ఏప్రిల్ 2023

# హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

తల్లితండ్రులు అవాలంటే!
దాజీ

మరింతగా నవ్వండి,
చాలాకాలం జీవించండి
ఐజక్ అడిజెస్

విద్యుదయస్కాంత కాలుష్యం
నుండి రక్షణ పొందడమెలా?
టెరస్ డేటీ

నవ్వుపుట్టించే సంతోషం
గ్రాంట్ స్నైడర్

## క్రియాశీలమైనది

# Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

**SPRING Voyage begins May 20, 2023**
**Registrations open April 28, 2023**

**Heartful Adizes Leaders** continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

**Price of the program is... U-priced!**
These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

MASTERING-CHANGE.ORG

**Discover upcoming voyages at**
**mastering-change.org**

**Join us** in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

# THE MIND OF A CHILD HAS IMMENSE POTENTIAL *BEYOND* THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

**BRIGHTER MINDS helps unlock your child's TRUE POTENTIAL and achieve PERSONAL EXCELLENCE**

**CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

***ENROLL TODAY!***

# హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

## చందాదారులుకండి

ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:
విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,
విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

heartfulnessmagazine.com/subscribe



సృజన బృందం

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం – ఎలిజబెత్ డెన్లీ, వెనెస్సా పటేల్, కాశిష్ కల్యానీ, క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్, అనిమేష్ ఆనంద్, పంఖీ చౌహాన్.

తెలుగు సంపాదకవర్గం – రాము మహంతి, ఆనందరావు కీర్తి.

కళారూపకల్పన: ఉమా మహేశ్వరి.జి, అనన్య పటేల్, జాస్మీ ముద్గల్, ఆరతీ షెడ్డే,లక్ష్మీ గడ్డం, రాపిక్సెల్, గ్రాంట్ స్నైడర్, ఎడోబ్ స్టాక్, ఎమీ ట్సీ , రవి కుమార్ కాశీనాథుని.

ఫొటోగ్రఫీ: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీమ్, రాజేష్ మీనన్, ప్రిసిల్లా డు ప్రీజ్, ఎలెక్స్ గ్రీన్, రాన్ లాచ్, జాకరీ నెల్సన్, ఆంటోనియో విసాల్లీ, అనంత పద్మనాభన్.

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, కల్యాణి అడుసుమిల్లి, బాబూజీ, దాజీ, టెరన్ డేలీ, స్నేహాల్ దేశ్ పాండే, అలందా గ్రీన్, ఫ్రాన్సెస్కా గ్రాస్మన్, సిమోన్ హోమ్, స్టానిస్లస్ లజుగీ, థామస్ మొగెన్సన్, రోజలిండ్ పియర్మన్.

సంభాషణలు: గ్రాంట్ స్నైడర్

సహాయక బృందం : బాలాజీ అయ్యర్, కార్తిక్ నటరాజన్, అష్రఫ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభిష్ త్యాగీ, శంకర్ వాసుదేవన్.

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు : సునీల్ కుమార్

ఆర్ కె ప్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త : సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, 13-110, కాన్హా శాంతి వనం, కాన్హా విలేజ్ -509 325. నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరఫున.

heartfulness
advancing in love

# తొక్కుతూనే ఉండండి!

ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఈ సంచికలోని రచయితలలో ఒకరు సమతుల్యతను భిన్నమైన కోణంలో దర్శించమని మనకు సవాలు విసిరారు. అతను తన బాల్యంలో సైకిలు తొక్కడంలో విఫలమయ్యానని చెబుతూ, ఒకసారి తనలో ఆసక్తి రేకెత్తినపుడు విజయం సాధించానని పంచుకున్నారు. ఆహా! తరువాత అంతా సజావుగానే సాగింది. జీవితం అంటే అది. మనుగడ మహత్యం. మనలో ఆసక్తి కలిగినపుడు, ప్రతిదీ సంభవించగలదు. అప్పుడు మనం నడిపిస్తూనే ఉంటాం.

సంతులనం సాధించడానికి అవసరమైన సాధనలు, వైఖరులను గురించి మన రచయితలు, కళాకారులు పరిశోధించారు. మనం సంసిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే అది సంభవిస్తుంది అంటున్నారు. సమతుల్యత కోసం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు ఎలా ఉపయోగపడతాయో పూజ్య దాజీ చక్కగా వివరించారు. సంతులనం కోల్పోవడం అంటే ఏమిటో రోజలిండ్ పియర్మన్ పరిశీలించారు. అప్పుడప్పుడు అది అవసరం అనికూడా అంటున్నారు. ఎదురుచూపులు వలదు, అనుభవమే ముద్దు అని థామస్ మోగెన్సన్ పూజ్య బాబూజీ గారితో తనకున్న అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. తను సర్వదా సృష్టించే హాస్య ఖండాలతో, సృజనాత్మకమైన కామిక్ లతో సంయమనం సాధించడం గురించి గ్రాంట్ స్నైడర్ చెప్పారు. హాస్యం, తేలికదనం మేళవించి తనదైన ధోరణిలో ఐజక్ అడిజెస్ సమతౌల్యం గురించి పంచుకున్నారు. కాగా, కరుణ ఒక నివారణోపాయంగా ఫ్రాన్సెస్కా గ్రాస్మన్ అందించారు. మన కష్టాల వెనుకనున్న సంతులనాన్ని మన కళ్ళకు కట్టారు స్టానిస్లస్ లజుగీ. అలాగే కల్యాణి అడుసుమిల్లి, అలందా గ్రీన్ తమ అనుభవాలతో సమతుల్యత సాధించడమెలాగో వివరించారు. సంక్షేమానికి సామాన్యమైన సూచనలు స్నేహాల్ దేశ్ పాండే చేశారు.

విద్యుదయస్కాంత కాలుష్యం నుండి మన కుటుంబాన్ని ఎలా రక్షించుకోవాలో టెరన్ డేలీ ఈ సంచికలో కూడా తన అనుభవాలను కొనసాగించారు. అద్భుతమైన కాయకూరల సూప్ తయారీని సైమన్ హోమ్ మనతో పంచుకున్నారు.

ది విజ్డం బ్రిడ్జి ధారావాహికలో భాగంగా, తల్లితండ్రులుగా కాగోరేవారికి సహకరించగల కొన్ని విధి, విధానాలను, వైఖరులను పూజ్య దాజీ చక్కగా వివరించారు. హృదయ సంబంధమైన ఆరోగ్యం విషయంలో పూజ్య బాబూజీ గారందించిన అమోఘమైన చిట్కా.

చదవండి, ఆనందించండి.

సంపాదకులు

# లోపల


## ఆత్మ సంరక్షణ

**అనుదినం సాధన వలనే సమతుల్యత**
*దాజీ*
**12**

**గుండె ఆరోగ్యం – బాబూజీ పంచిన పరిష్కారాలు**
*బాబూజీ*
**15**

**సంక్షేమాన్ని సృష్టించుకుందాం!**
*స్నేహాల్ దేశ్ పాండే*
**16**

**సమతౌల్యం**
*కల్యాణి అడుసుమిల్లి*
**20**

## ప్రేరణ

**సంతానం కాంక్షించేవారి కోసం మార్గం, వైఖరి**
*దాజీ*
**24**

**మీ స్వంత బైక్ ను నడపండి**
*థామస్ మోగెన్సన్*
**30**

## కార్యక్షేత్రం

**నవ్వులు పూయించండి అధికంగా, జీవించండి సుదీర్ఘ కాలం**
*ఐజక్ అడిజెస్*
**36**

**లోపల చక్రం ఎవరు తిప్పుతున్నారు?**
*స్టానిస్లస్ లజూగీ*
**38**

## బాంధవ్యాలు

**సంతులనం కోల్పోవడం అంటే?**
*రోజలిండ్ పియర్మన్*
**44**

**దయాగుణం అందించే అద్భుత మార్పు**
*ఫ్రాన్సెస్కా గ్రాస్మన్*
**48**

## పర్యావరణం

**సమతుల్యత**
*అలందా గ్రీన్*
**54**

**విద్యుదయస్కాంత కిరణాలనుండి రక్షణ**
*టెరన్ డేలీ*
**56**

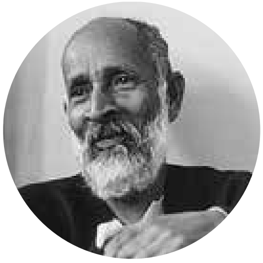
## సృజన

**హాస్యానందం**
*గ్రాంట్ స్నైడర్*
**68**

**స్పష్టపరచే సూపు**
*సిమోన్ హోమ్*
**76**

## ఇంకా...

**78**



## బాబూజీ

మనం ప్రేమగా బాబూజీ అని పిలుచుకుంటున్న షాజహాన్‌పూర్ నివాసులైన శ్రీ రామచంద్ర ఒక విప్లవాత్మకమైన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తయే కాక, తత్త్వవేత్త కూడా. ఇప్పుడు మనం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గా పిలుస్తున్న రాజయోగ ధ్యాన పద్ధతిని మానవాళికి అందించిన మహనీయులు ఈయన..

## దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటిని సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వారీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.

## స్నేహాల్ దేశ్ పాండే

డా. స్నేహాల్ ఒక డెవలప్మెంటల్ థెరపిస్టు. పిల్లలు, వారి కుటుంబాల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఎస్.ఎన్.ఇ.హెచ్ ను స్థాపించి, దానిని నడుపుతున్నారు. ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు అంటే మక్కువ. భారతదేశం అంతటా ఆరోగ్యసంరక్షణ నిపుణుల కొరకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సి.ఎమ్.ఇ ఇనిషియేటివ్ ను చురుకుగా నడుపుతున్నారు.

## కల్యాణి అడుసుమిల్లి

కల్యాణి, తన భర్త ఇద్దరు పిల్లలతో టెక్సాస్ లోని హూస్టన్‌లో ఉంటున్న ఒక హెల్త్ లా అటార్నీ, రచయిత. ఈమె మానసిక ఆరోగ్యం, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అడ్వకేట్. సంతోషాన్ని కనుగొనడంలో, ఇతరులను సంతోషంగా ఉంచడం ఎలా అన్న విషయాలపై చాలా దూరం ప్రయాణించి, తనకు తాను ఒక ప్రామాణిక వ్యక్తిగా ఎదిగారు.

## థామస్ మోగెన్సన్

థామస్ బాబూజీని కలవడానికి భారతదేశం వచ్చిన మొట్టమొదటి యూరోపియన్లలో ఒకరు. తన అనుభవాలను వివరిస్తూ, ఇన్ ది లైట్ ఆఫ్ హిజ్ లైట్ మరియు డ్రీమ్స్ ఎవేకెనింగ్ అనే పుస్తకాలను రచించారు. బాబూజీతో సంభాషణలను చలనచిత్రంగా తీసారు. అవి బాబూజీ ఇన్ షాజహాన్‌పూర్ లో ప్రచురించబడ్డాయి. తన రచనా వ్యాసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాహిత్యాన్ని డేనిష్ భాషలోకి అనువదిస్తున్నారు.

## ఐజక్ అడిజస్

డా. ఐజక్ అడిజస్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.

# రచయితలు

## స్టనిస్లస్ లజుగీ

స్టనిస్లస్ ఫ్రాన్స్ విదేశ వ్యవహారాల శాఖలో సివిల్ అధికారిగా ఉన్నారు. ఈయన అనేక దేశాలలో పనిచేశారు. ఎక్కడకు వెళ్ళినా ధ్యానం గురించి పనిచేయడంలో ఆనందం పొందుతారు. యూనివర్సిటీలకు, కార్పొరేట్లకు మెడిటేషన్ సైన్స్ మీద ఒక కోర్స్ రూపొందించారు.

## రోజలిండ్ పియర్మన్

రోజ్ యు.కె లో ఆక్స్ ఫర్డ్ దగ్గరలోని ఎబింగ్డన్ లో ఉంటారు. ఈమె పనిచేస్తున్న రోజులలో అన్ని వయసులవారు ఉన్న గ్రూపులతో పనిచేశారు. ఈమె ఎప్పుడూ మనం ఎలా మారాలి, పరివర్తనచెందాలి అనే విషయంమీద శ్రద్ధ కలిగి ఉండేవారు. ఈ మధ్యకాలంలో ఈమె సైకోథెరపీ, క్వాలిటేటివ్ రీసెర్చ్ అంశాలను బోధిస్తున్నారు. వీరు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రైనర్.

## ఫ్రాన్సెస్కా గ్రాస్మన్

ఫ్రాన్సెస్కా రచనలు ది న్యూ యార్క్ టైమ్స్, బ్రెయిన్, ఛైల్డ్ మేగజైన్, ది మేనిఫెస్ట్ స్టేషన్, ఎడ్ వీక్, డ్రంకెన్ బోట్, వర్డ్ రైట్ పత్రికల్లో ప్రచురించబడ్డాయి, ది హార్వర్డ్ గ్రాడ్యుయేట్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ లో వార్షిక వర్క్ షాప్ నిర్వహిస్తారు. ఈమె కరదీపిక *రైటింగ్ వర్క్ షాప్; హౌ టు క్రియేట్ ఎ కల్చర్ ఆఫ్ యూజ్-ఫుల్ ఫీడ్-బాక్* ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జనరంజకంగా నిలిచింది.

## అలందా గ్రీన్

అలందా, కెనడాలోని పసెల్ మౌంటెన్స్ ఆఫ్ బ్రిటిష్ కొలంబియాలో ఉంటారు. ప్రకృతితో ఉన్న లోతైన అనుబంధంతో ఈమె, తన భర్త తమ ఇంటిని రాయి, కలపతో, డాబాపై గార్డెన్ తో కట్టుకున్నారు. వారి జీవితాన్ని గ్రామీణసమాజంతో ఏకీకరించుకున్నారు. జీవితంలోని అన్ని అంశాలలో ఎరుకతో ఆత్మను అనుసంధానించడం ఈమె ప్రాథమిక కేంద్రీకరణ.

## టెరన్ డేలీ

టెరన్ 40 సంవత్సరాలకు పైగా అమెరికా, స్కాట్లాండ్ లలో ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్టుగా పని చేశారు. ప్రస్తుతం కాన్హా శాంతి వనం వెల్నెస్ సెంటర్లో డెవలప్మెంటల్ థెరపీని అందిస్తున్నారు. ఇ.ఎమ్.ఆర్ లకు, ఎలక్ట్రానిక్ స్క్రీన్లకు పిల్లలను బాగా దూరంగా ఉంచడం వల్ల వారిలో కలిగిన ఆకస్మిక అభివృద్ధిని ఈమె గమనించారు.

## గ్రాంట్ స్నైడర్

గ్రాంట్ అమెరికాకు చెందిన కార్టూనిస్ట్, కామిక్ స్ట్రిప్ ఆర్టిస్ట్, రచయిత, దంతవైద్యులు. ఈయన కార్టూన్ స్ట్రిప్స్ ది న్యూ యార్క్ రివ్యూ ఆఫ్ బుక్స్, ది న్యూ యార్క్ టైమ్స్ మేగజైన్, మరియు *ది షేప్ ఆఫ్ ఐడియాస్, ఐ విల్ జడ్జ్ యూ బై యువర్ బుక్-షెల్ఫ్* వంటి పుస్తకాలలో ప్రచురించబడ్డాయి. *ది ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్, వన్ బాయ్ వాచింగ్* ఈయన రచించిన తాజా పుస్తకాలు.

# ఆత్మ సంరక్షణ

చీకటి వెలుగులు రెండింటికీ కావాల్సిన మసాలా
అంతా సమానంగా మనందరిలోనూ ఉంది...
తనతో తాను  ఒక సుగుణాత్మకమైన సమతుల్యత
సాధించలేని కారణంగా ఈ గ్రహం ఉన్మాదానికి
గురౌతోంది.

ఎలిజబెత్ గిల్బర్ట్

# అనుదినం సాధన వలనే సమతుల్యత

పూజ్య దాజీ ఒక కొత్త హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన ప్రక్రియను పరిచయం చేస్తూ, అది ఏవిధంగా మన మనుగడలో సమతుల్యత తెచ్చిపెడుతుందో వివరిస్తున్నారు.

## జీవితంలో సమతుల్యత అంటే మీరేమనుకుంటున్నారు?

జీవితం మిమ్మల్ని విభిన్న దిశలలోనికి లాగడం ఎంత తరచుగా మీకు సంభవించి ఉంటుంది? ఒకే సారి చాలా విషయాలలో తలదూర్చడం కూడా తరచూ సంభవిస్తూ ఉంటుందా? అటువంటి పరిస్థితులలో మీరు సంయమనం కోల్పోకుండా మిమ్మల్ని మీరు ఏవిధంగా నిలదొక్కుకుంటున్నారు. సంయమనంతో కూడిన జీవనం అంటే అన్ని విషయాలకు సమానమైన ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం అని భావిస్తున్నారా? అనిశ్చితతో నిండిన మనుగడతో దీనిని ఎలా సాధించగలం అనుకుంటున్నారు? ప్రతిదినం మన రోజును ప్రణాళికాబద్ధంగానే ఆరంభించినప్పటికీ ఊహించనివి ఎదురవడం సహజం. అంటే పనిచేసేచోట

ఎదురైన చిన్న, పెద్ద సందర్భాలు, ఇతరుల చర్యల వలన ఏర్పడిన ఇబ్బందులు, ఇవిమాత్రమే కాక, అనారోగ్యం, వాతావరణ సంబంధమైన అంశాలు ఇలా ఎన్నో ఊహించని విషయాలు ఎదురు కావచ్చు. మన రోజువారీ జీవనంలో ఇవన్నీ కూడా అనిశ్చిత పరిస్థితిని కల్పించేవే . అవునా!

**ప్రశాంతత, సమతుల్యతను ఎలా సృష్టించుకొనగలం?**

క్రమం తప్పని ధ్యానసాధన చేపట్టడం ద్వారా సంయమనం సాధించగలగడం ఒక మార్గం. ఈ విధమైన క్రమం తప్పని సాధన వలన మన మానసిక, భావోద్వేగ, శారీరకమైన శ్రేయస్సుకు తగిన సానుకూలమైన పోషణ లభిస్తుంది.

హృదయం ఆధారంగా చేసే ధ్యానసాధనలు మనను మన కేంద్రంతో అనుసంధానించి, మనుగడలోని అనిశ్చితికి, సందిగ్ధాలకు తగిన లోతైన అవగాహన అందించి మనలను ముందుకు నడిపిస్తాయి.

మీ హృదయమే మీ అంతరాత్మ. ప్రతి క్షణం మిమ్ములను మార్గదర్శనం చేయడం కోసమే అది అక్కడ ఉన్నది. మీలోని భావోద్వేగాలకు మూలం మీ హృదయంలోనే ఉంది. మీ భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక స్థితులను నిర్ణయించేది మీ హృదయస్థితే సుమా! హృదయం స్పష్టంగా ఉంటే, మానసం కూడా అంతే స్పష్టత కలిగి యుంటుంది. హృదయంలో ప్రశాంతత నెలకొని ఉంటే మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. అప్పుడు సమతుల్యత మనదే అవుతుంది.

ఈ సంవత్సరం మొదటి రెండు సంచికలలో నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన, నిర్మలీకరణ పద్ధతులను పరిచయం చేశాను. ఉదయం చేసే ధ్యానం భౌతిక, మానసిక దేహాలను ప్రశాంత పరచగా, మీరు మీ అధిచేతన, ఉపచేతనలలోనికి లోతుగా ప్రవేశించే వీలుకలుగుతుంది. అక్కడి నుండి మీ అంతరంగ విశ్వంలో, అంటే మీ హృదయంలో వికసిస్తున్న చైతన్య ప్రజ్ఞ యొక్క అనుభూతిని అందుకుంటారు. సాయంత్రం శుద్ధి కరణ ప్రక్రియ రోజంతా మీలో ప్రోగయిన సంక్లిష్టతలను, భారాన్ని తొలగించి మీలో తేలికదనం ఏర్పడడానికి, సానుకూలమైన మార్పు చోటుచేసుకోడానికి బాటలు వేస్తుంది.

మరొక ప్రధానమైన ప్రక్రియ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన. దీనిని నిద్రకుపక్రమించబోయే ముందు చేపడతాం. ఇందువలన మనం చక్కగా విశ్రమించి రాత్రంతా సుఖంగా నిద్రపోతాం. ప్రార్థన ఒక విధంగా దైవంతో జరిపే సంభాషణ. అది పైపైన ఉపరితలంతో పెదాల స్థాయిలో మొదలై ఎంతో లోతైన సంభాషణగా రూపాంతరం చెందగలదు. అంటే, సాధారణంగా మాట్లాడుకోవడం నుండి, అంచెలంచెలుగా లోతైన స్థాయిలో జరిగే సంభాషణగా, ఇంకా చివరకు ఒక సన్నిహిత సంపర్కం ఏర్పడే స్థితికి దారితీస్తుంది. మీరు మీలోనే దైవత్వంతో సంభాషించగల శక్తివంతమైన సాధనం ప్రార్థన. మంచి సంసర్గం (కమ్యూనికేషన్) సంబంధానికి ఏవిధంగా దారితీస్తుందో అలాగే ఇక్కడ కూడా. సంపర్కం అనే ప్రవాహంలో ఒక విధమైన తాదాత్మ్య స్థితిని స్థిరపరచుకోడానికి ప్రార్థన ఒక మంచి మార్గం.

హృదయం స్పష్టంగా ఉంటే, మానసం కూడా అంతే స్పష్టత కలిగి యుంటుంది. హృదయంలో ప్రశాంతత నెలకొని ఉంటే మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. అప్పుడు సమతుల్యత మనదే అవుతుంది.

మన చుట్టూ కూడా ప్రశాంతత, ఆనందం వెల్లి వెలిసే విధంగా మన జీవన యానం కొనసాగడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు మనకు సహాయపడతాయి.

నిద్రపోవడానికి ముందు సాయంత్రం వేళలో లభించే ప్రశాంత వాతావరణం ఆరోజు మనం చేసిన తప్పులనుండి నేర్చుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది. వీటిలో చాలా మట్టుకు మనం కావాలని చేసిన తప్పులు కాకపోవచ్చు. అయినా మనం వీటిని మరల చేయను అని తీర్మానించుకుంటాం. మనం నిరంతరం మెరుగవడం కోసం ఇది మనకు లభించిన అద్భుతమైన అవకాశం. తెలిసీ, తెలియక, దురదృష్టవశాత్తు మనకు మనం, ఇతరులకు మనం చేసిన తప్పులను, మన పట్ల మనం కరుణ చూపించుకుని, వాటిని వదిలించుకోడానికి ఇదే సమయం. అలా మనం నిద్రలోనికి జారుకోగా, రాత్రంతా మన అంతరంగంలో లోతుగా మనం అనుసంధానమై ఉంటూ, ఉదయం లేచే సరికి మనం చక్కగా నిద్రపోయి మరునాడు ఉత్సాహంగా తేలికగా ఉంటాం.

ఈ మూడు సాధనలు ఒకదానితో మరొకటి చేదోడు వాదోడుగా ఉంటాయి. ఉదయం ధ్యాన సమయంలో మనం హృదయం తెరచుకుని, స్వీకరించే స్థితిలో ఉంటూ మన అంతరంగం లోలోతులకు చొచ్చుకొని పోతాం. సాయంత్రం నిర్మలీకరణ చేసుకోగా ఏర్పడిన శూన్యంతో, ప్రార్థన వలన కలిగిన మనల్ని మనం అప్పగించేసుకునే స్థితి కలిసి మన హృదయద్వారాలను అంతఃస్ఫూర్తికి, మనం అన్వేషిస్తున్న పరిష్కారాలకు తెరుస్తుంది. ఇది మన చర్యలలో సంయమనాన్ని సృష్టిస్తుంది. అప్పుడు మనం మొట్ట మొదటి అసమతుల్యతను కలిగించిన సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటూ ముందుకు సాగిపోతాం.

ఎదురౌతున్న ఒడిదుడుకులను, సవాళ్ళను ధ్యాన సాధన నిరోధించలేదు. కాని అది మిమ్ములను లోనుండి ఇంకా బలంగా తయారుచేస్తూ మిమ్ములను స్థిరంగా ఉంచుతుంది. అప్పుడు మనం అన్ని అంశాలను చక్కగా వివేచించుకుని, వివేకంతో వ్యవహరిస్తాం, మన దృష్టిని గాని సంయమనాన్నికాని కోల్పోము. అది నేర్పే పాఠాలను గ్రహించి నేర్చుకుంటాం. ఆవిధంగా మనలను మనం మరింత ఉన్నతంగా ఆవిష్కరించు కుంటాం. ఈ ప్రక్రియనే సంయమనం అంటారు.

అలా సాధన కొనసాగిస్తుండగా మనం ఈ సమతుల్యతను మరింత దృఢంగా చేసుకోగలుగుతాం. ఎంతగా అంటే అది మన మనుగడలో ఒక భాగం అయిపోయి, జీవితంలో ఎదురయే ఎటువంటి ఆటుపోటునయినా సునాయాసంగా అధిగమించగలం. చెట్టు ఎలా తన పోషణకు కావాల్సిన సారాన్ని వ్రేళ్ళ నుండి గ్రహిస్తూ ఎంతటి తుఫాను వచ్చినా దానిని కదిలించ లేనంత దృఢంగా తయారవుతుందో అలాగే మనం దృఢంగా, స్థిరంగా మనగలం. సంయమనంతో మనుగడతో వ్యవహరిస్తూ, సమతుల్యతను మన మనుగడలో ఒక భాగంగా చేసుకుని, మనలో, ఇంకా మన చుట్టూ కూడా ప్రశాంతత, ఆనందం వెల్లి వెలిసే విధంగా మన జీవన యానం కొనసాగడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు మనకు సహాయపడతాయి.

మీరు ముందుగా మూడు ఉచిత ధ్యాన శిక్షణా సిట్టింగులు ఒక అధికృత శిక్షకుని ద్వారా తీసుకున్న తర్వాత, ఈ సాధనలన్నీ ప్రభావంతమైన ఫలితాలను అందిస్తాయి. మీకు దగ్గర్లో ఉన్న శిక్షకుని వివరాలు తెలుసుకోడానికి సంప్రదించ వలసిన వెబ్ సైట్: www.heartspot.....

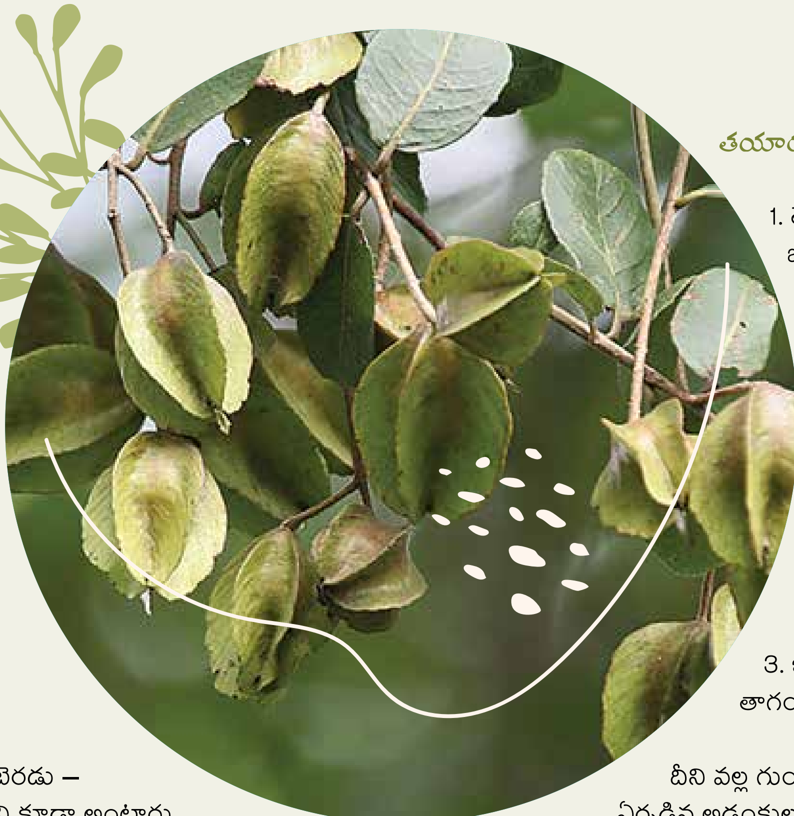
మీ అందరికీ శుభం కలుగుగాక!

దాజీ.

# గుండె ఆరోగ్యం

## బాబూజీ పంచిన పరిష్కారాలు

బాబూజీ జీవిత కాలంలో, ప్రభావవంతమైన అనేక ఆరోగ్య చిట్కాలను తన తోటి వారితో పంచుకున్నారు. వీటిలో కొన్ని వారు నేర్చుకున్నవి, మరికొన్ని స్వయంగా కనిపెట్టినవి. ఈ సంచిక లో గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వైద్య విధానాన్ని మీకు పరిచయం చేస్తున్నాము. గుండె సమస్యలైన అధిక రక్తపోటు, ఛాతి నొప్పి, అధిక కొలెస్ట్రాల్[1] సమస్యలకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.



### కావలసినవి:

తెల్లమద్ది చెట్టు బెరడు – అర్జున చెట్టు అని కూడా అంటారు – టర్మినేలియా అర్జునా జాతికి చెందినది.

మరగపెట్టడానికి కావలసిన నీరు.

### తయారుచేసే విధానం

1. తెల్ల మద్ది చెట్టు బెరడుని ఒక కడాయి నీటిలో 10 నిముషాల పాటు మరిగించండి. దాంతో ఒక డికాషన్ తయారవుతుంది.

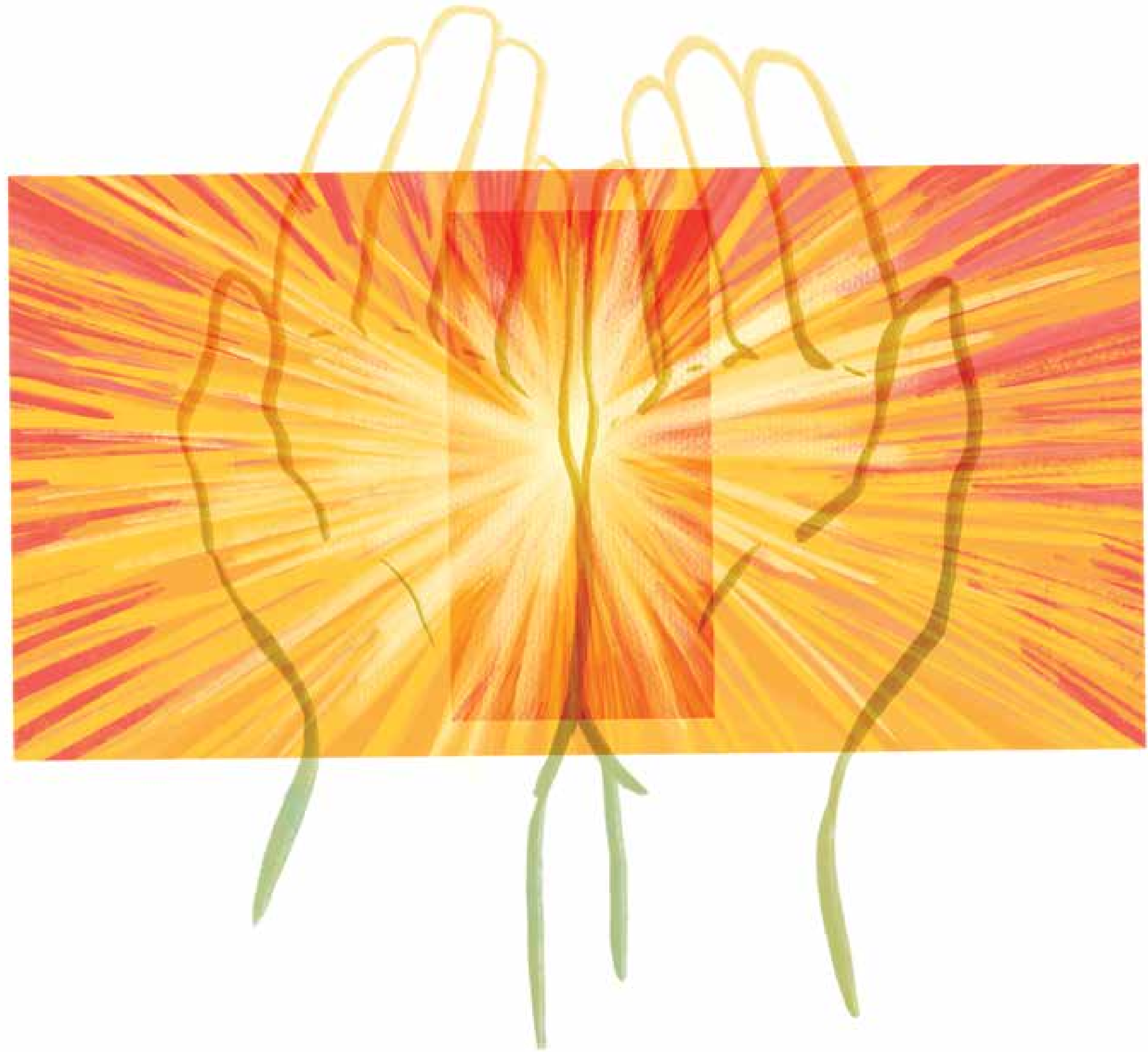
2. ఈ మిశ్రమాన్ని వడ పట్టండి. చల్లారాక ఒక గ్లాసు లో పోసుకుని తాగెయ్యండి.

3. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు తాగండి.

దీని వల్ల గుండెలోని రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అడ్డంకులు తొలగే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. కొవ్వు పదార్థం పేరుకుపోకుండా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

---

గమనిక: 1 వైద్య నిపుణులు సూచించే చికిత్సకు గానీ, రోగ నిర్ధారణ విధానానికి గానీ ఇవి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మీ డాక్టరు సూచించిన వైద్య విధానాన్ని మీరు తప్పక పాటించాలి. ఇక్కడ వివరించిన విధానాలు, వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా పని చేసి త్వరగా కోలుకోడానికి ఉపకరిస్తాయి.



# సంక్షేమాన్ని సృష్టించుకుందాం!

డాక్టర్ స్నేహాల్ దేశ్‌పాండే ముంబై కి చెందిన ఒక మానవ వికాసానికి సంబంధించిన రంగంలో చికిత్సకురాలు, అధీకృత జీవన మార్గదర్శి కూడా. ఆమె స్నేహ (SNEH) అనే సంస్థకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇది ప్రజల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి అంకితమైన సంస్థ. ఇంకా అది ఆరోగ్య సంరక్షణా రంగంలో నిపుణుల కోసం నిరంతరం వైద్యం, చికిత్సా రంగాల్లో చోటుచేసుకుంటున్న పరిశోధనల ఫలితంగా మెరుగవుతున్న పరిజ్ఞానాన్ని అందించే హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సంస్థ తీసుకున్న గొప్ప ప్రయత్నాన్ని నిర్వహించడంలో సహకరిస్తుంది. శ్రేయస్సు, సంరక్షణ సృష్టించుకోడం మన చేతులోనే ఉందని చెపుతూ కొన్ని సామాన్యమైన చిట్కాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు.

మనం మన అలవాట్లను రూపొందించుకొని మార్పులు చేసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, సహజత్వం, స్థిరత్వం, మానవ సంబంధం మరియు గతం గురించి లేదా గతంలో జరిగిన దాని గురించి ఆలోచించడం లేదా కోపంగా ఉండటం మానివేయడం అనేవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి?

పెందలకడనే నిద్ర లేచి సూర్యోదయాన్ని ఆస్వాదించడం, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయాన్ని వీక్షించడం, ఆ తర్వాత పనిని ఆపేయడం లాంటి సహజమైన దినచర్యను అనుసరించడం అనేది కష్టతరమైనదిగా ఉంటుంది. మనం నిరంతరం కలవరపడుతూ ఉంటాము. కాబట్టి నేను ముందుగా ఈ కలవరపడటాన్ని నివారించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

మానవ సంబంధాలు సహకారాన్ని ఇవ్వడానికి, పొందడానికి సహకరిస్తాయి. మనం సాంఘిక సంబంధాలను అందరితో హృదయపూర్వకంగా కొనసాగించనట్లైతే, ఇతరుల నుండి సహాయాన్ని అర్థించగల అవకాశాన్ని మనం కోల్పోతాం. ఎందుకంటే, ప్రతిసారీ మనం అవసరంలో ఉన్నప్పుడు "వారితో సంబంధమే లేకుండా ఎలా సహాయాన్ని అడగగలం" అని మనం ఆలోచిస్తాం. మన సన్నిహిత స్నేహబృందంలో లేనివారైనా సరే, వారితో గాఢమైన, అర్థవంతమైన సంబంధాలు కలిగి ఉండడం చాలా ఉత్తమం.

దీనితో ఎలా వ్యవహరించాలి? మొదటి అంశము ఆత్మావలోకనం. పర్యాలోచించండి:

మీ దగ్గర ఏమి ఉంది?

మీరు ఏమి చేశారు?

మీరు ఎవరు?

మీరు ఎలా కావాలనుకుంటున్నారు?

మీరు దాని గురించి ఏమి చేయబోతున్నారు?

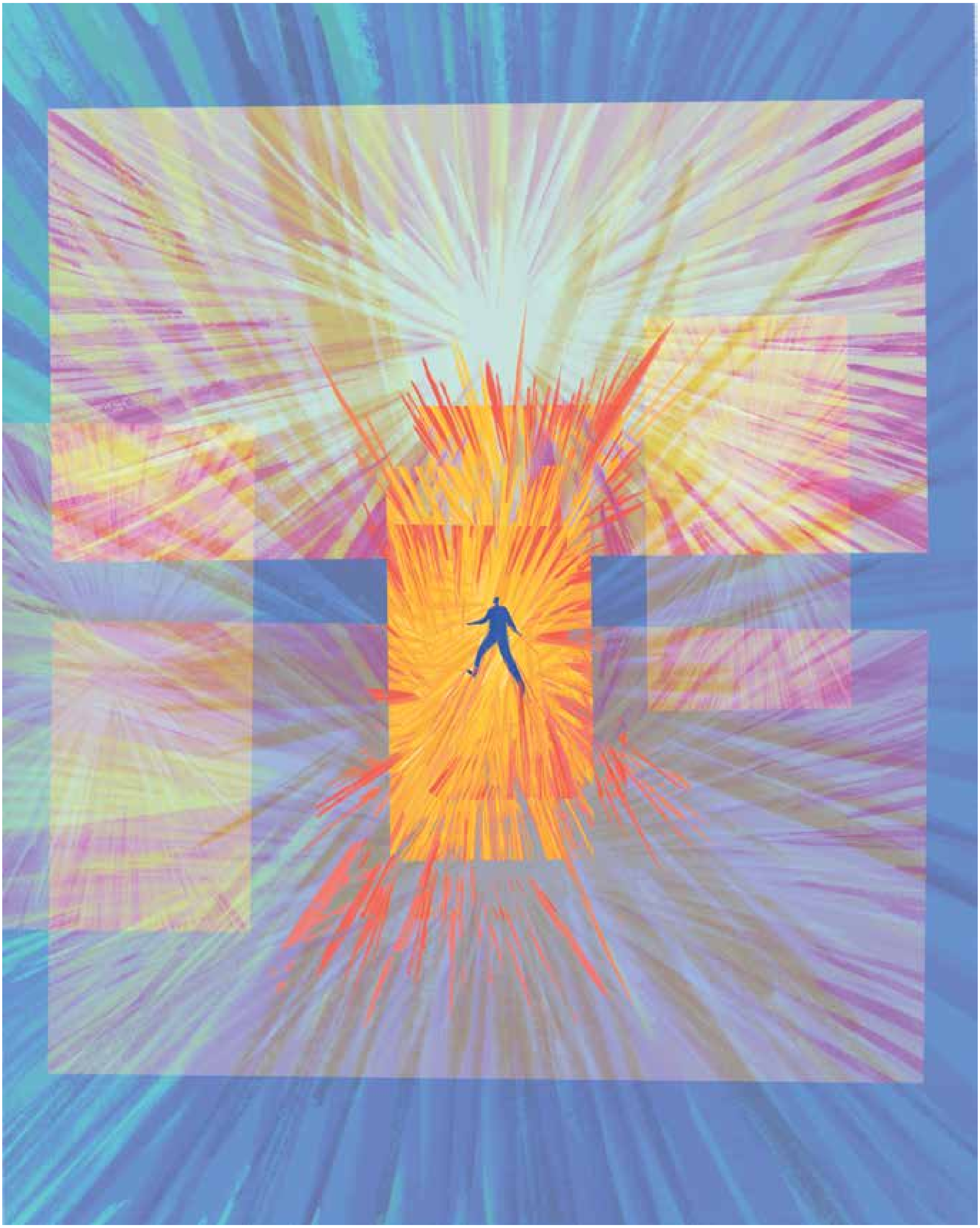
మనం తరచుగా మనకున్న వనరులను వినియోగించుకోవడం మరచిపోతుంటాం. కొన్నిసార్లు మనం బాహ్య అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాం లేదా పరిస్థితులను, మనుష్యులను మనం నిందిస్తూ ఉంటాం. ఒక్కసారి మనం మనల్ని తరచి చూసుకున్నప్పుడు, ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ మనం సమాధానాలు ఇవ్వగలుగుతాం.

మరో అభివృద్ధి చేసుకొనవలసిన అలవాటు – మనతో మనం అనుసంధానమై ఉండడం. ఒక రెండు క్షణాలు మీ ఎడమ మరియు కుడి అరచేతులను కలిపి ఒక దగ్గరగా చేర్చి, ఒక ఊహాత్మక పుస్తకం చదువుతున్నట్లుగా భావించండి. ఈ చిన్నచర్యతో, ఎడమ, కుడి మెదడుల మధ్య అనుసంధానం ఏర్పడినట్లుగా అవుతుంది. మీరు ఎప్పుడైతే ఇలా ఈ అనుసంధానాన్ని ఏర్పరచుకొని, మిమ్మల్ని మీరు ప్రతిబింబింప చేసుకుంటారో, అప్పుడు మీకు మీరే ఒక వినూత్న స్థాయి నిబద్ధతను మరియు లోతైన సామర్థ్యాన్ని మీలో కనుగొంటారు.

మీ కోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. విరామం లేని వారికే ఎక్కువ ఖాళీసమయం ఉంటుందని నేను భావిస్తాను. ఇది మీ ప్రణాళికలో నుండే చిన్న చిన్న ఖాళీ సమయాలను మీ కొరకు కేటాయించడం గురించి.

విశ్వవ్యాప్తమైన స్పందనతో మీరు అనుసంధానమైన క్షణంలో, సహజ శక్తి లేదా అధిచేతనతో, విశ్వం కోరుకున్న విధంగా పనులు జరగడం మొదలవుతాయి అని సాధారణ అర్థంలో చెప్పవచ్చు. మనలోని ప్రతి ఒక్కరం ప్రత్యేకమే. విశ్వం మనలోని ఈ విస్తారమైన ప్రత్యేకత్వాన్ని అనుభూతి చెందాలనీ, వ్యక్తీకరించాలనీ కోరుకుంటుంది. దీనికి బదులు మనం

మీ కోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. విరామం లేని వారికే ఎక్కువ ఖాళీసమయం ఉంటుందని నేను భావిస్తాను. ఇది మీ ప్రణాళికలో నుండే చిన్న చిన్న ఖాళీ సమయాలను మీ కొరకు కేటాయించడం గురించి.



శ్రేయస్సు అనేది మనలను మన ప్రపంచంలోనూ, మన వాస్తవికతలోనూ సమగ్రపరుస్తుంది. సహజమైన పద్ధతిలో స్పష్టత చేకూరడాన్ని అనుమతించడమే ఇది. మనలోని ప్రతి ఒక్కరూ లేదా మనలో కొందరైనా ఇలా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే, ఈ ప్రపంచం జీవించడానికి ఒక మంచి ప్రదేశంగా మారిపోతుంది.

బాహ్యమైన విస్తారత్వాన్ని కోరుకుంటాము. కాబట్టి, మనం ఈ గొప్ప వనరును విశ్వంచేత ప్రకటితం కానిచ్చేందుకు అంగీకరిస్తే, ఇంక చేసేది ఏమీ లేదు.

## మీలోని సహజ ప్రతిస్పందనను కనుగొనండి

మనలోని సహజ ప్రతిస్పందన నుండి మనల్ని దూరంగా తీసుకువెళ్లేది ఏది మరియు మనలోని అంతర్గత చైతన్యాన్ని ప్రసాదించేది ఏది అన్నది మనం అవగాహన చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నేను నమ్ముతాను. ఇది అత్యంత ఆవశ్యకం. మనం మన వాస్తవికతనుండి దూరంగా పారిపోతే ప్రమాదకరమైన మరియు అనారోగ్యకరమైన దశలోకి మనం వెళ్ళిపోతాం.

బాధ అనేది జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. మనం దానిని తొలగించలేం. నిజానికి బాధ అనేది మనలను అలా తయారుచేస్తుంది. శ్రేయస్సు అనేది మనలను మన ప్రపంచంలోనూ, మన వాస్తవికతలోనూ సమగ్రపరుస్తుంది.

సహజమైన పద్ధతిలో స్పష్టత చేకూరడాన్ని అనుమతించడమే ఇది. మనలోని ప్రతి ఒక్కరూ లేదా మనలో కొందరైనా ఇలా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే, ఈ ప్రపంచం జీవించడానికి ఒక మంచి ప్రదేశంగా మారిపోతుంది.

ఇక్కడ జీవించేందుకు ఏదో కొంత ఉంది, అనుభూతి చెందడానికి ఏదో కొంత ఉంది.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

# సమతౌల్యం

సమతుల్యమైన జీవితాన్ని గడపడానికి, తద్వారా ఇతరులతో మన సమయం మరింత సామరస్యపూర్వకంగా ఉండటానికి కల్యాణి అడుసుమిల్లి గారు కొన్ని చిట్కాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు

సామరస్యపూర్వకంగా నివసించడానికి మూలం సమతుల్యత. "వినోదం లేదా ఇతర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సమయం లేకుండా ఎక్కువ పని లేదా అధ్యయనం చేయడం వల్ల వ్యక్తి నిస్తేజంగా మరియు విసుగుగా తయారవుతాడు" అన్న ఈ పాత సామెతను మీరు కచ్చితంగా విని ఉంటారని నేను అనుకుంటున్నాను. ఇది ఎంతో కాలంగా ప్రాచుర్యంలో ఉంది." ఏ పని చేయకుండా కేవలం వినోదించడం వలన వ్యక్తి ఒక బొమ్మలా తయారవుతాడు" అనే దీనికి ప్రతిరూపమైన మరొక సామెత, బహుశా కొంత మందికి మాత్రమే తెలిసి ఉంటుందేమో. మన జీవితంలోని వివిధ అంశాల మధ్య సమతౌల్యాన్ని సాధించడానికి మనం ఒక సంతులన స్థితిని అనుసరించవలసి ఉంటుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి అది చేయడానికి బదులు చెప్పడం సులభంగా ఉంటుంది.

నాకు తీపిరుచి గల ఆహారపదార్థాలంటే చాలా ఇష్టం. "అన్నింట్లోనూ మితంగా ఉండు, కళ్యాణి!" అనే మా అమ్మ మాటలు కొన్నిసార్లు నన్ను అతిగా తినకుండా చేసేవి. నేను నా పిల్లలతో వారి స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేస్తున్నా లేదా జంక్ ఫుడ్‌ని పరిమితం చేస్తున్నా, వారిలోని వివేకాన్ని గుర్తించి, నేను అదే పదాలు కాకపోయినా, అదే మనోభావాన్ని తరచుగా ప్రస్తావిస్తాను. క్యారెట్లు, కమలా పండ్లు లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు కూడా నేను ఇలా చెప్పినప్పుడు మా చిన్నబ్బాయి ఆశ్చర్యంతో నవ్వేవాడు.

సమతుల్యమైన జీవన శైలిని ఎలా అనుసరించాలి?

ప్రాధాన్యతనివ్వడం అనేది సవాలయినప్పటికీ, దానిని ప్రారంభించడానికి, ఒక జాబితాను తయారు చేసుకోవడం అనేది ఒక

ఉత్తమమైన పద్ధతి. కాబట్టి ప్రతీది మీరు ముందుగా తయారుచేసుకున్నట్లయితే, పజిల్ లోని వివిధ భాగాలను కూర్చడం ఎంత సులువుగా ఉంటుందో గమనించండి. మీరు దేనికి ఎంత విలువనిస్తున్నారో వ్రాసుకుని దాని మీద తగినంత శ్రద్ధ ఉంచుతున్నారో లేదో గమనించండి.

మన ఉనికి ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి, ఇది చాలా ముఖ్యమైనది కాకపోయినా, క్లిష్టమైనదని నేను చెబుతాను! అయినప్పటికీ, దీనిని తరచుగా ప్రజలు చాలా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఇది, మనకోసం మనం సమయాన్ని కేటాయించుకోకుండా, ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధవహిస్తూ, మనం అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొనడం వలన కావచ్చు లేదా స్వీయ-విధ్వంసక ప్రవర్తన అనేది మనకు సహజంగా మారడం వల్ల కావచ్చు. సరైన పోషకాహారం, వ్యాయామం లేదా నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మనం నిర్లక్ష్యం చేసినప్పుడు మన మానసిక ఆరోగ్యం అనివార్యంగా దెబ్బతింటుంది. ఇదే విపర్యయంగా (తిరగేసినట్లుగా) కూడా మారవచ్చు. దీనిని ఒక విష వలయంగా మార్చవచ్చు. అది మీ మనసైనా లేదా శరీరమైనా, అవి లోతయిన అనుసంధానంతో ఉంటాయి. మీరు ఒక దాని పట్ల జాగ్రత్త వహిస్తే, మరొకటి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఉత్తమంగా జీవించడం అనేది పరిపూర్ణతతో కాదు, సంతుష్టి మరియు సంతృప్తితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మీ జాబితాను పరిశీలించుకొని, మీరు మీ జీవితాన్నిఎలా జీవించాలి అనే దానితో మీ కోరికకు సరితూగే లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి. మీ శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ అవసరాలు ఏమిటి? వీటన్నింటినీ మనం ఏకీకృత పరుచుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనకు మన జీవితంపై అసలైన నియంత్రణ ఏర్పడి కర్తృత్వము కలుగుతుంది.

రాజీ పడడం అనేది నేర్చుకోవడం కూడా సమతుల్య చర్యలో భాగమే. మీకు ఒక కుటుంబం ఉంటే అందులో మీరు, మీ భాగస్వామి బాధ్యతలను సమానంగా ఎలా ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఉంచుతారు? ఒక అసమతుల్యమైన సంబంధం ఆగ్రహానికి మూలంగా మారుతుంది.

నీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి తగినంత సమయం తీసుకోవడం అనేది నీ జీవితాన్ని సరళీకరించుకోవడం అని అంతిమంగా చెప్పవచ్చు. మీ పళ్లెంలో చాలా ఎక్కువ పదార్థాలు ఉన్నప్పుడు, ఏదో ఒక్కదానికి పూర్తిగా మిమ్మల్ని మీరు అంకితం చేసుకోవడం అసాధ్యం. కుటుంబంలో అందరూ కలసి ఎక్కువ సమయం గడపాలని మీరు కోరుకుంటే, ప్రతి ఒక్కరి స్క్రీన్ టైంలో రెండు గంటలు తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి.

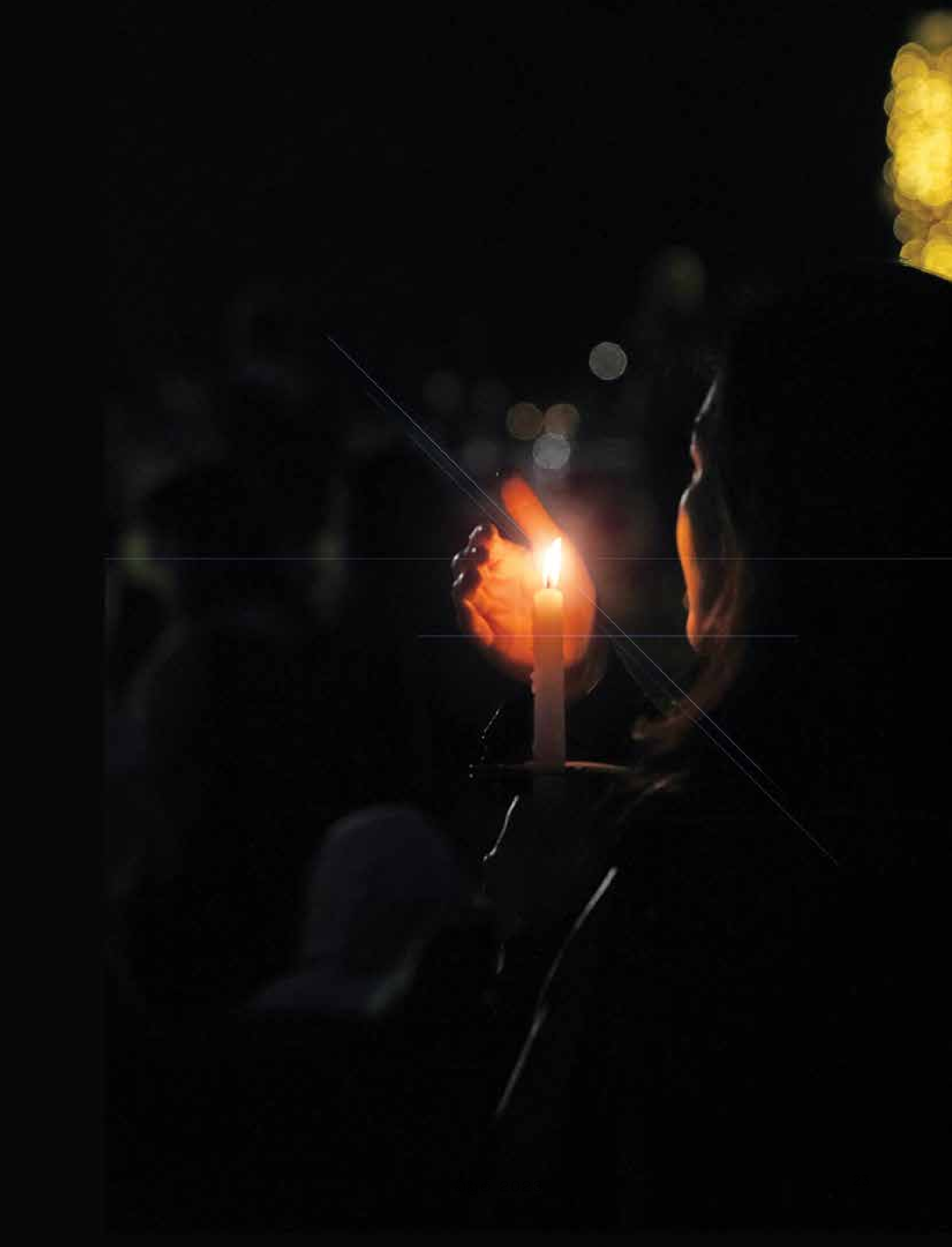
మనందరం జీవితాన్ని చాలా తీరికలేకుండా గడుపుతున్నవాళ్ళం. మనం సమతుల్యతను సాధించగలిగినప్పుడు మనలోని స్థిరత్వం మనలను సరిగ్గా ఉంచుతుంది.

బొమ్మలు: ఎమీ ట్సే

# ప్రేరణ

ఒక కొవ్వొత్తిని వెలిగించడమంటే,
ఒక నీడను సృష్టించినట్లే.

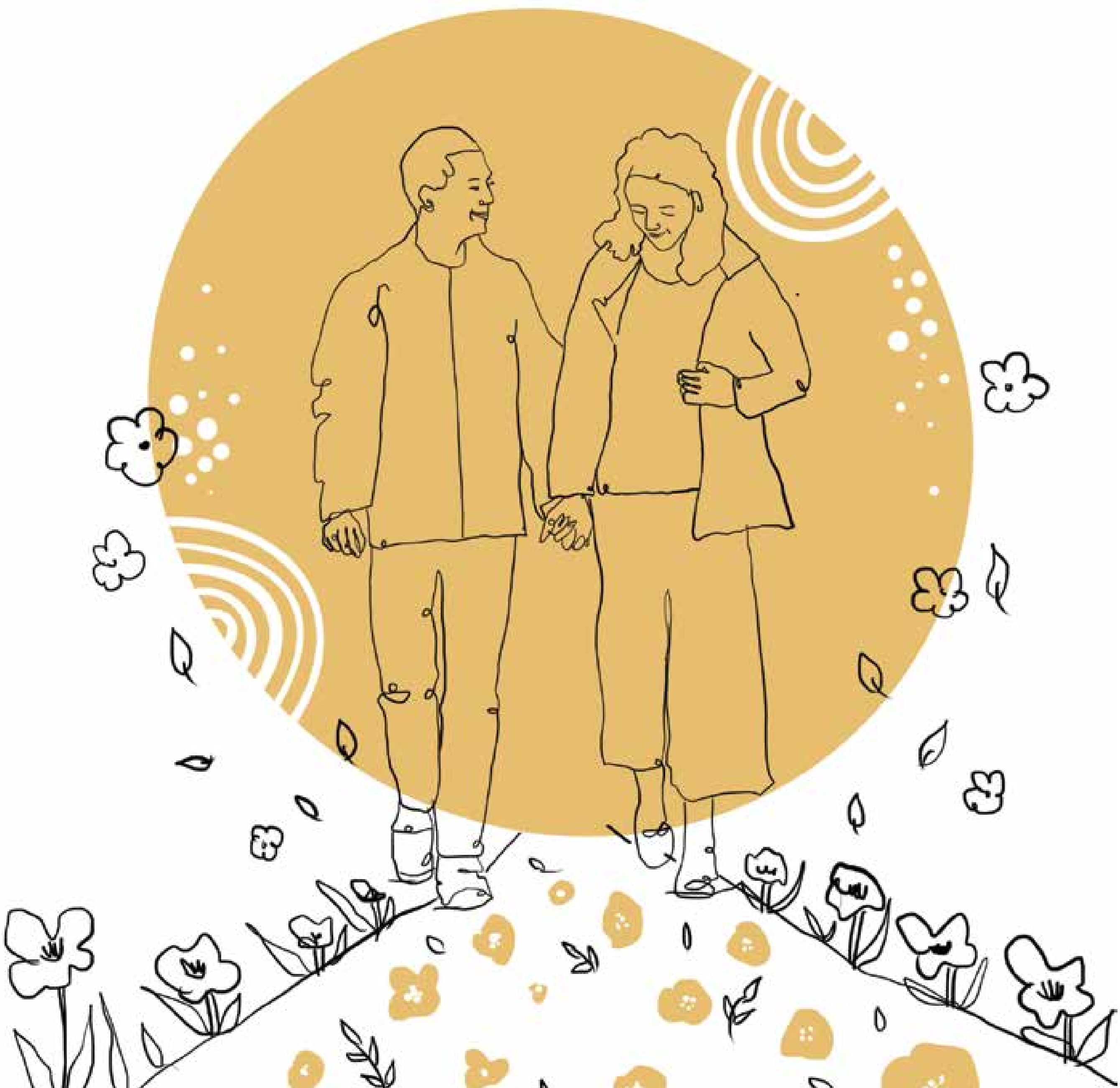
ఉర్సులాలు గుయిన్



# సంతానం కాంక్షించేవారి కోసం

# మార్గం, వైఖరి

సెప్టెంబరు 2022లో పూజ్య దాజీ తను తాజాగా వ్రాసిన దవిజ్డమ్ బ్రిడ్జ్ పుస్తకాన్ని ప్రచురించగా, అది అత్యధికంగా అమ్ముడయిన పుస్తకంగా నిలిచిందన్నది తెలిసిన విషయమే. అయితే 2023 సంవత్సరం అంతా అది అందించే వివేకజ్ఞానం రుచి మీతో పంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఈ సంచికలో పిల్లలు జన్మించకముందే తయారీ మొదలవుతుంది అనే మూడవ సూత్రంలోని ప్రధానమైన అంశాలు అందిస్తున్నాం.



## బాంధవ్యాల పునాదులు: అంగీకారం, స్నేహం, సమిష్టి కృషి

తల్లి తండ్రులందరికీ పిల్లల పెంపకంలో తామే అత్యుత్తమమైన వారిగా ఉండాలనే భావన ఉంటుంది. మరి దానికి వారేం చేస్తారు? వివాహబంధం యొక్క నాణ్యత పిల్లల పెంపకంలోని నాణ్యతను తెలియచేస్తుందని పరిశోధనలు ప్రకటిస్తున్నాయి. మనం మామూలుగా చెప్పుకోవాలంటే, సంతోషంగా ఉండే భార్య భర్తలు మంచి తల్లితండ్రులవుతారు. అలాగని, భార్య భర్తలు ఇరువురూ ఎల్లప్పుడు అన్నివేళలా పిచ్చి ప్రేమలో ఉంటారని గానీ లేదా తమ బాంధవ్యంలో నవ్వులు పూయించుకుంటారనీ చెప్పలేము. ప్రతి విషయంలోనూ వారిరువురూ ఏకాభిప్రాయానికి రాలేరు. అందుచేతనే ఇద్దరిలో, ఎవరు దేనిని ఆశిస్తారు లేదా దేనికోసం ఎదురు చూస్తారు అనే విషయంలో ఒకరి అభిరుచులు మరొకరు తెలుసు కోవడం ముఖ్యం.

అభిరుచులు కలవక పోవడం వలన బాంధవ్యాలు దెబ్బతింటాయి. ఎదుటి వ్యక్తి మారాలి అని కోరుకోవడంతో ఏమీ ఉపయోగం ఉండదు. వ్యక్తులు మారరు అని నేను చెప్పడంలేదు. నేను చెప్పేది ఒకటే, అవతలి వ్యక్తిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడమే మార్పుకు మొదటి మెట్టు అవుతుందని.

సంబంధాలలో ముందు మీపై మీరు దృష్టిని కేంద్రీకరించండి అని నా మిత్రులతో చెప్తుంటాను. మీరు ఎదుటి వ్యక్తి నుండి ఆశిస్తున్న ప్రతిదానిని మీరు మీభాగస్వామికి అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? అని ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. ఇప్పుడు మిమ్ములను మీరు ఉన్న పళంగా, అంటే ఎలా ఉన్నారో అలా ఇష్టపడుతున్నారా? ముందుగా ఎవరికివారు తమ సొంత నైతిక విలువల ఆధారాన్ని పటిష్టం చేసుకోవాలని నేనంటాను. ఇతరుల నుండి నీతి నియమాలు ఆశించే ముందు మీ స్వీయ నైతిక సామ్రాజ్యాన్ని దృఢ పరచుకోండి.

మనలను మనం మెరుగు పరచుకుందాం అనే వైఖరి బాంధవ్యాలకు బలం చేకూరుస్తుంది. ఈ వైఖరి మొదటగా మీరు అహంకారులు కారనే సంకేతాన్ని అందిస్తుంది. చాలా వరకు సంబంధ బాంధవ్యాలలో అహం కారణంగా ఘర్షణలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. భార్యాభర్తలు ఇరువురూ గనక తమనుతాము మెరుగుపరచుకొడంపై దృష్టి సారిస్తే, అది పరస్పరం సరిదిద్దుకోడానికి దారి తీస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తికి చోటిచ్చినట్లవుతుంది. అప్పుడు దంపతుల మధ్య క్రమ క్రమంగా స్నేహభావం పెంపొంది అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభిస్తుంది.

## మీ వివాహంలో స్నేహాన్ని కనుగొనండి

తమ బాంధవ్యంలో స్నేహం పునాదిగా కలిగిన దంపతులు ఎదురైన మార్పులను ఆనందంగా స్వీకరించ గలుగుతారు. కుటుంబంలోనికి శిశువుల జననం ఆహ్వానించడం కూడా ఒకటి. మీదగ్గరి మిత్రునితో మీరు ఏవిధంగా సమయాన్ని గడిపే వారో ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి. మిత్రుడు పక్కనే ఉంటే మనుగడ పెద్దగా కష్టం అనిపించదు. రోజులు చక్కగా గడిచిపోయేవి. ఏదైనా చిన్న గొడవ వచ్చినా, మీరిద్దరూ ఒకరి నొకరు సంతోష పెట్టాలని ప్రయత్నించేవారు. అదేవిధంగా దంపతులు కూడా స్నేహంగా ఉన్నప్పుడు ఒకరి నొకరు అంగీకరించడం సులువవుతుంది. అవునా! అంగీకారంతో కూడిన బంధం ప్రేమ పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.

స్నేహితులుగా ఉండడం వలన జంటలు జీవితంలోని చిన్న, చిన్న ఆనందాలను కూడా గొప్పగా ఆస్వాదించడం ప్రారంభిస్తారు. విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా ఈ ఊహను బలపరుస్తున్నది. కలిసి ఉన్న జంటలు, విడిపోయిన దంపతులకు మధ్య అసలైన వ్యత్యాసం, వారు తమకు ఎదురైన పెద్ద సమస్యలను పరిష్కరించు కోగల సామర్థ్యంలోనో లేదా సంఘర్షణలు నివారించుకోవడంలోనో, లేదా సంభాషణలు ఇద్దరి మధ్య జరుపు కోడంలోనో లేదని ప్రతిష్టాత్మక గోట్మాన్ ఇన్స్టిట్యూట్ కు చెందిన శాస్త్ర వేత్త జాన్ గోట్మాన్ కనుగొన్నారు. దానికి బదులుగా కలిసి కాఫీ తాగడం, కలిసి వాకింగ్ కు వెళ్ళడం, తినుబండారాలు పంచుకోవడం, కలిసి పజిల్స్ పరిష్కరించడం, ఇంటి పనులు కలిసి చేసుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న ఉమ్మడిగా పంచుకున్న విషయాలే పెద్ద మార్పును కలుగ చేస్తాయి. సాధారణమైన, ఆసక్తి కలిగించని లేదా అనాసక్తకరమైన విషయాలే తమ

మనలను మనం మెరుగు పరచుకుందాం అనే వైఖరి
బాంధవ్యాలకు బలం చేకూరుస్తుంది.

బాంధవ్యంలో అంటుకు పోయే జిగురులా పనిచేస్తాయి. వారిరువురిని కలిపి ఉంచుతాయి. కలిసున్న దంపతులు ఇలాంటి చిన్న విషయాలను సైతం ఆనందిస్తారు. ఒకరిపై మరొకరు ఆసక్తి కలిగి అనుబంధం పెంచుకుంటారు. అంటే వారిరువురూ మొదట మిత్రులుగా మెలిగారు, ఆ తర్వాతే భార్య భర్తలుగా పరిగణించు కుంటారు. మీ అనుబంధంలో స్నేహాన్ని తిరిగి కనుక్కోండి. మీరు ఇప్పటికే స్నేహితులుగా ఉండి ఉంటే దానిని మరింత దృఢంగా, గాఢంగా చేసుకోండి. కుటుంబాన్ని పెంచి, పోషిస్తూ వృద్ధి చేసుకోడం అంటే విభిన్నమైన జీవన విధానాలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగడమే. సంబంధం ఏర్పడుతున్న కొత్తల్లో పరస్పరం గౌరవించుకుంటూ ఉంటే అటువంటి జంటల బాంధవ్యం సామరస్యంగా సాగిపోతుంది.

## బాంధవ్యాలు అంటే సమిష్టిగా చేసే కృషి

ఒకరోజు సాయంత్రం నేను నడకకు వెళ్ళినప్పుడు నది ఒడ్డున బల్లమీద కూర్చొని ఉన్న ఒక వృద్ధ దంపతులను చూసాను. వాళ్ళు అలా నదివైపు చూస్తూ, తెచ్చుకున్న తిండి పదార్థాన్ని పంచుకుని తిని, నీళ్ళు త్రాగారు. తర్వాత లేచి నిలబడి అక్కడి కాలిబాటపై నడుస్తూ పోతున్నారు. అయితే వారిద్దరూ ఒకరితో ఒకరూ ఏమీ మాట్లాడుకోలేదు. కానీ ఒకరి చేయి ఒకరు పట్టుకుని చాలా దూరం అలా నడిచారు. ఆ సాయంత్రంవేళ వారిలో కనిపించిన ఈ సామరస్యం ఎంతో హృదయానందం కలిగించింది.

తెలివి తేటలతో, మేధో పరంగా ఇతరులను ఆకట్టుకోవాలని చాలా మంది తరచూ భావిస్తుంటారు. నిజమైన బాంధవ్యంలో మాటలతో ఒకరిని ఒకరు ఆకర్షించవలసిన అవసరం ఉండదు.

తమ బాంధవ్యంలో స్నేహం పునాదిగా కలిగిన దంపతులు ఎదురైన మార్పులను ఆనందంగా స్వీకరించ గలుగుతారు. కుటుంబంలోనికి శిశువుల జననం ఆహ్వానించడం కూడా ఒకటి.

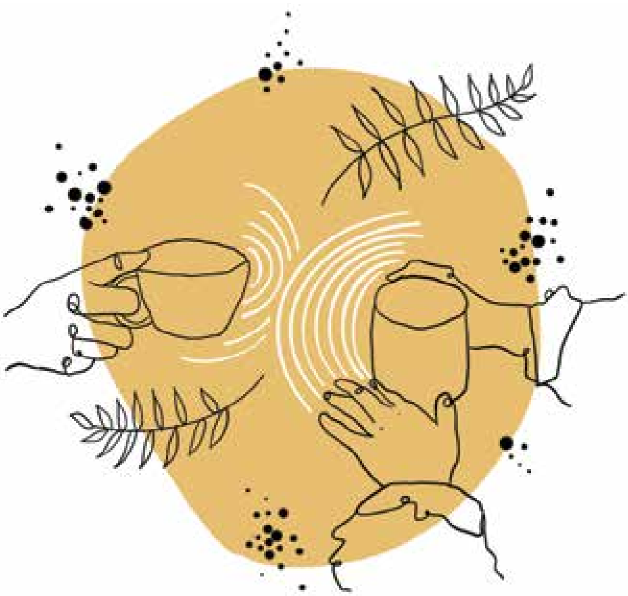
దీనికి బదులుగా ఒకరకమైన భరోసా అందించే మౌనం ఆ స్థానాన్ని పరిపూర్ణం చేస్తుంది. ఎదుటి వారిని ఆకట్టుకోవాలనే కోరిక స్థానంలో, వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించాలనే ఆసక్తి పెరుగుతుంది మనలో. తీసుకునే శ్రద్ధ మన చర్యలలో వ్యక్తం అవుతుంది. దానిని మాటల్లో చెప్పవలసిన పనిలేదు. హృదయ పూర్వకమైన బాంధవ్యంలో నిశబ్ధం ప్రేమ యొక్క అత్యున్నతమైన వ్యక్తీకరణగా నిలుస్తుంది.

హృదయ పూర్వకమైన బాంధవ్యంలో నిశబ్ధం ప్రేమ యొక్క అత్యున్నతమైన వ్యక్తీకరణగా నిలుస్తుంది.

**ఇలా చేయండి**

జీవిత భాగస్వామి యొక్క మద్దతు తల్లికి ఎంతో అవసరం. గిన్నెలు కడగడం, బట్టలు ఉతకడం, టీ పెట్టడం వంటి పనులలో సహాయ పడడం తల్లికి అర్థవంతంగా సహకరించడం అవుతుంది. ఇది చదువుతున్న పురుషులందరూ ఒక వారం పాటు శ్రీమతి ఇంట్లో చేసే పనులను చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పిల్లలను తయారు చేసి సంసిద్ధం చేయడం, ఇంటి పనులు వగైరాలలో సహకరించడం. ఒక కుటుంబాన్ని నడపడానికి ఎంత శ్రమ అవసరం అవుతుందో అప్పుడు మీకు అర్థం అవుతుంది.

ఇంక ఆర్థిక ప్రణాళికలు, పెట్టు బడులు వంటి ఇతర పనులలో ఆసక్తి కనపరచని స్త్రీ మూర్తులు, ఇప్పుడు వాటిపై కొంత ఆసక్తి చూపించండి. పరస్పరం సహాయం చేసుకోడం వలన మీ బాంధవ్యాలు బలపడతాయి.



కేవలం చూపులతోనే ఆ వృద్ధ జంట పరస్పరం అనేక విషయాలను పంచుకున్నారు. వారి సాయంకాల సంపర్కం తమ సన్నిహిత బాంధవ్యానికి ఒక గొప్ప మచ్చుతునకగా నిలిచింది.

సంబంధ బాంధవ్యం అనేది దంపతులు ఇద్దరూ కలిసి కొనసాగించే వ్యవహారం. మీ కుటుంబాన్ని, దగ్గర స్నేహితులని ఒక రిలే పరుగుపందెంలో జట్టుగా భావించండి. తండ్రి, తల్లి, పిల్లలు, అమ్మమ్మ, తాతయ్య, దగ్గిరమిత్రులు ఆజట్టులోని సభ్యులు అనుకుందాం. ప్రతిఒక్కరూ తన వంతు

పరుగు పూర్తి చేసి, తన చేతిలో పట్టుకున్న కర్రను తర్వాతి సభ్యునికి అందజేస్తూ ఉంటారు. మనందరం దానిని వీక్షిస్తూ చప్పట్లు కొడుతూ ప్రతి ఒక్కరినీ ఉత్సాహ పరుస్తాం. ఒక్కొక్కసారి ఆ కర్ర క్రింద పడిపోవచ్చు. కానీ జట్టులో ఒక సభ్యుడు కంగారుపడినంత మాత్రాన, పరుగు ఆపడం జరుగదు. పందెం నుంచి పక్కకు జరగం కూడా. ఇంకా బాగా పరుగెడుతూ, పోగొట్టుకున్న కాలాన్ని అందుకోడానికే ప్రయత్నం చేస్తాం కదా. స్నేహంగా ఉండే దంపతులు అలాగే ఒక జట్టుగా కలిసి పని చేస్తారు. తమ వ్యక్తిగత పరిధులు దాటి కుటుంబాన్ని ఒకటిగా చూస్తారు. ఐకమత్యంలోని బలాన్ని గుర్తించి ఒకరినొకరు పరిపూర్ణం చేసుకుంటారు. అవునా!

ఒక జంట మధ్య అనుకూలత పెరుగుతున్న కొద్దీ వారి మధ్య లోతైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. వారి బాంధవ్యం వలన వారే కాదు, వారి చుట్టూ ఉన్నవారు కూడా ప్రయోజనం పొందుతారు. మనందరమూ కూడా ఈ ప్రయోజనాన్ని అనుభవించిన వాళ్ళమే. ప్రతి విషయంలోనూ పోట్లాడుకునే దంపతుల విషయానికి వద్దాం. వాళ్ళు రెస్టారెంట్ కి వెళ్ళినప్పుడు కారు ఎక్కడ నిలిపి ఉంచుదాం అన్న విషయం నుండి, ఏం ఆర్డర్ చేద్దాం అన్న విషయం వరకూ పోట్లాడుకుంటునే ఉంటారు. ఏకీభావం కుదరదు. అటువంటి వారితో సమయం గడిపితే మన ఉత్సాహం అంతా నీరుగారి పోతుంది. దీనికి బదులుగా స్నేహంగా ఉన్న మరో జంటతో ఉన్నాం అనుకోండి వారి తీరు, ఒకరి మాటలు ఒకరు అంది పుచ్చుకునే విధానం, వారిలోని ఉత్సాహం చూసి కొత్తగా పెళ్లి అయిన వారిలో స్ఫూర్తిని రగిలిస్తాయి. అవునా!

ఒక జంట మధ్య అనుకూలత పెరుగుతున్న కొద్దీ వారి మధ్య లోతైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. వారి బాంధవ్యం వలన వారే కాదు, వారి చుట్టూ ఉన్నవారు కూడా ప్రయోజనం పొందుతారు.

ఈ రెండు సందర్భాలలో ఏర్పడిన శక్తి క్షేత్రాలు ఒకదానితో మరొకటి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటాయి. పోట్లాడుకునే జంటలతో గడిపిన సమయం నిస్పృహతో నిండిన ప్రకంపనా క్షేత్రాన్ని సృష్టించగా, స్నేహపూర్వకంగా మెలిగిన దంపతులతో గడిపిన కాలం స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రకంపనలతో ఉత్సాహపరిచేదిగా ఉంటుంది.

ఆనందంగా ఉండే దంపతులలో సామరస్యపూర్వకమైన వాతావరణం పరిఢవిల్లుతుంది. వాళ్ళ హృదయ, మనో క్షేత్రాలు ఒక కొత్త ఆత్మ ప్రవేశించడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి ఆహ్వానించేవిగా ఉంటాయి.

## ప్రతిరోజూ ఎదురయ్యే సందిగ్ధం:

*ప్రశ్న: నేను, నా భర్త ఎక్కువగా వాదించుకుంటూ ఉంటాం. ఒక్కొక్కసారి ఈ వాదనలు తీవ్ర రూపం దాలుస్తాయి కూడా. ఇది మా శిశువు మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపిస్తుందేమో అనే సందేహం నన్ను వెంటాడుతూ ఉంటుంది?*

దాజీ: మీరు, మీభర్త ఇద్దరూ మీ కోపాన్ని వాయిదావేసుకుందాం అని అనుకునే ప్రయత్నం చేయండి. సాధారణంగా మనందరమూ కూడా వాయిదాలు వేయడంలో ఆరితేరిన వాళ్ళమే. ధ్యానం, వ్యాయామం, డబ్బు విషయంలో ప్రణాళికలు, ఇలా చాలా విషయాలలో వాయిదాలు వేసుకుంటూ పోతాం. అందుచేత కోపాన్ని వాయిదా వేసే ప్రయత్నం చేయండి. కనిపించే ఫలితాలు మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యానికి గురిచేయక తప్పదు. యూదుల పవిత్ర గ్రంధం అయిన తాల్ముడ్ లో ఒక వాక్యం ఉంది. "పిల్లలు మాట్లాడే విధానం ఇంట్లో పెద్దలు మాట్లాడే విధానాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది" అన్నదే అది. అందువలన పిల్లల ముందు వాదించు కోవడం, పోట్లాడు కోవడం చేయక పోవడమే ఉత్తమమైన పద్ధతి.

అధ్యాయం 1 : ద విజ్డమ్ బ్రిడ్జ్ నుండి సేకరించబడినది.

ఇంకా ఉంది.

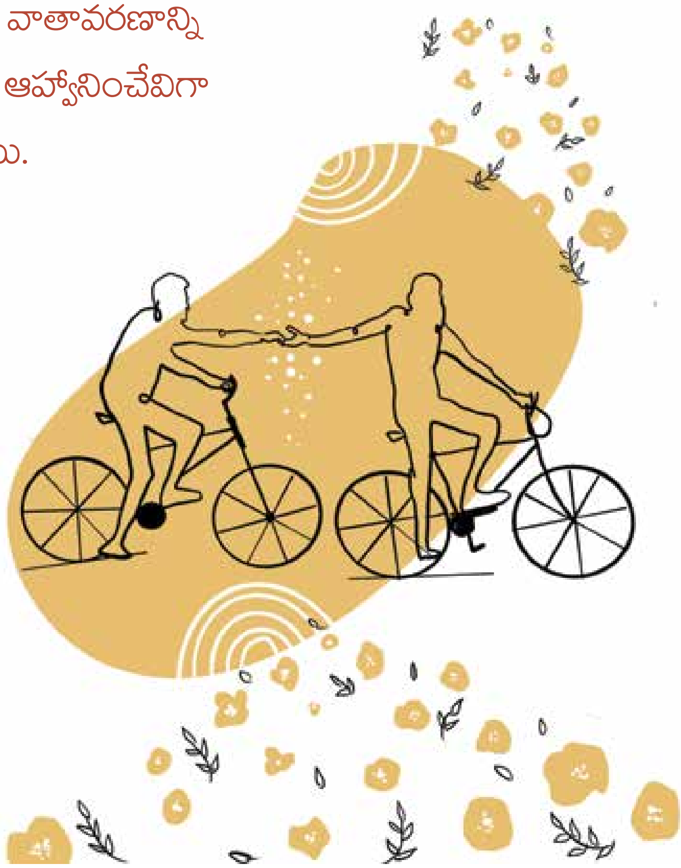
**ఆనందంగా ఉండే దంపతులలో సామరస్యపూర్వకమైన వాతావరణం పరిఢవిల్లుతుంది. వాళ్ళ హృదయ, మనో క్షేత్రాలు ఒక కొత్త ఆత్మ ప్రవేశించడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి ఆహ్వానించేవిగా ఉంటాయి.**

[1] 2016. What You Need to Consider Before Having Kids. PsychCentral, accessed 15 January 2022, https://psychcentral.com/lib/what-you-need-to-consider-before-havingkids#.

[2] Kanoy, K., 2003. Marital relationship and individual psychological characteristics that predict physical punishment of children. Journal of Family Psychology 17, 1: pp. 20–28. https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.20.

[3] Patel, K.D., 2022. *The Wisdom Bridge: Nine Principles to a Life that Echoes in the Hearts of Your Loved Ones.* Penguin, India.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్



# మీ స్వంత బైక్‌ను నడపండి

సం. 1960 చివరినాటికి, పాశ్చాత్యులు బాబూజీని సందర్శించడానికి భారతదేశానికి వచ్చారు. వారిలో మొట్టమొదటిగా బాబూజీతో ప్రేమలో పడినవారు యువ డేన్స్ బృంద సభ్యులు. వీరు పాశ్చాత్య దేశాలకు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యొక్క ఆధ్యాత్మిక సాధనా పద్ధతులను వ్యాపింపజేయడంలో కీలకపాత్రను పోషించారు. ఈ మార్గదర్శకులలో ఒకరు థామస్ మోగెన్సెన్. ఆయన తన భార్యతో పాటు కొంతమంది స్నేహితులతో కలిసి 1971లో మొదటిసారి షాజహాన్‌పూర్‌ని సందర్శించారు. ఇక్కడ అతను బాబూజీ నుండి అందుకున్న కొంత జ్ఞానంతో, సమతుల్యత, సమతాస్థితులను ఎలా కనుగొన్నాడనే దాని గురించి కొన్ని వ్యక్తిగత కథనాలను పంచుకున్నాడు.

ద్విచక్రవాహనం ఎలా నడపాలో నాకు ఎవరూ నేర్పించలేకపోయారు. మా నాన్న, మా అమ్మ దానిని ఎలా నేర్పించాలో అనే విషయం మీదే చాలా ఆలోచిస్తూ ఉన్నారు. నా సీటు వెనుక అమర్చిన నిటారుగా ఉన్న కడ్డీ ని పట్టుకుని నాకు మద్దతునిస్తూ, వారు నా పక్కన పరిగెత్తినంత కాలం నేను బాగానే ఉన్నాను. వారు తమ పట్టును సడలించగానే నేను నా బ్యాలెన్స్ ను కోల్పోయేవాడిని. పదే పదే ఇలాగే జరిగింది. నేను నా స్వంతంగా నడపడం నేర్చుకునే స్వేచ్ఛను వారు నాకు ఇవ్వడంతో నాకు కొంచెం ప్రోత్సాహం లభించింది. నేను నేర్చుకుంటున్నప్పుడు పడిపోయాను. ఐతే వారు నన్ను వదిలేసారు. అప్పుడు నాకు దాదాపు ఏడేళ్ల వయస్సు ఉంటుంది.

వేసవి కాలంలో ఒక వెచ్చటి రోజున, నేను మా అమ్మతో ఒక ఐస్ క్రీంను కొనిపించుకోవడంలో విజయం సాధించాను. ఐస్ క్రీం పార్లర్ మరీ దగ్గరలో ఏమీ లేదు. ఒక మట్టి దారిలో, చక్రాలు చేసిన గాడిలో ప్రయాణిస్తూ, రహదారి పొడవునా దేవదారు చెట్లతో నిండిఉన్న మా వేసవి విడిదిని దాటి చివరికి ఒక చిన్న గ్రామం చేరుకుంటాము. నా దృష్టిని మొదటిగా ఆకర్షించినది మార్థాస్ ఐస్ క్రీమ్ పార్లర్. నీలం రంగు వేసిన దుకాణం అది. సోడా పాప్స్, సాసేజ్‌లు వంటి రకరకాలైన వస్తువులు, ఆపై ఐస్ క్రీం కూడా ఉంది అక్కడ ఆకర్షణీయంగా.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఆ రోజు నేను నా బైక్ దూకి, మార్థాస్ దుకాణం లోనికి వెళ్లాను. నా ఐస్‌క్రీం తిని, నేను నిజంగా బైక్ నడుపుతూ వెళ్తున్నాననే ధ్యాస లేకుండా ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. చూశారా ! ఎవరైనా నాపై "నువ్వు ఇలా చేయాలి... కాదు, కాదు, అలా కాదు" అని విరుచుకుపడుతూ ఉంటే, అది ఖచ్చితంగా అయిష్టాన్ని, పగను, విచారాన్ని, న్యూనతా భావాలను, కోపాన్ని సృష్టించి ఉండేది. మళ్లీ ఎప్పుడైనా నా బైక్ దగ్గరికి వెళ్లాలంటే, దాన్ని వదిలించుకోవడానికి మనం కష్టపడేంత లోతుగా ఏర్పడిన సంస్కారాన్ని కూడా జయించాల్సి వచ్చేది. అంటే, నా ఆసక్తి, ఉత్సుకత, ఆనందంతో పాటు శక్తివంతమైన పెడలింగ్ నన్ను నా బైక్ నడపడంలో నైపుణ్యం సాధించే కళలోకి అడుగుపెట్టకుండా నన్ను అడ్డుకునేది. మేము డానిష్‌లో "స్కూల్ విడిచిపెట్టాడు" అని చెప్పుకునే విధంగా అలాగే ఏళ్ళ తరబడి ఉండిపోయేవాడిని!

పాఠశాలలో, ఎవరూ నాకు సరిగ్గా చదవడం లేదా వ్రాయడం నేర్పించలేదు. చదవడానికి సమయం పట్టేది. నా చేతివ్రాత చిన్న మరియు పెద్ద అక్షరాలతో పైకి క్రిందికి, ఎగుడుదిగుడుగా, గందరగోళంగా ఉండేది. ఉపాధ్యాయులు, ముఖ్యంగా నాన్నగారు ఆందోళన చెందారు, ఎందుకంటే నేను ఏడో తరగతిలో ఉన్నాను కాబట్టి. గమ్మత్తుగా ఒక రోజు మధ్యాహ్నం, నేను పాఠశాల నుండి తిరిగి వచ్చి, కూర్చుని, రేపటి కోసం నేను చేయవలసిన హోం వర్క్ ను క్రమబద్ధమైన చేతివ్రాత శైలిలో వ్రాసేశాను. ఇది ఇప్పటికీ నాకు గుర్తు. ఇది ఒక విచిత్రం! ఎక్కడినుండో అకస్మాత్తుగా ఒక దేవదూత నుండి బహుమతి

పొందినట్లయ్యింది. టన్ను పుస్తకాలను చదవడం కంటే, మరింత సంతోషకరమైన పెడలింగ్‌ను చేయడం ఎంతటి లోతైన అనుభవం.

1973లో లాలాజీ శతజయంతి ఉత్సవానికి కొన్ని వారాల ముందు, లాలాజీ పుస్తకం ట్రూత్ ఎటర్నల్‌తో బాబుజీ గారింట్లో వరండాలో ఒంటరిగా కూర్చున్నాను, నేను ఏమి చదువుతున్నానో అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నాను. ఇక చదవడాన్ని ముగించివేద్దామనే సమయానికి, లోపల చదువుకుంటున్న బాబూజీ, తన చదువుకోవడాన్ని ముగించి, లోపల నుండి బయటకు వచ్చి కనిపించారు. తన ఈజీ చైర్ పక్కనే నిలబడి నన్ను చూస్తున్నారని నేను గ్రహించాను. నేను ఆయనను తలెత్తి చూసాను. ఆయన వింతగా నా వైపు, లాలాజీ గారి పుస్తకం వైపు, చూసి, "ఇది చాలా పాత పుస్తకం. ఇప్పుడు కొత్తవి వ్రాసారు. మీరు మీ స్వంత పుస్తకం రాయాలి " అన్నారు.

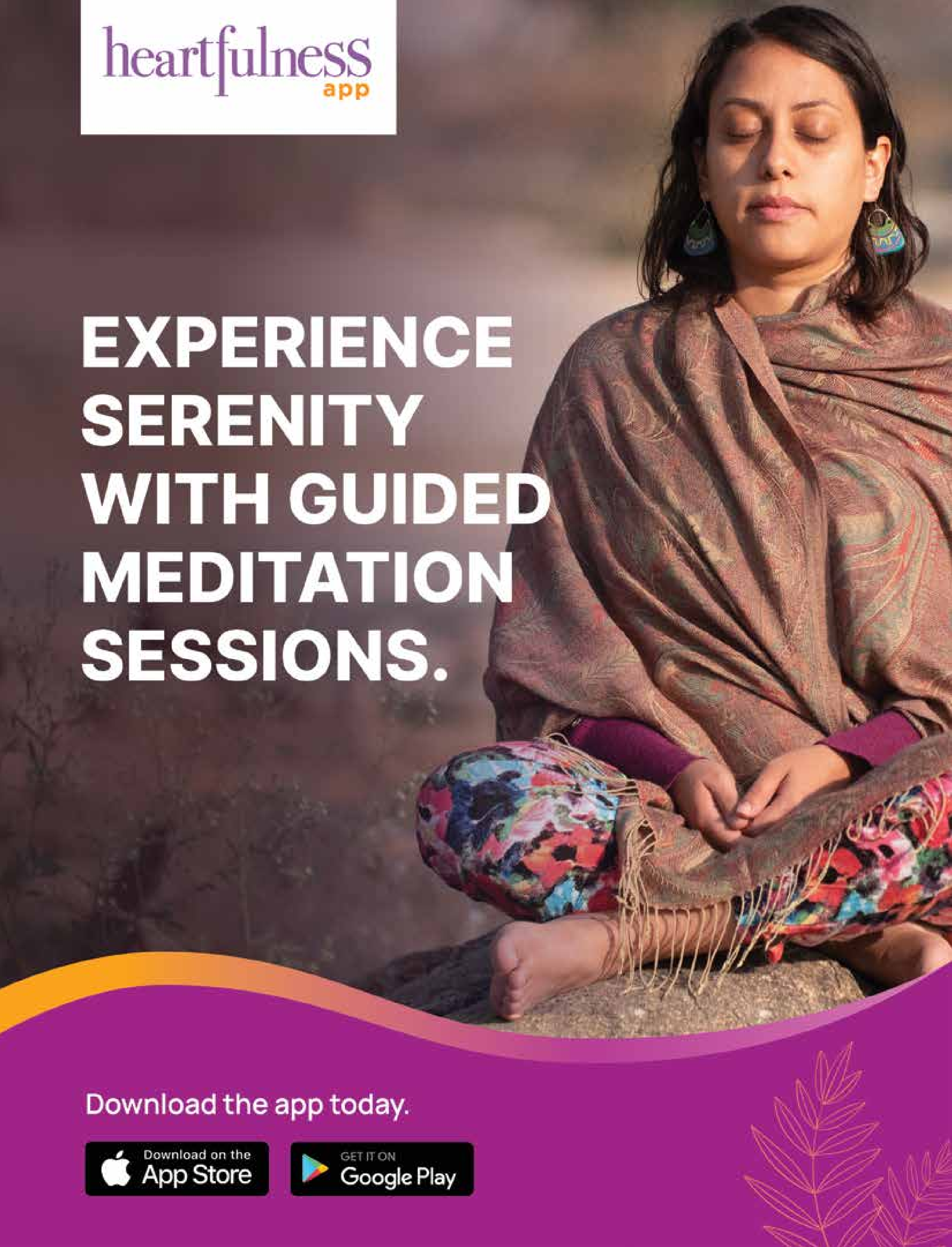
"ఇప్పుడు ఆయన కొన్ని కొత్తవి వ్రాసారు" అనే పదాలతో, ఆయన లాలాజీని కాకుండా, తను వ్రాసిన స్వంత పుస్తకాలను గురించి సూచించారు, నేను ట్రూత్ ఎటర్నల్ పుస్తకాన్ని నా ఒడిలో జారవిడుచుకున్నప్పుడు, బాబూజీ, తను ఎప్పుడూ లాలాజీ ఆలోచనలలో మునిగిపోయిన విధంగా తన ఈజీ చైర్ లో రిలాక్స్ అయ్యారు.

పుస్తకాలు చదవడం వరకు అయితే ఫర్వాలేదు, కానీ కొటేషన్ మెషీన్‌గా తయారుకావాలని ఎవరు అనుకుంటారు? మీకు తెలుసా, ఆ యంత్రానికి ఒక ప్రశ్న ఇవ్వండి, హ్యాండిల్‌ని లాగండి, ఆశ్చర్యం! సరైన సమాధానం వస్తుంది. దీనికి 10 పాయింట్లు వస్తాయి. నా వడిలో అప్పటికే ఉన్న ట్రూత్ ఎటర్నల్ పుస్తకం పైన, మరిన్ని పుస్తకాలు చదవాలని బాబూజీ తను కూర్చొన్న ప్రదేశం నుండి కదలలేదు. "ఈ పుస్తకాలన్నీ మీరు ఆరు నెలలలో చదవాలి, ఆ తర్వాత ఇక చదవ లేరు..." అని ఆయన అనలేదు. "మీరు మీ స్వంత పుస్తకం వ్రాయాలి." అనే అన్నారు. "మీరు మీ స్వంత బైక్ నడపాలి" అని చెప్పిఉండవలసింది. ఎందుకంటే నిజానికి షాజహాన్‌పూర్‌లో ఆయన గది బయట వరండాలో, ఆయన చుట్టూ తిరుగుతున్న యువకుల కోసం, ఆయన చేసిన పని అదే.

మా స్వంత ఆసక్తి, ఉత్సాహం, ఆనందంతో పాటు ముఖ్యమైన పెడలింగ్‌తో మా స్వంత బైక్‌లను బాగా నడపాలని ఆయన కోరారు, మేము పుస్తకాలను బాగా చదివినా లేకపోయినా, దయతో మేమందరమూ ఏమి అవ్వాలో అలా అవడానికి, ఆయన కృషి చేస్తున్నారు. దారి స్పష్టంగా ఉంది, రహదారి సిద్ధంగా ఉంది. 50 సంవత్సరాల క్రితం చెన్నైలో లాలాజీ శతజయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా నా మొట్టమొదటి సామూహిక ధ్యానాన్ని నిర్వహించడానికి నన్ను అమాంతం ఆజ్ఞాపిస్తూ, "అనుభవం దారి చూపిస్తుంది," అని మాత్రమే చెప్పారు. మనకు నిరంతరం ప్రసారం చేసే ఐస్‌క్రీమ్‌లను ఆస్వాదించడానికి ఎంత సులభమైన మరియు సరళమైన మార్గమో ఇది! "అనుభవం దారి చూపిస్తుంది." కళ్ళు మూసుకుని ఆ పుస్తకాన్ని తెరిచాను, అందులో ఒక్క పదము కూడా లేదు. పెద్ద అక్షరం కూడా లేదు. మీరు మీ సమతుల్యతను కనుగొనండి. "చేయండి, అనుభూతి చెందండి." అదీ నాకు సహజమైన రీతిలో బైక్‌లు నడపడం యొక్క సారంగా అర్థమైంది.

.

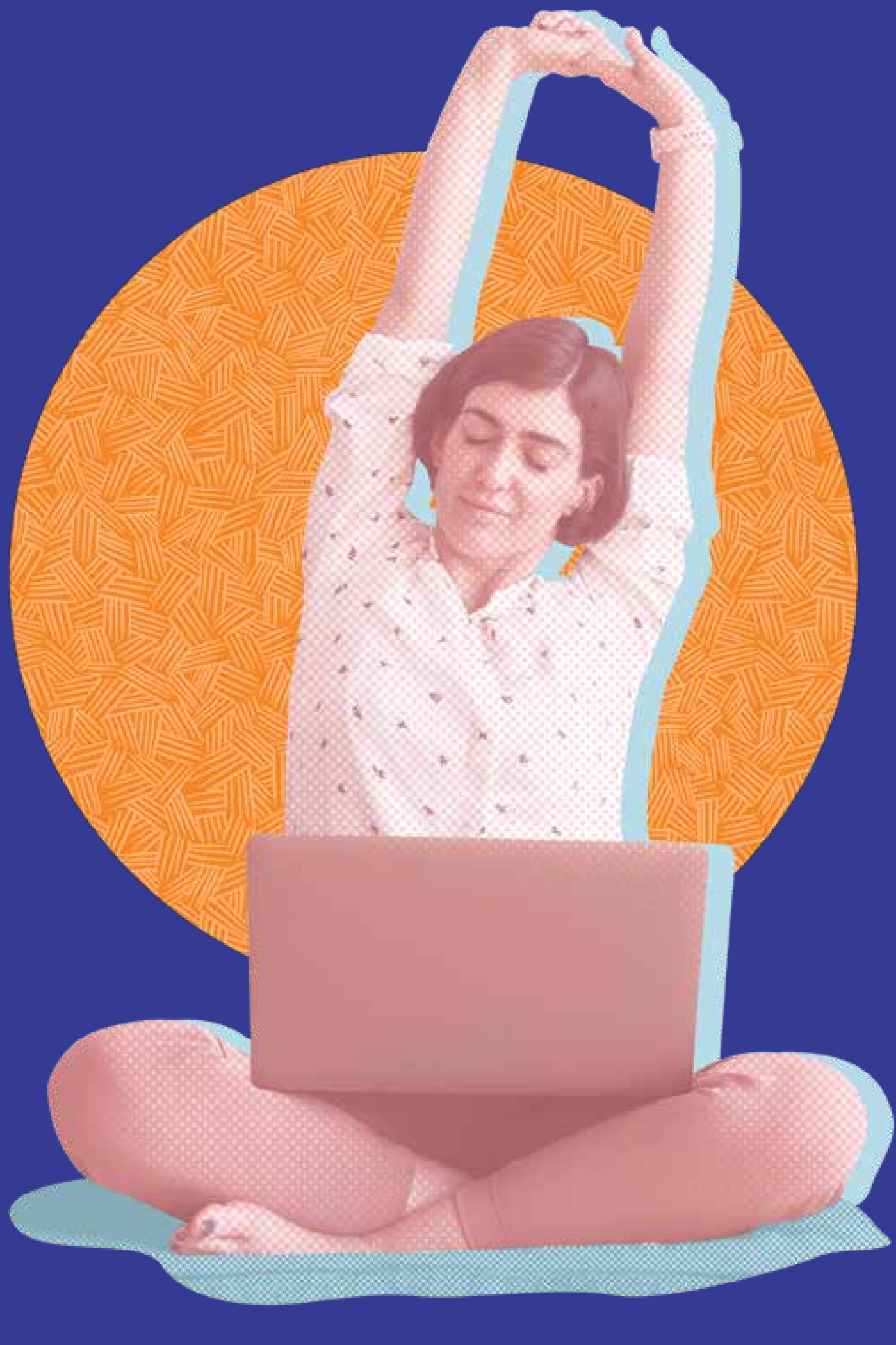
మీరు మీ సమతుల్యతను కనుగొనండి. "చేయండి, అనుభూతి చెందండి." అదీ నాకు సహజమైన రీతిలో బైక్‌లు నడపడం యొక్క సారంగా అర్థమైంది.


heartfulness
app
EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.
Download the app today.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

# కార్యక్షేత్రం

శ్రమకు, జీవితానికి మధ్య సమతుల్యత
అనేది ఉండలేదు. పోరాడవలసిన ప్రతిదీ
మనుగడను అస్థిరపరచగలదు.

అలాన్ డి బోటోన్



# నవ్వులు పూయించండి అధికంగా, జీవించండి సుదీర్ఘ కాలం

బాంధవ్యాలలోనూ, పనిచేసే ప్రదేశాలలో, గృహాలలో మరీ ముఖ్యంగా నిర్వహణలో ఒక ఆరోగ్యకర వాతావరణం సృష్టించడంలోనూ నవ్వు యొక్క సానుకూలతనూ, సౌందర్యాన్నీ డా.ఐజక్ అడిజెస్ ప్రశంసిస్తున్నారు.

నా వృత్తి జీవితపు పాత రోజుల్లో, నేను వ్యవస్థల చికిత్సకుడుగా పనిచేస్తున్నపుడు (ఆ రోజుల్లో నేను ఒక సలహాదారుడిని) నవ్వడాన్ని నేను ఒక అల్పమైన విషయంగా పరిగణించేవాడిని. నవ్వడంలో సమయం వృధా చేసే ఉద్యోగులు కానీ, పరిపాలనాధికారులు గానీ, తమ పని పట్ల, తమ కంపెనీ పట్ల నిబద్ధత లేని వారు అనుకునే వాడిని — వారు అంత ముఖ్యమైన వ్యక్తులు కారని, వారిని పట్టించుకో నక్కరలేదు, దూరంగా ఉంచాలి అని.

అతివిద్యావంతులు, గంభీరమైనవారు, మెల్లగా మాట్లాడేవారు, తక్కువగా మాటలాడేవారూ అయిన నిర్వాహకులకు నేను ఎక్కువ విలువ ఇచ్చేవాడిని. వారు చాలా ప్రముఖులుగా, గంభీరమైన నాయకులుగా కనిపించేవారు.

నేను ఇప్పుడు నా అభిప్రాయాన్ని మార్చుకున్నాను.

నవ్వుతూ ఉండే ఆ అల్పమైన సాధారణ నాయకులు, తమ కంపెనీలకు అద్భుతమైన ఆర్థిక ఫలితాలను సాధించారు. ఆ కంపెనీలలో ఉద్యోగులు కానీ నిర్వాహకులు కానీ కంపెనీని వదిలి వెళ్ళడం అనేది అతి తక్కువ లేదా శూన్యం అని చెప్పవచ్చు. సాధారణంగా వారు అసూయపడేటంత అభివృద్ధిని సాధించారు.

నేను అలాంటి కంపెనీల్లో పని చెయ్యాలని కోరునేవాడిని అని కూడా తెలుసుకున్నాను. అక్కడ ఒక విశ్రాంతి పూర్వక వాతావరణం ఉండేది. అక్కడ వ్యక్తులు చాలా సహాయకారిగా, వ్యవహరించడానికి సౌకర్యంగా, సమస్యలను నిర్మాణాత్మకంగా పరిష్కరించేవారుగా ఉండేవారు – ముఖ్యంగా ఘర్షణ అంశాలు కలిగిన సమస్యలు. ఒక కుంగుబాటు వాతావరణం సృష్టించని విధంగా, వారు సమస్యలను సీరియస్ గా తీసుకునే వారు కాదు.

ఆనందకరమైన వివాహ జీవితాల్లోనూ, సాధారణంగా సంతోషంగా ఉండే ప్రజల జీవితాల్లోనూ, నవ్వు ఒక మూల స్తంభం అని మనకి తెలుసు. మనం భావోద్వేగ పరమైన బాధలో ఉన్నపుడు మన ముందు రెండు ఎంపికలు ఉంటాయి: ఏడవడం లేదా నవ్వడం. అవి ఒకే నాణెం యొక్క రెండు పార్శ్వాలు. అది భయం మరియు బాధ యొక్క ఒక ప్రాథమిక స్పందన.

ఒక్కసారి దాని గురించి ఆలోచించండి. మీకు నవ్వు తెప్పించిన ఒక పరిస్థితిని గానీ చలోక్తిని గానీ విశ్లేషించండి. అది మిమ్మల్ని భయపెట్టిన ఒక విషయమా? ఏడవడం యొక్క ప్రభావం నవ్వడం యొక్క ప్రభావం కన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఏడుపు ఒక వ్యక్తి యొక్క శక్తిని హరించేస్తుంది. ఏడవడం అయిన తరువాత మనం ఖాళీ అయిపోయినట్లుగా అనుభూతి చెందుతాం. కానీ, నవ్విన తరువాత, మనం ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతాం. శక్తి, సానుకూలంగా వృద్ధి చెందే మార్గంలో విడుదల అవుతుంది.

అందువలన, నవ్వుతూ ఉండే నిర్వాహకులు, తలిదండ్రులు, భార్యాభర్తలు, ఒక సానుకూల, సృజనాత్మక, నిర్మాణాత్మక సంస్కృతిని సృష్టిస్తున్నారు. కన్నీళ్లు వచ్చినా, రాకపోయినా, మిమ్మల్ని ఏడిపించేవారు, మీ శక్తిని ఖాళీ చేసేస్తారు, అందుచేత వారు వినాశకర ప్రకృతి కలిగినవారు.

ఎక్కువగా నవ్వండి, ఏడుపు తగ్గించండి .మీరు చిరకాలం, మెరుగైన జీవితం జీవిస్తారు.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

డా. ఇజక్ కాల్డెరాన్ అడిజెస్
ichak@adizes.com

https://www.ichakadizes.com/post/managing-with-laughter

# లోపల చక్రం ఎవరు తిప్పుతున్నారు?

మన జీవితంలో నిర్ణయాధికారం మనదే అన్న అపోహను స్టానిస్లస్ లజగీ సవాలు చేస్తున్నారు. మనం జీవితంలో ఒకే విధమైన పరిస్థితులు,సమస్యలు,బాంధవ్యాలను ఎందుకు ఎదుర్కొంటూ ఉంటాము? మన ప్రవర్తనను మార్చుకోవడం అనేది ఎందుకు కష్టమైన విషయం? ఎందుకు మరియు ఎలా మనల్ని మనం మార్చుకోవాలో కూడా ఆయన వివరిస్తున్నారు.

## ఆటను ఎవరు ఆడిస్తున్నారు?

## మీ చేతన మనస్సా లేదా మీ ఉపచేతన మనస్సా?

తన పుస్తకం, *ది బయాలజీ ఆఫ్ బిలీఫ్: అన్‌లీషింగ్ ది పవర్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్, మేటర్ మరియు మిరాకిల్స్‌*లో, డాక్టర్ బ్రూస్ లిప్టన్ మన రోజువారీ అభిజ్ఞా కార్యకలాపాలు మరియు నిర్ణయాలలో 95% మన ఉపచేతన మనస్సులచే నిర్వహించబడుతున్నాయని, కేవలం 5% మాత్రమే మన చేతన మనస్సులచే నిర్వహించబడుతున్నాయని వివరించారు.

దీనికి ఒక కారణం ఏమిటంటే, మన చేతనత్వపు ఎరుక మరియు మన ఏకాగ్రతకు కారణమైన, మన మెదడులోని ఒక భాగమైన ముందరి నుదుటిభాగపు వల్కలం (ప్రి ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్), మన మెదడులో ఒక చిన్న భాగం మాత్రమే. కనుక ఇది కొంత సమాచారాన్ని మాత్రమే విశ్లేషించ గలదు. సమాచార గణాంక వివరాల (డేటా) పరంగా విశ్లేషించి చూస్తే, ఇది సెకనుకు 40 బిట్లను విశ్లేషించగలిగితే, ఉపచేతన మనస్సు సెకనుకు 40 మిలియన్ల బిట్లను విశ్లేషించగలదు. పరిమాణాత్మకంగా, ఉపచేతన మనస్సు ఒక మిలియన్ రెట్లు ఎక్కువ శక్తివంతమైనది.

ఈ ఉపచేతన మనస్సులో అధిక భాగం జీవితంలోని మొదటి 6 సంవత్సరాలలో ఏర్పడుతుంది. అలాగే 25 సంవత్సరాల వయస్సు పూర్తి అయ్యేవరకు ప్రీ ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ యొక్క అభివృద్ధి పూర్తి కాదు. ఉపచేతన మనస్సు, మనచుట్టూ ఉన్నసమాచారాన్ని గ్రహించి, సంగ్రహ పరిచే ఒక హార్డ్ డిస్క్ లాగా పని చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ చాలా వరకు బాహ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వాస్తవానికి, ఆ చిన్న వయస్సులో ప్రి ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందనందున విచక్షణ చూపే సామర్థ్యం ఉండదు. అందువలన తెలిసినా, తెలియకపోయినా, ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా మంచి అయినా, చెడు అయినా ప్రతి ఒక్కటి నమోదు చేయబడుతుంది. మరియు చక్కగా నేర్చుకొనే ఆ దశలో మనం స్వీకరించే సమాచారం, మన నమ్మక వ్యవస్థను నిర్ణయిస్తుంది. ఉప చేతన మనస్సుకు ఇదే ఆధారం అవుతుంది లేదా మన చేతన మనస్సు ఇక్కడి నుండే పని చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.

## సానుకూల ఆలోచనల యొక్క శక్తి అంటే ఏమిటి?

ఈ లెక్కలను గమనించమని డా. లిప్టన్ మనలను ఆహ్వానిస్తున్నారు.

• 95% మరియు 5% నిర్ణయాలు

• 40 బిట్‌లు/సెకను కంటే 40 మిలియన్ల బిట్‌లు/సెకను సమాచారాన్ని విశ్లేషించే సామర్థ్యం కనుక సానుకూల చైతన్యంతో ఉండటం అంత శక్తివంతం అయినది ఏమి కాదు ఎందుకంటే ఉపచేతన మనస్సు ఎల్లప్పుడూ మన ఆలోచనలను నియంత్రించ గలదు లేదా నాశనం చేయగలదు.

"నేను ఆరోగ్యంగా, విజయవంతంగా, సంతోషంగా ఉండాలని మరియు సంతృప్తికరమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను" వంటి సానుకూల ఆలోచనను మనం స్పృహతో కలిగి ఉన్నప్పటికీ, నిజంగా దీనిని ఏది ప్రేరేపిస్తోంది? మన ఉపచేతన మనస్సే.

మన చిన్ననాటి వాతావరణం సానుకూలంగా లేకపోయి ఉంటే ఎలా ఉండేది? "ఇది చెయ్యకు", "అది చేయకు", "నువ్వు దీనికి అర్హుడవు కావు, నువ్వు మంచి వాడవు కావు", ఇలాటి మాటలు చెప్పి ఉంటే ఏమి జరిగి ఉండేది. ఇవి అన్నీ ఇప్పుడు మన ఉపచేతనలో ఉన్న నమ్మకాలా?

మరియు, మీరు జీవితంలోని మొదటి ఆరు నుండి ఏడు సంవత్సరాలలో ఎక్కువగా నిర్మితమైన మరియు బాహ్య పరిస్థితులచే లోతుగా ప్రభావితమైన ఉపచేతన మనస్సు ద్వారా నిర్వహించబడే జీవితాన్ని గడపాలనుకుంటున్నారా?

## ప్రతికూలత అంత విలువైనదా?

అగ్నికి ఆజ్యం తోడైనట్లుగా, "మీ ఆలోచనలే మీ స్నేహితులా?" లో అన్వేషించినట్లుగా, మనం ప్రతికూలతకు కట్టుబడిపోయాము. సానుకూలత మెదడు ద్వారా నీటి లాగా ప్రవహిస్తూ ఉంటే, ప్రతికూలత మెదడును పట్టుకు వ్రేలాడుతు ఉంటుంది. మన రక్షణవ్యవస్థలో కీలకంగా వ్యవహరించే అమిగ్డల (మెదడు యొక్క ప్రాంతం ప్రధానంగా భావోద్వేగ ప్రక్రియలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది) ప్రతికూల అనుభవాలను కలుగచేయడంలో ప్రధానంగా వ్యవహరిస్తుంది.

> సానుకూల సంతోషకరమైన బాల్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి మనం అదృష్టవంతులమైనా, కాకపోయినా, సానుకూల లోతైన అంతర్గత పరివర్తనను ఎలా తీసుకురావాలో మనమందరం నేర్చుకోవచ్చు.

ఒక ప్రతికూల అనుభవాన్ని చెరిపివేయడానికి ఐదు సానుకూల అనుభవాలు అవసరం అవుతాయి. లాభం సంపాదించడం కంటే నష్ట నివారణకు ప్రజలు ఎక్కువగా పాటుపడుతూ ఉంటారు. ప్రతికూల అనుభవాలను నిర్ధారించే సమాచారంతో మనం మన అంచనాలను ప్రస్తుత పరిస్థితికి అనుగుణంగా సవరించుకుంటూ ఉంటాం. మనం సమాచారాన్ని అలక్ష్యం చేస్తాము, విలువ తగ్గిస్తాము లేదా మార్చి వేస్తాము.

వీటన్నిటికీ తోడు మన ఆధునిక వాతావరణం మరింత ఒత్తిడితో, హింసతో నిండి పోతూ ఉంది. వివిధ సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా హింస గురించిన అవగాహన పెరుగుతోంది. ది అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ వారి అంచనా ప్రకారం 18 ఏళ్ల వయసు నిండిన సగటు యువకుడు టెలివిజన్‌లో దాదాపు 200,000 హింసాత్మక చర్యలను వీక్షించి ఉంటాడు. ఒక సానుకూల ఉపచేతన మనస్సు యొక్క నిర్మాణానికి ఇది కచ్చితంగా సహాయకారి కాదు.

60 నుండి 75% మంది విద్యార్థులు తమ ఆలోచనలు సానుకూలంగా ఉండాలని ఆశించినప్పటికీ, 60 నుండి 70% మంది విద్యార్థుల సహజమైన ఆలోచనలు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయని, డాక్టర్ రాజ్ రఘునాథన్ తన పుస్తకం, "ఇఫ్ యు ఆర్ సో స్మార్ట్, వై ఆర్ నాట్ యు హ్యాపీ?" లో తెలియ చేశారు.

సగటున, మనకు రోజుకు 70,000 ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిలో 70% మంది ప్రతికూలంగా ఉంటే, అంటే ప్రతి 2 సెకన్లకు ఒక ప్రతికూల ఆలోచన వస్తుంది! అది మన స్పృహ, నిర్ణయాలు మరియు ఇతర వ్యక్తులతో మనం సంభాషించే మార్గాలను ప్రభావితం చేయలేదా?

మనందరం మన బాల్యం గురించి ఆలోచించవచ్చు. సానుకూల సంతోషకరమైన బాల్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి మనం అదృష్టవంతులమైనా, కాకపోయినా, సానుకూల లోతైన అంతర్గత పరివర్తనను ఎలా తీసుకురావాలో మనమందరం నేర్చుకోవచ్చు.

## అంతర్గత పరివర్తనకు అవసరమైన కీలకాంశాలు

మన ఉపచేతన మనస్సును పునర్నిర్మించుకోవడానికి, డా. లిప్టన్, కొన్నిమార్గాలను పేర్కొన్నారు:

- హిప్నాసిస్ వంటి సాధనలు చేతన, ఉప చేతన మనస్సు యొక్క ఆటను గ్రహించగల అవగాహనా సామర్థ్యాలను పెంచుతాయి.

- ఉపచేతన మనస్సు రోజురోజుకి పునరావృతమయ్యే చర్యల ద్వారా నేర్చుకుంటుంది, కాబట్టి కొత్త అలవాట్లను అభివృద్ధి చేసుకోవడం.

- దృఢ సంకల్పం: మనం ఒక పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్న ప్రతిసారీ, మనం కోరుకున్న దిశలో ఉద్దేశపూర్వకంగా ముందుకు సాగవచ్చు మరియు

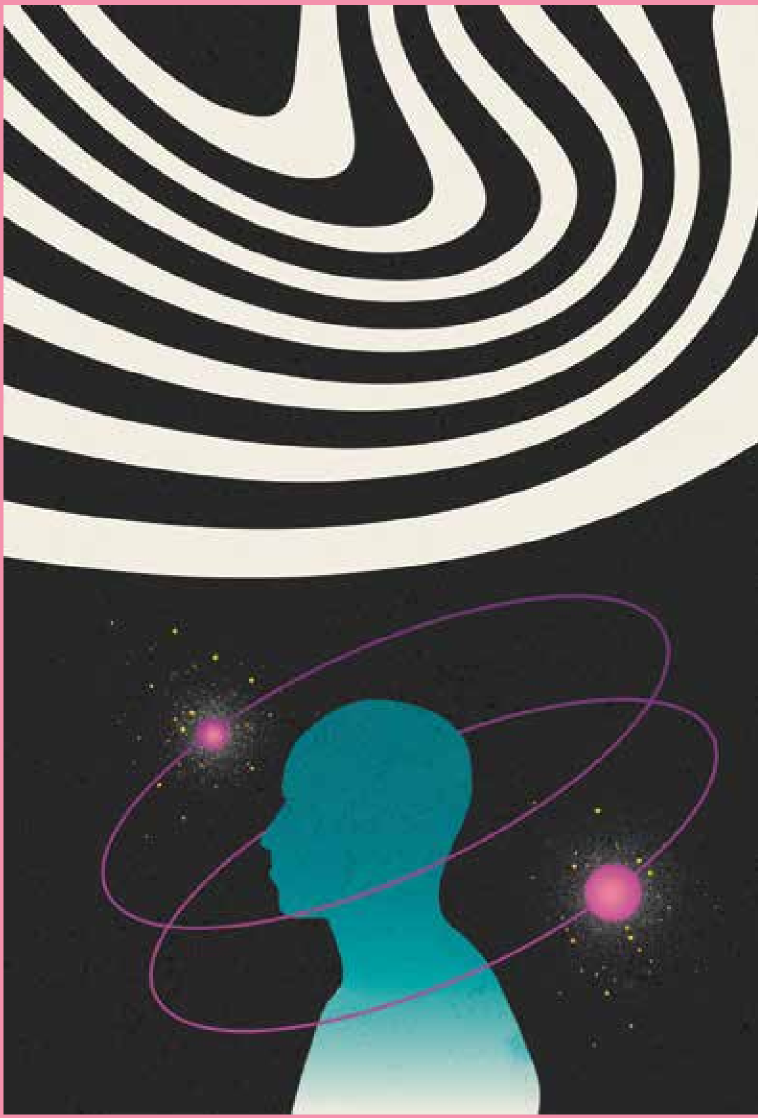
- ధ్యానం.

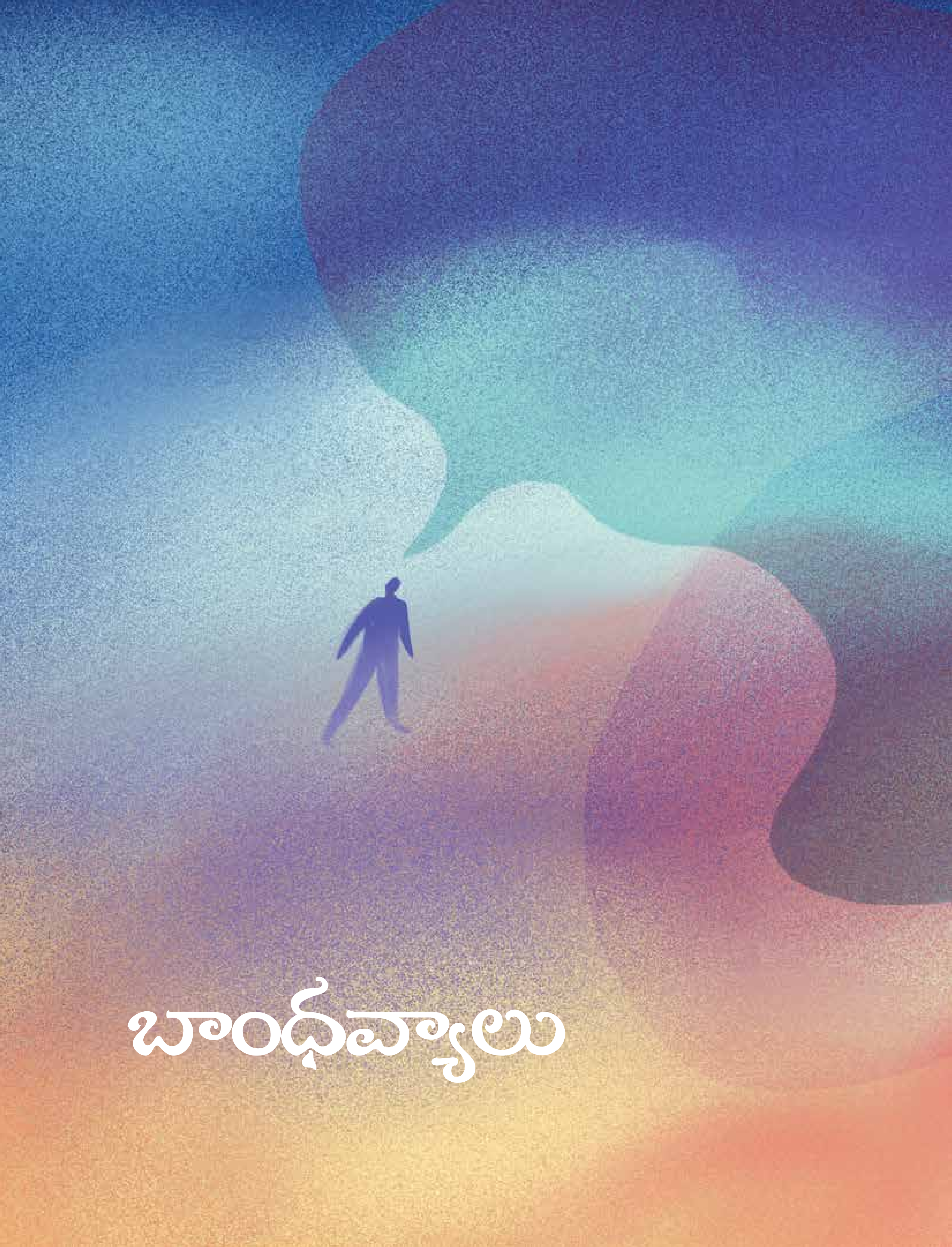
ఆయన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలలో సూచించిన విధంగా నిద్రవేళ ధ్యానం యొక్క ప్రభావాన్ని కూడా ప్రముఖంగా పేర్కొన్నారు. నిద్రపోయే ముందు, మనం సహజంగా మన ఉపచేతన మనస్సుకు అనుసంధానమవుతూ ఉంటాం. హృదయం పై ధ్యానించడం ద్వారా హృదయ పూర్వక ధ్యాన స్థితులలో మునిగి పోవడమే కాక, హృదయం యొక్క సహజ లక్షణాలు, అనుభూతులు అయిన ప్రేమ, కరుణ, ధైర్యం, సహనం, గౌరవం, ప్రశంస, ఔదార్యం, దయ, మొదలైనవాటిని మన ఉప చేతన మనస్సుల లోనికి ఆహ్వానిస్తాము. మనం నిదురిస్తున్న సమయంలో, రాత్రంతా, ఈ భావనలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. చేతనాత్మక సానుకూల ఆలోచనలకు మద్దతిచ్చే విలువలు మరియు నమ్మకాలతో మన ఉపచేతన మనస్సును సుసంపన్నం చేసుకునే అవకాశాన్ని మనం కల్పిస్తాము.

80 సంవత్సరాల జీవితంలో, మీరు రోజుకు 8 గంటల పాటు నిద్రపోయినట్లైతే, అది 26 ఏళ్ల నిద్రతో సమానం. నిద్రపోయే ముందు చేసే ధ్యానం వంటి సాధనలు, మీ ఉత్తమ ప్రయోజనం మరియు శ్రేయస్సు కోసం, మీ మనస్సును సుసంపన్నం చేయడానికి ఆ సమయాన్ని ఉపయోగించుకుంటాయి.

ఇంకొక విధంగా చెప్పాలంటే, మీరు ఒక ప్రామాణికమైన చేతనతో కూడిన జీవితాన్ని కోరుకుంటే, సంతోషంగా, ఆనందంగా, సానుకూలంగా ఉండండి. మీ ఉపచేతన మనస్సును మీ స్నేహితునిగా మలచుకోండి.

బొమ్మలు : RAWPIXEL.COM





# బాంధవ్యాలు

ఇద్దరూ లేదా ఎక్కువమంది
తమ తమ నిశ్చిత
అభిప్రాయాలను ఒకరి
సమక్షంలో మరొకరు
విడిచిపెట్టడానికి సంసిద్ధంగా
ఉన్నప్పుడే అది నిజమైన
సంభాషణ అవుతుంది.

డేవిడ్ బూం

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

సంతులతను కోల్పోవడం, దానిని తిరిగి పునరుద్ధరించడం అనే భావనను పరిశీలిస్తూ, రోజలిండ్ పియర్మన్ మనతో నవ సంతులతా స్థితిని ఏర్పరచుకునే క్రమంలో పాత స్థితిని ఎలా వదలి వేయాలో పంచుకుంటున్నారు.

# సంతులనం కోల్పోవడం అంటే?

కాలి చీలమండ గాయంతో ఎవరైనా బాధపడి ఉన్నట్లయితే వారికి తెలుస్తుంది, కాస్త ఉపశమనం పొందిన తర్వాత అదే కాలుమీద నిలబడడం వలన ఆ గాయానికి త్వరగా స్వస్థత చేకూర్చడం సాధ్యమని. దీనిని ఒక పైలేట్స్ అనే వ్యాయామ ప్రక్రియ నేర్పే కోచ్ సలహా ఇచ్చారు. గాయం వలన ఎముకలు బెణికి, నరాలు కూడా గాయ పడతాయి. దాని ఫలితంగా మెదడుకు, కాలికి మధ్య నాడీ అనుసంధానం దెబ్బతినిఉంటుంది. ఒక కాలి మీద నిలబడడం వలన చీలమండ నుండి మెదడుకు సమాచార పంపిణీ పునరుద్ధరింప బడడమే కాక శరీర చలనం మెరుగు పడి, సమతుల్యత యథాస్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఇది ఒక మంచి ఉపమానంగా నేను భావిస్తున్నాను. సంతులనం అనేది కదలికతో కూడిన ఒక క్రియాశీలక భావన. సంతులనం సాధించడం అంటే స్థిరపడి ఒకే చోట ఉండటం కాదు, క్రియాశీలకమైన సంతులతను సాధించి దానిని సుస్థిరంగా ఉంచగలగాలి, అంటే సజీవమైన జీవుల విషయానికి వచ్చినప్పుడు అది నిరంతరం చలనశీలంగా ద్రవ రూపంలో ఉండే సమతుల్యత కొనసాగించడం వంటిది. సమతుల్యత ను సాధించడం అంటే అతి ప్రధానమైన సమాచార ప్రవాహ మార్గాలను తెరిచి పునరుద్ధరించడం అని మనకు అర్థం అవుతుంది. మన సంబంధాలలో, మన పరిస్థితుల పట్ల మనం విస్తృత అవగాహన కోల్పోయినప్పుడు మనం సంతులతను కోల్పోతాము అని చెప్పవచ్చు. మనం మన పట్టును కోల్పోవడమే కాక ప్రత్యామ్నాయంగా మరిన్ని ఇతర గూఢమైన ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలకు మార్గాలు తెరుస్తాము. అంటే మనం మన అవగాహనను కోల్పోతున్నాం అనే అర్థంచేసుకోవాలి.

పాత పద్ధతులకు తిరిగి వెళ్లి అక్కడ మనం చిక్కుకు పోయినప్పుడు ఈవిధంగా జరుగుతుంది. అలాగే ఒక మార్పు చెందిన వ్యక్తి లేదా పరిస్థితుల గురించి మనం పాత అభిప్రాయానికే కట్టుబడి ఉన్నప్పుడు, సంఘర్షణకు లోనయి ఇదే జరుగుతుంది. మన స్నేహితులు,కుటుంబ సభ్యులు, ఉద్యోగంలో మన పై అధికారులతో, ఇంకా రాజకీయాలలో కూడా మనం ఇటువంటి సంఘర్షణను ఎదుర్కొంటూ ఉంటాము.

కొత్త సంతులతను సాధించడం కోసం మనం మన పాత సంతులత మరియు పాత అభిప్రాయాలను వదలి వేయవలసిన అవసరం ఉంది. మన శక్తి,సామర్థ్యాలను నిలిపి ఉంచుకొని ముందుకు సాగి కొత్త మనుగడను వెతుక్కోవడం కోసం కొన్ని సార్లు మనం పట్టుకొని వేలాడుతున్న పద్ధతులను వదలి వేయ వలసి ఉంటుంది. ఒక ముందడుగు వేసే క్రమంలో ప్రతి సారి మనం చేస్తున్నది ఇదే కదా?

ప్రపంచంతో ఉన్న మన సంబంధ బాంధవ్యాలలో సమతుల్యతను ఎలా కోల్పోతున్నమో తెలియ చేసే కారణాలు మనస్తత్వ శాస్త్రంలో అనేకం ఉన్నాయి. అవి మనకు ఒక విధమైన అవగాహన కలిగిస్తాయి:

- బాధతో కూడిన ప్రారంభాలు కలిగిన వారు తాము కలిసిన వారందరితోను తమ బాధలను,గాయాలను గురించి పంచుకొని సాంత్వన పొందడాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలాగే వారు వాటినే గుర్తుంచుకుని వాటిని చక్కదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. అంటే మనం వర్తమానంలోని పరిస్థితులకు అనుగుణంగా, వాటి అవసరాలకు తగ్గట్లు ప్రతిస్పందించడం లేదు అని దీని అర్థం.

- భయాలు, ఆందోళనలతో పాటు, ఒక్కొక్క సారి ఇతరుల కోసం కోరికలు కోరుకొంటూ వాటిల్లోనే పూర్తిగా నిమగ్నం అయిపోతూ ఉంటాం. తలిదండ్రులుగా మనం మారినప్పుడు ఈ పరిస్థితి తరచుగా ఎదురౌతూ ఉంటుంది.

- కొన్ని తీవ్ర పరిస్థితులలో చాలా మృదువైన అంతరంగం బాధను అనుభవించనీయకుండా దానిని రక్షించడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేయడం జరుగుతుంది. స్వయం మోహితులు లేదా స్వరూప కాముకతలో మునిగినవారి ప్రతిస్పందనలలో దీనిని మనం గమనించవచ్చు. స్వయం రక్షణ కోసం మనకు అవసరంలేని సమాచారాన్ని తొలగించడానికి భారీ ప్రయత్నాలు చేయడం జరుగుతుంది. అవతలివారు మనతో కొట్లాటకు దిగుతున్నారనే భయం వెంటాడుతుంది. దుర్బలమైన, దాడికి అనువైన అహం కల మనం అందరం ఇలాంటివి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించి ఉంటాం.

- మరికొన్ని సందర్భాలు ఉంటాయి. మనం ఎయిర్ పోర్టు కు వెళ్లి విమానం ఎక్కాలి లేదా ఒక సమావేశానికి సకాలంలో హాజరు అవాలి లేదా మనం ప్రయాణిస్తున్న వాహనం మధ్యలో ఆగిపోయింది. అటువంటి సందర్భాలలో మన దృష్టి, సంతులత దుర్బలంగా తెగడానికి సిద్ధంగా ఉండే ఒక సన్నని దారంలా ఉంటుంది.

- మనందరమూ లోతైన ఉపచేతనా స్థాయిలలో మనం పంచుకొనే శక్తివంతమైన మూర్తిరూపాలు (ఆర్చ్ టైప్) మన వ్యక్తిగత మానసిక చరిత్రతో అల్లుకొని ఉంటాయి అని జంగ్ అనే ప్రసిద్ధ మానసిక శాస్త్రవేత్త అంటున్నారు. అందుచేత మనం నిర్దిష్ట విషయాల పట్ల దృఢమైన అభిప్రాయాలు కలిగి ఉంటాం. ఉదాహరణకు, ఆదరణ లేకుండా విడిచిపెట్టిన పసి బిడ్డ అన్నా, అమర వీరుడు అని గానీ, లేదా మంచి తల్లి, చెడు తల్లి అనే ఊహ, అణచివేసే అధికారి లేదా విప్లవ వీరుడు వంటి ప్రత్యేకమైన నేపథ్యం గల విషయాలపట్ల స్పందన భిన్నంగా ఉంటుంది అని అర్థం. మనం వేరే ఈ ఇతర సమాచారాన్ని దరి చేరనివ్వని విధంగా ఇటువంటి సందర్భాలు మనపై ఆధిపత్యం వహిస్తాయి.

- మరి కొన్ని సార్లు కుటుంబ పరంగా కానీ, పని చేసే ప్రదేశంలో కానీ మన పాత్రలలో మనం ఎంతగా ఒదిగి పోతాము అంటే ఈ ప్రపంచంలో మన అస్తిత్వాన్ని, ఈ ప్రపంచంతో మనకు గల సంబంధాలను కూడా మరచి పోయేంతగా.

## సమతుల్యతను తిరిగి ఏవిధంగా కైవసం చేసుకోగలం?

చురుకైన ప్రవాహం మరియు వ్యతిరేకత ల పరస్పర చర్యల వలన ఏర్పడే అంతర్గత సమతుల్య భావన గురించిన జ్ఞానం అందించే పద్ధతి టావోయిజం. దాని బోధనల ప్రకారం, జీవన వ్యవస్థలలోని నిరంతర కదలికలను గుర్తిస్తూ, పరిస్థితిని ఒకే దృష్టికోణంలో వీక్షించడానిని నిరోధించ గలగాలి. ఎటువంటి క్రియా చేయకపోవడం ఫలితంగా అనుకున్నవన్నీ నెరవేరుతాయి అన్నది అది బోధించే విజ్ఞత. విషయాలను ఒక వైపు నుండి మాత్రమే చూడడం వలన రెండవ వైపును మనం మరింత దృఢంగా, స్థిరంగా మారుస్తాము అని అది చెపుతుంది.

టైచి వంటి సాధనల గురించి నాకు తెలిసింది తక్కువే. అయినా, నాకున్న కొద్దిపాటి పరిజ్ఞానంతో నాకు తెలిసినది ఏమంటే ఇందులో మనం మన మోకాళ్ళను ఒత్తిడితో, అంటే బలంగా వంచాలి. అంటే వ్యతిరేక దిశలో మనం బలం ప్రయోగిస్తున్న క్షణాన్ని గుర్తిస్తూ, లోనికి వస్తున్న సమాచారాన్ని ప్రతిఘటిస్తున్నామని తెలుసుకుంటూ అదే సమయంలో చలనశీలమైన ఈ పరిస్థితిలో మానసిక విశ్రాంతి, ప్రశాంతతలతో ముందుకు సాగుతాం.

ఒక్కొక్క సారి ఇతరుల సమస్యలను పరిష్కరించడం కంటే ముందుగా మన స్వంత గాయాలను నయం చేసుకోవడానికి సమయం కేటాయించవలసిన అవసరం ఉంటుంది.

కొంత విరామం తీసుకోవడం,శ్వాస తీసుకోవడం, ఒక అడుగు వెనక్కి వేయడం, ప్రస్తుత పరిస్థితి పైనే దృష్టిని ఉంచడం వంటివి ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆలా చేయడం వలన కొన్ని క్షణాలలోనే ఆ సమయంలో మనకు అందుతున్న ఇంద్రియ సమాచారాన్నిఅంతటినీ బేరీజు వేసుకోగలుగుతాం. శరీరం, పాదాలకు అందుతున్న భూ ఉపరితల స్పర్శ, గాలి యొక్క సుగంధం మరియు వెచ్చదనం, మనకు వినపడే శబ్దాలు, ఆకాశం నుండి విర జిమ్ముతున్న కాంతి, సజీవంగా ఉన్నామన్న భావన ఇటువంటి ఇంద్రియ సమాచారాన్ని మనం గ్రహించ గలుగుతాము. ఆ క్షణాన్ని ఆస్వాదించడం అంటే మనం ఏమి అనుభూతి చెందుతున్నామో దానిని లోతుగా అన్వేషించడానికి మనలను తెరిచి ఉంచడం.

ఈ రోజులో ఈ క్షణం వరకు ఎంతమంది మన ఉనికిలో పాల్గొన్నారు అనే విషయం తెలుసు కోవడం కూడా ఆసక్తి కరమైన విషయమే సుమా! విద్యుత్ పంపిణీలోనివారు, వస్తు తయారీదారులు, ఆహార ధాన్యాలు సాగు చేసేవారు, పంపిణీ చేసేవారు వీరందరూ కూడా మన అస్తిత్వంలో ఈ రోజు పాలుపంచుకున్నవారే.

అలాగే శారీరక శ్రమ, ప్రకృతితో మమేకం చెందడం,ఇతరులతో మాట్లాడడం ఇవన్నీ సరైన దృక్కోణం కలిగి ఉండడం లోను, జరుగుతున్న పరిస్థితులతో సరైన సంబంధం కలిగి ఉండడంలోను మనకు సహాయం చేస్తాయి.

సంతులతను పునరుద్ధరించు కోవడంలో ధ్యానం ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. మనకు

ఎదురయ్యే ఈదురు గాలులు, విఘాతాలను తట్టుకొని నిలబడటానికి మన అంతరంగంలో ఒక స్థానాన్ని కనుగొనడంలో ధ్యానం మనకు సహకరిస్తుంది. మనకు ఒక ఆలంబన దొరికినట్లు, ఈ చిన్న క్షణాన్ని రూపాంతరం చెందించగల ఒక లోతైన వాస్తవికతకు ముడిపడిన భావన ధ్యానం ద్వారా మనకు కలుగుతుంది.

"అర్థం చేసుకోవడం" అనేది ఒక అందమైన పదం. ఈ పదం తలచుకోన్నప్పుడు నాకు వృక్షాలను నిలిపి ఉంచుతూ, ఆహారాన్ని అందిస్తూ వాటి ఎదుగుదలలో సహాయపడుతున్న వేర్లు తలంపుకు వస్తాయి.

**సమతుల్యత కోసం ఒక దీవెన:**

**ఒ**డ్డుకు చేరి, స్వగృహానికి చేరినట్లు ములిసి
పోతున్న సముద్రం లాగా,

ఒక ఉపశమనపు దరహాసం మీ ఆత్మను పరిశుభ్రం చేయు గాక!

**గా**లికి నాట్యమాడుతున్న వస్తువుల లాగా
కృపా ప్రభావం వలన మీ గురుత్వాకర్షణ శక్తి తేలిక అగుగాక!

**భూ**మికి పునరుజ్జీవనం అందించే ఒక గౌరవ చంద్ర కాంతి లాగా
మీ ఆలోచనలు గౌరవం మరియు మర్యాద లతో అనుకూలంగా ఉండు గాక!

**నీ**రు తను ఉన్న పాత్ర రూపం ఎలా తీసుకుంటుందో
మీరు కూడా మీ భావనలకు తగ్గట్టు రుపొందుదురు గాక!

**చె**ప్పబడిన దానికి ఆవలి వైపున నిశ్శబ్దం నవ్వినట్లుగా
మీ వ్యతిరేక దృక్పథం మారు గాక!

**స**మయం ఎలా అయితే స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా సాగిపోతుందో
అలాగే నీ మనస్సు తనను అంటి పెట్టుకొన్న అన్ని ప్రలోభాల నుండి
స్పష్టత నొందు గాక!

**భ**గవంతునికి వినపడాలని మీరు చేసే ప్రార్థన
ఆయన దరహాసపు లోతుల్లో వినపడేంత ప్రగాఢంగా ఉండు గాక!

– జాన్ ఓ డోనోహ్యూ.

సంతులతను పునరుద్ధరించు కోవడంలో ధ్యానం ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. మనకు ఎదురయ్యే ఈదురు గాలులు, విఘాతాలను తట్టుకొని నిలబడటానికి మన అంతరంగంలో ఒక స్థానాన్ని కనుగొనడంలో ధ్యానం మనకు సహకరిస్తుంది. మనకు ఒక ఆలంబన దొరికినట్లు, ఈ చిన్న క్షణాన్ని రూపాంతరం చెందించగల ఒక లోతైన వాస్తవికతకు ముడిపడిన భావన ధ్యానం ద్వారా మనకు కలుగుతుంది.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

## దయాగుణం అందించే

# అద్భుత మార్పు

థైరాయిడ్ క్యాన్సర్, క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులు ఆమె ఇరవైలు మరియు ముప్పైలను నిర్వచించిన తరువాత, ఫ్రాన్సెస్కా గ్రాస్ మన్ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో ఒంటరిగా మిగిలిపోయింది. ఈ అదృశ్య భాగస్వామి ఆమె పూర్తి జీవితాన్ని - సాన్నిహిత్యం, మాతృత్వం, స్నేహం, పని మరియు మానసిక ఆరోగ్యం మొదలగు వాటిని ప్రభావితం చేసింది. కానీ ఇరవై సంవత్సరాలకు పైగా ఆమె ఇతరులతో మాట్లాడటం ప్రారంభించిన తరువాత తన కథ ప్రత్యేకమైనది కాదని, ఆమె ఒంటరితనం మరియు ఏకాంత భావాలు కూడా ప్రత్యేకమైనవి కావని కనుగొంది. ఫ్రాన్సెస్కా తన తోటి దీర్ఘకాలిక నొప్పితో బాధపడేవారి ఒంటరితనాన్ని తగ్గించడానికి సహాయం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది మరియు ఆమె తాజా పుస్తకం, నాట్ వీక్‌నెస్: నావిగేటింగ్ ది కల్చర్ ఆఫ్ క్రానిక్ పెయిన్, దీర్ఘకాలిక నొప్పితో జీవించే మరియు ప్రేమించే వారి సామర్థ్యానికి నిదర్శనం.

నా వయోజన జీవితంలో చాలా వరకు నేను దీర్ఘకాలిక నొప్పితో జీవించాను. నేను మీకు ఖచ్చితంగా చెప్పగలిగే ఒక విషయం ఏమిటంటే, దానితో జీవించడం మరియు వదులుకోవడం మధ్య వ్యత్యాసం దాదాపు ఎల్లప్పుడూ దయతో ముడిపడి ఉంది.

మొదటిసారి నేను నా ప్రేగులపై నియంత్రణ కోల్పోయినప్పుడు, నేను నంబర్ 6 రైలు యొక్క ప్లాట్‌ఫారమ్‌పై ఉన్నాను. నాకు ఇరవై ఆరు సంవత్సరాలు, మరియు నేను సిప్ చేసిన ఒక కప్పు కాఫీ కడుపు నొప్పికి దారితీసింది, దానిని నేను వేదన కలిగించేదిగా మాత్రమే వర్గీకరించగలను. నేను సబ్‌వే మెట్లు ఎక్కి సమీపంలోని రెస్టారెంట్‌లోకి వెళ్లడానికి నేను చేయగలిగినదంతా చేసినప్పటికీ, చల్లగా వణుకుతున్న నా శరీరం పైనుండి మూడు అడుగులు మాత్రమే వెళ్లేలా చేసింది. అటువంటి పరిస్థితిలో సమస్యని, నడక మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నేను నేర్చుకున్నాను. మరియు ఆపడం మిమ్మల్ని ఎక్కడికీ తీసుకువెళ్లదు.

నాకు మోక్ష ప్రాప్తి కలుగజేయగల నా జిమ్‌కి నేను సిగ్గుతో పరుగెత్తాను. నేను నా బట్టలన్నిటితో షవర్‌లోకి పరుగెత్తాను, వాటిని తీసివేసి, ప్రకాశవంతమైన ఆకుపచ్చ సబ్బును నా జీన్స్‌లో పంప్ చేసాను మరియు నా లోదుస్తులను స్కాల్డింగ్ షవర్ నుండి మెటల్ డబ్బాల వద్దకు బలంగా విసిరాను.

నల్లటి స్టాఫ్ టీ షర్టు ధరించిన యువతి లాకర్ రూమ్‌లో నా దగ్గరికి వచ్చింది. నేను ఆమెను ఇంతకు ముందు చాలాసార్లు చూశాను, తువ్వాలు ఎక్కువగా మడతపెట్టడం, నేల తుడుచుకోవడం, మరియు ఎప్పుడూ నా హలో (పలకరింపు) కి తల ఊపుతూ ఉంటుంది.

"నువ్వు బాగానే ఉన్నావా?" అని ఆమె అడిగింది.

నేను మాట్లాడలేకపోయాను.

నా పక్కన బెంచ్ మీద ఉన్న తడి బట్టల కుప్ప చూపిస్తూ "నేను మీ కోసం వాటిని తడిపి ఆరబెట్టాలనుకుంటున్నారా?" అని మెల్లగా అడిగింది.

నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ నేను నిట్టూర్చాను. ఈ అందమైన మహిళ నా దుస్తులు సరి చేస్తున్న తదుపరి నలభై-ఐదు నిమిషాల పాటు చిన్న తెల్లటి తువ్వాళ్లలో కూర్చున్నాను.

ఈ క్షణం నాకు అత్యంత అవమానకరమైనది అయినప్పటికీ, ఈ స్త్రీ నాపై చూపిన దయ గురించి ప్రతిబింబించడం చాలా ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నాను. ఆమెకు సహాయం చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఆమె పనిలో ఉంది మరియు ఇంకా చాలా చేయాల్సి ఉంది, నాకు సంబంధించిన వాటిని శుభ్రపరచవలసిన అవసరం లేని జీవితం ఆమెకు ఉంది.

అవమానకరమైన పరిస్థితులలో చాలా మంది ప్రజలు క్రూరంగా ఉంటారని; వారు ఎత్తిచూపుతారని మరియు నవ్వుతారని, వారు అసహ్యించుకుని వెళ్ళిపోతారని మరియు/లేదా వారు సహాయం చేయరని మనం ఊహించుకుంటాం. అది ప్లేగ్రౌండ్ నుంచో, భయంకరమైన వార్తల సమాహారం నుంచో, చెడు టీవీ లేదా మా స్వంత అభద్రతాభావాల నుండి వచ్చినదో నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు కానీ, నా అనుభవంలో ఇది చాలావరకు తప్పు.

దయ మరియు సహాయం యొక్క ఈ ఉదాహరణ నేను చెప్పగలిగిన వాటిలో ఒకటి. ఒక స్త్రీ నన్ను శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడటానికి తను చేస్తున్న పనిని ఆపివేసింది. నగ్నంగా మరియు వణుకుతూ, తడి మురికి బట్టల కుప్ప

పక్కన కూర్చుని ఉన్న నన్ను చూసి కూడా, ఆమె వాటిని తీసుకోవడానికి వెనుకాడకుండా తన వంతు సహాయం అందించింది . ఆమె నా బట్టలు ఉతికింది, అలా చేయడం వల్ల నన్ను కూడా కప్పి ఉంచిన అవమానం కొంత కడిగివేయబడింది. ఆమె చూపిన దయ, కృపతో కూడుకున్న పని.

ఆ సమయంలో, ఇది నా జీవితంలో అత్యంత అవమానకరమైన రోజు, మరియు దానిని నాలో లోతుగా పాతిపెట్టాలనుకోవటం నా ప్రతిస్పందన. రాబోయే రెండు దశాబ్దాలలో, తీవ్రమైన రోజువారీ నొప్పితో  మరియు నా శరీరం యొక్క మొత్తం విచ్ఛిన్నానికి కారణమైన అనేక స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులతో వెళ్ళబుచ్చవలసిన అవమానపు జీవితానికి ఇది ప్రారంభం మాత్రమే, ఇది.

దీర్ఘకాలిక నొప్పితో జీవించడం వల్ల, ఎక్కడా మంచితనం లేదని, ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరని మరియు ఎవరూ పట్టించుకోరని మీకు అనిపించవచ్చు. మన పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన కొంతమంది వ్యక్తులు పదేపదే నిందించటం (వెలివేయటం), నోరు మూయించటం మరియు అవమానించడం వంటివి నేను మరియు నేను ఇంటర్వ్యూ చేసిన స్త్రీలు కూడా అనుభవించటం జరిగింది. కానీ చాలా మంది రక్షకులుగా నిలిచారు. ఎంతో మంది డాక్టర్లు, నర్సులు, సహాయకులు, థెరపిస్ట్ లు, ఇన్‌స్ట్రక్టర్ లు మరియు స్నేహితులు నన్ను బాగుచేయడానికి తమ సాయశక్తులా తగినంత మేర సహాయం చేశారు. వారిపట్ల నా కృతజ్ఞత చాలా లోతైనది.

అవమానకరమైన పరిస్థితులలో చాలా మంది ప్రజలు క్రూరంగా ఉంటారని; వారు ఎత్తిచూపుతారని మరియు నవ్వుతారని, వారు అసహ్యించుకుని వెళ్ళిపోతారని లేదా వారు సహాయం చేయరని మనం ఊహించుకుంటాం. నా అనుభవంలో ఇది చాలావరకు తప్పు.

నా పుస్తకం కోసం నేను సంప్రదించిన మహిళలు, వారి జీవితాలలో చోటుచేసుకున్న దయతో కూడిన అనుభవాలను గురించి చెప్పమని అడగడంతో వారి ముఖాలు వెలిగిపోయాయి. దాదాపు ప్రతి సందర్భంలోనూ, దయాగుణంతో తమ జీవితాలను మార్చిన వ్యక్తులను మరియు సందర్భాలను గురించి వివరించడానికి సంతోషం మరియు ఆసక్తి చూపారు.

సమంతా 90వ దశకం మధ్యలో ఆమె కాలు మరియు భుజంలో తీవ్రమైన, స్థిరమైన దీర్ఘకాలిక నొప్పిని మిగిల్చిన దాదాపు ప్రాణాంతక సంఘటనపై సవారి చేసింది. ఆమె నాతో ఇలా చెప్పింది, నేను చాలా మంది వ్యక్తులను కలుసుకున్నాను. లెక్కించడానికి మించి. వారిలో ఒక జంట నాకు గుర్తుకు వచ్చారు.

మొదటిది, నా ప్రమాదం తర్వాత నేను అడగకుండానే ఆసుపత్రిలో నా జుట్టును కడగడానికి సహాయపడిన ఒక నర్సు. మురికి వెంట్రుకలు ఉండటం నాకు ఇబ్బందిగా ఉందని ఆమెకు తెలుసు. ఆమె పేరు సోఫియా. నేను ఆమెను ఎప్పటికీ మరచిపోలేను.

రెండవది ఆసుపత్రికి వెళ్లే మార్గంలో హెలికాప్టర్‌లో నా చేయి పట్టుకున్న వైద్య సహాయకుడు. అతని పేరు తెలియదు, కానీ అతని చిరునవ్వు మరియు నాకు అంతా బాగానే ఉంటుందని నాకు అనిపించేదిగా చేసిన అతని సరళమైన మానవ స్పర్శ నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుండిపోయాయి.

దయాగుణంతో ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడం వల్ల వేగంగా కోలుకోవటం, నొప్పి తగ్గడం, రోగనిరోధక పనితీరు పెరుగుదల, రక్తపోటు తగ్గడం మరియు ఆందోళన తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. డిగ్నిటీ హెల్త్ ప్రకారం, “ఇరిటబల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులపై యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత అధ్యయనం ద్వారా, చురుగ్గా విని, వారి పరిస్థితి పట్ల కరుణను వ్యక్తం చేసిన వైద్యులచే చికిత్స పొందిన రోగులు తక్కువ నొప్పి, తక్కువ తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు ఇతర రోగుల కంటే మెరుగైన ఆరోగ్యాభివృద్ధి ని అనుభవించారని తద్వారా మెరుగైన సంభాషణ మరియు వినడం, నొప్పిని నియంత్రించడంలో సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందనే సాధారణ నిర్ధారణకు దారితీసింది.”

ప్రేమ గొప్పది. కానీ దయ తరచుగా చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది. వెనక్కి తగ్గే బదులు చేయూతనివ్వటం. రాయడానికి బదులుగా వివరంగా తనిఖీ చేయటం. వచన సందేశాలు పంపడం, మద్దతివ్వటం, నవ్వటం. ఒక చేత్తో దగ్గరికి తీసుకోటం. ప్రశాంతమైన పాట, చల్లని గుడ్డ. ఒక మధురమైన పదబంధం. ఒక పొగడ్త. మొదలైనవి అన్ని కూడా పునః పరిశీలనలో భారీ వ్యత్యాసాలను కలిగించే చిన్న సంజ్ఞలు.

సమంత జుట్టును కడిగిన నర్స్ కి, బహుశా అది ఆమె సంతోషంగా చేయాలనుకునే ఒక పని మాత్రమే. నల్లటి T- షర్టు ధరించిన స్త్రీకి, నేను ఒక తమాషా వృత్తాంతం కావచ్చు లేదా నేను పెద్దగా నమోదు కాలేక పోవచ్చు. ఇది ఆమెకు చాలా చిన్న విషయంగా అనిపించిందని నేను కచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను.

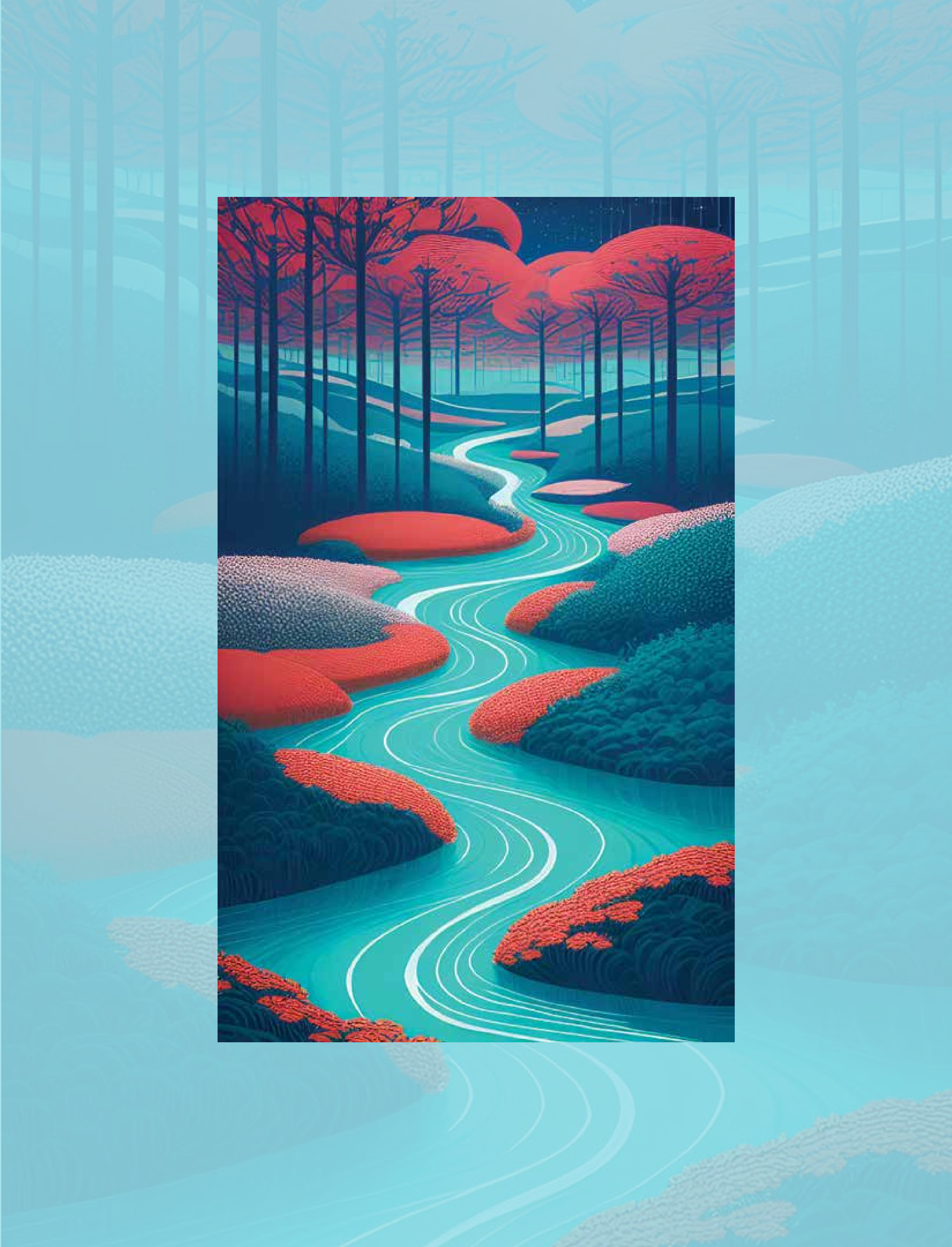
కానీ నాకు, అది చాలా పెద్దవిషయం. మరియు ఇలాంటి చిన్న చిన్న దయతో కూడిన చర్యలు నా ప్రాణాలను కాపాడటానికి సహాయపడతాయనడంలో సందేహం లేదు.

ప్రేమ గొప్పది. కానీ దయ తరచుగా చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది. వెనక్కి తగ్గే బదులు చేయూతనివ్వటం. రాయడానికి బదులుగా వివరంగా తనిఖీ చేయటం. వచన సందేశాలు పంపడం, మద్దతివ్వటం, నవ్వటం. ఒక చేత్తో దగ్గరికి తీసుకోటం. ప్రశాంతమైన పాట, చల్లని గుడ్డ. ఒక మధురమైన పదబంధం. ఒక పొగడ్త. మొదలైనవి అన్ని కూడా పునః పరిశీలనలో భారీ వ్యత్యాసాలను కలిగించే చిన్న సంజ్ఞలు.

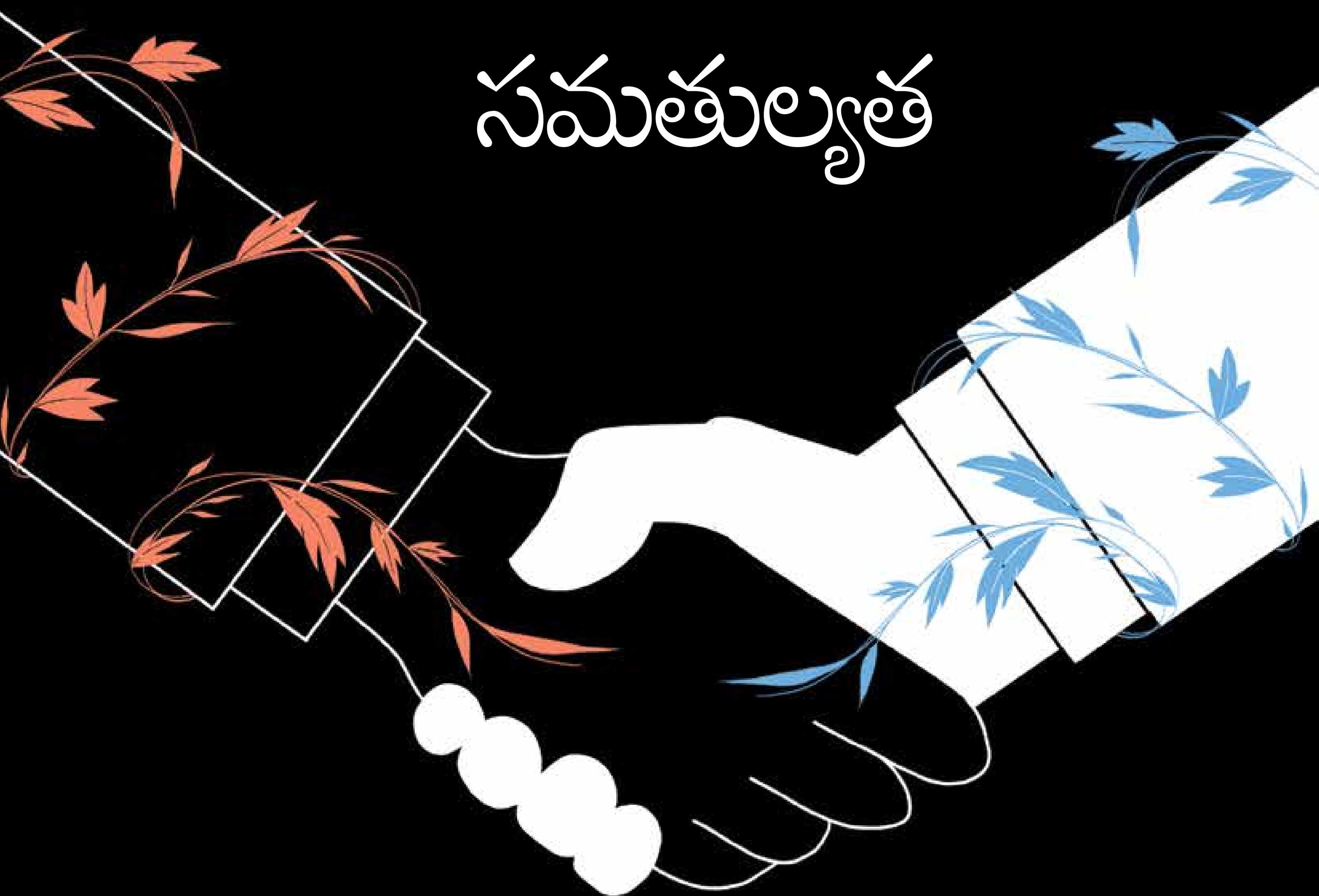
# పర్యావరణం

ప్రకృతిలోని సమతుల్యత స్థిరంగా
నిలకడగా ఉండేది కాదు.
అదొక ప్రవాహం. సర్వదా చలనంలో
ఉంటూ, నిరంతరం సర్దుబాట్లు చేసుకునే
స్థితిలో ఉంటుంది.

రేచెల్ కార్సన్



# సమతుల్యత



అలందా గ్రీన్, ధృవీకృతమైన ఒక ప్రపంచంలో సమతుల్యత ఎలా సాధించాలి అనేది అన్వేషిస్తున్నారు. అంతేకాక, ధృవీకృత ప్రకృతి కలిగిన పర్యావరణంలోనూ, వాతావరణ మార్పులలోనూ కూడా ఈ సమతుల్యతను ఎలా సాధించాలి అనేది అన్వేషిస్తున్నారు. ఇదంతా వ్యక్తులుగా మనతోనే మొదలవుతుంది.

స్విట్జర్లాండ్ లో నివసిస్తున్న నా స్నేహితుడొకడు ఈ మధ్యన నాతో ఫోనులో మాట్లాడాడు. మేము ఉంటున్న ఆయా దేశాలలోని తీవ్రమైన వాతావరణ పరిస్థితుల కథలను ఒకరితో ఒకరు పంచుకున్నాము. అతను ఒక నడి వేసవి మధ్యాహ్న సమయంలో డౌన్ జాకెట్ (చలి నుంచి కాపాడే దుస్తులు) వేసుకుని కూర్చున్నాడు. మామూలుగా అతను ఈ సమయంలో, సాయంకాలం ఎండ వెచ్చగా తగులుతూ ఉంటే, అక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న ఒక చెరువుగట్టు మీద ఈత కొట్టడానికి ఉపయోగించే నిక్కరు వేసుకుని ఉంటాడు. నేనైతే, మాకు మునుపెన్నడూ లేనంత వేడిలో, ఉక్కపోతలో ఉన్నాను. ఒక ప్రక్కన దట్టమైన పొగ, ఆందోళన కలిగిస్తున్న పొడి పరిస్థితులు, అగ్ని ప్రమాదం కలుగజేస్తాయేమో నని భయపెడుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితులలో సమతుల్యత ఎలా సాధించాలి అని చలోక్తిగా మాట్లాడుకున్నాం – మా వేడిని, అతను నివసిస్తున్న ప్రదేశములో విడవకుండా కురుస్తున్న వానని, చలిని

ఒకరితో ఒకరు మార్పిడి చేసుకుంటే ఎలా ఉంటుంది అనుకున్నాం.

దరిమిలా నేను, వరదలు మరియు అగ్ని, వేడి మరియు చలి, పొడితనం మరియు చిత్తడి అనే ఈ ధృవీకృత వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ప్రపంచంలోని సాంఘిక, రాజకీయ పరిస్థితులకు ఎలా అద్దం పడుతున్నాయో అని ఆలోచించాను. సంభాషణలలో మన కాలంలో నెలకొన్న ధృవీకరణల గురించిన చర్చలు తప్పకుండా ఉంటాయి: తీవ్రమైన వైఖరులు, బిగుసుకుపోయిన పొజిషన్లు, మాటలు మరియు ఆవిరి రూపం దాల్చిన కోపతాపాలు మొదలైనవి అన్నమాట.

పరిస్థితులు అతిగా ధృవీకృతతమైనపుడు సమతుల్యత సాధించడం కష్టం. ఒక బొంగరం యొక్క గరిమనాభి దాని భౌతిక కేంద్రంతో సమరేఖలో ఉన్నపుడు అది సాఫీగా తిరుగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే దాని సమతుల్యత అంచుల వైపు కదులుతుందో, అప్పుడు అది అటూ ఇటూ ఊగడం మొదలై పడిపోతుంది. ఇది ఒక మంచి ఉపమానం కాకపోవచ్చు, కానీ దాని అర్థం మీకు తెలిసి ఉంటుంది. చైనీయుల వైద్య సిద్ధాంతంలో, 'యిన్', 'యాన్' అనే ప్రాథమికమైన శక్తులు, ప్రపంచంలోని అన్ని అంశాలలోనూ భాగం. ఈ రెండూ సామరస్యంగా పనిచేస్తూ సమతుల్యత ఉన్నపుడే, ఆరోగ్యానికి, శ్రేయస్సుకు వెళ్ళే బాట నెలకొంటుంది.

ఈ అసమతుల్యత యొక్క విస్తృతిని పరిగణనలోకి తీసుకున్నపుడు, సమతుల్యతని పునరుద్ధరించడానికి మొదటి అడుగు నా దగ్గర నుంచే రావాలని నేను తెలుసుకున్నాను. అది నా అంతరంగంలో లేనంత వరకూ బాహ్య వాతావరణంలో దాన్ని పునరుద్ధరించడానికి, ఏమి అవసరమో నేనెలా గుర్తించ గలుగుతాను?

ఇలాంటప్పుడు, నేను హఠయోగా బోధనలలో అందించే కీలకమైన సమతుల్యత వైపు నా దృష్టి సారిస్తాను. హఠ అనేది రెండు పదముల కలయిక: 'హ' అంటే సూర్యుడు అని, 'ఠ' అంటే, చంద్రుడు అని అర్థం. ఈ పదం పురుషకారక మరియు స్త్రీకారక సూత్రాలను, అనగా క్రియాశీల మరియు గ్రహణశీల సూత్రాలను ఏకం చేస్తుంది.

శ్వాస లోపలి తీసుకోవడం, శ్వాస బయటకు వదలడం: శ్వాస ఒకటే కానీ, రెండు ప్రక్రియలు సామరస్యంలో ఉన్నాయి. శ్వాస ప్రక్రియ యొక్క, గాలిని లోపలికి పీల్చడం, బయటకి వదలడం అనే అంశాలను సమతూకంలో ఉంచడం అనేది, నా మనస్సు పైన స్పష్టమైన తక్షణ ప్రభావం చూపుతుంది. నేను కేంద్రానికి వెళతాను, అక్కడ శాంతి, సామరస్యం అనుభూతి చెందుతాను. వివిధ భంగిమలు, లేక ఆసనాల యొక్క కదలికల వలన, నా శరీరం మరియు మనస్సు కలసి పనిచేస్తాయి. తద్వారా కుడి, ఎడమ ప్రక్కల మధ్య, ఒత్తిడి మరియు విశ్రాంతిల మధ్య, చర్య మరియు విరామముల మధ్య సమతుల్యతను తీసుకు వస్తాయి. వరుస క్రమంలో చేసిన భంగిమల అనంతరం ఏర్పడే విశ్రాంతి యొక్క లోతైన నిశ్శబ్దంలో సమతుల్యత, సామరస్యం, కేంద్రీకరత్వం పునరుద్ధరించ బడతాయి.

"సిస్టమ్స్ థింకింగ్" (ఒక వ్యవస్థలో ఉన్న అందరూ కలిసికట్టుగా ఆలోచించి పని చేయడం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించడం అనే భావన) ఏం చెబుతోందంటే, ఒక చిన్న మార్పు, తరంగంలా మారి, ఒక గొప్ప, మహత్తరమైన ప్రభావానికి కారణం కాగలదని. నా అంతరంగం లోని కేంద్రానికి తిరిగి వెళ్ళడం, అంటే, నాలోని సమతుల్యత మరియు సామరస్యానికి తిరిగి వెళ్ళడమే ఆ చిన్న మార్పు.

బొమ్మలు : లక్ష్మీ గడ్డం

కుడి, ఎడమ ప్రక్కల మధ్య, ఒత్తిడి మరియు విశ్రాంతిల మధ్య, చర్య మరియు విరామముల మధ్య సమతుల్యతను తీసుకు వస్తాయి.

# విద్యుదయస్కాంత కిరణాల నుండి రక్షణ

గత నెల, టెరన్ డేలీ విద్యుదయస్కాంత కాలుష్యం మనందరిపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందో వివరించారు. ఇప్పుడు, విద్యుదయస్కాంత కిరణ ప్రసారం యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాల నుండి మన కుటుంబాలను రక్షించుకోవడానికి మనమందరం తీసుకోవలసిన కొన్ని ఆచరణాత్మక చర్యలను ఆమె అన్వేషిస్తున్నారు.

### కృత్రిమ విద్యుదయస్కాంత కిరణప్రసారం (ఈ.ఎమ్.ఆర్) బహిర్గతమయ్యే మూలాలు

మన ఇళ్లలో సమస్యాత్మక విద్యుదయస్కాంత కిరణప్రసారం, కొన్ని ఊహించని వాటితోపాటు అనేక మూలాలను కలిగి ఉంటుంది. నిక్ పినాల్ట్, తన బాగా ప్రసిద్ధి పొందిన 'ది నాన్-టిన్‌ఫాయిల్ గైడ్ టు ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ లో, ప్రతికూల ఆరోగ్యానికి సంబంధం ఉన్న నాలుగు రకాల విద్యుదయస్కాంత ఫ్రీక్వెన్సీల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ లు) గురించి వివరించారు: రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు మరియు సూక్ష్మతరంగాలు (ఆర్.ఎఫ్), విద్యుత్ క్షేత్రాలు (ఇ.ఎఫ్), అయస్కాంత క్షేత్రాలు (ఎమ్.ఎఫ్) మరియు విద్యుత్ కాలుష్యం (డి.ఇ).

మనలో చాలా మంది సెల్ ఫోన్‌లు, వై-ఫై మొదలైన వాటి నుండి వచ్చే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను హానికరమైన లేదా సంభావ్య హానికరమైన ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ లుగా భావిస్తున్నాం, అయితే మిగిలిన మూడు కూడా మన ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై అదే ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. వాస్తవానికి, ప్రసిద్ధ బిల్డింగ్ బయాలజిస్ట్ ఓరమ్ మిల్లర్ అయస్కాంత ఫ్రీక్వెన్సీలు అత్యంత హానికరమని, రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణిచివేస్తాయని మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని పేర్కొన్నారు.[1] అయస్కాంత ఫ్రీక్వెన్సీలు మరియు రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, మన కణాల కాల్షియం మార్గాలకు అంతరాయం కలిగించి[2], అవే ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి.

మన ఇళ్లలో విద్యుత్ క్షేత్రాలు సర్వసాధారణం, కానీ వాటిపై పెద్దగా పరిశోధనలు చేయబడలేదు. మురికి విద్యుత్, పిల్లలలో శ్రద్ధ మరియు ప్రవర్తనకు పెద్ద సమస్యగా ఉంటుంది, ఇది మధుమేహం మరియు రక్తనాళాలు గట్టిపడే వ్యాధుల వంటి అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారకం కూడా. వీటిలో ప్రతి ఒక్కదానిని గురించి నిశితంగా పరిశీలిద్దాం.

### 1. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు మరియు సూక్ష్మతరంగాలు

స్మార్ట్ ఫోన్‌లు, టాబ్లెట్‌లు, వై-ఫై, బ్లూటూత్, బేబీ మానిటర్లు, కార్డ్‌లెస్ ఫోన్‌లు, వైర్‌లెస్ ఎలక్ట్రిక్ మీటర్లు (స్మార్ట్ మీటర్లు), మైక్రోవేవ్‌లు మరియు సెల్యులార్ ఫోన్ నెట్ వర్క్ లు (4G మరియు 5G) ద్వారా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. మెదడు కణితులు మరియు ఇతర క్యాన్సర్‌లు, కుంగుబాటు, నిద్రలేమి, సంతానోత్పత్తి తగ్గడం, పిండం అభివృద్ధి బలహీనపడటం, పిల్లల ప్రవర్తన మరియు నేర్చుకునే సమస్యలపై రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు మరియు వాటికి సంబంధించిన వాటి యొక్క ప్రభావము గురించి చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి.

### 2. అయస్కాంత క్షేత్రాలు (ఎమ్.ఎఫ్)

ఎలక్ట్రానిక్ పరికర విద్యుత్ సరఫరాలు, స్పీకర్లు, కంప్యూటర్ హార్డ్ డ్రైవ్‌లు, ఎలక్ట్రిక్ మోటార్లతో పనిచేసే ఉపకరణాలు, ఇండక్షన్ కుక్కర్లు, మీ ఇంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్యానెల్, ఎలక్ట్రిక్ దుప్పట్లు లేదా వేడి దిండ్లు, తప్పుగా ఉన్న వైరింగ్ మరియు ఇంటికి సమీపంలో ఉన్న అధిక వోల్టేజ్ పవర్ లైన్‌ల ద్వారా అయస్కాంత క్షేత్రాలు ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. వివిధ తీక్ష్ణతలు గల అయస్కాంత క్షేత్రాలు, బాల్యంలో వచ్చే పాండురోగం (ల్యుకేమియా), పెద్దలలో వచ్చే క్యాన్సర్‌లు, నరాలు క్షీణించిన వ్యాధులు, నిద్రలేమి, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం మరియు కొంతమందిలో వచ్చే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలతో[3] ముడిపడి ఉన్నాయి.

### 3. విద్యుత్ క్షేత్రాలు

గృహాల వైరింగ్, విద్యుత్ బల్బులు, ఎర్తింగ్ చేయబడని ఎలక్ట్రానిక్స్, కార్డ్‌లు మరియు విద్యుత్ సరఫరా చేసేవి, దీపాలు మరియు లైటింగ్ చుట్టూ విద్యుత్ క్షేత్రాలు ఏర్పడతాయి. అవి ఇతర విద్యుత్ అయస్కాంత క్షేత్రాల వలె బాగా పరిశీలన చేయబడలేదు. కానీ

కొన్ని విద్యుత్ క్షేత్రాల మూలాలు, మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడానికి, దీర్ఘకాలిక అలసట, నిద్రలేమి, నిమ్మళము లేని కాలి వ్యాధి లక్షణాలు, అలర్జీలు, అతి చురుకుదనం(హైపర్ ఆక్టివిటీ), కుంగుబాటు మరియు తలనొప్పికి సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.[4]

## 4. విద్యుత్ కాలుష్యం

విద్యుత్ కాలుష్యం అనేది నిరంతరంగా మరియు సజావుగా ప్రవహించ కుండా, తక్కువ స్థాయి విద్యుత్ సర్జితో హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతున్న విద్యుత్ ప్రవాహం. సోలార్ ప్యానెల్ ఇన్వర్టర్లలో లేదా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల విద్యుత్ సరఫరాలలో మాదిరిగా, విద్యుత్ శక్తి AC నుండి DCకి లేదా DC నుండి ACకి రూపాంతరం చెందినప్పుడు లేదా శక్తిని ఆదా చేసే బల్బులలో (సి.ఎఫ్.ఎల్, ఫ్లోరోసెంట్ మరియు ఎల్.ఇ.డి), డిమ్మర్ స్విచ్‌లలో, మారుతూ ఉండే స్పీడ్ గల మోటార్లలో మరియు శక్తి సామర్థ్య ఉపకరణాలలో కరెంట్ వేగంగా ఆన్ మరియు ఆఫ్ అయినప్పుడు, ఇది ఉత్పత్తి అవుతుంది. అస్థిరమైన రక్తంలోని చక్కెర, నిద్రలో ఆటంకాలు, శ్రద్ధ మరియు ప్రవర్తనలో సమస్యలు, కుంగుబాటు మరియు అలసటతో విద్యుత్ కాలుష్యం ముడిపడి ఉంది.[5,6]

హానికరమైన ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ లను విడుదల చేసే అన్ని పరికరాలతో మన జీవితాలు ముడిపడి ఉన్నాయి. మీరు, అరణ్యానికి వెళ్ళి గ్రిడ్ కు దూరంగా జీవించాలనుకుంటే తప్ప, కాలంలోకి వెనక్కి వెళ్ళి, విద్యుత్, గృహోపకరణాలు, కంప్యూటర్లు, సెల్ ఫోన్లు మరియు ఇంటర్నెట్ లేని, జీవితంలోకి వెళ్ళే మార్గం లేదు. కానీ మీరు, మీ పిల్లలు ఈ ప్రమాదానికి అవకాశం ఇవ్వకుండా తగ్గించుకోవడానికి, రోజువారీ జీవితంలో మీరు చాలా చేయవచ్చు.

### మీ ఇంటిలో ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ అపాయాన్ని తగ్గించడానికి చిట్కాలు

1. సాధ్యమైనంత ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ ల మూలాల్ని తొలగించండి.

2. మీరు మూలాన్ని తొలగించలేనప్పుడు లేదా తొలగించ కూడదని ఎంచుకున్నప్పుడు,

    a. మీరు వాటికి బహిర్గతమయ్యే సమయాన్ని తగ్గించండి మరియు/లేదా

    b. మీకు మరియు మూలానికి మధ్య దూరాన్ని పెంచండి.

3. మీ ఇంటిలో మీరు ఎక్కువ సమయం గడిపే ప్రదేశాల గురించి, ప్రత్యేకించి మీరు మరియు మీ పిల్లలు నిద్రించే, ధ్యానం చేసే, ఆడుకునే, విశ్రాంతి తీసుకునే లేదా చదువుకునే చోటు గురించి, ప్రత్యేకంగా ఆలోచించండి.

అత్యంత దుర్బలమైన మన కుటుంబ సభ్యులకు అంటే గర్భిణీ స్త్రీలు, చంటి పిల్లలు, పిల్లలు, వృద్ధులు మరియు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం లేదా నిరాశ, ఆందోళన, అలసట మరియు నిద్రలేమితో సహా అన్నిరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులకు. ఈ చిట్కాలు, చాలా ముఖ్యమైనవి అని గుర్తుంచుకోండి.

హానికరమైన ఇ.ఎమ్.ఎఫ్ లను విడుదల చేసే అన్ని పరికరాలతో మన జీవితాలు ముడిపడి ఉన్నాయి.

### అపాయాన్ని తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట వ్యూహాలు

#### 1. మూలాన్ని తొలగించండి

- మీ కంప్యూటర్‌ల కోసం ఈథర్‌నెట్ కనెక్షన్‌లను ఉపయోగించండి. చాలా గృహాలు ఇంటి అంతటా ఈథర్‌నెట్ పోర్ట్‌లను కలిగి ఉంటాయి లేదా మీరు అవసరమైన స్థానాలకు కేబుల్‌లను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఈథర్‌నెట్ కేబుల్‌లు మరియు కనెక్టర్‌లు ఆన్‌లైన్‌లో సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

- స్మార్ట్ వాటికి బదులుగా అంతర్నిర్మిత ఇంటర్నెట్ మరియు స్మార్ట్ ఫంక్షనాలిటీ లేని ("మూగ") టెలివిజన్‌లు మరియు ఉపకరణాలను ఎంచుకోండి. స్మార్ట్ ఉపకరణాలు, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలకు మరియు విద్యుత్ కాలుష్యానికి మూలం.

- మీ స్మార్ట్ ఎలక్ట్రిక్ మీటర్‌ని సాంప్రదాయ అనలాగ్ మీటర్‌గా మార్చుకోండి. స్మార్ట్ మీటర్లు రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీల యొక్క బలమైన మూలం, ఇవి అయస్కాంత క్షేత్రాలను మరియు విద్యుత్ కాలుష్యాన్ని కూడా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కొన్ని ప్రదేశాలలో, మీరు మీ అభ్యర్థనను కొనసాగించవలసి వచ్చినప్పటికీ, మీరు కోరితే ఎలక్ట్రిక్ కంపెనీలు మార్పిడి చేయవలసి ఉంటుంది.

- మీ మైక్రోవేవ్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. సంప్రదాయ వంటకు తిరిగి వెళ్లడం మీరు అనుకున్నంత అసౌకర్యం కాదు!

మీ ఇంటిలో మీరు ఎక్కువ సమయం గడిపే ప్రదేశాల గురించి, ప్రత్యేకించి మీరు మరియు మీ పిల్లలు నిద్రించే, ధ్యానం చేసే, ఆడుకునే, విశ్రాంతి తీసుకునే లేదా చదువుకునే చోటు గురించి, ప్రత్యేకంగా ఆలోచించండి.

• చంటి పిల్లల మానిటర్‌ను పారవేయండి. స్టాండర్డ్ చంటి పిల్లల మానిటర్‌లు సెల్ ఫోన్ వలె ఎక్కువ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను విడుదల చేస్తాయి మరియు వీటివలన శిశువులకు ముఖ్యంగా హాని కలుగుతుంది. హార్డ్-వైర్డ్ బేబీ మానిటర్‌లు సురక్షితమైనవి, ఇవి మీరు వారి ఏడుపు వినగలిగేలా, చంటి పిల్లలు మీకు దగ్గరగా నిద్రపోవచ్చు.

• ముఖ్యంగా విశ్రాంతి తీసుకునే మరియు చదువుకునే చోట్ల సి.ఎఫ్.ఎల్ బల్బులు (వంకరగా ఉండేవి) లేదా ఫ్లోరోసెంట్ ట్యూబ్‌లకు బదులుగా పాత కాలంలో వాడిన లైట్ బల్బులను ఉపయోగించండి. తక్కువ కరెంటు వాడుతుంది కాబట్టి మనలో చాలా మంది సి.ఎఫ్.ఎల్ కి మారిపోయాం. కానీ ఇవి చాలా విద్యుత్తు కాలుష్యాన్ని విడుదల చేస్తాయని, శ్రద్ధ మరియు ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు, నిద్రా భంగం, కున్నుబాటు, అలసట, చిరాకు మరియు అస్థిరమైన రక్తంలోని చక్కెరకు కూడా దోహదపడతాయని మనకు తెలియదు[7].

• డిమ్మర్ స్విచ్‌లకు బదులుగా ఆఫ్-ఆన్ స్విచ్‌లను ఉపయోగించండి. సి.ఎఫ్.ఎల్ మరియు ఫ్లోరోసెంట్ లైట్ల వలె, డిమ్మర్ స్విచ్‌లు చాలా వేగంగా కరెంట్ ఆన్ మరియు ఆఫ్ చేయడం ద్వారా పని చేస్తాయి, ఇవి విద్యుత్తు కాలుష్యాన్ని సృష్టిస్తాయి.

• ముఖ్యంగా రాత్రిపూట, పడకగదిలో, ఉపయోగంలో లేనప్పుడు దీపాలు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రిక్ పరికరాలను ప్లగ్ లోంచి తీసివేయండి లేదా గోడ వద్ద ఉన్న వాటి స్విచ్ ని ఆఫ్ చేయండి. అవి ఆపివేయబడినప్పుడు కూడా విద్యుత్ క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి మరియు నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి.

• మీ ఇంటిలోని వైరింగ్ లోపాలను ఎలక్ట్రీషియన్ చేత తనిఖీ చేయించండి. ఈ లోపాలు బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి అనేక రకాల క్యాన్సర్‌లకు, మెలటోనిన్ సంశ్లేషణను[8] తగ్గించటానికి కూడా కారణమౌతాయి.

**2. మూలం నుండి మీ దూరాన్ని పెంచండి లేదా మీరు దానికి ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే సమయాన్ని తగ్గించండి.**

• సెల్ ఫోన్‌లు జీవితంలో ఒక భాగం, కానీ అవి కూడా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలకు బలమైన మూలం.

నెట్‌వర్క్‌కి కనెక్ట్ అయినప్పుడు సెల్ ఫోన్‌ను మీ జేబులో లేదా మీ శరీరం పక్కనే ఉంచవద్దు. సెల్ ఫోన్‌లను రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను నిరోధించే పర్సులో ఉంచుకోవడం అత్యంత సురక్షితమైనది, వాటిని మీ జేబులో మీ శరీరం పక్కనే ఉంచుకోవడం కంటే భుజానికి తగిలించుకునే బ్యాగ్ లేదా వీపున తగిలించుకొనే సామాను సంచిలో పెట్టుకోవడం మంచిది.

ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీ చెవిలో ఫోన్‌ని పెట్టుకోకుండా, మీ చెవుల మొదట్లో సరిపోయే శ్రావ్య పరికరాలు (వైర్డు ఇయర్‌బడ్స్) లేదా స్పీకర్ ఫోన్‌ని ఉపయోగించండి. బ్లూటూత్ ఇయర్‌బడ్‌లు సమస్యాత్మకమైనవి. అవి సెల్ ఫోన్ కంటే బలహీనమైన రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను విడుదల చేస్తాయి, మీ చెవి లోపల, మీ మెదడుకు దగ్గరగా ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి ఉత్తమమైన ఎంపిక కాదు.

మీ సెల్ ఫోన్ ఆఫ్ చేసి పడుకోండి లేదా దానిని వేరే గదిలో పెట్టండి. మీకు అలారం లేదా మరేదైనా పని అవసరమైతే, ఫోన్ ను విమానం (ఎయిర్ ప్లేన్) మోడ్‌లో ఉంచి నిద్రించండి.

మీరు ఫోన్ చేయవలసి వచ్చినప్పుడు తప్ప, మీ ఫోన్‌ను ఎయిర్ ప్లేన్ మోడ్‌లో లేదా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను నిరోధించే పర్సులో ఉంచడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీరు మీ సందేశాలను మరియు ఇ-మెయిల్‌లను మధ్యమధ్యలో తనిఖీ చేసుకోవచ్చు.

- మీ కంప్యూటర్‌లో పని చేస్తున్నప్పుడు, వైర్డు ఈథర్‌నెట్ కనెక్షన్‌ని ఉపయోగించండి లేదా మీకు అవసరం లేనప్పుడు వై-ఫైని ఆపుచేసి పని చేయండి.

మీరు రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను తొలగించడానికి ఈథర్‌నెట్‌ని ఉపయోగించినప్పటికీ, మీ ల్యాప్‌టాప్ హార్డ్ డ్రైవ్ హానికరమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీ ఒడి ఒక సున్నితమైన ప్రాంతం, అది పునరుత్పత్తి మరియు ఇతర అవయవాలకు సమీపంలో ఉంది, కాబట్టి మీ ల్యాప్‌టాప్‌ను యేటవాలుబల్ల లేదా మేజాబల్లపై ఉంచండి. గరిష్ట భద్రత కోసం, విద్యుదయస్కాంత కిరణప్రసారాన్ని (ఇ.ఎమ్.ఆర్) అవరోధం చేసేవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆ అవరోధాన్ని ఉపయోగించి, మీరు మీ ఒడిలో ల్యాప్‌టాప్‌ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

- స్మార్ట్ మీటర్లు రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలు (ఆర్.ఎఫ్), అయస్కాంత క్షేత్రాలు (ఎమ్.ఎఫ్) మరియు విద్యుత్ క్షేత్రాలు (ఇ.ఎఫ్) యొక్క మూలం. మీరు తప్పనిసరిగా స్మార్ట్ మీటర్‌ని కలిగి ఉంటే, నిద్ర, ధ్యానం, చదువుకోవడం, ఆడుకోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం లాంటివి దానికి వీలైనంత దూరంగా చేయండి లేదా ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉండే స్మార్ట్ మీటర్ షీల్డ్ ను ఉపయోగించండి.

- సోలార్ పవర్ ఇన్వర్టర్లు విద్యుత్తు కాలుష్యం యొక్క బలమైన మూలం, కాబట్టి వాటిని రోజువారీ గృహ కార్యకలాపాల నుండి దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి.

- మీ ఇంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్యానెల్ చుట్టూ బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రం ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి దానిని ఉపయోగించని సమయంలో, మీరు మరియు మీ కుటుంబం ప్యానెల్‌కు 4 అడుగుల దూరంలో ఉండేలా మీ ఇంటిని ఏర్పాటు చేసుకోండి.

- ఎలక్ట్రానిక్ విద్యుత్ సరఫరాలు ఉపయోగంలో ఉన్నప్పుడు అయస్కాంత క్షేత్రాలకు మూలంగా అవుతాయి. నేను నా తల దగ్గర ఉన్న ప్లగ్ లో నా కంప్యూటర్ ఛార్జింగ్‌తో ధ్యానం చేసేదానిని. అప్పుడు నా ధ్యానానికి ఎందుకు భంగం కలుగుతోందని ఆశ్చర్యపోయేదానిని! నేను దానిని మరొక గదిలో ఉన్న ప్లగ్ లో ఉంచినప్పుడు నా ధ్యానం చాలా సులభంగా జరిగింది.

- మీ మైక్రోవేవ్ ఓవెన్, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీలను మరియు బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని రెండింటినీ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీరు మైక్రోవేవ్‌ని ఉపయోగించాలని ఎంచుకుంటే, దాని నుండి కనీసం 6 అడుగుల దూరంలో నిలబడి మీ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) అపాయాన్ని పరిమితం చేసుకోవచ్చు.

మీ సెల్ ఫోన్ ఆఫ్ చేసి పడుకోండి లేదా దానిని వేరే గదిలో పెట్టండి. మీకు అలారం లేదా మరేదైనా పని అవసరమైతే, ఫోన్ ను విమానం (ఎయిర్ ప్లేన్) మోడ్‌లో ఉంచి నిద్రించండి.

- అధిక విద్యుత్ లైన్లు చాలా బలమైన విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రానికి మూలం. అవి, చిన్నతనంలో వచ్చే పాండురోగం (ల్యుకేమియా), గర్భస్రావం మరియు జ్ఞాపక శక్తిని పూర్తిగా కోల్పోవడం (అల్జీమర్స్) వ్యాధులకి[9] సంబంధించిన ప్రమాదాన్నిపెంచుతాయి. ఇంటిని ఎంచుకునేటప్పుడు, అధిక విద్యుత్ లైన్లకు సమీపంలో ఉన్న ప్రాంతాలను వర్జించండి.

- పవర్ స్ట్రిప్స్ విద్యుత్ క్షేత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఎలక్ట్రానిక్ ఛార్జర్‌ల మాదిరిగానే, అవి గోడ వద్ద ఉన్న ప్లగ్ లో నుంచి తీసివేసి లేదా ఆపుచేయబడితే తప్ప, వాటి సమీపంలో నిద్రించడం, ధ్యానం చేయడం, చదువుకోవడం, ఆడుకోవడం లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటివి చేయవద్దు.

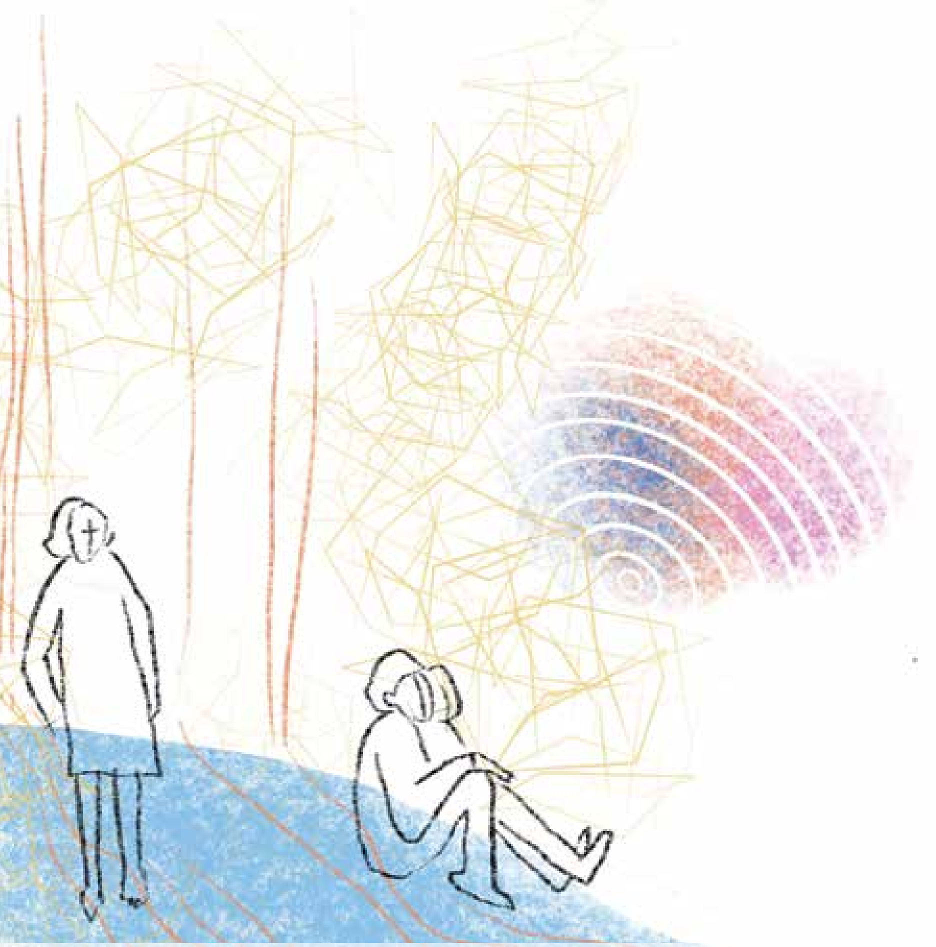
- మీరు స్మార్ట్ టీవీని కలిగి ఉంటే, పిల్లలను దానికి దగ్గరగా కూర్చోనివ్వవద్దు. వారిని అనేక అడుగుల దూరంలో ఉన్న సీటులో కూర్చోపెట్టండి.

## సంతానోత్పత్తి మరియు గర్భం కోసం ప్రత్యేక పరిగణనలు

మీరు గర్భవతిగా ఉంటే, గర్భం ధరించాలని ఆశతో ఉన్నట్లయితే లేదా మీరు పునరుత్పత్తి వయస్సు గల వ్యక్తి అయితే, దయచేసి విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) అపాయాన్నితగ్గించడానికి పై చిట్కాలను ఉపయోగించండి. ఉదర మరియు పునరుత్పత్తి ప్రాంతాలను రక్షించుకోవడానికి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. సెల్‌ఫోన్‌లను మీ జేబులో పెట్టుకోకుండా లేదా కూర్చొని మీ ఒడిలో నేరుగా ల్యాప్‌టాప్‌లను పెట్టుకోకుండా చూసుకోండి.

## విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలను క్రమపరచే లేదా తటస్థీకరించే పరికరాలు

కృత్రిమ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలను (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) "క్రమపరచడానికి లేదా తటస్థీకరించడానికి" అవసరమైన చిప్స్, డయోడ్లు, స్ఫటికాలు, షుంగైట్ మరియు ఫ్రీక్వెన్సీలను ఉపయోగించే అనేక పరికరాలు మార్కెట్లో ఉన్నాయి. ఈ ఉత్పత్తులలో కొన్ని జాగ్రత్తగా పరిశోధన మరియు పరీక్షలతో అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి, మరికొన్ని వినికిడి లేదా ఊహాగానాల ఆధారంగా అభివృద్ధి చేయబడి ఉండవచ్చు. ఈ ఉత్పత్తులను



పరిగణనలోకి తీసుకునేటప్పుడు, అవి ప్రసిద్ధ స్వతంత్ర ప్రయోగశాలలచే పరీక్షచేయబడినవా అనేది గమనించడం చాలా ముఖ్యం. వెబ్‌సైట్‌లు వీటికి సంబంధించిన ఏవైనా పరీక్షలను గురించి తెలుపుతున్నాయా? ఏ పరీక్షలు నిర్వహించాయి? వాటి ఫలితాలు ఏమిటి?

మీరు ఎంచుకున్న ఉత్పత్తి మీద మీ డబ్బును ఖర్చు పెట్టవచ్చా, లేదా అని నిర్ణయించుకోవడానికి మీ లోకజ్ఞానాన్ని మరియు అంతర్ దృష్టిని ఉపయోగించండి. మీ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) అపాయాన్ని తగ్గించడానికి, వారి ఉత్పత్తులను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించరాదని చాలా పేరున్న కంపెనీలు నొక్కిచెప్పాయి. మనలో ఎవరూ మన ఇంటి లోపల లేదా వెలుపల ఈ అపాయాన్ని పూర్తిగా తొలగించలేము కాబట్టి, విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్. ఎఫ్) చర్యలను తగ్గించడానికి ఈ ఉత్పత్తులు మంచిగా ఉపయోగబడతాయి.

## ప్రకృతితో సమయం

శరీరం యొక్క ఎలెక్ట్రోకెమికల్ సంతులనాన్ని ఏ ఖర్చు లేకుండా పునరుద్ధరించడానికి ఉన్న ఒక మార్గం – భూమిపై చెప్పులు లేకుండా నడవడం! భూమి యొక్క ఉపరితలం విద్యుత్ వాహకత కలిగి ఉంటుంది. ఇది నిరంతరం ప్రతికూల అయాన్‌లను విడుదల చేస్తుంది, ఇది మీ పాదాలతో

శరీరం యొక్క ఎలెక్ట్రోకెమికల్ సంతులనాన్ని ఏ ఖర్చు లేకుండా పునరుద్ధరించడానికి ఉన్న ఒక మార్గం – భూమిపై చెప్పులు లేకుండా నడవడం!

భూమి యొక్క ఉపరితలం విద్యుత్ వాహకత కలిగి ఉంటుంది. ఇది నిరంతరం ప్రతికూల అయాన్‌లను విడుదల చేస్తుంది, ఇది మీ పాదాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం కలిగి ఉండటం వలన శరీరంలోకి గ్రహించబడుతుంది. ఈ ప్రతికూల అయాన్లు, కృత్రిమ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలు (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్), జీవాణువిషములు మరియు ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని ప్రతిఘటిస్తాయి. ఇవి తాపజనక ప్రతిస్పందనలను తగ్గించి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రత్యక్ష సంబంధం కలిగి ఉండటం వలన శరీరంలోకి గ్రహించబడుతుంది. ఈ ప్రతికూల అయాన్లు, కృత్రిమ విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాలు (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్), జీవాణువిషములు మరియు ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని ప్రతిఘటిస్తాయి. ఇవి తాపజనక ప్రతిస్పందనలను తగ్గించి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. ప్రకృతితో మీ సమయాన్ని గడిపితే, అది మిమ్మల్ని నగరాలు, సెల్ ఫోన్ టవర్లు, గాలిమరలు మరియు విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) యొక్క ఇతర బలమైన వనరుల నుండి దూరంగా తీసుకువెళ్తుంది. మీరు భూమి యొక్క విద్యుదయస్కాంత క్షేత్ర వర్ణపటంలో అత్యంత తక్కువ ఫ్రీక్వెన్సీ (ఇ.ఎల్.ఎఫ్) భాగంలో ఉన్న వర్ణపట శిఖరాల సమితిని (షూమాన్ రెసొనెన్స్), భూమాత యొక్క హృదయ స్పందనను కూడా వినవచ్చు. విద్యుత్ మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాల (ఇ.ఎమ్.ఎఫ్) నిర్విషీకరణ సెలవులను ఎందుకు తీసుకోనకూడదు? ప్రకృతితో ఉండండి, చెప్పులు లేకుండా నడవండి మరియు మీ స్మార్ట్ ఫోన్‌లను ఇంట్లోనే వదిలేయండి!


[1] Miller, O., 2022. Magnetic Field EMFs (at 60 Hz AC), *Create Healthy Homes*. https://createhealthyhomes.com/education/magnetic-fields/

[2] Brendel, H. et al,2000. Direct suppressive effects of weak magnetic fields on melatonin synthesis in the pineal gland of Djungarian hamsters, *Journal of Pineal Research*. 29,4: pp. 228-233. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1034/j.1600-0633.2002.290405.x

[3] Pineault, N., 2017. *The Non-Tinfoil Guide to EMFs*, pp. 66-95. www.https://theemfguy.com/learn/

[4] Ibid, pp. 126-127.

[5] Havas, M. and A. Olstad, 2008. Power quality affect teacher well-being and student behavior in three Minnesota Schools, *Science of the Total Environment*, 402: 2-3, 157-162. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048969708004634

[6] Havas, M., 2007. Electromagnetic Hypersensitivity: biological effects of dirty electricity with emphasis on diabetes and multiple sclerosis, *Electromagnetic Biology and Medicine*, 25,4: pp. 259-268. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17178585/

[7] Lear, R., 2019. *Dirty Electricity: Invisible Role in the US Health Crisis?*, Dramatic Rise in Chronic Disease Project, Brown University. https://www.researchgate.net/publication/336778115_Dirty_Electricity_Invisible_role_in_the_US_Health_Crisis

[8] Miller, O., 2022. Magnetic Field EMFs (at 60 Hz AC), *Create Healthy Homes*. https://createhealthyhomes.com/education/magnetic-fields/

[9] Blank, M., 2014. *Overpowered: What Science Tells Us about the Dangers of Cell Phones and Other Wi-Fi-Age Devices*. Seven Stories Press, New York.

[10] Chevalier, G. et al, 2012. Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons, *Journal of Environmental and Public Health*, 2012: 291541. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/

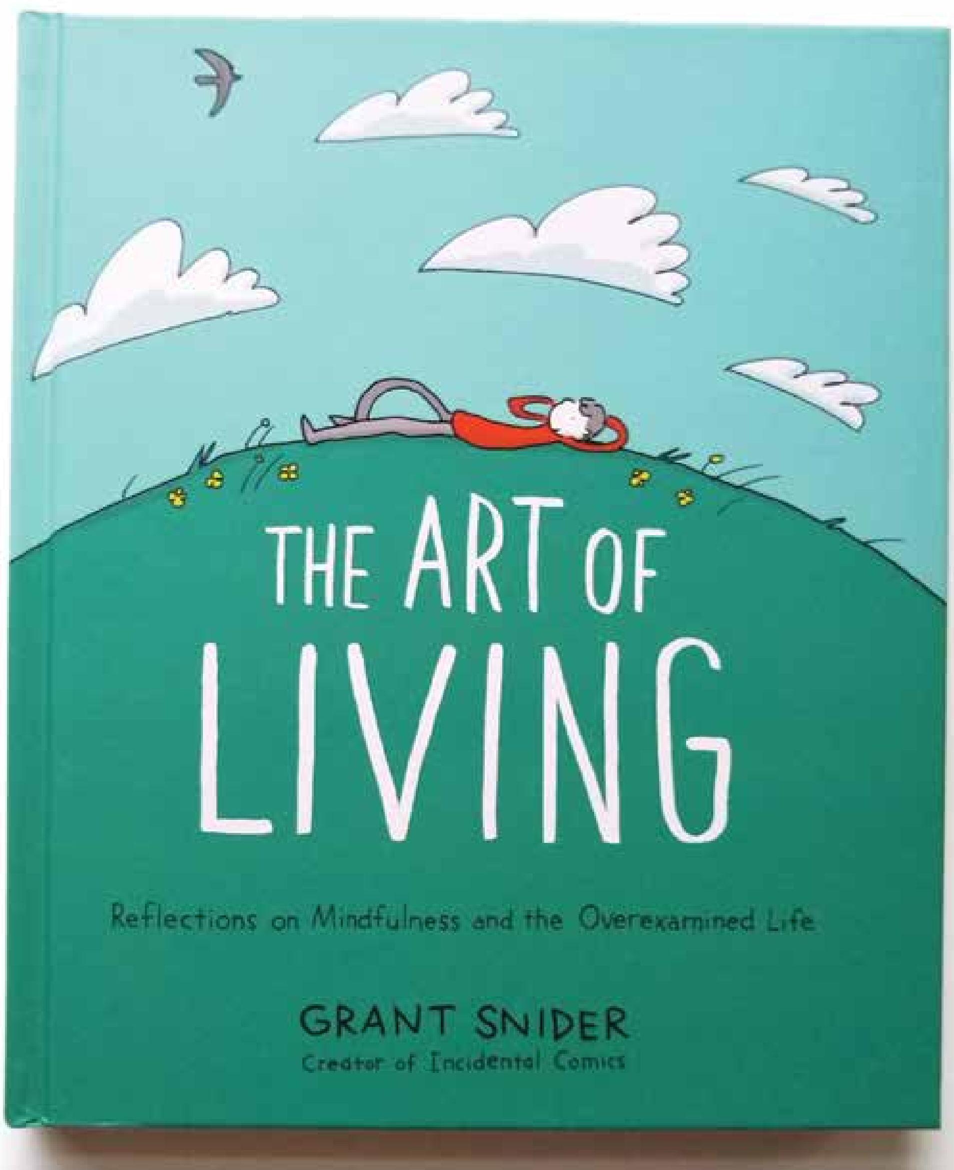

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

# సృజన

మూసిన పుస్తకం
ఒక కాగితం
ముక్కతో సమానం
గ్రాంట్ స్నైడర్

# హాస్యానందం

గ్రాంట్ స్నైడర్, తను ఏమి చేస్తున్నారో తెలుసుకునే లోపే డ్రాయింగ్ మరియు రచనలు ప్రారంభించారు. అతని కామిక్స్, ది న్యూయార్క్ టైమ్స్ బుక్ రివ్యూ, ది కాన్సాస్ సిటీ స్టార్, ది బెస్ట్ అమెరికన్ కామిక్స్ 2013, లలో ముద్రించబడ్డాయి. అంతేకాక ఇంటర్నెట్ అంతటా కనిపించాయి. మీరు అతని పనిని http://www.incidentalcomics.com/ . లో అన్వేషించవచ్చు. ఇక్కడ అతనిని ప్రేరేపించినది ఏమిటి మరియు అతనికి అలాంటి విజయాన్ని అందించిన దాని గురించి కశిష్ కల్వాని ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేశారు.



ప్రశ్న: గ్రాంట్, ఎలా ఉన్నారు మీరు?

బాగున్నాను. నా రోజువారి పరుగును ఇప్పుడే పూర్తి చేశాను. దారిలో కొన్ని నీటిగుంటల గుండా వెళ్లాను, నా సాక్స్ తడిగా ఉన్నాయి. ఇక్కడ నడి మధ్యాహ్నపు అనుభూతులు బాగున్నాయి..

ప్రశ్న: బాగుంది. నేను మీ కామిక్స్ ని మొదటిసారి చూసినప్పుడు, మీ గురించి ఆసక్తి కలిగింది. అవి పూర్తిగా హాస్యప్రదంగా ఉన్నాయని అనలేము, కానీ అవి చాలా సందర్భోచితంగా, చాలా ఆలోచనత్మకంగా ఉన్నాయి. నేను మీ పని వెనుక ఉన్న ఆలోచనాత్మకతను చూసినప్పుడు, మీరు ప్రపంచాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా చూసే విధానం, అది నాకు చాలా సందర్భోచితంగా అనిపించింది. ఎలాగంటే, "అవును, నేను నిన్ను చూశాను, మరియు అనుభూతి చెందాను" లాగా అన్నమాట. కాబట్టి, మీరు ఈ కామిక్స్ శైలి గురించి మాకు మరింత చెప్పగలరా?

మంచిది. చాలా కామిక్స్ ప్రాథమికంగా ఆ వ్యక్తి యొక్క దృక్కోణం నుంచే వస్తాయి. ఎందుకంటే, ఒక ప్యానెల్ నుండి మరో దానిలోకి కదులుతూ, ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కుంటున్న ఒక పాత్రని గీయడం సులభం. చాలా కాలం వరకూ, నేను వాటిని అలాగే గీయడం ప్రారంభించాను, ఇది నా పాత్ర అవతార్ రూపంలో నాతో నా సంభాషణ లాగా మారింది. లోతైన ఆలోచనలను అనుసరించడం లేదా మరీ అంత లోతుగా లేని ఆలోచనలను అనుసరించడం, వివిధ అంతర్గత వైరుధ్యాలు బయటకు రావడం, సాధారణంగా అవి అంతర్గతమైనవే అనుకోండి, వాటిని చివరి ప్యానల్ వచ్చే సరికి నమ్మకంగా పరిష్కరించడం.

నేను 2009లో సింగిల్ కామిక్స్ ప్రారంభించినప్పటినుండి, వారానికి ఒక పేజీ కామిక్ స్ట్రిప్ ని గీయాలనే లక్ష్యం నాకు ఉండేది. చాలా వారాలు నేను ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించాను. నేను చేసిన వాటిలో ఒక పేజీకంటే ఎక్కువ ఉన్నవి కొన్ని ఉన్నాయి. నేను కొన్నిటి విషయంలో ఒక పేజీకి కూడా చేరుకోలేదు, కానీ ఇది నేను నాతో పునరావృతం చేసుకునే ఒక చక్కని సంభాషణగా ఉండేది.

వాటిలో మీరు, కొంత మీతో సంబంధం ఉన్నట్లు కను గొన్నారని చెప్పడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఎందుకో, మీకు తెలుసా! నాది ఒక ఒంటరి సంభాషణగా ఉండకూడదు అనుకుంటున్నాను.

ప్రశ్న: అవును. కచ్చితంగా. ఇన్ స్టాగ్రాములో, మీ పేజీని అనుసరించే, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ కమ్యూనిటీకి చెందిన చాలా మంది వ్యక్తులు నాకు తెలుసు. మరియు, వారు దానిని ఎంచుకొని ఒకరితో ఒకరు కామిక్ ని పంచుకోవడం సరదాగా ఉంటుంది.

ఇది చాలా ప్రశంసించదగినది. ఇది ఇంటర్ నెట్లో చాలా మంచి విషయం. మీకు ఏదైనా నచ్చితే దాన్నేరీట్వీట్ చేయడం. లేదా (Face book) ఫేస్ బుక్ లేదా ఇనస్టా గ్రామ్ సందేశంలో షేర్ చేయడం. ఆర్టిస్ట్ సందేశం నిజంగా పంచుకోదగ్గంత విలువైనది అయినపుడు, సోషల్ మీడియా అనేది నిజంగా మంచి కోసం ఉపయోగపడే శక్తివంతమైన సాధనం.

ప్రశ్న: అవును నిజంగానే.

మీరు ఇప్పటికే వారానికి ఒక కామిక్ ని చేసే స్థాయికి చేరారని నాకు తెలుసు. అయితే మీరు మీ డ్రాయింగ్ రొటీన్ గురించి మరింత పంచుకోగలరా? మీరు చేసే ప్రక్రియ ఎలా ఉంటుంది?

వాస్తవంగా ఇది, నేను జీవితంలో ఎక్కడ ఉన్నానో అన్నదాని ఆధారంగా

సంబంధ బాంధవ్యం
ఏ మనిషీ ఒక ద్వీపం లాగ ఒంటరి కాదు
ఒక్కొక్కసారి మరి అలాగే అనిపిస్తుంది
ఇతరులతో సంబంధం కోసం ప్రయత్నిస్తాను
నా అంతరంగంలోని ఆలోచనలు పంచుకోడం ద్వారా
అద్భుతం
నాలో నేనే మాట్లాడుకుంతున్నానా?
తుఫాను వచ్చినపుడు
గూడు లేని నాకు రక్షణ కరువు
నేనొక పడవ తయారు చేసుకుంటాను
ఒంటరిగా బయలుదేరతాను
నాలాగే ద్వీపాలన్నీ
కలిసిపోదాం అనుకుంటున్నాఏమో?

గ్రాంట్ స్నైడర్

వ్రాసే అలవాటు, ధ్యాన సాధన, లేదా ధ్యాన అభ్యాసం, ఆధ్యాత్మికత లేదా ఆధ్యాత్మికత కాని ఏ అభ్యాసం, ఏది అయినా సరే, "నేను నెలకు ఒకసారి ఈ అద్భుతమైన పనిని చేయబోతున్నాను" అనే దానికి బదులుగా, దాన్ని ఎంత స్థిరత్వంతో చేస్తాం అనేది వాస్తవంగా ముఖ్యం.

మారుతుంది. నాకు పనికి సంబంధించిన లేదా, కుటుంబానికి సంబంధించిన బాధ్యతలు పెద్దగా లేని శనివారాలలో, నా పని అంతటినీ అందులో ఇరికించే వాడిని. ఇది చాలా అలసిపోయేలా ఉండేది. నా పిల్లలు కొంచెం చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు, నేను ఉదయాన్నే నిద్ర లేచే వాడిని. ఇది మీకు కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే నా చాలా కామిక్ స్ట్రిప్స్ ఆ తెల్లవారుజామున గంటలను సూచిస్తాయి. ఉదాహరణకి, సూర్యోదయాన్ని చూడడానికి కిటికీలోనుంచి చూస్తున్నట్లుగా ..... అలా. ఎందుకంటే, నేను అక్షరాలా నా డ్రాయింగ్ టేబుల్ ముందు కూర్చుని సూర్యోదయం చూస్తూ ఉండేవాడిని. రెండు కప్పుల కాఫీ తాగడం కూడా అయిపోతుంది, తెలుసా. కానీ, ఇప్పుడు నా పని షెడ్యూల్ భిన్నంగా ఉంది. నా ఆఖరి బిడ్డకు రెండు సంవత్సరాలు. అందుకని తను తెల్లవారుజామునే లేచి విసిగించడం లేదు. నేను మామూలు గంటలలోనే పని ఎక్కువ చేస్తాను. రోజుకు కొన్ని గంటలు, వారానికి కొన్నిసార్లు చేస్తాను. మానసికంగా ఇది మరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

అది నిజంగా అభ్యాసం యొక్క ఆ సమతుల్యతను కనుగొనడమే అని నా అభిప్రాయం. నేను పనిని ఎప్పుడు చేస్తున్నాను అనేది నిజంగా ముఖ్యం కాదు. నేను దానిని పునఃపరిశీలిస్తున్నానా, స్థిరంగా చేస్తున్నానా అనేదే ముఖ్యం. వ్రాసే అలవాటు, ధ్యాన సాధన, లేదా ధ్యాన అభ్యాసం, ఆధ్యాత్మికత లేదా ఆధ్యాత్మికత కాని ఏ అభ్యాసం, ఏది అయినా సరే, "నేను నెలకు ఒకసారి ఈ అద్భుతమైన పనిని చేయబోతున్నాను" అనే దానికి బదులుగా, దాన్ని ఎంత స్థిరత్వంతో చేస్తాం అనేది వాస్తవంగా ముఖ్యం.

ఒకవేళ అలా కాకపోతే దాన్ని తరువాత వచ్చే నెలలో అసలు చేయలేరు.

ప్రశ్న: నాకు స్థిరత్వం అనే ఆ పదం చాలా ఇష్టం. ఎందుకంటే, నేను అనుసరించే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన అభ్యాసానికి కూడా స్థిరత్వం అవసరం. ప్రతిరోజు ఉదయం ఒక గంట ధ్యానం చేయాలని సిఫార్స్ చేయబడినప్పటికీ, అది సాధ్యం కాకపోతే, ప్రతిరోజు ఐదు నిమిషాలు చేసినా, దానిని స్థిరంగా చేయడం చాలా మంచిది. అది అద్భుతాలు చేస్తుంది.

అది ఆ సమయానికి అక్కడ హాజరు అవడం గురించి. నేను ప్రధానంగా కార్టూనింగ్ కోణం నుండి మాట్లాడుతున్నాను. కానీ ఇది వేరే ఇతర చాలా అభ్యాసాలకూ వర్తించవచ్చు. కొన్ని రోజులు "నేను అచ్చంగా డ్రాయింగ్ టేబుల్ మీదే కూర్చొని బొమ్మలు వేయాలి" అని అనిపిస్తుంది. మంచి అవకాశాలతో నిండిపోయి పెల్లుబికి వస్తున్న మంచి ఆలోచనలు ఇప్పుడు నాలో ఉన్నాయి. మిగిలిన రోజుల్లో అది రోజూ చేసే ఒక పనిలా అనిపిస్తుంది. కానీ అనివార్యంగా, అంటే, నేను నిన్న చేయవలసి వచ్చినట్లుగా, అది చివరికి అలసిపోయి కూలబడే వరకు, నేను ఇష్టం లేనట్లు (చాకిరీలాగా) కూర్చున్నాను. అంతేకాక, ఆ పని అంత ఆహ్లాదకరమైనది కాకపోయినా, నేను

ఒక రోజులో చేయవలసిన పనిని పూర్తి చేస్తాను. వాస్తవంగానే, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు కచ్చితంగా అది మరింత సరదాగా ఉంటుంది. కానీ, దురదృష్టవశాత్తు, మీరు కూర్చున్న ప్రతిసారీ అది అలా ఉండదు.

ప్రశ్న: నాకు నిజంగా అర్థమైంది.

అయితే, మీ ప్రేరణ మూలాలు ఏమిటి? మీరు మీ ప్రేరణను ఎలా కొనసాగిస్తారు?

ఇది నేను ఏ రకమైన ప్రాజెక్టులో పని చేస్తున్నాను అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దాని గురించి సాధారణంగా చెప్పాలంటే, నా స్కెచ్ బుక్ అన్ని ఆలోచనలకు మూలం. కానీ, నేను నా స్కెచ్ బుక్ లో ఏమి ఉంచుతాను అనేది మారుతూ ఉంటుంది.

కొన్నిసార్లు నేను జీవ చిత్రీకరణ (లైఫ్ డ్రాయింగ్) చేస్తుంటాను. కనుక, నేను నా భోజన విరామ సమయంలోనో, వారాంతంలోనో రంగు పెన్సిల్స్ తో బయటకు వెళ్లి వివరణాత్మక చిత్రాలను గీస్తాను. అవి చివరికి ప్యానల్ లోని ఏదో ఒక సన్నివేశంలో వాడబడతాయి. కొన్నిసార్లు నేను ఏదైనా ఒక అద్భుతమైన పుస్తకాన్ని చదువుతున్నాననుకోండి, అప్పుడు, “అబ్బా, ఇందులో చాలా గొప్ప అంతర దృష్టి ఉంది. దాన్ని నేను గీయాలి” అనిపిస్తుంది. నేను దానిపైన కొంచెం లోతుగా విశ్లేషిస్తాను. బహుశా అది నేను గీసే ఒక పాత్ర ఏదో రకంగా వ్యాఖ్యానం చేస్తుంది. అలా అది కామిక్ స్ట్రిప్ లో భాగంగా చేరిపోతుంది..

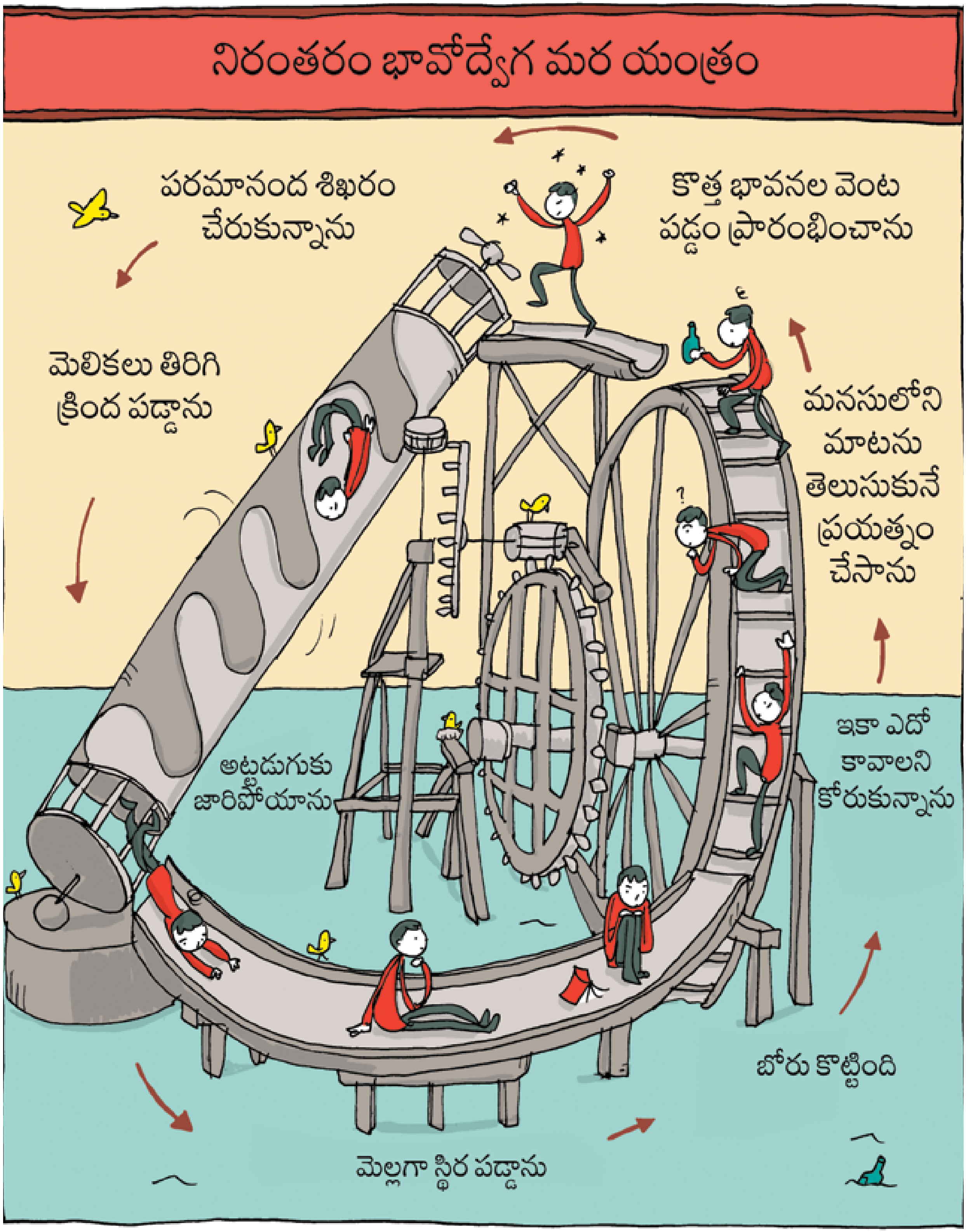
అప్పుడప్పుడు, నా కుమార్తె గానీ, లేదా నా కొడుకు గానీ, ఎవరైనా ఏదైనా హాస్యాస్పదంగా చేసినప్పుడు: “ఇది చాలా బాగుంది నేను దీన్ని డ్రాయింగ్ చేయాలి” అనిపిస్తుంది. ఇది నా దినచర్యలో ఆసక్తిని కలిగించే చిన్న చిన్న అంశాలను కనుగొనటం, వాటిని స్కెచ్ బుక్ లో గీయడం, మరియు, నేను పని చేస్తున్నప్పుడు ఆ స్కెచ్ పుస్తకాన్ని నాతోపాటు డ్రాయింగ్ టేబుల్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లడం పరిపాటి. “సరే, నేను ఇందులో ఏ అంశాన్ని పెద్ద ప్రాజెక్టులో భాగంగా మార్చగలను? ఈ రోజు నిజంగా నాతో ఏది మాట్లాడుతోంది?” అని ఆలోచిస్తాను.

మరియు కొన్నిసార్లు ఇది విషయాలను కొన్నింటిని జోడించే విధంగా ఉంటుంది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నాకు వచ్చిన ఒక ఆలోచన, గతవారం నేను కనుగొన్నఒక దానితో బహుశా దాన్ని మిళితం చేసి ఆలోచిస్తాను. అవి రెండూ కలిసి ఒక సరికొత్త విషయాన్ని వెల్లడి చేస్తాయి.

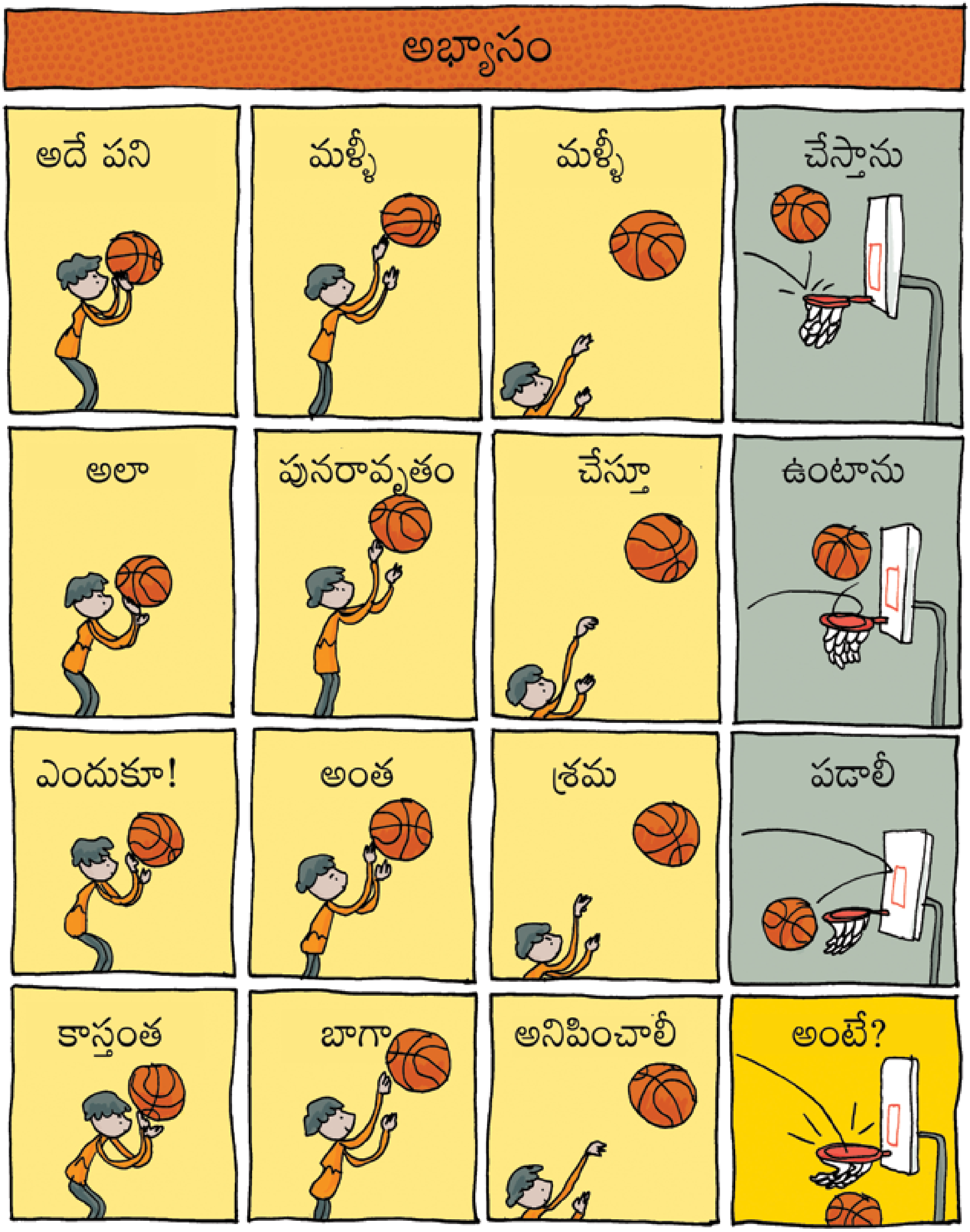
ప్రశ్న: మీరు మీ పిల్లలను ఈ ప్రక్రియలోకి తీసుకురావడం నాకు చాలా నచ్చింది.వారు మిమ్మల్ని ఒక కళాకారుడిగా ఎలా చూస్తారు?

నేను బహుశా ఈ వృత్తాంతాన్ని ఇంతకు ముందు పంచుకున్నాను. నా కొడుకు ట్రెంట్ కి ఎనిమిదేళ్లు. మరియు, అతను నిజంగా కామిక్స్ చదువుతాడు. అతడు ఎల్లప్పుడూ నా పనిని అభినందిస్తాడు. మరియు వాటిని చదవడానికి ఇష్టపడతానని చెప్పాడు. కానీ అప్పుడు అతను ఒక హెచ్చరిక జారీ చేస్తాడు, “నాన్నా మీరు చేసే దానిలో కొంచెం తమాషా ఉండాలి” అని. నాకు కూడా ఆ కామిక్స్ చదివేటప్పుడు, నేను కొంచెం సీరియస్ గా ఉన్నానేమో, లేదా నేను అనుకున్న హాస్యం అందులో లేదేమో అన్నట్లు కొన్నిసార్లు అనిపిస్తుంది. కానీ, నాకు ఆ ఫీడ్ బ్యాక్ నిజంగా నచ్చుతుంది. మరియు, నేను నా తదుపరి పుస్తకంలో, ముఖ్యంగా ట్రెంట్ కోసం, హాస్యంగా ఉండేది ఏదైనా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తాను.

ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, మీ సొంత ఆలోచనలు మరియు భావాలను అనుభవించడానికి నిష్కాపట్యత, ఆ ఆలోచనలు మరియు భావాలను ఇతరులతో పంచుకునే సుముఖత — నా విషయంలో కళ ద్వారానే. ఇతరులకు అది వేరే రూపంలో కావచ్చు. ప్రజలు ఆ నిష్కపట వైఖరిని చూస్తారని, మరియు, వారి దైనందిన జీవితంలో దాని నుండి ప్రేరణ పొందవచ్చని నేను ఆశిస్తున్నాను.


నిరంతరం భావోద్వేగ మర యంత్రం
కొత్త భావనల వెంట పడ్డం ప్రారంభించాను
మనసులోని మాటను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసాను
ఇకా ఎదో కావాలని కోరుకున్నాను
బోరు కొట్టింది
మెల్లగా స్థిర పడ్డాను
అట్టడుగుకు జారిపోయాను
మెలికలు తిరిగి క్రింద పడ్డాను
పరమానంద శిఖరం చేరుకున్నాను

గ్రాంట్ స్నైడర్


అభ్యాసం
అదే పని
మళ్ళీ
మళ్ళీ
చేస్తాను
అలా
పునరావృతం
చేస్తూ
ఉంటాను
ఎందుకూ!
అంత
శ్రమ
పడాలీ
కాస్తంత
బాగా
అనిపించాలీ
అంటే?

గ్రాంట్ స్నైడర్

ప్రజలు రోజువారి బాధ్యతలతో బిజీగా ఉన్నప్పుడు, చాలాసార్లు వారి కళ, లేదా, వారి రచన బీటలు లోకి జారిపోయి అదృశ్యమై పోతుంది. మీ ఆలోచనలతో ఒంటరిగా ఉండడం, లేదా, రాయడం, లేదా గీయడం వంటి స్థిరమైన దినచర్యను పాటిస్తూ ఉండడం నిజంగా శక్తివంతమైన విషయం.

**ప్రశ్న: నేనూ నిజాయితీ అయిన అభిప్రాయాన్ని(ఫీడ్ బ్యాక్) ఇష్టపడతాను. మీ కామిక్స్ నుండి ప్రజలు ఏ సందేశాన్ని తీసుకోగలరని మీరు ఆశిస్తున్నారు?**

నేను దానిని ఏదో ఒక్క సందేశానికి పరిమితం చేయదలచుకోలేదు. కానీ ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, మీ సొంత ఆలోచనలు మరియు భావాలను అనుభవించడానికి నిష్కాపట్యత, ఆ ఆలోచనలు మరియు భావాలను ఇతరులతో పంచుకునే సుముఖత — నా విషయంలో కళ ద్వారానే. ఇతరులకు అది వేరే రూపంలో కావచ్చు. ప్రజలు ఆ నిష్కపట వైఖరిని చూస్తారని, మరియు, వారి దైనందిన జీవితంలో దాని నుండి ప్రేరణ పొందవచ్చని నేను ఆశిస్తున్నాను.

నేను దానిని ఎందుకు చేస్తున్నాను అనే విస్తృత కారణం గురించి నేను ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. నేను దాని నుండి చాలా ఆనందాన్ని పొందుతాను, మరియు ఇతర వ్యక్తులు కూడా ఆనందాన్ని పొందుతారని నేను ఆశిస్తున్నాను. నిజంగా, ఆ చిన్న చిన్న సంతోషాలను కనుగొనటం నా కామిక్స్ కు మరొక విస్తృతమైన లక్ష్యం.

**ప్రశ్న: మీరు ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని ఎన్నుకోవడం చాలా అద్భుతంగా ఉంది.**

అవును. నేను నా కళా శైలికి సంబంధించినంతవరకూ వేరే విధంగా కూడా ప్రయత్నించాను. అప్పుడప్పుడు నేను ప్రతికూల భావోద్వేగాల కోణంలో నుండి కూడా కామిక్స్ చేస్తాను. కానీ అది ఉన్నతమైన, లేదా ఆశాజనక ముగింపుని కలిగి ఉండదు. మరియు, ఎప్పుడూ నేను దానిని నా మొదటి పాఠకులకు, అంటే, నా భార్య కైలా మరియు నా సోదరుడు గావిన్‌కి చూపించినపుడు వారు, “ఇది చప్పగా ఉంది, అది నాకు బాగా అనిపించలేదు” అని చెబుతారు. ఆ ప్రతికూల భావోద్వేగాలను కామిక్ ద్వారా నిజాయితీగా చేయడం మంచిదే అయినప్పటికీ, నేను ఇప్పటికీ ఆ ప్రతికూలతను పూర్తిగా పరిష్కరించనప్పటికీ, నాతో సహా, దాని ద్వారా నా పాఠకులకు చివరిలో ఒక ఆశను రేకెత్తించి వదిలివేయాలనుకుంటాను.

**ప్రశ్న: ఈ రంగంలో ప్రారంభకులకు మీ సలహా ఏమిటి?**

దీన్ని చేస్తూ ఉండండి, పంచుతూ ఉండండి. 20 సంవత్సరాల వయస్సులో నేను నా కామిక్స్ తో ఎక్కడ ఉన్నానో చూసినట్లయితే, నాకు తెలుసు, ఇప్పుడు 37 సంవత్సరాల వయస్సులో నేను ఆ వ్యక్తిని గుర్తించలేకపోవచ్చు. కానీ వాటిని చాలామంది చదివారని, ఇప్పటికీ చదువుతున్నారనీ, దానిని వారి జీవితంలో ఒక పెద్ద భాగంగా చేసుకునేందుకు, ప్రేరణను, సమయాన్నీకనుక్కోగలుగుతున్నారనీ తెలిసి నేను నిజంగా సంతోషిస్తాను. ప్రజలు రోజువారి బాధ్యతలతో బిజీగా ఉన్నప్పుడు, చాలాసార్లు వారి కళ, లేదా, వారి రచన బీటలు లోకి జారిపోయి అదృశ్యమై పోతుంది. మీ ఆలోచనలతో ఒంటరిగా ఉండడం, లేదా, రాయడం, లేదా గీయడం వంటి స్థిరమైన దినచర్యను పాటిస్తూ ఉండడం నిజంగా శక్తివంతమైన విషయం.

**ప్రశ్న: ధన్యవాదాలు.**

బొమ్మలు : గ్రాంట్ స్నైడర్

# స్వస్థపరచే సూప్

సిమ్మోన్ హోమ్ "ఆల్కలైన్ ఇన్స్టిట్యూట్" వ్యవస్థాపకురాలు. మన వంటకాలలో, జీవన విధానం లో తగిన మార్పులను సూచించి, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని ఉన్నతంగా మలచాలన్నదే ఈ సంస్థ ముఖ్యోద్దేశం. పోషక విలువలతో నిండిన రుచికరమైన సూప్ తయారీని ఇక్కడ మనకు పరిచయం చేస్తున్నారు, సిమ్మోన్.

రుచిలో, రంగులో చిక్కగా ఉండే ఈ సూప్ ను చాలా సులువుగా చేసుకోవచ్చు. కూరగాయలలో చాలా పోషక విలువలు ఉంటాయి. వీటిలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. మీ రుచికి అనుగుణంగా దీనిని చేసుకోవచ్చు. మిర్చీ, నిమ్మకాయ, తాజాగా ఉండే కొత్తిమీర, పుదీనా వంటివి వాడడం వలన రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. ఆనందంగా తయారు చేసుకొని, హాయిగా ఆస్వాదించండి.

**తయారీ సమయం 10 నిమిషాలు.**

**వంట సమయం 30 నిమిషాలు.**

**ఇద్దరికి సరిపడేది అందిస్తుంది.**

**కావలసిన పదార్థాలు:**

3 లేక 4 తాజా బీట్‌రూట్

1 పెద్ద ఉల్లిపాయ

2 వెల్లుల్లి రెమ్మలు

1 చెంచా దంచిన అల్లం

1 లేక 2 సెలరీ కాండాలు

1 చిలగడదుంప లేక 1 క్యారెట్

1 లేక 2 ముల్లంగి

½ లేక 1 చెంచా పచ్చి మిర్చి లేక ఎండు మిర్చి

1 చెంచా హిమాలయ ఉప్పు – సైంధవ లవణం

¼ చెంచా దంచిన మిరియాల పొడి

1 లీటరు మంచి నీళ్ళు

2 చెంచాల వోము-థైమ్, తులసి-బేసిల్ లేక 1 చెంచా ఎండు దినుసిలు హెర్బ్స్

1 లేక 2 చెంచాల నిమ్మ రసం

3 లేక 4 చెంచాల ఆలివ్ ఆయిల్

### తయారీ విధానం:

కూరగాయల్ని కడిగి, పొట్టు తీసి, అన్నింటినీ సుమారు ఒకే సైజ్ లో కట్ చేసుకోవాలి.

ఒక గిన్నె లో లీటరు నీరు పోసి, ఉల్లిపాయ ముక్కలని 5 నిముషాలు ఉడకనివ్వండి.

మంట తగ్గించి, కూరగాయలన్నింటినీ ఆ గిన్నెలో వెయ్యండి.

25 నిముషాల పాటు, అవన్నీ పూర్తిగా ఉడికే వరకూ ఉంచండి.

థైమ్, తులసి, లేక ఎండు సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి, మంట ఆపేయ్యండి.

ఆలివ్ ఆయిల్, నిమ్మరసం ఆ సూప్ లో కలపండి.

సూప్ కొంచెం చల్లబడిన తరువాత బ్లెండర్ సహాయంతో సూప్ ను బ్లెండ్ చెయ్యండి.

ఉప్పు, మిరియాల పొడి, మిర్చి మీ రుచికి అనుగుణంగా కలపండి.

కావాలంటే మళ్ళీ కొంచెం వేడి చేసుకోవచ్చు. ఇది చల్లారినా రుచిగానే ఉంటుంది.

### వేయించిన గింజలు:

గుమ్మడి గింజలు కానీ, నువ్వులు కానీ, మధ్యమ మంటలో చిన్న కడాయి లో వేయించండి. అవి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు దోరగా 3, 4 నిముషాల పాటు వేయించండి.

ఒక పళ్ళెం లో వీటిని వేసుకొని చల్లారనివ్వండి.

ఈ గింజలలో ఎన్నో పోషక విలువలున్నాయి. ప్రాచీన కాలం నుండీ వీటిని అడవి జాతులవారు విరివిగా వాడుతున్నారు. ఔషధాలుగా కూడా వారు వీటిని వాడతారు.

### చక్కగా అలంకరించండి:

ఈ బీట్ రూట్ సూప్ లో వేయించిన గింజల్ని, పార్స్లీ, కొబ్బరి పాలు ఉంటే కలిపి తాగొచ్చు, లేకపోతే అలాగే తీసుకోవచ్చు.

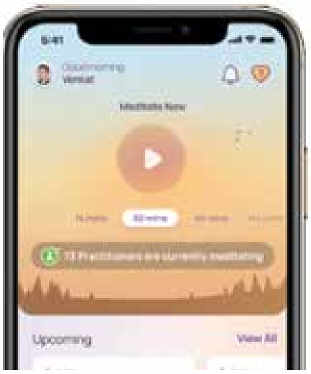
మన ఆహారం లోని ప్రతి అణువు లోని దైవత్వం

మన లోని దైవత్వంతో అనుసంధానమైనప్పుడు,

మన ఆహారమే మనలో మంచిని పెంచే శక్తివంతమైన వనరుగా మారుతుంది.

– దాజీ

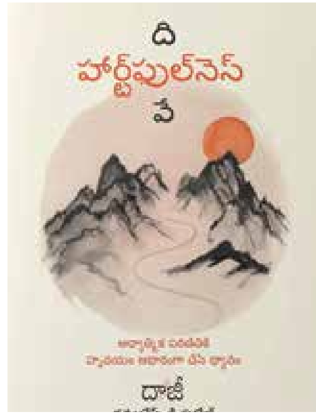
క్షార ఆహారాన్ని గురించి మరిన్ని విషయాలను తెలుసుకోవడానికి, సిమ్మోన్ వెబ్ సైట్‌ను చూడవచ్చు www.Alkaline-institute.com



heartfulness app

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది.
heartfulnessapp.org

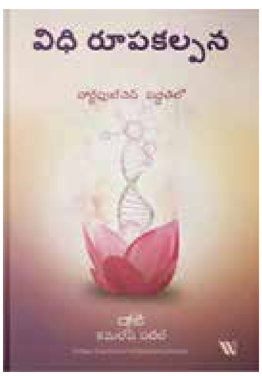


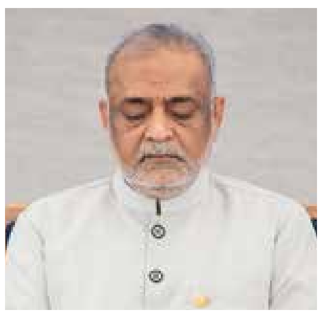

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్

అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.
heartfulness.org/yoga/

అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు
ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే – దాజీ
#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు.
heartfulnessway.com



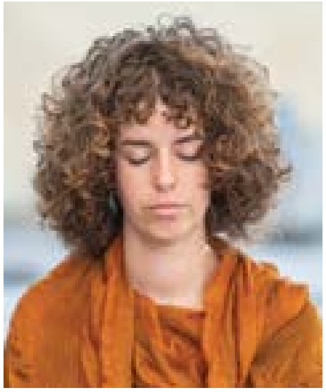
ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు. మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్‌లైన్లో లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి.
heartfulness.org/masterclass

విధి రూపకల్పన – దాజీ
#1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం
విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.
designingdestiny.com

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని, ఆశ్రమాలు మరియు ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి!
heartfulness.org/en/connect-with-us/



ಕಲಿಕೆ,
ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಿ.
ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅವಲೋಕಿಸಿ,
ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಿ
learning.heartfulness.org

ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎನ್ ಲೈಫ್

ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎನ್ ಲೈಫ್ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲವಾಗಿಸಲು ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಪ್ರಸಾಧನ, ಕನ್ನಡಕ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿವೆ. ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಹಯೋಗ, ನಾವು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.hfnlife.com

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE www.htcinc.com