

Dear Doctor : You may reprint it AND HELP TO MAKE INDIA HEALTHY.

प्रीतम्येन आरोग्येण मरियु अमर्याण्ये ' ' वेद कर्ण तयारु कबडि ' '
मीरु तेरिपि गलवारुग, ए योक्कु ' ' ए मारुक्कि नु नैरुक्कानि मरियु
अंधरिक्कि नैरुक्कि

ए तेरियचेयबडिन नुचनलनु अमरिपि अंधरु अरुग्येण मरियु अमर्याण्ये
8 1/2 अडगुल एदिगि, एतु, एदिपुत, तेरिपि तैबुल मरियु प्रवणव चणुपियुनैलुग
तयारु, वारुंधरि चकुग तेरियचेयचडनु.

प्रतिवारमु विपुलले वेरुगुडल अगुलरुग, मरियु 100 रोजुलले तगिन मेरुत
अधिपुदि, एदिपुत पौंदुलरुगनु, बलचौनतग एरुवेपुलुल चदुपुसंधलले तगिनत
शुद्ध चवचलरु. मन धरतदेशमुले प्रतिरोजुवारीक्कि 15/शतमु अरु रमु मारुमे
लणुचनुचनुदि. मन योक्कु तैसुकानु नैदिओमिपुम्येन अरु रमुल यणुदु 80 शतमु
नैरु कलिगि, क्कि एत वेदि नैरु, पाल, पणुदुनरुमु मरियु पलचुन दारु यणुदु 90 शतमु
नैरुमिशुपुमुकलिगियुणुदनु. 100 यणुदु यणुदु पाल दारु 67शतमु कालुल शुकु
100 यणुदु नुनैल दारु 900 कालुल पौंदुलरुगनु. कालुल नरुके लेकुल यणुदु
90शतमु बलचौनलेन विपुल 90शतमु तकुपु नुनैवदरुमुल मरियु वारीक्कि
कानुलनै वारीक्कि तकुपुले लणुगुगुणुदनु. एरुवेन विपुलकु पाल मरियु
नुनै वदुदरुमुल इपुबु अणुदुलरुणुदु. मीरुक्कु नुनै दणुकुले रिपुनु, नुनै
मरियु सुक्कि, मरियु कालुल वेरुशुनगुदु, अडकलेडुन दिपुमु,
मरियु सुक्कि विपुलकु अणुदुबुलले 24 गुणुल वारी जैबुलले अणुदुलरुगनु बधुवरुडि,
दिपुलु तिनु प्रति तिनुबणुदरुमुले नुनै वदुदरुमु नैडुकुमुगु अणुदुननुगु
जगुतुल वणुदु, विपुल 10 रिपुनु, नुनैनु एइतुल मणुदुलकुनुनु नै. निणुचलरुगनु
जगुतुल वणुदुचणुदु. एक बलचौनुडुन विदुदुशुनुमुले तौरुदुनले अणुविपुलवदु
30 यणुदु नुणुदु 60 यणुदु नुनैनु नैनिणुबुत वारु सधुमुल अणुदुनु.
मरियु नुगुल, कु वेकु, प्पुनुगुलकु वेकु, विपुल एवरुकेले बलचौनुमुगु अरु
50शतमुनुणुदु 100शतमु नुनैनु नुणुमुगु नैनिणुबुतकुणुलकुलदु, वारु नैनिणुबुगुलरु
अरु प्रवणव अरुगु नुणुवदु. तगिनत कालुल मरियुपुषुपुदरुमुल बलचौनु नुनै
विपुलकु नुनै वदुदरुमुल इणुगुणुदुलकु, मरियु लणुगु अणुविपुल नुनैवदुदरुमुलनु
तैसुकानुदु.

28 क्कि दारु जणुलनु / वणुदुनु दुरमुपुणुकानुणुदु, क्किकारकु

पुणु युदुपुणुतुवधिक्कु विपुलणुदु ' ' वणुदु ' ' क्कि काल
वेयणुदु, नुणु तैरुवणुदु दिपुणुदु वणुदुनु तणुनुनैरुगु वेयणुदु.

पुणु बयुबुदरुकु अरु वदुदरुमुल, पौबुलु यणुदु लणुगु अरु रमुल,
रुदुपुकुलनु अणुबुदु तिनुबणुदरुमुलनु तिनवदु.

3 కృ వాణిగ్రంథం/ జమ్మిలో ఉన్న వక్రికి ఒక ఆడగు దూరములో ఉండండి,
మరియు గుమిగూడిన ప్రదేశములకు / ప్రాంతములకు దూరముగా ఉండండి

4 కృ ఆరోగ్యమునరిగాలేని జమ్మిలో ఉన్నవిల్లలను సూలకుపోనివ్వరాదు. లేదా ఇతర
విల్లల / విదాతులతో కలహింపరాదు. దీని వాల్ వాణి వాణి, చెందుటకు
చాలా దోహదమగును. వెదల కూడా ఈ సూచనలను అనుసరించవలెను.
ఈ విధముగా మనము ప్రమాణముచేయాలి ' నేను ప్రమాణముచేస్తాను.
నేను జమ్మిలో / వాణిలో ఉన్నప్పుడు నేను సూలకు వెళ్ళను. ఈ ప్రమాణమును
అందరికి అనుసరించుటకు తెలియచెప్పాలను.

5 కృ హాని నిర్వహించుట ఏమాత్రము హాని చేయుటకొందకు రాదు. విల్లలయొక్క
అభివృద్ధి మరియు వెరుగుదలకు నిర్వహించండి. దీనికి కావలసినది ఎత్తు, ను
మరియు బరువును లెక్కించుట, దానిని చిత్తవటము/ గొప్పయింద
' వెరుగుదల చార్మ ' యందు గుర్తించండి, పుడ్డిన రోజు నుండి
ఈ వెన తెలిసిన కారణ్య మమును ఆరంభించండి, ప్రతి మాడు నొలలకు,
13 సంవత్సరముల పాటు, ఈరోజునుండి అభివృద్ధినుగురించి పరిశీలించండి,
మీలో ఏలాంటి మార్పుల అభివృద్ధి కనపడనట్లుయితే మీరు వెంటనే మీ
వైద్యుని ద్వారా తగిన సలహా ల పొందండి.

6 కృ విల్లలయొక్క బుడ్డికతలలను, మెదడు వెరుగుదలను తగిన శ్రద్ధ మరియు
ఆశక్తి వారు 3 వ పుడ్డినరోజు చేయవలెను. ఈ అవసరములగురించి
తెలియొక్క కాలావసరముల వెరుగుదల ప్రతి నొల, వారి ఎత్తు, బరువుల
అదేశవయములో కాలతలను గురించి శ్రద్ధవహించవలెను.

వాయూమములో శరీరము బాగా చెమటల పట్టులాగున । గుంట అవసరమనరము,
సూల వెళ్ళండి, పరుగెత్తండి, ఇంటిపనుల, ఇంటికి / హామ్ వర్కుల, పనుల,
మంచి ఆహారముగా వేళ్ళికముగా ఉపయోగపడును. మీ యొక్క తల్లితండ్రుల,
మీయొక్క వెరుగుదలకు సంకల్పించాలారు.

7 కృ జయింట్లకు మరియు క్రాడల ద్వారా చేయు వాయూమముల
శక్తిని వెండుంను. ప్రతిదినము వాయూమముచేయండి .

' క్షెండ్ ను ' మెదడును బుడ్డిని నియంత్రించాలి. అష్టాంగయోగాను
అభ్యసించి, మెదడును నియంత్రించండి.

8 కృ ఈ సమాచారమును యన్యంయన్, ఈమెల్, లోలద్వారా,
ఆర్థికము ద్వారా, దినపత్రికల, సూల్యు యందు ఉపసాహముల, బి. సి.
రేడియో ప్రచారసాధనముల ద్వారా మీ యొక్క అనుభవములను ' జ్ఞా బూ జ్ఞా వి
విల్లల అనుపత్తి మరియు 24 గంటల వాక్చిన్ఫోన్లను, స్వస్థు వీహారు కృషెన్కు కృ
401 303, టెలిఫోను 118250 25027 నుండి ఈవేల్ నేమ్ జ్ఞా వి . బియస్యన్బ
డబ్ల్యు.

Dear Doctor : You may reprint it AND HELP TO MAKE INDIA HEALTHY.

మరియు విల్లల తినుటకు ఆరంభించారు.

ఒకనాకప్పుడ మన భారతదేశములో మంచి రాజు వరిపాల చేయుచుండెను అతనికి శక కూమారుడ మరియు ఒకకూమార్తెగలదు వారివేర్లు : బండి మరియు బడ్డి. అందరూ సుఖశాంతులలో జీవిస్తూ ఉండగా కాని భండి మరియు బడ్డి మాత్రము ఎప్పుడూ సరిగా భోజనము చేయరు. అందుకారణములుగా వారు చాలా బలహీనులు. మరియు ఉద్యోగులుగా తయారు అయ్యిరి. వారు ఎప్పుడూ సరిగా నిద్రపోరు. వారి శరీరముల తెల్లగా పారిపోయెను వారు సరిగా మాత్రమునకు పోరు వారికి మలనిసర్జన చాలా కష్టము గా ఉంటుంది. డివి కారణముగా రాజు దుంభితుడై బండి బడ్డి కారకు షైదజను నవాయము కారగా వారికి పాలు బానికల, మరియుయితర పోషక వదార్దవలు మండుల యిచ్చిననూ ఏమత్రము వ్యయోజనము లేకుండెను.

బండి, బడ్డి ఈ నిరవధిక షైదవలలపై పూర్తిగా విసృతి చెందిరి. వారు రాజునినుండి ఒక అరణ్యములోనికి పారిపోయిరి వారు నిశ్శవయతో వడిపోయే వరకు వరుగెడితినో ఉండిరి యిది యిలా ఉండగా ఒక ఆదివాసుల జంట వారివనినెడిసి గమనించి వారి గుడినెకు తీసుకొనిపోయి వారికి ఆహారము యిచ్చిరి. మిరిద్దరూ ఆడండి, పాడండి, యిందివనిచేయితిడి మీకు బాగా ఆకలి అవుతుంది అనికూడా సలహా యిచ్చారు ఆవిల్లల అట్లాగే చేసిరి మఱి మంచి నిద్రలోకి ఆనందముగా అనుభవించిరి. బండి మరియు బడ్డి వారియొక్క సలహాలను విని వారికి నవాయము చేయుచూ ఆదివాసులకు వంట చేరుకు, కష్టాల, మరియు పండగ నేకరించుముట యింది వసుల చేయుట అందరితో పాటు ఆడతూ పాడుతూ, జీవించుట, నేర్చుకొనిరి. వారికి నవాయమునకు బాగా ఆకలి, కలగుచూ, నవాయమునకు భుజించుచూ చాలా సుఖనంతోషములతో జీవించుచుండిరి. వందరోజులు, క్రమేపి వారలలో పూర్తి మార్పులు చెంది వారి శరీర ఫోయలలో ఆకారములలో ఆరోగ్యములో పూర్తి మార్పులు వచ్చి వారు బాగువడిరి. ఆ నవాయమున షష్టిణమునందు ఒక నంత జరుగుచుండెను. కాగా భండి మరియు బడ్డి వారి వరిరక్కకుల ద్వారా అష్టాణమునందు జరుగు శర నంతకు వోజరు అయి ఆరోగ్యవంతులు అయిన విల్లల వరిరక్కలో వారుకూడా పోదినేసి బహుమానముల పొంది అతలతో ఆనందభరితులై భూలో బండి మరియుబడ్డి రాజుతో పాటు వెళ్ళిపోయిరి కాగా రాజు గారు వారి రాకపై ఆనందభరితుడై ఒకపిండును ఏర్పాటుచేసి న సంధర్షణములో బండి, బడ్డి, వారు వేల మార్పు చేందినది భోజనము నిద్ర మరియు శరీరఅభివృద్ధి పై అభివృద్ధిచెందినది వక్కగా తెలియచెప్పారు. వారు అనరు తమరు గతములో మాకు బీ, మరియు పండగనముల మందినీరు దాల్చిరు యిచ్చెడవారు.

ఈ ద్రవపదార్థముల అన్నియు అధికశీతల తక్కువఆవరము కలిగి హయొక్తి ఉదరములను చెడగొట్టి వేము ఆకలితో బాధపడే వాళ్ళును మాకు ఆకలి లేకపోయిన మిరుకారినవంటన వేము ఆవరము చేయిరచవలసి వచ్చెడిది మాకూ అన్ని నదపాయముల కలిగియుండి మాకు నరియైన వాయూపం లేదు దాని కారణముగా వేముచాలా బలవోనముయిపొయిరి కాని అరణ్యములో తగినంత నోళ్ళు హయిష్కము వచ్చిన ప్రకారముగా ఉండటకు భుజించుటకు ఎంతో వాయిగా ఉన్నది. అప్పుట ద్రవ పదార్థముల, కూడిన ఆవరముల దొరకపు వేము ప్రతిరోజు చాలా శారీరక శ్రమ వడడి వారము, ఆడట పాడట, ఎంతోదినోదము ఉండ కారణములగా వేము చాలా అభివృద్ధి చెందినాము

ఈ క్రింద తెలిపినవి అనుసరించి మేలిళ్ళు అభివృద్ధికి లోడ్డుడండి .

- 1] మేలి యింది యుండ విల్లల కారకు ఒక ప్రతేక స్థలమును తారకి ఆవరదానముల నిల్వల కారకు మరియు వారి పలమాత్రు దినర్షన కారకు ప్రతేకమైన స్థలమును ఏర్పాటు చేయండి మరియు వారికారకు ఒక అక్షయపాత్రను ఏర్పాటు చేసి దానిలో ఎప్పుడూ నిండగా వండగ ఫలముల, మరియు స్నాక్స్ ఉంచండి. విల్లల తింటు తింటు కొంత వూరచేస్తారు వారిలో పాటు పొరుగింది విల్లల కూడా పరిశ్రమ నదరు పదార్థముల చేయిస్తారు.
- 2] విల్లలకు ధరించ వస్త్రములను, జేముల కలిగియుండి నదరు జేములలో స్నాక్స్ నింపవలెను.
- 3] శీతల స్థానము అయిన ఆవరపదార్థముల అధికముగా శీతల కలిగి దానిలో ఆవరము నిలవల తక్కువగా ఉండి దాని కారణముగా విల్లల బాడవడతంటారు. ఎవరూ విల్లలకు దీ గాని పాల గాని యివ్వరు. మరియు స్నాక్స్ గురించి డబ్బుల ఖర్చువెట్టరు.
- 4] విల్లలకు నరియైన బహుమానము ఏమిటంటే శత్రు అటన్యము , ప్రతివిల్లవాడ ఒక గంటనపు అయిన అటన్యములో ఆడకవారి . యిలా చేయవలసి అందిరికి చెప్పాలి. వారు నరియైన దొంగకు భుజించుమా ఆడకుంటూ పాడకుంటూ చర్చపుకుంటూ అభివృద్ధి చెందుతూ అందరూ సుఖశాంతిలో ఉంటారు వందరోజుల కేవల పరిశ్రమలో పూర్తి మార్పుల వస్తాయి. ప్రపంచపు రోజులలో ప్రతి వడివంది విల్లలలో 8 వంది విల్లల బలవోనలగా, మెమోనియా మరియు డయోరియా, టైఫాయిడ్ వంటి వాగులలో జ్ములలో చాలా నిపుష్కపూ జీవితం న. బాధలను అనుభవించుటా మనము దైనందిక జీవితములో మాన్యుటాము కనుక మన భరతదేశములోని 112 కోట్ల జనాభాకు ఈ కథను 1/10 వే రేడియో ఉపహాసముల ఈ మెయిల్ మరియు యస్ యం యస్ ద్వారా తెలియచేసి మన భారతదేశపు విల్లలను భావివారులుగా మఱి ఆరోగ్యవంతులుగా తెలివిగలవారుగా చేయగలండులకు ఈ నేపలను మన మాతృభూమికి నేవకారకములులవ్వారా చేయగలండులకు మనవిచేయడమైనది.