస్, బైచీ ఉన్న వాటికి ఈ జీవకణాలు అంత ఇంపారైస్.
 - ఈ స్టేషన్మెంట్ అర్థమయిందా?
 - మినరల్స్‌లో ఐరణ అటవు ఉంటుంది, కార్బన్ అటవు ఉంటుంది, కాల్యూమిం అటవు ఉంటుంది.
 - అంటే కాల్యూమిం ఈజీ మేడ్ అవ్ అఫ్ కాల్యూమిం అటమ్స్, ఐరణ ఈజీ మేడ్ అవ్ అఫ్ ఐరణ అటమ్స్.
 - అందే అటవు ఈజీ ద స్టేషన్స్ మినరల్ ప్రాకికల్.
 - అంతకంటే క్రిందను వెళిశే ఆ సబ్సైస్ ఉందదు.
 - ఈజీ దిన్ క్లియర్?
 - అలగా ప్రాణము ఉన్నటువంటి చెట్లు కానీ, చెట్లకి వాటికి సెల్వ్ ఉంటాయి. ఏనిమట్ కానీ, హృదయమన్ ఏనిమల్ కానీ,
 - వీటికి అటమ్స్ ఉండపు, సెల్వ్ ఉంటాయి.

ఆటో విష్టవు శక్తిని అందించడానికి ప్రయత్నమయ్యాడని 127
-- ఈ సెల్పు లెఫ్టికి బేసిని.

ఒక కాల్పియం అటమ కాల్పియంకి ఎలా చేసినప్పు, అంటే కాల్పియం ఈడ్ మేడ్ అవ్ అఫ్ కాల్పియం అటమ్పు.

- అలాగే హ్యామన్ బాడీ ఈజ్ మేడ్ అవ్ హ్యామన్ సెల్స్. ప్రాంత్ ఈజ్ మేడ్ అవ్ ఆఫ్ ప్రాంత్ సెల్స్.

ಅಂದುಚೇತ ಇಂದ ಯೂ ಕೆನ್ ಅಂಡರ್ಸ್‌ನ್ನು ದಿ ಸೆಲ್, ಯೂ ಕೆನ್ ಅಂಡರ್ಸ್‌ಂಡ್ ಲೈಫ್.

- సెల్పు యొక్క చీఫ్‌వాయిరని మనం అర్థం చేసుకుంటే, జీవితం అందే ఏమిటో మనకి అర్దం అవుతుంది.

ఈ వీటాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చానికి సెట్టన్ని మనం అర్థం చేసుకుంటోన్నప్పుడు ఒక విశేషమైనటువంటి స్టోపింగ్ ఒకటి గుర్తంచుకోండి.

ಸೈಫ್ ಅಫ್ ರ ಸೆಲ್ಲಿ

- సైంటిక్ అవ్ ద సెల్ ఒక పర్టిక్యులర్ సైంట్ కంటే తక్కువ ఉండే దాంట్ లెఫ్ ఉండదు.

-- సైంటిక్ అఫీ ద సెల్ ఒక పర్మిక్యులర్ సైంటిక్ కంపెనీ ఎక్కువ ఉండే దాంట్ లేచి ఉండదు.

- ඒ අංසේ සැවනී ජ්‍යෙෂ්ඨ, පෙරුල් ස්කුටුවවත්ති ප්‍රාග්‍යෝගික්, දානී යොකු පෙන්ස් මීද ආධාරවදී සංමූහයි.

ఆ సైంట్స్‌లోనే ప్రాణశక్తి ఎందుకు ఉంటుంది, లైఫ్ ఎందుకు వస్తుంది? అన్నది మొదటన్ సైంటిస్ట్‌లకి తెలియరు.

(128) అందువు ప్రాణికాల విషయాల కుటుంబముల అందు విషయము

ఇ కాని సెత్తు యొక్క సైని కనుక మీరు మార్పుకోగలిగితే,
పదార్థాన్ని మార్చేయవచ్చు.

ఇది అర్థమవుతోంది లాజికి?

(ఇ) అటమ్సి మార్పు మినసరల్ని మార్చువచ్చు.

కాల్చియం ఆటమ్సి ఇరన్ ఆటమ్సిగా మార్చేశ్చ కాల్చియం
ఇరన్గా మారిపోతుంది. ఇరన్ ఆటమ్సి గోల్డ్ ఆటమ్సిగా మార్చా
అనుకోండి; ఇట్ లికమ్స్ గోల్డ్.

శ్రీ అఱగే లైట్ సెత్తుని కనుక మనం మార్పుగలిగితే,
మీ లైట్ మారిపోతుంది.

దీనినే పూర్వకాలంలో “పరకాయ ప్రవేశము” అనేవారు.
మనిషిని చిలకగా మార్చేయటం అప్పి మనం కథలు చదువుకుంటూ
ఉంటాం. విరలాచార్య పిక్చుర్నీ ఈ మధ్యన రావటంలేదు. ఇ యూచీక
టూ ఎంజాయ్ ఇట్.

శ్రీ దోష్ ఆర్ పొజిబుల్, సైంటిఫికల్ పొజిబుల్!

జప్పటిక్ కూడా మన అస్సాంలో కామక్కి అని ఒక సైని
ఉంది. అక్కడ జంకా ఉన్నారుట అలాంటి వాళ్ళు మనమ్మల్ని చిలక
గా మార్చేయటం, అందులో ఈ రాక్షసులూ వాళ్ళకి చిలకలో ప్రిణాలు
పెట్టుకునేవారు. అందుచేత ఏది శరీరాన్ని నుప్పు ఏం చేసినా ఆ
చిలకని ఇలా త్రిప్పితానీ విశ్లేషణాలు పోవు.

శ్రీ జనస్సి కట్టుకథలు అని మాత్రం అనుకోండి.
మనకి అర్థం కాదు కనుక కట్టుకథలు అనుకుంటాం.

(129) అందు విషయము శాశ్వతానుజ్ఞానానుజ్ఞానానుజ్ఞానాను

కానీ మనం అది నేయుకోబడం లేదు.

ఎవర్తు మనం చిలకలుగా మార్చాం, మేకలుగా మార్చాం.

కానీ అది పొజిబుల్ అని చెప్పున్నాం.

(ఇ) అండ్ మొద్రున సైనింగ్లో దాన్ని కన్ఫార్స్ చేస్తోంది.

ఒక మనిషిలాంటి అనేక మంది మనుష్యుల్ని నువ్వు తయారు
చేయగలిగినప్పురు, కొంచెం సెత్తుని మార్పు ఏనిమల్నిగా కూడా మార్చే
యవచ్చు కానీ ఇట్ కెప్ దేంజరనే.

ఎవర్క్లో కేపం పచ్చిందనుకోండి, ఏ కుక్కలాగ్, దానిలాగ్
మార్చేసి, వాటికి గొలుసువేసి ఇంట్లో కట్టిపెడోం అనుకోండి, అంటే
ఎప్రిథింగ్ హెచ్ ఏ దబుల్ ఎక్స్ట్రిక్ వెనెన్.

అందుచేత ఈ సెత్తు గురించి మనకి ఎప్పుడైతే అర్థం అవు
తుందో, కొంచెం ఈ నెగిటివ్ యాసైట్ కూడా వెళతాయి.

(ఇ) కానీ పార్పునేటీ ఈ పూర్వమానిటీని కంట్లోర్ చేసే పరమ
గురువులు దాని మీద ఒక అటో కంట్లోర్ పెట్టేశారు.

అందుచేత ద దౌనవర్డ్ ట్రైండ్ ఈ ట్జ్ నార్ పొజిబుల్.

బయోకెమిట్ర్ అఫ్ ఏ సెల్ అర్థమయిందికా!
స్ట్రైట్ చూడ్చాం.

How is the food converted into chemical energy

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

130 అంతర్జాతీయ ఆధునిక శాస్త్రశాస్త్రాల అట్లా రాళ్ళకు
our discussion only on this particular aspect.

మనం పుడ్ తీసుకున్నాక, యాత్మవర్గా మన శరీరంలో
జరిగేటటువంటి ప్రోసెస్ మీకు అర్థం అయ్యటట్టు చెప్పాడనికి ఇత్తడ
ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

పుడ్ ఈ కన్స్ట్రైక్ ఇన్ టూ కెమికల్ ఎన్ట్రీ. మనం తీసు
కునేటటువంటి ఆహారము రసాయనశక్తిగా మారుతుంది.

ఇప్పుడు రసాయనికశక్తి అంటే ఏమిలో మీకు తెలియాలి.

ఎలక్ట్రిసీటీ ఈ ఏన్ ఎన్ట్రీ, లైట్ ఈ ఏన్ ఎన్ట్రీ, మగ్గు
దిజిమ ఈ ఏన్ ఎన్ట్రీ. ఇది ఒప్పుకుంటారు కదా!

అంటే శక్తి లంగ్ ఫల్ట్రోం డివాటి మిం?

ఇల్ కెన్ ఎఫ్ట్ మేటర్.

శక్తి అంటే పదార్థాల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది.

-- ఒక్కిక్క శక్తి ఒక్కిక్క లాగా ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఎలక్ట్రికల ఎన్ట్రీ ఉండసుకోండి, ఐరస్ మీద ఇట్ పాసెన్ త్రూ పరన్. అంటే పరన్ మీద ఎలక్ట్రిసీటీ ఎఫ్ట్ ఎలాగు
ఉంటుంది అంటే, ఐరస్ బికమ్మె ఏ కండక్కర్ టూ ఎలక్ట్రిసీటీ.

మగ్గుటమ్ ఓం తీస్తుంది నాన్స్?

ఎట్రాక్ట్ చేస్తుంది.

తెడా అర్థం అయిందా?

అంటే శక్తి పదార్థాల మీద బిన్వుబిన్వుంగా ప్రవర్తిస్తుంది.

ఆటల్ రాళ్ళకు శాస్త్రశాస్త్రాల శాస్త్రశాస్త్రాల అట్లా 131

అ బిన్వుబిన్వు బట్టే మనం ఆ శక్తి గురించి అర్థం చేసుకోగలం.

ఇనుము అనే పదార్థంలో ఎలక్ట్రికల్ ఎన్ట్రీ ఎఫ్ట్ ఇష్టే
ఇల్ బికమ్మె ఏ కండక్కర్.

ఇవాళ ఒక ప్రాజెడి చూశా లీపిలో? లైట్నింగ్ కిల్ నిక్క
స్ట్రోంటిస్. అండ నోఱి క్రూఫ్ట్ కై ఇటీకి హేపినింగ్. తమిచా
అది. హాళ ఈజ్ హేపినింగ్ ఇన్ యువర్ సెల్యూలార్ అర్ధనొప్పణ?

శ్రీ ఈ ప్రాజెడినికి, ఈ యాక్సిడెంట్స్కి అన్నింటికి కారణము,
ప్రాణశక్తి యొక్క మిని మునేషిముంటు.

అందుకని ఈ నష్టిక్ దాలా ఇంపైట్ల్.

అందుచేత ఏ విధంగా అయితే ఎలక్ట్రిసీటీ, ఏరమని ఒకలాగా
ఎఫ్ట్ ఇస్తుందో, అయిస్తూతం ఒకలాగా ఎఫ్ట్ ఇస్తుందో,

మన శరీరంలో ఎలక్ట్రిసీటీ మనోమయ శక్తిగా పనిచేస్తుంది.
అయిస్తూత శక్తి యొక్క స్టేట్స్ ఉంటాయి?

ఇల్ ఎట్రాక్ట్ థింగ్.

అంసునేత సుధ పూర్ణ శిల్పాల్ అయిస్తూత శక్తి ప్రాణ ప్రాణప్రాణ?

ప్రేమ! వేర్ దేర్ ఈ ఏ లవ, యా విల్ గెల్ టుగిదర్.

అందుచేత దేన్ని అయితే మనం మెటీరియల్ దాంబ్ల్,
ప్రాణము లేని వాటిల్లో ఎలక్ట్రిసీటీ అంటున్నామా,

-- ప్రాణము ఉన్నటువంటి వాటిల్లో దాన్ని మనోమయ శక్తి
అంచాం.

- 132 శ్రీకాళామండలానికి వచ్చి అప్పటికే ఆస్తి విభజింపు తో విభజింపు ఈ చంట అట్ట నామినేట్చర్ మీకు తెలియాలి.

- అప్పుడు ఈ నిమిలారీటీని బట్టి మనస్సుని పీచు ఉపయోగించుకోవాలి.
 - [ప్రేమను ఉపయోగించుకోవాలందే,
అయిస్తూంత శక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి.

సేచర్లో ఉన్న తనూఫు ఏమిటండ్,

వేరవర దేర ఈట ఏన ఎలట్టికల ఎనర్జీ,
దానికి పరోపిండిక్కులగా మాగాటిక ఎనర్జీ ఉంటుంది.

- ఎల్క్రిక్లెన్ స్టోర్ ను స్పీరిట్యూవలిజమ్ లో "రామ" అంటాం. అయిస్క్యాంతశక్తిని స్పీరిట్యూవలిజమ్ లో "కృష్ణ" అంటాం.
 - అందుచేత రామ, కృష్ణ ఎవ్వుదూ కలిసే ఉంటాయి.

ఆ కావైష్ణవి రామకృష్ణ పరమహంస ప్రావ చేశాడు.

కానీ ఇదంతా అపరం మీద అధారపడి ఉంటుంది, అగ్నయుంచుక్కంది. అపోరము లేకపోతే పీటీ వలిచేయదు.

అందుచేత రామ అనేటటువంటిది ఎలక్ష్మికల్ ఎనర్సీ అయితే,
కృష్ణ అనేది ఏ ఎనర్సీ అవుతుంది?

ప్రాణికి అవుతుంది.

పండుచేరు లండ్రు

మీల్ ప్రాణము ఉన్నంత వరకూ ఆల్ యువర్ క్రోర్స్ ఆఫ్
సెల్ కలసి ఉంటాయి. టుగెదర్సెనే.

- ଅଟେ ରାତ୍ରିରେ ଶୁଣି କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା 133
ବିନାର୍ଦ୍ଦ ପାହାର୍ଦ୍ଦ

- ప్రేమ అనేటటువంటి శక్తి,
 ఒక దానిని ఒకటి దగ్గరగా తెచ్చేటటువంటి శక్తి,
 బరన్ పైలింగ్ అన్ని దగ్గరగా తెచ్చే శక్తి,
 ఈజ్ ద కృష్ణ శక్తి ఇన్ లైఫ్.

◎ అందుచేత ఈ కృష్ణశక్తి మన శరీరంలో ప్రాణశక్తిగా పనిచేస్తోంది.
 -- ఎలక్ట్రిక్ల ఎన్ని మన శరీరంలో రామ అనేటటువంటి శక్తిగా
 వనిచేస్తోంది.

 ఈ రెండు శక్తులు పర్సిపిండిక్యులర్ యూష్యుల్లో కంటైండ్గా
 ఉంటాయికద్దా!

ఆందుచేత రామశక్తిని పూరిసే కృష్ణశక్తిలోకి వెళతాము

కృష్ణకని పూరిసే రామశక్తిలోక వెళతాము కనుక,

కర్మికు కర్మికు రిపురు కర్మకర్త

క్రిస్తువ క్రిస్తువ శాస్త్రముల తరీకాలు

ఆవేణుక్కున్నావగట్టిది జాక లిద్గుతమైన మరితశక్తిగా మూరుతుంది.

కుమార్

అందుల్ని ప్రాచీన వీటి ప్రాచీన శిఖస్తుకోవాలి.

- మైండ్ పర్ డెవలప్ చేయటానికి ఏ పుద్ తిసుకోవాలి,
 - ప్రేమక్షుని డెవలప్ చేసుకోవటానికి ఏ పుద్ తిసుకోవాలి అనేది తెలియాలి.

(134) శాసతులు శాసతులు శాసతులు శాసతులు శాసతులు ఆటర్ ల్వోడ్సు
దానికి ఈ మార్గు ఉండే, పద్మాల మీద శక్తి ఎలా ఏని
చేస్తుంది అని తెలిపేది రసాయనికశక్తి.

అంటే కెమికల్ ఎనర్జీ ఈజ్ ఏన్ ఎనర్జీ పుద్ద జొన్ హో ఏ
మెటల్ ఈజ్ ఇన్ఫోమ్యున్షన్ కై ఎనర్జీ. పద్మాలు ఒక శక్తి ద్వారా
ఎలాగ ప్రభావితము అప్పతుందో తెలిపేది కెమికల్ ఎనర్జీ.

రసాయనార్థము ఉంటే అంటుంటున్ ఇంస్టిచ్యూషన్

పద్మాలు మీద పద్మాలు యొక్క ప్రతిచర్య తెలిపేది
రసాయనార్థము.

తరీకెరు తరీకెరు తిముకెరు తరీకెరే

తరీకెర్కు తరీకెర్కు క్రొకెర్కు తరీకెరే

ఈజ్ ఏ మంత్ర పుచ్చ కంట్రోల్ మనోమయశక్తి అంటే ప్రేమశక్తి.

అందువల్ల ఈ కలియుగంలో జీవి రెండూ కావాలి.

మనస్సును ఉపయాగించుకోవటం తెలియాలి.

ప్రేమను, ప్రాణశక్తిని ఉపయాగించుకోవటం తెలియాలి.

దానికి మీరు ఈ మంత్రం చెయ్యాలి.

అంటే తప్ప నాకు అది నచ్చడం అంటే, $E = mc^2$ నేను
బహుకోసండి అంటే స్వాధీనియర్ ఎనర్జీకి నువ్వు ఏమి చెయ్యాలేవు.

అందుచేత యూ హోవ నో టైట్ టూ సే బ డోస్ టైక్ దినీ
మంత్రా.

“నాకు ఇష్టదైవము అదంటి!”

ఆటర్ ల్వోడ్సు శాసతులు శాసతులు శాసతులు శాసతులు (135)
పిచ్చి. ఇష్టదైవము లేదూ, ఏమి లేదు. పుయ్ ఆర్ టూకింగ్
ఎబాల్ సేచురల్ ఎనర్జీన్. ఈ సేచురల్ ఎనర్జీన్ పుద్ద ద్వారా మన
శరీరంలోకి వెళ్తాయి. పుద్ద అందుకు ఇంపార్టెంట్.

రుచికరంగా ఉండా, లేదా? అది ఇంపార్టెంట్ కాదు.

(*) నువ్వు తీసుకునే పుద్ద ని మనోశక్తిని పెంచేదిగా ఉండాలా,
ప్రాణశక్తిని పెంచేదిగా ఉండాలా,

-- లేకపోతే ఈ ప్రాణశక్తిని, ఈ మనోమయశక్తిని కన్స్ట్రీ చేయు
గలదా? హారే, హార. అది కుండలిని శక్తి, లేక వాక్షశక్తి.

ఈజ్ ఇట్ ట్రీయర్.

అందుచేత కన్స్ట్రీన్ అఖి పుద్ద ఇంటూ కెమికల్ ఎనర్జీ అంటే
అర్థమైందికదా! మీరు తీసుకున్నటువంటి ఆహారము మూడు శక్తులుగా
మారాలి. వాక్షశక్తిగా మారాలి, ప్రాణశక్తిగా మారాలి, మనోశక్తిగా మారాలి.
ఇంకెక రకంగా మారదు.

(*) మనోశక్తి పద్మాన్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది.

-- ప్రాణశక్తి పద్మాన్ని పూడుస్తుంది.

-- వాక్షశక్తి పద్మాన్ని దిజింటిగ్రెలైనా చేయవచ్చు,
దగ్గర అఱునా చేయవచ్చు,
దిపెండింగ్ అన్ వాట్ యూ వాంట్.

యంకురాకశక్తి ఉండు లర్టుం లడ్ కడా!

మీకు కావలసినదాన్ని దగ్గరకు తెచ్చుకోవాలి.

అక్కురలెనిదాన్ని ప్రోసేయాలి.

(136) ఆక్రమితాలను ఆక్రమితాలను ఆక్రమితాలను ఆక్రమితాల అటో విభూతము

- ఈ కావలసిన దాన్ని దగ్గరకు తెచ్చుకోవటం,
అక్కరలేని దాన్ని లోసియటం అనేది వాక్షశి.

పోటల్కి వెళ్లారు, ఇట్లీలు కావాలి మీకు. మరి ఎలా వస్తుం
ది? వాక్షశి ద్వారా వస్తుంది కాదా? రేపాతే మీరు వెళ్లి ఏమైనా
వస్తు రుచి, దాన్ని స్థీమలో పెట్టి ఉడికాక మీరే తెచ్చుకుంటారా?

పస్తు దుఱ్చయ, ఏమీ చేయరు. రెధిమేడ థింగి వాక్షశి ద్వారా
మీ దగ్గరకు వస్తువుని అని అట్టం అయిందికద!

ఇద్ద వాక్షశిని ఉపయాగించి పదార్థంలో ఉన్నటువంటి దాన్ని
నువ్వు క్రియేచ చేసుకుని మీ దగ్గరకి తెచ్చుకోవచ్చు.

బుమలు చేసే హృజక్కులు అందువల్ల జయగుతాయి.

వాక్షశిని ఎలా ఉపయాగించుకోవాలో వాళ్లకు తెలుసు.

మనం వాక్షశిని ఎలా ఉపయాగించుకోవాలో అలా ఉప
యాగించుకుంటున్నామో.

● ఆ వాక్షశితో మీకు కావలసిన పరిష్కితుల్ని ఎట్లుక్కు చేసుకోవటం,
మీకు అక్కరలేని పరిష్కితుల్ని దూరం చేసుకునే విద్య నేర్చు
కోవాలి. వాక్షశి!

స్తోత్రశి ఓం చేస్తుంది?

దగ్గరగా ఉన్న వాటిని దగ్గరగానే ఉంచుతుంది.

అందుకే ప్రాణశిని ఎక్కువ ఉన్నవాళ్ల దగ్గరకి ఎక్కువ మంది
వెళతారు. ఇటీచ్చ బ్స్ట్ ఏ క్వస్సన్ అఫ ప్రాణశి.

ఆటో విభూతము ఆక్రమితాలను ఆక్రమితాలను ఆక్రమితాలను (137)

ఈ ప్రాణశితో ప్రేమ అనేటటువంటి అనుభూతిని, రసాన్ని
కలుగజేస్తుంది. దీనిని మహారాసగా, రాసలీలగా చేప్పే, మన వాక్షశి
దేనికి ఉపయాగపరుతోంది? అందే ఆ మహాస దేనికి పెరుతున్నామో?

ఎందుకూ పనికిరానటువంటి ఒక ఖిజకల్ కాస్పైటో సర్వ
నాశనం చేశాం. మన వాక్షశి ఎవ్వే అది.

● అందుచేత ర కెమికల్ ఎన్స్టోగా కన్స్ట్రీ అయ్యేటటువంటి
పుడ్ మూరు రకాలుగా మారుతుంది.

-- ఇన్ఫోయెస్ అన్ మేటర్, మనోమయశక్తి.

-- కాంపాజిషన్ అఫ మేటర్, ప్రాణశక్తి.

-- ఈ మేటర్ని మీరు దూరం చేప్పారా, దగ్గర చేసుకుంటారా,
ఎలా చేసుకుంటారు అన్నది వాక్షశి.

ఈ మూడేగా మనం చేసేటటువంటి పనులు.
అదీ ఇక్కడ చెప్పింది.

ఈ 3 రకాలైనటువంటి శక్కల్లి కలిపి కెమికల్ ఎన్స్టో అంటాం
మనం. బ్రాహ్మణశక్తి, పైష్ఠవిశక్తి, లయకారకశక్తి.

కెమిష్ట్లో అదే పేర్లు పెదతాం మనం.

● సంయోగచర్య, బ్రాహ్మణశక్తి.

-- వియోగచర్య, శాంఖవిశక్తి.

-- విది కావాలో దాన్ని ఉంచి, విది అక్కలైదో దాన్ని తీసేసేది
దబుల్ ది కాంపాజిషన్, ద్వంద్వ వియోగచర్య.

138 అందుచేక అర్గోనికల్ లానీ అర్గోనికల్ నధింగ్ ల్ లానీ జ్వర్ మేటర్ల్ క్రిస్టల్ వంటి ఈ లానీని మనం దేనికి అప్పుయిశేసుకోవాలి ఇప్పుడు?

పూర్వమన భాషికి, సెల్ఫ్ అప్పుయి చేసుకుంటా.

దీన్ని అప్పుయి చేసుకోవటానికి ముందు మనం తిన్నటువంటి అహారము దైష్ట్రైఫ్ అవ్వాలి. అది ఇప్పుడు మనం చదువుకోతున్నాం.

Digestive process

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

తినాలి అనే కోరిక ఒక అతి స్థాపికమైన లక్షణము.

ఈ తినాలి అనే కోరిక ఆకలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

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

మనం తిన్నటువంటి అహారము అరగాలి అంటే, హర్ష్ట్ న్నీ, ఎంజైమ్స్ అనేటటువంటి రెండు రకాలైన పరార్థలు మన శరీరంలో ఉండాలి.

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

ఎవ్వి హర్ష్ట్ ఉన్నాయో, ఎవ్వి ఎంజైమ్స్ ఉన్నాయో మనకి తెలియదు. కానీ మనం తన్న అహారాన్ని బట్టి ఒక్క రకమైన అహారానికి, కొన్ని మందల రకాలైన ఎంజైమ్స్ కావాలి.

ఆటల రిష్ట్ర్ కు తినికి అనుమతి అందుకు అటల రిష్ట్ కు 139

హర్ష్ట్ న్నీ మన అర్గోనికల్ కర్బోగా పని చేయటానికి కావలసినటు వంటి భూత్తిని ఇస్తాయి.

-- ఎంజైమ్స్ అ ఆర్గ్యూల్ లో జరిగే ప్రక్రియలకు కావలసినటు వంటి యాస్కాపటీ ఇస్తాయి.

హర్ష్ట్ న్నీ, ఎంజైమ్స్ ఇవి మన శరీరంలో ఎలా ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఏమిటీ అన్నది మనకి ఇంపెరైంట్ కాదు. మనం ప్రద గురించి చదువుకుంటున్నాం.

కానీ వాటిని కూడా లలితా సహార్ణమంలో చక్రాల విధానం గా మన బుఱులు అందజేశారు.

శోత్ ఎంజైమ్స్ అంట హర్ష్ట్ న్నీ కెన చీ కంట్రోల్ అండ డెపలష్టై బై చక్రాన్.

చక్రాన్ గురించి ఇంకా సైంటిష్ట్లకి తెలియదు. చక్రాన్ ప్రభావితం చేసేటటువంటి గ్లూంట్ గురించి తెలుసు. కానీ ఈ గ్లూంట్ ఏ హర్ష్ట్ న్నీ కంట్రోల అపుతున్నాయో, ఏ ఎంజైమ్స్ లో కంట్రోల అపుతున్నాయో, సైంటిష్ట్లకి ఇంకా తెలియదు.

మన బుఱులు వాటికి చక్రాలగా తెలిపారు.

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

ఈ ఆకలి అనేటటువంటిది మన శరీరానికి ఏ అహారము అవసరమా, ఎలాంటి అహారము అవసరమా తెలుపుతూ ఉంటుంది.

(140) శక్తిశాసనాలకు శక్తిశాసనాలకు ఆటర్ లైఫ్ట్స్ కు ఉధారణకి మన శరీరానికి సాలిది తింగలినిపై మన్ మయ శక్తి ఏర్పడుతుంది. ద్రవ్యాలు, ప్రాణక్షేత్ర ఏర్పడుతుంది. నేతులూ, అపీ వాక్షస్తి.

అందుచేత మీకు ఏ విధమైన ఆహారము కాపాలి?

రుచి కోసము కాదు మీరు క్రై అదీ చేసుకోవాలింది.

ప్రైవ్ ల్యాడ్ రింబే షస్త్రికుండ!

వాక్షస్తి పెరుగుతుంది.

కానీ ఇచ్చి ద్యు హోంట నో హో టూ కంట్రోల్ ఇట్, ఈ పరిష్కారములు! అన్ని ప్రమాదాలు వాక్కు వల్ల కదా వచ్చేది. మనం ఈనాడు అమభవిస్తిస్తుటమంచి కుటుంబంలో ప్రిభ్లమ్స్కానీ, కుటుంబ బయట ప్రిభ్లమ్స్కానీ.

ఇప్పుడు ఆ కిలారీ ఆనంద పాల్ ఏదో అన్నాదు. పాచి, గందరగ్ఫం అయిపోయాది. ఇంతా వేష్టై ఏదో పెల్రారు ఏదో ఒక వాగుదు వాగాడు అని విందితసై ఏమి లేదు. రైటో, తప్పు అయాము నాట దిప్పనింగ్ ఎంట ద యాస్పైట్.

అంటే ఒక మాట ఎంత ప్రమాదాన్ని కొనితిస్తుందో చూడండి. కుతకుతకు లాడిపాలోంది అంతా. వాక్షస్తి యొక్క అధ్యుతమైనటు వంటి దురుపయోగం.

చెవ్వల్లో పుప్పులు పెట్టుకునేవారు కొందరు, నోట్లో పాలమేకలు పెట్టుకునేవారు కొందరు. అంద్ ఆర్ దిని దేసే దే ఆర్ ఇందితక్కు వట్టి. గాక్ టిస్టి నేనో హా దే ఆర్.

ఆటర్ లైఫ్ట్స్ కు శక్తిశాసనాలకు శక్తిశాసనాలకు

జ్ఞప్పుదు మళ్ళీ ఏదైనా అన్నాం అనుకోండి, వాక్షస్తి యొక్క దురుపయోగం అవుతుంది. అందుచేత నో.

It is yet a mystery that how this complicated mechanism works and adjusts automatically.

మాకు అంతా తెలుసును అనే సైంటిస్టులు మనిషికి ఆకలి ఎందుకు వేస్తుంది, ఆ మొకానిజిం ఎలాంటిది? అనే విషయంలో మాకు తూర్పు దిక్కుగా తిరగటమే తెలుసు అని చెప్పున్నారు.

నో సైంటిస్ట్ నోనే.

ఈ హంగర్ ఎలా వస్తుంది అంటే దే నో ద లాజ్క్. హో, దే నో. ఈ ఎంషైమ్ ఔట్ అవటంవల్ల, ఈ హోర్స్‌వ్రైట్ ఔట్ అవటం వల్ల, బ్రియల్రో అది క్లింక్ అవటం వల్ల ఇదంతా వస్తోంది.

కానీ వై? ఎందుకు అనలు ఈ మొకానిజిం డెవలవ్ అయింది? అనేది తెలియదు.

అన్నిటికందే గ్యాప్ ది మీరు అర్థం చేసుకోవలసినది ఏమిటీ అంటే, ఇట్ ఈట్ ఏమి అటోమేటిక్ సిస్టమ్, కరొ! కానీ ఆటోమేటిక్ సిస్టమ్ అప్పటినికి ముందు ఏం జరిగి ఉండాలి?

మీకు కార్ ట్రిమింగ్ ఆటోమేటిక్‌గా కబుర్లు చెప్పు చేసే ముందు, ముందు ఏం చేసుంచారు మీరు?

అందుచేత ఈ హంగర్ అనేది ఆటోమేటిక్ సిస్టమ్ కాక ముందు ఏం జరిగుండాలి? వ్యాయ హేవ్ లైట్‌వ్రైట్ దశ ప్రాసాన్. మీరు ఎక్కువ్వర్త అయిపోయారు జ్ఞప్పుదు. అందుచేత ఆటోమేటిక్ అయింది.

142 అందుచేత ఆక్రమించును కంటోల్ విభజనము ఇప్పుడు చేసే అంశ యోగ సాధనలు మళ్ళీ బ్యాక్టి వెటు తున్నాం. స్టైపింగ్ ద హెచ్ బీట్స్, యు కాల్ ఇట్ ఏ యోగా.

ప సే ఇటీజ్ ఏ పూలిష్ నెన్.

పండితేట?

హెచ్ బీట్స్ ని కంటోల్ చేసుకుని యూ మేడ్ ఇట్ ఏ అటోమేటిక్ సిస్టమ్. నా వెన్ యు లెన్స్ టు కంటోల్ ఇట్ వలంటరీ ఈజ్ ఇట్ ఏ ప్రోగ్రామ్ అర్ ట్రైగ్రిప్స్?

నా క్వాస్టన్ అర్డ్ హోలోండా మీకు?

మీరు అంశ కోట్ల సంవత్సరాలు కష్టపడి కనురెపులు కొట్లుకే వటం, అవలించటం, అకలి, టైపేషన్, హెచ్ బీట్స్, సెర్ఫ్ రెస్ట్స్, ఇవన్నింటికి మీరు అటోమేటిగ్ చేసుకున్నారు.

యోగా పేరుతో ఇప్పుడు మీరు ఏం త్రి చేస్తున్నారు?

యు వాంగ్ మేక్ ఇట్ ఏ వలంటరీ కంటోల్.

అది ప్రోగ్రామ్ యెనా, క్రిందకు వెళ్లటమా? అన్నది మీరే ఆలోచించడుకోండి.

శ్రీ అందుచేత మెనీ ఆఫ్ దీని హారయోగా ప్రైవేట్స్ నెన్, నీర్ నాట్ శీ డన్ నో. చాలా హారయోగా ప్రైవేట్స్ ఇప్పుడు మీరు చెయక్కున్నదు.

యూ నీడ్ నాట్ కంటోల్ వలంటరీ యువర్ హెచ్.

“ముం భూమి లోపల ఆరు నెలలు ఉంటాము.”

ఆటో చిల్డ్సు తాబెలెట్లు కొమెన్ట్లు ఇప్పుడు 143

ఉండి ఏం చేస్తారు? బయటకు వస్తారు. బయటకు వచ్చి ఏం చేస్తారు? మీరు చెప్పండి, ఏం చేస్తాం అని? హార్ ఈజ్ దట్ నాస్ట్స్ న్యూ! అర్థమపుతోందా?

అందుచేత ఈ అధ్యాత్మిక విద్యలో అనులు లాజిక్ తెలియ కుండా చేయటం వల్ల, ఈ యోగము ఇవంతా కూడా రాంగ్ త్రింట్స్ వెటుతోంది, అది మనం కెర్క్ చేసుకోవాలి. నెక్ట్ల,

However, it is discovered that the sense of hunger is interlinked with the secretion of insulin which controls the optimum level of blood sugar.

It is noted that when ones blood sugar begins to come down to its fasting level and stay there for more than three to five hours; a sensory message is sent to the brain. In response to this message the brain gives an order to the stomach to start contracting in successive waves.

The rhythmic contraction of the stomach is felt as Hunger.

అందుచేత ఆకలి అంశ దెఫినిషన్ ఏం ఇన్సులార్డు అంటే, మనకి బ్లూలో గ్లూకోస్ ఉంటుంది. జనరల్గా మగర అనేస్తాం దాస్ట్రీ. అంచే మనం ఏ ఆహారము తిన్నా చివరికి మగర్గా మారుతుంది.

శ్రీ మన బ్లూలో 80 మిలీగ్రామ్స్ కంటే తక్కువగా మగర్ ఉండ కూడదు ఎప్పుడూ.

120 కంటే ఎక్కువ ఉండకూడదు.

-- బిట్టీన్ 80 అండ్ 120 ఉండాలి.

ఇటీవీ నాట్ నార్మల్, ఇటీవీ ఎక్స్‌ప్రో.

జ్ఞాన వీకార అందరి బ్లడ్ మగర్ పూర్వ అవ్ ఆయస్సేయంది కనుక అది నార్యల్ అంటే ఎట్టా? అదొక పిచ్చి ఈ దక్కన్ నుంచి మనం కాన్ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మెజారిటీ అఫ్ ద పిప్పల్క 300 బ్లడ్ మగర్ ఉంటే అది నార్చల్ అనుకుంటే ఎట్ట? నార్చల్ వాల్యూ ఈజ్ 80 అండ్ 120.

ఎప్పుడైత మారు గంటల కండ ఎక్కువ సేవ మీ బ్లూడ్ మగర తపల 80 లోనే ఉంటుందో, ద బాణి గట్ట ఏ మెనేజ్. అమేస్సెన్డ్ ను పూంగ్ర అంటాం.

కానీ ఆ మర్మిగ్గాన్ని లంచ్ ముక్క తెలుస్తా?

గ్రామలో వెయ్యావంతు. గ్రామలో వెయ్యావంతులో 80 బు. 120 మధ్య అంతే ఎంత? 40 మిలీగ్రామ్సు తెలి. అంతే మనం వేచియైలెం కూడా, మన కంటికి కూడా కనిపించదు ఆ లెనల్.

- కానీ అవర్ బాడీ ఈజీ కెపబుల్ ఆఫ్ జిస్ట్రింగ్ దట్ డిఫరెన్చ్ ఆ డిపరెన్చ్ వి హంగర్స్ గా చెయ్యుతుంది.

శ్రీ అందువల్ల మొట్టమొదటి ఆహార నియమము ఏమిటీ అంటే ఆకలి తెనిదే తినవద్ద.

ಅದಿ ಅರ್ಗ್ಯ ಸೂತ್ರಾಲು ಏಮೀ ಕಾದು.

కామన్సెన్స్, సైంటిఫిక్ సూత్రం.

ఆటోర్ లైఫ్ ము శక్తిపూర్వకాలానుష్ఠానాలు విధిస్తావించాడని 145
ఆటో లేపు అంద్ర ర్థం నిమిషట్టుమూలు?

ఖచ్చితంగా నీ బడ్మింగర్ లెవల్ ఎబో 80 లో ఉందని అర్థం.

ఆంశే దయాబెన్లను ఉన్నాడి సంగతి వదిలివేద్యం. దయాబెన్లను లేనివాడికి అకలి లేదు అంశే అర్థం వాడి బ్లైన్ మగర్ లెవర్ 80 కంటే ఎక్కువ ఉండి అన్న.

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

అందుచేత ప్రస రూల్ ప్రస్తావి

ఆకలి వేసే తప్ప తినకూడదు.

● దాని తరువాత నువ్వు తిన్నటువంటి ఆపోరం అంతా గూక్కోట్కా మారుతుంది. ఏం ఇన్నా.

-- వాతివర్ ఇట్ ఈట్, ఇట్ విల్ బి కన్స్ట్రోక్ ఇన్ఫొ గూకోక్.
అందుచేత అవసరమైన దాని కంటే నువ్వు ఎక్కువ తిన్నా
నువ్వు లు లిపిలుగా లు గూకోక్ లెవ్వు డెంగులుగా లు

కాం సున్ డాట్ కెపిస్, ఎంత గొప్పది అంట

ಅದಿ ಎಂತ ಪರಿಗಿನಾ ದಾಸ್ತಾ ಅದಿ 120 ಕ್ರಿಂಡಕು ತೀವುಕು ವಚ್ಚೆ ಸ್ವಂದಿ. ಈ ಮಾನಿಸೆಯಿಂಗ್ ದ ರಕ್ತಕ್ಷಮ್ ಎಂಟೆಮ್ಮೆ ಅಂತ ಹೋಗ್ಯಾ, ಇನ್ನುಲಿನ್ನೀ ನಾಟ್ಯಿನಿ.

ಅಂದುಚೆತ ನುವ್ವು 2 ಕೆಜಲ ಸ್ಯಾಟ್ ತಿನೆಸಿನಾ, ಇಂಥ ಯುವರ್ ಬಾಡಿ ಮೆಕಾನಿಜಂ ಈಟ್ ಅಲೋರ್ಟ್. ಮೀ ಮಗರ್ ಲೆವಲ್ 120, 140 ದಾಢಿಯು.

- కానీ యువర్ బాడీ హేచ్ టూ వర్క్ పోర్ట్.

-- ఇట్ హేచ్ టూ క్రిమెంట్ ఇన్స్పులిన్,
మోర్ ఎంజెమ్స్ అండ్ మోర్ పార్ట్స్ట్యూ.

అందుచేత తెలిపైనవాడు అయితే,
ఆకలి తీరిన తరఫత ఇంక తినుకూడదు.

పెట్రోనీస్ ట్యూంకులో పోకా ఎంత చిన్న ట్యూంక్ అయినా
నాకు 20 లీటర్లు పొయ్యాల్చిందే అన్నవాడిని ఏమంటాం?

● ఆకలి తీరినా తిన్నవాడిని అలాంటి మూర్ఖుడే అనాలి.

● అందుచేత ఈ ఆహార నియమాలు అర్ ద ప్రోసెపెన్ వుచ్
కంట్రోల్ యువర్ బ్లూ మగర్ లెవర్ట్.

● అందుచేత బ్లూ మగర్ 120 ఆ రదిదూప్ల్స్ ఉంచాలి అంటే,
మీరు కటుపు నిండా తినాలా, ఎంత తినాలి?

అందుకని ఒక ముద్ద తక్కువ తినండి.

“కించెం తినండి” అని పడ్డిస్తారు.
ఆ పూలిచ్చనేన మనం వదులుకేవాలి.

“పిల్లలకి ఆకలి లేదు. వాడు తినటంలేదు మాస్ట్రోరా, మేం
కుక్కుతాం!”

మీరు మూర్ఖులు!

● ద షైల్ నేన్ బెట్ట దేన్ యూ.

మీరు మూర్ఖుకేపల్చిశ్శర ఒబట్ లండ్స్,

వాడు సీరసీస్సున్నాదేమో, వాడి వెయిట్ తగ్గుతోందేమో!

వాడు నీరసంగా లేకపోతు, వాడు వెయిట్ పెరుగుతూవుందే,
వాడు ఎన్నాళ్ళు తినకపోయినా నో ప్రొబమ్ ఎట్ ఆల్.

“ಅಹ್, ಕುಕ್ಕಾಲಂಡಿ!”

- కుక్క, యూ ఆర్ ఏ బాగ్డ పేరంట. నాటస్టి యూ ఆర్ ఏ బాగ్డ పేరంట, యూ ఆర్ ఏ పూలిష్ పేరంట.
 - అంద మొత్రన లాగ్జీషన్లో చెప్పాలంచే,
పన్ సెంటిఫిక్ పేరంట.

బాగా తిట్టేశానుకడా, ఇది గుర్తుంచుకోండి.

Hunger is one of the most painful sensations that makes the hunger subject to get something in the form of food. The living movements that you see all around you are only due to this wonderful urge. If it was not there, no living being would have struggled to survive.

ఆందుచేత ఈ ఆకలి కసమే కదా ఈ గందర్గళమంతా. ఈవ్వ ద పీపుల్ హూ కన్పుడ్కొల్లి తోషమాహల్. షాఖస్వేచ్ఛ దాలా అంద మైన భవంతి కట్టాలి అనుకున్నాడు. దాని కసం పనిచేసిన వాట్టు అందమైన భవనం కట్టాలి అని ఏపీ పనిచేయలేదు.

మరి మనమో?

మనమూ అంతే.

ఏదో అందమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలి, అది చేయాలి, ఇది చేయాలి అనేం మనం అనుకోవటంలేదు.

148 శాసకులు శాసకులు శాసకులు శాసకులు శాసకులు ఆటోర్ లైఫ్పు మనం దేని గురించి అనుకుంటున్నాం?

● తిండికి ఉపయోగపడునిది ఏదీ కూడా మనం ఆచరించు.

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

పిల్లి అంచే మార్కులము. అదీ సైన్సులో డఫినిషన్స్. వాసన, రుచి మీద ఆధారపడి తీవ్రాలి అనే కోరిక అకలి అన్నాడు.

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

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

ಇಕ್ಕೆದ ಏಪಿಲೈಟ್, ಅವರಂ ಕೋನಮೆ ಕಾದು. ಪಂಚೆಂಡಿಯಾಲಕ್ ವಾಟಿ ವಾಟಿ ಆಕಷ್ಟ್ ಓಂಬಾಯ್.

కళ్ళకి వాటికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది, దెన్నలకి వాటికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది, సుర్కి దానికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది.

● అందుచేత మన పంచెంద్రియాలు అన్వించికి కూడా వాటి వాటికి సంబంధించిన ఆకథ్య ఉంచాయి.

ଓଡ଼ିଆ ରେଲ୍‌ରୁ ଶକ୍ତିଶାଖାରେ ଆମିନାରୁ ଆମିନାରୁ 149

-- అండ్ ఆల్ ఆకలి ఈజ్ చేన్డ ఆన్ వన్ పర్ఫిక్యులర్ యాస్ట్, మగర్, పంచదార, బ్లడ్ గ్యాస్ టీ లెవల్.

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

ఈ ఆకలి వల్ల వాడు అలవాటు పడినటువంటి ఆహార పదార్థాలు వాడు తినాలని కోరుకుంటాడు.

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

జంక మన ఆహారము రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

వెజిటేరియన్ డెట్, నాన్వెజిటేరియన్ డెట్.

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

పళ్ళని తప్ప మిగతా ఆన్వించిని కూడా మనం ఉడికించు
కుని. రుచికరంగా, సౌసెన్ అప్ప వాడి తీంటూం.

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

శ్రీ ఇప్పుడు మనం ఆహారం తీసుకుంటోన్నిప్పుడు క్రైష్ణవన్ అనేది ముందు నాలిక మీద జరగాలి.

150 అంతర్వాహినీలకు ఆశ్చర్యము ఉండుని అటో వళ్ళికు ఇది చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

శ్రీ ఈనదు ఉన్న అల్ గ్యాష్ట్రిక్ ప్రముఖ్యిక్ కారణం, నాలిక మీద అరుగుదలకి మీరు ఇంపెర్సెన్స్ ఇవ్వటంలేదు. అందులో ప్రెస్స్స్యూప్పుడి సెటల్ఫోల్, దాని పేరే ప్రెస్స్యూప్పుడి. అందే అర్థం ఏమిటి? గబగబా ప్రైంగటం దాన్ని.

రియల్ డైజెషన్ మ్యాన్ బి దన్ అన్ టంగ్.
నాలిక మీద అరుగుదల ఇరగాలి.

శ్రీ మా గురువుగారు ఒక మాట అంటూ ఉండేవారు.

-- సోలిట్రోని ల్రాగండి,
సీలిని తినండి.
-- అంటే సాలిద్ పద్దాధం ఎంత సేప్పు ఉంచుకుంటారో, అంతసేప్పు సిరు మీ నోటిలో ఉండాలి.
-- సోలిద్ పద్దాధం మీ నోటిలో అది లిఫ్ట్యూడ్గా మారేంత వరకూ ఉండాలి.

శ్రీ ఎప్పుక్కెతే అది లిఫ్ట్యూడ్గా మారుతుందో, దానికి మనమయక్కితో పాటు ప్రొషణక్కి యాడి అవుతుంది.
-- లిఫ్ట్యూడ్గా మారకుండా మీరు తిన్నారనుకోండి, ప్రొషణక్కి ఉంఠరు.
-- అందుచేత ఎంత తిన్నా కూడా మీకు ప్రొషణక్కి రాకపోవటానికి ఏక్కిక కారణం అదే.

సాలిద్ పుడ్ లిఫ్ట్యూడ్గా మారి గొంతుకు దిగాలి అంటే, బాగా నములాలి.

అటో వళ్ళికు అంతర్వాహినీలకు ఆశ్చర్యము 151

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

నెట్లోది ద్రవంగా మారకపోతే అగ్రగదు.

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

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

ఎంత వరకూ మనం తింటాము అంటే ఆకలి తీరేంత వరకూ.

అది కర్క్స్టోనా? అంతేనా!

ఆకలి తీరేంత వరకేనా తింటున్నారు?

ఎంత వరకూ తింటారు?

ఎంతి రానంత వరకూ.

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

గుండముకథలో జమున కాబోలు అంటుంది, ఎంత వరకూ చదివారు అంటే గొంతుక వరకూ అని. మీరు చదువు ఎంత వరకూ చదివారే నాకు తెలియదుకానీ, తిండి మాత్రం గ్యారంటీగా అలాగే తింటున్నారు. ష్రుమక్ నింటటమే కాదు, గొంతుక వరకూ వచ్చేయాలి.

ఎవరో అంటారు, కిట్టి వేసుకుంటావా? అంటే, కిట్టి తినటానికి భాళీ ఉండే, ఇంకోక గారి తినేవాడిని కదా అంటారు.

152 శక్తిశాసనాలు అనుభవాలు అతిర విజ్ఞానము
అందుచేత కాన్య బాగ్రత్తుగా ఉండండి.
దాన్యి అర్థం చేసుకోండి.

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

- ఇది పిల్లలకి కర్క్షీగా ఉంటుంది.
మీరు పాలుపడుటారు. ఉందికదా అని వాళ్ళు త్రాగురు.
- అంద్ అల్ ఏనిమల్స్ ఆల్స్. ఉందికదా అని తినపు.
కదుపు నించిపాయాక వదిలేస్తాయి.

దాముకోవు కూడా. ప్రిట్యున్స్ ఉంచే రాత్రికి దాముకోవచ్చుకదా,
ప్రైక్లో పెట్టుకుని మూడు, నాలుగు రోజులు తినవచ్చు కదా అని
పాపం వారికి బుట్రలేదు.

నాకు చాలా అధిందం ఎక్కుక వేస్తుంది లంటే,

బజారుకి వెళ్ళి చాలా కష్టపడి భ్రాహ్మ వెజటబుల్లు తెచ్చుకుం
టారు. తెచ్చుకున్నాక మీకు పెద్ద ప్రొబ్లమ్ ఏమిటంటే, ప్రైక్లో 5
రోజుల క్రిందట తెచ్చినటుపంటి కూరగాయిలు ఉన్నాయి.

అందుచేత ఈ ప్రభ్ వెజటబుల్లుని ప్రైక్లో పెట్టి పాచు రోజుల
క్రిందట ఉన్న వెజటబుల్లుని వండుతాం.

- అందుచేత యూ ట్రింగ్ థీరిటికల్ టీస్ ప్రభ్ వెజటబుల్లు.
- అందుచేత యాక్స్యుపర్లగా మీకు కామన్సెన్స్ ఉండే,
ప్రైక్లో వెజటబుల్లు పెట్టుకోండి.
- అపోర నియమల్లో చాలా ఇంపార్టెంట్ నియమం అది.

ఆతిర విజ్ఞానము శక్తిశాసనాలు అనుభవాలు 153
● అందుకే మా గురువుగారు ప్రొట్సీని “చ్ఛి పెష్టే” అనేవారు.

మా ప్రాంది అభిమాన్స్యరావుగారు. పాపం అమెరికా వెళ్ళారు.
అమెరికా వెళ్ళాక అయినకి ఒక ప్రొబ్లమ్. వారం రోజులకి సరిపడా
సాంబార్ దేసి ప్రైక్లో పెట్టేస్తారుట. ఆకలి వేసినప్పుడు కొంచెం సాంబార్
తీసుకుని వేడి చేసుకుని తినాలి.

After this process of eating, the food remains in
the stomach from half an hour to several hours de-
pending on the condition of the food.

మీరు తీసుకున్న అపోరము దంప చేసేస్తే కొన్ని గంటల
వరకు కదుపులో ఉంటుంది.

● మీరు సలైవాలో కనుక దాన్యి బగా మాస్టికేట్ చేస్తే, అగ్రంట
లో అది కదుపులోంచి ఇంపెస్టుయిన్స్లోకి వెళ్ళిపోతుంది.

అందుచేత కదుపు బరువుగా ఉన్నది అన్నది ఎందువల్ల
ఉంటుంది అందే, యు హేవ్ నాట ఏట ద పుడి ప్రిప్పర్లీ.

● మీరు ఏ అపోరం తీసుకున్న అది సలైవాలో బగా కలిసి
లిక్కింగీ లోపలకు వెళితే.,

-- ఎట్టె పరిశీతుల్లోనూ మీకు కదుపు బరువు అనిపించరు.

సాధారణంగా మనం తీసుకున్న పుడి బల్లీ, పుడి మన
కదుపులో అగ్రంట నుంచి కొన్ని గంటల వరకూ ఉంటుంది.

● ఎస్సెప్పిల్యుటీ నాన్ విజిపెరియిన్ పుడ్, అండ సెరైన్ అన్కుడ్
పుడ్స్ 2, 3 రోజులు కూడా ఉంటాయి.

మరి అలాంటప్పదు మీకు ఈన్న ఏకైక మార్గము ఏమిటీ
అందే, ఛాస్టింగ్.

ఎంత వరకు ఫ్లైంగ్ చేయాల?

ఆకలి బాగా వేసేంత వరకు.

కానీ నాకు చాలా ఆనందం మన వాళ్ల మీద ఏమిటీ అంటే,
నేను ఛాసింగ్ చేసోను అనే సరికి వాళ్ల కూరటం మొదలెడతారు.

మామూలుగా ఏ ఇంటిగంటనురక్క తీంటాం.

ಪಾಸಿಂಗ್ ರೋಡ್‌ಲ್ಯಾ 8 ಗಂಟಲ ನುಂಚೆ ಅಕಲಿ ವೇಸೇನುಂದಿ.

ಅದೆಂಟ್ ಮರಿ!

లంకుచేత ఒక వియువుర సురుంచుకోయి.

శ్రీ ఎం వీక్ బిన్ డే యూ పోస్.

ఆండ్ర ప్రాసిద్ధ మీను ఈనీ లికిండ్ డెట్.

ಅಂತೆ ತಮ್ಮ 20 ಗೆಲಲ ಅರದಿವಶ್ಯ, ಹಿ 70 ಇಸ್ಟೀಲು ತಿನಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಎಂಬ ಅಂದೆ ಒಪ್ಪುಕೋ. ದೊಂಟ ಮೇಕ ಏ ಫನ್ ಆಫ ಫಾಸ್ಟ್‌ಎಂಬ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಎನ್‌ ಫಾಸ್ಟ್‌ಎನ್.

ఎవ్వ వీక్ యూ షుడ్ ఫాన్.

“ఎట్లి ఏడు వ్యక్తిగతా?”

www.nature.com/scientificreports/

ముక్కపక ఏకాదశి, కృష్ణపక ఏకాదశి

ବ୍ୟାକୁ ଦେଖିବା, ପରିମାଣ କରିବା

ఈ ఏకాడి నాడు పాస్టింగ్ హెచ్ గాట్ ఇట్టు ఓన్ వెల్యూ.. నాట్ ఓస్టీ ద ఫిజికల్ హెల్త్ యూస్ప్రెక్ట్.

స్విరిట్యువల్ యాస్ప్రెక్ట్లో ఏకాదశి నాడు చేసే ఉపవాసంతో
ప్రాణశక్తి చాలా బాగా పెరుగుతుంది.

పంచమినాడు చేసే ఉపవాసాలల్లి

పూర్తిమనాయ చేసే ఉపవాసంలో కుండలినీశక్తి పెరుగుతుంది.

ಅಂದುಚತ್ತ ಈವನ ದ ತಥಿ ಈಕೆ ಎರಿ ಇಂಪ್ರೈಸ್‌ಟ್.

ಅಂದುಚೇತ ಯು ಹಿನ್ನೆಡಿ ವುದ್ ದೇ ಯೂ ವಿಲ್ ಫಾಸ್ಟ್

నీతి అంద్ అది ప్లానెటరీ ఇన్ఫుమ్యూనికెస్, చక్రవర్తి వెటుతుంది.
నీతి వన్న హేబ్ గాట ఇట్ ఉన్ వేలుగ్.

ప్రాణీ లక్ష్మీ కుమారుడిని అందులు చేసుకోవి తెల్పింది

ప్రాణ జన వన్న తప్పతురాద ఇంద్ర-క వను చప్పుదా

పంచమినాడు, కృష్ణవక్త పంచమి, శుక్లవక్త పంచమి.

పోర్టులునాడు వాక్షక్తిక, కుండలిస్

మండలినీ అన్నా, వాక్ అన్నా ఒకదే

ಇಂತೆ ರಾಯಮಂ ಇದಿ ಸಾರ್ಥಕಲಕ್ಕಿ ಮೂರ್ತಿನ್ನು

- రియల్గా మీరు ఆ రామ, కృష్ణ తత్త్వాన్ని దాటి కల్పి అవకాశానికి వెళ్లండే,

156 అంతర్వ్యాపకమైన విషయాలలో అంతర్వ్యాపక ఆధిక్యాలను అంతర్వ్యాపక కలిగి పనిచేసే శక్తి రాదు.

కానీ ఇన్డియా రావచ్చు.

ఎవడో ప్రంతయ్లో యుద్ధం చేస్తున్నారు. వాడికి వండిపెట్టుటా
నికి మనమ్మయలు కావాలి. వాడికి దెబ్బ అదీ తగిలితే వాడిని ప్రక్కకి
తీసుకు వచ్చేయటానికి సర్వోంత్య కావాలి. మేం కూడా యుద్ధం చేశాం
అని అనుకూడదు వాళ్ళు. కనీ వాళ్ళు యుద్ధంలో పొలుపంచుకున్నారు.

ಅಲಾಗ ಕಲ್ಪಿ ಅವತಾರಂತೆ ಕಲಿಸಿ ಮೀರು ಪ್ರಕೃತಿಲ್ಲ ಯದ್ದಂ ಚೆಯಾಲಿ ಅನುಕುಂಬೆ ಮಾತ್ರಮೇ ದಾಂಡಾಯಣ ಪ್ರತಂ ಈಟ್ ಏ ಮನ್.

ఈ చాందాయణ వేతనం విధానం ఒకటి అర్థం చేసుకోండి.

- ❖ మీరు కదువునిండా కుక్కుకుండా, గొంతుక వరకూ తినుకుండా, ఆకలి తీరెంత వరకూ ఎంత తింటారో ముందు ఎక్కుపెరిమెంట్ చేసుకోండి.
 - దాన్ని 16 ఈక్కుల డివిజన్ చేసుకోండి.
 - అమావాస్యనాడు నో పుద్ద.
 - దాని తరువాత రోజుకి ఒకొక్క భాగం పెంచుకుంటూ పూర్తిమునాదు మాత్రమే కదువునిండా తింటారు.
 - పూర్తిము తరువాత మశా ఒక్కిక్క ముండ్ల తగ్గించుకుంటూ అమావాస్యకు వచ్చేనసికి తో పుడ్.
 - ఇలాగ ఒక నెలలో పూర్వాతుంది.

ఆటల్ విశ్వాసు తమితిలు తమితిలు తమితిలు తమితిలు 157
 లీ ఇలగ 12 నెలలు చేసినపుంటి వాళ్ళకి మాత్రమే అధ్యాత్మిక
 జగతులో ప్రవేశించే హకు, ఉన్నది.

మిగతా వాళ్లందరూ నటున.

రకరకాల నటనలు చేస్తూ ఉంటాం, ఇదొక నటన. రైట్.

The coarser and fatty is the food, the longer is the stay in the stomach.

Too much of spices also detain the food in the stomach.

Here, the food is finely mixed by the churning process, along with the digestive enzymes and acids, mainly hydrochloric acid which softens the protein-fibres and makes the food germfree.

After the food becomes fit to leave the stomach, it passes on to small intestine.

కడుపులో అది బాగా మధింగబడ్డక, కావలనిన లెవలక్
ఆ ప్రద వేల్యా షైఫ్ట్ అవ్వాలి ముందు. అందులో అది రోగాన్ని
కలగజేస్తే కిటాలుపల్లు, బాక్సీరియల్చ ఏమి ఉండుకుండా చూస్తుంది
ఆ ప్రైడ్కోర్క యానిని.

ఇ అంటే ఎంత సైంటిఫిక్‌గా మన పర్యావరణ బాధీ ఆ పుడ్నిని ప్రోసెస్ చేసుంద్ర చూడండి.

- ఇంత అద్భుతమైనటువంటి మెష్సిన్ పీకు ఎందుకు ఇవ్వబడి వ్యక్తి అవే ఆలోచన కూడా లేదు.

-- ఇప్పం వచ్చిన పుడ్ తింటారు. ఉండికదా అని తింటారు.

158 అందుచేత అనుంచి ఈ ప్రస్తకం దుష్టము అందుచేత అనుంచి వుట్టి మిగిలిపయిందని ఇస్తి, ఇస్తి ఉండని వచ్చుది.

అంటే ఒక దస్తి లిన లాగా నోట్లు వేసేస్తూ ఉంటాం.

శీ అందుచేత అసారి నుంచి ఈ ప్రస్తకం దుష్టము మీరయినా ఎట్లిన్న కటువు నింపిపోగానే ఆపియింది.

-- మెల్లిమెల్లిగా మెల్లిమెల్లిగా మీరు ఎంత తక్కువ పుడి తింటారో చూసి మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

అంటే జన్మాట్లు మీరు తిన్నది చాలా ఎక్కువ.

నాకు హ్వైటాక్ అది వచ్చాక డాక్టర్ ఒకచే మాట అన్నాయి, “ఈ జీవితానికి సరివెడి తినేశారండి, ఇంక మీరు తినటం మానే యంండి” అన్నాయి.

శీ అందుచేత ఫర్ ఆల్ హ్వైట్ పేంట్స్ పిల్చుందఱికి సలపో ఏమి ఉంటే, యూ హేవ్ కాచెన్ లేర్, స్టోవ్ ఈటింగ్.

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

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

శీ అందుచేత స్ట్రమ్మకలో ట్రైప్పిన జరగదు.
20 ఫీట లాగి ఉన్నటువంటి స్ట్రోల్ ఇంటెస్టోంయిస్ట్లో ట్రైప్పిన్ ప్రొపెన్ జరగుతుంది.

-- దానికి కావలనిన సెక్రిషన్ అన్ని లివర్ నుంచి, పొంక్రియాన్ నుంచి, స్ట్రోమ నుంచి వస్తుంది.

ఆటో రిజిస్టర్ అందుచేత అనుంచి వుట్టి మిగిలిపయిందని 159

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

ఎప్పుడైతే అది కటువుని దాటి 20 అడుగుల స్ట్రోమ ఇంటర్ స్టోమిక్ లోకి అలా అదుగు పెడుతుంది, వచ్చే 6, 8 ఇంచెన్ లోపల పొంక్రియాటిక్ జ్యూస్, బయో జ్యూస్ ఒకటి పొంక్రియాని నుంచి వస్తుంది. అది ఆపారం మీద పడుతుంది.

ఎసుకంటి ఓపోర్ మిన?

లిక్షిడ్ గా, ఐర్క్ ట్రీగా, సాలిడుల్ లిక్షిడ్ పేస్టిగా ఉన్నటు వంటి ఆపారం మీద పడుతుంది.

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

అంటే మొత్తం మీద ఈ ట్రైప్పిన్ ప్రొపెన్ యొక్క ఉపోక్యం ఒకచే ఒకటి, మీరు ఏ ఆపారం తిన్నా, ఏ రూపంలో తిన్నా అది మగర్గా మారాలి.

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

మనం తిన్నటువంటి ఆపారం ముందు లివర్కు వెళుతుంది.

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

160 అనుమతితరావులలో అనుమతితరావుల ఆట్ల ల్యూక్టము certain hormones and enzymes that are secreted in the liver.

అందుచేత జక్కుడ వాట్ల చెప్పిన రకరకాలైన సైంటిఫిక్ పెర్మియాలజీ ఉద్దేశ్యం ఏమిటందే, మహిళల తిన్నటువంటి అపోరం మగర్ గా మారుచాసిక కవలనిన వేరియన్ కెమికల్ ప్రొసెసెన్ జరుగుతాయి.

ముందు స్థమక్లో,
తరవాత స్ట్యార్ ఇంటిస్ట్యాల్లో,
తరవాత లివర్లో.

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

ఈ మగర్గా మారుటంలో జరగవలనిన మెయిన్ పర్మేషన్ ఏమి టంతో, మన కారీరంలో వేడి ఉత్సుక్తి చేయుట.

ఈ వేధి నంత ఉండాల స్థా?

ఎక్కువ వేడి ఒత్తే పీవర్ అంటాం.
తక్కువ వేడి ఒత్తే కై త్రింగా!
ఇంక మనం చేయగలగిది ఏమీలేదు. నలుగురు మనమలు
వచ్చి చేయవలనినది ఏదో చేస్తారు.

అందుచేత లో బెపపెర్వర్, పుయి కాస్ట్ దూ ఎనీథింగ్.
పైప్ పీవర్, టూ స్ట్రోన్ లెవర్ పుయ కెన్ దూ సమీథింగ్.

ఈ కానీ ఈ బాడీ మెకానిజిం యొక్క గొప్పతనం అర్థం చేసుకోండి.

ఆట్ల ల్యూక్టము శక్తితరావులలో అనుమతితరావుల (161)
మీరు ఎంత పీప్పిప్పిగా తిన్నా కైరోక్కా మీరు మగర్ గ్రాగేసినా, ద తంప రెవర్ ఈట్ అల్ఫేన్ కెస్ట్ ఎచ్ 98.4 క్రిస్టిన్ ఫారిస్ పీట్, అర్ 37 క్రిస్టిన్ సెబ్యూయన్.

ఆ బ్యాలెస్ట్, సమస్యల యోగ ఉచ్చేత అనేటటువంటి ఈ బ్యాలెస్ట్, ఈ పోర్స్ నీ మీరు అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ అందుచేత మనం ఎక్కువ తిండి తింటే ఆ బాడీ ఫోర్మ్స్ట్రోట్ ఉంటే, ఎయిర్ కంపిషనర్, పివర్ వర్స్ చేయాలి.

ఈ అందుచేత యుక్కాహర విపోరమే తప్ప,
ఎక్కువ ఆపరము ఎట్లి పరిశీతుల్లోనూ తీసుకోకూడదు.

-- నాల్గ బికాట్ అధి యువర్ బాడీ మెకానిజిం.

బట్ట బికాట్ అధి యువర్ బాడీ మెకానిజిం.

ఈ స్ట్యార్ ఇంటెస్ట్యాల్స్ ఇరవై అదుగులు ఉన్న తరవాత లాక్ట్ ఇంటె స్ట్యాల్స్ ఎరోండ్ 8, 9 ఫీల్ ఉంటుంది.

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

దైజెషన్ అయిపొయాక ఇంక పనికి రానటువంటి మేటర్ లాక్ట్ ఇంటెస్ట్యాల్స్ లోకి వెటుతుంది.

అది మెల్లీగా అక్కుడ కూడా ప్రొసెసెన అయి, పనికిరానటువంటి పరార్థము చివరికి ఎక్స్‌ట్రైటీప్ బయటకు వెళ్లిపుతుంది.

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

పదర్ యు హేవ డెన్ మోర్ ప్రిట్స్, అందే పప్పులు.
ఆర్ మోర్ కార్బ్ హైడ్రోజెన్.

ಅಂದುಚೇತ ಮೀ ಕಾರ್ಪ್ಯೂಟ್‌ಡೆಟ್ ಇನ್‌ಡೆಕ್, ಪ್ರದೀಪ್ ಇನ್‌ಡೆಕ್‌ಕಿಗೆ ಒಕ್ಕೆ ಹೇಳುವು, ಒಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಡ್‌ಲಾ ದೆವಲಪ್ ಚೆಸಾರ್, ಪ್ರದೀಪ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೈಸ್.

● ఇట్ల యూ టేక్ 20 గ్రామ్సు అఫ్ కార్బోప్లైట్, యూ మడ టేక్ 80 గ్రామ్సు అఫ్ వెజిటుల్స్. అంతే 1 : 4 రేటింగ్.

మనం లవర్ చేసునాం.

బట్ స్టీల్ యువర్ బాణి ఈజ్ ఏబుల్ టూ డైషన్స్ అండ్ కీఎస్ యూ సెఱ్ల టీ.

ఇట్లేక ఈ ద మెజిక్ అఫ్ యువర్ బాడ్ నాట్ యువర్ మెజిక్ మీరు ఎంత దాన్ని పాదు చేయాలని చూసినా పాపం, వాల్ట్ ఏ గుర్తు బాధీ త్వర్త ఈ క్లే, పాడవదు.

క్రమ నెం: 00000000000000000000000000000000

పుచ్చిత్వంగా మీరు ఈ రేపియోని కుపయోగించాలి

ಇ 20 ಗ್ರಾಮ್ ಕಾರ್ಬೋಪ್ಲಾಟೆಟ್, ಅಂದೆ ರೈನ್ ತಿನುಕುಂಡೆ, ಖಚಿತಂಗಾ 80 ಗ್ರಾಮ್ ವೆಚಿಟಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಉಂಡಾಲಿ.

After the water is gradually reabsorbed the fecal matter forms a solid stool which gets accumulated in the end of the large intestine. When this bag is full, one gets the urge to evacuate the stool.

అంశ విషయాలు శాసనాభివృద్ధికార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాడు 163

For smooth evacuation one must drink plenty of water and eat food rich in cellulose such as: leafy green vegetables, whole grain meal etc.

ಇಂದ್ರಾಕ್ ಸ್ನೇಹ ಚೆಪ್ಪಿನುಕದ್

వెజిటబుల్స్ అపీ కనుక మీరు ఎక్కువ తింట,

కాన్స్సుపేషన్ అదీ చేయకుండా యూ హోవ్ ప్రి మొప్పన్

The other waste products are eliminated through the kidneys in the form of urine and through the skin as perspiration. The lungs remove the unwanted gas in the form of carbondioxide.

ಇಕ್ಕು ತಾರ್ತಾದ್ವಾರಾ ಅಂದುಂಡಿತ ಮೀರು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸ್ತುತಿಕ್ಕಾನ್ನಿ ಹಡವಂತಿ. ಮಂತೆನ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾಜಾಗಾರಿ ಸುಖ ವಿರೇವನಮು, ಇಂಕೊಟೆದ್ದ ಈಂದಿ ಅ ವರ್ದ್ದ. ದಟ್ಟ ಈಹಿ ದ ತೆಲಿಲ್ ಅಷ್ಟ ದ ಬುಕ್.

శీ మీరు ఆ మలబడ్కాన్ని కంటే చేసుకోలేకపోతే,
యూ కెని నెవర్ ఎంటర్ జన్ టు స్ట్రిట్యూవర్ లైఫ్, నెవ
-- ఏ కాన్స్ట్రిక్షన్స్ పేటద్ మెన్ ఈజ్ కాన్స్ట్రిక్షన్స్ పేటద్ జన్ ఎప్పటి
అనుది అరం చేసుకోండి.

కానీ ప్రీరు పీటిని రెండు మూడు పోలు చదువుకొది

ಇಂಟಿ ದಗ್ಗರ ನೇನು ಚೆಪ್ಪಿನಟ್ಟು ಮೀರು ಪ್ರಾಣಿನ ಚೆನುಕುಂಡೆ ಮೀ
ಲೈಫ್‌ಲ್ ದಾಲಾ ಮಾರ್ಪುಲು ವಸ್ತುಯಿ. ಸರೇನಾ!



(164) శక్తిశాసనమానికి అందులో అందులో అందులో

ఆపసరమ్మ గీతంచి భగవతీత తెలయేజీస్తున్న సిందేవేమ్మ



అందుల్చు ప్రస్తుత తువథో ఫల త్రిము.

యుజుప్రత్యుషి కెండ తేం భేషణుం శ్వలు. (భగ్. 17-7)

ఆపసరమ్మ కూడా సర్పులకును (సర్పుంది గుణములను బట్టి) మూడు విధములుగు ఇష్టముగుచుచ్చారి.

అలాగునే యింజుము, తపస్సు డానము కూడా జనులకు మూడు విధములుగు ప్రియమై యుండుచుచ్చారి.

ఆ యాహోరాయుల ఈ భేదమును గూళ్ళి విసుము.

ఆముఖమ్ములారోగ్య నుభుత్తి లక్ష్మి:

స్తుతి శ్వాసితి త్వాశి అందః సామ్రాజ్యమ్మ (భగ్. 17-8)

ఆయుస్సును, మనోబులమును, దేహాలమును, ఆరోగ్యమును, సాఖ్యమును, శ్రీతిని బాగుగ వ్యధినొందించునియు,

రసముగలబియు, చమురుగలబియు, దేవామందు చాల కాలముండునియు, మనోపారములైనించునియును ఆపసరములు సత్కరుంచు గలవాలకి ఇష్టములై యుండును.

అందులో అందులో అందులో అందులో అందులో (165)

శ్రవ్యాపులకుత్యుష్టుష్టు ర్షాష్ట విషిక్తః

అందు కించర్చిష్టో ముఖాశాకముయుషి (భగ్. 17-9)

చేదుగాను, పులుపుగాను, ఉపుగాను, మిక్కిలి వేగిగాను, తారముగాను, చమురులేఖిగాను, మిగుల దాషము గలుగ శేయునిగాను ఉండునియు,

(శరీరముకు) దుఖమును, (మనస్సుకు) వ్యక్తులత్వ మును గలుగ శేయునియును ఆపసరములైయులు రంకే గుణము గలవాలకి ఇష్టములైయుండును.

యతయుం గతరూ ట్రాం రమ్మితం చ యత్

శ్రావ్యమతి చేపేశ్చ భోషం తపాభ్రియుపు (భగ్. 17-10)

వంటిన పిమ్మట ఒక శాము (3 గంటలు) డాచినియు లేక బాగు ఉడకనియు), సారము నుకించినియు, దుర్ధంధము గలియు, పొచిచియునియు,

ఎగిత చేసేనియు, అశుద్ధముగా నుస్సిదియు (భగ్. వంతుశశు నివేదింపబడినియు) అగు ఆపసరము తమాగుజము గలవాలకి ఇష్టమైని యగును.



⑯೬ ಶಾಸಕರಾಜು ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿರುವುದು ಅಂತಿಮ ವಿಧಿಯನ್ನು

ఇవరొన్ని యుజ్సెముగా స్కూలించే పిధానము

సామూహిక భోజనం సంపదాలకు మూలం

శ్రీమద్బాలట్టి ధార్మ మంత్రము

ତତ୍ତ୍ଵବ୍ୟାପ୍ତିରେ କୃତ୍ତବ୍ୟାତ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରକାରରେ ଫରୁକ୍ତରି
ଧଂଜଯନ୍ତି ଦିଶକ୍ଷୟାନ୍ତି ବିଷ୍ଣୁତ୍ଥୀମିନ୍ଦ ଯାହି

ప్రార్థనల మంత్రమ

ಅಮೃತಿನಂತ ಗೋಂವ ನೈವೆದ್ಯಿರಂ ಶೇಖರ್ತ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪರಿಸರಗಳ ಪಶ್ಚಿಮ ಪಶ್ಚಿಮಂ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂ

అగ్ని పురాణం

అనుగ్రహ మాలామంత్రము

చిం ఘర్షణకు ప్రు త్రీం తీం క్లీం
కత్తుతమర్యాదేజు ఘర్షణస్తు థిమటి
ధియోయెసః త్రవ్యాయాత్ త్రీం తీం క్లీం
చిం క్లీం త్రీం లభ్యిం

చిం కు టెల్లు ల త్రీం

ପ୍ରକାଶନି

పుస్తక లక్ష్మిం శ్రీం

సరళగతి సుంతుము

ఒం వీం త్తిక్కప్ప ఐను కొలంబయి
సత్తేయయ శర్మం ఏవు వీం

ଓଡ଼ିଆ ବାକ୍‌ପତ୍ର ୧୯୫୨ ଶହୀଦମାର୍ଗରେ ଶହୀଦମାର୍ଗରେ ୧୬୭

ಅಧ್ಯಾತ್ಮರಾಜ್ಯಕಂಂಡೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳು

- ❖ ఆ రోజుకు సంబంధించిన యంత్రాన్ని వేసుకోవాలి.
(పేట నెం. 169)
 - ❖ ఒకసారి శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యానమంత్రాన్ని,
ఇంకొకసారి సర్వరోగపరా మంత్రాన్ని,
ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చపరించాలి.
 - ❖ భగవద్గీత 15వ అధ్యాయంలోని ఈ మంత్రాన్ని ఒకసారి
ఉచ్చపరించాలి.
 - ❖ గతం తై-శ్రువర్త ఫలాల్మి శ్మాఖినిం దేతప్రతిక్ష:
శ్మాఖినిం కుటుంబమ్మక్క రసోవ్యవర్థం కుటుంబమ్.
 - ❖ ఒకసారి అనుగ్రహ పూర్వామంత్రము,
ఇంకొకసారి శరణాగతి మంత్రము,
ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చపరించాలి.
 - ❖ స్నేహితించే ప్రతి ముద్దను శరీరమే ధునిలో వేపున్న ఆహారిగా
బెంకొక్క ప్రాణవాయువుకు సంబంధించిన మంత్రంతో తీసు
కొవాలి.

చింపులు ప్రాతి

Digitized by srujanika@gmail.com

ప్రాణికాల

వి - టెల్లింగు, ప్రాణి

三

168 శక్తిపూజలు అనుమతి ఆచార విధీను
 ◇ భజనానంతరం వ్యవసరం చేసుకుని స్వీకరించిన అపోరాన్ని
 ఈ మంత్రంతో వితరణ చేయాలి.

నేను కిందికుట్టు ఈ ఆచారము ప్రతింపించుట ఆచారా ఉన్న లక్ష్మి
 శ్రీకుంఠి చెంపుమగాకు అని నంక్తమై చెంపుమగాకు।

◇ “సమస్కారమ్మ మాస్టర్ సి.వి.వి.” అని 3 సార్లు ఉచ్చరించి
 20 నిమిషాలు శ్వాసము గమనించాలి.

-- “సమస్కారమ్మ మాస్టర్ సి.వి.వి. బుం యువర్ లోటన ఫెట్”
 అని ప్రైయర్ ని ముగించి తథ కామనసు చేయాలి.

స్వామి ప్రార్థన ఉపాయమైం స్నేహితీ కొణీఱ ఉత్సమితి ఉపాయిసి
 గుత్తితోట్టు నుభుర్పు వాళ్లు లోకాఖ్యముట్ట గుభీటే భుట్టు
 కాటే ఉట్టు ఉట్టు టుట్టి ద్వారా ఉట్టు కాటి
 వేళాయం జ్ఞాభ రంతో అత్యాధ్యాత్మ వాళ్లయి
 నర్సీ భుట్టు బిభిన్న నర్సీ గుట్టు వాలోయి
 నర్సీ భుట్టు కించుకు ఉట్టుకు మాట ఉట్టుయిత్
 అట్లతో త్రితింపుకు త్రితింపుకు శ్రీతి:
 నర్సీకి ఏకు ఏకు ఉట్టు ఉట్టు ఉట్టుకిం ఉట్టం
 ఓం ఎంతిం ఎంతిం ఎంతి
 ల్పుకోణ రఘ్నియు
 కంపుషాణ జ్ఞానధుయు
 పుష్టిధ్య లంప్యతంగముయు
 సావ్యథ ఉ ఉట్టుకోణ గముయు
 ఉట్టుకోణ ఉ గుప్యతంగముయు
 ఓం ఎంతిం ఎంతిం ఎంతిం ఎంతిం

169 అంతర్ బట్టింపు శక్తిపూజలు అనుమతి ఆచారము
 యుంతుపును వేయాల్చి విధానము

◇ యంత్రాన్ని అవాయికతో (ఉంగరం ట్రేలు) నీటితో వేయాలి.
 ◇ ఉత్తరం దిశలో ఉన్న చిన్న సంబుల్తో మొదలుపెట్టి ఆర్పణ
 క్రమంలో సంబుల్తో వేసున్న దక్కించి దిశలో ఉన్న పెద్ద సంబుల్తో
 ముగించాలి. (ఉ-ఆ - వ - సై - కేం - తు - తూ - వా - ద)

తూర్పు		
6	7	2
1	5	9
8	3	4

వ్యక్తిముఖులు

అంకిరణు - ప్రాయికులు

7	8	3
2	6	10
9	4	5

అంవికరణు - చూపుకులు

8	9	4
3	7	11
10	5	6

మంగళికరణు - కుటుంబులు

9	10	5
4	8	12
11	6	7

యథకోర్చులు - యథాండు

10	11	6
5	9	13
12	7	8

గుమికరణు - గుములు

11	12	7
6	10	14
13	8	9

సుమికరణు - సుములు

12	13	8
7	11	15
14	9	10

శంకిరణు - శం

(170) శాసనాశాఖలు శాసనాశాఖలు ఆటర్ బ్లోక్సు

శేరీర పీఎచ్‌పీతీస్ తెలిపే ఐదు రేకాల పీరీక్సులు

- ❖ శరీరం లోపల ఉన్న పరిపుత్రను ఈ క్రింది విధంగా తెలుసుకోవచ్చును.
- ① నిద్ర లేచిన వెంటనే మీ నోరు దుర్వాసన లేకుండా లాలాజలం తీయగా ఉంచే,
- మీలో ఉన్న 70 శాతం నీరు పరిపుత్రంగా ఉన్నట్టు.
- ② మీ నాలుక మీద పాచి మందంగా లేకుండా,
నాలుక చేదు లేకుండా పరిపుత్రంగా ఉంచే,
- మీ తీర్మాకట్టయం పరిపుత్రంగా ఉన్నట్టు అంచనా చేయవచ్చును.
- ③ స్వగం చెయకపోయినా, సబ్బు పెట్టుక పోయినా మీ చెమట
కంపు కొట్టుకూడదు.
- అలా ఉంచే మీ చర్చుం పూర్తిగా పరిపుత్రంగా ఉన్నట్టు.
- ④ మీరు ఎప్పుడు మూత్రం పోసినా, బాత్ రూంలో నీరు పోయక
పోయినా మీ బాతీరూం కంపు కొట్టుకూడదు.
- మీ మూత్రం ఎప్పుడూ పలుచగా, తెల్లగా వస్తువుంచే,
మీ లోపల ఉన్న బదు శీటల్ రక్కం యొక్క పరిపుత్రను
గమనించవచ్చును.

ఆటర్ బ్లోక్సు శాసనాశాఖలు శాసనాశాఖలు శాసనాశాఖలు (171)

- ⑤ మీ వీరచనం ఎప్పుడు పచ్చినా స్టేటుకు అంటకుండా,
మరకలు పరకుండా, వాసన లేకుండా,
క్రషాల్ బయటకు వచ్చేస్తువుంచే,
- దాన్ని ఒప్పి మీ లోపల ఉండే కోటానుకొట్టు జవకణాల పరి
పుత్రుతను, అరోగ్యాన్ని అంచనా చేయవచ్చును.
- ⑥ ఇప్పటి వరకు చెప్పిన 5 విషయాలలో వాసన లేకుండా ఉండే,
మీ శరీరం లోపల పరిపుత్రంగా, ప్రాంతమైన వాతావరణంలో
మీ అవయవాలన్నీ పనిచేస్తున్నాయని తెలుసుకోండి.
- లేదా వాసనలు ఎంత గాథంగా వస్తువుంచే, మీ లోపల అంత
మురుగు గుంటు వాతావరణం ఉన్నట్టుగా గ్రహించండి.

(ఈ మంత్రం నెత్తునాచార్యుణరాజుగాల సింహిత్వం నుండి)

