

సుఖవిరేచనం

సుఖమయజీవనం

సుఖ జీవన సోపానాలు - VII

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

సుఖవిరేచనం - 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. ప్రేసులు - వాటి కథ
3. ప్రేసులలో ఉండే రోగనిరోధక శక్తి
4. మలబద్ధకమంచే ఏమిటి ?
5. మలబద్ధకానికి కారణాలు
6. పూర్వీకుల విరేచనం ఆలవాట్లు.
7. విరేచనం వెళ్ళడానికి నేడుపడే అవస్థలు

8. రోజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్లాలి ?
9. విరేచనానికి ఎప్పుడెప్పుడు వెళ్లాలి ?
10. మలం ఎలా జరుగుతుంది ?
11. సుఖవిరేచనానికి నిర్వచనం
12. సుఖవిరేచనం ఎందుకు సుఖానిస్తుంది ?
13. సుఖవిరేచనానికి ఆహారం
14. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టే మార్గం
15. మనసుకి మలానికి ఉన్న సంబంధం
16. తినాక వెళ్తే ఏమవతుంది ?
17. గ్రామ - దాని ఉసు
18. మలం వాసన, ఆకారం ఎలా ఉండాలి ?
19. శరీరం వాసనలకి, మలానికి ఉన్న సంబంధం
20. మలం నిలవ ఉంచే ఏమవతుంది ?
21. ప్రేగుల్లో పెరిగే పురుగులు - క్రీములు
22. ఉపవాసంలో ప్రేగు ఎలా శుద్ధి ఆపుతుంది
23. శంఖప్రక్కలన ద్వారా ప్రేగుశుద్ధి ఎంత ?
24. ఎనిమాద్వారా ప్రేగుశుద్ధి
25. సందేహాలు - సమాధానాలు

26. సుఖవిరేచనం వల్ల లొభాలు

ఆంకితం

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 ఆంకితం గావిస్తున్నాను.

- డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

సేవాసరస్వతి

(డా. సి.

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 దశబ్దాలుగా ఏక దీక్షతో, లాభాపేక్ష లేకుండా ఈ

రంగాల్లో చేస్తున్న కృషి ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. "మన
 చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను మెరుగుపరచడానికి,
 తోటి వారికి సహాయపడకుండా 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 సద్వినియోగం చేయడం.

వైకి నిక్కచ్చిగా, నిర్జ్ఞహమాటంగా మాట్లాడుతూ 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 చేదీదు వాదీదుగా నిలిచేవారు.

తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమండ్రిలో ఒ సంప్రదాయ
కుటుంబంలో జన్మించిన సరస్వతీరావు విశిష్ట
వ్యక్తిత్వం గల మహిళ. ఆమె మొదట కట్టుబాట్లను
కాదని కాకినాడకు వెళ్ళి కళాశాలలో చేరారు. ఆ
తరువాత కుటుంబంలో, బంధువుల్లో వ్యక్తమైన తీవ్ర
వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొని కులాంతర వివాహం
చేసుకున్నారు. కాకినాడ పిఠాపురం రాజు కళాశాలలో
ఆమె ఇంటర్వెడియట్ చదువుతున్న సమయంలో
అక్కడే వృక్షశాస్త్రం బోధిస్తున్న సి.భాష్యకర్ (సి.బి)
రావుతో పరిచయమైంది. అది ప్రేమ వివాహానికి
దారితీసింది. రాష్ట్ర విద్యాశాఖ డైరెక్టరుగా పదవీ
విరమణ చేసిన ఆయన గత ఏడాది జూలైలో
మరణించారు. భర్త వియోగం తరువాత

సరస్వతీరావు మానసికంగా కొంత క్రుంగిపోయినా, తరువాత కోలుకుని మరింతగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమయ్యారు. యాభైలక్షల రూపాయల విలువ చేసే తమ ఇంటిని రాష్ట్ర రెడ్ క్రొన్ సంస్థ ఆధునిక రక్తనిధిని ఏర్పాటు చేయడానికి విరాళంగా ఇచ్చారు.

సరస్వతీరావును ఆమె తల్లి, ప్రకృతి వైద్యరాలు అయిన చల్లపల్లి సీతాదేవి సేవాభావం చాలా ప్రభావితం చేసింది. వైద్యరాలిగా రోగులకు ఉచితంగా చికిత్స చేయడమే కాకుండా, నిస్సహాయ శ్రీలకు ఆశ్రయం ఇచ్చి, ఉపాధి కూడా కల్పించేవారు. రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాల పరిధిలోని వివిధ వృత్తి విద్యా సంస్థలు, కళాశాలలలో ఉత్తమ విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కటి పదేసివేల రూపాయల విలువ చేసే విధంగా మొత్తం 20 వార్షిక ఉపకార వేతనాలు, బంగారు పత్తకాల బహుకరణకు ఏర్పాట్లు చేశారు. నిజానికి ఆరు దశాబ్దాలకు పైగా

తాను ప్రాణప్రదంగా భావిస్తూ సాగిస్తున్న ప్రకృతి వైద్యం, సామాజిక సేవల్లోకి సరస్వతీరావు అనుకోకుండా ప్రవేశించారు.

కాకినాడలో తమ యోగా కేంద్రాన్ని సందర్శించేందుకు వచ్చిన కుటుంబంలో కుర్రాడోకడు బావిలో పడితే ఆమె వెంటనే నూతిలోకి దూకి అతన్ని బయటకు తీసి, ప్రథమ చికిత్స చేశారు. ఈ చౌరవ ప్రాణరక్షణకు తోడ్పుడిందని గుర్తించి, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెకు బంగారు పత్తకాన్ని బహుకరించింది. అది మొదలు ఇప్పటి వరకు 55 బంగారు పత్తకాలు పొందారు. వివాహసంతరం సి.బి. రావు పి.హెచ్.డి చేయడానికి 1946 లో లండన్ కు వెళ్ళినపుడు ఆయనతోపాటు వెళ్ళిన సరస్వతీరావు లండన్ లో, ఆ చుట్టూ ప్రక్కల ఆస్పత్రులకు వెళ్ళి రోగులకు సేవలు చేసేవారు. మూడేళ్ళ అనంతరం డాక్టరేట్ పట్టా పొందిన భర్తతో

భారతదేశానికి తీరిగి వచ్చేసరికి సరస్వతీరావు 30 ఎళ్లపుడే కీళ్లనొప్పులు 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 వీడ విరగడవుతుంది' అనుకుని ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నారు. చివరి లేఖ రాసిపెట్టారు. "ప్రాణాలను తీసుకోవాలన్న" నిర్ణయాన్ని అమలు పరచబోతున్న సమయంలో మా అమృ (సీతాదేవి) రూపం మనసులో మెదిలి అది పొరపాటైన పని అని హెచ్చరించినట్లు తోచింది. ఆమె జీవితాంతం అనుసరిస్తూ బోధించిన ప్రకటి వైద్యాన్ని ఆశ్రయించి చూడాలన్న ఆలోచన కలిగింది" అని సరస్వతీరావు గతం గుర్తు చేసుకుంటూ చిరునవ్వుతో చెప్పారు.

వారం రోజుల్లో సరస్వతీరావు పూర్తి
ఆరోగ్యవంతురాలయ్యారు. ప్రకృతి సూత్రాలకు
అనుగుణంగా జీవనశైలిలో చేసుకునే మార్పు జీవన
నాట్యతను పెంచుతుందని ఆమె గ్రహించుకున్నారు.
గృహిణుల గోష్ఠుల పేరిట తమ ఇంట్లో ప్రతిరోజు
సమావేశాన్ని ఎర్పాటు చేసేవారు. ఈ సమావేశాలలో
వారికి యోగాసనాలు, ప్రకృతి వైద్యం, అధునిక
శిశుసంరక్షణ విధానాలను నేరించేవారు.
నిరక్షరాస్యలైన గృహిణులకు చదవడం, రాయడం
నేరించేవారు. ఆనాటి నుంచి గత జూలై ఆఖురు
వారం వరకు ఆమె విద్యానగర్ లోని తమ ఇంటిని
యోగా ప్రకృతి ఆరోగ్యకేంద్రంగా నిర్వహించారు.
"ఎటువంటి వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారైనా
ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయించిన తరువాత వారం
రోజుల్లో గణనీయమైన స్థాయిలో ఉపశమనం
పొందగలగాలన్న లక్ష్యంతో నేను పనిచేస్తూ
వచ్చాను. ఈ విషయంలో ప్రకృతి వైద్యం

ఎనాడూ నన్ను నిరాశపరచలేదు" అని ఆమె గట్టి నమ్మకంగా చెప్పారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మీకు మీరు సాయం చేసుకోండి (Help yourself to be healthy) అన్న పేరుతో ప్రకృతి అనుగుణమైన జీవన విధానం గురించి ఇంగ్లీషులో సరస్వతీరావు తన మొదటి గ్రంథాన్ని వెలువరించారు. రక్తదానం ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి ఆమె తన దగ్గరకు వచ్చేవారిని రక్తదానం చేయాల్సిందిగా కోరడం ప్రారంభించారు. అందుకు సిద్ధపడ్డవారి కోసం రెడ్ క్రొన్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదానశిబిరాలను ఏర్పాటుచేస్తూ వచ్చారు. ఇప్పటి వరకు నలభైవేల కుటుంబాలతో ఆమె రక్తదానం చేయించారు. రెడ్ క్రొన్ ఆధ్వర్యంలోనే ఓ ఆధునిక రక్తనిధిని, ప్రాణరక్తంకు తోడ్పడే రక్త ఉత్పత్తుల తయారీ భాగాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి నీలుగా హైదారాబాద్ విద్యానగర్లోని తన ఇల్లు, దాని చుట్టూ ఉన్న స్థలాన్ని ఏర్పాతంగా ఇచ్చారు.

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

బహుముఖ సేవలు

సమాజానికి సరస్వతీరావుగారు చేసిన సేవలు
అనేకం. అని 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
అవ్యాజమైన ప్రేమాభిమానాలు. మొక్కల పెంపకం
అవసరం గురించి ప్రచారం చేస్తుంటారు.

ಅಕ್ಷರಾಸ್ಯತ: ಪೇದ ಪ್ರಜಾನೀಕಂ, ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಸ್ತ್ರೀಲು ಚದುವುಕೊಲ್ಲಿನ ಅವಸರಾನ್ನಿ ನೋಕಿಗೆ ಚೆಬುತುಂಟಾರು. ನಿರಕ್ಷರಾಸ್ಯಲೈನ ಗೃಹಿಣಿಗಳ ಚದವಡಂ, ರಾಯಡಂ ನೇರುತುಂಟಾರು.

ರಕ್ತದಾನಂ: ರಕ್ತದಾನಂ ಪ್ರಾಥಮಾನ್ಯನ್ನಿಂದ ಗುರ್ತಿಂಚಿ ಸುಮಾರು 40,000 ಕುಟುಂಬಾಲತ್ತೆ ರಕ್ತದಾನಂ ಚೇಯಿಂಚಾರು. ರಕ್ತನಿಧಿ ಕೋಸಮೇ ತನ ಇಂಟಿನಿ ಇಚ್ಛೆಶಾರು.

ತಾತ್ಯಿಕ ಚಿಂತನ: ಆಮೆ ದೃಷ್ಟಿಲ್ಲೋ ಸಂತೋಷಕರಮೈನ ಜೀವಿತಾನಿಕಿ ಮೂಡೇ ದಾರುಲು: ಕರ್ತವ್ಯನ್ನಿಂದ ಸವ್ಯಂಗಾ ನಿರ್ವಹಿಂಚಿದ್ದಂ. ಅವಸರಮೈನ ವಾರಿಕಿ ಸಹಾಯಪಡಿಸಿದ್ದಂ. ಶೀರಿಕ ಸಮಯಾನ್ನಿಂದ ಸದ್ಯನಿರ್ಯಾಗಂ ಚೇಯಿದ್ದಂ.

ವಿಶರಣೀಶೀಲಿ: ಭರ್ತ ಬತ್ತಿಕೆ ಉಂಡಗಾನೇ ಆಮೆ ತನ ಮಂಗಳಸೂತ್ರಾನ್ನಿ, ಬಂಗಾರು, ವೆಂಡಿ ಅಭರಣಾಲನು ಅನಾಥ ಮಹಿಳೆಗಳ ಆಶ್ರಯಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವಿರಾಳಂಗಾ ಇಚ್ಛಾರು. ಇಂತ್ಹಾ ಮರೆನ್ನು ಗುಪ್ತದಾನಾಲನು ಚೇಸಾರು.

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

ఇంత విస్తృతమైన సేవలుచేస్తూ మహిమాన్విత
మనీషి గా మన్నన లందుకున్న, జాతి గర్వంచే
కీర్తినందుకున్న నిస్వార్థ సేవాతత్పరురాలు,
వృద్ధాప్యంలోనూ విరామమేరుగని 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, "సర్వే రోగాః
మలమాశ్రయన్తి" అన్ని రోగాలు మలాన్ని
అశ్రయించి ఉంటాయి, అనీ మన పెద్దల చద్దన్నం
మూటలవంటి మూటలు. 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 ముక్కతున్నాడట. ఇంతలో పైన
వంతెన దాటుతున్న పల్లెటూరి వాడికడు విరేచనానికి
కూర్చుండి అరనిముషంలో క్రిందకూర్చున్నవాని
నెత్తిపై విరేచనం చేసి కడుక్కొకుండానే చకచక

పోతున్నాడట. క్రిందివాడు తననెత్తిపైన 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 ఎడ్డు నడుస్తూ నడుస్తూ లేదా పరిగెత్తుతూ అరనిముషంలో పెండవేసి సాగిపోతుండేవి. ఆ యెడ్డ పృష్ఠభాగానికి పెండ అంటుకోకపోయేది. ఎప్పుడైనా అంటుకుంటే దానికేదో ఆరోగ్యలోపమని మా పెదనాయన రాఘవరాజుగారనేవారు. వారు "ఎద్దు పెండబెట్టినట్లు మనిషి దొడ్డికి పోవలె" అనేవారు. అందులోని సత్యం డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత తెలిసింది.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రకటించిన కరపత్రం వంటి చిన్న పుస్తకం పుట్టపర్తిలో ప్రొఫెసర్. శ్రీరామరాజుగారింట్లో దాదాపు రెండేండ్ల క్రింద చదివినాను. నగరానికి వచ్చిన తరువాత డాక్టరుగారుండే జూబీహాల్స్ లోని ప్రకృతి చికిత్స కేంద్రానికి వెళ్ళినాను. ఆయన వయస్సు రూపురేఖలు వేషముల గూర్చిన నా ఊహలు తారుమారైనవి. డాక్టరుగారు నావలెనే వృద్ధులు నల్లగా పాదుగ్గా, ధోవతి, లాల్చి, ఉత్తరీయం నామం ధరించి ఉంటారనుకున్నాను. ఆయన వయస్సు నేననుకున్నదాంట్లో సగం కూడా లేదు. తెల్లగా ఉన్నాడు. హీరోయిన్ వెంట గంతులు వేసే సినిమా హీరో వలె టక్ చేసిన తెల్లని షర్ష, ప్యాంటు, నల్లబూట్లు ధరించి టీఎం టాప్ గా ఉన్నాడు. ఆయన ఒక స్థూలుపై కూర్చుండి ప్రక్కనోక నీళ్ళనీసా, కార్డ్ లెస్ ఫోన్ పెట్టుకొని చుట్టూ ఉన్న రోగులతో నవ్వుతూ నవ్విస్తూ ఆషావధానం చేయటం చూచి

ఆశ్చర్యపోయినాను. ఆ రోగుల్లో స్త్రీలు, పురుషులు,
వృద్ధులు, యౌవనులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు,
రాజకీయాలవాళ్ళు, డాక్టర్లు ... తీరుతీరుల
వాళ్ళున్నారు. 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 విన్నాను.
నెలదినాల్లో గ్రంథ పరం పూర్తి చేసినాను. నాకు
ఆశ్చర్యమూ, ఆనందమూ కలిగినవి. పదక కుర్చీలో
కూర్చుండికాని, రైలు ప్రయాణం చేస్తూకాని
ఉపోపపంచంలో తేలిపోతూ రచించే కవిత్వమో
కథలో కాదు ఇది. ప్రకృతి జీవన విధానం
తెలుసుకోవటానికి ఆధ్యయనం చేయవలసిన
శాస్త్రాల్యు గ్రంథాలివి. ఇంత చిన్నవాడు అంతగొప్ప
గ్రంథాలెట్లూ ప్రాసినాడా అని ఇప్పటికీ నాకశ్చర్యమే,

ఆనందమే. డాక్టరు గారి గురించి నా ఊహా అపోహాలు
 తారుమారైనందుకు ఆశ్చర్యం. ఈ గ్రంథాలు
 చదివినవారంతా బాగుపడతారని ఆనందం.
 డాక్టరుగారి రచనలన్నీ హిందీలో ఇంగ్లీషులో
 అనూదితమైతే ప్రపంచంలో ఎందరికో
 ఉపయోగపడుతప్పి.

ఈ గ్రంథాలు చదివిన తరువాత డాక్టరు
 సత్యనారాయణరాజుగారు ఆరోగ్య పరిరక్షణకై ప్రకృతి
 చికిత్సా విధానాన్ని ఒక క్రొత్తమలుపు తీపిన
 యుగపురుషుడుగా భావించినాను. అప్పటి నుండి
 సత్యనారాయణరాజు దంపతులతో సాన్నిహిత్యం
 పెంచుకున్నాను. డాక్టర్ శ్రీమతి విశాలగారు, డాక్టర్
 సత్యనారాయణరాజు గార్లది చాలా అరుదైన ఆదర్శ
 దాంపత్యం. వారి సత్యసందర్భ, అపరిగ్రహం,
 నిబిడ్తత, అంకితభావం ఆ ఇరువురి నిస్యార్థ
 సేవాపరాయణతకు అంగభూతములు. డా.
 సత్యనారాయణరాజుగారు ఇటీవల నీరు గురించి,

సుఖవిరేచనం గురించి వ్రాసిన రెండు గ్రంథాలు చదివినాను. ఈ రెండు గ్రంథాలు సశాస్త్రియంగా తర్వాబద్ధంగా అందరికీ అర్థమయ్యే సరళ భాషలో ఉన్నావి. డాక్టరుగారు చేపే ప్రతివిషయం అనుభవపూర్వకమైనది కనుక విశ్వసనీయం. గంభీరముద్రాంకితులై చదివేవారు కూడా అక్కడక్కడ వారు ప్రయోగించే చెఱుకులకు, హస్యాక్షులకు నప్పుకోవచ్చు. ఈ గ్రంథాలు రోగులు, నీరోగులు, వైద్యులు, సాధారణులు అందరూ చదివి ప్రకృతి చికిత్స విషయమై సదవగాహన పెంచుకోవటానికి దోహదం చేస్తావి. మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రం కనిపెట్టిన వారందరూ బుపికల్పులు. ఆధునిక వైద్య విధానాలు ఇతర వైజ్ఞానిక సత్యాలు ఆవిష్కరించిన మహానుభావులందరూ అట్టివారే. డా. మంతేన సత్యనారాయణరాజుగారు ఈ కోవలోనివారే.

మన ప్రాచీనులు అసలు రోగమంచే ఏమిటి ? అది ఎందుకు వస్తుంది ? అనే విషయమై పరిశోధించి

"రోగస్తు దీపవైషమ్యం, దీపనామ్య మరోగతా" అని నిర్వచించినారు. త్రిదోషాలు (కఫ్, వాత, పిత్తములు) విషమించటమే రోగమని అవి సమంగా ఉండటమే ఆరోగ్యమనీ అన్నారు (చరకుడు). దాన్ని విపులీకరిస్తూ ఆరోగ్యాలక్షణమేమిటో శుభ్రతుడు

"సమదోష సమాగ్ని శ్చ సమధాతు మలక్రియః

ప్రసన్నాత్మేంద్రియమనః స్వాహ
ఇత్యభిధీయతే" (సూత్రషాసనం XV -41) అని సూత్రీకరించినాడు.

1. త్రిదోషాలు (కఫ్, వాత, పిత్తములు)
2. త్రైగులు (జరరాగ్ని, ధాత్వగ్ని, భూతాగులు)
3. సప్తధాతువులు (రస, రక్త, మాంస, మేదోస్థి, 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 రోగులందరికి తెలిసిన శ్లోక పూర్వార్థంలో చివరన పేర్కొన్న మల సమత్వం గురించి డా. సత్యనారాయణరాజుగారు ఈ గ్రంథంలో 26 ప్రకరణాల్లో సంపూర్ణంగా సాకల్యంగా అనుభవపూర్వకంగా విశ్వసనీయంగా వివరించినారు. మలక్రియ ఎందుకు విషమిస్తుందో చరకుడు జ్యోరనిదానంలో "మిథాహార విహారభాగం దోషః ఆమాశయస్తథా" అని చెప్పిన సత్యాన్ని డాక్టరుగారు ఈ గ్రంథంలో బాగా వివరించినారు. మానవుల మలం దేనికి పనికి వస్తుందో వారు చెప్పలేదు. ఇంతవరకు దాని ఉపయోగం ఎవరూ చెప్పినట్టు లేదు. ఐనా ఈ

గ్రంథం మలవిజ్ఞాన సర్వస్వం; అపూర్వగ్రంథం.
మనమంతా మిథ్యహారవిహారాలే నాగరికలక్షణమని
బ్రహ్మించి మలదీషాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాము.
ఇకనైనా ఇట్టి మిథ్యహార విహారాలకు స్వస్తి చెపితే
నూటికి తోంబది మంది ఆరోగ్యవంతులమయ్యే
అవకాశం ఉన్నది. మిగతా పదిశాతంలోని
నావంటివారు "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ
బాధతే" అనుకొని మన ప్రారభం అనుభవిస్తూ
భగవంతుని స్వరించవలసిందే.

లోకకళ్యాణ కారకమైన ఇట్టి ఉత్తమగ్రంథం
రచించినందుకు డా. మంతేన
సత్యనారాయణరాజుగారీనీ, వారి అర్థాంగి డా.
విశాలగారీనీ భగవంతుడు చల్లగా రక్షించి ఇతోదిక
ప్రజాసేవ చేసే అవకాశం కలిగించవలెనని ప్రార్థిస్తూ,
నా అభినందన చందనం ఆందిస్తున్నాను.

ప్రో. బి. రామరాజు

National Research Professor,

Head of the Department of Telugu,

Osmania University

తేది: 6-6-2001,

1-8-117/2, చిక్కడవల్లి

హైదరాబాదు - 500020

ఫోన్ : 7661034

నివేదన

మానవుని జీవితం ఎంత ఆనందకరమైనది. అలాంటి ఆనందాన్ని అందుకోవాలని ప్రతీ మనిషి తనకు తోచిన విధముగా ప్రయత్నిస్తా ఉంటాడు. అనారోగ్యం అనేది తన ప్రయత్నాలకు అడ్డగా నిలుస్తున్నది. ఆ అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో విధాల కృషిచేస్తున్నాడు. కానీ అనుకున్న రీతిలో ప్రయోజనాన్ని ఆరోగ్యం విషయంలో పొందలేకపోతున్నాడు. దీనికి కారణం ఏమిటన్నది అటువైద్యులకు, ఇటురోగులకు పూర్తిగా అర్థంకాని విషయమైనది. "సర్వోరోగః మలమాశ్రయస్తి" అంటున్నది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. మనలోని రోగాలకు మలం ఒక కారణమని తెలుస్తున్నది. అలాంటి మలాన్ని మనం వదిలేసి ఆరోగ్యాన్ని ఊరోజుకోరుకుంటున్నాము. పై పై మెరుగులు ఎన్ని

దిద్దినప్పటికీ పూర్తి సుఖిసంతోషాలను, ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంటే 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 పోగోట్టడానికి మన సమాజంలో సరైన మార్గాలు అందరికీ అందుబాటులోనికి రాలేదు. ఈ లోటును తీర్చి కొంత సుఖాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే తపనతో ప్రాసినదే 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, ఆచరించతగ్గ విషయాలను ప్రజలకు అందించాలనే కోరికతో ఈ

'సుఖవిరేచనం సుఖమయజీవనం' పుస్తకాన్ని
ప్రాయిదం జరిగింది. ఇప్పటి వరకూ మన
సమాజంలో అన్ని విషయాలను వివరించే పుస్తకాలు
ఎందరో ప్రాశారు గానీ, ఎవరూ మలబద్ధకానికి
సంబంధించిన, సుఖవిరేచనానికి సంబంధించిన
విషయాలను తెలియజేసే పుస్తకాలను ప్రాయిలేదు.
ఆది చెడు అనుకుని, దాన్ని గురించి ఏమి పుస్తకాలు
ప్రాస్తామని అందరూ వదిలేసుంటారేమో! ఈ లోటును
సమాజానికి తీర్చాలనే ప్రయత్నములో నేను రెండు,
మూడు సంవత్సరాలులగా ఈ పుస్తకాన్ని ప్రాయాలని
అనుకుంటున్నాను. కానీ సమయం కుదరక
ప్రాయలేకపోయాను. నేను మలం గురించి అవగాహన
ప్రజలలో కలిగించడానికి, ఇప్పటికీ 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 హజరయ్యవారు. 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 విషయానికైనా ఆచరణ ద్వారానే పరిపూర్ణత లభిస్తుంది. అందుకే ఈ పుస్తకంలో ప్రతీవిషయం ఆచరణకు అనుకూలమైనదిగానే మలచబడినది. సంపూర్ణారోగ్యం పొందాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ విద్యార్థిగా - ఈ పుస్తకాన్ని పాత్యగ్రంథంగా తలచి, దినచర్యగా ఈ విధానాన్ని విధిగా మలచుకుని ఆరోగ్య సిద్ధిని పొందెదరని మనస్సార్థిగా ఆశిస్తున్నాను.

- మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

కృతజ్ఞతలు

�క పుస్తకం రాయాలంచే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంటే 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 మరువరేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలిచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాద, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఏర్పాటుచేసి రోహిణీకారై మండుచెండుల ప్రభావం

మాపై పడకుండా గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ నెల రోజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ యజ్ఞం నిర్వహింగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులైన సహాదయ సంపన్ములు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి (M.D. Laila Group of Companies, VJW) నా హాదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

మేలైన సలహాలనిచ్చి, గ్రంథానికి తుదిమెరుగులు దిద్ది, ముచ్చటగా ముందుమాట రాసిచ్చిన పరమపూజనీయులు ప్రో. బిరుదురాజు రామరాజుగారికి,

తనకు తానుగా అభిమానంతో ఈ పుస్తకాల ప్రొఫెసరీడింగ్ ను సమర్పించిన నిర్వహించిన శ్రీ తురుమెళ్ళ కోచేశ్వరరావుగారికి,

గ్రంథరచనా సమయంలో నా సహవాసియై ఫెయిర్
కాపీలందించిన చిరంజీవి వాకాడ దుర్భాప్రసాద్ కు,

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

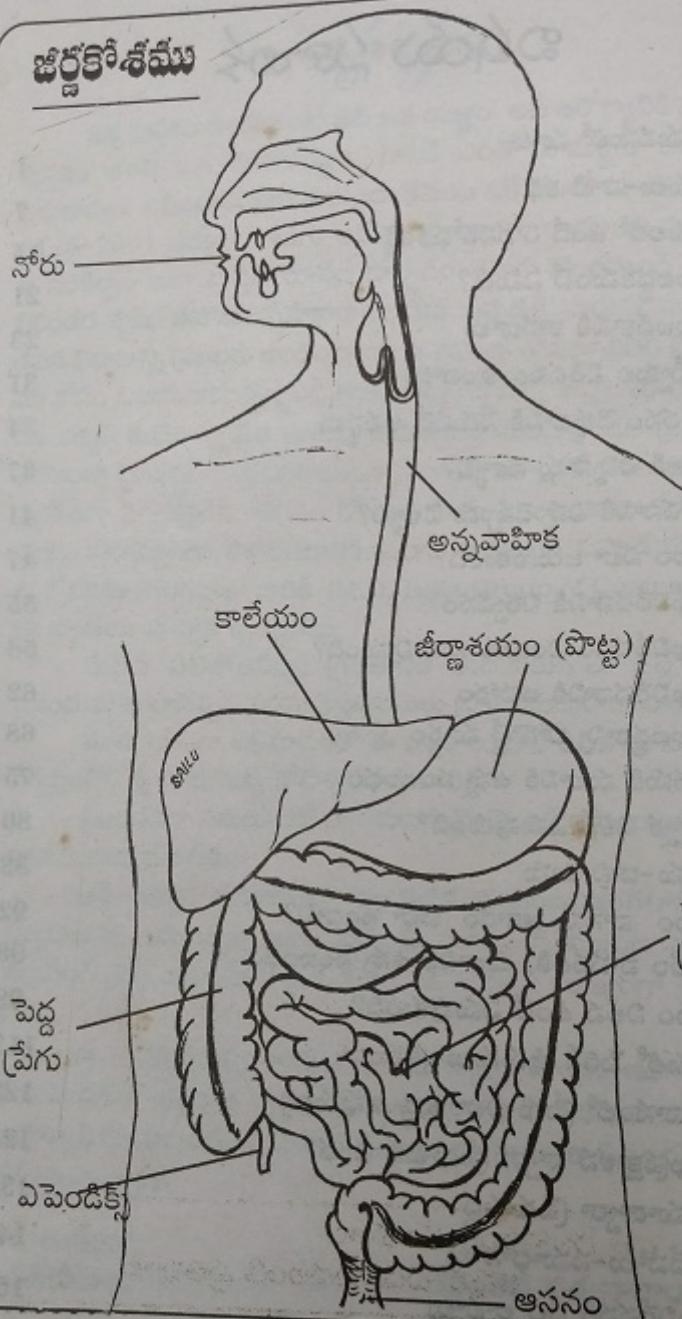
ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది,
అడిగినదే తదవుగా శరపరంపరగా ఉత్తరాల ద్వారా,
ఫోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన
ఆరోగ్యభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక
కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

6-6-2001

విజయవాడ

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

జర్మకోశము



1. నా మనసులో మాట

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

మనిషి మంచి మాటలు వినడానికి ఇష్టపడతాడు. అలాగే చెద్దవాటిని మంచివాటి లాగా వినలేదు. మంచివాటిని వింటూ ఉంచే ఆనందం కలుగుతూ ఉంటుంది. అలాగే చెద్దవాటిని వినాలంచే కొద్దిగా ఇబ్బంది కలగడంతోపాటు మనసును వాటిని వినడానికి నిరాకరిస్తుంది. నేటి సమాజంలో మనందరం వినడానికి ఇబ్బందిపడే మాటలలో, అసహ్యంచుకునే వాటిలో మలము, విరేచనము అనే మాటలు కూడా కలసి ఉన్నాయి. వాస్తవానికి మలము అనేది చెద్ద పదార్థమే. దాని గురించి మాట్లాడడం చెద్దమాచే. దాని గురించి ఆలోచించే అవసరము గానీ, దానిని ఈ నోటిష్ 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 రోజ్జూ మామూలుగానే తీంటున్నాడు
గానీ, మామూలుగా మరాన్ని
విసర్గించలేకపోతున్నాడు. అలా మలం సరిగా వెళ్ళక
ఇబ్బంది కలుగుతున్నప్పటికీ చాలా మంది ఆ చెడ్డ
దాని గురించి ఇంకొకరితో చెప్పడమేమిటి? లేదా ఆ
పాడు మలం గురించి ఆలోచించడం ఏమిటి అనే
భావముతో అశ్రద్ధ చేయడమో లేదా సిగ్గుతో
ఊరుకోవడమో చేస్తారు. ఓర్నుకోగలిగిన వరకూ మలం
గురించి ఆలోచన గానీ, ఇంకొకరితో 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 అలవాటుగా
అయ్యంది.

ఆకలికి మూడుపూటలా పొట్టను నింపుకోవదం
మనిషికి బాగానే తెలుస్తున్నది. కానీ నిండిన
మలకోశాన్ని ఖాళీ చేసుకోవదం 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? ఆరోగ్యభిమానులు ఇక మలం,
విరేచనం అనే రెండు పదాలను చెండ్ర పదాలుగా

అనుకోవద్దు. అలా అనుకుంచే ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదవలేరు. అడుగుదుగునా ప్రతీ పేజీలో మలసంబంధమైన విషయాలే మీకు కనబడుతూ ఉంటాయి. మలము అనే మాటకు అసహ్యం వోయి ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ మలము గురించి సరైన అవగాహనతో, ఆ ఇబ్బందులనుండి బయటపడాలనే ఆలోచనతో, మీ అందరి కొరకే వ్రాసినదీ పుస్తకం. లోపల అంతా మనకూ మలానికి ఉన్న సంబంధాన్ని స్పష్టంగా 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 అవసరం కాబట్టి "సుఖవిరేచనం - సుఖమయజీవనం" అని పేరు పెట్టడం జరిగింది.

ఆహారాన్ని తీనేటప్పుడు ఆనందించడంతోపాటు మలం వెళ్ళేటప్పుడు, వెళ్ళాక కూడా ఆనందాన్ని

పొందడం అనేది ఆరోగ్య లక్షణం. ఈ రోజులలో
మనిషి కేవలం తినేటప్పుడు మాత్రమే
ఆనందించగలుగుతున్నాడు గానీ, తిండి ద్వారా
వచ్చిన మలం వెళ్ళేటప్పుడు మహా బాధని
అనుభవిస్తున్నాడు. దొడ్డోకి వెళ్ళి గెడపెట్టుకున్నాక ఆ
బాధలు ఇంకోకరికి చెప్పుకునేవి కాదు. చూపించేవి
కాదు. తీరని సమస్య అయింది, ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ మల
సమస్య. ఏ వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళినా దీనికి సరైన
పరిష్కారం లభించడం లేదు. వైద్య విజ్ఞానం ఎంతో
పెరగడం వల్ల ఎన్నో మొండి రోగాల సమస్యలు
పరిష్కారానికి వస్తున్నాయి గానీ మలబద్ధకం లాంటివి
మానవ పరిష్కారానికి లోంగడం 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 సుఖానికి చెందన

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 పచ్చి ఆహారం, పండ్లు, గింజలు లాంటివి తినడం ప్రారంభించాను. పశువులకు తిన్నగడ్డి 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 తినడం, మలం వెళ్ళడం గురించి

ఆలోచించాను. ఉదయం 8 గంటలకు మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరి, ఖర్జారం బాగా పొట్ట నిండా తించే వాటి ద్వారా తయారైన మలం మధ్యహ్నం 2, 3 గంటలకు బయటకు వచ్చేసింది. మధ్యహ్నం పచ్చికూరల భోజనం యొక్క మలం రాత్రి 8 గంటలకు వచ్చింది. రాత్రి తెన్నది 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 ఖాళీ అయ్యింది. ఆదే నేను పెందలకడనే నిద్రపోయి ఉంచే రెండు విరేచనాలు అలా ఆగి మర్చాడు ఉదయం అయ్యేవి. ఇంకోక రోజు అచ్చంగా రసాలు త్రాగి చూసాను. ఉదయం 8 గంటలకు క్యారెట్ రసం

త్రాగితే దాని మలం మధ్యహ్నం 12 గంటలకు పూర్తిగా వచ్చేసింది. మధ్యహ్నం 12 గంటలకు బీట్ రూట్ రనం త్రాగితే 4 గంటలకు ఆ రంగులోనే (రక్తం రంగులో) విరేచనం అయ్యేది. ఉదయం క్యారెట్ మలం ఏమీ ఈ బీట్ రూట్ మలంతో కలిసి వచ్చేది కాదు. అంటే ఎప్పటి మలం అప్పుడే పూర్తి ఖాళీ అయ్యేది. సాయంత్రం 4 గంటలకు ఆకు కూరల జ్యోస్యన్ త్రాగాను. వేరు వేరు రంగులలో విరేచనం వేరుగా తెలియదం కొరకు అలా త్రాగాను. 8 గంటలకు ఆకుపచ్చ విరేచనం అయ్యేది. అందులో బీట్ రూట్ రంగు కొఢిగా కూడా వచ్చేది కాదు. రాత్రి 8 గంటలకు బొప్పాయి తింటే అది రాత్రి 12 గంటలకు ఆకుపచ్చ రంగు అసలు లేకుండా పసుపుపచ్చగా వచ్చింది. ఏ విరేచనం కూడా చెడ్డ వాసన రాలేదు. ఏది తింటే ఆ పదార్థం వాసన అక్కడ వచ్చేది. అదే రంగు వచ్చేది. ఎన్నిసార్లు తింటే అన్ని సార్లు వచ్చేది. ఔము ప్రకారం ప్రేగులోనికి చేరిన వెంటనే బయటకు వచ్చేది. మలం పేటుకు అంటుకోవడం లేదు. చేతికి

అంటడం లేదు. ఎంతో ఆనందం. రాయిని చేతిలో
నుండి వదిలితే రాయి నేలను చేరినట్లు
అంతస్థీదుతో మలం క్రింద పడేది. మలం పడిన
వెంటనే ఇంకో క్షణం అక్కడ కూర్చోనిచ్చేది కాదు
మనస్సు. పూర్తిగా సంచి ఖాళీ అయ్యంది. ఇంకా
ఎందుకు కూర్చుంటావు, 'లే' అన్నట్లు నాలో భావాలు
వెంటనే వచ్చేవి. ఒక్క నిముషంలో పని పూర్తయేది.
ఇవన్నీ ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తిన్నప్పుడు
జరిగిన విశేషాలు. అలాగే ఉడికిన వాటి సంగతి
ఎమిటంచే, తరువాత రెండు, మూడు రోజులు
ఉడికినవి ఆందరిలాగా తీన్నాను. ఉడికినవి అరగడం
లేటు. జరగడం లేటు. దానితో ఉదయం టిఫిన్
మోషన్ సాయంత్రం 6 గంటలకు అయ్యంది.
మధ్యహౌం భోజనం రాత్రి 11 గంటలకు అయ్యంది.
రాత్రి తిన్నది ఉదయమే అయ్యంది. ఈ విరేచనానికి
ప్రేగులలో జరిగే గుణం తక్కువ కాబట్టి, మనం
ప్రయత్నిస్తే తప్ప అది బయటకు రమ్మన్నప్పుడు
రాదు. అదే పచ్చివి అయితే అదే పిలుస్తుంది.

ఉడికినవి అయితే మనం పిలిస్తే గానీ మలం మూడుసార్లుగా రాదు. దానిని సాధ్యం చేయడానికి నీటిని పాట్టినిండా త్రాగి ప్రేగులపై మనస్సుపెట్టి ఆలోచన చేస్తే వెంటనే కదలికలు రావడం గమనించాను. ఉడికినవి, ఉప్పు, నూనెలు వేసినవి తినాన్న నీళ్ళ సహయంతో పైన చెప్పినట్లు చేస్తూ, విరేచనం వెళ్లాలనే కోరిక ఉంచే రోజుకు మూడు సార్లు కూడా వస్తుంది అని తెలిసింది. నీటిని త్రాగే విధానం, ఆహార విధానం, ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు చేసుకుని ప్రయత్నం చేస్తే అందరికీ కొన్ని క్షణాలలో రోజుకి మూడుసార్లు సుఖివిరేచనం అవుతుంది అని తెలిసింది. మనిషికి కూడా జంతువులాగ అంత సుఖింగా, అంత త్వరగా ఏక మొత్తంలో, ఎన్ని సార్లుగా తించే అన్ని సార్లుగా, ఏ రంగు ఆహారం తించే ఆ రంగులో, వాసన లేకుండా కూడా అవుతుంది అని తెలిపోయింది. రోజుకి ఒక్కసారికంచే మనిషి వెళ్లకూడదు, మనిషి ప్రేగులలో మార్పులున్నాయనే వాదన తప్పని తెలిపోయింది. ఇక నాకు ఆ రోజు

నుండి ఇప్పటి వరకూ రోజుకు మూడు సార్లుగా 5, 6 సెకన్లలో మలవిసర్దన 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 అందరికీ సుఖవిరేచనం అవ్వడం జరిగేది. నేను 1994 సంవత్సరం నుండి ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం ప్రచారం చేయడంలో, ప్రజలకు ఈ మలం గురించి ప్రేగుల బోమ్మలు 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 అందరికీ చాలా సులువు మార్గం అయ్యింది. ప్రజలందరూ వారి అనుభవాలను ఈ 8, 9 సంవత్సరాలుగా ఛోనుల 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 శాస్త్రాన్నింతా మీకు ఎక్కించి బుద్ర పాడు చేయడానికి నేను ప్రయత్నించడం లేదు. మనమంతా ఆచరించతగ్గివి, తేలిగ్గా సాధ్యమయ్యే రీతిని దృష్టిలో ఉంచుకుని మీకు అందించడం జరుగుతుంది.

ఇలాంటి అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న విషయాలను మీకు అర్థం కావడానికి వివరంగా వేరు వేరు అధ్యాయాలను పెట్టి చెప్పుడం జరిగింది. మీరు శ్రద్ధగా ప్రతీ విషయాన్ని, ప్రతీ అధ్యాయాన్ని చదివి అర్థం చేసుకుని, ఆలోచనతో ముందుకు వెళుతూ, ఆచరించితే మీరు కోరుకునే విధముగా మలవిసర్జన అవుతుంది. మనిషన్నవాడికి మలబద్ధకం ఉండకూడదు. అది మన జీవితాన్ని ఎంత పాడుచేస్తుందో అన్నది సుఖవిరేచనం అయ్యేదాకా తెలియదు. అలాంటి సుఖవిరేచనం అవ్వడానికి నాకు తెలిసిన రహస్యాలన్నింటినీ మీకు అందించే ప్రయత్నం చేసాను. మీరు వాటిని అందుకుంటూ ఇంటిల్లిపాదీ ఆచరిస్తూ సుఖవిరేచనంతో సుఖాన్ని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను. అందులో భాగంగా ముందు మీకు ప్రేసులు, వాటిలో జరుగు మార్పులు వాటి పనితీరు వివరంగా తెలిస్తే మనం వాటిని జాగ్రత్తగా ఎలా కాపాడుకోవాలో అర్థం అవుతుంది.

వాటిపట్ల అశ్రద్ధ ఎన్న ఇబ్బందులకు దారి తీస్తుందో
కూడా ఆవగాహన వస్తుంది. అందుచేత వాటి గురించి
తెలుసుకునే ప్రయత్నం ముందు చేధాం.

2. ప్రేగులు - వాటి కథ

- అవయవాలను అర్థం చేసుకో - అనారోగ్యం రాకుండా చూసుకో
- శరీరానికి కలిగించకు ఏ ముప్పు - ఇకనైనా కలగాలి నీకు కనువిపువు
- నోటిలో మొదలవుతుంది జీర్ణం - చిన్న ప్రేగుల్లో అవుతుంది పరిపూర్ణం
- సారమంతా పీల్చేది చిన్నప్రేగు - నిస్సారమంతా మోసేది పెద్ద ప్రేగు
- చిన్న ప్రేగులలో మిగిలిన వ్యర్థం - పెద్దప్రేగుల్లో అవుతుంది మలపదార్థం
- జిగురు డౌరుతుంది ప్రేగుల్లో (ఎక్కువగా) మిన్నగా - మలం జరుగుతుంది ముందుకు మెల్లగా

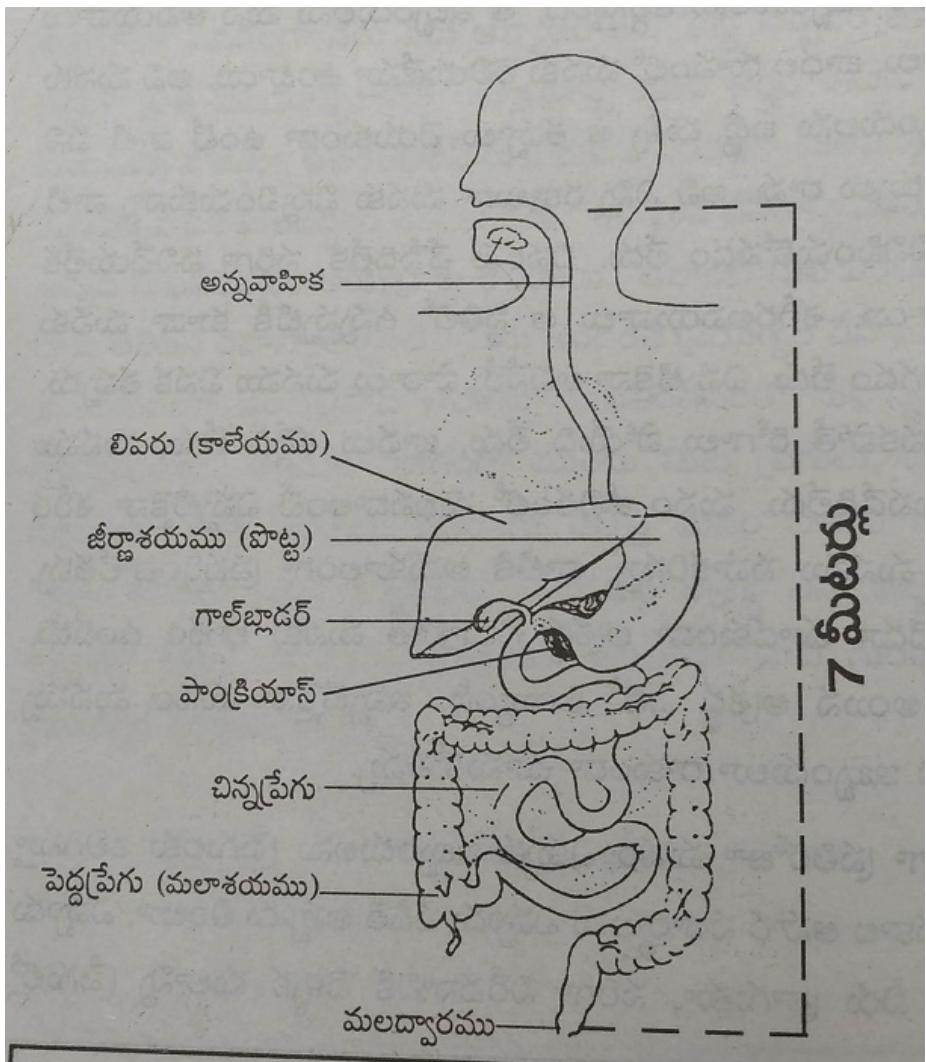
- చేరేది, వచ్చేది అవ్వాలి సమానం - ఆదియే విమోచనకు సరియైన ప్రమాణం
- చూశారా మలంలో ఎంత వ్యర్థమో! - వదలకపోతే ఎంత అనర్థమో!

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 స్కరమంగా 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 ఉంటే వాటి పని తీరులో ఏ మార్పులు రావు. అవి ఎన్ని రకాలుగా మనకు విన్నవించుకున్నా వాటి గోదు మనం వినిపించుకోవడం లేదు. చివరకు చేసేదిలేక, సరిగా పనిచేయలేక మొండికేస్తుంటాయి. శరీర అవయవాలు ఆ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ కూడా మనకు గుణపారం కలగడం లేదు. ఎప్పటికైనా అవి నేర్చే పాతాలు మనము వినక తప్పదు. ఆ పాతాలు వినకపోతే రోగాలు పోయేది లేదు, బాధలు తగ్గేది లేదు, మనము జీవితంలో సుఖపడేదిలేదు. మనం జీవితంలో సుఖపడాలంటే ఎప్పటికైనా శరీర అవయవాలకు మనము సహకరిస్తూ, వాటికి అనుకూలంగా ప్రవర్తించాలేతప్పు, వాటి మంచీ చెడూ చూడకుండా అశ్రద్ధ చేస్తూపోతే మనకు లాభం ఉండదు. ఇప్పటివరకూ అయిన అశ్రద్ధ ఏదో అయ్యింది. ఇప్పటికైనా మనం మనసును మార్చుకుంటే ఏ ఇబ్బందులూ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజు మనం ఎక్కువ ఇబ్బందులను వైపు కలిగిన్న ఉంటాము. రకరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తొంటూ, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నీరు త్రాగుతూ, సరిగా విరేచనానికి వెళ్ళక మలాన్ని వైపు నింపుకుంటూ జీర్ణకోశాన్ని పాండుచేసుకుంటూ ఉంటాము. లోపల ఎమి జరుగుతుందో తెలిసో తెలియకో ఇంతకాలం జీర్ణకోశానికి, మలకోశానికి ఎన్నో ఇబ్బందులను కలుగజేశాము. ఇప్పుడు వాటినుండి పూర్తిగా బయటపడాలన్నా లేదా చేసిన తప్ప మరలా చేయకూడదన్నా అనలు శరీరం లోపల జరిగే ప్రక్రియను వివరంగా తెలుసుకుంటే మనకు కొంత వరకు కనువిప్పు కలుగుతుంది. అక్కడనుండి మనం ఎలా జీవిస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా వస్తుందో కూడా అర్ధమవుతుంది. శరీరం లోపల జరిగే విషయం అర్ధమైతే, శరీరానికి సహకరించడం మనకు తెలుస్తుంది. నోటి దగ్గర నుండి మలద్వారం వరకూ

పొట్ట, ప్రేగులలో ఏమి జరుగుతుంది అనే విషయాన్ని ముందు తెలుసుకొని తర్వాత ఆహార నియమాల్ని పాటిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందవలెను.



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 కొద్దిగా 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 హైడ్రోక్సోరిక్ యాసిడ్ మరియు గ్యాష్టిక్ బ్యాస్ అనే జీర్ణాదిరసాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో ఉండే క్రిములను చాలా వరకు సంహరించివేస్తాయి. పొట్టలో ఆహారం సుమారు రెండు గంటల వరకూ ఉంటుంది. అదే మనం

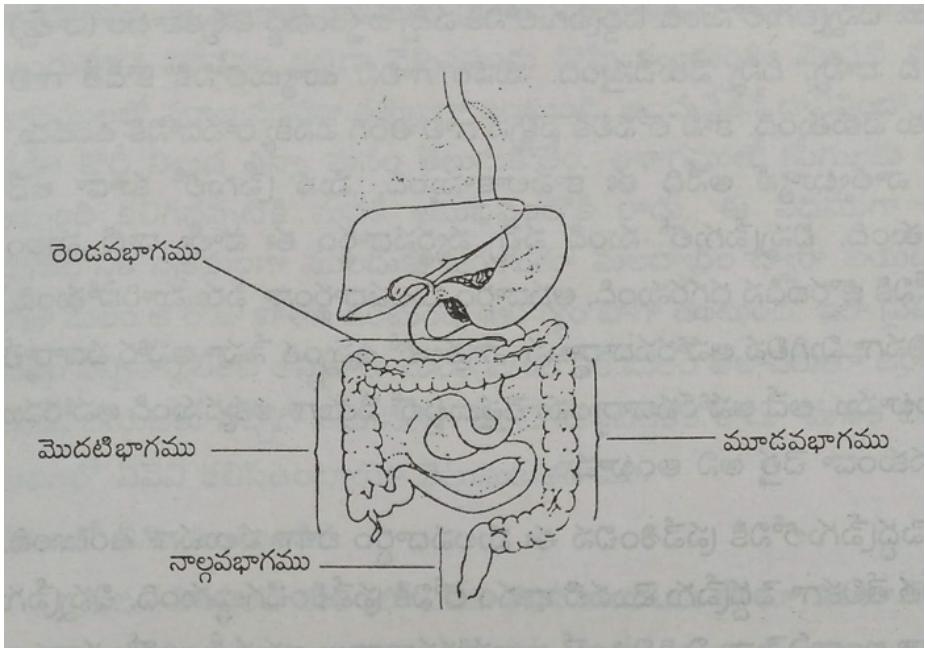
మాంసాహం, అధికమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు మొదలైనవి తిన్నపుడు ఆవి మూడు నుండి ఐదు గంటల వరకూ పొట్టలోనే ఉంటాయి. వాటిని పొట్ట అంత ఎక్కువనేపు జీర్ణం చేయాలి. పొట్టలోపడ్డ ఆహారాన్ని పొట్టలో ఊరిన జీర్ణాదిరసాలు ఆహారాన్ని బాగా గిలకొట్టినట్లుగా చేస్తాయి. పిండి పదార్థాల్లాంటివి పొట్టలో ఎక్కువగా జీర్ణం అవుతాయి. కొంతశాతం 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 యసిద్దు బాగా ఉంటాయి. చిన్నప్రేగు మొదటిభాగంలో ఈ యసిద్దు శక్తిని తగ్గించే క్షారసంబంధమైన జీర్ణాదిరసాలు వచ్చి కలుస్తాయి. ముఖ్యంగా చిన్నప్రేగులలో ఊరే జీర్ణాదిరసాలు, లివరునుండి వచ్చే జీర్ణాదిరసాలు, పాంక్రియాస్ నుండి వచ్చే జీర్ణాదిరసాలు

చిన్న ప్రేగులలోనికి వచ్చిన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడుతాయి. చిన్న ప్రేగులలో మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు ముఖ్యంగా జీర్ణమవుతాయి. నూటికి 80-90 శాతం జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు చిన్న ప్రేగుల్లో పలుచని రసంగా మారి చిన్న ప్రేగుల గోదల ద్వారా పీలుచుకోబడి నెమ్మదిగా రక్తంలో కలుస్తాయి. మనభూమి నీటిని ఎలా పీలుచుకుంటున్నదో అలాగే చిన్న ప్రేగుల గోదలు జీర్ణమైన ఆహారసారాన్ని పీలుచుకుంటాయి. చిన్న ప్రేగులలో ఇలా ఆహార పదార్థాలు రసంగా మారడానికి తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యేవి (ఉపు, నూనె లేనివి) అయితే 3 నుండి 4 గంటలు పడుతుంది. అదే ఉపు, నూనె, నెయ్యలు ఎక్కువగా వాడితే 5 నుండి 8 గంటల వరకూ పడుతుంది. పొట్ట ప్రేగులలో ఎంత త్వరగా అరిగే ఆహారాన్ని మనం తించే అంత సుఖంగా ఉంటుంది. ఎంత త్వరగా 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 పీలుచుకుంటాయి. అప్పుడే మనకు శక్తి వస్తుంది.

పెద్ద ప్రేగు: చిన్న ప్రేగులు శరీరానికి కావలసిన సారాన్నింతటినీ పీలుచుకోగా, చిన్నప్రేగులో మిగిలిన అరగని ఆహార పదార్థాలు, సరిగా జీర్ణంకాని పీచుపదార్థాలు మొదలైనవి పెద్దప్రేగులోనికి గెంటబడతాయి. ఉదాహరణకు మనం కాఫీ డికాక్షన్ పెడతాము. బాగా మరిగిన తరువాత కాఫీ పొడిలో సారమంతా నీటిలోనికి వస్తుంది. ఆ సారాన్ని మనం

తీసుకోవడం కొరకు ఆ డికాష్టన్ ని వడకట్టి క్రిందకు వచ్చే సారాన్ని తీసుకొని, పైన గుఢ్ఱలో మిగిలిన పొడిని బయటకు పడవేస్తాము. అదే విధముగా మనలో జరుగుచున్నది. మరిగించే కార్బ్రూక్రమం అక్కడ పొయ్యచేస్తే ఇక్కడ మనలో ప్రేగులు చేస్తాయి. క్రింద సారాన్ని మనం వడకట్టి తీసుకొన్నట్లు ప్రేగులు ఆహారంలో సారాన్ని అలా వడకట్టి పీలుపుకుంటాయి. పైన మిగిలిన కాఫీ పొడిని మనం మనకు పనికిరాదు అనుకొని చెత్తబుట్టలో వేసినట్లుగా, చిన్నప్రేగులలో మిగిలిన అక్కర్లేని పదార్థాలను, అరగని పదార్థాలను చెత్తకుండీలాంటి మలం ప్రేగులోనికి పడవేస్తుంది. పెద్దప్రేగు మీటరున్నర పొడవు, రెండున్నర అంగుళాల వెడలుపు ఉంటుంది. పెద్దప్రేగు నాలుగు భాగాలుగా విడగొట్టుబడి ఉంటుంది.



- **మొదటి భాగము:** నీక్కు మరియు ఎసెండింగ్ కాలన్ (Ceacum & Ascending colon)
- **రెండవ భాగము:** ట్రాన్స్‌సెంసర్స్ కాలన్ (Transvers Colon)
- **మూడవ భాగము:** డిసెండింగ్ కాలన్ (Descending Colon)
- **నాల్గవ భాగము:** రెక్కు మరియు మల ద్వారం (Rectum & Anus)

పెద్దప్రేగునే మలంప్రేగు అని, మలాశయం అని కూడా అంటారు. పెద్ద ప్రేగు లోపలిభాగం అంతా జిగురుపొరలు ఎక్కువగా ఉండి, ఎక్కువ జిగురును ఎప్పుడూ ఊరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ జిగురు కారణంగా మలం ప్రేగుల గోడలకు అంటుకోకుండా త్వరగా ముందుకు జరిగి వెళ్లడానికి పనికి వస్తుంది. చిన్న ప్రేగులలో నుండి అరగని, అక్కర్లేని పదార్థాలు మలం ప్రేగులనికి వెళ్లడానికి మార్గం ఉంటుంది గానీ, ఇటు మలం ప్రేగు నుండి మరలా వెనక్కి చిన్న ప్రేగులనికి వెళ్లడానికి ఉండదు. చిన్నప్రేగులనుండి పెద్దప్రేగులనికి 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 ప్రేగులో కూడా అదే జరుగుతుంది. చిన్నప్రేగులో నుండి వచ్చే వ్యాధి

పదార్థం ఈ వాల్వ్ దాటి మలం ప్రేగులోనికి జొరబడిన దగ్గరనుండి, ఆ పదార్థం మలపదార్థంగా పేరు 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.

పెద్దప్రేగులోనికి ప్రవేశించిన ఈ మలపదార్థం బాగా పలుచగా ఉంటుంది. అందుచేత తేలికగా పెద్దప్రేగు మొదటి భాగం లోనికి ప్రేవేశించగలుగుతుంది. చిన్నప్రేగు పీలుచ్కోగా ఇంకా ఏమైనా మిగిలి ఉంటే ఆ ఆహార పదార్థాలు ఇక్కడ పీలుచ్కోబడతాయి. ఈ భాగములోని ప్రేగులగోడలలో రక్కనాళాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పీలుచ్కోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. చిన్నప్రేగులో కొంతవరకు నీరు పీలుచ్కోబడుతుంది. మిగిలిన నీటిలో 70-80 శాతం వరకు ఇక్కడ పీలుచ్కోబడుతుంది. దీని వలన

మలపదార్థం చిక్కబడుతుంది. ప్రేగులకు ఉండే తరంగచలనము (పెరిష్టాలిటిక్ మూమెంట్స్) వలన ఈ మలము పెద్దప్రేగులో ముందుకు నెట్టబడుతూ ఉంటుంది. ఈ విధముగా మొదటిభాగములోని మలం రెండవభాగములోనికి జరుగుతుంది. మలం ఈ విధముగా ముందుకు జరగడానికి ప్రేగులగోడలలో ఊరే జిగురు సహకరిస్తుంది. అక్కడ నుండి మెల్లగా మలం మాడవ భాగములోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక్కడ మలం యొక్క ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పాడు మనకి విరేచనం వెళ్లాలన్న కోరిక కలుగుతుంది. మనం వెళ్లడానికి సిద్ధపడినప్పాడు మలం నాలుగవ భాగములోనికి వెళ్ళి వెంటనే మలద్వారం ద్వారా బయటకు వస్తుంది.

ఈ భాగములో మలం ఎప్పుడూ నిలువ ఉండదు. మనం వెళ్ళి 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 కొఢ్హి నిలువ ఉన్నా మనం తెలుసుకోలేము. ఆ భాగములో ప్రేగులకు ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగినప్పటికి మనకి అనుభవంలోకి రాదు. ఈ విధముగా మలం ప్రేగులోనికి స్కర్మంగా ముందుకు జరుగుతూ మలద్వారం ద్వారా బయటకు ఏ రోజు మలం ఆ రోజు పోతూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ మనం ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు మలం ప్రేగులోనికి మలం అలా చేరుతూ ఉంటుంది. చేరేది, బయటకు వచ్చేది సమానంగా ఉంచే మలబద్ధకం రాదు. మనం విసర్గించే మలంలో ఏవేటిని కలిసి ఉంటాయో తెలుసుకుండాము.

మలంలో ఏమి ఉంటుంది?

మనం విసర్గించే మలంలో ఏవేటి కలిసి బయటకు
పోతూ ఉంటాయో, దేని వల్ల మలానికి వాసన వస్తూ
ఉంటుందో, ఏయే వ్యార్థ పదార్థాలుంటాయో
తెలుసుకుండాము.

1. నీరు: 60-70 శాతం నీరు ఉంటుంది. మలం
తయారయ్యక 8-10 గంటలలో బయటకువస్తు
మెత్తగా ఇంతనీటితో ఉంటుంది. అంతకు మించి
నిలువ ఉంచే ఈ నీటి శాతం తగ్గిపోతూ
ఉంటుంది.

2. అనవసర పదార్థాలు: 15 నుండి 20 శాతం
అనవసర పదార్థాలు ఉంటాయి.

- ఎక్కువ శాతం అరగని పీచు పదార్థాలు
(ఆహారంలో పీచు)
- ప్రేగులలో జిగురు
- కొలెష్టోల్

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

3. బాక్టీరియాలు: 20 శాతం వరకూ ఇవి
 ఆక్రమించుకొని ఉంటాయి. ఇందులో
 చనిపోయిన, బ్రుతికిన బాక్టీరియాలు ప్రతీరోజు
 విరేచనం గుండా పోతుంటాయి. ఈ బాక్టీరియా
 మలంలో కలిసిరావడం వలన మలానికి కొఢిగా
 దుర్యాసన ఉంటుంది.

షైన చెప్పిన వాటికి తోడుగా ప్రేగులలో ఊరేజిగురు వచ్చి కలిసి మలాన్ని మెత్తగా ముందుకు జరిగేటట్లు చేస్తూ ఉంటుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేవారికి ప్రేగులలో ఏరోజుకారోజు తయారయ్యే వ్యాఘరపదార్థాలు బయటకు పోతాయి. విరేచనం కాకపోతే ఇవన్నీ లోపలే నిలువ ఉంటాయి. ఆహారంలో పీచుపదార్థం వీటన్నింటినీ కలుపుకుంటూ, తోసుకుంటూ ముందుకు వస్తుంది. నీరు బాగా త్రాగేవారికి ఇవన్నీ పలుచగా ఉండడం వలన త్వయిరగా జరుగుతాయి. పీచులేని ఆహారం (మాంసాహారం, కృత్రిమమైన ఆహారాలు) తీసుకుంచే మిగతా వ్యాఘరపదార్థాలు ప్రేగులనుండి బయటకు త్వయిరగా, సరిగారావు. దానితో దీర్ఘరోగాలు వస్తాయి.

మనం ఇప్పటి వరకూ నోటి దగ్గర నుండి మలద్వారం వరకూ ఎ భాగంలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోగలిగాము. మనం తినే ఆహార పదార్థాలకు మలం ఎంత సమయానికి తయారవుతుందో, ఆ

తయారైన మలం మలవిసర్జనకు మలద్వారం వద్దకు
ఎలా జరుగుతుందో, మనం రోజుకి ఎన్నిసార్లుగా
మలవిసర్జన చేస్తే ప్రేగంతా ఖాళీ అవుతుందో
మొదలగు విషయాలను తరువాత అధ్యాయములో
తెలుసుకుండాము.

3. ప్రేగుల్లో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి

- ప్రేగుల్లో రోగ నిరోధకశక్తి - పెంచుకొన ప్రయత్నించడం యుక్తి
- పెంచుకో ప్రేగుల్లో రక్తణశక్తి - కలిగించుకో రోగాల నుండి విముక్తి
- మంచి బాష్టీరియా నిష్పత్తి - పెంచుకుంచే పెరుగును లోపల శక్తి
- తల్లిపాలే బిడ్డకు అమృతం - చేస్తాయి ప్రేగును దీపరహితం
- వదలకుంచే ప్రేగుల్లో మలం - పెరుగుతుంది చెడు బాష్టీరియా బలం
- నీలోని వికృతిని జయించుకో - ప్రకృతితో స్నాహం కలుపుకో

మనం త్రాగే నీటిలోనూ, తెనే ఆహారంలోనూ మనకు హానికలిగించే బాక్షీరియాలు, వైరస్ లు, పాయిజన్సు, టాకిస్ న్ను ఎన్నో రకాలుగా ఉంటాయి. అవి నీటి ద్వారా, ఆహారం ద్వారా మన శరీరం లోపలకు వెళతాయి. ఆహారం, నీటితో పాటు అవి అన్నో కూడా యథావిధిగా రక్తంలోనికి వెళ్లిపోతే మనం వెంటనే రియక్షన్ వచ్చి చుచ్చిపోతాము. మరి మనకు అలా ఎమీ కావడం లేదంటే కారణం మనలో ఉన్న రోగనిరోధకశక్తి. మన పొట్ట, ప్రేగులలో ఆ రోగనిరోధకశక్తి వ్యవస్థ పనిచేస్తూ మనల్ని నిరంతరం ఆహారం నుండి నీటి నుండి రక్కిస్తూ ఉంటుంది. మనము ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే 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

అలెర్రీలు, రియక్షన్లు వచ్చి వెంటనే చనిపోతాము. అదేనీరు మన పొట్టద్వారా అందిస్తే రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలియడానికి 15, 20 నిమిషాలు పడుతుంది. అప్పుడు మనకు ఎమీకావడం 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 చేసినింది ఎమిటంచే మనలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాలు. వాటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

మన ప్రేగులలో (చిన్న ప్రేగు, పెద్ద ప్రేగులలో) రెండు రకాల బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఒకటి శరీరానికి ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా అయితే రెండవది శరీరానికి అపకారం చేసే బ్యాక్టీరియా. ఒకటి ధర్మం అయితే రెండవది అధర్మం. ధర్మం రక్షిస్తుంది. అధర్మం నాశనం చేస్తుందని మనకు తెలుసు. లోపల ఉండే రెండు రకాల బ్యాక్టీరియాలను ఈ రెండిటితోనూ

పోల్చుకొని తెలుసుకుండాము. మనలో రోగనిరోధకశక్తి బాగా ఎక్కువగా ఉంది అంటే, ఉపయోగపడే బ్యాక్షీరియా 80 శాతం ఉంటుంది. మంచివి 80 శాతం అయినప్పుడు చెడ్డవి 20 శాతం అని తెలిసిపోతుంది. మంచి బ్యాక్షీరియా అంతశాతం మనలో ఉన్నప్పుడు మనం ఏ నీరు త్రాగినా, పరిశుద్ధంగా లేని ఆహారాన్ని కడుక్కుకుండా తెన్నా, ఆ రెండింటిలో ఉన్న దోషాలన్నిటినీ ఈ '80' శాతం బ్యాక్షీరియా చంపివేసి, ఖద్దిచేసి 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 బాక్షీరియా ఎదుర్కొంటూ చంపి వేస్తుంది. పశుపక్ష్యాదులు ఆహారాన్ని ఏమీ కడుక్కుకుండా, నేలమీద ఆహారాన్ని మట్టితో తొంటూ, మురికి నీరు, ఆకుపచ్చటి నీరు కూడా త్రాగి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతున్నాయి అంచే ప్రేగులలో ఉండే రక్కణ శక్తి లేదా రక్కక దళం అని అనవచ్చ. మూడువంతులు ధర్మం నడిచేటప్పుడు ఒకవంతు అధర్మం బలం తక్కువ గాబట్టి అణిగి ఉంటుంది. అలాగే మనలో 20 శాతం అపకారం చేసే బాక్షీరియా ఉన్నప్పటికీ అది ఏమీ చేయలేక, మూడువంతులు మంచివాటి బలం వల్ల ఇని అణిగి ఉంటాయి. పూర్వం రోజులలో మనుషులు రుచులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా, పాల్మే లు పట్టకుండా, ఆహారాన్ని ఎక్కువగా పాడు చేయకుండా పుల్ల మజ్జిగ, పుల్లపెరుగు, పుల్లగంజి మొదలగునవి వాడేవారు. అందుచేత దేనినైనా తట్టుకోగలిగే విధముగా వారిలో 80 శాతం మంచి బాక్షీరియా ఉండేది. ఈ రోజులలో మనుషులకు 80:20 బాక్షీరియా సామాన్యంగా ఎవరికీ

ఉండదు. ప్రకృతి సిద్ధముగా ఎక్కువగా పచ్చివి
తింటూ, ఆహార నియమాలు పాటించే వారిలో ఈ
నిష్పత్తి ఉంటుంది. ఇలాంటి నియమాలు
పాటించేవారు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తారు. నేడు
కలియగంలో మూడువంతులు అధర్మం, ఒకవంతు
ధర్మం. అన్యాయానికి పైచేయి అయినది. అలాగే
మనలో ఉండే బాహ్యరియాలో కూడా యుగధర్మానికి
అనుకూలంగానే నడుస్తున్నది. ఈరోజుల్లో పూర్తి
ప్రాముఖ్యత రుచులకు ఇచ్చి తినడం కొరకే బ్రతికే
రోజులు వచ్చాయి. ఈ రుచులు, ఈ అలవాట్లు
శరీరంలో అలాంటి ప్రభావాన్నే చూపుతాయి.
ప్రస్తుతం మనలో మూడువంతులు అపకారం చేసే
బాహ్యరియా ఉంటే ఒకవంతు ఉపకారం చేసేవి
ఉంటున్నాయి. ఈ రోజుల్లో ధర్మంగా, లంచాలు
తినకుండా, ఇవ్వకుండా సమాజంలో బ్రతికేవారికి
ఎదురుదెబ్బలు తగులుతున్నాయి లేదా ప్రాణాలు
పోతున్నాయి. అలాగే మనలో హనిచేసే బాహ్యరియాలు
పెరిగిపోయే సరికి ఆహారంలో ఉండి మనకు అపకారం

చేసే క్రిములను చంపకుండా ఇని అని కలిసి నేనుహం కలుపుకుంటూ ఉంటాయి. మంచి బాక్షీరియా సంబ్య తక్కువ కాబట్టి రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఈరోజుల్లో అందరికీ నీరుమారినా, గాలిమారినా, ఆహారం మారినా, రొంపలు, విరేచనాలు, వైరన్ జ్వరాలు, దగ్గలు, తరచూ ఏదో ఒక ఇన్ ఫెక్షన్ లు ఇలా రకరకాలుగా రావడానికి శరీరంలో అధర్మం పెరగడం, ధర్మం తగ్గిపోవడం. ఇలాంటి వాతావరణం శరీరంలో ఉన్నపువు ప్రక్క వారికున్న ఇబ్బందులు, ఊరిలో ఒకరికి ఏదన్నా వస్తే, అని అందరికీ అంటుకోవడాలు, అంటురోగాలు మొదలగునవి తరచూ వస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితి నుండి మళ్ళీ పూర్తిగా ఆరోగ్యం వైపు ప్రయాణించాలంచే మూడువంతులు మంచి బాక్షీరియా మనలో నివాసం ఏర్పరచుకునేటట్లు అలవాట్లను మార్చుకుంచే సరిపోతుంది.

మనలో ఉన్న మంచి బాక్సీరియా, రోగాలను కలిగించే బాక్సీరియాల నుండి కాపాడడానికి యంటేజెన్స్ ను (నిరోధకాలు) ఉత్పత్తి చేసి శరీరం యొక్క ఇమ్యానిటీని కాపాడతాయి. శరీరానికి ఉపయోగపడే బాక్సీరియాను ల్యాక్ష్బాసిల్ అంటారు. ఏటిలో కొన్ని వందల రకాలు ఉన్నాయి. కానీ అన్నిటికంచే ముఖ్యమైనది ల్యాక్ష్బాసిల్ ఎసిడోఫిలస్. ఈ బాక్సీరియాలు శరీరానికి అవసరమైనపుండు కొన్ని రకాల బి - విటమిన్లను, విటమిన్ 'కే' ను కూడా ప్రేగులలో తయారుచేసి శరీరానికి అందించుతాయి. ఈ ల్యాక్ష్బాసిల్ ఎసిడోఫిలస్ అనే బాక్సీరియా బిడ్డ పుట్టిన కొన్ని గంటల్లోనే మొదటిసారి తల్లిపాలు త్రాగినపుండు 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 ఇబ్బందులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడం మనం చూస్తూ ఉంటాము. డబ్బా పాలు త్రాగే పిల్లల్లో వీటి శాతం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. తల్లిపాలల్లో ఉండే లాక్ష్మీజ్ ఈ బాక్షీరియా పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పిల్లలు ఎదిగేకొఢీ అంచే అన్న ప్రాశన చేసిన దగ్గర నుండీ ఈ బాక్షీరియా శాతం తగ్గిపోవడం మొదలు. అక్కడ నుండి పిల్లలను ఎక్కువగా హస్పిటల్ని చుట్టూ త్రిప్పవలసిందే. అలాగే అపకారం చేసే బాక్షీరియాలు ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాలంచే బాసిల్లన్ కోలి. ఈ అపకారం చేసే బాక్షీరియాలు ముఖ్యంగా పెద్ద ప్రేగులో తయారవుతూ ఉంటాయి. మొత్తం మీద పెద్దప్రేగు లోనే బాక్షీరియాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అపకారం చేసే బాక్షీరియా పెరగడానికి కారణాలు

ఎప్పుడయితే ప్రేగులలో వీటిబలం పెరుగుతుందీ మంచివాటికి బలం తగ్గుతూ ఉంటుంది. అలా మంచి

బాక్సీరియా తగ్గేటల్లు, చెడ్డవి పెరిగేటల్లు చేసేవి ఏవో
తెలుసుకుందాము.

1. మలబద్ధకము: అపకారంచేసే బాక్సీరియా నివాసం
మలంప్రేగు (పెద్దప్రేగు). మనం ఇల్లు
కట్టుకోవాలన్నా, మొక్కలు పెట్టుకోవాలన్నా మనకు
ముందు ష్టలం అవసరం. అలాగే మలం ప్రేగులో
మలం ఎవరికైతే ఎక్కువగా నిలువ ఉంటూ తక్కువగా
బయటకు వస్తూ ఉంటుందో వారిలో, ఆ నిలవ ఉన్న
మలం, ఈ అపకారం చేసే బాక్సీరియా అన్ని పనులు
చేసుకోవడానికి, నివాసముండడానికి నేల లాగా
పనికివస్తుంది. ఆ నిలవ ఉన్న మలంలో ఉంటూ
రీజూ కోట్ల సంబ్యోలో తన సంతతిని పెంచుకుంటూ
మంచి బాక్సీరియాలను 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 ఉంటే, ఆ చెడ్డ బాక్షీరియా నివాసానికి నేల దొరకదు కాబట్టి ఎక్కువ పెరగడానికి అవకాశం ఉండదు. రోజుకి రెండు మూడు సార్లు సుఖపిరేచనం అయ్యే వారి ప్రేగులో చెడ్డ బాక్షీరియా వాటి సంఖ్యను పెంచుకోవడానికి అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇవి తక్కువ ఉన్నంతసేపు మంచివాటి బలం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2. పవర్ ప్ర్లె మందులు: ప్రేగులలో పెరిగే అపకారమైన బాక్షీరియాని తగ్గించడానికి లేదా కొన్ని రకాల ఇన్నెక్కన్ను తగ్గించడానికి వాడే యంట బాక్షీరియల్ మందుల వల్ల అపకారం చేసే బాక్షీరియతోపాటు, ఉపయోగపడే బాక్షీరియ కూడా కోట్ల సంఖ్యలో చనిపోతాయి. అలాగే యంట బయోటిక్స్ వాడినప్పుడు కూడా ఆ మందుల ప్రభావం వల్ల ఉపయోగపడే బాక్షీరియ సంఖ్య బాగా తగ్గిపోతుంది. పవర్ మందులు వాడినప్పుడు

రెసిష్టెన్స్ పవర్ (రోగనిరోధకశక్తి) తగ్గిపోతుందనడం మనం ఇప్పటి వరకూ చాలా సార్లు విని ఉంటాము. అసలు జరిగేదేమిటో ఇప్పుడు బాగా తెలిసింది. జ్యోరాలకు, రొంపలకు, దగ్గులకు కూడా యాంటో బయోటిక్స్ (పవర్ ఫుల్ మందులు) వాడడం అందరికీ అలవాటు అయ్యంది. దాంతో మంచి బాస్కీరియా తగ్గి ఎక్కువ ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

3. విరేచనం అవ్యాధానికి వాడే మందులు: మల బద్ధకం వచ్చిన వారు విరేచనం రాకపోతే మందు వేసుకొని విరేచనం అయ్యేలా చేసుకుంటారు. ఆ మందు అక్కడ మనకు లాభాన్ని కలిగించినా ఇక్కడ ప్రైగుల్లో మాత్రం నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. విరేచనంలో మంచి బాస్కీరియాను బయటకు తోస్తాయి. నీళళ విరేచనాలు అవ్యాధానికి వాడే మందుల వల్ల మంచి బాస్కీరియా కూడా దెబ్బతింటుంది.

మంచి బాస్కీరియా శెరగాలంపే

1. ప్రకృతి సిద్ధమైన కూరలు, పండ్లు,
గింజధాన్యాలు బాగా పనికి వస్తాయి. ఏటిని
రుచికొరకు తయారు చేసే పద్ధతిలో లాభం
తక్కువ. సహజమైన ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా
తీసుకుంచే అంత మంచి బాక్షీరియా సంబు
పెరుగుతుంది. దాంతో అంత రోగనిరోధకశక్తి
కూడా పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 50-60
శాతం అన్నా వండకుండా ఆహారాలను తించే
మంచిది.

2. పెరుగులో ఈ బాక్షీరియా ఎక్కువగా ఉంటుంది.
పుల్లపెరుగు, పుల్ల మజ్జిగలో ఇంకా బాగా
ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విషయం ఏన్నాక
పెద్దలు ఉదయం సద్గి అన్నాన్ని పెట్టుకొని
అందులో రాత్రి మజ్జిగ పోసుకొని ఉదయం టిఫిన్
క్రింద తినేవారు. అందుకేనేమో వారు దేనికైనా
తట్టుకోగలిగేవారు. మరీ పులియబెట్టుకొని తించే
అపకారం చేసేవి పెరిగిపోతాయి. పెరుగును,

మళ్ళిగను ఉదయం మిగిలిన వాటిని సాయంత్రం
ఫ్రెంజ్ లో పెట్టుకుండా బయట ఉంచి
వాడుకోవడం మంచిదే. రోజూ పెరుగును
వాడుకోవడం, మళ్ళిగను 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 బాక్షీరియా ఉండి మనల్ని కంటికి
రెప్పలా వికృతి నుండి కాపాడుతుంది. అలా
లోపలిశక్తిని పెంచుకొని జీవించాలి గానీ, అక్కడ శక్తిని
తగ్గించుకొని గాలికి దూరమై, వానకు దూరమై ఎండకు
దూరమై, మంచుకు దూరమై, అలాగే కొన్ని కొన్ని
ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలకు (కొబ్బరి, తేనె, పులుపు,

కొన్న గింజలు) దూరమై ఎంత కాలం జీవించగలదు? మనం కలియుగంలో ఉన్నప్పటికీ త్రేతాయుగం నాటి యుగధర్మాన్ని (మూడు వంతులు ధర్మం, ఒకవంతు అధర్మం) మన శరీరంలో ప్రతిష్టించుకొని చక్కని రోగానిరోధకశక్తితో ఈ ప్రకృతిలో ముందుకు సాగుదాం.

4. మలబద్ధకమంచే ఎమిటీ

- లోపల ఉంటే మలం నిలువ -
ఆరోగ్యనికుండదు ఏ మాత్రం విలువ
- నిర్వచనం చదివి సీర్యూకారకు - విధానాన్ని ఏడి
రోగాల బారిన పడకు

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

మనందరి దృష్టిలో మలబద్ధకమంచే రోజుకి ఒకసారి కూడా విరేచనం కాకపోవడం. హర్షికులు అయితే రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం రెండు హాటలా అవ్వకుండా, రోజుకు ఒక్కసారే వెళ్తే 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 వెళ్ళాలినింది 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. ఎది

ఎమైనప్పటికీ రోజుకు రెండు, మూడు సార్లుగా రేపు ఉదయంలోపు, ఆ తయారైన మలాన్ని పూర్తిగా విసర్జించగలిగితే తప్ప, ఇంకోలా ఎలా వెళ్ళినా దాన్ని మలబద్ధకం అనవచ్చు. అలా వెళ్తేనే ప్రేగులలో మలం నిలువ ఉండదు. లేదా అలా వెళ్ళకపోతే 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. ప్రేగులలో జరిగే మార్పులన్ను పూర్తిగా మీకు కళ్ళకు కట్టినట్లుగా అర్ధం అపుతాయి. మీరు నేను చెప్పేది అర్ధం చేసుకున్నాక రోజుకొక్కసారి వెళ్ళడం మలబద్ధకం అపునో కాదో మీకే

స్వప్నంగా తెలిసిపోతుంది. ఈ మలబర్డకం ఎక్కువ
రీజులుంచే అదే మన బద్దకంగా మారుతుంది.
మలబర్డకం గురించి పూర్తిగా అందరం తెలుసుకొనే
ప్రయత్నం చేధాము.

5. మలబద్ధకానికి కారణాలు

- సహజమైన ఆహారం తీను - మలబద్ధకానికి ఆస్కారం లేదను
- పీచుతేని ఆహారం - మలబద్ధకానికి ఆస్కారం
- నీరు త్రాగకుంటే నిండా - మలం కదుతుంది ఉండ
- నీరు త్రాగితేనే ఫలితం - మల విమోచన త్వారితం
- పెడితేనే ఆలోచన - అవుతుంది మల విమోచన
- చెన్నన్ ఉంటే రాదు మోషన్ - ఉందిగా మార్గం, వద్దు 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, సౌకర్యాలు పెరిగిన దగ్గర నుండి ప్రతిదానికి కృతిమంగా తయారు చేసుకోవడానికి అలవాటుపడుతున్నాడు. అందులో సహజత్వం లోపించబట్టి ప్రేగులలో సహజమైన కదలికలు లోపించాయి. మనం తినే ఆహారం శరీరానికి పనికి వచ్చేదా రానిదా అనే ఆలోచన ఎవ్వరిలోనూ కనబడుటానే నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి పడుకొనే వరకూ ప్రతీదీ నాలికను సంతృప్తిపరిచే విధంగా ఆలోచించి శ్రద్ధగా తీసుకుంటున్నారు. రోజులో ఒక పూశైన శరీరానికి సహకరించే ఆహారం తినలేకపోతున్నారు. జబ్బులతో బాధపడుతున్నారు గానీ అలవాట్లను మార్చుకోలేకపోతున్నారు. 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, వ్యాయామం 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 పట్టించుకొపోవడం ఈనాటి మనిషికి సహజగుణంగా తయారైంది. అన్ని రోగాలకు మూలం మలబద్ధకం కాబట్టి ముందు మలబద్ధకాన్ని తోలగించే ప్రయత్నాలు చేస్తే మిగతా ఆరోగ్యం మెల్లగా దానంతటదే వచ్చేస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి సుఖ విరేచనం వరకూ సుఖంగా ప్రయాణం సాగాలంచే మార్గమధ్యంలో ఉన్న ఆటంకాలను తోలగించాలి. ఆరు అడ్డంకులు మన ఈ ప్రయాణానికి అవరోదాలుగా నిలిచాయి. ముందుగా అని ఏమిటో వాటిని ఎలా

తోలగించుకోవాలో తెలుసుకొని సుఖి 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 తీనాన్న, లేదా పీచు అసలు లేని ఆహారం తీనాన్న విరేచనం మీటరున్నర పాడవ ప్రేగులో త్వరగా జరగదు. దాని వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. మరి ఈ రోజుల్లో నూటికి 95 మందికి పైగా మలబద్ధకంతో బాధపడటానికి పీచులేని ఆహారాన్ని ప్రథానంగా తినడం అని చెప్పవచ్చు. పీచులేని ఆహార పదార్థాలు ఎమంచే, అవి తెల్లటి బియ్యం, ఘాపులో కొన్న గోధుమపిండి, మర ఆడించిన పప్పు దినుసలు, మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, తెల్లటి

గోధుమ రవ్వ, పంచదార, నూనె, పొలు, పెరుగు, కేక్
లు, బ్రెడ్ లు, బిసెక్ట్ లు, చాక్లెట్ లు, ఐస్ క్రీములు,
స్వీట్లు, కూల్ డ్రింక్స్, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు,
రోయలు, నూనెలో దేవిన చిరుతిశ్శు మొదలగునవి.
మనం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి చూస్తే టిఫిన్ లో గాని,
భోజనంలో గాని, రాత్రికి డిన్నర్ లో గాని పీచు పదార్థం
అనేది దొరకదు. మనం తినే ప్రతీది ఇలా
కృతిమమయినదో లేదా పాల్చ్ పట్టిందో అయితే
విరేచనం ఎంత తయారవుతుంది? ఎప్పటికి
కదలికలు వస్తాయి? మనకు విరేచనం ఎంత
ఇబ్బందిగా ఉంటుందో ఆలోచించండి. పాల్చ్ పట్టిన
పదార్థాలను వండుకోవడం, తినడం చాలా సులువే.
అట్లానే రుచి కూడా చాలా బాగుంటుంది. నోటికి ఇన్ని
సుఖాలను ఈ ఆహారం అందిస్తున్నది కాబట్టి క్రింద
నుండి వెళ్ళేటప్పుడు అన్ని కష్టాలు వస్తున్నాయి. ఈ
కష్టాలన్ని పోవాలంచే మళ్ళీ పీచున్న ఆహారాలను
ఎక్కువ తినడమే మార్గం. ఈ రోజు పీచు ఎక్కువ
ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి, రేపు ఉదయం అది

మిమ్మల్ని నిదర్శిసి మరీ దొడ్డోకి పంపుతుంది. వెంటనే అంత ఫలితం ఉంటుంది. మీకు తెలియవలసిందంతా తెలిసింది ఇక ఆపై మీ ఇష్టం మరి.

2. నీరు సరిగా త్రాగకపోవడం దావరా: 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 ర్లాసులు త్రాగగలుగుచున్నారు. మరికొధ్యి మంది 7, 8 ర్లాసులు త్రాగుతూ మేము చాలా ఎక్కువ నీరు త్రాగుతామనుకుంటారు. మొత్తం మీద జనాలు సరిగా నీరు త్రాగలేకపోతున్నారు. నీళ్ళ బదులు కూల్ డ్రింక్స్, బీర్, రసాలు త్రాగేస్తూ నీటిని ఎగ్గొదుతున్నారు. తినేది మాత్రం అంతా చెడు. శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే నీటిని మాత్రం త్రాగేది కొధ్యిగా.

అందుచేతనే చెడు అంతా లోపల
ఎండిపోతుంటుంది. ఆ ఎండిపోయేదాంట్లో 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 గోదలకు
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 పీలుష్టోనే అవసరం రాదు. దాంతో మలం
గట్టిపడదు. మలబద్ధకం రాదు. మీరు నీరు తక్కువ
త్రాగితే శరీర అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి నీరు
చాలక ఎక్కుడ నీరు ఎక్కువ ఉంచే ఆక్కుడ నుండి
తిరిగి వెనక్కి పీలుష్టోనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. మలం
ప్రేగులో ఉన్న విరేచనంలో నీటిని కూడా తిరిగి
వెనక్కి లాక్కుంటుంది. దాంతో మలం

చిక్కబడుతుంది. చిక్కబడ్డ మలం త్వరగా ముందుకు జరగదు. సరిగా జరగని మలం ప్రేగుల గోడలకు అంటుకుంటూ ఉంటుంది. అంటుకునేటప్పుడు మలద్వారం వద్దకు చేరడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. అలాంటి చిక్కటి, గట్టి మలాన్ని వదలాలంటే, చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటే అలాంటి లక్ష్ణాలనే మలబద్ధకం అంటారు. ఇదంతా నీరు చాలనందువల్ల వచ్చిన తిప్పులు తప్ప మరేమీ లేదు. నీరు త్రాగడానికి నిముషం కూడా పట్టదు. ఇంత తేలిగ్గా, ఖుర్చు లేకుండా ఉండే నీటిని త్రాగడానికి కూడా అంత బద్ధకం అయితే పర్యవసానంగా దొడ్డీ పావుగంటా, అరగంటా బాధపడాలి. శారీరకంగా, మానసికంగా రోజంతా చిరాకుగానే ఉంటుంది. ఇంత ఇబ్బంది పడేకంటే రోజంతా శరీరానికి కావలసిన 5, 6 లీటర్లు నీటిని అందించితే శరీరం మనకు సుఖ విరేచనం అనే ఫలాన్ని ఇస్తుంది కదండీ. మిమ్మల్ని ఏ ఫలాన్ని ఇవ్వని శరీరానికి నీరు పొయ్యమనటం లేదు గదండి. మీరు ఈ రోజు పొయ్యండి. రేపే

ఫలాన్ని మీకు అందిస్తుంది. ఇంత తక్కువ శైముల్లో
అంత ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇచ్చేది నీరు గాక
మరేమిటన్నా ఉంచే మీరు చెప్పండి. అందుకనే
రేపటినుండి కాదు ఈ క్షణమునుండే త్రాగండి.

3. ఆహారాన్ని తక్కువ తినడం ద్వారా: పిండి
కొలది రోచ్చై అని మనందరకూ ఎప్పుడో తెలుసు.
అలాగే ఇక్కడ తీండి కొద్ది మలం అని కూడా ఇప్పుడు
మనం తెలుసుకోవాలి. పని చేసుకునే వారికి ఆకలి
ఎక్కువ ఉండి, తీండి ఎక్కువగా తీంటారు. ఎక్కువ
ఆహారం నుండి ఎక్కువ మలం తయారవుతుంది.
ఎక్కువ మలానికి ప్రేగుల్లో వత్తించి ఎక్కువగా ఉండి
త్వారగా జరుగుతుంది. ప్రేగులల్లో త్వారగా జరిగితే
మలబద్ధకం లేనట్లే. శ్రమపడని వారికి ఆకలి
తక్కువగా ఉంటుంది. ఆ తక్కువ ఆకలికి తోడుగా ఈ
రోజులల్లో వంటల్లో ఉప్పు కారాలు, నూనెలు ఎక్కువ.
ఆ రుచులు ఎక్కువగా ఉండుట వలన తీనే పదార్థం
కొద్దిగా తినగానే ముఖం మొత్తదం లేదా

వెగటుగొట్టడం జరుగుతుంది. ఇలా ప్రతిసారీ తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువసార్లు తీంటున్నారు. దీనితో ప్రేగులో మలం తయారైనపుండు 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 తీంటూ ఉంచేనే ఇంత లాపుగా అవుతున్నాము, ఇంకా

ఎక్కువ తీనదం అనేది విరేచనం కొరకు చేస్తే మరీ లావు అయిపోతాము గదండీ అని సందేహము కొంతమందికి కలుగుతుంది. విరేచనం బాగా అవ్యాలి, లావు పెరగకూడదు అంటే అప్పుడు కూరలు మూడు వంతులు తిని ఒక వంతు అన్నాన్ని తింటే బరువు పెరగదు. మలం కదులుతుంది. ఏటికి తోడు ఇంకా పండ్లు బాగా ఎక్కువగా తింటే మలబద్ధకం ఉండదు. మంచి ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీనదం 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 త్రాగినప్పటికీనీ మనిషికి సుఖ విరేచనం కాకపోవచ్చు. విరేచనం కావాలనే కోరిక లేకపోతే మలద్వారం వద్ద

ఉన్న మలం బయటకు రావాలంచే మలాన్ని
పట్టుకున్న నరాలు ఫ్రీ అవ్వాలి. లేదా సళ్లవదలడం
అనవచ్చ. ఈ నరాలు ఫ్రీ అవ్వాలంచే ఆలోచనలను
బట్టి అవుతూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ మనం శుభంగా
ఉండాలనీ, మంచిగా తీనాలనీ, 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 ఉంచే ఆలోచన వస్తుంది. ఆలోచన
వస్తే మలం జరిగి పని అవుతుంది. ఎప్పుడు వస్తే
అప్పుడు వెళ్దాములే అని అనుకుంటున్నారు కాబట్టి
అది ఎప్పుడూ రావడం లేదు. మరికొంతమంది ఆ
పాడు మలం గురించి ఆలోచించేదేమిటిలే అని
కూడా అనుకుంటారు. రోజులో అన్నిటికీ ఒక టైము
ఉన్నట్టే విరేచనం వెళ్లడానికి కూడా ఒక టైము
పెట్టుకొని, ఆ టైములో సుఖవిరేచనం కావాలని

ఆలోచన పెడితే మలం కదులుతుంది లేకపోతే నిలవ్ ఉంటుంది.

5. చెన్న లు రావడం ద్వారా: ఈ రీజులలో ప్రతీవారి నోటు నాకు చాలా చెన్న గా ఉందండీ 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 మార్చలేక, ఆపలేకపోయినప్పటికీ జరిగిన వాస్తవాన్ని అంగీకరించకపోవడం వలన మన మనసులో వచ్చే మార్పులే ఈ చెన్న, డిప్రెషన్, చిరాకు, కోపం, భయం మొదలగునవి, ఇప్పన్ను ఒకే కోవకు చెందినవి. ఇవి మనసులోకి వచ్చిన క్షణం రక్తంలోనికి వెళ్ళి శరీరానికి అపకారం చేసే హర్షినులు ఉత్సుక్తి అవుతాయి. ఆ హర్షినుల ప్రభావంగా రక్తం, కణాలు, నరాలు, కండరాలు సహజస్థితిని కోల్పేవడం అనేది

కొన్న నిమిషాలలోనే జరుగుతుంది. ఆ క్షణం నుండి మనలో నరాలు బిగుస్తాయి, ఫ్రీగా ఉండవు. మిలటరీవాడు అటైంపన్ అన్న మాట వినగానే శరీరాన్ని కఢ్డిలాగా బిగపడతాడు. అప్పుడు అతనిలో నరాలు తైట్ గా, బిగుతుగా అవుతాయి. మనలో ఔన చెప్పినవి ఏవి వచ్చినా నరాలు అదే విధముగా చెప్పన్న గా ఉంటాయి. మలాన్ని పట్టుకొన్న నరాలు కూడా లూస్ కావు. భయం వేసిన పిల్లవాడు తల్లిని గట్టిగా పట్టుకొన్నట్లు ప్రేగులలో నరాలు ఈ చెప్పన్ వస్తే మలాన్ని ఆలా గట్టిగా పట్టుకుంటాయి. గట్టిగా పట్టుకున్న మలాన్ని ఎంతముక్కినా రాదు. మలానికి వెళ్ళాలి అనే ఆలోచన మీలో ఆ చెప్పన్ ఉన్నంతసేపూ రాదు. చెప్పన్ ఉన్నప్పుడు ఆలోచన పెట్టినా మలాన్ని నరాలు సళ్ళవదలవు, పనికాదు. దానితో మల బద్ధకం. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి మనసులో కంగారు, చిరాకు, చెప్పన్ మొదలగునవి ఏ రీజున వస్తాయో ఆ రీజున విరేచనం రాదు. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టాలంచే 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 వెళ్ళడానికి ఇది ఒక కారణం. శారీరక శ్రమలో పొట్ట వెనక్కి ముందుకూ జరుగుతూ నొక్కుతూ ఉంటుంది. పగలంతా ఇలా పనిచేస్తూ ఉండేవారికి ఎప్పటి మలం అప్పుడు ప్రేగులలో ముందుకు తేలిగ్గా నెట్టబడుతూ ఉంటుంది. శ్రమ చేయని వారికి

ప్రేగులలో ఒత్తిడి లేక కదలికలు చాలక మలం ముందుకు సరిగా జరగక మలబద్ధకం వస్తుంది.

పైన చెప్పినట్లుగా అలా రకరకాల కారణాలు అన్న కలిసి మలబద్ధకానికి దారితీస్తున్నాయి. మలబద్ధకాన్ని ఎవరూ కావాలని కోరుకోరు. మనం చేసే పనులు మంచిగా లేనందువల్ల ఆ కారణాలే ఇలా మనకు రకరకాల ఇబ్బందులను సృష్టిస్తున్నాయి. ముందుగా మనకు పై విషయాలలో బద్ధకం అనేది పోతే మలబద్ధకం అప్పుడు గానీ పోదు. మలబద్ధకం పూర్తిగా పోవాలన్నా, ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉండాలన్నా ప్రతిరోజూ 5, 6 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతూ, పీచు పదార్థం ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తింటూ, ఎంతో కొంత శారీరక శ్రమచేస్తూ, మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకొని, ప్రతిరోజూ నుఖచేచనం అవ్వాలని ఆలోచన పెదుతూ ఒక క్రమబద్ధమైన జీవనాన్ని మనం గడపడానికి అలవాటు పడితే మనలో మలినం కూడా క్రమబద్ధంగా ముందుకు

జరుగుతుంది. మలబద్ధకం అనేది మనిషిని శారీరకంగా, మానసికంగా క్రుంగదీస్తుంది. మలబద్ధకం ద్వారా అంత నష్టం మనకు జరగకమందే మేలుకోవడం ఎంతైనా మంచిది. మీతోపాటు మీ ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ కూడా మలబద్ధకాన్ని తరిమి కొట్టి చక్కటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

6. పూర్వకుల విరేచనం అలవాటు

- రెక్క ఆడితేనే డొక్క ఆడేది - ఏ రోజు మలం ఆ రోజు పోయేది
- మూడు పూటలా తినేవారు - రెండు సార్లైన వెళ్ళేవారు
- పెందలకడనే తినేవారండీ! - ఉదయాన్నే విసర్గన కమ్మేవారు రెడీ!

పూర్వం రోజులలో ప్రతిబక్కరికీ 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 - బియ్యాన్ని పాలిష్ లేకుండా, ముడి బియ్యం తినేవారు (ముడి

బియ్యంలో పీచు పదార్థం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది) వేపుళ్ళు, 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 వికేచనం: నిద్రలేచిన వెంటనే మంచం దగ్గర రాత్రి పెట్టుకుని ఉన్న నీటిని త్రాగేవారు. దానితో పాట్లలో లోడు పడినట్లు అయ్యేది. ఆ రోజుల్లో లెట్రీన్న లేవు కాబట్టి వెలుతురు వస్తే అందరూ

కనబడతారనే భయంతో లేచిన వెంటనే మొషన్ కి వెళ్లాలనే శ్రద్ధ వారిలో ఉండేది. ఎప్పుడయితే కోరిక బలంగా ఉందో అది నెరవేరుతుంది. నీళ్ళ త్రాగి విరేచనం పని పూర్తి అయ్యకే ఇంకో పనిలోనికి వెళ్లదాము అని ఉండేది. పనిలోనికి వెళ్ళాక కుదరదని, ముందు శ్రద్ధ పెట్టేవారు. నోటిలో వేపపుల్ల పెట్టుకొని చేతిలో చెంబు పట్టుకొని "ఫారిన్" కి ప్రయాణం కట్టేవారు. నడిచేటపుడు చేతిలో చెంబు తను దొడ్డికి వెళుతున్నట్లు హెచ్చరిస్తూ ఉండేది. ఆ నడక వల్ల పొట్టలో ముందుపడ్డ నీళ్ళ బరువు వల్ల మలం కదులుతూ ఉండేది. దొడ్డికి వెళ్ళ వారికి, ఎదురుగా ఆ పని పూర్తి చేసుకుని తీరిగి వచ్చేవారు ఎదురవుతూ కనబడేవారు. తను విరేచనానికి వెళుతున్నట్లు, తన ఆలోచనలు మారకుండా ఎదురోచ్చేవారి వల్ల గుర్తుకు రావడం జరిగేది. దానితో ప్రేగులలో నరాలు మలాన్ని బాగా సళ్లవదలి 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 ఊదదీసుకుంటూ నడిచి కంగారూ పదుతూ కూర్చునేవారు. సాంతం కూర్చునీ కూర్చుక ముందే మూడు వంతుల విరేచనం పడిపోతుంది. ఇంకా కొండి విరేచనం కొరకు కాసేపు అలానే కూర్చునేవారు. అక్కడ ఎక్కువ సేపు కూర్చుంచే ప్రక్కవాళ్ళు ఇంతసేపు కూర్చుంటున్నాడు అని అనుకుంటారనే భయం లోపల ఉండేది. దాంతో తొందరగా లేచి పోయేవారు.

సాయంకాలం విరేచనం: ఉదయం పూట చద్ది అన్నాన్ని టీఫిన్ క్రింద తినేవారు. 11 గంటలకు భోజనం నిండుగా తినేవారు. మరలా మధ్యహౌ 2.30 గంటలకు అన్నం తినేవారు. ఇలా రెండు, మూడు 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 వెళ్ళవారు. ఒకపూట విరేచనం అయితే రీగం అనేవారు. సాయంకాలం మరలా వెళితేనే భోజనం అనేవారు.

ఇంట్లో ఎవరికన్నా మలబద్ధకం వచ్చినా, రోజుకి ఒక్కసారి వెళుతున్నా, ఆకలి మందం వచ్చినా ముందు ప్రేగును కీల్న చేయాలనే ప్రయత్నం తప్పనిసరిగా చేసేవారు. వెంటనే కస్తూరి మాత్రలో, ఆముదమో లేదా ఇంకా ఏమైనా కాషాయాలో పట్టించి ప్రేగును కడిగి ఒకరోజు లంఖనం పెట్టేవారు. ఎప్పుడున్నా ఎనిమా చేస్తూ ప్రేగులో దొషాలను పోగొచ్చేవారు. నా చిన్నప్పుడు మా ఇంట్లో కూడా ఇలానే చేసేవారు. ఎనిమా చేయించుకుంచే పావలా ఇచ్చేవారు. సంవత్సరానికి రెండు సార్లు ఆముదం త్రాగించేవారు. అది త్రాగితే ఆ రోజు అర్ధరూపాయి

ఇచ్చేవారు. ఆ పాపలాకో, అర్దరూపాయికో ఆశపడి ఎప్పుడు ఆ టైము వస్తుందాని ఎదురు చూసేవాడిని. ఆ దబ్బుతో 'సేమ్య ఐస్' తినవచ్చని కోరిక. మన పూర్వీకులు సాయంకాలం భోజనం పెందలకడనే చేసేవారు. దాంతో భోజనం పెందలకడనే అరిగి రాత్రికి ఆ భోజనం ద్వారా వచ్చిన మలం మలశయనిన్న చేరి విసర్జనకు రెడీగా ఉండేది.

రెండు పూటలా విరేచనం అయితే ఎంత సుఖమో, ఎంత ఆరోగ్యమో వారికి తెలుసు. అది నిలువ ఉండటం చెడు అని భావించి మలం విషయంలో అశ్రద్ధ ఎప్పుడూ చేయలేదు. తిండి విషయంలోనైనా అశ్రద్ధ చేసి ఉంటారేమోగానీ మలం విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధను కనబరుస్తూ ఉండేవారు. వారు తెలుసుకుని పిల్లలకు అలాంటి నియమాలను, ఆరోగ్య సూత్రాలను చేపేవారు. వారిలో ఎక్కువ చదువులు చదివిన వారు తక్కువ. కాబట్టి చిన్న చిన్న విషయాలలోనైనా ఎంతో శ్రద్ధ వహించి

ఆరోగ్యానికి హోనిరాకుండా వారు చేయవలసినవి వారు చేసుకున్నారు. సుఖవిరేచనం కావడానికి నేను చేపేసి పద్ధతి కూడా, మన పూర్వులు ఆచరించిన పద్ధతిలానే ఉంటుంది. కాకపోతే వారు నీరుత్రాగి, రోష్టుమీద 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 - వేళకు వెళ్ళడం ఇక నేరుచుకో

ప్రస్తుతం మనిషి ప్రతిపనిని పూర్వంలా కాకుండా క్షణాల మీద, చాలా చుర్చగ్గా, తేలిగ్గా చేయగలుగుతున్నాడు. తన మేఘశక్తితో అన్నింటిని నియంత్రించి తను ఇక్కడ కూర్చునే ఎక్కడో ఉన్న వాటిని అదుపు చేయగలుగుతున్నాడు. ఈరోజు మనిషి చెప్పచేతల్లోకి అన్న వచ్చాయి. తను

చెప్పినట్లు అన్న విని పని చేస్తున్నాయి. ఇంతటి విజయాన్ని సాధించిన మనిషికి తను చెప్పినట్లు మాత్రం మలం మాట వినడం లేదు. మనిషిని మానసికంగా, శారీరకంగా ఊరోజు క్రుంగదీస్తున్నది. తనకు ఇంతటి ఇబ్బందిని తెచ్చి పెట్టేవి తన అలవాట్లనని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు.

తన రెక్కులాడించి పనిచేసే రోజులుపోయి అన్న స్వచ్ఛులు నోక్కే రోజులు వచ్చాయి. తనకు రెక్కులు ఆడేది ఎక్కుడయ్యా అంటే ఉదయంపూట కాసేపు వాకింగ్ లో మాత్రమే. మగవారికి, ఆడవారికి శారీరక శ్రమ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. శ్రమలేని వారికి ఆకలి తక్కువ. ఆకలి తక్కువ ఉండేవారు కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తీంటారు. శ్రమలేనందువల్ల దాహం వేయదు. దానితో నీరు తక్కువగా త్రాగుతారు. శరీరం కదలికలు లేనందువల్ల ఆహారం త్వరగా అరగదు. అరిగింది త్వరగా జరగదు. తను తీనేది అంతా తెల్లటి ముత్యము లాంటి బియ్యం, అందులో తినే వేపుళ్ళు,

సాంబార్లు, రసాలు, చట్టులు, ఖాళీగా ఉన్నపుడల్లా కృత్రిమంగా తయారు చేసిన బేకరీ పదార్థాలు. రాత్రి 10-11 గంటల వరకూ అసలు ఖాళీ ఉండదు గానీ చెప్పన్న మాత్రం సరిపడా ఉంటుంది. శ్రీమతేనందువల్ల శరీరం నిద్రను కోరదు. మనస్సుకు ఏదో ఒక ఆలోచన వల్ల పడుకున్నా నిద్రరాదు. ఎలాగో 'అర్ధరాత్రికి' నిద్రపోయి ఉదయం 7-8 గంటలకు లేస్తారు. లేటుగా లేవడం వలన లేచిన దగ్గర నుండే ఆఫీసులు, వ్యాపారాల హడావిడి. గంటలో రెడీ అయ్యి బయటపడాలని ఔము గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల్లో నరాలు ఈ చెప్పన్న కి గట్టిగా బిగుస్తాయి. లేచేసరికి కదిలి ఉన్న కొద్దిమలం కూడా ఈ కంగారుకు బిగుసుకు పోతుంది.

మొదటి విరేచనం: బెడ్ కాఫీ త్రాగుతారు. దాని ఒత్తిడి ప్రేగులకు చాలదు. ఈలోపు మనస్సుకు పేపర్ హెడ్ లైన్స్ లేదా టీవీలో ఉదయం వార్తలు 10-15 నిమిషాలు కాలక్షేపం. మనస్సు వాటి మీద ఉండేసరికి

విరేచనం కదలదు. దొడ్డికి ఎప్పుడెల్లినా వెళ్లవచ్చు, ఎవరికీ కనబడని గదులున్నాయి కాబట్టి లేచిన వెంటనే వెళ్లాలనే కోరిక ఉండదు. కోరిక లేదు కాబట్టి అది కదలదు. తర్వాత దాన్ని కదపడం కొరకు 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 కొఢిగా అన్నా కదలాలంచే కొంత మందికి న్యూన్ పేపర్ చదవాల్సిందే. కొంతమంది నాకు హిందూ పేపర్ చదివితేనే గాని మోషన్ కదలదండీ అనేవారు ఈరోజులలో లేకపోలేదు. మరికొంతమంది మలాన్ని కదపడం కొరకు పొట్ట నొక్కుకుంటూ ఉంటారు. ఇంటి చుట్టూ విరేచనం కొరకు ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ ప్రయత్నాలు జరుపుతారు. బయట ప్రయత్నాలు ఇలా చేసి లోపలికట్టి గడ

పెట్టుకున్నాడు ఇంకా కొన్ని తంటాలు పదవలసినవి ఉంటాయి. ముక్కడాలు, మూలగడాలు, వేళ్ళు మల ద్వారంలో పెట్టి మలన్ని లాగడాలు ఇలా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ పావుగంట నుండి గంట వరకూ లోపల గడిపే వారెందరో. ఇంతసేపు దొఢ్హో కూర్చువాలి కాబట్టి అందులో ఫ్యాన్లు, న్యూన్ 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 దోసలు, పూర్తిలు, చపాతీలు లాంటి నూనెలో దేవినవి త్రినదం. అలాంటివి కాబట్టి పొట్ట నిండా త్రినలేరు. నీరు సరిగ్గా త్రాగరు. పగలు పొట్ట నిండుగా త్రించే పని చేసుకోలేమౌనని, లేదా

నిద్ర వస్తుందని తేలికగా తీంటారు. సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు బజ్జీలు, పునుగులు, సమోసాలు, ఇవన్నీ పీచు పదార్థం లేనివి. రాత్రికి ఇంటికొచ్చే సరికే ఏ పది గంటలో అవుతుంది. అంత లేటయ్యందని త్వరగా తిని పడుకుండామనే ఆలోచన. సాయంకాలం విరేచనం గురించి ఆలోచనే రాదు. ఉదయం ఆయన 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 అరగదు. 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, ఆయతే ఆరోగ్యం అని అసలు తెలియక ఇలా రోజంతా గడిపేస్తున్నాడు.

దాంతో శరీరం లోపల గందరగోళం, బయటకు అనారోగ్యం. వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా శరీరంలో దీర్ఘరోగాల ప్రాప్తి.

ఆముదాలు త్రాగడం అంచే ఈరోజుల్లో ఏంతగా ఉంది కొందరికి, ఎనిమా డబ్బా 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 రూపంలోనన్న సీజన్ మారినపుడో లేదా మనలో సీజన్ బాగోనపుడో క్లీనింగ్ మొదలెడితే వెంటనే ఆగటానికి ఒక మందువేసి క్లీనింగ్ కు పుల్ స్టోప్ పెడుతున్నారు. మనం క్లీన్ చెయ్యము, శరీరాన్ని చేసుకోనివ్వము, అలా రెండు విధాలా చెడుతున్నారు. విరేచనం సాఫ్ట్‌గా అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిదనిగానీ, జాడించి విరేచనం అయితే ఎంతో సుఖంగా ఉంటుందని గాని ఈ

రోజులలో ఎక్కువ మందికి తెలియదు. అందరికీ తెలిసిందల్లా పుట్టు మలబద్దకం. రోజుకి ఒక్కనారి విరేచనం అయితే గొప్ప అదృష్టవంతుడు క్రింద లెఖ్చే.

8. రోజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్లాల్చి

- పసిపిల్లవాడిని చూస్తేనా నేరుచ్చో - పాత
అలవాటును మారుచ్చో
- ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు వెళ్లు - లేకుంచే
అది లోపతే కుళ్లు
- మలం మనలో తయారైన పేస్తు - మనం దాన్ని
వదలడం మస్తు
- తీన్నావా నువ్వు మూడు పూటలు - వెళ్లక తప్పదు
మూడు విడతలు

రోజుకి ఎన్నిసార్లు వెళ్లాల్చి అనే మాటను వినగానే,
లేదా చదవగానే చాలమందికి గుండెల్లో పెద్ద బండ
పడ్డట్లు అవుతుంది. ఏడెవడండీ బాబూ! మాకు
రోజుకొక్కసారి వెళ్లడానికి లికాణా లేదు, పైగా రోజుకి

ఎన్నిసార్లు అట ఎన్నిసార్లు, అని నన్ను
తిట్టుకోవచ్చు. రోజుకి ఒక్కసారి వెళ్తే మనిషికి
ఆరోగ్యం అని ఆందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు.
అలాగనే ఇప్పటివరకు ఆందరం అనుకుంటూ, అలా
వెళుతూ ఉన్నాము. అలా అలవాడైన మనకు ఇంకా
ఒకసారీ, రెండు సార్లో అదనంగా వెళ్లాలనే సరికి ఏదో
తప్ప అనిపిస్తున్నది. కొంతమంది మనిషికి ప్రేగులు
పొదవు ఎక్కువగా ఉంటాయి, జంతువులకు కురచగా
ఉంటాయి. అందుచేతనే మనకు ఒకసారి
వెళుతుందని అంటారు. ఇది సరైన సమాధానం
కాదు. చాలా పుస్తకాలలో కూడా రోజుకొక్కసారి
వెళ్ళడం ఆరోగ్యలక్షణం అని వ్రాసి ఉంటుంది. ఆ
వ్రాసిన వాళ్ళకు రోజుకొక్కసారే వెళ్ళి ఉంటుంది.
అందుచేతనే అలా వ్రాశారనిపిస్తున్నది నాకు.

మన పూర్వీకులు, ఇప్పటికీ కూలీలు, రోజుకి రెండు
పూటలా విరేచనానికి వెళుతుంటారు. అది మన
పూర్వపు అలవాటు. మనం పాలు త్రాగే పసిపిల్లవాడిని

పరిశీలించాం. తల్లిపాలు పుష్టిగా త్రాగే పిల్లవాడు ఎన్నిసార్లు త్రాగితే అన్నిసార్లు దొడ్డోకి వెళుతుంటాడు. నుమారు ప్రతి మాడు గంటలకోకసారి పిల్లలు పాలు త్రాగుతారు. మళ్ళీ మాడు గంటలవరకు త్రాగరు. ఈ మాడు గంటల్లో ఆ పాలు జీర్ణమై, సారమంతా ప్రేగులు పీల్చుకోగా ఏగిలిన మలం, మలం ప్రేగులోనికి వచ్చి బయటకు వెళ్లడానికి 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 వెళ్ళే సహజ గుణాన్ని కలిగియున్నాము. తల్లిపాలులేక డబ్బాపాలు పడితే పిల్లవాడికి అక్కడ నుండే ముక్కుడం అనేది మొదటిసారిగా ఆ పాలు నేర్చుతాయి. అన్నప్రాశన

చేసింది మొదలు వాడికి మలబర్కం, అక్కడ నుండి అదృష్టం ఉంచే రోజుకొకసారి లేదా రెండు రోజులకొకసారి మొదలు. వండిన ఆహారం తినడం వల్లే ఈ మలకర్కు మనల్ని పట్టుకుని పీడిస్తున్నది.

ఏ జీవి అయినా దానికున్న గుణం ఎమిటంచే, ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం. శాకాహారాన్ని తినే జంతువులు ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ అదేపనిగా తింటూ ఉంటాయి. వాటికి అదే పనిగా మలం వస్తూ ఉంటుంది. ఎక్కువసార్లు తింటూ ఉంటాయి కాబట్టి ఎక్కువసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి. అదే మాంసాహారం తినేవి అయితే ఎక్కువసార్లు తినవు. పొట్టనిండా ఒక్కసారి తించే మళ్ళీ అది అరిగేదాకా ఇంకొకసారి తినవు. మళ్ళీ తినేలోపు, ఈ తిన్నది వెళితేనే తింటాయి. ఈ మాంసాహారాన్ని తినేవి రోజుకొక్కసారి, రెండు రోజులకొకసారి తింటూ 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 తించే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం అనేది 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 వంటబ్సైట్లు ఏదైనా మందు ఇవ్వండి, అని అడిగే తల్లిదండ్రులు ఈ లోకంలో ఎందరో! రోజుకి ఒక్కసారి వెళితే శరీర సారమంతా బాగా పీలుపుకుంటున్నది అనుకుంటున్నారు. అలాగైతే 3,4 రోజులకు, 10

రోజులకు ఒకసారి వెళ్ళా వారు ఈ లోకంలో మరీ బలవంతులన్న మాట, మరీ మంచిది, తిన్నదంతా ఇంకా బాగా వంటబడుతుంది. ఆఖురుకి మలం కూడా వంటబడుతుంది. అందుచేతనే ఈ రోజుల్లో మనుషులకు "మనోబలం తక్కువ మలబలం ఎక్కువ". అందుచేతనేనేమో ఆ బలాన్నిచేసు మలాన్ని వదులుకోవడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడటం లేదు.

మనం తిన్న ఆహారంలో ఉన్న సారాన్ని చిన్న ప్రేగులు పీలుచుకుంటాయి. అక్కరలేని వ్యార్ద పదార్దం మలం ప్రేగులోనికి చేరుతుంది. ఒకసారి మలం ప్రేగులోనికి వెళ్ళిన దాన్నిండి శరీరం ఏదీ ఆశించదు. నీతో నాకు ఏమీ పనిలేదు అన్నట్లుగా తోసి వేస్తుంది. అలాంటి దాన్ని మనం ఆపుకుంటే లాభం ఏమంది? మలాన్ని వదిలివేయుమని మలద్వారం వద్దకు ప్రేగులు తోస్తూ ఉంటాయి. మలద్వారం వద్ద ఉన్నదాన్ని వదిలేస్తే మళ్ళీ

ప్రేగులు వెనకాల ఉన్నదాన్ని మళ్ళీ తోస్తాయి. ఇలా ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్నిసార్లు తయారైన వ్యర్థ పదార్థాన్ని తోసే గుణాన్ని మన ప్రేగులు కలిగి ఉన్నాయి. కానీ మనమే దాన్ని వదిలే గుణాన్ని కలిగిలేము. మనం దానిని కదిపితే కదులుతుంది, ఆపితే ఆగుతుంది. అలాంటిది రోజుకి ఒకసారో, రెండు రోజులకొకసారో మలం మనల్ని పిలిచినపుడు మనం దాన్ని బయటకు పంపుతున్నాం. అలా కాకుండా మనం ఎపుడు కావాలంచే అపుడు దాన్ని బయటకు పంపగలగాలి. మన చేతిలోని కీ బొమ్మలాగా మలంప్రేగు ఉండాలిగాని దాని చెప్పచేతల్లోకి మనం వెళ్ళకూడదు. ప్రతి ఇంట్లోను, ప్రతి వ్యక్తికీ ఇదే సమస్య. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరూ ఇదే అవస్థ పడుతున్నారు. ఎవరైనా మంచి వస్తువుల్ని, బంగారాన్ని దాచుకుంటారు. అలాకాక మనం నిసానరమైన మలాన్ని నిలువ ఉంచుకుంచే బంగారం లాంటి శరీరం భవిష్యత్తు దెబ్బతింటుంది.

అందుకని ఇక్కనైనా ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు
వెళ్ళాలని గుర్తుంచుకుందాము.

మీరు రోజుకి ఒక్కసారి తించే, ఒక్కసారే వెళ్ళండి.
అదే ఆరోగ్యము. మనుషులు ఆహారాన్ని తినే
పర్యాయాలను బట్టి వారు ఎపోతారని 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 ఆంత నష్టం
మనిషికుండేది కాదు. అన్నిసార్లు తింటూ యోగిలాగా
ఒక్కసారే వెళుతున్నారు. లేదా మూడు నాలుగు

రోజులకొకసారి వెళుతున్నారు. ఇక ఈ అలవాట్లను పక్కన బెట్టి మన అలవాట్లను, ఆలోచనలను కొద్దిగా మార్చుకుంచే ఏరోజు విరేచనం ఆరోజు రావడం పెద్ద కష్టం కాదు. ఎన్నిసార్లు తీంచే అన్నిసార్లు వెళ్ళడం అంతకంచే కష్టంకాదు. మీరందరూ రోజుకి మూడుసార్లు నుమారుగా తింటారు. కాబట్టి మీకు ప్రతిరోజూ 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

త్రి మోషనే సదా యోగీ

సర్వేజనాః త్రి మోషనో భవంతు !

9. విరేచనానికి ఎప్పఁడెపువు వెళ్లాపు

- విరేచనానికి ఇవ్వి నిర్దిష్ట సమయం - లేకుంటే బ్రతుకంతా అనారోగ్యమయిం
- నిద్రలేచిన వెంటనే నరాలు సదలు - ఆలోచన పెట్టి మలాన్ని వదులు
- నీరు త్రాగితే ప్రేగుల కదలిక - ఆలోచన చేస్తే మలం వదులిక
- రెండోదఫా నీళ్లు లోపలికి పంపు - ప్రేగుల్లోని బరువు మూట దింపు
- మూడు విడత కూడా వెళ్లు - లేకుంటే అది లోపలే కుళ్లు
- మూడు విడతల మొఘన్ - ఆరోగ్యానికి సెల్పు ప్రమోఘన్

విరేచనం వెళ్లడానికి కూడా ఒక సమయం, ఒక పద్ధతి అవసరమా అని చాలా మందికి అనిపించవచ్చు. ఎప్పుడు వెళ్లాలి అనేది ఒక నిర్దిష్టమయిన సమయం పెట్టుకోవడం మంచిది. ఈ స్పృధుయిగంలో అంతా చాలా బిజీగా ఏదో ఒక పనిలో ఎప్పుడూ నిమగ్గుపై ఉంటారు. ఉన్న తైమును అన్ని పనులకు కేటాయించుకుంటారు. రోజులో ఏ పనులు ఏ తైముకు చేయాలని ఒక తైం చేబుల్ ను మనస్సులో పెట్టుకుని దాని ప్రకారం నడుస్తూ ఉంటారు. పేపరు చదువుకోవడానికి ఒక తైము, కాఫీ, టీలకు, టిఫిన్ లకు ఒక తైము, పదుకోవడానికి ఒక తైము అని రోజంతా విడగొట్టి, ఆ తైము ప్రకారం నడుస్తూ ఉంటారు. అది చాలా మంచిదే. కానీ ఇబ్బంది ఎక్కడ వస్తున్నదంచే, ఈనాటి మానవుడు అన్నింటికి తైము ఫిక్స్ చేసినవాడు విరేచనం వెళ్లడానికి మాత్రం ఒక తైము అణ్ణె పెట్టుకోలేక పోతున్నాడు. జంతువులాగా ఎప్పుడు వస్తే అప్పుడు వదిలేటట్లు అయితే ఒక తైము

అనేది అక్కర్లేదు. మానవులకు అది కుదరదు. ఇప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఎప్పుడైనా వెళ్లడానికి దొడ్డి ఏర్పాట్లు అన్నిచోట్ల అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాంటి అవకాశమున్నా మనకు రాదు. ఎప్పుడోస్తే అప్పుడు వెళ్లడామనుకున్నారంటే అసలది ఎప్పుడూ రాదు. చివరకు మొండికేస్తుంది. ఒకపనిని ఆ! చేయవచ్చులే అని బద్దకించితే ఆ పని త్వరగా ఎలా పూర్తికాదో మనలో మలవిసర్జన కూడా అంతే.

విరేచనం వెళ్లడానికి మనిషి ఒక టైము అంటూ ఫిక్స్ చేయకపోతే, చూసి చూసి శరీరమే ఒకటి రెండు రోజులకి ఒక టైము ఫిక్స్ చేసుకుంటుంది. మనం రమ్మన్న టైముకి, మలం రావాలిగానీ, మలం రమ్మన్నప్పుడు మనము వెళ్లడానికి అలవాటు పడకూడదు. రోజులో మోషన్ వెళ్లాలినన టైం చేబుల్ ను ముందుగా ఫిక్స్ చేసుకోండి. మిగతా టైమునే దేనికైనా కేటాయించుకోండి. ఆ ఫిక్స్ చేసిన టైముకు ప్రేగులలో ఫిక్స్ అయిన మలం ప్రతిరోజూ ఫిక్స్

ఎమోంటుగా (మెత్తంగా) బయటకు వచ్చేస్తుంది. "ప్రభాతే మల దర్శనం" అని పెద్దలు అన్నారు. లేచిన వెంటనే ముందు మలవిసర్షనతోనే దినచర్యను ప్రారంభించమని మన పెద్దల అభిప్రాయం. అది అయితేనే ఇంకోక పనికి వెళ్లాలి. ఏ ఏ టైములలో రోజు విరేచనానికి వెళ్లాలి? ఎలా వెళ్లాలి? అనే విషయాన్ని ముందుగా మనందరం మన మనసుల్లో ఫిక్స్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేధాము.

మొదటి విడత విరేచనం: నిద్రలేచిన వెంటనే మొదటిసారి విరేచనం కావాలి. నిద్రలేచిన వెంటనే మన మనసుకు ఏ ఆలోచనలు రావు. ప్రేగుల్లో పట్టుకున్న నరాలు కూడా లేచిన వెంటనే ఏ చెన్నన్న లేకుండా ప్రీగా ఉంటాయి. లేచిన తరువాత ఏదన్నా పనిలో పడిపోతే విరేచనాన్ని కదపడానికి ఎక్కువ టైము పడుతుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే మలాన్ని ఎప్పుడు తోసివేధామా అని శరీరం చేసే కృషి 50-60 శాతం ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మన ప్రయత్నం

మిగతా 40-50 శాతం చేస్తే తేలిగు పని అవుతుంది. 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.

నిద్రలేచిన వెంటనే మూత్రాన్ని వదిలి, నోటిని పుక్కిలించి, పొట్ట పట్టినన్ని నీళుళు అంచే సుమారు లీటరు నుండి లీటరున్నవరకూ గటగటూ త్రాగడం మంచిది. ఒక్కసారే అలా త్రాగలేకపోతే రెండుమాడు దఫాలుగా 5-10 నిమిషాలలోపులో నీటిని త్రాగగలిగినన్ని త్రాగాలి. ఒక్కసారే నీటిని ఎక్కువగా త్రాగగలిగితే మరీ మంచిది. ఇలా నీటిని త్రాగిన తరువాత ఏ పనీ చేయకుండా మనసున్నని బొడ్డుక్రింద భాగం ప్రేసులపై లగ్గుం చేస్తూ 5-10 నిమిషాలు ఇంట్లోనే అటూ ఇటూ తీరుగుతూ ఏ ఆలోచనా రాకుండా చూసుకోవాలి. నీళుళు త్రాగిన 2-3

నిమిషాలకే మలం కదలికలు మనకు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఆలోచన ఎటో వెళ్తే కదలికలు తెలియవు. మళ్ళీ ఆలోచన చేస్తే ఇంకా బగా మలం కదలడం, తొందర పదటం తెలుస్తుంది. కొద్దిగా కదలికలు వచ్చాక దొడ్డీకి వెళ్తే పూర్తి విరేచనం కాదు. అలా వెళ్లకుండా ఆలోచన ప్రేగులపైనే ఉంచి, ఇక ఆపుకోలేము బాబోయ్! అర్రైంటుగా వెళ్లిపోవాలనే ఒత్తిడి, తొందర మీలో కలిగినపుడు మాత్రమే దొడ్డీకి 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 పడుతుంది. పొట్ట నిండినపుడు పొట్ట నుండి కొన్ని సంకేతాలు మెదడుకు వెళ్ళి ప్రేగుల యొక్క కదలికలు పెరిగేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల ప్రేగులో మలం ముందుకు నెట్టబడుతుంది. ఇది

ఎలాంటిదంచే పిల్లవాడిని అమ్మా, బాబు దొడ్డోకి వెళ్ళిరా, స్కూల్ స్టేము అయింది, అని తల్లి అంటుంది. బాబు, నాకు రావడం లేదమ్మా అంటాడు. అయితే తొందరగా తగలడు స్కూల్ స్టేమ్ అయిందని స్నానం చేయించి, ఇడ్డీ పెట్టి ఒక గ్లాసుడు పాలిచి స్కూల్ కి పంపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. టిఫిన్ పొట్టలో పడగానే నాకిప్పుడు అర్రైంటుగా అని, లాగుతీసే స్టేము కూడా లేక ఒక పక్క లాగును లాక్సుంటూ మరోపక్క దొడ్డోకి పరుగుతీస్తూ ఉంటాడు! వైన చెప్పినట్లు నీరు త్రాగి, ఆలోచన పెడితే మన పని కూడా అంతే అవుతుంది. పిల్లవాడికి టిఫిన్ మరియు పాలు లోదు పడితేగానీ కదలనట్లు మనకు అంత ఒత్తిడిలో నీరు త్రాగితేగానీ కదలదు. ఇలా మొదటి విదత విరేచనం అయిన తరువాత పశ్చాత్ తోముకోవడం గానీ, మిగతా పనులు గానీ చేసుకోవచ్చు. నీళ్ళు త్రాగిన 20 నిమిషాల తరువాత ఎద్దైనా వ్యాయామం, నడక, ఆసనాలు లేదా ఇంట్లో పనిలాంటివి చేసుకోవచ్చు. విరేచనం సాఫీగా అయితే

పై పనులన్నీ తేలిగ్గా, చుర్గా చేసుకునేటట్లు శరీరం అందరికీ సహకరిస్తుంది.

రెండవ విడత విరేచనం: మొదటిసారి విరేచనం సాఫీగా అయితే మూరెదు పొడవుండే ప్రేగులోని విరేచనం మలద్వారం నుండి పైకి ఖాళీ అయి ఉంటుంది. ఆ ఖాళీ అయిన ప్రేగులోనికి పైన ప్రేగులోనున్న మలం క్రిందకు జరగటానికి 30-40 నిమిషాలు పడుతుంది. మనం చేసిన వ్యాయమాలు గానీ, పని గానీ ఈ మలాన్ని జరిపి ఉంచుతాయి. రెండవ విడత విరేచనం మలద్వారం దగ్గరకు చేరి డెలివరీకి రెడీ అవుతుంది. నేను రెడీ ఇక మీద ఆలస్యం అన్నట్లు సిద్ధంగా ఉంటుంది. వ్యాయమ కార్బ్యూక్యూలు 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, పొట్టనిండా త్రాగి

మరలా అదే విధముగా ఆలోచన పెట్టి, 5-10 నిమిషాలు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉంటారు. బాగా కదిలి, అర్జైంటుగా దొడ్డీకి వెళ్ళిపోవాలన్న భావన కలిగినపుడే వెళ్ళాలి. అలా వెళ్తితే రెండవ విదత్త విరేచనం ఇంకా సాఫీగా పలుచగా, నీళ్ళ నీళ్ళగా కడిగినట్లు లేదా తోలిపినట్లుగా అయిపోతుంది. దాంతో ప్రేగంతా ఖాళీ అయినట్లుగా నెత్తిన పెట్టుకున్న బరువుమాట దింపివేసినంత సుఖంగా అనిపిస్తుంది.

రెండవ విదత్త విరేచనంలో నీరు నీరుగా మలం కదిలి బయటకు వచ్చేసరికి కొంతమంది నీళ్ళ విరేచనాలు ఎమైనా అవుతున్నాయేమౌనని కంగారూ పదుతూ ఉంటారు. అలా వెళ్ళడంలో నష్టం లేదు. మనం త్రాగిన నీరే అలా ప్రేగులోనికి వెళ్ళి మలాన్ని కదుపుకుంటూ వస్తుందన్నమాట. నీటిని ఇలా ఒకేసారి లీటరున్నర వరకూ త్రాగడం చేత, ఆ నీటిని పొట్టప్రేగులు 85-90 శాతం పీల్చుకోగా, 10-15 శాతం నీరు మలం ప్రేగులోనికి జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది.

ఇలా రెండు దఫాలుగా నీటిని త్రాగేటప్పుడు రెండుసార్లుగా అరగ్గాను నుండి గ్గానుడు వరకు మలం ప్రేగులోనికి జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా జరిగి అక్కడకు వెళ్ళిన నీరే ప్రేగులోని మలాన్ని నానబెడుతూ, బాగా కదుపుకుంటూ విరేచనంలో బయటకు వస్తుంది. రెండవ విడత విరేచనం అయిన 20 నిమిషాల తరువాత నుండి ఎదన్నా ఆహారం తీసుకోవచ్చు. ఇలా ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి రెండు విడతలు వెళ్లాలనే "మోషన్ సెన్స్" మీకుంచేనే అప్పుడు మీకు వస్తుంది టిప్పిన్ కు లైసెన్సు.

మూడవ విడత విరేచనం: సాయంకాలం 5 నుండి 7 గంటల లోపులో మూడవ విడత విరేచనానికి మంచి ముహూర్తం. సామాన్యంగా ఎక్కువమంది ఈ టైముకు ఇంటికి వచ్చేస్తారు. కొంతమంది వ్యాపారాలలో బయచే ఉంటారు. ఎవరు ఎక్కడ ఉన్న మనం వెళ్లాలనుకుంచే అదే కుదురుతుంది. అలా అందరూ

కుదుర్చుకునే ఏర్పాట్లు చూసుకోవాలి. ఈ తైముల్లో పొట్టలో ఎమీ లేకుండా ఖాళీగా ఉన్నపుడు మాత్రమే నీటిని మరలా పొట్టనిండుగా పట్టినన్ని త్రాగి మరలా ఆలోచన పెట్టాలి. సాయంత్రం సమయం ఏదో ఒక ఆలోచనలో అందరమూ ఉంటాము కాబట్టి మనసును బాగా లగ్గుంచేస్తే గానీ, మోషన్ రాదు. ఈ తైముల్లో నీటిని త్రాగడం వలన రాత్రి పడుకోబోయే మందే మాత్రం పూర్తిగా బయటకు వచ్చి నిదాభంగం కలుగదు. అదే బాగా పొద్దుపోయి నీటిని ఇలా త్రాగితే మోషన్ అవుతుంది గానీ రాత్రికి మాత్రం నిద్రలో రెండుమాడుసార్లు లేపుతుంది. ఐదు నుండి ఏడు గంటల లోపులో నీరు త్రాగి విరేచనం వెళ్ళడం కుదరక పోయినా, రాత్రి పడుకునే లోపులో ఎపుడు వెళ్ళినా ఫరవాలేదు. మనకు మూడవ విడత పడుకునే లోపులో వెళ్ళడం ముఖ్యం. నీరు త్రాగకుండా కేవలం ఆలోచనతో కదిపే ప్రయత్నం ద్వారా అయినా విరేచనం అయ్యేటట్లు చేసుకోవచ్చు. రాత్రినిద్రలో ఒకటిరెండుసార్లు మాత్రానికి లేవడం

ఇబ్బంది తేదంచే, పొట్ట ఖాలీగా ఉంచే ఎక్కువ నీరుత్రాగి పాద్మ పోయాక కూడా వెళ్లవచ్చు. ఎవరిష్టం వారిది. నాకు మాత్రం మీకు మూడవ విడత వెళ్ళడం కావాలి. పైన చెప్పిన దాంట్లో ఏమి చేస్తారో, ఏ మార్గాన్ని పట్టుకుంటారో నాకు అనవసరం.

ప్రతిరోజూ నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకోబోయే లోపులో మీ దినచర్యలో మోషన్ కి ఔమును పెట్టుకుని మూడు దఫాలుగా నీరు త్రాగుతూ మూడు విడతలుగా మోషన్ కి వెళ్లాలని మాత్రం మరువకూడదు. ఉదయం రెండు విడతలు కావడం అతిముఖ్యం. ఉదయంపూట పిల్లల్ని తల్లులు బ్రెష్ట్ చేసుకున్నావా? స్నానం చేశావా? అని టిఫిన్ పెట్టబోయే ముందు అడుగుతుంటారు. పిల్లవాడిని గానీ, పెద్దవారిని గానీ పై మాటలు అడిగే ముందు రెండు విడతలు పూర్తి అయ్యాయా అని అదగటం నేర్చుకోండి. విడతలు పూర్తి అయితేనే 'పెదతాం' అనండి. చచ్చినట్లు అందరూ దారికొస్తారు. ఇకనుండి

మనందరి ఇళ్ళలో రెండు విదతలనే కొత్త మాటలు, ఉదయం పూట సుప్రభాతం లాగా వినబడుతూ ఉండాలి. అలా అడుగుతూ ఉండాలి. కలకత్తాలో కొన్ని చేట్లు ఒకరిని ఒకరు ఉదయంపూట మొదటిసారి బయటకు వెళ్ళినపుడు మనలాగా వారు 'హోయ్' అని 'హలో' అని, నమస్కారం చేసేముందు వాళ్ళ భాషలో చేయి పైకి ఎత్తి రెండు వెళ్ళనూ చూపుతూ "అది అయ్యిందా" అని అడిగే సంప్రదాయం ఉందట. అది అయ్యిందంచే వాడు బాగున్నట్లు, అది కాలేదంచే వాడు బాగోనట్లు. మనమయితే బాగున్నారా అందీ అని అడుగుతాము. ఎదుటి వారు ఆ బాగున్నామందీ అని అంటారు. ఇక్కడ ఈయనా రోజుకీ, రెండు రోజులకీ వెళుతుంటాడు. అక్కడ ఆయనా రెండుమాడు రోజులకొకసారి వెళుతుంటాడు. ఇక్కడ ఇద్దరికీ ఒకే బాగు. అందుచేతనే లోపల బాగోవోయినా పైకి మాత్రం బాగున్నట్లు ఎక్కువ మాటల్లోనూ, చేతల్లోనూ నటిస్తూ ఉంటారు. ఇక నటించవలసిన పనిలేదు. కలకత్తా వారిలాగా ప్రక్క ఇంటి వారిని మోషన్

అయ్యందా అని అడగకషోయనా కనీసం మన ఇంట్లో
వారినన్నా అడిగే సంప్రదాయాన్ని ఆలవాటు
చేసుకుందాం. ప్రతిరోజూ మూడు విదతల మోషన్
అయితేనే మన ఆరోగ్యానికి వస్తుంది ప్రమోషన్.
మనకు ఉద్యోగంలో ప్రమోషన్ అనేది ఇంకొకరు ఇస్తే
గాని రాదు కానీ ఆరోగ్యంలో ప్రమోషన్ అనేది మీకు
మీరు స్వయంకృషితో మూడు విదతల మోషన్ తో
పుచ్చుకునే "సెల్పు ప్రమోషన్" అన్నమాట. కంగారు
పదవద్దు, కొర్కెగా ఆలస్యమైతే ఎవరూ దాన్ని
కొట్టివేయరులెండి. జాగ్రత్త మరి.

10. మలం ఎలా జరుగుతుంది ?

- ప్రయత్నిస్తే ప్రతివారికీ సాధ్యము -
రెండువిడుతలైనా విరేచనమయ్యే మార్గము
- విరేచనమయితే రెండురోజులకొక్కసారి
అనారోగ్యానికి అవుతుందది రహదారి
- ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు విరేచనం - పాత
మలానికి కూడా విమోచనం

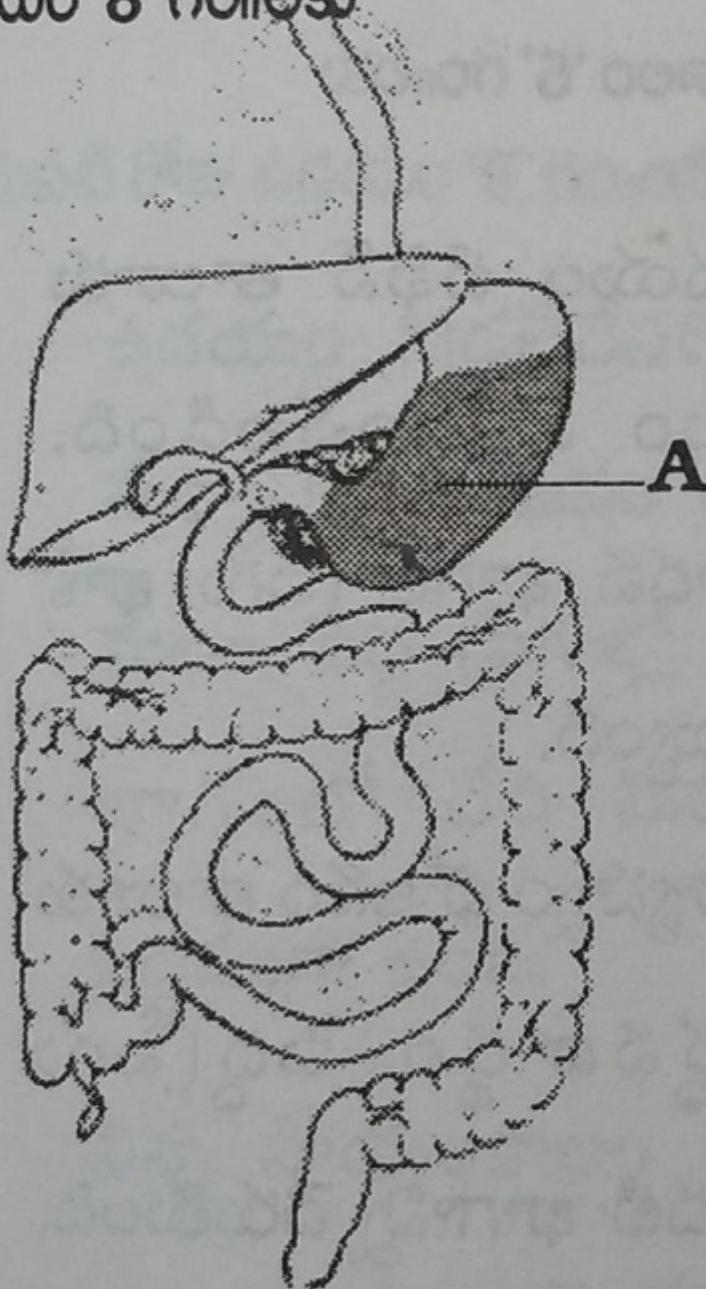
ప్రతిరోజూ మనం మూడుసార్లుగా ఆహారం
తీసుకొంటుంటాము. ఇలా మూడుసార్లుగా ఆహారం
తీసుకోన్నప్పుడు మలం ఆలా మూడుసార్లుగా ఎలా, ఏ
సమయానికి తయారై మలం ప్రేగులోనికి చేరుతుందో
తెలుసుకుందాము. అలాగే తయారైన మలం రోజుకు
మనం మూడుసార్లుగా వదిలితే మలం ప్రేగంతా

పూర్తిగా ఎలా ఖాళీ అవుతుందో కూడా ఇప్పుడు చూదాము.

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

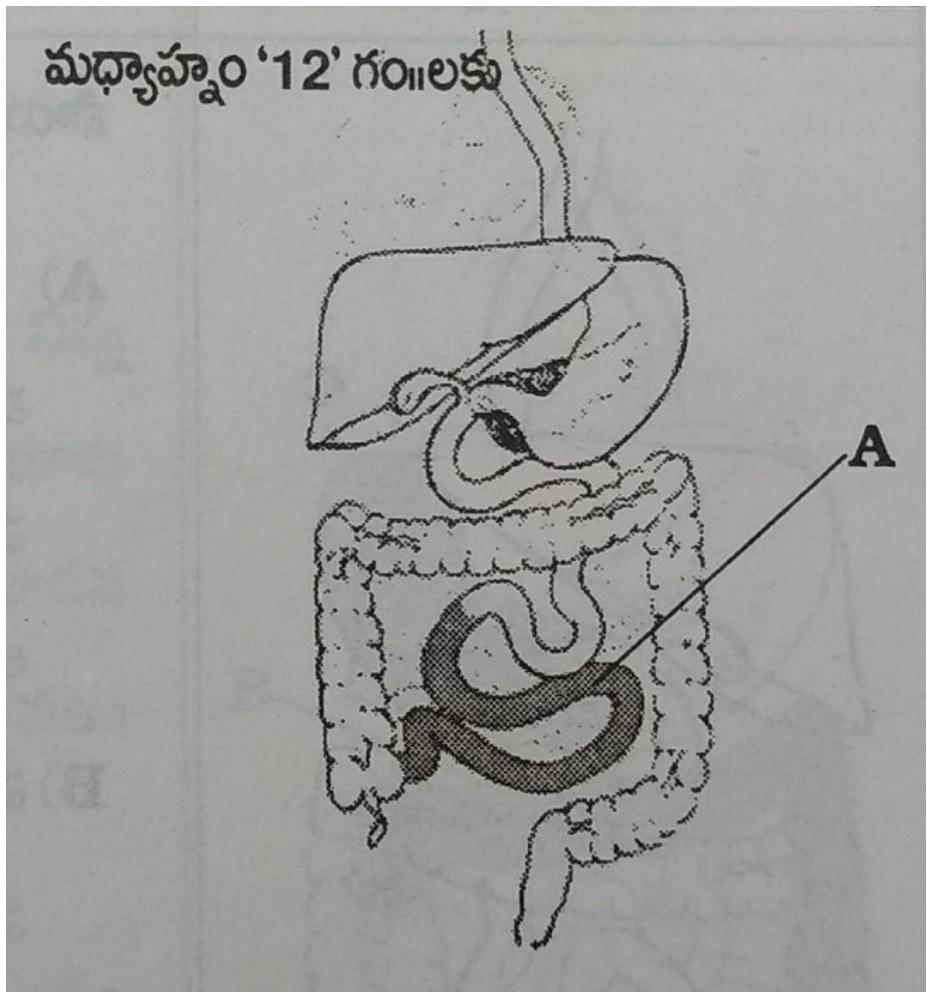
ఉదయం 8 గంటలకు

ఉదయం '8' గం॥లక్ష



A. పాట్లకు సరిపడా టీఫిన్ తిన్న తరువాత

మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు

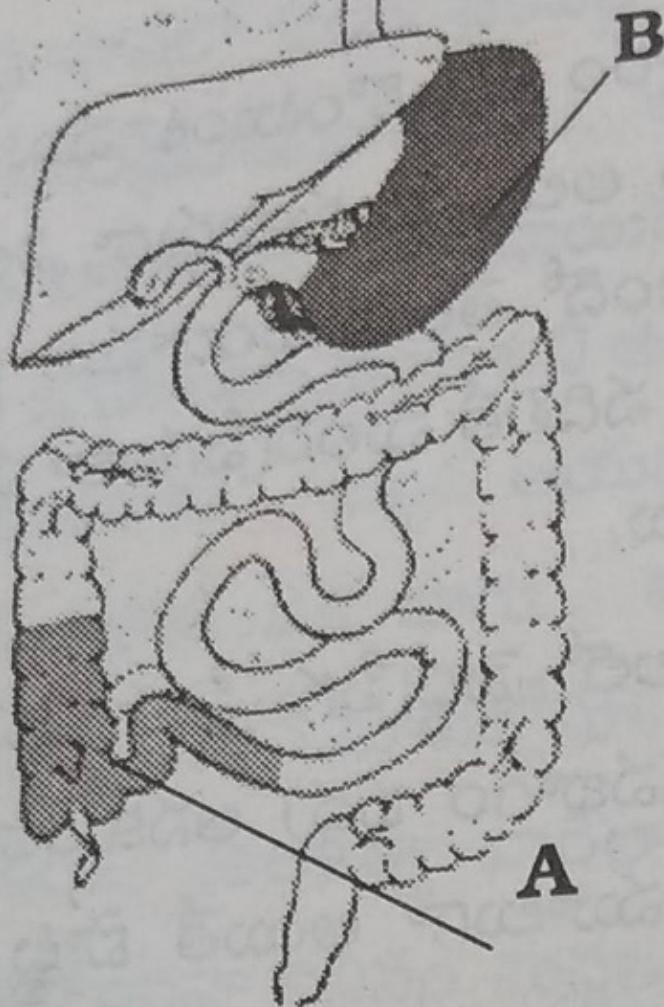


A. ఉదయం తిన్న టీఫిన్ పూర్తిగా జీర్ణమై అందులో ఉన్న సారాన్నంతా చిన్నప్రేగులు వీలుస్కోగా

మిగిలిన అరగని వ్యవ్హరపదార్థం పెద్దపైగు మొదటి
భాగాన్ని చేరడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

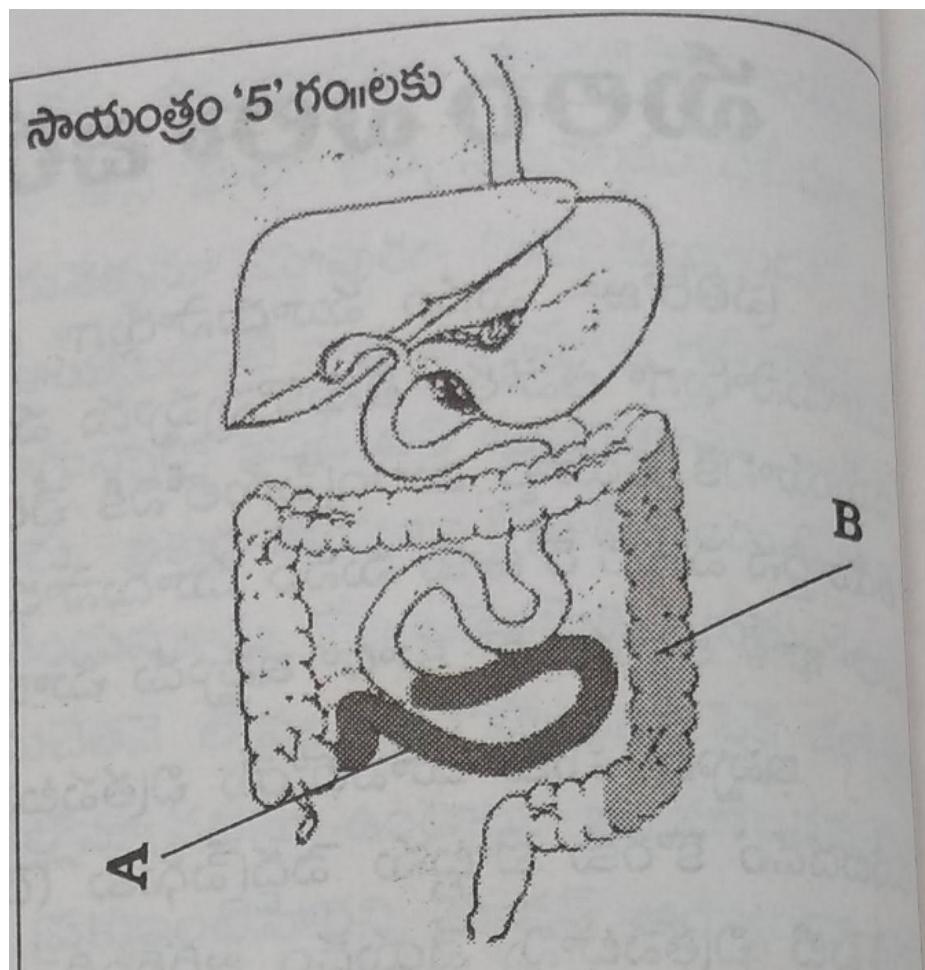
మధ్యహృతి 1 గంటకు

మధ్యాంశు '1' గంగ



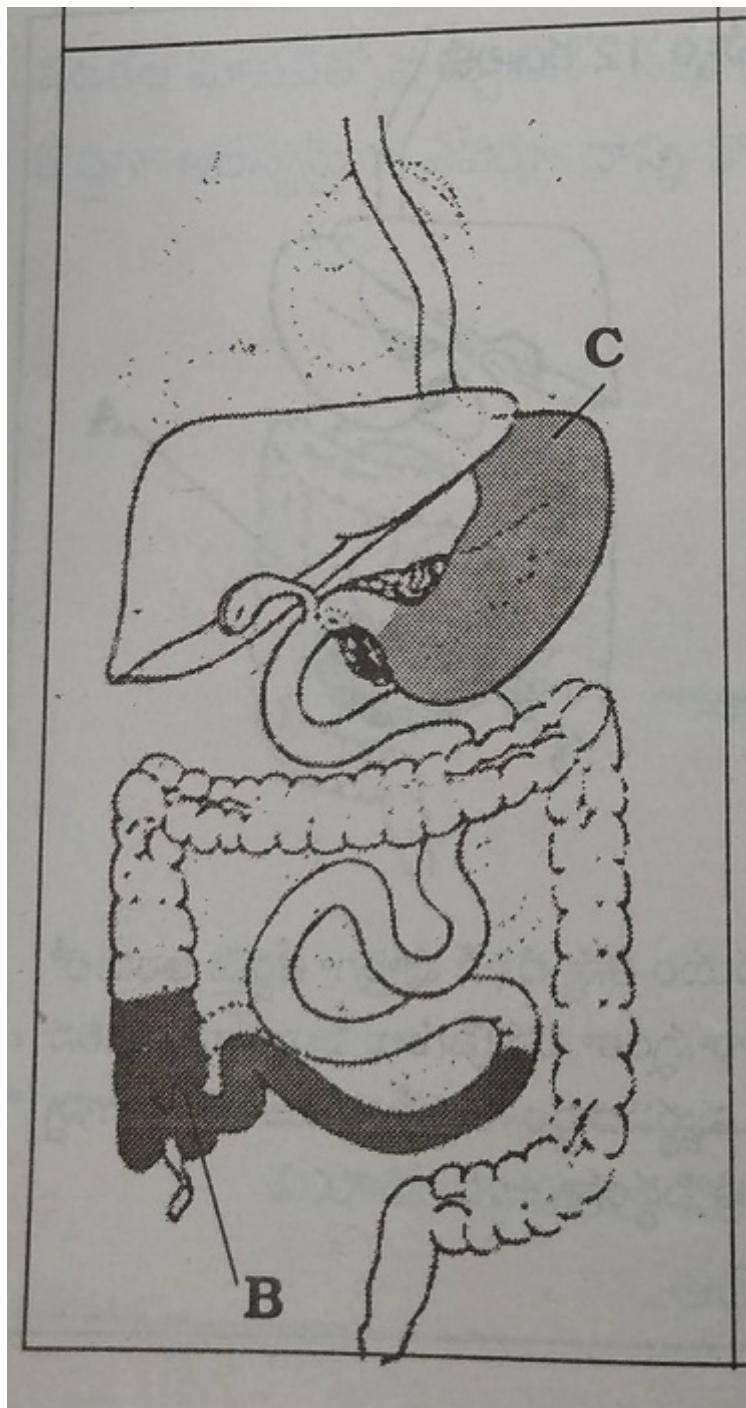
- A. ఉదయం టిఫిన్ వ్యవహారం పెద్ద ప్రేగు మొదటి భాగములోనికి చేరుతున్నది
- B. భోజనం తించే పొట్ట నిండింది

సాయంత్రం 5 గంటలకు



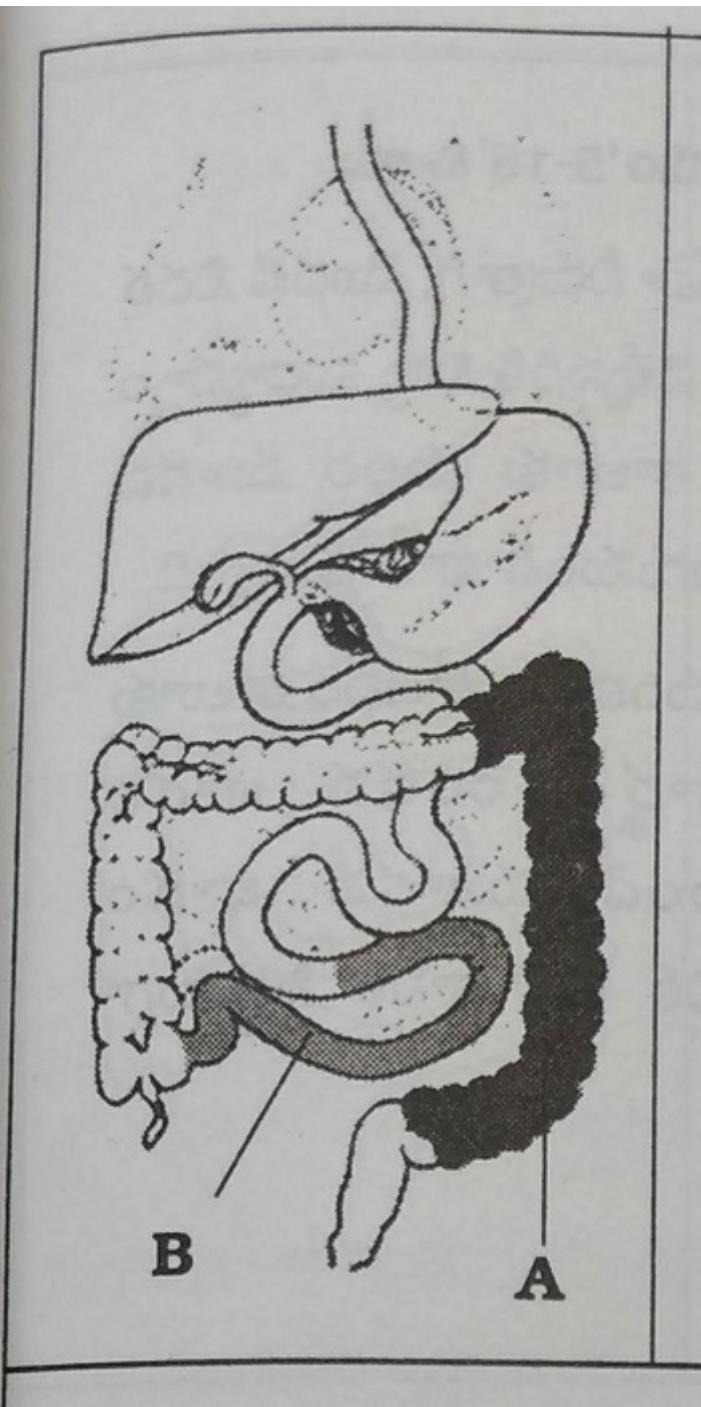
- A. మద్యహూం తిన్న భోజనం చిన్నప్రేగులో పూర్తిగా అరిగి సారమంతా పీల్పుకోగా మిగిలిన వ్యర్థపదార్థం పెద్దప్రేగును చేరడానికి సిద్ధంగా ఉంది.
- B. ఉదయం టీఫిన్ తాలూకు మలం పెద్దప్రేగులోని మూడవ భాగాన్ని చేరి విసర్జనకు సిద్ధంగా ఉన్నది.

సాయంకాలం 6 గంటలకు



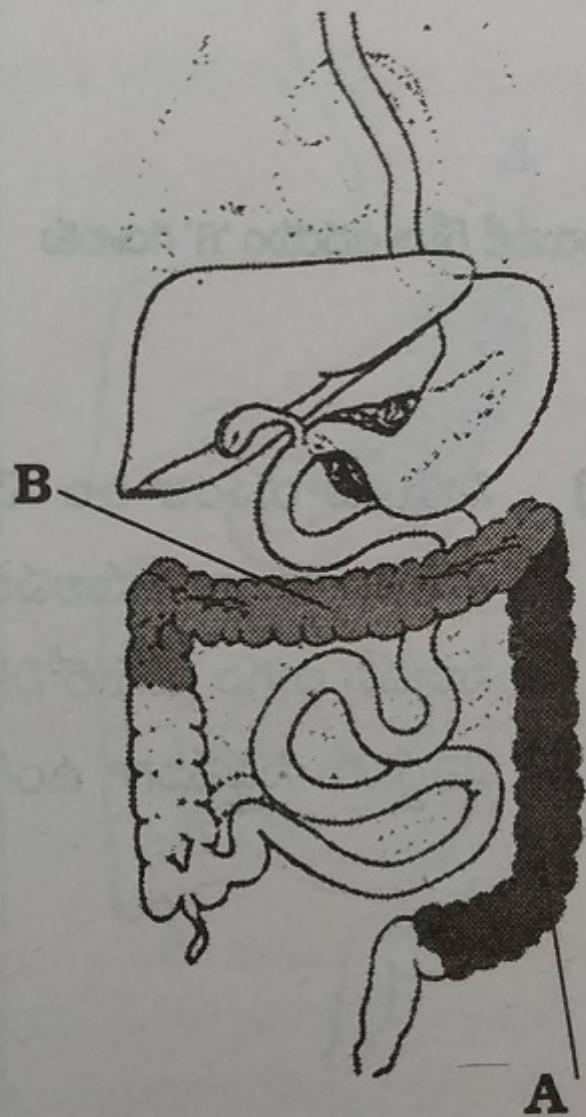
- A. ఉదయం టీపిన్ తాలూకు మలం విసర్లించబడింది. మూడవ భాగం ప్రేగు ఖాళీ అయ్యింది.
- B. మధ్యహౌం భోజనం తాలూకు వ్యర్థపదార్థం పెద్దప్రేగు మొదటి భాగాన్ని చేరుతుంది.
- C. సాయంకాలం భోజనం పాట్లలోనికి చేరింది.

రాత్రి 10 గంటలకు



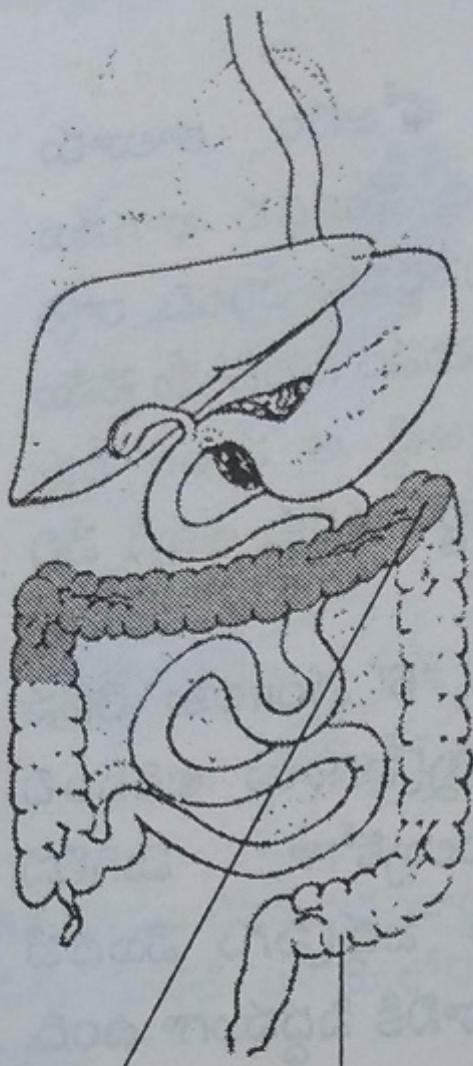
- A. మధ్యహూం భోజనం తాలూకు మలపదార్థము మూడవ భాగము ప్రేగులోనికి విసర్జనకు చేరింది. రాత్రి 10 గంటలకు మనం నిద్రపోయే శైము వదలము కాబట్టి ఆ మలం రేపు ఉదయం విసర్జన వరకు అక్కడే వేచి ఉంటుంది.
- B. సాయంకాలం 6 గంటలకు చేసిన భోజనం చిన్నప్రేగులు అరిగించి పూర్తిగా పీలుచ్చోగా, మిగిలిన వ్యాధపదార్థం పెద్దప్రేగు మొదటి భాగాన్ని చేరడానికి సిద్ధముగా ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 5 గంటలకు



- A. ఉదయం నిద్రలేచేసరికి నిన్న మధ్యాహ్నం భోజనం తాలూకు మలం పెద్ద ప్రేగుల్లో మూడవ భాగంలో చేరి విసర్జనకు సిద్ధముగా ఉంది.
- B. నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలూకు మలం రెండవ భాగం ప్రేగులోనికి చేరి ఉంది.

మరుసటి రోజు ఉదయం 5-15 నిమిషాలకు

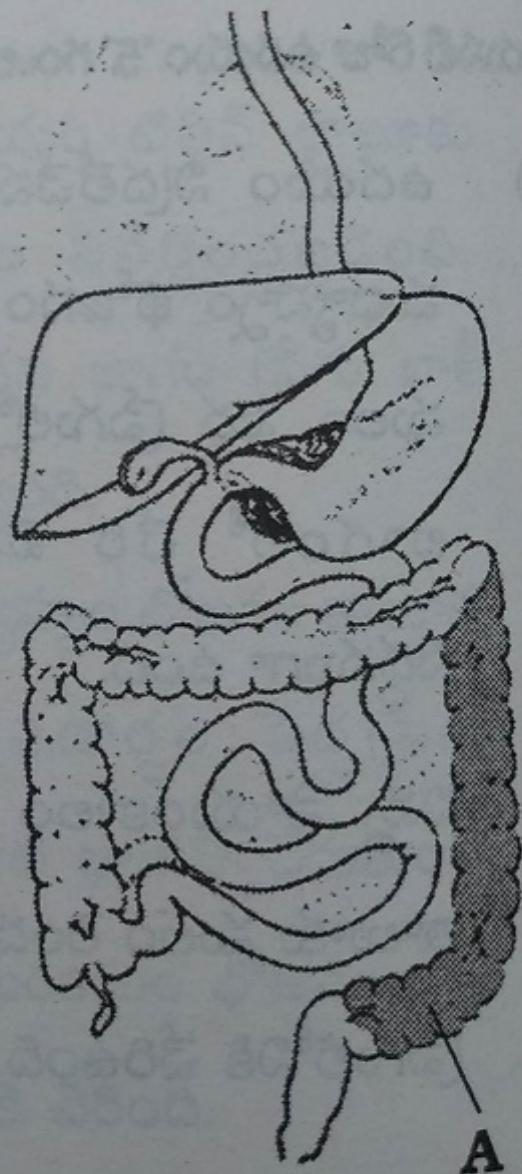


B

A

- A. మొదటి దఫా నీరుత్తాగి, మొదటి విడత విరేచనం వెళ్ళేసరికి నిన్న మధ్యహ్నం భోజనం తాలూకు మలం మాడవ భాగం ప్రేసు నుండి ఖాళీ అయ్యంది.
- B. నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలూకు మలపదార్థం రెండవ భాగం ప్రేసు నుండి మాడవ భాగం ప్రేసులోనికి జరగడానికి సిద్ధముగా ఉంది.

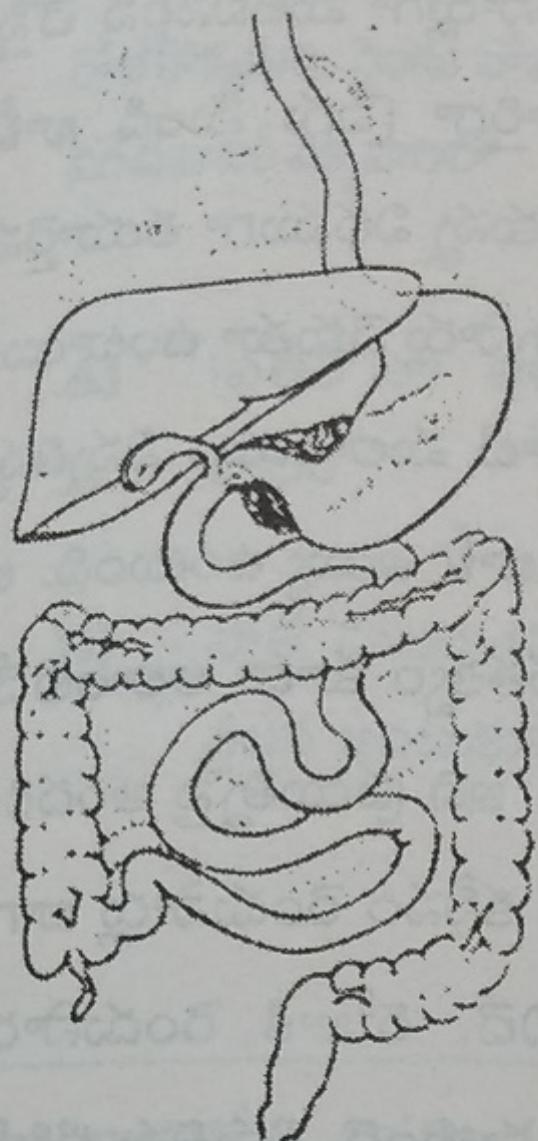
మరుసటి రోజు ఉదయం 6 గంటలకు



A

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

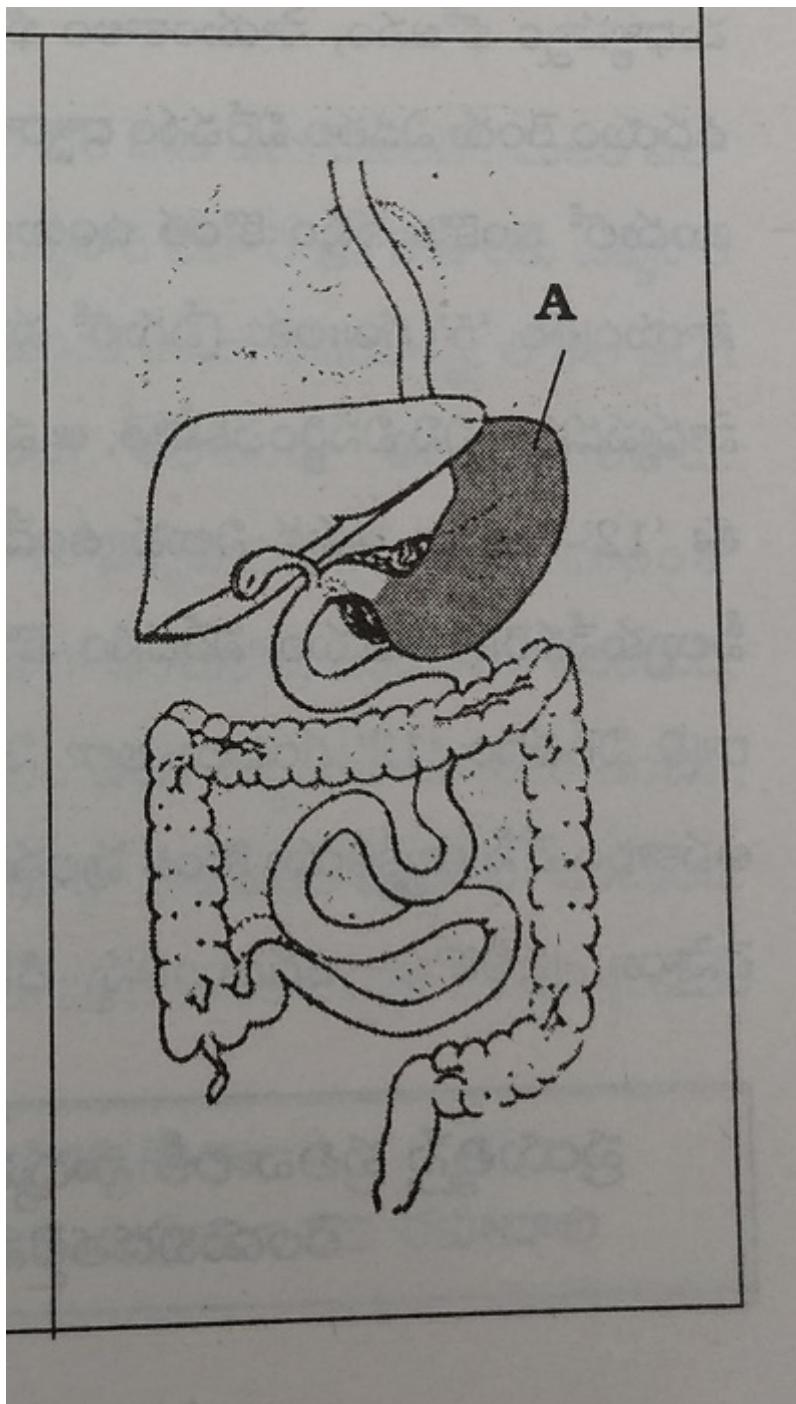
మరుసటి రోజు ఉదయం 6-15 నిమిషాలకు



A. రెండవ దఫా నీటిని త్రాగి మరలా ప్రయత్నిస్తే నిన్న సాయంకాలం భోజనం తాలూకు మలం మూడవ భాగం ప్రేగు నుండి రెండవ విదత విరేచనంగా ఖాళీ అయ్యింది.

B. ఇలా రీజుకి మూడుసార్లు మలవిసర్జనతో పూర్తి ప్రేగంతూ ఏ రీజుకారీజు ఖాళీ అయ్యింది.

మరుసటి రీజు ఉదయం 8 గంటలకు



A. పాట్లలో టిఫిన్ తినడం జరిగింది.

B. చిన్న ప్రేగులు ఆహారం కొరకు ఎదురు చూస్తున్నాయి.

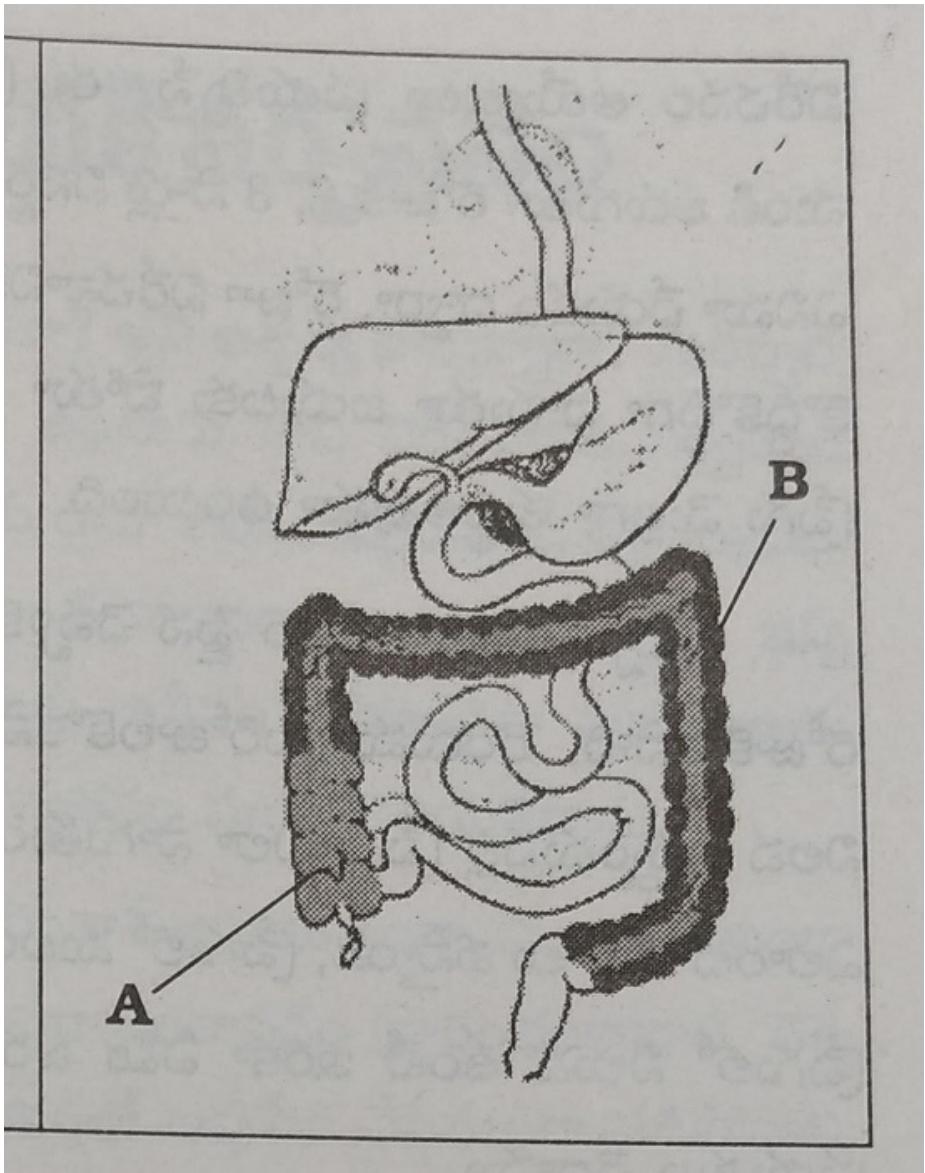
C. పెద్ద ప్రేగంతా నిన్న తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన మల పదార్థాన్నంతటినీ పూర్తిగా విసర్జించి ఖాళీగా ఉండి, మళ్ళీ కొత్త మలం కొరకు ఎదురుచూస్తూ ఉన్నది.

అలా షైన చెప్పిన విధముగా ప్రతిరోజు మూడుసార్లుగా మలవిసర్జన చేస్తే ఏరోజు మలం ఆరోజునే ప్రేగులో పేరుకోకుండా పూర్తిగా ప్రేగు నుండి ఖాళీ అవుతుంది. సృష్టిలోని జీవరాశులన్నీ మనం షైన చెప్పుకున్న విధముగా తయారైన మలాన్నీ ఎప్పటికప్పుడు విసర్జిస్తూ, ఎన్నిసార్లు తించే అన్నిసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి. మరుసటి రోజు అవి ఆహారాన్ని తినబోయేముందు, వాటి మలాశయం నిన్న తిన్న ఆహార సంబంధమైన మల పదార్థం

లేకుండా పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యి ఉంటుంది. ఆ జీవరాశుల ఆరోగ్య రహస్యాలలో ఇదొకటి. మన శరీరతత్వం కూడా అలాంటిదే. మనం దానిని మరిచాము. ఇప్పటికైనా మించి పోలేదు. ఇది ప్రయత్నిస్తే అందరికీ సాధ్యమే. రోజుకి మూడుసార్లుగా వెళ్ళకపోయినప్పటికీ కనీసం రెండుసార్లుగా బాగా జాడించి వెళ్ళటట్లు ప్రయత్నించడం కూడా మంచిదే. రోజుకి రెండుసార్లు ఉదయంపూట విరేచనం కావడమనేది అందరికీ సాధ్యపడుతుంది. నిన్న తిన్న టిఫిన్, మధ్యహౌం 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 విసర్జించకపోతే, ఆ మలం అక్కడే 12 గంటలు వేచియుండాలి. ఈ 12 గంటలు అక్కడ నిలువ

ఉండేసరికి అందులో నీరు ప్రేగులు రాత్రంతా
పీల్చుకునేసరికి ఉదయం విరేచనం కొధ్దిగా గట్టిగా
జిగటగా తయారవుతుంది. రాత్రి విరేచనం 12
గంటలు అలా నిలువ ఉండేసరికి, ఆ మలాన్ని
ప్రేగులలో అపకారం చేసే బ్యాక్షీరియా కొంత
పులవబెట్టి అందులోనుండి అని పెరిగే ప్రయత్నం
చేస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయంతిన్న టిఫిన్ తాలూకు
విరేచనాన్ని సాయంకాలం లేదా రాత్రిలోపు
విసర్జించగలిగితే పైన చెప్పిన రెండు నష్టాలు వచ్చే
అవకాశం కూడా ఉండదు.

రోజుకొక్కనారి, రెండు రోజులకొక్కనారి
విరేచనానికి వెళ్ళావారిలో



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 వెళ్లినా ఫరవాలేదులే అన్నట్లు ఉన్నారు.
ఇప్పుడు అసలు విషయాన్ని, లోపల జరిగే వాస్తవాన్ని
మీరు పైనచెప్పిన చిత్రముల ఆధారంగా
తెలుసుకోగలిగారు. రోజుకొక్కసారి,
రెండురోజులకొక్కసారి వెళ్ళేవారికి ప్రేగంతా మలంతో
నిండుకొనిపోయి, ప్రేగుల గోడలకు మలం బాగా
అంటుకొని, ఎండిపోయి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి
ప్రేగు మధ్యభాగంలో మలం జరిగి వెళ్ళే ఖాళీ
మాత్రమే ఉంటూ, మిగతా ప్రేగు పైభాగం, క్రిందభాగం
ప్రేగు కూడా పాతములం పట్టుకొని ఉంటుంది.
రేపటినుండి ఆహార నియమాలు, ఆలోచనలు మారి
మనం చెప్పుకునే పద్ధతి ప్రకారం విరేచనం

అయ్యెట్లు ప్రయత్నిస్తే, ఈ క్రొత్తమలం ప్రేగు మధ్యభాగం ఖాళీలో నుండి జరుగుతూ రోజుకి 2-3 సార్లు విసర్గన అయ్యెట్లు సహకరిస్తుంది. ప్రతిరోజు ఎనిమా చేయడం ద్వారా, రోజు 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 ఉంచే 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 - దొడ్డోకి
వెళ్లినపుపుడు తప్పదు ఆవస్థ

సుఖవిరేచనానికి కూడా నిర్వచనమా? అని ఆశ్చర్య
పోతున్నారా? మీరిప్పటి వరకు ఎన్నిటికో
నిర్వచనాలను చదివి ఉంటారు గానీ విరేచనానికి
నిర్వచనం చదవడం మొదటిసారి ఆవుతుంది.
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: మల విసర్ళనకు కూర్చుగానే అప్రయత్నంగా, ఏ ఒత్తిడీ లేకుండా ఒక్కసారిగా మలం వచ్చి దాని తరువాతే మూత్రం రావడం ప్రారంభం కావాలి. వెళ్ళే విరేచనం అంతా ఎకమొత్తంలో 5-6 సెకన్డ్లలో ఆవుపేడ వేసినట్లుగా పడిపోవాలి. మలంపడిన వెంటనే మలద్వారం పూర్తిగా మూసుకుపోవాలి. ఇలా అయితే సుఖి విరేచనం అయినట్లే.

పైన చెప్పినట్లు పశువులకు, పక్కలకు అవుతుందిగానీ మనములు ఇలా వెళ్ళే అదృష్టవంతులు ఈలోకంలో ఉంటారా? లేదా అలా అవుతుందా? అని ఎక్కువ మందికి సందేహం కలుగుతుంది. నేను ఎంత చెప్పినా మందు

నమ్మబుద్ధి కాదు. అది అనుభవిస్తే గానీ తెలియదు. అప్పుడుగానీ నమ్మకం రాదు. మనం తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగినంతకాలం రోజుకి 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 ఆలవాటు 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 నిమిషాలు గడిస్తే అప్పుడు గానీ 'ముఢి' కడగదు. తల్లికి కొద్ది కొద్దిగా వెళ్ళడం ఆలవాటు కాబట్టి పిల్లవాడికి కూడా ఇంకా ఏమైనా వస్తుందేమౌనని ఆలోచన. అలా మనకు సుఖవిరేచనం అయ్యే ఆలవాటున్నప్పటికీ మెల్లిగా తల్లులు ఎక్కువనేపు కూర్చునే ఆలవాటు చేయడం,

అక్కడనుండి విరేచనం ఒక్కసారి వెళ్లకుండా
అంచెలంచెలుగా రావడం ప్రారంభం.

దొడ్డోకి వెళ్ళి కూర్చున్న వెంటనే మూత్రం వస్తుంది.
అది పూర్తి అయ్యో లేదా అది అవుతుండగానే
మెల్లగా కొద్ది మలం కొద్ది ముక్కుదుతో అవుతుంది.
ఇంకా మలం పూర్తిగా వెళ్లలేదు కాబట్టి మలద్వారం
తెరుచుకుని ఉంటుంది. 4-5 నిమిషాలు గడిచాక
ఇంకాకొంచెం ముక్కుదు పెంచితే ఇంకొంచెం
వెళుతుంది. అలా 10-15 నిమిషాల లోనో
అరగంటలోనో 5-6 సార్లు ముక్కితే ఇనాంటెంటు
లాగా కొంచెం కొంచెం వెళుతుంది. ఇక కాళ్ళు
నోపిపుట్టి లేవడం తప్ప ఇంకా ఏదో వస్తుందనే
భావన పోదు. అలా కూర్చోలేక అసంతృప్తితో లేవడమే
జరుగుచున్నది. దొడ్డో అరగంట, గంట పట్టేవారు
కూడా బస్తీలలో చాలామంది ఉంటారు. ఇంతసేపూ
ష్టైమ్ వేష్ట్ చెయ్యడం ఇష్టంలేక న్యూన్ పేపర్ అంతా
దొడ్డోనే పూర్తి చేస్తారు కొంతమంది. పేపరంతా

చదవడం పూర్తి అవుతుంది గాని అసలు వెళ్ళిన పనిమాత్రం పూర్తికాదు. మనిషికి ఈ తైములో ఎక్కడలేని ఆలోచలన్నీ దొడ్డో కూరుచున్నప్పుడే వస్తుంటాయి. సుఖవిరేచనానికని దొడ్డోకి వెళ్ళి అక్కడ రకరకాల అవస్థలు పడి బయటకు వస్తున్నారు. దొడ్డోనుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు ఆనందంగా సెంచరీ కొట్టిన వాడిలాగా రావాలిగానీ, డక్ అవుట్ అయిన క్రికెట్ ప్లేయర్ లాగా బయట పడుతున్నారు.

జంతువులు వచ్చాక వెళతాయి. మనిషికి దొడ్డోకి వెళ్ళాక రావాలంటాడు. అదే భేదం. ఆ భేదమే సుఖవిరేచనానికి మలబద్ధకానికి మధ్య భేదము. విరేచనము బాగా కదిలి, అర్జైంటుగా వెళ్ళాలి అనిపించినపుడు వెళ్ళండి. నేను షైన చెప్పిన నిర్వచనము ప్రకారము పని అవుతుంది. దొడ్డో కూరుచుని రావాలని ప్రయత్నిస్తే అది మలబద్ధకము. షైన చెప్పినట్లు విరేచనము అయితే మీరు ఒకటికి వెళ్ళి వచ్చిందీ లేదా రెండుకి వెళ్ళి వచ్చిందీ ఎవరికీ

తెలియదు. అంత తొందరగా వచ్చేస్తారు. కాకపోతే
కొత్తలో అరనిముషము, నిముషములో అక్కడ నుండి
కదుక్కుని లేచి రాబుద్దికాదు. అది అలవాటులేక
ఏంటో ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. 10-15 రోజులలో
సుఖవిరేచనం అలవాటు అయితే అక్కడ నిముషము
తర్వాత కూర్చువాలంటే ఏంటోగా ఉంటుంది. మనిషి
దేనిని అలవాటు చేసుకుంటే దానికి అలవాటు
పడతాడు. ఇక నుండి మీరు ఆహారపు అలవాట్లు, నీటి
అలవాట్లు మార్చుకుని మనం అనుకున్న విధముగా
మారితే అందరికీ సుఖవిరేచనం కావడం ఖాయం,
అదీ 5-6 సెకన్స్‌లో, త్వరపడండి.

12. సుఖవిరేచనం ఎందుకు సుఖాన్ని స్తుంది?

- వదలక పోతే ఉండదు కుదురు - సుఖమిస్తుంది తెలియాలి బ్రహ్మ!
- అక్కర్లేనిది బయటకు పోతే లాభం - విరేచనం విషయంలో వద్ద లోభం
- రాజైనా, రైతైనా తప్పదు లేవయ్యా! - అయితేనే అంటారు హమ్ముయ్య!
- చెడు వదిలినది చూస్తే హయ - పరమ రహస్యమిది తెలుసుకోవోయి!

శరీరానికి అవసరమైన వాటిని అందిస్తూ,
అనవసరమైన వాటిని వదిలేస్తూ ఉంచే ఎపుడూ

శరీరం సుఖంగానే ఉంటుంది. అనవసరమైన వాటిని శరీరం నుండి వదలకుండా ఉంచితే శరీరం మనకు సుఖాన్ని ఇవ్వడం బదులు దుఃఖాన్ని ఇస్తుంది. మన శరీరానికి చెడును విసర్జించే గొప్పగుణం ఉంది. తనకు అక్కర్మనివి ఏవి లోపలకు వచ్చినా ఊరుకోదు, అలాగే అనవసరమైనవి వెళ్లకపోయినా ఊరికే ఉండదు. వాటిని బయటకు తోసేసే కార్యక్రమం చేస్తుంది. మనం మామిడి కాయలో, తేగలో తిన్నప్పుడు వాటి పీచు మన నోటిలో పళ్ల సందులలో పట్టుకుంటుంది. ఆ పీచు మనం పుక్కిలించినా పోదు. ఆ పీచుని మన పళ్ల సందులలో నుండి తీయించివేయడానికి మన నాలికను పెట్టించి కెలికిస్తుంది. వస్తే సరే, అది రాకపోతే మనకు కుదురు లేకుండా చేస్తుంది. పుల్లబట్టి కెలికేటట్లు చేస్తుంది. అది ఎలాగోలా బయటపడే వరకు శరీరం దానిని విసర్జించాలని ప్రయత్నిస్తుంది. పళ్లసందులలో ఇరుక్కున్న పీచు అంత చిన్నదైనప్పటికీ దానిపై అంత శ్రద్ధపెట్టి విసర్జిస్తుంది. అలాగే 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 కార్ఖన్ దైయాక్ష్మేద్, చెమట,
మూత్రం, మలాన్ని కూడా ఎప్పుడు బయటకు
నెట్టివేధామా అని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అవి
బయటకు వెళితే 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 పోయ్యాలనే ఆలోచన వస్తూ ఉంటుంది. మనం ఏ పనిలో ఉన్నా పోనే వరకు కుదురు ఉండదు. ఆ మూత్రాన్ని వదిలాక హాయిగా 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 అయ్యక తనకు అక్కర్లేని వాటిని క్రిందకు మలాశయనికి తోసేస్తుంది. శరీరానికి అక్కర్లేనిది మలాశయంలో ఉంటుంది. ఆ అక్కర్లేనిది ఎంత బయటకు పోతే శరీరానికి అంత లాభం ఉంటుంది. మలాశయంలో నిలువ ఉన్న మలం ద్వారా శరీరానికి అపకారం జరగకుండా దానిని తొందరగా బయటకు నెఱి వేయాలని శరీరం ఎంతో కృషిచేస్తూ ఉంటుంది. దానికి తోడుగా ఆ మలాన్ని వదిలే ప్రయత్నం మనము కూడా చేసి, ఉన్నదాన్నింతా వదిలేస్తుంటే

ఎక్కువ సుఖంగా ఉంటుంది. శరీరం ఎప్పుడున్నా ఫలానా చోట గోకుమని అడుగుతుంది. అప్పుడు దానికది అవసరం. శరీరం కోరినప్పుడు మనం గోకితే మనకు ఎంతో సుఖముగా, హాయిగా ఉంటుంది. అది అడుగునప్పుడు గోకితే ఎంతో కంపరంగా ఉంటుంది. అలాగే ఇక్కడ శరీరం మలాన్ని వదలమని అడుగుతుంది కాబట్టి మనం ఎక్కువ మొత్తంలో దాన్ని వదిలితే ఎక్కువ సుఖంగా ఉంటుందన్న మాట.

జాడించి విరేచనం వెళ్లినప్పడే మనిషి ఎక్కువ సుఖాన్ని పొందుతూ ఉంటాడట. అది మనకు కొన్నిసార్లు అనుభవంలో తెలుస్తుంది. శ్రీ కృష్ణదేవరాయల కాలంలో, అన్నింటికంచే ఎప్పుడు, ఎక్కడ మనిషి ఎక్కువ సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని పొందుతాడని రాయలవారు తెనాలి రామకృష్ణని అడిగితే, రామకృష్ణలు దానికి సమాధానంగా జాడించి విరేచనం వెళ్లినప్పుడు అన్నింటికంచే ఎక్కువ

సుఖం పొందుతాడండి అని సభలో చెప్పారట. సభలో ఇలాంటి మాటలేంటయ్య, మనిషి తినేటపుడో లేదా సంసార సుఖాన్ని అనుభవించేటపుడో ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందుతాడుగానీ ఇదేం సమాధానమయ్య అని రాజుగారు అడుగుతారు. దానికి రామకృష్ణ, సరే అని, ఇది మీకు అర్థం కావాలంచే మీరు మేము చెప్పినట్లు కొద్దిగా వినాలి అని రాజుగారిని అడుగుతారు. రాజుగారు దానికి సరే అంటారు. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకు రాజుగారిని పల్ల్కీ మీద అడవులలోనికి తీసుకువెళతారు. ఎక్కుడకు, ఎందుకు అనేది అడగవద్దని ముందే రాజుగారికి చెప్పి కూర్చుబెడతారు. ఏ చెన్నన్ లేకుండా రాజుగారు కూర్చుంటారు. రాజుగారికి రోజూ ఉదయం మోషన్ కి వెళ్ళే ఔముకి ఆయన ప్రేగులలో కదలికలు మొదలవుతాయి ఇంకా కాసేపటికి పెరుగుతాయి. బయటకు చెప్పుకోలేని విషయము. అలాగే కొంత సమయం ఒపిక పడతారు. ఇంకా ఇబ్బంది

పెరుగుతుంది. ఇక చేసేది లేక ఆపండయ్య, పల్లకీ! కొండిగా పని ఉంది అని రాజుగారు అడుగుతారు. భట్టులు రామకృష్ణుని ఆళ్ళ ప్రకారం పల్లకీని ఆపరు. రామకృష్ణ పల్లకీ ఆపాలి కానేపు పని ఉంది అని రాజుగారు అడగగా, అయ్య 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 ఆపుకుండామని ప్రయత్నం చేస్తారు. అది ఎంత ఆపుదామంచే అంత ఇబ్బంది పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇక రాజుగారు ఆ ఒత్తిడిని సహించలేక, ఇంకా లేచైతే 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 రామకృష్ణుడు. 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 ఫిక్స్‌డ్రీ డిపాజిట్ లాగా ఎకమొత్తంలో మోషన్ అయితే అదే అన్నింటికంచే 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 'భీ' ని అందరూ ఎందుకు చూసుకోవాల్సి వస్తుందన్నది నాకు కావాలి! నేను చెప్పింది ఏమైనా తప్పా? మీరెవరైనా అలా వెళ్ళటప్పుడు చూడటం లేదా? నాకు చెప్పింది. ఎందుకు చూస్తున్నామో తెలియదు గాని రోజూ చూస్తూ ఉంటామండి అని అంటారు మీరు. అలా రోజూ దానిని వెళ్ళటప్పుడు చూడటమే పరమరహస్యం. మరలం అనేది చెడు అయినప్పటికీ మనందరికీ తెలియకుండా ఆ చెడు బయటకు వచ్చేటప్పుడు ఎంత వస్తున్నదనేది చూస్తాము. ఎంత అనేది ఎందుకంటే ఎంత ఎక్కువ కళళకు కనబడితే అంత హయి. ఎక్కువ వెళుతున్నదా? తక్కువ వెళుతున్నదా? అన్న దానికోసం చూసుకుంటాము. అలా చూసి కళళకు చాలా కొద్దిగా కనబడితే, అసంతృప్తి. ఇంకా కొద్దిసేపు అక్కడే ఉండి ముక్కిముక్కి ఇంకా బయటకు వస్తేగాని సంతృప్తి రాదు. వెళ్ళాల్సిందంతా ఏక మొత్తంలో ఒక కుప్పులాగా, సంచి దులిపితే పడినట్లు పడితే, అప్పుడే

పరమసుఖం వన్నంది కాబట్టి పడేదాన్ని పరమ
అసహ్యంగా కాకుండా పరమ రహస్యంగా చూస్తూ
ఉంటాము.

13. సుఖవిరేచనానికి ఆహం

- ఆహంలో వీచు పదార్థ వంధి - ప్రేగులను చేయును ఎంతో శుద్ధి
- వీచు పదార్థం లేని ఆహం - ప్రేగులకెంతో అపకారం
- మలం దాచుకుంటే రాదు బలం - వీచు పదార్థాలు బాగా తీని వదలాలి మనం
- మలంలో పుట్టే క్రిముల వల్లే కేన్సర్ - వీచు పదార్థమున్న ఆహమే దానికి ఆన్సర్
- వీచు వేసి తోమితే వదిలేది కంచం జిర్డు - వీచు పదార్థాలు తింటే వదిలేది మలం పట్టు

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టే విరేచనం తయారవడం అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆహారంలో ఉండే పీచుపదార్థం అనేది విరేచనం తయారవ్వడంలో అతిముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తించే విరేచనం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. అప్పడు మనకు సుఖానికిరేచనం అయ్యే అవకాశముంటుంది. పీచుపదార్థం తక్కువ ఉన్న ఆహారం లేదా అసలులేని ఆహారం తించే మలబద్ధకం వస్తుంది. ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించాము. మనం దానిమ్మ గింజలను నమిలి తరువాత రసాన్ని మింగుతాము. రసాన్ని మింగగా నోటిలో మిగిలిన ఆ పిప్పినే పీచుపదార్థం అంటారు. మనకు బలాన్నిచేస్తే ఆహారంతోపాటు మన ప్రేగులను శుద్ధిచేసే పీచుపదార్థము కూడా ఉండాలి. ఈ రెండు గుణాలున్న ఆహారాన్నే మనం ప్రతిరోజు తినాలి.

పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారాన్ని తించే ప్రేగుల్లో ఏమి జరుగుతుందో చూడాము. మనం తేన్న ఆహారం పొట్ట, చిన్నప్రేగులలో ముందు అరుగుతుంది. ఆహారం

అరిగిన తరువాత, ఆహారంలో ఉన్న సారాన్ని (మనం దానిమ్మ రసాన్ని ప్రింగినట్లు) పొట్ట, ప్రేగులు మెల్లగా పీలుచుకుంటాయి. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉన్న సారమంతా (బలమంతా) పూర్తిగా పీలుచుకోగా చివరకు పొట్ట, చిన్న ప్రేగులలో ఆహారంలో ఉన్న పీచు (నోట్లో మిగిలినట్లుగా పీచు) అలా మిగులుతుంది. అలా మిగిలిన పీచు ప్రేగులలో ఉన్న నీటితో ఉబుచుతుంది. అక్కడ నుండి మెల్లగా జరుగుతూ ప్రేగులను శుద్ధిచేసుకుంటూ ప్రేగులలో అరగకుండా మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను, చనిపోయిన కణాలను, పనికిరాని జిగురుపదార్థాలను, అపకారం చేసే బాక్షీరియాలను పట్టుకుంటూ పెద్దప్రేగును (మలాశయాన్ని) చేరుతుంది. పెళ్ళికి ముందు అమ్మాయి గోత్రం, ఇంటిపేరు ఒకస్తైతే, పెత్తైన 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 మలాశయన్ని, అందులో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మజీవులను, క్రిములతోపాటు మలద్వారాన్ని చేరుతుంది. ఎక్కువ పీచు ఉన్న ఆహారాన్ని మనిషి ఎక్కువగా తీంచే, దానివలన ఎక్కువ విరేచనము తయారవుతుంది. ఎక్కువ విరేచనం ప్రేగులో త్వరగా ముందుకు కదులుతుంది. ఒత్తోడి ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ముందుకు నెఱ్ఱబడుతుంది. ఈ పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వలన విరేచనము త్వరగా ముందుకు దూసుకుంటూ వెళుతుంది. దానితో మలబద్ధకాలు రావు. ఇక్కడ ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీనడం వలన కూడా మలబద్ధకం రాదు. పనిచేసుకునే వారికి మలబద్ధకం తక్కువగా (మలం ఎక్కువ ఒత్తోడిగా 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 ఆవన్నీ
 ప్రేగుల్లోనే మకాం వేసి దీర్ఘరోగాలను కలిగిస్తాయి. ఆ
 పీచు లేనందువల్లే విరేచనం రాదు. పీచులేని
 ఆహారాన్ని తినే జంతువులు (మాంసాహారాన్ని తినే
 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
 తెలుసుకుందాము.

పీచున్న ఆహార పదార్థాలు: ఆడించిన
 గోదుమపిండి, ముడిబియ్యం, పెసలు, శనగలు,
 గోదుమలు, వేరుశెనగపప్పు, నువ్వులు, ఖర్మారం,
 కొబ్బరి అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు,
 అన్నిరకాల పండ్లు, ఇలా సహజమైన
 ఆహారాలన్నింటిలోనూ పీచుపదార్థం ఉంటుంది.

మనం ఈ ఆహారపదార్థాలను ప్రతిరోజు సరిపడా
తింటూ ఉంచే సరివోతుంది.

శీచు పదార్థాల పట్టిక (100 గ్రాముల పదార్థంలో)

1. గోదుమ - 1.2 గ్రా.
2. గోదుమ పిండి - 1.9 గ్రా.
3. రాగులు - 3.6 గ్రా.
4. ముడిబియ్యం - 0.6 గ్రా.
5. మొలక గోదుమలు - 1.4 గ్రా.
6. శనగలు - 3.9 గ్రా.
7. పెసలు - 4.1 గ్రా.
8. పచిచ 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. ములగకాడు - 4.8 గ్రా.
16. బీన్సు - 2.0 గ్రా.
17. గోరుచిక్కుడు - 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 ఉసిరి - 3.4 గ్రా.
30. జామ - 5.2 గ్రా.
31. ద్రాక్ష - 3.0 గ్రా.

32. మామిడి - 0.7 గ్రా.
33. బోపొయి - 0.8 గ్రా.
34. దానిము - 5.1 గ్రా.
35. సపోటా - 2.6 గ్రా.
36. సీతాఫలం - 3.1 గ్రా.
37. మాంసం - 0 గ్రా.
38. గ్రుడ్డు - 0 గ్రా.
39. నూనె - 0 గ్రా.
40. చేపు - 0 గ్రా.
41. పంచదార - 0 గ్రా.
42. పాలు - 0 గ్రా.

పీచుపదార్థం వలన లాభాలు:

1. తీసుకొనే ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంచే, విరేచనం 2-3 సార్లు అవడానికి అవకాశం ఉన్నది. పీచువల్ల విరేచనం గట్టిగా అయ్యే అవకాశమే

లేదు. విరేచనం మెత్తగా ఎక్కువ మోతాదులో అయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది.

2. ప్రేసులలో ఉండే ఉపయోగపడే బాణీరియా, పీచు పదార్థాలపై పనిచేసి, ఎమల్సిఫ్లైడ్ గ్యాస్ ను తయారుచేయును. అందువల్ల విరేచనం మెత్తగా అవడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

3. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా మనం తించే ప్రేసులలో ఉండే తరంగాల లాంటి కదలికలు (పెరిష్టాలిటిక్ మూమెంట్స) బాగా ఎక్కువగా వస్తాయి. దీని కారణంగా ఆహారం త్వరగా అరుగుతుంది. ప్రేసులలో త్వరగా ముందుకు జరుగుతుంది. ఇలా త్వరగా జరిగితే ప్రేసులలో ఆహారం పులవదు కాబట్టి పులిత్రేపులు తగ్గుతాయి. అలాగే ఆహారం పులవకపోతే ఎక్కువగా గ్యాసురాదు. గ్యాస్ ప్రిబుల్ తగ్గాలంచే పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను మనం రోజుా తినాలి.

4. పీచుపదార్థం వల్ల ప్రేగులలో విరేచనం నిలువ ఉండదు, ఎండదు. ప్రేగులలో ఫీ గా కదులుతుంది. కాబట్టి మనం కూర్చున్న వెంటనే విరేచనం అయిపోతుంది. విరేచనం అయ్యక అసంతృప్తి ఉండదు. మలబద్ధకం రాదు. దానితో దీర్ఘరోగాలు దరిచేరవు.

5. రోజుకి 5-6 సార్లు కొద్దికొద్దిగా విరేచనం అయ్యేవారు, విరేచనం అయినపుడ్లూ నొప్పి, ఎక్కువ బంకతో వెళ్ళేవారు, తరచు నీరు మార్పిడి, వాతావరణం మార్పుల వల్ల విరేచనం నీళ్లుగా అయ్యేవారు, విరేచనం అవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టేవారు, మరియు తరచూ విరేచనం అవ్వక కదుపు నొప్పితో బాధపడేవారు, ఎక్కువగా పీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పూర్తిగా ఈ ఇబ్బందులన్నింటినీ నివారించుకోవచుచు.

6. ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్ క్రిములు ప్రేగులలో నిల్వయున్న 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 నిల్వ ఉండకుండా త్వరగా (ఏ రీజు మలం ఆ రీజు) కదిలి మలం బయటకు పోయేట్లు పీచు పదార్థం చేస్తున్నందువల్ల ప్రాణానికి అపకారం చేసే క్రిములు (టాక్షిన్స్) మలంలో తయారగు అవకాశం లేదు.

8. పీచుపదార్థం పెద్దప్రేగులలో ఉపయోగపడు బాక్సీరియాని పెంపొందించడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అదే విధంగా పెద్ద ప్రేగులలో ఉండే అమోనియాను తగ్గించి, అక్కడ కణాలు రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండేట్లు తోడ్పుడుతుంది.

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

ఇన్నాళ్లూ పీచుపదార్థంలేని ఆహారాన్ని తెలిస్తే తెలియకో ఎక్కువగా తిన్నాము. దాని ద్వారా వచ్చే మల ఇబ్బందులను అనుభవిస్తున్నాము. ఇక నుండీ ఏది పీచున్నదో, ఏది పీచులేనిదో తెలిసింది కాబట్టి తెలివితో మసలుకుంటూ సుఖవిరేచనానికి స్వాగతం పలుకుదాం. భోజనం చేసేటప్పుడు కంచానికి జిడ్డు అవుతుంది. దానిని పీచువేసి తోముతారు. ఆ జిడ్డు

పీచును పట్టుకుని కంచాన్ని వదిలివేస్తుంది. అలాగే మనలో కూడా పీచు పదార్థం ప్రేగులలోని దీషాలను, చనిపోయిన క్రిములను మలాన్ని పట్టుకొని ప్రేగులకు వాటినుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే మనకు నుఖాన్ని, రోగనిరోధకశక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. పీచుపదార్థాన్ని, మనం పండు తినేటప్పుడు పిప్పిని ఊయకూడదు. దానిమై, కమలా, బత్తాయి, జాము మొదలగునవి తినేటప్పుడు ఆ పీచుని మింగాలి. ఎక్కువ పీచును తించే త్వరగా మలబద్ధకం పోతుందన్నామని, మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకునే ఆత్రంలో మీరు ములగకాద ముక్కలను, తేగ పీచులను, మామిడి చెంకనుండే పీచును బలవంతంగా మ్రింగే ప్రయత్నం చేయనున్నారేమో! అలా చేయకండి, అంత ఎక్కువ పీచు, ఇబ్బంది కలిగేది మనం ఊసివేయవచ్చు. తేలిగ్గా నమలగలిగేది, మ్రింగగలిగే పీచు మనకు లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. మనకు అది చాలు. సుఖవిరేచనానికి చెప్పిన ఆహారం ఇక చాలు.

14. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టే మార్చం

- నీరు త్రాగటమే యుక్తి - సుఖవిరేచన ప్రాప్తి
- నీరు త్రాగి విరేచనం మగించు - ఆషై ప్రకృతి ఆహారం ఆరగించు
- మొలకెళ్తిన గింజలు, ఖర్షారం 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 ఎది ఆచరించాలో అనే విషయాన్ని వివరంగా తెలుసుకొని ఆచరించే ప్రయత్నం చేధ్వాం.

1. తెల్లువారుజామున 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 లీటరంపావు 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 కార్యక్రమం పెట్టుకోండి. మలవిసర్జన అయ్యక కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం.

5. నీటిని త్రాగిన 25-30 నిమిషాల తరువాత నుండి ఎదైనా ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు. పైన చెప్పిన కార్యక్రమాలన్ని సుమారు 7.30 - 8.00 గంటల లోపు పూర్తి చేసుకోవడం మంచిది. టీ, కౌఫీలను త్రాగడం ఈ రోజునుండి మానివేయాలి. వాటి వలన శరీరానికి ఎంతో నష్టం ఉంది. చెడు అలవాట్లను వదలడమే ఆరోగ్యానికి ముందుగు వేయడం. ఉదయం 7.30 గంటల నుండి 8.00 గంటల లోపు సహజసిద్ధమైన వందని ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అదీ రసంగా అయితే ప్రేగులకు ఉదయంపూట మంచిది. ప్రేగులకు మేలుకొలుపు ఆహారం పచ్చికూరగాయల రసం. తేనె మరియు నిమ్మకాయ నీళ్ళు అక్కరలేదు. వీలున్నంతవరకు

పచ్చకూరగాయల రసాన్ని తాగే ప్రయత్నం చేయండి. పురుగుమందులు ఆసలు కొణ్ణని లేదా బాగా తక్కువగా వాడే కూరలను రసాలుగా వాడవచ్చ. అవి పొట్ల, బీర, సార, దీస, క్యారెట్, టమోటో, బీట్రూట్, కీరా దీస్ కాయలు మొదలగునవి. ఇందులో ఏవైనా మూడు, నాలుగు రకాల కూరగాయలను ముక్కలు కోసి కలిపి గ్రైండర్ లో వేసి ఆ గుజ్జను వడకట్టి ఆ రసాన్ని తీస్తారు. ఆ రసంలో తేనె నాలుగు స్పాన్లు (సుగరు వ్యాధి ఉంచే 1 లేదా 2 స్పానులు) + నిమ్మరసాన్ని కలుపుకోని త్రాగుతారు. బాగా మెత్తగా గ్రైండ్ అయి వడకట్టుకుండా కూడా త్రాగగలిగితే అలానే త్రాగవచ్చ. అదీ కుదరకపోతే తేనె + నిమ్మకాయ నీరు త్రాగుతారు.

6. ఆ రసం త్రాగిన 45 నిమిషాల నుండి గంట తరువాత ఏదైనా ఆహారం తీసుకోవచ్చ. ఇప్పుడు తినేదానిని మనం టిఫిన్ అంటాము. ఆరోగ్యానికి టిఫిన్ అంచే మొలకెత్తిన విత్తనాలు. మలబద్ధకం

ఉన్నవారికి ఇవి ఈ రోజు నుండి తినదం మంచిది
కాదు. ఎవరైతే ఉదయం ఎనిమా చేసుకోవలసిన
అవసరం వచ్చిందో వారు టిఫిన్ క్రింద పండ్లను
తినాలి. బొపొయి, దానిమై, సపోటా, సీతాఫలం,
మామిడి, ఖుర్రారం పండు మొదలగునవి, సరిపడా
తినవచ్చు. వీటిని తినదం వలన బాగా
ఆకలిపుడుతుంది. తేలిగ్గా అరిగి మలం బాగా
ఎక్కువగా తయారయ్యా ప్రేగును త్వరగా శుద్ధిచేస్తాయి.
ఎనిమా చేసుకొన్న వారిలో సుగరుంచే ఉదయం పైన
చెప్పినట్లు పండ్లు తినకూడదు. వీరు టిఫిన్ క్రింద
ఉప్పు లేకుండా ఇడ్లీ, ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా
చట్టు చేసుకొని తింటారు. 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 అయ్య, ఆకలి

బాగా ఉండి గ్రౌన్ ఇబ్బంది ఏమీ లేకపోతే అలాంటివారు ఈ రోజునుండి మొలకెళ్తిన విత్తనాలు, పచ్చికొబ్బరి, ఖర్షారం మొదలగునవి టిఫిన్ క్రింద తినవచ్చు. పెసలు, గోధుమలు, రాగులు, బోబ్బర్లు, అలసందలు, జొన్నలు మొదలగునవి గింజలను ఉదయం నానబెట్టి (విడివిడిగా) రాత్రికి నీళ్ళ నుండి తీసి గుడ్డలో పెట్టి మూటగట్టి ఉంచితే ఎల్లుండి ఉదయానికి మొలకలు బాగా వస్తాయి. వేరుశెనగ పప్పులు రాత్రి నీళ్ళలో వేసి ఉదయానికి నీటి నుండి తీసి తినవచ్చు. ఇవన్నీ తినగలిగినన్ని బాగా నమిలి పొట్టకు సరిపడా తినవచ్చు. మగరు ఉంచే ఖర్షారం తినవద్దు. ఎనిమా చేసుకోవడం పూర్తిగా మానిన తరువాత నుండి వారు ఈ మొలకల గింజల టిఫిన్ తినడం ప్రారంభించవచ్చు. నీరసం తగ్గాలంచే ఈ టిఫిన్ గట్టిగా తినడమే. ఖర్షారం 10-15 పండ్ల వరకూ తినవచ్చు. ఇది అల్పహార విషయం.

7. పైన చెప్పిన టిఫిన్ గాని, పండ్లుగాని, తిన్న రెండుగంటల తరువాత నుండి భోజనానికి అరగంట ముందు వరకు ఉండే ఖాళీ సమయాలలో ఒక లీటరు మంచినీటిని రెండు మాడు అంచెలుగా త్రాగవచ్చ.

8. సుమారు ఒంటిగంట నుండి రెండు గంటలలోపు భోజన కార్బ్రూక్రమం. భోజనంలో తెల్లటి బియ్యం వాడరాదు. ముడిబియ్యం అన్నంగానీ, ఎర్రటి గోదుమరవ్వ అన్నంగానీ, ఆడించిన గోదుమపిండితో చేసిన పుల్కలు గానీ తినవచ్చ. బరువు తగ్గాలనుకున్నవారూ, మగరున్నవారూ అని త్వరగా తగ్గాలనుకుంచే గోదుమ పుల్కలు (నూనె లేకుండా కాల్చే రొష్టెలు) రెండు లేదా మాడు పెట్టుకొని అన్నం బదులుగా (అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని) తినడం మంచిది. పై సమస్యలు లేకపోతే గోదుమ అన్నం, ముడిబియ్యం అన్నం ఎదైనా వాడుకోవచ్చ. ఈ అన్నంగానీ, రొష్టెలలో గానీ తినవలసిన కూర అరకేజీ నుండి కేజీ వరకూ తినగలిగితే మంచిది. బరువు బాగా

తగ్గడానికి మగరు త్వరగా తగ్గడానికి, విరేచనబద్ధకం పూర్తిగా పోవడానికి ఎక్కువ కూర తినడం మంచిది. ఎక్కువ కూర తినాలంచే పాలుపోసి ఇగుర్లుగా వండుకోవాలి. ఉప్పు, నూనెలుంచే ఎక్కువగా తినలేదు. ప్రకృతి జీవన విధానంలో ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మషాలాలు అనే ఏడు నిపేధం చేయాలి. ఇలా ఈ ఏడు రుచులు ఎందుకు తినకూడదో, ఆ ఏడు రుచులు బదులు, ఏ రుచులు వాడుకుంటూ వంట చేసుకోవాలో అనే విషయాలన్ను నేను హ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన అను పుస్తకంలో వివరంగా ఉంటాయి. మేము చెప్పినట్లు వంటలు చేసుకుంచే మందులు ఆవసరం లేకుండా జబ్బులన్నీ ఉంటినీ చాలా వరకు పూర్తిగా పోగొట్టుకోనవచ్చును. ఆ పుస్తకాన్ని చదివి, ఆ విషయాలు తెలుసుకోని, ఆ జీవన విధానాన్ని ఆచరించేలోపు మీరు అన్ని కూరలను ఉప్పు, నూనె, మషాలాలను మూడు వంతులు తగ్గించి తినండి. ఇలా తించే మనకు ముందు మలబద్ధకం పోతుంది.

తరువాత పంటల విధానం మార్చుకుంచే మిగతా అనారోగ్యం కూడా పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చ. ఆహారాన్ని ఎక్కువ కూరతో బాగా నమిలి తినాలి. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదు. భోజనంలో పెరుగు వాడుకోవచ్చ.

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

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

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 కార్బ్రూక్టమం, 6.30-7.00 గంటల లోపు రాత్రి భోజనం పూర్తి కావాలి. ఈ సమయంలో ఏది తీసుకుంచే అదే భోజనం. పెందలకడనే భోజనం చేస్తే రాత్రికి పదుకునే ముందు ఆహారం అరిగి, రాత్రి భోజనానికి సంబంధించిన విరేచనం మలం ప్రేగులోనికి చేరి సిద్ధంగా ఉంటుంది. రాత్రి 9-10 గంటలకు త్రించే విరేచనం పూర్తిగా చేరదు. ఏదితెన్నా రాత్రి 7 గంటలలోపు తెనాలనేది ఆరోగ్య రహస్యం.

బాగా ఆకలి తక్కువ, అజీర్ణం, పాట్లలో బరువు,
తీనాలనిపించకపోవడం 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) తినవచ్చ. ఇలా పండ్లు తినడం వలన ఆవి తేలిగ్గా జీర్ణమై జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతి నిచ్చ బాగా ఆకలి పుట్టేట్లు చేస్తాయి. ముగరున్నవారు ఇలా పండ్లు తినకూడదు. కొద్ది ఆకలి బాగానే ఉండి, అన్న బాగానే అరుగుతున్నాయి అనుకునేవారు సాయంకాలం భోజనంలో అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని 2-3 గోధుమ రొచ్చెలు లేదా జొన్న రొచ్చెలు చేసుకొని అందులోనే ఉదయములాగ కూరలను పాలుపోసి ఇగుర్లవలే వందుకుని ఎక్కువ కూరను తీనాలి. గోధుమ పుల్కాలలో గానీ, రొచ్చెలలోగానీ కూరను బాగా ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. ఇలా సాయంకాలం పూట రొచ్చెలతో కూరలను, 20-30 రోజులపాటు తిని మలబద్ధకం విరేచనం పూర్తిగా పోయి రోజుకి రెండు

మూడు సార్లు విరేచనం అవుతున్నదీ అంచే అప్పుడు మీరు కొఢిగా అన్నం కూడ పెట్టుకొని తినవచ్చు. అరటిపండునిగానీ, మామిడిపండును గానీ పెరుగుతో వాడుకోవచ్చు. భోజనం అయిపోతే ఇంక ఏమీ తినకూడదు, నోరు ఆడించకూడదు. రాత్రి భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత అరగ్గసుగానీ, గ్గసుగానీ మంచినీరు త్రాగాలి. ఈ సమయంలో మంచినీరు బదులు మళ్ళిగకూడా త్రాగవచ్చు. రాత్రి పదీ పదకొండు గంటల వరకూ మేల్కెన్నప్పుడు ఆకలి అనిపించి, పాట్లలో ఇబ్బందిగా ఉంచే తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగవచ్చు. పెందలకడనే నిద్రలేస్తే ప్రశాంతమైన మనస్సుతో అన్ని పనులు, ఈ దినచర్యను పూర్తిగా పాటించడానికి సమయం కలిసివస్తుంది.

షైన చెప్పిన ప్రకారం రోజులో మన కార్యక్రమం అలా ఉంచే మలబద్ధకంతో పాటు మిగతా ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగుచేసుకున్న వారము అవుతాము. శరీరానికున్న

అనారోగ్యం అంతటినీ మనం నిర్యాలించే విధంగా
ఆలోచించాలి. ఇంట్లో అరడజను 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 మనిషికీ లాభాన్ని చేకూర్చుతాయి.
పైన చెప్పినట్లు నియమాలను పాటించుతూ, మెల్లగా
నేను ప్రాసిన 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

ఏదానాన్ని ఆచరించేటప్పుడు ఏమైనా చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు వస్తే "ఆరోగ్యమే - ఆనందం" అన్న పుస్తకంలో వాటికి సంబంధించిన సలహాలు ఉంటాయి. అలా చదివి తెలుసుకోవచ్చు. మీరు ఇలా క్రమపద్ధతి ప్రకారం అన్ని నియమాలను పాటిస్తూ ఉంచే మలబద్ధకం అనేది నూటికి 95 మందికి 15-20 రోజులలోనే పోతుంది. మిగతా కొంతమందికి ఇంకా కొన్ని రోజులు పట్టివచ్చు. మనం పట్టుకున్న మలబద్ధకం ఈ ప్రకారం వదిలేస్తే వెళ్లిపోతుంది. అందరూ శ్రద్ధగా, మనస్సుర్తిగా ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవించడానికి ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తారని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

15. మనసుకి మలానికి ఉన్న సంబంధం

- మనసును ఉంచే మార్గముందు - మలంపై మనసును పెట్టు ముందు
- మనసు పెడితే బయట పదుతుంది - తేకుంచే లోపలే అంటుకుంటుంది
- ఆలోచన పెడితే నరాలు వదులు సళ్ళు - ఆ పిదవే విరేచనానికి వెళ్ళు!
- మనసుతోదనున్నది సకలము - వదులు మన్నా! లోపలి మలము
- సుఖవిరేచనానికి పద్ధతి - మార్చుకోవాలి నీ గతి

దేనికైనా మనసున్హంచే గానీ మార్గముందుడు అని మన పెద్దలంటారు. అలాగే ఇక్కడ మనసును పెడితేగానీ మలానికి మార్గము, సులువుకాదు, ప్రకృతిసిద్ధమైన

పచ్చ ఆహారాన్ని యథావిధిగా తింటూ, సరియైన విధముగా నీరు త్రాగుతూ, సరిపడా శారీరక శ్రమచేస్తూ ఉంచే మనం మనస్సు పెట్టుకుండానే విరేచనం దానంతటది కదిలి మనం రెండుమూడుసార్లు వెళ్ళేటట్లు చేస్తుంది. వెళ్ళే రెండుమూడుసార్లు కూడా ప్రేగులో ఒత్తిడి ఎక్కువైనపుడు రిప్పేకున్న మెకానిజిం ప్రకారం ఆళ్ళలు మెదడునుండి వచ్చి, మనకు విరేచనానికి వెళ్లాలనే భావన కలుగుతుంది. జంతువు అయితే వెంటనే వదిలివేస్తుంది. మనిషిగా అలా ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు విరేచనం వస్తే ఇబ్బందనే దాన్ని మన మనస్సులో పెట్టుకోవడం జరిగింది. మనకున్న ఈ కొరికకు అనుకూలంగా మన మనస్సు, ప్రేగులలో నరాలు, ప్రేగులలో విరేచనం సిద్ధమైనప్పటికీ వెళ్లాలనే భావన కలిగించకుండా ఆపివేస్తున్నాయి. అలా కుదరక ఆపుకోవడం జరుగుతుంది, కాబట్టి కుదిరినప్పఁడన్నా మనస్సును పెట్టి ప్రేగులకు, ఆ నరాలకు ఆళ్ళలను పంపి ఆ విరేచనం పనిని పూర్తిచేసుకునే అవకాశం మనకు

ఉంది. మనిషిగా ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు, ఎక్కుడుబడితే అక్కుడ విరేచనం వెళ్ళడం కుదరక ప్రేగులో ఎన్న సార్లు వెళ్ళవలసిన మలమంతా అక్కుడ ఆగి ఉందో అన్నిసార్లుగా ఆ మలాన్ని అంతా మనము మనసుని పెట్టి కుదిరిన సమయాలలో వదిలేస్తే శరీరం ఇబ్బంది పదురు. మనకు మలబద్ధకం రాదు.

ఉదయం తిన్న టిఫిన్ తాలూకు మలం మధ్యహ్నాం 2-3 గంటలకు మలాశయాన్ని చేరుతుంది. అప్పుడు ఆఫీసులోనో, వ్యాపారం చేసుకుంటూనో ఉంటాము కాబట్టి వెళ్ళడం కుదరక (మన మనసుకి తెలుసు మనం ఇప్పుడు వెళ్ళడం కుదరదని, అప్పుడు దాన్ని షోర్ చేస్తుంది) ఆగిపోతుంది. మధ్యహ్నాం తిన్న భోజనం తాలూకు విరేచనం సాయంకాలం 7-8 గంటలకు చేరినా మనం ఏ పనిలోనో, తీంటూనో ఉంటాము. 4 గంటల టిఫిన్ కి రాత్రి 10 గంటలకు మలం తయారవుతుంది. అప్పుడు నిద్రపోయే హడావిడిలో ఉండి అవకాశం రాదు. రాత్రి భోజనానికి

మలం తెల్లవారుయామన 3-4 గంటలకు తయారై మలాశయనిన్న చేరి ఉంటుంది. అప్పడు నిద్రలో ఉండి ఆగుతుంది. ఇలా మలం మనం ఎన్నిసార్లు మలాశయనిన్న చేరినా అప్పడు మనం మనిషిగా మన బాధ్యతలపై శ్రద్ధతో పనిలో పడి మలాన్న వదలలేకపోతున్నాం. ఇలా నాలుగుసార్లుగా చేరింది కావాలని మనకొరకు ఆగి ఉంది కాబట్టి, అవకాశమొచ్చినప్పడు మీరలా కావాలని మనస్సుపెట్టి కదిపితే గానీ కదిలి బయటకు రాదు. ఇలా ఆలోచన పెట్టి, కావాలని విరేచనం ఆయ్యే ప్రయత్నం ఎవరూ చెయ్యరు కాబట్టే మనుషులందరికీ మలబద్ధకాలు వస్తున్నాయి. ఈ విషయం తెలియక కొంతమంది ఇలా కావాలని ప్రయత్నించి ఎందుకండి అన్నిసార్లు వెళ్ళడం, అసహజంగా! అని అంటూ ఉంటారు. జంతువుకి ఉన్న పరిస్థితులకి ఇది అసహజం, మనిషికున్న పరిస్థితులకు ఇదే పూర్తిగా సహజం. మనస్సుంచేనే విరేచనం మన మాట వింటుంది. లేకుంచే అంటుకుంటుంది.

మనందరం కాస్త ప్రశాంతంగా, ఇంటిలో కుదురుగా ఉండే సమయం ఉదయంపూట మాత్రమే. ఆపుకున్న మలాన్ని మనస్సుపెట్టి కదివే ప్రయత్నాలను ఈ సమయంలో చేయడం మంచిది. పొట్టలో ఏ ఒత్తిడి వేయకుండా కేవలం మన ఆలోచనతో మలాన్ని కదపడం అందరికీ సాధ్యం కాదు. మన పొట్టలో నీటి ఒత్తిడి వేస్తే పొట్టనుండి సంకేతాలు, మెదడుకు వెళ్ళి, మెదడునుండి ఆజ్ఞలు ప్రేగులకు వస్తాయి. ముందు నీటి సహయంతో ఈ ప్రయత్నంచేసి తరువాత మనం ఏ ఆలోచనా (బయటి ఆలోచనలు) చేయకుండా ఉంచే వెంటనే పని అపుతుంది. ఆ సమయంలో పెద్దప్రేగు మీద ఆలోచన పెడితే ప్రేగులో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు సళ్ళు వదులుతాయి. ఇలా ఆలోచన పెట్టడం వలన మలద్వారం నుండి పైకి ఉన్న ఎక్కువభాగం ప్రేగులో మలం ట్రీగా జరుగుతుంది. చేతిలో ఓ రాయి ఉంది. వేళ్ళలో ఉండే నరాలు పట్టుకుని ఉంటాయి. మెదడునుండి ఆజ్ఞలు

ఆ నరాలకు వచ్చి రాయిని వదిలి వేయమంచే నరాలు పదులుతాయి. లేదా పట్టుకోమని ఆళ్ళ వేస్తే పట్టుకుంటాయి. అలాగే ప్రేసులో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు కూడా మనం ఆలోచన పెట్టి, అలా మలాన్ని వదిలేటట్లు చేయవచ్చు. అలా ఆలోచనల ద్వారా మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలన్నీ సళ్ళు వదిలి ఉంచే, చేతిలో రాయి ఎలా క్రింద పదుతుందో అలాగే ప్రేసులో మలం వెళ్ళి కూర్చున్న వెంటనే పదుతుంది. అలా విరేచనం ప్రతి ఒక్కరికీ వెళ్లాలంచే విరేచనానికి వెళ్ళే ముందు ఏ ఆలోచనలు రాకుండా మనసున్నని ప్రేసులపై లగ్గుంచేసి 5-10 నిమిషాలు ప్రయత్నిస్తే ఆ పని సులువు అవుతుంది. ఇలా నరాలు సళ్ళు వదిలాక విరేచనానికి వెళ్ళాలి గాని, దొడ్డీకి వెళ్ళాక అవి సళ్ళు వదలవు. అవి వదలడం లేదు కాబచ్చే నరాలు గట్టిగా పట్టుకున్న మలాన్ని ముక్కొముక్కొ బలవంతంగా లాగవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావడానికి మనస్సు, ఆలోచనలు ప్రధానమైన కారణం.

మీరు నీరు త్రాగిన 4-5 నిమిషాలలో ప్రేగులలో మలం కొద్దిగా కదులుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అప్పటివరకూ మీ ఆలోచనలు ప్రేగులపై పెట్టారు. ఇప్పుడు మీకు ఫోను వస్తుంది. మీరు పదినిముషాలు ఫోనులో లీనమై మాట్లాడారు. మీ ఆలోచనలు ఈ పది నిమిషాలు వేరేచోట ఉన్నాయి, ప్రేగులమీద ఆలోచనలు ఫోనులోకి ఎప్పుడు మారినవో అప్పుడు అంతకుముందు కదిలిన కొద్దిమలం ఆగి, మీకు కదలికలు ఉండప్ప. ఫోను పూర్తి అయ్యేసరికి పొట్టలోపడ్డ నీటి ఒత్తిడంతా పోయింది, ఆలోచనలూ పోయాయి. పర్యవసానంగా విరేచనం కదలడం ఆగిపోతుంది. ఎక్కువమందిలో ఇదే జరుగుతుంది. ఎవరన్నా ఇటు ప్రేగులపై ఆలోచన పెడుతూ అటు ఊ కొదుతూ ఫోనులో లీనం కాకపోతే అప్పుడు పూర్తిగా విరేచనం కాకుండా, సాంతం ఆగకుండా కొంతపని అవుతుంది. కానీ పూర్తి సాఫీగా మాత్రం కాదు. మీరు నీరు త్రాగి మనస్సుని న్యాస్ 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 కొఢిసేపట్టో 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 వెళ్తితే అక్కడ అవస్థలు తప్పవు. చివరకు సుఖముండదు.

అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అదే ముందే మనస్సుపెట్టి బాగా మరాన్ని కదిపి అది వచ్చాక మనం వెళితే ఏ అవస్థా లేకుండా అవుతుంది. ఎంతో సుఖం ఉంది. ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఇది అంతా మనస్సుతో కూడుకుని ఉన్నది. అందుచేతనే మనస్సుకి మరానికి ఉన్న సంబంధం అంత గొప్పది కాబట్టే మనస్సున్న మానవుడిగా, ఆ మనస్సుతో సరిగా పని చేయించుకోవడం రావాలి. అలా నేర్చుకోవాలి. మనస్సు అంత గొప్పది కాబట్టే వేమన మానవుల నుద్దేశించి ఇలా అన్నాడు.

ఒక్క మనసుతోదనున్నది సకలము

తిక్కబట్టి నరులు తెలియలేరు

ఇక్కమెరిగి నడువనొక్కటే చాలురా

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

ఆందరూ ప్రేగులలో 10-20 శాతం విరేచనం కదలికలు వచ్చాక దొడ్డోకి వెళతారు. దొడ్డోకి వెళ్ళేముందు కూడా ఏవేవో ఆలోచిస్తూ వెళతారు. అక్కడ కూర్చున్నాక మిగతా 80-90 శాతం మలాన్ని అక్కడ కదిపే ప్రయత్నం చేస్తారు. దొడ్డో ఉన్నంతసేపూ ఇంకా రకరకాల ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ 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. ఆలాగే 'జపాన్' వారి సిద్ధాంతం ప్రకారం

కూడా అంత నీరుత్రాగితే మంచిదని ఉంది. ఔరి
రెండు సిద్ధాంతాల ప్రకారం నీరుత్రాగితే కొందరికే
'మోషన్' అవుతుంది. నీరు త్రాగాక మనస్సు ప్రభావం,
ఆలోచనల ప్రభావం మనం చెప్పుకున్నట్లు ఎవరూ
చెప్పలేదు. నీరు త్రాగి ఇలా ఆలోచన పెట్టడం వలన
అందరికీ రమ్మన్నప్పడు సుఖవిరేచనం వచ్చే
చక్కటి పద్ధతిని మనం తెలుసుకో గలిగాము. అమ్మ -
పిల్ల వాడిని ఏరా బాబూ! అని పిలవగానే ఆ!
ఎమిటమ్మా అని పలుకుతాడు. అలాగే మనం ఇప్పడు
తెలుసుకున్న ఈ పద్ధతి ద్వారా మనం విరేచనాన్ని
రా అని పిలిస్తే ఆ! వచ్చేస్తున్నానండి అని
అంటుంది. వెళ్ళడం మనదే ఆలస్యం. ఇక మీ
అందరూ ప్రయత్నించండి. ఆలస్యం ఎందుకు!

16. తిన్నాక వెళ్తే ఎమవుతుంది

- పొట్టలో పడితేనే లోదు - ప్రేగుల్లో అవుతుంది అన్ లోదు
- తిన్నాక వెళ్ళే అలవాటు వద్దు - 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 దొడ్డోకి వెళ్ళేవాడిని. నీవు తిన్నాక రీజూ దొడ్డోకి వెళుతున్నావు, అందుచేత తిన్నుదంతా దొడ్డోకి వెళ్లిపోవడం వలన నీవు ఎదగడంలేదని, బలంగా తయారవడం లేదని, సన్నగా ఎందుకుపోతున్నావని

మందలిస్తూ ఈ విషయమై నన్ను ఎక్కువగా
డాక్టర్లవర్ధకు, మా అమృగారు తీసుకొని వెళ్ళవారు.
వారు ఏవో టానిక్కులు, మందులు ప్రతిసారీ
ఇచ్చేవారు. అయినా పోయేది కాదు. ఈ రీజ్యల్లో
ఎక్కువమంది తల్లులు వాళ్ళ పిల్లలకు ఈ
ఇబ్బందివస్తే డాక్టర్ చుట్టూ నాలాగా తిప్పుతూ
ఉన్నారు. నా దగ్గరకు కూడా ఎక్కువమంది
వస్తున్నారు.

ఉదయంపూట విరేచనం కానివారికే ఈ ఇబ్బంది
వస్తూ ఉంటుంది. మరికొంతమందికి ఉదయం
వెళ్ళినా సాఫీగాకాక భోజనం అయ్యకో, టిఫిన్
అయ్యకో వస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల్లో మలం నిండుగా
ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పడు ఆ ప్రేగులే దానిని ఉదయం
తోసివేయ గలుగుతాయి. ఇది తాళం తిప్పిన వెంటనే
తనంతట తానే స్టార్క్ అయ్య కారులాగా అనుకోవచ్చ.
ప్రేగుల్లో మలం కొద్దిగా ఉండి, ఆ కొద్దిగా కాస్త గట్టిగా
ఉంచే, ఆ మలాన్ని ప్రేగులు తోయలేక విరేచనం

ఉదయమే రాదు. ఇది తాళం త్రైపినా షార్క్ అవ్వని
కారు పరిస్థితిలాంటిది. షార్క్ కాని కారును ఇంకోకరు
తోస్తే గాని ఉపు అందుకోనట్లు, ఇక్కడ జరగని
మలన్ని కూడా ఇంకోకటి ఎదో తోస్తేగాని పని జరగదు.
ఇలాంటి పరిస్థితులలో కొందరికి టిఫిన్ తోస్తే, ఆ పని
అప్పడు పూర్తి అవుతుంది. కొంతమందికి ఆ తోప్పడు
చాలక పని జరగదు. ఇక వీరికి భోజనం పుల్ గా
పడితేగాని షార్క్ కాదు. అప్పుడు పని పూర్తి అవుతుంది.
ఇంకోంత మందికి ఒక టిఫిన్ గానీ, ఒక భోజనం
తోప్పడుగానీ చాలదు. ఇక ఆ రోజు రాదు. ఈలోపు
రెండు భోజనాలు, ఇంకోసారి టిఫిన్ పడితే,
వీటినుండి వచ్చేమలం, ఆ మలంతో కలనేసరికి
కొంత ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. తరువాత రోజు, టిఫిన్
గానీ, భోజనం గానీ అయ్యక ఆ తోప్పడుకి అవుతుంది.
కారు ఎంత తోసినా షార్క్ కాకపోతే దానిని షెడ్ కు
తీసుకుని వెళ్ళి రిపేరు చేస్తారు. అలాగే ఎన్ని టిఫిన్లు,
ఎన్ని భోజనాలు చేసినా కదలికలు షార్క్ కాకపోతే
వారికి ఎనిమానే శరణ్యం.

అసలు వెళ్లనివారికి ఈ రూపంలో అన్నా వెళ్ళడం
కొంత మంచిదే. భోజనం చేసి దొడ్డీకి వెళ్ళడం వల్ల
మొదటినష్టం ఏమంచే లేవగానే విరేచనం అయిన
వారికి ఆకలి బాగా అవుతుంది. విరేచనం ముందు
అవనందువల్ల ఆకలి సరిగా లేక ఆహారం కొద్దిగానే
తినగలుగుతారు. కొద్దిగా భోజనం చేసే సరికి
పొట్టనొప్పి రావడమో లేదా పొట్టలో బరువుగా
ఉండటమో అనిపిస్తుంది. విరేచనం అయ్యాక
హాయిగా ఉంటుంది గానీ మరలా ఆకలి వేస్తుంది.
పెద్దవారికి ఈ ఇబ్బంది ఉంటే పెద్ద నష్టం లేదు. అదే
చిన్న పిల్లలకి అయితే ఆహారం చాలక ఇబ్బంది
పడతారు. ఇలాంటి ఇబ్బందులున్న పెద్దవారు
బయటకు వెళ్ళినపుడు ఏ టిఫిన్ గానీ, భోజనం గానీ
తినకుండా వెళ్ళి పని పూర్తి చేసుకుని తిరిగి ఇంటికి
వచ్చాకే తింటారు.

మన స్నేహితులు, బంధువుల ఇళ్లకు వెళ్ళినపుడు
ఎదోకటి తినమని మనల్ని బ్రతిమాలుతారు. నేను

బయటకు వచ్చానంచే మరలా ఇంటికి వెళ్ళవరకూ ఇంకోకటి 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 పాగడుతూ ఉంటారు. బయటకు వచ్చి కూడా ఏమీ తినకుండా ఉండటం అనేది మిమ్మల్ని చూసి అన్న మేము నేరుచోవాలి అని కొంతమంది అంటూ ఉంటారు. 'తీంచే వస్తుందన్న' అసలు విషయం ఈయన చెప్పుకోలేదు. బయటవారికి అది అర్ధం కాదు. బయటివారికి ఈయనమీద ఒక మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. ఈ అలవాటు కాస్త ఇబ్బందిని కలిగించినప్పటికి బయటకు వెళ్ళి చెత్త తినే అలవాటునుండి కొంతమందిని తప్పిస్తూ ఉంటుంది.

తిన్నాడ దొడ్డోకి వెళ్తితే తిన్నదంతా బయటికే పోతుందని పెద్దలు అంటుంటారు. అలా భయపెడితే

పిల్లవాడు తొందరగా దారిలో పడతాడనో, లేదా నిద్రలేచిన వెంటనే శ్రద్ధ పెడతాడనో వారి ఉండేశ్యం. తిన్నాక వెళ్ళినా తిన్నదేదీ బయటకు వోదు. అసలు నిన్న తిన్నదే ఈ పూట వెళ్ళక ఇబ్బంది పదుతూ ఉంచే, ఇప్పుడు తిన్నది అప్పుడే బయటకు వస్తే ఈ తిప్పంతా ఇంక ఎందుకు?

తినకముందే విరేచనం అవ్వడం అనేదాన్ని, చాలా తేలికగా సాధించవచ్చు. మొదటి రోజులోనో విజయవంతమవుతారు. డబ్బు ఖర్చులేదు. డాక్షరు ఫీజు అక్కరలేదు. మందు మాకులతో పనేలేదు. పని అంతా పెద్ద నీళ్ళ చెంబుతోనే. పిల్లలైనా, పెద్దలైనా, ముసలివారైనా సరే "ఆటోస్టార్ట్ వాటర్ చెక్కిక్" తెలుసుకుంచే చాలు, క్లాట్ మీ బండి తోపుడు లేకుండా ఊపందుకుంటుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే పొట్టనిండుగా, పొట్ట పట్టినన్ని నీళ్ళ త్రాగితే టిఫిన్ మరియు భోజనం కలిపినంత ఒత్తిడి ప్రేగులవై పడి మలం కదలడం షార్ట్ అవుతుంది. కానేపట్టోనే మీ

ప్రేగుల్లో పెద్ద ప్రవాహం కదులుతున్నట్లు
కదులుతుంది. కానేపట్లో వెళ్తే పైనుండి రాయ
క్రిందపడినంత సులువుగా మలం పడుతుంది.
అలాంటి సుఖవిరేచనం మీకు ఉదయమే అయితే మీ
పొట్ట రానీ రానీ అంటుంది. అప్పుడు మీరు టీఫిన్
మరియు భోజనం కలిపి తెన్నా మీకు బరువుగానీ,
నొప్పిగానీ, ఉబ్బరంగాగానీ అనిపించదు. అంత
నిండుగా ఉదయం ఆహారం తీంచే ఇంకో పని
జరుగుతుంది. అది ఏమిటంచే ఇంకోసారి విరేచనం.
ఇంకా నిలువ ఉన్న పెండింగ్ మలం ఏమన్నా ఉంచే
ఈ ఆహారం ఒత్తెడికి జరిగి వస్తుంది. అదీ మన
మంచికే.

17. గ్యాసు - దాని డోసు

- తినేటప్పుడు త్రాగితే పెరిగేను గ్యాసు - అరిగాక త్రాగితే మంచిది బాసు
- తినేటప్పుడు త్రాగితే నీరు - గ్యాసుతో ఇబ్బంది పదుతారు మీరు
- తెల్లారితే మొదలెట్టుకు తిండి -
సాయంత్రానికపుతుంది లోపల చెత్తుకుండి
- అడ్డదిడ్డంగా తినకు తిండి
అస్తవ్యస్థమవుతుంది లోన బండి
- ఆకలి మండాకా అన్నం తిను - తిన్నది అరిగాకే ఆకలి అను
- అరగకుండా ఉంటే ప్రాటీనులు - పెరుగుతాయి పొట్టలో గ్యాసులు
- నమిలి మింగాలి ఆహారం - లేకపోతే కదుపంతా ఉబ్బారం

- మలబద్ధకం ఒక న్యాసెన్సు - మలం కదలక పుడుతుంది గ్యాసు
- గ్యాస్ ట్రుబుల్ పెరుగుతుందా తించే పులుపు - నిజం కాదు వదిలెయ్య ఆ తలపు

నూటికి 70 మంది హైగా ప్రేగుల్లో గ్యాసు ఎక్కువై దానివల్ల వచ్చే రకరకాల ఇబ్బందులతో ప్రతిరోజూ సతమతమైపోతూ ఉన్నారు. గ్యాసు ఎందుకు అలా ఎక్కువ తయారవుతున్నదో తెలియక, ఆహారంలో ఏం మార్పులు చేసికోవాలో సరిగా అర్థంకాక, మందులవల్ల పూర్తి ఉపశమనం లభించక అటు హైకీ పోని, ఇటు క్రిందకు పోనీ గ్యాసుతో తుకమకపడుతూ అటు సరిగా తినడానికి లేక ఇటు సరిగా పడుకోవడానికి లేక నానా యాతనలతో అనుభవిస్తూ ఉంటారు. గ్యాసు యొక్క ఊసుని అర్థం చేసుకొని కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లను మార్పుకుంచే మీకు తెలియకుండా 5-6 రోజులలోనే పూర్తిగా పోతుందంచే ఎంతో వింతగా అనిపిస్తున్నదా?

5-6 సంవత్సరాల నుండి, 15-20 సంవత్సరాల

నుండి మాకు గ్యాస్ ట్రుబుల్ అందీ! అని బాధలను
 డాక్టర్లకు చెప్పుకునే వారు కనబడుతున్నారుగానీ
 నాకు ఏనాడో ఆ ఇబ్బంది పూర్తిగా పోయి హాయిగా
 ఉన్నామనే వారు కనబడటం లేదు. గ్యాస్ ట్రుబుల్
 అనే ఆ చిన్న సమస్యతో 2-3 రోజులలోనే దానిని
 వదిలించుకోగలిగే పరిష్కార మార్గాలు తెలియక
 సమాజంలో వ్యక్తులు జన్మి బాధలు
 పడుతున్నారంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటున్నది.
 అందులో వాస్తవాన్ని ఇప్పటికైనా పూర్తిగా
 తెలుసుకుని వెంటనే పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందే
 ప్రయత్నం చేధాము. ఏయే కారణాల వల్ల గ్యాసు
 ఎక్కువగా తయారవుతున్నదనేది వివరంగా
 తెలుసుకుండాము.

1. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం ద్వారా: మనందరికి
 ఉన్న పెద్ద చెడ్డ అలవాటు తినేటప్పుడు నీరు
 త్రాగడం. మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడానికి
 పొట్టలో గ్యాస్‌సైక్లిక్ జ్యూస్లు, వైట్రోకోర్క్ ఆసిడ్ మరియు

ప్రేగులలో రకరకాల జీర్ణాది రసాలు తయారవుతాయి. ఈ రసాలన్నీ ఆహారంతో బాగా కలిస్తే త్వరగా ఆహారము అరుగుతుంది. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఊరే రసాలన్నీ మనం తీవేటప్పుడు త్రాగే నీటిపలన పలుచగా శక్తిహనంగా అవుతాయి. శక్తి తగ్గిన రసాలతో ఆహారం అరగడానికి మామూలు సమయం కంచే రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. నీరు కలవడంవలన పలుచబడిన రసాలన్నీ మళ్ళీ చిక్కగా చేసుకోవడానికి పొట్ట, ప్రేగులు ఇంకా రెట్టింపు రసాలను ఊరించి శక్తిని పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఇలా రసాలు, మరలా చిక్కగా, శక్తిగా తయారవడానికి రెట్టింపు సమయం పడుతుంది. ఇలా ఆహారం రెండు గంటలలో అరగవలసినది పొట్ట, ప్రేగులలో నాలుగు గంటలు పడితే, నాలుగైదు గంటలలో అరగవలసిన ఆహారాలు ఏడెనిమిది గంటలు జీర్ణకోశములోనే ఉంటాయి. అన్ని 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 అసలు పులితేనుపు రాదు. ఆహారము తీనేటపుడు నీరు త్రాగక పోతే ఆహారము జీర్ణరసాలతో బాగా కలిసి త్వరగా జీర్ణమై పలుచని గుజ్జగా తయారవుతుంది. జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడు ప్రేగులలో జరిగే రసాయనిక చర్యలవల్ల సహజంగా కొంతగ్యాసు తయారవుతుంది. ఇది ఆరోగ్య లక్ష్ణము. ఇలా ఆహారం అరిగి గుజ్జగా అయిన తరువాత మనం నీటిని త్రాగితే అది రసంగా మారి రక్తంలోనికి వెళుతుంది. పాట్ల ప్రేగులలో చాలా తేలికగా, సుఖుంగా ఉంటుంది తప్ప బరువు అనిపించదు. ఇలాంటి గ్యాసు ఇబ్బందులు మనకు ఇక మీదట రాకూడదంటే తీనేటపుడు నీటిని త్రాగడం మాని తీవునానికి అరగంట ముందు బాగా ఎక్కువగా త్రాగి మరలా తిన్న రెండు గంటల తరువాత 1-2 ర్లాసులు త్రాగాలి. ఇలా మీరు చేస్తే

రేపటినుండి పొట్టబరువుగానీ, గ్యాసుగానీ, పులి తేనుపులుగానీ ఉండవు.

2. ఎప్పుడూ ఏదోకటి నోట్లో ఆడించడం ద్వారా:

ఇది గ్యాసు విషయంలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం. మనందరికీ 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 గంటలోపులో స్నేహాతుని కోసం అతని కంపెనీ కోసం తీంటాడు. మరి ఇంకోసారి ఏమీ తేచక కాలక్షేపం కోసం తీంటాడు. ఈ లోపు బంధువులు వస్తే వాళ్ళకు పెట్టి వాళ్ళతోపాటు తప్పక తీంటూ ఉంటాడు. ఇలా రోజుకి ఎన్నిసార్లో ఎన్ని వెరైటీలో అన్న కలిపి ఒక తోట్టిలో పడవేయడం. ఒకసారి అతి వేడి త్రాగితే, మరొకసారి అతి చల్లనిది, ఒకసారి బాగా ఉడికినది తీంచే మరొకసారి పచ్చ ముక్కలు, ఒకసారి కూల్ డ్రింకులు, మరొకసారి పళ్ల రసాలు, ఒకసారి శాకాహారం

తించే, మరోసారి మాంసాహారం వీటన్నింటికి తేడు
ఎప్పదు పడితే అప్పుడు నీళ్ళు త్రాగడం.
మున్నిపాలిటీ చెత్తకుండీ అన్నా రైటు,
ఎందువల్లనంచే అందులో చెత్తన్నా ఉదయం
ఒకసారో, సాయంకాలం ఒకసారో, ఒక బైముకి
వేస్తుంటారు. మన పొట్టకు దానికున్న ఆ అదృష్టం
కూడా లేదు. చెత్తకుండీలో చెత్త పులిస్తే దానికంచే
మన పొట్టలో పులిసేది ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నట్టుంది.
ఇలా చెత్తకుండీతో పోల్చినందుకు చాలామంది
బాధపడవచ్చు. మరి జరిగే వాస్తవం అది
అయినప్పదు దానిని విడమరచి చెప్పుకోలేకపోతే మన
తప్ప మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? మనం పొట్టను
ఎన్ని హింసలు, ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టందే ఇలా
గ్యాస్ ట్రుబుల్, పులితేనుపులు, కడుపుబ్బాలు,
ఘుక్కాయసాలు, ఎసిడిటీలు, అలస్సర్ని ఊరికే
వస్తాయా? ఆలోచించండి. మనం ఎప్పదుపడితే
అప్పదు ఏది పడితే అది తించే పొట్ట ప్రేగులలో
ఆహారం సరిగా ఎందుకు ఆరగదో తెలుసుకుందాము.

కొంతమంది ఉదయం 8 గంటలకు మన ఇంట్లో
సరిపడా టీఫిన్ చేసి ఆఫీసుకు వెళ్తారు. ఆఫీసుకు
వెళ్ళేమందు 9 గంటలకు స్నేహితుని ఇంటికో,
చుట్టుం ఇంటికో పనిమీద వెళ్తారు. ఉదయం పూట
కాబట్టి మనల్ని వారు మర్యాద పూర్వకంగా మరలా
కొఢిగా టీఫిన్ మాకోసం తినండి సంతోషిస్తాం అని
బ్రతిమలాడతారు. మనం ప్రతిరోజు మన ఆకలికోసం
తినేది మూడుసార్లు అయితే, ఇంకో మూడుసార్లు,
నాలుగుసార్లు ప్రక్కవారి కోసం తింటూ ఉంటాము. ఈ
అలవాటు మనకు ఉంది కాబట్టి ఎదుటివారు
ఆదగటంతోచే సరిలేండని, మీకోసం తప్పక
తింటున్నానని 9.15 కి మరలా ఏదో ఒక టీఫిన్
తింటాడు. ఇప్పడు పొట్ట ప్రేగుల్లో ఎమి జరుగుతుందీ
చూద్దాం. 8 గంటలకు తిన్న టీఫిన్ 9.15 నిమిషాలకు
50-60 శాతం జీర్ణమయ్య మిగతాది జీర్ణమవుతూ
ఉంటుంది. సగం జీర్ణమయ్య జీర్ణంగాని స్థితిలో
అహరం ఉన్న పొట్టలోనికి 9.15 నిమిషాలకు కొత్త

టిఫిన్ వచ్చి పడింది. మన పొట్ట ప్రేగులకు ఇప్పుడు ఒక సందేహం కలుగుతుంది. ముందు తిన్నది ఎటూ సగం అయ్యింది కాబట్టి దాని పని పూర్తి చేసి, దీని పని తరువాత మొదలెడదామా? లేదా వెనకాల తిన్నదాన్ని ముందు 50-60 శాతం అరిగించి అప్పుడు ఈ రెండింటినీ కలిపి జీర్ణం చేధామా అని ఆలోచనలో బదతాయి. దీన్ని ఓ చక్కటి ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుండాము.

ఆడవారు ఇంట్లో ఉండే నలుగురికీ సరిపడా నాలుగు గ్లాసుల బియ్యం వేసి పొయ్యి మీద అన్నం వందుతూ ఉంటారు. అన్నం కాస్త ఉడుకు పట్టింది. ఈ లోపు పుట్టింటి దగ్గరనుండి వచ్చి అన్నగారు గుమ్మంలో కనబడతారు. అన్నగారికి భోజనం కోసం, అందులో సగమే కదా ఉడికింది అని ఇంకో గ్లాసు బియ్యం పోశారనుకోండి. గిన్నెలో ఏమి జరుగుతుంది? ఎసరులో ఉన్న వేడినంతా వెనకాల వేసిన బియ్యం లాక్కొని వేడెక్కడం మొదలు పెదతాయి. ముందు

సగం ఉడికిన బియ్యం ఉదకదం ఆగిపోతుంది. వెనకాల బియ్యం ముందు బియ్యం ఉడికిన వరకూ ఉదకడానికి ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈలోపు ముందు బియ్యం ఎక్కువగా నీళ్ళలో నాని 'చిమదడం' మొదలవుతుంది. చివరకు రెండు బియ్యాలు కలిపి ఉడికే దాకా ఉంచి అన్నాన్ని దింపితే అందులో సగం సరిగా ఉదకనిది, సగం చిమిడిపోయా తేగుడుగా ఉన్నదీ ఉంటుంది. అది తినడానికి సరిగా పనికిరాదు కాబట్టే మన ఆడవారు వేరే ఎసరు మరలా విడిగా వండుతారు. మనలో కూడా ఇదే విధముగా జరుగుతుంది. 8 గంటలకు తిన్న టిఫిన్ పులుస్తుంది. 9.15 గంటలకు తిన్నది సరిగా జీర్ణంకాదు. ఈ రెండూ కలిసి పొట్ట ప్రేగులలో ఎక్కువ గంటలు నిలువ ఉంటాయి. ఈ లోపు మధ్యమధ్యలో వచ్చి నీళ్ళు కలుస్తా ఉంటాయి. ఇక అప్పటి పరిస్థితి చూస్తే వర్షించలేము. ఆ పులిసిన ఆహారం అంచే ప్రేగుల్లో ఉండే బాక్సీరియాలకు విందు భోజనం లాంటిది. మనకు షైవ షార్ట హెచటల్ లో చేసే

భోజనం ఎంత రుచినిస్తుందో అలాగే మనలో ఆహారం
ఎంత పులిస్తే దాన్ని ఇంకా బాక్షీరియాలు
పులవబెట్టుకుని హాయిగా తింటూ ఉంటాయి.
బాక్షీరియా ఆహారాన్ని ఇంకా పులిసేటట్లు చేసేటపుడు
రనొయనిక చర్యలవల్ల గ్యాసులు విపరీతంగా
పుడుతూ ఉంటాయి. ఆ గ్యాసు వై నుండి పోవాలంచే
పొట్టలోనన్నా ఖాళీ ఉండాలి, క్రింద నుండి
పోవాలంచే మలాశయమన్నా ఖాళీ ఉండాలి.
మలబద్ధకం వల్ల ఈ త్రోవ క్లోజు, తినేటపుడు నీరు
త్రాగడంవల్ల, ఏదోకటి ఎప్పుడూ ఆడించడంవల్ల వై
రూటు క్లోజు, ఇక ఎటు వెళ్ళాలి? పుట్టే గ్యాసు ఆగదు,
పుట్టేంది వెళ్ళాదు. అది పొట్ట ప్రేగుల్లోనే ఉండి, వాటి
నిందుగా పట్టేసి ముందుకు ఎగతన్నుతూ, నెట్టుకొని
పొట్టను బిర్రుగా చేస్తాయి. ఇది మన లోపల ప్రతిరోజు
జరిగే కథ. అటు మలద్వారం నుండి గ్యాసు వచ్చినా
బాగుండు, లేదా ఇటు త్రేపన్నా వస్తే బాగుండు.
రెండింటిలో దేనికొరకైనా ప్రయత్నాలు చేస్తాడు.
తంటాలు పడతాడు. రెండూ కాకపోతే దేవుడిని

తలుచుకుని బట్టలులూజు చేసుకుని, ఆయాస పదుతుంటాడు.

ఈ అవస్థలు పదకుండా సుఖపదటం, హాయిగా ఉండటం మన చేతిలోనే ఉంది. మనం ఇలా అవస్థపదే ఖర్చు ఉంచే మనం ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తీంటూ ఉంటాము. ఇక మనకు ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకూడదంచే ఒక్కసారే పొట్టకు, ఆకలికి సరిపడా తల్లిగా తినండి. చెయ్యి కడిగి గేటు క్లోబ్ చేయండి. టైము ప్రకారం నీరు త్రాగడానికి నోరు తెరవండి. మళ్ళీ ఆకలి భగభగా మండే వరకూ ఇంకోకటి తినవద్దు. ఈలోపు దేవుని ప్రసాదమైనా సరే (తీసుకుని ఉంచుకుని భోజనంతో కలిపి తినండి) తినవద్దు. బంధువుల కోసమో, స్నేహితుల కోసమో, ఇంకోకరి మర్యాదల కోసమో తిని మీ పొట్టను చెత్తకుండీని చేయవద్దు. ఇంకోకరి కోసం తీంచే మనం బాధలు పడాలని మరువవద్దు. మధ్యహ్నం భోజనం అయితే మరలా సాయంకాలం తీంచే

మర్చాడు ఉదయందాకా గేటు క్లోజ్ చేయడమే. మనం రోట్ పిండి రుబ్బెటప్పుడు, రుబ్బెపిండి నలగుండా ఇంకో వాయ అందులోనే వేయడం, వేసి రుబ్బుడం ఎవరన్నా చేస్తారా ? మరి ఇక్కడ మన పొట్లలో అలా ఎందుకు చేస్తున్నామా అని ఆలోచించండి. ఇవన్నీ మన ఆలోచనకు అందని విషయాలు గాదు. అర్ధంకాని విషయాలు అంతకంచే కాదు. ఇలా తప్పులు చేసి మందులతో ఈ తప్పులు సరి అంచే అది జరిగేదేనా? అందుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా ఈ చిన్నచిన్న ఇబ్బందుల నుండి బయటపడలేకపోతున్నాడు. విషయం మీకు తెలిసింది. ఇక మీ ఇష్టం.

3. అరగని మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్) దావరా:

మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో ఉండే మాంసకృత్తులు ప్రేగుల్లో జర్ణమయ్యెటప్పుడు ఎక్కువ గ్యాసులు ఉత్పన్నమవుతాయి. కందిపప్పు, మాంసాహారము, గుడ్లు, శనగపప్పు, మిగతా పప్పు దినుసులు మొదలగు వాటిలో మాంసకృత్తులు

ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని మనం తీని, ఇంతకు ముందు పైన చెప్పిన రెండు తప్పులు చేస్తాము. దానితో ప్రేగుల్లో మాంసకృత్తులు సరిగా జీర్ణంకావు. సరిగా జీర్ణంకాని మాంసకృత్తుల నారాన్ని ప్రేగులు వీలుకోవు. మన ప్రేగుల్లో మనకు అపకారం చేసే బాక్షీరియా పేరు బాసిల్లస్ కోలి. ఈ బాక్షీరియా ముఖ్యంగా గ్యాసుని ఎక్కువగా తయారుచేస్తుంది. ఈ బాక్షీరియాకు టిఫిన్, లండ్, డిస్ట్రిక్ట్ కూడా మాంసకృత్తుల ఆహారమే కావాలట. మాంసకృత్తులనే మనకు కావలసిన విధముగా మార్చుకుని కమ్మగా తింటుంది. మన ప్రేగులలో ఉండే హనికరమైన పనికిరాని ఈ బాక్షీరియాలు సరిగా అరగని మాంసకృత్తులను పట్టుకుంటాయి. ఆ ఆహారాన్ని అని తినడానికి అనుకూలంగా అంచే, ఆ మాంసకృత్తుల ఆహారాన్ని కుళ్ళిపోయేటట్లుగా తయారుచేస్తాయి. ఉదాహరణకు మనం తినగా మిగిలిన అన్నాన్ని, కూరలను రాత్రివరకు ఉంచితే అందులో బాక్షీరియా చేరి ఆహారాన్ని చెడగొడుతూ సద్ధివాసన వచ్చేటట్లు

చేయడం, కుళ్ళిపోయేటట్లు చేయడం ఎలా జరుగుచున్నదో మనం చూస్తుంటాము. అక్కడ బయట గాలిలోని బాక్షీరియా గిన్నెలోనికి వెళ్ళి ఆహారాన్ని చెడగొట్టడానికి 5-6 గంటలు పట్టవచ్చు. కానీ మనలో శరీరానికి అపకారంచేసే బాక్షీరియాలు గుంపులు గుంపులుగా ప్రేగుల్లో ఉంటాయి. ఆహారం త్వరగా అరిగి వెళ్ళిపోతే వాటికి తినడానికి మేత ఉండదు. అదే ఆహారం సరిగా అరగక పోయినా, ఎక్కువనేపు ప్రేగుల్లో నిలువ ఉన్నా దానిని పట్టుకొని వాటికి కావలసినట్లు కుళ్ళబెట్టుకుంటాయి. ఈ కుళ్ళిన పదార్థం నుండి బాక్షీరియాలు రకరకాల టాక్సిన్స్ ను, విషపదార్థాలను పుట్టించే రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. అలా కుళ్ళిన ఆహారం ప్రేగుల్లో ఉన్నపుడే దానినుండి పుట్టే గ్యాసు చాలా ఎక్కువగా రావడమే కాకుండా కుళ్ళ కంపు, విపరీతమైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడన్నా ఇబ్బందిపడేట్లు వచ్చే వాసనలు ఇలా తయారైనవే. చాలా మంది గ్యాసు వదిలితే ఆ గ్యాసు

వాసనకి గాలి ఆడక కొంతమంది ప్రక్కవారు
ఉక్కిరిబిక్కిరి అయితే, మరికొంత మంది
అక్కడనుండి లేచి పారిపోతారు. కొంతమంది
కందిపప్పు తెన్నా, సాంబారు త్రాగినా, మాంసహారం
తెన్నా, బతానీలు తెన్నా మాకు పొట్ట ఉబుపుతుంది
అంటారు. వాటికి కారణాలు ఇవే. మరికొంత మందికి
విరేచనం సాఫీగా అయినప్పటికీ గ్యాసువాసన
ఎక్కువగా ఉన్నదంచే కూడా ఇవే కారణాలు.
ఆహారాన్ని సరిగా నమిలి తినకపోయినా ప్రేగులో
ఆహారం ఎక్కువ సమయం ఉండవలసి వస్తుంది.
సరిగా నమలని ఆహారం పొట్టప్రేగులలో ఎక్కువ
సమయం ఉంచే గానీ జీర్ణంకాదు. ఈ లోప
పులియదం మొదలు. మన పొట్ట ప్రేగులలో
ప్రతిరోజూ ఒకలీటరు గ్యాసు అనేది తయారవుతూ
ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్య లక్షణం. ఈ గ్యాసు వలన
ఇబ్బంది ఉండదు. తేలిగ్గా ఘైనుండి, క్రీంద నుండి
జరిగి వెళ్ళిపోతుంది. ఒక లీటరు కంచే ఎక్కువ గ్యాసు
ఉత్సర్పి పెరిగిన దగ్గర నుండి మనకు

ఇబ్బందులోన్నాయి. గ్యాసు బాగా ఎక్కువగా తయారవుతుందన్నా, వాసన వస్తుందన్నా మన జీర్ణక్రియ సరిగా పనిచేయడం లేదని గుర్తుగా మనం గ్రహించాలి.

4. పీచు పదార్థము లేని ఆహారము ద్వారా:
మనము తీసుకునే ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటే పీచుపదార్థం కారణంగా ఆహారము పొట్ట, ప్రేగుల్లో త్వరగా ముందుకు జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది. ఆహారము త్వరగా జరిగి వెళితే ప్రేగులలో నిలువ ఉండదు. కాబట్టి బాక్షీరియాలు ఈ ఆహారాన్ని పట్టుకుని కుళ్ళబెట్టే పనిచేయలేవు. మాంసాహారములో అసలు పీచు ఉండదు. అందుచేతనే అని తిన్నపుడు ప్రేగులలో ఎక్కువ గ్యాసు ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే నూనెలో దేవిన బభ్జీలు, పక్షీదీలు తిన్నపుడు చాలా మందికి, కడుపుబృధానికి అందులో పీచుపదార్థం లేకపోవడమే కారణం. ఈ కాలంలో అందరూ ఆహారాన్ని బాగా

కృతిమంగ 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 ట్రట్బుల్,
 కడుపుబ్బాలు, పులిత్రేస్సులు ఇలాంటివి ఎక్కువగా
 వస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

5. మలబద్ధకం ద్వారా: మనలో మీటరున్నర
 పొదవుండే మలాశయమంతా మలంతో నిలువ
 ఉండేసరికి ఖాళీ అనేది ఎక్కడా 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 పొయ్య (గోబర్ గ్యాస్)లను మనం పల్లెటూళ్లలో చూడవచ్చు. పెద్ద ట్యూంకును 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 చేసినచ్చే, మన ప్రేగులో ఉన్న మలం కూడా అలా గ్యాసును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ గ్యాసు ప్రేగుల నుండి క్రిందకు పోతే హాయిగా ఉంటుంది. క్రింద నుండి పోకుండా మలద్వారం వద్ద బాగా పెంటికలు అఢ్చు ఉంచే ఆ

పుట్టిన గ్యాసంతా క్రిందపొట్టిను బిగదీని, కడుపులో నెపివు, ఉబ్బరం, బరువు, చిరాకు మొదలగునవి వస్తూ ఉంటాయి. ఇలా నిలువ ఉన్న మలం ఆరోగ్యవంతమైన ప్రేగులు ఉత్సత్త్రి చేసే గ్యాసు కంచే మూడువంతులు ఎక్కువ తయారుచేస్తాయి. దానితో ఇబ్బంది ఎక్కువ అవుతుంది. ఆరోగ్యవంతులకు కూడా రోజూ గ్యాస్ వస్తుంటుంది. అలా రాకూడదంచే జరిగేది కాదు. ఆ గ్యాస్ కొధ్దిగా బయటకు పోవడం ఆరోగ్య లక్షణం. ఎక్కువ గ్యాస్ ఇబ్బందికరంగా రావడం ఆనేది మలదోషం ఆన్నట్లు తెలియజేస్తుంది. గ్యాసువాసన రోజూ వస్తున్నదంచే మలంప్రేగు పరిష్కారి బాగోలేదని గుర్తు. ఇలా గ్యాసు ఇబ్బంది మనకు ఉండకూడదంచే రోజూ రెండు మూడుసార్లు విరేచనం సాఫీగా ఎప్పటి మలం అప్పుడు వెళ్ళటట్లు చేసుకుంచే సరిపోతుంది.

గ్యాస్ ట్రిబుల్ వచ్చిందంచే చాలు నిమ్మకాయ పులుపు, ఇతర పులుపులు మానివేయడమనే

పథ్యాన్ని మాత్రం జనాలు బాగా ఆచరిస్తున్నారు. పులుపుని మానినప్పటికీ సుగుణం కనబడదు. అసలు గ్యాస్ కి ఇవన్ని కారణాలైతే పులుపును మానితే ఏమిటి లాభం? ఇకనుండైనా పొట్ట ప్రేగులలో గ్యాసు పుట్టుకుండా ఉండాలంటే ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు బాగా నమిలి మ్రింగాలని, ఆహారం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకూడదని, తిన్న ఆహారము అరిగేవరకూ ఇంకొక ఆహారాన్ని పొట్టలో వేయకూడదని, ప్రతిరోజూ వీచుపదార్థం ఉన్న ఆహారం ఎక్కువగా తినాలని అలాగే రోజుకు 2,3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు చూసుకోవాలనే విషయాలను కలలో కూడా మరువకుండా, రోజంతా ఈ నియమాలను పాటిస్తూ గ్యాస్ ఇబ్బందులనుండి పూర్తిగా బయట పడగలరని ఆశిస్తున్నాను.

18. మలం వాసన, ఆకారం ఎలు ఉండాలి

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

మలం అంచేనే 'చీ పాడు' అని అంటారు కొందరు. మరికొందరు మలం పేరు వినగానే లేదా చూడగానే మూతి, ముక్కు చిట్టిస్తారు. మనం భోజనం చేసేటప్పుడు ఎప్పుడైనా పొరపాటున ఎవరన్నా మలం

విషయం సంభాషణలో తెస్తే ఆ పాదు మాటలు ఇప్పుడెందుకంటారు కొందరు. మరీ వెల్పరం ఎక్కువగా ఉన్నవారు భోజనం మానేసి చేయి కూడా కడిగేసుకుంటారు. మలం అంశే 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 చూద్దాం.

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 మలాశయం మొదటి భాగాన్ని చేరుకుంటుంది. ఒకవేళ ముందురోజున తయారైన మలమంతా బయటకు పోకుండా నిలువ వుంచే ఈ మలం వెళ్ళేసరికి మలంప్రేగు నిండా మలం నిండి ఉంటుంది. ఆ నిండిన మలం అంతా జరిగి వెళ్తేగానీ, ఈ మలం వెళ్ళడానికి ఉండదు. ఇలా ఒకదాని వెనుక ఒకటి, టిఫిన్, లంచ్, డిన్నర్ - టిఫిన్, లంచ్, డిన్నర్ ఇలా ఎన్నో రోజులవి పరుసనే నిలువు ఉంటూ ఉంటాయి. మలం తయారై మలంప్రేగు మొదటి భాగం వద్దకు చేరినపుడు మలం వాసన, ఆహారం యొక్క వాసనే ఉంటుంది. అది అక్కడ నుండీ 10-15 గంటలలో విసర్లింపబడితే తీసుకున్న ఆహారం వాసనతోనే బయటకు వస్తుంది. రంగుకూడా ఆహారం రంగు లేదా కొద్దిగా పసుపురంగులోనే బయటకు వస్తుంది. మలం మలాశయాన్ని చేరి ఒకరోజు ప్రేగులో నిలువ ఉండి వస్తే దానికి 25 శాతం దుర్వాసన మొదలవుతుంది. ఆహారం రంగు బాగా తగ్గి ముదురు పసుపు రంగుకు మారి వస్తుంది. ఈ

విరేచనం బయటకు వచ్చేటప్పడు ముందు మలం కొఢిగా గట్టిగా నలుపు రంగులో వచ్చి, అక్కడనుండి తాడులా ముదురు పసుపు రంగులో అవుతుంది. మలం మలంప్రేగు లోనికి చేరిన తరువాత రెండు రోజులు నిలువ ఉండి బయటకు వస్తే ముందు మలం బాగా నల్లగా, గట్టిగా కొంతలెక్క ఉండి, అక్కడ నుండి వచ్చే మలం బాగా జిగటగా శైల్పిటుకి, 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 అక్కడ నుండి తాడులాగా మలం వస్తుంది. 100 శాతం కంపు దీనికి వచ్చేస్తుంది. ఇంకా 4,5 రోజుల తరువాత వస్తే దాని ఆకారం పెంటికలు, రాళ్ళు, గోలీలలాగా వస్తుంది. ఆ కంపు ఇక చెప్పలేదు. రోజుకి మూడుసార్లు తీంటూ ఒకసారి వెళ్తే ఈ రోజు మనం తీన్నది బయటకు రావడానికి,

ఒక్కసారైనా సాఫీగా అయ్యేవారికి రెండురోజులకు బయటకు వస్తే, అదే ఒక్కసారైనా అంత సాఫీగా కాకపోతే మూడవ రోజు ఉదయానికి బయటకు వస్తుంది. అంటే కొందరికి 48 గంటల తరువాత వస్తే కొందరికి 72 గంటల తరువాతన్నమాట. ఇక రెండు, మూడు రోజుల కొక్కసారి వెళ్ళసరికి ఆ వాసన, రంగు మనం వర్ణించలేము. ఇలా మలాన్ని ఇన్ని రోజులు నిలువ ఉంచుకునే, అందరూ విసర్జిస్తున్నారు కాబట్టి అందరికీ అది అంటే అసహ్యం వచ్చేసింది. ఒకరు మలాన్ని విసర్జించి బయటకు వచ్చాడ ఇంకోకరు ఆ దొడ్డిలోనికి పోవాలంటే ప్రాణం పోయినట్లుగా వాసన వస్తూ ఉంటుంది. ఈ వాసన నుండి తప్పకోవడానికి ఫినాయిల్స్, సెంట్లు, స్నేహాలు మొదలగునవి అందరూ వాడుతుంటారు.

రోజుకి 2,3 సార్లు వెళ్తితే మలంవాసన, ఆకారం ఎలా ఉంటాయి?: వెళ్ళి 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 టీఫిన్ క్రింద, మధ్యహృం 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 అవసరం రాదు. ఏరోజూ ఫినాయిల్ దొడ్డిలో వాడే అవసరం రాదు. ముందు ఒక రంగు (నల్లగా, బాగా ఎండి) విరేచనం, తర్వాత వేరే రంగు రావడం ఉండదు. చేతిని సబ్బుపెట్టి కడగనపసరం లేదు. నీళ్ళతో కడుగుకున్నాక చేతిని వాసన చూస్తే చేతికి ఏ వాసన అంటరాదు. ఆదీ సుఖవిరేచనం అంటే. విరేచనం నిలువ ఉంది అంటే, ఇలా చేస్తే

చేయవాసన తెలుస్తుంది. చేయవాసన అంచే
మలబర్డకం అని గుర్తు.

మనిషి మలం లాగా మిగతా జంతువుల మలం కూడా
అలాగే వాసనవస్తే మనం అసలు ఈ సమాజంలో
జీవించలేము. రోడ్షుమీద ఆవులు, గేదెలు, మేకలు
ఇలాంటివి ఎపుడూ మలాన్ని విసర్జిస్తూ ఉంటాయి. ఆ
మలాల వాసనవల్ల మన ప్రయాణానికి, మన
జీవనానికి ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. పల్లెటూర్లలో
ఊరు బయట రోడ్శుకు ఇరు ప్రక్కలా మనుషులు
మలానికి వెళుతుంటారు. ఆ కాస్త లెక్కన మనం
కళ్ళతో చూడడానికి ఎంతో ఇబ్బందిపడతాము. ఆ
రోడ్శు మీద నడిచేటప్పుడు ఆ దుర్యాసన భరించలేక
ముక్కులు మూసుకుంటూ ఇబ్బంది పడతాము.
ఎవరైనా రోడ్శుమీద నదుస్తూ కాళ్ళతో పేడను 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 కడుక్కుని వెళతాడు. అంటే మనిషి మలం అంత దుర్యసన వచ్చే విధముగా నిలవచేసి వదులుతున్నాడు. చివరకు మనిషి మలాన్ని తీని తిరిగే పంది మలం కూడా ఇంత దుర్యసన రావడం లేదు. మాంసాహారం తినే కొన్ని జంతువులకు, శాఖాహారం తినే జంతువులలాగా ఎప్పుడు మలంవస్తు 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 మలాన్ని వదిలే గుణాన్ని పెట్టాడు. ఎక్కుడ తిరగని ప్రదేశం, మారుమాల ప్రాంతం ఉంటే వాటికి ఆ వాసనవల్ల అక్కడ మలం వస్తుంది. అదే పిల్లి అయితే పొదలలోనికి వెళ్ళి గొయ్యతన్ని ఆ గోత్తిలో మలాన్ని కూర్చుని తిరిగి గోత్తిని పూడుచుతుంది. ఏ జీవికి

మలబర్ధకం కానీ, మలద్వారాన్ని కడిగే ఆవసరం గానీ ఏర్పడలేదు. బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి ఇన్ని రకాల సమస్యలు మలం విషయంలో తలత్తుతున్నాయి అంటే అది కేవలం ఎలా జీవించాలో తెలియక పోవడం. అలాగే సరిగా వదలడం తెలియనందుకు వాసనలు రావడం, నిలువ ఉంచుకునే సరికి రంగు మారడం మొదలగునవి జరుగుచున్నవి.

తనలో ఇంత చెడును, ఇంత వాసనలు పెట్టుకుని వైకి మాత్రం అత్తర్లు, పౌడర్లు పూసుకుంటూ లోపల ఉండే జీవుడికి ఇలాంటి కలుషితమైన వాతావరణాన్ని కలిగిస్తూ బాహ్యంగా శుభ్రాన్ని వెతుకుగైంటూ లోకంలో చలామణి అపుతూ, తిరుగుతూ జీవితాన్ని సాగిస్తున్నాడు. మనలో ఇలా ఉందనే 'వేమన' ఇలా అన్నాడు.

కాంతమేను చూచి కళవర పడుదురు

కడుపులోని రోత గానలేరు

ఇంత రోత బ్రతుకు ఈ దేహమేలరా!

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

వాస్తవానికి మనశరీరం ఇంత రోతైనది కాదు. దానిని, మలాన్ని రోజు నిలువ చేసుకుంటూ చెత్తకుండీ కంటే హీనంగా తయారు చేసుకుంటున్నాము. ఇకనైనా ఏ రోజు మలాన్ని ఆ రోజు ఏ వాసనా రాకముందే త్వారపడి బయటకు తోసేస్తే అంతర్గతంగా ఏ కాలుష్యం పెరగకుండా మనలో మంచి వాతావరణం నెలకొల్ప బడుతుంది. అప్పుడు ఈ శరీరంలో జీవుడు ఎక్కువకాలం కాపురం చేయగలుగుతాడు. అలాంటి జీవనాన్ని గడపడం ఇక ప్రారంభించాం. రండి ముందుకు.

19. శరీరం వాసనలకి, మలానికి ఉన్న సంబంధం

- లోపల మలాలను దాయకు - పైకి పొదర్లు, క్రీములు పూయకు
- మలం ఉంచే లోపల నిలువ - పైకి వస్తుంది దుర్వాసనల వెల్లువ
- దుర్వాసనలకి కారణం మలబద్ధకం - ఇక్కెన్నా వదలాలి మన బద్ధకం

ప్రతి ఒక్కరికీ నోరు, చెమట వాసన రాకుండా చర్మం జిడ్లు పట్టుకుండా ఎప్పుడూ ప్రైమ్ గా ఉండాలని కోరిక ఉంటుంది. అలా ఉండటం కోరకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఎంతో ఉబ్బును కూడా

ఖర్చు పెదుతూ ఉంటారు. బయటకు వచ్చే వాటిని పోగొట్టే ప్రయత్నాలు అందరూ చేస్తున్నారుగానీ, లోపల పుట్టుకుండా 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 పొత్రలో పైన ఉన్న మెతుకుని పట్టుకుంచే అన్నం సంగతి అంతా తెలిసిపోతుంది. అలానే శరీరంనుండి బయటకు వచ్చే ఈ ఐదు వాసనలను బట్టి శరీరం లోపల పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం అంతా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ఐదు వాసనలు వస్తూ ఉంటే, వాటి ఇబ్బందుల నుండి బయటపడటంకోరకు మనిషి బాహ్యంగా మరొకదాని సహాయముతో దుర్వాసనల ఇబ్బందులనుండి తప్పించుకుంటూ జీవిస్తున్నాడు. ఆ దుర్వాసనలు తనలో పెరిగే కాలుప్యానికి చిహ్నాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. నోటిలో వచ్చే లాలాజలం, పాచివాసనలను పోగొట్టు కోవడానికి మంచి వాసన

వచ్చే పేస్తుతో పళ్లు తోమదం, నాయక గీయదం చేస్తాడు. మళ్ళీ గంటలో లిరిగి వాసన వస్తే వక్కపొడీ, కిల్చీనో, యాలక్కాయో నములుతూ ఉంటాడు. మళ్ళీ చెమట పడితే, మళ్ళీ వాసన వస్తుందే మౌనాని పొదర్లు, క్రీములు, అత్తర్లు వ్రాస్తాడు. వాటి పవరు కూడా చాలక ఈ మధ్య అసలు చెమచే బయటకు రాకుండా ఉండే వాటిని వ్రాస్తున్నాడు. దొడ్డీకి వెళ్ళి మూత్రం పోస్తే కంపు. అలానే మోషన్ కి వెళ్తి మోషన్ కంపు. ఈ వాసనలు పోవడానికి మంచి ఫినాయల్ వేసి కడగడాలు. ఇలా ఎన్ని చేసినా దొడ్డి వాసన పోకపోయేసరికి కమ్మటి పరిమళాన్ని ఇచ్చే వాటిని దొడ్డో వ్రేలాడదీయదం, 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 దుర్వసన రావడానికి కారణం నీరు త్రాగక పోవడం. ముందుగా మలబర్ధకం 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 గ్రదవపదార్థమైన నీటిని ప్రేగుల గోదలు కొండి కొండిగా 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

ఎదివన్నే దానిలో వాసనలు ఎక్కువ వస్తూ ఉంటాయి. వీటినుండి బయటపడాలంచే బయట కడుక్కువడుం ఎంతకాలం, ఎన్నిసార్లుగా చేసినా లాభం లేదు. లోపల కడగటం ముఖ్యం. నీరు 5, 6 లీటర్లు ప్రతిరోజు త్రాగుతూ, రోజుకి 2, 3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయితే ఇక శరీరం లోపల కాలుష్యం ఉండదు. ఏ వాసనలు అప్పుడురావు.

మలాశయం నుండి చెడువచ్చి రక్తంలో కలవకుండా, మీ శరీరం లోపల పరిశుద్ధంగా ఉన్నదీ అంటే మీకు అప్పుడు ఎలాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయో చెబుతాను. మీరు నిద్ర లేచిన వెంటనే నోరువాసన ఎమీరాకుండా, చిరాకు లేకుండా, పుక్కలించి ఊయాలనికూడా కలగకుండా ఉంటుంది. నోటిని బ్రైష్ పెట్టి, పేణ్ పెట్టి కడగాలనిగానీ, 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 వేసుకున్నా బట్టలు చెమట వాసన రావు. సబ్బా పెట్టడం, పొదర్లు, అత్తర్లు, క్రీములు వ్రాయాలనిపించదు. చెమట వాసన లేకుంచే శరీరంలో ఉండే 68 శాతం నీరు కాలుష్యరహితంగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్నదని తెలుస్తుంది. మూత్రం పోసి బాత్రూమ్ లో నీరు పోయక పోయినా వాసన ఇబ్బంది ఉండదు. అలా మూత్రం వాసన రాకపోతే మనలో వ్యర్థపదార్థాలన్ను శరీరం నుండి బాగా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లు తెలియజేస్తుంది. ఏరోజుచెడు అరోజు కిడ్నీల ద్వారా శుద్ధి అవుతున్నట్లు అర్థం. మలం దుర్వాసన రాకుండా త్రిన్న ఆహారం రంగులోనే, ప్లైటుకి అంటుకోకుండా, కూరుగ్నన్న వెంటనే సాఫ్ట్గా అవుతుంచే ప్రేగుల్లో కాలుష్యం లేదని, రోగనిరోధకశక్తి ఎక్కువ ఉందని తెలుసుకోవచ్చు. మొత్తం మీద ఈ '5' రకాల వాసనలు లేకపోతే మనిషి శరీరంలోని అవయవాలు అన్ని ఆరోగ్యంగా, కాలుష్య రహితంగా,

ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని సాగిస్తున్నట్లు గుర్తు. ఇలా శరీరం ఏ వాసనలూ రానంతకాలం మనిషికి దీర్ఘరోగాలు అనేవి దరిచేరవు.

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

20. మలం నిలవ ఉంచే ఎమవతుంది?

- ప్రేగునిండా మలం చేరిక - ఆరోగ్యాన్ని చెరచునిక
- మలబద్ధకం వలన ఎంతో కష్టం - ప్రేగుల సహజ కదలికలకు నష్టం
- నిలువ ఉంచే నీటిని ప్రేగు పీలుచుంటుంది - మలం దగ్గరకు అయ్యి గట్టిపడుతుంది
- పెంటికలు గాకూడదు మలం - మెత్తగా అవ్యాలి ప్రతిరోజూ విరేచనం
- దెబ్బతించే జిగురు పొరలు - ప్రేగులకు వస్తాయి మలతిత్తులు
- మలం ఉంచే లోపల నిలువ - ప్రేగు అవుతుంది ఒక మురుగు కాలువ
- మందులు మానితే పరిస్థితి యథావిధి - విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోవడమే నీ

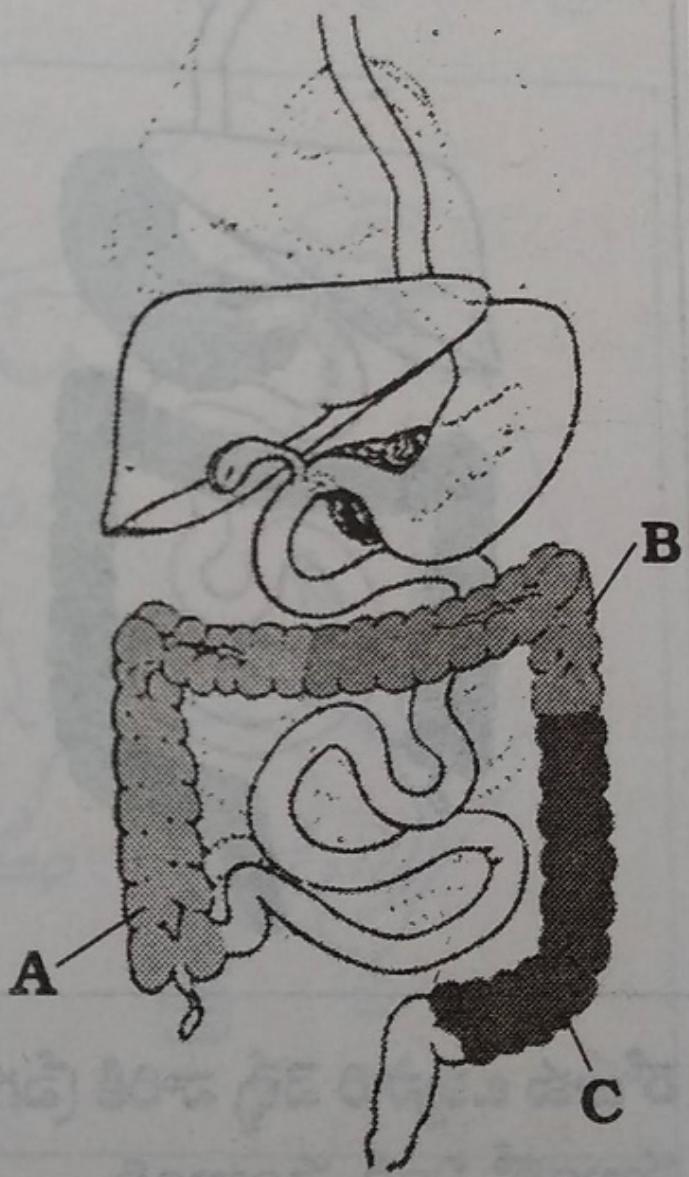
విధి

- ముక్కిముక్కి అయితే విరేచనం - బొట్లుబొట్లుగా పడుతుంది చెడు రక్తం
- ఆసనం దగ్గర పుండు - ఫిస్టులాకి కారణమని తెలుసుకొండు
- అతిగా మాంసాహారం తినడం వల్ల కేన్సర్ - హితంగా పీచుపదార్థాలు తినడమే దానికి ఆన్సర్
- ఈ దేహమొక దేవాలయం - చేయకు దానిని మలనిలయం

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

వెళ్ళవారికి రోజంతా కదలికలు లేకుండా మలం పూర్తిగా నిలవ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం సమాజంలో రోజుకొక్కనారి, రెండు రోజులకొక్కనారి వెళ్ళవారే నూటికి 98 మంది ఉంటారని చెప్పవచ్చ. ఇలా వెళ్ళవారిలో ప్రేగులో నిలవ ఉన్న మలం ఎలా జరుగుతుందో, ఎన్ని రోజులకు ఏ మలం వస్తుందో తెలుసుకుందాము.

ఈ రోజు మూడునూర్లు తిని, రోజుకొక్కనారి వెళితే



A. ఆవతల్లుండి విరేచనం

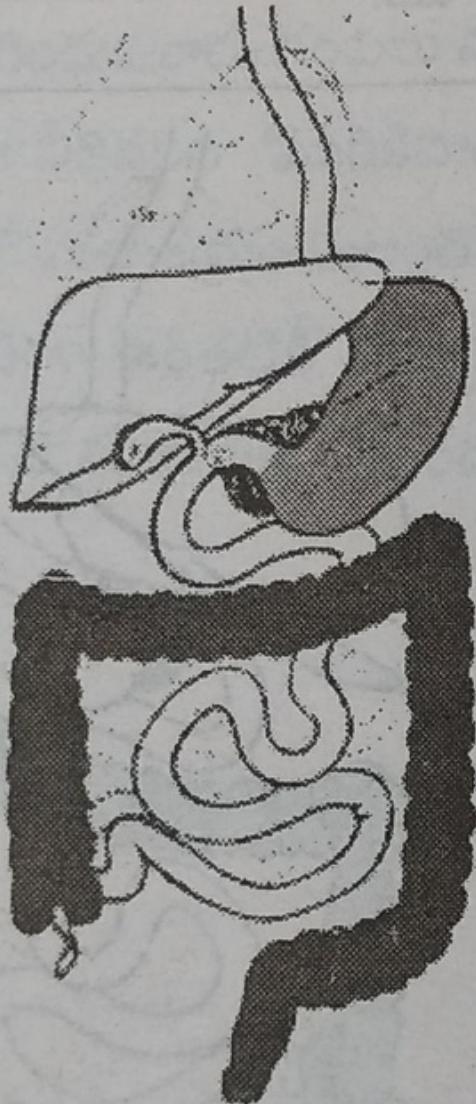
B. ఎల్లుండి విరేచనం

C. రేపు విరేచనం

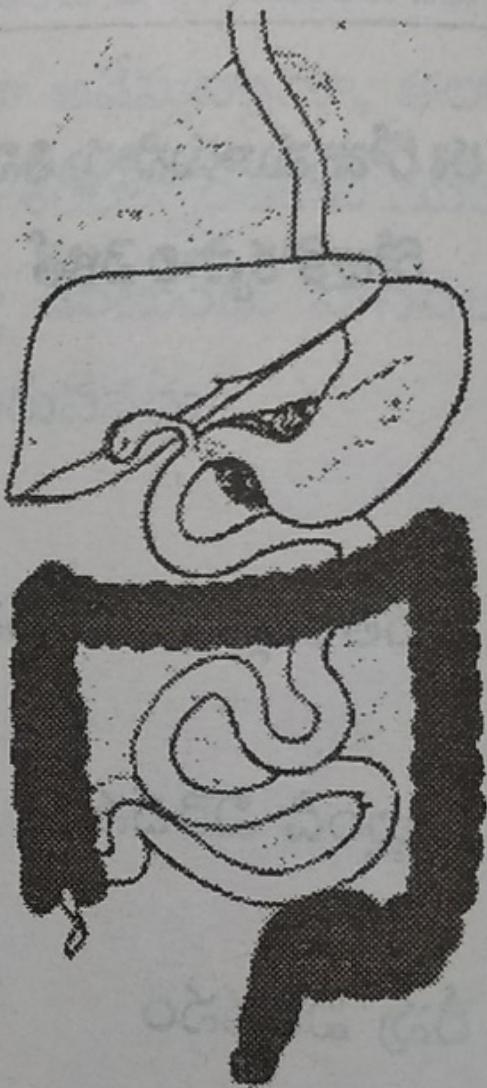
ఖాళీగా ఉన్న ప్రేసులో ఏ రోజు మలం ఎలా జరుగుచున్నదో బొమ్మ ద్వారా తెలుసుకోవడం తేలిక కాబట్టి అలా ప్రయత్నింధాము. ఉదాహరణకు ఈ రోజు మూడు పూటలా పొట్టకు సరిపడా ఆహారాన్ని తినామనుకుందాము. అలా తిన్నప్పుడు మూడుసార్లుగా మలం తయారై పెద్దప్రేసు మూడు భాగాలలో నిలవ ఉంటుంది. రేపు ఉదయానికి మూడవభాగం ప్రేసులో విరేచనం బయటకుపోతే, ఎల్లుండి రెండవ భాగం ప్రేసుల్లోని విరేచనం బయటకుపోతుంది. ఆవతల్లుండి మొదటి భాగములో విరేచనం మరియు ప్రేసులోనికి కొత్తగా వచ్చిన మలం కొఢిగా కలిసి బయటకు వస్తాయి. అంటే ఈ రోజు తిన్న ఆహారము ద్వారా తయారైన

మల పదార్థము పెద్దప్రేగు నుండి పూర్తిగా బయటకు
విసర్జించబడడానికి అవతలెల్లండి అవుతున్నది.
సుమారు రెండు రోజులు నిలువ ఉండవలసి
వస్తున్నది. ఇలా ప్రతిరోజూ మలం అలా నిలువ
ఉండేసరికి ప్రేగునిండా మలం ఎప్పుడూ నిలువు
ఉంటూ ఉంటుంది. రెండు రోజుల మలం నిలవ
ఉన్నదీ అంటే, ఆ మలం రెండు టేఫిన్ లు మరియు
నాలుగు భోజనాలు మరియు ఇంకా చిల్లర తీండి
వగైరాలతో కూడినది అవుతుంది.

రోజుకు ఒక్కసారి వెళ్ళే వారికి ప్రేగంతా మలంతో
నిండి ఉంటుంది.



రెండు మూడు రోజులకు ఒక్కసారి వెళ్ళే వారికి
ప్రేగంతా మలంతో నిండి లావగా మారుతుంది.



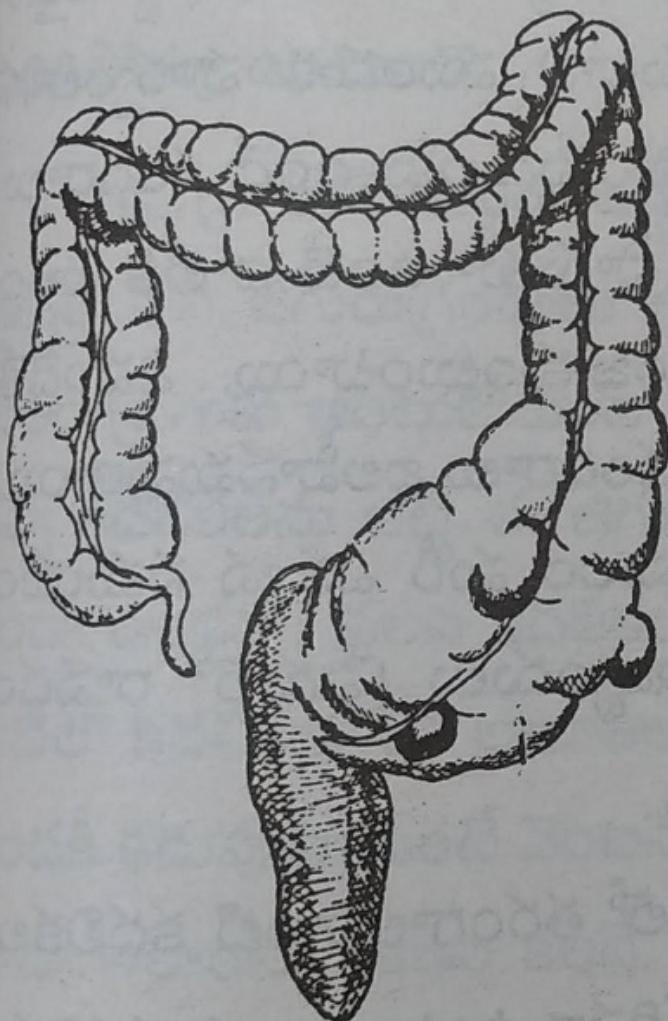
(A)

(B)

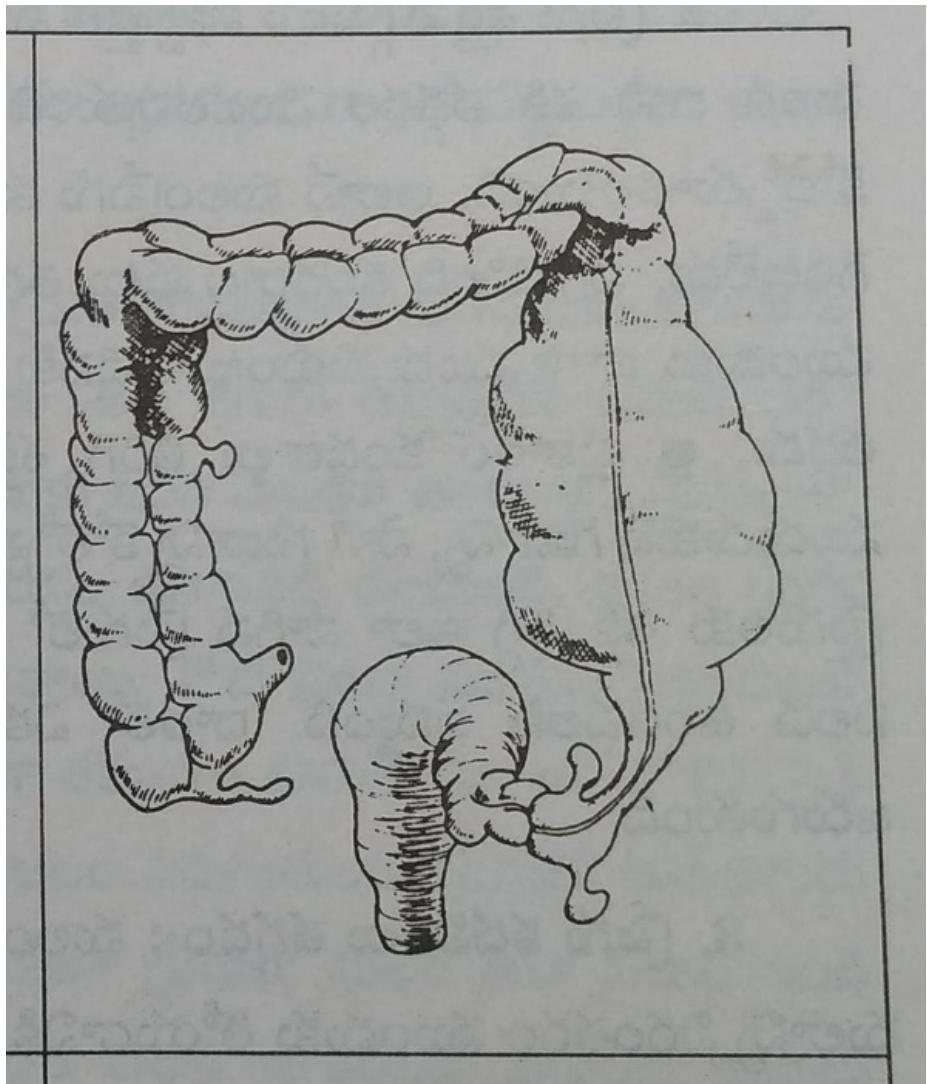
(C)

ఇక రెండు, మూడు రోజులకొకసారి వెళ్ళవారైతే నాలుగు టిఫిన్ లు మరియు 8 భోజనాలు మరియు చిల్లర తిండి వగైరాలు మొదలగు వాటి మలంతో ప్రేగంతా పుల్ గా నిండిపోయి, గాలి వెళ్ళ సందు లేకుండా పూడిపోయింది అన్నట్లు నిండి ప్రేగును లావుగా 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 ఏపి మార్పులు వస్తాయో, ఎలా ప్రేగులు సాగుతాయో, మలం నిలవ ఉన్నందువల్ల ఏపి జబ్బులు వస్తుంటాయో మొదలగు ఏషయాలు ఇప్పుడు ఆలోచించాము.

మలం నిలవ వుండటం వలన బూరలాగా సాగిన
మలం ప్రేగు



బూరలాగా సాగి ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చిన మలం ప్రేగు



1. ప్రేగు సాగడం: పెద్ద ప్రేగు $2\frac{1}{2}$ అంగుళాల వెడల్పు ఉంటుంది. మలబద్ధకం వలన మలం రోజ్జా

నిలవ ఉండడంవలన, ఆ నిలువ ఉన్న
మలాన్నంతటినీ పెద్ద ప్రేగు మోసి మోసి
సాగిపోవడం, దాని పరిమాణం పెరగడం
మొదలగునవి జరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రేగు 2 1/2
అంగుళాల వెడల్పు సహజమైతే, అనసహజంగా
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. రోజుా నాకు బాగా సాఫీగా విరోచనం
అవుతుంది అన్న ఓ 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 బూరలాగ సాగిపోతూనే ఉంటుంది.
పైన చిత్రములో చూపించిన రెండు బౌమ్మలు బాగా

మలం నిలవ ఉండడం వలన మూడవభాగం ప్రేగు సాగిన తీరుకు ఉదాహరణ. ఇలా ప్రేగు సాగిన దగ్గర నుండి ఇంకా మలబద్ధకం ఎక్కువ అయ్య, ఇంకా మలం నిలవ ఉంటూ, ఇంకా సాగిపోతుందే తప్ప ఆగడం అనేది 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 పూర్వయంలాగ 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 నిలప ఉండవలని వస్తుంది. దాంతో ఎక్కువ ఇబ్బందులు ప్రేగులో రావడం జరుగుతుంది.

3. ప్రేగు కదలికలు తగ్గడం: మలం ప్రేగులో తరంగాలలాంటి కదలికలు మలాన్ని నిరంతరం ముందుకు తేయడానికి 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 ముడుచుకుంచే దాని ప్రయాణం సాగుతుంది. ఇలానే

ప్రేగులో మలం నడుస్తూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం వల్ల ఎన్నో రోజుల మలం నిలువ ఉండి ప్రేగుల గోదలకు సిమెంట్ లాగ గట్టిగా అతుక్కొని పోవడం వలన బిట్రుగా, టైట్ గా చేస్తుంది. టైట్ గా ఉన్న ప్రేగును తరంగాల లాంటి కదలికలు నొక్కినప్పటికీ, ప్రేగు లోపలకు మలం కారణంగా సరిగా ముదుచుకోదు. దాంతో మలం ముందుకు సరిగా జరగలేదు. సీసా నిండుగా నీళ్ళపోసి ఎంత కదిపినా ఏమి కదులుతాయి? అలానే ప్రేగులో నిండుగా మలం నిలువ ఉండడంవలన ప్రేగులు మలాన్ని ముందుకు నెచ్చే ప్రయత్నాలు సరిగా సాగవు. క్రమేం 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 ఉత్సత్తిచేసే సమయంలో మలం ప్రేగుకు అంటుకోకుండా ముందుకు జరిగి వెళుతూ ఉంటుంది. ప్రేగులలో వచ్చే కదలికలను బట్టి ఈ జిగురు ఊరదం ఆధారపడి ఉంటుంది. మలం ప్రేగు నిండా ఉండడం వలన కదలికలు తగ్గుతాయి. నోటి నిండా ముద్దను పెట్టుకుంటే నోటిలో కదలికలు లేక లాలాజలం బాగా తక్కువగా ఉఱుతుంది. అదే నోటిని పైకీ క్రిందకీ కదుపుతూ ఉంచే వెంటనే లాలాజలం పెరుగుతుంది. ప్రేగులో ఊరే జిగురు కూడా ఇలాంటి గుణం కలదే. ప్రతిరోజూ ప్రేగులో మలం అలా నిలువ ఉండి జిగురు పారలకు అంటుకోని పోవడం వలన జిగురును ఊరించే కణాలు దెబ్బ తింటాయి. ప్రేగుల గోదలకు మలం అలికినట్లుగా, పూతపూసినట్లుగా అవుతుంది. దాంతో వచ్చే కొద్ది జిగురుకూడా రాకుండా అడ్డుగా అవుతుంది. జిగురుగ్రంథుల నుండి జిగురు ఊరదం తగ్గేసరికి, జిగురుగ్రంథులు, ఇన్ షెక్షన్ కు గురి అవుతూ ఉంటాయి. జిగురు సరిగా ఊరనందువల్ల

ఇంకా మలం ఆలస్యంగా జరుగుతుంది. దాంతో
మలబద్ధకం రెట్టింపు అవుతుంది.

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 అవుతుంది. అలాగే ఇంకో
పదినిమిషాలు చేస్తే మరికొంత దగ్గరగా అవుతుంది.
అలాగే ఇంకా అరగంట ఉంచితే చివరకు వేపుడులా
అయ్య కొంచెంమాత్రమే మిగులుతుంది. మన
ప్రేగులకు రక్తప్రసరణ ఉన్నందువల్ల ఎప్పుడూ
వేడిగా ఉంటుంది. ప్రేగులకు పీలుష్కొనే గుణం
ఉన్నందువల్ల మలంలో ఉన్న ద్రవపదార్థాన్ని
కొంధికొంధిగా అలా రెండు మాడు రోజులు నిలవ ఉన్న
మలం నుండి పీలుష్కుంటాయి. దాంతో మలం
దగ్గరకు అయ్య, ఆ వేడికి నల్లగా, ఉండులుగా, గట్టిగా

మలం తయారవుతుంది. ఈ రోజు మూడు పూటలా తిన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మలం సుమారు ఒక కేజీ వరకు ఉంటుంది. రోజుకి మూడుసార్లుగా వెళ్ళిసరికి అది ముప్పావు కేజీగా బయటకు (పావు వంతు నీరును ప్రేగులు పీల్చుకుంటాయి.) వస్తుంది. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళివారికి పావుకేజీ మలంగా బయటకు వస్తే, రెండు రోజులకొకసారి వెళ్ళివారికి అది వందగ్రాములుగా బయటకు వస్తుంది. కేజీ ఆకుకూర వేపుడుచేస్తే వంద గ్రాములు అయినట్లుగా మన మలం ఆలా రోజుల తరబడి నిలవ ఉండేసరికి బాగా దగ్గరగా, గట్టిగా అవుతుంది. ఇలాంటి గట్టిమలం, పెంటికలు లాంటి మలం, ప్రేగులలో జరగడానికి విరేచనానికి వెళ్ళినపుడు అరగంట నుండి గంట వరకూ పడుతుంది. చాలామంది ఈ ఉండుల లాంటి మలం లాపుగా ఉన్నందువల్ల మలద్వారం వరకు వచ్చి ఆగిపోతాయి. వాటిని మలద్వారంలో వ్రేళ్ళుపెట్టి లాగుకొనే వారు 100కు ఇధ్దరు ముగ్గురు ఉంటారు. మరికొంతమందికి ఈ పెంటికలు ఏసర్షన

సమయంలో పింగాళీ ప్లైటు పై పడేసరికి ఉంగుమని వ్రోగుతాయి. ఆ పెంటికల లాంటి మలాన్ని గోడకు కొడితే బంతిలాగ వెనక్కి వచ్చేంత గట్టిగా ఉంటాయందీ అని, నాకు కొంతమంది వారి ఇబ్బందిని ఇలా చెప్పవునేవారు. 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 సుఖంగా విరేచనం రూపంలో పోక అటు సాంతం ఉండలు కట్టే స్థితి వరకూ నిలవ ఉండక వచ్చే మధ్యమస్థితి జిగట విరేచనం. ఇటు సాంతం పలుచగా లేని మట్టీ, అటు సాంతం ఎండిన మట్టీ గాక బంకమట్టీలగా అని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజు తీన్నది ఎల్లుండి వస్తే, ఆ

మలానికి బంక 20-25 శాతం తయారవుతుంది. అదే ఈ రోజు తిన్నది అవతలెల్లండి వన్నే, ఆ మలానికి 60-70 శాతం బంక ఏర్పడుతుంది. ఈ రోజు తిన్నది అవతలెల్లండి కాక ఆ తరువాత రోజు వన్నే, ఆ మలానికి జిగురుపోయి గట్టితనం వచ్చి కొంత ఉండలుగా తయారవుతుంది. ఇలా జిగటగా వెళ్ళే విరేచనం ప్లేటుకు బాగా అంటుకుపోతూ, ఎంత నీరు పోసినా వదలదు. కొంత మందికి ఈ జిగట ప్రేగులకు కూడా బాగా అంటుకొనిపోయి, విరేచనం వెళ్ళేటప్పుడు నొప్పితో కదులుతూ ఉంటుంది. ఆ బంక వెళ్ళాక నొప్పి అప్పుడు తగ్గుతుంది. దీనంతటికీ కారణం మలం నిలువ ఉండడం.

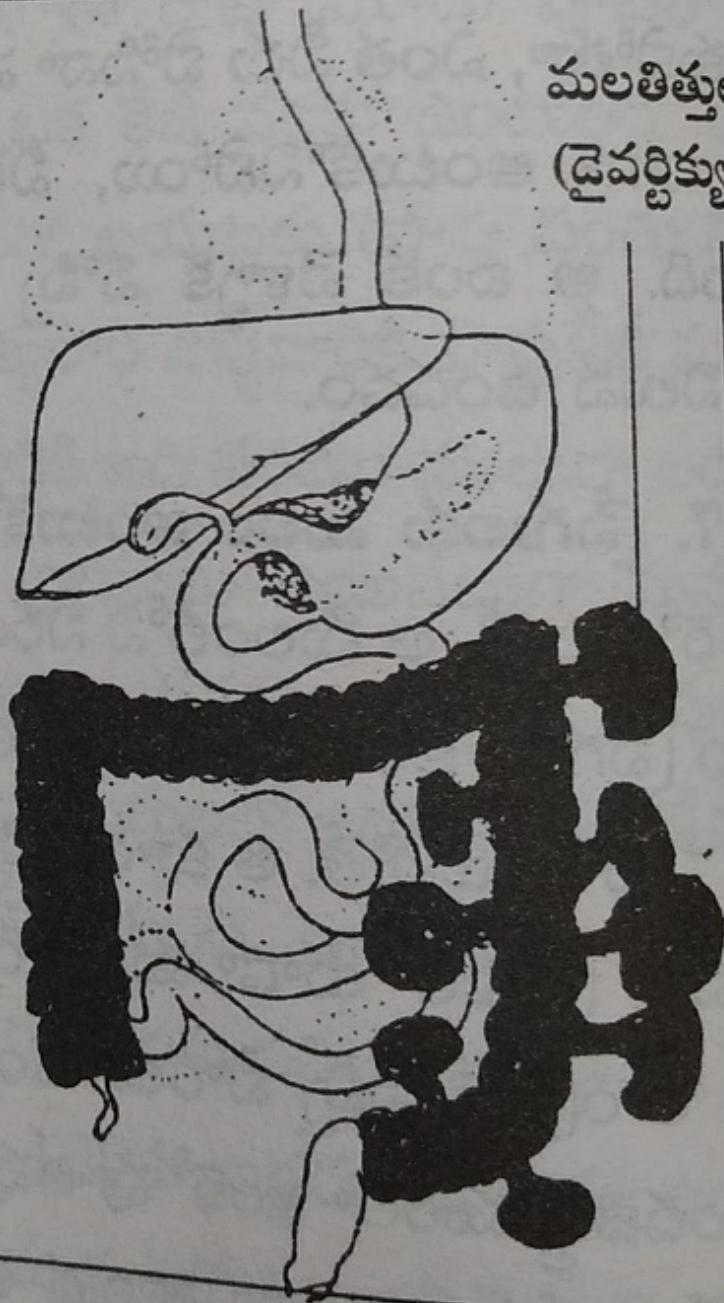
7. ప్రేగులకు మలం అంటుకోవడం: మలం నిలువ ఉండేసరికి రెండు, మూడు రోజులలో, ఆ మలంలోని నీరంతా ప్రేగులు పీల్చుకొని ఉంటాయి. నీరులేని ఆ మలం ప్రేగుకు అంటుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మనం కూర వండుకునేటప్పుడు కూరలో నీరు

అయిపోతే, ఆ కూర గిన్నెకు అంటుకుంటూ
మాడిపోతూ ఉంటుంది. అలాగే మన ప్రేగులో కూడా
మలం రీజూ ప్రేగులకు అంటుకుంటూ ఉంటుంది.
మామిడి తాండ్రలో ఎన్ని పొరలు ఉంటాయి. మామిడి
రసాన్ని ఒక్క పొర పూసి దాన్ని ఎండబెట్టి మరలా
ఇంకో పూతపూసి దాన్ని ఇంకోసారి ఎండబెట్టి ఇలా
ఎన్నో సార్లు చేస్తే గానీ మందంగా తాండ్ర
తయారవదు. అలాగే మన ప్రేగులో కూడా నిలువ
ఉన్న మలం గోడకు సున్నం వేసినట్లుగా లేక పేదను
అలికినట్లుగా పట్టుకుంటూ అది ఎండిపోతూ
మామిడితాండ్రలాగా ప్రేగుకు పొరను కడుతుంది.
ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాలు గడిచేసరికి ప్రేగులోపల,
గోడనిండా రెండు అంగుళాల మందాన మలం
అంటుకొనిపోయి ప్రేగుయొక్క ద్వారం ఇరుకుగా
తయారవుతుంది. మధ్యభాగంలో ఉన్న ఖాళీలో
మలం కొద్దికొద్దిగా 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 తిత్తులు రావడం (ఘైవర్షిక్యలా):

ములతిత్తులు
(దైవర్షిక్యులా)



మీటరున్నర పొదవుండి, 2 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 సాగి పాడై ప్రేగుకు
రంధ్రాలు పడి బయటకు తిత్తులు పొడుచుకొని
వస్తాయి. బయటకు వచ్చిన తిత్తులలోనికి మలం
నిలవ ఉండడానికి వెళుతుంది. ఈ తిత్తులకు
ప్రేగులకు ఉండే కదలికలు అసలుండవు. దాంతో ఆ
తిత్తులలోనికి వెళ్ళిన మలం ఇక బయటకు రావడం
అంటూ ఉండదు. ఆ తిత్తులో నిలువ ఉన్న మలం
మెల్లగా హనిచేసే బ్యాక్టీరియాను పుట్టిస్తుంది. దాంతో
ఆ తిత్తులలో ఇన్ ఫెక్స్ వచ్చేస్తుంది. అలా

తిత్తులలో ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు పైకి మనకు
 విపరీతమైన నొప్పి తెలుస్తుంది. ఇవి ఇలానే
 పెరుగుతూ పోతే ప్రేగు సంకోచించుకొని దారి ఇంకా
 మూసుకుపోతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదానికి దారి
 తీస్తుంది. ఈ వ్యాధి ముదిరినపుటు 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
 చెప్పుకోవచ్చి. 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 మరుగు కాలువత్తే

పోల్చుకోవచ్చు. మురుగు కాలువలో మురుగు ఎప్పటిది అప్పుడు ప్రయాణిస్తే, ఆ మురుగు నీరు అంతగా దుర్వాసన రాదు. అందులో క్రిములు అంత ఎక్కువగా తయారుకావు. వాడే ఇనుము తుప్పపట్టదు. అలాగే ప్రవహించే నీరు స్వచ్ఛతను కోల్పోదు. మనం మంచినీటిని మేడమీద ట్యూంకులో నిండుగా నింపుతాము. మనం పది రోజులు ఊరు వెళ్ళి ఆ నీటిని వాడకపోతే, తిరిగి వచ్చేసరికి ఆ నీటిలో పురుగులు కదులుతూ ఉండి, గోదలకు పాకుడు పట్టి ఉంటుంది. మంచినీరే కదలకుండా అలా పదిరోజులుంచే ఇంత నష్టము వన్నే మరికి నీరుకి ఇంకా ఎంత వస్తుందో ఆలోచించండి. మురుగు కాలువలో ఏదన్నా చెట్లు, కొమ్మలు అడ్డుపడి మురుగు అంతా అక్కడ ఆగిపోయి నిలవ ఉంటూ ఉంటుంది. ఆ నిలువ ఉన్న మురుగునుండి చుట్టు ప్రక్కల వాతావరణం అంతా కాలుష్యం చెంది దుర్వాసన విపరీతంగా వస్తుంది. ఆ మురుగు కాలువలో నుండి దీములు, క్రిములు, ఇంకా ఎన్నా 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, టాకింస్, పాయిజన్స్ మొదలగునవి రోజు కోట్ల సంఖ్యలో పుట్టి పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఇవన్నీ మన ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని, ప్రేగులో ఉండే రక్షణశక్తిని 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 రక్షించడానికి
 సర్వవిధాలా శరీరం కృషి చేసి, చివరకు చేసేది లేక
 తోక ముదుచుకుంటుంది. ఇక అక్కడ నుండి
 రకరకాల రీగాలు, ఇబ్బందులు మన ప్రేగులలో గానీ,
 ఇతర అవయవాలలో గానీ వస్తూ ఉంటాయి.
 ఏటినుండి 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 సాఫీగా
 కావడం తప్ప మరో మార్గాలేవి మనల్ని రక్షించలేవు.

10. పైల్న రావడం: పైల్న అనే మాట తెలియని
 వారెవరూ ఉండరేమో. ఎక్కువ మందికి మలబద్ధకం

ఉంటుంది కాబట్టి దీనితోపాటు సాధారణంగా షైల్స్ కూడా వస్తాయి. ఈ షైల్స్ వల్ల విరేచనంలో రక్తం పదుతూ ఉంటుంది. ఆసనం దగ్గర (మలద్వారం వద్ద) చిన్న చిన్న పిలకలుగా బయటకు పొడుచుకొని వస్తాయి. కొన్ని రకాల షైల్స్ బయటకి కనబడక లోపలే ఇబ్బంది పెదుతూ ఉంటాయి. విరేచనం అయ్యేటప్పుడు మలం సరిగ్గా జరగనప్పుడు చాలా మంది ముక్కి, ముక్కి మలాన్ని గెంటూతూ ఉంటారు. అలా ముక్కడం వలన ఈ ఇబ్బంది రావడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఎందుచేతనంచే, ముక్కడం వల్ల మలం యొక్క ఒత్తిడి ఆసనం దగ్గర జిగురు పొరలకు అడుగున ఉన్న చెడు రక్త నాళాల మీద పదుతుంది. మరో పక్క మలం నిలవ ఉండడం వలన, ఆ ఒత్తిడికి చెడురక్తం తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళుకుండా ఈ రక్తనాళాలోనే ఉండిపోయి, అవి సాగిపోయి, రక్తనాళాల గోదలు పలుచగా అవుతాయి. దానితో చెడురక్తం అక్కడ ఎక్కువ నిలువ ఉండి, ముక్కడం తోడైన వెంటనే, ఆ చెడు రక్తనాళాలు చిట్టి

విరేచనంలో బొట్టు బొట్టుగా రక్తంపడుతుంది. ఈ రక్తనాళాలు విరేచనం గట్టిగా ఉన్నప్పుడు క్రిందకు వెళ్ళడం వలన విరేచనం వెళ్ళేదారి ఇంకా మూసుకుపోయి విపరీతమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఆసనంలో నొప్పి, దురద, గ్రుచ్చుకొన్నట్లుగా ఉండడం ఇవన్నీ వస్తాయి. మలం నిలవ ఉండడం వలన ఆ మలాన్ని ముక్కేసరికి మలం రాదుగానీ, మలద్వారం వద్ద నున్న కండలు బయటకు కూడా వస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు పైల్ని ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా మళ్ళీ వస్తుంటాయి. విరేచనం సాఫీగా అవ్వడమే దీనికి పూర్తి నివారణ.

11. ఫిషర్ని ఇబ్బంది: విరేచనం గట్టిగా, పెంటికలుగా తయారవడం అనేది మలం నిలవ ఉంచడం వలన జరుగుతుంది. ఈ గట్టి మలాన్ని విసర్జించేటప్పుడు, దొడ్డో కూర్చున్నప్పుడు ఎక్కువ ఒత్తిడితో, శక్తితో ప్రయత్నిస్తారు. దాంతో ఈ గట్టి మలం జరిగి వెళుతూ, మలద్వారం వద్దనున్న పలుచటి

చర్చన్ని, పొరను చీలుకుంటూ బయటకు వస్తుంది. ఇలా మలద్వరం లోపలి భాగం చీరుకుపోవడాన్ని ఫిషర్స్ అంటారు. దీనివల్ల మలద్వరంలో గుచ్ఛకున్నట్లు విపరీతమైన నోహి, మంట వస్తాయి. విరేచనం అయిన తరువాత ఆసనం పూర్తిగా మూసుకుపోకుండా ఇబ్బంది అవుతుంది. దీనికి భయపడి విరేచనానికి వెళ్ళాలంచే అశ్రద్ధ చేస్తారు. విరేచనం వస్తున్నదంచే వారికి చెమటలు పట్టి, దదవేస్తుంది. ఆ బాధ మళ్ళీ పడాలని వారు విరేచనం రాకపోతే బాగుండును అనుకుంటారు. దాంతో మలం నిలవ ఉండి ఇంకా ఇబ్బంది పెరుగుతుంది. ఫిషర్స్ ఇబ్బంది చాలామందికి అప్పుడప్పుడు వస్తూ ఉంటుంది.

12. ఫిషర్లా రావడం: నిలవ ఉన్న మలం వలన బ్యాక్సీరియా ఎక్కువగా చేరడంవలన మలంప్రేగు చివరి భాగంలో, ఆసనం దగ్గర పుండ్లు పడటం, చీము కురుపులు రావడం జరుగుతుంది. ఈ పుండు లోతుగా

వెళ్ళినప్పుడు ప్రేగు గోదల నుండి బయట చర్చాం
 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 ఉంచే ఈ
 ఇబ్బందులు ఎప్పుడూ రావు. మలబర్ధకం వల్ల
 ఇలాంటి బాధలు తప్పవు.

13. ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్: పెద్దప్రేగులలో
 తరుచుగా వచ్చే వ్యాధులలో ఇదొకటి. ఈవ్యాధి
 వచ్చిన వారికి పెద్దప్రేగు చివరి భాగము (మూడవ
 భాగము) సిగ్గాయిద్ద ప్రేగులోని కండరాలు సాగిపోయి
 ప్రేగు ముడతలు పడి ఉంటుంది. ప్రేగు చివరి భాగం
 ఇలా ఉండటం వలన మలాన్ని నెఱ్చే గుణం

పోతుంది. ఈ భాగములోని జిగురుపొరలలో ఎక్కువ జిగురు పుడుతూ, ప్రేగు యొక్క కదలికలను ఎక్కువ చేయడం వలన ఈ వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఉన్నట్టుండి ఏ రాత్రి పూటో విరేచనాలు అవుతాయి. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఆకలి లేకపోవడం, కడుపు నోపిగు, వికారం, మలబద్ధకం, అరగకపోవడం, కడుపుబృంధం, ఉన్నట్టుండి విరేచనాలు అవ్వడం మొదలగు లక్ష్ణాలు ఉంటాయి. వీటితో పాటు ఆందోళన, చెన్నన్నలు కూడా ఇలాంటి వారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు మానసిక ఆందోళనలు, మలబద్ధకము. మలబద్ధకమనేది పీచు ఉన్న ఆహారం సరిగు తీననందువల్ల ఎక్కువ వస్తుంది. ఆహారంలో పీచు లేకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి ఎక్కువ వస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఇబ్బంది ఉన్నవారు, ఏది తీనాన్న, త్రాగినా వెంటనే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఎక్కువగా విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళుగా అయిపోతూ ఉంటుంది. ప్రేగులో ఈ రకమైన

మార్పులు రావడానికి మలము నిలువ ఉండడమే ప్రధానమైన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చ.

14. క్యాన్సర్: ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే క్యాన్సర్ తరువాత పెద్దప్రేగుకు వచ్చే క్యాన్సర్ అన్నిటికంటే ప్రమాదమైనది. పెద్దపేగులోని ఏ భాగానికైనా ఈ ఇబ్బంది రావచ్చు. అన్నిటికంటే మలం ఎక్కువగా నిలువ ఉంటే మూడవ భాగం ప్రేగు చివరిభాగంలో ఎక్కువగా ఈ క్యాన్సర్ని వస్తూ ఉంటాయి. క్యాన్సర్ రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలలో ముఖ్యంగా మలబద్ధకాన్ని కలిగించే మాంసాహారాలను, కృత్రిమమైన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీనదం, ఎన్ను సంవత్సరాల తరబడి మలబద్ధకం ఉండడం వలన ప్రేగులలో పెరిగే హనికరమైన బ్యాక్టీరియా ఏపరీశంగా పెరిగి పోవడం ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు. పెద్దప్రేగు చివరి భాగంలో వచ్చే క్యాన్సర్ని అన్నీ మలబద్ధకం వల్లే వస్తాయి. మాంసాహారం తీనేవారికి క్యాన్సర్ రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి.

మాంసాహారములో ఉండే కొన్ని రకములైన హనికరములైన బ్యాష్టీరియా, మాంసాహారములోని క్రొవ్వు పదార్థములనుండి ఎక్కువగా ఫాటీ యాసిద్దును తయారు చేస్తుంది. అదే విధముగా లీవరు నుండి వచ్చే బైల్ (పైత్య గ్రంథి) నుండి బైల్ యాసిద్దును (పైత్యరసము)ను తయారు చేస్తాయి. ఈ రెండు యాసిద్దుల పెద్దప్రేగును చేరి అక్కడ జిగురుపొరలను నాశనంచేసి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. మాంసం నిలవ ఉంచడానికి వాడే కెమికల్స్ కూడా ఆహారం ద్వారా పొట్టలోనికి చేరినపుడు క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కొన్ని రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. అదే మనం తినే ఆహారంలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంచే, ప్రేగులలో ఉండే హనికరమైన బ్యాష్టీరియాను, ఈ రసాయనాలను ప్రేగులలో ఉంచకుండా బయటకు లాక్కొస్తుంది. ముఖ్యముగా మలబద్ధకం, మలం ఎక్కువ రోజులు నిలవ ఉండడం వలన ప్రేగులకు

శక్తి తగ్గి ప్రేసులలో ఇలాంటి మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

15. రక్త కాలుష్యం: ప్రేసులలో నిలువ ఉన్న మలం నుండి వ్యార్థ పదార్థాలు, టాకీన్స్, పాయజన్స్ మొదలగునవి అన్న ప్రేసుల ద్వారా పీలుచ్చేబడి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలుస్తూ ఉంటాయి. రక్తం నుండి ఆ చెదు అంతా శరీరంలోని అన్న కణాలకు వ్యాపిస్తుంది. తద్వారా రకరకాల ఇబ్బందులు అనారోగ్యాల రూపంలో బయట పడుతూ ఉంటాయి. కణాలు పోషకపదార్థాలను తీసుకుని తాజాగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగే శక్తిని కోల్పుతాయి. అలాగే రిపేరు చేసుకునే సామర్హ్యాన్ని కూడా కోల్పుతాయి. ఇలానే ఈ కాలుష్యం కొనసాగితే దీర్ఘరోగాలకు శరీరం నిలయమవుతుంది. ఈ ఇబ్బందులు మనకు రాకుండా ఉండాలంచే మలాన్ని నిలువ లేకుండా చూసుకోవడమే మార్చాము. ఇప్పటి వరకూ మలం వెళ్ళవలసిన రీతిలో ప్రేసునుండి బయటకు వెళ్ళక

మలం నిలువ ఉంచే ప్రేగులకు ఎలాంటి
ఇబ్బందులు కలుగుతాయో మనం
తెలుసుకున్నాము. బియ్యంనుండి, రవ్వనుండి,
పిండినుండి పురుగులు అందులోనే పుడుతున్నాయి
గానీ బయటినుండి వచ్చి చేరవు. మీరు మంచి
పాత్రలో పెట్టి మూత వేసినప్పటికీ అవి పుట్టడం ఏమీ
ఆగవు. మనం ఇలా పురుగు పట్టినప్పుడో లేదా పురుగు
పట్టకూడదనుకున్నప్పుడో ఎండలో రెండు రోజులు
వాటిని పోస్తాము. దాంతో చాలాకాలం వరకూ పురుగు
చేరదు. మన మలాశయం కూడా ఇలాంటిదే. ప్రేగు
లోపల వాతావరణం మంచిగా ఉన్నంతకాలం ఏ
ఇబ్బందులు రావు. ప్రేగులలో రోగనిరోధకశక్తి
తగ్గినప్పాడు, మలం నిలువ ఉన్నప్పాడు పురుగులు
పట్టిన పిండి డబ్బా లోపల ఉన్నదాని కంచే హీనంగా
మనలో మార్పులు వస్తాయి. ఇలాంటి దీనస్తితి
మానవునికి రాకూడదు. ఎందుచేతనంచే ఈ దేహాన్ని
దేవాలయమని, ఇందులో ఉన్న జీవుడే దేవుడు అని
మనపెద్దలు అంటారు. కదిలే దేవాలయాలు మనం

కావాలి గానీ కదితే సెష్టిక్ ట్యూంక్ లు మనం
కాకూడదు. మనలో నిలవ ఉన్న మలం మన
దుఃఖానికి కారణం కాకమందే దానిని తొలగించి,
ప్రేగును శుద్ధిచేసి, పిండిని ఎండలో వోసి శక్తి
పెంచినట్లుగానే, మనం మంచి ఆహారం,
సుఖవిరేచనం ద్వారా ప్రేగులో శక్తి సామర్థ్యాలను,
ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుందాము. ప్రవహించే నీరు లాగా
స్వచ్ఛంగా ఉందాము.

21. ప్రేగుల్లో పెరిగే పురుగులు - క్రిములు

- నిలువ ఉంటే క్రిములు పెరుగు - ప్రేగుల ఆరోగ్యానికి చేటు కలుగు
- పిల్లల్లో నులి పురుగుల బాధ - చిల్లరతిండ్లు ఆపాలని చెయ్యి బోధ
- మణ్ణి నుండి మనలో చేరతాయి - చిన్న ప్రేగుల్లో ఉండి రక్తాన్ని పీలుచుతాయి
- పిల్లలకు నేర్చాలి పరిశుభ్రత - అదియే వారి ఆరోగ్యానికి భద్రత
- దెబ్బతింటే జిగురు పారలు - అవుతాయి జిగట విరేచనాలు
- పెద్ద ప్రేగుల్లో అమీబా నివాసం - అమీబియసిన్ కు అవకాశం

- ఆహోరపు అలవాట్లను మార్చు - అమీబియసిస్ ను ఏమార్చు
- తైఫాయిడ్ వస్తే జాగ్రత్త - నివారణ విషయంలో చేయకు అశ్రద్ధ
- ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయితే విరేచనాలు - కారణం, బాక్షీరియా వదిలే విషపదార్థాలు
- వచ్చాక ఎం చేయాలని ఆలోచన వద్దు - రాకుండా వేయాలి హద్దు

ఇదీ పిండిని రుచిః 4, 5 గంటలు అలా ఉంచితే, అందులో బాక్షీరియా చేరి ఆ పిండిని పులవ బెట్టి, ఆ పులిసిన దానిని వాటి ఆహారంగా మార్చుకుని, అందులో హనికరమైన బాక్షీరియా పెరుగుతూ ఉంటుంది. అదే పిండిని ఒక రోజుంతా అలా ఉంచితే అందులో నుండి చెప్పలేనన్ని సూక్ష్మజీవులు, రకరకాలుగా కదిలే పురుగులు పుట్టి పెరుగుతూ ఉంటాయి. మన ప్రేగులోనికి చేరిన మలం కూడా ఆ పిండి లాగానే బాక్షీరియాకి పనికివస్తుంది. నిలువ

ఉండే మలాన్ని పట్టుకుని దానిని వాటి కనుకూలంగా మార్చుకుని ప్రేగులలో రకరకాల హోని 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 లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో మొదలగు విషయాలను ఇప్పుడు పరిశీలించాము.

1) నులి పురుగులు (Pinworms): సన్నని దారపుప్రోగుల లాంటి పురుగులను పిల్లలు విరేచనానికి వెళ్ళినపుడు అందులో మెదులుతూ వుండటం చాలా మంది గమనించే వుంటారు. ఏటినే నులిపురుగులని అంటారు. ఈ పురుగులు పెద్దప్రేగులోని జిగురుపొరలను అంటిపెట్టుకుని వుంటాయి. ఆడపురుగులు ఆసనం దగ్గర వుండే పలుచని చర్చం దగ్గర కొన్ని వేల సంఖ్యలో గ్రుడ్లు

పెదుతూ వుంటాయి. అందుచేతనే పిల్లలు ఆసనందగ్గర దురద పెద్దోందని రాత్రిపూట గోకుళంటూ 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 లక్షణాలు: సాధారణంగా ఈ పురుగులు లోపలచేరి వున్నప్పటికి వైకి కన్నించే లక్షణాలేవీ పెద్దగా ఇబ్బంది పెంచ్చేవిగా వుండవు. పిల్లలకు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువగా కన్నిస్తూ వుంటాయి. ఆసనం దగ్గర విపరీతమైన దురద, రాత్రిపూట నిద్రపట్టక పోవడం, కడుపులో నొప్పి, ఆకలి మందగించడం, నిద్రలో మూత్ర విసర్జన చెయ్యడం, విరేచనాలు కావడం ఇవన్నీ నులిపురుగులు విరేచనంలో పడకపోయినప్పటికీ ఈ వ్యాధికి సూచనలుగా భావించవచ్చు.

నివారణలు: 1. పిల్లలకు బయట చిరుతిశ్శు కొనుక్కని తినే అలవాటును మాన్యంచాలి. 2. విరేచనానికి వెళ్ళివచ్చిన తర్వాత చేతిని సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. 3. మలబద్ధకము వుంటే ఈ పురుగులు విపరీతంగా పెరిగే అవకాశము వుంటుంది కాబట్టి అది లేకుండా చూసుకోవాలి. 4. పంచదార స్వీట్లు, చాక్లెట్లు లాంటి మెత్తని పదార్థాలు ఎక్కువ పెట్టుకుండా పండ్లు ఎక్కువ పెట్టడం, ఆకుకూరలు రోజు 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. ఇని పిల్లల్లో, పెద్దవారిలో కూడా తరచుగా
 వుంటూ వుంటాయి. మలంలో బయటకు పడినప్పుడే
 మనకు ఇని లోపల వున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇని
 చాలాకాలం బ్రతకగల్లుతాయి. ఎందుకంచే చిన్న
 ప్రేగుల్లో జీర్ణమైన ఆహారాన్ని ఇని తీంటూ
 బ్రతుకుతాయి కాబట్టి. ఇని కొంతమందిలో
 విపరీతంగా తుట్టలు తుట్టలుగా పెరిగి ప్రేగులకు
 అడ్డుపడే సందర్భాలు కూడా వుంటాయి. అలా
 ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వాంతుల ద్వారా కూడా
 బయటపడుతూ వుంటాయి. మనం తీనే
 అపరిశుభ్రమైన ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా ఇని
 లోపలికి చేరి చిన్నప్రేగులో నివాసం
 ఏర్పరచుకుంటాయి.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు: 1) ఈ పురుగుల గ్రుడ్లనుండి
 పిల్లలు వచ్చిన వెంటనే చిన్న ప్రేగు గోదలను
 చీల్చుకొని రక్తం ద్వారా గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు
 చేరుతాయి. ఊపిరితిత్తులను చేరినపుడు వీటి

ప్రభావం వల్ల జ్యోతింగా దగ్గస్తులు కనిపొందాయి. ఒంటిమీద దద్దుర్లు కూడా కనిపొందచుచ్చాయి. 2) విపరీతమైన కడుపునొపితో 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 లక్ష్ణాలు కలుగుతాయి.

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

3) కొక్కెపు పురుగులు (Hook Worms): ఇవి ఇంచుమించు 1 సెం.మీ. పొడవంటాయి. ఇవి కొక్కెలు మాదిరిగా చిన్న ప్రేగుల గోడలను పట్టుకొని వ్రేళ్ళాడతాయి. కాబట్టి ఏటిని కొక్కెపుపురుగులని 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 డౌపిరితిత్తులకు అక్కడ నుండి చిన్న ప్రేగులోనికి చేరి అక్కడ నివాసమేర్పరుచుకొంటాయి. చిన్నప్రేగుల నుండి రక్తాన్ని పీల్చుకొని బ్రతుకుతాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు: 1. ఈ పురుగులు డౌపిరితిత్తులను చేరడం వలన రగ్గు, కఫంలో రక్తం పడటం, గొంతునోప్పి లాంటి లక్షణాలు కన్నిస్తాయి. 2. దర్దుర్లు, చర్చం దురద, సన్నని పొక్కులు ఎలర్లీలాగా

చర్చల అంతా రావడం. 3. ఇవి ప్రేగుల్లో ఎక్కువగా ఉన్నపుడు విరేచనాలు కావడం, కదుపు ఉబ్బరం, కదుపులో నొప్పి లాంటి లక్షణాలు కనిపొందాయి. 4. పిల్లలు వున్నట్లుండి బరువు తగ్గిపోతారు. ఎందుచేతనంచే ఈ పురుగులు ప్రేగుల గోడలలో వుండే రక్కాన్ని పీల్చేస్తూ వుంటాయి. రక్కహీనత ఏర్పడుతుంది. 5. ఆకలి తగ్గిపోయి పిల్లలు మందకొండిగా తయారవుతారు.

నివారణలు: 1. పిల్లలు మట్టిలో ఆటలు ఆడినపుడు కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రంగా కదుకోవాలి. పెద్దవారైనా మట్టి అంటినపుడు శుభ్రంగా కదుకోవాలి. 2) ఈ వ్యాధి వలన రక్కహీనత ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బలమైన, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఇదంతా చదివాక అమ్మా! మన పొట్టలో మనకి తెలియకుండా ఇన్నిరకాల పురుగులు పెరుగుతున్నాయన్నమాట అని మీకు భయమేస్తుంది. ఇవి కాకుండా ఇంకా కొన్ని రకాలు

పెరుగుతాయి కానీ తరచుగా మనకు వుండే వాటి
గురించే వివరించడం జరిగింది. ఇవన్ను కూడా
మలవిసర్జన ద్వారా బయటకు వెళ్ళి మళ్ళీ మన
చేతులద్వారా, మన ఆహారం ద్వారా తీరిగి మనలో
ప్రవేశిస్తున్నాయి కాబట్టి ముఖ్యంగా మనం
తీసుకోవాలిన జాగ్రత్త ఏంటంచే ఆరుబయట
మలవిసర్జన చేయుకూడదు. 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 ఆలవాట్లతో
మనలోని రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుకుండా చూసుకోవడం.
రోగినిరోధకశక్తి సరిగా వుంటే ఇలాంటి పురుగులు
శరీరంలో ప్రవేశించినప్పటికిని వాటినుండి
బయటపడే మార్గాన్ని శరీరమే చూసుకోంటుంది. ఈ
పురుగులను సంహరించడానికి, వాటివల్ల శరీరానికి
హాని జరగకుండా కాపాడటానికి ఇంగ్రీషు 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 తెలుసుకుందాం.

1. రక్తం, జిగట విరేచనాలు (డిసెంట్రీ): ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణం ఒక రకమైన సూక్ష్మక్రిములు. మనం తినే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశించడం, వ్యాధిని కల్గించే బ్యాక్టీరియా పెద్దప్రేగును చేరి అక్కడ నివాసమేర్పరచుకొని ప్రేగు గోడలలోని జిగురుపొరలను కొన్ని రకాలైన టాక్సిన్స్ ను విడుదల చేయడం ద్వారా పాదుచేస్తాయి. దీనివల్ల ప్రేగులోని జిగురుపొరలు దెబ్బతిని ప్రేగులో పుండ్రు పడతాయి. వ్యాధి ముదిరినపుడు ఈ పుండ్రకు

చీము పట్టడం కూడా జరుగుతుంది. 1 నుండి 10 సంఖ్యలో ఈ బ్యాక్టీరియా లోపలికి ప్రవేశించినప్పటికీ వ్యాధిని కల్గించేటంత శక్తివంతంగా వుంటాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు:

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

నివారణలు: 1. మంచి నీరు ఎక్కువ త్రాగాలి. 2. బాగా నీరసపడినపుడు కొబ్బరినీళ్ళు, ఎలక్ట్రాల్ వాటర్ లాంటివి త్రాగితే త్వరగా కోలుకుంటారు. 3. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ద్రవాహాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి. 4. ప్రొటీన్లు, క్రోవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి. 5. వ్యాధి తీవ్రంగా వుంటే డాక్టరిన్ సంప్రదించాలి.

2. అమీబియసిన్: అమీబియసిన్ అనే పేరు ప్రస్తుతం అందరికీ బాగా పరిచయమైనదే. ఎందుకంటే ఎక్కువ మంది దీనితో బాధపడున్నారు కాబట్టి. ఈ వ్యాధి ఎష్టమీబా హిష్టోలైటికా అనే పరాన్నజీవి వల్ల కల్పుతుంది కాబట్టి దీనికి అమీబియసిన్ అని పేరు వచ్చింది. ఈ వ్యాధిని కల్గించే అమీబాలు మనం తినే ఆహారం ద్వారా నీటి ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశించి పెద్దప్రేగులో నివాసమేర్పచు కొంటాయి. పెద్దప్రేగు మొదటి భాగంలో మలపదార్థం పలుచగా వున్న చోట ముఖ్యంగా ఇవి చేరి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగుగోడులలోని

గ్రంథులను చేరి కొన్ని రకాలైన ఎంజైములను
 ఉత్పత్తిచేసి ప్రేసుషై పౌరును చీలుకొని జిగురు
 పౌరలలోనికి చొచుచుకొని పోయి అక్కడ పుండ్రును
 ఏర్పరుస్తాయి. ఒకసారి ఈ వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు
 పెద్దప్రేసు మొత్తం పుండ్రు పదుతుంది. ఈ వ్యాధి
 సోకిన వెంటనే కొందరిలో లక్ష్ణాలు కనిపొందాయి.
 కొంతమందికి కొన్ని నెలల వరకూ ఏ లక్ష్ణాలు
 కనపడకుండా 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 కుడివైపు)
6. ఒక్కొక్కసారి జిగురు, చీముతోపాటు ఎక్కువ రక్తంకూడా పడవచ్చ.

వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు లక్షణాలు: వ్యాధి తీవ్రమైనపుడు రోజుకి వెళ్ళా 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. ఒక్కసారి విపరీతమైన జ్వరం వచ్చి మగతలోకి వెళ్ళాడం, వాంతులు కావడం

కూడా జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఎలాంటి ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణాలు కనపడకుండా లివరుకు చీముపడ్డుంది. దీనివల్ల లివరు భాగంలో విపరీతమైన నోప్పి, జ్వరం రావడం, లివరు వాయిదం జరుగుతుంది.

నివారణలు: 1. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనపడినపుడు ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అవి ఎమిటించే ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసికోవడం, మసాలాలు, ఎక్కువ పులుపు, కారం పున్నాటి, మాంసాహారం పూర్తిగా మానివెయ్యడం లాంటివి. 2. ఎక్కువ నీరు త్రాగుతూ ప్రతిరోజు విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. మలం నిలువ వుండే కొద్దీ ప్రేగులో పడ్డ పుండ్లు మానవు. 3. పండ్లు, పళ్ళరసాలు తేనెతో కలిపి తీసికోవడం మంచిది. 4. బజార్లలో స్వీటుస్, బేకరీ పదార్థాలు ఆఫీసుక్కొని తీనడం మానివెయాలి.

3. టైపాయ్డ్ జ్వరం: టైపాయ్డ్ జ్వరం పేరు వినని వారు బహుశా వుండరేమో. ఈ జ్వరం ఒక రకమైన బాక్షీరియా మన ప్రేగులను చేరదం ద్వారా వస్తుంది. మనం తీసుకొనే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా ఈ సూక్ష్మక్రిములు చిన్నప్రేగును చేరి అక్కడ లింఫ్ గ్రంథులలో నివసమేర్పురుచుకొంటాయి. ప్రేగుల లోపల వుండే ఈ గ్రంథులు ఈ సూక్ష్మక్రిములు విధుదల చేసే విషపదార్థాల వలన పుండ్రు పడతాయి. చిన్న ప్రేగులను చేరిన తర్వాత రక్తంద్వారా ఊపిరితిత్తులకు, కిడ్నీలకు గాల్ భూదర్ కు కూడా ఈ బాక్షీరియా చేరతాయి. ఇవి రక్తంలో వున్నపుడు మనకు జ్వరం లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఈ వ్యాధి ముదిరి మందులకు లొంగనపుడు ప్రేగుల నుంచి రక్తస్రావము కూడా జరగవచ్చి. అలాగే కీళ్ళనొప్పులు, కిడ్నీలకు సంబంధించిన జబ్బులు, ఒకరకమైన గుండెజబ్బు

కూడా సైఫాయిద్ జ్వరం వల్ల రావడానికి అవకాశముంది.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు: 1. విపరీతమైన ఒళ్ళనోప్పులు, తలనొప్పి, గొంతు నొప్పి, దగ్గుతోటి జ్వరం ప్రారంభమౌతుంది. 2. జ్వరం ప్రొద్దుటి కంచే సాయంత్రం ఎక్కువ వుంటుంది. ఒకరోజు కంచే మర్మాడు జ్వరం ఎక్కువ అవుతూ వుంటుంది. 3. ఒక వారం జ్వరం పెరుగుతూ వచ్చి అక్కడి నుండి నిలకడగా తగ్గుకుండా వుండిపోతుంది. 4. మలబద్ధకము, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం వుంటాయి. 5. ఇంకోక వారం గడిచేసరికి నెమ్ముదిగా జ్వరం తగ్గుముఖం పడ్డుంది. 6. ఒక్కసారి జ్వరం తగ్గిన 1-2 వారాల్లో మరల తీరగబెడ్డుంది.

నివారణలు: 1. కదలకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసికోవాలి. 2. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పలుచని ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే ఆహారంగా ఇవ్వాలి. 3. జ్వరం తీవ్రంగా వున్నప్పుడు తడిగుడ్డ పెట్టి ఒళ్ళ

తుదవడం, పొట్టమీద తడికట్టు వెయ్యడం మంచిది.

4. విరేచనబద్ధకము రాకుండా ఎక్కువ నీటిని త్రాగాలి. 5. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి డాక్టరు సలహాను తీసికోవాలి.

4. కలరా: ఇదొక భయంకరమైన అంటువ్యాధి అని అందరికీ తెలుసు. కలరాజబ్బు ఒకరకమైన వైరన్ మనకు సోకడం వలన వస్తుంది. జబ్బు వున్న వ్యక్తి మలవిసర్జన చేసినపుడు చేతులు పరిశుభ్రంగా వుంచుకోనటల్లయితే అతను తాకిన ఆహార పదార్థాలు ఎవరైనా తిన్నపుడు ఆ ఆహారంద్వారా అవి తిన్నవారికి జబ్బు సోకుతుంది. లేక పోతే అతను విసర్జించిన మలం నీటిలో కలిసినపుడు ఆ నీటిని ఇతరులు త్రాగడం వలన కూడా జబ్బు సోకుతుంది. ఇది చాలాతక్కువ సమయంలో ఒకరినుండి ఒకరికి ప్రాకిపోతుంది. కాబట్టి వ్యాధిలక్ష్యాలు కూడా ప్రాణహాని కల్గించేవిగా వుంటాయి కాబట్టి దీనికి అంత భయంకరమైన వ్యాధిగా పేరువచ్చింది. ఈ వైరన్

ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా శరీరం లోపలికి ప్రవేశించి చిన్న ప్రేగులో పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా చిన్నప్రేగు ఆఖిరి భాగంలో నివాసమేర్పరుచుకొని అక్కడ చాలా శక్తివంతమైన టాక్సిన్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఈ టాక్సిన్ ప్రభావం వలన ప్రేగుల గోదల నుండి ఎక్కువ నీరు విడుదల అవుతుంది. ప్రేగుల్లోని నీరంతా బయటకు రావడం వలన నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతాయి. వెంటనే వైద్యం జరగకషోతే వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి ప్రాణహని కలిగే అవకాశం ఎక్కువ వుంటుంది.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు:

1. సదన్ గా నీళ్ళ 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, పొటాషియం లవణాలు కూడా బయటకు వోతాయి.
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 మలవిసర్లన చెయ్యకూడదు. 5. వ్యాధి వున్న ప్రాంతాల వారు నీరు మరగించి త్రాగడం మంచిది.

5. విరేచనాలు: విరేచనాలు రకరకాల కారణాల వల్ల అవుతాయి. మన శరీరంలో వుండే కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియాలు, వైరస్లు, పరాన్సుజీవులు ముఖ్యంగా కారణమని చెప్పావచ్చా. మనం ప్రయాణాలు చేసేటపుడు ఒక్కొసారి ఏ హోటళ్లలో అయినా భోజనం చేసినపుడు తెన్న గంటలో వాంతులు, విరేచనాలు మొదలవుతాయి. ఈ రకమైన విరేచనాలకి కారణం తెన్న ఆహారపదార్థాలు పాదవడం గాని, నిలువ వుండటం గాని అయివుంటుంది. ఈ ఆహారపదార్థాలలో వుండే బ్యాక్టీరియాలు రకరకాలైన విషాలను వదులుతూ వుంటాయి. ఈ విషప్రభావం వలన తెన్న వెంటనే మనకు తేడా వస్తుంది. దీనినే 'ఫుడ్ పాయిజనింగ్' అని అంటారు. ఆహార పదార్థాల ద్వారా ప్రేగులను చేరిన ఈ బ్యాక్టీరియాలు వదిలిన విషాల ప్రభావం ప్రేగుల గోదలమై పడుతుంది. దీని కారణంగా ప్రేగుల గోదల నుండి ఎక్కువ నీరు బయటకు వస్తుంది.

విరేచనాల రూపంతో నీరెక్కువ పోవడం వలన
తక్కువ శైములో శరీరం ప్రమాదానికి గురి
అవుతుంది.

ఒక ఊరి నుండి ఇంకోక ఊరు మారిన క్రొత్తలో కూడా
కొంతమందికి విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి.
ఆహారం, నీరు మారడం వల్ల కొత్త వాతావరణంవల్ల,
ఒక్కసారి మన ప్రేగుళ్లలో వుండే బాక్షీరియాలే
సంఖ్యలో పెరిగిపోతూ విషాలను విడుదల చేస్తూ
విరేచనాలకి కారణమౌతాయి. కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళి
ఒకటి, రెండు రోజులు వుండాలన్న వచ్చినపుడు
ముందు జాగ్రత్తగా కాచిన నీరు త్రాగడం మంచిది. వేరే
ప్రదేశానికి వెళ్ళి అక్కడే వుండిపోయేటట్లయితే
విరేచనాలు రెండు, మూడు రోజులు ఇబ్బంది పెట్టినా
తర్వాత ఆ వాతావరణానికి, నీటికి శరీరం అలవాటు
పడ్డాక తేడాలేమీ వుండవు. విరేచనాలకు
బాక్షీరియాలు, వైరన్ లే కాకుండా కడుపులో, ప్రేగులో
వుండే ఇతర వ్యాధులు కూడా కారణమౌతాయి.

అరుగుదల లేకపోవడం, అరిగిన వాటికి ప్రేగులకు పీల్చుకొనే శక్తిలేకపోవడం ఇలాంటి తేడాలు వున్నప్పుడు 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 షైన చెప్పిన వ్యాధులేవీ మనల్ని ఏమీ చెయ్యలేవు. వ్యాధి వచ్చాక ఏం చెయ్యాలని ఆలోచించేకంటే రాకుండా జాగ్రత్త పదటం తెలివైనపని. అందరికీ బాహ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తెలిసిందిగానీ, ప్రేగులోపల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తెలియలేదు. బాహ్యప్రపంచం నుండి మానవుని సురక్షితంగా రక్షించే శక్తి సామర్థ్యాలు శరీరంలోనే ఉన్నాయని మరవకూడదు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆ రక్షణ కావాలి. బాహ్యశుద్ధి కంటే అంతశుద్ధి గొప్పది.

అంతర్ శ్వాసి వల్లే మనం ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతాము. అంతశ్వాస్థే మనల్ని నిరంతరం కంటికి రెప్పులా కాపాడేది. అంతశ్వాస్థికి ప్రధమ శత్రువు మలబద్ధకం. దానిని నివారించి శరీరానికి అంతర్ రక్షణ కలిగిధ్యాం. ఈ కలుషితమైన ప్రకృతిలో ధైర్యంగా జీవిధ్యాం.

22. ఉపవాసంలో ప్రేగు ఎలా శుద్ధి అవుతుంది

- ప్రేగునిండా ఉంటుంది మలం కోటింగ్-
ఉపవాసంతో చెయ్యాలి పూర్తి కీల్నింగ్
- ప్రేగును బాగా శుభ్రం చెయ్య - అందాకా పొట్టుకు
విశ్రాంతి నియ్య
- కీల్నింగ్ అయితేనే వేస్తుంది ఆకలి - అపుడే
ఉపవాసాలను ఆపాలి
- ఉపవాసాలు మొదలెట్టడం నీ వంతు -
ఉపయోగించుకోవడం నీ శరీరం వంతు
- ప్రకృతి జీవనం వైపు ప్రయాణం - పరిపూర్ణ
ఆరోగ్యానికి సుఖియానం

ఇప్పటివరకూ కొంత మలబద్ధకం ఉన్నప్పటికీ ప్రతి
రోజు మంచి ఆహారం తింటూ నీరు ఎక్కువ త్రాగి

ఆలోచన పెడితే రోజుకి 1,2 సార్లు ట్రీగా విరేచనం అవుతుంది. మనం తెన్న మంచి ఆహారం ద్వారా తయారైన మలం ప్రేగులో మధ్యలో ఉండే కొద్ది ఖాళీ (ప్రేగు అంచు అంతా పాతమలంతో ఎండిపోయి ఉంటుంది) గుండా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. రోజూ తింటూ మలబద్ధకం పోవడానికి ఎనిమా చేస్తే నిన్న తయారయిన కొత్తమలంతో పాటు ప్రేగుమధ్యలో ఉన్న నానిన కొంత కలిసి విరేచనంలో వస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగుల అంచులకు అంటుకుపోయిన గట్టి మలం, ఉండులు అవన్నీ ఆహారం తింటూ ఎనిమా చేసినంత మాత్రాన కదలవు. ముందు కొన్ని రోజులు ఎనిమాచేసి, కొన్ని అలవాట్లు మార్చుకోవడం వలన ఇబ్బంది కాస్త తగ్గి తాత్కాలికంగా బండి నడుస్తూ ఉంటుంది. ఇదే అందరిలో జరిగేది. మురుగు కాలువలు మూసుకు పోయినా, పూడుకుని పోయినా దానిని వెడల్పు చేయాలన్నా లేదా త్రవ్వాలన్నా ముందు నీరు కాలువలోకి రాకుండా ఆపి, అప్పుడు మరమ్మత్తులు

ప్రారంభిస్తారు. అలానే మనం ఇక్కడ కొత్తమలం తయారవకుండా ఆపి రిపేరు, కీనింగ్ షార్జ్ చేయాలన్నమాట.

ఉపవాసము అంచే అసలు ఏమీ తినకుండా ఉండటం. అంచే జీర్ణ కోశనికి పూర్తి విశ్రాంతి. మామూలు రోజులలో ఆహారము తింటూ ఉంచే ఆ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరంలోని ఎక్కువ రక్తము, ప్రాణశక్తి పొట్ట ప్రేగులకు వెళతాయి. ఆహారము లేనపుడు ఈ రెండూ మనల్ని కీనింగ్, రిపేరు చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. పొట్టలో ఆహారము ఉన్నంతసేపూ ఈ రెండూ ఆహారాన్ని అరిగించే పనే చేస్తాయి తప్ప కీనింగ్, రిపేరు చేయడానికి రాపు. ఈ రెండింటిని మన మలం ప్రేగు కీన్ మరియు రిపేరు చేయించడానికి తీసుకు రావాలంచే మనము పొట్టకు తినకూడదన్నమాట. మనలో మలం ప్రేగంతా బాగా మలంతో నిండిపోయి, ప్రేగుల గోదలన్నీ మలంతో అంటుకుపోయి, లావు

చెరుకుగడ పశ్చింత లోపల ఖాళీగా ఉండాలన్ను
ప్రేగులో చివరకు పెన్నిల్ కూడా దూరే ఖాళీ
లేనంతవరకు మలం నిండిపోయి ఉంది. దీనిని
పొగగొట్టింలో కిరోసిన 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 ఎమీ
తినకూడదు. పండ్లు తినాన్న మలం వస్తుంది. ఇంకా
ఎమిత్రాగినా పై రెండూ అక్కడకు అరిగించడానికి
వెళ్ళిపోతాయి. ఎమీ తినకూడదు, ఎమీ త్రాగకూడదు.
ఎమీ తినకపోతే నీరసం వస్తుంది కాబట్టి శరీరానికి,
జీర్ణకోశం పనిచేయకుండా శక్తినిచ్చేది మరియు
దానితో మలం తయారుకాని ఆహారం ఎమైనా ఉంచే
అది ఉపవాసంలో వాడుకోవడం వలన
నష్టముండదు. అలాంటి గొప్పాఱహారం తేనె. అది
త్వారగా ఎక్కువశక్తిని, పొట్ట ప్రేగులు పనిచేయకుండా

ఇన్నా, అసలు విరేచనం తయారుకాకుండా ఉంచగలదు. అలాంటి తేనెను ఆధారంగా చేసుకుని ఉపవాసాలు చేయవచ్చు. ప్రేగుల్లో ఉన్న చెడు, మలం, క్రిములు ఇవన్నీ బాగా కదిలీ బయటకు వెళ్లాలి. ప్రేగులలో నిలువ ఉన్న చెడు పెంటికలు లాంటి గట్టి మలం అంతా నానాలంచే, రక్తం శుద్ధికావాలంచే నీరు బాగా ఎక్కువగా త్రాగాలి. అటు శక్కికి తేనె, ఇటు శుద్ధికి 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 సూప్పన్న తేనెను కలిపి త్రాగుతారు. తేనెత్రాగిన గంటకు మంచినీరు రెండు గ్గాసులు, నీరుత్రాగిన గంటకు

నిమ్మరసం మరియు తేనెనీరు ఒక గ్లాసుడు. ఇలా గంట కొకసారి తేనెనీళ్ళు, ఇంకొక గంటకు మంచినీళ్ళు రెండు గ్లాసులు 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 అనుభవజ్ఞతైన వారు మనాజ్ చేస్తారు. ఇంకా అవసరమైతే తోట్టి స్నానాలు చేయించి మలదీషాన్ని కడుగుతూ ఉంటారు. ఇలా తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళతో మరియు మంచినీళ్ళతో ఉపవాసాలు పూర్తి కావాలంచే ప్రేగులోపల పూర్తిగా కీనింగ్, రిపేరు అవ్వాలి. కాలువ మరమ్మత్తులు ఎంతటైము పడతాయంచే కాలువలు పూడుకొని పోయిన దానిని బట్టి ఆధారపడి ఉండినట్లు, ఇక్కడ ప్రేగులో మలం పేరుకున్న శాతాన్ని బట్టి, అక్కడ జరిగిన నష్టాన్ని బట్టి అన్ని రోజులు ఆధారపడి ఉంటాయి. అక్కడ

పూర్తి క్లినింగ్ రిపేరు అయితే అప్పడు 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 ప్రేసును 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 దుర్వాసన, జిగురు ఇవన్నీ బయట పడుతుంటాయి. మా దగ్గర కొచ్చి ఉపవాసాలు చేసేవారిలో ఎక్కువ మందికి 30-40 రోజులకు ప్రేగు కీన్ అవుతుంది. కొంతమందికి 60-70 రోజులు కూడా పడతాయి. ఒకరికి 60 రోజులు తేనక పోయినా, 60 వ రోజున ఉపవాసంలో 7-8 కోడుగ్రుడ్లులాంటి మలం

ఉండలు బయటపడ్డాయి. ఇంకోకరికి 90 వ రోజు ఉపవాసంలో అరకేజీ నల్లటి బంకమణ్ణి లాంటి జిగురుపడింది. ఒక ఆవిడకు 40వ రోజు ఉపవాసంలో మూరెదు పొడవుండే 'ఏలిక పాము' బయటకు వచ్చింది. ఎక్కువ మందికి గోలీల్లాగా ఉండలు 20-25 వరకూ పదుతూ ఉంటాయి. ఉపవాసాలు రోజులు పెరిగే కోద్ది పాతమలం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ఇప్పటి వరకూ నేను ఎన్నో వేలమంది చేత ఉపవాసాలు చేయించాను. అందరూ అనేది ఏమిటంచే ఇంత మలం ఎక్కుడ దాచుకున్నామని బాధపడేవారు. చాలామంది ఉపవాసంలో విరేచనానికి వెళ్ళేమందు చేతిలో అత్తరు, పొదరు పూసుకున్న జేబుగుఢ్లలు పెట్టుకొని దొడ్లోకి వెళుతుంటారు. ఉపవాసంలో ప్రేగులో మలం ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి నిలువ ఉన్నది బయటకు వచ్చేసరికి లావెట్ అంతా ఆ వాసన పశ్చేస్తుంది. ఇంక అందులోకి ఒక గంట, రెండుగంటల వరకూ ఎవరూ పోలేరు. ఇలాంటి సంఘటనలు ఎందరి ఇళ్ళలోనో జరిగాయి.

జీవితంలో ఇంతకన్న దుర్వాసన అంత వరకూ చూడలేదంటారు. ఒకరికి 36 రోజుల ఉపవాసంలో నుమారు 4 కేజీల వరకు మలం బయట పడినది. కొంత మందికి 30-40 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసినా ఏ మాత్రం మలం బయటకు రాకుండా ఎక్కిన నీళ్ళు వస్తే, నాకు ఏమీ లేదనుకుంటారు. 31వ రోజో లేదా 41వ రోజో ఒక్కసారి నానిన మలం అంతా ఉండలుగా అ 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 అపుడు ఇచ్చి ఉపవాసాలు విరమిస్తారు.

ప్రేగంతా ఉపవాసంలో ఒకసారి పూర్తి శుభ్రం అయ్యక అక్కడ నుండి రోజుకి 3 సార్లుగా, ఏ రోజు మలం ఆ రోజు వస్తుంది. 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 క్లీనింగ్ లో ఎన్నో ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. డాక్టర్ సలహ్ ప్రకారం ఆశ్రమాలలో అయితే మీకు ఏ భయం ఉందదు. బాధలుండవు. ప్రకృతి ఆశ్రమాలలోనే ఇలా ఉపవాసాలు చేయిస్తారు. మీకు ఎప్పుడైనా 1-2 నెలలు అవకాశం కుదిరినపుడు ఇలాంటి ఉపవాసాలకు వెళ్ళవచ్చు. అప్పటి వరకూ కావాలంటే 15-20 రీజ్సులు ఇంట్లో ఎనిమా చేసుకుంటూ ఆహార నియమాలు పాటించడం మంచిది. పొరపాటున

కూడా మీరు ఇంట్లో ఉపవాసాలు చేయవద్దని నా ప్రార్థన.

కెండవది: ఉపవాసాలు చేయాలంచే ముందు 5-6 నెలలు ఆహార నియమాలు పాటించాలి. ఈ లోపు టీ, కాఫీల అలవాటు మానడం, టీఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన గింజలు తీనిదం (ఉపాయాలు, అట్లు మాని) ముడిబియ్యం అన్నంతో ఉపు, నూనెలు లేని కూరలు తీనిదం, మాంసాహారం మానడం, పెందల కడనే భోజనం చేయడం, 5-6 లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగడం మొదలగు నియమాలు పాటించి మానసికంగా సిద్ధం అయి అపుదు 5-6 నెలల తరువాత ఇంకా ఆషైన ఎపుదు కుదిరితే అపుదు 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 చెడు 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 తగ్గకషోతే అపుడు కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళ ఒకటి రెండు గ్రాసులు త్రాగవచ్చు. ఉపవాసం రోజున టీలు, కాఫీలు కానీ, టిఫిన్ లు తినడం గానీ, పాలు త్రాగడం గానీ, ప్రసాదాలు తినడంగానీ చేయరాదు. ఉపవాసం అంచే ఉపవాసమే. రోజూ అన్ని తీంటున్నాము. రోజూ

ఉపవాసం చేయడం లేదు. మరి ఉపవాసం చేసే రోజు తినడం దేనికి? వారానికొక్కరోజు ఉపవాసం అనేది జీర్ణకోశానికి, శరీరానికి, మనసునికి, 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 తీసుకున్నట్లు శరీరానికి కూడా శెలవు ప్రకటించాం. శరీరాన్ని ఈ రకంగా సుఖపెడితే మనల్ని శరీరం ఆరోగ్యం రూపంలో సుఖపెడుతుంది. ఆరోగ్యంగా, జీవితం అంతా సుఖంగా, హయిగా ఉండాలని మీకు ఉంది కదూ! అందుకే నేను మీకు ఇలాంటి మంచి అలవాట్లు గుర్తుచేస్తున్నాను. మీ తల్లిదండ్రుల ద్వారా నేర్చుకోవలసిన ఇలాంటి విషయాలు మీరు తెలుసుకోలేక పోయినందులకు నాకు, మీకు తెలియచేసే అదృష్టం, భాగ్యం ఈ రూపంలో

కలిగినందులకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.
మనందరం ఇక నుండైనా ప్రకృతికి దగ్గరగా,
ప్రకృతినిద్వంగా జీవించే జీవనం వైపు ప్రయాణం
సాగించాలని కోరుకుంటున్నాను.

23. శంఖప్రక్షాళన ద్వారా ప్రేగుశుద్ధి ఎంత?

- ఉప్పు నీటిని శరీరం స్వీకరించదు -
శంఖప్రక్షాళన శరీరానికి సహకరించదు
- ఉప్పు నీటితో పూర్తిగా వదలదు మలం - తప్పక
చేసుకోవాలి ఎనిమా మనం
- ఉప్పు నీటిని బయటకు నెఱ్చే హడవుడిలో
ఉంటుంది - అంటుకున్న మలాన్ని
కదపలేనంటుంది
- శరీరం పూనుకుని కదిపితేనే కదులు - శంఖ
ప్రక్షాళనలో కొంతమేరకే వదులు

శంఖప్రక్షాళన (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 అవ్యాదం జరుగుతుంది కదా అని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ అది పూర్తి వాస్తవం కాదు. శంఖ ప్రక్కాళన చేసుకున్నపుడు శరీరం లోపల ఏ కార్యక్రమం జరుగుతుందో ఇప్పుడు చూడాము!

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

పద్మాన్ని స్వకరించదు. ఇది శరీర ధర్మం. ఉపు విషపదార్థం కాబట్టే ఇంత ఉపును నోట్లో వేసుకుంచే వెంటనే ఎవరైనా కాండ్రించి ఉమ్మి వేస్తారు. మనకు రోజూ అంత రుచినిచ్చే ఉపే గదా మరి ఎందుకు మీరు చప్పరించలేకపోయారు. శరీరానికి అపకారం చేసే ఏ పద్మాన్ని అయినా శరీరం స్వకరించదు. కాలిలో ముల్లు గుచ్ఛుకుంచే ఆ ముల్లును శరీరం నెట్టి వేస్తున్నచ్చే ఇక్కడ ఉపుకూడా ముల్లు లాంటిది. అందువల్లనే ఉపునీరు త్రాగిన మరునిముషం నుంచే వాటిని శరీరంనుండి బయటకు నెట్టి వేయడానికి సర్వవిధాలా శరీరం ప్రయత్నం చేస్తుంది. బయటకు పోయే రెండు మార్గాలు అయిన వాంతులు, మరియు విరేచనాల రూపంలో ఉపునీటిని శరీరం విసర్జించి వేస్తుంది.

ఉపునీరు త్రాగి ఆ ఉపునీటిని వెంటనే కక్కివేసి పొట్టను శుభ్రం చేసుకునే క్రియను గజకర్ణి అంటారు. త్రాగిన నీళ్ళను కక్కివేయాలని మనసులో అనుకొని,

ఉప్పనీళ్లను మనము ఎక్కువగా త్రాగుతాము కాబట్టి వెంటనే వాంతి వస్తుంది. శంఖ ప్రక్కాళనం చేసేటప్పుడు విరేచనాలు అవ్యాలని మనసులో అనుకొని ఉప్పనీరు త్రాగుతాము కాబట్టి మనకు అప్పుడు వాంతి రాదు. మనం త్రాగిన ఉప్పనీరు వలన పొట్ట, ప్రేగులు దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి, శరీరం వెంటనే మనలోని కాస్త మంచినీరును, పొట్ట, ప్రేగులలోనికి పంపి, ఆ ఉప్పనీరును పలుచబరుస్తుంది. పొట్టకాయ ముక్కలను కోసి వాటిమీద ఉప్పుచల్లితే ముక్కలలోని నీరు బయట ఉప్పు వద్దకు వచ్చి ఉప్పును పలుచబరిచి, ఉప్పు నుండి 'ముక్క'ను కాపాడుకొంటుంది. ఆ ఉప్పనీరు బయటకు వెళ్లేంత వరకు, ఆ ఉప్పనీరు ప్రేగులలో ఎక్కడకు జరిగి వెళుతుంచే ఆక్కడ శరీరంలోని నీటిని పంపి ప్రేగును కాపాడుతుంది. త్రాగిన ఉప్పు నీళ్లు పావుగంట నుంచి అరగంట లోపులో పెద్ద ప్రేగులోని మలంతో కలిసి బయటకు రావడం జరుగుతుంది. మొదటిసారి ఆ ఉప్పనీళ్లతో వచ్చిన

మలం, ఆసనం దగ్గరిలో విసర్జనకు రెడీగా ఉన్నది కదిలి వస్తుంది. మొదటిసారి ఎక్కువ విరేచనం అవుతుంది. విరేచనం నుండి వచ్చి, మరలా పొట్టపట్టినన్న ఉపు నీళ్ళు త్రాగుతారు. మరలా పాపగంట నుండి అరగంటలో మెత్తగా ఉన్న విరేచనం ఏమైనా ఉంచే ఆ నీళ్ళతో కలిసివస్తుంది. రెండవసారి విరేచనం మొదటిసారి కంచే కొద్దిగా తక్కువగా అవుతుంది. ఈ విధంగా చివరకు తెల్లటినీరు విరేచనం ద్వారా వచ్చే వరకూ త్రాగుతారు. తెల్లటి నీరు వస్తే ప్రేగంతా శుభ్రం అయినట్లు మీరు ఆనుకుంటున్నారు, కానీ అది కరెక్షు కాదు.

సూటర్ పాగగొట్టం (సైలెన్సర్) పాగతో మూసుకుని పోవడం చూస్తుంటాం. మనం మూసుకు పోయిన మలంప్రేగును కడగడానికి ఉపునీరును వాడితే, పాగగొట్టానికి కిరోసిన్ పోసి ఉపి కాసేపు నాననిచ్చి, పారబోస్తే ఆ కిరోసిన్ బాగా నల్లగా వస్తుంది.

మొదటిసారి ఎక్కువ కార్బన్ నానింది వస్తుంది. రెండవసారి పోసి ఊపి మరలా పారబోస్తే కొద్ది నలుపు తక్కువగా రావడం జరుగుతుంది. ఇలా 5 లేదా 6 సార్లు చేస్తే చివరకు పోసిన కిరోసిన్ పోసినట్లు వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చింది కాబట్టి పొగ గొట్టం అంతా పూర్తిగా శుభ్రం అయినట్లే గదా! అలా చేసిన తరువాత పొగగొట్టాన్ని కోసి చూడండి. ఇంకా ఎంత కార్బన్ ప్రక్కలకు గట్టిగా అంటుకుని పోయి ఉంటుందో. అందుకనే పొగగొట్టం మూసుకొని పొతే దాన్ని కాలిచి, కోసి గానీ శుభ్రం చేస్తారు. కిరోసిన్ కి కొద్దిగానే పోతుందిగానీ పూర్తిగా పోదు. అలాగే మీరు అరదజను సార్లు ఉప్పునీరు త్రాగి విరేచనానికి వెళ్ళి చివరకు నీళ్ళు తెల్లగా వచ్చినప్పటికీ ఎన్నో ఏళ్ళ తరబడి నిలువ ఉన్న మలం, ప్రేగుల గోదలకు అంటుకు పోయిన మలం మాత్రం అలానే ఉండి పోతుంది. ఉప్పునీళ్ళకు ఆ నిలువ ఉన్న మలం ఎందుకు కదలదంచే ఉప్పు నీళ్ళ వల్ల ప్రేగులు దెబు తినకుండా చేయడానికి శరీరంలోని శక్తి అంతా ఆ

ఉప్పనీళ్ళను మందు బయటకు నెఱ్చే
హడవడిలోనే ఉంటుంది గానీ, నిలువ ఉండి
ప్రేగులకు అంటుకున్న మలాన్ని కదిపే ప్రయత్నం
చేయలేదు. ఉదాహరణకు మనం రోడ్డు మీద
ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఉన్నట్టుండి వాన
వస్తుంది. వెంటనే మనం వానలో తదవకుండా
ఉండడానికి ప్రక్కనే ఏది అవకాశముంచే దాని క్రింద
తలదాచుకునే ప్రయత్నం చేస్తాము కానీ, అది
పూరిపాక అని గానీ, మేడ కావాలని గానీ, మన
పేశాదాను బట్టి ఆలోచించి వెళ్ళ సమయము,
సందర్భము అక్కడ పని చేయదు. పైగా శరీరంనుండి
ఏ చెడు పదార్థం బయటకు విసర్జింపబడాలన్న
మనసును ప్రశాంతంగా ఉండాలి. పొట్ట ఖాలీగా
ఉండాలి. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతుంచే మనసును
ప్రశాంతంగా ఎక్కడ ఉంటుంది? అదీగాక మన
మనసును పొట్ట, ప్రేగులను రక్షించుకునే ప్రయత్నం
చేస్తుందిగానీ, నిలువ ఉన్న చెడును కొద్దిగా కూడా

కదపదు. మనస్సు ఆళ్ళ ఇస్తేనే నిలువ ఉన్న మలం కదులుతుంది.

బాగా మలబద్ధకం ఉన్న వారికి రెండు పూటలా 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 పై 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 అంటే అది జరిగే పని కాదు. మీరు చెప్పేది ఎలా ఉందంటే హైవేలలో ప్రయాణం

చేస్తున్నప్పుడు రోడ్ప్రపక్కన పళ్ళాబుట్టలు
అమ్ముతుంటారు. బుట్టలో పైన పెద్దనైజు పళ్ళ
తాజావిపెట్టి, కొఢిగా చోకగా ఇస్తున్నాడని కొనుక్కని
వెళ్ళిపోతాము. ఇంటికి వెళ్ళి చూస్తే అంత మోసం.
పైన పెద్దపళ్ళు ఉంచే, క్రింద వరుసలో అన్న పనికి
రానివి, అవి చూసాక గానీ తెలియదు. అట్లాగే మీరు
ఎనిమా చేసుకుని చూస్తే గానీ శంఖ ప్రక్కాళనంలో
ఎంత మేరకు మలం వదులుతున్నదీ తెలియదు.

24. ఎనిమా ద్వారా ప్రేగు శుద్ధి

- మేనుషైకి చూడ మెరయుచుండు - ప్రేగు తెరచి చూడ మరికియుండు
- మందుల వల్ల ప్రేగుకి అపకారం - ఎనిమాతో పొందు ఉపకారం
- ఎనిమా సులువుగా నేర్చుకోవచ్చ - ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చ
- ఎనిమా చేసుకోవడం నేర్చుకో - మలబద్ధకానిను వదలించుకో
- సబ్బా నీరు వాడకు - ముప్పు కలుగు ప్రేగులకు
- ఎనిమాకి వాడాలి గోరువెచ్చని నీరు - ఎప్పుడైనా వాడాలి వేపాకు నీరు
- రోజుకొక్కుసారే ఎనిమా - ఖాళీ కడుపుతోనే చెయ్యాలి సుమా!

- కదలకపోతే నిలవైన మలం - కదిలించాలి ఎనిమాతో మనం
- ప్రతి ఇంట్లో ఎనిమా డబ్బు - అవసరానికే వాడాలబ్బు

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 సర్వీసింగ్ 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 అవడం లేదు. పండుగలకీ శుభ్రం అవ్వడం లేదు. కనీసం పుష్కరానికొక సారైనా శుభ్రం చేసుకునే అవకాశం మలంప్రేగుకు దక్కుతుందా అంటే, ఆ భాగ్యం కూడా లేదు. దొడ్డో మలాన్ని నిలువ ఉంచే సెఫ్ట్ ట్యూంకును కట్టుకుంటూ ఉంటాము. ఆ ట్యూంకు మలంతో 10-12 సంవత్సరాలకు పూర్తిగా నిండిపోతుంది. దాన్ని అప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ చేయించి, రెండు మూడు రోజులు ఎండకడతారు. మన ప్రేగుకు సెఫ్ట్ ట్యూంక్ కు వచ్చిన అదృష్టం కూడా లేదు. అంటే మన ప్రేగు దానికంటే ఇంకా హీనమన్నమాట. ఎవరి ప్రేగో అలా చెడుతో నిండిపోయి ఉందంటే మనం ఆలోచించక్కరలేదు. మన ప్రేగు, శరీరంలో ఒక భాగం పూడిపోయి, మనం ఇబ్బంది పదుతూ ఉన్నాకానీ మనకు శ్రద్ధలేకపోతే ఎలా చెప్పండి. ఇప్పటికైనా

మేలోని ప్రేగుని శుభ్రం చేయడం తెలుసుకోండి. ఇంటిల్లిపాదీ ప్రేగును కీన్ చేయడం ప్రారంభించండి. మన ప్రేగును కీన్ చేయడానికి ఎది మంచి మార్గమౌతోచిద్దాము.

విరేచన బద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఎన్నో మనకు తెలిసిన మార్గాలున్నాయి. ఆముదం, టాబ్లెట్ లు, గొట్టాలు, కషాయాలు మొదలగునవి. ఏటిని రాత్రిపూట వేసుకుని పడుకోవడం గానీ, తెల్లవారు రుంమున 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 ఒక్కరోజుకి నీరసం వచ్చింది కాబట్టి. మనలో పేరుకుపోయిన మలాన్ని, చెత్త అంతటినీ కడగాలంచే షైన చెప్పుకున్న పద్ధతుల వల్ల కాదు. నష్టమేగాని లాభంలేదు. శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రేగు శుద్ధం చేసుకోవాలంచే మంచి ఉపాయం ఎనిమా చేసుకోవడం.

ఎనిమా ఎందుకు మంచిది:

1. ఇందులో ఏ మందులూ వాడరు.

2. ఏ నీరు ఎక్కిస్టార్స్ ఆ నీరే విరేచనాన్ని కదుపుకుంటూ బయటకు వస్తుంది. రక్తంలోని నీరు విరేచనంద్వారా పోవలసిన పనిలేదు.
3. శరీరంలోని లపణాలు ఏమీ పోవు. అందుచేతనే ఎనిమావల్ల నీరసం రాదు. ఎన్ని రోజులైనా ప్రతిరోజూ చేసుకోవచ్చు. రోజూ చేస్తాము కాబట్టి ప్రతిరోజూ మలం ఈ నీటికి నాని బయటకువస్తుంది.
4. మాత్రం వల్ల మూడు నాలుగు నీళ్ళ విరేచనాలు కావడానికి 2-3 గంటల సమయం తీసుకుంటుంది. ఎనిమాలో అయితే ఒక్కసారే కదిలిన మలమంతా 10 నుండి 15 నిమిషాలలో బయటకు వస్తుంది. ఇంకోసారి వెళ్ళనవసరం ఉండదు.
5. మందుల వల్ల ప్రేగుల్లో ఉండే ఉపయోగపడే బాక్సీరియా విరేచనంలో బయటకు కొట్టుకుపోతుంది. కానీ ఎనిమాలో అలాంటి నష్టము ప్రేగుకు జరగదు.

6. ప్రేసును పూర్తి శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

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

ఎవరికి వారే చేసుకునే పద్ధతి: మనకి మనమే చేసుకోవదం కూడా చాలా తేలికే. ముందుగా ఎనిమా డబ్బని శుభ్రంగా కడిగి మలద్వారంలో పెట్టుకునే పెన్నులాంటి గొట్టానికి కొబ్బరినూనె రెండు చుక్కలు ప్రాయాలి. మనం ఎనిమా చేసుకునే ముందు నేలమీద ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని మోకాళ్ళ దగ్గర ముదుచుకోవాలి. అంత ఖాళీ బాత్ రూమ్ లో ఉంచే అక్కడే చేసుకోవచ్చు. లేదా బెడ్ రూమ్ లో కూడా చేసుకోవచ్చు. తరువాత ఎనిమా డబ్బ నిండా నీరుపోసి, డబ్బను నేలమీద ఉంచి, అప్పుడు మలద్వారంలో పెట్టుకోవలసిన గొట్టాన్ని సుమారు రెండు అంగుళాల లోపలికి మలద్వారంలో

పట్టుకుంటారు. తరువాత ఎడమ చేతితో ఉబ్బాను పట్టుకుని పైకి ఎంత ఎత్తు లేపగలిగితే అంత ఎత్తు లేపి అలా పట్టుకుంటారు. ఒకవేళ ఉబ్బాలో నీరు మీ ప్రేగులోకి ఎక్కినట్లుగా తెలియకపోతే ఉబ్బా క్రింద పెట్టి చేతితో మలద్వారం లోనికి గొట్టాన్ని సరిగా జరుపుకుని మరలా ఉబ్బాను పైకి లేపుతారు. ఇలా 4, 5 నిమిషాలలో ఉబ్బాలోని నీరు పూర్తిగా లోపలకు వెళుతుంది. ఉబ్బాలో నీరు అయిపోయినప్పుడు నీరు కొండిగా బుడ బుడమని ఖ్రోగుతుంది. అప్పుడు దింపేసి దొడ్డోకి వెళ్ళవచ్చు.

ఇందులోనే ఇంకొక రకంగా చేసుకోవచ్చు. పైన చెప్పినట్లు చేసుకుంచే నీరు సరిగా ఎవరికన్నా ఎక్కుక పోతే అప్పుడు ఇలా చేయవచ్చు. మనం పదుకునే దగ్గర ఉబ్బాను తగిలించడానికి 3 అడుగుల ఎత్తులో ఎద్దెనా మేకు లాంటిది ఉండేలా చూడండి. నుంచుని మలద్వారంలోకి గొట్టాన్ని పెట్టి, అప్పుడు ఉబ్బాను నేలమీద నుండి లేపి ఆ మేకుకు తగిలించి మీరు

కుడిచేతి ప్రక్కకు తీరిగి పదుకుంటారు. నీరు సరిగా ఎక్కుకపోతే మీ ఎదమ చేతితో గొట్టాన్ని పట్టుకుని అటూ, ఇటూ, లోపలికీ, బయటికీ జరుపుకుంచే నీరు బాగా వెళుతుంది. అలా చేతితో పట్టుకుని జరుపుకోవడానికి పైన చెప్పిన పద్ధతిలో అయితే ఎదమ చేతిలో దబ్బా ఉండటం వలన జరపడం కుదరదు. పైన మార్గానికి, దీనికి అదే భేదం. కొత్తవారు మొదట నాలుగైదు సార్లు ఇలా చేసి అనుభవం వచ్చాక పైన చెప్పినట్లు చేతితో దబ్బాను పట్టుకొని చేసుకోవచ్చ.

ఇంకొకరి సహయంతో చేయించుకునే పద్ధతి:
మనం బాత్ రూమ్ లోనో, బెద్ రూమ్ లోనో చాప వేసుకుంటాము. తలుపు లోపల మనముంచే, తలుపు బయట ఎవరన్నా దబ్బా పట్టుకుని నుంచుంటారు. తలుపు క్రింద నుండి లేదా తలుపు సందులో నుండి రబ్బరు పైపు మన వద్దకు వచ్చేటట్లు చేసుకుంటాము. బయటి వారికి మనం కనపడము.

బయటవారు డబ్బాలో నీరు పోని క్రింద ఉంచాలి. అప్పుడు మనం గొట్టాన్ని మలద్వారంలో పెట్టుకున్న తరువాత డబ్బా లేపమని చెబితే వారు డబ్బాను బొడ్డు 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 బాత్ రూమ్ లోనే నుంచుని గొట్టాన్ని పెట్టుకుని డబ్బాని బాగా ఎత్తుగా తగిలించి ముందుకు వంగి చేతులు దేనిమీద అన్నా పెట్టి అలా వంగి చేసుకోవచ్చు. మీరు ఎలాగైనా చేసుకోండి డబ్బాలో

నీరు మలం ప్రేగులోకి ఎక్కాలి. పైన చెప్పినవన్ను తేలిక మార్చాలు.

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

కూర్చువడంవల్ల అందులో ఉన్న నీరు, మలం బాగా కదిలి బయటకు వస్తుంది. ఇదే ఎనిమా కార్యక్రమం అంచే.

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 ఎప్పుడో ఒకసారి వాడతారు కాబట్టి సబ్బువేస్తే వేయవచ్చు. మనం ప్రతిరోజూ ఎనిమా చేసుకునేటప్పుడు అలా సబ్బులు వాడరాదు. చాలా మందులను నీటిలో కలిపి ఎనిమాద్వారా ప్రేగులోనికి ఎక్కిస్తారు. అని 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

చల్లార్ని 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. మలబద్దకం ఉన్నవారికి ప్రేగులలో జిగురు బాగా చిక్కగా అయ్య మలము జిగురు కలుసుకుని అంటుకుని ఉంటాయి. ఈ నిమ్మరసం పులుపు ఆ చిక్కబద్ద జిగురంతటినీ పలుచగా చేస్తుంది.

3. వేష్ణీరు: 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 అనుకుంచే అప్పుడు మరలా 3-4 రోజులు వేపనీరు వాడవచ్చు. వేపకు క్రిమిసంహారక గుణముంది. వేపనీరు ఎనిమాలో వాడటం వలన లోపల ఉన్న క్రిములు ఎమీబాలు, అపకారం చేసే బ్యాక్టీరియాలు, 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 అన్ని బయటకు వచ్చేస్తాయి జాగ్రత్త.

ఎనిమా ఎప్పుడు చేయలి: ఎనిమాని ఎప్పుడు పదితే అప్పడు 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, ప్రైగులను ఖాళీ చేసి రక్తంలోనికి వెళతాయి. సాయంకాలం చేయాలంటే పొట్టలో ఆహారం లేకుండా ఆకలి అవుతున్నప్పుడన్నా చేయవచ్చు. ఎనిమా రోజుకొక్కసారి సరిపోతుంది. మరీ ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉండి ఎప్పుడన్నా కడుపులో బాధగా గానీ, నోప్పిగానీ ఉంటే అలాంటప్పుడు సాయంకాలం కూడా చేయవచ్చు.

ఎవరు ఎనిమా చేసుకోవాలి :

1. రోజుకి రెండు మూడు సార్లు సాఫీగా విరేచనం వెళ్ళవారు అక్కర్లేదు.
2. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళవారు, ఆ ఒక్కసారి కూడా సాఫీగా అయితే అక్కరలేదు. నీరు ఆహారపు అలవాట్లు కొద్దిగా మార్చుకుంచే రెండు మూడు రోజుల్లోనే 2-3 సార్లు విరేచనం అవుతుంది.
3. రోజుకొక్కసారి వెళుతున్నా, ఆ వెళ్ళ మలం కొద్దికొద్దిగా 15-20 నిమిషాల సమయం కదలడానికి పట్టినా అలాంటి వారు ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
4. రోజుకొక్కసారి వెళ్ళి వచ్చినా ఇంకా మలం ఏగిలి ఉందని, ఇంకొకసారి వెళ్తి 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 వెళ్ళేవారు, 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 అస్త్రమానం ఉబ్బుతూ ఉన్నా, గ్యాసువాసన బాగా ఎక్కువగా వస్తూ ఉన్నా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు.
10. షైల్స్, 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 చేసుకోవచ్చ. ఇలా ఇన్ని రోజులు రోజూ చేయడం వలన నష్టమేమీ ఉండదు. రోజూ మనం తీసుకొనే ఆహారం అంతా నేను చెప్పినట్లుగా మామూలుగా తీనవచ్చ.

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 ఆక్కర్చేదు. 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 క్రరు సహయంతో నడుస్తారు. కాలు బాగు అయ్యాక క్రరు వదిలివేస్తారు. అంతేగాని నాకు ఈ రెండు నెలలు క్రరు అలవాటయింది, అది లేకుండా నేను నడవను అని అంటారా! అలాగే నడక వచ్చాక క్రరు వదిలినట్లు అవసరం తీరాక ఎనిమాని వదిలిపెట్టవచ్చు. ఎనిమా అలవాటు గారు.

ఇన్నాళ్ళూ చేయని ప్రేగు శుభ్రాన్ని ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ చేసుకుంటూ రోజూ మంచి ఆహారాన్ని తినే ప్రయత్నం ఇక చేధ్యాము. ఎనిమాని ఇలా 15-20 రోజులు చేయడం ద్వారా, ప్రేగు 50-60 శాతం ఖూటీ అయ్య మనం తిన్న ఆహారం నుండి తయారైన మలం అక్కడ నుండి ఏ రోజుది, ఆ రోజు పూర్తిగా బయటకు పోతూ ఉంటుంది. అప్పటి నుండీ ప్రేగులో

కొత్తగా పేరుకు పోయే మలం అంటూ ఉండదు. ఎన్ను సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకం ఉన్నవారికి 20-25 రోజుల ఎనిమా ద్వారా పూర్తి ప్రేగు శుభ్రం కాదు. 50-60 శాతం అవుతుంది. మిగతాది శుభ్రం కావాలి అంటే పూర్తిగా ఉపవాసాలు చేస్తూ (డాక్షరు పర్యవేక్షణలో) రోజూ ఎనిమా చేస్తే ఆ పాతమలం అంతా అపుదు పోతుంది. ముందు 5-6 నెలల పాటు మంచి ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, కొన్ని రోజులు ఎనిమా చేసుకుంటూ రోజూ సాఫీగా విరోచనం అయ్యేట్లు చూసుకోవాలి. ఎప్పుడైనా ఒక నెలూ రెండు నెలలు ఖాళీ దొరికినపుడు ప్రకృతాశ్రమంలో చేరి ఉపవాసాల ద్వారా పూర్తి ప్రేగు శుభ్రాన్ని అపుదు చేధ్యాం. ముందుగా ఎనిమా డబ్బాకి పని చెబుదాం. ప్రతి ఇంట్లో తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన పరికరం ఎనిమా డబ్బా). మనకు సూదీ, దారం అవసరం రోజూ రాకపోయినా ఎప్పుడన్నా అవసరం వస్తుందని ముందే కొని జాగ్రత్తగా పెట్టుకుంటాము. అలాగే ఎనిమా డబ్బా కూడా ఉంటే ఎప్పుడు ఇబ్బంది

వచ్చినా, ఎప్పుడు మలం వెళ్ళక పోయినా, కదుపునోప్పిగా ఉన్నా, ఏ రోజు అవసరమైతే ఆ రోజు చేసుకుని ప్రక్కన పెట్టవచ్చ. ఏ ఇంట్లో బాత్ రూమ్ గూటిలో చూసినా ఎనిమా డబ్బా తప్పని సరిగా ఉండాలి. ఇది మన ఆరోగ్య అవసరం.

గమనిక: ఆపరేషన్ సామాన్లు అమ్మే (సర్కిల్ పోప్) పొపుల్లో ఎనిమా డబ్బాలు అమ్ముతారు. ఎవరికి కావలసినా బస్తీలలో ఈ పొపులలో సంప్రదించి వాటిని కొనుకోవచ్చ. ఒక డబ్బానే ఎవరైనా వాడుకోవచ్చ. మరీ ఇబ్బంది అనుకుంటే గొట్టాలు ఎవరివి వారు విడిగా కొని వాడుకోవచ్చ.

25. సందేహాలు- సమాధానాలు

- విరేచనమయితేనే ముందు - ధ్యానం కుదురుంది లెండు
- శ్రమచేసేవారు ఎక్కువ త్రాగుతారు నీరు - విరేచనం విషయంలో ఇబ్బందిపడరు వారు
- రెండురోజులకొక్కుసారి కాదన్నా - వెళ్ళాలి రోజుకు రెండుసార్లన్నా
- ప్రేసుల్లోనికి వెళ్ళిన నీళ్ళు మలాన్ని నానబెట్టు - జరుపుకుంటూ బయటకు నెట్టు
- నిద్రలేచిన వెంటనే విరేచనం - నిండైన సుఖానికి అదే నిర్వచనం
- పచ్చి ఆహారం తొందరగా అరుగుతుంది - ప్రేసులలో బాగా జరుగుతుంది

- తాతలకు మలబర్దకానికి లేదు సంబంధం - నీవు తలచుకుంటే పోతుంది మలబంధం
- నులిపురుగుకి పసుపుమందే - విరేచనం బాగా అయితే పోతాయి ముందే
- విరేచనం కోసం టీ, కాఫీలెందుకో - మంచినీరుందిగా అందుకో!
- ఎనిమా చేసుకుంటే లేదు నష్టం - వదులుతుంది మలమనే ఆరిష్టం
- ముక్కతూ అయితే విరేచనం - చేసెయ్ ఎనిమాతో విమోచనం
- రంగురంగుల విరేచనం - లోపం కాదు, వద్దు భయం
- ఆహారంలో, ఆలోచనలో చేసుకో మార్పు - మలబర్దకానికి పెట్టాలి ఇక పుల్ షాపు
- సరిగా విరేచనమయితేనే నంట - తెన్నది పదుతుంది వంట
- జలం త్రాగి మలం వదులు - మలం వదిలితేనే బయటకు కదులు

1. తెల్లవారుజామున నిద్రలేచిన వెంటనే ధ్యానము చేయడం మంచిదా? లేదా విరేచనం పని పూర్తయ్యక 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

మనుస్సు అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానంలోకి మనుస్సు వెంటనే వెళ్ళగలుగుతుంది.

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

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

సమాధానం: మనం తీస్తుంచి అంత అరగాలన్నా, విరేచనం సాఫీగా కావాలన్నా, శరీరానికి కొంత శ్రమ

కూడా అవసరం. బాగా పనిచేసేవారికి కండరాలకు రక్తప్రసరణ బాగా అయి శక్తివంతంగా ఉంటాయి. అవయవాలన్నీ చురుకుగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా ప్రేగుల కండరాలు కూడా శక్తివంతంగా వుండి జీర్ణక్రియకు అవసరమైన కదలికలు చక్కగా ఉంటాయి. పాట్ల కండరాలు విరేచనం విసర్జించే సమయంలో పనిచేస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి కూడా బలంగా ఉండాలి. శ్రమపదని వారికి, భోంచేసి కూర్చునే వారికి, బెడ్ రెష్ 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 స్పష్టుగా కదలి వస్తాయి. అలాగే పనిచేయనివారు తక్కువ తిన్న కారణంగా తక్కువ

మలం పొడవు ప్రేగులలో జరిగి రావడానికి వత్తింది 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 సాఫ్ట్‌గా కాకపోతే ఆ రోజు ఆసనాలు, ప్రాణాయమం చేయాలా, మానాలా?

సమాధానం: విరేచనం కానప్పుడు పొట్టలో బాగా బరువుగా, నోప్పిగా 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

ప్రాణయమంలో గాలి వెళ్ళినపుడు లాగా ఈ రోజు వెళ్ళదు. అలాగా ఆసనాలలో రోజూలాగ ఎక్కువ సమయం ఆసనంలో ఉండగలిగినట్లు, అపగలిగినట్లు విరేచనం అవ్యాని రోజూలలో ఉండలేదు. చేయడం వలన శరీరానికి నష్టం లేదు. ఇవి రెండూ మానకుండా చేయడం వలన ప్రేగులలో కదలికలు పెరిగి ఆసనాలు అయ్యాక సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

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

సమాధానం: శరీరంలో నుండి పోయిన నీటిని సవరించడానికి ముందుగా ఒక గ్రాసుడు నీటిని మెల్లగా కాఫీ త్రాగినట్లు కొద్దికొద్దిగా 15 నిమిషములు సేపు త్రాగడం మంచిది. శరీరం నుండి లవణాలు పోయి నీరసంగా ఉన్నట్లు గ్రహించితే, పైన చెప్పినట్లు నీరు త్రాగినా నీరసం తగ్గకపోతే, అప్పుడు ఉప్పు, పంచదార కలిపిన నీటిని పైన చెప్పిన విధంగా త్రాగవచ్చు. మంచినీటిని త్రాగేముందు గోరువెచ్చగా

వేడిచేసి ఆ వేడినీటని అలా మెల్లగా గంటకొకసారి చొప్పున ఇవ్వదం 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 సుఖువిరేచనం కావడం అంత ముఖ్యం. రానప్పుడు 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 రోజుమారిగు

రోజైనా ఫరావాలేదని ఎందుకంటున్నారో నాకు
 చాలాకాలం అర్ధం కాలేదు. మలబర్డకం ఆనేది ఏ
 వృత్తిలో ఉన్న వారికి ఎక్కువగా ఉంటుందనే
 విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి కొందరు సర్వే చేశారు.
 ఆ విషయాన్ని నేను చదవడం జరిగింది. ప్రథమ
 షాసనంలో డాక్టర్లే ఎక్కువగా ఈ ఇబ్బందితో బాధ
 పడుతున్నట్లు అందులో ఉంది. నాకు అప్పుడు
 తెలిసింది ఏమిటంచే, రెండు రోజులకొకసారి
 ఫరవాలేదని వైద్యులు అనడంలో రహస్యం
 ఆలోచిస్తే, వారి ఇబ్బంది కూడా అదే కాబట్టి అలా
 అనడం జరుగుతూ ఉంది. రెండు రోజులకొకసారి
 కాదు, రోజుకి రెండు సార్లన్నా వెళ్ళకపోతే ఎంతో నష్టం
 లోపల జరుగుతుంది.

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

సమాధానం: ఫ్రెజ్ నీరు పనికిరాదు. మనం నీటిని ఒకేసారి లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ త్రాగమంటున్నాము. ఇలా ఎక్కువనీరు ఒక్కసారే త్రాగినందువల్ల, సుమారు ఒక 100 మి.లీ. నీళ్ళు మలంప్రేగులోనికి జరిగి వెళ్ళి మలాన్ని నానబెదతాయి. మనం త్రాగే నీరు చల్లగా లేకుండా బావిలో నీరు, బోరు నీరు ఉన్నట్లుగా ఉంచే ఆ నీరే సరిపోతుంది తప్ప వేడినీరు అవసరం లేదు. వాతావరణానికి నీరు చల్లబద్ధపుండు, 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

కడుపుబ్బరంగా గ్యాను పట్టినట్లుగా, చిరాకుగా ఉంచే అలాంటి సందర్భాలలో మాత్రం గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగడం చాలా మంచిది. ఏ నీరైనా ఎక్కువగా ఒకేసారి ఒత్తిడిగా త్రాగడం అనేది మలబద్ధకానికి మంచిది.

7. గ్యాను ట్రెబుల్ కి, పులుపుకి ఏమైనా సంబంధం ఉందా?

సమాధానం: వాస్తవానికి గ్యాన్ ట్రెబుల్ కి, పులుపుకి అసలు సంబంధం లేదు. పులుపుని ఆహారం నుండి మానినప్పటికీ అది తగ్గదు. పొట్టలో ఎక్కువ యాసిడ్ని ఉండడం వలన పొట్టలోని జిగురుపొరలు దెబు తీంటాయి. ఆ పొరలు కొంతమందికి పూసినట్లుగా అవుతుంది. ఇలా పూత ఉన్నపుడు కొంతమందికి పులుపు తీంచే ఇంకా మంటగా, నొప్పిగా ఉంటుంది. విరేచనం సాఫీగా కావడానికి ప్రేగులలో అపకారంచేసే బాక్షిరియాలు ఎక్కువగా పుడుతూ ఉంటాయి. ఈ అపకారంచేసే బాక్షిరియాలు పొట్టప్రేగులలోని జిగురుపొరలను పాడుచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ రెండు

రకాల ఇబ్బందుల కారణంగా పొట్టప్రేగులలో మామూలు కంటే ఎక్కువ గ్యాసు తయారుకావడం, ఉబ్బరంగా ఉండటం జరుగుతుంది. మీరు మన పద్ధతిలో నీటిని 5, 6 లీటర్లు త్రాగడం ప్రారంభించిన ఒకటి, రెండు రోజులలో నిమ్మకాయను, మిగతా పులుపును మామూలుగా 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 ఆవసరం లేదు. ఈ నియమాలు పాటించక ప్రేగుల్లో దీపాలు బాగా ఉన్నా, మలబర్ధకం ఎక్కువగా ఉన్నా ఎప్పుడన్నా ఆముదం త్రాగి శుభ్రం చేయవచ్చు. అదీ ఎప్పుడూ త్రాగే

అలవాటున్న వారైతేనే చేయవచ్చు. కొత్తవారికి ఎంత ఆముదం వాడాలో తెలియక ఎక్కువ త్రాగితే ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యి, నీరసం ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశముంటుంది.

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

సమాధానం: నిద్రలేచిన వెంటనే మంచం దిగి దొడ్డోకి మలవిసర్జనకు అర్బోంటుగా వెళ్ళాడం అనేది గొప్ప అదృష్టం. లేచిన వెంటనే అర్బోంటుగా వెళ్ళవలసి వచ్చినవారు ముందు ఆ విసర్జన కార్బ్రూక్రమం పూర్తి చేయడం అన్నిటికంటే ఉత్తమం. ఆ కార్బ్రూక్రమం 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 కాబణ్ణి నీటిని ఎంత త్రాగినా మూత్రశుద్ధి అవుతుంది. రెండవ దఫా నీటిని మూత్రం ఒక్కసారే త్రాగితే రెండవ విరేచనం వస్తుంది. కొంతమందికి నిద్రలేచిన వెంటనే మలం రాదుగానీ, అర్ధైంటుగా మూత్రం వస్తూ ఉంటుంది. వీరు ముందు ఆ మూత్రవిసర్జన పూర్తిచేసి నీటిని త్రాగే కార్బ్రూక్షమం ప్రారంభిస్తారు. వీరు మూత్రం ఒకేసారి ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి ఎందుకంచే మలాన్ని కదపాలి కాబణ్ణి.

10. సుఖవిరేచనానికి పచ్చి ఆహారం మంచిదా? ఉడికిన ఆహారం మంచిదా?

సమాధానం: పచ్చి ఆహారమే చాలా మంచిది. పచ్చి ఆహారం అయితే ఎక్కువగా తినగలుగుతాము. పచ్చి ఆహారము త్వారగా అరుగుతుంది. ప్రేగులలో చాలా త్వారగా 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 నడిపిస్తుంది. ఎక్కువ విరేచనం కూడా తయారవుతుంది. అదే ఉడికినది అయితే ఇంత ఎక్కువ తినలేము. ప్రేగులలో అంత బాగా జరగదు. అంత త్వరగా అరగదు. బోరు కొచ్చిన కారు లాగా ప్రేగుల్లో మలం మెల్లగా జరుగుతుంది. మనం పిలిస్తే కానీ పలకదు. మనం వదిలేస్తే హయిగా నిద్రపోతూ ఉంటుంది. మనకు సుఖానిద్ర లేకుండా చేస్తుంది.

11. వంశపారంపర్యంగా మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఏమైనా ఉందా?

సమాధానం: వంశపారంపర్యంగా మలబద్ధకాలు రావడం అనేది ఉండదు. మన ఇళ్ళలో దొడ్డోకి వెళ్ళి ఒక్కొక్కరు అరగంట కూర్చువదం 2-3 రోజుల కొకసారి విరేచనానికి వెళ్ళడం అనేది చూస్తుంటాము. ఇంట్లో

ఎవరు ఎంతసేపు దొడ్డోకి కూర్చుంటున్నారు, ఎన్ని
రోజులకు ఒకసారి వెళుతున్నారనేది కుటుంబంలో
అందరి విషయాలు, అందరికీ తెలుస్తుంటాయి.
ఇలాంటి విషయాలు చెప్పుకోకపోయినా కళ్ళతో
చూస్తూ ఉంటాము. ఇంట్లో మనవడికి మలబద్ధకం
ఉంచే 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 తీండితినే అలవాట్లు మాత్రం
వస్తుంటాయి. తాతలనుండి మాంసాహరం ఎక్కువగా,
రోజూ తినే అలవాట్లు, కూర తక్కువ అన్నం ఎక్కువ
అనే అలవాట్లు, ఎక్కువ నిలువ పచ్చళ్ళు తినే
అలవాట్లు, నీరు బాగా తక్కువ త్రాగే అలవాట్లు ఉంచే
అవి వారి పిల్లలకు వారు నేర్చుదం వలన వస్తాయి.
అవి తల్లిదండ్రులనుండి, వారితో పాటు అవి
పోకుండా మనవళ్ళకు, మనవరాళ్ళకు వస్తుంటాయి.

వాళ్ళ ఈ అలవాట్లను బాగా కొనసాగిస్తుంచే వాటిని
చూసిన తాతలు నా మనుమలకు నా అలవాట్లే
వచ్చినాయి. నాలాగా తినగలరు,
ఆరాయించుకోగలరు. మాది పులానా వంశం
ఎమనుకొంటున్నారు అని గొప్పలు పోతూ ఉంటారు.
నా ఉద్దేశంలో వంశపారంపర్యము అంటే ఈ
అలవాట్లే. మలబర్డుకానికి ఇదే కారణంగానీ
శరీరలక్ష్యాలు కాదు. ఈ అలవాట్లను ఇలాగే
కొనసాగిస్తూ ఉంటే మలబర్డుక వంశము. సుగరు
వంశము, ఆస్త్రామైనా వంశము... మొదలగునవి అలా
వస్తూనే ఉంటాయి. ఒకరి నుండి ఒకరికి వచ్చినవి
అని ఎన్నిసార్లు అనుకున్నా లాభం ఉండదు.
అలవాట్లు మారితే మలబర్డుకాలు పోతాయి. ఎవరిమీద
నిందలు వేయవలసిన పనిలేదు. తాతదగ్గర నుండి,
మనుమళ్ళు, మునిమనుమళ్ళు వరకూ అందరినీ
రీజూ ఉదయమే వరుసగా నుంచోబెట్టి పొట్లు నిండుగా
నీళ్ళు పట్టిస్తే వంశపారంపర్యంగా ఉన్న మలబర్డుకం
పునాదులతో సహా ఎగిరిపోతుంది.

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

సమాధానం: నీళ్ళుత్రాగి 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 చెదు పోవడానికి వారు అలా మందులు
 ఎనిమాలో వాడతారు. వాటివల్ల నష్టముంది కాబట్టే
 ఎప్పుడున్నా 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 ఉంచుకోని, అంటే అనవచ్చు. ఇలా
 గోరువెచ్చటి నీటితో ఎనిమా ఎన్ని రోజులు
 చేసుకున్నప్పటికీ ప్రేగులకు నష్టం ఉండదు.

**13. పసుపు మ్రింగితే ప్రేగులలో ఉన్న
 నులిపురుగులు పోతాయంటారు. నిజమేనా?**

పసుపు వల్ల నులిపురుగులు ఇక పుట్టకుండా చేయవచ్చా?

సమాధానం: పసుపును సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయోటీక్ అంటారు. పసుపును ముద్ద కింద చేసి పరగడుపున మ్రింగిస్తే ప్రేగులలోనును నులిపురుగులు చనిపోతాయని చెబుతూ ఉంటారు. పసుపులో నిజంగా ఆంత గొప్ప గుణం ఉంటే ఉండవచ్చు. పసుపు పుట్టిన నులిపురుగును చంపవచ్చు గానీ నులిపురుగుని ఇక పుట్టకుండా చేయలేదు. ఎమందులూ కూడా ఈపని చేయలేవు. నులిపురుగులు అనేవి ప్రేగులలో మలం ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండటం వలన కొత్తవి పుడుతూ ఆక్కడే 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 ఉండాలంటే రోజుకి రెండుమాడు సార్లు ఏరోజు విరేచనం ఆరోజు అయ్యేటట్లు చేసుకోవడం అనేది సరైన మార్గం. పదార్థం కదలిక లేకుండా నిలువ ఉంటే అందులో నుండి క్రమిపుట్టుక తప్పదు.

14. ఏ పుస్తకాలలోను రోజుకి 2-3 సార్లు విరేచనం అవావులని లేదు. అలా ఇంతవరకు ఎవరూ చెప్పలేదు. అన్నిసార్లు వెళ్ళాడం సహజం కాదేమో అనిపిస్తున్నది? సమాధానం: ఏ డాక్టర్లూ, ఏ గురువులూ అలా రోజుకి రెండు సార్లు, మాడు సార్లు వెళ్ళి ఉండరు. వాళ్ళాందరూ రోజుకి ఒక్కసార్, రెండు రోజులకి ఒక్కసార్ 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 వెళ్ళడం 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 కనబడుటం 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. ఏటివల్ల ఇంకా

నష్టమెక్కువ ఉంటుంది. ఉదయమే నిద్రలేచిన
వెంటనే ఇవి త్రాగుతూ ఉంటారు. అందులో ఉన్న
మందు ప్రభావం నరాలను వెంటనే ఉద్దేశపడేట్లు
చేస్తుంది. నరాలు ఉద్దేశంతో ఉన్నప్పుడు ప్రేగులలో
మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు మలాన్ని సళ్ళు
వదలపు. వీటికారణంగా కొంత మలబద్ధకం తప్పదు.
దొడ్డో ఎక్కువసేపు కూర్చునే అలవాటును టీ, కాఫీలు,
సిగరెట్లు మనకు నేరిపుస్తాయి. నెలరోజులు ఒక
షైముకు టీ త్రాగాక, 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 చెన్నన్
లోనో, కంగారులో ఉంటాడు. మనస్సు ఇంకోక దాని
కోరకు 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, సిగరెట్లులకు, విరేచనం జరగడానికి సంబంధం లేదు. పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగి మనసును పెట్టండి, ఎవరి కోసం కదిలిరాదో చూధ్యాము.

16. మలబద్ధకం లేకపోయినా ఎనిమా అలవాటు చేసుకోవచ్చ? ఒకవేళ చేసుకోవాలంటే ఎప్పుడు చేసుకోవచ్చ?

సమాధానం: ప్రతి ఒక్కరూ ఎనిమా అలవాటును చేసుకోవడం ఎంతో మంచిది. ప్రస్తుతం అవసరం లేకపోయినప్పటికీ ఎప్పటికన్నా పనికి వస్తుంది. ఆ అలవాటు ఉంటే ఏదన్నా ఇబ్బంది వచ్చినపుడు దైర్యంగా మనమే ఎనిమా ద్వారా పోగొట్టుకోవచ్చ. 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 ఒక్కసారి బాగా నీరసంగా అదోలా అనిపిస్తుంది. దేని వల్ల?

సమాధానం: ఇది ఒక్కసారి అందరిలోను జరుగుతూ ఉంటుంది. రోజు వెళ్ళే విరేచనం కంచే ఒక్కసారి 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 ఏదో 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 పట్టుతేనట్లు నీరసంగా అనిపిస్తుంది.

18. ఏ వయస్సు నుండి ఎనిమా చేయవచ్చు?

సమాధానం: సంవత్సరం పిల్లవాడి దగ్గర నుండి ఎనిమా చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. పిల్లలు సంవత్సరం నుండి 4 సంవత్సరాల లోపులో ఎక్కువ మంది 2 రోజులకొకసారి విరేచనం వెళ్లేటప్పుడు ముక్కుతూ, ఏదుస్తూ ఉంటారు. ఇదంతా ప్రేగుల్లో ఎండిపోయిన మలం వల్ల. ఇలాంటప్పుడు 1-2 రోజులు ఎనిమా చేస్తే తేలిగ్గా పోతుంది. సుమారు పావులీటరు నుండి అరలీటరు నీరు వరకు ఆ పిల్లలకు ఎక్కించవచ్చు.

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

సమాధానం: పచ్చ ఆహారానికి, ఉడికిన ఆహారానికి ఎంత భేదముందో ఆ విరేచనానికి, ఈ విరేచనానికి కూడా అంత భేదం ఉంటుంది. పచ్చ ఆహారం ద్వారా తయారైన మరానికి ప్రేగులలో త్వరగా జరిగే గుణం కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువ గంటలు మలంప్రేగులోని వేడికి ఈ మలం గురికాదు. దానితో దీని ఆకారము అంటే అంటనట్లుగా, తాడుగా కట్టేకట్టనట్లుగా ఉంటుంది. అదే ఉడికిన ఆహారం ద్వారా తయారైన మలములో జరిగే గుణం తక్కువ ఉన్నందున మలంప్రేగులో ఎక్కువసేపు ఉండి ఆ వేడికి గురి అవుతుంది. దానితో మలం మరీ దగ్గరగా అయ్య కట్టి లేదా ఉండలుగా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. ఒక వేళ మీరు పచ్చ ఆహారం సరిగా నమలకుండా

మ్రింగదం పలన కూడా విరేచనం అరగనట్లుగా రావచ్చ.

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

సమాధానం: పూర్వం ఒక్కసారే రోజుకి వేళ్లేవారు. 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 వేళ్లేసరికి తయారైన రంగు మారేలోపు మీరు వదలడం జరుగుతున్నది. ఉదయం వెజిటబుల్ జ్యోన్ కి ఒక రంగు విరేచనం, మధ్యహౌం భోజనం

విరేచనం వేరే రంగు, సాయత్రం తినే పండ్లు లేదా ఆహారం ద్వారా మలం వేరే రంగు ఉంటుంది. మన కళ్ళకు కొత్తలో ఇలా వెళ్ళేటప్పుడు ఎదన్నా లోపం ఉండి ఇలా జరుగుచున్నదా అనిపిస్తుంది. మనం కిరణా పాపులో చింతపండు ఫ్రైష్ షాక్ కి (కొత్త షాక్) ఒల్డ్ షాక్ కి (పాత) రంగులో చాలా భేదం గమనించగలుగుతాము. అలాగే పూర్వం రీబుకి ఒక్కసారి వెళ్ళేటప్పుడు మలం నిలువ ఉండి ఒల్డ్ షాక్ లాగా రంగు మారిపోయేది. ఇప్పుడు ఎప్పటి మలం అప్పుడు 2-3 సార్లుగా ఫ్రైష్ షాక్ 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 తయారవ్వదం అనేది ఆ ఆహారానికున్న గుణం. మనం మొలకెత్తిన గింజలు, కొబ్బరి ఇలాంటివి ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటాము. గింజలకు మొలకలు సరిగా రానప్పుడు ఈ గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవదం ఉంటుంది. గింజలకు మొలకలు అంగుళం నుండి రెండు అంగుళాల వరకు వస్తే బాగా జీర్ణమవుతాయి. జీర్ణక్రియలో గ్యాసు తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది. బాగా నమిలి త్రినకపోయినా గ్యాసు వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఎప్పుడన్నా గ్యాసు వాసన వచ్చినా అవి ప్రేగులలో ఏదన్నా జబ్బు అని అనుకోనక్కరలేదు. ఎప్పుడన్నా వాసన వచ్చినా మరల దానంతట అదే సర్పుకుపోతుంది. దానికి ప్రత్యేకించి ఏమీ చేయనవసరం లేదు.

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

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

23. కొంత మంది 10,15 రోజులకు ఒకసారి దీర్ఘోకి వెదుతూ, రోజూ అన్ని మామూలుగానే తీంటూ ఉంటారు. మరి అన్నిసార్లు తిన్నది ఏమైపోతుంది?

సమాధానం: వారి ప్రేగులు మరాన్ని నెఱ్చే అలవాటును మరిచేపోయాయి. కొత్తలో 2-3 రోజులకు వెళుతూ, అక్కడ నుండి 5-6 రోజులు అలా చివరకు 25 రోజులకు ఒకసారి కూడా వెళ్ళేవారుంటారు. ప్రేగులకు మరాన్ని నిలువ చేసుకోవడం అలవాటు అవుతుంది. తిన్న ఆహారం ద్వారా తయారైన మలము ప్రతిరోజూ ప్రేగులలో ఎండిపోతూ ప్రేగులలో దగ్గరగా అవుతూ ఉంటుంది. పొయ్యి మీద ఆకుకూర కోసి వేసినప్పుడు చాలా ఎక్కువగా కనబడుతుంది. పొయ్యి 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 గోదలకు పట్టుకుపోతూ ఉంటుంది. మన ప్రేగులు మరాన్ని నిలువ ఉంచుతూ ఉంచే ఇంకా సాగిపోతూ

ఇంకా ఎక్కువ మలాన్ని కూడా నిలువ చేసుకొనేటట్లు తయారవుతూ ఉంటాయి. వారు ఎన్నిసార్లు తినాడు లోపల తయారైన మలం అంతా అలా ఎండిపోతూ ఉంటుంది. మలం అంత బాగా ఎండిపోవడం అలవాటయితే అక్కడ 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 బొప్పాయ్ తింటే ఉదయం అదే వాసనతో మలం బయటకు వస్తుంది. మరి మాకు అలా విరేచనం వస్తే మలబద్ధకం లేనట్లేనా?

సమాధానం: రోజుకొక్కసారి విరేచనం వెళ్లేవారికి ప్రేగుల గోదలకు పాత మలం చాలా అంటుకుపోయి ఉంటుంది. ప్రేగు మధ్య భాగంలో ఖాలీ కొంత

ఉంటుంది. మనం తెన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన
 మలం ఈ ఖాళీ గుండా బయటకు పోతూ ఉంటుంది.
 మామూలు విరేచనం కంటే బొప్పాయితో తయారైన
 మలానికి చాలా త్వరగా జరిగి వెళ్ళే గుణం
 ఉంటుంది. బొప్పాయికి జిగురు ఉంటుంది. ఆ జిగురు
 కారణంగా ప్రేగుకు అంటుకోకుండా త్వరగా
 జరుగుతుంది. బొప్పాయి మలం, మిగతా ఆహార
 పదార్థాలతో తయారైన మలాన్ని దాటవేసుకుంటూ
 (ఒవర్ చేక్ చేసుకుంటూ) ముందు జరిగి వెళుతుంది.
 ఒకవేళ విరేచనంలో బొప్పాయి మలం బయటకు
 రాకపోయినా, బొప్పాయి వాసన మాత్రం ఏమలం
 బయటకు వచ్చినా దాంట్లో వచ్చేస్తుంది. బొప్పాయి
 వాసన విరేచనంలో ఒక్కరోజు రావడం గాదు, ప్రతి
 ఆహారం ఏ రోజుకారోజు అలా బయటకు వస్తే అప్పుడు
 మలబద్ధకం లేనట్లు.

**25. మీరు చెప్పినట్లు ఉదయం రెండవ విడత
 విరేచనం అవ్యకపోయినా లేదా కుదరక**

వెళ్ళకపోయినా మధ్యహ్నం భోజనం ముందు ఆ
మలాన్ని విసర్జించే ప్రయత్నం చేయవచ్చా?

సమాధానం: మధ్యహ్నం భోజనం ముందు మల
విసర్జనకు అందరికీ అందుబాటులో ఉండదు.
ఇంటిలో ఉన్నవారు లేదా ఎక్కడైనా లావెటీన్
సదుపాయం ఉన్నప్పుడు ఆఫీసులకు వెళ్ళినవారు
అవకాశముంచే ప్రత్యుంచవచ్చు. ఉదయం రెండవ
విదత విరేచనం అవనప్పుడు పొట్ట బరువుగా ఆకలి
లేనట్లుగా లేదా మందంగా ఉంటుంది. ఆ విరేచనం
అయిపోతే బాగుంటుంది. పొట్ట బాగా ఖాళీగా
ఉన్నప్పుడు లీటరు లేదా లీటరుంపావు నీటిని త్రాగి
ఆలోచన పెడితే ఉదయం వెళ్లవలసిన విరేచనం
ఇప్పుడు అవుతుంది. ఒక వేళ నీటిని త్రాగి
ప్రయత్నించినా కాకపోతే భోజనం చేయండి. భోజనం
అయ్యాక ఆ ఒత్తిడికి కొంతమందికి అవుతుంది. ఆలా
కాకపోయినా పరవాలేదు. వదిలిస్తే సాయంకాలం
మరలా ప్రయత్నించవచ్చు. విరేచనం అవ్యాలేదని

తిండిమానేస్తే, కొత్త విరేచనం లేక పాత మలానికి
బత్తిడి చాలదు. నీళుపు త్రాగే పద్ధతి ఉంది కాబట్టి ఒక
పూట ఎప్పుడన్నా కుదరక కాకపోతే దానిని
కుదిరినప్పుడు ప్రయత్నించి వెళ్ళవచ్చ.

26. సుఖవిరేచనం వల్ల లాభాలు

శరీరానికి అవసరమైన వాటిని అందించడం ఎంత అవసరమో, ఆక్షర్లేని 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

మలబర్డక సంబంధిత వ్యాధులతో నా వద్దకు వచ్చిన
వారికి అతి తక్కువ సమయంలోనే ఎంతో గొప్ప
ఫలితాలు రావడం జరిగింది. నేను చెప్పే ప్రకృతి
జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ,
మలదోషాలను పూర్తిగా పోగొట్టుకున్నవారు వారి
అనుభవాలను మాకు ఉత్తరాల ద్వారా ఎంతో మంది
ప్రాణి పంపారు. అవి చదువుతూ ఉంచే, విరేచనం
సాఫీగా అయితే ఏమే 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: మలబద్దకము 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. ఏరేచనం సాఫీగా అయినపుడు పొట్టలోతుకి పోయి హాయిగా వుంటుంది. అదే ఒక రోజు ఏరేచనం కాకపోతే పొత్తుకడుపంతా ఎత్తుగా వుంటుంది. ఈ మలంతోపాటు గ్యాసులు వుండటం వలన పొట్ట ఇంకా ఎత్తుగా వస్తుంది. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగి రెండుపూటలా సుఖ ఏరేచనమయినప్పుడు 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 అయ్య
ముందు డాక్టరు గారిని కలిసి వారి యొక్క సూతన
విధానం గురించి తెలుసుకోని ఆచరించే భాగ్యం
కలిగింది. వారి ఆధ్వర్యంలోనే నీరు త్రాగే పద్ధతి,
ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకొన్నాము.

"The greatest truths are the simplest" అన్నట్లు
వారు నాకు ప్రసాదించిన ఈ ప్రకృతి జీవనం

సులభసాధ్యంగాను, సుఖజీవన మార్గంగాను తోచింది. ఆచరిస్తూ ఉండగా పొందిన ఆరోగ్యం - అనుభవాలు ఎప్పటికీ కోల్పోకూడదనే కృతనిశ్చయంతో, అమెరికా వెళ్ళి అక్కడ ఉన్నన్ని రోజులు కూడా ఇదే జీవన విధానాన్ని అనుసరిస్తూ, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ గడిపాము. ఇప్పటు మాదంపతులిరువురం హాయిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాము. ఈ విధానం నాలో ఎంత మార్పు తెచ్చినదో క్రింది అనుభవాలు పరికిస్తే అవగతమవుతుంది.

నాకు ముఖ్యంగా విరేచన బధ్యకం ఉండేది. తెట్టిన కు వెళ్తే గంట వరకూ విరేచన మయ్యిదికాదు. ఎప్పడు అవుతుందా అని ఎదురుచూస్తూ, తెట్టిన లోకూర్చునే పేపరు చదివేవాడిని. పేపర్ చదవడం పూర్తయ్యేదే గాని, విరేచనం సుఖంగా అయ్యిదిగాదు. నాకున్న సిగ్నెన్ ఎలర్టీ వలన సంవత్సరం కి 50-60 వేలు ఖర్చు అయ్యేది. ఇంకా తరచుగా కఫ్ఫం, శైష్మైప్పుం 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 తోడయ్యాయి.
కోపం, చిరాకు అధికమయ్యాయి. ఇదీ సంక్లిష్టంగా నా
ఆరోగ్య చరిత్ర.

నీరు త్రాగడం, ఉపవాసాలు చెయ్యడం, ప్రకృతి
ఆహారం తీవ్రతం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజుల్లోనే
ఆరోగ్యం మెరుగయ్యాంది. 2-3 నెలల్లో ఊహించని
విధంగా మార్పు వచ్చింది. మలబద్ధకానికి
సెలవయ్యాంది. అత్యే అడ్డెన్నలేదు. సిగరెట్
ఇప్పటి వరకూ మళ్ళీ ముట్టుకోలేదు. ఇక ముట్టుకోను
కూడా! శ్లేష్మం, కఘం, 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 మందుకు
సాగిపోయిన పొట్ట ఇప్పడు బాగా తగ్గి చక్కని ఆకారం
వచ్చినది. నా భార్యకున్న అన్ని సమస్యలు
తీరిపోయాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులం
కాగలిగాము. గత సంవత్సరంన్నర కాలంగా ఇదే
జీవన విధానాన్ని ఖచ్చితంగా అనుసరిస్తున్నాము.
క్రమేహ మానసిక ప్రశాంతత, ధ్యానంపై ఇష్టత
ఏర్పడింది. ఇది వరకు పనివారిపై కోపంతో విరుచుకు
పడేవాడిని. ఒర్పు, సహనం తక్కువగా ఉండేది.
ఇప్పడు మానసిక సంతులనం, సమన్వయం
ఏర్పడింది. ఈ విధంగా డాక్టర్ రాజు గారి పరిచయం,
వారి ప్రకృతి విధాన అనుసరణ నా జీవన సరళిని
సమూలంగా మార్చివేశాయి. డాక్టర్ గారి నిస్యార్థత,
సేవాతత్త్వరత నన్ను ఆకట్టుకున్నాయి. అప్పటికే
వారు కొన్ని వేల మందికి మార్గదర్శకులయ్యారు. వారి
ఉద్యమానికి నా వంతు సహకారం
అందివ్యాలనిపించింది.

నాలో ఒక విధవైన మానసిక సంచలనం కలిగింది. 50 ఏళ్ళు వచ్చాయి. ఇన్నాళ్ళూ కష్టపడి ఉఱ్చు సంపాదించి కూడబెట్టాము. ఎందుకు! ఎవరికోసం! జీవితానికి సార్థకత కలగాలంచే ఇక్కై ఏం చేయాలి అనే ఆలోచన మొదలయింది. "one's wealth is not for his greed but for fellow men's deed" అన్నట్లు పదిమందికి సేవ చేయలనిపించింది. ఆరోగ్యమనే సంపదనిచ్చి డాక్టరుగారు ఒక మార్గం చూపారు. ఆ మార్గాన్నే ఇంకా ఎంతోమందికి అందించి వారి జీవితాల్లో ఆరోగ్యపు వెలుగులు నింపాలన్న సంకల్పంతో నా 51వ జన్మదినం రోజున ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రచారం చేయడం కోరకే, ఆగష్ట 9, 2000 తేదిన **Vura Masthan Rao Charitable Trust** ఏర్పాటు చేసి, గ్రంథ పేరిట 5 లక్షల రూపాయలు బ్యాంక్ లో డిపాజిట్ చేసి, ఆ మొత్తాన్ని, దానిపై వచ్చే వఢీని ప్రకృతి జీవనవిధాన ప్రచారాన్నికై వినియోగించాలని నిర్ణయించాం. దానిలో భాగంగానే

ప్రతినెలా డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసం 'చీరాల' లో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. గత 15-16 నెలలుగా (మే 2001 నాటికి) అనేక వేలమంది ఆయన ఉపన్యాసాలు విని ఉత్సమితులయ్యారు. బాపట్ల, విజయవాడ, రేపల్లి మొదలగు పట్టణాల్లో కూడా డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసాలు ట్రైష్ట్ తరువున ఏర్పాటు చేశాము. ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రజలందరికీ అందుబాటులోనికి తేవడానికే ఈ ట్రైష్ట్ తరువున ఏర్పాటు చేశాము. ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రజలందరికీ అందుబాటులోనికి తేవడానికే ఈ ట్రైష్ట్ ఏర్పాటు చేసింది. అంతేకాక నెలనెలా ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలు, ధ్యానంపై శిక్షణ తదితర కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నాము. అందరినీ మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్య వంతులను చేయాలనేదే మా ధ్యేయం. దానికనుగుణంగా ట్రైష్ట్ కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేయాలనేది మా తలంపు. డాక్టర్ గారి ప్రకృతి ఉద్యమాన్ని ప్రజల

ముందుకు మరింతగా తీసువెళ్ళడానికి ఈ ప్రైస్ ఏర్పడింది.

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

సర్వజనుల ఆరోగ్యభిలాపి

హరా మస్తాన్ రావు,

శ్రీ వెంకటరమణ మెటల్ షోర్స్,

ముంతావారి సెంటర్, చీరాల.

2. గ్యాస్ ప్రిబుల్ తగ్గతుంది: కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, తిన్నది అరగక పోవడం, తేన్నలు రావడం, గ్యాస్ క్రిందినుండి ఎక్కువగా పోవడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నింటిని కలుపుకొని చాలామంది మాకు గ్యాస్ ప్రిబుల్ అండి అని చెబుతూ వుంటారు. ఇది తరచుగా అందరూ పడే ఇబ్బందిగా చెప్పవచ్చు. ఇవన్నీ వున్నవారికి విరేచనం కూడా సాఫీగా అవ్వదు. ఈ బాధలన్నింటికీ ముఖ్య కారణం మలబర్డకమని చెప్పచ్చు. ఎందుచేతనంచే ప్రతిరోజూ విరేచనం సాఫీగా అయ్యవారికి 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 చూసుకోంచే మలబద్ధకం నివారింపబడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గిన వెంటనే మీకు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

3. ఆకలి పెరుగుతుంది: ఆకలి మందగించడానికి దాలా కారణాలు వుంటాయి. అరుగుదల లేకపోవడం, విరేచనం సరిగా కాకపోవడం, లివరుకి సంబంధించి ఎదైనా అనారోగ్యం వున్నప్పుడు. అదే చిన్నపిల్లలో ఆకలి మందగించడానికి ఒక కారణం కడుపులో పురుగులని చెప్పవచ్చు. కడుపులో పురుగులు వున్నప్పుడు ఆవి ప్రేగులో విడుదల చేసే విషపదార్థాల ప్రభావం వల్ల, మనం తీసుకొన్న ఆహారాన్ని తీసేస్తూ వుండటం వల్ల, ఆకలి మందగించడం, నీరసపడిపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన కారణం మలబద్ధకమని చెప్పవచ్చు. మనం తీస్తు ఆహారం జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తూ, వ్యద్ద పదార్థం మలం రూపంలో ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోతేనే ఆకలి

బాగా అప్పతుంది. మలబర్ధకము వున్నవారికి జీర్ణరసాలు కూడా సరిగా ఊరవు. నీళ్ళు సరిగా త్రాగని వారికి కూడా శరీరంలోని చెడు అంతా సరిగా విసర్జింపబడక ఆకలి మందగిస్తుంది. అందుచేతనే నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగి, విరేచనం రెండు పూటలా కావడం మొదలు పెట్టాక ఆకలి బాగా పెరిగిందని ఇదివరకటికంచే ఎక్కువ తీనగలుగుతున్నామని చాలా మంది తెలియచేస్తున్నారు.

అనుభవం

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

మీ సందేశము వినకముందు నాకు కడుపులో గ్యాసు ఫార్క్ 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

అయ్య పొట్టలో గ్యాన్ తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరిగింది. కడుపుబృం 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 రోజూ సాఫీగా జరగటం వలన శరీరం ఎంతో పవిత్రంగా ఉన్నట్లు, ఎంతో తేలికగా ఉన్నట్లు ఫీల్ అపుతున్నాను. చాలా సంతోషముగా కూడా ఉంటున్నాను. టీ, కాఫీలు, కూల్ డ్రింక్లు, బజ్జీలు మొదలగువాటి మీద కోరిక పోయి సహజమైన ఆహారం పై మక్కవ పెరిగినది.

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

క. రామచారి,

ఇబ్-102, జింక్ కాలనీ,

విశాఖపట్నం - 15.

అనుభవం

ఆరోగ్యభిమానులందరికీ నా
కృతజ్ఞతాభివందనములు. నా పేరు "అందే
వీరమల్లయ్య", వయస్సు - 57 సంవత్సరములు.
నాకొక మిత్రుని ద్వారా డాక్టరు గారి పుస్తకము 'సుఖ
జీవన సోపానాలు' లభించినది. అది చదివిన తర్వాత
నాకు కొన్ని కొత్త విషయములు తెలిసినవి. మిగిలిన
పుస్తకములు కూడా తెప్పించుకుని చదివాను. వారి
ఉపన్యాసములు విన్నాను.

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

ఇది వరకు విరేచనంలో క్రమ పద్ధతి ఉండేది కాదు. ఆకలి సరిగా అయ్యేది కాదు. జీర్ణకోశం ఇబ్బందిగా ఉండేది. ఎమి తినాన్న పొట్టలో గ్యాస్ తయారయిపోయి పొట్ట ఉబ్బరంగాను, నోప్పిగాను, బాధగానూ ఉండేది. పప్పు పదార్థములు భోజనములో తీసుకుంచే గ్యాస్ ఫార్క్ అవుతుందనే భయంతో తినడానికి భయపడే వాడిని. ఈ జీవన విధానం ప్రారంభించిన తరువాత దినచర్య మారిపోయింది. దినమంతా సుఖమే, జీవితమంతా ఆరోగ్యమే అనిపిస్తున్నది. ప్రతిరోజు విరేచనము స్కర్మముగా అయి గ్యాస్ తయారగుట కొన్ని రోజులకు తగ్గిపోయినది. బాగా ఆకలి వేస్తున్నది. ఇది వరకటి కంటే ఎక్కువ ఆహారం, అన్ని రకాల పప్పులూ కూడా తినగలుగుతున్నాను. మొలకెత్తిన గింజలు తీంటున్నా 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 జబ్బయినా తగ్గుతుందని దైర్యం, విశ్వాసం కలిగినది. ఎందుకంచే నాకు 15 సంవత్సరాల నుండి ఉన్న సుగర్ వ్యాధి 20 రోజులలో తగ్గినది. 1998లో హర్ష్ పెయిన్ వచ్చినప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాను. ఒక బైములో ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుందన్నారు. 3 నెలలలో నెమ్మిదిగా 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
మక్కల చూపించుట మన్నగు విషయాసక్తుల
యందు మనస్సు లయపడుచున్నది. సేవాభావము,
సోదరభావము, ప్రేమ, ధర్మ చింతనము కల్గి జీవిత
గమ్యమును సుగమమొనర్చుకొని, తరించి, ముక్కిని
సాధించుకొనుటకు దోహదపడుచున్నది. పూర్వము
మన భారతీయ బుషులు ఈ విధానము
అవలంబించి యండి యండెదరనే భావము
ప్రస్తుతముగ ధృవపడుతున్నది.

నా జీవనవిధానంలో అనూహ్యమైన మార్పులు
తీసుకొని వచ్చి అపర ధన్యంతరీ రూపంలో
దర్శనమొసగి అమూల్యమైన సలహాలతో
అనుగ్రహించి, తీరుగు లేని ఆరోగ్యమును అందించిన
డాక్టర్ సత్యనారాయణ రాజు గారికి హృదయపూర్వక
కృతజ్ఞతాభివందనములు
సమర్పించుకొనుచున్నాను.

అందే ఏరమల్లయ్య,

పరమేశ్వరా నిట్టింగ్స్,

తాడేపల్లిగూడెం - 534101.

4. అమీబియాసిస్ తగ్గుతుంది: వారం రోజులకో 10 రోజులకో ఒకసారి కడుపునోప్పితో 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, కడుపులో కుదురుగా లేనట్లు వుండడం, కడుపు ఉబ్బరం ఇవన్నీ ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పాచు. మన రాష్ట్రంలో చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కానీ మందుల వల్ల తగ్గినవాళ్ళు తక్కువని డాక్టరు సలహావై నీళ్ళు మరిగించి త్రాగుతూ వుంటారు. ఏది తీనాలన్నా భయపడుతూ వుంటారు. అలాంటి వారికి

సుఖవిరేచనం అయితే ఈ బాధలన్నీ
తోలగిపోతాయని చెబితే నమ్మబుద్ధికాదు. అది ఏ
విధంగా నివారింపబడుతుందో ఆలోచిద్దాం.
అమీబియసిస్ 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 అమీబియసిస్
వున్నవారికి మలబద్ధకము పోగొట్టుకోకుండా
కడుపునొప్పికి, విరేచనాలకు మందులు వాడినా
ఫలితం వుండదు. ప్రకృతి జీవన విధానమును
ఆచరిస్తూ ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల నీరు త్రాగి
మలబద్ధకమును పోగొట్టుకున్నవారికి చాలా మందికి
ఇదివరకు వున్న అమీబియసిస్ వ్యాధి తగ్గడం

జరిగింది. నీరు త్రాగడం వల్ల అటు రక్తంలోని దోషాలు పోతాయి, ఇటు విరేచన శుద్ధి అవుతుంది.

అనుభవం

సత్యనారాయణ రాజు గారికి నమశ్శే...

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

నా వయస్సు 68 సంవత్సరాలు. చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకం ఉండేది. 2 లేక 3 నెలలకు దుర్మాసనతో కూడిన విరేచనాలు కూడా అయ్యేవి. అమీబియసిస్ ఉండేది. దానికి మందులు వాడినా తిరిగి వచ్చేసేది.

30 సంవత్సరాల క్రితం షైల్స్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. మలబద్ధకం వలన షైల్స్ తిరిగి వస్తాయోమోనని భయంగా ఉండేది.

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

1. ఇప్పడు సుఖి విరేచనములు రోజుకి మాడు అవుచున్నవి. మీరు చెప్పిన విధంగా పెద్దప్రేగుపై మనసుపెట్టి ఆలోచన చేస్తే చక్కగా అవుతున్నది.
2. అమీబియసిన్ తగ్గినది. ముఖ్యంగా ఇదివరకు అపుడపుడూ అయ్యే దుర్వాసనతో కూడిన విరేచనములు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి.
3. సుఖివిరేచనం అవ్యాధం వలన మలద్వారం వద్ద ఉండే నెప్పి తగ్గింది. కాబట్టి ఇక పైల్ని వస్తాయనే భయం పోయింది.
4. ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినపుడు, విరేచనములు (Loose Motions) అవ్యక్తండా వాడే మందులు ఇప్పడు వాడే అవసరం కలగటం లేదు.
5. పూర్వం అపుడపుడు జలుబుతో బాధపడేవాడిని. జలుబు చేయడం పూర్తిగా తగ్గిపోయినది.
6. ఇదివరకు ఉన్న తలనొప్పి ఇప్పడు రావడం లేదు.

బహుళ ఇన్ని మంచి మార్పులు కలగటానికి కారణం ఎ రీజు మలం ఆ రీజు విసర్జింపబడటమే కాబోలు. నిజంగా సుఖవిరేచనంతో సుఖమయ జీవనం పొందవచ్చ.

భిక్షున చిష్టయ్య, ప్రైసిడెంట్

వాకర్న క్లబ్, కొవ్వారు.

5. కదుపునొప్పి తగ్గుతుంది: కదుపునొప్పి అనేది రకరకాలుగా రావోచు. అజీర్ణం వల్లకాని, పాట్ట ఉబ్బరం వల్లకాని, పాట్టలో జిగురు వుండటం వల్లకాని పిల్లలలో అయితే నులిపురుగుల వల్ల కాని ఇలా రకరకాల కారణాలు కదుపు నొప్పిగా బయటపడతాయి. తీసుకొన్న ఆహారం అరిగి, సుక్రమంగా విరేచనం అయ్యేవారికి ఈ కదుపునొప్పి బాధ వుండదు. ముందుగా విరేచన బద్ధకము లేకుండా చూసుకోగలిగితే వై కారణాలు ఏవైనాసరే

నివారింపబడతాయి కాబట్టి దాని ద్వారా వచ్చే కదుపునోపిగ్ని తగ్గుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లను కూడా తప్పని సరిగా మార్చుకోవాల్సి వుంటుంది. మితీమీరి తినడం, వేళాపాళా లేకుండా తినడం, ఏవిపడ్డే అవి తినడం ఇవన్నీ కూడా కదుపునోపిగ్నిని తెపిగొంచాలి. నీరు బాగా త్రాగి విరేచనం సుఖంగా అయ్యేటట్లు చూసుకుంటూ, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంచే కదుపు నోపిగ్ని 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. రీజూ 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతున్నాను. ఉదయం లేవగానే $1\frac{1}{2}$ లీటరు త్రాగుతాను. వెంటనే సాఫీగా విరేచనం అవుతుంది. వ్యాయమము తరువాత అంటే 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 కదుపులోనెప్పి, 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 హాయిగా ఉన్నది. కదుపులో నెప్పి, మంట
పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. ఆహారం బాగా
జీర్ణమగుచున్నది. డాక్టరుగారు నా పాలిట దేవుడు
అని నమ్మచున్నాను. ఆయనకు నేను సదా
కృతజ్ఞుడను.

య్స్. వెంకటేశ్వర్లు

ముక్కినూతలపాడు,

ప్రకాశం జిల్లా-523262.

6. నులిపురుగుల సమస్య వోతుంది: ఇది సాధారణంగా చిన్న పిల్లల్లో వుండే సమస్య కొంతమంది పెద్దవారికి కూడా విరేచనంలో నులిపురుగులు వుండడం సహజమే. ఈ నులిపురుగులు ఒకసారి కడుపులోనికి చేరాక అంత త్వారగా నశించవ. ఇవి కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో గ్రుడ్లను పెదుతూనే వుంటాయి. పెట్టిన గ్రుడ్ల చాలా వరకూ విరేచనంతో బయటకు వోతూ వుంటాయి. విరేచనం సాఫీగా కాని వారికి మలం లోపలే నిలువ వుండటం వలన ఈ పురుగులు పెరగడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశం దొరుకుతుంది. అందుచేత ముందు విరేచనం సాఫీగా ఎప్పటికప్పుడు వెళ్ళటట్లు జాగ్రత్త పడాలి. మలంపేగు 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. నీడి గురించి చెప్పాలంచే చాలా వుంది. నెలల పిల్లాడిగా వున్నప్పటినుండి ఏదో ఒక అనారోగ్యమే. ఊరు దాటి బయటకు నీడితో ప్రయాణం చెయ్యాలంచే భయం. విపరీతంగా జలుబు పట్టయ్యదం, 103 డిగ్రీల దాకా జ్వరం వచ్చేయ్యదం కంగారుపడి హస్పిటల్ కి పరుగుతెత్తుదం. దీనికి తోడు కొంచెం ఎదిగాకా సిగ్నెల్ ఎలర్జీ మొదలైంది. దుమ్ములో ఆడినా, కుక్కపిల్లలతో ఆడినా ఒంటిమీద దద్దుర్లు, ఒక్కసారి రసి కారే కురుపులు విపరీతంగా సరిగ్గలాగా తలమీద, చేతులకు, కాళ్ళకు వచ్చేవి దానితోపాటు విపరీతమైన జ్వరం. ఎన్ని మందులు వాడినా చాలా రోజుల వరకూ కంట్రోల్ కాలేదు. మోషన్ కి సరిగా వెళ్ళవాడు కాదు. వాడు మోషన్ కి వెళ్ళోనే కనీసం

ఒక అరగంశైనా ఇంకోకరు లెట్రిన్ లోకి వెళ్లాలంచే ఆగాల్సిందే. ఎందుకంచే మోషన్ అంత దుర్వాసన వచ్చేది. దానికి తోడు నులిపురుగులు పడేవి. రాత్రి పూట ఆసనం దగ్గర దురదని గోకమని చంపుకు తినేవాడు. ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. ఇలా వీడితో రకరకాల అవస్థలు పదుతుండగా 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 ప్రాధ్యాచే నీళ్ళు త్రాగించడం బాగా అలవాటయ్యంది. నీళ్ళు త్రాగడం మొదలు పెట్టాక కార్బ్రీక్ కి మోషన్ లో దుర్వాసన తగ్గుముఖం పట్టింది. ఒకసారి వీడి 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 మొంగించమని చెప్పారు. అలాగే చేసాము. దీని తర్వాత వాడిలో చాలా మంచి మార్పు కన్నించింది. ఆకలి పెరిగింది. మోషన్ దుర్వాసన పోయింది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట ఆసనం దగ్గర దురదని నన్న ఇబ్బంది పెట్టడం మానేసాడు. క్రమంగా ఉదయం నీళ్ళు త్రాగించాకా కాయగూరల రసం ఇవ్వడం అదీ అలవాటు చేశాము. మాతోపాటు ఉప్పులేని కూరలు కూడా పేచీ లేకుండా మా ఇధ్దరు పిల్లలు ఇష్టంగా తినడం మొదలుపెట్టారు. ఉప్పు వేసిన కూరలు తింటూనే వుంటారు. అయినా నీళ్ళు త్రాగడం, రసాలు త్రాగడం, మొలకలు తినడం మానరు. ఈ విధానంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు దాటింది. అప్పట్టుండి ఈ రోజు దాకా నేను హస్పిటల్ కి కార్తీక ని తీసికొని వెళ్ళింది ప్రేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. జలుబు 90% పోయింది. జ్వరాలు ఇదివరకటీలా రావడం లేదు. చిన్న చిన్న కంప్లెంట్స్ వచ్చినా

హోన్స్‌టల్ కి వెళ్లాల్సిన అవసరం రావడం లేదు.
మళ్ళీ ఎప్పుడూ నులిపురుగుల ఇబ్బంది కూడా
రాలేదు. ఈ విధంగా అమూల్యమైన ఒక జీవన
విధానాన్ని ప్రజలకందిస్తున్న
డా.సత్యనారాయణరాజు గారు మా కుటుంబమందరికీ
రోగాల నుండి విముక్తిని కలిగించారు. భగవంతుడు
ఆయనకు పరిపూర్ణమైన సుఖ శాంతులను
ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నాను.

కె. దుర్ద,

ప్లాట్ నెం. -14, సుందర్ నగర,

హైదరాబాదు.

7. రక్తం పడటం తగ్గుతుంది: మలద్వారం నుండి
రక్తం పడడానికి చాలా కారణాలు వుండవచ్చు, షైల్సు,
ఫిషర్సు వున్నవారికి, పెద్ద ప్రేగులో అలసర్సు
వున్నవారికి, అమీబియసిన్ బ్రెంబల్ ఎక్కువగా
ఉన్నప్పుడు, రక్తగ్రహణి (రక్త విరేచనాలు)

అయినపుడు ఇలా ఎన్నో చెప్పవచ్చు. పెద్దవారికి సాధారణంగా పైల్న ట్రిబుల్ వల్ల విరేచనంలో రక్తం పడుతూ వుంటుంది. పైల్న ట్రిబుల్ రావడానికి కారణం మలబద్ధకమే. అందుచేత మలబద్ధకాన్ని తొలగించుకొంచే పైల్న తగ్గి, రక్తం పడటం తగ్గుతుంది. పెద్ద ప్రేగులలో వచ్చే అల్సర్న అవీ కూడా విరేచనబద్ధకము వున్నప్పుడే ఎక్కువ ఇబ్బంది పెడ్దూ, విరేచనంలో రక్తం పడటం అవీ జరుగుతూ వుంటాయి. ఫిషర్న అంచే ఆసనం దగ్గర లోతుగా చిట్టినట్లు, చీరుకుపోయినట్లు కావడం. దీనివల్ల రక్తనాళాలు చిట్టి రక్తస్నావం అవుతుంది. రక్తం పోతుంది. విరేచనమయితే నోపిన పుడ్తుందన్న భయంతో విరేచనానికి వెళ్ళడం అశ్రద్ధ చేస్తారు. దీని వలన ఇబ్బంది ఇంకా పెరుగుతుంది. నీళ్ళు ఒకేసారి ఎక్కువ త్రాగి విరేచనం చేసికోవడం వలన ముక్కుకుండా, ఒత్తుడి లేకుండా విరేచనం తేలికగా అవుతుంది కాబట్టి పైన చెప్పిన బాధలేమీ

పదనవసరం 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
అవ్వక లెట్రిన్ లో చాలాసేపు కూర్చున్నేవాళ్ళి. గాష్టో
ఎంటిరాలజిష్ట్ కు చూపిస్తే రాజమండ్రిలో ఒకసారి,
వైజాగ్ లో ఒకసారి సిగ్గాయిడోస్కోప్ చేసారు. నా
బాధకు కారణమేదో చెప్పలేదు. 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 చన్నటి తోట్టిస్తానం చేయమని చెప్పారు. తోట్టిస్తానం 15 రోజులు చేసి మానివేసాను. నీరు బాగా త్రాగడం వలన అప్పటికే చాలావరకూ విరేచనంలో రక్తం పడడం తగ్గింది. ప్రార్థుట లేవగానే నీరు త్రాగిన వెంటనే విరేచనం చాలా క్రీగా, బాధలేకుండా తక్కువ సమయంలోనే అవుతుంది. ఇంగ్రీషు వైద్యం వలన చాలా అవస్థలు పడ్డాను. కొలనోస్ట్టిపి చేసేటపుడు ఎంత బాధపడ్డానో చెప్పలేను. అన్న చేసి ఏదీలేదని అన్నారు కాని నా బాధ తగ్గలేదు. డాక్టరుగారు చెపిన 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 ఎప్పడైనా త్రాగడం మానేస్తే మళ్ళి రక్తం పడుతుంది. దయచేసి అందరూ నీరు త్రాగడం మనకండి.

క.నాగచెతన్య

కిన్నెర డీలక్స్, కాకి ప్రైట్,

శ్రీకాకుళం - 532 001.

8. పైల్స్ బాధ తగ్గుతుంది: దీనినే చాలామంది మూలశంఖ అని కూడా అంటారు. ప్రతిరోజు విరేచనం సరిగాకాని వారికి మలం లోపల నిలువ వుండటం వలన గట్టిపడిపోతుంది. గట్టిపడిన మలం ప్రేగుగోడలలో వుండే రక్తనాళాల మీద ఒత్తిడిని కల్పిస్తూ వుంటుంది. ఆ భాగం నుండి రక్తం కూడా సరిగా ప్రవహించడానికి అవకాశం లేని కారణంగా రక్తనాళాలు సాగిపోతాయి. మల విసర్జన చేసేటప్పుడు గట్టిగా ముక్కడం 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 పైల్స్ పెరిగి వుంటాయి.

వీటివల్ల విరేచనమయినపుడు విపరీతమైన నొప్పి,
గుచ్ఛతున్నట్లు బాధ, దురద కూడా వుంటాయి.
ఆసలు ఈ పైల్న అనేవి రావడానికి కారణమే
విరేచనబద్ధకము కాబట్టి దాన్ని నివారించుకుంచే
తప్పనిసరిగా పైల్న తగ్గుతాయి. బాగా ఎక్కువగా
వున్నపుడు పైల్న పూర్తిగా కరగక పోయినా వాటివల్ల
ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లను
కూడా మార్చుకోవాలి. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం,
ఆహారంలో పీచుపదార్థం వుండేటట్లు చూసుకోవడం,
పండ్లు ఎక్కువగా తినడం ముఖ్యముగా తీసికోవలసిన
జాగ్రత్తలు. పైల్న వల్ల నొప్పి ఎక్కువగా వున్నపుడు
వేడినీటి తోట్టిస్సానం చెయ్యడం మంచిది.
నొప్పిలేకుండా, రక్తం ఎక్కువ పడుతున్నపుడు
చన్నీటి తోట్టిస్సానం చెయ్యడం మంచిది.
(విషరాలకు నీరు-మీరు పుస్తకం చూడండి)

అనుభవం

నా పేరు రవి. నేను శాంతినికేతన్ రెసిడెన్షియల్ పార్శలలో పనిచేయుచున్నాను. నేను పిల్లలందరితో పాచే హస్టల్ లో భోజనం చేయడం, పని ఒత్తిడిలో సరిగా తినకపోవడం వలన నాకు 'మలబర్డుకం' సమస్య ఏర్పడినది. 2001 మార్చి నెలలో షైల్స్ సమస్య మొదలైనది. బాధ ఎక్కువగా ఉన్నది.

అదృష్టవశాత్తూ మా స్వాలు తైపిస్టు ప్రసాద్ గారి సలహాతో చిక్కడపల్లి త్యాగరాయగానసభలో జరిగిన డాక్టర్ రాజుగారి ఉపన్యాసానికి 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

తొందరగా 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 హైస్కూల్,

గాగిల్లాపూర్, హైదరాబాద్.

అనుభవం

మహారాజ్శ్రీ డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి
పోలుదాను రామకృష్ణ నమస్కరించి వ్రాయునది.

గౌరవనీయా!

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

ఆంతకుముందు నాకు పైల్స్, కాళ్ళునొప్పులు
ఉన్నావి. ఇంగ్లీషు, హెచ్చామియో మందులు వాడినా
తగ్గలేదు. స్నేహపరిస్థులకు కూడా చూపించినాను.
యాంటీబయోటిక్స్ ఎన్నో వ్రాసినారు. స్నానానికి
ముందు టబ్ లో వేడినీళ్ళు పోసి అరగంట

కూర్చునమని చెప్పినారు. అలా కూర్చున్నా తగ్గలేదు.
మందులు వాడినా ఏమాత్రమూ తగ్గలేదు.

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

ఉదయం 4.30కు లేచి $1\frac{1}{2}$ లీటరు నీరు త్రాగిన 5
నిమిషాలకు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తరువాత
కొంతసేపు వ్యాయామం చేసి తరువాత తేనె +
నిమ్మరసం గ్లాసునీళ్ళలో కలిపి త్రాగుతాను.
కొంతసేపు ఆగిన తరువాత మరల $1\frac{1}{2}$ లీటరు నీరు
త్రాగితే రెండవసారి కూడా విరేచనం అవుతుంది.
తరువాత పండ్లు, ఖర్చురం, మొలకెత్తిన గింజలు
తింటున్నాను. భోజనానికి అరగంట ముందు 1
లీటరు, రెండు గంటల తర్వాత మరలా
త్రాగుతున్నాను. అలాగే ఆహార నియమాలన్ను
పాటిస్తున్నాను.

ఈ విధముగా చేయుట వలన మలబద్ధకం, షైల్స్, కాళ్ళనొప్పులు పూర్తిగా తగ్గినవి. బరువు కూడ 66 కేజీల నుండి 57 కేజీలకు అంచే 9 కేజీలు తగ్గాను. చాలా హంపారుగా ఉంటున్నాను. పొట్ట కూడ తగ్గి సన్నబడ్డాను. రోగలన్నిటికీ మూలం మలం నిలువ ఉండటమే అన్న విషయం తెలిసింది. తినదంతోపాటు, విసర్గన విషయంలో కూడా శ్రద్ధ వహిస్తే రోగాలు దరికి రావు అన్న డాక్టరుగారి ప్రవచనం ఆక్షరాలా సత్యం.

పోలుదాను రామకృష్ణ

బెస్తపాలెం, చీరాల.

9. నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి: కొంతమందికి ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాక, ఆహారం జీర్ణమైనప్పటికీ చిన్న ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వలన మ్యాక్స్ పారలు పీలుచుకునే శక్తిని కోల్పోవడం వలన కూడా విరేచనాలు అవుతూ వుంటాయి. విరేచనాలు

కావడానికి ఇంకా అనేక కారణాలుంటాయి. ప్రేగుల్లో
హోనికరమైన బాస్కీరియాలు ఎక్కువగా వుండటం వలన
ప్రేగుల రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి విరేచనాల రూపంలో
బయటపడుతూ వుంటాయి. ఆహారం మారినా,
ఊరుమారినా, ఇలాంటి వారికి వెంటనే విరేచనాలు
అవుతూ వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఒకసారి విరేచనమైతే
అందరూ పొట్ట ఫ్రీ అయిపోయిందని అనుకుంటారు
కాని అలా అయినపుడు మలం నిలువ వుంటూనే
వుంటుంది. ఇలా కొఢి కొఢిగా పేరుకొని పోతున్న
మలం బాస్కీరియాలు 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
అవ్యాధమనే ఇబ్బంది తోలిగిపోతుంది.

అనుభవం

నేను మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసములు గత సంవత్సర కాలంగా వింటున్నాను. 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. అజీర్తి 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 ప్రతిరోజుా
సుఖవిరేచనం అవడం జరుగుతుంది. రోజుకి
మూడుసార్లు విరేచనం, తిన్నది బాగా అరగడం
జరుగుచున్నది. నీళ్ళ విరేచనాలు అవ్యాదం
తగ్గిపోయినది. ఇప్పటి వరకూ రాలేదు. ఇకరాదు
కూడా. ఎందుకంటే ఇన్నాళ్ళకు ఆహార-విహారాల్లో
సరియైన విధంగా ప్రవర్తించడం అలవాటయ్యంది
కాబట్టి, శరీరం ఆరోగ్యం విషయంలో ఢోకాలేదు. జీర్ణ
వ్యవస్థలోని లోపాలన్ను సవరించబడి, సక్రమంగా
పనిచేస్తుంది.

అప్పుడప్పుడు వచ్చే తలనొప్పి పోయి ప్రస్తుతం ఏ
కంప్లయింట్ను లేకుండా సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా
ఉన్నాను.

శివరామకృష్ణ

నాయ శ్రీనివాస రెసిడెన్సీ,

ఫ్లాట్ నెం. 10, బాలాజీ స్వర్ణపురి కాలనీ,

10. జిగట విరేచనాలు తగ్గుతాయి: విరేచనం కొంతమందికి వుండలు వుండలుగా జిగురు తీగలు అంటుకొని వెళ్ళడం, కొంతమందికి విరేచనం అయినపుడు అది నీళ్ళ 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. నిలువపున్న మలం మెత్తదనాన్ని కోల్పోయి ప్రేగులో ముందుకి జరగడానికి రాదు. దానితోపాటు ప్రేగుల గోదలకి వుండే జిగురు కూడా చిక్కబడిపోతుంది. ఈ చిక్కబడిన జిగురు మలపదార్ఢాన్ని నెఱ్చడానికి చేసే ప్రయత్నంలో అది కూడా మలానికి అంటుకొని బయటకు వస్తుంది. అదే విరేచనములో ఎపుడు తయరైన మలపదార్ఢం అపుడు వెంటవెంటనే విసర్జింపబడుతూ వుంచే

జిగురు, నీళ్ళాగా పలుచగా వుండి, మలాన్ని సాఫీగా
బయటకు నెడుతుంది. నీళ్ళ తక్కువ త్రాగేవారికి
కూడా జిగురు గట్టిపడుతుంది. అందుచేత నీళ్ళ
బాగా త్రాగుతూ, విరేచనం సాఫీగా అయ్యేటట్లు
చూసుకొంచే విరేచనంలో జిగటపడటం అనేదాన్ని
పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చ.

అనుభవం

నా పేరు సత్యనారాయణరాజు. వయస్సు 41
సంవత్సరాలు. నాకు చిన్నతనం నుండి విరేచనం
సరిగు అయ్యేది కాదు. గత 4-5 సంవత్సరాలుగా నెలకి
ఒకసారో, రెండుసార్లో వరుసగా జిగట విరేచనాలు
అవుతాయి. విరేచనము అయ్యేటపుడు పొట్టలో
విపరీతమైన నొప్పి. కడుపు ఉబ్బరంగా తోచినట్లుగా
వుంటుంది. వరుసగా 5-6 రోజులు జిగటగా
విరేచనమవ్వడం లేకుంచే అసలు అవ్వక పోవడం.
ఇలాగ బాధపడుతున్నాను. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తే 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 వ్రాసిన ఆరోగ్యమే

ఆనందం ఆనే పుస్తకం తెచ్చుకొని చదవడం జరిగింది. అందులోని అనుభవాలు చదివిన తర్వాత నాకు ఉత్సాహం కలిగి పుస్తకంలో వ్రాసిన విధంగా ముందు నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. నీళుళు 5 లీటర్లు క్రమం తప్పకుండా త్రాగడం వలన నాకు వెంటనే ఘర్లితం కనిపించింది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీళుళు త్రాగిన వెంటనే సుఖ విరేచనం అవుతోంది. ఇప్పటికి 4 నెలల నుండి నేను ఈ విధానంలో వున్నాను. ఈ 4 నెలల్లో నాకు కదుపునోప్పి అనేది రాలేదు. విరేచనము మొదట్లో కొంత జిగురు వెళ్ళిపోయింది కానీ తర్వాత అసలు జిగటగా అవ్వడమనేది లేదు. ఎప్పుడూ పొట్ట కండరాలు చెప్పన్న తో బిగిసిపోయినట్లుండేవి. అలాంటిది పొట్టంతా మెత్తబడి తేలికగా వుంది. కదుపు ఉబ్బరం కూడా తగ్గింది. ఇది వరకు ఏది తినాలన్నా భయం వేసేది. ఇప్పుడు నిశ్చితంగా ప్రకృతి ఆహారాన్ని పొట్టనిండా తీంటున్నాను. నాకు ఇంత స్వస్థతని

కలుగజేసిన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ
రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

కె. సత్యనారాయణరాజు

C/o. సుబ్బారాజు

బాపుల్ల, గుంటూరు జిల్లా.

11. రోజుకి 5-6 సార్లు వెళ్ళడమనే ఇబ్బంది పోతుంది: సాధారణంగా చిన్న పిల్లలలో అంచే స్కూల్ కి వెళ్ళే వయసు వున్న పిల్లలు, కాలేజీలో చదువుకొనే విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్థులూ కూడా రోజుకి 4-5 సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళడం అనే ఇబ్బందిని అనుభవిస్తూ వుంటారు. పైన చెప్పిన వారందరికి ప్రాధ్యాచే లేచి హడావిడిగా రెడీ అయ్య బయటకు వెళ్ళాల్సిన వుంటుంది. ఈ హడావిడిలో ఉదయం లేవగానే విరేచనాన్ని సరిగా వెళ్ళరు. కొంతమందికి అసలురాదు. కొంతమందికి వెళ్ళినా పూర్తిగా విరేచనం కాదు. అందుచేత పాట్లలో టీఫిన్ పడ్డాక అర్చెంటు

అన్నిస్తుంది. అపుడు వెళ్లారు. అపుడు కొంత వెళ్ళగా మిగిలిన మలం ఏమైనా వుంచే మధ్యహ్నం భోజనం చేసాక ఆ బరువుకి మళ్ళీ కదిలి వస్తుంది. ఈలోగా ఏదన్నా చెస్తన్న పడితే ఆ చెస్తన్న వల్ల కూడా ప్రేగులు కదిలి ఇంకోసారి విరేచనం అవుతుంది. ఇంతేకాకుండా కొంతమందికి పెద్దప్రేగుల్లో వుండే కొన్ని లోపాల కారణంగా, చిన్నప్రేగుల్లో వుండే అరుగుదల లోపాల కారణంగా కూడా ప్రేగులు కదలికలు ఎక్కువగా వుండి 3-4 సార్లు రోజుల్లో విరేచనం అవుతూ వుంటుంది. వీటిని నివారించుకోవాలంచే విరేచనం వెళ్ళడానికి ఒక క్రమపద్ధతిని అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రాద్యట లేవగానే మేము చెప్పిన విధంగా రెండుసార్లు ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగి రెండుసార్లు విరేచనానికి వెళ్ళి ప్రేగును శుద్ధి చేసుకొంచే తర్వాత రోజంతా హోయిగా ఈ ఇబ్బంది లేకుండా వుండవచ్చు. 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 తింటూనే వుంటాను కదా ఎందుకిలా వుంటున్నానని బాధపడుతూ వుంటాను. నాకున్న అనారోగ్యం ఆకలి సరిగా లేకపోవడం, ఉదయం లేచిన వెంటనే క్రమపద్ధతిలో విరేచనం కాకపోవడం. ఎప్పుడు మోషన్ కి వెళ్లాల్సి వస్తుందో, ఏ రోజు ఏ టైముకి వస్తుందో నాకే తెలియదు. నేను కాలేజీలో చదువుతున్నాను. ఉదయం టీఫిన్ తిని కాలేజీకి రెడీ అయ్యాక మోషన్ వస్తుంది. ఇదొక పెద్ద న్యూసెన్స్ అయిపోయింది. ప్రాద్యుట ఎలాగో హడావిడిగా ఆ పని కానిచ్చి కాలేజీకి వెళ్లాను. మధ్యహౌం మెన్ లో భోంచేసి మళ్ళీ మధ్యహౌం క్లాసులకి వెళ్లాలి. అక్కడ భోజనం మగించుకొని కాలేజీకి

బయల్సేరుతుంచే మళ్ళీ దారిలో మోషన్ వెళ్ళాలని అనుమానం రావడం, ఇదేమి ఖర్మరా 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 ప్రైపన్ వుండటం లేదు. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి ఒకటి రెండు సార్లు మందులు వాడితే పూర్తిగా 2-3 రోజులు మోషన్ రాకుండా ఆగిపోయింది. దానితో భయపడి మానేశాను. తిండి తినాలంచే కూడా తిన్నాక ఎక్కడ వెళ్ళాల్సి వస్తుందోనని భయం వేస్తోంది. ఇది ఇలా వుండగా నెలరోజుల క్రితం డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ఆరోగ్యమే ఆనందం అనే పుస్తకం నా స్నేహితుని దగ్గర తీసుకొని చదవడం జరిగింది. నాకొక మంచి మార్గం దొరికినట్లనిపించింది. ముందుగా నీటిధర్మం పాటించడం మొదలు పెట్టాను. తెల్లవారుజామున చదువు కోవడానికి లేచినపుడు వెంటనే ఒక లీటరు

నీరు త్రాగితే త్రాగిన పాపుగంటకే సంతృప్తిగా మోషన్ అవ్వదం, రెండోసారి త్రాగినపుడు మళ్ళీ తేలిగ్గా ఇంకో మోషన్ కావడం, నీటిధర్మం పాటించడం ప్రారంభించిన వెంటనే కలిగిన ఘలితం. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం నాకేమీ ఇబ్బంది అన్నించలేదు. అసలే వేసవికాలం, అందులో నా బాధని ఎలాగైనా నివారించుకోవాలన్న కృతనిశ్చయంతో వున్నవాణ్ణి కాబట్టి వెంటనే ఆచరించగలిగాను. రెండోరోజు నుండి కాలేజీకి వెళ్ళిన 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 వెళ్ళిన దగ్గర్నుండీ పాటించాలని, జీవితాంతం నా శరీర ఆరోగ్యాన్ని నా చేతుల్లో వుంచుకోవాలని

నిర్దయించుకున్నాను. ఇంత గొప్ప నీటి చెక్కిక్క ని
కనిపెట్టిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి
నా అభినందనలు. ఆయన ముఖమైనా చూడకుండా
ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాల ద్వారా నాలాగా ఎంతోమంది
ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని పొందుతున్నారని
తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాను. ఆయనకు నా
కృతజ్ఞతలు ఎలా చెప్పినా తీరేవి కావు.

యన్. ప్రసాద్,

వసంతనగర్, కూకట్ పల్లి,

హైదరాబాద్

12. కఫం, 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 కఫం పెరిగినట్లుండటం, జ్వరాలు రావడం,

జలుబు కారడం తరచుగా జరుగుతూ వుంటుంది. మా అబ్బాయి స్వీట్లు తినాన్న, చాక్లెట్లు తినాన్న వెంటనే కఫం పెరిగిపోతుందండీ అని తల్లులు చెబుతూ ఉంటారు. స్వీట్లు, చాక్లెట్లు లాంటివి తిన్నప్పుడు అవి అరగక ముందు కడుపు మందగిస్తుంది, విరేచనం సరిగా కాదు. విరేచనం కాకపోవడం వల్ల ప్రేగుల్లో తయారయ్యే చెడు పదార్థాలు రక్తంలో కలుస్తా వుంటాయి. దాన్ని ఏదో ఒక దూపంలో బయటకు శరీరం పంపాలి కాబట్టి కఫాలు, దగ్గులు, జ్వరాలు తయారవుతాయి. ఒకటి రెండు రోజులు తేలికగా వెంటనే అజీర్ణం తగ్గడం దాని వెనుక కఫం, జ్వరం, దగ్గులాంటివి కంట్రోల్ కావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా లేనపుడు హనికరమైన బాష్టీరియాలు ఎక్కువ పెరుగుతాయని చెప్పుకున్నాం. ఈ బాష్టీరియాలు విడుదలచేసే విషపదార్థాలు రక్తంలో కలుస్తా ఈ విధంగా రకరకాల ఇబ్బందులను కలిగిస్తా వుంటాయి. కడుపులో పెరిగే పురుగుల వల్ల కూడా చిన్నపిల్లల్లో దగ్గు, జ్వరాలు తరచుగా వస్తా

వుంటాయి. ముందు వీటన్నింటికి మూలకారణమైన మలబద్ధకాన్ని తరిమేస్తే ఏ బాధలూ వుండవు. పిల్లలకి నీళ్ళు త్రాగడం అలవాటు చేసి ప్రతిరోజు విరేచనం రెండు పూటలూ అయ్యేటట్లు చూసుకుంటూ వుంచే ప్రతి చిన్నదానికి హస్పిటల్ కి తీసికొనివెళ్ళే ఇబ్బంది తగ్గుతుంది.

అనుభవం

మా ఆమ్రాయి పేరు రవ్చి. వయసు 10

సంవత్సరాలు. నెలకోసారి విపరీతంగా రొంప పట్టడం, దాని వెనుకే ఊపిరితిత్తులనిండా గుర్తు గుర్తు మంటూ కఫం పెరిగిపోవడం. రాత్రిపూట ముక్కలు బిగేసి శ్వాస అందకపోవడం ఇలా రెండు మాడు సంవత్సరాలుగా పాప బాధపడుతూనే వుంది. తేడా వచ్చినప్పుడు పిల్లల డాక్టరు దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళడం వాళ్ళిచ్చిన కోరును ప్రకారం మందులు వాడితే తగ్గడం మళ్ళీ కొన్ని రోజులకి రొంప పట్టయ్యడం, తనకి వున్న ఇంకోక ట్రిబుల్ మోషన్ సరిగా కాకపోవడం, ప్రతిరోజూ మోషన్ కి వెళ్ళడు. దాని కారణంగా అన్నం తిన్నాడ్, తింటూ వున్నప్పుడో కడుపులో నోపిన అని అంటూ వుంటుంది. ఎప్పుడైనా కొంచెం ఎక్కువగా చిరుతిఱ్ఱు అనీ తిన్నప్పుడు

అజీర్లం చేస్తుంది. అజీర్లం చేసినపుడు తప్పకుండా కఫం పెరగడం నేను కొన్నాళ్ళుగా గమనిస్తున్నాను. అజీర్లానికి, కఫానికి సంబంధం వుంటుందని ఎవరో చెప్పగా విన్నాను. ఇలా వుండగా మా స్నేహితురాలితో ఒక ఆదివారం డాక్టరుగారి ఉపన్యాసానికి వచ్చాను. అదృష్టం కొద్దీ ఆ రోజు మనకు తరచుగా వచేఁ 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, అజీర్లం తగ్గాలి. పాపకి నచ్చజెపిన ప్రాద్యుతే రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగించడం మొదలు పెట్టాను. పాలు మానేసాను. సూక్షులుకు కూడా ప్రతి క్లాసు తర్వాత బయటకు వచ్చి ఒక అరగ్గానైనా నీళ్ళు త్రాగి మళ్ళీ వెళ్ళి క్లాసులో కూర్చుమని చెపిన పంపించేదాన్ని. సాయంత్రం రాగానే నీళ్ళు త్రాగమని తర్వాత పండ్లు పెట్టేదాన్ని. ఇలా ఒక వారం

గడిచేసరికి ప్రతిరోజూ ప్రార్థుచే లెట్రిన్ కి వెళ్ళడం మొదలు పెట్టింది. కదుపు నొప్పి అనలేదు. ఆకలి కూడా పుట్టింది. చిరుతిశ్శు పెట్టడం లేదు. ఫ్రిజ్ లో నీశ్శు, ఐస్ క్రీమ్ లు బంద్ చేసాము. వేపుశ్శు, పలావులు లాంటివి పెట్టడం లేదు. చిన్నపిల్ల కాబట్టి ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించలేకపోతుంది. కాయగూరల రసం, మొలకలు అలవాడైనవి. ఈ రోటీన్ కి పాప వచ్చి 3 నెలలు దాటుతోంది. ఇప్పటి వరకూ రొంపపట్టలేదు. 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.

వై. శాయమల,

C/o. వై. నాగేశ్వరరావు

శ్రీనగర్ కాలనీ, హైదరాబాదు.

13. మెనెన్ నొపి తగ్గతుంది: బహిష్ము సమయంలో పొత్తికడుపులో కొద్దిగా నొపి వుండటం అందరికీ సహజమైన విషయమే. ఎందుచేతనంచే ఆ సమయంలో గర్భసం కండరాల లోపల తయారైన వ్యర్థపదార్థాన్ని బయటకు నెట్టడానికి సంకోచిస్తూ వుంటాయి. అందుకే పొత్తికడుపు భాగమంతా బిగబట్టినట్లుగా వుంటుంది. కొంతమందికి ఈ నొపి గర్భసంచికి వుండే కొన్ని అనారోగ్యాల వల్ల ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశం వుంటుంది. మలబద్ధకము వున్నవారికి కూడా బహిష్ము సమయంలో వచ్చే నొపి ఎక్కువగా వుంటుంది. మలం నిలువ వుండే ప్రేగుభాగం గర్భసంచి వెనుకభాగం క్రింద వుంటుంది. ప్రేగునిండా మలం వున్నప్పుడు అది గర్భసంచిపై

ఒత్తిడిని కలుగజేయడం వల్ల నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. విరేచనం సాఫ్ట్‌గా అయినపుడు నొప్పి తగ్గినట్లు అన్నిస్తుంది. కొంతమందికి నొప్పితో పాటు విరేచనాలు కావడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది. కాబట్టి ప్రేగుల 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 క్రమేహ మిగిలిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పులేని భోజనం చేయడం మొదలుపెట్టాను. ఒక్క నెల రోజులలో

నాలో చాలా మార్పు వచ్చినది. ఇప్పుడు బాగా నిద్ర పడుతున్నది. తెమ్మిర్లు కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. ఇక నా ఎదమచేతికి ఆపరేషన్ అవసరమే లేదు.

పీటన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఇదివరకు నేను, పీరియడ్స్ సైమ్ లో ఒవర్ భీడింగ్ మరియు విపరీతమైన కడుపునొపింతో బాధపడేదానిని. ఈ ఆహారంలోకి వచ్చాక ఆ బాధలన్ను కూడా క్రమంగా తగ్గిపోయాయి. పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తున్నాయి. ఇదివరకటిలా నొపిం ఏమీ రావడం లేదు. అంతేకాక నా ముఖంపై మొటిమలు కూడా తగ్గిపోయాయి.

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

నాకు ఇంత మేలు చేసిన డాక్టరుగారికి బుణపడి ఉంటాను.

ఉపశ్రీ

సి-30, జింక్ కాలనీ,

విశాఖపట్నం-15.

14. వారానికొక్కసారి మలంవెళ్ళడం పోయి ప్రతిరోజు సుఖ విరేచనం అవుతుంది: కొంతమందికి వారానికి ఒకసారి మాత్రమే విరేచనం అవుతూ వుంటుందంటే ఆశ్చర్యపడాల్సినదేహీ లేదు. ఆహారం సరిపడినంత తీసుకోనివారికి, నీరు త్రాగే అలవాటు లేనివారికి, విరేచనం వెళ్ళడానికి అశ్రద్ధ చేసేవారికీ మలబద్ధకము వస్తూ వుంటుంది. పై మూడు కారణాలు ఒక్కరిలోనే వున్నప్పుడు ఈ విధంగా వారానికొసారి మాత్రమే విరేచనం కావడానికి అవకాశం వుంటుంది. ఆహారం తీసుకోవడం అశ్రద్ధ

చేసేవారికి వారు తీసుకొనే తక్కువ ఆహారం ద్వారా తక్కువ మలం తయారవుతుంది. తక్కువ మలం ప్రేగులలో ముందుకి త్వరగా జరగదు. దీనికి తోడు నీరు త్రాగకపోవడం వలన మలం త్వరగా గట్టిపడిపోతుంది. ఇలా తయరైన మలం ప్రేగుపై ఒత్తిడిని కలుగజేయదు కాబట్టి విరేచనానికి వెళ్ళాలన్న కోరిక కలగదు. 4-5 రోజులు ఇలా గడిపిన తరువాత మలం ఎక్కువ పేరుకోవడంతో ఆ ఒత్తిడికి విరేచనం వెళ్ళాలన్న కోరిక పుదుతుంది. వెళ్ళినపుటికీ పూర్తిగా వెళ్ళాదు. అపుటికే మలం వుండలుకట్టి లేక ఎండిపోయి పెంటికలుగా మారుతుంది. ఇలాంటపుడే కొన్ని పెంటికలు గట్టిగా జిగురుతో పడటం జరుగుతుంది. మిగిలిన మలమంతా ప్రేగుల గోడలకు అంటుకొని పోయి వుంటుంది. ఇలాంటి వారు రోజుకి 6,7 లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ విరేచనానికి వెళ్ళా 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 ఎప్పుడూ వుండేది. ఒక్కసారి ఆ మంట చెవుల్లోకి కూడా వచ్చినట్లనిపించేది. ఎప్పటికపుండు ప్రాణం పోతుందేమానన్నట్లు ఏదో ఒక బాధతో డాక్టరు దగ్గరకు పరుగెట్టాలన్న వచ్చేది. విరేచనబద్ధకము చాలా ఎక్కువ. 7-8 రోజులకు ఒకసారి విరేచనము రాళ్ళులాగా అయ్యేది. విరేచనము కాకపోవడం వలన నెలకి ఒకసారైనా భరించలేని చమటలు వచ్చేటంత కడుపునోపిం వచ్చేది. ఆ నోపింకి ప్రాణం పోతుందేమాననిపించేది. విరేచనము అయ్యాక

తగ్గేది. 15 సంవత్సరాల క్రితం ఈ విధంగానే సదన్ గా నోపి వచ్చి వాంతులు అయినవి. అవి కంటోల్ కాలేదు. హస్పిటల్ లో జాయిన్ చేసి సర్జన్ కి చూపించారు. అప్పుడు పరీక్షలను బట్టి లోపల ప్రేగులు మెలిపడి, అడ్డుపడటం వలన అని తెలిసింది. వెంటనే పెద్ద ఆపరేషన్ చేయాల్సిన వచ్చింది. ప్రాణానికి హమీ ఇవ్వలేమని చెప్పే ఆపరేషన్ చేశారు. ప్రేగు మెలిపడినంతలేకూ పాడైపోయి తీసివెయ్యాల్సిన వచ్చింది. దీనికంతటికీ మూలకారణం మలబద్ధకమని అర్ధమైంది. తరువాత నుండి రెగ్యలర్ గా మోషన్ కావడానికి ఉల్ఫాలెక్స్ టాబ్లెట్స్ వాడుతూ వుండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. అదివరకు ఎప్పడైనా వాడే ఉల్ఫాలెక్స్ ప్రతిరోజు విరేచనానికి వాడాల్సిన వచ్చింది. ఇది తప్పనిసరిగా వాడకపోతే ఇబ్బందులు వస్తాయని చెప్పారు. 7 సంవత్సరాల క్రితం కుడివైపు ఛాతీలో నోపి రావడం ప్రారంభమై క్రమంగా ఒక నెల రోజుల లోపున ఒక రోజు భరించలేని నోపిగా మారితే హైదరాబాద్ యశోద

హోస్పిటల్ లో చూపించుకొన్నాను. హోస్పిటల్ లో 4 రోజులు వున్న తర్వాత గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు వున్నవని ఆపరేషన్ చేసి గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు తీసివేసారు. ఆపరేషన్ తర్వాత 3-4 సంవత్సరాల వరకు ఆపరేషన్ చేసిన చోట నొపిఎ, క్రింద కూర్చోలేక పోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వుంటూనే వున్నాయి. ఇప్పటికి 2 సంవత్సరాల నుండి డా. మంతేన సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రకృతి జీవనవిధానమును మా అమ్మాయి ద్వారా తెలుసుకొని ముందుగా నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. ఇదివరకు రోజు మొత్తంలో రెండు గ్లౌసుల నీరు కంటే ఎక్కువ త్రాగడం నాకు తెలియదు. ఇప్పుడు 4 లీటర్లకు తక్కువ కాకుండా త్రాగుతున్నాను. ఇన్ని బాధలుపడి డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళినా ఎక్కువ నీరు త్రాగమని ఎవరూ చెప్పాలేదు. ఉదయం 1 లీటరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన తర్వాత క్రమంగా విరేచనము అవ్వడం మొదలైంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత డల్కోల్కెన్ టాబ్లెట్ వేసికోవడం మానివేసాను.

అయినప్పటికీ ప్రతిరోజు విరేచనము అవుతున్నది.

20 సంవత్సరాలనుండీ వాడిన బిళ్ళలు లేకుండా నీటివల్ల విరేచనము కావడం నాకెంతో ఆశ్చర్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. కడుపులో మంట కూడా రావడం తగ్గింది. కడుపునొప్పి, కూర్చునేటపుడు ఇబ్బంది కూడా తగ్గింది. ఆకలి ఇదివరకు వుండేది కాదు. ఏదో పిల్లలు సైముకి తినాలని బలవంతం చేస్తే తినదమే. ఇప్పుడు ఆకలి పెరిగింది. తింటున్నవి రుచి తెలుస్తున్నాయి. ఇదంతా విరేచనము అవ్యాదము వలనే అని నాకు స్వష్టముగా తెలుస్తోంది. నా కేసు వివరాలు చదివిన వారికి విరేచనబద్ధకము ఎన్న అవస్థలకు దారితీస్తుందో అర్థం అవుతుంది. ఇక జీవితాంతం నీటిని క్రమపద్ధతిలో తీసికోవడం మాత్రం మానేది లేదు'. నీటిని క్రమపద్ధతిలో ఎప్పుడు ఎన్న త్రాగాలో చెప్పి ఎంతోమందికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్న డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి భగవంతుడు నూరేళ్ళ జీవితాన్ని,

సుఖసంతోషాలను ఇవ్వాలని మనస్సుర్తిగా
కోరుకుంటున్నాను.

వి. రామసీత

నర్సాపురం.

15. విరేచనానికి అరగంట కూర్చోనే ఇబ్బంది తోలగిపోతుంది: మలబద్ధకము వున్నవారికి విరేచనానికి అర్జెంటుగా వెళ్లాలన్న సిగ్గుల్ శరీరం నుండి రాదు. నిలువ వున్న మలాన్ని బయటకు పంపాలన్న కోరికతో ప్రాద్యుచే లెట్రిన్ కి వెళ్ళి కూర్చుని ప్రయత్నిధామని వెళ్లారు కాని ప్రయోజనం వుండదు. బలవంతాన ముక్కుతూ చాలా కొంచెం వెళ్ళగలుగుతారు. కొంతమందికి విరేచనం అనుమానం కొఢిగా కలిగి వెళ్లారు. కొంచెం వచ్చి ఆగిపోతుంది. ఇక రాదు. దాని గురించి ప్రయత్నం చేస్తూ ఒక అరగంట గడిపేస్తారు కాని ఫలితం వుండదు. విరేచనం సాఫీగా రావాలంచే

మలంప్రేసులో నుండి మలం ఒత్తిడికి మనకి వెళ్ళాలన్న సిగ్గుల్ అయినా రావాలి. లేదంచే పొట్ట నిండుగా ఏవైనా వుంచే దానినుండి మెదడుకి సంకేతాలు వెళ్ళి ప్రేసులను ఎక్కువ కదిలేలా చేయడం వల్లనైనా రావాలి. ఈ రెండూ లేకుండా మనం ప్రయత్నాలు చేస్తే రాదు. పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగడం వలన రెండో రకం సిగ్గుల్ పనిచేసి ప్రేసులు కదిలి ఏరేచనాన్ని బయటకు నెడతాయి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ ఉదయమే రెండుసార్లు నీళ్ళత్రాగి ప్రయత్నం చేయడం వల్ల దొడ్డో ఎక్కువ సేపు కూర్చువాల్సన ఇబ్బంది తప్పుతుంది. నుఖనిరేచనం అవుతుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 46 సంవత్సరాలు. "మలబర్డకం - అనేక రోగాలకు మూలం" అనే విషయం చాలా మందికి తెలిసినదే. అయితే నా దౌర్ఘట్యం కొద్దీ నాకు సుమారు 15 సంవత్సరాల నుండి మలవిసర్జన సాఫ్ట్గా జరిగేది కాదు. ఈ ఇబ్బందిని గమనించిన మొదట్లో నేను ఆల్టోపత్రి డాక్టరుగారిని సంప్రదించి మందులు వాడాను. టాష్టెట్స్ వేసుకున్న రోజులలో మలవిసర్జన జారీగా జరిగేది. వేసుకోకపోతే మళ్ళీ మామూలు పరిస్థితే. అయితే అలా అని ప్రతిరోజూ మలవిసర్జన జరగటానికి కంటిన్యూగా టాష్టెట్స్ వేసుకోవడం కూడా మంచిది కాదని, టాష్టెట్ లేకుండా కొంత ఎక్కువ సమయం పట్టినాసరే సహజంగానే మలవిసర్జన జరిగేలాగున ప్రయత్నించమని

డాక్టరుగారు చెప్పినమీదట టొబ్బెట్స్ వేసుకోవడం మానేశాను.

అప్పటినుండి నాకు ప్రతిరోజు ఉదయంపూట మలవిసర్జన జరగటానికి అరగంటకు పైగా టాయిలెట్ లో కూర్చువలని వచ్చేది. అయినా అసంపూర్తిగానే అనిపించేది. ఎప్పుడయినా దూర ప్రయాణం చేసి వేరే ఊరు వెళ్తే మరీ ఇబ్బంది అయ్యేది. మళ్ళీ ఇంటికి తిరిగొచ్చేవరకు మలవిసర్జన పెద్ద సమస్య అయ్యేది. ఈ సమస్యకు ఏవేవో చిట్టాకు వైద్యాలు పాటించినా తాత్కాలికంగా కొద్దిపాటి ఫలితమే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం దొరకలేదు.

ఈ విధమైన ఇబ్బందితో బాధపడుతున్న నాకు, అదృష్టవశాత్తూ డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు రూపొందించిన ప్రకృతి జీవన విధానంలో - ప్రతి మనిషికి రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు ఆవశ్యకత, మంచినీరు త్రాగటానికి సుఖవిరేచనం

కావటానికి ఉన్న సంబంధం గురించి తెలుసుకొనే
భాగ్యం కలిగింది.

12-11-2000న విశాఖపట్నం బి.హెచ్.పి.వి.
ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన ఆరోగ్య సదుస్తులో
ప్రతి మనిషికి నీరు ఎంత అవసరం - సుఖ
విరేచనంతో సుఖమయ జీవనం అనే విషయాల మీద
రాజుగారి సుదీర్ఘ ఉపన్యాసాన్ని విన్న మా సహాద్యేగి
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 మాడు 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 మనసును కూడా ఎంతో తేలికగా ప్రశాంతంగా ఉంటున్నది. ఇంతకు ముందుకన్నా ఇప్పుడు 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 "మలబర్డకాన్ని - మన
బద్ధకాన్ని" వదిలిస్తున్నారు.

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

పి. చక్రపాణి, జూనియర్ ఇంజనీర్

ఎలక్ట్రికల్ మెయించెనెన్స్

బి.పెట్.పి.వి., విశాఖపట్నం - 12.

అనుభవం

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

గత కాలపు అలవాట్లు, ప్రస్తుతం నేను జీవిస్తున్న పరిస్థితులు నన్న పూర్తిగా, పద్ధతులకు అనుమతించక పోయినా నీటి ఏనియోగం విషయంలో మాత్రం అమలు జరుపగలుగుతున్నాను. ఆ సాఖ్యాన్ని నేను పూర్తిగా అనుభవిస్తున్నాను. ప్రత్యేకించి విసర్జన క్రియలో నీటిపాత్ర నన్న 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 పుభ్రం చేయడం అలవాటయింది. దానితో కడుపు బరువు తగ్గి హాయిగా ఉంటోంది.

లోపలి శరీరం గురించి, ప్రేగుల పరిస్థితి గురించి జ్ఞానం ఉన్నా ఎప్పడో విద్యార్థిగా ఉన్నపుడు చదవడం పరీక్షలు రాసి విడిచిపెట్టేయడం 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 తెట్టిన లో 10-15

నిమిషాలు కూర్చునే అవసరం లేక అరు
నిముషంలోనే విసర్జన పూర్తవుతుంది.

మలంప్రేగు పూర్తిగా ఖాళీ అయ్య శుభ్రపదటంతో బాగా
తినగలగడం, హయిగా జీవించగలగడం
చేయగలుగుతున్నాను.

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

శ్రీమలకోర్చు శ్రీ రాజు గారు ఈ విధానాన్ని ప్రచారం
చేస్తున్నందుకు ఆయనకు నా అభినందనలు. ఆ
ప్రకృతి పుత్రుడు కలకాలం హయిగా జీవించాలని
కోరుకుంటూ, నా అనుభవం మరికొంత మందికి
ఉపయోగపదుతుందని ఆశిస్తూ.....

జి. వెంకటేశ్వరరావు, టీచర్,

ఉండ్రాజవరం, ప.గో. జిల్లా.

16. చెదు అపానవాయువుల బెడద తప్పుతుంది:

మనం తీసుకొన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణమై, త్వరితంగా ప్రేగులు వీలుచుకొంచే ఎక్కువ గ్యాసు ప్రేగుల్లో తయారయ్యే అవకాశం వుండదు. గ్యాసు ఎక్కువ తయారవ్వదమే 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 బాక్షీరియాలు 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 ప్రతిరోజు
నుఖ విరేచనమయ్యటట్లు చూసుకొంటే కొన్ని
రోజులకు ఈ బెదద తప్పుతుంది.

అనుభవం

నా వయస్సు 65 సంవత్సరములు. నేను రిటైర్డ్
హెడ్‌ప్రొఫీల్స్ రూపును. ప్రస్తుతం ఒంగోలు సమీపంలోని
కొత్తపట్టుం బీచ్ దగ్గరలో ఉన్న
"చిన్నయశారదాతపోవనం" సెక్రటరీగా
స్వచ్ఛందసేవ చేస్తున్నాను.

గత 20-25 సంవత్సరాలుగా మలబద్ధక వ్యాధితో
బాధపడుతున్నాను. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం,
హోమియో వైద్యులను ఎందరినో సంప్రదించి
ఖ్రీమోషన్ కోరకు మాత్రలు, గొట్టాలు, సిరప్పులు,
చూర్చుములు, లేహ్యములు వగైరాలు 20-25 రకాలు
వరకూ వాడి వుంటాను. మందులు వాడిన రోజులు
తప్ప మరుసటి రోజు ఖ్రీ మోషన్ అయ్యేది కాదు.
ప్రయాణాలు చేసిన రోజుల్లోను, జ్వరం మొదలైన
తరుణ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు వాటి నివారణ కోరకు

మాత్రలు వాడినపుడు మోషన్ గట్టిపడి అసలు అయ్యేది కాదు. ఇన్ని మందులు వాడినా మలబద్ధకము పోలేదు సరికదా ముఖము, చంకలు, గజ్జల భాగాలు నలుపు ఏర్పడింది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఫోటోలో ముఖము కన్నించేది కాదు. ఆ నలుపు పోవడానికి అనేక మందులు వాడాను. తగ్గలేదు సరికదా రీజురోజుకీ ఎక్కువ అవుతున్నది. చమట పట్టినపుడు ముఖము తెల్లటి గుడ్డతో తుడిస్తే నలుపు అయ్యేది. దానితో నలుగురిలో తిరగడానికి కొంచెం బాధపడే వాళ్ళి. 4 సంవత్సరాలు క్రిందట సిద్ధ సమాధి యోగ శిక్షణ పొంది ప్రాణాయమం, సోహం ధ్యానం, పచ్చ కూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తింటున్నాను. క్రమం తప్పకుండా సాధన చెయ్యలేకపోయాను. అయితే కొంచెం సాధన వల్ల, అలవాట్లు మారదం వల్ల చంకల్లో, గజ్జల్లో నలుపు కొంచెం తగ్గింది కాని ముఖంలో మార్పు లేదు. అపానవాయువులు వదిలేటప్పుడు ప్రక్కవాళ్ళ కాదు నేను కూడా ఆ వాసన భరించలేకపోయేవాడిని.

నలుగురిలో వున్నప్పుడు అపానవాయువు వచ్చే సూచనలు వుంటే ఏదో ఒక వంకతో దూరంగా వెళ్ళి వదిలి వచ్చేవాడిని. ఈ మధ్య కుడికాలు మోకాలు దగ్గర నొప్పి వచ్చింది. డాక్టరుతో సంప్రదింపగా వయస్సుతో వచ్చే నొప్పులు మామూలే, మందులు వాడవద్దు రెస్ట్ లీసుకోండి అని చెప్పారు. ఇలాంటి స్థితిలో ఒంగోలులో మా మిత్రుడు సీతారామయ్యగారు తటప్పపడి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని గురించి చెప్పి ఒంగోలు సెంటరు నిర్వహకులు సాంబశివరావుగారి దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళారు. డాక్టరుగారి పుస్తకాలు 3 కొని చదివాను. వారి సలహా ప్రకారం ప్రతిరోజు 5 లీటర్ల నీరు పట్టుదలతో త్రాగడం మొదలుపెట్టాను.

గత 6-7 నెలలుగా ప్రకృతి జీవనవిధానాన్ని అనుసరించి తేనె, నిమ్మకాయ నీరు, మొలకెత్తిన గింజలు, 5 లీటర్ల నీరు రెగ్యులర్ గా వాడుతున్నాను. మలబధ్యకం సమస్య పరిష్కారమైంది. మలము అపానవాయువులు వదిలినప్పుడు వాసనలు బొత్తిగా

లేవు. మోకాలు నొప్పి మటుమాయమైంది.
నలుగురిలో అపానవాయువులు ద్రైర్యంగా
వదులుతున్నాను. ముఖంలో నలుపు చాలావరకూ
తగ్గింది. చెమట పోసినపుడు రుధ్రితే 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 స్వచ్ఛందనేవ
చేయదలిచాను.

ఇలాంటి అద్భుత విధానాన్ని పరిశోధించి కనుగొని
నిస్వార్థంగా ప్రచారం చేయుచున్న డా. మంతేన
సత్యన్నారాయణరాజుగారికి భగవంతుడు నూరేండ్ల
ఆయుష్మను 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 వెళ్ళినా, వారు వెళ్ళిన తర్వాత కూడా ఆ వాసన మన ముక్కుపుటాలను వదిలి పోదు. పసి పిల్లలకి చమట పట్టినా, చొంగ కార్బీనా, 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 దీపాలు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. నీరు తక్కువ త్రాగడం వలన, ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎక్కువ

ఆహారం తీనిదం వలన దానికితోడు విరేచనం సరిగా
కాకపోవడం వలన శరీరంలోని కణాలలో
వ్యాధిపదార్థాలు పేరుకొని పోయి వుంటాయి. మలం
ఎక్కువ నిలువ వున్నప్పుడు మలంపేగు నుండి
పీల్చుకొనే నీటితో అక్కడ వున్న రకరకాల
విషపదార్థాలు, టాకిసిన్స్ ఇవన్నీ కూడా రక్తంలో
కలుస్తాయి. ఈ విధంగా తయారైన లోపలి కలుషిత
వాతావరణం బయటకు విసర్జింపబడే చెమట,
మూత్రం, మలం వాసనల రూపంలో కనిప్పు
వుంటుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగి, విరేచనం ఫ్రీగా
అయ్యే వారికి శరీరం లోపల శుభ్రపడుతుంది కాబట్టి
శరీరం బయట వాసనలేమీ వుండవ.

అనుభవం

నా పేరు రాంబాబు. వయసు 40 సంవత్సరాలు. నేను ఒక సంవత్సర కాలం నుండి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నాను. ఈ విధానంలో వున్న గొప్పతనం తెలియాలంచే నా గురించి ముందుగా చెప్పాలి. నేను ఆఫీసులో క్లర్కు గా పనిచేస్తున్నాను. రీజిస్ట్రేషన్ చూడటం, ఫాను క్రీంద వున్న చెమటలు కారడం. నాకు ఊహ తెలిసినప్పట్టుండీ చెమట ఎక్కువ పదుతున్నట్లు గుర్తు. చిన్నప్పుడే మోకాని ఈ విధానంలోకి రాకపూర్వం వరకూ చమట దుర్యాసన 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 ప్రాంగుష్ఠాయక అన్నం తినడం ఇవన్నీ నా శరీరంలో కంపులకు కారణాలని డాక్టరుగారి పుణ్యమా అని తెలిసింది. కానీ అప్పడు తెలియదు కదా. అసలు విషయం చెప్పనేలేదు. నాకు మోషన్ సరిగా అయ్యేదికాదు. ఏదో కొంచెం వెళ్ళాలనిపించుకోవడమే గాని పూర్తిగా వెళ్ళిన సంతృప్తి వుండేది కాదు. అసలు నీరు త్రాగే అలవాటు ఉంచేకదా. లేచిన వెంటనే టీ పొట్టలో పోయడం, తర్వాత రోజుంతా తిండి షైడ్యూల్ కాని నీటికి చోటిచ్చినదే లేదు. అన్నం త్రిన్నాక ఒక గ్లూసు పొట్టనిండా త్రాగేసి తర్వాత మరచిపోవడమే. ఈ రకమైన దురలవాట్ల వల్ల నాకు మలం సరిగా వెళ్ళక పోవడం, శరీరం దుర్వాసనలు రావడం జరుగుతోందని డాక్టరుగారి ఉపన్యాసాల ద్వారా నాకు కనువిప్పకలిగి 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 సుఖాన్నిచ౒చిన డాక్టరు గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

రాంబాబు.

18. కోపం, చిరాకులు తగ్గుతాయి: చిరాకులు, కోపం రావడానికి మానసికమైన ఒత్తిడిలే కాకుండా శారీరకమైన ఇబ్బందులు కూడా ఒక్కసారి కారణమవుతూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకి మనకి తలనొప్పిగా వున్నప్పుడు ఎవరైనా మాట్లాడితే, పలకరిస్తే చిరాకు పడతాం. అదే విధంగా శరీరంలో ఎదైనా ఒక భాగం ఎక్కువ ఇబ్బంది పెదుతున్నప్పుడు దాని ప్రభావం మనసుపైన తప్పనిసరిగా పడుతుంది. ఆఫీసుల్లో బాస్ గట్టిగా కోపంతో అరిచాడనుకోండి, మూలశంఖ వున్న వాడికి

లాగా అంత కోపమెందుకు వీడికి అని త్రిట్టుకుంటూ వుంటారు. అంటే మూలశంఖతో బాధపడేవారికి దాన్ని తట్టుకోలేక చిరాకు, కోపం వస్తున్నాయనే కదా అర్ధం. షైల్స్ గ్రంబుల్ వున్నవారు చాలామంది మనసు చిరాకుగా విసుగ్గా వుంటుందండీ, విరేచనం సాఫీగా అయిన రోజున ప్రశాంతంగా వుంటుందని చెబుతూ ఉంటారు. మలబద్ధకం వున్నప్పుడు శరీరానికి అనవసరమైన వ్యర్థపదార్థం అక్కడ నిలువ వుంటోంది కాబట్టి దాన్ని వదిలించుకోవాలనే చెన్నన్న మనసుమైన పదుతూ ఉంటుంది. అది బయటకి రాదు. దానితోటి కోపాలు, చిరాకులు వస్తూ వుంటాయి. ఆఫీసుకి వెళ్ళాక 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 ఉపన్యాసము 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 హై బి.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 సర్వకున్నాయి. వాటి ష్టానంలో ఉత్సాహం, ప్రశాంతత కలిగాయి. ఈ విధానంలోకి వచ్చిన తరువాత నుండి టీ, సిగరెట్లు, మాంసాహారం ఏ బాధాలేకుండా మానగలిగాను. బి.పి. కూడా నార్కూల్ అయినది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం అన్ని విధాలా బాగున్నది.

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

ఎ. యాదగిరి,

ఇం.నె. 9-82, పాండురంగనగర్,

ఎణ్ణగడ్డ, హైదరాబాదు-500 018.

19. సుఖనిద్రపడుతుంది: 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 అల్పార్దు వున్న వారికి నిద్రలో మెలుకవ వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. శరీరంలో ఏదైనా భాగానికి ఎక్కువ నొప్పి వున్న నిద్ర సరిగా పట్టదు. జ్వరాలు ఉన్నప్పుడు కూడా నిద్ర సరిగ్గాపట్టదు. మానసికమైన ఆందోళన, డిప్రెషన్ వున్న వారికి మలబద్ధకము కూడా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు తిండి మీద శ్రద్ధ చూపించరు. విరేచనం ఔముకి వెళ్ళాలని 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. ప్రతీరోజు సుఖ విరేచనం అయ్యే వారికి నిద్ర ప్రశాంతంగా పడుతుంది. విరేచనానికి నిద్రకు ఉన్న సంబంధం పసిపిల్లల్లో బాగా తెలుస్తుంది. విరేచనం అవ్యాని రోజున పెల్లవాడు చిరాకుగా కదులుతూ, మాటిమాటికి నిద్రలేస్తూ ఉంటాడు. అదే విరేచనం బాగా అయితే హయిగా నిద్రపోతాడు.

అనుభవం

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

ఆర్ద్రిక సమస్యలతోనూ, అనారోగ్యంతోనూ, నాకు ఏ రోజూ సరిగా నిద్రపడ్డేది కాదు. నిద్రపోయినా సుఖిం వుండేది కాదు. విరేచనం ప్రతిరోజూ ఎంతో కొంత అయ్యేదికాని సంతృప్తిగా అయ్యేదికాదు. మనసు చిరాకుగా, అలజడిగా వుండేది. భయం, ఆందోళన ఎక్కువగా వుండేవి. అలాంటి పరిష్ఠితుల్లో డాక్టరు గారిని కలిసి నా బాధలు చెప్పుకున్నాను. వారు ఎంతో ఆదరంతో వారు వ్రాసిన 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 సాఫీగా విరేచనం అయ్యింది. క్రమంగా ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొని పూర్తిగా ఉప్పులేని ఆహారం తీసికోవడం మొదలు పెట్టాను. ఇలా ఆహారం తీసుకొంటుండగానే 4 రోజులు జ్వరం వచ్చి తగ్గలేదు. దానితో డాక్టరుగారి సలహాపైన ఉపవాసాలు చెయ్యడం ప్రారంభించాను. జ్వరం రెండు, మూడు రోజుల్లో కంట్రోలు అయ్యింది గాని ఉపవాసాలు కొనసాగించాల్సి వచ్చింది. ఇదీ మంచిదే, శరీరాన్ని కీల్న 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 పట్టేసరికి పలుచగా నీళ్ళుగా అయ్యేది. ఇలా 45 రోజుల తర్వాత ఉపవాసాలు

విరమించాను. ఉపవాసాలు చేసాక నాలో వచ్చిన
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 పట్టేది. ఈ విధంగా ఉపవాసాల తర్వాత ఈ
విధానం పట్ల నాకు కలిగిన పూర్తి విశ్వాసంతో పచ్చ
ఆహారం తినగలిగితే ఇంకా మంచిదని డాక్టరుగారు
చెబుతూ వుంటారు కాబట్టి ఒక 10 రోజులు ఉప్పులేని
ఆహారం తిన్న తర్వాత పూర్తిగా పచ్చ ఆహారం
తినడం ప్రారంభించాను. రెండు నెలల వరకూ
అలాగే కంటిన్యూ చేశాను. పచ్చ ఆహారం తినాన్నక
నాలో ఇంకా మార్పులు వచ్చినవి. నాలో ఇదివరకు
వుండే భయం, ఆందోళన పూర్తిగా పోయి
ఆత్మవిశ్వాసం వచ్చింది. ఇది వరకు ఏది
చెయ్యాలన్నా దైర్యం చాలేది కాదు. ఇప్పుడు నేను
స్వంతంగా వ్యాపారం కూడా చేసుకొంటున్నాను. నిద్ర

గురించి చెప్పునక్కరలేదు. ఎప్పుడు శరీరానికి రెణ్ణ కావాలనిపిస్తే అప్పుడు హాయిగా నిద్రపడుతోది. ఉదయం మొదటిసారి నీరు త్రాగగానే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. ఆకలి బాగా పెరిగింది. ఎంతతినాన్న అరుగుతోంది. ఒక మనిషి ఆరోగ్యంగా వున్నాడనటానికి ఇవన్నీ సూచనలే కదా. ఇప్పుడు ఒక క్రొత్త వ్యక్తిగా, హాయిగా నేను బ్రితుకుతున్నాను. పూర్తిగా పచ్చిఆహారం ఎక్కువ రోజులు తీనడానికి నా పనుల వీలుకాక రెండు పూటలు తీంటూ ఒకపూట ఉడికిన ఆహారం తీసుకొంటున్నాను. ఈ విధంగా నా జీవితాన్ని ఒక క్రొత్త మలుపు త్రిపిగ్న డాక్టరు మంత్రేన సత్యనారాయణ రాజు గారికి నేను జీవితాంతం బుఱపడి వుంటాను.

కె. హరినాథ,

ఫ్లాట్ నెం.5, రోడ్ నెంబర్ 5,

జూబిలీహిల్స్, హైదరాబాద్-33.

20. తరచుగా వచ్చే జ్వరాలు, రొంపలు ఇక రావు:

దాలా మందికి ఊరు మారినా, నీరు మారినా, వాతావరణం మారినా జ్వరాలు, రొంపలు వచ్చేస్తూ వుంటాయి. కొందరికి బయటి కారణాలేమీ లేకుండానే నెలకి, రెండు నెలలకు జ్వరాలు వస్తూ వుంటాయి. మన శరీరంలో వివిధ భాగాల్లో ఎదైనా చెడు చేరినపుడు దాన్ని బయటకు నెఱ్చే ప్రయత్నం మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ చేస్తుంది. మన రక్తంలోని తెల్లురక్తకణాలు రోగ కారకాల మీద దాడికి దిగుతాయి. ఆ యుద్ధం పరిణామమే మనకి జ్వరం రూపంలో బయట పడుతుంది. అంటే రోగం నుండి మన శరీరాన్ని రక్షించుకొనే ప్రయత్నంలో జ్వరం వస్తుందన్నమాట. తరచుగా జ్వరాలు వస్తున్నాయి అంటే మన శరీరం రోగాలు పుట్టుడానికి అనుకూలంగా వుందని అర్థం. పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకుంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఆహారం సరిగా

తీసుకొన్నప్పటికీ విరేచనము సరిగా కాకషాతే ప్రేసుల్లో
అనవసరమైన బాణీరియాలు ఎక్కువగా పెరగడం
వలన మన రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అందుచేతనే
నీళ్ళు బాగా త్రాగి, విరేచనము రెండుపూటలా
అయ్యెటట్లు చూసుకొంచే శరీరము లోపల పరిపుభ్రమై
రోగాలు రావడానికి అవకాశం ఇవ్వదు. ఇక జ్వరాలు,
రొంపలు రావాల్సిన అవసరం వుండదు.

అనుభవం

నా పేరు జక్కంపూడి సత్యనారాయణ మార్తి,
వయస్సు 45 సంవత్సరాలు. గతకొన్ని
సంవత్సరాలుగా నేను చాలా తరచుగా వచ్చే
జ్యోరము, రొంపలతో బాధపడుతున్నాను.
వాతావరణంలో మార్పు వచ్చినా, చలిగాలి తగిలినా
రొంప వచ్చేనేది. రొంప వచ్చిందంటే చాలు
నేనున్నానంటూ జ్యోరం వచ్చేనేది. జ్యోరంతో ఒళ్ళు
నొప్పులు, కళ్ళు మంటలు, ఏ డాక్షరును కలిసినా
మందులు వాడటం, కొంతవరకూ కంట్రోలు అవడం
జరిగేది. రకరకాల చిట్టావైద్యాలు కూడా ఆచరించి
చూసాను ప్రయోజనం కొంతవరకే. ఈ బాధపడుతున్న
సమయంలో....

పది నెలల క్రితం ఒక మిశ్రుడి ద్వారా డాక్టరు గారి గురించి తెలిసింది. తఱుకు, ఆకివీడులలో జరిగే వారి ఉపన్యాసాలకు నేను, కొంత మంది మిశ్రులూ కలిసి అమలాపురం నుండి ప్రతినెలా వెళ్ళేవారము. వారు స్వయంగా చెప్పిన విధానం ప్రకారం రోజుకి 5-6 లీటర్లు నీరు త్రాగడం, ఉప్పులేని ఆహారం తీనఁడం ప్రారంభించాను. డాక్టరు గారి మిశ్రులైన 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 ఫలితం కనిపించింది. ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనం అవుతుంది. కొన్ని రోజులకు వాతావరణం మారినా, ఎలాంటి నీరు త్రాగినా ఎలాంటి తేడాలు రాలేదు. రొంప గానీ, జ్వరం గానీ రాలేదు.

డాక్టరు గారి ఉపన్యాసాల ద్వారా తెలిసిన విషయమేమిటంచే, శరీరంలో వ్యద్ద పదార్థాలు చేరుకు పోయినపుడు వాతావరణం మారినపుడ్లూ, ఆ చెడును విసర్జించడానికి శరీరంలోని రక్షణ యంత్రాంగం జ్వరాలు, రోపలు, వాంతులు తదితర తరుణ వ్యాధుల రూపంలో విసర్జించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ తరుణ వ్యాధులను మందులతో అణచివేస్తే, వచ్చేది నష్టమే. కొంతకాలం ఆగి తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయి. మూలకారణమైన వ్యధాన్ని విసర్జించేవరకూ... అని, అటువంటి వ్యధాలను విసర్జించే ప్రక్రియ ఈ విధానం ద్వారా ఎంతో సులభతరమయింది. ఏ రోజు చెడు ఆ రోజు పోవడం వలన జ్వరం, రోపలు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. అంతేకాకుండా పూర్వంలేని ఎంతో హాయి, ఆరోగ్యం ఇప్పుడు అనుభవంలోకి వచ్చి, చురుకుదనం, ఉత్సాహం పెరిగింది.

ఇప్పుడు ప్రతినెలా డాక్టర్ గారు అమలాపురంలో కూడా ఉపన్యాసం ఇస్తున్నారు. ఆ కార్బోక్రమాన్ని ఆర్థనైజ్ 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.....

జి. సత్యనారాయణమూర్తి,

ప్రిన్స్ స్క్యూలర్స్, మెయిన్ రోడ్,

అమలాపురం-533 201

21. మలం వెళ్ళటపుడు నొప్పి తగ్గుతుంది: కొంత మందికి విరేచనం అయ్యటపుడు, విరేచనం అయిన తర్వాత చాలాసేపటి వరకూ ఆసనంలో నొప్పి, తీపు వుంటుంది. దీనికి కారణం విరేచనం గట్టిగా అవడం,

పైల్న వుండటం. ఒకోనసారి పైల్న బయటకు రాకుండా లోపలే పెరిగి ఉంటాయి. విరేచనం గట్టిగా అయినపుడే వాటిమీద ఒత్తిడి కలగడం వలన విపరీతంగా బాధ కలుగుతుంది. కొంత మందికి ఆసనం దగ్గర చర్చం చీరుకొనిపోయి నొప్పి వస్తుంది. ఒత్తిడి లేకుండా విరేచనం అయినపుడు ఈ ఇబ్బందులు వుండవు. పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగి విరేచనానికి ప్రయత్నించడం వలన ప్రయత్నిం లేకుండా ప్రేగులు కదిలి తేలికగా విరేచనం అవుతుంది. అందుచేతనే చాలా మంది నీళ్ళు త్రాగి విరేచనానికి వెళ్తుంచే ఏ బాధా లేకుండా సుఖింగా అవుతుందని చెబుతూ ఉంటారు. ప్రతిరోజూ సుఖివిరేచనం అవుతూ వుంచే పైల్న, ఫిషర్న లాంటివి రావు. విరేచనం అయ్యేటప్పుడు నొప్పి అనేది ఆసలు ఉండదు.

అనుభవం

నా పేరు పి. నాగలక్ష్మి. నా వయసును 40
సంవత్సరాలు. నేను 10 సంవత్సరముల నుండి
మరుబద్ధకముతో బాధపడేదాన్ని. ప్రతిరోజు
విరేచనమయ్యటపుడు నొప్పిగా వుండేది. ఆ నొప్పి
భరించలేక విరేచనానికి వెళ్ళాలంటే భయంగా
ఉండేది. రక్తము కూడా పడేది. నీరు గురించి
డాక్టరుగారి ఉపన్యాసము వినిన నాటినుండి రోజుకి 5
లీటర్లు నీటిని త్రాగటం మొదలుపెట్టాను.
అప్పటినుండి శరీరం మంచి మార్పులకు గురి
అయినది. డాక్టరుగారు చెప్పిన నియమాలు
చాలావరకు ఆచరిస్తున్నాను. నాటినుండి ఉదయం
రెండుసార్లు ఏ మాత్రం నొప్పిలేకుండా
సుఖవిరేచనం అపుతుంది. రక్తంపడటం
తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను.

డాక్టరుగారి ఉపన్యాసములకు క్రమం తప్పకుండా
హాజరవుతూ 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
చిరాయువు 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 త్రాగుటానే దు. మేము చెప్పడం వరకే గాని ఆచరించం. నాకు విపరీతమైన మలబద్ధకం, రోజూ విరేచనం కాదు. రెండు రోజులకో మూడు 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 మంతేన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసం విన్నాను. వారి పుస్తకాలు చదివి, వారితో మాట్లాడిన

తరువాత పట్టుదల ఉత్సాహం వచ్చినని. ఆరోజు
నుండి 3-5 లీటర్లు నీరు త్రాగుచున్నాను. ఉప్ప
లేకుండా చప్పిడి భోజనం కూడా చేయుచున్నాను.
ఇప్పుడు గతంలో ఉన్న సమస్యలు లేవు. మందులు
వాడనక్కర లేకుండా ప్రతిరోజూ సుఖ విరేచనం
అవుతుంది. ఇదివరకు ఒకసారే అయ్యేది కాదు.
ఇప్పుడు రోజుకి రెండుసార్లు ఫ్రీగా అవుతుంది. రక్తం
కారుటలేదు. నొప్పిలేదు. రోజంతా ఉల్లాసంగా
ఉంటుంది.

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

ప్రతిఫలమేమటి? అని వారినదిగితే - "మీరు
ఆరోగ్యవంతులవ్వండి. మీతోటి అనారోగ్యవంతుల్న
ఆరోగ్యవంతులుగా చేయుటకు సహకరించండి.
అదేనాకు మీరిచేచు ప్రతిఫలం" అన్నారు. అంతటి
నిస్వార్థ సేవాపరాయణుడాయన.

కావున వారి సేవలను మనం వృథా కానీయకూడదు.
అనారోగ్యవీడితులారా! వారి ఉపన్యాసం విని, వారు
వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివి, తరించండి.
ఆరోగ్యవంతులుగా మారండి. అదే వారికి మనమిచేచు
ప్రతిఫలం, అదియే వారి మనస్సుకు ఆనందం.

కదలి నారాయణరావు,

ఆయుర్వేద ఫార్మసిస్టు,

ముక్కేశ్వరం, తూ.గో.జిల్లా.

22. మలబద్ధకం పోయాక దురదలు తగ్గుతాయి:
శరీరంలో వ్యార్థపదార్థాలు పేరుకున్నపుడు చర్చంలో

దురదల రూపంలో కనిపించవచ్చు. నీళ్ళు బాగా త్రాగినపుడు రక్తం శుద్ధి అవ్వడం ద్వారా కొంత వరకు చర్చ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. రెండవది ప్రేగులు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వలన కూడా దురదలు రావచ్చు. ప్రేగుల్లో రకరకాల బాక్షీరియాలు, 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 ఎలర్చీలు, 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" లీటర్లు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను.

నాకు రోజూ సరిగా విరేచనం అయ్యేది కాదు. తలపోటు వచ్చేది. చర్చంపై దురదలు, గజ్జల్లో దురదలు ఉండేవి. కడుపులో నెపిగోతో బాధ వేసేది. కడుపులో గజిబిజిగా ఉండేది. మనశ్శాంతిగా ఉండేది కాదు.

నీటి నియమం, ఆహారనియమాలు పాటించడం మొదలు పెట్టిన తరువాత సాఫీగా విరేచనం

అవుతున్నది. ఎప్పుడన్నా ఇబ్బంది అయితే ఎనిమా చేసుకుంటున్నాను. ప్రతిరోజూ నుఖవిరేచనం అవడం వలన చిన్నప్పటి నుంచే పేరుకు పోయిన చెత్త అంతా పోయింది. శరీరంలో కీన్ అండ్ గ్రీన్ కార్బ్యూక్టమం 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), ఏరోజు చెడు ఆరోజే స్క్రూపులు చర్చిం మంచి నిగారింపు వచ్చింది. ఇప్పుడు నా శరీరాన్ని చూసుకుని నేనే మరిసి పోతున్నాను. ఇంత ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన ప్రకృతి మాతకు, డాక్టర్ రాజుగారికి శిరసువంచి ప్రణామాలు అర్చిస్తూ, కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

పచ్చిపులును వెంకటేశ్వరరావు,

C/O. రాజ్ యువరాజ్ ఫోన్స్ సెంటర్,

భీమవరం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.

23. తల నొప్పి తగ్గతుంది: తలనొప్పికి అనేక రకాలైన కారణాలు వుండవచ్చు. కానీ తరచుగా అజీర్ణం, మలబద్ధకమున్న వారికి తలనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. విరేచనం కాని రోజున తలనొప్పిగా వుంటుందని, సుఖ విరేచనం అయిన రోజున ఏ బాధా వుండదని చెబుతూ వుంటారు. తలనొప్పికి, 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 చెఫ్సున్ కి గురిఅవుతాయి. ఈ నరాల చెఫ్సున్ వల్ల కొన్ని రకాలైన తలనొప్పిలు వస్తూ

ఉంటాయి. సుఖవిరేచనంతో నరాలు ప్రీగా తేలిగ్గా
ఉంటాయి. దానితో తలనొప్పిలో మార్పు కొందరిలో
వస్తుంది.

అనుభవం

నేను గత 20 సంవత్సరములుగా అనేక రుగ్మితలతో బాధపడేదానను. ముఖ్యంగా తుమ్ములు, తలనొప్పి, జ్వరము, పంటి బాధలు, మలబద్ధకం. ఉదయం లేస్తూనే ఈ రోజు ఏ బాధతో ఇబ్బంది పడాలిరా భగవంతుడా అని లేవవలనీ 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 తీంటున్నాను. 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.
రొంపలు, జ్వరాలు ఇవన్ను ఎలా ఉండేవో కూడా గుర్తు
రావడం లేదు. శరీరం బరువు కూడా తగ్గి తేలిగ్గా
అనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఈ దినచర్యలో నేను చాలా ఆనందంగా
జీవిస్తున్నాను. నా శాయశక్తులు పదిమందికీ - ఈ
ప్రకృతిజీవనం వలన కలిగే హయి గురించి
తెలియజేస్తున్నాను. ప్రతినెలా డాక్టరుగారి
ఉపన్యాసాలు క్రమం తప్పకుండా వినుచున్నాను.
ఇలాగే మరెన్నో విషయాలు వారిద్వారా ప్రజలందరికీ
తెలియజేయబడాలని, భగవంతుడు వారికి
చిరాయమ్మను ప్రసాదించాలని కోరుతూ ఉన్నాను.

జక్కంపూడి అనంతలక్ష్మి,

W/o.సత్యనారాయణమార్తి,

బుచ్చమ్మ అగ్రహరం,

అమలాపురం-533 201

వంద్రులకు వరం - ఈ విధానం

నా పేరు కోడూరు సీతారామంజనేయులు. నా వయసు 88 సంవత్సరాలు. ప్రస్తుతం చెప్పుకోదగ్గ బాధలు ఏమీ లేవు. కాని ఈ మధ్య కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తెల్ల మచ్చలు (విటిలిగ్) ప్రవేశించింది. నయం చేయించుకొనుటకుగాను కొందరు డాక్టర్ల వర్ధ మందులు సేవించాను. రోగం మాత్రం తగ్గలేదు. వెదన గ్రామ సమీపములో గల 'అమెరికన్ హస్పిటల్' లో మందులు వాడుట వలన పెరగకుండా ఆగినవి. అందువలన ఆ మందులనే ఈ రోజు వరకు సేవించుచున్నాను. భగవంతుడు నాయందు దయతో ఇంతవరకు సహకరించుచున్నారు. అదే ఒరవడిలోది. 1-1-2001 న వియయవాడలో నందూరి మర్తీ మోహన్ గారు, డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు

గారిచే రచించబడ్డ పరిపూర్వ ఆరోగ్యానికి-ప్రకృతి జీవన విధానము అనే చిన్న పుస్తకమును ఇచ్చి చదువుకోవలసినదిగా చెప్పిన మీదట ఆ పుస్తకమును చదివి, వారు ప్రాసిన 4 గ్రంథములు కొని చదివి అందుగల వారి ప్రతిభా విశేషముల కన్నా - తమరు ఎప్పటివరకు నిస్సాయ్యార్థముగా ప్రజాసేవ చేయగలరన్న ప్రశ్నకు నా జీవితాంతం వరకు అని చెప్పిన సమాధానమునకు నేను ఆకర్షింపబడి డాక్టరుగారు శైలవిచ్చినట్లు శారీరక సంబంధమైన వ్యాధులు సంవత్సరముల తరబడి విధానం ఆచరించిన తదుపరి మాత్రమే తగ్గును గాని, నెలలో తగ్గవన్న విషయం గ్రహించి వారు చెప్పిన విషయములన్నీ సంపూర్ణ సత్యములనే విశ్వాసమతో ముందుకు సాగదలచి జనవరి 1వ తేదీ లగాయితు 28వ తేదీ లగాయితు మొలకెత్తిన గింజలు తీసుట, 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 అర్దాంగి
ఉప్పులేని కూరలు తినలేకుండా ఉన్నాను.
ఆపివేద్ధామని అడుగగా, డాక్షరుగారు 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
విసర్గించగలమనీ, అదియునుగాక విరేచనం
ఉదయం రెండు పర్యాయములు అగుచున్నది,
బాల్యమును మినహాయించి "కౌమారం, యవ్యనము,
వృద్ధాప్యం" ఈ మాడు దశలలోను ఎన్నడూ
చవిచూడని ప్రశాంతత, శరీరము తేలికగా ఉండుట,
అది ఏ విధమైన సుఖమో చెప్పలేనిది, చెప్పటకు
సాధ్యపడనిది, అనుభవిస్తూ ఉన్నాను.

బ్రతికినన్నాళ్ళు రోగములు మా చేరువకు రాజూలవనే విశ్వసమతో ఉన్నాము. ఇక మన కర్తవ్యమేమిటో నిర్ణయించుకొని మా గ్రామ సమీపములో ఉన్న రెండు మునిపాలిటీ లైబ్రరీలకు, మూడు గ్రామలైబ్రరీలకు, రెండు గ్రామ పంచాయితీలకు డాక్టరు గారు ప్రాసిన గ్రంథముల సెట్లు మా తండ్రి గారైన కోదూరు రాంబోట్లు, వారి ధర్మపత్రిను సత్తెమ్మగార్ల జ్ఞాపకార్ధము ఉచితముగా ఇచ్చుటయే గాక వారు ప్రాసిన గ్రంథములను విక్రయించుట, అడ్వెన్స్ కట్టించుకొని చదువుకొని గ్రంథము తిరిగి ఇచ్చిన పిమ్మిచే అడ్వెన్స్ గా కట్టిన సామ్మ మొత్తం తిరిగి ఇచ్చుటయే గాక నా కుమారుడైన వెంకటేశ్వరగుప్తాచే నిర్మింపబడిన 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 విషయములన్నీ మీకు తెలియజేయుట ఎందుకనగా

నా తోటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు పూజ్య బాపూజీ
చేసిన ఉపు సత్యగ్రహములో పాల్చినుటయేగాక
ఇప్పుడు డాక్టరుగారు చేయు ఉపు నిషేధ
ఉద్యమములో కూడా భాగస్వాములై ఉదత్తాభక్తిని
మీకు తోచిన రీతిని సహకారము అందిస్తూ భారతదేశ
విముక్తికే గాక భారతీయుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు
కూడా చేయాత నివ్వగలందులకు కోరుచున్నాను.

గాంధీగారు ప్రకృతి వైద్యముపై వ్రాసిన గ్రంథములో
ప్రకృతి వైద్య పితామహుడైన "కూనే" గార్చి గురించి
వ్రాసియున్నారు. స్వామి సుఖిబోధానంద గారు
వ్రాసిన "ఫిట్ ఫర్ లైఫ్" అనే గ్రంథము కన్నా
మిన్నయగు గ్రంథములను రచించిన డాక్టర్ మంతెన
సత్యనారాయణరాజు గారిని ఎవరితో పోలుపులనో
నాకు బోధపడుకున్నది. ఇట్టి మహానుభావునికి
సత్సంతానాన్ని, సంపూర్ణ సాభాగ్యాన్ని
ప్రసాదించవలసినదిగా భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ,

భారతదేశ మహాన్నతికై డాక్టరుగారి కృష్ణ
నిరంతరాయంగా కొనసాగాలని ఆశిస్తూ.

డిపీఎం!

కోదూరు సీతారామంజనేయులు

న్యాయతంత్రయై సమరయోధులు,
తామ్రపత్ర గ్రహీత, గూడూరు మండలం
ఎలవరం, కృష్ణా జిల్లా-521 162

చివరిమాట

ఆసాంతం పుస్తకాన్ని ఎంతో ఒపికతో శ్రద్ధతో చదివిన మీ అందరకూ నా ఆభినందనలు. మిగతా పుస్తకాలను, పెద్ద పుస్తకాలను చదవడం వేరు. ఈ మలము పుస్తకాన్ని చదవడం వేరు. ప్రతీపేజీలో మలము, కంపు, చెడు ఇలాంటి మాటలతో మిమ్మల్ని ఎమన్నా ఇబ్బంది పెట్టి ఉంచే మరోలా భావించకండి. మరి అలా ప్రాయిడం నాకు తప్పలేదు. చదవడం మీకు తప్పడం లేదు. ఇంతవరకు ఎవ్వయ్యా, 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 ఉండుండి.

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. ప్రతిబక్షరూ ఇంటికి ఒక ఎనిమా డబ్బాను కొని ఉంచుకోండి. బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఎనిమా డబ్బాకు ముహూర్తం పెట్టండి. ముడిబియ్యాన్ని వాడుకోవడం, కూరలను ఎక్కువగా తినడం, ప్రతిరోజూ పండ్ల పిప్పి ఊయకుండా తినడం, విరేచనం రెండుమాడుసార్లు వెళ్ళాలనే దృష్టి పెట్టుకోవడం మొదలగునవి మెల్లగా సాధన చేయండి. ఇది అంతా మన మంచికేనని మాత్రం మరువవద్దు. మనకున్న పాత అలవాట్లను, ఆలోచనలను ప్రక్కనబెట్టి, ఆరోగ్యానికి మంచి

మార్గాన్ని పట్టుకుందాం, మన ఆరోగ్యాన్ని
బాగుచేసుకుందాం. మన వారసులను మంచి
అలవాట్లను నేరుపడాం. అందరమూ కలిసి ఈ
ప్రకృతిలో సుఖముగా ఆనందంగా జీవితాన్ని
సాగిధ్వాం. మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకుందాం.

//లోకాస్నమస్తాస్నాఖీనోభవంతు//

మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు