

సమస్వయ భారతి వారి

తృతమ బాల శిక్ష - 2 ఆరోగ్య సూక్తి సుధ



(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)



6. నైష్యం
5. శుచిత్వం
4. యోగం
3. వ్యవహారం
2. విహారం
1. ఆహారం



ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు

రచన : భాగవతుల శ్రీనివాసరావు

సమన్వయ భారతి వారి
ప్రథమ బాల శిక్ష (2)
ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)

FAMILY HEALTH CARE

(Based on AYURVEDA and YOGA)

నైతిక, సాంస్కృతిక ఉప వాచకం-2

MORAL & CULTURAL

SUPPLEMENTARY READER SERIES - 2



రచన : భాగవతుల శ్రీనివాసరావు

సమన్వయ భారతి వారి
ప్రథమ బాల శిక్ష (౨)
ఆరోగ్య సూక్తి సుధ

(ఆయుర్వేదం, యోగా ఆధారంగా)

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2013

కాపీ రైటు, అన్ని హక్కులూ రచయితవి. (Vijayawada Jurisdiction)

వెల: రూ.90/-

ప్రాప్తి స్థానములు :

- (1) **9618165402**, ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్,
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్, అన్ని బ్రాంచీలలో
- (2) **www.kinige.com**
- (3) శ్రీమతి భాగవతుల సామ్రాజ్యలక్ష్మి,
(సెల్ : 9618165402 , ఫోన్ : 0866-2539845)
E-mail : samanvaya.bharathi@gmail.com)
'శ్రీ మణిద్వీపం', 23-23-52,
శివరావు వీధి, సత్యనారాయణపురం,
విజయవాడ-520011, (A.P.)
- (4) శ్రీ శివకామేశ్వరీ గ్రంథమాల,
కాంగ్రెస్ ఆఫీస్ రోడ్, గవర్నరుపేట,
విజయవాడ -520002.
(ఫోన్: 0866-6661777)

విషయ సూచిక: ... 5

తొలి పలుకులు ... 6

ఈ పుస్తకం గురించి ... 9

369 సూక్తులు - తాత్పర్యాలు 11

అధ్యాయం

సూక్తుల సంఖ్య

పేజీ నెం.

- | | | |
|-------------------------------------|---------|-----|
| 1. ఆరోగ్యం (ఆరోగ్యానికి ఆరు మెట్లు) | 1-7 | 11 |
| 2. ఆహారం (భోజన విధి) | 8-75 | 14 |
| 3. విహారం (దినరాత్రి చర్యలు) | 76-128 | 32 |
| 4. విహారం (ఋతుచర్య) | 129-139 | 48 |
| 5. వ్యవహారం (సదాచరణం) | 140-180 | 55 |
| 6. యోగం (వ్యాయామం) | 181-209 | 68 |
| 7. శుచిత్వం (పారిశుద్ధ్యం) | 210-232 | 75 |
| 8. వైద్యం (చికిత్సల లక్షణాలు) | 233-258 | 81 |
| 9. విభిన్న వైద్య శాస్త్రాలు | 259-285 | 88 |
| 10. మానవ శరీర నిర్మాణం-త్రిదోషాలు | 286-345 | 94 |
| 11. జీవిత వయోదశలు (కర్తవ్యాలు) | 346-369 | 110 |

అనుబంధం

- | | | |
|---------------------------|-----|-----|
| 1. పదముల, అర్థముల సూచికలు | ... | 118 |
| 2. ద్రవ్యగుణ దీపిక | ... | 126 |

రచయిత గురించి ... 144

తొలి పలుకులు

ఆరోగ్యం అనేది బజారులో దొరికే వస్తువు కాదు! అది మన దేహంలో, మన మనస్సులో మనకు మనం సాధించుకోవలసిన ఆయుర్ వృద్ధికరమూ, ఆనందమయమూ, అమూల్యమూ అయిన స్థితి!

1. మనం చూస్తూనే ఉంటాం- బాగా డబ్బున్న వారికి ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుందనే హామీ లేదు! దినచర్యాదులు, అలవాట్లు, గుణగణాలు, ఆలోచనలు సక్రమంగా ఉన్నవారికి మాత్రం-ఆరోగ్యం తప్పకుండా **Better** గా ఉంటుందనే హామీ ఉంటుంది! ఆయురారోగ్యాలే నిజమైన భాగ్యాలు! ధనధాన్యాది భాగ్యవంతులు కొందరుంటే- ఆయురారోగ్యాది భాగ్యవంతులు ఇంకొందరుంటారు- విజ్ఞాన వివేకాది భాగ్యవంతులు మరికొందరు! ఎవరి సౌభాగ్యం వారిది!

2. బాగా సంపన్నులకు ఖరీదైన రోగాలు వస్తున్నాయి. మధ్యతరగతి వారికి **Life-Style Diseases** వస్తున్నాయి. ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే గ్రామీణులలో కాలుష్యపరమైన వ్యాధులు వస్తున్నాయి. లక్షలు ఖర్చు పెట్టి మెడిసిన్ చదివిన డాక్టర్లు చౌక వైద్యం చేయలేక పోతున్నారు. చిన్న జబ్బులకు కూడ పెద్ద, ఖరీదైన వైద్యం చేసే కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్ పెరిగి పోయాయి. కోట్లు ఖర్చు పెట్టి విదేశాలనుంచి అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలను తెప్పించిన **Multi-Speciality Corporate Hospitals** వైద్యాన్ని ఖరీదుగా చేయటం సహజమే గదా!

ప్రజలు ఒకసారి ఒకండుకు ఆస్పత్రికి వెళితే, ఇక వేరు వేరు కారణాలకోసం మళ్ళీ మళ్ళీ వెళ్ళాలే వస్తోంది. పెద్ద ఆసుపత్రులలో వైద్యం చేయించుకున్నా, వచ్చిన రోగం తగ్గుతున్నది గానీ, రోగనిరోధక శక్తి పెరగటం లేదు. సాధారణ జనులు కూడబెట్టినది ఏ కాస్తో ఉన్నా, వైద్యపు ఖర్చులకే చాలటం లేదు. సామాన్య జనులకు- చౌక అయిన, నాసిరకం కాని- చక్కని వైద్యం అందించే బాధ్యత గల ప్రభుత్వ నియంత్రణ మాత్రం నామమాత్రంగానే ఉంటోంది!

అందరికీ సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు కావాలనే కోరిక మాత్రం ఉంటుంది. ఇందులో సందేహమే లేదు. అయితే ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నవారు, రోగవిముక్తి పొందుతున్న వారు ఎంత శాతం ఉంటారు?! ఇందుకు కారణాలు, పరిష్కారం ఏమిటి?

3. తెలుగువారి పిల్లలు ఇంగ్లీషు మీడియం స్కూళ్ళలో చదువుకొనటం వల్ల - కొన్ని అదనపు విషయాలను పొందుతున్నారు; ఎన్నో మౌలిక విషయాలను పొందలేక పోతున్నారు! ముందు అన్నం రుచిగా ఉంటేనే గదా కూరల రుచిని ఆస్వాదించగలం! ముందు కేశసంపద ఉంటేనే గదా, కేశాలంకరణ రీతులలో ప్రావీణ్యం వల్ల ఆనందించగలం!

ఇంగ్లీషు మీడియం చదువులు వద్దనటం లేదు; అవీ అవసరమే! కాని అవే చాలవు. భాషకీ సంస్కారాలకీ సంబంధం ఉన్నది. లార్డ్ మెకాలే యొక్క ఆశయం - 'దేహాలు భారతీయం; హృదయాలు పాశ్చాత్యం!' - అనే కుతంత్రానికి మనమే (తెలుగు తల్లిదండ్రులం) పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నాము!

మనకే గనక సరియైన అవగాహన, దూరదృష్టి ఉంటే - ఇండియాకి వచ్చినా, అమెరికన్ల వలె ఉద్బంధ పడిపోయేట్లుగా పిల్లల్ని పెంచకూడదు!

'నివాసం పాశ్చాత్యం అయినా - హృదయం మాత్రం భారతీయం!' అనే స్థితికి దోహదం చేయాలి! ఇందులోనే మూడు తరాల జీవన ఆనందం ఇమిడి ఉన్నది! అనుకోగానే జరగవు అన్నీ! దానికోసం ఏం చేయాలి?

4. సమన్వయ భారతి వారి 'సాంస్కృతిక విద్యా విధానం (Cultural Supplements Scheme) దీనికి ఒక పరిష్కార మార్గం. పిల్లలకు చిన్నప్పుడే మనసులో నాటుకోవలసిన అవసరమైన భావజాలం - స్కూలులోను, ఇతరత్రాను దొరకని వాటిని - ఒక ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రథమ

బాలశిక్ష' పుస్తక మాలికగా అందించటమే మా పరిష్కార మార్గం! పునాది విషయంలో 'Better Late than Never!' అనేది పనికిరాదు; 'Now or Never!' అనేదే కరెక్టు! 'First Things First!' అనేదే విజ్ఞత. మరి, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలకన్న ముఖ్యంగా నేర్చుకోదగిన అంశం వేరేదైనా ఉంటుందా!

5. ఈ విషయాలన్నీ- మనకు అనుకూలంగా, వివరంగా (Comprehensive) గా- ఆయుర్వేదం చెప్పినంత బాగా చెప్పిన శాస్త్రమే లేదు. అన్ని విజ్ఞానాలకన్న ఆరోగ్యరక్షణ విజ్ఞానం (Health Care Science) ప్రతి మనిషికి, ప్రతి కుటుంబానికి అత్యవసరమైనది. అందుకనే పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు ఆరోగ్యరక్షణపై శాస్త్రీయమైన అవగాహన కలిగించటానికే ఈ పుస్తక రచన!

విజ్ఞులు, అనుభవజ్ఞులు, విద్యావేత్తలు ఇందులోని దోషాలను తెలిపినా, సూచనలను అందించినా కృతజ్ఞులమై ఉండగలము!



భాగవతుల శ్రీనివాసరావు

సమన్వయ భారతి

Cell : 9618165402

E-Mail : samanvaya.bharathi@gmail.com

Blog: kamthasthabharathi.wordpress.com



DISCLAIMER

ఈ పుస్తకములో యిచ్చిన విషయములు పాఠకులకు అత్యంత ఉపయోగకరంగా ఉంటాయనే ఉద్దేశంతో- శాస్త్రాల సారరూపంగా, మా అవగాహన మేరకు- చిత్తశుద్ధితో అందించటం జరిగింది. అవగాహన కలిగించటమే మా ఉద్దేశం! చదివిన తరువాత, తమ విచక్షణ నుపయోగించియు, వైద్యుల సలహాల మేరకును ఆచరణలో పెట్టుకొనటమే శ్రేయస్కరం. ప్రయత్నించిన వారు పొందే ఫలితాలకు మా బాధ్యత లేదని మనవి.

2. ఓజస్సు క్షీణించటానికి కారణాలు : రాజసిక ఆహారాలైన- కారం, పులుపు, ఉప్పు, అతి వేడి, తీక్ష్ణములు (ఘాటైనవి), రూక్షములు (స్నిగ్ధత లేనివి), విదాహకరాలు (అతి దాహం కలిగించేవి)- ఇవి దుఃఖాల్నీ, శోకాల్నీ, రోగాల్నీ కలిగిస్తాయి. ఇట్టి ఆహారాలు ఓజస్సును క్షీణింప జేస్తాయి. ఈ విషయం భగవద్గీతలో కూడా ఇలా చెప్పబడింది :

శ్లో : కట్వామ్లు లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః

అహారా రాజస స్వేష్టాః దుఃఖ శోకామయ ప్రదాః ! (భ.గీ. 17-9)

3. అధిక శారీరక శ్రమ వలననూ, శ్రమకు తగిన ఆహారం తీసుకొనక పోవటం వల్లనూ ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది.

4. కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలు అనే ఆరు అంతః శత్రువులనే 'అరి షడ్వర్గం' అంటారు. (అంటే- కోరిక, కోపం, దురాశ, భ్రమ, గర్వం, అసూయలు). ఈ ఆరు భావాలే గాక- భయం, చింత, శోకం, మొ. శరీరాన్ని కృశింపజేసే ఇతర మానసిక భావాల వల్ల కూడా ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది.

5. ఓజో క్షీణ లక్షణాలు : దుర్బలులై మాటి మాటికీ భయపడుతూంటారు. చింత, దిగులు, విచారములచేత ఇంద్రియాలలో బాధలు కలిగి, వాటిమీదనే దృష్టి పెడుతూ ఉంటారు. పడక మీదనుంచి లేవగనే భయపడుతూంటారు. రూక్షమైన (స్నిగ్ధత లేని) శరీరము కలిగి- దీనులై, కాంతిహీనులై ఉంటారు!
328) పాలు పప్పుకట్టులు మాంసరసాదులు-ఓజో తేజముల వృద్ధిని జేయును!

శ్లో : ఓజ స్తు వర్ధతే నృణాం సుస్థిగ్ఘైః స్వాదుభి స్తథా

వృష్ట్యై రన్వై ర్విశేషాత్తు క్షీర మాంస రసాదిభిః ! (భా.ప్ర. 6-103)

6. ఓజస్సును వృద్ధి చేసుకునే విధానం : స్నిగ్ధములు, మధురములు ఐన ఆహారముల వలననూ, యితర వృష్య పదార్థముల వలననూ, పాలు, మాంసం, రసాలు మొ. వాటి చేతనూ- ఓజస్సు వృద్ధి చెందుతుంది.

(8) బలము - బలకరములు (Tonics) :

329) సమాగ్ని సమదోష ధాతుపుష్టి కరములే - నిజమైన బలకర 'టానిక్కు'లు!

శ్లో : రసాది శుక్ర పర్యంతం ధాతుపుష్టి నిమిత్తకం

చేష్టాసు పాటవం యత్తు బలం తదభిధీయతే ! (భా.ప్ర. 6-122)

1. బలం అంటే నిర్వచనం : రసము మొదలుకొని శుక్రము వరకుగల యేడు ధాతువులు పుష్టిగా నుండి, అట్టి పుష్టిచే పనులు చేయుటయందు గలుగు సామర్థ్యమునకే బలమని పేరు.

2. బలము తగ్గుటకు కారణాలు : భయము, కోపము, అతి చింత, శోకము, దెబ్బలు తగులుట, పరిశ్రమ, ధాతువులు క్షీణించుట- వీటివలన బలము తగ్గిపోతుంది.

3. బలక్షయ లక్షణాలు : శరీరం బరువుగా నున్నట్లుండుట, బద్ధకంగా బిగిసినట్లుండుట, ముఖము వాడుట, శరీరము కాంతివిహీన మగుట, కునికిపాట్లు, అతి నిద్ర, వాతముచే వాపు- యీ లక్షణాలు, బలం తగ్గినపుడు కలుగుతాయి.

4. బలాబల లక్షణం : కొంతమంది సన్నగానున్నా, బలంగా ఉంటారు! మరి కొంతమంది లావుగానున్నా, బలహీనంగా ఉంటారు! కాబట్టి, ఆయా మనుష్యులకు పనియందు గల సామర్థ్యములను బట్టి, బలవంతులూ, బలహీనులూ అనేది నిశ్చయించ దగును.

5. బలకరములు (Tonics) : దోషములను సమానముగ జేయునవియు, అగ్నిని సమముగ జేయు పదార్థములును, ధాతుపుష్టికర ద్రవ్యములును- యివి బలమును వృద్ధి జేయును. నిజమైన Tonics అంటే యివే!

(9) త్రిదోషములు - వాత పిత్త కఫములు :

330) వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు - సమంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం!

331) త్రిదోషాలలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తే - రోగము కలుగుట ఖాయం!

1. వాతము, పిత్తము, కఫము అని దోషములు మూడు. అవి సహజస్థితిలో నుంటే, సమానంగా ఉంటే- అవియే దేహమును సక్రమంగా నడిపిస్తాయి. వాటిలో వికారాలు, హెచ్చుతగ్గులు వస్తే, అవియే దేహాన్ని చంపుతాయి గూడా!

2. ఈ త్రిదోషాలలోను పంచభూతాలలోని మధ్య మూడు తత్వాలు ఉన్నాయి. వాతమునకు వాయుతత్వము, పిత్తమునకు అగ్ని తత్వము, కఫమునకు జల తత్వము ఉంటాయి!

3. కఫము బలమును అందించుట చేతను, పిత్తము బలమును గ్రహించుట (లాగివేయుట) చేతను, వాతము సమస్త శరీరమందును శీతోష్ణాదులను వ్యాపింప జేయుట చేతను- దేహమునకు మేలు చేస్తూంటాయి!

4. ఈ త్రిదోషాలు- కాలము, ఋతువు, ఆహారం, ఔషధం మొ. వాటి వలన వికారములను (హెచ్చు తగ్గులను) పొందుతూంటాయి. (ఈ వివరములను 'విహారం - ఋతుచర్య' అనే 4వ అధ్యాయమునందు చూడవచ్చును.)

332) రస ధాతు మలాలను ఆయా చోట్లకి - గొంపోవటమే వాతము పనులు!

వృష్యము; బృంహణము; విరిగిన యెముకలు మొ.వాటిని కలుపును; రక్తపిత్తమును పెంచును; కంఠమునకు మంచిది; శరీర వర్ణకరము; హృద్రోగ హరము; అర్చస్సును బోగొట్టును; మొ. (డోసు : 1-3 మినప గింజల యెత్తు).

(15.1) వెల్లుల్లిని సేవించువారికి హితకరములు : అమ్లరసము (పులుపు), మధ్యము, మాంసము యివి హితకరముగా నుండును.

(15.2) వెల్లుల్లిని సేవించువారికి వర్ణములు : వ్యాయామము, ఎండలో తిరుగుట, కోపము, నీటిని హెచ్చుగా త్రాగుట, పాలు, బెల్లము - వీటిని విడిచిపెట్ట వలెను.

(16) ఉసిరిక (ఆమలకీ) : శీతము; త్రిదోష హరము; రసాయనము; వృష్యము. (పులుపు వలన వాతమును హరించును; మధుర శీత గుణముల వలన పిత్తమును హరించును; రూక్ష కషాయ గుణముల వలన కఫమును హరించును.) (ఉసిరిక - కరక్కాయకు గల గుణములను కలిగియుండును. కాని ఉసిరిక - రక్తపిత్తమును; ప్రమేహమును గూడ బోగొట్టును). (డోసు : 1-3 మినపగింజల యెత్తు.)

(17) ఏలకులు (పెద్ద యేలకులు) : ఉష్ణము; కఫ పిత్త హరము; దగ్గు-ఆయాస హరము. వాంతులను బోగొట్టును; నోటి రోగములను తగ్గించును; దప్పికను తగ్గించును; రక్తదోష హరము; దురదలను బోగొట్టును; శిరోరోగ హరము; విషహరము.

(18) కండ : కఫహరము; దీపనము; విశేషముగా అర్శోవ్యాధి (మొలలు) యందు చాల మంచిది; ప్లేహము నందును, గుల్మము నందును మంచిది. దురదను బుట్టించును; (దద్దుర్లు, చర్మరోగములు, రక్తపిత్త రోగములు గలవారికి మంచిది గాదు.)

(19) కందులు : శీతము; వాత కరము-పిత్త కఫ దోష హరము; గ్రాహి; రక్తదోష హరము; శరీర వర్ణ కరము.

(20) కరక్కాయ (హరీతకీ) : ఉష్ణము; త్రిదోష హరము; దీపనము; మలమూత్రములను జారీ చేయును; వాతానులోమనము (గ్యాసును క్రిందినుండి సుఖకరముగా వెడలించును); ఆయుష్కరము; బుద్ధికి మంచిది; నేత్రహిత కరము; లఘువు; రూక్షము; రసాయనము (ముసలితనమును త్వరగా రాకుండ జేయును); బృంహణము. కరక్కాయను లవణముతో గూడ నుపయోగించిన - కఫహరము; పంచదారతో - పిత్తహరము; నేతితో - వాతహరము; బెల్లముతో - సమస్త రోగహరము. కరక్కాయను భోజనముతో సేవించిన - బుద్ధిని, బలమును, ఇంద్రియములను వికసింప జేయును.

(20.1) ఆరు ఋతువులలోను కరక్కాయకు అనుపానములు (సాధారణంగా) : వర్ష - సైంధవలవణం; శరద్ - పంచదార; హేమంతం - శుంఠి; శిశిరం - పిప్పళ్ళు; వసంతం - తేనె; గ్రీష్మం - బెల్లం.

(20.2) కరక్కాయను సేవించ కూడని వారు : ప్రయాణముచే నలసిపోయినవారును, బలము లేనివారును; రూక్షులును (ఎండినట్లున్న వారును), చిక్కిపోయినట్లున్నవారును, లంఘనము (లంఖణము) చేసినవారును, గర్భవతులును, రక్తస్రావమైనవారును, పిత్తము అధికముగా గలవారును - వీరు కరక్కాయను సేవించకూడదు !

(21) కరివేపాకు : శీతము; మేధాశక్తికి హితము. రక్తపిత్త హరము.

(22) కస్తూరి : ఉష్ణము; కఫ వాత హరము; శుక్రకరము; జలుబును, దుర్గంధమును బోగొట్టును; విషహరము.

(23) కాకర కాయ : శీతము; కఫ పిత్త హరము (వాతకరము గాదు); దీపనము; మలభేదకము; జ్వరహరము; కృమిహరము; ప్రమేహ హరము; రక్తదోష హరము; పాండువును బోగొట్టును.

(24) కుక్క గొడుగులు (**Mushrooms**) : శీతము; దోష కరములు-శ్లేష్మ రోగములను జేయును; అతిసారమును కలిగించును; జ్వరమును జేయును; వాంతిని జేయును; ఈ కుక్క గొడుగుల వంటి స్వేదజ శాకము లన్నియు పిచ్చిలములు (జిగురు గలిగి యుండును).

(25) కొబ్బరి కాయ (నారికేళము) లోని కొబ్బరి : శీతము; వాత హరము; రక్తపిత్త హరము; మంటలను బోగొట్టును; త్వరగా జీర్ణము గాదు; మలబంధ కరము; బృంహణము, బలకరము.

(25.1) లేత కాయ లోని కొబ్బరి : పిత్తజ్వరములను, పిత్తరోగములను హరించును; (ఇదియే బాగుగ ముదిరి గట్టిపడినచో - గురువు, పిత్తకరము, మలబంధకరము; మంటలను బుట్టించును.)

(25.2) కొబ్బరి నీరు : శీతము; పిత్త హరము; దీపనము. దప్పిని బోగొట్టును; వస్తిని శోధించును; శుక్రకరము; హృదయ హితకరము.

(26) క్యాబేజి : మధురము; శుక్ర కరము; క్యాబేజి కూర పాలను వృద్ధి జేయును.

(27) ఖర్జూరము : శీతము; కఫ వాత హరము; కోష్ఠవాత హరము; వాత పిత్త హరము; ఆకలిని బోగొట్టును; అతిసార హరము-మలబంధ కరము; బలకరము; దగ్గు, ఆయాస, జ్వర హరము; వాంతిని దప్పికను బోగొట్టును;

ఆహార కాలుష్యం ఉండే అవకాశాలే ఉంటాయి! మన హితాహితాల ప్రసక్తే ఉండదు. ఉండాల్సినవి ఉండవు; అక్కరలేనివి పనికిరానివి యెన్నో ఉంటాయి!

3. కాబట్టి బుద్ధిమంతులు - అమ్మవంట, స్వంత వంట, వంటమనిషి వంట, బంధుమిత్రుల యింటివంట, ఇవన్నీ కుదరని - గత్యంతరం లేని పరిస్థితులలోనే, హోటల్ తిండికి పాల్పడవచ్చు!

21) చిరుతిండ్ర క్రింద 'జంక్ ఫుడ్'ల కంటే - సంప్రదాయ అప్పచ్చులే గొప్ప!

1. మన ప్రాంతపు సంప్రదాయ అప్పచ్చులలో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో దానిలో అతి తక్కువ రకాల పదార్థాలే కలుస్తాయి. అతి తక్కువ పోపు సామానులే వాడతారు. నీటిలో ఉడికించటమో, నూనెలో వేయించటమో ఉంటుంది. తాజాగా ఉంటాయి. నిలవ ఉంచటం కోసం రసాయనాలను కలపనక్కరలేదు. రుచి, శుచి రెండూ ఉంటాయి.

2. ఈ రోజులలో దొరికే 'జంక్ ఫుడ్స్'లోను, 'కూల్ డ్రింక్స్'లోను - రుచికే ప్రాధాన్యం. నిలవ ఉండేందుకు కెమికల్స్ వాడకం తప్పనిసరి. చాలా ద్రవ్యాలు కలుస్తాయి. మషాళాలు నషాళానికంటేట్లు ఉంటాయి. అలవాటు పడేటట్లు చేసే (**Habit-creating , Addiction causing**) ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. మన ఆరోగ్యంతో వారికి పనిలేదు. వారి అమ్మకాలు, వారి లాభాలే వారికి ముఖ్యం.

3. ఫలానా పండగలకు ఫలానా నైవేద్యాలు, భక్ష్యాలు చేయాలని చెప్పటంలో - ఆయా కాల ఋతుధర్మాలను బట్టి ఎటువంటి రసాలు, గుణాలు ఆరోగ్యకరమో - అటువంటివాటిని మహర్షులు మన సంప్రదాయంలోనే ఇమిడ్చారు.

ఉదా: దసరా పండగలప్పుడు శరదృతు ధర్మాలకనుగుణంగానే - దేవీ పూజా నైవేద్యాలను నిర్ణయించారు. అలాగే, ఉగాది పండగకు వసంత ఋతు ధర్మాల కనుగుణంగానే వేపపువ్వు పచ్చడిని చెప్పారు. చేదు, తీపి మొ. షడ్రసాల కలయికలో - సాంస్కృతిక, జీవన సత్యాల అంశాలు కూడ ఉన్నాయి. అవగాహనతో, ఆ స్ఫూర్తితో మనం పాటిస్తే చాలు - లాభాలన్నీ మనకే!

22) అత్యుష్ణ అన్నం, అతి శీతల అన్నం - రెండూ అంత మంచివి కావు!

అతి వేడిగానున్న యన్నము బలహాని జేయును. చల్లగా నున్నట్టియు, ఎండిపోయినట్టియు అన్నము జీర్ణము గాదు. కాబట్టి సమస్థితిలోనున్న అన్నమును భుజించాలి.

23) పొట్టలో సగం ఘనాహారంతో - నాల్గో వంతు ద్రవాహారంతో నింపాలి!

శ్లో : కుక్షే ర్భాగద్వయం భోజ్యై స్తృతీయే వారి పూరయేత్

వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్ !(భా.ప్ర.4-153)

భోజనం చేయునపుడు - పొట్టలో సగభాగమును అన్నము మొ. భోజ్యములతో నింపవలెను. పొట్టలో నాల్గవ వంతును నీటితోను, ద్రవ పదార్థములతోను నింప వలెను. మిగిలిన భాగమును, జీర్ణక్రియలో తయారగు వాయువుల సంచారము కొరకు ఖాళీగా ఉంచవలెను.

భోజనము చేయుటలో ఇట్టి అలవాటును చేసుకున్నచో - అజీర్ణము, వాయువు (Gas) సంబంధమైన సమస్యలు రాకుండానే ఉంటాయి. చాలా సౌఖ్యంగా ఉంటుంది.

24) అతి వేగంగా భుజించ కూడదు - అతి నెమ్మదిగానూ పనికిరాదు!

అతి వేగంగా తిన్న ఆహారము వలన గుణములుగాని, దోషములుగాని రెండూ కలగవు. అతి నిదానముగ భుజించిన యాహారము శీతముగను, హృదయమునకు అహితవుగను ఉండును.

(5) భోజనముతో మంచినీరు త్రాగుటకు ఫలితములు :

25) భోజనం మధ్యలోను, అప్పుడప్పుడును - మంచినీరు త్రాగుట మంచిది!

1. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగినను, అసలు త్రాగకపోయినను గూడ ఆహారము సరిగా జీర్ణము గాదు. అందువలన, మనుజులు జఠరాగ్ని వృద్ధి కొరకు, మాటిమాటికి స్వల్పముగ నీటిని త్రాగుతూండాలి.

2. భోజనము మధ్యలో మంచినీరు త్రాగుచుండ వలెను. లేనిచో నాలుక ఆహారపు రుచిని సరిగా గ్రహించలేదు.

శ్లో : భుక్తస్యాదౌ జలం పీతం కార్ఘ్య మందాగ్ని దోషకృత్

మధ్యే2గ్ని దీపనం శ్రేష్ఠ మంతే స్థౌల్య కఫ ప్రదమ్ !(4-156)

3. భోజనమునకు ముందు నీరు త్రాగుట వలన - కృశత్వమును జేయును (సన్నబడ జేయును); అగ్ని మాంద్యమును, దోషమును చేస్తుంది.

4. భోజనమునకు మధ్యలో నీరు త్రాగుట వలన - అగ్నిదీపనము జేయును. ఇది శ్రేష్ఠమైనది.

5. భోజనమునకు చివర నీరు త్రాగుట వలన - స్థౌల్యమును జేయును (లావు అగునట్లు జేయును); కఫమును జేయును.

50) పగటి నిద్ర శ్లేష్మము జేయును - పిల్లల కనలే పనికిరాదు!

భోజనమైన తర్వాత నిద్రించుట వాతమును, పిత్తమును బోగొడుతుంది; కఫమును జేస్తుంది; శరీరమునకు పుష్టిని, సుఖమును గలిగిస్తుంది. కూర్చుని కునికిపాట్లు పడుట - కఫకరమును గాక, వాతకరమును గాక, సమానముగ ఉంటుంది.

51) కఫం తగ్గుటకు వమనం మేలు - జ్వరం తగ్గుటకు లంఖణం మేలు!

శ్లో : శయనం పిత్తనాశాయ వాతనాశాయ మర్దనమ్

వమనం కఫనాశాయ జ్వరనాశాయ లంఘనమ్ !(4-217)

నిద్ర పిత్తనాశమును, తైలమర్దనము వాతనాశమును, వమనము కఫనాశమును, లంఘనము జ్వరనాశమును జేయును.

(10) యుక్త-అయుక్త ఆహారములు :

52) కొన్ని ఆహారాలు సహజంగానే మంచివి - కొన్ని అనారోగ్యకరాలు!

1. సహజముగానే ఆరోగ్యకరములు : యవలు, గోధుమలు, పెసలు, మసూర పప్పు, కందులు, మధుర రసము, సైంధవ లవణము, దానిమ్మ, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము, మాదీ ఫలము - ఇవి శ్రేష్ఠమైనవి; ఆరోగ్య కరములు!

2. సహజముగా అనారోగ్యకరములు : మినుములు, గ్రీష్మ ఋతువు, చవిటి ఉప్పు, గజనిమ్మ (లకుచ) ఫలము, ఆవు మాంసము, గేదె వస, గొర్రెపాలు, కుసుంభ తైలము, సగము పక్వము చేయబడిన చెరుకు పానకము - ఇవి అపితములు; అనారోగ్య కరములు!

53) ఉప్పును ఎక్కువ వాడితే - కలుగును చాలా నష్టములు!

3. లవణమును హెచ్చుగా నుపయోగించిన యెడల - నేత్ర రోగమును, రక్త పిత్తమును (Haemorrhage)ని, దద్దుర్లు, వెంట్రుకలు రాలుట, తెల్ల బడుట, బట్టతల, కుష్టువు, దప్పిక మొ. వాటిని కలుగ జేయును.

54) ఉప్పు, పంచదార, తేనె, నెయ్యి, - ఏదీ కలపక పెరుగు తినరాదు!

55) రాత్రిపూట పెరుగును తినటం - ఏ రకంగాను మంచిది కాదు!

శ్లో : న రాత్రౌ దధి భుంజీత న చ నిర్లవణం తథా

నాముద్గసూపం నాక్షౌద్రం న చాప్యఘృత-శర్మరమ్ !

4. రాత్రులయందు పెరుగును భుజించరాదు. పగటిపూట పెరుగును భుజించినను - ఉప్పు, పెసరపప్పు, తేనె, నేయి, పంచదార - వీటిలో దేనితోనైన కలపకుండగ భుజించరాదు.

(11) పరస్పర విరుద్ధ ఆహారములు :

56) పరస్పర విరుద్ధ ఆహారాలను - కలిపి ఒకేసారి భుజించ గూడదు!

పరస్పర విరుద్ధ ఆహారములను కలిపి (ఒకే సమయములో) సేవించినచో, అవి విష తుల్యమై, రోగములను కలిగించును. ఈ క్రిందివి విరుద్ధ ఆహారములు!

1. పేల పిండిని పాలతోను, పెరుగును ఉష్ణ పదార్థములతోను, తేనెను ఉష్ణ పదార్థములతోను, పాయసమును పులగముతోను - కలిపి తినరాదు.

57) అరటిపండు తిన్నాక - పెరుగు మజ్జిగ పనికిరావు!

2. అరటి పండును - మజ్జిగ, పెరుగు, మారేడు పండు - వీటితో కలిపి తినరాదు.

58) అన్నాన్ని గాని, కషాయాన్ని గాని - రెండవసారి కాచి వాడరాదు!

3. అన్నమును గాని, కషాయమును గాని మరియొకసారి కాచి యుపయోగించరాదు.

59) తేనె, నెయ్యి సమపాళ్ళుగా - కలిపితే విషంతో సమానం!

4. తేనె, నెయ్యి - వీటిని సమాన భాగములుగా కలిపిన యెడల - విషమగును. అట్లు సేవించ రాదు.

శ్లో: 'ఆజ్యే మధూప్తం పీయాషం - మధు న్యాజ్యం తథా విషమ్!'

5. ఎక్కువ ఆవు నేతిని తీసుకుని, అందులో తేనెను తక్కువగా కలిపినచో చాల మంచిది.

6. తేనె - నెయ్యి, వస - తైలము, నీళ్ళు - పాలు : వీటిని యొకచో కలిపి సేవించినచో పరస్పర విరుద్ధము లగును.

7. కంచు పాత్ర యందు పది రాత్రులుంచిన నెయ్యిని సేవించ రాదు.

(12) ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యములు (బదులుగ వాడదగినవి) :

60) కొన్ని ద్రవ్యములకు బదులుగా - కొన్నిటిని వాడుకొన వచ్చును!

61) పాలు లేనప్పుడు పెసరకట్టు - సారపప్పు కట్టులు యివ్వ వచ్చును!

1. పాలు లేనప్పుడు పెసర కట్టు గాని, సార పప్పు యొక్క కట్టు గాని, యివ్వ వచ్చును.

2. తేనె లేనప్పుడు పాత బెల్లమును ఉపయోగించ వచ్చును.

3. పటిక బెల్లము లేనప్పుడు పంచదారను, పంచదార లేనప్పుడు పటిక బెల్లమును ఉపయోగించ వచ్చును.

ముహూర్తమునందు నిద్ర లేవాలి. 'బ్రాహ్మీ ముహూర్తము' అనగా - సూర్యోదయానికి నాలుగు గడియల ముందు - అనగా 1గం.36ని.లు ముందున్న సమయం. అనారోగ్యం కారణంగా ఆ సమయానికి నిద్ర లేవలేనివారిని మినహాయిస్తే, తక్కినవారందరూ ఈ సూత్రాన్ని పాటించటం వల్ల దీర్ఘాయుస్సును పొందుతారు!

81) అన్నిటికంటే మంచి అలవాటు - పెందలకడనే నిద్దుర లేచుట!

1. ఈ ఒక్క అలవాటు ఉన్నవారికి ఎన్నో లాభాలు! సూర్యోదయానికి ముందున్న సమయంలో వాతావరణంలో ప్రశాంత జ్ఞాన దివ్య తరంగాలు ప్రసరిస్తూంటాయి. శరీరం, మనస్సులలో చురుకుదనం పెరుగుతుంది.

2. ఆ సమయంలో చదివేవారికి విషయాలు బాగా అర్థం అవుతాయి; బాగా జ్ఞాపకం ఉంటాయి; తక్కువ శ్రమతోనే - సంపూర్ణ ప్రయోజనం కలుగుతుంది; అవగాహన, మేధాశక్తి, మనోవికాసం బాగా పెరుగుతాయి! అతి తేలికగా (**High Merit Students**) అవగలరు! రాత్రి ఆలస్యంగా చదువుకుని పడుకునే కంటే, ఉదయం పెందలాడే లేచి చదువుకోవటం అన్నివిధాలా మేలు.

3. ఆడ పిల్లలైతే తెల్లారేసరికల్లా ఇంటిని చక్కదిద్దుకోవటంలో తల్లికి సహాయం చేసే సమయం కూడ లభిస్తుంది; తమకు ఇంటి పనులలో శిక్షణ (**Training**) అయినట్లూ ఉంటుంది. ఇది మంచి పేరు తెస్తుంది - యశస్కరం, శోభస్కరం, లక్ష్మీప్రదం!

4. ముఖ్యంగా - పెద్ద తరగతులలోకి వచ్చేసరికి చదువులు, ట్యూషన్లకోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించటం అనేది సునాయాసంగా అలవాటు అయివుంటుంది.

5. అతి ముఖ్యంగా - ఆయురారోగ్య రక్షణకు అన్నిటికంటే అవసరమైన - యోగ వ్యాయామాన్ని చేసేందుకు సమయం దొరుకుతుంది.

6. ఈ ఉదయపు పనులన్నీ, ఎట్టి హడావుడి, తొందర, కంగారు (**hasty**)గా లేకుండా, ప్రశాంతంగా చేయాలి! రోజు రోజూ హడావుడి పడితే - తల్లి పిల్లల ఆరోగ్యం త్వరలోనే చెడిపోతుంది! పెందలాడే నిద్ర లేచే అలవాటు ఉన్నవారికి సహజంగానే, ఉదయపు పనులను హడావుడి లేకుండా, స్థిమితంగా చేసుకునే వీలుంటుంది. ఇది అందరి ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మంచిది.

82) నిద్రనుండి లేవగానే - ఇష్టదైవాన్ని స్మరించాలి!

నిద్ర లేవగానే ఇష్టదైవాన్ని స్మరించాలి. తరువాత దేవుని పటము, అద్దము, ఆవునెయ్యి, పెరుగు వంటి - పవిత్ర ద్రవ్యములను చూడటం, తాకటం

మంగళకరం! భక్తి స్తోత్ర సంగీతం వినటం వల్ల మనస్సు ఉన్నత స్థాయి తరంగాలలోనికి ప్రతి (tune) చేయబడుతుంది.

83) సూర్యోదయానికి ముందే తాగాలి - ఎనిమిది దోసెళ్ళ నీళ్ళు!

శ్లో : అంభసః ప్రసృతీ రష్టౌ రవావనుదితే పిబేత్

వాతపిత్తకఫాన్ జిత్వా జీవే ద్వర్షశతం సుఖీ ! (4-313)

1. సూర్యుడు ఉదయించకముందే, గత దినమున నిలవయుంచిన మంచినీటిని - యెనిమిది దోసెళ్ళ పరిమాణపు నీటిని - త్రాగినట్లయితే, వాతపిత్తకఫములనే త్రిదోషాలు సమస్థితికి వస్తాయి; వంద యేళ్ళ ఆయుష్షుతో సుఖంగా జీవించ గలరు!

2. పైవిధంగా రాత్రియొక్క చివరన జల పానమును అభ్యాసము చేసినవారికి - ఈ క్రింది రోగములు రాకుండానే ఉంటాయి : అర్ధస్ను (మొలలు, Piles), శోధ (వాపు), గ్రహణి (జిగట, నెత్తురు బంక విరేచనాలు), ఉదరము, ముసలితనము, కుష్ఠములు (చర్మ రోగములు), మూత్రాఘాతము (Urinary Troubles), రక్తపిత్తము (Haemorrhages from Body Parts),- చెవులు, కంఠము, శిరస్సు, పిరుదులు వీటియొక్క శూలలు రోగములును, - నేత్ర రోగములును, మరియు వాత పిత్త కఫముల వలన వచ్చు యితర వ్యాధులు మొ.రాకుండానే ఉంటాయి; వచ్చియున్నా శాంతిస్తాయి!

(4) కాలకృత్యములు :

84) మలిన విసర్జన సక్రమ మైతే - దేహోరోగ్యము బాగుంటుంది!

మన దేహం కూడా ఒక పాకశాలయే! వంట యింటిలో వంట యెంత ముఖ్యమో, వ్యర్థాల విసర్జనా అంతే ముఖ్యం. అలాగే ఒంట్లోకూడ వ్యర్థ పదార్థాలను ఎప్పటి కప్పుడు విసర్జించాల్సిందే.

వ్యర్థ పదార్థాలంటే- మలం, మూత్రం, చెమట, శ్లేష్మం, త్రేపులు, అపాన వాయువులు, నిశ్వాసములు, కళ్ళలో పుసులు, చెవిలో గులిమి, మొ.నవి. అలా విసర్జిస్తేనే- శరీరంలో విష పదార్థాలు (Toxins) ఉత్పన్నం కావు; ఉత్పన్నం అయినవి నిలవ ఉండలేవు; రోగాలూ దరి జేరలేవు!

85) మల మూత్ర వాత విసర్జనం - పెండలకడనే చేయాలి!

శ్లో : ఆయుష్య ముషసి ప్రోక్తం మలాదీనాం విసర్జనమ్ ! (4-17)

ఉషః కాలమునందు మల మూత్ర వాతాదుల విసర్జనం చేయటం దీర్ఘాయుష్కరం. పై మూడు రకాల మలినాలనూ సంపూర్ణంగా విసర్జించగలిగే శక్తి మనకు కావాలంటే- యోగవ్యాయామం చేయటం తప్పని సరి.

హెచ్చుగా చేయవచ్చును. ఇతర కాలములలో అర్ధబలమాత్రము చేయ వలెను. అనగా - నోరు ఎండిపోవుట, లేదా, నుదురు, ముక్కు, కీళ్ళు, చంకలు మొ.చోట చెమట పట్టుట యొప్పుడు మొదలగునో అంతవరకు వ్యాయామం చేయ వచ్చును.

93) అతి వ్యాయామం వల్ల కలుగును - దగ్గు, జ్వరం, క్షయ, రక్తపిత్తం!

4. అతి వ్యాయామాము వలన నష్టములు : దగ్గు, వాంతి, జ్వరము, శ్రమ, బడలిక, దప్పిక, క్షయరోగము, ప్రతమకము(జ్వరము గల ఉబ్బనము), రక్తపిత్త వ్యాధియు గలుగును.

5. వ్యాయామము చేయకూడని వారు : భుజించినవాడును, దగ్గు, ఆయాసము గలవాడును, రక్తపిత్తము (tendency for Haemorrhage) గలవాడును, మైథునము జేసినవాడును, క్షతక్షయ, శోష రోగములు గలవాడును - వ్యాయామము జేయరాదు.

94) వ్యాయామాలు అన్నిటిలోను - యోగాయే సర్వోత్తమము!

6. యోగాసనాలతో కూడిన సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామాల ప్రయోజనాలు అన్నీ యిన్నీ కావు. (యోగం-వ్యాయామం గురించిన ఎక్కువ వివరాలకై 'యోగ వ్యాయామం' అనే 6వ అధ్యాయం చూడుడు.)

(6) అభ్యంగస్నానం (తలంటు) :

95) నూనె మర్దన, నలుగులతో - తలంటుకొనుట ఎంతో మంచిది!

శ్లో : అభ్యంగం కారయే న్నిత్యం సర్వేష్వంగేషు పుష్టిదమ్

శిరః శ్రవణ పాదేషు తం విశేషేణ శీలయేత్ ! (భా.ప్ర.4-65)

1. అభ్యంగము చేయు శాస్త్రీయ విధానము : అభ్యంగము (నూనెతో ఒంటికి మర్దన) ప్రతిరోజూ చేయుచుండ వలెను. శిరస్సు, చెవులు, పాదములయందు విశేషంగా చేస్తూండాలి. ఆవనూనె గాని, నువ్వుల నూనె గాని, ఇతర వాతహర తైలములు గాని అభ్యంగమునకు పనికి వస్తాయి.

2. కనీసము వారాని కొకసారి అయినా తప్పనిసరిగా పద్ధతిగా తలంటు పోసుకొన వలెను. ఆదివారమునాడు తైలము నుపయోగించుట నిషేధము. ఆడ పిల్లలకు శుక్రవారమునాడు, మగ పిల్లలకు శనివారమునాడు తలంటు పోయుట మన ప్రాంతములో సంప్రదాయం. వీలు కుదిరితే వారంలో రెండవసారి గూడ తలంటు పోయటం- పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధికి చాల మంచిది.

3. తలంటు వలన లాభములు : వాతమును, కఫమును పోగొడుతుంది. దృష్టికి పుష్టిని జేస్తుంది. కేశవృద్ధిని అన్ని విధముల చేస్తుంది. ఎన్నో విధముల మేలు జేస్తుంది.

96) కెమికల్ షాంపూలకంటె - కుంకుడు, శీకాయలే యెంతో మేలు!

ఈ రోజులలో మహిళలు కూడ ఉద్యోగం చేసే యిళ్ళలో, సమయాభావం వల్ల షాంపూలతో పిల్లలకు తలస్నానం చేయిస్తున్నారు. దీనివలన **Chemicals** యొక్క నష్టాలేగాని, తలంటు వలన కలగవలసిన లాభాలు చేకూరవు. కాబట్టి, **Housewives**, తీరిక గల గృహిణులు అయినా- ఈ షాంపూ వ్యామోహంలో పడకుండా, సరియైన అవగాహనతో - కుంకుడు, శీకాయ రసములను వాడి- తమ పిల్లలకు అందవలసిన పూర్ణ లాభమును సకాలములో అందించటమే మంచిది.

97) తలంటుతోబాటు చెవిలో నూనె - అరికాళ్ళ మర్దన చాలా ముఖ్యం!

4. చెవిలో తైలమును వేసినచో - చెవి రోగములుగాని, చెవిలో మలము (గులిమి) ఎండి పోవుట గాని, మెడ దౌడ బిగిసిపోవుట గాని, హెచ్చుగా శబ్దములు వినబడుటగాని, చెముడు గాని కలుగవు.

5. పాదములయందు (అరికాళ్ళయందు) తైలమును మర్దన చేయుటచే- స్థిరత్వమును (నిలకడను), నిద్రను, కలిగించును. దృష్టిని నిర్మలముగా జేయును. కాళ్ళు లాగుట, పగులుట, తిమ్మిరి యొక్కట, మొద్దుబారి పోవుట మొ. వాటిని బోగొట్టును.

98) జ్వరము, అజీర్ణము గలవారు - అభ్యంగము చేయకూడదు!

6. క్రొత్తగా జ్వరము వచ్చినవాడును, అజీర్ణము గలవాడును, విరేచనాలు అవటానికి మందు, శోధన కోసం వాంతి చేయుటకు మందులను పుచ్చుకున్నవాడును, కషాయ వస్తిని (**Enema**) చేయించుకున్నవాడును- వీరు అభ్యంగమును జేయరాదు.

99) సున్నిపిండితో నలుగు బెడితే - క్రొవ్వు కరుగును, చర్మం నిర్మలం!

శ్లో : ఉద్వర్తనం కఫహరం మేదోఘ్నం శుక్రదం పరమ్

బల్యం శోణితకృచ్చాపి త్వక్ష్వ సాద మృదుత్వకృత్ !(భా.ప్ర. 4-78)

7. సున్నిపిండి మొ.వాటితో నలుగు పెట్టుట చేత - కఫమును, మేదస్సును (క్రొవ్వును) హరిస్తుంది. శుక్రమును, బలమును, రక్తమును కలుగజేస్తుంది. చర్మమునకు మృదుత్వమును, ప్రసన్నత్వమును కలిగిస్తుంది. 'మసాజ్' యొక్క సత్ఫలితాలన్నీ కలుగుతాయి!

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/kbook.php?id=2471>

*** * ***