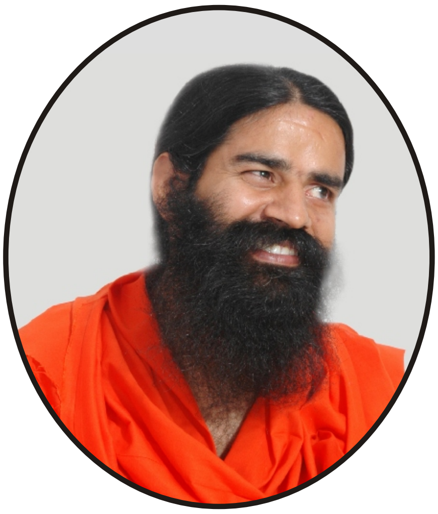

మనం కలలుగన్న భారత్

సంపూర్ణ ప్రగతి కొరకు - భారతీయ దర్శనం

వికేంద్రిత వికాసవాదము మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం

భారత్ స్వాభిమాన్ (ట్రస్ట్)

దేశ నిర్మాణం కొరకు ఆహ్వానం

ఈ చిన్ని పొత్తము ' **మనం కలలుగన్న భారత్** ' ను అధికాధిక సంఖ్యలో ముద్రించి ప్రజల వద్దకు పంపి ఈ ఆలోచనా విప్లవం ద్వారా సంపూర్ణ పరివర్తన కొరకు అయిన ఈ పవిత్ర కార్యంలో సహకరించమని దేశభక్తి కలిగిన పౌరులందరిని మేము ఆహ్వానిస్తున్నాము.

ఈ సమగ్ర పుస్తకంతో పాటు మీకు నచ్చిన లేదా సందర్భోచితంగా ఈ 7 విధముల విషయ వస్తువులలో నుండి ఎంపిక చేసుకుని వేరే ఏదైనా ఒక్కటి లేదా ఎక్కువ అంశములను ముద్రింప దలచినచో ఇందులో నుండి ఎంపిక చేసుకుని మూల వస్తువును చిన్నాభిన్నం కానివ్వకుండా భారత్ స్వాభిమాన్ సంస్థ మరియు ప్రకాశకుల పేర్లను ఉల్లేఖిస్తూ తమ పేర్లతో విడిగా స్థానిక భాషలలో పుస్తకములు తయారుచేసి అచ్చు వేయించి అధికాధిక సంఖ్యలో పంచండి. అట్లే ప్రతి గ్రామంలో ప్రతి ఇంటికి దేశ నిర్మాణ సందేశము అందజేసి మీ దేశ ధర్మము నిర్వర్తించండి.

ఓ౩మ్

మనం కలలుగన్న భారత్

సంపూర్ణ ప్రగతి కొరకు - భారతీయ దర్శనం

వికేంద్రిత వికాసవాదము మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం

భారత్ స్వాభిమాన్ (ట్రస్టు)
కేంద్రీయ కార్యాలయం
పతంజలి యోగపీఠ్ - ద్వితీయ చరణం,
మహర్షి దయానంద గ్రామ్, ఢిల్లీ - హరిద్వార్ జాతీయ రాజమార్గం,
బహాదరాబాద్ వద్ద, హరిద్వార్ - 249 402, ఉత్తరాఖండ్
ఫోన్. నం. 01334 - 240008, 246737, 248888, 248899
ఫ్యాక్స్ : 01334 - 244805, 240664

ప్రథమ ముద్రణ : 4 ఏప్రిల్ , రామనవమి నవరాత్రి ప్రారంభంలో - 2011

(స్వామీ శంకర్ దేవ్ వాన ప్రస్థ ఆశ్రమ ఉద్ఘాటన సందర్భంలో)

పుస్తకం పేరు : మనం కలలుగన్న భారత్

వితరణ : భారత్ స్వాభిమాన్ (ట్రస్ట్)

మహర్షి దయానంద గ్రామ్, ఢిల్లీ - హరిద్వార్ జాతీయ రాజమార్గం,

బహదరాబాద్ వద్ద, హరిద్వార్ - 249 402, ఉత్తరాఖండ్

ఫోన్. నం. 01334 - 240008, 246737, 248888, 248899

ఫ్యాక్స్ : 01334 - 244805, 240664

వెబ్‌సైట్ : www.bharatswabhimantrust.org
www.divyayoga.com

ఈ మెయిల్ : info@bharatswabhimantrust.org.
divyayoga@rediffmail.com

ప్రకాశకులు : దివ్య ప్రకాశన్

దివ్య యోగ్ మందిర్ (ట్రస్టు)

పతంజలి యోగ పీఠ్, మహర్షి దయానంద గ్రామం,

హరిద్వార్, 249 402, ఉత్తరాఖండ్.

ముద్రణ: ఋషి ఆఫ్ సెట్ ప్రింటర్స్,

వేద మందిర్, జ్వాలాపూర్,

హరిద్వార్ - 249 407.

విషయ సూచిక

క్రమ సంఖ్య	విషయము	పేజి.నెం.
	పీఠిక	4
1.	దేశ ధర్మము	5
2.	భారత్ స్వాభిమాన్ గ్రామ సమితి నిర్మాణ ప్రక్రియ	21
3.	భారత్ స్వాభిమాన్ ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణ యోజన ముసాయిదా	24
4.	అవినీతి, నల్లధనములకు 5 మూల స్రోతలు మరియు సమాధానములు	28
5.	గృహ వైద్యం	31
6.	స్వదేశీ తత్వము మరియు స్వదేశీ - విదేశీ ఉత్పత్తుల పట్టిక	38
7.	నిత్య యోగాభ్యాస క్రమము	44

పీఠిక

మీ చేతిని అలంకరించిన ఈ పుస్తికలోని ఒక్కొక్క వాక్యం భారత్‌లో ఒక నూతన క్రాంతికి జన్మ నిచ్చేది. అట్లే భారతీయ పౌరులలో ఒక క్రొత్త ప్రేరణ ఉత్సాహం మరియు ప్రబలమైన సాహసం నింపి నడిపించేది. ఈ పుస్తిక వలన వ్యక్తి వికాసము గ్రామ నిర్మాణము ద్వారా దేశ నిర్మాణ స్వరూపము మరియు యుగ నిర్మాణపు పునాది తయారగును.

ఒక చాలా విస్తృతమైన ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక, ఆర్థిక మరియు రాజనైతిక యుగ పరివర్తన ఉద్యమము భారత్ స్వాభిమాన్. సమగ్రమైన ఈ ఉద్యమం గురించి స్పష్టమైన వివరణ లేకపోబట్టి దేశంలోని చాలా మంది సామాన్య వ్యక్తులతో మొదలుపెట్టి మేధావులు, రాజకీయ నేతలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, విధాన నిర్ణాయకులు, ప్రముఖ పత్రకారుల మనసులలో కూడా తరచుగా పలు ప్రశ్నలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. పెట్టుబడిదారీ విధానం లేదా ధర్మ నిరపేక్ష సమాజవాదం (సెక్యులర్ సోషలిజం) స్థానంలో వికేంద్రిత వికాసవాదం మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం యొక్క సంపూర్ణ ప్రగతికై భారతీయ దర్శన సంబంధ విషయములు మన ఉద్యమంలోని పలు అంశముల గురించి ‘ మనం కలలుగన్న భారత్ ’ పేరుతో భారత్ స్వాభిమాన్ మూల దర్శనము, సిద్ధాంత పరమైన లేదా తాత్విక పక్షమును మేము ఈ చిన్న పుస్తకము ద్వారా వెలువరిస్తున్నాము. ఆరోగ్య, సమర్థ, సంస్కారవంత వ్యక్తి తయారీయే ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణము, ఆదర్శ భారత ప్రణాళిక అనే ఈ సంక్షిప్త ముసాయిదాను మేము దేశవాసుల ముందు పెడుతున్నాము. భవిష్యత్తులో దేశ ధర్మము (రాష్ట్ర ధర్మ) గురించి చెప్పబడిన 60 విషయములు మరియు ఇతర అంశముల పైన కూడా అవసరమైతే విస్తరించి వ్రాసే ప్రయత్నం కూడా మేము చేస్తాము. భారత స్వాభిమాన్ మూల ఆలోచనా సరళిని చదివిన తర్వాత భారత స్వాభిమాన్ కు సంబంధించిన అన్ని ప్రశ్నలు అనుమానాలకు తగిన జవాబు దొరికి, అట్లే ఈ పుస్తిక చదివిన తర్వాత మీరు కూడా ఈ ఉద్యమానికి గట్టి సమర్థకులై భారత దేశ నిర్మాణ కార్యంలో మీరు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తారని మా ప్రగాఢ విశ్వాసం.

(ఆచార్య బాలకృష్ణ)

1 - దేశ ధర్మము

స్వామీ రామ్‌దేవ్

దేశ ధర్మమును అర్థం చేసుకొనుట కొరకు ప్రతి ఒక్క భారతీయునకు దేశం యొక్క శక్తి సంపద మరియు దేశంలో రగులుతున్న సమస్యలు సవాళ్ళ గురించిన వివరణ పొందవలసి ఉన్నది. యోగ శిక్షణా తరగతులలో కూడా యోగాభ్యాసముతో పాటు ప్రతి రోజు 5 - 10 నిమిషములు దేశమునకు గల శక్తి మరియు మన దేశ ధర్మము గురించి కొన్ని ముఖ్య విషయములను ప్రజలకు తెలియజేయటంతో దేశం గురించి మనం ఏమి చేయగలమో ప్రజలకు అర్థం అవుతుంది. ఈ అంశములను ముందు సంక్షిప్త రూపముగాను తదుపరి విస్తృత రూపంలోను ప్రతి ఒక గ్రామ వాసికీ, ప్రతి ఒక దేశవాసికీ తెలియజేయండి.

1. దేశం యొక్క శక్తి:

మన భారతదేశంలో 89 రకముల భూ సంపద ఉన్నది. ఇనుము, బొగ్గు, రాగి, వెండి, బంగారం, వజ్రాలు, అల్యూమినియం మొ.. ధాతువులు, అట్లే గ్యాసు, పెట్రోలు మొదలుగా అనేక ఖనిజములు ఉన్నాయి. వీటన్నిటి వనరులు (రిజర్వ్) లను ఆర్థిక మూల్యాంకనము చేసినచో రమారమి 10 వేల లక్షల కోట్ల రూపాయల వరకు అవుతాయి. ఇందులో బొగ్గు ఒక్కటే (తెలిసిన వనరులు మాత్రమే) 276.81 బిలియన్ టన్నులు ఉంటే దాని విలువ సుమారు 950 లక్షల కోట్ల రుపాయలు ఉంది. ఇనుము గుర్తించిన ఖనిజం సుమారు 15.15 బిలియన్ టన్నులుఉన్నది. అట్లే అనేక విలువైన వస్తువులు భారత మాత గర్భంలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. మనం ఈ నిజాయితీ లేని దోపిడి దారులను తొలగించకుంటే వీరంతా దేశంలో ఉన్న సంపదనంతా కొల్లగొడతారు. భూ సంపదయే కాక, జల, అటవీ, స్థల, వనమూలికలు మొదలయిన ఇతర జాతీయ సంపదలతో పాటు, బౌద్ధిక, ఆర్థిక, చారిత్రక, మరియు ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చూసినా భారత్ ప్రపంచంలో శక్తివంతమైన ధనవంతమైన దేశము.

- లక్ష్యం -

వికేంద్రిత వికాసవాదము, ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదము ద్వారా వ్యక్తి, సమాజము, దేశము, మరియు విశ్వ కల్యాణములే నా జీవితములో ఒకే ఒక పరమ లక్ష్యము.

స్వామీ రామ్‌దేవ్

- పరిణామము -

వికేంద్రిత వికాసవాదము, మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాద నిర్మాణముతో అందరకు ఆర్థిక సామాజిక న్యాయము లభిస్తుంది. తద్వారా అందరకు సమృద్ధి, గౌరవం, స్వాభిమానంతో జీవించే హక్కు లభిస్తుంది. ఆర్థిక సామాజిక అన్యాయములు అసంతులనతలు నశిస్తాయి. భారత్ ఒక ఆర్థిక ఆధ్యాత్మిక మహాశక్తి సూపర్ పవర్ రూపంలో నిలబడుతుంది. భారత్ కు గుర్తింపు ఒక సెక్యులర్ కంట్రీ అని కాకుండా ఒక ఆధ్యాత్మిక దేశ రూపంలో ఉంటుంది.

2. మహాశక్తి భారత్:

మనదేశము, జర్మనీ, జపాన్, ఫ్రాన్స్, మొదలయిన దేశముల కంటే కనీసం 50 రెట్ల శక్తివంతమైన దేశము. అవినీతి అంతం అయిన నాడు భారత్ ప్రపంచంలో ఆర్థిక మహాశక్తి అవుతుంది. ప్రపంచానికి చెందిన ఐదు ముఖ్య సంస్థలు ఐ.యమ్.యఫ్ , వరల్డ్ బ్యాంక్, డబ్ల్యు. హెచ్., ఒ, యు. యన్.ఓ, డబ్ల్యు. టి ఓ, అన్నిటినీ ఇక్కడ నుండే మనం నడిపించగలము. మనం ప్రపంచంలో అతిపెద్ద, ఆర్థిక, రాజనైతిక, ఆధ్యాత్మిక మహాశక్తి అవుతాము. అదంతా మనకు చాలా గర్వకారణం అవగలదు.

3. దేశం స్వతంత్రమయిందా:-

15 ఆగష్టు 1947 నాడు దేశం స్వాతంత్రం పొందింది అని దేశ చరిత్రలో చదివింపబడుతున్నది. అట్లే నేడు మనం స్వతంత్రులమని నేతలు చెప్తుంటారు. కాని వాస్తవ స్థితి వేరుగా ఉన్నది. దౌర్భాగ్యవశమున 14 - 8 - 1947 నాడు ఆ నాటి ప్రధానమంత్రి మరియు ఆంగ్ల ప్రభుత్వ ప్రతినిధి మౌంట్ బాటన్‌లు ఒక పెద్ద తలవంపులు కలిగించే ఒప్పందము చేసుకున్నారు. దాని పేరు ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆఫ్ పవర్ ఎగ్రీమెంట్ (అధికార మార్పిడి ఒప్పందము) ఆ ఎగ్రిమెంట్ ననుసరించి ఈనాడు కూడ స్వతంత్ర భారతదేశములో విదేశీ తంత్రము నడుస్తున్నది. భాషా దృష్టితో గాని, వ్యవస్థా దృష్టితో గానీ చూసినా మనం స్వతంత్రులమవ లేదు. ఏ విధంగా ఆంగ్ల ప్రభుత్వం భారతదేశాన్ని పరిపాలించేదో అదే పద్ధతిలో భారత ప్రభుత్వం భారత్‌ను నడిపిస్తోంది. భారతీయ సంస్కారము మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలు అన్ని విధాలా తుడిచిపెట్టబడిన టి.బి. మెకాలే ఆంగ్ల విద్యావ్యవస్థ : భారతీయ చికిత్సా వ్యవస్థ, యోగము, ఆయుర్వేదము, మరియు ప్రకృతి చికిత్స మొదలయిన వాటిని మార్జిన్ లోనికి నెట్టివేసిన ఇంగ్లీష్ చికిత్సా వ్యవస్థ: భారత్ ను దోపిడీ చేయటానికై ప్రవేశ పెట్టిన 34,735 , ఆంగ్లేయ చట్టములు, నేటికీ అలాగే అమలులో ఉన్నాయి. పెట్టుబడి వికేంద్రీకరణ జరగకుండా గ్రామములను, భారత్‌ను పీల్చి పిప్పి చేయుచున్న ఆంగ్లేయ ఆర్థిక వ్యవస్థ నేటికీ నడుస్తున్నది. ఇదేవిధంగా స్వతంత్రం పేరుతో నేడు మనం ఆంగ్లేయ బానిసత్వంలో జీవిస్తున్నాము.

- సంకల్పము -

క్రమం తప్పని యోగాభ్యాసం, స్వదేశీ వ్రతం చేపట్టి, ఎన్నికల సమయంలో మచ్చలేని (నాన్ కరప్ట్) అకళంక యోగ్య వ్యక్తులకు ఓటు వేసి వికేంద్రిత వికాసము మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజము యొక్క నిర్మాణములో సహకరించుట అందరి యొక్క పరమ కర్తవ్యము.

స్వామీ రామ్‌దేవ్ జీ

- పరిణామము -

1. యోగము స్వదేశీలనే ఒక చిన్న వ్రతంతో దేశానికి అతి పెద్ద లాభం చేకూరుతుంది. ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 25 నుండి 30 లక్షల కోట్ల రూపాయలు వ్యాధుల, మత్తు పదార్థముల ద్వారా విదేశీ కంపనీలకు అర్పణ చేసి నాశనం చేసుకుంటున్న మొత్తము ధనము ఆదా అవుతుంది.ఈ డబ్బు పతంజలి గ్రామీణ పరిశ్రమల ద్వారా గ్రామములకు లభిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి ఏడాది ప్రతి ఒక్క గ్రామానికి సుమారు 5 కోట్ల రూపాయలు అదనపు ఆర్థిక లాభం చేకూరుతుంది. రోగము , మత్తు పదార్థములు మరియు విదేశీ కంపనీల లూటీల కుట్రల నుండి విముక్తి పొంది ఆరోగ్య, సమర్థ, సంస్కార వంతమయిన భారత్ యొక్క నిర్మాణము జరుగుతుంది.

2. నిష్కళంకులు మచ్చలేని వ్యక్తులకు ఓటు వేసి అవినీతి నల్లధనము, అవినీతి వ్యవస్థల నుండి ముక్తి పొందిన ఒక ఆదర్శ రాజ్య వ్యవస్థ స్థాపన జరుగుతుంది. భారత్ ఆర్థిక ఆధ్యాత్మిక మొదలైన అన్ని రంగములలో ఉన్నతి పొందుతుంది.

భారత్ కు స్వాతంత్య్రం రాగానే అన్ని ఆంగ్లేయ వ్యవస్థలను స్వదేశీకరణ చేయవలెనని మహాత్మా గాంధీ మరియు విప్లవ వీరులందరూ వివాద రహితంగా స్పష్టం చేసినా, దౌర్భాగ్య వశమున అది జరుగలేదు. ఈ సగం స్వాతంత్య్ర స్థానంలో మనకు సంపూర్ణ స్వాతంత్య్రం రావలసి ఉన్నది.

నేడు మనం అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడగలము. దీని పూర్తి ప్రయోజనము మనం పొందాలి. ఏ స్వాతంత్య్ర దేశంలోనూ నేడు విదేశీతంత్రము, విదేశీ భాష అమలులో లేనప్పుడు, స్వతంత్రం పొంది కూడా విదేశీ తంత్రము మరియు విదేశీ భాషల మోత బరువు మనకెంత సిగ్గు చేటు, అవమానకర విషయము?

4. జాతీయ సురక్ష మరియు విదేశాంగ విధానము:-

మన ఈశాన్య సరిహద్దుల మొదలుకొని జమ్ము కాశ్మీర్ వరకు రైలు రోడ్డు మార్గముల జాలమును ఏర్పరుచుకుని తన 31 లక్షల సేనలను ఆధునిక అస్త్ర శస్త్రముల ఉత్పత్తితో వేగవంతముగా ఆధునికీకరణ చేస్తూ, అదే సమయంలో తమ ప్రభుత్వ నియంత్రణలో నడిచే ప్రచార ప్రసారముల ద్వారా భారత్‌ను 20 - 30 భాగములుగా విడగొట్టే విషయము చైనా చెప్పుతూ ఉండటం చాలా ఆందోళన కలిగించే విషయము. అనగా మనం మన సేనలను వేగముగా ఆధునీకరణం చేసి ప్రణాళికా బద్ధమైన సౌకర్యముల కొరకు వెంటనే ప్రభావవంతమైన చర్యలను చేపట్టవలెను. అట్లే మన విదేశాంగ విధానంలో కూడా మనకు, వ్యాపకత, ముందుచూపు, రహస్య కూట నీతులను ప్రదర్శించవలసి ఉన్నది. మనం విశ్వ పటలంలో భారత్ ను మహా శక్తిగా తీసుకొని రావలెను. చైనాతో పాటు పాకిస్థాన్ యొక్క అపవిత్ర ఉద్దేశ్యములను, బంగ్లా దేశ్ వారి చొరబాట్లను కూడా ప్రభావవంతమైన పద్ధతులతో నిరోధించవలెను. భారత్ హితమును సర్వోపరిగా ఉంచుతూ విదేశములతో మన వాణిజ్య విధానము, విదేశాంగ విధానములను తయారుచేయాలి. ఉదారీకరణ , ప్రపంచీకరణ, మరియు డబ్ల్యు. టీ. ఓ ల విధానాలను, ఒప్పందాలను చట్టాలను అనుసరించి దేశమును ఆర్థిక దృష్టిలో బలహీనపరచరాదు. మన ఉత్పాదనలను ఆదాయాన్ని పెంచుకుని దేశమును శక్తిశాలిగా చేయాలి.

దేశరక్షణ (బాహ్య సురక్షణ) తో పాటు మన అంతరంగిక రక్షణ వ్యవస్థలో కూడా నక్సల్వాదం, మావోవాదం, ఇతర గృహ హింసలు కూడా చింతా జనక విషయములు. వీటికి దీటుగా సమాధానము చెప్పటానికి మనం ఒక స్పష్టమైన రణనీతిని తయారుచేసుకోవాలి.

- సంస్థ యొక్క సర్వోన్నత ప్రాథమికత -

2011 సంవత్సరములో భారత్ స్వాభిమాన్ యొక్క గ్రామ స్థావరములను ఏర్పాటు చేసి ప్రతి ఒక్క గ్రామములోను ఉచిత యోగ శిక్షణా తరగతులను నడిపించి స్వస్థ, సమర్థ, ఆదర్శ వ్యక్తిత్వముల నిర్మాణము అట్లే పతంజలి గ్రామీణ పరిశ్రమల ద్వారా గ్రామములలోని పేదలు, కార్మికులు, రైతుల ఉన్నతి ద్వారా ఒక శక్తి శాలి భారత్ నిర్మాణము భారత్ స్వాభిమాన్ సంస్థ యొక్క సర్వోన్నత ప్రాథమికత.

స్వామీ రామ్‌దేవ్ జీ

- పరిణామము -

యోగము గ్రామీణ పరిశ్రమల ద్వారా భారత్ ఒక ఆధ్యాత్మిక దేశ రూపంలో పూర్ణ శక్తి యుక్తులతో నిలబడుతుంది. అట్లే ప్రపంచ స్థాయిలో భారత్ ను ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక మహాశక్తి రూపంలో అవతరింప జేయుట ద్వారా ఒక సుందర ప్రపంచోదయం జరుగుతుంది. విశ్వ శాంతి, విశ్వ బంధుత్వం, 'వసుధైక కుటుంబకం', (పంచతంత్రం - 5.38) భావన స్థాపితం అవుతుంది.

5. విదేశీ హస్తక్షేపం:-

మన దేశంలో, దేశ విధాన నిర్ణయాలు మొదలుకొని , ప్రధానమంత్రి, ఆర్థిక మంత్రి, విదేశ వ్యవహారాల మంత్రి, రక్షణ మంత్రి మొదలైన గొప్ప పదవులలో ఏ వ్యక్తి ఉండాలి అనే విషయాలలో విదేశీ ప్రభుత్వాలు , వారి ఏజెన్సిలు, లేదా విదేశీ కంపనీల యొక్క చాలా పెద్ద హస్తక్షేపం ఉంటున్నది. దీని కొరకు మీడియా మేనేజ్ మెంట్ మరియు సంబంధిత వ్యక్తుల గొప్పలను ప్రశంసించడం మొదలుకొని, తత్సంబంధ పార్టీల, వ్యక్తుల కొరకు ఫండింగ్ ధనం కూడా విదేశీ ప్రభుత్వములు, ఏజెన్సీలు, కంపెనీలు చేస్తున్నాయి. అదేవిధంగా అనేక మార్గాల సూటిగా విదేశ ప్రభుత్వాలు ఏజెన్సీల యొక్క యమ్. ఎల్. ఏ , ఎం. పీ. , ఎన్నికలలో నిలబడి విధాన సభ మరియు లోక్ సభ వరకు చేరుతున్నారు. విదేశీ హస్త క్షేపం ద్వారా పరోక్షరూపంలో దేశ ప్రభుత్వములు విదేశీ శక్తుల ద్వారా నడిపించబడుతున్నాయి. ఇది దేశం విషయంలో చాలా ప్రమాదకరమైన విషయము. రాజనైతిక హస్తక్షేపమే కాకుండా, సామాజిక, ధార్మిక, ఆర్థిక, చారిత్రక, సాంస్కృతిక రంగములలో కూడా విదేశీ హస్తక్షేపము చాలా ఎక్కువయి చింతాజనక విషయమై ఉన్నది.

6. పేదవారికి , రైతులకు అవమానములు ఎందుకు:-

మనం ఏ ఇళ్ళలో ఉంటామో, ఏ మందిరాలలో పూజచేస్తామో, ఏ వైద్యశాలలో వైద్యం పొందుతామో, ఏ విద్యాలయములలో మన పిల్లలు చదువుతున్నారో, ఏ రహదారుల పై మనం మన బండ్లను నడిపిస్తున్నామో మనం వాటిని మరిచిపోతున్నాము. దేశంలో ఈ నిర్మాణమంతా దేశానికి చెందిన పేద కార్మికులు లేక పనివారలే చేస్తున్నారు. అట్లే 121 కోట్ల ప్రజలకు అన్నదాత రైతు. ఈ ఇద్దరికీ, అధికారులు లేదా కొంత మంది సమర్థ వ్యక్తుల ద్వారా అవమానము జరుగుతున్నది. దేశ నిర్మాత, లేదా అన్నదాత పైన జరిగే ఈ అవమానము శీఘ్రముగా మాసిపోవలెను. వారి శ్రమకు పూర్తి వెల కట్టవలెను. మరియు అధికార వర్గము సమర్థ జనులు కూడా వీరిని గౌరవించాలి. విలాస వస్తువుల సరఫరా చేసే వారికి అయితే ఆదరణ లభిస్తూనే ఉన్నది. మౌలికాభివృద్ధి చేసే శ్రామికులకు, పనివారలకు మరియు జీవనదాత అయిన అన్నదాతకు అవమానం జరుగుతున్నది.

7. ఎంతటి దౌర్భాగ్యం:-

చైనా , జపాన్, అమెరికా, ఫ్రాన్స్, వంటి దేశాలలో దేశ భక్తి గురించి మాట్లాడటం స్వాభిమానం, ఆదరణీయం, గౌరవదాయకంగా పరిగణించబడుతుంది. కానీ ఈ హిందుస్థాన్‌లో దేశ భక్తి విషయం మాట్లాడితే, దేశం గురించి పనిచేస్తే, అవినీతి , నల్లధనం, అవినీతి వ్యవస్థలను వ్యతిరేకిస్తే వారిని తప్పు చేసిన వారుగా, అపరాధులుగా చూస్తుంటే ఇది ఎంతటి లజ్జాకరమైన విషయము ?

8. జనసంఖ్య:-

ఈ నాడు దేశంలో 121 కోట్ల 1 లక్ష 93 వేల 422 సంఖ్యగల జనాభా ఉన్నది. వారికి కూడా నేడు ప్రభుత్వము న్యాయం చేయలేక పోయినది. ప్రతి సంవత్సరం 2 కోట్ల 38 లక్షల 39 వేల 945 మంది నూతన శిశువులు పుట్టడం చాలా ఎక్కువ ఆందోళన కరమైన విషయం. అట్లే నేటి వరకు బంగ్లా దేశ్ కు చెందిన 3 నుండి 4 కోట్ల మంది చొరబాటు దారులు చొచ్చుకుని వచ్చారు. ప్రతి రోజు లక్షల మంది అక్రమంగా చొరబడటం దేశ భద్రతకు పెనుముప్పు . జనాభా పరంగా ప్రపంచంలో 5వ పెద్ద దేశమైన బ్రెజిల్ అంత జనాభా అంటే 18 కోట్ల 10 లక్షల జనాభా వృద్ధి గడచిన 10 సంవత్సరములలోనే మనకు కలిగినది.

9. సామాజిక న్యాయం :-

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 64 సంవత్సరములు గడిచిన నేటికి కూడా 3 కోట్ల 33 లక్షల 5 వేల 845 వ్యాజ్యములు దేశంలోని విభిన్న న్యాయస్థానములలో సుదీర్ఘంగా పడిఉన్నాయి. సుప్రీమ్ కోర్టు రిటైర్డ్ ఛీఫ్ జస్టిస్ వర్మ గారి మాటలలో ఈ దీర్ఘ కాలిక దావాలను పరిష్కరించటానికి సుమారు 350 సంవత్సరాలు పడుతుంది. న్యాయం పేరుతో ఇది ఎంతటి అన్యాయం.మన నిజాయితీపరులైన న్యాయమూర్తులు కూడా తరచుగా ఆంగ్లేయుల ద్వారా చేయబడిన తప్పుడు చట్టాల కారణాన న్యాయమునకు బదులుగా తీర్పు మాత్రమే వెలువరిస్తున్నారు. భోపాల్ గ్యాస్ కాండ దీనికై అన్నిటినీ మించిన పెద్ద ఉదాహరణము. సత్యము ప్రాతిపదికగా న్యాయవ్యవస్తను మనము పునర్వ్యవస్థీకరణ చేయవలసి ఉన్నది. దాని వలన న్యాయ స్థానములలో తీర్పు బదులు న్యాయం లభించగలదు. నూతన న్యాయాలయములు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు కొత్త న్యాయమూర్తుల నియామకం జరగాలి.

10. సంపూర్ణ ప్రగతి కొరకు భారతీయ దర్శనం వికేంద్రిత వికాస వాదము, మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం :-

మనం అన్ని వ్యవస్థలు, పెట్టుబడి, పరిశ్రమలు, సేవలు అట్లే ప్రభుత్వము అధికారము మొదలైన వాటి వికేంద్రీకరణ పట్ల విశ్వాసం ఉంచుతాము. ఇదే సర్వతోముఖాభివృద్ధి యొక్క వ్యవహారిక, శాస్త్రీయ, విశ్వజనీన, నిర్దోష మరియు ఆదర్శ తత్వము. మనము పెట్టుబడిదారీ విధానం, సామ్రాజ్యవాదము, ఉదారీకరణ మరియు ప్రపంచీకరణ పేర్లతో గ్రామములను, పేదలను, భారత్‌ను బలిపీఠం పైన పెట్టగోరము. వికేంద్రిత వికాసవాదము మరియు ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం ద్వారా మాత్రమే వ్యక్తి సమాజం, దేశం, ప్రపంచములకు ఆర్థిక, సామాజిక న్యాయం, ఆంతరంగిక శాంతి లభించగలదు. కేంద్రీకృత పెట్టుబడిదారీ విధానం మరియు ధర్మ

నిరపేక్ష సమాజవాదం (సెక్యులర్ సోషలిజం) దోష భూయిష్టం అయి పొసగనిదై, వైషమ్యతలకు మూలమై అశాస్త్రీయమైనది. మనము ధార్మికతను, ఆధ్యాత్మికతను కూడా శాస్త్రీయ దృక్పథంతోనే అర్థం చేసుకోవలసి ఉన్నది. అన్ని మతములు, పంథాలు, సంప్రదాయములు (రిలీజియన్స్) మరియు మతాచారములు (రిచ్యుయల్స్) , చరిత్ర , దేశ కాల పరిస్థితులననుసరించి అనేకానేకములు. వాటిని మనం సహృదయంతో గౌరవిస్తాము. అట్లే అన్ని ధర్మములకు మూలభూత మానవీయ విలువలలో ఆదర్శ (అహింస, సత్య, సంయమ, సదాచార, నిజాయితీ మొ...) ఉచ్ఛ నైతిక విలువ ఒకే తీరులో ఉంటుంది. ఇదే ఆధ్యాత్మికత. కర్మ ఫల వ్యవస్థ, పాపము - పుణ్యము, ఆత్మ - పరమాత్మల వంటి అదృశ్య ఆధ్యాత్మిక శక్తులను, సత్యములను అన్ని ధర్మములు ఒకే విధంగా పరిగణిస్తాయి. వివిధ ధర్మములు, మత మార్గముల మధ్య వివిధత్వం ఉంటుంది కూడా. ఆధ్యాత్మిక ఏకరూపత ఉన్నది. అందుచేత మనము అన్ని ధర్మములను వారి మతకాండల పట్ల సద్భావం చూపెడుతూనే ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం విషయములకు అగ్ర తాంబూలము ఇచ్చి మనము భారత్‌ను ధర్మ నిరపేక్ష దేశంగా గణింపకుండా ధర్మ సాపేక్ష దేశంగా పరిగణిస్తూ, ఒక ఆధ్యాత్మిక దేశ రూపంలో ప్రతిష్ఠ చేయ దలచాము. ధర్మ నిరపేక్షిత (సెక్యులరిజం) ధర్మ నిరపేక్ష సమాజవాదం అనేవి ఎటువంటి మౌలిక శాస్త్రీయ ఆలోచనలు కావు. పైగా ధర్మ సాపేక్ష సర్వ ధర్మ సద్భావ పూర్వక (రెస్పెక్ట్ ఆఫ్ ఆల్ రిలిజియన్స్) ఆధ్యాత్మిక సమాజవాద సమాలోచనయే వ్యవహారికము మరియు శాస్త్రీయం. సర్వ ధర్మ సద్భావంతో పాటు ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక విలువలు కలిగిన సమాజ స్థాపనయే మన పూర్వీకుల ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం. సెక్యులర్ సోషలిజం పేరుతో 1% నాస్తికులు 99% ప్రజల పైన శాసనం చేస్తున్నారు. ఇది చాలా పెద్ద ఆశ్చర్య, దౌర్భాగ్య, లజ్జావమానదాయక విషయము. మనము అన్ని ధర్మములను గౌరవిస్తాము. అయితే ధర్మాంధత, ధార్మిక అంధవిశ్వాసముల పోషకులము మరియు సమర్థకులము కాము.

11. మౌలిక వసతులు:

కూడు, గుడ్డ, గూడు మరియు విద్య ,వైద్యము, భద్రత, అట్లే విద్యుత్తు, నీరు రహదారులు ఈ తొమ్మిది మౌలిక వసతులు సౌకర్యములు, దేశ ప్రజలందరికీ ఎటువంటి పక్షపాత వివక్షతలు లేకుండా అందించటం ప్రభుత్వ నైతిక మరియు రాజ్యాంగపర కర్తవ్యము. భ్రష్ట శాసన వ్యవస్థ కారణంగానే స్వాతంత్ర్యానంతరం 64 ఏండ్లలో 84 కోట్ల పౌరులకు భారత దేశ అధికార తంత్రం' కూటి సమస్య ' నుండి కూడా బయటకు రప్పించలేక పోయినది. తదుపరి 8 మూల భూత సౌకర్యములు వారి విషయములో ఊహలో లేక కలలో మాత్రమే. దౌర్భాగ్యవశమున భారతదేశము అవినీతి, పేదరికము, నిరక్షరాస్యత మొదలైన వాటిలో అగ్ర స్థానంలోనే ఉన్నది. మరో వైపు దేశ జనులకు మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పించే విషయంలో హ్యూమెన్ డెవలప్‌మెంట్ నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచంలో 119వ స్థానంలో ఉన్నది. ఐర్లాండ్ వంటి చిన్న దేశము 5వ స్థానంలోను స్విట్జర్‌ల్యాండ్ 13వ స్థానంలోనూ, మలేషియా 57వ స్థానంలోనూ అట్లే మారీషస్, చైనా, శ్రీలంక, ఇండోనేషియా మొదలైన దేశములు కూడా ప్రగతి గణాంకములలో మనకంటే పై స్థానాల్లోనే ఉన్నాయి. మనం ఎక్కడ నిలబడ్డామో కొంచం ఆలోచించండి.

12. (క) దేశం పైన ఆర్థిక దోపిడీకి 2 మూల కారణాలు :-

1. విదేశీ కంపనీల వ్యాపారము   2. అవినీతి

దేశానికి చెందిన ధనం దేశం బయటకు పోతుంటే దేశం శక్తి హీనమవుతుంది. విదేశీ కంపెనీలు ప్రతి సంవత్సరం వేల కోట్ల రూపాయల వ్యాపారం చేసి లాభం గడించి తమ దేశాలకు తరలిస్తూ ఉండటం, భ్రష్ట రాజకీయ నాయకుల అవినీతి వలన భారత ప్రజల ధనమును విదేశీ బ్యాంకులలో దాచిపెడుతూ ఉండటం ఇవన్నీ భారత్‌ను తొలచి తొర్ర చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు మనం స్వదేశీనవలంబించి విదేశీ వ్యాపార దోపిడీ నుండీ, అవినీతిని తొలగించి దేశాన్ని కాపాడాలి. విదేశీ వ్యాపారము, అవినీతి ఈ రెండూ దేశం విషయంలో అన్నిటికంటే పెద్ద శత్రువులు. అధికభాగం ప్రజలు అవగాహన లేకపోవటం వలననే విదేశీ వస్తువులను ఉపయోగించుట ద్వారా దేశంలోని ఈ పాపములో భాగం పంచుకుంటున్నారు. దీని వలన అతి పెద్దదైన దేశ ద్రోహం జరుగుతోంది.

(ఖ) వ్యక్తికీ దేశానికీ 2 పెద్ద శత్రువులు - 1. అజ్ఞానము 2. అవినీతి

అజ్ఞాన కారణంగానే వ్యక్తి యొక్క శక్తి రోగము, మత్తు పదార్థములు, కామ, క్రోధ, లోభ, అహంకార, ఆలస్య రూపములో ఉన్న రాక్షసుల వశమైపోతున్నది. వ్యక్తి పూర్ణజీవనము నరకప్రాయమై పోతున్నది. అవినీతి వలన దేశానికి సంబంధించిన శక్తి, ప్రభుత్వాధికారము, సంపద, సంసాధనములు భ్రష్ట నాయకుల కుటిలమైన తప్పుడు విధానాలు, తద్వారా సంరక్షణ పొందుతున్న భ్రష్ట అధికారులు పారిశ్రామిక వేత్తల కబంధ హస్తాలలోకి చేరుకుంటున్నాయి. దేశం యావత్తు పాపము అన్యాయము, అధర్మము, మరియు శోషణ వృద్ధి జరుగుతున్నది. దీనికి సమాధానము

1. యోగము మరియు ఆధ్యాత్మికత - దైనందిన జీవనంలో యోగము మరియు ఆధ్యాత్మికతల కూటమితో ఆధ్యాత్మిక సమాజవాదం నెలకొల్పవలెను.

2. నిశ్కళంకులు, మచ్చలేని (నాన్ కరప్ట్) మరియు యోగ్యులకు ఓటు వేయవలెను. అట్లే స్వదేశీనవలంబించి వికేంద్రిత వికాసవాదమును స్థాపించవలెను.

దేశంలోను, ప్రపంచంలోను భ్రష్ట వ్యక్తుల సంఖ్య 2 - 3% మాత్రమే. వారి వద్ద శక్తి, అధికారము, సంపద, సంసాదనములు, 97 - 98 % ఉన్నాయి. మంచి వారి సంఖ్య 97 - 98 % ఉంది. వారి వద్ద శక్తి , అధికారం, సంపద, సంసాదనములు కేవలం 2 - 3% మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ 97% సాధారణ ప్రజానీకం నిష్కళంకులు మచ్చలేని (నాన్ కరప్ట్) వారికి ఓటు వేస్తే భ్రష్టాచారుల అవినీతి అంతం అవుతుంది. ఈ జనసామాన్యం వద్దకు 97 - 98 % శక్తి, అధికారము, సంపద, సంసాదనములు చేరుతాయి.

13. ఎంత ప్రగతి ఎంత దోపిడీ వినాశనము 64 ఏండ్లలో:-

అధికారాన్ని అధిష్టించిన ప్రభుత్వాలు ప్రగతి పేరుతో ఇప్పటి వరకూ తయారుచేసిన బడ్జెట్‌లో సుమారు, 80 నుండి 90 శాతం అవినీతితో దోపిడీ చేయబడింది. 10 నుండి 20 శాతం మాత్రమే ధనము దేశ ప్రగతికి ఉపయోగించబడింది. ఇది కాక, అక్రమ గనుల తవ్వకం, లంచగొండితనం, ట్యాక్స్ మొదలైన వాటి దొంగతనములతో చేయబడిన లూటీ దేశం పట్ల చాలా పెద్ద అన్యాయమూ, ద్రోహమూను కేంద్ర ప్రభుత్వం లేదా మరో ప్రభుత్వం ప్రగతి శ్రేయస్సు (క్రెడిట్) తీసుకుంటున్నప్పుడు వారి పరిపాలన కాలంలో అవినీతి రూపంలో జరిగిన 80 నుండి 90 శాతం వినాశనానికి కూడా బాధ్యత (రెస్పాన్సిబిలిటీ) వారే వహించవలసి ఉంటుంది. దేశవాసుల శ్రమ ఫలితమే దేశ ప్రగతి. అట్లే ప్రభుత్వాలు కూడా ఏ ప్రగతి గురించి గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నాయో,వాటి కొరకైన ధనము కూడా దేశములో శ్రమ చేసేడి వారు ట్యాక్స్ రూపంలో ఇచ్చినదే అన్నది వాస్తవము.ఈ విధంగా నేటి వరకు అధిక భాగం ప్రభుత్వాలు ఈ దేశములో ప్రగతి పేరుతో దేశాన్ని దోచుకున్నాయి. అట్లే దేశంలో లేశ మాత్రమైన ప్రగతి జరిగితే ఏ కొంచమైనా మంచి కనబడుతూ ఉంటే అది సచ్ఛీలురైన మంచి నిజాయితీ పరులైన పౌరులు, పల్లెలోని రైతులు, పేదలు, శ్రామికుల శ్రమ యొక్క పరిణామమే అయి ఉన్నది.

14. అవినీతి - ఆచరణ :-

కష్ట పడకుండా ధనం, సంపద ఆర్జించటం అనేది అవినీతి. అటువంటి వారిని వేదంలో దస్యులు లేదా రాక్షసులు అన్నారు. ' అకర్మాదస్యు: ' - (ఋగ్వేదం : 10-22) ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర కొలువులలో సమయానికి వెళ్ళకపోవటం, ఉద్యోగంలో పూర్తి పని చేయకపోవటం, కష్టపడకుండా జీతం తీసుకోవటం, పెండ్లిలో వరకట్నం తీసుకోవటం,ఇతర సామాజిక దురంతాలు కూడా నైతిక రూపంలో అవినీతి ఆచరణలో భాగములే.ఈ ఆర్థిక రాజకీయ భ్రష్టాచారమునకు ప్రధానంగా రాజ్య వ్యవస్థయే బాధ్యత వహిస్తుంది. మరియు నైతిక అవినీతి - ఆచరణకు స్వయంగా ప్రజానీకానిదే బాధ్యత. దేశ పౌరుల వ్యక్తిత్వ నిర్మాణమే ఈ నైతిక భ్రష్టాచారమునకు ఒకే ఒక సమాధానం. దీని గురించి కాబోయే తల్లిదండ్రులకు బాల్యం నుండే మంచి సంస్కారములు ఇవ్వవలసి ఉన్నది.అట్లే విద్యావ్యవస్థలో సంస్కారము మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలను సమ్మిళితం చేయడంతో ప్రారంభించి సంపూర్ణ సామాజిక సంరచనలో సకారాత్మక - పరివర్తన తీసుకుని రావలసి ఉన్నది. మరి ఈ పనిని మనం పూర్తి ధృఢత్వంతో చేస్తున్నాము.

15. అవినీతి :

అవినీతి ఒక సామాజిక సమస్య కాదు. అది ఒక స్పష్టమైన రాజనైతిక సమస్య. రాజ్యాంగబద్ద పదవులలో ప్రతిష్టితులైన వారే తమ అధికారములను శక్తులను దురుపయోగపరచి అవినీతి స్వయంగా చేయటమో లేదా ఇతరులతో చేయించటమో చేస్తున్నారు. ఈ దేశ సగటు మానవుడు శ్రమ చేసి సంపాదిస్తాడు. లేదా నిజాయితీతో జీవించడంలో విశ్వసిస్తాడు.

16. అవినీతికి శాశ్వత సమాధానము : -

(1) కఠినమైన చట్టాలు

(2) ప్రజల జీవితంలో సత్యపాలన,

ఉన్నత నైతికవిలువలు అట్లే పల్లెలు పేదలు మరియు దేశం పట్ల ప్రేమ. ఎవరైతే సత్యవర్తనులు నిజాయితీపరులో వారు ఏనాడు నమ్మక ద్రోహులు కాజాలరు. ప్రపంచం సత్యము తోనే నడుస్తున్నది. అట్లే ఒక వేళ ఎవరైనా విశ్వాస పాత్రులు కూడా నమ్మక ద్రోహులుగా తయారు అయినా లేదా విశ్వాస ఘాతకుడు అవినీతి ఆచరిస్తే దాని కొరకు కఠినాతి కఠిన దండన వేయవలసి ఉంది.

17. దేశం పైన మమకారం:-

(1) ఎలాగైతే మనకు మన శరీరము, ఇల్లు, ధనము, సంపదల పై ప్రేమ ఏర్పడుతుందో , మనం వాటిని లూటీ కావడానికి, నష్టపోవడానికి ఇష్టపడమో అదే విధంగా మనం మన దేశాన్ని దేశానికి చెందిన భూ సంపద, స్థల, జల, వన, వనమూలికల మరియు యువత పట్ల ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలోను దేశమును దోపిడీకి గురి కానివ్వరాదు, నాశనం కానివ్వరాదు.

(2) ఎలాగైతే మన ఇంట్లో 400 రూపాయలు మొదలుకొని 4 లక్షల రూపాయల దొంగతనం జరిగితే మనం ఆ చోరులను

గుర్తించి పూర్తి సమర్థతను ఉపయోగించి మన ధనమును వెనుకకు తెప్పించుకుంటామో, ఎందుకంటే అది మన కష్టార్జిత ధనం.అదేవిధంగా దేశంలోని 121 కోట్ల ప్రజల ట్యాక్సు రూపంలో ఇవ్వబడిన కష్టార్జితము మరియు ఇతర స్థానములలో లూటీ చేయబడిన సుమారు 400 లక్షల కోట్ల రూపాయల ధనమును మనం వెనకు తెప్పించాలి. ఎందుకంటే ఈ దేశం, దేశధనము మనవి.

(3) ఎలాగైతే మన ఇంట్లో ఏ ఒక్క పిల్లాడయినా, ఆకలితో పడుకుంటే చదువుకోనివాడైతే లేదా లేమితనంతో అవమానంతో జీవనం గడుపుతుంటే, తల్లిదండ్రుల కళ్లలో కన్నీళ్ళు వచ్చి, వారు సుఖంగా నిద్రపోజాలరో అదే విధంగా ఈ దేశంలో 84 కోట్ల ప్రజల ఆకలి, అవిద్య, అవమానములతో మనం ద్రవించి పోవలసి ఉంటుంది. సంవేదన రూపంలో మన కళ్ళు కన్నీటితో నిండవలసి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు మనవారు. వారికి వారి అధికారాలను ఇప్పించగల్గే వరకు హాయిగా కూర్చోలేం, సుఖంగా నిద్రించలేం.

18. నాయకులు గానీ పార్టీలు గానీ కఠినమైన చట్టాలను ఎందుకు చేయరు:

దేశంలో అధికార పీఠం పైన ఉన్నత స్థానంలో కూర్చున్న ఏ క్యాబినేట్ మంత్రి ఇతర నాయకుల తల్లి, సోదరి, కుమార్తెల విషయంలో బలాత్కారం అనేది జరగబోదు. వారి పరివారానికి ఆహార పానీయాల కల్తీ వస్తువులు ఎదుర్కొనవలసి రాదు. అవినీతి లో కూడా నేతల, పార్టీల ధనము లూటీ కాదు. దేశంలో మహిళల పట్ల బలాత్కారములు జరుగుతాయి. దేశంలో సుమారు 121 కోట్ల మంది సాధారణ ప్రజానీకానికి కల్తీ సరకు అందజేయబడి దాని వలన వారు జబ్బుల పాలు అయి చనిపోతున్నారు. అవినీతితో దేశ ధనము లూటీ చేయబడి ఇందులో అధిక భాగం భ్రష్ట నాయకులకు అవినీతితో ఇల్లు నిండుతుంది. దేశం పట్ల వీరికి ఎటువంటి మమత, ప్రేమ, మమకారములు లేవు అందుచేత ఈ నేతలు, పార్టీలలో అధిక భాగం వారు అవినీతి, బలాత్కారం మరియు కల్తీ వ్యాపారములకు వ్యతిరేకంగా జీవిత ఖైదు లేక మరణదండనల కఠోర చట్టములను చేయరు. అవినీతి పరులకు వ్యతిరేకంగా వసూలు చట్టం (రికవరీ) కూడా చేయరు. అలా చేస్తే అవినీతి పరుల వద్ద నుండి నల్లధనం గుంజుకొనబడి దేశానికి ధనము లభిస్తుంది.

19. అఖండ భారత్ :-

అవినీతి నల్లధనములు సమాప్తి అవటంతోటే భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థ సుమారు 20 వేల లక్షల కోట్ల రూపాయలదిగా మారుతుంది. భారత్ ఆర్థిక మహాశక్తి అవటంతోటే కాల చక్రగతిలో విడిపోయిన అన్ని దేశములు మరల భారత్‌లో విలీనం అవుతాయి. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మొదలుకొని బర్మా వరకు అట్లే కైలాస్ మానససరోవర్ నుండి కన్యాకుమారి వరకు మొత్తం భారత్ అఖండ భారత్ అవుతుంది. ఒక శక్తి శాలి ఆధ్యాత్మిక భారత్ ఉదయం నూతన ప్రపంచోదయం కాగలదు.

20. భారత స్వాభిమాన్ లక్ష్యం:

రోగము, మత్తు పదార్థములు మరియు విదేశీ కంపెనీల లూటీ కుట్రల నుండి దేశమును రక్షించి అవినీతి, నల్ల ధనము , అవినీతి వ్యవస్థ నుండి ముక్తి పొందించి మహా శక్తిశాలి వైభవశాలి భారత్‌ను నిర్మించుకోవాలి. అట్లే భారత్‌ను ఒక ఆధ్యాత్మిక దేశ రూపంలో ప్రతిష్ఠించడం భారత స్వాభిమాన్ ధ్యేయం.

21. భారత స్వాభిమాన్ ముఖ్య సిద్ధాంతం మరియు ఆదర్శం :-

(1) వ్యక్తిగత, ఆర్థిక మరియు ఆపరాధిక దోషముల నుండి ముక్తి పొందుట .

(2) మాట తీరు, నడవడికల దోషముల నుండి ముక్తి పొందటం.

(3) అవమానం, ఉపేక్ష మరియు విరోధము మొదలైన వాటి వలన విచలితులు కాకుండా తన కర్తవ్యపు బాటలో నిరంతరం ముందుకు నడవటం. **చరైవేతి -చరైవేతి (శున: శ్శేనోపాఖ్యానము 6/13-16)**

(4) భగవద్గీతననుసరించి ఒక ఆదర్శ కార్యకర్త అవ్వాలి. - **ముక్త సంగో నహంవాదీ ధృత్యుత్సాహ సమన్విత: సిధ్యసిధ్యోర్నిర్వికార: కర్తా సాత్విక ఉచ్యతే** (గీత 18 /26) లోభము అహంకారముల నుండి ముక్తుడై ధైర్యము ఉత్సాహములతో యుక్తుడయి కాగల పరిణామము పట్ల చింతలేక ఫలితము పై ఆసక్తి రహితుడై యోగధర్మమును జాతీయధర్మమును నిష్ఠాపూర్వకముగా నెరవేర్చుట.

(5) గురువును కేంద్రముగాచేసుకుని సంస్థ యొక్క నియమాలు మర్యాదలను పాటిస్తూ పూర్ణ సమర్పణభావముతో ప్రతి రోజు సేవ చేయుట.

22. భారత స్వాభిమాన్ ఉద్యమం వలన దేశానికి ఏమి లభిస్తుంది?

(1) రోగములలో దేశమునకు ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 10 లక్షల కోట్ల రూపాయలు, మత్తు పదార్థములలో సుమారు 10 లక్షల కోట్ల రుపాయలు అట్లే విదేశీ కంపెనీలు వ్యాపారం పేరుతో ప్రతి సంవత్సరం 5 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు మించిన ధనం విదేశాలకు తరలిపోతోంది. యోగము, భారత స్వాభిమాన ఉద్యమంతో ప్రతి సంవత్సరం జరిగే ఈ సుమారు 25 లక్షల కోట్ల రూపాయల లూటీ నుండి దేశాన్ని మనం కాపాడుతున్నాము. ముందు ముందు కూడా అన్ని విధాలా రక్షించుదాం.

(2) అవినీతితో ఇప్పటి వరకు దేశములో లూటీ చేయబడిన 400 లక్షల కోట్లరుపాయలు దేశానికి దేశవాసులకు చెందిన దానిని దేశానికి వాపసు తెప్పించి దానితో పాటే ముందు ముందు సుమారు 10 వేల లక్షల కోట్ల రుపాయల కంటే ఎక్కువనే ఉన్న మన జాతీయ సంపదను దోపిడీ కాకుండా తగిన ఏర్పాట్లు చేద్దాము. అట్లే అవినీతి యొక్క 5 మూల స్రోతలను మూసివేసి ప్రతిరోజు జరిగే వేలకోట్ల రూపాయల కుంభకోణాల నుండి దేశాన్ని కాపాడదాం. మరియు స్వతంత్ర భారత్‌లో చలామణిలో ఉన్న ఆంగ్లేయతంత్రము స్థానములో అన్ని రంగములను భారతీయకరణ లేదా ఆధ్యాత్మీకరణ చేద్దాం.

(3) ఒక్క భారతీయ రూపాయికి అనగా ఒక్క భారతీయ నాణానికి 50 అమెరికా డాలర్లు సమానంగా అయ్యే ఆర్థిక సమృద్ధి చాలా అధికం అవుతుంది. అనగా ఒక రూపాయి ఇస్తే 50 అమెరికా డాలర్లు వస్తాయి. దౌర్భాగ్య వశమున నేడు 50 రుపాయలు ఇస్తే దానికి గాను ఒక అమెరికా డాలర్ లభిస్తోంది.

(4) నేడు భారతీయ పౌరుడు డాలర్, పౌండ్ మొదలైన విదేశీ మారక ద్రవ్యం కొరకు విదేశాలలో పనిచేస్తుంటారో అందులోను అక్కడ పెట్రోల్ పంపు రెస్టారెంట్ ఎయిర్ పోర్ట్ మొదలైన వాటిల్లో పనులు చేస్తుంటారో అట్లే రాబోయే 10 - 25 సంవత్సరాలలో బ్రిటన్ అమెరికా మరియు అన్య యూరోపియన్: మొదలైన దేశాలలోని వారు శక్తివంతమైన భారతీయ ముద్ర (కరెన్సీ) లోభంతో మనదేశంలోని ఎయిర్ పోర్ట్, పెట్రోల్ పంపు , హొటళ్ళు , మరియు ఇతర కార్మికుల రూపంలో పని చేస్తారు. వారి బాస్‌ల రూపంలో పెద్ద అధికారులుగా భారతీయులు ఉంటారు.

(5) పేదలకు, ధనికులకు సమానరూపంలో సంస్కార పూరితమైన ఉచిత విద్యలభిస్తుంది. అట్లే చదువు పూర్తి అయిన తరువాత ఏ ఒక వ్యక్తి కూడా నిరుద్యోగిగా ఉండడు.

23. దేశ నిర్మాణం కొరకు మన భవిష్యత్ - అభివృద్ధి ప్రణాళిక:-

(1) నీటి వనరుల గురించి జాతీయ స్థాయిలో విధానం తయారుచేయాలి. దాని వలన దేశం వరదల నుండి క్షామం నుండి రక్షింపబడుతుంది. అట్లే సుమారు 50 కోట్ల ఎకరాల భూమి పైన సుమారు 50 లక్షల కోట్ల రుపాయాల మేర ప్రతి ఏడాది ఉత్పత్తిని పొందాలి. అట్లే గోసంపద పశు సమృద్ధి ఆధారంగా వ్యవసాయ రంగమును ప్రోత్సాహ పరచి గో సంపద, పశు సంపదలను రక్షించి తద్వారా ప్రతి ఏడాది సుమారు 5 లక్షల కోట్ల రూపాయలు భారతదేశ పొలాల్లోను భారతీయుని పొట్టలోను రెండు విధాల నష్టం జరుగుతోందో దాని నుండి రక్షణ పొందించి తద్వారా భారతీయ బిదసాదలను, కార్మికులను, కర్షకులను, సమృద్ధవంతులనుగా చేయవలెను.

(2) ప్రతి ఒక్క జిల్లాకు అభివృద్ధి ప్రణాళికల స్వరూపం దేశానికి వలెనే తయారుచేయాలి. పల్లెల నుండి పట్టణాల వరకు పారిశ్రామిక, సేవా, వ్యవసాయ రంగములలో వికాసములో ఒక సంతులనత ఉండాలి. స్వాతంత్ర్యానంతరం అధిక భాగం ప్రభుత్వాలు తప్పుడు ఆర్థిక విధానాల కారణంగా జనించిన విషమతను సమాప్తపరచి లేదా ప్రగతి వికేంద్రీకరణ విధానాలను నిజాయితీతో నెరవేర్చి ప్రగతి సంతులనతను సాధించాలి.

(3) ఆయుర్వేదం యొక్క వికాసముతో కాస్మాటిక్ , ఆరోగ్యవర్ధక ఆహారం మరియు ఇతర రోజువారి వాడక వస్తువులలో వనమూలిక యొక్క ఉపయోగాన్ని ప్రోత్సహించి 2 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పై బడిన అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో భారత్ వాటాను అంచెలంచలుగా పెంచుతూ కనీసం 50 శాతం వరకు తీసుకెళ్ళాలి.

(4) దేశ జనాభాను దేశములో ఉత్పాదనను పెంచడానికి గానూ అట్లే అభివృద్ధిని సాధించడానికి గానూ ఉపయోగపరచాలి. అనుత్పాదక మరియు దిశాహీనమైన శ్రమ నుండి దేశానికి ముక్తి కలిగించాలి. పౌరులందరికి విద్యను గరపి సమృద్ధి పరచి, వ్యవహారిక రూపంలో, తార్కిక రూపంలో జనాభా నియంత్రణ చేయాలి. మనం దేశం యొక్క శ్రమ శక్తిని పూర్తిగా ఉపయోగపరిస్తే 100 నుండి 200 ల లక్షల కోట్ల రూపాయల మేరకు అదనపు ఆర్థిక సమృద్ధి ఒనగూర్చుకొనవచ్చును. ఉత్పత్తిని పెంచని శ్రమ దేశంలో ప్రస్తుత పాలకుల ముందుచూపు లేనితనమునకో లేదా

మూర్ఖత్వమునకో చాలా పెద్ద ఉదహారణ.

(5) దౌర్భాగ్యం చేత మనదేశములో అంతర్జాతీయ స్థాయి శోధన - అను సంధాన సంస్థలు , విశ్వ విద్యాలయములు మరియు ఇతర సంపూర్ణ వికాసము కొరకు చట్రము ఉండవలసిన తీరులో, స్థాయిలో లేదు. మనం వాటిని స్థాపిద్దాం. అట్లే విభిన్న శాస్త్రీయ సాంకేతిక అంశములు, విద్య, వైద్యం, అంతరిక్ష విద్య, భూగర్భ విద్య మొదలైన వాటితో ప్రతి రంగంలోనూ భారత్‌ను సర్వోన్నత స్థానమునకు తీసుకుని వెళదాము - ప్రాచీన కాలములో ప్రతి రంగంలోనూ ప్రపంచానికి నేతృత్వము వహించిన విధంగా . ప్రపంచానికి మొట్టమొదటి భాష, సంస్కృతి, సభ్యత, విద్యా, వైద్య, న్యాయ, వ్యవసాయ మరియు ఆర్థిక వ్యవస్థలను మనమే అందించాము కదా-

24. రాజనైతిక హస్తక్షేపం ఎందుకు ?

మనదేశంలో కూడా అమెరికా, జపాన్, ఇంగ్లాండ్‌ల వలె మంచి రహదారులు ఉండాలని, అందరికీ ఉచితమైన సమాన విద్య కలగాలని, విద్యతోపాటు సంస్కారములు ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక విలువలు ఆదర్శములు ఉండాలని, చక్కటి ఆరోగ్య సౌకర్యములు ఉండాలని మంచి చట్టాలు ఉండాలని తద్వారా నేరస్థులకు దండన విధించబడి అందరికీ రక్షణ లభించగలదనీ మనం దేశ క్షేమాన్ని ఆశించి కోరుతాము. దేశం చట్టం ద్వారానే నడిపించబడుతుంది. ప్రభుత్వాలు వస్తుంటాయి పోతుంటాయి. భూముల అధిగ్రహణ, గోహత్యా వంటి నల్ల చట్టాలు అంతం కావాలి. అవినీతి బలాత్కారము కల్తీ వ్యాపారాలకు వ్యతిరేకంగా మృత్యుదండన చట్టం చేయాలి. అట్లే గో హత్యా నిషేధ చట్టం తీసుకురావాలి. పశు ధన ఆధారంగా విషరహిత సేద్యం జరిగి దాని వలన రైతు మరియు దేశవాసులందరికి స్వస్థత సమృద్ధత కలగాలి. దేశములో ఎల్లెడలా ఆధ్యాత్మికత, విశ్వసనీయత కలగాలి, ఇత్యాదులు. కానీ దేశంలో ప్రజాస్వామ్య శాసన యంత్రాంగంలో సర్వోచ్ఛ శక్తి ఎన్నికైన ప్రభుత్వం వద్దనే ఉంటుంది. ప్రభుత్వం తలచుకుంటే ఈ పని అంతా ఒక రోజులో చేయగలదు. దేశంలో అన్ని వ్యవస్థలు (మొత్తం సిస్టం), అన్ని సేనలు మరియు దేశానికి చెందిన సగానికి మించిన భూమి, భూ సంపద ప్రభుత్వాధీనంలో ఉన్నాయి. దేశానికి చెందిన **వసుధ (నేల), వారి (జలం) , వనములు, వనమూలికలు, వయోజనులకు** సంబంధించిన నేడు, రేపు మొత్తం అంతా ప్రభుత్వం చేతుల్లో ఉన్నది. అందుచేత ప్రభుత్వం మంచిదయి విశ్వసనీయత కల్గి ఉండటం చాలా అవసరం. దేశం, భరతమాత తప్పుడు వారి చేతుల్లోకి వస్తే వారు, దేశాన్ని లూటీ చేస్తారు. అమ్ముతారు, ఆక్రమిస్తారు, మింగేస్తారు. అధికభాగం ఇదే జరుగుతోంది.

అందుచేత ఎన్నుకొన్న ప్రభుత్వాలు రాజ్యాంగ పరమైన బాధ్యతలు నిర్వర్తించుటకు గాను మనం వత్తిడి తెద్దాం. ఒక వేళ వారు పూర్తి వ్యవస్థలను సజావుగా ఉంచకపోతే, ఈ దేశమును రక్షించటానికి గాను మన రాజ్యాంగము ఒక అతి పెద్ద శక్తిని మనకిచ్చింది. దాని ప్రకారం మనం 5 సంవత్సరాలలో గానీ లేదా ఎప్పుడూ ఐనా ఎన్నికలు జరిగితే ఒక్క రోజులో మన ఒక్కొక్క ఓటుతో భ్రష్ట ప్రభుత్వాన్ని మార్చి మంచి వారిని ఎంపిక చేసుకుని దేశాన్ని రక్షించగలము.

ఒకవేళ మనం దేశాన్ని రక్షించకపోతే, దేశాన్ని లూటీ చేసే భ్రష్టాచారులతో సమానమయిన పాపాత్ములము మనం అవుతాము. ఈ విధంగా ఈ రాజనైతిక హస్త క్షేపము మన జాతీయ ధర్మము. ఇది మన దేశం పట్ల రాజ్యాంగ బద్ధమైన కర్తవ్యము. ఇది పాపం కాదు పుణ్యము.రాజనీతి యొక్క శుద్ధీకరణము లేదా పునర్జన్మము నిచ్చుట, అనునది ద్వేషము, అసహ్యము, ఉపేక్ష, తిరస్కారముల ప్రభావంతో కాదు. పై పెచ్చు ఇది దేశ విషయంలో చాలా పెద్ద ధర్మ కార్యము లేక పుణ్య కార్యము. ఈ రాజనైతిక హస్తక్షేపము దేశ సేవ అవుతుంది, జాతీయ ధర్మమవుతుంది, దేశ ప్రేమ అవుతుంది.

25. ఇంత తొందర ఎందుకు ?

యోగము ఆధ్యాత్మికతలతో దేశము బాగు అయిననాడు అంతా తనంతట తానే సరిచేయబడుతుంది కదా. మరి భారత స్వాభిమాన ఉద్యమం అవసరం మరియు ఇంత తొందర ఎందులకు? ఈ ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజలు అడుగుతున్నారు. మొదటి మాట, ఈ భ్రష్ట అవిశ్వసనీయ, తస్కర మూకలు యోగం చేయరు, ఆధ్యాత్మికత లేదు, భగవంతుని పట్ల విశ్వాసములేదు. అందుచేత వారిని మార్చడానికి భారత్ స్వాభిమాన్ అవసరం ఉంది. ఆ పైన లోగడ లూటీ చేసిన 400 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఎటూ దోపిడీ అయ్యింది. భవిష్యత్తులో జాతీయ సంపద రూపంలో సుమారు 10 వేల లక్షల కోట్ల రూపాయలు లూటీ చేయబడే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ట్యాక్స్ జస్టిస్ నెట్ వర్క్‌ను అనుసరించి ప్రపంచంలోని అవినీతిపరులు ప్రతి సంవత్సరం 1.6 ట్రిలియన్ డాలర్లు అంటే సుమారు 72 లక్షల కోట్ల రూపాయలు క్రాస్ బోర్డర్ బ్లాక్ మనీ జమ చేస్తున్నారు. ఇందులో భారత్‌లో కూడా సుమారు 20 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ప్రతి ఏడాది లూటీ జరుగుతుంది. దీని అర్థం ప్రతి నెల సుమారు 1.5 లక్షల కోట్ల రూపాయలు అంటే ప్రతి రోజు రమారమి 5 వేల కోట్ల రూపాయలు భారత్ నుండి ఈ భ్రష్టులు లూటీ చేస్తున్నారు. అందుచేత ఈ భ్రష్ట జనులను ఒక్కరోజున అధికారంలో ఉంచడం కూడా దేశం విషయంలో చాలా పెద్ద ప్రమాదకరమైన విషయం.

26. ఓటు:-

భారత స్వాభిమాన ఉద్యమ సభలలోకి వచ్చే ప్రజలు ఆలోచనా సరళితో మనలో కలసిపోయినవారా ? భారత్ స్వాభిమాన్ ఆహ్వానం పై ఎన్నికల సమయంలో నిజాయితీ పరులు , మచ్చ లేని వారు (నాన్ కరప్ట్) మరియు యోగ్య వ్యక్తులకు ఓటు వేస్తారా ? అని తరచుగా ఒక ప్రశ్న ప్రజల మనసులలో మెదలుతూ ఉంటుంది. దానికి మన జవాబు ' అవును ' అని ఎందుకంటే శ్రద్ధేయ స్వామీజీ " మీరు ఎన్నికల సమయంలో సంస్థ ఆహ్వానం ప్రకారం ఓటు వేస్తారా " అని ప్రజలను ప్రశ్నించినపుడు " బాబాజీ ఓటు వేస్తాము ఇతరుల చేతకూడా వేయిస్తాము. అట్లే సంస్థకు అవసరమైన దానము (నోట్) కూడా ఇస్తాము. అవసరమైతే ప్రాణాలర్పించటానికైన వెనుకాడము." అని ప్రజలంటారు. నిజానికి ఈ మాట రాజనైతిక పార్టీల విషయంలో పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారి ర్యాలీలకు ప్రజలను డబ్బులిచ్చి తరలించి తెప్పిస్తారు. అందుచేత ఆ గుంపు ఓటుగా మారటం ఒక పెద్ద

ప్రశ్న అవుతుంది. ఇక్కడో, - శ్రద్ధేయ స్వామీజి మహారాజ్ వారి కార్యక్రమములోకి వచ్చే ప్రజలు శ్రద్ధాపూర్వకముగా అంటే ప్రేరణతో వస్తారు. ఆలోచనా సరళిలో మనతో కలసి 100 కోట్లకు మించిన ప్రజలు నేడు ఈ అవినీతి, నల్ల ధనము మరియు భ్రష్ట వ్యవస్థలను అంతం చేయటానికి అన్ని విధాల సిద్దంగా ఉన్నారు. ప్రజానీకానికి కేవలం రాబోయే ఎన్నికల గురించి వేచి ఉండటం మాత్రమే మిగిలి ఉంది.

27. ఎన్నికల సంస్కరణలు:

(1) రాజనీతిలో అపరాధములను అరికట్టడానికే ఎన్నికలలో కండబలము, ధన బలము, నల్లధన దుర్వినియోగముల పైన అంకుశము వేయుటకుగాను, అట్లే అపరాధ తత్వము గల వారిని రాజనీతికి దూరంగా ఉంచుటకు గాను, ఎన్నికల సంస్కరణలు అత్యంత ఆవశ్యకములు. దీని కొరకు స్టేట్ ఫండింగ్ (డబ్బు) ఎలక్షన్, ఎన్నికల పేరుతో ర్యాలీలు, అబద్దపు హామీలు, లేకుండా: ఒకే వేదికలో అన్ని పార్టీలు, అభ్యర్థుల కొరకు ప్రచార వ్యవస్థ ఉండవలెను. ప్రభుత్వ నియంత్రణలో సార్వజనిక సభలు జరుగవలెను. మరియు ప్రజల వరకు తమ వాణిని అందించుటకు మీడియాలో స్థానమును ప్రభుత్వం తన ఖర్చుతో ఏర్పాటు చేయవలెను. రాజనైతిక దళముల నుండి ఖర్చులో భాగం తీసుకొనవలెనని ప్రభుత్వం భావించిన పక్షములో తర్కబద్ధమైన విధముగా అది కూడా చేయవచ్చును.

(2) ప్రధానమంత్రి ఏ పార్టీకి గాని పరివారమునకు గానీ, వ్యక్తికి గాని విశ్వాస పాత్రుడు జవాబుదారుడుగా ఉండకుండా సూటిగా దేశం మొత్తానికి విశ్వసనీయుడుగా, జవాబుదారుగా ఉండవలెను. అందులకై ప్రధానమంత్రి సూటిగా ప్రజల చేత ఎన్నుకొనబడవలెను.

(3) దేశములో ' ఓట్లు వేయటం తప్పనిసరి ' చట్టంతేవలెను. ప్రపంచంలో 30 కి పైబడిన దేశాలలో అనివార్యంగా ఓట్లు వేయవలసిన చట్టం అమలులో ఉంది. దీని వలన అక్కడ ఆరోగ్యకరమైన ప్రజాస్వామ్యం ఉన్నది. ఓటువేయటం మన హక్కు మాత్రమే కాదు, అది ప్రజాస్వామ్య కర్తవ్యము ధర్మము అయి ఉన్నది. ఓటు వేయని పౌరులకు దేశ పౌరులుగా ప్రాప్తించు వసతులు సౌకర్యములు తొలగింపబడుటయో లేదా తగ్గించుటకో ఏర్పాటు అందులో ఉండవలెను.

(నోట్ : ఎన్నికల సంస్కరణల గురించి చాలా సంస్థల నుండి ప్రజల నుండి, చాలా మహనీయమైన సూచనలు మా వద్దకు వచ్చాయి. కాని ఈ పత్రిక విస్తార భయంతో వాటన్నింటిని పొందుపరచడం లేదు.)

28. కేటాయింపులు (రిజర్వేషన్స్):

అవినీతి నల్లధనములనంతం చేస్తే మన వద్ద ప్రతి జిల్లాలోను తహసీల్‌లోను లక్షల కొద్దీ విద్యాలయములు వేలకొద్దీ విశ్వవిద్యాలయములు నిర్మించుకొనగలంత అపారమైన ధనము లభిస్తుంది. ప్రతి గ్రామంలోను, పరిశ్రమ ఇతర ప్రగతిదాయక కార్యములు చేపట్టగలము. మనం మన వారికి చదువు, ఉద్యోగములిచ్చుటతో పాటు, ప్రపంచంలోని ఇతరులకు కూడా జీవన భృతి కల్పించగలము. అందుచేత అవినీతిని అంతం చేస్తే మరియు ప్రగతిని సాధిస్తే తర్వాత అందరికీ ఆర్థిక సామాజిక న్యాయం లభిస్తే ఆర్థిక అసమానతలు అంతరిస్తాయి. ఆర్థిక, సామాజిక దృష్టిలో వెనుకబడ్డ వారిని పైకి లేవనెత్తుటకు గాను మొదట్లో కేటాయింపులు ఉద్దేశ్యము. ఇది ఆలోచనా పరంగాను వ్యవహారపరంగానూ తర్కబద్ధమైన సంగతే. కాని నేడు ఆరక్షణ (రిజర్వేషన్) పేరుతో జరుగుతున్న రాజనైతిక సంఘటనలన్ని విచారం కల్గిస్తున్నాయి. అందుచేత సంపూర్ణ భారత ప్రజానీకాన్ని సామాజిక, ఆర్థిక న్యాయం కలిగించుటకు అట్లే సమస్త అసమానతలను అంతం చేయటానకి గానూ, అవినీతి, నల్లధనములకు వ్యతిరేకంగా ఒకటిగా నిలబడాలి. అప్పుడే అన్ని జాతుల వారికే సమాన న్యాయం జరుగుతుంది.

29. ప్రభుత్వోద్యోగి మరియు అధికారి:

మనలో దేశ భక్తులయిన ప్రభుత్వోద్యోగులు అధికారులకు దేశ క్షేమం కోరి సహృదయంగా ఆహ్వానిస్తున్నాం.

మీరు ఏ పార్టీకి గాని బానిసలు కారు: అందుచేత ఏ కుట్రలలోనూ అవినీతిలోనూ నేతలకు మద్దత్తు ఇవ్వద్దు. అట్లుకాక అవినీతిని అంతం చేసి నల్లధనాన్ని దేశానికి తెప్పించేవారి కార్యములో సహాయపడి మీ రాజ్యాంగపరమైన బాధ్యతను జాతీయ ధర్మమును నిర్వర్తించండి.

30. ప్రతిభావంతుల వలసబాట:

మనం చదువు సంధ్యలు నేర్చి అమెరికా, బ్రిటన్, కెనడా మొదలైన విదేశములలోనికి పోరాదు. అలాకాక మనదేశాన్ని విదేశాలకు మించిన గొప్పగా చేయవలెను. అట్లే మనదేశంలో మనము ప్రపంచ స్థాయిలో శోధ - అనుసంధాన కేంద్రమును , విశ్వ విద్యాలయములను మరియు సంపూర్ణ అభివృద్ధికి గాను ఒక ఆదర్శకార్య ప్రణాళికను తయారుచేయాలి. అవినీతిని రూపుమాపి, నల్లధనమును వెనక్కుతెప్పించి మన దేశాన్ని అమెరికా కంటెను అధిక శక్తి శాలిగా తయారుచేయాలి.

31.పరివర్తన:

2లేక 3 వేల సంవత్సరాల క్రితం వైదిక ధర్మంతో పాటు అన్య ధర్మ - సంప్రదాయముల రూపములో ధార్మిక పరివర్తన జరిగినది. 100 సం..ల క్రితం ప్రపంచం మొత్తంలో రాజరికం నుండి ప్రజాస్వామ్యం వైపు శాసన వ్యవస్థలో పెనుమార్పులు జరిగాయి. అదే విధంగా ఇప్పుడు ఈ దేశంలో ఒక పెద్ద సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆర్థిక, రాజనైతిక పరివర్తన ఆవశ్యకత ఉన్నది. మనంగానీ ఇతర సంస్థలు గానీ, సాత్విక జనులు ఈ పరివర్తనచేయని పక్షమున కూడా ఈ పరివర్తన జరగనే జరుగుతుంది. పరివర్తన అనేది జగతిలో ఒక స్థిరమైన సత్యము, బాల్యము తర్వాత యౌవనము అనేది స్థిర సత్యమే అన్న రీతిలో మనమంతా సంఘటితమై ఈ పరివర్తనను సరియైన దిశలో తెస్తే ఈ దేశమునకు యావత్ ప్రపంచానికి శుభకారి, హితకారి మరియు మంగళదాయకము.

32. మనం ఎవరి పక్షాన:

మనం దేశము, సత్యము, మరియు న్యాయము పక్షాన ఉన్నాము. అట్లే గ్రామం, పేదలు, మరియు భారత్ హితం కోరేవారందరూ ఎటూ మన పక్షాన ఉన్నారు. అట్లే పూర్తి నిజాయితీతో సత్యవంతంగా ముందు తమలోపలి (జీవితంలో లేదా పార్టీలో) పాపమును కడిగివేసుకుని దేశములో అవినీతిని భ్రష్ట వ్యవస్థను అంతం చేయటానికి, నల్లధనాన్ని వెనక్కు రప్పించడానికి సమ్మతి తెలియచేస్తారో వారు కూడా మన వైపు ఉంటారు. మనం మన తపస్సును, కోట్లాది మంది విశ్వాసాన్ని దేశం కోసం పణంగా పెట్టగలంగాని అవినీతి పరుల కొరకు కాదు.

33. మన విరోధి ఎవరు ?

గ్రామముల పేదల మరియు భారత్ విరోధి అవినీతి పరులు తమ స్వార్ధములను చలాయించడంలో మనకు వ్యతిరేకంగా ఉంటున్నారు. ముందు ముందు కూడా అట్లే చేస్తారు. వైరుధ్యమునకు ముఖ్యంగా 4 కారణాలు - స్వార్ధము, అజ్ఞానము, మొండి పట్టుదల, మరియు అహంకారము. అజ్ఞానము, పట్టుదల, అహంకారములతో మనను విరోధించేవారికి, వినమ్రతాపూర్వకంగా అన్వయించి చెప్పి వైరుధ్యాన్ని సమాప్తి చేద్దాం లేదా మన భావం పూర్తిగా తెలియజేసి మన సమర్ధకులుగా చేసుకుందాం. కానీ స్వార్ధపరులు, అవినీతి పరులు ఎల్లప్పుడు విరోధులుగానే ఉంటారు.

34. పాపము, అన్యాయములను వ్యతిరేకించుట:-

దేశహితంగా వినమ్రతతో , జ్ఞాన పూర్వకంగా పాపము అన్యాయములను విరోధించుట అనుచితము కాదు మరియు అవసరం కూడా. ధర్మము మరియు పుణ్యము అయి ఉన్నది. పాపమునకైతే విరోధమును మన పూర్వీకులు ఎల్లప్పుడూ చేస్తూనే వచ్చారు. అట్లే వేదంలోను చెప్పబడింది. - **మావ స్తేన ఈ శత:** (యజు 1.1) అనగా భ్రష్టులు చోరులు మనపైన శాసనము చేయకుందురుగాక అని. అందుచేత పాపమును విరోధించుట అపరాధము పాపము కాదు: కాగా, పాపమును విరోధించని వారే అపరాధులు, పాపులు, పాపాత్ములు.

35. సత్యము లేదా ఉచితము - అనుచితము ఏది:-

ఏ నాయకుడైనా, ఏ పెద్ద వ్యక్తి అయినా ఏ సందర్భంలో గానీ మీడియాలో ఏదైనా కథనము ఇచ్చినంత మాత్రమున అది సత్యము గానీ ఉచితముగానీ కాజాలదు. అట్లుకాక సత్యము, తథ్యము మరియు ప్రమాణములతోనే ఉచిత - అనుచితముల సత్యము అసత్యముల నిర్ధారణ అవుతుంది.

36. మొదట్లో మనమంతా గ్రామవాసులం:

మనందరి పూర్వీకులు మూలంలో గ్రామాల్లో పుట్టిన వారే. పట్టణ సంస్కృతి అయితే చాలా ఆధునికమైనది. మన తాత, ముత్తాతలు గ్రామాలలోనూ ఋషిమునులు అరణ్యాలలోను (వనములలో) నివసించేవారు. అందుచేత మన పూర్వీకుల జన్మభూమి అయిన గ్రామములు, గ్రామములలోని పేదలు, కార్మికులు, రైతుల జీవన ప్రమాణములను ఉద్ధరించుటకు గాను గ్రామస్థావరములను ఏర్పాటు చేసి ప్రణాళికా బద్ధంగా చరణ బద్ధమైన పద్ధతిలో మనందరం కలసి ప్రయత్నిద్దాము. దానితో ఒకవైపు గ్రామాల్లో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరుస్తాయి.. అట్లే పేదల రైతుల ముఖాల పైన చిరునవ్వు పాటమరిస్తుంది. అక్కడే మన పూర్వీకుల ఆత్మకు శాంతి లభిస్తుంది.

37. సేవ యొక్క సిద్ధాంతం:-

యావత్తు బ్రహ్మాండము లేదా సృష్టి, శ్రమ మరియు కర్మ యొక్క సిద్ధాంతము పైననే నడుస్తున్నది. సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమి, వృక్షములు, వనమూలికలు మొదలైనవి అన్ని ఇతరుల కొరకై జీవిస్తున్నాయి. ప్రతి ఫలంగా ఏమి తీసుకోవడం లేదు. మనం వీటన్నిటి నుండి నిస్వార్ధ సేవ, శ్రమ మరియు కర్మ చేయటం నేర్చుకోవాలి. చూడండి వీటన్నిటిలో స్వార్ధము, ప్రతిక్రియ మరియు అలసత్వములు లేవు.

38. దేశ సేవ:-

దేశమును మంచి శక్తి శాలిగా తయారుచేయటానికి, అట్లే దేశ సేవలో ఆత్మాను శాసనములో ఉండి ఆత్మ విశ్వాసము సాహసముతో కూడి తన పనిని తన ధర్మముగా భావించి కష్టపడి తన దేశమును సమృద్ధ వంతం చేయటం ఇదే వ్యక్తి గతంగా మన యొక్క అన్నిటికన్న మిన్న అయిన దేశ సేవ. ప్రతి రైతు , ప్రతి యువకుడు, ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు, ప్రతి విద్యార్థి , రాజకీయనాయకుడు, డాక్టర్, ఇంజనీర్, సాధు, సన్యాసి, యోగి, తల్లులు, అక్కచెల్లెళ్లు, అమ్మాయిలు, మొదలైన వారంతా తమ తమ పనులను పూర్తి నిష్ఠతో నిజాయితీతో చేయమొదలు పెట్టారో, ఆ రోజు దేశము ఘనమైనదవుతుంది. జపాన్., అమెరికా, చైనా మొదలైన దేశములు నిజాయితీతో కష్టించి పనిచేసి అదేవిధంగా పురోగమిస్తున్నాయి.

39. దేశనిర్మాణము:-

కొంతమంది ఇండ్లు కట్టడములోనూ, కొంతమంది భవనముల నిర్మాణములలోనూ, కొంతమంది రహదారుల నిర్మాణములలోనూ, కొంతమంది బండ్లు తయారుచేయటంలోనూ, కొంతమంది పారిశ్రామిక రంగంలోనూ ఈ ప్రకారంగా దేశనిర్మాణంలో విభిన్న రంగములలో సేవలందిస్తున్నవారందరినీ మేము హృదయపూర్వకంగా ప్రశంసిస్తున్నాము. అదేవిధంగా ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సంపూర్ణ జీవనము వ్యక్తి నిర్మాణము, గ్రామ - నిర్మాణము మరియు దేశ నిర్మాణములలో జీవనము గడుపుతే దీనిని మించిన జీవన సౌభాగ్యము ఇంకోటి ఉండదు. అది జీవనములో అన్నిటికంటే దీటైన ఉపయోగత్వము అయి ఉన్నది.

40. యోగము - సేవ:-

పేదలు, ధనికులు అందరు వ్యక్తులు, సమాజము, దేశము మరియు ప్రపంచములో సర్వశ్రేష్ఠ సేవ, సంపూర్ణ సాధన లేక మాధ్యమము యోగము. వ్యక్తుల లోపలగాని సమాజములోపల గానీ చాలా రకముల రోగములు, విచారములు, దు:ఖములు లేక చెడుగులు ఉన్నాయి. యోగ సేవ వీటన్నిటికీ సమాధానము. ఇప్పుడు వేరువేరు ఉద్యమాలు (క్యాంపెయిన్) నడిపించక అందరూ యోగ కాంపెయిన్‌నే చేపడదాం. దీని వలన రోగము, మత్తు పదార్థములు, హింస, అజ్ఞానము మరియు అన్ని ఇతర చెడుగుల నుండి విముక్తి పొందిన సమాజమైతే తయారవుతుంది. దానితో పాటే యోగంతో మనమంతా సంఘటితం అయి, కరప్షన్, కరెంట్ పొలిటికల్ సిస్టమ్ మరియు బ్లాక్ మనీకి ఎగెయినెస్ట్ అయిన కాంపెయిన్‌ను సార్ధక, నిర్ణాయక మరియు నిస్వార్ధ భావముతో నడిపిద్దాం. యోగము ఆత్మోన్నతి, దేశోన్నతి, ఆత్మ నిర్మాణము, గ్రామ నిర్మాణము మరియు దేశ నిర్మాణముల కొరకు, ఆత్మ కళ్యాణముల విశ్వ కాల్యాణముల సర్వ శ్రేష్ఠ, సార్ధక, పరిణామదాయక, సార్వ భౌమిక, శాస్త్రీయ, శాశ్వత, సాత్విక మాధ్యమము, మరియు సాధన అయి ఉన్నది. గతకాలంలో యజ్ఞము, స్వాధ్యాయము, శాస్త్రార్థము , మఠము , మందిరము, కధాశ్రవణము మరియు శాఖలువ్యక్తి నిర్మాణము, దేశ నిర్మాణము యుగ నిర్మాణము మొదలైన వాటికి మాధ్యమము అయి ఉన్నవి. నేటికీ ఈ అన్నింటికీ ప్రాచుర్యం ఉన్నది. కాని, యోగ సేవ సమయము కాలము పరిస్థితిని అనుసరించి సర్వ శ్రేష్ఠ సేవ రూపము గైకొని ఉన్నది.యోగ - సేవ ద్వారా మానవ సేవ, సమాజ సేవ మరియు దేశ సేవల యొక్క ఈ పవిత్ర ఉద్యమంలో భాగం పంచుకొనుటకు గాను సంపూర్ణ దేశవాసులకు సాదర ఆహ్వానం పలుకుతున్నాము.

41. యోగ సన్యాసము లేదా సేవా సన్యాసము:-

ప్రాచీన కాలములో మన పూర్వీకులు ఋషి మునులు ఒక శ్రేష్ఠ సామాజిక వ్యవస్థ యొక్క ఆధీనతలో షోడశ సంస్కారములు

మరియు చాతుర్వర్ణాశ్రమ రచన చేశారు. భారత్‌లో సామాజిక ఆధ్యాత్మిక, ఆర్థిక, రాజనైతిక పతనం కారణాన ఆ వ్యవస్థ క్షీణించింది. ఇప్పుడు కనీసం యోగ సంస్కారం, యోగ సన్యాసములతో మనం మన ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక వైభవమును కాపాడుకొనవచ్చును. వరిష్ట నాగరికులెందరున్నా లేక సమర్ధులందరూ బయటకు వచ్చి సంసారములో ఉంటూనే లోనుండి అనగా కర్మచేత లేక ఆచరణ చేత, సన్యాసులవండి. ఇందులో కొంతమంది కొద్దిపాటిగానూ కొంతమంది పూర్ణరూపముతో యోగ సన్యాసము లేదా సేవాసన్యాస వ్రతము లేక దీక్షను తీసుకోండి. అంటే మనం ఇప్పుడు మన సంపూర్ణ జీవనమును ఈ శ్రేష్ఠతమ కార్యములో పెడదాం. శీఘ్రముగానే యోగ సన్యాసము లేదా సేవా సన్యాసమునకు శ్రద్ధేయ స్వామీ రామ్‌దేవ్‌జి మహరాజ్ వారి సాన్నిధ్యంలో పేర్లు సమోదుచేసుకొను వ్యవస్థ కూడా చేయబడును.

42. వ్యక్తి మరియు రాజనీతి యొక్క శుద్ధికై సమయం:-

ప్రతి వ్యక్తికి తన వ్యక్తి గత దోషములను దూరంచేసుకొను అవకాశం ప్రతి రోజు ప్రతి క్షణం కలుగుతుంది. అందుచేత మనమందరం కలిసి ఈ రోజు నుండి ఈ క్షణం నుండి మన దోషములను స్వీకరించి స్వయంగా మారుదాము. ధృఢ సంకల్పం యోగము, ప్రాణాయామము, మరియు ధ్యానాదులతో జీవనమును పూర్తిగా పవిత్రముగా చేద్దాం. రాజనైతిక దోషములను దూరం చేసి భారతీయ రాజనీతికి పునర్జన్మనిచ్చే అవకాశం 5 సంవత్సరములకు ఒకసారి అనగా ఎన్నికల సమయంలోనే లభిస్తుంది. కానీ ఆ ఒక్క రోజున మనం మచ్చలేని వారికి ఓటు వేసి ఈ రాజనీతి యొక్క పూర్తి కల్తీని నివారింపవచ్చును. మరియు అవినీతి, నల్లధనము లేదా దేశంమొత్తాన్ని నరకంగా తయారుచేస్తున్న భ్రష్ట రాజనైతిక వ్యవస్థను మార్చి, ఈ దేశమును స్వర్గముగాను, సుఖంగాను తయారుచేయవచ్చును. రాజనైతిక శుద్ధికరణ లేదా పునర్జన్మ అయితే మన 1 % లక్ష్యం లోపలనే వస్తుంది. దాని వలన ఎన్నికల సమయంలో ప్రజాస్వామ్య మహాకుంభములో మచ్చలేని (నాన్ కరప్ట్) వారలకు మనం అనుకూలంగా ఓటు వేసి ఇతరులను ప్రేరేపించి ఓటు వేయించి సఫలత్వం పొందుదాము. కాగా 99 % మన లక్ష్యం ప్రతి రోజు సాధన లేదా సేవ చేసి వ్యక్తి చరిత్ర నిర్మాణము చేయుట.

43.మనమెవరము?

ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో మనం అందరం ఈశ్వరుని సంతానము, కులము, వంశము పరంపరలతో మనం ఋషి పుత్రులం. భౌతిక రూపంగా మూలములో మనం భారతమాత సంతతి ఎందుకంటే ప్రథమ పిత మనకు రాష్ట రూపిపిత అట్లే ప్రథమ మాత మనకు భూమాత మాత్రు భూమి **మాతా భూమి: పుత్రోహం పృథివ్యా: (ఆధర్వ వేదం 12 - 1 - 12)** అందుచేత మనమందరం కలసి భగవంతుని సామ్రాజ్యమును అనగా స్వర్గమును భూమిపైకి తెద్దాం. మనం ఋషుల వంశీకులము. అందుచే భారత్‌ను ఋషి భూమిగా తయారుచేద్దాం. అట్లే భారత్‌మాత సంతానం అనే ధర్మం నిర్వర్తిస్తూ భారత్‌ను విశ్వంలో శక్తి శాలి దేశంగా తయారుచేద్దాం.

44. ఆత్మ - స్వరూపము లేదా స్వభావము :-

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, సదాచారము, ప్రేమ, కరుణ, సేవ, సద్భావన, ఆనందము, శాంతి, జ్ఞానము, శౌర్యము, సాహసము, ధైర్యము, సహజత కర్మశీలత, ఇవి మన స్వభావము, ధర్మము లేదా స్వరూపము. మనం 24 గంటలూ దేనిలో జీవిస్తామో అదే మన స్వభావము అంటారు. సహజ ప్రేమలోను సత్యములోను మనం 24 గంటలూ జీవిస్తాము లేదా జీవించ గోరుతాము. అందుచేత ఇదే మన స్వభావము. కాని కామ, క్రోధ, అహంకార ఆదులు ఒక్క క్షణం కొరకైనా మన మనస్సులో తలెత్తితే అవి మనకు కష్టం ఇస్తాయి. అందుచేత అవిద్య మొదలయిన 5 క్లేశములు మరియు అజ్ఞాన - మూలకముగా, కామ, క్రోధ, లోభ , మోహ , అహంకారాది పంచవికారాలు ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు మిధ్యారూపమయిన జ్ఞానము ఇది మన స్వభావము, స్వధర్మము, మరియు స్వరూపమూ కాదు.

45. వ్యక్తి యొక్క శక్తి:

ప్రతి ఒక వ్యక్తికి ప్రథముడు కాగల శక్తి సామర్థ్యము జ్ఞానము భగవంతుడు ప్రసాదించాడు. ఏ సామర్థ్యమయితే సృష్టి ఆది కాలము నుండి నేటివరకు ప్రపంచంలోని గొప్ప ఆదర్శ మహాపురుషులలో ఉన్నదో అదే సంపూర్ణ సామర్థ్యము మనందరిలోనూ ఉన్నది. అందుచేత మనం జీవనములో అన్ని రంగములలోను ప్రథములు కావలసి ఉన్నది. అట్లే మనదేశమును కూడా ప్రథమ స్థానములో ఉంచాలి. మనదేశానికి కూడా ప్రపంచంలో మొదటి శక్తి స్థానంలో ఉండే సామర్థ్యంఉన్నది.

46. ఆలోచనలకుగల శక్తి :-

జీవనము మరియు మనస్సు చేనువంటివి. ఆలోచన విత్తనం వంటిది. జీవనము మరియు చిత్తరూప భూమిలో ఏ విధంగా ఆలోచనా బీజాలను వేస్తామో, తదనుగుణంగానే మన జీవనము, ఆచరణ మరియు వ్యక్తిత్వములు తయారవుతాయి. మనం ఏమై ఉన్నా సదాచారీ - దురాచారీ, హింసా - అహింసా, శాకాహారి - మాంసాహారీ, సుఖ - దు:ఖ, సఫల - అసఫల, శాంత - అశాంత,

ఆస్తిక - నాస్తిక, నిజాయితీ - నిజాయితీలేమీ, మంచి - చెడు మొదలయినవి అన్నీ మన ఆలోచనల కారణంగానే ఉంటాయి. ఈ విధంగా ఉన్నతమైన శ్రేష్ఠ ఆలోచనలు మహనీయ జీవనానికి ఆధారములవుతాయి.

47. జీవన - చర్య:

ప్రతి దినము 1 గంట యోగము, 8 - 16 గంటలు కర్మ యోగము, 6 గంటలు నిద్ర 2 గంటలు కుటుంబంతో కలిసి సమావేశం, ఇది జీవన - చర్యసిద్ధాంతము.

48. ఆదర్శ స్థాపన: ఆదర్శ జీవనము, ఆదర్శ కుటుంబము, ఆదర్శ సమాజము, ఆదర్శ దేశము, ఆదర్శ రాజ్యవ్యవస్థ మన లక్ష్యము. జీవనములో ఎల్లప్పుడూ ఉన్నతాదర్శములతో నడవటమే గౌరవప్రదంగా మనం గుర్తిస్తాము. అట్లే ఎవరైతే ఉన్నతాదర్శములలో జీవనం గడిపారో వారినే ఆదర్శవంతులుగా పరిగణిస్తాము, మరియు స్వయముగా కూడా జీవనములో ఉన్నతాదర్శముల స్థాపన చేయ గోరుతాము.

49. శక్తి సిద్ధాంతము:-

ఒక కోశిక (సెల్) మొదలుపెట్టి పిండము (శరీరము) అంతా లేదా ఒక్కొక్క పరమాణువులో మొదలై బ్రహ్మాండ మంతా శక్తి (ఎనర్జీ) సిద్దాంతం పైనే పని చేస్తాయి. యోగము, ప్రాణాయామము, ధ్యానము, యజ్ఞము వనమూలికల సేవనము వలన మనలోపల ఒక సకారాత్మక శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. అదేవిధంగా వ్యాధి మాదక ద్రవ్యము, అశుభ ఆలోచనలు అజ్ఞానము, అవిద్య, క్లేశములు, దేహము, ఇంద్రియములు, మనస్సుల సమస్త దోషములు నష్టపరచబడి, మానవుడు మహా మానవుడవుతాడు. 30 నిమిషములు ఛార్జింగ్ చేసి దినమంతా మొబైల్ ఫోను పైన మాట్లాడగలిగినట్లుగానే, ప్రతిదినము, యోగము, ప్రాణాయామము ధ్యానముల ద్వారా శరీరము, మనస్సు మరియు ఆత్మలకు ఛార్జింగ్ చెయ్యగలము.

50. సత్యమేవజయతే:

ఎప్పుడయినా ఒక మానవుడు జీవితంలో ఏదైనా పెద్ద నిర్ణయం తీసుకున్నాడంటే అతడు 99% అంతరాత్మ నుండి వెలువడే పరమాత్మ ప్రేరణ లేక సందేశమునననుసరించే పనిచేస్తాడు. వ్యక్తి అంతరాత్మ వ్యక్తిని చెడ్డపనులు చేయుట నుండి అడ్డగించుతుంది. అట్లే వారిని ఋజు మార్గంలో నడవటానికి ప్రేరణనిస్తుంది. అందుచేత, మనం సత్య న్యాయ మార్గములో ఉన్నందున దేశము మన పక్షాన నిలబడుతుంది.

51. చిత్రపటము:

చిత్రపటము చూడటంతో మనకు ఉన్నత చరిత్రల ప్రేరణ లభిస్తుంది. అందుచేత మనం మన ఇళ్ళల్లో సామాజిక, దేశభక్తియుత, ఆధ్యాత్మిక జీవనముల ఉన్నతాదర్శములను ప్రతిష్ఠించిన ఆ మహాపురుషుల చిత్రపటాలను ఉంచుకోవాలి.

52. కర్మ ఫలము:

మనం చేసే కర్మయే మనకు ఫలితంగా దొరుకుతుంది. అట్లే అది అనేక రెట్లు అయి లభిస్తుంది. మనం ఆవాలు, నువ్వులు, సజ్జలు మొదలైన వాటిని కొంచెంగా నేల పైన చల్లితే అవి మనకు పంట రూపంలో ఎన్నో రెట్లయి లభిస్తున్నట్లే. దానము మరియు సేవలలో కూడా ఇదే సిద్ధాంతము అమలు జరుగుతుంది.

53. పాపము - పుణ్యము:

ఏ పని చేయటం నుండి మనను మన ఆత్మ ఆపుతుందో ఆ పనే పాపము. హింస, అసత్యము, దురాచారము, వ్యభిచారము ఇత్యాదులు. ఏ పనులు చేస్తే ఆత్మకు సుఖము, శాంతి, తృప్తి కలుగుతాయో అవి పుణ్యకార్యములు. యోగము, ధ్యానము, సేవ, దానము ఇత్యాదులు

54. యువ శక్తి:

భారత్‌లో సుమారు 50 కోట్లమంది యువకులు, ఇతర కార్మికులు, చేతి పని వారలు పూర్తిగా నిరుద్యోగులు. మనం ఈ యువశక్తిని ఉత్పాదన పెంచటానికి ఉపయోగిస్తే మనం 100 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు మించియే ఉత్పాదన చేయగల్గుతాము. చైనా నేడు ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 70 లక్షల కోట్ల రూపాయల ఎగుమతి చేస్తుంది. మనమో ప్రతి ఏడాది 7 లక్షల కోట్ల రూపాయలు మాత్రమే ఎగుమతులు చేస్తున్నాము.

55. ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్ నిబోధితా (కఠోపనిషత్ 3.14)

లే మేలుకో లక్ష్యం చేరేవరకు విశ్రమింపకు. అందరు దేశ భక్తులు పౌరులు ఒకటి, రెండు గంటలు వేకువజాములో నిద్రలో పడిపోర్లి నష్టపోకుండా మేల్కొని యోగ సేవలో సంలగ్నులు అవ్వండి. పడకతో స్వయానికి గానీ, దేశానికి గానీ ఏమి లభించదు. యోగ సాధన మరియు యోగ సేవ చేయుట వలన మీకు, దేశానికి అంతా ప్రయోజనమే. అందుచేత నీవు మేలుకొని ఇతరులను కూడా మేలుకొలుపు. ఆ విధంగా నిన్ను నీవు కాపాడుకొని దేశమును కాపాడు.

56. సుఖస్య మూలం ధర్మః , ధర్మస్య మూలం అర్థః, అర్థస్య మూలం రాజ్యమ్, రాజ్యస్య మూలమింద్రియ జయహ:(చాణక్య సూత్రములు)

- సుఖమునకు మూల స్థానము ధర్మము. ధర్మమునకు మూలాధారము అర్థము. అర్థమును నియంత్రించేది రాజ్యము. రాజ్య శక్తి (ప్రభుత్వాధికారము) నియంత్రణ ఇంద్రియ విజయము అనగా జితేంద్రియత్వం వలన. ఇంద్రియ విజయమునకు ఆధారం యోగము, ఆధ్యాత్మికతలు. ఈ విధంగా ఆదర్శ రాజ్య వ్యవస్థకు ఆధారం కూడా యోగము, ఆధ్యాత్మికతలే.

57. తపస్సు ద్వారా ఐశ్వర్యము : -

సంపూర్ణ బ్రహ్మాండము తపస్సు, త్యాగములతోనే నడుస్తున్నది. ఎవరైనా కొంచెం ఆశిస్తే కొంత వరకే చేయగలరు గాని, సర్వమూ చేయజాలరు. ఏమి ఆశించని వారు సర్వమూ చేయగలరు.భారత్ స్వాభిమాన్ ఆందోళన కార్యకర్త స్వార్థరహితుడై తన కర్తవ్యంగా భావించి దేశీ సేవ, దేశ నిర్మాణ, మరియు దేశ ధర్మముల యందు కార్య రతులై ఉంటారు. ఆ విధంగా దేశం కోసం చేయగల సర్వస్వం చేసి మనం సఫలత పొందుదాం.

58. మన సంస్థాగత శక్తి:-

వ్యక్తి నిర్మాణము ద్వారా గ్రామ నిర్మాణము మరియు దేశనిర్మాణముల కొరకు అట్లే అవినీతి నల్లధనము మొదలైన వాటిని నిర్మూలించుట కొరకు వ్యవస్థా పరివర్తనకై అధికార మార్పునకై నేడు మనదేశములో అన్ని రాష్ట్రములు, జిల్లాలు, తాలూకాలు మరియు లక్షల గ్రామాలలో ఒక శక్తివంతమయిన సంస్థ ఉన్నది. అట్లే 2011 సంవత్సరం అంతం వరకు అన్ని గ్రామములలోనూ 100 శాతం భారత్ స్వాభిమాన్ సంస్థ నిలబెట్టబడుతుంది.

59. సఫలత్వం:-

సరియైన దిశలో పూర్ణ పురుషార్థము సఫలత్వానికి ముఖ్య సాధన. ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక, ఆర్థిక మరియు రాజనైతిక రంగములలో పెనుమార్పు కొరకు 5 మౌలిక ఆధారములతో కూడిన సాధన

(1) విస్తృత శక్తివంతమైన క్రమశిక్షణ గల సంస్థ

(2) నిరంతర స్వార్థరహిత సేవ

(3) పూర్ణ పవిత్రత

(4) ఆర్థిక సామర్థ్యము

(5) మిక్కిలి లోకప్రియత మరియు విశ్వసనీయత మన సంస్థలో ఈ 5 శక్తులు ఉన్నవి. వీటిని ఇంకా వృద్ధి చేసి 100 శాతం సఫలం కావాలి.

60. దేశ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రభుత్వాలకు అన్నిటినీ మించిన లజ్జాకరమయిన అవమాన కరమైన విషయము:-

(1) దేశములో సగటున ఒక గంటలో ఇద్దరు మహిళల పై అత్యాచారం, ముగ్గురు మహిళలను వరకట్న కారణంగా హత్యచేయటం (నేషనల్ క్రయిమ్ బ్యూరో ను అనుసరించి - రిపోర్టెడ్ కేసులు మాత్రమే)

(2) దేశంలో గడిచిన 10 సంవత్సరాలలో భూమి పుత్రులు, అన్నదాతలు అయిన రైతులు సంవత్సరానికి 20 వేల చొప్పున ఆత్మ హత్యలు చేసుకుంటున్నారు. అనగా దినమునకు 56 మంది ప్రతి గంటకు ఇద్దరు రైతులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు. దేశ ప్రజాస్వామ్య విషయంలో దీనిని మించిన కళంకము మరేది ఉండబోదు. (ఆధారం నేషనల్ క్రైమ్ బ్యూరోను అనుసరించి కేవలం రిపోర్టెడ్ కేసులు మాత్రమే)

(3) దేశములో 84 కోట్లమంది ప్రతిరోజు 20 రూపాయలతో మాత్రమే జీవయాత్ర సాగిస్తున్నారు. మరి ఈ 84 కోట్ల మంది ప్రజలు మౌలిక వసతుల నుండి వంచితులౌతున్నారు. (ప్రో. అర్జున్ సేన్ గుప్త మరియు భారత ప్రభుత్వ ఆర్థిక సర్వే రిపోర్టు ననుసరించి)

(4) దేశములో సాలీనా 60 - 70 లక్షల మంది ప్రతిరోజు 20 వేల మంది ప్రతి గంటకు 833 అట్లే ప్రతి నిమిషానికి 13 మంది ఆకలి, కుపోషణ ల వలన చనిపోతున్నారు.

(5) మొత్తం దేశ జనాభాలో 50 శాతం మంది నిరక్షరాస్యులు 90 శాతం మంది తక్కువ చదువుకున్నారు.

(6) అవినీతి, బలాత్కారము, మురికి, అవిద్య, నిరుద్యోగం మరియు పేదరికంలో ప్రపంచంలో ప్రథమ వర్గంలో ఉండటం చాలా లజ్జ, అవమానం, కలిగించే విషయం.

(7) ఒక వైపు దేశంలో తప్పుడు ఆర్థిక విధానాలు నడుస్తుంటే భారత్‌లో ధనాఢ్యుల సంఖ్య చూస్తే నిరంతరం పెరుగుతూ వస్తోంది. మరియు ప్రపంచంలోని అత్యధిక ధనవంతులు 10 మంది జాబితాలో నలుగురు భారత్‌కు చెందినవారే. అవినీతి నడుస్తున్న మన దేశ ధనముతో ప్రపంచంలో సగానికి పైగా దేశాల అర్ధ వ్యవస్థ నడుస్తోంది. మన దేశపు సొమ్ముతో ప్రపంచంలోని 100 దేశాలు ఆనందిస్తున్నాయి. మన దేశ వాసులు పేదరికంలో ఆకలితో మరణిస్తున్నారు. ధనవంతులు ప్రతి దినం - ప్రతి క్షణం ఇంకా ఎక్కువ ధనవంతులుగా మనదేశంలో మారటానికి ఇదే కారణం. లేని వారు ప్రతీ రోజు ప్రతి క్షణం ఇంకా ఇంకా లేని వారవుతున్నారు. నిస్సహాయతతో పశువుల కంటే కష్టమైన జీవనం జీవిస్తున్న బలహీనులు వారు. వేదం యొక్క ఈ పరమ వాక్కుల ప్రస్థావనతో మేము ఈ విషయాన్ని ఉపసంహరించుతున్నాము - **అకర్మా దస్యు:** ఈ జగతిలో పనిచేయని సోమరిపోతు వ్యక్తిని దస్యుడు (దోపిడీదారు) అంటారు. అట్లే **మావస్తేన ఈశత: మాఘశంస: (యజు-1/1)** దొంగలు, బందిపోట్లు, దోపిడీదారులు, వారిని పొగడేవారు, సమర్ధించేవారు మన పైన శాసనం చేయకుందురు గాక.

2 - భారత్ స్వాభిమాన్ గ్రామ - సమితి నిర్మాణ ప్రక్రియ

<u>2011 లక్ష్యంగా విస్తరణ:-</u> భారత స్వాభిమాన్ యొక్క 2011వ సంవత్సరపు ముఖ్య లక్ష్యం ప్రతి ఒక్క గ్రామం వీధి, వార్డు, పెద్ద పెద్ద గ్రామాలు, పట్టణాలు మొదలైన వాటిలో ఉచిత యోగ శిక్షణా తరగతులు ఏర్పాటు చేయటం, అట్లే ప్రతి ఒక్క పల్లె లేక వార్డు స్థాయిలలో సంగఠన సంయోజకుల నియుక్తి చేయటం. 2011 సంవత్సరం నాటికి గ్రామము లేదా వార్డు స్థాయిలలో సుమారు 11 లక్షల యోగ శిక్షణా తరగతులను నడిపించవలెనని ఈ సంవత్సరానికి గాను ముఖ్య లక్ష్యం నిర్ధారించబడి ఉన్నది.

<u>పని చేసే పద్ధతి:</u> అందరు కార్య కర్తలు శిక్షకులు , సదస్యులు పూర్ణ సంకల్పంతో సంఘటితమై నిండైన ఉత్సాహంతో ప్రణాళికాబద్ధమైన, సమయబద్ధమైన రీతిలో పని చేయాలి. జిల్లా, తాలూకాలోని పదవులు చేపట్టిన పదాధికారులు అందరూ శిక్షకులను, సదస్యులను, గ్రామసమితి నిర్మాణ కార్యంలో ప్రవేశ పెట్టండి. ఒక్కొక్క కార్య కర్తకు 10 గాని ఎక్కువ గాని గ్రామములలో గ్రామ సమితులను ఏర్పాటు చేసే బాధ్యతను అప్పగించండి.

<u>సమయము:</u> శక్తి, ఉత్సాహము, సమర్పణ కల్గిన కార్యకర్త 5 రోజులయిన ప్రణాళికతో కూడిన తీరులో గ్రామ సమితి నిర్మాణము చేపట్టితే ఒక్కరోజులో కనీసం 2 గ్రామాలకు వెళ్లి పూర్తి సమయం పనిచేసి కూర్పు చేసి ఆశించిన తీరులో అధికార గ్రామ సమితుల ఏర్పాటుకై ఎంపిక చేయవచ్చును. ఈ ప్రకారం 10 గ్రామములలో పనిచేయుటకు ఒక కార్య కర్తకు 5 రోజులు పడుతుంది. ఒకవేళ ఆ కార్య కర్త ఏదైనా ఉద్యోగం చేస్తుంటే 5 రోజులు సెలవు పెట్టవచ్చును. లేదా నెలలో 4 ఆదివారములలోనో లేక అవకాశము ఉన్న ఏ ఇతర దినములలోనైనా ఈ పనిని చేపట్టవచ్చును. మీరు మీ జిల్లాలో పని చేయుటకు గాను జిల్లా, తాలుకా లేదా గ్రామముల నుండి 50 - 100 కార్యకర్తలను ఎంపిక చేయవచ్చును. నేడు భారత్‌లోని అన్ని జిల్లాలలో 50 నుండి 100 మంది నిష్ఠాపరులైన కార్య కర్తలు లభిస్తారు. ఈ పని చేయటానికి గానూ ఒక వారం నుండి ఒక మాసం వరకు ఎక్కువలో ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చును. పూర్ణ కాలిక యోగ శిక్షకులకు, వరిష్ట నాగరికులకు (సీనియర్ సిటిజన్స్) ఈ కార్యములో తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. కార్య కర్తలంతా తమ తమ సామర్థ్యానుసారము ఏదైనా ప్రయాణ సాధనము (వాహనము) అమర్చుకొని తద్వారా గ్రామ సమితి కూర్పునకై పని చేయండి. మనం ప్రణాళికాబద్ధంగా కాలపరిధికి అనుకూలంగా పనిచేస్తే 10 రోజుల లోపలనే గ్రామములలో సంపర్కమునకై ఒక చుట్టు తిరిగెడి పని పూర్తి కావచ్చును. ప్రతి ఒక్క సమితి, తమ తమ జిల్లాలలో పరస్పర సంప్రదింపుల ద్వారా గ్రామ సమితి నిర్మాణ వారం లేదా మాసములను ప్రకటించి ఈ కార్యమును జూన్ నెలలోపుగా పూర్తి చేయండి. శ్రద్ధేయ స్వామీజీ మహరాజ్ సమితుల కార్యకర్తల అందరినుండి ఎదురుచూస్తున్నది ఇదే.

కొంతమంది ఇండ్లు కట్టడములోనూ, కొంతమంది భవనముల నిర్మాణములలోనూ, కొంతమంది రహదారుల నిర్మాణములలోనూ, కొంతమంది బండ్లు తయారుచేయటంలోనూ, కొంతమంది పారిశ్రామిక రంగంలోనూ ఈ ప్రకారంగా దేశనిర్మాణంలో విభిన్న రంగములలో సేవలందిస్తున్నవారందరినీ మేము హృదయపూర్వకంగా ప్రశంసిస్తున్నాము. అదేవిధంగా ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సంపూర్ణ జీవనము వ్యక్తి నిర్మాణము, గ్రామ - నిర్మాణము మరియు దేశ నిర్మాణములలో జీవనము గడుపుతే దీనిని మించిన జీవన సౌభాగ్యము ఇంకొకటి ఉండదు. అది జీవనములో అన్నిటికంటే దీటైన ఉపయోగిత అయి ఉన్నది. **ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్ నిబోధితా** లే మేలుకో లక్ష్యం చేరేవరకు విశ్రమింపకు. అందరు దేశ భక్తులు పౌరులు ఒకటి, రెండు గంటలు వేకువజాములో నిద్రలో పడిపొర్లి నష్టపోకుండా యోగ సేవలో సంలగ్నులు అవ్వండి. పడకతో స్వయానికి గానీ, దేశానికి గానీ ఏమి లభించదు. యోగ సాధన మరియు యోగ సేవ చేయుట వలన మీకు, దేశానికి అంతా ప్రయోజనమే. అందుచేత నీవు మేలుకొని ఇతరులను కూడా మేలుకొలుపు. ఆ విధంగా నిన్ను నీవు కాపాడుకొని దేశమును కాపాడు.

మాతలు, సోదరీమణుల ద్వారా సేవా నిరతి :-

యోగము మరియు భారత్ స్వాభిమాన్ ఉద్యమంలో పురుషులతో పాటు సోదరీమణుల (మహిళల) కు కూడా సుమారు 50% పాత్ర ఉన్నది. ఉపనిషత్తుల కాలము నుండి 1857 నాటి విప్లవం వరకు దేశానికి చెందిన తల్లులు, అక్కచెల్లెళ్లు, అమ్మాయిలకు, ఉద్యమాలలో చాలా పెద్ద పాత్ర నిర్వహణ కలదు.

సమితి నిర్మాణ ప్రక్రియ :-

గ్రామ స్థావరము (ఇకాయి) కూర్పు చేయుటకొరకు, వారికి యోగ ప్రశిక్షణ నిచ్చి, స్వీయ రక్షణకు, దేశ రక్షణకు గానూ తయారు చేయుటకై మన జిల్లా మరియు తాలూకా స్థాయి కార్యకర్త పల్లె పల్లెకు పయనించి గ్రామానికి చెందిన దేవాలయములు, మసీదులు, చర్చిలు, గురుద్వారములు మొదలైన వాటి మైకులో లేదా మనతోనే ఒక చిన్న సౌండ్ సిస్టమ్ తీసుకొని వెళ్ళి వారికి ఉద్బోధించి ప్రజలను ఆహ్వానించడం లేదా గ్రామములోని రచ్చబండ మొదలైన చోట్లలో సమావేశ పరచి గ్రామములో స్థానిక ప్రజలతో మాట్లాడి, ముందునుండే ఎవరైనా యోగాభ్యాసం ఆదులు చేస్తున్నారో అటువంటి వారి గురించి తెలుసుకుని వారిని పిలిపించి కలవాలి. గ్రామములలో 2 , 3 వేరు వేరు జండాలు, దళములు , పక్షములు, గుంపులకు చెందిన ప్రజలుంటారు. గ్రామములోని అన్ని పక్షముల వారితో మాట్లాడి వేర్వేరు సమూహాములకు చెందిన 5 , 7, లేక 11 మంది సభ్యులతో గ్రామ స్థావరమును కూర్పు చేద్దాం.

తర్వాత అందరి సమ్మతితో గ్రామ కార్యకారిణి సమితి వారు వ్యక్తి గత, చారిత్రక, ఆర్థిక నేరాలలో లేని సమర్థుడై వివేకవంతుడై శ్రద్ధా సమర్పణలు గల వ్యక్తి, నిత్యం గ్రామంలో ఉచిత యోగ తరగతుల నడిపించగల సమర్థులు గ్రామంలోని ప్రతి వ్యక్తిని భారత స్వాభిమాన్ ఉద్యమంలో చేర్పించు దక్షత గలవారు అయిన వ్యక్తిని గ్రామ సంచాలకులుగా నియుక్తి చేయండి.ఒక వేళ గ్రామంలో యోగ సేవకు, దేశ సేవకు సమర్పితురాలైన సమర్థ క్రియాశీలియైన మహిళగనుక ఉంటే ఆమెకు గ్రామ మహిళా ప్రభారి బాధ్యత అప్పగించవచ్చును. గ్రామ కమిటీ ఏర్పాటు తర్వాత వారితో నిరంతరము సంగతి సంప్రదింపులతో సంపర్కంలో ఉండండి. మన కార్య కర్తలు ప్రవేశించని గ్రామాలలో కూడా ఆస్థా టీ. వీ. ద్వారా యోగము భారత స్వాభిమాన్ మిషన్ సందేశము ముందే చేరి ఉంటుంది. యోగ మాధ్యమంలో దేశమును ఆధ్యాత్మిక శక్తి రూపములో నిలబెట్టాలి. అట్లే రోగములు, మత్తు పదార్థముల సేవన, విదేశీ కంపనీల లూటీ, కుతంత్రాల నుండి రక్షించి అవినీతి నల్లధనము అవినీతి వ్యవస్థల నుండి విముక్తి పొందించి సకల సౌభాగ్యముల భారతావనిని నిర్మించుకొనుటకు గానూ గ్రామవాసి తన గ్రామములో భారత్ స్వాభిమాన్ యొక్క గ్రామ స్థావరాన్ని ఏర్పాటు చేయుటకై గ్రామ నిర్మాణ సమితుల ఏర్పాటు గురించి తెలియజేసిన ప్రక్రియను అనుసరించి స్వయంగా మొదట ముందుకు రావచ్చు. మరియు స్వయముగా గ్రామ స్థావరాలను కూర్పు చేసి భారత స్వాభిమాన్ జిల్లా కార్యాలయము, భారత స్వాభిమాన్ రాష్ట్ర కార్యాలయము లేదా కేంద్రీయ కార్యాలయము భారత స్వాభిమాన్ పతంజలి యోగ పీఠ్ హరిద్వార్ లతో సంప్రదించ వచ్చును.

ప్రశిక్షణా క్రమము :- మొదటి చరణములో ఏర్పాటు చేయబడిన అన్ని గ్రామ సమితులకు 2వ చరణములో ప్రాణాయామం యొక్క ప్రారంభిక ప్రశిక్షణ అనగా యోగిక్ జాగింగ్, 12 ముఖ్య ఆసనములు , 8 ప్రాణాయామములు మరియు సూక్ష్మ వ్యాయామములు నేర్పించండి.

ఔషధ దర్శనములో వర్ణించిన సామాన్య గృహ వైద్యోపచారములు, ఉసిరి, కలబంద, తిప్పతీగ, వేప మొదలైన వనమూలికల ప్రయోగం వివరించండి. జీవన్ దర్శన్, నీతి నిర్దేశికల గురించి సామాన్య విషయములు తెలియజేయండి.

యోగము భారత స్వాభిమాన్ ల విషయంలో విస్తారమైన వివరాల కోసం ప్రాణాయామ రహస్యం, యోగసాధన మరియు యోగ చికిత్సా రహస్యము, యోగ దర్శనము, జీవన దర్శనములను చదవటం, ఉదయం 5 - 8 గంటలు రాత్రి 8- 9.30 గంటల వరకు ఆస్థా టీ. వీ. ఛానల్ రాత్రి 9 - 10 గంటల వరకు సంస్కార్ ఛానల్‌లోనూ అట్లే తెలుగులో హెచ్. యమ్. టి. వి. లో ఉదయం 5.30 నుండి 6.30 వరకు, టి. వి. 1 ఛానల్‌లో ఉదయం 6 - 7 గంటల వరకు స్వామీజీ యొక్క యోగ కార్యక్రమములు ప్రసారమవుతున్న వాటిని చూసేందుకు ప్రోత్సహించండి.

భారత్ స్వాభిమాన్ గ్రామ - సమితి యొక్క ముఖ్య కార్యము లేదా ముఖ్యోద్దేశ్యము

1. ప్రతి ఒక్క గ్రామంలోను క్రమం తప్పని రీతిలో ఉచిత యోగ శిక్షణా తరగతులను నడిపించి ; యోగ , ఆధ్యాత్మ, ఆయుర్వేదములతో ప్రతి గ్రామవాసి జీవనములో ఆరోగ్యము ఆధ్యాత్మికతలను వృద్ధి చేసి వ్యాధులు మత్తు పదార్థములు విదేశీ కంపనీల లూటీ తంత్రం నుండి రక్షించి ఒక స్వస్థ , సమృద్ధ వంత సంస్కారవంత వ్యక్తినీ, గ్రామమునూ నిర్మించే సేవలో ముందుకు నడవటం

2. ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణ యోజన యొక్క స్వరూపాన్ని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించటం అట్లే గ్రామీణ పరిశ్రమలు, స్వదేశీ స్వావలంబ గ్రామములను , స్వావలంబ దేశము యొక్క ప్రక్రియను జనులకు అవగాహన కల్పించటం.

3. అవినీతి , నల్లధనము, భ్రష్ట రాజకీయ వ్యవస్థలతో దేశం ఎలా దోపిడీ చేయబడిందో లూటీ చేయబడుతోందో, భవిష్యత్తులో కూడా లూటీ చేయబడుతుందో ఇదంతా తర్కము , వాస్తవము, ఋజువుల సహితముగా మాట్లాడాలి. అట్లే అవినీతికి 5 స్రోతలు వాటి ప్రవాహాన్ని బంధించడానికి ఉపాయముల విషయము తెలియజేయాలి. అట్లే ఇప్పటి వరకు దోపిడీ చేయబడ్డ 400 లక్షల కోట్ల రూపాయలు వెనుకకు తెప్పించితే ఏ విధంగా ప్రతి ఒక్క గ్రామ వాసికీ , దేశ వాసికీ, ఆర్థిక న్యాయం జరుగుతుందో ఈ విషయాలన్ని ధైర్యంగా, ప్రేమగా, వినమ్రతతో వివరించాలి. నల్ల డబ్బు దేశానికి లభిస్తే ఒక్కొక్క జిల్లాకు 50 - 60 వేల కోట్ల రూపాయలు ఒక్కొ గ్రామానికి సుమారు 100 కోట్ల రూపాయలకు మించి లభించినపుడు ఏ విధంగా ప్రతి ఒక్క గ్రామం పేద , కార్మిక, కర్షకులు బాగు పడతారో తద్వారా ఏ ఒక్క వ్యక్తి కూడా చదువుకోని నాడు , నిరుద్యోగి వలె ఉండిపోడని, ఏ ఒక్కవ్యక్తి కూడా కాలే కడుపుతో పడుకొని ఉండడనీ వివరించాలి.

గ్రామ సమితులు ఏర్పాటు చేసిన తర్వాత :- గ్రామ సమితులు నిర్మాణం చేసిన తర్వాత వాటిని భారత స్వాభిమాన్ ఉద్యమం ద్వారా వ్యక్తి నిర్మాణం - గ్రామ నిర్మాణముల నుండి దేశ నిర్మాణము వరకునూ , ఒక ఆధ్యాత్మిక దేశ రూపములో భారత్‌ను ప్రతిష్ఠించుటకునూ ప్రపంచంలో భారత్‌ను ఆర్థిక , ఆధ్యాత్మిక, మహాశక్తిగా తయారు చేసే రూపు రేఖల గురించి అందరికి తెలియచేయాలి. మరి దీని కోసం ‘ మనం కలలు గన్న భారత్ ’ మరియు క్రింద పేర్కొన్న 6 విశేష ప్రపత్రికలను (డాక్యుమెంట్‌లను) కనీసం 8 నుండి 10 ప్రతులను ఒక్కొక్కగ్రామానికి అందించండి.

1.నిత్య యోగాభ్యాస క్రమము. 2. గృహ వైద్యం 3. స్వదేశీ తత్వము, స్వదేశీ-విదేశీ వస్తువుల పట్టిక 4. భారత స్వాభిమాన్ ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణ యోజన ముసాయిదా. 5. దేశ ధర్మము 6. అవినీతికి, నల్లధనములకు 5 మూల స్రోతలు - సమాధానములు

తొలి అడుగుగా ఈ పత్రముల గురించి సూచన ఇవ్వండి. వ్యవస్థా పరివర్తన పత్రికను రెండవ దశలో అందించండి.

3 - భారత్ స్వాభిమాన్ - ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణ యోజన - ముసాయిదా

11 సూత్రముల కార్యక్రమము:-

1. నియమిత యోగాభ్యాసము వలన ఆరోగ్యవంతమయిన గ్రామము, 2. సభ్యులను చేర్చుకొను ఉద్యమంతో సంఘటితమైన గ్రామం, 3.రోగములు, మత్తు పదార్థముల నుండి విముక్తి పొందిన గ్రామం, 4. స్వదేశీ మరియు స్వావలంబ గ్రామం, 5. వనమూలికల ఉద్యానవనం, 6. మొక్కలు నాటడం, 7. విద్యా విధానంలో గుణాత్మకమైన మార్పులు, 8. నీటి పారుదల వ్యవస్థ 9. గ్రామ పంచాయతీ, 10. విషరహిత సేద్యం, 11. గ్రామ పారిశుద్ధ్యం.

ప్రభుత్వం వారికుటిల నీతులు, అవినీతి వ్యవస్థలు, అవినీతి, పక్షపాతం కలిగిన వ్యవహారములు, మరియు నల్ల ధన ఆర్థిక వ్యవస్థల యొక్క బలమైన ప్రహారము మన గ్రామముల పైనే పడి ఉన్నది. గ్రామముల యొక్క సర్వాంగీణ వికాసం జరగకుండుటచే పేదరికము, అవిద్య మరియు వలసలు మొదలైన అంతము లేని సమస్యలు నిలబడి ఉన్నవి. భారత్ యొక్క జన్మమే గ్రామములో జరిగినవి. దౌర్భాగ్యము వలన నేడు ఆంతరిక రూపములో కూడా భారత్ రెండుగా విభజించబడినది. ఒకటి షైనింగ్ ఇండియా రెండవది దరిద్ర భారత్. గ్రామ స్వరాజ్యం లేకుండా దేశంలో స్వచ్ఛ స్వరాజ్యం ఏ విధంగా వస్తుంది. గ్రామాభ్యుదయం వలనే దేశాభ్యుదయం లేదా గ్రామ నిర్మాణము వలనే దేశ నిర్మాణము జరుగుట సంభవం. మహాత్మ గాంధీజి మొదలుకొని తిలక్, గోఖలే, క్రాంతి వీరుడు భగత్ సింగ్, చంద్ర శేఖర్ ఆజాద్ మరియు పండిత్ రాం ప్రసాద్ బిస్మిల్ మొదలైన అందరు క్రాంతి వీరులు భారత్‌లో లక్షలాది గ్రామములు స్వతంత్రులు, శక్తిశాలులు మరియు స్వావలంబములు కానంతవరకు భారత్ యొక్క స్వాతంత్ర్యం సగం స్వాతంత్ర్యమే అవుతుందని దృఢ విశ్వాసంతో భావించారు, భారత్ యొక్క భవిష్యత్తు ఉజ్వలం కాదు. అట్లే స్వదేశీ మార్గములో ప్రయాణించుట చేతనే దేశనమునకు పూర్ణ స్వావలంబన మరియు సర్వ విధ శక్తి శాలియగుట సంభవించును. ఈ సంవత్సరం ఏప్రిల్ నుండి జూన్ నెల వరకు గ్రామములలో ప్రాథమిక స్థాయిలలోనూ, అట్లే సంవత్సరాంతం లోపు ప్రతి ఒక్క గ్రామమును ఆదర్శ స్వరూపంలో నిలబెట్టుటకునూ, మా సంకల్పము అయి ఉన్నది. ఆదర్శ గ్రామ నిర్మాణ యోజన యొక్క సంక్షిప్త ముసాయిదా ఈ ప్రకారంగా ఉన్నది.

1. నియమిత యోగాభ్యాసము వలన ఆరోగ్యవంతమయిన గ్రామము- గ్రామములో భారత స్వాభిమాన్ యొక్క గ్రామ స్థావరమును ఏర్పరచి అచ్చట మందిరము, మసీదు, చర్చ్, గురుద్వారము, పాఠశాల, కళాశాల, ధర్మశాల, పంచాయతీ భవనము, గ్రామదేవత, దేవస్థానము, గ్రామములోని చెరువు గట్లయందు ఎచ్చటైనా తగిన స్థానము లభించితే అచ్చట నిత్య యోగ ప్రాణాయామ తరగతులతో పాటు స్వాధ్యాయము, సంస్కారము, ఆత్మ నిర్మాణము మరియు దేశ నిర్మాణము గురించి చింతన, చేయవలెను. యోగము ద్వారా స్వస్థ సంస్కారవంతమయిన గ్రామ నిర్మాణము జరుగును.

2.సభ్యులను చేర్చుకొను ఉద్యమంతో సంఘటితమైన గ్రామం:- సంఘటితమవకుండా మనం ఎటువంటి పెద్ద లక్ష్యములను సాధించలేము. భారత్ స్వాభిమాన్ యొక్క వ్యవస్థా పరివర్తన ఉద్యమం కొరకు గ్రామం మొదలుకొని పట్టణం వరకు దేశం మొత్తం సభ్యులను చేర్చుకొను ఉద్యమం ద్వారా సంఘటితమయి జబ్బులు, చెడుగులు, అవినీతి నుండి ముక్తి పొంది స్వస్థ సంస్కారవంత శక్తిశాలి భారత నిర్మాణ లక్ష్యం సాధించవలెను.

3.రోగములు, మత్తు పదార్థముల నుండి విముక్తి పొందిన గ్రామం:- నియమిత యోగాభ్యాసం వలన ఒక వైపు ప్రజలను జబ్బుల నుండి దూరం చేస్తూ మరో వైపు ప్రజల యొక్క దేహము, మనస్సు, ఆత్మలను పవిత్రం అయ్యేటట్లు చేద్దాం వారు మత్తు పదార్థములు మరియు ఇతర ఆంతరిక బలహీనతల నుండి ముక్తి పొంది ఒక సుఖప్రద, శాంతి పూర్ణ ఆనందమయ జీవితం జీవించెదరు. మత్తు పదార్థముల నుండి ముక్తి పొందుట కొరకు గ్రామ వాసులందరు ఒక్క రోజుననే దృఢ సంకల్పం తీసుకుని మద్యము, పొగాకు, మరియు ఇతర ప్రమాదకరమైన మత్తు పదార్థముల వలన వచ్చు సర్వ నాశనము నుండి తమకు తాము మరియు గ్రామమును రక్షించుకుని ఆరోగ్యకర శ్రమతో కూడిన సమృద్ధి బాటలోనికి తీసుకుని రావచ్చును.

4. స్వదేశీ మరియు స్వావలంబ గ్రామం:- విదేశీ వస్తువులు, ఆలోచనలు, వస్త్రములు, భాష, వైద్యము, ఔషధములు, భోజనము, భజన, విదేశీ ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులు, నూనెలు మొదలైన వాటి వలన ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 15 నుండి 20 లక్షల కోట్ల రూపాయల ధననాశనం జరుగుతున్నది. మనము స్వదేశీ మార్గములో ప్రయాణించి దేశం యొక్కధనము , వనరులు,

బాల్యము, యవ్వనము, మరియు సంస్కారములను రక్షించవలసి ఉన్నది. మరియు స్వదేశీ వస్తువులు, విచారం, వస్త్రములు, స్వదేశీ భాష, స్వదేశీ ఔషధములు, స్వదేశీ చికిత్స, స్వదేశములోని ఆవు పేడ మొదలైన ఎరువులు మరియు పశువుల గోవుల మూత్రములు మొదలైన వాని నుండి తయారుచేయబడిన క్రిమి సంహారక మందులను ప్రయోగించి అట్లే నూనెలు మొదలైన రంగములలో కూడా దేశమును స్వయం సంపూర్ణము చేసి మన అవసరములను తీర్చుకొనవలసి ఉన్నది. మరియు స్వదేశీ పరిశ్రమల ద్వారా పారిశ్రామికీకరణ, ప్రపంచీకరణల యొక్క లాభము తీసుకొని ప్రపంచములో సర్వాధికముగా ఎగుమతిచేయగల దేశముగా తయారయ్యి దానితో పాటే స్వదేశీ అవలంబనతో మన దేశము యొక్క మిగులు ఆదాయమును విదేశములలో పెట్టుబడి పెట్టి పెంపొందించుట ద్వారా, మనము దేశము యొక్క ఆర్థిక దృష్టి కోణములో కనీసము 25 నుండి 30 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ప్రతీ సంవత్సరము పొదుపు చేయగల రీతిలో ఉత్పాదనలను పెంచవలెను.

దీని ద్వారా స్వల్ప కాలములోనే భారత్‌ను ప్రపంచములో అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తి రూపములో నిలబెట్టగలము. నిత్యము ఉపయోగించే విదేశీ వస్తువులు సబ్బులు, శాంపు, టూత్‌పేస్ట్, క్రీమ్, పౌడర్, చెప్పులు మరియు వస్త్రములు మొదలైన వాటిని పూర్ణ బహిష్కారము చేసెదము. అట్లే కూల్ డ్రింక్స్ మొదలైన వాటి స్థానములో నిమ్మరసం శరబత్తు, మొదలైన ఇతర స్వదేశీ ఆరోగ్య వర్ధక పానీయముల ప్రోత్సాహం చేద్దాము. స్వదేశీ కంపెనీల వస్తువులను గ్రామముల వరకు చేర్చుదాము. అట్లే ఒక పెద్ద పథకం ప్రకారం గ్రామము గ్రామముల పరిసరాలలో తయారుచేయబడే స్వదేశీ వస్తువులను మాత్రమే ఉపయోగించుదాము. ఒకవేళ స్వదేశీ ఉత్పాదన నాణ్యతలో గానీ, ధరల్లో గానీ ఎచ్చటైనా దోషములు ఉన్నచో వాటిని పరస్పర సహకారం ద్వారా సద్భావతో దూరం చేసుకొందాము. ఈ ప్రకారము ప్రతి ఒక్క గ్రామము జిల్లా, సంపూర్ణ భారత్‌ను మనము స్వదేశీ విధానంతో స్వావలంబి మరియు ఆత్మ నిర్భర దేశముగా తయారుచేద్దాం. అట్లే విదేశీ వస్తువులు ఆలోచనల యొక్క మాయ నుండి దేశమునకు ముక్తి ప్రసాదించుదాము. " స్వదేశీ అవలంబించుదాం దేశాన్ని రక్షిద్దాం " అనే సంకల్పముతో యావత్ దేశమును జాగృత పరచాలి.స్వదేశీ మరియు విదేశీ కంపెనీల పట్టికను కూడా మనము కోట్లాది ప్రజలకు అందించాలి.

5. వనమూలికల ఉద్యానవనం:-

తిప్పతీగ, తులసి, కలబంద, ఉసిరి, వేప, అశ్వగంధ (పెన్నేరు) మరియు కొండపిండికూర (పత్తర్ ఛటా) మొదలైన వనమూలికలను ఇళ్లు, ముంగిళ్లు, పొలములు, విద్యాలయములు, కళాశాలలు మరియు మందిరములలో నాటించి మరియు వాటి గుణధర్మ ఉపయోగముల విషయములు తెలియజేసి చౌకైన, తేలికైన ప్రభావశాలియైన ప్రాచీనతమ వైద్య పద్ధతిని ప్రచారము గ్రామ ప్రజలందరిలో చేసి ఉపచారము చేయవలెను.

6.మొక్కలు నాటడం:-

వృక్షములు మన జీవ జగత్తు యొక్క రక్షకులు. మన జీవనము కూడ సర్వ విధముల మొక్కలు వృక్షముల పైన ఆధారపడి ఉన్నది. జీవన రక్ష, పర్యావరణ రక్ష, వర్షాభావము, వరదలు, వేడి, మొదలైన ఇతర భయంకర ప్రమాదముల నుండి అవి మన పరిసరములలో ఉన్నప్పుడు మనలను రక్షించును. మనము అడవులను, గ్రామములలో చెట్లను, నిర్దాక్షిణ్యంగా కొట్టివేయుచున్నాము మరియు నేడు జల, వాయువుల పరివర్తన మరియు తక్కువ వర్షం పడుట మొదలైన భయంకరమైన సమస్యలు ఉత్పన్నం కావటం దాని యొక్క పరిణామ స్వరూపమే. బంగారం, వెండి, పెద్ద పెద్ద వాహనములు పెద్ద భవంతులు మనము ప్రగతి మరియు విలాసముల పేరుతో వేగముగా కొనుక్కొనవచ్చును లేదా వాటిని తయారుచేయవచ్చును. కాని ఏ వృక్షముల ఆధారము పైన జీవనం నడుచుచున్నదో వాటిని నాటడం పెంచడములలో కనీసము 15 నుండి 20 సంవత్సరములు పట్టును. అందుచేత మనము ఇప్పటి నుండే భారత్ యొక్క బంగారు భవిష్యత్తు తరముల పిల్లల కొరకు ఈ రోజు నుండే పుట్టిన రోజు, పెళ్ళి రోజు, పూర్వీకుల జ్ఞాపకార్థం మరియు ఇతర పుణ్య దినములలో వృక్షములు నాటుటకు సంకల్పము చేయండి. మీ బంధు మిత్రులలో కూడా శుభకార్యముల యందు ఔషధవిలువలు కలిగిన వేప, తెల్లమద్ది, ఉసిరి మొదలైన చెట్లు, తిప్పతీగ, తులసి మరియు కలబంద మొదలైన మూలికల మొక్కను బహుమతులుగా ఇవ్వండి.

7. విద్యా విధానంలో గుణాత్మకమైన మార్పులు:-

అక్షరజ్ఞానం మాత్రమే విద్య కాదు, అది విద్యకు చెందిన ఒక అంగం మాత్రమే. దానితో పాటు సంస్కారం, స్వదేశీ తత్వాధారంగా

స్వదేశీ భాష, వస్తువులు, వస్త్రములు, ఆలోచనలు, వైద్యం, భోజనం, భజన మొదలైన వాటిపైన ఆధారపడిన భారతీయ విద్యా సమాహారంగా విద్య ఉండాలి అని మహాత్మా గాంధి గారి స్పష్టమైన అభిప్రాయము. పిల్లలకు ప్రారంభం నుండి స్వదేశీ అవలంబన ద్వారా స్వావలంబ భారత్ తయారుచేయుటకు దీక్ష ఇవ్వండి. విద్యాలయములలో స్వదేశీ వస్తువులను, వస్త్రములను, స్వదేశీ ఆయుర్వేద ఔషధములు మొదలగు వాటిని తయారు చేయుటకు క్రియాత్మకమైన ప్రశిక్షణ ఇవ్వండి. మరియు ఆ వస్తువులను బజారులో విక్రయించుటకు వ్యవస్థ చేయండి. విద్యాలయముల నుండి అతి తక్కువ ధరలో గుణవంతమయిన రోజువారీ ఉపయోగం కొరకు ఉత్పత్తులు శాంపు, సబ్బులు, టూత్ పేస్టు, అగరొత్తులు, కొవ్వొత్తులు, క్రీములు, పౌడర్‌లు, స్వదేశీ మందులు చ్యవన ప్రాశ, ఉసిరి మొదలైన వాటి చూర్ణము మరియు వస్త్రముల పై స్థానిక ప్రజలలో మమత ప్రేమ భావనలను కలిగించి ఆ వస్తువులను కొనండి. దీని వలన విద్యా రంగంలో ఒక నూతన క్రాంతి జరుగును. విద్యాలయములలో అధ్యాపకుల, విద్యార్థుల సమక్షంలో ప్రాణాయామము, ఆసనములు, ధ్యానము మొదలైన వాటి నియమిత అభ్యాసముల వలన పిల్లలలో శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక సర్వాంగీణ వికాసం యొక్క కార్యక్రమము జరిపించవలెను.

8. నీటి పారుదల వ్యవస్థ:-

వాన నీటిని సంరక్షించుట, పంటలను నిర్ణయించుటలో శాస్త్రీయత అనగా తక్కువ నీటి ప్రదేశాలలో చెరుకు, ధాన్యం మొదలైన వాటిని సాగుచేయకుండటం, శ్రమదానము లేదా పరస్పర సహకారంతో పొలములో నీరు పొలములోనే, గ్రామములోని నీరు గ్రామములోనే, ఆకాశం నుండి పడే ప్రతిఒక్క నీటి బిందువు భూ మాత గర్భంలోనికే వెళ్ళవలెను. దాని వలన పడిపోతున్న నీటి స్థాయిలను రక్షించవచ్చును. ఈ ప్రకారముగా వ్యక్తిగత మరియు సామూహిక రంగములలో ప్రయత్నం చేయవలెను. ప్రతి వ్యక్తికీ, ప్రతి చేనుకు నిరంతరము నీరు దొరకవలెను. దీని పైన మనము దృష్టి పెట్టకపోయినచో త్రాగు నీరు, సాగు నీరు, పారిశుద్ధ్యం కొరకు అవసరమైన నీరుల పేరుతో సంఘర్షణలు మాత్రమే కాకుండా యుద్ధములు కూడా మనము త్రోసి పుచ్ఛలేము.

9. గ్రామ పంచాయతీ:-

గ్రామం యొక్క హితములో సర్వసమ్మతి నిర్ణయంతో గ్రామ పంచాయతి ఏర్పాటు చేసినప్పుడే గ్రామములో నిజమైన స్వరాజ్యము వచ్చును. మరియు దానిని పరిపూర్ణ పారదర్శకతతో క్రియాన్వితము చేసే పని గ్రామ పంచాయతి చేపట్టవలెను. దీని వలన గ్రామములో నిజమైన స్వరాజ్యము వచ్చును. గ్రామములలో అవినీతి ఉండదు. ప్రగతి యొక్క అన్ని పథకాలు జరిగి గ్రామోదయం ద్వారా దేశాభ్యుదయం యొక్క ఆశయం సాకారం అగును.

10. విషరహిత సేద్యం:-

ప్రమాదకర రసాయనిక ఎరువులు, విషభరిత క్రిమి సంహారక మందుల నుండి ముక్తి పొంది ఆవు పేడ మొదలైన స్వదేశీ ఎరువులను, పశువుల మూత్రము మొదలైన వాటితో తయారుచేసిన హానిరహిత పురుగు మందులు , స్వదేశీ ఉన్నత ప్రమాణముల విత్తనాలను ఉపయోగించుట ద్వారానే ఆరోగ్య భారత్ , సమృద్ధ శాలి రైతు అనే కల సాకారం అవుతుంది. నేడు దేశం నిండా సుమారు 5 లక్షల కోట్ల రూపాయల విలువైన విషపూరిత పురుగు మందులు వాటి వాడకం వలన జనించే వ్యాధులకు గాను సుమారు 10 లక్షల కోట్ల రూపాయల మందులు, క్యాన్సర్, టి. బి., ఉబ్బసం, మధుమేహం (షుగర్) , ఉచ్ఛ రక్తచాపము (బి. పి.) వంటి ప్రమాద కర వ్యాధులు జనించడం. రైతు ఆదాయంలో 80 % ఖర్చు ఖరీదైన ఎరువులు, పురుగు మందుల కే వినియోగపడుతోంది. తలకు మించిన ఖర్చులు తక్కువ ఉత్పాదనల కారణంగా రైతుల ఆత్మ హత్యలు. విషపూరిత ఆహార పదార్థాలు, కాయగూరల వాడకం వలన భయంకర వ్యాధులు, దేశ ప్రజలను మృత్యువు ముంగిట్లోకి నెట్టడమే. స్వదేశీ వ్యవసాయ వ్యవస్థతో తక్కువ పెట్టుబడితో మొదటగా తక్కువ ఉత్పత్తి జరగవచ్చు. కాని తరువాత కాలంలో వ్యవసాయ భూములు బాగుపడి తక్కువలో తక్కువ పెట్టుబడులతో అధికోత్పత్తుల నూతన అధ్యాయం మనం మొదలుపెట్టాలి. మనం ఈ ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం కొరకు ఉచిత మూల్యముతో వ్యాపార విపణిని కూడా ఏర్పాటు చేసుకుందాం.

11.గ్రామ పారిశుద్ధ్యము:- ఆరోగ్యానికి పారిశుధ్యానికి గాఢమైన సంబంధం ఉన్నది. పల్లెలలో మరుగుదొడ్లు, ఇళ్ళు, వాకిళ్ళు, వీధులు, పూర్తి గ్రామముల పారిశుద్ధ్యముతో 99% వ్యాధుల నుండి ముక్తి లభిస్తుంది. దాని వలన ఆ గ్రామాలు సుఖము, ఆరోగ్యము, సమృద్ధి, శాంతి, మరియు దైవిక శక్తుల నిలయాలు అవుతాయి. దీనికి వ్యతిరేకంగా మురికితో ఉంటే ఇళ్ళు, వీధులు, గ్రామాలు,నరక ప్రాయములు అవుతాయి.

ఈ రకమైన గ్రామ నిర్మాణ యోజన వలన గ్రామాలలో స్వర్గ సామ్రాజ్యం అవతరిస్తుంది. పల్లెలలో విద్య , ఆరోగ్యం, బ్రతుకు తెరువు మరియు ప్రగతి యొక్క నూతన క్రాంతి జనించి గ్రామాల నుండి మంచి వారి వలసను నివారించగలము. పట్టణాలలో నగరాలలో నరక జీవనంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ప్రజలు గ్రామాలకు వచ్చి నివసించే విధంగా గ్రామ వాతావరణం బాగు చేయబడాలని మనమంతా కాంక్షిస్తున్నాము. దీని అర్థం ఏమంటే ఎప్పుడైతే పట్టణాల నుండి పల్లెలకు వలసలు జరుగుతాయో అప్పుడే భారత్ నిర్మాణం జరుగుతుంది, రక్షింపబడుతుంది.

దేశం అన్నదాత రైతు, దేశ నిర్మాత పేద కార్మికుడు, పనివాడు, డాక్టర్, ఇంజనియర్, ఇతర ఉత్పాదనలు, సేవలు చేసేవారికి వలనే పూర్తి పని, పని విలువ , గౌరవం మొదలైనవి దేశం అన్నదాత రైతుకు దేశ నిర్మాత పేద కార్మికునికి , పనివారలకు ఇప్పిద్దాము. భారత్‌ను ప్రపంచంలో మహాశక్తి మరియు విశ్వ గురువుగా మలచుదాము.

4. అవినీతి నల్లధనములకు 5 మూల స్రోతలు మరియు సమాధానములు:-

ప్రభుత్వము తన రాజ్యాంగ బద్ధమైన బాధ్యతను నిర్వహిస్తూ ఈ క్రింద తెలిపిన 5 కార్యములను చేసినచో మేము రాజనైతిక హస్తక్షేపముల చేయకుండా, ఆరోగ్యము మరియు ఆధ్యాత్మిక ఖారత నిర్మాణము పైననే మా ఆందోళనను కేంద్రీకృతము చేస్తాము. ఒకవేళ కేంద్ర ప్రభుత్వము సంకీర్ణ ధర్మము పేరుతో జాతీయ ధర్మమునకు తిలాంజలి ఇచ్చి లూటీకి బహిరంగ రాయితీలు మినహాయింపులు యిస్తూ ఉండినచో మేము దేశమునకు ఆర్థిక, సామాజిక ఆధ్యాత్మిక న్యాయము తెచ్చుట కొరకు రాజనైతిక హస్తక్షేపము చేస్తాము. అవినీతి నల్లధనము మరియు అవినీతి వ్యవస్థలను అంతము చేసి పరమ శాంతి మయ పరమ వైభవశాలి భారత్‌ను తయారు చేసుకొందాము.

<u>నల్లధనము మరియు అవినీతికి 5 మూల స్రోత్రస్థానములు</u>

1. పెద్ద నోట్లు లేదా అధికమైన నోట్లు

2.అక్రమ గనుల త్రవ్వకము

3.అభివృద్ధి పథకాల ధనమును తస్కరించుట

4. లంచగొండితనము.

5. టాక్స్ చోరత్వము.

1. పెద్ద నోట్లు లేదా అధిక నోట్లు :- ప్రస్తుతము మన దేశములో 10 లక్షల కోట్ల రూపాయల కంటే ఎక్కువ కరెన్సీ చలామణిలో ఉన్నది. ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఎక్కువ సంఖ్య పెద్ద నోట్లదే ఉన్నది. ప్రపంచములో ఏ దేశములో కూడా ఆర్థిక వ్యవస్థలో 2% నుండి 3% మాత్రమే మని - ఇన్ - సర్క్యులేషన్ ను ఆదర్శవంతముగా చెప్పెదరు. ఈ ప్రకారము ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క ఈ సూత్రము ప్రాతిపదికన భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క పరిమాణము సుమారు 300 నుండి 400 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఉండవలెను. మరియు దీనిని ఎవరూ కూడా వ్యతిరేకించకపోవుట యదార్థము. ఈ నల్ల ధనమే అన్ - ఎకౌన్టెడ్ మనీ (బ్లాక్ మనీ) రూపములో దేశంలోపల మరియు బయట జమచేయబడుచున్నది.రెండు రకముల కరెన్సీ నోట్లు ఉంటాయి. ఒకటి ప్రజలు శ్రమ చేసి సృష్టించిన విలువ కలది.రెండవది మిషన్ ముద్రించినది. ఈ 400 లక్షల కోట్ల రూపాయలు అవినీతి పరులు లూటీ చేసినది, కేవలం రిజర్వ్ బ్యాంక్ యంత్రాలతో ముద్రించిన నోట్లు మాత్రమే కాదు. దేశములోని 121 కోట్ల మంది కష్టార్జితమైన ఈ జాతీయ సంపదను లూటీ చేసి దాచినదే. వాస్తవంగా ఇది దేశ ధనం అందుచేత నల్లధనం వెనక్కువస్తే ఇన్‌ఫ్లేషన్ పెరుగుతుంది అనే ప్రశ్న రాదు. కష్టపడి సంపాదించకుండా ఒకవేళ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కరెన్సీ నోట్లు ముద్రిస్తే దీనికి సమాధానం దొరకదు. ఇది దేశం కరెన్సీ నోట్ల విలువ తగ్గించడమే.

2. అక్రమ గనుల త్రవ్వకము : - దేశములో లీగల్ మైనింగ్ (సక్రమ గనుల త్రవ్వకము) కొరకు 200 మంది వద్ద మాత్రమే లైసెన్సు ఉన్నది. మరియు కొందరైతే ఇప్పటి వరకు మైనింగ్ ప్రారంభము కూడా చేయలేదు. అయితే ఇల్లీగల్ మైనింగ్ (అక్రమ త్రవ్వకాలు) 1 లక్ష మంది పై గానే చేయుచున్నారు. ఇది నల్ల ధన ప్రవాహమునకు అన్నింటికంటే పెద్ద మూలస్రోత మరియు నేటికి కూడా దేశములో 89 ప్రకారముల ఖనిజముల రూపములో సుమారు 10 వేల లక్షల కోట్ల రుపాయల భూసంపద ఉన్నది. అవినీతిని అరి కట్టలేకపోయినచో ఈ జాతీయ సంపద మరియు భూ సంపదలు కూడా దోపిడీకి గురి చేయబడుతుంటాయి.

3. అభివృద్ధి పథకాల ధనమును తస్కరించడము:- అభివృద్ధి పథకాల ధనమును కాగితము లెక్కలతో గజిబిజి చేసి లూటీ చేయడము.

4. లంచగొండి తనము :- రాజ్యాంగము ద్వారా తమకు సంక్రమించిన పదవులను అధికారములను దురుపయోగము చేసి లంచాల రూపములో ధనమును లూటి చేయుట

5. టాక్స్ చోరత్వము : - ఇన్ కంటాక్స్ మొదలైనవి కట్టకుండా సరాసరి విదేశీయ బ్యాంకులలో నల్లధనము జమచేయడము.

ఒకప్పుడైతే విదేశీ బ్యాంకులలో నల్లధనము జమచేయుటకు విదేశములకు వెళ్ళవలసి ఉండెడిది. ఇప్పుడైతే స్విట్జర్లాండ్ మరియు ఇటలీ దేశ ముల బ్యాంకులను ఇచ్చటికే పిలిచి శాఖలను తెరిపించినారు.

నల్లధనము మరియు అవినీతిని అంతము చేయడానికి 5 ముఖ్య ఉపాయములు

1. కఠినమైన చట్టములు తయారు చేయడము మరియు కరెన్సి రికాల్ చేయడము.

2. 2006 నుండి పెండింగ్‌లో ఉన్న " యునైటెడ్ నేషన్స్ కన్ వెన్ షన్ యగైనస్ట్ కరప్షన్ " యొక్క సంధి పత్రమును అనుమోదించం.

3. మారిషన్ రూట్‌ను మూసి వేయడము

4. స్విట్జర్లాండ్ మరియు ఇటలీ విదేశీ దొంగ బ్యాంకుల పై ప్రతిబంధన విధించడము

5. " ట్రాన్సరెంట్ ఫారిన్ ఎకౌంటు పాలసి " ని వెంటనే ప్రకటించడము.

1. కఠినమైన చట్టములు తయారుచేయడము మరియు కరెన్సీ రీకాల్ చేయడము:-

నల్లధన ప్రవాహపు 5 మూల స్రోతలను మూసి వేయుటకు అవినీతిని చేసెడి, దేశ ద్రోహుల వద్ద నుండి ముందుగా వసూలు చేసి తరువాత వారికి ఆజీవన కారాగార వాసము లేక మరణదండన విధించుటకుగాను చట్టములు చేయవలెను. కరెన్సీ రికాల్ చేసి అనగా పెద్ద నోట్లను వాపసు తీసుకొని ఈ నల్లధన ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క ముఖ్య స్రోత్ర స్థానమును వెంటనే మూసివేయవలెను.

2. 2006 సం.. నుండి పెండింగ్‌లో ఉన్న " యునైటెడ్ నేషన్స్ కన్ వెన్ షన్ అగైనేస్ట్ కరప్షన్ " యొక్క సంధి పత్రమును అనుమోదించడం:-

2006 లో 140 దేశములు కలసి ఐక్యరాజ్య సమితిలో ఒక సంధి ప్రస్తావన చేసి వారి వద్ద సంధి ప్రస్తావన ఆమోదించిన ఏ ఇతర దేశము యొక్క నల్లధనము అయిన ఉండినచో వారికి వాపసు ఇచ్చుటకు సమ్మతించినవి. 126 దేశములు ఈ సంధి ప్రస్తావనము తమతమ దేశముల మంత్రి వర్గముల ఆమోదముతో తిరిగి పంపినవి. భారత ప్రభుత్వము ఈ ప్రస్తావనను కేంద్ర మంత్రి మండలి ఆమొదము చేయించి పంపి ఉండినచో 140 దేశములో నుండి నల్లధనము వెనుకకు వచ్చుటకు మార్గము తెరువబడును.

3. మారిషన్ రూటును మూసివేయడం:- కేంద్ర ప్రభుత్వము మారిషన్ రూటును త్వరిత గతిని మూసి వేయవలసి ఉన్నది.అదే విధంగా ఫోర్జరీ ప్రాజెక్టు మరియు ఫోర్జరీ కంపెనీలను తయారుచేసి నల్లధనమును తెల్లధనముగా మార్చిన వారివీ., అట్లే ఫారిన్ క్రెడిట్ కార్డులు ఉపయోగించే వారివీ ఆస్తులను శీఘ్రముగా జప్తు చేయవలసి ఉన్నది. దీనితో పాటే హసన్ అలీ యొక్క 1 లక్ష కోట్ల రుపాయల యొక్క మూలస్రోత విషయము ప్రభుత్వము దేశ ప్రజలకు తెలియజేసి వారి వద్ద నుండి బకాయి ఉన్న 50 వేల కోట్ల రూపాయలు శీఘ్రముగా వసూలు చేసి వానిలో జమచేయబడిన సంపదను జాతీయ సంపదగా ప్రకటించవలెను.

4. స్విట్జర్లాండ్ ఇటలీ విదేశీ దొంగ బ్యాంకులపై ప్రతిబంధన విధించడము:-

దొంగ డబ్బును ఉంచుకొనే స్విట్జర్లాండ్ యొక్క 4 బ్యాంకులు, ఇటలీ యొక్క 8 బ్యాంకులు మరియు ఇతర దేశముల యొక్క అనుమానాస్పద బ్యాంకులను వెంటనే మూసివేయించి ఆ బ్యాంకులలో డబ్బు జమచేసేడి వారిపైన చర్చలు చేపట్టవలసి ఉన్నది.

5."ఫారిన్ ఎకౌంట్ పాలిసీ"ని వెంటనే ప్రకటించడము:-విదేశీ బ్యాంకులలో డబ్బును జమచేసెడి వారి కొరకు శీఘ్రముగా ఒక ఫారన్ ఎకౌంట్ పాలిసీ ప్రకటించి 3 నుండి 6 మాసముల వ్యవధిలో తమ ఫారన్ ఎకౌంట్ విషయములో వివరణ ఇవ్వని పౌరులకు చెందిన విదేశీ బ్యాంకులలో జమచేయబడిన అక్రమ ధనమును జాతీయ సంపదగా ప్రకటించవలసి ఉన్నది. రాజ్యాంగ బద్ద పదవులలో ఆసీనులైన వారందరూ తమ సంపత్తిని బహిర్గతం చేయవలసిన చట్టం తయారుచేసి దానిని ఇంటర్‌నెట్ పైన లభ్యం అయ్యే చర్య తీసుకోవాలి.

విశేష వివరణ:-

నల్ల ధనము, అవినీతి విషయములో దేశ రాజనీతిలో ఉన్నత రాజ్యాంగ బద్ధ పదవులలో ఆసీనులైన వారి పట్ల మా మిథ్యారోపణ కాదు ఇది.ఇదంతా వాస్తవికత తర్కము మరియు ఋజువు ఆధారంగా ఘనీభవించిన సత్యము. ఇప్పుడు దేశమంతా అవినీతి నల్లధనముల పరిమాణమును, సత్యమును తెలుసుకున్నారు. దేశవాసులంతా దీనిని మట్టుపెట్టడానికి సంకల్పంతో ఉన్నారు.

దేశములో బాధ్యతగల జాగరూకులైన పౌరులందరూ తాము దేశము లూటీ చేసెడి చోరులు దుర్మార్గుల పక్షమున నిలబెడతారో లేక దేశమును రక్షించుటకు అవినీతి నల్లధనములను అంతము చేసెడి ఉద్యమము పక్షాన నిలబడతారో ఇప్పుడు నిర్ణయించుకోవలసి ఉన్నది.

5 - గృహ వైద్యం

ఒక్కొక్క యోగ ప్రక్రియ పైన, ఒక్కొక్క వనమూలికపైన మన పూర్వీకులు ఋషి మునులు కోట్ల లక్షలు, వేల సంవత్సరాలు శోధన -అనుసంధానము చేశారు. ఆ మూలికల వలన కలిగే లాభములను మనకు తెలియజేశారు.అట్లే కొన్ని వనమూలికలు పరమ పూజ్య స్వామీజ మహరాజ్ మరియు వనౌషధి-పండితులు శ్రద్ధేయ ఆచార్య బాలకృష్ణజి మహ రాజ్‌లు లక్షల మంది కోట్ల మంది రోగుల పైన ప్రయోగించి లాభం పొందిన వాటన్నింటిని లోకహితం కొరకు ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

వాతరోగములు:-సంధివాతము కీళ్లనొప్పులు ,నడుము నొప్పులు ,మెడనొప్పులు, శోధ మొ. వాతరోగముల కొరకు

1. పసుపు, మెంతులు,సొంఠి 100 - 100 గ్రాములు, అశ్వ గంధ చూర్ణము 50 గ్రా.. లు తీసుకుని చూర్ణము చేసి ఉదయం సాయంత్రం భోజనానంతరం 1-1 చెంచా గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోండి.

2. వెల్లుల్లి 1-3 రెబ్బలు ఖాళీ కడుపుతో నీటితో తీసుకుంటే కీళ్ళ నొప్పులు ఉపశమిస్తాయి. పెరిగిన కొలెష్టాల్ , ట్రయిగ్లిసరయిడ్స్ లెవల్స్ సామాన్యమవుతాయి. హృదయ శిరలలో వచ్చే అడ్డంకులు తొలగించడానికి వెల్లుల్లి ఉపయోగపడుతుంది.

3. తుంగ గడ్డి వేరును (ఒక దుంప వలె ఉంటుంది) చూర్ణము చేసి 1 - 2 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం నీటితో గానీ, పాలతో గానీ తీసుకుంటే కీళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ వాపులలో ఆశ్చర్యకరమైన లాభము లభిస్తుంది.

4. ఆముదపు చెట్టు ఆకులను దంచి కొద్దిగా వేడి చేసి, సంధులపైన వేసినచో లాభము వస్తుంది.

పతంజలి ఔషధములు :- చంద్ర ప్రభావటి, శిలాజిత్తు, రసాయనం యోగరాజ గుగ్గులు, కలబంద రసము (అలవీరా జ్యూస్) , పీడాంతక తైలము మొదలైనవి.

కఫ రోగములు:- 1) ఉబ్బసము, ఆస్తమ, కఫము, జలుబు, పడిసెము, సైనస్ మరియు జీర్ణించిన కఫ రోగములు మొదలైన వాటికి గృహ వైద్య ఉపచారము - బాదం పలుకులు - 100 గ్రా. పటిక బెల్లము లేక పంచదార - 50 గ్రా., మిరియాలు - 20 గ్రా. తీసుకుని వేరు వేరుగా పొడరు తయారు చేసి, తరువాత బాగా కలిపి ఒక చెంచా సాయంత్రం భోజనం తరువాత ఉపయోగించండి.

2) అల్లము మరియు తులసి ఆకులు కలిపి కషాయము తయారు చేసి, దానికి బెల్లం కలిపి తాగితే జలుబు, దగ్గు, పడిసము మొదలైప వాటిలో లాభము కలుగుతుంది.

పతంజలి ఔషధములు:- చ్యవన ప్రాశ, శిలాజిత్తు, దివ్య పేయము, శ్వాసారిప్రవాహి, శ్వాసారి రసము, సీతోపలాది చూర్ణము, పతంజలి బామ్ మొదలైనవి.

<u>అధిక రక్తపోటు, కొలెస్టాల్, హృదయ రోగము, ఆమ్లపిత్తము, ఉదరరోగము, మరియు ఊబకాయములో లాభదాయకమైన సొరకాయ రసము:-</u> సొరకాయ - 500 గ్రా., పుదీన - 7 ఆకులు, తులసి - 7 ఆకులు, కలిపి ఒక కప్పు రసము తీసి, ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగవెను. వ్యాధి ఎక్కువ అయినవారు సాయంకాలము కూడా త్రాగండి.

హెచ్చరిక: చేదు సొరకాయ రసము త్రాగవద్దు.

పతంజలి ఒషధములు:- అధిక రక్తపోటు కొరకు ముక్తావటి, గుండె జబ్బులకు హృదయామృత వటి, తెల్లమద్ది పట్ట (అర్జున) మోతీ పిష్టి, సంగేయశ్వ పిష్టి మొదలైనవి.

జీర్ణించిన దగ్గుకు అద్భుతమైన మందు:- అతి మధురం - 1 చిన్న ముక్క, 2 నల్ల మిరియాలు మరియు పటిక బెల్లం ఒక చిన్న ముక్క, ఈ మూడింటిని కలిపి నోటిలో ఉంచుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా రెండు, మూడు సార్లు ఖాళీ పొట్టతో కానీ, భోజనానంతరము కానీ చప్పరించండి. దీని వలన ఎంతో పాతదైన దగ్గు, గొంతు బొంగురుపోవటం, గొంతు పట్టేయటం, స్వరభంగము మొదలైన వాటిలో సత్వరము, శాశ్వత లాభము కలిగించును.

పతంజలి ఒషధము:- శ్వాసారి ప్రవాహి.

ఊబకాయము:- 1) గోధుమలు, బియ్యం, సజ్జలు, ముడిపెసలు, ఈ నాల్గింటిని 500 - 500 గ్రా .. తీసుకుని దోరగా వేయించి, రవ్వగా

తయారుచేయండి. దీనిలో 20 గ్రా.వాము, 50 గ్రా.. తెల్ల నువ్వులు కలిపి ఉంచండి.ఈ మిశ్రమ నూకను 50 గ్రా.. తీసుకుని 450 గ్రా నీటిలో వేసి ఉడికించండి. రుచికి తగ్గ కూరగాయలు కూడా అందులో వేసుకొని క్రమం తప్పకుండా సేవించినచో ఊబకాయము మరియు మధు మేహములలో లాభము కలుగును.

2) ప్రతి రోజు ఉదయం , మధ్యాహ్నం మరియు సాయంకాలము 1 - 1 అశ్వ గంధ ఆకును చేతితో నలిపి గోళి తయారు చేసుకొని భోజనమునకు 1 గంట ముందు లేదా ఖాళీ కడుపుతో నీటితో కలిపి తీసుకొనండి. ప్రతి ఒక్క వారములో ఎన్నో కిలోల బరువు తక్కువ చేయవచ్చును.

మొటిమల కొరకు:- నీరు ఎక్కువ త్రాగటం, వేప ఆకులు 3 - 3 తినడం, మిర్చి మసాలాలు, వేడిచేసే వస్తువులు తక్కువ తినటం.

పతంజలి ఔషధములు:- కాయకల్పవటి, నీమ్‌ఘనవటి, గెలోయిఘనవటి అన్ని ఒక్కొక్కగోళీ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకొనవలెను.

దంత వ్యాధులు:- పసుపు, సైంధవ లవణం, పొంగించిన పటిక, త్రిఫల, వేప ఆకులు, లేదా వేప బెరడు, తుమ్మ బెరడు అన్ని 100 గ్రా. అట్లే 20 గ్రా లవంగము కలపండి. అన్నింటిని పొడరు చేసుకుని ఉదయం మరియు రాత్రి నిద్రపోయే సమయంలో దంతధావనం చేయండి. దీని వలన పయోరియ, నోటి దుర్వాసన, చన్నీరు - వేడినీరు తగలటం వలన వచ్చే ఇబ్బందులుమొదలైనవి సరిచేయబడతాయి.

పతంజలి ఔషధములు:- దంత కాంతి పేస్టు, దివ్యదంతమంజన్

నేత్ర వ్యాధులు:- తెల్ల ఉల్లిపాయ రసము, అల్లపురసము, నిమ్మ రసము అన్ని 10 - 10 గ్రా మరియు తేనె - 50 గ్రా. తీసుకుని వడకట్టి కలిపి సీసాలో పోసి ఫ్రీజ్‌లో పెట్టండి.ఈ మందు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా కూడా 1 - 2 నెలల వరకు చెడిపోదు. ఉదయం, సాయంకాలం 1 - 1 చుక్క కండ్లలో వేయటం వల్ల కళ్ళ అద్దములు, తెలుపు / నలుపు శుక్లముల విషయములలో లాభము కలుగును. మందు తయారు చేసుకొనుటలో ఇబ్బంది ఉన్నచో సమీపములో ఉన్న పతంజలి చికిత్సాలయము నుండి పొందవచ్చును. ఉదయం నిద్రలేవగానే నోటి నిండ చల్లటి నీరు నింపుకొని, చన్నీటిని ముఖము పైన, కండ్ల పైన దోసిళ్ళతో చిలకరించుకున్నచో నేత్ర జ్యోతి పెరుగును.

మలబద్ధకము, గ్యాసు మొదలైన ఇతర ఉదర వ్యాధులు:- ఉసిరి (ఆమ్లా) మరియు కలబంద (అలవీర) రసము 4 - 4 చెంచాలు ఖాళీ కడుపుతో వేడి నీటితో కలుపుకొని తీసుకొనుటతో మలబద్ధకము విషయములో త్వరితముగా లాభము కలుగును. ఆమ్లా మరియు అలవీర జ్యూసులు మలబద్ధకము నివారించుటతో పాటు పూర్తి శరీరమునకు బలమునిస్తాయి మరియు శరీరము యొక్క కోశికలు (సెల్స్) క్షీణించటం (డి - జనరేషన్) నుండి రక్షించి మంచి ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయువును కలిగిస్తాయి.

పతంజలి ఔషధములు:- దివ్య చూర్ణము, హరితకి చూర్ణము, త్రిఫల చూర్ణము, ఉదర కల్ప చూర్ణము, గ్యాస్‌హర చూర్ణము.

మలబద్ధకము మరియు ఇతర ఉదర రోగములకు ఉపయోగకరమైన ఆహారము:- జామ పండు, బొప్పాయి, ఆపిల్, గాజరగడ్డ, సొరకాయ, అన్ని పచ్చి కూరగాయలు, ఎండు ద్రాక్ష, అంజీర పండ్లు మొదలైనవి. మలబద్ధకము దూరము చేయుటకు భోజనము బాగా నమిలి - నమిలి తినండి మరియు ఉష:పానము చేయండి (ఉదయాన్నే లేవగానే నీళ్ళు త్రాగటము)

శీత పిత్తము మొదలైనవి:- 1) ఎప్పుడైన శీతపిత్తము కలిగినప్పుడు 4 చెంచాల నెయ్యి, 4-5 మిరియాలు కలిపి తినండి.

2) కొబ్బరి నూనెలో కర్పూరం కలిపి శరీరం పైన పట్టించండి.

మూల వ్యాధి:- 1) మాచిపత్రి (నాగ్‌దోన్) 3-3 ఆకులను ఉదయము, సాయంకాలము తినండి. 2) ఖాళీ కడుపుతో ఒక కప్పు చల్లబరిచిన ఆవు పాలతో 1 నిమ్మ చెక్క రసము పిండి అతి శీఘ్రముగా త్రాగివేయండి.

పతంజలి ఔషధము:- అర్శ కల్పవటి

మూత్ర పిండములో రాయి నుండి విముక్తి పొందుటకు కొండ పిండి కూర (పాషాణభేది):- నిత్యము ప్రాత: కాలమున 2-3 ఆకులను నమిలి నమిలి తినండి. కొన్నిరోజులు సేవించుట వలన సమస్త ప్రకారముల రాళ్ళు మరియు మూత్ర వికారములలో లాభము కలుగును.

పతంజలి ఔషధములు:- అశ్మీరిహర రసము, అశ్మీరిహర క్వాథము

తలలో పేలు నివారణకు సరళమైన ఉపాయము:- 1) పెనం పైన పొంగించిన టంక భస్మము 5 గ్రా., కొబ్బరి నూనె - 5 మి. గ్రా., పెరుగు -

15 మి.గ్రా. ఈ మూడింటిని బాగా కలిపి తల వెంట్రుకలకు పట్టించండి. సుమారు 1 గంట తరువాత తలస్నానం చేయండి. 2) ఉసిరి కాయ, కరక్కాయ, తాని కాయ చూర్ణమును (త్రిఫల) సమాన మాత్రలో తీసుకొని రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయము ఆ నీటితో తలస్నానం చేస్తే పేలు మరియు ఇతర రోగములలో లాభము కలుగును. మరియు ఇదే నీటితో నేత్రములు కడిగిన నేత్ర జ్యోతి పెరుగును.

పతంజలి ఔషధములు:- కేశ కాంతి షాంపు మరియు దివ్య కేశ తైలము.

బలహీనత కొరకు అశ్వగంధ చూర్ణము:- అశ్వ గంధ చూర్ణము 1-1 చెంచా (3-5 గ్రా.) ఉదయం, సాయంకాలము పాలతో సేవించినచో బక్క శరీరులు ఒక నెలలోనే సుమారు 3-5 కిలోలు బరువు పెరుగుతారు. ఈ చూర్ణము సేవించుట వలన శారీరక దుర్బలత, వాత రోగము మరియు స్నాయు రోగములు (నరముల వ్యాధులు) కూడా విశేష లాభమును కలిగించును.

పతంజలి ఔషధములు:- చ్యవన ప్రాశ, బాదాం పాక్, అమృత రసాయనము, శిలాజిత్తు,, మరియు అశ్వశిలా (క్యాప్సుల్) మొదలైనవి.

కామెర్ల రోగములో లాభదాయకమైన గృహ వైద్యము:- 1) గలిజేరు (పునర్నవ)వేళ్ళను చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి మాలగ తయారు చేసి ధరించినచో కామెర్ల వ్యాధి త్వరగా నయమవును.

2) సుమారు 10 గ్రా. పునర్నవ వేరును దంచి ఒక కప్పు నీటిలో కలిపి ఉదయం, సాయం కాలం త్రాగించినచో కామెర్ల వ్యాధి నయమగును. అట్లే రోగి రక్తములో పిత్తరంజకము యొక్క మాత్ర తక్కువ అవుతుంది.

3) 20 గ్రా. టోటల క్వాథము లేక దుందిలపు చెట్టు (శ్యేనాక్) బెరడును.మట్టి పాత్రలో 300 మి.లీ. నీటిలో రాత్రి అంత నానబెట్టి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగినచో కామెర్ల లో లాభము కలుగును.

4) విడాల్ డోడె ను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ప్రాత:కాలమున దీనిని అరగదీసి 2-3 చుక్కలు రోగి ముక్కు రంధ్రములలో వేయండి. లేదా నస్యం చేయించండి. అట్లు చేసినచో రోగికి స్వస్థత కలుగుతుంది.

5) రెడ్డి వారి నానుబాలు (బడీ దూధి) దంచి తాగటం వల్ల కామెర్ల వ్యాధి శాంతిస్తుంది.

పతంజలి ఔషధములు:- సర్వకల్ప క్వాథము, ఉదరామృతవటి, పునర్నవారిష్ట, టోటల క్వాథమ్ మొదలైనవి.

తలనొప్పి, అనిద్ర, మైగ్రేన్, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటం, తల బరువు, సైనస్ కొరకు ఉపచారములు:-

1) బాదం నూనె, లేదా ఆవు నెయ్యి కొంచెం వేడిచేసి 5 - 5 చుక్కలు ముక్కు రంధ్రములలో ఉదయం ఖాళీ కడుపుతోనూ, సాయంకాలం నిద్రపోయే సమయంలోనూ వేసినచో పైన తెలిపిన రోగముల నివారణ జరుగును.

2) తలనొప్పి గురించి కర్పూరం అజ్వయన్ సత్తు, పిప్పరమెంటులను సమపాళ్ళలో కలిపి తలనొప్పి ఉన్న చోట పట్టించండి.

3) దివ్యధారా 3 - 4 చుక్కలు వేడి నీటిలో వేసి ఆవిరి పట్టినచో జలుబు, పడిశము వంటి వాటిలో వేగముగ ఫలితము కలుగును.

పతంజలి ఔషధము:- దివ్యధారా,మేధావటి, పతంజలి బామ్.

జలుబు, పడిసెము, జ్వరముల కొరకు ఉపాయము : - 7 తులసి ఆకులు - 5 లవంగములు, దంచి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మరిగించండి. సగం అయినప్పుడు సైంధవ లవణం వేసి, వేడి వేడిగా తాగండి. అట్లే కొంచెం సమయం వరకు బట్ట కప్పుకొని చెమట వచ్చేటట్టు చేయండి. దీనిని ప్రతిరోజు 2-3 సార్లు వరుసగా 2-3 రోజుల వరకు చేసుకొనవచ్చును.

పతంజలి ఔషధములు:- జ్వరము కొరకు జ్వరనాశక క్వాథము,గెలోయి క్వాథము, గెలోయి ఘనవటి, నీమ్ ఘనవటి మొదలైనవి.

మధుమేహము (షుగర్) కొరకు ఉపచారము : - 1) కీర, కాకరకాయ, టమోట ఒక్కొక్క కాయను తీసుకొని అవి రసం తీసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగినచో మధుమేహము నియంత్రణ అవుతుంది.

2) నేరేడు కాయ గింజలను పొడరు చేసి ఒక్కొక్క చెంచా ఉదయము, సాయంకాలము ఖాళీ కడుపుతో నీటితో తీసుకొనవలెను.

3) వేప ఆకులు - 7 ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నమిలి లేదా నూరి నీటితో తీసుకొనవలెను.

4) సదాబహార్ (బిళ్ళ గన్నేరు) - 7 పూలు ఖాళీ కడుపుతో నమిలి నీరు త్రాగవలెను.

పతంజలి ఔషధములు:- మధునాశిని వటి.

శ్వేత ప్రదరము (తెల్ల బట్ట) ప్రమేహము, ధాతు రోగము మరియు నెలసరి ఋతుక్రమ సందర్భములో అతిరక్త స్రావము:-

8 నుండి 10 ఇరుగుడు (శీశం)ఆకులు మరియు, 25 గ్రా.ల పటిక బెల్లం కలిపి దంచి ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి ప్రాత: కాలమున సేవించండి. ఈ ప్రయోగము ముక్కు నుండి రక్తము పడుట యందు కూడా ఉపయోగపడును. జలుబు ఉన్నప్పుడు దీంతో పాటు 4 - 5 మిరియాలు కూడా కలపండి.

పతంజలి ఔషధములు:- మహిళల కొరకు స్త్రీ రసాయన వటి, పురుషుల కొరకు చంద్రప్రభావటి.

ముక్కు నుండి రక్తము పడుట :- ఇరుగుడు(శీశం) , ఆకులు ఉపయోగించుటయే కాకుండ అదనంగా ముక్కు నుండి రక్తము కారుటలో గరిక (దూర్వా) రసమును ముక్కులో 2 - 2 చుక్కలు వేసినచో ముక్కు నుండి రక్తము కారుట తగ్గును.

అరికాళ్ళు పగలటం, విచ్చుకోవటములలో ఉపయోగించే మలాము :- ఆవనూనె - 50 మి. గ్రా. వేడి చేసి నూనె పొంగేటప్పుడు దేశీ మైనము - 25 మి.గ్రా. వేయండి. మైనము పూర్తిగా కలిసినాక పాత్రను కిందికి దించి చల్లారనివ్వండి. కొంచెం వేడిగ ఉండగానే దానిలో 5 మి. గ్రా. దేశీ కర్పూరం కలిపి దించండి. ఈ మలాము పగిలిన మడమల దగ్గర, అరికాళ్ళలోను రాత్రి నిద్రించే ముందు లేపనం చేయండి.

పతంజలి ఔషధములు:- క్రాక్ హీల్ క్రీమ్, కాయకల్ప తైలము.

చర్మ రోగములు, ముఖము పై మచ్చలు, మరకలు మరియు పగుళ్ళు, ముడతలు:- అలవీరా ఆకులలోని గుజ్జును ముఖము మరియు చర్మము పైన చర్మ కాంతి పెరుగును. అట్లే ముడతలు, మచ్చలు, పగుళ్ళు మొదలైనవి నయమగును.

పతంజలి ఔషధములు:- కాంతి లేపము, అలవీరా జెల్, తేజస్ బ్యూటీ క్రీమ్, తేజస్ ఏంటీరింకల్ క్రీమ్, కాయకల్ప తైలము మొదలైనవి.

సమస్త రోగములకు సామాన్య పథ్యము, అపథ్యములు :-

హితకారి పదార్థములు:- గోధుమ, పెసరపప్పు (పొట్టు పెసరపప్పు), సొరకాయ (అనపకాయ), బీరకాయ, పచ్చి బొప్పాయి, టిండె, క్యాబేజి, కాకరకాయ, పర్వల్, పాలకూర, మెంతి కూర, మొలకలెత్తిన విత్తనాలు, సహజంగా పండిన పండ్లు, శనగలు, పచ్చి మిరపకాయలు, అల్లం (అల్ప మాత్రము) , ఆవు పాలు, ఆవు నెయ్యి, ఆపిల్ పండు, బొప్పాయి పండు, దానిమ్మ, జామపండు, బగ్గుగోస, నేరేడు, బత్తాయి, బాదాం, ఎండు ద్రాక్ష, కిస్మిస్, అంజీర్, చిల్ గోజ, ఎండు ఖర్జూరము, ముంత ఖర్జూరము, మొ...

అహితకారి పదార్థములు :- టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, పిజ్జ, బర్గర్, పేటీజ్, ఇడ్లీ, దోస, పొగాకు, గుట్క, పాన్ మసాల, మాంసము, సారా, గుడ్లు, మైదాతో చేసిన పదార్థములు, కన్ఫెక్షనరి మరియు సింథటిక్ పదార్థములు సేవించరాదు.

పరస్పర విరుద్ధ పదార్థములు (ఆహార పదార్థములు) :- 1) పాలతో పాటు- పెరుగు, ఉప్పు, నిమ్మకాయ, చింతపండు మరియు పుల్లని పదార్థములు.

2) పెరుగుతో కలసి - కీర్, పన్నీర్, వేడి పదార్థములు మరియు నీటితో ఉండే ఫలములు

3) నెయ్యితో కలసి సమాన మాత్రలో తేనె, చల్లని నీళ్ళు త్రాగకూడదు.

4) నీటితో కలిసి - తర్బూజ, ఖర్బూజ, కీరకాయ, పుచ్చకాయ, వేరుసెనగలు, నెయ్యి, నూనె.

5) తేనెతో పాటు - వేడినీరు, వేడిపాలు మరియు ఇతర వేడి పదార్థములు నెయ్యి, నూనె

6) అరటి పండ్లతో కలిపి - మజ్జిగ (లస్సి)

పంచామృతము :- తిప్ప తీగ రసము, 10 - 20 మి.గ్రా., కలబంద రసము 10 - 20 మి.గ్రా., గోధుమ గడ్డి రసము 10 - 20 మి.గ్రా, తులసి - 7 ఆకులు, వేప - 7 ఆకులు ఉదయం, సాయంత్రం ఖాళీ కడుపుతో సేవించితే క్యాన్సర్ తో కలిపి అన్ని అసాధ్య రోగములలోను అత్యంత లాభదాయకము. ఈ పంచామృతము శరీర శుద్ధి మరియు వ్యాధి నిరోధక శక్తి కొరకు అత్యంత లాభదాయకము.

తిప్పతీగ:- జలుబు, పడిసము, జ్వరము మొదలైన వాటిలో ఒక్క అంగుళము మందముగా గల 4 - 6 అంగుళముల పొడుగు గల తిప్ప తీగ ముక్కను తీసుకొని 400 గ్రా.. నీటిలో మరగబెట్టి 100 గ్రా. నీళ్ళు వచ్చే వరకు ఉంచి అప్పుడు తాగండి. ఇది రోగ నిరోధ శక్తిని బలిష్టం చేసి త్రి దోషములను పోగొడుతుంది మరియు అన్ని రోగములు మాటి మాటికి వచ్చే జలుబు, పడిసెము, జ్వరము మొదలైన వాటిని సరిచేస్తుంది.

కలబంద:- తాజ కలబందమట్ట తీసుకొని పై తోలు తీసి లోపల ఉన్న గుజ్జు భాగమును లేదా రసము తీసి 20 - 40 మి. గ్రా. సేవించండి. ఇది సమస్త వాత రోగములు మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉదర రోగములు, ఆమ్ల పిత్తము, మధు మేహము మొదలైన వాటిలో లాభప్రదము.

తులసి:- ప్రాత: కాలము ఖాళీ కడుపుతో 5 - 10 తులసి ఆకులను నీటితో కలిపి తీసుకొండి. దీనిలో అధిక మాత్రలో ఏంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటాయి. ఇది వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచి జలుబు, పడిసము, జ్వరములతో మొదలుపెట్టి క్యాన్సర్ తగ్గించుటలో ఉపయోగపడును.

విశేష సూచన: తిప్పతీగ, కలబంద మరియు తులసీ ప్రతి ఇంట్లోనూ తప్పకుండా పెంచండి మరియు బహుమతిగా ఇవ్వండి. దీనికి అధికాధిక ప్రచారం కల్పించండి. ఏ ఇంటిలో ఎలవీరా, తిప్పతీగ, తులసీ ఉంటాయో ఆ ఇంటిలో నకారాత్మక శక్తుల సంచారము ప్రవాహము, వాస్తు దోషము, గృహ దోషము, భూతాదుల కాల్పనిక భయము నుండి ముక్తి లభిస్తుంది.

స్వస్థవృత్త సూత్రము:- మితభుక్, హిత భుక్, ఋతభుక్, సూత్రమును పాటించాలి. ఆరోగ్యం గురించి హితవైన భోజనము తీసుకొనవలెను. ఋతువు (సీజన్) ననుసరించి భోజనం చేయండి. ఆకలి కంటే తక్కువ ఆహారం తీసుకోండి.

1. రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి వేకువజామున త్వరగా నిద్రలేవండి. ప్రతి రోజు సూర్యోదయమునకు ఒకటిన్నర గంట ముందు నిద్ర లేవండి.

2. ఉదయం నిద్రలేవగానే 2 - 3 గ్లాసుల గోరు వెచ్చని నీటిలో 1/2 చెంచా నిమ్మ రసం, 1 చెంచా తేనె కలిపి తాగండి. దాని వలన విశేష లాభం ఉంటుంది. ఉదయాన ఖాళీ కడుపుతో కాఫీ, టీలు ఎన్నడూ తీసుకోవద్దు.

3. శౌచ సమయంలో దంతములను లాగినొక్కిపెడితే వృద్ధావస్థలో కూడా దంతములు ఊగిసలాడవు.

4.వేకువ తోడనే పుక్కిట నీరు నింపి చన్నీటిని దోసిళ్ళతో కళ్ళ పైకి వెదజల్లండి. బొటన వ్రేలితో నోటిలో పలి అంగిలినీ కొండనాలుక ప్రాంతమును శుభ్రం చేస్తూ ఉంటే కళ్ళు, ముక్కు, నోరు చెవులు మరియు కంఠరోగములు దరికి చేరవు.

5. స్నానం చేసేముందు రెండు పాదముల బొటన వ్రేళ్ళను శుద్ధమైన ఆవ నూనెతో తోమితే వృద్ధావస్థ వరకూ నేత్ర జ్యోతి తక్కువ కాదు. ప్రాత: కాలములో పాదరక్షలు లేకుండా ఆకుపచ్చని గడ్డి పై నడుస్తుంటే దాని వలన నేత్ర జ్యోతి పెరుగుతుంది. వారంలో ఒక రోజు శరీరం మొత్తం ఆవనూనెతో మాలిష్ చేయండి. అట్లే పాదాల బొటన వ్రేళ్ళ పైన పంజాకు మాలిష్ చేయండి.

6. ప్రాత: కాలములో దంతములను శుభ్రం చేయటానికి గాను, వేప లేక తుమ్మ పుల్లలను ఉపయోగించండి. మరియు రాత్రి నిద్రపోయేముందు అదే విధంగా ప్రతీ సారి భోజనం చేసిన తరువాత దంతముల మధ్యలో చిక్కుకున్న అన్ని కణములను బ్రష్‌తో శుభ్రం చేయండి.

7. స్నానం చేసే నీళ్ళలో నిమ్మరసం పిండి స్నానం చేస్తే శరీరం దుర్గంధం దూరం అవుతుంది.

8. ప్రతి రోజు శౌచ స్నానముల తరువాత ఏదైనా దగ్గరలో ఉన్న యోగ శిక్షణ తరగతులలో యోగిక్ జాగింగ్, యోగ ఆసనములు, ప్రాణాయామము మొదలైనవి క్రమం తప్పకుండా చేయండి. ప్రాణాయామంచేస్తే అన్ని రకముల రోగములు దూరమవుతాయి. అట్లే శరీరము ఆరోగ్యము పొంది మనస్సు శాంతితో ఉండి ఆత్మబలం పెరుగుతుంది.

9.ఉదయం అల్పాహారంలో తేలికైన, పీచుపదార్థములతో కూడిన ఆహారం, మొలకలెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు, లేదా జావను ఉపయోగించండి.

10. భోజనానంతరము కనీసం 10 నిమిషాలు వజ్రాసనంలో కూర్చోండి. అట్లే ఒకవేళ వీలయితే రాత్రి భోజనం అయిన తర్వాత కొంచం సేపు తిరుగండి.

11. రోజులో కనీసం 8 - 12 గ్లాసులు (2.5 - 3 లీటర్లు) నీరు త్రాగండి.

12. ఎల్లప్పుడూ వెన్ను పూసలను (నడుము) నిటారుగా ఉంచి కూర్చోండి. నేల పైన కూర్చుని ఎటువంటి ఆసరా లేకుండా లేవండి. గోళ్ళను దంతములతో ఎప్పుడూ కత్తిరించకండి.

13. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగద్దు. భోజనానికి 1/2 గంటల ముందు గాని 1/2 గంట తర్వాత గాని నీరు త్రాగండి. ఎప్పుడూ నీరు మెల్లమెల్లగా చప్పరిస్తూ త్రాగండి.

14. శాకాహార సాత్విక ఆహారము చక్కగ వండినది. ఆకలి వేసిన తరువాత మాత్రమే బాగా నమిలి నమిలి తినండి. ఫాస్ట్ ఫుడ్, కూల్ డ్రింక్స్, పొగ త్రాగటం, మరియు మాంసము మదిర ఎప్పుడూ వాడకండి.

15. తక్కువ తినండి, జీవనమును నిలబెట్టుకొనుటకు మాత్రమే తినండి. తినడం గురించి బ్రతకద్దు. మన జీర్ణాశయంలో సగభాగం భోజనానికి, 1/4 వంతు నీటికి, మిగిలిన 1/4 వాయు ప్రసరణకు కేటాయించండి. దేహమును దేవాలయముగ ఉంచడి. స్మశానముగా చేయవద్దు.

16. నీరు ఎల్లప్పుడూ కూర్చుని త్రాగండి. నిలబడి నీళ్ళు త్రాగటం వలన మోకాళ్ళ నొప్పులు (వాత రోగములు) వచ్చే అవకాశం ఉంది.

17. భోజనం ఎల్లప్పుడూ నేల పైన కూర్చుండే చేయండి. బాగా నమిలి నమిలి తినండి. భోజనం చేసేటప్పుడు మౌనంగా ఉండండి. కోపంగా ఉండవద్దు. పూర్తి ధ్యాసను భోజనం పైనే పెట్టండి.భోజనం చేసే సమయంలో టి.వి. పెట్టవద్దు.

18. భోజనం చేసే ముందు కూడా ఈశ్వర నామస్మరణ చేయండి. భోజనమును పరమేశ్వరుని ప్రసాదముగా భావించి తీసుకొనండి.

19. భోజనంలో పచ్చి కాయగూరలు, సలాడ్, అధికంగా ఉపయోగించండి. ఎక్కువ వేడి గానీ, ఎక్కువ చల్లనివి గానీ జీర్ణక్రియకు హానికరములు భోజనములో మిర్చిమసాల ప్రయోగము తక్కువ చేయండి. ప్రతిదినము ఆ ఋతువులను అనుసరించి వచ్చే పండ్లు, ఆరోగ్యమునకు చాలా ఉత్తమ ఫలితమునిస్తాయి. పళ్ళను భోజనముతో పాటు తీసుకోకుండా వేరుగా భోజనం కంటే ముందే తీసుకొనండి.

20. భోజనానంతరము లఘుశంకకు (మూత్రము)తప్పక వెళ్ళండి. భోజనం వెంటనే ఐస్ క్రీమ్ తినవద్దు.

21. రాత్రి భోజనం నిద్రించుటకు 2 గంటల ముందు చేయండి. భోజనం తరువాత కొంచం సేపు మెల్లగా పచారీలు చేయండి. భోజనం చేసిన వెంటనే పరుండవద్దు. దిండు లేకుండ పడుకుంటే గుండె మరియు మస్తిష్కము బలపడతాయి.

22. శ్వాసను ఎల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే తీసుకోండి, ముక్కుతోనే విడవండి. భగవంతుడు తినటానికి మాత్రమే నోరు ఇచ్చాడు. నోటితో గాలి ఎప్పుడూ పీల్చరాదు.

23. పళ్లు, కూరగాయలు పెచ్చు తీయకుండానే బాగా శుభ్రముగా కడిగి వాడండి. పొట్టు ఉన్న పప్పు పదార్థాలను వాడండి.

24. శరీర శుద్ధి కొరకు వారములో ఒక దినము ఏమీ తినకుండా కేవలం నీరు త్రాగి ఉపవాసం ఉండండి.

25.మల, మూత్రముల, తుమ్ముల వేగమును ఎప్పుడూ అడ్డుకొనవద్దును. వేగము ఆపడం వల్ల రోగములు జనిస్తాయి.

26. పడుకోటానికి తేలికైన పరుపును (బొంతను) వాడండి. డన్‌లపు వంటి పరుపులు హానికరము.

27. జీవనములో వాణి, వ్యవహారము మరియు విచారముల దోషములు దూరము చేసుకొనుటకు, అట్లే జీవనమార్గములో పురోగమించుటకు ప్రతిరోజు సాయంకాలము లేదా నిద్రపోయే ముందు కొంచం సేపు నిబ్బరంగా కళ్ళు మూసుకొని ఆత్మావలోకనం చేయండి. జీవితంలో అష్టాంగ యోగమును అనుసరించుటకు ప్రయత్నము చేయండి. తలను ముసుగులో దాచుకొని పడుకోవద్దు. రాత్రి గదిలో నిద్రపోయేటప్పుడే కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి. ఎడమవైపు తిరిగి నిద్రపోయినప్పుడు మన శ్వాసలో కుడివైపు స్వరము నడుస్తుంది. అది భోజనము జీర్ణమగుటలో సహకరిస్తుంది.

28. రాత్రి 10 గంటల నుండి 4 గంటల వరకు నిద్ర పోయినచో 6 గంటన నిద్ర పూర్తి అవుతుంది. పగటి పూట ఎప్పుడూ నిద్ర పోవద్దు.

29. ఉత్తరము, పశ్చిమము దిశలో తల ఉంచి నిద్రపోయేవారికి ఆయుక్షీణము జరుగుతుంది. తూర్పు మరియు దక్షిణ దిశలో తల ఉంచి నిద్రపోయేవారికి దీర్ఘాయువు లభిస్తుంది.

30. త్రాగే నీరు మిగిలిన భోజన పదార్థాలు శుభ్రముగా ఉండాలి. ఎందుకనగా అశుభ్రతయే అనేక రోగములకు కారణము .

31. మత్తు పదార్థాలను సేవించుట వలన శరీరము, మనస్సు, ధనము, ధర్మము, ఆత్మకు హాని, మరియు కుటుంబమునకు అప్రతిష్ఠ.

32. అన్ని పరిస్థితులలోనూ, ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్న చిత్తముతో మరియు ఉత్సాహంతో ఉండండి. ఉత్సాహము యొక్క పరిణామమే సఫలత. అట్లే నిరాశ యొక్క పరిణామమే ఆత్మహత్య ప్రసన్నత అనేది ఆరోగ్య భవన ద్వారమునకు అతి చక్కని తాళం చెవి. ప్రతి రోజు ఎటువంటి సంకోచములు లేకుండా మనసు విప్పి కిలకిలా నవ్వండి. నవ్వటంలోనే జీవనం ఉన్నది.

33. సోమరితనం , ఆకలి, నిద్ర అనేవి ఎంతగా ఆహ్వానిస్తే అంత దగ్గరకు వస్తాయి. అందువలన వీని నుండి దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయండి. స్వస్థ దినచర్య విషయంలో ఎక్కువ వివరణ కోసం చరక సంహిత మొదటి అధ్యాయం చదవండి.

విశేష సూచన: పతంజలి యోగ పీఠం (ఆశ్రమం) ఔషధాలు వాటిని వాడే విధానము. ఇతర వివరాల కోసం ఔషధ దర్శనం అనే పుస్తకం చదవండి లేదా దగ్గరలోని పతంజలి చికిత్సాలయం/ఉపచికిత్సాలయంలను సంప్రదించండి. మొండి జబ్బులతో బాధితులైన వ్యక్తులు తమకు తామే చికిత్స మొదలు పెట్టకుండా సమీపములోని పతంజలి చికిత్సాలయం లేదా ఇతర ప్రామాణిక వైద్యుని సలహా తీసుకోండి. తగని మందుల వాడకము వలన వచ్చే హానికి అలావాడిన వారే స్వయంగా బాధ్యులు.

6. స్వదేశీ తత్వము మరియు స్వదేశీ - విదేశీ ఉత్పత్తుల పట్టిక

1. నిత్య జీవనంలో శూన్య టెక్నిక్ ద్వారా తయారు చేయబడిన విదేశీ వస్తువుల (సబ్బులు, షాంపు, టూత్ పేస్ట్, బూట్లు, చెప్పులు మొ..) ఉపయోగము నుండి మనము 100% రక్షించుకుందాం.

2. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం (టెక్నిక్) ను ఉపయోగించే వస్తువులలో కూడా కంప్యూటర్, మొబైల్ ఫోన్, కార్లు మొ.. వాటిలో అత్యంత ప్రాథమికత స్వదేశీ వస్తువులకే ఇవ్వండి. ఎలాగంటే పరమపూజ్య స్వామీజీ మహారాజ్ వారి జీవనము మనకు ఆదర్శ ప్రాయము. స్వామీజీ మహారాజ్ విమానమును మినహాయించి 100 % స్వదేశీ వ్రతమును పాలనము చేస్తు ఉంటారు.

3. విదేశముల నుండి సాంకేతిక పరిజ్ఞానమును తీసుకొనవచ్చును. అట్లే, చాలా ఎక్కువ ఆవశ్యకత ఉన్న చోట్ల విదేశీ పెట్టుబడి విషయములో కూడా ఆలోచన చేయవచ్చును. కాని భారత్‌ను దోపిడీ చేసే మరియు ధ్వంసము చేసే (డిమాలిష్) భారత్‌ను లూటీ చేసే అవకాశము, వెసులుబాటు మనం విదేశీ కంపెనీలకు ఇవ్వలేము. విదేశీ పెట్టుబడి పైన కూడా నియంత్రణ శాసనము భారత ప్రజల చేతిలోనే ఉండవలెను. విదేశీయులు, విదేశీ కంపెనీలు మనపైన శాసనము చేసి లూటీ చేస్తే అది మన పట్ల ఘోర అవమానము మరియు సిగ్గుపడవలసిన విషయము. స్వాభిమానము కలిగిన భారతీయులు ఎవరూ దీనిని స్వీకరించలేరు.

4. స్వదేశీ అవలంబనలో కూడా సర్వోత్తమ ప్రాథమికత గ్రామములో తయారైన వస్తువులకు ఇవ్వండి.రెండో ప్రాథమికత దేశములో తయారైన వస్తువులకు, అట్లే తప్పనిసరి పరిస్థితులలో (దేశములో అటువంటి వస్తువు లభ్యం కానప్పుడు) మాత్రమే విదేశీ వస్తువులను ఉపయోగించండి. మన ఈ స్వదేశీ వ్రతము వ్యవహారికము, వైజ్ఞానికము మరియు దేశ హితము అయి ఉన్నది. మన ఈ స్వదేశీ ఉద్యమము ఏ దురుద్దేశముతోను, ఏ మొండి పట్టుదలతోనూ ప్రేరించబడినది కాదు. భారత్ హితమును సర్వోపరిస్థానములో ఉంచి ఒక వేళ ఏదైనా విదేశముల నుండే కాకుండ ఇతర గ్రహముల నుండి (ప్లానెట్) కూడా వచ్చినచో వాటికి మనం స్వాగతం పలుకుదాం. కాని ప్రపంచీకరణ (గ్లోబలైజేషన్), ఉదారీకరణ (లిబరలైజేషన్) ల పేరుతో విదేశీ కంపనీలు మన దేశమును దోపిడీ చేయడానికి శాసించడానికి వెసులుబాటు ఇవ్వలేము.

భారత దేశంలో నేడు విదేశీ కంపెనీల ఆర్థిక, రాజనైతిక, సామాజిక ప్రభావం పెరుగుతూనే వస్తున్నది. 1991 నుండి నడుస్తున్న భారత ప్రభుత్వ ఉదారీకరణ, ప్రపంచీకరణ విధానాల ఆసరాతో నడిచే విదేశీ కంపెనీలకు అన్ని విధముల లూటీకీ వెసులుబాట్లు రాయితీలు లభిస్తున్నవి. వేల సంఖ్యలో ఉన్న విదేశీ కంపనీలు భారత్‌లోని ధనమును సంపదను కొల్ల గొడుతున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం భారత్ లో నుండి ప్రత్యక్షంగా సుమారు 2,32,000 కోట్లు, పరోక్ష రూపములో 7,50,000 కోట్ల రూపాయలు విదేశములలోకి పోతున్నది. ఈ కారణంగా మన ఆర్థిక వ్యవస్థలో పెట్టుబడి కరువు ఎక్కువైనది. ఈ తక్కువైన పెట్టుబడులను పూర్తి చేయుటకు మన ప్రభుత్వాలు దేశ విదేశాలలో ఋణ గ్రహణ చేస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకు భారత ప్రభుత్వం 40,00,000 కోట్ల రూపాయలు దేశ విదేశాలలో అప్పులు చేసినది. ఈ అప్పుల పై వడ్డీ తీర్చటానికే భారత్ ప్రభుత్వ బడ్జెట్‌లో 1/3 వంతు ధనము అంటే 3,50,000 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అవుతోంది. ఆ కారణంతో భారత్‌లోని ప్రతి ఒక పౌరుని తల పైనా సుమారు 33,000 రూపాయలు దేశ విదేశీ ఋణము ఉన్నది. ఈ అన్ని కారణముల అంతిమ దుష్పరిణామం దేశ ప్రగతి కొరకు అవసరమయ్యే ధనములో భారీ లోటు. ' విదేశీ కంపనీలు,పెట్టుబడి, సాంకేతిక పరిజ్ఞానము తీసుకుని వస్తాయి. ఎగుమతులు, ఉద్యోగాలు, పోటీని పెంచుతాయి ' - అనేది ఒక మిథ్యా ప్రచారం, తాము ఆశించిన ప్రయోజనానికి తగినట్లుగానే విదేశీ కంపనీలు వాటిని సంరక్షించే విదేశాలకు పూజారులు, తాబేదారులు అయిన మన శాసకులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, వారి ద్వారా లబ్ధి పొందే వారి వలన జరుగుతున్నది. వాస్తవానికి ఈ విదేశీ కంపనీలు మన దేశానికి పెట్టుబడి తీసుకురాకపోగా ఇక్కడ నుండే పెట్టుబడిని అటువైపుకు మరలిస్తున్నాయి. విదేశీ కంపనీలు విశిష్టమైన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని తీసుకురావు. ఆ పైన కుటీర పరిశ్రమలను, లఘు పరిశ్రమలను, అంతం చేసి నిరుద్యోగాన్ని పెంచుతున్నాయి. కోకాకోలా, పెప్సీ, లక్స్ తదితర విదేశీ వస్తువులను భారత్‌లో తయారు చేసి విదేశాలలో అమ్మే ప్రయత్నం చేయవు. అట్లు గాక వీరికి పోటీగా నిలబడే స్వదేశీ కంపనీలను ఏదో తీరులో చేజిక్కుంచుకుని వాటిని నాశనం చేస్తున్నాయి.

భారత ప్రభుత్వం అయితే కొన్ని అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను (అంతర్జాతీయ వాణిజ్యసంస్థ ఒప్పందం, ఐ. యమ్. ఎఫ్. ప్రపంచ బ్యాంక్ ఒప్పందం మొ...) చేసుకొని ఉన్నది. ఈ అంతర్జాతీయ ఒప్పందాల వత్తిడిలో ఏ విదేశీ కంపనీని భారత్‌నుండి తరిమి వేయగలిగే శక్తి, సామర్థ్యాలు భారత ప్రభుత్వం దగ్గర లేదు.

భారత ప్రభుత్వ రాజనైతిక ఇచ్ఛా శక్తీ (పొలిటికల్ విల్) మరియు సంకల్పమూనూ, చాలా బలహీనమై ఉండటం కారణం వలన కూడా విదేశీ కంపనీల లూటీ ఒక గంభిర సమస్యగా రూపు దాల్చినది. అందుచేత ఇప్పుడు ఈ విదేశీ కంపనీలను భారత్‌నుండి సాగ నంపడం కేవలం భారతీయుల ఇచ్ఛా శక్తి సంకల్పములతో మాత్రమే సంభవిస్తుంది. మనము భారతీయులం ఆంగ్లేయ ఈస్టిండియా కంపనీని భారత్ నుండి ఏ విధంగా సాగనంపామో అదే విధంగా ఇప్పుడు ఈ విదేశీ కంపనీలను తరమవలసి ఉన్నది. ఈ విదేశీ కంపనీలను భారత్ నుండి తరిమి వేయటానికి మరియు భారతీయ వనరుల పైన ఆర్థిక దోపిడీని అంతం చేయడానికి ఒకే ఒక ఆయుధము - బహిష్కారము లేక అసహాయోగము.

భారతదేశ జాతీయ మహా విప్లవ వీరులు లోకమాన్య బాలగంగాధర తిలక్ , లాలాలజపతిరాయ్, బిపిన్ చంద్రపాల్, మహాత్మ గాంధీ, అమర వీరుడు భగత్ సింగ్, పండిత రాం ప్రసాద్ బిస్మిల్, చంద్ర శేఖర ఆజాద్ ,నేతాజి సుభాష్ చంద్రబోస్ , అశ్ఫాక్ ఉల్లాహ్ ఖాన్, ఇత్యాదులు ఈ బహిష్కార అస్త్రమునే ఉపయోగించి ఆంగ్లేయ ఈస్టిండియా కంపనీని భారత్‌నుండి పెకలించి పారవేశారు. నేడు మరల ఈ బహిష్కార అస్త్రముతోనే మనం భారతవాసులం భారత్‌ను లూటీ చేస్తున్న ఈ వేలాది విదేశీ కంపనీలను భారత్ నుండి బహిష్కరించగలం. దేశ ధనం దేశం బయటకు పోతే దేశం శక్తి హీనమవుతుంది. అందుచేత విదేశీ కంపనీలు వ్యాపారం చేసి మన దేశమును ఎలా దోపిడీ చేస్తున్నాయో , అవినీతి పరులు అవినీతి తో దేశమును ఏవిధంగా లూటీ చేస్తున్నారో తెలుసుకొని మనము స్వదేశీ ని అవలంబించి విదేశీ వ్యాపారమును , అవినీతిని అంతం చేసి దేశమును రక్షించవలెను. విదేశీ వ్యాపారం మరియు అవినీతి మనదేశమునకు అన్నిటి కంటే పెద్ద శత్రువులు. అధిక భాగం ప్రజలు అవగాహన లేకపోవడం వలనే విదేశీ వస్తువులను ఉపయోగించి దేశం పట్ల జరిగే పాపములో భాగం పంచుకుంటున్నారు. దీని వలన దేశానికి చాలా పెద్ద దెబ్బ తగులుతున్నది. రండి. మనమందరం భారత దేశ వాసులందరం కలసి మన జీవనం నుండి విదేశీ కంపనీల వస్తువులను (శూన్య టెక్నిక్ ద్వారా జరిగినవి.) బహిష్కరించేద్దాం.

మన దైనందిన జీవితంలో అనేక విదేశీ కంపనీల వస్తువులను తేలికగా బహిష్కరించగల్గుతాము. ఈ విదేశీ కంపనీల యొక్క వస్తువులకు బదులుగా తేలికగా దొరికే స్వదేశీ వస్తువులు కొన్ని ఉన్నాయి. మనమందరం స్వదేశీ వస్తువులను స్వీకరిద్దాం. ఇదే మన దేశ ధర్మం.

సూచన:- 1) స్వదేశీ - విదేశీ వస్తువుల పట్టిక తయారుచేయడంలో, అచ్చు వేయించడంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం జరిగినా , ఏదైనా కొత్త విషయం ఉంటే మాకు తప్పకుండా తెలియజేయండి. దాని వలన భవిష్యత్తులో చేసే ముద్రణలో తగిన మార్పులు చేద్దాం.

2) మీరు ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నా సరే దాని పరిసరమములలో గ్రామీణ, లఘు పరిశ్రమల ద్వారా మీ దైనందిన ఉపయోగం కొరకు ఎన్నో వస్తువులు తయారవుతూ ఉంటాయి. ప్రాధమికత ప్రకారం వాటిని వినియోగించుకొని గ్రామములను స్వావలంబనములుగా చేయండి.

సూచన:-

1) తెల్ల వారే లోపల కొన్ని స్వదేశీ వస్తువులూ కంపనీలూ విదేశీ వస్తువులు కంపనీలుగా మారవచ్చును. భారతీయ విపణిలో ప్రపంచీకరణ ప్రక్రియ తర్వాత అనేక బ్రాండ్ వస్తువులు స్వదేశీ నుండి విదేశీ అవుతున్నాయి. దయచేసి మీరు మీ ప్రాంతములో వార్తలు పత్రికల సహాయముతో ఈ సందర్భములో తాజా వివరణములను సంపాదిస్తూ ఉండండి.

దైనందిన వాడకానికి దేశీయ ఉత్పత్తులు

విదేశీ ఉత్పత్తులు బహిష్కరించండి, స్వదేశీ సరుకులు ఉపయోగించండి

ఉత్పత్తి	విదేశీ (బహిష్కరించండి)	స్వదేశీ (స్వీకరించండి)
టూత్ పేస్టు/ పౌడర్	చాలా టూత్ పేస్టులు ఎముకల పొడి నుండి తయారు చేసినవే. కోల్గేట్, హిందూస్థాన్ లీవర్, (క్లోజ్ అప్, పెప్సోడెంట్, సిబాకా), ఆక్వ్వాపెష్, ఏమ్వే (ఫర్వెన్స్) ఒరల్ బి, క్వాంటమ్ తదతరాలు.	దంత కాంతి, దంత మంజన్ (పతంజలి) పౌడర్ ఎమ్‌డిహెచ్, వీకో జుజ్రదంతి బైద్యనాథ్, గురుకుల్ ఫార్మసీ, చైన్, నీమ్, యాంకర్, మిస్వాక్, బబూల్, ప్రోమిస్ తదితరాలు.
టూత్ బ్రష్	కోల్గేట్, క్లోజప్, పెప్సోడెంట్, ఆక్వాప్రెష్, సిబాకా తదితరాలు	పతంజలి టూత్ బ్రష్, ప్రోమిస్ అజయ్, అజంతా, మోనెట్, రాయల్ క్లాసిక్ డాక్టర్ స్టాక్ తదితరాలు
స్నానపు సబ్బులు	హిందూస్థాన్ లీవర్ (లక్స్, లిరిల్, లైఫ్ బాయ్, డెనిం, కేమే, డావ్ రెవ్లాన్, పియర్స్, రెక్సోనా, లేసాన్స్ బ్రీజ్, హమామ్, ఓకే) పాండ్స్, డెట్టాల్, క్లియర్ సిల్, పామోలిన్, ఏమ్వే, జాన్సన్ బేబి,	ఓజస్ కాయకాంతి అలోవెర (పతంజలి) నిర్మా, మెడిమిక్స్, నీమ్, నిమా జాస్మిన్, మైసూర్ శ్యాండిల్, కుటీర్, సహారా, హిమని గ్లిజరిన్, గోద్రేజ్, (సింథాల్, ఫేయిర్ గ్లో, శీకాకాయ్, గంగా) విప్రో, సంతూర్ తదితరాలు
షాంపూ	కాల్గేట్ పామోలిన్ (హైలో, పామోలివ్), హిందూస్థాన్ లీవర్ (లక్స్, క్లినిక్ సన్ సిల్క్, రెవ్లాన్, లేక్మే) ప్రోక్టర్ అండ్ గేంబుల్ పేంటీస్, మెడికేర్ పాండ్స్, ఓల్డ్ స్పైస్, షవర్ టు షవర్, హెడ్ అండ్ షోల్డర్స్, జాన్సన్ బేబి, తదితరాలు	కేశ్‌కాంతి (పతంజలి) విప్రో, పార్కు ఎవెన్యూ, స్వస్తిక్, ఆయుర్ హెర్బల్, కేఫ& నిఖార్, హెయిర్ అండ్ కేర్, నైసిల్, ఆర్నికా, వెల్వెట్, డాబర్, వాటికా, బజాజ్, నైల్, లవేండర్, గోద్రేజ్ తదితరాలు
బట్టలు, పాత్రలు తోమే సబ్బులు, పౌడర్లు, నీలి మందులు	హిందూస్థాన్ లీవర్ (సర్ఫ్, రిన్, సన్ లైట్, వీల్, ఓకే, విమ్), ఏరియల్, చెక్, హెంకో, రెవెల్, ఏమ్వే, క్వాంటమ్ ఉన్ని వస్త్రాల కోసం పూల్ వాష్, ఈజీ, నీలి మందులు రాబిన్ బ్లూ, టినోపాల్, స్కైలార్క్ తదితరాలు	ఉజ్వల్ కేక్, ఉజ్వల్ పౌడర్ (పతంజలి)టాటా శుద్ధ్, నిమా, మోడి కేర్, సహారా, స్వస్థిక్, విమల్, హిపోలిన్, ఫెనా, ససా, టి-సిరిస్, డాక్టర్ డేట్, ఘడీ ఉన్ని వస్త్రాలకు - జెంటిల్, నీల్ - ఉజాలా, రానిపాల్, నిర్మా, చమ్కో, డిప్ తదితరాలు
షేవింగ్ క్రీం	ఓల్డ్ స్పైస్, పామోలివ్, పాండ్స్ గిల్లెట్ ఎరాస్మిక్, డెనిం యార్డ్లీ, తదితరాలు	పార్కు ఎవెన్యూ, ప్రీమియం, విజన్, ఇమామి, బల్సారా, గోద్రేజ్ నివియా తదితరాలు
షేవింగ్ బ్లేడ్	గిలేట్ (7ఓ క్లాక్, ఎరాస్మిక్) విల్టేజ్ విల్సన్ తదితరాలు	టోపేజ్, గ్యాలంట్, సూపర్ మెక్స్, లేజర్, ఐస్వేర్, సిల్వర్ ప్రిన్స్ ప్రీమియం తదితరాలు
క్రీం, పౌడర్ కాస్మెటిక్స్	హిందూస్థాన్ లీవర్ (ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ, లేక్మే లిర్ల్, డెనిం, రెవ్లాన్) ప్రోక్టర్ అండ్ గేంబుల్ (ఆయిల్ ఆఫ్ ఓలే, క్లియరాసిల్, క్లియర్ టోన్) చార్మిస్, పాండ్స్, ఓల్డ్ స్పైస్, డెట్టాల్, నైసిల్, చార్లీ, జాన్సన్ బేబి తదితరాలు.	ఎలోవీరా జెల్, కాయకాంతి, నీమ్ కాంతి లేప్ , తేజస్ బ్యూటీ క్రీమ్, తేజస్ యాంటీ రింకల్ క్రీమ్ (పతంజలి) ,బోరోసిల్, ఆయుర్, ఇమామి, వీకో, బోరోప్లస్, బోరోలిన్, హిమని గోల్డ్, నైల్, లవేండర్, హెయిర్ అండ్ కేర్, నివియా, హెవెన్స్ సింథాల్ గ్లోరీ, వెల్వెట్ (బేబి)తదితరాలు
రెడీమేడ్ గార్మెంట్లు	రేంగ్లర్, నైక్, డ్యూక్, ఆడిదాస్, న్యూపోర్టు, ప్యూమా తదితరాలు	కేంబ్రిడ్జి, పార్కు ఎవెన్యూ, ఆక్జెంబర్గ్, బాంబే డైయింగ్, రఫ్ అండ్ టఫ్, ట్రిగ్గర్ జీన్స్ మొ.. పతంజలి వస్త్రం.

గడియారాలు	రాడో, రోలెక్స్, స్విస్కో, సీకో, తదితరాలు	టైటాస్, హెచ్ఎమ్‌టి, మాక్సిమా, ప్రెస్టేజ, అజంతా
పెన్నులు, పెన్సిళ్లు	పార్కర్, నికోల్సన్, రోటోమాక్, స్విస్ ఎయిర్, ఏడ్‌జెల్, రైడర్, మిట్సుబిషి,, ప్లేయర్, యునిబాల్, పైలట్, రోల్‌గోల్డ్ తదితరాలు	కేమెల్, కింగ్సన్, షార్ప్, సెలో, విల్సన్, టుడే, నటరాజ్, అంబాసిడర్, లింక్, మోంటెక్స్, స్టిక్స్, సంగీత, లక్సర్, అప్సర మొ..
శీతల పానీయాలు	కోకో కోలా (కోక్ ఫేంటా, స్ప్రైట్, థంప్సప్, గోల్డ్ స్పాట్, లిమ్కా) పెప్సి (లెహర్, 7 అప్, మిరిండా, స్లైస్, టీం, సిట్రా, క్రష్, మెక్‌డోవెల్.	ఆపిల్ జ్యూస్, రోజ్ షెర్బత్, బాదం షెర్బత్ (పతంజలి) మిల్క్ , లస్సి, మజ్జిగ, జ్యూస్, కొబ్బరి నీరు, షేక్, ఠండాయ్, జల్‌జీర, రూహ్ ఆఫ్జా, రస్నా, ఫ్రూటీ, గోద్రేజ్ జంపిన్ తదితరాలు
టీ, కాఫీ	లిప్టన్ (టైగర్, గ్రీన్ లేబుల్, ఎల్లో లేబుల్, చీర్స్) బ్రూక్ బ్యాండ్, రెడ్ లేబుల్, తాజ్ మహల్), జెఫ్రీ ఫిలిప్స్, పోల్సన్, గుడ్రిక్, సన్‌రైజ్, కాఫీ నెస్లే, నెస్‌కేఫ్, రిచ్ బ్రూ	టీ- దివ్య పేయ్ (పతంజలి), టాటా, బ్రహ్మ పుత్ర, అస్సాం, గిర్నార్, కాఫీ- ఇండియన్ కాఫీ యమ్. ఆర్
	కాఫీ, టీలు త్రాగడం హానికరం.	
శిశు ఆహారం, పాలపొడి	నెస్లే (లేక్టోజెన్), సెరిలాక్ నెస్తం ఎల్‌పిఎఫ్, మిల్క్ మెయిడ్ నెస్లే, ఎవ్విరి డే గాల్ట్‌కో) గ్లాక్సో (ప్యారెక్స్) తదితరాలు	హనీ, పప్పు నీరు, ఉడికించిన అన్నం,పండ్ల రసం, అమూల్, ఇండానా, సాగర్, లపన్, మిల్క్ కేర్, తదితరాలు.
ఐస్ క్రీం	చాలా ఐసు క్రీంలలో జంతువుల అవశేషాల పొరలు ఉంటున్నాయి. వాల్స్, క్వాలిటీ, డోల్ఫ్స్, కేడ్బరీ తదితరాలు.	ఇంట్లో చేసే ఐసు క్రీం, కుల్ఫి, ఆమూల్, వాడిలాల్, మిల్కుఫుడ్ తదితరాలు
ఉప్పు	అన్నపూర్ణ, కెప్టెన్ కుక్, (హిందూస్థాన్ లివర్) కిసాన్ (బ్రూక్ బాండ్), పిల్స్ బర్రీ తదితరాలు.	అంకుర్ ఉప్పు, సైంధా నమక్ (పతంజలి) తక్కువ సోడియం మరియు ఇనుము 45 అంకూర్, టాటా, సూర్య, తాజా, తారా.
ఆలు చిప్స్, సావరీస్	అంకుల్, పెప్సి (రఫల్స్ లేజర్, కుర్ కురే) ఫన్ మంచ్ మొ...	బికానో నమ్‌కీన్‌లు, హల్దీరాం, ఇంట్లో తయారు చేసే చిప్స్ బికాజీ ఐవన్ మొ.
టమోట సాస్, పండ్ల జామ్	నెస్లే, బ్రూక్ బాండ్ (కిసాన్), బ్రౌన్ అండ్ పాల్సన్ తదితరాలు	ఫ్రూట్ జామ్, యాపిలు జామ్, మిక్స్‌డ్ జామ్ (పతంజలి) ఇంట్లో తయారుచేసే సాస్, ఇండానా, ప్రియా, రస్నా తదితరాలు.
బిస్కట్, చాక్లెట్	చాలా చాక్లెట్లలో ఆర్సనిక్ పేరు గల విషపూరిత ఉప్పు పదార్థం ఉంటుంది. కేడ్బరీ (బోర్నవిటా, 5 స్టార్) లిప్టన్, హార్లిక్స్, న్యూట్రిన్, ఎక్లేయర్స్ తదితరాలు	బెల్లం +వేరు శెనగలు, బాదం పప్పులు చాలా ఆరోగ్యవంతమైనవి. ఆమ్లా కేండీ, బేల్ కేండీ, ఆరోగ్య బిస్కట్లు, (పతంజలి) బ్రిటానియ, పార్లే బేక్ మన్స్, క్రీమికా, సాగరిలా, ఇండానా, అమూల్, రావ్‌లగావ్ మొ.
నీరు	ఆక్వాఫినా, కిన్లే బైలీ, ప్యూర్ లైఫ్, ఇవియన్, ఫైరియర్ తదితరాలు. సైన్, ఫైలెగ్రీమోం	ఇంట్లో మరిగించిన నీరు, యన్, గంగా, హిమాలయ, కేచ్, రెయిల్ నీరు, బిస్లరి తదితరాలు.
టానిక్	బూస్టు, పోల్సన్, బోర్నవిటా, హార్లిక్స్, కాంప్లాన్, స్పర్ట్, ప్రొటీనిక్స్, సైన్ - ఫైలెగ్రీమోం	బాదం పాకం, చ్యవన్ ప్రాశ్, అమృత్ రసాయన్ (పతంజలి) , న్యూట్రాముల్, మాల్టోవా.
నెయ్యి వంటనూనె	నెస్‌లే ఘీ, ఐటిసికి చెందిన అన్ని బ్రాండ్లు లేదా హిందుస్థాన్ లివర్.	పరమ్ ఘీ, అమూల్ ఘీ, దేశీ ఆవు నెయ్యి, ఆరోగ్యమ్ అవ నూనె (పతంజలి)

టి.వి, ఫ్రిడ్జ్, వి.సి.డి, వాషింగ్‌మిషన్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు	సోని, ఫిలిప్స్, హుండాయి, సన్‌సుయి, ఆయివా, షార్ప్, ఎల్.జి, దేవ్‌ల, సైన్యో, నేషనల్ పానసానిక్, కైన్‌వుడ్, లూమ్‌సన్, స్యామ్‌సంగ్, హితాచి, తోషిబ, కోనిక, పయోనియర్, కెలివినేటర్, విర్ల్ పూల్, కెన్‌స్టార్, ఎలెక్ట్రోలక్స్, ఐ.ఎఫ్. బి.వోల్టాస్	ఓనిడ, బి. పి. ఎల్, విడియోకాన్, అకాయి, టి. - సిరిస్, సలోరా, వెస్టన్, క్రౌన్, టెక్స్‌లా, గోద్రేజ్.
మొబైల్, టెలిఫోన్, సేవా రంగములు	నోకియ, ఎల్. జి. సోని, స్యామ్‌సంగ్, సేవారంగము:- వొడఫోన్, హాట్చ్, యునినార్	అజంత, ఆర్‌పెట్, ఉష - లక్స్, మైక్రోమ్యాక్స్, ఓనిడ, విడియోకాన్, లావా, జెన్, రిలయన్స్, టాటా, టి-సిరిస్, కార్బన్, బి.టెల్, ఇంటెక్స్, మైక్స్, సేవారంగము: ఎమ్.టి.ఎన్.ఎల్, బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్, టాటా, ఎర్‌టెల్,, ఐడియా, రిలయన్స్
వాహనములు	కవసాకి, హొండ, హుండాయి, సాంత్రో, ఫోర్డ్‌రాయల్, ఇన్ ఫీల్డ్, మర్సిడిజ్, టయోట, కరోల, స్కోడ, నిషాన్, కైనటిక్, షెవర్‌లెట్, దేవ్, మీత్సుబిసి, రోల్స్‌రాయల్, సన్ మోటార్స్, సుజుకి	బజాజ్, టి.వి.ఎన్, టాటా, తుఫాన్, స్వరాజ్‌మాజ్దా, ఎంబాసిడర్, ఇండ్స్, అజంత, హిందుస్థాన్ మోటార్స్, మారుతి, మహేంద్ర.
విత్తనములు, పురుగు మందులు	హిందుస్థాన్ లివర్, పయోనిర్, హెక్స్‌ట్, ఫయిజర్, సిజెంట, మోన్‌సెంటో, కార్గిల్, ఈ అన్ని కంపెనీల విత్తనములు, పురుగుమందులను బహిష్కరించండి.	స్థానిక ప్రదేశములలో పారంపరికముగ వచ్చుచున్న విత్తనములను, పురుగు మందులను వినియోగించండి.
సిమెంటు	హోల్‌సిమ్, లాపాజ్, ఎ.సి.సి, హైడల్ బర్గ్, సింపోర్స్ సిమెంట్, ఇటెల్ సిమెంట్	గుజరాత్ అంబుజ, అల్ట్రాటెక్, గ్రేసిమ్, ఇండియా సిమెంట్, జె.కె. సిమెంట్, జె.పి. సిమెంట్, సెంచరి సిమెంట్, మద్రాస్ సిమెంట్, ఆధునిక వీమ్.ఎస్. పి,, టామ్‌సన్, స్టార్, మ్యాక్స్.

సూచన:- స్వదేశీ ఉత్పత్తులలో కూడా ఆశ్రమము ద్వారా తయారు చేయబడిన ఉత్పత్తులకు ప్రాథమికత ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే ఆశ్రమము మీకు కనిష్ఠ ధరలలో మంచి మంచి మందులను ఆరోగ్య ఉత్పాదనలను (దైనందిన జీవితములో ఉపయోగపడే చ్యవన్ ప్రాశ్, మంజనము, టూత్ పేస్ట్, సబ్బులు, షాంపూలు మొ..) అందించుచున్నది. అట్లే ఉత్పత్తుల విక్రయము ద్వారా లభించిన లాభాంశము మొత్తము ఉపయోగము పేద ప్రజల, జన సామాన్యము సేవలోనూ దేశ నిర్మాణ పవిత్ర ఉద్దేశములోను ఖర్చుచేయుచున్నది.

విశేష సూచన:- ఈ పత్రికను చదివిన తరువాత యోగము భారత్ స్వాభిమాన్ ఉద్యమ సంబంధంలోని అన్ని ప్రశ్నలు జిజ్ఞాసలు, అనుమానాలకు సమాధానం లభిస్తుంది. ఈ విషయమై తగిన అవగాహన లేక **పోవుటచేత** మౌనంగా ఉదాసీనంగా, ఉండిపోయిన వారందరునూ అలాగే **మనను** విరోధించేవారందరునూ ఈ పత్రిక చదివిన పిదప, వారు కూడా ఈ ఆందోళనకు ప్రబల సమర్థకులు కాకుండా ఆగలేరు.

✎**గమనిక:** 1. ప్రతి రోజు ఉదయం 5 - 8 గం.., సాయంత్రం 8 - 9.30 గంటల వరకు ఆస్థా టి.వి. ఛానల్‌లోను, రాత్రి 9.00 - 10.00 గం.. వరకు సంస్కార్ ఛానల్ లోను, అట్లే రాష్ట్రీయ ఛానల్ (డి. డి. 1 దూరదర్శన్) లో ఉదయం 6.30 నుండి 7.30 వరకు, జి. తెలుగు ఛానల్‌లో ఉదయం 4.30 నుండి 5.30 వరకు పరమపూజ్య స్వామీ రామ్‌దేవ్‌జి మహారాజ్ వారు, వనౌషధి పండితులు శ్రద్ధేయ ఆచార్య బాలక్రిష్ణ జి మహారాజ్ గార్ల ' యోగము మరియు ఆయుర్వేద కార్యక్రమం ' తప్పక చూడండి. అదే కాకుండ్వా శ్రద్ధేయ ఆచార్య ప్రద్యుమ్నజీ మహారాజ్ వారి చేత ' వేదము , దర్శనము, గీత, ఉపనిషత్తు 'ల ఆధారంగా కార్యక్రమము ఉదయం 4 గం.. లనుండి 5.30 వరకు., సంస్కార్ ఛానల్ పైన చూడండి. అట్లే **హెచ్. యమ్. టి. వి. లో** ఉదయం 5.30 నుండి 6.30 వరకు, **టి. వి. 1 ఛానల్‌లో** ఉదయం 6 - 7 గంటల వరకు స్వామీజి యొక్క యోగ కార్యక్రమములు **తెలుగులో** ప్రసారమవుతున్నాయి.

✎2. దేశ నిర్మాణము యొక్క ఈ యజ్ఞమును ముందుకు తీసుకెళ్ళేందుకు గాను ఈ పత్రికను జాతీయ భాష(హిందీ) లోను, అన్ని భారతీయ భాషలలోను, దాతల సహాయంతో ముద్రింపించి గ్రామ గ్రామానికి ఇంటింటికి పంచగలరు. దాతల రూపంలో మీదిగాని, మీ సంస్థల పేర్లను గానీ ప్రచురించవచ్చును.

✎3. యోగము భారత స్వాభిమాన్ ఆందోళనకు సంబంధించిన నూతన సమాచారం తెలుసుకొనుటకై , ఆశ్రమమునకు సంబంధించిన అనేక వి.సి.డి., డి.వి.డి., యోగ సందేశ్ పత్రిక, జీవన్ దర్శన్, వ్యవస్థా పరివర్తన్, అగ్ని పత్రం, మరియు శ్రద్ధేయ స్వామీజి మహారాజ్, అట్లే ఆచార్య శ్రీ ద్వారా వ్రాయబడిన ప్రముఖ సాహిత్యం అధ్యయనం చేయండి.

✎4. పరమ పూజ్య స్వామీజి యొక్క ప్రతిదిన నూతన ఆలోచనా సరళిని తెలుసుకొనుటకై

✎మా హిందీ వెబ్‌సైట్: Www.bharatswabhimantrust.org

అట్లే పతంజలి యోగపీఠం విషయంలో సమగ్ర వివరణ కోసం, యోగ గ్రామ్‌లో నమోదు కొరకు, ఆన్‌లైన్ చికిత్సా పరామర్శ కొరకు, దాన దాత, సభ్యులు అవ్వటానికి సంప్రదించండి మా వెబ్ సైట్: Www.divyayoga.com

సమర్పణ భారత్ స్వాభిమాన్ మరియు పతంజలి యోగ సమితి టెలిఫోన్ నెం.

సౌజన్యం ....

రాష్ట్ర కార్యాలయం చిరునామా:

ప్లాట్ నం. 22, ఫ్లాట్ నం. 301, " విశాల్ హైట్స్" చంద్రగిరి కాలని, తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్ - 500 015

Tel: 040-2774 0065, 2774 0091, FaxG 040- 2774 6129
Email: bharatswabhiman.ap@gmail.com, Website: www.bharatswabhimanap.com

ముఖ్యాలయ చిరునామా:

కేంద్రీయ కార్యాలయం,

భారత్ స్వాభిమాన్,పతంజలి యోగ పీఠం,ద్వితీయ చరణం, మహర్షి

దయానంద్ గ్రామ్, ఢిల్లీ - హరిద్వార్ జాతీయ రాజమార్గం - బహదరాబాద్ వద్ద. హరిద్వార్- 249405

Tel: 01334-240 008, 248 888, 248 999, 246 737 Fax: 01334- 244805 240664,
website : www. Bharatswabhiman trust.org/www.divyayoga.com
Email: info@bharatswabhiman trust.org/divyayog@rediffmail.com

నిత్య యోగాభ్యాసక్రమం

ప్రారంభం - 3 సార్లు ' ఓ3మ్' ని దీర్ఘంగా ఉచ్ఛరించండి

గాయత్రీ మహామంత్రం	-	'ఓ3మ్' భూర్భువ: వస్వ: । తత్‌సవితుర్ వరేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి । ధియోయోన:ప్రచోదయాత్ ॥
మహామృత్యుంజయమంత్రం	-	'ఓ3మ్' త్ర్యంబకం యజామహే సుంగధిం పుష్టివర్ధనం । ఉర్వారుకమివ బంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్ ॥
సంకల్ప మంత్రం	-	'ఓ3మ్' సహనావవతు - సహనౌభునక్తు । సహవీర్యం కరవావహహై । తేజస్వినావధీతమస్తు । మావిద్విషావహై ॥
ప్రార్ధన మంత్రం	-	'ఓ3మ్' అసతోమా సద్గమయ, తమసోమా జ్యోతిర్గమయ మృత్యోర్మా అమృతంగమయ ।

సహజ వ్యాయామం : యోగిక్ జాగింగ్ 12 అభ్యాసములు (సమయం సుమారు 5 నిమిషాలు)

సూర్య నమస్కారాలు : 3 నుండి 5 సార్లు అభ్యాసం (సమయం 1 నుండి 2 నిమిషాలు)

భారతీయ వ్యాయామం : మిశ్రదండ్ లేదా యువత శిబిరాల్లో 12 రకాలైన 'దండ్' మరియు 8 రకాల 'బైఠక్'ల పూర్తి అభ్యాసం (సమయం సుమారు 5 నిమిషాలు)

ముఖ్య ఆసనాలు : కూర్చొని వేసే ఆసనాలు 1. మండూకాసనం : (భాగం 1 & 2) శశకాసనం, గోముఖాసనం, వక్రాసనం

పొట్ట మీద పడుకుని (నేల మీద ఆన్చి) చేసే ఆసనాలు : మకరాసనం, భుజంగాసనం, (1,2 భాగాలు) శలభాసనం (భా 1.2)

వెల్లకిలా పడుకుని చేసే ఆసనాలు : మర్కటాసనం (1, 2,3), పవనముక్తాసనం(1, 2 భాగాలు), అర్ధహలాసనం, పాదవృత్తాసనం, ద్విచక్రికాసనం (1, 2 భాగాలు) శవాసనం (యోగనిద్ర) (సమయం 10-15 నిమిషాలు ప్రతి ఒక ఆసనమునకు ఆవృత్తి 3 నుండి 5 అభ్యాసాలు)

2. సూక్ష్మ వ్యాయామం : చేతులు, కాళ్ళు మోచేతులు, పిడికిళ్ళు, భుజాల సూక్ష్మ వ్యాయామములు మరియు బటర్ ఫ్లై మొదలైన సుమారు 12 రకాల సూక్ష్మ వ్యాయామములు ప్రాణాయామం ముందు గానీ, మధ్యలో గానీ కూడా చేయవచ్చును. ప్రతి ఒక్క అభ్యాసమునకు ఆవృత్తి 5-10 అభ్యాసాలు (సమయం సుమారు 5 నిమిషాలు)

ముఖ్య ప్రాణాయామాలు మరియు సహయోగి క్రియలు :

1.	భస్త్రికా ప్రాణాయామం	సుమారు 5 సెకండ్లలో నెమ్మది నెమ్మదిగా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి, విడవాలి.	మొత్తం సమయం 3 నుంచి 5 నిమిషాలు
2.	కపాలభాతి ప్రాణాయామం	ఒక సెకనులో ఒక దెబ్బ వచ్చేటట్లుగా శ్వాసను వదలాలి.	మొత్తం సమయం 15 నిమిషాలు
3.	బాహ్య ప్రాణాయామం	త్రిబంధములతో శ్వాసను శక్తిని అనుసరించి ఆపి ఉంచాలి.	సమయం 3 - 5 అభ్యాసాలు
4.	అగ్ని సారక్రియ	మూల బంధము వేసి పొట్టను లోపలికి లాగి వదిలి పెడుతూ ఉండాలి.	సమయం 3 - 5 అభ్యాసాలు
5.	ఉజ్జాయీ ప్రాణాయామం	గొంతును బిగబట్టి అదే సమయంలో శబ్దముతో కూడిన శ్వాసను తీసుకొనటం, వదిలేటప్పుడు ఎడమ ముక్కుతో వదలటం.	సమయం 3 - 5 అభ్యాసాలు
6.	అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం	కుడి ముక్కును మూసి ఎడమ ముక్కుతో శ్వాసను తీసుకొని ఎడమ ముక్కు బంధించి కుడి ముక్కుతో విడిచిపెట్టే క్రమము. ఇప్పుడు మరల ఎడమ ముక్కును మూసి కుడి ముక్కుతో శ్వాసను తీసుకుని కుడి ముక్కుని బంధించి ఎడమ ముక్కుతో విడిచిపెట్టే క్రమము. ఇది అంతా ఒక చుట్టు. ఒక చుట్టుకు సమయము 10 సెకన్లు.	మొత్తం సమయం1 5 నిమిషాలు

7.	భ్రామరీ ప్రాణాయామం	కళ్ళు, చెవులు మూసి ముక్కు ద్వారా తుమ్మెద వలె ఝుమ్‌కారం చేయవలెను.	3 - 7 అభ్యాసాలు
8.	ఉద్గీథ్ ప్రాణాయామం	దీర్ఘ స్వరముతో ఓ3మ్ కారమును ఉచ్ఛారణ చేయవలెను.	3 - 7 అభ్యాసాలు
9.	ప్రణవ ప్రాణాయామం (ధ్యానం)	కళ్ళు మూసుకొని ధ్యాన ముద్రలో ధ్యానము చేయవలెను.	సమయం 1 నిమిషం

దేశ భక్తి గీతం - సమయం - సుమారు 2 నిమిషాలు

స్వాధ్యాయం, చింతనం - జీవన్‌దర్శన్/వ్యవస్థా పరివర్తన్ పత్రం (సమయం 2 నుండి 5 నిమిషాలు) మనం కలలుగన్న భారత్ అనే పుస్థికలను పఠించడం

ఆక్యుప్రెషర్ - సమయాన్ని బట్టి

సమాపనం - సింహాసనం, హాస్యాసనం 3 - 3 అభ్యాసాలు (సమయం 2 నిమిషాలు)

శాంతిపాఠం - ఓ3మ్ ద్యౌ: శాంతి రంతరిక్షగ్‌ం శాంతి: పృథ్వీ శాంతి రాప: శాంతి రోషధయ: శాంతి: । వనస్పతయ: శాంతిర్విశ్వేదేవా: శాంతిర్ బ్రహ్మ శాంతి: సర్వగ్‌ం శాంతి: శాంతి రేవశాంతి: సామాశాంతి రేధి ॥

ఓ3మ్ శాంతి: శాంతి: శాంతి: ।

ప్రత్యేక సూచన : యోగాభ్యాస క్రమంలో వ్యాయామం, సూక్ష్మ వ్యాయామం ఆసనాల్ని ముందు లేదా తరువాతైనా చేయవచ్చును. శీతాకాలంలో వ్యాయామం ఆసనాలు ముందు ప్రాణాయామం తరువాత, అలాగే ఎండాకాలంలో ప్రాణాయామం ముందు చేయించి వ్యాయామం ఆసనాలు తరువాత చేయవచ్చును.