నవంబర్ 2022

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

ఆనంద భోజనం
దాజీ

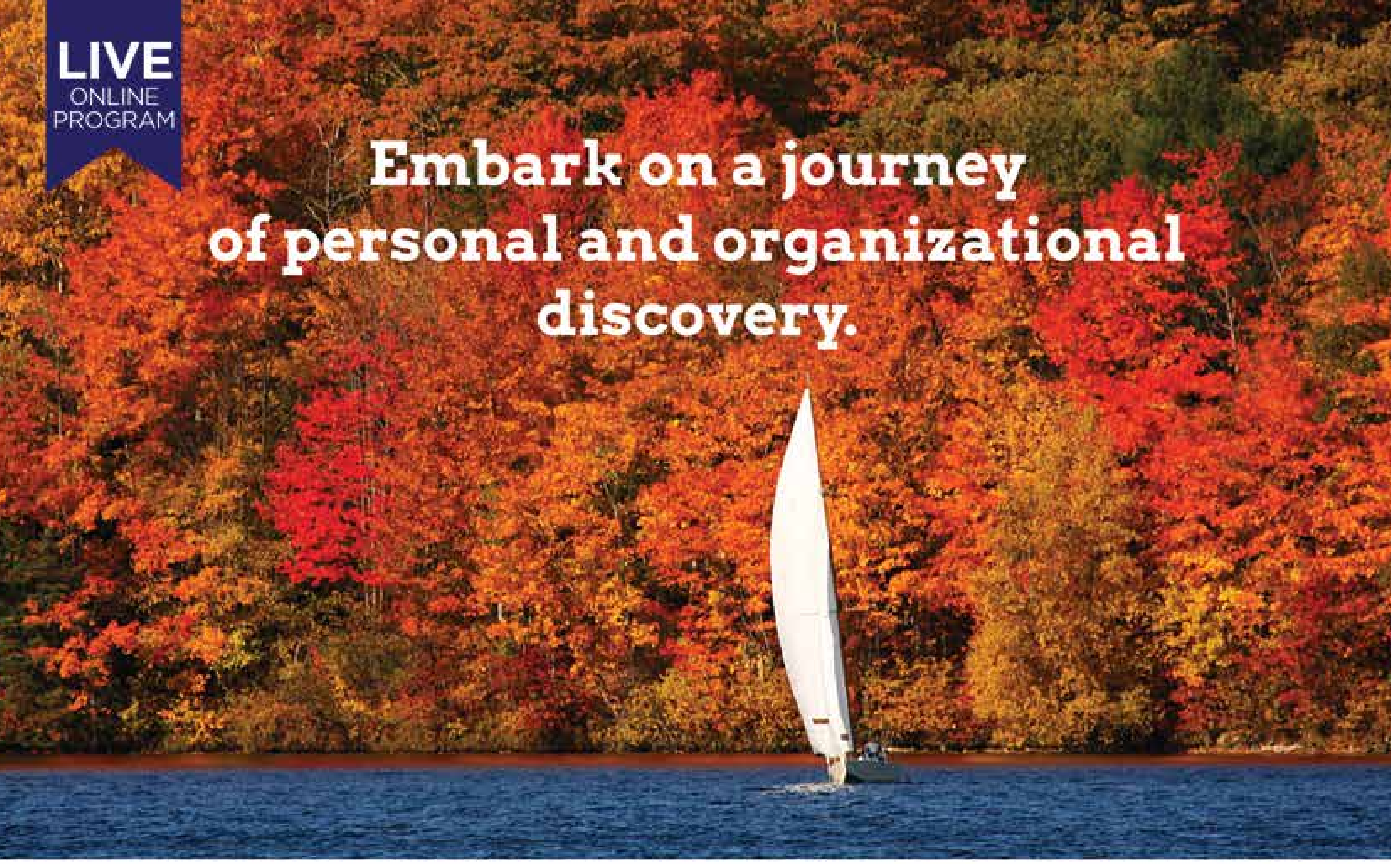
ఆహారమే ఔషధం
ల్యూక్ కాటిన్హో

నవీన జీవశాస్త్రం
సిమోన్ హోమ్

సులువైన ముద్రల గారడీ
దాజీ

ఆరోగ్యం

www.heartfulnessmagazine.com



Heartful Adizes Leadership

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

AUTUMN 2022 - Voyage begins Oct 14, 2022
Registrations open Sep 22, 2022

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!

Kanha Shanti Vanam (Center for Heartfulness Meditation) located in Telangana State, India, is a one-of-a-kind place that is a unique blend of serene spiritual retreat and a well-planned lifestyle supported by modern infrastructure.

Serge Ferrari is honored to be part of this unique project. Through our unique structural solutions, a massive meditation hall was established and it can host more than 60,000 meditation practitioners – giving a spacious and comfortable ambience and spiritually uplifting experience.

The light weight and flexibility of composite membranes offer tremendous freedom of shape for the creation of the **Emblematic Kanha Ashram Dome (55 mtr Dia)** shaped tree like shade structure using **Flexlight Extreme TX-30**. The structure covers the juncture of 4 buildings which stands testimony to its functional and spiritual utility to the visitors and residents.

Soulful Meditation Experience, Enriched by Serge Ferrari.

Serge Ferrari India Pvt. Ltd.
DLF South Court No. 306, Saket, New Delhi – 110 117
T: +91 (011) 4800 9400 E: infoINDIA@sergeferrari.com
www.sergeferrari.com

Serge Ferrari
lightweight + durable

SUBSCRIBE TO

Heartfulness Magazine

Available in print and digital versions

Order copies online: single, 12-month subscription and 24-month subscription:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are also available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

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

తెలుగు సంపాదకవర్గం – ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహంతి, శశికళ పమ్మి.

కళారూపకల్పన: ఉమా మహేశ్వరి, ఏంజలీనా బాంబినా, లక్ష్మీ గడ్డం, ఐనా గావియా, జాస్మీ ముద్గల్, ఆరతి షెడ్డే, అనన్య పటేల్, విరినాఫ్లోరా, రవి కుమార్ కాశీనాథుని.

ఫొటోగ్రఫీ: హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మీడియా టీమ్, అలందా గ్రీన్, సిమోన్ హోమ్, పూజా కిని.

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, ల్యూక్ కాటిన్హో, దాజీ, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, కరిష్మా దేశాయ్, ఆలిసన్ గ్రేంజర్–బ్రౌన్, అలందా గ్రీన్, సిమోన్ హోమ్, కశిష్ కల్యానీ, పూజా కిని, హెస్టర్ ఓ కానర్.

సహాయక బృందం : బాలాజీ అయ్యర్, లియా కుమార్, కార్తిక్ నటరాజన్, అష్రఫ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, అర్జున్ రెడ్డి, జతిష్ సేథ్, 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 తరపున.

heartfulness
advancing in love

Copyright @ 2022 హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్:
ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మద్దతు పొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కులన్నీ ప్రచురణకర్తవే.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

ఆరోగ్యకరమైన మనసుకు పునాది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం. శరీర దృఢత్వంపై ఆధారపడి మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నాయనే విషయం, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మనం గుర్తించము. తీరా మనం గుర్తించే సరికి, జరగవలసిన నష్టం జరిగిపోతుంది. శరీర సంరక్షణలో కీలకమైన పాత్ర పోషించేది మన ఆహారపు అలవాట్లు, పోషకాహారం. కానీ నేడు మనం తొందరగా తయారయ్యే ఆహారానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ, రుచికి బానిసలుగా మారిపోయాము. దాంతో శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు సరైన మోతాదులో అందక మన రోగనిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. సరైన ఆహారం మనలో సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. మనమేమి తింటున్నాము, ఎవరితో తింటున్నాము, ఎలా తింటున్నాము, ఏ భావంతో తింటున్నామనేవన్నీ కూడా మన శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. మన వైఖరులను, దృష్టి కోణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

నవంబరు మాసంలో వస్తున్న ఈ సంచిక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, ఆధ్యాత్మికతకు దాని ఆవసరం, ప్రభావం, పోషకాహార సాగు విధానాలకు అంకితమైంది. దాజీ, ల్యుక్ కాటినోల్, సిమోన్ హోమ్, పూజ కిని, అలందా గ్రీన్ ఈ అంశాలను మనతో కలిసి వివరంగా పరిశీలిస్తున్నారు. అనేక రోగాలను నయం చేసే శక్తి ప్రకృతిలో నిక్షిప్తమై ఉన్నదన్న సత్యాన్ని మనకు గుర్తు చేస్తున్నారు ఎలిజిబెత్ డెల్లీ. మానసిక ప్రశాంతతను చేకూర్చే విధానాల గురించి కరిష్మా దేశాయ్, ఆలిసన్ గ్రేంజర్-బ్రౌన్ వివరించారు. పర్యావరణ కాలుష్యం గురించి తన తోటి విద్యార్థుల మనోభావాలను మనకు తెలియచేస్తున్నారు కషిష్ కల్వానీ. ఉద్యోగ రీత్యా చేయవలసిన పనులను, ఇతరులకు సాధికారికంగా అప్పగించడం వలన కలిగే ప్రభావవంతమైన ఫలితాల గురించి ఐజక్ అడిజెస్ మన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. పని వేళలలో, ముద్రలను సాధన చేయడం వలన కలిగే శారీరక, మానసిక లాభాలను వివరిస్తున్నారు పూజ్య దాజీ.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చుకునే దిశలో అడుగులు వేయడానికి, ఈ సంచిక మీకు ప్రేరణను అందిస్తుందని నమ్ముతూ,

మనోజ్ఞమైన పఠనానికి స్వాగతం!
సంపాదకులు

బొమ్మలు: విరినా ఫ్లోరా

లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

మనస్సు, శరీరం, ఆత్మ కోసం భోజనం చేస్తున్నామా?
ల్యూక్ కాటిన్హో
12

ప్రకృతి శాంతపరచు గాక!
ఎలిజబెత్ డెల్లీ
20

ప్రేరణ

ఆహారం
దాజీ
24

కార్యక్షేత్రం

ప్రాతినిధ్యం అప్పగింతకు అనివార్యమైన పంచ సూత్రాలు
డా.ఐజక్ అడిజెన్
32

యోగ ముద్రలు
దాజీ
38

బాంధవ్యాలు

తాదాత్మ్యం చెందడం
కరిష్మా దేశాయ్
42

అశ–ఒక ఖైదీ ఉద్ధరణ
ఆలిసన్ గ్రేంజర్-బ్రౌన్
45

మానసిక జాలం: పిల్లలకు తమ అంతరంగం అవగాహన!
హెస్టర్ ఓ కానర్
48

పర్యావరణం

తోట అందించే కానుకలు
అలందా గ్రీన్
54

జీవావరణం గురించిన ఆందోళన
కశిష్ కల్వానీ
60

సృజన

అపూర్వమైన జీవశాస్త్రం
సిమోన్ హోమ్
72

ఇంకా...

80

దాజీ

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

ల్యూక్ కాటిన్హో

ల్యూక్ హొలిస్టిక్ న్యూట్రిషన్, ఇంటిగ్రేటివ్ అండ్ లైఫ్ స్టయిల్ మెడిసిన్ రంగంలో ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. ఈయన 'యూ కేర్ వెల్నెస్ ప్రోగ్రామ్' సంస్థాపకులు, మార్గదర్శి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సంస్థ 20,000 మందికి పైగా రోగులకు వైద్యం అందించింది. ల్యూక్ అత్యధికంగా అమ్ముడయిన నాలుగు పుస్తకాలను రచించారు. అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులను గెలుచుకున్నారు.

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

ఎలిజబెత్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్ సంస్థాపక సంపాదకురాలు. ఈమె జీవితమంతా సైన్స్, ఆధ్యాత్మికత విద్యార్థిగా ఉన్నారు. రచయిత, సంపాదకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకురాలు. విజ్ఞానశాస్త్రం, ఆధ్యాత్మిక రంగాలను ఒక త్రాటిపైకి తెస్తూ, చైతన్యం, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో ఇంటరాక్టివ్ ప్రోగ్రాముల సదుపాయ సంధాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

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.

కరిష్మ దేశాయ్

కరిష్మా ఒక రచయిత, వక్త, వ్యాపారవేత్త, వెల్‌నెస్ కోచ్. ఈమె లైసెన్స్ పొందిన హార్టమేథ్ రెసిలియన్స్ ట్రైనర్, సర్టిఫైడ్ బ్రెత్ వర్క్ శిక్షకులు, మెడిటేషన్ ట్రైనర్. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకురాలు.

ఆలిసన్ గ్రేంజర్–బ్రౌన్

ఆలిసన్, థెరప్యుటిక్ రిక్రియేషన్ ప్రాక్టీషనరుగా జైలులో ఉన్న వారితో 22 సంవత్సరాలు పని చేశారు. బాల్యంలో తగిలిన మానసిక గాయాలు, దారిద్ర్యం, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల క్లిష్టమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారి స్వస్థత కొరకు అనేక పద్ధతులను రూపొందించారు.

రచయితలు

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.

కశిష్ కల్వానీ

కశిష్ అమెరికాలో అట్లాంటాలోని ఎమరీ యూనివర్సిటీలో మాస్టర్స్ విద్యార్థిని. ఈమె బాల్యం యు.ఏ.ఈ, రష్యా, డెన్మార్క్, భారత్ దేశాలలో గడిచింది. భరతనాట్యంలో డిప్లొమా కలిగిన ఈమె గ్రావిస్, రాబిన్హుడ్ ఆర్మీ, సర్వహితె, గర్ల్జ్, ఎఫ్.టీ.డబ్ల్యు లలో వాలంటీరుగా పని చేశారు.

సిమోన్ హోమ్

సిమోన్, ఆల్కలీన్ ఇన్స్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపకురాలు. తన తరగతులు, రిట్రీట్స్, వంటల పుస్తకాల ద్వారా ప్రజలకు వృక్షారాధిత ఆహార వంటకాలను అందిస్తున్నారు.

పూజా కిని

శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో నివసిస్తున్న పూజాకి వంట, పఠనం, కాఫీ త్రాగడం, నిర్దేశిత గమ్యం లేకుండా దూరం నడవడం చాలా ఇష్టం. ఎకనామిక్స్, ఎకౌంటింగ్ అభ్యసించి యు.సీ. శాంతా బార్బరా నుండి పట్టా పొందారు. ప్రస్తుతం ఆర్థిక రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. ఈమెను instagram@ poojxk లో చూడవచ్చు.

హెస్టర్ ఓ కానర్

డా. హెస్టర్ ఓ కానర్ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్. ఐరిష్ హెల్త్ సర్వీసులో సైకాలజీ సర్వీసును నిర్వహిస్తున్నారు. ఈమె విక్లో, గార్డెన్ ఆఫ్ ఐర్లాండ్ లో నివసిస్తున్నారు. స్నేహితులతో చాటింగ్ చేయడం, డార్జిలింగ్ టీ త్రాగడం, పాప్ సంగీతం వినడం ఈమెకు చాలా ఇష్టం.

ఉమా మహేశ్వరి

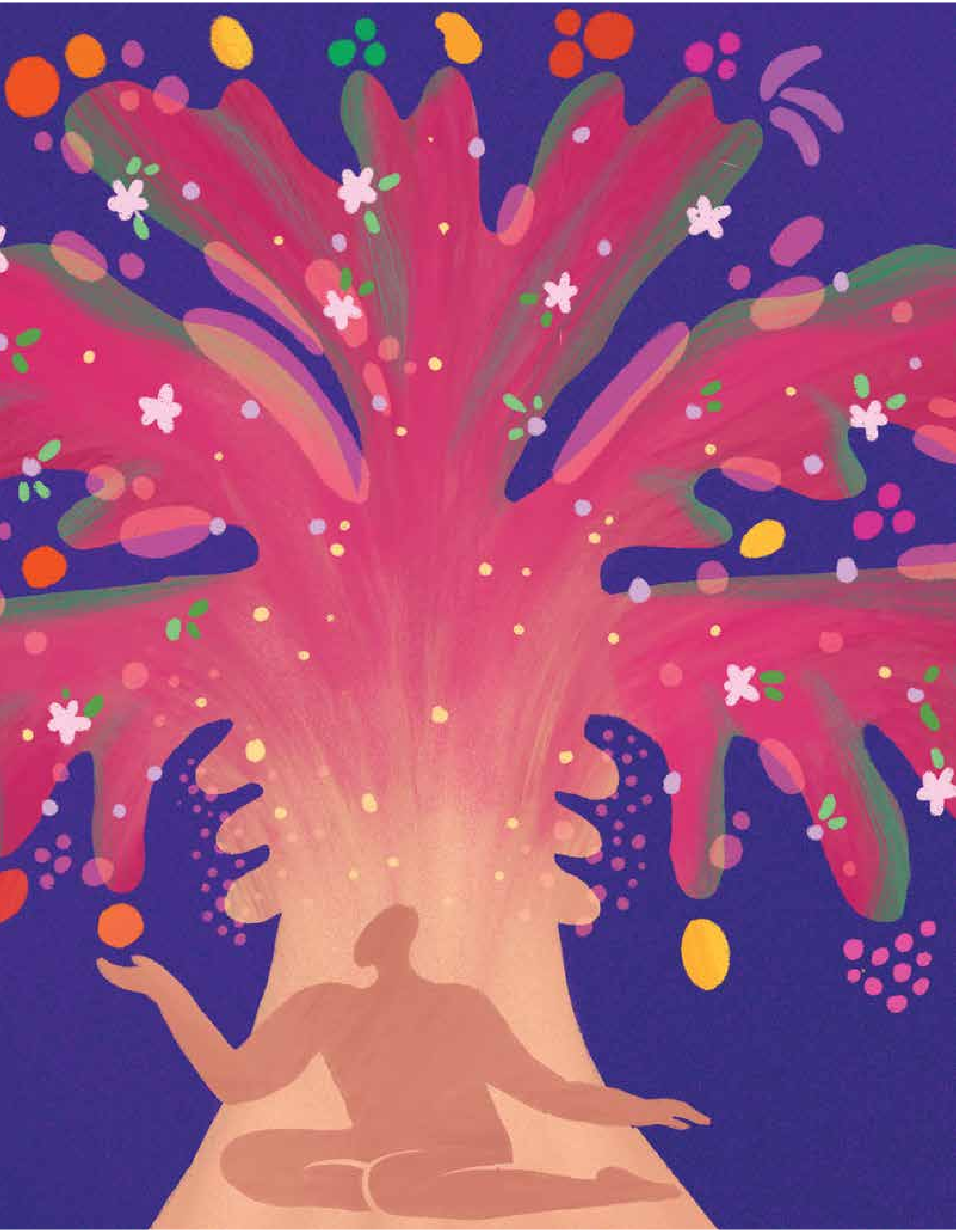
ఉమ వృత్తిరీత్యా వెబ్ మరియు గ్రాఫిక్ డిజైనర్, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్లయింట్స్ ఉన్నారు. 2015 లో ప్రారంభించబడిన మన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్ కు గ్రాఫిక్ డిజైనరుగా ఉంటున్నారు. అనేక పెద్దల, పిల్లల పుస్తకాలను ఈమె డిజైన్ చేశారు. మన మేగజైన్ వెబ్‌సైట్ www.heartfulnessmagazine.com ను డిజైన్ చేశారు.

ఆత్మ సంరక్షణ

ఆహారమే మీ ఔషధం అగు
గాక ! మీ ఔషధమే మీకు
ఆహారం అగు గాక !

హిపోక్రటీజ్

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్



మనస్సు, శరీరం, ఆత్మ కోసం
భోజనం చేస్తున్నామా!

లూక్ కాటిన్హో, హోలిస్టిక్ న్యూట్రిషన్ - ఇంటిగ్రేటివ్ & లైఫ్‌స్టైల్ మెడిసిన్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. ఆయన ఆన్‌లైన్ వెల్నెస్ మార్కెట్ అయిన 'యు కేర్' వ్యవస్థాపకుడు. మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారం నుండి పూర్తి ప్రయోజనం పొందడానికి ఆయన కొన్ని సాధారణ ఆరోగ్య చిట్కాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు.

మీరు పెద్దవాళ్ళుగా ఎదుగుతున్నప్పుడు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, గాయాలు, పొట్టలో పురుగులు లేదా ఫ్లూ వచ్చినట్లు గుర్తుందా? అలాంటి సందర్భాలలో మన తల్లిదండ్రుల లేదా అవ్వ తాతల మొదటి చర్య ఏమిటంటే, తక్షణ ఉపశమనం కోసం నేరుగా వంటగది లోని పదార్థాలతో కషాయాలను తయారు చేయడం. మన పూర్వీకులు ఔషధంగా ఆహారం యొక్క శక్తిపై ఎక్కువగా ఆధారపడేవారు. గత దశాబ్ద కాలంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యక్తులను సంప్రదించడం ద్వారా నేను నేర్చుకున్నవిషయం ఏదైనా ఉంటే అది ఇదే: ఆహారం, నాణ్యమైన పదార్థాలతో వండి ప్రకృతి నియమాలకి అనుగుణంగా వడ్డించినప్పుడు, దానికి అనారోగ్యాన్ని నయం చేసే శక్తి ఉంటుంది.

కేవలం ఆహారం ఒక్కటే మిమ్మల్ని నయం చేయగలదని చెప్పలేము, ఎందుకంటే ప్రతి వ్యాధి లేదా జీవనశైలి పరిస్థితికి వివిధ కారణాలుంటాయి. కానీ మీరు నాణ్యమైన నిద్ర, తగినంత కదలిక, విశ్రాంతి, పునరుద్ధరణ, భావోద్వేగపరమైన ఆరోగ్యంతో, మీ ఉత్సాహాన్ని రంగరించి పరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం యొక్క సహజ అంతర్ నిర్మిత మేధస్సు మీ కోసం పనిచేయడానికి, నివారణ మరియు పునరుద్ధరణకు సహాయ పడుతుంది. లోతైన మరియు అధునాతన సెల్యులార్ పోషణ, మన జీవనశైలి మూలస్తంభాలలో ఒకటిగా ఉండటానికి ఇది మరొక కారణం.

స్థానిక ఆహారమా లేక అంతర్జాతీయ ఆహారమా - ఏది మంచిది?

సర్వ సాధారణంగా అడిగే ప్రశ్నలలో ఇది ఒకటి. అవును, స్థానిక ఆహారాన్ని తినడం ఉత్తమమైనది. ఇది ఆరోగ్యపరంగా మాత్రమే కాక, మన రైతులకు, మన నేల దిగుబడికి కూడా తోడ్పడుతుంది. మీరు విభిన్న వాతావరణాలు ఉన్న దేశంలో నివసిస్తుంటే, స్థానికమైన ఆహారం తినడం ముఖ్యం. వివిధ వాతావరణాలలో పండించిన వివిధ ఆహారాలు శరీర ఉష్ణోగ్రత, చర్మం, జుట్టు, జన్యువులు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు సరిపోతాయి.

ఉదాహరణకు, భారతీయ ఆహారంలో అద్భుతాన్ని మరియు వివేకాన్ని మనం చూశాము. ఏదైనా వండే విధానంలో తప్పు ఉండవచ్చు, ఒప్పు ఉండవచ్చు. కానీ, ప్రధానంగా భారతీయ ఆహారం సమతుల్యమైనది, ఆరోగ్యకరమైనది మరియు పోషకమైనది. ఎందుకంటే, అది ఎన్నో రకాల తాజా పదార్థాలు మరియు తాజాగా రుబ్బిన మసాలాతో కూడి ఉంటుంది. కానీ, అది చాలా జిడ్డుగా, కారంగా లేదా ఆమ్లంగా ఉంటుందంటూ, దాన్ని అనారోగ్యకరమైనదిగా ముద్ర వేసే వ్యక్తులు మనకు ఎదురవుతూ ఉంటారు. నిజం ఏమిటంటే, అపరాధి ఆహారం కాదు, ఎల్లప్పుడు కూర్చొని ఉండే జీవనశైలి, నాసిరకం నూనెలు, కల్తీ పదార్థాలు, అతిగా తినడం వంటివి ప్రధాన దోషులు.

దాని గురించి ఆలోచించండి. మన పూర్వీకులకు, వ్యాధులు చాలా తక్కువగానూ, ఆనంద సూచిక (కోషియంట్) అత్యధికంగానూ ఉండేది. వారు సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడిపారు, సరళతలో ఆనందాన్ని పొందారు.

అనేక రకాలైన భారతీయ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సూపర్ ఫుడ్స్ గా

మీరు నాణ్యమైన నిద్ర, తగినంత కదలిక, విశ్రాంతి, పునరుద్ధరణ,
భావోద్వేగపరమైన ఆరోగ్యంతో, మీ ఉత్సాహాన్ని రంగరించి పరిశుభ్రమైన ఆహారం
తీసుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం యొక్క సహజ అంతర నిర్మిత మేధస్సు మీ కోసం
పనిచేయడానికి, నివారణ మరియు పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుంది.

మారాయి. పప్పు, అన్నం మరియు కూరగాయలు వంటి సాంప్రదాయ భారతీయ భోజనాలు; సలాడ్‌తో ఒక-కుండ కిచిడీ; పప్పుతో కూడిన భాక్రి (ఒక చిరుధాన్యం); కాయగూరలతో వెల్లుల్లి చట్నీ లేదా మామిడి ఊరగాయ, ఇవన్నీ సంపూర్ణమైన భోజనాలే.

ఈ పురాతన జ్ఞానాన్ని మెచ్చుకుంటూనే, మనం కేవలం స్థానిక ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలని గిరిగీసుకుని కూర్చో నవసరం లేదు. ఎందువలన? ఇప్పుడు ఉన్న క్యాన్సర్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, అల్జీమర్స్ లేదా పార్కిన్సన్స్ వంటి అనేక వైద్య మరియు జీవనశైలి పరిస్థితులు స్థానికమైనవి కావు. అవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నాయి.

స్థానికంగా లేని ఆహారాలు మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడగలిగితే, వాటిని ఎందుకు తినకూడదు? ఉదాహరణకు, కివీలు చైనాలో ఉద్భవించినప్పటికీ, వాణిజ్యపరంగా న్యూజిలాండ్‌లో పండిస్తారు, అవి DNA మరమ్మత్తులో సహాయపడతాయని శాస్త్రీయంగా నమోదు చేయబడింది. కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ చికిత్స చేయించుకుంటున్న వారికి, కివీస్ అద్భుతమైనవి.

విషయమేమిటంటే, స్థానిక ఆహారం తీసుకోవడం అతి ముఖ్యమైనది, కానీ కొన్ని అంతర్జాతీయ ఆహారాలు మీకు వైద్యపరంగా సహాయ పడితే, వాటిని తీసుకోండి.

ఆహారాన్ని శత్రువుగా మార్చడం మానేయండి

ఒకే విధమైన ఆహార విధానాన్ని(డైట్) అనుసరించడం అనేది అసలు మీకు ఆహారమే లేకుండా చేయ కూడదు. దానికి బదులు, మీకు ఏది మంచిదో అది ఎక్కువ తినాలి, మంచిది కానిది తక్కువగా తినాలి అని దాని అర్థం. ఫ్యాడ్ డైట్‌లు (మితిమీరిన ఉపవాసాలు) మొదట్లో కొన్ని కిలోలను తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడినట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ అవి స్థిరంగా ఉండవు. అవి మీకు స్థూల మరియు సూక్ష్మపోషకాలను అందకుండా చేసి మీ జీవక్రియను బలహీనపరుస్తాయి. మీరు బరువులో మార్పులేని ఒక దశకు చేరుకొంటారు లేదా ఆ బరువు మొత్తాన్ని తిరిగి పొందుతారు (యో-యో ప్రభావం).

ఆహారం శత్రువు కాదని అర్థం చేసుకోవడం అనేది మొదటి మెట్టు. మీరు దానితో మీ సంబంధాన్ని మెరుగుపరచు కోవడం అవసరం.

మనందరం అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు కుక్కీలను (బిస్కట్లను) తింటాము, కానీ, ఈ రోజు ప్రపంచం అనారోగ్యంతో ఉండటానికి కారణం అది కాదు. కారణం అధిక వినియోగం, అత్యాశతో తినడం, భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవటానికి ఆహారాన్ని ఉపయోగించడం మొదలైనవి.

జీవనశైలి వ్యాధుల శ్రేణిని నివారించడానికి మనం కొన్ని ఆహారాలను మితంగా తీసుకోవాలి లేదా తగ్గించాలి. పరిశోధనల ప్రకారం శుద్ధి చేసిన చక్కెర, ముఖ్యంగా చక్కెర పానీయాలలో, పెద్ద మొత్తంలో ఊబకాయం మరియు అదనపు పొట్ట కొవ్వును కలిగిస్తుంది. అధిక-ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ (HFCS) కలిగిన ఆహారాలు మీ లెప్టిన్‌కు (ఇది మీ శరీరాన్ని ఎప్పుడు తినాలి మరియు తినడం మానేయాలి అని సూచించే హార్మోన్) నిరోధకతను కలిగిస్తాయి. శుద్ధి చేసిన చక్కెరతో కూడిన ఆహారాలు సాధారణంగా టైప్ 2 మధుమేహం, డిప్రెషన్, చిత్తవైకల్యం, కాలేయ వ్యాధి మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదానికి దారితీస్తాయి.

జీవనశైలి వ్యాధుల శ్రేణిని నివారించడానికి మనం కొన్ని ఆహారాలను మితంగా తీసుకోవాలి లేదా తగ్గించాలి. పరిశోధనల ప్రకారం శుద్ధి చేసిన చక్కెర, ముఖ్యంగా చక్కెర పానీయాలలో, పెద్ద మొత్తంలో ఊబకాయం మరియు అదనపు పొట్ట కొవ్వును కలిగిస్తుంది.

క్రింది పదార్థాలను తగ్గించండి లేదా నివారించండి

* శుద్ధి చేసిన చక్కెర
* శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు
* డైట్ సోడాలు
* అదనపు ఉప్పు
* ఫాస్ట్ ఫుడ్స్
* పురుగుమందులు నిండిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు

* జంక్ మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు
* ఎరేటెడ్ పానీయాలు
* అతిగా తాగడం
* పాలపదార్థాలు, గ్లూటెన్ (మీకు సరిపడకపోతే)
* శుద్ధి చేసిన నూనెలు

ఎప్పుడో ఒకసారి జంక్ తినడాన్ని మీరు ఆనందించినప్పటికీ, మీ పోషణలో ఎక్కువ భాగం సహజ వనరుల నుండి వచ్చేలా చూసుకోండి.

ఆహారం మీ మనస్సును ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

మనం ఏం తింటామో అదే మనం. మనం తీసుకొనే ఆహారం మన శరీరం మనలోని ఐదు అంతరంగాల్ని- అంటే, భౌతిక, భావోద్వేగ, మానసిక, మేధో మరియు ఆధ్యాత్మికాల్ని పోషిస్తుంది. అందుకే పురాతన ఆయుర్వేద మరియు యోగ గ్రంథాలు సాత్విక, రాజసిక, తామసిక అనే మూడు రకాల ఆహారాల గురించి ప్రస్తావించాయి.

ఆహారం మరియు మానసిక స్థితి మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. మన శరీరం మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగించే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు మరియు హార్మోన్ల సంఖ్యను తయారు చేయడానికి పోషకాహారంపై ఆధారపడుతుంది. కొన్ని రకాలైన ఆహారాలు కోపం, నిరుత్సాహం, ఆందోళన మరియు గజిబిజి భావోద్వేగాలను ప్రేరేపిస్తాయి, కొన్ని ఆహారాలు ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. అధిక చక్కెర చికాకు కలిగిస్తుంది. పులియబెట్టిన ఆహారాలు, పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, మనం ప్రశాంతతను, నిశ్చలతను అనుభూతి చెందడానికి సహాయపడతాయి.

న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను పెంచే ఆహారాలు

* సెరోటోనిన్ – దీన్ని సంతోషకరమైన హార్మోన్ అని పిలుస్తారు, ఇది శ్రేయస్సు మరియు ఆనందకరమైన భావాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఇది అరటిపండు, పైనాపిల్, గింజలు, కివి, టోఫూ, మొత్తం గుడ్డు మరియు తాజా జున్నులో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

* ఎండార్ఫిన్లు – నొప్పి మరియు ఒత్తిడి గురించిన మన అవగాహనను మార్చడంలో మనకు సహాయపడతాయి, చాక్లెట్లు, మసాలా ఆహారాలలో హెచ్చు మొత్తంలో లభిస్తాయి.

* డోపామైన్ – మనకు ప్రేరణ కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. అవోకాడోస్, చాక్లెట్, బచ్చలి కూర, బాదం, అన్ని రకాల గింజలు మరియు పెరుగు వంటివి డోపామైన్ యొక్క గొప్ప వనరులు.

* ఎసిటైల్కోలిన్ – సృజనాత్మకత, కండరాల చర్య, ప్రతిచర్యలను ప్రేరేపిస్తుంది. బీన్స్, కిడ్నీ బీన్స్, చిక్‌పీస్, పచ్చి బఠానీలు, ముల్లంగి, బచ్చలికూర, స్ట్రాబెర్రీలు మరియు మొత్తం గుడ్డు వంటి వాటిలో ఎసిటైల్‌కోలిన్ యొక్క గొప్ప మూలాలు ఉన్నాయి.

* గాబా (GABA) – ప్రశాంతంగా మరియు ఏకాగ్రతతో ఉండేందుకు మనకు సహాయపడుతుంది. GABA యొక్క గొప్ప వనరులు GMO కాని సోయా, బియ్యం, పుట్టగొడుగులు, బంగాళదుంపలు మరియు పులియబెట్టిన ఆహారాలు.

రోజూ మీరు అనుసరించ వలసిన 7 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు

#1 ఇంద్రధనస్సును (వివిధ రంగుల ఆహారాన్ని) తినండి

మీ ప్లేట్ ఎంత వర్ణ భరితంగా ఉంటే, మీ పొట్టలోని సూక్ష్మజీవులు (గట్ మైక్రోబయోమ్) అంత వైవిధ్యంగా ఉంటాయి. మీ గట్ మైక్రోబయోమ్ ఎంత వైవిధ్యంగా ఉంటే, మీ రోగనిరోధక శక్తి అంత మెరుగుపడుతుంది. సమతుల్య భోజనం మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ, వాపు, బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు వైరస్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. సరళతను అనుసరించండి. మీ భోజనాన్ని సరళంగా, సంపూర్ణంగా, వైవిధ్యంగా ఉంచండి. మరలా మరలా చెప్పినట్లు అనిపించినా, కొన్ని అత్యంత ప్రభావవంతమైన పోషకాహార వ్యూహాలు, ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలతో బాటు, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, కాయధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, కోల్డ్ ప్రెస్డ్ నూనెలు, నెయ్యి, లాంటి పదార్థాలతో ముడిపడి ఉంటాయి. మూడు భోజనాలలో కనీసం రెండు పూటలు ఇంద్రధనస్సు తినండి.

మీ ప్లేట్‌ను మూడు భాగాలు (క్వాడ్రాంట్లు) గా విభజించండి:

* అతిపెద్ద భాగంలో పిండి పదార్థాలు, పిండి లేని కూరగాయలు ఉంటాయి
* రెండవ పెద్ద భాగం నాణ్యమైన ప్రోటీన్ (జంతువు లేదా మొక్కల ఆధారిత)ని కలిగి ఉంటుంది
* అతిచిన్న క్వాడ్రంట్‌లో ధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాల నుండి వచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి

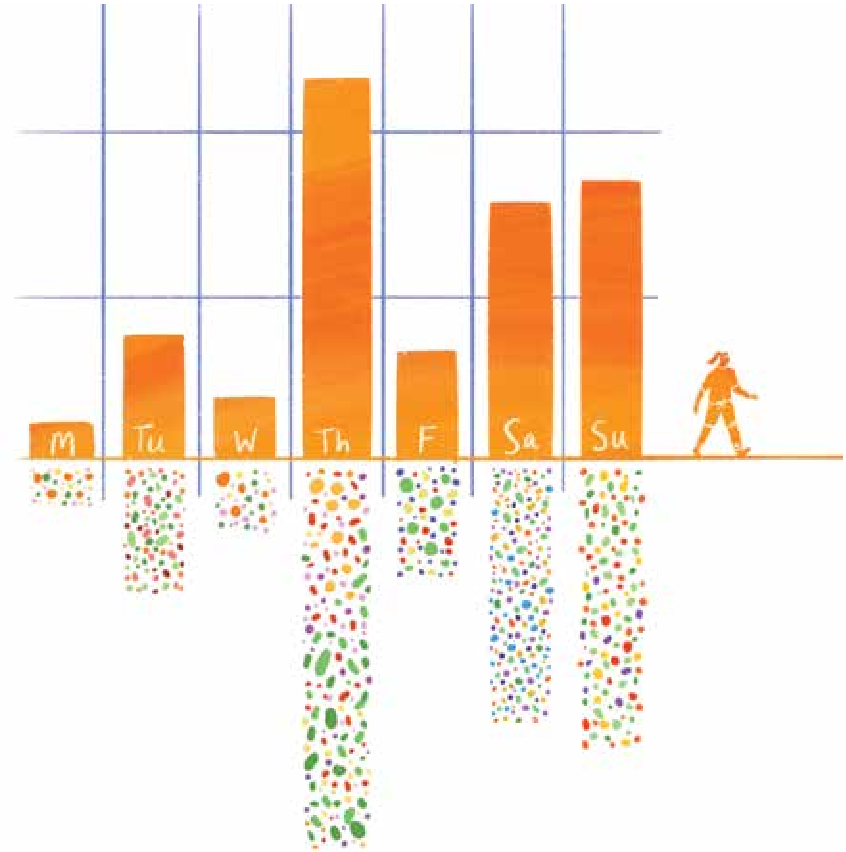
మీ ప్రత్యేక అవసరాలు, వైద్య పరిస్థితులు మరియు ఆరోగ్య లక్ష్యాల మీద ఆధారపడి మీరు తీసుకొనే ఆహార భాగాలు మారవచ్చు.

#2 మీ ఆహారాన్ని చక్కగా నమలండి

నమలడం అనే కళలో నైపుణ్యం సాధించండి. నోటిలోనే జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. మీ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా మనసుపెట్టి తినండి. మీరు ప్రతి ముద్దను నమిలినప్పుడు, మీ లాలాజలంలోని అమైలేస్, లిపేస్ మరియు ప్రోటీజ్ వంటి జీర్ణ ఎంజైములు, ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ఇది మీరు తినే ఆహారం నుండి పోషకాలను అత్యధికంగా పొందటానికి మీకు సహకరిస్తుంది. నమలడం మరియు లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేసే చర్య, జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ఆమ్లాలు మరియు ఇతర ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రారంభించాలని మీ కడుపుకి చేసే సూచన. మీ దంతాలతో ఆహారాన్ని చక్కగా నమలకుండా మ్రింగినప్పుడు, మీరు పాక్షికంగా జీర్ణమైన, పెద్ద భాగాలను మీ కడుపులోకి పంపుతారు, ఇది అసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి ప్రేగు సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

#3 మీ పోషకాహారాన్ని కదలికతో సమలేఖనం చేయండి

మీరు ఎక్కువ గంటలసేపు కూర్చుంటూ ఉంటే, మీరు తినే ఆహారాన్ని తనిఖీ చేసుకొని తదనుగుణంగా పరిమాణాన్ని నియంత్రించండి. లేక ఊబకాయులుగా తయారవడం మీకు ఓకేనా? లేదు. కూర్చోవడం అనేది కొత్తరకం ధూమపానం వంటిది, కాబట్టి కదులుతూ ఉండండి. మీరు కూర్చొని ఉండే ఉద్యోగం చేస్తున్నా కూడా, క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకుంటూ సరళమైన స్ట్రెచింగ్‌లో పాల్గొనండి. మీకు నచ్చిన డ్యాన్స్, ఏరోబిక్స్, జుంబా, స్విమ్మింగ్, యోగా, వంటి సరదా వ్యాయామాలను ఎంచుకొని, శరీరాన్ని కదిలేలా చేయండి. మీరు ఇప్పుడే ప్రారంభిస్తున్నట్లయితే, వేగవంతమైన నడక లేదా ప్రతిరోజూ



30 నిమిషాల పాటు నడక లేక జాగింగ్ చేయడం సహాయపడుతుంది. మరీ ఎక్కువగా గాని, తక్కువగా గాని వ్యాయామం చేయకుండా తగినంతగా చేస్తూ, విశ్రాంతి మరియు పునరుద్ధరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

#4 ఆకలి - శారీరకమైనదా, మానసికమైనదా అని, గమనించండి

ఒత్తిడి మీరు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, అధిక చక్కెర, అధిక కొవ్వు పదార్థాల పట్ల ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతుంది, ఇవి ఊబకాయంతో ముడిపడి ఉన్న ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. భావోద్వేగంతో ఆహారం తినడం ఆ క్షణంలో మంచి అనుభూతిని కలిగించినప్పటికీ, ప్రతికూల భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవడానికి తినడం అనేది, మిమ్మల్ని మునుపటి కంటే ఎక్కువ కలత చెందేలా చేస్తుంది.

మీరు మీ భావోద్వేగాలను వాటి మూలంలో పరిష్కరించే వరకు ఈ చక్రం పునరావృతం అవుతుంది. శారీరకంగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినండి, భావోద్వేగపరంగా ఆకలైనప్పుడు కాదు.

#5 ఆకలితో అలమటించకండి

ఆహారం లేకుండా ఉండడం (ఉపవాసం) పోషకాహార లోపాలను కలిగిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. స్వయంగా విధించుకున్న డైటింగ్ మంచి కంటే కూడా ఎక్కువ హానినే చేస్తుంది. వాటి దుష్ప్రభావాలు తెలియకుండా, ఆన్‌లైన్‌లో చూసి విపరీతమైన వ్యామోహకరమైన ఆహారపద్ధతులను అనుసరించడం మానుకోండి. మీకు అవసరమైతే నిపుణుల సలహా తీసుకోండి. మీకు సరిపోయే సంపూర్ణ పోషణ మరియు జీవనశైలి ప్రణాళికను కనుగొనండి. గుర్తుంచుకోండి, మీరు ఒక ప్రత్యేకమైన ఒక జీవి.

#6 మీ రాత్రి భోజనాన్ని ఒక పక్షిలాగా తినకండి

మీ రాత్రి భోజనం రోజులో అతి తేలికైనదిగా ఉండాలి, కానీ పక్షిలా తినకండి. నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు మరియు కార్బోహైడ్రేట్‌లను జోడించడం ద్వారా సమతుల్య భోజనం చేయండి. మీ లక్ష్యం బరువు తగ్గడం లేదా మీ బ్లడ్ షుగర్‌ని నిర్వహించడం అయితే, నో కార్బ్‌కు (కార్బోహైడ్రేట్లు లేని ఆహారం) వెళ్లకండి, బదులుగా తక్కువ కార్బ్‌కు వెళ్లండి. మీ విచక్షణను ఉపయోగించండి.

#7 తినడం మరియు జీవించడంలో జీవగడియారం విధానాన్ని అనుసరించండి

నేను వ్రాసిన, ఉచితంగా డౌన్ లోడ్ చేసుకోవడానికి అందుబాటులో ఉన్న పుస్తకం (ఈబుక్), 'ఎ న్యూ వే ఆఫ్ లివింగ్ – సర్కాడియన్ రిథమ్' లో, మన జీవ గడియారం(సర్కాడియన్ రిథమ్) గురించి మాట్లాడాను. ఇది నిద్ర – మెలకువ లేదా పగలు – రాత్రి చక్రం – వివిధ సమయాల్లో శరీరం వివిధ ప్రక్రియలను ఎలా నిర్వహిస్తుందో నిర్ణయిస్తుంది.

జీవగడియారాన్ని అనుసరించి తినడం మరియు ఉపవాసం ఉండటం, మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. తినేటప్పుడు ఈ నియమాలలో కొన్నింటిని ప్రయత్నించండి.

* టీ లేదా కాఫీ తాగాలనుకుంటున్నారా? నిద్రలేచిన మూడు గంటల తర్వాత తీసుకోండి. ఇది మీ నిద్ర దినచర్యను ప్రభావితం చేసే ఉద్దీపన కాబట్టి, రోజులోని రెండవ సగంలో దీనిని తాగడం మానుకోండి.

* మీ జీవక్రియ వేడెక్కి మధ్యాహ్నానికి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది కాబట్టి, అల్పాహారం మరియు మధ్యాహ్న భోజనంలో గరిష్ట కేలరీలను తీసుకోండి. రాత్రి భోజనం తేలికైనదిగా ఉండనివ్వండి.

* సూర్యాస్తమయం తరువాత, సాయంత్రం 7 గంటల సమయానికి మీ చివరి భోజనం తినండి. మీకు 12 గంటల మంచి సహజమైన విరామం ఇవ్వడానికి సూర్యోదయం వరకు ఉపవాసం ఉండండి. దీనిని సర్కాడియన్ ఉపవాసం అంటారు.

* రాత్రి భోజనం తరువాత నిద్రపోయేందుకు మధ్య రెండు మూడు గంటల విరామం ఇవ్వండి.

* ఆలోచన లేకుండా చిరుతిండి తినవద్దు. నిర్ణీత సమయాన్ని పాటించండి. అర్ధరాత్రి అల్పాహారాన్ని నివారించండి, ఎందుకంటే మీ శరీరం సాయంత్రం వేళలో మందగిస్తుంది దానికి విశ్రాంతి అవసరం. రాత్రి సమయం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి రూపొందించబడలేదు, అది మీ సర్కాడియన్ రిథమ్‌కు భంగం కలిగిస్తుంది.

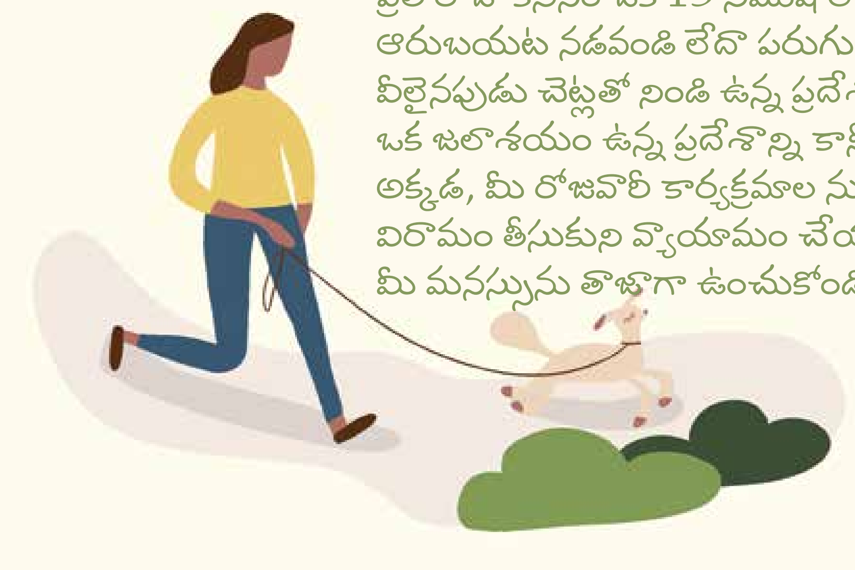
* మీరు ఎంత బిజీగా ఉన్నా నిర్ణీత సమయంలోనే తినండి. సమయపాలన పాటించకుండా ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, అది మీ సర్కాడియన్ వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది, మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారం తీసుకోవడం అనేది పరిధీయ గడియారాల ప్రధాన బాహ్య సమకాలీకరణ అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మీరు తినే విధానం కొవ్వు చేరడం, సమీకరణ మరియు కొవ్వు తగ్గించే ప్రణాళికల ప్రభావాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. సర్కాడియన్ రిథమ్ విషయంలో టైమింగ్ అనేదే అంతానూ.

రేపటి కోసం వేచి ఉండకండి. ఈరోజే ఆచరించండి. తెలివిగా తినండి, మరింతగా కదలండి, సరిగ్గా నిద్రపోండి, అప్పటి వరకు గాఢంగా ఊపిరి పీల్చుకోండి.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

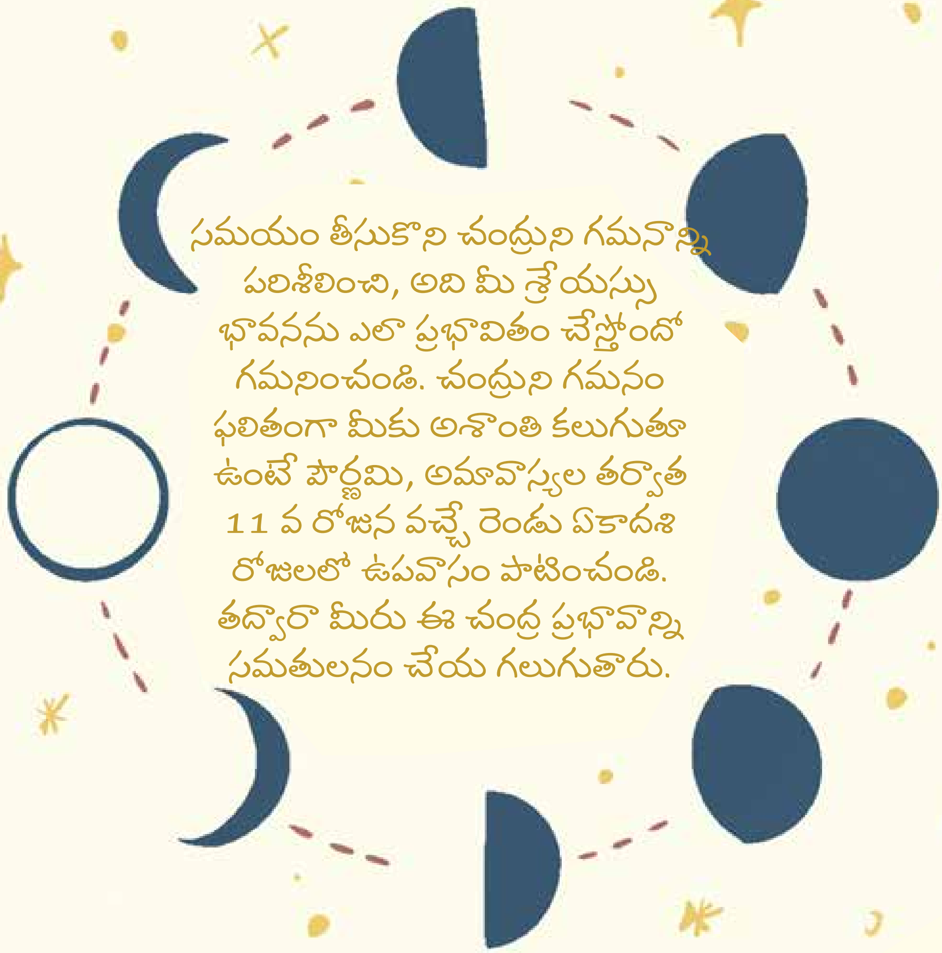
ప్రకృతి శాంతపరచు గాక!

సమగ్ర ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కొరకు అనుసరించ వలసిన కొన్ని సరళమైన జీవనశైలి చిట్కాలను ఎలిజబెత్ డెన్లీ మనతో ఇలా పంచుకుంటున్నారు:

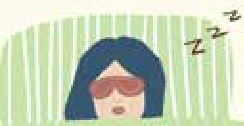


ప్రతి రోజూ కనీసం ఒక 15 నిముషాల పాటు ఆరుబయట నడవండి లేదా పరుగు పెట్టండి. మీకు వీలైనపుడు చెట్లతో నిండి ఉన్న ప్రదేశాన్ని కానీ లేదా ఒక జలాశయం ఉన్న ప్రదేశాన్ని కానీ ఎంచుకోండి. అక్కడ, మీ రోజువారీ కార్యక్రమాల నుండి కొంత విరామం తీసుకుని వ్యాయామం చేయండి మరియు మీ మనస్సును తాజాగా ఉంచుకోండి.

తాజా గాలిని పీల్చుకుంటూ, మీ కళ్ళకు సూర్యరశ్మి తగిలేలా ప్రతి రోజూ ఉదయం 10 గంటలకు ముందుగా కొన్ని తేలికపాటి శ్వాస వ్యాయామాలు, శరీర అవయవాల్లను సాగదీసే వ్యాయామాలు చేయండి. ఆలా చేయడం వలన శరీరంలో సెరోటోనిన్ హార్మోన్(సంతోషాన్నిచ్చే హార్మోన్) క్రియాశీలకంగా మారుతుంది. ఫలితంగా మెలటోనిన్ (నిద్రకు సంబంధించిన హార్మోన్) ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.



సమయం తీసుకొని చంద్రుని గమనాన్ని పరిశీలించి, అది మీ శ్రేయస్సు భావనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తోందో గమనించండి. చంద్రుని గమనం ఫలితంగా మీకు అశాంతి కలుగుతూ ఉంటే పౌర్ణమి, అమావాస్యల తర్వాత 11 వ రోజున వచ్చే రెండు ఏకాదశి రోజులలో ఉపవాసం పాటించండి. తద్వారా మీరు ఈ చంద్ర ప్రభావాన్ని సమతులనం చేయ గలుగుతారు.



ప్రకృతి యొక్క రోజువారీ ఆవృతాలను గౌరవించండి. సూర్యాస్తమయం తర్వాత, ముఖ్యంగా నిద్రకు ముందుగా, అన్ని కార్యాలను ముగించుకోవడం వలన నిద్ర యొక్క నాణ్యత పెరగడంతో పాటుగా ఆరోగ్యం కూడా మెరుగు పడుతుంది.

తాజావి, స్థానికంగా పండేవి, కాలానుగుణంగా పండే వాటిని భుజించండి. సరళం, తేలిక అయిన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. భోజనానికి ముందు ఒక్క క్షణం ఆగి మనకు అన్నిటినీ ప్రసాదించిన ప్రకృతి యొక్క ఉదారత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియ చేయండి.

బొమ్మలు : లక్ష్మీ గడ్డం

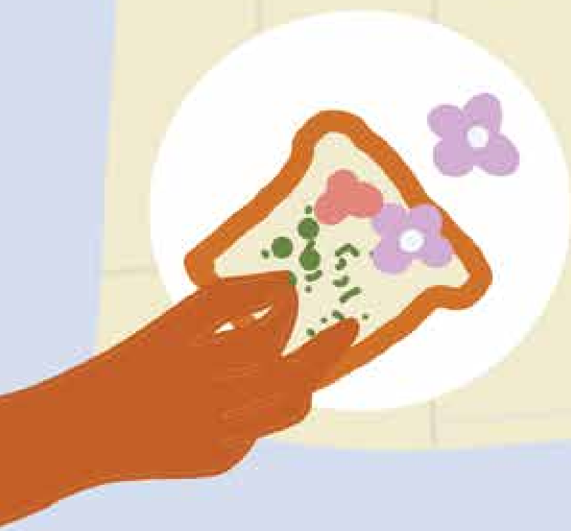
ప్రేరణ

మీ అంతరాత్మ స్మరణలో మిమ్ములను మీరు మైమరచిపోయి, ఆ అంతర్గత స్థితి తన పరిమళాన్ని వెదజల్లగా మీరు భుజిస్తున్నపుడు ఏమౌతుందో కాస్త గమనించండి. అలాగే, మీరు భోజనం తయారుచేస్తున్నప్పుడు మీ మనోస్థితి ప్రభావాన్ని కూడా పరిశీలించండి. ప్రేమతత్వం కలిగి ఉండండి. అదెంత మనోహరమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో మీరే స్వయంగా తెలుసుకుంటారు.

దాజీ

మన భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక సంక్షేమం కోసం ఎటువంటి ఆహారం, ఏ విధంగా భుజించాలో తెలియజేస్తూ పూజ్య దాజీ ఈ సంచికలో మనతో కొన్ని సామాన్యమైన చిట్కాలు పంచుకున్నారు. ఆహార భద్రత, పర్యావరణ సంరక్షణ, భూగ్రహంతో మన సంబంధాల విషయంలో మానవజాతి ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించుకోడానికి కూడా ఈ సూచనలు ఉపయోగ పడతాయి.

ఆహారం



ఈ శతాబ్దంలో ఇప్పటివరకు చోటుచేసుకున్న పర్యావరణ ధ్వంసం, భూ గ్రహం మీద మనిషి మనుగడ, పరిస్థితులలో అసమానతలు ఎలాగైతేనేం మానవజాతిని మేల్కొలిపాయి. ఆహారంతో మనకుండే బాంధవ్యంలో ఇది కన్పించినంతగా మరే ఇతర అంశంలో ఇది మన గ్రహణకు అంత ప్రస్ఫుటంగా అందదు. చాలామంది తిండి లేక, పోషక విలువల్లో లోపాల వలన అలమటించి పోతుండగా, మిగతా జనాభా అతిగా తినడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం భుజించడం వంటి జీవనశైలికి సంబంధించిన అలవాట్ల వలన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో సతమతమౌతున్నారు. ప్రపంచంలో ఆహార భద్రతకు సంబంధించిన అంశం ఎంతో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. అంతర్జాతీయ ఆహార, వ్యవసాయ సంబంధాల సంస్థ ప్రకారం1.4 బిలియన్ టన్నుల ఆహారం ప్రతి సంవత్సరం మనం వృధా చేస్తున్నాం.

యోగులు, మహాత్ములు తాము పాటించే ఆహార పద్ధతులను ప్రతి నాగరికతలోనూ, సంస్కృతిలోనూ వాళ్ళు అందరితోనూ పంచుకున్నారని మనకు చరిత్ర ద్వారా తెలుసు. ఆహారమే కాదు వారి విధానం మిగతా వనరులన్నింటికీ కూడా వర్తిస్తుంది. తక్కువ లోనికి స్వీకరించి ఎక్కువగా తిరిగి ఇవ్వడంలో వారి ప్రత్యేకత మనకు కనిపిస్తుంది. అందుకోసం మితంగా భుజించేవారు, భూమి మీద తేలికైన జీవన విధానాన్ని అనుసరించేవారు. వనరులు వినియోగంలో పోషణ, సంరక్షణకు విలువిచ్చే నైతిక పద్ధతులను పాటించేవారు. ఆహారం, నీరు, ధనం, ధరణి, లైంగిక శక్తి, అడవులు, సముద్రాలు ఇలా వనరులన్నింటికీ ఆ నీతి నియమ సూత్రాలను వర్తింప చేసేవారు.

ప్రాణం' రూపంలోనున్న శక్తికి మూలం ఆహారం; మన స్థూల భౌతిక శరీరం 'అన్నమయ కోశం' అనే ఒక కోశంతో సంబంధం కలిగి ఉంది. దీనినే 'ఆహారం అందించే పొర' అని కూడా అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ, ఆహారం అందించే ప్రభావం ఒక స్థూల శరీరానికే కాదు, మనిషి వ్యవస్థలోని మూడు శరీరాలకు చేరుతుంది. అటువంటి అన్నం లేదా ఆహారం గనక మనం ప్రార్థనతో కలిపి భుజించినపుడు ప్రార్థనా శక్తి దానికి తోడయి మంచితనానికి దారి తీసే ఒక శక్తిమంతమైన ఆధారం కాగలదు.

నిజమైన సంతోషం అన్నది ఆత్మ యొక్క లక్షణం. అది మన జీవి కేంద్రకం (సెంటర్ అఫ్ బీఇంగ్) నుండి వెడలి బయటకు ఎన్నో పొరలగుండా ప్రవహిస్తూ మన అస్తిత్వం యొక్క భౌతిక స్థాయిలను శుభ్రం చేస్తుంది. స్వచ్ఛపరుస్తుంది. ప్రవాహాలు అంతరంగంలోని కేంద్రం నుండి బయటకు, బయట నుండి అదే విధంగా కేంద్రకానికి ప్రవహిస్తాయి. సముచితమైన అవగాహనతో, సరైన వైఖరితో గనక భోజనాన్ని స్వీకరిస్తే, అది మనలను సంపూర్ణంగా అన్ని స్థాయిలలోనూ తిరిగి మనం కేంద్రానికి చేరేవరకూ బలపరచి పోషణ అందించగలదు.

పర్యావరణంతో మనకున్న ఒక శక్తిమంతమైన బాంధవ్యం ఆహారం.   వివేకవంతుడెవరూ వీసమంత కూడా ఎక్కువగా, అంటే అవసరానికి మించి, విశ్వవాతావరణం నుండి స్వీకరించడు. వాళ్లకు అన్ని జీవుల పట్ల, జీవావరణం పట్ల అమితమైన గౌరవం ఉండేది. దేనిని వృధా చేసేవారు కాదు. అప్పుడు ఈ భూమ్మీద మనిషి విడిచిన అత్యంత తేలికైన పాదముద్ర, అంటే కనీకనపడని విధంగా, కాగలదు. ప్రతిరోజు ప్రతిక్షణం మనిషి ఒక పవిత్రమైన మనోవైఖరితో ప్రకృతికి అనుగుణంగా తన మనుగడ కొనసాగించినట్లైే అవగలదు.

ఆ విధంగా ఒక వివేకవంతుడు తనకు లభించిన ఏ ఆహారాన్ని అయినా సంతృప్తిగా భుజించగలడు. విలక్షణమైన ఆహారం కోసం అతడు అన్వేషించడం లేదా రుచికరమైన భోజనం కోసం వేచి ఉండడం చేయడు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఎటువంటి భోజనం అయినా, ఏ రూపంలో లభించినా సరే సంతుష్టి చెందుతాడు. బాబూజీ గారు అందించిన నియమం '8' దీనిని ఎంతో చక్కగా వివరిస్తుంది. దీనిని మీరు మరింత వివరంగా "సంతోషం, ఆహారం, వనరులు" అనే కథనంలో చదవగలరు.

నియమం '8':

"నిజాయితీ అయిన,
ధర్మబద్ధమైన సంపాదనకు తగిన
ప్రాధాన్యతనిస్తూ, లభించిన దానిని
నిరంతరం దైవచింతనతో భుజిస్తూ
సంతోషంగా ఉండుము.".

ఇప్పటి నాగరిక సమాజంలో ఈ వైఖరి ఎంతగానో లోపించింది. త్వరగా తయారయ్యే తినుబండారాలు, యంత్రాలతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు, కోరుకున్న తిండి , ఇంకా వీటితోపాటు అప్పుడప్పుడు ప్యాక్ చేయించుకుని తీసుకుపోయే భోజనం మనలను వ్యతిరేక దిశలో కొనిపోతున్నాయి.

రోజువారి జీవితంలో ఆహారం

మనలో చాలామందికి ఆహారం మన రోజువారి దినచర్యలో ఒక ప్రధానమైన అంశం. మన సంతోషానికి, సంరక్షణకు తోడ్పడడమే కాక, ఆహారం మన ఆనందాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడానికి కూడా ఎంతో సహకరిస్తుంది. మనం కుటుంబంతో కలిసి చేసే భోజనాలు, ప్రత్యేకమైన సందర్భాలలో విందులు, క్రిస్టమస్, దీపావళి, ఈద్, హనూకా వంటి పండగ పబ్బాలు ఉదాహరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒక విధంగా, సంబంధ బాంధవ్యాలు ఏర్పరచుకోడానికి కలిసి భుజించడం ఒక మార్గం కాగా, శరీరానికి రసాయన పోషకాలు అందించడం కంటే ఉన్నతమైనది భోజనం.

నిరంతరం దైవచింతనతో భుజించమని నియమం '8' మనకు చెబుతుంది. చాలా సంస్కృతులలో దీనిని ప్రార్థన చెప్పుకోవడం ద్వారా లేదా కృపకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకోవడం ద్వారా పాటించడం జరుగుతుంది. భోజనానికి ముందు దైవంతో మనలను అనుసంధానం చేసే ప్రక్రియ ఇది. తింటున్నంతసేపూ మనం ఈ సంబంధాన్ని అలా కొనసాగిస్తాము. ఈ పద్ధతి వలన కేంద్రం నుండి ప్రసరించే దివ్య ప్రవాహాన్ని క్రియాశీలం చేయడమేకాక, మనం భుజిస్తున్న ఆహారంలోని ప్రతి అణువులోనూ ఉన్న అదే దివ్యతరంగాలతో అనుసంధానం అవుతున్నాం.

ఆ ఆహారంలోని ప్రాణశక్తి ఎప్పుడైతే మన ఆలోచనతో కలుస్తుందో, ఆ ప్రకంపనలు ఆ ఆహారంతో సమ్మిళితం అవుతాయి. ఆ ఆహారం మన శరీరంలోనికి ప్రవేశించగానే ప్రాణ శక్తి తరంగాలు మన శరీర వ్యవస్థ అంతటా వ్యాపించి ఆహారంతో పాటు కలిసి ఉన్న ఆనందాన్ని చేర్చడంతో పాటు మన శరీరంలోని అణువులు, కణాలను శుద్ధి చేస్తాయి ఇది మనకు సంపూర్ణమైన సంరక్షణను అందిస్తుంది. ఆహారంలోని ప్రాణశక్తి కేంద్రంతో సంపర్కం కలిగి ఉండడం వలన మన చైతన్య విస్తరణ కూడా వేగం పుంజుకుంటుంది.

మనం తినే ఆహారం ఎక్కడనుండి వచ్చింది, దానికి మనం మూల్యం ఏ విధంగా చెల్లిస్తున్నాం అన్నది కూడా ముఖ్యమే. నిజాయితీ లేని సంపాదనతో అతి స్వచ్ఛమైన భోజనం తయారు

చేసుకున్నా కూడా అది విభిన్నమైన ప్రకంపనలను ప్రసరింపజేస్తుంది. అనైతికమైన మార్గంలో సంపాదించిన డబ్బుతో కొన్న ఆహారాన్ని భుజించినప్పుడు ఆ ప్రకంపనలు భారంగా, సంక్లిష్టంగా తయారై ఉంటాయి. అందుచేతనే విజ్ఞులు నిజాయితీ అయిన, ధర్మబద్ధం అయిన సంపాదనకు ఎంతో విలువ ఇచ్చారు.

భుజించడం ఒక పవిత్రమైన కార్యం

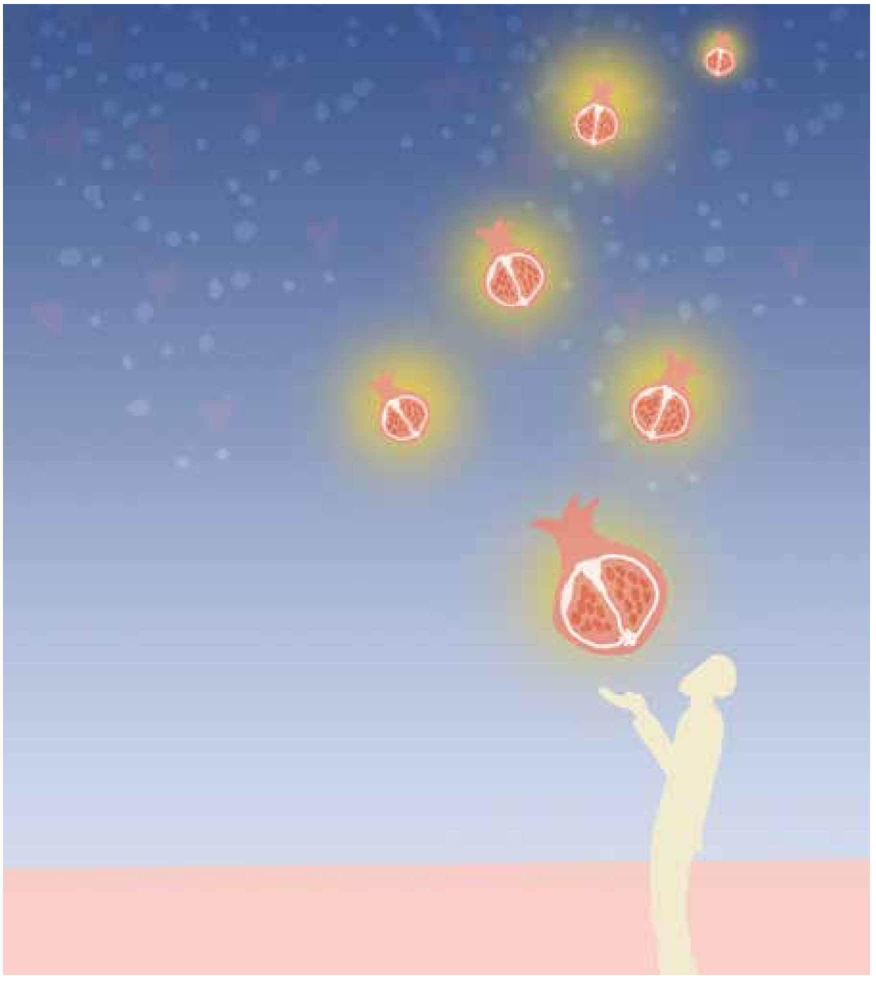
భుజించడం వంటి లౌకికమైన కార్యకలాపం కూడా మన స్వచ్ఛతకు సహకరించి చైతన్య విస్తరణకు తోడ్పడగలదు లేదా మనలను వ్యతిరేక దశలో పతనం వైపు దారి తీయనూ వచ్చు అనే భావనకి ఈ సూత్రం బలం చేకూరుస్తుంది.

బాబుజీ ఈ విధంగా వర్ణిస్తున్నారు:

> చక్కగా, పరిశుభ్రంగా, ఆహారాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండాలి. ఇది ఆరోగ్య శాస్త్రపరమైన విషయం. అయితే, ఆహారం సాత్వికమైనదై, దైవస్మరణలో గనక వండినట్లయితే దాని ప్రభావం విస్మయం కలిగించేది కాగలదు. భోజనం చేస్తున్నంత సేపూ గనక దైవ ధ్యానంలో ఉంటూ తిన్నట్లయితే అది అన్ని ఆధ్యాత్మిక రుగ్మతలనూ నయం చేసి, మన ప్రగతికి ఆటంకం కలిగిస్తున్న విషయాలను నిర్మూలిస్తుంది.

గత శతాబ్దం ప్రథమార్థం వరకు ఆహార లభ్యత దుర్లభంగా ఉండేది. ఇప్పటికీ అదే పరిస్థితి ప్రపంచంలోని చాలా భాగాలలో కొనసాగుతుంది. ఆహారాన్ని యాంత్రిక పద్ధతులలో తయారు చేయడం కనుగొన్నతర్వాత, ధనిక దేశాల నుండి ఆహార కొరత అన్నది మటుమాయమయింది. కానీ, దాని ఫలితంగా ఇప్పుడు ఆహారమే అనారోగ్యానికి మూల కారణం అయ్యింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం ప్రపంచంలో 40 శాతం మంది అధిక బరువుతో సతమతమవుతున్నారు. దీనికి ప్రధానమైన కారణాలు అతిగా తినడం, తయారైన ఆహారంలో పోషకాలు లోపించడం, తినే విధానం. వీటికి తోడు తగిన వ్యాయామం శరీరానికి లేకపోవడం, విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురైన జీవనశైలి అనారోగ్యానికి కారణం అవుతున్నాయి.

భావోద్వేగాల కారణంగా తినడం అతిగా భుజించడానికి దారితీస్తుంది. మనకు ఏదో లోటుందనీ, ఆత్మగౌరవం దెబ్బతిందనే భావనలను మనం తినడం ద్వారా ఉపశమనం పొందే ప్రయత్నం చేస్తాం. ఆందోళన, ఒత్తిడి చెందటం వలన మనం అతిగా తింటాం. మనకు తెలియకుండానే మన చిన్నప్పటి ఉద్వేగపరమైన గాయాలనుండి మనలను మనం రక్షించుకునే దిశలో బరువు పెరిగిపోతూ ఉంటాం. ఇటువంటి అసమతుల్యతలను సూత్రం '8' పాటించడం ద్వారా, ధ్యాన సాధనలు అందించే మెరుగైన ఆత్మావగాహన, పరివర్తన ద్వారా పరిష్కరించుకోగలం.



ఆహారం ఏ విధమైన ప్రభావం మన మీద చూపిస్తుందో అనే అంశంలో అవగాహన పెంచుకున్న చాలామంది వృక్షాధారిత ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. జంతు జీవజాల సేద్యం వంటివి పర్యావరణాన్ని నాశనం చేస్తున్నాయనే మరొక కారణం కూడా ఈ ఎంపికకు దోహదం చేసింది. యోగులు మరొక దృష్టి కోణాన్ని కూడా సూచిస్తున్నారు. ఆహారం యొక్క శక్తి క్షేత్రంలో కూడా చైతన్యం ఉందనీ, జంతువులలో ఉన్న చైతన్యం చెట్లలోని చైతన్యానికి భిన్నమైనదని చెప్తున్నారు. ఖనిజ లవణాలు, చెట్లు, వృక్షాలు, జంతువులు, మనుషులలోనూ మూడు శరీరాలకు సంబంధించిన యోగిక విజ్ఞానం తెలుసుకోవడం వలన, సాత్వికాహారం భుజించడం ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఏ విధంగా తోడ్పడగలదో అన్న అవగాహన కలుగుతుంది. జంతువుల ఆహారం భారమైన ప్రకంపనలను వెదజల్లుతుంది. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధకులు శాకాహారాన్ని భుజించడానికే మొగ్గు చూపిస్తారు. ఆ విధంగా వారు తమ వ్యవస్థను చాలా తేలికగా నిలుపుకుంటారు.

సూత్రం '8' మనకు బోధించేది ఏమిటంటే మన సంపాదన ఎలాంటిదై ఉండాలి, ఆహారం సమకూర్చుకోవడానికి ఆ డబ్బులు మనం ఏ విధంగా వినియోగిస్తున్నాం, ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి, వండిన తర్వాత ఎలా భుజించాలి, తిన్న తర్వాత మనం ఎలా వ్యవహరించాలి అన్న అంశాలు. మనలో చాలామంది భుజించటానికి ముందే ప్రార్థనను అర్పిస్తారు. భోజనం తింటున్నప్పుడు ఏమి

భుజిస్తున్నప్పుడు మీ కేంద్రంతో మీరు అనుసంధానం అయి ఉండటం వలన మీ భోజనానికి మీరు సంతోషాన్ని జతపరచగలరు.

జరుగుతుంది, తినడం అయిన తర్వాత ఏమి జరుగుతుంది? ఆ తిన్న తిండి మన శరీరంలో ఎలా ఒంటబడుతుంది, ఉదయం ధ్యానం ఏ విధంగా అయితే ఆ రోజంతా ధ్యానస్థితిని జీర్ణం చేసుకోవడానికి ఆరంభమో, అదే విధంగా ఆహారం భుజించడం కూడా. ఆ భోజనంలో తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడం కోసమే.

మీ రోజూవారీ దినచర్యలో భాగంగా మీరు ఇముడ్చుకోవలసిన కొన్ని సామాన్యమైన సూచనలు ఇక్కడ ఇవ్వడం జరిగింది:

1. నిజాయితీ అయిన, ధర్మబద్ధమైన సంపాదనతో మీ ఆహారాన్ని సమకూర్చుకోండి. ఒకవేళ మీరు గనక మీ ఆహార అవసరాలను మీరే పండించుకున్నట్లయితే, ఆ చెట్లు ఎదుగుతూ ఉండగా ప్రేమ పూర్వకమైన, సంతోషకరమైన ఆలోచనలు, భావనలను వాటికి పంపిస్తూ ఉండండి.

2. భోజనం తయారు చేసి, వండినప్పుడు ఆహారం పవిత్రం అనే చైతన్యం కలిగి వ్యవహరించండి. ప్రేమ, స్వచ్ఛత, ఆనందంతో నిండిన భావనలు కలిగి ఉండండి. మీ హృదయం ద్వారా మీ జీవకేంద్రకంతో అనుసంధానం అయి ఉండడం ద్వారా దీనిని అతి సులభంగా మీరు నిర్వహించుకోగలుగుతారు.

3. భుజిస్తున్నప్పుడు మీ కేంద్రంతో మీరు అనుసంధానం అయి ఉండటం వలన మీ భోజనానికి మీరు సంతోషాన్ని జతపరచగలరు.

4. భుజించటం అయిపోగానే ఒక అర నిమిషం కళ్ళు మూసుకుని మీ కేంద్రకంతో అలా అనుసంధానమై ఉండండి. నిజంగా మీ హృదయంలో లోతుల్లో నుండి ఆ భోజనానికి, దానిని మీకు వడ్డించి, అందించిన వారందరికీ కృతజ్ఞులై ఉండండి. మీరు గనక ఒక ఫలాహారశాలలో భుజించినట్లయితే, అక్కడి వంట వండిన వారికి, వడ్డించిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేయండి. టిప్పు ఇవ్వడం సులువే కానీ ఈ విధమైన హృదయపూర్వకమైన దీవెనలు అందజేయడం చాలా అరుదు. అవి వారిని ఏదో స్థాయిలో స్పృశిస్తాయి. దైవస్మరణలో భోజనం ముగించి అక్కడ జరిగిన దానంతటితో కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా వ్యవహరించడం ఎంతో శక్తిమంతమైన క్షణం కాగలదు.

అభ్యాసం ద్వారా మీరు సూత్రం '8' మరెన్నో స్థాయిలలో పని చేస్తుందని మీరే గ్రహిస్తారు.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

కార్యక్షేత్రం

శారీరక దృఢత్వం ఆరోగ్యానికి
ఎంత అతి ముఖ్యమో,
క్రియాశీలం, సృజనాత్మకం
అయిన మేధో కార్యకలాపాలకు
అది అంతే అవసరం.

జాన్ యఫ్. కెనడీ

ప్రాతినిధ్యం అప్పగింతకు
అనివార్యమైన పంచ సూత్రాలు

డా. ఐజక్ అడిజెస్ అధికారం మంచిగా అప్పగించడం అనే సవాలుతో కూడిన అంశాన్ని ఈ వ్యాసంలో చర్చిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన పనిచేసే జీవన విధానానికి ఇది ఎంతో ఆవశ్యకం. ఆ అప్పగించడం ప్రక్రియ ప్రభావవంతంగానూ, సమర్థవంతంగానూ ఉండడానికి, అంతేకాక, అధికారం పొందుతున్న బృందానికి తోడ్పాటు అందజెయ్యడం లోనూ మనకి సహాయపడే 5 సూత్రాలు మనముందు ఉంచుతున్నారు.

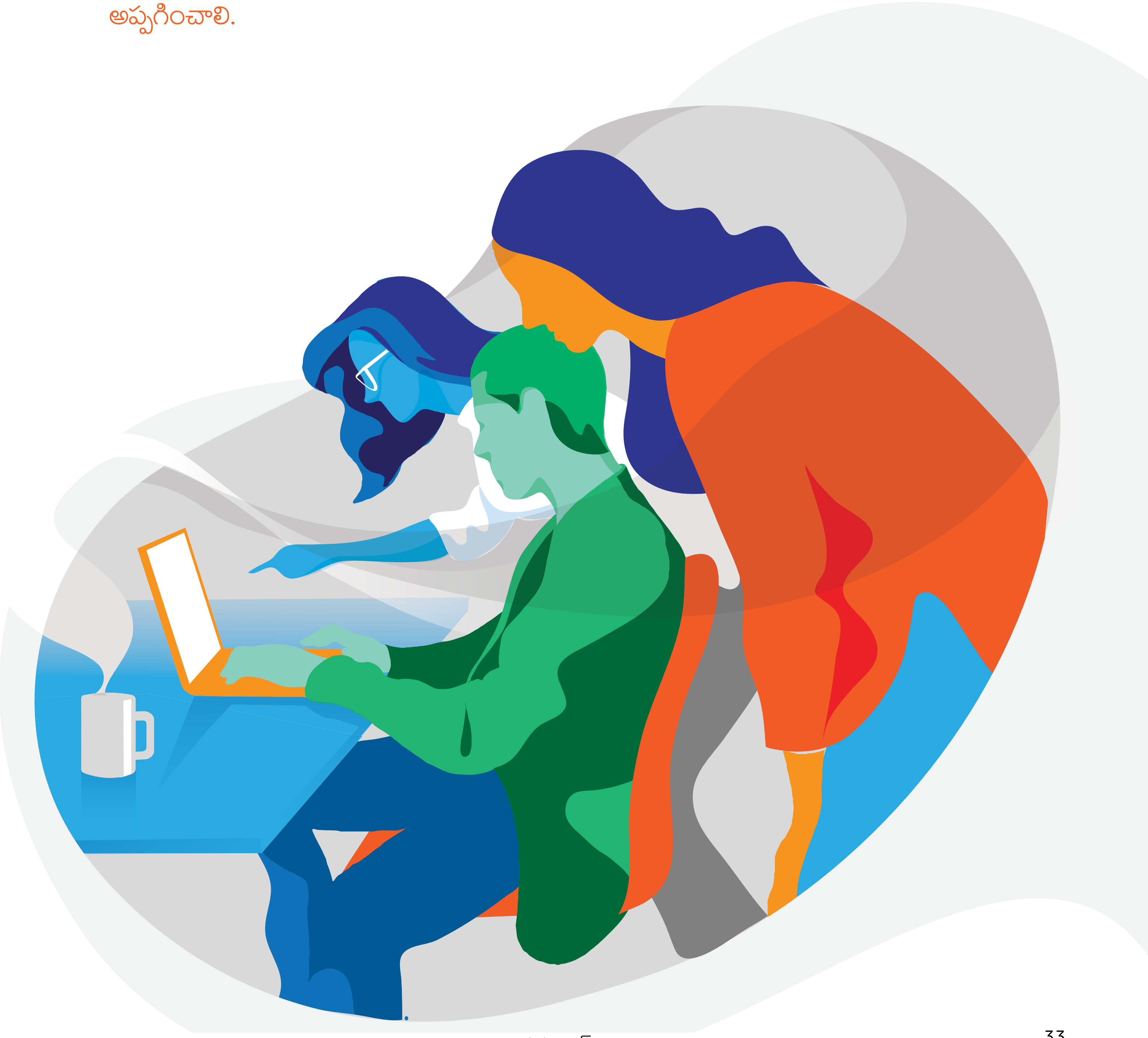
మనం అన్ని పనులూ చెయ్యలేం అన్న విషయం మనకి తెలుసు. ఎవరూ అన్ని పనులూ చెయ్యలేరు. ఒక మంచి మేనేజర్ కి వేరేవాళ్ళకి పని ఎలా అప్పజెప్పాలి అనే విషయం తప్పక తెలిసి ఉండాలి. వాస్తవానికి, మనం పనుల్లో మునిగిపోయి అసమర్థంగా, ప్రభావహీనంగా ఉండడం అనే దాన్ని నివారించడం ఒక సిద్ధాంతం కావాలి. ' మైకేల్ తను చెయ్య గలిగిన పని మాత్రమే చేస్తాడు.' అని మీ టేబుల్ మీద ఒక బోర్డు పెట్టండి.(మైకేల్ అనేది మీ పేరులో మొదటి భాగం అనుకుందాం). అంటే, దాని అర్థం ఆ పని ఇంకెవరేనా చెయ్యగలిగితే మైకేల్ చెయ్యకూడదు అని. అలా కాకపోతే, అన్నిటిలోనూ మీరే శ్రేష్ఠులు అనుకోండి, అప్పుడు అన్ని పనులూ మీరే స్వయంగా చేస్తారు, అన్నిటిలోనూ విఫలమవుతారు కూడా. విషయం ఏమిటంటే, మీరు చెయ్య గలిగినదే మీరు చెయ్యాలి – అంటే ఏ పనులకి మీరు తప్పనిసరి అవుతారో అవి – మిగిలిన వాటిని వేరే వాళ్లకి అప్పగించాలి.

అయితే మనం సమర్థవంతంగా ఎలా అప్పగించగలం? సాధారణంగా జరిగేదేమిటంటే, మనం పని అప్పజెబుతాం, కాని ఆ పని మనం అనుకున్నట్లు జరగదు. అప్పుడు మనం కలవరం చెందుతాం, ఇక పైన ఎవరికైనా బాధ్యత అప్పజెప్పడం అనేది చెయ్యకూడదు అనుకుంటాం. మనం ఎవరికైతే పని అప్పజెబుతూ వచ్చామో వారి మీద విరక్తి కలుగుతుంది. మనకి అదొక పెద్ద సమస్య అవుతుంది.

సమర్థవంతంగా పని అప్పజెప్పడం అనే దాంట్లో 5 ముఖ్య విషయాలు ఉన్నాయి. అందులో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా ఆ అప్పజెప్పడం అనేది సరిగ్గా పనిచెయ్యదు. మనకి నిరుత్సాహం, విరక్తి కలుగుతాయి.

కాబట్టి, పని అప్పజెప్పడంలోని ఆ 5 ఆవశ్యకతలు ఏమిటి? అవి, 'ఏమిటి', 'ఎవరు', 'ఎలా', 'ఎప్పుడు', మరియు 'పర్యవేక్షణ'. వాటిని వివరిస్తాను:

విషయం ఏమిటంటే, మీరు చెయ్య గలినదే మీరు చెయ్యాలి – అంటే ఏ పనులకి మీరు తప్పనిసరి అవుతారో అవి – మిగిలిన వాటిని వేరే వాళ్లకి అప్పగించాలి.



అప్పజెప్పడానికి సరైన వ్యక్తిని ఎన్నుకోవాలి: అంటే, ఏం చెయ్యాలి, ఎలా చెయ్యాలి అని తెలిసిన వ్యక్తి అన్నమాట.

1. ఎవరు?

మీరు ఏ వ్యక్తి లేక వ్యక్తులకు పని అప్పచెప్పాలను కుంటున్నారో, వారి నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నారో వారికి చెప్పడం అన్నది మొదటి ఆవశ్యకత.

2. ఎవరు?

ఆ పనికి తగిన మనిషిని ఎన్నుకోండి. చెయ్యవలసిన పని ఎవరు పూర్తి చేస్తారు అన్నది అత్యంత ముఖ్యం. ఆ పనికి సరిపడని వ్యక్తికి, లేదా ఒక అసమర్థుడికి దాన్ని మీరు ఇవ్వాలనుకోరు కదా?ఒక పనిని సరైన వారి చేతుల్లో పెట్టక పోతే ఆ పని, లేక ఆ ప్రాజెక్ట్ లేక ఆ లక్ష్యం నెరవేరదు. అప్పజెప్పడానికి సరైన వ్యక్తిని ఎన్నుకోవాలి: అంటే, ఏం చెయ్యాలి, ఎలా చెయ్యాలి అని తెలిసిన వ్యక్తి అన్నమాట. అయితే, ఇది కూడా సరిపోదు. ఎందుకంటే, ఏం చెయ్యకూడదో తెలియనంత వరకూ వారికి ఏం చెయ్యాలో కూడా తెలియదు కాబట్టి.

ఒక వ్యక్తికి ఒక పని ఎలా చెయ్యాలో ఎన్నో సార్లు మీరు చెప్పి ఉంటారు. అయినా ఆ పని పూర్తయ్యే సరికి మీరు అంటారు 'ఓరి దేముడా. ఇది అధ్వాన్నంగా ఉంది' అని?

3. ఎలా?

అది ఎలా చెయ్యాలని మీరు ఆశిస్తారో వాళ్లకి చెప్పండి లేదా చూపించండి. 'ఎలా' అనేది ఒక్కొక్కప్పుడు 'ఏమిటి' కన్నా మరింత ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంటుంది, ఎందుకంటే, ఆ పనిని అధ్వాన్నంగా అమలుజరిపితే ఆ మొత్తం పనే నష్ట పోతుంది.

ఈ అంశాలన్నీ స్పష్టంగా చెప్పక పోతే, అది సరిగ్గా నడవదు. ఎందుచేత? ఎవరికైనా, వాళ్ళు ఏం చెయ్యాలని మీరు కోరుకుంటున్నారో వారికి చెప్పడం, కానీ ఎలా చెయ్యాలో చెప్పక పోవడం, ఆ పని గురించి వారికి అర్థమైన రీతిలో దాన్ని వారు అమలు జరపడానికి పంపించి వేయడం – ఇది ఎలాంటిదంటే, ఒక పిల్లవానికి ఎటువంటి సూచనలు చెయ్యకుండా భోజనం వండమని చెప్పడం లాంటిది. వారు ఆ పని పూర్తి చేసి మీరు వంటగది లోకి వెళ్ళే సరికి, మీరు బహుశా 'ఓరి దేముడా! వీళ్ళు ఏం చేశార్రా బాబూ?' అంటారు."

4. ఎప్పుడు?

మీరు ఆ పని ఎప్పుడు పూర్తి అవ్వాలని కోరుకుంటున్నారో, అలా పూర్తి చెయ్యడానికి కచ్చితంగా ఎవరు బాధ్యులో వారికి స్పష్టంగా చెప్పండి.

ఈ నాలుగవ ఆవశ్యకత – అంటే, ఏ సమయానికి మీరు పని పూర్తవ్వాలని కోరుకుంటున్నారో – అది కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. చెయ్య వలసిన సరైన సమయం దాటిపోతే చేసిన శ్రమ అంతా విలువ లేకుండా పోతుంది. గడువు కంటే ముందు పూర్తి చెయ్యడం, బాగా ఆలశ్యంగా పూర్తి చెయ్యడం అంత చెడ్డది కావచ్చు.

కాబట్టి, సరైన వ్యక్తికి, ఏ పని చెయ్యాలో, దాన్ని ఎలా చెయ్యాలో, ఎప్పటి వరకూ పూర్తి చెయ్యాలో చెప్పాలి. మరి ఇంకా ఏం చెప్పాలి? గుర్తుంచుకోండి. మీరు అప్పజెప్పిన పనిని ఆ వ్యక్తి ఎన్ని రకాలుగా తప్పుగా ఆచరణలో పెట్టారో మీరు ఊహించను కూడా లేరు. అయితే మనం ఏం చెయ్యాలి? అదే మనల్ని ఐదవ ఆవశ్యకతకు తీసుకు వెళుతుంది.

ఒక సరైన వ్యక్తికి, మీ దగ్గర, నిజంగా ఒక సరైన అప్పజెప్పే ప్రక్రియ అమల్లో ఉంటే, ఆవశ్యకతలు అన్నీ ఇప్పటికే అర్థమయిపోయి ఉంటాయి, పని పూర్తయి ఉంటుంది కూడా.

5. పర్యవేక్షణ

చెయ్య వలసిన పనిని సరైన దారిలో నడిపించడానికి, మీరు ఏ వ్యక్తి లేదా ఏ వ్యక్తులకు పని అప్పచెప్పారో వారిని పర్యవేక్షిస్తూ ఉండండి.

నేను సూక్ష్మ యాజమాన్య పద్ధతి గురించి మాట్లాడడం లేదు. మీరు సూక్ష్మ యాజమాన్య పద్ధతిని అనుసరించాలనుకుంటే ఆ పనిని మీరే స్వయంగా చేసుకోవడం మంచిది. ఇది ఒక అభ్యాస ప్రక్రియ: మీరు ఎవరికైతే పని అప్పచెప్పారో అతను మీ ఆకాంక్షలు ఏమిటో తెలుసుకుంటాడు, మీరేమో వారి సామర్థ్యాల గురించి నేర్చుకుంటున్నారు.

అంతిమంగా, మీరు కనక సరైన వ్యక్తికి పని అప్పచెబితే, ఆ పని గురించి ఏం చెయ్యకూడదో, ఎలా చెయ్యకూడదో, ఎప్పటిలోగా చెయ్యాలో – ఇలాంటివి చెప్పడానికి మీరు అంతకంతకూ తక్కువ సమయం వెచ్చిస్తారు. ఒక సరైన వ్యక్తికి, మీ దగ్గర, నిజంగా ఒక సరైన అప్పజెప్పే ప్రక్రియ అమల్లో ఉంటే, ఆవశ్యకతలు అన్నీ ఇప్పటికే అర్థమయిపోయి ఉంటాయి, పని పూర్తయి ఉంటుంది కూడా.

అలా ఆలోచిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ,

ఐజక్ కాల్డెరోన్ అడిజెస్.

https://www.ichakadizes.com/post/principles-of-delegation

యోగ ముద్రలు

పూజ్య దాజీ యోగ ముద్రల సాధన గురించి మనతో కొన్ని విషయాలు పంచుకుంటున్నారు. మనం పని చేసుకునే చోట మన సంక్షేమానికి అవి ఎంతో సహకరిస్తాయి. మనం ఒక ఈమెయిల్ చదువుతూనో, ఒక సమావేశంలో పాల్గొంటూనో లేదా ఒక మిత్రునితో మాట్లాడుతోనో వీటిని సులభంగా ఆచరించవచ్చు.

యోగముద్రలు పరిణాత్మకమైన స్వస్థత చేకూర్చే సూక్ష్మమైన సాధనలు. సంస్కృతంలో 'ముద్రలు' అంటే ఒక విధమైన అవయవ భంగిమ లేదా సంజ్ఞ. యోగిక ముద్రలు మన శరీరం అంతటా ప్రవహించే ప్రాణశక్తిని ప్రభావితం చేయగల చేతితో చేసే భంగిమలు. ఎంపిక చేసుకున్న చేతి వేళ్ళను ఒక ప్రత్యేక విధంగా మడచినప్పుడు ఏర్పడే ఈ సంజ్ఞలు శరీరంలోని శక్తి ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేసి స్వస్థత చేకూర్చి, సంతులనాన్ని పునః స్థాపిస్తాయి.

ప్రత్యేకంగా చేతి వ్రేళ్ళను మడవడం, పరస్పరం కలపడం లేదా సాగదీయడం, ఖండించడం, చేతి మునివ్రేళ్ళను కలిపి ఈ సంజ్ఞల యోగ ముద్ర భంగిమలను కాసేపు ఉంచడం ద్వారా మన శరీరం లోని వివిధ భాగాలలో ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను పొందవచ్చును.

మన శరీరంలోని నాడులు చాలా వరకు మునివ్రేళ్ళ చివర్లలో అంతం అవుతాయి. ఇంకా మన మునివ్రేళ్ళ వద్ద శక్తి ప్రవాహం చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలలో ఉంటుంది. మన మునివ్రేళ్ళు పరస్పరం ఒకదానితో మరొకటి కలిసినప్పుడు అక్కడ విద్యుదయస్కాంత శక్తి వలయ క్షేత్రం ఏర్పడి శక్తి ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ శక్తి వాటికి సంబంధించిన మేధో కేంద్రాలను క్రియాశీలం చేస్తుంది. మేధస్సు అప్పుడు తగిన శరీరాంగాలకు సంకేతాలను పంపించగా దీని ప్రభావం మనకు శరీర కదలికలలో తెలుస్తుంది.

ముద్రలను కొంతసేపు స్థిరంగా ఉంచడం వలన స్వస్థత చేకూర్చే సాధనంగా ప్రయోజనం పొందగలం. మెదడులోని రెండు పార్శ్వాలను కలిపి ఏకం చేయడానికి ఈ యోగ ముద్రలు సహకరిస్తాయి. రాయడం, చదవడం, విద్యాభ్యాసంలో ఉన్నత స్థాయిలకు చేరుకోడానికి, ఇంకా కండర చలనాలు ప్రేరణలో నైపుణ్యాభివృద్ధికి, మరిన్ని ఇతర ఉన్నతస్థాయి తెలివి తేటలకు మెదడులోని ఈ కుడి, ఎడమ భాగాల సమన్వయం, సంధానం ఎంతో కీలకమైనది.

సూత్రప్రాయంగా చెప్పేదేమిటంటే శరీరవ్యవస్థ నిర్మాణంలో భాగమైన పంచ ధాతువులకు ఒక్కొక్క వేలు సంకేతం అని. అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, భూమి, నీరు అన్నవి ఈ పంచ ధాతువులు.

మనిషిలోని అయిదు వేళ్ళు, ప్రతి ఒక్కటీ ఒక్కొక్క నిర్దిష్టమైన ధాతువుతో సంబంధం కలిగి ఉంది:

పంచధాతువులకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న అయిదు వేళ్ళు.

మన నిత్య జీవితంలో ఈ యోగ ముద్రలను మనం సులభంగా పని చేసుకుంటూనే సాధన చేసుకోవచ్చు. ఆవిధంగా శారీరక, మానసిక ఉల్లాసాన్ని పొందగలం.

ముద్రల మౌలిక సూత్రాలు

బొటనవేలు కొన మిగతా వేళ్ళ చివర్లకు తాకిన్చినపుడు ఆయా పంచభూతం సమతుల్యమౌతుందని అర్థం.

ఏదో ఒక వేలు చివరను గనక బొటనవేలు అడుగుకు తాకిన్చినట్లయితే ఆయా వేలికి సంబంధించిన పంచ ధాతువు శరీరంలో తగ్గుతుంది.

బొటన వేలును గనక మగతా వేళ్ళ అడుగుభాగానికి (ఆధారానికి) ఆనించినట్లయితే ఆయా వేళ్ళకు సరితూగిన పంచభూతాలు లేదా ప్రకృతి శక్తులు మన శరీరంలో పెరుగుతాయి.

అరచేయి పైకి ఊర్ధ్వ ముఖంగా చూస్తున్న ముద్రలు శక్తిని గ్రహిస్తున్నాయని సూచిస్తుంది. అదే గనక అరచేయి కిందివైపు చూస్తున్న ముద్రలు మనలను భూమి మీద స్థిరంగా ఉంచుతాయని సంకేతం.

బాంధవ్యాలు

మీ గాయాలను విజ్ఞతగా
మార్చుకోండి.

ఒఫ్రా విస్నే

బొమ్మలు: ఏంజెలీనా బాంబినా

తాదాత్మ్యం చెందడం

కరిష్మా దేశాయ్ గారు మనకు తాదాత్మ్యం చెందే సూత్రాన్ని పరిచయం చేస్తూ, ప్రకృతిలో కనిపించే అన్ని విషయాల మధ్య సమకాలీకరణను, అంటే ఏకకాలంలో సంభవించే అంశాన్ని మన దృష్టికి తీసుకు వస్తున్నారు. చిట్టచివరగా తాదాత్మ్యం చెందడం కోసం, అతి ఉత్కృష్టమైన సాధనంగా హృదయం యొక్క పాత్రను తెలియజేస్తూ మన శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలను హృదయంతో సమకాలీకరించే మార్గాన్ని ఆమె వివరిస్తున్నారు.

ఆత్మ మరియు హృదయం ఒక్కటే.
దైవంతో అనుసంధానమై ఉండేది హృదయం మాత్రమే, మనస్సు కాదు.
ఎవరికివారు తమ హృదయాన్ని తెలుసుకుంటే, భగవంతుని కనుగొన్నట్లే.
- డా. డేవిడ్ ఆర్. హాకిన్స్

రెండు డోలాయమాన పౌనఃపున్యాల మధ్య ఒక సహజ స్థితి యొక్క అనునాదము" అనే ఈ తాదాత్మ్య సూత్రాన్ని (ప్రిన్సిపుల్ ఆఫ్ ఎంట్రయిన్‌మెంట్) గురించి నేను ఎల్లప్పుడూ సమ్మోహితురాలిని అవుతూ ఉంటాను. మీరు మీ పాఠశాల రోజులలో చేసిన, 'రెండు ట్యూనింగ్ ఫోర్క్' ల భౌతిక శాస్త్ర ప్రయోగం, మీకు జ్ఞాపకం ఉండే ఉంటుంది. ప్రకంపనం చెందుతున్న ఒక ఫోర్క్ ను, రెండవదాని వద్దకు తీసుకువచ్చినప్పుడు, ఆ రెండు ఫోర్క్ ల పౌనఃపున్యాలు, సహజంగా సమకాలీనమవుతాయి. భౌతిక శాస్త్రంలో, వస్తువులు మధ్య సమకాలీనత, అధిక డోలాయమాన పౌనఃపున్యాల దిశగా ఏర్పడడాన్ని, "ప్రవేశం" (ఎంట్రయిన్‌మెంట్) లేదా తాదాత్మ్యం అంటారు.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, చిన్న పిల్లల కోసం ఉద్దేశించబడిన బ్రైటర్ మైండ్స్ కాగ్నిటివ్ కోర్స్ తో పరిచయం కలిగింది. నేను ఈ తరగతులను నిర్వహించడం వలన, పిల్లల యొక్క అభిజ్ఞా సామర్థ్యము (కాగ్నిటివ్ ఎబిలిటీ) విస్తృతి చెందించడంలో, 'శబ్ద ప్రవేశం' (సౌండ్ ఎంట్రయిన్ మెంట్) యొక్క మాయాజాలాన్ని నేను సాక్షిగా చూశాను. 'ప్రవేశ సంగీతం' (ఎంట్రయిన్ మెంట్ మ్యూజిక్) యొక్క పరిజ్ఞానం పొందిన తర్వాత, పిల్లలు వారి అంతర్ దృష్టి సామర్థ్యాలను(ఇంట్యూషనల్ ఎబిలిటీస్) అప్రయత్నంగానే తట్టి లేపగలుగుతున్నారు. తద్వారా, వారి ముందున్న ఒక బంతి రంగును కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుని, కచ్చితంగా గుర్తించగలుగుతున్నారు. ధ్వని ప్రవేశ మెళుకువ (సౌండ్ ఎంట్రయిన్ మెంట్ టెక్నిక్)ను ఉపయోగిస్తున్న ఈ పిల్లల అభిజ్ఞాన విస్తరణను నేను చూడగలుగుతున్నాను. నా చుట్టూ ఉన్న సమకాలీనతకు సంబంధించిన మరిన్ని ఉదాహరణలను నిశితంగా గమనించాలనే తపన, ఈ అనుభవం ద్వారా, నాలో ద్విగుణీకృతమైనది.

మనము ఒక నిర్దిష్టమైన బ్రాండ్ కారును కొందామని ఆలోచన చేసినప్పుడు, మనం వెళ్ళిన ప్రతి ప్రదేశంలో ఆ బ్రాండ్ కారుపై దృష్టి మళ్ళుతూ ఉంటుంది. ఏదైనా ఒక విషయంపై మనకు జిజ్ఞాస కలిగినప్పుడు, అది ఎక్కడినుందో, ఏదో విధంగా మన దృష్టికి గోచరమవుతూ ఉంటుంది. బహుశా అది ఎల్లప్పుడూ ఉంది, కానీ, మనకు దానియందు కలిగిన ఆసక్తి వలన, ఇప్పుడు మనం దానిని మరింత స్పష్టంగా గమనించడం ప్రారంభించాము. నేను 'ప్రవేశ సూత్రాన్ని' (ఎంట్రైన్ మెంట్), నా బాహ్య, అంతర్గత ప్రపంచాలలో కనుగొనడం ప్రారంభించాను.

ప్రకృతిలో ఉండే శోభాయమానమైన సమకాలీకరణ పట్ల నాకు విస్మయం కలిగేది. పక్షుల సమూహము, ఒకే దిశలో కలిసి ఎగరడం, ఎప్పుడైతే ఒక పక్షి తన దిశను మారుస్తుందో, వాటన్నింటి కార్యాచరణలో ఒక స్వయంచలన సమకాలీకరణ (ఆటోమాటిక్ సింక్రోనిసిటీ) ఉన్నట్లుగా, మిగిలిన పక్షులు సహజంగానే దానిని అనుసరించడం, వంటివి నాకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించేవి. ఒకే రకమైన చేపల సమూహము, ఒకే రకమైన లయతో, స్వయంచలన ప్రక్రియ వాస్తవంగా ఆచరణలో ఉన్నట్లే, కలిసి ఈదుతూ ఉంటాయి. ప్రకృతిలో విషయాలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి సమకాలీకరణలో లేదా సమతాస్థితిలో ఉండడాన్ని నేను గమనించడం ప్రారంభించాను. ఎంట్రయిన్ మెంట్ ను ఒక సహజ సిద్ధమైన సంతులన స్థితి లేదా సంపూర్ణ ఆస్మాసిస్ (తాదాత్మ్యం) యొక్క పరాకాష్టగా చూడడం ప్రారంభించాను.

శ్వాసకు సంబంధించిన ఒక శిక్షకురాలిగా, శ్వాస ప్రవేశాన్ని (బ్రీత్ ఎంట్రయిన్ మెంట్), విశ్రాంతిని చేకూర్చడానికి, మరియు వైద్యం చేయడం కోసం ఉపయోగించడాన్ని నేర్చుకున్నాను. శరీరాన్ని సమతౌల్య స్థితిలోనికి మరియు ప్రశాంత స్థితిలోనికి తీసుకురావడానికి, మన శ్వాసను ఉపయోగించవచ్చును. శ్వాసను మందగింపజేసి, తర్వాత శారీరక, మానసిక విశ్రాంతిని పొందడం అనే ప్రక్రియ అసంకల్పిత ప్రతీకార చర్యలను నియంత్రించే నాడులు (పారాసింపథటిక్) నరాల వ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఈ శ్వాస ప్రవేశ మెళుకువను, నిద్రకు ముందు చేయడం అనేది, నిద్రలేమి మరియు దానికి సంబంధించిన సమస్యల నివారణకు ప్రత్యేక ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

రేయింబవళ్ళ లయబద్ధతతో, నా శరీరం ఏవిధంగా అనుసంధానమైఉందో, నాకు మరింత అవగతమైనది. సూర్యోదయంతో నేను ఒక తాజా పువ్వులా ఎగసి, సూర్యాస్తమయం అవుతున్నప్పుడు, మరింత విశ్రాంతి మరియు శక్తులను భద్రపరచుకోవలసిన అవసరం ఉందని గుర్తించాను. నా శరీరం యొక్క సర్కాడియన్ రిథమ్ లేదా జీవ గడియారం అనేది, సౌర, చంద్ర భ్రమణాలతో ఏవిధంగా ఎలా

ప్రవేశిస్తుంది అనే విషయాన్ని నేను స్పష్టంగా గమనిస్తున్నాను.

భౌతిక శాస్త్రం ప్రకారం, ‘ప్రవేశము’, చాలా శక్తిని ఆదా చేయడం ద్వారా, శక్తి సామర్థ్యాన్ని చేతనము చేస్తుంది. పరస్పరం విభేదించుకోవడం వలన సమకాలీకరణను పాటించకపోతే, మన విశ్వం ఎలా పనిచేస్తుందో ఊహించుకోండి? అలా జరిగితే, ప్రపంచం మొత్తం అల్లకల్లోలం అయిపోతుంది. మన శరీరంలో అవయవాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానంలో లేకపోతే, మన శరీరంలో గందరగోళం ఏవిధంగా ఉంటుందో, మనందరికీ తెలిసిందే.

హార్ట్ మ్యాథ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రకారం, మానవ శరీర వ్యవస్థలో గుండె, అత్యంత బలమైన జీవ లోలకం మరియు మిగిలిన శరీర వ్యవస్థలు, హృదయంతో లయబద్ధమవుతూ, ప్రవేశిస్తాయి.

నా హృదయంలోనికి అనుసంధానమవ్వడం అనేది చాలా సహజంగా నా మొత్తం వ్యవస్థను సామరస్యతలోనికి తీసుకురావడంలో ఎలా తోడ్పడుతుందో నేను అనుభూతి చెందడం మొదలుపెట్టాను. ఈ అనునాదము, నా మనస్సు నుండి వచ్చే సందేశాలకు, నా హృదయవాణిని నేను నమ్మడం వలన ఉద్భవించే సందేశాలకు మధ్య ఏర్పడే విభేదాలను తగ్గిస్తుంది. ద్విగుణీకృతమైన బ్రహ్మానందాన్ని, శాంతిని, మరియు ప్రేమను, నా సంపూర్ణ జీవిలో నేను అనుభూతి చెందాను. ప్రస్తుత పరిస్థితితో మరింత లోతుగా అనుసంధానమవ్వడం వలన, గందరగోళ పరిస్థితి నుండి, ప్రశాంత స్థితికి చేరుకున్నాను. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధనలో సూచించిన విధంగా. మన హృదయాలలో కాంతి మూలం పై ధ్యానించినప్పుడు ఇది సులభంగా సాధించబడుతుంది. మనం ఈ పద్ధతిలో ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు హృదయం యొక్క అధిక పౌనఃపున్యానికి మనల్ని మనం ఆకర్షింపజేసుకున్నప్పుడు, అది అనంత సాగరంలోనికి, అనుసంధానం చేసుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధనలో ఉపయోగించిన యోగ ప్రాణాహుతి , మనకు “అంతిమ ఎంట్రయిన్‌మెంట్”కి సుగమం చేస్తుందా, అని నేను ఆశ్చర్యపోతున్నాను. దాని ద్వారా హృదయం అనంతమైన, దైవిక మూలంతో పూర్తి ఆస్మాసిస్‌లో ఉంటుంది. నేను ఈ అవకాశాన్ని కనుగొనడానికి ఆసక్తిగా ఉన్నాను. మరి మీరు దేని కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు?

ముగింపు యొక్క ముగింపు అనంతము – బాబూజీ

ఆశ:
ఒక ఖైదీ ఉద్ధరణ

ఆలిసన్ గ్రేంజర్-బ్రౌన్, గాబ్రియేలా ఐలాండ్, బీసీ, కెనడాలో నివసిస్తుంది, మరియు కారాగార వ్యవస్థలో స్థానిక మహిళలతో కలసి పని చేస్తుంది. ఆమె, ఒక మహిళ యొక్క ధైర్యము మరియు వ్యక్తిగత పరివర్తన కథను మనతో పంచుకుంటున్నారు. ఇది చాలా అట్టడుగున ఉన్నవారు కూడా జీవితంలో శాంతి మరియు ప్రయోజనం వైపు తమ మార్గాన్ని కనుగొనగలరని గుర్తు చేసే వ్యాసం.

ఇదంతా మొదట నా క్లయింట్, ఆ తరువాత నా స్నేహితురాలుగా మారిన ఒక ఓజిబ్వా మహిళతో సాగిన నా ప్రయాణం గురించి. మేము, కెనడాలోని బ్రిటిష్ కొలంబియా మహిళల దిద్దుబాటు వ్యవస్థలో (చెరసాలలో) కలిసాము. మొదటలో నేను ఆమె గురించి భయపడ్డాను. ఆమె స్వస్థత చెందే మార్గంలో నేను ఎక్కువగా పాలుపంచుకోవటం వలన ఆ భయం తగ్గింది. అంతేకాక ఆమె ఖైదీ నుండి తల్లిగా, తల్లి నుండి పరిశోధకురాలిగా, అక్కడినుండి సహచరిగా మరియు చివరికి ఒక ధర్మశాల రోగిగా మారింది. ఆమెతో నేను అనేక వ్యవస్థల గుండా ప్రయాణించాను. జాత్యహంకారం లోతుగా పాతుకుపోయిన ప్రతీ వ్యవస్థలోను, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలోనూ ఆమె తన దారిని కనుక్కుంటూ నడిచిన తీరూ, వారితో వ్యవహరించిన తీరూ స్వయంగా చూశాను.

ఆమె బాల్యంలో పేదరికానికి, నిత్య లైంగిక వేధింపులకు గురైన బాధితురాలు. ఒక రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలో, ప్రాణాలతో బ్రతికి బయట పడ్డ వ్యక్తి యొక్క కుమార్తె కావటం వలన అంతర – తరాల ట్రామా బాధితురాలు కూడా. ఆమె చిన్నతనము నుండే సంస్థాగతమైన జాత్యహంకారాన్ని అనుభవించినది. ఆమెకు ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నపుడు ఆమె తన కుటుంబం నుండి తొలగించబడి, బాల్యమంతా ప్రభుత్వ 'ఆదరణ' లోనే గడిపింది. ఎందుకంటే, స్థానిక ప్రజలు, ప్రత్యేకించి, స్త్రీల అతి–నిర్భంధము విషయములో న్యాయవ్యవస్థతో ఆమె ప్రమేయము కారణంగా.
అన్యాయంతో నిండిన జీవితం యొక్క ఉద్వేగభరిత బాధను నిర్వహించుకుంటూ జీవించటానికి ఆమె చిన్న వయసు నుండే మత్తు పదార్ధాలు, మద్యం, మరియు హింసను ఉపయోగించేది. ఆమెను చిన్న పిల్లగా ఉన్నప్పుడు పంపించిన సామూహిక గృహం, ఎంత భయానకంగా (క్రూరంగా) ఉండేదంటే, ఆమె ఆ పాఠశాల గదికి నిప్పుపెట్టింది. ఆ విధంగా ప్రవర్తించటానికి ఒక పసిబిడ్డ ఎంతగా గాయపడి ఉంటుంది?

క్రమంగా, కొంత కాలానికి, తనలాంటి ఇతర మహిళలకు తోడ్పాటు అందజేయడంలో ఆమెకు తన బలమైన స్వీయ సంకల్పము మరియు పట్టుదల, ఉపయోగపడింది.
ఈ పరివర్తన, హానికరమైన అవకతవకల నుండి ఆరోగ్యకరమైన స్వాతంత్ర్యానికి, అక్కడ నుండి ఒక సహాయం అందించే ప్రభావశీలిగానూ మారడం ద్వారా జరిగింది. ఆమె తనకున్న బలాలను ఉపయోగించుకుంది. వాటిని ఆచరణకు అనువుగా   పునర్నిర్మించుకున్నది, ఉదాహరణకు, ఆమె హాస్యానికి స్పందించే గుణం. ఆమె కొన్ని నిబంధనలలోని మూర్ఖత్వాన్ని గమనించి దూకుడుగా వ్యవహరించడం నుండి హాస్యానికి మారింది. తన యొక్క మరియు తన చిన్న కుమారుని యొక్క అవసరాలు తీర్చుకొనే క్రమంలో ఆమె యొక్క అసాంఘిక మరియు నేరపూరిత మనుగడ నైపుణ్యాలు సృజనాత్మకంగానూ చట్టబద్ధమైనవి గానూ మారాయి.

వలసవాద అణచివేత నుండి తన కుటుంబానికి ఏర్పడిన ట్రామా నుండి మొదలుకుని తన కుమారుని యొక్క మరియు అతని భవిష్యత్తు యొక్క పెరుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి వరకూ ఏర్పడిన ఆవృతం ఛేదించడంలో ఆమె చూపిన పరిపూర్ణ అంకిత భావం, పతనం నుండి కోలుకునే శక్తిని చూసి నేను ఆశ్చర్య పోయాను. ఆమె మార్పులో విజయం సాధించింది; కానీ వ్యవస్థ మారలేదు మరియు మారబోదు. ఇది ఒక పాఠము – మనము పరిస్థితిని, వ్యవస్థను, లేదా కథను మార్చలేము, కానీ దానికి మనం ఏ విధంగా స్పందించాలీ, ఏ ప్రతిక్రియ చేయవచ్చు అన్నది మార్చగలము. ఉత్పాదకం, ఉత్పత్తి (ఇన్ ఫుట్, ఔట్ ఫుట్) మధ్య ఉన్న ఆ విరామంలోనే మన వ్యక్తిగత శక్తి ఉంది. ఆశతో జీవించే నిజమైన సామర్థ్యం నుండి ఆమె పతనం నుండి కోలుకునే శక్తి (రెసిలియన్స్) ఉద్భవించింది. నిరాధారమైన లేక బూటకపు పగటి కలలు కాదు. ఆశావాదం యొక్క శక్తిమంతమైన అవకాశంపై దీర్ఘముగా ఆలోచించటం కాదు, కానీ నిర్వహించటంలోను, విజయం సాధించటంలోను మన స్వంత సామర్ధ్యంలో మనము మార్పును తీసుకు రాగలం అనే ఒక నిజమైన నమ్మకం. ఆశ అనే పాఠం ఇందులోనే ఉంది.

వ్యవస్థలు మార్పు చెందడం గురించి, 'మరొకరు' మన పద్ధతి లోనే చూడడం గురించీ   మనం కలలు గనవచ్చు, మంచిది, మీ అదృష్టం. ఆశ అనేది మన స్వీయ సంకల్పాన్ని కనిపెట్టి పోషించటం మీదా, క్రొత్త మార్గాలు, క్రొత్త వ్యూహాలు మరియు క్రొత్త పరిష్కారాలు కనిపెట్టటానికై సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం మీద ఆధార పడి ఉంటుంది. మనం అంతరంగములోనికి చూసుకున్నట్లైతే మనలో ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఈ సామర్ధ్యం ఉంది. మనమే వ్యవస్థ, సాధ్యమయ్యే మార్పు అనేది ఒకటి ఉంటే అది మనమే. 'అదే మనకు దక్కింది'.

ఇది ఒక పాఠము – మనము పరిస్థితిని, వ్యవస్థను, లేదా కథను మార్చలేము, కానీ దానికి మనం ఏ విధంగా స్పందించాలీ, ఏ ప్రతిక్రియ చేయవచ్చు అన్నది మార్చగలము.

ఆమె డాక్టర్ ఆమెను పరీక్ష చెయ్యమని పదేపదే అభ్యర్థించినప్పటికి సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయకపోవుట వలన నా స్నేహితురాలు కాన్సర్ వలన మరణించినది. అది వేరే కథ. ఆమె, హాస్యానికి స్పందించే తన గుణాన్ని, అసంబద్ధం (మూఢత) గురించి ఆమె తీవ్రమైన పరిశీలనలు మరియు తన తీవ్రమైన (భయంకరమైన) పట్టుదల ఆమె ఎన్నటికీ కోల్పోలేదు. ఆమె యొక్క జ్ఞాపకాన్ని అతను నిలిపి ఉంచుకునేందుకు, తన కుమారునిపై చూపిన స్వచ్ఛమైన ప్రేమ వలన, ఆమె అంచనా వేసిన దానికంటే ఎక్కువగా చాలా సంవత్సరాలు జీవించినది. ఆమె చనిపోయేనాటికి అతనికి ఆరు సంవత్సరాలు. ఇప్పుడతను పదహారు సంవత్సరాలవాడు, ఆరడుగుల ఐదు అంగుళాలు, మరియు సౌమ్యుడు, తమాషా అయినవాడు, ఆరోగ్యవంతుడు, ఆశాజనకమైన యువకుడు. అతను ఇప్పటికే తన జీవితంలో బాధాకరమైన సవాళ్ళను అధిగమించాడు, మరియు పెరగటానికి(అభివృద్ధి చెందటానికి), అతని కుటుంబము మరియు అతని ప్రజలు భరించిన చారిత్రక గాయాలను మాన్పటానికి మిగిలిన తన జీవితాన్ని కొనసాగించటానికి తన తల్లి నుండి నేర్చుకున్న హుషారును అంది పుచ్చుకుంటాడు అని నేను నమ్ముతాను. ఆమె ఆశించినట్లుగా అతడు, వచ్చే తరమునకు అతని తల్లి యొక్క అత్యుత్తమ చిత్రం అవుతాడు.

ఆశ అనేది మన స్వీయ సంకల్పాన్ని కనిపెట్టి పోషించటం మీదా, క్రొత్త మార్గాలు, క్రొత్త వ్యూహాలు మరియు క్రొత్త పరిష్కారాలు కనిపెట్టటానికై సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం మీద ఆధార పడి ఉంటుంది.

బొమ్మలు : ఏంజెలీనా బాంబినా

మానసిక జాలం:

పిల్లలకు తమ అంతరంగం అవగాహన!

డా. హెస్టర్. ఓ. కానర్ ఒక మానసిక వైద్య నిపుణుడు. పిల్లల మనసుల్లో ముందు హృదయాలలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి కొన్ని సరళమైన పద్ధతులు తెలియ చేస్తున్నారు.

పిల్లల మానసిక వ్యవస్థకు మరియు శ్రేయస్సుకు – వారి అనుభూతులను మరియు ఉద్వేగాలను గుర్తించి, నియంత్రించగే సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం ఎంతో రక్షణ కల్పిస్తుంది. అయినా పిల్లలు వారి భావాలను ఉద్వేగాలను తమంతట తెలుసుకొని ఎదగరు. మనం పిల్లలకు ఇంట్లోనూ, స్కూల్లోనూ అద్భుతమైన, విలువైన పాఠాలు నేర్పుతాము, కానీ వారి హృదయాలలో మరియు మనసులలో ఏమి జరుగుతుందో వారు తెలుసుకోవడానికి, మనం నేర్పవలసినది ఇంకా చాలా ఉంది.

ఈ బయట ప్రపంచపు ఆకర్షణలతో, సామాజిక మాధ్యమాల పరధ్యానంతో, వారి అంతరంగంలో ఏమి ఉన్నదో తెలియకుండానే పెరుగుతున్నారంటే, పెద్దగా ఆశ్చర్య పోనక్కర్లేదు. కనుక వయసులో ఉన్నవారు తమ ఇంట్లో, స్కూల్లో మరియు సంబంధాలలో సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, వారి భావోద్వేగాలు ఎటు వెళతాయో వారు అర్థం చేసుకోలేరు. కొంతమంది తమ అంతరంగములో ఏమైనా ఏమౌతుందో తెలియక ఉక్కిరిబిక్కిరై, భయపడతారు. కనుక పిల్లలకు తమ మానసిక, భావుక స్థితులను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం నేర్పించడం మరియు ఇతరుల భావాలను గౌరవించడం అన్నది చాలా కీలకము. అది వారిలో నిబ్బరతను కలిగించి, ప్రపంచంలో సమస్యలను నిర్వహణను సులభతరం చేస్తుంది.

మనసు మరియు హృదయాన్ని తెలుసుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యం?

మనలో ప్రతి ఒక్కరం, ఎప్పటికప్పుడు మన జీవితాంతం మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటూనే ఉంటామని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దాని అర్థం, మనందరికీ మన అంతర నిర్వహణకు నైపుణ్యం అవసరం – సమస్యలు ఎదుర్కొన్నప్పుడూ, స్నేహితులతో విడిపోయినప్పుడూ, పరీక్ష తప్పినప్పుడు లేక కుటుంబంలో సమస్యలు వచ్చినప్పుడూ – మనకి ఏమి జరుగుతుందో విశ్లేషించే సామర్థ్యం ఉండాలి. ఈ గందరగోళ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఒక అర్థవంతమైన నిర్ధారణకు రాగలిగితే, మనం మన అనుభవాల నుండి నేర్చుకోగలుగుతాం.

నా స్నేహితుడు నాకీ కథ చెప్పాడు. ఒక మూడేళ్ల పిల్ల వాడి గురించి తల్లి తో ఇట్లా అన్నాడు "నీవు నన్ను ఈ రోజు లిజా ఇంటికి పంపినందుకు చికాకు పడలేదు కానీ కోపం వచ్చింది." తన తల్లితో వాడు నిర్భయంగా తన మనసులోని మాటను చెప్పగలిగాడు అంటే ఆమెతో తన సంబంధం ఎంతో పటిష్టంగా ఉందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ఆమె తన పిల్లవాడి కోపాన్ని తట్టుకోగలదు, ఆమెకు వాటి నుండి రక్షించవలసిన అవసరం లేదు. ఇది పరస్పరం నమ్మకంతో ఉండే విషయం.

పిల్లలు ఎదిగేటప్పుడు, వారు తమ హావభావాలను సంపూర్ణంగా కోపం, విచారం, ఆనందం, చికాకు వంటివి గుర్తించటం మరియు వ్యక్తపరచడం ప్రోత్సహించాలి. అది ఆదర్శవంతమైన పద్ధతి. 'ఇన్సైడ్ అవుట్' అనే సినిమా(2015) ఈ థీంను బాగా చూపిస్తుంది. తమ హృదయాలను మనసులను తెలుసుకోవడంలో పిల్లలకు ఎలా సహాయపడడం పిల్లలు తమ ఆలోచనలను భావాలను తల్లిదండ్రులు చెప్పగా వింటే

వారికి ధైర్యం వస్తుంది. వారు అనుకున్నవే పెద్దల ద్వారా వింటే వారి అనుభూతులను కొనసాగించడానికి అనుమతి ఇచ్చినట్లు అవుతుంది. ఉదాహరణకు తమ ఇంట్లో పసిపాప ఏడుస్తున్నప్పుడు వారు ఆసక్తితో “ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు ఆకలేస్తోందా లేక నావో తల్లిదండ్రులకు బట్టలు మార్చనా” అని అడగాలి.

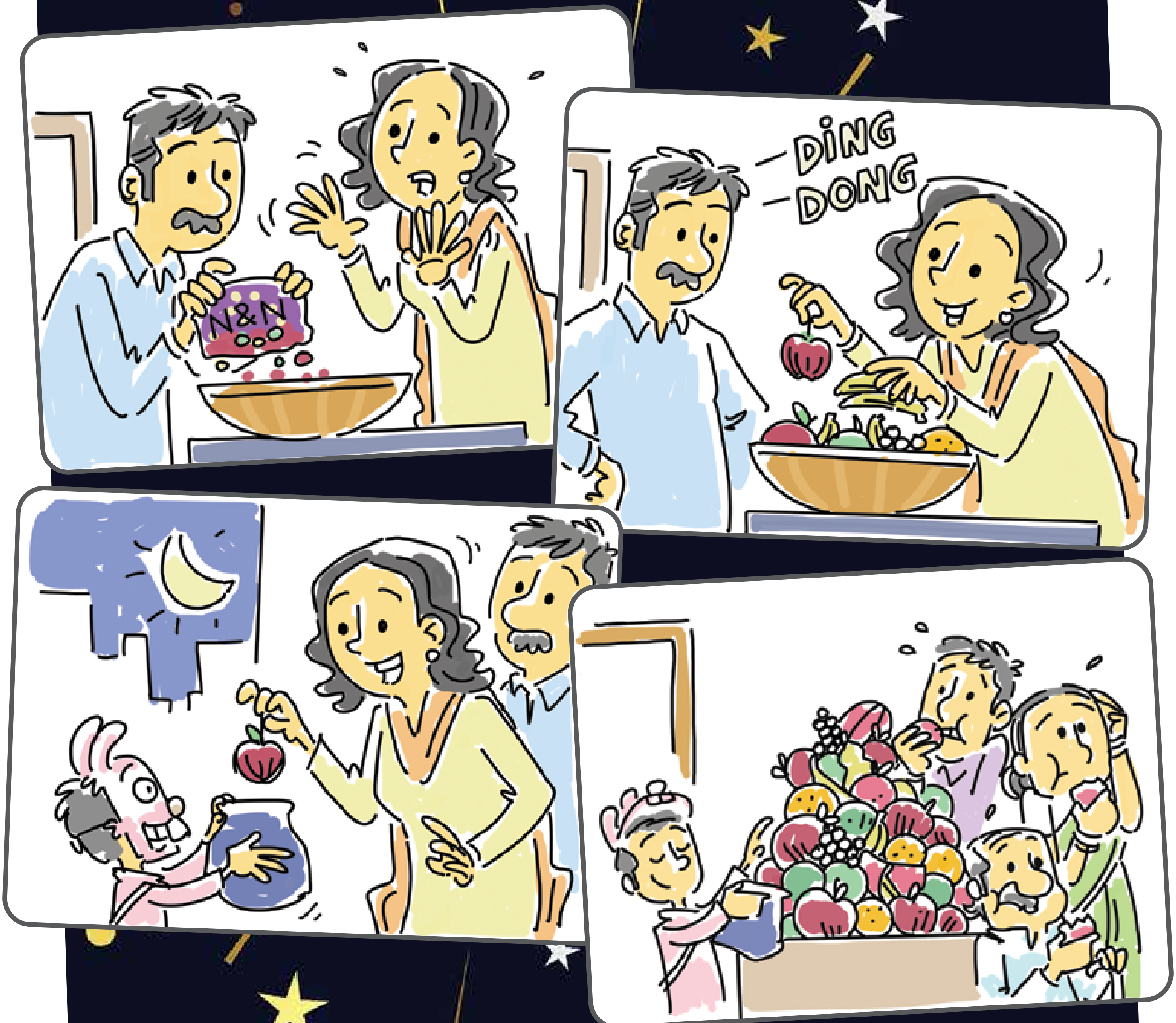
పదేళ్ల క్లైర్ కూరగాయలు తినదు. పిల్లతో వాదిస్తే, అది తన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని తెలుసు. మరియు మిగతా విషయాల్లో కూడా వాదనకు దిగే ప్రమాదం ఉంది కనుక తండ్రి టామ్ ఎంతో నేర్పుగా కూరగాయలు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో నెమ్మదిగా నచ్చ చెబుతాడు. తను తినే అంతవరకు తోడుగా పక్కనే కూర్చుంటాడు. ఈ కన్నీళ్ల మధ్యలో టామ్ తన గొంతును మెత్తన చేసి, తను చెప్పేది పిల్లకి అర్థమయ్యేలాగా బుజ్జగిస్తాడు. తనకు ఇష్టం లేకపోయినా తినాలనీ, తనకు కోపం వచ్చినా నచ్చకపోయినా తినాలని నచ్చ చెబుతాడు. తనకు మొదట్లో ఈత కొట్టడం ఇష్టం లేకపోయినా, కొంతకాలం అయ్యాక అది నచ్చిందని గుర్తు చేస్తాడు.

తండ్రి టామ్ గొంతు ధోరణి, పిల్లకు ఎలా నచ్చచెబుతాడో అనేది చాలా ముఖ్యం. ఎంతో సహానుభూతితో క్లైర్ చికాకును, మొండితనాన్ని పోగొడతాడు. పిల్లలు తమ భావాలు, ఉద్వేగాలు తెలుసుకోవాలంటే ముఖ్యమైనది వారితో ఒక ప్రేమ బంధం ఏర్పరచుకోవడం. తనలో ఏమి జరుగుతుందో అని భయపడే బదులు తెలుసుకునే ఆసక్తి కలగడానికి క్లైర్ కు తన తండ్రి సహానుభూతి ఎంతో అవసరం.

పిల్లల మానసిక స్వస్థతకు మరియు వారి ఆరోగ్యానికి వారి భావాలను మరియు ఉద్వేగాలను గుర్తించి, నిర్వహించే సామర్థ్యం కలిగి ఉండడం ఎంతో శ్రేయస్కరం.

బొమ్మలు: ఆరతి షెడ్డే

ISN'T IT TIME WE MADE CELEBRATIONS HEALTHIER?



A HEALTHY BODY LEADS TO A HEALTHIER MIND.

Brighter Minds Enriching Young Minds alpha

LOG ON TO WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

ఒక మంచిరోజు,
చెట్టు నీడన కూర్చొని
పచ్చదనాన్ని చూస్తుంటే
తాజాదనం ఒంటబట్టదా!

జేన్ ఆస్టిన్

పర్యావరణం

తోట అందించే కానుకలు

తోటను సంరక్షించడం లోని మంచితనం, ప్రయోజనాలను అలండా గ్రీన్ ప్రశంసిస్తున్నారు. ఈ పనిలోని సౌందర్యం, అది ఏవిధంగా ప్రకృతితో కలిసి మనం సహజీవనం చేయవలసిన అవసరాన్ని గుర్తింపజేస్తుందో తెలియజేస్తున్నారు.

వీలైనంత ఎక్కువ మకరందం సేకరించాలనే సంకల్పంతో ఉన్న కీటకాల ఝుంకారాన్ని ఆస్వాదిస్తూ, నేను పూలతోటలో నిలబడి ఉన్నాను. నీరసించిన సుదీర్ఘ వేసవి పగటి వేళల నుంచి, చల్లని రాత్రులు, తక్కువ సమయం పగటి వేళలకు మారుతూ ఋతువు స్పష్టంగా రూపాంతరం చెందింది. సమయం వృథా చెయ్య కూడదనే భావన కలుగుతోంది. ఇది ఒక సమృద్ధి సమయం. దీనికి ఆలోచనలు, అంచనాలు తోడయ్యాయి. నేను దాచుకుని, పోషించవలసినవి ఏమిటి? మరి నిలిపివేయడానికి, బయటకు వదలి వేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నవి ఏమిటి?

ఈఏడు తోటలో ఫలసాయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ, వేటిని కొనసాగించాలి, వేటిని ఇక ముందు నాటకూడదు, ఏయే జాతిరకాలు తగినవిగా నిరూపణ అయ్యాయి, ఇంకా వేటికి విశ్లేషణ అవసరం అనేది ప్రణాళిక వేసుకుంటున్నపుడు, ఉత్పన్నమైన ప్రశ్నలు ఇవి. తోటలో నేర్చుకున్న పాఠాలే, నా జీవిత పాఠాలు అనేది మరింత స్పష్టంగా కనిపించసాగింది. తోటలో పనిచేయడం వలననే నా జీవితం లోతుల్లోకి చూసే

దృష్టి నాకు లభించింది: ఋతువులు, నమూనాలు, ఆవృతాలు. 75 ఏళ్ల వయసులో ఇప్పుడు నాకు ఆకురాలుకాలంతో అనునాదం లభిస్తోంది. గడచిన ఎన్నో సంవత్సరాల అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకున్న సమయం ఇది. ఒక మెత్తని బంతి ఆకారం నుంచి, పోషకాలు కలిగి, రాబోయే మాసాలలో ఎన్నో భోజనాలకు సరిపోయేటంత గట్టి, చిక్కని కాయగా మారి, ఆ తరువాత 'రౌండ్ స్క్వాష్' గా పరిణతి చెందే 'జుకుని పండు' నా అవగాహనని పరిపక్వం చేసింది.

నేను నేర్చుకున్న ఈ మదింపు మరియు మననం అనే ప్రక్రియ, తోటలో సాగుకు సంబంధించిన ఆవృతాలు, అవి నేర్పే పాఠాలు – వీటిలో భాగం అయినందుకు నాలో అపారమైన కృతజ్ఞతా భావం కలిగించింది. ప్రపంచంలోని ఎక్కువ భాగం ఈ ఋతువును కృతజ్ఞతను తెలిపే ఆచార క్రియలతో వేడుకగా జరుపుకోవడం ఎంతో సమయోచితంగా ఉంది. ఈ తోట, ప్రశంసకు సంబంధించిన ఎన్నోఅంశాలను ఆవిష్కరిస్తోంది.

తోటలో ఉత్పత్తి అయిన ఆహారం, నా మనస్సులో తక్షణమే మెదిలిన విషయం. సారవంతమైన నేల మొక్కలు ఎదగడానికి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తుంది. సంపూర్ణమైన రుచి, ఆరోగ్యకరమైన లోపలి పదార్థం, ధగధగ లాడే రంగు – వీటికి ఒక పునాది అయ్యే విధంగా అది దశాబ్దాలుగా సాగు చెయ్యబడింది. నాకు పోషణ నిచ్చేదీ, ఉపయోగించడానికి ముందు ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం

చెయ్యనిదీ, నిలవ చెయ్యడానికి అసహజమైన విధానాలు ఉపయోగించడం లేదా ప్యాకింగ్ చెయ్యవలసిన అవసరం లేనిదీ అయిన ఆహారం ద్వారా నాకు అపారమైన ఆశీస్సులు లభించాయి. మన ప్రపంచ సమాజం కొండల్లాంటి ప్లాస్టిక్ మరియు ఇతర వ్యర్థాలతోనూ, సాగుచెయ్య దగ్గ నేలను కోల్పోవడం మూలానా, రోగాలతోనూ, అనారోగ్యంతోనూ(వీటిలో చాలా మటుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా నివారించ వచ్చు) సతమత మవుతూ ఉంటే, క్రిమిసంహారక, వృక్షసంహారక మందులు, రసాయన ఎరువులు వాడడం వలన ఏర్పడిన పర్యవసానాలతో సతమత మవుతూ ఉంటే – ఈ వినాశకర చర్యలకు విరుగుడుగా చేసే ఒక చిన్న ప్రయత్నం యొక్క విలువను నేను గుర్తించాను. చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలు పెద్ద ఫలితాలను ఇవ్వవచ్చు.

ఈ తోట చుట్టూ ఉన్న అడవిలో లెక్కలేనన్ని కీటకాలు, ప్రాణులూ ఉన్నాయి, కానీ, ఈ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల కన్నా ఎన్నో రెట్లు అధికంగా ఈ తోటలో అవి సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తేనెటీగల జనాభా భయంకరమైన వేగంతో పడిపోతూ ఉన్నా, ఇక్కడ మాత్రం అధిక సంఖ్యలో వాటికి జీవనాధారం దొరుకుతుంది. వసంత ఋతువునుంచి ఆకురాలుకాలం వరకూ, ఎన్నో రకాల సీతాకోకచిలుకలు ఒక పువ్వు నుంచి మరొక పువ్వు మీదకు ఎగురుతూ ఉంటాయి. అందులో ఒక రకం అయిన 'తెల్ల కాబేజీ సీతాకోకచిలుక' బ్రోకోలి మీద, కాలీఫ్లవర్ మీద, కాలె మీద, కాబేజీ మీద గుడ్లు పెడుతుంది. వాటి వెనకాలే లెక్కలేనన్ని కందిరీగలు ఆ గుడ్లని, ఆ గుడ్లు ఎలాగోఅలా పొదగగా వచ్చిన క్రిముల్ని తినేయడం కూడా నేను గమనిస్తూ ఉంటాను. చాలా మంది తోటల్లో నత్తలు, ఎలుకలు అధిక సంఖ్యలో ఉంటాయి. ఇక్కడ మాత్రం వాటి సంఖ్య చాలా తక్కువ. వాటిని ఉదారంగా విందు ఆరగించే పాములకి కృతజ్ఞత చెప్పుకోవాలి. పురుగుమందులు లేక పోవడం వలనా, ఈ పీడించే జీవుల విషయంలో నేను ఏమీ చెయ్యక పోవడం వలనా,(కొన్ని సమయాల్లో అవి నిజంగానే ఒక పీడ అని నేను ఒప్పుకుంటాను) విషయాలు సమతుల్యంలోకి వస్తూ ఉంటాయి. ఇది పాలకూర ఆకుల్ని కొరికేసే దేనినైనా నిర్మూలించడంలో పరిపూర్ణత గురించి కాదు. అది ఓర్పు, భిన్నత్వం అనేవి ఎలా పనిచేస్తాయి అని నేర్చుకోవడం గురించి. వాటిని ఇక్కడ ఈ తోటలో చూస్తున్నాను. ఈ లక్షణాలు సామరస్యం, సమతుల్యతతో కూడిన విశ్వ సమాజానికి కూడా ఎలా దోహదం చేస్తాయో అర్థం చేసుకున్నాను. అంతేకాక అది అన్ని జీవులనూ కలుపుకోడానికీ, విలువనివ్వడానికీ దారి తీస్తుంది.

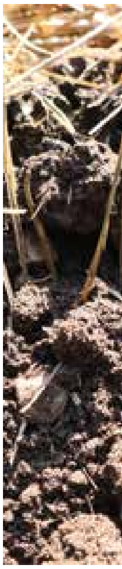
ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలు, గురువులు, సౌందర్యం అనేది ఒక సానుకూల ప్రభావం చూపే విషయం

అని కీర్తిస్తారు. 'సౌందర్యంలో నేను నడుస్తాను' అనే 'నవాహో' ప్రార్థన, సౌందర్యం సృష్టించమని ప్రోత్సహించే సూఫీ, మరియు జెన్ బోధనలు ఎన్నో నాకు జ్ఞాపకం వస్తున్నాయి. సౌందర్యం మనకు అందించే ఎన్నో ప్రయోజనాలు దృష్ట్యా వారు సాధకుడిని అందాన్ని సృష్టించమనీ, గుర్తించమనీ సలహా ఇస్తారు. డా. జాక్ బుష్ దాని పరిధి గురించి అనర్గళంగా ఇలా చెప్పారు: 'మనం చేసే పనిలోనూ, మన బాంధవ్యాలలోనూ అందాన్ని ఉన్నతీకరించడానికి బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రయత్నిస్తే, మన అత్యున్నత కార్యాన్ని చెయ్య గలగడమే కాక, ఆనందంతో సత్యం యొక్క నిర్మాణాన్ని చూడడం పైన కూడా దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు.'

అందం యొక్క పరివర్తనా సామర్థ్యాన్ని నేను ఈ తోటలోనే మళ్ళీ మళ్ళీ అనుభూతి చెందుతాను. సూర్య కాంతి ఉల్లిపాయ పై పొరను మెరిసే ఎర్రని కెంపు రంగులోకి మార్చడం, కాబేజీ ఆకు పైన చారలు ఎల్మ్ చెట్టు కొమ్మల మాదిరిగా మార్చడం, ఒక ఈగ రెక్కలను మెరిసిపోతున్నట్లుగా చెయ్యడం: నేను విస్మయంతో ఇవన్నీ చూస్తూ ఉంటే నా ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. అలాంటి క్షణాల్లో ఒక వ్యక్తి యొక్క సంపూర్ణత్వం ఆవిష్కృత మవుతుంది.

అలాంటి క్షణాలు నన్ను పూర్తిగా వర్తమానంలోకి తీసుకు వస్తాయి. థిక్ నాథ్ హన్ ఏమని వ్రాశారంటే : 'మన నిజమైన గృహం ప్రస్తుత క్షణమే. ప్రస్తుత క్షణంలో జీవించడం అనేది ఒక అద్భుతం.'

ఒక తోట యొక్క ఆశీస్సులు కలిగి ఉండడం ఈ అద్భుతాన్ని వెల్లడి చేస్తుంది. హఠయోగ, కిగాంగ్, జర్నల్ రిఫ్లెక్షన్స్, ప్రార్థన లాంటి, స్పృహను వర్తమానంలోకి తీసుకు రావడానికి ఉద్దేశించిన వివిధ సాధనలకు, అదనంగా తోటను కూడా వర్తమానం యొక్క చైతన్య స్పృహను తీసుకు వచ్చే ఒక మార్గంగా చేర్చవచ్చు.



నేల, మొక్కలు, మరియు జంతువులూ వీటితో జరిపే పరస్పర చర్య అనే ప్రక్రియ, ఒక బాంధవ్యాల సమాజాన్ని, ఇతర జీవ రాశులతో ఒక అనుసంధానాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.

మన ఆధునిక ప్రపంచం, దాని రుగ్మతలు 'భావం' యొక్క సంక్షోభానికి నిదర్శనం అని చాలామంది తత్వవేత్తలు, మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అభివర్ణించారు. ఒకప్పుడు మన జీవితాల్లో భావాన్ని నింపిన ఆచార క్రియలు, సంబంధాలు, వాటి అర్థాలతో సహా విడిచిపెట్టబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, ఒక తోటను సంరక్షించే పనికి పూనుకునే వాళ్ళందరూ, అది అందించే తృప్తి గురించి మళ్ళీ మళ్ళీ వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. నేల, మొక్కలు, మరియు జంతువులూ వీటితో జరిపే పరస్పర చర్య అనే ప్రక్రియ, ఒక బాంధవ్యాల సమాజాన్ని, ఇతర జీవ రాశులతో ఒక అనుసంధానాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అది సమస్త జీవజాలంతో ఉన్న ఒక అంతర అనుసంధానం యొక్క సజీవ అనుభవంగా మారుతుంది. 'అర్థం' తో కలిసి జీవించడం ద్వారా అర్థం అనే ప్రశ్నను అధిగమించవచ్చు. ఇది తార్కిక మనస్సును దాటి ముందుకుపోయి, మానవ ప్రపంచాన్ని మించిన దాన్ని చేర్చుకుంటుంది. అలా చేయడం ద్వారా మనం ఒక గొప్ప నష్టంగా భావించే దానిని మనకి తిరిగి ఇస్తుంది. అదే, ఈ యావత్ జీవ ప్రపంచంతో మనం అనుభూతి చెందే అనుసంధానం. ఒక స్వదేశీ పెద్దాయన మన నాగరికత పైన విరుచుకు పడబోయే 'మహా ఒంటరితనం' గురించి జోశ్యం చెప్పాడు. ఎందుకంటే, మనం ప్రకృతితో మనకున్న బంధుత్వము యొక్క ఎరుకను కోల్పోయాం కాబట్టి. ఈ తోట ఆ ఎరుకను పునరుద్ధరిస్తుంది.

తేనెటీగలు ఝూంకారాన్ని కొనసాగిస్తాయి. ఆకురాలు కాలం యొక్క కాంతి జినియా రేకుల మెరిసే ఎరుపు, బంగారు రంగును మరింతగా అధికం చేస్తుంది. మనసారా భుజించే శీతాకాలపు భోజనం కోసం బంగాళా దుంపలను తియ్యడం కోసం నేను మళ్ళీ నెమ్మదిగా త్రవ్వడం ప్రారంభిస్తాను.

ఈ తోట యొక్క జీవాన్ని పోషించడం, దానికి మద్దతునివ్వడం కొనసాగించడానికి నేను తీసుకున్న నా నిర్ణయం బలమైనది. ఈ వనం యొక్క జీవితం నా జీవితం ఒక దానితో ఒకటి పెనవేసుకుని ఉన్నాయి. మధ్య యుగంకి చెందిన, జెన్ సన్యాసి మరియు తోటమాలి కూడా అయిన మ్యూసో సొసేకి మాటలు నా చెవుల్లో ప్రతిధ్వనిస్తున్నాయి: 'ఒక తోటకి, తన సాధనకి మధ్య వ్యత్యాసం చూపే వ్యక్తి తన మార్గాన్ని కనుగొన్నాడని చెప్పలేం.'

ఛాయాచిత్రాలు : అలందా గ్రీన్

కశిష్ కల్యాని, జార్జియాలోని అట్లాంటాలో గల ఎమోరీ యూనివర్సిటీలో గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్ సంపాదకులలో ఆమె కూడా ఒకరు. ప్రొఫెసర్ ఎరి సైకావా బోధిస్తున్న "పర్యావరణ మార్పులు - సమాజం" అనే కోర్సు చదువుతున్న అండర్ గ్రాడ్యుయేట్లు మరియు గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థుల నుండి ఆమె పర్యావరణ ఆందోళనపై కొన్ని అంతర్దృష్టులను పంచుకుంటున్నారు.

ఒంటరిగా సమాజానికి మీరు ఏమి చేయగలరు? మీరు చేయగలిగిన సహాయమే చేయండి.
ఒక మొక్క నాటగలిగితే, ఒక మొక్క నాటండి.
ఒక ప్లాస్టిక్ కవర్ని ఏరి పారవేయ గలిగితే పారవేయండి.
కొంచెం, కొంచెంగా ఎవరికి చేతనైనంత వారు చేయగలిగితే, ఈ ప్రపంచం అద్భుతంగా మారిపోతుంది.
ఏమి చేయలేక పోతే, కనీసం ప్రార్థించండి.
మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదీ మీ గది పైకప్పు,
ఆకాశం, చెట్లు, పక్షులు - అన్ని భగవంతుని స్మరణలో లీనమై ఉన్నట్లు భావించండి.
ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రకంపనలను, ఒక ప్రత్యేకమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది..
ప్రపంచం మొత్తంలో కాకపోయినా కనీసం మీ గదిలో, మీ కుటుంబంలో, మీ సమాజంలో మీరు ఒక అద్వితీయమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించగలరు.

- **దాజీ**

జీవావరణం గురించిన ఆందోళన

పర్యావరణ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కోవడానికి మనం చేస్తున్న ప్రయత్నాలన్నీ విఫలం చెంది, మన తరం లేదా మన తరువాతి తరంలో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లభించని పక్షంలో, నేను స్వదేశీ పరిజ్ఞానాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఉంటాను. ఈ ఏడు తరాల తత్వ శాస్త్రం హౌడెనోసానీ జీవన శైలిలో అంతర్భాగంగా ఉంది:

"శాంతి సంధాత మాకు ఈ ఏడు తరాల గురించి బోధించారు. ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం మీరు ఒక కౌన్సిల్ లో కూర్చొని ఆలోచన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీరు మీ గురించి లేదా మీ కుటుంబం గురించి లేదా మీ తరం గురించి కూడా ఆలోచించ రాదు. మీరు రానున్న ఏడు తరాల తరపున ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఫలితంగా మీరు నేడు అనుభవిస్తున్న దానిని, వారు కూడా అనుభవిస్తారు." అని ఆయన అన్నారు.

పర్యావరణ ఆందోళన గురించి వారి అనుభవాలను పంచుకోవలసిందిగా నేను నా సహాధ్యాయులను కోరాను. వారి ప్రతిస్పందనలు ఇలా ఉన్నాయి:

కైట్లిన్ మెకోనాగి

వాతావరణ విపత్తులు, జీవ వైవిధ్యం ఎదుర్కొంటున్న నష్టాలు, కొందరు ప్రపంచ నాయకుల చేతకానితనం వీటన్నిటి గురించి వార్తలు నన్ను ఎంతో విచారానికి, నిరాశకు గురి చేస్తూ ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, నేను నిరాశావాదిని కాను. నేను సాధారణంగా వాతావరణ రంగంలో తీసుకొంటున్న సానుకూల చర్యల గురించి చర్చించే వార్తలు లేదా ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల్లో వెతుకుతూ ఉంటాను. నేను నడకకు లేదా పరుగెత్తటానికి వెళ్ళినప్పుడు టెడ్ వాతావరణ పాడ్కాస్ట్ లాంటివి వింటూ ఉంటాను. మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఆరుబయట నడిచే నడక ప్రధానమైనదని నేను నమ్ముతాను.

జోసీ పిల్చిక్

నేను నిత్యం పర్యావరణ ఆందోళనను అనుభవిస్తూనే ఉన్నాను. ఇటీవల రెండేళ్ల క్రితం మా దేశంలో తుఫాను వచ్చినప్పుడు మా ఇంటి పెరటిలో ఉన్నపెద్ద వృక్షం నేలకొరగటం నాకు ఇంకా గుర్తు ఉంది. అయితే మా అదృష్టం ఏమిటంటే అది మా ఇంటికి ఒక పక్కగా పడింది. అదే గాలి వాలు కనుక కొద్దిగా వేరుగా ఉండి ఉంటే, మా పెంపుడు జంతువులు, మా చెల్లెళ్ళు, నేను అందరం చనిపోయో, లేదా తీవ్రంగా గాయపడో ఉండేవాళ్ళం.

2012లో శాండీ తుఫాను వచ్చినప్పుడు ఒక వారం పాటు మా ఊరంతటికి విద్యుత్ సరఫరా ఆగిపోయింది. అందుకని మాన్హటన్ లోని మా బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళేదాకా, పడుకునేటప్పుడు వెచ్చగా ఉండేందుకు రాత్రి వేళల్లో మేము అందరం నిప్పుగూఁడు చుట్టూ పరుపులు వేసుకొని పడుకొనే వాళ్ళం. మాన్హటన్, మరింత అధునాతనమైన మరియు బాగా నిర్వహించబడుతున్న విద్యుత్ అనుసంధానం(పవర్ గ్రిడ్) కలిగి ఉన్న కారణంగా, అక్కడ విద్యుత్ సరఫరాఉంది.

ప్రపంచం ఎంతో అనుభూతి చెందుతున్న పర్యావరణ సంఘటనలతో పోల్చుకుంటే ఈ సంఘటనలు చాలా చిన్నవి. నాలో పర్యావరణానికి సంబంధించిన ఆందోళన అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, పర్యావరణ విపత్తులకు ఒక పరిష్కారం కనుగొనగలం అనే ఆశ, నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి నేను ప్రయత్నిస్తూ ఉన్నాను.

నా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఆలంబనతో బలోపేతం చేసుకోవడానికి, కొన్ని చికిత్సలు అందుబాటులో ఉండడం నా అదృష్టంగా నేను భావిస్తున్నాను. అదేకాక, నా ముఖ్యాంశంగా, పరిరక్షణలో పీ.హెచ్.డీని అభ్యసించడానికి ఎంచుకోవడం ద్వారా, విపత్తును నివారించడానికి నేను చురుకుగా

నా ముఖ్యాంశంగా, పరిరక్షణలో పీ.హెచ్.డీని అభ్యసించడానికి ఎంచుకోవడం ద్వారా, విపత్తును నివారించడానికి నేను చురుకుగా పని చేయటానికి ప్రయత్నించగలుగుతాను. తద్వారా సంరక్షించవలసిన జాతులు మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థలను కాపాడటంలో నేను వ్యక్తిగతంగా సహాయం చేయగలుగుతాను.

తద్వారా సంరక్షించవలసిన జాతులు మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థలను కాపాడటంలో నేను వ్యక్తిగతంగా సహాయం చేయగలుగుతాను.

జో ఓవెన్స్

రానున్న 25, 50, 100 ఏళ్లలో జీవితం ఇప్పుడు ఉన్నట్లు మాత్రం ఉండదని నా నమ్మకం. అయినప్పటికీ, ఆ జీవితం కూడా విలువైనదే. అప్పుడు కూడా ఆనందాన్ని వెతుక్కోగల మార్గాలు ఉన్నాయి. నా జీవితానికి, నేను చేసే పనికి ప్రయోజనం చేకూర్చే అంశాలుగా వాతావరణ మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకోవడానికి నేను ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాను.

నేను ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు, నా మానసిక సామర్థ్యాన్ని దృఢతరం చేసుకోవడానికి, శారీరక వ్యాయామం మంచి సాధనంగా సహాయపడుతుంది అని నా భావన. పరుగెత్తడమనేది నాకు ఎంతో ఇష్టమైన విషయం, ఆరుబయట దానిని శారీరక శ్రమతో జతచేయడం వలన, అది నాకెంతో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

సోఫియా లాంబ్

దక్షిణ కాలిఫోర్నియాలో, అనేక సంవత్సరాలపాటు, సుదీర్ఘమైన కరువు విలయ తాండవం చేసే ముందు వరకు, సముద్రతీరానికో, ఉద్యానవనానికో, అప్పుడప్పుడు మంచు చూడడానికి పక్క నున్న కొండల పైకి వెళ్ళడం తప్ప, నా చిన్నతనంలో, నా కుటుంబానికి, మా సమాజానికి ప్రకృతితో పెద్దగా సంబంధం ఉండేది కాదు. ఎదుగుతున్నకొద్దీ, నాకు త్వరగా నడవటం అంటే ఇష్టం ఏర్పడింది. మహమ్మారి విపత్తు తరువాత, నా మనస్సును నిర్మలంగా చేసుకునేందుకు, మహమ్మారి తెచ్చిన ఒంటరితనం నుండి దృష్టి మరల్చుకునేందుకు ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలో నేను చేయగలిగినదంతా చేశానని నేను భావించాను. కాబట్టి, నా స్వంత వ్యక్తిగత సంప్రదాయంలో, ప్రపంచంలోని అనేక ఇతర వ్యక్తులతో పాటు, సమయాన్ని వెచ్చించడం ద్వారా మరియు నేను నివసించే ప్రాంతంలోని స్థానిక వాతావరణం గురించి తెలుసుకోవడం ద్వారా నేను ప్రకృతిని గౌరవిస్తాను.

జాక్వెలిన్ జాంగ్

పర్యావరణ ఆందోళనను, పర్యావరణ అవగాహనకు సంబంధించిన ఇతర పార్శ్వముగా నేను భావిస్తాను.(ఇందులోని చివరి కొస తొలగించదగినది లేదా తెలియబరచనిది). అన్ని పర్యావరణ సమస్యలకు ఒక పెద్ద వేదిక మరియు మరింత చర్చించవలసిన అవసరం ఉంది. జీవవైవిధ్యం కోల్పోవడం మరియు వాతావరణంలో మార్పుతో సహా భూమిపై పూర్వస్థితికి తేవడానికి వీలు లేని మార్పుల గురించి ఆందోళన చెందడానికి పర్యావరణ – ఆందోళన విస్తరించిందని నేను నమ్ముతున్నాను. నా సంస్కృతి నీకు అవసరం అయిన వస్తువులను మాత్రమే తీసుకొని వ్యర్థాన్ని అరికట్టమని నొక్కి చెప్తూ ఉంటుంది. దీనికి మంచి ఉదాహరణ ఆహారాన్ని వ్యర్థం చేయడం. ఒక బియ్యం గింజను కూడా వృధా చేయకూడదనే సామెత మనకు ఉండనే ఉంది.

టోనీ హ్వాంగ్

వార్తలను ఎక్కువగా చదవడం వలన నాలో కోపం, భయం, విచారానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు అంతులేని ప్రవాహంలా వస్తు ఉండేవి. వాతావరణ మార్పుల వలన ఏర్పడే దుష్ప్రభావాల గురించి దశాబ్దాల తరబడి పరిశోధనలు తెలియచేస్తూనే ఉన్నప్పటికీ, వాటిని ప్రపంచ దేశాలు తీవ్రంగా పరిగణించక పోవడం ఆగ్రహాన్ని కలిగించే అంశం. ఆ నిర్లిప్త ధోరణి, నేడు మనకు ఈ పరిస్థితిని తెచ్చిపెట్టింది. ఈ ప్రపంచం మార్పు చెందుతూ ఉంది. తీవ్రమైన వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు మానవ జాతి ధీటుగా ప్రతిస్పందించ వలసిన అవసరం ఉంది. ఇది చాలా భయంకరమైనదదే అయినప్పటికీ, మనం సరళంగా మరియు స్థిరంగా ఉన్నామని, మన ఉనికికి ముప్పు కలిగించే ప్రతి సమస్యకు మనం పరిష్కారాలను కలిగి ఉన్నామని, వాటిని కనుగొంటామని నేను సాంత్వన పొందుతున్నాను. భవిష్యత్ తరాలు పట్టుదలతో ఉండటానికి ఒక మార్గాన్ని కనుగొంటాయి; అయితే వారికి మార్గం సుగమం చేసే విధానాలను మనం కనుగొనాలి.

క్లేర్ మెక్‌కార్తీ

నేను పర్యావరణ ఆందోళనను చాలా ఎక్కువగా అనుభవించాను. అందులో మొదటి లక్షణం తీవ్రమైన అపరాధ భావన. ఎదుగుతున్న క్రమంలో నేను వాతావరణ మార్పుల గురించి విన్నాను, కానీ హైస్కూల్ లో ఉన్నప్పుడు ఒక వేసవి శిబిరంకి వెళ్ళేవరకు అది ఒక సామాజిక సమస్య అన్న విషయం నాకు అర్థం కాలేదు. వాతావరణ మార్పుల యొక్క అసమాన ప్రభావాల గురించి తెలుసుకుని నేను దిగ్భ్రాంతి చెందాను. నా దేశం ఈ సమస్యకు ఎక్కువగా దోహదపడుతుండగా, విశేషాధికారముగల ఒక అమెరికన్‌గా నా స్వంత జీవితంలో ఎటువంటి ముఖ్యమైన మార్పులను నేను అనుభూతి చెందనందుకు సిగ్గుపడ్డాను. నేను అపరాధ భావనతో కొంత సమయం నిశ్చేష్టంగా ఉండిపోయాను.

నేను నా పర్యావరణ ఆందోళనతో పోరాడడానికి వాతావరణ అసమానతల గురించి పోరాటం సాగిస్తున్న ఉద్వేగభరితమైన ఎమొరీ విద్యార్థులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం ఒక మార్గంగా ఎంచుకున్నాను. ఎమొరీలోని ఈ స్థిరమైన సంఘాలు నాకెంతో ప్రియమైనవి. ఇక్కడ నేను ఏర్పరచుకున్న నా స్నేహితులు నేను ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండడంతోపాటు, నా ఆక్రోశాన్ని వెళ్ళబోసుకోవడానికి నాకు ఒక అవకాశం కూడా కల్పిస్తారు.

డాని డాంగ్

ఉద్గారాలను తగ్గించడానికి అన్నిదేశాలలో ఉన్న సామూహిక నిష్క్రియాత్మకతను చూసినప్పుడు నేను పర్యావరణం గురించిన ఆందోళనను అనుభవిస్తున్నాను. కనెక్టికట్ లోని నా కుటుంబం మేము 15 సంవత్సరాల క్రితం అక్కడికి వెళ్ళినప్పటి కంటే ఇప్పుడు చాలా తక్కువ తరచుగా మంచును పారతో తీయడాన్ని చూసినప్పుడు నేను అసహనానికి లోనవుతున్నాను.

అట్లాంటాలోని వెచ్చని వాతావరణం, సూర్యరశ్మి వలన నా మానసిక స్థితిలో మార్పు ఏర్పడుతుందేమో అన్న ఉద్దేశ్యంతో నేను అట్లాంటాకు మకాం మార్చాను. అయితే దీర్ఘకాలపు మితిమీరిన వెచ్చదనం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మరింత క్షీణింపచేస్తుందని నేను ఎన్నడూ ఊహించలేదు. అసాధారణమైన వేడి ఉన్న రోజులలో హత్యలు ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటాయని పరిశోధనలు తెలియచేస్తున్నాయి. వేడిని బహిర్గతం చేయడం వలన వెనుకబడిన వర్గాలవారు కూడా అసమానమైన ప్రభావాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. తక్కువ ఆదాయ వనరులు కలిగిన వారు మధ్య, ఎగువ తరగతి వారి కంటే మూడు రెట్లు అధికంగా కరెంట్ బిల్లుల భారం మోయవలసి వస్తుంది. అంటే ఒక కుటుంబం ఇల్లు కొనుక్కున్నప్పటికి, ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణకు అవసరమైనంత కరెంట్ బిల్లులను చెల్లించలేని పరిస్థితులను కలిగి ఉండవచ్చు. శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగిన ఉపకరణాలకు అనుకూలమైన మరియు బాగా విద్యుత్తు ప్రసరించే మార్గాలను అడ్డగించగల గృహాలను నిర్మించడం అత్యవసరం.

నేను నా పర్యావరణ ఆందోళనతో పోరాడడానికి వాతావరణ అసమానతల గురించి పోరాటం సాగిస్తున్న ఉద్వేగభరితమైన ఎమొరీ విద్యార్థులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం ఒక మార్గంగా ఎంచుకున్నాను.

భవిష్యత్ తరాలు పట్టుదలతో ఉండటానికి ఒక మార్గాన్ని కనుగొంటాయి; అయితే వారికి మార్గం సుగమం చేసే విధానాలను మనం కనుగొనాలి.

నిత్యా నారాయణ స్వామి

పర్యావరణ ఆందోళన బహుళ పార్శ్వాలను కలిగి ఉంటుంది. పైగా ఇది అనేక న్యాయపరమైన చిక్కులను కూడా ఎదుర్కొంటోంది. కొన్ని సమాజాలు ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు కొంత అధిక పర్యావరణపరమైన ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు. కానీ ఈ సమస్యలకు చికిత్స అనేది వైద్య బీమా కింద ఎల్లప్పుడూ కవర్ చేయబడలేదు. వాతావరణ సంక్షోభాలకు కారణాలను అన్వేషించడంతో పాటుగా ఈ సమస్యకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న (విద్యాసంస్థ) ఆవరణలోని ఇతర ఉత్సాహవంతమైన కార్యకర్తలు మరియు సలహాదారులతో సంబంధాన్ని కలిగిఉండడం ద్వారా నేను ఒకవిధంగా నా ఆందోళనను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాను.

నా సంస్కృతికి భూమి మరియు సహజ వనరులతో చాలా ఆసక్తికరమైన సంబంధం ఉంది, అవి దైవిక తత్వములుగా పరిగణించబడతాయి. నేను పెరిగిన ప్రదేశంలో, మేము రోజువారీ కార్యకలాపాలకు మరియు భూమికి మధ్య

ఉన్న శారీరక మరియు భావోద్వేగ అడ్డంకుల సంఖ్యను త్వరితంగా తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాము, ఎందుకంటే ఇది భూమి మరియు మన ఆత్మల మధ్య లోతైన సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఇది నేలపై పడుకోవడం, చెప్పులు లేకుండా నడవడం, చెట్ల కింద సమూహాలుగా కూర్చోవడం వంటి మరిన్నికార్యకలాపాలను కలిగి ఉంది. ఈ రకమైన సాంస్కృతిక పద్ధతులు, మైక్రోప్లాస్టిక్‌లు, పురుగుమందులు మరియు మరిన్నింటితో కూడిన ఆధునిక పట్టణ జీవనం మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాన్ని కూడా ఇది నొక్కి చెబుతుంది.

ఈ సాంస్కృతిక ప్రభావాల ఫలితంగా, పర్యావరణ ఆందోళనను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ ధ్యానం చేయడాన్ని

నేను పెరిగిన ప్రదేశంలో, మేము రోజువారీ కార్యకలాపాలకు మరియు భూమికి మధ్య ఉన్న శారీరక మరియు భావోద్వేగ అడ్డంకుల సంఖ్యను త్వరితంగా తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాము, ఎందుకంటే ఇది భూమి మరియు మన ఆత్మల మధ్య లోతైన సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.

కేథరిన్ హౌస్

నేను ఒక స్విస్ అమెరికన్ ని. స్విట్జర్లాండ్ అనేకమైన ప్రకృతి అందాలను కలిగి ఉన్న దేశం. దాని భూభాగం పర్వతాలు, నదులు, సరస్సులు, లోయలు మరియు అడవులతో కూడి ఉంటుంది. “మాటలనేవి మరుగుజ్జులు, చేతలనేవి దిగ్గజాలు” అని ఒక సంప్రదాయ స్విస్ సామెత అంటుంది. పర్యావరణ ఆందోళన మీద ఎక్కువ దృష్టిని పెట్టవద్దని లేదా మాట్లాడే మాట గురించి ఎక్కువ ఆలోచించవద్దని ఈ సామెత నాకు గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. పద ప్రయోగాల పరిధిని దాటి, ప్రయత్నాలను క్రియలుగా మలిచేందుకు కృషి చేయాలి.

ఆ ప్రయత్నంలోనే వాతావరణ శాస్త్రవేత్త మరియు స్వచ్ఛంద సేవకునిగా అవుదామని ఉద్దేశ్యంతో ప్రస్తుతం నేను ఈ విద్యను అభ్యసిస్తున్నాను. చివరగా, అమెజాన్ అడవుల్లోని స్థానిక తెగలవారు అనుసరించే సొలర్పుంక్ తత్వశాస్త్రానికి అనుగుణంగా జీవించడానికి సాధ్యమైనంత వరకు నేను ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాను. సాంకేతికత మరియు ప్రకృతి ఈ రెండు ఒకదానితో ఒకటి వ్యతిరేకంగా కాక శాంతియుతంగా అనుగుణంగా ఉండే విధంగా ఉండే ప్రపంచాన్ని ఊహించుకొనేలా ఈ సిద్ధాంతము నన్ను సవాల్ చేస్తూ ఉంటుంది. “నిరుత్సాహ పూరిత సమయాలలో” సోలార్ పుంక్ మరియు స్విస్ సామెతలను గుర్తు చేసుకోవడం ద్వారా నేను ప్రశాంతతను పొందుతూ ఉంటాను.

అనుశ్రీ సోనావాలా

నేను ముంబై మరియు సింగపూర్ లలో నివసించాను. ఈ రెండు కూడా సముద్ర మట్టం పెరుగుదలకు, భారీ వర్షాలకు గురయ్యే ప్రదేశాలే. నేను సముద్రానికి దగ్గరగా నివసిస్తూ ఉంటాను. నేను నివసిస్తున్న ప్రదేశం నుండి చూస్తూ ఉంటే అంతా అద్భుతంగా ఉన్నప్పటికీ, సముద్ర మట్టపు పెరుగుదల గురించి స్కూల్ లో నేను నేర్చుకొన్న విషయాలు నన్ను ఆందోళనకు గురి చేస్తూ ఉంటాయి. తీరానికి దూరంగా ఇల్లు వెదుక్కొందాం అని నేను అనేక సార్లు మా తల్లిదండ్రులకు సూచించి నప్పటికీ, వారు దానిని పెద్దగా పట్టించుకున్న దాఖలాలు లేవు. ఇది నా ఆందోళన పెరుగుదలకు మరింత దోహదం చేసింది. వరదలు, దావానలం, సముద్రంలో ఆయిల్ ఒలకబోయడంలాటి వార్తలు నన్ను నిరుత్సాహానికి గురి చేస్తూ ఉంటాయి. ప్రపంచాన్ని మరియు మన వంతు ప్రయత్నం లేకపోవడాన్ని గమనిస్తే, ఇవి నా విచారాన్ని మరింత పెంచుతూ ఉంటాయి. అయితే మార్పుకు నా వంతుగా నేను ఏమి చేయగలను అన్న ఆలోచనతో నేను ప్రేరణ పొందుతూ ఉంటాను. స్కూబా డైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు (శ్వాస కోసం ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగించి నీటి అడుగున ఈత కొట్టడం), నేను చూసిన పగడాల స్వచ్ఛీకరణము వంటి వాతావరణ సంఘటనలు, ఏదైనా చేయాలి అన్న ప్రేరణను నాలో రేకెత్తిస్తూ ఉంటాయి. నేను కొన్ని పగడపు పునరుద్ధరణ ఉద్యమాలలో కూడా పాల్గొని, వాటి పర్యావరణ ప్రాముఖ్యత గురించి అందరిలో అవగాహన కలుగ చేశాను.

ఫెయిత్ లోపెజ్

2008 లో మా నానమ్మ నాకు దూరమయ్యింది. రొమ్ము కాన్సర్ తో జీవితంలోని చాలా కాలం పోరాటం సాగించి చివరకు ఆమె మరణించింది. ఆమె అంత్యక్రియల సమయంలో మాపెద్ద మేనత్త, నేవడ, అరిజోనా, న్యూ మెక్సికో మరియు నైరుతి దిశలో ఉన్న ఇతర రాష్ట్రాలలోని

స్థానిక స్త్రీల గురించి ప్రస్తావించింది. వీరందరూ అణు ధార్మికతకు అసమానంగా గురయ్యారని ఆమె చెప్పింది. మా నానమ్మ తన జీవితంలో అధిక భాగం నవజోలోనే గడిపింది. ఈ రాష్ట్రాలలోని కొన్ని భాగాలను అణుపరీక్షలకు ఉపయోగించే వారు. స్థానిక నివాస స్థలాలు ఈ పరీక్షా ప్రదేశాలకు దగ్గరలోనే ఉండేవి.

నా అనుభవంలో, పర్యావరణ ఆందోళన అంటే కేవలం భవిష్యత్ లో రాబోయే వాతావరణ విపత్తుల గురించిన ఆందోళన లేదా ఈ సంఘటనల సంభావ్యతను గురించిన ఆందోళన మాత్రమే కాదు. పర్యావరణ విపత్తుల ఫలితంగా, సమాజాలను, ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన నాలాటి వారిని పర్యావరణ ఆందోళన వేధిస్తూ ఉంటుంది.

గ్రామీణ న్యూ మెక్సికోలో పెరగడం వల్ల వచ్చిన ఒక వ్యాధికి నేను, నా తల్లి గురవుతామేమో అన్నభవిష్యత్తు గురించి నేను భయపడుతున్నాను. అయితే నా సమాజంలో బాధకు గురైనవారి అనుభవాలను పంచుకొంటూ నేను ఓదార్పును పొందుతూ ఉంటాను. అది ఒక దురదృష్టకరమైన అనుభవాల సమాహారమే అయినప్పటికీ, అందరం అనుభవాలను పంచుకొనే ఒక వేదిక అంతే.

ప్రాచీ ప్రసాద్

వాతావరణ మార్పులు గురించిన ఆందోళన నలు దిక్కులా ఉన్నప్పటికీ, వినాశనం రాబోతుంది అన్న భయం విపరీతంగా వ్యాపిస్తూ ఉంది. గత వసంత కాలంలో, ఒక సైన్స్ మ్యూజియంలో జరిగిన కార్యగోష్ఠిలో, హై స్కూల్ విద్యార్థులకు వాతావరణం – ఆందోళన అనే అంశం గురించి బోధించే అవకాశం నాకు లభించింది. అందులో మేము ప్రస్తుత వాతావరణ సమస్యలు ఫలితంగా ఏర్పడుతున్న భయాలు, చింతలు గురించి చర్చించాము. తద్వారా విద్యార్థులు తమ తోటివారిలో సంఘీభావాన్నిమరియు క్రమబద్ధీకరణాన్నికనుగొనగలరు. ఒంటరిగా అయిపోతాను ఏమో అనే భయం మరియు నియంత్రణ లేకపోవడంవంటి భావాల తగ్గుదలకు బహిరంగ సంభాషణలు ఎంతో తోడ్పడతాయి.

ధ్యానం, బహిరంగంగా సంభాషించడం, నియంత్రణకు మరియు ఆశాజనకంగా ఉండటానికి చిన్నచిన్న మార్గాలను కనుగొనడం వంటి సాధనాలను నేను సహాయకరంగా ఎంచుకున్నాను. శరీరం నుండి ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి యోగా మరియు ధ్యానం వంటి స్థిరమైన సాధనలు చాలా మందికి తోడ్పడతాయి. శుభ్రమైన ఆహారం, కార్బన్ – తీవ్ర ప్రక్రియలకు సహకారాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజువారీ కష్టాలు మరియు ఆహార ఖర్చులతో వీటిని అమలుచేయడం కష్టంగా ఉంటుంది, కానీ చిన్న అడుగులు పెద్ద మార్పును కలిగిస్తాయి.

మార్గరెట్ ఒలావోయిన్

స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి, భగవంతునితో అనుసంధానం చెంది వ్యవసాయం చేయడం అనే సంప్రదాయ జ్ఞానం అని నా నైజీరియన్ సమాజం నుండి వచ్చింది. మేము అమెరికాకు రాకముందు నా తండ్రి వ్యవసాయం చేసేవారు. విత్తనాలు విత్తేటప్పుడు సమృద్ధిగా పంటను ఇవ్వమని ఆయన తన సోదరులతో కలిసి భగవంతుని ప్రార్థించేవారు. భూమితో, ప్రకృతితో నేను అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉండడానికి ఈ సంప్రదాయం కూడా ఒక కారణం.

విల్ హచిన్సన్

నేను సాల్ట్ లేక్ సిటీ, ఉటాలో వేసవి శిబిరంలో బోధిస్తున్నప్పుడు, వేసవిలో పర్యావరణ ఆందోళన గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన అనుభవం నాకు ఎదురయ్యింది. ఉటా తీవ్రమైన కరవును ఎదుర్కొంటోంది, 'గ్రేట్ సాల్ట్ లేక్' త్వరితగతిన ఎండిపోతోంది, సరస్సు ఎండుతున్నకొద్దీ ఆర్సెనిక్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఒక 10 ఏళ్ల బాలుడు సరస్సు ఎండిపోవడం గురించి తీవ్ర విచారాన్ని, ఆందోళనను వ్యక్తం చేశాడు. అంత చిన్న పిల్లవాడి నోటి నుండి ఇటువంటి మాటలను వినడం బాధాకరంగా అనిపించింది. మనం అనుభవిస్తున్న పర్యావరణ ఆందోళన సహజంగానే మన నుండి మన పిల్లలకు కూడా సంక్రమిస్తుంది. వాతావరణానికి సంబంధించి చేసే సంభాషణలలో చాలా ముఖ్యమైన అంశం – యువత అసహాయత, అపరాధ భావనలకు లోనుకాకుండా చూడడం.

మాగీ డేవిస్

నేను ఉన్నత పాఠశాలలో చదువుతున్నప్పుడు, నా మొట్టమొదటి పర్యావరణ విజ్ఞాన తరగతిలో, పర్యావరణ ఆందోళనను అనుభవించాను. ఆ సమయంలో ఒక భయంతో కూడిన పెనుభారాన్ని నా భుజాలపై మోస్తున్న అనుభూతి నాకు ఏర్పడింది. వాతావరణ మార్పులు గురించి అవగాహన ఏర్పడుతున్న కొద్దీ, మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా మనం భూమికి ఎంత హాని చేస్తున్నామో తెలుసుకుంటున్నకొద్దీ, నా ఆందోళన అధికం అవసాగింది. అయితే ఈ సమస్య పరిష్కారానికి మనం ధ్యానం, బహిరంగంగా సంభాషించడం, నియంత్రణకు మరియు ఆశాజనకంగా ఉండటానికి చిన్నచిన్న మార్గాలను కనుగొనడం వంటి సాధనాలను నేను సహాయకరంగా ఎంచుకున్నాను. శరీరం నుండి ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి యోగా మరియు ధ్యానం వంటి స్థిరమైన సాధనలు చాలా మందికి తోడ్పడతాయి.

ఏమి చేయలేకపోతున్నామనే తలంపు నాలో ఆందోళనను మరింత పెంచింది. వాతావరణం లోని మార్పుల వలన లక్షలాది జీవితాలు ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి అని తెలిసి కూడా ప్రజలు దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం అనే భావన నన్ను కలవరపరచ సాగింది.

అయినప్పటికీ వాతావరణ మార్పులకు సంబంధించిన వార్తలను తెలుసుకోవడాన్ని నేను ఇష్ట పడతాను. అయితే దీనిని విడతలు, విడతలుగా తెలుసుకోవాలని నాకు తెలుసు. ఈ వార్తలను ఎక్కువగా వినడం వలన విచారం, నిరాశా వంటి భావనలు నన్ను చుట్టుముడతాయి. మా సమాజంలో అటువంటి సంప్రదాయం లేనప్పటికీ, ప్రకృతిమాత సామరస్యంతో నా సంబంధాలను దృఢతరం చేసుకోవడానికి రోజువారీ ధ్యాన సాధనను ఒక మార్గంగా నేను ఎంచుకున్నాను. ఎందుకంటే నా ఉనికికి ధ్యానం ఒక ముఖ్య అవసరం అన్నది నా భావన.

బొమ్మలు : ఇనా గొవేయా మరియు విరినా ఫ్లోరా

సంగీతం, చెక్క మీద
చిత్రాలు చెక్కడం,
చిత్రలేఖనం ఎంత
సృజనాత్మకమైనవో,
వంటా వార్పూ
కూడా అంతే
సృజనాత్మకమైనది.

జూలియా చైల్డ్

నూతన జీవశాస్త్రం

సైమన్ హోమ్ 80 - 20 క్షార - ఆమ్ల సూత్రం సహాయంతో సమతుల, ఆరోగ్యకరమైన పోషణను అభివృద్ధి చేసే మార్గాలను తెలియ చేస్తున్నారు.

మన ఆహార ఎంపికల ద్వారా ఏర్పడే అసమతుల్యత వలన మన ఆధునిక జీవితాలు ఎలా బాధలకు గురవుతున్నాయో డా. రాబర్ట్ యంగ్ తన పుస్తకం 'ద పిహెచ్ మిరకిల్' లో వివరించారు. ఆహార పదార్థాల మేలు కలయిక ద్వారా ఉత్తమ పోషకాలు మరియు సమతుల ఆహారం, తీసుకోవడం వలన సులభంగా ఆరోగ్య పునరుద్ధరణ చేసుకోవడం ఎలాగో కూడా ఆయన వివరించారు. అతని సమగ్ర పరిశోధనల నుండి మరియు ఈ రంగంలో మార్గదర్శకులు చేసిన కృషి ద్వారా ప్రయోజనం పొందాలి అని భావిస్తే, ఈ పుస్తకం తప్పక చదవమని నేను సిఫారసు చేస్తాను.

మన శరీరం లో pH సమతుల్యత మన ఆరోగ్యం విషయంలో ఒక చాలా ముఖ్య భూమిక పోషిస్తుంది. pH అంటే, దేనిలోనైనా ఆమ్లం ,లేక క్షార పరిణామం ఎంత ఉంది అనే దాని కొలత. ఇది శరీరం మంచి ఆరోగ్యకర స్థితిలో ఉండడానికీ, జీవన శైలి వ్యాధులను నివారించడానికి, ఈ ఆమ్ల - క్షారముల యొక్క ఉత్తమ నిష్పత్తిని తెలియచేసే ఒక కొలమానం.

మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తమంగా పని చేయాలంటే మన శరీరం లోని కణజాలం సరైన pH శ్రేణిని కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు రక్తం 7.365 pH విలువతో కొంత క్షార గుణాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఆమ్లపూరితం, విషపూరితం, తక్కువ నాణ్యత కలిగిన ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడి, ప్రతికూల భావనలతో నిండిన జీవితం వలన శరీరం తను విడుదల చేయగల దానికన్నా ఎక్కువ ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది మన జీర్ణ వ్యవస్థను, శరీర జీవక్రియలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

అందువలన రక్తంలో సరైన pH విలువను నిర్వహించుకోవడానికి మన శరీరాలు కణజాలాలలోని క్షార ఖనిజాలను ఉపయోగించుకుంటాయి. కణజాలంలోని క్షార నిల్వలు అడుగంటినప్పుడు తీవ్ర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరం ఎముకల నుండి కాల్షియంను, కండరాల నుండి మెగ్నీషియంను నేరుగా వడపోయడం ప్రారంభిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఓవర్లోడ్ అవడం వలన శరీరంలో అధికంగా ఉన్న ఆమ్లం తిరిగి కణజాలంలో పోగవుతుంది. ఈ అదనపు ఆమ్లాలు శరీరంలోని జీవాయవాలను ప్రభావితం చేయకుండా కాపాడుకోవడానికి వీలుగా శరీరం కొవ్వును నిలుపుకొంటుంది. శరీరంలోని బరువు సంబంధిత సమస్యలకు ఇది ఒక ముఖ్య కారణం.

ఈ అసమతుల్యత చక్ర భ్రమణం క్రమేణా ప్రాణవాయువు లోప వాతావరణానికి దారి తీస్తుంది. ఇలాటి వాతావరణంలో ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా, ఈస్ట్ అభివృధి చెందుతాయి. శరీరం యొక్క స్వీయ వ్యర్థాలను తొలగించలేని అసమర్థత అసిడోసిస్ కు దారితీస్తుంది. అసిడోసిస్ అంటే రక్తం మరియు కణజాలం యొక్క అధిక ఆమ్లీకరణ.

శక్తి సన్నగిల్లడం, అలెర్జీలు, అకాల వృద్ధాప్యం, శరీరంలో వాపు, కీళ్ల సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు, ప్రేగు సమస్యలు, నిద్ర సమస్యలు, బరువు పెరగడం ఇవన్నీ ప్రాథమిక లక్షణాలుగా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు క్రమేణా డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ గుండె జబ్బులూ, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘ కాల వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి .

అదృష్టవశాత్తు పోషకాలు, ఖనిజాలు, పీచు ,విటమిన్లు, ఒమేగా ఆయిల్,ఎంటీ ఆక్సిడెంట్స్ తో నిండిన ఆహారం మరియు విరివిగా నీరు తాగడం వలన శరీరం లోని అసమతుల్యతలను నివారించ వచ్చు .

మన శరీరం లోని అంతర్గత ద్రవాల pH శరీరం లోని ప్రతి కణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మన శరీరంలో ఆక్సిజన్ ను, లవణాలను ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేయడంలోను, కణాలకు నీటిని అందచేసి వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలోనూ రక్తం ముఖ్య భూమిక పోషిస్తుంది.

కొన్ని వారాల వ్యవధిలోనే శరీరంలో సరైన pH సమతుల్యతను సులభంగా తిరిగి పొంద వచ్చు.

మొదటి అడుగు: మీ జీవన శైలిని, మీ ఆహార అలవాట్లను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

రెండవ అడుగు: pH సమతుల్యత ఆధారంగా మీ శరీరం ఎలా పని చేస్తోందో అర్థం చేసుకోండి. హోమియో స్టాసిస్ ఎలా నిర్వహించాలో అర్థం చేసుకోండి.

మూడవ అడుగు: ముడి పదార్థాలు, సేంద్రియ మరియు ఆకుపచ్చని ఆహారాలను తినడం ద్వారా అసమతుల్యత నివారణా చర్యలు చేపట్టండి.

సరైన ఆరోగ్యం మరియు శక్తి కోసం రోజువారీ ఆహార కార్యక్రమం

1. తాజా సేంద్రియ పళ్ళ రసాలు, ఆకుపచ్చ స్మూతీలను తీసుకోండి.

2. స్వచ్ఛమైన నీటిని అధికంగా సేవించండి.

3. సేంద్రియ సలాడ్స్, పోషకాలు కలిగిన పచ్చి కూరగాయలు తీసుకోండి.

4. మనస్సును విశ్రాంతి పరచడానికి ధ్యానం చేయండి.

5. ప్రతిరోజు కొన్ని నిముషాల పాటు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి.

6. ప్రకృతిలోకి వెళ్ళండి, దానితో అనుసంధానం చెందండి. (ఉద్యానవనాలు, అడవులు, కొండలు మొదలైనవి).

7. బాగా నిద్రపొండి – మీకు అవసరం అనిపించినదాని కన్నా ఎక్కువగా.

మీ జీవన శైలికి పై వాటిని జోడించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని ఒక స్వచ్ఛ, సమతుల స్థితికి తీసుకు రావచ్చు.

80-20 సూత్రం

మీరు తినే ప్రతి ఆహారం మీ శరీరం యొక్క pH విలువను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువలన ఆమ్ల, క్షార ఆహారాల మధ్య సమతుల్యతను కనుగొనడం ముఖ్యం. సరైన సమతుల్యత ఉండాలంటే 80% క్షారాలను ఉత్పత్తిచేసే, 20% ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అవసరం.

వాస్తవంగా చూస్తే చాలా మంది దీనికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా చేస్తున్నారు: 20% క్షారాలను ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాన్ని, 80% ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాన్ని తింటున్నారు.

 మీరు తీసుకొనే ఆహారంలో మాంసకృత్తులు బంగాళా దుంపలూ, వరి అన్నం, పాస్తా వంటి ఆమ్ల లక్షణాలు కలిగిన ఆహారం కేవలం 20 నుండి 25 శాతం మాత్రమే ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు తినే మిగిలిన 75 – 80 శాతం ఆహారంలో తాజా కూరగాయలు మరియు క్షార గుణాలు కలిగిన ఆహారం ఉండేలా చూసుకోండి.

మన అందరి శారీరక అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి అనే విషయాన్ని గుర్తుంచు కోవాలి. మీకు మీరే ఒక నిపుణుడుగా నిజమైన మీ శరీర అవసరాలను గుర్తించవలసిన అవసరం ఉంది..

ముఖ్యమైన పోషకాలు, తక్కువ గ్లైసేమిక్ సూచిక కలిగి ఉంటాయి కనుక క్షార జనిత ఆహారాలు ఎన్ని కావాలంటే అన్ని మీరు భుజించవచ్చు.

క్షార ఆహార పదార్థాలు వృక్ష ఆధారితాలు. ఇవి గ్లూటేన్, చక్కెర రహిత పదార్థాలు. ఇవి ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఎంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటాయి. క్షార లక్షణాలు కలిగిన పళ్ళు, కూరగాయలలో నీరు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అవి శరీరంలో ఆక్సిజన్ శాతంను పెంచుతాయి.

మానవ శరీరం సహజ ఆహార పదార్థాలు తినడానికి అనుగుణంగా రూపొందించ బడింది. ఎటువంటి రుగ్మతనుండి

అయినా, అంటే, అది శారీరకమైనది కావచ్చు, భావోద్వేగపరమైనది కావచ్చు లేదా ఆధ్యాత్మికమైనది కావచ్చు, క్షార ఆహారం మిమ్మల్ని తిరిగి సమతుల్య స్థితికి తీసుకువచ్చే సరైన మార్గం.

క్షార పానీయాలు ఆరోగ్యానికి పునాదులు

మీ రోజువారీ ఆహారంలో పచ్చి కూరగాయల వినియోగాన్ని పెంచడానికి సరైన మార్గం, మీ దినచర్యను వాటి రసం తాగడం ప్రారంభించడం ద్వారానే.

ప్రతి రోజు 6 నుండి 9 కప్పుల కాయ గూరలు లేదా పళ్ళ ముక్కలను తీసుకోవడం మంచి ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఒక పెద్ద గ్లాసుడు కూరగాయల రసం కానీ స్మూతీ లాగా కానీ చేసి తీసుకొంటే మీరు 3 కప్పుల కూరగాయలను తీసుకొన్నట్లే.

ఈ సమతుల సూత్రాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించు కోవడం, బరువు తగ్గడాన్ని సులభతరం చేయడం మరియు వృద్ధాప్యాన్ని తగ్గించడం సాధ్యమవుతుంది.

ఒక పెద్ద ప్లేట్ లో మీ రోజువారీ ఆహారాన్ని మనస్సులో ఊహించుకుని ఈ సూత్రాన్ని దశల వారీగా వర్తింప చేయండి. మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్కలిన్ ఆహారం వైపు మిమ్మల్ని మళ్లించడానికి ఈ విధానం తోడ్పడుతుంది.

ఆహారం లో ఆమ్ల, క్షార నిష్పత్తులు

1. 75% ఆమ్లం. ఇది పశ్చిమ దేశాల వారి సాధారణ ఆహారం.

   ఆమ్ల ఆహారాలు పోషకాలను హరిస్తాయి: తక్కువ నాణ్యత కలిగిన, ప్రాసెస్ చేసిన, శుద్ధి చేసిన ఆహారాలు, పోషకాలు, ముందుగా ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ లు, సుగర్, ట్రాన్స్ ఫాట్ లు, జెనెటికల్ గా మార్పు చేయబడినవి ఇవన్నీ కూడా మీ శరీరానికి తక్కువ పోషకాలను అంద చేస్తాయి. వీటివలన శరీరంలో అసిడిటీ, ఒత్తిడి, ఏర్పడతాయి.

2. 50 - 50 ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలికి ఉత్తమ ప్రారంభం.

   ప్రాసెస్ చేయని తాజా ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా పోషకాలను తిరిగి పొందడం.

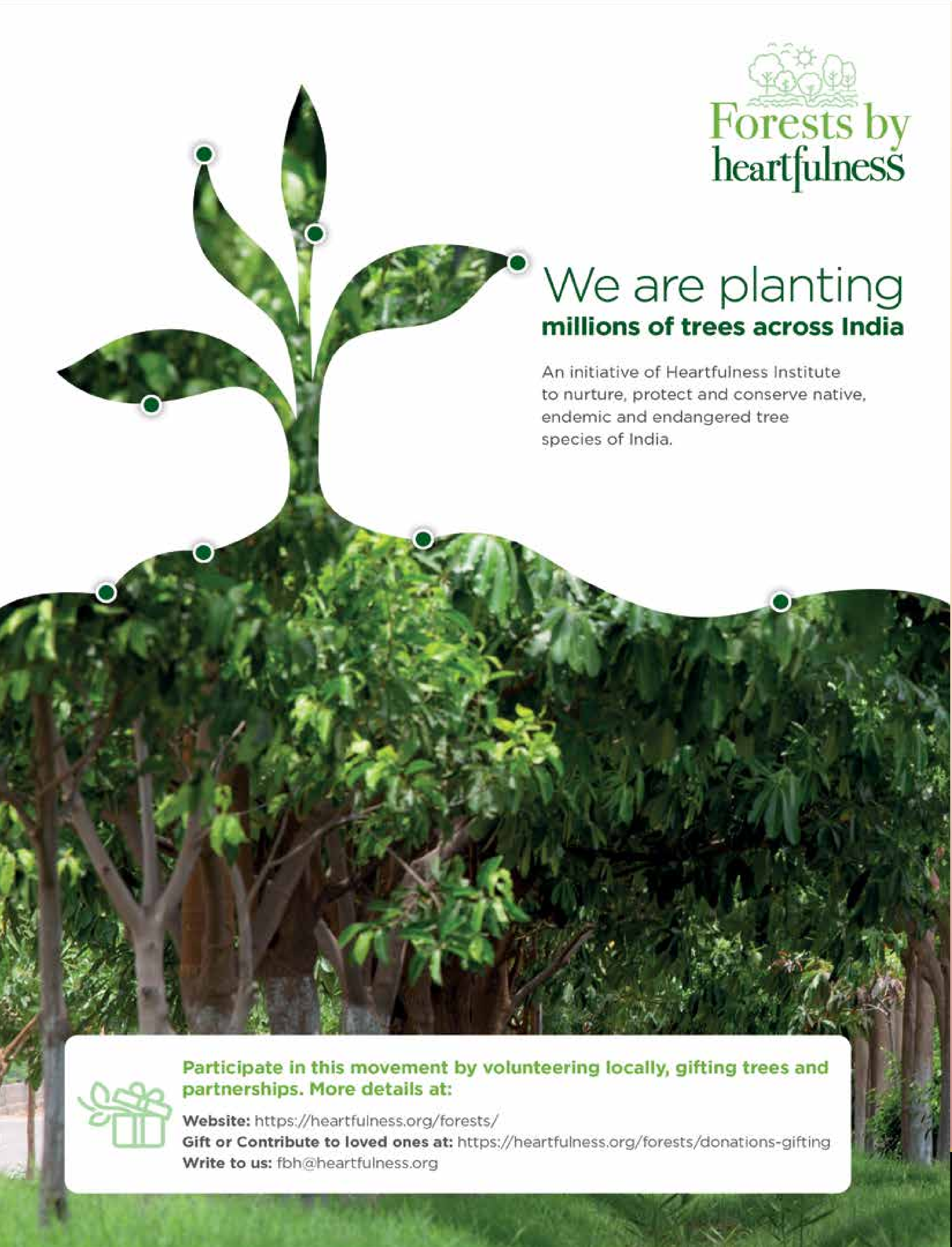
   తాజా, సేంద్రియ పళ్ళు, కూరగాయలకు మీరు తీసుకొనే ఆహారంలో 50% కంటే ఎక్కువ స్థానం కల్పించండి.

3. 70 నుండి 80% క్షార జనిత ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని సమతూకంగా ఉంచుతుంది.

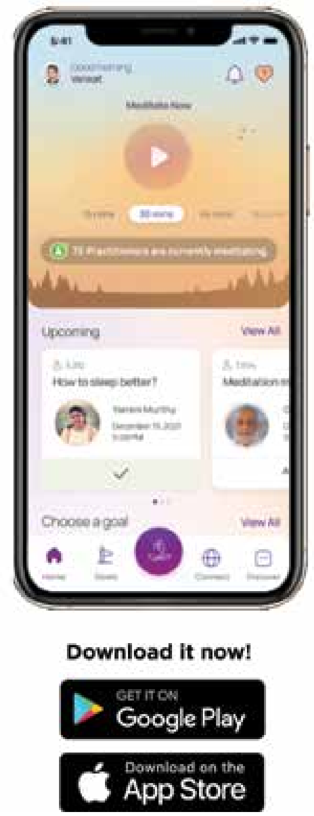
   70 - 80 శాతం ఎక్కువ శక్తినిచ్చే తాజా, సేంద్రియ క్షార పదార్థాలు, సమగ్ర ఆహారం, అల్కలిన్ జ్యూసులు, స్మూతీలు, నీరు తీసుకొంటూ నూతనోత్తేజం పొందండి.

   మిగిలిన 20 - 30 శాతాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి.

ఫోటోగ్రాఫీ : సిమోన్ హోల్మ్


Forests by heartfulness
We are planting
millions of trees across India
An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.
Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships. More details at:
Website: https://heartfulness.org/forests/
Gift or Contribute to loved ones at: https://heartfulness.org/forests/donations-gifting
Write to us: fbh@heartfulness.org

Special Gifts
for Your Special Ones from Heartyculture
Signature Blends
Tea Gift Box
Diffuser with
Essential oils
Honey
Gift Box
Heartyculture
e-Gift Card
Shop on hfnl!fe.com



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆప్

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది

మీ హృదయంలోకి లాగిన్ అవ్వండి. శిక్షకునితో ధ్యానం చేయండి. గమనించండి, మార్పుచెందండి.

Download at
—> heartfulnessapp.org

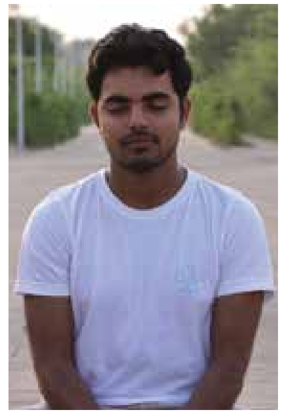
యోగా

'ఓం'లో డిగ్రీ

హార్ట్‌ఫుల్నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్.

అడ్వాన్సుడ్ యోగాలో పి.జి. డిప్లొమా. అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

—> www.heartfulness.org/yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.org



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

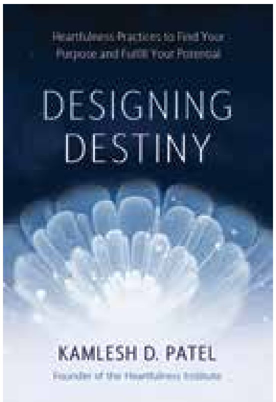
3 మాస్టర్ క్లాసులు

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు.

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రతి క్లాసూ 35 నుండి 45 ని.ల →నిడివితో ఉంటుంది.

—> http://en.heartfulness.org/masterclass

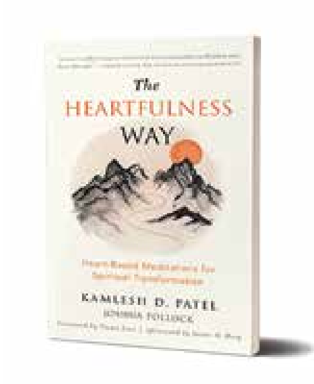
#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం



అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ) గారు రచించినది.

విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టినీ.కామ్, పుస్తకాల షాపులలో అందుబాటులో ఉంది.
—> designingdestiny.com



అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు
ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే

ప్రేరణ కలిగించే ఈ పుస్తకంలో మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. మీ జీవన యాత్రలో మలుపులు, ఒడుదుడుకులు ఎదుర్కోడానికి అవసరమైన వివేకం, మార్గదర్శనం అందించడానికి ఈ ప్రక్రియలో మీ హృదయం శాశ్వతమైన సాధనంగా మారుతుంది. మీరు మీ జీవితాన్ని మరింతగా మీతో, ఇతరులతో అనుబంధం కలిగి ఉంటూ కొనసాగిస్తారు.
ఆన్‌లైన్లో అన్ని పుస్తకాల షాపులలో, అమెజాన్‌లో లభిస్తుంది.
—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! అలాగే ఆశ్రమాలగురించి కూడా తెలుసుకొని సామూహిక ధ్యానాలలో, అక్కడి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోండి.

—> www.heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

స్టడీ బడ్డీ

యూ-నివర్సటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ , ఉడేమి వీడియో సీరీస్‌లో నమోదు చేసుకోండి
—> daaji.org/udemy/

జీవితం కోసం

చైతన్యవంతమైన జీవితం కోసం

మీ జీవితాన్ని సరళం, సుఖమయం చేయడం కోసం 'HFNlife' మీ కోసం అందించే వస్తువులు ఎన్నో ఉన్నాయి.

మీ భౌతిక అవసరాలు తీర్చడంకోసం ఆహారం, ఆహార్యం, సౌందర్య సాధనాలు, బట్టలు, కంటి సంరక్షణ, గృహోపకరణాలు, ఇంకా ఎన్నో అందించడం కోసం మేమెంత చేయగలమో అంత చేస్తున్నాం. హార్టెఫుల్నెస్ ఇన్సిట్యూట్ భాగస్వాములుగా ఉన్న సంస్థలు తాము ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడానికి సహకరిస్తున్నారు.

—> http://hfnlife.com

DAISYTEK
COMPUTERS LLC
DUBAI, UAE

daisytek@daisytek.ae
www.daisytek.ae

hp
Canon
DELL
EPSON

WE STOCK LEADING BRANDS

acer
brother.
logitech
Lenovo.

All brand logos and images are copyright of their respective owners.

FOR TRADE INQUIRIES +971-4-3930734 • daisytek@daisytek.ae

BOOK LAUNCH

From the bestselling author of *The Heartfulness Way* and *Designing Destiny*

DAAJI

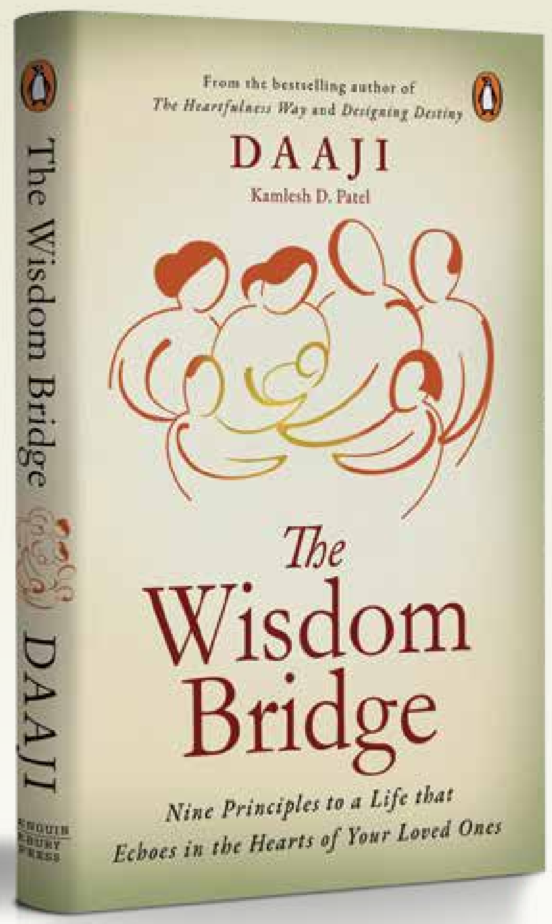
Kamlesh D. Patel

The Wisdom Bridge

Daaji in *The Wisdom Bridge* offers nine principles to guide you, the reader, to live a life that inspires your children and your loved ones. These principles are important references for parents, parents-to-be, grandparents and caregivers to create fulfilling and happy lives. They will not only help you enrich the lives of your children and raise responsible teenagers, but pave the way for an inspired life and resilient bonds in your family.

PRE-ORDER at

hfn.link/preorderTWB



"

It is both an inspiring and practical resource the parents will refer to often as they care for their children."
- JACK MILLER, Professor University of Toronto and author of The Holistic Curriculum and Whole Child Education

As the old African Proverb states, "It takes a village to raise a child," you can now consider Daaji part of your family's village."
- LASHAUN MARTIN, National Vice President, Operations, Mocha Moms, Inc. Gospel Recording Artist

'a timely book that families will benefit from, including my own."
- PULLELA GOPICHAND, Chief National Coach Indian Badminton Team, recipient of the Padma Bhushan

Whether it's music or life, what matters is growing self-awareness. I impart this lesson through the flute, and Daaji does this through his teachings.
- Pt. HARIPRASAD CHAURASIA, internationally acclaimed flautist, teacher, and winner of multiple awards and recognitions globally

'I find the wisdom in this book enlightening.'
- CLANCY MARTIN, Professor of Philosophy, contributing editor, Harper's Magazine

WISDOMBRIDGE.IN

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