

సుఖవిరేచనం

సుఖమయజీవనం

సుఖ జీవన సోపానాలు - VII

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

సుఖవిచేచనం - సుఖమయజీవనం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 7)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి,

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

విషయ సూచిక

- అంకితం
- సేవాసరస్వతి
- అభినందన చందనం
- నివేదన
- కృతజ్ఞతలు

1. నా మనసులో మాట
2. శ్రేగులు - వాటి కద
3. శ్రేగులలో ఉండే రోగనిరోధక శక్తి
4. మరుబుద్ధకమంచే ఎమిటి ?
5. మరుబుద్ధకానికి కారణాలు
6. పూర్తీకుల విరేచనం అలవాటు
7. విరేచనం వెళ్ళడానికి నేడుపడే అవస్థలు
8. రోజుకి ఎన్నిపార్సులు వెళ్ళాలి ?
9. విరేచనానికి ఎప్పుడెప్పుడు వెళ్ళాలి ?
10. మరుం ఎలా జరుగుతుంది ?
11. సుఖవిరేచనానికి నిర్వచనం
12. సుఖవిరేచనం ఎందుకు సుఖానిస్తుంది ?
13. సుఖవిరేచనానికి ఆహారం
14. మరుబుద్ధకాన్ని పోగొచ్చే మార్గం
15. మనసుకి మరానికి ఉన్న సంబంధం
16. త్రిన్యాక వెళ్తే ఎమవుతుంది ?

17. ర్యాసు - రాని ఊసు
18. మలం వాసన, ఆకారం ఎలా ఉండాలి ?
19. శరీరం వాసనలకి, మలానికి ఉన్న సంబంధం
20. మలం నిలవ ఉంచే ఏమవతుంది ?
21. ప్రేగుల్లో పెరిగే పురుగులు - క్రిములు
22. ఉపవాసంలో ప్రేగు ఎలా శుద్ధి అవుతుంది
23. శంబుప్రక్షాళన ద్వారా ప్రేగుశుద్ధి ఎంత ?
24. ఎనిమాద్వారా ప్రేగుశుద్ధి.
25. సందేహాలు - సమాధానాలు
26. సుఖవిరేచనం వల్ల లాభాలు

అంకితం

ప్రకృతి వైద్యవిద్యకు సరస్వతియై, ఆంధ్ర నారీలోకానికి ఆదర్శమూర్తియై, ప్రకృతిమాత అనుంగుబిడ్డయై తను నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని మనసా వాచా కర్మణా ఆచరిస్తూ, ఆచరింపచేస్తూ ఎంతోమందికి వెలుగుబాటను నిర్దేశించి "తన జీవితమే తన సందేశం" గా మలచుకున్న బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి డా. సరస్వతీరావుగారికి ఈ గ్రంథాన్ని మనఃపూర్వకంగా అంకితం గావిస్తున్నాను.

- డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

సేవాసరస్వతి

(డా. ని. సరస్వతీరావుగారి జీవిత సంగ్రహం)

ఒకప్పుడు అనారోగ్యాలతో విసుగెత్తిపోయి ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నారు. అది 30 ఏళ్ల యువతిగా ఆమె ఉన్నప్పటి మాట. ఇప్పుడు ఆమె 88 ఏళ్ల వయసులో తరగని ఆత్మవిశ్వాసం, స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వంతో తాను చురుకైన జీవితాన్ని గడపడమే కాదు, వేలాది మంది రోగుల పాలిట జీవనజ్యోతిగా నిలుస్తున్నారు. సామాజిక సేవా కార్యకర్తగా, ప్రకృతి వైద్యరాలిగా జీవితం గడుపుతున్న అసాధారణ ఆంధ్రమహిళ డాక్టర్ చెన్నా సరస్వతీరావు ఆరు దశాబ్దాలుగా ఏక దీక్షతో, లాభాపేక్ష లేకుండా ఈ రంగాల్లో చేస్తున్న కృషి ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. "మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను మెరుగుపరచడానికి, తోటి వారికి సహాయపడుకుండా సంతృప్తికరమైన జీవితం గడపడం సాధ్యంకాదు" అని ఆమె తన జీవన రహస్యాన్ని వెల్లడించారు. ఆమె దృష్టిలో సంతోషకర జీవితానికి మూడే దారులు. **అవి:** కర్తవ్యాన్ని సవ్యంగా నిర్వహించడం. అవసరమైన వారికి సహాయపడడం. తీరిక సమయాన్ని సద్యానియోగం చేయడం.

పైకి నిక్కచ్చిగా, నిర్మించి మాటలు అనేక సందర్భాల్లో మొండి మనిషిలా తోచే సరస్వతీరావు నిజానికి సున్నితమనస్కరాలు. సమాజంలో ఏ ఉపద్రవం వచ్చినా బాధితులను ఆదుకునేందుకు వెంటనే రంగంలోకి దూకుతారు. ముందు తన దగ్గర ఉన్న మొత్తాన్ని అందుకు వెచ్చించి ఆ తరువాతే ఇతరుల నుంచి విరాళాలు సేకరించడం మొదలు పెడతారు. అనారోగ్యంతో ఎవరు వచ్చినా లేక అనారోగ్యంగా కనిపించినా ప్రకృతి వైద్యంతో

వారిని ఆరోగ్యవంతులను చేయడాన్ని తన బాధ్యతగా తలకెత్తుకుంటారు. ఈ విషయంలో భర్త డాక్టర్ సి.బి. రావు ఆమెకు చేరీదు వాదీదుగా నిలిచేవారు.

తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమండ్రిలో ఓ సంప్రదాయ కుటుంబంలో జన్మించిన సరస్వతీరావు విశిష్ట వ్యక్తిత్వం గల మహిళ. ఆమె మొదట కట్టుబాట్లను కాదని కాకినాడకు వెళ్ళి కళాశాలలో చేరారు. ఆ తరువాత కుటుంబంలో, బంధువుల్లో వ్యక్తమైన తీవ్ర వ్యతిరేకతను ఎదురొచ్చిని కులాంతర వివాహం చేసుకున్నారు. కాకినాడ పితాపురం రాజు కళాశాలలో ఆమె ఇంటర్వెడియట్ చదువుతున్న సమయంలో అక్కడే వృక్షశాస్త్రం బోధిస్తున్న సి.భాష్యకర్ (సి.బి) రావుతో పరిచయమైంది. అది ప్రేమ వివాహానికి దారితీసింది. రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ట్రైరెక్స్ రూగా పదవీ విరమణ చేసిన ఆయన గత ఏడాది జూలైలో మరణించారు. భర్తా వియోగం తరువాత సరస్వతీరావు మానసికంగా కొంత క్రుంగిపోయినా, తరువాత కోలుకుని మరింతగా సామాజిక సేవ కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమయ్యారు. యాభైలక్ష ల రూపాయల విలువ చేసే తమ ఇంటిని రాష్ట్ర రెడ్ క్రౌన్ సంప్ర ఆధునిక రక్తనిధిని ఏర్పాటు చేయడానికి విరాళంగా ఇచ్చారు.

సరస్వతీరావును ఆమె తల్లి, ప్రకృతి వైద్యరాలు అయిన చల్లపల్లి సీతాదేవి సేవాభావం చాలా ప్రభావితం చేసింది. వైద్యరాలిగా రోగులకు ఉచితంగా చికిత్స చేయడమే కాకుండా, నిస్సపోయ శ్రీలకు ఆశ్రయం ఇచ్చి, ఉపాధి కూడా కల్పించేవారు. రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాల పరిధిలోని వివిధ వృత్తి విద్య సంప్తులు, కళాశాలలలో ఉత్తమ విద్యార్థులకు ఒక్కుక్కటి పదేసివేల రూపాయల విలువ చేసే విధంగా మొత్తం 20 వార్డుక ఉపకార వేతనాలు, బంగారు పతకాల బహుకరణకు ఏర్పాట్లు చేశారు. నిజానికి ఆరు దశాభ్యాలకు పైగా తాను ప్రాణప్రదంగా భావిస్తూ సాగిస్తున్న ప్రకృతి వైద్యం, సామాజిక సేవలోకి సరస్వతీరావు అనుకోకుండా ప్రవేశించారు.

కాకినాడలో తమ యోగా కేంద్రాన్ని సందర్శించేందుకు వచ్చిన కుటుంబంలో కుర్రాడీకడు బావిలో పడితే ఆమె వెంటనే నూతిలోకి దూకి అతన్ని బయటకు తీసి, ప్రథమ చికిత్స చేశారు. ఈ చౌరవ ప్రాణరక్షణకు తోడ్పుడిందని గుర్తించి, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెకు బంగారు పతకాన్ని బహుకరించింది. అది మొదలు ఇప్పటి వరకు సరస్వతీరావు సమాజానికి అందించిన సేవలకుగాను 55 బంగారు పతకాలు పొందారు. వివాహానంతరం సి.బి. రావు పి.హెచ్.డి చేయడానికి 1946 లో లండన్ కు వెళ్ళినపుడు ఆయనతోపాటు వెళ్ళిన సరస్వతీరావు లండన్ లో, ఆ చుట్టూ ప్రక్కల ఆస్పుత్రులకు వెళ్ళి రోగులకు సేవలు చేసేవారు. మూడేళ్ళ అనంతరం డాక్టరేట్ పట్టా పొందిన భర్తతో భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చేసరికి సరస్వతీరావు 30 ఎళ్ళపుడే కీళ్ళనొప్పులు మొదలు రకరకాల దీర్ఘ వ్యాధులతో బాధపడుతుండేవారు. ఆధునిక వైద్యులు ఇచ్చిన మందులతో ఫలితం కనిపించలేదు. దీంతో ఆమె జీవితం మీద విసుగెత్తిపోయారు. 'మనసుకు నచ్చిన విధంగా జీవించలేని, కాలు కదిలించలేని జీవితం ఎందుకు? చనిపోతే ఏదు విరగడవుతుంది' అనుకుని ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నారు. చివరి లేఖ రాసిపెట్టారు. "ప్రాణాలను తీసుకోవాలన్న" నిర్ణయాన్ని అమలు పరచబోతున్న సమయంలో మా అమ్మి (సీతాదేవి) రూపం మనసులో మెదిలి అది పొరపాటైన పని అని హెచ్చరించినట్లు తోచింది. ఆమె జీవితాంతం అనుసరిస్తూ బోధించిన ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్చయించి చూడాలన్న ఆలోచన కలిగింది" అని సరస్వతీరావు గతం గుర్తు చేసుకుంటూ చిరునవ్వతో చెప్పారు.

వారం రోజుల్లో సరస్వతీరావు పూర్తి ఆరోగ్యవంతురాలయ్యారు. ప్రకృతి సూత్రాలకు అనుగుణంగా జీవనసైలిలో చేసుకునే మార్పు జీవన నాణ్యతను పెంచుతుందని ఆమె గ్రహించుకున్నారు. గృహిణుల గోప్తల పేరిట తమ ఇంట్లో ప్రతిరోజూ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసేవారు. ఈ సమావేశాలలో వారికి యోగాసనాలు, ప్రకృతి వైద్యం, అధునిక శిశుసంరక్షణ విధానాలను నేరించేవారు.

నిరక్షరాస్యలైన గృహాణులకు చదవడం, రాయడం నేర్పించేవారు. ఆనాటి నుంచి గత జూలై ఆఖరు వారం వరకు ఆమె విద్యానగర్ లోని తమ ఇంటిని యోగా ప్రకృతి ఆరోగ్యకేంద్రంగా నిర్వహించారు. "ఎటువంటి వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారైనా ప్రకృతి వైద్యన్ని ఆశ్రయించిన తరువాత వారం రోజుల్లో గణనీయమైన స్థాయిలో ఉపశమనం పొందగలగాలన్న లక్ష్యంతో నేను పనిచేస్తూ వచ్చాను. ఈ విషయంలో ప్రకృతి వైద్యం ఏనాడూ నన్ను నిరాశపరచలేదు" అని ఆమె గట్టి నమ్మకంగా చెప్పారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మీకు మీరు సాయం చేసుకోండి (Help yourself to be healthy) అన్న పేరుతో ప్రకృతి ఆనుగుణమైన జీవన విధానం గురించి ఇంగ్లీషులో సరస్వతీరావు తన మొదటి గ్రంథాన్ని వెలువరించారు. రక్తదానం ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి ఆమె తన దగ్గరకు వచ్చేవారిని రక్తదానం చేయలింధిగా కోరడం ప్రారంభించారు. అందుకు సిద్ధపడ్డవారి కోసం రెడ్ క్రౌన్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదానశబీరాలను ఏర్పాటుచేస్తూ వచ్చారు. ఇప్పటి వరకు నల్బైవేల కుటుంబాలతో ఆమె రక్తదానం చేయించారు. రెడ్ క్రౌన్ ఆధ్వర్యంలోనే ఓ ఆధునిక రక్తనిధిని, ప్రాణరక్తణకు తేడ్పడే రక్త ఉత్పత్తుల తయారీ భాగాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి వీలుగా హైదారాబాద్ విద్యానగర్లోని తన ఇల్లు, దాని చుట్టూ ఉన్న స్థలాన్ని ఏర్పాటు ఇచ్చారు.

"జీవితాన్ని పూర్తిగా సామాజికసేవకే అంకితం చేసి, తమ స్థిరచర ఆస్థలన్నీంటినీ ప్రజల ఆయుర్వోగ్యాల కోసం ధారపోసిన వారు మరొకరు ప్రస్తుత సమాజంలో కనిపించరు.

బహుముఖ సేవలు

సమాజానికి సరస్వతీరావుగారు చేసిన సేవలు అనేకం. అవి ఎంత చెప్పినా తరగనివి. ఏనాడూ చేయుత కోసం ఎదురు చూడకుండా ఆమె సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

ప్రకృతి వైద్యం: ఎవరు తన దగ్గరకు అనారోగ్యంతో వచ్చినా, ఎవరు అనారోగ్యంగా కనిపించినా ప్రకృతి వైద్యంతో వారిని ఆరోగ్యవంతుల్ని చేస్తారు.

పర్యావరణం పట్ల ప్రేమ: ప్రకృతి పట్ల ఆమెకు ఆవ్యాజమైన ప్రేమాభిమాలు. మొక్కల పెంపకం అవసరం గురించి ప్రచారం చేస్తుంటారు.

అక్షరాస్యత: పేద ప్రజానీకం, ముఖ్యంగా శ్రీలు చదువుకోవాలిన అవసరాన్ని నొక్కి చెబుతుంటారు. నిరక్షరాస్యలైన గృహాణులకు చదవడం, రాయడం నేర్చుతుంటారు.

రక్తదానం: రక్తదానం ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి సుమారు 40,000 కుటుంబాలతో రక్తదానం చేయించారు. రక్తనిధి కోసమే తన ఇంటిని ఇచ్చేశారు.

తాత్విక చింతన: ఆమె దృష్టిలో సంతోషకరమైన జీవితానికి మూడే దారులు: కర్తృవ్యాన్ని సవ్యంగా నిర్వహించడం. అవసరమైన వారికి సహాయపడడం. తీరిక సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం.

వితరణశీలి: భర్త బతికి ఉండగానే ఆమె తన మంగళసూత్రాన్ని, బంగారు, వెండి ఆభరణాలను అనాథ మహిళల ఆశ్రయసంస్థకు విరాళంగా ఇచ్చారు. ఇంకా మరెన్నో గుప్తదానాలను చేసారు.

గ్రంథకర్త: help yourself to be healthy అన్న పేరుతో ప్రాకృతిక జీవన విధానంపై ఇంగీషులో గ్రంథాన్ని వెలువరించారు. మరో నాలుగు పుస్తకాలు అనువదించారు.

ఇంత విస్తృతమైన సేవలుచేస్తూ మహిమాన్విత మనీషి' గా మన్నన లందుకున్న, జాతి గర్వంచే కీర్తినందుకున్న నిస్వార్థ సేవాతత్వరూలు, వృద్ధాప్యంలోనూ విరామమెరుగని విశిష్ట వనిత డా. సరస్వతీరావు గారి జీవితం అందరికీ ఆదర్శం కావాలి. వారి ఆశయాలకు అందరూ తోడుగా నిలవాలి అని ఆశిస్తూ వారికి ఈ పుస్తకాన్ని అంకితం గావించడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

అభినందన చందనం

"జితం సర్వం జితే రసే" జిహ్వాను జయిస్తే సమస్తమూ జయించవచ్చు, "సరేవో రోగః మలమశ్యన్తి" అన్ని రోగాలు మరాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటాయి, అని మన పెద్దల చద్దన్నం మాటలవంటి మాటలు. ఈ రెండు సూక్తులు ప్రస్తుత గ్రంథం చదివితే నిజమే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మనదేశంలో చాలామంది జిహ్వాచాపల్యంచేత ఏర్పడే మలబద్ధకంతో బాధపడేవాళ్ళు. మరాలీదేశంలో రైలువంతెన కింద ఒక నాగరికుడు ఇటువంటి బాధపడేవాడు, విరేచనానికి కూర్చుండి అరగంటనుండి ముక్కుతున్నాడట. ఇంతలో షైన వంతెన దాటుతున్న పల్లెటూరి వాడోకడు విరేచనానికి కూర్చుండి అరనిముషంలో క్రిందకూర్చున్నవాని నెత్తిషైన విరేచనం చేసి కడుక్కోకుండానే చకచక పోతున్నాడట. క్రిందివాడు తననెత్తిషైన మలం పడ్డందుకు అసహ్యంచుకుని బాధపడలేదు సరికదా మరాలీలో "హగ్గా! హగ్గా! హగ్గా! అంటూ సంబరంతో కేకలు వేస్తున్నాడట. అంతసాఫీగా అరనిముషంలో పనిముగించిన వాళ్ళి అభినందిస్తూ కేకలు వేసినాడని తాత్పర్యం. నా చిన్నతనంలో ఒక ఊరినుండి మరొక ఊరికి సవారీ కచ్చరాల్లో పోయేవాళ్ళం. నేనెప్పుడూ కచ్చరం తోలేవాని వెనుకే కూర్చుండి ఎద్దులవేగాన్ని గమనిస్తుండేవాళ్ళి. ఆ ఎద్దు నడుస్తూ నడుస్తూ లేదా పరిగెత్తుతూ అరనిముషంలో పెండవేసి సాగిపోతుండేవి. ఆ యెద్ద పృష్ఠభాగానికి పెండ అంటుకొకపోయేది. ఎప్పుడైనా అంటుకుంటే దానికేదో ఆరోగ్యాలోపమని మాపెదనాయన రాఘువరాజుగారనేవారు. వారు "ఎద్ద పెండబెట్టినట్లు మనిషి ద్వారికి పోవతె" అనేవారు. అందులోని సత్యం డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత తెలిసింది.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రకటించిన కరపత్రం వంటి చిన్న పుస్తకం పుట్టపర్తిలో ప్రాఫెనర్. శ్రీరామరాజుగారింట్లో దాదాపు రెండేండ్ల క్రింద

చదివినాను. నగరానికి వచ్చిన తరువాత డాక్టరుగారుండే జూబీహిల్స్ లోని ప్రకృతి చికిత్స కేంద్రానికి వెళ్ళినాను. ఆయన వయస్సు రూపురేఖలు వేషముల గూర్చిన నా ఊహలు తారుమారైనవి. డాక్టరుగారు నావలెనే వృద్ధులు నల్లగా పొడుగ్గా, ధోవతి, లాల్చి, ఉత్తరీయం నామం ధరించి ఉంటారనుకున్నాను. ఆయన వయస్సు నేననుకున్నదాంట్లో సగం కూడా లేదు. తెల్లగా ఉన్నాడు. హీరోయిన్ వెంట గంతులు వేసే సినిమా హీరో వలె టక్ చేసిన తెల్లని పర్చు, ప్రాయంటు, నల్లబూట్లు ధరించి టీఎస్ టాప్ గా ఉన్నాడు. ఆయన ఒక స్థూలుపై కూర్చుండి ప్రక్కనొక నీళళ్లసీసా, కార్బ్ లెన్ ఫోన్ పెట్టుకొని చుట్టూ ఉన్న రోగులతో నవ్వుతూ నవ్విస్తూ ఆషావధానం చేయటం చూచి ఆశ్చర్యపోయినాను. ఆ రోగుల్లో స్టీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, యౌవనులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, రాజకీయాలవాళ్ళు, డాక్టర్లు ... తీరుతీరుల వాళ్ళన్నారు. తరువాత నేను కొందరు రోగులను కలిసి వారి అనుభవాలను, డాక్టరుగారి సమాచారం సేకరించుకొని వారు ప్రకటించిన గ్రంథాలు (1) సుఖజీవన సోపానాలు (2) ఆహారం - ఆలోచన (3) ఉపవాసధర్మం (4) ఆరోగ్యమే - ఆనందం పుస్తకాలు కొనితెచ్చుకున్నాను. ఆ గ్రంథాలు చదువుతూ రెండుమాడు ఆదివారాలు వారి భాషణలు ఏన్నాను. నెలదినాల్లో గ్రంథ పరనం పూర్తి చేసినాను. నాకు ఆశ్చర్యమూ, ఆనందమూ కలిగినవి. పదక కుర్చులో కూర్చుండికాని, రైలు ప్రయాణం చేస్తూకాని ఊహప్రవంచంలో తేలిపోతూ రచించే కవిత్వమో కథలో కాదు ఇది. ప్రకృతి జీవన విధానం తెలుసుకోవటానికి ఆధ్యయనం చేయవలసిన శాస్త్రీయ గ్రంథాలివి. ఇంత చిన్నవాడు అంతగొప్ప గ్రంథాలెట్లూ వ్రాసినాడా అని ఇప్పటికీ నాకశ్చర్యమే, ఆనందమే. డాక్టరు గారి గురించి నా ఊహ అపోహలు తారుమారైనందుకు ఆశ్చర్యం. ఈ గ్రంథాలు చదివినవారంతా బాగుపడతారని ఆనందం. డాక్టరుగారి రచనలన్ను హిందీలో ఇంగ్లీషులో అనుదితమైతే ప్రవంచంలో ఎందరికో ఉపయోగపడుతచి.

ఈ గ్రంథాలు చదివిన తరువాత డాక్టరు సత్యనారాయణరాజుగారు ఆరోగ్య పరిరక్షణకై ప్రకృతి చికిత్స విధానాన్ని ఒక క్రొత్తమలుపు తీపిన యుగపురుషుడుగా భావించినాను. అప్పటి నుండి సత్యనారాయణరాజు దంపతులతో సాన్నిహిత్యం పెంచుకున్నాను. డాక్టర్ శ్రీమతి విశాలగారు, డాక్టర్ సత్యనారాయణనరాజు గార్లది చాలా అరుదైన ఆదర్శ దాంపత్యం. వారి సత్యసంధత, అపరిగ్రహం, నిబద్ధత, అంకితభావం ఆ ఇరువురి నిస్వార్థ సేవాపరాయణతకు అంగభూతములు. డా. సత్యనారాయణరాజుగారు ఇటీవల నీరు గురించి, సుఖపీరేచనం గురించి వ్రాసిన రెండు గ్రంథాలు చదివినాను. ఈ రెండు గ్రంథాలు సశాస్త్రయంగా తర్వాతభద్రంగా అందరికీ అర్థమయ్యే సరళ భాషలో ఉన్నావి. డాక్టరుగారు చేపేపు ప్రతివిషయం అనుభవపూర్వకమైనది కనుక విశ్వసనీయం. గంభీరముద్రాంకితులై చదివేవారు కూడా అక్కడక్కడ వారు ప్రయోగించే చెఱుకులకు, హాస్ట్స్కులకు నవ్వుకోవచ్చు. ఈ గ్రంథాలు రోగులు, నీరోగులు, వైద్యులు, నాధారణలు అందరూ చదివి ప్రకృతి చికిత్స విషయమై సదవగాహన పెంచుకోవటానికి దోషాదం చేస్తావి. మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రం కనిపెట్టిన వారందరూ బుషికల్పాలు. ఆధునిక వైద్య విధానాలు ఇతర వైజ్ఞానిక సత్యాలు ఆవిష్కరించిన మహానుభావులందరూ అట్టివారే. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ఈ కోవలోనివారే.

మన ప్రాచీనులు అసలు రోగమంచే ఏమిటి ? అది ఎందుకు వస్తుంది ? అనే విషయమై పరిశోధించి "రోగస్త దోషవైషమ్యం, దోషసామ్య మరోగతా" అని నిర్వచించినారు. త్రైదోషాలు (కఫ్, వాత, పిత్తములు) విషమించటమే రోగమని అవి సమంగా ఉండటమే ఆరోగ్యమనీ అన్నారు (చరకుడు). దాన్ని విపులీకరిస్తూ ఆరోగ్యలక్షణమేమిటో శుశ్రూతుడు

"సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమాధాతు మలక్రియః

ప్రసన్నాత్మందియమనాః సావస్త ఇత్యభిధీయతే" (సూత్రష్ఠానం XV -41)
అని సూత్రీకరించినాడు.

1. త్రైదోషాలు (కఫ్, వాత, పిత్తములు)
2. త్రైగులు (జరరాగ్ని, ధాత్వగ్ని, భూతాగ్నులు)
3. సప్తధాతువులు (రస, రక్త, మాంస, మేదోషి, మజ్జా, శుక్రములు)
4. మలక్రియ.

ఇవన్నీ ప్రసన్నంగా ఉండటమే ఆరోగ్యం. ఈ శ్లోకంలో పూర్వార్థం మాత్రమే నేడు చాలామంది వైద్యులకు తెలుసు. ఇవి మనకంటికి కనపడేవి, మన శరీరానికి సంబంధించినవి కనుక. ఉత్తరార్థంలోని ఆత్మ ఇంద్రియ మనస్సుల సామ్యమేమిటో కొలది మందికి కొంత మాత్రమే తెలుసు. యోగులకు సంపూర్ణంగా తెలుసు. వైద్యులందరితోపాటు రోగులందరికీ తెలిసిన శ్లోక పూర్వార్థంలో చివరన పేర్కొన్న మల సమత్వం గురించి డా. సత్యనారాయణరాజుగారు ఈ గ్రంథంలో 26 ప్రకరణాల్లో సంపూర్ణంగా సాకల్యంగా అనుభవపూర్వకంగా విశ్వసనీయంగా వివరించినారు. మలక్రియ ఎందుకు విషమిస్తుందో చరకుడు జ్యోరనిదానంలో "మిథ్యాహోర విహోరాభ్యం దోషాః ఆమాష్యయస్తథా" అని చెప్పిన సత్యాన్ని డాక్టరుగారు ఈ గ్రంథంలో బాగా వివరించినారు. మానవుల మలం దేనికి పనికి వస్తుందో వారు చెప్పిలేదు. ఇంతవరకు దాని ఉపయోగం ఎవరూ చెప్పినట్టు లేదు. ఐనా ఈ గ్రంథం మలవిజ్ఞాన సర్వస్వం; అపూర్వగ్రంథం. మనమంతా మిథ్యాహోరవిహోరాలే నాగరికలక్ష్మణమని భ్రమించి మలదోషాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. ఇకనైనా ఇట్టి మిథ్యాహోర విహోరాలకు స్వస్తి చెపితే నూటికి తొంబది మంది ఆరోగ్యవంతులమయ్యే అవకాశం ఉన్నది. మిగతా పదిశాతంలోని నావంటివారు "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే" అనుకొని మన ప్రారభం అనుభవిస్తూ భగవంతుని స్వరించవలసిందే.

లోకఖ్యాణ కారకమైన ఇట్టి ఉత్తమగ్రంథం రచించినందుకు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారినీ, వారి అర్దాంగి డా. విశాలగారినీ భగవంతుడు చల్లగా రక్షించి ఇతోధిక ప్రజాసేవ చేసే అవకాశం కలిగించవలెనని ప్రార్థిస్తూ, నా అభినందన చందనం అందిస్తున్నాను.

ప్రో. బి. రామరాజు

National Research Professor,

Head of the Department of Telugu,

Osmania University

తేది: 6-6-2001,

1-8-117/2, చిక్కడపల్లి

హైదరాబాదు - 500020

ఫోను : 7661034

నివేదన

మానవుని జీవితం ఎంత ఆనందకరమైనది. అలాంటి ఆనందాన్ని అందుకోవాలని ప్రతీ మనిషి తనకు తోచిన విధముగా ప్రయత్నిస్తా ఉంటాడు. అనారోగ్యం అనేది తన ప్రయత్నాలకు అడ్డుగా నిలుస్తున్నది. ఆ అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో విధాల కృషిచేస్తున్నాడు. కానీ అనుకున్న రీతిలో ప్రయోజనాన్ని ఆరోగ్యం విషయంలో పొందలేకపోతున్నాడు. దీనికి కారణం ఏమిటన్నది అటువైద్యులకు, ఇటురోగులకు పూర్తిగా అర్థంకాని విషయమైనది. "సర్వరోగః మలమశ్రయాన్తి" అంటున్నది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. మనలోని రోగాలకు మలం ఒక కారణమని తెలుస్తున్నది. అలాంటి మలాన్ని మనం వదిలేసి ఆరోగ్యాన్ని ఈరోజు కోరుకుంటున్నాము. పై పై మెరుగులు ఎన్ని దిద్దినప్పటికీ పూర్తి సుఖసంతోషాలను, ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంచే సుఖవిరేచనం అందరికీ అవ్యాలి. మలబద్ధకం పోతే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. మలబద్ధకం అనేది నేడు ప్రతీ మనిషికి తీరని సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్య ముందు తీరితే మిగతా ఆరోగ్యసమస్యలు తరువాత సంగతి. ఈ మలబద్ధక సమస్యను పోగొట్టడానికి మన సమాజంలో సరైన మార్గాలు అందరికీ అందుబాటులోనికి రాలేదు. ఈ లోటును తీర్చి కొంత సుఖాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే తపనతో వ్రాసినదే ఈ 'సుఖవిరేచనం - సుఖమయజీవనం'.

నా అనుభవములో ఈ 8,9 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేలమందికి ఇలాంటి సమస్యలకు ఇచ్చిన పరిష్కార మార్గాలు ఎంతో ఫలితాన్ని, సుఖాన్ని అందించాయి. నేను ఈ 9 సంవత్సరాలుగా మలవిసర్జనమై ఎంతో స్వయముగా పరిశీలించి, అనుభవించి, ఆచరించతగ్గి విషయాలను ప్రజలకు అందించాలనే కోరికతో ఈ 'సుఖవిరేచనం సుఖమయజీవనం' పుస్తకాన్ని వ్రాయడం జరిగింది. ఇప్పటి వరకూ మన సమాజంలో అన్ని విషయాలను వివరించే పుస్తకాలు

ఎందరో ప్రాశారు గానీ, ఎపరూ మలబర్డకానికి సంబంధించిన, సుఖవిరేచనానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలియజేసే పుస్తకాలను ప్రాయితేదు. అది చెడు అనుకుని, దాన్ని గురించి ఏమి పుస్తకాలు ప్రాస్తామని అందరూ వదిలేసుంటారేమో! ఈ లోటును సమాజానికి తీర్చాలనే ప్రయత్నములో నేను రెండు, మూడు సంవత్సరాలులగా ఈ పుస్తకాన్ని ప్రాయాలని అనుకుంటున్నాను. కాని సమయం కుదరక ప్రాయితేకపోయాను. నేను మలం గురించి ఆవగాహన ప్రజలలో కలిగించడానికి, ఇప్పటికే ఎన్నో వందల ఉపన్యాసాలను ఇవ్వడం జరిగింది. మలం గురించి ఉపన్యాసాలు ఏమిటని ఎందరో ఆశ్చర్యపోయేవారు. చీ! అనుకునేవారు. అలాంటి ఉపన్యాసాలకు రావడానికి ఇబ్బంది అనిపించినా, అందరికీ ఉన్న పెద్ద సమస్య అదే అయ్యేసరికి ఆ ప్రసంగాలకు వందల మంది హజరయ్యేవారు. నా ప్రసంగాలు విన్నవారికి విషయం అర్థమై, ఆ ఇబ్బందుల నుండి పూర్తిగా విముక్తులవుతున్నారు. నా ఉపన్యాసాలకు రాలేనివారి లోటు తీర్చాలన్నా, ఈ మలసమస్య అందరికీ పోగొట్టాలన్నా దానికి పరిష్కారం పుస్తక రూపంలో ఆ విజ్ఞానం అందటమే. ఆ లోటును తీర్చడం కొరకు మీ ముందుకు వచ్చినదే ఈ "సుఖవిరేచనం - సుఖమయజీవనం".

తెలుసుకున్న ఏ మంచి విషయనికైనా ఆచరణ ద్వారానే పరిపూర్ణత లభిస్తుంది. అందుకే ఈ పుస్తకంలో ప్రతీవిషయం ఆచరణకు అనుకూలమైనదిగానే మలచబడినది. సంపూర్ణారోగ్యం పొందాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ విద్యార్థిగా - ఈ పుస్తకాన్ని పార్యగ్రంథంగా తలచి, దినచర్యగా ఈ విధానాన్ని విధిగా మలచుకుని ఆరోగ్య సిద్ధిని పొందెదరని మనస్సార్థిగా ఆశిస్తున్నాను.

- మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం రాయాలంచే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంచే ఒక మహాయజ్ఞం. దానికి ఎంతో సామర్థ్యం ఉండి, సహాయ సహకారాలు లభించాలి. అదీ కాకుండా కేవలం ఒకే నెలలో (1-5-2001 నుండి 31-5-2001 వరకు) నాలుగు ఆరోగ్య గ్రంథాలను రాయాలని సంకలిపించాను. ఆ సంకలిపం ఇలా వాస్తవ రూపం దాల్చడం వెనుక కొంతమంది సహాదయుల నిరంతర కృషి, సహాయ సహకారాలు నేను ఎన్నటికీ మరువలేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలిచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాడ, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహోదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఏర్పాటుచేసి రోహిణీకారె మందుచెందల ప్రభావం మాత్రమే పడకుండా గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ నెల రోజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ యజ్ఞం నిర్విఫ్ఫుంగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులైన సహాదయ సంపన్నులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి (M.D. Laila Group of Companies, VJW) నా హాదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

మేలైన సలహాలనిచ్చి, గ్రంథానికి తుదిమెరుగులు దిద్ది, ముచ్చటగా ముందుమాట రాసిచ్చిన పరమపూజనీయులు ప్రా. బిరుదురాజు రామరాజుగారికి, తనకు తానుగా అభిమానంతో ఈ పుస్తకాల ప్రూఫ్ రీడింగ్ ను సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన శ్రీ తురుమెళ్ళ కోచేశ్వరరావుగారికి,

గ్రంథరచనా సమయంలో నా సహవాసియై శైలిర్ కాపీలందించిన చిరంజీవి వాకాద దుర్భాగ్రసాద్ కు,

అతి తక్కువ సమయంలో ఈ పుస్తక ప్రచురణ జరగటానికి ఈ కార్య నిర్వహణను తమ స్వకార్యంగా భావించి సకాలంలో ముద్రణ పూర్తిగావించిన ప్రెంటింగ్ ప్రేస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి మరియు ముఖ్యంగా శ్రీ శివాజీరాజు గారికి,

ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, అడిగినదే తదవుగా శరపరంపరగా ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన ఆరోగ్యాభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

6-6-2001

విజయవాడ

మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

జీర్ణకోశము

నోరు

అస్తువాహిక

కాలేయం

జీర్ణశయం (పొట్ట)

పెద్ద
ప్రేగు

ఎపెరడిక్సు

చిన్న
ప్రేగు

ఆసనం

1. నా మనసులో మాట

- చక్కగా వినండి మామాట - తప్పక చెదు వదలండి ప్రతిపూట
- చెదు అని తలచుట మానకు - విరేచనమయితే సుఖమని మరువకు
- మలాన్ని లోపాలే దాచుకుంచే రోగం - ఎప్పటిదప్పుడు వదులుట నేర్చుకుంచే సుఖయోగం
- ఈ ప్రయోగాల ఫలితం - మలవిమోచన త్వరితం
- రోజుకి మూడుసార్లుగా అవ్వాలి - అందరూ ఈ విషయం తెలుసుకోవాలి
- అనుభవాలను మీకందించే ప్రయత్నం - ఆచరణాత్మకంగా రాశిన ఈ పుస్తకం

మనిషి మంచి మాటలు వినడానికి ఇష్టపడతాడు. అలాగే చెడ్డవాటిని మంచివాటి లాగా వినలేదు. మంచివాటిని వింటూ ఉంచే ఆనందం కలుగుతూ ఉంటుంది. అలాగే చెడ్డవాటిని వినాలంచే కొఢిగా ఇబ్బంది కలగడంతోపాటు మనస్సు వాటిని వినడానికి నిరాకరిస్తుంది. నేటి సమాజంలో మనందరం వినడానికి ఇబ్బందిపడే మాటలలో, అసహ్యాంచుకునే వాటిలో మలము, విరేచనము అనే మాటలు కూడా కలసి ఉన్నాయి. వాస్తవానికి మలము అనేది చెడ్డ పదార్థమే. దాని గురించి మాట్లాడడం చెడ్డమాచే. దాని గురించి ఆలోచించే అవసరము గానీ, దానిని ఈ నోటితో అనవలసిన పని గానీ మనిషికి లేదు. అది ఎప్పుడు అంచే, మనలో మలం ఎప్పటికప్పుడు ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా జరిగి వెళ్లిపోతున్నంత కాలం మనం దాని గురించి అనుకోవడం గానీ, చెప్పుకోవడం గానీ చేయనక్కరలేదు. కాస్త నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనిషి రోజూ మామూలుగానే తీంటున్నాడు గానీ, మామూలుగా మలాన్ని విసర్గించలేకపోతున్నాడు. అలా మలం సరిగా వెళ్ళుక ఇబ్బంది కలుగుతున్నప్పటికీ చాలా మంది ఆ చెడ్డ దాని గురించి ఇంకోకరితో

చెప్పడమేమిటి? లేదా ఆ పాడు మలం గురించి ఆలోచించడం ఏమిటి అనే భావముతో ఆశ్రించి చేయడమో లేదా సిగ్గుతో ఊరుకోవడమో చేస్తారు. ఖర్చుకోగలిగిన వరకూ మలం గురించి ఆలోచన గానీ, ఇంకోకరితో చెప్పుకోవడంగానీ చేయక అలానే గెంటుతూ ఉంటారు. ఆ ఇబ్బంది శృతిమించాక, తప్పక సలహాలు, సంప్రదింపులూ చేస్తూ అప్పుడు మలము గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలా తెలుసుకోవలసిన స్థితి వచ్చే వరకూ మనిషికి మలం అన్నా, విరేచనం అన్నా ఆ మాటలు వినబడే సరికి లోపల అసహ్యం వేయడం, వికారాలు రావడం అనేది ఆలవాటుగా అయ్యంది.

ఆకలికి మూడుపూటలూ పొట్టను నింపుకోవడం మనిషికి బాగానే తెలుస్తున్నది. కాని నిండిన మలకోశాన్ని ఖాళీ చేసుకోవడం మాత్రం తెలియడం లేదు. ప్రతీ జీవికి ఈ రెండు విషయాలు తెలుసు. అందుచేతనే వాటికి విరేచనం గురించి నా లాంటివారో, పశు వైద్యులో, ఇంకోక జీవో, ఆ జీవిని కన్న జీవులో ప్రత్యేకించి చెప్పవలసిన పనిలేదు. మన విషయానికి వచ్చేసరికి ఇంకోకరు చెబితేగాని తెలియని విషయమై కూర్చున్నది. సమాజంలోని ప్రతీవ్యక్తి తిన్నది సరిగా బయటకు పోక ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాడు. నేటి సమాజానికి మలం గురించి అవగాహన, ఆలోచన కలిగించాలి. ఇలాంటి మల సంబంధమైన విషయాలు తెలియజేసేటప్పుడు మలాన్ని మలమని పిలవక, అలా మీకు తెలియజేయకపోతే మీకు ఎలా అర్థం అవుతుంది? ఆరోగ్యాభిమానులు ఇక మలం, విరేచనం అనే రెండు పదాలను చెడ్డ పదాలుగా అనుకోవద్దు. అలా అనుకుంచే ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదవలేరు. అడుగుడుగునా ప్రతీ పేజీలో మలసంబంధమైన విషయాలే మీకు కనబడుతూ ఉంటాయి. మలము అనే మాటకు అసహ్యం పోయి ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ మలము గురించి సరైన అవగాహనతో, ఆ ఇబ్బందులనుండి బయటపడాలనే ఆలోచనతో, మీ అందరికోరకే వ్రాసినదీ పుస్తకం. లోపల అంతా మనకూ మలానికి ఉన్న సంబంధాన్ని సృష్టింగా వివరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకం అంతా మనకూ మలానికి ఉన్న

సంబంధాన్ని పెంచకుండా తగ్గించేటట్లు చేస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ మల ఇబ్బంది ఉంది కాబట్టి ఈ పుస్తకంలో ఉన్న విషయం నేటి సమాజంలో అందరికీ తప్పనిసరి ఆవసరం కాబట్టి "సుఖవిరేచనం - సుఖమయజీవనం" అని పేరు పెట్టడం జరిగింది.

ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు ఆనందించడంతోపాటు మలం వెళ్ళేటప్పుడు, వెళ్ళాక కూడా ఆనందాన్ని పొందడం అనేది ఆరోగ్య లక్షణం. ఈ రోజులలో మనిషి కేవలం తినేటప్పుడు మాత్రమే ఆనందించగలుగుతున్నాడు గానీ, తిండి ద్వారా పచిన మలం వెళ్ళేటప్పుడు మహా బాధని అనుభవిస్తున్నాడు. దొడ్డోకి వెళ్ళి గెడపెట్టుకున్నాక ఆ బాధలు ఇంకోకరికి చెప్పుకునేవి కాదు. చూపించేవి కాదు. తీరని సమస్య అయింది, ప్రతి ఒక్కరికి ఈ మల సమస్య. ఏ వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళినా దీనికి సరైన పరిష్కారం లభించడం లేదు. వైద్య విష్ణునం ఎంతో పెరగడం వల్ల ఎన్నో మొండి రోగాల సమస్యలు పరిష్కారానికి వస్తున్నాయి గానీ మలబద్ధకం లాంటివి మానవ పరిష్కారానికి లొంగడం లేదు. ఇలాంటి స్థితిలో బాధపడే వారికి మార్గం చూపించే విధానాలు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ ఇప్పటి వరకూ ప్రజల అందుబాటులోనికి రాలేదు. ఈ మలబద్ధక సమస్యలనుండి ప్రజలను ఒడ్డుకు చేర్చడానికి నేను చేసిన ప్రయోగాలు ఎంతో విజయవంతమైనవి. ఈ 8, 9 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మందికి సుఖవిరేచన ప్రాప్తి కలిగింది. అలాంటి సుఖ విరేచనానికి ప్రతి ఒక్కరినీ అర్థులను చేయడానికి నేను చేసిన ప్రయోగ ఫలితమే ఈ 'సుఖవిరేచనం - సుఖమయజీవనం'.

ప్రతీజీవికి విరేచనం వెళ్ళడం అనేది ఎంతో సునాయసంగా ఉంటుంది. మనిషికి అది ఆయసంగా మారింది. మనకూ అలాగ ఎందుకవ్వదు అనే ఆలోచన నాకు కలిగి 1992 సంవత్సరంలో విరేచనం గురించి నా మీద నేను కొన్ని ప్రయోగాలు చేసుకున్నాను. అచ్చంగా పచ్చ ఆహారం, పండ్లు, గింజలు లాంటివి తినడం ప్రారంభించాను. పశువులకు తెన్నగడ్డి 4, 5 గంటలలో మలంగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. మనకూ అలా వస్తుందా? రాదా? లేదా మన ప్రేగులలో ఏమన్నా

మార్పులున్నాయా అనే ఆలోచనతో ప్రారంభించాను. ఒక వారం రోజుల పాటు మనస్సులోనికి ఇంకొక ఆలోచన రాకుండా, ఇంకొక పని చేయకుండా ఇంటిలోనే ఉండి తినదం, మలం వెళ్ళడం గురించి ఆలోచించాను. ఉదయం 8 గంటలకు మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరి, ఖర్షారం బాగా పొట్ట నిండా తించే వాటి ద్వారా తయారైన మలం మధ్యహౌం 2, 3 గంటలకు బయటకు వచ్చేసింది. మధ్యహౌం పచ్చికూరల భోజనం యొక్క మలం రాత్రి 8 గంటలకు వచ్చింది. రాత్రి తిన్నది ఉదయం లేచిన వెంటనే వచ్చింది. రోజుకు మూడు సార్లుగా తించే మూడుసార్లుగా వచ్చింది. ఒక రోజు ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి సాయంకాలం చీకటి పడే వరకూ జంతువులాగా నేను అలా తింటూనే ఉన్నాను. రాత్రి 12 గంటలలోపులో 4 సార్లు మలం బయటకు వచ్చింది. రాత్రి 12 గంటలకు పూర్తి ప్రేగులో ఉన్నదంతా బయటకు పోయింది. నేను 12 గంటల వరకూ మేలుకొని ఉన్నాను కాబట్టి పూర్తిగా ఖాటీ అయ్యింది. అదే నేను పెందలకడనే నిద్రపోయి ఉంచే రెండు విరేచనాలు అలా ఆగి మర్మాదు ఉదయం అయ్యేవి. ఇంకొక రోజు అచ్చంగా రసాలు త్రాగి చూసాను. ఉదయం 8 గంటలకు క్యారెట్ రసం తాగితే దాని మలం మధ్యహౌం 12 గంటలకు పూర్తిగా వచ్చేసింది. మధ్యహౌం 12 గంటలకు బీట్ రూట్ రసం త్రాగితే 4 గంటలకు ఆ రంగులోనే (రక్తం రంగులో) విరేచనం అయ్యేది. ఉదయం క్యారెట్ మలం ఏమీ ఈ బీట్ రూట్ మలంతో కలిసి వచ్చేది కాదు. అంచే ఎప్పటి మలం అప్పడే పూర్తి ఖాటీ అయ్యేది. సాయంత్రం 4 గంటలకు ఆకు కూరల జ్యోణ్ త్రాగాను. వేరు వేరు రంగులలో విరేచనం వేరుగా తెలియడం కొరకు అలా త్రాగాను. 8 గంటలకు ఆకుపచ్చ విరేచనం అయ్యేది. అందులో బీట్ రూట్ రంగు కొద్దిగా కూడా వచ్చేది కాదు. రాత్రి 8 గంటలకు బోప్పాయి తించే ఆది రాత్రి 12 గంటలకు ఆకుపచ్చ రంగు అసలు లేకుండా పసుపుపచ్చగా వచ్చింది. ఏ విరేచనం కూడా చెడ్డ వాసన రాలేదు. ఏది తించే ఆ పదార్థం వాసన అక్కడ వచ్చేది. అదే రంగు వచ్చేది. ఎన్నిసార్లు తించే అన్ని సార్లు వచ్చేది. ఔము ప్రకారం ప్రేగులోనికి చేరిన వెంటనే బయటకు వచ్చేది. మలం ప్లైటుకు అంటుకోవడం లేదు. చేతికి అంటడం లేదు. ఎంతో ఆనందం.

రాయిని చేతిలో నుండి వదిలితే రాయి నేలను చేరినట్లు అంతస్పదుతో మలం క్రింద పడేది. మలం పడిన వెంటనే ఇంకో క్షణం ఆక్కడ కూర్చోనిచేంది కాదు మనస్సు. పూర్తిగా సంచి ఖాళీ అయ్యింది. ఇంకా ఎందుకు కూర్చుంటావు, 'లే' అన్నట్లు నాలో భావాలు వెంటనే వచ్చేవి. ఒక్క నిముషంలో పని పూర్తయ్యేది. ఇవన్ను ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తిన్నప్పుడు జరిగిన విశేషాలు. అలాగే ఉడికిన వాటి సంగతి ఏమిటంటే, తరువాత రెండు, మూడు రోజులు ఉడికినవి అందరిలాగా తిన్నాను. ఉడికినవి అరగడం లేటు. జరగడం లేటు. దానితో ఉదయం టీఫిన్ మోషన్ సాయంత్రం 6 గంటలకు అయ్యింది. మధ్యహౌం భోజనం రాత్రి 11 గంటలకు అయ్యింది. రాత్రి తిన్నది ఉదయమే అయ్యింది. ఈ విరేచనానికి ప్రేగులలో జరిగే గుణం తక్కువ కాబట్టి, మనం ప్రయత్నిస్తే తప్ప అది బయటకు రఘ్యమన్నప్పుడు రాదు. అదే పచ్చివి అయితే అదే పిలుస్తుంది. ఉడికినవి అయితే మనం పిలిస్తే గానీ మలం మూడుసార్లుగా రాదు. దానిని సాధ్యం చేయడానికి నీటిని పొట్టనిండా త్రాగి ప్రేగులపై మనస్సుపెట్టి ఆలోచన చేస్తే వెంటనే కదలికలు రావడం గమనించాను. ఉడికినవి, ఉప్పు, నూనెలు వేసినవి తిన్నా నీళ్ళ సహాయంతో పైన చెప్పినట్లు చేస్తూ, విరేచనం వెళ్లాలనే కోరిక ఉంటే రోజుకు మూడు సార్లు కూడా వస్తుంది అని తెలిసింది. నీటిని త్రాగే విధానం, ఆహార విధానం, ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు చేసుకుని ప్రయత్నం చేస్తే అందరికీ కొన్ని క్షణాలలో రోజుకి మూడుసార్లు సుఖవిరేచనం అవుతుంది అని తెలిసింది. మనిషికి కూడా జంతువులాగ అంత సుఖంగా, అంత త్వరగా ఏక మొత్తంలో, ఎన్ని సార్లుగా తింటే అన్ని సార్లుగా, ఏ రంగు ఆహారం తింటే ఆ రంగులో, వాసన లేకుండా కూడా అవుతుంది అని తెలిపోయింది. రోజుకి ఒక్కసారికంటే మనిషి వెళ్లకూడు, మనిషి ప్రేగులలో మార్పులున్నాయనే వాదన తప్పని తెలిపోయింది. ఇక నాకు ఆ రోజు నుండి ఇప్పటి వరకూ రోజుకు మూడు సార్లుగా 5, 6 సెకన్డ్లో మలవిసర్జన అలా జరుగుతూనే ఉంది. మనకు అవగాహన లేక, ఎవరూ మనకు చెప్పక, ఆలోచన కలిగించక ఇలా అయిపోయామే తప్ప అందరికీ అలాంటి అవకాశం ఉంది.

ఇలా నాకు తెలిసిన అనుభవాన్ని ఎందరికో చెప్పటం వలన ఆందరికీ సుఖవిరేచనం అవ్యాడం జరిగేది. నేను 1994 సంవత్సరం నుండి ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం ప్రచారం చేయడంలో, ప్రజలకు ఈ మలం గురించి ప్రేగుల బొమ్మలు వేసి ఎలా మలం తయారవుతుందో, ఎలా జరుగుతుందో, ఎంత తయారవుతుందో, మనం వదిలితే ఎంత బయటకు వస్తుందో, ఎంత నిలువ ఉంటుందో, మలం నిలవ ఉంచే ఏమి జరుగుతుందో, ఎలాంటి ఆహారం తీసాలో, ఎలా ప్రయత్నించాలో, ప్రేగును ఎలా శుద్ధి చేసుకోవాలో మొదలగు విషయాలను గురించి ఉపన్యాసాల ద్వారా ప్రజలకు అవగాహన కలిగిస్తూ వస్తున్నాను. ఆ ప్రసంగాల ద్వారా మారిన ప్రజలు అవగాహనతో ఆచరించి మంచి ఫలితాలను పొందుతున్నారు. నేను చెప్పే పద్ధతి ప్రకారం సుఖవిరేచనం కావడం అనేది ఆందరికీ చాలా సులువు మార్గం అయింది. ప్రజలందరూ వారి అనుభవాలను ఈ 8, 9 సంవత్సరాలుగా ఫోనుల ద్వారా, ఉత్తరాలద్వారా, వారికి ఈ మార్గము ఎలా సహకరించిందో, ఇప్పుడు ఎంత బాగున్నామో అని తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఎన్నో వేల మంది స్వయముగా ఆచరించి, అనుభవించిన విషయాలను మీకు ఈ రూపంగా తెలియజేస్తున్నాను. అంతేగానీ ఏవో పుస్తకాలను తిరగవేసి, అందులో ఉన్న శాస్త్రాన్నంతా మీకు ఎక్కించి బుర్ర పాడు చేయడానికి నేను ప్రయత్నించడం లేదు. మనమంతా ఆచరించతగ్గాలి, తేలిగ్గా సాధ్యమయ్యే రీతిని దృష్టిలో ఉంచుకుని మీకు అందించడం జరుగుతుంది.

ఇలాంటి అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న విషయాలను మీకు అర్థం కావడానికి విపరంగా వేరు వేరు అధ్యాయాలను పెట్టి చెప్పాడం జరిగింది. మీరు శ్రద్ధగా ప్రతీ విషయాన్ని, ప్రతీ అధ్యాయాన్ని చదివి అర్థం చేసుకుని, ఆలోచనతో ముందుకు వెళుతూ, ఆచరించితే మీరు కోరుకునే విధముగా మలవిసర్జన అవుతుంది. మనిషన్నివాడికి మలబర్ధకం ఉండకూడదు. అది మన జీవితాన్ని ఎంత పాడుచేస్తుందో అన్నది సుఖవిరేచనం అయ్యేదాకా తెలియదు. ఆలాంటి సుఖవిరేచనం అవ్యాడానికి నాకు తెలిసిన రహస్యాలన్నింటినీ మీకు అందించే

ప్రయత్నం చేసాను. మీరు వాటిని అందుకుంటూ ఇంటిల్లిపాదీ ఆచరిస్తూ నుఖువిరేచనంతో సుఖాన్ని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను. అందులో భాగంగా ముందు మీకు ప్రేగులు, వాటిలో జరుగు మార్పులు వాటి పనితీరు వివరంగా తెలిస్తే మనం వాటిని జూగ్రత్తగా ఎలా కాపాడుకోవాలో అర్థం అవుతుంది. వాటిపట్ల అశ్రద్ధ ఎన్ని ఇబ్బందులకు దారి తీస్తుందో కూడా అవగాహన వస్తుంది. అందుచేత వాటి గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం ముందు చేధాం.

2. ప్రేగులు - వాటి కథ

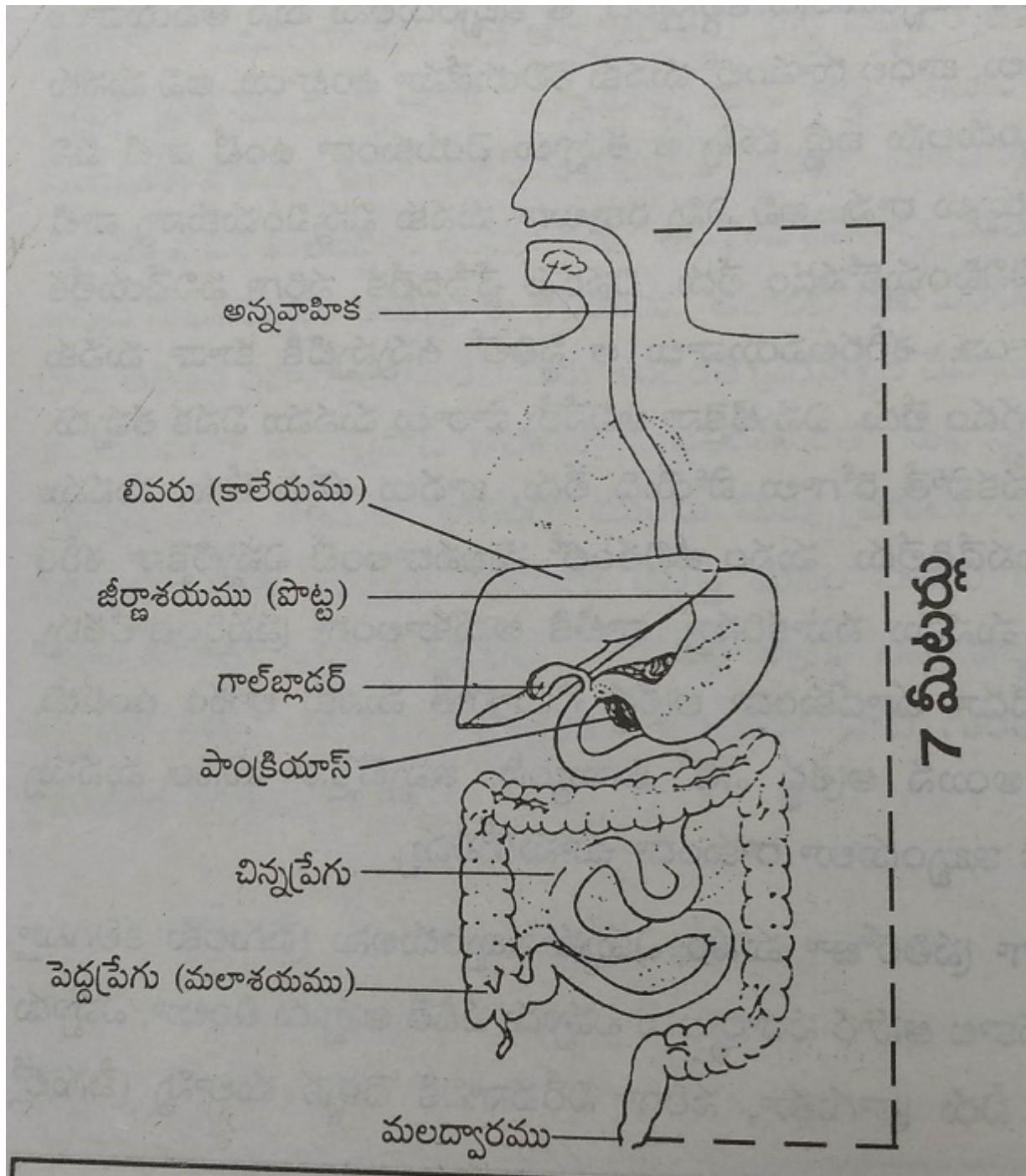
- అవయవాలను అర్ధం చేసుకో - అనారోగ్యం రాకుండా చూసుకో
- శరీరానికి కలిగించున ఏ ముప్పు - ఇకనైనా కలగాలి నీకు కనువిప్పు
- నోటిలో మొదలవుతుంది జీర్ణం - చిన్న ప్రేగుల్లో అవుతుంది పరిపూర్ణం
- సారమంతా పీల్చేది చిన్న ప్రేగు - నిస్సారమంతా మోసేది పెద్ద ప్రేగు
- చిన్న ప్రేగులలో మిగిలిన వ్యర్థం - పెద్ద ప్రేగులో అవుతుంది మలపదార్థం
- జిగురు ఊరుతుంది ప్రేగుల్లో (ఎక్కువగా) మిన్నగా - మలం జరుగుతుంది ముందుకు మెల్లగా
- చేరేది, వచ్చేది అవ్వాలి సమానం - అదియే విమోచనకు సరియైన ప్రమాణం
- చూశా మలంలో ఎంత వ్యర్థమో! - వదలకపోతే ఎంత అనర్థమో!

మనలో చాలా మందికి శరీర అవయవాలు లోపల ఎలా ఉంటాయో, అవి ఏ పని చేస్తుంటాయో, అందులో జరిగే మార్పులు మొదలైనవి అసలు తెలియదనే చెప్పాలి. అవి తెలియకపోయినప్పటికీ వాటి పని చేసుకుంటూనే పోతాయి. ఈరోజు మనం వాటి గురించి ఎక్కువగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం వచ్చింది. ఎందుచేతనంచే మన శరీర అవయవాలను వాటిపని అవి స్క్రమంగా చేసుకునే విధముగా ప్రతిరోజు మనం జీవించలేకపోతున్నాము. మన జీవన విధానము వాటికి అనేక రకములైన ఇబ్బందులను కల్గిస్తుంది. ఆ ఇబ్బందులను మన అవయవాలు రకరకాల రోగాలు, బాధల రూపంలో మనకు తెలియజేస్తూ ఉంటాయి. అవి మనకు అందించే ఇబ్బందులను బట్టి మళ్ళీ ఆ తప్పులు చేయకుండా ఉంచే వాటి పని తీరులో ఏ మార్పులు రావు. అవి ఎన్ని రకాలుగా మనకు విన్నవించుకున్న వాటి గోడు మనం వినిపించుకోవడం లేదు. చివరకు

చేసేదిలేక, సరిగా పనిచేయలేక మొండికేస్తుంటాయి. శరీర అవయవాలు ఆస్థితిలో ఉన్నప్పటికీ కూడా మనకు గుణపాతం కలగడం లేదు. ఎప్పటికైనా అవి నేర్చే పాఠాలు మనము వినక తప్పదు. ఆ పాఠాలు వినకపోతే రోగాలు పోయేది లేదు, బాధలు తగ్గేది లేదు, మనము జీవితంలో సుఖపడేదిలేదు. మనం జీవితంలో సుఖపడాలంచే ఎప్పటికైనా శరీర అవయవాలకు మనము సహకరిస్తూ, వాటికి అనుకూలంగా ప్రవర్తించాలేతప్ప, వాటి మంచీ చెడూ చూడకుండా అశ్రద్ధ చేస్తూపోతే మనకు లాభం ఉండదు. ఇప్పటివరకూ అయిన అశ్రద్ధ ఏదో అయ్యంది. ఇప్పటికైనా మనం మనస్సు మార్చుకుంచే ఏ ఇబ్బందులూ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ మనం ఎక్కువ ఇబ్బందులను ప్రేగులకు కలిగిస్తూ ఉంటాము. రకరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తీంటూ, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నీరు త్రాగుతూ, సరిగా విరేచనానికి వెళ్ళక మలాన్ని ప్రేగుల్లో నింపుకుంటూ జీర్ణకోశాన్ని పాడుచేసుకుంటూ ఉంటాము. లోపల ఏమి జరుగుతుందో తెలిసో తెలియో ఇంతకాలం జీర్ణకోశానికి, మలకోశానికి ఎన్నో ఇబ్బందులను కలుగజేశాము. ఇప్పుడు వాటినుండి పూర్తిగా బయటపడాలన్నా లేదా చేసిన తప్పు మరలా చేయకూడదన్నా అసలు శరీరం లోపల జరిగే ప్రక్రియను వివరంగా తెలుసుకుంచే మనకు కొంత వరకు కనువిపు కలుగుతుంది. అక్కడనుండి మనం ఎలా జీవిస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా వస్తుందో కూడా అర్థమవుతుంది. శరీరం లోపల జరిగే విషయం అర్థమైతే, శరీరానికి సహకరించడం మనకు తెలుస్తుంది. నోటి దగ్గర నుండి మలద్వారం వరకూ పొట్టు, ప్రేగులలో ఏమి జరుగుతుంది అనే విషయాన్ని ముందు తెలుసుకొని తర్వాత ఆహార నియమాల్ని పాటిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందవలెను.

రైఫ్‌ఫెల్‌



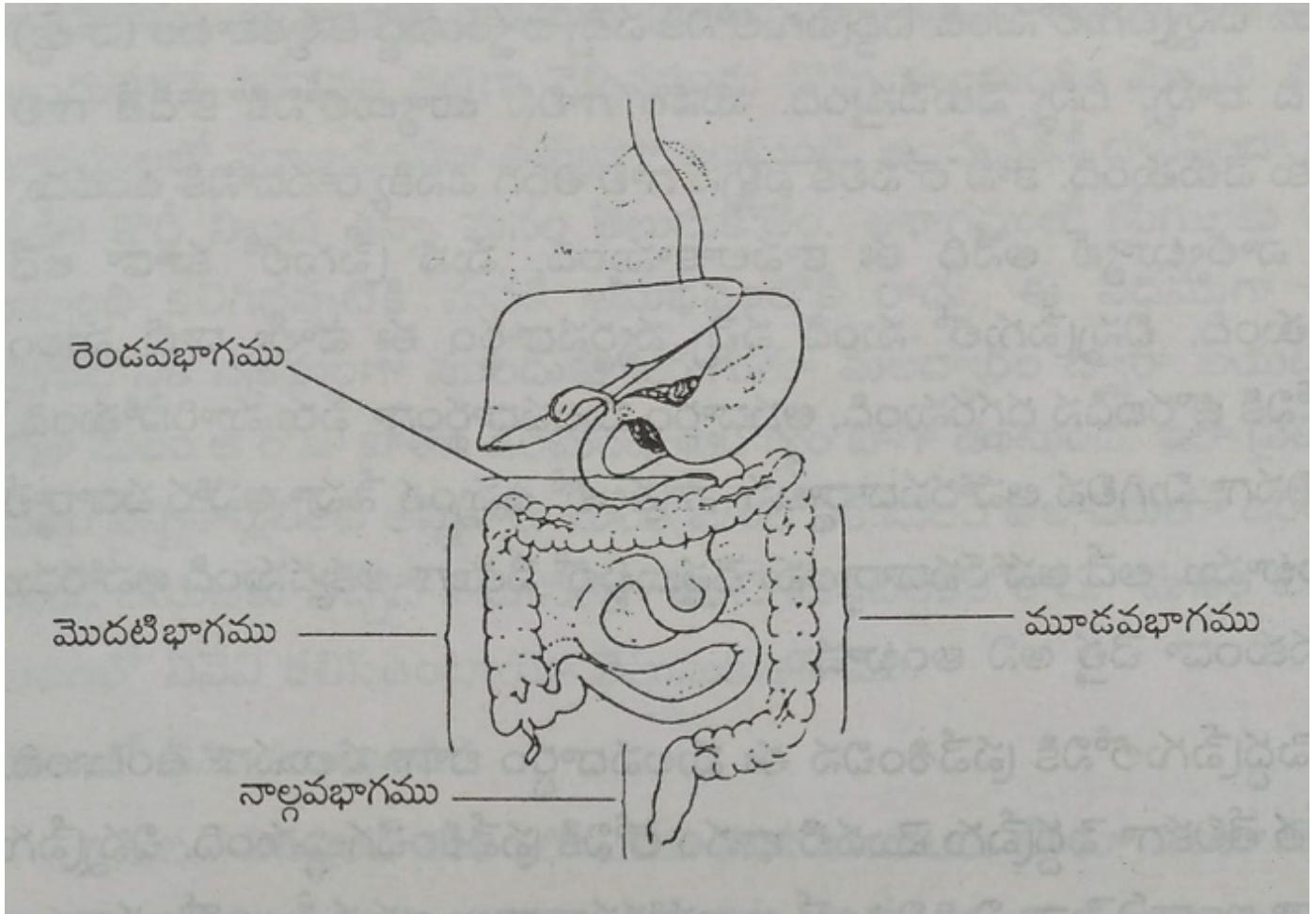
ప్రేగులు, నోటి దగ్గర నుండి మలద్వారం వరకూ మొత్తం పొడవు '7' మీటర్లు. ఇందులో ముందు నోటి దగ్గరనుండి పొట్టవరకూ అరమీటరు పొడవు, పొట్టచివర నుండి చిన్న ప్రేగు 5 మీటర్లు పొడవు, చిన్న ప్రేగుల చివర నుండి పెద్ద ప్రేగు చివరి భాగం వరకూ మీటరున్నర పొడవు ఉంటుంది. ఈ 7 మీటర్లు పొడవుండే ప్రేగులలో ఏమి జరుగుతుందో కొఢిగా తెలుసుకుందాము.

మనం తీసుకునే ఆహారం ముందుగా నోటిలో లాలాజలంతో కలిసి అక్కడ నుండి అన్నవాహిక ద్వారా పొట్టను చేరుతుంది. పొట్ట అనేది రెండు లీటర్ల పరిమాణం

గల ఆహారాన్ని నిలవచేసే సంచి అనవచ్చు. పొట్టలో హైడ్రోక్సోర్ిక్ యాసిడ్ మరియు గ్యాష్టిక్ జ్యాన్ అనే జీర్ణాదిరసాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో ఉండే క్రిములను చాలా వరకు సంహరించివేస్తాయి. పొట్టలో ఆహారం సుమారు రెండు గంటల వరకూ ఉంటుంది. అదే మనం మాంసాహారం, అధికమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు మొదలైనవి తిన్నపుడు అవి మూడు నుండి ఐదు గంటల వరకూ పొట్టలోనే ఉంటాయి. వాటిని పొట్ట అంత ఎక్కువసేపు జీర్ణం చేయాలి. పొట్టలోపడ్డ ఆహారాన్ని పొట్టలో ఉరిన జీర్ణాదిరసాలు ఆహారాన్ని బాగా గిలకొట్టినట్లుగా చేస్తాయి. పిండి పదార్థాల్లాంటివి పొట్టలో ఎక్కువగా జీర్ణం అవుతాయి. కొంతశాతం పిండి పదార్థం పొట్ట నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలుస్తుంది. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు పొట్టలో కొద్దిగానే జీర్ణం అవుతాయి. పొట్టలో ఆహారం కొంతవరకూ జీర్ణమైన తరువాత దానిని మిగతా జీర్ణక్రియ జరగడానికి చిన్న ప్రేగులలోనికి తోస్తుంది. పొట్ట నుండి వచ్చే ఆహారంలో యాసిద్దు బాగా ఉంటాయి. చిన్నప్రేగు మొదటిభాగంలో ఈ యాసిద్ద శక్తిని తగ్గించే క్షారసంబంధమైన జీర్ణాదిరసాలు వచ్చి కలుస్తాయి. ముఖ్యంగా చిన్నప్రేగులలో ఉంచే జీర్ణాదిరసాలు, లివరునుండి వచ్చే జీర్ణాదిరసాలు, పాంక్రియాన్ నుండి వచ్చే జీర్ణాదిరసాలు చిన్నప్రేగులలోనికి వచ్చిన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. చిన్న ప్రేగులలో మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు ముఖ్యంగా జీర్ణమవుతాయి. నూటికి 80-90 శాతం జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు చిన్న ప్రేగులల్లో పలుచని రసంగా మారి చిన్న ప్రేగుల గోడల ద్వారా పీలుచ్చుకోబడి నెమ్మడిగా రక్తంలో కలుస్తాయి. మనభూమి నీటిని ఎలా పీలుచ్చుకుంటున్నదీ అలాగే చిన్న ప్రేగుల గోడలు జీర్ణమైన ఆహారసారాన్ని పీలుచ్చుకుంటాయి. చిన్న ప్రేగులలో ఇలా ఆహార పదార్థాలు రసంగా మారడానికి తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యాయి (ఉపు, నూనె లేనివి) అయితే 3 నుండి 4 గంటలు పడుతుంది. అదే ఉపు, నూనె, నెయ్యలు ఎక్కువగా వాడితే 5 నుండి 8 గంటల వరకూ పడుతుంది. పొట్ట ప్రేగులలో ఎంత త్వారగా అరిగే ఆహారాన్ని మనం తీంచే అంత సుఖంగా ఉంటుంది. ఎంత త్వారగా అరిగితే అంత ఆరోగ్యం.

రక్తం ద్వారా ఆహార పదార్థాలు ముందుగా లివరులోనికి వెళ్లాయి. లివరులో ఇంకా శుద్ధి చేయబడి అక్కడినుండి శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు చేర్చబడతాయి. ఈ విధముగా జీర్ణక్రియ జరిగేది ముందు నోటిలో, తరువాత పొట్టలో, ఆ తరువాత చిన్న ప్రేగులలో. పొట్ట, చిన్న ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా ఉంచే మనం తిన్న ఆహారం బాగా అరుగుతుంది. అరిగిన ఆహారం నుండి ప్రేగులు బాగా సారాన్ని పీలుచుంటాయి. అప్పుడే మనకు శక్తి వస్తుంది.

పెద్ద ప్రేగు: చిన్న ప్రేగులు శరీరానికి కావలసిన సారాన్నంతటినీ పీలుచుకోగా, చిన్నప్రేగులో మిగిలిన అరగని ఆహార పదార్థాలు, సరిగా జీర్ణంకాని పీచుపదార్థాలు మొదలైనవి పెద్దప్రేగులోనికి గెంటబడతాయి. ఉదాహరణకు మనం కాఫీ డికాక్స్ పెడతాము. బాగా మరిగిన తరువాత కాఫీ పాడిలో సారమంతా నీటిలోనికి వస్తుంది. ఆ సారాన్ని మనం తీసుకోవడం కొరకు ఆ డికాక్స్ ని వడకట్టి క్రిందకు వచ్చే సారాన్ని తీసుకొని, పైన గుఢ్ఱలో మిగిలిన పాడిని బయటకు పడవేస్తాము. అదే విధముగా మనలో జరుగుచున్నది. మరిగించే కార్బ్యూక్రమం అక్కడ పొయిచేస్తే ఇక్కడ మనలో ప్రేగులు చేస్తాయి. క్రింద సారాన్ని మనం వడకట్టి తీసుకొన్నట్లు ప్రేగులు ఆహారంలో సారాన్ని అలా వడకట్టి పీలుచుంటాయి. పైన మిగిలిన కాఫీ పాడిని మనం మనకు పనికిరాదు అనుకొని చెత్తబుట్టలో వేసినట్లుగా, చిన్నప్రేగులలో మిగిలిన అక్కర్ణేని పదార్థాలను, అరగని పదార్థాలను చెత్తకుండీలాంటి మలం ప్రేగులోనికి పడవేస్తుంది. పెద్దప్రేగు మీటరున్నర పాడవ, రెండున్నర అంగుళాల వెడలు ఉంటుంది. పెద్దప్రేగు నాలుగు భాగాలుగా విడగొట్టబడి ఉంటుంది.



- **మొదటి భాగము:** సీకమ్ మరియు ఎసెండింగ్ కాలన్ (Ceacum & Ascending colon)
- **రెండవ భాగము:** ట్రాన్సెంస్ కాలన్ (Transverse Colon)
- **మూడవ భాగము:** డిసెండింగ్ కాలన్ (Descending Colon)
- **నాల్గవ భాగము:** రెక్టమ్ మరియు మల ద్వారం (Rectum & Anus)

పెద్దప్రేసునే మలంప్రేసు అని, మలాశయం అని కూడా అంటారు. పెద్ద ప్రేసు లోపలిభాగం అంతా జిగురుపొరలు ఎక్కువగా ఉండి, ఎక్కువ జిగురును ఎప్పుడూ ఉండిన్నా ఉంటాయి. ఈ జిగురు కారణంగా మలం ప్రేసుల గోదలకు అంటుకోకుండా త్వరగా ముందుకు జరిగి వెళ్లడానికి పనికి వస్తుంది. చిన్న ప్రేసులలో నుండి అరగని, అక్కర్లేని పదార్థాలు మలం ప్రేసులోనికి వెళ్లడానికి మార్గం ఉంటుంది గానీ, ఇటు మలం ప్రేసు నుండి మరలా వెనక్కి చిన్న ప్రేసులోనికి వెళ్లడానికి ఉండదు. చిన్నప్రేసులోనుండి పెద్దప్రేసులోనికి వచ్చే

ద్వారం వద్ద చిన్నకవాటం (వాల్వ్) లాంటిది దాన్ని, దీన్ని వేరుచేస్తుంది. మనం గాలిని ట్యూబులోనికి కొడితే గాలి లోపలకు వెళుతుంది. కానీ లోపలికి వెళ్ళిన గాలి తిరిగి వెనక్కి రావడానికి ఉండదు. అక్కడ వాల్వ్ ట్యూబ్ అనేది ఈ కాపలా కాస్తుంది. మన ప్రేసులో కూడా అదే జరుగుతుంది. చిన్నప్రేసులో నుండి వచ్చే వ్యర్థ పదార్థం ఈ వాల్వ్ దాటి మలం ప్రేసులోనికి జోరబడిన దగ్గరనుండి, ఆ పదార్థం మలపదార్థంగా వేరు మారిపోతుంది. మనం తినగా మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను పాత్రలలో ఉన్నంత సేపూ ఆహార పదార్థాలే అని అంటాము. అదే ఆహార పదార్థాలను చెత్త బుట్టలో వేయగా అక్కడ నుండి ఆహారము అని అనకుండా చెత్త అని అంటాము.

పెద్దప్రేసులోనికి ప్రవేశించిన ఈ మలపదార్థం బాగా పలుచగా ఉంటుంది. అందుచేత తేలికగా పెద్దప్రేసు మొదటి భాగం లోనికి ప్రవేశించగలుగుతుంది. చిన్నప్రేసు పీల్చుకోగా ఇంకా ఏమైనా మిగిలి ఉంచే ఆ ఆహార పదార్థాలు ఇక్కడ పీల్చుకోబడతాయి. ఈ భాగములోని ప్రేసులగోడలలో రక్తనాళాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పీల్చుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. చిన్నప్రేసులో కొంతవరకు నీరు పీల్చుకోబడుతుంది. మిగిలిన నీటిలో 70-80 శాతం వరకు ఇక్కడ పీల్చుకోబడుతుంది. దీని వలన మలపదార్థం చిక్కబడుతుంది. ప్రేసులకు ఉండే తరంగచలనము (పెరిస్టాలిటిక్ మూమెంట్స్) వలన ఈ మలము పెద్దప్రేసులో ముందుకు నెఱ్చబడుతూ ఉంటుంది. ఈ విధముగా మొదటిభాగములోని మలం రెండవభాగములోనికి జరుగుతుంది. మలం ఈ విధముగా ముందుకు జరగడానికి ప్రేసులగోడలలో ఊరే జిగురు సహకరిస్తుంది. అక్కడ నుండి మెల్లగా మలం మూడవ భాగములోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక్కడ మలం యొక్క ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పుడు మనకి విరేచనం వెళ్లాలన్న కోరిక కలుగుతుంది. మనం వెళ్లడానికి సిద్ధపడినప్పుడు మలం నాలుగవ భాగములోనికి వెళ్ళి వెంటనే మలద్వారం ద్వారా బయటకు వస్తుంది.

ఈ భాగములో మలం ఎప్పుడూ నిలువ ఉండదు. మనం వెళ్ళే ముందు మాత్రమే అందులోకి చేరుకుంటుంది. అందులోకి చేరిన వెంటనే మనం ఈ మలాన్ని ఆపుకోలేము. ఈ నాలుగవ భాగములో ప్రేగుకు నరాల సరఫరా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేతనే విరేచనం గట్టిగా వెళ్లినప్పుడు నొప్పి కలుగుతుంది. మొదటి మాడు భాగములలో నరాల సరఫరా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేతనే దానినిండా మలం కేజీల కొఢీ నిలువ ఉన్నా మనం తెలుసుకోలేము. ఆ భాగములో ప్రేగులకు ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగినప్పటికి మనకి అనుభవంలోకి రాదు. ఈ విధముగా మలం ప్రేగులోనికి స్క్రమంగా ముందుకు జరుగుతూ మలద్వారం ద్వారా బయటకు ఏ రోజు మలం ఆ రోజు పోతూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ మనం ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు మలం ప్రేగులోనికి మలం ఆలా చేరుతూ ఉంటుంది. చేరేది, బయటకు వచ్చేది సమానంగా ఉంచే మలబద్ధకం రాదు. మనం విసర్జించే మలంలో ఏవేలీ కలిసి ఉంటాయో తెలుసుకుందాము.

మలంలో ఏమి ఉంటుంది?

మనం విసర్జించే మలంలో ఏవేలీ కలిసి బయటకు పోతూ ఉంటాయో, దేని వల్ల మలానికి వాసన వస్తూ ఉంటుందో, ఏయే వ్యర్థ పదార్థాలుంటాయో తెలుసుకుందాము.

- నీరు:** 60-70 శాతం నీరు ఉంటుంది. మలం తయారయ్యక 8-10 గంటలలో బయటకువస్తే మెత్తగా ఇంతనీటితో ఉంటుంది. అంతకు మించి నిలువ ఉంచే ఈ నీటి శాతం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది.
- అనవసర పదార్థాలు:** 15 నుండి 20 శాతం అనవసర పదార్థాలు ఉంటాయి.
 - ఎక్కువ శాతం అరగని పీచు పదార్థాలు (ఆహారంలో పీచు)
 - ప్రేగులలో జిగురు

- కొలెష్టాల్
- లివరు నుండి వచ్చే బైల్ జ్యూన్ (ఆహారాన్ని చిన్న ప్రేగులో అరిగించడానికి వినియోగింపబడగా మిగిలినది) ఈ జ్యూన్ లో వచ్చే బైల్ రూబిన్ వల్లే విరేచనానికి పసుపుపచ్చ రంగు వస్తుంది.
- సరిగా అరగని లవణాలు
- సరిగా అరగని మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు.

3. బాక్సీరియాలు: 20 శాతం వరకూ ఇవి ఆక్రమించుకొని ఉంటాయి. ఇందులో చనిపోయిన, బ్రతికిన బాక్సీరియాలు ప్రతీరోజు విరేచనం గుండా పోతుంటాయి. ఈ బాక్సీరియా మలంలో కలిసిరావడం వలన మలానికి కొద్దిగా దుర్మాసన ఉంటుంది.

పైన చెప్పిన వాటికి తోడుగా ప్రేగులలో ఊరేబిగురు వచ్చి కలిసి మలాన్ని మెత్తగా ముందుకు జరిగేటట్లు చేస్తూ ఉంటుంది. విరేచనం సాఫ్ట్గా అయ్యేవారికి ప్రేగులలో ఎరోజుకారోజు తయారయ్యే వ్యర్థపదార్థాలు బయటకు పోతాయి. విరేచనం కాకపోతే ఇవన్నీ లోపలే నిలువ ఉంటాయి. ఆహారంలో పీచుపదార్థం వీటన్నింటినీ కలుపుకుంటూ, తోసుకుంటూ ముందుకు వస్తుంది. నీరు బాగా త్రాగేవారికి ఇవన్నీ పలుచగా ఉండడం వలన త్వరగా జరుగుతాయి. పీచులేని ఆహారం (మాంసాహారం, కృత్రిమమైన ఆహారాలు) తీసుకుంటే మిగతా వ్యర్థపదార్థాలు ప్రేగులనుండి బయటకు త్వరగా, సరిగారావు. దానితో దీర్ఘరోగాలు వస్తాయి.

మనం ఇప్పటి వరకూ నోటి దగ్గర నుండి మలద్వారం వరకూ ఏ భాగంలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోగలిగాము. మనం తీనే ఆహార పదార్థాలకు మలం ఎంత సమయానికి తయారవుతుందో, ఆ తయారైన మలం మలవిసర్జనకు మలద్వారం వద్దకు ఎలా జరుగుతుందో, మనం రోజుకి ఎన్నిసార్లుగా మలవిసర్జన చేసే

ప్రేగంతా ఖాళీ అప్పతుందో మొదలగు విషయాలను తరువాత అధ్యాయములో తెలుసుకుండాము.

3. ప్రేగులలో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి

- ప్రేగులలో రోగ నిరోధకశక్తి - పెంచుకొన ప్రయత్నించడం యుక్తి
- పెంచుకో ప్రేగులలో రక్కణశక్తి - కలిగించుకో రోగాల నుండి విముక్తి
- మంచి బాష్టీరియా నిష్పత్తి - పెంచుకుంచే పెరుగును లోపల శక్తి
- తల్లిపాలే బిధ్దకు అమృతం - చేస్తాయి ప్రేగును దోషరహితం
- వదలకుంచే ప్రేగులలో మలం - పెరుగుతుంది చెడు బాష్టీరియా బలం
- నీలోని వికృతిని జయించుకో - ప్రకృతితో స్నేహం కలుపుకో

మనం త్రాగే నీటిలోనూ, తినే ఆహారంలోనూ మనకు హనికలిగించే బాష్టీరియాలు, వైరస్ లు, పాయిజన్స్, టాకిప్స్ ఎన్నో రకాలుగా ఉంటాయి. అవి నీటి ద్వారా, ఆహారం ద్వారా మన శరీరం లోపలకు వెళ్తాయి. ఆహారం, నీటితో పాటు అవి అన్నో కూడా యథావిధిగా రక్తంలోనికి వెళ్లిపోతే మనం వెంటనే రియాక్షన్ వచ్చి చచ్చిపోతాము. మరి మనకు అలా ఏమీ కావడం లేదంచే కారణం మనలో ఉన్న రోగనిరోధకశక్తి. మన పొట్ట, ప్రేగులలో ఆ రోగనిరోధకశక్తి వ్యవస్థ పనిచేస్తూ మనల్ని నిరంతరం ఆహారం నుండి నీటి నుండి రక్కిస్తూ ఉంటుంది. మనము ఆరోగ్యంగా ఉండాలంచే ఈ రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోకుండా మనము కాపాడుకోవాలి. రోగనిరోధకశక్తి మనల్ని ఎలా రక్కిస్తున్నది అనేది ఒక ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాము. బిందెలో మంచి నీటిని తీసుకొని సెలైన్ బాటిల్ లో పోసి, ఆ నీటిని మన రక్తంలోనికి ఎక్కిస్తే మనము 15, 20 నిమిషాలలో అల్రెడ్డిలు, రియాక్షన్లు వచ్చి వెంటనే చనిపోతాము. అదేనీరు మన పొట్టద్వారా అందిస్తే రక్తంలోనికి వెళ్లి కలియడానికి 15, 20 నిమిషాలు పడుతుంది. అప్పుడు మనకు ఏమీ కావడం లేదు గదా! మనం త్రాగిన నీటిని పొట్ట ప్రేగులలో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి శుద్ధి చేసి తర్వాత రక్తంలోనికి పంపుతుంది. కాబట్టి మనకు

ఎమీకావడం లేదు. మనం త్రాగిన నీటిలో ఉన్న దోషాలను సంహరించింది లేదా శుద్ధి చేసింది ఏమిటంటే మనలో ఉండే మంచి బాష్టీరియాలు. వాటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

మన ప్రేగులలో (చిన్న ప్రేగు, పెద్ద ప్రేగులలో) రెండు రకాల బాష్టీరియాలు ఉంటాయి. ఒకటి శరీరానికి ఉపయోగపడే బాష్టీరియా అయితే రెండవది శరీరానికి అపకారం చేసే బాష్టీరియా. ఒకటి ధర్మం అయితే రెండవది అధర్మం. ధర్మం రక్షిస్తుంది. అధర్మం నాశనం చేస్తుందని మనకు తెలుసు. లోపల ఉండే రెండు రకాల బాష్టీరియాలను ఈ రెండిటితోనూ పోలుఁకొని తెలుసుకుందాము. మనలో రోగానికి భక్తి బాగా ఎక్కువగా ఉంది అంటే, ఉపయోగపడే బాష్టీరియా 80 శాతం ఉంటుంది. మంచివి 80 శాతం అయినప్పుడు చెడ్డవి 20 శాతం అని తెలిసిపోతుంది. మంచి బాష్టీరియా అంతశాతం మనలో ఉన్నప్పుడు మనం ఏ నీరు త్రాగినా, పరిశుభ్రంగా లేని ఆహారాన్ని కడుక్కొకుండా తెచ్చా, ఆ రెండింటిలో ఉన్న దోషాలన్నిటినీ ఈ '80' శాతం బాష్టీరియా చంపివేసి, శుద్ధిచేసి అప్పుడు ఆ ఆహారంలో సారాన్ని రక్తంలోనికి పంపుతాయి. అయినా మనకు ఏమీ అపకారం జరగదు. ఏ ఊరు మారినా, ఏ నీరు త్రాగినా, ఏ గాలి మారినా, ఏ ఆహారాలు మారినా మనకు రొంపలుగాని, విరేచనాలుగాని, వాంతులుగాని, జ్వరాలుగాని, దగ్గులుగాని, త్రోట్ ఇన్వెక్షన్ లు గానీ మన దరిదాపుల్లోకి రావు. మీరు ఇక బాహ్యమయిన శుభ్రాన్ని పట్టించుకోకపోయినా హని ఉండదు. ప్రక్కదేశం వారు సరిహద్దులు దాటి ఇంకో దేశంలో అడుగుపెడితే వెంటనే మిలటరీ వారు సిద్ధమై వారిని ఎదుర్కొన్నట్లుగా మనలో బాష్టీరియా ఎదుర్కొంటూ చంపి వేస్తుంది. పశుపక్షీయదులు ఆహారాన్ని ఏమీ కడుక్కొకుండా, నేలమీద ఆహారాన్ని మట్టితో తింటూ, మురికి నీరు, ఆకుపచ్చటి నీరు కూడా త్రాగి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతున్నాయి అంటే ప్రేగులలో ఉండే రక్షణ శక్తి లేదా రక్షక దళం అని అనవచ్చా. మూడువంతులు ధర్మం నడిచేటప్పుడు ఒకవంతు అధర్మం బలం తక్కువ గాబట్టి అణిగి ఉంటుంది. అలాగే మనలో 20 శాతం అపకారం చేసే

బాస్కీరియా ఉన్నప్పటికీ అది ఏమీ చేయలేక, మూడువంతులు మంచివాటి బలం వల్ల ఇవి అణిగి ఉంటాయి. పూర్వం రోజులలో మనుషులు రుచులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా, పాల్మీ లు పట్టకుండా, ఆహారాన్ని ఎక్కువగా పాడు చేయకుండా పుల్ల మళ్ళిగ, పుల్లపెరుగు, పుల్లగంజి మొదలగునవి వాడేవారు. అందుచేత దేనినైనా తట్టుకోగలిగే విధముగా వారిలో 80 శాతం మంచి బాస్కీరియా ఉండేది. ఈ రోజులలో మనుషులకు 80:20 బాస్కీరియా సామాన్యంగా ఎవరికీ ఉండదు. ప్రకృతి సిద్ధముగా ఎక్కువగా పచ్చివి తీంటూ, ఆహార నియమాలు పాటించే వారిలో ఈ నిష్పత్తి ఉంటుంది. ఇలాంటి నియమాలు పాటించేవారు చాలా ఆరుదుగా కనిపిస్తారు. నేడు కలియగంలో మూడువంతులు అధర్మం, ఒకవంతు ధర్మం. అన్యాయానికి పైచేయి అయినది. అలాగే మనలో ఉండే బాస్కీరియాలో కూడా యుగధర్మానికి అనుకూలంగానే నడుస్తున్నది. ఈరోజుల్లో పూర్తి ప్రాముఖ్యత రుచులకు ఇచ్చి తెనడం కొరకే బ్రతికే రోజులు వచ్చాయి. ఈ రుచులు, ఈ అలవాట్లు శరీరంలో అలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ప్రస్తుతం మనలో మూడువంతులు అపకారం చేసే బాస్కీరియా ఉంచే ఒకవంతు ఉపకారం చేసేవి ఉంటున్నాయి. ఈ రోజుల్లో ధర్మంగా, లంచాలు తెనకుండా, ఇవ్వకుండా సమాజంలో బ్రతికేవారికి ఎదురుదెబ్బలు తగులుతున్నాయి లేదా ప్రాణాలు పోతున్నాయి. అలాగే మనలో హానిచేసే బాస్కీరియాలు పెరిగిపోయే సరికి ఆహారంలో ఉండి మనకు అపకారం చేసే క్రిములను చంపకుండా ఇవి అవి కలిసి స్నేహం కలుపుకుంటూ ఉంటాయి. మంచి బాస్కీరియా సంఖ్య తక్కువ కాబట్టి రోగాలకు తక్కువగా ఉంటుంది. ఈరోజుల్లో అందరికీ నీరుమారినా, గాలిమారినా, ఆహారం మారినా, రొంపలు, విరేచనాలు, వైరన్ జ్వరాలు, దగ్గులు, తరచూ ఏదో ఒక ఇన్ ఫెక్షన్ లు ఇలా రకరకాలుగా రావడానికి శరీరంలో అధర్మం పెరగడం, ధర్మం తగ్గిపోవడం. ఇలాంటి వాతావరణం శరీరంలో ఉన్నప్పుడు ప్రక్క వారికున్న ఇబ్బందులు, ఊరిలో ఒకరికి ఏదన్నా వస్తే, అవి అందరికి అంటుకోవడాలు, అంటురోగాలు మొదలగునవి తరచూ వస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితి నుండి మళ్ళీ పూర్తిగా ఆరోగ్యం వైపు ప్రయాణించాలంచే

మూడువంతులు మంచి బాక్సీరియా మనలో నివసం ఏర్పరచుకునేటట్లు అలవాట్లను మార్చుకుంచే సరిపోతుంది.

మనలో ఉన్న మంచి బాక్సీరియా, రోగాలను కలిగించే బాక్సీరియాల నుండి కాపాడడానికి యంటీజెన్స్ ను (నిరోధకాలు) ఉత్పత్తి చేసి శరీరం యొక్క ఇమ్యూనిటీని కాపాడతాయి. శరీరానికి ఉపయోగపడే బాక్సీరియాను ల్యాక్షోబాసిల్స్ అంటారు. వీటిలో కొన్ని వందల రకాలు ఉన్నాయి. కానీ అన్నిటికంచే ముఖ్యమైనది ల్యాక్షోబాసిల్స్ ఎసిడోఫిలస్. ఈ బాక్సీరియాలు శరీరానికి అవసరమైనప్పుడు కొన్ని రకాల బి - విటమిన్లను, విటమిన్ 'కె' ను కూడా ప్రేగులలో తయారుచేసి శరీరానికి అందించుతాయి. ఈ ల్యాక్షోబాసిల్స్ ఎసిడోఫిలస్ అనే బాక్సీరియా బిడ్డ పుట్టిన కొన్ని గంటల్లోనే మొదటిసారి తల్లిపాలు త్రాగినప్పుడు ఆ పాల ద్వారా బిడ్డ ప్రేగును చేరి అక్కడ పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. తల్లిపాలు త్రాగే పసిబిడ్డలో 90% ఉపయోగపడే బాక్సీరియాలుంటాయి. తల్లిపాలు త్రాగినన్ని రోజులు బిడ్డప్రేగులో ఈ బాక్సీరియా ఉండి రోగనిరోధక శక్తితో బిడ్డను కాపాడుతూ ఉంటాయి. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు ఏ జబ్బాందులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడం మనం చూస్తూ ఉంటాము. డబ్బా పాలు త్రాగే పిల్లల్లో వీటి శాతం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. తల్లిపాలల్లో ఉండే ల్యాక్షోజ్ ఈ బాక్సీరియా పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పిల్లలు ఎదిగేకొంద్దీ అంచే అన్న ప్రాశన చేసిన దగ్గర నుండి ఈ బాక్సీరియా శాతం తగ్గిపోవడం మొదలు. అక్కడ నుండి పిల్లలను ఎక్కువగా హస్పిటల్స్ చుట్టూ త్రిప్పవలసిందే. అలాగే అపకారం చేసే బాక్సీరియాలు ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాలంచే బాసిల్స్ కోలి. ఈ అపకారం చేసే బాక్సీరియాలు ముఖ్యంగా పెద్ద ప్రేగులో తయారవుతూ ఉంటాయి. మొత్తం మీద పెద్దప్రేగు లోనే బాక్సీరియాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అపకారం చేసే బాక్సీరియా పెరగడానికి కారణాలు

ఎప్పుడయితే ప్రేగులలో వీటిబలం పెరుగుతుందో మంచివాటికి బలం తగ్గుతూ ఉంటుంది. అలా మంచి బాక్షీరియా తగ్గేటట్లు, చెంతుని పెరిగేటట్లు చేసేవి ఏవో తెలుసుకుందాము.

1. మలబద్ధకము: అపకారంచేసే బాక్షీరియా నివాసం మలంప్రేగు (పెద్దప్రేగు). మనం ఇల్లు కట్టుకోవాలన్నా, మొక్కలు పెట్టుకోవాలన్నా మనకు ముందు స్ఫురం అవసరం. అలాగే మలం ప్రేగులో మలం ఎవరికైతే ఎక్కువగా నిలువ ఉంటూ తక్కువగా బయటకు వస్తూ ఉంటుందో వారిలో, ఆ నిలవ ఉన్న మలం, ఈ అపకారం చేసే బాక్షీరియా అన్ని పనులు చేసుకోవడానికి, నివాసముండడానికి నేల లాగా పనికివస్తుంది. ఆ నిలవ ఉన్న మలంలో ఉంటూ రోజు కోట్ల సంఖ్యలో తన సంతతిని పెంచుకుంటూ మంచి బాక్షీరియాలను చంపడానికి తనవంతు కృషి చేస్తూ ఉంటాయి. నిలువ ఉన్న మలం అనేదాన్ని ఇంకా బాగా కుళ్ళబెట్టి వాటికి కావలసిన ఆహారాన్ని తయారు చేసుకుంటూ బలాన్ని పెంచుకుంటాయి. తయారైన మలం, మలం ప్రేగులో ఎక్కువ గంటలు నిలవ ఉండకుండా మనం ఏ రోజు మలం ఆ రోజు వదిలేస్తూ ఉంచే, ఆ చెండ్ల బాక్షీరియా నివాసానికి నేల దీరకదు కాబట్టి ఎక్కువ పెరగడానికి అవకాశం ఉండదు. రోజుకి రెండు మూడు సార్లు సుఖవిరేచనం ఆయ్యే వారి ప్రేగులో చెండ్ల బాక్షీరియా వాటి సంఖ్యను పెంచుకోవడానికి అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇని తక్కువ ఉన్నంతసేపు మంచివాటి బలం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2. పవర్ ఫుల్ మందులు: ప్రేగులలో పెరిగే అపకారమైన బాక్షీరియాని తగ్గించడానికి లేదా కొన్ని రకాల ఇన్వెక్షన్లు తగ్గించడానికి వాడే యంటీ బాక్షీరియల్ మందుల వల్ల అపకారం చేసే బాక్షీరియాతోపాటు, ఉపయోగపదే బాక్షీరియా కూడా కోట్ల సంఖ్యలో చనిపోతాయి. అలాగే యంటీ బయటిక్కు వాడినప్పుడు కూడా ఆ మందుల ప్రభావం వల్ల ఉపయోగపదే బాక్షీరియా సంఖ్య బాగా తగ్గిపోతుంది. పవర్పుల్ మందులు వాడినప్పుడు రెసిప్పెన్స్ పవర్ (రోగినిరోధకశక్తి) తగ్గిపోతుందనడం మనం ఇప్పటి వరకూ చాలా సార్లు విని

ఉంటాము. అసలు జరిగేదేమిలో ఇప్పుడు బాగా తెలిసింది. జ్వరాలకు, రొంపలకు, దగ్గులకు కూడా యంటే బయోటిక్స్ (పవర్ ఫుల్ మందులు) వాడడం అందరికీ అలవాటు అయ్యంది. దాంతో మంచి బాక్సీరియా తగ్గి ఎక్కువ ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

3. విరేచనం అవ్యాధానికి వాడే మందులు: మరు బద్ధకం వచ్చిన వారు విరేచనం రాకపోతే మందు వేసుకొని విరేచనం అయ్యేలా చేసుకుంటారు. ఆ మందు అక్కడ మనకు లాభాన్ని కలిగించినా ఇక్కడ ప్రేగుల్లో మాత్రం నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. విరేచనంలో మంచి బాక్సీరియాను బయటకు తోస్తాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు అవ్యాధానికి వాడే మందుల వల్ల మంచి బాక్సీరియా కూడా దెబ్బతింటుంది.

మంచి బాక్సీరియా పెరగాలంటే

1. ప్రకృతి సిద్ధమైన కూరలు, పండ్లు, గింజధాన్యాలు బాగా పనికి వస్తాయి. వీటిని రుచికొరకు తయారు చేసే పద్ధతిలో లాభం తక్కువ. సహజమైన ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆంత మంచి బాక్సీరియా సంఖ్య పెరుగుతుంది. దాంతో ఆంత రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 50-60 శాతం అన్నా వండకుండా ఆహారాలను తీంటే మంచిది.

2. పెరుగులో ఈ బాక్సీరియా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పుల్లపెరుగు, పుల్ల మజ్జిగలో ఇంకా బాగా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విషయం విన్నాక పెద్దలు ఉదయం సద్గా అన్నాన్ని పెట్టుకొని అందులో రాత్రి మజ్జిగ పోసుకొని ఉదయం టిఫిన్ క్రింద తినేవారు. ఆందుకేనేమో వారు దేనికైనా తట్టుకోగలిగేవారు. మరీ పులియబెట్టుకొని తీంటే ఆపకారం చేసేవి పెరిగిపోతాయి. పెరుగును, మజ్జిగను ఉదయం మిగిలిన వాటిని సాయంత్రం ఫ్రైజ్ లో పెట్టుకుండా బయట ఉంచి వాడుకోవడం మంచిదే. రోజూ పెరుగును వాడుకోవడం, మజ్జిగను వాడుకోవడం వల్ల చాలా లాభం ఉంది.

3. సుఖ విరేచనం రోజుకి 2,3 సార్లు అయ్యేటట్లు చూసుకోవడం మంచిది.

మానవుడు కూడా ప్రకృతి సిద్ధముగా జీవించడం అనేదాన్ని మరలా తిరిగి ప్రారంభిస్తే అన్ని జీవులకు ఉన్నట్లు రోగనిరోధకశక్తి మానవునికి కూడా తిరిగి వస్తుంది. అప్పుడు శరీరంలో మూడు వంతులకు పైగా మనకు సహకరించే బాణీరియా ఉండి మనల్ని కంటికి రెప్పులా వికృతి నుండి కాపాడుతుంది. అలా లోపలిశక్తిని పెంచుకొని జీవించాలి గానీ, అక్కడ శక్తిని తగ్గించుకొని గాలికి దూరమై, వానకు దూరమై ఎండుకు దూరమై, మంచుకు దూరమై, ఆలాగే కొన్ని కొన్ని ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలకు (కొబ్బరి, తేనె, పులుపు, కొన్ని గింజలు) దూరమై ఎంత కాలం జీవించగలడు? మనం కలియుగంలో ఉన్నప్పటికీ త్రైతాయుగం నాటి యుగధర్మాన్ని (మూడు వంతులు ధర్మం, ఒకవంతు అధర్మం) మన శరీరంలో ప్రతిష్టించుకొని చక్కని రోగనిరోధకశక్తితో ఈ ప్రకృతిలో ముందుకు సాగుదాం.

4. మలబద్ధకమంచే ఏమిటి

- లోపల ఉంచే మలం నిలువ - ఆరోగ్యానికుండదు ఏ మాత్రం నిలువ
- నిర్వచనం చదివి నీరుకారకు - విధానాన్ని వీడి రోగాల బారిన పదకు

ఈరోజు మనం తిన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మలపదార్థం అంతా రేపు ఉదయం ఆహారం తినే లోపుగా బయటకు విసర్జించబడకపోతే దాన్ని మలబద్ధకం అంటారు. ప్రేగులోనికి చేరిన మలం బద్ధకంగా ప్రయాణిస్తుంది కాబట్టి దీనికి మలబద్ధకమని పేరు వచ్చింది.

మనందరి దృష్టిలో మలబద్ధకమంచే రోజుకి ఒకసారి కూడా ఏరేచనం కాకపోవడం. పూర్వీకులు అయితే రోజు ఉదయం, సాయంకాలం రెండు పూటలా అవ్వకుండా, రోజుకు ఒక్కసారే వెళ్తితే దాన్ని మలబద్ధకం అనేవారు. ప్రస్తుతం రోజుకొక్కసారి వెళ్లడమనేది నూటికి 50, 60 మంది విషయంలో జరుగుతుంది. వీరందరూ వారికి మలబద్ధకం లేదనే అనుకుంటారు. వాస్తవానికి రోజుకొక్కసారి వెళ్ళడం అనేది కూడా మలబద్ధకమే. మూడు, నాలుగు సార్లుగా తిన్నది ఒక్కసారిగా మలం రూపంలో బయటకు పోవడం జరగదు. ఇంకా రెండు సార్లుగా వెళ్ళాల్సినంది నిలువ ఉంటుంది. కాబట్టి మలబద్ధకం కిందే లెక్క. బస్తీలలో 3, 4 రోజులకొకసారి వెళ్ళావారు చాలామంది ఉంటారు. వీరు రెండు రోజులకొకసారి అయితే దాన్ని కూడా మలబద్ధకంగా భావించరు. చేసేదిలేక, మనం అలా తృప్తిపడడానికి మనకు ఇష్టమొచ్చినట్లు నిర్వచనాలు చెప్పుకుంటున్నాము. ఏది ఎమైనప్పటికీ రోజుకు రెండు, మూడు సార్లుగా రేపు ఉదయంలోపు, ఆ తయారైన మలాన్ని పూర్తిగా విసర్జించగలిగితే తప్ప, ఇంకోలా ఎలా వెళ్ళినా దాన్ని మలబద్ధకం అనవచ్చు. అలా వెళ్తినే ప్రేగులలో మలం నిలువ ఉండదు. లేదా

అలా వెళ్లకపోతే మలం ఎంతో కొంత నిలువ ఉండి జరగవలసిన నష్టాన్ని జరిగేటట్లు చేస్తుంది.

ఈ నిర్వచనం చదివేసరికి చాలామంది నీరుకారిపోతారు. ఆ! మనకు అలా కావచ్చిందటలే! ఎంతమందికి అది సాధ్యమౌతుంది అని అనుకుంటారు. అలా ఎవరూ నిరుత్సాహపడవద్దు. మీ అందరికీ నిర్వచనంలో చెప్పినట్లు రేపటి నుండి విరేచనం ఎప్పటిదప్పుడు వెళ్లిపోయే మార్గాలను తెలియజేయబోతున్నాను. ప్రేసులలో జరిగే మార్పులన్నీ పూర్తిగా మీకు కళ్ళకు కట్టినట్లుగా అర్థం అవుతాయి. మీరు నేను చెప్పేది అర్థం చేసుకున్నాక రోజుకొక్కుసారి వెళ్ళడం మలబద్ధకం అవునో కాదో మీకే సృష్టింగా తెలిసిపోతుంది. ఈ మలబద్ధకం ఎక్కువ రోజులుంచే అదే మన బద్ధకంగా మారుతుంది. మలబద్ధకం గురించి పూర్తిగా అందరం తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేధాము.

5. మలబద్ధకానికి కారణాలు

- సహజమైన ఆహారం తిను - మలబద్ధకానికి ఆస్కారం లేదను
- పీచులేని ఆహారం - మలబద్ధకానికి ఆస్కారం
- నీరు త్రాగుకుంటే నిండా - మలం కడుతుంది ఉండ
- నీరు త్రాగితేనే ఘలితం - మల విమోచన త్వరితం
- పెడితేనే ఆలోచన - అవుతుంది మల విమోచన
- ఐష్టవ్ ఉంటే రాదు మోషన్ - ఉందిగా మార్గం, వద్ద పరేషాన్
- శ్రమచేసే వారికి ప్రేగులు బాగా కదులు - శ్రమ లేకుండానే మలం బయటకు వదులు
- మంచి మార్గం చేతబట్టు - మలబద్ధకాన్ని తరిమికొట్టు

మనిషికి నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మలబద్ధకం రావడం ప్రారంభమైంది. చదువులు, సాకర్యాలు పెరిగిన దగ్గర నుండి ప్రతిదానికి కృత్రిమంగా తయారు చేసుకోవడానికి అలవాటుపడుతున్నాడు. అందులో సహజత్వం లోపించబట్టి ప్రేగులలో సహజమైన కదలికలు లోపించాయి. మనం తినే ఆహారం శరీరానికి పనికి వచ్చేదా రానిదా అనే ఆలోచన ఎవ్వరిలోనూ కనబడుటలేదు. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి పడుకొనే వరకూ ప్రతీదీ నాలికను సంతృప్తిపరిచే విధంగా ఆలోచించి శ్రద్ధగా తీసుకుంటున్నారు. రోజులో ఒక పూటైన శరీరానికి సహకరించే ఆహారం తినలేకపోతున్నారు. జబ్బులతో బాధపడుతున్నారు గానీ అలవాట్లను మార్పుకోలేకపోతున్నారు. యంత్రికమైన జీవనాన్ని ఎక్కువగా గడపడం చేత శరీరంలోని ప్రతీ అవయవం సహజత్వాన్ని కోల్పుతుంది. ఈ రకమైన అసహజ జీవనమే మలబద్ధకంగా ఇక్కడ కనబడుతోంది. మనం ఇక్కడ కేవలం ఆహారంలో లోపాలు చేయడమే కాకుండా నీటి విషయంలో, వ్యాయమం విషయంలో,

ఆలోచనల విషయంలో ఇలా అన్ని రకాల తప్పులు కలిసి మన ఆరోగ్యాన్ని మన నుండి దూరం చేస్తున్నాయి. మనం చేసే ఇలాంటి తప్పులే రకరకాల రోగాల రూపంలో మనల్ని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఆ హెచ్చరికలను కూడా వదిలివేయడం, అసలు పట్టించుకోవడం ఈనాటి మనిషికి సహజగుణంగా తయారైంది. అన్ని రోగాలకు మూలం మలబద్ధకం కాబట్టి ముందు మలబద్ధకాన్ని తొలగించే ప్రయత్నాలు చేస్తే మిగతా ఆరోగ్యం మెల్లగా దానంతటదే వచ్చేస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి సుఖ విరేచనం వరకూ సుఖంగా ప్రయాణం సాగాలంచే మార్గమధ్యంలో ఉన్న ఆటంకాలను తొలగించాలి. ఆరు అడ్డంకులు మన ఈ ప్రయాణానికి అవరోధాలుగా నిలిచాయి. ముందుగా అని ఏమిటో వాటిని ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలుసుకొని సుఖ ప్రయాణానికి మార్గాన్ని సిద్ధం చేసుకుందాము.

1. పీచులేని ఆహారం ద్వారా: పీచులేని ఆహారం ద్వారా మలబద్ధకం వెంటనే వచ్చేస్తుంది. ఈ రోజు పీచులేని ఆహారం తీంచే రేపు ఉదయం మలబద్ధకం ఉంటుంది. పీచుకి, విరేచనానికి అంత దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఆహారంలో ఉండే పీచు శాతాన్ని బట్టి విరేచన పరిమాణం ఆధారపడి ఉంటుంది. పీచు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీనాన్ని, లేదా పీచు అసలు లేని ఆహారం తీనాన్ని విరేచనం మీటరున్నర పొడవు ప్రేగులో త్వరగా జరగదు. దాని వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. మరి ఈ రోజుల్లో నూటికి 95 మందికి పైగా మలబద్ధకంతో బాధపడటానికి పీచులేని ఆహారాన్ని ప్రధానంగా తినడం అని చెప్పవచ్చు. పీచులేని ఆహార పదార్థాలు ఏమంచే, అని తెల్లటి బియ్యం, పొపులో కొన్న గోధుమపిండి, మర ఆడించిన పప్పు దినుసులు, మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, తెల్లటి గోధుమ రవ్వ, పంచదార, నూనె, పాలు, పెరుగు, కేకు లు, బ్రెడ్ లు, బిస్కిట్ లు, చాక్లెట్ లు, ఐస్ క్రీములు, స్వీట్లు, కూల్ డ్రింక్సు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, రొయ్యలు, నూనెలో దేవిన చిరుతిళ్ళు మొదలగునవి. మనం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి చూస్తే టిఫిన్ లో గాని, భోజనంలో గాని, రాత్రికి డిన్‌ర్ లో గాని పీచు పదార్థం

అనేది దీరకదు. మనం తినే ప్రతీది ఇలా కృతిమమయినదో లేదా పాలివ్ పట్టిందో ఆయితే విరేచనం ఎంత తయారవుతుంది? ఎప్పటికి కదలికలు వస్తాయి? మనకు విరేచనం ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటుందో ఆలోచించండి. పాలివ్ పట్టిన పదార్థాలను వండుకోవడం, తినడం చాలా సులువే. అట్లానే రుచి కూడా చాలా బాగుంటుంది. నోటికి ఇన్ని సుఖాలను ఈ ఆహారం అందిస్తున్నది కాబట్టి క్రింద నుండి వెళ్ళటప్పుడు అన్ని కష్టాలు వస్తున్నాయి. ఈ కష్టాలన్ని పోవాలంచే మళ్ళీ పీచున్న ఆహారాలను ఎక్కువ తినడమే మార్గం. ఈ రోజు పీచు ఎక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి, రేపు ఉదయం ఆది మిమ్మల్ని నిద్రలేపి మరీ దీడ్లోకి పంపుతుంది. వెంటనే ఆంత ఫలితం ఉంటుంది. మీకు తెలియవలసిందంతా తెలిసింది ఇక ఆపై మీ ఇష్టం మరి.

2. నీరు సరిగా త్రాగకపోవడం ద్వారా: నీరు ఎక్కువ త్రాగితే మాత్రం ఎక్కువసార్లు వస్తుందని తక్కువ త్రాగేవారు కొందరైతే, నీళ్ళ రుచి ఇష్టం లేక తక్కువ త్రాగేవారు మరికొందరు. ఇలా ఏదో ఒక వంకతో నీటిని త్రాగడం మాత్రం అందరూ తగ్గించి వేసారు. రోజు మొత్తం మీద బాగా త్రాగితే 4, 5 గ్లాసులు త్రాగగలుగుచున్నారు. మరికొద్ది మంది 7, 8 గ్లాసులు త్రాగుతూ మేము చాలా ఎక్కువ నీరు త్రాగుతామనుకుంటారు. మొత్తం మీద జనాలు సరిగా నీరు త్రాగలేకపోతున్నారు. నీళ్ళ బదులు కూల్ డ్రింక్స్, బీర్, రసాలు త్రాగేస్తూ నీటిని ఎగ్గించుతున్నారు. తినేది మాత్రం అంతా చెడు. శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే నీటిని మాత్రం త్రాగేది కొద్దిగా. అందుచేతనే చెడు అంతా లోపల ఎండిపోతుంటుంది. ఆ ఎండిపోయేదాంటో మలము కూడా ఒకటి. విరేచనం పలుచగా ఉండడం, చిక్కగా ఉండడం అనేది నీటి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. విరేచనం తయారైనప్పుడు అది ప్రేగులో జరగడానికి అనుకూలంగా ఉండేటట్లు పలుచగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పలుచని విరేచనం ప్రేగుల గోడలకు అంటుకోకుండా పూర్తిగా మలద్వారం వరకూ త్వరగా జరిగి వెళ్ళడం కొరకు ఆ పలుచదనం ఉంటుంది. శరీరానికి సరిపడా నీటిని త్రాగిన వారికి శరీరంలో నీటి విలువలు

బాగా ఉండి, ఈ విరేచనంలో ఉన్న నీటిని తిరిగి పీలు్వకొనే అవసరం రాదు. దాంతో మలం గట్టిపడదు. మలబద్ధకం రాదు. మీరు నీరు తక్కువ త్రాగితే శరీర అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి నీరు చాలక ఎక్కుడ నీరు ఎక్కువ ఉంచే అక్కుడ నుండి తిరిగి వెనక్కి పీలు్వకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. మలం ప్రేగులో ఉన్న విరేచనంలో నీటిని కూడా తిరిగి వెనక్కి లాక్కుంటుంది. దాంతో మలం చిక్కబడుతుంది. చిక్కబడ్డ మలం త్వరగా ముందుకు జరగదు. సరిగా జరగని మలం ప్రేగుల గోదలకు అంటుకుంటూ ఉంటుంది. అంటుకునేటప్పుడు మలద్వారం వద్దకు చేరడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. అలాంటి చిక్కటి, గట్టి మలాన్ని వదలాలంచే, చాలా ఇబ్బందిగా ఉంచే అలాంటి లక్షణాలనే మలబద్ధకం అంటారు. ఇదంతా నీరు చాలనందువల్ల వచ్చిన తిప్పులు తప్ప మరేమీ లేదు. నీరు త్రాగడానికి నిముషం కూడా పట్టదు. ఇంత తేలిగ్గా, ఖరువు లేకుండా ఉండే నీటిని త్రాగడానికి కూడా అంత బద్ధకం ఆయితే పర్యవసానంగా దొడ్డో పావుగంటా, అరగంటా బాధపడాలి. శారీరకంగా, మానసికంగా రోజంతా చిరాకుగానే ఉంటుంది. ఇంత ఇబ్బంది పడేకంచే రోజంతా శరీరానికి కావలసిన 5, 6 లీటర్లు నీటిని అందించితే శరీరం మనకు సుఖ విరేచనం అనే ఘలాన్ని ఇస్తుంది కదండీ. మిమ్మల్ని ఏ ఘలాన్ని ఇవ్వని శరీరానికి నీరు పొయ్యమనటం లేదు గదండి. మీరు ఈ రోజు పొయ్యండి. రేపే ఘలాన్ని మీకు అందిస్తుంది. ఇంత తక్కువ చైములో అంత ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇచ్చేది నీరు గాక మరేమిటన్నా ఉంచే మీరు చెప్పండి. అందుకనే రేపటినుండి కాదు ఈ క్షణమునుండే త్రాగండి.

3. ఆహారాన్ని తక్కువ తినడం ద్వారా: పిండి కొలది రొచ్చె అని మనందరకూ ఎప్పుడో తెలుసు. అలాగే ఇక్కడ తిండి కొఢి మలం అని కూడా ఇప్పుడు మనం తెలుసుకోవాలి. పని చేసుకునే వారికి ఆకలి ఎక్కువ ఉండి, తిండి ఎక్కువగా తింటారు. ఎక్కువ ఆహారం నుండి ఎక్కువ మలం తయారవుతుంది. ఎక్కువ మలానికి ప్రేగులో వత్తించి ఎక్కువగా ఉండి త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రేగులలో త్వరగా జరిగితే మలబద్ధకం లేనట్లే. శ్రమపడని వారికి ఆకలి తక్కువగా

ఉంటుంది. ఆ తక్కువ ఆకలికి తోడుగా ఈ రోజులలో వంటల్లో ఉప్పు కారాలు, నూనెలు ఎక్కువ. ఆ రుచులు ఎక్కువగా ఉండుట వలన తినే పదార్థం కొద్దిగా తినగానే ముఖం మొత్తదం లేదా వెగటుగొట్టడం జరుగుతుంది. ఇలా ప్రతిసారీ తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువసార్లు తింటున్నారు. దీనితో ప్రేగులో మలం తయారైనప్పుడు చాలా కొద్దిగా తయారవుతుంది. ప్రతిసారీ కొద్ది మలం మెల్లగా జరుగుతూ ఉండాలి. కొద్ది మలానికి ఒత్తిడి చాలదు. మనం లెట్టిన లో మోషన్ కూర్చున్నాక ఆ మలాన్ని పోగొట్టడానికి నీటిని బక్కెట్ తో ఎత్తిపోస్తే ఒక్కసారే ఆ ఒత్తిడికి అంతాపోతుంది. అదే నీటిని 5, 6 అంచెలుగా కొద్దికొద్దిగా పోస్తే ఒత్తిడి చాలక మలం జరగదు, పోదు. అలాగే కొద్ది ఆహారం ద్వారా తయారైన కొద్ది మలం కూడా ప్రేగులలో జరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది.

మెల్లగా జరుగుతుంచే ప్రేగులలో ఎక్కువ మలం అంటుకుంటుంది. ప్రేగులకు మలం అంటుకున్నదీ అంచే మలబద్ధకం వచ్చేస్తుంది. అలా తయారయిందే ఈ మలబద్ధకం. ఇంత కొద్దిగా తింటూ ఉంచేనే ఇంత లావుగా అవుతున్నాము, ఇంకా ఎక్కువ తినడం అనేది విరేచనం కొరకు చేస్తే మరీ లావు అయిపోతాము గదండీ అని సందేహము కొంతమందికి కలుగుతుంది. విరేచనం బాగా అవ్వాలి, లావు పెరగకూడదు అంచే అప్పుడు కూరలు మూడు వంతులు తిని ఒక వంతు అన్నాన్ని తించే బరువు పెరగదు. మలం కదులుతుంది. వీటికి తోడు ఇంకా పండ్లు బాగా ఎక్కువగా తించే మలబద్ధకం ఉండదు. మంచి ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినడం చేసి చెడ్డ ఆహారాన్ని తగ్గించడం అన్ని విధాలా మంచిది.

4. ఆలోచన లేకపోవడం ద్వారా: రకరకాల రుచులను రోజూ తినాలనే ఆలోచన మనిషికి ఉంటున్నది గానీ, తిన్నదాని ద్వారా తయారైన మలాన్ని వదలాలనే ఆలోచన అసలుండడం లేదు. ఆలోచన లేకపోవడమే మలబద్ధకానికి కారణం. మంచి ఆహారాన్ని సరైన మోతాదులో తిని మంచినీరు బాగా త్రాగినప్పటికినీ మనిషికి సుఖ విరేచనం కాకపోవచ్చు. విరేచనం కావాలనే కోరిక లేకపోతే మలద్వారం వద్ద ఉన్న మలం బయటకు రావాలంచే మలాన్ని పట్టుకున్న

నరాలు ట్రీ అవ్వాలి. లేదా సళ్లవదలడం అనవచ్చు. ఈ నరాలు ట్రీ అవ్వాలంటే ఆలోచనలను బట్టి అవుతూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ మనం శుభ్రంగా ఉండాలనీ, మంచిగా తినాలనీ, బాగా సంపాదించుకోవాలనీ, బాగా అన్నిటినీ అనుభవించాలని ఇలా రకరకాల వాటి మీద కోరిక, ఆలోచన ఉంటుంది కాబట్టి అవన్నీ అవుతున్నాయి. విరేచనం కావాలని ఆలోచన గాని, కోరిక గాని ఎంత మందిలో సరిగా ఉంటుంది? కోరికలేనిదే కార్యం నెరవేరదు. కోరిక ఉంటే ఆలోచన వస్తుంది. ఆలోచన వస్తే మలం జరిగి పని అవుతుంది. ఎప్పుడు వస్తే అప్పుడు వెళ్లదాములే అని అనుకుంటున్నారు కాబట్టి అది ఎప్పుడూ రావడం లేదు. మరికొంతమంది ఆ పాడు మలం గురించి ఆలోచించేదేమిటిలే అని కూడా అనుకుంటారు. రోజులో అన్నిటికీ ఒక సైము ఉన్నట్టే విరేచనం వెళ్లడానికి కూడా ఒక సైము పెట్టుకొని, ఆ సైములో సుఖవిరేచనం కావాలని ఆలోచన పెడితే మలం కదులుతుంది లేకపోతే నిల్వ ఉంటుంది.

5. చెన్న లు రావడం ద్వారా: ఈ రోజులలో ప్రతీవారి నోట నాకు చాలా చెన్న గా ఉందండి అని పిల్లవాడు సయితం అంటున్నాడు. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతథ్రంలో పెట్టి చూసేసరికి ఎక్కువ చెన్న లు వస్తూ ఉంటాయి. ఏది జరిగినా మన మంచికే అని జరిగే వాస్తవాన్ని అంగీకరించితే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. జరిగేదాన్ని మార్పులేక, ఆపలేకపోయినప్పటికీ జరిగిన వాస్తవాన్ని అంగీకరించకపోవడం వలన మన మనసులో వచ్చే మార్పులే ఈ చెన్న, డిప్రెషన్, చిరాకు, కోపం, భయం మొదలగునవి, ఇవన్నీ ఒకే కోవకు చెందినవి. ఇవి మనసులోకి వచ్చిన క్షణం రక్తంలోనికి వెళ్ళి శరీరానికి అపకారం చేసే హర్షినులు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఆ హర్షినుల ప్రభావంగా రక్తం, కణాలు, నరాలు, కండరాలు సహజస్థితిని కోల్పువడం అనేది కొన్ని నిమిషాలలోనే జరుగుతుంది. ఆ క్షణం నుండి మనలో నరాలు బిగుస్తాయి, ట్రీగా ఉండవు. మిలటరీవాడు అశెంపన్ అన్న మాట వినగానే శరీరాన్ని కఢ్డిలాగా బిగపడతాడు. అప్పుడు అతనిలో నరాలు సైట్ గా, బిగుతుగా అవుతాయి. మనలో పైన చెప్పినవి ఏవి

వచ్చినా నరాలు అదే విధముగా చెప్పన్న గా ఉంటాయి. మలాన్ని పట్టుకొన్న నరాలు కూడా లూస్ కావు. భయం వేసిన పిల్లవాడు తల్లిని గట్టిగా పట్టుకొన్నట్లు ప్రేగులలో నరాలు ఈ చెప్పన్న వస్తే మలాన్ని అలా గట్టిగా పట్టుకుంటాయి. గట్టిగా పట్టుకున్న మలాన్ని ఎంతముక్కినా రాదు. మలానికి వెళ్లాలి అనే ఆలోచన మీలో ఆ చెప్పన్న ఉన్నంతసేపూ రాదు. చెప్పన్న ఉన్నప్పుడు ఆలోచన పెట్టినా మలాన్ని నరాలు సళ్లవదలవు, పనికాదు. దానితో మల బద్దకం. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండీ మనసులో కంగారు, చిరాకు, చెప్పన్న మొదలగునవి ఏ రోజున వస్తాయో ఆ రోజున విరేచనం రాదు. మలబద్దకాన్ని పోగొట్టాలంశే ఉదయం ప్రశాంతంగా తెల్లవారు జామున లేచి, ఏ పనులలోనన్నా పడితే మళ్ళీ మనసుకు అన్ని వచ్చేస్తాయి కాబట్టి, విరేచనం పని అయ్యేవరకూ మరే పనులు చేయవద్దు. నిద్రలేచిన వెంటనే నరాలు ఫ్రీగా ఉంటాయి. మనం చెప్పినట్లు అప్పుడు వింటాయి.

6. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ద్వారా: బాగా పని చేసుకొనే వారికి ప్రేగులో మలం జరిగినట్లు, శ్రమలేని వారికి జరగదు. శ్రమవల్ల కండరాలు శక్తివంతముగా ఉంటూ రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ప్రేగులకుండే కండరాలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతూ, నరాలకు సిగ్గుల్ని బాగా వెళుతూ ఉంటాయి. పనిచేసుకొనే వారు రెండు పూటలా విరేచనం వెళ్లడానికి ఇది ఒక కారణం. శారీరక శ్రమలో పొట్ట వెనక్కి ముందుకూ జరుగుతూ నొక్కుతూ ఉంటుంది. పగలంతా ఇలా పనిచేస్తూ ఉండేవారికి ఎప్పటి మలం ఆప్పుడు ప్రేగులలో ముందుకు తేలిగ్గా నెఱ్చబడుతూ ఉంటుంది. శ్రమ చేయని వారికి ప్రేగులలో ఒత్తిడి లేక కదలికలు చాలక మలం ముందుకు సరిగా జరగక మలబద్దకం వస్తుంది.

షైన చెప్పినట్లుగా అలా రకరకాల కారణాలు అన్ని కలిసి మలబద్దకానికి దారితీస్తున్నాయి. మలబద్దకాన్ని ఎవరూ కావాలని కోరుకోరు. మనం చేసే పనులు మంచిగా లేనందువల్ల ఆ కారణాలే ఇలా మనకు రకరకాల ఇబ్బందులను సృష్టిస్తున్నాయి. ముందుగా మనకు షై విషయాలలో బద్దకం అనేది పోతే

మలబద్రకం అప్పుడు గనీ పోదు. మలబద్రకం పూర్తిగా పోవాలన్నా, ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉండాలన్నా ప్రతిరోజు 5, 6 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతూ, వీచు పదార్థం ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తొంటూ, ఎంతో కొంత శారీరక శ్రమచేస్తూ, మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకొని, ప్రతిరోజు సుఖవిరేచనం అవ్వాలని ఆలోచన పెడుతూ ఒక క్రమబద్ధమైన జీవనాన్ని మనం గడపడానికి అలవాటు పడితే మనలో మలినం కూడా క్రమబద్రంగా ముందుకు జరుగుతుంది. మలబద్రకం అనేది మనిషిని శారీరకంగా, మానసికంగా క్రుంగదీస్తుంది. మలబద్రకం ద్వారా అంత నష్టం మనకు జరగకముందే మేలుకోవడం ఎంతైనా మంచిది. మీతోపాటు మీ ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ కూడా మలబద్రకాన్ని తరిమి కొట్టి చక్కటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

6. పూర్వకుల విరేచనం అలవాట్లు

- రెక్క ఆడితేనే డొక్క ఆడేది - ఏ రోజు మలం ఆ రోజు పోయేది
- మూడు పూటలూ తినేవారు - రెండు సార్లైన వెళ్ళేవారు
- పెందలకడనే తినేవారందీ! - ఉదయాన్నే విసర్గన కయ్యేవారు రెడీ!

పూర్వం రోజులలో ప్రతిబక్షరికీ రెక్క ఆడితేనే గాని డొక్క ఆడేదిగాదు. అలాగే ఆదవారికి కూడా చేతినిండా పని ఉండేది. కష్టపడి పనిచేయడం వలన ఆకలి ఎక్కువ అవుతుంది. ఆ ఎక్కువ ఆకలికి ఆహారం బాగా ఎక్కువగా తినేవారు. తినే ఆహారంలో - బియ్యన్ని పాల్పీ లేకుండా, ముడి బియ్యం తినేవారు (ముడి బియ్యంలో పీచు పదార్థం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది) వేపుణ్ణు, సాంబార్లు, రసాలు రోజూ త్రాగేవారు కాదు. మిగతా కూరలు అందుబాటులో లేక లేదా కొనలేక ఎక్కువగా ఆకు కూరలనే తినేవారు. పనిలో చెమటలు బాగా పట్టేవి. కాబట్టి నీరు బాగా ఎక్కువగా ఎప్పుడూ త్రాగుతుండేవారు. ఎప్పుడూ పని చేయడం వలన ప్రేగులో కదలికలు బాగా ఉండేవి. ఆహారం త్వరగా అరిగిపోయేది. ఇల్లు, వ్యవసాయం, తప్ప వేరే గొడవలు, చెన్నన్న పెద్దగా ఉండేవి కాదు. రాత్రి పూట పెందలకడనే నిద్రపోయేవారు. కష్టపడటం వలన సుఖనిద్ర పట్టేది. తెల్లవారు జామున మూడు, నాలుగు గంటలకు ప్రశాంతంగా నిద్రలేచేవారు. అక్కడి నుండి దినచర్య ప్రారంభం.

మొదటి విరేచనం: నిద్రలేచిన వెంటనే మంచం దగ్గర రాత్రి పెట్టుకుని ఉన్న నీటిని త్రాగేవారు. దానితో పొట్లలో లోడు పడినట్లు అయ్యేది. ఆ రోజుల్లో లెట్టేన్న లేవు కాబట్టి వెలుతురు వస్తే అందరూ కనబడతారనే భయంతో లేచిన వెంటనే మొషన్ కి వెళ్లాలనే శ్రద్ధ వారిలో ఉండేది. ఎప్పుడయితే కోరిక బలంగా ఉండో అది సెరవేరుతుంది. నీళ్ళు త్రాగి విరేచనం పని పూర్తి అయ్యాకే ఇంకో పనిలోనికి

వెళదాము అని ఉండేది. పనిలోనికి వెళ్లాడు కుదరదని, ముందు శ్రద్ధ పెట్టేవారు. నోటిలో వేపపుల్ల పెట్టుకొని చేతిలో చెంబు పట్టుకొని "ఫారిన్" కి ప్రయాణం కష్టివారు. నడిచేటపుడు చేతిలో చెంబు తను దొడ్డికి వెళుతున్నట్లు హెచ్చరిస్తూ ఉండేది. ఆ సడక వల్ల పొట్టలో ముందుపడ్డ నీళ్ళ బరువు వల్ల మలం కదులుతూ ఉండేది. దొడ్డికి వెళ్ళే వారికి, ఎదురుగా ఆ పని పూర్తి చేసుకుని తిరిగి వచ్చేవారు ఎదురవుతూ కనబడేవారు. తను విరేచనానికి వెళుతున్నట్లు, తన ఆలోచనలు మారకుండా ఎదురోచ్చే వారి వల్ల గుర్తుకు రావడం జరిగేది. దానితో ప్రేగులలో నరాలు మలాన్ని బాగా సళ్ళవదలి ఉంచేవి. ఇంటి దగ్గర నుండి, ఊరు బయటకు వెళ్లడానికి 5-10 నిమిషాల సమయం పట్టేది. ఈ 5-10 నిమిషాలలో మలం బాగా కదిలి మలద్వారం వద్దకు చేరి ఉండేది. అనుకున్న ప్రాంతానికి చేరబోయే సరికి ఇక ఆపుకోలేము అన్నంతగా వచ్చేసేది. పంచెను ఊడదీసుకుంటూ నడిచి కంగారూ పదుతూ కూర్చునేవారు. సాంతం కూర్చునీ కూర్చుక ముందే మాడు వంతుల విరేచనం పడిపోతుంది. ఇంకా కొద్ది విరేచనం కొరకు కాసేపు అలానే కూర్చునేవారు. అక్కడ ఎక్కువ సేపు కూర్చుంచే ప్రక్కవాళ్ళు ఇంతసేపు కూర్చుంటున్నాడు అని అనుకుంటారనే భయం లోపల ఉండేది. దాంతో తొందరగా లేచి పోయేవారు.

సాయంకాలం విరేచనం: ఊడయం పూట చద్ది అన్నాన్ని టిఫిన్ క్రింద తినేవారు. 11 గంటలకు భోజనం నిండుగా తినేవారు. మరలా మధ్యహౌం 2.30 గంటలకు అన్నం తినేవారు. ఇలా రెండు, మాడు సార్లు భోజనం బాగా నిండుగా తినేసరికి దాంతో ఎక్కువ మలం తయారయ్య ప్రేగునిండుగా ఉండేది. ప్రేగులలో మలం ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండి మన ప్రయత్నం లేకుండానే కదిలి మనకు వదలమని హెచ్చరిక చేసేది. అలా మరలా రెండవపూట వెళ్ళేవారు. ఒకపూట విరేచనం అయితే రోగం అనేవారు. సాయంకాలం మరలా వెళ్తినే భోజనం అనేవారు.

ఇంట్లో ఎవరికన్నా మలబద్ధకం వచ్చినా, రోజుకి ఒక్కసారి వెళుతున్నా, ఆకలి మందం వచ్చినా ముందు ప్రేగును కీన్ చేయాలనే ప్రయత్నం తప్పనిసరిగా చేసేవారు. వెంటనే కస్తూరి మాత్రలో, ఆముదమో లేదా ఇంకా ఏమైనా కాషాయాలో పట్టించి ప్రేగును కడిగి ఒకరోజు లంఖనం పెట్టేవారు. ఎప్పుడన్నా ఎనిమా చేస్తూ ప్రేగులో దోషాలను పోగొట్టేవారు. నా చిన్నప్పుడు మా ఇంట్లో కూడా ఇలానే చేసేవారు. ఎనిమా చేయించుకుంచే పావలా ఇచ్చేవారు. సంవత్సరానికి రెండు సార్లు ఆముదం త్రాగించేవారు. అది త్రాగితే ఆ రోజు అర్ధరూపాయి ఇచ్చేవారు. ఆ పావలాకో, అర్ధరూపాయికో ఆశపడి ఎప్పుడు ఆ బైము వస్తుందాని ఎదురు చూసేవాడిని. ఆ డబ్బుతో 'సేమ్య ఐస్' తినవచ్చని కోరిక. మన పూర్వీకులు సాయంకాలం భోజనం పెందలకడనే చేసేవారు. దాంతో భోజనం పెందలకడనే అరిగి రాత్రికి ఆ భోజనం ద్వారా వచ్చిన మలం మలాశయనిన్న చేరి విసర్జనకు రెడీగా ఉండేది.

రెండు పూటలా విరేచనం అయితే ఎంత సుఖమో, ఎంత ఆరోగ్యమో వారికి తెలుసు. అది నిలువ ఉండటం చెడు అని భావించి మలం విషయంలో ఆశ్చర్య ఎప్పుడూ చేయలేదు. తిండి విషయంలోనైనా ఆశ్చర్య చేసి ఉంటారేమోగానీ మలం విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధను కనబరుస్తా ఉండేవారు. వారు తెలుసుకుని పిల్లలకు అలాంటి నియమాలను, ఆరోగ్య సూత్రాలను చేపేవారు. వారిలో ఎక్కువ చదువులు చదివిన వారు తక్కువ. కాబట్టి చిన్న చిన్న విషయాలలోనైనా ఎంతో శ్రద్ధ వహించి ఆరోగ్యానికి హనిరాకుండా వారు చేయవలసినవి వారు చేసుకున్నారు. సుఖవిరేచనం కావడానికి నేను చేపే పద్ధతి కూడా, మన పూర్వులు ఆచరించిన పద్ధతిలానే ఉంటుంది. కాకపోతే వారు నీరుత్రాగి, రోధ్ముమీద నడిచి వెళ్లారు. మనం ఇంట్లో నడిచి, వారు సిద్ధం అయినట్లే ఆలోచన పెడుతూ సిద్ధం అవుతున్నాము.

7. విరేచనం వెళ్ళడానికి నేడుపడే అవస్థలు

- నీరు తక్కువగా త్రాగితే అరగదు - అరగనిది త్వరగా జరుగదు
- ముక్కుడాలు, మూల్చుడాలు వలదింక - నీరుత్రాగి, మనసుపెట్టి వదులింక
- విరేచనం విలువ తెలుసుకో - వేళు వెళ్ళడం ఇక నేరుగో

ప్రస్తుతం మనిషి ప్రతిపనిని పూర్వంలా కాకుండా క్షణాల మీద, చాలా చురుగ్గా, తేలిగ్గా చేయగలుగుతున్నాడు. తన మేధాశక్తితో అన్నింటిని నియంత్రించి తను ఇక్కడ కూర్చునే ఎక్కుడో ఉన్న వాటిని అదుపు చేయగలుగుతున్నాడు. ఈరోజు మనిషి చెప్పుచేతల్లోకి అన్ని వచ్చాయి. తను చెప్పినట్లు అన్ని విని పని చేస్తున్నాయి. ఇంతటి విజయాన్ని సాధించిన మనిషికి తను చెప్పినట్లు మాత్రం మలం మాట వినడం లేదు. మనిషిని మానసికంగా, శారీరకంగా ఈరోజు క్రుంగదీస్తున్నది. తనకు ఇంతటి ఇబ్బందిని తెచ్చి పెట్టేవి తన అలవాట్లేనని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు.

తన రెక్కులాడించి పనిచేసే రోజులుపోయి అన్ని స్విచ్చులు నొక్కే రోజులు వచ్చాయి. తనకు రెక్కులు ఆడేది ఎక్కడయ్యా అంచే ఉదయంపూట కాసేపు వాకింగ్ లో మాత్రమే. మగవారికి, ఆడవారికి శారీరక శ్రమ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. శ్రమలేని వారికి ఆకలి తక్కువ. ఆకలి తక్కువ ఉండేవారు కొఢికొఢిగా ఎక్కువ సార్లు తీంటారు. శ్రమలేనందువల్ల దాహం వేయదు. దానితో నీరు తక్కువగా త్రాగుతారు. శరీరం కదలికలు లేనందువల్ల ఆహారం త్వరగా అరగదు. ఆరిగింది త్వరగా జరగదు. తను తీనేది అంతా తెల్లుటి ముత్యము లాంటి బియ్యం, అందులో తీనే వెప్పుళ్ళు, సాంబార్లు, రసాలు, చట్టులు, ఖాళీగా ఉన్నపుడల్లా

కృతిమంగ తయారు చేసిన బేకరీ పద్ధాలు. రాత్రి 10-11 గంటల వరకూ అసలు ఖాళీ ఉండదు గానీ చెస్వన్ మాత్రం సరిపడా ఉంటుంది. శ్రేష్ఠులేనందువల్ల శరీరం నిద్రను కోరదు. మనస్సుకు ఏదో ఒక ఆలోచన వల్ల పడుకున్నా నిద్రరాదు. ఎలాగో 'అర్థరాత్రికి' నిద్రపోయి ఉదయం 7-8 గంటలకు లేస్తారు. లేటుగా లేవడం వలన లేచిన దగ్గర నుండే ఆఫీసులు, వ్యాపారాల హాడావిడి. గంటలో రెడీ అయి బయటపడాలని టైము గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల్లో నరాలు ఈ చెస్వన్ కి గట్టిగా బిగుస్తాయి. లేచేసరికి కదిలి ఉన్న కోద్దిమలం కూడా ఈ కంగారుకు బిగుసుకు పోతుంది.

మొదటి విరేచనం: బెద్ కాఫీ త్రాగుతారు. దాని ఒత్తిడి ప్రేగులకు చాలదు. ఈలోపు మనస్సుకు పేపర్ హెండ్ లైన్స్ లేదా టీవీలో ఉదయం వార్తలు 10-15 నిమిషాలు కాలక్షేపం. మనస్సు వాటి మీద ఉండేసరికి విరేచనం కదలదు. దొడ్డికి ఎప్పుడెళ్లినా వెళ్లవచ్చు, ఎవరికీ కనబడని గదులున్నాయి కాబట్టి లేచిన వెంటనే వెళ్లాలనే కోరిక ఉండదు. కోరిక లేదు కాబట్టి అది కదలదు. తర్వాత దాన్ని కదపడం కోరకు రకరకాల ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. ఒక్కొక్కరు కాఫీ త్రాగి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక బ్రాండు కాఫీకి, కొంతమంది అలవాటు పడతారు. నాకు ఉదయం బ్రూక్ బాండ్ కాఫీ తప్ప ఏ కాఫీ త్రాగినా మోషన్ కదలదు అంటారు కొంతమంది. మరి కొంతమంది సిగరెట్లు త్రాగి, చుట్టు త్రాగి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మోషన్ కొద్దిగా అన్నా కదలాలంచే కొంత మందికి న్యూస్ పేపర్ చదవాల్సిందే. కొంతమంది నాకు హిందూ పేపర్ చదివితేనే గాని మోషన్ కదలదండీ అనేవారు ఈరోజులలో లేకపోలేదు. మరికొంతమంది మలాన్ని కదపడం కోరకు పొట్ట నొక్కుకుంటూ ఉంటారు. ఇంటి చుట్టూ విరేచనం కోరకు ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ ప్రయత్నాలు జరుపుతారు. బయట ప్రయత్నాలు ఇలా చేసి లోపలికట్టి గడ పెట్టుకున్నాక ఇంకా కొన్ని తంటాలు పడవలసినవి ఉంటాయి. ముక్కడాలు, మూలగడాలు, వేళ్ళు మల ద్వారంలో పెట్టి మలాన్ని లాగడాలు ఇలా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ పాపుగంట నుండి గంట వరకూ లోపల గడిపే వారెందరో.

ఇంతనేపు దొడ్డో కూర్చువాలి కాబట్టి అందులో ఫ్యాన్లు, న్యూస్ పేపర్లు. ఇంట్లో జనాలు ఎక్కువ దొడ్లు తక్కువ అయితే బయట నుండి తొందరగా రమ్మని తలుపు కొట్టి పిలిస్తే గానీ కొందరు బయటకు రారు. విరేచనం పని పూర్తి అయితే ఆ రోజుకి ఒక గండం గడిచినట్లుగా అవుతుంది. ఇన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా అది సరిగ్గా కాక చిరాకుగా ఉంటుంది. ఆ చిరాకులు ఇంట్లో వారి మీదో బయటి వారి మీదో చూపక తప్పదు.

ఉదయం టిఫిన్లు చూస్తే దొనెలు, పూరీలు, చపాతీలు లాంటి నూనెలో దేవినవి తినడం. అలాంటివి కాబట్టి పొట్ట నిండా తినలేరు. నీరు సరిగా త్రాగరు. పగలు పొట్ట నిండుగా తెంచే పని చేసుకోలేమోనని, లేదా నిద్ర వస్తుందని తేలికగా తీంటారు. సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు బళ్ళీలు, పునుగులు, సమోసాలు, ఇవన్నీ పీచు పదార్థం లేనివి. రాత్రికి ఇంటికొచ్చే సరికే ఏ పది గంటలో అవుతుంది. అంత లేటయ్యిందని త్వరగా తిని పడుకుందామనే ఆలోచన. సాయంకాలం విరేచనం గురించి ఆలోచనే రాదు. ఉదయం అయిన యుద్ధాన్ని గుర్తు చేసుకుంచే రాత్రికి విరేచనం అనే ఆలోచన అసలు రాదు. మళ్ళీ మరుసటి రోజు ఉదయం వస్తున్నదీ అంచేనే గుండెల్లో దడదడ. తీరిగ్గా రాత్రి 9-10 గంటలకు పొట్టనిండా తీంటారు. తిని పడుకోవడం వల్ల ఆరగదు. పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చే మలమే ప్రేగులో నిండి ఉంటుంది. రాత్రికి తిన్నది అరిగేలోపు తెల్లారి పోతుంది. ఇలా రోజంతా సరిగా తినకుండా, సరిగా నీరు త్రాగకుండా, సరిగా వ్యాయమం లేక, మానసిక ప్రశాంతత లేక, విరేచనం కావాలనే ఆలోచన అంతకంచే లేక, అయితే ఆరోగ్యం అని అసలు తెలియక ఇలా రోజంతా గడిపేస్తున్నాడు. దాంతో శరీరం లోపల గందరగోళం, బయటకు అనారోగ్యం. వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా శరీరంలో దీర్ఘరోగాల ప్రాప్తి.

ఆముదాలు త్రాగడం అంచే ఈరోజుల్లో వింతగా ఉంది కొందరికి, ఎనిమా డబ్బు అంచే, అది నోట్లో ఎలా పెట్టుకోవాలి? అని అడుగుతున్నారు కొంతమంది. విరేచనానికి మాత్రలు గానీ, కాలాలు మారినపుడు ముందు జాగ్రత్తలు గానీ

ఈరోజుల్లో పెద్ద వారికి తెలియడం లేదు, ఇంక పిల్లలకి ఇలాంటివి ఎలా తెలుస్తాయి? శరీరం మోషన్స్ రూపంలోనన్నా సీజన్ మారినపుడో లేదా మనలో సీజన్ బగోనపుడో క్లీనింగ్ మొదలెడితే వెంటనే ఆగటానికి ఒక మందువేసి క్లీనింగ్ కు పుల్ స్టోప్ పెడుతున్నారు. మనం క్లీన్ చెయ్యము, శరీరాన్ని చేసుకోనివ్వము, అలా రెండు విధాలా చెడుతున్నారు. విరేచనం సాఫీగా అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిదనిగానీ, జాడించి విరేచనం అయితే ఎంతో సుఖంగా ఉంటుందని గాని ఈ రోజులలో ఎక్కువ మందికి తెలియదు. అందరికీ తెలిసిందల్లా పుట్టు మలబద్ధకం. రోజుకి ఒక్కసారి విరేచనం అయితే గొప్ప అదృష్టపంతుడు క్రింద లెష్టే.

8. రోజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్లాలి

- పసిపిల్లవాడిని చూస్తేనా నేరుచో - పాత అలవాటును మారుచో
- ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు వెళ్లు - లేకుంచే అది లోపలే కుళ్లు
- మలం మనలో తయారైన పేస్టు - మనం దాన్ని వదలడం మస్టు
- తీనావా నువ్వు మూడు పూటలు - వెళ్లక తప్పదు మూడు విడతలు

రోజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్లాలి అనే మాటను వినగానే, లేదా చదవగానే చాలమందికి గుండెల్లో పెద్ద బండ పద్ధట్లు అవుతుంది. వీడెవడండీ బాబూ! మాకు రోజుకొక్కసారి వెళ్లడానికి రికాణా లేదు, పైగా రోజుకి ఎన్నిసార్లు అట ఎన్నిసార్లు, అని నన్ను తీట్టుకోవచ్చు. రోజుకి ఒక్కసారి వెళ్లితే మనిషికి ఆరోగ్యం అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అలాగనే ఇప్పటివరకు అందరం అనుకుంటూ, అలా వెళుతూ ఉన్నాము. అలా అలవాటైన మనకు ఇంకా ఒకసారో, రెండు సార్లో అదనంగా వెళ్లాలనే సరికి ఏదో తప్పు అనిపిస్తున్నది. కొంతమంది మనిషికి ప్రేగులు పొడవు ఎక్కువగా ఉంటాయి, జంతువులకు కురచగా ఉంటాయి. అందుచేతనే మనకు ఒకసారి వెళుతుందని అంటారు. ఇది సరైన సమాధానం కాదు. చాలా పుస్తకాలలో కూడా రోజుకొక్కసారి వెళ్లడం ఆరోగ్యలక్షణం అని వ్రాసి ఉంటుంది. ఆ వ్రాసిన వాళ్ళకు రోజుకొక్కసారే వెళ్లి ఉంటుంది. అందుచేతనే అలా వ్రాశారనిపిస్తున్నది నాకు.

మన పూర్వకులు, ఇప్పటికే కూలీలు, రోజుకి రెండు పూటలా విరేచనానికి వెళుతుంటారు. అది మన పూర్వపు అలవాటు. మనం పాలు త్రాగే పసిపిల్లవాడిని పరిశీలించాం. తల్లిపాలు పుట్టిగా త్రాగే పిల్లవాడు ఎన్నిసార్లు త్రాగితే అన్నిసార్లు దీండ్లోకి వెళుతుంటాడు. సుమారు ప్రతి మూడు గంటలకొకసారి పిల్లలు పాలు త్రాగుతారు. మళ్ళీ మూడు గంటలవరకు త్రాగరు. ఈ మూడు గంటల్లో ఆ పాలు

జీర్ణమై, సారమంతా ప్రేగులు పీలుచ్కోగా మిగిలిన మలం, మలం ప్రేగులోనికి వచ్చి బయటకు వెళ్ళడానికి మలద్వారం వద్ద సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈసారి పాలు త్రాగిన వెంటనే ఈ పాల బరువు వెళ్ళి మోషన్ ప్రేగును నొక్కుతుంది. దాంతో పాలు త్రాగిన వెంటనే విరేచనం ముక్కుడు లేకుండా, సాఫీగా ఏక మొత్తంలో అయిపోతుంది. ఇలా త్రాగిన ప్రతిసారీ అలానే రోజుకి 5-6 సార్లుగా వెళుతూ ఉంటారు. ఇది మన శరీర గుణం. మనము కూడా జంతువులలాగానే ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్నిసార్లు వెళ్ళి సహజ గుణాన్ని కలిగియున్నాము. తల్లిపాలులేక డబ్బాపాలు పడితే పిల్లవాడికి అక్కడ నుండే ముక్కుడం ఆనేది మొదటిసారిగా ఆ పాలు నేర్చుతాయి. అన్నప్రాశన చేసింది మొదలు వాడికి మలబద్ధకం, అక్కడ నుండి అదృష్టం ఉంచే రోజుకొకసారి లేదా రెండు రోజులకొకసారి మొదలు. వందిన ఆహారం తీవుడం వల్లే ఈ మలకర్మ మనల్ని పట్టుకుని పీడిస్తున్నది.

ఏ జీవి అయినా దానికున్న గుణం ఏమిటంచే, ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం. శాకాహారాన్ని తినే జంతువులు ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ అదేపనిగా తీంటూ ఉంటాయి. వాటికి అదే పనిగా మలం వస్తూ ఉంటుంది. ఎక్కువసార్లు తీంటూ ఉంటాయి కాబట్టి ఎక్కువసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి. అదే మాంసాహారం తినేవి అయితే ఎక్కువసార్లు తినవు. పొట్టనిండా ఒక్కసారి తీంచే మళ్ళీ అది అరిగేదాకా ఇంకొకసారి తినవు. మళ్ళీ తినేలోపు, ఈ తిన్నది వెళ్లితేనే తీంటాయి. ఈ మాంసాహారాన్ని తినేవి రోజుకొక్కసారి, రెండు రోజులకొకసారి తీంటూ ఉంటాయి. కాబట్టి, రోజుకొకసారి లేదా రెండు రోజులకొక్కసారి మలాన్ని వదులుతూ ఉంటాయి. ఇది వాటి ధర్మం. మనిషి ఏ ధర్మానికి చెందిన వాడు? అటు శాకాహార ధర్మమా? మాంసాహార ధర్మమా? లేదా అటు శాకాహారం ఇటు మాంసాహారం కలిపి తినే క్రొత్త ధర్మానికి చెందినవాడా? ఏది తిన్నప్పటికీ లేదా రెండూ కలిపి తిన్నప్పటికీ ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం ఆనేది అతి ముఖ్యమైనది.

గత 40-50 సంవత్సరాల నుండి మనిషికి రోజుకొక్కసారి వెళ్ళడం అలవాటయింది. ఈ మధ్యకాలంలో ఎవరన్నా పిల్లలు అదృష్టం బాగుండి రెండవసారి తరచూ దొడ్డీకి వెళుతుంచే వాడిని డాక్టరుకు చూపిస్తున్నారు. మా పిల్లవాడు రెండుసార్లు వెళుతున్నాడు, తిన్నదంతా బయటికే వెళుతున్నదేమో! తిన్నది వంటబస్టేట్లు ఏదైనా మందు ఇవ్వండి, అని ఆడిగే తల్లిదండ్రులు ఈ లోకంలో ఎందరో! రోజుకి ఒక్కసారి వెళితే శరీర సారమంతా బాగా పీల్చుకుంటున్నది అనుకుంటున్నారు. అలాగైతే 3,4 రోజులకు, 10 రోజులకు ఒకసారి వెళ్ళ వారు ఈ లోకంలో మరీ బలవంతులన్న మాట, మరీ మంచిది, తిన్నదంతా ఇంకా బాగా వంటబదుతుంది. ఆఖరుకి మలం కూడా వంటబదుతుంది. అందుచేతనే ఈ రోజుల్లో మనుషులకు "మనోబలం తక్కువ మలబలం ఎక్కువ". అందుచేతనేనేమో ఆ బలాన్నిచేసు మలాన్ని వదులుకోవడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడటం లేదు.

మనం తిన్న ఆహారంలో ఉన్న సారాన్ని చిన్న ప్రేగులు పీల్చుకుంటాయి. అక్కరలేని వ్యర్థ పదార్థం మలం ప్రేగులోనికి చేరుతుంది. ఒకసారి మలం ప్రేగులోనికి వెళ్ళిన దాన్నింది శరీరం ఏదీ ఆశించదు. నీతో నాకు ఏమీ పనిలేదు అన్నట్లుగా తోసి వేస్తుంది. అలాంటి దాన్ని మనం ఆపుకుంచే లాభం ఏముంది? మలాన్ని వదిలివేయుమని మలద్వారం వద్దకు ప్రేగులు తోస్తూ ఉంటాయి. మలద్వారం వద్ద ఉన్నదాన్ని వదిలేస్తే మళ్ళీ ప్రేగులు వెనకాల ఉన్నదాన్ని మళ్ళీ తోస్తాయి. ఇలా ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు తయారైన వ్యర్థ పదార్థాన్ని తోసే గుణాన్ని మన ప్రేగులు కలిగి ఉన్నాయి. కానీ మనమే దాన్ని వదిలే గుణాన్ని కలిగలేము. మనం దానిని కదిపితే కదులుతుంది, ఆపితే ఆగుతుంది. అలాంటిది రోజుకి ఒకసారో, రెండు రోజులకొకసారో మలం మనల్ని పిలిచినపుడు మనం దాన్ని బయటకు పంపుతున్నాం. అలా కాకుండా మనం ఎప్పడు కావాలంచే ఆపుడు దాన్ని బయటకు పంపగలగాలి. మన చేతిలోని కీ బొమ్మలాగా మలంప్రేగు ఉండాలిగాని దాని చెప్పుచేతల్లోకి మనం వెళ్లకూడదు. ప్రతి

ఇంట్లోను, ప్రతి వ్యక్తికీ ఇదే సమస్య. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరూ ఇదే అవస్థ పడుతున్నారు. ఎవరైనా మంచి వస్తువుల్ని, బంగారాన్ని దాచుకుంటారు. అలాకాక మనం నిస్సారమైన మలాన్ని నిలువ ఉంచుకుంటే బంగారం లాంటి శరీరం భవిష్యత్తు దెబ్బతింటుంది. అందుకని ఇకనైనా ఎన్నిసార్లు తీంటే అన్నిసార్లు వెళ్ళాలని గుర్తుంచుకుందాము.

మీరు రోజుకి ఒక్కసారి తీంటే, ఒక్కసారే వెళ్ళండి. అదే ఆరోగ్యము. మనుషులు ఆహారాన్ని తినే పర్యాయాలను బట్టి వారు ఎమోతారని శాస్త్రంలో చెప్పబడింది.

ఏకభుక్తే సదా యోగీ

ద్విభుక్తే సదా భోగీ

త్రిభుక్తే సదా రోగీ

ఈ కాలంలో మనుషులు మూడుపూటలా భోజనాన్ని కూడా దాటి చతుర్ భుక్తాలు, పంచభుక్తాలు చేస్తున్నారు. దానికి తగ్గట్లు అవుట్ పుట్ (విరేచనం) కూడా అన్నిసార్లు ఉన్నట్లయితే అంత నష్టం మనిషికుండేది కాదు. అన్నిసార్లు తీంటూ యోగిలాగా ఒక్కసారే వెళుతున్నారు. లేదా మూడు నాలుగు రోజులకొకసారి వెళుతున్నారు. ఇక ఈ అలవాట్లను పక్కన బెట్టి మన అలవాట్లను, ఆలోచనలను కొఢిగా మార్చుకుంటే ఏరోజు విరేచనం ఆరోజు రావడం పెద్ద కష్టం కాదు. ఎన్నిసార్లు తీంటే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం అంతకంటే కష్టంకాదు. మీరందరూ రోజుకి మూడుసార్లు సుమారుగా తీంటారు. కాబట్టి మీకు ప్రతిరోజుగా మూడుసార్లుగా 'యాక్' అయ్యే మార్గం చెప్పడానికి నేనున్నాను గదా! మీకు ఆ భయం అక్కర్లేదు. నేను చెప్పినట్లు కాస్త వినండి. రోజుకి మూడు సార్లు తేలికగా పని అయిపోతుంది.

ఏక మోషనే సదా రోగీ

ద్వి మోషనే సదా భోగీ

త్రిమాషనే సదా యోగీ

సర్వజనాః త్రిమాషనో భవంతు !

9. విరేచనానికి ఎప్పుడెప్పుడు వెళ్లాలీ

- విరేచనానికి ఇవ్వ నిర్దిష్ట సమయం - లేకుంచే బ్రతుకంతా అనారోగ్యమయం
- నిద్రలేచిన వెంటనే నరాలు సదలు - ఆలోచన పెట్టి మలాన్ని వదులు
- నీరు త్రాగితే ప్రేగుల కదలిక - ఆలోచన చేస్తే మలం వదులిక
- రెండోదఫా నీళ్ళు లోపలికి పంపు - ప్రేగుల్లోని బరువు మూట దింపు
- మూడవ విడత కూడా వెళ్ళు - లేకుంచే అది లోపలే కుళ్ళు
- మూడు విడతల మోషన్ - ఆరోగ్యానికి సెల్పు ప్రమోషన్

విరేచనం వెళ్లడానికి కూడా ఒక సమయం, ఒక పద్ధతి అవసరమా అని చాలా మందికి అనిపించవచ్చు. ఎప్పుడు వెళ్లాలి అనేది ఒక నిర్దిష్టమయిన సమయం పెట్టుకోవడం మంచిది. ఈ స్థిరుయుగంలో అంతా చాలా బిజీగా ఏదో ఒక పనిలో ఎప్పుడూ నిమగ్నమై ఉంటారు. ఉన్న ఔమును అన్ని పనులకు కేటాయించుకుంటారు. రోజులో ఏ పనులు ఏ ఔముకు చేయాలని ఒక ఔంచేబుల్ ను మనస్సులో పెట్టుకుని దాని ప్రకారం నడుస్తూ ఉంటారు. పేపరు చదువుకోవడానికి ఒక ఔము, కాఫీ, టీలకు, టిఫిన్ లకు ఒక ఔము, పడుకోవడానికి ఒక ఔము అని రోజంతా విడగొట్టి, ఆ ఔము ప్రకారం నడుస్తూ ఉంటారు. అది చాలా మంచిదే. కానీ ఇబ్బంది ఎక్కడ వస్తున్నదంచే, ఈనాటి మానవుడు అన్నింటికీ ఔము ఫిక్స్ చేసినవాడు విరేచనం వెళ్లడానికి మాత్రం ఒక ఔము అశ్చే పెట్టుకోలేక పోతున్నాడు. జంతువులాగా ఎప్పుడు వస్తే అప్పుడు వదిలేటట్లు అయితే ఒక ఔము అనేది అక్కర్లేదు. మానవులకు అది కుదరదు. ఇప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఎప్పుడైనా వెళ్లడానికి దొడ్డి ఏర్పాట్లు అన్నిచోట్ల అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాంటి అవకాశమున్నా మనకు రాదు. ఎప్పుడొస్తే అప్పుడు

వెళదామనుకున్నారంచే అసలది ఎప్పడూ రాదు. చివరకు మొండికేస్తుంది. ఒకపనిని ఆ! చేయవచ్చులే అని బద్ధకించితే ఆ పని త్వరగా ఎలా పూర్తికాదో మనలో మలవిసర్జన కూడా అంతే.

విరేచనం వెళ్ళడానికి మనిషి ఒక టైము అంటూ ఫిక్సు చేయకపోతే, చూసి చూసి శరీరమే ఒకటి రెండు రోజులకి ఒక టైము ఫిక్సు చేసుకుంటుంది. మనం రమ్మన్న టైముకి, మలం రావాలిగానీ, మలం రమ్మన్నప్పుడు మనము వెళ్ళడానికి అలవాటు పడకూడదు. రోజులో మోషన్ వెళ్లాల్సిన టైముల్ ను ముందుగా ఫిక్సు చేసుకోండి. మిగతా టైమునే దేనికైనా కేటాయించుకోండి. ఆ ఫిక్సు చేసిన టైముకు ప్రేగులలో ఫిక్సు అయిన మలం ప్రతిరోజూ ఫిక్సు ఎమోంటుగా (మొత్తంగా) బయటకు వచ్చేస్తుంది. "ప్రభాతే మల దర్శనం" అని పెద్దలు అన్నారు. లేచిన వెంటనే ముందు మలవిసర్జనతోనే దినచర్యను ప్రారంభించమని మన పెద్దల అభిప్రాయం. అది అయితేనే ఇంకోక పనికి వెళ్ళాలి. ఏ ఏ టైములలో రోజూ విరేచనానికి వెళ్ళాలి? ఎలా వెళ్ళాలి? అనే విషయాన్ని ముందుగా మనందరం మన మనసుల్లో ఫిక్సు చేసుకునే ప్రయత్నం చేధాము.

మొదటి విడత విరేచనం: నిద్రలేచిన వెంటనే మొదటిసారి విరేచనం కావాలి. నిద్రలేచిన వెంటనే మన మనస్సుకు ఏ ఆలోచనలు రావు. ప్రేగుల్లో పట్టుకున్న నరాలు కూడా లేచిన వెంటనే ఏ చెన్నన్ లేకుండా ఫ్రీగా ఉంటాయి. లేచిన తరువాత ఏదన్నా పనిలో పడిపోతే విరేచనాన్ని కదపడానికి ఎక్కువ టైము పడుతుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే మలాన్ని ఎప్పడు తోసివేద్ధామా అని శరీరం చేసే కృషి 50-60 శాతం ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మన ప్రయత్నం మిగతా 40-50 శాతం చేస్తే తేలిగ్గా పని ఆవుతుంది. పనిలో పడితే మన ప్రయత్నం నూటికి నూరు శాతం చేస్తే గానీ మలం కదలదు. లేచిన వెంటనే సుఖవిరేచనం కావాలనే కోరిక మనలో బలంగా ఉండాలి. ఈ కోరికతో మనం 40-50 శాతం ప్రయత్నం ఎలా చేయాలో ఆలోచిధాము.

నిదర్శనచిన వెంటనే మూత్రాన్ని వదిలి, నోటిని పుక్కిలించి, పొట్ట పట్టినన్న నీళుళు అంచే సుమారు లీటరు నుండి లీటరున్నవరకూ గటగటా త్రాగడం మంచిది. ఒక్కసారే అలా త్రాగలేకపోతే రెండుమాడు దఫ్ఫాలుగా 5-10 నిమిషాలలోపులో నీటిని త్రాగగలిగినన్న త్రాగాలి. ఒక్కసారే నీటిని ఎక్కువగా త్రాగగలిగితే మరీ మంచిది. ఇలా నీటిని త్రాగిన తరువాత ఏ పనీ చేయకుండా మనస్సుని బొఢ్చుక్రింద భాగం ప్రేగులపై లగ్గుం చేస్తూ 5-10 నిమిషాలు ఇంట్లోనే అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఏ ఆలోచనా రాకుండా చూసుకోవాలి. నీళుళు త్రాగిన 2-3 నిమిషాలకే మలం కదలికలు మనకు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఆలోచన ఎటో వెళితే కదలికలు తెలియవు. మళ్ళీ ఆలోచన చేస్తే ఇంకా బాగా మలం కదలడం, తొందర పదటం తెలుస్తుంది. కొద్దిగా కదలికలు వచ్చాక దొడ్డోకి వెళితే పూర్తి విరేచనం కాదు. అలా వెళ్లకుండా ఆలోచన ప్రేగులపైనే ఉంచి, ఇక ఆపుకోలేము బాబోయ్! అర్జైంటుగా వెళ్లిపోవాలనే ఒత్తిడి, తొందర మీలో కలిగినపుడు మాత్రమే దొడ్డోకి పరుగెడితే, మలం పరిగెట్టుకుంటూ తొందరగా బయటకు వచ్చేస్తుంది.

పైన చెప్పినట్లు ఒకేసారి నీటిని ఎక్కువగా త్రాగడం వలన ఆ ఒత్తిడి పొట్టలో పడి, ఆ పొట్ట ఒత్తిడి వెళ్ళి దాని క్రింద ఆనుకుని ఉన్న మలం ప్రేగుపై పదుతుంది. పొట్ట నిండినపుడు పొట్ట నుండి కొన్ని సంకేతాలు మెదడుకు వెళ్ళి ప్రేగుల యొక్క కదలికలు పెరిగేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల ప్రేగులో మలం ముందుకు నెఱ్చబడుతుంది. ఇది ఎలాంటిదంచే పిల్లవాడిని అమ్మా, బాబూ దొడ్డోకి వెళ్ళిరా, స్కూల్ స్కూలు అయింది, అని తల్లి అంటుంది. బాబు, నాకు రావడం లేదమ్మా అంటాడు. అయితే తొందరగా తగలడు స్కూల్ స్కూల్ అయిందని స్నానం చేయించి, ఇంద్లీ పెట్టి ఒక గ్లాసుడు పాలిచి స్కూల్ కి పంపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. టిఫిన్ పొట్టలో పడగానే నాకిప్పాడు అర్జైంటుగా అని, లాగుతీసే స్కూలు కూడా లేక ఒక పక్క లాగును లాక్కుంటూ మరోపక్క దొడ్డోకి పరుగుతీస్తూ ఉంటాడు! పైన చెప్పినట్లు నీరు త్రాగి, ఆలోచన పెడితే మన పని కూడా అంతే అవుతుంది. పిల్లవాడికి టిఫిన్ మరియు పాలు లోడు పడితేగానీ కదలనట్లు మనకు అంత

ఒత్తిడిలో నీరు త్రాగితేగనీ కదలదు. ఇలా మొదటి విడత విరేచనం అయిన తరువాత పశ్చా తోముకోవడం గానీ, మిగతా పనులు గానీ చేసుకోవచ్చు. నీళ్ళు త్రాగిన 20 నిమిషాల తరువాత ఏదైనా వ్యాయామం, నడక, ఆసనాలు లేదా ఇంట్లో పనిలాంటివి చేసుకోవచ్చు. విరేచనం సాఫీగా అయితే షై పనులన్నీ తేలిగ్గా, చురుగ్గా చేసుకునేటట్లు శరీరం ఆందరికీ సహకరిస్తుంది.

రెండవ విడత విరేచనం: మొదటిసారి విరేచనం సాఫీగా అయితే మూరెదు పొడవుండే ప్రేగులోని విరేచనం మలద్వారం నుండి షైకి ఖాళీ అయి ఉంటుంది. ఆ ఖాళీ అయిన ప్రేగులోనికి షైన ప్రేగులోనున్న మలం క్రిందకు జరగటానికి 30-40 నిమిషాలు పడుతుంది. మనం చేసిన వ్యాయామాలు గానీ, పని గానీ ఈ మలాన్ని జరిపి ఉంచుతాయి. రెండవ విడత విరేచనం మలద్వారం దగ్గరకు చేరి డెలివరీకి రెడీ అవుతుంది. నేను రెడీ ఇక మీదే ఆలస్యం అన్నట్లు సిద్ధంగా ఉంటుంది. వ్యాయామ కార్బ్రూక్రమాలు పూర్తి చేసి వచ్చిన తరువాత, లేదా మొదటిసారి నీరు త్రాగిన 45-60 నిమిషాల తరువాత లేదా ఇంకా పని ఉంచే గంటన్నిర తరువాత రెండవ విడత విరేచనానికి ప్రయత్నం చేస్తాము. మొదటిసారి లాగానే త్రాగగలిగినన్ని నీరు, పాట్లనిండా త్రాగి మరలా అదే విధముగా ఆలోచన పెట్టి, 5-10 నిమిషాలు అటూ ఇటూ తీరుగుతూ ఉంటారు. బాగా కదిలి, అర్చెంటుగా దొడ్డీకి వెళ్ళిపోవాలన్న భావన కలిగినపుడే వెళ్ళాలి. అలా వెళ్తే రెండవ విడత విరేచనం ఇంకా సాఫీగా పలుచగా, నీళ్ళ నీళ్ళగా కడిగినట్లు లేదా తోలిపినట్లుగా అయిపోతుంది. దాంతో ప్రేగంతా ఖాళీ అయినట్లుగా నెత్తిన పెట్టుకున్న బరువుమాట దింపివేసినంత సుఖంగా అనిపిస్తుంది.

రెండవ విడత విరేచనంలో నీరు నీరుగా మలం కదిలి బయటకు వచ్చేసరికి కొంతమంది నీళ్ళ విరేచనాలు ఏమైనా అవుతున్నాయేమౌని కంగారూ పడుతూ ఉంటారు. అలా వెళ్లడంలో నష్టం లేదు. మనం త్రాగిన నీరే అలా ప్రేగులోనికి వెళ్ళి మలాన్ని కదుపుకుంటూ వస్తుందన్నమాట. నీటిని ఇలా ఒకేసారి లీటరున్నిర వరకూ త్రాగడం చేత, ఆ నీటిని పాట్లప్రేగులు 85-90 శాతం

పీల్చుకోగా, 10-15 శాతం నీరు మలం ప్రేగులోనికి జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది. ఇలా రెండు దఫాలుగా నీటిని త్రాగేటప్పుడు రెండుసార్లుగా అరగ్గాను నుండి గ్రాసుడు వరకు మలం ప్రేగులోనికి జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా జరిగి అక్కడకు వెళ్లిన నీరే ప్రేగులోని మలాన్ని నానబెడుతూ, బాగా కదుపుకుంటూ విరేచనంలో బయటకు వస్తుంది. రెండవ విడత విరేచనం ఆయిన 20 నిమిషాల తరువాత నుండి ఏదన్నా ఆహారం తీసుకోవచ్చ. ఇలా ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి రెండు విడతలు వెళ్లాలనే "మోషన్ సెన్స్" మీకుంటేనే అప్పుడు మీకు వస్తుంది టిఫిన్ కు తైసెన్ను.

మూడవ విడత విరేచనం: సాయంకాలం 5 నుండి 7 గంటల లోపులో మూడవ విడత విరేచనానికి మంచి ముహూర్తం. సామాన్యంగా ఎక్కువమంది ఈ ఔముకు ఇంటికి వచ్చేస్తారు. కొంతమంది వ్యాపారాలలో బయటే ఉంటారు. ఎవరు ఎక్కడ ఉన్న మనం వెళ్లాలనుకుంటే అదే కుదురుతుంది. అలా అందరూ కుదుర్చుకునే ఏర్పాట్లు చూసుకోవాలి. ఈ ఔములో పొట్టలో ఏమీ లేకుండా ఖాళీగా ఉన్నపుడు మాత్రమే నీటిని మరలా పొట్టనిండుగా పట్టినన్ని త్రాగి మరలా ఆలోచన పెట్టాలి. సాయంత్రం సమయం ఏదో ఒక ఆలోచనలో అందరమూ ఉంటాము కాబట్టి మనస్సు బాగా లగ్గంచేస్తే గానీ, మోషన్ రాదు. ఈ ఔములో నీటిని త్రాగడం వలన రాత్రి పడుకోబోయే ముందే మూత్రం పూర్తిగా బయటకు వచ్చి నిద్రాభంగం కలుగదు. అదే బాగా పొద్దుపోయి నీటిని ఇలా త్రాగితే మోషన్ అవుతుంది గానీ రాత్రికి మూత్రం నిద్రలో రెండుమూడుసార్లు లేపుతుంది. ఐదు నుండి ఏదు గంటల లోపులో నీరు త్రాగి విరేచనం వెళ్ళడం కుదరక పోయినా, రాత్రి పడుకునే లోపులో ఎప్పుడు వెళ్లినా ఘరవాలేదు. మనకు మూడవ విడత పడుకునే లోపులో వెళ్ళడం ముఖ్యం. నీరు త్రాగకుండా కేవలం ఆలోచనతో కదిపే ప్రయత్నం ద్వారా ఆయినా విరేచనం అయ్యేటట్లు చేసుకోవచ్చ. రాత్రినిద్రలో ఒకటిరెండుసార్లు మూత్రానికి లేవడం ఇబ్బంది లేదంటే, పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే ఎక్కువ నీరుత్రాగి పొద్దు పోయాక కూడా వెళ్లవచ్చ. ఎవరిష్టం

వారిది. నాకు మాత్రం మీకు మూడవ విడత వెళ్ళడం కావాలి. పైన చెప్పిన దాంటో ఏమి చేస్తారో, ఏ మార్గాన్ని పట్టుకుంటారో నాకు అనవసరం.

ప్రతిరోజూ నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకోబోయే లోపులో మీ దినచర్యలో మోషన్ కి టైమును పెట్టుకుని మూడు దఫాలుగా నీరు త్రాగుతూ మూడు విడతలుగా మోషన్ కి వెళ్లాలని మాత్రం మరువకూడదు. ఉదయం రెండు విడతలు కావడం అతిముఖ్యం. ఉదయంపూట పిల్లల్ని తల్లులు బ్రహ్మ చేసుకున్నావా? స్నానం చేశావా? అని టిఫిన్ పెట్టబోయే ముందు అడుగుతుంటారు. పిల్లవాడిని గానీ, పెద్దవారిని గానీ పై మాటలు అడిగే ముందు రెండు విడతలు పూర్తి అయ్యాయా అని ఆడగటం నేర్చుకోండి. విడతలు పూర్తి అయితేనే 'పెదతాం' అనండి. చచిచనట్లు అందరూ దారికొస్తారు. ఇకనుండి మనందరి ఇళ్ళలో రెండు విడతలనే కొత్త మాటలు, ఉదయం పూట సుప్రభాతం లాగా వినబడుతూ ఉండాలి. అలా అడుగుతూ ఉండాలి. కలకత్తాలో కొన్ని చోట్ల ఒకరిని ఒకరు ఉదయంపూట మొదటిసారి బయటకు వెళ్ళినపుడు మనలాగా వారు 'హాయ్' అని 'హాలో' అని, నమస్కారం చేసేముందు వాళ్ళ భాషలో చేయి పైకి ఎత్తి రెండు వెళ్ళనూ చూపుతూ "అది అయ్యందా" అని అడిగే సంప్రదాయం ఉందట. అది అయ్యందంచే వాడు బాగున్నట్లు, అది కాలేదంచే వాడు బాగోనట్లు. మనమయితే బాగున్నారా అండీ అని అడుగుతాము. ఎదుటి వారు ఆ బాగున్నామండీ అని అంటారు. ఇక్కడ ఈయనా రోజుకీ, రెండు రోజులకీ వెళుతుంటాడు. అక్కడ ఆయనా రెండుమూడు రోజులకొకసారి వెళుతుంటాడు. ఇక్కడ ఇద్దరికీ ఒకే బాగు. అందుచేతనే లోపల బాగోపోయినా పైకి మాత్రం బాగున్నట్లు ఎక్కువ మాటల్లోనూ, చేతల్లోనూ నటిస్తూ ఉంటారు. ఇక నటించవలసిన పనిలేదు. కలకత్తా వారిలాగా ప్రక్క ఇంటి వారిని మోషన్ అయ్యందా అని ఆడగకపోయినా కనీసం మన ఇంటో వారినన్నా అడిగే సంప్రదాయాన్ని అలవాటు చేసుకుందాం. ప్రతిరోజూ మూడు విడతల మోషన్ అయితేనే మన ఆరోగ్యానికి వస్తుంది ప్రమోషన్. మనకు ఉద్యోగంలో ప్రమోషన్

అనేది ఇంకొకరు ఇస్తే గాని రాదు కానీ ఆరోగ్యంలో ప్రమోషన్ అనేది మీకు మీరు స్వయంకృషితో మూడు విడతల మోషన్ తో పుచ్చుకునే "సెల్పు ప్రమోషన్" అన్నమాట. కంగారు పదవద్దు, కొఢిగా ఆలస్యమైతే ఎవరూ దాన్ని కొట్టివేయరులెండి. జాగ్రత్త మరి.

10. మలం ఎలా జరుగుతుంది ?

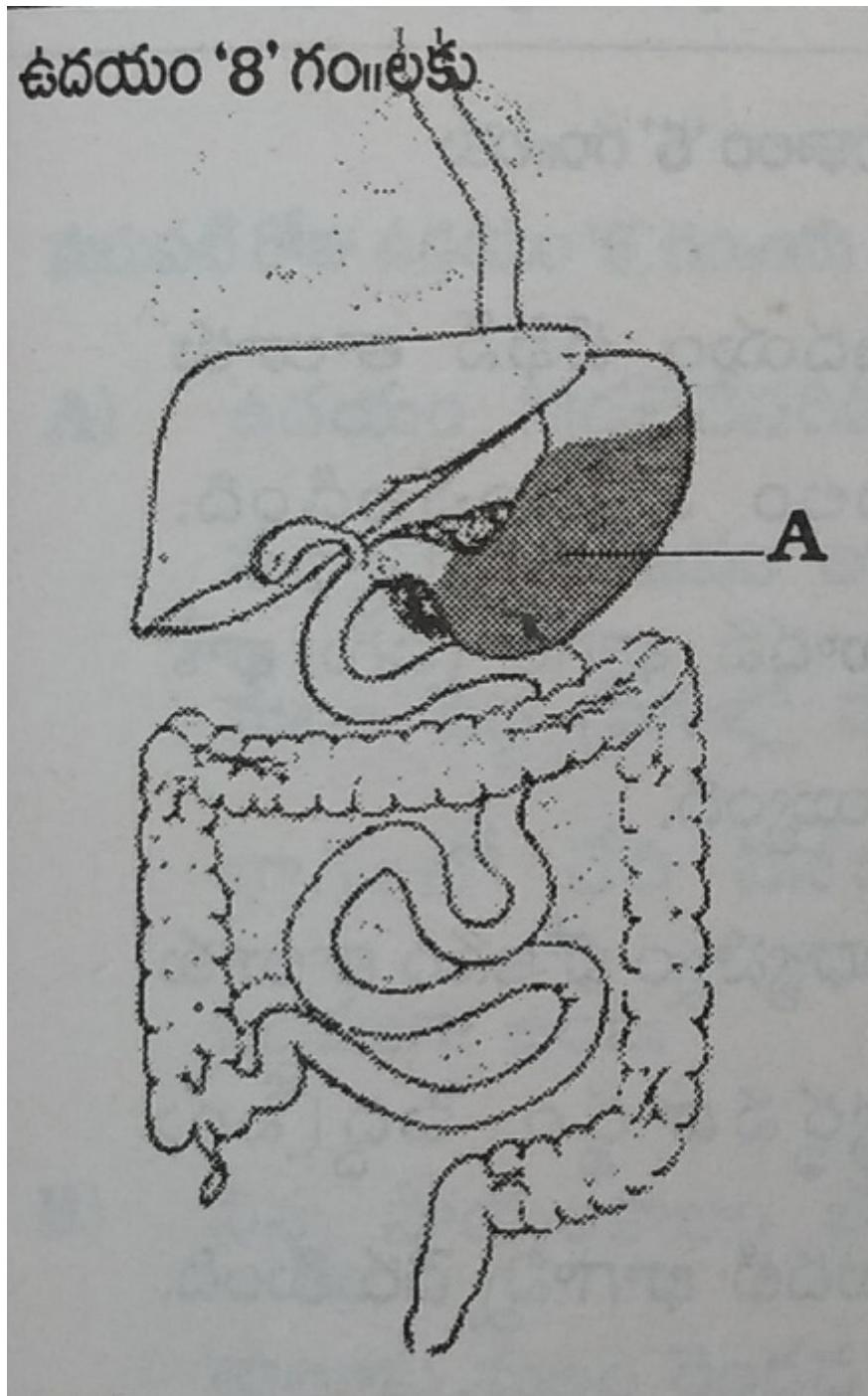
- ప్రయత్నిస్తే ప్రతివారికీ సాధ్యము - రెండువిడతలైనా విరేచనమయ్యా మార్గము
- విరేచనమయితే రెండురోజులకొక్కనారి - అనారోగ్యానికి అవుతుందది రహదారి
- ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు విరేచనం - పాత మలానికి కూడా విమోచనం

ప్రతిరోజూ మనం మూడుసార్లుగా ఆహారం తీసుకొంటుంటాము. ఇలా మూడుసార్లుగా ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు మలం అలా మూడుసార్లుగా ఎలా, ఏ సమయానికి తయారై మలం ప్రేగులోనికి చేరుతుందో తెలుసుకుందాము. అలాగే తయారైన మలం రోజుకు మనం మూడుసార్లుగా వదిలితే మలం ప్రేగంతా పూర్తిగా ఎలా ఖాళీ అవుతుందో కూడా ఇప్పుడు చూద్దాము.

ఇప్పుడు మీకు చూపబోయే చిత్రపటములలో పెద్దప్రేగు మీకు వివరంగా కనబడడం కోరకు పొట్టను పెద్దప్రేగుకు (రెండవభాగం వద్ద) ఆనకుండా కాస్త పైకి పెట్టి చిత్రపటాన్ని వేయడం జరిగింది. మామూలుగా అయితే పొట్ట క్రింది భాగం వచ్చి పెద్ద ప్రేగు రెండవ భాగంపై పడి (ఆని) ఉంటుంది. ఇప్పుడు పెద్ద ప్రేగంతా మలం లేకుండా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు మలం ఏ సమయానికి ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము.

ఉదయం 8 గంటలకు

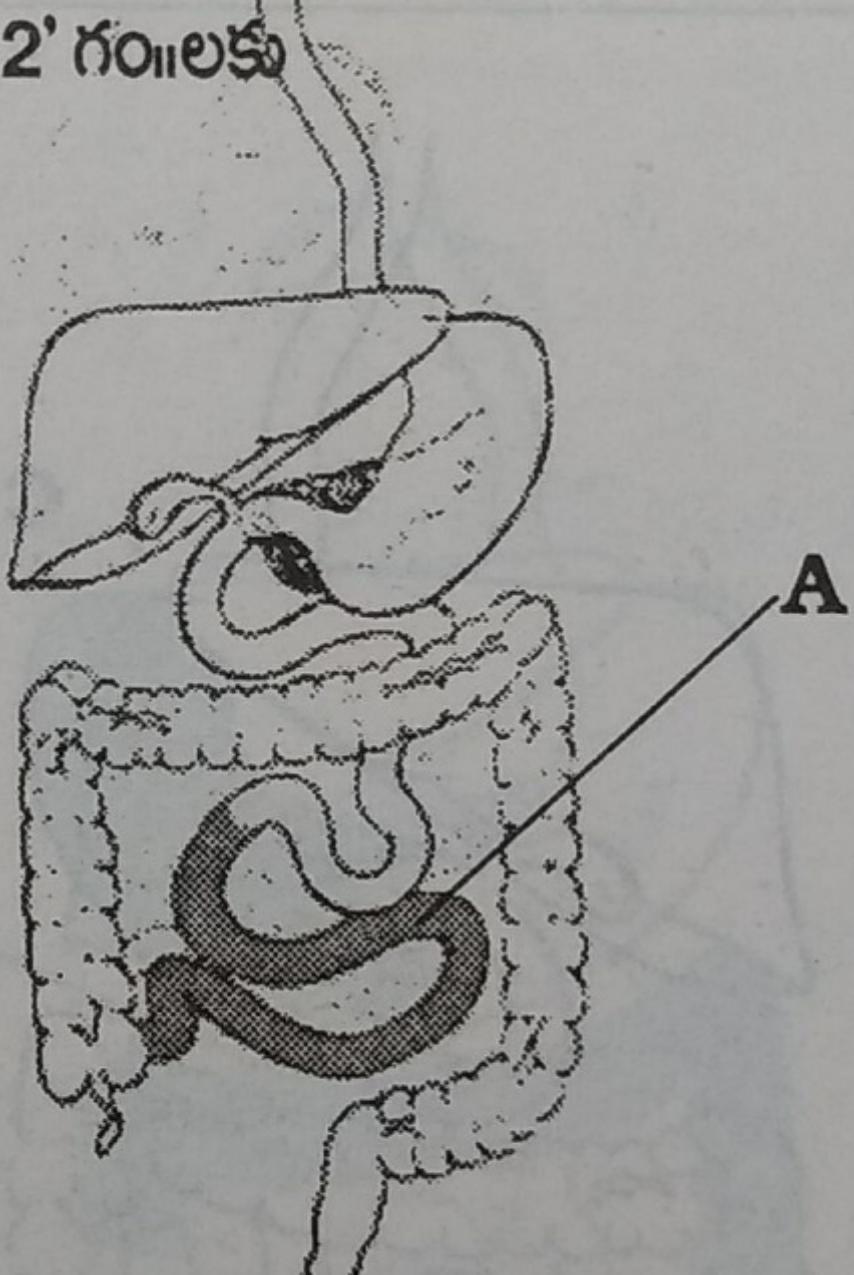
ఉదయం '8' గం॥లక్ష



A. పొట్టకు సరిపడా టీఫిన్ తిన్న తరువాత

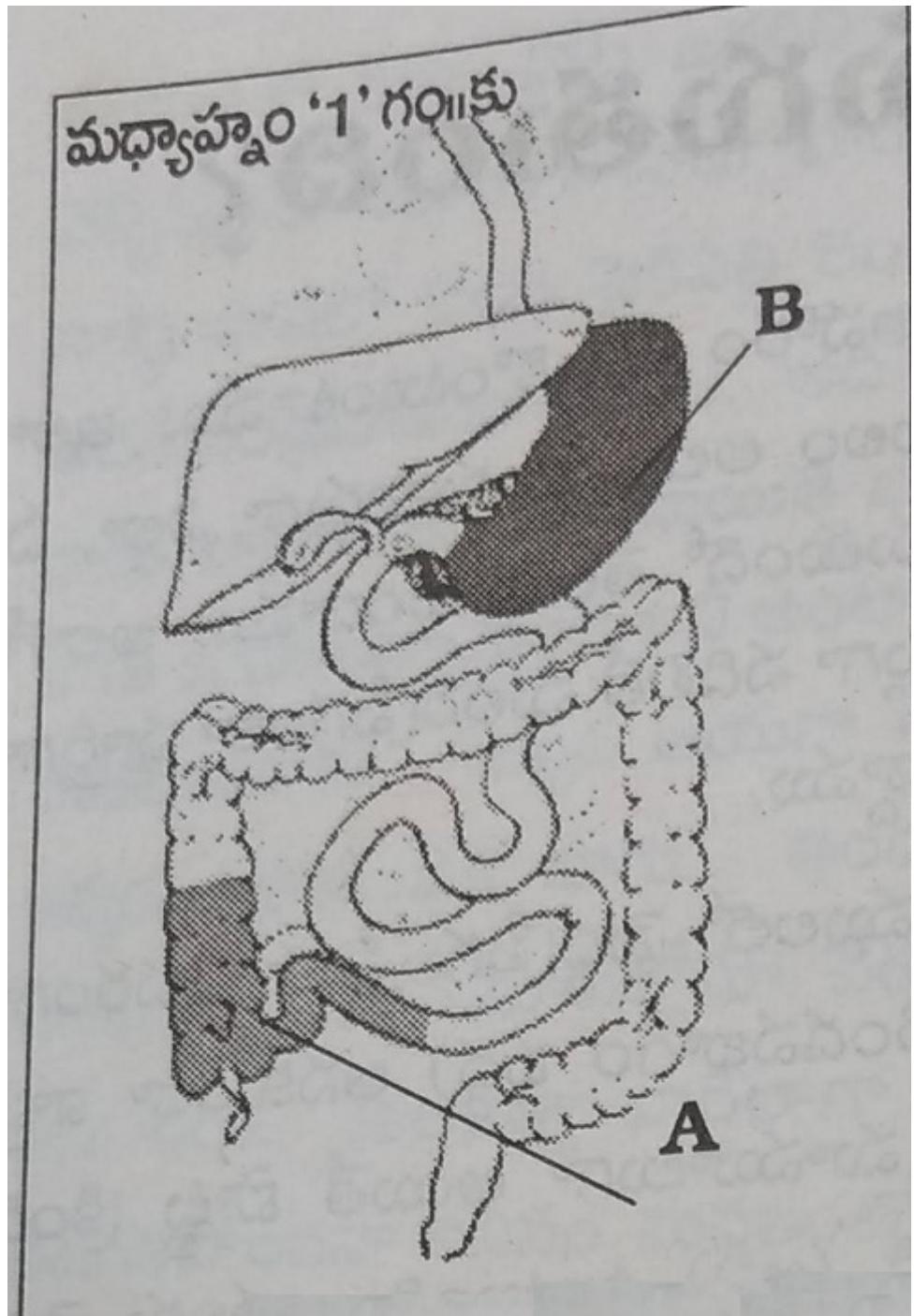
మధ్యహనం 12 గంటలకు

మధ్యాహ్నం '12' గం॥లకు



A. ఉదయం తిన్న టీఫిన్ పూర్తిగా జీర్ణమై అందులో ఉన్న సారాన్నంతా చిన్నప్రేగులు వీలుచ్కోగా మిగిలిన అరగని వ్యర్థపదార్థం పెద్దప్రేగు మొదటి భాగాన్ని చేరడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

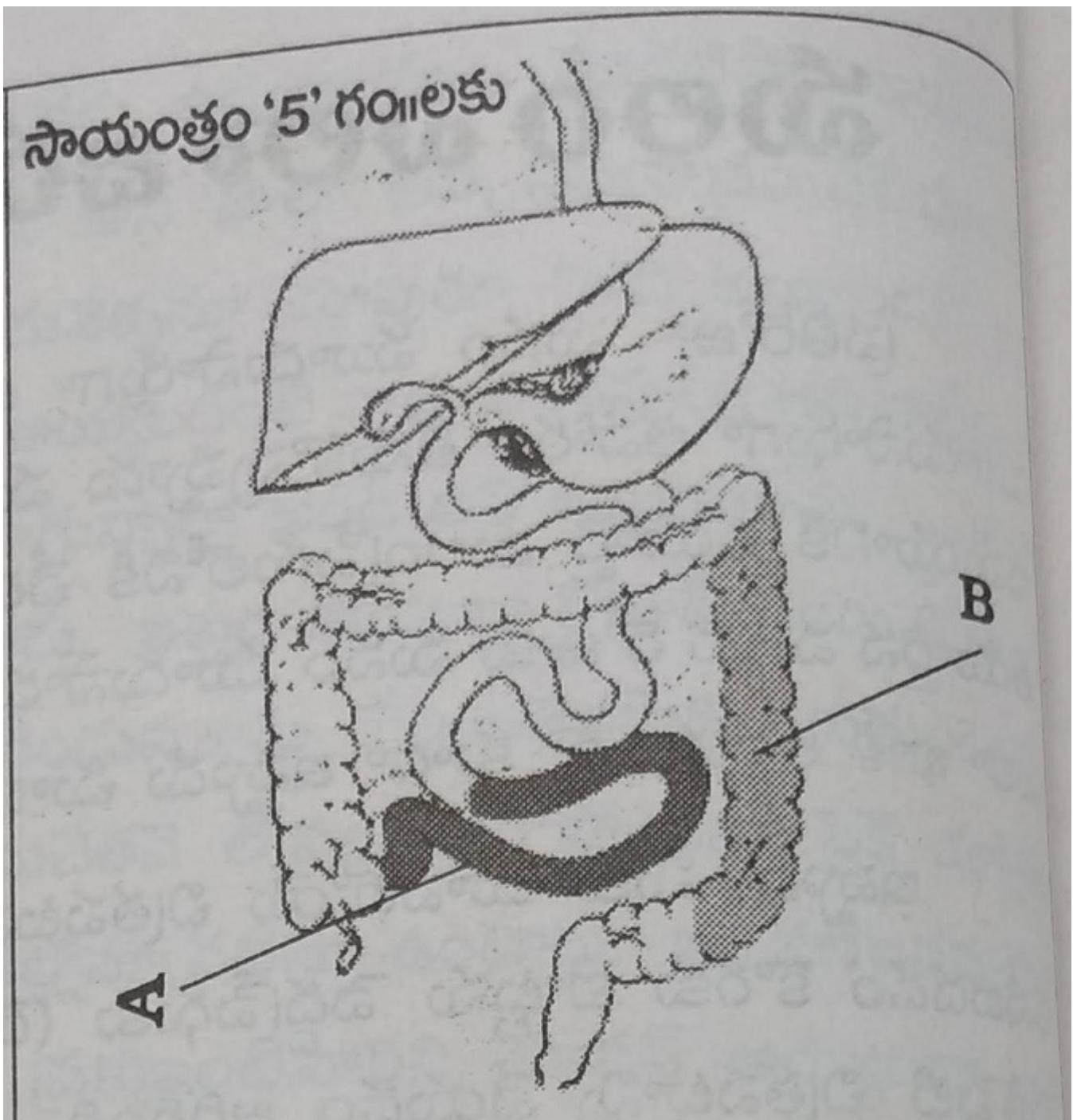
మధ్యాహ్నం 1 గంటకు



A. ఉదయం తిఫిన్ వ్యవహారం పెద్ద ప్రేగు మొదటి భాగములోనికి చేరుతున్నది

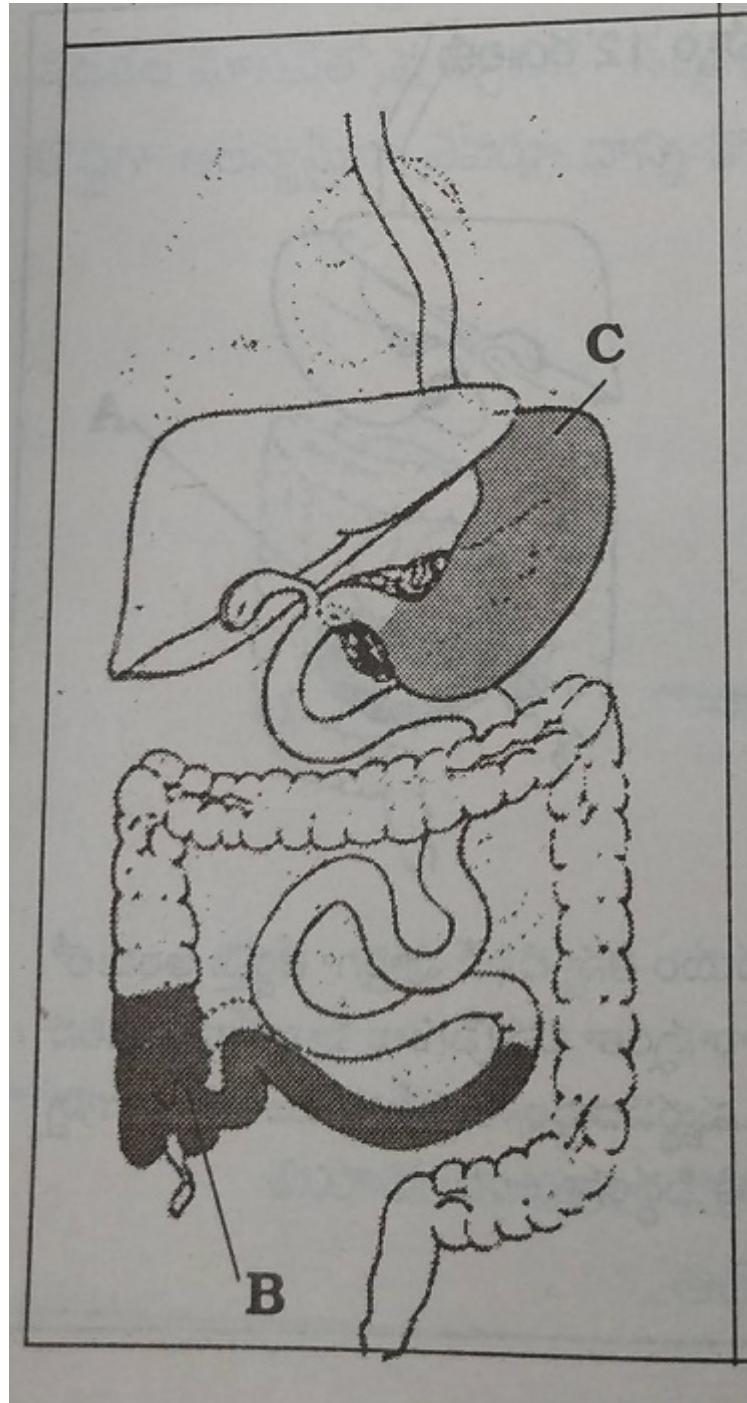
B. భోజనం తించే పొట్ట నిండింది

సాయంత్రం 5 గంటలకు



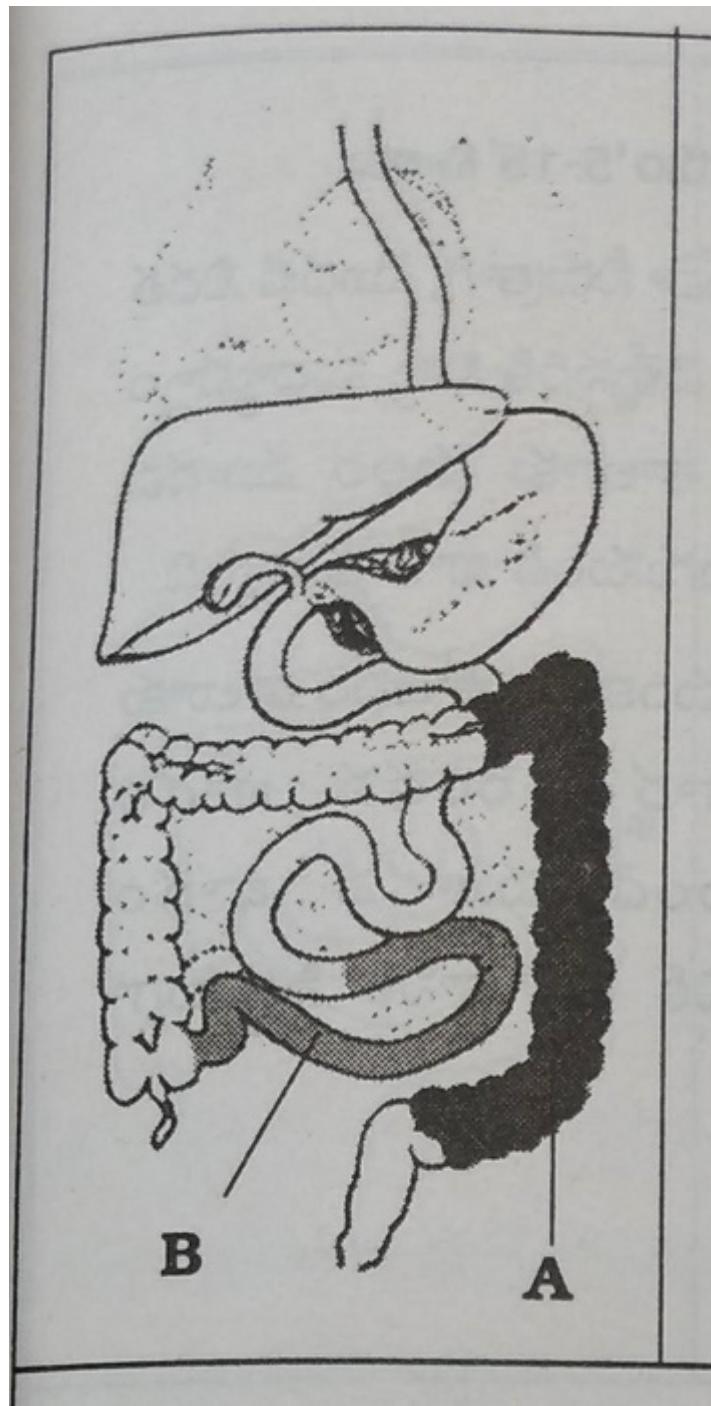
- A. మధ్యహృదాల తిన్న భోజనం చిన్నప్రేగులో పూర్తిగా అరిగి సారమంతా పీల్చుకోగా మిగిలిన వ్యర్థపదార్థం పెద్దప్రేగును చేరడానికి సిద్ధంగా ఉంది.
- B. ఉదయం టిఫిన్ తాలూకు మలం పెద్దప్రేగులోని మూడవ భాగాన్ని చేరి విసర్జనకు సిద్ధంగా ఉన్నది.

సాయంకాలం 6 గంటలకు



- A. ఉదయం టీఫిన్ తాలూకు మలం విసర్జించబడింది. మూడవ భాగం ప్రేగు ఖాళీ అయ్యంది.
- B. మధ్యహారం భోజనం తాలూకు వ్యవ్యాపదార్థం పెద్దప్రేగు మొదటి భాగాన్ని చేరుతుంది.
- C. సాయంకాలం భోజనం పాట్లలోనికి చేరింది.

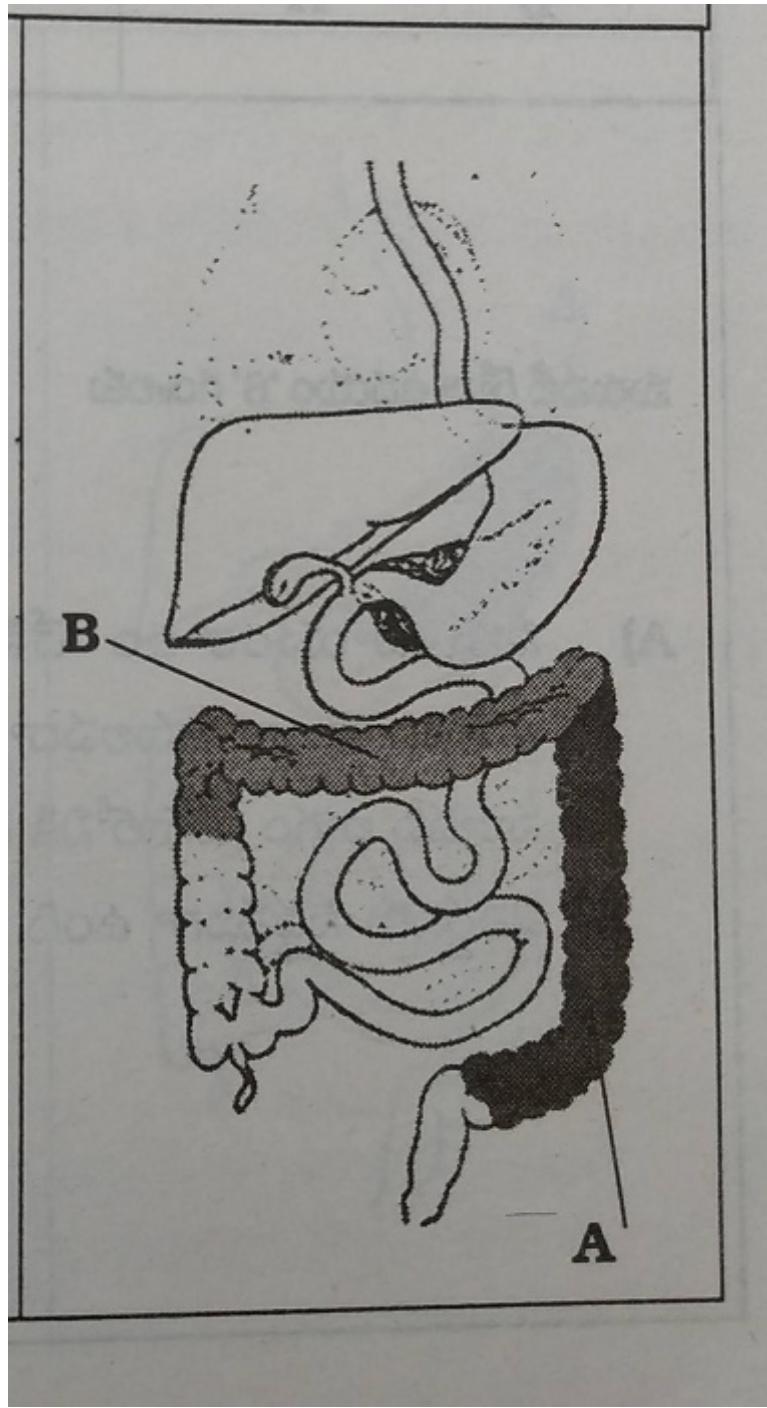
రాత్రి 10 గంటలకు



A. మధ్యహృదాల భోజనం తాలూకు మలపదార్థము మూడవ భాగము ప్రేసులోనికి విసర్జనకు చేరింది. రాత్రి 10 గంటలకు మనం నిద్రపోయే శైలము వదలము కాబట్టి ఆ మలం రేపు ఉదయం విసర్జన వరకు అక్కడే వేచి ఉంటుంది.

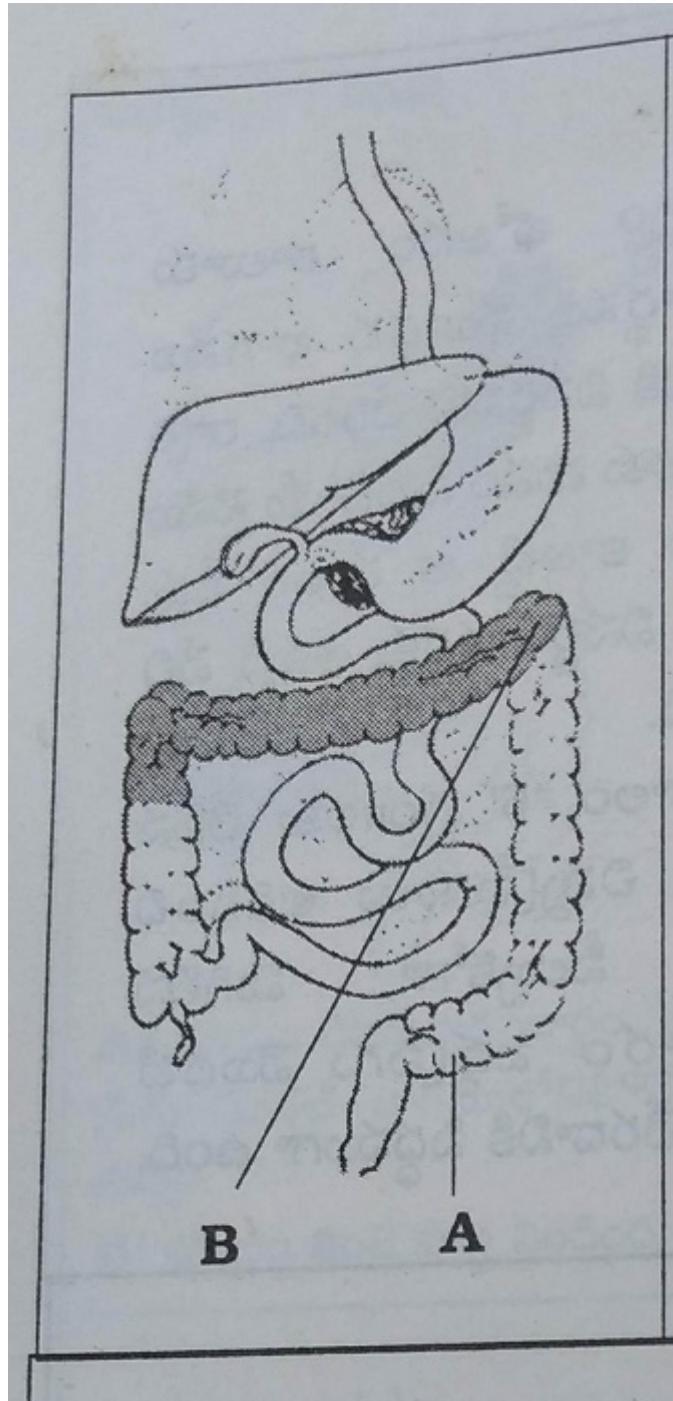
B. సాయంకాలం 6 గంటలకు చేసిన భోజనం చిన్నప్రేసులు అరిగించి పూర్తిగా పీల్చుకోగా, మిగిలిన వ్యర్థపదార్థం పెద్దప్రేసు మొదటి భాగాన్ని చేరడానికి సిద్ధముగా ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 5 గంటలకు



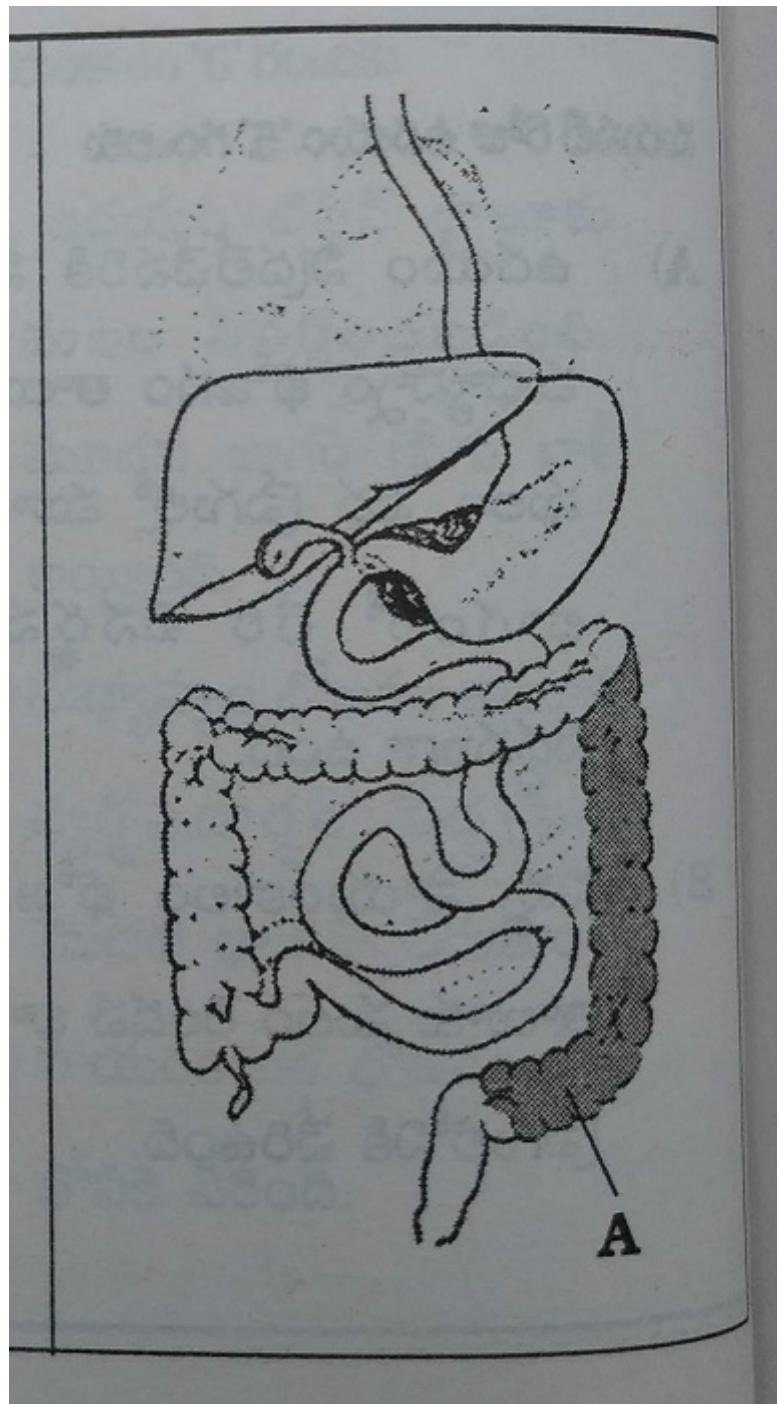
- A. ఉదయం నిద్రలేచేసరికి నిన్న మధ్యహాం భోజనం తాలుకు మలం పెద్ద ప్రేగుల్లో మాడవ భాగంలో చేరి విసర్జనకు సిద్ధముగా ఉంది.
- B. నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలుకు మలం రెండవ భాగం ప్రేగులోనికి చేరి ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 5-15 నిమిషాలకు



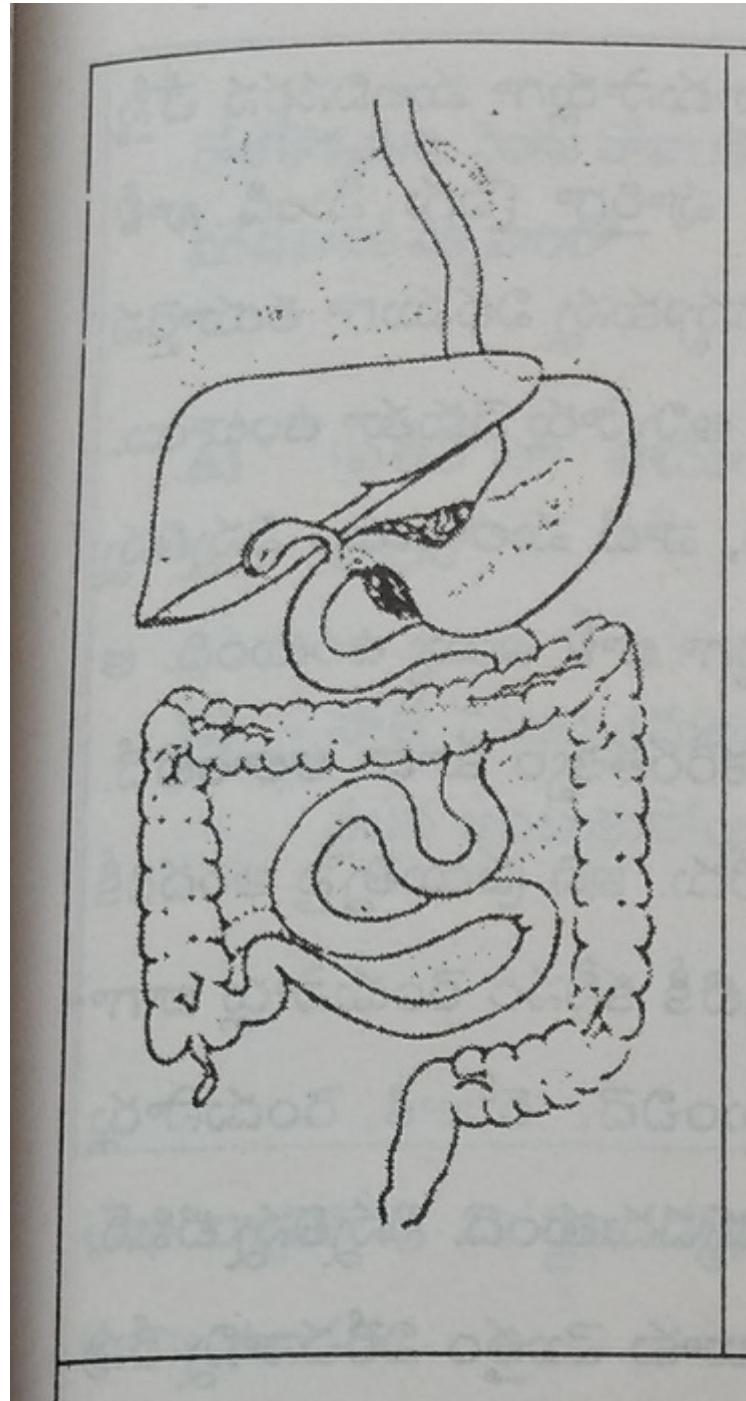
- A. మొదటి దఫా నీరుత్రాగి, మొదటి విడత విరేచనం వెళ్ళుసరికి నిన్న మధ్యహృం భోజనం తాలూకు మలం మూడవ భాగం ప్రేగు నుండి ఖాళీ అయ్యంది.
- B. నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలూకు మలపదార్థం రెండవ భాగం ప్రేగు నుండి మూడవ భాగం ప్రేగులోనికి జరగడానికి సిద్ధముగా ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 6 గంటలకు



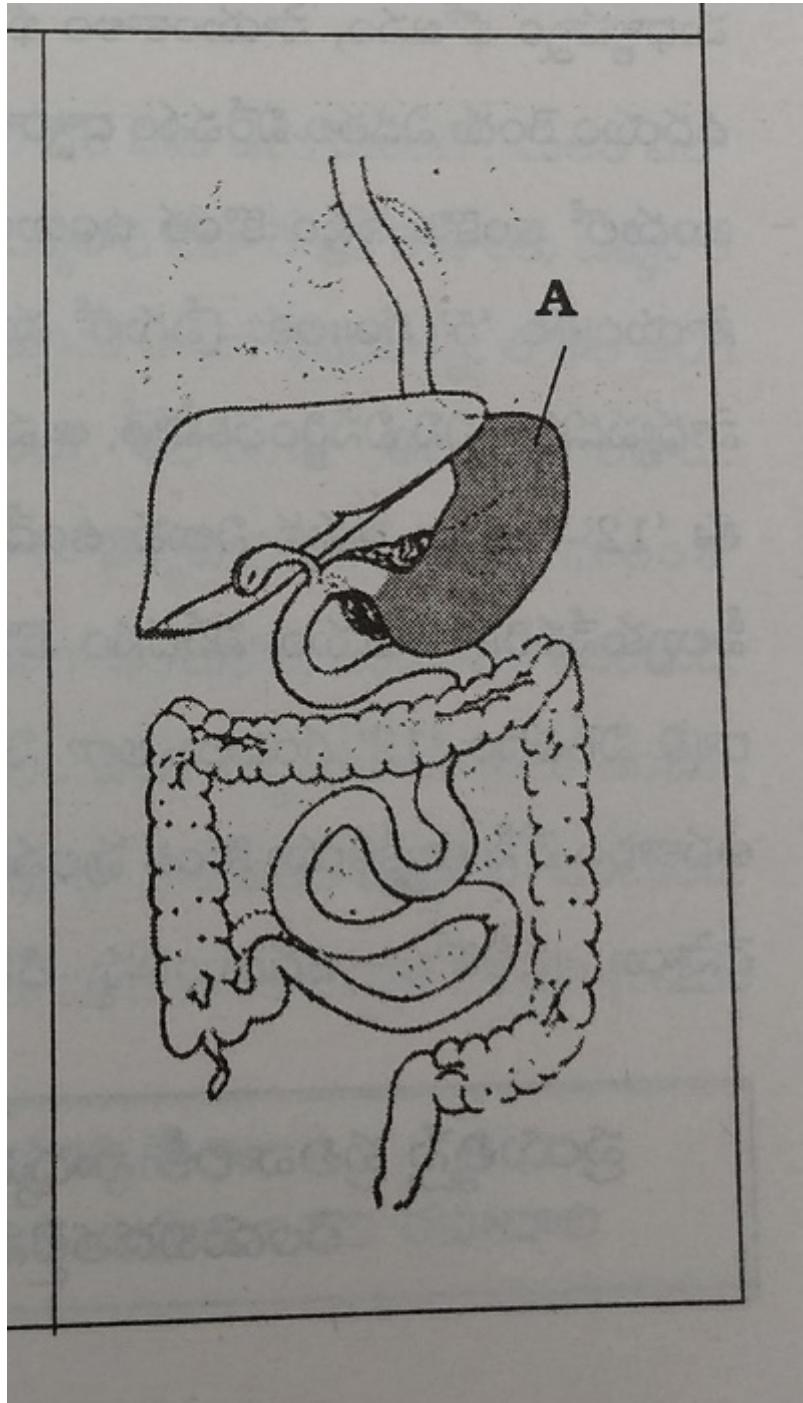
A. నిన్న సాయంకాలం చేసిన భోజనం తాలూకు మలపదార్థం మూడవ భాగం ప్రేగులోనికి చేరి విసర్జనకు సిద్ధముగా ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 6-15 నిమిషాలకు



- A. రెండవ దఫా నీటిని త్రాగి మరలా ప్రయత్నిస్తే నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలూకు మలం మూడవ భాగం ప్రేగు నుండి రెండవ విడత విరేచనంగా ఖాళీ అయ్యంది.
- B. ఇలా రోజుకి మూడుసార్లు మలవిసర్షనతో పూర్తి ప్రేగంతా ఏ రోజుకారోజు ఖాళీ అయ్యంది.

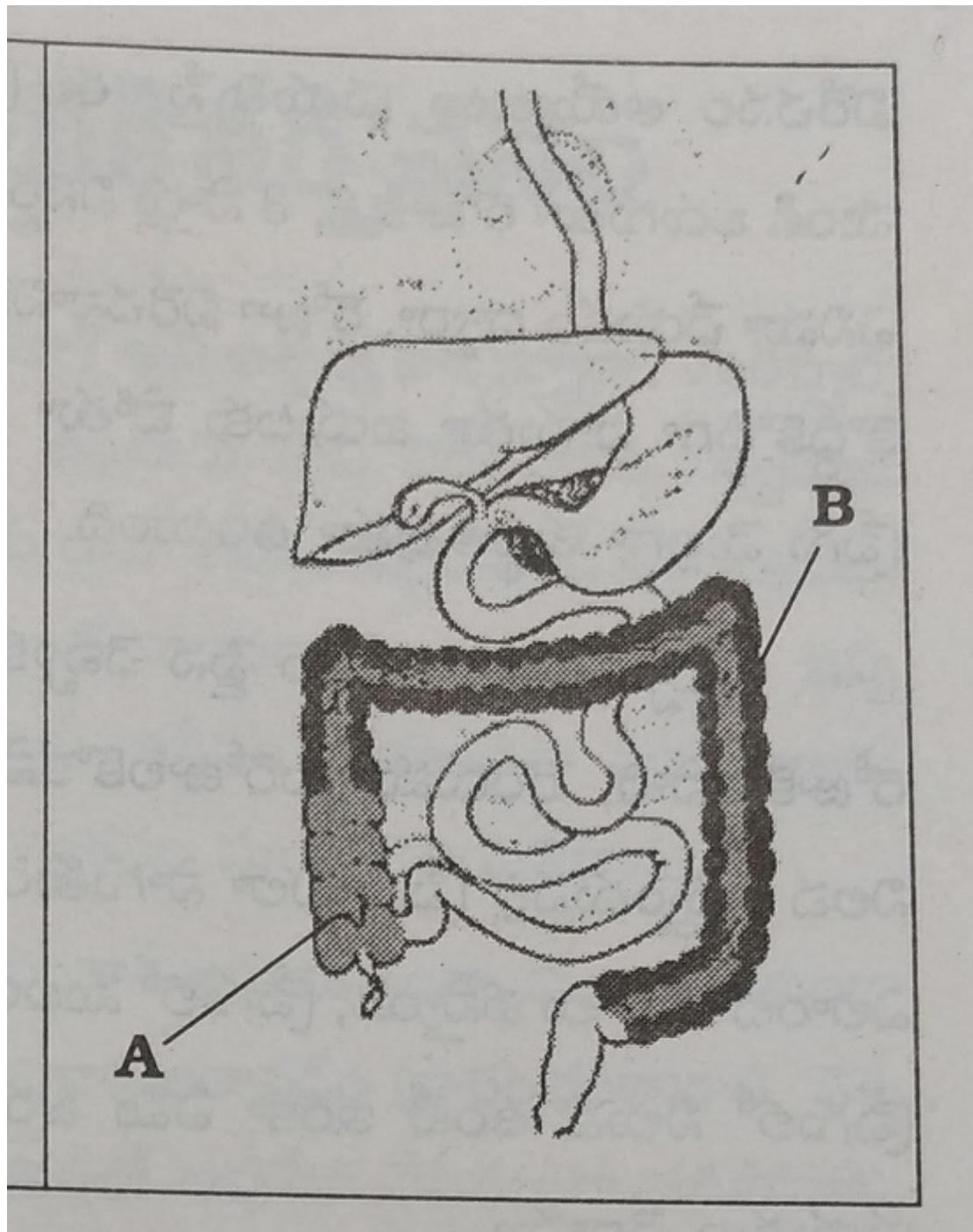
మరుసటి రోజు ఉదయం 8 గంటలకు



- A. పొట్టలో టిఫిన్ తినడం జరిగింది.
- B. చిన్న ప్రేగులు ఆహారం కొరకు ఎదురు చూస్తున్నాయి.
- C. పెద్ద ప్రేగంతా నిన్న తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన మల పద్ధాన్నంతటినీ పూర్తిగా విసర్గించి భాళీగా ఉండి, మళ్ళీ కొత్త మలం కొరకు ఎదురుచూస్తూ ఉన్నది.

అలా పైన చెప్పిన విధముగా ప్రతిరోజూ మూడుసార్లుగా మలవిసర్రన చేస్తే ఏరోజు
 మలం ఆరోజునే ప్రేగులో పేరుకోకుండా పూర్తిగా ప్రేగు నుండి ఖాళీ అవుతుంది.
 సృష్టిలోని జీవరాశులన్ని మనం పైన చెప్పుకున్న విధముగా తయారైన మలాన్ని
 ఎప్పటికప్పుడు విసర్గిస్తూ, ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి.
 మరుసటి రోజు అవి ఆహారాన్ని తీసబోయేముందు, వాటి మలాశయం నిన్న తిన్న
 ఆహార సంబంధమైన మల పదార్థం లేకుండా పూర్తిగా ఖాళీ అయ్య ఉంటుంది. ఆ
 జీవరాశుల ఆరోగ్య రహస్యాలలో ఇదొకటి. మన శరీరతత్వం కూడా అలాంటిదే.
 మనం దానిని మరిచాము. ఇప్పటికైనా మించి పోలేదు. ఇది ప్రయత్నిస్తే
 అందరికీ సాధ్యమే. రోజుకి మూడుసార్లుగా వెళ్ళుకపోయినప్పటికీ కనీసం
 రెండుసార్లుగా బాగా జాడించి వెళ్ళేటట్లు ప్రయత్నించడం కూడా మంచిదే. రోజుకి
 రెండుసార్లు ఉదయంపూట విరేచనం కావడమనేది అందరికీ సాధ్యపడుతుంది.
 నిన్న తిన్న టిఫిన్, మధ్యాహ్నం భోజనం, సాయంకాలం భోజనం తాలూకు
 మొత్తం విరేచనాన్ని రేపు ఉదయం రెండు విడతల విరేచనం ద్వారా పూర్తి
 ప్రేగంతా ఖాళీ అవుతుంది. కాకపోతే ఇందులో ఇంకొక నష్టం కొంత ఉంటుంది.
 ఉదయం టిఫిన్ తాలూకు విరేచనం సాయంత్రం 5 గంటలకు ప్రేగులో మూడవ
 భాగాన్ని చేరి ఉన్నప్పటికీ మనకు సాధ్యపడక దానిని విసర్గించకపోతే, ఆ మలం
 అక్కడే 12 గంటలు వేచియండాలి. ఈ 12 గంటలు అక్కడ నిలువ ఉండేసరికి
 అందులో నీరు ప్రేగులు రాత్రంతా పీలుపుకునేసరికి ఉదయం విరేచనం కొద్దిగా
 గట్టిగా జిగటగా తయారవుతుంది. రాత్రి విరేచనం 12 గంటలు అలా నిలువ
 ఉండేసరికి, ఆ మలాన్ని ప్రేగులలో అపకారం చేసే బ్యాక్టీరియా కొంత పులవబెట్టి
 అందులోనుండి అవి పెరిగే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయంతిన్న
 టిఫిన్ తాలూకు విరేచనాన్ని సాయంకాలం లేదా రాత్రిలోపు విసర్గించగలిగితే
 పైన చెప్పిన రెండు నష్టాలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉండదు.

రోజుకొక్కసారి, రెండు రోజులకొక్కసారి విరేచనానికి వెళ్ళవారిలో



A) ప్రతిరోజు తయారయ్య మలం

B) పాత మలం (మలబద్ధకం వలన అంటుకుపోయినది)

ఇప్పటి వరకూ చాలామంది ప్రేగు లోపల ఏమి జరుగుతుందో, మలం ఎలా జరుగుతుందో విషయం తెలియక రోజుకి ఒక్కసారి లేదా రెండు రోజులకు ఒక్కసారి వెళ్ళినా ఫరవాలేదులే అన్నట్లు ఉన్నారు. ఇప్పుడు అసలు విషయాన్ని, లోపల జరిగే వాస్తవాన్ని మీరు పైనచెప్పిన చిత్రముల ఆధారంగా తెలుసుకోగలిగారు. రోజుకొక్కసారి, రెండురోజులకొక్కసారి వెళ్ళివారికి ప్రేగంతా

మలంతో నిండుకొనిపోయి, ప్రేగుల గోదలకు మలం బాగా అంటుకొని, ఎండిపోయి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి ప్రేగు మధ్యభాగంలో మలం జరిగి వెళ్ళే ఖాళీ మాత్రమే ఉంటూ, మిగతా ప్రేగు పైభాగం, క్రిందభాగం ప్రేగు కూడా పాతమలం పట్టుకొని ఉంటుంది. రేపటినుండి ఆహార నియమాలు, ఆలోచనలు మారి మనం చెప్పుకునే పద్ధతి ప్రకారం విరేచనం అయ్యేటట్లు ప్రయత్నిస్తే, ఈ క్రొత్తమలం ప్రేగు మధ్యభాగం ఖాళీలో నుండి జరుగుతూ రోజుకి 2-3 సార్లు విసర్జన అయ్యేటట్లు సహకరిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఎనిమా చేయడం ద్వారా, రోజూ విరేచనానికి 2-3 సార్లు వెళ్ళడం ద్వారా పాతమలం కొద్దికొద్దిగా నానుతూ బయటకు పోతూ ఉంటుంది. క్రమేహీ ఇలాంటి సాధనలో ప్రేగు మెల్లగా శుద్ధి అవుతూ ఉంటుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనం పైన చెప్పుకొన్నట్లు విరేచనం 2-3 సార్లు కాకుండా రోజుకొకసారి, రెండుమాడు రోజులకొకసారి వెళ్తే ప్రేగులో ఆ మలం అంతా నిలవ ఉన్నందువల్ల ప్రేగు ఎలా సాగుతుంది, ప్రేగులో క్రిములు ఎలా పుడతాయి, ఎలాంటి రోగాలు వస్తాయి, ప్రేగులో మలం ఎంత నిలువ ఉంటుంది, అలాగే మలం ప్రేగులో నిలువ ఉంటే ఇంకా ఏమి జరుగుతుందన్న విషయాలను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేధాము.

11. సుఖవిరేచనానికి నిర్వచనం

- ఐదారు సెకన్లో అవ్యాలి విరేచనం - సుఖవిరేచనానికి అదే నిర్వచనం
- వచ్చాక వెళతాయి జంతువులు - వెళ్ళాక రావాలంటారే మానవులు
- మార్పుకోకపోతే లోపల వ్యవస్థ - దొడ్డీకి వెళ్లినప్పుడు తప్పదు అవస్థ

సుఖవిరేచనానికి కూడా నిర్వచనమా? అని ఆశ్చర్య పోతున్నారా? మీరిప్పటి వరకు ఎన్నిటికో నిర్వచనాలను చదివి ఉంటారు గానీ విరేచనానికి నిర్వచనం చదవడం మొదటిసారి అవుతుంది. మనకు ఊహా తెలిసిన దగ్గరనుండి తల్లిదండ్రులు తెలియజేయవలసినవి ఇలాంటివే. అలాంటి సంప్రదాయం ఇప్పుడు లేదు. ఇన్ని సంవత్సరాల తరువాతనైనా తెలుసుకోబోతున్నారు. కనీసం ఇక నుండైనా మన పిల్లలకు ఇలాంటి నియమాలను, విషయాలను చిన్నతనం నుండీ తెలియజేధాము.

నిర్వచనము: మరల విసర్గాలకు కూర్చుగానే అప్రయత్నంగా, ఏ ఒత్తిడీ లేకుండా ఒక్కసారిగా మరలం వచ్చి దాని తరువాతే మూత్రం రావడం ప్రారంభం కావాలి. వెళ్ళా విరేచనం అంతా ఏకమొత్తంలో 5-6 సెకన్లలో ఆవుపేడ వేసినట్లుగా పడిపోవాలి. మరలంపడిన వెంటనే మరలద్వారం పూర్తిగా మూసుకుపోవాలి. ఇలా అయితే సుఖ విరేచనం అయినట్లే.

పైన చెప్పినట్లు పశువులకు, పక్కలకు అవుతుందిగానీ మనుషులు ఇలా వెళ్ళా అదృష్టవంతులు ఈలోకంలో ఉంటారా? లేదా అలా అవుతుందా? అని ఎక్కువ మందికి సందేహం కలుగుతుంది. నేను ఎంత చెప్పినా ముందు నమ్మబుధీ కాదు. అది అనుభవిస్తే గానీ తెలియదు. అప్పుడుగానీ నమ్మకం రాదు. మనం తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగినంతకాలం రీజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా పైన చెప్పిన విధముగానే

వెళ్లాము. తల్లిపాలు మానిన తరువాత నుండో లేదా ఉడికినవి తిన్న దగ్గరనుండో కొంత మార్పులు రావడం ప్రారంభం అని చెప్పవచ్చు. 1-2 సంవత్సరాల వయసున్న పిల్లవాడు వాడికి పూర్వం ఉన్న అలవాటు ప్రకారం ఎంత వెళ్లాలో అంతా ఒక్కసారే వెళ్లిపోతుంది. వాడు ముఢి కడగమని లేస్తాడు. తల్లి లేవౌద్దు, ఇంకా కాసేపు కూర్చు అని నొక్కి కూర్చుపెడుతుంది. ఇంకా దొడ్డికి రాదని వాడికి తెలుసును. అది అమ్మకు తెలియక మళ్ళీ లేవబోతేకూడ లేవనీయదు. 5-10 నిమిపాలు గడిస్తే అప్పుడు గానీ 'ముఢి' కడగదు. తల్లికి కొద్ది కొద్దిగా వెళ్ళడం అలవాటు కాబట్టి పిల్లవాడికి కూడా ఇంకా ఏమైనా వస్తుందేమౌనని ఆలోచన. అలా మనకు సుఖపీచేచనం ఆయ్య అలవాటున్నప్పటికీ మెల్లిగా తల్లులు ఎక్కువసేపు కూర్చునే అలవాటు చేయడం, అక్కడనుండి విచేచనం ఒక్కసారి వెళ్లకుండా అంచెలంచెలుగా రావడం ప్రారంభం.

దొడ్డికి వెళ్ళి కూర్చున్న వెంటనే మూత్రం వస్తుంది. అది పూర్తి అయ్యాకో లేదా అది అవుతుండగానే మెల్లగా కొద్ది మలం కొద్ది ముక్కుడుతో అవుతుంది. ఇంకా మలం పూర్తిగా వెళ్లలేదు కాబట్టి మలద్వారం తెరుచుకుని ఉంటుంది. 4-5 నిమిపాలు గడిచాక ఇంకాకొంచెం ముక్కుడు పెంచితే ఇంకాంచెం వెళుతుంది. అలా 10-15 నిమిపాల లోనో అరగంటలోనో 5-6 సార్లు ముక్కితే ఇన్నాణలైంట్ లాగా కొంచెం కొంచెం వెళుతుంది. ఇక కాళ్ళు నొప్పిపుట్టి లేవడం తప్ప ఇంకా ఏదో వస్తుందనే భావన పోదు. అలా కూర్చులేక అసంతృప్తితో లేవడమే జరుగుచున్నది. దొడ్డో అరగంట, గంట పట్టేవారు కూడా బస్తీలలో చాలామంది ఉంటారు. ఇంతసేపూ ఔమ్ వేష్ణ చెయ్యడం ఇష్టంలేక న్యాస్ పేపర్ అంతా దొడ్డోనే పూర్తి చేస్తారు కొంతమంది. పేపరంతా చదవడం పూర్తి అవుతుంది గాని అసలు వెళ్ళిన పనిమాత్రం పూర్తికాదు. మనిషికి ఈ ఔమ్ములో ఎక్కుడలేని ఆలోచలన్న దొడ్డో కూర్చున్నప్పడే వస్తుంటాయి. సుఖపీచేచనానికని దొడ్డోకి వెళ్ళి అక్కడ రకరకాల అవస్థలు పడి బయటకు వస్తున్నారు. దొడ్డోనుండి బయటకు

వచ్చేటప్పుడు ఆనందంగా సెంచరీ కొట్టిన వాడిలాగా రావాలిగానీ, డక్ అవ్యు అయిన క్రికెట్ హైయర్ లాగా బయట పడుతున్నారు.

జంతువులు వచ్చాక వెళతాయి. మనిషికి దొడ్డోకి వెళ్ళాక రావాలంటాడు. అదే భేదం. ఆ భేదమే సుఖవిరేచనానికి మలబద్ధకానికి మధ్య భేదము. విరేచనము బాగా కదిలి, అర్ధైంటుగా వెళ్ళాలి అనిపించినపుడు వెళ్ళండి. నేను పైన చెప్పిన నిర్వచనము ప్రకారము పని అవుతుంది. దొడ్డో కూర్చుని రావాలని ప్రయత్నిస్తే అది మలబద్ధకము. పైన చెప్పినట్లు విరేచనము అయితే మీరు ఒకటికి వెళ్ళి వచ్చిందీ లేదా రెండుకి వెళ్ళి వచ్చిందీ ఎవరికీ తెలియదు. అంత తొందరగా వచ్చేస్తారు. కాకపోతే కొత్తలో అరనిముషము, నిముషములో ఆక్కడ నుండి కదుక్కుని లేచి రాబుద్దికాదు. అది అలవాటులేక ఏంటో ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. 10-15 రోజులలో సుఖవిరేచనం అలవాటు అయితే ఆక్కడ నిముషము తర్వాత కూర్చువాలంచే ఏంటోగా ఉంటుంది. మనిషి దేనిని అలవాటు చేసుకుంచే దానికి అలవాటు పడతాడు. ఇక నుండి మీరు ఆహారపు అలవాట్లు, నీటి అలవాటు మార్చుకుని మనం అనుకున్న విధముగా మారితే అందరికీ సుఖవిరేచనం కావడం ఖాయం, అదీ 5-6 సెకన్లలో, త్వరపడండి.

12. సుఖవిరేచనం ఎందుకు సుఖాన్ని స్తుంది?

- వదలక పోతే ఉండదు కుదురు - సుఖమిస్తుంది తెలియలి బ్రహ్మరు!
- అక్కర్లేనిది బయటకు పోతే లాభం - విరేచనం విషయంలో వద్ద లోభం
- రాజైనా, రైతైనా తప్పదు లేవయ్య! - అయితేనే ఆంటారు హమ్మయ్య!
- చెదు వదిలినది చూస్తే హాయి - పరమ రహస్యమిది తెలుసుకోవోయి!

శరీరానికి అవసరమైన వాటిని అందిస్తూ, అనవసరమైన వాటిని వదిలేస్తూ ఉంచే ఎప్పడూ శరీరం సుఖంగానే ఉంటుంది. అనవసరమైన వాటిని శరీరం నుండి వదలకుండా ఉంచితే శరీరం మనకు సుఖాన్ని ఇవ్వడం బదులు దుఃఖాన్ని ఇస్తుంది. మన శరీరానికి చెడును విసర్జించే గొప్పగుణం ఉంది. తనకు అక్కర్లేనివి ఏవి లోపలకు వచ్చినా ఊరుకోదు, ఆలాగే అనవసరమైనవి వెళ్లకపోయినా ఊరికే ఉండదు. వాటిని బయటకు తోసేసే కార్యక్రమం చేస్తుంది. మనం మామిడి కాయలో, తేగలో తిన్నప్పుడు వాటి పీచు మన నోటిలో పళ్ల సందులలో పట్టుకుంటుంది. ఆ పీచు మనం పుక్కలించినా పోదు. ఆ పీచుని మన పళ్ల సందులలో నుండి తీయించివేయడానికి మన నాలికను పెట్టించి కెలికిస్తుంది. వస్తే సరే, అది రాకపోతే మనకు కుదురు లేకుండా చేస్తుంది. పుల్లబెట్టి కెలికేటట్లు చేస్తుంది. అది ఎలాగోలా బయటపడే వరకు శరీరం దానిని విసర్జించాలని ప్రయత్నిస్తుంది. పళ్లసందులలో ఇరుక్కున్న పీచు ఆంత చిన్నదైనపుటీకి దానిపై ఆంత శ్రద్ధపెట్టి విసర్జిస్తుంది. ఆలాగే కంటిలో నలుసు పడితే అది బయటకు వచ్చే వరకు కంటిద్వారా నీరు కారేట్లు చేయడమో లేదా మనచేత కంటిని నలిపించి, బయటకు వచ్చేట్లు చేసి తన అవయవాలను కాపాడుకొంటుంది. ఇది శరీరానికున్న గొప్ప గుణం. ఆ నలుసో, ఆ పీచో మనలో

ఉన్నంతసేపు మన మనస్సుకు కుదురు ఉండదు. అవి రెండూ హోయిన క్షణం మనకు చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

శరీరం తనకు అక్కర్లేని కార్ఘన్ డైయాక్సైడ్, చెమట, మూత్రం, మలాన్ని కూడా ఎప్పుడు బయటకు నెఱ్చివేధామా అని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అవి బయటకు వెళ్తే శరీరానికి లాభం కాబట్టి తను ఎప్పుడూ చెడును విసర్జించడానికి శాయశక్తులా కృషిచేస్తుంది. తను చేసే కృషికి మనం సహకరిస్తే శరీరం త్వరగా తేలికపడుతుంది. ఉదయం పూట నడిచేటప్పుడు బాగా చెమటలు పట్టి కారుతుంచే మనకు ఎంతో హోయిగా, తేలిగ్గా ఉంటుంది. మూత్రం సంచిలో మూత్రం నిండుతుండే సరికి మన మనస్సుకు హోయ్యాలనే ఆలోచన వస్తూ ఉంటుంది. మనం ఏ పనిలో ఉన్నా హోసే వరకు కుదురు ఉండదు. ఆ మూత్రాన్ని వదిలాక హోయిగా ఉంటుంది. అలాగే మలం విషయం మనం ఆలోచిధాము. శరీరంలోని ఎక్కువ భాగం వ్యర్థపదార్థాలను మలం రూపంలో శరీరం బయటకు విసర్జిస్తుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారం పొట్టప్రేగులలో ఉన్నంతసేపు తనకు కావలసిన వాటన్నింటినీ శరీరం పీల్చుకుంటుంది. ఆ పని పూర్తి అయ్యాక తనకు అక్కర్లేని వాటిని క్రిందకు మలాశయానికి తోసేస్తుంది. శరీరానికి అక్కర్లేనిది మలాశయంలో ఉంటుంది. ఆ అక్కర్లేనిది ఎంత బయటకు హోతే శరీరానికి అంత లాభం ఉంటుంది. మలాశయంలో నిలువ ఉన్న మలం ద్వారా శరీరానికి అపకారం జరగకుండా దానిని తొందరగా బయటకు నెఱ్చి వేయాలని శరీరం ఎంతో కృషిచేస్తూ ఉంటుంది. దానికి తోడుగా ఆ మలాన్ని వదిలే ప్రయత్నం మనము కూడా చేసి, ఉన్నదాన్నింతా వదిలేస్తుంచే ఎక్కువ సుఖంగా ఉంటుంది. శరీరం ఎప్పుడన్నా ఫలానా చోట గోకుమని అడుగుతుంది. అప్పుడు దానికది అవసరం. శరీరం కోరినపుడు మనం గోకితే మనకు ఎంతో సుఖముగా, హోయిగా ఉంటుంది. అది అదగనప్పుడు గోకితే ఎంతో కంపరంగా ఉంటుంది. అలాగే ఇక్కడ శరీరం మలాన్ని వదలమని అడుగుతుంది కాబట్టి

మనం ఎక్కువ మొత్తంలో దాన్ని వదిలితే ఎక్కువ సుఖంగా ఉంటుందన్న మాట.

జాడించి విరేచనం వెళ్లినపుడే మనిషి ఎక్కువ సుఖాన్ని పొందుతూ ఉంటాడట. అది మనకు కొన్నిసార్లు అనుభవంలో తెలుస్తుంది. శ్రీ కృష్ణదేవరాయల కాలంలో, అన్నింటికంచే ఎప్పుడు, ఎక్కడ మనిషి ఎక్కువ సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని పొందుతాడని రాయలవారు తెనాలి రామకృష్ణుని అడిగితే, రామకృష్ణులు దానికి సమాధానంగా జాడించి విరేచనం వెళ్లినప్పుడు అన్నింటికంచే ఎక్కువ సుఖం పొందుతాడండి అని సభలో చెప్పారట. సభలో ఇలాంటి మాటలేంటయ్యా, మనిషి తినేటపుడో లేదా సంసార సుఖాన్ని అనుభవించేటపుడో ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందుతాడుగానీ ఇదేం సమాధానమయ్యా అని రాజుగారు అడుగుతారు. దానికి రామకృష్ణ, సరే అని, ఇది మీకు అర్థం కావాలంచే మీరు మేము చెప్పినట్లు కొద్దిగా వినాలి అని రాజుగారిని అడుగుతారు. రాజుగారు దానికి సరే అంటారు. తెల్లువారుజామున నాలుగు గంటలకు రాజుగారిని పల్లకీ మీద అడవులలోనికి తీసుకువెళతారు. ఎక్కడకు, ఎందుకు అనేది అడగవర్ధని ముందే రాజుగారికి చెప్పి కూర్చుబెడతారు. ఏ చెన్నన్ లేకుండా రాజుగారు కూర్చుంటారు. రాజుగారికి రోజూ ఉదయం మోషన్ కి వెళ్ళే చైముకి ఆయన ప్రేగులలో కదలికలు మొదలవుతాయి ఇంకా కాసేపటికి పెరుగుతాయి. బయటకు చెప్పుకోలేని విషయము. అలాగే కొంత సమయం ఒపిక పడతారు. ఇంకా ఇబ్బంది పెరుగుతుంది. ఇక చేసేది లేక ఆపండయ్యా, పల్లకీ! కొద్దిగా పని ఉంది అని రాజుగారు అడుగుతారు. భట్టులు రామకృష్ణుని ఆళ్ళ ప్రకారం పల్లకీని ఆపరు. రామకృష్ణ పల్లకీ ఆపాలి కాసేపు పని ఉంది అని రాజుగారు అడగగా, అయ్యా తమరిని ముందే అడిగాము, నేను చెప్పినట్లు మీరు వినాలని, అందుచేత మీరు అలా కూర్చువలసిందే, పల్లకీ ఆపేది లేదని రామకృష్ణులు గట్టిగా చెబుతారు. రాజుగారు అనుకున్న మాట ప్రకారం అలాగే పల్లకీలో చేసేది లేక విరేచనానికి ఆపుకుందామని ప్రయత్నం చేస్తారు. అది ఎంత ఆపుదామంచే అంత ఇబ్బంది

పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇక రాజుగారు ఆ ఒత్తిడిని సహించలేక, ఇంకా లేచ్చైతే కట్టుకున్న ధోవతిలో పని అవుతుందని జడిచి, పల్లకీ ఆపకపోతే మీ తలలు నరికేస్తానని పెద్దగా అరవగా పల్లకీ ఆపుతారు. అప్పుడు రాజుగారు తెల్లవారుజామున ఆ చీకట్టో చెట్ల చాటుకి వెళ్లివచ్చి మరలా పల్లకీ ఎక్కి ఆ! హమ్మయ్య, ఇక పొనీండయ్య! మీరు చెప్పినంత సేపు కూర్చుంటానని రాజుగారు అంటారు. ఇక మేము తీసుకువచ్చిన పని అయిపోయిందండి. మీరు బయటకు వెళ్లివచ్చి ఎంత హాయిని, సుఖాన్ని పొందారో ఇప్పుడైనా మీకు తెలిసిందా అని అంటాడు రామకర్ణశ్శాడు. అదండీ కథ.

మనిషికి జాడించి ఎప్పుడు విరేచనం అయినా అంత హాయిని, సుఖాన్ని పొందుతుంటాడు. మనుషులందరూ అలా విరేచనం అయితే బాగుండు అని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు గానీ వెళ్ళేది ఇన్ షాలైంటలుగా వెళ్ళేసరికి సుఖం రావాల్సింది పోయి ఇబ్బందులు ఎదురౌతున్నాయి. ఈ ఇన్ షాలైంటుల పద్ధతి పోయి ఫిక్స్‌డిపోజిట్ లాగా ఏకమొత్తంలో మోషన్ అయితే అదే అన్నింటికంటే పరమసుఖం. పరమసుఖం అనేసరికి నాకు ఒక పరమ రహస్యం గుర్తుకు వచ్చింది. అది మీతో పంచుకుంటాను. ఏమీ లేదు, అందరూ దొడ్డికి కూర్చునేటప్పుడు మలం వచ్చినంతసేపూ దానివంక ఎందుకు చూసుకుంటారో తెలుసా! ఆలోచించండి. ఆ 'చీ' ని అందరూ ఎందుకు చూసుకోవాల్సి వస్తుందన్నది నాకు కావాలి! నేను చెప్పింది ఏమైనా తప్పా? మీరెవరైనా అలా వెళ్ళేటప్పుడు చూడటం లేదా? నాకు చెప్పిండి. ఎందుకు చూస్తున్నామో తెలియదు గాని రీజూ చూస్తూ ఉంటామండి అని అంటారు మీరు. అలా రీజూ దానిని వెళ్ళేటప్పుడు చూడటమే పరమరహస్యం. మలం అనేది చెడు అయినప్పటికీ మనందరికి తెలియకుండా ఆ చెడు బయటకు వచ్చేటప్పుడు ఎంత వస్తున్నదనేది చూస్తాము. ఎంత అనేది ఎందుకంటే ఎంత ఎక్కువ కళ్ళకు కనబడితే అంత హాయి. ఎక్కువ వెళుతున్నదా? తక్కువ వెళుతున్నదా? అన్న దానికోసం చూసుకుంటాము. అలా చూసి కళ్ళకు చాలా కొద్దిగా కనబడితే,

అనంత్పే. ఇంకా కొద్దిసేపు అక్కడే ఉండి ముక్కిముక్కి ఇంకా బయటకు వస్తేగాని సంత్పేషి రాదు. వెళ్లాల్సిందంతా ఏక మొత్తంలో ఒక కుప్పలాగా, సంచి దులిపితే పడినట్లు పడితే, అప్పుడే పరమసుఖం వస్తుంది కాబట్టి పడేదాన్ని పరమ అసహ్యంగా కాకుండా పరమ రహస్యంగా చూస్తూ ఉంటాము.

13. సుఖవిరేచనానికి ఆహం

- ఆహంలో పీచు పదార్థ వృద్ధి - ప్రేగులను చేయును ఎంతో శుద్ధి
- పీచు పదార్థం లేని ఆహం - ప్రేగులకెంతో అపకారం
- మలం దాచుకుంచే రాదు బలం - పీచు పదార్థాలు బగా తీవ్రి వదలాలి మనం
- మలంలో పుట్టే క్రిముల వల్లే కేన్సర్ - పీచు పదార్థమున్న ఆహారమే దానికి ఆన్సర్
- పీచు వేసి తోషితే వదిలేది కంచం జిడ్డు - పీచు పదార్థాలు తీంచే వదిలేది మలం పట్టు

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టే విరేచనం తయారవడం అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆహంలో ఉండే పీచుపదార్థం అనేది విరేచనం తయారవ్వడంలో అతిముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహం తీంచే విరేచనం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. అప్పడు మనకు సుఖవిరేచనం అయ్యే అవకాశముంటుంది. పీచుపదార్థం తక్కువ ఉన్న ఆహం లేదా అసలులేని ఆహం తీంచే మలబద్ధకం వస్తుంది. ఆహంలో పీచుపదార్థం ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించాము. మనం దానిమ్మి గింజలను నమిలి తరువాత రసాన్ని మింగుతాము. రసాన్ని మింగగా నోటిలో మిగిలిన ఆ పిప్పినే పీచుపదార్థం అంటారు. మనకు బలాన్నిచేచు ఆహంతోపాటు మన ప్రేగులను శుద్ధిచేసే పీచుపదార్థము కూడా ఉండాలి. ఈ రెండు గుణాలున్న ఆహారాన్నే మనం ప్రతిరోజు తీవ్రాలి.

పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారాన్ని తీంచే ప్రేగుల్లో ఏమి జరుగుతుందో చూధాము. మనం తీవ్రాలి ఆహం పొట్టు, చిన్నప్రేగులలో మందు అరుగుతుంది. ఆహం అరిగిన తరువాత, ఆహంలో ఉన్న సారాన్ని (మనం దానిమ్మి రసాన్ని

మ్రింగినట్లు) పొట్ట, ప్రేగులు మెల్లగా పీల్చుకుంటాయి. మనం తీను ఆహారంలో ఉన్న సారమంతా (బలమంతా) పూర్తిగా పీల్చుకోగా చివరకు పొట్ట, చిన్న ప్రేగులలో ఆహారంలో ఉన్న పీచు (నోట్లో మిగిలినట్లుగా పీచు) అలా మిగులుతుంది. అలా మిగిలిన పీచు ప్రేగులలో ఉన్న నీటితో ఉఱ్చుతుంది. అక్కడ నుండి మెల్లగా జరుగుతూ ప్రేగులను శుద్ధిచేసుకుంటూ ప్రేగులలో అరగకుండా మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను, చనిపోయిన కణాలను, పనికిరాని జిగురుపదార్థాలను, అపకారం చేసే బాణీరియాలను పట్టుకుంటూ పెద్దప్రేగును (మలాశయాన్ని) చేరుతుంది. పెళ్ళికి ముందు అమ్మాయి గోత్రం, ఇంటిపేరు ఒకసైతే, పెళ్ళైన క్షణం నుండి ఆ అమ్మాయి గోత్రం, ఇంటిపేరు వెంటనే మారిపోతుంది. అలాగే ఇక్కడ చిన్న ప్రేగులలో ఉన్నంత సేపు ఆహారంగా ఉన్న పీచు, పెద్దప్రేగులోనికి చేరిన దగ్గర నుండి మలంగా దాని పేరు మారిపోతుంది. ఈ పీచు మెల్లగా మలాశయాన్ని, అందులో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మజీవులను, క్రిములతోపాటు మలద్వారాన్ని చేరుతుంది. ఎక్కువ పీచు ఉన్న ఆహారాన్ని మనిషి ఎక్కువగా తీంచే, దానివలన ఎక్కువ విరేచనము తయారవుతుంది. ఎక్కువ విరేచనం ప్రేగులో త్వరగా ముందుకు కదులుతుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ముందుకు నెట్టుబడుతుంది. ఈ పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వలన విరేచనము త్వరగా ముందుకు దూసుకుంటూ వెళుతుంది. దానితో మలబద్ధకాలు రావు. ఇక్కడ ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసడం వలన కూడా మలబద్ధకం రాదు. పనిచేసుకునే వారికి మలబద్ధకం తక్కువగా (మలం ఎక్కువ ఒత్తిడిగా ఉంటుంది) ఉండటానికి అదేకారణం. అసలు పీచుపదార్థం లేని ఆహారాలు తీంచే, ఆహారంలో ఉండే సారమంతా ప్రేగులు పీల్చుకోగా, ఇక ప్రేగులలో ఏమీ మిగలదు. ప్రేగులలో ఉండే అపకారంచేసే క్రిములను, చనిపోయిన సూక్ష్మ జీవులను, పనికిరాని జిగురుపదార్థాలను శుద్ధిచేయడానికి పీచు లేనందువల్ల అవన్నీ ప్రేగుల్లోనే మకాం వేసి దీర్ఘరోగాలను కలిగిస్తాయి. ఆ పీచు లేనందువల్లే విరేచనం రాదు. పీచులేని ఆహారాన్ని తీసే జంతువులు (మాంసాహారాన్ని తీసే జంతువులు) రెండు రోజులకొక్కుసారి కొద్దిగా

నల్లగా వెళతాయి. పీచులేక మలం ఉండదు. ఆ కొద్దిగా వెళ్ళేదేమంచే, ప్రేగుల్లో చనిపోయిన సూక్ష్మజీవులు, పనికిరాని జిగురు కలిసి మలంగా కొద్దిగా వస్తుంది. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తెలుసుకుండాము.

పీచున్న ఆహార పదార్థాలు: ఆడించిన గోధుమపిండి, ముడిబియ్యం, పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, వేరుశెనగపప్పు, నువ్వులు, ఖర్మారం, కొబ్బరి అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, అన్నిరకాల పండ్లు, ఇలా సహజమైన ఆహారాలన్నింటిలోనూ పీచుపదార్థం ఉంటుంది. మనం ఈ ఆహారపదార్థాలను ప్రతిరోజు సరిపడా తీంటూ ఉంచే సరిపోతుంది.

పీచు పదార్థాల పట్టిక (100 గ్రాముల పదార్థంలో)

1. గోధుమ - 1.2 గ్రా.
2. గోధుమ పిండి - 1.9 గ్రా.
3. రాగులు - 3.6 గ్రా.
4. ముడిబియ్యం - 0.6 గ్రా.
5. మొలక గోధుమలు - 1.4 గ్రా.
6. శనగలు - 3.9 గ్రా.
7. పెసలు - 4.1 గ్రా.
8. పచ్చి బతానీ - 4.5 గ్రా.
9. ఎండు బతానీ - 4.0 గ్రా.
10. సోయా చిక్కుడు - 3.7 గ్రా.
11. తోట కూర - 1.0 గ్రా.
12. పాలకూర - 0.6 గ్రా.
13. కరివేపాకు - 6.4 గ్రా.
14. క్యారెట్ - 1.2 గ్రా.
15. ములగూడ - 4.8 గ్రా.

16. భీన్స - 2.0 గ్రా.
17. గోరుచికుళు - 3.2 గ్రా.
18. వంకాయ - 1.3 గ్రా.
19. పొట్లకాయ - 0.8 గ్రా.
20. ఉమాటో - 1.0 గ్రా.
21. ఎండు కొబ్బరి - 6.6 గ్రా.
22. పచ్చి కొబ్బరి - 3.6 గ్రా.
23. వేరుశెనగ పప్పు - 3.1 గ్రా.
24. నువ్వులు - 2.9 గ్రా.
25. ఖర్జూరం పండు - 3.7 గ్రా.
26. ఎండు ఖర్జూరం - 3.9 గ్రా.
27. అరటి పండు - 0.4 గ్రా.
28. ఆపిల్ - 1.0 గ్రా.
29. పెద్ద ఉనిరి - 3.4 గ్రా.
30. జౌమ - 5.2 గ్రా.
31. ద్రాక్ష - 3.0 గ్రా.
32. మామిడి - 0.7 గ్రా.
33. బోప్పాయి - 0.8 గ్రా.
34. దానిమ్మ - 5.1 గ్రా.
35. సపోటూ - 2.6 గ్రా.
36. సీతాఫలం - 3.1 గ్రా.
37. మాంసం - 0 గ్రా.
38. గ్రుడ్లు - 0 గ్రా.
39. నూనె - 0 గ్రా.
40. చేప - 0 గ్రా.
41. పంచదార - 0 గ్రా.

పీచుపదార్థం వలన లాభాలు:

1. తీసుకొనే ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటే, విరేచనం 2-3 సార్లు అవడానికి అవకాశం ఉన్నది. పీచువల్ల విరేచనం గట్టిగా అయ్యే అవకాశమే లేదు. విరేచనం మెత్తగా ఎక్కువ మోతాదులో అయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది.
2. ప్రైసులలో ఉండే ఉపయోగపడే బాక్షిరియా, పీచు పదార్థాలపై పనిచేసి, ఎమల్సిపైడ్ గ్యాస్ ను తయారుచేయును. అందువల్ల విరేచనం మెత్తగా అవడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.
3. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా మనం తీంటే ప్రైసులలో ఉండే తరంగాల లాంటి కదలికలు (పెరిస్టాలిటిక్ మూమెంట్స్) బాగా ఎక్కువగా వస్తాయి. దీని కారణంగా ఆహారం త్వరగా అరుగుతుంది. ప్రైసులలో త్వరగా ముందుకు జరుగుతుంది. ఇలా త్వరగా జరిగితే ప్రైసులలో ఆహారం పులవదు కాబట్టి పులిత్రేపులు తగ్గుతాయి. అలాగే ఆహారం పులవకపోతే ఎక్కువగా గ్యాసురాదు. గ్యాస్ ట్రుబుల్ తగ్గాలంటే పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను మనం రోజు తినాలి.
4. పీచుపదార్థం వల్ల ప్రైసులలో విరేచనం నిలువ ఉండదు, ఎండదు. ప్రైసులలో తీవ్రి గా కదులుతుంది. కాబట్టి మనం కూరుచున్న వెంటనే విరేచనం అయిపోతుంది. విరేచనం అయ్యాక అసంతృప్తి ఉండదు. మలబద్ధకం రాదు. దానితో దీర్ఘరోగాలు దరిచేరవు.
5. రోజుకి 5-6 సార్లు కొద్దికొద్దిగా విరేచనం అయ్యేవారు, విరేచనం అయినపుడ్లూ నొపించి, ఎక్కువ బంకతో వెళ్ళేవారు, తరచు నీరు మారిపుడి, వాతావరణం మార్పుల వల్ల విరేచనం నీళ్ళగా అయ్యేవారు, విరేచనం అవడానికి ఎక్కువ సమయం

పట్టేవారు, మరియు తరచూ విరేచనం అవ్వేక కడుపు నోపిగతో బాధపడేవారు, ఎక్కువగా పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పూర్తిగా ఈ ఇబ్బందులన్నింటినీ నివారించుకోవచు.

6. ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్ క్రిములు ప్రేగులలో నిలవ్యయన్న మలం నుండి పుడతాయని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. పెద్దప్రేగులో ఉండే యాసిడ్ యొక్క శక్తిని బట్టి ఆ క్రిముల పుట్టుక ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రేగులలో ఉండే బ్యాక్టీరియా పీచుపదార్థాన్ని ముక్కలుగా విడగొట్టి మలాన్ని ఎక్కువ ఆమ్లత్వం (ఎసిడిక్) గా ఉండేట్లు చేస్తుంది. మలం ఆమ్లత్వముగా ఉండబట్టి కాన్సర్ సంబంధించిన క్రిములు పెద్దప్రేగులలో తయారు కాకుండా పీచు పదార్థం కాపాడుతుంది.

7. పెద్ద ప్రేగులలో (మలం ప్రేగు) మలం ఎక్కువ సమయం నిలవ్ ఉండకుండా త్వరగా (ఏ రోజు మలం ఆ రోజు) కదిలి మలం బయటకు పోయేట్లు పీచు పదార్థం చేస్తున్నిందువల్ల ప్రాణానికి అపకారం చేసే క్రిములు (టాకిన్స్) మలంలో తయారగు ఆవకాశం లేదు.

8. పీచుపదార్థం పెద్దప్రేగులలో ఉపయోగపడు బ్యాక్టీరియాని పెంపాందించడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అదే విధంగా పెద్ద ప్రేగులలో ఉండే అమోనియాను తగ్గించి, అక్కడ కణాలు రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండేట్లు తేడ్పుడుతుంది.

9. శరీరంలో చనిపోయిన కణబాలాన్ని ప్రేగులలోనికి వచ్చిన తరువాత, ఆ కణబాలాన్ని పట్టుకుని విరేచనం గుండా బయటకు విసర్జించేటట్లు చేస్తుంది. పీచుపదార్థం ప్రేగును శుభ్రం చేస్తుంది.

ఇన్నాళ్ళూ పీచుపదార్థంలేని ఆహారాన్ని తెలిసో తెలియకో ఎక్కువగా తీస్తాము. దాని ద్వారా వచ్చే మల ఇబ్బందులను అనుభవిస్తున్నాము. ఇక నుండీ ఏది పీచున్నదో, ఏది పీచులేనిదో తెలిసింది కాబట్టి తెలివితో మసలుకుంటూ

సుఖవిరేచనానికి స్వాగతం పలుకుదాం. భోజనం చేసేటప్పుడు కంచానికి జిడ్లు అవుతుంది. దానిని వీచువేసి తోముతారు. ఆ జిడ్లు వీచును పట్టుకుని కంచాన్ని వదిలివేస్తుంది. అలాగే మనలో కూడా వీచు పదార్థం ప్రేసులలోని దోషాలను, చనిపోయిన క్రిములను మలాన్ని పట్టుకొని ప్రేసులకు వాటిసుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే మనకు సుఖాన్ని, రోగనిరోధకశక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. వీచుపదార్థాన్ని, మనం పండు తినేటప్పుడు పిపించి ఊయకూడదు. దానిమ్మి, కమలా, బత్తాయి, జామ మొదలగునవి తినేటప్పుడు ఆ వీచుని మింగాలి. ఎక్కువ వీచును తీంచే త్వరగా మలబద్ధకం పోతుందన్నామని, మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకునే ఆత్రంలో మీరు ములగకాద ముక్కలను, తేగ వీచులను, మామిడి చెంకనుండే వీచును బలవంతంగా ఖ్రింగే ప్రయత్నం చేయనున్నారేమో! అలా చేయకండి, అంత ఎక్కువ వీచు, ఇబ్బంది కలిగేది మనం ఊసివేయవచ్చు. తేలిగ్గా నమలగలిగేది, ఖ్రింగగలిగే వీచు మనకు లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. మనకు అది చాలు. సుఖవిరేచనానికి చెప్పిన ఆహారం ఇక చాలు.

14. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టే మార్గం

- నీరు త్రాగటమే యుక్తి - సుఖవిరేచన ప్రాప్తి
- నీరు త్రాగి విరేచనం మగించు - ఆషై ప్రకృతి ఆహారం ఆరగించు
- మొలకెత్తిన గింజలు, ఖర్చూరం తిను - ఆరోగ్యానికివే మంచిదను
- ఏడు రుచులను నిపేధించు - సహజ రుచులను అందించు
- సాయంకాలం పండ్ల రసం - రాకుండా నీకు నీరసం
- అన్ని విధాలా బాగుపడు - ఆహారం మార్చి మలబద్ధకం వీడు
- విధానాన్ని పాటించు నేడు - మలబద్ధకాన్ని శీఘ్రంగా వీడు

మనం ఇప్పటివరకూ ఆహార విషయంలో గానీ, నీటి విషయంలోగానీ, ఆలోచన విషయంలోగానీ ఒక క్రమపద్ధతి అంటూ లేకుండా జీవితాన్ని సాగించాము. వాటి కారణంగానే మలబద్ధకం వచ్చింది, మందులు వాడుతూ మలవిసర్జన చేయడం అనేది శరీరానికి ఎంతో హనికరం. మందులవల్ల ఇంకా మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం ఎందుకు వచ్చిందో తెలుసుకున్నాము. ఎలా పోగొట్టుకోవాలో కూడా తెలుసు. కాబట్టి తెలుసుకున్న విషయాన్ని మనం ప్రతిరోజూ ఆచరించే ప్రయత్నం చేస్తే ఏ ప్రయత్నం లేకుండా విరేచనం అవుతుంది. అలాంటి సుఖవిరేచనా ప్రాప్తి కలిగే మార్గాన్ని ఏ సమయానికి ఏది ఆచరించాలో అనే విషయాన్ని వివరంగా తెలుసుకోని ఆచరించే ప్రయత్నం చేధాం.

1. తెల్లవారుజామున నిద్రలేచి మొదటిదఫా నీటిని లీటరం పావు నుండి లీటరున్నరవరకూ గటగటా త్రాగి, ప్రేగులపై ఆలోచనపెట్టి మొదటి విడత విరేచనా కార్యక్రమాన్ని పూర్తిచేస్తారు.

2. మొదటిదఫా నీటిని త్రాగిన 20-25 నిమిషాల తరువాత ఏదో ఒక వ్యాయమమో, నడకో, ఆసనాలు, లేదా ఇంట్లో పనిగాని, ఒక గంటసేపు చెమటలు కారే విధంగా ప్రయత్నిస్తారు. దాంతో కండరాలకు, నరాలకు, రక్తప్రసరణకు ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

3. వ్యాయమం నుండి తిరిగి వచ్చాక, కొఢిగా చెమటలు చల్లారిన తరువాత రెండవదఫా నీటిని మరలా లీటరంపాపు నుండి లీటరున్నర వరకూ త్రాగుతారు. మరలా ఆలోచనపెట్టి రెండవ విడత విరేచన ప్రయత్నం చేస్తారు. సాఫీగా కదిలితే వెళ్ళండి. రాకపోతే వదిలివేయండి.

4. ఎవరికైతే విరేచనం పైన చెప్పినట్లు ప్రయత్నించినా కాదో, లేదా కొఢిగా ఒకసారి అయ్యి, అసంతృప్తిగా ఉన్నా, పూర్వంనుండి మలబద్ధకం బాగా ఉన్నవారు ఎనిమా చేసుకోవాలి. రెండవదఫా నీటిని త్రాగిన 25-30 నిమిషాల తరువాత ఎనిమా కార్బ్యూక్రమం పెట్టుకోండి. మలవిసర్జన అయ్యక కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం.

5. నీటిని త్రాగిన 25-30 నిమిషాల తరువాత నుండి ఏదైనా ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు. పైన చెప్పిన కార్బ్యూక్రమాలన్ని సుమారు 7.30 - 8.00 గంటల లోపు పూర్తి చేసుకోవడం మంచిది. టీ, కాఫీలను త్రాగడం ఈ రీజునుండి మానివేయాలి. వాటి వలన శరీరానికి ఎంతో నష్టం ఉంది. చెడు అలవాట్లను వదలడమే ఆరోగ్యానికి ముందుగు వేయడం. ఉదయం 7.30 గంటల నుండి 8.00 గంటల లోపు సహజసిద్ధమైన వండని ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అదీ రసంగా అయితే ప్రేగులకు ఉదయంపూట మంచిది. ప్రేగులకు మేలుకొలుపు ఆహారం పచ్చికూరగాయల రసం. తేనె మరియు నిమ్మకాయ నీళ్ళ అక్కరలేదు. వీలున్నంతవరకు పచ్చికూరగాయల రసాన్ని తాగే ప్రయత్నం చేయండి. పురుగుమందులు ఆసలు కొట్టుని లేదా బాగా తక్కువగా వాడే కూరలను రసాలుగా వాడవచ్చు. అవి పొట్ల, బీర, సార, దోస, క్యారెట్, టమోటా, బీట్రూట్, కీరా

దీసకాయలు మొదలగునవి. ఇందులో ఏవైనా మాడు, నాలుగు రకాల కూరగాయలను ముక్కలు కోసి కలిపి గ్రెండర్ లో వేసి ఆ గుజ్జను వడకట్టి ఆ రసాన్ని తీస్తారు. ఆ రసంలో తేనె నాలుగు స్పాన్లు (సుగరు వ్యాధి ఉంచే 1 లేదా 2 స్పానులు) + నిమ్మరసాన్ని కలుపుకొని త్రాగుతారు. బాగా మెత్తగా గ్రెండ్ అయి వడకట్టుకుండా కూడా త్రాగగలిగితే అలానే త్రాగవచ్చు. అదీ కుదరకపోతే తేనె + నిమ్మకాయ నీరు త్రాగుతారు.

6. ఆ రసం త్రాగిన 45 నిమిషాల నుండి గంట తరువాత ఏదైనా ఆహారం తీసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు తినేదానిని మనం టిఫిన్ అంటాము. ఆరోగ్యానికి టిఫిన్ అంచే మొలకెత్తిన విత్తనాలు. మలబద్ధకం ఉన్నవారికి ఇవి ఈ రోజు నుండి తినడం మంచిది కాదు. ఎవరైతే ఉదయం ఎనిమా చేసుకోవలసిన అవసరం వచ్చిందో వారు టిఫిన్ క్రింద పండ్లను తినాలి. బోపాయి, దానిమ్మ, సపోటా, సీతాఫలం, మామిడి, ఖర్చురం పండు మొదలగునవి, సరిపడా తినవచ్చు. వీటిని తినడం వలన బాగా ఆకలిపుడుతుంది. తేలిగ్గా అరిగి మలం బాగా ఎక్కువగా తయారయ్య ప్రేగును త్వరగా శుద్ధిచేస్తాయి. ఎనిమా చేసుకొన్న వారిలో సుగరుంచే ఉదయం పైన చెప్పినట్లు పండ్ల తినకూడదు. వీరు టిఫిన్ క్రింద ఉప్పు లేకుండా ఇట్లీ, ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా చట్టు చేసుకొని తీంటారు. ఇలా ఎనిమా చేసుకున్నన్ని రోజులు పైన చెప్పినట్లు ఆ ఇబ్బందులున్న వారు టిఫిన్ తీసుకుంటారు. మలబద్ధకం, నిలువ ఉన్న మలం పూర్తిగా పోయి బాగా ఆకలి పుట్టి, జీర్ణక్రియ బాగుపడేదాకా ఎనిమా (10-15 రోజులో, అవసరమైతే 25 రోజులో) చేస్తూ ఉండవచ్చు. మొదటవిడత విరేచనం బాగా సాఫీగా అయి, ఆకలి బాగా ఉండి గ్యాస్ ఇబ్బంది ఏమీ లేకపోతే అలాంటివారు ఈ రోజునుండి మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పచ్చకొబ్బరి, ఖర్చురం మొదలగునవి టిఫిన్ క్రింద తినవచ్చు. పెసలు, గోదుమలు, రాగులు, బోబ్బర్లు, అలసందలు, జోన్లు మొదలగునవి గింజలను ఉదయం నానబెట్టి (విడివిడిగా) రాత్రికి నీళ్ళ నుండి తీసి గుఢులో పెట్టి మూటగట్టి ఉంచితే ఎల్లుండి ఉదయానికి మొలకలు బాగా వస్తాయి. వేరుశెనగ

పప్పులు రాత్రి నీళ్లలో వేసి ఉదయానికి నీటి నుండి తీసి తినవచ్చు. ఇవన్నీ తినగలిగినన్ని బాగా నమిలి పొట్టకు సరిపడా తినవచ్చు. మగరు ఉంటే ఖర్షారం తినవద్దు. ఎనిమా చేసుకోవడం పూర్తిగా మానిన తరువాత నుండి వారు ఈ మొలకల గింజల టిఫిన్ తినడం ప్రారంభించవచ్చు. నీరసం తగ్గాలంటే ఈ టిఫిన్ గట్టిగా తినడమే. ఖర్షారం 10-15 పండ్ల వరకూ తినవచ్చు. ఇది ఆల్ఫాహోర విషయం.

7. పైన చెప్పిన టిఫిన్ గాని, పండ్లగాని, తిన్న రెండుగంటల తరువాత నుండి భోజనానికి అరగంట ముందు వరకు ఉండే ఖాళీ సమయాలలో ఒక లీటరు మంచినీటిని రెండు మూడు అంచెలుగా త్రాగవచ్చు.

8. సుమారు ఒంటిగంట నుండి రెండు గంటలలోపు భోజన కార్బ్రూక్రమం. భోజనంలో తెల్లటి బియ్యం వాడరాదు. ముడిబియ్యం అన్నంగానీ, ఎర్రటి గోధుమరవ్వ అన్నంగానీ, ఆడించిన గోధుమపిండితో చేసిన పుల్కలు గానీ తినవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకున్నవారూ, మగరున్నవారూ అవి త్వరగా తగ్గాలనుకుంటే గోధుమ పుల్కలు (నూనె లేకుండా కాల్చే రొష్టైలు) రెండు లేదా మూడు పెట్టుకొని అన్నం బదులుగా (అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని) తినడం మంచిది. పై సమస్యలు లేకపోతే గోధుమ అన్నం, ముడిబియ్యం అన్నం ఏదైనా వాడుకోవచ్చు. ఈ అన్నంగానీ, రొష్టైలలో గానీ తినవలసిన కూర అరకేజీ నుండి కేజీ వరకూ తినగలిగితే మంచిది. బరువు బాగా తగ్గడానికి మగరు త్వరగా తగ్గడానికి, విరేచనబద్ధకం పూర్తిగా పోవడానికి ఎక్కువ కూర తినడం మంచిది. ఎక్కువ కూర తినాలంటే పాలుపోసి ఇగుర్లుగా వండుకోవాలి. ఉప్పు, నూనెలుంటే ఎక్కువగా తినలేదు. ప్రకృతి జీవన విధానంలో ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మఘాలాలు అనే ఎదు నిపేధం చేయాలి. ఇలా ఈ ఎదు రుచులు ఎందుకు తినకూడదో, ఆ ఎదు రుచులు బదులు, ఏ రుచులు వాడుకుంటూ వంట చేసుకోవాలో అనే విషయాలన్నీ నేను వ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన అను పుస్తకంలో వివరంగా ఉంటాయి. మేము చెప్పినట్లు వంటలు చేసుకుంటే

మందులు ఆవసరం లేకుండా జబ్బులన్నింటినీ చాలా వరకు పూర్తిగా పోగొట్టుకోనవచ్చును. ఆ పుస్తకాన్ని చదివి, ఆ విషయాలు తెలుసుకొని, ఆ జీవన విధానాన్ని ఆచరించేలోపు మీరు అన్ని కూరలను ఉపు, నూనె, మఘాలాలను మూడు వంతులు తగ్గించి తీసండి. ఇలా తీంచే మనకు ముందు మలబద్ధకం పోతుంది. తరువాత వంటల విధానం మార్చుకుంటే మిగతా అనారోగ్యం కూడా పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చు. ఆహారాన్ని ఎక్కువ కూరతో బాగా నమిలి తీసాలి. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదు. భోజనంలో పెరుగు వాడుకోవచ్చు.

9. భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత నుండి నీరు త్రాగవచ్చు. ఇప్పుడు నీటిని ఒక లీటరును రెండు మూడు అంచెలుగా గంట, గంటన్నర సమయంతో త్రాగవచ్చు.

10. సాయంకాలం 4 గంటల నుండి 4-30 గంటల మధ్యలో ఏదైనా పండ్లరసం ఒక గ్రాసుడు త్రాగవచ్చు. బత్తాయి, కమలా, దానిమ్మ, నారింజ, అనాస మొదలగు పండ్ల రసాలు మంచిది. అందులో తేనె వేసుకొని త్రాగవచ్చు. లేదా పండ్లు తినవచ్చు. ఇవి రెండూ కుదరకపోతే ఆకలిగా ఉంచే తేనె + నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. అంతగా ఆకలి లేకపోతే ఇవి ఏమి త్రాగకుండా నీటిని త్రాగుతూ పొట్ట మాడాలి.

11. సాయంకాలం 6 నుండి 6.30 గంటల మధ్యలో ఒక లీటరు నీటిని త్రాగి ఉదయములాగ విరేచనం అవ్వాలని ఆలోచన పెడతారు. విరేచనం వస్తే వస్తుంది. లేకపోతే రాలేదని ఆలోచన చేయవద్దు.

12. సాయంకాలం నీటిని త్రాగిన 25-30 నిమిషాల తరువాత భోజన కార్బ్యూక్రమం, 6.30-7.00 గంటల లోపు రాత్రి భోజనం పూర్తి కావాలి. ఈ సమయంలో ఏది తీసుకుంచే అదే భోజనం. పెందలకడనే భోజనం చేస్తే రాత్రికి పడుకునే ముందు ఆహారం అరిగి, రాత్రి భోజనానికి సంబంధించిన విరేచనం మలం

ప్రేగులోనికి చేరి సిద్ధంగా ఉంటుంది. రాత్రి 9-10 గంటలకు తీంచే విరేచనం పూర్తిగా చేరదు. ఎదితిన్నా రాత్రి 7 గంటలలోపు తినాలనేది ఆరోగ్య రహస్యం.

బాగా ఆకలి తక్కువ, అజీర్ణం, పొట్టలో బరువు, తినాలనిపించకపోవడం మొదలగు ఇబ్బందులున్నవారు ఉడికిన భోజనం చేయకుండా ఆ సమయంలో పూర్తిగా పండ్లు తిని ఉండడం మంచిది. ఏ పండ్లు అందుబాటులో ఉంచే ఆ పండ్లు ఆకలికి సరిపడా తిని, వాటితో పాటు నీరసం రాకుండా ఉండడానికి శక్తి ఎక్కువగా ఉండడానికి ఖర్షారం పండ్లు (10) తినవచ్చు. ఇలా పండ్లు తినడం వలన అవి తేలిగ్గా జీర్ణమై జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతి నిచ్చి బాగా ఆకలి పుట్టేట్లు చేస్తాయి. మగరున్నవారు ఇలా పండ్లు తినకూడదు. కొద్ది ఆకలి బాగానే ఉండి, అన్ని బాగానే అరుగుతున్నాయి అనుకునేవారు సాయంకాలం భోజనంలో అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని 2-3 గోధుమ రొష్టైలు లేదా జొన్న రొష్టైలు చేసుకొని అందులోనే ఉదయములాగ కూరలను పాలుపోసి ఇగుర్లవలే వండుకుని ఎక్కువ కూరను తినాలి. గోధుమ పుల్కలలో గానీ, రొష్టైలలోగానీ కూరను బాగా ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. ఇలా సాయంకాలం పూట రొష్టైలతో కూరలను, 20-30 రోజులపాటు తిని మలబద్ధకం విరేచనం పూర్తిగా పోయి రోజుకి రెండు మూడు సార్లు విరేచనం ఆవుతున్నదీ ఆంచే ఆప్పుడు మీరు కొద్దిగా అన్నం కూడ పెట్టుకొని తినవచ్చు. అరటిపండునిగానీ, మామిడిపండును గానీ పెరుగుతో వాడుకోవచ్చు. భోజనం అయిపోతే ఇంక ఏమీ తినకూడదు, నోరు ఆడించకూడదు. రాత్రి భోజనం ఆయిన రెండు గంటల తరువాత అరగ్గాసుగానీ, గ్గాసుగానీ మంచినీరు త్రాగాలి. ఈ సమయంలో మంచినీరు బదులు మళ్ళిగకూడా త్రాగవచ్చు. రాత్రి పదీ పదకొండు గంటల వరకూ మేల్కొన్నప్పుడు ఆకలి అనిపించి, పొట్టలో ఇబ్బందిగా ఉంచే తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగవచ్చు. పెందలకడనే నిద్రలేస్తే ప్రశాంతమైన మనస్సుతో అన్ని పనులు, ఈ దినచర్యను పూర్తిగా పాటించడానికి సమయం కలిసివస్తుంది.

పైన చెప్పిన ప్రకారం రోజులో మన కార్బ్రూకుమం అలా ఉంటే మలబద్ధకంతో పాటు మిగతా ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగుచేసుకున్న వారము అవుతాము. శరీరానికున్న అనారోగ్యం అంతటినీ మనం నిర్మాలించే విధంగా ఆలోచించాలి. ఇంట్లో అరదజను మంది ఉంటే అందులో ఐదుగురికి ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నప్పటికీ, ఒకరికి అనారోగ్యంగా, ఇబ్బందిగా ఉంటే, మిగిలిన ఐదుగురు ఆరోగ్యవంతులు అయినప్పటికీ సుఖముండదు. అలాగే శరీరం అంతా ఆరోగ్యవంతంగా తయారైతేనే మనకు సుఖసంతోషాలు ఉంటాయి. అలాంటి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి, ఈ మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టడానికి పైన చెప్పిన దినచర్య చక్కగా పనికిపస్తుంది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పన్నెండు సూత్రాలు ప్రతి మనిషికి లాభాన్ని చేకూర్చుతాయి. పైన చెప్పినట్లు నియమాలను పాటించుతూ, మెల్లగా నేను వ్రాసిన ఆహార నియమాలను (ఆహారం - ఆలోచన) వేరే పుస్తకాల ద్వారా చదివి అందులో ఉన్న పద్ధతి ప్రకారం ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా ఆహారాన్ని తీంటూ ఉంటే మందులు రోజురోజుకూ తగ్గిపోతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతారు. ఈ విధానాన్ని ఆచరించేటప్పుడు ఏమైనా చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు వస్తే "ఆరోగ్యమే - ఆనందం" అన్న పుస్తకంలో వాటికి సంబంధించిన సలహాలు ఉంటాయి. అలా చదివి తెలుసుకోవచ్చు. మీరు ఇలా క్రమపద్ధతి ప్రకారం అన్ని నియమాలను పాటిస్తూ ఉంటే మలబద్ధకం అనేది నూటికి 95 మందికి 15-20 రోజులలోనే పోతుంది. మిగతా కొంతమందికి ఇంకా కొన్ని రోజులు పట్టవచ్చు. మనం పట్టుకున్న మలబద్ధకం ఈ ప్రకారం వదిలేస్తే వెళ్లిపోతుంది. అందరూ శ్రద్ధగా, మనస్సుర్తిగా ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవించడానికి ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తారని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

15. మనసుకి మలానికి ఉన్న సంబంధం

- మనసును ఉంచే మార్గముండు - మలంపై మనసును పెట్టు ముందు
- మనసు పెడితే బయట పదుతుంది - లేకుంచే లోపతే అంటుకుంటుంది
- ఆలోచన పెడితే నరాలు వదులు సళ్ళు - ఆ పిదపే విరేచనానికి వెళ్ళు
- మనసుతోడనున్నది సకలము - వదులు మన్నా! లోపలి మలము
- సుఖవిరేచనానికి పద్ధతి - మార్పుకోవాలి నీ గతి

దేనికైనా మనసునుంచే గానీ మార్గముండదు అని మన పెద్దలంటారు. అలాగే ఇక్కడ మనసును పెడితేగానీ మలానికి మార్గము, సులువుకాదు, ప్రకృతిసిద్ధమైన పచ్చి ఆహారాన్ని యథావిధిగా తింటూ, సరియైన విధముగా నీరు త్రాగుతూ, సరిపడా శారీరక శ్రమచేస్తూ ఉంచే మనం మనసును పెట్టుకుండానే విరేచనం దానంతటది కదిలి మనం రెండుమాడుసార్లు వెళ్ళేటట్లు చేస్తుంది. వెళ్ళే రెండుమాడుసార్లు కూడా ప్రేగులో ఒత్తిడి ఎక్కువైనపుడు రిష్ట్పుకున్న మెకానిజం ప్రకారం ఆడ్జలు మెదడునుండి వచ్చి, మనకు విరేచనానికి వెళ్లాలనే భావన కలుగుతుంది. జంతువు అయితే వెంటనే వదిలివేస్తుంది. మనిషిగా అలా ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు విరేచనం వస్తే ఇబ్బందనే దాన్ని మన మనసులో పెట్టుకోవడం జరిగింది. మనకున్న ఈ కొరికకు అనుకూలంగా మన మనసును, ప్రేగులలో నరాలు, ప్రేగులలో విరేచనం సిద్ధమైనప్పటికీ వెళ్లాలనే భావన కలిగించకుండా ఆపివేస్తున్నాయి. అలా కుదరక ఆపుకోవడం జరుగుతుంది, కాబట్టి కుదిరినప్పుడన్నా మనసును పెట్టి ప్రేగులకు, ఆ నరాలకు ఆడ్జలను పంపి ఆ విరేచనం పనిని పూర్తిచేసుకునే అవకాశం మనకు ఉంది. మనిషిగా ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు, ఎక్కడబడితే అక్కడ విరేచనం వెళ్ళడం కుదరక ప్రేగులో

ఎన్న సార్లు వెళ్లపలసిన మలమంతా అక్కడ ఆగి ఉందో అన్నిసార్లుగా ఆ మలాన్ని అంతా మనము మనస్సు పెట్టి కుదిరిన సమయాలలో వదిలేస్తే శరీరం ఇబ్బంది పడదు. మనకు మలబద్ధకం రాదు.

ఉదయం తిన్న టిఫిన్ తాలూకు మలం మధ్యహౌం 2-3 గంటలకు మలాశయాన్ని చేరుతుంది. అప్పుడు ఆఫీసులోనో, వ్యాపారం చేసుకుంటూనో ఉంటాము కాబట్టి వెళ్లడం కుదరక (మన మనస్సుకి తెలుసు మనం ఇప్పుడు వెళ్లడం కుదరదని, అప్పుడు దాన్ని షోర్ చేస్తుంది) ఆగిపోతుంది. మధ్యహౌం తిన్న భోజనం తాలూకు విరేచనం సాయంకాలం 7-8 గంటలకు చేరినా మనం ఏ పనిలోనో, తింటూనో ఉంటాము. 4 గంటల టిఫిన్ కి రాత్రి 10 గంటలకు మలం తయారవుతుంది. అప్పుడు నిద్రపోయే హడవిడిలో ఉండి అవకాశం రాదు. రాత్రి భోజనానికి మలం తెల్లవారుర్చామన 3-4 గంటలకు తయారై మలాశయాన్ని చేరి ఉంటుంది. అప్పుడు నిద్రలో ఉండి ఆగుతుంది. ఇలా మలం మనం ఎన్నిసార్లు మలాశయాన్ని చేరినా అప్పుడు మనం మనిషిగా మన బాధ్యతలపై శ్రద్ధతో పనిలో పడి మలాన్ని వదలలేకపోతున్నాం. ఇలా నాలుగుసార్లుగా చేరింది కావాలని మనకొరకు ఆగి ఉంది కాబట్టి, అవకాశమొచ్చినపుడు మీరలా కావాలని మనస్సుపెట్టి కదిపితే గానీ కదిలి బయటకు రాదు. ఇలా ఆలోచన పెట్టి, కావాలని విరేచనం అయ్యే ప్రయత్నం ఎవరూ చెయ్యరు కాబట్టే మనమలందరికి మలబద్ధకాలు వస్తున్నాయి. ఈ విషయం తెలియక కొంతమంది ఇలా కావాలని ప్రయత్నించి ఎందుకండి అన్నిసార్లు వెళ్లడం, ఆసహజంగా! అని అంటూ ఉంటారు. జంతువుకి ఉన్న పరిస్థితులకి ఇది ఆసహజం, మనిషికున్న పరిస్థితులకు ఇదే పూర్తిగా సహజం. మనస్సుంచేసే విరేచనం మన మాట వింటుంది. లేకుంచే అంటుకుంటుంది.

మనందరం కాన్త ప్రశాంతంగా, ఇంటిలో కుదురుగా ఉండే సమయం ఉదయంపూట మాత్రమే. ఆపుకున్న మలాన్ని మనస్సుపెట్టి కదిపే ప్రయత్నాలను ఈ సమయంలో చేయడం మంచిది. పాట్లలో ఏ ఒత్తుడీ

వేయకుండా కేవలం మన ఆలోచనతో మలాన్ని కదపడం అందరికీ సాధ్యం కాదు. మన పొట్టలో నీటి ఒత్తెడి వేస్తే పొట్టనుండి సంకేతాలు, మెదడుకు వెళ్ళి, మెదడునుండి ఆజ్ఞలు ప్రేగులకు వస్తాయి. ముందు నీటి సహాయంతో ఈ ప్రయత్నంచేసి తరువాత మనం ఏ ఆలోచనా (బయటి ఆలోచనలు) చేయకుండా ఉంచే వెంటనే పని అవుతుంది. ఆ సమయంలో పెద్దప్రేగు మీద ఆలోచన పెడితే ప్రేగులో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు సళ్ళ వదులుతాయి. ఇలా ఆలోచన పెట్టడం వలన మలద్వారం నుండి పైకి ఉన్న ఎక్కువభాగం ప్రేగులో మలం ప్రీగా జరుగుతుంది. చేతిలో ఓ రాయి ఉంది. వేళ్ళలో ఉండే నరాలు పట్టుకుని ఉంటాయి. మెదడునుండి ఆజ్ఞలు ఆ నరాలకు వచ్చి రాయిని వదిలి వేయమంచే నరాలు వదులుతాయి. లేదా పట్టుకోమని ఆజ్ఞ వేస్తే పట్టుకుంటాయి. అలాగే ప్రేగులో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు కూడా మనం ఆలోచన పెట్టి, అలా మలాన్ని వదిలేటట్లు చేయవచ్చు. అలా ఆలోచనల ద్వారా మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలన్నీ సళ్ళ వదిలి ఉంచే, చేతిలో రాయి ఎలా క్రింద పదుతుందో అలాగే ప్రేగులో మలం వెళ్ళి కూర్చున్న వెంటనే పదుతుంది. అలా విరేచనం ప్రతి ఒక్కరికీ వెళ్లాలంచే విరేచనానికి వెళ్ళే ముందు ఏ ఆలోచనలు రాకుండా మనసుని ప్రేగులపై లగ్గంచేసి 5-10 నిమిషాలు ప్రయత్నిస్తే ఆ పని సులువు అవుతుంది. ఇలా నరాలు సళ్ళ వదిలాక విరేచనానికి వెళ్ళాలి గాని, దొడ్డోకి వెళ్ళాక అవి సళ్ళ వదలవు. అవి వదలడం లేదు కాబట్టే నరాలు గట్టిగా పట్టుకున్న మలాన్ని ముక్కొముక్కొ బలవంతంగా లాగవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావడానికి మనసును, ఆలోచనలు ప్రధానమైన కారణం.

మీరు నీరు త్రాగిన 4-5 నిమిషాలలో ప్రేగులలో మలం కొఢిగా కదులుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అప్పటివరకూ మీ ఆలోచనలు ప్రేగులపై పెట్టారు. ఇప్పడు మీకు ఫోను వస్తుంది. మీరు పదినిముషాలు ఫోనులో లీనమై మాట్లాడారు. మీ ఆలోచనలు ఈ పది నిమిషాలు వేరేచోట ఉన్నాయి, ప్రేగులమీద ఆలోచనలు ఫోనులోకి ఎప్పుడు మారినవో అప్పడు అంతకుముందు కదిలిన కొఢిమలం ఆగి,

మీకు కదలికలు ఉండవు. ఫోను పూర్తి అయ్యేసరికి పొట్టలోపడ్డ నీటి ఒత్తిడంతా వోయింది, ఆలోచనలూ పోయాయి. పర్యవసానంగా విరేచనం కదలడం ఆగిపోతుంది. ఎక్కువమందిలో ఇదే జరుగుతుంది. ఎవరన్నా ఇటు ప్రేగులపై ఆలోచన పెడుతూ అటు ఊ కొడుతూ ఫోనులో లీనం కాకపోతే అప్పడు పూర్తిగా విరేచనం కాకుండా, సాంతం ఆగకుండా కొంతపని అవుతుంది. కానీ పూర్తి సాఫీగా మాత్రం కాదు. మీరు నీరు త్రాగి మనస్సుని న్యూస్ పేపర్ మీద పెట్టి చదవండి, విరేచనం రాదు. నీరుత్రాగి టీవీలు చూసినా అంతే. నీరు త్రాగాక మూడు వంతులు విరేచనం కదిలే వరకూ మీరు ఏ ఆలోచనలూ చేయకూడదు. ఏ పనీ చేయకూడదు. మూడు వంతులు విరేచనం కదిలాక మీరు ఏది చేయండి, ఆ పాపవంతుని కొద్దిసేపట్లో ప్రేగులే కదుపుకుని మిమ్మల్ని దొడ్డీకి వెంటనే పరుగులు తీయిస్తాయి. సాయంకాలం పూట అందరి మనస్సులు ఏదో ఒక అలజడిగా, బిజీగా, కంగారుగా ఉంటాయి. అందుచేతనే ఉదయం నీరు త్రాగి ఆలోచన పెడితే విరేచనం జరిగి ఎక్కువమందికి వచ్చినట్లు, సాయంకాలం ప్రయత్నిస్తే ఎక్కువమందికి రావడం లేదని చెబుతారు. ఇలా రాక పోవడానికి కారణం ఆలోచనలు, మనస్సు. రోజూ ఉదయం రెండుసార్లు నీరుత్రాగి మనస్సుని పెట్టి ప్రయత్నిస్తే గానీ జంతువులాగా సుఖంగా, జాడించి విరేచనం కాదు. మనస్సు పెట్టుకుండా విరేచనానికి వెళితే అక్కడ అవస్థలు తప్పవు. చివరకు సుఖముండదు. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అదే ముందే మనస్సుపెట్టి బాగా మలాన్ని కదిపి అది వచ్చాక మనం వెళితే ఏ అవస్థా లేకుండా అవుతుంది. ఎంతో సుఖం ఉంది. ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఇది అంతా మనస్సుతో కూడుకుని ఉన్నది. అందుచేతనే మనస్సుకి మలానికి ఉన్న సంబంధం అంత గొప్పది కాబట్టే మనస్సున్న మానవడిగా, ఆ మనస్సుతో సరిగా పని చేయించుకోవడం రావాలి. అలా నేర్చుకోవాలి. మనస్సు అంత గొప్పది కాబట్టే వేమన మానవుల నుద్దేశించి ఇలా అన్నాడు.

ఒక్క మనసుతోడనున్నది సకలము

తిక్కబట్టి నరులు తెలియలేరు

ఇక్కమెరిగి నడువనొక్కచే చాలురా

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

అందరూ ప్రేగులలో 10-20 శాతం విరేచనం కదలికలు వచ్చాక దొడ్డోకి వెళతారు. దొడ్డోకి వెళ్ళేముందు కూడా ఏవో ఆలోచిస్తూ వెళతారు. అక్కడ కూర్చున్నాక మిగతా 80-90 శాతం మలాన్ని అక్కడ కదిపే ప్రయత్నం చేస్తారు. దొడ్డో ఉన్నంతసేపూ ఇంకా రకరకాల ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. ఎపుడూ రానన్ని మంచి ఆలోచనలు, ఎక్కువ ఆలోచనలు దొడ్డో కూర్చుని ఉండగానే వస్తుంటాయని కొంతమంది చెబుతూ ఉంటారు. విరేచనానికి వెళ్ళే ముందే విరేచనానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు చేస్తే 80-90 శాతం మలం కదులుతుంది. దొడ్డో ఏ ఆలోచనా చేయకుండానే మలప్రయాణం నూటికి నూరు శాతం సుఖితరం అవుతుంది. తెలివితో ప్రయత్నించండి. పూర్వంనుండి ఉదయం లీటరుగానీ, లీటరంపావుగానీ నీరు త్రాగితే మంచిదని ఎందరికో తెలుసు. అలాగే 'జపాన్' వారి సిద్ధాంతం ప్రకారం కూడా అంత నీరుత్రాగితే మంచిదని ఉంది. వై రెండు సిద్ధాంతాల ప్రకారం నీరుత్రాగితే కొందరికి 'మోషన్' అవుతుంది. నీరు త్రాగాక మనస్సు ప్రభావం, ఆలోచనల ప్రభావం మనం చెప్పుకున్నట్లు ఎవరూ చెప్పలేదు. నీరు త్రాగి ఇలా ఆలోచన పెట్టడం వలన అందరికీ రమ్మన్నప్పుడు సుఖివిరేచనం వచ్చే చక్కటి పద్ధతిని మనం తెలుసుకోగలిగాము. అమ్మ - పిల్ల వాడిని ఏరా బాబూ! అని పిలవగానే ఆ! ఏమిటమ్మా అని పలుకుతాడు. అలాగే మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్న ఈ పద్ధతి ద్వారా మనం విరేచనాన్ని రా అని పిలిస్తే ఆ! వచ్చేస్తున్నానండి అని అంటుంది. వెళ్ళడం మనదే ఆలస్యం. ఇక మీ అందరూ ప్రయత్నించండి. ఆలస్యం ఎందుకు!

16. తిన్నాక వెళితే ఏమవుతుంది

- పాట్లలో పడితేనే లోడు - ప్రేగుల్లో అవుతుంది అన్ లోడు
- తిన్నాక వెళ్ళ అలవాటు వద్ద - ఆకలికి వేయునది సరిహద్దు
- డబ్బు ఖర్చు, డాక్టర్ ఫీజు రద్దు మీకు - ఆటోషార్ట్ వాటర్ చెక్కిక్ ఉంది మనకు

ఇప్పుడు నాకు చిన్నప్పటి విషయం గుర్తుకు వస్తున్నది. నేను ఎక్కువగా భోజనం చేసిన తరువాతే దొడ్డీకి వెళ్ళవాడిని. నీవు తిన్నాక రోజూ దొడ్డీకి వెళుతున్నావు, అందుచేత తిన్నదంతా దొడ్డీకి వెళ్లిపోవడం వలన నీవు ఎదగడంలేదని, బలంగా తయారవడం లేదని, సన్నగా ఎందుకుపోతున్నావని మందలిస్తూ ఈ విషయమైనన్న ఎక్కువగా డాక్టర్ వద్దకు, మా అమృగారు తీసుకొని వెళ్ళవారు. వారు ఏవోటానిక్కులు, మందులు ప్రతిసారీ ఇచ్చేవారు. అయినా పోయేది కాదు. ఈ రోజుల్లో ఎక్కువమంది తల్లులు వాళ్ళ పిల్లలకు ఈ ఇబ్బందివస్తే డాక్టర్ చుట్టూ నాలాగా తిప్పుతూ ఉన్నారు. నా దగ్గరకు కూడా ఎక్కువమంది వస్తున్నారు.

ఉదయంపూట విరేచనం కానివారికి ఈ ఇబ్బంది వస్తూ ఉంటుంది. మరికొంతమందికి ఉదయం వెళ్ళినా సాఫీగాకాక భోజనం అయ్యోకో, ఉఫిన్ అయ్యోకో వస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల్లో మలం నిండుగా ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రేగులే దానిని ఉదయం తోసివేయ గలుగుతాయి. ఇది తాళం త్రిప్పిన వెంటనే తనంతట తానే షార్ట్ అయ్యే కారులాగా అనుకోవచ్చు. ప్రేగుల్లో మలం కొద్దిగా ఉండి, ఆ కొద్దిగా కాస్త గట్టిగా ఉంచే, ఆ మలాన్ని ప్రేగులు తోయలేక విరేచనం ఉదయమే రాదు. ఇది తాళం త్రిప్పినా షార్ట్ అవ్వని కారు పరిస్థితిలాంటిది. షార్ట్ కాని కారును ఇంకొకరు తోస్తే గాని ఉపు అందుకోనట్లు, ఇక్కడ జరగని మలాన్ని కూడా ఇంకొకటి ఏదో తోస్తుగాని పని జరగదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కొందరికి

టీఫిన్ తోస్తే, ఆ పని అపుడు పూర్తి అవుతుంది. కొంతమందికి ఆ తోపుడు చాలక పని జరగదు. ఇక వీరికి భోజనం పుల్ గా పడితేగాని షార్క్ కాదు. అపుడు పని పూర్తి అవుతుంది. ఇంకొంత మందికి ఒక టీఫిన్ గానీ, ఒక భోజనం తోపుడుగానీ చాలదు. ఇక ఆ రోజు రాదు. ఈలోపు రెండు భోజనాలు, ఇంకోసారి టీఫిన్ పడితే, ఏటిసుండి వచ్చేమలం, ఆ మలంతో కలసేసరికి కొంత ఒత్తెడి పెరుగుతుంది. తరువాత రోజు, టీఫిన్ గానీ, భోజనం గానీ అయ్యక ఆ తోపుడుకి అవుతుంది. కారు ఎంత తోసినా షార్క్ కాకపోతే దానిని పెడ్ కు తీసుకుని వెళ్ళి రిపేరు చేస్తారు. అలాగే ఎన్న టీఫిన్లు, ఎన్న భోజనాలు చేసినా కదలికలు షార్క్ కాకపోతే వారికి ఎనిమానే శరణ్యం.

అసలు వెళ్లనివారికి ఈ రూపంలో అన్నా వెళ్ళడం కొంత మంచిదే. భోజనం చేసి దొడ్లోకి వెళ్ళడం వల్ల మొదటినష్టం ఏమంచే లేవగానే విరేచనం అయిన వారికి ఆకలి బాగా అవుతుంది. విరేచనం ముందు అవనందువల్ల ఆకలి సరిగా లేక ఆహారం కొఢిగానే తినగలుగుతారు. కొఢిగా భోజనం చేసే సరికి పొట్టనాపిం రావడమో లేదా పొట్టలో బరువుగా ఉండటమో అనిపిస్తుంది. విరేచనం అయ్యక హాయిగా ఉంటుంది గానీ మరలా ఆకలి వేస్తుంది. పెద్దవారికి ఈ ఇబ్బంది ఉంచే పెద్ద నష్టం లేదు. అదే చిన్న పిల్లలకి అయితే ఆహారం చాలక ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటి ఇబ్బందులున్న పెద్దవారు బయటకు వెళ్ళినపుడు ఏ టీఫిన్ గానీ, భోజనం గానీ తినకుండా వెళ్ళి పని పూర్తి చేసుకుని తీరిగి ఇంటికి వచ్చాకే తీంటారు.

మన స్నేహితులు, బంధువుల ఇళ్ళకు వెళ్ళినపుడు ఏదోకటి తినమని మనల్ని బ్రుతిమాలుతారు. నేను బయటకు వచ్చానంచే మరలా ఇంటికి వెళ్ళేవరకూ ఇంకొకటి ఏదీ ముట్టను, అది నా అలవాటు అని చెబుతూ తప్పుకుంటూ ఉంటారు. ఎంతమంచి అలవాటు అది. వీరికి ఆరోగ్యమంచే ఎంత శ్రద్ధ! అలా ఏదీ తినకుండా ఎలా నిగ్రహించుకోగలుగుతారో, ఆకలికి ఎలా తట్టుకుంటున్నారో అని బయటవారు వీళ్ళను పొగడుతూ ఉంటారు. బయటకు వచ్చి కూడా ఏమీ

తినకుండా ఉండటం అనేది మిమ్మల్ని చూసి అన్నా మేము నేర్చుకోవాలి అని కొంతమంది అంటూ ఉంటారు. 'తెంచే వస్తుందన్న' అసలు విషయం ఈయన చెప్పుకోలేదు. బయటవారికి అది అర్థం కాదు. బయటివారికి ఈయనమీద ఒక మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. ఈ అలవాటు కాస్త ఇబ్బందిని కలిగించినప్పటికి బయటకు వెళ్ళి చెత్త తినే అలవాటునుండి కొంతమందిని తప్పిస్తూ ఉంటుంది.

తిన్నాక దొడ్డోకి వెళ్తే తిన్నదంతా బయటికే హోతుందని పెద్దలు అంటుంటారు. అలా భయపెడితే పిల్లవాడు తొందరగా దారిలో పడతాడనో, లేదా నిద్రలేచిన వెంటనే శ్రద్ధ పెదతాడనో వారి ఉద్దేశ్యం. తిన్నాక వెళ్ళినా తిన్నదేదీ బయటకు హోదు. అసలు నిన్న తిన్నదే ఈ పూట వెళ్ళక ఇబ్బంది పడుతూ ఉంచే, ఇప్పుడు తిన్నది అప్పుడే బయటకు వస్తే ఈ తిప్పులంతా ఇంక ఎందుకు?

తినకముందే విరేచనం అవ్యాదం అనేదాన్ని, చాలా తేలికగా సాధించవచ్చు. మొదటి రోజులోనో విజయవంతమవుతారు. డబ్బు ఖర్చులేదు. డాక్షరు ఫీజు అక్కరలేదు. మందు మాకులతో పనేలేదు. పని అంతా పెద్ద నీళ్ళ చెంబుతోనే. పిల్లలైనా, పెద్దలైనా, ముసలివారైనా సరే "ఆటోస్ట్రోర్ వాటర్ చెక్కిక్" తెలుసుకుంచే చాలు, క్షణాల్లో మీ బండి తోపుడు లేకుండా ఊపందుకుంటుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే పొట్టనిండుగా, పొట్ట పట్టినన్ని నీళ్ళ త్రాగితే టిఫిన్ మరియు భోజనం కలిపినంత ఒత్తిడి ప్రేగులమై పడి మలం కదలడం స్టోర్ అవుతుంది. కాసేపట్లోనే మీ ప్రేగుల్లో పెద్ద ప్రవాహం కదులుతున్నట్లు కదులుతుంది. కాసేపట్లో వెళ్తే పైనుండి రాయి క్రిందపడినంత సులువుగా మలం పడుతుంది. అలాంటి సుఖవిరేచనం మీకు ఉదయమే అయితే మీ పొట్ట రానీ రానీ అంటుంది. అప్పుడు మీరు టిఫిన్ మరియు భోజనం కలిపి తిన్నా మీకు బరువుగానీ, నోప్పిగానీ, ఉబ్బరంగాగానీ అనిపించదు. అంత నిండుగా ఉదయం ఆహారం తించే ఇంకో పని జరుగుతుంది. అది ఏమిటంచే ఇంకోసారి విరేచనం. ఇంకా

నిలువ ఉన్న పెండింగ్ మలం ఏమన్న ఉంటే ఈ ఆహారం ఒత్తోదికి జరిగి
వస్తుంది. అదీ మన మంచికే.

17. గ్యాసు - దాని ఊసు

- తినేటప్పుడు త్రాగితే పెరిగేను గ్యాసు - అరిగాక త్రాగితే మంచిది బాసు
- తినేటప్పుడు త్రాగితే నీరు - గ్యాసుతో ఇబ్బంది పడతారు మీరు
- తెల్లారితే మొదలెట్టుకు తిండి - సాయంత్రానికవుతుంది లోపల చెత్తకుండి
- అధ్యదిధ్యంగా తినకు తిండి - అస్తవ్యష్టమవుతుంది లోన బండి
- ఆకలి మండాకా అన్నం తిను - తిన్నది అరిగాకే ఆకలి అను
- అరగకుండా ఉంచే ప్రోటీనులు - పెరుగుతాయి పొట్టలో గ్యాసులు
- నమిలి ఏంగాలి ఆహారం - లేకపోతే కడుపంతా ఉబ్బారం
- మలబద్ధకం ఒక న్యాసెన్సు - మలం కదలక పుడుతుంది గ్యాసు
- గ్యాస్ ట్రుబుల్ పెరుగుతుందా తించే పులుపు - నిజం కాదు వదిలెయ్య ఆ తలపు

నూటికి 70 మంది పైగా ప్రేగుల్లో గ్యాసు ఎక్కువై దానివల్ల వచ్చే రకరకాల ఇబ్బందులతో ప్రతిరోజూ సతమతమైపోతూ ఉన్నారు. గ్యాసు ఎందుకు అలా ఎక్కువ తయారవుతున్నదో తెలియక, ఆహారంలో ఏం మార్పులు చేసికోవాలో సరిగా అర్ధంకాక, మందులవల్ల పూర్తి ఉపశమనం లభించక అటు పైకీ పోని, ఇటు క్రిందకు పోనీ గ్యాసుతో తికమకపడుతూ అటు సరిగా తినడానికి లేక ఇటు సరిగా పడుకోవడానికి లేక నానా యాతనలతో అనుభవిస్తూ ఉంటారు. గ్యాసు యొక్క ఊసుని అర్ధం చేసుకొని కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంచే మీకు తెలియకుండా 5-6 రోజులలోనే పూర్తిగా పోతుందంచే ఎంతో వింతగా అనిపిస్తున్నదా? 5-6 సంవత్సరాల నుండి, 15-20 సంవత్సరాల నుండి మాకు గ్యాస్ ట్రుబుల్ అండీ! అని బాధలను డాక్టర్లకు చెప్పుకునే వారు కనబడుతున్నారుగానీ నాకు ఏనాడో ఆ ఇబ్బంది పూర్తిగా పోయి హాయిగా

ఉన్నామనే వారు కనబడటం లేదు. గ్యాస్ ట్రెబుల్ అనే ఆ చిన్న సమస్యతో 2-3 రోజులలోనే దానిని వదిలించుకోగలిగే పరిష్కార మార్గాలు తెలియక సమాజంలో వ్యక్తులు ఇన్ని బాధలు పడుతున్నారంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటున్నది. అందులో వాస్తవాన్ని ఇప్పటికైనా పూర్తిగా తెలుసుకుని వెంటనే పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందే ప్రయత్నం చేధాము. ఏయే కారణాల వల్ల గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవుతున్నదనేది వివరంగా తెలుసుకుందాము.

1. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం దావరా: మనందరికీ ఉన్న పెద్ద చెడ్డ అలవాటు తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం. మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో గ్యాస్ట్రిక్ జ్యాస్ట్, హైడ్రోలిక్ ఆసిడ్ మరియు ప్రైసులలో రకరకాల జీర్ణాది రసాలు తయారవుతాయి. ఈ రసాలన్నీ ఆహారంతో బాగా కలిస్తే త్వరగా ఆహారము అరుగుతుంది. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఊరే రసాలన్నీ మనం తినేటప్పుడు త్రాగే నీటివలన పలుచగా శక్తిహానంగా అవుతాయి. శక్తి తగ్గిన రసాలతో ఆహారం అరగడానికి మామూలు సమయం కంటే రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. నీరు కలవడంవలన పలుచబడిన రసాలన్నీ మళ్ళీ చిక్కగా చేసుకోవడానికి పొట్ట, ప్రైసులు ఇంకా రెట్టింపు రసాలను ఊరించి శక్తిని పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఇలా రసాలు, మరలా చిక్కగా, శక్తిగా తయారవడానికి రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. ఇలా ఆహారం రెండు గంటలలో అరగవలసినది పొట్ట, ప్రైసులలో నాలుగు గంటలు పడితే, నాలుగైదు గంటలలో అరగవలసిన ఆహారాలు ఎడెనిమిది గంటలు జీర్ణకోశములోనే ఉంటాయి. ఆన్ని ఎక్కువ గంటలు నిలువ ఉన్న దగ్గర నుండి ఆహారము పులుస్తూ ఉంటుంది. ఇలా పులిసిన ఆహారం నుండి గ్యాసు తయారవడం మొదలవుతుంది. భోజనం అయిన 3-4 గంటలకు చాలమందికి పులితేనుపులు రావడానికి అదే కారణం. జీర్ణకోశము బాగున్నదీ అంటే ఆ మనిషికి ఆసలు పులితేనుపు రాదు. ఆహారము తినేటప్పుడు నీరు త్రాగక పోతే ఆహారము జీర్ణరసాలతో బాగా కలిసి త్వరగా జీర్ణమై పలుచని గుజ్జగా తయారవుతుంది. జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడు ప్రైసులలో జరిగే రసాయనిక

చర్యలవల్ల సహజంగా కొంతగ్యాను తయారవుతుంది. ఇది ఆరోగ్య లక్షణము. ఇలా ఆహారం అరిగి గుజ్జగా అయిన తరువాత మనం నీటిని త్రాగితే అది రసంగా మారి రక్తంలోనికి వెళుతుంది. పొట్ట ప్రేగులలో చాలా తేలికగా, సుఖంగా ఉంటుంది తప్ప బరువు అనిపించదు. ఇలాంటి గ్యాను ఇబ్బందులు మనకు ఇక మీదట రాకూడదంచే తినేటపుడు నీటిని త్రాగడం మాని తినడానికి అరగంట ముందు బాగా ఎక్కువగా త్రాగి మరలా తిన్న రెండు గంటల తరువాత 1-2 గ్రాసులు త్రాగాలి. ఇలా మీరు చేస్తే రేపటినుండి పొట్టబరువుగానీ, గ్యానుగానీ, పులి తేనుపులుగానీ ఉండవు.

2. ఎప్పుడూ ఏదోకటి నోట్లో ఆడించడం ద్వారా: ఇది గ్యాను విషయంలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం. మనందరికి ఉన్న మరొక పెద్ద దురలవాటు ఏమంచే ఎప్పుడూ ఏదోకటి నోట్లో ఆడించటం. అటు వస్తూ నోట్లో ఒకటి, ఇటు వస్తూ నోట్లో మరొకటి వేస్తూనే ఉంటారు. ఒకసారి తన ఆకలి కోసం తీంటాడు. ఈసారి గంటలోపలో స్నేహితుని కోసం అతని కంపెనీ కోసం తీంటాడు. మరి ఇంకోసారి ఎమీ తోచక కాలక్షేపం కోసం తీంటాడు. ఈ లోపు బంధువులు వస్తే వాళ్ళకు పెట్టి వాళ్ళతోపాటు తప్పక తీంటూ ఉంటాడు. ఇలా రోజుకి ఎన్నిసార్లో ఎన్ని వెరైటీలో అన్ని కలిపి ఒక తోటీలో పడవేయడం. ఒకసారి అతి వేడి త్రాగితే, మరొకసారి అతి చల్లనిది, ఒకసారి బాగా ఉడికినది తీంచే మరొకసారి పచ్చి ముక్కలు, ఒకసారి కూల్ డ్రింకులూ, మరొసారి పళ్ళ రసాలు, ఒకసారి శాకాహారం తీంచే, మరొసారి మాంసాహారం వీటన్నింటికి తోడు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నీళ్ళు త్రాగడం. మున్నిపాలిటీ చెత్తుకుండీ అన్నా రైటు, ఎందువల్లనంచే అందులో చెత్తున్నా ఉదయం ఒకసారో, సాయంకాలం ఒకసారో, ఒక తైముకి వేస్తుంటారు. మన పొట్టకు దానికున్న ఆ అదృష్టం కూడా లేదు. చెత్తుకుండీలో చెత్త పులిస్తే దానికంచే మన పొట్టలో పులిసేది ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నట్టుంది. ఇలా చెత్తుకుండీతో పోల్చినందుకు చాలామంది బాధపడవచ్చు. మరి జరిగే వాస్తవం అది అయినపుడు దానిని విడుమరచి చెప్పుకోలేకపోతే మన తప్ప మనకు ఎలా

తెలుస్తుంది? మనం పొట్టను ఎన్ని హింసలు, ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టండే ఇలాగ్యైన్ ట్రెబుల్, పులితేనుపులు, కడుపుబృరాలు, భుక్కాయానాలు, ఎసిడిటీలు, అలస్పర్స్ డోరికే వస్తాయా? ఆలోచించండి. మనం ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏది పడితే అది తీంచే పొట్ట ప్రేసులలో ఆహారం సరిగ్గా ఎందుకు అరగడో తెలుసుకుండాము.

కొంతమంది ఉదయం 8 గంటలకు మన ఇంట్లో సరిపడా టిఫిన్ చేసి ఆఫీసుకు వెళతారు. ఆఫీసుకు వెళ్ళేముందు 9 గంటలకు స్నేహితుని ఇంటికో, చుట్టుం ఇంటికో పనిమీద వెళ్లారు. ఉదయం పూట కాబట్టి మనల్ని వారు మర్యాద పూర్వకంగా మరలా కొద్దిగా టిఫిన్ మాకోసం తెనండి సంతోషిస్తాం అని బ్రతిమలాడతారు. మనం ప్రతిరోజు మన ఆకలికోసం తినేది మూడుసార్లు అయితే, ఇంకో మూడుసార్లు, నాలుగుసార్లు ప్రక్కవారి కోసం తీంటూ ఉంటాము. ఈ అలవాటు మనకు ఉంది కాబట్టి ఎదుటివారు ఆడగటంతోచే సరిలేండని, మీకోసం తప్పక తీంటున్నానని 9.15 కి మరలా ఏదో ఒక టిఫిన్ తీంటాడు. ఇప్పుడు పొట్ట ప్రేసులలో ఏమి జరుగుతుందో చూధాం. 8 గంటలకు తిన్న టిఫిన్ 9.15 నిమిషాలకు 50-60 శాతం జీర్ణమయ్య మిగతాది జీర్ణమవుతూ ఉంటుంది. సగం జీర్ణమయ్య జీర్ణంగాని స్థితిలో ఆహారం ఉన్న పొట్టలోనికి 9.15 నిమిషాలకు కొత్త టిఫిన్ వచ్చి పడింది. మన పొట్ట ప్రేసులకు ఇప్పుడు ఒక సందేహం కలుగుతుంది. ముందు తిన్నది ఎటూ సగం అయింది కాబట్టి దాని పని పూర్తి చేసి, దీని పని తరువాత మొదలెడదామా? లేదా వెనకాల తిన్నదాన్ని ముందు 50-60 శాతం అరిగించి అప్పుడు ఈ రెండింటినీ కలిపి జీర్ణం చేధ్యామా అని ఆలోచనలో బడతాయి. దీన్ని ఓ చక్కటి ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుండాము.

ఆడవారు ఇంట్లో ఉండే నలుగురికీ సరిపడా నాలుగు గ్రాసుల బియ్యం వేసి పొయ్యి మీద అన్నం వండుతూ ఉంటారు. అన్నం కాస్త ఉడుకు పట్టింది. ఈ లోపు పుట్టింటి దగ్గరనుండి వచ్చి అన్నగారు గుమ్మంలో కనబడతారు. అన్నగారికి భోజనం కోసం, అందులో సగమే కదా ఉడికింది అని ఇంకో గ్రాసు బియ్యం

పోశారనుకోండి. గిన్నెలో ఏమి జరుగుతుంది? ఎసరులో ఉన్న వేడినంతా వెనకాల వేసిన బియ్యం లాక్స్‌ని వేడెక్కడం మొదలు పెడతాయి. ముందు సగం ఉడికిన బియ్యం ఉడకడం ఆగిపోతుంది. వెనకాల బియ్యం ముందు బియ్యం ఉడికిన వరకూ ఉడకడానికి ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈలోపు ముందు బియ్యం ఎక్కువగా నీళ్ళలో నాని 'చిమడడం' మొదలవుతుంది. చివరకు రెండు బియ్యాలు కలిపి ఉడికే దాకా ఉంచి అన్నాన్ని దింపితే అందులో సగం సరిగా ఉడకనిది, సగం చిమిడిపోయా తేగుడుగా ఉన్నదీ ఉంటుంది. అది తినడానికి సరిగా పనికిరాదు కాబట్టే మన ఆడవారు వేరే ఎసరు మరలా విడిగా వండుతారు. మనలో కూడా ఇదే విధముగా జరుగుతుంది. 8 గంటలకు త్రిన్న టిఫిన్ పులుస్తుంది. 9.15 గంటలకు త్రిన్నది సరిగా జీర్ణంకాదు. ఈ రెండూ కలిసి పొట్ట ప్రేగులలో ఎక్కువ గంటలు నిలువ ఉంటాయి. ఈ లోపు మధ్యమధ్యలో వచ్చి నీళ్ళకలుస్తూ ఉంటాయి. ఇక అప్పటి పరిస్థితి చూస్తే వర్షించలేము. ఆ పులిసిన ఆహారం అంచే ప్రేగుల్లో ఉండే బాక్సీరియాలకు విందు భోజనం లాంటిది. మనకు షైవ షార్ట హోటల్ లో చేసే భోజనం ఎంత రుచినిస్తుందో అలాగే మనలో ఆహారం ఎంత పులిస్తే దాన్ని ఇంకా బాక్సీరియాలు పులవబెట్టుకుని హాయిగా తీంటూ ఉంటాయి. బాక్సీరియా ఆహారాన్ని ఇంకా పులిసేటట్లు చేసేటపుడు రసాయనిక చర్యలవల్ల గ్యాసులు విపరీతంగా పుడుతూ ఉంటాయి. ఆ గ్యాసు షై నుండి పోవాలంచే పొట్టలోనన్నా ఖాళీ ఉండాలి, క్రింద నుండి పోవాలంచే మలాశయమన్నా ఖాళీ ఉండాలి. మలబద్ధకం వల్ల ఈ త్రోవ క్లోజు, తినేటపుడు నీరు త్రాగడంవల్ల, ఏదొకటి ఎప్పుడూ ఆడించడంవల్ల షై రూటు క్లోజు, ఇక ఎటు వెళ్ళాలి? పుట్టే గ్యాసు ఆగదు, పుట్టింది వెళ్ళాదు. అది పొట్ట ప్రేగుల్లోనే ఉండి, వాటి నిండుగా పట్టేసి ముందుకు ఎగతన్నుతూ, నెట్టుకొని పొట్టను బిరుగా చేస్తాయి. ఇది మన లోపల ప్రతిరోజూ జరిగే కథ. అటు మలద్వారం నుండి గ్యాసు వచ్చినా బాగుందు, లేదా ఇటు త్రేపన్నా వస్తే బాగుందు. రెండింటిలో దేనికోరకైనా ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. తంటాలు పడతాడు. రెండూ కాకపోతే దేవుడిని తలుచుకుని బట్టలులూజూ చేసుకుని, ఆయాస పడుతుంటాడు.

ఈ అవస్థలు పదకుండా సుఖపడటం, హయిగా ఉండటం మన చేతిలోనే ఉంది. మనం ఇలా అవస్థపడే ఖర్చు ఉంచే మనం ఎప్పుడుపడితే అప్పదు తీంటూ ఉంటాము. ఇక మనకు ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకూడదంటే ఒక్కసారే పాట్టుకు, ఆకలికి సరిపడా తృప్తిగా తినండి. చెయ్యి కడిగి గేటు క్లోజ్ చేయండి. టైము ప్రకారం నీరు త్రాగడానికి నోరు తెరవండి. మళ్ళీ ఆకలి భగభగా మండే వరకూ ఇంకొకటి తినవద్దు. ఈలోపు దేవుని ప్రసాదమైనా సరే (తీసుకుని ఉంచుకుని భోజనంతో కలిపి తినండి) తినవద్దు. బంధువుల కోసమో, స్నేహితుల కోసమో, ఇంకొకరి మర్యాదల కోసమో తిని మీ పాట్టును చెత్తుకుండీని చేయవద్దు. ఇంకొకరి కోసం తీంచే మనం బాధలు పడాలని మరువవద్దు. మధ్యహ్నం భోజనం అయితే మరలా సాయంకాలం తీంచే మర్మాదు ఉదయందాకా గేటు క్లోజ్ చేయడమే. మనం రోట్లో పిండి రుబ్బేటప్పుడు, రుబ్బేపిండి నలగకుండా ఇంకో వాయ అందులోనే వేయడం, వేసి రుబ్బడం ఎవరన్నా చేస్తారా ? మరి ఇక్కడ మన పాట్టలో అలా ఎందుకు చేస్తున్నామా అని ఆలోచించండి. ఇవన్నీ మన ఆలోచనకు అందని విషయాలు గాదు. అర్థంకాని విషయాలు అంతకంచే కాదు. ఇలా తప్పులు చేసి మందులతో ఈ తప్పులు సరి అంచే అది జరిగేదేనా? అందుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా ఈ చిన్నచిన్న ఇబ్బందుల నుండి బయటపడలేకపోతున్నాదు. విషయం మీకు తెలిసింది. ఇక మీ ఇష్టం.

3. అరగని మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్) దావరా: మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో ఉండే మాంసకృత్తులు ప్రేగుల్లో జీర్ణమయ్యేటప్పడు ఎక్కువ గ్యాసులు ఉత్పన్నమవుతాయి. కందిపప్పు, మాంసాహారము, గుడ్లు, శనగపప్పు, మిగతా పప్పు దినుసులు మొదలగు వాటిలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని మనం తిని, ఇంతకు ముందు పైన చెప్పిన రెండు తప్పులు చేస్తాము. దానితో ప్రేగుల్లో మాంసకృత్తులు సరిగా జీర్ణంకావు. సరిగా జీర్ణంకాని మాంసకృత్తుల సారాన్ని ప్రేగులు పీల్చుకోవు. మన ప్రేగుల్లో మనకు అపకారం చేసే బాక్సీరియా పేరు బాసిల్లన్ కోలి. ఈ బాక్సీరియా ముఖ్యంగా గ్యాసుని ఎక్కువగా

తయారుచేస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియాకు టిఫిన్, లంచ్, డిన్‌ర్ కూడా మాంసకృత్తుల ఆహారమే కావాలట. మాంసకృత్తులనే మనకు కావలసిన విధముగా మార్పుకుని కమ్మగా తీంటుంది. మన ప్రేసులలో ఉండే హనికరమైన పనికిరాని ఈ బ్యాక్టీరియాలు సరిగా అరగని మాంసకృత్తులను పట్టుకుంటాయి. ఆ ఆహారాన్ని అని తినడానికి అనుకూలంగా అంటే, ఆ మాంసకృత్తుల ఆహారాన్ని కుళ్ళపోయేటట్లుగా తయారుచేస్తాయి. ఉదాహరణకు మనం తినగా మిగిలిన అన్నాన్ని, కూరలను రాత్రివరకు ఉంచితే అందులో బ్యాక్టీరియా చేరి ఆహారాన్ని చెడగొదుతూ సధ్యవాసన వచ్చేటట్లు చేయడం, కుళ్ళపోయేటట్లు చేయడం ఎలా జరుగుచున్నదో మనం చూస్తుంటాము. అక్కడ బయట గాలిలోని బ్యాక్టీరియా గిన్నెలోనికి వెళ్ళి ఆహారాన్ని చెడగొట్టడానికి 5-6 గంటలు పట్టవచ్చ. కానీ మనలో శరీరానికి అపకారంచేసే బ్యాక్టీరియాలు గుంపులు గుంపులుగా ప్రేసుల్లో ఉంటాయి. ఆహారం త్వరగా అరిగి వెళ్ళి పోతే వాటికి తినడానికి మేత ఉండదు. అదే ఆహారం సరిగా అరగక పోయినా, ఎక్కువసేపు ప్రేసుల్లో నిలువ ఉన్న దానిని పట్టుకొని వాటికి కావలసినట్లు కుళ్ళబెట్టుకుంటాయి. ఈ కుళ్ళిన పదార్థం నుండి బ్యాక్టీరియాలు రకరకాల టాక్సిన్స్ ను, విషపదార్థాలను పుట్టించే రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. అలా కుళ్ళిన ఆహారం ప్రేసుల్లో ఉన్నపుడే దానినుండి పుట్టే గ్యాసు చాలా ఎక్కువగా రావడమే కాకుండా కుళ్ళు కంప, విపరీతమైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడన్నా ఇబ్బందిపడేటట్లు వచ్చే వాసనలు ఇలా తయారైనవే. చాలా మంది గ్యాసు వదిలితే ఆ గ్యాసు వాసనకి గాలి ఆడక కొంతమంది ప్రక్కవారు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయితే, మరికొంత మంది అక్కడనుండి లేచి పారిపోతారు. కొంతమంది కందిపప్పు తిన్నా, సాంబారు త్రాగినా, మాంసాహారం తిన్నా, బరానీలు తిన్నా మాకు పొట్ట ఉబ్బుతుంది అంటారు. వాటికి కారణాలు ఇవే. మరికొంత మందికి విరేచనం సాఫీగా అయినప్పటికీ గ్యాసువాసన ఎక్కువగా ఉన్నదంచే కూడా ఇవే కారణాలు. ఆహారాన్ని సరిగా నమిలి తినకపోయినా ప్రేసులో ఆహారం ఎక్కువ సమయం ఉండవలసి వస్తుంది. సరిగా నమలని ఆహారం పొట్టప్రేసులలో ఎక్కువ సమయం ఉంటే గానీ

జీర్ణంకాదు. ఈ లోపు పులియడం మొదలు. మన పొట్ట ప్రేగులలో ప్రతిరోజూ ఒకలీటరు గ్యాసు అనేది తయారవుతూ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్య లక్షణం. ఈ గ్యాసు వలన ఇబ్బంది ఉండదు. తేలిగ్గా ఘైనుండి, క్రింద నుండి జరిగి వెళ్ళిపోతుంది. ఒక లీటరు కంచే ఎక్కువ గ్యాసు ఉత్పత్తి పెరిగిన దగ్గర నుండి మనకు ఇబ్బందులోస్తాయి. గ్యాసు బాగా ఎక్కువగా తయారవుతుందన్నా, వాసన వస్తుందన్నా మన జీర్ణక్రియ సరిగా పనిచేయడం లేదని గుర్తుగా మనం గ్రహించాలి.

4. పీచు పదార్థము లేని ఆహారము ద్వారా: మనము లీసుకునే ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంచే పీచుపదార్థం కారణంగా ఆహారము పొట్ట, ప్రేగుల్లో త్వరగా ముందుకు జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది. ఆహారము త్వరగా జరిగి వెళితే ప్రేగులలో నిలువ ఉండదు. కాబట్టి బాక్సీరియాలు ఈ ఆహారాన్ని పట్టుకుని కుళ్ళబెట్టే పనిచేయలేవు. మాంసాహారములో అసలు పీచు ఉండదు. అందుచేతనే అవి తిన్నపుడు ప్రేగులలో ఎక్కువ గ్యాసు ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే నూనెలో దేవిన బజ్జులు, పకోదీలు తిన్నపుడు చాలా మందికి, కడుపుబృధానికి అందులో పీచుపదార్థం లేకపోవడమే కారణం. ఈ కాలంలో అందరూ ఆహారాన్ని బాగా కృత్రిమంగా తయారుచేసుకొని తింటున్నారు. అన్నిటికీ పాలిష్ పట్టి తింటున్నారు. దానితో పీచుపదార్థం పూర్తిగా పోయి ఇలాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. మొలకెత్తిన విత్తనాలలో బాగా మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వాటిపలన పొట్ట ఉబ్బకపోవడానికి వాటిలో ఉండే పీచుపదార్థమే కారణం. పీచులేని ఆహారాలవల్ల గ్యాస్ ట్రుబుల్, కడుపుబృధాలు, పులిత్రేన్లు ఇలాంటివి ఎక్కువగా వస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

5. మలబద్ధకం ద్వారా: మనలో మీటరున్నర పొడవుండే మలాశయమంతా మలంతో నిలువ ఉండేసరికి ఖాళీ అనేది ఎక్కుడా ఈ ప్రేగులో ఉండదు. పొట్ట, చిన్న ప్రేగులో తయారైన రకరకాల గ్యాసులు ఇటు క్రిందనుండి మలాశయంద్వారానన్నా అపానవాయువుల రూపంలో బయటకుపోతే అంత

ఇబ్బంది ఉండదు. సరిగా అరగని ఆహారపదార్థాలు చిన్నప్రేగుల నుండి పెద్దప్రేగులోనికి తోయబడటానికి కూడా పెద్దప్రేగులో ఖాళీ లేక త్వరగా జరుగవు. ఇలా ఆహారము జరగడానికి అవకాశం లేక ఇంకా ఎక్కువ గ్యాసు తయారయ్య రకరకాల ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. మలంప్రేగులో నిలువ ఉన్న మలంలో కూడా గ్యాసు తయారవుతుంది. మలంప్రేగులో ఉండే ఇంకా రకరకాల అపకారం చేసే బ్యాక్షీరియాలు నిలువ ఉన్న మలం నుండి గ్యాసును పుట్టిస్తూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు పేద పొయ్యి (గోబర్ గ్యాస్)లను మనం పల్లెటూళ్లలో చూడవచ్చు. పెద్ద ట్యాంకును కట్టి అందులో పేద వేసి నిలువ ఉంచుతారు. ఆ నిలువ ఉన్న పేద గ్యాసును తయారుచేస్తుంది. ఆ గ్యాసు గొట్టాల ద్వారా వంటగదికి చేరితే రోజంతా వంటకి సరిపడా గ్యాసు అందుతుంది. నిలువ ఉన్న పేద అంతగ్యాసును ఉత్పత్తి చేసినట్లే, మన ప్రేగులో ఉన్న మలం కూడా అలా గ్యాసును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ గ్యాసు ప్రేగుల నుండి క్రిందకు పోతే హాయిగా ఉంటుంది. క్రింద నుండి పోకుండా మలద్వారం వద్ద బాగా పెంటికలు అడ్డు ఉంచే ఆ పుట్టిన గ్యాసంతా క్రిందపొట్టను బిగదీసి, కడుపులో నెపించి, ఉబ్బం, బరువు, చిరాకు మొదలగునని వస్తూ ఉంటాయి. ఇలా నిలువ ఉన్న మలం ఆరోగ్యవంతమైన ప్రేగులు ఉత్పత్తి చేసే గ్యాసు కంచే మూడువంతులు ఎక్కువ తయారుచేస్తాయి. దానితో ఇబ్బంది ఎక్కువ అవుతుంది. ఆరోగ్యవంతులకు కూడా రోజూ గ్యాస్ వస్తుంటుంది. అలా రాకూడదంచే జరిగేది కాదు. ఆ గ్యాస్ కొఢిగా బయటకు పోవడం ఆరోగ్య లక్షణం. ఎక్కువ గ్యాస్ ఇబ్బందికరంగా రావడం అనేది మలదీషం అన్నట్లు తెలియజేస్తుంది. గ్యాసువాసన రోజూ వస్తున్నదంచే మలంప్రేగు పరిస్థితి బాగోలేదని గుర్తు. ఇలా గ్యాసు ఇబ్బంది మనకు ఉండకూడదంచే రోజూ రెండు మూడుసార్లు విరేచనం సాఫీగా ఎప్పటి మలం అప్పుడు వెళ్ళటట్లు చేసుకుంచే సరిపోతుంది.

గ్యాస్ ట్రుబుల్ వచ్చిందంచే చాలు నిమ్మకాయ పులుపు, ఇతర పులుపులు మానివేయడమనే పథ్యాన్ని మాత్రం జనాలు బాగా ఆచరిస్తున్నారు. పులుపుని

మనినప్పటికీ సుగుణం కనబడదు. అసలు గ్యాస్ కి ఇవన్ను కారణాలైతే పులుపును మనితే ఏమిటి లాభం? ఇకనుండైనా పాట్ల ప్రేగులలో గ్యాసు పుట్టుకుండా ఉండాలంచే ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు బాగా నమిలి మ్రింగాలని, ఆహారం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకూడదని, తిన్న ఆహారము అరిగేవరకూ ఇంకొక ఆహారాన్ని పాట్లలో వేయకూడదని, ప్రతిరోజూ పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారం ఎక్కువగా తినాలని అలాగే రోజుకు 2,3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు చూసుకోవాలనే ఏషయాలను కలలో కూడా మరువకుండా, రోజంతా ఈ నియమాలను పాటిస్తూ గ్యాస్ ఇబ్బందులనుండి పూర్తిగా బయట పడగలరని ఆశిస్తున్నాను.

18. మలం వాసన, ఆకారం ఎలా ఉండాలి

- చీ పాదు! అంటారు పాదు కంపంటారు - ఆ పాదు పోయే దారి తెలుసుకోనంటారు
- నిలవ ఉంచే ప్రేగుల్లో లేకుండా భూతీ - మలం గట్టిపడి అవుతుంది గోలీ
- మూడుసార్లు రోజు చేస్తే మల విసర్జన - మీ మలానికుండదు ఏ దుర్వాసన
- కడుపులోని రోత కానవయా! - నిలవ ఉంచడం మానవయా!

మలం అంచేనే 'చీ పాదు' అని అంటారు కొందరు. మరికొందరు మలం పేరు వినగానే లేదా చూడగానే మూత్రి, ముక్కు చిట్టిస్తారు. మనం భోజనం చేసేటపుడు ఎప్పడైనా పొరపాటున ఎవరన్నా మలం విషయం సంభాషణలో తేస్తే ఆ పాదు మాటలు ఇప్పుడెందుకంటారు కొందరు. మరీ వెల్పరం ఎక్కువగా ఉన్నవారు భోజనం మానేసి చేయి కూడా కడిగేసుకుంటారు. మలం అంచే ఒక చెదు అని మనందరి మనస్సులో పడిపోయింది. అంత చెడ్డ అభిప్రాయం దానిపై మనకు కలగడానికి కారణం దాని వాసన వల్లనే. నిజానికి అది మనం తీన్నదే అయినప్పటికీ, మన నుండే బయటకు వచ్చినప్పటికీ దాని ఆకారం, వాసన అలాంటి భావాన్ని మనకు కలిగిస్తున్నాయి. అంత అసహ్యమైన వాసన, ఆకారం మలానికి ఎలా తయారవుతున్నదో చూధాం.

మనం శాకాహార భోజనం చేస్తే దాని ద్వారా విరేచనం తయారవడానికి 7-8 గంటలు పడుతుంది. ఉదయం టిఫిన్ కి విరేచనం తయారవడానికి 5 గంటలు పడుతుంది. రాత్రి భోజనం చేసాక దానికి కూడా '8' గంటలు తీసుకుంటుంది. మనం తీన్న తరువాత ఆహారం ద్వారా తయారైన విరేచనం పైన చెప్పినట్లు

అన్న గంటలలో మరాశయం మొదటి భాగాన్ని చేరుకుంటుంది. ఒకవేళ ముందురోజున తయారైన మలమంతా బయటకు పోకుండా నిలువ వుంచే ఈ మలం వెళ్ళసరికి మలంప్రేగు నిండా మలం నిండి ఉంటుంది. ఆ నిండిన మలం అంతా జరిగి వెళితేగానీ, ఈ మలం వెళ్ళడానికి ఉండదు. ఇలా ఒకదాని వెనుక ఒకటి, టిఫిన్, లంచ్, డిన్నర్ - టిఫిన్, లంచ్, డిన్నర్ ఇలా ఎన్నో రోజులవి వరుసనే నిలువు ఉంటూ ఉంటాయి. మలం తయారై మలంప్రేగు మొదటి భాగం వద్దకు చేరినపుడు మలం వాసన, ఆహారం యొక్క వాసనే ఉంటుంది. అది ఆక్కడ నుండీ 10-15 గంటలలో విసర్జింపబడితే తీసుకున్న ఆహారం వాసనతోనే బయటకు వస్తుంది. రంగుకూడా ఆహారం రంగు లేదా కొఢిగా పసుపురంగులోనే బయటకు వస్తుంది. మలం మరాశయాన్ని చేరి ఒకరోజు ప్రేగులో నిలువ ఉండి వస్తే దానికి 25 శాతం దుర్వాసన మొదలవుతుంది. ఆహారం రంగు బాగా తగ్గి ముదురు పసుపు రంగుకు మారి వస్తుంది. ఈ విరేచనం బయటకు వచ్చేటపుడు ముందు మలం కొఢిగా గట్టిగా నలుపు రంగులో వచ్చి, ఆక్కడనుండి తాడులా ముదురు పసుపు రంగులో అవుతుంది. మలం మలంప్రేగు లోనికి చేరిన తరువాత రెండు రోజులు నిలువ ఉండి బయటకు వస్తే ముందు మలం బాగా నల్లగా, గట్టిగా కొంతలెక్క ఉండి, ఆక్కడ నుండి వచ్చే మలం బాగా జిగటగా ప్లైటుకి, మలద్వారానికి బాగా అంటుకుంటూ ఉంటుంది. వాసన బాగా ఎక్కువగా వస్తుంది. వాసన 60-70 శాతం దుర్వాసన వచ్చేస్తుంది. అదే మూడు రోజులు నిలువ ఉండి వస్తే పసుపు రంగు అనేది ఉండదు. మొత్తం పేదు గట్టినట్లుగా నల్లగా, విపరీతమైన దుర్వాసనతో ఉండలుగా కొఢిగా వచ్చి ఆక్కడ నుండి తాడులాగా మలం వస్తుంది. 100 శాతం కంపు దీనికి వచ్చేస్తుంది. ఇంకా 4,5 రోజుల తరువాత వస్తే దాని ఆకారం పెంటికలు, రాళ్ళు, గోలీలలూగా వస్తుంది. ఆ కంపు ఇక చెప్పలేదు. రోజుకి మూడుసార్లు తీంటూ ఒకసారి వెళితే ఈ రోజు మనం తిన్నది బయటకు రావడానికి, ఒక్కసారైనా సాఫీగా అయ్యేవారికి రెండురోజులకు బయటకు వస్తే, అదే ఒక్కసారైనా అంత సాఫీగా కాకపోతే మూడవ రోజు ఉదయానికి బయటకు వస్తుంది. అంచే కొందరికి 48 గంటల

తరువాత వస్తే కొందరికి 72 గంటల తరువాతన్నమాట. ఇక రెండు, మూడు రోజుల కొక్కసారి వెళ్ళేసరికి ఆ వాసన, రంగు మనం వర్ణించలేము. ఇలా మలాన్ని ఇన్ని రోజులు నిలువ ఉంచుకునే, అందరూ విసర్గిస్తున్నారు కాబట్టి అందరికీ అది అంటే అసహ్యం వచ్చేసింది. ఒకరు మలాన్ని విసర్గించి బయటకు వచ్చాక ఇంకోకరు ఆ దొడ్డిలోనికి పోవాలంటే ప్రాణం పోయినట్లుగా వాసన వస్తూ ఉంటుంది. ఈ వాసన నుండి తప్పుకోవడానికి ఫినాయిల్స్, సెంట్లు, స్నేషలు మొదలగునవి అందరూ వాడుతుంటారు.

రోజుకి 2,3 సార్లు వెళ్తితే మలంవాసన, ఆకారం ఎలా ఉంటాయి?: వెళ్ళే మూడు విరేచనాలలో పదార్థము యొక్క వాసనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి జీర్ణాదిరసాలు, మలం కలిపి దుర్వాసన ఉండదుగానీ ఒక విధమైన వాసన వస్తుంది. ఏ విరేచనానికి ఆ విరేచనం విడివిడిగా రంగులు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఉదయం మొలకెత్తిన విత్తనాలు టిఫిన్ క్రింద, మధ్యహార్షం భోజనం, రాత్రికి పండ్లను భోజనంగా చేసేవారికైతే మూడు వేరువేరుగా బయటకువస్తాయి. పూర్వం లాగా గట్టి తాడులాగా ఇప్పుడు రాదు. ప్లేట్ మీద పడినపుడు కుప్పులాగా పడుతుంది. కడిగేటప్పుడు పడే నీటితో కలిసి కొట్టుకొనిపోతుంది. ప్లేటుకి అసలు ఏరోజూ అంటుకోదు. చీపురుగానీ, బ్రెష్ పెట్టిగానీ ప్లేటును తోమే ఆవసరం రాదు. ఏరోజూ ఫినాయిల్ దొడ్డిలో వాడే ఆవసరం రాదు. ముందు ఒక రంగు (నల్లగా, బాగా ఎండి) విరేచనం, తర్వాత వేరే రంగు రావడం ఉండదు. చేతిని సబ్బుపెట్టి కడగనవసరం లేదు. నీళ్ళతో కడుగుకున్నాక చేతిని వాసన చూస్తే చేతికి ఏ వాసన అంటరాదు. ఆదీ సుఖవిరేచనం అంటే. విరేచనం నిలువ ఉంది అంటే, ఇలా చేస్తే చేయవాసన తెలుస్తుంది. చేయవాసన అంటే మలబద్ధకం అని గుర్తు.

మనిషి మలం లాగా మిగతా జంతువుల మలం కూడా అలాగే వాసనవస్తే మనం అసలు ఈ సమాజంలో జీవించలేము. రోడ్సుమీద ఆపులు, గేదెలు, మేకలు ఇలాంటివి ఎపుడూ మలాన్ని విసర్గిస్తూ ఉంటాయి. ఆ మలాల వాసనవల్ల మన ప్రయాణానికి, మన జీవనానికి ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. పల్లెటూర్లలో ఉరు

బయట రోడ్సుకు ఇరు ప్రక్కలా మనుషులు మరానికి వెళుతుంటారు. ఆ కాన్సు లెక్కన మనం కళ్ళతో చూడడానికి ఎంతో ఇబ్బందిపడతాము. ఆ రోడ్సు మీద నడిచేటప్పుడు ఆ దుర్వాసన భరించలేక ముక్కలు మాసుకుంటూ ఇబ్బంది పడతాము. ఎవరైనా రోడ్సుమీద నడుస్తూ కాళ్ళతో వేడను త్రోక్కితే నేలకురాసి, దులుపుకొని వెళ్ళిపోతారు. అదే మనిషి మలం పొరపాటున త్రాకితే అలా చేయలేదు. అలాచేస్తే దాని వాసన పోక మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. ప్రక్క ఇంటివారి తలుపుకొట్టి మరీ నీరు అడిగి శుభ్రంగా కడుకుని వెళతాడు. అంటే మనిషి మలం అంత దుర్వాసన వచ్చే విధముగా నిలవచేసి వదులుతున్నాడు. చివరకు మనిషి మరాన్ని తిని తిరిగే పంది మలం కూడా ఇంత దుర్వాసన రావడం లేదు. మాంసాహారం తినే కొన్ని జంతువులకు, శాఖాహారం తినే జంతువులలగా ఎప్పుడు మలంవస్తే అప్పుడు ఎక్కుడబడితే అక్కడ వదిలే గుణం పెట్టలేదు. ఉదాహరణకు కుక్క, పిల్లి, వీటికి మలం రోజుకి, రెండు రోజులకొకసారి వస్తుంది. వీటి మలంనిండా సూక్ష్మజీవులు, వాసన బాగా ఉంటుంది. అందుచేత ఎక్కుడపడితే అక్కడ వదిలి మనకు ఇబ్బంది కలగకుండా సృష్టికర్త వాటికి వాసన చూసి మరాన్ని వదిలే గుణాన్ని పెట్టాడు. ఎక్కుడ తిరగని ప్రదేశం, మారుమాల ప్రాంతం ఉంటే వాటికి ఆ వాసనవల్ల అక్కడ మలం వస్తుంది. అదే పిల్లి అయితే పొదలలోనికి వెళ్ళి గొయ్యతవ్వి ఆ గోతీలో మరాన్ని కూర్చుని తిరిగి గోతీని పూడుచుతుంది. ఏ జీవికి మలబద్ధకం కానీ, మలద్వారాన్ని కడిగే అవసరం గానీ ఏర్పడలేదు. బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి ఇన్ని రకాల సమస్యలు మలం విషయంలో తలెత్తుతున్నాయి అంటే అది కేవలం ఎలా జీవించాలో తెలియక పోవడం. అలాగే సరిగా పదలడం తెలియనందుకు వాసనలు రావడం, నిలువ ఉంచుకునే సరికి రంగు మారడం మొదలగునవి జరుగుచున్నవి.

తనలో ఇంత చెదును, ఇంత వాసనలు పెట్టుకుని షైకి మాత్రం అత్తర్లు, పొడర్లు పూసుకుంటూ లోపల ఉండే జీవుడికి ఇలాంటి కలుషితమైన వాతావరణాన్ని

కలిగిన్న బాహ్యంగా శుభ్రాన్ని వెతుకుంటూ లోకంలో చలామణి అపుతూ, తిరుగుతూ జీవితాన్ని సాగిస్తున్నాడు. మనలో ఇలా ఉందనే 'వేమన' ఇలా అన్నాడు.

కాంతమేను చూచి కళవర పడుదురు

కదుపులోని రోత గానలేరు

ఇంత రోత బ్రతుకు ఈ దేహమేలరా!

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

వాస్తవానికి మనశరీరం ఇంత రోత్తైనది కాదు. దానిని, మలాన్ని రోజు నిలువ చేసుకుంటూ చెత్తకుండీ కంచే హీనంగా తయారు చేసుకుంటున్నాము. ఇకనైనా ఏ రోజు మలాన్ని ఆ రోజు ఏ వాసనా రాకముందే త్వరపడి బయటకు తోసేస్తే అంతర్థతంగా ఏ కాలుష్యం పెరగకుండా మనలో మంచి వాతావరణం నెలకొల్ప బదుతుంది. అప్పుడు ఈ శరీరంలో జీవుడు ఎక్కువకాలం కాపురం చేయగలుగుతాడు. అలాంటి జీవనాన్ని గడపడం ఇక ప్రారంభిధ్యాం. రండి ముందుకు.

19. శరీరం వాసనలకి, మరునికి ఉన్న సంబంధం

- లోపల మరులను దాయకు - పైకి పాదర్థు, క్రీములు పూయకు
- మలం ఉంచే లోపల నిలువ - పైకి వస్తుంది దుర్వాసనల వెల్లువ
- దుర్వాసనలకి కారణం మలబద్ధకం - ఇకనైనా వదలాలి మన బద్ధకం

ప్రతి ఒక్కరికీ నోరు, చెమట వాసన రాకుండా చర్చం జిడ్డు పట్టుకుండా ఎప్పుడూ ప్రఫేష్చర్ గా ఉండాలని కోరిక ఉంటుంది. అలా ఉండటం కొరకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఎంతో దబ్బును కూడా ఖర్చు పెడుతూ ఉంటారు. బయటకు వచ్చే వాటిని పోగొచ్చే ప్రయత్నాలు అందరూ చేస్తున్నారుగానీ, లోపల పట్టుకుండా చేసుకోలేక పోతున్నారు. మనలో వాసనలు వచ్చేవి అయిదు. 1) పళ్ళు, నాలుక పాచి 2) లాలాజలం 3) చెమట 4) మూత్రం 5) మలం. ఈ ఐదూ లోపల నుండి బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. అన్నం ఉడికేటపుడు పాతలో పైన ఉన్న మెతుకుని పట్టుకుంచే అన్నం సంగతి అంతా తెలిసిపోతుంది. అలానే శరీరంనుండి బయటకు వచ్చే ఈ ఐదు వాసనలను బట్టి శరీరం లోపల పరిశుద్ధిత, ఆరోగ్యం అంతా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ఐదు వాసనలు వస్తూ ఉంచే, వాటి ఇబ్బందుల నుండి బయటపడటంకొరకు మనిషి బాహ్యంగా మరొకదాని సహాయముతో దుర్వాసనల ఇబ్బందులనుండి తప్పించుకుంటూ జీవిస్తున్నాడు. ఆ దుర్వాసనలు తనలో పెరిగే కాలుష్యానికి చిహ్నాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. నోటిలో వచ్చే లాలాజలం, పాచివాసనలను పోగొట్టు కోవడానికి మంచి వాసన వచ్చే పేస్టుతో పళ్ళు తోమదం, నాలుక గీయదం చేస్తాడు. మళ్ళీ గంటలో తీరిగి వాసన వస్తే వక్కపొడ్చో, కిశ్శీనో, యాలక్కాయో నములుతూ ఉంటాడు. మళ్ళీ చెమట పడితే, మళ్ళీ వాసన వస్తుందే మోనని పాదర్థు, క్రీములు,

అత్తర్లు ప్రాస్తాదు. వాటి పవరు కూడా చాలక ఈ మధ్య అనులు చెమచే బయటకు రాకుండా ఉండే వాటిని ప్రాస్తున్నాడు. దొడ్డీకి వెళ్ళి మూత్రం పోస్తే కంపు. అలానే మోషన్ కి వెళితే మోషన్ కంపు. ఈ వాసనలు పోవడానికి మంచి ఫినాయిల్ వేసి కడగడాలు. ఇలా ఎన్ని చేసినా దొడ్డి వాసన పోకపోయేసరికి కమ్మటి పరిమళాన్ని ఇచ్చే వాటిని దొడ్డీ ప్రేలాడదీయడం, ఇలా రకరకాల శ్రద్ధలు బయట తీసుకుని ఈ వాసనల నుండి తప్పించుకుంటున్నాడు. ఈ ఐదువాసనలు ఎందుకు దుర్వాసన వస్తున్నాయో తెలుసుకుందాము.

మనకు మలబద్ధకం ఉంటే ఈ ఐదు వాసనలు 50, 60 శాతం దుర్వాసన వేస్తూ ఉంటాయి. మిగతా 40, 50 శాతం దుర్వాసన రావడానికి కారణం నీరు త్రాగక పోవడం. ముందుగా మలబద్ధకం అనేది ఈ వాసనలకు ప్రధానమైన సమస్య. మన ప్రేగులో ఈరోజు తయారైన మలం మూడురోజులు నిలువ ఉండి తరువాత బయటకు వస్తున్నది. ఆ వచ్చేది కూడా పూర్తిగా బయటకు రావడంలేదు. ఇలా మలం అన్ని రోజులు ప్రేగులో నిలువ ఉండేసరికి, ఆ మలంలో ఉండే గ్రహపదార్ఢమైన నీటిని ప్రేగుల గోదలు కొద్ది కొద్దిగా రక్తంలోనికి పీలుచుంటూ ఉంటాయి. ప్రేగులలో ఉండే చెడ్డ వాసనలు, చెడ్డనీరు, కాలుష్యం అంతా రక్తంలోనికి ఎక్కుతుంది. మనలో ఉండే '5' లీటర్ల రక్తంలో ఈ కాలుష్యం అంతా కలుస్తుంది. మనలో ఉన్న 68% నీరు, ఈ కాలుష్యం అంతా ప్రతిక్షణం కలుస్తూ ఉంటుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ మల బద్ధకంవల్ల నిలువ ఉన్న మలం నుండి ఆ చెడ్డసారం అంతా శరీరంలోనికి వచ్చి కలుస్తూ ఉంటుంది. శరీరం మొత్తంలో ఈ లోపం జరుగుతుంది. అందుచేతనే శరీరం బయటకు ఏదివస్తే దానిలో వాసనలు ఎక్కువ వస్తూ ఉంటాయి. వీటినుండి బయటపడాలంటే బయట కడుకోవడం ఎంతకాలం, ఎన్నిసార్లుగా చేసినా లాభం లేదు. లోపల కడగటం ముఖ్యం. నీరు 5, 6 లీటర్ల ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ, రోజుకి 2, 3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయితే ఇక శరీరం లోపల కాలుష్యం ఉండదు. ఏ వాసనలు అపుడురావు.

మలాశయం నుండి చెడువచ్చి రక్తంలో కలవకుండా, మీ శరీరం లోపల పరిశుభ్రంగా ఉన్నదీ అంటే మీకు అప్పుడు ఎలాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయో చెబుతాను. మీరు నిద్ర లేచిన వెంటనే నోరువాసన ఏమీరాకుండా, చిరాకు లేకుండా, పుక్కిలించి ఊయాలనికూడా కలగకుండా ఉంటుంది. నోటిని బ్రహ్మ పెట్టి, పేస్తే పెట్టి కడుగాలనిగానీ, నాలుకమీద పాచి గీయాలనిగానీ అనిపించదు. లాలాజలం, పాచివాసన లేకుండా ఉండటం అనేది జీర్ణకోశం, లివరు పూర్తి ఆరోగ్యస్థితిని తెలియజేయడం. చెమట అనేది మీరు స్నానం చేయకపోయినా ఇబ్బంది రాదు. వేసుకున్న బట్టలే నాలుగు రోజులు వేసుకున్న బట్టలు చెమట వాసన రావు. సబ్బు పెట్టడం, శాంతిక్రమాలు, అత్తర్మాలు, క్రీములు ప్రాయాలనిపించదు. చెమట వాసన లేకుంటే శరీరంలో ఉండే 68 శాతం నీరు కాలుష్యరహితంగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్నదని తెలుస్తుంది. మూత్రం పోసి బాత్రుమ్ లో నీరు పోయక పోయినా వాసన ఇబ్బంది ఉండదు. అలా మూత్రం వాసన రాకపోతే మనలో వ్యర్థపదార్థాలన్నీ శరీరం నుండి బాగా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లు తెలియజేస్తుంది. ఎరోజుచెడు ఆరోజు కిడ్నీల ద్వారా శుద్ధి అవుతున్నట్లు అర్ధం. మలం దుర్వాసన రాకుండా తీన్న ఆహారం రంగులోనే, ప్లేటుకి అంటుకోకుండా, కూర్చున్న వెంటనే సాఫీగా అవుతుంటే ప్రేగుల్లో కాలుష్యం లేదని, రోగనిరోధకశక్తి ఎక్కువ ఉందని తెలుసుకోవచ్చు. మొత్తం మీద ఈ '5' రకాల వాసనలు లేకపోతే మనిపి శరీరంలోని అవయవాలు అన్ని ఆరోగ్యంగా, కాలుష్య రహితంగా, ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని సాగిస్తున్నట్లు గుర్తు. ఇలా శరీరం ఏ వాసనలూ రానంతకాలం మనిపికి దీర్ఘరోగాలు అనేవి దరిచేరవు.

రెండుమూడు గంటలు మురికినీరు నిలువ ఉండి బాగా మురుగు వాసన వస్తు ఉంటే ఆ వీధినంతా 'మురికివాడ' అని మనం ఎలా అనేస్తున్నామో, అలాగే మనకు శరీరంలో మలాశయం మలంతో నిండిపోయి ఉంటే శరీరాన్నంతటినీ మురికి వాడలా చేసి, శరీరం అంతటికీ దుర్వాసనలను అందిస్తూ ఉంటుంది. వాసనలు పూర్తిగా పోవాలంటే మలబద్ధకం ముందుగా పోవాలని మరువవద్దు.

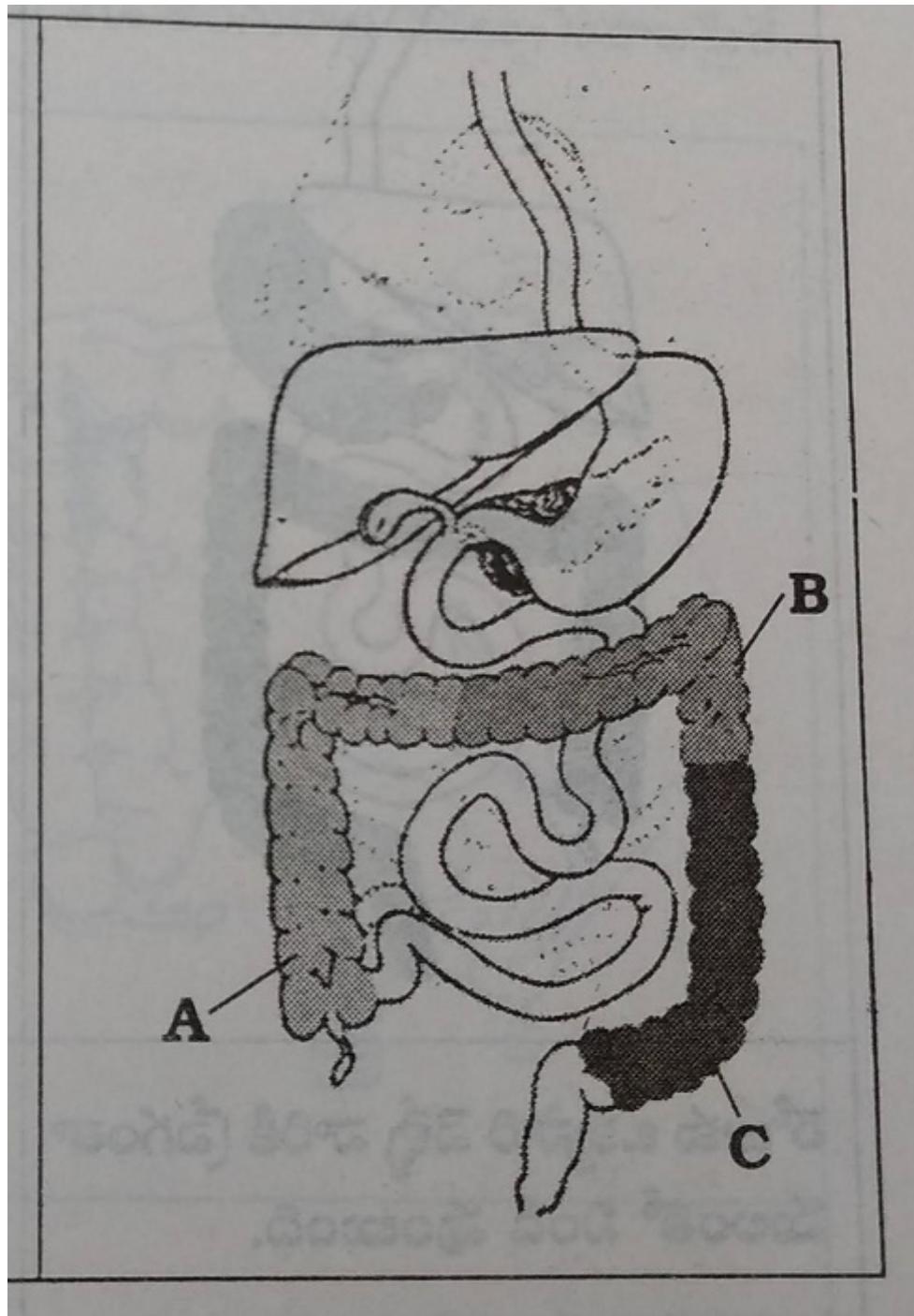
20. మలం నిలవ ఉంటే ఏమవుతుంది?

- ప్రేగునిండా మలం చేరిక - ఆరోగ్యాన్ని చెరచునిక
- మలబద్ధకం వలన ఎంతో కష్టం - ప్రేగుల సహజ కదలికలకు నష్టం
- నిలవ ఉంటే నీటిని ప్రేగు పీలుచుకుంటుంది - మలం దగ్గరకు అయ్యా గట్టిపదుతుంది
- పెంటికలు గాకూడదు మలం - మెత్తగా అవ్యాలి ప్రతిరోజు విరేచనం
- దెబ్బతించే జిగురు పొరలు - ప్రేగులకు వస్తాయి మలతిత్తులు
- మలం ఉంటే లోపల నిలవ - ప్రేగు అవుతుంది ఒక మురుగు కాలువ
- మందులు మానితే పరిష్టితి యథావిధి - విరేచనం సాఫ్ట్గా అయ్యేలా చూసుకోవడమే నీ విధి
- ముక్కిముక్కి అయితే విరేచనం - బోట్లుబోట్లుగా పదుతుంది చెడు రక్కం
- ఆసనం దగ్గర పుండు - ఫిస్టులాకి కారణమని తెలుసుకొండు
- అతిగా మాంసాహరం తినడం వల్లే కేన్సర్ - హితంగా పీచుపదార్థాలు తినడమే దానికి ఆస్సర్
- ఈ దేహామ్యక దేవాలయం - చేయకు దానిని మలనిలయం

ప్రేగులో మలం నిలవ ఉండే స్థితి ఎప్పుడు కలుగుతుందో ఆలోచించాము. రోజుకి రెండుసార్లు విరేచనం వెళ్ళినప్పటికీ బాగా జాడించి వెళ్ళకపోతే మలం నిలవ ఉండడం ప్రారంభమవుతుంది. రోజుకి ఒక్కసారి జాడించి వెళ్ళినా సగభాగం పైన ప్రేగులో మలం నిలవ ఉంటుంది. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళినప్పటికీ ఫ్రీగా వెళ్ళక పోతే మూడువంతుల మలం నిలవ ఉంటుంది. ఇక 2-3 రోజులకొక్కసారి వెళ్ళేవారికి రోజంతా కదలికలు లేకుండా మలం పూర్తిగా నిలవ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం

సమాజంలో రోజుకొక్కనారి, రెండు రోజులకొక్కనారి వెళ్ళవారే నూటికి 98 మంది ఉంటారని చెప్పవచ్చు. ఇలా వెళ్ళవారిలో ప్రేగులో నిలవ ఉన్న మలం ఎలా జరుగుతుందో, ఎన్ని రోజులకు ఏ మలం వస్తుందో తెలుసుకుందాము.

ఈ రోజు మూడునూర్లు తిని, రోజుకొక్కనారి వెళితే



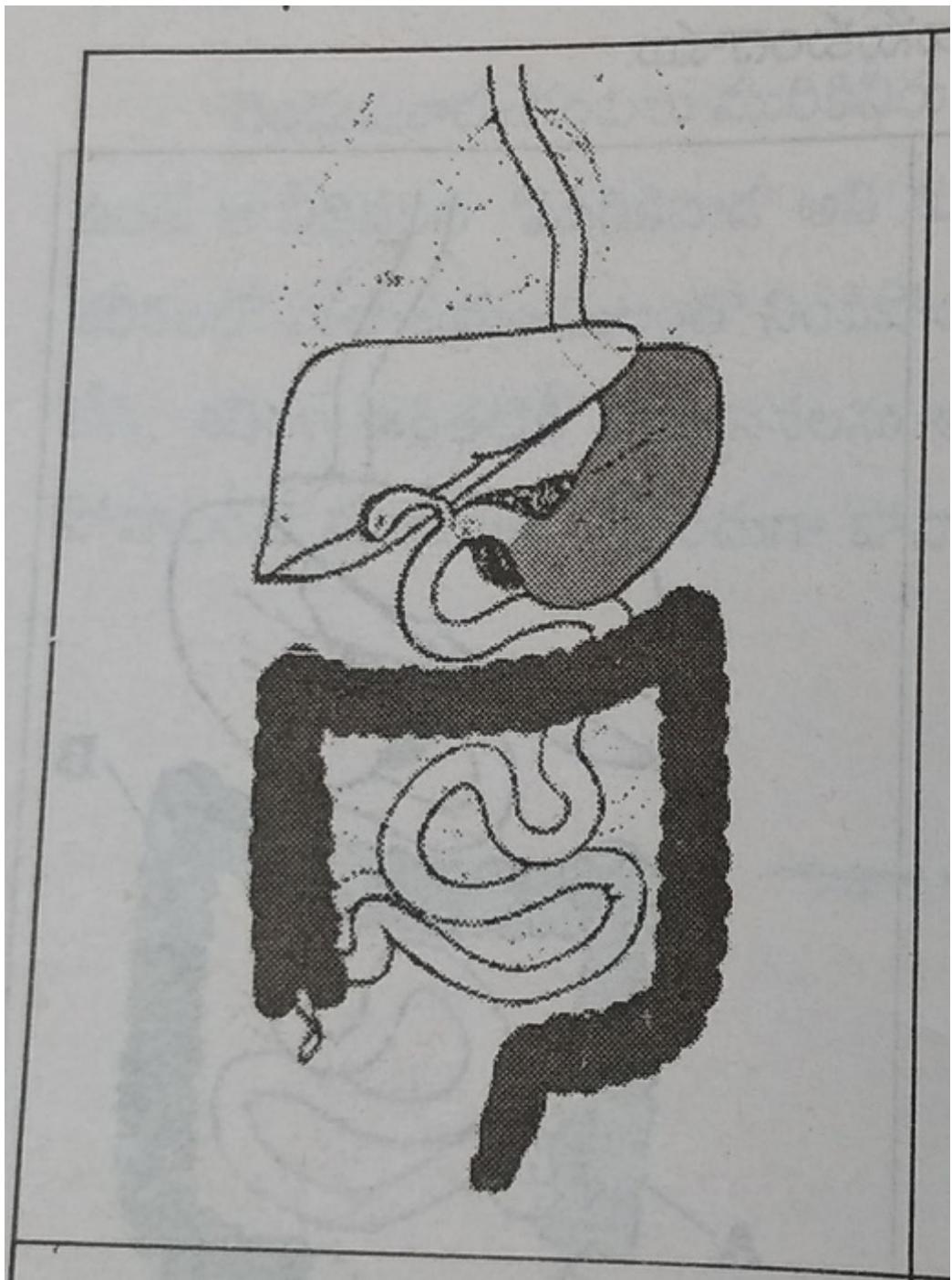
A. అవతల్లుండి విరేచనం

B. ఎల్లుండి విరేచనం

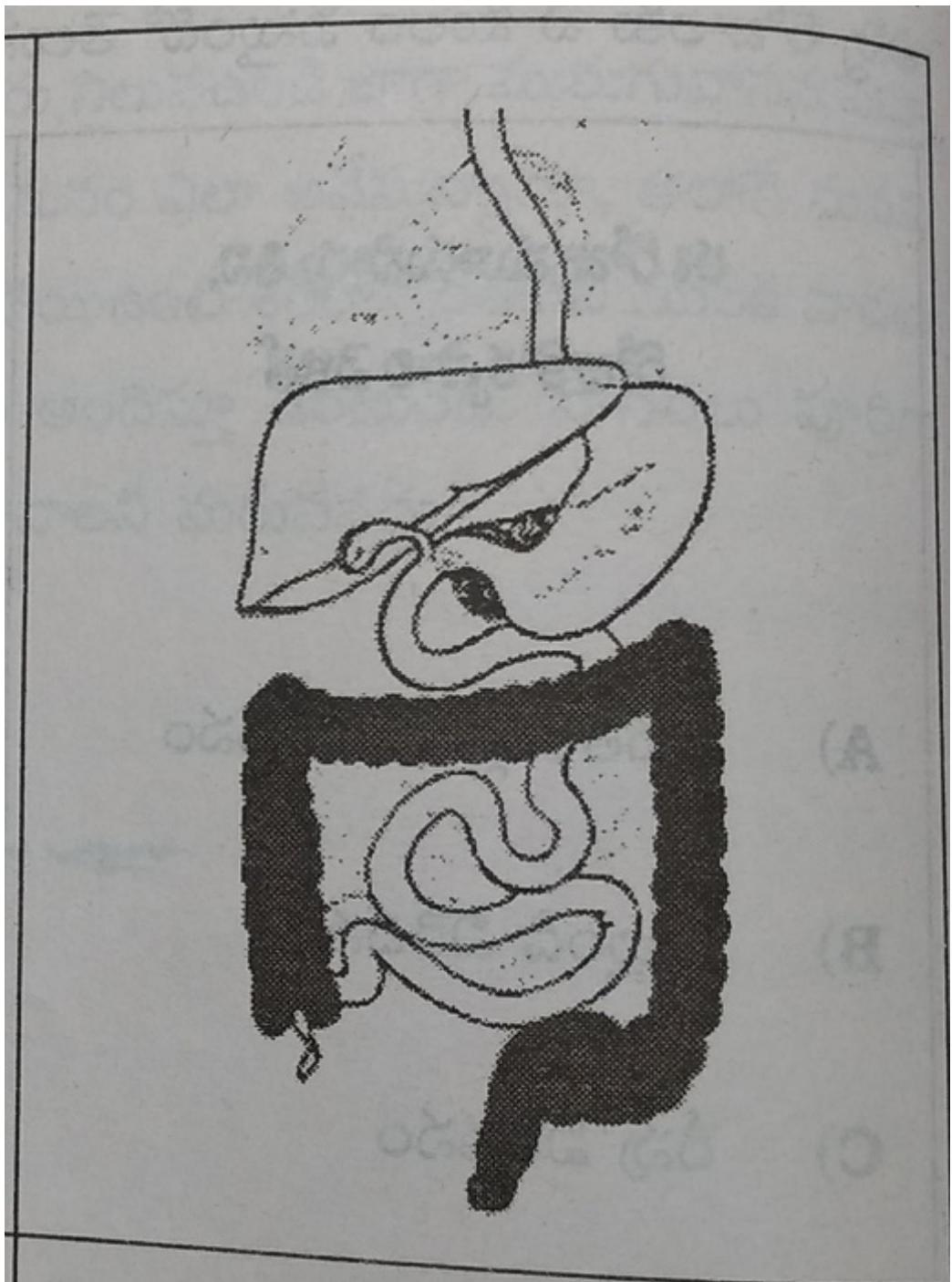
C. రేపు విరేచనం

ఖాళీగా ఉన్న ప్రేగులో ఏ రోజు మలం ఎలా జరుగుచున్నదో బొమ్మ ద్వారా తెలుసుకోవడం తేలిక కాబట్టి అలా ప్రయత్నిధాము. ఉదాహరణకు ఈ రోజు మాడు పూటలూ పొట్టకు సరిపడా ఆహారాన్ని తినానుమనుకుందాము. అలా తిన్నప్పుడు మాడుసార్లుగా మలం తయారై పెద్దప్రేగు మాడు భాగాలలో నిలవ ఉంటుంది. రేపు ఉదయానికి మాడవభాగం ప్రేగులో విరేచనం బయటకుపోతే, ఎల్లుండి రెండవ భాగం ప్రేగుల్లోని విరేచనం బయటకుపోతుంది. ఆవతలెల్లుండి మొదటి భాగములో విరేచనం మరియు ప్రేగులోనికి కొత్తగా వచ్చిన మలం కొద్దిగా కలిసి బయటకు వస్తాయి. అంటే ఈ రోజు తిన్న ఆహారము ద్వారా తయారైన మల పదార్థము పెద్దప్రేగు నుండి పూర్తిగా బయటకు విసర్జించబడడానికి అవతలెల్లుండి అవుతున్నది. సుమారు రెండు రోజులు నిలువ ఉండవలని వస్తున్నది. ఇలా ప్రతిరోజూ మలం అలా నిలువ ఉండేసరికి ప్రేగునిండా మలం ఎప్పుడూ నిలువు ఉంటూ ఉంటుంది. రెండు రోజుల మలం నిలవ ఉన్నదీ అంటే, ఆ మలం రెండు టీఫిన్ లు మరియు నాలుగు భోజనాలు మరియు ఇంకా చిల్లర తీండి వగైరాలతో కూడినది అవుతుంది.

రోజుకు ఒక్కసారి వెళ్ళే వారికి ప్రేగంతా మలంతో నిండి ఉంటుంది.



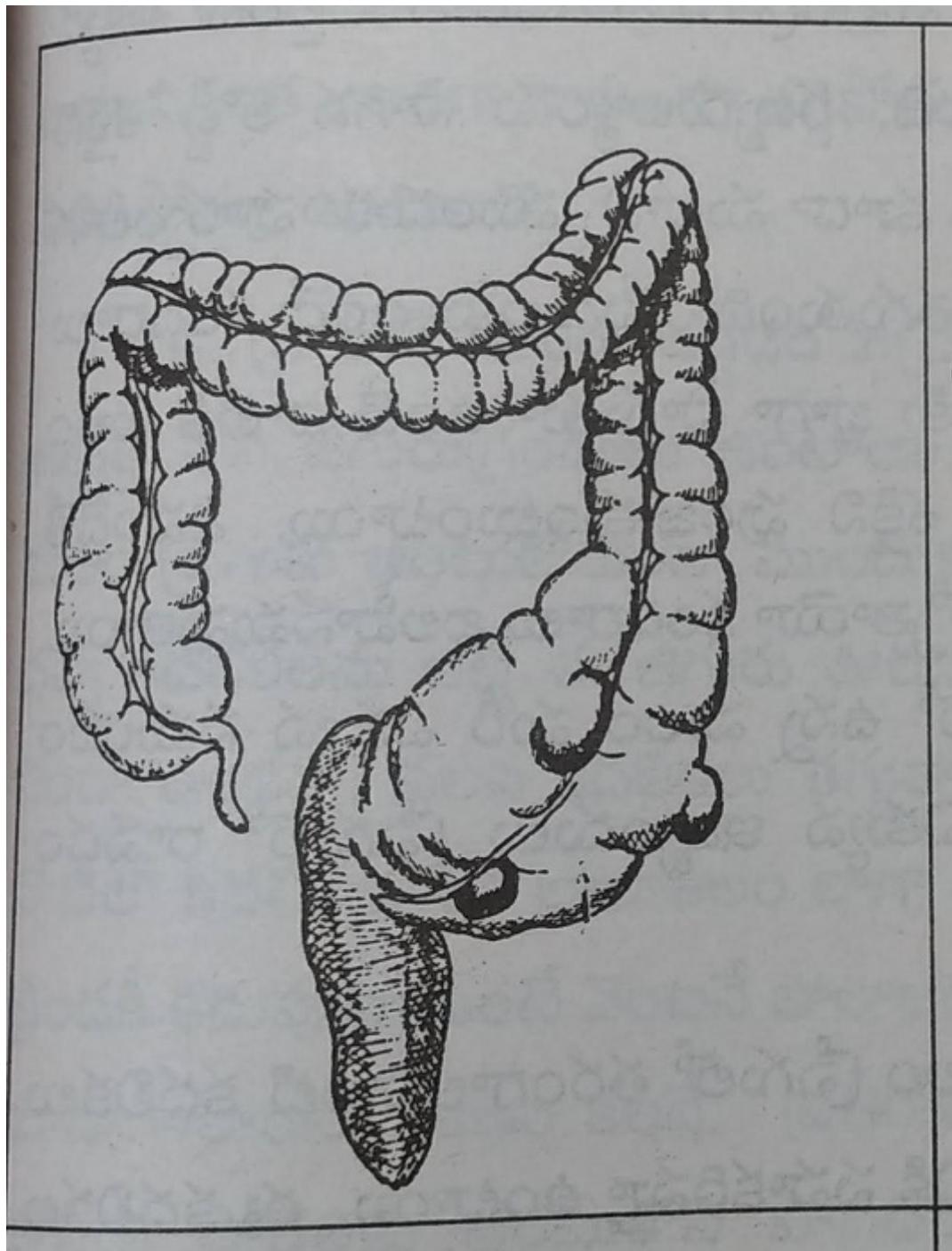
రెండు మూడు రోజులకు ఒక్కసారి వెళ్ళ వారికి ప్రేగంతా మలంతో నిండి లావుగా మారుతుంది.



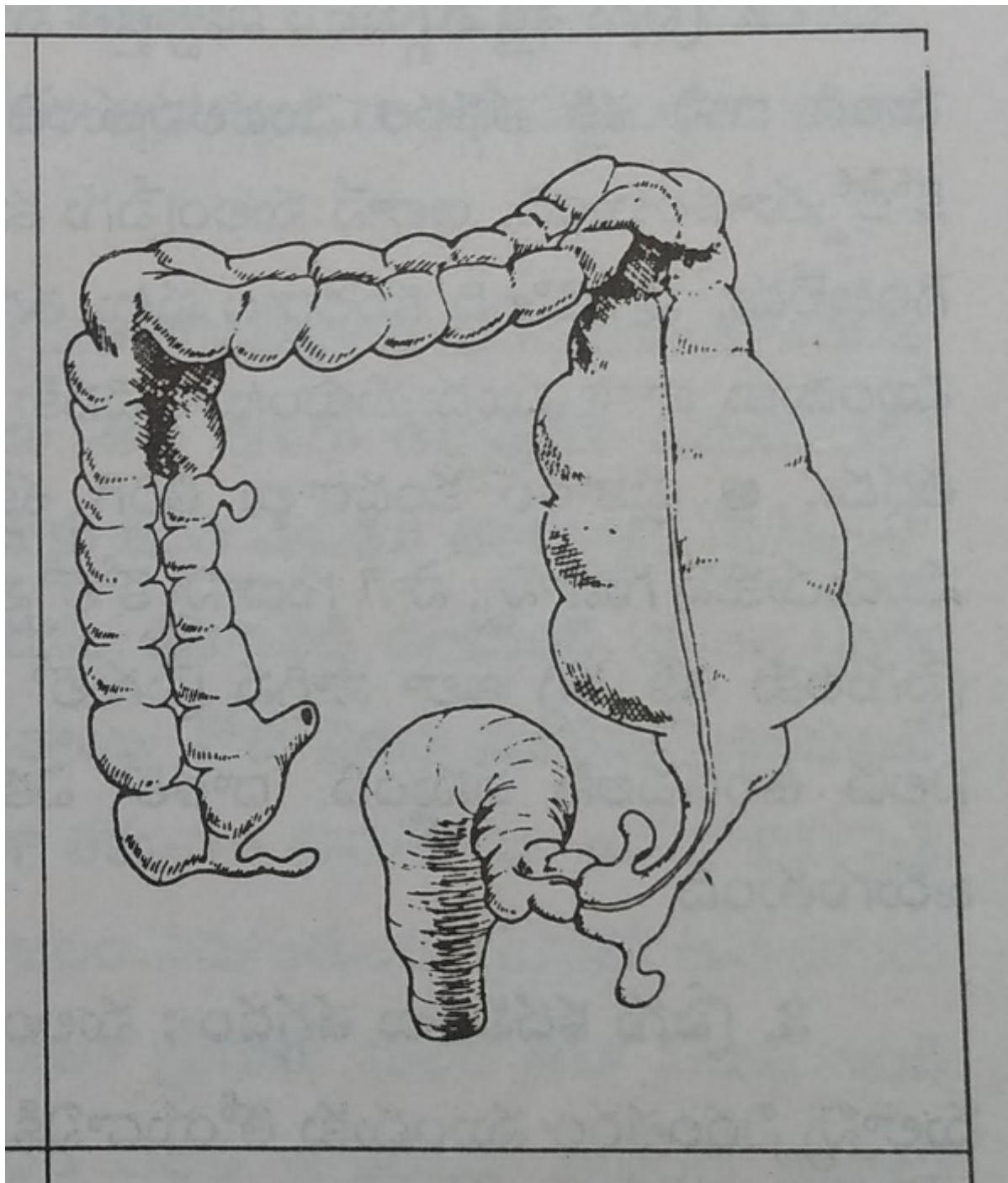
ఇక రెండు, మూడు రోజులకొకసారి వెళ్ళవారైతే నాలుగు టిఫిన్ లు మరియు 8 భోజనాలు మరియు చిల్లర తీండి వగైరాలు మొదలగు వాటి మలంతో ప్రేగంతా పుల్ గా నిండిపోయి, గాలి వెళ్ళి సందు లేకుండా పూడిపోయింది అన్నట్లు నిండి ప్రేగును లావగా చేస్తుంది. (పైన ఫాటోలో చూపినట్లు). ఇలా రోజుకొక్కసారో రెండురోజుల కొక్కసారో వెళుతూ ఉంచే, మిగతా మలం అంతా నిలవ ఉండి ఎండిపోతూ ఉంటుంది. ఇలా నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి అలానే ఇన్నాళ్ళు గెంటుకుని వచ్చాము. ఇలా మలం నిలవ ఉండడం ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి ప్రేగులలో ఏవ మార్పులు వస్తాయో, ఎలా ప్రేగులు సాగుతాయో,

మలం నిలవ ఉన్నందువల్ల ఏన్ జబ్బులు వస్తుంటాయో మొదలగు విషయాలు ఇప్పుడు ఆలోచించాము.

మలం నిలవ వుండటం వలన బూరలాగా సాగిన మలం ప్రేగు



బూరలాగా సాగి ఇన్ ఫైక్స్ వచ్చిన మలం ప్రేగు



1. ప్రేగు సాగడం: పెద్ద ప్రేగు $2\frac{1}{2}$ అంగుళాల వెడల్పు ఉంటుంది. మలబద్ధకం వలన మలం రోజూ నిలవ ఉండడంవలన, ఆ నిలవ ఉన్న మలాన్నంతటినీ పెద్ద ప్రేగు మోసి మోసి సాగిపోవడం, దాని పరిమాణం పెరగడం మొదలగునవి జరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రేగు $2\frac{1}{2}$ అంగుళాల వెడల్పు సహజమైతే, అసహజంగా కొంతమందికి 5 అంగుళాలు, మరికొంతమందికి 7 అంగుళాలు ఉంచే, మరి కొంత మందికి 8 అంగుళాల వరకూ కూడా సాగిపోతూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం వలన పెద్ద ప్రేగులో సుమారు 4 కేజీల నుండి 8 కేజీల వరకూ నిలవ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇంకా కొంతమందికి ఇంత కంచే

ఎక్కువగా కూడా నిలవ ఉంటుంది. రోజుగా నాకు బాగా సాఫ్ట్‌గా విరోచనం అవుతుంది అన్న ఒక వ్యక్తిని అతను చనిపోయిన తరువాత ప్రేగులను కోసి అందులో ఉన్న మలాన్ని బయటకు తీస్తే అది సుమారు 10 కేజీల వరకూ ఉందట. మనం మలాన్ని అలా నిలవ చేసుకుంటూ పోతే ప్రేగు అలా బూర్లాగ సాగిపోతునే ఉంటుంది. షైన చిత్రములో చూపించిన రెండు బొమ్మలు బాగా మలం నిలవ ఉండడం వలన మూడవభాగం ప్రేగు సాగిన తీరుకు ఉండాహారణ. ఇలా ప్రేగు సాగిన దగ్గర నుండి ఇంకా మలబద్ధకం ఎక్కువ అయ్య, ఇంకా మలం నిలవ ఉంటూ, ఇంకా సాగిపోతుందే తప్ప ఆగడం ఆనేది జరగదు.

2. ప్రేగు శక్తి తగ్గడం: ఎప్పుడైతే మలంప్రేగు సాగడం మొదలైందో అక్కడ నుండి దాని శక్తి తగ్గడం మొదలవుతుంది. రబ్బరుబ్యాండు సాగిన కొఢీ శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటుంది. అలానే మలంప్రేగు కూడా మలాన్ని ముందుకు పూర్వంలాగ గెంటలేదు. సాగేకొలది కండరాల పట్టు తగ్గుతుంది. ప్రేగులకు ఉండే కండరాలు ముందుకు బాగా ముడుచుకుంటూ, వెనక్కి బాగా సాగుతూ ఉంచే వాటికి బలం తగ్గదు. ఆ ప్రకారం కండరాలు తిరిగి శక్తిని పుంజుకుంటాయి. ఎప్పుడైతే ముడుచుకునే గుణాన్ని, సాగే గుణాన్ని కోల్పోతాయో కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ప్రేగులకు శక్తి తగ్గి ఇలా సాగిన ప్రేగులో ఉన్న మలం మరీ ఎక్కువ సమయం నిలవ ఉండవలసి వస్తుంది. దాంతో ఎక్కువ ఇబ్బందులు ప్రేగులో రావడం జరుగుతుంది.

3. ప్రేగు కదలికలు తగ్గడం: మలం ప్రేగులో తరంగాలలాంటి కదలికలు మలాన్ని నిరంతరం ముందుకు తోయడానికి సహకరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ కదలికల వల్ల మలంప్రేగు ముందు కొఢిగా ముడుచుకొని తరువాత సాగుతుంది. ఇలా ముడుచుకొన్నప్పుడు ఆ భాగంలో ఉన్న మలం ముందుకు నడుస్తుంది. ఈ సారి ఇంకా కొంచెం ముందు భాగాన్ని ఇందాకటిలా ప్రేగు నొక్కుతుంది. మళ్ళీ ఆ మలం ఇంకా ముందుకు జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా మలం ప్రేగంతా కదలికలు కలిగిస్తూ మలాన్ని నెట్టుకుంటూ ఉంటుంది. వానపాము ముందు ముడుచుకొని

తరువాత ముందుకు బాగా సాగుతుంది. బాగా ముందుకు సాగాక మరలా ముడుచుకుంటే దాని ప్రయాణం సాగుతుంది. ఇలానే ప్రేగులో మలం నదుస్తూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం వల్ల ఎన్నో రీజుల మలం నిలువ ఉండి ప్రేగుల గోదలకు సిమెంట్ లాగ గట్టిగా అతుక్కొని పోవడం వలన బిట్రుగా, షైట్ గా చేస్తుంది. షైట్ గా ఉన్న ప్రేగును తరంగాల లాంటి కదలికలు నొక్కినప్పటికీ, ప్రేగు లోపలకు మలం కారణంగా సరిగా ముడుచుకోదు. దాంతో మలం ముందుకు సరిగా జరగలేదు. సీసా నిండుగా నీళ్ళపోసి ఎంత కదిపినా ఏమి కదులుతాయి? అలానే ప్రేగులో నిండుగా మలం నిలువ ఉండడంవలన ప్రేగులు మలాన్ని ముందుకు నెఱ్చే ప్రయత్నాలు సరిగా సాగవు. క్రమేహ ప్రేగుకు వచ్చే సహజమైన కదలికలు రావలసినన్ని సార్లు రాకుండా, రావలసినంత బలంగా రాకుండా తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. దాంతో మలబద్ధకం ఇంకా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది.

4. ప్రేగులో జిగురు తగ్గడం: ప్రేగు లోపలిభాగం అంచులకు జిగురును ఉత్పత్తి చేసే జిగురుగ్రంథులు ఉంటాయి. అవి జిగురు ఉత్పత్తిచేసే సమయంలో మలం ప్రేగుకు అంటుకోకుండా ముందుకు జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది. ప్రేగులలో వచ్చే కదలికలను బట్టి ఈ జిగురు ఊరడం ఆధారపడి ఉంటుంది. మలం ప్రేగు నిండా ఉండడం వలన కదలికలు తగ్గుతాయి. నోటి నిండా ముద్దను పెట్టుకుంటే నోటిలో కదలికలు లేక లాలాజలం బాగా తక్కువగా ఊరుతుంది. అదే నోటిని పైకి క్రిందకీ కదుపుతూ ఉంచే వెంటనే లాలాజలం పెరుగుతుంది. ప్రేగులో ఊరే జిగురు కూడా ఇలాంటి గుణం కలదే. ప్రతిరోజూ ప్రేగులో మలం అలా నిలువ ఉండి జిగురు పొరలకు అంటుకొని పోవడం వలన జిగురును ఊరించే కణాలు దెబ్బ తీంటాయి. ప్రేగుల గోదలకు మలం అలికినట్లుగా, పూతపూసినట్లుగా అవుతుంది. దాంతో వచ్చే కొండి జిగురుకూడా రాకుండా అడ్డుగా అవుతుంది. జిగురుగ్రంథుల నుండి జిగురు ఊరడం తగ్గేసరికి, జిగురుగ్రంథులు, ఇన్ ఫెక్షన్

కు గురి అపుతూ ఉంటాయి. జిగురు సరిగ్గా ఊరనందువల్ల ఇంకా మలం ఆలస్యంగా జరుగుతుంది. దాంతో మలబద్ధకం రెట్టింపు అపుతుంది.

5. మలం గట్టిగా అవడం: మలంప్రేగులోనికి మలం వచ్చినప్పుడు దేనికీ అంటుకోని విధముగా, త్వరగా జరిగి వెళ్ళే గుణం కలదైన అది నిలువ ఉండే దాన్ని బట్టి గట్టితనం తయారవుతూ ఉంటుంది. ఆకుకూరను కోసి గిన్నె నిండా పెట్టి పదినిమిషాలు ఉడికించితే కొంత దగ్గరగా అపుతుంది. అలాగే ఇంకో పదినిమిషాలు చేస్తే మరికొంత దగ్గరగా అపుతుంది. అలాగే ఇంకా అరగంట ఉంచితే చివరకు వేపుడులా అయ్య కొంచెంమాత్రమే మిగులుతుంది. మన ప్రేగులకు రక్తప్రసరణ ఉన్నందువల్ల ఎప్పుడూ వేడిగా ఉంటుంది. ప్రేగులకు పీల్చుకొనే గుణం ఉన్నందువల్ల మలంలో ఉన్న ద్రవపదార్థాన్ని కొద్దికొద్దిగా అలా రెండు మూడు రోజులు నిలవ ఉన్న మలం నుండి పీల్చుకుంటాయి. దాంతో మలం దగ్గరకు అయ్య, ఆ వేడికి నల్లగా, ఉండలుగా, గట్టిగా మలం తయారవుతుంది. ఈ రోజు మూడు పూటలా తీన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మలం సుమారు ఒక కేజీ వరకు ఉంటుంది. రోజుకి మూడుసార్లగా వెళ్ళేసరికి అది ముప్పావు కేజీగా బయటకు (పావు వంతు నీరును ప్రేగులు పీల్చుకుంటాయి.) వస్తుంది. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళేవారికి పావుకేజీ మలంగా బయటకు వస్తే, రెండు రోజులకొకసారి వెళ్ళేవారికి అది వందగ్రాములుగా బయటకు వస్తుంది. కేజీ ఆకుకూర వేపుడుచేస్తే వంద గ్రాములు అయినట్లుగా మన మలం అలా రోజుల తరబడి నిలవ ఉండేసరికి బాగా దగ్గరగా, గట్టిగా అపుతుంది. ఇలాంటి గట్టిమలం, పెంటికలు లాంటి మలం, ప్రేగులలో జరగడానికి విరేచనానికి వెళ్ళినపుడు అరగంట నుండి గంట వరకూ పడుతుంది. చాలామంది ఈ ఉండల లాంటి మలం లావుగా ఉన్నందువల్ల మలద్వారం వరకు వచ్చి ఆగిపోతాయి. వాటిని మలద్వారంలో ప్రేశుపెట్టి లాగుకొనే వారు 100కు ఇంద్రరు ముగ్గురు ఉంటారు. మరికొంతమందికి ఈ పెంటికలు విసర్జన సమయంలో పింగాటీ ఫ్లైటు పై పడేసరికి ఉంగుమని ప్రోగుతాయి. ఆ పెంటికల లాంటి మలాన్ని గోడకు కొడితే

బంతిలాగ వెనక్కి వచ్చేంత గట్టిగా ఉంటాయందీ అని, నాకు కొంతమంది వారి ఇబ్బందిని ఇలా చెప్పుకునేవారు. కొంతమందికి మేకలాగ గోళీలు గోళీలుగా రోజుకొక 5 నుండి 10 గోళీలు వెళతాయట. మెత్తని విరేచనంగా వెళ్ళడమనేది వారికి జరుగనే జరుగదు. మలం ప్రేగులోనికి చేరి నిలువ ఉండే రోజులనుబట్టి గట్టిగా, ఉండలుగా, ఇంకా ఇబ్బందికరముగా తయారవడం అనేది ఆధారపడి ఉంది.

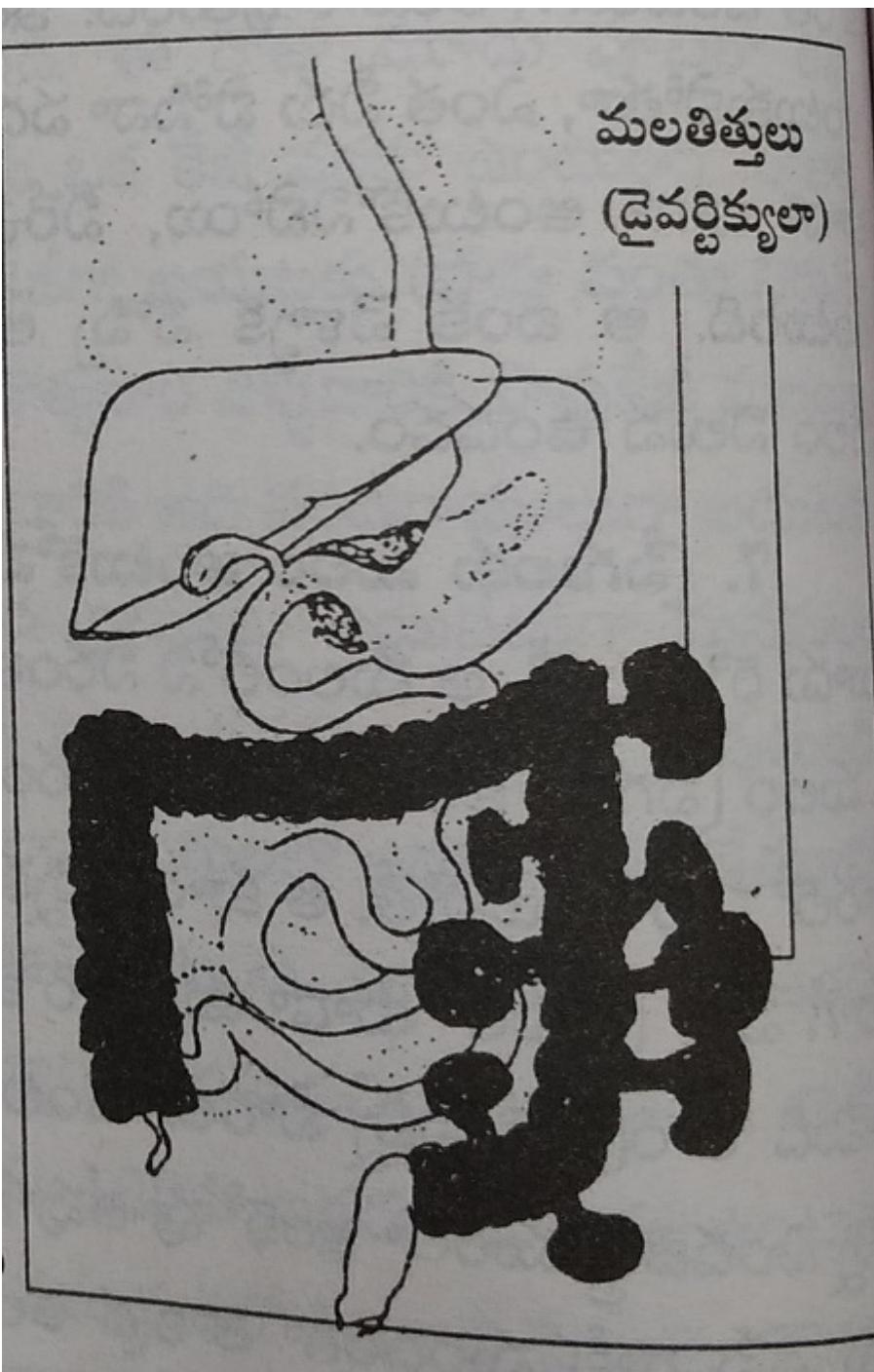
6. మలం జిగురుగా రావడం: మలం ఇటు సుఖింగా విరేచనం రూపంలో పోక అటు సాంతం ఉండలు కట్టే స్థితి వరకూ నిలవ ఉండక వచ్చే మధ్యమస్థితి జిగట విరేచనం. ఇటు సాంతం పలుచగా లేని మట్టే, అటు సాంతం ఎండిన మట్టే గాక బంకమట్టేలాగా అని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజు తీన్నది ఎల్లుండి వస్తే, ఆ మలానికి బంక 20-25 శాతం తయారవుతుంది. అదే ఈ రోజు తీన్నది అవతలెల్లుండి వస్తే, ఆ మలానికి 60-70 శాతం బంక ఏర్పడుతుంది. ఈ రోజు తీన్నది అవతలెల్లుండి కాక ఆ తరువాత రోజు వస్తే, ఆ మలానికి జిగురుపోయి గట్టితనం వచ్చి కొంత ఉండలుగా తయారవుతుంది. ఇలా జిగటగా వెళ్ళ విరేచనం ప్లైటుకు బాగా అంటుకుపోతూ, ఎంత నీరు పోసినా వదలదు. కొంత మందికి ఈ జిగట ప్రేగులకు కూడా బాగా అంటుకొనిపోయి, విరేచనం వెళ్ళటప్పదు నొప్పితో కదులుతూ ఉంటుంది. ఆ బంక వెళ్ళాక నొప్పి అప్పదు తగ్గుతుంది. దీనంతటికీ కారణం మలం నిలువ ఉండడం.

7. ప్రేగులకు మలం అంటుకోవడం: మలం నిలువ ఉండేసరికి రెండు, మూడు రోజులలో, ఆ మలంలోని నీరంతా ప్రేగులు పీల్చుకొని ఉంటాయి. నీరులేని ఆ మలం ప్రేగుకు అంటుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మనం కూర వండుకునేటప్పదు కూరలో నీరు అయిపోతే, ఆ కూర గిన్నెకు అంటుకుంటూ మాడిపోతూ ఉంటుంది. అలాగే మన ప్రేగులో కూడా మలం రోజూ ప్రేగులకు అంటుకుంటూ ఉంటుంది. మామిడి తాండ్రలో ఎన్ని పొరలు ఉంటాయి. మామిడి రనాన్ని ఒక్క పొర పూసి దాన్ని ఎండబెట్టి మరలా ఇంకో పూతపూసి దాన్ని ఇంకోసారి ఎండబెట్టి

ఇలా ఎన్నో సార్లు చేసే గానీ మందంగా తాండ్ర తయారవదు. అలాగే మన ప్రేగులో కూడా నిలువ ఉన్న మలం గోదకు సున్నం వేసినట్లుగా లేక పేడను అలికినట్లుగా పట్టుకుంటూ అది ఎండిపోతూ మామిడితాండ్రలాగా ప్రేగుకు పొరను కడుతుంది. ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాలు గడిచేసరికి ప్రేగులోపల, గోదనిండా రెండు అంగుళాల మందాన మలం అంటుకొనిపోయి ప్రేగుయొక్క ద్వారం ఇరుకుగా తయారవుతుంది. మధ్యభాగంలో ఉన్న ఖాళీలో మలం కొఢికొఢిగా ముందుకు జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా జరుగుతూ ఉండే ప్రేగుల అంచులకు తగలకుండానే క్రొత్త మలం మధ్యభాగం ఖాళీ నుండి తిరిగి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. ఏ భాగంలోనున్న ప్రేగులకు ఈ మలం పెచ్చు సరిగా అంటుకోకుండా ఉండి, అది ఊడి కొత్తమలంతో కదిలి వచ్చినప్పుడు, ఆ పాతమలం రంగు, ఆకారాన్ని బట్టి మనకు తెలిసిపోతుంది. ఇలా ప్రేగుల గోదలకు మలం అలికినట్లు అంటుకుపోవడం అనేది కేవలం మలం నిలువ ఉండడం వల్ల జరిగేదే!

8. ప్రేగుకు కొత్త తిత్తలు రావడం (డైవర్టిక్యూలా):

మలతిత్తులు
(డైవర్టిక్యూలా)



మీటరున్నర పొదవుండి, $2\frac{1}{2}$ అంగుళాలు వెడలుపున్న మలాశయం మనకు చాలడం లేదు. 5-6 మీటర్ల పొదవున్న పెద్ద గొణ్ణాన్ని ఇస్తే అప్పుడు గానీ మనుషులకున్న మలబద్ధకానికి సరిపడా మలం అందులో పట్టదు. ప్రేగులో మలం నిలవ ఉండడానికి ఖాళీ లేక, ఏ భాగంలో మలం బాగా ఎక్కువగా కదలికలు లేకుండా నిలువ ఉంచే ఆ భాగంలో ఈ ఇబ్బంది వస్తుంది. మలం అలా ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉన్న చోట ఆ భాగంలో జిగురు పొరలు బాగా దెబ్బతిని, క్రమంగా ఈ పొరలు నాగి పాడై ప్రేగుకు రంధ్రాలు పడి బయటకు తిత్తులు పొదుచుకొని వస్తాయి. బయటకు వచ్చిన తిత్తులలోనికి మలం నిలవ

ఉండడానికి వెళుతుంది. ఈ తిత్తులకు ప్రేగులకు ఉండే కదలికలు అసలుండవు. దాంతో ఆ తిత్తులలోనికి వెళ్లిన మలం ఇక బయటకు రావడం అంటూ ఉండదు. ఆ తిత్తులో నిలువ ఉన్న మలం మెల్లగా హనిచేసే బ్యాక్సీరియాను పుట్టిస్తుంది. దాంతో ఆ తిత్తులలో ఇన్ ఫెక్స్ వచ్చేస్తుంది. అలా తిత్తులలో ఇన్ ఫెక్స్ వచ్చినపుడు వైకి మనకు విపరీతమైన నొపి తెలుస్తుంది. ఇవి ఇలానే పెరుగుతూ పోతే ప్రేగు సంకోచించుకొని దారి ఇంకా మూసుకుపోతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. ఈ వ్యాధి ముదిరినప్పుడు ప్రేగుల లోపల చీముపట్టడం, ఫిస్టులాలు తయారవడం, ఒక్కసారి విపరీతంగా రక్తంపడడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ రక్తంపడి ఆగకపోతే ఒక్కసారి ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. మలంప్రేగుకు ఈ తిత్తులు కొందరిలో 100 పైగా వచ్చిన వారుంటారు. దీనంతటకీ కారణం మలం నిలవ ఉండడమేనని ముఖ్యంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాంటి ఇబ్బందులు జీవితంలో రాకూడదు. అది నరకంతో సమానం. సుఖవిరేచనం కావడమే దీనికి పరిష్కారం. జాగ్రత్త మరి. ఈ జబ్బు ముదిరితే చివరకు కాన్సర్ గా మారుతుంది.

9. కొత్త కొత్త క్రిములు పుట్టడం: మనం మలంప్రేగును ఒక మురుగు కాలువతో పోలుచుకోవచ్చు. మురుగు కాలువలో మురుగు ఎప్పటిది అప్పుడు ప్రయాణిస్తే, ఆ మురుగు నీరు అంతగా దుర్వాసన రాదు. అందులో క్రిములు అంత ఎక్కువగా తయారుకొవు. వాడే ఇనుము తుప్పిపట్టడు. అలాగే ప్రవహించే నీరు స్వచ్ఛతను కోల్పేదు. మనం మంచినీటిని మేడమీద ట్యూంకులో నిండుగా నింపుతాము. మనం పది రోజులు ఉండు వెళ్లి ఆ నీటిని వాడకపోతే, తిరిగి వచ్చేసరికి ఆ నీటిలో పురుగులు కదులుతూ ఉండి, గోడలకు పాకుడు పట్టి ఉంటుంది. మంచినీరే కదలకుండా అలా పదిరోజులుంచే ఇంత నష్టము వస్తే మరికి నీరుకి ఇంకా ఎంత వస్తుందో ఆలోచించండి. మురుగు కాలువలో ఏదన్నా చెట్లు, కొమ్మలు అఢ్చిపడి మురుగు అంతా అక్కడ ఆగిపోయి నిలవ ఉంటూ ఉంటుంది. ఆ నిలువ ఉన్న మురుగునుండి చుట్టూ ప్రక్కల వాతావరణం అంతా కాలుష్యం

చెంది దుర్వాసన విపరీతంగా వస్తుంది. ఆ మురుగు కాలువలో నుండి దొమలు, క్రిములు, ఇంకా ఎన్నో రకాల సూక్ష్మజీవులు పుట్టి పెరుగుతూ ఆ మురుగును ఇంకా పాడు చేస్తూ ఉంటాయి. గాలి ఆడే చోట, ఎంద తగిలే చోట ఉన్న ఆ మురుగు కాలువలో ఇంత నష్టం జరిగితే, మన ప్రేగులో గాలి ఆడదు, కదలికలు సరిగా ఉండవు, మూసి వేసి ఉంటుంది. ఇలాంటి చోట శరీరానికి అపకారం చేసే క్రిములు, బ్యాక్టీరియాలు, టాకీన్స్, పాయిజన్స్ మొదలగునవి రోజూ కోట్ల సంఖ్యలో పుట్టి పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఇవన్ను మన ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని, ప్రేగులో ఉండే రక్కణశక్తిని పాడు చేస్తాయి. ఈ రోజు ప్రేగులోనికి చేరిన మలం రెండు నుండి 5-6 రోజుల వరకు అక్కడే కదలకుండా నిలువ ఉంటున్నదీ అంటే, మనం పాడవడానికి ఇది చాలు. మనం తిన్న అన్నమూ, కూరల ద్వారా మలం తయారవుతున్నది. మనము తినగా మిగిలిన అన్నాన్ని, కూరలను మన ప్రేగులో మలం నిలవ ఉన్నన్ని రోజులు మంచి గిన్నెలో పెట్టి మూతవేసి ఉంచుదాము. ఆ అన్నం, కూరలు చద్దిపడి, తీగలు తీగలుగా మారి అందులో నుండి పురుగులు, క్రిములు గిన్నెలో నుండి పైకి ప్రాకుతూ రెండవరోజే కనబడతాయి. ఇదే విధముగా మలంప్రేగులో మలం నిలవ ఉండి ఇలాంటి వాతావరణాన్ని ప్రతిరోజూ కల్గిస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందికర వాతావరణం నుండి మనల్ని రక్కించడానికి సర్వవిధాలా శరీరం కృషి చేసి, చివరకు చేసేది లేక తోక ముడుచుకుంటుంది. ఇక అక్కడ నుండి రకరకాల రోగాలు, ఇబ్బందులు మన ప్రేగులలో గానీ, ఇతర ఆవయవాలలో గానీ వస్తూ ఉంటాయి. వీటినుండి బయట పడటం కొరకు బాహ్యంగా ఎన్నో చికిత్సలు చేస్తూ ఉంటాము. లోపల జరిగే నష్టం ప్రతిరోజూ అలా జరుగుతూనే ఉంటుంది. మందులు మానితే పరిస్థితి యథావిధి. ఈ రకమైన మార్పులు మనలో జరగకుండా ఉండాలంటే విరేచనం సాఫ్ట్గా కావడం తప్ప మరో మార్గాలేవి మనల్ని రక్కించలేవు.

10. పైల్స్ రావడం: పైల్స్ అనే మాట తెలియని వారెవరూ ఉండరేమో. ఎక్కువ మందికి మలబద్ధకం ఉంటుంది కాబట్టి దీనితోపాటు సాధారణంగా పైల్స్ కూడా

వస్తాయి. ఈ పైల్స్ వల్ల విరేచనంలో రక్తం పడుతూ ఉంటుంది. ఆసనం దగ్గర (మలద్వారం వద్ద) చిన్న చిన్న పిలకలుగా బయటకు పొడుచుకొని వస్తాయి. కొన్ని రకాల పైల్స్ బయటకి కనబడక లోపలే ఇబ్బంది పెదుతూ ఉంటాయి. విరేచనం అయ్యేటప్పుడు మలం సరిగ్గా జరగనప్పుడు చాలా మంది ముక్కి, ముక్కి మలాన్ని గెంటూతూ ఉంటారు. అలా ముక్కుడం వలన ఈ ఇబ్బంది రావడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఎందుచేతనంచే, ముక్కుడం వల్ల మలం యొక్క ఒత్తిడి ఆసనం దగ్గర జిగురు పొరలకు అడుగున ఉన్న చెదు రక్త నాళాల మీద పడుతుంది. మరో పక్క మలం నిలవ ఉండడం వలన, ఆ ఒత్తిడికి చెదురక్తం తిరిగి వెళ్ళమండా ఈ రక్తనాళాల్లోనే ఉండిపోయి, అవి సాగిపోయి, రక్తనాళాల గోడలు పలుచగా అవుతాయి. దానితో చెదురక్తం అక్కడ ఎక్కువ నిలువ ఉండి, ముక్కుడం తోడైన వెంటనే, ఆ చెదు రక్తనాళాలు చిట్టి విరేచనంలో బోట్లు బోట్లుగా రక్తంపడుతుంది. ఈ రక్తనాళాలు విరేచనం గట్టిగా ఉన్నప్పుడు క్రిందకు వెళ్ళాడం వలన విరేచనం వెళ్ళాదారి ఇంకా మూసుకుపోయి విపరీతమైన నోపిగి కలుగుతుంది. ఆసనంలో నోపిగి, దురద, గ్రుచ్చుకొన్నట్లుగా ఉండడం ఇవన్నీ వస్తాయి. మలం నిలవ ఉండడం వలన ఆ మలాన్ని ముక్కేసరికి మలం రాదుగానీ, మలద్వారం వద్ద నున్న కండలు బయటకు కూడా వస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు పైల్స్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా మళ్ళీ వస్తుంటాయి. విరేచనం సాఫీగా అవ్వదమే దీనికి పూర్తి నివారణ.

11. ఫిషర్స్ ఇబ్బంది: విరేచనం గట్టిగా, పెంటికలుగా తయారవడం అనేది మలం నిలవ ఉంచడం వలన జరుగుతుంది. ఈ గట్టి మలాన్ని విసర్జించేటప్పుడు, దొడ్డో కూరుచున్నప్పుడు ఎక్కువ ఒత్తిడితో, శక్తితో ప్రయత్నిస్తారు. దాంతో ఈ గట్టి మలం జరిగి వెళుతూ, మలద్వారం వద్దనున్న పలుచటి చర్చాన్ని, పొరను చీలుచుకుంటూ బయటకు వస్తుంది. ఇలా మలద్వారం లోపలి భాగం చీరుకుపోవడాన్ని ఫిషర్స్ అంటారు. దీనివల్ల మలద్వారంలో గుచ్ఛుకున్నట్లు విపరీతమైన నోపిగి, మంట వస్తాయి. విరేచనం

ఆయన తరువాత ఆసనం పూర్తిగా మూసుకుపోకుండా ఇబ్బంది అవుతుంది. దీనికి భయపడి విరేచనానికి వెళ్లాలంచే అశ్రద్ధ చేస్తారు. విరేచనం వస్తున్నదంచే వారికి చెమటలు పట్టి, దడవేస్తుంది. ఆ బాధ మళ్ళీ పడాలని వారు విరేచనం రాకపోతే బాగుండును అనుకుంటారు. దాంతో మలం నిలవ ఉండి ఇంకా ఇబ్బంది పెరుగుతుంది. ఫిషర్స్ ఇబ్బంది చాలామందికి అప్పుడప్పుడు వస్తూ ఉంటుంది.

12. ఫిస్టులా రావడం: నిలవ ఉన్న మలం వలన బ్యాక్సీరియా ఎక్కువగా చేరడంవలన మలంపేగు చివరి భాగంలో, ఆసనం దగ్గర పుండ్లు పడటం, చీము కురుపులు రావడం జరుగుతుంది. ఈ పుండు లోతుగా వెళ్లినప్పుడు పేగు గోదల నుండి బయట చర్చం వరకూ ఒక దారిలాగ ఏర్పడి బయటకు తెరుచుకుంటుంది. దీనినుండి చమ్మగా పలుచని చీము కారుతుంది. ఇది మరలా బయట కురుపులాగ చీము గూడుకడుతూ ఉంటుంది. చాలామంది ఆసనం దగ్గర తడి ఉందని, బట్టలకు రసి అంటుకుంటుందని చెబుతారు. దానికి ఫిస్టులా రావడమే కారణం. దీని వల్ల ఆసనం దగ్గర నొప్పి, దురద ఉంటాయి. మలం మెత్తగా, సాఫీగా ఉంటే ఈ ఇబ్బందులు ఎప్పుడూ రావు. మలబద్ధకం వల్ల ఇలాంటి బాధలు తప్పవు.

13. ఇరిటబుల్ బప్టెల్ సిండ్రోమి: పెద్దపేగులలో తరుచుగా వచ్చే వ్యాధులలో ఇదీకటి. ఈవ్యాధి వచ్చిన వారికి పెద్దపేగు చివరి భాగము (మూడు భాగము) సిగ్గాయిద్ద పేగులోని కండరాలు సాగిపోయి పేగు ముడతలు పడి ఉంటుంది. పేగు చివరి భాగం ఇలా ఉండటం వలన మలాన్ని నెఱ్చే గుణం పోతుంది. ఈ భాగములోని జిగురుపొరలలో ఎక్కువ జిగురు పుడుతూ, పేగు యొక్క కదలికలను ఎక్కువ చేయడం వలన ఈ వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఉన్నట్టుండి ఏ రాత్రి పూటో విరేచనాలు అవుతాయి. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఆకలి లేకపోవడం, కడుపు నొప్పి, వికారం, మలబద్ధకం, అరగకపోవడం, కడుపుబురం, ఉన్నట్టుండి విరేచనాలు అవ్యాడం మొదలగు లక్ష్మణాలు ఉంటాయి. ఏటితో పాటు ఆందోళన,

చెన్నన్ లు కూడా ఇలాంటి వారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు మానసిక ఆందోళనలు, మలబద్ధకము. మలబద్ధకమనేది పీచు ఉన్న ఆహారం సరిగా తిననందువల్ల ఎక్కువ వస్తుంది. ఆహారంలో పీచు లేకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి ఎక్కువ వస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఇబ్బంది ఉన్నవారు, ఏది తినాన్న, త్రాగినా వెంటనే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఎక్కువగా విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళగా అయిపోతూ ఉంటుంది. ప్రేగులో ఈ రకమైన మార్పులు రావడానికి మలము నిలువ ఉండడమే ప్రధానమైన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చ.

14. క్యాన్సర్: ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే క్యాన్సర్ తరువాత పెద్దప్రేగుకు వచ్చే క్యాన్సర్ అన్నిటికంచే ప్రమాదమైనది. పెద్దప్రేగులోని ఏ భాగానికైనా ఈ ఇబ్బంది రావచ్చ. అన్నిటికంచే మలం ఎక్కువగా నిలువ ఉంచే మూడవ భాగం ప్రేగు చివరిభాగంలో ఎక్కువగా ఈ క్యాన్సర్ను వస్తూ ఉంటాయి. క్యాన్సర్ రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలలో ముఖ్యంగా మలబద్ధకాన్ని కలిగించే మాంసాహారాలను, కృత్రిమమైన ఆహారాలను ఎక్కువగా తినడం, ఎన్నో సంవత్సరాల తరబడి మలబద్ధకం ఉండడం వలన ప్రేగులలో పెరిగే హనికరమైన బ్యాక్టీరియా విపరీతంగా పెరిగి పోవడం ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చ. పెద్దప్రేగు చివరి భాగంలో వచ్చే క్యాన్సర్ను అన్ని మలబద్ధకం వల్లే వస్తాయి. మాంసాహారం తినేవారికి క్యాన్సర్ రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి. మాంసాహారములో ఉండే కొన్ని రకములైన హనికరములైన బ్యాక్టీరియా, మాంసాహారములోని క్రొవ్వ పదార్థములనుండి ఎక్కువగా పాటే యసిద్ధును తయారు చేస్తుంది. అదే విధముగా లివరు నుండి వచ్చే బైల్ (పైత్య గ్రంథి) నుండి బైల్ యసిద్ధు (పైత్యరసము)ను తయారు చేస్తాయి. ఈ రెండు యసిద్ధు పెద్దప్రేగును చేరి అక్కడ జిగురుపొరలను నాశనంచేసి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. మాంసం నిలవ ఉంచడానికి వాడే కెమికల్స్ కూడా ఆహారం ద్వారా పాట్లలోనికి చేరినపుడు క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కొన్ని రసాయనాలను

విదురల చేస్తాయి. ఆదే మనం తీనే ఆహారంలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంచే, ప్రేగులలో ఉండే హనికరమైన బ్యాక్టీరియాను, ఈ రసాయనాలను ప్రేగులలో ఉంచకుండా బయటకు లాక్ష్మిస్తుంది. ముఖ్యముగా మలబద్ధకం, మలం ఎక్కువ రీజులు నిలవ ఉండడం వలన ప్రేగులకు శక్తి తగ్గి ప్రేగులలో ఇలాంటి మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

15. రక్త కాలుష్యం: ప్రేగులలో నిలువ ఉన్న మలం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు, టాక్సిన్స్, పాయిజన్స్ మొదలగునవి అన్న ప్రేగుల ద్వారా పీలుచ్కోబడి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలుస్తూ ఉంటాయి. రక్తం నుండి ఆ చెడు అంతా శరీరంలోని అన్ని కణాలకు వ్యాపిస్తుంది. తద్వారా రకరకాల ఇబ్బందులు అనారోగ్యాల రూపంలో బయట పదుతూ ఉంటాయి. కణాలు పోషకపదార్థాలను తీసుకుని తాజాగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగే శక్తిని కోల్పోతాయి. అలాగే రిపేరు చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా కోల్పోతాయి. ఇలానే ఈ కాలుష్యం కొనసాగితే దీర్ఘరోగాలకు శరీరం నిలయమవుతుంది. ఈ ఇబ్బందులు మనకు రాకుండా ఉండాలంచే మలాన్ని నిలువ లేకుండా చూసుకోవడమే మార్చాము. ఇప్పటి వరకూ మలం వెళ్ళవలసిన రీతిలో ప్రేగునుండి బయటకు వెళ్ళక మలం నిలువ ఉంచే ప్రేగులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగుతాయో మనం తెలుసుకున్నాము. బియ్యంనుండి, రవ్వనుండి, పిండినుండి పురుగులు అందులోనే పుదుతున్నాయి గానీ బయటినుండి వచ్చి చేరవు. మీరు మంచి పాత్రలో పెట్టి మూత వేసినప్పటికీ అవి పుట్టడం ఏమీ ఆగవు. మనం ఇలా పురుగు పట్టినప్పుడో లేదా పురుగు పట్టకూడదనుకున్నప్పుడో ఎండలో రెండు రీజులు వాటిని పోస్తాము. దాంతో చాలాకాలం వరకూ పురుగు చేరదు. మన మలాశయం కూడా ఇలాంటిదే. ప్రేగు లోపల వాతావరణం మంచిగా ఉన్నంతకాలం ఏ ఇబ్బందులు రావు. ప్రేగులలో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గినప్పుడు, మలం నిలువ ఉన్నప్పుడు పురుగులు పట్టిన పిండి ఉబ్బా లోపల ఉన్నదాని కంచే హీనంగా మనలో మార్పులు వస్తాయి. ఇలాంటి దీనస్థితి మానవునికి రాకూడదు. ఎందుచేతనంచే

ఈ దేహాన్ని దేవాలయమని, ఇందులో ఉన్న జీవుడే దేవుడు అని మనపెద్దలు అంటారు. కదిలే దేవాలయాలు మనం కావాలి గానీ కదిలే సెష్టిక్ ట్యూంక్ లు మనం కాకూడదు. మనలో నిలవ ఉన్న మలం మన దుఃఖానికి కారణం కాకముందే దానిని తొలగించి, ప్రేగును శుధిచేసి, పిండిని ఎండలో పోసి శక్తి పెంచినట్లుగానే, మనం మంచి ఆహారం, సుఖవిరేచనం ద్వారా ప్రేగులో శక్తి సామర్థ్యాలను, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుందాము. ప్రవహించే నీరు లాగా స్వచ్ఛంగా ఉందాము.

21. ప్రేగుల్లో పెరిగే పురుగులు - క్రిములు

- నిలువ ఉంచే క్రిములు పెరుగు - ప్రేగుల ఆరోగ్యానికి చేటు కలుగు
- పిల్లల్లో నులి పురుగుల బాధ - చిల్లరతిండ్లు ఆపాలని చెయ్యి బోధ
- మట్టి నుండి మనలో చేరతాయి - చిన్న ప్రేగుల్లో ఉండి రక్తాన్ని పీల్చుతాయి
- పిల్లలకు నేర్చాలి పరిశుద్ధత - అదియే వారి ఆరోగ్యానికి భద్రత
- దెబ్బతించే జిగురు పొరలు - అవుతాయి జిగట విరేచనాలు
- పెద్ద ప్రేగుల్లో అమీబా నివాసం - అమీబియసిన్ కు అవకాశం
- ఆహారపు అలవాట్లను మార్చు - అమీబియసిన్ ను ఏమార్చు
- సైఫాయిడ్ వస్తే జాగ్రత్త - నివారణ విషయంలో చేయకు అశ్రద్ధ
- ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయితే విరేచనాలు - కారణం, బాక్టీరియా వదిలే విషపదార్థాలు
- వచ్చాక ఏం చేయాలని ఆలోచన వద్దు - రాకుండా వేయాలి హద్దు

ఇట్లీ పిండిని రుబ్బి 4, 5 గంటలు అలా ఉంచితే, అందులో బాక్టీరియా చేరి ఆ పిండిని పులవ బెట్టి, ఆ పులిసిన దానిని వాటి ఆహారంగా మార్చుకుని, అందులో హనికరమైన బాక్టీరియా పెరుగుతూ ఉంటుంది. అదే పిండిని ఒక రోజుంతా అలా ఉంచితే అందులో నుండి చెప్పాలేనన్ని సూక్ష్మజీవులు, రకరకాలుగా కదిలే పురుగులు పుట్టి పెరుగుతూ ఉంటాయి. మన ప్రేగులోనికి చేరిన మలం కూడా ఆ పిండి లాగానే బాక్టీరియాకి పనికివస్తుంది. నిలువ ఉండే మలాన్ని పట్టుకుని దానిని వాటి కనుకూలంగా మార్చుకుని ప్రేగులలో రకరకాల హని చేసే సూక్ష్మజీవులను, క్రిములను పుట్టిస్తూ ఉంటాయి. మన పెద్దప్రేగులో ఎన్నో రకాల క్రిములు, సూక్ష్మ జీవులు, పురుగులు లాంటివి పుట్టి ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని

పాడుచేస్తూ ఉంటాయి. మన ప్రేగులలో ఇలాంటి పురుగులు-క్రిములు ఎలాంటి ఇబ్బందులను మనకు కలిగిస్తుంటాయో, వాటి లక్ష్ణాలు ఎలా ఉంటాయో మొదలగు విషయాలను ఇప్పుడు పరిశీలించాము.

1) నులి పురుగులు (Pinworms): సన్నని దారపుషోగుల లాంటి పురుగులను పిల్లలు విరేచనానికి వెళ్ళినపుడు అందులో మెదులుతూ వుండటం చాలా మంది గమనించే వుంటారు. ఏటినే నులిపురుగులని అంటారు. ఈ పురుగులు పెద్దప్రేగులోని జిగురుపారలను అంటిపెట్టుకుని వుంటాయి. ఆదపురుగులు ఆసనం దగ్గర వుండే పలుచని చర్చం దగ్గర కొన్ని వేల సంఖ్యలో గ్రుడ్లు పెడుతూ వుంటాయి. అందుచేతనే పిల్లలు ఆసనందగ్గర దురద పెద్దోందని రాత్రిపూట గోక్కుంటూ వుంటారు. ఈ గ్రుడ్లు విరేచనం ద్వారా బయటకుపోతాయి. మనం తినే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా మరల మన పొట్టలోనికి చేరుతూ వుంటాయి. అందుకే పండ్లు, కాయలు, ఆకుకూరలు లాంటివి తినే ముందు శుభ్రంగా కడుకొని తినడం మంచిది.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు: సాధారణంగా ఈ పురుగులు లోపలచేరి వున్నప్పటికి పైకి కన్నించే లక్ష్ణాలేవీ పెద్దగా ఇబ్బంది పెంచ్చేవిగా వుండవు. పిల్లలకు ఈ వ్యాధి లక్ష్ణాలు ఎక్కువగా కన్నిస్తూ వుంటాయి. ఆసనం దగ్గర విపరీతమైన దురద, రాత్రిపూట నిద్రపట్టక పోవడం, కడుపులో నోపిపి, ఆకలి మందగించడం, నిద్రలో మూత్ర విసర్జన చెయ్యడం, విరేచనాలు కావడం ఇవన్నీ నులిపురుగులు విరేచనంలో పడకపోయినప్పటికీ ఈ వ్యాధికి సూచనలుగా భావించవచ్చు.

నివారణలు: 1. పిల్లలకు బయట చిరుతిఱ్ఱు కొనుక్కుని తినే అలవాటును మాన్యించాలి. 2. విరేచనానికి వెళ్ళివచ్చిన తర్వాత చేతిని సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. 3. మలబద్ధకము వుంచే ఈ పురుగులు విపరీతంగా పెరిగే అవకాశము వుంటుంది కాబట్టి అది లేకుండా చూసుకోవాలి. 4. పంచదార స్వీట్లు, చాక్సీట్లు లాంటి మెత్తని పదార్థాలు ఎక్కువ పెట్టుకుండా పండ్లు ఎక్కువ పెట్టడం,

ఆకుకూరలు రోజులు వండిపెట్టడం మంచిది. 5. ఐదారు రోజులు వరుసగా ఎనిమా చేసి తర్వాత వారానికి రెండుసార్లు వేపాకు నీటితో ఎనిమా చెయ్యడం వల్ల ఈ పురుగుల గ్రుడ్లు చాలా వరకూ నశిస్తాయి. ఎనిమా నీటితో, విరేచనంతో కొన్ని పురుగులు కొట్టుకొని వచ్చేస్తాయి.

2) ఏలిక పాములు (Round worms): ఇవి నున్నగా, గ్రుండంగా ఇంచుమించు వానపాముల్లాగా వుంటాయి. బాగా ఎదిగిన పాములు 7-8 అంగుళాల పొడవు వరకూ వుంటాయి. ఇవి పిల్లల్లో, పెద్దవారిలో కూడా తరచుగా వుంటూ వుంటాయి. మలంలో బయటకు పడినప్పుడే మనకు ఇవి లోపల వున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇవి చాలాకాలం బ్రతకగల్లుతాయి. ఎందుకంచే చిన్న ప్రేగుల్లో జీర్ణమైన ఆహారాన్ని ఇవి తీంటూ బ్రతుకుతాయి కాబట్టి. ఇవి కొంతమందిలో విపరీతంగా తుట్టలు తుట్టలుగా పెరిగి ప్రేగులకు అడ్డుపడే సందర్భాలు కూడా వుంటాయి. అలా ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వాంతుల ద్వారా కూడా బయటపడుతూ వుంటాయి. మనం తినే అపరిశుభ్రమైన ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా ఇవి లోపలికి చేరి చిన్న ప్రేగులో నివాసం ఏర్పరచుకుంటాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు: 1) ఈ పురుగుల గ్రుడ్లనుండి పిల్లలు వచ్చిన వెంటనే చిన్న ప్రేగు గోదలను చీల్చుకొని రక్తం ద్వారా గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు చేరుతాయి. ఊపిరితిత్తులను చేరినపుడు ఏటి ప్రభావం వల్ల జ్వరం, దగ్గు, ఇసినోఫిలియా లాంటి లక్షణాలు కన్నిస్తాయి. ఒంటిమీద దద్దుర్లు కూడా కన్నించవచ్చు. 2) విపరీతమైన కడుపునొప్పితో ఒక్కొక్కసారి పిల్లలు ఏదుస్తూ వుంటారు. మనకి కారణం తెలియదు. 3) ఈ పురుగులు జీర్ణమైన ఆహారపదార్థాన్ని రక్తానికి సరిగా చేరుకుండా తినివేయడం వలన పిల్లలలో బరువు తగ్గిపోవడం, ఎదుగుదల లేకపోవడం, నీరసంగా వుండటం, ఆకలి మందగించడం లాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి.

నివారణలు: 1) పచ్చికూరలు, పండ్లు, కాయలు మొదలైనవి తినే ముందు శుభ్రంగా కడుకోవాలి. 2) విరేచనానికి వెళ్లిన తర్వాత చేతిని పరిశుభ్రంగా కడుకోవాలి. 3) బయట కొనుక్కునే చిరుతిశ్శు మానెయ్యాలి. 4) విరేచనబద్ధకము లేకుండా చూసుకోవాలి. విరేచనము నిలువ అయినపుడు ఏ రకమైన పురుగులు అయినప్పటికీ ఎక్కువ పెరగడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

3) కోకెపు పురుగులు (Hook Worms): ఇవి ఇంచుమించు 1 సెం.మీ. పొడవుంటాయి. ఇవి కోకెలు మాదిరిగా చిన్న ప్రేగుల గోడలను పట్టుకొని వేళ్ళాడతాయి. కాబట్టి వీటిని కోకెపుపురుగులని అంటారు. ఆరుబయట మల విసర్జన చేసినపుడు మలం ద్వారా బయటకు వచ్చిన ఈ పురుగుల గ్రుడ్లు మట్టిలో కలుస్తాయి. మట్టిలోనే పిల్లలుగా మారుతాయి. మనం మట్టిలో తిరిగేటప్పుడు చర్చం ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి అక్కడి నుండి రక్తం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు అక్కడ నుండి చిన్న ప్రేగులోనికి చేరి అక్కడ నివాసమేర్పురుచుకొంటాయి. చిన్నప్రేగుల నుండి రక్తాన్ని పీల్చుకొని బ్రుతుకుతాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు: 1. ఈ పురుగులు ఊపిరితిత్తులను చేరడం వలన దగ్గు, కఫంలో రక్తం పడటం, గొంతునోపిం లాంటి లక్షణాలు కనిపొంచాయి. 2. దధ్యర్దు, చర్చం దురద, సన్నని పొక్కులు ఎలర్టీలాగా చర్చం అంతా రావడం. 3. ఇవి ప్రేగుల్లో ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు విరేచనాలు కావడం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నోపిం లాంటి లక్షణాలు కనిపొంచాయి. 4. పిల్లలు వున్నట్టుండి బరువు తగ్గిపోతారు. ఎందుచేతనంచే ఈ పురుగులు ప్రేగుల గోడలలో వుండే రక్తాన్ని పీల్చేస్తూ వుంటాయి. రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. 5. ఆకలి తగ్గిపోయి పిల్లలు మందకొండిగా తయారవుతారు.

నివారణలు: 1. పిల్లలు మట్టిలో ఆటలు ఆడినపుడు కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రంగా కడుకోవాలి. పెద్దవారైనా మట్టి అంటినపుడు శుభ్రంగా కడుకోవాలి. 2) ఈ వ్యాధి

వలన రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బలమైన, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఇదంతా చదివాక అమోదు! మన పొట్టలో మనకి తెలియకుండా ఇన్నిరకాల పురుగులు పెరుగుతున్నాయన్నమాట అని మీకు భయమేస్తుంది. ఇవి కాకుండా ఇంకా కొన్ని రకాలు పెరుగుతాయి కానీ తరచుగా మనకు వుండే వాటి గురించే వివరించడం జరిగింది. ఇవన్నీ కూడా మలవిసర్దన ద్వారా బయటకు వెళ్ళి మళ్ళీ మన చేతులద్వారా, మన ఆహారం ద్వారా తిరిగి మనలో ప్రవేశిస్తున్నాయి కాబట్టి ముఖ్యంగా మనం తీసుకోవాలిన జాగ్రత్త ఏంటంచే ఆరుబయట మలవిసర్దన చెయ్యకూడదు. పిల్లలు లెట్రిన్ కి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత ఆ చేతులతోనే ఏదో ఒకటి పట్టుకొని తింటూ వుంటారు. అందుకని వారి చేతులు శుభ్రంగా వుండేటట్లు జాగ్రత్త పడాలి. వీటన్నింటి కంటే ముఖ్యమైనది సరియైన ఆహారపు అలవాట్లతో మనలోని రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుకుండా చూసుకోవడం. రోగనిరోధకశక్తి సరిగా వుంటే ఇలాంటి పురుగులు శరీరంలో ప్రవేశించినప్పటికిని వాటినుండి బయటపడే మార్గాన్ని శరీరమే చూసుకొంటుంది. ఈ పురుగులను సంహరించడానికి, వాటివల్ల శరీరానికి హని జరగకుండా కాపాడటానికి ఇంగ్రీమ మందులు వున్నాయి కానీ వాటి వల్ల పూర్తి ప్రయోజనం వుండదు. నివారణ కోసం వేసుకోవడం మంచిదే. పిల్లలకి ఈ విధమైన పురుగులకు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణాలు వున్నప్పుడు డాక్టరును సంప్రదించడం మంచిది.

ఇప్పటిదాకా మన ప్రేగుల్లో వుండే పురుగుల గురించి తెలుసుకొన్నాం. ఇప్పుడు మన ప్రేగుల్లో పెరిగే సూక్ష్మక్రిములు తరచుగా మనలో కల్గించే వ్యాధులు గురించి వివరంగా తెలుసుకుండాం.

1. రక్తం, జిగు విరేచనాలు (డిసెంట్): ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణం ఒక రకమైన సూక్ష్మక్రిములు. మనం తినే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశించడం, వ్యాధిని కల్గించే బాష్పరియా పెట్టప్రేగును చేరి అక్కడ

నివాసమేర్పరచుకొని ప్రేగు గోడలలోని జిగురుపారలను కొన్ని రకాలైన టాక్సిన్సు ను విదుదల చేయడం ద్వారా పాడుచేస్తాయి. దీనివల్ల ప్రేగులోని జిగురుపారలు దెబ్బతిని ప్రేగులో పుండ్లు పడతాయి. వ్యాధి ముదిరినపుడు ఈ పుండ్లకు చీము పట్టడం కూడా జరుగుతుంది. 1 నుండి 10 సంఖ్యలో ఈ బాక్షీరియా లోపలికి ప్రవేశించినపుటికీ వ్యాధిని కల్గించేటంత శక్తివంతంగా వుంటాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు:

1. విపరీతమైన కడుపునొప్పితో సడన్ గా విరేచనాలు ప్రారంభమవుతాయి.
2. విరేచనంలో జిగురు, రక్తం పడతాయి.
3. దీనితోపాటు ఒక్కొక్కసారి జ్వరం రావడం, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, విపరీతమైన నీరసం లాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.
4. ఒక్కొక్కసారి విరేచనంలో రక్తంతోపాటు చీముకూడా పడుతుంది. విరేచనం ఎక్కువ అవ్యాధం వలన శరీరంలో నీరు ఎక్కువ బయటకు పోవడమే కాకుండా, రక్తంకూడా పడుడం వలన వ్యాధిగ్రస్తులు త్వరగా నీరసపడి పోతారు.

నివారణలు: 1. మంచి నీరు ఎక్కువ త్రాగాలి. 2. బాగా నీరసపడినపుడు కొబ్బరినీళ్ళు, ఎలక్షాల్ వాటర్ లాంటివి త్రాగితే త్వరగా కోలుకుంటారు. 3. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ద్రవాహాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి. 4. ప్రాటీస్, క్రొప్ప పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి. 5. వ్యాధి తీవ్రంగా వుంచే డాక్టరిను సంప్రదించాలి.

2. అమీబియసిస్: అమీబియసిస్ అనే పేరు ప్రస్తుతం అందరికీ బాగా పరిచయమైనదే. ఎందుకంచే ఎక్కువ మంది దీనితో బాధపడున్నారు కాబట్టి. ఈ వ్యాధి ఎష్టమీబా హిష్టోలైటికా అనే పరాన్నజీవి వల్ల కల్పుతుంది కాబట్టి దీనికి అమీబియసిస్ అని పేరు వచ్చింది. ఈ వ్యాధిని కల్గించే అమీబాలు మనం తినే

ఆహారం ద్వారా నీటి ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశించి పెద్దప్రేగులో నివసించు రుచు కొంటాయి. పెద్దప్రేగు మొదటి భాగంలో మలపదార్థం పలుచగా వన్న చోట ముఖ్యంగా ఇవి చేరి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగుగోడలలోని గ్రంథులను చేరి కొన్ని రకాలైన ఎంజైములను ఉత్పత్తిచేసి ప్రేగుపై పొరను చీలుకొని జిగురు పొరలలోనికి చొచ్చుకొని పోయి ఆక్షర పుండ్రను ఏర్పరుస్తాయి. ఒకసారి ఈ వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు పెద్దప్రేగు మొత్తం పుండ్రు పడుతుంది. ఈ వ్యాధి సోకిన వెంటనే కొందరిలో లక్ష్ణాలు కనిపొస్తాయి. కొంతమందికి కొన్ని నెలల వరకూ ఏ లక్ష్ణాలు కనపడుకుండా తర్వాత లివర్ కి చీము పట్టడం లాంటి చెదు జరిగాక బయటపడతాయి.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు:

1. 10, 15 రోజుల కొకసారి విపరీతమైన కడుపునొప్పితో విరేచనాలు మొదలై ఒక వారం , 10 రోజులు అవుతూనే వుంటాయి.
2. విరేచనం పలుచగా చీము, జిగురుతో కలిసి వుంటుంది.
3. విరేచనబద్ధకము అయితే వరసగా రెండుమాడు రోజులు విరేచనాలు అవుతాయి. తర్వాత విరేచనబద్ధకం వస్తుంది.
4. కడుపు ఉబ్బరంగా వుండటం, విరేచనం దుర్వాసనగా వుండడం.
5. పొట్టనొక్కితే నొప్పిగా వుండడం (ముఖ్యంగా కుడిషైపు)
6. ఒకోక్కసారి జిగురు, చీముతోపాటు ఎక్కువ రక్తంకూడా పడవచ్చ.

వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు లక్ష్ణాలు: వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు రోజుకి వెళ్ళ విరేచనాలు సంఖ్య పెరుగుతుంది. రోజుకి 5 నుండి 10 విరేచనాలు విపరీతమైన వాసనతో పలుచగా, జిగురు, రక్తం కలిపి అవుతాయి. ఈ సంఖ్య 10 నుండి 20కి పెరిగేసరికి విరేచనంలో మలం తక్కువగా వుండి రక్తం, జిగురు బాగా ఎక్కువగా వుంటాయి. ఒకోక్కసారి విపరీతమైన జ్వరం వచ్చి మగతలోకి వెళ్ళడం, వాంతులు

కావడం కూడా జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఎలాంటి ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణాలు కనపడకుండా లివరుకు చీముపడ్డుంది. దీనివల్ల లివరు భాగంలో విపరీతమైన నోపించి, జ్వరం రావడం, లివరు వాయడం జరుగుతుంది.

నివారణలు: 1. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనపడినపుడు ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అవి ఏమిటంచే ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసికోవడం, మసాలాలు, ఎక్కువ పులుపు, కారం వున్నావి, మాంసాహారం పూర్తిగా మానివెయ్యడం లాంటివి. 2. ఎక్కువ నీరు త్రాగుతూ ప్రతిరోజు విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. మలం నిలువ వుండే కొఢీ ప్రేగులో పడ్డ పుండ్లు మానవు. 3. పండ్లు, పళ్ళారసాలు తేనెతో కలిపి తీసికోవడం మంచిది. 4. బజార్లలో స్వీటుసు, బేకరీ పదార్థాలు అవీ కొనుక్కొని తినడం మానివేయాలి.

3. సైఫాయిడ్ జ్వరం: సైఫాయిడ్ జ్వరం పేరు వినని వారు బహుశా వుండరేమో. ఈ జ్వరం ఒక రకమైన బాక్షిరియా మన ప్రేగులను చేరడం ద్వారా వస్తుంది. మనం తీసుకొనే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా ఈ సూక్ష్మక్రిములు చిన్నప్రేగును చేరి అక్కడ లింఫ్ గ్రంథులలో నివాసమేర్చుచుకొంటాయి. ప్రేగుల లోపల వుండే ఈ గ్రంథులు ఈ సూక్ష్మక్రిములు విడుదల చేసే విషపదార్థాల వలన పుండ్లు పడతాయి. చిన్న ప్రేగులను చేరిన తర్వాత రక్తంద్వారా ఊపిరితిత్తులకు, కిడీలకు గాల్ భూడర్ కు కూడా ఈ బాక్షిరియా చేరతాయి. ఇవి రక్తంలో వున్నపుడు మనకు జ్వరం లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఈ వ్యాధి ముదిరి మందులకు లొంగనపుడు ప్రేగుల నుంచి రక్తస్నావము కూడా జరగవచ్చు. అలాగే కీళ్ళనొప్పులు, కిడీలకు సంబంధించిన జబ్బులు, ఒకరకమైన గుండెజబ్బు కూడా సైఫాయిడ్ జ్వరం వల్ల రావడానికి అవకాశముంది.

వ్యాధి లక్షణాలు: 1. విపరీతమైన ఒళ్ళనొప్పులు, తలనొపించి, గొంతు నొపించి, దగ్గుతోటి జ్వరం ప్రారంభమౌతుంది. 2. జ్వరం ప్రాద్యటి కంటే సాయంత్రం ఎక్కువ వుంటుంది. ఒకరోజు కంటే మర్మాదు జ్వరం ఎక్కువ అవుతూ

వుంటుంది. 3. ఒక వారం జ్వరం పెరుగుతూ వచ్చి అక్కడి నుండి నిలకడగా తగ్గుకుండా వుండిపోతుంది. 4. మలబద్ధకము, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబురం వుంటాయి. 5. ఇంకోక వారం గడిచేసరికి నెమ్ముదిగా జ్వరం తగ్గుముఖం పడ్డుంది. 6. ఒక్కోనారి జ్వరం తగ్గిన 1-2 వారాల్లో మరల తీరగబెడ్డుంది.

నివారణలు: 1. కదలకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసికోవాలి. 2. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పలుచని ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే ఆహారంగా ఇవ్వాలి. 3. జ్వరం తీవ్రంగా వున్నపుడు తడిగుఢ్ఱ పెట్టి ఒళ్ళు తుడవడం, పొట్టమీద తడికట్టు వెయ్యడం మంచిది. 4. విరేచనబద్ధకము రాకుండా ఎక్కువ నీటిని త్రాగాలి. 5. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి డాక్టరు సలహాను తీసికోవాలి.

4. కలరా: ఇదోక భయంకరమైన అంటువ్యాధి అని అందరికీ తెలుసు. కలరాజబ్బు ఒకరకమైన వైరస్ మనకు సోకడం వలన వస్తుంది. జబ్బు వున్న వ్యక్తి మలవిసర్జన చేసినపుడు చేతులు పరిశుభ్రంగా వుంచుకోనట్లయితే ఆతను తాకిన ఆహార పదార్థాలు ఎవరైనా తిన్నపుడు ఆ ఆహారంద్వారా అవి తిన్నవారికి జబ్బు సోకుతుంది. లేక పోతే ఆతను విసర్జించిన మలం నీటిలో కలిసినపుడు ఆ నీటిని ఇతరులు త్రాగడం వలన కూడా జబ్బు సోకుతుంది. ఇది చాలాతక్కువ సమయంలో ఒకరినుండి ఒకరికి ప్రాకిపోతుంది. కాబట్టి వ్యాధిలక్షణాలు కూడా ప్రాణహాని కల్గించేవిగా వుంటాయి కాబట్టి దీనికి అంత భయంకరమైన వ్యాధిగా పేరువచ్చింది. ఈ వైరస్ ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా శరీరం లోపలికి ప్రవేశించి చిన్న ప్రేగులో పేరుగుతాయి. ముఖ్యంగా చిన్నప్రేగు ఆఖరి భాగంలో నివాసమేర్పురుచుకొని అక్కడ చాలా శక్తివంతమైన టాకింస్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఈ టాకింస్ ప్రభావం వలన ప్రేగుల గోదల నుండి ఎక్కువ నీరు విడుదల అవుతుంది. ప్రేగుల్లోని నీరంతా బయటకు రావడం వలన నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతాయి. వెంటనే వైద్యం జరగకపోతే వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి ప్రాణహాని కలిగే అవకాశం ఎక్కువ వుంటుంది.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు:

1. సదన్ గా నీళ్ళు విరేచనాలు మొదలవుతాయి.
2. విరేచనం పలుచగా మలం ఏమీ లేకుండా తెల్లగా జిగురు తోరకలతోటి గంజినీళ్ళలాగా అవుతుంది.
3. గంటకి లీటరు చొప్పున విరేచనం ద్వారా నీరు పోతూ వుంటుంది.
4. ఒక రోజు అయ్యే విరేచనాల ద్వారా 7-8 లీటర్ల నీరు నీటితో పాటు సోడియం, పాటాషియం లవణాలు కూడా బయటకు పోతాయి.
5. వాంతులు కూడా అవుతాయి.
6. కళ్ళు లోతుకి పోవడం, శరీరం వేడి తగ్గడం, నీరు తక్కువగా అవ్వడం, శ్వాస బరువుగా తీసికోవడం ఇవన్నీ ప్రమాదకరమైన సూచనలు.

నివారణలు: 1. శరీరం మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకూ నీటిని, లవణాలను అందించాలి. త్రాగలేని పరిస్థితిలో వున్నపుడు రక్తం ద్వారా అందించాలి. 2. ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి దూరంగా వుండాలి. 3. వ్యాధి రాకుండా వుండాలంచే మనం తినే ఆహారం, నీరు శుభ్రంగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. 4. ఆరుబయట మలవిసర్జన చెయ్యకూడదు. 5. వ్యాధి వున్న ప్రాంతాల వారు నీరు మరగించి త్రాగడం మంచిది.

5. విరేచనాలు: విరేచనాలు రకరకాల కారణాల వల్ల అవుతాయి. మన శరీరంలో వుండే కొన్ని రకాల బాక్సీరియాలు, వైరస్ లు, పరాన్యజీవులు ముఖ్యంగా కారణమని చెప్పావచ్చు. మనం ప్రయాణాలు చేసేటపుడు ఒక్కసారి ఏ పేశాటళ్ళలో అయినా భోజనం చేసినపుడు తిన్న గంటలో వాంతులు, విరేచనాలు మొదలవుతాయి. ఈ రకమైన విరేచనాలకి కారణం తిన్న ఆహారపదార్థాలు పాడవడం గాని, నిలువ వుండటం గాని అయివుంటుంది. ఈ ఆహారపదార్థాలలో వుండే బాక్సీరియాలు రకరకాలైన విషాలను వదులుతూ

వుంటాయి. ఈ విషప్రభావం వలన తెన్న వెంటనే మనకు తేడా వస్తుంది. దీనినే 'ప్ల్యూడ్ పాయిజనింగ్' అని అంటారు. ఆహార పదార్థాల ద్వారా ప్రేగులను చేరిన ఈ బాక్సీరియాలు వదిలిన విషాల ప్రభావం ప్రేగుల గోడలపై పదుతుంది. దీని కారణంగా ప్రేగుల గోడల నుండి ఎక్కువ నీరు బయటకు వస్తుంది. విరేచనాల రూపంతో నీరెక్కువ పోవడం వలన తక్కువ టైములో శరీరం ప్రమాదానికి గురి అవుతుంది.

ఈక ఊరి నుండి ఇంకొక ఊరు మారిన క్రొత్తలో కూడా కొంతమందికి విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి. ఆహారం, నీరు మారడం వల్ల కొత్త వాతావరణంవల్ల, ఒక్కసారి మన ప్రేగుళ్ళలో వుండే బాక్సీరియాలే సంఖ్యలో పెరిగిపోతూ విషాలను విడుదల చేస్తూ విరేచనాలకి కారణమౌతాయి. కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళి ఒకటి, రెండు రోజులు వుండాల్సి వచ్చినపుడు ముందు జాగ్రత్తగా కాచిన నీరు త్రాగడం మంచిది. వేరే ప్రదేశానికి వెళ్ళి ఆక్కడే వుండిపోయేటట్లయితే విరేచనాలు రెండు, మూడు రోజులు ఇబ్బంది పెట్టినా తర్వాత ఆ వాతావరణానికి, నీటికి శరీరం అలవాటు పడ్డాక తేడాలేమీ వుండవు. విరేచనాలకు బాక్సీరియాలు, వైరన్ లే కాకుండా కడుపులో, ప్రేగులో వుండే ఇతర వ్యాధులు కూడా కారణమౌతాయి. అరుగుదల లేకపోవడం, అరిగిన వాటికి ప్రేగులకు పీలుఁకొనే శక్తిలేకపోవడం ఇలాంటి తేడాలు వున్నపుడు కూడా విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి.

ప్రతి రోజూ మంచి ఆహారం అంటే, ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం తీసుకొంటూ, శరీర అవసరాలకు సరిపడినంత నీరు త్రాగుతూ ఏ రోజుకారోజు విరేచనమయ్యేలా చూసుకుంటూ శరీరంలో వుండే రోగాలోధకశక్తిని కాపాడుకోగల్లితే పైన చెప్పిన వ్యాధులేవీ మనల్ని ఏమీ చెయ్యలేవు. వ్యాధి వచ్చాక ఏం చెయ్యాలని ఆలోచించేకంటే రాకుండా జాగ్రత్త పడటం తెలివైనపని. అందరికీ బాహ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తెలిసిందిగానీ, ప్రేగులోపల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తెలియలేదు. బాహ్యప్రపంచం నుండి మానవుని సురక్షితంగా రక్షించే శక్తి సామర్థ్యాలు శరీరంలోనే ఉన్నాయని మరవకూడదు. మనం

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంచే ఆ రక్కణ కావాలి. బహ్యశుద్ధి కంచే అంతశ్శుద్ధి గొప్పది. అంతర్ శుద్ధి వల్లే మనం ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతాము. అంతశ్శుద్ధే మనల్ని నిరంతరం కంటికి రెప్పులా కాపాడేది. అంతశ్శుద్ధికి ప్రథమ శత్రువు మలబద్ధకం. దానని నివారించి శరీరానికి అంతర్ రక్కణ కలిగిధ్యాం. ఈ కలుషితమైన ప్రకృతిలో ద్వేర్యంగా జీవిధ్యాం.

22. ఉపవాసంలో ప్రేగు ఎలా శుద్ధి అవుతుంది

- ప్రేగునిండా ఉంటుంది మలం కోటింగ్ - ఉపవాసంతో చెయ్యాలి పూర్తి క్లీనింగ్
- ప్రేగును బాగా శుభ్రం చెయ్యి - అందాకా పొట్టుకు విశ్రాంతి నియ్య
- క్లీనింగ్ అయితేనే వేస్తుంది ఆకలి - అప్పడే ఉపవాసాలను ఆపాలి
- ఉపవాసాలు మొదటట్టడం నీ వంతు - ఉపయోగించుకోవడం నీ శరీరం వంతు
- ప్రకృతి జీవనం వైపు ప్రయాణం - పరిపూర్వ ఆరోగ్యానికి సుఖయానం

ఇప్పటివరకూ కొంత మలబద్ధకం ఉన్నప్పటికీ ప్రతి రోజూ మంచి ఆహారం తీంటూ నీరు ఎక్కువ త్రాగి ఆలోచన పెడితే రోజుకి 1,2 సార్లు ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. మనం తీన్న మంచి ఆహారం ద్వారా తయారైన మలం ప్రేగులో మధ్యలో ఉండే కొణ్ణి ఖాళీ (ప్రేగు అంచు అంతా పాతమలంతో ఎండిపోయి ఉంటుంది) గుండా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. రోజూ తీంటూ మలబద్ధకం పోవడానికి ఎనిమా చేస్తే నిన్న తయారయిన కొత్తమలంతో పాటు ప్రేగుమధ్యలో ఉన్న నానిన కొంత కలిసి విరేచనంలో వస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల అంచులకు అంటుకుపోయిన గట్టి మలం, ఉండలు అవన్నీ ఆహారం తీంటూ ఎనిమా చేసినంత మాత్రాన కదలవు. ముందు కొన్ని రోజులు ఎనిమాచేసి, కొన్ని అలవాట్లు మార్పుకోవడం వలన ఇబ్బంది కాస్త తగ్గి తాత్కాలికంగా బండి నదుస్తూ ఉంటుంది. ఇదే అందరిలో జరిగేది. మురుగు కాలువలు మూసుకు పోయినా, పూడుకుని పోయినా దానిని వెదలుపు చేయాలన్నా లేదా త్రవ్యాలన్నా ముందు నీరు కాలువలోకి రాకుండా ఆపి, అప్పుడు మరమ్మత్తులు ప్రారంభిస్తారు. అలానే

మనం ఇక్కడ కొత్తమలం తయారవకుండా ఆపి రిపేరు, కీనింగ్ స్టోర్స్ చేయాలన్నమాట.

ఉపవాసము అంచే అసలు ఏమీ తినకుండా ఉండటం. అంచే జీర్ణ కోశానికి పూర్తి విశ్రాంతి. మామూలు రోజులలో ఆహారము తీంటూ ఉంచే ఆ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరంలోని ఎక్కువ రక్తము, ప్రాణశక్తి పొట్ట ప్రేగులకు వెళ్తాయి. ఆహారము లేనపుడు ఈ రెండూ మనల్ని కీనింగ్, రిపేరు చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. పొట్టలో ఆహారము ఉన్నంతసేపూ ఈ రెండూ ఆహారాన్ని అరిగించే పనే చేస్తాయి తప్ప కీనింగ్, రిపేరు చేయడానికి రావు. ఈ రెండింటిని మన మలం ప్రేగు కీన్ మరియు రిపేరు చేయించడానికి తీసుకు రావాలంచే మనము పొట్టకు తినకూడదన్నమాట. మనలో మలం ప్రేగంతా బాగా మలంతో నిండిపోయి, ప్రేగుల గోదలన్ను మలంతో అంటుకుపోయి, లావు చెరుకుగడ పట్టింత లోపల ఖాళీగా ఉండాలినప్రేగులో చివరకు పెనిల్ కూడా దూరే ఖాళీ లేనంతవరకు మలం నిండిపోయి ఉంది. దీనిని పొగగొట్టంలో కిరోసిన్ పూసి తుప్పురాల గొట్టినట్లు కొడితే తప్ప పూర్తిగా ఖాళీ అవదు. అది ఖాళీ అయితే తప్ప ఏరోజు మలం ఆరోజు ఇక జరుగదు. అప్పుడే రోజుకి 2,3 సార్లు సాఫీగా అవుతుంది.

కొత్త మలం తయారుకాకూడదంచే అసలు ఏమీ తినకూడదు. పండ్లు తినాన్న మలం వస్తుంది. 40కా ఏమిత్రాగినా వై రెండూ అక్కడకు అరిగించడానికి వెళ్తిపోతాయి. ఏమీ తినకూడదు, ఏమీ త్రాగకూడదు. ఏమీ తినకపోతే నీరసం వస్తుంది కాబట్టి శరీరానికి, జీర్ణకోశం పనిచేయకుండా శక్తినిచ్చేది మరియు దానితో మలం తయారుకాని ఆహారం ఏమైనా ఉంచే అది ఉపవాసంలో వాడుకోవడం వలన నష్టముండదు. అలాంటి గొప్పాహారం తేనె. అది త్వరగా ఎక్కువశక్తిని, పొట్ట ప్రేగులు పనిచేయకుండా ఇస్తా, అసలు ఏరేచనం తయారుకాకుండా ఉంచగలదు. అలాంటి తేనెను ఆధారంగా చేసుకుని ఉపవాసాలు చేయవచ్చు. ప్రేగుల్లో ఉన్న చెడు, మలం, క్రిములు ఇవన్ను బాగా కదిలి బయటకు వెళ్చాలి. ప్రేగులలో నిలువ ఉన్న చెడు పెంటికలు లాంటి గట్టి మలం అంతా నానాలంచే,

రక్తం శద్ధికావాలంచే నీరు బాగా ఎక్కువగా త్రాగాలి. అటు శక్తికి తేనె, ఇటు శద్ధికి నీరు. ఈ రెండింటి సహాయముతో ఉపవాసంచేస్తే పూర్తి ప్రేగును శుభ్రం చేయవచ్చు.

ప్రతిరోజు ఉదయం మొదటి దఫా నీటిని, రెండవ దఫా నీటిని త్రాగి అరగంట అయ్యక ఎనిమా చేయడం. ఉదయం 7,8 గంటల నుండి తేనె త్రాగడం ప్రారంభం చేయవచ్చు. పెద్దగ్గాసుడు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయరసాన్ని పిండి నాలుగు చిన్న టీ సూప్ లు తేనెను కలిపి త్రాగుతారు. తేనెత్రాగిన గంటకు మంచినీరు రెండు గ్గాసులు, నీరుత్రాగిన గంటకు నిమ్మరసం మరియు తేనెనీరు ఒక గ్గాసుడు. ఇలా గంట కొకసారి తేనెనీళ్ళు, ఇంకొక గంటకు మంచినీళ్ళు రెండు గ్గాసులు ఇలా రాత్రి పదుకోబోయే వరకూ త్రాగుతూ ఉంటారు. ఈ రెండింటినీ అలా త్రాగడం వలన శరీరానికి నీరసం ఉండదు. ప్రేగులో మలం బాగా కదలడం కొరకు బొడ్డు క్రింద మట్టి పట్టీలు వేస్తారు. ప్రేగులో మలం బాగా కదలడానికి బొడ్డు క్రింద ప్రేగు భాగానికి అనుభవజ్ఞలైన వారు మసాజ్ చేస్తారు. ఇంకా అవసరమైతే తోట్టి స్నానాలు చేయించి మలదోషాన్ని కడుగుతూ ఉంటారు. ఇలా తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళతో మరియు మంచినీళ్ళతో ఉపవాసాలు పూర్తి కావాలంచే ప్రేగులోపల పూర్తిగా క్లీనింగ్, రిపేరు అవ్వాలి. కాలువ మరమ్మత్తులు ఎంతట్టుము పదతాయంచే కాలువలు పూడుకొని పోయిన దానిని బట్టి లేదా మూసుకొని పోయిన దానిని బట్టి ఆధారపడి ఉండినట్లు, ఇక్కడ ప్రేగులో మలం పేరుకున్న శాతాన్ని బట్టి, అక్కడ జరిగిన నష్టాన్ని బట్టి అన్ని రోజులు ఆధారపడి ఉంటాయి. అక్కడ పూర్తి క్లీనింగ్ రిపేరు అయితే అపుడు ఆకలి వేస్తుంది. అప్పటి వరకూ తేనె నీళ్ళు శక్తినిస్తూ ఆకలికి సరిపోతూ ఉంటాయి. ఇలా ఉపవాసాలు అనేవి సుమారు 15-20 రోజుల నుండి 80-90 రోజుల వరకూ పట్టే వారుంటారు. ఎన్ని ఎక్కువరోజులు ఆకలి వేయడం లేదంచే అంత చెడు పూర్తిగా ఉందని అర్థం.

ఇలా ఉపవాసం చేస్తూ ప్రేగును ఎనిమా ద్వారా కీన్ చేస్తూ ఉంచే 4-5 రోజులలో మలం నానడం మొదలయ్య 10-15 రోజులకు కొద్ది కొద్దిగా పాతమలం రావడం

అప్పడు ప్రారంభం అవుతుంది. ఉపవాసాలు విరమించే ఆఖిరు 4-5 రోజులలో ఎక్కువ మలం పెంటికలు, బాగా దుర్మాసన, జిగురు ఇవన్నీ బయట పదుతుంటాయి. మా దగ్గర కొచ్చి ఉపవాసాలు చేసేవారిలో ఎక్కువ మందికి 30-40 రోజులకు ప్రేగు క్లీన్ అవుతుంది. కొంతమందికి 60-70 రోజులు కూడా పడతాయి. ఒకరికి 60 రోజులు త్రినక పోయినా, 60 వ రోజున ఉపవాసంలో 7-8 కోడుగ్రుడ్లులాంటి మలం ఉండలు బయటపడ్డాయి. ఇంకొకరికి 90 వ రోజు ఉపవాసంలో అరకేజీ నల్లటి బంకమట్టి లాంటి జిగురుపడింది. ఒక ఆవిడకు 40వ రోజు ఉపవాసంలో మూరెడు పొడవుండే 'ఏలిక పాము' బయటకు వచ్చింది. ఎక్కువ మందికి గోలీల్లాగా ఉండలు 20-25 వరకూ పదుతూ ఉంటాయి. ఉపవాసాలు రోజులు పెరిగే కొద్దీ పాతమలం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ఇప్పటి వరకూ నేను ఎన్నో వేలమంది చేత ఉపవాసాలు చేయించాను. అందరూ అనేది ఏమిటంచే ఇంత మలం ఎక్కుడ దాచుకున్నామని బాధపడేవారు. చాలామంది ఉపవాసంలో ఏరేచనానికి వెళ్ళమందు చేతిలో అత్తరు, పొదరు పూసుకున్న జేబుగుడ్లలు పెట్టుకొని దొడ్డీకి వెళుతుంటారు. ఉపవాసంలో ప్రేగులో మలం ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి నిలువ ఉన్నది బయటకు వచ్చేసరికి లావెటీ అంతా ఆ వాసన పట్టేస్తుంది. ఇంక అందులోకి ఒక గంట, రెండుగంటల వరకూ ఎవరూ పోలేరు. ఇలాంటి సంఘటనలు ఎందరి ఇళ్ళల్లోనో జరిగాయి. జీవితంలో ఇంతకన్న దుర్మాసన అంత వరకూ చూడలేదంటారు. ఒకరికి 36 రోజుల ఉపవాసంలో సుమారు 4 కేజీల వరకు మలం బయట పడినది. కొంత మందికి 30-40 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసినా ఏ మాత్రం మలం బయటకు రాకుండా ఎక్కిన నీళ్ళ వస్తే, నాకు ఎమీ తేదనుకుంటారు. 31వ రోజు లేదా 41వ రోజు ఒక్కసారి నానిన మలం అంతా ఉండలుగా ఆ రోజు ఒక్కసారిగానే చాలా వస్తుంది. ఇలా మలం శుభ్రానికి ఉపవాసాలు అనేది మన చేతిలో ఉండవు. ప్రేగులో ఉండే చెదును బట్టి ఉంటాయి. ఉపవాసాలలో క్లీన్ అయ్య నీరసం వస్తే కొబ్బరినీళ్ళు, చెరకు రసాల్లాంటివి అప్పడు ఇచ్చి ఉపవాసాలు విరమిస్తారు.

ప్రేగంతా ఉపవాసంలో ఒకసారి పూర్తి శుభ్రం అయ్యక అక్కడ నుండి రోజుకి 3 సార్లుగా, ఏ రోజు మలం ఆ రోజు వన్నుంది. ఇలాంటి ఉపవాసాలను అందరూ జీవితంలో తప్పనిసరిగా ఒక్కసారి చేసి ప్రేగును పూర్తి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఉపవాసంలో ప్రేగుతో పాటు పూర్తి శరీరం, కణాలతో పాటు అన్ని అవయవాలు బోర్ చేసినట్లుగా శుభ్రం అవుతాయి. ఇంత లాభాలను కలిగించే ఉపవాసాలను చేయడానికి కొన్ని రూల్స్ ఉన్నాయి. అలాగే కొన్ని షరతులు ఉన్నాయి.

మొదటిది: మీరు ఎప్పుడు ఉపవాసాలు చేయాలన్నా మీ ఇంట్లో చేయడానికి అవకాశం లేదు. ఇంట్లో ఉపవాసాలు చేసేటప్పుడు ఎమైనా ఇబ్బందులు వస్తే ఇరుకున బడతారు. శరీరం కీలినింగ్ లో ఎన్నో ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. డాక్టర్ సలహ్ ప్రకారం ఆశ్రమాలలో అయితే మీకు ఏ భయం ఉండదు. బాధలుండవు. ప్రకృతి ఆశ్రమాలలోనే ఇలా ఉపవాసాలు చేయాలారు. మీకు ఎప్పుడైనా 1-2 నెలలు అవకాశం కుదిరినపుడు ఇలాంటి ఉపవాసాలకు వెళ్ళవచ్చు. అప్పటి వరకూ కావాలంచే 15-20 రోజులు ఇంట్లో ఎనిమా చేసుకుంటూ ఆహార నియమాలు పాటించడం మంచిది. పారపాటున కూడా మీరు ఇంట్లో ఉపవాసాలు చేయవద్దని నా ప్రార్థన.

కెందువది: ఉపవాసాలు చేయాలంచే ముందు 5-6 నెలలు ఆహార నియమాలు పాటించాలి. ఈ లోపు టీ, కాఫీల అలవాటు మానడం, టిఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన గింజలు తీనడం (ఉపాయాలు, అట్లు మాని) ముడిబియ్యం అన్నంతో ఉపు, నూనెలు లేని కూరలు తీనడం, మాంసాహారం మానడం, పెందల కడనే భోజనం చేయడం, 5-6 లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగడం మొదలగు నియమాలు పాటించి మానసికంగా సిద్ధం అయ్య అపుడు 5-6 నెలల తరువాత ఇంకా ఆపైన ఎపుడు కుదిరితే అపుడు ఉపవాసాలు చేయడం మంచిది. 5-6 నెలలు ఈ నియమాలను పాటించడం వలన ఈ లోపు ప్రేగు 50-60 శాతం శుభ్రం అయి ఉంటుంది. ఉపవాసంలో కూడా మిగతా 40-50 శాతం చేడు త్వరగా కదిలి తేలిగ్గా

పూర్తి అవుతుంది. ఈ మార్గం అన్ని విధాలా మంచిది. దయచేసి ఈ విధముగా చేయడానికి మీరు అంగీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

ఈలోపు మీరు వారానికొక్క రోజు పైన చెప్పినట్లు తేనెనీరు మరియు మంచినీరును అలా త్రాగుతూ ఉపవాసం చేయండి. రోజుకి తేనె నీళ్ళను 5 నుండి 7 సార్లుగా కలుపుకుని త్రాగాలి. అలాగే మంచినీరు 6-7 లీటర్ల వరకూ త్రాగాలి. సుమారు 200 గ్రాముల తేనె ఉపవాసం రోజున వాడుకోవచ్చు. ఉపవాసం చేసే రోజున, తరువాత రోజు ఉదయం కూడా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు. ఉపవాసం రోజున సాయంకాలం గడిచేసరికి కొద్దిగా నీరసం అనిపిస్తే ఇంకొకసారి తేనె త్రాగవచ్చు. అలా త్రాగినా తగ్గకషాతే అపుడు కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు ఒకటి రెండు గ్లౌసులు త్రాగవచ్చు. ఉపవాసం రోజున టీలు, కాఫీలు కానీ, టిఫిన్ లు తినడం గానీ, పాలు త్రాగడం గానీ, ప్రసాదాలు తినడంగానీ చేయరాదు. ఉపవాసం అంటే ఉపవాసమే. రోజూ అన్ని తీంటున్నాము. రోజూ ఉపవాసం చేయడం లేదు. మరి ఉపవాసం చేసే రోజు తినడం దేనికి? వారానికొక్కరోజు ఉపవాసం అనేది జీర్ణకోశానికి, శరీరానికి, మనస్సుకి, ప్రశాంతతకు అన్ని విధాలా మంచిది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకునే మన పెద్దలు పూజలు, పునస్కారాలకు, ఏకాదశి, పండుగలకు ఉపవాసాలు చేయుమని చెప్పారు. మనం వదిలివేసిన ఆ ఉపవాస విధానాలను తిరిగి ఆచరించే ప్రయత్నం ప్రారంభించాము. వారానికొక్కరోజు మనం శెలవు తీసుకున్నచ్చే శరీరానికి కూడా శెలవు ప్రకటించాం. శరీరాన్ని ఈ రకంగా సుఖపెడితే మనల్ని శరీరం ఆరోగ్యం రూపంలో సుఖపెడుతుంది. ఆరోగ్యంగా, జీవితం అంతా సుఖంగా, హాయిగా ఉండాలని మీకు ఉంది కదూ! అందుకే నేను మీకు ఇలాంటి మంచి అలవాట్లు గుర్తుచేస్తున్నాను. మీ తల్లిదండ్రుల ద్వారా నేరుచోవలసిన ఇలాంటి విషయాలు మీరు తెలుసుకోలేక హాయినందులకు నాకు, మీకు తెలియచేసే ఆదృష్టం, భాగ్యం ఈ రూపంలో కలిగినందులకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. మనందరం ఇక నుండైనా ప్రకృతికి దగ్గరగా, ప్రకృతిసిద్ధంగా జీవించే జీవనం వైపు ప్రయాణం సాగించాలని కోరుకుంటున్నాను.

23. శంఖప్రక్కాళన ద్వారా ప్రేగుషుద్ది ఎంత?

- ఉప్పు నీటిని శరీరం స్వీకరించదు - శంఖప్రక్కాళన శరీరానికి సహకరించదు
- ఉప్పు నీటితో పూర్తిగా వదలదు మలం - తప్పక చేసుకోవాలి ఎనిమా మనం
- ఉప్పు నీటిని బయటకు నెచ్చే హడవడిలో ఉంటుంది - ఆంటుకున్న మలాన్ని కదపలేనంటుంది
- శరీరం పూనుకుని కదిపితేనే కదులు - శంఖ ప్రక్కాళనలో కొంతమేరకే వదులు

శంఖప్రక్కాళన (ఉప్పునీరు త్రాగి విరేచనానికి వెళ్ళడం) క్రియ ద్వారా పెద్ద ప్రేగు (మలంప్రేగు) అంతా పూర్తిగా 4 గంటలలో శుభ్రం అయ్య, చివరకు విరేచనం ద్వారా వట్టి తెల్లటి నీరు (త్రాగినవి త్రాగినట్లు) రావడం జరిగి ప్రేగంతా శుభ్రం అవ్వడం జరుగుతుంది కదా అని చాలామంది ఆనుకుంటారు. కానీ అది పూర్తి వాస్తవం కాదు. శంఖ ప్రక్కాళన చేసుకున్నపుడు శరీరం లోపల ఏ కార్యక్రమం జరుగుతుందో ఇప్పుడు చూడాలి!

మంచినీరు లీటరు త్రాగితే, పావుగంటలో పొట్ట, ప్రేగుల నుండి రక్తంలో కలిసి తరువాత గంటనుండి మూత్రంలో బయటకు రావడం ప్రారంభిస్తాయి. శరీరం నీరును త్వయరగా స్వీకరిస్తుంది కాబట్టి వెంటనే పొట్ట ఖాళీ అవుతుంది. అదే లీటరు ఉప్పునీరు త్రాగితే పొట్ట ప్రేగుల నుండి, రక్తంలోనికి వెళ్ళడం బదులు పొట్ట, చిన్న ప్రేగుల నుండి దిగువన ఉన్న పెద్ద ప్రేగులోనికి వెళ్తాయి. మంచినీరు లాగా ఉప్పునీరు పావుగంటలో వెళ్ళి రక్తంలో ఎందుకు కలవలేదన్నది ప్రశ్న. ఉప్పు శరీరానికి అక్కరలేని పదార్థం. అందువల్ల శరీరం తనకు అక్కరలేని పదార్థాన్ని స్వీకరించదు. ఇది శరీర ధర్మం. ఉప్పు విషపదార్థం కాబట్టి ఇంత

ఉప్పును నోట్లో వేసుకుంచే వెంటనే ఎవరైనా కాండించి ఉమ్మి వేస్తారు. మనకు రోజూ అంత రుచినిచ్చే ఉప్పుగదా మరి ఎందుకు మీరు చప్పరించలేకపోయారు. శరీరానికి అపకారం చేసే ఏ పదార్థాన్ని అయినా శరీరం స్వీకరించదు. కాలిలో ముల్లు గుచ్ఛుకుంచే ఆ ముల్లును శరీరం నెట్టి వేస్తున్నట్లే ఇక్కడ ఉప్పుకూడా ముల్లు లాంటిది. అందువల్లనే ఉప్పునీరు త్రాగిన మరునిముషం నుంచే వాటిని శరీరంనుండి బయటకు నెట్టి వేయడానికి సర్వవిధాలా శరీరం ప్రయత్నం చేస్తుంది. బయటకు పోయే రెండు మార్ఘాలు అయిన వాంతులు, మరియు విరేచనాల రూపంలో ఉప్పునీటిని శరీరం విసర్జించి వేస్తుంది.

ఉప్పునీరు త్రాగి ఆ ఉప్పునీటిని వెంటనే కక్కివేసి పొట్టను శుభ్రం చేసుకునే క్రియను గజకర్ణి అంటారు. త్రాగిన నీళ్ళను కక్కివేయాలని మనసులో అనుకొని, ఉప్పునీళ్ళను మనము ఎక్కువగా త్రాగుతాము కాబట్టి వెంటనే వాంతి వస్తుంది. శంఖ ప్రక్కాళనం చేసేటప్పుడు విరేచనాలు అవ్వాలని మనసులో అనుకొని ఉప్పునీరు త్రాగుతాము కాబట్టి మనకు అప్పుడు వాంతి రాదు. మనం త్రాగిన ఉప్పునీరు వలన పొట్ట, ప్రేగులు దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి, శరీరం వెంటనే మనలోని కాస్త మంచినీరును, పొట్ట, ప్రేగులలోనికి పంపి, ఆ ఉప్పునీరును పలుచబరుస్తుంది. పొట్లకాయ ముక్కలను కోసి వాటిమీద ఉప్పుచల్లితే ముక్కలలోని నీరు బయట ఉప్పు వద్దకు వచ్చి ఉప్పును పలుచబరిచి, ఉప్పు నుండి 'ముక్క'ను కాపాడుకొంటుంది. ఆ ఉప్పునీరు బయటకు వెళ్ళింత వరకు, ఆ ఉప్పునీరు ప్రేగులలో ఎక్కడకు జరిగి వెళుతుంచే అక్కడ శరీరంలోని నీటిని పంపి ప్రేగును కాపాడుతుంది. త్రాగిన ఉప్పు నీళ్ళ పావుగంట నుంచి అరగంట లోపులో పెద్ద ప్రేగులోని మలంతో కలిసి బయటకు రావడం జరుగుతుంది. మొదటిసారి ఆ ఉప్పునీళ్ళతో వచ్చిన మలం, ఆసనం దగ్గరిలో విసర్జనకు రెడీగా ఉన్నది కదిలి వస్తుంది. మొదటిసారి ఎక్కువ విరేచనం అవుతుంది. విరేచనం నుండి వచ్చి, మరలా పొట్లపట్టినన్ని ఉప్పు నీళ్ళ త్రాగుతారు. మరలా పావుగంట నుండి అరగంటలో మెత్తగా ఉన్న విరేచనం ఏమైనా ఉంటే ఆ నీళ్ళతో

కలిసివస్తుంది. రెండవసారి విరేచనం మొదటిసారి కంచే కొఢిగా తక్కువగా అవుతుంది. ఈ విధంగా చివరకు తెల్లటినీరు విరేచనం ద్వారా వచ్చే వరకూ త్రాగుతారు. తెల్లటి నీరు వస్తే ప్రేగంతా శుభ్రం అయినట్లు మీరు అనుకుంటున్నారు, కానీ అది కరెక్షు కాదు.

స్వాటర్ పాగగొట్టం (సైలెన్సర్) పాగతో మూసుకుని పోవడం చూస్తుంటాం. మనం మూసుకు పోయిన మలంప్రేగును కడగడానికి ఉప్పునీరును వాడితే, పాగ గొట్టానికి కిరోసిన పోసి ఊపి కాసేపు నాననిచ్చి, పారబోస్తే ఆ కిరోసిన బాగా నల్లగా వస్తుంది. మొదటిసారి ఎక్కువ కార్పున్ నానింది వస్తుంది. రెండవసారి పోసి ఊపి మరలా పారబోస్తే కొఢి నలుపు తక్కువగా రావడం జరుగుతుంది. ఇలా 5 లేదా 6 సార్లు చేస్తే చివరకు పోసిన కిరోసిన పోసినట్లు వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చింది కాబట్టి పాగ గొట్టం అంతా పూర్తిగా శుభ్రం అయినట్లే గదా! అలా చేసిన తరువాత పాగగొట్టాన్ని కోసి చూడండి. ఇంకా ఎంత కార్పున్ ప్రక్కలకు గట్టిగా అంటుకుని పోయి ఉంటుందో. అందుకనే పాగగొట్టం మూసుకోని పొతే దాన్ని కాల్చి, కోసి గానీ శుభ్రం చేస్తారు. కిరోసిన కి కొఢిగానే పోతుందిగానీ పూర్తిగా పోదు. అలాగే మీరు అరదజను సార్లు ఉప్పునీరు త్రాగి విరేచనానికి వెళ్ళి చివరకు నీళ్ళు తెల్లగా వచ్చినప్పటికీ ఎన్నో ఏళ్ళ తరబడి నిలువ ఉన్న మలం, ప్రేగుల గోడలకు అంటుకు పోయిన మలం మాత్రం అలానే ఉండి పోతుంది. ఉప్పునీళ్ళకు ఆ నిలువ ఉన్న మలం ఎందుకు కదలదంచే ఉప్పు నీళ్ళ వల్ల ప్రేగులు దెబ్బ తీనకుండా చేయడానికి శరీరంలోని శక్తి అంతా ఆ ఉప్పునీళ్ళను ముందు బయటకు నెఱ్చే హడావుడిలోనే ఉంటుంది గానీ, నిలువ ఉండి ప్రేగులకు అంటుకున్న మలాన్ని కదిపే ప్రయత్నం చేయలేదు. ఉదాహరణకు మనం రోడ్సు మీద ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఉన్నట్టుండి వాన వస్తుంది. వెంటనే మనం వానలో తడవకుండా ఉండడానికి ప్రక్కనే ఏది ఆవకాశముంచే దాని క్రింద తలదాచుకునే ప్రయత్నం చేస్తాము కానీ, అది పూరిపాక అని గానీ, మేడ కావాలని గానీ, మన హెశాదాను బట్టి ఆలోచించి వెళ్ళి సమయము, సందర్భము అక్కడ పని చేయదు. పైగా

శరీరంనుండి ఏ చెడు పదార్థం బయటకు విసర్జింపబడాలన్నా మనసును ప్రశాంతంగా ఉండాలి. పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతుంచే మనసును ప్రశాంతంగా ఎక్కడ ఉంటుంది? అదీగాక మన మనసును పొట్ట, ప్రేగులను రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుందిగనీ, నిలువ ఉన్న చెడును కొద్దిగా కూడా కదపదు. మనసును ఆడ్డ ఇస్తేనే నిలువ ఉన్న మలం కదులుతుంది.

బాగా మలబద్ధకం ఉన్న వారికి రెండు పూటలూ ఎనిమా చేయిస్తూ ఉపవాసం ఉంచినప్పటికీ 20-40 రోజులు కొద్దిగా మలం కూడా బయటకు రాని వారుంటారు. ఈలోపు మలాన్ని కదపడానికి వేపాకు నీరు, నిమ్మకాయ నీరు, కుంకుండుకాయ రసం కలిపిన నీరుతో ఎనిమా చేసినా ఏమీ ప్రయోజనం కనబడదు. మీరు చెప్పినట్లు ఉప్పునీరును ఔ నుంచి ఎన్నిసార్లు త్రాగించినా కదలలేదు. ఎనిమా గుండా ఉప్పునీరు ఎక్కించినా ఒక్కసారి లాభం ఉండదు. చివరకు శరీరం పూనుకొని కదపాలేగానీ, మనం ఎన్నిచేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఉపవాసంలో అన్ని రోజులు ఎనిమా చేయగా చేయగా నాని ఎప్పటికో బయటకు వచ్చే మలం, మీరు నాలుగు గంటలలో ఉప్పునీరు త్రాగితే, అంతా పోతుంది అంచే అది జరిగే పని కాదు. మీరు చెప్పేది ఎలా ఉందంచే హైవేలలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు రోడ్ప్రక్కన పళ్ళబుట్టలు అమ్ముతుంటారు. బుట్టలో ఔన పెద్దసైజు పళ్ళ తాజావిపెట్టి, కొద్దిగా చౌకగా ఇస్తున్నాడని కొనుక్కని వెళ్ళిపోతాము. ఇంటికి వెళ్ళి చూస్తే అంత మోసం. ఔన పెద్దపళ్ళు ఉంచే, క్రింద వరుసలో అన్న పనికి రానివి, అవి చూసాక గానీ తెలియదు. అట్టాగే మీరు ఎనిమా చేసుకుని చూస్తే గానీ శంఖ ప్రక్కాళనంలో ఎంత మేరకు మలం వదులుతున్నదీ తెలియదు.

24. ఎనిమా ద్వారా ప్రేగు శద్ది

- మేనుపైకి చూడ మెరయిచుండు - ప్రేగు తెరచి చూడ మరికియుండు
- మందుల వల్ల ప్రేగుకి అపకారం - ఎనిమాతో పొందు ఉపకారం
- ఎనిమా సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు - ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చు
- ఎనిమా చేసుకోవడం నేర్చుకో - మలబద్ధకాన్ని వదలించుకో
- సబ్బి నీరు వాడకు - ముప్పు కలుగు ప్రేగులకు
- ఎనిమాకి వాడాలి గోరువెచ్చని నీరు - ఎప్పుడైనా వాడాలి వేపాకు నీరు
- రోజుకొక్కసారే ఎనిమా - ఖూళీ కడుపుతోనే చెయ్యాలి సుమా!
- కదలకపోతే నిలవైన మలం - కదిలించాలి ఎనిమాతో మనం
- ప్రతి ఇంట్లో ఎనిమా దబ్బా - అవసరానికే వాడాలబ్బా

మనిషికి అన్నిటికంటే శుచి శుభ్రం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకుంటారు. కట్టుకునే బట్టలను ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేసుకుని వేసుకుంటారు, వాడుకునే వస్తు వాహనాలను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటారు. శరీరాన్ని కూడా పైకి పరిశుభ్రంగానే ఉంచుకుంటున్నారు, కానీ తమ లోపల ప్రేగును మాత్రం పరిశుభ్రం చేసుకోలేక పోతున్నారు. రోజూ విరేచనం సాఫీగా కాని వారికి మురుగు కాలువ-చెత్తతో పూడుకొని పోయినట్లు ప్రేగులు పూడుకుపోతూ ఉంటాయి. రోజూ తుడుచుకునే ఇంటిని పండుగ పండుగకు బూజులు దులిపి పూర్తి శుభ్రం చేస్తారు. అలాగే వస్తు వాహనాలకు సర్వసింగ్ లు, బోర్ లు చేస్తూ వాటిని పూర్తి పరిశుభ్రం చేస్తుంటారు. పోనీ పండుగల పేరుతో నన్నా ప్రేగును శుభ్రం చేసుకుంటారా అంటే అదీలేదు. పండుగలకు శుభ్రంచేయడం పోయి ఇంకా చెడగొట్టుకుంటారు. ప్రతిరోజూ ప్రేగు శుభ్రం ఆవడం లేదు. పండుగలకీ శుభ్రం ఆవ్యాదం లేదు. కనీసం పుష్టరానికొక సారైనా శుభ్రం చేసుకునే అవకాశం

మలంప్రేగుకు దక్కుతుందా అంచే, ఆ భాగ్యం కూడా లేదు. దొడ్డో మలాన్ని నిలువ ఉంచే సెష్టిక్ ట్యాంకును కట్టుకుంటూ ఉంటాము. ఆ ట్యాంకు మలంతో 10-12 సంవత్సరాలకు పూర్తిగా నిండిపోతుంది. దాన్ని అప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ చేయించి, రెండు మూడు రోజులు ఎండకడతారు. మన ప్రేగుకు సెష్టిక్ ట్యాంక్ కు వచ్చిన అదృష్టం కూడా లేదు. అంచే మన ప్రేగు దానికంచే ఇంకా హీనమన్నమాట. ఎవరి ప్రేగో అలా చెడుతో నిండిపోయి ఉందంచే మనం ఆలోచించక్కరలేదు. మన ప్రేగు, శరీరంలో ఒక భాగం పూడిపోయి, మనం ఇబ్బంది పదుతూ ఉన్నాకానీ మనకు శ్రద్ధలేకపోతే ఎలా చెప్పండి. ఇప్పటికైనా మేల్కొని ప్రేగుని శుభ్రం చేయడం తెలుసుకోండి. ఇంటిల్లిపాదీ ప్రేగును కీన్ చేయడం ప్రారంభించండి. మన ప్రేగును కీన్ చేయడానికి ఏది మంచి మార్గమో ఆలోచిధాము.

విరేచన బద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో మనకు తెలిసిన మార్గాలున్నాయి. ఆముదం, టూబ్లో లు, గొట్టాలు, కపాయలు మొదలగునవి. వీటిని రాత్రిపూట వేసుకుని పదుకోవడం గానీ, తెల్లవారు రుమున వేసుకోవడం కానీ చేస్తారు. పైన చెప్పిన వాటిలో దేనిని వాడినా మన రక్తంలోని నీరు ప్రేగులోనికి వచ్చి అక్కడ ఉన్న మెత్తటి మలాన్ని కదుపుకుంటూ మూడు, నాలుగు విరేచనాలుగా బయటకు వస్తుంది. ఆ విరేచనాలలో వచ్చేది, రెండు మూడు రోజుల నుండి తయారైన మలం మాత్రమే. ఈ కొత్త మలం పోతే ప్రేగు శుభ్రం అయినచ్చేనా? పాతమలం ఎప్పుడు నానాలి. ఎప్పుడు రావాలి. ఇక అది కదలదు, రాదు. మందుల వల్ల నీళ్ళ విరేచనాలు మూడు నాలుగుసార్లు అయితే నీరసం వస్తుంది. అది ఎందువల్లనంచే మన రక్తంలోని నీరు విరేచనాల గుండా పోవడంతో రక్తంలోని నీరు తగ్గి, దానితోపాటు శరీరానికి కావలసిన లవణాలు విరేచనం ద్వారా పోతాయి. ఒకరోజు ఎవరైనా విరేచనానికి వేసుకుంటారు గాని రెండవరోజు వేసుకుంటారా? వేయరు. ఎందుచేతంచే ఒక్కరోజుకే నీరసం వచ్చింది కాబట్టి. మనలో పేరుకుపోయన మలాన్ని, చెత్త అంతటినీ కడగాలంచే

పైన చెప్పుకున్న పద్ధతుల వల్ల కాదు. నష్టమేగాని లాభంలేదు. శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రేగు శుభ్రం చేసుకోవాలంచే మంచి ఉపాయం ఎనిమా చేసుకోవదం.

ఎనిమా ఎందుకు మంచిది:

1. ఇందులో ఏ మందులూ వాడరు.
2. ఏ నీరు ఎక్కిస్తారో ఆ నీరే విరేచనాన్ని కదుపుకుంటూ బయటకు వస్తుంది. రక్తంలోని నీరు విరేచనంద్వారా పోవలసిన పనిలేదు.
3. శరీరంలోని లవణాలు ఏమీ పోవు. అందుచేతనే ఎనిమావల్ల నీరసం రాదు. ఎన్ని రోజులైనా ప్రతిరోజూ చేసుకోవచు. రోజూ చేస్తాము కాబట్టి ప్రతిరోజూ మలం ఈ నీటికి నాని బయటకువస్తుంది.
4. మాత్రం వల్ల మాడు నాలుగు నీళ్ళ విరేచనాలు కావడానికి 2-3 గంటల సమయం తీసుకుంటుంది. ఎనిమాలో అయితే ఒక్కసారే కదిలిన మలమంతా 10 నుండి 15 నిమిషాలలో బయటకు వస్తుంది. ఇంకోసారి వెళ్ళానవసరం ఉండరు.
5. మందుల వల్ల ప్రేగుల్లో ఉండే ఉపయోగపద్ధె బాణీరియా విరేచనంలో బయటకు కొట్టుకుపోతుంది. కానీ ఎనిమాలో అలాంటి నష్టము ప్రేగుకు జరగదు.
6. ప్రేగును పూర్తి శుభ్రం చేసుకోవచు.

ఎనిమా ఎలా చేసుకోవచు: మనకి మనం చేసుకునే పద్ధతి ఒకటి, వేరే వారి సహాయంతో చేసుకునే పద్ధతి రెండవది.

ఎవరికి వారే చేసుకునే పద్ధతి: మనకి మనమే చేసుకోవదం కూడా చాలా తేలికే. ముందుగా ఎనిమా డబ్బాని శుభ్రంగా కడిగి మలద్వారంలో పెట్టుకునే పెన్నులాంటి గొట్టానికి కొబ్బరినూనే రెండు చుక్కలు ప్రాయాలి. మనం ఎనిమా

చేసుకునే ముందు నేలమీద ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని మోకాళ్ళ దగ్గర ముదుచుకోవాలి. అంత ఖాళీ బాత్ రూమ్ లో ఉంటే అక్కడే చేసుకోవచ్చ. లేదా బెద్ద రూమ్ లో కూడా చేసుకోవచ్చ. తరువాత ఎనిమా డబ్బు నిండా నీరుపోసి, డబ్బును నేలమీద ఉంచి, అప్పుడు మలద్వారంలో పెట్టుకోవలసిన గొట్టాన్ని నుమారు రెండు అంగుళాల లోపలికి మలద్వారంలో పెట్టుకుంటారు. తరువాత ఎదమ చేతితో డబ్బును పట్టుకుని పైకి ఎంత ఎత్తు లేపగలిగితే అంత ఎత్తు లేపి అలా పట్టుకుంటారు. ఒకవేళ డబ్బులో నీరు మీ ప్రేసులోకి ఎక్కినట్లుగా తెలియకపోతే డబ్బు క్రింద పెట్టి చేతితో మలద్వారం లోనికి గొట్టాన్ని సరిగా జరుపుకుని మరలా డబ్బును పైకి లేపుతారు. ఇలా 4, 5 నిమిషాలలో డబ్బులోని నీరు పూర్తిగా లోపలకు వెళుతుంది. డబ్బులో నీరు అయిపోయినప్పుడు నీరు కొట్టిగా బుడ బుడమని మ్రోగుతుంది. అప్పుడు దింపేసి దొడ్డోకి వెళ్ళవచ్చ.

ఇందులోనే ఇంకోక రకంగా చేసుకోవచ్చ. పైన చెప్పినట్లు చేసుకుంటే నీరు సరిగా ఎవరికన్నా ఎక్కుక పోతే అప్పుడు ఇలా చేయవచ్చ. మనం పడుకునే దగ్గర డబ్బును తగిలించడానికి 3 అడుగుల ఎత్తులో ఏదైనా మేకు లాంటిది ఉండేలా చూడండి. నుంచుని మలద్వారంలోకి గొట్టాన్ని పెట్టి, అప్పుడు డబ్బును నేలమీద నుండి లేపి ఆ మేకుకు తగిలించి మీరు కుడిచేతి ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుంటారు. నీరు సరిగా ఎక్కుకపోతే మీ ఎదమ చేతితో గొట్టాన్ని పట్టుకుని అటూ, ఇటూ, లోపలికీ, బయటికీ జరుపుకుంటే నీరు బాగా వెళుతుంది. అలా చేతితో పట్టుకుని జరుపుకోవడానికి పైన చెప్పిన పద్ధతిలో అయితే ఎదమ చేతిలో డబ్బు ఉండటం వలన జరపడం కుదరదు. పైన మార్గానికి, దీనికి అదే భేదం. కొత్తవారు మొదట నాలుగైదు సార్లు ఇలా చేసి అనుభవం వచ్చాక పైన చెప్పినట్లు చేతితో డబ్బును పట్టుకొని చేసుకోవచ్చ.

ఇంకోకరి సహాయంతో చేయించుకునే పద్ధతి: మనం బాత్ రూమ్ లోనో, బెద్ద రూమ్ లోనో చాప వేసుకుంటాము. తలుపు లోపల మనముంటే, తలుపు బయట ఎవరన్నా డబ్బు పట్టుకుని నుంచుంటారు. తలుపు క్రింద నుండి లేదా తలుపు

సందులో నుండి రబ్బిరు పైపు మన వద్దకు వచ్చేటట్లు చేసుకుంటాము. బయటి వారికి మనం కనపడము. బయటవారు డబ్బాలో నీరు పోసి క్రింద ఉంచాలి. అప్పుడు మనం గొట్టాన్ని మలద్వారంలో పెట్టుకున్న తరువాత డబ్బా లేపమని చెబితే వారు డబ్బాను బోడ్టు ఎత్తువరకు లేపి పట్టుకుంటారు. మన ప్రేగులోనికి నీరు వెళుతూ ఉంటుంది. వెళుతున్నదీ లేనిది బయట పట్టుకున్న వారికి కనబడుతుంది. నీరు డబ్బాలో అయిపోయేముందు బయటివారు డబ్బాను కిందపెట్టి అయిపోయినట్లు చెబితే మనం అప్పుడు గొట్టాన్ని తీసి దొడ్డోకి వెళ్ళవచ్చు. ఇది చాలా తేలిక మార్గం. త్వరగా చేసుకోవడం పూర్తి అవుతుంది.

బాగా లావు ఎక్కువ ఉండో, కీళ్ళనొప్పులున్నవారో క్రింద పదుకోలేక పోతే బల్లమీదైనా పదుకుని చేసుకోవచ్చు. పదుకోవడం కూడా కష్టంగా ఉన్నవారు బాత్త రూమ్ లోనే నుంచుని గొట్టాన్ని పెట్టుకుని డబ్బాని బాగా ఎత్తుగా తగిలించి ముందుకు వంగి చేతులు దేనిమీద ఆన్నా పెట్టి అలా వంగి చేసుకోవచ్చు. మీరు ఎలాగైనా చేసుకోండి డబ్బాలో నీరు మలం ప్రేగులోకి ఎక్కాలి. పైన చెప్పినవన్నీ తేలిక మార్గాలు.

ప్రేగు నిండా నీరు ఎక్కిన తరువాత గొట్టాన్ని మలద్వారం నుండి తీసి చాపమీద వెల్లకిలా తిరిగి పదుకుని అలా 3-4 నిమిషాలు ఆపగలిగితే ఆపవచ్చు. తరువాత దొడ్డోకి వెళతారు. ఈ ఎక్కిననీళ్ళు బయటకు రావడానికి 10-15 నిమిషాలు పట్టవచ్చు. దొడ్డో మనం 10-15 నిమిషాలు ఉండాలి. వెళ్ళి కూర్చున్న వెంటనే స్పిండ్ గా నీరు కొంత బయటకు వచ్చి అప్పుడు మలం కొద్దిగా వస్తుంది. కొద్దిసేపైన తరువాత ఏమీ రాకుండా ఆగుతాయి. అప్పుడు మనం లేచి నుంచొని రెండు చేతులతో బోడ్టు క్రింద, పైన నొక్కి (పెద్దప్రేగు ఉండే భాగాన్ని) మరలా కూర్చుంటాము. కొంత నీరు, మలం మళ్ళీ వెళుతుంది. ఇంకా రెండు మాడు నిమిషాలు గడిచాక మరలా నుంచొని ప్రేగుని నొక్కి కూర్చుంటాము. ఈ 10-15 నిమిషాల సమయంలో 2-3 సార్లు ఇలా నుంచొని ప్రేగుని నొక్కుకుని

కూర్చువదంవల్ల అందులో ఉన్న నీరు, మలం బాగా కదిలి బయటకు వస్తుంది. ఇదే ఎనిమా కార్యక్రమం అంటే.

ఏ నీరు ఎనిమాలో వాడాలి: హస్పిటల్స్ లో అయితే సబ్బుని నీటికి కలిపి ఆ నీరు ఎనిమాలో వాడతారు. అది మంచిపద్ధతి కాదు. సబ్బులు, ప్రేగులలో ఉండే జిగురు పొరలను కోసేస్తాయి. లోపల జిగురు గ్రంథులు బాగా దెబ్బతింటాయి. ఎమర్జెన్సీలో డాక్టర్లు ఎప్పడో ఒకసారి వాడతారు కాబట్టి సబ్బువేస్తే వేయవచ్చు. మనం ప్రతిరోజూ ఎనిమా చేసుకునేటప్పుడు అలా సబ్బులు వాడరాదు. చాలా మందులను నీటిలో కలిపి ఎనిమాద్వారా ప్రేగులోనికి ఎక్కిస్తారు. అవి మనం వాడకూడదు. ఏ మందులను కూడా నీటిలో కలపకూడదు.

1. గోరు వెచ్చని నీరు: నీటిలో క్రిములు, దోషాలు ఉంటాయనుకున్నప్పుడు నీటిని సుమారు రెండు లీటర్లు పొయ్యి మీద మరిగించి ఆ నీటిని గోరు వెచ్చగా చల్లార్చి వడకట్టి అప్పుడు ఎనిమాలోకి వాడవచ్చు. ఎప్పుడు ఎనిమాకైనా ఇలా చేసిన నీరే వాడాలి.

2. నిమ్మ నీరు: పైన చెప్పినట్లు చేసుకున్న గోరువెచ్చని నీటికి నిమ్మరసాన్ని (ఒక కాయరసాన్ని) తుక్కు పడకుండా పిండి వడకట్టి అప్పుడు ఎనిమా చేయవచ్చు. రోజూ ఈ నీటిని ఎనిమాకి వాడము. ఎప్పుడన్నా ఒకటి రెండు రోజులు వాడుకుంటాము. నిమ్మ పులుపుకి ప్రేగులో ఉండే జిగురు గ్రంథులు ప్రభావితమవుతాయి. మలబద్ధకం ఉన్నవారికి ప్రేగులలో జిగురు బాగా చిక్కగా అయ్యి మలము జిగురు కలుసుకుని అంటుకుని ఉంటాయి. ఈ నిమ్మరసం పులుపు ఆ చిక్కబద్ధ జిగురంతటినీ పలుచగా చేస్తుంది.

3. వేపనీరు: రెండు లీటర్ల నీటిని పొయ్యమీద పెట్టి అందులో కడిగిన వేప ఆకును (రెండు గుప్పెళ్ళు) వేసి మరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని గోరువెచ్చగా చల్లార్చాలి. అప్పుడు వడకట్టి, ఆ ఆకుపచ్చని నీటిని ఎనిమాలోకి వాడుకోవాలి. ముందుగా గోరువెచ్చటి నీటితో 4-5 రోజులు ఎనిమా చేసుకున్న తరువాత 3-4

రోజులు వరుసనే 'వేపనీరు' ఎనిమాలో వాడుకోవచ్చు. మరలా మామూలు నీరు 4-5 రోజులు వాడాక ఇంకా అవసరం అనుకుంటే ఆప్పుడు మరలా 3-4 రోజులు వేపనీరు వాడవచ్చు. వేపకు క్రిమిసంహారక గుణముంది. వేపనీరు ఎనిమాలో వాడటం వలన లోపల ఉన్న క్రిములు ఎమీబాలు, అపకారం చేసే బ్యాక్షీరియాలు, నులిపురుగులు, నలుగు పాములు ఇలాంటి క్రిములన్నింటినీ చంపడమో లేదా బయటకు ఎనిమా నీళ్ళతో వచ్చేట్లు చేస్తుంది. ఈ చేదుకి గిలగిలా కొట్టుకుంటూ క్రిములు బయటకు వస్తాయి. ప్రేగులను క్రిముల నుండి రక్షించడానికి వేపనీరు పనికి వస్తుంది.

గమనిక: ఎనిమా ద్వారా ప్రేగులోనికి ఎక్కించే నీరు గోరువెచ్చగా ఉండాలి తప్ప, ప్రేగులకు కాలే విధముగా ఉండకూడదు. వేడి ఎక్కువైతే ప్రేగులు దెబ్బతిని పోయి, జిగురుపొరలు అన్న బయటకు వచ్చేస్తాయి జాగ్రత్త.

ఎనిమా ఎప్పుడు చేయాలి: ఎనిమాని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు చేయకూడదు. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు ఎనిమా చేయరాదు. పొట్టనిండా నీరు ఉన్నప్పుడు కూడా ఎనిమా చేయరాదు. మొదటి దఫా నీటిని త్రాగాక 30 నిమిషాల తర్వాత ఎనిమా చేయవచ్చు. అప్పటికి మనం త్రాగిన నీరు పొట్ట, ప్రేగులను ఖాళీ చేసి రక్తంలోనికి వెళతాయి. సాయంకాలం చేయాలంటే పొట్టలో ఆహారం లేకుండా ఆకలి అవుతున్నప్పుడన్నా చేయవచ్చు. ఎనిమా రోజుకొక్కసారి సరిపోతుంది. మరీ ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉండి ఎప్పుడన్నా కడుపులో బాధగా గానీ, నొప్పిగానీ ఉంటే అలాంటప్పుడు సాయంకాలం కూడా చేయవచ్చు.

ఎవరు ఎనిమా చేసుకోవాలి :

1. రోజుకి రెండు మూడు సార్లు సాఫీగా విరేచనం వెళ్ళేవారు అక్కర్లేదు.
 2. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళేవారు, ఆ ఒక్కసారి కూడా సాఫీగా అయితే అక్కరలేదు.
- వీరు ఆహారపు అలవాట్లు కొద్దిగా మార్చుకుంటే రెండు మూడు రోజుల్లోనే 2-3

సార్లు విరేచనం అపుతుంది.

3. రోజుకొక్కసారి వెళుతున్నా, ఆ వెళ్ళే మలం కొద్దికొద్దిగా 15-20 నిమిషాల సమయం కదలడానికి పట్టినా అలాంటి వారు ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
4. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళి వచ్చినా ఇంకా మలం మిగిలి ఉందని, ఇంకొకసారి వెళ్తే బాగుండనిపించినా లేదా రోజుకి 2-3 సార్లు వెళ్ళి ప్రతిసారి అసంతృప్తి కలుగుతున్నా అట్టివారు ఎనిమా చేసుకోవడం మంచిది.
5. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళిదికూడా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఒకట్టుము లేకుండా వస్తుంచే ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
6. రెండు రోజుల కొకసారి, 3-4 రోజుల కొకసారి వెళ్ళివారు, తప్పనిసరిగా ఎనిమా 20-25 రోజులు ప్రతి రోజూ చేసుకోవడం మంచిది.
7. బాగా ఆకలి తగ్గినవారు, పూర్తిగా ఆకలి చచ్చిపోయిందనుకునేవారు కూడా వారం, పది రోజులు ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
8. బాగా నులిపురుగులు, నలుగుపాములు, ఆసనంలో దురద మొదలగు ఇబ్బందులున్న వారు ఎనిమా తప్పక చేసుకోవాలి.
9. అమీబియసిన్ బాధ ఎక్కువగా ఉన్నా, కడుపు అస్తమానం ఉబ్బుతూ ఉన్నా, గ్యాసువాసన బాగా ఎక్కువగా వస్తూ ఉన్నా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
10. పైల్స్, ఫిషర్స్ ఇబ్బంది ఉన్నవారు కూడా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు. కాకపోతే జాగ్రత్తగా గొట్టం లోపలకు పెట్టుకోవాలి. నష్టమేమీ ఉండదు.

పైన చెప్పిన ఇబ్బందులున్న వారందరూ ప్రతిరోజూ ఉదయం నీరు త్రాగిన వెంటనే ఎంతో కొంత మోషన్ అయినప్పటికీ లేదా అసలు కాకపోయినప్పటికీ ప్రతిరోజూ ఎనిమా చేయడం మంచిది. అలా 10-15 రోజులు అందరూ చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉన్నవారు 20-25 రోజులు లేదా నెల రోజుల పాటు రోజూ చేసుకోవచ్చు. ఇలా ఇన్ని రోజులు రోజూ చేయడం వలన నష్టమేమీ ఉండదు. రోజూ మనం తీసుకొనే ఆహారం అంతా నేను చెప్పినట్లుగా మామూలుగా తెనవచ్చు.

ఎనిమా రోజూ చేస్తే అదే అలవాటు గాదా: చాలా మందికి ఈ సందేహము కలుగుతుంది. మనకు ప్రేగులో విరేచనం సరిగా వదలడం లేదు గాబట్టి ఎనిమా సహాయం తీసుకుంటున్నాము. ఎనిమా చేసుకోవడం 15-20 రోజులు అలవాటు అయితే ఎనిమా చేయకపోతే ఇక విరేచనం రాదని కొందరికి భయం ఉంటుంది. మీకు ఆ భయం ఆక్కర్లేదు. నీటిని రెండు మూడు దఫాలుగా త్రాగే మార్గం మనకు ఉండగా ఎనిమా అవసరం ఎందుకు? ఏ రోజు ఎనిమా మానితే ఆ రోజు నీళ్ళ వత్తిడి వల్ల వెంటనే విరేచనం అవుతుంది. కాలు విరిగినప్పుడు కొన్నిరోజులు కుర్ర సహాయంతో నడుస్తారు. కాలు బాగు అయ్యక కుర్రను వదిలివేస్తారు. అంతేగాని నాకు ఈ రెండు నెలలు కుర్ర అలవాటయింది, అది లేకుండా నేను నడవను అని అంటారా! అలాగే నడక వచ్చాక కుర్రను వదిలినట్లు అవసరం తీరాక ఎనిమాని వదిలిపెట్టవచ్చు. ఎనిమా అలవాటు గాదు.

ఇన్నాళ్ళూ చేయని ప్రేగు శుభ్రాన్ని ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ చేసుకుంటూ రోజూ మంచి ఆహారాన్ని తీనే ప్రయత్నం ఇక చేధాము. ఎనిమాని ఇలా 15-20 రోజులు చేయడం ద్వారా, ప్రేగు 50-60 శాతం ఖాళీ అయ్య మనం తీన్న ఆహారం నుండి తయారైన మలం ఆక్కడ నుండి ఏ రోజుది, ఆ రోజు పూర్తిగా బయటకు పోతూ ఉంటుంది. ఆప్పటి నుండీ ప్రేగులో కొత్తగా పేరుకు పోయే మలం అంటూ ఉండదు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకం ఉన్నవారికి 20-25 రోజుల ఎనిమా ద్వారా పూర్తి ప్రేగు శుభ్రం కాదు. 50-60 శాతం అవుతుంది. మిగతాది శుభ్రం కావాలి అంచే పూర్తిగా ఉపవాసాలు చేస్తూ (డాక్టరు పర్యవేక్షణలో) రోజూ ఎనిమా చేస్తే ఆ పాతమలం అంతా అప్పడు పోతుంది. ముందు 5-6 నెలల పాటు మంచి ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, కొన్ని రోజులు ఎనిమా చేసుకుంటూ రోజూ సాఫీగా విరోచనం అయ్యేట్లు చూసుకోవాలి. ఎప్పుడైనా ఒక నెలా రెండు నెలలు ఖాళీ దీరికినప్పుడు ప్రకృతాశమంలో చేరి ఉపవాసాల ద్వారా పూర్తి ప్రేగు శుభ్రాన్ని అప్పడు చేధాం. ముందుగా ఎనిమా ఉబ్బాకి పని చెబుదాం. ప్రతి ఇంట్లో తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన పరికరం ఎనిమా ఉబ్బా. మనకు సూదీ, దారం

అవసరం రోజు రాకపోయినా ఎప్పుడున్నా అవసరం వస్తుందని ముందే కొని జాగ్రత్తగా పెట్టుకుంటాము. అలాగే ఎనిమా దబ్బా కూడా ఉంచే ఎప్పుడు ఇబ్బంది వచ్చినా, ఎప్పుడు మలం వెళ్ళక పోయినా, కడుపునొప్పిగా ఉన్నా, ఏ రోజు అవసరమైతే ఆ రోజు చేసుకుని ప్రక్కన పెట్టవచ్చు. ఏ ఇంట్లో బాత్ రూమ్ గూటిలో చూసినా ఎనిమా దబ్బా తప్పని సరిగా ఉండాలి. ఇది మన ఆరోగ్య అవసరం.

గమనిక: ఆపరేషన్ సామాన్లు అమ్మె (సర్కిల్ పోప్) పొపుల్లో ఎనిమా దబ్బాలు అమ్ముతారు. ఎవరికి కావలసినా బస్తీలలో ఈ పొపులలో సంప్రదించి వాటిని కొనుకోవచ్చు. ఒక దబ్బానే ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు. మరీ ఇబ్బంది అనుకుంచే గొట్టాలు ఎవరివి వారు విడిగా కొని వాడుకోవచ్చు.

25. సందేహాలు- సమాధానాలు

- విరేచనమయితేనే ముందు - ధ్యానం కుదురుంది లెండు
- శ్రమచేసేవారు ఎక్కువ త్రాగుతారు నీరు - విరేచనం విషయంలో ఇబ్బందిపడరు వారు
- రెండురోజులకొక్కుసారి కాదన్నా - వెళ్లాలి రోజుకు రెండుసార్లన్నా
- ప్రేగుల్లోనికి వెళ్లిన నీళ్లు మలాన్ని నానబెట్టు - జరుపుకుంటూ బయటకు నెట్టు
- నిద్రలేచిన వెంటనే విరేచనం - నిండైన సుఖానికి అదే నిర్వచనం
- పచ్చి ఆహారం తొందరగా అరుగుతుంది - ప్రేగులలో బాగా జరుగుతుంది
- తాతలకు మలబద్ధకానికి లేదు సంబంధం - నీవు తలచుకుంచే పోతుంది మలబంధం
- నులిపురుగుకి పసుపుమందే - విరేచనం బాగా అయితే పోతాయి ముందే
- విరేచనం కోసం టీ, కాఫీలెందుకో - మంచినీరుందిగా అందుకో!
- ఎనిమా చేసుకుంచే లేదు నష్టం - వదులుతుంది మలమనే అరిష్టం
- ముక్కుతూ అయితే విరేచనం - చేసెయ్ ఎనిమాతో విమోచనం
- రంగురంగుల విరేచనం - లోపం కాదు, వద్ద భయం
- ఆహారంలో, ఆలోచనలో చేసుకో మార్పు - మలబద్ధకానికి పెట్టాలి ఇక పుల్ షైప్
- సరిగా విరేచనమయితేనే నంట - తిన్నది పడుతుంది వంట
- జలం త్రాగి మలం వదులు - మలం వదిలితేనే బయటకు కదులు

1. తెల్లవారుజామున నిద్రలేచిన వెంటనే ధ్యానము చేయడం మంచిదా? లేదా విరేచనం పని పూర్తయాక ధ్యానం చేస్తే మంచిదా?

సమాధానం: ఎక్కువమందికి ఉన్న అలవాటు అయితే నిద్ర లేచిన వెంటనే ధ్యానం చేయడము. తరవాతే వేరే ఆలోచన. మలానికి మనస్సుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే ప్రేగులలో నరాలు మూలాన్ని సళ్ళు వదలి ఉంటాయి. వెంటనే మలాన్ని వదలే ప్రయత్నం చేస్తే చాలా తక్కువ టైములో ఎక్కువ విరేచనం సులువుగా జరిగి వెళుతుంది. విరేచనం అయ్యేసరికి ప్రేగులలో ఎంతో భారం పోయినట్లు అవుతుంది. ప్రేగులు ఖాళీ అయినందున, శ్వాసలు నిండుగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోగలుగుతాయి. మలం వెళ్ళకముందు కంచే, మలం వెళ్ళిన తరువాత శ్వాసలు తీసుకునే సంఖ్య తగ్గడం జరుగుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య ఎంత తగ్గితే మనస్సు అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానంలోకి మనస్సు వెంటనే వెళ్ళగలుగుతుంది.

మనం నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి, అల్ఫాహారం తీసుకునేలోపు రెండు, మూడు దఫాలుగా నీరు త్రాగాలని చెప్పుకుంటున్నాము. ధ్యానం అయ్యాక నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించే కంచే, లేచిన వెంటనే నీరు త్రాగి, విరేచనం అయ్యాక ధ్యానానికి వెళ్తితే నీరు త్రాగడానికి కూడా సరిపడా టైము ఉంటుంది. ధ్యానము అయ్యాక మిగతా దినచర్యను చేయడానికి సరిపడా టైము ఉంటుంది. విరేచనం అయ్యాక ధ్యానం చేయడం అనేది మనస్సుకి తేలికైన మార్గం.

2. శారీరకశ్రమ చేసేవారికి, చేయనివారికి విరేచనం వెళ్ళ విషయంలో ఏదైనా మార్పు ఉంటుందా?

సమాధానం: మనం తిన్నాలిపోరం అరగాలన్నా, విరేచనం సాఫీగా కావాలన్నా శరీరానికి కొంత శ్రమ కూడా అవసరం. బాగా పనిచేసేవారికి కండరాలకు రక్కప్రసరణ బాగా అయి శక్తిపంతంగా ఉంటాయి. అవయవాలన్నీ చురుకుగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా ప్రేగుల కండరాలు కూడా శక్తిపంతంగా వుండి జీర్ణక్రియకు అవసరమైన కదలికలు చక్కగా ఉంటాయి. పొట్ట కండరాలు విరేచనం విసర్జించే సమయంలో పనిచేస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి కూడా బలంగా

ఉండాలి. శ్రమపదని వారికి, భోంచేసి కూర్చునే వారికి, బెడ్ రెస్ట్ తీసుకొనే వారికి మలబద్ధకము వుంటూ వుంటుంది.

ఇక రెండవ కారణం ఆలోచిస్తే పనిచేసేవారు తిన్నంత పనిచేయనివారు తినలేరు. ఎవరు ఎక్కువ తించే వారికి ఎక్కువ విరేచనం తయారవుతుంది. ప్రేగులో విరేచనం ఎక్కువ ఉన్న వారికి త్వరగా జరుగుతుంది. పైన నీళ్ళట్టాంకులో నిండుగా నీరు ఉంచే క్రిందకు స్థిరుగా కదలి వస్తాయి. అలాగే పనిచేయనివారు తక్కువ తిన్న కారణంగా తక్కువ మలం పొడవు ప్రేగులలో జరిగి రావడానికి వల్తిడి చాలక మెల్లగా వస్తూ ఉంటుంది. పనిచేసుకునే లేబరు రోజు రెండు పూట్లూ దొడ్డీకి వెళ్ళడానికి ఇవే కారణాలు. శారీరక శ్రమ చేసే వారు నీరు కూడా ఎక్కువ త్రాగుతారు. నీరు కూడా వారికి ఈ విషయంలో సహకరిస్తుంది. విరేచనం విషయంలో కూడా పనిచేసుకునే వారికి ఎక్కువ లాభాలు ఉన్నాయన్న మాట.

3. ఎప్పుడైనా విరేచనం సాఫీగా కాకపోతే ఆ రోజు ఆసనాలు, ప్రాణాయమం చేయాలా, మానాలా?

సమాధానం: విరేచనం కానప్పుడు పొట్టలో బాగా బరువుగా, నొప్పిగా ఉండి సుఖముగా లేకపోతే ఆ రోజు మానడం మంచిది. అలా కాకుండా వెళ్ళిపోయినందువల్ల మీకు అంత ఇబ్బంది ఏమీ పొట్టలో అనిపించకుండా ఉంచే, అప్పుడు ప్రాణాయమం, ఆసనాలు ప్రారంభించడం మంచిదే. కాకపోతే సుఖ విరోచనం అయినప్పుడు ప్రాణాయమంలో గాలి వెళ్ళినప్పుడు లాగా ఈ రోజు వెళ్ళదు. అలాగా ఆసనాలలో రోజ్జూలాగ ఎక్కువ సమయం ఆసనంలో ఉండగలిగినట్లు, అపగలిగినట్లు విరేచనం అవ్వని రోజులలో ఉండలేరు. చేయడం వలన శరీరానికి నష్టం లేదు. ఇవి రెండూ మానకుండా చేయడం వలన ప్రేగులలో కదలికలు పెరిగి ఆసనాలు అయ్యాక సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

4. నీళ్ళ విరేచనాలు అయినపుడు ఉపు, పంచదార కలిపిన నీరు త్రాగవచ్చా?

సమాధానం: శరీరంలో నుండి పోయిన నీటిని సపరించడానికి ముందుగా ఒక గ్రాసుడు నీటిని మెల్లగా కాఫీ త్రాగినట్లు కొఢికొఢిగా 15 నిమిషములు సేపు త్రాగడం మంచిది. శరీరం నుండి లవణాలు పోయి నీరసంగా ఉన్నట్లు గ్రహించితే, పైన చెప్పినట్లు నీరు త్రాగినా నీరసం తగ్గడపోతే, అప్పుడు ఉపు, పంచదార కలిపిన నీటిని పైన చెప్పిన విధంగా త్రాగవచ్చ. మంచినీటిని త్రాగేముందు గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఆ వేడినీటిని అలా మెల్లగా గంటకొకసారి చౌపున ఇవ్వడం మంచిది.

5. రోజూ మూత్రం సాఫీగా వెళుతూ, విరేచనం రెండు రోజులకొకసారి వెళ్ళినా ఘరవాలేదని కొంత మంది వైద్యులు అంటూ ఉన్నారు. అది ఎంత వరకు నిజం?

సమాధానం: ప్రతి రోజూ మూత్రం వెళ్ళడం ఎంత ముఖ్యమో, అలాగే రోజూ సుఖవిరేచనం కావడం అంత ముఖ్యం. రానపుడు చేసేది లేక రెండు రోజులకు వెళ్ళినా ఘరవాలేదులే అని సర్దుకు పోవడమే, అది అసలు భోజనం దొరకని వాడికి రెండు రోజులకొకసారి దొరికినా అదృష్టమే అనుకుంటాడు. విరేచనం విషయంలో ఈ రోజుల్లో అందరిపనీ అలాగే ఉంది. పూర్వం డాక్టర్లు, ముందు వెళ్ళగానే రోగుల్ని విరేచనం అవుతుందా అని అడిగేవారు. ఈ కాలంలో ఎవరూ అడగడం లేదు. అసలు దాని సంగతి వదిలేసారు. ఎక్కువ మంది డాక్టర్లు రోజుమార్చ రోజైనా ఘరవాలేదని ఎందుకంటున్నారో నాకు చాలాకాలం అర్థం కాలేదు. మలబద్ధకం అనేది ఏ వృత్తిలో ఉన్న వారికి ఎక్కువగా ఉంటుందనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి కొందరు సర్వే చేశారు. ఆ విషయాన్ని నేను చదవడం జరిగింది. ప్రథమ ష్టానంలో డాక్టర్లే ఎక్కువగా ఈ ఇబ్బందితో బాధ పడుతున్నట్లు అందులో ఉంది. నాకు అప్పుడు తెలిసింది ఏమిటంటే, రెండు రోజులకొకసారి ఘరవాలేదని వైద్యులు అనడంలో రహస్యం ఆలోచిస్తే, వారి

ఇబ్బంది కూడా అదే కాబట్టి అలా అనదం జరుగుతూ ఉంది. రెండు రోజులకొకసారి కాదు, రోజుకి రెండు సార్లన్నా వెళ్ళకపోతే ఎంతో నష్టం లోపల జరుగుతుంది.

6. మలబద్ధకం ఉన్నవారు వేడినీరు (గోరువెచ్చని) త్రాగితే మంచిదా? లేదా చల్లనినీరు త్రాగితే మంచిదా?

సమాధానం: ఫ్రైజ్ నీరు పనికిరాదు. మనం నీటిని ఒకేసారి లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ త్రాగమంటున్నాము. ఇలా ఎక్కువనీరు ఒక్కసారే త్రాగినందువల్ల, సుమారు ఒక 100 మి.లీ. నీళ్ళు మలంప్రేగులోనికి జరిగి వెళ్ళి మలాన్ని నానబెడతాయి. మనం త్రాగే నీరు చల్లగా లేకుండా బావిలో నీరు, బోరు నీరు ఉన్నట్లుగా ఉంచే ఆ నీరే సరిపోతుంది తప్ప వేడినీరు అవసరం లేదు. వాతావరణానికి నీరు చల్లబద్ధప్పుడు, అప్పుడు నీటిని గోరు వెచ్చగా చేసి త్రాగడం మంచిది. మనం త్రాగేనీరు ఎక్కువ చల్లదనం లేకుండా ఉంచే అన్ని విధాలా మంచిది. చల్లగా ఉన్న నీటిని త్రాగితే పొట్ట ఆ నీటిని గోరు వెచ్చగా చేయడానికి ఎక్కువ సేపు పొట్టలోనే ఆపి వేస్తుంది. ఈ లోపున పొట్ట, చిన్న ప్రేగులు ఎక్కువ నీటిని పీల్చుకుంటాయి. అప్పుడు మలం ప్రేగులోనికి వచ్చే నీరు తక్కువగా ఉంటుంది. మీకు పొట్టలో ఎప్పుడన్నా మలబద్ధకం వలన కడుపుబృంగా గ్యాసు పట్టినట్లుగా, చిరాకుగా ఉంచే అలాంటి సందర్భాలలో మాత్రం గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగడం చాలా మంచిది. ఏ నీరైనా ఎక్కువగా ఒకేసారి ఒత్తిడిగా త్రాగడం అనేది మలబద్ధకానికి మంచిది.

7. గ్యాసు ట్రుబుల్ కి, పులుపుకి ఏమైనా సంబంధం ఉందా?

సమాధానం: వాస్తవానికి గ్యాస్ ట్రుబుల్ కి, పులుపుకి అసలు సంబంధం లేదు. పులుపుని ఆహారం నుండి మానినప్పటికీ అది తగ్గదు. పొట్టలో ఎక్కువ యసిడ్స్ ఉండడం వలన పొట్టలోని జిగురుపొరలు దెబ్బ తీంటాయి. ఆ పొరలు కొంతమందికి పూసినట్లుగా అవుతుంది. ఇలా పూత ఉన్నపుడు కొంతమందికి

పులుపు తీంచే ఇంకా మంటగా, నోప్పిగా ఉంటుంది. విరేచనం సాఫీగా కావడానికి ప్రేగులలో అపకారంచేసే బాక్షీరియాలు ఎక్కువగా పుడుతూ ఉంటాయి. ఈ అపకారంచేసే బాక్షీరియాలు పొట్టప్రేగులలోని జిగురుపొరలను పాడుచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ రెండు రకాల ఇబ్బందుల కారణంగా పొట్టప్రేగులలో మామాలు కంచే ఎక్కువ గ్యాసు తయారుకావడం, ఉబ్బరంగా ఉండటం జరుగుతుంది. మీరు మన పద్ధతిలో నీటిని 5, 6 లీటర్లు త్రాగడం ప్రారంభించిన ఒకటి, రెండు రోజులలో నిమ్మకాయను, మిగతా పులుపును మామాలుగా వాడుకోండి. ఆ ఇబ్బంది ఉండదు. నీటి వలన విరేచనం సాఫీగా కావడం వలన గ్యాసెన్స్ ఎక్కువ తయారవడం ఉండదు. రెండు, మూడు రోజుల్లోనే తేలికగా ఉంటుంది.

8. అలవాటున్న వారు ఆముదం ఎప్పుడన్నా త్రాగవచ్చా?

సమాధానం: ఈ విధానం పూర్తిగా ఆచరిస్తూ రోజుకి రెండు, మూడుసార్లు విరేచనం బాగా సాఫీగా అవుతున్నపుడు ఇక ఆముదం అవసరం లేదు. ఈ నియమాలు పాటించక ప్రేగుల్లో దీపాలు బాగా ఉన్నా, మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉన్నా ఎప్పుడన్నా ఆముదం త్రాగి శుభ్రం చేయవచ్చు. అదీ ఎప్పుడూ త్రాగే అలవాటున్న వారైతేనే చేయవచ్చు. కొత్తవారికి ఎంత ఆముదం వాడాలో తెలియక ఎక్కువ త్రాగితే ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యా, నీరసం ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశముంటుంది.

9. లేచిన వెంటనే విరేచనమైనే అది వెళ్ళాక నీరు త్రాగాలా? లేదా అలాంటపుడు కూడా ముందే నీరు త్రాగి వెళ్ళాలా?

సమాధానం: నిద్రలేచిన వెంటనే మంచం దిగి దొడ్డోకి మలవిసర్జనకు ఆర్ట్రోంటుగా వెళ్ళడం అనేది గొప్ప అదృష్టం. లేచిన వెంటనే అర్జంటుగా వెళ్ళవలసి వచ్చినవారు ముందు ఆ విసర్జన కార్బ్యూక్యూమం పూర్తి చేయడం అన్నిటికంచే ఉత్తమం. ఆ కార్బ్యూక్యూమం పూర్తి అయ్యాక వెంటనే త్రాగవచ్చు. లేదా పశ్చాతోముకున్న తర్వాత అయినా నీటిని త్రాగవచ్చు. ఇలా సాఫీగా, ముందే

అప్రయత్నంగా విరేచనం అయిన వారు నీటిని ఒక్కసారే లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ ఇప్పుడు త్రాగక పోయినా ఫరవాలేదు. మెల్లగా త్రాగవచ్చు. లేదా అంచెలంచెలుగా గంట సమయంలో ఈ నీటిని పూర్తి చేయవచ్చు. మలశుద్ధి అయ్యింది కాబట్టి నీటిని ఎంత త్రాగినా మూత్రశుద్ధి అవుతుంది. రెండవ దఫ్టా నీటిని మూత్రం ఒక్కసారే త్రాగితే రెండవ విరేచనం వస్తుంది. కొంతమందికి నిద్రలేచిన వెంటనే మలం రాదుగానీ, అర్ధాంటుగా మూత్రం వస్తూ ఉంటుంది. ఏరు ముందు ఆ మూత్రవిసర్జన పూర్తిచేసి నీటిని త్రాగే కార్బోక్రమం ప్రారంభిస్తారు. ఏరు మూత్రం ఒకేసారి ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి ఎందుకంచే మలాన్ని కదపాలి కాబట్టి.

10. సుఖవిరేచనానికి పచ్చి ఆహారం మంచిదా? ఉడికిన ఆహారం మంచిదా?

సమాధానం: పచ్చి ఆహారమే చాలా మంచిది. పచ్చి ఆహారం అయితే ఎక్కువగా తీనగలుగుతాము. పచ్చి ఆహారము త్వరగా అరుగుతుంది. ప్రేగులలో చాలా త్వరగా ముందుకు జరుగుతుంది. కొత్తకారు లాగా ప్రేగులలో ఈ మలం దూకుతూ ఉంటుంది. ఈ ఆహారం ద్వారా తయారైన మలం మనం పిలిచే దాకా ఆగదు. నీళ్ళను త్రాగి జరపవలసిన అవసరం కూడా తక్కువే. అదే మనల్ని పిలుచుకుని దొడ్డోకి సడిపిస్తుంది. ఎక్కువ విరేచనం కూడా తయారవుతుంది. అదే ఉడికినది అయితే ఇంత ఎక్కువ తీనలేము. ప్రేగులలో అంత బాగా జరగదు. అంత త్వరగా అరగదు. బోరు కొచ్చిన కారు లాగా ప్రేగుల్లో మలం మెల్లగా జరుగుతుంది. మనం పిలిస్తే కానీ పలకదు. మనం వదిలేస్తే హాయిగా నిద్రపోతూ ఉంటుంది. మనకు సుఖనిద్ర లేకుండా చేస్తుంది.

11. వంశపారంపర్యంగా మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఏమైనా ఉందా?

సమాధానం: వంశపారంపర్యంగా మలబద్ధకాలు రావడం అనేది ఉండదు. మన ఇళ్ళలో దొడ్డోకి వెళ్ళి ఒక్కొక్కరు అరగంట కూర్చువడం 2-3 రోజుల కొకసారి

విరేచనానికి వెళ్లడం అనేది చూస్తుంటాము. ఇంట్లో ఎవరు ఎంతసేపు దొడ్డోకి కూర్చుంటున్నారు, ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి వెళుతున్నారనేది కుటుంబంలో అందరి విషయాలు, అందరికీ తెలుస్తుంటాయి. ఇలాంటి విషయాలు చెప్పుకోవోయినా కళ్ళతో చూస్తూ ఉంటాము. ఇంట్లో మనవడికి మలబద్ధకం ఉంటే అది తల్లిదండ్రులకు, తాతలకు సంబంధం లేదు. మా కుటుంబంలో అందరికీ ముత్తాతల దగ్గర నుండి మలబద్ధకం ఉంది, నాది పుట్టు మలబద్ధకం అండి అని కొందరు చెబుతూ ఉంటారు. వారసత్వాలుగా మలబద్ధకాలు రావుగానీ, వారసత్వంగా తిండితినే ఆలవాట్లు మాత్రం వస్తుంటాయి. తాతలనుండి మాంసాహం ఎక్కువగా, రోజూ తినే ఆలవాట్లు, కూర తక్కువ అన్నం ఎక్కువ అనే ఆలవాట్లు, ఎక్కువ నిలువ పచ్చళ్ళు తినే ఆలవాట్లు, నీరు బాగా తక్కువ త్రాగే ఆలవాట్లు ఉంటే అని వారి పిల్లలకు వారు నేర్చడం వలన వస్తాయి. అని తల్లిదండ్రులనుండి, వారితో పాటు అని పోకుండా మనవళ్ళకు, మనవరాళ్ళకు వస్తుంటాయి. వాళ్ళు ఈ ఆలవాట్లను బాగా కొనసాగిస్తుంటే వాటిని చూసిన తాతలు నా మనుమలకు నా ఆలవాట్లే వచ్చినాయి. నాలాగా తినగలరు, ఆరాయించుకోగలరు. మాది ఫలానా వంశం ఏమనుకొంటున్నారు అని గొప్పలు పోతూ ఉంటారు. నా ఉద్దేశంలో వంశపారంపర్యాము అంటే ఈ ఆలవాట్లే. మలబద్ధకానికి ఇదే కారణంగానీ శరీరలక్షణాలు కాదు. ఈ ఆలవాట్లను ఇలాగే కొనసాగిస్తూ ఉంటే మలబద్ధక వంశము. సుగరు వంశము, ఆస్త్రా వంశము... మొదలగునవి అలా వస్తూనే ఉంటాయి. ఒకరి నుండి ఒకరికి వచ్చినవి అని ఎన్నిసార్లు అనుకున్న లాభం ఉండదు. ఆలవాట్లు మారితే మలబద్ధకాలు పోతాయి. ఎవరిమీద నిందలు వేయవలసిన పనిలేదు. తాతదగ్గర నుండి, మనుమళ్ళు, మునిమనుమళ్ళ వరకూ అందరినీ రోజూ ఉదయమే వరుసగా నుంచోబట్టి పాట్ల నిండుగా నీళ్ళు పట్టిస్తే వంశపారంపర్యంగా ఉన్న మలబద్ధకం పునాదులతో సహ ఎగిరిపోతుంది.

12. రోజూ ఎనిమా చేసుకోవడం మంచిదికాదని డాక్టర్లు అంటూ ఉంటారు. అది ఎంత వరకూ నిజం?

సమాధానం: నీళుళుత్రాగి ఆలోచన పెట్టినా కొందరి విరేచనం కదలదు. అలా కదలకుండా ప్రేగులలో గట్టిగా పట్టుకుపోయిన మలాన్ని కదపడం కొరకు ఎనిమాని చేసుకోమనడం జరుగుతున్నది. అలా ప్రతిరోజూ 10-20 రోజులపాటు చేస్తే ప్రేగులలో చెడు అంతా నాని బయటకుపోయి, ప్రేగులు శుభ్రపడతాయని చేయమని చెబుతున్నాము. ఈ విషయం తెలిసిన ఫ్యామిలీ డాక్టర్లు అలా చేస్తే ప్రేగులు దెబ్బతింటాయని అంటుంటారు.

డాక్టర్లు చేయించే ఎనిమాకి, మనం ఇంట్లో నేను చెప్పినట్లు చేసే ఎనిమాకి భేదం ఉంది. డాక్టర్లు సబ్బానీటితో గాని, గ్రీజరిన్ తో గానీ, ఇంకా అవసరమైతే కొన్ని మందుల ద్రావకాలతో గానీ ఎనిమా ఇస్తుంటారు. వారు ఇవి తప్ప గోరు వెచ్చని నీరు ఎనిమా చేసుకోవడానికి వాడరు. ఒక్కసారే ఎక్కువ చెడు పోవడానికి వారు అలా మందులు ఎనిమాలో వాడతారు. వాటివల్ల నష్టముంది కాబట్టే ఎప్పుడన్నా ఒక్కసారి, అత్యవసరమైనపుడు చేస్తారు. మనం ఇక్కడ వాడేది గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే. ఒక్కరోజులో పోవాలని మనం తొందరపడటం లేదు. మెల్లగా రానివ్వండి, నష్టమేముంది. నష్టం రాకూడదంటే ఏమీ కలుపకుండా గోరువెచ్చని నీటితోనే ఎనిమా చేయవచ్చు. మనం ఇలా చేస్తున్నామని తెలియక, వారుచేసే ఎనిమాను దృష్టిలో ఉంచుకొని, అంటే అనవచ్చు. ఇలా గోరువెచ్చటి నీటితో ఎనిమా ఎన్ని రోజులు చేసుకున్నప్పటికీ ప్రేగులకు నష్టం ఉండదు.

13. పసుపు మ్రింగితే ప్రేగులలో ఉన్న నులిపురుగులు పోతాయంటారు. నిజమేనా? పసుపు వల్ల నులిపురుగులు ఇక పుట్టుకుండా చేయవచ్చా?

సమాధానం: పసుపును సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయోటిక్ అంటారు. పసుపును ముద్ద కింద చేసి పరగదుపున మ్రింగిస్తే ప్రేగులలోనున్న నులిపురుగులు చనిపోతాయని చెబుతూ ఉంటారు. పసుపులో నిజంగా అంత గొప్ప గుణం ఉంటే

ఉండవచ్చు. పసుపు పుట్టిన నులిపురుగును చంపవచ్చు గానీ నులిపురుగుని ఇక పుట్టుకుండా చేయలేదు. ఏమందులూ కూడా ఈపని చేయలేవు. నులిపురుగులు అనేవి ప్రేగులలో మలం ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండటం వలన కొత్తవి పుడుతూ అక్కడే నివాసం ఏర్పరచుకొంటాయి. మందు అనేది పుట్టినవాటిని చంపుతూ ఉంటుంది. అటు పుట్టుట, ఇటు మందులతో చంపుట. ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. మందులో, పసుపో వాడిన కొద్దిరోజుల వరకు కనబడవు. తరువాత మామూలే. అని ఇక పుట్టుకుండా, ఇక రాకుండా జీవితంలో ఉండాలంచే రోజుకి రెండుమూడు సార్లు ఏరోజు విరేచనం ఆరోజు అయ్యేటట్లు చేసుకోవడం అనేది సరైన మార్గం. పదార్థం కదలిక లేకుండా నిలువ ఉంచే అందులో నుండి క్రిమిపుట్టుక తప్పదు.

14. ఏ పుస్తకాలలోను రోజుకి 2-3 సార్లు విరేచనం అవ్యాలని లేదు. అలా ఇంతవరకు ఎవరూ చెప్పలేదు. అన్నిసార్లు వెళ్ళాడం సహజం కాదేమో అనిపిస్తున్నది? సమాధానం: ఏ డాక్టర్లూ, ఏ గురువులూ అలా రోజుకి రెండు సార్లు, మూడు సార్లు వెళ్ళి ఉండరు. వాళ్ళాందరూ రోజుకి ఒక్కసారో, రెండు రోజులకి ఒక్కసారో వెళ్ళి ఉంటారు. అందుచేతనే అందరూ ఒక్కసారనే ప్రాశారు. ఇంతవరకు లేని కొత్త విషయాన్ని చెప్పినప్పుడు సంశయాలు అనేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. తొందరగా నమ్మలేము కూడా. శాకాహారాన్ని తీంటూ రోజుకి ఒకసారి లేదా రెండు రోజులకు ఒకసారి వెళ్ళే ప్రాణిని నేను ఇంతవరకూ చూడలేదు. మనుషుల్లోనే ఈ రకం ఉన్నారు. ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్ని సార్లు వెళ్ళాడం అనేది శాకాహారం యొక్క గుణం. మనం ఇంతకాలం అలా వెళ్ళలేదు కాబట్టి ఇప్పుడు కొత్తగా ఉంటుంది. అసహజమైన జీవనం సాగించేవారు ఎక్కువగా ఉన్నారు. రకరకాల రుచులు, రకరకాల ప్రకృతి విరుద్ధమైన అలవాట్లవల్ల ఎక్కువమంది మనుషులకు కొన్ని సహజమైన విషయాలు అసహజంగాను, కొన్ని అసహజమైన విషయాలు సహజంగాను కనబడటం అనేది లోకంలో ఎప్పుడూ ఉంటున్నది. అది ఎప్పుడూ తప్పదు.

15. టీ, కాఫీలు గానీ, సిగరెట్లు గానీ త్రాగితేనే కొంతమందికి విరేచనం వస్తుంది. అవి లేకుంచే మలం జరుగదని అంటూ వుంటారు. అది ఎంతవరకు నిజం?

సమాధానం: టీ, కాఫీలకు గానీ, సిగరెట్లకు గానీ విరేచనం కదలడం అనేది ఉండదు. వీటివల్ల ఇంకా నష్టమెక్కువ ఉంటుంది. ఉదయమే నిద్రలేచిన వెంటనే ఇవి త్రాగుతూ ఉంటారు. అందులో ఉన్న మందు ప్రభావం నరాలను వెంటనే ఉద్దేశపడేట్లు చేస్తుంది. నరాలు ఉద్దేశంతో ఉన్నపువుడు ప్రేగులలో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు మలాన్ని సళ్ళు వదలవు. వీటికారణంగా కొంత మలబద్ధకం తప్పదు. దొడ్డో ఎక్కువనేపు కూర్చునే అలవాటును టీ, కాఫీలు, సిగరెట్లు మనకు నేరిప్పాయి. నెలరోజులు ఒక బైముకు టీ త్రాగక, విరేచనం వెళ్ళడం అలవాటు అయితే మనమనస్సు దానికి సిద్ధపడి ఉంటుంది. ఇంకోకరోజు అనుకున్నప్రకారము టీ సమయానికి అందనపుడు, ఆ టీ కోసం మనస్సు నరాలు, కణాలు ఎదురు చూస్తూ ఉంటాయి. తను టీ కావాలనే బెస్టన్ లోనో, కంగారులో ఉంటాడు. మనస్సు ఇంకోక దాని కొరకు ఎదురుచూసేటప్పుడు విరేచనం ఆగిపోతుంది. ఆలోచన ప్రభావం మలంపై పడుతుంది. తరువాత టీ త్రాగినప్పటికీ విరేచనం రాదు. అప్పుడు నాకు టీ త్రాగక పోతే విరేచనం రాలేదు అని తనే మనస్సులో గట్టిగా ముద్ర వేసుకుంటాడు. ఇక ఆ ముద్ర అలా మన మీద పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అది తప్ప టీ, కాఫీ, సిగరెట్లలకు, విరేచనం జరగడానికి సంబంధం లేదు. పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగి మనస్సు పెట్టండి, ఎవరి కోసం కదిలిరాదో చూద్దాము.

16. మలబద్ధకం లేకపోయినా ఎనిమా అలవాటు చేసుకోవచ్చా? ఒకవేళ చేసుకోవాలంచే ఎప్పుడు చేసుకోవచ్చా?

సమాధానం: ప్రతి ఒక్కరూ ఎనిమా అలవాటును చేసుకోవడం ఎంతో మంచిది. ప్రస్తుతం అవసరం లేకపోయినప్పటికీ ఎప్పటికన్నా పనికి వస్తుంది. ఆ

అలవాటు ఉంచే ఏదన్నా ఇబ్బంది వచ్చినపుడు ధైర్యంగా మనమే ఎనిమా ద్వారా పోగొట్టుకోవచ్చు. డబ్బుకొని ఉంచుకుని ఎప్పుడు విరేచనం సాఫీగా అవకపోతే అప్పుడు ఎనిమా చేసుకోండి. లేదా ఎప్పుడన్నా జ్వరము వచ్చినా, 1-2 రోజులు ఉపవాసం చేస్తూ ఉన్నా అలాంటి సందర్భాలలో ఎనిమా అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. ప్రతి ఒక్కరూ ఎనిమా అలవాటు చేసుకోవడం చాలా మంచిది.

17. విరేచనం బాగా సాఫీగా ఎక్కువ మొత్తము అయితే ఒక్కొక్కసారి బాగా నీరసంగా అదీలా అనిపిస్తుంది. దేని వల్ల?

సమాధానం: ఇది ఒక్కొక్కసారి అందరిలోను జరుగుతూ ఉంటుంది. రోజూ వెళ్ళే విరేచనం కంచే ఒక్కొక్కసారి ఎక్కువ మొత్తములో అంచే అరకేజీ నుండి ముప్పావు కేజీ మలం ఒకేసారి వెళుతుంది. అంత ఎక్కువ మలాన్ని పట్టుకొన్న నరాలు ఒక్కసారే కొన్ని సెకన్లలో వదలడం వలన ప్రేగుల పట్టు సదలినట్లు అవుతుంది. మనకి అప్పుడు పొట్ట బాగా లోపలకు పోయి ఎదో పోగొట్టుకొన్నట్లు, శరీరమంతా తేలిక అయిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇదే మనకు నీరసంగా భావిస్తాము. ఉదాహరణకు మార్కెట్ నుండి నిండుగా ఉన్న కూరగాయల సంచిని చేతితో మోసుకొని వచ్చి ఇంటి దగ్గర పెట్టినప్పుడు ఆ సంచిని దింపిన వెంటనే హమ్ముయ్య! అనుకుంటాము. అప్పటిదాకా బరువును మోసిన చేతికి మోసినంతసేపు కష్టం తెలియదు. కానీ సంచిని దించిన వెంటనే చేతినరాలు పట్టులేనట్లు నీరసంగా అనిపిస్తుంది.

18. ఏ వయస్సు నుండి ఎనిమా చేయవచ్చు?

సమాధానం: సంవత్సరం పిల్లవాడి దగ్గర నుండి ఎనిమా చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. పిల్లలు సంవత్సరం నుండి 4 సంవత్సరాల లోపలో ఎక్కువ మంది 2 రోజులకొకసారి విరేచనం వెళ్లేటప్పుడు ముక్కుతూ, ఏడుస్తూ ఉంటారు. ఇదంతా ప్రేగుల్లో ఎండిపోయిన మలం వల్ల. ఇలాంటప్పుడు 1-2 రోజులు ఎనిమా

చేస్తే తెల్గు పోతుంది. సుమారు పావులీటరు నుండి అరలీటరు నీరు వరకు ఆ పిల్లలకు ఎక్కించవచ్చు.

19. పూర్తిగా పచ్చి ఆహారం తిన్నపుడు విరేచనం సరిగా అరిగినట్లుగా రావడం లేదు. అదే ఉడికించినవి తించే వెళ్ళ ఆ విరేచనానికి, ఈ విరేచనానికి భేదం ఉంది. ఎందువల్ల?

సమాధానం: పచ్చి ఆహారానికి, ఉడికిన ఆహారానికి ఎంత భేదముందో ఆ విరేచనానికి, ఈ విరేచనానికి కూడా అంత భేదం ఉంటుంది. పచ్చి ఆహారం ద్వారా తయారైన మలానికి ప్రేసులలో త్వరగా జరిగే గుణం కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువ గంటలు మలంప్రేసులోని వేడికి ఈ మలం గురికాదు. దానితో దీని ఆకారము అంటే అంటనట్లుగా, తాడుగా కట్టికట్టనట్లుగా ఉంటుంది. అదే ఉడికిన ఆహారం ద్వారా తయారైన మలములో జరిగే గుణం తక్కువ ఉన్నందున మలంప్రేసులో ఎక్కువసేపు ఉండి ఆ వేడికి గురి అవుతుంది. దానితో మలం మరీ దగ్గరగా అయ్యి కట్టి లేదా ఉండలుగా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. ఒక వేళ మీరు పచ్చి ఆహారం సరిగా నమలకుండా మ్రింగడం వలన కూడా విరేచనం అరగనట్లుగా రావచ్చు.

20. పూర్వం ఎప్పుడు విరేచనానికి వెళ్ళినా మలం ఒకేరంగులో ఉండేది. ఇప్పుడు రోజుకి వెళ్ళే రెండు మూడు సార్లు రెండు మూడు రంగుల్లో వెళుతుంది. ఎందువల్ల? అదేమన్నా లోపమా?

సమాధానం: పూర్వం ఒక్కసారే రోజుకి వెళ్ళేవారు. ఇప్పుడు రోజుకి 2-3 సార్లు వెళుతున్నారు గదా అందువల్లే ఈ మార్పు. ఆ భేదానికి ఈ భేదము కారణం. మలం 24 గంటలు దాటి నిలువ ఉన్న దగ్గర నుండి దాని రంగు ఆహారం ద్వారా తయారైన రంగు నుండి మారిపోతుంది. అన్ని గంటలు నిలువ ఉండిన తరువాత వచ్చే మలాన్ని మనం ఇంతకాలం చూడగలిగాము. ఇప్పుడు మలం రోజుకి 2-3 సార్లు వెళ్ళేసరికి తయారైన రంగు మారేలోపు మీరు వదలడం

జరుగుతున్నది. ఉదయం వెజిటబుల్ జ్యోన్ కి ఒక రంగు విరేచనం, మధ్యహూం భోజనం విరేచనం వేరే రంగు, సాయత్రం తినే పండ్లు లేదా ఆహారం ద్వారా మలం వేరే రంగు ఉంటుంది. మన కళ్ళకు కొత్తలో ఇలా వెళ్ళేటప్పుడు ఏదన్నా లోపం ఉండి ఇలా జరుగుచున్నదా అనిపిస్తుంది. మనం కిరాణా పాపులో చింతపండు ఫ్రెష్ ష్టాక్ కి (కొత్త ష్టాక్) ఒల్లీ ష్టాక్ కి (పాత) రంగులో చాలా భేదం గమనించగలుగుతాము. అలాగే పూర్వం రోజుకి ఒక్కసారి వెళ్ళేటప్పుడు మలం నిలువ ఉండి ఒల్లీ ష్టాక్ లాగా రంగు మారిపోయేది. ఇప్పుడు ఎప్పటి మలం అప్పుడు 2-3 సార్లుగా ఫ్రెష్ ష్టాక్ లాగా బయటకు వస్తున్నది. అదే ఈ భేదం. అలా వెళ్లడం లోపమేమానన్నంత సందేహాన్ని కల్గించాయి. వాస్తవానికి ఆ రంగులు అలా వెళ్ళడం ఆరోగ్య లక్షణం.

21. విరేచనం 2-3 సార్లు పూర్తిగా, సాఫీగా వెళ్ళినా ఇంకా ఎప్పుడన్నా గ్యాసు వాసన బాగా ఇబ్బందిగా వస్తున్నది. దేని వల్ల?

సమాధానం: మాంసకృత్తులున్న ఆహారం ప్రేగులలో జీర్ణమయ్యేటప్పుడు గ్యాసు తయారవ్వడం అనేది ఆ ఆహారానికున్న గుణం. మనం మొలకెత్తిన గింజలు, కొబ్బరి ఇలాంటివి ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటాము. గింజలకు మొలకలు సరిగా రానప్పుడు ఈ గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవడం ఉంటుంది. గింజలకు మొలకలు అంగుళం నుండి రెండు అంగుళాల వరకు వస్తే బాగా జీర్ణమవుతాయి. జీర్ణక్రియలో గ్యాసు తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది. బాగా నమిలి తినకపోయినా గ్యాసు వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఎప్పుడన్నా గ్యాసు వాసన వచ్చినా అని ప్రేగులలో ఏదన్నా జబ్బు అని అనుకోనక్కరలేదు. ఎప్పుడన్నా వాసన వచ్చినా మరల దానంతట అదే సర్పుకుపోతుంది. దానికి ప్రత్యేకించి ఏమీ చేయనపసరం లేదు.

22. ఎన్ని సంవత్సరాల నుండైనా ఉన్న మలబద్ధకం పూర్తిగా పోయే అవకాశం ఉందా?

సమాధానం: అలవాట్లు మారితే నూటికి 95 మందికి పోతుందని చెప్పవచ్చు. చాలా కొద్దిమందికి దీర్ఘకాల మలబద్ధకం వలన ప్రేగుకి మలాన్ని బయటకు నెఱ్చే సంకోచ వ్యక్తోచాలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. అలాంటి వారికి ఆశించినంత ఫలితం కనిపించక పోవచ్చు తప్ప మిగతావారికి రోజుకి రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేటట్లు చేసుకోవచ్చు. మలబద్ధకం ఎక్కువ సంవత్సరాల నుండి ఉందని, ఇన్నాళ్ళ నుండి ఉన్న జబ్బులు ఇంకా ఎలా తగ్గుతాయని కొంతమంది నిరుత్సాహపదుతూ ఉంటారు. ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నపుటికీ నీటిలో మార్పు, ఆహారంలో మార్పు, ఆలోచనలో మార్పు, చేసుకోగలిగితే మలబద్ధకం మనల్ని వదిలిపోతుంది.

23. కొంత మంది 10,15 రోజులకు ఒకసారి దొడ్డోకి వెడుతూ, రోజూ అన్ని మామూలుగానే తీంటూ ఉంటారు. మరి అన్నిసార్లు తెన్నది ఏమైపోతుంది?

సమాధానం: వారి ప్రేగులు మలాన్ని నెఱ్చే అలవాటును మరిచేపోయాయి. కొత్తలో 2-3 రోజులకు వెళుతూ, ఆక్కడ నుండి 5-6 రోజులు అలా చివరకు 25 రోజులకు ఒకసారి కూడా వెళ్ళేవారుంటారు. ప్రేగులకు మలాన్ని నిలువ చేసుకోవడం అలవాటు అవుతుంది. తెన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మలము ప్రతిరోజూ ప్రేగులలో ఎండిపోతూ ప్రేగులలో దగ్గరగా అవుతూ ఉంటుంది. పొయ్య మీద ఆకుకూర కోసి వేసినప్పుడు చాలా ఎక్కువగా కనబడుతుంది. పొయ్య మీద గంటసేపు ఉంచి అలా వేయించేసరికి చాలా కొద్దిగా మిగులుతుంది. అందులో ఉన్న ద్రవపదార్థమంతా మంట ఆవిరిచేస్తే మనలో మలంలోని ద్రవపదార్థం అంతా ప్రేగులు పీల్చుకోగా ఇంకా మిగిలినది ప్రేగులలో ఉండే వేడికి అన్ని రోజులు నిలువ ఉండేసరికి ఎండిపోయి ప్రేగుల గోడలకు పట్టుకుపోతూ ఉంటుంది. మన ప్రేగులు మలాన్ని నిలువ ఉంచుతూ ఉంచే ఇంకా సాగిపోతూ ఇంకా ఎక్కువ మలాన్ని కూడా నిలువ చేసుకొనేటట్లు తయారవుతూ ఉంటాయి. వారు ఎన్నిసార్లు తెన్నా లోపల తయారైన మలం అంతా అలా ఎండిపోతూ ఉంటుంది. మలం అంత బాగా ఎండిపోవడం అలవాటయితే ఆక్కడ నుండి

దాని వలన ఏమీ బాధలు అనిపించవు. ఇదొక అదృష్టము. ప్రేగు గోదలకు అతుక్కోగా మధ్యలో నిలువ ఉన్న మలం అప్పుడప్పుడు ఉండలు ఉండలుగా ఒక్కొక్కసారి పెంటికలుగా బయటకు పోతూ ఉంటుంది.

24. మేము రోజుకి ఒక్కసారే విరేచనానికి వెళతాము. రాత్రి పూట బోపాయ్ తించే ఉదయం అదే వాసనతో మలం బయటకు వస్తుంది. మరి మాకు అలా విరేచనం వస్తే మలబద్ధకం లేనట్టేనా?

సమాధానం: రోజుకొక్కసారి విరేచనం వెళ్లేవారికి ప్రేగుల గోదలకు పాత మలం చాలా అంటుకుపోయి ఉంటుంది. ప్రేగు మధ్య భాగంలో ఖాళీ కొంత ఉంటుంది. మనం తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన మలం ఈ ఖాళీ గుండా బయటకు పోతూ ఉంటుంది. మామూలు విరేచనం కంటే బోపాయితో తయారైన మలానికి చాలా త్వరగా జరిగి వెళ్ళే గుణం ఉంటుంది. బోపాయికి జిగురు ఉంటుంది. ఆ జిగురు కారణంగా ప్రేగుకు అంటుకోకుండా త్వరగా జరుగుతుంది. బోపాయి మలం, మిగతా ఆహార పదార్థాలతో తయారైన మలాన్ని దాటవేసుకుంటూ (ఒవర్ చేక్ చేసుకుంటూ) ముందు జరిగి వెళుతుంది. ఒకవేళ విరేచనంలో బోపాయి మలం బయటకు రాకపోయినా, బోపాయి వాసన మాత్రం ఏమలం బయటకు వచ్చినా దాంట్లో వచ్చేస్తుంది. బోపాయి వాసన విరేచనంలో ఒక్కరోజు రావడం గాదు, ప్రతి ఆహారం ఏ రోజుకారోజు అలా బయటకు వస్తే అప్పుడు మలబద్ధకం లేసట్లు.

25. మీరు చెపినట్లు ఉదయం రెండవ విడత విరేచనం ఆవ్యకపోయినా లేదా కుదరక వెళ్ళకపోయినా మధ్యహ్నం భోజనం ముందు ఆ మలాన్ని విసర్గించే ప్రయత్నం చేయవచ్చా?

సమాధానం: మధ్యహ్నం భోజనం ముందు మల విసర్గనకు అందరికీ అందుబాటులో ఉండదు. ఇంటిలో ఉన్నవారు లేదా ఎక్కడైనా లావెట్రీన్ సదుపాయం ఉన్నప్పుడు ఆఫీసులకు వెళ్ళినవారు ఆవకాశముంటే ప్రతిన్నించవచ్చు. ఉదయం రెండవ విడత విరేచనం ఆవనప్పుడు పొట్ట బరువుగా

ఆకలి లేనట్టుగా లేదా మందంగా ఉంటుంది. ఆ విరేచనం అయిపోతే బాగుంటుంది. పాట్ట బాగా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు లీటరు లేదా లీటరుంపావు నీటిని త్రాగి ఆలోచన పెడితే ఉదయం వెళ్లవలసిన విరేచనం ఇప్పుడు అవుతుంది. ఒక వేళ నీటిని త్రాగి ప్రయత్నించినా కాకపోతే భోజనం చేయండి. భోజనం అయ్యక ఆ ఒత్తుడికి కొంతమందికి అవుతుంది. అలా కాకపోయినా పరవాలేదు. వదిలిస్తే సాయంకాలం మరలా ప్రయత్నించవచ్చు. విరేచనం అవ్యాలేదని తిండిమానేస్తే, కొత్త విరేచనం లేక పాత మలానికి ఒత్తుడి చాలదు. నీళుణ్ణ త్రాగే పద్ధతి ఉంది కాబట్టి ఒక పూట ఎప్పుడున్న కుదరక కాకపోతే దానిని కుదిరినప్పుడు ప్రయత్నించి వెళ్ళవచ్చు.

26. సుఖవిరేచనం వల్ల లాభాలు

శరీరానికి అవసరమైన వాటిని అందించడం ఎంత అవసరమో, అక్కర్లేని వాటిని వదిలి వేయడం కూడా అంత కంటే ఎక్కువ అవసరమే. సర్వరోగాలు మలం నుండి పుడుతున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. శరీరానికి ఆరోగ్యం రావాలంటే ముందు మెట్టు సుఖ విరేచనం కావడం అనేది జరగాలి. మనం ఇప్పటి వరకూ సుఖవిరేచనం కావడానికి ఏ నియమాలు పాటించాలో, ఎంత నీరు ఎలా త్రాగాలో, ఎప్పుడెప్పుడు వెళ్ళాలో మొదలగు విషయాలను వివరంగా తెలుసుకున్నాము. నేను గత 8, 9 సంవత్సరాలుగా విరేచనం గురించి ఎన్నో రకాలైన ప్రయోగాలు చేసి, ఎన్నోవేల మంది చేత ఆ సూచనలను ఆచరింపజేసాను. ఎన్నో రకాలుగా మలబద్ధక సంబంధిత వ్యాధులతో నా వద్దకు వచ్చిన వారికి అతి తక్కువ సమయంలోనే ఎంతో గొప్ప ఫలితాలు రావడం జరిగింది. నేను చేపే ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ, మలదీపాలను పూర్తిగా పోగొట్టుకున్నవారు వారి అనుభవాలను మాకు ఉత్తరాల ద్వారా ఎంతో మంది ప్రాసి పంపారు. అవి దదువుతూ ఉంటే, విరేచనం సాఫీగా అయితే ఏయే రోగాలు, ఎలా, ఎంతకాలములో తగ్గుతున్నాయనేది అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తున్నది. ఇలా అందరికీ వచ్చే సహజమైన ఇబ్బందులను కొన్ని నియమాలను ఇంటిలో పాటిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. అలా పొందినవారి అనుభవాలలో కొన్నింటిని మీ ముందు ఉంచుతున్నాము. మీరు కూడా వారి లాగా శ్రద్ధగా ప్రకృతి ధర్మాలను, నియమాలను ఆచరిస్తూ, ఇంటి వద్ద ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని, సుఖవిరేచనాన్ని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

1. పొట్ట తగ్గుతుంది: మలబద్ధకము వున్న వారికి క్రమంగా జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. తిన్నది అరగకుండా చాలా గంటల వరకూ పొట్టలోనే వున్నట్లు బరువుగా

ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఈ రెండు కారణాల వల్ల పొట్ట సాగిపోయినట్లు వుండి సైజు కూడా పెరుగుతుంది. నిలువ వున్న మలం కూడా పొట్ట సైజు పెరగడానికి కారణం. విరేచనం సాఫీగా అయినపుడు పొట్టలోతుకి పోయి హాయిగా వుంటుంది. అదే ఒక రోజు విరేచనం కాకపోతే పొత్తికడుపంతూ ఎత్తుగా వుంటుంది. ఈ మలంతోపాటు గ్యాసులు వుండటం వలన పొట్ట ఇంకా ఎత్తుగా వస్తుంది. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగి రెండుపూటలూ సుఖ విరేచనమయినప్పుడు క్రమంగా పొట్టసైజు తగ్గే అవకాశం వుంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకొని బరువు తగ్గించుకోవడం వలన ఇంకా మంచి ఘలితం వుంటుంది.

నా జీవనగతినే మార్చిన డాక్టర్ మంతెన

నా పేరు వూరా మస్తాన్ రావు. వయస్సు 51 సంవత్సరాలు. డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు పరిచయం కావడం నా జీవితంలో ఒక ఆనందకరమైన, అద్భుతమైన మలుపు.

రెండు సంవత్సరాల క్రితం నేను, నా భార్య కలిసి అమెరికా వెళ్ళాలని బయలు దేరడానికి సిద్ధం అయ్యే ముందు డాక్టరు గారిని కలిసి వారి యొక్క నూతన విధానం గురించి తెలుసుకొని ఆచరించే భాగ్యం కలిగింది. వారి ఆధ్వర్యంలోనే నీరు త్రాగే పద్ధతి, ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకొనాము.

"The greatest truths are the simplest" అన్నట్లు వారు నాకు ప్రసాదించిన ఈ ప్రకృతి జీవనం సులభసాధ్యంగాను, సుఖజీవన మార్గంగాను తోచింది. ఆచరిస్తూ ఉండగా పొందిన ఆరోగ్యం - అనుభవాలు ఎప్పటికీ కోల్పుకూడదనే కృతనిశ్చయంతో, అమెరికా వెళ్ళి అక్కడ ఉన్నన్ని రోజులు కూడా ఇదే జీవన విధానాన్ని అనుసరిస్తూ, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ గడిపాము. ఇప్పుడు మా దంపతులిరువురం హాయిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాము. ఈ విధానం నాలో ఎంత మార్పు తెచ్చినదో క్రింది అనుభవాలు పరికిస్తే అవగతమవుతుంది.

నాకు ముఖ్యంగా విరేచన బధ్ధకం ఉండేది. లెట్రిన్ కు వెళ్తితే గంట వరకూ విరేచన మయ్యేదికాదు. ఎప్పుడు అవుతుందా అని ఎదురుచూస్తూ, లెట్రిన్ లో కూర్చునే పేపరు చదివేవాడిని. పేపర్ చదవడం పూర్తయ్యేదే గాని, విరేచనం సుఖంగా అయ్యేదిగాదు. నాకున్న సిగ్నెన్ ఎలర్టీ వలన సంవత్సరం కి 50-60 వేలు ఖర్చు అయ్యేది. ఇంకా తరచుగా కఫుం, శ్లేష్ముం పడటం, రొంపలతో చాలా బాధపడే వాడిని. అధిక బరువు 95 కిలోలు ఉండేవాడిని. ఇంతేకాక నాకు 8వ ఏట

నుండి సిగరెట్లు త్రాగటం అలవాటు ఉంది. "రోజూ కొన్ని పెట్టెలు తగలేనే వాడిని - దాంతో పాటు నా ఆరోగ్యం కూడా!" ఇలా అస్తవ్యష్టమైన నా ఆరోగ్యానికి మానసిక చికాకులు కూడా తీడుయ్యాయి. కోపం, చిరాకు అధికమయ్యాయి. ఇదీ సంక్షిప్తంగా నా ఆరోగ్య చరిత్ర.

నీరు త్రాగడం, ఉపవాసాలు చెయ్యడం, ప్రకృతి ఆహారం తీవ్రం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజుల్లోనే ఆరోగ్యం మెరుగయ్యంది. 2-3 నెలల్లో ఉపాంచని విధంగా మార్పు వచ్చింది. మలబద్ధకానికి సెలవయ్యంది. అతేర్చి అట్టేస్తే దు. సిగరెట్ ఇప్పటి వరకూ మళ్ళీ ముట్టుకోలేదు. ఇక ముట్టుకోను కూడా! శ్లేష్మం, కఫం, రొంపలు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. రెండవసారి నేను నా భార్య కూడా ఉపవాసాలు చేసిన తరువాత నా బరువు 95 కేజీల నుండి 70 కేజీలకు తగ్గింది. సుమారు 25 కేజీలు సునాయసంగా తగ్గగలిగాను. మలబద్ధకం వలన ముందుకు సాగిపోయిన పొట్ట ఇప్పుడు బాగా తగ్గి చక్కని ఆకారం వచ్చినది. నా భార్యకున్న ఆన్ని సమస్యలు తీరిపోయాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులం కాగలిగాము. గత సంవత్సరంన్నర కాలంగా ఇదే జీవన విధానాన్ని ఖచ్చితంగా అనుసరిస్తున్నాము. క్రమేహి మానసిక ప్రశాంతత, ధ్యానంపై ఇష్టత ఏర్పడింది. ఇది వరకు పనివారిపై కోపంతో విరుదుకు పడేవాడిని. ఓర్పు, సహానం తక్కువగా ఉండేది. ఇప్పుడు మానసిక సంతులనం, సమన్వయం ఏర్పడింది. ఈ విధంగా డాక్టర్ రాజు గారి పరిచయం, వారి ప్రకృతి విధాన అనుసరణ నా జీవన సరళిని సమాలంగా మార్చివేశాయి. డాక్టర్ గారి నిస్వార్థత, సేవాతత్వరత నన్ను ఆకట్టుకున్నాయి. అప్పటికే వారు కొన్ని వేల మందికి మార్గదర్శకులయ్యారు. వారి ఉద్యమానికి నా వంతు సహకారం అందివ్వాలనిపించింది.

నాలో ఒక విధమైన మానసిక సంచలనం కలిగింది. 50 ఏళ్ళు వచ్చాయి. ఇన్నాళ్ళా కష్టపడి ఉఱ్ఱు సంపాదించి కూడబెట్టాము. ఎందుకు! ఎవరికోసం! జీవితానికి సార్థకత కలగాలంచే ఇక్కపై ఏం చేయాలి అనే ఆలోచన మొదలయింది. "one's wealth is not for his greed but for fellow men's deed"

అన్నట్లు పదిమందికి సేవ చేయాలనిపించింది. ఆరోగ్యమనే సంపదనిచ్చి డాక్టరుగారు ఒక మార్గం చూపారు. ఆ మార్గాన్నే ఇంకా ఎంతోమందికి అందించి వారి జీవితాల్లో ఆరోగ్యపు వెలుగులు నింపాలన్న సంకలపంతో నా 51వ జన్మదినం రీజెన ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రచారం చేయడం కొరకే, ఆగష్టు 9, 2000 తేదిన **Vura Masthan Rao Charitable Trust** ఏర్పాటు చేసి, ట్రూష్ట్ పేరిట 5 లక్షల రూపాయలు బ్యాంక్ లో డిపాజిట్ చేసి, ఆ మొత్తాన్ని, దానిపై వచ్చే వధీని ప్రకృతి జీవనవిధాన ప్రచారానికి వినియోగించాలని నిర్ణయించాం. దానిలో భాగంగానే ప్రతినెలా డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసం 'చీరాల' లో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. గత 15-16 నెలలుగా (మే 2001 నాటికి) అనేక వేలమంది ఆయున ఉపన్యాసాలు విని ఉత్సమితులయ్యారు. బాపట్లు, విజయవాడ, రేపల్లె మొదలగు పట్టణాల్లో కూడా డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసాలు ట్రూష్ట్ తరువున ఏర్పాటు చేశాము. ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రజలందరికీ అందుబాటులోనికి తేవడానికి ఈ ట్రూష్ట్ తరువున ఏర్పాటు చేశాము. ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రజలందరికీ అందుబాటులోనికి తేవడానికి ఈ ట్రూష్ట్ ఏర్పాటు అంతేకాక నెలనెలా ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలు, ధ్యానంపై శిక్షణ తదితర కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నాము. అందరినీ మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్య వంతులను చేయాలనేదే మా ధ్యేయం. దానికనుగుణంగా ట్రూష్ట్ కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేయాలనేది మా తలంపు. డాక్టర్ గారి ప్రకృతి ఉద్యమాన్ని ప్రజల ముందుకు మరింతగా తీసువెళ్ళడానికి ఈ ట్రూష్ట్ ఏర్పాటింది.

సజ్జనులందరికీ నా విన్నపం ఏమిటంచే, ఈ స్పీడ్ యుగంలో అందలమెక్కిన ఆరోగ్యాన్ని, అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తున్న డాక్టరు రాజుగారి జీవన విధానాన్ని మీరు కూడా అవలంబించి మీ ధనాన్ని, సమయ ధనాన్ని దాని కోసం వినియోగించి మీ ద్వారా మరింత మంది ఆరోగ్యవంతులయ్యే అదృష్టాన్ని నాలాగే మీరు కూడా పొందగలరని ఆశిస్తూ ముగిస్తున్నాను.

సర్వజనుల ఆరోగ్యభిలాపి

వూరా మస్తాన్ రావు,

శ్రీ వెంకటరమణ మెటల్ ఫోర్స్,

ముంతావారి సెంటర్, చీరాల.

2. గ్యాస్ ట్రైబుల్ తగ్గుతుంది: కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, తిన్నది అరగక పోవడం, త్రేన్సులు రావడం, గ్యాస్ క్రిందినుండి ఎక్కువగా పోవడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నింటిని కలుపుకొని చాలామంది మాకు గ్యాస్ ట్రైబుల్ అండి ఆని చెబుతూ వుంటారు. ఇది తరచుగా అందరూ పడే ఇబ్బందిగా చెప్పవచ్చు. ఇవన్నీ వున్నవారికి విరేచనం కూడా సాఫీగా అవ్వదు. పై బాధలన్నింటికీ ముఖ్య కారణం మలబద్ధకమని చెప్పాచ్చు. ఎందుచేతనంచే ప్రతిరోజూ విరేచనం సాఫీగా అయ్యేవారికి కడుపులో గ్యాసులవీ ఎక్కువగా పుట్టడానికి అవకాశం వుండదు. విరేచనం సరిగా కానప్పుడు క్రమంగా ఆకలి మందగిస్తుంది. ఆకలి లేకపోయినా ఏదో ఒకటి తింటూ వుంటారు కాబట్టి అది అజీర్ణంగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం మొదలవుతుంది. ఈ విధంగా ఒకదానికి ఒకటి తోడవుతాయి. అందుచేత ముందు రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు క్రమపద్ధతిలో త్రాగుతూ విరేచనం రోజూ 2-3 సార్లు అయ్యేటట్లు చూసుకొంచే మలబద్ధకం నివారింపబడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గిన వెంటనే మీకు ఘలితం కనిపిస్తుంది.

3. ఆకలి పెరుగుతుంది: ఆకలి మందగించడానికి చాలా కారణాలు వుంటాయి. అరుగుదల లేకపోవడం, విరేచనం సరిగా కాకపోవడం, లివరుకి సంబంధించి ఎదైనా అనారోగ్యం వున్నప్పుడు. అదే చిన్నపిల్లలో ఆకలి మందగించడానికి ఒక కారణం కడుపులో పురుగులని చెప్పవచ్చు. కడుపులో పురుగులు వున్నప్పుడు అవి ప్రేగులో విడుదల చేసే విషపదార్థాల ప్రభావం వల్ల, మనం తీసుకొన్న ఆహారాన్ని తినేస్తూ వుండటం వల్ల, ఆకలి మందగించడం, నీరసపడిపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. అన్నింటికంచే ముఖ్యమైన కారణం మలబద్ధకమని చెప్పవచ్చు. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తూ, వ్యార్ధ పదార్థం మలం

రూపంలో ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోతేనే ఆకలి బాగా అవుతుంది. మలబద్ధకము వున్నవారికి జీర్ణరసాలు కూడా సరిగా ఊరవు. నీళ్ళు సరిగా త్రాగని వారికి కూడా శరీరంలోని చెదు అంతా సరిగా విసర్జింపబడక ఆకలి మందగిస్తుంది. అందుచేతనే నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగి, విరేచనం రెండు పూటలూ కావడం మొదలు పెట్టాక ఆకలి బాగా పెరిగిందని ఇదివరకటికంచే ఎక్కువ తీనగలుగుతున్నామని చాలా మంది తెలియచేస్తున్నారు.

అనుభవం

మహారాజ్శ్రీ మంతేన సత్యనారాయణ రాజుగారికి రామాచారి అనేక నమస్కారములు చేసి ప్రాయము విన్నపములు. మీ ఉపన్యాసములు విన్నప్పటి నుండి నీటి విషయంలో మీరు చెప్పినట్లు చేయుచున్నాను. క్రమ పద్ధతిలో త్రాగుతున్నాను. ఇలా చేయడం వలన ఉదయం మల విసర్జన ఫ్రీగా జరుగుతుంది. కదుపులో టాక్సిన్ గ్యాసెన్ కూడా బయటకు సులువుగా పోవుచున్నావి.

మీ సందేశము వినకముందు నాకు కదుపులో గ్యాసు ఫార్క్సు అయి పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉండేది. జీర్ణం సరిగా ఉండేది కాదు. అందువలన సరిగా ఆకలి వేయక పోవడం, ఆహారం రుచించక పోవడం జరిగేది. ఎప్పుడైతే మీ సలహాలను పాటించడం ప్రారంభించానో అప్పటి నుండి విరేచనం సుఖంగా అయ్యి పొట్టలో గ్యాస్ తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరిగింది. కదుపుబ్బరం అనేది ఇప్పుడు లేదు. మొలకెత్తిన గింజలు మొదలగునవి తీంటున్నా బాగా అరుగుతుంది. తీంటున్న ఆహారము యొక్క రుచి బాగుగా తెలుస్తున్నది. ఆకలి పెరిగినది.

ఇప్పుడు వ్యాయామము చేసేటప్పుడు శరీరం బాగా వంగుతున్నది. మల విసర్జన రీజూ సాఫీగా జరగటం వలన శరీరం ఎంతో పవిత్రంగా ఉన్నట్లు, ఎంతో తేలికగా ఉన్నట్లు ఫీల్ ఆవుతున్నాను. చాలా సంతోషముగా కూడా ఉంటున్నాను. టీ, కాఫీలు, కూల్ డ్రింక్లు, బభ్జీలు మొదలగువాటి మీద కోరిక పోయి సహజమైన ఆహారం పై మక్కల పెరిగినది.

ఇంతకు ముందు భగవంతుని, ఆరోగ్యము కోరకు ప్రార్థించేవాడిని. అందుకే ఆ భగవంతుడు మిమ్మలను చూపించారని నా విశ్వాసము. మీ యొక్క నిస్వార్థసేవ వలన ఇంకా ఎంతోమంది రోగులు ఆరోగ్యవంతులవ్వాలని ఆశిస్తున్నాను.

కె. రామాచారి,

ఇబీ-102, జింక్ కాలనీ,

విశాఖపట్నం - 15.

అనుభవం

ఆరోగ్యభిమానులందరికీ నా కృతజ్ఞతాభివందనములు. నా పేరు "అందే వీరమల్లయ్", వయస్సు - 57 సంవత్సరములు. నాకోక మిత్రుని ద్వారా డాక్టరుగారి పుస్తకము 'సుఖ జీవన సోపానాలు' లభించినది. ఆది చదివిన తర్వాత నాకు కొన్ని కొత్త విషయములు తెలిసినవి. మిగిలిన పుస్తకములు కూడా తెప్పించుకుని చదివాను. వారి ఉపన్యాసములు ఏన్నాను.

డాక్టరు గారు చెప్పిన విధముగా మంచినీరు 5 లీటర్లు త్రాగుటకు ప్రయత్నం చేసి 25 దినములలో క్రమంగా అనుసరించినాను. ఉదయాన్నే కూరగాయల రసం, మధ్యహాహం, సాయంత్రం ఉప్పునూనెలు లేని ప్రకృతి ఆహారం తినడం ప్రారంభించాను.

ఇది వరకు విరేచనంలో క్రమ పద్ధతి ఉండేది కాదు. ఆకలి సరిగా అయ్యేది కాదు. జీర్ణకోశం ఇబ్బందిగా ఉండేది. ఏమి తిన్నా పొట్టలో గ్యాస్ తయారయిపోయి పొట్ట ఉబ్బరంగాను, నొప్పిగాను, బాధగానూ ఉండేది. పప్పు పదార్థములు భోజనములో తీసుకుంటే గ్యాస్ ఫార్క్ అవుతుందనే భయంతో తినడానికి భయపడే వాడిని. ఈ జీవన విధానం ప్రారంభించిన తరువాత దినచర్యె మారిపోయింది. దినమంతా సుఖమే, జీవితమంతా ఆరోగ్యమే అనిపిస్తున్నది. ప్రతిరోజు విరేచనము సక్రమముగా అయి గ్యాస్ తయారగుట కొన్ని రోజులకు తగ్గిపోయినది. బాగా ఆకలి వేస్తున్నది. ఇది వరకటి కంటే ఎక్కువ ఆహారం, అన్ని రకాల పప్పులూ కూడా తినగలుగుతున్నాను. మొలకెత్తిన గింజలు తింటున్నా కూడా గ్యాస్ ఇబ్బంది కలగటం లేదు.

ఇది వరకు ఉన్న చెమట, మల మూత్రాల యొక్క దుర్ధంధపూరితమైన వాసనలు ఇప్పుడు పోయినవి. నీరు బాగా త్రాగడం వలన రక్తం పలుచబడి, ప్రసరణ సరిగా

జరిగి చర్చ సంబంధములగు రుగ్గుతలు, దురదలు వగైరా పోయినవి.

తు.చ తప్పకుండా ఈ విధానం ఆచరించినట్లయితే ఏ జబ్బాయినా తగ్గుతుందని ధైర్యం, విశ్వాసం కలిగినది. ఎందుకంచే నాకు 15 సంవత్సరాల నుండి ఉన్న సుగర్ వ్యాధి 20 రోజులలో తగ్గినది. 1998లో హర్ష్ పెయిన్ వచ్చినప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాను. ఒక స్కూములో ఆపరేషన్ అవసరం ఆపుతుందన్నారు. 3 నెలలలో నెమ్ముదిగా మందులు వాడటం తగ్గించాను. ఇప్పుడు అసలు మందులే వాడనవసరం లేకుండా యున్నది. అన్ని పనులు స్వయంగా చేసుకోగలుగుచున్నాను. నీరసం అనేది ఏమియును లేదు.

ఈ ప్రకృతి జీవన విధానములో మానసిక ప్రశాంతత, కోపతాపములకు దూరమగుట మున్నగు లాభములు కనబడుచున్నవి. తద్వారా ఆధ్యాత్మిక విషయములయందు మనస్సు లగ్గుమగుట, జీవితమంచే ఏమిటో ఎరుకపడుట, సత్సంగమునకు మక్కువ చూపించుట మున్నగు విషయస్కుల యందు మనస్సు లయపడుచున్నది. సేవాభావము, సోదరభావము, ప్రేమ, ధర్మ చింతనము కల్గి జీవిత గమ్యమును సుగమమెనర్చుకొని, తరించి, ముక్కిని సాధించుకొనుటకు దోహదపడుచున్నది. పూర్వము మన భారతీయ బుషులు ఈ విధానము అవలంబించి యుండి యుండెదరనే భావము ప్రస్తుతముగ ధృవపడుతున్నది.

నా జీవనవిధానంలో అనూహ్యమైన మార్పులు తీసుకొని వచ్చి అపర ధన్వంతరీ రూపంలో దర్శనమెనుగి అమూల్యమైన సలహాలతో అనుగ్రహించి, తీరుగు లేని ఆరోగ్యమును అందించిన డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారికి హాదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభీవందనములు సమర్పించుకొనుచున్నాను.

అందే వీరమల్లయ్య,

పరమేశ్వరా నిష్టింగ్స్,

4. అమీబియసిన్ తగ్గతుంది: వారం రోజులకో 10 రోజులకో ఒకసారి కదుపునొప్పితో జిగట విరేచనాలు ప్రారంభం కావడం నాలుగైదు రోజులు బాధ పడ్డాక డాక్టరు దగ్గరకెళ్ళి మందులు వాడటం మళ్ళీ 10 రోజులకో ఎపుడో మళ్ళీ విరేచనాలు ప్రారంభమవ్వడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇది కాకుండా ప్రతిరోజూ విరేచనం సరిగాకాక పోవడం, కదుపులో కుదురుగా లేనట్లు వుండడం, కదుపు ఉబ్బరం ఇవన్నీ ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పాచు. మన రాష్ట్రంలో చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కానీ మందుల వల్ల తగ్గినవాళ్ళు తక్కువని డాక్టరు సలహౌస్ నీళ్ళు మరిగించి త్రాగుతూ వుంటారు. ఏది తీనాలన్నా భయపడుతూ వుంటారు. అలాంటి వారికి సుఖివిరేచనం ఆయితే ఈ బాధలన్నీ తోలిగిపోతాయని చెబితే నమ్మబుద్ధికాదు. అది ఏ విధంగా నివారింపబడుతుందో ఆలోచిద్దాం. అమీబియసిన్ అనే వ్యాధి గురించి ఈ పుస్తకంలో వివరంగా వ్రాయడం జరిగింది. పెద్దప్రేగులలోని జిగురుపొరలు దెబ్బతిని ప్రేగంతా ఈ వ్యాధివలన పుండ్లు పడతాయి. విరేచన బద్ధకము వున్నప్పుడు ఈ జిగురు పొరలకు ఇంకా ఇబ్బంది పెరుగుతుంది. దెబ్బతిన్న ప్రేగు కోలుకోవడానికి అవకాశం వుండదు. అదే విరేచనం నిలువ వుండకుండా ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెళ్ళిపోతే నెమ్మదిగా పుండ్లు ఆవే మానిపోతూ ఉంటాయి. కాబట్టి అమీబియసిన్ వున్నవారికి మలబద్ధకము పోగొట్టుకోకుండా కదుపునొప్పికి, విరేచనాలకు మందులు వాడినా ఫలితం వుండదు. ప్రకృతి జీవన విధానమును ఆచరిస్తూ ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల నీరు త్రాగి మలబద్ధకమును పోగొట్టుకున్నవారికి చాలా మందికి ఇదివరకు వున్న అమీబియసిన్ వ్యాధి తగ్గడం జరిగింది. నీరు త్రాగడం వల్ల అటు రక్తంలోని దోషాలు పోతాయి, ఇటు విరేచన శుద్ధి అవుతుంది.

అనుభవం

సత్యనారాయణ రాజు గారికి నమస్తే...

కొవ్వారు మీటింగ్ లో మీ ఉపన్యాసం విని మీ యొక్క మంచి విధానాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించాను.

నా వయస్సు 68 సంవత్సరాలు. చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకం ఉండేది. 2 లేక 3 నెలలకు దుర్వాసనతో కూడిన విరేచనాలు కూడా అయ్యాయి. అమీబియసిన్ ఉండేది. దానికి మందులు వాడినా తిరిగి వచ్చేసేది. 30 సంవత్సరాల క్రితం షైల్స్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. మలబద్ధకం వలన షైల్స్ తిరిగి వస్తాయోమౌని భయంగా ఉండేది.

మీరు చెప్పిన విషయాలు, ఎంతోమంది అనుభవాలు విన్న తరువాత నీరు త్రాగడం ప్రారంభించాను. మంచి ఫలితాలను పొందినాను.

1. ఇప్పుడు సుఖు విరేచనములు రోజుకి మూడు అవుచున్నాయి. మీరు చెప్పిన విధంగా పెద్దప్రేసుషైల్స్ మనసుపెట్టి ఆలోచన చేస్తే చక్కగా అవుతున్నది.
2. అమీబియసిన్ తగ్గినది. ముఖ్యంగా ఇదివరకు అపుడపుడూ అయ్యే దుర్వాసనతో కూడిన విరేచనములు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి.
3. సుఖవిరేచనం అవ్వడం వలన మలద్వారం వర్ధ ఉండే నెప్పి తగ్గింది. కాబట్టి ఇక షైల్స్ వస్తాయనే భయం పోయింది.
4. ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినపుడు, విరేచనములు (Loose Motions) అవ్వకుండా వాడే మందులు ఇప్పుడు వాడే అవసరం కలగటం లేదు.
5. పూర్వం అపుడపుడు జలుబుతో బాధపడేవాడిని. జలుబు చేయడం పూర్తిగా తగ్గిపోయినది.

6. ఇదివరకు ఉన్న తలనొప్పి ఇప్పుడు రావడం లేదు.

బహుశా ఇన్ని మంచి మార్పులు కలగటానికి కారణం ఏ రోజు మలం ఆ రోజు విసర్లింపబడటమే కాబోలు. నిజంగా సుఖవిరేచనంతో సుఖమయ జీవనం పొందవచ్చు.

భిక్షున చిట్టెయ్య, ప్రైసిడెంట్

వాకర్న క్లబ్, కొవ్వురు.

5. కదుపునొప్పి తగ్గుతుంది: కదుపునొప్పి అనేది రకరకాలుగా రావోచు. అజీర్ణం వల్లకాని, పొట్ట ఉబ్బరం వల్లకాని, పొట్టలో జిగురు వుండటం వల్లకాని పిల్లలలో అయితే నులిపురుగుల వల్ల కాని ఇలా రకరకాల కారణాలు కదుపు నొప్పిగా బయటపడతాయి. తీసుకొన్న ఆహారం అరిగి, స్క్రమంగా విరేచనం అయ్యేవారికి ఈ కదుపునొప్పి బాధ వుండదు. ముందుగా విరేచన బద్ధకము లేకుండా చూసుకోగలిగితే పై కారణాలు ఏవైనాసరే నివారింపబడతాయి కాబట్టి దాని ద్వారా వచ్చే కదుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లను కూడా తప్పని సరిగా మార్చుకోవాలిని వుంటుంది. మితీమీరి తినడం, వేళాపాళా లేకుండా తినడం, ఏవిపడ్డే అవి తినడం ఇవన్నీ కూడా కదుపునొప్పిని తెచ్చిస్తాయి మరి. నీరు బాగా త్రాగి విరేచనం సుఖంగా అయ్యేటట్లు చూసుకుంటూ, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంచే కదుపు నొప్పి సమస్య మాయమౌతుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 74 సంవత్సరాలు. నేను ఆగష్టు 2000 నుండి క్రమము తప్పకుండా డాక్టరుగారి ఉపన్యాసములకు హజరవుతున్నాను. ఉపన్యాసములకు హజరవుతూ ఆయన చెప్పిన విషయములు వింటూ కొంత వరకు పాటిస్తున్నాను. రోజు 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతున్నాను. ఉదయం లేవగానే $1\frac{1}{2}$ లీటరు త్రాగుతాను. వెంటనే సాఫీగా విరేచనం అవుతుంది. వ్యాయమము తరువాత అంచే 5 నుండి 5.30 గంటల మధ్య $1\frac{1}{2}$ లీటరు నీళ్ళు త్రాగుతున్నాను. రెండవసారి 10 నిమిషాలలో విరేచనము అవుతుంది.

మిగతా 3 లీటర్ల సాయంత్రం లోపల డాక్టరు గారు చెప్పిన సమయములలో త్రాగుతూ, ఆహారం కూడా వారు చెప్పినట్లు తీసుకుంటున్నాను.

నాకు ఎప్పటి నుండో కడుపులోనెప్పి, మంట ఉన్నవి. రెండు సంవత్సరాల నుంచి తరచు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెదుతున్నది. దానికి మందు బిళ్ళలు వాడుతూ ఉన్నాను. ఈ ఆహారం మొదలు పెట్టిన దగ్గర నుంచే ఏ విధమైన మందులు ఉపయోగించడం లేదు. అసలు సుఖవిరేచనంతోనే ఎంతో హయిగా ఉన్నది. కడుపులో నెప్పి, మంట పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. ఆహారం బాగా జీర్ణమగుచున్నది. డాక్టరుగారు నా పాలిట దేవుడు అని నమ్మచున్నాను. ఆయనకు నేను సదా కృతజ్ఞుడను.

యస్. వెంకటేశ్వర్లు

ముక్కినూతలపాడు,

ప్రకాశం జిల్లా-523262.

6. నులిపురుగుల సమస్య పోతుంది: ఇది సాధారణంగా చిన్న పిల్లల్లో వుండే సమస్య కొంతమంది పెద్దవారికి కూడా విరేచనంలో నులిపురుగులు వుండడం సహజమే. ఈ నులిపురుగులు ఒకసారి కడుపులోనికి చేరాక అంత త్వరగా నశించవు. ఇవి కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో గ్రుడ్లను పెదుతూనే వుంటాయి. పెట్టిన గ్రుడ్లు చాలా వరకూ విరేచనంతో బయటకు పోతూ వుంటాయి. విరేచనం సాఫీగా కాని వారికి మలం లోపలే నిలువ వుండటం వలన ఈ పురుగులు పెరగడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశం దొరుకుతుంది. అందుచేత ముందు విరేచనం సాఫీగా ఎప్పటికప్పుడు వెళ్ళేటట్లు జాగ్రత్త పడాలి. మలంప్రేగు శుభ్రంగా వుంచే పురుగులు క్రొత్తవి పుట్టడానికి, పెరగడానికి అవకాశం వుండదు. నులిపురుగుల గురించి ప్రేగులో పెరిగే పురుగులు-క్రిములు అనే అధ్యాయంలో విపులంగా తెలియజేయడమైనది. నీటిధర్మాన్ని పాటిస్తూ, మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకున్న తర్వాత నులిపురుగుల సమస్య పోతుందని చాలా మంది పెద్దవారు కూడా ఉత్తరాల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు.

అనుభవం

మా అబ్బాయి పేరు కార్తీక. వయసు 9 సంవత్సరాలు. ఏది గురించి చెప్పాలంచే చాలా వుంది. నెలల పిల్లాడిగా వున్నప్పటినుండి ఎదో ఒక అనారోగ్యమే. ఊరు దాటి బయటకు ఏడితో ప్రయాణం చెయ్యాలంచే భయం. విపరీతంగా జలుబు పణ్ణెయ్యదం, 103 డిగ్రీల దాకా జ్వరం వచ్చేయ్యదం కంగారుపడి హస్పిటల్ కి పరుగుతెత్తదం. దీనికి తోడు కొంచెం ఎదిగాకా సిగ్న ఎలర్డీ మొదలైంది. దుమ్మలో ఆడినా, కుక్కపిల్లలతో ఆడినా ఒంటమీద దద్దుర్లు, ఒక్కసారి రసి కారే కురుపులు విపరీతంగా సర్పిలాగా తలమీద, చేతులకు, కాళ్ళకు వచ్చేవి దానితోపాటు విపరీతమైన జ్వరం. ఎన్ని మందులు వాడినా చాలా రోజుల వరకూ కంట్రోల్ కాలేదు. మోషన్ కి సరిగా వెళ్ళేవాడు కాదు. వాడు మోషన్ కి వెళ్ళోన్నే కనీసం ఒక అరగంటైనా ఇంకొకరు లెట్రిన్ లోకి వెళ్ళాలంచే ఆగాల్సిందే. ఎందుకంచే మోషన్ అంత దుర్వాసన వచ్చేది. దానికి తోడు నులిపురుగులు పడేవి. రాత్రి పూట ఆసనం దగ్గర దురదని గోకమని చంపుకు తినేవాడు. ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. ఇలా ఏడితో రకరకాల అవస్థలు పడుతుండగా రెండు సంవత్సరాల క్రితం డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి పరిచయ భాగ్యం కల్గింది. మా ఆయనగారు డాక్టరు గారి ఉపన్యాసాలు ఏని ఎంతో ప్రభావితమై ప్రకృతి నియమాలు పాటించడం మొదలుపెట్టారు. ఆయనతో పాటు పిల్లలకి, నాకు కూడా ప్రాద్ధుచే నీళ్ళు త్రాగించడం బాగా అలవాటయ్యంది. నీళ్ళు త్రాగడం మొదలు పెట్టాక కార్తీక కి మోషన్ లో దుర్వాసన తగ్గముఖం పట్టింది. ఒకసారి ఏడి విషయం డాక్టరుగారికి చెప్పి సలహా అడిగాము. ముఖ్యంగా నులిపురుగు విషయమై ఏం చెయ్యమంటారని అడిగితే వేపాకు నీళ్ళతో ఎనిమా చేస్తూ ఒక 3 రోజులు ఉపవాసాలు చేయించి తర్వాత పసుపు చిన్న చిన్న వుండలుగా గోలీలంత సైజు

చేసి పరగడుపున వరుసగా 3-4 రోజులు మ్రింగించమని చెప్పారు. అలాగే చేసాము. దీని తర్వాత వాడిలో చాలా మంచి మార్పు కన్నించింది. ఆకలి పెరిగింది. మోషన్ దుర్వాసన పోయింది. ముబ్బుంగా రాత్రిపూట ఆసనం దగ్గర దురదని నన్ను ఇబ్బంది పెట్టడం మానేసాడు. క్రమంగా ఉదయం నీళు త్రాగించాకా కాయగూరల రసం ఇవ్వడం అదీ అలవాటు చేశాము. మాతోపాటు ఉప్పులేని కూరలు కూడా పేచీ లేకుండా మా ఇద్దరు పిల్లలు ఇష్టంగా తినడం మొదలుపెట్టారు. ఉప్పు వేసిన కూరలు తింటూనే వుంటారు. అయినా నీళు త్రాగడం, రసాలు త్రాగడం, మొలకలు తినడం మానరు. ఈ విధానంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు దాటింది. అప్పట్టుండి ఈ రోజు దాకా నేను హస్పిటల్ కి కార్టీక ని తీసికొని వెళ్ళింది వ్రేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. జలుబు 90% పోయింది. జ్వరాలు ఇదివరకటిలా రావడం లేదు. చిన్న చిన్న కంప్లెంట్స్ వచ్చినా హస్పిటల్ కి వెళ్ళాలినన అవసరం రావడం లేదు. మళ్ళీ ఎప్పుడూ నులిపురుగుల ఇబ్బంది కూడా రాలేదు. ఈ విధంగా అమూల్యమైన ఒక జీవన విధానాన్ని ప్రజలకందిస్తున్న డా.సత్యనారాయణరాజు గారు మా కుటుంబమందరికి రోగాల నుండి విముక్తిని కలిగించారు. భగవంతుడు ఆయనకు పరిపూర్ణమైన సుఖ శాంతులను ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నాను.

క. దుర్గ,

ప్లాట్ నెం. -14, సుందర్ నగర్,

హైదరాబాదు.

7. రక్తం పడటం తగ్గుతుంది: మలద్వారం నుండి రక్తం పడడానికి చాలా కారణాలు వుండవచ్చు, షైల్స్, ఫిషర్స్ వున్నవారికి, పెద్ద ప్రేగులో ఆల్సర్స్ వున్నవారికి, అమీబియసిస్ ట్రుబుల్ ఎక్కువగా ఉన్నపుండు, రక్తగ్రహణి (రక్త విరేచనాలు) అయినపుడు ఇలా ఎన్నో చెప్పవచ్చు. పెద్దవారికి నాథారణంగా షైల్స్ ట్రుబుల్ వల్ల విరేచనంలో రక్తం పడుతూ వుంటుంది. షైల్స్ ట్రుబుల్

రావడానికి కారణం మలబద్ధకమే. అందుచేత మలబద్ధకాన్ని తోలగించుకొంచే పైల్నగా తగ్గి, రక్తం పడటం తగ్గుతుంది. పెద్ద ప్రేగులలో వచ్చే అలార్నగా అవీ కూడా విరేచనబద్ధకము వున్నప్పుడే ఎక్కువ ఇబ్బంది పెద్దూ, విరేచనంలో రక్తం పడటం అవీ జరుగుతూ వుంటాయి. ఫిషర్నగా అంచే ఆసనం దగ్గర లోతుగా చిట్టినట్లు, చీరుకుపోయినట్లు కావడం. దీనివల్ల రక్తనాళాలు చిట్టి రక్తప్రాపం అవుతుంది. రక్తం పోతుంది. విరేచనమయితే నొప్పి పుడ్తుందన్న భయంతో విరేచనానికి వెళ్ళాడం అశ్రద్ధ చేస్తారు. దీని వలన ఇబ్బంది ఇంకా పెరుగుతుంది. నీళ్ళు ఒకేసారి ఎక్కువ త్రాగి విరేచనం చేసికోవడం వలన ముక్కుకుండా, ఒత్తెడి లేకుండా విరేచనం తేలికగా అవుతుంది కాబట్టి పైన చెప్పిన బాధలేమీ పడనవసరం లేదు. రక్తం పడడం కూడా నివారణ అవుతుంది.

అనుభవం

పెద్దలందరికీ నా వందనములు.

నా పేరు కట్టా నాగచైతన్య. నా వయసు 10 సంవత్సరాలు. 3 సంవత్సరముల నుండి నాకు విరేచనములో రక్తం పడుచున్నది. విరేచనం వెంటనే అవ్యక్తమే లో చాలాసేపు కూర్చున్నేవాళ్ళి. గాష్టో ఎంటిరాలజిష్ట్ కు చూపిస్తే రాజమండ్రిలో ఒకసారి, వైజాగ్ లో ఒకసారి సిగ్గుయిదోస్కోప్ చేసారు. నా బాధకు కారణమేదో చెప్పిలేదు. అంతసేపు లెట్రిన్ లో కూర్చువద్దని చెప్పారు. మరల వైజాగ్ లో కొలనోస్కోపి చేసారు. ఏదీ తెలియలేదని అన్నారు. నా పరిస్థితి ఇలా వుండగా 3 నెలల క్రితం డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి పుస్తకము చూసి ఆయనకు ఫోను చేసి నాగురించి వివరించగా ఆయన ఫోన్ లోనే సమాధానం చెప్పారు. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా 4 నుండి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగమని కొన్నిరోజుల వరకూ చన్నీటి తోట్టిస్సానం చేయమని చెప్పారు. తోట్టిస్సానం 15 రోజులు చేసి మానివేసాను. నీరు బాగా త్రాగడం వలన అప్పటికే చాలావరకూ విరేచనంలో రక్తం పడడం తగ్గింది. ప్రాద్యుట లేవగానే నీరు త్రాగిన వెంటనే విరేచనం చాలా ఫీగా, బాధలేకుండా తక్కువ సమయంలోనే అవుతుంది. ఇంగ్లీషు వైద్యం వలన చాలా అవస్థలు పడ్డాను. కొలనోస్కోపి చేసేటపుడు ఎంత బాధపడ్డానో చెప్పిలేను. అన్ని చేసి ఏదీలేదని అన్నారు కాని నా బాధ తగ్గిలేదు. డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగా నీరు త్రాగడం వలన విరేచనంలో రక్తం పడటంలేదు. ఇప్పుడు నాకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేవు. ఆసనాలు వేస్తూ, ప్రాణాయమం చెయ్యడం వలన ఆస్తమా కూడా తగ్గింది. మందులు ఏమీ వాడటం లేదు. నీరు ఎప్పటైనా త్రాగడం మానేస్తే మళ్ళీ రక్తం పడుతుంది. దయచేసి అందరూ నీరు త్రాగడం మానకండి.

కిన్నుర డీల్క్స్, కాకి ప్రైట్,

శ్రీకాకుళం - 532 001.

8. షైల్స్ బాధ తగ్గుతుంది: దీనినే చాలామంది మూలశంఖ అని కూడా అంటారు. ప్రతిరోజూ విరేచనం సరిగాకాని వారికి మలం లోపల నిలువ వుండటం వలన గట్టిపడిపోతుంది. గట్టిపడిన మలం ప్రేగుగోదలలో వుండే రక్తనాళాల మీద ఒత్తిడిని కల్గిస్తూ వుంటుంది. ఆ భాగం నుండి రక్తం కూడా సరిగా ప్రవహించడానికి అవకాశం లేని కారణంగా రక్తనాళాలు సాగిపోతాయి. మల విసర్జన చేసేటప్పుడు గట్టిగా ముక్కుడం వలన ఈ సాగిన రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పడి అవి చిట్టిపోతాయి. దీని కారణంగా విరేచనంతో పాటు రక్తం పడటం జరుగుతుంది. ఒక్కసారి రక్తం పడనప్పటికీ చిన్న చిన్న పిలకల మాదిరిగా ఆసనం లోపల బయట కూడా ఈ షైల్స్ పెరిగి వుంటాయి. వీటివల్ల విరేచనమయినప్పుడు విపరీతమైన నొపి, గుచ్ఛతున్నట్లు బాధ, దురద కూడా వుంటాయి. అసలు ఈ షైల్స్ అనేవి రావడానికి కారణమే విరేచనబద్ధకము కాబట్టి దాన్ని నివారించుకుంచే తప్పనిసరిగా షైల్స్ తగ్గతాయి. బాగా ఎక్కువగా వున్నప్పుడు షైల్స్ పూర్తిగా కరగక పోయినా వాటివల్ల ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవాలి. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం, ఆహారంలో పీచుపదార్థం వుండేటట్లు చూసుకోవడం, పండ్లు ఎక్కువగా తినడం ముఖ్యముగా తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు. షైల్స్ వల్ల నొపి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వేడినీటి తోట్టిస్నానం చెయ్యడం మంచిది. నొపిలేకుండా, రక్తం ఎక్కువ పదుతున్నప్పుడు చన్నీటి తోట్టిస్నానం చెయ్యడం మంచిది. (వివరాలకు నీరు-మీరు పుస్తకం చూడండి)

అనుభవం

నా పేరు రవి. నేను శాంతినికేతన్ రెసిడెన్షన్ల్ పార్శవాల్ పనిచేయుచున్నాను. నేను పిల్లలందరితో పాటే హస్టల్ లో భోజనం చేయడం, పని ఒత్తిడిలో సరిగా తినకపోవడం వలన నాకు 'మలబద్ధకం' సమస్య ఏర్పడినది. 2001 మార్చి నెలలో షైల్స్ సమస్య మొదలైనది. బాధ ఎక్కువగా ఉన్నది.

అదృష్టవశాత్తూ మా స్కూలు సైపిస్ట్ ప్రసాద్ గారి సలహాతో చిక్కడపల్లి త్వాగరాయగానసభలో జరిగిన డాక్టర్ రాజుగారి ఉపస్థితికి హజరై వారు చెప్పిన విషయాలు విని తరువాత రోజు నుంచే నీటిని పెద్ద మొత్తంలో త్రాగడం జరిగినది. కేవలం రెండే రోజులలో నా సమస్య తీరిపోయింది. అంతకు ముందు ఈ షైల్స్ సమస్య వలన ఎంతో మానసిక వేదనను అనుభవించాను. అలాంటిది ఇంత తోందరగా తగ్గిపోవడం నాకే ఆశ్చర్యంగా ఉన్నది. అప్పటినుంచే డాక్టరు గారి ప్రకృతి విధానాన్ని జీవితాంతం వదలకూడదని నిశ్చయించుకున్నాను. ప్రస్తుతం ఉప్పు లేకుండా ప్రకృతి ఆహారం తింటున్నాను.

నాకు ఇంతటి మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన డాక్టరుగారికి నా ధన్యవాదములు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

రవి, టీచర్,

శాంతినికేతన్ షైల్స్ స్కూల్,

గాగిల్లాపూర్, హైదరాబాద్.

అనుభవం

మహారాజ్శీ డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి పోలుదాసు రామకృష్ణ నమస్కరించి వ్రాయునది.

గారవనీయా!

తమరు చీరాల I.M.A. పోలునందు 'మలబద్ధకం' గురించి ఉపన్యాసము చెప్పినప్పటినుండి, సుమారు ఎనిమిది నెలల నుండి క్రమం తప్పకుండా మీ ఉపన్యాసాలకు హజరవుతున్నాను.

అంతకుముందు నాకు పైల్స్, కాళ్ళునొప్పులు ఉన్నవి. ఇంగ్లీషు, హెచ్చామియో మందులు వాడినా తగ్గలేదు. సెప్పలిస్టులకు కూడా చూపించినాను. యాంటిబయోటిక్స్ ఎన్నో వ్రాసినారు. స్కూనానికి ముందు టబ్ లో వేడినీళ్ళు పోసి ఆరగంట కూర్చునమని చెప్పినారు. అలా కూర్చున్నా తగ్గలేదు. మందులు వాడినా ఏమాత్రమూ తగ్గలేదు.

మీ ప్రకృతి విధానము ఎంతటి మహాత్మ కలది అంటే - అవలంబించిన కొఢిరోజులలోనే పై బాధలన్నీ మటుమాయమైనవి.

ఉదయం 4.30కు లేచి 1 1/2 లీటరు నీరు త్రాగిన 5 నిమిషాలకు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తరువాత కొంతసేపు వ్యాయమం చేసి తరువాత తేనె + నిమ్మరసం గ్రాసునీళ్ళలో కలిపి త్రాగుతాను. కొంతసేపు ఆగిన తరువాత మరల 1 1/2 లీటరు నీరు త్రాగితే రెండవసారి కూడా విరేచనం అవుతుంది. తరువాత పండ్లు, ఖర్చురం, మొలకెత్తిన గింజలు తీంటున్నాను. భోజనానికి ఆరగంట ముందు 1 లీటరు, రెండు గంటల తర్వాత మరలా త్రాగుతున్నాను. అలాగే ఆహార నియమాలన్నీ పాటిస్తున్నాను.

ఈ విధముగా చేయుట వలన మలబర్డకం, పైల్స్, కాళ్ళనొప్పులు పూర్తిగా తగ్గినవి. బరువు కూడ 66 కేజీల నుండి 57 కేజీలకు అంచే 9 కేజీలు తగ్గాను. చాలా హశారుగా ఉంటున్నాను. పొట్ట కూడ తగ్గి సన్నబడ్డాను. రోగలన్నిటికి మూలం మలం నిలువ ఉండటమే ఆన్న విషయం తెలిసింది. తెనడంతోపాటు, విసర్జన విషయంలో కూడా శ్రద్ధ వహిస్తే రోగాలు దరికి రావు అన్న డాక్టరుగారి ప్రవచనం అక్కరాలా సత్యం.

పోలుదాసు రామకృష్ణ

బస్తుపాలెం, చీరాల.

9. నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి: కొంతమందికి ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాక, ఆహారం జీర్ణమైనప్పటికీ చిన్న ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వలన మ్యాక్స్ ఫారలు వీలుచుకునే శక్తిని కోల్పోవడం వలన కూడా విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి. విరేచనాలు కావడానికి ఇంకా అనేక కారణాలుంటాయి. ప్రేగులో హనికరమైన బాష్టీరియాలు ఎక్కువగా వుండటం వలన ప్రేగుల రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి విరేచనాల రూపంలో బయటపడుతూ వుంటాయి. ఆహారం మారినా, ఊరుమారినా, ఇలాంటి వారికి వెంటనే విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఒకసారి విరేచనమైతే అందరూ పొట్ట ట్రీ అయిపోయిందని అనుకుంటారు కాని అలా అయినపుడు మలం నిలువ వుంటూనే వుంటుంది. ఇలా కొద్ది కొద్దిగా పేరుకొని పోతున్న మలం బాష్టీరియాలు ఎక్కువగా పెరగడానికి నివాసమవుతుంది. దాని కారణంగా ఇబ్బందులు అనేక రకాలుగా వస్తూ వుంటాయి. నీరు త్రాగి మేము చెప్పిన విధంగా ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకొని ప్రతిరోజూ సుఖ విరేచనం 2-3 సార్లు అయ్యేవారికి అరుగుదల పెరగడమే కాకుండా ప్రేగులు శుభ్రంగా వుండటం వలన రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి విరేచనాలు అవ్యాదమనే ఇబ్బంది తోలిగిపోతుంది.

అనుభవం

నేను మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసములు గత సంవత్సర కాలంగా ఏంటున్నాను. వారి సిద్ధాంతం, మిగతా ప్రకృతి వైద్యుల కంచే చాలా భిన్నంగా ఆచరణాత్మకంగా, అనుభవపూర్వకంగా ఉన్నది. నేను ఆచరించటం ప్రారంభించిన తరువాత నా ఆరోగ్యం చక్కబడినది. ఇప్పుడు ఏమీ కంప్లయింట్ని రావడం లేదు.

ఈ విధానం ప్రారంభించక ముందు నాకు అప్పుడప్పుడు నీళ్ళ విరేచనాలు అయ్యేవి. ఆజీర్తి వలన అనుకునేవాడిని. ఆ విధంగా సంవత్సరంలో చాలా సార్లు జరిగేది. కదుపులో గజిబిజిగా ఉండేది.

డాక్టరుగారు చెప్పినట్లు నీళ్ళు త్రాగుతూ, ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకోవడం వలన జీర్ణశక్తిలో చాలా మంచి మార్పు వచ్చినది. మలబద్ధకం పోయి ప్రతిరోజూ సుఖివిరేచనం అవడం జరుగుతుంది. రోజుకి మూడుసార్లు విరేచనం, తీన్నది బాగా అరగడం జరుగుచున్నది. నీళ్ళ విరేచనాలు అవ్యాధం తగ్గిపోయినది. ఇప్పటి వరకూ రాలేదు. ఇకరాదు కూడా. ఎందుకంచే ఇన్నాళ్ళకు ఆహారాన్ని సరియైన విధంగా ప్రవర్తించడం అలవాటయ్యంది కాబట్టి, శరీరం ఆరోగ్యం విషయంలో ధోకాలేదు. జీర్ణ వ్యవస్థలోని లోపాలన్నీ సవరించబడి, సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

అప్పుడప్పుడు వచ్చే తలనొప్పి పోయి ప్రస్తుతం ఏ కంప్లయింట్ని లేకుండా సుఖింగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

శివరామకృష్ణ

సాయి శ్రీనివాస రెసిడెన్సీ,

10. జిగట విరేచనాలు తగ్గతాయి: విరేచనం కొంతమందికి వుండలు వుండలుగా జిగురు తీగలు అంటుకొని వెళ్ళడం, కొంతమందికి విరేచనం అయినపుడు అది నీళ్ళు పోసినా వదలకుండా లెట్రిన్ ప్లేట్ కి అంటుకొని పోవడం, విరేచనం గట్టిగా వుండి మొదటి భాగంలో జిగురు ముద్దలాగా అంటుకొని వుండటం జరుగుతూ వుంటుంది. ఏటన్నింటికీ కారణం విరేచనం 2,3 రోజులు నిలువ వుండటమే. నిలువవున్న మలం మెత్తదనాన్ని కోల్పోయి ప్రేగులో ముందుకి జరగడానికి రాదు. దానితోపాటు ప్రేగుల గోడలకి వుండే జిగురు కూడా చిక్కబడిపోతుంది. ఈ చిక్కబడిన జిగురు మలపదార్థాన్ని నెట్టడానికి చేసే ప్రయత్నంలో అది కూడా మలానికి అంటుకొని బయటకు వస్తుంది. అదే విరేచనములో ఎపుడు తయరైన మలపదార్థం అపుడు వెంటవెంటనే విసర్జింపబడుతూ వుంటే జిగురు, నీళ్ళలాగా పలుచగా వుండి, మలాన్ని సాఫీగా బయటకు నెడుతుంది. నీళ్ళు తక్కువ త్రాగేవారికి కూడా జిగురు గట్టిపడుతుంది. అందుచేత నీళ్ళు బాగా త్రాగుతూ, విరేచనం సాఫీగా అయ్యేటట్లు చూసుకొంటే విరేచనంలో జిగటపడటం అనేదాన్ని పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చు.

అనుభవం

నా పేరు సత్యనారాయణరాజు. వయస్సు 41 సంవత్సరాలు. నాకు చిన్నతనం నుండి విరేచనం సరిగా అయ్యేది కాదు. గత 4-5 సంవత్సరాలుగా నెలకి ఒకసారో, రెండుసార్లో వరుసగా జిగట విరేచనాలు అవుతాయి. విరేచనము అయ్యేటప్పుడు పాట్లలో విపరీతమైన నొప్పి. కడుపు ఉబ్బరంగా తోచినట్లుగా వుంటుంది. వరుసగా 5-6 రోజులు జిగటగా విరేచనమవ్వడం లేకుంచే అసలు అవ్వక పోవడం. ఇలాగ బాధపడుతున్నాను. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే ఒక కోర్సు మందులు చెబుతారు. అది వాడడం మళ్ళీ కథ మామూలే. నీళ్ళు కాచి త్రాగమని చెబితే అలాగే కాచుకోని త్రాగుతున్నా పరిష్కారం దొరకలేదు. ఇలా వుండగా ఒక రోజు మా స్నేహితుని ఇంట్లో డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు ప్రాసిన ఆరోగ్యమే ఆనందం అనే పుస్తకం తెచ్చుకోని చదవడం జరిగింది. అందులోని అనుభవాలు చదివిన తర్వాత నాకు ఉత్సాహం కలిగి పుస్తకంలో ప్రాసిన విధంగా ముందు నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. నీళ్ళు 5 లీటర్లు క్రమం తప్పకుండా త్రాగడం వలన నాకు వెంటనే ఫలితం కనిపించింది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీళ్ళు త్రాగిన వెంటనే సుఖ విరేచనం అవుతోంది. ఇప్పటికి 4 నెలల నుండి నేను ఈ విధానంలో వున్నాను. ఈ 4 నెలల్లో నాకు కడుపునొప్పి అనేది రాలేదు. విరేచనము మొదట్లో కొంత జిగురు వెళ్ళిపోయింది కానీ తర్వాత అసలు జిగటగా అవ్వడమనేది లేదు. ఎప్పుడూ పాట్ల కండరాలు చెన్నన్ తో బిగిసిపోయినట్లుండేవి. అలాంటిది పాట్లంతా మెత్తబడి తేలికగా వుంది. కడుపు ఉబ్బరం కూడా తగ్గింది. ఇది వరకు ఎది తినాలన్నా భయం వేసేది. ఇప్పుడు నిశ్చితంగా ప్రకృతి ఆహారాన్ని పాట్లనిండా తీంటున్నాను. నాకు ఇంత స్వష్టతని కలుగజేసిన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

కె. సత్యనారాయణరాజు

బాపట్లు, గుంటూరు జిల్లా.

11. రోజుకి 5-6 సార్లు వెళ్ళడమనే ఇబ్బంది పోతుంది: సాధారణంగా చిన్న పిల్లలలో అంచే సూక్త కి వెళ్ళే వయసు వున్న పిల్లలు, కాలేజీలో చదువుకొనే విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్థులూ కూడా రోజుకి 4-5 సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళడం అనే ఇబ్బందిని అనుభవిస్తూ వుంటారు. పైన చెప్పిన వారందరికీ ప్రార్థుచే లేచి హడావిడిగా రెడీ అయ్య బయటకు వెళ్ళాల్సి వుంటుంది. ఈ హడావిడిలో ఉదయం లేవగానే విరేచనాన్ని సరిగా వెళ్ళరు. కొంతమందికి అసలురాదు. కొంతమందికి వెళ్ళినా పూర్తిగా విరేచనం కాదు. అందుచేత పొట్టలో టీఫిన్ పడ్డాక అర్చింటు అన్నిస్తుంది. అప్పడు వెళ్ళారు. అప్పడు కొంత వెళ్ళగా మిగిలిన మలం ఏమైనా వుంచే మధ్యహృం భోజనం చేసాక ఆ బరువుకి మళ్ళీ కదిలి వస్తుంది. ఈలోగా ఏదన్నా చెప్పన్న పడితే ఆ చెప్పన్న వల్ల కూడా ప్రేగులు కదిలి ఇంకోసారి విరేచనం అవుతుంది. ఇంతేకాకుండా కొంతమందికి పెద్దప్రేగుల్లో వుండే కొన్ని లోపాల కారణంగా, చిన్నప్రేగుల్లో వుండే అరుగుదల లోపాల కారణంగా కూడా ప్రేగుల కదలికలు ఎక్కువగా వుండి 3-4 సార్లు రోజులో విరేచనం అవుతూ వుంటుంది. వీటిని నివారించుకోవాలంచే విరేచనం వెళ్ళడానికి ఒక క్రమపద్ధతిని అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రార్థుట లేవగానే మేము చెప్పిన విధంగా రెండుసార్లు ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగి రెండుసార్లు విరేచనానికి వెళ్ళి ప్రేగును శుద్ధి చేసుకొంచే తర్వాత రోజంతా హాయిగా ఈ ఇబ్బంది లేకుండా వుండవచ్చ. ఆహారపు అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవాలి. మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మన ప్రేగుల ఆరోగ్యం, మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి వుంటుంది.

అనుభవం

నా పేరు ప్రసాద్. వయసు 21 సంవత్సరాలు. నేను సన్నగా, బలహీనంగా వుంటాను. మూడుపూటలా తీంటూనే వుంటాను కదా ఎందుకిలా వుంటున్నానని బాధపడుతూ వుంటాను. నాకున్న అనారోగ్యం ఆకలి సరిగా లేకపోవడం, ఉదయం లేచిన వెంటనే క్రమపద్ధతిలో విరేచనం కాకపోవడం. ఎప్పుడు మోషన్ కి వెళ్లాల్సి వస్తుందో, ఏ రీజు ఏ సైముకి వస్తుందో నాకే తెలియదు. నేను కాలేజీలో చదువుతున్నాను. ఉదయం టిఫిన్ తిని కాలేజీకి రెడీ అయ్యాక మోషన్ వస్తుంది. ఇదొక పెద్ద న్యూసెన్స్ అయిపోయింది. ప్రొద్దుట ఎలాగో హడావిడిగా ఆ పని కానిచ్చి కాలేజీకి వెళ్లాను. మధ్యహౌం మేస్ లో భోంచేసి మళ్ళీ మధ్యహౌం క్లాసులకి వెళ్లాలి. అక్కడ భోజనం ముగించుకొని కాలేజీకి బయల్సేరుతుంచే మళ్ళీ దారిలో మోషన్ వెళ్లాలని అనుమానం రావడం, ఇదేమి ఖర్రూరా బాబూ అనుకొని రూమ్ కి పరుగెత్తడం. ఇక్కడితో కథ అవ్వలేదు. సాయంత్రం కూడా అంతే. ఈ ఇబ్బంది వల్ల ఎంత అవస్థ పడుతున్నానో అనుభవిస్తున్న నాకే తెలుస్తుంది. మోషన్ చెస్టన్ తోటి చదువు మీద కూడా కాన్ సన్ గ్రేచున్ వుండటం లేదు. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి ఒకటి రెండు సార్లు మందులు వాడితే పూర్తిగా 2-3 రీజులు మోషన్ రాకుండా ఆగిపోయింది. దానితో భయపడి మానేశాను. తీండి తినాలంచే కూడా తిన్నాక ఎక్కడ వెళ్లాల్సి వస్తుందోనని భయం వేస్తోంది. ఇది ఇలా వుండగా నెలరీజుల క్రితం డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ఆరోగ్యమే ఆనందం అనే పుస్తకం నా స్నేహితుని దగ్గర లీసుకొని చదవడం జరిగింది. నాకోక మంచి మార్గం దొరికినట్లనిపించింది. ముందుగా నీటిధర్మం పాటించడం మొదలు పెట్టాను. తెల్లవారుజామున చదువు కోవడానికి లేచినపుడు వెంటనే ఒక లీటరు నీరు త్రాగితే త్రాగిన పాపుగంటకే సంతృప్తిగా మోషన్ అవ్వడం, రెండోసారి త్రాగినపుడు మళ్ళీ తేలిగ్గా ఇంకో మోషన్ కావడం,

నీటిధర్మం పాటించడం ప్రారంభించిన వెంటనే కలిగిన ఫలితం. నీళువు ఎక్కువ త్రాగడం నాకేమీ ఇబ్బంది అన్నించలేదు. అసలే వేసవికాలం, అందులో నా బాధని ఎలగైనా నివారించుకోవాలన్న కృతనిశ్చయంతో వున్నవాణ్ణి కాబట్టి వెంటనే ఆచరించగలిగాను. రెండోరోజు నుండే కాలేజీకి వెళ్లిన తర్వాత మోషన్ రావడం ఆగిపోయింది. సాయంత్రం రూమ్ కి రాగానే ఒక లీటరు త్రాగుతుంచే మళ్ళీ ఫ్రీమోషన్ అవుతోంది. ఇప్పుడు తగ్గుతుందా అన్నించేది. అలాంటిది కేవలం క్రమపద్ధతిలో నీరు త్రాగడం వలన ఇంత అడ్డుతం జరుగుతుందని నేను ఊహించలేని విషయం. డాక్టరుగారు చెప్పిన అమూల్యమైన ప్రకృతి ఆహార నియమాలను కూడా సెలవులకు ఇంటికి వెళ్లిన దగ్గరునుండీ పాటించాలని, జీవితాంతం నా శరీర ఆరోగ్యాన్ని నా చేతుల్లో వుంచుకోవాలని నిర్దిశించుకున్నాను. ఇంత గొప్ప నీటి చెక్కిన్ ని కనిపెట్టిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి నా అభినందనలు. ఆయన ముఖమైనా చూడకుండా ఆయన ప్రాసిన పుస్తకాల ద్వారా నాలాగా ఎంతోమంది ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని పొందుతున్నారని తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాను. ఆయనకు నా కృతజ్ఞతలు ఎలా చెప్పినా తీరేవి కావు.

యన్. ప్రసాద్,

వసంతనగర్, కూకట్ పల్లి,

ప్రాదరాబాద్

12. కఫుం, రొంప పట్టడం తగ్గుతుంది: రొంపలు పట్టడానికి, కఫాలు పెరగడానికి ప్రేగుల ఆరోగ్యానికి సంబంధం వుంటుంది. ఈ విషయం పిల్లలలో బాగా తెలుస్తుంది. పిల్లలకి రెండు, మూడు రోజులు విరేచనం కానపుడు ఆకలి తగ్గిపోవడం తర్వాత రెండు రోజులకు కఫుం పెరిగినట్లుండటం, జ్వరాలు రావడం, జలుబు కారడం తరచుగా జరుగుతూ వుంటుంది. మా అబ్బాయి స్వీట్లు తిన్నా, చాక్కెట్లు తిన్నా వెంటనే కఫుం పెరిగిపోతుందండి అని తల్లులు చెబుతూ

ఉంటారు. స్వీట్లు, చాక్సేట్లు లాంటివి తెన్నప్పుడు అవి అరగక ముందు కడుపు మందగిస్తుంది, విరేచనం సరిగా కాదు. విరేచనం కాకపోవడం వల్ల ప్రేగుల్లో తయారయ్యే చెడు పదార్థాలు రక్తంలో కలుస్తూ వుంటాయి. దాన్ని ఏదో ఒక రూపంలో బయటకు శరీరం పంపాలి కాబట్టి కఫాలు, దగ్గులు, జ్వరాలు తయారవుతాయి. ఒకటి రెండు రోజులు తేలికగా వెంటనే ఆజీర్ణం తగ్గడం దాని వెనుక కఫం, జ్వరం, దగ్గులాంటివి కంట్రోల్ కావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా లేనపుడు హానికరమైన బాక్షీరియాలు ఎక్కువ పెరుగుతాయని చెప్పుకున్నాం. ఈ బాక్షీరియాలు విడుదలచేసే విషపదార్థాలు రక్తంలో కలుస్తూ ఈ విధంగా రకరకాల ఇబ్బందులను కలిగిస్తూ వుంటాయి. కడుపులో పెరిగే పురుగుల వల్ల కూడా చిన్నపిల్లల్లో దగ్గు, జ్వరాలు తరచుగా వస్తూ వుంటాయి. ముందు ఏటన్నింటికి మూలకారణమైన మలబద్ధకాన్ని తరిమేస్తే ఏ బాధలూ వుండవు. పిల్లలకి నీళ్ళు త్రాగడం ఆలవాటు చేసి ప్రతిరోజు విరేచనం రెండు పూటలా అయ్యేటట్లు చూసుకుంటూ వుంచే ప్రతి చిన్నదానికి హాసింటల్ కి తీసికొనివెళ్ళా ఇబ్బంది తగ్గుతుంది.

అనుభవం

మా ఆమ్రాయి పేరు రవళి. వయసు 10 సంవత్సరాలు. నెలకోసారి విపరీతంగా రొంప పట్టడం, దాని వెనుకే ఉపాధిత్తులనిండా గుర్తు గుర్తు మంటూ కఫుం పెరిగిపోవడం. రాత్రిపూట ముక్కలు బిగేసి శ్వాస అందకపోవడం ఇలా రెండు మూడు సంవత్సరాలుగా పాప బాధపడుతూనే వుంది. తేడా వచ్చినప్పుడు పిల్లల డాక్టరు దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళడం వాళ్ళిచ్చిన కోర్సు ప్రకారం మందులు వాడితే తగ్గడం మళ్ళీ కొన్ని రోజులకి రొంప పట్టెయ్యడం, తనకి వున్న ఇంకోక ట్రిబుల్ మోషన్ సరిగా కాకపోవడం, ప్రతిరోజూ మోషన్ కి వెళ్ళడు. దాని కారణంగా ఆన్నిం తిన్నాడో, తింటూ వున్నప్పుడో కదుపులో నోపిం అని అంటూ వుంటుంది. ఎప్పడైనా కొంచెం ఎక్కువగా చిరుతిశ్శు అవీ తిన్నప్పుడు అజీర్ణం చేస్తుంది. అజీర్ణం చేసినప్పుడు తప్పకుండా కఫుం పెరగడం నేను కొన్నాళ్ళుగా గమనిస్తున్నాను. అజీర్ణానికి, కఫానికి సంబంధం వుంటుందని ఎవరో చెప్పగా విన్నాను. ఇలా వుండగా మా స్నేహితురాలితో ఒక ఆదివారం డాక్టరుగారి ఉపన్యాసానికి వచ్చాను. అదృష్టం కోదీ ఆ రోజు మనకు తరచుగా వచ్చే రొంపలు, దగ్గులు లాంటి తరుణ వ్యాధులకు కారణాలేంటో వాటిని ఎలా నివారించుకోవాలో ఎంతో వివరంగా సింపుల్ గా డాక్టరు గారు చెప్పారు. నా కోసమే ఆ రోజు ఈ విషయం చెప్పారా అన్నించింది. నేను అర్థం చేసుకొన్నంత వరకూ ముందుగా పాపకు మలబద్ధకం, అజీర్ణం తగ్గాలి. పాపకి నచ్చజెపిం ప్రాద్యశే రెండు క్లాసుల నీళ్ళు త్రాగించడం మొదలు పెట్టాను. పాలు మానేసాను. స్కూలుకు కూడా ప్రతి క్లాసు తర్వాత బయటకు వచ్చి ఒక అరగ్గాసైనా నీళ్ళు త్రాగి మళ్ళీ వెళ్ళి క్లాసులో కూర్చోమని చెప్పి పంపించేదాన్ని. సాయంత్రం రాగానే నీళ్ళు త్రాగమని తర్వాత పండ్లు పెట్టేదాన్ని. ఇలా ఒక వారం గడిచేసరికి ప్రతిరోజూ ప్రాద్యశే లెట్రిన్ కి వెళ్ళడం మొదలు పెట్టింది. కదుపు నోపిం అనలేదు. ఆకలి కూడా పుట్టింది. చిరుతిశ్శు

పెట్టడం లేదు. ఫ్రైజ్ లో నీళ్ళు, ఐస్ క్రీమ్ లు బంద్ చేసాము. వేపుళ్ళు, పలావులు లాంటివి పెట్టడం లేదు. చిన్నపిల్ల కాబట్టి ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించలేకపోతుంది. కాయగూరల రసం, మొలకలు అలవాడైనవి. ఈ రోటీన్ కి పాప వచ్చి 3 నెలలు దాటుతోంది. ఇప్పటి పరకూ రొంపపట్లలేదు. అజీర్ణమూ రాలేదు. మలబద్ధకము పోవడం వల్ల, ఆహారంలో మార్పులు తేవడం వల్ల పాపకి ఇంత మంచి రిజల్ట్ వచ్చినందుకు ప్రకృతి జీవన విధానంపై నాకు పూర్తి విశ్వాసం ఏర్పడింది. ఇంట్లో అందరం 3 వంతులు ఆహార నియమాలు పాటిస్తున్నాము. ముందు ముందు మిగిలిన వంతు కూడా పాటిస్తామని డాక్టరుగారికి మనవి చేసుకొంటున్నాను. అందరి ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే ఆయన నిస్వార్థమైన మనసుకు మేము ఇంతకంటే ఇవ్వగలిగనదేదీ లేదు.

శ్రీ. శాయమల,

C/o. శ్రీ. నాగేశ్వరరావు

శ్రీనగర్ కాలనీ, హైదరాబాదు.

13. మెనెస్ నోపిం తగ్గుతుంది: బహిష్మ సమయంలో పాత్రికదుపులో కొఢిగా నోపిం వుండటం అందరికీ సహజమైన విషయమే. ఎందుచేతనంచే ఆ సమయంలో గర్భకోశం కండరాల లోపల తయారైన వ్యర్థపదార్థాన్ని బయటకు నెట్టడానికి సంకోచిస్తూ వుంటాయి. అందుకే పాత్రికదుపు భాగమంతా బిగబట్టినట్లుగా వుంటుంది. కొంతమందికి ఈ నోపిం గర్భసంచికి వుండే కొన్ని అనారోగ్యాల వల్ల ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశం వుంటుంది. మలబద్ధకము వున్నవారికి కూడా బహిష్మ సమయంలో వచ్చే నోపిం ఎక్కువగా వుంటుంది. మలం నిలువ వుండే ప్రేసుభాగం గర్భసంచి వెనుకభాగం క్రింద వుంటుంది. ప్రేసునిండా మలం వున్నప్పుడు అది గర్భసంచిపై ఒత్తిడిని కలుగజేయడం వల్ల నోపిం ఎక్కువ అవుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అయినపుడు నోపిం తగ్గినట్లు

అన్నిస్తుంది. కొంతమందికి నొప్పితో పాటు విరేచనాలు కావడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది. కాబట్టి ప్రేసుల పనితీరుకి, గర్భసంచికి కూడ సంబంధం వుంటుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 31 సంవత్సరములు. నేను గత ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా నిద్రలేమితోను, రెండు అరచేతులు తిమ్మిర్లతోను బాధపడేదానిని. ఎన్ని మందులు వాడినా తాత్కాలికంగానే పనిచేశాయి. మందులు మానేస్తే మళ్ళీ నిద్రకు దూరమయ్యేదాన్ని. తిమ్మిర్ల కారణంగా కుడిచేతి అరచేయిలో ఆపరేషన్ జరిగింది. ఆపరేషన్ తర్వాత కుడిచేతికి రిలీఫ్ వచ్చింది గాని, ఎదుమచేయి కూడా ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలంచే భయపడేదాన్ని, ఈలోగా డిశంబర్ 2000 లో డాక్టరుగారి ఉపన్యాసం వినడం జరిగింది. అప్పట్టించే వారు చెప్పినట్లుగా మంచినీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకుని క్రమేహీ మిగిలిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పులేని భోజనం చేయడం మొదలుపెట్టాను. ఒక్క నెల రోజులలో నాలో చాలా మార్పు వచ్చినది. ఇప్పుడు బాగా నిద్ర పడుతున్నది. తిమ్మిర్ల కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. ఇక నా ఎదుమచేతికి ఆపరేషన్ ఆవసరమే లేదు.

వీటన్నింటికంచే ముఖ్యంగా ఇదివరకు నేను, పీరియడ్స్ టైమ్ లో ఒవర్ బీడింగ్ మరియు విపరీతమైన కడుపునొప్పితో బాధపడేదానిని. ఈ ఆహారంలోకి వచ్చాక ఆ బాధలన్నీ కూడా క్రమంగా తగ్గిపోయాయి. పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తున్నాయి. ఇదివరకటిలా నొప్పి ఏమీ రావడం లేదు. అంతేకాక నా ముఖంపై మొటిమలు కూడా తగ్గిపోయాయి.

4 సంవత్సరాల క్రితం నా ఎదుమకాలిలో ఒక నరం పనిచేయుటలేదని డాక్టర్ గారి సలహాతో ప్రస్తుతం రాత్రి భోజనం మాని పండ్లు మాత్రమే తీసుకుంటున్నాను. కాలిలో కొంచెం కొంచెంగా ఇంప్రొవ్ మెంట్ వస్తున్నది. త్వరలోనే పూర్తి ఇంప్రొవ్ మెంట్ వస్తుందని నాకు నమ్మకం కలిగినది.

నాకు ఇంత మేలు చేసిన డాక్టరుగారికి బుణపడి ఉంటాను.

14. వారానికొక్కసారి మలంవెళ్ళడం పోయి ప్రతిరోజు నుఖు విరేచనం

అవుతుంది: కొంతమందికి వారానికి ఒకసారి మాత్రమే విరేచనం అవుతూ వుంటుందంటే ఆశ్చర్యపడాల్సినదేవీ లేదు. ఆహారం సరిపడినంత తీసుకోనివారికి, నీరు త్రాగే అలవాటు లేనివారికి, విరేచనం వెళ్ళడానికి అశ్రద్ధ చేసేవారికి మలబద్ధకము వస్తూ వుంటుంది. వై మూడు కారణాలు ఒక్కరిలోనే వున్నప్పుడు ఈ విధంగా వారానికొసారి మాత్రమే విరేచనం కావడానికి అవకాశం వుంటుంది. ఆహారం తీసుకోవడం అశ్రద్ధ చేసేవారికి వారు తీసుకోనే తక్కువ ఆహారం ద్వారా తక్కువ మలం తయారవుతుంది. తక్కువ మలం ప్రేగులలో ముందుకి త్వరగా జరగదు. దీనికి తోడు నీరు త్రాగకపోవడం వలన మలం త్వరగా గట్టిపడిపోతుంది. ఇలా తయారైన మలం ప్రేగుపై ఒత్తిడిని కలుగజేయదు కాబట్టి విరేచనానికి వెళ్ళాలన్న కోరిక కలగదు. 4-5 రోజులు ఇలా గడిపిన తరువాత మలం ఎక్కువ పేరుకోవడంతో ఆ ఒత్తిడికి విరేచనం వెళ్ళాలన్న కోరిక పుడుతుంది. వెళ్ళినప్పటికే పూర్తిగా వెళ్ళడు. అప్పటికే మలం వుండలుకట్టి లేక ఎండిపోయి పెంటికలుగా మారుతుంది. ఇలాంటపుడే కొన్ని పెంటికలు గట్టిగా జిగురుతో పడటం జరుగుతుంది. మిగిలిన మలమంతా ప్రేగుల గోదలకు అంటుకొని పోయి వుంటుంది. ఇలాంటి వారు రోజుకి 6,7 లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ విరేచనానికి వెళ్ళే ప్రయత్నం మొదలు పెడితే ఫలితం కొద్దిరోజుల్లోనే కనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు క్రొత్తగా తయారవుతున్న మలం వెంటనే తోలగిపోతుంది. ఏ రోజుకారోజు విరేచనం అవుతుంది. నిలవగా ప్రేగులకు అంటుకున్న మలం కూడా పోవాలంటే ఉపవాసాలు చేస్తూ, ఎనిమా చేసికోవడం ద్వారా కీన్ అవుతుంది.

ఆహారంలో ఎక్కువ శాతం పీచుపదార్థం వుండేటట్లు చూసుకోవడం ఇలాంటి వారికి చాలా ముఖ్యం.

అనుభవం

నా పేరు రామసీత. వయసు 66 సంవత్సరములు. 35 సంవత్సరాల నుండి ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడుతూనే ఉన్నాను. పాతిక సంవత్సరాలుగా కడుపులో మంట, ఆహారం తీసుకొన్నా, తీసుకొనకపోయినా మంట ఎప్పడూ వుండేది. ఒక్కసారి ఆ మంట చెవుల్లోకి కూడా వచ్చినట్లనిపించేది. ఎప్పటికప్పుడు ప్రాణం పోతుందేమౌనన్నట్లు ఏదో ఒక బాధతో డాక్టరు దగ్గరకు పరుగెట్టాల్సి వచ్చేది. విరేచనబద్ధకము చాలా ఎక్కువ. 7-8 రోజులకు ఒకసారి విరేచనము రాళ్ళులాగా అయ్యేది. విరేచనము కాకపోవడం వలన నెలకి ఒకసారైనా భరించలేని చమటలు వచ్చేటంత కడుపునోపి వచ్చేది. ఆ నోపిగి ప్రాణం పోతుందేమౌననిపించేది. విరేచనము అయ్యాక తగ్గేది. 15 సంవత్సరాల క్రితం ఈ విధంగానే సడన్ గా నోపి వచ్చి వాంతులు అయినవి. అని కంట్రోల్ కాలేదు. హస్పిటల్ లో జాయిన్ చేసి సర్జన్ కి చూపించారు. అప్పుడు పరీక్షలను బట్టి లోపల ప్రేగులు మెలిపడి, అడ్డుపడటం వలన అని తెలిసింది. వెంటనే పెద్ద ఆపరేషన్ చేయాల్సి వచ్చింది. ప్రాణానికి హామీ ఇవ్వలేమని చెప్పే ఆపరేషన్ చేశారు. ప్రేగు మెలిపడినంతలేక్క పాడైషోయి తీసివెయ్యాల్సి వచ్చింది. దీనికంతటికీ మూలకారణం మలబద్ధకమని అర్ధమైంది. తరువాత నుండి రెగ్యలర్ గా మోషన్ కావడానికి డల్మోలెక్స్ టాబ్లెట్సి వాడుతూ వుండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. అదివరకు ఎప్పడైనా వాడే డల్మోలెక్స్ ప్రతిరోజు విరేచనానికి వాడాల్సి వచ్చింది. ఇది తప్పనిసరిగా వాడకపోతే ఇబ్బందులు వస్తాయని చెప్పారు. 7 సంవత్సరాల క్రితం కుడిమైపు ఛాతీలో నోపి రావడం ప్రారంభమై క్రమంగా ఒక నెల రోజుల లోపున ఒక రోజు భరించలేని నోపిగా మారితే ప్రాదరాబాద్ యశోద హస్పిటల్ లో చూపించుకొన్నాను. హస్పిటల్ లో 4 రోజులు వున్న తర్వాత గాల్ భూదర్ లో రాళ్ళు వున్నవని ఆపరేషన్ చేసి గాల్ భూదర్ లో

రాళ్ళ తీసివేసారు. ఆపరేషన్ తర్వాత 3-4 సంవత్సరాల వరకు ఆపరేషన్ చేసిన చోట నొప్పి, క్రింద కూర్చులేక పోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వుంటూనే వున్నాయి. ఇప్పటికి 2 సంవత్సరాల నుండి డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రకృతి జీవనవిధానమును మా అమ్మాయి ద్వారా తెలుసుకొని ముందుగా నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. ఇదివరకు రోజు మొత్తంలో రెండు గ్రాసుల నీరు కంచే ఎక్కువ త్రాగడం నాకు తెలియదు. ఇప్పుడు 4 లీటర్లకు తక్కువ కాకుండా త్రాగుతున్నాను. ఇన్ని బాధలుపడి డాక్షర్ దగ్గరకు వెళ్ళినా ఎక్కువ నీరు త్రాగమని ఎవరూ చెప్పలేదు. ఉదయం 1 లీటరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన తర్వాత క్రమంగా విరేచనము అవ్యాడం మొదలైంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత డల్కులేక్క టాబ్లెట్ వేసికోవడం మానివేసాను. అయినప్పటికీ ప్రతిరోజూ విరేచనము అవుతున్నది. 20 సంవత్సరాలనుండి వాడిన బిళ్ళలు లేకుండా నీటివల్ల విరేచనము కావడం నాకెంతో ఆశ్చర్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. కదుపులో మంట కూడా రావడం తగ్గింది. కదుపునొప్పి, కూర్చునేటపుడు ఇబ్బంది కూడా తగ్గింది. ఆకలి ఇదివరకు వుండేది కాదు. ఏదో పిల్లలు సైముకి తినాలని బలవంతం చేస్తే తినడమే. ఇప్పుడు ఆకలి పెరిగింది. తింటున్నవి రుచి తెలుస్తున్నాయి. ఇదంతా విరేచనము అవ్యాడము వలనే అని నాకు స్పష్టముగా తెలుస్తోంది. నా కేసు వివరాలు చదివిన వారికి విరేచనబద్ధకము ఎన్ని అవస్థలకు దారితీస్తుందో అర్థం అవుతుంది. ఇక 'జీవితాంతం నీటిని క్రమపద్ధతిలో తీసికోవడం మాత్రం మానేది లేదు'. నీటిని క్రమపద్ధతిలో ఎప్పుడు ఎన్ని త్రాగాలో చెప్పి ఎంతోమందికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్న డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి భగవంతుడు నూరేళ్ళ జీవితాన్ని, సుఖసంతోషాలను ఇవ్వాలని మనస్సుప్రిగా కోరుకుంటున్నాను.

వి. రామసీత

నర్సాపురం.

15. విరేచనానికి అరగంట కూర్చునే ఇబ్బంది తోలగిపోతుంది: మలబద్దకము వున్నవారికి విరేచనానికి అర్థాంటుగా వెళ్లాలన్న సిగ్గుల్ శరీరం నుండి రాదు. నిలువ వున్న మలాన్ని బయటకు పంపాలన్న కోరికతో ప్రాధ్యాచే లెట్రిన్ కి వెళ్లి కూర్చుని ప్రయత్నిధ్యామని వెళ్లారు కాని ప్రయోజనం వుందదు. బలవంతాన ముక్కుతూ చాలా కొంచెం వెళ్లగలుగుతారు. కొంతమందికి విరేచనం అనుమానం కొఢిగా కలిగి వెళ్లారు. కొంచెం వచ్చి ఆగిపోతుంది. ఇక రాదు. దాని గురించి ప్రయత్నం చేస్తూ ఒక అరగంట గడిపేస్తారు కాని ఫలితం వుందదు. విరేచనం సాఫీగా రావాలంచే మలంపేగులో నుండి మలం ఒత్తిడికి మనకి వెళ్లాలన్న సిగ్గుల్ అయినా రావాలి. లేదంచే పొట్ట నిండుగా ఎవైనా వుంచే దానినుండి మెదడుకి సంకేతాలు వెళ్లి ప్రేగులను ఎక్కువ కదిలేలా చేయడం వల్లనైనా రావాలి. ఈ రెండూ లేకుండా మనం ప్రయత్నాలు చేస్తే రాదు. పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగడం వలన రెండో రకం సిగ్గుల్ పనిచేసి ప్రేగులు కదిలి విరేచనాన్ని బయటకు నెడతాయి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ ఉదయమే రెండుసార్లు నీళ్ళత్రాగి ప్రయత్నం చేయడం వల్ల దొడ్డో ఎక్కువ సేపు కూర్చువాల్సిన ఇబ్బంది తప్పుతుంది. సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 46 సంవత్సరాలు. "మలబద్ధకం - అనేక రీగాలకు మూలం" అనే విషయం చాలా మందికి తెలిసినదే. అయితే నా దోరాఘ్యం కొద్దీ నాకు సుమారు 15 సంవత్సరాల నుండి మలవిసర్జన సాఫ్ట్‌గా జరిగేది కాదు. ఈ ఇబ్బందిని గమనించిన మొదట్లో నేను అల్లోపతి డాక్టరుగారిని సంప్రదించి మందులు వాడాను. టాబ్లెట్స్ వేసుకున్న రీజులలో మలవిసర్జన జారీగా జరిగేది. వేసుకోకపోతే మళ్ళీ మామాలు పరిస్థితే. అయితే అల్లా అని ప్రతిరోజూ మలవిసర్జన జరగటానికి కంటిన్యూగా టాబ్లెట్స్ వేసుకోవడం కూడా మంచిది కాదని, టాబ్లెట్ లేకుండా కొంత ఎక్కువ సమయం పట్టినాసరే సహజంగానే మలవిసర్జన జరిగేలాగున ప్రయత్నించమని డాక్టరుగారు చెప్పినమీదట టాబ్లెట్స్ వేసుకోవడం మానేశాను.

అప్పటినుండి నాకు ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట మలవిసర్జన జరగటానికి అరగంటకు షైగా టాయిలెట్ లో కూర్చువలసి వచ్చేది. అయినా అసంపూర్తిగానే అనిపించేది. ఎప్పుడుయినా దూర ప్రయాణం చేసి వేరే ఊరు వెళ్తే మరీ ఇబ్బంది అయ్యేది. మళ్ళీ ఇంటికి తిరిగొచ్చేవరకు మలవిసర్జన పెద్ద సమస్య అయ్యేది. ఈ సమస్యకు ఏవేవో చిట్టు వైద్యాలు పాటించినా తాత్కాలికంగా కొద్దిపాటి పులితమే తప్ప శాశ్వత పరిపూరం దీరకలేదు.

ఈ విధమైన ఇబ్బందితో బాధపడుతున్న నాకు, అదృష్టవశాత్తూ డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు రూపొందించిన ప్రకృతి జీవన విధానంలో - ప్రతి మనిషికీ రీజుకి 5 లీటర్ల నీరు ఆవశ్యకత, మంచినీరు త్రాగటానికి సుఖపీరేచనం కావటానికి ఉన్న సంబంధం గురించి తెలుసుకొనే భాగ్యం కలిగింది.

12-11-2000న విశాఖపట్నం బి.పెచ్.పి.వి. ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన ఆరోగ్య సద్గులో ప్రతి మనిషికీ నీరు ఎంత అవసరం - సుఖ విరేచనంతో సుఖమయ జీవనం అనే విషయాల మీద రాజుగారి సుదీర్ఘ ఉపన్యాసాన్ని విన్న మాసహోద్యగి శ్రీ సిహెచ్. సత్యనారాయణగారు, తాను తెలుసుకున్న విషయాలను ఆ మరునాడు నాకు వివరించడం జరిగింది. వాటికి ఆకర్షితుడయిన నేను ఆ మరునటినుండి నీళ్ళు త్రాగటం ప్రారంభించాను. వెన్నోంటనే ఫలితం కనిపించింది. గతంలో మలవిసర్జనకు ముపై నిముపాలకు పైగా సమయం తీసుకొనే నాకు మూడు నిముపాల లోపే సుఖవిరేచనం కావడం ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైన అనుభవం.

సుమారు 5 నెలలనుండి రాజుగారి ప్రసంగాలు వింటూ, పుస్తకాలు చదివి, వారు వివరించిన పద్ధతిలో క్రమం తప్పకుండా రోజుకి 5 లీటర్ల పైగా నీరు త్రాగుతున్నందువల్ల, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పేరుకుపోయిన మలినాలు, మలబద్ధకం మటుమాయమయ్యాయి. అంతేకాకుండా మనస్సు కూడా ఎంతో తేలికగా ప్రశాంతంగా ఉంటున్నది. ఇంతకు ముందుకన్నా ఇప్పడు రాత్రులు నిద్రకూడా బాగా పడుతుంది.

సాధారణంగా చాలామంది డాక్టర్లు రోగులకు విరేచనం ఆవశ్యకత గురించి- సహజంగా ఎలా వెళ్ళాలి, ఏ పద్ధతులు పాటించాలి. మంచినీళ్ళు ఏ పద్ధతిలో, త్రాగాలి అనే విషయాలు వివరించరు. కానీ డాక్టరుగారు వారి పుస్తకాలలోను, ప్రసంగాలలోనూ విరేచనానికి నీటికి ఉన్న సంబంధం గురించి చక్కగా వివరించి, ఆచరణాత్మకమూ సులభమూ అయిన పద్ధతులను తెలియజేసి "మలబద్ధకాన్ని - మన బద్ధకాన్ని" వదిలిస్తున్నారు.

ఈ విధంగా ఎంతోమందికి ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని అందిస్తున్న డా. సత్యనారాయణ రాజుగారి నిస్వార్థసేవకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

పి. చక్రపాణి, జూనియర్ ఇంజనీర్

ఎలక్ట్రిక్ల మెయించెనెన్సు

బి.ప్రెస్.పి.ఎ., విశాఖపట్నం - 12.

అనుభవం

ప్రకృతి జీవన విధానం గురించి కొంత తెలిసి ఉన్నా కేవలం కొద్దిగా మొలకెత్తిన గింజలు తినడంలో తృప్తి చెందుతున్న నేను డా. మంతెన రాజుగారి నేచురోపతి గురించి ఒక మిత్రుడి ద్వారా ఏని ఆయన ఉపన్యాసాలకు హజరు కావడం మొదలుపెట్టాను. అవి ఎంతో వివరంగా, శాస్త్రియంగా ఉండేవి. ప్రతి విషయాన్ని అందరీకీ అర్థమయ్యట్లు విడుమరచి చేపేసారు.

గత కాలపు అలవాట్లు, ప్రస్తుతం నేను జీవిస్తున్న పరిస్థితులు నన్ను పూర్తిగా, పద్ధతులకు అనుమతించక పోయినా నీటి వినియోగం విషయంలో మాత్రం అమలు జరుపగలుగుతున్నాను. ఆ సాఖ్యాన్ని నేను పూర్తిగా అనుభవిస్తున్నాను. ప్రత్యేకించి విసర్జన క్రియలో నీటిపాత్ర నన్ను బాగా ముగ్గుళ్ళి చేసింది. పూర్వపు విసర్జక అలవాట్లు విడిచి పెట్టడం జరిగింది. మలవిసర్జన శరీరం చెప్పినట్లు గాక, నా మనసు యొక్క అదుపునకు వచ్చినది. ఉదయం రెండు నుండి మూడు సార్లు మధ్యలో నీటిని తీసుకుంటూ మలం ప్రేగును పూర్తిగా శుభ్రం చేయడం అలవాటయింది. దానితో కడుపు బరువు తగ్గి హాయిగా ఉంటోంది.

లోపలి శరీరం గురించి, ప్రేగుల పరిస్థితి గురించి జ్ఞానం ఉన్నా ఎప్పడో విద్యార్థిగా ఉన్నపుడు చదవడం పరీక్షలు రాసి విడిచి పెట్టేయడం జరిగింది. డా. రాజు గారు తన ఉపన్యాసంలో విసర్జక క్రియ ప్రాధాన్యత గురించి వివరించడం, దాని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య భాగ్యం అర్థం అయ్యేలా చేయడం, ఎంతో మంది సుఖజీవనం గడిపేలా చేస్తుంది.

నీటిని ఉదయం పూట 2-3 లీటర్లు వినియోగించడం వలన నాకు ఇదివరకు లాగా లెట్రెస్ లో 10-15 నిమిషాలు కూర్చునే అవసరం లేక అర నిముషంలోనే విసర్జన పూర్తవుతుంది.

మలంపేగు పూర్తిగా ఖాళీ అయి శుభ్రపదటంతో బాగా తెనగలగడం, హాయిగా జీవించగలగడం చేయగలుగుతున్నాను.

నా వయస్సు 42. గుర్తింపగలిగే రోగాలేవీ ప్రస్తుతానికి లేవు. అయినా మిగతా జీవితం ఆరోగ్యంగా గడిపేందుకు ప్రకృతి జీవన విధానం మంచిదని నేను గుర్తించాను.

శ్రీమలకోర్చి శ్రీ రాజు గారు ఈ విధానాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నందుకు ఆయనకు నా అభినందనలు. ఆ ప్రకృతి పుత్రుడు కలకాలం హాయిగా జీవించాలని కోరుకుంటూ, నా అనుభవం మరికొంత మందికి ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తూ.....

జి. వెంకటేశ్వరరావు, టీచర్,

ఉండ్రాజవరం, ప.గో. జిల్లా.

16. చెడు అపానవాయువుల బెడద తప్పుతుంది: మనం తీసుకొన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణమై, త్వరితంగా ప్రేగులు వీలుష్టంచే ఎక్కువ గ్యాసు ప్రేగుల్లో తయారయ్యే అవకాశం వుండదు. గ్యాసు ఎక్కువ తయారవ్యాధమే కాకుండా చాలామందికి అపానవాయువులు దుర్వాసన వస్తూ వుంటాయి. దీనికి ముఖ్యమైన కారణం మలబద్ధకము. మలబద్ధకము వున్నప్పుడు జీర్ణం త్వరగా కాదు. జీర్ణం కాని ఆహారపదార్థాలు ముఖ్యంగా ప్రొటీనులు పెద్దప్రేగును చేరినపుడు అక్కడ వుండే రకరకాల బాక్సీరియాలు ఈ ఆహారపదార్థాలను కుళ్ళబెడతాయి. ఆ సమయంలో గ్యాసులు ఎక్కువ పుడతాయి. ఈ పుట్టిన గ్యాసులు మలం నిలువ వుండటంతో బయటకు కదలడానికి వీలులేక ప్రేగులో నిలువ వుండడంతో వాటికి కూడా దుర్వాసన వస్తుంది. మలానికి, అపానవాయువులకు దుర్వాసన రావడానికి మలం నిలువ వుండటమే కారణం కాబట్టి ప్రతిరోజూ సుఖ విరేచనమయ్యటట్లు చూసుకొంచే కొన్ని రోజులకు ఈ బెడద తప్పుతుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 65 సంవత్సరములు. నేను రిష్ట్రైట్ హెడ్‌ప్రాఫ్టరును. ప్రస్తుతం ఒంగోలు సమీపంలోని కొత్తపట్టం బీచ్ దగ్గరలో ఉన్న "చిన్నయశారదాతపోవనం" సెక్రటరీగా స్వచ్ఛందసేవ చేస్తున్నాను.

గత 20-25 సంవత్సరాలుగా మలబర్డక వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. అలోపతి, ఆయుర్వేదం, హోమియో వైద్యులను ఎందరినో సంప్రదించి ఫ్రీమోషన్ కొరకు మాత్రలు, గోళ్లాలు, సిరప్ లు, చూర్ణములు, లేప్యములు వగైరాలు 20-25 రకాలు వరకూ వాడి వుంటాను. మందులు వాడిన రోజులు తప్ప మరుసటి రోజు ఫ్రీ మోషన్ అయ్యేది కాదు. ప్రయాణాలు చేసిన రోజుల్లోను, జ్వరం మొదలైన తరుణ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు వాటి నివారణ కొరకు మాత్రలు వాడినప్పుడు మోషన్ గట్టిపడి అసలు అయ్యేది కాదు. ఇన్ని మందులు వాడినా మలబర్డకము పోలేదు సరికదా ముఖము, చంకలు, గజ్జల భాగాలు నలుపు ఏర్పడింది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఫోటోలో ముఖము కనిపించేది కాదు. ఆ నలుపు పోవడానికి అనేక మందులు వాడాను. తగ్గలేదు సరికదా రోజురోజుకీ ఎక్కువ అవుతున్నది. చమట పట్టినప్పుడు ముఖము తెల్లటి గుడ్డతో తుడిస్తే నలుపు అయ్యేది. దానితో నలుగురిలో తీరగడానికి కొంచెం బాధపడే వాళ్లి. 4 సంవత్సరాలు క్రిందట సిద్ధ సమాధి యోగ శిక్షణ పొంది ప్రాణాయమం, సోహం ధ్యానం, పచ్చ కూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీంటున్నాను. క్రమం తప్పకుండా సాధన చెయ్యలేకపోయాను. అయితే కొంచెం సాధన వల్ల, అలవాట్లు మారడం వల్ల చంకల్లో, గజ్జల్లో నలుపు కొంచెం తగ్గింది కాని ముఖంలో మార్పు లేదు. అపానవాయువులు వదిలేటప్పుడు ప్రక్కవాళ్ళే కాదు నేను కూడా ఆ వాసన భరించలేకపోయేవాడిని. నలుగురిలో వున్నప్పుడు అపానవాయువు వచ్చే సూచనలు వుంచే ఏదో ఒక వంకతో దూరంగా వెళ్లి వదిలి వచ్చేవాడిని. ఈ మధ్య

కుడికాలు మోకాలు దగ్గర నొప్పి వచ్చింది. డాక్టరుతో సంప్రదింపగా వయస్సుతో వచ్చే నొప్పులు మామూలే, మందులు వాడవద్దు రెస్ట్ తీసుకోండి అని చెప్పారు. ఇలాంటి స్థితిలో ఒంగోలులో మా మిత్రుడు సీతారామయ్యగారు తటష్ఠపడి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని గురించి చెప్పి ఒంగోలు సెంటరు నిర్వహకులు సాంబశివరావుగారి దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళారు. డాక్టరుగారి పుస్తకాలు 3 కొని చదివాను. వారి సలహా ప్రకారం ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల నీరు పట్టుదలతో త్రాగడం మొదలుపెట్టాను.

గత 6-7 నెలలుగా ప్రకృతి జీవనవిధానాన్ని అనుసరించి తేనె, నిమ్మకాయ నీరు, మొలకెత్తిన గింజలు, 5 లీటర్ల నీరు రెగ్యులర్ గా వాడుతున్నాను. మలబద్ధకం సమస్య పరిష్కారమైంది. మలము అపానవాయువులు వదిలినపుడు వాసనలు బొత్తిగా లేవు. మోకాలు నొప్పి మటుమాయమైంది. నలుగురిలో అపానవాయువులు దైర్యంగా వదులుతున్నాను. ముఖంలో నలుపు చాలావరకూ తగ్గింది. చెమట పోసినపుడు రుధ్ఘితే తెల్లుబట్టకు నలుపు కావడంలేదు. చంకల్లో, గజ్జల్లో నలుపు కూడా చాలా మార్పు వచ్చింది.

20-25 సంవత్సరాలుగా వున్న మలబద్ధకం పోదు అని నిర్ణయానికి వచ్చిన నాకు ప్రకృతి జీవనవిధానం వల్ల చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వచ్చింది. ఈ జీవనవిధానాన్ని కొనసాగించి ఆశ్రమంలో స్వచ్ఛందసేవ చేయదలిచాను.

ఇలాంటి అద్భుత విధానాన్ని పరిశోధించి కనుగొని నిస్వార్థంగా ప్రచారం చేయుచున్న డా. మంతెన సత్యన్నారాయణరాజుగారికి భగవంతుడు నూరేండ్ర ఆయఘ్నము ప్రసాదించాలని ప్రార్థించుచున్నాను.

అత్యుత నరసయ్య, సెక్రటరీ

చిన్నయశారదా తపోవన్,

కొత్తపట్టు 0-523286.

17. చెమట వాసన, మలం వాసన పోతాయి: చెమట వాసన రావడమనేది సాధారణమైన విషయం, కొందరు మన ప్రక్కన నడిచి వెళ్లినా, వారు వెళ్లిన తర్వాత కూడా ఆ వాసన మన ముక్కుపుటాలను వదిలి పోదు. పసి పిల్లలకి చమట పట్టినా, చొంగ కారిచ్చినా, మూత్రం పోసినా మనకు ఇబ్బంది ఏమీ వుండదు. వాటికి వుండాల్సిన సహజమైన వాసన తప్పితే దుర్వాసన అనేది వుండదు. ఎందుకంచే తల్లిపాలు త్రాగుతున్నంత సేపు వారి శరీరం లోపల అంతా స్వచ్ఛంగా వుంటుంది కాబట్టి బయటకు విసర్జింపబడేవి అన్ని కూడా స్వచ్ఛంగా వుంటాయి. ఎదిగిన కొద్దీ ఆహారంలో వచ్చే మార్పులే శరీరం లోపల దోషాలు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. నీరు తక్కువ త్రాగడం వలన, ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకు వలన దానికితోడు విరేచనం సరిగా కాకపోవడం వలన శరీరంలోని కణాలలో వ్యాఢపదార్థాలు పేరుకొని పోయి వుంటాయి. మలం ఎక్కువ నిలువ వున్నప్పుడు మలంపేగు నుండి పీలుచ్చుకొనే నీటితో ఆక్కడ వున్న రకరకాల విషపదార్థాలు, టాక్సిన్స్ ఇవన్నీ కూడా రక్తంలో కలుస్తాయి. ఈ విధంగా తయారైన లోపలి కలుషిత వాతావరణం బయటకు విసర్జింపబడే చెమట, మూత్రం, మలం వాసనల రూపంలో కన్నిస్తూ వుంటుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగి, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యే వారికి శరీరం లోపల శుభ్రపదుతుంది కాబట్టి శరీరం బయట వాసనలేమీ వుండవు.

అనుభవం

నా పేరు రాంబాబు. వయసు 40 సంవత్సరాలు. నేను ఒక సంవత్సర కాలం నుండి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నాను. ఈ విధానంలో వున్న గొప్పతనం తెలియలంచే నా గురించి ముందుగా చెప్పాలి. నేను ఆఫీసులో క్లర్క్ గా పనిచేస్తున్నాను. రోజంతా షైల్స్ చూడటం, ఫాను క్రింద వున్న చెమటలు కారడం. నాకు ఊహా తెలిసినప్పట్టుండీ చెమట ఎక్కువ పదుతున్నట్లు గుర్తు. చిన్నప్పుడే మోకాని ఈ విధానంలోకి రాకపూర్వం వరకూ చెమట దుర్వాసన వచ్చేది. పులిసిపోయిన వాసన. నా కంపు నాకే చిరాకుగా వుండేది. ఎప్పుడు ఇంటికెళ్ళి ఈ బట్టలు తీసి బయట పడేద్దామా అన్నించేది. ఆఫీసులో అందరి మధ్య తిరగాలంచే సిగ్గుగా వుండేది. నా మలం, మూత్రం కూడా కంపు వచ్చేవి. రోజుకి 10 సార్లు టీలు త్రాగడం, మధ్యలో బయటకెళ్ళి ఏదో ఒక చిరుతిండి తినడం, రాత్రి ప్రాంద్యపోయాక అన్నం తినడం ఇవన్నీ నా శరీరంలో కంపులకు కారణాలని డాక్టరుగారి పుణ్యమా అని తెలిసింది. కాని అప్పుడు తెలియదు కదా. అసలు విషయం చెప్పనే లేదు. నాకు మోషన్ సరిగా అయ్యేదికాదు. ఏదో కొంచెం వెళ్ళాలనిపించుకోవడమే గాని పూర్తిగా వెళ్ళిన సంతృప్తి వుండేది కాదు. అసలు నీరు త్రాగే అలవాటు ఉంచేకదా. లేచిన వెంటనే టీ పొట్టలో పోయడం, తర్వాత రోజంతా తిండి పెద్దులే కాని నీటికి చోటిచ్చినదే లేదు. అన్నం తినాలు ఒక గ్లాసు పొట్టనిండా త్రాగేసి తర్వాత మరచిపోవడమే. ఈ రకమైన దురలవాట్ల వల్ల నాకు మలం సరిగా వెళ్ళాడ పోవడం, శరీరం దుర్వాసనలు రావడం జరుగుతోందని డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాల ద్వారా నాకు కనువిప్పుకలిగి నీటిని త్రాగడం, ఆహార నియమాలు పాటించడం సంవత్సరం క్రితం మొదలు పెట్టాను. ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించినప్పటికీ కూడా నీళ్ళు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన 3 నెలల్లో నా చెమట వాసన, మల మూత్రాల వాసన 90% తగ్గినవి.

విరేచనం డాక్టరుగారు చెప్పినట్లుగా 'సుఖవిరేచనం' గా మారింది. ఇప్పుడు నేను నలుగురిలో సిగ్గుపడకుండా హాయిగా తీరుగుతున్నాను. ఇంతటి సుఖాన్నిచ్చిన డాక్టరు గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

రాంబాబు.

18. కోపం, చిరాకులు తగ్గుతాయి: చిరాకులు, కోపం రావడానికి మానసికమైన ఒత్తేదిలే కాకుండా శారీరకమైన ఇబ్బందులు కూడా ఒక్కసారి కారణమవుతూ ఉంటాయి. ఉదహారణకి మనకి తలనొప్పిగా వున్నప్పుడు ఎవరైనా మాట్లాడితే, పలకరిస్తే చిరాకు పడతాం. అదే విధంగా శరీరంలో ఏదైనా ఒక భాగం ఎక్కువ ఇబ్బంది పెదుతున్నప్పుడు దాని ప్రభావం మనసుపైన తప్పనిసరిగా పడుతుంది. ఆఫీసుల్లో బాస్ గట్టిగా కోపంతో అరిచాడనుకోండి, మూలశంఖ వున్న వాడికి లాగా అంత కోపమెందుకు వీడికి అని తిట్టుకుంటూ వుంటారు. అంటే మూలశంఖతో బాధపడేవారికి దాన్ని తట్టుకోలేక చిరాకు, కోపం వస్తున్నాయనే కదా అర్థం. షైల్స్ ట్రిబుల్ వున్నవారు చాలామంది మనసు చిరాకుగా విసుగ్గా వుంటుందండీ, విరేచనం సాఫీగా అయిన రోజున ప్రశాంతంగా వుంటుందని చెబుతూ ఉంటారు. మలబద్ధకం వున్నప్పుడు శరీరానికి అనవసరమైన వ్యాధపదార్థం అక్కడ నిలువ వుంటోంది కాబట్టి దాన్ని వదిలించుకోవాలనే చెన్ననీ మనసుపైన పడుతూ ఉంటుంది. అది బయటకి రాదు. దానితోటి కోపాలు, చిరాకులు వస్తూ వుంటాయి. ఆఫీసుకి వెళ్ళాడు ఈ కోపాన్నంతా ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. లేవగానే సుఖవిరేచనం అయ్యేవారికి శరీరం తేలికగా కావడమే కాకుండా దానితోపాటు మనసుకూడా తేలికగా, ప్రశాంతంగా అవుతుంది. ఇది అనుభవం ద్వారానే తెలుస్తుంది.

అనుభవం

నాకు డాక్టర్ గారి పరిచయము, నా స్నేహితుడైన ఎ. చంద్రశేఖర్ గారి ద్వారా అయినది. వారి ఉపాధ్యాసము వినడంతోనే ఎంతో సంతోషము కలిగినది. జీవితాంతము ఈ విధానము పాటించాలనిపించినది. ఈ అనుభవమును నేను మాటలలో చెప్పలేను అనుభవించి తీరాలి.

నాకు రెండు సంవత్సరముల నుండి మలబద్ధకం మానసిక ఆందోళన, కోపం, చిరాకులు ఒక సంవత్సరం నుండి ప్రైభి.పి. ఉన్నాయి. ఇంగ్లీషు మందులు బాగా వాడాను. 3 నెలల నుండి (ఫిబ్రవరి, 2001 నుండి) ఈ విధానము ఆచరించడం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజులలో ముందు మలబద్ధకము పోయినది. రోజుకి రెండుసార్లు సుఖవిరేచనము అవుతున్నది. క్రమేహీ ఇది వరకు ఉన్న కోపం, చిరాకులు, మానసిక ఆందోళనలు సర్దుకున్నాయి. వాటి షాసనంలో ఉత్సాహం, ప్రశాంతత కలిగాయి. ఈ విధానంలోకి వచ్చిన తరువాత నుండి టీ, సిగరెట్లు, మాంసాహం ఏ బాధాలేకుండా మానగలిగాను. బి.పి. కూడా నార్కూల్ అయినది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం అన్ని విధాలా బాగున్నది.

ఈ విధానాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని అందించిన డాక్టరు గారిని ఎన్నడూ మరువలేను. వారి నిస్వార్థసేవ, అక్షరజ్ఞానం లేనివారికి కూడా, అర్థమయ్యేట్లుగా ఉపాధ్యాసాలు ఇవ్వడం చాలా గొప్ప విషయం. వారికి ఆశయసిద్ధి కలగాలని కోరుకుంటున్నాను.

ఎ. యాదగిరి,

జం.నె. 9-82, పాండురంగసర్క,

ఎళ్ళగడ్డ, ప్రాదరాబాదు-500 018.

19. సుఖనిద్రపదుతుంది: నిద్రపట్టకపోవడానికి ఎక్కువ మానసికమైన కారణాలే చెప్పుకొంటాం. ఆందోళన, భయం, బెంగలు, మానసికమైన ఒత్తిడులు ఇవన్నీ నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణమవుతూ ఉంటాయి. ఇవి కాకుండా శరీరంలో వుండే అనారోగ్యం వల్ల కూడా నిద్రపట్టకపోవడం వుంటుంది. అరుగుదల లేని వారికి, కడుపులో అల్పార్థ వున్న వారికి నిద్రలో మెలుకవ వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. శరీరంలో ఏదైనా భాగానికి ఎక్కువ నొప్పి వున్నా నిద్ర సరిగా పట్టదు. జ్వరాలు ఉన్నప్పుడు కూడా నిద్ర సరిగ్గాపట్టదు. మానసికమైన ఆందోళన, డిప్రెషన్ వున్న వారికి మలబద్ధకము కూడా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు తీండి మీద శ్రద్ధ చూపించరు. విరేచనం ఔముకి వెళ్లాలని దృష్టిపెట్టుకోరు. ఈ రెండు కారణాల వల్ల మలబద్ధకము వస్తుంది. మానసిక అనారోగ్యంతోపాటు మలబద్ధకము కూడా వుండటం వలన శరీరానికి ఇబ్బంది ఎక్కువ అవుతుంది. అందుచేత నిద్ర అసలు రాదు. వచ్చినా సరిగా పట్టదు. ఇలాంటి వారికి విరేచనము సాఫీగా అవడం జరిగితే నిద్ర కూడా సరిగా పడుతుంది. ప్రతిరోజూ సుఖ విరేచనం అయ్యే వారికి నిద్ర ప్రశాంతంగా పడుతుంది. విరేచనానికి నిద్రకు ఉన్న సంబంధం పసిపిల్లల్లో బాగా తెలుస్తుంది. విరేచనం అవ్యాని రోజున పిల్లవాడు చిరాకుగా కదులుతూ, మాటిమాటికి నిద్రలేస్తూ ఉంటాడు. అదే విరేచనం బాగా అయితే హయిగా నిద్రపోతాడు.

అనుభవం

నా పేరు హరినాథ్. వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. నేనీరోజు సుఖంగా హాయిగా జీవితం గదుపుతున్నానంచే అదంతా డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారి చలవే.

ఆర్ద్రిక సమస్యలతోనూ, అనారోగ్యంతోనూ, నాకు ఏ రోజుా సరిగా నిద్రపశ్చేది కాదు. నిద్రపోయినా సుఖం వుండేది కాదు. విరేచనం ప్రతిరోజు ఎంతో కొంత అయ్యేదికాని సంతృప్తిగా అయ్యేదికాదు. మనసు చిరాకుగా, అలజడిగా వుండేది. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా వుండేవి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో డాక్టరు గారిని కలిసి నా బాధలు చెప్పుకున్నాను. వారు ఎంతో ఆదరంతో వారు ప్రాసిన పుస్తకాలు ఉచితంగా ఇచ్చి అందులో చెప్పినట్లుగా నీటిని త్రాగడం, ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెట్టమన్నారు.

మొదట్లో నీరు త్రాగడం కష్టమనిపించినా క్రమంగా ఉదయమే 3 లీటర్ల వరకూ త్రాగడం అలవాటైంది. మొదటిసారి నీరు త్రాగిన రోజునే సాఫ్టిగా విరేచనం అయ్యింది. క్రమంగా ఆహారపు అలవాట్లు మార్పుకొని పూర్తిగా ఉప్పులేని ఆహారం తీసికోవడం మొదలు పెట్టాను. ఇలా ఆహారం తీసుకొంటుండగానే 4 రోజులు జ్వరం వచ్చి తగ్గలేదు. దానితో డాక్టరుగారి సలహానైన ఉపవాసాలు చెయ్యడం ప్రారంభించాను. జ్వరం రెండు, మూడు రోజుల్లో కంట్రోలు అయ్యింది గాని ఉపవాసాలు కొనసాగించాల్సి వచ్చింది. ఇదీ మంచిదే, శరీరాన్ని కీస్తిన చేసుకోవడానికి ఒక మంచి అవకాశం జ్వరం రూపంలో వచ్చిందని అనుకున్నాను. ఉపవాసం మొదలుపెట్టిన 8 వరోజు నుండి 32 వ రోజు వరకూ పలుచని నీళ్ళతో గడ్డలు గడ్డలుగా, దుర్వాసనతో విరేచనం వచ్చేది. ఉపవాసాలు ముగింపు పశ్చేసరికి పలుచగా నీళ్ళగా అయ్యేది. ఇలా 45 రోజుల తర్వాత

ఉపవాసాలు విరమించాను. ఉపవాసాలు చేసాక నాలో పచ్చిన మార్పు అంతా ఇంతా కాదు. శరీరం తేలికగా అయిపోయింది. ఇదివరకు రాత్రి నిద్ర వుండేది కాదు. పగలు విపరీతమైన బద్ధకం. అలాంటిది బద్ధకమంతా ఎగిరిపోయి చురుకుగా అన్ని పనులు చేసుకోవడం ప్రారంభించాను. మనసు ప్రశాంతంగా అయ్యింది. నిద్ర బాగా పశ్చేది. ఈ విధంగా ఉపవాసాల తర్వాత ఈ విధానం పట్ల నాకు కలిగిన పూర్తి విశ్వాసంతో పచ్చి ఆహారం తినగలిగితే ఇంకా మంచిదని డాక్టరుగారు చెబుతూ వుంటారు కాబట్టి ఒక 10 రోజులు ఉప్పులేని ఆహారం తిన్న తర్వాత పూర్తిగా పచ్చి ఆహారం తినడం ప్రారంభించాను. రెండు నెలల వరకూ అలాగే కంటిన్యూ చేశాను. పచ్చి ఆహారం తినాన్నక నాలో ఇంకా మార్పులు పచ్చినవి. నాలో ఇదివరకు వుండే భయం, ఆందోళన పూర్తిగా పోయి ఆత్మవిశ్వాసం వచ్చింది. ఇది వరకు ఏది చెయ్యాలన్న దైర్యం చాలేది కాదు. ఇప్పుడు నేను స్వంతంగా వ్యాపారం కూడా చేసుకొంటున్నాను. నిద్ర గురించి చెప్పునక్కరలేదు. ఎప్పుడు శరీరానికి రెష్ట్ కావాలనిపిస్తే అప్పుడు హాయిగా నిద్రపడుతోది. ఉదయం మొదటిసారి నీరు త్రాగగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. ఆకలి బాగా పెరిగింది. ఎంతమిన్న అరుగుతోంది. ఒక మనిషి ఆరోగ్యంగా వున్నాడనటానికి ఇవన్నీ సూచనలే కదా. ఇప్పుడు ఒక క్రొత్త వ్యక్తిగా, హాయిగా నేను బ్రతుకుతున్నాను. పూర్తిగా పచ్చిఆహారం ఎక్కువ రోజులు తినడానికి నా పనుల వీలుకాక రెండు పూటలు తింటూ ఒకపూట ఉడికిన ఆహారం తీసుకొంటున్నాను. ఈ విధంగా నా జీవితాన్ని ఒక క్రొత్త మలుపు త్రిపించ డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి నేను జీవితాంతం బుణపడి వుంటాను.

కె. హరినాథ్,

ప్లాట్ నెం.5, రోడ్ నెంబర్ 5,

జూబిలీహిల్స్, హైదరాబాద్-33.

20. తరచుగా వచ్చే జ్యోతిస్తులు, రొంపలు ఇక రావు: చాలా మందికి డ్సరు మారినా, నీరు మారినా, వాతావరణం మారినా జ్యోతిస్తులు, రొంపలు వచ్చేస్తూ వుంటాయి. కొందరికి బయటి కారణాలేమీ లేకుండానే నెలకి, రెండు నెలలకు జ్యోతిస్తులు వస్తూ వుంటాయి. మన శరీరంలో వివిధ భాగాల్లో ఎదైనా చెడు చేరినపుడు దాన్ని బయటకు నెఱ్చే ప్రయత్నం మన రోగాలో వ్యవస్థ చేస్తుంది. మన రక్తంలోని తెల్లరక్తకణాలు రోగ కారకాల మీద దాడికి దిగుతాయి. ఆ యుద్ధం పరిణామమే మనకి జ్యారం రూపంలో బయట పడుతుంది. అంటే రోగం నుండి మన శరీరాన్ని రక్షించుకొనే ప్రయత్నంలో జ్యారం వస్తుందన్నామాట. తరచుగా జ్యోతిస్తులు వస్తున్నాయి అంటే మన శరీరం రోగాలు పుట్టడానికి అనుకూలంగా వుందని అర్థం. పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకుంటే రోగాలో వ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఆహారం సరిగా తీసుకొన్నప్పటికీ విరేచనము సరిగా కాకషోతే ప్రేగుల్లో అనవసరమైన బాహ్యరియాలు ఎక్కువగా పెరగడం వలన మన రోగాలో శక్తి తగ్గుతుంది. అందుచేతనే నీళుళు బాగా త్రాగి, విరేచనము రెండుపూటలా అయ్యేటట్లు చూసుకొంటే శరీరము లోపల పరిశుభ్రమై రోగాలు రావడానికి అవకాశం ఇవ్వదు. ఇక జ్యోతిస్తులు, రొంపలు రావాల్సిన అవసరం వుండదు.

అనుభవం

నా పేరు జక్కంపూడి సత్యనారాయణ మూర్తి, వయస్సు 45 సంవత్సరాలు. గతకొన్ని సంవత్సరాలుగా నేను చాలా తరచుగా వచ్చే జ్వరము, రొంపలతో బాధపడుతున్నాను. వాతావరణంలో మార్పు వచ్చినా, చలిగాలి తగిలినా రొంప వచ్చేసేది. రొంప వచ్చిందంటే చాలు నేనున్నానంటూ జ్వరం వచ్చేసేది. జ్వరంతో ఒళ్ళు నోపులు, కళ్ళు మంటలు, ఏ డాక్టరును కలిసినా మందులు వాడటం, కొంతవరకూ కంట్రోలు అవడం జరిగేది. రకరకాల చిట్టావైద్యాలు కూడా ఆచరించి చూసాను ప్రయోజనం కొంతవరకే. ఈ బాధలకిక శాశ్వత విముక్తిలేదా అని బాధపడుతున్న సమయంలో....

పది నెలల క్రితం ఒక మిత్రుడి ద్వారా డాక్టరు గారి గురించి తెలిసింది. తఱుకు, ఆకివీడులలో జరిగే వారి ఉపన్యాసాలకు నేను, కొంత మంది మిత్రులూ కలిసి అమలాపురం నుండి ప్రతినెలా వెళ్ళావారము. వారు స్వయంగా చెప్పిన విధానం ప్రకారం రోజుకి 5-6 లీటర్లు నీరు త్రాగడం, ఉప్పులేని ఆహారం తినడం ప్రారంభించాను. డాక్టరు గారి మిత్రులైన శ్రీ S.S.N. రాజు గారు, వారి శ్రీమతి ఉమ గారి ద్వారా కూడా ఎన్నో మంచి విషయాలు, ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు మొదలైనవి లేకుండా కూరలు రుచికరంగా చేసుకునే విధానం తెలుసుకొని నేను, నా శ్రీమతి ఇద్దరమూ ఖచ్చితంగా ఆచరిస్తున్నాము. ఆచరణ ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులలోనే ఘలితం కనిపించింది. ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనం అవుతుంది. కొన్ని రోజులకు వాతావరణం మారినా, ఎలాంటి నీరు త్రాగినా ఎలాంటి తేడాలు రాలేదు. రొంప గానీ, జ్వరం గానీ రాలేదు.

డాక్టరు గారి ఉపన్యాసాల ద్వారా తెలిసిన విషయమేమిటంటే, శరీరంలో వ్యాధి పదార్థాలు పేరుకు పోయినపుడు వాతావరణం మారినపుడల్లా, ఆ చెడును

విసర్లించడానికి శరీరంలోని రక్కణ యంత్రాంగం జ్వరాలు, రొంపలు, వాంతులు తదితర తరుణ వ్యాధుల రూపంలో విసర్లించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ తరుణ వ్యాధులను మందులతో ఆణచివేస్తే, వచ్చేది నష్టమే. కొంతకాలం ఆగి తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయి. మూలకారణమైన వ్యర్థాన్ని విసర్లించేవరకూ... అని, అటువంటి వ్యర్థాలను విసర్లించే ప్రక్రియ ఈ విధానం ద్వారా ఎంతో సులభతరమయింది. ఏ రోజు చెదు ఆ రోజు పోవడం వలన జ్వరం, రొంపలు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. అంతేకాకుండా పూర్వంలేని ఎంతో హాయి, ఆరోగ్యం ఇప్పుడు అనుభవంలోకి వచ్చి, చురుకుదనం, ఉత్సాహం పెరిగింది.

ఇప్పుడు ప్రతినెలా డాక్టర్ గారు అమలాపురంలో కూడా ఉపన్యాసం ఇస్తున్నారు. ఆ కార్యక్రమాన్ని ఆర్డర్స్‌నైజ్ చేసే భాగ్యం నాకు కలిగింది. అమలాపురం చుట్టూ ప్రక్కల ఎన్నో వందల మంది వారి ఉపన్యాసాలు వింటూ, పుస్తకాలు చదువుతూ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారు. వారి యొక్క సేవలు మరింత విస్తృతమై ఆంధ్రప్రదేశ్ 'ఆరోగ్యాంధ్రప్రదేశ్' కావాలని ఆశిస్తూ.....

జె. సత్యనారాయణమూర్తి,

ప్రిన్స్ షైలర్స్, మెయిన్ రోడ్,

అమలాపురం-533 201

21. మలం వెళ్ళేటపుడు నొపిం తగ్గుతుంది: కొంత మందికి విరేచనం అయ్యేటపుడు, విరేచనం అయిన తర్వాత చాలాసేపటి వరకూ ఆసనంలో నొపిం, తీపు వుంటుంది. దీనికి కారణం విరేచనం గట్టిగా అవడం, షైల్స్ వుండటం. ఒక్కొసారి షైల్స్ బయటకు రాకుండా లోపలే పెరిగి ఉంటాయి. విరేచనం గట్టిగా అయినపుడే వాటిమీద ఒత్తిడి కలగడం వలన విపరీతంగా బాధ కలుగుతుంది. కొంత మందికి ఆసనం దగ్గర చర్చం చీరుకొనిపోయి నొపిం వస్తుంది. ఒత్తిడి లేకుండా విరేచనం అయినపుడు ఈ ఇబ్బందులు వుండవు. పొట్టనిండా నీళు

త్రాగి విరేచనానికి ప్రయత్నించడం వలన ప్రయత్నిం లేకుండా ప్రేగులు కదిలి తేలికగా విరేచనం అవుతుంది. అందుచేతనే చాలా మంది నీళ్ళు త్రాగి విరేచనానికి వెళ్లించే ఏ బాధా లేకుండా సుఖింగా అవుతుందని చెబుతూ ఉంటారు. ప్రతిరోజూ సుఖివిరేచనం అవుతూ వుంచే పైల్స్, ఫిషర్స్ లాంటివి రావు. విరేచనం అయ్యటప్పుడు నోపిగ్ అనేది ఆసలు ఉండదు.

అనుభవం

నా పేరు పి. నాగలక్ష్మి. నా వయస్సు 40 సంవత్సరాలు. నేను 10 సంవత్సరముల నుండి మలబద్ధకముతో బాధపడేదాన్ని. ప్రతిరోజూ విరేచనమయ్యేటప్పుడు నొప్పిగా వుండేది. ఆ నొప్పి భరించలేక విరేచనానికి వెళ్ళాలంటే భయంగా ఉండేది. రక్తము కూడా పడేది. నీరు గురించి డాక్టరుగారి ఉపన్యాసము వినిన నాటినుండి రోజుకి 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగటం మొదలుపెట్టాను. అప్పటినుండి శరీరం మంచి మార్పులకు గురి అయినది. డాక్టరుగారు చెప్పిన నియమాలు చాలావరకు ఆచరిస్తున్నాను. నాటినుండి ఉదయం రెండుసార్లు ఏ మాత్రం నొప్పిలేకుండా సుఖవిరేచనం అవుతుంది. రక్తంపడటం తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను. డాక్టరుగారి ఉపన్యాసములకు క్రమం తప్పకుండా హజరవుతూ ప్రతిసారీ క్రొత్త క్రొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటున్నాను. వారి పుస్తకాలు అమూల్యమైనవి. వారి పుస్తకాలు చదివి, వారి మార్గాన్ని అనుసరించి ఆరోగ్యవంతులు కావాలని ఆశిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం మా కుటుంబంలోని వారందరిచేత ఈ ధర్మాలను ఆచరింపచేస్తున్నాను.

ఏ డాక్టరూ చెప్పని ప్రకృతిధర్మాలను తెలియచేస్తూ సులభంగా, సున్నితంగా రోగాల నుండి ప్రజలను విముక్తి చేయుచున్న డాక్టరుగారికి భగవంతుడు చిరాయవు నిచ్చి ప్రజలందరినీ రోగవిముక్తులను చేయాలని కోరుకుంటున్నాము.

పి. నాగలక్ష్మి

W/O పులవర్తి రామకృష్ణ

మెయిన్ రోడ్, ఆకివీడు.

అనుభవం

నేను ఆయుర్వేద ఫార్మసిస్టుని, ప్రతి మనిషి రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలని మా వైద్య విధానంలో ఉంది. నాకు తెలిసి కూడా ఇంతవరకు రోజుకి 1/2 లీటరు మించి నీరు త్రాగుటలేదు. మేము చెప్పుడుం వరకే గాని ఆచరించం. నాకు విపరీతమైన మలబద్ధకం, రోజూ విరేచనం కాదు. రెండు రోజులకో మాడు రోజులకో అవుతుంది. అది కూడా గట్టిగా, విపరీతమైన బాధతో అవుతుంది. ఒక్కసారి విరేచనం అయిన తర్వాత రక్తం కారటం జరుగుతుంది. ఇటువంటపుడు మా మందులు (ఆయుర్వేదం) వాడుతుంచే తగ్గుతుంది. మానేస్తే మళ్ళీ మామూలే.

మా స్నేహితుని ద్వారా ఒకసారి అమలాపురంలో శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసం విన్నాను. వారి పుస్తకాలు చదివి, వారితో మాట్లాడిన తరువాత పట్టుదల ఉత్సాహం వచ్చినవి. ఆరోజు నుండి 3-5 లీటర్ల నీరు త్రాగుచున్నాను. ఉపు లేకుండా చప్పించి భోజనం కూడా చేయుచున్నాను. ఇపుడు గతంలో ఉన్న సమస్యలు లేవు. మందులు వాడనక్కర లేకుండా ప్రతిరోజు సుఖు విరేచనం అవుతుంది. ఇదివరకు ఒకసారే అయ్యేది కాదు. ఇపుడు రోజుకి రెండుసార్లు ఫ్రీగా అవుతుంది. రక్తం కారుటలేదు. నొప్పిలేదు. రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది.

మనకు అన్ని తెలిసికూడా అభ్యాసంలో ఉంటాము. బుద్ధునికి బోధిచెట్టు క్రింద జ్ఞానోదయం అయినట్లుగా మన డాక్టరుగారి ఉపన్యాసం ద్వారా చాలామందికి జ్ఞానోదయం కలిగి మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందుచున్నారు. వారు ప్రత్యేకించి ప్రాదరాబాద్ నుండి వస్తూ స్వలాభం లేశమాత్రం ఆపేక్షించకుండా మనలో ఉన్న అనారోగ్యాన్ని నిర్మాలించడానికి అహరినుశలూ కృషి చేస్తున్నారు. మరి మీకు

ప్రతిఫలమేమటి? అని వారినడిగితే - "మీరు ఆరోగ్యవంతులప్యండి. మీతోటి అనారోగ్యవంతుల్ని ఆరోగ్యవంతులుగా చేయుటకు సహకరించండి. అదేనాకు మీరిచేస్తే ప్రతిఫలం" అన్నారు. అంతటి నిస్యార్థ సేవాపరాయణుడాయన.

కావున వారి సేవలను మనం వృధా కానీయకూడదు. అనారోగ్యపీడితులారా! వారి ఉపన్యాసం విని, వారు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివి, తరించండి. ఆరోగ్యవంతులుగా మారండి. అదే వారికి మనమిచేస్తే ప్రతిఫలం, అదియే వారి మనస్సుకు ఆనందం.

కడలి నారాయణరావు,

ఆయుర్వేద ఫార్మసిస్టు,

ముక్తేశ్వరం, తూ.గో. జిల్లా.

22. మలబద్ధకం పోయాక దురదలు తగ్గుతాయి: శరీరంలో వ్యాధపదార్థాలు పేరుకున్నపుడు చర్చంలో దురదల రూపంలో కనిపించవచ్చు. నీళుళు బాగా త్రాగినపుడు రక్తం శుద్ధి అవ్యాదం ద్వారా కొంత వరకు చర్చ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. రెండవది ప్రేగులు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వలన కూడా దురదలు రావచ్చు. ప్రేగుల్లో రకరకాల బ్యాక్టీరియాలు, పురుగులు విడుదల చేసే విష పదార్థాలు రక్తంతో కలసి ఒళ్ళంతా ప్రవహించడం వలన వాటిని బయటకు నెఱ్చే ప్రయత్నంలో చర్చంపై దురదలుగా కనిపించవచ్చు. దురదలకు కారణం లోపల వుంది కాబట్టి లోపల శుభ్రంగా అయితే బయట దురద మాయమవుతుంది. అందుకే ఎలర్టీలు, దురదలు వున్న వారు విరేచన బద్ధకము పోయిన తర్వాత దురదలు తగ్గినవని చెప్పడం జరుగుతోంది.

అనుభవం

1998 నుండి భగవంతుని సందేశం మేరకు రోజుకు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుచున్నాను. 2000 సంవత్సరం జనవరి 1వ తేదీ నుండి మన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి దయవలన నీటిని ఏ విధంగా, ఎలా ఎప్పుడు త్రాగాలో తెలుసుకుని రోజుకి "7" లీటర్ల త్రాగడం మొదలు పెట్టాను.

నాకు రోజూ సరిగా విరేచనం అయ్యేది కాదు. తలపోటు వచ్చేది. చర్చింపై దురదలు, గజ్జల్లో దురదలు ఉండేవి. కడుపులో నెప్పితో బాధ వేసేది. కడుపులో గజిబిజిగా ఉండేది. మనశాఖంతిగా ఉండేది కాదు.

నీటి నియమం, ఆహారనియమాలు పాటించడం మొదలు పెట్టిన తరువాత సాఫీగా విరేచనం అవుతున్నది. ఎప్పుడున్న ఇబ్బంది అయితే ఎనిమా చేసుకుంటున్నాను. ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనం అవడం వలన చిన్నపుటి నుంచే పేరుకు పోయిన చెత్త అంతా పోయింది. శరీరంలో కీన్ అండ్ గ్రీన్ కార్బోక్రమం జరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు కడుపులో చాలా బాగుంది.

చర్చింపై దురదలు, గజ్జల్లో దురద పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. నా శరీర చాయ కూడా ఆందంగా తయారయింది. శరీరంలోని చెడు అంతా పోవడం వలన (ఈ విధానం ఆచరించిన తరువాత), ఎరోజు చెడు ఆరోజే సక్రమంగా విసర్జించబడటం వల్ల ఆరోగ్యంతోపాటు చర్చిం మంచి నిగారింపు వచ్చింది. ఇప్పుడు నా శరీరాన్ని చూసుకుని నేనే మురిసి పోతున్నాను. ఇంత ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన ప్రకృతి మాతకు, డాక్టర్ రాజుగారికి శిరసువంచి ప్రణామాలు అరిపుస్తూ, కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

పచిపులును వెంకటేశ్వరరావు,

C/O. రాజ్ యువరాజ్ ఫాన్స్ సెంటర్,

భీమవరం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.

23. తల నొప్పి తగ్గుతుంది: తలనొప్పికి అనేక రకాలైన కారణాలు వుండవచ్చా. కానీ తరచుగా అజీర్ణం, మలబద్ధకమున్న వారికి తలనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. విరేచనం కానీ రోజున తలనొప్పిగా వుంటుందని, సుఖ విరేచనం అయిన రోజున ఎ బాధా వుండదని చెబుతూ వుంటారు. తలనొప్పికీ, మలబద్ధకానికి వున్న సంబంధం పూర్తిగా తెలియనప్పటికీ సంబంధమైతే తప్పనిసరిగా ఉంటుందని చాలా మంది అనుభవాల ద్వారా తెలుస్తోంది. శరీరంలో చెడు నిలువ వున్నప్పుడు అది ఏదో ఒక రూపంలో వ్యక్తమవుతుందన్నది మాత్రం సత్యం. చెడు ప్రేగులనుండి వెళ్ళకపోయే సరికి ప్రేగులలో నరాలు చెన్నన్ కి గురిఅవుతాయి. ఈ నరాల చెన్నన్ వల్ల కొన్ని రకాలైన తలనొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. సుఖవిరేచనంతో నరాలు ఫ్రీగా తేలిగ్గా ఉంటాయి. దానితో తలనొప్పిలో మార్పు కొందరిలో వస్తుంది.

అనుభవం

నేను గత 20 సంవత్సరములుగా అనేక రుగ్గుతలతో బాధపడేదానను. ముఖ్యంగా తుమ్ములు, తలనొప్పి, జ్వరము, పంటి బాధలు, మలబద్ధకం. ఉదయం లేస్తూనే ఈ రోజు ఏ బాధతో ఇబ్బంది పడాలిరా భగవంతుడా ఆని లేవవలసి వచ్చేది. భగవంతుని (డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు) దయవలన వారు రచించిన గ్రంథములు చదివి పూర్తిగా ఆరోగ్యముగా జీవించుచున్నాను. ఈ ప్రకృతి జీవనవిధానం ఆచరించుట మొదలు పెట్టి 8 నెలలు గడిచినది. మొదలుపెట్టిన లగాయితు ఈ రోజు వరకు ఒక్క టాబ్ లెట్ వేసుకోవడం గానీ, ఇంజక్కన్ చేయించుకోవడం గాని జరుగలేదు. భవిష్యత్ లో ఆ అవసరం ఉంటుందనే భయం కూడా లేదు. ఇప్పుడు ఉదయం లేస్తూనే రాజు గారిని తలచుకుని హాయిగా జీవించుచున్నాను.

ఇది వరకు తరచూ జలుబు చేసేది. దానితోపాటు విపరీతమైన తలనొప్పి, జ్వరం, కనీసం వారం రోజుల పాటు హస్పిటల్ చుట్టూ ప్రదక్షిణలు సమర్పణలు. అక్కడ నుండి కీళ్ళనొప్పులు, రోజంతా తలపోటు, కళ్ళజోడు లేకుండా ఉండలేక పోయేదానను.

ఇప్పుడు రోజూ 5-6 లీటర్ల మంచినీళ్ళ త్రాగుతూ ఉప్పులేని ఆహారం తింటున్నాను. ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనమవుతుంది. క్రమేహీ బాగా నీళ్ళ త్రాగుతూ ప్రేగులపై మనసు పెట్టి రెండవసారి విరేచనానికి వెళ్ళడం కూడా అలవాటయింది. ఇప్పుడు లోపలున్న చెడు అంతా కీన్ అయిపోయి కొత్త శరీరం వచ్చిందా! అన్నట్లుంది. మలబద్ధకం సమస్య పూర్తిగా పోయింది.

ఇప్పుడు కళ్ళజోడు అవసరం లేకుండా జీవించుచున్నాను. తలపోటు మటుమాయం. రోంపలు, జ్వరాలు ఇవన్నీ ఎలా ఉండేవో కూడా గుర్తు రావడం

లేదు. శరీరం బరువు కూడా తగ్గి తేలిగ్గా అనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఈ దినచర్యలో నేను చాలా ఆసందంగా జీవిస్తున్నాను. నా శాయశక్తులా పదిమందికీ - ఈ ప్రకృతిజీవనం వలన కలిగే హాయి గురించి తెలియజేస్తున్నాను. ప్రతినెలా డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాలు క్రమం తప్పకుండా ఏనుచున్నాను. ఇలాగే మరెన్నో ఏషయాలు వారిద్వారా ప్రజలందరికీ తెలియజేయబడాలని, భగవంతుడు వారికి చిరాయుష్ణను ప్రసాదించాలని కోరుతూ ఉన్నాను.

జక్కుంపూడి అనంతలక్ష్మి,

W/o.సత్యనారాయణమూర్తి,

బుచ్చమ్మ అగ్రహరం,

అమలాపురం-533 201

వర్షాలకు వరం - ఈ విధానం

నా పేరు కోడూరు సీతారామంజనేయులు. నా వయసు 88 సంవత్సరాలు. ప్రస్తుతం చెప్పుకోదగ్గ బాధలు ఏమీ లేవు. కానీ ఈ మధ్య కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తెల్ల మచ్చలు (విటీలిగో) ప్రవేశించింది. నయం చేయించుకొనుటకుగాను కొందరు డాక్టర్ల వద్ద మందులు సేవించాను. రోగం మాత్రం తగ్గలేదు. వెడన గ్రామ సమీపములో గల 'అమెరికన్ హోస్పిటల్' లో మందులు వాడుట వలన పెరగకుండా ఆగినవి. అందువలన ఆ మందులనే ఈ రోజు వరకు సేవించుచున్నాను. భగవంతుడు నాయందు దయతో ఇంతవరకు సహకరించుచున్నారు. అదే ఒరవడిలో ది. 1-1-2001 న వియయవాడలో నందూరి మురళీ మౌహన్ గారు, డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారిచే రచించబడ్డ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి-ప్రకృతి జీవన విధానము అనే చిన్న పుస్తకమును ఇచ్చి చదువుకోవలసినదిగా చెప్పిన మీదట ఆ పుస్తకమును చదివి, వారు వ్రాసిన 4 గ్రంథములు కొని చదివి అందుగల వారి ప్రతిభా విశేషముల కన్నా - తమరు ఎప్పటివరకు నిస్వార్థముగా ప్రజాసేవ చేయగలరన్న ప్రశ్నకు నా జీవితాంతం వరకు అని చెప్పిన సమాధానమునకు నేను ఆకర్షింపబడి డాక్టరుగారు శేలవిచ్చినట్లు శారీరక సంబంధమైన వ్యాధులు సంవత్సరముల తరబడి విధానం ఆచరించిన తదుపరి మాత్రమే తగ్గును గాని, నెలలో తగ్గవన్న విషయం గ్రహించి వారు చెప్పిన విషయములన్ను సంపూర్ణ సత్యములనే విశ్వాసముతో ముందుకు సాగదలచి జనవరి 1వ తేదీ లగాయితు 28వ తేదీ లగాయితు మొలకెత్తిన గింజలు తినుట, ఉప్పు తదితర ఆరుగురు శత్రువులను, నేను, నాతో సహకరించే నా శ్రీమతి పుష్పవల్లి తాయారుగార్లం వదిలిపెట్టి ఈ రోజు వరకు కొనసాగించు చున్నాము. మధ్యలో కొన్ని రోజులపాటు ఏవైనా అవాంతరములు వచ్చినా మరల ఇంటికి రాగానే కొనసాగించుచున్నాము. ఒక

రోజున నా ఆర్థాంగి ఉప్పులేని కూరలు తినలేకుండా ఉన్నాను. ఆపివేద్ధామని అడుగగా, డాక్టరుగారు రచించిన గ్రంథములలోని విషయములు ఆమెకు చూపి సాధ్యమైనంత వరకు ప్రయత్నము చేసి అంతగా తినలేనప్పుడు ఆపివేద్ధాములే అని సమాధానము చెప్పగా అంగీకరించినది. తదుపరి కొన్ని మెరుగులతో మార్పులు చేసుకొని రాగా ఇప్పటికి తేలినది ఏమనగా జీవితాంతము వరకు ఎదుగురు శత్రువులను విసర్జించగలమనీ, అదియునుగాక విరేచనం ఉదయం రెండు పర్యాయములు అగుచున్నది, బాల్యమును మినహాయించి "కామారం, యవ్వనము, వృద్ధాప్యం" ఈ మూడు దశలలోను ఎన్నడూ చపిచూడని ప్రశాంతత, శరీరము తేలికగా ఉండుట, అది ఏ విధమైన సుఖమో చెప్పలేనిది, చెప్పుటకు సాధ్యపడనిది, అనుభవిస్తూ ఉన్నాను. బ్రతికినన్నాళ్ళు రోగములు మా చేరువకు రాజులవనే విశ్వాసముతో ఉన్నాము. ఇక మన కర్తవ్యమేమిటో నిర్ణయించుకొని మా గ్రామ సమీపములో ఉన్న రెండు మన్నిపాలిటీ లైబ్రరీలకు, మూడు గ్రామలైబ్రరీలకు, రెండు గ్రామ పంచాయితీలకు డాక్టరు గారు ప్రాసిన గ్రంథముల సెట్లు మా తండ్రి గారైన కోదూరు రాంబోట్లు, వారి ధర్మపత్ని సత్తెమ్మగార్ల ఇంపక్కార్థము ఉచితముగా ఇచ్చుటయే గాక వారు ప్రాసిన గ్రంథములను విక్రయించుట, అడ్వెన్స్ కట్టించుకొని చదువుకొని గ్రంథము తిరిగి ఇచ్చిన పిమ్మచే అడ్వెన్స్ గా కట్టిన సామ్మ మొత్తం తిరిగి ఇచ్చుటయే గాక నా కుమారుడైన వెంకచేశ్వరగుప్పాచే నిర్వింపబడిన భవన గృహ ప్రవేశము రోజున 300 మందికి "పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము" అనే పుస్తకము పంచుట, పై 7 గ్రామములలో పుస్తకము ఒకటికి 1 రూ. చౌపున విక్రయించుట జరిగినది, జరుగుచున్నది. ఈ విషయములన్ను మీకు తెలియజేయుట ఎందుకనగా నా తోటి స్వాతంత్యర్థ సమరయోధులు పూజ్య భాష్యాజీ చేసిన ఉప్పు సత్యాగ్రహములో పాల్గొనుటయేగాక ఇప్పుడు డాక్టరుగారు చేయు ఉప్పు నిమేధ ఉద్యమములో కూడా భాగస్వాములై ఉడతాభక్తిని మీకు తోచిన రీతిని సహకారము అందిస్తూ భారతదేశ విముక్తికే గాక భారతీయుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు కూడా చేయాత నివ్వగలందులకు కోరుచున్నాను.

గాంధీగారు ప్రకృతి వైద్యముపై ప్రాసిన గ్రంథములో ప్రకృతి వైద్య పితామహుడైన "కూనే" గారిను గురించి ప్రాసియున్నారు. స్వామీ సుబుబోధానంద గారు ప్రాసిన "ఫిట్ ఫర్ లైఫ్" అనే గ్రంథము కన్నా మిన్నయగు గ్రంథములను రచించిన డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారిని ఎవరితో పోల్చువలనో నాకు బోధపడుకున్నది. ఇట్లే మహానుభావునికి సత్పుంతానాన్ని, సంపూర్ణ సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదించవలసినదిగా భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ, భారతదేశ మహేశాన్నతికై డాక్టరుగారి కృషి నిరంతరాయంగా కొనసాగాలని ఆశిస్తూ.

జైహిందీ!

కోడూరు సీతారామాంజనేయులు

స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు,
తామ్రపత్ర గ్రహీత, గూడూరు మండలం

పోలవరం, కృష్ణా జిల్లా-521 162

చివరిమాట

ఆసాంతం పుస్తకాన్ని ఎంతో ఒపికతో శ్రద్ధతో చదివిన మీ అందరకూ నా అభినందనలు. మిగతా పుస్తకాలను, పెద్ద పుస్తకాలను చదవడం వేరు. ఈ మలము పుస్తకాన్ని చదవడం వేరు. ప్రతీపేజీలో మలము, కంపు, చెడు ఇలాంటి మాటలతో మిమ్మల్ని ఏమన్నా ఇబ్బంది పెట్టి ఉంచే మరోలా భావించకండి. మరి అలా వ్రాయడం నాకు తప్పలేదు. చదవడం మీకు తప్పడం లేదు. ఇంతవరకు ఎవ్వరూ, ఎప్పుడూ మలం గురించి ఇంత చదవడం గానీ, వినడం గానీ చేసి ఉండరు. మీరు ఎంతో దైర్యం చేసి, ఎంతో సాహసంతో పూర్తి పుస్తకాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవడం అనేది మీకు ఆరోగ్యం పట్ల ఉన్న శ్రద్ధని తెలియజేస్తున్నది. ఇంత శ్రద్ధ ఆచరణలో కూడా మీకుంచే, మీలో మలానికి ఇక బద్ధకం వదిలి కదులుతుందిలెండి. ఆ పాడు శని వదులుతుందిలెండి. దైర్యంగా ఉండండి.

చదవడం పూర్తి అయ్యంది కాబట్టి ఇక దొడ్డిలో ప్రయత్నాలు చేయడం మాని, బయట సుఖవిరేచన ప్రయత్నాలు ప్రారంభించండి. ముందుగా 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం అందరూ అలవాటు చేసుకుని, విరేచనాన్ని ఆలోచనలో కదపడం అనేది సాధన చేయండి. ప్రతిఒక్కరూ ఇంటికి ఒక ఎనిమా డబ్బాను కొని ఉంచుకోండి. బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఎనిమా డబ్బాకు ముహూర్తం పెట్టండి. ముడిబియ్యాన్ని వాడుకోవడం, కూరలను ఎక్కువగా తీనడం, ప్రతిరోజూ పండ్ల పిప్పి ఊయకుండా తీనడం, విరేచనం రెండుమాడుసార్లు వెళ్ళాలనే దృష్టి పెట్టుకోవడం మొదలగునవి మెల్లగా సాధన చేయండి. ఇది అంతా మన మంచికేనని మాత్రం మరువవద్దు. మనకున్న పాత అలవాట్లను, ఆలోచనలను ప్రక్కనబెట్టి, ఆరోగ్యానికి మంచి మార్గాన్ని పట్టుకుండాం, మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకుండాం. మన వారసులను మంచి అలవాట్లను నేర్చుదాం.

అందరమూ కలిసి ఈ ప్రకృతిలో సుఖముగా ఆనందంగా జీవితాన్ని సాగిధ్వాం.
మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకుందాం.

//లోకాస్సమస్తాస్సుఖీనోభవంతు//

మంత్రణ సత్యనారాయణరాజు