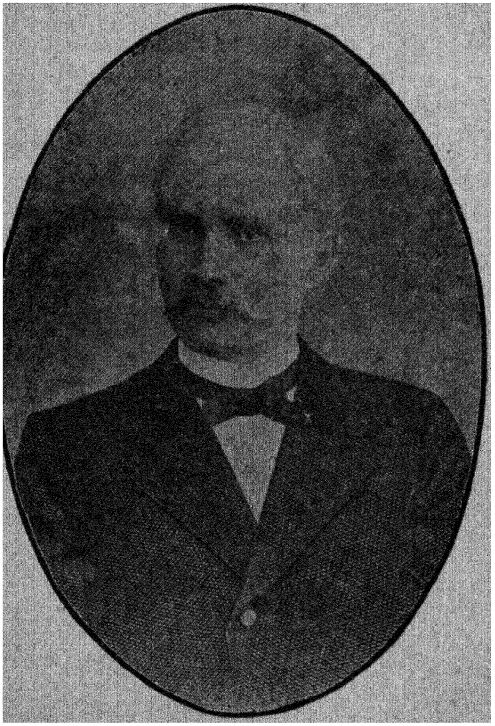
UNIVERSAL
LIBRARY
OU_206028
UNIVERSAL
LIBRARY

ముఖనిదానము



లూయీ కూనే

విషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతము	...	9
౧ స్వభావము	...	21
౨ ఆరోగ్యవంతుడు	...	22
3 సహజరూపము	...	26
౪ దేహమునందు రోగపదార్థము చేరుట	...	28
౫ రోగపదార్థమువలన దేహములో కలుగు మార్పులు	...	43
౬ ముందుభారము	...	46
౭ పక్కభారము	...	59
౮ వెనుకభారము	...	68
౯ మిళ్రిమ భారము	...	78
౧౦ లోపలి అవయవములందలి వ్యాధులు	...	89
౧౧ రోగనిదానము చేయుట	...	108
౧౨ రోగపదార్థ విమోచనము	...	121
౧౩ పాణశక్తిని పెంచుట	...	181
౧౪ మనఆహారం ఎట్లాజీర్ణమగుచున్నది	...	135
౧౫ ఎక్కడ భుజింపవలెను	...	144
౧౬ ఎప్పుడు భుజింపవలెను	...	145
౧౭ ముఖనిదానశాస్త్రము కపాలశాస్త్రములకుగల సంబంధము		156
౧౮ పరిశిష్టము	...	158

పీఠిక

ప్రకృతివైద్య ప్రపంచములో లూయీకూనే ప్రధానమైన వ్యక్తి. తనవ్యాధికై చికిత్సచేసికొనుటలో అతడు తొట్టి వైద్యమును కనిపెట్టి రూపొందించెను. నిరంతర పరిశీలనము వలన రోగులకును ఆరోగ్యవంతులకును దేహముయొక్క లోపలనేగాక పైభాగమునగూడ భేదముండునని తెలిసికొనెను. ఆభేదమునను పరిశీలనచేస్తూ రాగారాగా ఈ ముఖనిదానము ఆవిర్భవించినది. ఈ నిదానమునుకూడ అతడు బహుజాగ్రత్తగా పరిశీలించి వ్రాయుటచే నిష్పక్షపాత్యశాస్త్రముగా సిద్ధమైనది. ఎక్సరేగాని మరియొక యంత్రముగాని తప్పితే తప్ప వచ్చునుగాని కూనే రచించిన ముఖనిదానము ప్రకారము సమర్థుడైనవాడు చేసిన నిదానము మాత్రి మెన్నటికిని తప్పిపోదు. ఎప్పుడో రోగమువచ్చిన-రోగము నయమవుతుందో లేదోఅనే స్థితి రాకమునుపే రోగమును ముందుగా పసిపట్టి శ్రద్ధగలవారు నివారించుకొనుటకు ఈ శాస్త్రము ఎంతయోని తోడుపడుట వలన, మిగతా నిదానశాస్త్రములకన్న ఈ శాస్త్రమెంతో పైచేయిగానున్నది. ఈ గ్రంథము ప్రపంచమునందలి ముఖ్యభాషలన్నిటిలోనికిని అనువదింపబడియున్నది. దీనినే మా గురువులగు శ్రీ దోణంరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు అనువదించి ప్రచురించిరి. కాని యిప్పుడాప్రతులు లభింపనందున ఈ గ్రంథమును నేను అనువదించి ప్రచురించితిని. ఇంగ్లీషులో నీగ్రంథమును 5 డాలర్లకు విక్రయించుచున్నారు. గ్రంథ మూల్యమును గూడ చేతనైనంతవరకు తగ్గించితిని.

—గ్రంథకర్త

ము ఖ ని దా న ము

ఉ పో ద్ఘా త ము

ముఖమునుబట్టి రోగనిదానముచేయుట తొట్టివైద్యశాస్త్రములో, ఒకభాగము. తొట్టివైద్యశాస్త్రముయొక్క సిద్ధాంతములు బాగుగా తెలిసినవారికే ఈ నవీనముఖనిదానశాస్త్రము అర్థమవుతుంది.

ఈ నిదానశాస్త్రము తెలిసికోదలచినవారు ముందుగా తొట్టివైద్యముచదివి, అందలి మూలసిద్ధాంతములను, బాగుగా తెలిసికొనవలెను. అయినప్పటికీ ఈ నిదానశాస్త్రము అర్థమగుటకుగాను అవసరమైనపరిధానసూత్రములను తొట్టివైద్యమునుండి ఇచట చేర్చుచున్నాను. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యమును చూడవలసినది.

రోగాలన్నింటికిని ఒకటే కారణమైనను రోగములు మాత్రము వేరువేరులక్షణములతో తీవ్ర, తీవ్రతర, తీవ్రతమ భేదములతో ఉంటున్నవి. దేహములో ఏభాగములో రోగము కనుపడేది, వంశమునుబట్టి, వయస్సునుబట్టి, వృత్తినిబట్టి, దేశమునుబట్టి, కాలమునుబట్టి ఉంటుంది.

దేహములో రోగపదార్థము ఉన్నపుడుమాత్రమే రోగము కనుపడుతుంది.

రోగపదార్థము మొదట ఉదరమునందలి మాలిన్యముల నెలువరించే మలమూత్రకోశములయొక్కయు, జననేంద్రియములయొక్కయు, దరిని చేరుకొనును. తర్వాత ఆ రోగపదా

ర్థము దేహమునందలి, ఇతరభాగములకు వ్యాపించును. చివరకు కంఠమునందును శిరస్సునందును చేరి ముఖముయొక్కయు, కంఠముయొక్కయు, రూపమును చెడగొట్టును. సహజముగా ఉండనీయనిదానికన్న కల్పితమార్పులయొక్క పరిమితినిబట్టి రోగముయొక్క తీవ్రతను గుర్తింపవచ్చును. ఈ సిద్ధాంతము మీదనే ఈ ముఖనిదానశాస్త్రము ఆధారపడి యున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రము సవ్యమైయున్నది. తల ఒక పక్కకు వాలిఉన్న దేహములో అన్యపదార్థము చేరుట లేదంటే, ఈ నిదాన శాస్త్రముమీద నమ్మకము లేనట్లే. రోగమువచ్చినపుడల్లా ఈ మార్పులుగూడా వచ్చుచుండుటవల్ల, ఈ నిదానశాస్త్రము యొక్క నిజాయితీని ఎవరూ పరీక్షింపజాలరు.

దేహములో రోగపదార్థము చేరి అచలు పేరుకొనును. దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించినపుడల్లా, ఘర్షణ కల్గి, వేడిపుట్టును. దీనినే జ్వరమందము ప్రేలిలో ఒకమాట్లు గుర్తించుకొన్న దనుకొనుము. అప్పుడు బాధ కల్గును. వేడియు పుట్టును. ఈసంగతి అందరూ యెరిగినదేను. ఆమాట్లుపోయేదాకా ఆబాధఉండును. అలాగే దేహములో రోగపదార్థము చేరిన తర్వాత దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించినపుడు మొదట ఇట్టివేడి బాధించును. గాలిలోని మార్పువల్లనూ, మానసిక ఉద్రేకములవల్లనూ, ఇంకనూ ఇట్టి ఇతరకారణముల వల్లనూ, రోగపదార్థాన్ని వెలువరించే దేహశక్తి అతితీవ్రమై, బలమైన జ్వరమువచ్చును. ఇందువల్లనే ప్రతిరోగములోను ఇట్టిజ్వరము కొద్దిగొప్పాయుండనే ఉంటుంది. ఇంతమాత్రము

చెప్పినతర్వాత ముఖనిదాన శాస్త్రమునుగురించి చెప్పుచున్నాను. దేహముయొక్క పెభాగమునుచూచి, దేహములోపలి భాగముల స్థితిగతులనూర్చి యెరుగుటయే ముఖనిదాన శాస్త్రము. ఈశాస్త్రము పరికారము, మనదేహములో అన్నపదార్థ మెంతగా చేరియున్నదో తెలిసికొనగలము. ఆ రోగపదార్థము దేహములోఎక్కువ యేయేభాగములలో చేరియున్నదోకూడా తెలియును. ఇందునలన, ఇప్పుడున్నట్టియు, ముందు రాబోవు నట్టియు, లక్షణములను గుర్తుపట్టుటకు ఈశాస్త్రము పనికిరచ్చును. అంతేగాని దేహములోకలిగే పరిణామాన్నంతాన్నిగుర్తుపట్టి, నిదానశాస్త్రాలలో హెచ్చుబడియున్న వివిధ రోగములయొక్క పేర్లనుచెప్పుట యీ శాస్త్రముయొక్క పనికాదు. కాగా, అంగుకు వ్యతిరేకముగా మన నిదానశాస్త్రమువలన దేహము సమష్టిగా ఎంతచెడిపోయినదో, ఇంకా ఎంతఆరోగ్యము మిగిలి యున్నదో, రోగమెంతవరకు వృద్ధిఅయినదో, ఇంకా ఎంత వరకు పెరగటానికి వీలున్నదో, రోగము నయమగుటకు ఎంత అనుకూల లక్షణములున్నవో, చెప్పుటయే యీశాస్త్రము యొక్కపని.

సమష్టిదేహముయొక్క స్థితి, రోగముయొక్క ప్రకృతి, రోగము నయమగుటకు తక్కువ శ్రమపడాలో, ఎక్కువ శ్రమ పడాలో, చెప్పుటయందే, యీశాస్త్రముయొక్క ఘనత యున్నది.

ఈ నిదాన శాస్త్రముయొక్క నిజమైన యోగ్యత, మనకు తెలియుటకు ఇతర నిదాన శాస్త్రములనుగురించి మనకు తెలియుట మంచిదిం

ఇతర నిదానశాస్త్రములు

అలోపతీ :— దీనినే ఇంగ్లీషు వైద్యమని అంటారు. దీనికే ఇప్పటి ప్రభుత్వాదరణ యున్నది. ఈ వైద్యములోని నిదానశాస్త్రము చాలా సూక్ష్మమగు మార్పులనుకూడా చెప్పుతుంది గనుక దానికే వారు ఎక్కువ విలువ ఇస్తారు. ఇందుకు వారు పీనుగులనుకోసి అవయవ విభాగశాస్త్రము (అనాటమీ) నేర్చుకుంటారు. ఆ అలోపతీ వైద్యునికి, దేహములోని ప్రతి చిన్నభాగానికి పేరు తెలియాలి. ప్రతి అవయవము, దేహములో ఎక్కడున్నదో స్పష్టముగా తెలియాలి. ఆయా అవయవములు ఎలాపనిచేసేది తెలియాలి. అందుకు అతడు దేహమునువత్తి, కొట్టి, మోతలువిని, పరీక్షచేస్తాడు. ఈపరీక్షల వలన అతడు అవయవముల స్థితిగతులను తెలుసుకుంటాడు. ఈపరీక్షలు తప్పకాకుండా ఉండటానికి అతడనేక సున్నిత మయిన పనిముట్లనుగూడా కనుగొనినాడు. నిజంగా అతడు కని పెట్టిన థర్మామీటరు, మైక్రోస్కోపు, మొదలగు వివిధపనిముట్లు, అతని చాకచక్యాన్ని, బుద్ధికుశలతను సృష్టిసామర్థ్యాన్ని తెల్పుతాయి. మైక్రోస్కోపు కనిపెట్టిన తర్వాత అతడెన్నో సూక్ష్మ జీవులను గూడా కనిపెట్టినాడు. ప్రతిరోగానికి ఒక్కొక్క-సూక్ష్మ జీవిని కనిపెట్టినాడు.

అలోపతివారి నిదాన పనగా అనేకవిధములైన పరీక్షలు. వారు రోగిని అనేకప్రశ్నలు వేస్తారు. నాలుక చూస్తారు. నాడి పట్టిచూస్తారు. మీపు, రొమ్ము, మోగించి, ఊపిరితిత్తుల్ను, హృదయకోశము, యొక్క- స్థితులను తెలిసికొంటారు. తర్వాత

ఉదరము, పైత్యకోశము, జీర్ణకోశము, మొదలైనవి వత్తి చూస్తారు. తర్వాత జననేంద్రియాలనుగూడా పరీక్షచేస్తారు. స్త్రీల జగనేంద్రియాలలోకి స్పెక్యులం ప్రవేశపెట్టి జననేంద్రియముల పరీక్షచేస్తారు. తర్వాత థర్మామీటరుతో రక్తము యొక్క వేడిని తెలిసికొంటారు. తర్వాత రక్తము, ఉమ్మి,కఫము, మూత్రము, మలము, వీనిని మైక్రోస్కోపు సహాయంతో పరీక్ష చేస్తారు.

ఒక్కొక్క అవయవాన్ని గురించి ప్రత్యేక పరిశోధనచేసిన పండితులున్నారు. వారు ప్రత్యేకముగా ముక్కు, చెవి, కన్ను, మొదలైన అవయవాలను విశేషపరీక్షలు చేస్తారు. ఈపరీక్ష యొక్క పర్యవసానము ఎట్లాఉంటుంది? డాక్టరు ఏమిచెప్తాడు? రోగియొక్క దేహములో కొన్నిఅవయవాలు బొత్తిగా చెడిపోయినవి. కొన్ని అవయవాలు కొద్దిగా చెడిపోయినవి. ఇంకా కొన్ని అవయవాలు బాగున్నయి అనిచెప్తాడు. దేహముయొక్క సమష్టి సామర్థ్యమునుగూర్చి ఏమీచెప్పడు. అప్పుడప్పుడు ఈపరీక్షలతో సంబంధములేకుండా సమష్టిసామర్థ్యాన్ని గురించి కూడా చెప్పవచ్చు. అది పరీక్షచేయడంచేత తేలే పర్యవసానం కాదు. ఇది రోగియొక్క దేహమును చూచుటవలన సామాన్యముగా కల్గేఅభిప్రాయము. రోగికి ఉపచారముచేసే దాది అనేక సంవత్సరాల అనుభవమువలన ఏవిధముగా రోగియొక్క దేహస్థితిని సామాన్యముగా తెలుసుకుంటుందో ఆ విధముగానే కొందరువైద్యులు చిరకాలానుభవమువలన రోగిదేహస్థితిని సామాన్యముగా తెలుసుకోగల్గుతారు. మరి యీ వ్యష్టినిదాన

పద్ధతివలన చికిత్సకు కలిగేలాభము నాకేమియు కనుపడలేదు. ఎందువల్లనంటే ఈ నిదాన ఫలితాలు నమ్మదగినవి కావు.

ఒక ఉదాహరణచూడండి. ఒక రోగిని అయిదు, ఆరుగురు రోగనిదానముచేస్తే, ఒకరుచేసిన నిదానమునకు ఇంకొకరు చేసిన నిదానమునకు, పోలిక ఉండదు. సరిగదా యిద్దరు గొప్ప పేరుగల్గిన నిదానవేత్తలయొక్క నిదానఫలితాలు పరస్పరవిరుద్ధముగా ఉండుటకూడా గలదు. ఇంతేగాదు. ఒకపాశ్చాత్యవైద్యుడు చుట్టూ ఎక్కువపరిబలంగా అన్యపదార్థము చేరకపోతే అది వైద్యుని నిదానమునకు అందదు.

వైద్యుడు నీకు ఏమీ రోగములేదని పొమ్మంటాడు. రోగి మాత్రము అస్వస్థతతోను, బాధతోను, కష్టపడుతుంటాడు. ఇది నాడీవ్యాధులతో బాధపడు రోగులలో జరుగుచుండునని. వారు ఎంతోబాధతోకష్టపడుతుంటారు. వైద్యుడు నీకేమీరోగము లేదు. రోగమున్నదని భ్రాంతిపడుచున్నావు అని అంటాడు. రోగముయొక్క నిజస్వభావము తెలియునంతకు మందువైద్యునకు ఈ పొరపాట్లు రాకతప్పవు. రోగమునుగురించి స్పష్టముగా నిదానముచేసిన సందర్భములోగూడా రోగనివారణ చేయటానికి ఆ నిదానమేమీ తోడుపడటలేదు. కారణమేమంటే దేహపు సమష్టిని దృష్టిలోఉంచుకోకుండా, వేరువేరు అవయవాలకు వేరువేరు వ్యాధులువస్తాయని మందువైద్యులకు నమ్మికఉన్నది. అందువల్ల వారు దానికి అనుగుణముగా వేరువేరు రోగాలకు వేరువేరు మందులను ఉపయోగిస్తారు.

ఇవి యెంతనిరుపయోగమో తరచు ఎంతఅపకారము చేస్తాయో యీ క్రింది ఉదాహరణవల్ల తెలిసికోవచ్చు.

1 ఒకరు వాచిన నాలుకతో బాధపడుచుండిరి. నాలుక వాపు స్పష్టముగా కనుపడుచున్నందువల్ల వైద్యునికి నిదానము చేయవలసిన పనిలేకుండా పోయినది. నాలుకే రోగమూలంగా కనిపెట్టి, అతడు నాలుకకే సూటిగా వైద్యముచేయ నారంభించెను. వైద్యమువలన ప్రయోజనం లేకపోగా నానాటికి నాలుక యింకనూ వాచి కదలించుటానికి వీలుకాకుండా పోయినది. ఈ సందర్భములో అతడు నావద్దకు వచ్చినాడు. ముఖనిదానము చేసి చికిత్సచేసినాను. నయమైనది.

2 బర్లిన్‌నగరంలో ఒకబిడ్డ అనేక నెలలుగా మంచముపట్టి యుండెను. సుప్రసిద్ధ వైద్యుడొకడు ఆరోగమేదో కనిపెట్టలేక పోయెను. చివరకు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షచేసి, అతనికొక విధమైన క్రిమివలన ఈరోగము కల్గినదని నిర్ణయించెను. ఆక్రిమి గడ్డిమీద పాకును అని వైద్యుడు చెప్పెను. కాని తల్లితండ్రులు ఎరిగి యున్నంతవరకు ఆబిడ్డకు గడ్డితో ఏవిధమైన సంబంధము లేదు. కాని, నిదానము అవిధముగా ఉన్నది. వైద్యుడు ఆక్రిమిని దేహములోనుండి వెలువరింప మందులు వాడెను. బిడ్డ నానాటికి దిగనాసిల్లుచున్నాడు. క్రిమిసంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. ఈ సందర్భముననే ఆబిడ్డను నావద్దకు తీసుకువచ్చిరి. ఈ సూక్ష్మజీవితో సంబంధము లేకుండానే వైద్యము చేసితిని. నేనీవైద్యము చేస్తున్నసంగతి, ఆవైద్యునితో చెప్పలేదు ఆవైద్యుడు సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షించి క్రిములసంఖ్య తగ్గిపోవుట కనిపెట్టెను. అపుడపుడు ప్రకృతియే రోగక్రిములను తీసివేస్తుంది, అని అతడు వెల్లడించెను.

3 ఇంకొకరోగి ఉన్నాడు. అతడు బలవంతుడు, ఉత్సాహవంతుడుకూడా. మనస్సులో ఏదోభయము, ఆత్మహత్య చేసుకుందామని కోరిక ఉండేది. నిరంతరము అతనిని కాపాడవలసి వచ్చేది. ఈ గోలతో 10 సంవత్సరములు ఏమి పని చేయలేకుండా ఉన్నారు. అనేకమంది వైద్యులు అతనిని పరీక్షచేసినారు. అతడు సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యవంతుడుగా నున్నాడని, తన ఆరోగ్యాన్ని గురించి, దిగులుపెట్టుకున్నాడని, వారందరు ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించారు. పర్వతాలమీదికి పోయి నివసిస్తే, అతనికి ఆరోగ్యం కల్గవచ్చు నన్నారు. అతడట్లే చేసినను అతని ఆరోగ్యము బాగుపడలేదు. అప్పుడతడు నన్ను సంప్రతించినాడు. అతని దేహమంతయు రోగపదార్థముతో నిండియున్నదని, ముఖనిదానమువలన, నేను, గ్రహించినాను. నేనతనికి నిర్ణయించిన చికిత్సవలన అతని ఆరోగ్యము బాగుపడినది. ఇప్పుడతడు ఉత్సాహంగాను, ఆనందంగాను, ఉన్నాడు. ఇప్పుడతని చేతికి రివాల్వరు ఇచ్చినా భయములేదు

దీనినిబట్టి అలోపతీ నిదానము చికిత్సకేమీ ఉపయోగింపదని మనము నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చు. ఏమంటే దేహమును సమష్టిగా దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా ఒక్కొక్క అవయవమే రోగగ్రస్త మవుతుందని, వారి వైద్యనిదానముతో తేలుతుంది. ఈ తప్పుసిద్ధాంతం మీదనే కంటివైద్యులు, ముక్కువైద్యులు, కాలివైద్యులు, పంటివైద్యులు, ఏర్పడ్డారు. ఒకరోగికి ముక్కు, కన్ను, చెవి, యీమూడు అవయవాలు రోగగ్రస్తమైనచో, అతనికి మూడురకాల వైద్యులు, చికిత్స చేయవలసివస్తుంది. దీనికితోడుగా కడుపులో ఏదైనారోగముంటే దానికై యింకొక

నాల్గవ వైద్యుణ్ణిగూడా పిలవాల్సివస్తుంది. అన్నిటికంటె చమత్కారమేమిటంటే, రోగముయొక్క నిజకారణమేమిటో, చాల మంది వైద్యులు తమకు తెలియదని ఒప్పుకుంటున్నారు. ఎవరైనా రోగముయొక్క నిజకారణములుచెప్పి, ఒకకొత్త విధమైన చికిత్సాపద్ధతిని, తెలిపేయెడల, అతనిని మాత్రము అందరూ నిరోధిస్తారు.

అలోపతీ వైద్యములోకూడా రోగములు నయమగుచున్నవి. ఆ నయముకావడం అతనుచేసిన నిదానసామర్థ్యమువలన కాదు. అతడు నిర్ణయించిన ఆరోగ్యనియమాల పాలనమువలననే నయమగుచున్నవి. ఆ నియమములు దేహమునకంతటికి సమిష్టిగా, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తున్నవి. ఎక్కువభాగం నయమయినవానిలో కల్లా, ఆ నయముకావడం తాత్కాలికమే. వారుచేసిన చికిత్సల వలన తాత్కాలికంగా రోగలక్షణాలు అణిగిపోతవి. పాదరసం నాడినపుడల్లా కొన్నిరంకురోగాలు తాత్కాలికంగా కనపడకుండాపోయి, అతని స్థితి తర్వాత ఎక్కువగా పాడైపోతున్నది. ఈవిధంగానే నల్లమందు, అయోడిన్, బ్రోమిన్, క్వినా, యాంటీపైరిన్, పాషాణము మొదలగు వానివలననూడా, దేహము పాడగుచున్నది. ఈవిషయములు ఇంకాతో టివైద్యములో వివరముగా వ్రాయబడియున్నవి.

వారి నిదానంలో ఇంకొక లోపమునూడా ఉన్నది. రోగము, ముదిరితేనేగాని వారు నిదానము చేయలేరు. రోగము ముందు ముందు ఏఏరూపాలు పొందుతుందోనూడా, వారు స్పష్టముగా చెప్పలేరు. కాని యిదే చాల ముఖ్యమైన విషయము.

ఒకరోగము చాలా ముదిరిపోయినతర్వాత చికిత్సచేయడంకంటే రోగము లేతలోనే గుర్తుపట్టి చికిత్సచేయడం మంచిదిగదా? అపుడు చికిత్సకూడా రోగము తొందరిగా లొంగి నయమవుతుంది.

హోమ్యోపతీ

నిదానమునకు సంబంధించినంతవరకు అలోపతీ నిదానముకంటే కూడా హోమ్యోపతీనిదానం ఇంకా తికమక అయినది. అలోపతీకంటెకూడా హోమోపతీనిదానానికి ఎక్కువవివరాలు కావాలి. రోగి, రోగిబంధువులు, చెప్పేమాటలమీద, ఆధారపడి వైద్యుడు రోగనిదానముచేస్తాడు. అంతేగాని దానికి ఒక స్పష్టమైన నిదానపద్ధతి లేదు. ఐతే చికిత్సాపద్ధతిలోమాత్రము అలోపతీకంటే చాలా నయముగా ఉంటుంది. అలోపతీలోవలె మాత్రలోనిమందు ఘనమోతాదుల్లో ఉండకుండా స్వల్ప మోతాదులో ఉంటుందిగనుక, దేహావయవాలను ఆమందు నశింపజేయదు. చైతన్యాన్ని ఒకింత ఎక్కువచేస్తుంది. హోమోపతీవైద్యుల్లోకూడా ఘనమోతాదులు వాడేవారు ఉన్నారు

కాంతచికిత్స

దీనికి నిదానశాస్త్రము లేదు. చికిత్స ఒకేమోస్తరుగా ఉంటుంది. నిజముచెప్పాలంటే కాంతచికిత్సకులు రోగాద్వైతాన్ని బోధించాలి. అతడు చికిత్స చేసేటపుడు ఏ అవయవములో రోగము ఉందో చూస్తాడు. చాలా విషయాలలో అద్భుతముగా రోగనివారణ అవుతుంది. కాని ఎంతోమందికి ఈ చికిత్స ఏమీ పనిచేయదు. కొంతమందికి కొద్దిగానే నయమవుతుంది. అందు

వలన కాంతచికిత్సానిదానము వికల్పములతోకూడి యున్నది. రోగనివారణగూడాఅంతే. దీనికి ఒకటే కారణము. కాంత చికిత్సకుడు చికిత్సపొందేరోగి పేరిద్దరిమధ్య ఉండే కాంతశక్తి తేడావలనమాత్రమే యీ కాంతశక్తి ఒకరినుండి ఒకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఇద్దరిలో నుండే కాంతశక్తి ఒకేమాదిరిగా ఉంటే రోగిదేహములో ఏమిమార్పులు గల్గవు. దీనిని ఒకఉదాహరణముతో చెప్పనచ్చును. ఒకగదిలో ఉండేగాలి, బయట ఉండే గాలి వీనిలోఉండే వత్తిడిలో భేదమున్నపుడే బయటి గాలి లోనికిపిస్తుంది. రెండుచోట్ల ఉండే గాలిలోని వత్తిడి సమముగానే ఉంటే బయటిగాలి లోపలికి రాదు.

పూర్వకాలపు ప్రకృతివైద్యులలో ప్రత్యేకంగా నిదానమనేది లేదు. కాని అతడు వాడేప్రక్రియలన్నీ ఆరోగ్యశాస్త్రముమీద ఆధారపడియుండుటనుగనుక ప్రత్యేకనిదానశాస్త్రం లేకపోయినా రోగియొక్క పరిస్థితులను తెలుసుకునేసామర్థ్యం అతనికి క్రమక్రమముగా అలవడుచున్నది. కాని సామాన్యంగా ఒకఅలోపతీ వైద్యుడుచేసేనిదానాన్నిబట్టి తనరోగియొక్కసామాన్యస్థితులను తెలుసుకుంటూఉండేవాడు.అలోపతీవైద్యుడేప్రకృతివైద్యంనేర్చుకుంటే అతడుఅలోపతీవిధానంగానిదానంచేసి చికిత్స ఆరంభించేవాడు. ఇంకా కొంతమంది ప్రకృతివైద్యులున్నారు. వీరు నవీనులు. ప్రత్యేకంగా చికిత్సలేమీ లేకుండానే, ఆరోగ్యనియమాల నవలంబించటంతోనే, రోగనివారణ అవుతుంది, కనుక, నిదానంతో పనిలేదని వీరి అభిప్రాయము. వారు చెప్పే అభిప్రాయం కొంతవరకే, నిజం. దేహాన్ని సమష్టిగా

దృష్టిలో నుంచుకోకుండా, ప్రత్యేక అవయవాలకు వేరువేరు రోగాలు వస్తవని, సిద్ధాంతంమీద ఆధారపడి ఉన్నది. గనుక అలోపతీ నిదానం అనవసరమే. కాని, మన నిదానం, రోగం వస్తే దేహసమష్టికి రోగం వస్తుందనే సిద్ధాంతంమీద ఆరంభించాము. కనుక దేహంలో రోగపదార్థం ఎంతగా వ్యాపించిందో, ఏయేకీతులుగా వ్యాపించిందో, అతనికి తెలిస్తే, ఒక్కొక్క-రోగం నయము, గావడానికి ఎక్కువకాలం ఎందుకు పడుతుందో, యింకొకరోగం, ఎందుకు తేలికగా నయమవుతుందో, అతనికి స్పష్టముగా తెలిసి ఉంటుంది. ఒకరోగం తేలికగా నయమయితే అతనికి ఆశ్చర్యం గల్గదు. ఒకరోగం చాలారోజులు పడితే అతనికి నిరాశ గల్గదు. ఇక ముఖ నిదానశాస్త్రమును గురించి కొంత పరామర్శ చేద్దాము.

ముఖనిదానము

౧. స్వభావము

ముఖనిదానశాస్త్రం అనడంతోనే, ఒకమఖం చూస్తూనే, రోగాలన్ని చెప్పవచ్చు కామాలు అని అనుకోవచ్చు. నిజానికి రోగనిదానం చేయడంలో ముఖం ప్రధానంగా చూచినా దేహముయొక్క యితర భాగాలుకూడా చూడక తప్పదు. దేహావయవాల, లోపలిభాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా, దేహముయొక్క పెభాగంచూచి దేహమునందలి రోగపదార్థముయొక్క స్థితిని, గతిని, తేలిసికొంటాము. అందువలననే దీనికి ముఖనిదానమని పేరిడినాము.

దేహంలో ఏదో ఒక అవయవము రోగగ్రస్తము కావడమనేదే లేదు. రోగంబాధ ఎపుడు కల్గినా దేహమంతటిలోను రోగపదార్థం ఉండనే ఉన్నది. దేహముయొక్క అంతటిరూపము, రంగు మారుతుంది. ఈమార్పు దేహముయొక్క కొన్ని భాగాలలోనే తెలసికోదగినంత స్పష్టంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుని దేహమువలె గాకుండా, రోగగ్రస్తుని దేహ అవయవముల యొక్క కదలికలుగూడ, మారుతవి, గనుక నే, దేహావయవాల యొక్క కదలికవలనగూడా దేహారోగ్యముయొక్క మితిని కని పెట్టవచ్చు. ముఖసిదాన శాస్త్రములో దేహముయొక్క రూపము, రంగు, దేహముయొక్క వైఖరి, గమనముయొక్కరీతి, జాగ్రత్తగా గుర్తుపట్టెదము. వీనిలో తేడాలు తెలియవలెనంటే, మనకు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు తెలిసియుండవలయును.

ఆరోగ్యవంతుడు

మానవులలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు, ఇప్పుడు తరచుగా గాన్పించుటలేదు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలనుగూడా, గట్టిగా చెప్పటానికి, వీలులేకుండా ఉంది. జంతువులలో ఆరోగ్యమే లక్షణముగాను, అనారోగ్యము, అపుడుగాను ఉండుటవలన, జంతువులలో, సహజస్వరూపాన్ని గుర్తించుటకు వీలుగాఉన్నది. నేటినాగరికులలో, ఇట్టి ఆరోగ్యవంతులే లేరు. అయినప్పటికి కొద్దికొద్దిగా ఆరోగ్యం కలవారినుండి నేనొక విధమైన ఆరోగ్యవంతుని రూపము ఏర్పర్చుకొంటిని. మొట్ట మొదట, దేహమునందలి అవయవములన్నియు సక్రమంగా ఎవరికి పనిజేస్తూఉంటాయో, వారే ఆరోగ్యవంతులు అని నిశ్చయించుకున్నాను. ఎపరిదేహంలో లోపలికి్రయలన్నియు బాధలేకుండాను, వత్తిడిలేకుండాను, కృత్రిమమైన యితరసాధనల సహాయంలేకుండాను, జరిగిపోతూ ఉండవలయును. మొట్ట మొదట, మనము తినిన పదార్థమంతాకూడా, చక్కగాజీర్ణమై, రక్తమాంసాదులుగా మారవలసి యున్నది. దేహమునుండి వెడలవలసిన మలములన్నియు, మలమూత్రములుగాను చెమటగాను, శ్వాసక్రియద్వారాను సులభముగా ఏబాధలేకుండా వెడలిపోవలయును. అతనికిగల్గిన ఆకలిగూడా సహజపదార్థములు తినుటవల్లనే సంపూర్ణంగా తీరిపోవును. అతనికితృప్తిగల్గేటప్పటికి పొట్టబరువుగా లేకుండాఉంటుంది. జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడుకూడా తనదేహంలో జీర్ణావయవములు ఉన్నట్లుగాని,

అవికదలుచున్నట్లుగాని, తనకేమీ తెలియదు. అంతనెమ్మదిగా జరిగిపోవలెను. తిన్నతదుపరి, బరువుగోచినా, కృత్రిమ రుచులు కల్పిస్తేతప్ప తినేపదార్థం రుచిగాఉండకపోయినా, ఘాటైన ద్రవపదార్థములను తాగిగాని, కోరికలుగల్గినా, రోగముండదని, అనుకోవాలి. అదిగోగాక్షికురు. ద్రవపదార్థాలలోకల్లా మనిషి తాగవలసిన ద్రవపదార్థము మంచినీరే.

మూత్రపిండాలలో నుండి వడియగట్టబడి దేహమునుండి బైటికివెడలిపోయే ద్రవరూపమలమే, మూత్రమనబడును. ఇది వెడలిపోవునపుడు, ఎట్టిబాధా కల్గదాయె. ఎప్పుడువేడిగానుండ రాదు. కేవలంరంగులేని నీటివలెనే ఉండవలెను. ఎర్రగాగాని, నల్లగాగాని, మడ్డి జిడ్డులుగాగాని ఉండరాదు. జిగురుగాని యిసుకవంటి పదార్థములుగాని, మూత్రమునిలువ ఉంచినపుడు అడుగుభాగమున పేరుకోరాదు. మూత్రపునాసన తీపిగాగాని, పుల్లపుగాగాని ఉండరాదు. మూత్రము పల్చగాను, తేలిక పసుపురంగు వర్ణములోను ఉండవలెను.

ఆరోగ్యవంతుని మలము మిక్కిలి గట్టిగా నుండరాదు. గుల్ల వాటుగా, కాడగట్టి విరేచనము గావలెనేగాని, పల్చగా నీటి వలెను, నెత్తుపుతోగూడి, జిగురుతోగూడి, క్రిములతోగూడి, కారాదు. మనము తిను ఆహారపదార్థాలయొక్క అసలు రూపంతో విరేచనమగుటయు మంచిదిగాదు. అనగా తిన్న మెతుకులు, తిన్నట్లు, కాగాదు. మలము, గడ్డగట్టి, నల్లబడుటగాని, నీటివలె, వదులువలె, జీర్ణముగాకుండా, వెళ్ళిపోవుటగాని, ఆరోగ్యలక్షణాలు గావు. ఆరోగ్యవంతుని దేహముమీది

చర్మము, మాంసభక్షకజంతువుల, చర్మమునందువలె, ఏదు కంపు రాకూడదు. కుల్లిన జంతువులమాంసము తినే, జంతువుల, చర్మపు వాసనకూడా రారాదు. చర్మము, మృదువుగా నుండ వలెనే, గాని, చెమటగారుతూ ఉండరాదు. చర్మము మిక్కిలి వేడిగా గాని, మిక్కిలి చల్లగా గాని, ఉండక సమశీతోష్ణముగా నుండవలెను. చర్మము లాగితే సాగేటట్లుగా నుండవలెనేగాని, బిగదీసినట్లు, పెళుసుగా నుండరాదు. వెంట్రుకలు ఉండవలసిన చోట్ల నెల్లా, దట్టముగా నుండవలెను. వెంట్రుకలు రాలిన బట్ట తెల అనారోగ్యమునకు గుర్తేను. ఆరోగ్యవంతుని ఊపిరి తిత్తులు, గాలి లోనికి పీల్చునపుడుగాని, వదలునపుడుగాని ఎట్టి బాధను పొందరాదు. శ్వాసక్రియ ముక్కుతోనే జరుగును గాని నోటితో జరుగదు. రాత్రిపూటగాని పగటివేళగాని నోరు తెరచియుండు స్వభావమున్నచో అదిరోగమునకే గుర్తు.

కష్టపడి పనిజేసినపుడల్లా, దేహము చెడిపోకుండుటకు గాను, అలసటరూపంగా హెచ్చరిక గల్గును. ఈఅలసట బాధాకరమై నదిగాదు. ఈ అలసటవలన బాధ గల్గదు. ఒకవిధమైన సుఖం, మంచినిద్ర గల్గును.

ఆరోగ్యవంతుని నిద్ర మృదువుగా, శాంతిగా ఆటంకాలు లేకుండా జరిగిపోతుంది. అట్టివారు నిద్రలేచినపుడు ఉల్లాసము గాను ఆనందముగాను తృప్తిగాను ఉంటారు. నిద్రలేచుట తోనే ఎట్టి ఉద్రేకముగాని; బద్ధకముగాని ఉండదు. మానసి కంగా అతని కేదైనా బాధగల్గినా కంటి వెంటగారిన నీటితో అతనిబాధ తేలికగానే, తీరిపోతుంది. అందుకనే ప్రకృతి మనకు బాష్పములను ఇచ్చియున్నది.

ఈ సంగతులన్నియు, మనము తాకి, చూచి, విని, తెలిసికొన గలము. ఎట్టికృత్రిమసాధనలు పనిలేదు. నిదానము దాదాపుగా, కంటితోనే చేయవచ్చును. నిదానము రోగి బ్రతికియుండగానే, చేయుట. చనిపోయిన శవంమీదచేసే, నిదానం ఏమినిదానం? జీవించియున్నవారిని, గురించి చేసిన నిదానం, అపుడపుడు సరి చూచుకోవచ్చు.

ఈపై నియమాలన్నీ ఎవరియందు సార్థకమగునో వారే ఆరోగ్యవంతులు. అట్టివారి దేహంకూడా ఏది ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో అంతేఉంటుంది. అతనిదేహంలో కూడా రోగపదార్థం వుండదు.

నే నెంతోమందిని పరీక్షచేసితిని ఎవరూ పరిపూర్ణఆరోగ్యవంతులు దొరుకలేదు. బాగా ఆరోగ్యవంతులుగా చెప్పదగిన వారినికొందరిని చూచితిని వారినిబట్టి సహజస్వరూపము ఎలా వుంటుందో నిర్ణయించుకున్నాను.

సహజారోగ్యవంతుని రూపము శిల్పిశాస్త్రముకూడా ఒప్పుకుంటుంది. పూర్వకాలపు గ్రీకుశిల్పులు సుందరమైన విగ్రహాలను చెక్కించారు. అవి చాలా అందముగా నుండును. తెగదిని పొట్టలు బలిసిన వారినిమనము తరచు బజార్లల్లో చూస్తూనే యుంటాము. వారు ఆరోగ్యవంతులుగారనే మనకు తెలుసు. ఇప్పటి శిల్పులుకూడా పూర్వపు శిల్పకళలోని విగ్రహాలవంటి రూపముగలవారినే తమ చిత్రకళకు మూలముగా తీసుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యవంతునిరూపానికి కొన్ని సామాన్యలక్షణాలు గలవు. ఈగ్రంథంలో చిత్రించిన 1, 3, 4, 6, 14, సంఖ్యలుగల పటములలో స్వాభావికరూపముల చూడవచ్చును.

3. సహజరూపము

1 రూపము .—దేహముక్రిందినుండి మీదికిప్రతిఅవయవము సమసమంగా విభక్తమై యుంటుంది. 1, 2 పటములను ఒకదాని వెంబడి, ఒకటి ఉంచి చూడండి, ఒకటోపటములో, ఏభాగం ఎంతపరిమాణంలో వుండాలో, కనుబడుతుంది. 2 వ పటములో అన్నిభాగాల్లోను ఎగుడుదిగుడులు గాన్పించును. మొదటిపటం అందంగావుంది. 2 వ పటం అసహ్యంగావుంది. 2 వ పటములో దేహమంతాగూడా దిగిజారియున్నది. కబంధము పొడవై కాళ్లు పొట్టి అయినవి. మెడ కూరుకుపోయినది.

సహజరూపంలో తలకాయగూడా సామాన్యపు రూపంలో వున్నది. కంఠం తగుమాత్రపు పొడవుగల్గి గుండ్రముగా నున్నది పిక్క ఎంత లావున్నదో కంఠం అంత లావున్నది. గొమ్మ విలువంపు తేలియున్నది.

2 వ పటములోవలె ఉదరముముందుకు పొడుచుకొనిరాక దేహములోనే ముమిడియున్నది. 2 వ పటములోవలె కబంధముగూడా కిందికి వేలాడుటలేదు. కాళ్ళుగూడా నిబ్బరముగా నున్నవి. గాని ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంగిపోలేదు ఆరోగ్యవంతుని దేహంలో ఈ సంగతులు గుర్తుపెట్టుకొనవలయును. నుదురులో ఎట్టికండరాలు వుబ్బి గీతలేర్పడరాదు. కన్నులు, కంటిచూపు నిర్మలముగా నుండవలయును. ముక్కు ముఖమునకు మధ్యగావుండవలెను. ముక్కు ఉబ్బి వుండరాదు. ఎండిపోయి వుండరాదు. పగటివూటగాని రాత్రివూట నిద్రపోవునపుడుగాని, నోరు తెరచియుండక, మూసికొని యుండును. మిక్కిలిలావుగా పెదవులు వుండరాదు.

వర్ణం:— ముఖము అండాకారముగా నుండవలయును. అంటే కోలగానుండవలయును. గడ్డమునుండి, చెవివరకు ఒక రేఖతీరియుండవలయును. దీనికి ముఖసీమ అనిపేరు. ఎవరియం దీరేఖ తేలియుండునో, వారి ముఖములు అందముగా నుండును. ఈముఖసీములు గలవారిని, అందరూ అందగాళ్ళని, అంటారు. గాని వారి అందానికి, యీముఖసీము, కారణం అనివారికి తెలియదు. గడ్డము ఎండి యుండరాదు. గంగడోలుకూడా నుండకూడదు. కోణములు తేలియనుండకూడదు. వర్తులముగా నుండవలయును. శిరస్సుయొక్క వెనుకభాగమును, వెన్నుయొక్కపై భాగము ఒక గీత కలుపు చుండవలెను.

వికదలిక—ముఖముయొక్కరంగు పాలిపోయిగాని, పచ్చగాగాని, మిక్కిలిఎర్రగాగానిడుండకూడదు. మైనపుసుద్దవలెకాంతిహీనముగ నుండరాదు. తళతళగా నుండరాదు. ముఖము నిర్మలముగాను, ప్రసన్నముగానుండును, చలాకీగా నుండవలెను. తెల్లవారి ముఖములు. (యూరోపియన్లు) తెలుపుతో కూడినఎఱుపు గులాబిరంగుగల్గి యుండును. భారతీయులరంగు ఒకేమోస్తరుగా నుండక, సమశీతోష్ణమండల్లాలో పచ్చగాను, ఉష్ణమండలల్లో, కొంచెము నలుపుతోగలిసిన పసుపుగాను వుండును.

ఒకదేహము ఆరోగ్యంగా వుందోలేదో తెలిసికోవాలంటే, కదలికనుకూడా ముఖ్యముగా చూడవలెను. సహజంగా కదలవలసిన భాగాలలో ఏదైనా ఆటుంకముండున్నదీ అంటే ఆదేహంలో రోగ సంచారం చేవున్నదని అర్థము. అది దేహముయొక్క కదలికకు ఆటంకమనచ్చినదని తెలుసుకొనవలెను. ముఖసిదాన శాస్త్రముతో

శిరస్సుయొక్క కదలిక ఎలావుందో మిక్కిలిజాగ్రత్తగా చూస్తాము. శిరస్సు కుడిఎడమలకు సులభంగా తిప్పటానికి వీలుగా నుండవలెను. తల పైకెత్తి నపుడుగాని, కిందికి వంచినపుడుగాని, ఏవిధమైన ఆటంకం వుండరాదు కొంతమందికి తల పైకెత్తినపుడు గొంతువద్ద తలకాయ కిందికి వంచినపుడు ముచ్చలిగుంట దగ్గర పట్టుకొన్నట్లు ఉంటుంది. తల ఎడమకు తిప్పినపుడు కుడిచెవికిందను తల కుడివైపుకు తిప్పినపుడు ఎడమచెవికిందను కొందరికి కష్టముగానుంటుంది. యీ నాల్గు లక్షణాలు రోగము ఉన్నదనుటకే గుర్తు.

ఇట్లు దేహముయొక్క రూపమునుబట్టియు రంగునుబట్టియు, కదలికనుబట్టియు ఒక దేహం ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ మనం నిశ్చయించుకొంటాము.

౪. దేహమునందు రోగపదార్థము చేరుట.

దేహముయొక్క రూపమునందును రంగునందును, సహజత్వము పోయి దేహమునందలి కదలికలకు ఆటంక మేర్పడినచో దేహమునందు రోగపదార్థమున్నదని నిశ్చయింతుము. దేహమునచేరిన యీరోగపదార్థము వలననే రూపమునందు భేదము లేర్పడినవి. దేహానికి ఆరోగ్యం ఇవ్వకుండా రోగాన్నికల్గించే యీరోగపదార్థము ఏలాచేరింది ? దేహానికి ఆరోగ్యమును ఇచ్చేపదార్థమెలాచేసిందో, యీ రోగపదార్థముగూడా ఆ తోపలకుండానే చేరింది. మనదేహములోచేరే పదార్థమంతయు మనకోటివెంట 1 ఘనరూపముగను, 2 ద్రవరూపముగను తీసుకొనే ఆహార

పానీయములద్వారా చేరుతున్నది. ముక్కు వెంటను, చర్మము వెంటను, వాయురూపముగా చేరుచున్నది. మనము సహజనియమాలను అవలంబించుచున్నంతవరకు దేహములో ఎట్టిరోగపదార్థము చేరనేచేరదు. ఒకవేళ ఏదైనా కొద్దిగాచేరినా అంతరవయవములు దేహములోపలి మలములను వెంటవెంటనే బైటికి గెంటివేయును. దేహానికి ఉపయోగింపక దేహానికి అపకారం గల్గించే పదార్థములన్నీ ప్రేవులు, మూత్రపిండములు, చర్మము, శ్వాసకోశములు, మల, మూత్ర స్వేద నిశ్వాసలుగా బైటికివెలువరించుచుండును.

ఆరోగ్యవంతుని దేహములోని యీ అంతరవయవములు హెచ్చరికగల్గి నిరంతరము పని చేయుచుండును. అయినప్పటికిని, మనము ఆయా అవయవములు వెలువరింప జాలనంత, రోగపదార్థముల, జేర్చుకొందుమేని, ఆయా అవయవములు, వెలువరింపగా, శేషించిన పదార్థము దేహములో మిగిలిపోవును.

చాలామంది దేహాలలో మాతృగర్భములో నుండగానే కొంత రోగపదార్థము చేరును అందువలననే వారు పుట్టినలగాయితు, రోగులుగానే ఉందురు. అట్టివారిలో, విశేషభాగం అకాలములోనే చనిపోవుదురు. మన దేహములోనికి రోగపదార్థం చేర్చే వానిలో ఆహారం ప్రధానమైనది. మనము ఆహారాన్ని ఎంత సహజరూపంలో, తింటామో, దేహంకూడా అంతసహజంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బిడ్డలకు సహజాహారం తల్లిపాలు. దురదృష్టవశాత్తు చాలామంది పిల్లలు తల్లులవద్ద పాలు ఉండుట లేదు. వారిదేహములు అంతగా రోగపదార్థముతో నిండియుంటున్నవి వారిదేహంలో పాలు ఉత్పత్తి అగుటలేదు. ఇందుకు

ఏదైనా మనమొక మార్గము చూడవలసి యున్నది. కాచినలు వంటి మేకపాలుగాని బట్టిపాలుగాని బిడ్డలకు ఆహారంగా ఇవ్వవచ్చు. కాచినపాలను ఇవ్వరాదు. స్టెరిలైజ్ చేసిన పాలను ఇవ్వరాదు. ఇట్టిపాలు త్రాగిన బిడ్డలు ఎంతరోగగ్రస్తులగుదురో, 49-50 పటములలో చూడవచ్చును.

అసహజమైన పదార్థము సంపూర్ణముగా జీర్ణముగాదు. ఇట్టి పదార్థములనే యెడతెగక ప్రతిదినము తినుచున్న యెడల అందు మిగిలిపోయిన మలములను దేహము సంపూర్ణముగా వెలువ రింపజాలదు. అందువలన దేహమునందు రోగపదార్థము నానాటికి పెరిగిపోవును. దేహమునకు కావలసిన పోషణద్రవ్యములు కూడా నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును.

రోగపదార్థము మొట్టమొదట, మలమూత్ర అనయువముల దరిని పేరుకొనును. చర్మముకింద కొంతచేరును. అనుకూల పరిస్థితు లేర్పడినపుడెల్ల, అతిసారముగాను, అతిమూత్రముగాను, చెమటగాను, ఆరోగపదార్థము వెలువడి పోవుచుండును. ఇట్టి తరుణవ్యాధులు గల్గినపుడెల్ల సంచితమయిన రోగపదార్థములు ఎక్కువగా వెడలిపోవుటయూ గలదు.

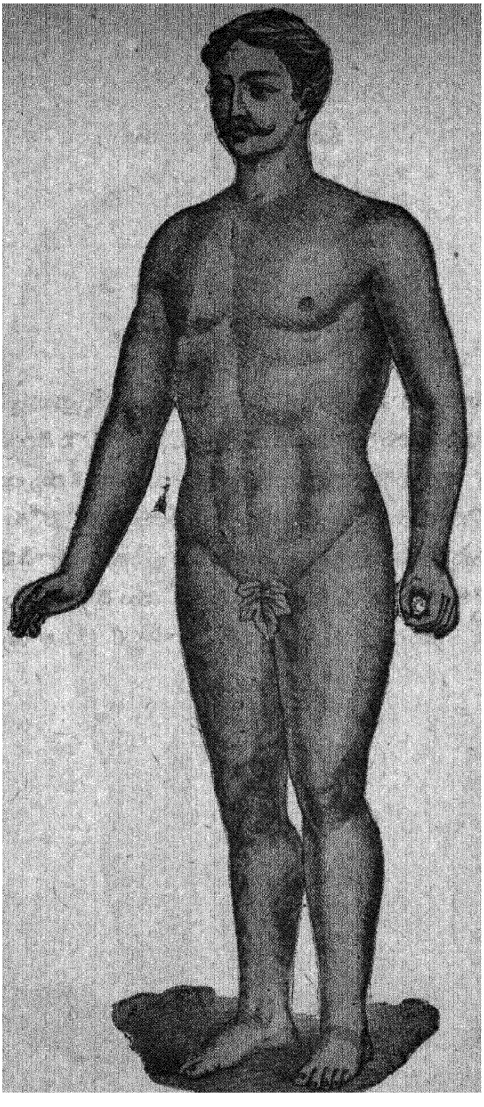
ఇట్లు వెలువడిపోగా కొన్నిమాలిన్యములు నిల్చిపోవుటగాని, రోగాన్ని పెంచే దురభ్యాసములు మానక పోవుటవలన తిరిగికొత్త రోగములు పుట్టుటగాని జరుగును. రోగపదార్థము చేరిన చోట్ల వేడిపుట్టి అందు మార్పులు గల్గి వెలువడిపోవుటను అనుకూలతి యేర్పడును. రోగపదార్థము ప్రకోపించి గాలియంపుచేరుటయు, సంభవించును. ఇందుపుట్టినగాలితోనూడా కొన్ని మాలిన్య

ములు చర్మరంధ్రములవెంట బైటికివచ్చి వేయును. వెలువడి పోక శేషించిన మలములు చర్మముక్రింద పొరగా ఏర్పడును. ఈ రోగపదార్థము పేరుకొన్నరీతిని బట్టి రోగపదార్థముయొక్క భారముగూడా వివిధరూపములలో నుండును. జీర్ణకోశము బాధలు దుర్బలములై అందు రోగపదార్థము చేరినయెడల ఎంతమంచి ఆహారమైనను సక్రమముగా జీర్ణముగాదు. క్రిమముగా జీర్ణముగాని పదార్థమెల్ల దేహములో రోగపదార్థముగా పేరుకొనును. ఇట్లు ఒకతూరి రోగపదార్థము చేరనారంభించిన యెడల అది ముంకనువడిగా చేరనారంభించి దేహముయొక్క సహజరూపమును చెడగొట్టి రోగమును, బాధను, కలిగించును. అన్ని రోగములకు ఇదేకారణము. అందువలన రోగనివారణకు రోగపదార్థ విమోచనమే సరిఅయిన విధానముగా నుండవలయును.

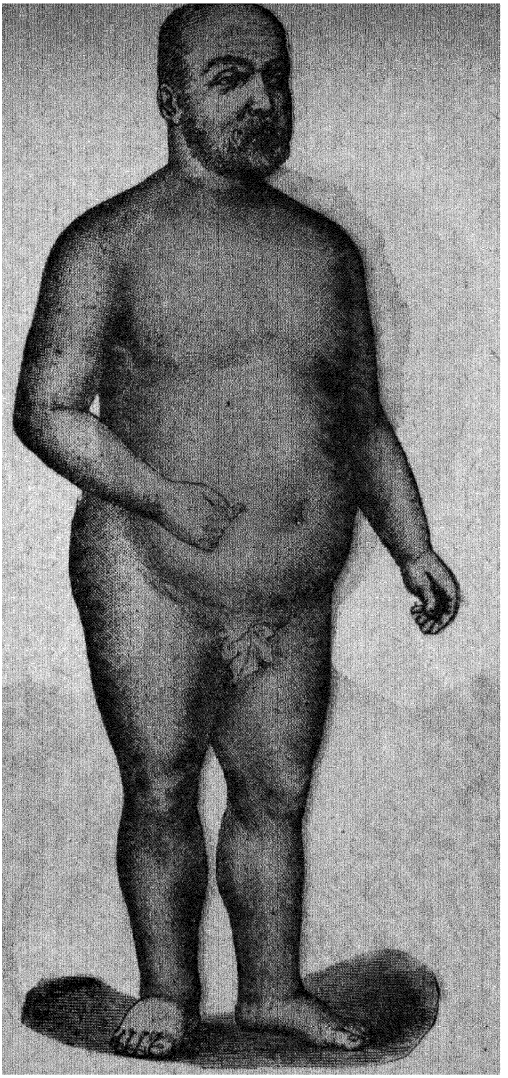
---

1 వ పటముయొక్క వివరణ.

దేహమునకు మంచి అనురూప్యత యున్నది. ప్రతిఅవయవము వర్తులముగానుఉన్నది తల రూపము సహజము: నుదురునందు దిండ్లులేవు. మృదువుగానున్నది. కన్నులు పెద్దవి; నిర్మలములు: ముక్కు బాగుగా మొనతేలి యున్నది: నోరు మూసుకొని యున్నది: ముఖము కోలగానున్నది: ముఖసీమ బాగుగా వీర్పడి యున్నది: కంఠము గుండ్రముగాను పొడవు, పొట్టి అను దోషములులేకుండా సహజంగానున్నది: రొమ్ము బాగుగా బలసి విలువంపు తేలియున్నది. కాళ్ళు నిబ్బరముగాను కండర వంతముగాను ఉన్నవి. ఉదరము తొడలమధ్య స్పష్టమైన రేఖ (కటిరేఖ) యేర్పడియున్నది.



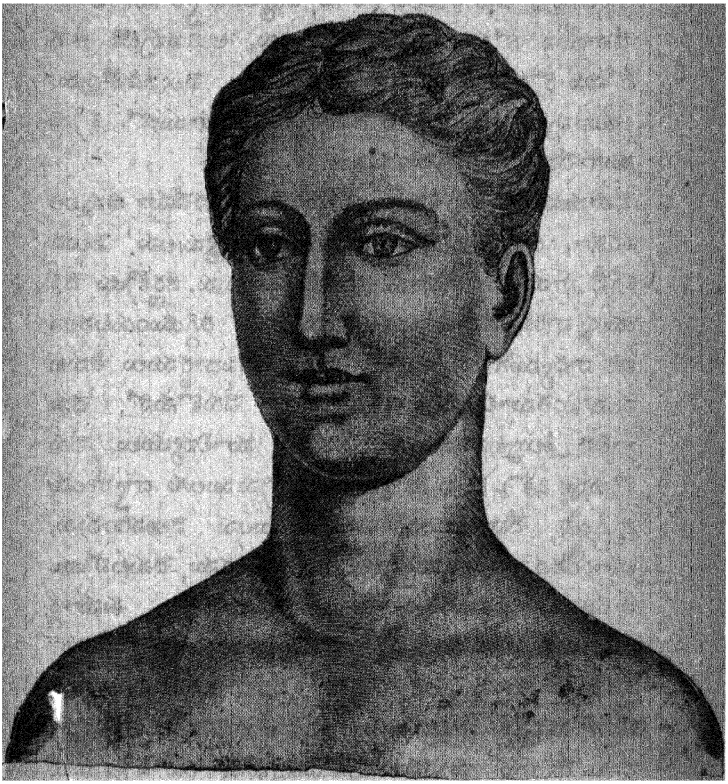
1 వ పటము. సహజరూపము



2 వ పటము: దేహమంతటను రోగపదార్థము చేరినది.



శివపటము: స్వరూపము.



4 వ పటము; సహజరూపము.

అప్పుడప్పుడు ఊపిరితిత్తులద్వారాను, చర్మముద్వారాసూ గూడా దేహమునగ రోగపదార్థము చేరుకొనును. అయినప్పటికి అదే దోవను రోగపదార్థములలో కొంతభాగము వెలువడిపోవును. అయినప్పటికి శేషించిన రోగపదార్థము దేహములో కల్మముగాచే పెరిగిపోవుచుండును.

దేహమునందలి జీవశక్తులు కల్మముగా పనిచేస్తూ ఉన్నంతసేపూ, ఊపిరితిత్తులద్వారా చేరిన మాలిన్యము లను వెలువడిచే ప్రయత్నము దేహములో నిల్చియుండును. జీర్ణక్రియ చెడియున్నవానికి, దేహమునందలి సామర్థ్యము తగ్గియుండుటవలన ఇది సాధ్యముగాదు. పనికిమాలిన ఆహారపదార్థములు తినుట వలన ఎన్నెన్నో మాలిన్యములు దేహములో చేరుకొనునో, చెమటలు పట్టుటవలనగూడా, అంతగా మాలిన్యములు చేరుకొనును. ఒక్కొక్కప్పుడు దేహమే కృత్రిమమగు ద్వారాలను ఏర్పరించి, దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించును. బహిరంగవ్రణములు, నెత్తురుమంటలు, భగందరము, చెమటపోయు వ్యాధులు, ఉత్తరగతిలోనివే. రోగపదార్థము ఊమార్గముల వెడలి పోవుచుండుటవలన, దేహమునందది యెక్కువగా బాధింపదు. అందువలన మిగతా దేహభాగములు ఆరోగ్యముగా నున్నట్లు గాన్పించును. అయితే అదివరకే రోగపదార్థము దేహము యొక్క పిండియున్నపుడే, యీవ్రణములు గలుచున్నవి. ఇది దేహతత్వము స్వయముగాచేసిన శస్త్రచికిత్స. దేహములోని రోగపదార్థమును దేహమునందలి బహిర్మార్గాయవములు వెలువరింప లేనపుడే, యీవ్రణములు గలుచున్నవి. ఏకారణంచేతనైనా యీబహిర్వ్రణములు అకస్మాత్తు

గా మూసినయెడల ఆరోగపదార్థం దేహములో మురిగి వాపును పోటు మంటలు మొగపుగు భాగాల గల్గించును. ఈ సందర్భములో జరిగిన విషయము చెప్పెదను. ఒకడు పది సంవత్సరములనుండి లోపలి మొలలతో బాధపడుచుండెను అతనికి చీకాకు ఎక్కువాయెను ఏ మందుగూడా ఎక్కువగానే వెడలి పోవుచుండెను. ఆమొలలను ఏవిధంగానైనా నయముచేసుకో వాలని నిశ్చయించుకొన్నాడు. మొదట వెక్కువిచ్చిన మందులు ఏమీ పనిచేయలేదు. ఒకనెక్కువని పాలహారుడాక్టరు అను మందును వాడిరి. దీనిలో మూత్రవ్యాధి అధ్యక్షత్వమైనది. రోగి తనవ్యాధి నయమైనది అనుకొనినాడు. కొలది రోజులలోనే, అతనికి గొంతులో వాచినది.

అతడీవాపుకు మూలకారణము సరీసృపకాటమే కారణమని తెలిసికొన్నాడు. అవాపు నుండి మిగి పెరిగిపోయింది. ఊపిరి సలుపక పాణిపోవునని భయపడ్డాడు. రోగి నిజంగా చాలా పరిమాణకరముగాడుండెను. మూత్రవ్యాధి బలవంతముగా ఆపితే, సరిగా ఏమిజరగాలో అదే జరిగింది. కొద్ది రోజులలోనే రోగపదార్థము చోటులేక పోబట్టి కంఠముద్వారా పోపులకు పర్యవసించింది. దీనికి బదులుగా రోగపదార్థము వెలుపలికి వ్యాపించి మెదడు లోనికి పోయినయెడల ఉన్మాదమువంటి వ్యాధి యేకోకలిగేది. పాణము పోతుందనే భయమువలన ఎవరో చెప్పిన సలహా తీసుకుని ఆతడు ఉపశమనస్నానం బాటి వచ్చించినాడు. మొదటి స్నానంతోనే అతనికి ఎంతో సౌఖ్యం చేకూరింది. రోగపదార్థము అప్పుడప్పుడే చేరుకుంటూ ఉండుటవల్ల ఎక్కువ గట్టి పడలేదు. అందుచే మొదటిస్నానం వల్లనే గుణము గల్గినది. లేక

పోతే చాలా ఆలస్యంగా గుణముకలిగేది. ఒక స్త్రీ యున్నది. ఆమెకు ముప్పది సత్సరముల వయస్సు. చిరకాలమునుండి ఆమె అతిసారముతో బాధపడుచుండెను. దేహమునందు ఎక్కువగా చేరియున్న రోగపదార్థము లెల్లనరించుటకు దేహముచేయు ప్రయత్నమే యీ అతిసారము వైద్యుడు ఆరోగమును మందులతో నయముచేసెను. తర్వాత తీవ్రమగు మలబద్ధము గలిగెను. 3 వారాల తర్వాత ఆమెకు మెడమీద కంతిపుట్టెను. 12 నెలలలో చూపబడిన అనుభవాలలో వాపువంటిది ఇది. అతిసారమునకు వేసిన మందువలన యీ వాపు గల్గినదని ఆమె గ్రహించినది. అతిసారము ఆపుటతోడనే. కొద్దివారములలోనే యీ వాపు గల్గియుండుటవలన మందు నైవ్యమువలన తనకు గల్గిన కీడుయేదో ఆమెకు తెలిసినది. ఈవాపే ఆలస్యముగా ఆమెకు గల్గియున్నయెడల యీ మందునకు వాపునకు గల సంబంధము తెలిసేదికాదు. ఇట్లే అనేకమంది విషపుమందులను వాడి వానిచే వచ్చే బాధలను గుర్తుపట్టలేకుండావున్నారు. పాదాలలోనుంచి కొందరికి చెమట కారుతూఉంటుంది. మందులతో ఆచెమటలను అణచిపెట్టినపుడు వారికి కంఠము వాయుటయో, తేబరువు అగుటయో, నాడీవ్యాధులు, పిచ్చివగైరా వ్యాధులు గల్గుటయో, తటస్థముగును. తెరుచుగా యీ రోగపదార్థము ఊపిరి తిత్తులలోకి గుండెలలోకి యింకా యితర అంతరావయవాల లోకి పోవుట కద్దు. సాధారణంగా ఈ విధముగా అణచిపెట్టిన రోగాలకు చివరి దశగా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన క్షయరోగంవస్తున్నది. దగ్గు ద్వారా ఎక్కువపరిమితిలో కఫమునెడలిపోవున్యాధిని ఈ పై

వ్యాధులలో చేర్చవచ్చు. ఈ వ్యాధిని మంకులతోగాని, వేసి వలనగాని, చల్లగాలి రానీయకుండుటవలనగాని, అణిచిపెట్టిన చెమట తక్కువలంలో రోగం నయమైనప్పటికన్నను ఈ పెద్దలు చెప్పుచున్నని.

[illegible]

నప్పుడు చాల్మూగ్రా నూనెను పూసుకొనవచ్చును. ఇది రోగమును అణచివేయదు. ఇది రక్తమును శుద్ధిచేయును. అప్పుడు రోగము తనంతట తానే అణగిపోవును. ఇతరులకు అంటకుండ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలసియున్నది. ఈ రోగమును శుద్ధిచేయుటకు ఈ నూనెను ఉపయోగించుచున్నారు. ఈ నూనె ఎక్కువ ఖరీదైనది. ఇది ఒక్కటే ఈ రోగమును నయము చేయగలదని చెప్పలేము. ఇతర మందులతో కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు ఈ నూనె ఎక్కువ ఫలితమును ఇవ్వగలదు. ఇతర మందులు ఏవియు ఉపయోగించకుండ ఈ నూనెను మాత్రమే ఉపయోగించినచో ఫలితము ఆలస్యమగును. ఈ నూనెను లోపలకు తీసుకొనుటకు ఇష్టపడనివారు ఇంజక్షనుగా ఎక్కించుకొనవచ్చును. ఇంజక్షనుగా ఎక్కించుకొనుటకు కొన్ని ఇబ్బందులు కలవు. ఈ రోగమునకు ఇంజక్షనుగా ఎక్కించుకొనుటకు ఇంకొక మార్గము కలదు. అదియే ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుట. ఈ పద్ధతిలో ఇబ్బందులు ఏమియు లేవు. ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఈ నూనెను ఎక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించవలసియుండును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును.

ఈ రోగమును నయము చేయుటకు ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును.

ఈ రోగమును నయము చేయుటకు ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. ఈ నూనెను ఎనిమా ద్వారా ఎక్కించుకొనుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును.

తుల్యమైన నేరం ఏమీ కనుపడదు. అన్ని శాఖలయందు విజ్ఞానము వృద్ధిపొందిన ఈరోజులలో ఈ టీకాలను, ఒప్పు కోవడం కంటే, విపాదవార్త యింకొకటి లేదు. మానవజాతి అంతా సంపూర్ణముగా దుర్బలమై, నిర్వీర్యమై రోగగ్రస్తమై పోకుండా ఉండాలంటే, ఈ టీకాలను ఎప్పుడో ఆపియుండవలసి నది. టీకాలువేసినచోట వాచి చీముపోసి కొంతవిషంపోవుట నిజమేగాని, యింకాకొంత విషం దేహములో నిల్వయుంటుంది. దేహము అదివరకే దుర్బలముగానుంటే ఆ కాస్త విషాన్ని కూడా దేహము నెలువరింపలేదు. అది దేహములో నిల్వే యుంటుంది. ఇట్టివారికి టీకాలు జయప్రదం కాలేదని, 2-3 సార్లు టీకాలు వేస్తారు. నిజమేమంటే టీకాలు ఎందు కొరకు వేశారో, ఆఫలం సంపూర్ణముగా లభించింది. దేహ ములోనున్న రోగపదార్థానికి తోడుగా ఇంకాకొత్తరోగ పదార్థం కూడా చేరినది. దేహధాతుశక్తి సంపూర్ణముగా నశించి పోయినది. మశూచికం ద్వారానేగాకుండా ఇంకా ఏరోగం ద్వారాగాని దేహములోనుండే మాలిన్యములు వెడలిపోవు. దేహము శాశ్వతంగా రోగపదార్థము తో నింపియుంటుంది.

రోగపదార్థమువలన దేహములో కల్గు మార్పులు

దేహములో అనుకూలమైనచోటు చూచుకొని రోగపదార్థము వేరుకొంటుంది. మొదట ఉదరములో ఆరంభమై అంచుకు సమీపంగానుండే మలాశయాన్ని రోగాలదరికి చేరుకొంటుంది. తర్వాత క్రిమికర్కసముగా ఊర్ధ్వముఖంగా వ్యాపించి, పేగులోను, పాదములయందును, హస్తములయందును, వేరుకొనును. ప్రత్యేక కారణాలు గల్గితే తప్ప రోగపదార్థము నెమ్మదిగా ఇలాగే వెడిగిపోతూ ఉంటుంది. ఇట్లు శరీరస్థుకు పోవునపుడు అది కంఠములోకుండా పోవలెను. కంఠము ఇరుకుగా నుండును, గనుక రోగపదార్థముయొక్క మితి కంఠములోని మార్పులవలన స్పష్టముగా గాన్పించును. రోగపదార్థము మొదట చేరినపుడు కొంచెము లావుగా గన్పడి తర్వాతి వాపుగానుండి తర్వాత కాయలుగాను, కణితులుగాను, ఏర్పడును. అదే కొంతకాలము నకు ఎండి గట్టిపడి మెలికలు తిరుగును. ఈస్థితిలో ముఖనిదాన శాస్త్రమునందు బాగుగా అనుభవము గణింపని ప్రారంభకులు చూచినయెడల రోగపదార్థమే లేదని తలంచెదరు. అనుభవజ్ఞులు చూచినపుడు, గట్టిపడిన రోగపదార్థముచే, కంఠమునందు గల్గిన అక్రిమమగు రూపములు గాన్పించును. తలను అటు ఇటు తిప్పినపుడు కదలిక చాలా కష్టముగా దరుగుటనలన గట్టి పడిన రోగపదార్థము అమితముగా నున్నదని మనకు తేలి యును. అట్టిస్థితిలో దేహాపురంగులోకూడా, మార్పు వస్తుంది

చర్మము పాలిపోయినాని, నల్ల బడినాని, ఎరుపెక్కినాని, ఉండ రాదు. దేహము చూచినపుడు సామాన్యముగా అందరికీగూడా రోగపదార్థపు మితి సుమారుగా తెలియుచునే యుండును. ఇంకా కొంచెం శ్రద్ధగా పరికిస్తే అది స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. ఉదరములో, ఏ విధముగా, రోగపదార్థంనల్ల వాన్నగల్లుతుంగో అవిధముగానే, తలకాయలోను, కంఠంలోనూ. గూడా నా పుగల్లుతుంది. ఒక్కొక్కప్లీహము ఉదరమునంకలి రోగపదార్థపు మితి తగ్గి, గరస్నులోను, కంఠంలోను, మితి ఎక్కువగుంది. తొట్టినై జ్వరముచేసినపుడు శిరస్సునంకును, కంఠమునంకును, రోగపదార్థము తగ్గి, ఉదరమునంకలి రోగపదార్థము పెరుగు చుండును. తర్వాత శిరస్సునందలి రోగపదార్థ మంతయు ఉద రమునకు వచ్చుచూ, అచ్చటినుండి అది మలమూత్రిస్తేదా లుగా నెడలిపోవుచూ వుండును.

అందరియందును రోగపదార్థము పేరుకునేగతి ఒకేమో సరుగా ఉండదు. ఒక్కొక్కరు పడుకునేకీతిని బట్టి వారు చేసేపనినిబట్టి రోగపదార్థము పేరుకునేపద్ధతి ఆధారపడియుంటుంది. బోర్లపడుకునేవారికి రోగపదార్థం ముందువైపునను, నిల్లికిలపడుండే వారికి రోగపదార్థం వెనుకవైపునను, కుడిచేతిమీదపడుండే వారికి కుడివైపునను, ఎడమవైపు తిరిగి పడుకునేవారికి ఎడమభాగ మునను రోగపదార్థము చేరును. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువైనపుడు అది ఒకవైపునే పేరుకొనక, ఒకటి రెండు మూడు వైపులగూడా పేరుకొనుటకద్దు. సామాన్యంగా ఒకేవైపున రోగపదార్థం పేరుకోవడం అనేది ఉండదు. ఒకటిరెండువైపుల

కలిసే ఉంటుంది. ముందువైపుతోకలిసి పక్కవైపు, పక్కవైపుతోకలిసి వెనుకవైపు, రోగపదార్థము చేరుకుని ఉంటుంది ఇంకాకొందరికి దేహమునం దన్నివైపులను రోగపదార్థము వేరియుండుటకద్దు. రోగపదార్థము ముందుచేరినపుడు ముందుభారమనియు, వెనుకచేరినపుడు వెనుకభారమనియు, కుడివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమభాగమునజేరినపుడు ఎడమ భారమనియు, పిలుతురు. ఒకటిరెండువైపుల రోగపదార్థము చేరినపుడు నిశ్శక్తిభారమనియు, దేహమంతయు రోగపదార్థము నిండియున్నపుడు సార్వత్రికభారమనియు పిలుతురు. ఇందు ఒక్కొక్కభారము ఎట్లుండునో ఈ క్రింద వివరింతును.

ఓ ముందు భారము

(5, 7, 36, 37 పటములను చూడవలెను)

ముందునైవున రోగపదార్థము చేరినవుడు ముందుభారమనిపేరు. 5 న పటములో ముందుభారము గలవానిరూపము చూపబడినది. దానిపక్కనే ఆరోగ్యవంతుని ముఖముగూడా 6 న పటములో చూపబడినది. రెండింటిని పోల్చి జాగ్రత్తగా చూడవలసినదని పాఠకుల గోరుచున్నాము.

ముందుభారము అంటేల్లి తలముందునైవున లావుగానుండును. ముఖముగూడా బొద్దనై గుండ్రంగా నుండును. 7 వ పటమునందు యీస్థితి స్పష్టముగా గాన్పించును. కొందరియందు మూతిముందరికి బొదుచుకు వచ్చును. అందే రోగపదార్థము తయారుకొనును. గడ్డము నుదటినుండి చేవివరకు తీర్చినట్లుండు నొకరు ముఖసీమయనిపేరు. ముందుభారము గలవాడయిందిన్ని, వాడదిపోయి చెవియొక్క పెనుకభాగమునకు ఈ లేఖచేయకొనును. 7, 8 పటములు చూడుము. ముందుభారము బుర్రా ఎక్కువనై నపుడు, నుమహలానై అందుమెత్తని పదార్థము దిండురూపముతో చేరుగొనును. ఇనుక భారములోగూడ నుమహలానై దిండ్లు పేరుదును. కాని నుమహలానై దిండ్లు ప్రతిపుట నుమక భారమునకు సూటిగా గుర్తుగాదు కాని నుమకనుండి రోగపదార్థము పైకి వ్యాపించేటపుడు అది మెదడులోనికి వచ్చినదని చెప్పుటకు గుర్తుగావుండును.

కంఠమునందు కొందరికి రోగపదార్థము చేరుకొని లావగును. 10, 38 వ పటములను చూచునది. ఇట్లు కంఠములుగా ఏర్పడుట రోగపదార్థముఇదివరకే ఎక్కువగా చేరినదనుటకు గుర్తు. రోగ

పదార్థముఎండి కండరములు గట్టిపడిన తర్వాత, ముఖనీమ, తిరిగి సహజ స్థితిలోనున్నట్లు మనకు గాన్పించును. రంగుమారి యుండుటనట్లనూ, కండరమునండలి కంతులు స్పష్టముగా గాన్పించుటనట్లనూ, ముఖనీమ స్వాభావికముగా మన్నట్లు మనకు గాన్పించినా, రోగపదార్థము ఇదివరకే ఎక్కువగావున్నదనీ అగి, ఎండిపోయినదనీ స్పష్టముగా గ్రహింపగలము. ముందుభాగమున్నపుడెట్లు ముఖము పాలిపోయిగాని, ఎర్రగా గాని ఉంటుంది ఎందులో రోగపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుందో అభాగములు ఉబ్బినిగనిగ లాడుతూవుంటుంది, పృష్ఠభాగము లం దెట్లు గీస్సు పైకెత్తవలసినపుడు, మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. ఇట్లు చేసినపుడు కండరములో నర్థిగన్పించు చుండును. సామాన్య చూపుకు కన్పడని చిన్న చిన్న కాయలు, కంతులు, కండ్లు పైకెత్తినపుడు మనకు కనుపడును

ఈవిధముగా ముఖము అంతాగాని, కొంతిగాని, ఈరోగ పదార్థంనెగుకోడం కద్దు ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ రోగపదార్థము ముఖమునొక్క ఒకనెపుకేడండి దెంతోవైపువకన్నా, అభాగములానె, పొడనె, కాన్పించును. రిసపటము చూచునది. రోగపదార్థము వలన గలిగే రోగాలుకూడా ఆ రోగపదార్థము యొక్క సానముమీద ఆధారపడియుంటవి. అంచే రోగపదార్థము చేరిన అవయవాలయందే అయా రోగములు వస్తూ ఉంటవి.

ముందుభాగములందెల్ల దేహముయొక్క ముందుభాగమే రోగగ్రస్తమగును. పొంగుజ్వరాలు, చలి, శ్వాసకోశాలలో గలిగే



5 వ పటము - ముందుభాగము.

శిరస్సు:—పరిమాణముస్వాభావికము—కొనలు:—ముడుతలు పడినది—కండ్లు:—స్వాభావికములు—ముక్కు:—స్వాభావికము—దౌడలు:—ముడుతలు పడినవి—కోరు:—స్వాభావికము—ముఖము:—అతని వయసునకు తగినట్లు స్వాభావికము—ముఖసీమ:- చాలదూరము వెనుకకు పోయినది—కంఠము:—ఎదుట వాపుగానున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ:- స్వాభావికము.



6 వ పటము - స్వాభావికరూపము



7 వ పటము - ముందుభారము.

శిరస్సు:— పరిమాణము స్వాభావికము— నొసలు:— పైని బట్టతల, దిండులు లేవు— కంఠ్లు:— మందదృష్టిగలవి — ముక్కు:—భాగున్నది—నోరు:—దిగువ పెదవి లావు— గడ్డము:—లావెక్కినది—ముఖము:—ముఖసీమ వెనుకకు పోయినది. చెవికి దిగువభాగము మోటువారి భారముగానున్నది—కంఠము:—ఎదుటిభాగము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



8 వ పటము - ముందుభాగము, పక్కభాగమును.

శిరస్సు:—పరిమాణముస్వాభావికము—నొసలు:—ముడుతలు లేవు, దిండ్లు లేవు—కండ్లు:—స్వాభావికములు—ముక్కు:—స్వాభావికము—పెదవులు:—మిగుల లావెక్కినవి—ముఖము:—ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు, ఎడమ భాగమునకంటె కుడిభాగము లావును పొడవును—కంఠము:—ఎడుట మిగుల వాచినది; పక్కను కొంచెము లావెక్కినది; శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



9 వ పటము - ముందుభారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది, ముఖ్యముగా పైభాగము పెద్దది. (ఇది అకాలమగు బుద్ధి పరిపాకమునకు సూచనము) నొసలు:—దిండ్లు కలిగియున్నది—కండ్లు.—కొంచెము మూసి కొనిపోయియున్నవి—ముఖము:—ముఖసీమ చెనికి చాలమూరము వెనుకగానున్నది—కంఠము:—స్వాభావికముగానున్నది, తలపైకెత్తునపుడు మాత్రము కంఠము బిగబట్టును. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.

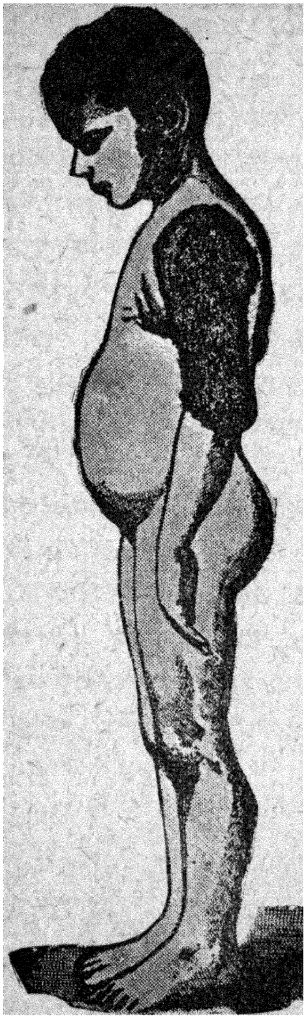


10 వ పటము - ముందుభారము, ప్రక్కభారము.

తల:—వైభాగమున కొంచెము పెద్దది—నొసలు:—వైని దింద్లు వీర్పడినవి—ముఖము:—ముఖసీమయందు ముడు లేర్పడి నవి—కంఠము:—విషమము. (నిమ్నోన్నతములు గలిగి యున్నది) ; శిరఃపృష్ఠము నిర్మలము.

మచలు, జలుబు మొదలగువ్యాధులు ఈభారములో గల్గుతూ ఉంటవి. కంఠమునకు, గొంతునకు, సంబంధించిన వ్యాధులు గూడా ఈ భారములోనే గల్గుచివి. ముఖము ఎర్రగానుండుట కురుపులుగూడా ఈ భారమునకు సంబంధించినవే. ముందు భారంగల వారిలో మొదట గడ్డము, రోగగ్రస్థ మగును. దంతాలు ఊడి పోవును. 5, 7 పటాలలో చూచిన, వారికి కింది పళ్ళు ఊడిపోయినవి. అప్పుడప్పుడు రోగపదార్థం, శిరస్సుకంతా వ్యాపించి తలముందుభాగంలో, వెంట్రుకలు రాలి, బట్టతల యగుటయు, నాడీవ్యాధులు చాలా అరుదుగా వచ్చుటయు జరుగుచున్నవి.

కేవలం ముందుభారమే ఉంటే మానసికవ్యాధులు రావు, ముందు భారములో పార్శ్వభాగములు సాధారణంగా చెడవు. రోగ పదార్థం బుగ్గలలోను, కంఠమునందును, చన్నులలోను, ఉదరమునందును ముందుపొరలలో చేరును. బొబ్బలుగూడా ఆ చోటన భాగములయందే, గాన్పించును. తలనొప్పి, కురుపులు, ముఖోదర్దము, మొదలగువ్యాధులు గల్గును. కాలమునందు కలిగే మార్పులవల్ల వారికి ఏదో ఒకవిధమైన బాధలు గల్గుచుసే ఉంటవి. రోగపదార్థము చెల్లగా సంచితమపుతుంది కనుక, కురుపులు, తలనొప్పి, మొదలగు వ్యాధులతో, వారు చిర కాలం తీసుకుంటారు. పెద్ద ఆపదలూ రావు. ఒకానొకప్పుడు ఈరోగపదార్థమే మరీ ఎక్కువై, యితర అవయవాలలోగూడా, చేరి వానియందు అకస్మాత్తుగా వ్యాధి కలుగుతుంది. రోగ



11వ పటము

11 వ పటముయొక్క వివరణ

సామాన్యాకారము:- వివిధావయవములపరిమాణములు మాత్రము స్వాభావికములు:-తల: ముఖ్యముగా పుఱభాగము విషమము:నొసలు: ఇందుదిండ్లేర్పడినవికండ్లు:- మూసికొని పోయినవి. (గ్రుడ్డివి) ముఖము:-ముఖసీమ చెవికీదిగువ చాల దూరమున నున్నది. కంఠము:- ఱిటు నటు కదులదు:- కడుపు:- మిక్కిలిగా పెరిగినది. టీకాలు వేసినందున ఆవిషమంతయు శరీరమున జీర్ణించి, దద్దుర్లు బయలుదేరి, చర్మము పగిలినది. ఈ చిన్నదానికి 45 సార్లు టీకాలు వేసిరి.

(శ్రుట - 54)

పదార్థమును వెలువరిస్తే, యీబాధలన్ని పోవును. రోగచిహ్నాలను పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించితే లాభము లేదు.

ముందుభారములో ప్రాణాపాయములు అరోగ్యంగా ఉంటవి గనుక యీభారంలో గలిగిన వ్యాధులు ప్రాణాపాయ కరములుగా నుండవు. రోగులకు సాధారణంగా కల్లుపూసిన రోగాలు, జ్వరములు, ఈతెగలలోనివి. ఔషధవైద్యము చేసి నపుడు కొన్నిఘాతాలలోనే రోగపదార్థం వెడలిపోయి, అరోగ్యం గల్గినున్నది. మనస్తైర్యం చేసినచో, లేక తొందరగా రోగము ఎలానయమైందా అని అశ్చర్య పడతారు. ఆధిక భారము ఉన్న వారికి తొందరగా నయముగాక, చిరకాలం పడుతుంది. 18 సంవత్సరములనుండి మూసగిశితో బాధపడే ఒకరు కొన్నిఘాతాలలోనే అరోగ్య మును పొందిరి. దీనిక కారణము వారిదేహముసహ రోగపదార్థం మందుభాగమున నేయుటయే. మనచికిత్సలో, పోయిన ప్రాణాయామాలు అనగా వంతాలు తిరిగి రావు గాని చిరకాలం కింపుచేసే రాలిపోయిన వెంట్రుకలు మాత్రం తిరిగి వచ్చును.



6వ పటము, ముందుభాగము—ప్రక్కభాగము.

తల:—ఇంచుమించు స్వాభావికము.—ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము.—కంఠము:—మిగుల లావెక్కివాచినది. ఇటు నటు కదుపవీలు లేదు.

ఇందు అన్యపదార్థభాగము కంఠమువరకుపోయి. శిరస్సున కెక్కక యచడ నిలచినందున కంఠమునందు సంచివలె నుండు గంగడోలేర్పడినది.



13 వ పటము

12వ ప్రకృతియందలి స్త్రీకి ఈమె కుమార్తె.

తల:—కొంచెము పెరిగినది.—నొసలు:—ఇందుకొంచెము దిండ్లేర్పడినవి.—కండ్లు—కొంచెము మూసికొనిపోయినవి.— ముక్కు:—స్వాభావికము. — నోరు;—కొంచెము తెరచియున్నది. — ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:—లావెక్కినది. గంగడోలేర్పడుచున్నది. మొత్తము మీద నీమెతల్లికి గలిగినట్టి యన్యపదార్థభారమువంటిదే ఈమె కును గలదు. కాని ఈమెకింకనంతవరకు వ్యాపించునంతటి యన్యపదార్థభారము లేదు.



14 వ పటము స్వాభావికరూపము.

8 ప్రక్క-భారము

(8, 15 మొదలగు పటముల జూడవలసినది.) దేహములోనుండే రోగపదార్థము రోగికుడ్డివైపున జేరినపుడు కుడి భారమనియు, ఎడమవైపున చేరినపుడు ఎడమభారమనియు పిలుతుము. రోగపదార్థము ఏవైపునజేరితే రోగికెడ ఆవైపునపొడవగును. ఈవైపునఉండే ఇతర అవయవాలుగూడా రెండవవైపు అవయవాలకంటె పొడవై కాన్పించును. ఇది 17 వ పటములో చూడవచ్చును. ఇంకలి ఎడమవైపంతయు కుడివైపునకన్న వెడల్పుగా కాన్పించుచున్నది. 16 వ పటములో రోగియొక్క కుడి భాగమంతయు వెడల్పుగా ఉన్నది. కంఠము, ముఖము కూడా కుడివైపుననే పొడవై ఉన్నది. ఒకరోగి నిల్చున్నప్పుడు అతనికి ఏవైపున రోగపదార్థం జేరుకునివ్రుంటే తల రెండవవైపుకు ఒరిగియుండును. దీనికి కారణమేమనగా తలకాయగూడా రోగపదార్థమున్నవైపునకే ఒరిగినఎడల ఆవైపు బరువు ఎక్కువై రోగపదార్థమున్నవైపునకు రోగి తూలిపోవును. అందుకే తల రెండవవైపునకు ఒరిగి గురుత్వాన్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. 17 వ పటములో కటిసీమ చెప్పినది. 19 వ పటములోను 50 వ పటములోను తల ఒకేవైపునకు పెరుగుచున్నది. కంఠముమీదను తలమీదను రోగపదార్థము కంతులుగా ఏర్పడుచున్నది. పార్శ్వభారములం దెల్ల రోగపదార్థం తక్కువగా ఉన్నవైపునకు తల ఒరిగి ఉంటుంది. తల కదలించునపుడు రోగపదార్థమున్నవైపున కంఠము బిగువుగా నుండును. కంఠమును మనము జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని రోగపదార్థ మెందుండి వచ్చినది అది ఏయే

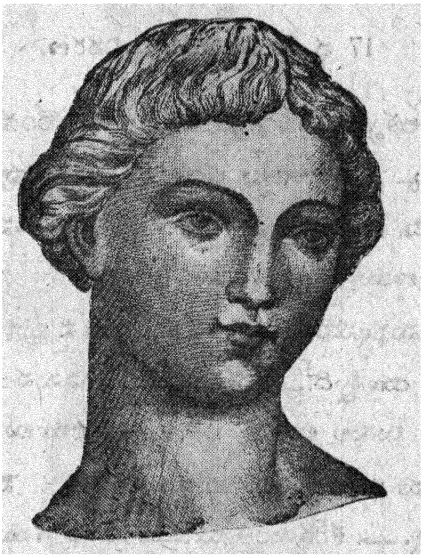
వైపులకు పోబోవుచున్నది మనకు తెలియును. ముందువైపు రోగపదార్థము జేరినప్పటికన్నా కుడిఎడమలందు రోగపదార్థము జేరినపుడు ఆ రోగపదార్థమును వెలువరించుట మిక్కిలి కష్టము. ఏవైపున రోగపదార్థము చేరుతుందో ఆవైపున దంతమూలబాధ యుండును. దంతములు నశించిపోవుటయు కద్దు. ముందుభారముతో వెనుకభారము కలిసియున్నపుడు ఆపరికర్మ చెవుడు తరుచుగా ఉంటుంది. రోగపదార్థమున్నవైపున దృష్టి గూడా కొంత చెడి ఉంటుంది. ఆ వైపుకంటిలో మేఘపటలములుగాని శుక్లములుగాని ఉండవచ్చు. తలలో సగభాగమే రోగపదార్థమున్నపుడు అటు పార్శ్వపుతలనొప్పి వస్తుంది. ఇదే విధంగా చిరకాలం పార్శ్వపుతలనొప్పి ఉండినా ఎట్టిపరిమాణాలు జరుగకుండానే (అనేకసంవత్సరాలు) గడచిపోతుంది. రోగపదార్థము ఎక్కువైన అదుండి వేరొకవంకకు పరిమాణం చేయును. మాకొక చుట్ట ముండెను. ఆమె చిరకాలము పార్శ్వపుతలనొప్పితో బాధపడుచుండెను. వైద్యుడిచ్చినమందు లేమీ పనిచేయలేదు. ఇట్లు 15 వత్సరములు గడచిపోయెను. వైద్యుడుమాత్రం ఆ తలనొప్పి ఎప్పటికైనా నయముగాక మానదని రోగిని ఓదార్చుచుండెను. 15 వత్సరాలయినతర్వాత తలనొప్పి మానినదికాని అదేసమయంలో అదేవైపుకన్ను గూడా పోయినది. తలనొప్పికి కన్ను పోవుటకు సంబంధము గలదని అనేకమందికి తెలియదు. అదృష్టవశాత్తు తలనొప్పి పోయిందనుకొన్నారు. దురదృష్టవశాత్తు కన్ను పోయిందనుకొన్నారు. తలను బాధించే రోగపదార్థము దేహతత్వము బల

ముగా నుండుటవలన కంటిదాకాపోకుండా కాపాడుతూవచ్చింది. చిట్టచివరకు రోగపదార్థం ఎక్కువైనది. దేహధాతుశక్తి తగ్గిపోయింది. రోగపదార్థం కంటిలోకి పోయింది. కన్నుపోయింది. రోగపదార్థం ఎడమవైపునజేరినపుడు చర్మమునందలి చైతన్యము తగ్గిపోతుంది. తిన్నగా చెప్పటపోయము. కుడివైపున రోగపదార్థంచేరినపుడు చెప్పట బాగా పోస్తుంది. ఇంతేగాకుండా ఎడమవైపున రోగపదార్థం చేరినపుడు ఆ వైపున ఉండే జీర్ణకోశము హృదయకోశము, నృష్ణకము, ప్లీహము, మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తులూడా తిన్నగా పనిజేయవు. అందువల్ల రోగపదార్థం ఎడమవైపున జేరినపుడు దానిని వెలువరించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యము. రోగపదార్థం కుడివైపుజేరినపుడు ఇంతకంటె సులభసాధ్యముగా వెలువరింపగలము. కుడిభాగములోగూడా చెప్పటపోస్తూఉన్నంతవరకే రోగనివారణ సులభసాధ్యంగా ఉంటుంది. చెప్పటపోసేగుణం ఎప్పుడైతే పోతుందో రోగం నయము చేయడం అపుడు కష్టమవుతుంది.



15 వ పటము - పక్క భాగము.

తల:— పరిమాణము స్వాభావికము.—నొసలు:— స్వాభావికము.— కండ్లు:—స్వాభావికములు.—ముక్కు. — స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము—. ముఖము.— ముఖసీమ స్వాభావికము.—కంఠము.—ఇరుప్రక్కలను వాచినది. త్రాడేర్పడినది. బాగుగా నిటునటు కదులదు.

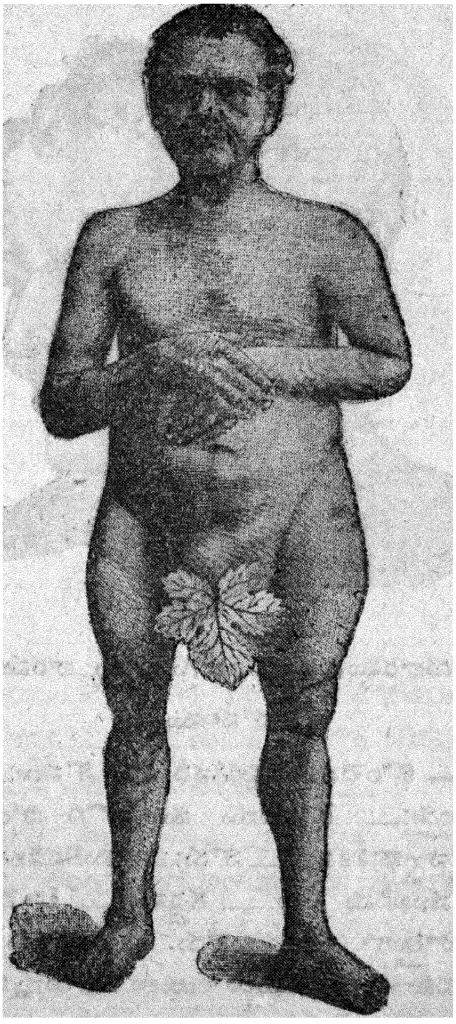


16 వ పటము - కుడిపక్క భాగము.

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము. ఎడమవైపున కొరిగినది.—ముఖము:—కుడిపక్కకు కొంచెము వొరిగినది. ముఖసీమ సరిగా లేదు.—కంఠము:—కుడివయిపున మిక్కిలివాచినది ఇటునటు కదులదు.

17 నపటముయొక్క వివరణ.

ఆకృతి:-ఒకపక్క పెద్దదిగాను, రెండవ పక్క చిన్నదిగాను నున్నది. కుడివైపున కంఠము ఎడమనుపు వెడలుపు-తలపగి మాణము స్వాభావికము. శరీరమునకు సరిగా మధ్యనుండక కొంచెము కుడివైపునకు చేరి యున్నది.— కంఠము:—ఎడమనుపున మిగుల లావెక్కినది.— భుజములు:-ఎడమ భుజము కుడిభుజమునకంటె వెడలుపు.— శరీరమంతయు:— కుడిభాగమున కంటె నెడమ భాగము వెడలుపుగా నున్నది. ఎడమవైపున జంఘాసీమ కలిసిపోయినది.—కడుపు:— పెరిగినది. ముఖ్యముగా నెడమ భాగమున పెరిగినది.— కాళ్లు:—కుడికాలికంటె నెడమకాలు లావు.



17 వ పటము - ఎడమపక్క భారము.



ముందుభారమును, పరిబలమగు పరిక్కభారమును.

18 వ పటము

తల.— కొంచెముగ పెరిగినది.— నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి.— కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని పోయినవి. — ముక్కు:—స్వాభావికము:— నోరు:— మెలివడినట్లున్నది:— ముఖము:—ముఖసీమ లేదు.— గడ్డము:— లావెక్కినది.— కంఠము:—బొత్తుగా కనబడుటలేదు. కుడిభాగమున తగ్గిడేర్పడినది. దానివీపుద మొటిమలు బయలుదేరుచున్నవి.



ముందుభారము, పరిక్షభారమును.

19 వ ప ఉ ము,

తల:— కొంచెము పెద్దది.— నొసలు.— దిండ్లేర్పడి నవి.— కండ్లు:—కొంచెము మూసికొని పోయియున్నవి.— ముక్కు:—కొంచెము లావెక్కినది.— నోరు:— తెరచి యున్నది.— ముఖము.— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము.— తలంత లావుగా నున్నది. ముడులేర్పడుచున్నవి.

౮ వెనుక భారము

(20, 21, 22, 23, 24, 25 మొదలగు పటముల చూడుము)
అన్ని భారములలోకి వెనుకభారం నివారణకు చాలా కష్టము అది వెన్నులోకుండా వ్యాపించుచూ అనేకరూపభేదములగల్గిస్తుంది. ఈ రోగపదార్థము శిరస్సుకంట వ్యాపింపక భుజం మీద ఒకకంతిమాదికో కాయమూదిరో నిల్చిపోవుటయు కద్దు. మొడట్లో కాయల్లే ఉండవచ్చు. భుజములు వర్ధులముగావచ్చు. లేక గూని రావచ్చు. ఏమైనప్పటికి రోగపదార్థం శిరస్సుకంట వ్యాపింపక దిగువనే నిల్చియుండుట అదృష్టమనే చెప్పవచ్చు. ఏమంటే శిరస్సులోనికి వ్యాపించిన తర్వాత చాలా దుర్ఘటమైన లక్షణాలు ఏర్పడుతవి రోగపదార్థము శిరస్సుకంటా వ్యాపించిన తర్వాత శిరస్సుయొక్క దిగువభాగం వెన్నుయొక్క మొదటిభాగం విడివిడిగా కన్పడక ముచ్చలిగుంటపూడిపోయి తలయొక్క వెనుకభాగం సూటిగా మెడమీదవచ్చి వాల్తుంది. తల పైకి ఎదిగిపోతుంది రోగపదార్థం నొసలికంట వ్యాపించి అచట దిండ్లేర్పడుతాయి. ఆ తోవనే రోగపదార్థం ముఖములోకిగూడా వ్యాపించును. ముఖములో మార్పులు కల్గును. వెనుకభారమున్నవుడల్లా మలబద్ధకము మూలవ్యాధిగూడా ఉండును.

కటిపరిదేశములో రోగపదార్థం చేయుండును గనుక నడక యొక్కతీరుగూడా చెడిపోతుంది. వెనుకభారమున్నవారికి తరుణవ్యాధులు వస్తే, అవి చాలా కష్టసాధ్యం. పాణాపాయం గూడా తరుచు సంభవింపవచ్చు. నేను కనిపెట్టిన చస్నిటితో

జేసే ఉపశమన స్నానములవల్ల దేహమునకు బాగా చెమట పోయించుకొనుటవల్ల ఈ ప్రమాదమునుండి తప్పించుకోవచ్చు. బిడ్డలకు వెనుకభారమున్నపుడు వారికి తర్వుగా తీవ్రమయిన జ్వరములు వస్తూ ఉంటవి. రోగపదార్థం వెలువడి ఆరోగ్యం వస్తుంది. పెద్దలలో వెనుకభార మున్నచో ఇట్టి జ్వరములూ రావు. ఆరోగ్యం కలగదు. కాగా వారికి ఈ వెనుకభారము వలన అనేకములగు ప్రమాదకరవ్యాధులు రాగలవు. నాడులు చెడిపోతవి. మనస్సు తిన్నగా పనిచేయదు. జ్ఞాపకశక్తి సరిగా ఉండదు. తరుగును. మతిమరుపు పుట్టును. చపలచిత్తంగూడా రావచ్చు. మనస్సుకు నిలుకడలేకుండా చంచలమైపోవును. ఈ స్థితిలోనే ముఖవైఖరీవిద్య మనకు బాగా సహాయం చేయును. రోగపదార్థం వెనుకవైపుగా వ్యాపించుచున్నదని తెలిసిన తోడనే చికిత్సజేసి ముదిరిపోకపూర్వమే ఆరోగ్యం కల్గించవచ్చు. వెనుకభార మున్నవారు మొదట్లో చురుకుగా ఉంటారు. అయితే చీకాకు ఉంటుంది. వెనుకభార మున్న పిల్లలు చిన్నపుడు అమితతెలివితేటలతో ఉంటారు. అది చూచినవాడు ఆ పిల్లలు గొప్పవారవుతారు అనుకుంటారు. కాని, ఆ పిల్లలెదిగినకొద్దీ వారియందు అశ్రద్ధ, మతిమరుపు, వృద్ధిఅగుతుంది మందువైద్యులు చేసే నిదానములో ఈ లక్షణాలకు కారణమేమిటో తెలుసుకునేందుకు మార్గంలేదు. వెనుకవైపు భారంలో రోగులు బాగా బలిసి ఉంటారు గనుక వారు చాలా ఆరోగ్యవంతులనే నమ్మకం వ్యాపించి ఉంటుంది. రోగపదార్థం నాడులలోచేరి ఉంటుంది గనుక నాడులలో ఏదో

బాధ ఉంటుంది. మనస్సుకూడా చీకాకుగా ఉంటుంది. మందు వైద్యులు వానిని చూచినపుడు అతని కేమీ ప్రత్యక్షంగా రోగం లేదని రోగం ఉన్నదనే భ్రాంతిచేత బాధపడుతున్నా రని చెప్పి బంపుచూతురు.

వెనుకభారమున్నపుడు రోగపదార్థం జననేంద్రియాలకుండా వైకి వ్యాపించునుగాన చిన్నవయస్సులోనే అట్టివారిలో మిథున భావాలు ఉద్దీపనములగును. మష్టిమైథునాది దురభ్యాసముల వల్లనూ అకాలంలో చేసిన అమితసంగమముచేతను, అట్టి వారియందు మైథున సామర్థ్యం త్వరలోనే అంతరించును. దానితో సంతానోత్పాదన సామర్థ్యం క్షీణిస్తుంది. భార్యభర్త లిద్దరియందు వెనుకభారమున్నచో సంతానం గల్గదు. అం దులో ఒకరికి వెనుకభారముండి రెండవ వారికి లేకుంటే సంతా నము గల్గుతుందిగాని, ఆ సంతానము దుర్బలముగాను రోగ గ్రస్తముగాను ఉంటుంది. వెనుకభారమున్న స్త్రీకి గర్భధారణ మయితే, గర్భస్రావమో, అకాలప్రసవమో, ఆ గర్భాన్ని ఫల ప్రదంకాకుండా చేస్తుంది. కర్మంచాలక సంతానంగల్గితే బిడ్డకు ఇచ్చేటందుకు ఆమెవద్ద పాలుండవు. ఏజాతిలోనైనా వెనుక భారం సామాన్యధర్మంగా ఉంటే ఆజాతి అంతరించుటకు సిద్ధం గాఉందని అనవచ్చు. అతినాగరికులైన రోమనులు, పర్షి యనులు, ఎందుకు అంతరించిపోయినారను ప్రశ్నకు ముఖనిదాన శాస్త్రము సూటిగా జవాబుచెప్తుంది. 24,25, పటములలో పూర్వపర్షి యనులయొక్కయు, పూర్వపురోమనులయొక్కయు, ఊర్ధ్వకాయపు బొమ్మలు చూపబడినవి. ఆ రెండు బొమ్మలం దును వెనుకవైపున రోగపదార్థం కాన్పించుచున్నది.

వెనుకవైపు భారమున్నవారు తెలివితక్కువ వారుగా కూడా ఉండవచ్చు. సమర్థతతో నిర్వహింపనలసిన పనులేవీ వారు చేయలేరు. 6 వ పటములోని వానిని 20, 21 పటములవారితో పోల్చి చూడండి. 6 వ పటములోనివాడు చదువు తక్కువగా ఉన్నా 20, 21 పటములలోనున్న వారికంటే ఎంతో ఎక్కువ తెలివిగా ఉంటాడు.

వెనుకభారం ఎవరికివస్తుంది? అన్నమాటకు సూటిగా జవాబు చెప్పనచ్చు, తినా కుడువ వసతు లుంటవి. గనుక భాగ్యవంతులే తరుచుగా ఆరోగ్యనిషయములో నియమముల నుల్లంఘించుతుంటారు. అందునలన పేదవారిలోకంటే భాగ్యవంతుల లోనే వెనుకవైపు భారం తరుచు కాన్పించుతూ ఉంటుంది. వెనుకవైపు భారమున్నవారెల్లా, తమకు వెనుకవైపు భారమున్నదని తెలియడంతోనే వెంటనే చికిత్సచేసికొని ఆరోగపదార్థం వదలించుకోవాలి. కాలం గడచిందంటే వెనుకవైపు భారం వెలువరించుట దుస్సాధ్యమై పోతుంది. రోగపదార్థం గట్టిపడక మెత్తగానుండి ఒకచోటనుండి యింకొకచోటికి కదలించటానికి వీలుగానున్నపుడే సులభంగా వెలువడిపోతుంది. రోగపదార్థము ఒకచోట స్థావర మేర్పరచుకుని అచట గట్టిపడిన యెడల ఎంతోకష్టపడి చిరకాలం చికిత్స చేస్తేనేగాని అది వెలువడిపోదు. ఎంతవిర్పు వహించినాకూడా నయముగాకపోవడమున్నూ కలదు.



20 వ పటము - పృష్ఠభారము

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:— దిండ్లేర్పడి నవి.—కండ్లు:— మందములు కొంచెము మూసికొనిపోయి యున్నవి.— ముక్కు:— ఎదుట కొంచెము లావెక్కినది— నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. (ఈపటమునందు కనబడదు). నోరు మూసములతో కప్పబడినది.—ముఖము:— ముఖ సీమ బొత్తుగాలేదు—కంఠము:— కృకాటిక (అనగాకంఠము యొక్క వెనుకభాగము;) యంతయును అన్యపదార్థముతోనిండి యున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ లేనేలేదు. తల కుడివైపునకుగాని, ఎడమవైపునకుగాని త్రిప్పుట యసాధ్యము.—వీపు:—ఎత్తైనది



21 వ పటము - వెనుకభారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. ముందుకు ఒరిగినది.— నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి.— కండ్లు:—ముందునకు ఉబికినవి. (ఇందు సరిగ్గా కనబడుట లేదు)—ముక్కు:— స్వాభావికము— నోరును, గడ్డమును:— కొంచెము లావెక్కినవి—ముఖము— ముఖనీము లేదు.—కంఠము:— పెరిగినతల యెంతలావున్నదో అంతలావున్నది. శిఃపృష్ఠసీమయు లేదు.—వీపు:—బాగుగా నెత్తయినది.



22 వ పటము వెనుకభాగము

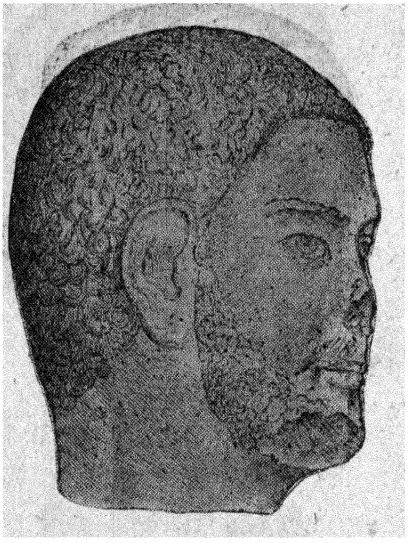
తల:—కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా వెనుక భాగమున పెద్దదయినది.— నొసలు— దిండ్లేర్పడినవి, మిగుల వెడలుపయినది—కండ్లు:— స్వాభావికములు— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:— స్వాభావికము. —ముఖము:— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:— —మిక్కిలిలావు. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు. కుడిప్రక్కను మిగుల లావెక్కి ప్రాడేర్పడినది.



23 వ పటము వెనుకభారము

ఇది 22 ప్రకృతియందు కనబరచియుండువాని బాల్యావస్థయందు తీయబడిన తేజోలేఖనము.

తల:—దాదాపు స్వాభావికము.— నొసలు:—స్వాభావికము. కండ్లు:— స్వాభావికములు.— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము.— ముఖము:—ముఖసీమస్వాభావికము. కంఠము— కొంచెము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ ఇదిపరకే లేదు. (బాల్యమునందేశిరఃపృష్ఠసీమలేదు.)



24 వ పటము వెనుకభారము

(ఇది యొక పారసీకుని విగ్రహము)

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము. శిరఃపృష్ఠమునం దుండవలసిన పల్లము పూడిపోయినది.— నొసలు:—స్వాభావికము.—కండ్లు:—స్వాభావికములు.—ముక్కు:—మొదట మూకు దొరకిన విగ్రహమునందు పోయియేయున్నది. నోరు:—స్వాభావికము;-ముఖము:-ముఖసీమ స్వాభావికము;-కంఠము:—తొంచెము లావెక్కినది. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు.



25 వ పటము

పృష్ఠభారమును, పార్శ్వభారమును

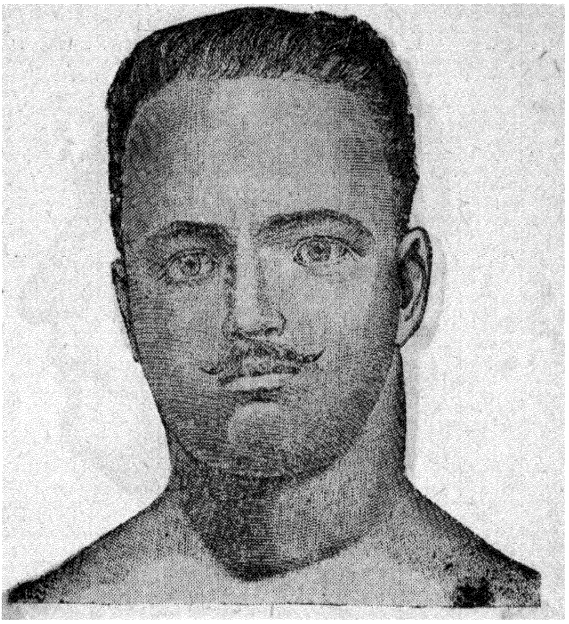
(పురాతన రోమకదేశీయుని విగ్రహము)

తల:—కొంచెము పెరిగినది. ముఖ్యముగా శిరఃపృష్ఠము పూడినది.—నొసలు:—కొంచెము దిండ్లేర్పడినది —కండ్లు:—స్వాభావికములు.—ముక్కు:—స్వాభావికము:—నోరు:—స్వాభావికము:—ముఖము:—ముఖసీమ స్వాభావికము.—కంఠము:—కొంచెము లావెక్కినది; శిరఃపృష్ఠసీమబొత్తుగా లేదు.

౬ మిశ్రమ భారము

రోగపదార్థం ఒకేవైపున ఉండటం అరుము. రెండు మూడు రకాల భారాలుకూడాఉండి వానికి సంబంధించిన లక్షణాలుకూడా తరచుగా కన్పడుతూ ఉంటవి. సర్వసాధారణముగా ముందుభారంతో యేదోఒకపార్శ్వభారం కలిసిఉంటుంది. (8, 10, 18, 19 పటములచూడుము) వెనుక భారముతో ఏదోపార్శ్వభారం కలిసి ఉంటుంది. (22,23, పటములచూడవచ్చు) కొందరియందు ముందు, వెనుకభారములు రెండును కలిసి యుండుటయు కద్దు.

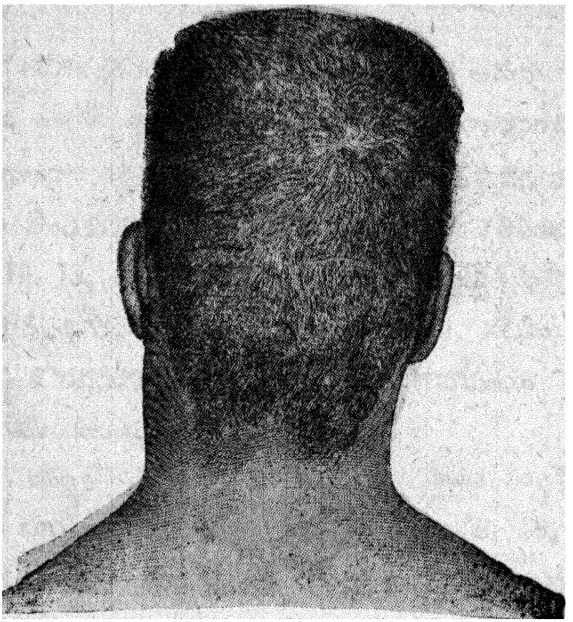
అన్నిటికంటె మిక్కిలి పరిమాదకరమైనది సర్వభారము. (దీనినే సార్వత్రిక భారమందురు.) (26, 27, 28, 29, 30, 31 32,33, 34 మొదలగు పటములనుచూడవలసినది.) అట్టివారికి, నాడీవ్యాధులు, చికాకు, అసంతృప్తి, చపలచిత్తము ఉంటవి. అట్టివారికి ఏతరుణవ్యాధివచ్చినా పరిమాదకరంగానే పరిణమిస్తుంది. దేహము యావత్తూ రోగపదార్థముతోనిండి యుంటుంది గనుక వారుచిక్కియుండక బలసియున్నట్లు కన్పిస్తూ ఉంటారు. అట్టివారు బాగా ఆరోగ్యవంతులనే సామాన్యజనులు అనుకుంటూఉంటారు. వారికేవి తరుణవ్యాధులురావు గనుక రోగముందనే ఎవరూ అనుకోరు. అట్టివారు అకస్మాత్తుగా చనిపోతే యింతఆరోగ్యవంతుడు ఇంతబలశాలి ఇంతతొందరగా ఏలా చనిపోయినాడని అనుకుంటారు.



26 వ పటము సార్వత్రికాధారము

(ఎడమభాగమున నధికము.)

కంఠము:— కొంచెము పెరిగినది, ఒరిగినది — నొసలు:— ఎత్తుగా నున్నది. దిండ్లు కలిగియున్నది:— కండ్లు:— చంచలములు ముఖ్యం:— ఒకతరబడిగా స్వాభావికము:— నోరు:— తెరచి యున్నది:— ముఖము:— ముఖసీమ లేదు. (ఇందు స్పష్టముగా గనబడుట లేదు.) — కంఠము:— లా వెక్కి-నది. ముఖ్యముగా నెడమ భాగమున నెక్కువ లావు.



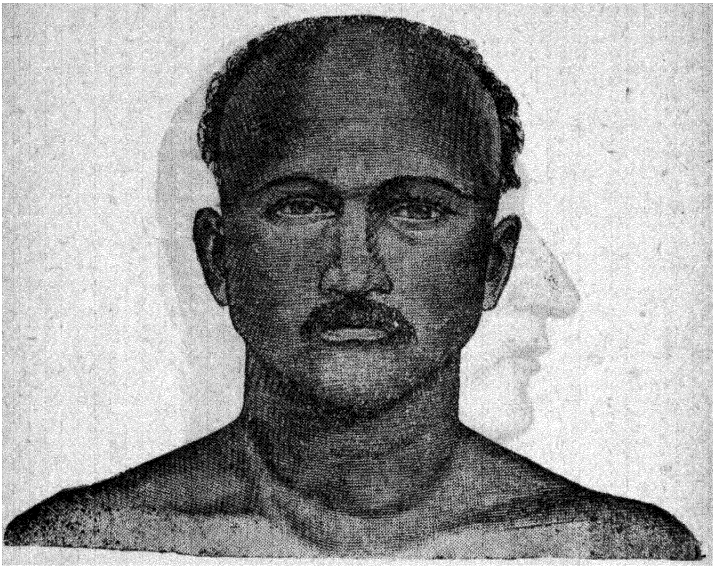
27 వ పటము సార్వత్రికధారము

28 వ ప్రకృతియందు కనబరచబడిన వానియొక్క- పెనుకచూపు విగ్రహము. తలకుపైని రెండు మూలలేర్పడి చదరముగానుండు రూపము ముఖ్యముగా జ్ఞాపక ముంచుకొనదగినది. కంఠముయొక్క- లావును గమనింపదగినదే.



28 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:—కొంచెము పెద్దది:— నొసలు:— దిండ్లు కలిగి యున్నది.—కండ్లు:— స్వాభావికములు:—ముక్కు:— కొంచె ము చిన్నది:—నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది. ముఖము:— ముఖసీమ బొత్తుగా లేదు.—కంఠము:—అంతటను లావెక్కి నది ఇటునటు త్రిప్పటకు సాధ్యముగాదు. శిరఃపృష్ఠసీమయు బొత్తుగా గలిసిపోయినది.



2వ పటము సార్వత్రికభారము

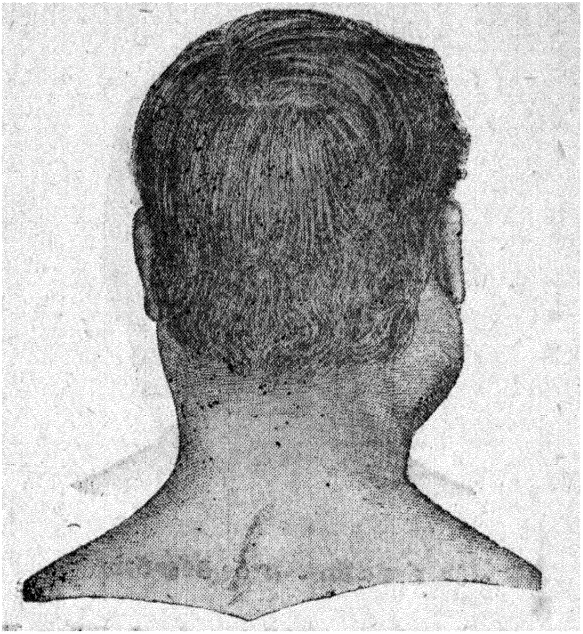
తల:— కొంచెము పెద్దది:— నొసలు:— అద్దపు రేకు వలె తళుకు గలిగి యున్నది.— కండ్లు:— కొంచెము మూసికొని పోయినవి.— ముక్కు:— కొంచెము లావెక్కినది:— నోరు:— కొంచెము తెరచియున్నది.— ముఖము:— చదరముగా నున్నది. ముఖసీమ కలిసిపోయినది (ఇందు కనబడదు.)— కంఠము:— లావు. ఇటునటు త్రిప్పుటకు వీలు లేదు. శిరఃపృష్ఠసీమ లేదు. (ఇది యిందగపడదు.)

28, పటములో నున్నట్లు రోగపదార్థం మెత్తగాఉండి రోగి దేహము ఉబ్బియున్నవరకూ, కొంతలో కొంత, రోగనివారణ కావడానికి వీలున్నది. రోగపదార్థం గట్టిపడి 29 వ పటములో వలె లేక, 33, 34 వ పటములలోనలె ఉండి దేహమంతయు ఎండిపోయినరోగికి ఎంతకష్టపడ్డా కొంచెము ఉపశాంతిమాత్రమే గల్గును. రోగనివారణ గావడం బహు అరుదు. ఈ స్థితిలో కూడా వంటిలో ధాతుశక్తి బాగాఉండి రోగి వయస్సులో ఉంటే నయమగుటకు అరుదుగా అవకాశాలున్నవి.



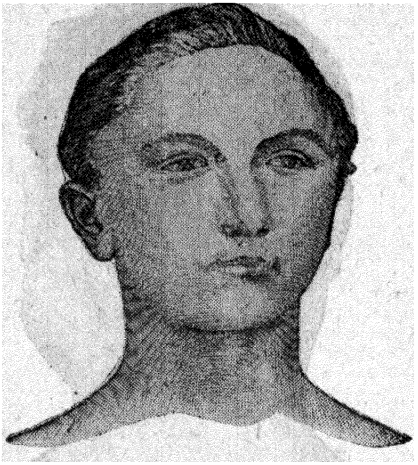
30 వ పటము సార్వత్రికభారము

తల:— కొలిచెము పెద్దది.— నొసలు:— సాధారణముగా స్వాభావికము.— కండ్లు:— చంచలములు.— ముక్కు— స్వాభావికము. — నోరు:— కొంచెము తెరచి యున్నది.— ముఖము:— కురూపము. పయికంటె కింది భాగము వెడలుపు. ముఖనిమ లేదు. (ఇది యిందు కనబడదు) కంఠము:—కొంచెము లావు.



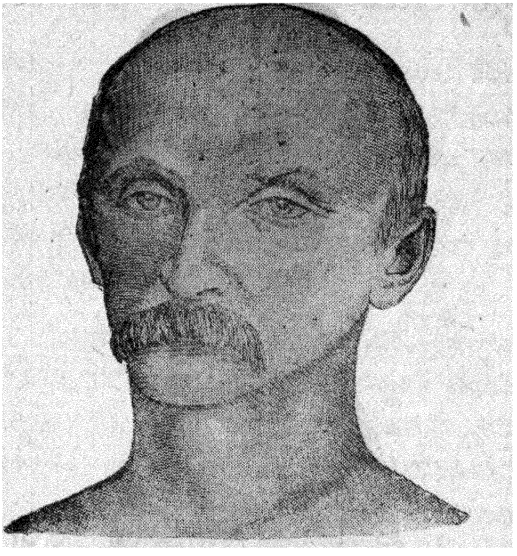
31 వ పటము సార్వత్రికభారము

ఇది 30 వ ప్రకృతియందలి పురుషుని వెనుక చూపు విగ్రహము. కుడి చెవికి దిగువనుండు వాపును, విపరీతముగా లావెక్కి యిటునటు కదలించ వీలులేని కంఠమును, నిందు స్పష్టముగా గనబడుచున్నది.



32 వ పటము - సార్వత్రికభారము

తల:— ఆకృతి స్వాభావికము. పుటిని వెడలు వెక్కువ-నొసలు:— పుటినుండి దిగువకు వ్యాపించు నన్యపదార్థభార-మును కనబరచుచున్నది.— కండ్లు:— స్వాభావికములు.— ముక్కు:— స్వాభావికము.— నోరు:—స్వాభావికము:— ముఖము:— పాలిపది:—కంఠము:—బిగిసి యున్నది. కదల్చుటకు వీలు లేదు. కొంచెము లావెక్కినది.



31 వ పటము - సార్వత్రికభారము

తల:— కొంచెము పెరిగినది. పయిని వెడలు పెక్కువ దిగువను మిగుల సన్నము:— నోసలు:— పయిన వత్తిడి గలిగి యున్నది:— కండ్లు:— కొంతవరకు మూసికొని పోయినవి:— ముక్కు:—స్వాభావికము:—నోరు:—స్వాభావికము:— ముఖము:— పాలినది. కురూపముగా నున్నది —కంఠము:—లా వెక్కినది. ఇటునటు తిప్ప సాధ్యముకాదు.



34 వ పటము - సార్వత్రికభారము

రూపము:— అస్వాభావికము:— భుజములు:— చాల కిందకు వేలబడియున్నవి. అనగా నుండవలసిన చోట్ల నుండక దిగబడి పోయినవి:— తల.— అంచు లేర్పడినవి. మెనుక భాగమున మిగుల కొత్తుగానున్నది:— నోసలు:— స్వాభావికము:— కంగ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— స్వాభావికము:— నోరు:— స్వాభావికము:— ముఖము:— ముఖసీమ స్వాభావికము.— కంఠము:— కొంచెము లావెక్కినది. తల మెనుక సీమ రేఖ కనబడుట లేదు.

లోపలి అవయవములయందలి వ్యాధులు

మందులవెద్యులు పెట్టుపేర్లతో మన నిదానానికేమీ సంబంధము లేదు. ఈ నిదానశాస్త్రపరిజ్ఞానం పరిశోధనానికి ఒకపేరు పెట్టడం మనసని కాదు. ఏ అంతరవయవము బాగా రోగగ్రస్తమయిందో మన నిదానంవల్ల తెలుస్తుంది. మనము ఏ చిహ్నాలనుబట్టి ఈ సంగతి తెలిసికొంటున్నామో దానిని ఈ క్రిందచెప్పబోవుచున్నాను.

రోగము పుట్టినప్పటికి, భారంపుట్టినప్పటికీ, జీర్ణావయవాలు చెడిపోనిదే యే రోగము రాదు. ఏ భారమూ ఉండదు. వీనిలోనే రోగము ఆరంభమగుతుంది. వీనిలోనే రోగపదార్థం చేరుకుంటుంది. జీర్ణక్రియ యెంతగా చెడిపోయిందో జీర్ణావయవాలలో నెంతగా రోగపదార్థం నెలకొంటుందో అంతగా వాని యందలి జీర్ణక్రియ తగ్గిపోతుంది. మొదటిలో రోగపదార్థం చేరేటప్పుడు అంతరవయవములలో తరుచుగా బాధలుగల్గి నందున రోగికి రోగము ఉన్నదనే తెలియును. ఆరోగ్యస్థితిలో జీర్ణక్రియ జరిగేటప్పుడు, మన కేమీ తెలియకుండానే, జరిగిపోతుంది. కడుపైటనుండి కష్టించి, పనిచేసుకునేవారిలో, జీర్ణక్రియసలన యెట్టిబాధాగల్గదు. చాలామందికి కడుపులోను పేగులలోను నొప్పిగా నుండినా, భరింపలేని బాధలులేనంతవరకూ, తాము అదృష్టవంతులమనే, చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. ఆరోగ్యవంతుని గురించి చెప్పినట్లు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యస్థితి గలవానిని ఇంతవరకూ చూడలేదు. రోగపదార్థం గట్టిపడి జీర్ణావయవాలలోపల, అంతాగూడా, పచ్చిపుండ్లలే

ఉన్నపుడు మలబద్ధకము, అతిసారము, మొదలగు వ్యాధులు వస్తూయుండే సితి మిక్కిలి ప్రమాదకరమైనది. మలబద్ధకము, అతిసారముగూడా లోపలనున్న వేడిచేతనే వస్తవి. పేగుల యందలి ఆమత్వచము ఉత్కృష్టమయిన వేడివలన ఆరిపోయినపుడు, మలబద్ధకము కల్గుతుంది. అందువలన మలములోని తడిగూడా మిగిలిపోయి మలముగూడా గట్టిపడుతుంది. దానిని పేగులు వెలువరింప లేకపోయినపుడు, మలబద్ధకము అగుచున్నది. అతిసారము పెచ్చుయందు మలాంశమును వెలువరించే సామర్థ్యం నిలచియుండి, పేగులయందలి వేడినలన, ఆహారసారము, పిండ్నగా పిండబడకమునుపే జీర్ణంగాని ఆహారసారం మలముగా వెలువరింప బడినయెడల దానికి అతిసారమనిపేరు. ఈ రెండురోగములయందును బీర్ణక్రియలో కల్మిము నశించినది. మన్నపదార్థం మండలిసారం సంపూర్ణముగా దేహమునకు లభించుట లేదు. దేహమునందలి రోగపదార్థంకూడా కల్మికల్మిముగా వృద్ధి పొందుతున్నది. దీనితో రక్తములోని పాలు, కల్మికల్మిముగా, తగిపోయి, దేహము కృశించి పోవుచున్నది. బలకరములని చెప్పబడే, ఆహారాలు, వానికి ఇచ్చిన్నా, దౌర్బల్యము నివృద్ధి పొంది, దేహము నానాటికి కృశించుచున్నది. దీనిసబట్టి మన కేమి తెలియుచున్నది? ఆహారపదార్థాలు ఎంతబల్లమైనవైనా జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే, దేహానికి బలంరాదు.

కనుక రోగం వ్యాపనప్పటికి జీర్ణక్రియ చెడిందని గుర్తు పెట్టుకో వలయును. రోగపదార్థం, కుళ్ళివైపున జేరితే, కుడివైపునయుంటే, జీర్ణావయవాలు, రోగపదార్థము, ఎడమవైపున జేరితే, దేహంలో

ఎడమవైపునన్న, జీర్ణావయవాలు, రోగగ్రస్తము, లగుతవి. బాధలుగూడా, ఆయా అవయవాలలో కన్పడును. ఈ బాధలు అపుడపుడు రావడంకద్దు. ఎడతెగకుండా ఉండటంకద్దు. ఇట్లే రోగపదార్థం వెనుకగా చేరినపుడు, దేహములో వెనుకనైపున నుండే అవయవాలు రోగగ్రసములగుతవి. మూలవ్యాధినన్నుం దని యీవరకే వ్రాసినాను. రోగపదార్థం ముందుగా చేరినపుడు గూడా, జీర్ణావయవాలు చెడి బాధలు గల్గుతవి. కాని జీర్ణక్రియ యేదో విధంగా జరుగుతుంది తిన్నపదార్థం నంటపట్టుతుంది. సక్రిమముగా చేసే పొట్టిగైవ్యముతో కలిపి, పథ్యము చేస్తే రోగము సయిమగుతుంది.

జీర్ణావయవాలలో పైత్యకోశము ఒకటి. ఇది దేహములో కుడిపైపుగా నుంటుంది. ఇదికుడిపైపుప్రక్క వెనుకటిలకు లోపలగా ఉంటుంది. కుడినైపు రోగపదార్థంచేరినపుడు, ఈ పైత్యకోశం రోగగ్రస్త మగుతుంది. రక్తములోనుండి చేదు దనివాస్తి యిది స్వీకరించుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడయితే పైత్యకోశము రోగగ్రస్తమగునో, రక్తములోని యీ పైత్యరసము స్వీకరింపబడక, అదిరక్తములోనే తిరుగుతూ చర్మము పచ్చబడేటట్లు చేస్తుంది. మూత్రము, కన్నులు, గోర్లు, గూడా పచ్చబడ్డట్లు చేస్తుంది. చర్మము పచ్చగా నున్నపుడు, పైత్యకోశము చెడిపోయిందని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. పైత్యకోశంచెడి నపుడు చెమట ఎక్కువగా పోస్తుంది. రోగిపదార్థము కుడినైపున జేరిన వారికి చెమట ఎక్కువగా పోస్తుండుటవల్ల రోగము త్వరగా నయమగునని వ్రాశాను. అట్టివారికి తరచుగా పాదాలు

గూడా చెమటపోస్తుంటవి. ఇది అసహ్యమైన లక్షణమెగాని దేహములోనుండి రోగపదార్థం త్వరగా వెళ్ళిపోవడానికి సహాయం చేస్తుంది. దేహములోనుండే మాలిన్యములు సాంతముగా వెడలిపోయిన తర్వాత చెమటకూడా ఆగిపోతుంది తర్వాత యేమీపట్టిమాదం సంభవించదు. దేహములో రోగపదార్థం వెడలిపోకమునుపే, మందులతో, బలవంతముగా చెమటనణచి పెట్టడల, వెడలిపోవలసిన రోగపదార్థము దేహములోనే నిలవయుండి, అక్కడనుండి, ఏదో ఒక పాడుభావయవంలోజేరి పట్టిమాదం కల్గిస్తుంది. అందువలన నింకుతో చెమట నెపుడూ అణచివేయకూడదు. మూత్రపిండములు దేహమునందలి దనరూపనులములు వెలువరించుటకేర్పడినవి మూత్రము చూచినపుడు మనమూత్రపిండములుతిన్నగానున్నవో లేవోమనకు తెలియును. ఆ వివరములు ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములలో చెప్పియే యున్నాను. రోగపదార్థం వెనుకగాజేరినపుడునూ, ఎడమవైపున జేరినపుడునూ, చెమట తిన్నగా పోయదుగాన, మూత్రపిండములకు ఎక్కువగాపని తగులును. అందువలన అలిచెడిపోవును. కన్నులకు దిగువగానీటిపొత్తులు కన్పించినయెడల, మూత్రపిండములుచెడినవని గుర్తింపవచ్చు. స్త్రీలలో జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా చెడిపోయినయెడల జననేంద్రియవ్యాధులు గల్గును. రోగపదార్థం ఎక్కువగా జేరి, చిరకాలం గడచినపుడే, జననేంద్రియాలు చెడిపోవుచుండును. సృష్టితంత్రము ఆగిపోకుండా జరుగుటకు ప్రకృతి ఇట్టి సహాయం చేసియున్నది. వెనుకవైపు రోగపదార్థంగలవారికి ప్రేగులయందు వత్తడిగల్గును. గర్భకోశము ప్రేగులలో వత్తడివలన, వెనుకిముందు ఒరుగుటయు, క్రిందికి

జారుటయు సంభవించును. లేక జననేంద్రియాల లోపలనే రోగపదార్థం చేరి, వాటియొక్క క్రియలను చెడగొట్టును గొడ్రాలితనము, గర్భస్రావము, అకాలప్రసవము – కష్టప్రసవము మొదలగునవన్నియు ఈ తెగలోనివే నెమ్మకభార మున్నవాటికి పాలకూడా సరిగానుండదు – లేకపోవ్వటయూకద్దు. ఈ నిర్భంగా నెమ్మకభాగం సంతానానికి అవరోధం కల్పించుతూ ఉంటుంది. దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగా చేరుతూ ఉండి, సరిగా చెమటపోయకపోతే, మేహవాతంవస్తుంది. చెమటబాగా పోయదుగనుక. ఎడమభాగమున్నపుడే మేహవాతం వచ్చును. ఎడమవైపు భారమున్నప్పటిలా మేహవాతం వస్తుందని ఊహించుకోనెచ్చు. అయితే ఈ మేహవాతము మొట్టమొదట దేహములో రోగపదార్థం ఎక్కువగాచేరి అది చివరలకంటవ్యాపించి, నెడలిపోనడానికి మార్గము లేకపుడే మేహవాతం వస్తున్నది అదియును, గాలిలో అతిస్నిగ్ధముగా, సంభవించే చల్లదనంవల్ల సంభవించుచున్నది. గాలి చల్లబడుటలను, సంధులు ముడుచుకొనుటయు, నెమ్మకజేసపదార్థము నందు నుండమేర్పడి, బాధగల్గుటయు, దీని లక్షణములు

రోగపదార్థము వెడలిపోక నిలువయుండి గట్టిపడిన యెడల అంతరాత్మ కఠినమైన ఆమవాతముగా పరిణమించును. పొడిగాలిలోచేరిన మేహవాతపు చికిత్సలనగూడా, రోగపదార్థం గట్టిపడి, ఆమవాతం గల్గుచున్నది. అందువలననే ఆమవాతం నయముచేయుడం చాలా కష్టము మేహవాతం నయముచేయుడం వేలిక. ఈ రెండువ్యాధులుకూడా ఎడమ

భారములోనే తటస్థించును. ఎడమభారము పరిధానముగా నున్నపుడిట్లా మేహవాతమో, అమవాతమో వసుంధరని మనము చెప్పవచ్చు. ఎడమభారం పరిధానంగా నున్నపుడు, అదిసగకే అమవాతం మేహవాతం ఉంటేయుండవచ్చు ఎడమభాగానికి తోడుగా వెన్నభారంగూడా వుండి, నాడికితోడుగా మూత్రపిండములుగూడా రోగగ్రస్తములయితే ఆ వ్యాధి నివారణ చాలా కిష్టం. ఎందువల్లనంటే మూత్రపిండములుద్దాహరణ, దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన దగ్ధనిరూపకములు, నిలిచి పోయి దేహమును మరింతి రోగగ్రస్తము చేయును.

దేహమంతా వ్యాపియుండేయు ఎడమనైపు వ్రణముండుటనుకు ముందుభాగంలో ఎడమభాగంలోపలి ఉన్నపుడు వ్యాపియుండే వ్యాధులు మాత్రమే అనుకోటలోకి వచ్చేవాటికంటేనివి భిన్నమైన వ్యాధులు. వీటి రోగికి భిన్నాభిప్రాయమును కల్పిస్తూఉండటమే నైజమ్మును భిన్నవ్యాధిఅని నిదానం చేసినా అప్పటికే దేహంలో మిక్కిలిగా రోగపదార్థంతో నిండియున్నదని గ్రహించవలెను. మునినిగాన శాస్త్రమును చెప్పినవారు ఈ వ్యాధిని చాలాకాలపరిధిలోనే గుర్తించగలిగారు. సరియైన చికిత్సచేసినయెడల అస్సలు ఎంతటి వ్యాధులనైనా ఈవ్యాధియు తేలికగా నయమగును. ఊపిరితిత్తులు పరిత్యేకంగా రోగగ్రస్తం కావనిము దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నపుడే ఊపిరితిత్తులుచెడుట లేటసించుననియు నిదానరకే చెప్పియున్నాను. దేహమంతా అదిసగకే రోగపదార్థంతో నిండియుండకున్న మురికిగాలిఅననూ ఊపిరితిత్తులను సంపూర్ణముగా చెడగొట్టజాలదు. జ్వరము మందు

లోపల బలవంతముగా ఇరుచివెట్టబడినపుడే సామాన్యముగా శ్వాసకోశవ్యాధులగల్గును. అందు వైశ్యులకు జ్వరముమొద్దు-నిజస్థానము తెలిసియున్నయెడల వాపు చేయుమందులతోనూ రసవిషాములతోనూ వ్రయముచేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. వ్యాధి రోగస్థానము తెలియకపోవుటవలన సామాన్యులకు వాపు టయు గానికపరిణామగా శ్వాసకోశవ్యాధులు గల్గుచున్నవి రోగపదార్థమునందు ఏనస్మరణాశక్తిని చిచ్చుచిచ్చు కూడి తిత్తులు ఏర్పడినవను. ఆడుచున్నవనే పూటనిమిత్తులు కొడిసుండి చెడక పైనుండిచెడి వ్యాధిచేయును బొక్కలోపలి వున్నవి కంటరోగపదార్థము ఉన్నపెనకెన వుండి కుళ్ళుచుండిపోయి కొడికి మనుచును. ఇది ఎలాచూచామును, పైన రోగపదార్థము మనకు కనుపించుచున్నది. ఎంతమంది శ్వాసకోశవ్యాధులు ఎలాగున పైభాగమునుచెడినవి మీకు రోగుల్లో చాలామంది చిన్నతనంలో బాధపడి వుంటారు. ఇది ఉంటారు. ఇది చాలామందికి ఉంటుంది. ఇది ఉంటుంది. కండ్లు, పైకి వచ్చినట్లు, కన్పించును. ముఖము-ఉబ్బి, ఎలాగో లాగుచున్నట్లుండి. చిన్నకు మాటిమాటికి జ్వరము వేడిగా వుంటుంది. (ఇది, దీని, దీన్ని) పటములు చూచినా వినినా) వ్యాధిని నోరు తెరుచుకొనును. నిజానికి తప్పకుండా తెరుచుకొనుచుండి. మొదట్లో కొంచు పెదవులకు ఎర్రదనం వచ్చినట్లు కన్పించుచుండును, ఎక్కువ వాపుండును. తర్వాత, ఎక్కువలోపలి భాగం నాలుక చలుపు, తెల్లబడుట, మొదలగునవి ఆరంభించును. ఎక్కువలోపలిభాగం పల్లబడుటయు కలదు. దీనివలన రోగం బాగా

ముదిరిందని గుర్తింపవచ్చు. దేహముంతయు, లావుగా నున్నంత వరకూ, ముక్కు-గూడా లావుగా ఉంటుంది. రోగం ఆరంభించి దేహము ఎప్పుడుసన్నబడుతుందో, ముక్కు అప్పుడుపైనుండి సన్నపడనారంభిసుంది. అప్పటికిగో రోగంకూడా చాలా ముదిరి పోతుంది. తలలో ఆకే మాస్కులురావు, రోగపదార్థం, కంఠము నుండేకిందికి పురిలుతుంది అందుచే కంఠము పొడుగుతుంది. భుజములు దిగబడిపోతవి.

తిరిగి చెప్పుచున్నాను. తీయరోగులుచిన్నపుడు లావుగాఉంటారు. 37, 38, 49, 51, పటముల చూడుము ఇందులోఉండే పిల్లల తలలు లావుగా ఉన్నవి. వీరందరికి గండమాల ఉన్నది తీయ ప్రవణతె ఉన్నది. అపుడే వీరందరికి చికిత్సచేస్తే తీయవ్యాధి రాకుండాపోతుంది. వీరికి రోగపదార్థం తల్లి తండ్రులద్వారా సంక్రమించనచ్చు. లేదా, చిన్నపుడు పెంపకములో రానచ్చు. లేదా, చిన్నవయస్సులో మందులతో చేసిన చికిత్సలనల్లనూ ఈ వ్యాధి రావచ్చు.

దేహా మెపుడును రోగపదార్థమును నెలువరించుటకే ప్రయత్నించుచుండును అందువలననే బిలి బు, దగ్గు, నగ్గెరా వ్యాధులు వచ్చుచుండును. ఇవే ఉండి ఉండి నచ్చుచున్నను. ఎడతెగకుండా ఉన్ననూ తీయనస్తుందా అని గుర్తించుకోనలెను. ముందు భారములందు ఇట్టి జలుబు దగ్గులు వచ్చుచున్నను రోగి చిరకాలమునకూ, జీవించును. ముందుభారము గల వారికి, తీయరోగం వచ్చిననూ, వారు ముసలితనమువరకూ

జీవింతురు. రోగపదార్థము సెనుకగా చేరినను, ఎడమవైపుగా చేరినను, వారియందలి ధాతువులకి రోగమును, సెలువరింప జాలదు. దేహము వర్ణముగాను, కుసపుగాను ఆ రోగ పదార్థమును వెలువరించటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. సరిఅయిన చికిత్స చేసినయెడల దేహమునుండి, మురికిపదార్థము వెలువడి రోగము తగ్గును.

దేహములో ధాతువులకి తగియున్నవారియందు రోగపదార్థము వెడలక కామెలుగను, కంసూలగను, పిల్లిపోవును తరాంత్ర కీయ సూక్ష్మజీవులను క్రిములు ఈ రోగపదార్థముండే పుట్టు చున్నవి. వర్ణములు మరిగినపుడు, చీముగా ఏదినచ్చుచున్నదో దేహమునందు ధాతువులకి తగియున్నవారిలో, ఆరోగపదార్థ మందే కీయు సూక్ష్మజీవులు, పుట్టుచున్నవి. ఆగ్రంథులు వ్రణ ములనైన బొధలు కలిగినపు డందునలగల రోగికి తనసితి యెంత అధ్వాన్నముగా ఉన్నదో చెప్పనియము. దేహములో శక్తి పెరుగు తున్నా, బొధలు లేవుగనక, తినకు వ్యత్యాసాలు ఎటువంటిహిత మైనదో అటువంటి కనిపెట్ట జాలము.

మూలవ్యాధి అంతర నిర్బంధములు, కర్కటవ్రణగంథులు, మొన లగు వాపులతో గూడిన మాంసపుగడ్డలన్నియు వైవిధముగ ఏర్ప డినవేను వ్లేగుగడ్డలుగూడా ఇట్లు ఏర్పడినవే. అయితే వ్లేగులో రోగపదార్థం వెడలిపోవుటకు పరిబల ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉంటుంది. కీయగ్రంథులలో దేహములోని ధాతువులకి చాలా తగిఉంటుంది, గనుక బహిరంగమైన వ్రణములురాక, లోపల అవయవములను రోగపదార్థం నశింపుజేస్తూ ఉంటుంది. కుష్ఠు

వ్యాధిలోకూడా, కాలివేళ్ళ చివరలంగును, చేతివేళ్ళ చివరలంచును, ఇట్టి ఎండిపోయిన గడ్డలుగాలని ఈగడ్డలు, మొట్ట మొదట, చెమటపోయుని చర్మము లోపలచేర నారంభించును. కాయలు, కణుతులు, ఉన్నపుడల్లా దేహములో విపరీతముగా రోగపదార్థం వున్నదని దానిని వెలువరింపగల ధాతుశక్తి దేహములో లేకపోయినదని మనం గుర్తించుకోవాలి. అందువలననే బహిరంగ వ్రణాలు గలుగక, కాయలు, కంతులు, వృద్ధిపొందుతున్నవనియూ, మనము గుర్తు పెట్టుకోవలెను.

రోగపదార్థము ముందుభాగంగా, వ్యాపించినపుడు, వ్రణావయవాలు, గట్టిగా పనిచేస్తూ ఫుప్పుసముగనుక బహిరంగ వ్రణాలు లేస్తాయి. రోగపదార్థం వెనుకగా వ్యాపించినపుడు, నాడీమండలములో, రోగపదార్థము నిండియుంటుంది గనుక, నాడీశక్తి తగ్గియుంటుంది. అందువల్ల బహిరంగ వ్రణములు గలుగక లోపలనే కాయలు, కంతులు వృద్ధిపొందుతవి.

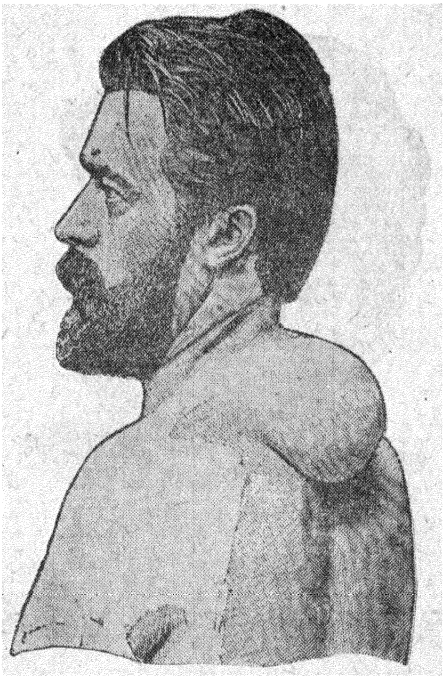
దేహమునందలి ధాతుశక్తి, మనము వృద్ధిచేయగల్గినయెడల, ఈ కణుతులు, కాయలు, మెత్తపడి, వ్రణములుగానై వెలువడిపోవును. ఆ వ్రణములలో దేహమునందలి రోగపదార్థం కూడా వెలువరింపబడి ఆరోగ్యం కల్గుచున్నది,

ఒకరు అనేకవత్సరాలుగా దృష్టిచెడి చూడలేకుండిరి అతనితల పై అనేక చిన్నచిన్న కాయలుండెను. అవి ప్రతి సంవత్సరం వృద్ధిపొందుచుండెను. అతను సూచికిత్సాలయములో తొట్టివైద్యముచేసెను అతనిదేహమంతకు వృద్ధిపొందెను. నెత్తిమీదికాయలుతగ్గి రెండుబుగ్గలుమీదను కురుపులువేసి చాలా

చీముకారిపోయినది. కన్నులలోనిమాంద్యము నానాటికి తగ్గిపోతూ చివరకు దృష్టిబాగుపడెను. ఇప్పుడతనికి చత్వారమే నను లేదు. ఇంకొకడు 20 సంవత్సరములవాడు చేతిమీద,ముఖముమీద, పులిపిరికాయలు లేచెను. అతనికి గాలిలోదిరుగుట అలవాటు. చికిత్సతో నిమిత్తము లేకనే దీనితోనాతనికి స్వాస్థ్య సంకటముగలెను. అతనిచేతిపై పెద్దవ్రణము లేచి చిరకాలము చీముకారుచుండెను. ముఖము, చేతులమీదనున్న పులిపిరి కాయలు ఒకేతూరి నయ్యమైనవి. దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధియై ప్రకృతియే చికిత్సచేసినది.

శ్వాసాశయవ్యాధినంగిదేహస్థు ఇది వేడిదేశములందు గల్గును. తీవ్రమగు రోగసదార్తి భారము,చేతను జ్వరము, సవాయి, మొదలగు వ్యాధులకు వాడిన రసము మంగులవలనను పాదరసము వాడుటచే దేహమునందలి ధాతుశక్తి మిక్కిలి చెడునుగానగుష్ఠు సాధారణమునయముగాదు. గడ్డలను వ్రణములుగా మార్చుటకే ప్రకృతి సదాప్రయత్నించుచుండును. వ్రణములుగల్గిన రోగపదారమంతయు చీముగా చెడలిపోవును గాన చర్మము మెత్తపడి స్వేదముగలిగి కుష్ఠు నయముగును. ధాతుశక్తిగ్గి వ్రణములేగల్గనిచో కంతులు నానాటికి బెద్దవై ఆయా అవయవములు కుళ్ళిపోతి నశించిపోవును. అన్ని అవయవములయందు ఏమార్పును లేకయే దేహములాపోయి మీనగులవలె సన్నమైన వారును గలరు ఇట్టివారికి దేహమునందలి రోగనివారకశక్తి నశించియుండును. కొన్ని అవయవములు నశించిన దేహమింకనూ దనపనులను జరుపుకొనశక్తిగల్గియుండుచో చికిత్ససులభము.

దేహమంతయు రోగపదార్థాంతము యుండుటచే కుష్ఠును మందువైద్యులు అసాధ్యమని వదలివేసినారు. రోగులను బంధువులనుండియు హితులనుండియు విడదీసి దూరదేశమునకు బంపినను వ్యాధిమాత్రము తగ్గుటలేదు. వారి నిదానమట్లున్నది. ముఖనిదానశాస్త్రమునేర్చు విద్యార్థికిది సహితము ముందుగా తెలియును. దేహము రోగపదార్థాంతమైన సంగతి వారికి తెలియును. కూనేచికిత్సను పట్టుదలతో నడుపగలమేని అనేకులను కుష్ఠువ్యాధినుండి రక్షింపగలము. దేహమునందు తగినంతధాతుశక్తియున్నంతవరకు ననేకులకు రోగనివారణ సులభము.



35 వ పటము - వెనుకభారము

తల:—స్వాభావికము:—కంఠము:— ఎదర భాగము స్వాభావికము. వెనుక భాగమున లావెక్కినది:—వీపు:—విస్తార మన్యపదార్థ మేర్పడి పెద్దకంతి పెరిగినది. ఇందుచేతనే శిరస్సునకు నన్యపదార్థము ఎక్కలేదు.



36 వ పటము - ముందుభారమును ప్రక్కభారమును

(ఈ పిల్లవాడు గండమాల రోగి)

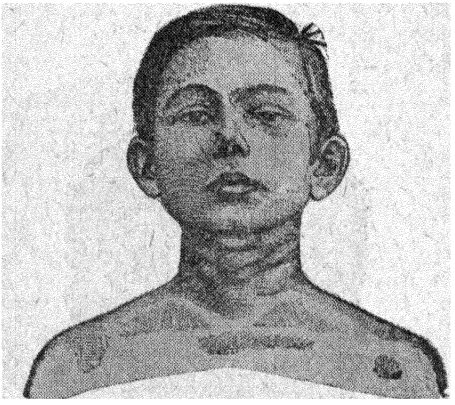
తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:—నొసలు:— దిండ్లేర్పడి నవి:—కండ్లు:—కొంతవరకు మూసికొనిపోయినవి:— ముక్కు:— లావెక్కినది:— నోరు:— తెరచియున్నది:— ముఖము:— ఛంచుమించుగా చదరముగా నున్నది. ముఖసీమ లేదు:— కంఠము:—మిగుల పొట్టిది, లావెక్కినది.



37 వ పటము - ముందు భాగమును వెనుక భాగమును

(గండమాల రోగి)

తల:—మిక్కిలి పెరిగినది:— నొసలు:— దిండ్లేర్పడి నవి:—కండ్లు:—ఇంచుమించుగా స్వాభావికములు-ముక్కు:—లావెక్కినది:—నోరు:—తెరచియున్నది:— ముఖము:—ఇంచుమించుగా చదరము, ముఖసీమ లేదు:—కంఠము:—మిగుల పొట్టిది, మిగుల లావు.



38 వ పటము – ముందుభారమును ప్రక్కభారమును

(శ్వాసాశయరోగి)

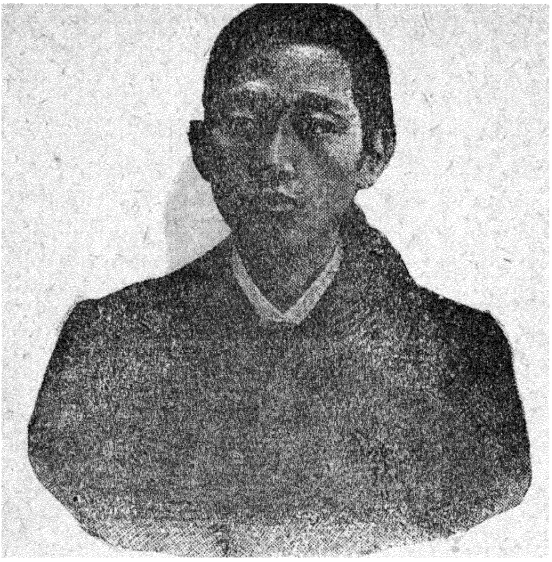
తల:—పరిమాణంకొంచెము స్వాభావికము. క్రింద భాగమున వెడలు పెక్కుడుగా నున్నది:—నొసలు:—స్వాభావికము:—కండ్లు:— స్వాభావికములు:— ముక్కు:— లావెక్కినది. ఎప్పుడును ముడుచుండును. నోరు:—తెరచియున్నది ముఖము:—చదరము, ముఖనీమ సరిగా లేదు.—కంఠము:—ముడతలతో నిండి యున్నది. ఇటునటు కదులదు.



39 వ పటము - సార్వత్రికభారము

(శ్వాసాశయ కోశ)

తల;-పరిమాణము స్వాభావికము:- నొసలు:-స్వాభావికము కండ్లు:-కొంచెము మూసికొని పోయినవి. మందముగా నున్నవి. : ముక్కు:- కొంచెము లావెక్కినది:- నోరు:- తెరచియున్నది:- ముఖము:-చదరము: కొంచెము పొంగినది. ముఖసీమ లేదు. (ఇందు కనబడదు.)



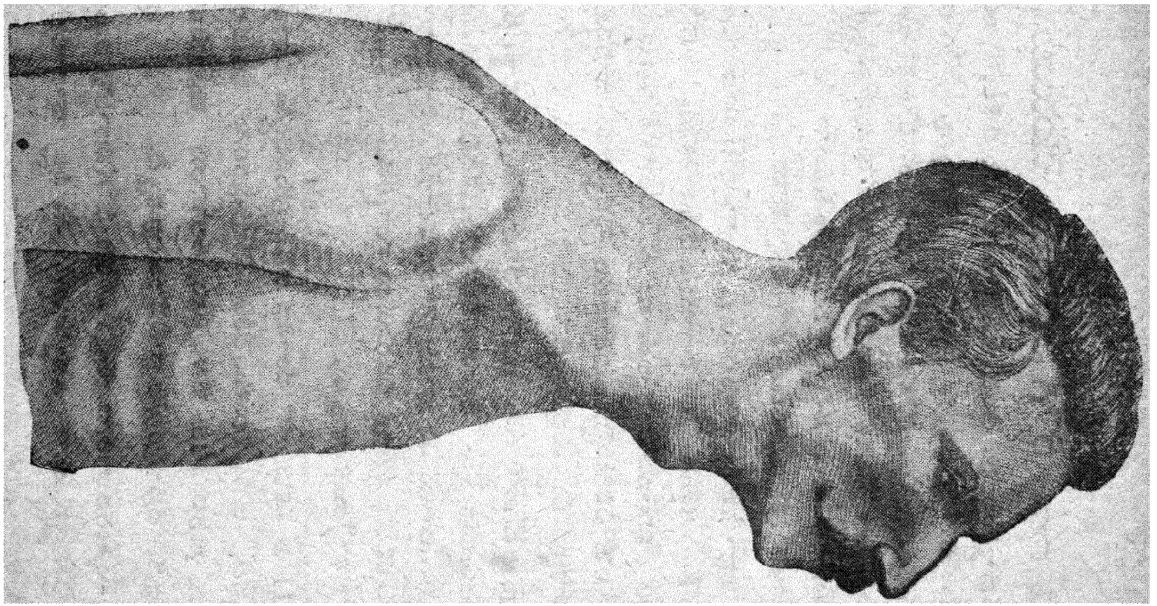
40 వ పటము

తల:— పరిమాణము స్వాభావికము:— నొసలు:— దిండ్లేర్పడినవి:—కండ్లు:—మందములు:—ముక్కు:—లావెక్కినది:— నోరు:—తెరచియున్నది:— ముఖము:— ముఖసీమ లేదు:—కంఠము:— కొంచెముపొడవు:—రొమ్ము:—కుర్రింగినది.

---

41 వ పటముయొక్క విమర్శనము

ఆకృతి;—చిక్కియున్నది:—తల:— ముంచుకువంగినది, పరిమాణము స్వాభావికము:— నొసలు:— స్వాభావికము:— కండ్లు:— మందములు:— ముక్కు:— స్వరూపము స్వాభావికము, లోపలమంటలు గలవు:—నోరు:—తెరచియున్నది:—ముఖము:—పలచగాను, బూడిదెరంగుగానున్నది. ముఖసీమ స్వాభావికము:— కంఠము;—మిగుల పొడవు. కదులదు. ముడులు కలవు. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము—రొమ్ము:—కుర్రింగినది.



41 వ పటము - ముందుభాగమును ప్రక్కభాగమును (శ్వాసవ్యాధి గ్రస్తుడు.)

౧౧. రోగనిదానము చేయుట

వివిధవ్యాధులందు ఉండే లక్షణాలు ఏ యే దశలలో ఆ లక్షణాలుంటాయో యిదివరకు వివరంగా చెప్పాను. రోగులయొక్క బంధువులయొక్క రోగములను నిదానముచేసి అవి యే స్థితిలో నున్నాయో తెలిసికొనేటందుకు అవుసరమైన సామర్థ్యం మీకు గల్గుటకు రోగులు వచ్చినపుడు ప్రత్యక్షముగా ఎట్లా నిదానం చేయాలో ఈ ప్రకరణములో చెప్పుతాను.

ఎవరికైనా పరిపూర్ణానుభవము గలగాలంటే నిరంతరము అభ్యసించితే గల్గుతుంది. నిదానముచేసేవారికిను ఆరోగ్యంగా వుంటే నిదానసామర్థ్యంకూడా తొందరగానే అలవడుతుంది. అడుగనిదే ఎవరికిని ముఖనిదానము చెప్పరాదు. దానివల్ల నింద, అపహాస్యం సిద్ధమవుతుంది.

నాఅనుభవంలో నేను నిదానంచేసిన కొన్నివిషయాలను ఇచట వ్రాయుచున్నాను. దేహమందలిరంగు, కదలిక, వీనికి సంబంధించిన విషయాలు ఈ బొమ్మల్లోచూపటానికి సాధ్యంకాదుకాని అందు పేర్కొనబడిన వివరములు మాత్రము యిక్కడ జాగ్రత్తగా వ్రాయుచున్నాను.

10, 11 వ పటములో చూపిన ఆడపిల్ల మనవద్దకు నిదానమునకు వచ్చినది. ఆమె నిలుచుండేరీతి దేహపురంగు మొదట చూస్తాము. నుంచునేతీరు బాగులేదు. తలకాయ ముందునకు వంగియున్నది. దేహపురంగు పాలిపోయియున్నది.

కన్నులు అరమూతగా ఉన్నవి. ఇది రోగపదార్థభారమువలననే గల్గినట్లు స్పష్టముగా గన్పడును. ఈ పిల్ల దాదాపు గుడ్డిగా

నున్నది. అమితలావుగావున్న తలను చూచినపుడు ఆమెదేహా ములో యిదివరకే రోగపదార్థము అమితముగా వున్నదని చెప్ప వచ్చు. ఈమెకున్న రోగపదార్థం స్నేహపునుండి వ్యాపించినది ? ముఖసీమ ఎంతో చెనికి పూరముగా పోయినది. అందువలన ఈమెకు రోగపదార్థము ముంకుభాగమున ఉన్నట్లు నిర్ణయింప వచ్చు. కొద్దిగా వెనుకభారముగూడా ఉన్నది. అయితే అది చాలా స్వల్పము. శిరస్సు వెనుకవైపురేఖ, భుజపురేఖ వీనినడి యున్నవి. ముచ్చలిగుంట పూడిపోలేదు. తల నిలువవెట్టిచూస్తే యిది బాగా కనబడుతుంది. తల పైకెత్తినపుడు, కిందకు లో బిగింపు కనబడుతుంది. కంఠంకింద వాపుకూడా కన్పించుతుంది. తల పక్కలకు తిప్పినపుడు కూడా బిగింపు ఉన్నది. దీని వలన ఆమెకు పక్కలయందు గూడా భారమున్నట్లు కనుపడును. అయితే అది స్వల్పమే ముంకుభారము వలననే ఆమె కన్నులు రోగగ్రస్తము లయినవి. ఆమెది ముందుభారమని ఆమె లావుగావున్న పొట్టనుబట్టికూడా నిశ్చయింపవచ్చు. పార్శ్వభార ము అంత ఎక్కువగా లేదు. తలయందలి రోగపదార్థభారము వలన ఆమెకన్నులు చెడిపోయినవి.

ఆమెదేహాముసందు రోగపదార్థం ముందుగా వ్యాపించుటచే తప్పక సులభంగా ఆమెకు రోగనివారణ మగునని మనము ధైర్యము చెప్పవచ్చును.

మిగతా వైద్యులు చేసినట్లు మనము కంటికి చికిత్స చేయనక్కర లేదు. ఉదరమునకు చికిత్స జేయవలెను. ఉదరమునందలి లావు తగ్గినంతనే తలలోని భారం దిగనారంభించును. తలభారం తగ్గి

నంగానే కన్నులు వయుమిగును చేనిమీదనున్న కురుపును గూర్చి కొంచెము చెప్పవలసియున్నది. టీకాలు వేయుటవలన ఈమెకు కురుపులు గలిగినవి. ట్యూబర్‌క్యూలిన్ అనే మందు ఇంజక్షను చేయుటచేగూడా యీమెసిరి పాడైనది. ఇది పరీక్ష వల్ల తేలేదిగాదు. ఇది ఆమె తల్లి చెప్పిన దాన్నిపట్టి తెలిసికొన్నాను. ఈ విషాలను వెలువరింపవలసి యుంటుంది గనుక చికిత్స ఆలస్యం పట్టవచ్చు. నేనుచికిత్స జేసికొన్న వారములలోనే తలలోని రోగపదార్థం తగ్గించితిని. దృష్టిగూడా కొన్నివారములలోనే సహజస్థితికి వచ్చినది.

2. 38 వ పటములోని పిల్లవానిని మనము నిదానముచేయవలసి వచ్చినది. అతడు సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతుడికి వలె అగపడతాడు. చాలామంది అతనిని ఆరోగ్యవంతుడనే తలుస్తారు. నిలుచుండే తీరులో ఏమీ దోషము లేదు. ముఖము యొక్క రంగుగూడా రోగిష్టిగా కనుపడదు. అతని వయస్సుకు తగిన లాలిత్యము మాత్రము అతనిలో కనపడదు. ఆరోగ్యవంతుని పటమును దానిపక్కన వుంచి చూతాము. శిరస్సు యొక్క పై భాగము కొంచెము లావుగా నున్నది.

ఇంకా వివరాలలోనికి పోదాము. ఇతనికి వెనుకభారం లేదు. ముఖసీమగూడా సహజంగానే ఉన్నది. అందువల్ల ముందుభార మున్నాలేదు. కాని పరీక్షచేస్తే ఎడమవైపు కంఠమునందు కాయలు గన్పించుచున్నవి. తల కుడివైపుకు తిప్పినపుడు ఆ కాయలు బాగా కన్పడుతున్నవి. తల పైకెత్తినపుడు కష్టముగా నుండును. కంఠమునందు వాపు ఉండి బిగింపుగా వున్నది. అందు

వల్ల యితనికి ఎడమవైపు భారమే కాకుండా ముందు భారం కూడా వున్నదని నిశ్చయింపవలసి వచ్చినది. మనము మొదటి చూపులో తెలిసికొన్న దానికంటె ఎక్కువ రోగపదార్థం యితనిలో వున్నదని తెలుస్తున్నది. రోగపదార్థం పైకి వత్తిడి చేయుచున్నది. లోపల వేడి ఎక్కువగా వున్నది. రోగపదార్థం నుదురు వరకూ చేరినది చాలాభాగం కంఠంలో చేరినది. అక్కడ కంతులు యేర్పడినవి. ఇలాంటి కంతులే ఉదరమునందు ఎడమవైపున ఉంటున్నట్లు పరీక్షచేస్తే మనకు తెలుస్తుంది.

ఇతనికి గుండెదడ ఉన్నది. చెమట తిన్నగా పోయదు జీర్ణక్రియ కూడా సరిలేదు.

ఈరోగపదార్థమే యింకా తలలోనికి చొచ్చుకు పోతే పార్శ్వపు తలనొప్పి వస్తుంది. చెవి పోటుకూడా వుంటుంది. ఆనైపున వెంటుక్రికలుకూడా రాలిపోతవి. సంవత్సరాలు గడచినకొద్ది, తలనిండా కంతులు ఏర్పడుతవి. రోగపదార్థం ఎడమవైపున ఉన్నది గనుక మేహవాతపు నొప్పులుకూడా వస్తవి. రోగపదార్థము శిరస్సుకు పోకపోతే గుండెలోనికి పోవును. అపుడు గుండెజబ్బు వస్తుంది. ఇప్పటికే పొడిదగ్గు వుంటే ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయినవని చెప్పవచ్చును.

యుక్తమయిన పథ్యమువలనను, ఉపశమనస్నానములవలనను లోపలివేడిని తగ్గించి రోగపదార్థమును ఉదరము వంకకు రాబట్టి వెలువరింపవలయును వెనుకభారం లేదుగనుక రోగి పిల్లవాడు గనుక రోగం చాలాభాగం నయమగును. ఇందుకు మనము వాగ్దత్తము చేయవచ్చును. ఇది అచ్చుగా ముందుభార

ముపలననేగల్గినయెడల తొందరగానయమయ్యేది, తేలికగానయమయ్యేది. ఎడమభారం వుండుటవల్లనూ, అదియు గడ్డలుగట్టియుండుటవల్లనూ ఓర్పుతో చిలకాలము చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

3. 7 వ పటములోని మనిషి, నిదానమునకువచ్చినాడు. ఇతను నిలుచుండే తీరు బాగున్నది. ముఖము పైభాగమున రంగు గూడా బాగున్నదనే చెప్పవచ్చు. ముఖముయొక్క కిందిభాగము మాత్రము లావై పాలిపోయివున్నది ముఖసీమ చెవికి చాలాదూరము పోయివది. తల పైకెత్తినపుడు కంఠమువాపు స్పష్టముగా గన్పడుచున్నది. కంఠము కుడి ఎడమలకు తిప్పునపుడు బిగింపులేదు. అందుచే పక్షభారములు లేవు. నెనుక భారమున్నా యేమీ లేదు. ఇతనికి కంఠములో పరిధానముగా బాధ వుంటుంది. పంటినొప్పులు వుంటవి. గాలిలో పేడి తగ్గిపోయినపుడల్లా యిది బాధపెడుతూ వుంటుంది. వయస్సులో నుండగానే కొన్నిపళ్ళు రాలిపోయినవి. ముఖముయొక్క కిందిభాగములోనే రోగపదార్థం ఎక్కువగా నిల్చిపోయింది. కొంతరోగపదార్థం పైకిపోయింది. దానివలన బట్టతలైనది. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కన్నులకు జబ్బుచేసే భయమున్నది.

అయినప్పటికి కటి లింగ స్నానములు చేయుటవలన తొందరలోనే యితనికి రోగనివారణ అగుతుంది. అతనిది ముందుభారం కావడమే దీనికి కారణము. సామాన్యపరిస్థితులలో చాలా వృద్ధాప్యం వచ్చేవరకూ యీయన జీవిస్తాడు.

4. 16 వ పటములో ఉన్న ఆమె నిదానమునకు వచ్చినది.

ఆమె వయస్సుకొద్ది తల ఎడమవైపునకు వాలియున్నది. అందు వలన ఆమెకు రోగపదార్థం కుడిభాగంలో వున్నదని నిశ్చయింపు వచ్చు. సూక్ష్మంగా పరీక్షచేస్తేగూడా మనకు యిదే తేలును. ముఖముయొక్క కుడివైపు, ఎడమవైపుకన్న పొడవుగను వెడల్పుగను వున్నది. ముఖముయొక్క కుడివైపు చర్మము నిగనిగలాడుచున్నది. ఎడమవైపులో నిగారింపు లేదు. తలకాయ తిప్పి చూచినపుడు కుడిభారమునకు పోలు ముందుభారం గూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది ఉదరమునందలి కుడివైపున మెత్తగావుండవలసిన చోట్ల రోగపదార్థంతోగట్టిగానున్నది. ఆవైపున పీడనము ఉన్నది. దేహములో కుడివైపు అవయవాలు రోగగ్రస్థముగా ఉంటవి. పన్నుపోటు, చెవిపోటు, కుడివైపు కండ్లు మంటలు, కుడిపార్శ్వపు తలనొప్పి ఉంటవి. తరుణవ్యాధులలో గొంతులో మంట ఉంటుంది. చెమట బాగా పోస్తుంటుంది. గనుక యితనికి జలుబు చేయదు.

5. 17 వ పటములోని అతని నడకయొక్క తీరు యేమీ బాగుండలేదు. కుడిభుజముకన్న ఎడమభుజము, మొత్తంగా నున్నది. రోగితల దేహముయొక్క మధ్యభాగంలో ఉండక కుడివైపునకు బరిగియున్నది. కుడివైపుకన్న ఎడమవైపంతయు, బావుగను, పొడవుగను బలిసియు ఉన్నది. దేహమంతయు పాలిపోయి ఉన్నది. చూపులో నిరాశ ద్యోతకమగుచున్నది. ఇతని దేహ మీవరకే అంతయు రోగపదార్థముతోపూరితమైయున్నది. అందును ఎడమవైపు ఎక్కువగా నిండియున్నది. కొద్దిగా ముందు

భారంగూడా ఉన్నది. వెనుకభారంగూడా తగినంతగా ఉన్నది. రోగపదార్థము చేరనిదల్లా కుడివైపు ఒక్కటే.

ఇంతగా పార్శ్వభాగ మున్నప్పుడు ఉదరమునందు రోగపదార్థము యెక్కువగా నున్నదని తెలియవలెను. ఉదరమునందు యెడమవైపున గడ్డలుంటవి. పటముబట్టి గూడా మన కీసంగతులు తెలియుచున్నవి.

ఇతనికి గుండె జబ్బు ఉంటుంది. మేహవాతము ఆసన్నమై యున్నది. ఎక్కువగా రోగపదార్థమున్నందున ఇతనికి యెప్పుడైనను కుడిపక్షవాతము రావచ్చును. ఇట్టిసితిలో రోగము సంపూర్ణముగా నయమగుట అరుదు. కాని రోగము కొద్దిగా ఉపశమించుటగలదు.

6 20 వ పటమునందు ఒకని రూపమున్నది. అతడు లావుగాను, బలుపుగాను కనుపడును. అతని నిలుచుండురీతి బాగులేదు, తల ముందుకు వంగియున్నది. నడిచేటప్పుడు ముందుకు తూలుతాడు. ఇతడు తెగదిని మితిమీరి బలిసియున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. ముఖము ఉబ్బియున్నది. ఉదేకస్వభావ ముంటుంది. ముఖమున మాంసపుకండలు ఉబ్బియున్నవి.

ఇది వెనుకభారమని మనకు తెలుస్తుంది. ముచ్చెలగుంట రోగపదార్థముతో నిండియున్నది. శిరఃపృష్ఠసీమ పూడియున్నది. తల ప్రక్కలకు త్రిప్పుట సులభముగా లేదు. తల ప్రక్కలకుత్రిప్పమంటే మనిషింతా తిరుగవలసినదేగాని తల తిరుగదు. రెండు వైపులను రోగపదార్థభారమున్నది. కంఠమునకు కుడి ఎడమల యుండుండే వాపువలన యిది స్పష్టముగా తెలియవచ్చును.

ముందుభారము లేదు. ఇతడు చాలా పిరికివాడు. మనస్సుతో పని చేయలేడు. కష్టపడి పనికూడా చేయలేడు. ఒక ఉపన్యాసం చివరల్లా విని గ్రహించే సామర్థ్యం లేదు. ఒకనాటకాన్ని చివరల్లా చూచేటందుకు శాంతి ఉండదు. నిబ్బరముగా ఎక్కువసేపు గదిలోగాని, హాలులోగాని కూర్చోనున్నా కూర్చోలేడు. ఇతనికి చిత్తచాంచల్యము వస్తుందనే భయమున్నది.

ఇతనికి మూలవ్యాధి ఉన్నది. అవి మొద్దుమొలలు. అక్కడనుండి రోగపదార్థం వెన్నులోకుండా తలలోనికి పోతుంది. కొన్ని సంవత్సరాలు తొట్టివైద్యము చేస్తే యితనిరోగం సంపూర్ణముగా నయమగుతుంది. అదికూడా రోగపదార్థం ఎండిపోలేదు గనుక వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించితే ఉపయోగిస్తుంది. తలలోని రోగపదార్థం దిగినంతనే కొంచెము ఉపశాంతికల్గును. రోగము సంపూర్తిగా నయముగావాలంటే వెనుకవైపు పక్కల ఉన్న రోగపదార్థము సంపూర్ణముగా దిగిపోతే రోగము నయమగును.

7. 2 పటములో పెద్దమనిషి చాలా లావుగా నున్నాడు. చిన్న చిన్న అడుగు లేసుకుంటూ నెమ్మదిగా నడుస్తాడు. నడిచేటప్పుడు తొట్రుపాటు లేదు. చర్మమురంగు చూచినపుడు చిరకాలమునుండి రోగపదార్థమున్నదని చెప్పవచ్చు. చర్మము ఎరుపెక్కి నిగనిగ లాడుటవల్ల గూడా యీసంగతి తేలుతుంది. తెగబలిసియుండుటచే, ఇతని దేహమంతయు రోగపదార్థంతో నిండియున్నదని చెప్పవచ్చు. నురుమిమాద కండలు పుబ్బియున్నవి. ఆకండలు కంటివీదికి వత్తుకుని వచ్చుచున్నవి. అందువలననే

కన్నులు చిన్నవిగా వున్నవి. పరీక్షిస్తేనేగాని వూర్తిగా తెలువలేదు. రోగపదార్థం వెనుకనుండి తలమీదగా కిందికి దిగుచున్నది. బుగ్గలు బలిసి జారిఉన్నవి. తలంతా రోగపదార్థం నిండియున్నది. ఇతను చూచే చూపులోకూడా చిత్త చాంచల్యము వచ్చుచున్న లక్షణములు గన్పడును.

ఇంకా వివరముగా పరీక్ష చేస్తాము. కంఠం తలంతి గట్టిగావున్నది. తల, కంఠం, ఎగ్గడ విడిపోయిందో కనుపడుటలేదు. తల ఒక వైపునుండి రెండోవైపుకు తిరుగదు. పైకెత్తటానికి వీలులేదు. ముచ్చలిగుంట పూడినది. ముఖసీమ కనుపించుటలేదు. రోగపదార్థం దేహమింతటా నిండి ముదిరిపోయినది. సహజరూపమంటే ఏమిటో యెరుగనివారు అతనికే శుభ్రముగా బలిసి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడంటారు. ఇతడు చిరకాలంగా చికాకుతోను పీడితనంతోనూ బాధపడుతూ వుంటాడు చిన్నప్పటినుండికూడా ఇటువంటి అజీర్ణము, మలబద్ధకము ఉన్నవి. మూలవ్యాధికూడా వున్నది. ఇతను ఎప్పుడూ సుఖనిద్ర నెరుగడు. నిద్రలేమితో సంవత్సరాలుగా ఇతను బాధపడుతుంటాడు. ఇతనేమీ మానసికపరిశ్రమ చేయకపోయినా ఏదో చీకాకుమాత్రం పడుతుంటాడు. ఇతని దేహములోపల వేడిపీడనము వుంటుంది. ఎడమవైపున రోగపదార్థం వున్నది గనుక చెమట తిన్నగా పోయదు. అందువల్ల నిరంతరము రోగపదార్థం ఎప్పుడును నుస్సావుంటుంది. యితనికి ముసిలితనం యింకారాలేదు ఏపనీచేయలేదు. ఇతనికి పుంస్త్వము పోయినది. ఇట్టివానికి రాతగని రోగమే లేదు. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే పిచ్చి పుడుతుంది. వెంటనే

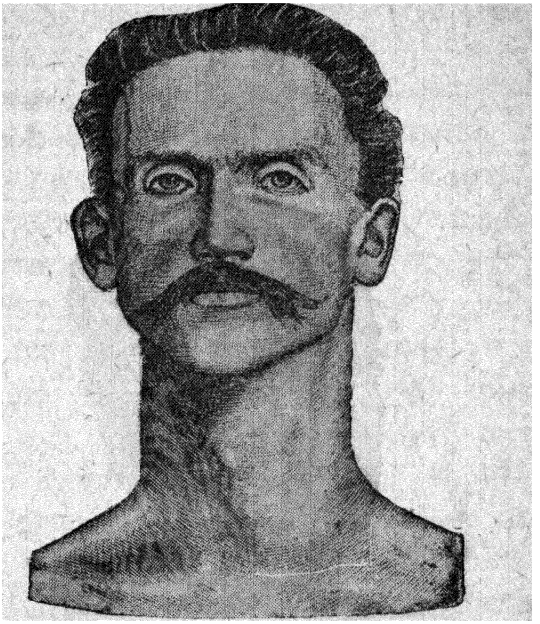
చికిత్స మొదలెట్టినా ఇతనికి సంపూర్ణారోగ్యము కల్గుతుందని చెప్పలేము. ఇతని దేహంలో ధాతుశక్తులు యీవరకే ఉడిగి పోయినవి. ఇతనికి కొంచెం ఉపశాంతిమాత్రం కల్గించినా అక్కడికిగొప్ప.

8. 41 వ పటములో మనిషి 30 యేండ్లు ఉంటాయి. తల ముందుకు పొడుచుకు వచ్చింది. రొమ్ము అడుచుకుపోయింది. చర్మము పాలిపోయి మడ్డిగా, చైతన్యము లేకుండా ఉన్నది. ముఖము మాసలితనంగా ఉన్నది. దౌడ, ఎముకలు వెల్లకువచ్చినవి. ఇతనిదేహంలో పోషణ జరుగుటలేదు తిన్నపదార్థం వంట బట్టదు. దేహం కృశించిపోతున్నది.

ఇంకా వివరముగా పరీక్షచేస్తే పొడవుగాఉన్న కంఠంలో కండలు గన్పడులేవి. 42 పటములో వానిదే, ముందుచూపు. ముందు భారమున్నది. రోగపదార్థం ఎండిపోవులచేత ముఖసీమస్వాభావికముగా నున్నట్లు కన్పించుతుంది. తలపైకెత్తితే బిగువు కనపడుతున్నది. చిన్నచిన్న కాయలు గనపడుచున్నవి. ముందుభాగమని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చు. కంఠము యిరువెపుల రోగపదార్థం చేరినది. ఇక్కడగూడా బిగింపు ఉన్నది. పక్కలగూడా వాపు ఉన్నది. రోగపదార్థం కంఠందాటి పైకిపోలేదు. నుదురు మీద దిండ్లులేవు. తల బటతల కాదు, వెనుక రోగపదార్థము లేదు. రోగపదార్థము ఊపిరితిత్తుల్లోనికి చొచ్చియున్నది. అందువలననే భుజములు దిగబడిపోయినవి. రొమ్ము అడుచుకుపోయినది. వెనుకభారం లేదు గనుక మనస్సు నిర్మలముగానే యుంటుంది.

రోగపదార్థం శాశ్వతమగుటచే బాధలుండవు. చూపు నిర్మలముగా నున్నట్లు కాన్పించును. తనరోగం తప్పక నయమగుననే ఆశ వీరిని వదలదు. అతనికి సంపూర్ణారోగ్యం కల్గదు. కొద్ది ఉపశాంతి గల్గుతుంది. 1. 2. ఏండ్లకు పూర్వమే కనిపెట్టి చికిత్సచేసినయెడల ఈ వ్యాధి తప్పకుండా కుదిరేదేమో.

9. 50-51 టవ పటములలో చూపబడిన పిల్లవాడు తలకూపానికి మిగిలిన లావుగా కన్పడుతుంది. అది ముందుకు పొడుచుకువచ్చినది. ముఖ ముబ్బియున్నది. కంఠం కూరుకుపోయింది. దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండియున్నది. అన్నివైపులనుండి రోగపదార్థం కంటివైపునకు వచ్చినది. ఉదరము లావై ముందుకు పొడుచుకొచ్చినది. బాగా పెరిగిన పిల్లవాడని సామాన్యంగా అంటారు. వాని దేహమంతా రోగపదార్థంతో నిండినదని మనకు తెలుస్తుంది. దృష్టి యిదివరకే చెడియుండుట కనిపిస్తుంది. ఈ బిడ్డను నాదగ్గరికి తెచ్చినపుడు గుడ్డిగా నుండెను. ఒకనెల తొట్టి వైద్యము చేసిన తర్వాత యీపటం తీసినాము. మనవైద్యం మొదలిడకమునుపు పొట్ట యింకాలావు. మరీ అసహ్యంగా వుంటుందని ఫొటో తీయలేదు.



42 వ పటము- ముందుభారమును, ప్రక్క-భారమును.

ఇది 42 వ ప్రతికృతియందలి మనుజుని ఎదుటిచూపు విగ్రహము. ఇందు తలయొక్క చపరపు ఆకారమును, కంఠముయొక్క పొడవును ముఖ్యముగా కనదగినవి.



43 వ పటము.

(48 వ పుటలోని చూడుడు.)

౧౨. రోగపదార్థ విమోచనము

రోగము నయము చేయాలంటే దేహంలోయుండే రోగపదార్థం వెలువరించి భారం తగ్గించడం ఒకటే సరైనమార్గం. రోగపదార్థాన్ని ఒకవైపునుండి యింకొక వైపుకు పంపుట అది దేహంలో నిల్చిపోయి ఎండి పోవడానికి కారణ మవుతుంది. అందుచే తాత్కాలికముగా రోగలక్షణాలు పోతవి; గాని కారణం అట్లే నిలిచియుండి తరువాత కొన్ని కొత్తరోగములు పుట్టు లవి. ఇట్టిది చికిత్సయే కాదు. మందువైద్యుల చికిత్సఅంతా యీ రోగలక్షణాలను అణచిపెట్టడానికే ఉపయోగ పడుతుంది. తొట్టివైద్య మను వేరేపుస్తకం గలదు. అందులో మందులు శస్త్రములు లేకుండా ఏలావ్యాధుల నయం చేసుకోవాలో వ్రాశాను. చికిత్సాభాగానికి మూడుతరుగులు ఆగ్రంథం చదువు కోవలసినది. రోగం పోవడంఅంటే రోగపదార్థం పోవడం అనే మన శాస్త్రంయొక్క మర్మాద. చికిత్సచేసిన కొంతకాలానికి కలిగే తాత్కాలిక బాధోపశమనం చాలదు. దేహంలో ఉండే రోగపదార్థం అంతా పోతేనేగాని రోగం నయమైనట్లు గాదు. ముఖనిదానం చేసినచో ఒకనిదేహంలో రోగపదార్థం సాంతంగా పోయిందో కొంతవరకే పోయిందో తెలుస్తుంది.

43, 44 వ పటములలోచూపిన ఆమె ముందుభారం, పక్కభారం గలది. 10సంవత్సరాలు. అన్నిరకాలమందులు వాడినది. కంతముమీది కంతులు కరగలేదు. ఆమె 2½ సంవత్సరాలు తొట్టివైద్యము చేసినతర్వాత ఆకంతులు కరిగినవి.

45 పటములో ఆమెయొక్క పటము. చికిత్స అయినతర్వాత తీసినది. కంతులు కరిగినవి ముఖములోనుండే దైన్యము తగ్గినది. ఎండిపోయిన చెక్కిళ్ళు సహజస్థితికి వచ్చినవి. నోరు అదివరకు తెరచి వుండేది. ఇపుడు మూతపడినది. కాంతము మెత్తపడి గుండ్రముగా ఉన్నది అదివరకు పాలిపోయినట్టుండే ముఖము యిప్పుడు కాంతివంతముగా ఉన్నది. ఇదివరకు అజీర్ణరోగం ఉండేది. జీర్ణశక్తి బాగుపడినది. అదివరకు జీవితం భారంగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఉల్లాసముగను, ఆనందముగను ఉన్నది. ముఖసౌందర్యముగూడా అప్పటికన్నా వృద్ధిపొందినది. ఇందువల్ల అప్పటికి బాధించే చిహ్నాలే కాకుండా యికనూ ఇతరచిహ్నాలుగూడా బాగుపడినవని తెలియుచున్నది. దేహములోని రోగపదార్థం వెలువడినపుడు యిట్లు సంభవించుట సహజము.

46 వ పటములోని అతడు మన తొట్టివైద్యము 3½ సంవత్సరములుచేసిన తర్వాత పొందిన ఫలమే 47 వ పటములో చూపబడినది. అతడు వ్రాసినజాబును యీక్రింద చేర్చినాను. ఇతని దేహమంతయు రోగముతో నిండియున్నది. నాడీవ్యాధులు తీవ్రముగనుండెను అతనికి ఏ తరుణ వ్యాధులైనను రావచ్చును. 47వ పటములో అతని దేహమందలి రోగపదార్థం తగ్గియుండుటను చూడవచ్చును. దేహము బాగా చిక్కియున్నది. మున్ముందు తిరిగి ఆరోగ్యమైన కండ దేహమునకు పట్టగలదు.

ఈ ఉత్తరంలో వ్రాసినచికిత్స – నేను నిర్ణయించినది కాదు. నేనువ్రాసిన తొట్టివైద్యము చూచి అతడే యేర్పర్చుకొన్నాడు. అతను నిర్ణయించిన చికిత్స చాలా తీవ్రమైనది అయినప్పటికి

ఆతని దేహము ఆ తీవ్రతను భరించినది. స్వాస్థ్యసంకటము లన్నీ దాటిపోయినవి. ఆత డిట్లు వ్రాసెను.

నా ఆరోగ్యమునుగూర్చి చిరకాలంనుండి మీకు వ్రాయాలని యువ్విళ్ళూరుతున్నాను. మంచిశీతోష్ణస్థితి ఉండినా, స్నానాలు జాగ్రత్తగా చేయుచుండినాగూడా నేను మీకు వ్రాయడానికి ఆరోగ్యం బాగా వృద్ధిపొందలేదు. అందుచే వ్రాయలేదు. ఇవ్వుడు నా ఆరోగ్యం వృద్ధిపొందినది. అని మీకు పంపిన పట ములవల్ల తెలియగలదు. అందువల్ల నా అనుభవములను గురించి మీకు తెలుపుకుంటున్నాను. ఇపు డిక ఆలస్యమునకు పని లేదు. మీకు 2 విషయాలు జ్ఞాపకంచేసి వివరాలు వ్రాస్తాను. ఈ సంగతులు జ్ఞాపకంచేయకపోతే నే నెవరో గుర్తుపట్టలేరు. 1890 సం॥ ఫిబ్రవరి మధ్యభాగంలో నేను మిమ్మును చూచినాను. అపుడు నాకు పొడుగుపాటిగడ్డము వుండేది. అందువల్ల అప్పటికి యిప్పటికి తేడా వున్నది. నేను మీకు యిందు వెంట 2 పటముల నంపుచున్నాను. ఉన్న దున్నట్లు కనుబడుటకొరకై తీసినదితీసినట్లే పంపినాను. ఏమీ మార్పు లేదు. ఇందులో 1 టవ పటం 1889 సం॥ సెప్టెంబరు లో తీసినది. ఒక అలోపతీశాస్త్రిటోయుఁలో ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు నా కేమీ వ్యాధి లేదని 4 మాసాలు వివిధచికిత్సలు చేసి, వ్యాధి నయమైనదని చెప్పి పంపినాడు. ఈ ఫోటో అదేను. ఆ ఫోటో చూచినవాడు ఎవరూగూడా ఆరోగ్యవంతుడనరు. 3 1/2 వత్సరములుగా నీ పద్ధతి పథ్యముచేసినతర్వాత తీసిన ఫోటోయే రెండవది. కూనే వైద్యము జాగ్రత్తగాచేసి పథ్యము

చేసిన వా రెవరంజే నన్నే మొదటగా చెప్పాలి. వచ్చిన ఫలి తాలుగూడా నాకు సంతృప్తిగానే ఉన్నవి ఆ రెండుపటాలలో వచ్చినమార్పులు నమ్మ శక్యముగాకుండా ఉన్నవి. ఈ రెండు పటములు మీకు స్వాధీనపఱచుచున్నాను. వాటిని పుస్తకము లలోగాని, పత్రికలలోగాని ప్రచురింపవచ్చును. మీరు రావా లని కోరినయెడల నేను చేసినచికిత్సావిధానము కఠినపథ్యమును గూర్చి వ్రాస్తాను. అవి అన్నియు తొట్టివైద్యములోవ్రాసిన వానికి అనుగుణ్యంగా వున్నవి. నేను రోజూ 3 లింగస్నాన ములు చేసేవాడను. ఒక్కొక్క-స్నానం 30, 40 నిమిషముల సేపు చేసేవాడను. మొదటిస్నానం ఉదయం 6 గంటలకు చేసే వాడను 8 గంటలనుండి 10 వరకు షికారువెళ్ళివాడను. వ్యాయామము చేసేవాడను. అవు డొకలాగు, చొక్కా మాత్రం ఉండేది. 10 గంటలనుండి 11 గంటలవరకు పాఠాలు కిటికీవద్ద కూర్చుని చెప్పేవాడను. 11-12 గంటలమధ్య ఒక లింగస్నానం చేసేవాడను. 12-1 గంటలమధ్య మధ్యాహ్న భోజనము, 1-2 గంటలమధ్య తోటలో విశ్రాంతి 2 మొదలు తిర్గి 4-5 గంటలవరకు ఆరుబయటపాఠములు చెప్పుట 5 మొ॥ 6 గంటలవరకు తిరిగి నడక, వ్యాయామము. 7 గంటలకు లింగ స్నానము. 9 గంటలకు పడక కేగుట. మంగళబుధవారములందు రాత్రి 7½-9 గంటలమధ్య, సాయంకాలం చిత్రలేఖనం, పాఠాలు చెప్పేవాడను. ఈ రెండురోజులలోనూ పాఠాలు చెప్పేముందూ వెనుకాగూడా అరగంట లింగస్నానాలు చేసే వాడను.

ప థ్య ము

1890 సంవత్సరం జనవరినుండి 1991 సంనత్సరం ఆగష్టువరకు రోజూ 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం, సాయంత్రం తవుడు తీయని గోధుమపిండిరొట్టె, పండ్లు, ఏపుల్, దాక్షి, మధ్యాహ్న భోజనం పీచుగల కూరలు, పండ్లు. పంచు ఎపుడూ నమలి తినే వాడను. 1892 సం॥ 1 టవ ఆగష్టునుండి 3 సార్లుభోజనం. కాని ఏపీ వండితినేవాడనుగాను. ఉదయసాయంత్రములందు పొడిగోధుమపిండి – పండ్లు తినేవాడను. మధ్యాహ్నం పచ్చి కూరలు తినేవాడను. బంగాళదుంపలు తిన్నరోజుమాత్రము అవి కొద్దిగావండి నిమ్మరసముచేర్చి పచ్చడల్లే చేసుకుతినేవాడను. 1893 సం॥ 1 టవ జనవరినుండి ఆగష్టు 1 టవ తేదీవరకూ దిన ముకు 2 మార్లు భోజనము, పని తక్కువచేసేవాడను గాన ఉద యముఏమీ తినేవాడనుగాను. మధ్యాహ్నంపచ్చిగోధుమపిండి, నిమ్మరసముతోచేర్చిన పచ్చికూరలు తినేవాడను. నా పన్నులు అప్పుడపుడు నొప్పిపుట్టగా పిండికిబదులు రొట్టె పండ్లుతినేవాడను. సాయంకాలము పచ్చిపిండి, పండ్లు తినేవాడను. 1893 ఆగష్టు నుండి యిప్పటివరకు రోజుకు 2 మార్లు భోజనము, ఉదయం పచ్చిగోధుమపిండి, పండ్లుగాని, గోధుమరొట్టె, పండ్లుగాని, మధ్యాహ్నం ఉదయముపలెనే పండ్లు, కూరగాయలు, పిండి తినే వాడను. సాయంత్రం ఏమీ తినుటలేదు. మీకుపంపిన ఫోటో వలన నా ఆరోగ్యం ఎంతవృద్ధిఅయినది కనిపెట్టగలరు. ఇదివరకు బట్టతల, ఇపుడు వెండ్రుకలు మొలిచినవి. ఈ8½ వత్సరాలలోను



44వ పటము ముందుభారమును, పక్కభారమును

(ఈ బిడ్డ 42వ ప్రకృతియందలి యిల్లాలే.)

తల:—పరిమాణము స్వాభావికము:—కండ్లు:—స్వాభావికములు:— ముక్కు—స్వాభావికము:—నోరు—తెరచియున్నది— ముఖము —చిక్కినది, ముఖసీమ లేదు—కంఠము:—గట్టి ముడులును, వాపులును గలవు. శిరఃపృష్ఠసీమ స్వాభావికము.



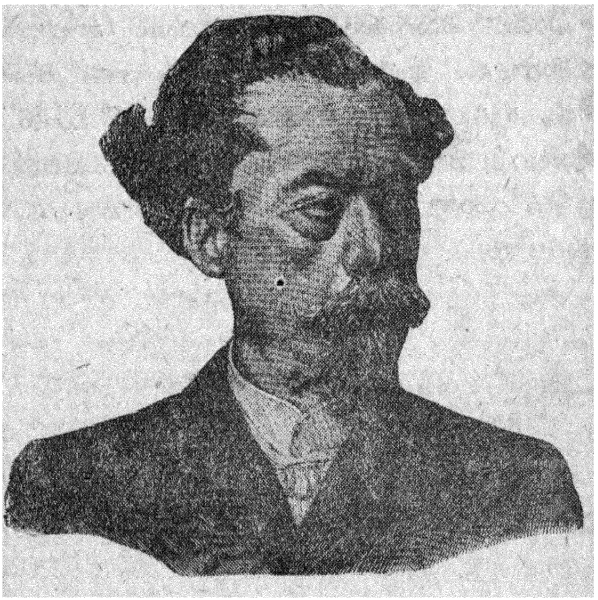
45 వ పటము స్వాభావిక రూపము.

ఇదియును రెండవ పద్ధతిని 43, 44 వ పటములయందలి యిల్లాలి రూపమే. 2½ సంవత్సరములు ఈమె భూనే చికిత్సలో నున్నతరువాత తీయబడిన ఫొటోగ్రాఫు పరికారము కనబడు రూపము.



46 పటము సార్వత్రికథారము.

తల:—కొంచెము పెరిగినది —నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి.—కండ్లు:—మూసికొని పోయినవి.—ముక్కు:—లావెక్కినది.—నోరు:—తెరిచి యున్నది.— ముఖము:—ముఖసీమ లేదు.—కంఠము:—లావెక్కినది.— భుజములు;—కుంగిపోయినవి.



47 వపటము

ఇదియును 46 ప్రతికృతియందు కనబరచబడిన యతని విగ్రహమే కూనే చికిత్స పై 3½ సం॥ నడిచిన తరువాత రూపము ఈ పటమున గనబరచబడినది.

దేహము అనేకమార్పులు పొందినది. కాబట్టి 5 మార్లు దుస్తులు మార్చవలసివచ్చినది. ఎవరూ నమ్మని ఒకవిషయము పుచ్చినపన్ను ఊడి కొత్తపన్ను మొలచినది. కూనేవైద్యములో తప్పితే యింగ్లీషువైద్యములో యిలా జరుగదు. ఈ సెలవలో రోజూ ఎండలో తిరుగుతూ గాలివెలుతురువల్ల చాలా మేలును పొందుతున్నాను. ఇంటివద్దవుండగా బడివల్ల నాకు తిరుగుటకు వీలు లేదు. కృతజ్ఞతాపూర్వకనమస్కారములతో మీకు మనవి చేసేదేమిటంటే నేను పంపిన చిత్రపటాలు మీయిష్టంవచ్చినట్లు వాడుకోండి యింకా ఏదైనా సంజాయిషీ కావాలంటే వ్రాసి పంపుకుంటాను.

---

౧౩. ప్రాణశక్తిని పెంచుట

శరీరారోగ్యము తిర్గి సంపాదించుకొనుటకు అవసరమైన బలము కావాలంటే ప్రతివిషయములోనూ మనం శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. దేహమందలి రోగపదార్థాన్ని వెలువరించుటకు ధాతుశక్తి కావలెను. మన వైద్యములోగూడ ధాతుశక్తి కావలెను దేహములోని ధాతుశక్తి తగ్గుటవలననే కాయలు, కణితులు, యేర్పడుచున్నవని ఈవరకే వ్రాసినాను. రోగము నయము కావడానికి ధాతుశక్తిని అన్నివిధాల వృద్ధిజేయాలి. ధాతుశక్తిని తగ్గించే దురభ్యాసములన్ని మానివేయాలి. ధాతుశక్తి వివరము నిర్వచనములు యిచట చేయదలచలేదు. ధాతుశక్తి ఏమిచేస్తే వృద్ధి అగుతుందో యిచట వ్రాస్తాను. మనం తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, త్రాగే నీరువలన మనదేహంలో నూతనశక్తి పుట్టుతూ వుంటుంది. ఇందువలన మనదేహంలో ధాతుశక్తి పెరగటానికిగాని, తరగటానికిగాని ఆహారం ఒక ప్రధానకారణం అగుటవల మనం ఆహారాన్ని గురించే శ్రద్ధ తీసుకోవలెను. ఆహారాన్ని గురించి 4 విషయములు ముఖ్యంగా మనకు తెలియవలెను.

1. మనం తిను ఆహారము ఎట్లా జీర్ణమగుతున్నది?
2. మనము ఏమి తినవలెను? 3. మనము ఎక్కడ తినవలెను
4. మనము ఎప్పుడు తినవలెను?

——



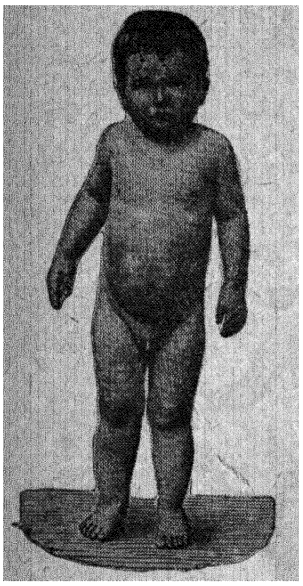
48 వ పము, స్వాభావిక రూపము.

విగ్రహము :—అందముగానున్నది:—తల :—ఈచిన్న వానికి స్వాభావిక పరిమాణము కలిగియున్నది. ఇతరములగు భాగము లన్నియును స్వాభావికములే. ఇందు ముఖ్యముగా కడుపుయొక్క స్వాభావిక పరిమాణము చూడతగినది. ఈ శిశువు తల్లిపాలతో పెరిగినవాడు, తొమ్మిది మాసముల వయసు రాకముందే నడువ గలిగినవాడు. ఈ ఫొటోగ్రాపు తీసినపు డీపిల్లవానికి ఒక సంవత్సరము వయస్సు.



49 వ పటము - సార్వత్రికభారము.

విగ్రహము :—లావు, మందము:—తల :—మిక్కిలి పెద్దది:—నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి. ముక్కు: లావెక్కినది:—నోరు :—తెరచియున్నది :—కంఠము :—పొట్టిది, లావుగా నున్నది, ముఖసీమ లేదు.—కడుపు:—మిగుల పెద్దది.—చేతులును కాళ్ళును:—లావెక్కినవి. ఈ పిల్లవాడు తల్లిపా లెరుగక నిర్వీర్యముగా జేయబడిన పాలతో పెరిగినాడు. 21 మాసములు వయసు వచ్చినను సహాయము లేకుండ కూర్చుండుటయే చేతగాదు.





50, 51 సార్వత్రికభారము

ఈ రెండు పటములును ఒక చిన్నవానివే

ఒకటి ఎదుటి చూపు, రెండవది ప్రక్క చూపును.

ఆకృతి:—మందము.—తల:—కొంచెము పెద్దది.—నొసలు:—దిండ్లేర్పడినవి—కండ్లు—బొత్తుగా మూసికొని పోయినవి. కొంచెము ఎచ్చు తగ్గు గుర్తించి యనవచ్చును.—కంఠము:—ముఖసీమ లేదు. కదలదు.—కడుపు:—పెరిగి కిందకు వేలాడుచున్నది. దీనినిండ నన్యపదార్థము నిండియున్నది—కాళ్లును చేతులును:—లావు బిగిసినట్లుండి వంగవు. ఈ పిల్లవానికిని నిర్వీర్య క్షీరములనే యిచ్చి పెంచినారు.



52 వ వటము

ఆకృతి — స్వాభావికము — తల — పైని ఎక్కువెడలువు — నొసలు — కొంచెమెడటికి వచ్చినది — కండ్లు — అద్దములవలెతళుకు గలిగియున్నవి — ముక్కు — స్వాభావికము నోరు — స్వాభావికము.

(పుట - 184)

14. మన ఆహారం ఎట్లా జీర్ణమగుచున్నది?

దేహమును పెంచుటకును దేహమందలి కదలికలకు సహాయపడుటకును అపుసరమైన పదార్థములను మనము తీసుకొనిన ఆహారపానీయములనుండి దేహము పిండికొనును. దీనికి జీర్ణక్రియ అనిపేరు. జీర్ణక్రియయొక్క వేరువేరు దశలను వర్ణించుట మన పనికాదు. జీర్ణక్రియగూడా ఒక యెడతెగని క్రియయే. అందువల్ల ఆ లోపలి వివరాలు మన కవుసరంలేదు. ఆహారము నోటిలో నుంచుకొన్నది మొదలు జీర్ణక్రియ ఆరంభమగుతుంది. అందులో ఒకభాగం నులుముగానై పూరీవలెముగా వెడలిపోతుంది. రెండోభాగం ఆహారసారం రక్తముగా మారుతుంది. ఇంకా అందులో మిగిలిన మలాలు మూత్రముగానూ, చెమట ద్వారాను, వెడలిపోవును. ఈపనిఅంతా దేహమే చేయవలెను. అలాచేయకపోతే దేహమంతాకూడా జీవనక్రియలో సహాతారుమారయినట్లే. అజీర్ణరోగము వచ్చినదంటే దేహమంతా రోగగ్రస్తమయినట్లే. ఈ విధంగా జీర్ణక్రియవల్ల మనదేహాన్ని ఆరోగ్యంలో వుంచగల పదార్థాలు జేరును. జీర్ణక్రియను పోలిక మాటలతో చెప్పుటకు వీలుకాదు. అది ఒక అద్భుతమయిన కర్మ. దానితో తుల్యమయిన కర్మ లేనే లేదు. జీర్ణ అవయవాలు చేయవలసిన కర్మను ఏకృత్రిమసాధనలచేత యేదశలోను నిర్వర్తించటానికి మనము ప్రయత్నం చేయరాదు. దానివలన జీర్ణక్రియ బాగుపడకపోగా నానాటికి అవయవాలు దుర్బలములయిపోతవి. మానవుని విజ్ఞానము, సామర్థ్యము, ఎంతవృద్ధి పొందినా అది జీర్ణక్రియను అనుకరించే సామర్థ్యం సంపాదింపలేదు.

జీర్ణక్రియ దుర్బల మగుతే దానిని తిరిగి వెంటనే సహజస్థితికి వచ్చేటట్లు చూచుకోవాలి. జీర్ణయంత్రము సులభంగా జీర్ణము చేయగల్గిన దానికంటే ఎక్కువ ఆహారపదార్థం లోనికి పంప రాదు. జీర్ణక్రియ సహజస్థితికి వచ్చినంతనే దేహం బలపడు తుంది. దానితోనే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅగును.

ఏమి తినవలెను?

నేను వ్రాసిన తొట్టివైద్యమనే పుస్తకంలో యిందుకు సంబం ధించిన వివరాలు యిచ్చాను. ఇక్కడ కొన్నిసంగతులు మాత్రమే వ్రాస్తాను. మన దేహాతత్వానికేమి కావాలో దానినే మనము తినవలెను. అస్వాభావికములగు వానిని కష్టపడి మానివేయవలెను. మానవుడు మాంసాహారి కాడని తొట్టి వైద్యములో వివరముగా నిరూపించియున్నాను. మాంసా హారము అస్వాభావికమైనది.

అందుచే దానిని మారి తీరవలెను. మననోటిలో దంతములున్నవి అందువలన మనము నమలవలసిన పదార్థములనే తినవలెనని ఏర్పడు చున్నది. దీనినిబట్టి, రోగి తడిలేని పొడివస్తువులను తిన వలెననిగాదు. అజీర్ణరోగంతో బాధపడేవాడు యీవిషయం గుర్తించుకోవలెను. అజీర్ణరోగులకు, పాలు, పాయసం, వంటి ద్రవపదార్థములు జీర్ణముగావు. అజీర్ణరోగులకొరకై కొన్ని నియమముల నిట వేర్కొనుచున్నాను. చిరకాలానుభవముచే నే నీవిషయమును తెలిసికొంటిని. వండిన పదార్థములకంటె వం డని పదార్థములే త్వరగా జీర్ణమగును. కూరగాయలు ముదిరి పండినవానికంటె లేతవి తేలికగా జీర్ణములగును. పండి తిరగ



(చిత్ర. 137)

మారినవి, మాగినపండ్లు తేలికగా జీర్ణముగావు. దోశపండి పండ్లు లేతఆకులు, అజీర్ణరోగులకు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. వీనిని ఎక్కువగా తినుటకు వీలుగానుండదు అది తెలిసి మనము వెంటనే మానివేయ వచ్చును.

దోరపండినపండ్లు తినినపుడు కొందరికి అతిసారముగల్గును. ఎందువలననగా అవి తేలికగా జీర్ణమగును. అవి వానితోపాటు దేహమునందలి పులాలనుగూడా గొటుకొని పోవును. ఈ అతిసారముగూడా చిరకాలముండదు. కొద్దికాలములోనే నయమై జీర్ణక్రియకు సహాయ పడుతుంది. అపుడు చెట్టునుండి కోసిన పండు మంచిది. అందువలన యితర దేశాలనుండి వచ్చిన పండ్లకంటే మనదేశానివే మంచివి. ఏదేశాలలో జీవించేవారికి ఆదేశపుపండ్లే మంచివి. గీస్ లెండ్‌లో నివసించే ఎస్కిమో జాతివారికి దక్షిణ దేశాన్నుండి ఆరోగ్యవర్ధకమైన ఆహారాలు ఎగుమతిచేయగా ఆ ఆహారము తిన్నతర్వాత వారిఆరోగ్యంవృద్ధిగాక తగ్గిపోయినది. అందుచే ఏదేశపు ఆహారమే ఆదేశమునకు స్వాభావికాహారము, ఏదేశములోనైనా మానవ ఆహారయోగ్యమైన పదార్థములు పండకపోతే ఆదేశము మానవ నివాసయోగ్యముగాదు అని తెలియాలి. ఉత్తర దక్షిణధ్రువపర్యంతములు మానవ నివాసాలు గావు. అందువలననే అక్కడ నివసించే ఎస్కిమోజాతివారికి సరిఅయిన ఆరోగ్యం లేదు. అందులో ఎవరూగూడా పెద్దవయస్సు వరకూ జీవించుటలేదు. ఈపుస్తకపుటలలో ఎస్కిమో వార్లపటమును జేర్చినాను. అందులో ఎవరికి ఆరోగ్యం లేనట్లు, రోగపదార్థంతో నిండియున్నట్లు ఆ

టమువలన తెలిసి కొనగలము. పాటో తీసినవారు సారంభ కులు సమర్థులు తీసినఎడల యింకాబాగా తెలిసేది. వారి ఎస్కిమో ల ధాతుశక్తి చాలాతరుగు. ఈజాతి త్వరలో నశించి పోవడానికి వీలున్నది. అంతకన్నా ఏమిజరుగుతుంది. తినడానికి ఏమీ శాకపదార్థాలు లేక వీరు మాంసము మీదనే జీవిస్తారు మంచు గడ్డలేనట్లు భూమిమీదమొలిచే మొక్కలను ఆహ్యాయంగా తింటారుగానివారు తినేమాంసాహారమందలి చెరుపును పోగొట్టడానికి అది సమర్థముగాదు. పదించిన పశుమాంసముకంటె చేపలమాంసము తక్కువ అపకారం చేస్తుంది. గాన సముద్రము వెంబడి ఉండి చేపలను తిని జీవించే ఎస్కిమోజాతివారిలో కేవలం పశుమాంసము తినేవాగిలోకంటె రోగపదార్థం తక్కువగా ఫ్యాటుంది. సమశీతోష్ణమండలాలలోవుండేవారు మిగుల అదృష్టవంతులు. ఇచట అన్నికాలాలలోను, మానవునికి కావలసిన కాయకూరలు పండ్లు దొరుకుతవి. దేశములోని సూర్యకాంతిగూడా మానవులకు ఆరోగ్యం వృద్ధిచేసేదానికి తోడ్పడును. ఆకులు, కాయలు, కూరలు, కొందరు అనుకొన్నట్లు నిరుపయోగమైనవిగావు అజ్ఞానముచలన అట్లా అనుకుంటారు. జీర్ణక్రియకు ఉపయోగించే వస్తువు యింకోటున్నది అది యిసుక ఆహారపదార్థాలు సహజ స్థితిలో తింటే యిసుకవంటిపదార్థం ఏదోకొంత దేహములోనికి పోతూ ఉంటుంది. తినేపదార్థాలను నీటితో కడగడంమంచిదే గాని యిట్లు కడుగుటలో దేహానికి ఉపయోగించే అవుసరమైన యిసుక పోతుంది.

జంతువులన్ని తామే తినేగడ్డితో గొంతెముకతో మింగుతూనే వున్నవి. కోళ్ళు మొదలయినవి తిరిగి తినేటప్పుడు కొంతయిసుకను తింటవి. కోళ్ళను గూళ్ళలో వుంచి అక్కడే ఆహారాన్ని మేపితే వాని రెక్కల్లోని కాంతి తగ్గుతుంది. ఇసుకఎడారులలో జీవించే ఉష్ట్రపక్షిని నాగరికప్రదేశాలకు తీసుకువచ్చినప్పుడు వాటికి యిసుకతినుటకు లభింపనందున వాసి రెక్కలు బాగుండుటలేదు అందముగా నుండవు. ఎంతమంచి ఆహారమిచ్చినా అవి కాంతిగా నుండవు. మానవదేహానికికూడా కొంతయిసుక అవసరమల్లే కన్పడుతున్నది. అందుకల్లనే తవుడుతీసివేసిన పిండికొక్కులకంటె, తవుడుతోవిసరినపిండితో చేసినకొక్కులే, దేహారోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తవి. ధాన్యాల పైపొట్టునానుకొని సన్నని యిసుకరేణువులు వుంటవి. కనుక ఆ పిండితోచేసినకొక్కులు దేహానికి ఆరోగ్యంగా వుంటవి.

జంతువులను జాగ్రత్తగా పరీక్షచేసినతర్వాత కొద్దికొద్దిగా ఇసుక తింటే మానవదేహానికి మేలుచేస్తుందేమోనని కొన్నిపరిశోధనలు చేసినాను. అవి చాలా ఉపయోగించినవి. ఆ పరిశోధనల ఫలితము ప్రచురించుచున్నాను.

మొదట సముద్రపు యిసుకను తీసుకొన్నాను. నదుల్లో యిసుక గూడా పనికివస్తుంది. అది చాలా సన్నగా ఉన్నది. కష్టము లేకుండా మింగుటకు అనువుగా ఉన్నది. ఇందులో, మురుగు పుట్టనీయని గుణముగూడా ఉన్నది. ఈక్రింది పరిశోధన చేయ వలసినది. ఒక గదిలో పలుగాని, దూదిగాని తగలపెడితే

తంపు పుడుతుంది. కాలుచున్న యినుపపెనముమీద సముద్రపు యిసుకవేసి వేయించవలసినది. వెంటనే పాలు మాడినది దూది మాడినవాసనలు పోవును. ఈ పరిశోధనచేసేటపుడు కిటికీ రెక్కలు వేయవలెను. ఇసుకయున్నచోట గాలి నిర్మలముగా నుంటుంది యిసుకలోని గాలి పరిశుభ్రముగా నుంటుంది. వండుటతో కలిసిన యిసుకలో యిట్టిశక్తి లేదు అట్టి యిసుక లోపలికి తినిపుడు కంపుగాలిని, మురుగుచున్న పదార్థములను శుభ్రపరచుననుటలో ఆశ్చర్యమేమియున్నది. నూరిపోయినగుంట వలెనుండి రోగమును గలిగిస్తుని చెప్పే క్రిములకు నివాస ముగానుండే మనపొట్టల్లో ప్రతిరోజు కొంత యిసుకవేస్తే ఆ మురికి పోతుంది. ఎన్నో పరిశోధనలు చేశాను. అన్నిటిలోను యిసుక దేహమునకు మేలే చేసింది కీడుచేయ దు. ఒకఆమె చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకముతో బాధపడుచున్నది. 50 వ సంవత్సరము వచ్చేటప్పటికి ఆమెస్థితి చాలా బాధాకరమై. అపాయకరముగానున్నది. ఎట్టి భేదిమందు తీసుకున్నా విరే చనంలేదు. ఒకసారి 5 వారాలవరకూ ఆమెకువిరేచనం కాలేదు. ఆమె మన వైద్యములోనికి వచ్చింది. దినమునకు 4,5 కటిలింగ స్నానములను చేయించుచూ పొడిగోధుమపిండి పుల్లనిపండ్లను తిననిచ్చితిని. మలబద్ధకమున్నవారికి సాధారణంగా దీనితో నయ మగుతుంది. కాని ఆమె కేచికిత్స చాలలేదు. అన్నము తిన్న తర్వాత ప్రతితూరి ఒక్కచిటికెడు యిసుక మిళింపించితిని. నేను అనుకొన్న దానికంటే త్వరిగా గుణమిచ్చినది. మొదట విరే చనమైనపుడు నల్లగా గట్టిగా గోలిగుండ్లవలె నైనది. ఇపుడు సహజస్థితికి వచ్చినది. తర్వాత స్నానము పథ్యము చేయు

చుండెను. ఇసుక ఈ కేసులో ఎంతో తృప్తిగా పనిచేసింది. అజీర్ణరోగులకు ఇసుక సహాజమైన మందు. అది జీర్ణక్రియను బాగుచేయును. జీర్ణక్రియను సహాజస్థితిలో నుంచును. మామూలు వైద్యులను కుంటారు. ఇసుకలో నీటిలో కడిగే గుణం లేదాయెను ఎంత సన్న ఇసుకైనా రక్తము లోనికి పోదాయె ఇసుకవలన ఏమి లాభముంటుందీ అని. అతడు రసాయనశాస్త్రం ఎరుటబెట్టుకొని దేహంలో వుండే వస్తువులలో ఏపదార్థం ఎంతెవున్నదో ఆయా దినుసులు వివిధ ఆహారపదార్థములు ఎంతెంత గలవో లెక్కచూచి ఒకమనిషి యింతంత పదార్థాలు ఆహారంగా తీసుకోవాలని లెక్కలు వేస్తాడు. ఆయా పదార్థాలు సారంతీసి వానిని దేహమునకు అమర్చుటయూ గద్దు ఇది అంతా గొప్పపొరపాటు. దేహానికి కావలసిన పదార్థములను సారరూపంలో ఇస్తే చాలదు. జీర్ణావయవాలన్నిగూడా సక్రమంగా పనిజేస్తూవుంటేనే ఆయా పదార్థాలలోని సత్తువ దేహానికి జేరుకుంటుంది గాని సారరూపంలో ఇచ్చిన పదార్థాలలోని సత్తువను పనిచేయకుండానే జీర్ణయంత్రములు స్వీకరించి శక్తి నివ్వజాలవు. జీర్ణావయవములుగూడా పనిజేసూ ఉంటేనే ఆరోగ్యంగాను, బలముగాను, ఉంటవి. జీర్ణావయవాలే ఆహార పదార్థాలలోనుండే వివిధ రసాలను స్వయముగా స్వీకరించాలి గాని ఎవరో వాటిని కలిపి సారంసిండి రసం తీసి తయారు చేయకూడదు. జాతిరాది రసములు దేహములోనే యూరవలయును. గాని పైనుండి దేహములోనికి పంపరాదు. సహజాహారములలో. దేహానికి గావలసిన వివిధ ఆహారపదార్థాలు వుండనే వుంటున్నవి. జీర్ణయంత్రము సహజస్థితిలో వానిని స్వీకరింపగలిగే ఉంటుంది.

దేహములోనే ప్రాణాపానాదివాయువులుకూడా పుట్టి పోషించి కదలికలన్ని జరుపుతుంటవి. అపానవాతము తిన్నగా పనిచేయక పోతే మలాదులు కిందికి తిన్నగా వెడలిపోక ఊర్ధ్వగతి గల్గువై తలనొప్పి మొదలగునవి వచ్చును. దేహమునందు రోగపదార్థం అదివరకే చేరినపుడునూ తినకూడని వస్తువులను తినుట వల్లనూ ఇట్టి బాధలు సంభవించును. శిశువులకు తల్లిపాలే సహజాహారము అవి లభించినవారు ధన్యులు.

48 వ పటములోని బిడ్డ తల్లిపాలుతాగినవాడు. కృత్రిమమగు శిశు ఆహారములతో పెరిగిన బిడ్డలఆకృతులు 49, 50 పటములు ఈబిడ్డలకు తలలు పొట్టలు బాగాలావైనవి. ఈబిడ్డలు అకాలంలోనే వికాసం గల్గినవారు చిన్నప్పుడు బహుచురుకుగా వుంటారు. తర్వాత ఆతెలివి తగ్గిపోయింది బజార్లల్లో ఎన్నోరకాల శిశు ఆహారాలు అమ్ముచున్నారు. ఈబిడ్డలు ఆ యాహారములు తిని మొదట్లో అందముగను, లావుగను, గన్పడుతారు. తల్లిపాలుతాగిన బిడ్డలకంటెగూడా చురుకుగా వున్నట్లు కన్పించుతారు. కాని కొలదికాలంలోనే ఆతెలివి అంతా తగ్గిపోవును. దేహంలోవుండే మాలిన్యములు తలవంకకు నెట్టుకొని పోతున్నపుడు తలలో ఒకవిధమైన ఉద్రేకం వుంటుంది. ఆఉద్రేకం వల్లనే వారంత తెలివిగా కన్పడుతారు. యిది రోగలక్షణమేను. కపాలశాస్త్రజ్ఞులుగూడా తల లావుగావుంటే తెలివి ఎక్కువంటారు. అది సహజమైన రోగలక్షణమని వారికి తెలియదు. 7 వ ఏటనే 20 సంవత్సరాల వయస్సులో వారివలె తెలివిగాను చలాకిగాను మాట్లాడు బిడ్డలను నేను చూచితిని. వారి తెలివి

చిరకాలం వుండుటలేదు. తోటివారికంటె గూడా వారి తెలివి తేటలు తగ్గిపోయినవి. చాలామంది సంగీతపాఠకులనుగూడా నేను చూచితిని. చిన్నపుడు బాగా పాటబాడేవారు, వారు పెద్ద వారైనకొద్దీ సామర్థ్యం తగ్గి విస్మృతిపథములోకి, పెద్దపండితులుగా తయారు కాకమునుపే వారితెలివి అంతరించుచున్నది. 52 వ పటములో ఒకపిల్లవాని బొమ్మ వున్నది. అతనికి చిన్న వయస్సులోనే పెద్దవారికున్నంత తెలివితేటలున్నవి. మందు వైద్యులకు యిది ఏదో అద్భుతవిషయంగా కనిపించుచుండేది. ఇతని ఫోటో మనశాస్త్రానికి ఉపయుక్తంగా ఉండేటట్లు తయారు చేయలేదు. అయినప్పటికి తల పైభాగం బాగా వెడల్పు పంపు తేలియున్నది. రోగపదార్థం కిందనుండి మీదికి ఎగదన్నుచున్నది. కండ్లు తళతళ మెరయుచున్నవి. వానిజీర్ణక్రియ సరిగా లేదు. వానికి ముందువైపున పక్కలయందు రోగపదార్థం బాగా పేరుకొనివుంది. ఇది పటమునబట్టి నిశ్చయించుటకు వీలు లేదు. అయినను తల పైభాగంలోవుండే వెడల్పు, లావును బట్టి ఇతని తల అకృత్రిమముగా పెరిగినదని చెప్పవచ్చు.

———

౧౫. ఎక్కడ భుజింప వలెను

ఎక్కడ తినుట అనే విషయాన్నిగూర్చి అంత పరామర్శ చేయ తగినదిగాదని చాలామంది అభిప్రాయం. ఊపిరితిత్తులు మంచి గాలిని స్వీకరించి పనిజేస్తుంటవి. దేహానికి మంచి ఆహారం ఎంత అవుసరమో, మంచిగాలి అంతకన్నా ఎక్కువ అవుసరం. మనం భుజించునపుడు అన్నంతోపాటు గాలికూడా జీర్ణకోశంలోనికి పోతుంది. మనము మంచిగాలి పీల్చాలా, చెడ్డగాలి పీల్చాలా అనేవిషయం ప్రధానమైనది. ఆరుబయట మంచిగాలి తగిలే చోట కూర్చొని భోజనంచేయడం మంచిది. ఎండ-వాన-చీకటి-మొదలైనఆటంకములున్నపుడు, గాలివెలుతురుగలచోట ఇంటి లోనైనను భుజింపవచ్చును. రోగులలో ధాతుశక్తిలోపించి ఉండునుగాన వారైనను ఆరుబయటే భుజింపవలసివుంటుంది.

——

౧౬. ఎప్పుడు భుజింపవలెను

ఈ విషయమునుగూర్చి వివరముగా చెప్పెదను ఆకలిగావున్న పుడు అన్నము భుజింపవచ్చు అని చెప్పనచ్చు. ఐతే మనదగ్గర ఎంతో సామర్థ్యం వున్నది. ఆకలిఅగుచున్నా అన్నం తినకుండా మానగలము. చాలామంది అకృత్రిమ జీవితానికి అలవాటు పడి యుండరు. అట్టివారికి సరిఅయిన ఆకలే కాన్పించదు. ఆకలి వంటి మంట ఏదో ఎవుడుపడుతే అపుడే ఉంటుంది. జంతుజాల ముల చూచినపుడు అవిఅన్నియు ఉదయకాలమునందే ఆకలిగా వుండి పథానాహారాన్ని అపుడే తింటవి సూర్యకాంతికి దీనికి ఒక సంబంధమున్నది.

దినమును రెండుభాగాలు చేస్తే యిందులో మొదటిభాగం బాగా చేతోవంతమైనది ఇది సూర్యోదయంతో ఆరంభమగుతుంది. సూర్యోదయంతో సర్వజీవరాసులు మేలొకని చురుకుగా నుంటవి. ఉదయపుసూర్యకాంతి ఏచెట్లమీదపడుతుంటుందో, ఆ చెట్లే ఎక్కువగా కాస్తవి. ఉదయకాంతి పసరింపనిచెట్లు కొద్దిగా ఫలిస్తవి లేక ఫలింపవు. చెట్టుయొక్క కొన్నిభాగాల మీదే సూర్యకాంతి పడినపుడు, ఆ భాగాలే కాయలు కాస్తవి. ఎంతప్రయత్నించినా మనుష్యుడుకూడా సూర్యకాంతి ప్రభావాన్ని తప్పించుకోలేడు. చీకటితోనే నిద్రలేచి, సూర్యకాంతిలోకి పోతే నూతనచైతన్యము, ఉత్సాహము అతనికి కలుగుతుంది. రెండుఝాములుతిరిగేదాకా కరకరావున్న ఆకలి తగ్గిపోతుంది. మనలో ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. సాయంకాలం అయినాక విశ్రాంతి తీసుకోవాలను బుద్ధి జన్మించును. అపుడు

నిద్రిపోతాము. చైతన్యముగలిగే ఉదయకాలమందే మనకు పని చేయాలని ఉత్సాహం ఉంటుంది. సాయంకాలానికి - విశ్రాంతి కోరుతాము; సర్వజీవరాసులు రాత్రిపూట నిద్రిపోతవి. ఈ స్వభావమే మన జీర్ణయంత్రమున కున్నది అందువల్లనే రెండు ఝాములుదాటినతర్వాతకంటే అంతకుముందే ఆకలౌటుంది. రాత్రికి బొత్తిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివలన తేలే పర్యవసానం ఏమంటే మనం తినే ఆహారంలో - ఎక్కువభాగం రెండఝాములకుపూర్వమే తినాలి. మధ్యాహ్నంపూట తినేది కొద్దిగానే వుండాలి రాత్రిపూట ఏమీ తినరాదు. రోగులు యిది అవలంబించితే ఎక్కువలాభమును పొందుతారు.

ఈ కిందిసందేహము వస్తుంది. రోగంకలవారికి ఉదయంపూట ఆకలి ఉండదు. ఆకలిలేనిదే యేమీ తినరాదుగదా ఉదయంపూటనే తినుమంటారేమీ? ఆకలిలేనపుడు యేమీ తినరాదు. అయితే ఉదయంపూట ఆకలిలేకపోతే మనము యేమితెలుసుకోవలెను? జీర్ణావయవాలు దుర్బలముగా నున్నవనిగాని, అన్నం తినకక్కర లేని రాత్రిపూట అక్కిమంగా తిన్నామనిగాని, గ్రహింపవలెను. కటికచీకటిగావుండవలసినరాత్రిపూట మనము దీపములు వెలిగించి, పగటిపూటవలె పనిచేయుచున్నాము. మానవునియొక్క తెలివి అతనికి అపకారంచేయడానికి ఎక్కువ వుపయోగిస్తున్నది విశ్రాంతితీసుకోవలసినకాలంలో బలవంతంగా మెలకువతో ఉండుటవలన మనయాదలి నాడీశక్తి దుర్బలమై అనేకనాడీవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. అందుకనే యిప్పటి నాగరికత, నాడీవ్యాధులనాగరికత యని చెప్పవచ్చును. కాల

ములో ఏమీలేదు. మనము అవలంబించే దురభ్యాసములవల
ననే, రోగపదార్థము వెన్నులోకుండా తలవైపుకు వ్యాపించి
నాడీవ్యాధులకు కారణమగుచున్నది.

రాత్రిపూట చాలామంది పొద్దుపోయి భోజనము చేయుచు
న్నారు రాత్రిపూట సగం నిద్ర కావలసిన కాలానికి యింకా
కొన్నియిండ్లలో భోజనాలే కావు అంతపొద్దుపోయి తిన్న
అన్నము త్వరగా జీర్ణముకాదు, ఉదయానికి అంతవలననే ఆకలి
కాదు. ఇంతేగాదు రాత్రిపూట విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన సమ
యము. జీర్ణముగాని పదార్థాలు పేగులలో నుండుటవలన
జీర్ణక్రియ జరుగుటనే వుంటుంది గనుక సరియైన నిద్రపట్టదు.
అందువల్ల నిద్ర లేచేటప్పటికి పొద్దునపూట బడలికతీరి ఉం
డదు. రాత్రిపూట పడుకోబోయే టప్పటికన్నా బద్ధకంగా ఉం
టుంది.

ఈస్థితిని మార్చాలంటే కొంచెము నిగ్రహ మవసరము. తన
వ్యాధి పోగొట్టుకోవాలంటే ఈవిధమైన శక్తిని వృద్ధిచేసు
కోవాలి. రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు ఏమీ తినకుండుట
మంచిది. ఒకవేళతిన్నా చాలా స్వల్పముగా తిని సరుండవలెను.
చాలామంది పొద్దుపోతేనేగాని నిద్రపోరు. అట్టివారు పెంద
లాడి నిద్రపోవడం నేర్చుకోవాలి. ఏదైనా అభ్యాసంచేస్తే కుదు
రుతుంది. ఉదయంపూట ఎంత బద్ధకంగాఉన్నాసరే పెందలాడి
నిద్రలేవడం నేర్చుకోవాలి. పగలు నిద్రపోరాదు. ఇట్లాచేస్తే
పొద్దు కూకడంతోనే నిద్రవస్తుంది. ఇలా అభ్యాసం చేస్తే సహా
జంగా మనం ఎలాజీవించాలో కుదురుతుంది.

మనము చేయవలసినపని అంతాకూడా పగటిపూటనే చేసి వేయాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన రాత్రిపూట ఏపని చేయరాదు. సంగమాదిక్రియలుకూడా తెల్లవారుఝామున చేయుటయే మంచిది. తమకు నపుంసకత్వం వచ్చినదని భయపడేవారికిగూడా తెల్లవారుఝామున కామశక్తులు వృద్ధిపొందుతవి అప్పుడుచేసిన సంగమమువలన సంతానోత్పాదన గూడా అవుతుంది. నిద్రపోవలసిన సమయంలో మిథునక్రియకు సిద్ధరుడరాదు. సాయంకాలం అయ్యేటప్పటికి దేహము అలిసిపోతుంది. పగలంతా సంసారపు చిక్కులతోనూ వ్యవహారాలతోనూ మన సంతా గద్దరగోళముగా ఉంటుంది. దుర్బలమైన దేహంచికాకుతోగూడిన మనస్సుతో సంతానోత్పాదన జేసేబదులు దేహము, చల్లబడి బడలికతీరిన తెల్లవారుఝామున సంగమక్రియకు ఉపక్రమించుట మంచిదిగదా? ఆరోగ్యవంతులుగూడా యీ నియమాన్ని పాలించవలసి ఉంటుంది. బిడ్డకేకాకుండా తల్లితండ్రులకు కూడా యీస్థితిలో చేసిన సంగమమువలన దౌర్బల్యము వస్తుంది.

త్యాగుబోతులు మత్తులో నుండగా చేసిన సంగమము వలన కల్గిన సంతానమునందు తెలివి తక్కువవారు, పిచ్చివారు, జన్మింతురు. ప్రకృతికి భిన్నంగాచేసిన నేరాలు అన్నింటిలోనూ చెడు ఫలితాలు ఉంటవి.

పగటిపూట పనిచేసి రాత్రిపూట నిద్రితో విశ్రాంతి తీసుకుంటే ధాతుశక్తి వృద్ధిఅవుతుంది. మధ్యాహ్నం లోపలనే పనులన్ని చూచికొని భుజింపవలెను. తర్వాత సాయంకాలందాకా తేలికైనపనులు చేసుకుంటూ తేలికపదార్థముల భుజించి రాత్రి

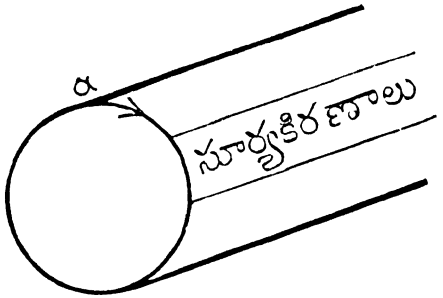
అయ్యేటప్పటికి నిద్రిపోవడానికి సిద్ధముగానుండాలి. తరుణ వ్యాధులన్నీ రాత్రిపూటే ఎక్కువగా బాధిస్తవి. దేహమవుడు రోగబాధను బాగుగా తట్టుకొనజాలదు సాయంకాలమయ్యేటప్పటికి జ్వరం ఎక్కువగుట తఱచూ చూస్తూనే వున్నాము అపుడు దేహము లోపలిశక్తులు విశ్రాంతిని కోరుతూవుంటవి. అందువలన దుర్బలముగా నుంటవి.

సంవత్సరములోగూడా 2 భాగాలు వున్నవి. వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులు ఎక్కువ చైతన్యముగల భాగములూ. శరత్, హేమంత, శిశిర, ఋతువులు చైతన్యము తక్కువగా నుండే ఋతువులు. వసంత ఋతువు రావడంతోనే అన్ని దేశాలలోను ఉత్సవములు చేస్తారు. మనదేశంలో సంవత్సరాది చేస్తారు. ఈ ఋతువుల్లో భేదం బాగా తెలుస్తుంది వసంతఋతువులో ప్రతి మొక్క చిగిర్చి పూతపూస్తుంది. కాపు గాస్తుంది పండుతుంది. శిశిరఋతువు రావడంతోనే అన్ని చెట్ల ఆకులు రాలిపోతవి. వసంత ఋతువులో కొట్టిన కలప పుచ్చుతుంది. అదే హేమంత శిశిర ఋతువుల్లో కొడితె పుచ్చదు చైతన్యముగల ఋతువులలో, సర్వసృష్టి చైతన్యము పొందుతుంది. జంతువులుగూడా యీ రోజుల్లో చురుకుగానుండి సంతానం కంటవి. పైరులుకూడా పెరిగి వృద్ధినందుతవి. సూర్యుడు దక్షిణపు వైపునకుపోయినప్పటినుండి విశ్రాంతిరోజులు వస్తవి. అదివరకు వేసినపైరు పంటకు వస్తుంది. వేసవిలో ఉన్నంత సువాసన యీ ఋతువులో పూలకు ఉండదు. పదార్థాలకు వేసవిలో వున్నంతరుచి యీ వర్షాకాలంలో నుండదు. ఈ విశ్రాంతి రోజులలోనే

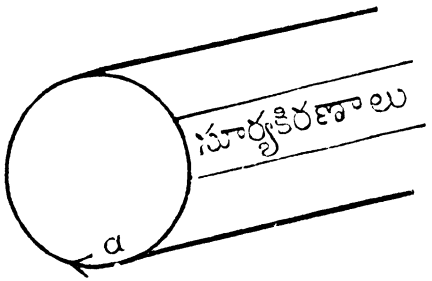
రోగాలు వస్తవి జ్వరం యేవిధంగా రాత్రివూట వస్తుందో. ఆ విధంగా రోగాలు యీ రోజుల్లోవస్తవి ఈ. రోజుల్లో ఆకలి గూడా జంతువులకు తక్కువ. బలహీనముగా వుంటవి. కొద్ది ఆహారం దొరికినా వానికి సరిపోతుంది. ఈరోజులలో మనుష్యులకు ఆకలితగ్గివుంటుంది. అందుకనే యీరోజుల్లో ఉపవాసాలు ఏర్పడినవి. దురదృష్ట వశాత్తు యిందుకు వ్యతిరేకమైన అభ్యాసములను మనం అలవర్చుకున్నాము. ఈరోజులోనే పెద్ద సమారాధనలు చేస్తాము. డాక్టర్లుకూడా ఈరోజుల్లో బాగాతింటేనే గాని బలం రాదు అంటారు. దీనివల్ల అనేకమయిన కొత్త రోగాలు వస్తవి సహజస్థితిలోవున్న జంతువులను చూస్తేమనకు యీవిషయం తేలికగా తెలుస్తుంది. జంతువులను పెంచేవారు ఈరోజుల్లో ఆహారం వాటికి యెక్కువ పెడితే రోగం వస్తుందనిపెట్టరు. తగ్గించుతారు. ఒకనెలలోగూడా రెండు భాగాలున్నవి. శుక్లపక్షం కృష్ణపక్షం ఇందులో శుక్లపక్షంలో కొట్టిన చెట్లు నిలువవుంటవి. (కందులు మొదలైనవి పుచ్చుకుండా వుండటానికి అమావాస్యనాడు ఎండబెడుతారు) శుక్లపక్షం చైతన్యము గల భాగము. కృష్ణపక్షం, విశ్రాంతి భాగము.

వీని వలన మనము యేమి తెలిసికొనవచ్చు? నాకొకటి తోస్తున్నది. అది తప్పో ఒప్పో ముందు నిర్ణయం కావలసినవుంది. నేనొక ప్రతిపదికమాత్రం యిస్తున్నాను ఇది యీ గ్రంథానికి సంబంధించినదికాదు. అయినప్పటికి తోచినది వ్రాస్తున్నాను.

చైతన్యము, విశ్రాంతి రాత్రి పగలు వున్నట్లే శీతకాలం, వేసవి కాలంలో ఉంటున్నాయి. ఇది సూర్యుని స్థితినిబట్టి భూమి



54 వ పటము



53 వ పటము

(పుట - 151)

యొక్క గతినిబట్టి వుంటుంది. మనకు వచ్చే వెలుతురు, వేడిమి, అంతా సూర్యునినుండే వచ్చుచున్నదని అనుకొనుచున్నారు. భూమియొక్క పరిచండవేగముచేత సూర్యునిలోని కాంతశక్తి, వెలుతురు, వేడిమి, గా మారుచున్నదని నేననుకొనుచున్నాను. భూమిమీద ఎత్తైన ప్రదేశములకు పోయినకొద్దీ వెలుతురు, వేడిమి తగ్గుతున్నట్లు మనకు తెలియును. వెలుతురు, వేడిమి, ప్రత్యేకంగా సూర్యుని నుండే వచ్చేటట్లయితే ఎత్తుగావున్న చోట వెలుతురు, వేడిమి ఎక్కువగా వుండాలి. ఇట్లు లేకపోవుటకు కారణమేమి? ఎక్కువకదలిక ఎక్కువ ఘర్షణ ఉంటుంది. గనుక భూమధ్యరేఖవద్ద ఉష్ణమండలాల్లో ఎక్కువగా ఘర్షణ ఉంటుంది. కదలిక ఘర్షణ తక్కువగా వుంటుంది గనుక ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువమండలాల్లో చల్లగావుండి చైతన్యము తక్కువ. మనకు ఒక ఉష్ణమండలము రెండు సమశీతోష్ణ మండలములు రెండు ధ్రువమండలాలు ఉండటానికి కారణమేమి?

53, 54 పటాలు భూమిని చూపుతున్నవి. ఏ అనే చోటనుండి మనము చూచుచున్నాము– సూర్యకిరణములు యెప్పుడునూ సమాంతర రేఖలుగా వస్తవి. ఒకే వైపునుండి ఒకేవైపుకు వస్తవి. 53వ పటములో, సూర్యోదయకాలం చూపబడుతూ వున్నది. 54వపటము సూర్యుడు అస్తమయము మగుచున్నస్థితి చూపుచున్నది. 53వ పటములో చూచినవుడు సూర్యోదయము నుండి రెండుఝాములవరకు భూమిని ఘర్షణ చేస్తూంటవి. రెండుఝాములు తిరిగి నప్పటినుండి సూర్యకిరణాలు భూమివెంట వస్తూ వుంటవి. అందునుంచి ఉదయమునుండి మధ్యాహ్నం

వరకూ చైతన్యము ఎక్కువ. మధ్యాహ్నంనుండి సాయంత్రం వరకూ చైతన్యము తగ్గుతూవుంటుంది.

ఒకకత్తికి సానపట్టేటపుడు సానరాయి కత్తివరకూ వచ్చేదాకానే వడిగా ఉంటుంది. గాని కత్తిదాటి కిందికి పోయినపుడు పదునివ్వదు. అనగా సానరాయికి ఎదురు పెట్టినపుడే పదును వస్తుంది గాని సానరాయి వెంటపోయినపుడు పదును రాదు. భూమిని ఒక ఎలక్ట్రిక్ డైనమోతో పోల్చవచ్చు విద్యుత్ తంత్రులతో ఘర్షణ గలిగినపుడే చైతన్య ముంటుందిగాని లేకపోతే చైతన్య ముండదు.

కొందరడుగవచ్చు– ఉదయం పూటకంటె మధ్యాహ్నం ఎండ, తీక్ష్ణంగా వుంటుందని. దీనికి ఒకటే జవాబు. ఉదయంనుండిమధ్యాహ్నందాకా ఉత్పత్తి అయిన వేడి, గాలిలో ఉండి మనకు బాధను కలిగిస్తుంది. అదీగాక మధ్యాహ్నం నుండివచ్చే ఎండ అదివరకు తయారై నిల్వవున్నఎండ వేడికితోడై మనకు ఎక్కువ వేడిగా కనపడుతుంది. ఇతరపరిదేశములనుండి శీతల పరిసరములు గొట్టి వేడిని తగ్గిస్తవి. రాత్రిపూట భూమి చల్లబడి వుంటుంది. గనుక ప్రొద్దునపూట ఎండ తీక్ష్ణతతెలియదు. మధ్యాహ్నం దాకా భూమి కాలివుంటుంది గనుక కొద్దిసాటివేడి పుట్టినా ఎక్కువ తీక్ష్ణత గనుపడుతుంది. భూమియొక్క కదలికవల్ల పుట్టే శక్తి గూడా మనకు అనుభూత మగుతుంది. ఉదయంపూట ఎండ మనయండలి కదలిక నెక్కువ చేస్తుంది. ఎండ వాలిపోయిన కొద్ది మనలో పనిజేయవలెననే కోరికగూడా తగ్గి ఉంటుంది. ఈనియమాలకు అనుగుణ్యంగా మనజీవితాలను మార్చుకోవాలి.

మన దేహములోగూడా రెండు ఋతువులదాకా శక్తి వృద్ధిఅయి అప్పటినుండి తగ్గిపోతూ వుంటుంది.

కొంతమంది అనుకుంటారు తెల్ల వార్లు నిద్రిపోతాముగనుక ఉదయానికి శక్తి వృద్ధి అవుతుందీ అని. ఇదే నిజమైతే మనము ఎప్పుడుపడుకుంటే అప్పుడల్లా శక్తి వృద్ధిగావాలి. మనం మధ్యాహ్నంగాని, సాయంకాలంగాని పడుకుని – నిద్రిలేస్తే – శక్తి వృద్ధికాకపోగా బద్ధకమే యెక్కువ. ఇందువల్ల తెలిసేదేమంటే సర్వప్రకృతిని చేతోవంతముగా చేసే సూర్యోదయకాలమే మనలోగూడా చైతన్యాన్ని గల్గిస్తున్నది సహజస్థితిలో-పగలు పనిపాటలుచేసే కాలంగాను, రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకునేకాలంగాను ఉన్నది. కృత్రిమసాధనములచేత విశ్రాంతితీసుకోతగిన కాలములో పనిచేస్తూ ప్రకృతినియమములను ఉల్లంఘించితే– దానిచే సంభవించు కష్టనష్టముల ననుభవింపక తప్పదు.

దినములో పనిచేయవలసినకాలమేదో విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన కాలమేదో–నిర్ణయించడానికి నేను ప్రయత్నించినాను. దానికి కావలసిన సిద్ధాంతాన్నిగూడా చెప్పాను. పాఠకులు దీనిని బాగుగా చదివి, చర్చచేసి, తమకుయిష్టమైతే ఒప్పుకోవచ్చు లేకపోతే నిరాకరించవచ్చు.

———

౧౭. ముఖనిదానశాస్త్రము కపాలశాస్త్రము లకు గల సంబంధము

కపాలశాస్త్రము, తలయొక్క రూపమునుగూర్చి చెప్పుశాస్త్రము. ముఖనిదానములోగూడా తలయొక్కరూపపు పరిశీలనయున్నది. కపాలములో ఒక్కొక్కభాగము ఒక్కొక్కవిధమయిన మానసికశక్తికి స్థానంగా కపాలశాస్త్రము చెప్పుతుంది మితి తప్పిన ప్రాధాన్యం ఏభాగానికుంటుందో అవిభక్తమైన శక్తే వృద్ధి పొందుతుంది అని చెప్పుట ఆశాస్త్రమయొక్క మర్యాద. కపాలశాస్త్రములోనుండే ప్రతిస్వల్పవిషయము సత్యముపై ఆధారపడి వున్నదో లేదో, మనకు పరిస్కృతిలేదు. కపాలంలో ఏభాగమైనా వృద్ధి పొందితే మానసికశక్తులు, సమాజస్థితిని పొందుతవని మాత్రం చెప్పవచ్చు. మానసికశక్తుల్లో యేదీకూడా, ఒకదానిని ఒకటి అణగద్రొక్కరాదు. ఆరోగ్యవంతుని మానసికశక్తులు అన్నీ గూడా ఒకదాని కొకటి సహాయంగా వుంటవి. తెలకాయలో రోగపదార్థం చేరినపుడే ఏవో కొన్నిశక్తులు ఉద్రేకం పొందుతవి. అకాలంలో వికాసంపొందిన పిల్లల సంగతియిదే. కొంతకాలానికి రోగపదార్థభారం ఆ వికాసానికి అడ్డుతగులగా ఆ శక్తులు తగ్గుతవి. కపాలశాస్త్రపరికారం కపాలంలో ముందుభాగం ఎత్తుగానున్న వారికి ఔదార్యం, భక్తి, విశ్వాసము, ఆశ, మొదలగు సుగుణములుండునని చెప్పుచున్నది. ఎవరియందు రోగపదార్థం ప్రత్యేకంగా ముందువైపునుండుటుందో, వారు

సంఘమును పోషించు వారుగను, బుద్ధికలవారుగను ఉంటారు. రోగపదార్థం వెనుక వైపుగలవారు సంఘముతో కలిసియుండని వారుగను, సంఘముతో కలిసియుండుట తప్పక అయితే నిరాశపొందేవారుగను ఉంటున్నారు. ఒక్కొక్కభాగం అకస్మాత్తుగా వృద్ధి పొందితే వారు ఎట్లా వుంటారో కపాలశాస్త్రం చెప్పుతుందిగాని ఆవిధంగా ఎందుకుంటారో కపాలశాస్త్రానికి తెలియదు. కపాలశాస్త్రంవారికి సహాయపడుతుంది. మెదడులో క్రమమైన వికాసం లేకపోవడం వీదోవిధమైన రోగపదార్థభారం వల్లనే వస్తుంది. రోగపదార్థభారం పోయినంతనే మానసికమైన అసహజసితులు గూడా పోతవి. మానసిక ఉద్రేకములచేత పుట్టే కోపము, దిగులు, ఆత్మహత్య యుందలి కోర్కె, దౌర్బల్యము, మొదలగు నవన్నియు అక్రమమైన మానసిక స్థితివలననే వస్తవి. పిల్లలో యిది కనపడినవుడు, (ముప్పటి పిల్లలకు యివే రోగాలు) వీళ్ళకు బాగుపడే లక్షణాలు లేవూ అంటారు అంతటనూ నిండియుండే రోగపదార్థం చేతే రోగాలు వస్తవి. ఆరోగ్యం కలగగానే అవి పోతవి. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు. పిల్లలు ఎవరియందు విశ్వాసముంచుతున్నారో వారి కీ విషయమై తెలియకపోవడం విచారకరం.

---

౧౮ పరిశిష్టము

చాలామంది పాఠకులు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన వివరాలు శాస్త్రీయంగా సంపూర్ణంగా లేవూ అనవచ్చు. నాకోరిక ఏమంటే– అందరికీ తెలిసేటట్లుగా తేలికగా వ్రాయాలని. ఈగ్రంథములో వున్నవిషయము అశాస్త్రీయంగా వ్రాయలేదు. శాస్త్రం అంటే ఏమిటి? కొంతమంది తమతమ అనుభవములను క్రోడీకరించి వానిని సూత్రబద్ధం చేయడమే శాస్త్రము. తమ అనుభవముల నేకరించి, తను అనుభవముల చెప్పేటందుకు ప్రతివారికీవాక్కు– వున్నది. అతడు ప్రత్యేకంగా ఒక శాస్త్రసంఘానికి చేరివుండ నక్కరలేదు. ఒకసంస్థలో విద్య నేర్చుకో నక్కరలేదు. ప్రారంభకులు, సామాన్యమానవులు అనేవారుకూడా సత్యము తెలిసే టందుకు కొత్తమార్గాలను సూచించవచ్చు. శాస్త్రవేత్తలు తాము కొన్నివిషయాల తెలిసికొంటారు గనుక, ఆశాస్త్ర సిద్ధాంతాలచుట్టూ తిరుగుతూనే పైకిపాక లేరు. నేను వేలాది విషయములజూచి అన్నిటియందును నేనుచెప్పే సత్యాలు సరి పోవడంచూచి 30 సంవత్సరాల అనుభవంతో యీగ్రంథం వ్రాశాను. ఇప్పటికీ యిది పరిపూర్ణావస్థకు వచ్చినదని చెప్పలేను. వ్రాసినంతవరకు ప్రతి విషయంలోనూ తప్పులేకుండా ఉండటంచూచి ఈ గ్రంథాన్ని వ్రాస్తూన్నానని నిశ్చయంగా, స్పష్టంగా, చెప్పగలను.

సంపూర్ణము

తొట్టి వైద్యము

తొట్టి వైద్యము కనిపెట్టిన: లూయీకూనేగారిచే రచింప బడినది న్యూసైన్స్ ఆఫ్ హీలింగు అనుగ్రంథము జర్మనీభాషలో రచింపఁబడి ప్రపంచమునందలి 40 ముఖ్యమైన భాషలలోనికి అనువదింపఁబడినది. అమెరికా ప్రకృతి వైద్యసంఘ అధ్యక్షుడును, నేచురోపాత్, మరియు నేచరుపాత్ అను సుప్రసిద్ధమాస పత్రికలకు సంపాదకుడునగు, డాక్టరు బెనిడిక్టులస్టు యన్. డి.; యం.డి గారు చేసిన ఆంగ్లానువాదము ననుసరించి ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును, ప్రకృతివైద్యమున అనేకులకు తగిబీయతు యిచ్చి అనేక గ్రంథములను, చిల్లరపుస్తకములను, కరపత్రికలను రచించి తెలుగుదేశమున ఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు పుచ్చా వేంకటాద్రి మయ్యగారు తెలుగులోనికి యథామాతృకముగా అనువదించిన సంపూర్ణ గ్రంథము. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన రోగ పదార్థమునొక్క సంచయనము, వ్యాప్తి, బహిష్కరణాదులను గురించియు సర్వరోగముల యొక్కయు యేకైకత్వమును గురించియు, రోగనివారణయందు అవలంబింపవలసిన కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతపస్నాన పథ్యములను గురించియు విపులముగా వర్ణింపఁబడినది. ఈ గ్రంథమును బాగుగా చదివిన వారెల్లరును స్వమరోగములను నయముచేసుకొన గలుగుటయేగాక పరులకుకూడ సహాయము చేయగలరని ప్రతిజ్ఞచేసి చెప్పగలము.

600 పేజీల పెద్దగ్రంథము వెల రు 6-0-0

కనీనికానిదానము

గ్రంధకర్త, మృత్తింటి, ఆంజనేయులు గారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతఅద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో యెట్టిరోగమున్నదో యే భాగములో రస, విష, పాషాణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము. ఎక్సు రేకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆప్టోస్ బొమ్మలు, త్రివర్ణచిత్రములు గల ఉద్గ్రంథము. నిండు కాలికోబైండు 450 పుటలు వెల రు 8.

పరికృతి వైద్యతత్వము

డాక్టరు, మృత్తింటి ఆంజనేయులు గారు

కనీనికానిదానము రచించిన సుప్రసిద్ధులగు డాక్టరు హెన్రీ లిండ్లహార్ యం. డి. గారిచే రచింపబడిన పరికృతివైద్య శాస్త్రములోని సూతి భాగమునకు సంబంధించిన అమూల్య ఉద్గ్రంథము. ఇదివరకు యెవరునూ వివరింపసాహసింపని అనేక శాస్త్రీయ సూత్రముల సహాయముతో పరికృతి వైద్యముయొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించుటయేగాక జీవితములో వానియొక్క ప్రయోగముయొక్క ఆవశ్యకతను నిరూపించి తోర్పడజూపిన

గ్రంథము 500 పుటలు వెల రు 6-0-0 మాత్రము.