



అంఖణం పరమేశధం

Free

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

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు ఆన్లైన్లో  
Devullu.com

లంఖణం పరమోషధం

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (7)

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

# ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. మనం చేసే పెద్ద పొరపాటు
2. లంఖణాన్ని కనిపెట్టేదెవరు?
3. పొట్టను మాడిస్తే జబ్బులెలా తగ్గుతాయి?
4. లంఖణాన్ని పరమౌషధమని ఎందుకన్నారు?
5. శరీరం డ్యూటీ ఏమిటి?
6. ఉపవాసం అంటే?
7. ఉపవాసంలో ఏమి తీసుకోవాలి?
8. ఉపవాసాన్ని ఎలా చేయాలి?
9. ఎవరు, ఎప్పుడు ఉపవాసం ఉండాలి?
10. జ్వరం వస్తే ఏమి చేయాలి?
11. జలుబు త్వరగా పోవాలంటే?
12. దగ్గు తగ్గాలంటే?
13. నేను ఎలా ఉపవాసం చేస్తున్నాను?
14. ఉపవాసం వల్ల లాభాలు
15. శరీరం చెప్పినట్టుగా విందామా?

# 1. మనం చేసే పెద్ద పొరపాటు

వివేకముతో ఆలోచిస్తే మనం వేరు. మన శరీరం వేరు. మనం జన్మ తీసుకొంటున్నామంటే (పుడుతున్నామంటే) శరీరాన్ని ధరించి భూమి పైకి వస్తున్నాం. చనిపోతున్నామంటే శరీరాన్ని వదిలిపెట్టి వెళ్ళిపోతున్నాం. విశేషమేమిటంటే పుట్టుక నుండి చావు వరకూ మనము, మన శరీరము ఒకటిగానే జీవిస్తున్నాము. శరీరము లేకుండా జీవితమనేదే లేదు. చావుపుట్టుకలు మన చేతిలో లేవు గాని ఆ రెండింటి మధ్యన వుండే జీవితం మన చేతిలోనే వుంది. అలాంటి జీవితం ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా సాగినా లేదా అనారోగ్యంతో, బాధలతో సాగినా దానికి మనమే బాధ్యులం తప్ప శరీరానికి సంబంధం లేదు. ఈ శరీరానికి ఏ ఇబ్బందులు వచ్చినా ఆ తప్పు మనదే. శరీరం మనం ప్రయాణిస్తున్న వాహనం కాబట్టి మనం చెప్పినట్లు అది నడవాలి. అలాగే మనం దాన్ని ఇబ్బంది లేకుండా నడిపించుకోవాలంటే అది చెప్పినట్లు కూడా మనం వింటూ వుండాలి. అప్పుడే జీవితమనే ప్రయాణం గమ్యం చేరే వరకు సుఖంగా సాగుతుంది. కాని మనందరం చేస్తున్న పెద్ద పొరపాటు ఏమిటంటే శరీరం చెప్పినట్లు మనం వినడం లేదు. దాని అవసరాల్ని మనం పట్టించుకోవడం లేదు. అందుచేతనే రకరకాల రోగాలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నాము. మన ఇష్టాఇష్టాలు దానిమీద రుద్దుతున్నాము తప్ప దానిగోడు వినిపించుకోవడం లేదు. ప్రతి జీవి శరీరము ఒక ఆటోమాటిక్ యంత్రము లాంటిది. శరీరానికి తనంతట తనే బాగుచేసుకునే శక్తి పుట్టుకతోనే వచ్చింది. ఆ శక్తి పనిచెయ్యాలంటే శరీరము చెప్పినట్లుగా మనం విని దానికి అనుకూలంగా మనం ప్రవర్తించాలి. ఈ సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాశులుంటే, అవి

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వాటి శరీరాన్ని ఏ డాక్టరుకి అప్పగిస్తున్నాయి? ఏ రకాల రక్తపరీక్షలు, ఎక్సరేలు తీయించుకుంటున్నాయి? వాటి ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటి? నూటికి నూరుశాతం అవి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి అవి ఆచరించే ఆరోగ్య రహస్యం ఒక్కటే. అదే శరీరం చెప్పినట్లుగా వినడం.

మనిషి కూడా కొన్ని వేల సంవత్సరాలు ఇదే ధర్మాన్ని ఆచరించి డాక్టరు లేకుండా, రోగం రాకుండా జీవించగలిగాడు.

ఇంతమంది వైద్యులు, ఇన్ని రకాల వైద్య విధానాలు ఉంచుకుని కూడా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ఎందుకు పొందలేక పోతున్నాడు? మనకి వైద్యుడికి అవకాశమిద్దామని తెలుస్తోంది కాని వైద్యుడి కంటే ముందు శరీరానికి అవకాశమిద్దామని తెలియడం లేదు. అసలు శరీరానికి జబ్బులు తగ్గించుకొనే గుణం ఉన్నట్లే చాలా మందికి తెలియదు. మనం తయారు చేసిన వాహనానికి ఏదైనా రిపేరు వస్తే తనంతట తను బాగుచేసుకోలేదు. దానిని తయారు చేసినది మనిషే కాబట్టి చివరికి మనిషే దానిని రిపేరు చేయవలసి వస్తున్నది. మరి మన శరీరాన్ని మనం తయారు చేసామా? మనం తయారు చేసినది కాదు కాబట్టే మన ఊహకు అందని, మన తెలివితేటలకు సాధ్యంకాని అద్భుతమైన యంత్రాంగం ఈ శరీరంలో ఉంది. ఆటోమాటిక్ గా నడిచే కార్లు ఇంతవరకు మనిషి కనిపెట్టలేక పోయాడు కాని మనం ప్రయాణించే ఈ శరీరమనే కారు మాత్రం ఆటోమాటిక్ గా నడుస్తుంది. అలానే ఆటోమాటిక్ గా రిపేరు చేసికొనే శక్తి కూడా దానికి వుంది. ఆ శక్తిని మనం చెడగొట్టకుండా ఉంటే చాలు, దాని పని అదే చేసుకొని పోతుంది. మనకు తెలియకుండానే మనం శరీరానికి ఎన్నో ఇబ్బందులు కలిగిస్తూ వుంటాము. దానికి

నీళ్ళు కావలసి వచ్చినపుడు నీళ్ళు త్రాగం. మనకి ఇష్టమైనపుడు త్రాగుతాం. ఆకలి వేసినపుడు అన్నం పెట్టం. నాకిప్పుడు రెస్ట్ తీసుకొనే టైము అయ్యింది నేనిక అరిగించలేను అని అది చెప్తున్నా వినకుండా రాత్రి ప్రార్థుపోయి అన్నం పెడతాము. మనం తిన్నదంతా అరిగించి మిగిలిన వేస్ట్ విసర్జించడానికి రెడీగా పెట్టుకొని ఉన్నా దానిని బయటకు పంపకుండా ఆపేస్తాము. ఏదైనా రోగ పదార్థము లోపలికి ప్రవేశించినపుడు దానిని బయటకు పంపే ప్రయత్నంలో జ్వరం రూపంలో, నోరు చేదు రూపంలో మనకి అది సూచనలిచ్చినా పట్టించుకోకుండా, దానికి బాగు చేసుకొనే అవకాశం ఇవ్వకుండా డాక్టరు దగ్గరకు వెంటనే పరిగెడతాం. డాక్టరు ఏదో మందు వేస్తాడు. దానితో తను చెయ్యాలిసిన పని ఆపేస్తుంది. ఇలా మందులు వేస్తూ వుండటం వల్ల శరీరానికి వున్న రోగాన్ని నిరోధించుకొనే శక్తి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. జబ్బులను తగ్గించే అవకాశము ముందు మన శరీరానికిస్తే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మన శరీరమే ఒక గొప్ప డాక్టరు అని గ్రహించాలి. మన శరీరము తగ్గించలేనపుడు మందు వేసుకోవడం తప్పు కాదు. ముందు శరీరం కోరినట్లుగా మనం మారడం, దానికి అనుకూలంగా బ్రతకడం అలవాటు చేసుకుందాం.

## 2. లంఖణాన్ని కనిపెట్టేందెవరు?

దాహం వేస్తే నీరు త్రాగాలని మనకు తెలుస్తున్నది. శరీరానికి నీరు కావలసి వచ్చినప్పుడు అది అడుగుతోంది. మనము త్రాగుతున్నాము. ఈ విషయములో అన్ని జంతువులు ఇలానే ప్రవర్తిస్తాయి. దాహానికి నీరు త్రాగాలనే విషయం తెలియడానికి ఇంకొకరు మనకి చెప్పనవసరం లేదు. మనం ఇంకొకరిని అడగవలసిన పనిలేదు. దానికొరకు చదువుకోవలసిన పనిలేదు. వైద్యుల సలహా అక్కర్లేదు. ఆకలి వేస్తే శరీరము నాకు ఆహారము కావాలని మనల్ని అడుగుతుంది. అప్పుడు మనం తింటే దాని అవసరము తీరి ఊరుకుంటుంది. ఆకలి వేస్తే ప్రతి జంతువు శరీరానికి ఆహారాన్ని అందించాలని తెలుసుకుని అందిస్తున్నాయి. అలాగే శరీరము అలసిపోతే, నాకు అలసటగా ఉందని తెలియజేస్తుంది. అప్పుడు మనం విశ్రాంతి తీసుకుని దానికి సహకరిస్తున్నాము. జంతువులన్నీ అలసిపోతే విశ్రాంతి తీసుకోవాలని తెలుసుకుని అలానే తీసుకుంటున్నాయి. ఈ విషయంలో కూడా వాటికి ఎవరూ బోధించవలసిన పనిలేదు. పైన చెప్పిన మూడు విషయాలలో జంతువులు, మనము కూడా ఒకే విధముగా ప్రవర్తిస్తున్నాము. ఏ శరీరమైనా ఈ ధర్మాలు ఒక్కటేనని మనకు తెలుస్తున్నది. ఇప్పుడు నాలుగో విషయం ఆలోచిద్దాము. శరీరానికెప్పుడైనా బాగోకపోయినా, ఆకలి లేకపోయినా, పొట్ట మందంగా ఉన్నా, జ్వరంలా వచ్చినా అప్పుడు శరీరం, నాకు బాగోలేదు, ఈ రోజుకి నీవు కాస్త తినడం మాని, తిరగకుండా పడుకుంటే బాగుంటుందని కోరుకుంటుంది. అప్పుడు మనకు వెంటనే శరీరం చెప్పినట్లు విందామనిపిస్తుంది. మనకు బుద్ధి, జ్ఞానమున్నది కదా! కాసేపటికి వేరే విధముగా ఆలోచనలు

మారతాయి. అప్పుడు మనం ఏమి చేస్తాము. మన అమ్మకో, నాన్నకో లేదా ఇంట్లో పెద్దవారికో మన పరిస్థితి చెప్పుకుంటాము. ఇప్పటికే భోజనం లేటు అయ్యింది, తినకపోతే నీరసం వస్తుంది, ఈ పూటకు తిను, సాయంకాలం డాక్టరు దగ్గరకు వెళదాములే అని సలహా ఇస్తారు. వండింది వేస్తు అవుతుందనో, తినకపోతే నీరసం వస్తుందనో, ప్రక్కవారు తినమన్నారనో మనకు ఇష్టం లేకపోయినా తింటాము. మనం ఇక్కడ శరీరం కోరినట్లుగా గాక దానికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించి చివరకు డాక్టరు దగ్గరకు పోయి శరీరాన్ని అప్పగిస్తాము. ఈ విషయంలో 84 లక్షల జీవరాశులు ఏమి చేస్తాయో చూద్దాం. శరీరం నాకు బాగోలేదు, నీవు తినవద్దు, తిరగవద్దు అని కోరింది కాబట్టి వెంటనే ఆ క్షణం నుండి తినడాన్ని పూర్తిగా ఆపేస్తాయి. తినవలసిన పనిలేకపోతే ఇంకా తిరగవలసిన పని వాటికేముంటుంది. కాబట్టి విశ్రాంతి కూడా శరీరం కోరినట్లు ఇచ్చి హాయిగా పడుకుంటాయి. తిండి మానడం, విశ్రాంతినివ్వడం అనే రెండు పనులు చెయ్యడానికి వాళ్ళ అమ్మా, నాన్నలనో, ప్రక్కనుండే స్నేహితులతోనో ముచ్చటించవలసిన పనిలేదు. ఇక్కడ అవి శరీర ధర్మాన్ని గౌరవించి వట్టిగా పడుకుంటాయి. ధర్మో రక్షతి రక్షితః అన్నట్లు ఆ ధర్మమే వాటిని కాపాడుచున్నది. ఇలా శరీరం వద్దన్నన్ని రోజుల పాటు విశ్రాంతి నిచ్చి, మరలా నాకు ఆహారం కావాలని శరీరం కోరినప్పుడు తినడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా శరీరం వద్దన్నప్పుడు ఆహారాన్ని తినడం మాని, విశ్రాంతి నివ్వడం అనే దాన్ని ఆనాటి నుండి ఈ నాటి వరకు ఆచరించి చూపుతూ వాటి ఆరోగ్యాన్ని అవే కాపాడుకుంటున్నాయి. ఈ ధర్మాన్ని అవి వాటి పిల్లలకు, మనుమలకు అలా బోధించవలసిన పని లేకుండా, తరతరాలుగా ప్రతి జీవికి పుట్టుకతో ఈ జ్ఞానం తెలుస్తూనే ఉంటున్నది. ఈ జ్ఞానం జంతువుల వలే మనిషికి

కూడా అనాదిగా వస్తూ ఉన్నది. మనిషి కూడా నియమం తప్పకుండా ఈ శరీర ధర్మాన్ని గౌరవించడం జరిగింది. పేరు పెట్టడం వరకే మనిషి హస్తం తప్ప లంఖణాన్ని మనిషి కనిపెట్టలేదు. మనిషి పుట్టక ముందే లంఖణం పుట్టింది. అది ఈ భూమిపై జీవులు శరీరాన్ని ధరించినప్పటి నుండి ఉన్న ధర్మం. **దాహానికి నీరు, ఆకలికి ఆహారం, అలసటకు విశ్రాంతి ఎలాంటి ధర్మాలో రోగానికి లంఖణం ఉండడం అలాంటి ధర్మమే.** ఈ లంఖణం అనేది ఒక మతానికి గానీ, ఒక కులానికిగానీ, ఒక దేశానికి గానీ, ఒక జాతికి గానీ, ఒక ప్రకృతి వైద్యానికే గానీ సంబంధించినది కాదు. శరీరమున్న ప్రతి జీవికి సంబంధించిన విషయం. ఇదేదీ మూఢాచారమూ కాదు. చదువుకొని, వైద్య శాస్త్రము తెలియని మన పెద్దలు కనిపెట్టింది కాదు. అది శరీరానికి పుట్టుకతో వచ్చే సహజ ధర్మము. ఇన్ని కోట్ల రకాల శరీర నిర్మాణ సారథి ఎవరో, ఆయన ఈ శరీరాలకు ఆరోగ్య నిమిత్తం ఇచ్చిన వరం. దానిని జంతువులవలె మనిషి కూడా గౌరవిస్తే ఆరోగ్య వరం. లేదా రోగాల వరం.

### 3. పొట్టను మాడిస్తే జబ్బులెలా తగ్గుతాయి?

మన శరీరానికి ఏదన్నా సమస్య వచ్చినప్పుడు తనంతట తానుగా తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి పుట్టుకతో వచ్చింది. అదే మన అదృష్టం. శరీరము ఈ పని చెయ్యకపోతే మనం ఏనాడో చచ్చిపోయేవాళ్ళము. (వాస్తవానికి చచ్చేది మనము కాదు శరీరము). తనకు వచ్చిన ఇబ్బంది నుండి రక్షించుకోవడానికి శరీరానికి అదనంగా శక్తి కావలసి వస్తుంది. మన శరీరంలోని శక్తిలో ఎక్కువ భాగం ఆహారాన్ని అరిగించడానికి, శ్రమ చేయడానికి ముఖ్యంగా ఖర్చు అయిపోతూ ఉంటుంది. సుమారుగా మనలో ఉన్న శక్తిలో 75 శాతం శక్తిని ఈ రెండు పనులు చెయ్యడానికి శరీరం ప్రతి రోజు ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. శరీరానికి ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు ఆ ఇబ్బంది నుండి రక్షించుకోవడానికి తనలో రోజు ఖర్చు అయ్యే ఈ 75 శాతం శక్తిని పొదుపు చేసుకుని, రక్షణ కార్యక్రమానికి ఉపయోగించే పన్నాగం పన్నుతుంది. రోజంతా మనిషి అలవాటుగా తింటూ ఉంటే, అలాగే తిరుగుతూ ఉంటే మనలో శక్తి పొదుపు కాదు కాబట్టి, తినకుండా తిరగకుండా చేయడానికి మాస్టర్ ప్లాన్ వేస్తుంది. నోరు తియ్యగా లాలాజలం ఊరుతూ ఉంటే తినాలని ఉంటుంది కాబట్టి నాలుకను పాచితో నింపి, దాన్ని చేదుగా చేసి, లాలాజలం ఊరకుండా చేసి మనకు ఆహారం మీద వాంఛ లేకుండా చేసి, పొట్టలో ఆహారం పడకుండా మొదటి జాగ్రత్త చర్య తీసుకుంటుంది. మనం హుషారుగా ఉంటే అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనిచేస్తాము కాబట్టి, తిరగకుండా ఉంచడం కోసం ఒళ్ళు నొప్పులుగా, పులవరంగా, నీరసంగా చేసి పడుకుంటే

బాగుంటుందని మనకనిపించేట్లుగా చేసి రెండవ జాగ్రత్త చర్య తీసుకుంటుంది. ఇలా రెండు రకాలుగా శరీరం శక్తిని పొదుపు చేసే ప్రయత్నం చేసి, రక్షణ కార్యాన్ని నిర్వహించడానికి ఆ శక్తి వినియోగిస్తూ ఉంటుంది. ఆ రక్షణ పని పూర్తయ్యే వరకూ మనకు తినాలని ఉండదు, తిరగాలని ఉండదు. ఇది శరీర ధర్మం. మీకు పుట్టాక ఇలాంటి లక్షణాలు ఎప్పుడైనా వచ్చాయా? రాలేదని ఎవరూ అబద్ధం చెప్పలేరు. మనం తింటే తినవచ్చు, తిరిగితే తిరగవచ్చు. ఒకసారి ఆలోచించండి! శరీరం ఎవరిని బాగుచేయడానికి ఈ కష్టమంతా పడుతోంది. మన సుఖం గురించే కదా దాని తాపత్రయమంతా. అమెరికా నుండి బుష్ ను అడిగి కాస్త శక్తి అప్పుగా తెచ్చి ఇవ్వమని మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టడం లేదే! మనల్ని నూతుల్లో, గోతుల్లో దూకమనడం లేదే! రక్షణ కార్యక్రమం చేపట్టడానికి కావలసిన శక్తి అంతా నాలో ఉన్నది నాకు సరిపోతుంది, నీవు ఆ శక్తిని వృథా చేయకుండా ఉంటే అదే నా అదృష్టంగా భావిస్తానంటుంది. అది అడిగింది ఒక చిన్న కోరికే గదా! ఇన్నాళ్ళూ నీవు శుభ్రంగా తినేటట్లు, తిరిగేటట్లు చేశాను, అయినా ఏనాడూ ఒకసారి కూడా థ్యాంక్స్ చెప్పిన పాపాన పోలేదు. అయినా పట్టించుకోకుండా నా డ్యూటీని నేను చేసుకుంటూ పోతున్నాను. కానీ, ఈ రోజు నాకు బాగోలేదు కాస్త రెస్టు ఇవ్వమని అడిగినా నా మాట వినవా! అని శరీరం సందర్భమొచ్చినప్పుడు ప్రాధేయపడుతూ ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ పట్టించుకోక పోయినా కనీసం ఆపద వచ్చినప్పుడైనా ఆదుకుంటే మన జీవనయానం, సుఖంగా సాగేటట్లు చేస్తుంది గదా! శరీరం గోడు వినిపించుకోవడానికి చదువు సంధ్యలు, తెలివి తేటలు, వైద్య శాస్త్రాలు అవసరం లేదు. అసలు మనకు ఆ గోడు వినిపించక పోవడానికి ఇవే అడ్డుగోడలు. పొట్టను మాడిస్తే జబ్బులెలా తగ్గుతాయి? అవన్నీ మూఢనమ్మకాలు, అన్ సైంటిఫిక్

విషయాలని కొందరు వైద్యులు తిడుతూ ఉంటారు. పాలాన్ని దున్ని ఎండగట్టినప్పుడే తెగుళ్ళు తగ్గుతాయి. వైద్య శాస్త్రాలు, సైన్స్ అనే మాట పుట్టకముందే అసలు మనిషి పుట్టక ముందే పొట్టను మాడ్చితే జబ్బులు తగ్గుతాయనే సైన్స్ పుట్టింది. అదే ప్రకృతి సైన్స్. ఈ సైన్సును ఎవరూ మార్చడానికి లేదు. జీవులున్నంత వరకూ ఈ సైన్సే వాటిని రక్షించేది కూడా. చివరకు మనకు కూడా అదే గతి. నమ్మినవాడు ఆ జంతువుల్లాగా బాగుపడతాడు. నమ్మనివాడు మనిషిలా బాధపడతాడు.

## 4. లంఖణాన్ని పరమౌషధమని ఎందుకన్నారు?

శరీరానికి ఏదైనా ఇబ్బంది (జబ్బు) వచ్చినప్పుడు అది కోరినట్లుగా మనము తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకొంటే శరీరంలో సుమారు 75 శాతం శక్తి పాదుపు చేయబడుతుంది. ఆ పాదుపైన శక్తిని శరీరం రోగం నుంచి రక్షించుకునే పనిలో వాడుకుంటుంది. శరీరంలో ఎక్కడ జబ్బు ఉందో ఆ జబ్బు రావడానికి ఏ క్రిములు కారణమో ఆ క్రిములు ఎక్కడ ఎన్ని దాగి ఉన్నాయో శరీరానికి తెలుసు. ఒక్కొక్క సారి ఎన్ని రక్త పరీక్షలు చేసినా జ్వరానికి కారణాలు తెలియవు. పరీక్షలు చేసే పరికరాలకు ఒక్కొక్క సారి విషయం అందకపోవచ్చుగానీ ఈ శరీరానికి మాత్రం లోపల జరిగేదంతా తెలుసు. ఏ రకమైన ఇన్ ఫెక్షన్ లోపల ఉన్న దానిని త్రిప్పి కొట్టడానికి ఆ సూక్ష్మజీవుల చర్యకు ప్రతిచర్యను చేపడుతుంది. మామూలు పరిస్థితిలో కంటే లంఖణం చేసినప్పుడు శక్తి పాదుపు కావడం వలన, వేరే పనులు నిర్వర్తించే బాధ్యత లేకపోవడం వలన, శరీరం మరింత ఉత్సాహంగా శక్తివంతంగా తన సైన్యాన్ని (యాంటీ బాడీస్) రోగ క్రిముల పైకి పంపుతుంది. శరీరంలో ప్రవేశించిన రోగ క్రిముల సంఖ్యను బట్టి, బలాన్ని బట్టి అప్పటికప్పుడు క్రొత్తగా యాంటీబాడీస్ ని శరీరం తయారు చేసుకోగలుగుతుంది. ఈ యాంటీ బాడీస్ అనేవి చెడ్డ సూక్ష్మజీవులను (బాక్టీరియా), హాని కలిగించే క్రిములను చంపుతాయే తప్ప, శరీరానికి పనికివచ్చే బాక్టీరియాని మాత్రం చంపవు. అదే యాంటీబయాటిక్ మందులు వాడితే చెడ్డ క్రిములతో పాటు శరీరానికి ఉపయోగపడే బాక్టీరియా మరియు ఆరోగ్యంగా

ఉండే కొన్ని కణాలు కూడా చనిపోతూ వుంటాయి. ఉదాహరణకు ఈ మధ్య  
 ఇరాక్ కు, అమెరికాకు జరిగిన యుద్ధంలో అమెరికా వారు ప్రయోగించిన  
 మారణాయుధాల వల్ల ఇరాక్ సైనికులతోపాటు అనేక మంది సామాన్య పౌరులు  
 కూడా మరణించడం జరిగింది. అదే లంఖణం చేస్తే మనలోని శక్తి అంతా  
 రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపించి దాని ద్వారా ఉత్పత్తి అయిన యాంటీబాడీస్ తో  
 మన శరీరంలో చేసే యుద్ధము ధర్మ యుద్ధము లాంటిది. మన దేశ స్వరాజ్యం  
 కొరకు గాంధీగారు పోరాడిన పోరాటం లాగా మన శరీరం లంఖణంలో  
 పోరాడుతుంది. లంఖణంలో ఉత్పత్తి అయిన యాంటీబాడీస్ మన శరీరంలో  
 నిలవయుండి అలాంటి క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి మళ్ళీ ఎప్పుడైనా  
 ప్రవేశించితే వెంటనే వాటిని చంపివేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఇంతకు  
 ముందు వచ్చిన ఇబ్బంది లాంటిది మళ్ళీ ఇప్పట్లో రాకుండా శరీరం కాపలా  
 కాస్తూ ఉంటుంది. లంఖణాలు చేస్తే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. యాంటీ  
 బయాటిక్ మందులు వాడితే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుందన్న విషయం  
 అందరికీ తెలిసినదే. మన శరీరము రోగాన్ని త్రిప్పి గొట్టడానికి నేను  
 యాంటీబాడీస్ ను తయారు చేయలేకపోతున్నానని మనల్ని హెచ్చరించినపుడు  
 మనం యాంటీ బయాటిక్ మందులు వాడటం తప్పు కాదు. ముందు  
 శరీరానికి కొంచెం కూడా అవకాశమివ్వకుండా డైరెక్టుగా మందు జోలికి  
 వెళ్ళడమే పెద్ద పొరపాటు. ఈ ప్రపంచంలో ఏ మందునైనా ఔషధమే అని  
 అంటారు. ఏ మందునీ పరమౌషధం అని ఇంతవరకు పిలవలేదు. ఒక్క  
 లంఖణాన్ని మాత్రమే పరమౌషధమని ఎందుకన్నారంటే ప్రతి ఔషధం ఒక  
 పదార్థం నుండి తయారయినదే. శరీరం తయారు చేసుకొనే ఈ ఔషధం

మాత్రమే పదార్థం లేని, ఔషధం కాని ఔషధం. అందుకే దీనిని పరమ ఔషధం అన్నారు. లంఖణం చెయ్యని ప్రాణి అంటూ ఈ భూమి మీద ఉండదు. అవన్నీ నేచురల్ యాంటీబయాటిక్ అయిన లంఖణాన్ని సందర్భానికి వాడుతూ ఉంటాయి. మనము కూడా ఇక నుండి అవసరానికి లంఖణం చేస్తూ, సలక్షణంగా బ్రతుకుదాము.

# 5. శరీరం డ్యూటీ ఏమిటి?

మనం పగలు, తింటాం, తిరుగుతాం, రాత్రికి నిద్రపోతాం. శరీరానికి కూడా పగటి డ్యూటీ, రాత్రి డ్యూటీ ఉన్నాయి.

**పగలు డ్యూటీ:-** మనం పగలు ఆహారాన్ని తింటాము కాబట్టి, ఆ తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడం, ఆ అరిగిన ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, ఆ శక్తిని మనకు పనిచేసుకోవడానికి అందించడం, ఇదంతా శరీరం చేసే మొదటి పని. ఇక రెండో పని చూస్తే, రోజూ మన శరీరంలో ఆయుష్షు తీరిపోయి కొన్ని కోట్ల జీవకణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. వాటి స్థానంలో ఏ రోజూ కారోజూ కొత్త కణాలను పుట్టిస్తూ ఉండడం.

**రాత్రి డ్యూటీ:-** పగలు మనం తిన్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు, పీల్చిన గాలి మొదలగు వాటి ద్వారా లోపలకు ప్రవేశించిన కాలుష్యాన్ని, జీవక్రియలో విడుదలైన కణకాలుష్యాన్ని శుద్ధి చేసుకోవటం మొదటి డ్యూటీ. ఇక రెండవ డ్యూటీ చూస్తే రోజూ కొన్ని కోట్ల కణాలు జబ్బున పడుతూ ఉంటాయి. ఆ జబ్బు పడ్డ కణాలను రిపేరు చేసుకోవటం, శరీరం ఈ రెండు డ్యూటీలను ప్రతి రోజూ చేస్తే ఆరోగ్యం చెడిపోదు. **జంతువుల శరీరాలకు రోగం రాకపోవడంలో ఉన్న రహస్యం చూస్తే, అవి పగలు 12 గంటల పాటు తిని తిరుగుతాయి. చీకటి పడ్డాక విశ్రాంతిగా ఉండి (తినవు, తిరగవు) రాత్రి డ్యూటీ శరీరం చేసుకునేట్లు సహకరిస్తున్నాయి. రాత్రి తిని తిరిగే జీవులు పగలు 12 గంటలపాటు విశ్రాంతినిచ్చి శరీర ధర్మానికి సహకరిస్తున్నాయి. మన విషయంలో ఇలా**

జరగడం లేదు. ఎప్పుడైనా పగలు డ్యూటీ పూర్తి అయితేగానీ శరీరం రాత్రి డ్యూటీని ప్రారంభించదు. మన ఇంటిలో వంటపని పూర్తి అయితే గానీ స్త్రీలు క్లీనింగ్ పని ప్రారంభించరు. మన శరీరం కూడా అంతే. పగలు తినడం, తిరగడమే కాదు రాత్రి 10, 11 గంటలైనా తిని, తిరుగుతున్నాము. పైగా రాత్రికి లేటుగా తిన్నప్పుడు ఏ పండ్లో, పచ్చికూరలో కాదు. ఉడికించి, మసాలాలు వేసి, పలావులుగా మార్చి తింటున్నాము. దాంతో ఆ ఆహారము అరిగేసరికి తెల్లవారుఝాము 4, 5 గంటలవుతుంది. అప్పట్నుంచి రాత్రి డ్యూటీ అయిన రిపేరు, క్లీనింగ్ ప్రారంభింపబడతాయి. ఇలా 2, 3 గంటల పాటు జరిగేలోపు మనం లేచి తినడం (పగలు డ్యూటీ) ప్రారంభిస్తాము. దాంతో క్లీనింగ్, రిపేరు ఆగిపోతుంది. పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన కాలుష్యం ప్రతి రోజూ రాత్రి డ్యూటీ సరిగా చేయక మిగిలిపోతూ శరీరం చెత్త కుండీలా మారుతుంటుంది. ఇంటికి క్లీనింగ్, రిపేరు సరిగా చేయకపోతే దుమ్ము పట్టి, బూజులు పట్టి, బొద్దింకలు, దోమలు, ఈగలు చేరి, కంపు కొట్టినట్లు మనలో కూడా అలా అన్నీ తయారవుతూ ఉంటాయి. ఇలా పేరుకునే దాని శాతం పెరిగినపుడు శరీరం ఆ చెత్తనుండి రక్షించుకునే నిమిత్తం, తినకుండా చేస్తే లోపలకు క్రొత్త చెత్త రావడం ఆగుతుంది కాబట్టి నోటిని చేదుగా చేసి ఆకలి లేకుండా చేసేస్తుంది. ఇలా 1, 2 రోజుల పాటు అసలు తినకుండా పెట్టి 24 గంటలూ అదే పనిగా క్లీన్ చేసి శరీరాన్ని మామూలుగా చేసుకుందామని తాపత్రయ పడుతుంది. ఆ 1, 2 రోజులు పాటు శరీరం అడిగినట్లుగా మనం తిండి మానక పోతే ఇక వీడి కర్మ! అని వదిలేస్తుంది. ఎవడి కర్మకు ఎవడు బాధ్యుడు. అనుభవించు అంటుంది.

## 6. ఉపవాసము అంటే?

శరీరానికి తరుణవ్యాధులు వచ్చినప్పుడు (జ్వరం, దగ్గు, రొంప, అజీర్ణం) మనం పొట్టను మాడిస్తే దానినే లంఖణం అంటారు. అలా ఎన్ని రోజులు మాడిస్తే అన్ని రోజులు లంఖణాలు అంటారు. ఉపవాసము అంటే శరీరము బాగా పనిచేస్తున్నప్పుడే శరీరంలో పేరుకొన్న చెత్త, రోగాలు కలిగించక ముందే ముందు జాగ్రత్తగా మేల్కొని ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా ఆహారాన్ని మాని శరీరానికి సహకరించడం. ఉపవాసము అంటే, పగలు, రాత్రి ఆహారం తినకుండా జీర్ణక్రియకు శెలవు పెట్టడం. మామూలు రోజులలో మనం పగలు తిని రాత్రికి తినకపోతే, అప్పుడు శరీరం రాత్రి 12 గంటల పాటు క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకొంటుంది. ఉపవాసంలో పగలు 12 గంటలు తినే ఆహారం ఉండదు (శెలవు). కాబట్టి, ఇప్పుడు శరీరము పగలు కూడా క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకోవడానికి సిద్ధపడుతుంది. **ఉపవాసము అంటే శరీరానికి 24 గంటలూ ఏకంగా క్లీనింగ్, రిపేరు అని అర్థం.** మనం ప్రతి రోజూ ఇంటిని అరగంట, గంట సమయం తుడుచుకుంటాము. రోజూ తుడుచుకున్నప్పటికీ ఇంకా ఎంతో కొంత మురికి, ఇంటిలో పేరుకుని ఉంటుంది కాబట్టే పండుగలప్పుడు పూర్తిగా బూజులు దులుపుకొని, శుభ్రంగా కడుగుతారు. ఇలా పండుగ పండుగకీ వాటి పేరు చెప్పుకుని ఇళ్ళు శుభ్రం అవుతున్నాయి. ఇంటికున్న ఆ అదృష్టం కూడా ఈ ఒంటికి లేదు. రోజూ శుభ్రం ఎలాగూ లేదు (రాత్రికి 12 గంటలు), పండుగలకూ లేదు. పైగా పండుగలంటే ఈ శరీరంలో వాటి పేరు చెప్పుకుని ఇంకా ఎక్కువ చెత్త పడుతుంది. పండుగ అయ్యాక అందరూ వెళ్ళిపోయాక

ఇంటిని మళ్ళీ పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తారు గానీ, కనీసం పండుగ వెళ్ళాక అయినా పొట్టను శుభ్రం చెయ్యకుండా అడుగుబొడుగు మిగిలాయని ఇంకా నోటిలో వేస్తూ ఉంటారు. ఈ శరీరమంటే మనిషికి అంత అలుసు. వారానికి ఆరు రోజులు ఉద్యోగం చేసినందుకు ఏడవరోజు ఆదివారం సెలవు తీసుకుని విశ్రాంతిగా ఉంటున్నాము. ఈ పొట్టకు కూడా ఒక రోజు అలా శెలవు ఇస్తే మంచిదని, దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కపెట్టుకోమన్నట్లుగా జబ్బు రాక ముందే ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే మంచిదని ఉపవాసాలు పెట్టారు. ఆరోగ్యం కొరకు ఉపవాసం చెయ్యమంటే మనం వినమని, మన పెద్దలు తెలివిగా ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమొస్తుందని చెప్పి పెట్టారు. పుణ్యమన్నా, దేముడన్నా మనిషి లొంగుతాడని వారి భావన. శనివారం నాడు, ప్రతి ఏకాదశికి, ముక్కోటి ఏకాదశికి, శివరాత్రికి, కార్తీక ధనుర్మాసాలలో, పెళ్ళి పేరంటాలలో, యజ్ఞ యాగాదులలో ఉపవాసము చేస్తే రెండు లాభాలు వస్తాయి. ఉపవాసము అంటే భగవంతుడిని సమీపించడము అని అర్థము. ఆయనకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నం చెయ్యడము. తిండి అనేది పొట్టలో ఉంటే దేముని పైకి దృష్టి వెళ్ళదు. పైగా నిద్ర వస్తుంది. కాబట్టి, ఉపవాసాలను ఆ పుణ్య కార్యాలలో పెట్టి అటు ఆధ్యాత్మిక చింతనకూ, ఇటు ఆరోగ్యానికి రెండు విధాలా ముడిపెట్టారు. ఆరోగ్యం కొరకు విడిగా చేసినా శరీరానికి లాభం బాగుంటుంది. ఏది ఏమైనా మన శరీరానికి కూడా రెస్టు అనేది అవసరం కాబట్టి, అవకాశమున్నప్పుడు లేదా అవకాశము చేసుకుని వారానికొకసారో లేదా ఏకాదశి కొకసారో పూర్తిగా పొట్టకు శెలవు డిక్లెర్ చెయ్యడం అన్ని విధాలా మంచిది.

## 7. ఉపవాసంలో ఏమి తీసుకోవాలి?

ఉపవాసము అంటే, జీర్ణకోశానికి శెలవునిచ్చి, జీర్ణకోశానికి ప్రతి రోజూ అరిగించడానికి ఖర్చు అయ్యే శక్తినంతటినీ పాదుపు చేసి శరీరానికి ఆ శక్తిని దానం చేయడం. అలాగే తిరగకుండా (వీలున్నంత వరకు) ఉంటే, పనికి ఖర్చు అయ్యే శక్తి అంతా పాదుపు చేసి, ఆ శక్తిని కూడా శరీరానికి దానం చేసినట్లు. ఈ రెండు రూపాలలో పాదుపైన శక్తిని ఉపవాసంలో శరీరం వాడుకుంటూ పేరుకుని పోయిన చెత్తను, దోషాలను తొలగించుకొని రిపేరు చేసుకొంటుంది. ఉపవాసం అంటే అర్థం తెలియకుండా చేస్తూ ఉపవాసాలకు చెడ్డ పేరు తీసుకొస్తుంటారు. లాభం కూడా ఏమీ రాదు. ప్రాద్దుట్టుండి ఏమీ తినకుండా పొట్టను మాడ్చి రాత్రికి ఫుల్ గా (ముప్పొద్దులా కలిపి) తిని, నేను ఉపవాసం అని చెప్పుకుంటారు కొందరు. మరి కొందరైతే కాఫీ, టీలు త్రాగుతూ ఏమీ తినకుండా జాగ్రత్త పడి దానినే ఉపవాసం అనుకుంటారు. కొందరు టిఫిన్లు తింటూ చేస్తూ వుంటే, మరికొందరు పండ్లు తింటూ రసాలు త్రాగుతూ చేస్తారు. ఇంకొందరైతే శనివారం ఉదయం మామూలుగా తిని సాయంకాలం పూట పూర్తిగా మాని దాన్ని ఉపవాసం అంటారు. ఆహారాన్ని ఒక పూట పూర్తిగా మాని శెలవునిస్తే దానిని ఒంటి ప్రాద్దు అని అంటారు. అది ఎలాంటిదంటే గుడ్డి కంటే మెల్ల మేలు అన్నట్లుగా వుంటుంది. రెండు ప్రాద్దులు తినడం కంటే ఒంటి ప్రాద్దు మేలు. అంతే కానీ ఒంటి ప్రాద్దు ఉపవాసం కాదు. ఇవన్నీ ఇంతగా ఎందుకు వ్రాస్తున్నానంటే అందరూ ఇలాగే చేసి నాకు ఏమి లాభం రాలేదనుకుంటూ ఉంటారు. **ఉపవాసంలో ఏ ఆహారం పడినా దానిని జీర్ణం చేయాలి. జీర్ణం**

చేయాలంటే శక్తి కావాలి. క్లీనింగ్ కు, రిపేరుకు పోవలసిన శక్తి పాట్ల దగ్గరే పని చేస్తే అది ఉపవాసం ఎలా అవుతుంది. మరి అసలు ఏమీ తినక పోతే నీరసం రాదా? జంతువు లాగా మనిషి పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోలేడు కాబట్టి నీరసం రాకుండా ఏదన్నా అవసరమే. శక్తి కొరకు ఏది త్రాగినా, దాని వల్ల జీర్ణకోశము పనిచేయకుండా శక్తి నిచ్చేది త్రాగాలి. జీర్ణకోశము పని చెయ్యకుండా డైరెక్టుగా రక్తంలోనికి వెళ్ళే ఆహారము తేనె ఒక్కటే. తేనె 10, 15 నిమిషాలలో రక్తంలో కలిసి వెంటనే శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలదు. ఉపవాసంలో నీరసం రాకుండా తేనెను మాత్రం వాడుకోవచ్చు. ఒక రోజు ఉపవాసానికి 150-200 గ్రాముల వరకు తేనె వాడవచ్చు. ఉపవాసంలో క్లీనింగ్, రిపేరు బాగా జరగాలంటే, వ్యర్థపదార్థాలను బాగా బయటకు తీసుకుని రావాలంటే శరీరానికి నీరు బాగా అవసరము. అందుచేత ఉపవాసంలో నీటిని బాగా త్రాగుతూ చేస్తే మంచిది. నీరు కూడా త్రాగకుండా చేసే ఉపవాసాలకు ఆరోగ్యం రాదు. ఉపవాసం రోజున అటు తేనె, ఇటు మంచినీరు సమక్షంలో శరీరానికి విశ్రాంతి నిస్తే చక్కగా రిపేరు, క్లీనింగ్ జరుగుతుంది. పైగా మనకు ఏ మాత్రం నీరసం రాదు. ఇంకా శక్తిగా ఉంటుంది.

## 8. ఉపవాసాన్ని ఎలా చేయాలి?

నిద్ర లేచిన వెంటనే మంచిసీరు త్రాగి విరేచనం సాఫీగా అయ్యే ప్రయత్నం చేయండి. ఉపవాసం రోజున ఏ వ్యాయామాలు చేయకుండా విశ్రాంతిగా ఉండండి. రెండవసారి నీరు త్రాగి రెండవ విరేచనం అయ్యేట్లు చూడండి. ప్రేగులు పూర్తిగా ఖాళీ అయితే మంచిది. ఎవరికైతే ప్రేగులలో మలం సరిగా బయటకు రాక ఇబ్బందిగా ఉంటుందో వారు ఎనిమా చేసుకుంటే మంచిది. విరేచనము సాఫీగా అయిన వారికి ఎనిమా అక్కర్లేదు. ఇంకొక గంటన్నర గ్యాప్ ఇచ్చి అరలీటరు నుండి లీటరు నీరు త్రాగగలిగితే త్రాగవచ్చు. ఇలా ఉదయం పూట 8, 9 గంటల వరకు ఉపవాసం రోజున నీరు త్రాగి ఉండవచ్చు. నీరసంగా ఉన్నా, పెద్ద వయస్సున్నా రెండు సార్లుగా నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. ఉదయం 9, 10 గంటలకు తేనె నీరు త్రాగడం ప్రారంభించండి. ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో 4 టీ స్పూన్లు తేనె+ఒక కాయ నిమ్మరసం (పెద్దకాయ అయితే చెక్కచాలు) పిండి దానిని కలుపుకుని త్రాగాలి. నిమ్మరసం పిండుకోవడం వల్ల ఆ పులుపుకి ఆహారం మీద వాంఛ పోతుంది. విటమిన్ "సి" ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగి మీకు క్లీనింగ్ బాగా జరుగుతుంది. గంటన్నర తరువాత 1, 2 గ్లాసులు మంచి నీరు త్రాగండి. గంట తరువాత మరలా తేనె+నిమ్మరసం+1 గ్లాసు నీళ్ళు. గంటన్నర తరువాత నీళ్ళు, తర్వాత గంటకు మరలా తేనె నీళ్ళు. ఇలా మంచి నీళ్ళు, తేనె నీళ్ళను రాత్రి వరకు త్రాగుతూ ఉండాలి. మంచి నీళ్ళను సాయంత్రం 6, 7 గంటలకల్లా త్రాగడం ఆపవచ్చు. రాత్రికి మూత్రం ఇబ్బంది ఉండకుండా ఉంటుంది. తేనె నీళ్ళను మాత్రం పడుకునే ముందు వరకు ప్రతి 2

1/2 గంటల కొకసారి త్రాగడం చేయాలి. ఆకలి అయితే తేనె నీళ్ళను ఇంకా ముందుగానైనా త్రాగవచ్చు లేదా 7, 8 సార్లైనా త్రాగవచ్చు. తేనె ఆ రోజు పావుకేజీ వరకు అయిపోయినా ఫరవాలేదు. తేనె నిమ్మనీళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కలుపుకోవాలి. ఒకేసారి కలిపి సీసాలో పోసి ఉంచుకుంటే చెడిపోతాయి. మీరు ఉపవాసంలో బయట ఎక్కడన్నా ఉన్నప్పుడు తేనె సీసా, నీళ్ళు, నిమ్మకాయలు ఇవన్నీ పట్టుకెళ్ళండి. ఎప్పుడన్నా తేనె నీళ్ళు కలుపుకునే అవకాశం లేకపోతే తేనెను చేతిలో వేసుకుని, నాకి తరువాత నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. అవకాశమున్నవారు ఉపవాసంలో చర్మానికి మర్దన చేసుకుని నీటి ఆవిరి పట్టుకోండి. లేదా బయటకు వెళ్ళినా పట్టించుకోవచ్చు. అలా చేస్తే ఉపవాసంలో చర్మం కూడా శుభ్రం అవుతుంది. ఉపవాసంలో తలారా చన్నీళ్ళు తలస్నానం చెయ్యాలి. కుదిరితే మగవారు రెండు పూటలా చేయవచ్చు. ఉపవాసంలో సాయంకాలానికి నీరసం ఎక్కువగా అనిపించి తేనె నీళ్ళు త్రాగినా తట్టుకోలేక పోతే అప్పుడు కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగవచ్చు. ఉపవాసం రోజున ఎంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం కుదిరితే అంత మంచిది. కొందరు ఉపవాసంలో ఉండబట్టలేక ఏదన్నా నంజుతూ ఉంటారు. అలా ఏదన్నా మధ్యలో తింటే ఏమీ జరుగుతుందంటే, క్లీనింగ్ ని ఆపి మీ శక్తి అంతా జీర్ణక్రియకు వస్తుంది. లాభం పోతుంది. అదే పనిగా క్లీనింగ్ జరిగితే మనకు లాభం గదా! అందుకు ఏమీ ముట్టకండి. చివరకు ప్రసాదం కూడా. వీలుంటే ఉపవాసం రోజున మంచి పుస్తకాలు చదవడమో, ఎక్కువగా ధ్యానం చేసుకోవడమో, లేదా ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ఉండటమో చేస్తే మంచిది. పెందలకడనే నిద్ర పోవడానికి ప్రయత్నించండి.

# 9. ఎవరు ఎప్పుడు ఉపవాసం ఉండాలి?

అప్పుడప్పుడు ఒకరోజు ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే స్కూటర్ సర్వీసింగ్ చేస్తే శుద్ధి అయినట్లుగా మన శరీరం కూడా శుద్ధి అవుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ రోజులు (దీర్ఘ ఉపవాసాలు) ఉపవాసాలు చేయడమంటే స్కూటర్ ను బోర్ చెయ్యడంలా శరీరం పూర్తిగా శుద్ధి అవుతుంది. స్కూటర్ సర్వీసింగ్ అయితే మనమైనా చేసుకోవచ్చు. బోర్ చేయాలంటే మంచి మెకానిక్ కావాలి. దానికి మంచి షేడ్ కూడా కావాలి. అలాగే, మన శరీరానికి కూడా బోర్ లాంటి దీర్ఘ ఉపవాసాలు చేయాలంటే మనకున్న అనుభవం చాలదు. దాని గురించి తెలిసిన మంచి వైద్యాలుండాలి. చేయడానికి ప్రకృతాశ్రమాలు అయితే అన్ని విధాలా మంచిది. దయచేసి ఎవరూ కూడా ఒక రోజు చేస్తే బాగుందిలే అని రెండో రోజు, మూడో రోజు అలా రోజులు పెంచుకుంటూ ఇంటిలో దీర్ఘ ఉపవాసాలు చేయవద్దు. చాలా సమస్యలు వస్తాయి. మీ ఇంట్లో 1, 2 రోజుల వరకు చేయడానికి మాత్రం ప్రయత్నం చేయవచ్చు. ఎవరెవరు ఎన్ని రోజులకొకసారి చేస్తే మంచిదో తెలుసుకుందాము.

**వారానికొక రోజు చేయవలసిన వారు:-** బాగా లావున్నవారు, నీడపట్టునుండే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, శరీరం వాసనలు బాగా వచ్చేవారు, ఇన్నాళ్ళుగా రాత్రి 10, 11 గంటలకు భోజనాలు చేసినవారు, రోజూ ఎక్కువగా రుచులు, మాంసాహారాలు తిన్నవారు మొదలగు వారు వారానికొక రోజు చేస్తే మంచిది. నన్నిడిగితే ఉపవాసానికి అన్నింటికంటే ఆదివారం మంచి రోజు. ఆ రోజు

ఉపవాసం చేస్తే రెట్టింపు లాభం వస్తుంది. ఆదివారము అంటే నానా చెత్తా పొట్టలో పడుతుంది కాబట్టి ఈ వంకతోనన్నా చెత్త, ఖర్చు, ఆడవారికి పని అన్నీ తగ్గుతాయి. పైగా శరీరానికి విశ్రాంతి కూడా ఉంటుంది. ఆదివారము ఉపవాసము అంటే, శనివారము రాత్రి 12 గంటల వరకు మేల్కొని ఆదివారము నాడు తినవలసినవి అన్నీ తిని పడుకునే పని మాత్రం చేయకండి. ప్రతి శనివారము సాయంకాలం 5, 6 గంటల కల్లా పండ్లు తిని సరిపెట్టండి. ఇక అదే భోజనం. ఆ టైము దాటాక తినకండి. ఆ ఆహారము 7, 8 గంటకల్లా అరిగిపోతుంది. శనివారము '8' గంటల నుండి మీ శరీరం లోపల క్లీనింగ్ ప్రారంభిస్తుంది. ఇది మరీ లాభం. ఉపవాసాన్ని ఆదివారము పూర్తి చేస్తే సోమవారము ఉదయం నుండి మామూలుగా మన ఆహారపు అలవాట్లను (జ్యూస్, మొలకలు) కొనసాగించవచ్చు. లావున్న వారు (పైన చెప్పినవారంతా) ఉండగలిగితే సోమవారం రోజున అచ్చంగా పండ్లు, పండ్లరసాలు మాత్రమే త్రాగి ఉండగలిగితే మరీ మంచిది. మీ అవకాశాన్ని బట్టి ప్రయత్నించండి.

**15 రోజుల కొకసారి చేయవలసిన వారు:-** కష్టపడి పనిచేసుకునే వారు, నీరసంగా ఉండేవారు, బాగా సన్నగా ఉన్నవారు, పిల్లలు, 60, 70 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు మొదలగు వారు ప్రతి ఏకాదశికో లేదా కుదిరినప్పుడో నెలకు రెండు రోజులు ఉపవాసాన్ని చేయవచ్చు.

**పండుగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు రుచులు తిన్నవారు:-** సంక్రాంతి పండుగ అంటే పెద్ద పండుగ అంటారు. పెద్ద పండుగ అంటే ఎక్కువ రోజులు తినే పండుగ అని అర్థం. పండుగ వెళ్ళాక ఒక్కొక్కరు మూలపడుతూ ఉంటారు.

పండుగలప్పుడు అలా 5, 6 రోజులు అన్ని రకాలు తిన్నప్పుడు దాని వల్ల శరీరం మూల పడకుండా ఉండడానికి, ఆ రుచులు వల్ల కలిగిన చెడును శుభ్రం చేసుకోవడానికి పండుగ తరువాత ఒక రోజు లేదా అవసరాన్ని బట్టి రెండో రోజు కూడా తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం ఉండండి. రెండు రోజులు ఉపవాసముంటే మూడవ రోజు పళ్ళరసాలు, పండ్లు తిని నాల్గవరోజు మామూలు ఆహారంలోనికి రావచ్చు. పండుగ అయ్యాక ఇళ్ళు శుభ్రం అయినట్లుగా శరీరం కూడా పూర్తి శుభ్రం అయి జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది. పెళ్ళిళ్ళలో రాత్రికి బాగా ఫుల్ గా తింటే తరువాత రోజు ఉదయం జ్యూస్ లు, టిఫిన్ లు మాని మధ్యాహ్నం వరకు ఉపవాసంలో ఉండి మధ్యాహ్నం భోజనం తేలిగ్గా చేయడం మంచిది. ఎవరికన్నా ఎప్పుడన్నా ఆకలిగా లేక పోయినా, అజీర్ణంగా ఉన్నా, తినాలనిపించక పోయినా, ఆహారం సరిగా రుచించక పోయినా వెంటనే ఆ రోజు శెలవు తీసుకోండి (పొట్టకు).

**ఉపవాసాలు చేయకూడని వారు:-** సుగరు జబ్బున్న వారు, కాఫీ, టీలు, అలవాటున్నవారు (అవి మానే దాకా తలనొప్పి పోయేదాకా), నొప్పులకు సంబంధించి 3, 4 మాత్రలు వాడేవారు, రోజుకి ఎక్కువ రకాల మాత్రలు మ్రింగేవారు, నీరసం బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, రక్తం బాగా తక్కువ ఉన్నవారు, పాలిచ్చే తల్లులు, కళ్ళు తిరుగుతూ ఉండేవారు, మొదలగు వారు ఉపవాసాలను చెయ్యకండి. ముందు ఆహార నియమాలు బాగా ఆచరిస్తే, ఆరోగ్యం కొద్దిగా మెరుగయ్యాక అప్పుడు కావాలంటే ప్రయత్నించవచ్చు.

# 10. జ్వరం వస్తే ఏమి చేయాలి?

వర్షం రాబోయే ముందు మబ్బులు వస్తాయి. మబ్బులు పట్టినప్పుడు తడవకూడదని బయట వున్న వాటిని లోపలకు తెచ్చుకొనే శ్రద్ధ మనలో ఉన్నది గానీ జ్వరం రాబోయే ముందు వచ్చే లక్షణాలను తెలుసుకొని శరీరం మూలపడకుండా చేసుకోలేక పోతున్నాము. జ్వరం రాబోయే ముందు లక్షణాలు చూస్తే నాలుక మీద పాచి ఎక్కువగా, తెల్లగా పట్టడం, లాలాజలం కొంచెం వాసనగా, చేదుగా ఉండటం, తినే టైము అయినప్పటికీ ఆహారం తినాలనిపించక పోవడం, ఒకవేళ తిన్నా భోజనం రుచించక పోవడం, ఒళ్ళు పులపరంగా ఉండటం, మొదలైనవి. ఈ లక్షణాలలో కొన్ని కనిపించినా ఆ క్షణం నుండి ఆహారం తీసుకోవడం మానివేసి తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం ఉండండి. 1, 2 రోజులలోనే జ్వరంగా మారకుండా శరీరం శుద్ధి అయి పై లక్షణాలన్నీ పోయి ఆకలి వుడుతుంది. జ్వరం మామూలుగా వచ్చినపుడు ఆ రోజు నుండి ఆహారం మాని లంఖణం చేయడం మొదలు పెట్టండి. జ్వరాలున్నపుడు తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళను మనకు నీరసం రాకుండా 2, 3 గంటలకొకసారి, మధ్యలో మంచి నీళ్ళను త్రాగుతూ ఉండవచ్చు. శరీరం మరీ కాలుతూ వుంటే తడిగుడ్డ పెట్టి ఒళ్ళంతా తుడుచుకోండి. ఒళ్ళు నొప్పులుగా వుంటే వేడినీటితో శరీర స్నానం చెయ్యండి. వేడి తగ్గడం ముఖ్యంగా కోరుకోకండి. లోపల వచ్చిన సమస్య తగ్గాలనుకోండి. మాత్ర వేస్తే వేడి ముందు తగ్గుతుంది. లంఖణం మాత్రం వేడిని వదిలి జ్వరమూలాన్ని శుద్ధి చేస్తూ ఉంటుంది. జ్వరమూలం తగ్గుతున్న కొద్దీ మీకు వేడి తగ్గుతూ వస్తుంది. మనం గమనించుకోవలసిన

లక్షణాలు నాలుక చేదు తగ్గాలి, నోటికి రుచి తెలియాలి, పొట్టకు ఆకలి పూర్తిగా పుట్టాలి. జ్వరం తగ్గకపోతే రెండవ రోజు కూడా అలాగే లంఖణం చెయ్యాలి. నీరసం ఎక్కువగా వుంటే కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. తేనె నీళ్ళ మీద వుండటమే ఎక్కువ మంచిది. జ్వరంలో బాగా చలి, విపరీతమైన ఒళ్ళు నొప్పులు, కీళ్ళ మధ్య గాని, కండరాలలోగాని భరించలేని బాధలు ఉన్నప్పుడు వైద్యుని సలహా కూడా తీసుకోండి. అవసరమైతే మందులు వాడండి. నేను మందు వేసుకోను అని అనకండి. అవసరానికి మందు వాడినా తప్పు లేదు. లంఖణం చేస్తూ వున్నప్పుడు వేడి పూర్తిగా తగ్గి, ఇబ్బందులు తగ్గు ముఖంలో వుంటే వెంటనే ఆహారం తినకుండా కొబ్బరి నీళ్ళు, పండ్ల రసాలతో ఒక రోజంతా వుండి, జ్వరం పెరగకుండా మంచి ఆకలి పుడితే ఆహారం తినవచ్చు. సామాన్య జ్వరాలు 3, 4 రోజులలో పూర్తిగా లంఖణంలోనే లొంగిపోతాయి. ఎవరికన్నా 3, 4 రోజులలో జ్వరం తగ్గకపోతే వైద్యుడి సలహాపై రక్తపరీక్షలు చేయించుకొని ముందుకు వెళ్ళడం మంచిది. టైఫాయిడ్, మలేరియా జ్వరాలైతే వైద్యుడి పర్యవేక్షణలోనే లంఖణాలు ఉండాలి. ఇది మీకు సాధ్యం కాదు గాబట్టి మందులు వాడుకోవడం మంచిది.

# 11. జలుబు త్వరగా పోవాలంటే?

ఒకసారి రొంప పడితే పూర్తిగా తగ్గడానికి సాధారణంగా 10, 15 రోజులు పడుతూ వుంటుంది. రొంప తగ్గడానికి మందులు వాడే వారికి మరల త్వరగా రొంపను కలిగించే ఇన్ ఫెక్షన్ వస్తుంది. రొంపను సహజంగా తగ్గనివ్వాలి. కొంత మందికి రొంపలు సంవత్సరానికి 10, 15 సార్లు పడుతూ వుంటాయి. మరికొందరికి చలికాలం, వర్షాకాలం పడుతూ వుంటాయి. ఇంకొందరికి సంవత్సరం పొడవునా ముక్కు కారుతూనే వుంటుంది. రొంపకు మందు వేస్తే వారంలో పోతుందని, మందు వెయ్యక పోతే ఏడు రోజులలో పోతుందని మనకో సామెత కూడా వుంది. ముక్కు రొంపలు తగ్గక పోయేసరికి కొందరు ఆపరేషన్ చేయించుకొని రొంపను క్లిన్ చేయించు కొంటారు. ఇలా ఎన్నిసార్లు చేసినా పోయేవి డబ్బులేకాని రొంప కాదు. ఏ నియమాలు రొంపను త్వరగా తగ్గిస్తాయో తెలుసుకొందాము. మంచి నీరు అన్నింటికంటే మంచి మందు. కానీ ఎవరూ నీరు త్రాగరు. అసలే ముక్కు నీరు కారుతుంటే ఇంకా నీరు త్రాగితే ఎక్కువ అవుతుందని తగ్గించి మరీ త్రాగుతూ వుంటారు. నీరు త్రాగడం వలన త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. రొంప రాబోయే ముందు ముక్కులో గానీ, గొంతులోగానీ నుస నుసగా, మనం సకిలించవలసినట్లుగా వుంటుంది. ఇలా అనిపించినప్పటి నుండి ఏమీ తినకుండా గోరువెచ్చటి నీరు (లేకపోతే బిందెలో నీరు) గంటకు 2 లేదా 3 గ్లాసులు (అంచెలంచెలుగా) త్రాగుతూ ఇక ఏమీ ఆహారం తీసుకోకుండా పొట్టను మాడనివ్వండి. నీరసంగా వుంటే తేనె నీళ్ళు

త్రాగవచ్చు. అలా ఆ రోజుంటే ఇక రొంప పట్టకుండానే లోపల వున్న ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది.

### రొంప పట్టినప్పుడు త్వరగా, సహజంగా తగ్గాలంటే చేయాల్సినవి

1. రోజంతా త్రాగే 5 లీటర్ల నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగాలి.
2. ముక్కు బిగిసి గాలి ఆడనప్పుడు చిటికెన వేలితో తేనెను తీసి ముక్కు రంధ్రాలలో పూస్తే రొంప పలుచబడి కారి గాలి ఆడుతుంది.
3. రొంప పట్టినప్పుడు ముఖానికి కొంచెం కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకొని నీటి ఆవిరి ఉదయం పూట లేదా సాయంకాలం పూట పట్టుకొంటే మంచిది. ఆ ఆవిరికి రొంప త్వరగా తగ్గుతుంది.
4. స్నానం వేడి నీటితోనే చెయ్యాలి.
5. రొంప మరీ ఇబ్బందిగా వుంటే రోజంతా పూర్తి ఉపవాసం వుండవచ్చు. కొంచెం ఇబ్బంది అయితే ఉదయం నుండి మధ్యాహ్నం వరకూ ఉపవాసంలో వుండవచ్చు. ఉదయం పూట ఆహారం మానడం వలన ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
6. రొంపను అవకాశమున్నప్పుడల్లా చీదిగాని, గొంతు నుండి బయటకు తెచ్చుకొని గానీ ఊసేస్తూ వుండాలి. చీదకుండా ఎగబీలిస్తే ఎక్కువ అవుతుంది.
7. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా రొంప రాకుండా వుండాలంటే కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, స్వీట్స్, ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన పదార్థాలు పూర్తిగా మానాలి.

## 12. దగ్గు తగ్గాలంటే?

ఎవరైతే స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, కృత్రిమంగా తయారు చేసిన ఆహారాలను, నిలవ ఉంచిన ఆహారాలను తింటూ ఉంటారో వారికి తరచూ దగ్గు వస్తూ వుంటుంది. ఇక సిగరెట్లు త్రాగే వారికి దగ్గు సహజమనుకోండి. మనం రుచి కోసం పైన చెప్పిన ఆహారాలను తిన్నప్పుడు అందులో ఉన్న చెడ్డ బాక్టీరియా, కెమికల్స్, టాక్సిన్స్ గొంతు ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఊపిరితిత్తులు ఆ చెడు పదార్థాలను బయటకు పంపడానికి కొంత శ్లేష్మాన్ని ఊరించి దాని ద్వారా ఆ చెడును కఫం రూపంలో గొంతు గుండా ప్రయాణించేలా చేసి మన చేత ఊయిస్తూ ఉంటాయి. ఆ కఫం త్వరగా పోవాలంటే మనం దగ్గు మందు వేసుకొని దగ్గును రాకుండా చేసుకొనే పనిమానాలి. ఎందుచేతనంటే దగ్గు రూపంలోనే శరీరం కఫాన్ని బయటకు పంపడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

### త్వరగా దగ్గు తగ్గాలంటే

1. రోజంతా త్రాగే ఐదు లీటర్ల నీరు గోరు వెచ్చగా త్రాగాలి.
2. ఉదయం వేప పుల్ల నోటిలో పెట్టుకొని, నమిలి ఆ చెడు ఊస్తూ కఫాన్ని లాగి ఉమ్మివేస్తూ ఉండాలి.
3. నాలుక గీశాక వ్రేళ్ళు నాలుకపై పెట్టి కఫాన్ని బయటకు తేవాలి.
4. వేడి నీటి స్నానాన్నే రెండు పూటలా చేయాలి.

5. ఛాతికి కొబ్బరినూనె రాసి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, వేడి నీటి కాపడం పెట్టుకోవచ్చు. కాపడానికి కఫం బాగా తెగుతుంది.

కఫం, దగ్గు తగ్గేవరకు ఉదయం జ్యూస్, మొలకలు మాని తేనె నీళ్ళతో, మంచినీళ్ళతో, మధ్యాహ్నం వరకు ఉపవాసం ఉండి మధ్యాహ్నం భోజనం చేయాలి. సాయంకాలం 5, 6 గంటల కల్లా కేవలం పండ్లు తిని ఆపివేయాలి. ప్రొద్దుపోయి తింటే రాత్రికి నిద్రలో దగ్గు బాగా వస్తుంది. దగ్గు బాధ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా కఫం తెగకపోయినా పూర్తిగా రోజంతా ఒకటి, రెండు రోజులపాటు ఉపవాసం ఉంటే వెంటనే ఉపశమనం వస్తుంది. ఎంతెంత తినకూడనివి తింటూ ఉంటామో అంతంత మనం దగ్గి బాధ పడవలసి వస్తుంది. కాబట్టి ముందు నుండి జాగ్రత్తగా ఉంటే మరీ మంచిది.

# 13. నేను ఎలా ఉపవాసం చేస్తున్నాను

చిన్నప్పటినుండి తరచుగా జ్వరాలు వస్తూ ఉండేవి. వచ్చినప్పుడల్లా ఎక్కువ మందులు వాడినా వెంట వెంటనే వస్తూ ఉండేవి. 1985లో ఉపవాసాలు చేయటం తెలుసుకొని అప్పటినుండి జ్వరం వచ్చినప్పుడు లంఖణం ఉండటం మొదలు పెట్టాను. పైసా ఖర్చు లేకుండా ఇంతకు ముందుకంటే తక్కువ టైములో జ్వరం తగ్గడం జరిగేది. ఆహారం మంచిగా తినడం మొదలు పెట్టాక ఇక జ్వరాలు సంవత్సరానికి ఒకసారి కూడా రావడం లేదు. 1992 నుండి ఐదు సంవత్సరాలపాటు ప్రతి శనివారం పూట ఉపవాసం ఉండేవాడిని. 1994 నుండి ఉప్పు, నూనెలు లేని ఆహారాన్ని 25% తింటూ రోజుకి 75% వండకుండా తింటూ ఉన్నాను. 1997 నుండి సూర్యాస్తమయం అయ్యాక భోజనం చేయటం మానివేసాను. దాని వలన రాత్రికి శరీరం ఏ రోజు చెడును ఆ రోజు క్లిన్ చేసుకుంటుంది. కాబట్టి వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం మానటం జరిగింది. పైగా సాయంకాలం తినేది పండ్లే కాబట్టి శరీరానికి రోజూ శ్రమ ఉండదు.

1998లో ఒకసారి జ్వరం లక్షణాలు తెలిసినా కావాలని తిన్నాను. అప్పుడు జ్వరం వచ్చి 2 రోజులు ఉపవాసం చేసిన తరువాత తగ్గింది. 2001లో జ్వర లక్షణాలు వస్తాయన్నప్పుడే ఉపవాసంలో ఉన్నాను, అది జ్వరంగా మారకుండానే శరీరం బాగుపడింది. సుమారు 10 సంవత్సరాల నుండి ఒకమాత్రం కూడా వాడలేదు. చిన్నప్పటి నుండి ఎన్నో బాధలు, ఎన్నో సమస్యలు ఉండే నాకే ఇంత రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగితే మిగిలిన వారికి ఇంక ఎంత బాగుంటుందో కదా. ఈ

పది సంవత్సరాల నుండి రాబోయే సమస్యను ముందుగా పసికట్టి ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే ఒకరోజు కూడా మంచముపై పడుకొని మూలగవలసిన అవసరం రాలేదు. రోజుకు 20 గంటలు పనిచేసినా, ఏ గాలి మారినా, ఏ ఊరు మారినా రొంపగాని, దగ్గుకాని, జ్వరాలు గాని, పూర్వంలాగా రాకుండా శరీరం నిరోధించుకొంటున్నది. మనం మారాలేగాని శరీరం మారి మంచిగా పనిచేయడానికి సిద్ధంగానే ఉంది. ఇక మనదే ఆలస్యం.

# 14. ఉపవాసం వల్ల లాభాలు

నేను గత 10 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మంది చేత ఉపవాసాలు చేయించి వారికి కలిగిన ఫలితాలు చూస్తే ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగించే విధంగా ఉన్నాయి. ఇంత గొప్ప ధర్మాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు, పైగా భయపడుతున్నారు. ఆ భయాన్ని పోగొట్టి అందరూ ఉపవాస ధర్మాన్ని ఆచరించేటట్లు అవగాహన కలిగించాలని 1998లో "ఉపవాస ధర్మం" అనే 420 పేజీల పెద్ద పుస్తకాన్ని నేను చాలా వివరంగా వ్రాయటం జరిగింది. ఆ విషయాలన్నీ మీరు తెలుసుకొంటే ఎప్పుడెప్పుడు ఈ శరీరాన్ని బోరు చేసేద్దామా అని ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఉపవాసాలు చేస్తే ఆయుష్షు పెరుగుతుందని, ఉపవాసంలో కణాల చావుపుట్టుకలు కూడా ఆగిపోతాయని దానివలన కేన్సర్ రోగులకు ఉపవాసాలు ఎంతో మంచిగా పనిచేస్తాయని హైదరాబాదులో కణాల మీద పరిశోధన చేసే ఒక పెద్ద కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ (సి.సి.యం.బి) ఉపవాసాలపై ప్రయోగాలు నిర్వహించి వాటి ప్రయోగ ఫలితాలను ప్రచురించారు. సైంటిస్టులు చెబితేగాని ఈ రోజుల్లో మనుషులు వినేటట్లు లేరు. ముందుగా మనం వినాల్సింది మన శరీరం మాట. మన శరీరం చెప్పినట్టుగా మనం కూడా వింటూ ఉంటే మన శరీరం మనకెన్నో బోనస్ లను, ఇంక్రిమెంట్లను ఇవ్వటానికి ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది.

- శరీరానికి రోగం వచ్చే సూచనలు కనపడిన వెంటనే ఉపవాసం చేయటం వలన రోగం పెరగకుండా వెంటనే అరికట్టబడుతుంది.
- శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

- ఉపవాసంలో పొట్టకు విశ్రాంతిని ఇవ్వటం ద్వారా జీర్ణక్రియ మెరుగు అవుతుంది.
- ప్రేగులలో మంచి సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి.
- మనలో రోగ క్రిములను త్రిప్పికొట్టే యాంటి బాడీస్ బాగా తయారవుతాయి.
- శరీరం ఉపవాసంలో నిల్వ ఉన్న క్రొవ్వును కరిగించి వేస్తుంది.
- దీర్ఘ రోగాలను శరీరానికి రాకుండా కాపాడుతుంది.
- తిన్నది బాగా వంటపడుతుంది.
- మనస్సుకు నిగ్రహం పెరుగుతుంది.

శరీరానికి జబ్బులు రాకుండా బ్రతకగలం అనే ఆత్మస్థైర్యము మనకు కలిగిస్తుంది.

# 15. శరీరం చెప్పినట్టుగా విందామా

ఆధ్యాత్మిక విషయంలో ముందుకు వెళ్ళాలంటే ఒక గురువును వెతికి పట్టుకోవాలి. ఆరోగ్య విషయంలో ముందుకు వెళ్ళాలంటే మీకు మంచి మార్గాన్ని సూచించే గురువును మీరు వెతకనక్కరలేకుండా రెడీగా ఉన్నాడు. ఆయనే మీ శరీరం. శరీరానికి మించిన గురువుకాని, వైద్యుడుగాని, మీకు ఎంత వెతికినా దొరకడు. శరీరాన్ని ఒక గురువుగా భావించి అది అందించే ఒక్కొక్క సూచనను, ఒక్కొక్క ఆరోగ్య సూత్రంగా భావించి ఆచరణ రూపంలో ముందుకు వెళుతూ ఉంటే ఆరోగ్యం మీ వెంటే వస్తూ ఉంటుంది. ఇన్నాళ్ళు శరీరం వద్దన్నా వినకుండా ఎంతెంతో లోపల కూరాం. ఇక నుండి శరీరం కోరినప్పుడు దానికి అనుకూలంగా మనం మారి మనల్ని మనం సంస్కరించుకుంటూ శరీరాన్ని సంరక్షించుకుందాం. అప్పుడు ఆరోగ్యం కుదురుగా నీ లోపలే కూర్చుంటుంది. ఆరోగ్యం కొరకు మీరు పరుగులు తీయవలసింది పోయి, రోగాలు పరుగులు తీసుకుంటూ పారిపోతాయి. అప్పుడు మనం ఈ శరీరంతో సుఖంగా ఆనందంగా జీవన యానం సాగించవచ్చు. అందరం అలాంటి జీవనం కొరకు సాధన చేద్దాం.



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	
(కామేశ్వరిపాటతో)	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 హోరప్రకాశిక	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
<b>బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు</b>	
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
<b>రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు</b>	
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
బృహజ్జాతకం 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	వాస్తుదుందిభి	120-00
2వ భాగం	452-00	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్బైండ్)	250-00
3వ భాగం	240-00	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
4వ భాగం	225-00	జలవాస్తు, శల్యవాస్తు	
సర్వార్థచింతామణి	300-00	(దంతూరిపండలీనాథ్)	108-00
స్వరచింతామణి	200-00	మయవాస్తు (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	144-00
పూర్వకాలామృతం	45-00	వాస్తు జ్యోతి	63-00
ఉత్తర కాలామృతం	45-00	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	108-00
ప్రాచీనప్రశ్న చింతామణి	108-00	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము (బిగ్)	108-00
<b>5. వాస్తులు</b>		వాస్తు దర్పణం	200-00
40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	200-00	వేంకటేశ్వర వాస్తుశాస్త్రం	108-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00	దేవాలయ వాస్తు	120-00
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00	శాస్త్రీయ గాయత్రి గృహవాస్తు	600-00
మీరూ మీ వాస్తు	63-00	వాస్తునిధి	108-00
గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00	గృహవాస్తు శిరోమణి	60-00
వాస్తు పూజ	63-00	కామేశ్వరవాస్తు సుధాకరం	150-00
వాస్తు సూత్రములు	63-00	నేమాని గృహవాస్తు	300-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00	శ్రీరామకృష్ణ వాస్తుశాస్త్రం	200-00
గృహవాస్తు వర్ణలు	108-00	వాస్తుభూమి	150-00
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రలీత్యా		వాస్తునిధి	105-00
మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00	వాస్తుశాస్త్ర వాస్తవాలు(గౌరితిరుపతిరెడ్డి)	200-00
విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రలీత్యా		<b>6. మంత్రశాస్త్రాలు</b>	
మీఇండ్ల ఆయములు	108-00	మంత్రసాధన	63-00
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం		తంత్రజాలం	63-00
(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00	మంత్రశక్తి	63-00
ఆధునిక గృహవాస్తు	108-00	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
శుభవాస్తు	270-00	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
వాస్తుశాస్త్రం	120-00	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
హౌస్ ప్లాన్లు	63-00	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
వాస్తు రెమెడీస్	63-00	మంత్రాక్షరాలరహస్యం	
గృహవాస్తు దర్పణం	63-00	(బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00	సదాచార దీపిక	63-00
వాస్తుసంగ్రహమ్	63-00	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
పంచవాస్తు పారిజాతం	120-00	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
వాస్తుడిండిమమ్	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 (ఓరిజనల్)	390-00
సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00
అమ్మాయమందారం (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 అద్భుష్టనేమ్స్	108-00
<b>8. వైద్య గ్రంథాలు</b>	
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 బైండ్) (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
శ్రీ రామదాసు 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 శాలీబోర్డుస్	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

**స్మార్త 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 స్మార్తగ్రంథం 1వభాగం	100-00
యాజుష స్మార్త గ్రంథం 2వభాగం	200-00
సంస్కార మహోదధి	200-00
ఆంధ్రక సర్వస్వం	250-00
యాజుషస్మార్తగ్రంథం 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
<b>లలితాబుక్ డిపో వారి రకములు</b>	
భగవద్గీత	150-00
శ్రీ లక్ష్మీనిధి (మైథిలీ)	216-00

శివురాణం	261-00
దేవిభాగవతం	261-00
కల్పవృక్షం	216-00
మహార్దశ	216-00
అష్టలక్ష్మీసిద్ధి	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 ఆన్వేబడును.**

**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**