



సంకల్పములు

Free

భక్తి, జ్యోతిష, వాస్తు,
మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర, స్మార్త,
ఆయుర్వేద, ధర్మ శాస్త్రాది గ్రంథాలకై...

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు ఆన్లైన్లో
Devullu.com

ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (5)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

చెడు సాంగత్యాన్ని వదిలేద్దామా!

ప్రతి మనిషికి నేను రుచిగా తినాలి. నేను సుఖంగా ఉండాలి అనిపిస్తుంది. వీటి కొరకు రుచుల స్నేహాన్ని, సుఖాన్నిచ్చే అలవాట్ల స్నేహాన్ని చేస్తూ ఉంటాడు. తను అనుకున్నది వాటి ద్వారా పొందుతూ, ఆ హాయిని అనుభవిస్తూ జీవితం ఇలాగే గడిచిపోతే బాగుంటుందని భావిస్తాడు. చెడ్డ స్నేహం ఏ రోజుకైనా చెడగొట్టకతప్పదు. సుఖం వెనుక దుఃఖం పొంచి ఉన్నట్లుగా రుచి వెనుక రోగం పొంచి ఉంటుంది. మనం కోరుకోకపోయినా రుచులను, సుఖాలను అనుభవించిన శరీరం మాత్రం, పర్యవసానంగా ఆ రోగాలను, ఆ కష్టాలను అనుభవించక తప్పదు. ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న రోగాలు, బాధలు, కష్టాలన్నీ ఇలా మనం స్వయముగా సంపాదించుకున్నవే. కాకపోతే మనం ఈ కారణంగా వచ్చాయని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము. ఈ రోగాలను, కష్టాలను పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నాము. ఒక ప్రక్క శరీరాన్ని స్వయముగా చెడగొట్టుకుంటూ మరో ప్రక్క బాగుచేసుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నాలు ఎప్పటికైనా పూర్తిగా ఫలిస్తాయా? ఇలా ఆరోగ్యాన్ని పొందడం అసాధ్యం. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించి అమెరికాలాంటి దేశస్తులు ఈ మధ్య చెడ్డ అలవాట్లకు దూరం అవుతూ మంచి అలవాట్లను నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ముందుకెళ్తున్నారు. మన శరీరానికి మనం మంచి సాంగత్యాన్ని అందించాలి. మంచిని అందించాలంటే ముందు చెడు సాంగత్యాన్ని వదిలి వేయాలి. చెడును వదలాలంటే ఒక విధముగా మంచి నేర్చుకోవడం కంటే కష్టతరముగా ఉంటుంది. అయినా తప్పదు కదా! చెడును వదలాలంటే ముందు

ఆ చెడును గురించి వచ్చే నష్టాలేమిటో, అది ఎందుకు చెడో, దాని పర్యవసానం ఎలా ఉంటుందో మొదలైనవన్నీ తెలుసుకుంటే, మనస్సుకు దానిపై విరక్తి కలిగి ఇక దాని జోలికి పోవద్దనే గట్టి నిర్ణయం కలుగుతుంది. అప్పుడే ఆ చెడు నుండి మనం బయటపడగలం. శరీరాన్ని చెడగొట్టకుండా చూసుకోవడమే మనకి మనం మేలుచేసుకోవడము. చెడ్డ అలవాటును మానుకుంటే ఆ స్థానంలో మంచి అలవాటుకు పునాది పడుతుంది. కాబట్టి, ముందు చెడును మానే ప్రయత్నంలో ఏవి చెడ్డ అలవాట్లో, అవి ఎందుకు మానాలో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. ఆపై వాటిని పూర్తిగా మాని మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే బాగుచేసుకుందాము. చివరకు మన ఆరోగ్యము మన చేతుల్లో ఉందని నిరూపిద్దాం. పట్టుదలతో పదండి ముందుకు.

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. తెల్లటి బియ్యాన్ని మానండి
2. టీ, కాఫీలను మానండి
3. మాంసాహారాన్ని మానండి
4. కూల్ డ్రింక్స్ ను మానండి
5. చిరుతిండ్లను మానండి

1. తెల్లటి బియాన్ని మానండి

ఆంధ్రులకు అన్నం ప్రధానమైన ఆహారం. రోజుకి కావలసిన శక్తిలో సుమారు 70 శాతం పైగా శక్తిని అన్నమే మన శరీరానికి సమకూర్చుతుంది. మన జీవితానికి అతి ప్రధానమైన అన్నాన్ని మన పూర్వీకులు వడ్లను దంచుకుని వాటిని తినవలసి వచ్చేది. దంచడంతో పోషక పదార్థాలు ఏవి నశించకుండా అన్నీ మిగిలి ఉండేవి. ఎప్పటి నుండైతే మనిషి మిల్లులను కనుకున్నాడో అప్పట్నుండి బియాన్ని పాలిష్ పట్టడం మొదలు పెట్టాడు. ప్రస్తుతం ఆ పాలిష్ పట్టడం అనే జబ్బు ముదిరిపోయి, బియాన్ని ముత్యాల్లా మెరిసేట్లుగా పాలిష్ పట్టి మరీ తింటున్నారు. తొక్క తీసిన బియ్యం ఎర్రగా ఉంటాయి. ఈ ఎర్రటి బియాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేస్తే పురుగుపడుతుందని, వాటిని తెల్లగా పాలిష్ పట్టి దాచుకునేట్లుగా ఏర్పాట్లు వచ్చాయి. పైగా వండుకోవడం తేలిక. నమలకుండా మ్రింగడానికీ తేలిక. బియాన్ని పాలిష్ పడితే ఏమవుతుందో చూద్దాము. ఎర్రటి బియాన్ని పాలిష్ మరలో పోస్తే, ఆ మిల్లు ఆ బియ్యం పై ఒక పొరను చెక్కేస్తుంది. ఆ చెక్కగా వచ్చిన పై పొట్టును మొదటి పాలిష్ (తొడు) అంటారు. ఈ పై పొరలో, బియ్యంలో ఉండే అతి ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు 50 శాతం వరకూ వచ్చేస్తాయి. అవి, ముఖ్యంగా 12 రకాల బి విటమిన్లు, విటమిన్-ఇ, పీచు పదార్థాలు, లిసిథిన్ మొదలైనవి. ఈ మొదటి పాలిష్ లో అన్నీ ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ తొడును మందుల కంపెనీల వారు కొనుక్కుని మందుల తయారీకి వాడతారు. ఈ తొడునే ఖాళీ గొట్టాలలో పోసి, బలానికి గొట్టాలుగా, గొట్టాన్ని రూపాయికి మనకమ్ముతారు. మొత్తం తొడునే కాకుండా ఆ గొట్టాలలో నిల్వ ఉండడానికి,

రంగుకు, వాసనకు కొన్ని మందులను కలిపి తయారు చేస్తారు. తెల్లటి బియ్యం తిని బి-కాంప్లెక్సు గొట్టాలు వేసుకోవడం ప్రజలకు తేలికగా ఉంది. ఈ మొదటి పాలిష్ తొడును బలానికని పాలల్లో వాడే పొడుల్లో, ఇతర బలవర్ధకమైన ఆహార పదార్థాలలో కలుపుతూ ఉంటారు. మొదటి పాలిష్ పోగా వచ్చిన బియ్యం కొద్ది తెలుపే తప్ప పూర్తిగా తెలుపు రావు. అందుచేత ఈ బియ్యాన్ని మరలా పాలిష్ మరలో పోస్తారు. దాంతో పెద్ద పొరను మిల్లులు లేపేస్తాయి. ఈ సారి తెల్లగా మెరిసిపోతూ వస్తాయి. రెండవ సారి వచ్చిన తొడును (30 శాతం పోషక పదార్థాలుంటాయి) గేదెలకు, ఆవులకు, ఇతర పశువులు, చేపలకు, రొయ్యలకు బలానికి వాడతారు. ఆ తెల్ల బియ్యాన్ని మాత్రం వాడుకునేందుకు మనం ఉంచుకుంటాము. ఈ రకముగా తెల్లటి బియ్యాన్ని ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మనము తింటూ శరీరానికి ఎంతో నష్టాన్ని కలిగించుకుంటున్నాము.

తెల్లటి బియ్యం వల్ల నష్టాలను తెలుసుకుందాం.

1. బియ్యంలో ఉండే 12 రకాల 'బి' విటమిన్స్ 80 శాతం పైగా కోల్పోయి, కేవలం 15, 20 శాతం మాత్రమే మిగులుతాయి.
2. శరీరానికి బలాన్నిచ్చే 'బి' విటమిన్లు సరిగా లేకుండా ఉన్న తెల్లటి అన్నాన్ని తిన్నందుకు ఎక్కువగా అలసి పోవడం, త్వరగా నీరసం రావడం, పిక్కలు లాగడం, కష్టపడి పని చేయలేక పోవడం మొదలైనవన్నీ వస్తాయి. ఉదాహరణకు మన ఇళ్ళలో ఇప్పుడున్న 70, 75 సంవత్సరాల ముసలి వారికున్న ఓపిక 25, 30 సంవత్సరాల వారికి లేదు, వీరికున్న ఓపిక చిన్న

పిల్లల్లో లేదు. దీనికి కారణం చూస్తే ముఖ్యముగా తెల్లటి బియ్యాన్ని తినడం అని స్పష్టంగా తెలుస్తున్నది.

3. పై పొరలో విటమిన్ 'ఇ' అనేది ఉంటుంది. ఇది త్వరగా ముసలితనం రాకుండా చేస్తుంది. తెల్లటి బియ్యంలో ఇది పూర్తిగా ఉండదు.
4. లిసిథిన్ అనే పదార్థము తెల్లటి బియ్యం లో ఉండదు. ఈ పదార్థము మనలో క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు పేరుకోకుండా నివారించేందుకు క్రొవ్వుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. తెల్లటి బియ్యాన్ని తినేవారికి ఈ రక్షణ శరీరంలో ఉండదు. గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించే శక్తి తెల్లటి బియ్యంలో ఉండదు.
5. పీచుపదార్థాలన్నీ బియ్యం పై పొరలలో ఉండడం వల్ల, తెల్ల బియ్యంలో పీచు లేనందు వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గదు.
6. తెల్లటి బియ్యం తినేవారు ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారు. ఈ బియ్యములో పీచు పదార్థాలు లేనందువల్ల తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి, రక్తంలోనికి ఒకేసారి చేరి పోతుంది. దాంతో శరీరము ఈ శక్తి అంతటినీ క్రొవ్వుగా మార్చివేస్తుంది. అదే పీచు పదార్థాలుంటే ఈ ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తాయి.
7. తెల్లటి అన్నం మెతుకులు సన్నగా ఉండే సరికి, సరిగా పంటి క్రింద పడక, నమలకుండా తేలిగ్గా జారి గొంతులోకి వెళ్ళిపోతూ ఉంటాయి. నమలనందుకు నోటిలో గానీ, పొట్టలోగాని జీర్ణక్రియ సరిగా ఉండదు.
8. శరీరానికి ఎక్కువ సేపు వరకూ, ఎక్కువ శక్తిని సమకూర్చలేదు. తిన్న 3, 4 గంటలలోనే నీరసం వచ్చేట్లుగా చేస్తుంది.

9. తెల్లటి బియ్యం తినడం వల్ల 'బి' కాంప్లెక్సు గొట్టాలు, బలానికి టానిక్కులు త్రాగవలసిన స్థితిని శరీరానికి కలిగిస్తున్నాము.

10. కాళ్ళకు నీరు పట్టడం, తిమ్మిర్లు రావడం లాంటివి ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటాయి.

11. తెల్లటి బియ్యంలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే క్రొవ్వు పదార్థాలుండవు. తౌడులోకి ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు వెళ్ళి పోతున్నాయి. ఈ ఉపయోగపడే క్రొవ్వు పదార్థాలు హాని లేకుండా శరీరానికి ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి. తెల్లటివి తినే వారికి ఈ శక్తి లోపిస్తుంది.

12. తెల్లటి అన్నం రుచి ఉండదు. చప్పగా ఉంటుంది. పచ్చళ్ళను ఇందులో ఎక్కువగా తినాలనిపించే విధముగా చప్పదనముంటుంది.

ఏదో మన పెద్దలు దంపుడు బియ్యం తిన్న బలంతో మనల్ని కన్నందుకు, మనం ఇన్నాళ్ళూ ఎన్ని తప్పులు చేసినా ఏ తెల్లటన్నాన్ని తిన్నా ఆ బలం మనల్ని రక్షించింది. మన పిల్లలు మన నుండి పుట్టారు కాబట్టి మనలో ఉన్న బలం వారిలో లేదు. అలాంటి వారికి మనం పుట్టినప్పటినుండి ఆ తెల్లటన్నాన్ని పెట్టడం వల్ల, ఆ తల్లిదండ్రులకు సేవ చేయాల్సింది పోయి, ఇప్పుడు పిల్లలకే తల్లిదండ్రులు చేసిపెట్టే రోజులొచ్చాయి. ఇదంతా తెల్లటి బియ్యం చలవే. కేజి ముడి బియ్యం 14, 15 రూపాయలకు వస్తాయి. ఈ ముడి బియ్యాన్ని పాలిష్ పట్టి ఉపయోగపడే రెండు ఫారలను తీసివేయగా, ఆ పనికి రాని తెల్లటి బియ్యంలో ఏమీ లాభం లేదు కాబట్టి ఆ తెల్లటి బియ్యాన్ని కేజి 5, 6 రూపాయలకో అమ్మాలి. కానీ మనం దానికి వ్యతిరేకంగా తెల్లటి బియ్యాన్ని 20, 25 రూపాయలకు కొంటున్నాము. "డబ్బు

పోయి శని పట్టడం" అంటే తెల్లటి బియాన్ని కొనుక్కోవడమే మరి. మనల్ని మనమే మోసం చేసుకుంటున్నాము. తొడుకు 10, 15 రోజులలో పురుగులు పట్టేస్తాయి. ముడి బియ్యంలో అయితే 2, 3 నెలలకు గానీ పురుగు పట్టదు. అదే తెల్లటి బియానికైతే 7, 8 నెలలైనా పురుగు పట్టదు. బాగా లాభమున్న ఆహారమేదో సరిగా తెల్సుకుని, పురుగులు వాటికే తొందరగా పట్టి తినడం మొదలు పెడతాయి. పురుగులకు ఏది తినాలో, ఎందులో లాభమున్నదో తెలుస్తున్నది గానీ జ్ఞానమున్న ఈ మనిషికి మాత్రం తెల్లటి వాటిని పట్టడం తెలుస్తున్నది. అందుచేతనే, మనిషికి అన్నీ ఉన్నా ఆరోగ్యం మాత్రం ఉండడం లేదు.

ఇన్నాళ్ళూ తెల్లటి బియాన్ని తింటే తిన్నాము, ఇక మాత్రం మనందరము ఆ తప్పు జరగకుండా ఇంటిల్లపాదీ ముడి బియాన్ని తినే మంచి అలవాటు చేసుకుందాము. ముడి బియ్యం మాకు దొరకవని తప్పుకునే ప్రయత్నం చేయకండి. మొదటి పాలిష్ పట్టిన బియ్యం కూడా పనికి రావు. పూర్తి ముడి బియ్యం మాత్రం కొనండి. ఇప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ రైతు బజార్ లు వచ్చాయి. చాలా చోట్ల అమ్ముతున్నారు. లేదా మీరు బియాన్నమ్మే రైతులను తెచ్చిపెట్టమంటే వారే తెస్తారు. మనకేది కావాలో మార్కెట్ లోకి అది వచ్చి దిగుతుంది. అలాంటి చోట అయితే చౌకగా దొరుకుతాయి. సూపర్ మార్కెట్ లలో కూడా దొరుకుతున్నాయి. కొన్ని చోట్ల ఖాదీ భండార్ లలో కూడా అమ్ముతున్నారు. మీకు దగ్గర్లో ఎక్కడన్నా రైస్ మిల్లులుంటే, వారి వద్దే మనం అడిగి తెచ్చుకోవచ్చు. ఆ బియ్యం నిల్వ చేసుకోవడానికి వేప ఆకు బాగా వేసి, గట్టి మూటకట్టి ఉంచితే పురుగు పట్టదు. వండుకోవడానికి శ్రమ ఏమీ ఉండదు. మాములుగా గ్లాసు బియానికి రెండు గ్లాసుల నీరు పోస్తే చాలు. రైస్ కుక్కర్లు

వచ్చాయి కాబట్టి, అందులో పెట్టి మూడు కూతల వచ్చాక 10 నిమిషాల పాటు మంటను బాగా తగ్గించి అలా సిమ్ లో ఉంచితే సరిపోతుంది. పాత బియ్యం అయితే అన్నం జిగురు రాదు. మెత్తగా దూదిలాగా పొట్ట విప్పి ఉడికి ఉంటుంది. **ఈ అన్నం అరగదు అనేది అపోహ. మనకి మాంసం ముక్కలు, ఆవకాయ బద్దలు అరగలేనిది ముడి బియ్యం అన్నం అరగదంటే అది వంక తప్ప మరేమీ కాదు.** గోధుమలను, రాగులను, జొన్నలను కూడా అన్నంగా వండుకునైనా తినవచ్చు. గోధుమ రవ్వ అయితే ఎర్రటి గోధుమ రవ్వను (జవ్వ గోధుమ రవ్వ) వండుకోండి. పళ్ళు లేనివారు ఈ అన్నం అయితే చాలా బాగా తినవచ్చు. విరేచనం బాగా అవుతుంది. తెల్ల గోధుమ రవ్వ అయితే దానినీ పాలిష్ పట్టి ఉంటారు కాబట్టి లాభముండదు. అన్నం బదులుగా రొట్టెలు తిందామనుకునే వారు గోధుమ పుల్కాలు, జొన్న రొట్టెలు, రాగి రొట్టెలు లేదా మూడు, నాలుగు రకాల గింజలను కలిపి ఆడించి ఆ పిండితో రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. గోధుమ పిండిని షాపులో కొనవద్దు. గోధుమలను పాలిష్ పట్టి పై లాభాన్ని తీసివేసి లోపల పొరను (తెల్లటి బియ్యం లాగా తెల్లటి గోధుమను) మర ఆడించి, ఆ పిండిని పొట్లంలో అందంగా పెట్టి, మా పిండితో అయితే మీ రొట్టెలు ఇలా పొంగును అన్నట్లుగా చూపించి మోసం చేస్తారు. నిజం గా ఆ పిండితో రొట్టెలు చేస్తే అవి బయట పొంగడమే కాదు, మన పొట్ట కూడా ఆ తరువాత పొంగుతుంది. అందుచేతనే, గోధుమలను ఆడించి, ఆ పిండితో రొట్టెలను చేసి తినవచ్చు. గోధుమ రొట్టెలు, గుల్లగా రావాలంటే ఆ పిండిలో నువ్వుల పొడిగానీ, వేరుశనగ పొడి గానీ కొద్దిగా కలిపి చేస్తే మెత్తగా ఉంటాయి. మీకు ఏది అందుబాటులో ఉంటే ఆ అన్నాన్ని తినండి. పండును ఆశించి చెట్టుకు మంచి బలమైన పోషణ చేస్తున్నారు. పాలను ఆశించి

పశువులకు మంచి తిండి పెడుతున్నారు. అన్నింటికీ పెట్టి చివరకు మనల్ని ఎండ
కట్టుకునే పాలిపోయే బియ్యపు అన్నాన్ని తినే సంస్కృతిని ప్రక్కన బెట్టి మంచి
బలాన్నందించే ముడిబియ్యాన్నే ముందుచూపుతో వాడుకుందాం. బంధువులు
వచ్చినా వారికే మన మంచిని నేర్పుదాం. మొత్తం కుటుంబం అంతా పుష్టిగా
తయారవుదాం. మంచి అలవాట్లను మన ముందు తరాలకు అందిద్దాం.

2. టీ, కాఫీలను మానండి

ఇది కాఫీ టైము, ఇది టీ టైము అని అందరికీ ఉంటున్నది. అంటే అంత టైము ప్రకారముగా మానకుండా వాటిని త్రాగేటట్లుగా మనిషి అలవాటు పడిపోయాడు. తెల్లదొరలు మన దేశాన్ని పాలించినప్పుడు, వాళ్ల అలవాట్లను మన వాళ్ళు నేర్చుకొని దాన్ని మానకుండా త్రాగుతూ, దేశమంతటా అంటువ్యాధి లాగా ఒకరికొకరు ముట్టించుకుని ఓనమాలు నేర్చుకోనివారి దగ్గర్నుండి, బాగా చదువుకున్నవారి వరకు అందరూ త్రాగుచున్నారు. కాఫీ, టీ లను త్రాగడాన్ని ఎవరూ దురలవాటుగా అనుకోరు. ఎవరూ దురలవాటని అనడం లేదు. మన దేశంలో బ్రాందీలు, విస్కీలు త్రాగితే దాన్ని దురలవాటుగా చెప్పుకుంటారు. అదే ఇతర దేశాలలో బ్రాందీలు, విస్కీలు త్రాగినా ఎవరూ దాన్ని దురలవాటు అని అనరు. ఎందుకంటే అక్కడ ఆడ, మగ, పిల్ల, పెద్ద అందరూ కలిసి కూర్చుని త్రాగుతారు. ఇలా అందరూ త్రాగేవారే కాబట్టి ఇంక అది దురలవాటనే వారు ఎవరుంటారు? అదే మన దేశంలో అయితే బ్రాందీలను, విస్కీలను త్రాగేవారు 40, 50 శాతం మంది ఉంటే మిగతా వారు త్రాగడం లేదు కాబట్టి, వీరు అనడానికి మిగిలారు. అందుకని అది దురలవాటుగా పేరుపడింది. మరి కాఫీ, టీ లు కూడా శరీరం పై అదే ప్రభావాన్ని చూపే వ్యసనాలు. అయినప్పటికీ కాఫీ, టీ లను దురలవాటుగా ఎందుకనటం లేదంటే, అందరూ త్రాగుతున్నారు కాబట్టి ఇక అనేవారెవరు, నాబోటివాడు అనాలి తప్ప. **వాస్తవానికి కాఫీ, టీ లు కూడా సిగరెట్లు, గుట్కాలు, విస్కీలు, జరదా, కిళ్ళీల లాగా ఒక వ్యసనమే. వ్యసనము అంటే, కొన్ని రోజులు త్రాగాక అది త్రాగకుండా ఒక రోజు మానినప్పుడు, ఆ టైముకి మీరు**

మరిచినా అది మరవకుండా త్రాగమని గుర్తు చేస్తూ వుంటుంది. మీరు సంవత్సరం పాటు రోజూ ఒక టైము ప్రకారం మజ్జిగ త్రాగి, ఎప్పుడన్నా ఒక్క రోజూ మాని చూడండి. ఆ టైముకు మీరు మజ్జిగ త్రాగలేదని మీ శరీరము ఇబ్బంది పడుతుందేమో. ఇది ఆహార పదార్థము కాబట్టి అలా ఇబ్బంది అనిపించదు. మరి టీ, కాఫీలు ఆహార పదార్థాలా? ప్రతి రోజూ ఎన్నోసార్లు, ఎంతమంది కొరకో త్రాగుచున్నాము. ఎంతమందికో మన చేతులతో ఇస్తున్నాము. అవి మందు పదార్థాలు తప్ప ఆహారం కాదు. టీ, కాఫీలలో ఏముంటుందో చూద్దాము.

ఒక కప్పు కాఫీలో 150 మిల్లీ గ్రాముల కెఫీన్ అనే మందు ఉంటుంది. ఒక కప్పు టీ లో 150 మిల్లీ గ్రాముల టీన్ అనే మందు ఉంటుంది. ఈ రెండు మందులను నరాల సంబంధించి, రక్త నాళాల సంబంధించి ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు వాడితే వాటిని తగ్గించుకోవాడానికి పనిచేస్తాయి. నేను, బి. ఫార్మసీ చదివినప్పుడు మాకు కాఫీల నుండి, టీ ల నుండి ఆ సారాన్ని తీసి మందులుగా తయారు చేయడం తెలిసింది. ఎవరికన్నా నరాల, రక్తనాళాల ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు, వైద్యులు ఆ నరాలు చురుగ్గా పనిచేయడానికి ఈ మందులను వాడతారు. **మనం రోజులో ఒక కప్పు కాఫీ గానీ, టీ గానీ త్రాగితే, నరాలకు సంబంధించి 150 మిల్లిగ్రాముల టాబ్లెట్ వేసుకున్నట్లే.** ఎవరైనా కొందరు కాఫీ చెడ్డది, టీ మంచిది అని అంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఈ రెండూ ఒకే జాతి. అక్కాచెల్లెళ్ళు. అంతే భేదం. మనం రోజుకి ఎన్ని కప్పులు త్రాగుతున్నాము? అంటే, కొందరు 10, 12 కప్పులని, మరి కొందరు 5, 6 సార్లని ఇలా లెక్క వస్తుంది. ఈ విధముగా రోజూ మొత్తంలో ఆ మందును ఎంత ఎక్కువగా మనలోకి పంపుతున్నామో ఆలోచించండి. ఇలా ఒక్క రోజూ లేదా రెండు రోజులా? ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఈ శరీరాన్ని ఆ ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలతో

ఇబ్బంది పెడుతున్నాము కదా! కాఫీ, టీ లు త్రాగిన తరువాత మనలో ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాము. మాములుగా మనలోని నరాలు సమస్థితిలో పనిచేసుకుంటూ ఉంటాయి. మీరు కాఫీ, టీ లను త్రాగిన అరగంటలో అందులోని మందు మీలో పనిచెయ్యడం మొదలు పెడుతుంది. కెఫిన్, టీన్ ల ప్రభావం వలన మనలోని నరాల వ్యవస్థ ఒక్కసారే చురుగ్గా, ఉషారుగా పని చెయ్యడం ప్రారంభిస్తుంది. మాములుగా నడిచే ఎద్దు కొరడా దెబ్బ వేస్తే స్పీడ్ గా పరిగెత్తినట్లుగా మనలో నరాలు కూడా అలానే పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఇలా ఆ పవరు సుమారుగా 2, 3 గంటల పాటు మనలో ఉంటుంది. ఆ పవరు పనిచేసినంత సేపు మీరు మరీ హుషారుగా, చురుగ్గా మనస్సు తేలికగా చక చకా చేసుకుందామనే ఊపులో ఉంటారు. ఇలా ఉంటే మంచిదేగదా అని మీరు అనవచ్చు. పరుగెత్తిన ఎద్దు కొంతసేపటికి అలుపు వచ్చి మాములుగా నడిచే నడక కూడా నడవకుండా, దున్నపోతు నడకకు తగ్గిపోతుంది. అలాగే మనలో కూడా నరాలు సహజ స్థితిలో పనిచేయాల్సింది పోయి మరీ దిగజారిపోయి పని చేస్తుంటాయి. అలాంటప్పుడు మీకు నీరసంగా, బద్దకంగా, హుషారు తగ్గిపోయి నట్లుగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో శరీరం మళ్ళీ నాకు కాఫీ కావాలని లేదా టీ కావాలని గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. ఆ టైముకి శరీరం అడిగినా మీరు అందివ్వకపోతే మీకు వెంటనే తలనొప్పిగా మనస్సు పనిచెయ్యనట్లుగా అనిపించి నీరసంగా అయిపోతారు. అందుకే మీకు కాఫీ, టీ ల టైము అయినప్పుడు ఎక్కడున్నా ముందు వాటిని త్రాగేవరకు తోచదు. ఈ అలవాట్లు శరీరాన్ని, మనస్సును దిగజారిపోయేట్లు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని దురలవాట్లు అన్నారు. ఉత్తి పుణ్యానికి మామూలుగా పనిచేసే నరాలను ఉద్రేకపరచడమెందుకు, ఆ పై

మనము ఇబ్బందులు పడటమెందుకు? మనిషి అంటే, ఎప్పుడూ సమస్తితిలో ఉండవలసినవాడు. అంతేగానీ, రోజూ శరీరాన్ని, మనస్సును ఉద్రేకపరుచుకునేవాడు కాదు.

కాఫీ, టీలను త్రాగడం వల్ల నష్టాలు అలోచిద్దాము.

1. ప్రేగులపై వీటి ప్రభావం పడి ఆహారం మీద వాంఛ పోతుంది. ఆకలి చావడం అందరికీ అనుభవమే.
2. పొట్ట, ప్రేగులలో మంటలను, పూతలను రాకుండా ఒక రకమైన జిగురు పదార్థం కాపాడుతుంది. ఆ జిగురును పుట్టించే గ్లోబ్లెట్ కణాలపై వీటి ప్రభావం పడి ఆ జిగురు ఉత్పత్తిని సగానికి సగం తగ్గించివేస్తాయి. దాంతో కడుపులో మంటలు, ప్రేగుపూతలు, అల్సర్స్ మొదలగునవి వస్తాయి. మనం ఈ సమస్యలు వచ్చినప్పుడు కారాలను, పులుపులను మానుతున్నామే గాని, టీ, కాఫీలను మానము. ఆ సమస్యలు అందుకే పూర్తిగా తగ్గడం లేదు.
3. పొట్ట, ప్రేగులలో ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఎన్నో ఎంజైములు ఊరతాయి. వాటి ఉత్పత్తిని తగ్గించివేస్తాయి.
4. నరాలు ఎక్కువగా ఉద్రేకపడి పని చేస్తున్నందుకు త్వరగా అలసటకు గురి అవుతాయి.
5. కాఫీ, టీ ల పవరు, మనలో అయిపోయినపుడు మనం వాటిని మళ్ళీ త్రాగకపోతే వెంటనే తలనొప్పులొస్తాయి. అలా అలవాటు అయిన తలనొప్పులు రోజులో ఏదో ఒక టైములో వస్తూనే ఉంటాయి. 50, 60 శాతం తలనొప్పులకు కాఫీ, టీ లే కారణాలు అని అనవచ్చు.

6. కాఫీ, టీ లు కిడ్నీల పై ఉండే ఎడినల్ గ్రంథులపై పనిచేసి కొంచెం కొంచెం మూత్రం ఎక్కువ సార్లుగా పోసి అతి మూత్ర వ్యాధి వచ్చేట్లుగా చేస్తాయి.
7. మన లివరుకు, ప్రతి రోజూ ఒక కప్పు త్రాగినందుకు వచ్చిన దోషాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి రోజూ పడుతుంది. మనం రోజుకి 5, 6 కప్పులు త్రాగితే మిగతా కప్పులలో మందు ప్రభావాన్ని శుద్ధి చేయలేక లివరుకు సమస్యగా మారుతుంది.
8. మెదడును ఎక్కువగా పని చేయించడం చేత ఎక్కువగా ఆలోచనలు రావడం, స్థిరంగా లేనట్లుగా అనిపించడం, చిరాకుగా ఉండడం జరుగుతుంది.
9. నరాలు ఎప్పుడూ ఉద్రేకం లో ఉండడం వల్ల రిలాక్సు కావు. దానితో సరిగా నిద్రరాదు. పడుకున్న వెంటనే నిద్ర పట్టదు.
10. ప్రొద్దున్నే కాఫీ, టీ లు త్రాగడం వల్ల మన శరీరానికి విసర్జన క్రియ ఆగిపోతుంది. పరగడుపున మన శరీరం మనలో ఉన్న చెడును క్లీన్ చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఇవి త్రాగిన వెంటనే ఆ చెడు వదిలే కార్యక్రమాన్ని ఆపి సడన్ గా ఉద్రేకపడి ఈ గొడవలో పడిపోతుంది.

కాలక్షేపానికి త్రాగే కాఫీ, టీ లలో ఏముందో తెలుసుకోకుండా, ఎన్నాళ్ళగానో ఈ శరీరాన్ని ఏడిపిస్తూ వస్తున్నాము. కాలక్షేపానికి మీ ఇంటికి కాస్త బురద వూసుకుంటారా? మీ కారు ఆయిల్ టాంకు లో కాస్త ఇసుక పోసుకుంటారా? అలా చెయ్యరే! మరి ఎన్నో కోట్లు పోసినా కొనలేని ఈ శరీరం లో కాలక్షేపానికి అలాంటి చెత్తను ఎందుకు పోస్తున్నారు? పైగా ఒక రకంగా కాదు. మన కోసం

ఒకసారి, బంధువుల కిచ్చి వారికి తోడుగా మరోసారి, ఏమీ ఊసిపోక ఇంకొకసారి, ఊరికే వచ్చిందనో, స్నేహితుల కొరకో ఇలా రోజుకి ఎన్నిసార్లు ఇలా ఈ శరీరాన్ని ఔషధమయం చేస్తున్నారు. ఇది మన శరీరము. మన సుఖము కొరకే పనిచేస్తుంది. కాబట్టి ఇక అలాంటి టీ, కాఫీల సాంప్రదాయాలను పూర్తిగా వదిలివేయండి. మీ ఇంటికి బంధువులొచ్చినా గానీ ఇవ్వకండి. ఏం ఆశ్చర్యంగా ఉందా? లేదా ఇంకొకసారి రారని అనుమానమా? మనం బాగుపడి నలుగురినీ బాగుచెయ్యాలి గానీ, మనం చెడిపోయి నలుగురినీ చెడగొట్టకూడదు గదా! మీ ఇంటికి బంధువులొచ్చినప్పుడు ఎలా చెయ్యాలో చెబుతాను. వారు రావడంతోనే కూర్చోబెట్టి, పెద్ద చెంబుతో మంచినీళ్లు తెచ్చి దగ్గరుండి మరీ పొట్ట నిండుగా త్రాగించండి. పది నిమిషాలు ఆగి కాఫీ త్రాగుతారా, టీ త్రాగుతారా అని మర్యాదకు అడగండి. పొట్ట బరువుగా ఉంది, ఇక ఏమీ అక్కర్లేదని పని అయ్యాక వెళ్లిపోతారు. మీరు కూడా కాఫీ, టీ లను మాని ఆ టైములో ఎక్కువగా నీటిని త్రాగే అలవాటు చేసుకోండి. శరీరం శుద్ధి అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాఫీ, టీ లను మానినప్పుడు మొదటి 5, 6 రోజులపాటు మనసు, నోరు లాగేస్తూ ఉంటాయి. వాటిపై వాంఛను పొగొట్టుకోవడానికి మానిన రోజు నుండి మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకటి, రెండు నిమ్మకాయల రసాన్ని పిండి (కావాలంటే 1, 2 స్పూన్లు తేనె) పుల్లగా ఉండేటట్లుగా త్రాగండి. ఎప్పుడైతే నోరు పుల్లగా అవుతుందో వాటి మీద వాంఛ పోతుంది. పులుపుకు ఆ గుణం ఉన్నది. రోజుకి అలా 2, 3 సార్లు త్రాగవచ్చు. వీటిని మానినందుకు తలనొప్పిగా ఉంటే రెండు పూటలా తలస్నానం చన్నీళ్లతో చేయండి. అత్యవసరమైతే నొప్పికి మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. వారం రోజుల్లోనే మీ శరీరం వాటి స్నేహాన్ని మరువగలదు. ఒక్కసారి పూర్తిగా

మానితే ఇక మళ్లీ జీవితంలో వాటిని ఎవరి కొరకు త్రాగకండి. అసలు కాఫీ, టీ లు ఎవరికి వారు త్రాగేదానికంటే నలుగురి గురించి త్రాగడమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎవరి కోసమో మన జీవితాన్ని పణంగా పెట్టవద్దు. కాఫీ, టీ ల బదులుగా పాలు కూడా వద్దు. పాలు త్రాగే వయస్సు దాటిపోయింది. కాబట్టి ఆ టైములో పుల్లటి పండ్ల రసంలో, తేనె నిమ్మరసం నీళ్లో, చెరుకురసమో, కొబ్బరి నీళ్ళో మొదలగు వాటిని మంచి అలవాట్లుగా మార్చుకుంటే జీవితం మంచిగా ఉంటుంది. మనం మంచిగా అవ్వడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

3. మాంసాహారాన్ని మానండి

జీవులు పుట్టకముందే జీవులు తినవలసిన ఆహారం ముందు పుట్టింది. ఆ ఆహారాలకు అనుకూలంగా జీవుల శరీర నిర్మాణం జరిగింది. కొన్ని జీవులు శాఖాహారాన్ని తినేట్లుగా మరికొన్ని జీవులు మాంసాహారాన్ని తినేట్లుగా రూపొందించబడినది. తినే ఆహారాన్ని బట్టి శరీర నిర్మాణం ఏర్పడడం జరిగింది. ఏ జీవి ఏ ఆహారాన్ని తినాలో తెలుసుకుని జీవితాంతం అదే ఆహారంపై కట్టుబడి ఉంటుంది. మాంసాహారం తినేవి ఎప్పటికీ శాఖాహారం జోలికి పోవు. అన్ని జీవులు అవి తినవలసిన ఆహారమేదో తెలుసుకుని హాయిగా తినగలుగుచున్నవి. సమస్య అంతా ఇక్కడ మనదే. మనము శాఖాహారులమా? లేదా మాంసాహారులమా? లేదా రెండింటినీ కలిపి తినేవారమా? దేనిని తినడానికి మన శరీరం అనుకూలంగా ఉన్నది. ఆలోచించండి. జంతువులను పీక్కుతినే బలమైన గోళ్ళేమైనా మనకు ఉన్నాయా? లేదా కోర పళ్ళేమైనా ఉన్నాయా? లేదా ఇరుకుగా ఉండే దవడలు ఉన్నాయా? లేదా ఎముకలను కొరికే దంతాలున్నాయా? వీటన్నింటికీ విరుద్ధంగా మృదువైన చేతులు, విశాలమైన దవడలు, పలుచటి గోళ్లు, హెచ్చు తగ్గులు లేని పళ్ళు వరుస మొదలగు లక్షణాలన్నీ మెత్తటి పండ్లను చక్కగా తినడానికి వచ్చాయి. పాలు త్రాగే వయసున్న పసి పిల్లవాడి ఎదురుగా ఒక యాపిల్ ను, కుందేలు పిల్లను పెడితే అతడు ఆ యాపిల్ ను కొరికి తినడానికి ప్రయత్నించి, ఆ కుందేలుతో ఆడుకుంటాడు. అదే కుక్క, నక్క పిల్లకు ఇలా అందిస్తే కుందేలు పిల్లను కొరికే ప్రయత్నం చేసి, యాపిల్ తో ఆడుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. శరీరం ఏది తినటానికి పుట్టిందో అక్కడే తేలిపోతుంది. జీవులన్నీ ఆహారాన్ని తినబోయే ముందు వాసన

చూస్తాయి. ఆ వాసన చూసి, ఆ ముక్కు వద్దని చెపితే ఇక ఆహారాన్ని ముట్టవు. ఆ ముక్కు ఒప్పుకుంటే శుభ్రంగా తింటాయి. మాంసాహారం యొక్క వాసన మనిషి ముక్కులకు గిట్టుతుందా? చేపలను కోసేటప్పుడు గానీ, మేకలను, కోళ్ళను కోసేటప్పుడు గానీ వచ్చే నీచు వాసన మనిషి ఆనందంగా, హాయిగా పీల్చుకోగలుగుతాడా? ఆ వాసనను అలా పీల్చుకోగలిగితే మన శరీరము దానిని తినడానికి పుట్టిందనుకోవచ్చు. ఆ నీచు వాసనను పీల్చుకోవడానికి మన ముక్కు సహించదు. అందుకే, అందరూ చేపల మార్కెట్ లో ముక్కు మూసుకుని మరీ కొనుక్కుంటుంటారు. స్త్రీలు కోసేటప్పుడు కూడా మూతీ ముక్కు చిట్లించి మరీ కోస్తారు. మనం ఆ నీచాన్ని పీల్చడానికి కూడా పుట్టలేదు అని ముక్కు చెప్పుచున్నది. వాసన పీల్చడానికి ముక్కు ఒప్పుకోకపోతే దానిని తినడానికి ఈ నోరు, ఈ పొట్ట ఎలా ఒప్పుకుంటాయి. అదే నీచు వాసన వస్తే వెంటనే కుక్క, నక్క, గ్రద్ద ఇలాంటి జంతువులు ఆ వాసనకు వెంటనే లొట్టలు వేసుకుంటూ ఆకర్షించబడతాయి. వాటి నిర్మాణం వాటి కొరకు కాబట్టి ఇష్టపడుతున్నాయి. పైగా మనిషి ఒక లక్ష్య సాధన కొరకు పుట్టాడు. ఆ లక్ష్యం సిద్ధించాలంటే, ఒక్క సాత్వికా గుణముంటేనే సాధ్యపడుతుంది. తామసిక, రాజసిక గుణాలుంటే మనిషి అనుకున్నది ఒకటైతే జరిగేది ఇంకొకటిగా ఉంటుంది. ఆహారాన్ని బట్టి గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి మనం సాత్వికాహారాన్నే తినాలి. కలలో కూడా తామసిక ఆహారాన్ని వాసన పీల్చలేడు, తినలేడు. ఆ కంపు తినకుండా చేస్తున్నది కాబట్టి ఆ కంపును పోగొట్టుకోవడానికి వండుకొని తింటున్నాడు, ఆ నీచాన్ని కోసిన వెంటనే చేతిని, కత్తిపీటను సబ్బు పెట్టి మరీ కడుక్కుంటారు. పాయి్య మీద వేసే వరకూ ఆ నీచు వాసనకు ఇబ్బందిపడుతూ గాలిని ప్రిగా పీల్చుకుండా బిగపడుతూ ఉంటారు.

ముక్కలలో అంత మసాలా ముద్ద వేసిన వెంటనే, మన ముక్కలకు ఊపు వచ్చి ఆ వాసనను ఎగపీల్చుతుంటాయి. అప్పటి వరకూ ఛీ! అనిపించిన నీచుపదార్థం మసాలా పడేసరికి నోరు ఊరేంతగా మన ఇంద్రియాలు మోసపోయి దానిని ఎప్పుడు తిందామా అని ఎదురుచూస్తుంటాయి. బురదకు అంత మసాలా కలిపి త్రాగమంటే కూడా మనిషి హాయిగా త్రాగుతాడు. మసాలా సహకారంతో మనిషి ఆ నీచమైన పనిని చెయ్యగలుగుచున్నాడు. అది లేకుండా, వండకుండా తినమంటే ఒక్కరూ దాని జోలికి పోరు. మనకు మాంసాహారంపై కంటే మసాలాపై మక్కువ ఎక్కువ. మాంసపు ముద్దను చూస్తే మన మనస్సు విలవిలలాడుతుంది. ఎర్రటి రక్తాన్ని ఈ కన్ను చూస్తే చూడలేక ప్రక్కకు తిప్పుకుంటుంది. ముక్కు ఆ నీచు వాసన వద్దంటున్నది. శరీర నిర్మాణం వ్యతిరేకిస్తున్నది. ఇన్ని విధాలుగా శరీర ధర్మాలు వ్యతిరేకించినా మనిషి మాత్రం దాన్నే కోరుకుని తింటున్నాడు. చివరకు ఏమి సాధిద్దామని? శరీరం వద్దన్న పని చేస్తే శరీరం మనకు ఎలా సహకరిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్నెలా ఇస్తుంది.

మాంసాహారం వల్ల శరీరానికి వచ్చే కష్టాలను ఆలోచిద్దాము.

1. తిన్న మాంసాహారం అరగాలంటే పొట్ట, ప్రేగులకు 8, 10 గంటల పాటు ఏకంగా కష్టపడితే గానీ జీర్ణం కాదు. జీర్ణక్రియ జరగడానికి శరీరంలోని శక్తి చాలా అరగడానికే వృధా అయిపోతూ ఉంటుంది.
2. మాంసాహారం తిన్న తరువాత మత్తు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన ప్రాణ వాయువు ఎక్కువగా జీర్ణకోశానికే ఖర్చు అయిపోతూ మెదడు పని చేయడానికి సరిగా చాలదు. దాంతో బుద్ధి మందం వచ్చేస్తుంది. 8, 10

గంటలు నిద్రపోతే గానీ బడలిక పోదు. మాంసం తినే పులి 15, 20 గంటల పాటు లేవకుండా నిద్రపోతుంది. మనకు కూడా జీవితం నిద్రకే ఎక్కువగా పోతుంది.

3. తామసిక, రాజసిక గుణాలు వచ్చేస్తాయి. దాని వల్ల కోపాలు, చిరాకులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొండితనం పెరుగుతుంది. అందరిలో ఉన్న చెడును చూస్తామే తప్ప మంచి కనబడదు. మనస్సు ఎప్పుడూ చిరాకుగా, అశాంతిగా ఉంటుంది.

4. మలబద్ధకం బాగా వస్తుంది. విరేచనంలో రక్తం పడడం, పైల్స్ రావడం మొదలగునవి జరుగుతాయి. 2, 3 రోజులకొకసారి విరేచనం వస్తుంది.

5. శరీరంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు బాగా పేరుకుని పోతాయి. క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు పేరుకోవడానికి సహకరించే లైజీన్ పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దాని వల్ల గుండె జబ్బులు, పక్షవాతాలు వచ్చే గుణం ఉన్నది.

6. ప్రేగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను పెంచే గుణం ఉంటుంది.

7. పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందవు. దానితో అనేక ఇతర సమస్యలు వస్తాయి.

8. మాంసాహారం వండుకోవడానికి ఎక్కువ నూనె, ఉప్పు, మసాలాల వల్ల శరీరానికెంతో హాని కలుగుతుంది.

9. ఆ ఆహారము శరీరానికి బలాన్నివ్వడానికి బదులుగా ఆ మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికే మనలో ఉన్న శక్తి అంతా ఖర్చు ఎక్కువగా అయిపోతుంది. సుమారుగా 60, 70 శాతం శక్తి మనలో ఉపయోగిస్తే గాని జీర్ణం కాదు.

10. దీర్ఘరోగాలు కాన్సర్స్ లాంటి మొండి రోగాలు వచ్చే అవకాశాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఈ విషయం తెలుసుకొని ప్రపంచ దేశాలవారు మాంసాహారాన్ని మూడువంతులు పైగా మాని శాఖాహారం వైపు మారుతున్నారు.

ఇన్ని కష్టాలను, నష్టాలను శరీరానికి మిగిల్చే మాంసాహారాన్ని తినవచ్చా? మనిషికి తగదు కాబట్టే మన పెద్దలు దీనికి నీచు అని పేరు పెట్టారు. అంటే, అన్నింటికంటే నీచమైనది కాబట్టి మాంసాహారాన్ని అలా పిలిచేవారు. ఆ నీచమాంసాలను తింటే మనకు కూడా నీచ స్థితి లభిస్తుంది. ఎవరైనా తప్పు చేస్తే ఏరా నీచుడా, ఏమి పనిరా అని తిట్టేవారు. ఈ రోజులలో ఈ తిట్లు ఎవరూ వాడడం లేదు. ఎందుకంటే అందరూ తింటున్నారు కాబట్టి అలాంటి తిట్లు పూర్తిగా అంతరించిపోయాయి. మాంసాన్ని తినేవారికి కూడా చివరకు ఆ నీచువాసన అంటే గిట్టదు. అందుచేతనే, మాంసాహార భోజనం చేసాక అందరూ ఈ చేతిని పూర్తిగా సబ్బుపెట్టి మరీ 2, 3 సార్లుగా కడుక్కుంటారు. నోటిని మరీ మరీ పుక్కిలించి, నోట్లో నీచు వాసన పోవడానికి సోంపు కానీ, వక్క గానీ, తాంబూలం గానీ, ఏదొకటి వేసుకుని శుభ్రపరుచుకుంటారు. పావు గంట సేపు చేతిలో పట్టుకున్నందుకు చేతిని, పావుగంట సేపు తిన్నందుకు నోటిని కడుక్కుంటున్నాడు గానీ 8, 10 గంటల పాటు ఉండే పొట్టను ఏమి వేసి కడుగుతున్నాడు. ఆ సారం లోపలికి వెళ్ళి అన్ని జీవకణాలలో పేరుకుంటుంటే వాటిని ఏమి వేసి కడుగుతున్నాడు. శవాన్ని చూసి వచ్చిన భాగ్యానికే శరీరం మైల పడుతుందని భావించే మన సంస్కృతిలో, శవాలనే తినే సాంప్రదాయం మనకెందుకండి. జీవులను చంపే సంస్కృతి కాకూడదు మనది, ఈ సృష్టిలో ఇతర ప్రాణులను మనం రక్షించాలి గానీ, భక్షించకూడదు.

మనిషిగా మానవతామూర్తిగా మీరు మరొక్కసారి ఆలోచించండి!
చుట్టాలోచ్చారని, అబ్బాయి సెలవులకు వచ్చాడని, అల్లుడు వచ్చాడని, బర్త్ డే
అని, మ్యారేజ్ డే అని ఇలాంటి మాటలు చెప్పి మన సాటి ప్రాణిని, మన తోటి
జీవిని గొంతుకోసి హింసించి, మనం విందులు చేసుకోవడం ధర్మమా! మనిషిగా
తగినదేనా! ఇలాంటి హింసను విడనాడి మంచి మనసుతో మంచి ఆహారాన్ని తినే
ప్రయత్నం చేద్దాం. కారుకు కిరోసిన్ పోస్తే ఆ కారు మన్నిక, లాగుడు, పొల్యూషన్
ఎలాగుంటాయో, మన శరీరానికి మాంసాహారం కూడా కిరోసిన్ లాంటిది.
ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినే చెడ్డ అలవాటును వదిలిపెట్టి మంచి అలవాటును
నేర్చుకుందాము. హీరో హోండాకు లీటరు ఆయిలు పోస్తే 75 కిలోమీటర్లు
పొల్యూషన్ లేకుండా ఎక్కువ పికప్ తో ఎక్కువ దూరం పరిగెత్తినట్లే మన
శరీరము కూడా కొబ్బరి, మొలకెత్తిన విత్తనాలను, ఖర్జూరాన్ని, పండ్లను కనుక
తింటే ఎన్నో గంటలపాటు అలుపు, ఆయాసం లేకుండా, రోగాలు రాకుండా,
మనశ్శాంతితో ప్రయాణించగలదు. రేపట్నుంచి మీ శరీరమనే వాహనానికి ఇలాంటి
మంచి ఇంధనం పోసి రిపేర్లు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటారని
ఆశిస్తున్నాను.

4. కూల్ డ్రింక్స్ ను మానండి

మన ఇంటికి ఎవరైనా అతిథి వచ్చిన వెంటనే వారికి మంచినీరు ఇచ్చి స్వాగతం పలికే సాంప్రదాయం మనది. లేదా మజ్జిగ ఇచ్చి దాహం చల్లబరిచే సంస్కృతి మనది. ఏమీ చదువుకోని మన పెద్దలు ఎంతో మంచి అలవాట్లను మనకు నేర్పారు. మనం ఈ రోజు అన్నీ బాగా చదువుకుని ఏమి నేర్చుతున్నాము, ఏమి చేస్తున్నామంటే ఇంటి కొచ్చిన అతిథులకు, మన పిల్లలకు కూల్ డ్రింక్సు పేరు చెప్పుకుని ఒక చల్లటి విషపదార్థాన్ని అందిస్తున్నాము. ఆ కూల్ డ్రింక్ సీసాలను పెద్ద మొత్తంలో, పెద్ద సైజు సీసాలతో తెచ్చుకుని ఇంట్లో ఫ్రిజ్ లో నిల్వయుంచి అటు వచ్చి ఇటు వచ్చి వాటిని ఆనందం గా త్రాగుచున్నాము. ఏదన్నా ఒకటి డబ్బు పెట్టి కొని తిన్నామన్నా, త్రాగామన్నా దాని ద్వారా మనకు రుచితో, ఆనందం తో పాటు కొద్దిగా ఆరోగ్యము లభిస్తే ఫరవాలేదనుకోవచ్చు. కూల్ డ్రింక్స్ ను మనం త్రాగడం ద్వారా మనకు రుచితో పాటు ఆనందం తో పాటు మనకేమి వస్తుందో అలోచిద్దాము. ఒక పదార్థంలో ఆమ్ల గుణం ఉన్నదా? క్షారగుణం ఉన్నదా? ఏది ఎంత ఉంది అని తెలుసుకోవడానికి PH (పి హెచ్) మీటరు సహకరిస్తుంది. PH అనేది 7 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే క్షార గుణమని, 7 కంటే తక్కువ ఉంటే ఆమ్ల గుణమని (యాసిడ్) తెలుస్తుంది. ఏ పదార్థంలోనన్నా ఆ PH మీటరును ముంచితే ఆ పదార్థము ఏ స్థితిలో ఉన్నది. అందులో నుండి వచ్చే అంకెను బట్టి తెలిసిపోతుంది. కూల్ డ్రింక్ ను గ్లాసులో పోసి ఆ మీటరు ముంచితే వాటి బండారము బయటపడుతుంది. ఇప్పుడు మనకు మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న 10 రకాల కూల్ డ్రింక్సు ను పరీక్షిస్తే వాటి PH అనేది 1.1 నుండి 2.0

మధ్యలోనే అన్నింటికీ ఉంటున్నది. తియ్యగా ఉండే వాటిలో, పుల్లపుల్లగా ఉండే వాటిలో కూడా అంత యాసిడ్ ఉన్నట్లుగా తెలుస్తున్నది. మనం లెట్రీన్స్ ను శుభ్రం చేసుకునే యాసిడ్ సీసాలను చూసి ఉంటారు. ఆ యాసిడ్ యొక్క PH చూస్తే 1.5 నుండి 2.0 మధ్యలో ఉంటుంది. అంటే ఆ యాసిడ్ అంత ఘాటుగా ఉంటుంది. కాబట్టే ఎండిపోయిన మలంపై పోస్తే శుభ్రంగా తినేస్తుంది. మనం త్రాగే కూల్ డ్రింక్ సీసాలు కూడా లెట్రీన్ క్లీన్ చేసి యాసిడ్ తో సమానంగా ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. నేను చెప్పినది తప్పు అయితే మీరు ఈ సారి లెట్రీన్ బాగా మరకలు పడి ఎండిపోయినప్పుడు దానిపై యాసిడ్ పొయ్యకుండా కూల్ డ్రింక్ పోసి 5 నిమిషాలు ఆగి శుభ్రం చేయండి. చక్కగా యాసిడ్ లాగా పనిచేసి ఆ ప్లేట్ ను శుభ్రం చేసేస్తుంది. టాయ్ లెట్ క్లీనర్స్ తో సమానమైన కూల్ డ్రింక్స్ ను మనం త్రాగవచ్చా? మన పిల్లల చేత త్రాగించవచ్చా? ఆలోచించండి!

వాటిలో అంత యాసిడ్ ఎందుకుంటుందని మీకు అనుమానం రావచ్చు. ఆ కూల్ డ్రింక్స్ లో కలిపే రసాయనాలు చూస్తే మీకే తెలుస్తుంది. వీటిలో ముఖ్యముగా ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, ఎరిథార్బిక్ యాసిడ్ మరియు బెంజాయిక్ యాసిడ్ అనేవి కలుపుతారు. ఇన్ని రకాల యాసిడ్ లు కలిస్తే గానీ మనకు మజా రావడం లేదు. అందుచేతే కూల్ డ్రింక్ త్రాగినప్పుడు గొంతులో, కడుపులో మంట, త్రేన్పులు, కపాలంలో, తలనరాలలో, విపరీతమైన బాధ, అసిడిటి మొదలగునవి వస్తుంటాయి. నాకొక చిన్నప్పటి విషయము గుర్తుకు వస్తున్నది. నేను పుట్టాక మొత్తం మీద 20 కూల్ డ్రింక్ లు త్రాగి ఉంటాను. ఒకసారి ఎక్కడో పెళ్ళిలో ఫ్రీగా వచ్చింది కదా అని థమ్స్ అప్ త్రాగడానికి ప్రయత్నించాను. అది పొంగి నురుగు నురుగ్గా రావడం చూస్తే నాకు భయం వేసింది. కాసేపటికి

త్రాగాను. ఒక గ్రుక్క మింగే సరికే గొంతులో మంట పుట్టినట్లుగా అయ్యి,
 బీరులాంటిదేమన్నా కలుపుతారా ఏమిటి, ఇంత ఘాటుగా ఉంది అనుకుని
 త్రాగలేక వదిలేసాను. అప్పుడు అర్థం కాలేదు కానీ ఇప్పుడు అలా మండడానికి
 కొంత కారణం ఏమిటో, ఆ పవరు ఏమిటో తెలుస్తున్నది. ఇంకొక రహస్యం మీకు
 తెలుసా! మనం చనిపోయిన తరువాత దహన సంస్కారం చేస్తే శవం పూర్తిగా
 కాలిపోతుంది, ఎముకలు పూర్తిగా కాలిపోతాయి. కానీ నోటిలోని పళ్ళు మాత్రం
 కాలిపోవు. శవాన్ని కాల్చడానికి బదులుగా భూమిలో పాతిపెడితే శరీరము మొత్తం
 మట్టిలో కలిసిపోతుంది. 20 సంవత్సరాలు తరువాత ఆ మట్టి భాగాన్ని త్రవ్వి తీస్తే
 పళ్ళు మాత్రం చెక్కు చెదరకుండా అలానే ఉంటాయి. అంత గట్టిగా మన పళ్ళు
 తయారు చెయ్యబడ్డాయి. ఏ పళ్ళనైతే అగ్ని కాల్చలేక పోయిందో, ఏ పళ్ళనైతే మట్టి
 తనలో కరిగించుకోలేకపోయిందో, అవే పళ్ళను 20 రోజుల పాటు ఏదైనా ఒక
 కూల్ డ్రింక్ లో ఉంచి పరిశీలిస్తే అవి పూర్తిగా కరిగిపోతున్నాయి. ఆ పళ్ళు నల్లగా
 మారి నొక్కితే పిండిగా అయిపోతున్నాయి. ఒక నల్లని రంగు కూల్ డ్రింకు లో ఒక
 పన్నును వేసి 8వ రోజు చూసే సరికి ఆ పన్ను పూర్తిగా కరిగిపోయి, మాయమైనది.
 ఇది నేను స్వయముగా పరిశీలించిన విషయము. మనం పుట్టిన దగ్గర్నుండి
 చనిపోయే లోపులో సుమారు 50 టన్నుల ఆహారాన్నయినా ఈ పళ్ళతో
 నములుతాము. అన్ని టన్నుల ఆహారాన్ని నమిలినా అరగని పళ్ళు మాత్రం ఒక
 కూల్ డ్రింక్ నెల తిరగకుండా కరిగించేస్తున్నదంటే అవి త్రాగే డ్రింకులా లేక
 విషపదార్థాలా? విషపదార్థాలే, కాకపోతే ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉండబట్టి మెల్లగా
 చంపే విషంలా పని చేస్తాయి. అలాంటి గట్టి పళ్ళనే నాశనం చేసే డ్రింక్స్ కి మన
 లోపలి ప్రేగులు, నరాలు, కణాలు ఒక లెక్కా ఏమిటి? ఈ భూమిపై నివసించే ప్రతి

ప్రాణితో పాటు మనము కూడా ప్రాణవాయువును (ఆక్సిజన్) లోపలకు పీల్చుకుని, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను విడిచిపెడుతూ ఉంటాము. ఈ కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనే విషవాయువును కూల్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువ కాలం పాటు నిలవ ఉంచడం కొరకు అన్ని కూల్ డ్రింక్స్ లో కలుపుతారు. అందుచేతనే, మనం ఏ రకమైన కూల్ డ్రింక్ త్రాగినా, త్రాగిన వెంటనే నోటిలో నుండి, ముక్కులో నుండి ఆ చెడ్డ వాయువు బయటకు వస్తుంది. ఒక కాలేజీలో ఇద్దరు కుర్రవాళ్ళు పోటీ పెట్టుకుని ఒకరు 8 మరొకరు 9 కూల్ డ్రింక్స్ ను అతి కష్టంగా త్రాగారు. డాక్టరు వచ్చే లోపే ఇద్దరూ చనిపోయారు. శవ పరీక్షలో చూస్తే, వారిద్దరి శరీరములో కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనే విష వాయువు ఎక్కువై పోయి మరణించారనే తెలిసింది. ఈ విషయము ముంబాయిలో జరిగినది. ఆ డ్రింక్స్ లో కలిపే విష వాయువు ఎంత హానికరమో అర్థమైనదా? కొన్ని రకాల కూల్ డ్రింక్స్ లో కాఫీ నుండి తీసే మందు కెఫిన్ అనే రసాయనిక పదార్థాన్ని మన భారతదేశంలో అమ్మే వాటిలో బాగా ఎక్కువగా కలుపుతున్నారు. ఈ కెఫిన్ మందువల్ల చిరాకు, నిద్రపట్టక పోవడం తలనొప్పి లాంటివి వస్తాయి. అన్ని రకాల కూల్ డ్రింక్స్ లో ఇంకా ఏమేమి కలుపుతారని రసాయనిక పరీక్షలు చేయగా తెలిసిన సత్యాలేమిటంటే, విషపూరిత రసాయనాలు అయిన ఆక్సనిక్, కాడ్మియం, జింక్, సోడియం, గ్లూటమేట్, పొటాషియం సార్బేట్, మిథాయిల్ బెంజీన్, బ్రోమినేటెడ్ వెజిటబుల్ ఆయిల్ మొదలగునవి కలుపుతున్నట్లు వెల్లడైంది. ఇన్ని విషాలు కలిసినవి కాబట్టే 6 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు త్రాగరాదని హెచ్చరిక సీసాలపై వ్రాసి ఉంటుంది. మనదేశంలో వ్రాయడం లేదు. కూల్ డ్రింక్స్ లో అధికంగా పంచదార కలుపుతారు కాబట్టి పళ్ళు, ప్రేగులు దెబ్బతింటాయి. ఆ డ్రింక్స్ లో శరీరానికి పనికి వచ్చే ఒక్క

లాభామూ లేదు. డబ్బు పెట్టి విషాన్ని కొనుక్కున్నట్లుగా ఉంది. మీ పిల్లలకు మీ చేతులతో కొనిపెట్టినా, మీరు డబ్బు ఇచ్చి ప్రోత్సహించినా, మీ చేతులతో వారి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసినట్లే. కాబట్టి ఇలాంటి చెడు అలవాట్లను మానిపించి పిల్లలకు ప్రతిరోజూ పండ్లను, పండ్ల రసాలను ఎక్కువగా అందించే ఏర్పాటు చేయండి. చుట్టం వస్తే కూల్ డ్రింక్ ఇచ్చి డబ్బులు వేస్తు చేయవద్దు. అతిథి దేవోభవ అన్నారు. దేవతాస్వరూపులైన అతిథులకు మంచి నీరు ఇవ్వండి. ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. మన సమాజంలో ఇలాంటి చెడ్డ అలవాట్లను పూర్తిగా అరికట్టాలంటే ముందు మన ఇంటిలో అరికట్టాలి. కాబట్టి ప్రతి కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరూ మీకై ఇలాంటి తప్పును చేసి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోకండి. మీరు సంపాదించుకున్న డబ్బు మిమ్మల్ని నాశనం చేయకూడదు. కాబట్టి ఆ డబ్బుతో పండ్లు కొని, పళ్ళ రసాలు పిల్లలకు అలవాటు చేస్తే ఎంతో ఇష్టంగా త్రాగుతారు. ఆరోగ్యాన్ని నింపుకుంటారు.

5. చిరుతిండ్లను మానండి

కాలక్షేపానికి తినే తిండిని చిరుతిండి అంటారు. మన పెద్దవాళ్ళకు ఎక్కువ డబ్బులేక, ఒకవేళ డబ్బు ఉన్నా వాటిని వండుకోవాలంటే తీరిక లేకో లేదా పోటు వేసి పిండికొట్టి, దాన్ని జల్లించి, కట్టె పుల్లల పాయి్య మీద ఎంతో కష్టంతో వండే ఓపిక లేకో మొత్తానికి సందర్భం లేకుండా వండేవారు కాదు. చిరుతిండ్లను వండాలంటే పండగన్నా లేదా శుభకార్యమన్నా ఉంటే తప్ప వండేవారు కాదు. తింటే ఆ 2, 3 రోజులు ఆపు లేకుండా మొహం మొత్తేవరకు తిని మళ్ళీ వాటి సంగతి మరిచిపోయేవారు. అది వాళ్ళకు అదృష్టంగా కలసి వచ్చింది. వారు మిగతా రోజులలో భోజనం తరువాత సాయంత్రం లోపు ఆ కాలంలో దొరికే ఈతపండ్లు, రేగిపండ్లు, తాటిపండ్లు, సీమ చింతకాయలు, ముంజెలు, తేగలు, బుర్రగుంజు మొదలైన ప్రకృతిసిద్ధమైన చక్కని చిరుతిండ్లను తినేవారు. పిల్లలకు వేపుడు శెనగలు, వేరు శెనగపప్పులు, బఠాణీలు, మరమరాలు, మామిడితాండ్ర, తాటితాండ్ర లాంటి చిరుతిండ్లు కొనిపెడుతూ ఉండేవారు. ఇవి కాకుండా ఏ పండు దొరికితే ఆ పండు తినేవారు. రోజూ గంజి అన్నం, మజ్జిగన్నం తిన్నా అందులో లోపించిన పోషక విలువలు వారు తినే చిరుతిండ్ల ద్వారా శరీరానికి అందేవి. అందుచేతనే మన పెద్దలకు అనారోగ్య సమస్యలు తక్కువగా ఉండేవి. కనీసం 50, 60 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకన్నా రోగం రాకుండా, మూలపడకుండా, మందుబిళ్ళ మ్రింగకుండా జీవించగలిగారు. కంటిచూపు పోవడంగానీ, పళ్ళు ఊడిపోవడం గానీ, బహిష్టులకు సంబంధించిన సమస్యలు కానీ, బి.పి, సుగర్లు

గానీ, వయస్సులో ఉన్నప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు గానీ, తెల్లజుట్టు గానీ వచ్చేవి కాదు. వాళ్ళ అలవాట్లు, వాళ్ళ కట్టుబాట్లు వాళ్ళను అలా రక్షించాయి.

ఈ రోజుల్లో మన అలవాట్లు ఎలా ఉన్నాయో ఆలోచిద్దాము. పిండికొట్టి, కట్టె పుల్లల పొయ్యి మీద చిరుతిండ్లను వండి పెట్టవలసి వస్తే, ఈ రోజుల్లో స్త్రీలు కనీసం పండుగ రోజున కూడా వండిపెట్టరు. ఈ రోజుల్లో చిరుతిండ్లను వండుకోవడం ఎందుకు ఎక్కువ అయ్యిందంటే, పిండి కొట్టుకోనక్కర్లేదు, జల్లించక్కర్లేదు, చిటికెలో వండడం అయ్యే గ్యాసు పొయ్యిలు, పైగా వండుకోవడానికి డబ్బులకిబ్బంది లేదు, పనికి పిల్లలు అడ్డం వస్తారనే సమస్య లేదు. ఇన్ని సౌకర్యాలన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే, ఆ వండిన చిరుతిండ్లు త్వరగా చెడిపోకుండా దాచుకునే ఫ్రిజ్ లు వచ్చి వాటిని ఇంకా ఎక్కువ రోజులపాటు తినేట్లుగా చేస్తున్నాయి. రెండు మూడు రకాలుగా వండుకుని, డబ్బాలలో దాచుకుని రోజూ అటు వచ్చి ఒక స్వీటు, ఇటు వచ్చి ఒక హాటు తింటూ, టివీలు చూస్తూ ఊసిపోక మధ్య మధ్యలో కర్ కర్ లు, ఫట్ ఫట్ లు ఆడిస్తుంటారు. స్కూలు నుండి పిల్లలు వచ్చినా, బయట నుండి బంధువులొచ్చినా వచ్చిందే తడవుగా వాటితోనే స్వాగతాలు. ఒక వేళ ఎప్పుడన్నా వండుకోవడం కుదరకపోతే, తినడం మిస్ కాకుండా ఉండడానికి ఒక ఫోను కొడితే చాలు 'స్వగ్రహ ఫుడ్స్' క్షణాల్లో వచ్చి వాలుతున్నాయి. ఇలా రోజూ ఏదో ఒకటి ఇంటిల్లపాది అందరూ కలిసి తింటూ ఉంటే, సరిగా బ్రతుకుతున్నట్లుగా బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నట్లుగా భావిస్తున్నారు. ఇలా రోజూ ఏదో ఒకటి వండి పెడితే మా అమ్మ మంచిదని పిల్లలు, మా ఆవిడ నన్ను బాగా చూసుకుంటుందని ఆయన అనుకుంటూ పొంగిపోతుంటారు. ఇలా చిరుతిండ్లను ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో లోపల వేస్తూనే ఉంటారు. ఇంట్లో

వండుకున్నవి కాస్త బోరు కొడితే రోడ్ల ప్రక్కన ఉండే బజ్జీలు, కబ్ లెబ్ లు, సమోసాలు, వేడి వేడి పకోడీలు, ఎగ్ బోండాలు ఇంకా వగైరాలు వారానికి మూడు నాలుగు సార్లు ముచ్చటగా తింటూ ఉంటారు. బయట వీటిని పురుషులే తింటే ఇంట్లో ఉండేవారు ఈ టేస్టులకు మిస్ అవుతున్నారని, వాళ్ళందరకూ ప్రత్యేకించి ప్యాకింగులతో పట్టుకుని వస్తుంటారు. ఇక శెలవు దినాలలో, పండుగ సందర్భాలలో, సినిమా షికార్ల లో అయితే ఈ రకాలన్నింటినీ మించి ఐస్ క్రీమ్ లు, డ్రింక్ లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడిల్స్, కేకులు మొదలగునవి ఎంతో ఖర్చు పెట్టి తింటున్నారు. ఇటు పిల్లల కొరకు అని చెప్పి పెద్దలు కూడా వీటిని కొని వాళ్ళతో పాటు హాయిగా తిని తిరుగుతున్నారు. ఇలా కుటుంబం అంతా కలిసికట్టుగా ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నారు. వీటి పర్యవసానం ఏమిటో ఎంత వరకు దారితీస్తాయో, ఏ అనర్థాలు వస్తాయో అన్న ఆలోచన ఎవరిలోను ఏ కోశానా కనబడడం లేదు. చివరకు పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ జబ్బులతో హాస్పిటల్స్ పాలు అవుతున్నా తరచూ జ్వరాలు, రొంపలు, దగ్గులు వస్తున్నా కనువిప్పు కలగడం లేదు. అది తప్పు అలా తినకూడదని చెప్పే నాధుడు లేకుండా పోయాడు. చివరకు వైద్యులన్నా చెప్పడానికి మిగుల్తున్నారా అంటే వారు కూడా భార్యాపిల్లలను వేసుకుని వెళ్ళి ఇలాంటి చెత్తని తింటూ ఉన్నారు. అందుచేతనే జబ్బులనేవి వైద్యులను, వాళ్ళ కుటుంబీకులను కూడా వదిలి పెట్టడం లేదు. సమాజంలో అంటురోగం లాగా ఈ చిరుతిండ్ల రోగం వ్యాపించి, పుచ్చిపోయి ఉన్నవి. ఈ రోగాన్ని వదిలించుకోవాలంటే ముందు వీటి వల్ల శరీరం పడే ఇబ్బందులను తెలుసుకుందాము.

ఎక్కువగా ఈ చిరుతిండ్లు అన్నీ 300 డిగ్రీల పైగా వేడెక్కిన నూనెలో 5, 10 నిమిషాలు ఉంచి వేగిన తరువాత వాటిపై అనేకం చల్లి తింటాము. 100 డిగ్రీల వేడిలో అన్నం కూరలు ఉడికినందుకే అందులో పోషక పదార్థాలు 60, 70 శాతం నశిస్తుంటే మరి 300 డిగ్రీల వేడిలో వేసి దేవిన పదార్థాలలో మిగిలేదేమిటి? మనకేమీ లాభం రాకపోయినా కనీసం నష్టం కలిగించకుండా ఉంటే అదృష్టవంతులమే. ఆహార పదార్థమల్లా పూర్తి వ్యర్థ పదార్థంగా, విష పదార్థంగా మారుతుంది. అలా నూనెలో మరిగిన వాటిపై ఉప్పు, కారాలు చల్లేసరికి, నాలికకు మాత్రం అది కమ్మగానే ఉంటుంది. శరీరానికి కావలసినది మాత్రం పోషకపదార్థాలు. ఇక బయటకొనే చిరుతిండ్లు అయితే అందులో కెమికల్స్ రంగులు, మందులు అనేకం కలిపి తయారు చేస్తారు. ఇవన్నీ శరీరానికి ఇంకా భారం అవుతాయి. మన శరీరం మనం తిన్న పదార్థాలలో అవసరమయిన వాటిని గ్రహించుకుని తన పోషణ కోసం ఉపయోగించుకుంటూ అనవసరమయిన వాటిని వదిలేస్తూ ఉంటుంది. ఈ రెండు పనులు చేయడానికి శరీరానికి కొంత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అవసరమైన పదార్థాలను జీర్ణం చేయడానికి అయ్యే ఖర్చు కంటే అనవసరమైన వాటిని బయటకు పంపడానికి, వాటి వల్ల కలిగే చెడు నుండి రక్షించుకోవడానికి ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఎప్పుడన్నా గాలి దుమారాలు వచ్చినప్పుడు చెట్ల ఆకులు, రోడ్డు మీద దుమ్ము, ధూళి అంతా వచ్చి మన వాకిట్లో పడుతుంది. గాలి తగ్గిన తరువాత ఆ చెత్తనంతటినీ శుభ్రం చేయడానికి ఇంట్లో స్త్రీలకు ఎంత శ్రమ అవుతుందో గదా! రోజూ ఇల్లు, వాకిలి శుభ్రం చేసుకోవడానికి పడే శ్రమ కంటే 10 రెట్లు ఈ దుమ్మును ఎత్తివేయడానికి శ్రమ పడాల్సి వస్తుంది. అలాగే, **చిరుతిండ్లు, కేక్ లు,**

ఐస్ క్రీమ్ లు, బజ్జీలు మొదలగునవి మనం తింటే వీటిని జీర్ణం చేయడానికి శరీరానికి ఎంతో శక్తి వృధా అవుతుంది. చివరకు అంత కష్టపడి శరీరం జీర్ణం చేసినా ఆ ఆహార పదార్థాలనుండి శరీరానికి కొంచెం కూడా పోషక పదార్థాల లాభం ఉండదు. పైగా ఈ చెత్తలో ఉండే విషపదార్థాలను, వ్యర్థ పదార్థాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి, బయటకు గెంటడానికి ఎంతో శక్తి ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. మనలో ఉన్న రోగనిరోధకశక్తి అంతా ఈ చెత్త ఆహారం నుండి రక్షించుకోవడానికి వృధా అవుతుంది. వీటివల్ల రోగనిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. చిరుతిండ్ల తుఫానులు మనం కురిపిస్తుంటే శరీరానికి శ్రమ ఎక్కువై ఉన్న శక్తి అంతా ఖర్చు అయిపోతుంది. గాలి దుమారాలప్పుడు ప్రక్కవారి కొబ్బరికాయలు వచ్చి మన దొడ్లో పడుతూ ఉంటే ఎంతో సంబరంగా ఏరుకుని దాచుకున్నట్లే మన శరీరం కూడా సహజాహారమైన పండ్లు లాంటివి దొరికినప్పుడు వాటిని అంత బాగా గ్రహిస్తుంది. ఇంత సహజమైన శరీరానికి అంత అసహజమైన ఆహారాన్ని అందిస్తూ రోగాలను మనమే స్వయంగా ఆహ్వానించుకుంటున్నాము.

చిరుతిండ్ల వల్ల శరీరానికి వచ్చే ఇబ్బందులు:

1. నూనెలో దేవి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలు తినేసరికి ఆకలి చచ్చిపోతుంది. అందుకే అవి తిన్నాక పిల్లలు భోజనం వద్దని గొడవ చేస్తారు.
2. తిన్న తరువాత నుండి అందులో ఉన్న ఉప్పు, నూనెల కారణంగా ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంది. అప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల కడుపు చెడిపోతుంది.
3. ఈ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం సున్నా. విరేచనం రాదు. పిల్లలు, పెద్దలు ఈ మధ్య రెండు, మూడు రోజులకు వెళుతున్నారు.

4. రక్తనాళాలు పూడుకు పోవడం, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా గుండె జబ్బులు రావడం జరుగుతుంది.
5. ఈ తిండ్రలో ఉన్న దోషాల వల్ల తరచుగా ఇన్ ఫెక్షన్స్ వస్తూ ఉంటాయి. రొంపలు, కఫాలు, దగ్గు మొదలగునవి తరచుగా వస్తూ ఉంటాయి.
6. శరీరంలో వ్యర్థపదార్థాలు పెరగడం వల్ల జ్వరాలు కూడా తరచుగా వస్తాయి.
7. శరీరంలో చెత్తంతా క్రొవ్వుగా పేరుకొని పోయి బరువు పెరిగి పొతూ ఉంటారు.
8. ఇవి తినేసరికి మంచి ఆహారం (సహజాహారం) తినాలని కోరిక ఉండదు.
9. దీర్ఘ రోగాలు వచ్చే అవకాశాలు శరీరానికి కలిగిస్తాయి.

ఇన్ని అనర్థాలు కలిగించే చిరుతిండ్రను పెద్దలు తినకుండా, పిల్లలకు రోజూ అందించకుండా పండుగప్పుడో, శుభకార్యాలప్పుడో తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి అంత హాని కలిగించవు. ఎప్పుడన్నా తినాలనిపించినప్పుడు తింటే ఆ రోజు సాయంత్రం 3, 4 గంటల మధ్య పూర్తిగా వాటినే తిని ఇక భోజనం మానెయ్యండి. మళ్ళీ తరువాత రోజు వాటి జోలికి పోకండి. చుట్టం చూపుగా వీటిని తినాలే తప్ప, ఆహారం లాగా వీటిని తినడం మానండి. మన పెద్దలు నేర్పినట్లు ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో ప్రతిరోజూ తింటూ ఉంటే మనస్సు వాటి పైకి పోదు. ఆరోగ్యానికి చిరుతిండ్రు అంటే నువ్వుల ఉండ, వేరుశనగపప్పు ఉండ (ఇవి రెండూ ఖర్జూరం పండ్లతో చేసుకోవాలి). పచ్చివేరు శనగకాయలు, మొక్కజొన్నపొత్తులు, తేనెతో పూట్ సలాడ్ లు మొదలగునవి వాడుకుంటే మంచిది. ఇంట్లో పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా వాడుకుంటే ఏ తేడాలూ రావు. పెద్దలుగా మనకు మంచి అలవాట్లు వస్తే పిల్లలు బాగుపడతారు. కాబట్టి పెద్దవారిగా ముందు మనం మారి

మన పిల్లలకు మంచి మార్గం చూపుదాం. కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా
జీవిద్దాం. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని నిరూపిద్దాం.



భక్తి, జ్యోతిష, వాస్తు, వైదిక, మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర, స్మార్త, ఆయుర్వేద, ధర్మ, శాస్త్రాణి గ్రంథములకు...

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు ఆన్లైన్లో కొనుగోలు చేసుకొనవచ్చును

Devullu.com

1. వ్రతకథలు - పూజలు

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ	
(కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	12-00
సంకష్టహరచతుర్థి	
శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
త్రినాథవ్రతం(సాదా)	10-00
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
మంగళ గౌరీవ్రతం	12-00
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం	
(ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం	
(కామేశ్వరీపాటంతో)	25-00
సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	25-00
శివదీక్ష	12-00
కాత్యాయనీ వ్రతం	25-00
సాభాగ్య గౌరీవ్రతం	25-00
తిరుప్పావై (ధనుర్కాసవ్రతం)	45-00
స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి	
(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	36-00

పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు	
(కామేశ్వరిపాటంతో)	40-00
సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
ఆరువ్రతాలు	36-00
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	20-00
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	20-00
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	40-00
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	40-00
లక్ష్మీ- గౌరీ నిత్యపూజ	12-00
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	20-00
కాలభైరవ నిత్యపూజ	20-00
శివపూజ	20-00
వీరభద్ర పూజ	20-00
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	20-00
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	12-00
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	20-00
రామదేవుని కథ	20-00
శివదేవుని కథ	20-00
లక్ష్మీనరసింహపూజ	12-00
వేంకటేశ్వరపూజ	20-00
బ్రహ్మాంగారి నిత్యపూజ	12-00
సూర్య నిత్యపూజ	12-00
నవగ్రహ నిత్యపూజ	20-00
రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	40-00
శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	25-00
16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
పార్వతీకల్యాణం	25-00
సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	25-00

అష్టనాగపూజ	40-00
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	40-00
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి? 40-00	40-00
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? 40-00	40-00
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచేయాలి? 40-00	40-00
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? 40-00	40-00
హనుమద్ వ్రతం	40-00
పంచాయతన పూజ	63-00
28 వ్రతములు	120-00
కలశపూజలు (9 ఒకేసారి)	150-00
గోమాత	45-00
పుత్రగణపతి వ్రతం	30-00
శ్రీగణేష్దీక్ష	30-00
18 దేవతల పూజాకల్పతరువు (పురుషదేవత)	120-00
18 దేవతల పూజాకల్పతరువు (స్త్రీ దేవత)	120-00
మన గ్రామ దేవతలు	63-00

**2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు
సహస్రనామములు**

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	54-00
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగాలి సంకలనం లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	54-00
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	54-00
స్థూలాక్షలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు (పత్రికసైజ్)	108-00
లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	72-00
స్థూలాక్షలీ లలితావిష్ణు (క్రాస్ సైజు)కేస్ బైండ్	126-00
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి: (63)	27-00
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రాస్)	25-00
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రాస్)	40-00
లలితా సహస్రనామములు	27-00

లక్ష్మీ సహస్రనామములు	27-00
దుర్గా సహస్రనామములు	27-00
అంజనేయ సహస్రనామములు	27-00
శివ సహస్రనామములు	27-00
విష్ణు సహస్రనామములు	27-00
గణపతి సహస్రనామములు	27-00
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	27-00
గాయత్రీ సహస్రనామములు	27-00
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	27-00
లక్ష్మీవిష్ణు,లలితా సహస్రనామ స్తోత్రాలు	27-00
శ్రీరామా సహస్రనామములు	27-00
సరస్వతి సహస్రనామములు	27-00
సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	27-00
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	27-00
లక్ష్మీనృసింహ సహస్రనామాలు	27-00
మణిదీపవర్ణన (పెద్దది)	27-00
సంద్యావందనం	27-00
రుద్రం-నమకం, చమకం	27-00
మంత్రపుష్పమ్	
కాలభైరవసహస్రనామం	27-00
త్రిభాషా హనుమాన్ చాలీసా	15-00
హనుమాన్ చాలీసా	12-00
మణిదీపవర్ణన (పాకెట్)	12-00
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	12-00
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	12-00
ఆరుదండకాలు	5-00
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	12-00
దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	12-00
సుందరకాండ (పాకెట్)	12-00
భగవద్గీత మూలం	27-00
భగవద్గీత వచనం	27-00
రామరక్షాస్తోత్రమ్	25-00
స్తోత్ర రత్నావళి	45-00
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	12-00

పురాణపండ లలితా	
సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	12-00
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	12-00
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	12-00
మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	40-00
కుజదోషం	12-00
కాలసర్ప దోషం	12-00
మీ అప్పులు తీరాలా?	20-00
దృష్టిదోషాలు నివారణ	20-00
పంచసూక్తములు	12-00
సంధ్యావందనం	12-00
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	12-00
గాయత్రీమంత్రాలు	12-00
హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	12-00
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	12-00
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు -	
పంచారామాలతో	12-00
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	12-00
నవగ్రహస్తోత్రమాల	40-00
మహాన్యాసమ్	40-00
సుందరకాండ గానామృతం	40-00
గోమాతపూజావిధానము	10-00
ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్	
పారాయణచేయాలి	108-00
ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
శివ, శాక్తేయ, వైష్ణవ తంత్రాలు (ఆనందసిద్ధి-4)	
వనదుర్గా పాశుపతతంత్రం (ఆనందసిద్ధి-5)	
అర్చన	45-00
నిత్యదేవతార్చన	45-00
సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	108-00
శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	120-00
శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు	
తాత్పర్యంతో	120-00
వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
శ్రీ కాలభైరవ వ్రతవిధానం	63-00

శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	27-00
శ్రీ కాలభైరవ దీక్ష	25-00
శ్రీ కాలభైరవ హోమము, రెమిడిస్
నాగదేవతా సర్వస్వం	
-సుబ్రహ్మణ్యస్వామి చరిత్ర	120-00
108దేవతల అష్టోత్తరశతనామావళులు	
54-00	
స్థూలాక్షరి అష్టోత్తరము (పెద్దది)	54-00
పంచసూక్తములు	36-00
రుద్రాధ్యాయము	200-00
శ్రీ శివగీత (శ్లోకం)	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	126-00
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	126-00
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	108-00
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రాస్)	63-00
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రాస్)	63-00
నవనాథ చరిత్ర	120-00
శ్రీసాయిచరిత్ర(బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
శ్రీ సాయి సచ్చరిత్ర సాదా (ఒకరోజు)	54-00
శ్రీ గురు చరిత్ర సాదా (ఒకరోజు)	54-00
సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,	
సహస్రంతో	30-00
అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	36-00
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	30-00
శ్రీ సాయిభజనమాల	30-00
శ్రీ సాయి భజన్స్	30-00
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	30-00
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	30-00
“శ్రీసాయి”కోటి	25-00
“శ్రీసాయిరామ్”కోటి	20-00
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
శ్రీ సాయివేయినామాలు	7-50

శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	12-00
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	12-00
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	108-00
సాయిసత్యవ్రతం	30-00
సాయి అనుగ్రహమ్	108-00
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
శ్రీదత్తలీలామృతము (చరిత్ర)	108-00
హృదయంలో సాయి	15-00
శ్రీషిరిడిసాయి లీలామృతం (శ్రీసచ్చరిత్ర)	108-00
గజాననమహారాజ్ చరిత్ర	108-00

4. జ్యోతిషాలు

గార్గేయం పంచాంగం	54-00
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ) 6 3 - 00	
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108-00
ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63-00
ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	54-00
కాలచక్రం జ్యోతిషక్యాలండర్	25-00
సాదా క్యాలండర్	10-00
పాకెట్ క్యాలండర్	15-00
తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	250-00
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	200-00
వధూవర వివాహమైత్రి ద్వాదశకూటములు	120-00
సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
శంభు హారప్రకాశిక	250-00
పూర్వ పరాశరి	150-00
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
ప్రశ్న సింధు	120-00

నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగ గణితంచేయడంఎలా?	180-00
దృక్సిద్ధాంతపంచాంగ గణితం చేయడంఎలా?	180-00
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
జాతక మకరందం	63-00
జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
మీజననకాల విశేషాలు	63-00
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
నక్షత్ర ఫలమంజరి	40-00
పంచాంగం చూసే విధానం	40-00
సర్వార్థ జ్యోతిషం	40-00
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	40-00
నవరత్నములు శుభయోగములు	40-00
శుభశకునాలు	40-00
హస్తరేఖాఫలితాలు	40-00
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	40-00
ముహూర్త దీపిక	108-00
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
కలలు ఫలితాలు	30-00
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	40-00
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	1116-00
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	360-00
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
అంగసాముద్రికం	40-00

హస్త సాముద్రికం	63-00	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
లాల్ కితాబ్	120-00	వింత జ్యోష్యములు	63-00
శకునశాస్త్రం	63-00	షోడశవర్ణులు	200-00
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
అష్టకవర్ణు (కొండపల్లి)	63-00	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
బృహత్జాతకం		బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
లగ్నరత్నాకరం	63-00	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
షట్పంచాశిక	120-00	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00	రాహు & కేతు గ్రహముల	
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00	సమస్త ప్రభావములు	108-00
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు	
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ)		సమస్త ప్రభావములు	108-00
ఫలితములు	270-00	ముహూర్తమార్తాండం	108-00
40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం		లఘుజాతకం	108-00
నేర్చుకొండి	250-00	జాతకాలంకారము	108-00
మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు		మేషలగ్న ఫలితములు	108-00
(సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00	వృషభ లగ్న ఫలితములు	108-00
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00	మిథున లగ్న ఫలితములు	108-00
ముహూర్తచింతామణి	108-00	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	108-00
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00	సింహులగ్న ఫలితములు	108-00
ప్రసిద్ధవృక్షుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00	కన్యలగ్న ఫలితములు	108-00
అదృష్టరెమెడీస్	120-00	తుల లగ్న ఫలితములు	108-00
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	108-00
జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	108-00
జాతకమార్తాండం		మకర లగ్న ఫలితములు	108-00
పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00	కుంభ లగ్న ఫలితములు	108-00
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం		మీన లగ్న ఫలితములు	108-00
(కొండపల్లి)	250-00	నారద సంహిత	200-00
నాడీజ్యోతిషం	63-00	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	63-00	తారాబలం - చంద్రబలం	
లగ్నపారిజాతం (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	63-00	(వేరే కొండప్ప)	108-00
గౌతమసంహిత	63-00	సులభలగ్న సాధన	
హోరరత్నమాల	63-00	(బిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
జాతకఫల మణిమంజరి	200-00	రాహు కేతువుల యోగము	108-00
పుష్కర పంచాంగం		ఛాయాగ్రహములు	108-00
(2013-14నుండి 2024-25)	596-00		

జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
గ్రహభావ బలములు	50-00
కాలచక్రదశ	50-00
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
జ్యోతిషశాస్త్రంలో	
వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
పురోగామి జాతకం	50-00
భావార్థరత్నాకరం	75-00
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
అష్టకవర్గ పద్ధతి:	75-00
జ్యోతిషశాస్త్రంలో	
సందేహాలు, సమాధానాలు	75-00
ప్రశ్నతంత్ర	75-00
ముహూర్తం	75-00
విశిష్ట జాతకములు	120-00
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	120-00
300 ముఖ్యమైన యోగములు	120-00
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
భావార్థరత్నాకరము	100-00
ముహూర్త చింతామణి	100-00
ముహూర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
స్వప్న శాస్త్రము	36-00
శతయోగమంజరి	50-00
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
వసంతరాజశకునమ్	
(బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00

వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
అనుభవసులభవాస్తు - 1	54-00
అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
పంచాంగ వివేకము	108-00
వశిష్ట సంహిత	450-00
పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్ బైండ్)	200-00
సిద్ధాంతసరళి	200-00
సిద్ధాంత రహస్యమ్	200-00
సూర్యసిద్ధాంత చింతామణి	200-00
ధృవనాడీ జ్యోతిషం	63-00
జైమినీజాతకశికామణి	200-00
కాలసర్పయోగచంద్రిక	270-00
క్యాలండర్ రిఫార్మాకమిటి
పంచాంగ గణిత సిద్ధాంతం-	
ఎదునోజు(సూర్యసిద్ధాంతం) 350-00	
జ్యోతిర్వాస్తు సర్వస్వం	300-00
జ్యోతిషసుధ	200-00
ధృవనాడి	200-00
జ్యోతిష రహస్యబోధిని	200-00
బృహజ్ఞాతకం భట్టోత్పలవ్యాఖ్య	300-00
బృహత్సంహిత 1,2	500-00
ముహూర్తవల్లరి	250-00
జ్యోతిషకల్పలత, జైమిని సూత్రభాష్యమ్	250-00
110 సంవత్సరాల	
-బుట్టి శతాబ్దిపంచాంగం	999-00
జైమిని జాతకచంద్రిక	210-00
జైమిని సూత్రభాష్యమ్	200-00
జైమిని సూత్రార్థదీపిక	360-00
దశమభావం	360-00
సువర్చల ఆంజనేయజ్యోతిషం	300-00
జాతక విశ్లేషణ	275-00
జాతక పారిజాతం	360-00
జాతకఫల నారాయణీయం	99-00
లగ్ననాడి	
-దివాకరుని వెంకటసుబ్బారావు	324-00
ఫలదీపిక-ఉపద్రష్ట కామేశ్వరరావు	300-00
ఫలదీపిక-మల్లాది మణి	600-00
పురోహితదర్శిని	200-00

సర్వార్థచంద్రిక 1వభాగం	351-00
2వ భాగం	452-00
3వ భాగం	240-00
4వ భాగం	225-00
సర్వార్థచింతామణి	300-00
స్వరచింతామణి	200-00
పూర్వకాలామృతం	45-00
ఉత్తర కాలామృతం	45-00
ప్రాచీనప్రశ్న చింతామణి	108-00

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	200-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
మీరూ మీ వాస్తు	63-00
గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
వాస్తు పూజ	63-00
వాస్తు సూత్రములు	63-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
గృహవాస్తు వర్ణలు	108-00
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రలీత్యా	
మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రలీత్యా	
మీఇండ్ల ఆయములు	108-00
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం	
(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
ఆధునిక గృహవాస్తు	108-00
శుభవాస్తు	270-00
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
వాస్తుశాస్త్రం	120-00
హౌస్ ప్లాన్లు	63-00
గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
వాస్తు రెమెడీస్	63-00
గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00

వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేన్ బైండ్)	250-00
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
జలవాస్తు, శల్యవాస్తు	
(దంతూరిపండలీనాథ్)	108-00
మయవాస్తు (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	144-00
వాస్తు జ్యోతి	63-00
మన ఇల్లు-మనవాస్తు	108-00
వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము (బిగ్)	108-00
వాస్తు దర్పణం	200-00
వేంకటేశ్వర వాస్తుశాస్త్రం	108-00
దేవాలయ వాస్తు	120-00
శాస్త్రీయ గాయత్రి గృహవాస్తు	600-00
వాస్తునిధి	108-00
గృహవాస్తు శిరోమణి	60-00
కామేశ్వరవాస్తు సుధాకరం	150-00
నేమాని గృహవాస్తు	300-00
శ్రీరామకృష్ణ వాస్తుశాస్త్రం	200-00
వాస్తుభూమి	150-00
వాస్తునిధి	105-00
వాస్తుశాస్త్ర వాస్తవాలు(గౌరితిరుపతిరెడ్డి)	200-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

మంత్రసాధన	63-00
తంత్రజాలం	63-00
మంత్రశక్తి	63-00
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
యక్షిణీ తంత్రం	63-00
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
మంత్రాక్షరాలరహస్యం	
(బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
సదాచార దీపిక	63-00
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
బదనిక తంత్రమ్	63-00

ఉచ్చిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
పాశుపత తంత్రం	108-00
పంచదశ మహాఖండ తంత్రం	108-00
రుద్రాష్టాధ్యాయః	108-00
మంత్రసిద్ధి	120-00
పరశురామతంత్రమ్	108-00
శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	120-00
శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
గాయత్రీ తంత్రమ్	200-00
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	200-00
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	250-00
మహామృత్యుంజయ అమృతపాశుపతమ్	300-00
సర్ప (నాగ)తంత్రం	360-00
హవన తంత్రం	250-00
షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
శాక్తేయతంత్రం	250-00
రుద్రయామకతంత్రం	250-00
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	360-00
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
శాంతితంత్రమ్	250-00
యంత్రసిద్ధి	450-00
శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	450-00
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	450-00
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	450-00
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	450-00
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	450-00

కామధేనువు తంత్రం	360-00
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
శ్రీవిద్య రహస్యం	300-00
కులార్ణవ తంత్రమ్	180-00
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఓరిజినల్)	390-00
సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00
ఆమ్నాయమందారం (మంత్రసాధనలు)	108-00
దశమహావిద్యా పూజా సర్వస్వం	360-00
గౌళికాంజలి తంత్రం	63-00
రహస్య దత్తాత్రేయ తంత్రం	63-00
వారాహి తంత్రం	200-00
కులార్ణవ తంత్రం	300-00
జ్ఞానార్ణవ తంత్రం	400-00
శాబర తంత్రం	50-00
శ్రీకార్తవీర్యార్జున తంత్రం	90-00
బృహత్ యంత్ర రత్నాకరం	400-00
మంత్రసింధు-1వభాగం	360-00
మంత్రసింధు-2వభాగం	360-00
777 మంత్రాలు,తంత్రాలు	150-00
శారదతిలక తంత్రం	450-00
శ్రీ భైరవ తంత్రం	450-00
మంత్రరత్నాకరం	360-00
అనుభవ యంత్రమంత్ర శిరోమణి	60-00
అనుభవ యంత్రమంత్ర చింతామణి	60-00
తాంత్రిక ప్రపంచం	865-00
తాంత్రిక నిధి	665-00
తాంత్రిక మర్కాలు	665-00
తాంత్రిక రహస్యాలు	665-00
మంత్రమాల	365-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	63-00
భగవద్గీత (వచనం)	108-00
భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	75-00
గణేశ ఆరాధన 1	108-00

గణేశోపాసన 2	108-00	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	108-00
నవగ్రహవైభవం	108-00	సాలగ్రామములు	108-00
నవగ్రహ రెమెడిస్	108-00	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	108-00
నవగ్రహ వేదం	108-00	శనిగ్రహరెమిడిస్	108-00
శనిగ్రహారాధన	108-00	జాతకసుధాసారము	
ఆదిత్యారాధన	108-00	-జాతకమోక్షప్రదాయిని	108-00
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	108-00	వివాహజ్యోతిషమంజరి	
శ్రీ శివ ఆరాధన	108-00	-మ్యారేజ్ మ్యాచింగ్ గైడ్	
లక్ష్మీ ఆరాధన	108-00	(సాయిగణపతిరెడ్డి)	108-00
హనుమదారాధన	108-00	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి	
లలితారాధన	108-00	మీజీవితరహస్యాలు	
శ్రీ చక్రారాధన	108-00	(న్యూమరాలజీ లైఫ్ గైడ్) ..	108-00
గాయత్రీ ఆరాధన	108-00	మీఅదృష్టానికి (పేరు)	
వీరభద్రారాధన	108-00	నేమ్ కరక్షన్ ..	108-00
కుజగ్రహారాధన	108-00	న్యూమరాలజీ రెమిడిస్	108-00
భైరవారాధన	108-00	పుట్టినతేదీ బట్టి మీఅదృష్ట	
దైవారాధన	108-00	-ఉద్యోగ, వృత్తి వ్యాపారాభివృద్ధి	200-00
గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్యసహిత)	108-00	మూకపంచశతీ	108-00
శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	108-00	శ్రీరామకర్ణామృతం	108-00
హయగ్రీవారాధన	108-00	ఉపాసన విధానం	108-00
లక్ష్మీనరసింహారాధన	108-00	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	108-00
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీస్తోత్రకదంబం	108-00	గణపతిభాష్యం	108-00
దేవీ లీలామృతం	108-00	యజుర్వేద ఉపనయన వివాహ ప్రయోగమంజరి	108-00
పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	108-00	నవయోగులు	108-00
పురాణపండ రామాయణం	108-00	ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనిదర్శించవలసిన	
పురాణపండ భారతం	108-00	ప్రముఖదర్గాలు	108-00
పురాణపండ భాగవతం	108-00	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)- (180అష్టోత్తరశతనామావకులతో)	108-00
వాల్మీకి రామాయణం (సూరి)	108-00	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావకులు (కేస్ బైండింగ్)	216-00
కాలసర్ప యోగం	108-00	సకలదేవతా సహస్రనామ స్తోత్రాలు (15 దేవీదేవతలు)	108-00
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	108-00	సకలదేవతా సహస్రనామావకులు (20 దేవీదేవతలు)	108-00
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	108-00	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	108-00
వేదసూక్తములు	108-00	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు, ప్రవరలు	108-00
వేమన పద్యసారామృతం	108-00	సర్వదేవతాస్వరూపుడు	
పండగలు పర్వదినాలు	108-00		
సూక్తిరత్నాలు	108-00		
హనుమచ్ఛ్రిత్ర	108-00		
నవగ్రహ దర్శనమ్	108-00		

-శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	108-00
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	108-00
మార్షల్ ఆర్ట్స్	
(కరాటే, కుంగ్ ఫూ నేర్చుకోండి)	108-00
మ్యాజిక్ గైడ్	108-00
చదరంగం	108-00
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
గరుడపురాణం	54-00
మాఘపురాణం	36-00
శివపురాణం	36-00
వైశాఖపురాణం	36-00
కార్తీక పురాణం	36-00
కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	36-00
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	81-00
పెద్దబాలశిక్ష	50-00
వృక్షదేవతలు	63-00
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
సనాతనవైదిక	
-బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	180-00
చతుర్వేదములు	144-00
నవగ్రహారాధన	180-00
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	216-00
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	
(కేస్ బైండ్)	250-00
మానవధర్మములు	144-00
వేదమంత్ర సంహిత	144-00
సహస్రలింగార్చన	144-00
శ్రీ శివగీత	144-00
ద్వాదశఉపనిషత్తులు	144-00
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	
(కేస్ బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	40-00
ధర్మసింధువు(కేస్ బైండింగ్)	270-00
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శని	108-00

భగవత్ స్తుతి
సూర్యోపాసన	40-00
కాశీఖండం	360-00
దేవీభాగవతం	360-00
శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
ధర్మసందేహాలు	216-00
ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
రామాయణం	600-00
పోతన భాగవతం	900-00
శివమంత్రములు	63-00
స్వరజ్ఞానము	63-00
గరుడపురాణం (బిగ్)	120-00
శ్రీదేవీశరన్నవరాత్రి వ్రతకల్పం	108-00
సౌందర్యలహరి (భాష్యం) (నోలీ)	300-00
గరుడపురాణం (నోలీ)	120-00
వేంకటేశ్వర విశ్వరూపం	108-00
దేవీభాగవతం	108-00
కల్యాణోత్సవ గోత్రప్రవరలు	200-00
మీపుట్టిన పిల్లలకు అదృష్టనేమ్స్	108-00
8. వైద్య గ్రంథాలు	
ఆహారం ఆరోగ్యం	40-00
మూలికావైద్య చిట్కాలు	40-00
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
గృహవైద్య రహస్యాలు	40-00
గృహవైద్యసారం	40-00
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
ప్రకృతివైద్యం	40-00
ఆహారం-వైద్యం	108-00
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	108-00
ఆయుర్వేదమ్	40-00
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	108-00
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
(వాడకం - ఉపయోగాలు)	108-00
ఏకమూలికావైద్యం	108-00
అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	108-00
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	108-00
ఒబెసిటీ	108-00

హెల్త్ గైడ్	108-00
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	108-00
పుడ్ థెరపి	63-00
న్యూచురల్ థెరపి	108-00
సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	108-00
యోగామంత్ర	63-00
యోగా మండే టు సందే	63-00
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్ టుడే	108-00
హెల్త్ ఫైల్	120-00
వస్తుగుణపాఠం	250-00
రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	180-00
వస్తుగుణ మకరందం	400-00
నాటువైద్యం -(కేస్ బైండి) (రామ్ జీ)	360-00
నాటువైద్యం (చిన్నది)	108-00
బామ్మవైద్యం	120-00
ప్రాణాయామము-యోగ	63-00
అనుపానవైద్య సర్వస్వం (రామ్ జీ)	540-00
రహస్య కుక్కుట శాస్త్రం (రామ్ జీ)	300-00
హోమియోవైద్య సర్వస్వం	666-00
నాటువైద్యం చిన్నది	45-00
కుక్కుట శాస్త్రం చిన్నది	36-00
రసరత్నాకరం	450-00
వస్తుగుణప్రకాశిక	750-00
ఆయుర్వేదమూలిక ప్రయోగవళి
చరక సంహిత	750-00
బసవరాజీయం	720-00
భావప్రకాశసంహిత	750-00
వస్తుగుణదీపిక	720-00
చిరుధాన్యాలు-ఆరోగ్యం-రామ్ జీ	54-00
సిరిధాన్యాలలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం	
-డా. ఖాదర్ వలీ	100-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	36-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	144-00
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	30-00
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	30-00

హారతిగైకొనుమా	45-00
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
దేవీలీలామృతం	108-00
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	30-00
దేవీ భక్తిగీతాలు	30-00
భవానీదీక్ష P	10-00
దేవీ భక్తిమాల F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	144-00
అయ్యప్పపూజావిధి	
(జేసుదాసుసాంగ్స్ తో)	45-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి	
(1000 కీర్తనలు)	270-00
అన్నమయ్య కీర్తనలు	30-00
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	30-00
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	25-00
వసుంధర మంగళ హారతులు	36-00
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	40-00
సర్వదేవతా భజనలు	40-00
చిట్టి పొట్టి పాటలు	12-00
జాతీయ గీతాలు	12-00
దేశభక్తి గీతాలు	40-00
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	40-00
గొబ్బిళ్ళపాటలు, లాలిపాటలు,	
కోలాటపాటలు	40-00
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	108-00
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	40-00
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్ సినిస్ట్రల్)	40-00
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	40-00
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	40-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	40-00
ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	40-00

సుశీలభక్తిగీతాలు	40-00
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	108-00
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	108-00
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	108-00
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	108-00
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	108-00
సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	108-00
జేసుదాసు అయ్యప్పపూజావిధానం	45-00
సర్వదేవత భజనకీర్తనలు	40-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్ వెజ్)	63-00
శాకాహార వంటలు	30-00
మాంసాహారవంటలు	30-00
చిట్టిచిట్కాలు	30-00
అందానికి చిట్కాలు	30-00
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	40-00
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	40-00
చిన్నారులకు చిరుతిక్క	30-00
పసందైన ఫాస్ట్ ఫుడ్ వంటలు	30-00
పలావ్లు, ఫ్రైడ్ రైస్లు, వెరైటీరైస్లు	30-00
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
బ్రేక్ ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
మైక్రోవేవ్ వంటలు	108-00
సర్వదేవతాభక్తిమాల	40-00
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	40-00
పిల్లలపేర్లు (పాప)	40-00
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	40-00
మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	108-00
నోరూరించే నాన్ వెజ్ వంటలు	108-00

వివిధ రకాలు

ఎందరో మహానుభావులు	250-00
యోగాసనాలు	40-00
సూర్యనమస్కారములు	40-00

పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	30-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	30-00
బుల్లి బాలశిక్ష	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	30-00
నూరు ఎక్కాలు	15-00
1-100 టేబుల్ బుక్	12-00
1-100 టేబుల్ బుక్ (క్రాస్ సైజు)	12-00
శ్రీరామకోటి	25-00
శ్రీశివకోటి	25-00
శ్రీ సాయికోటి	25-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	40-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	40-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	108-00
క్రియా యోగం	40-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	108-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సయన కామసూత్రాలు	108-00
పంచసాయకం	108-00
రతిరహస్యాలు	108-00
అనంగరంగం	
(కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	108-00
శృంగారకేళి	
(కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	108-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	108-00
సత్యహరిశ్చంద్రీయము
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	40-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	108-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్కాలు (బైండు)	63-00
ఎం.ఎస్.ఆర్. హనుమాన్ చాలీసా	12-00

ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	90-00
బ్రహ్మాంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	120-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
పురోహిత దర్శని (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	200-00
మీరే న్యూమరాలజస్ట్ (డా.వూడ్)	390-00

ఇతర రకాలు

కాళీ అధ్యధాటీ	100-00
విశ్వబ్రాహ్మణవేదోక్తి విభిః	
వివాహ మనుసూత్ర ప్రయోగం	199-00
హిమాలయ యోగాలు-మోక్షసాధనలు	200-00
హిమాలయ యోగులతో	
-క్రియా యోగి అనుభవాలు	300-00
వాణిజ్య కల్పవృక్షము	300-00
ప్రార్థన తరంగిణి	250-00
ఒక యోగి ఆత్మకథ	175-00
పూర్వగాధలహరి	295-00

రామాయం-భారత-భాగవతములు

పురాణములు-కథలు

రామాయణం	250-00
మహాభారతం	425-00
మహాభాగవతం	360-00
సుందరకాండ కేస్ బైండ్	300-00
-(ఎస్ టి పి వి. కొనప్పాచార్యులు)	
సుందరకాండ-కొంపెల్ల
కాశీమజిలీ కథలు (12భాగాల సెట్టు)	950-00
భట్టి విక్రమార్క కథలు-బైండ్	150-00
అపూర్వచింతామణి	150-00
తెనాలి రామకృష్ణ నూతనవ్యాసకథలు	150-00
మర్యాదరామన్నతీర్థకథలు	150-00
అక్బర్ బీర్బల్ కథలు	150-00
బొమ్మల రామాయణం	60-00
బొమ్మల భారతం	60-00
బొమ్మల భాగవతం	60-00
పంచతంత్రం	60-00
గరుడ పురాణం	600-00
అగ్నిపురాణం	500-00

భవిష్యపురాణం	450-00
బ్రహ్మపురాణం	300-00
బ్రహ్మవైవర్త మహాపురాణం	750-00
బ్రహ్మాండ పురాణం	300-00
కూర్మ పురాణం	225-00
లింగపురాణం	500-00
మార్కండేయపురాణం	300-00
మత్స్యపురాణం	500-00
నారదపురాణం	500-00
పద్మపురాణం-సృష్టిఖండం	500-00
పద్మపురాణం భమిఖండం	500-00
స్కాందపురాణం-1	700-00
స్కాందపురాణం-2	900-00
వామనపురాణం	225-00
వరాహపురాణం	400-00
వాయుపురాణం	500-00
విష్ణుపురాణం	250-00
శివపురాణం	400-00

స్కార్త గ్రంథములు

ప్రతిష్ఠకల్పః-సాగిననరసింహమూర్తి	700-00
శాంతికమలకర	600-00
సంస్కారచింతామణి	
(1,2,3,4,5 ఒక్కొక్కటి)	320-00
శ్రీవిద్యాఉపాసనకల్పద్రువమ్	280-00
నిర్ణయసింధు 1,2,3,భాగములు సెట్	640-00
మూర్తి వేంకట్రామశర్మ	
యాజుష స్కార్త గ్రంథం 1వభాగం	100-00
యాజుష స్కార్త గ్రంథం 2వభాగం	200-00
సంస్కార మహోదధి	200-00
ఆంధ్ర సర్వస్వం	250-00
యాజుష స్కార్త గ్రంథం 5వభాగం	250-00
శ్రీప్రతిష్ఠకల్ప ధ్రువమ్	280-00
సూర్యనమస్కార కల్పః	160-00
పంచకాటకాలు	120-00
లక్షవల్లి	260-00
ఆర్షవివాహవైఖరి	40-00
రుద్రార్చన కల్పధ్రువమ్	280-00

అపరప్రయోగః	700-00
ఆపస్తంబీయ పంచదశ	
దర్శనానుక్రమణిక	
భాగవతులశేషావధునులు	650-00
సశాస్త్రీయ రుద్రాభిషేక విధి	
- కంచి వీరభద్రశర్మ	300-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ?	
-షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము,	
వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః 300-00	
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం	
- అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము	
(శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం	

(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం	
-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః	
-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండి వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద	
వైద్యచింతామణి	360-00

జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	300-00
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
లక్ష్మీఫతి సోమయాజీయం	250-00
యాజుషవల్క స్మృతి	540-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చింతామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ట సంహిత	450-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యాయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00
లలితాబుక్ డిపో వారి రకములు	
భగవద్గీత	150-00
శ్రీ లక్ష్మీనిధి (మైథిలీ)	216-00

శివురాణం	261-00
దేవిభాగవతం	261-00
కల్పవృక్షం	216-00
మహార్దశ	216-00
అష్టలక్ష్మీ సిద్ధి	216-00
మనఆచారాలలోని ధర్మసందేహాలకు- శాస్త్రీయసమాధానాలు	50-00

సిద్ధేశ్వర వారి రకములు

సిద్ధనాగర్జున తంత్రం	390-00
సర్వయంత్ర భారతి	201-00
మంత్ర మహాజలధి	201-00
సకలదేవతా వశంకలీ-శ్రీమళయాళ భగవతి మహామంత్ర రహస్యాలు	100-00
వివాహ కల్పము	40-00
అష్టముఖ భేరుండ (పద్మవతి)	150-00
సిద్ధనాగార్జున తంత్రమ్ (పద్మవతి)	175-00

టాగూర్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ - అన్ని రకములు లభించును.

సౌందర్యలహరి	330-00
శివానందలహరి	180-00
మహాన్యసపూర్వక రుద్రాభిషేకవిధి	100-00
శ్రీదేవీ సప్తశతీ	125-00
చండీ సప్తశతీ	45-00
కార్తవీర్యార్జున తంత్రం	72-00
రెమెడిస్ 1,2,3, (శివల సుబ్రమణ్యం) 150+200+200	
మంత్రసింధు 1,2	360+360-00
శ్రీ దుర్గా సప్తశతీ (చండీ) - హోమ విధానము	400-00
దేవి భాగవతం	360-00
సాయిదివ్య పూజ	8-00
వేదోక్త విధి వివాహదీపిక (ఉదయశ్రీ)	199-00
శ్రీ చండీ పూజ హోమవిధానము	249-00
విష్ణు సేవా నందగిరి స్వామి (ఉదయశ్రీ)	

నేమాని వారి రకములు

అనుభవ హస్తరేఖ సాముద్రికం	360-00
గృహవస్తు	300-00
ఉపాసనా పారిజాతం	300-00
నక్షత్రములు 27 ఒక్కొక్కపుస్తకం	45-00
అనుభవ హస్తరేఖ సాముద్రికం	360-00
నేమాని గృహవాస్తు	300-00
ముహూర్త సరస్వతీ	
సంఖ్యాశాస్త్రం	
జాతక మర్మబోధిని	
జాతక సరస్వతీ	
ఆచార్య సిద్ధనాగార్జునతంత్రం	390-00
మళయాళ భాగవతి	100-00
దేవీభాగవతం (బేతవోలు)	480-00
చాగంటి శ్రీమద్రామాయణం	750-00
చాగంటి భాగవతం	500-00
చాగంటి శివపురాణం	500-00
లలితాభాష్యం	699-00
శివవిష్ణు నిధి	216-00

శ్రీ భగవద్గీత	150-00
వేదోక్త వివాహదీపిక	200-00
గానకళాబోధిని	1000-00
దేవీభాగవతం	360-00
శ్రీకృష్ణ కర్ణామృతం	360-00
శ్రీదేవి సప్తశతి	140-00
సౌందర్యలహరి	360-00
శివానందలహరి	170-00
మహాన్యాసపూర్వక రుద్రాభిషేకం	125-00
విష్ణుపురాణం	150-00
శివపురాణం	150-00
గుప్తా వైద్య ప్రకాశిక	350-00
గుప్తామంత్ర యంత్ర తంత్రం	390-00
నక్షత్రములు 27 ఒక్కొక్కపుస్తకం	45-00
జాతక మర్మబోధిని	60-00
జాతక సరస్వతీ	60-00
ఉపాసనా పారిజాతము	300-00
నేమాని సంఖ్యాశాస్త్రం	60-00

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ ఆన్లైన్ వెబ్సైట్ Devullu.com లో
రూ.500/- పైగా గ్రంథములు కొనుగోలు చేసిన వారికి
పోస్టు / కొరియర్ చార్జీలు ఉచితం

1000/- పైగా గ్రంథములు కొనుగోలు చేసిన వారికి
10%* డిస్కాంట్ కూడా ఆన్వేబడను.

MOHAN PUBLICATIONS **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**
 ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
 రాజమహేంద్రవరం - 533101. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా
 ఫోన్ : 0883 - 246 2565 సెల్ : 903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS
వేళుళ్లు
 Online Book Store
 Devullu.com

క్యాష్ ఆన్ డెలివరీ (COD),
ఆన్లైన్ పేమెంట్
సదుపాయం కలదు

Devullu.com