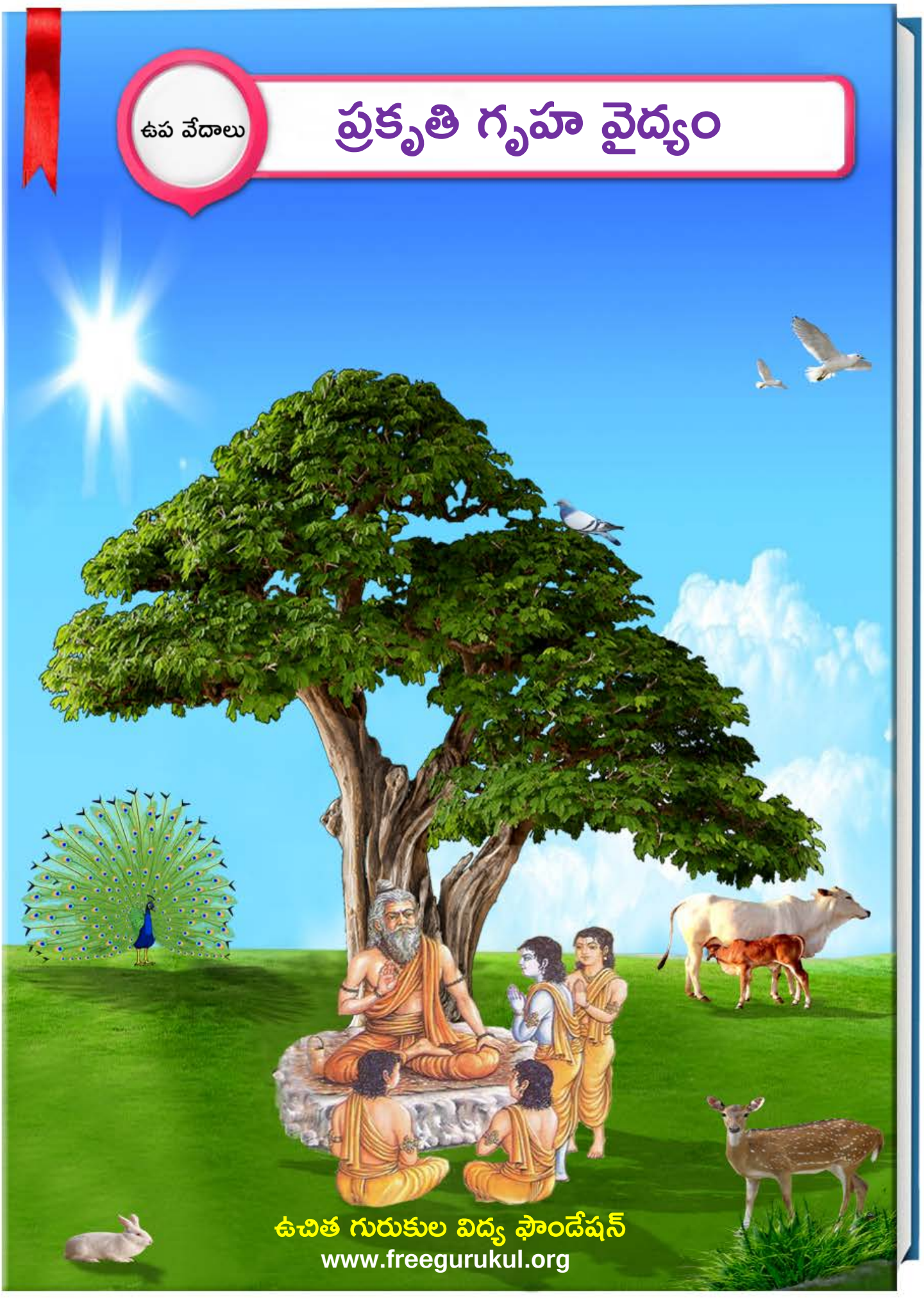
ఉప వేదాలు

ప్రకృతి గృహ వైద్యం



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి

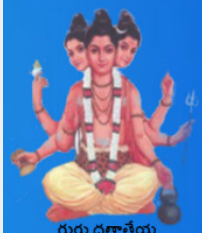

గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజి


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

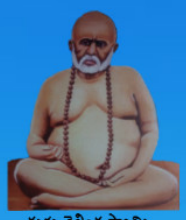

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస


అమ్మ శారదా దేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయిబాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళ స్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్చంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

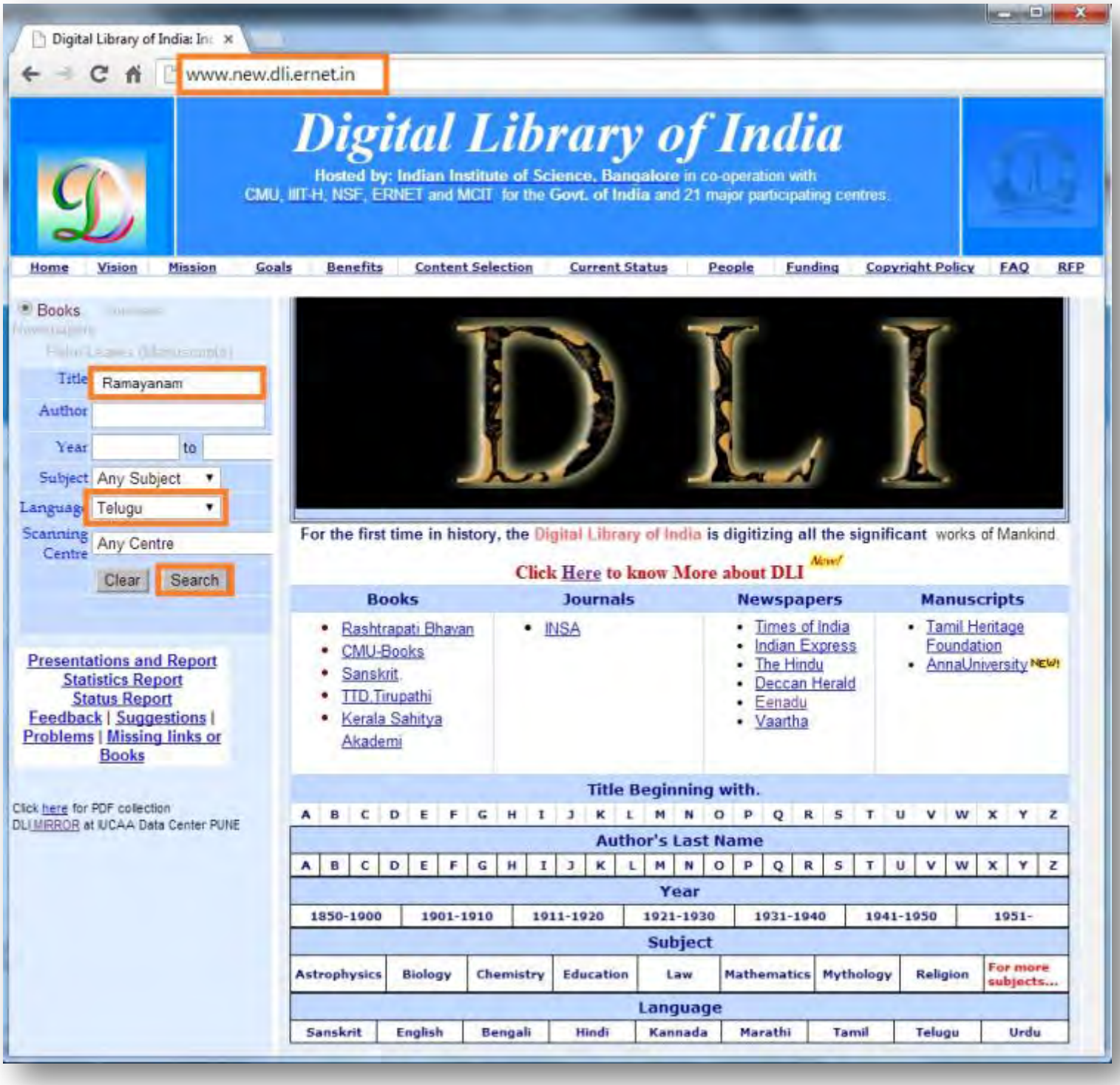
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ప్రకృతి గృహవైద్యము

ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికాసంపాదకులును; సునిశిత వైద్యము,
తొట్టివైద్యము మొదలగు సుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయితలునగు
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు, ఎన్. డి.
గ్రంథకర్త.

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

విషయసూచిక.

ము	పుట
	1
ఖ్ధాతము	1
పాఠము. అస్థినిర్మాణము-శరీరశాస్త్రము	2
తల - కబంధము - చివరలు - దట్టెము - పెన్నెముక - ఉరము కూపము - అవయవములు - జ్ఞానేంద్రియములు మండలములు- నాడీమండలము - జీర్ణమండలము రక్తము రక్తాభిసరణము-శ్వాసక్రియ- కండరములు- పొరలు.	
పా. అస్థినిర్మాణము	15
పెన్నపాము - కపాలము - కూపకము ఉరము - బాహువులు - కాళ్ళు - నాడీమండలము- పెన్నపాము (మజ్జా)-స్వతంత్ర నాడీమండలము - శిరోనాడులు.	
పా. దేహమునందలి అవయవములు	26
కండరములు - సంధులు - రక్తప్రసరణమండలము - జీర్ణమండలము - శ్వాసమండలము - స్త్రీజననేంద్రియములు - పురుషజననేంద్రియములు- మూత్రికావయవములు- జ్ఞానేంద్రియములు.	
పా. రోగము	43
రోగలక్షణశాస్త్రము - రోగోత్పత్తి.	
5 పా. రోగనిదానము	49
6 పా. రోగచిహ్నములు	57
తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావిక చికిత్స - కాలికవ్యాధుల చిహ్నములు	
7 పా. ప్రత్యేకవ్యాధులు - వానిచికిత్స	65
మలబద్ధకము - ఎనిమా చేయు విధము - జీర్ణాశయ వ్యాధులు అంత్రికవ్యాధులు - జీర్ణాశయ అంత్ర వ్యాధులకు చికిత్స - శ్వాసాశయ వ్యాధులు - సంధులయందును, కండరములయందును గలుగు వ్యాధులు - హృదయకోశవ్యాధులు- హృదయవ్యాధుల నిదానము మూత్రికవ్యాధులు - మూత్రికవ్యాధులకు చికిత్స.	
8 పా. ఆహారశాస్త్రము - ౧ భాగము	77
9 పా. ఆహారశాస్త్రము - ౨ భాగము	85
ఆమ్లాహారములు-ధాన్యములు-మూరగాయలు-పండ్లు - ఎండినపండ్లు.	
10 పా. ఆహారశాస్త్రము - 3 భాగము	91
చము రుదినుసులు- మాంసాహారము- పాలు- సుగంధద్రవ్యములు - టీ, కాఫీ - జలము- రోగనివారకములగు ఆహారములు-సన్నని వాయబలియుటకు - ఉపవాసము-పథ్యము నందలి కొన్నిరకములు.	

విషయము	పుట
12 పా. మర్మ చికిత్స	97
ఉత్పాతము - పీనసము - ప్రహారణము - [illegible] మర్దనము - స్పందనము లేక [illegible].	
13 పా. చలన చికిత్స	103
13 పా. వ్యాయామము	108
శ్లేష్మాత పురుషుడి చేయు వ్యాయామ [illegible] - శీర్షకోశమును కదుపుట - పెద్ద [illegible] కదుపుట - ఆసనమును విడివి [illegible] - పాదము చికిత్స.	
14 పా. క్షిప్తవైద్యము	113
[illegible] లేక నొంగళి చుట్టు - బాప్ప [illegible].	
15 పా. విషవైద్యము	125
16 పా. సూర్యకిరణ చికిత్స	131
ఎఱుపు - వారింజవర్ణము - పసుపు - ఆకు పచ్చ - నీలిమంచు వర్ణము - నీలము - [illegible] - ఈరంగులను ప్రయోగించుపెట్లు.	
17 పా. మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట	137
[illegible] పరీక్ష - శర్కరపరీక్ష - అమ్ల [illegible] పరీక్ష మూత్రముతీయుట - మందు [illegible] చూస్తు.	

విషయము	పుట
18 పా. కర్ణేరుకాచికిత్స - ౧ భాగము	141
వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహమునం దేల మార్పులు కలుగును - వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టుట - వెన్ను ప్రక్కలు పరీక్ష - వెన్నుపూసలు.	
19 పా. కర్ణేరుకాచికిత్స - ౨ భాగము	149
సడలించుట అవసరము - సమీకరించునప్పుడు సడలింపవలెను - సమీకరణ నియమములు.	
20 పా. కర్ణేరుకాచికిత్స - 3 భాగము	153
అంగుష్ఠమూలప్రయోగము - సమీకరణలో నేర్పరితనము - ప్రక్కలకు జరిగిన పూస లను సమీకరించుట - తిక్కడిగా అంగుష్ఠ మూలముతో సమీకరించుట - వెడపుపూస లను సమీకరించుట.	
21 పా. కర్ణేరుకాచికిత్స - ౪ భాగము	153 ఎ
మేరువును సమీకరించుట . కర్ణేరుకా మర్దనము.	
22 పా. అస్థి చికిత్స - ౧ భాగము	157
అస్థిచ్యుతులు - అస్థి సమీకరణము.	
23 పా. అస్థి సమీకరణము - ౨ భాగము	161
24 పా. మానసిక చికిత్స	165
ఉపసంహారము	170

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

పీఠిక

ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొనదలచిన వారికి గ్రంథమునందు ప్రారంభపాఠము నేర్పబడును. ప్రకృతివైద్య పట్టములబొంద దలచిన వారికి గాక సామాన్యగృహస్థుల కందఱికును ప్రకృతివైద్యవిద్య, యీగ్రంథముల జదువుటవలన అందుబాటులో నుండునట్లు చేయవచ్చునా యని అలోచన కిది ఫలితము. ఈ పాఠములు చదువుటవలన సామాన్యప్రకృతివైద్యజ్ఞానము లభించును. అందువలన గృహములందు ఎవరి కుటుంబములకు వారు చికిత్స చేసికొన వీలగును. ప్రకృతివైద్యమునందు తరిబియతు నొందదలచినవారి కపాఠములు చదువుట వలన శిబిరములందు శిక్షణబొందుటకు అనసరమగు ప్రారంభజ్ఞానము గలుగును. ప్రకృతివైద్యపట్టణములు బొంది వృత్తిగా వైద్యము చేయదలచినవారు, లభ్యయనము చేయుటకు వారికి వేరేఉద్గ్రంథములు వాయబడియున్నవి. వానిని చదివి మాశిబిరములలో శిక్షణ బొంద వచ్చును. లేదా వైద్యజ్ఞానము నలవఱచుకొనవచ్చును. ఇప్పుడు వాయబోవు 24 పాఠములకును చివర ప్రశ్నలను జేర్చుచున్నాము. అందువలన విద్యార్థులు తమకు లభించిన జ్ఞానము యొక్క పరిమితిని పరీక్షించుకొన వీలగును. వారాప్రశ్నలకు సమాధానములు వాసి మాకుపంపిరేని అందలి లోపములను దిద్ది పంపెదము. ఇట్లు దిద్ది పంపుటకు పాఠము ఒకటింటికి రు 0-3-0ఱు చొప్పున మేము ఫీజు తీసికొందుము. ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులు కానివారికి మేము తప్పులు దిద్దిపెట్టజాలము. ఈ పత్రికయందు 24 పాఠములు పూర్తియగువరకును క్రమక్రమముగా ప్రచురించుచుందుము. పాఠప్రశ్నలకు వ్రాసిన ఉత్తరములనుదిద్దుటకు పంపువారు వానిని ప్రకృతిపత్రికా కార్యాలయమునకు పంపవలదు. అందువలన ఆలస్యమగును. కాన వానిని డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు యస్ డి; డి. యం., దంతలూరు అగ్రహారం. పిడపరుర్రి పోస్టు, (Via) దుగ్గిరాల - అనే చిరునామాకు పంపవలెను. —సంపాదకుడు.

ఉపోద్ఘాతము

ప్రియపాఠకా !

నీవు ఇచ్ఛికముగా 'విద్యార్థి' వగుటవలన మాకు గురుత్వమును, నీకు శిష్యత్వమును లభించినది. గొప్పవా రెల్లరు నిట్లు యింటివద్దనే యుండి తమ జ్ఞానమును వృద్ధిబొందించు కొనిరి. నీవును వారివలెనే ఒకస్వతంత్రమైన వృత్తికి అవసరమగు జ్ఞానసముపార్జనము జేయనారంభించితివి. విద్య కళాశాలలద్వారా సంపాదించుటసాధ్యము కానప్పు డిట్లే పోస్టుద్వారావిద్యను సంపాదించి అనేకులు జాతీయ వాదులుగను, న్యాయవాదులుగను, ఇంజనీయర్లుగను, వైద్యపరులుగను తమ జీవితముల గడిపితిమని స్వీయచరిత్రములలో వ్రాసికొని యున్నారు. అట్టి విద్య వారికి జీవనాధార మయినది.

అనేక సంవత్సరములు కళాశాలల యందును, తపాలాద్వారాను విద్యార్థులకు ప్రకృతివైద్య మును నేర్పిన అనుభవజ్ఞులగువారే యీ పాఠ ములను రచించియున్నారు. ఇది వారి యనుభ వముయొక్క సారమై యున్నది. ఈ పాఠములు చదివి అనుభవములోనికి తెచ్చుకొందురేని రోగులకు సేవజేసి పుణ్యమును గడించుకొన వచ్చును. ధనములేనివారు వృత్తిగా నవలం బించి కుటుంబముల పోషించుటకును సామర్థ్య మును గడింపగలరు.

ఈపాఠమును శ్రద్ధతో పఠింపవలయును. మీరు తగినంత శ్రమను వహించుచేని మాసామర్థ్యము నంతను వినియోగించి మిమ్ములను ప్రకృతి వైద్యులనుగా తరిబియతు చేసెదము. మాబిడ్డ లకు బోధించునట్లు మీకు బోధింతుము. మీరు మేము చెప్పినట్లు నడచు కొందురేని మిమ్ము లనుగూడ ప్రకృతివైద్యులుగా తరిబియతు చేసెదము.

ఇప్పుడంతటను ప్రకృతివైద్యులయొక్క అవశ్య కత గోచరించు చున్నది. ఆంధ్రదేశమునందు కొలది మందియే ప్రకృతివైద్యు లున్నారు. ప్రకృతివైద్యము కావలసినవారు అసంఖ్యాకు లుగా నున్నారు. అనేకులు మందులచేతను, ఆప రేషనులచేతను తమ వ్యాధులు నివారణగాక విసు గెత్తియున్నారు. ఎక్కడనైనను ప్రకృతిచికిత్సను శాస్త్రీయముగా చేయగలవారున్నారా యని యెదురుచూచు చున్నారు. మీసాయమును వారు సంపూర్ణ ఆమోదముతో ఆహ్వానింతురు. మీరు ప్రకృతివైద్యమునందు జ్ఞానము గడింప వలయుననన్న మానవ దేహముయొక్క నిర్మా ణమును, అందలి అవయవములు, అవి చేయు క్రియలు, ఆక్రియలకు ఆటంకము గలిగినప్పుడు గలుగు వ్యాధులు మొదలగు విషయముల నెఱిగి యుండవలయును. శారీరకశాస్త్రమును గురించిన ఈ మొదటిపాఠముతో మన వైద్య విజ్ఞానమును బోధింప నారంభించెదము.

ఒకటవపాఠము

అస్థినిర్మాణము - శరీరశాస్త్రము

మానవుని దేహమునందలి అస్థులను (ఎముక లను) సంగ్రహముగా నిట్లు పేర్కొనవచ్చును. మొదటసంగ్రహవిభాగము చేసి తరువాత విపు లముగా వివరించెదము.

౧ తల. ౨ కబంధము లేక మొండెము 3 చివ రలు - ఈమూడే దేహమునందలి ప్రధాన భాగములు.

త ల

౧ కపాలము - కపాలముయొక్క యెదుటి భాగము వెనుకవైపు.

౨ ముఖము - కపాలమునందు ఎదుటివైపున దిగువగా నుండుభాగము; ఇందు కనులు, ము క్కు, నోరు గలవు.

3 మెడ.

క బం ధ ము

౧ ఉరము - ఇది కబంధముయొక్క పైభాగమున నుండును. దీనికి లోపలగా శ్వాసాశయములు, పెద్ద వగు రక్తనాళములు, శ్వాసనాళము, అన్నవాహికలో కొంతభాగము నుండును.

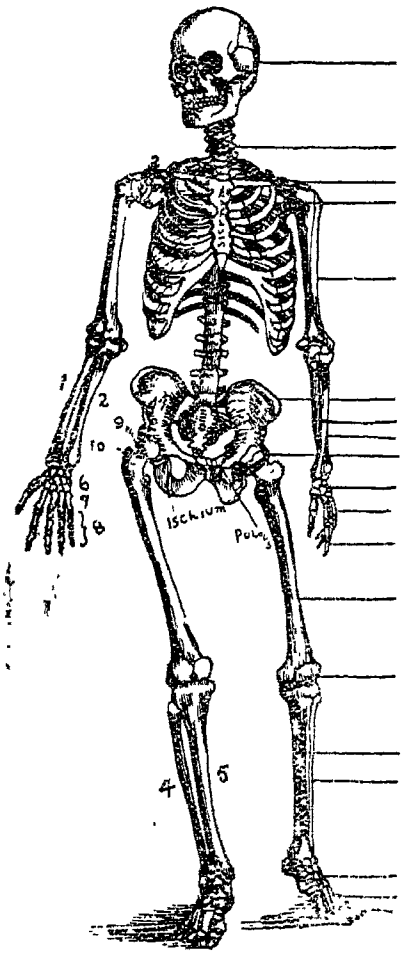
ఉదరము - ఇది ఉరమునకు దిగువగానుం
చు. ఇందు జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండ
ములు, ప్లీహము గలవు.

కూపకము - ఉదరమునకు దిగువ నుండును.
పెద్దమలాశయము, మూత్రకోశము, జననేంద్రి
యసంబంధమగు లోపలి భాగములు నుండును.

చివరలు

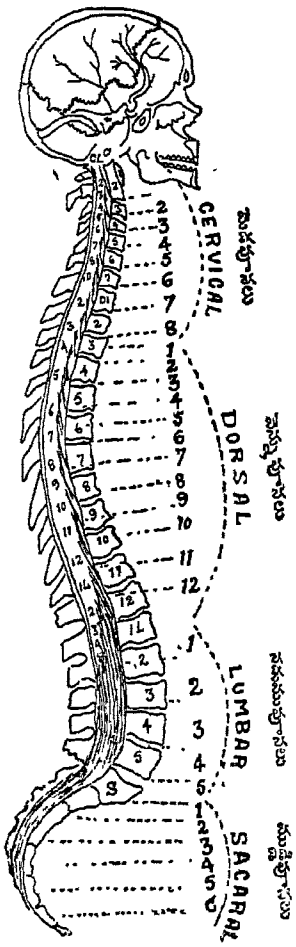
పైన-భుజము, బాహువులు, మోచేయి, దండ
చేయి, మణికట్టులు, చేయి.

దిగువన——నడ్డి, తొడ, పిఱుదులు, మోకాలు,
పిక్క, చీలమండ, పాదములు.



దవ్వు

దేహమునందలి యెముకలను దవ్వు మందురు.
వినినే అస్థిపంజర మనియు నందురు. అనగా
యెముకలగూడు. ఎములను ఈక్రిందివిధముగా
విభజించియున్నారు.



వెన్నెముక

దేహమునకంతటికిని వెన్నెముక ఆధారముగా
నుండును. పైనున్న శిరస్సును, కబంధమును ఇది
భరించును. బాహువులకు పైతము ఇదే ఆధా
రముగా నుండును. వెన్నుపూస లను పేరు-
26 ఎముకముక్కల కూర్పే ఈ వెన్నెముక.

ఉ ర ము

ఉ ఉపరిచెముక - దీనికే ఉరోస్థి అనిపేరు.

ఇ ప్రక్కచెముకలు.

ఈ వెన్నపూసలు ౧౭.

కూ ప క ము

౧ అనామకాస్థులు (మలుగుఎముకలు) రెండు. వీనిలో చిన్నవి — కాలులోను, పాదములోను మొత్తము ముప్పదియొక్క యెముక లున్నవి. పెద్దవి — బాహువు, హస్తములలోనున్న యెముకలమొత్తము ముప్పదిరెండు. దేహము నందలి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన సంపూర్ణమైన భాగమునకు కణ మనిపేరు. దేహమునం దిట్టి కణములు కోట్లాదిగా నున్నవి. కొన్నికణములు కలసి ఒకధాతువగును. కొన్నికలసి వివిధములగు అవయవములుగా నగును. వివిధములగు భాగములుగాను ఏర్పడును. ఈకణములు వివిధ పరిమాణములలో నుండును. కాని సామాన్యముగా ఒక చతురస్రపుఅంగుళములో అయిదు వందలకణము లిమిడి యుండును.

ప్రతికణమునకును మధ్యభాగమున నొకమూలశక్తి యుండును. ఇది గుండ్రముగానుండును. దేహమంతయు కలిసి యేపనిని జేయుచుండునో ఒకకణముగూడ అదేపనిని జేయుచుండును. కణ మొకసూక్ష్మము దేహమని చెప్పవచ్చును. ప్రతికణము ప్రాణవాయువును, ఆహారరసమును జీర్ణించుకొనగలదు. మాలిన్యములను నెట్టివేయగలదు. పునర్నిర్మాణము చేయగలదు.

ప్రతికణమునకు స్వతంత్రమును మనస్సుగలదు. అందలిమూలశక్తి మన దేహమునందలి మెదడు, నాడీశక్తి - వీనికి తుల్యముగా నుండును. సహజ పరిజ్ఞానముతోను, వివేచనముతోను మనము ఆలోచించి పనులు చేయుచున్నట్లే ప్రతికణమునందలి మూలశక్తియును, కణమునకం తకును యాజమాన్యము వహించి కణమునందలి పనినంతను చేయుచుండును. కణము ధైర్యముగా పరివర్తించుటయు, పిరికితనముతో పరివర్తించుటయు గలదు. దేహములు ఎట్లు భయము, కోపిష్ఠము మొదలగు ఉద్రేకములకు వశములై యుండునో యీకణములును అట్లే ఉద్రేకముల బొందుచుండును. కనుక ఒకమానవుడు ధైర్యవంతుడగునేని వాని దేహమునందలి కణములును ధైర్యము గలవైయుండును. ఆతడు పిరికివాడగునేని వాని దేహమునందలి కణములును పిరికితనము గలవిగా నుండును. దేహమారోగ్యవంతముగను, బలముగను, శక్తివంతముగను, ఉత్సాహవంతముగను నుండవలయు నెడల మనదేహమునందలి ప్రతికణము సందును నీ గుణము లుండవలయును మన మానసిక వృత్తి లెట్లుండునో కణమునొక్క మనస్సు గూడ నట్లేయుండును. కాన కణములు సరియైనస్థితిలో నుండవలయు నని కోరెదమేని మనస్సునుగూడ సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనవలయును.

[వేఱొకపాఠమున మానసిక చికిత్సనుగురించి మీకు బోధించెదము].

ఒకానొకక్రియ (Function) ను జరుపుటకు కొన్ని కణములుగలిసి ఒక ధాతువుగా నేర్పడును. దిగువ వివిధధాతువులయొక్కయు వాని యొక్క క్రియలయొక్కయు వివరము గలదు.

౧ చర్మము - పైపొరలకు సంబంధించిన ధాతువు. ఇది దేహమునొక్క పైభాగమును కప్పియుండునట్టి సన్ననిపొర. వెలుపలి గాలితో సంబంధము గలిగిన పైపొరలన్నియు నీ విభా

గములో చేరును. జీర్ణావయవములు, మూత్రా వయవములు, శ్వాసావయవములు - వీనియం దలి లోపలిపొరలకును బయటిగాలి యేదో విధముగ చేరునుగాన వీనికెల్ల చర్మమని పేరు. ఇందు ఆమత్వచముగూడ చేరును. ఏవిధము గను బయటిగాలి తగులనిపొరకు లోపలి పొర లని పేరు.

౨ సంధిధాతువు: సంధిబంధనములు, స్నాయు వులు, నాళములు, అవయవములు మొదలగు బలమైనట్టియు, బిరుసైనట్టియు ధాతువు.

3 ఉపాస్థి: ఇది యెముకలకన్న మెత్తగానుండు ను. కాని ఇతరకండరములకన్న గట్టిగా నుండును. ఇట్టిది సంధులయం దుండును.

౪ ఎముకలు:—లోహలవణములయొక్క కూడి కవలన ఎముక లేర్పడును.

౫ నాడీసంహతులు:- ఒకగుండ్రని కణమును, దాని కనుబంధముగా రెండు ఉబ్బియుండు తంతువులును కూడియుండు నాడీమూలపదార్థ ముండును. వీనికి కణములని పేరు. ఇట్టికణములు కొన్ని కలిసి ఒకసంహతి యగును.

౬ రక్తము:-ఇదియును నిజమునకొక కుటికయే. అది ద్రవరూపముగా నుండును. అనగా ద్రవ రూపమగు కుటికలు. ఇందు తెల్లనైనట్టియు, ఎర్రనైనట్టియు కణము లుండును. రసమనునది రక్తముయొక్క ఒకానొకదశ.

౭ గ్రంథులు:-గ్రంథులు రెండురకములు.

౧ నాళములు గలవి; ౨ లేనివి. నాళములు గ్రం థులయందు— నాళములచుట్టును చర్మసంబంధ ముగు కణములుండును. అవి రక్తమునుండియు ఇతరధాతువులనుండియు రసములను తామె స్వీక రించి లోపలనున్న నాళములలోనికి చేర్చును. ఈదిగువ అట్టి గ్రంథులనుగూర్చి వివరించెదము.

౧ యకృత్:-దీనికే పైత్యకోశమనియును పేరు గలదు. జీర్ణక్రియకు అవసరమగు పిత్తరసము ఇందు ఊరును. తియ్యని పదార్థముల నిది జాంతవశర్కర (Glycogen) గా మార్చును. మూత్రికామ్లమును మూత్రిలవణము (Urea) లుగా మార్చును. జీర్ణక్రియవలన నేర్పడునట్టి విషములను, వ్యర్థపదార్థములను నశింపజేయును. దేహమునందు చెడిపోయిన కణములను నశింప జేయును.

౨ వృక్కకము:—ఇదియును జీర్ణావయములలో నొకభాగము. ఇందు తియ్యనిరసమూరును. అది యొక నాళముద్వారా ఆంత్రిమూలమునకు జేరును. ఇందుండి యి కొక రస మూరును. అది రక్తముతో కలియును. అందువలన దేహ మునందలి ఆంతర్యక్రియ (Metabolism) క్రిమ పఱచబడును.

3 మూత్రిపిండములు: ఇందుండి మూత్రిము ఊరును.

౪ క్షీరసోతస్సులు: ఇవి స్త్రీలయం దుండును. ఇందుండి పాలు ఊరును.

నాళములులేని గ్రంథులు.

౧ ప్లీహము:-తెల్లనిరక్తకణములు తయారగును.

౨ థిరాయిడు:-ఇది కంఠమునందుండి మెదడు నకుబోవు రక్తమును అదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వుయొక్క ఉత్పత్తిని క్రమ పఱచును. ఈ గ్రంథిని వయోగ్రంథి యని పిలువవచ్చును.

3 మూత్రిపిండ సమీపగ్రంథి (Adrenal):- ఇది మూత్రిపిండమునకు పైగా నుండును. దీని

వలన రక్తచలననాడులును, రక్తపీడనము అదుపులో నుంచబడును.

ర శ్లేష్మగ్రంథి (పిట్యూయిటరీ:)- ఇది మెదడు యొక్క పీఠమువద్ద (దిగువగా) నుండును. అని చ్ఛానాడులను యెముకలపెంపును అదుపులో నుంచును.

ఱ అండములు:-ఇవి పురుషులయందు వృషణములుగను, స్త్రీలయందు గర్భాండములుగను నుండును. దైహిక మానసిక క్రియలయొక్క వృద్ధియు, గతియు వీనిపై నాధారపడియుండును.

ఱ థైమస్:- ఈగ్రంథి రొమ్ములో నుండును. దేహముయొక్క పోషణ, వృద్ధి - వీనిని అదుపులో నుంచును.

ఽ శోషరసగ్రంథులు:-ఇవి సరియైన గ్రంథులు గావు. ఇవి శోషరసముండు కుటికలయొక్క సమూహము. శోషరసము ప్రవహించు నాడులకు పక్కగా నుండు వానియందలి వ్యర్థమైనట్టియు, అపాయకరమైనట్టియు పదార్థములనివి వేరుచేసి నశింపుజేయుచుండును.

అవయవములు

దేహమునం దనేకరకములగు క్రియలు జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమునందు ఒక్కొక్క విధమగు క్రియాకలాపము జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమున ఒక్కొక్క విధమగు కణము లుండును. ఒక్కొక్క విధమగు ధాతువు ఉండును. రొమ్మునందును, ఉదరమునందును, కూపకమునందును ఉండెడి కొన్ని అవయవముల వివరము లీక్రింద వ్రాయబడుచున్నవి.

రక్తపరిసరణనుండలము: - హృదయము, రక్తవాహికలు.

జీర్ణమండలము - అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము ఆంత్రమూలము, చిన్నపేగులు, ఆంత్రము మలాశయము, యకృత్తు, చేదుకట్టు.

వృక్కకము - శ్వాసమండలము - శ్వాసాశయములు, శ్వాసనాళములు.

మూత్రికావయవములు - మూత్రపిండములు మూత్రనాళములు, మూత్రకోశము.

నాళరహితగ్రంథులు - ప్లీహము, మూత్రపిండసమీపగ్రంథులు, థిరాయిడ్, థైమస్, శ్లేష్మగ్రంథులు.

పురుషజననేంద్రియములు - లింగము, వృషణములు, ఉత్థాపకగ్రంథి.

స్త్రీజననేంద్రియములు - భగము, గర్భవివరము, అండములు.

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్నులు -కన్నులు, మెదటితో కలుపునట్టికంటినాడి (దృఙ్నాడి)

చెవులు - వినుట కుపయోగించును. మెదటితో చెవి (శ్రవణ) నాడితోడ కలుపబడియుండును. పరితిచెవియును 3 భాగములుగా వివరింపబడినది. బయటిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలి భాగము.

నాసికారంధ్రములు - వాసనచూచుట కుపయోగించును. వాసనను ఘ్రాణనాడిద్వారా మెదటికి జేరును.

నాలుక - రుచిచూచుట కుపయోగించును.

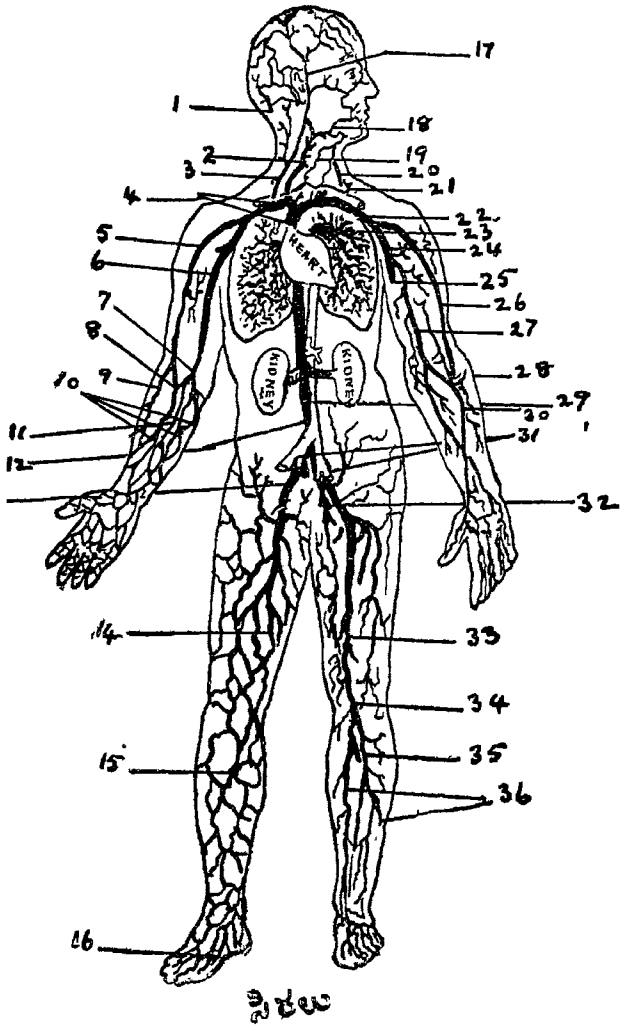
చర్మము - దేహమునకు పై భాగమున నుండెడి కప్పు. స్పర్శను తెలుపును.

మండలములు

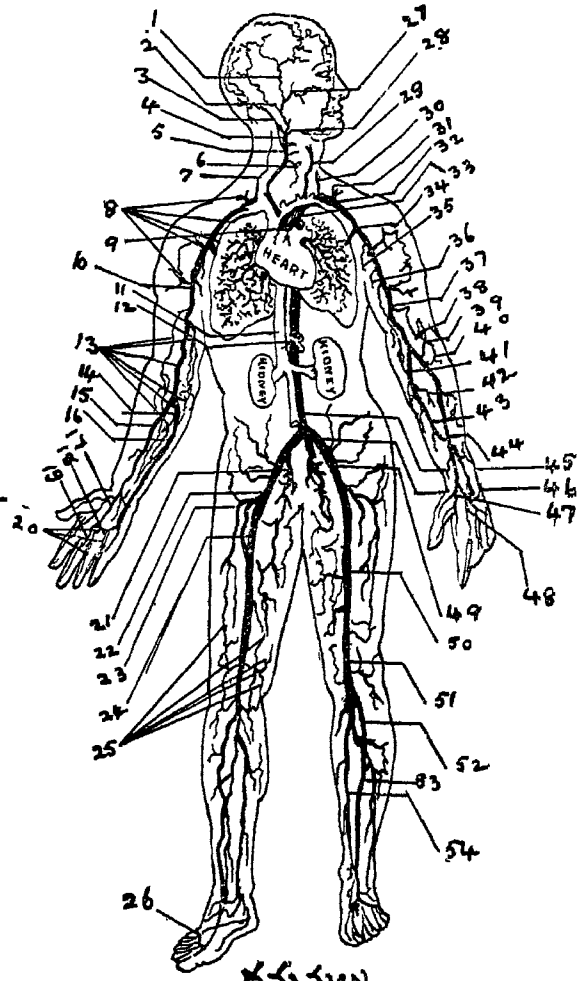
హాముయొక్క గతికి అవసరమగు క్రియలు
ఉన్నవి. ఒక్కొక్కమండలము ఒక్కొక్క
ియను నిర్వహించుచుండును. ఒకటికన్న నె
క్కువ క్రియలను నిర్వహించు మండలములును
న్ని గలవు. ఒక్కొక్క మండలమున కొన్ని
వయవములును, కొన్ని ధాతువులును ఉండును.

6 మండములను క్రింద వేరొక్కసుచున్నాము.

౧ నాడీమండలము
౨ జీర్ణమండలము
౩ రక్తపరిసరణమండలము
౪ శ్వాసమండలము
౫ మూత్రిమండలము
౬ జననేంద్రియములు



నైచలు



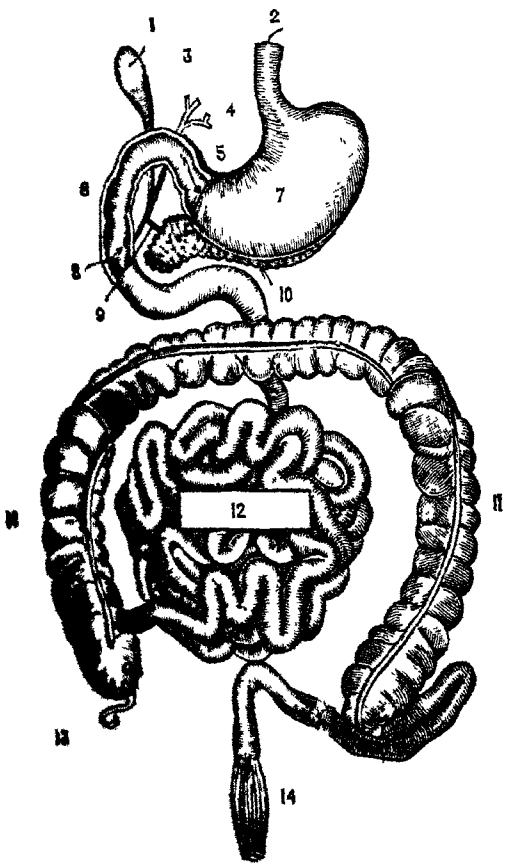
ధమనులు

నాడీమండలము

మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్రినాడులు నిందు చేరును. మెదడు కపాలములోపల నుండును. వెన్నుపాము వెన్నుపూసలలోనుఇమిడియుండును. కపాలనాడులు మెదటిలోనుండి బయలుదేరి

ిన్నలు, ముక్కులు, చెవులు, నాలుక వీనిలోనికి
ా్వహించియుండును. అందువలన చూచుట,
ాసన తెలిసికొనుట, వినుట, రుచిచూచుట
ి ి కలుగుచున్నవి. కొన్ని నాడులు
ముఖము, కంఠము, రొమ్ము, ఉదరములలోని
ి వ్యాపించియుండును.

ెన్నుపాములు స్వతం తకండరములను, స్వతంత్ర
ాడీగుండెలమీదు కలుపుచుండును. కంఠము,
ొమ్ము, ఉదరము, కూపము, వీనిలోపలమూ
త ేమే స్వతంత్రనాడు లుండును. అచ్చటనున్న
ావయవములను కదలించుట మొదలగు పని
యంతయు స్వతంత్రనాడులవలననే జరుగుచుం
చును.



జీర్ణ మండలము

జీర్ణనాళము:- నోరు, నప్తపథ, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న పేగులు, పెద్ద పేగు, మల కోశము, ఆసనము.

అనుబంధములు:- దంతములు, నాలుక, లాలా జలగ్రంథులు, యకృత్, చేదుకట్టు, వ్యక్వకము. జీర్ణక్రియ యాంత్రిక మనియు, రాసాయనిక మనియు రెండువిధములు. స్వతంత్రమైనట్టియు, అస్వతంత్రమైనట్టియు, కండరములచేత గలిగింప బడు క్రిమిచలనమువలన ఆహారము నైనుండి క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియ యాంత్రిక మనబడును. ఈక్రియకు అయిదుదశలు గలవు. నమలుట, మ్రింగుట, కలుపుట, క్రిమిచలనము, మలవిమోచనము.

కర్బను హైదర్జిములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు మార్పుబొంది రక్తములోనికిని శోషరసములోనికిని జేరదగిన పలుచని దానిపదార్థములుగా మారుట రాసాయనిక జీర్ణక్రియయగును. ఇట్లు జరుగుటకు తినిన పదార్థమునందు మండము గలుగుటయు, కొన్ని జీర్ణరసములు అందు కలియుటయును గలుగును. ఆహారపదార్థమును నమలునప్పుడందు లాలా స్వభావముగల ఉమ్మినీరు కలియును. టియాలిన్ అను నొకపదార్థము ఉమ్మినీటియందు గలదు. అందువలన తినిన పిండి పదార్థము చక్కెరగా మారును. నోటినుండి ఆహారమును జీర్ణకోశమువరకును జేర్చు క్రియకు 'మ్రింగుట' యని పేరు. మొదట ఆహారము నాలుకచే నప్తపథలోనికి నెట్టివేయబడును. నప్తపథ సంకోచము నొందుటవలన నది అన్నవాహికలోనికి చేరును. అంగిలి యుండుటవలన నది యాహారమును ముక్కులోనికి పోనీయదు. ఆహారము తిరిగి నోటిలోనికి రాకుండ

నాలుక అడ్డుకొనును. అన్నవాహిక యందు గలిగిన సంకోచమువలన ఆహారము జీర్ణాశయములోనికి చేరుకొనును.

జీర్ణాశయమునందు చేరినపదార్థము అచట మధింపబడును. స్వతంత్రములగు జీర్ణాశయ కండరములలో కొన్ని, తినిన ఆహారమును కిందుమీదులు చేసి, జీర్ణాశయమునందు ఊరునట్టి జాఠరరసముతో కలియునట్లు చేయును. ఈక్రియకు 'సమ్మేళన' (Constriction) మని పేరు. ఇట్లుచట నది కొంతవరకు జీర్ణమై చిన్నపేగులలోనికి నెట్టివేయబడును. ఇట్లు ఆహారము నెట్టివేయబడు పని క్రిమిచలన మనబడును.

జీర్ణాశయమునందు ఆహారమును జీర్ణముచేయు నట్టి రసమునకు జాఠరరస మని పేరు. ఇందు రెండువిధములగు మండమును గలిగించుద్రవములు (Enzymes) ఉండును.

ఒకటి పెప్సిన్, రెండవది రెన్నిన్. జాఠరరసమునందు ఒకటింట 500 వ భాగము 1/500 హైడ్రోక్లోరికామ్లము ముండును అంశువలన జీర్ణక్రియయందుఆహారమును ముదిగిపోనీయకుండ ఆపును. పెప్సిన్‌వలన మాంసకృత్తులు పెప్టోన్ అనుపదార్థముగా మారును. రెన్నిన్ వలన త్రాగినపాలు కుదపలుగా తోడుకొనును. తరువాత నది పెప్సిన్‌తోను హైడ్రోక్లోరికామ్లముతోను బాగుగా కలియుటకు వీలుపడును. ఇట్లు జాఠరరసముతో కలియుటవలన కొంతభాగము జీర్ణమైన ఆహారమునకు పాక (Chyme) మని పేరు. ఈపాకము జీర్ణాశయముయొక్క సన్నని చివరనున్న కవాటము (ఆంత్రముఖకవాటము) గుండ చిన్న పేగులలోని మొదటిభాగమగు పృథమాంత్రము (Duodenum) లోనికి తోసివేయబడును. మనము తినిన ఆహారము యొక్క స్వభావమును బట్టియు, పరిమితిని బట్టియు, యింకను యితరకారణముల వలనను అది జీర్ణాశయములో 2 మొదలు 5 గంటలవరకును జీర్ణకోశములో నిలువయుండును. కొంత పరిమితిగల ఆహారము జీర్ణమగువరకును వేచియుండి తరువాత ఆంత్రముఖకవాటము ఒకతూరి తెరచుకొనును. తరువాత సరిపడినంత పదార్థము జీర్ణమగువరకును ఆగి తిరిగి తరువాత తెరచుకొనును.ఇట్లు జీర్ణాశయము నందలి ఆహారమంతయు జాఠరరసముతో కలిసి వెడలిపోవువఱకును అది అప్పటప్పట తెరచుకొనుచుండును.

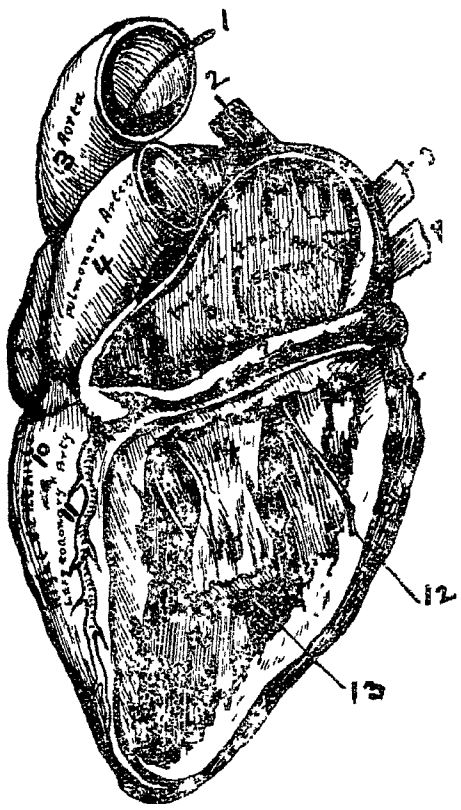
చిన్న పేగులలో ఆహారము సమగ్రముగా జీర్ణమగుటకు 3 రకముల జీర్ణరసము కలియును. 1 పైత్యరసము, 2 మధురరసము, 3 ఆంత్రరసములు. పైత్యకోశమునందు చేరిన పైత్యరసమూరును: ఇది కుళ్ళును గలుగనీయదు. మధురరసమున 3 విధములగు మండము గలిగించుద్రవములున్నవి ౧ ట్రిప్సిన్:—ఇది మాంసకృత్తులను పెప్టోనులను అమైనోఆమ్లములుగా మార్చును. ౨ అమైలిప్సిన్:-ఇది పిండిపదార్థములను, మధురపదార్థములను సులభముగా ఇంకునట్టి పలుచని పానకముగా మార్చును. లిస్టియాప్సిన్: కొవ్వు పదార్థములను చమురు ద్రావకములుగాను గ్లేయసిన్‌గాను మార్చును.

చిన్న పేగులలోగుండ ఆహారము పెద్దపేగు వరకును నడుపబడును. ఈచలనమునకు క్రిమిచలనమనిపేరు. పనికిరాని పదార్థమును, జీర్ణముకాక మిగిలిన పదార్థమును పెద్దపేగులోనికి నెట్టివేయబడును. అది యచటనుండి మలముగా వెలువరించి వేయబడును. గుద మునుండి యీమలమును వెలువరించుటలో

స్వేచ్ఛాకండరములును, అనిచ్ఛాకండరములును పనిచేయును.

జీర్ణాశయమునందును చిన్న పేగులలోను యిట్లు జీర్ణక్రియజరుగుచున్నప్పుడుఆహారసారమురక్తము లోనికి పీల్చుకొనబడుచుండును. జీర్ణరసముతో కలిసి ఆహారపదార్థములు సూక్ష్మములగు పదార్థములుగా నగును. తరువాత పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా నగును. అప్పుడది ద్రవరూపము లగు లవణములు,చక్కెర,మాంసకృత్సారములు గాను తయారగును, జీర్ణాశయమునందును,చిన్న పేగులలోనికి వ్యాపించియున్న కేశనాళికలచే నీరసములు స్వీకరింపబడి, తరువాత పెద్దనాళ ములలోనికి చేరును. అందుండి జాతరసిర (Portal vein) వెంట పైత్యకోశములోనికి జీర్ణమైన కొవ్వుపదార్థములు చిన్న పేగులలో నుండి శోషరసవాహికలలోనికి గ్రహింపబడును. అట్లు పైత్యకోశములోనికి చేరినసారము బృహ ద్ధిరవెంట హృదయములోనికి చేరును. అందునది ప్రాణవాయువుతో గలిసి రక్తమగును శోషరస వాహికలలోని సారము దేహమంతటికినివ్యాపించి యెక్కడెక్కడ చమురు కావలెనోఅక్కడనున్న భాగములకు పంచిపెట్టును.రక్తము దేహమంతయు నభిసరించి దేహమును పోషణ చేయుచుండును. ఈక్రియకు పోషణక్రియ (Anabolism) అని పేరు. చెడిపోయినభాగములందలి మాలిన్యము లను బయటికి మలములుగా వెలువరించివేయు చుండును. ఈక్రియకుశుద్ధిక్రియ (Katabolism) యనిపేరు ఈరెండుక్రియలకును కలిసి సమ ష్టిగా జీవనక్రియ (Metaolism) యనిపేరు. రక్తము ద్రవరూపమైనది. దేహమునందున్న రక్తవాహికలగుండ అభిసరించుచుండును. ఇవి జీర్ణావయవములయందు పిండుకొనబడిన ఆహారసారమును దేహమునందలి భాగములకన్నిటికిని పంచిపెట్టును. ఇంకొక పనిగూడ

రక్తము



చేయును. శ్వాసకోశములలోనికి పీల్చబడిన ప్రాణవాయువును సమస్త దేహభాగముల కును జేర్చును, దేహమునందలి మాలిన్య ముల నెల్ల స్వీకరించి వాయురూపములగు మాలిన్యములను శ్వాసావయవముల లోనికిని జలరూపములగు మలములను మూత్రపిండ ములలోనికిని, ఘనరూపములగు మలములను ఆంత్రములలోనికిని, మిగిలిన మలములను చర్మమునకును చేర్చును. కొన్నిమలములు పైత్య కోశములోనికి చేరును. అన్నివిధములగు మలము లును ఆయా అవయవములనుండి వెలువరించి వేయబడును.

హృదయకోశమునుండి దేహభాగములకు పోవు నట్టిరక్తము ధమనిరక్తమని పిలువబడును. ఈ రక్తము ప్రతిఅవయవములోనికిని, ప్రతికణము లోనికిని చేరును. ఇది యెర్రని యెరుపురంగుగా నుండును. సిరలయం దుండు రక్తము హృదయ మువంకకు వచ్చుచుండును. అందు కర్బనుద్వి యమ్లజనిదమును, ఇంక నితరమాలిన్యములును చేరియుండును. హృదయమునుండి ఆరక్తము శ్వాసకోశములలోనికి పిండబడి అచటనుండు ప్రాణవాయువుతో గలసి శుద్ధిబొంది యెర్రని యెరుపురంగుగల దగును. సిరలలోనుండి శ్వాస కోశములోనికి చేరులోపల ఆరక్తము నీలిరంగు గలదై, నల్లని యెరుపురంగు గలదిగా నుండును. రక్తమునందు అయిదింట మూడుపాళ్లు 3/5 ప్లాస్మా అను పేరుగల ద్రవపదార్థ ముండును. మిగిలిన 2 భాగములును రక్తకుటిక లను పేరు గల ఘనపదార్థ ముండును. వీనికి రక్తకణము లని పేరు. ఎర్రరక్తకణము లనియు శ్వేతరక్త కణము లనియు నవి రెండువిధములు.

ఎర్రరక్తకణములు ఒకఅంగుళములో 1/3200 పరిమితి గలిగియుండును. ఇందుమూలశక్తి (Neucleus) గాని కణమునకు ఆవరణముగాని యుండదు. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు రక్తము నం దిట్టి కణములు 5,000,000 సంఖ్య గలవి యుం డును.

శ్వేతరక్తకణములు అంగుళములో 1/25000 పరిమితి గలిగియుండును. ప్రతికణమునకును ఆవరణ యుండును. ప్రతిదానియందును 1, 2 మూలశక్తులుండును. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు నందలి ఇట్టి రక్తకణములసంఖ్య 8000.

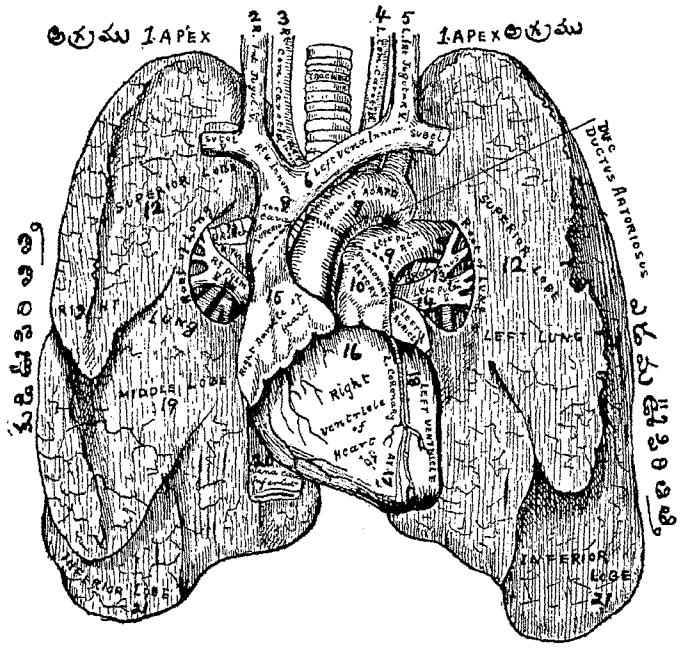
శోషరసము:-దీనినే రసమనియు వాడెదరు. ఇది యును ఒకవిధమగు రక్తమే. ఇది శోషరసవాహి కలనుండి రక్తవాహికలలోనికి స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి ప్రతికణమునకును చుట్టుకొని శోషరసవాహికలు వ్యాపించియుండును. శోషర సము శోషరసవాహికలగుండ తిరిగి హృదయ మునకు జేరుకొనును. రక్తము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మమును కాపాడుచును. నాళరహితగ్రం థులలో నూరినరసములను గ్రహించి సూక్ష్మ జీవులను నశింపజేయును.

రక్తాభిసరణము.

దేహమునం దున్నరక్తమును, శోషరసమును ఎట్లు ప్రవహించుచున్నవి? హృదయము, రక్త వాహికలు, శ్వాసాశయముల వలన నిది జరుగు చున్నది. ఈమూడుసంస్థలు రక్తాభిసరణమునకు ప్రధానములై యున్నవి. కండరములతో గూడిన హృదయ మను పీడన యంత్రము (Pump) రక్తమును బలముగా రక్తవాహికలలోనికిత్రోసి వేయును. హృదయము యిట్లు ఒకతూరి ముడు చుకొనుచు, వెంటనే తెఱచు కొనుచుండును.

ఇట్లు సామాన్యఆరోగ్యముగలవానిహృదయము ఇట్లు నిమిషమునకు 72 తూరులు స్పందించును. హృదయము ముడుచుకొనుటకు అరసెకను పట్టును. దీనికి సంకోచమనిపేరు. తెఱచుకొనుట కు 3/10 సెకనులు పట్టును. దీనికి వ్యాకోచమని పేరు. హృదయస్పందనములు గలుగురీతి యీ క్రింద వివరింపబడును.

శ్వాసక్రియయందు రెండుపనులుజరుగును. దేహ మును ఎడతెగకుండ ప్రాణవాయువుతో పూరిం చుచుండుట, దేహమునందు తయారు అయిన కర్బను ద్వ్యమ్లజనిద మను పేరుగల చెడు గాలిని వెనువెంటనే వెలువరించుచుండుట. ఊర స్థలము వ్యాకోచము బొందినప్పుడు అవకాశము (Vacuum) ఏర్పడును. అప్పుడు వెలుపటిగాలి



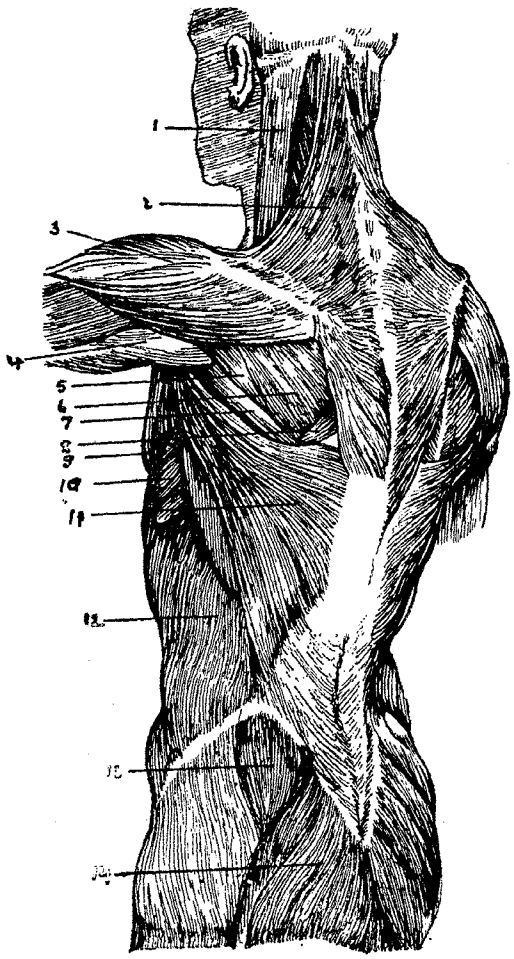
నుండి యెర్రగ నుండును. కంఠము, కబంధము దేహముయొక్క చివరలు మొదలగు వానియందు ఈకండరము లుండును. అనిచ్ఛాకండరములు మూడువిధములు. రక్త వాహికలలోపలనుండు కండరములు రక్తవాహికకండములు. అంత రవయవములను కదలించునవి అంతరవయవ కండరములు. హృదయమును కదలించుకండరములు హృదయకండరములు.

శ్వాసక్రియ

లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. అప్పుడు పీడన (Pressure) సమస్థితికి వచ్చును. వాయువునందు ప్రాణవాయువుగూడ నుండును. అది శ్వాసకోశములలోనికి చేరుకొనును. అది రక్తముచే నాకర్షింపబడి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. అందువలన శ్వాసకోశములు సంకోచము నొందును. అప్పుడు లోపలిమురికిగాలి బయటికి గెంటివేయబడును. దేహమునందు నశించినట్టియు, చెడిపోయినట్టియు పదార్థముల సంబంధమగు మాలిన్యములు ఈ గాలితో వెడలిపోవును.

కండరములు

కండరములు రెండుతరగతులు: 1 స్వేచ్ఛాకండరములు; దేహముయొక్క వెలుపలిభాగమునుండి మనయిష్టానుసారము కదలింపవీలుగా నుండును. అనిచ్ఛాకండరములు; మనయిష్టముతో నిమిత్తములేకయే దేహము నందలి లోపలి భాగమునందలి కండరముల గదలించుచుండును. కండరములు మెత్తగాను స్పంజివలె చిక్కగను



కండరములు.

పొరలు

రక్తమునందలి వివిధద్రవ్యము లీపొరలచే వడియ కట్టబడును. అట్లు వడియకట్టబడిన ద్రవ్యములు కొన్ని అవయవములకు చమురుగాను, జారుదల గలిగించు పదార్థముగాను, పోషకపదార్థముగాను ఉపయోగపడును. ఈపొరలు 3 రకములు ౧ శ్లేష్మపుపొర - బయటిగాలితో సంబంధము లేకుండ మూసియుండునట్టి ఉదరము, పుప్పుసము మొదలగువానిలోపల రసితోనేర్పడిన యిట్టిపొరయుండును. ౨ నోరు, ముక్కు, శ్వాసనాళములు, జీర్ణాశయము, పేగులు, మూత్రపిండములు, మూత్రాశయము మొదలగు అవయవములలోనికి బయటిగాలి చేరు చుండును. అట్టివానియందు ఆమపుపొరయుండును. 3 సంధులయందుండు కండరముల కప్పియుండు పొరకు సంధిబంధపుపొర అని పేరు. ఈ పొరలను త్వచలని వాడుదురు. శ్లేష్మత్వచ, ఆమత్వచ, సంధిత్వచ లని వీనికి పేరు.

ఈ పాఠములోని విషయములనే ముందు పాఠములో ఇంకను వివరముగా బోధించెదము.

ప్రశ్నలు.

౧ మానవదేహమునందలి ప్రధానమైన 3 భాగములు ఏవి?

౨ కబంధమునందలి అవయవములనుపేర్కొనుము. సంగ్రహముగా నవి చేయుపనిని వివరింపుము.

3 కణ మనగా నేమి? దేహమునం దదిసూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు సంపూర్ణభాగ మగుటవలన నెట్టి ప్రాధాన్యము దానికి గలదు?

౪ ధాతు వన నేమి? వివిధధాతువులను ఉదాహరింపుము.

౫ దేహమునందు ప్రధానములైన ౬ మండలముల బేర్కొనుము?

౬ జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవముల నన్నింటిని పేర్కొనుము. కవాటములను గూడ వివరింపుము?

౭ రక్తమునుగురించిన విషయమంతయు సంగ్రహముగా వివరింపుము. అది చేయుపని, అందలి వివిధభాగములు, ఆహారమునకు రక్తమునకు గల సంబంధములను వివరముగావ్రాయుము.

౮ జ్ఞానేంద్రియము లేవి?

౯ శ్వాసక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది?

౧౦ మూడుతరగతుల త్వచలను పేర్కొని అవి యెచ్చట నుండునో వివరించునది.

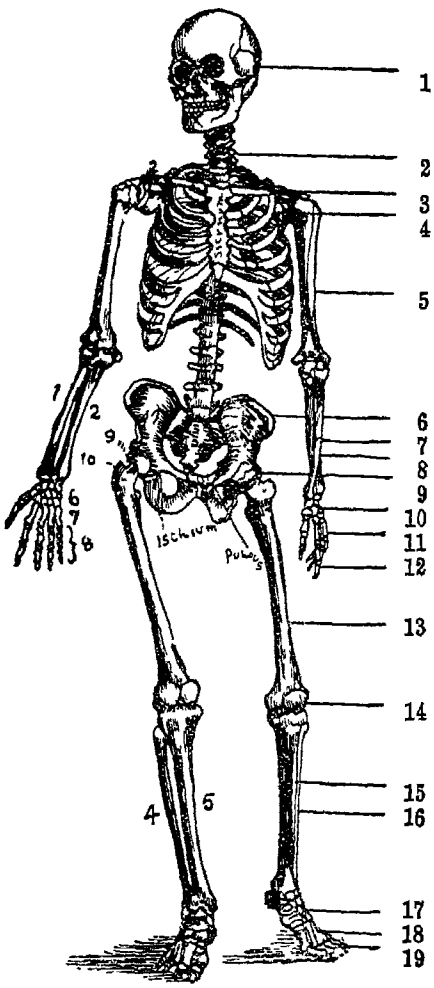
N.B. కొగితమునకు ఒకవైపుననే సిరాతో వ్రాయవలెను. విడికాగితములుగా నుండవలెను. వానిని గుండునూదితో కుట్టవలెను. ప్రశ్నసంఖ్యలు వేసి జవాబులు వ్రాయవలెను. సరియైన తపాలబిళ్లలు అంటించి మఱి పోస్టులో వేయవలెను. ప్రశ్నపత్రములు దిద్దుటకును, తిరుగ పోస్టేజీకిని కలిపి 3 అణాల ఖరీదుగల తపాల బిళ్లలను పంపవలెను.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

రెండవపాఠము.

అస్థినిర్మాణము

౧వ పటము చూ. దంతములు మొదలగు చిన్నచిన్నయెముకలుగాక మానవదేహమున దాదాపుగ 200 ఎముకలు లేక అస్థులు ఉండును. అందు కొన్ని పొడవుగను, కొన్ని పొట్టిగను కొన్ని వెడలుపుగను, నింకను కొన్ని నిర్ణీతమైన రూపము లేకుండను ఉండును.



1 కపాలము
2-7 మెడపూసలు
3 జత్రుపు
4 అంసఫలము
12 పెన్నుపూసలు
5 భుజాస్థి
6 తుంటియెముక
7 మణిబంధాధారాస్థి
8 పూర్వరాసి
9 తోరణిక
10 మణికతములు
11 కరాంగుళ్యాధారాస్థులు
12 కరాంగుళ్యస్థులు
13 ఊర్వస్థి
14 మోకాలిచిప్ప
15 జంఘిక
16 జానుక
17 చీలమండయెముకలు
18 పాదాంగుళ్యాధారాస్థులు
19 పాదాంగుళ్యస్థులు

అస్థిపంజరము (దట్టెము)

భుజాస్థి, ఊర్వస్థి, జంఘిక, జానుక, మణిబంధాధారాస్థి, పూర్వరాస్థి, మొదలగు కాలునకు, పాదములకు, బాహువులకు, హస్తములకు ప్రత్యేకించిన యెముకలు పొడవుగా నుండు నెముకలలో చేరును.

ఈ పొడవుగా నుండు నెముకలు దేహము

నకు ఆధారముగా నుండును. కదలికయందును నీ యెముకలు ఉపయోగించుచుండును. ఈ ఎముకలకు మధ్యభాగమున నిలువుగా నూలుగుఅను పదార్థ ముండును.

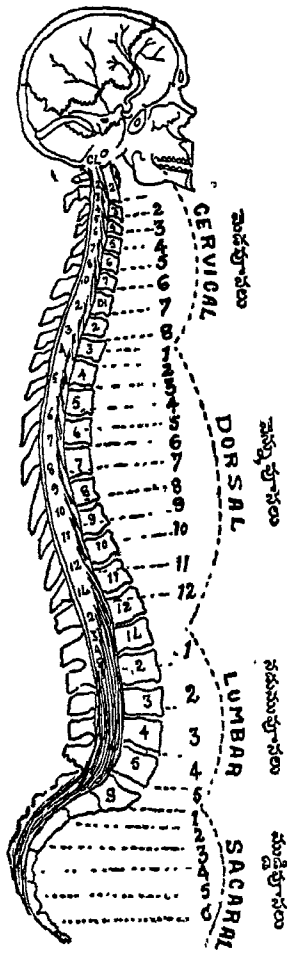
వెడల్పుఎముకలలో అంసఫలకము, అనాముకాస్థి, ప్రక్కఎముకలు, కపాలాస్థులలో కొన్నియును జేరును. తక్కువస్థలములో ఎక్కువ భారమును వహింపవలసిన భాగములం దెల్లనుండు నెముకలు పొట్టిగా నుండును. ఇట్టివి మణికట్టు, చీలమండ మొదలగు చోటులందుండును.

వెన్నుపూసలు వివిధపరిమాణములలో నుండును. త్రికాస్థి, తోకటిక మొదలగునవి నిర్ణీతముకాని పరిమాణముగల యెముకలలో చేరును. కపాలమునందును కొన్ని యెముక లిట్టివి గలవు.

వెన్నుపాము

వెనుకటి పాతమున దేహమున కంతటికిని ప్రధానమైన మధ్యభాగము వెన్నుపామనియు, అది 26 వెన్నుపూసలయొక్క కూడికయనియు; అది దేహమునందలి ఉరమును, ఉదరమును, శిరస్సును చేతులను నిలువబెట్టుచున్నదనియు వాకిసియున్నాముగద ! ఇట్లు దేహమునుభరించుభాగము గనేగాక దేహక్రియలలో పరిధానమైన క్రియలకివెన్నుపామే ముఖ్యాధారమైన భాగము. వెన్నుపాముయొక్క ప్రాముఖ్యము నెంతవర్ణించినను అతిశయోక్తి కానేరదు. దానినిగురించి తెలిసికొనిన కొలదిని అది సృష్టిచిత్రములలో నెల్ల అత్యద్భుత మైనదని గ్రహింతుము. ఈ వెన్నుపామునకు మధ్యగా నొక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీ కాలువగుండ నాడీశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే దేహమునందలి వివిధములగు చలనముల కెల్ల హేతువై యున్నది. ఈనాడీశక్తితో సంబంధము లేకుండ దేహమునం దెట్టి స్వల్పమగు కదలికయును గలుగదు.

మెదడునుండి నాడీతంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్నుపూసలలోనుండి ప్రవహించు చుండును.



2వ పటము.

మెడపూసలు, వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు.

ప్రతి వెన్నుపూసలో నుండియును రెండేసి నాడీతంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహము యొక్క కుడి యెడమలకు వ్యాపించును. అచటనుండి యవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతిభాగమునకు వ్యాపించును.

వెన్నుపామును ముందు వెనుకలకును పరిక్రలకును త్రిప్పినపుడును, వలయాకారముగా త్రిప్పినప్పుడును, మెలివేయునప్పుడును ఆ నాడీ సంహతుల కెట్టి ఆపదయును కలుగకుండునట్లు వెన్నుపూసలు నిర్మింపబడియున్నవి.

ఇచటనే వెన్నుపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నిమిడియుండక పోవుటవలనను మాలిన్యములు చేరుటవలనను, చుట్టుపరిక్రలనుండు ధాతుపులయందును అవయవములందును సరియైన సమరసత (సామరస్యము) లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నెముకయొక్క వెనుకభాగము పృష్ఠభాగమనియు ముందుభాగమునకు పురోభాగమనియు పేర్లు. వెన్నుపూసలయొక్క పృష్ఠభాగము వేరిళ్ళతో స్పృశించి తెలుసుకొనవీలుగానుండును. వేరిలికి తగులునట్లు ఎత్తుగానున్న భాగమున వెన్నుపూసలయొక్క యెత్తైన భాగముండును. అవి ఒకదానితో నొకటి కలిసి వెన్నుపాము అగును. అందులో గలుగు నెగుడు దిగుడు కలయికవలన వ్యాధులు గలుగును. వానిని చేతితో తడవి తెలిసికొని చక్కజేయవచ్చును. ఈవిషయములు వేరొకపాఠమున మీకు బోధింతుము.

ఈ భాగమును శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకముంచుకొనిన వెన్నెముకను సరిజేసి రోగములను కుదుర్చుట (కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స) నేర్చుకొనుటకు వీలుగానుండును.

వెన్నుపూస నొకదానిపై నొకటి పేర్చినట్లును, అందులో కొన్నిటి పల్లములలో, వేరొకదాని మెరకభాగము లిమిడియుండునట్లును నిర్మింపబడియున్నవి. అవి యుపాస్థులచేత గట్టిగా కట్టబడియున్నవి. వానిమధ్యసందులున్నవి. ముందుకు వంగినపుడవి పెద్దవగును. వెనుకకు వంగినపుడు అవి సంకోచమునొందును. పరిక్రలకు వంగుటకును, వలయముగాతిరుగుటకును వెన్నుపూసలలో సావకాశము లున్నవి. అవి కొత్తవాడు తెలిసికొనజాలడు. అలవాటుపైని ఆసందులను కనిపెట్టవచ్చును.

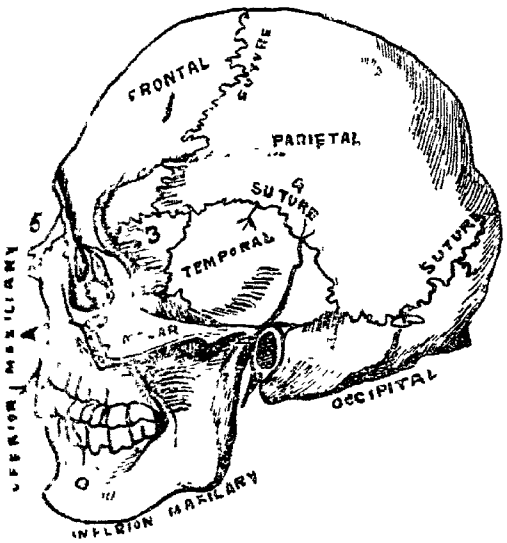
వెన్నుపూసలకు మధ్యభాగమున పైనుండి క్రిందికి ఒకరంధ్రమున్నది. అది వెన్నుపాము మొత్తమున కంతటికిని కలిసి పైనుండి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. మెదడునుండి ముడ్డిపూసవరకును పైనుండి క్రిందికి ఈరంధ్రముగుండ మజ్జానాడి వ్యాపించియున్నది.

ప్రతివెన్నుపూసకును పరిక్రలను సయితము రంధ్రములున్నవి. వీనికి మజ్జాంతర్నాడులనిపేరు. (Intervertebral foramen). వానిగుండ మజ్జానాడినుండి చీలిన శాఖలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండును. ఇట్టివి 31 జతలున్నవి.

మనిషియొక్కపొడుగును బట్టియును, మానవుని యొక్క కబంధముయొక్క పొడుగునుబట్టియు వెన్నుపాముయొక్క పొడుగేర్పడి యుండును. అనగా వివిధమానవులయందు అది వివిధపరిమాణములలో నుండును. బాగుగా నెదిగినవారి వెన్నుపాము 18 మొదలు 20 అంగుళముల నిడిని యుండును.

ప్రతి వెన్నుపూసలోనుండియు మెదటినుండి మజ్జానాడి క్రిందికి వ్యాపించియుండుట వలనను, అందుండియే వెన్నుపూస కొకటింటికిని రెండేసి నాడులచొప్పున దేహమున కంతటికిని నాడులు వ్యాపించి యుండుటవలనను ఈ భాగమే మానవదేహనిర్మాణములో మిక్కిలి ప్రధానమైనదని గ్రహింపవలెను.

క పా ల ము .



3 వ పటము – కపాలము.

1 లలాటాస్థి, 2 శిరఃపృష్ఠాస్థి, 3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము. 4. సీమంతాస్థి, 5 జిహ్వాస్థి.

కంధరపూస(Atlas): దీనినే మేరుపూసఅందురు. ఇది సన్నముగా మొన దేలియుండును. ఇది వెన్నుపూసలలో నెల్ల పై భాగమున నుండును. దీనిపైన కపాలముయొక్క-క్రింది భాగము నిలిచి యుండి, వలయాకారముగను, ప్రక్క-లకును క్రిందు మీదులకును త్రిప్పననువుగా నిమిడిక గలిగియుండును.

కపాలము రెండుభాగములుగా నుండును. ౧ పుర్రె ౨ ముఖము. ఈ రెండు భాగముల లోను కలిసి ౨౨ చిన్నయెముక లున్నవి. (౩ వ పటము చూ.)

లలాటాస్థి : నుదురుగా నేర్పడిన వంపుగలిగిన యెముక ౧

సీమంతాస్థి : చెవులకు పై నుండు వెడలుపైన యెముకలు ౨

శిరఃపృష్ఠాస్థి : కపాలముయొక్క- వెనుకభాగ ముస దిగువగానుండు యెముక. ఇందుండియే వెన్నుపాము ప్రారంభ మగును. అందుకు తగిన సావకాశ మిందున్నది.

కర్ణాస్థులు : చెవి మొదలగు అవయవము లిమిడియున్న యెముకలు ౨

స్ఫీనాయిడ్, ఎథ్మాయిడ్ (జల్లెడయెముక) అనే యెముకలును ఇవి పుర్రెలో నున్నవి.

ఇక ముఖమునం దీక్రిందియెముక లున్నవి.

పైదవుడయెముకలు ౨.

క్రిందిదవుడయెముక ౧.

దవుడయెముకలు ౨.

అంగిలి యెముకలు ౨.

నాగలియెముక (Ploughsarebone) ౧

జిహ్వాస్థులు ౨.

నాసారంధ్రపు యెముకలు ౨.

కన్నీటియెముకలు ౨.

కూ ప క ము .

తుంటియెముకలు : వీనికే అనామకాస్థు లని పేరు. ఇవి రెండును, త్రికాస్థి, తోకఎముకతో కలిసి కూపక మగును. ఇవియన్నియు అస్థిపంజ రమున స్పష్టముగా చూడవచ్చును. మగవారి కూపకము ఆడహరికూపకమునకన్న బలమైన దిగా నుండును.

ఉ ర ము

దీనినే తొమ్మ్మి అందురు. కబంధము నందలి పైభాగమున నుండు పక్క-యెముకలును, ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) వెన్నుపూసలు (Dorsal vertebrae) ఈ భాగమునందుండును. వెన్ను పామునుండి వెన్ను భాగమునందు కుడివైపున పండ్రెండు పక్క-యెముకలును ఎడమవైపున

పండ్రెండు పక్కటెముకలును ముందునకు వ్యాపించియుండును (అస్థిపంజరము చూ). అవి కిందికి వంపుదేలి ముందునకు వ్యాపించియుండును. వెనుక వెన్నుపూసలు, పక్కలందున పక్కటెముకలును, ముందువైపున రొమ్ము ముక కలిసి ఉర మను పేరుగల ఒకపెట్టె డొల్ల యేర్పడినది. ఈ డొల్లకు ఆవరణగా నేర్పడిన పక్కటెముకలు మొదలగునవి ఉపాస్థియను కండరసంహతులచే ఒకదానితో నొకటి కలుప బడియున్నవి. ఈ కండరసంహతులయందు మంచి స్థితిస్థాపకగుణము గలదు అందువలన మనము గాలిని పీల్చునప్పుడవి వికసించి డొల్ల పెద్ద దగును. గాలిని వదలివేసినపుడు ముడుచుకొనుట వలన డొల్ల చిన్నదగును. ౧౨ పక్కటెముకలలో పైనున్న ౭ జతలే ఒకదానితో నొకటి కలసియున్నవి.

ఈమిగిలిన ౫ జతలలోను, పైనున్న రెండుజతలును దూరముగా నుండి ఉపాస్థులు మాత్రము కలిసియుండును. కిందనున్న రెండుజతలు మొండియెముకలు; అవి ముందువైపున కలుపబడక విడిగా నుండును.

బాహువులు.

జబ్బయందు భుజాస్థి ౧, దండచేతియెముకలు ౨, మణిబంధమునకు సంబంధించిన యెముకలు ౮, చేతియెముకలు ౧౯, జతుర్వు (Clavicle) ౧, అంసఫలకము ౧, భుజబంధము ౧, కలిసి ఒకబాహువు అగును. అంసఫలకము ముక్కోణాకారముగ వెడలుపుగా నుండును. ఉరమునందు వెనుకభాగమున పైగా నుండును.

జతుర్వుయొక్క ఒకచివరభాగము రొమ్ముముకతోను, రెండవచివర అంసఫలకముతోను అతుకబడియున్నది.

జబ్బయందు భుజాస్థి యనుపేరుగల పొడుగుపాటి గుండ్రని యెముక యున్నది. దండచేతియందు కూర్పరాస్థి, మణిబంధాధారాస్థి అను రెండెముక లున్నవి. మణికట్టు, అరచేయి, వ్రేళ్ళ యందు కలిసి ౨౭ యెముకలున్నవి.

కాళ్లు.

పక్షికాలునందును రెండు అనామకాస్థులుండును. తొడయందు ౧ ఊర్వస్థి యుండును. ఇది చాల బలమైన భాగము. మోకాలునందు ౧ మోకాటిచిప్ప యుండును. దిగువకాలియందు జంఘిక, జానుకయను నెముక లుండును. చీలమండయందు ౭ ఎముకలుండును. పాదమందు ౫ పాదాంగుళ్యాధారాస్థులును, వ్రేళ్లయందు ౧౪ పాదాంగుళ్యస్థులును ఉండును.

నాడీమండలము.

దేహమునందు ఇచ్ఛకమైనట్టియు, స్వతంత్రమైనట్టియు కదలికలు నాడులవలననే గలుగుచుండును. వివిధములగు అనయనములయొక్క క్రియలు ఈ నాడులవలననే సామరస్యమును బొందును.

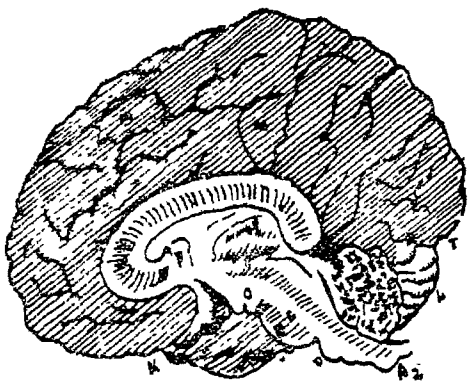
స్మృతి, ఇచ్ఛ, స్వతంత్రమగు చలనము, చూచుట, వినుట, రుచి చూచుట, హృదయస్పందనములు, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగున వన్నియు నాడులవలనను, నాడులద్వారాను జరుగుచుండును.

ఆరోగ్యవంతమగు దేహము ఒకసంఘమును బోలియుండును. అందు కమ్మరి, కుమ్మరి, వడ్రంగి, సాలె, తెలుకుల, మాదిగ, కృషీవలుడు, వర్తకుడు, సంరక్షకుడు మొదలగు వృత్తులవారి వృత్తులను వారు చేసికొనుచు సంఘమురొక్క సమష్టిక్షేమమునకు పర్యతించుచు ఒకని

యాజ్ఞానుసారము నడుచుచుందురుగద. అట్లనే మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి దేహమునందలి వివిధావయవములు పనిచేయుచుండును. వివిధములగు అవయవములకు మెదటినుండి నాడుల ద్వారా ఆజ్ఞలు వచ్చి చేరుచుండును. వివిధావయవములనుండియు వానిద్వారా వార్తలు మెదడునకు చేరుచుండును.

వానియొక్క స్థానమునుబట్టియు, వానియొక్క పనులనుబట్టియు నాడులు రెండు విభాగములుగా పేర్కొనబడినవి: ౧ మెదడు మజ్జామండలము. ౨ స్వతంత్ర నాడీమండలము.

ఇందు మెదడుమజ్జామండలమున మెదడు, మజ్జాముఖము, మజ్జ, మెదడునాడులు, మజ్జానాడులు చేరియున్నవి.



4 వ పటము

బృహన్మస్తిష్కము. దీనినే పెద్ద మెదడు అందురు M చిన్న మెదడు. L మజ్జాముఖము. A నాడీముడుల సంబంధమగు కుటికలు.

స్వతంత్ర నాడీ మండలమున నాడీ ముడులును, వానిని మజ్జానాడులతో కలుపునట్టి నాడీసంఘాతులు నున్నవి.

దేహమునందెల్ల మెదడే నాడీమండలమునందెల్ల ప్రధానమైన భాగము. అందనేక నాడులమూలము లున్నవి. అది కపాలమునందున్నది. 3 ప్రధానభాగము లిందుండును. తలలో ముందు వెనుకవైపులను పై భాగమునను మధ్యను నుండు నట్టిది పెద్దమెదడు. దీనికి బృహన్మస్తిష్కమని పేరు. దానికి దిగువ చిన్న మెదడున్నది. దీనికి గోధ్రి మని పేరు. దానికి దిగువగా మజ్జాముఖమున్నది.

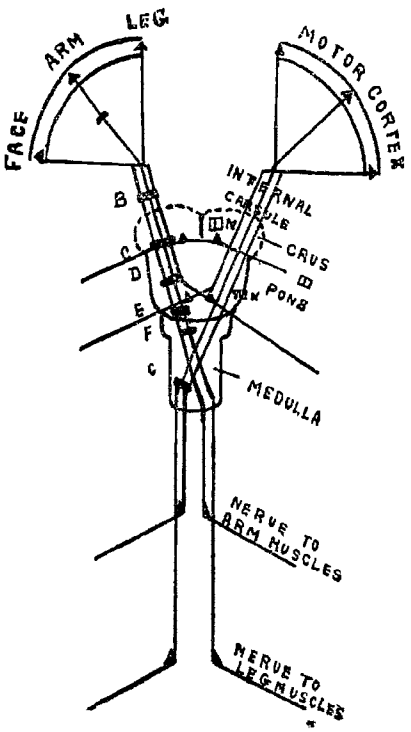
ఈ మూడింటిలోను మజ్జాముఖము చాలచిన్నది. ఇందుండియే మజ్జానాడులన్నియు ఆరంభమగును అనగా మజ్జానాడి యిచటనే ఆరంభమై దిగువకు వ్యాపించియున్నది.

మెదడును, మజ్జానాడియును చాల మెత్తనిపదార్థముతో నేర్పడియున్నవి. అందువలన మెదడు కపాలమునందును, మజ్జానాడి వెన్నుపాములందును భద్రముగా కాపాడబడుచున్నవి. ఈయెముకల ఆవరణములోపల నింకొకఆవరణయును గలదు. అది మందముగను, జిగివిగను నుండును. దీనికి(Dura mater) అని పేరు. ఈ ఆవరణకు నింకనులోపల శ్లేష్మపుపొర (రసివంటి పదార్థముగల పొర - (Serous membrane) యుండును. అది జిగురుగను, జారుదలగలిగియునుండును. ఈ పొరయుండుటవలన బయటిదెబ్బలు సూటిగాలోపలి మెత్తనిపదార్థమునకు చేరకయుండును. మరియు మెదడుపదార్థమునకు చలన క్రియయందు స్వేచ్ఛయు సావకాశమును బాగుగా నుండును.

దానిలోపలసన్ననిరక్తనాళికలుదట్టముగా అల్లిన పొరయుండును. ఇందుండియే మెదడునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు చేరుచుండును. మరియు నిచటనే మెదడునందలి మాలిన్యములు ఆకర్షింపబడి వెలువరించివేయబడుచుండును. ఈరక్తనాళికలు పీచువంటిపదార్థముతో గూడిన ఒక పొరలో నిమిడియుండును. ఈరక్తనాళికలద్వారామెద

డునకు దేహమునందలి రక్తమంతటిలోను 1/5 అయిదవ భాగము వచ్చిపోవుచుండును. మెదడు మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలసినభాగము గను కనే యింత యెక్కువ పరిమితి గలరక్త మీ ఒక్క అవయవమున కవసరమగు చున్నది. మెదడులోనికి పోవు రక్త మెక్కువ పరిమితి గలది. మరియు, రక్త మెంత నిర్మలముగా నున్న, మనమెదడు అంత చురుకుగను, నిశిత ముగను నుండును.

బృహన్మస్తిష్కమే మనస్సు పనిచేయు పీఠా నావయవ మని పరిశోధనల వలన నిరూపింప బడినది. మానసికనైతిక క్రియ లిందుండియే ఆరంభమగును. మానసిక నైతిక శక్తుల కిది ముఖ్యమగు అవయవము.



5 వ పటము.

బృహన్మస్తిష్కము రెండు అర్ధగోళములుగా నుండును. ఇందు పెద్దముడుతలుండును. (౮ వ పటము చూ) దేహమునందలి కుడిభాగము నందలి అనుభవములు మెదడుయొక్క యెడమ అర్ధగోళమునందును, ఎడమభాగము నందలి అనుభవములు కుడి అర్ధగోళమునందును దోచుచుండును. మజ్జాముఖ కుడివైపు నాడు లెడమవైపునకును, ఎడమవైపు నాడులు

5 వ పటమునకు వివరణము.

ఇందు చలననాడులలో ఎచ్చట దెబ్బ తగిలిన నే భాగము పనిచేయదో అది వివరింపబడినది.

A అనుచోట దెబ్బ తగిలిన వైశికము పక్షవాతము కలుగును.

B అనుచోట దెబ్బ తగిలిన దాని యెదుటివైపున పక్ష వాతము కలుగును.

C అనుచోట దెబ్బ తగిలిన ఆదేవైపున మెడయొక్క 3 వ నరము పనిచేయదు. ముఖనాడులు పనిచేయవు. ఎదురువైపున చేయి కాలు చచ్చుబడును.

D అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన రెం[illegible] వాతము గలుగును.

E అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన ముఖ[illegible] కాలు చేతులును చచ్చుబడును.

F అనుచోటతగిలిన దెబ్బవలన కాలు చే[illegible] చచ్చుబడును.

G అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన ఆదేవైపున [illegible] గలుగును.

TIRUPATI. 11637

కుడివైపునకును మారుటవలన నిట్లు గలుగు చున్నది. (౫ వ పటము చూ)

మెదడునందును, మజ్జానాడియందును నుండు పదార్థము బూడిదరంగుగ కొంతయును తెల్ల రంగుగ కొంతయు నుండును. బూడిదరంగు గల పదార్థము మెదడుయొక్క వెలుపలభాగ మునం దుండు పడతలో నుండును. మజ్జానాడి యం దన్నతో తెల్లనిపదార్థము వెలుపల

నుండును. లోపలిభాగమున నీ బూడిదరంగు పదార్థముండును. దేహమునం దన్నిభాగములందును నుండునట్టి నాడీముడులయందును బూడిదరంగుపదార్థమే యుండును. ఈ బూడిదరంగు పదార్థమునాడులయందలిఅనుభవముల (impressions) ను స్వీకరించి నాడీతంతువులద్వారా నాడీకేంద్రములకు చేర్చి నాడీశక్తినిపరిరక్షించును.

తెల్లనిపదార్థము నాడులయొక్క మూలపదార్థమై యుండును. చూచుటకది తెల్లని పదార్థమువలెమాత్రమే కాన్పించును. నిజమేమన నాడులసంధిగల తంతువులు అందు వ్యాపించియుండును. ఈ తంతువులు దేహమునందలి ధాతువు లన్నిటిలోనికి వ్యాపించియుండును. నాడీశక్తి యీ తంతువుల వెంట ప్రవహించుచుండును. ధాతువులలోనుండి యివిబయలు దేరునప్పుడు విడివిడిగానుండి, రానురాను కొన్ని తంతువులు కలిసి ఒక యేసెలకట్టగా నేర్పడును. అట్టి యేసెలకట్టలు కొన్ని కలిసి ఒకనరమగును. నరములు నాడీశక్తిని వహించును. దేహముయొక్క అనుభవములను నాడులకును, అక్కడినుండి మెదడునకును చేర్చును.

నాడులయందలి బూడిదరంగు పదార్థమేమి చేయును? తెల్లనిపదార్థమేమి చేయును? అను విషయము తేలికగా తెలియవలెనన్న నీ క్రింది యుదాహరణము పనికివచ్చును.

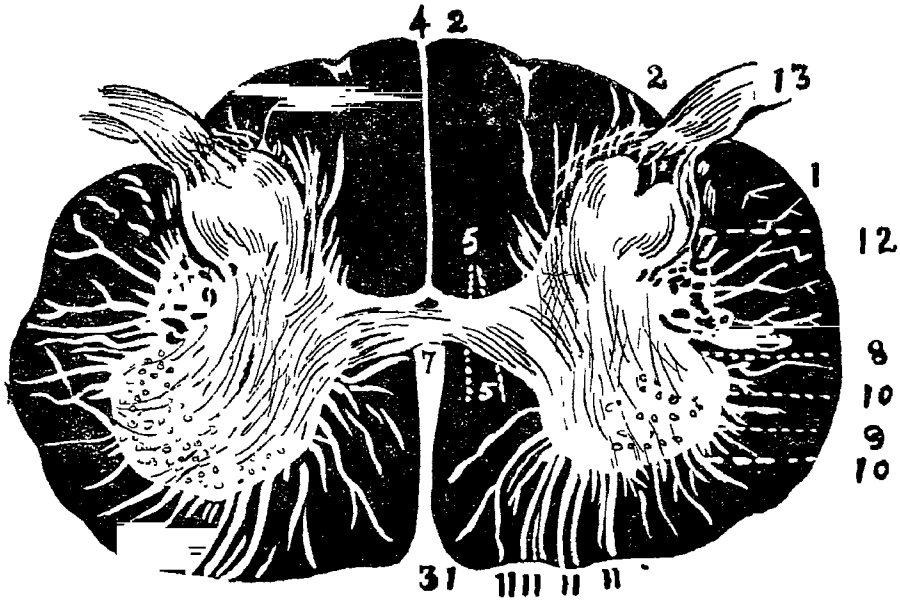
బెజవాడవంటిపట్టణములోనొకానొకమూల విద్యుద్దీపము వెలుగలే దనుకొనుడు- ఒకరది తెలిసికొని విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పత్తిస్థానమునకు తెలియ జేసిరి. అక్కడి అధికారి యేదో యంత్రమును నిర్పించినంతనే అదివరకు వెలుగని విద్యుద్దీపము వెలిగినది. అల్లే కాలిమీద చీమ కుట్టినది. ఆ సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడునందలి బూడిదరంగుపదార్థమునకు చేర్చినవి. ఆ మెదడునందలి బూడిదరంగుగల పదార్థము చేతికి సంబంధించిననాడిని ప్రేరేపించినది. చేతితో ఆ భాగమును రుద్దినంతనే బాధ ఉపశమించును.

స్వతంత్రనాడులయొక్కపని యిట్లు జరుగుచుండును. దేహమునందలి యితరపనులన్నియు జరుగుటకు వెన్నుపాముసంబంధము మజ్జానాడి ద్వారా జరుగుచుండును.

వెన్నుపాము (మజ్జా)—(Spinal Cord).

మజ్జాముఖమున ఆరంభించి వెన్నుపూసలలోని రంధ్రములగుండ క్రిందికి వెన్నుపాము వ్యాపించియుండును. ఈ నాడికి ముందువెనుకలయందు తెల్లనిపదార్థము దిండ్లవలె నుండును. లోపల బూడిదరంగుగల నాడియుండును. ఇందు కుడియెడమలయందు రెండేసి శృంగములున్నవి. రెండు పురోశృంగములు రెండు పృష్ఠశృంగములు నని పేరు. [ఈ పటము చూ.]

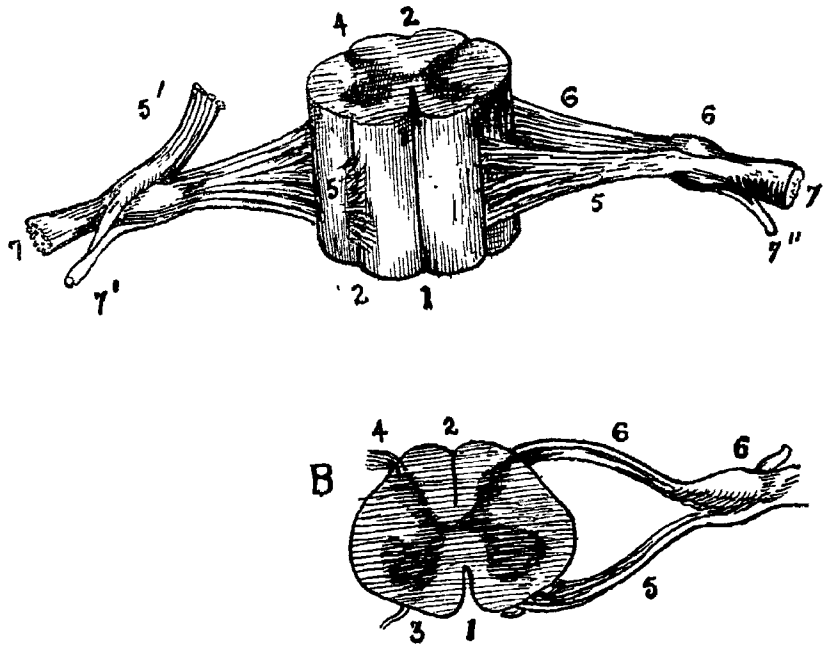
వెన్నుపామునుండి 31 జతల నాడులు బయలుదేరి దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. ఒక్కొక్కపూసనుండి ఒక్కనాడిముందు వెనుకలకు వ్యాపించియుండును. చర్మముమీదికి వ్యాపించిన నాడులు స్పర్శ మొదలగు వానిని దెలుపునుగాన నవి జ్ఞాననాడు లనబడును. దేహములోనికి వ్యాపించిన నాడులు చలనమును కలిగించును గాన నవి చలననాడు లనబడును. వెన్నుపాములో నుండి చీలిన నాడులు ఆయా పక్కలనుండు అవయవములకును, చర్మమునకంతను వ్యాపించియుండును.



6 పటము. మెడవూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత.

వెన్నుపాముసుండి బయలుదేరు నాడు (13) లిందు చూడవచ్చును. ఇది మెడవూసలలో నొకదాని అడ్డు కోత. నాడుల సంబంధమగు పీచుపదార్థము తెల్లగా నుండును. అది యిందు నల్లరంగుతో చూపబడినది. లోపలనుండు బూడిదరంగుపదార్థము ఇందు తెల్లగా చిత్రింపబడినది.

దేహముమీద స్పర్శాది అనుభవములు రంగుగల పదార్థములోనికి చేరి అచటినుండి జ్ఞాననాడులవెంట వెన్నుపాములోని బూడిద బృహన్మస్తిష్కములోనికి జేరును. అప్పుడ



7 వ పటము. వెన్నుపాములోనుండి చీలిన నాడులజత.

మన కా అనుభవము తెలియును. అచటనుండి చనలనాడులయందు చైతన్యము గలిగి అది అనుభవముగలచోటికి చేరుకొనును. స్వేచ్ఛానాడీ మండలములోని నాడులకు ఆజ్ఞ మెదడునుండి బయలుదేరి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపాములో నుండి వ్యాపించును. అందువలన వాని చలనము మనయిచ్ఛ ననుసరించియుండును. కనుకనేవానికి స్వేచ్ఛానాడు లని పేరు.

స్వతంత్రినాడులయొక్క పోషణవలన స్వతంత్ర నాడీమండలము పనిచేయును. వానియొక్క చలనము మనకు తెలియదు. అందువలన వానిని అనిచ్ఛాకండరములని పిలుతుము. వానిని నడుపు నట్టి నాడులకు స్వతంత్రినాడులని పేరు.

స్వతంత్రినాడీమండలము.

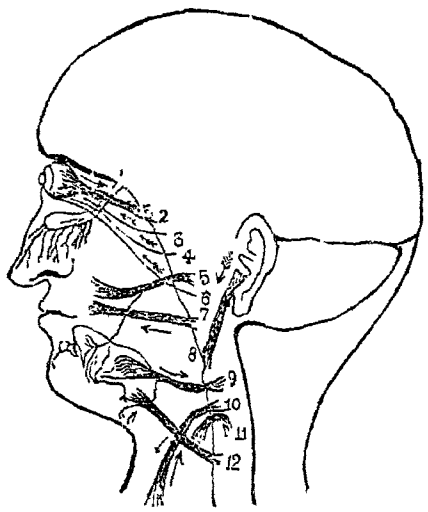
వెన్నుపామునకు రెండువైపుల నాడీముడులుగల రెండుగొలుసుల పంక్తులున్నవి. వీనికే స్వతంత్ర నాడీమాల యని పేరు. ఇవిగాక హృదయము, జీర్ణాశయము, తల, మెడ మొదలగు వాని యందును నాడీకేంద్రిము లున్నవి. నాడీసంహతులచే నివి యొకదానితోనొకటి అతుకబడియున్నవి. మరియు మజ్జతోను, చలననాడులతోను, జ్ఞాననాడులతోను ఇవి కలుపబడియున్నవి. వానినుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్ములగు నాడులు జీర్ణమండలము వెంటను రక్తనాళములవెంటను, శ్వాసాశయములవెంటను, దేహమునందలియితర అవయవభాగములవెంటను వ్యాపించియుండి వానియందు చలనములను గలిగించుచుండును. ఇట్టినాడులు అనేకము ఒకచోటచేరి ఒక్కొక్క కూటముగా నేర్పడును. వానికే నాడీకూటము లనిపేరు. ఇట్టి వానిలో ఉదరమునందలి అనాహతచక్రిము (Solarplexus) ఒకటి.

జీర్ణక్రియ, శ్వాసక్రియ, రక్తపరిసరణము మొదలగు క్రియ లన్నియు స్వతంత్రినాడుల వలననే నడుపబడుచుండునని వాసితమిగద. ఆరోగ్యముగానుండి ఆయా అవయవములయం దెట్టి నిరోధములును లేకుండ సక్రిమముగా జరుగుచున్నంతకాలమును మనకు వానిచలనము తెలియనంత సౌమ్యముగా జరిగిపోవుచుండును.

ఈ రెండు నాడీమండలములును బాగుగా కలిసియున్నందున దుఃఖము, భయము, కోపాదులవలన అంతరవయములందును మార్పులు జరిగి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. అట్లే ఆనందము, సంతోషము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన నవి బలపడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధియగుచుండును.

శిరోనాడులు.

మెదడునుండి ౧౨ జతలనాడులు బయలుదేరి జ్ఞానేంద్రియము లోపలికి వ్యాపించియున్నవి. వినుట, చూచుట, వాసనచూచుట, రుచిచూ



8 వ పటము శిరోనాడులు.

చుట, నోరాడించుట, ముఖమును కదలించుట మొదలగువానికి వీలుగా నేర్పడియున్నవి. (8 వ పటము చూ.)ఇచ్ఛానాడులను అదుపులో

నుంచునది గోధ్రిము. అనడక కేదైన ఆటంకము కలిగినప్పుడు మానవునినడకయొక్క తీరు చెడును. దీనిని త్రాగుబోతులయందు చూడవచ్చును. మజ్జాముఖముయొక్క ముందువైపున మెదడునుండి బయలుదేరిననాడులు కుడియెడమలకు మారునని యిదివరకే వ్రాసియున్నాము. (౫ వ పటము చూ) శ్వాసక్రియ జరుగుటకు అవసరమగు నాడి యిందుండి బయలుదేరును.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి పొడుగుఎముకలను పేర్కొని వానియొక్క క్రియలను తెలుపునది.

౨ వెన్నెముక, అందలిభాగములు, వానియందలి ముక్కలను వర్ణించుము.

3 వెన్నెముకయొక్క పనియేమి? వెన్నెముకయొక్క వెనుకవై పేది? వెన్నుపూసలకు వెనుకవైపుఏమి?

౪ దేహమున నాడీమండలమువలన జరుగు పనియేమి? నాడీమండలమునందలి ౨ ప్రధాన భాగముల వివరించుము. మెదడును వర్ణించుము.

౫ ఒకడు తూలుచు నడచుచున్నాడు. వాని మెదడులో ఏప్రత్యేకభాగము చెడియున్నది?

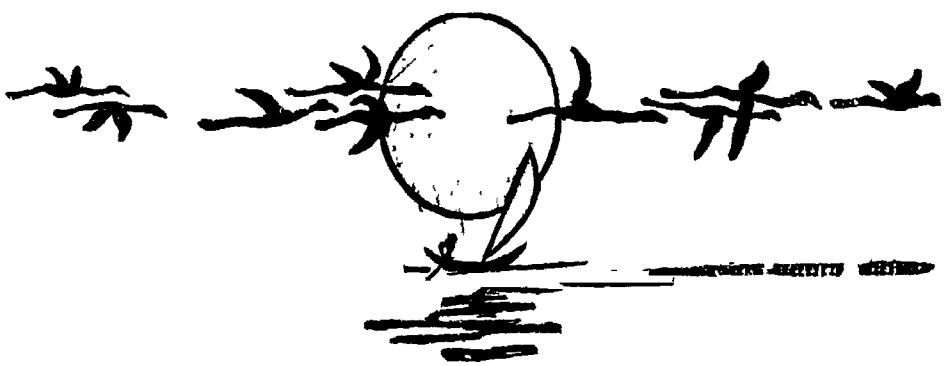
౬ వెన్నుపూసను కోసినప్పు డెట్లుండునో వర్ణింపుము. వెన్నుపూసనుండి యెన్నిజతల నాడులు బయటికి వ్యాపించియుండును?

౭ మెదడు మజ్జానాడీమండలమునందు బూడిదరంగుగలపదార్థమును తెల్లనిపదార్థమును వర్ణించి అవి మెదడులో ఏది యెచ్చట నుండునో వ్రాయునది.

౮ నాడీకూట మనగేమి? అట్టి యొకకూటమును పేర్కొని అది యెచ్చట నున్నదో వ్రాయుము.

౯ ఒక అనుభవము మెదడున కెట్లు చేరునో వ్రాయుము చలనక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది? స్వేచ్ఛాక్రియ లన్నియు నెచ్చట ఆరంభమగును?

౧౦ మానసికములగు ఉద్రేకములవలన మన జీర్ణక్రియ ఎట్లు బాధింపబడును?



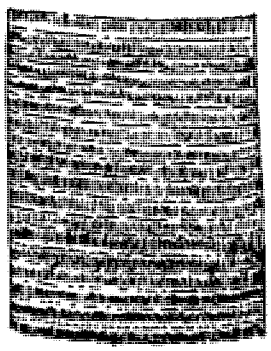
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

మూడవ పాఠము

దేహమునందలి అవయవములు

౧ కండరములు

కండరములు కదలించుటవలన దేహమునందలి వివిధభాగములు కదలింపబడును. రక్తవాహికలు, శోషరసవాహికలు, నరములు, మొదలగువానికి దెబ్బ తగులకుండునట్లు కాపాడుచుండును. తీరా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ దెబ్బలు ఆయాభాగములకు చెఱుపుచేయకుండునట్లును కాపాడుచుండును కూపకము, ఉదరము, ఎదురురొమ్ము మొదలగు ప్రాణావయవములున్న భాగముల కీకండరము లావరణగా నేర్పడియుండును.



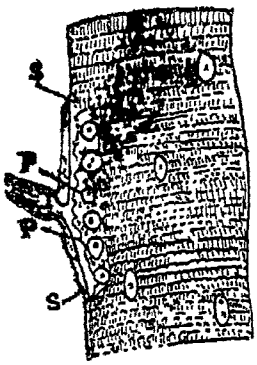
1 వ పటము.

మానవకండరమునందలి ఒకతంతువు 800 రెట్లు పెంచిచూపబడినది.



2 వ పటము.

తంతువులలో విడదీయబడిన అతినూత్నమైన తంతువులు. a కన్న b యును దానికన్న c యును చిన్నవి. అన్నిటిలోనికి d అత్యంతనూత్నమైనది.



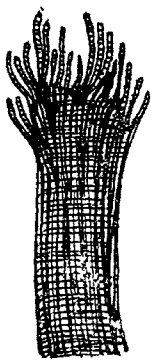
3 వ పటము.

కండరతంతువులతో సంబంధముగల ఒకచలననాడి.

నడచుట, పైకెత్తుట, వంగుట, మెలివేయుట, మొదలగు కదలికలే కాక తినుట, నమలుట, మాట్లాడుట, కనురెప్పలను తెరచుట మూయుట మొదలైన చిన్నచిన్న కదలికలు సైతము కండరములవలననే జరుగుచుండును.

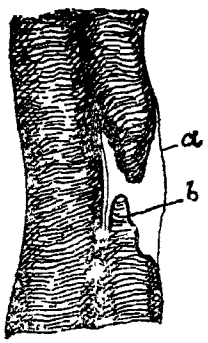
ఈ కదలిక లన్నియు కండరములయందలి స్థితస్థాపకగుణమువలననే గలుగును - అనగా ముడుచుకొనునప్పుడు పొట్టిదై లావెక్కుటయు, సాగినప్పుడు సన్నమై పొడుగెక్కుటయు జరుగుచుండును. అనిచ్ఛాకండరములు నాడులయొక్క-

అదుపునకు లోబడి నాడులవలన నడుపబడు చుండును. స్వేచ్ఛాకండరములు మనయొక్క ఇచ్ఛననుసరించి నరములద్వారా ప్రేరేపింపబడి పనిచేయుచుండును. గిల్లుట, చరచుట, మెలి వేయుట, సూదితో పొడుచుట మొదలగు పనులవలన నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అప్పుడు నాడులు కదలింపబడును.



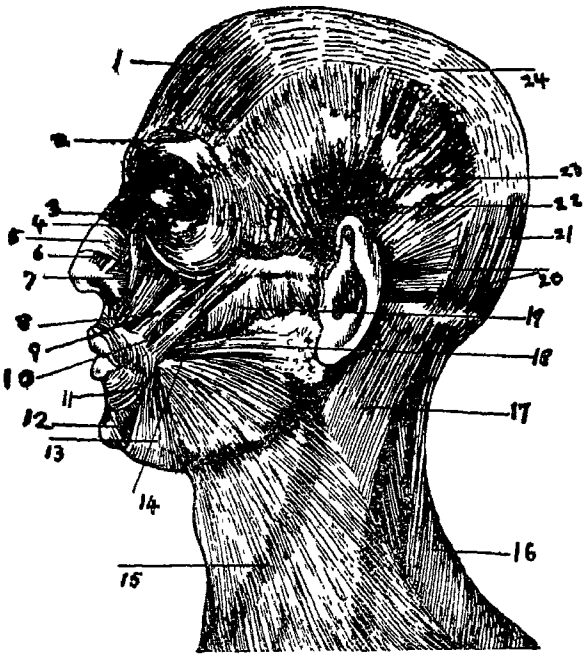
4 వ పటము.

ఒకయేసెలకట్ట పెంచిచూపబడినది.



5 వ పటము.

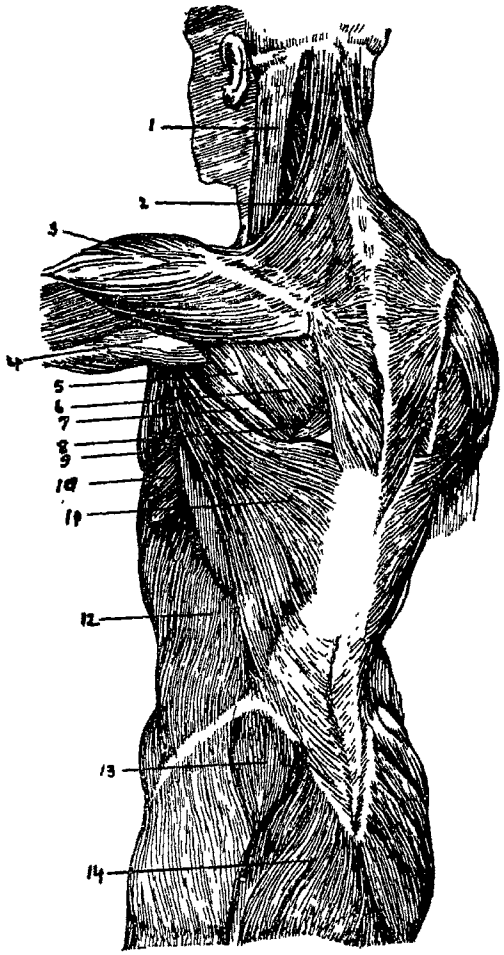
2 యేసెలతంతువులు పెంచి చూపబడినవి. అధికక్రమవలన అందొకటి తెగిపోయినది.



6 వ పటము.

ముఖమందును, మెడయందును నుండు కండరములు.

ఒకకండర మారోగ్యవంతమై యున్నయెడల నాడులయందు ప్రేరేపణ గలిగి వెంటనే చురుకుగా కదలును.



7 వ పటము.

వెనుకవైపున నుండు కండరములపైపార.

సంధులను ముడుచునట్టి కండరములకు 'సంకోచ స్నాయువు' లనిపేరు. నుంజేతియం దుండు కండరము నుంజేతిని పైకిముడుచుకొనునట్టుచేయును. తొడకు వెనుకవైపునన్న కండరము మోకాలునకు దిగువనున్న భాగమును ముడుచుకొనునట్టు చేయును. ముడుచుకొనినట్టిభాగములను తెరచుకొనునట్టుచేయు కండరములకు 'వితాన స్నాయువు' లనిపేరు. కుడియెడమలకు త్రిప్పుట

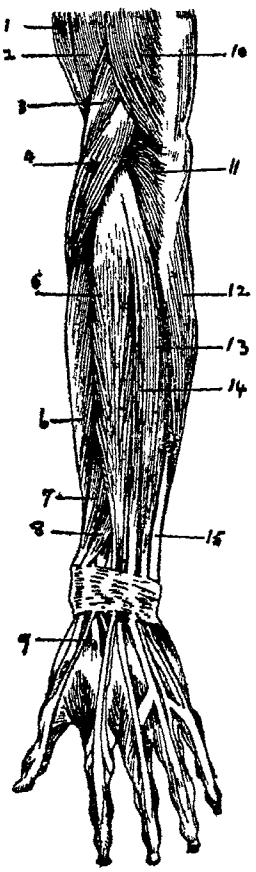
కుపయోగించుకండరములకు మెలివేయుకండరము లని పేరు. కబంధమువంకకు చేతులను, కాళ్లను ఆకర్షించునట్టి కండరములకు 'వ్యూహస్నాయువు' లని పేరు. కబంధమునుండి కాలు చేతులను వెలుపలికి తెరచునట్టి కండరములకు 'అపకర్షకస్నాయువు' లని పేరు. ఇట్టివి భుజములందును, తొడయొక్క వెలుపలిభాగమునందునుండును.



8 వ పటము.

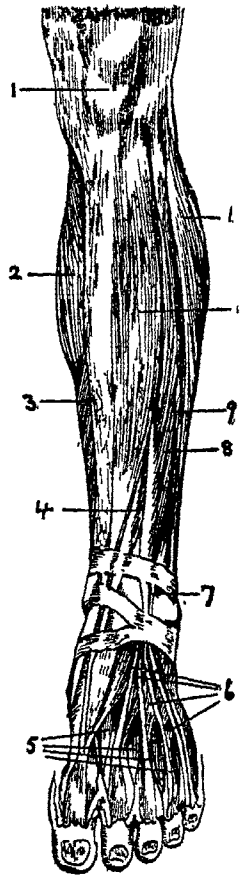
భుజమునందును పైచేతియందును నుండు కండరములు.

ఇచ్ఛాధీనకండరములు రెండుగాని మూడుగాని ఎముకల కంటియుండి వానిని ఒకదానితో నొకదానిని కలుపుచు వానిని కదలించుచుండును. కండరముయొక్క కదలనిభాగమునకు మొదలనియు, కదలునట్టిభాగమునకు చివర అనియు పేరు. కండరములను చుట్టుకొని పీచువంటి పదార్థముతో తయారయినఒకపొర యున్నది. దానికి 'సంధాయకధాతు' వని పేరు. ఇది ఎముకకును కండరమునకును మధ్య నుండి వారెంటిని కలుపుచుండును.



9 వ పటము.

ముంజేతియొక్క వెనుకవైపున నున్న కండరములు.

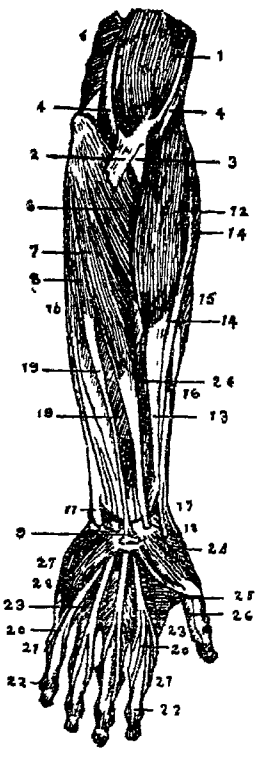


10 వ పటము.

ముంగాలునందలి కండరములు.

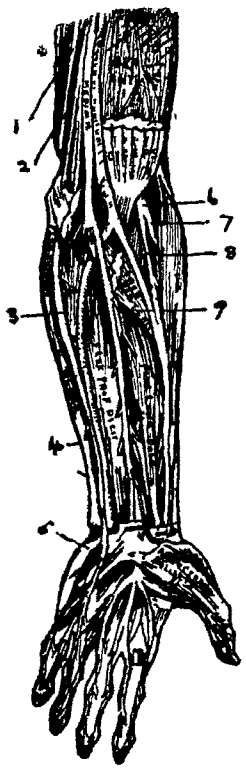
మొత్తముమీద దేహములో నున్న కండరములన్నియు కలిపి దాదాపు ౪౦౦ ఉండును. ఇది కాక వెన్నుపాముపెంట లెక్కలేనన్ని చిన్న చిన్న కండరము లున్నవి. అవి వెన్నుపామును విరివిచేయుటకును ముడుచుటకును వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును మెడను ముందునకును వెనకకును వంచుటకును; తలను పక్కలకు తిప్పుటకును సహాయపడును. ఇవికాక పక్కలకు ఎముకలకు మధ్యభాగములందు రెండేసిజతల కండరము లుండును. గాలిని లోనికి పీల్చినపుడు

ప్రక్కచెముకలు విరివిజెందుటకు ఒక జతయును, గాలిని వెలుపలకు వదలివేసినప్పుడు ప్రక్కచెముకలు ముడుచుకొనుటకు ఒక జతయును ఉన్నవి.



11 వ పటము.

ముంజేతియందలి ముందరి వైపుకండరములు.



12 వ పటము.

ముంజేతియందలి వరములు

ఇంకొక కండర మున్నది. అది ఉరమునకును ఉదరమునకును మధ్య నున్నది. ఉదరమునందలి అవయవములకు పైగా గొడుగు ఆకారముగా నున్న యీ కండరమునకు 'విభాజక'మని పేరు. శ్వాసను లోనికి పీల్చినప్పుడు ఇది దిగువకు పోవును. శ్వాస వదలి వేసినప్పుడు ఇది పైకిపోవును. కండరములయం దెల్ల రక్తవాహికలు దట్టముగా వ్యాపించియున్నవి. కండరములకు ఎగువను, దిగువను, మధ్యను, ప్రక్కలను కూడ దట్టముగా రక్తనాళములు వ్యాపించియున్నవి.

సంధులు

ఒకయెముకతో నింకొకయెముక కలియుచోటునకు 'సంధి' యనిపేరు. అవి రెండును సంధిబంధనములతోను ఉపాస్థులతోను కలుపబడియుండి కదలింప వీలుగా నుండును. ఇట్టిసంధులు మూడు తెరగులుగా నున్నవి.

స్థిరసంధులు: ఇట్టివి కపాలమునందున్నవి. కపాలమునందు అనేకములగు ఎముకలు కలిసియున్నవి. అయినను అవి కదలవుగాన వానిని స్థిరసంధులందుము.

మితచలనముగల సంధులు: ఇట్టివి వెన్ను పూసలు. ఇవి మితమైనచలనము గలిగియుండును.

అమితచలనముగల సంధులు: మలుగులలోను భుజములందును నిట్టిసంధులున్నవి. అక్కడ ఒక గిన్నెవంటి యెముక ఒకవైపునను, బంతివంటి యెముక అందులోను నిమిడియుండును. పైకిని, క్రిందికి, ప్రక్కలకును, ముందువెనుకలకును, వలయాకారముగా తిప్పుటకును వీలుగా నుండును.

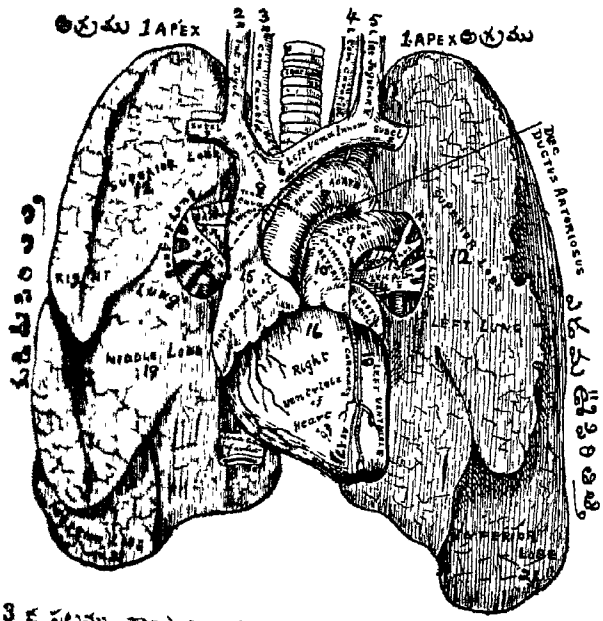
సంధులయందు, రెండెముకలు కలియుచోట 'హయలిక్ ఉపాస్థి'యను పేరుగల మంద మైనట్టి, దృఢమైనట్టియు పొరయుండును. తెల్లని తంతువులతో గూడిన బద్దెలు రెండెముకలను కలిపి కట్టియుంచును. అందువలన నవి విచ్చల విడిగా జారిపోక దృఢముగా నుండును. అవసరమైనంత కదలికయే అచట గలుగు చుండును. వీనికి 'సంధిబంధము' లనిపేరు.

సంధిబంధములకును, ఉపాస్థులకును మధ్యభాగమున జారుదల గలిగించునట్టి శ్లేష్మపు పొరయొకటి యుండును.

ఎముకలకు వెనుకను ముందుభాగమునను లోపలి సంధిబంధపు ఆవరణ యుండుటవలన, వెన్నుపామును అటునిటు కదలించినపు డంద ఊపులు విడిపోక నిలిచియుండును

రక్త ప్రసరణమండలము

హృదయకోశము, రక్తనాళములు (సిరలు, ధమనులు), శోషరసవాహికలు, శోషరసము నిందు చేరును. హృదయకోశ మనగా పిడికిలియంత పరిమాణము గలిగి మధ్య నవకాశముగల ఒక కండ యముయంత్ర అవయవము. ఇది ఉరము (రొమ్ము) భాగములో నొకింత యెడమవైపుగా నుండును. హృదయకోశముయొక్క-దిగువభాగము సన్నగా నుండును. దానికి 'అగ్రి'మని పేరు. ఐదవఆరవ పక్కలు-ఎముకలయొక్క ఆవరణ నీయ్యగము ఆనుకొనియుండును. హృదయముయొక్క-లోపలి భాగమున ఒకస్లేష్మపు (వస పొర) గలదు ఇది నునుపుగా నుండును. దీనికి హృదయాంతస్త్వక్కు - అనగా హృదయముయొక్క- లోపలి పొర యని పేరు. హృదయకోశము ఒక తంతువులచే కూడిన పొరచే కప్పబడియున్నది. దానికి హృత్కోశము - అనగా హృదయముండు తిత్తి యని పేరు. హృదయాంతస్త్వక్కు-వంటి పొర పరితిరక్తనాళమునందును గలదు.



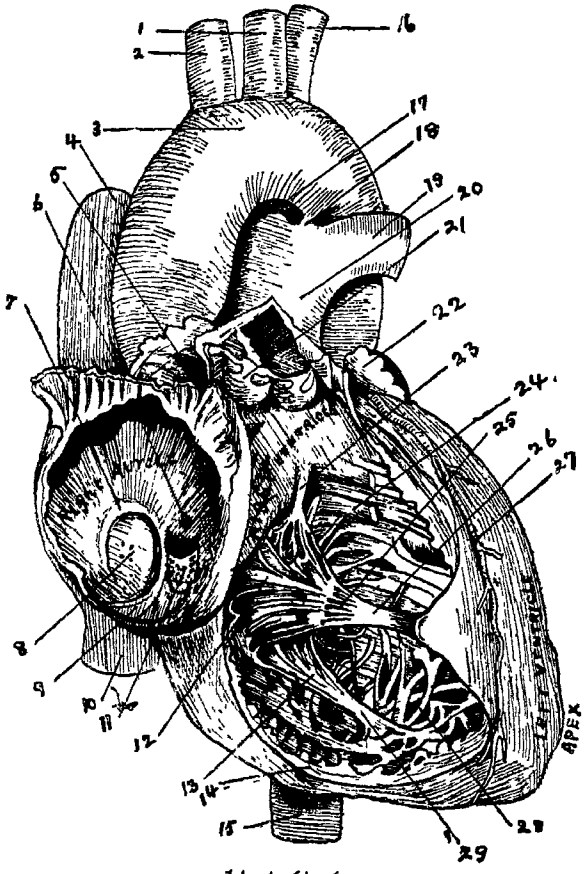
1,1 అగ్రిములు
2, కుడివైపు గొంతు సంబంధసిర
3 కుడిమన్య
4 ఎడమమన్య
5 ఎడమవైపుగొంతు సంబంధసిర
6 ఎడమలోపలిసిర
7 వంపు రక్తనాళము
8 కుడి లోపలిసిర
9 కుడిశ్వాసాశయ సంబంధధమని
10 శ్వాసాశయధమని
11,11 కుడి, యెడమల యందలి శ్వాసాశయ సిరలు
12,12 కుడి, యెడమ శ్వాసాశయము లందలి పైపిత్తులు
13 ఎడమ శ్వాసాశయ సిర
14 కుడిశ్వాసాశయసిర
15 కుడికర్ణిక
16 కుడిజఠరిక
17 ఎడమశోధకధమని
18 ఎడమజఠరిక
19 శ్వాసాశయములం దలి మధ్యత్వక్కు
20 కుడిజఠరిక
21 శ్వాసాశయములం దలిదిగువస్త్వక్కు

13 వ పటము. శ్వాసాశయములు, హృదయము వానిసమీపమందలి భాగములు.

హృదయకోశము కండరములచే నాలుగుగదులుగా విభాగింపబడియున్నది. పైనున్న రెండు గదులకును 'కుడియెడమ కర్ణిక'లని పేరు. క్రిందనున్న రెండుగదులకును 'కుడియెడమ జఠరిక' లని పేరు. దేహమునందు రెండురకముల రక్తవాహికలున్నవి. ధమనులు - అనగా శుద్ధరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు. సిరలు-అనగా మురికిరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు.

వీనియందలి రక్తమయొక్క పరిసరించువిధము నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

దేహమునందెల్ల వ్యాపించియున్న మాలిన్యములు సిరలలో కేశనాళిక లను పేరుగల సన్న నాళములలోనికి చేరును అక్కడనుండి అవి ఆ మురికిని పెద్దగొట్టములలోనికి జేర్చును. అందుండి



14 వ పటము.

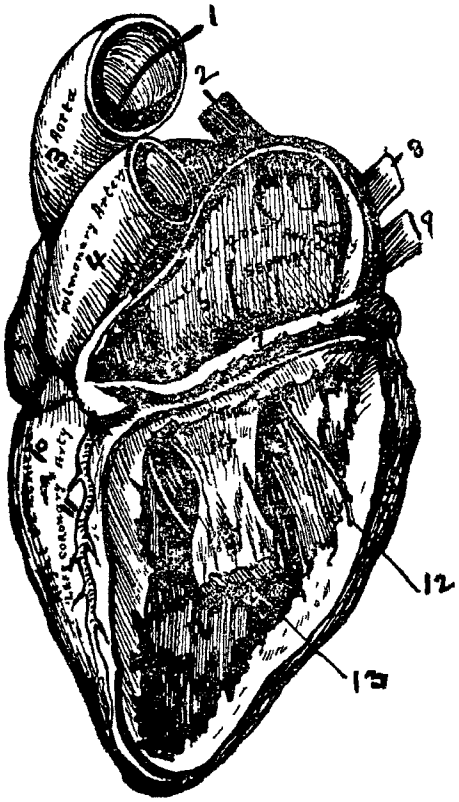
హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముందు వైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకులేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగానున్నది.

అది యింకను పెద్దదగుగొట్టములోనికి చేర్చిచివరకు 2 పెద్దమురుగు కాలువలలోనికి చేర్చును. ఆ మురికి గక్తము అందుండి హృదయకోశమునందలి కుడికర్ణికలోనికి బోవును. కుడికర్ణికలో నుండి కుడిజఠరికలోనికి ఒక కవాట మున్నది. దానికి 'త్రిపిథాన' మనిపేరు. కుడికర్ణికనిండ

పటవివరణము.

1 ఎడమమన్య (Left carotid)
2 అనామకరసి (Innominate)
3 బృహద్ధమనియందలి కమాను (Arch or aorta)
4 వైభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava superior)
5 కుడికర్ణిక అనుబంధి (Right auricle appendix)
6 గెలెక్‌సిరయందలి రంధ్రము (Orifice of vein galen)
7 కోడిగుడ్డు ఆకారముగల పల్లమునకు వైనుండు గుండ్రని భాగము (Annulus Ovalis)
8, 9 కోడిగుడ్డు ఆకారముగానున్న పల్లము (Fossa Ovalis)
10 దిగువభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
11 థెబిసన్ కవాటము (Valve of Thebesus)
12 ముక్కోణాకారపుకవాటముయొక్క వెలుపటి తునక (Segment of Tricuspid valve)
13 వైకవాటముయొక్క కుడివైపుతునక (Right segment of Tricuspid valve)
14 జఠరికయొక్క ఆవరణములోభాగము (Section of ventricle valve)
15 దిగువనున్న బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
16 ఉపజత్రువు (subclavian)
17 కుడిశ్వాసాశయధమని (Right Pulmonary artery)
18 ధమని సంబంధమగు గ్రంథి (Ductws arteriosus)
19 ఎడమశ్వాసాశయధమని (Lelftalmonary artery)
20 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary artery)
21 అర్ధచంద్రాకారముగల శ్వాసాశయకవాటములు (Pulmonary Semilunar valves.)
22 ఎడమకర్ణిక అనుబంధి (Left auricular appendix)
23 సప్తథాతుసంll కండరములతో గూడిన కండరము (Samll papillary muscle connected with septum)
24 మాంసభాగము (Column carnea)
25 స్నాయుతంతువులు (Chordaetendinae)
26 వెలుపటికండరములతో గూడిన కండరము (Anterior Papillary muscle)
27 ఎడమభాగమందలి శోధనధమని (Left Cornary artery)
28 మాంసముండుభాగము (Column carnea)
29 లోపలికండరములతో గూడిన కండరము (Posterior papillary muscle)

మురికిర క్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిర క్తము కుడిజఠరికలోనికి త్రిపిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈత్రిపిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల



15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

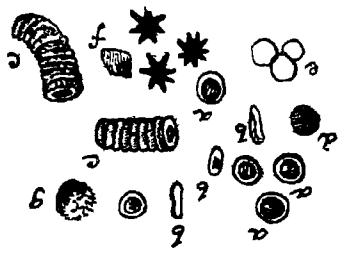
అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాస కోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయు వుతో కలిసి పరిశుద్ధ మగును. మురికిర క్తము నందలి మాలిన్యము కేశనాళికల లోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

అట్లు పరిశుద్ధమై మంచిర క్తము శ్వాసాశయ సిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె నెడమ జఠరికలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జఠరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది.

నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోనుం జఠరికలోనికి పోయిన మురికిర క్తమును తి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డగించును. ఆ ర క్తవ జఠరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమ లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమ

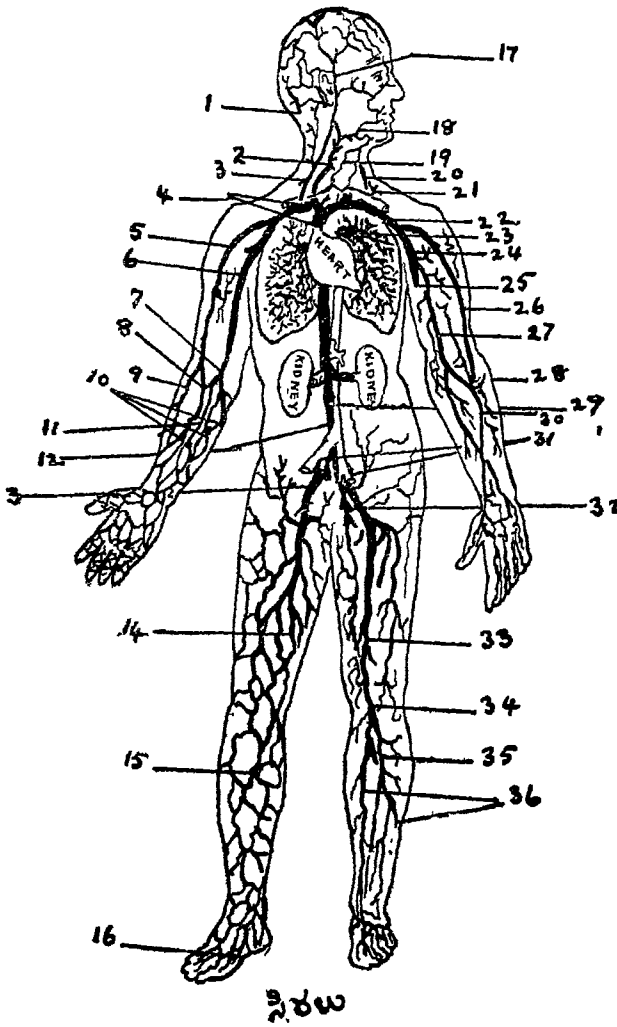
1
2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
3 బృహద్ధమని (Arta)
4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
5
6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము
(Interior of Left Auricle
7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
9 శ్వాసాశయసిర (Pulmcnary Vein)
10 కుడిజఠరిక (Right ventricle)
11 ఎడమశోధనధమని (Left corenary Artery)
12 ర క్తము – ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా ర క్తము జఠరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventricl
13 బృహద్ధమనిలోనుండి ర క్తము బయలుదేరుతోర్పవ
Passed the Aortic openin

దానికి 'కిరీట పిధాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధర క్తము బృహద్ధమని లోపలికి

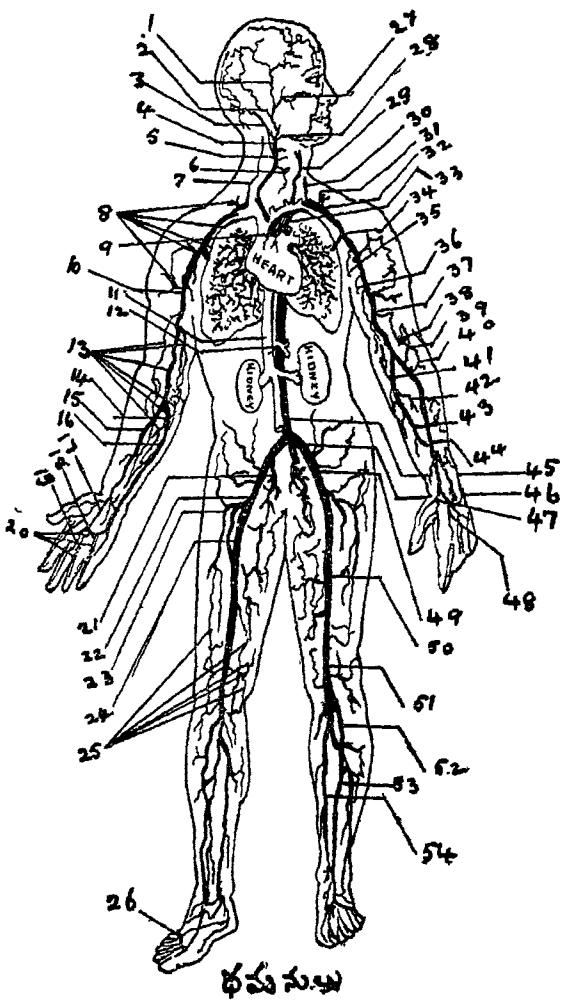


16 వ పటము. మానవర క్త కణములు.

పరిసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోనికి



17 వ పటము సిరలు



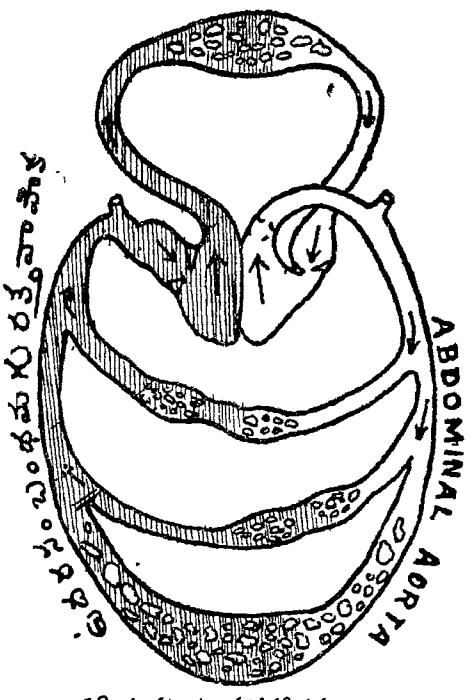
18 వ పటము ధమనులు

బోయి దేహమునందలి పరిధాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధమగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనులయందుశుద్ధరక్తమునుపరివహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాఠరసిర'అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యకృత్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరును. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను

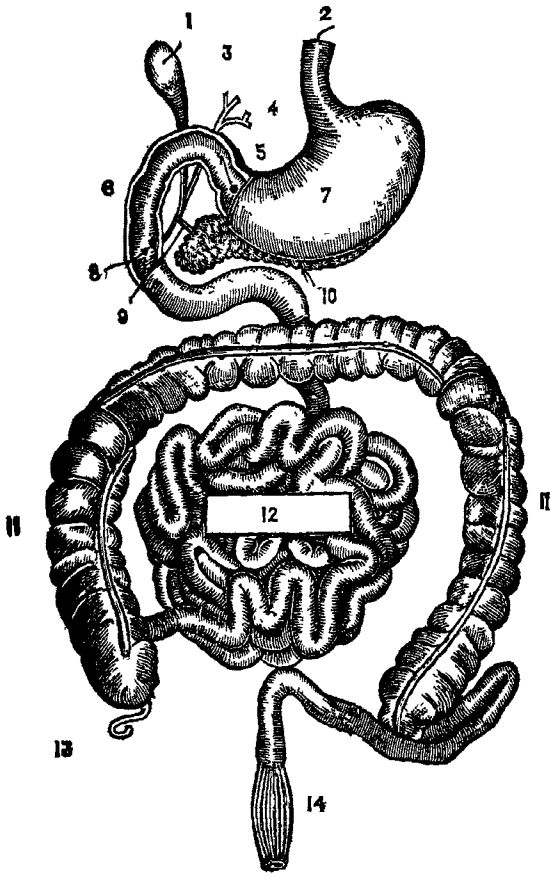


19 వ పటము రక్తప్రసరణము.

క్రియవలన హృదయము స్పందించును. అనగా కొట్టుకొనుచుండును. మనచెవిని ఎడమవైపున రొమ్ముమీద నుంచినయెడల ఆదెబ్బలు చెవికి వినిపించును. 'స్టెతెస్కోప్' అను రబ్బరుగొట్టము ద్వారాకూడ ఈధ్వనులను వినవచ్చును. హృదయకోశముయొక్క అగ్రిము ప్రక్కయెముకల కంటగొట్టుకొనుచుండును. అచట మనచేతి నుంచినయెడల మన కాస్పర్శ తెలియగలదు. రోగనిదానము జేయు పాఠములో నీవిషయమై యింకను నెక్కువగా వివరించెదము.

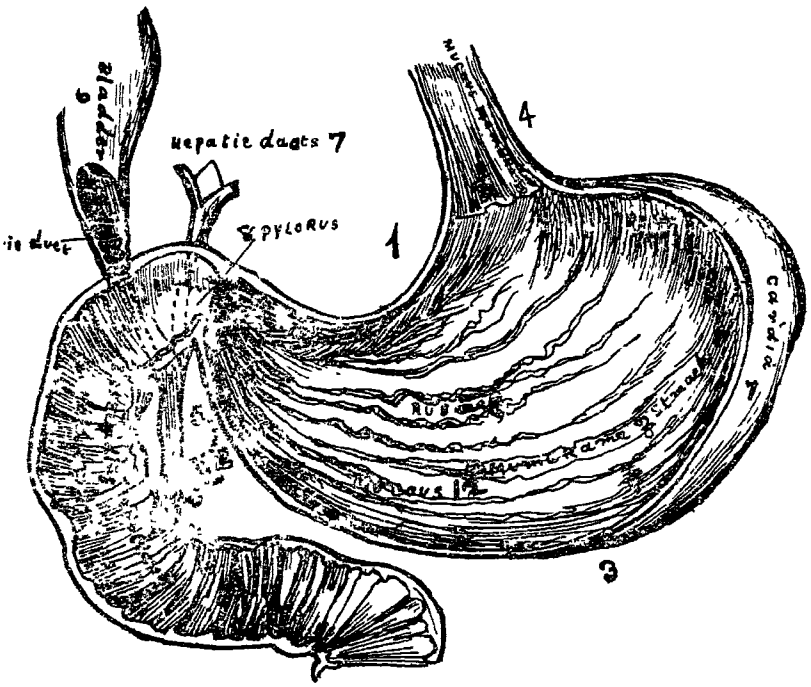
జీర్ణమండలము

నోరు: క్రిందిదవుడకును, పైదవుడకును మధ్యగానుండు ఖాళీప్రదేశములలోపల శ్లేష్మపుపొర యున్నది. 'దీనికి ఆమత్వచ'మని పేరు. అంగిలి యీనోటికి కప్పుగా నున్నది. ముందున్న భాగమునకు 'గట్టి అంగిలి' అనియు, వెనుకనున్న భాగమునకు 'మెత్తని అంగిలి' అని యు పేరులు. గొంతులోపలి కుడియెడమలందు రెండురసగ్రంథు లున్నవి. వానికి 'ఉపజిహ్విక' లని పేరు.



20 వ పటము - జీర్ణమండలము.

1 పిత్తాశయము (చేదుకట్టు)
2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము
3,4 పైత్యవాహిక
5 అంత్రిముఖము
6 నూత్నాంత్రిముయొక్క మొదటిభాగము
7 జీర్ణాశయము
8 మధువాహిక
9 వృక్కకములు
10 ప్లీహము
11,11 స్థూలాంత్రిము (పెద్దపేగు)
12 నూత్నాంత్రిము (చిన్నపేగు)
13 కిర్మిక (కిర్మిక పైది లంబిక)
14 పురీష నాళము



21 వ పటము.

జీర్ణాశయము (ఇందలి అమత్వ్వచము) అంత్రిమూలము.
దీనికి 2 వ జీర్ణాశయ మందరు. పర్శ్వథమాంత్ర మనియు నందరు.
పిత్తాశయము నిందు గలదు.

1 జీర్ణాశయము నందలి పంపుతక్కువభాగము

2 హృదయమునకు సమీపముగా నుండెడి హృదయము వైపుచివర.

3 మిక్కిలి వంపుగలిగిన భాగము.

4 అన్నవాహిక - అమత్వ్వచమునందలి నిలువుగానున్న తంతువు లిచటినుండి జీర్ణాశయము అమత్వ్వచములోనికి చేరిపోయినవి.

5 చేదుకట్టు వచ్చునట్టి వాహిక. కాలేయపుగ్రంథి (Hepatic duct) సిస్టిక్ గ్రంథి(Cystic duct) గలవు.

6 చేదురసము మధురరసము అంత్రిమూలములోనికి చేరుటకు ముందు కలియుచోటు.

7 వైత్యగ్రంథి (Hepatic duct)

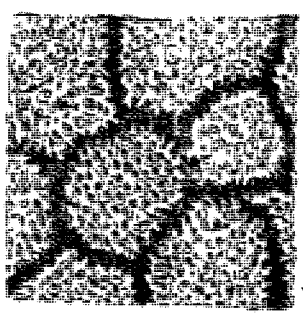
8 అంత్రిమూలము (Pylorus)

9 చేదుకట్టు (Gall bladder)

10 పర్శ్వథమాంత్రిముయొక్క అధోముఖభాగము.
(Descending portion of Deuodenum)

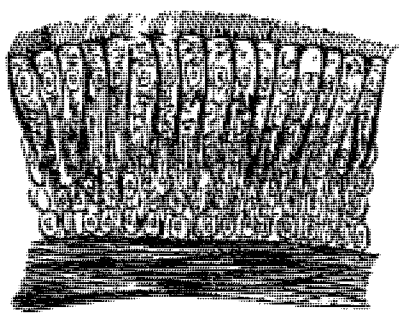
11 ఆహారము చిలుకుభాగము (Rugae)

12 జీర్ణాశయమునందలి ఆమపుపొర
(Mucus Membrane of Stomoch)



22 వ పటము.

జీర్ణాశయమునందున్న అమత్వ్వచమునందలి పల్లములు - అసలునకు 20 రెట్లురూపము.



23 వ పటము.

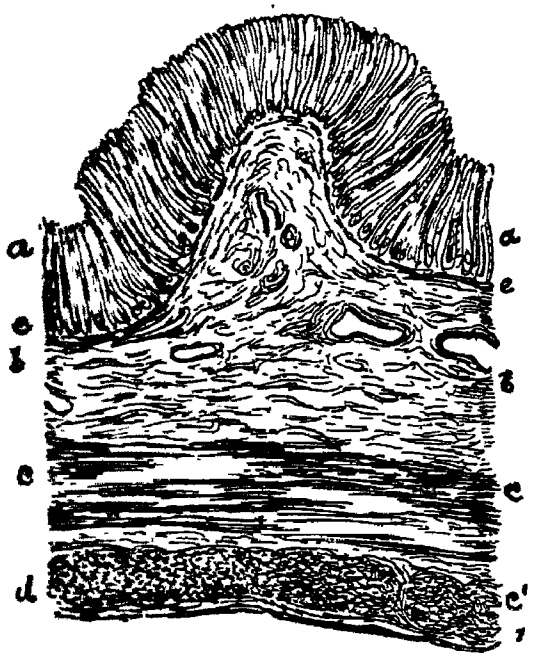
జీర్ణనాళమునందలి పొరలు
(350 రెట్లు పెంచినరూపము)

ఉ ప్మ్ళతిత్తులు: దవుడలయందును, నోటిలో ఉప్మ్ళతిత్తులున్నవి.

ఉ ప్త ప ధ: కపాలమునకు దిగువను, ముక్కు కొ ప్రేమును ఉపజిహ్వాయు కలియుచోటనున్న ఒక గొట్టము.

ఆ హా ర నా ళ ము: ప్తపధనుండి వచ్చిన ఆహారమును జీర్ణాశయములోనికి చేర్చునట్టి గొట్టము.

జీ ర్ణా శ య ము: ఉదరమునందు ప్రైభాగమున ఎడమప్రైపున నుండు మధ్యఖాళీగల ఒకకండ



24 వ పటము.

మానవ జీర్ణాశయముయొక్క లోపలిభాగము.

a కొన్ని గ్రంథులతోగూడిన ఆమప్రపార (Mucus membrane with gastric glands

b ర్ణాశయములు, క్షీరసవాహికలు, నాడులతో గూడిన ఆమప్రపారలోపలిభాగము (Submucous Coat containing Blood Vessels, Lymphatics and nerves)

c, c కండ భాగము (Muscular tissue)

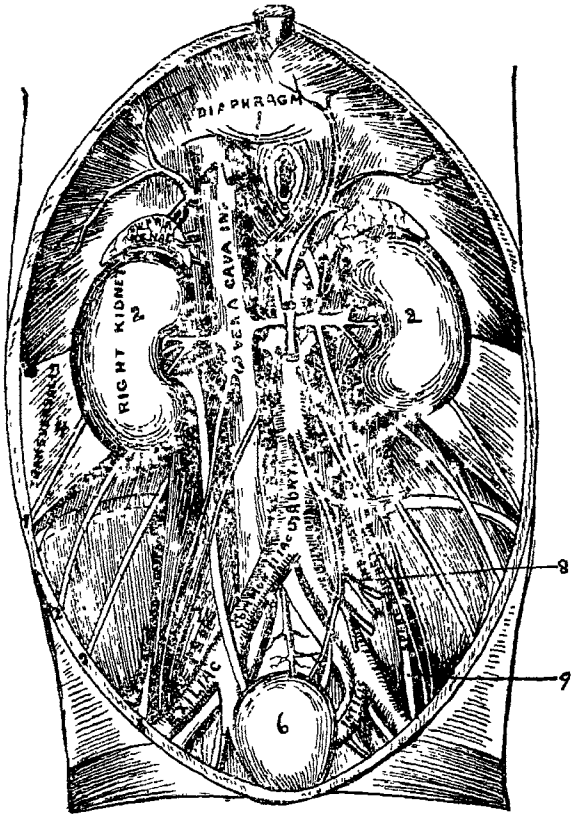
d పరిపార (Serous Coat)

రప్రతి త్తి-గి3 అంగుళములుపొడవును 8 అంగముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. ఆహ



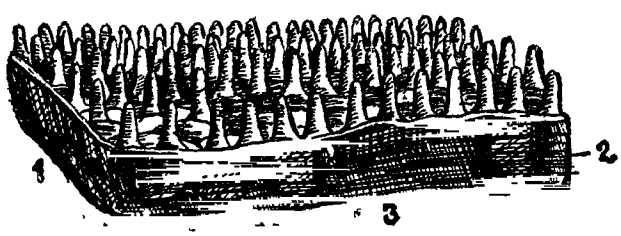
25 వ పటము. ఉదరమునందలి అవయవములు

1 విభాజిక దిగువభాగము (Limit of Diaphragm)
2 క్రిమిక (Appendix)
3 మలాశయము (Rectum)
4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caepum)
5 స్వాధిష్ఠానము (Solar plexus)
6, 6 కుడిఎడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypochondria
7, 7 ప్రైత్యకోశమునందలి కుడి యెడమ తిత్తులు (Rt & Lt. lobes of Liver
8 జీర్ణాశయము (Stomach)
9,9,9 పెద్దప్రేగు (Colon)
10 చిన్నప్రేవులు (Small Intestines)
11 నాభి (Umbrilica)
12 అంత్రివేష్టనము మందమైన భాగము (The Great Omentum)
13 ప్రైహోగాస్ట్రిక్ నాడి
14 లింగ కవాటములు (Right & left inguinal)
15 అంతాంత్రము (Sigmoid flexure)
16 మూత్రాపు తిత్తి (Bladder)



26 వ పటము.

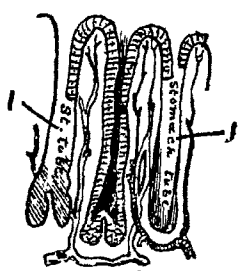
1 విభాజికము (Diaphrogrn)
2, 2 మూత్రపిండములు (Kidneys)
3 దిగువబృహద్ధమని (Venacava inferior)
4 (Psoas)
5 బృహద్ధమని (Aorta)
6 మూత్రపుటిత్తి (Bladder)
7
8 అంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. Mlesentric Artery)
9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)



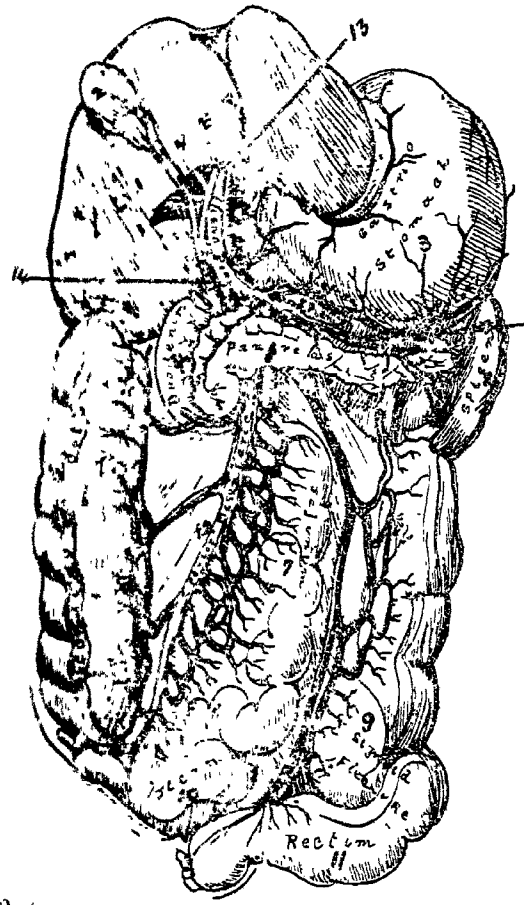
27 వ పటము. పెంచి చూపబడిన శృంగకములు.

నాళము, జీర్ణాశయము కలియు భాగమునకు గుండె అనిపేరు. జీర్ణాశయము ప్రథమ ఆంత్రము కలియు చోటునకు 'ఆంత్రిముఖ'మని పేరు. ఆంత్రిముఖమునందలి కవాటమునకు 'ఆంత్రిముఖ కవాట'మనిపేరు. జీర్ణాశయమునందు 3 త్వచ (పొర) లున్నవి. 1 ఆమపుపొర. 2 అనిచ్ఛా కండరము. 3 రసిపొర - దీనికే వసపొర అనిపేరు. ఆంత్రములు (చిన్నపేగులు): పొట్టలో పొడుగుగా నుండు గొట్టము 20అడుగుల పొడవును, ఒకటిన్నరఅంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. మొదటి ౧౦ అంగుళములు ప్రథమాంత్రిము. మధ్యాంత్రిము 8 అడుగులు. చివరి ఆంత్రిము ౧౨ అడుగులు.

పెద్దపేగు: మొదటిభాగము ఊర్ధ్వముఖాంత్రిము, 2వ భాగము సరళాంత్రిము, 3వ భాగము అధోముఖాంత్రిము ఊర్ధ్వముఖాంత్రిము చిన్నపేగులయొక్క చివరను 'లంబిక' యను పేరుగల భాగమునుండి మొగువకు నడచును. లంబికకు దిగువనే కిర్మిక యున్నది. పెద్దపేగు పైకి పోయి అడ్డముగా తిరిగి అధోముఖముగా వ్యాపించి యున్నది. అచటినుండి మలము 'సిగ్మాయిడ్ ఫ్లెక్షర్' లోనికి పోయి అచటినుండి మలాశయములోనికి చేరును.



28 వ పటము.
2 శృంగములు.



౨౨ వ చిత్రము. ఉదరమునందలి ప్రధానావయవములు.

1 కాలేయము (Liver)
2 పిత్తాశయము (Gall bladder)
3 జఠరము (Stomach)
4 పక్వాశయాంత్రము (Duodenum)
5 క్లోమము (Pancreas)
6 ఊర్ధ్వ ముఖాంత్రము (Ascending colon)
7 చిన్న ప్రేగులలో పైభాగము (Jejinum)
8 ప్లీహము (Spleen)
9 వంకాంత్రము (Sigmoid flexure)
10 చిన్న ప్రేగులలో దిగువభాగము (Ileum)
11 మలాశయము (Rectum)
12 ఉదరాంత్రనుయొక్క పైభాగము (Superior Mesentric)
13 కాలేయ ధమని (Hepatic Artery)
14 కాలేయ సిర (Vena portae)
15 ప్లీహ సిర (Spleenic vein)

మలాశయము : ౯ అంగుళముల పొడవుండును. దీనికి దిగువను ప్రక్కలను రెండుకండరములున్నవి. వానికి మొలలని పేరు.

శ్వాసమండలము.

ముక్కులు : నస్తపథ, స్వరపేటిక, శ్వాసనాళము, శ్వాసనాళికలు శ్వాసాశయములు కలిసి 'శ్వాసమండల' మందుము.

శ్వాసాశయములు : ఉరమునందు కుడిపైపున నొకటియు, ఎడమపైపున నొకటియు నున్నవి. ఇవి పైన సన్నగను, క్రింద లావుగను నుండుకారము గలిగియుండును. కంఠమువరకు వ్యాపించియుండును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా సంకోచవ్యాకోచముల నొంది సులువుగా కదలునట్లవి 'పుప్ఫుస'మను పేరుగల బలమైనట్టియు, మృదువైనట్టియు తిత్తులలో నిమిడియున్నవి. ఈ తిత్తులయందలి విభాగములకు 'పుప్ఫుసకుహరము'లని పేరు. వానియందలి ఒకపొర శ్వాసాశయములకు అంటియుండును. రెండవపొర పక్కటెముకలచే నేర్పడిన రొమ్ముభాగమునకు అంటియుండును. పుప్ఫుసముయొక్కలోపలి పొరలో ఒకవిధమగు శ్లేష్మము (రసము) ఊరుచుండును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములందు సులువుగా జరుగుటకు వీలుగానుండును. ఈ క్రియకు నెట్టియాటంకములు గలిగిన శ్వాసాశయదాహము గలుగును. శ్వాసాశయము స్థితిస్థాపకగుణము (సాగునట్టి స్వభావము) గలిగియుండును. అందు కోటానుకోట్లు వాయుగోళము లున్నవి.

నోటివెంటగూడ గాలి లోనికి పోవచ్చును. ముక్కువెంటనే గాలి లోనికి పోవుటయే సహజమగు పద్ధతి. మనము వీల్చునట్టి గాలియందలి

శీతమును తగ్గించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును, తడిగా చేయుటకును అనువుగా మనముక్కులు నిర్మింపబడియున్నవి. కనుక ముక్కులతోనే గాలి పీల్చవలయును.

నష్టపథ: ఆహారము ఆహారనాళములోనికిని, మనము పీల్చిన గాలి వాయునాళములోనికిని ఇందుండియే పోవును.

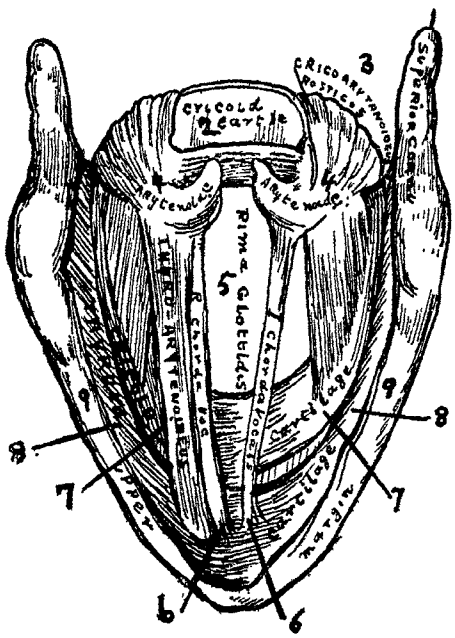
స్వరపేటిక: దీనినే 'గొంతుకోవి' యందురు. ఆహారనాళమువెంట, ఆహారనాళముయొక్క పైభాగము నంటియున్నది. అసంఖ్యాకముల చేతను, కండరములతోను గూడి ఒక పెట్టెవలె నున్నది. దానికి మధ్యభాగమున కదుబిలమున్నది. దీనికే 'ఉపజిహ్వా' అని 'తంత్రిద్వార' మనియు పేర్లు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు దీని ద్వారమునసే గలుగును. ధ్వని లిచ్చటనుండి వెలుపడును.

శ్వాసనాళము: స్వరపేటిక నుండి నాలుగున్నర అంగుళముల పొడవును, ఒక అంగుళము వ్యాసరేఖయు గలిగి స్థితస్థాపకగుణము గలిగి యీ గొట్టము దిగువకు వ్యాపించియున్నది. వెన్నుపూసలు మూడవదాని కెదుపవరకు వ్యాపించినతరువాతనిది రెండు చిన్న గొట్టములుగా చీలును అవి తిరిగి కోటాన కోట్లు శాఖలుగా చీలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వ్యాపించియుండును. వీనికి చివర వాయుగోళము లుండును. అచటనే రక్తము పరిశుద్ధ మగును. సమూనదూరమున స్థితస్థాపకగుణముగల ఉంగఉములు వాయునాళమును చుట్టుకొని యుండును. మనము ఆహారమును మ్రింగునప్పుడవి లోపలికి ఒదిగి తరువాత విరివిని పొందుచుండును.

స్త్రీజననేంద్రియములు.

భగము: స్త్రీరహస్యేంద్రియమునకు వెలుపలిపొర.

యోని: వెలుపలినుండి గర్భాశయమువరకు వ్యాపించియుండి శ్లేష్మముతో గూడిన నాళము. దీనిని కప్పుకొని కండర మున్నది.



30 వ పటము:
పైనుంచి చూచినప్పుడు స్వరపేటికయొక్క లోపలి నిర్మాణము

1

2 Cricoid cartie.

3 స్వరపేటికావికసన ఉపాస్థి
(Crico - arytenoidens Posticus)

4, 4 ముకుళికఉపాస్థులు (Arytenoidus)

5 ఉపజిహ్వావికసన రంధ్రము (Rima glotidis)

6, 6 కుడి, యెడమ ధ్వనితంత్రులు
(Rt. & Lt. Chordia Vocalis)

7 వీని కొనుకొనియున్నది థైరోఉపాస్థి సంబంధమగు కండరములు (Thyroarytenoidii)

8, 8 థిరాయిడ్ – దీనినే వయోగ్రంథియందురు (Thyroid)

9, 9 స్వరపేటికయొక్క వెలుపటి ఆవరణ

[illegible] కియము: మూత్రేడుకాయవలెనుండు [illegible]కోశము. త్రికాస్థికి ఎగువను, కూపకము [illegible]ను సంధించును. మూత్రకోశమున వెనుక [illegible] భాగమును ఆనుకొనియుండును.

[illegible]ండములు: గర్భాశయము నంటి [illegible] నుండు వెడల్పైన సంధిబంధము [illegible] పొరలుగా నున్నవి.

[illegible]కోశములు: గర్భాశయములోనుండి [illegible]డములలోనికి అడ్డముగా వ్యాపించి [illegible] కండరకోశములు. వీనిలోపల [illegible] యున్నది.

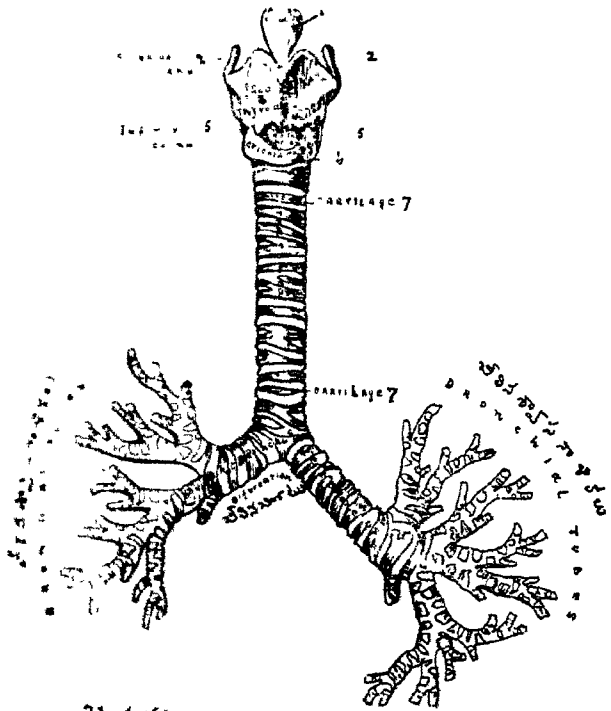
[illegible]లు: కొమ్మభాగమువర్తులాకారముగా [illegible]. వీనిచుట్టు అనేకగ్రంథులున్నవి గి- [illegible] చిన్న తిత్తులున్నవి. అవి యన్నియు [illegible] చుట్టుమొనద్ద 3,4 తిత్తులుగా ఏర్పడును.

అందుండియే పాలు వచ్చును.

శోణితము: శోణితముపక్వమై పిండకోశముల ద్వారా గర్భాశయములోనికి వచ్చిచేరును. ఇదే స్త్రీయం దుండునట్టి జనన హేతువైన ద్రవము. ఇది పురుషబీజముతో కలిసి ఫలవంతమైనప్పుడు గర్భాశయమునందు పిండముగా మారును. అది ఫలవంతము కానియెడల యోనిలోగుండబుత్తు కాలమున వెడలిపోవును.

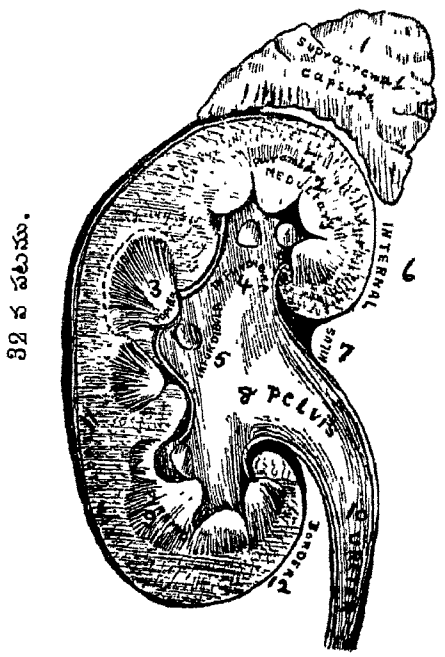
పురుషజననేంద్రియములు.

ఉత్థాపకగ్రంథి: మూత్రికయొక్క మొదట, దానిని చుట్టుకొనియుండునట్టి గ్రంథి. ఇది మూత్రికోశముయొత్క దిగువకును, మలాశయమునకును మధ్య నుండును. ఒకటిన్నర అంగుళము వ్యాసరేఖ గలిగి బాదముకాయవలె నుండును. లావుగా నున్న చోట బలమైనకండర



31 వ పటము. స్వరపేటిక, వాయునాళము.
(వాయునాళికలయొక్క ముందుచూపు.)

1 ఉపజిహ్వ
2 [illegible]
3 [illegible]
4 5,5 దిగువశృంగములు. 6
7,7 ఉపాస్థులు



32 వ పటము. మూత్రపిండములు నిలువుగా కోసినదృశ్యము

1 మూత్రకండరము 2 ముష్కోత్పాదనభాగము 3 కూపకవృంతిము 4 మూత్రబిందువు 5 మూత్రబిందువు 6 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి చివర 7 శిఖరము 8 కూపకము 9 ముష్కోత్పాదనభాగము 10 మూత్రిక 11 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి అంచు 12 మూత్రపిండముయొక్క పెలుపటిపార్శ్వము

పదార్థముతోకప్పబడి ఇందు శుక్లసంబంధమైన ద్రవము లూరును. అవి మూత్రికలోనికిజారును.

అండములు: ఇవి రెండుగ్రంథులు. వృషణములలో నిమిడియుండును. శుక్లతంతువులనుండి దిగువకు జారియుండును.

శిశ్నము: స్థిరస్థాపకగుణము గలిగినపొడుగైన కండ. మూలమని, స్కంధమని, గ్రంథులని యిది 3 భాగములుగా నుండును.

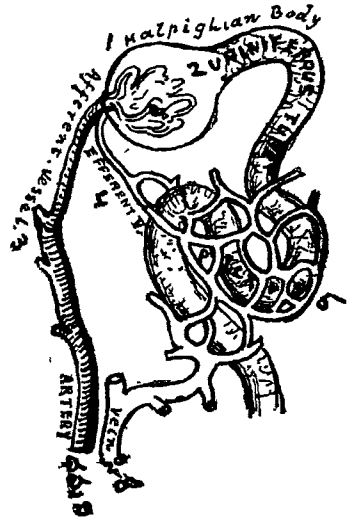
శుక్లము: అండములలో రక్తములోనుండి వడియగట్టబడిన జనన హేతువగు పదార్థము. ఇది శుక్లాశయములోనికిచేరి అందుండిఉత్తాపకగ్రంథి ద్వారాను అటనుండి మూత్రికలోనికిని జారును.

మూత్రికావయవములు

మూత్రపిండములు: మూత్రనాళములు మూత్రాశయము, మూత్రిక యిందలిభాగములు.

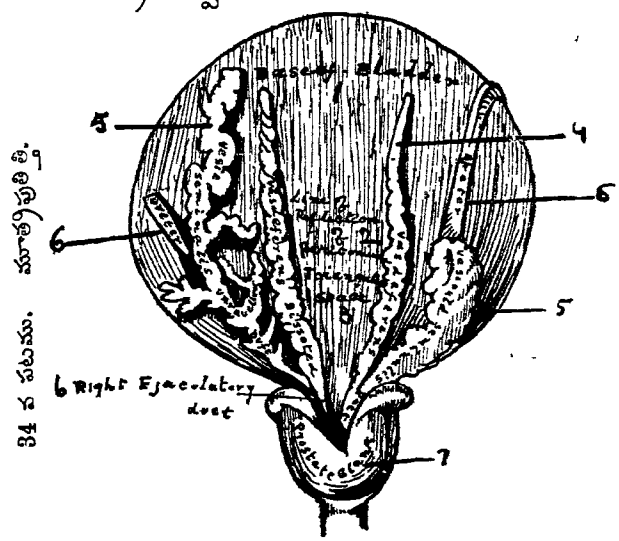
మూత్రపిండములు: ఉదరమునందు వెన్నుపామునంటికుడిపైపున నొకటియు నెడమపైపున నొకటియు గ్రంథిస్వభావముగల మూత్రపిండము లిమిడియున్నవి. ఒక్కొక్కటి 8 అంగుళములపొడవు, 4 అంగుళముల వెడలుపు, 1 అంగుళము మందముగా నుండును. వీనియందు అనేకములగు నాళము లున్నవి. వీనియందుండి మూత్రము వడియగట్టబడి యిందలి దిబ్బలవలె నుండు భాగములపై బడి ఒక్కొక్క బిందువుగా కిందికి జారును. జేహామునందలి మాలిన్యములు వీనిద్వారా స్వీకరింపబడి వెలువరింపబడును.

మూత్రాశయము: పొత్తికడుపుయొక్క దిగువభాగమున లింగమునకు పైగా ముందు పైపున నున్నది. ఇందు 1 పైంటు మూత్రము పట్టును. ఈ తిత్తియొక్క వ్యాసరేఖ 8 అంగుళము లుండును. మూత్రపిండముల నుండి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా మూత్రాశయములోనికి చేరును. అది అటనుండి మూత్రికద్వారా వెలువరించివేయబడును.



33 వ పటము. వడపోతగొట్టము.

1
2 వడపోత గొట్టములు (urinerferous tubes)
3 స్వీకారనాళములు (Afferent vessels)
4 బహిష్కారనాళము (Efferent Vessels)
5 వడపోతవలయములు



34 వ పటము. మూత్రపిండ.

1 మూత్రికోశముయొక్క పీఠము (Base of bladder)
2 పెనుకపైపున అంత్యవేష్టన మున్నది
3 ఖాళీ (Triangular space)
4 Vas deferens 5, 5 శుక్లాశయము 6, 6 మూత్రిక
6 Rt. Ejaculatary duct కుడిపైపుననున్న ఉద్దీపక గ్రంథి (Prostate gland) ఉత్తాపక గ్రంథి

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్ను : చూచునట్టి యింద్రియము. కను గుడ్లు, కనుబొమలు, కనురెప్పలు, కనురెప్పల మీది వెంట్రుకలు, బాష్పజలగ్రంథులు, కన్నీటి కాలువలు, కండరములు, దృఙ్నాడి యిందలి భాగములు.

కర్ణము : చెవి వినెడు ఇంద్రియము. వెలుపలిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము అని యిది 3 భాగములు. వెలుపలిభాగమున కర్ణిక, కర్ణరంధ్రము నున్నవి. ఈకర్ణరంధ్రము గూబలోనికి పోవును. మధ్యభాగమున గాలి యుండు ఖాళీ యున్నది. లోపలిభాగమున కర్ణ నాడియును, దానికి సంబంధమగు భాగములు నున్నవి. చెవికి తగిలిన ధ్వనిసంబంధమగు స్పంద నములు విరివినంది గూబకు తగులును. అక్కడ నది కర్ణభేరికి తగులును. అచటనుండి అస్పందన ములు కర్ణనాడికి తగిలి ధ్వనులను స్వీకరించును. అప్పు డది మెదడునకు చేరును. అప్పుడు మన కా ధ్వనులు తెలియును.

నాలుక : రుచిచూచు నింద్రియము. మాట లాడుట కుపయోగించును.

ఘ్రాణము : ముక్కు వాసనచూచు నింద్రి యము. గాలిని పీల్చుట కుపయోగించును.

చర్మము : స్పర్శను తెలిసికొను నింద్రియము; గాలిని లోనికి పీల్చును; చమురును పీల్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించును. చర్మము నారోగ్యముగా నుంచుటయవసరము.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి కండరములు చేయుపనియేమి? కండరము బలముగా నుంచుట యనగేమి?

౨ సంకోచక కండర మనగేమి? అట్టివానిని కొన్నిటిని వివరింపుము.

3 విభాజక మనగేమి? అది యెచ్చట నున్నది? అది చేయుపనియేమి?

౪ కీళ్లు ఎన్నివిధములు - అట్టివి యెక్కడ నెట్టివి యుండును?

౫ రక్తప్రసరణమండలమునందలి భాగముల పేర్కొనుము. మురికిరక్తము హృదయకోశ మునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవహించు విధము పేర్కొనుము. శ్వాసాశయములలోనికి చేరిన మురికిరక్త మేమగును?

౬ హృదయమునందలి శుద్ధరక్త మెట్లు దేహ మంతయు వ్యాపించునో వివరింపుము. ధమ నులకును, సిరలకును భేద మేమి?

౭ జీర్ణమండలమును వర్ణింపుము. వివిధభాగము లను వివరింపుము.

౮ శ్వాసనాళమునువర్ణింపుము. శ్వాసాశయము లకు - దానికి సంబంధ మేమి? శ్వాసక్రియ యందు శ్వాసనాళముయొక్క పని యేమి?

౯ పుష్పనమును వర్ణింపుము. అందేమి జరుగు చుండును?

౧౦ చెవినిగురించిన దెల్ల వివరింపుము.

ప్రకృతిగృహావైద్యము

నాలుగవ పాఠము

రోగము

పెనకటి 3 పాఠములలోను మానవదేహము ఆరోగ్యదశ అనగా సామాన్యదశయం దెట్లు ఉండునో, అందలికృియలు అనగా పనులు ఎట్లు జరుగుచుండునో వివరింపబడినది. కాని మీరు ఇంకను నీ విషయములను మిక్కిలి విపులముగా తెలిసికొనవలసియే యున్నది. అయినను, ప్రకృతి వైద్యమునుగురించిన సామాన్యవిషయము లన్నియు మీకు చెప్పవలసివచ్చుటచేత నింతతో నాపి యిక రోగము వచ్చినప్పుడు దేహమునం దలి క్రియ లెట్లు జరుగుచుండునో వివరించెదను.

రోగలక్షణ శాస్త్రము — PATHOLOGY

రోగదశలను గురించిన వివరములు ప్రకృతివైద్యునకంతగా అవసరముండదు. ఏలయన, నితడు దేహమును ప్రకృతినూత్రముల ననుసరించి నడుపును. దానివలన రోగము పోయి, ఆరోగ్యము గలుగును. ఇక మందువైద్యులన్నచో ప్రతిచిహ్నమునకును చికిత్సచేసి దానిని పోగొట్టుటయే వారివిధానము గనుక నే దార్వికము నీయవలెనో, యే మాత్రను వేయవలెనో, యే నూదిమందునువాడవలెనో నిర్ణయించుకొనుటకు వారి కీవివరములు కావలసియుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందురోగకారణమునకే నూటిగాచికిత్స చేసెదము. కనుక ఒకరోగికి ౧౦, ౧౨ రోగ చిహ్నము లున్నను అవి యన్నియు ఒకచికిత్స తోనే అంతరించును. అనగా మందువైద్యుని కన్న ప్రకృతివైద్యుడు ఒక అడుగు ముందునకు పోయి రోగలక్షణములకు మూలమైన కారణమును కదలించి, దానిని తల్లివేరుతో పెకలించి వేయును. దీనికి గాను అతడు దేహమునందు గల రోగనివారకశక్తిని ప్రకృతియందలి నిర్మలమగు జలము, సూర్యకిరణములు, పరిశుద్ధవాయువు, మంచియాహారము మొదలగువాని ద్వారా జ్వలింపజేసి రోగకారణములను దహించివేయును. రోగకారణము సమూలముగా నశించినతోడనే రోగచిహ్నములును వానియంతట నవి నశించిపోవును.

అయినను మనకుగూడ రోగలక్షణశాస్త్రము అనవసర మని చెప్పరాదు. ఏలయన, నే రోగియైనను కొంత రోగచిహ్నములు పోగొట్టుకొనవలయు ననియే మనవద్దకు వచ్చుచున్నాడు. మనము ఆ చిహ్నముల నన్నిటిని బాగుగా పరీక్షచేయవలెను. ఆ చిహ్నము లేకారణములవలన గలిగినవో నిర్ణయించుకొనవలెను. ఒకతూరి రోగకారణము నునిశ్చితమైనతరువాతచికిత్సచేయుటయు సులువుగానే యుండును. వెంటనే చికిత్స ప్రారంభింపవచ్చును. ముందు పాఠములలో రోగి నెట్లు పరీక్షచేయవలెనో, యెట్లు ప్రశ్నింపవలెనో, యెట్లు అతనిచరిత్ర వినవలెనో ఆ వివరము లన్నియు నుండును.

పెనుకటి పాఠములలో ఒకడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు దేహమునందలి క్రియలన్నియు సక్రమముగా నడుచుచుండవలయునను విషయమును మీరు బాగుగా గ్రహించియేయుందురు. అందును, రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగుచుండవలయును. కనుక ప్రతివ్యాధియందును

క్తమునందు కొంచెము గొప్పమార్పు రాక మానదు. రక్తముయొక్క పరిమితి తగ్గవచ్చును, లేదా రక్తముయొక్క స్వభావము మార వచ్చును.

వ్యాధి అక్రమమగు స్థితికిని ఒక్కొక్కపేరున్నది. అట్టి స్థితులలో ప్రధాన మైనవానిని పేర్కొని వానిచిహ్నములను వివరించెదను. అందు, రక్తమునందలి సహజముకాని (అసహజమగు) స్థితులను పేర్కొందును.

రక్తక్షీణత:—రక్తముయొక్క పరిమితిలోపించి యుండుట, లేదా అందలికొన్ని అంశములు లోపించియుండుట, నశించుట. ఇందు రక్తమున కెర్రనిరంగునకు కారణమగు హీమో గ్లోబిన్ అను పదార్థము తగ్గియుండును.

పాండువు:—రక్తక్షీణతయందు రక్తకణములు లోపించియుండును. ఈవ్యాధియందన్నో శ్వేతకణములు మిక్కిలిగా వృద్ధినొంది దేహము పాలిపోవును.

అసాధ్యపాండువు:— ఇందును శ్వేతకణములే యెక్కువగానుండును. ఆహారము రసముగా మారును. అది రక్తముగా మారును. రసము రక్తముగా మారుట కేర్పడిన అవయవములు రోగగ్రస్తము లగుటవలన నీ వ్యాధి గలుగును.

రక్తవాహకావరోధము:—రక్తవాహిక యొక్క మూలమునందు రక్తపుకుదుపయేర్పడి, రక్తమును సక్రమముగా ప్రవహింపనీయదు.

రక్తవిషీకరణము:—రక్తమునందు పాడిగోవదర్పకరమైన విషము చేరియుండును. ఈస్థితి రసము, పాషాణము, నాభి, దార్వికములు, హల్లమందు మొదలగు బయటివిషములు రక్తములో చేరుటవలన గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి గ్రంథులు, ప్లైత్యకోశము మొదలగు నవయవములు తిన్నగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగవచ్చును. అంతర్వ్రణములు, అంతర్విదర్థులు, అనగా దేహములోపలి భాగమునందు గలుగు వ్రణములు, కాయలు మొదలగువానివలనను గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి మలమూత్రములయందు కుళ్ళుపుట్టి అది రక్తములో కలియుటవలనను గలుగవచ్చును.

దైశికమగు రక్తక్షీణత:— దేహమునందలి ఒకానొక భాగమున రక్తము క్షీణించుట.

రక్తాధిక్యము:—ఒకానొక దేహభాగమున మాలిన్యములు చేరి అచటికి రక్త మెక్కువగా చేరుటకు రక్తాధిక్యము అనిపేరు.

ఎడిమా:—రస, రక్తములు రక్తవాహికలనుండి సమీపమందలి ధాతువులలోనికి కారిపోవుచుండు దశ.

రక్తాభిష్యందము:—ఒక ధాతువులోనికి రక్తము కారిపోవుట.

దాహము:—ఒకానొక దేహభాగమున దెబ్బ తగిలి చెడిపోయినప్పుడు దానిని మరమ్మతు అనగా సరిచేయుటకు అచట రక్త మెక్కువగా చేరును. అందువలన నచట మంటలు పుట్టును, ఇట్లు రక్త మెక్కువగా చేరుట మంచిదే. దానివలన చెడిపోయిన భాగము బాగుపడును. కనుక నీ సనికి మనము నిరోధములు కల్పింపరాదు. సాయపడవలెను. రక్తవాహికలు మొదట లావగును. తరువాత రక్తప్రవాహవేగము తగ్గును. రక్తమునందలి జలభాగమును, ధాతువులును చుట్టుపక్కల నుండు ధాతువులలోని కింకును. ఇట్లు పుట్టుమంటలు

తరుణ మనియు కాలికమైన వనియు రెండు విధములు. కాలిక దాహమునందు బాధగల చోట (connective tissue) నెక్కువ యేర్పడును. దాహము అనేకవిధములుగా నుండును.

అభిష్యందదాహము:—ఇందు ఆమత్వచమునందు మాలిన్యములు చేరును.

కాంతవదాహము:— దేహమునందలినారవంటి కాంతవధాతువునందు గలుగును. పూతి దాహము వ్రణాదులందు కుళ్ళు పుట్టి చీము మొదలగునవి చేరినప్పుడు గలుగును.

చచ్చు:—ఒక భాగమునందలి రక్తకణముల సంఖ్య తగ్గి, ఆభాగము సన్నవడును. రక్తకణములును, ధాతువులును కృశించును.

ధాతుసాంకర్యము (Infiltration) :— ఒకధాతువు చుట్టుగాని, లోనికిగాని సంధిధాతువుగాని యితరధాతువులుగాని యింకుట.

కొయ్యకండలు:—మామూలు ధాతువులు కొవ్వుకండలుగా మారిపోవును.

కొవ్వుకండలు:— కొయ్యకండ లెక్కువ స్థలమాక్రమించుకొని, వాచి, అందు విశ్లేషమారంభమగును.

అస్థిక్షయము:—ఎముకలు నశించును. ఇతరధాతువులును నశించును.

పూతి:— మెత్తనిధాతువులు మరణింపగా అందు పుట్టినట్టి క్రుళ్లు పూతియనబడును. రక్తము ధారాళముగా కారినరింకనియెడల కుమ్మి పూతియేర్పడును. అది యెండి, గట్టిగను, పల్లగను నుండును. ఆర్ద్రపూతి తడిగను, మెత్తగను క్రుళ్లుగను నుండి, వాపు గలిగియుండును.

విదర్థి (Ulceration) :— కొన్ని కుటికలు (cells) చచ్చిపోయి మిగిలినవానిచే నెట్టివేయబడును. అప్పుడు పుండు గలుగును.

చీము పట్టుట:— ధాతువులసంబంధమగు కుటికలు, శ్వేతకణములు రక్తము, మురికి పులిసి, అందు శిలీంధ్రము లేర్పడి చీముగా నగును.

వ్రణము:— పైన చెప్పిన చీము వెలువటికి రాక ఒక కొత్తకోశమునందు నిలిచియుండును.

వ్రణరక్తవాహిక (Sinus):—ఒక వ్రణములోనుండి యింకొక వ్రణములోనికిగాని, ఒక వ్రణమునుండి చర్మమునుమీదికిగాని యేర్పడిన ఒక మురికిరక్తమును వహించు ఒక కృత్రిమ రక్తనాళిక.

వాపు:— ఒక ధాతువునందలి కుటికలయొక్క పరిమాణము వృద్ధియగుట.

రక్తపీడనము—ఒకానొకభాగమునందలి కుటికలసంఖ్య పెరిగి ఆ ప్రదేశము లావెక్కి రక్తమునకు నిరోధము గలిగించును. అప్పుడు రక్తముయొక్క పీడనము (Pressure) పోటు ఎక్కువగును.

గ్రంథి:—దేహావయవములయొక్క క్రియలకు అనగా జీర్ణక్రియ మొదలగువానికి నెట్టి నిరోధములు లేకుండగనే, ఒకానొక చోట చేరి మాలిన్యములు ఒకగ్రంథిగా నేర్పడును. దీనికి ఇతరధాతువులతో సంబంధ ముండదు. కాని యీ గ్రంథులలోనే ఉపదంశగ్రంథులున్నవి. వానియందలి మాలిన్యములు చుట్టుపట్ల ధాతువులలోనికి గూడ జొరబడి, వానిని గూడ విషకలితములుగా జేసి ప్రాణాపాయము గలిగించును.

శ్లేష్మగ్రంథి:- ఆమత్వచయందలి శ్లేష్మము ఒకచోట చేరగా దానిచుట్టును కాంతవపదార్థ

ముగాని, శ్లేష్మప్రకోపగాని యేర్పడి ఒకచోట స్థిరంగా నేర్పడును. అందు శ్లేష్మ ముండును.

జ్వరము:— దేహమునొక్క వేడి 98·6 డిగ్రీలకు మించియున్న స్థితి. దేహమునందలి మాలిన్యములను గెంటివేయు శక్తి లోపించియున్నప్పుడును, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరినప్పుడును, దేహమునందలి ఉష్ణమును సమపరచు నాడీమండలము సక్రమముగా లేనప్పుడును జ్వరము గలుగును. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను దేహము వెలువరింప బ్రయత్నించినప్పుడును జ్వరము గలుగును. ఇది తక్షణమనియు, కాలికమనియు రెండువిధములు. దీర్ఘజ్వరములయందు, హృదయము, పైత్యకోశము, మూత్రపిండములు, ప్లీహము, కండరములు తత్సంబంధాణువులు నశించి పోవుచుండును.

రోగోత్పత్తి — ETIOLOGY

ప్రకృతి విధానములచే ఆరోగ్యమును గలిగింపనెంచువాడికి రోగము గలుగుటకు కారణములు తెలిసియుండుట అవసరము. చిహ్నచికిత్సలు చేయువాడి కీభాగము అప్రధానమైనను, మన సంప్రదాయమువారి కిది మిక్కిలి అవసరమైయున్నది.

రోగకారణములు రెండువిధములు, ప్రత్యక్షము, పరోక్షమునని. అక్రమమగు ఆహారము, వ్యాయామము చేయకుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని మిక్కిలి తక్కువగా పీల్చుట, సూర్యకాంతి తగులకుండుట మొదలగునవి మొదటి తెగలోనివి. ఇట్టి కారణమును గుర్తించినంతనే మన వైద్యుడు ఆయా పొరపాటులను సరిచేయును. దానితో రోగనివారణ మగును. వీనిని వెంటనే సరిచేయనియెడల దేహమునందలి రోగనిరోధకశక్తి నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును. దానివలన వికారవ్యాధులు గలుగుచుండును. ప్రత్యక్షకారణమవగా నే కారణముచే వ్యాధులు వెంటనే గలుగునో అకారణము. దీనినే సన్నికృష్టమందురు.

మిక్కిలి వేడియైనట్టియు, మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు వాతావరణమువలనను దేహశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. దీనిని పరోక్షకారణ మందురు. శీతోష్ణధర్మము 0 మొదలు 100 డిగ్రీలమధ్య నుండునది మనకు ఆరోగ్యకరముగా నుండును. ఎల్లప్పుడును 90 డిగ్రీలకన్న నెక్కువ వేడిగల చోట నివసించుచుండుటవలనను, రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మనము నివసించు గృహమునొక్క ఉష్ణధర్మము 80 డిగ్రీలకు మించియుండరాదు.

కూర్చుండుట మొదలగు దేహమునొక్క గతి, జీవితసరళి ననుసరించియుండును. కొన్ని దేహగతు (తీరు)లవలనను రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండుట, ఎల్లప్పుడును వంగియుండుట, మొదలగు గతులయందు కొన్ని కండరములకు అత్యంతిమగు ఒత్తిడి గలుగును. మరికొన్ని కండరములకు అసలే పనియుండదు. అట్టి పరిస్థితులందును రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును.

ఎక్కువ దుస్తులను ధరించుట - అసలే దుస్తులు లేకుండుట, మిక్కిలి బిగుతైన దుస్తుల ధరించుట వలనను రోగనిరోధకశక్తి అనగా ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును.

వ్యాయామము ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి అవశ్యకమైనది. సరియైనంత దేహపరిశ్రమ లేకుండుట

వలనను ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. వ్యాయామము లేకుండుటవలన గలుగు వ్యాధులను నివారించుకొనుటకు చేయవలసిన వ్యాయామములు మున్ముందు వివరింతుము.

సరిపోయినంతనిద్ర ఆరోగ్యమునకవసరమైనది. సామాన్య మానవునకు 6 గంటల నిద్ర అవసరము. బోర్లగిలగాని, కుడిచేతిమీదగాని పరుండవలెను, బాగుగా గాలి తగులుచోట, దీపము లేనిచోట చల్లగా నుండుచోట నిద్రింపవలెను.

అక్రమమగు ఆహారమువలననే సాధారణముగా నన్నిరోగములును గలుగుచుండును. కనుక ప్రకృతిచికిత్సకునకు ఆరోగ్యకరములగు ఆహారములును, రోగనివారకములగు ఆహారములును, కండలను పెంచు ఆహారములును, కొవ్వును తగ్గించు ఆహారములును సమగ్రముగా తెలిసియుండవలెను. మందువైద్యులకు ఈ సంగతులు బొత్తుగా తెలియవు. ప్రకృతిచికిత్సకుడు దీనినే ప్రధానముగా ప్రయోగించును. కనుక మనము చేయు చికిత్సయందలి సుగుణములు మిక్కిలి స్పష్టముగా తెలియుచుండును. ఇందే మున్ముందు కొన్ని పాఠములు ఆహారమును గూర్చియు పథ్యమునుగూర్చియు వ్రాయబడును. సారాయి, పొగాకు, టీ, కాఫీ, నల్లమందు, మందులు మొదలగునవి వాడుటవలనను, అభూతేములు, దెబ్బలు మొదలగువానివలనను ధాతుశక్తి తగ్గును. అందువలన వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నుపాము సరిగా నుండుటవలన ఆరోగ్యము గలుగును. వెన్నుపామునందలి వంకరలవలన రోగము గలుగును. అవి సరిచేసిన రోగము నయమగును. ఈ పాఠములలో కొన్ని అవిషయమును వివరముగా బోధించును. కనుక అవిషయమును ఊరకే పారొక్కని పదలివేయుచున్నాను.

వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి పేర్చబడి ఒక పెద్ద వెన్నుపాముగా నై యున్నది. ఒక పూసకును నింకొకపూసకును కలుపునట్టి భాగములు గలవు. అవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడిక గలిగియుండును. రెండుపూసలయిమిడిక చెదఱి యున్నప్పుడును, ఒకటి గాని యెక్కువ గాని వెన్నుపూసలు అవియుండవలసినచోటిని తప్పించి అటునిటు కదలియున్నప్పుడుగాని వ్యాధి గలుగును. వానిని వానిస్థానమునం దిముడ్చుటవలనను, రోగనివారణమగును. వెన్నుపామునందలి లోపమును గుర్తించి సరిచేయుటకు 'కశేరుకాసమీకరణశాస్త్రమున' వేరు. వెన్నుపాము వీరు సెక్కుటవలన నయిత మనేక వ్యాధులు కలుగును. వెన్నుపాము నంటియుండు కండరములయందలి అక్రమచుగు సంకోచవ్యాకోచములవలన రక్తము సరిగా వెన్నుపాములోనికి రాక యీ బిరుసు తినము గలుగును.

వెన్నుపామునం దున్న లోపమువలన నెక్కడో చాలదూరముగా నున్న దేహభాగమునందు రోగముగలుగును. చలవనాడులు, జ్ఞాననాడులు, అస్వతంత్ర స్వతంత్రనాడులు అన్యోన్యముగా సంబంధించియున్నవి. అందువలన నిట్లు జరుగుచుండును. ఈ విషయమంతయు మున్ముందు బోధించెదము.

సర్వవ్యాధులకును మూలమగు కారణములలో మనస్సు ప్రధానమైనది. మనస్సు యొక్కప్రాధాన్యమును సమగ్రముగా నెవ్వరును గుర్తించియుండలేదు. విచిత్రమేమన: ఇది అత్యంతప్రధానమైన విషయము. అనేకులకు బొత్తుగా తెలియనివిషయ మిది యొక్కటియే. పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు మానసికవ్యాధులను గురించి నే నిచట చెప్పదలచలేదు. సామాన్యముగా మనకు గలుగుచున్న వ్యాధులు సాధా

రణముగా మనస్సులోనే ప్రారంభించి, అచటి నుండి గెండునాడీమండలముల ద్వారా దేహ ములోనికి వ్యాపించి దేహసంబంధమగు రోగ ములను గలిగించు నని అనేకులకు తెలియదు.

ఈ విషయమై యెంత పరిశోధించిన అంత మేలు గలుగుచుండును. ఎంత బాగుగా తెలిసికొని నను తక్కువగని విషయ మిది. ఈ విషయమైన పాఠ మొకటి ముందు వ్రాయబడును. అందనేక విచిత్రవిషయములను మీరు తెలిసికొనగలరు. ఎట్టి మానసికస్థితులందు రోగములు గలుగునో వానిని నివారించుకొనుట కేమిచేయవలసి యుండునో అదియును అందు గలదు.

కోపము, భయము, అసూయ, ఆతురత, విసుగు ఈర్ష్య మొదలగు రసములు ఉద్రేకించినప్పుడు దేహాకర్షణమునందును మార్పులు గలుగుననుట అందఱకును తెలియును. ఈ సంగతినే యిదివర కును చెప్పియున్నాను. అట్లే సంతోషము, ఆనం దము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన దేహము నందలి ఆరోగ్యము పుష్టిబొందును.

దేహారోగమునకు దైహికముగా నెన్ని చికి త్సలు చేసినను నిరుపద్రవారోగమగుట కలదు. ఆరోగముయొక్క మూలము మెదడులోనే యున్నది. ఆసంగతి ననేకులు గుర్తింపజాలరు. మనస్సును బాధించు కారణమును తొలగించి నంతనే గారడీయందువలె దేహారోగములు మాయమై పోవును. ప్రతిరోగియు తన రోగము కేవలము భ్రమ యనినప్పుడు ఒప్పుకొనడు, నమ్మడు. నిజమునకు అది భ్రమజనితము కాదు. దానికారణము మనస్సులో నుండనే యున్నది. పాఠము, వానికది తెలియదు.

ఒక రోగిని చేరదీసి వానితో చనవు సంపాదించు కొని వానిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, పరిశోధించి వాని మనస్సును బాధించు హేతువేదో జాగ్ర త్తగా తెలిసికొని వానికి తెలియకుండనే రోగ మూలమును పెకలించివేయుట నిజముగా నెంత ఆనందదాయకమైనది? అట్టి విజ్ఞానమును మే మీపాఠములద్వారా మీకు గలిగింప నెంచి తిమి.

ఈ పాఠము రోగమును నిదానముచేయు క్రమ మును బోధించును.

ప్రశ్నలు

1. అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము, శారీర శాస్త్ర ములు చదువుటకును, రోగలక్షణ (చిహ్న) శాస్త్రము చదువుటకును గల తారతమ్య మును దెలుపుము.
2. చిహ్నశాస్త్రమునకు ప్రకృతి చికిత్సకు డెట్టి ప్రాముఖ్యము నీయవలెను?
3. రక్తక్షయ మనగానేమి?
4. రక్తవిషీకరణ మేల గలుగును?
5. ధాతుసాంకర్యమును వివరింపుము.
6. రోగోత్పత్తి శాస్త్రమనగానేమి? రోగకారణ ముల రెంటిని వివరింపుము.
7. ఆరోగ్యమునకు ఆహారమెంతవరకు ఆవశ్యక మైనది?
8. వెన్నుపాము సహజస్థితిలో నుండుటవలన ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును. ఎందువలన?
9. మానసికకారణము లన నేమి?
10. మానసికకారణములచే గలుగువ్యాధులను కుదుర్చు పెట్లు?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇదవ పాఠము.

రోగనిదానము

రోగి దేహమునందు ఏక్రిమము చెడినదో కని పెట్టు విధానములకే రోగనిదాన మనిపేరు. ప్రకృతివైద్యుడు ఆరోగ్యవిధులచేతనే అన్నిరోగములను కుదుర్పగలడు. అందువలన, రోగ మెట్టిదైనను, నే దశలోనున్నదైనను అతనికి సమానమే. సరిగా నేరోగము కలిగినదో అది యే దశలోనున్నదో అతనికి తెలియకున్నను, అతడు రోగములను కుదుర్పగలడు. అయినను రోగ మెట్టిదో, అది యేదశలోనున్నదో తెలిసియున్న యెడల అతడు చేయు చికిత్సావిధానమునందు నెక్కువ సహాయకారిగా నుండును గాన అతడును రోగనిదానమును తెలిసికొను అగత్య మేర్పడినది.

రోగనిదానము రెండు విధములు. ఒకటి రోగి నడిగి చిహ్నములు తెలిసికొని, ఆ చిహ్నములు ఏ రోగచిహ్నములతో తుల్యములుగా నున్నవో పోల్చి రోగమును నిర్ణయించుట; రెండు దేహమంతటిని పరీక్షించి రోగనిదానము చేయుట.

రోగనిదానము చేయుటకు జ్ఞానేంద్రియములనే ఉపయోగింతుము. అనగా కంటితో చూచి, చెవితో విని, చేతితో తాకి తెలిసికొనగలము. కంటితో చూచి పరీక్షించుటలో వెలుతురు బాగుగా నున్నచోట రోగినిడించి చూడవలెను. దేహభాగము మీద గుడ్డలను తీసివేసి చూడవలెను. దేహము సన్నగానున్నదా, లావుగా నున్నదా? దేహమునందు పొట్ట పరిధానముగా నున్నదా? రొమ్ము అడుచుకొనిపోయి యున్నదా? మెడ పొడుగుగా నున్నదా, మెడలు కదియబడి యున్నవా? భుజములు కుంగియున్నవా? కన్నులు నిండుగా తెఱచియున్నవా, మూసియున్నవా? నగము మూసియున్నవా? గడ్డము మొన దేలియున్నదా, లావుగా నున్నదా? బుగ్గలు లావుగా నున్నవా, గుంటలు పడియున్నవా? నుదురు నిలువుగా నెదిగినదా, అడ్డముగా నున్నదా? నుదురుయొక్క వైశాల్యమెక్కువగా నున్నదా, తక్కువగా నున్నదా? ముచ్చెలగుంట పూడియున్నదా? తలయేవైపునకు ఒరగియున్నది? దేహముయొక్క రంగు ఏమి? అది చమురు కారుచున్నదా, నిగనిగలాడుచున్నదా? ఎండిపోయియున్నదా, బిరుసుగా నున్నదా? పొట్టురేగుచున్నదా? పుండ్లు పగుళ్లు గలవా? తల, చేతులు, కాళ్లు, వెన్ను, ముఖము మొదలగువానిని కదలించుట సులభముగా నున్నదా, కష్టముగా నున్నదా? వివిధ కండరములను కదలించుటలోగల సౌలభ్యము కపాలముయొక్క రూపము - పైన లావుగా నున్నదా, కిందలావుగా నున్నదా? పక్కలను లావుగా నున్నదా, ఏపక్కను లావుగా నున్నది? ఎక్కడనైనను మెరకలు పల్లములు గలవా మొదలగు వివరములను జాగ్రత్తగా నేకరింపవలయును.

తరువాత తాకి (స్పర్శచేత) తెలిసికొనవలెను. ప్రకృతి చికిత్సకును నీవిధానము చాలా ఉపయోగకరమైనది; స్పష్టముగా తెలుపునదియును. ఈవిధానముచే వెన్ను పామునుపరీక్ష చేయుదుము. అరచేతితో అందును వ్రేళ్ళ చివరలతో తాకి తెలిసికొందుము. వైద్యుడు తన చేతివ్రేళ్ళను చాచి, మూసి వానియందు సహజముగా నుండు

ప్రాణిని తస్కించవలెను. వీలనన వ్రేళ్లతో తాకి తెలిసికొనినప్పుడు ఎక్కువగా ఒత్తిన యెడల వెన్నుపూసలయందలి కర్రిమరాహిత్యము బాగుగా తెలియదు. వ్రేళ్ళయొక్కచివర (మునివ్రేళ్ళ యందు అందును మధ్యవ్రేలి యందు) మంచి స్పర్శజ్ఞాన ముండును. వానితో తాకుటవలన వెన్నుపాముసందలి లోపములు బాగుగా తెలియును. అనుభవమువలన నిది యింకను బాగుగా తెలియును. అప్పుడాతడు వెన్నుపూసలయందలి స్వల్పాతిస్వల్పములగు లోపములైనను మిక్కిలి సేర్పుగా గుర్తింపగలడు. కనుక వెన్నుపాము సందలిపూసలను జాగ్రత్తగాతాకి వానియందలి లోపములను కనిపెట్టి తెలిసికొనవలెను. ఇంతకు సంబంధించినవివరములు కనేరుకా సమీకరణమును వేరుగల అధ్యాయమున వివరముగా వర్ణించితిని.

మోగించి చూచుట: ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలిని చర్మముమీద బోర్లించి ఆనించవలెను. కుడిచేతి మధ్య వ్రేలి కణుపులను వడచి వ్రేలియొక్క వెనుక భాగముతో (మొట్టికాయ వేసినట్లు) చర్మముమీద బోర్లించిన యెడమచేతి చూపుడువ్రేలి చివర కణుపులమీద మొట్టవలయును. అట్లు కొట్టినపుడు ఎడమ చూపుడు వ్రేలు దేహభాగముమీద బాగుగా అనియుండును. మొట్టికాయలన్నియు ఒకేవారమునుండి ఒకేబలముతో నెడమచేతివ్రేలిమీద ఒకేచోట కొట్టవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహముమీద నిట్లే కొట్టి చూచియున్న యెడల, ఆధ్వనికిని రోగియొక్క దేహముమీద కొట్టిచూచిన ధ్వనికిని భేదము గాన్పించును. ఎట్టిధ్వని, యెంతబిగ్గరగా, ఎంతగంభీరముగా, నిలకడగా, లోతుగా, వినబడుచున్నదో జాగ్రత్తగా గుర్తించవలెను. అనుభవముమీద నేయే అవయవముల మీద నెట్టి యెట్టి ధ్వనులు కలుగునో, అవయవము లందు నెట్టిలోపము లున్నప్పు డెట్టి ధ్వనులు గలుగునో పూర్తి అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కొందరు స్టెతెస్కోప్ (అనగా ధ్వనిని వినే పనిముట్టు)ను వాడియా ధ్వనుల స్వభావము నెఱుగుచున్నారు. బోర్లించినయెడమచూపుడు వ్రేలిమీద స్టెతెస్కోప్ ధ్వనిని గ్రహించే భాగము (Bell బెల్) ను పెట్టి, దాని రబ్బరు తిత్తుల రెండు చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొని, అప్పుడు కుడి మధ్యవ్రేలితో కొట్టిచూచెదరు. ఇట్లు చేసిన నెక్కువ ఉపయోగకరముగా నున్నట్లు వారు గుర్తించిరి.

జీర్ణాశయముపై కొట్టి చూచినప్పుడు నెమ్మదిగా కుండపై కొట్టినట్లుధ్వనివినిపించును. ఊపిరితిత్తుల పైన కొట్టినప్పుడు తీగెలమీద కొట్టిన ధ్వనివంటి ధ్వని నెమ్మదిగా, పొట్టిగా, బలహీనముగా వినిపించును. పైత్యకోశముమీద కొట్టినప్పుడు మెత్తని, హ్రస్వమగుధ్వని వినిపించును. తప్ తప్ అనే ధ్వని వినిపించును.

ఇట్లు వినినందువలన నే యవయవము ఏ స్థానమునందున్నదో, అది యెంత విశాలముగనున్నదో, యే ఆకారముగా నున్నదో తెలియును. ఏఅవయవమునిండుగా నున్నదో, యేది లోపల ఖాళీగానున్నదో, యేది ద్రవములతో నిండినదో, యెంతవరకు నిండియున్నదో, యేది గట్టిపడియున్నదో ఆవివరము లన్నియు తెలియును.

కనుక నిదానము చేయదలచినవాడు వివిధ అవయవములయొక్క స్థానమును, స్వరూపమును, వైశాల్యమును, స్వభావమును తెలిసికొనుటకు నిరంతరమును, రోగులయొక్క జీర్ణాశయము ఊపిరితిత్తులు, పైత్యకోశము మొదలగునవి మోగించి చూచుచుండవలెను.

ధ్వని విని తెలిసికొనుట: ఇట్లు తెలిసికొనుటకు స్టెతెస్కోప్ అనే పనిముట్టు అవసరము. స్టెతెస్కోప్‌యొక్క ధ్వనిని గ్రహించే బెల్ చర్మము మీద గట్టిగా ఆనించి పట్టుకొనవలెను. రబ్బరు గొట్టముల చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొనవలెను. అప్పుడు దేహములోనిధ్వనులు వృద్ధిబొంది చెవిలో వినిపించును. హృదయము యొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు స్వభావము నెరుంగుట కిది మంచివిధానము. ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించునపుడు రోగి నెమ్మదిగా ధ్వనిని గలిగింపకుండ ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసమును (లోనికి పీల్చుట) చేయవలెను. వాయునాళము మీదను రెండుగా చీలిన శ్వాసనాళము మొదటను ధ్వనులు బాగుగా వినిపించును. గాలిని వెలుపలికి వదలునప్పు డీ ధ్వని యింకను నెక్కువగా వినిపించును. శ్వాసాశయములపైన నీ ధ్వనులు చాల తగ్గి వినిపించును. గాలిని వదలునప్పటి ధ్వనికన్న పీల్చునప్పటి ధ్వని బిగ్గరగను దీర్ఘముగను, నిండుగను వినిపించును.

ఈవిషయము లన్నియు ప్రకృతి చికిత్సకునకు బాగుగా తెలిసియుండవలయును. ఈ విధానముల నన్నిటిని రోగనిదానమునందు ప్రయోగించి తెలిసికొనుచుండునేని అతని కెవరికిని లేని సర్వజనాదరణ లభించును. రోగు లతనియందు నమ్మకముంచి చికిత్స పొందెదరు.రోగనిదానము చేయుటయందు, తన కది చాల స్వల్ప విషయమని తోచినను, దానిని వదలివేయక ప్రతివిషయమునను శ్రద్ధ వహించి నిదానము చేయవలెను. లేకున్న రోగులకతనియందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. మరియు తాను రోగనిదానమును నిర్దుష్టముగా పూర్తి చేయజాలడు. మా విద్యార్థులందరును యథావిధిగా ప్రతిస్వల్ప విషయమునందును అత్యంతశ్రద్ధవహించి నిదానము చేయవలసినదని హెచ్చరించుచున్నాము. రోగనిదాన మెట్లు చేయవలెనో యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

రోగి నడిగి యీక్రింది విషయములను తెలిసికొనవలెను.

౧ రోగిపేరు, తండ్రిపేరు లేక భర్తపేరు, వయస్సు, ఉద్యోగము, చిరునామా, టెలిఫోన్ నెంబరు, టెలిగ్రాఫిక్ ఎడ్రెసు వగయిరా. (ఈ వివరములు రికార్డునకు అవసరము)

౨ రోగికి తెలిసియున్నప్పటినుండి [illegible] యొక్క వృద్ధి క్షయములను గురించి తెలిసికొనవలెను. రోగముయొక్క పూర్వస్థితికిని, నిప్పటి స్థితికిని గల సంబంధమును ఆవిధముగా తెలిసికొనవలెను.

LM 3563
TIRUPATI. 11637

3 రోగి కుటుంబచరిత్ర వినవలెను. తల్లిదండ్రుల యొక్క ఆరోగ్యమును గురించియు, వారికి గల వ్యాధులను గురించియు, వారి స్వభావములను గురించియు ప్రశ్నించి వివరములను తెలిసికొనవలెను. రోగములు తలిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు రావలెనను నియమ మేమియు లేదు. కానిరోగకారణమగు కొన్నిస్వభావములుబిడ్డలకుమాతాపితలనుండి సంక్రమించును. క్షయ తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డకు సంక్రమింప నక్కరలేదు. ఏదో స్వభావము తల్లి దండ్రి బిడ్డలకు సమానముగా నుండి బిడ్డలకుగూడ తల్లిదండ్రులకు గలిగిన వ్యాధియే కలుగుటకు హేతువు కావచ్చును.

కనుక నే స్వభావములు బిడ్డలకు తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించినవో గుర్తించి, ఆస్వభావములను మార్చినయెడల తల్లి దండ్రులకు పట్టిన దురవస్థ బిడ్డకుగూడ కలుగకుండపోవును. అందుకు తగిన అత్యంతశ్రద్ధతీసుకొని వైద్యుడాతని రక్షింపవలయును.

3 రోగియొక్క రోగమును గురించి పూర్తిగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. అతనికిగలబాధలను గురించియు అతనికి స్వాభావికమగు విధముగా చెప్పనిచ్చి వినవలెను. ఆతడు ఏ చిహ్నములను చెప్పునో అవి పోవలయునని కోరుచుండును. ఆచిహ్నముల నన్నిటిని ఒక పుస్తకమునందు వ్రాయించి యుంచవలెను. మన చికిత్సయందు ఆచిహ్నములన్నియు ఒకటొకటిగా అంతరించుట మనము గుర్తించి ఆనందించు చుండవలెను.

4 తల, మెడ, వెన్నుపాము, రొమ్ము, కడుపు జ్ఞానేంద్రియములు, కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు వానియం దేమైనబాధలు గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. తలనొప్పి, దిమ్ము,వికారము, నోటిపూత, నోరుమర్వాసనగానుండుట, చేదుగానుండుట, కన్నులమంట, యెరుపులు, మసకలు, గుండెలోదడ, మంట, నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము అరుచి, కడుపులోనొప్పి, శూల, మంట, దగ్గు, వగర్పు, ఆయాసము, నెత్తురుకక్కుట, ముక్కువెంట నెత్తురుకారుట,మలబద్ధకము,అతిసారము, గ్రహణి, మొలలు,భగందరము, అతిమూత్రము, మధుమేహము,మూత్రమురానిబాధ,మూత్రము తోతెలుపుగాని సుద్దకట్టుగాని పడుట, తెల్లబట్ట అగుట, ఋతుధర్మము సకాలమునకు కాకుండుట, అతిగాగాని తక్కువగాగాని మైల వెడలుట, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, పక్షవాతము, తిమ్మిరి, చర్మము పగులుట, కురుపులు, గడ్డలు, వ్రణములు, నీరు కారుట, ఎండు, జ్వరము, చలిజ్వరము, కాళ్లు చేతులు చల్లగా నుండుట, తిమ్మిరిగా నుండుట; నాడుల యందు దౌర్బల్యము, మంటలు, కోపము, పిరికితనము మొదలగునవేమైనను గలవేమోప్రశ్నించి తెలిసి కొనవలెను. ఇందులో కొన్ని రోగి చాల స్వల్పవిషయములుగా భావించి చెప్పుట మరవచ్చును. మన కవి యన్నియు అవసరమైనగనుక శ్రుణ్ణముగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

5 ఈ కిందివిధముగా సంపూర్ణమగు పరీక్ష చేయవలెను.

(ఇ) రోగిని యెదురుగా నిలుచుండ బెట్టి దేహమునం దే వైపున నెక్కువగా వెడల్పుగానుందో చూడవలెను. ఆవైపుననే రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరియుండును గాన ఆవైపునున్న అవయవము లన్నియు రోగగ్రస్తములై యుండునని గుర్తించుకొనవలెను. పరీక్షకుండియుగూడ చూడవలయు. తల దేహము, దాటి ముందునకు మొగ్గియున్న మెనుకవైపునను, వెనుకకు మొగ్గియున్న ముందువైపుననను రోపదార్థమున్నదనియు, ఆ వైపునగల అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవనియుగ్రహించవలెను. ఇట్లే వెనుకవైపునను చూడవలెను. వెన్నుపామునకు ఏ వైపున నెక్కువ వెడలుపుగనున్న ఆ వైపుననున్న అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. ఇట్లే తల యే వైపునకు వాలినదో ఆవైపున నిదురు వైపునందలి అవయవములురోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. నడకయొక్క తీరు, దేహమునందలి అవయవములయొక్క కదలికయొక్క తీరు(చలనక్షమత) గుర్తించవలెను.

(ఆ) రోగియొక్క ముఖమును, రంగును, కన్నుల నిశ్చలత, కాంతి, అరమోడ్పా, నిండుగా తెఱచియున్నవా, కాంతిహీనములా అనునవియును గమనింపవలెను.

(ఈ) ఇప్పటి రోగితూకము, ఇప్పటికి కొంతకాలమునకు, ముందుఉన్న తూకము, సామాన్య

ముగా అతి డొంత బరువుండెడివాడో అది యును కనుగొనవలెను.

(౪) రోగియొక్క నోటిలోనివేడి ధర్మామీటరుతో కొలువవలెను. ఇంతకుపూర్వము దేహము యొక్క వేడియందు గలిగినమార్పులను గుర్తింపవలెను. ఎంతెంత కాలమునకు వేడియందు మార్పులు గలుగుచున్నవో గుర్తింపవలెను.

(౫) నాడిని చూడవలెను. అది యెంత బలముగా కొట్టుకొనుచున్నదో, దేహమునందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వేగ మెట్లున్నదో, నాడి నిమిషమున కెన్ని సార్లుకొట్టుకొనుచున్నదో చూడవలెను.

(౬) చర్మముయొక్క రంగు, తడి, మృదుత్వము, పగులుట, పల్చికలు, కురుపులు, పొక్కులు, గంధులు, వర్ణములు మొదలగునవి గుర్తింపవలెను.

(౭) శ్వాస వదలునప్పుడు, పీల్చునపుడు ఊపిరితిత్తులయొక్క కదలికయందలి సౌలభ్యము, రెండు ఊపిరితిత్తులు సమముగా సంపూర్ణముగా గాలితో నిండుచున్నవా లేదా అనునదియును గుర్తింపవలెను.

(౮) శ్వాసాశయములయొక్క అగ్రిము అనగా పైభాగమును మోగించి చూడవలెను. శ్వాసాశయముల అగ్రిము లెంతవరకు వ్యాపించియున్నవో, గాలిపీల్చినప్పుడు అవి యెట్లున్నవో, వానియొక్క బలము, అవి యెన్ని సెకనుల కొకతూరి కదలుచున్నవో అదియును గమనించవలెను.

(౯) ఉదరమును తాకి చూడవలెను. ఆరోగ్యవంతమైన ఉదరమునందు మన కేమియు గాన్పించదు. పలుచని వారియందు వెన్నుపూసలు మాత్రము చేతికి తగులును.అక్కడ గట్టి ఉండలు తగిలినయెడల మలము ఉండలుకట్టియున్నదనియు, తీవ్రమగు మలబద్ధకము గలదనియు గుర్తింపవలెను. ఇది రోగి చెప్పు చరిత్రకు సరిపోవును. ఇట్టి పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానము లిట్లుండును:—

తూకము : ఎక్కువగా నున్నయెడల నంజో, మేదమో యెక్కువగా నున్నది. తగ్గియున్న యెడల ఆహారము సరిగా వంటబట్టకుండుట, జ్వరము, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరుట, క్షయ, నిద్రలేమి యున్నప్పుడు తూకము తగ్గియుండును.

జ్వరము : ఉన్నప్పుడెల్ల మలబద్ధకము, రక్తము చెడియుండుట, లోపలదాహము, నాడులయందు లోపములు కారణముగా నుండును. వేడి తగ్గిపోయినయెడల దేహమునందు శక్తి ఉడిగిపోయినదని శోష గలుగుచున్నదనియు, నాడీవ్యాధులు గలవనియు గుర్తింపవలెను. చలిగలిగిన, తరువాతజ్వరము గలుగును. నాడులయందలి రోగములవలనను చలి గలుగును. చెమట సాధారణముగా జ్వరమునకు తరువాత గలుగును. నాడీ దౌర్బల్య మున్నప్పుడును గలుగును. ధాతుశక్తి తగ్గియున్నప్పుడును గలుగును.

నాడి : జ్వరము, హృదయకోశవ్యాధులు, రక్తాభిష్యందము, మరణమునకు ముందు, వ్యాయామమునకు తరువాతను సెకువగా కొట్టుకొనును. శక్తి తగ్గియున్నప్పుడును, రక్తము విషయుతమైనప్పుడును, మెదడునందు వీడన యున్నప్పుడును, కొన్ని నాడీవ్యాధులయందును, ఆకలిగొనియున్నప్పుడును, నిద్రాకాలమునను నాడియొక్క వేగము తగ్గియుండును. మానసికోద్రేకములందును, పైవ్యాధులన్నిటియందును నాడియొక్క గమనము క్రమము లేకయుండును.

చర్మము : శ్వాసాశయము, హృదయ కోశము రోగగ్రస్తమైయున్నప్పుడు కొంచెముసీలిరంగుగా నుండును. రక్తక్షయము, పాండువ్యాధులయందు పాలిపోయియుండును. పైత్యకోశ వ్యాధులయందు పచ్చనిరంగు గలిగియుండును.

చర్మవ్యాధులు : చర్మముక్రిందచేరిన మాలిన్యములవలనను, రక్తము విషయుత మగుటనలనను, మందుల వాడుటవలనను గలుగును. జ్వరము, తీవ్రమగు అతిసారము మొదలగు వ్యాధులయందు చర్మము ఆర్చుకొనిపోయిపొడిగానుండును. జ్వరము, మంటలు, రక్తపుపిత్తి, రక్తమునందు విషములుచేరుట మొదలగు వానియందు చర్మము వేడియెక్కును. చర్మము చల్లగా నున్నయెడల రక్తాభిసరణమునకు ఆటంకము గలిగినదనియు, రక్తాభిసరణము సరిగా నుండలేదనియు నర్థము. జ్వరాంతమునను, దౌర్బల్యము గలిగినప్పుడును, ఆమవాతమునందును, శోష గలిగినప్పుడును, రక్తచలనము గలిగించు నాడులయందలి గలుగు రోగములవలనను చర్మమునందు తేడి యెక్కువగును.

హృదయమునుపరీక్షించుటకు స్టెతెస్కోప్ వాడెదము. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగమునందు దాని అగ్రమున్నది. అచ్చట పరీక్షించిన మిత్రాల్‌కవాటము (Mitral Valve) యొక్క ధ్వనులు వినిపించును. హృదయము ఆరోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడు లాబ్—డబ్ అను ధ్వని వినబడుచుండును. రొమ్ముయెముక (Sternum) యొక్క దిగువచివరభాగమున బెల్ పెట్టి వినిన హృదయముయొక్క మూలము (Tricuspid) యొక్క ధ్వని వినిపించును. అందు మొదటదీర్ఘమైనట్టియు, గంభీరమైనట్టియు, నెమ్మదియైనట్టి ధ్వని వినబడి తరువాతహ్రస్వమైనట్టియు, క్షణికమైనట్టియు ధ్వని వినబడును. రెండుకవాటములయొక్క ధ్వనులును దగ్గరదగ్గరగనే వినిపించును. ఒకతూరి ధ్వని అయినతరువాత తిరిగి ధ్వని అగుటకు మధ్య కొంత విశ్రాంతి యుండవలెను. విశ్రాంతికాలముయొక్క పరిమితి తగ్గిన కొలది హృదయముయొక్క గమనము చెడియున్నదనిగాని, దౌర్బల్యము గలదనిగాని గుర్తింపవలెను. మిత్రాల్‌కవాటపు ధ్వని ఒకటిగానుండక రెండుగానున్నయెడల హృదయముయొక్క కండరములు దుర్బలములై యున్నట్లు గుర్తింపవలెను.

హృదయపరీక్ష చేయదలచినప్పుడు శ్వాసలు అధికమగునట్లు వ్యాయామము చేయింపవలెను. అప్పుడు శ్వాస పీల్చుట కష్టముగానుండగూడదు. ఆయాసము, నీరసము, శ్వాసావరోధము గలుగరాదు. నాడీక్రమము తప్పరాదు. నీరసముగా కొట్టుకొనరాదు. ఇందులో నేవియైనను గలుగునెడల హృదయముయొక్క సామర్థ్యము తగ్గియున్నదని యెరుగవలెను.

ఉదరము: కడుపు ఉబ్బరము, ఉదరమునందును జనన్దేంద్రియములందును బల్లయేర్పడినప్పుడును, గర్భిణిగానున్నప్పుడును, మలనిరోధమేర్పడి మలబద్ధక మేర్పడునప్పుడును, పేగులయందు పుట్టినదుర్వాయువులు వెలువడుటకు ఆటంకము గలిగినప్పుడును మాత్రమే ఉదరము లావుగానుండును. ఇది చేతితో తాకి ఒత్తి చూడవలెను.

ఛాతెన్నుపామును జాగ్రత్తగా పరీక్షింపవలెను. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సఅనే భాగమును ముందు చదువగలరు.

మూత్రమును పరీక్షించుము. మూత్రపరీక్షను గురించిన అధ్యాయము ముందు చదువగలరు. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యము 1వ భాగము చదువుడు. సునిశితవైద్యము 1 వ భాగములోని

11 వ కిరణమును చదువుము. ఇంకను నాచే రచియింపబడనున్న కపాలనిదానము, కసీనికానిదానములు చదువవలెను.

౯ ఇంతవరకు తెలిసికొనిన నిదానమును గట్టి చేసికొనులకు ఈ క్రింది విధముగ ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

ఆహారము : రోగి ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలముల యందు ఏవియేవి యెంతెంత యెప్పుడెప్పుడు తినునో అడిగి తెలిసికొనవలెను. మాంసము, గుడ్లు, రొట్టె, అన్నము, కూరలు, పండ్లు, వండనిపదార్థములు, చిరుతిండ్లు, మసాలాదినుసులు, తాంబూల ద్రవ్యములు, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమనెడ్, పాలు, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి యేవి తినునో అదియును కనుగొనవలెను. ఆకలి నెట్లున్నదో, తినునప్పుడు బాగుగా నమలునో లేదో, అన్నము హితవుగా నుండునో లేదో తృప్తి యెట్లుండునో అడిగి తెలిసికొనవలెను.

అలవాటులు : మలబద్ధకమున్నదా? మలము పలుచగా నగునా? ఎక్కువతూరులు అగునా? ఆహారము జీర్ణము కాకుండనే వెడలిపోవునా? మూత్రము ఎన్నిసారు లెంతెంత అగును? దాసరంగేమి? బాధ గలదా? దినమున కెన్ని సారులు స్నానముచేయును? వేడినీళ్లా? చన్నీళ్లా? ఎప్పుడు, ఎట్టిరకము, ఎంతవ్యాయామము చేయును? ఇతరపను లేవి చేయును? ఏవ్యావృత్తులు గలవు? విశ్రాంతి ఆటపాటలు మైథున క్రియయొక్క న్యూనాధిక్యతలను, పొగచుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు, మొదలగు దురభ్యాసములు ఏమైననుగలవా? మితాయిల అలవాటు గలదా కనుగొనవలెను.

వ్యావృత్తులు : నడక, కూర్చుండుటలయొక్క తీరు; అలసట కలుగు స్వభావము; పరిసరములు ఆరోగ్యవంతముగా నున్నవా? శుచి, మొదలగు నవియును; గాలి, వెలుగు ధారాళముగా తగులునా? విషపువస్తువులు అలవాటుగలదా? మంకలుగా తినినాడా? స్నేహితు లెవరు మొదలగు వివరములను తెలిసికొనవలెను.

వస్త్రధారణము: ఎన్నివస్త్రములు ధరించును? బిగించి కట్టుకొనునా? వదులుగనా? నాయగట్టుట కలదా? బూట్లుతొడుగునా? వదులైన చుస్తులు ధరించునా?

గృహము: ఇంటిలోనివారు, చుట్టపక్కాలు, గాలి వెలుగు లింటిలోనికి వచ్చురీతి, చల్లగానున్నదా? వేడిగా నున్నదా? ఉక్కపోయునా? మొదలగునవి కనుగొనవలెను.

మనస్సు: ఎట్టి స్వభావము? కోపములు గలవా? ఉద్రేకమైనమనస్సా? విసుగుదలగలదా? ఆకస్మికముగా ఆపదలు కలిగినవా? పరిబలవిచారహేతువులు ఆకస్మికముగా గలిగినవా? సంతృప్తి గలదా? ఇప్పటి రోగమునకు హేతువేమని అతని ఉద్దేశము ?

వ్రణచికిత్సలు : పసుట, దెబ్బలుతగులుట, నలుగుట, చిదుగుట, జ్వరము, శస్త్రము, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మొదలగునవి గలిగినవా? వానికి సంబంధించిన యితరవివరములు తెలిసికొనవలెను.

అంటువ్యాధులు: సూక్ష్మజీవులు, రాసాయినికద్రవ్యములు, కూరగాయలు, దుర్వాయువులు, మందులు వానిచే గలిగిన వ్యాధులు ఏవియైన గలవేమో కనుగొనవలెను.

శ్రద్ధగల విద్యార్థులకు సూచనలు.

ఈ పాఠమును జాగ్రత్తగా చదువవలెను. ఇందులో చాలా శ్రద్ధగాచదివినదే చదివి గ్రహించ

వలసిన విషయములు గలవు. బాగుపడగలచిన విద్యార్థి దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను అధ్యయనము చేయవలెను.

సాధ్యమైనయెడల కొంతమందినిపిలుచుకొనివచ్చి మీరు నేర్చుకొనినది తప్పొఒప్పో నరిచూచుకొనవలెను. స్పర్శ, ఘ్రాణించిచూచుట, వినుట, చూచుట అనునవి చూచుచుండిననేగాని అలవాటు కానేరవు. దీని నింకొక విధముగా నేర్చుకొనుట సాధ్యముగాదు. స్టెతెస్కోప్ మీ స్నేహితుల గుండెమీదపెట్టి వినవలెను. మీకు కావలసిన మేము స్టెతెస్కోప్ తెప్పించి యిచ్చెదము.

కనుపడినవాడిముఖముల నెల్ల చూచి పరీక్షించుచుండుడు. ఇట్లు చూచుచుండిన క్రమముగా మీ కాసామర్థ్యము గలుగును.

ప్ర శ్న లు

౧ నిదానమనగేమి? అందలివివిధపద్ధతుల వేర్కొనుము.

౨ ఘ్రాణించిచూచుట అనగేమి? అందువలన మనము దేహస్థితి నెట్లు తెలిసికొనగలము?

౩ సాధారణముగా స్టెతెస్కోప్‌ను ఎక్కువగా దేనికి ఉపయోగింతురు?

౪ రోగియొక్క కుటుంబచరిత్ర రోగనిదానమునకు ఎట్లు సహాయకారియగును? రోగములు పితరులనుండి బిడ్డలకు సంక్రమించునా?

౫ రోగనిదానమును చేయుట కెట్లు ప్రారంభింపవలెనని యొంతువు?

౬ స్వాభావికదశలో హృదయముయొక్క ధ్వని యెట్లుండును? హృదయధ్వని లెట్లుండిన హృదయము రోగగ్రస్తమైనదందుము?

౭ ఉదరమును ఒత్తి, చూచినప్పుడు చేతికి గట్టిగ తగిలిన దాని నేమిగా భావించవలెను?

౮ శ్రద్ధగా పరిశ్రమించియు, పరీక్షించియు చూచినప్పుడు మనకు గలుగు లాభము లేమి?

౯ రోగి నేవిషయములనుగురించి ప్రశ్నించిన రోగనిదానము చేయవీలగును?

౧౦ చర్మము చల్లగా నున్న నేమి గుర్తింపవలెను? చర్మముపై తడి యెప్పు డెక్కువగా నుండును?

షరా:—కొఠితమునకు ఒకపైపునే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను, ప్రతికొఠితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కొఠితములను కలపి గుండునూదితో కుట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఉపపాఠము

రోగచిహ్నములు

ఈ పాఠమునందు రోగచిహ్నములనుగురించి తెలిపెదను. ఏ ప్రత్యేకవ్యాధి లేక వ్యాధులచే ఒకానొక రోగి బాధపడుచున్నాడో చిహ్నముల వలన మనకు బాగుగ దెలియును. దేహము నందలి ప్రాణావయవములగు హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, జననేంద్రియములు వీనియందలి నడకయందు లోపములు గలిగినప్పుడును; వాని యొక్క స్థితియందు లోపములు గలిగినప్పుడును; రాసాయనికముగా జరుగవలసిన క్రియలయందు క్రమము చెడియున్నప్పుడును; రోగము గలుగును. ఆరోగము గలదనుటను కొన్ని వెలుపలి చిహ్నములచే గుర్తింప వీలు గలిగియుండును. తత్త్వమునందు గలుగు కొన్ని తరుణవ్యాధుల యందు గలుగు చిహ్నములు ఈ క్రింద నేర్కొనబడుచున్నవి:—

జ్వరము: దేహమునందు స్వాభావికముగా నుండవలసిన దానికన్న నెక్కువ వేడి యున్నప్పుడు దానిని జ్వర మందుము. జ్వరము రోగము కాదు. రోగపదార్థము దేహమునందున్నదని తెలుపునట్టి ఒకానొక చిహ్నము. నోటిలో జ్వరపుపుల్ల (Thermometre) పెట్టికొలిచినప్పుడు 98.6 డిగ్రీల వేడి యుండును. అది దేహమునందు సహజముగా నుండవలసిన వేడి. అంతకు మిగిలియున్నప్పుడు, దేహమునందు వేడిని గలిగించుయంత్రము చెడినదని యర్థము. ప్రకృతి చికిత్సకునివద్ద నిట్టిపని మట్టు ఒకటి యుండవలెను. దీని వెలయును సరసముగనే యుండును. తరుణవ్యాధులయందు జ్వరము చలితో కూడి భయము కావచ్చును. రోగికి వణకు (కదుపు) గలుగును. చర్మము చల్లగా నుండును. దేహము లోపల మాత్రము మంటలు పుట్టును. జ్వరము యొక్క మధ్యకాలమునందును చలి గలుగి వచ్చును.

ఇన్ ఫ్లూ యెంజా (Influenza): దేహాతత్త్వమునందు గలిగిన ఒకానొక అకస్మదవస్థితిలో నీ వ్యాధి గలుగును. ఈ వ్యాధిలవాటికి దేహమునందు వివిధావయవములలో మంటలు పుట్టును. శ్వాసకోశములందును, జీర్ణాశయమునందును, వేగులయందును, నాడీమండలమునందును నిట్టి అకస్మదవస్థితి యేర్పడును. ఇది మిక్కిలి తీవ్రమగు నడుమునొప్పి యుండును. దేహమునందలి యెముకలన్నిటియందును నొప్పి లుండును. రక్తమునందలి తెల్లకణముల సంఖ్య తగ్గియుండును. జ్వర ముండును. రోగి చాల బలహీనముగా నుండును.

విషమజ్వరము (Typhoid fever): చిన్న పేగులయందలి శ్లేష్మరసగ్రంథులయందు పుండ్లు ఏర్పడును. ప్లీహము పెద్ద దగును. తలనొప్పి తోను మలబద్ధకముతోను అది యారంభమగును. అతిసారముతో నైనను ఆరంభము కావచ్చును. ఒక దినమునకన్న రెండవ దినమున, రెండవ దినమునకన్న మూడవ దినమున నాయంకాలములయందు జ్వరము హెచ్చుచుండును. ప్రాతఃకాలములయందు జ్వరము తగ్గుచుండును. ఉద

రము పచ్చిపుండువలె నుండి ఒత్తిన బాధగా నుండును. ఉదరముపై నెర్రిని పొక్కులు పుట్టును. తరుచుగా విరేచనము లగుచుండును. ఒకవారము జరుగునప్పటికి ప్లీహము పెద్ద దగును. చికాకు ఆరంభమగును. చికిత్స జాగ్రత్తగా చేయక అవకతవకలు చేసినయెడల రోగము విషమించును. ప్రలాపమును, సంధియును గలుగును. ధాతువు శోషించి, దోషించును. వడి యెక్కువగును. కన్నులు తెరచి చూచునుగాని యెవరిని రోగి గుర్తుపట్టలేడు. వేగులయందలి పుండ్లు పెద్దవై వేగులయొక్క ఆవరణపు గోడయందు రంధ్రము లగును. ఆ యూషూతమువలనను, రక్తాతిసారమువలనను మరణము గలుగును.

రక్తవిషీకరణము (Septecemia): ఒకానొక ప్రదేశమునందు కుళ్ళు పుట్టి మంటలతో గూడియుండుట. జ్వరము, చెమటలు, నీరసము నిందుండును.

వ్రణము (Pyemia): చలి చెమటలతోగూడిన వరుస జ్వరము లుండును. రోగి చిక్కి, నీరసపడియుండును. వ్రణమువలన నివి గలుగునని గుర్తించి వ్రణమును కనిపెట్టి చికిత్స చేయవలెను.

హరిద్రజ్వరము (Yellow fever): అత్యుష్ణమండలములందున్న ఆరోగ్యనియమములును, శౌచమును నెరుగనివారికి మాత్రమిది గలుగును. జ్వరలక్షణము లన్నిటితోను కలిసి అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమగును. ఇందు రోగికి అమితమగు నీరసముండును. రోగియొక్క దేహమంతయు ఒక విలక్షణమగు పసుపుపచ్చని రంగుగల దగును. నాడి నీరసముగ నుండును. అమితమగు వాంతు లుండును.

చలిజ్వరము (Malaria): చలి, కుదుపు, చెమటలు, జ్వరము నిందలి లక్షణములు. ప్రతి 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని 96 గంటలకుగాని ఒకతూరి యిట్టి జ్వరము గలుగును. వీనికి ద్వితీయక, తృతీయక, చాతుర్థిక జ్వరములని పేరు. ఒకేతూరి విపరీతమగు జ్వరము గలిగి చలి, కుదుపు (వణకు) గలుగును. ఈ చలి 10 నిమిషములు మొదలు 2 గంటలవరకు నుండును. జ్వరమయొక్క వేడి 104 మొదలు 106 డిగ్రీల వరకు నుండును. తరువాత జ్వరము కందిపోవును. దేహమంతయు నెర్రిబడును. మంటలును, తాపమును, దాహమును నుండును. తలనొప్పి యుండును. నాడి అమితమగు వడితో కొట్టుకొనుచుండును. ఈ దశ 1½ గంటలు మొదలు 5 గంటలవరకును పట్టును. అటుతరువాత దేహమంతయు అమితమగు చెమట గలిగి జ్వరలక్షణము లన్నియు ఆగిపోవును. తిరిగి రోగికి నీరసముతప్ప నెట్టిబాధయు నుండదు. చర్మము రంగు చెడును. ప్లీహము లావగును. రోగికి బలహీనత గలుగును.

మాంససంతానిక (Measles): చిన్నపిల్లలకిది గలుగును. జ్వరము క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చలియు, జ్వరమును నిందలిలక్షణములు. నాలుగవరోజున దేహాముమీద నలుపుతోగూడిన యెరుపురంగు గలమెత్తని పూత గలుగును. వాని యాకృతి చందర్ఖండములవలె ⌣ నుండును. తరువాత 2, 3 దినములలో జ్వర మాగిపోవును. తరువాత పొక్కులన్నియు ఊడి పొట్టు రాలిపోవును. ఈ పూత పూయుటకు ముందు నోటిలో దంతములకు నెదురుగా దవుడలోపల నెర్రిగాకంది దానిపైన నీలిరంగుగల పొక్కులు పుట్టును.

జర్మన్ మాంససంతానిక (Measles): దీనినే సీమపొంగు లందురు. ఇదియును మాంస సంతానికవలెనే లక్షణములుగలిగి యుండును. పొంగు ఇంకను నెర్రగా నుండును. జ్వరమువచ్చిన రోజుననే పొంగు కాన్పించును.

ఆటలమ్మ (Chickenpox): ఇదియును శిశు వ్యాధుల లోనిదే. కొద్దిజ్వరముతో ఆరంభ మగును. నెమ్మదిగా వృద్ధిబొందును. ఆటలమ్మ పొక్కులు మొదటిదినమునసే గాన్పించి వృద్ధి బొందును. 2, 3 దినములలో జ్వర మాగిపోవును. పూతయును జారిపోవును.

రక్తజ్వరము (Scarlatina): ఇదియును శిశు వ్యాధియే. జ్వరము అకస్మాత్తుగా వచ్చును. చిన్న బిడ్డగుణముండవచ్చును. నడుమునొప్పులును వాంతులు నుండును. జ్వరము 104 డిగ్రీలవరకు వృద్ధియగును. నాడి వడిగాకొట్టుకొనును. మొదటి దినమే పూతకాన్పించి క్రమముగావృద్ధిబొందును. చర్మము ఎర్రబడును. ఎర్రని యిసుకరేణువుల వలె పూతకాన్పించును. స్వరపేటికయందు దాహముండును. ఉపజిహ్వాయు నుండును. నాలుక బిడుసుగా నుండును. జ్వరముతగ్గి, పూతజారుటకు 3,4 దినములు పట్టును. చర్మముతొడుపు ఊడి పోవును.

మశూచికము (Smallpox): ఇది తఱుచుగా శిశువులకును, అరుదుగా నితరులకును గలుగును. ప్రతిదేశమునందును మశూచికము కలిగిన ఆవుదూడ మశూచికపు పొక్కులలోని రసిని ప్రజలరక్తములోని కెక్కించి టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇందును విలక్షణమగు జ్వర ముండును. దేహమంతయు పొక్కులుపుట్టి, చీము పోసి, యెండి, పొక్కులు రాలిపోవును. నడుము నొప్పియు, వాంతులును, తలనొప్పితోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. పూత కనబడువరకును హెచ్చుజ్వర ముండును. పూత కనబడినతరువాత జ్వరమును, దానితోగూడిన యితరలక్షణములును తగ్గిపోవును. గట్టిపొక్కులు నాలుగవనాడు కాన్పించును. 6 వ నాడు మెత్త పడి మధ్యభాగము దిగబడును. 8 వ నాటికి చీములు పోసికొనును. తరువాత జ్వరమును దాని తోనుండిన యితరలక్షణములును తిరిగి ప్రత్యక్ష మగును. 10 వ నాటికి పూత పక్కులు గట్టును. జ్వరమును తగ్గిపోవును. మంటలును తగ్గును. చర్మ మీపూతలో చెడిపోయిన యెడల చర్మము నందు గుంట, లేర్పడును.

నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను అన్నిదేశముల వారును నిరసించుచున్నారు. చికాగోనగరమున నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను తీసివేసినారు. టీకాలువేయుట కిమినల్ నేరమని జార్జి బెర్నార్డ్ షాగారు 1926 సంవత్సరముసెప్టెంబరు ఫిజికల్ కల్చర్ పత్రికలో నిరూపించియున్నారు. టీకాలు వేసినవారిని శిక్షించుట అవసరమని యాతడు చెప్పినాడు. తనకు మశూచికము కలిగెననియు టీకాలువేయించుకొనకపోయినను తాను మశూచి కమును కుదుర్చుకొంటిననియు నాతడు వ్రాసెను. "సూర్యకాంతి, యుక్తమగు ఆహారవిహారములు, శౌచము, ఆరోగ్యనియమములు, టీకాలు వేయకుండుట — వీనివలననే మశూచికము రాకుండ ఆగిపోవునని యాతడు వ్రాసినాడు.

ముఖోచర్దము (Erysipelas): చర్మముమీద మంటలు గలిగి త్వరగా వృద్ధిబొందును. జ్వరము, మంటలు అకస్మాత్తుగా గలుగును. మొదటి దినమున నెర్రని మచ్చలు, పొడిగను, మంట లతో గూడియు పుట్టును. అంచులు కొంచెము పైకి ఉబ్బియుండును. మంటలతో గూడిన యీ

మచ్చలు మధ్యభాగమున నయమై పరిక్కలకు వ్యాపించును. ఈ మచ్చలు సాధారణముగా ముఖముమీదనే పుట్టును.

మేదోమజ్జాగతజ్వరము (Cerebrospinal-fever): మెదడునందును, వెన్నుపామునందును నుండు మూలుగునందలి దోషములచే నీజ్వరము కలుగును. చలి, జ్వరము, వాంతులు, వెన్ను పాములో నొప్పితో గూడిన యీ వ్యాధి అక స్మాత్తుగా ఆరంభించును. వెన్నుపామునకు సం బంధించిన కండరములందు ఈడ్పు (Contraction) కలిగి తల, మెడలు, వెన్నుపాము బిగ దీయును. తల వెనుకకు నీడ్చుకొనిపోవును. పర్శలాడమును, సంధియును ఉండి తరువాత మగత (Coma), మూర్ఛ కలుగును. కపాల నాడులయందును, మజ్జానాడులయందును, ఉద్రేకము పుట్టును. తొడయును, దేహమును సమ కోణముగా ఒత్తేర్పడును. మిగతకాలు చూ చుటకు వీలుండదు. ఇట్టి వ్యాధి నయమైనతరు వాత గుర్డితనమో, చెవుడో, మానసిక దౌర్బ ల్యమో, పక్షవాతమో నిలిచిపోవును.

చెవి వాపు (Mumps): ఇది శిశువులకు కలుగు వ్యాధి. చెవికిందనుండు గ్రంథులు వాచును. అందు తాపము బుట్టును. రెండుచెవులకు నెదు రును, బిగుసును వాపును, నెమ్మది నెమ్మదిగా వృద్ధిపొందు కొద్ది జ్వరమును కల్గును. ఆహారము నములుటకును, మ్రింగుటకును కష్టముగా నుం డును.

తరుణమగుకుతికవాపు:— ఇందు కంఠ ములోపల నుండు కుతుకలు (Tonsils) వాచి మంటలు పుట్టును. గొంతు వేడిగను పొడిగను నుండి మాలిన్యముతో కూడియుండును. కుతు కలు వాచి యెర్రపడియుండును. వానిపై పచ్చని మచ్చలుండును. కుతుకలయందును, చుట్టుప్రక్క లను చీము కలుగును. ఆహారము నములుటకు వీలుండదు.

సర్పి (Diphtheria) : కుతుకలు, నప్తపథ, స్వర పేటికలయందలి తాంతవపదార్థ (Fibrous) ములందు మంటలు పుట్టును. కంఠము బిగును కొనిపోవును. కొద్దిజ్వర ముండును. నప్తపథ, స్వరపేటిక, కుతుకలు, అంగిలి వాచి యెఱ్ఱ బడును. రోగగ్రస్తమైన భాగములమీద ఒక తెల్లని పొర ఆరంభమై క్రమక్రమముగా చుట్టు ప్రక్కల నాక్రమించుకొనును. ఆపొర మిక్కిలి కష్టముమీద ఊడిపోయి నెత్తురుకారునట్టియెర్రని పొర యుండును. తిరిగి తెల్లనిపొర యారంభిం చును. ఆహారము నములుటకును మ్రింగుటకును మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. స్వరపేటికయు, నప్తపథయు నిట్లు చెడినయెడల శ్వాసకు ఆటం కము కలుగును. ఇందలి మాలిన్యములు ఎక్కు వగా నున్నయెడల రోగిశక్తులు క్రుంగిపోయి మూర్ఛ (మగత) కలుగును.

కోరింతదగ్గు (Whooping cough): శిశువుల కిది గల్గును. శ్వాసాశయములందలి ఆమత్వచ మున విదాహము కల్గును. ఈ వ్యాధికి రెండు దశలు. అందు మొదటి దశయందు చలియు నప్తపథయందును, స్వరపేటికయందును మంట లును, తేలికయగు దగ్గును నుండును. ఒకటి రెండు వారముల తరువాత దగ్గు తెరలు తెరలుగా వచ్చును. చాలసేపు దగ్గు కలిగి ఒక దీర్ఘమగు ఊచ్ఛ్వాసము కల్గును. అప్పుడు ధ్వని కూడ కలుగును. దగ్గునపుడు ముఖము ఎఱ్ఱబడును. కన్నులు వాచి గుడ్లు వెల్లుకొనివచ్చును. తరు వాత వాంతి కలుగును.

ఆమవాత జ్వరము— ఇందు అన్నిసంధుల యందు మంటలును పోట్లును ఉండును. వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. అప్పుడు ఒకసంధి లోగాని, ఒకకీలులోగాని, కీళ్లన్నిటియందుగాని నొప్పులు పుట్టును. కీళ్లన్నియు నెట్టపడి వేడిగా నుండును; వాచును. నొప్పులవలన పచ్చిపుండు వలెనుండును. ఒక్కకీలునందు బాధతగ్గినయెడల మఱొక కీలునందు హెచ్చును. మూత్రము రానే రాదు. వచ్చినయెడల మిక్కిలి ఆమ్ల (పుల్లని) స్వభావము కలిగి చిక్కగా నుండును. రోగికి నీరస ముండును. ఎక్కువగా చెమట పోయును.

అంకిలికలు సుకొనిపోవుట : దీనికి తరువాత ఒక పుండు పుట్టును లేదా ఒక రంధ్రమేర్పడును. రోగము అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. మెడ, దవుడ, ముఖము బిగుసుకొనివోవును. కండరములన్నిటియందును ఈప్పు కలుగును. ఆయీడ్పు కబంధమునందలి కండరములయందును, కాలుసేతులయందలి కండరములయందును వ్యాపించి బిగుసుకొనిపోవును. భరింపరాని బాధ యుండును. పండ్లుకరుచుకొనిపోవును. జ్వరము ముండును. నాడి వడిగా కొట్టుకొనును. శ్వాస ఎక్కియగును. మరణాంతమువరకును మంచి తెలివియుండును. కొలదిదినములలోనే మరణము కల్గును.

తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్స

మందువైద్యులు రోగచిహ్నములను మాత్రమే దృష్టియం దుంచుకొని మాత్రలను, చూర్ణములను, కషాయములను నిత్తురు. ప్రకృతిచికిత్సకు చిహ్నములకు గాక రోగమూలకారణమగు అస్వస్థపదార్థములను వెలువరించుటకు దేహము నందలి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయుటకును ప్రయత్నించవలెను. దేశమునందు వైద్యశాసన మున్నయెడల వైద్యశాసనమువలని శిక్షను తగ్గించుకొనుటకు మాత్రము విశాలహృదయముగల ఒక మందువైద్యుని తోడుచేసుకొనవలెను. అనేకులు ప్రకృతిచికిత్సకు లిట్లేవ్యవహరించుచుందురు. లైసెన్సుండుటవలన మందువైద్యుల చేతిలో నెందరు చనిపోయినను అతని నేశాసనమును బాధింపదు. ప్రకృతి చికిత్సకునిచేతిలో నొకడు మరణించినను వానిని కోర్టున కీడ్తురు. ఇది వైద్యశాసనమున్న దేశములలోని సంగతి. అక్కడ ప్రకృతిచికిత్సయే చేసినను లైసెన్సుగల మందువైద్యునిద్వారా జరుగవలెను.

ఒకనికి వ్యాధి కలిగినతోడనే గాలియు, వెలుతురును బాగుగా వచ్చునట్టి గదిలో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే వానిని కదలించవలెను. రోగికి తెలివియున్నంతవరకు వానిరోగముయొక్క తీవ్రతను గురించికాని, అపాయస్థితినిగురించికాని విచారించుటకు సావకాశమును కలిగింపరాదు. అతనికిఉత్సాహముకలిగించుచుండవలెను. రోగనివారణము తప్పక కలుగుననియు, నిట్లే అనేకరోగములు నివారింపబడెననియు వానికి నచ్చచెప్పుచుండవలెను.

జ్వరమును, అజీర్ణమును ఉన్నప్పుడు రోగిని తగినంతకాల మువవాసముంచవలెను. ఆ యుపవాసకాలమున వానికి చల్లని నిర్మలమైన నీటి నిచ్చుచుండవలెను. అప్పుడప్పుడు కొంచెము నారింజరసము నీయవచ్చును. జ్వరమును, అజీర్ణమును సాధారణముగా నయమగును. ప్రతిఉదయము సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమాచేసి వేడినీటితో దేహమంతయు బాగుగాకడుగ

వలెను. వెన్నుపాము, మెడలు, మృదువుగా మర్దన చేసి వేడినీటికాపడము పెట్టవలెను.

ఎనిమాచేయుటను గురించియు, మలపదార్థమును వెలువరించుటను గురించియు, దానివలన రక్తము నందు శుద్ధి కలుగుటను గురించియు ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును ఎనిమాచేయుట వలన దేహమునందలిమాలిన్యములు వదలిపోయి నాడులయందు బల మేర్పడి ధాతువులు బలపడి రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధిపొందు నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును.

ఏచికిత్సనైనను నెక్కువగా చేయరాదు. రోగి యొక్కశక్తి ననుసరించియు, రోగముయొక్క తీవ్రతనుబట్టియు నేవేని ఒకటి, రెండు ప్రక్రియల నేరుకొని చికిత్సచేయవలెను. చికిత్సలతో రోగిని విసిగింపరాదు. చికిత్సాప్రక్రియలలో ఉష్ణోదకశీతలోదకస్నానములు, ఉష్ణోదకక్షాళనములు, స్వేదశీతబంధములు, ఆవిరి, సూర్యకాంతి, వెలుతురు, కూనేస్నానములు, సూర్యకిర చికిత్స, బలమునిచ్చు వ్యాయామములు, మర్దన, వెన్నుపాము సరిచేయుట, ఎనిమా, మలముశోధనచేయు ఆహారము, నీరుత్యాగుట, ఫలరసములు త్యాగుట, రోగనివారకమగు చలనములు, మానసిక చికిత్స మొదలగునవి వాడవచ్చును.

కాలికవ్యాధుల చిహ్నములు

దేహతత్వమునందు సామాన్యముగాగలుగుకాలికవ్యాధుల చిహ్నముల కొన్నింటి నిచట వివరించుచున్నాము:

ఆమ్లమూత్రము : కండరములయందును, సంధుల యందును నొప్పులుండును. తలనొప్పి, నాడులయందు మంట, చర్మవ్యాధులు నుండును. అగ్నిమాంద్యము, రక్తపుపోటు (Blood pressure) నుండును. మూత్రము తక్కువగాగాని, నల్లగాగాని యగును. ఎక్కువైన మూత్రికామ్లముతో కలిసి ఆమ్లస్వభావముగల మూత్రము చాలకొద్దిగా నగుచుండును. ఇదిక్రమముగా ఆమవాతముగాగాని, మేహవాతముగాగాని మారును. అందు మాంసకృత్తులు తిన్నగా జీర్ణముగాక దేహమునందు నిలిచిపోయి రోగమును కలిగించును. దేహమునందు ప్యూరిన్ అను పేరుగల మూత్రలవణములు ఎక్కువగనుండును.

అతిమూత్రము : తక్కువ బరువుగల (Specific gravity) మూత్ర మెక్కువ పరిమితితో నగును. దాహ మెక్కువగా నుండును. చర్మ మార్చుకొనిపోయియుండును. ఇంక నితరలక్షణము లేవియు నుండవు.

మధుమూత్రము : ఈ వ్యాధికి రక్తమునందు చక్కెర ఎక్కువగా చేరియుండును. మూత్రమునందును చక్కెర యెక్కువగానే చేరియుండును. మితముతప్పిన (దయ్యపుఆకలి) ఆకలియు దాహమును నుండును. దేహమునందు బలము, తూకము తగ్గిపోవుచుండును.

ఆమ్లపిత్తము : కర్బనహైడ్రజములు మిక్కిలి తక్కువగను, మాంసకృత్తులు కొవ్వుపదార్థములు మిక్కిలి యెక్కువగనునుండు పదార్థములు తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, తలనొప్పి, ప్రలాపము, జ్వరము నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, గాలి వదలునప్పుడు

తియ్యని వాసన కలిగియుండుట, మగతగా నుం
టలు, మూర్ఛ యీరోగలక్షణములు.

మూత్రక్షయము : మూత్రపిండములు తిన్న
గానిచేయక దేహమునందు మాలిన్యములు
నిలిచిపోయినప్పు డీవ్యాధి కలుగును. మూత్రపిండ
ములందు దాహముండును. మూత్రమునందు
మూత్రలవణములుతగ్గి శ్వేతధాతువు(albumen)
ఎక్కువగును. బద్ధకమును కఠినమగు శ్వాసయు
నుండి చర్మము రంగుమారియుండును. తలనొప్పి,
తలదిమ్ము, అతినిద్రాగమము, వాంతులు నుండును.
ముక్కువెంట నెదలుగాలిసైతము మూత్రపువాస
నతో కలిసియుండును. అనగా దేహమంతయు
మూత్రముతో నిండియున్నదని యర్థము.

మేదోవృద్ధి : అమితమగు కొవ్వు దేహమం
తయు నుండియుండి ఆహారముచేతగాని వ్యాయా
మముచేతగాని వెలువరించ శక్యముగాక యుం
డును.

స్కర్వీ : ఆహారపదార్థములందు లోహలవణ
ములును, విటమినులును అనగా జీవసత్తులను
లోపించియున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. రోగికి
నిస్సత్తువయును, బలక్షయమును నుండును.
(దంతపు) చిగుళ్లు ఉబ్బి యుండును. ఆమత్వచ
ముసందును, రసిపొరనుండియు రక్తము స్రవిం
చును. కూరలు, పండ్లు తినుటవలన నీవ్యాధి త
గ్గును. వీనినితిననిలోపముపలన నీవ్యాధి కల్గినదని
గుర్తింపవలెను.

మలవిషీకరణము : పేగులయందుండి
మలము వెడలిపోక దేహమునందలి ధాతువు
లలోచేరి వానిని విషయుతమొనర్చును. తలనొప్పి,
తలదిమ్ము, బద్ధకము, నీరసము, నిద్రలేమి, అగ్ని
మాంద్యము, గజ్జి, చిడుము, నోటిపూత, స ప్త
పథయందు దాహము, దుర్గంధముతోకూడిన
మలము మొదలగునవి దీనిలక్షణములు. మల
బద్ధకముపోయిన నీలక్షణము లన్నియు తగ్గి
పోవును.

కర్బనహైదర్జివిషము : ఆహారము
నందు కర్బనహైదర్జిజము లెక్కువగా నున్నప్పు
డీవ్యాధి కలుగును. ఆమ్లమూత్రమునందు పలెనే
యిందును నితరలక్షణము లుండును. కాని
యిందు మూత్రమునందు మూత్రికామ్లమునకు
బదులు శిలామేహ ముండును.

ఆమ్లాహారజవిషము : ఆమ్లములను కలి
గించునట్టి పాలు, పప్పు, పిండి మొదలగు పదార్థ
ములను నెక్కువగా తినుటవలన నీవ్యాధి కలు
గును. పుల్లనిఫలరసము లీజాబితాలో జేరవు.
అవి దేహమునందలి ఆమ్లముల తగ్గించుటకే సహా
యపడును. ఆహారమును గూర్చిన పాఠమునం
దీవిషయము విపులముగా చర్చింపబడును. ఈ
వ్యాధియొక్కలక్షణములు: నరములు దుర్బల
ముగా నుండుట, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తలనొప్పి
నాడులయందు మంట, కండరములయందును కీళ్ల
యందును నొప్పులు, అగ్నిమాంద్యము, అపాన
వాతము, గజ్జి, చిడుము, జలుబు, మూత్రము
నందు పులుపు ఎక్కువగా నుండుట. ఆహారము
నందు మార్పుకలిగించినంతనే పైచిహ్నములన్ని
యు తగ్గిపోవును.

క్షయ : జ్వరము సాయంతనములయందు వృద్ధి
పొంది ఉదయములయందు తగ్గుచుండును. రా
త్రులయందు చెమట పోయును. దేహమంతయు
పచ్చనిరంగుగా నుండును. బలహీనత, రక్తక్షయ
ము, మాంసము ఆర్చుకొనిపోవుట, అగ్నిమాం
ద్యము నుండును. మలమూత్రములందును, కఫ
మునందును, క్షయసూక్ష్మజీవులను బట్టి యీ
వ్యాధిని తెలుసుకొందురు. రోగమొయొక్క ప్రా

రంభదశయందు పలుచనికషముతో కూడిన దగ్గు ఉండును. భుజములయందును, గుండెయందును నొప్పి యుండును. స్టెతెస్కోపుతో వినినప్పుడు, ఊచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు పీల్చునప్పుడు ధ్వనియెక్కువగాను, మాట్లాడునప్పటిధ్వని దుర్బలముగను వినిపించును. రోగ మింక కొంచెము ముదిరినప్పుడు కషము చిక్కబడి కుదుపులుగా నేర్పడును. ఇంకను రోగము ముదిరినయెడల శ్వాసాశయములందు రోగపదార్థముచే నిండినకోశము లేర్పడి పై జెప్పిన లక్షణములు మరింత తీవ్ర రూపముతో గాన్పించును.

ఋ య రో గ మున కు చి కి త్స : మందు వైద్యులుసైతము, ప్రకృతిచికిత్సవలనమాత్రమే యీవ్యాధి కుదురునని యొప్పుకొని యున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సవలనసైతము ఈవ్యాధి ప్రారంభమునందే చికిత్సచేసిన సులువుగా కుదురును. రోగము ముదిరినయెడల నయముకాకుండుటయు కలదు. సూర్యకాంతి అత్యంతగుణము నిచ్చును. కొందరు ఎలక్ట్రిక్ దీపమును సైతము వాడెదరు. కాని అది మితముగా కాక యెక్కువగా వాడిన యెడల దౌర్బల్యము కలిగించును. పరిశుద్ధమగు వాయువుసైత మీవ్యాధి కత్యంతగుణయుత మైనది. మనశ్శాంతియు, విశ్రాంతియు నీరోగమునకు మిక్కిలి అవసరమై యున్నవి. ఆహార మును నెక్కువగా నీయరాదు. రసయుతములగు ఫలములను, కొలదిగా ఉడికించిన లేతకాయగూరలను, ఆకలితీరువరకుమాత్రమీయవచ్చును. తగుమాత్రము వ్యాయామ మవసరమైయుండును. అధి చేయలేనియెడల ఆరుబయటగాలిలో పరుండుట మంచిది. లేదా యొకరు దేహమునకు మర్దన చేయుచుండవచ్చును. వెన్నుపాముసందలి పెళుసుదనము పోవుటకై అచ్చట మృదువగు మర్దనము చేయవలెను. రోగియొక్క మానసికస్థితివలన రోగనివారణమునకు సాయము కలిగింపవలెను. అతనికి ధైర్యోత్సాహములు కలిగింపవలెను. ఇట్టిరోగములు వచ్చి, రోగములు పోగొట్టికొనినవారిచరిత్రములు చదివి, చెప్పి వానిరోగము సైతమట్లే నివారణమగునని వానినచ్చచెప్పవలెను. వానికి నిరుత్సాహము, భయమును స్థిరమగునేని మన కపజయమాసన్నమైనదని గ్రహింపవలెను. ఆదిత్యవేటికాస్నానము వలన అద్భుతమైన గుణము కల్గును.

ఉ ప ద ం శ ము (సవాయి) : ఈ కాలి వ్యాధికి మూడుదశలు కలవు. మొదటిదశలో గట్టికదుము, దానిపైన పుండును కలుగును. ఇదిసాధారణముగా లింగాగ్రచర్మముచివర కలుగును. సవాయిసంబంధమగు మాలిన్యము తగిలి యెడల దేహమునందలి యేయితరభాగమునకైనను నిది కలుగవచ్చును. రోగ మంటిన 15 మొదలు 20 దినములుతరువాత నీవ్యాధి కాన్పించును. రెండవదశయందు దేహమునందంతటను కురుపులుపుట్టును. నోటియందలి ఆవత్వచమునందును ఈకుర్లిపుట్టును. గొంతునందసైతమిట్టివియే కలుగును. కనీనికయందు మంటలపుట్టును. కీళ్ల నంటియుండు పొరయందును మంటలు పుట్టును. లింగాగ్రముమీద పుట్టిన కొరుకుగు (పుండు) పుట్టిన 6 మొదలు 12 వారములలోపల నిది కలుగును. చివరదశలో సంధిధాతువును (Connective tissue) చీల్చుకొని సన్ననికాయలు చర్మము మీదికి పొడుచుకొనివచ్చును. అవి చిట్లి పుండ్లగును. దేహమునందలి యేయొక్కభాగమునందై నను నిట్టిలక్షణములు కాన్పింపవచ్చును.

రి కె ట్సు: ఇది శిశువులయందు కలుగువ్యాధి. ఎముకలు సరిగా నుండక వంకరగా నేర్పడును.

అంతరావయవములయందును రోగముండును. ఇది ఆహారమునందలి లోపములవలన కలుగును. ఇందు ఎముకలు మెత్తపడి క్రొత్తధాతువు లేర్పడును. అందువలన ఎముకలు సరిగా కద లవు. కీళ్లుండుచోట్ల ఎముకలచివరలు లావుగా నుండి, కీళ్లు వంచుటకు వీలులేకయుండును తల లావై చదరముగా నేర్పడును. ఈవ్యాధివలన దొడ్డికాళ్లు ఏర్పడును.

కాలికవ్యాధులకు స్వాభావిక చికిత్స

తరుణవ్యాధులకును, కాలికవ్యాధులకును చికిత్స యందు భేద మెంతమాత్రమును లేదు. ఇందును దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుట, దేహతత్వమునుబలపఱుచుట- యివియే ప్రధాన విషయములు. దేహమునందు చిరకాలమునుండి చెడియుండిన అంతరవయవముల క్రియలు సహజ స్థితిలోనున్నట్లే వా రనుకొనుచుందురు. కాని అంతరవయవములు చిరకాలముక్రిందటనే పాడయి వారి దేహములందు చిరకాలమునుండియు రోగ ముండును.

ఆమ్లపిత్తమును కుదుర్చుటకు క్రొవ్వుపదార్థములును, మాంసకృత్తులును తగ్గించి పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను ఎక్కువ పుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మధుమూత్రమునందు ఆహారవిషయమున శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. శి మొదలు 7 దినములవరకుపవసింపవలెను. తరువాత కర్బనహైద్రజములులేని ఆహారముల నిచ్చుచు మూత్రమునందలి మధుపదార్థమెంతతగ్గినదో చూచుచుండవలెను. తరువాత కర్బనహైద్రజాహారములను కొలదిగా చేర్చి తినవలెను. అప్పుడును మూత్రమునందలి మధుపదార్థము పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించునట్టి తవుడు, కాయగూరలు, పండ్లుమొదలగు వానిని ఎక్కువగా తినవలెను. దీనివలన సయితము ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. వృక్కకము, పైత్యకోశము— వీనియందలి మాంద్యము తగ్గిపోవును. మలబద్ధకములేకుండునట్లుచూడవలెను. మూత్రరక్తమునందు మాంసము, కోడిగుడ్లు మొదలగు ఆహారములను మానివేయవలెను. మల, మూత్ర, స్వేదములను వెలువరించునట్టి యాహారములనే తినవలెను.

స్కర్వీ, రిక్కెట్సు, ఆమ్లాహారవిషము, కర్బను హైద్రజవిషము— వీనియందెల్ల ఆహారమునందలి మార్పువలన నెక్కువసుగుణము గల్గును. కాయగూరలను, ముఖ్యముగా ఆకుగూరలను తినుటవలన నీవ్యాధులు కుదురును.

మేదోవృద్ధియందు చక్కెర, పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వుపదార్థములు బొత్తుగా మానివేయవలెను. వ్యాయామము బాగుగా చేయవలెను.

ఉపదంశమునకు దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి, రక్తమును శుద్ధిచేసి, ధాతుశక్తిని పెంచవలెను. దీనికి అదిత్యవేటికాస్నానము లత్యుత్తమముగా పనిచేయును. ఉపవాసములును ఫలాహారములును ఎక్కువ మేలుచేయును.

చలిజ్వరమునందు మలమూత్రములుగాను, స్వేదముగాను దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి రక్తమును శుద్ధిచేయవలెను. జలచికిత్సవలన జ్వరమును తగ్గింపవలెను. మృదుమర్దనము వలన వెన్నుపామునందలి స్థితస్థాపకగుణమును వృద్ధిచేయవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (Prognosis) : రోగము సులువుగా నయమగు స్థితికి మంచి ఉత్తరదశయనియు, మూత్రిరక్తము, ఆస్లుపిత్త ము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు రోగ నివారణమగుట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెడు ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ప్రశ్నలు

1. జ్వరలక్షణములను వివరించి ఒకరోగికి జ్వర ముకలదని నిరూపించుటకు తగినవిధానముల పేర్కొనవలెను.

2. చలిజ్వరముయొక్క వివిధదశలను, లక్షణము లను పేర్కొనుము.

3. మశూచికలక్షణముల పేర్కొనుము - దీని నాపుటకు నేటివారు చేయు వాద మేమి?

4. తత్త్వమునందు గలిగిన తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్సలను పేర్కొనుము. మందువైద్యులతో మన కెంత సంబంధ ముండవలెను?

5. చికిత్సచేయుటలో ప్రక్రియ లెక్కువ కాకుండుటకు మన మేమి చేయవలెను?

6. మలవిషమను రోగముయొక్క లక్షణముల వివరించుము.

7. క్షయరోగము, దానిచికిత్సను వివరించుము.

8. రిక్కెట్సురోయొక్క లక్షణములను తెలుపుము.

9. దేహతత్త్వమునందు కలుగు కాలికవ్యాధు లకు సామాన్యచికిత్స యేమి?

10. మధుమూత్రమునకు చికిత్స యెట్లు చేయ వలెను?

కొగితమునకు ఒకపైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికొగితముమీద పరుస సంఖ్య ఉండవలెను. అన్ని కొగితములను కలిపి గుండు నూదితో కుట్టవలెను: లేదా దారము కట్టవలెను.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

8 వ పాఠము

ప్రత్యేక వ్యాధులు - వానిచికిత్స

మలబద్ధకము

"సర్వేరోగాః మలవశాః" అని వాగ్భటసూక్తి. మానవులను పీడించు లెక్కలేనన్ని వ్యాధుల కును మూలమైన దీ మలబద్ధకము. దీనివలననే నొప్పులు, తీపులు, సలుపులు, పోట్లు, మంటలు నేగాక దాదాపు అన్నిరోగములును పుట్టు చున్నవి. ప్రపంచమునందలి వ్యాధిపీడితులలో మలబద్ధకమువలన బాధపడువారి సంఖ్యయే అన్ని యితరరోగములచే పీడింపబడువారి సంఖ్యకన్న నెక్కువగా నుండును. దేహ మొక కొలిమి. (Furnace) కొలిమికివలెనే మన దేహమునకును పొగ పోవుటకు మార్గ ముండవలయును. లేని యెడల కొలిమి పొగచే నావరింపబడి తిన్నగా మండదు. కరుగవలసిన లోహములు తిన్నగా కరగవు. అట్లే దేహమునందలి ఆహారము పచ నము అయిన తరువాత మలము సక్రమముగా వెడలనిచో తిరుగ తినినపదార్థములు సరిగజీర్ణము కాకుండును. మలములు దేహమున నిలిచిపోయి కాలి, కుళ్ళి, మురుగెత్తి, దుర్వాయువును గలిగిం చును.అవి రక్తములో చేరి బలమును, మెదడులో చేరి తెలివిని చెఱచును. తరువాత మరణమును గలుగును. ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనవద్దకు వచ్చు ప్రతిరోగికిని కొద్దియో గొప్పయో మలబద్ధక ముండునని యెఱుగును. అనేకులు తమకు మల బద్ధక మున్నదనియే యెరుగరు. వారు తమకు దినమున కొకతూరి విరేచన మగుచున్నదిగాన మలబద్ధకము లేదనుకొందురు. దినమున కొకతూరి మలమోచన మగుచున్నను, ఇంకను మలము 24 గంటలు అనవసరముగా వారి దేహములో నిలిచియే యుండును. పెద్దప్రేగులలో నది 24 గం టల కాలము మురుగుచు, కుళ్ళుచు, దుర్వా యువులను గలిగించుచు నుండును. మనము తినిన ఆహారము 8-12 గంటలలోపల జీర్ణమై మలము వెడలిపోవలయును. 16 గంటలలో వెడలి పోయినను నిబ్బంది లేదు. అంత కెక్కువకాలము నిలిచియున్న యెడల అది ఆరోగ్యమును చెడ కొట్టును. దినమున కొకతూరి విరేచనమగు వారికి 8-16 గంటలలో వెడలవలసిన మలము వెడలక నిలిచినయెడల అది యింకను 24 గంటలవరకు పెద్దప్రేగునందు నిలిచి అనేకరోగములకు కారణ మగును. మిచిగానులోని బాటిల్‌క్రీక్ ఆరోగ్య సదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారు ఆరోగ్యవంతులకు ఎన్నితూరులు భుజించిన అన్నితూరులు విరేచనమగునని సెలవిచ్చి యు న్నారు. ఉదయమున తినినది సాయంత్రమును, సాయంత్రమున తినినది ఉదయమును వారికి వెడలిపోవును.

మలచలన పరీక్ష (Motility test) యని ఒకచిన్న పరీక్ష యున్నది. కూరపసుపో, బొగ్గుపొడియో 5, 6 గురిగింజలయెత్తు భోజనానంతరము మిగిగి ఆ రంగు విరేచనములో నెప్పుడు కాన్పించునో కనిపెట్టియుండవలెను. ఆమధ్యకాలము మలచలన కాలము అనబడును. ఇట్లు మనము తినిన పదా

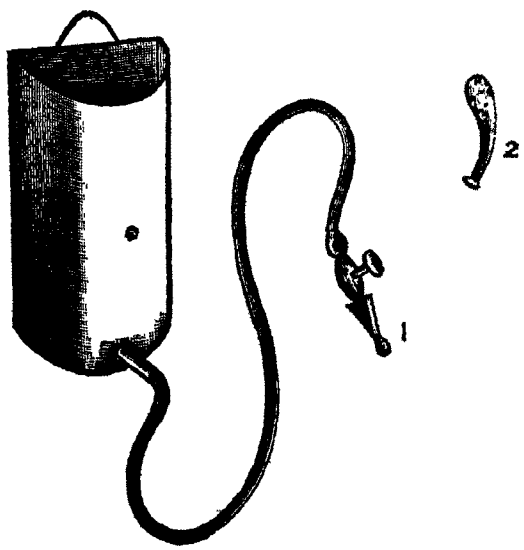
మము దేహమునుండి వెడలి పోవుట కెన్ని గంటలు పట్టునో తెలియగలదు. అట్లు మనము తీసుకొనిన ఆహారశేషము 16 మొదలు 24 గంటల కాలములోగా వెడలిపోవనియెడల మలబద్ధక మున్నదని గ్రహింపవలెను. ఆ రంగు తరువాత కొన్నితూరులవరకు కాన్పించుచుండునో గుర్తించుకొనవలెను. అటు లెన్ని గంటలవరకు ఆరంగు కాన్పించుచుండునో అన్ని గంటలవరకు మలము ప్రేగులలో ఆటంకపెట్టబడి నిలచియున్నదని గ్రహింపవలెను

మలబద్ధకము మూడురకములు: 1 ప్రేగులయందు తగిన బలము లేక గలుగునట్టిది; హీనబల మనబడును. ప్రేగులు లావై జారియున్నప్పుడిది కలుగును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు గలుగుటచేత మలము జారకుండును. దీనికి సంకోచక మనిపేరు. 3 ప్రేగులయందు కాయలు, కంతులు, గ్రంథులు మంటలు మొదలగునవి యుండి మలమున కాటంకము గలిగించిన అది నిరోధక మనబడును. ఇట్టివానియందు బిస్మత్ (Bismuth) నిచ్చి ఎక్సురే (X-ray) పరీక్ష చేసినయెడల నేభాగమున నెట్టి ఆటంకము గలదో తెలియగలదు.

కఠినములగు మలబద్ధకములందు యెనిమా బాగుగా పనిచేయును. ఎనిమా వాడు నట్టి విధము ముందు వివరింపబడును. కాని ఎనిమావలననే మలబద్ధకము పూర్తిగా నయము కాదు. ఆహార విహారములయందును, అలవాటులయందును మార్పులు చేయుట వలననే యిది కుదురును. తవుడుతోగూడిన ధాన్యములు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, అత్తిపండ్లు, నారింజ, ద్రాక్ష, బొప్పాయి, కమల, అలబుఖారా, జలదారు, పేరు మొదలగునవి తినుటవలన మలబద్ధకము పోవును. పైపదార్థములు ప్రేగులయందలి కదలికను పెక్కువచేయును. అగర్ (Agar) అనుదాని వాడుకవలన మలబద్ధకము పోవును. తవుడునందు పోషకద్రవ్యములు తక్కువగానున్నవి కాని మలబద్ధకమును పోగొట్టుటలో నది బాగుగా పనిచేయును. ప్రతిదినము భోజనము చేయుటకు పూర్వము 1, 2 లోటాలవేడినీటిని త్రాగుచుండుట వలనను మలబద్ధకము అంతరించును. పొట్టపైన పెద్ద ప్రేగువెంట సవ్యముగా (Clockwise) మర్దన చేయుటయును మంచిదే. జల, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలనను మలబద్ధకము పోవును. అది మున్ముందు వివరింపబడును. ఆహారశాస్త్రమునకు సంబంధించిన పాఠములు వ్రాసినప్పుడు మలమోచకములగు ఆహారముల వివరింతును.

ఎనిమాచేయు విధము

ఆసనముగుండ పెద్దప్రేగులోనికి నీరు పెక్కించుటకు యెనిమా ఒక పని ముట్టు. త్వరగా మలమును వెడలించుటకు దీనికి సాటియైన విధానము ఇంకొకటి లేదు. దీనిని సక్రమముగా చేయవలెను. రోగి పండుకొను రీతినిబట్టి దీనివ్రయోగ



జనముండును. రోగి కుడిచేతిమీద ఒత్తిగిలి పరుండవలెను. ఎనిమాడబ్బా 4, 5 అడుగులయెత్తున కట్టవలెను. డబ్బాలో పోసిననీరు ఎత్తునుండి వచ్చును గాన బరువుగా నుండును గాన రోగి యొక్క పెద్దపేగు పైభాగమువరకును ఈ నీరు చేరును.

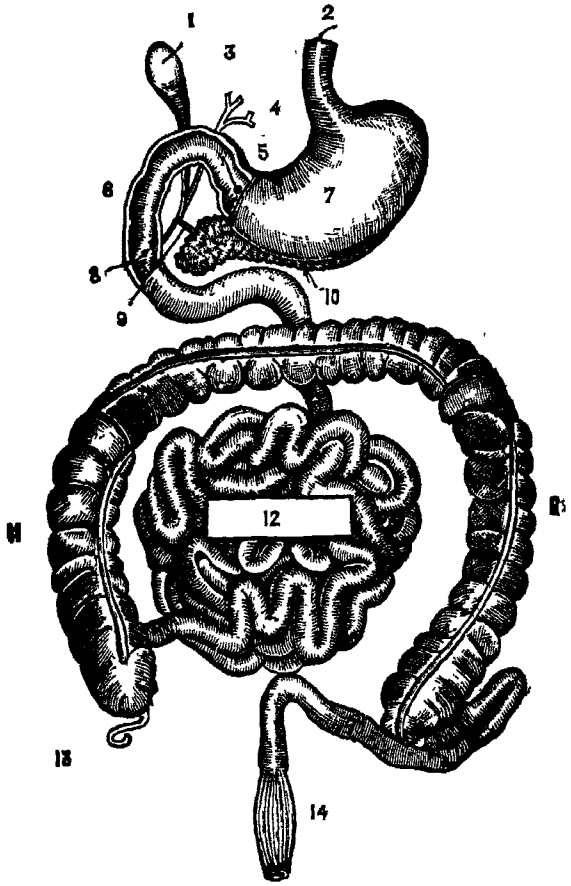
మొదట 2 పైంటుల అనగా 1 శేరు నులివెచ్చని నీటిని నెమ్మదిగా పేగులలోనికి పోనీయవలెను. మొదట వెంటనే విరేచనము కానుండుబాధ కలిగినయెడల నీటిప్రవాహము నప్పటి కాపవలెను. తరువాత తిరిగి పోనీయవలెను. ఆనీటిని కడుపులో 10, 15 నిమిషములు నిలువ యుంచి అటునిటు తిరుగవలెను. ఇట్లు ప్రతిఉదయమునుగాని, ప్రతి సాయంత్రమునుగాని 1 వారము దినములు చేయుచు, నీలోపున యుక్తమగు పథ్యము తినుచుండవలెను. ఎనిమా అలవాటుగను, యా నజ్జీవమును వాడవలసిన ఉపకరణమును కాగూడదు.

జీర్ణాశయ వ్యాధులు

అనేకవ్యాధులను కలిపి అజీర్ణమందుము. ఉదరమునందు పచ్చిగానుండుట, జీర్ణకోశముగాని ప్రేగులుగాని ఉబ్బియుండుట, గుండెలో మంట, పులితేనుపులు, తేనుపులు, నాలుకమీదమందముగా పాచి చేరుట, నోరు దుర్వాసన గలిగియుండుట, నోటిపూత, తలనొప్పి, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, అస్వస్థత - యీలక్షణములన్నియు అజీర్ణమునం దుండును.

తరుణమగు జీర్ణాశయదాహము (acute gastritis): ఆహారమునందలి పొరపాట్లవలన జీర్ణాశయమునకు లోపలనుండు ఆమత్వచమునందు మంటలు గలుగును.

కాలికమగు జీర్ణాశయదాహము: అందు నెక్కువగా శ్లేష్మము గలుగును. జాఠరరసము యొక్క స్వభావమునందు మార్పులు గల్గును. జీర్ణకోశకండరములు బలహీన మగును. ఆమత్వచము మొద్దుబారును. అజీర్ణమునకుండు లక్షణములే దీనికిగూడ నుండును. పైపొట్ట పచ్చిగా నుండుటయు, నొప్పియు నుండును. వికారము, వాంతులు, చిక్కిపోవుట యీ లక్షణములుగూడ నుండును



జీర్ణాశయమందు పుండు (Gastric ulcer): జీర్ణాశయమునందు ఆమత్వచము లేకుండపోవును. జీర్ణాశయమునందు పుండు గలిగినప్పుడు భరింపరానంత బాధయు, పోట్లును గలుగును. ఆకలియైనప్పుడిది గలుగును. భోజనమునకు తరు

వాత 1, 2 గంటలవరకును ఈ బాధ తీవ్రము గానుండి ఆహారము వాంతియైనంతనే తగ్గిపోవును. ఆ వాంతిలో రక్తపుజీర లుండును. విరేచనము నందుగూడ నిట్టి నెత్తురుజీర లుండును.

ఆంత్రిమూలమునపుండు: (Duodenal Ulcer) ఆంత్రిముయొక్క మూలమున ఒక పుండు గలుగును. ఇదియును జీర్ణాశయమునందలి పుండువలెనే యుండును. పై పొట్టయందు బాధ కుడివైపున నుండును.

జీర్ణాశయవ్రణము: (Gastric cancer) పరిమాదకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయము యొక్క ధాతువులను తినివేయుచుండును. 40 సంవత్సరములు పైబడినవారి కిది గలుగును. వీరికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగనిబాధయు మంటయు నుండును. ఆహారము తినినకొలదిని ఈ బాధ యెక్కువగుచుండును. వెంటనే చికిత్స చేయకున్న పరిమాదము గలుగును.

ఆంత్రవ్యాధులు

అతిసారము: ఇది యొకవ్యాధిగాదు, ఒకానొక వ్యాధి కిది చిహ్నము. ఇందు పలుచని మలము అనేకతూరులు అగును.

ఆంత్రిశూల: ఆంత్రిములయొక్క కండరములయందు ఈడ్పు గలుగును. ఉదరము యొక్క మధ్యభాగమున మెలివేసినట్లు అకస్మాత్తుగా భరింపరాని బాధ గలుగును.

ఆంత్రరసములయందును, కండరములయందును రోగము: ఉదరము యొక్క దిగువభాగమున, భోజనమైన తరువాత 2 గంటల మొదలు 6 గంటలలోపల భరింపరాని బాధ గలుగును.

మలాశయదాహము (colitis): పెద్దప్రేగునందు కాలికమగు మంట లుండును. ఇది మలబద్ధకమువలన గలుగును. విరేచనమగునప్పుడు బాధ గలుగును. పెద్దప్రేగు ముట్టుకొను టకు వీలు గానంత పచ్చిగా నుండును. మలము నందు శ్లేష్మము చేరియుండును. మలము శ్లేష్మముచే కప్పబడియు నుండును.

తరుణమగు ఆమాశయవ్రణము: (acute appendicitis): క్రిమికయందు తరుణమగు మంట లుండును. రక్తాభిష్యందముతో గూడికాని పుండుతో గూడికాని క్రుళ్లుతో గూడికాని, చీము గల్గిగాని యిట్టి దాహముండును. మొదట ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున తిమ్మిరితో గూడిన మంటలతో అకస్మాత్తుగా ఆరంభమై తరువాత ఆ బాధ కుడివైపున దిగువగా తేలును. అది పచ్చిపుండువలె తగులుటకు వీలుగా నుండును. వికారము, వాంతులు, జ్వరమును ఉండును. మలబద్ధకము తప్పకుండ నుండును. తీవ్రవ్యాధులందు ఆంత్రివేష్టనము Peritoneum నందును నిట్టి దాహము గలుగును.

కాలికమగు ఆమాశయవ్రణము: తరుణవ్యాధివంటి లక్షణములనే గలిగియుండును. ఇది తరుణవ్యాధి ముదిరిన తరువాత నేర్పడును. వీనికి మూలకారణము మలబద్ధకమే.

గ్రహణి: పెద్దప్రేగునందలి ఆమత్వచమున మంటలును, దాహమును గలుగును. అకస్మాత్తుగా నీవ్యాధి వేడితోగూడి ఆరంభమగును. అప్పుడు ఉదరమునందు నొప్పియు, భేదులు నుండును. అనేకతూరులు భేదికి పోవలసినట్లు తోచుచుండును. పెద్దప్రేగు పచ్చిగా నుండును.

మూ ల వ్యా ధి : ఆసనమునందలి సిరలయం దలి మాలిన్యములు చేరి అవి లావెక్కు-ను. వానిని కదలించునట్టి కండరములు తిన్నగా పనిచేయవు. అందువలన నచటి మాలిన్యములు పైకి పోయి శుద్ధిబొందక అచటనే నిలిచిపోవును. ఈస్థితికి కారణము మలబద్ధకము. స్త్రీలయందు గర్భధారణము వలనను నిట్టిస్థితి తాత్కాలికముగ గలుగును. మలము వచ్చిన ట్లుండుట, తేలికగా రాక ముక్కి-విరేచనము చేయ ప్రయత్నించినప్పుడు రక్తము వెడలును. ఆసనమును పరీక్షించినప్పుడు మెత్తని స్పంజివంటి, యెర్రని, నల్లనికాయలు ఆసనము నుండి బయటికి పొడుచుకొనివచ్చును. ఆసనము లోపలను నిట్టికాయ లుండును.

మూ ల వ్యా ధి కి చి కి త్స : మూలవ్యాధికి మందు ఆసనమును వెడల్పుచేయుటయే. ఆవిధా నము ముందు వివరింపబడును. ఆహారమువలనను, యెనిమావలనను, మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొన వలెను.

జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకు చి కి త్స

మలబద్ధకమున్నప్పుడెల్ల ముందు మలబద్ధకమును పోగొట్టవలెను. జీర్ణాశయ వ్యాధులయందును, ఆంత్రవ్యాధులందును, ఆహారమును సరిచేయుట అనగా యుక్తమగు ఆహారమునే తినవలెను. స్వల్పకాలపు ఉపవాసమును, అందుమీద రస యుతములగు ఫలములును, అటుమీదట మృదు వగు ఆహారమును తినుటవలన జీర్ణక్రియ బాగు పడును. అతిసారము లండెల్ల చల్లనినీటిని తాగించుచు, ఆహారమును మానివేసి, యెనిమా తరుచుగా చేయుచుండవలెను. లింగస్నానము లను చన్నీటితో చేయుట, నీలిసీసాలోని నీటిని మందువలె దినమునకు 6,8 తూరులు తేపకు అర బొన్నుచొప్పున పుచ్చుకొనుట వలనను నిది కుదు రును.

తిన్నగా చికిత్స చేసినయెడల పైత్య వ్యాధు లన్ని యు సులువుగనే కుదురును. జీర్ణకోశమునందును, పేగులయందును వ్రణ మున్నప్పుడును, పెద్ద పేగునందు వ్రణ మున్నప్పుడుమాత్రము వ్యాధి కుదురుట నిజముగా కష్టమే.

పైత్యకోశ వ్యా ధుల లక్షణ ములు - ప చ్చ కా మి ల : పైత్యకోశమునుండియు, చేదు కట్టునందును ఊరునట్టి పైత్యరసము క్రిమముగా ప్రవహింపక నిరోధింపఁబడినప్పు డిట్టి లక్షణ ములు గలుగును. ఇది యొక స్వతంత్రమగు వ్యాధిగాక ఒకానొక రోగస్థితివలన నేర్పడు నొక దశ. పైత్యరసము జీర్ణాదిక్రియలకు క్రిమముగా వినియోగపడక రక్తాది ధాతువులలో చేరుటవలన దేహమున కంతటికిని విలక్షణమగు నొక పచ్చని రంగు గలుగును. కనుగుడ్లు, చర్మము, గోళ్లు, పచ్చనిరంగు గల వగును. అగ్నిమాంద్యమును, మలబద్ధకమును దీనికి తోడుగ నుండియే తీరును. విరేచనము తెల్లగను, వాసనతో గూడియు నుండును. మూత్రమునందు పైత్యరసము చేరి యుండును గాన నదియును పచ్చబడును. వాం తులు, నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, ఒక్కొక్క-ప్పుడు సంధియు నుండును.

ఇవిగాక పిత్తజములగు కుంభకామిల, రక్త పిత్తము, హలీమకాది వ్యాధులు గలవు. ఇవి యన్నియు పైత్యకోశమునందలి క్రమము తప్పుట వలననే గలుగును. వీనియం దెల్ల దాదాపు కామిలా లక్షణములే యుండును. అన్నిటియం దును పైత్యకోశము ఉబ్బిగాని, గట్టిపడిగాని యుండును.

పైత్యకోశ వ్యాధులకు చికిత్స: మూత్రాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకువలెనే చికిత్స చేయవలెను. దేహమునుండి పైత్యరసమును వెలువరించుటకై, వేడిసేరు తాగించి వమనమునుగలిగించుట, దేహమునకు స్వేదమును గలిగించుటకై నీలి ఆదిత్య చేటికాస్నానములు నీలివర్ణమును యకృత్తుపై కేంద్రీకరించుట మొదలగు క్రియలను చేయవలెను. నీలి వర్ణోదకమును లోనికి తాగుటయును మంచిది. ఉదరమునకు మృదువగు మర్దనచేయుట, చన్నీటితోకటిస్నానముచేయుట, మంచిది. పచ్చకామెల, పసరుచేరుట సులువుగా నయ మగును. మిగత వ్యాధులు నయ మగుట సంశయాస్పదమే.

శ్వాసాశయ వ్యాధులు

తరుణ మగు కాస: పెద్ద శ్వాసనాళము, మధ్యరకపు శ్వాసనాళమునందు, దాహము గలుగుటచేత ముక్కువెంట శ్లేష్మరా నారంభించును. చలి యుండును. ఊపిరితిత్తుల పైభాగమున, రొమ్ములలో నొప్పియు, దగ్గును ఉండును. పెద్ద వాయునాళములపై స్టెతెస్కోప్ నుంచి చూచిన నెండినట్లును అందులోపల తడి యున్నట్లును మనకు తెలియును

కాలిక మగు కాస: ఆ శ్వాసనాళము లందే దాహ ముండును. కాని బాధ చాల తగ్గి యుండును.

కాస సంబంధ మగు ఉబ్బ సము: వాయునాళములందు ఈడ్పును వానికి లోపల నుండు ఆమత్వచము (శ్లేష్మపుపొర) నందు వాపును నుండును. శ్వాసకు ఆటంకము గలిగి మిక్కిలి శ్రమపడినగాని శ్వాస కిందికి మీదికిని నడుపదు. అప్పుడు ఊపిరి ఆడదు. కాళ్లుసేతులు చల్లపడును. దేహ మంతయు చెమ్మటపోయును నాడి బలహీనముగాను వడిగాను కొట్టుకొనును ఉదయములందు మిక్కిలి బాధతోగూడిన పొదగ్గు ఆరంభమై, క్రమక్రమముగా పలుచబడి తరువాత గుండ్రని కుదపలతో గూడిన కష్టము వెడలిపోవును.

శ్వాసనాళికాదాహము: చిన్నవాయునాళికలయందును, వాయుగోళములయందున దాహము గలుగును. జ్వరమును, శ్వాసనిరోధమును, రొమ్ములలో నొప్పియు, కుల్లినకష్టముతో గూడినదగ్గును వేగముతో గూడిన శ్వాసయు నుండును. శ్వాస పీల్చునప్పుడు గురక వినిపించును.

శ్వాసాశయములఅరలందు దాహము (Lobar pneumonia): శ్వాసాశయములలోపలి అరలయందు ఒకదానియందుగాని యెక్కువ వానియందుగాని మాలిన్యములు చేరి క్రుళ్లినప్పుడిది గలుగును. ఇది అకస్మాత్తుగా నీక్రింది లక్షణములతో గూడి కాన్పించును. చలి, పెద్ద జ్వరము, రొమ్ములలో నొప్పి, మిక్కిలి శ్రమతో గూడిన శ్వాస, బాధతో గూడిన దగ్గునందు నెత్తురుతో గూడిన గట్టికఫము నుండును. ముఖ ముబ్బియుండును. రోగగ్రస్తమగు వైపునే రోగి పరుండుట కిష్టపడును. మొదటి దశలో, రోగగ్రస్తమగు భాగమున రొమ్ము యొక్క కదలిక తగ్గియుండును. శ్వాసధ్వను లెక్కువగా నుండి, ప్రతిధ్వనులు తగ్గియుండును. రెండవ దశలో మాంద్యము ఎక్కువగును. శ్వాసనిరోధముతో గూడియుండును. ఏ చోట చలనము తగ్గియుండునో ఆచోటునందలి శ్వాసాశయపుఅరలన్నియు రోగగ్రస్తమైనవని గ్రహింపవలెను. ఈవ్యాధి 5, 7, 9 వ దినములందు స్పా

మాన్యముగా ముగింపునకు వచ్చును. తరువాత చాల అరుదుగా మాత్రమే అది ముగియును.

తరుణము గుప్పు సదాహము: శ్వాసాశయములకు వెలుపలి ఆవరణగను, ఉరము నకు లోపలి ఆవరణగను నేర్పడిన రసి పొర యందు తరుణముగు దాహము గలుగును. బాధలు అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. రొమ్మునందు దిగువభాగమున తీవ్రముగు బాధ లారంభమగును. చలియును తరువాత తీవ్రముగు జ్వరమును గలు గును. శ్వాస పీల్చినప్పుడు మిక్కిలి బాధలు గలుగును. అందువలన శ్వాస కఠినముగను, బాధ తోడను గూడియుండును. దగ్గు పొడిగా నుం డును. మొదటిదశలో రోగగ్రస్తమైన భాగ మున కదలిక తక్కువగా నుండును. లోపల రాపిడి యున్నట్లు ధ్వని వినిపించును రెండవ దశలో, లోపలి అవకాశములు ఉబ్బును. హృద యముయొక్క స్థానము మారును. రోగి పరున్న వైపునకు హృదయము జారుచున్నట్లు కాన్పిం చును.

ఇవిగాక యింకను అరుదుగా కాన్పించు నితర శ్వాసాశయవ్యాధులును గలుగును. ఏ వైద్య గ్రంథమునుండియైనను వాని లక్షణములను గ్రహింపవచ్చును.

శ్వాసాశయవ్యాధులకు చికిత్స: ప్రకృతి చికిత్సకునకు తరుణవ్యాధు లన్నియు ఒకేవిధ మగుచికిత్సతో కుదురునని తెలియును. ఏ రోగ మెచ్చట పుట్టినను, ఎట్టి స్వభావము గలదైనను నిదివరకు ఉపపాఠములో చెప్పినట్లు తరుణ రోగచికిత్సలచేతనే కుదురును. రొమ్ముపైన దీర్ఘకాలము చేసిన వేడినీటికాపడము వలనను, వెన్నుపైన పైభాగమున చేసిన శీతలోపచార ములవలనను మిక్కిలి మేలు గలుగును. శ్వాసా శయములందు చేరినమాలిన్యములు వెడలిపోవును. ముందు పాఠములలో రొమ్మును విరివిచేయుట కును, వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకును కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడును. వానివలన శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారణమగును. వానిని అవలంబింపవలెను.

కాస, శ్వాసాశయజ్వరము, శ్వాసాశయము లందు కఫము చేరుట, మాలిన్యములుచేరుట మొద లగువానియందు శ్వాసాశయములందలి రక్తపు పోటును తగ్గించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. కాళ్లు సేతులు వేడినీటితో కాచుట; ధారాశ మగు గాలిని పీల్చుట, యెండలో తిరుగుట, పరుండుట, కూర్చుండుట, శ్వాసాశయవ్యాయా మములు చేయుటవలనను, కుదురును. ఆదిత్య వేటికాస్నానములు మిక్కిలి అద్భుతముగా పని చేయును. వెన్నుపాముమీదను ఊదారంగును కేంద్రీకరించుటవలనను మేలు కలుగును.

సంధులయందును, కండరము లందును గలుగువ్యాధులు

తరుణమగు సంధిదాహము: సంధి కీలునకు చుట్టునుండు లోపలిపొరయందుదాహము గలుగును. కీలు కదల్చినప్పుడు నొప్పిగలుగును. ఆ భాగము వాచినట్లును. లోపల చీము చేరి నట్లును తాకిచూచిన తెలియగలదు. స్వేద బంధము (చెమట పోయుటకుగాను వేయు గొంగళిచుట్ట) నర్ణకేంద్రీకరణమువలన నిది సులువుగా కుదురును. ఆరగా ఆరగా ఒండు మట్టి కట్టుటవలనను నిది కుదురును. మర్దనము, చల నము, వ్యాయామములవలనను నిది కుదురును.

చచ్చు: కండరములయందు సంపూర్ణము గనో, కొలదిగనో, స్థితస్థాపకగుణము తగ్గినప్పుడును నాడులందలి దోషమువల్లను గల్గును.

ఆదిత్యకేటికా స్నానమువలన దేహమునందలి రక్తమును బాగుపరచి ఆచచ్చుపడిన భాగముల యొక్క క్రియను బాగుపరచుటవలనను, చెడిపోయిన భాగముమీద మట్టిపట్టీలు వేయుట, వర్ణకేంద్రీకరణమువలన ఆ ప్రదేశమునందు ఉద్దీపనపరచుటవలనను కుదురును.

హృదయకోశవ్యాధులు

హృత్కోశదాహము (Acute Pericarditis): హృదయమున కావరణగా నేర్పడిన రసిపొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. హృదయముమీద కొద్ది బాధయుండును. హృదయధ్వనులు బలహీనముగా నుండును. అస్పష్టముగా నుండును. కాలికమగు హృత్కోశదాహమునకు లక్షణము లిట్లే యుండును. రసిపొరయందు ద్రవము నిండియుండవచ్చును.

హృదయకండరదాహము (Acute Myocarditic): హృదయకోశమునకు సంబంధించిన కండరములు బలహీనమగును. హృదయమునందు నొప్పి, శ్వాసావరోధము, జ్వరము బలక్షయము నుండును. హృదయచలనము బలహీనముగా నుండును. హృదయధ్వనులు దుర్బలముగా నుండును. ధ్వనులమధ్య నెక్కువకాలము విరామముండును. కాలికమగు హృదయకండరదాహమునందు లక్షణము లివియే ఉండును. ధాతువుల సాంకర్యముండును. చిరకాలమునుండి హృదయమునందు చేరినమాలిన్యములవలన నిది గలుగును. గుండెదడ, శ్వాసావరోధము, గుండెనొప్పి; బలహీనమై, క్రమరహితమైన, వేగమగు నాడియు నుండును.

గుండెశూల (హృదయవేధ-(Angina Pectoris): హృదయకండరములందు గలుగు తరుణమగు నీడ్పువలన నిది గలుగును. ఇది హృదయమునందు కాలికమైన రోగపదార్థము వలన గలుగును. నొప్పి గుండెలో నారంభమై యెడమచేతివరకు నుండును. గుండెలలో భరింపరాని బాధ గలుగును. ఊపిరి బిగబట్టి ప్రాణము అప్పుడు పోవునట్లు తోచును. కొన్ని సెకనులలో, నిమిషములో, నిట్టిబాధ గలిగి ప్రాణము పోవును.

హృదయము యొక్క లోపలిపొరలో దాహము (acute endocarditis): దేహతత్వమునందలి వ్యాధుల కిది తోడుగాగాని పర్యవసానముగాగాని గలుగును. రోగలక్షణమును గుండెలలోనే బాధ, శ్వాసావరోధము, బలహీనమై, అక్రమమగు, తీవ్రమగు నాడియు, హృదయకవాటములందు మర్మరధ్వనులు నుండును.

హృదయవ్యాధుల నిదానము

హృదయవ్యాధులు వామపార్శ్వభారమున్నప్పుడే గలుగును. స్టెతెస్కోప్‌తో హృదయరోగములను నిదానము చేయవలెను. స్టెతెస్కోప్‌ను ఆరోగ్యవంతుల హృదయముల మీదనుంచి ఆ ధ్వనిని తరుచు వినుచుండుటవలన ఆరోగ్యవంతమైన హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో మనకు నులువుగా తెలియును. తరువాత వివిధ రకముల హృదయవ్యాధులున్నవారి హృదయముపై దాని నుంచి వినినపుడు వివిధహృద్రోగములలో హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో తెలియగలదు. దీనిని తరుచుగా వినుచు

అభ్యాసము చేసుకొనుచుండవలెను. (ర వ పాఠము చూ.) హృదయముయొక్క అరల యందున్న కవాటములయందు సంధులున్నప్పుడు అవి తిన్నగా పనిచేయక జీ-జ్ అను ధ్వని వినిపించును.

హృద్రోగములకు చికిత్స: తరుణవ్యాధుల కన్నిటికి ఏచికిత్స ఉవ పాఠములో చెప్పబడియున్నదో ఆచికిత్సవలననే హృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయపు లోపలిపొరలలోని దాహము మొదలగున వన్నియు నయమగును. ప్రమాదకరమగు స్థితులలో రోగికి సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి నీయవలెను. ఆదిత్యవేటికాస్నానములు, మర్దన, మృదువగు వ్యాయామము చాల మేలుచేయును. రొమ్ములపైన వేడినీటితో కాచుటవలనను బాధ ఉపశమించును. హృదయమునందలి మాలిన్యములను ఆదిత్యవేటికాస్నానములతో తొలగించుట చాల సులువుగా నుండును.

కాలికమగుహృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయవేధ, హృదయములోపలి పొరలయందలి దాహము మొదలగు వ్యాధుల యందు హృదయమునిండకు మాలిన్యములు పోకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. పాదములు, చేతులు వేడినీటిలో నుంచుటవలనను, మిక్కిలి సులువుగా జీర్ణమగునదియు, దేహమున కవసరములు తీరునంత తక్కువ పరిమితిగల ఆహారమునే తినుచుండుటవలనను, రక్తముపోటు తగ్గుచుండును. దురలవాటుల నన్నిటిని మానవలెను. కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, నల్లమందు, త్రాగుడు, మాంసాహారము, కోడిగుడ్లు, చేపలు, మొదలగు ఉద్దేశికపదార్థములనెల్ల తినుట మానవలెను. చన్నీటిలో స్నానము చేయుచుండుట వలన హృదయము గట్టిపడుచుండును. వేడినీటితో నెక్కువ కాలపుస్నానములుగాని కాపులుగాని బలహీనతను గలిగించును. మలబద్ధక మున్న యెడల వరుసగా కొన్నిదినములు ఎనిమా చేయుచుండవలెను.

రోగికి ఒకింతబలము చేకూరినప్పటినుండి, శక్తి కొలది వ్యాయామములు చేయుచుండవలెను. వానివలనను రోగియొక్కబలము వృద్ధిబొందును. దానితో రోగనివారణమగును.

ప్రారంభమున తేలికయగు వ్యాయామములు చేయవలెను. తరువాత, తరువాత ఒకింత యెక్కువ శ్రమగలిగించు వానిని చేయవలెను. బలము వృద్ధిపొందుటతోడనే యింకను నెక్కువ శ్రమకరములగు వ్యాయామముల జేయవలెను. దేహమునకు అలసటయు, హృదయపు నడక యెక్కువగుటయు, కష్టము తప్పుటయు, ఆయాసము గలుగుటయు, గలిగినయెడల తప్పక వ్యాయామముల మానవలెను. ఏ పరిస్థితియందును దేహపరిశ్రమ ఆటవలె నుండవలెనేగాని, ప్రయాసను గలిగించునదిగా నుండరాదు. వ్యాయామకాలమున ఊపిరి బిగబట్టరాదు. ఊపిరి ధారాళముగా నడచుచుండవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (భవిష్యత్తు): సకాలములో చికిత్స ప్రారంభించిన రోగనివారణమగును. గుండెశూల ఉన్న రోగి చాల కాలము బ్రతికిన బ్రతుకవచ్చును. కాని ఆ వ్యాధి సాధారణముగా నయము కాదు. యుక్తమైన ఆహారములనే తినుచు, తరుచుగా ఆదిత్యవేటికలో రంగుకాంతి స్నానములను జేయుచు, శ్రమకరములుగాని పనులనే జేయుచుండునెడల ఆయుర్దాయమును పొడగింపవచ్చును. లేని

యెడల త్వరలోనే ప్రాణమును పోగొట్టుకొన వలసివచ్చును.

మూత్రవ్యాధులు

తరుణమగు మూత్రపిండములోని నాళికలపై ప్రారంభమందు దాహము (Acute Parenchymatous Nephritis): జ్వరము, వికారము, వాంతులు, మూత్రపిండములపై సన్న నొప్పియు నుండును. నల్లని రంగు గలిగి, సుద్దకట్టుతోగూడి, రక్తపుజీరలుగల మూత్రము చాల స్వల్పమగు పరిమితితో అనేక తూరులు అగుచుండును. ముఖము ఉబ్బును. తరువాత దేహమంతయు నంజుచూపును. రక్తక్షయమును బలహీనతయు నారంభమగును. ఇదేవ్యాధి చిరకాలము చికిత్స చేయక వదలితిమేని కాలికమగును. దానికిని లక్షణము లిట్లనే యుండును. అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము, శ్వాస కఠినము గావచ్చుటయు నుండును. రక్తక్షయయు, పాండువును, బలక్షయమును గలుగును. మూత్రపిండములు మూత్రమును వడియగట్టజాలవు. అందువలన రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోవును.

కాలికమైన మూత్రపిండముల యందలి ధాతు సాంకర్యము (Chronic Interstial Nephrits): మూత్రపిండములయందలి సంధిధాతువు (Connective tissue) ఎక్కువగును. మూత్రపిండముల వైశాల్యము తగ్గును. హృదయదౌర్బల్యమువలనగాని, రక్తపుపోటుఅధికమగుటవలనగాని, రక్తమునందుమాలిన్యములు చేరుటవలనగాని యిది గలుగును. మూత్రపు పరిమితి యెక్కువగును. తెల్లగానుండి సాంద్రత తగ్గియుండును. అనగా తేలికగా నుండును. చర్మము ఆర్చుకొనిపోయి పొడిగా నుండును. అగ్నిమాంద్యము, తల తిరుగుట, వికారము తలనొప్పియు నుండును. రక్తపుపోటు (Blood Pressure) ఎక్కువగా నుండును. హృదయ కండరములు మొద్దుబారియుండును.

శిలామేహము: మూత్రపిండములయందు స్ఫటికములు చేరుట, నడుములో నొప్పి యుండును. వ్యాయామమువలన వ్యాధి యెక్కుబాధను గలిగించును. ఎక్సురే (X-Ray) పరీక్ష వలన నీళిలలను కనిపెట్టవచ్చును.

తరుణమగు మూత్రకోశములోని దాహము (Acute Cystitis): మూత్రకోశము యొక్క లోపలిభాగమున నుండు శ్లేష్మపుపొర (ఆమత్వచము) నందు గలుగు దాహము. చలి జ్వరముతోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా గలుగును. మూత్రము అనేకతూరులు కొద్దికొద్దిగ నగుచుండును. మూత్రకోశ ముండు భాగము సన్నని నొప్పి యుండును. మూత్రికయందపుండుపై కారము చల్లినట్లు మంట యుండును మూత్రము ఎర్రగాను, మడ్డిగాను నుండును.

నిదానము: మూత్రపరీక్ష చేయవలెను. ఈ వివరములు ముందుపారములలో చూడవలెను

మూత్రవ్యాధులకు చికిత్స

దర్భివరూపములగు మలినములే మూత్రముగా వెడలును. చర్మముగూడ అట్టి మాలిన్యములను చెమ్మటగా వెలువరించును. మూత్రము ద్వారా అట్టి మాలిన్యములను వెలువరింప కష్టమైనప్పుడు చర్మముద్వారా వానిని వెలువరింప ప్రయత్నింపవలెను. ఆదిత్యవేటికాస్నానముల వలన చర్మమునం దుజ్జీవనము గలిగి చెమ్మట గలుగును. స్వేదబంధము——

అనగా చెమ్మట గలిగించు గొంగళి చుట్టలు, వేడినీటి స్నానములు, అభ్యంగము, దేహమర్దన ముల వలనను చెమ్మట గలుగును. తరుణవ్యాధు లలో రోగి కొబ్బరినీరును, మంచినీరును మాత్రమే త్రాగవలెను. కాలికవ్యాధులయందు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, అనాస, కిచ్చిలి, సాత్‌కూడి, మొదలగు రసముగల పండ్లను, వండిన కాయ కూరలను, ఆకుకూరలను మూత్రము తినవలెను. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినతరువాత, మజ్జిగగాని, వెన్నతీసిన పాలుగాని యీయ వచ్చును. మంచినీరు ధారాళముగా త్రాగుట వలన మేలగును.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ: మూత్ర కోశమున వ్రణముగలిగినతప్ప సామాన్యముగా పైవ్యాధు లన్నియు సులువుగా కుదురును. రక్త ముసందు మూత్రము నిలిచిపోయిన యెడల మన మెన్ని చికిత్సలు చేసినను రోగి బ్రదుకుట అరుదు.

ప్రశ్నలు

౧ భారతీయులలో విరేచన బద్ధకము ప్రధాన మగు రోగముగ నేర్పడుటకు హేతు వేమి? భోజన మైన యెన్నిగంటలకు ఆరోగ్యవంతులకు మల మోచన మగును? మలచలన పరీక్షను వివరిం పుము.

౨. మలబద్ధకమును నివారించు చికిత్సలను వివరింపుము.

3. ఎనిమాచేయు విధానమును వ్రాయుము.

౪. జీర్ణాశయవ్రణ మనగేమి? దాని లక్షణము లేమి?

౫. మూలవ్యాధికి లక్షణము లేమి? చికిత్స యేమి?

౬. విరేచన బద్ధకమునకు సామాన్యచికిత్స యేమి?

౭. పచ్చకామెల అనగేమి? దాని కేమిచికిత్స?

౮. గుండెశూలలక్షణము లేమి? దాని ఉత్తర దశ యెట్లుండును?

౯. తరుణమగు హృదయవ్యాధులకు సామా న్య చికిత్స యేమి?

౧౦. మూత్రవ్యాధులను నిదానము చేయు టెట్లు? ఉత్తరదశ యెట్లుండును.

☞ కొగితమునకు ఒకవై పుననే జవాబులు వ్రాయు ము. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండునూదితో గుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతిగృహ వైద్యము

ద్వితీయ భాగము

ఆహార శాస్త్రము - ౧వ భాగము

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొక ముఖ్యాంగమగు ఆహారమునుగురించి యీ పాఠమున బోధించెదము. అయుక్తమగు ఆహారము, అయుక్తమగు పచన విధానము అనగా వంటచేయురీతి, కృత్రిమమును, అనారోగ్యకరము నగు ఆహారసమ్మేళనము అనగా కలగలుపు మొదలగువానిచే మన ఆహారపువెల యెక్కువగుచున్న దేగాని దేహపోషణ చేయుటలో చాల నిరర్థకమే యగుచున్నది. కొందరు కేవలము పిండిపదార్థమును ఎక్కువగాను కొందరు పప్పుపదార్థములను ఎక్కువగాను కొందరు నీరెంటిని నెక్కువగాను తినుచున్నారు. అందువలన వారు సోమరిపోతులు, తిండిపోతులు, నిరుత్సాహవంతులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజస్కులు నగుచున్నారు. కొందరు నానాటికి నీరసించి అకాలమృత్యువువాతం బడుచున్నారు. ఇట్టివారి కెల్ల ప్రకృతివైద్యుడు యుక్తమగు పథ్యమును విధించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అందువలన నతనికి ధనమును కీర్తియు లభించును.

ఎట్టి ఆహారమును దినిన మనము అట్టివార మగుదుము. ప్రాణవంతములును, తేతేవియు నగు కూరగాయలను, జీవసత్తలను గలిగి జవసత్వముల నొసంగు ఫలరసములను తినవలయును. అట్లుగాక చచ్చిన శవములతోడను, నిర్వీర్యములగు మరబియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మొదలగువానితోను మన ఉదరమును నింపుకొందుమేని మనదేహము కొర్రివ్వెక్కును. దగ్గో, పడిసెమో, అతిసారమో, జ్వరమో యేదో వ్యాధిచే బాధింపబడుచు మాంద్యము గలిగి నిరుత్సాహము, నీరసము మొదలగునవి గల వారమై భూమికి భారమై యుందుము. మనజీవనము దుర్భరముగా నుండును. మోటారు కారునకు గాసోలిన్ (gasoline) ఎటువంటిదో మనదేహమునకు ఆహారము అటువంటిది. మోటారునందు గాసోలిన్ కాలినట్లు మనదేహమున ఆహారము కాలి(పచనమై) దేహమునకు వేడిమిని, సత్తువను నిచ్చును. మరియు దేహమును పెంచును దేహమునందలి కదలికకు అవసరమగు జారుదలను గలిగించును. అందువలన దేహము సుఖముగా తనపనులను చేసికొనుచుండును.

మన యాహారము ౩ పనులను జేయును. ౧ దేహమునకు శక్తి నిచ్చును. ౨ దేహమును పెంచును. ౩ దేహక్రియలను సమపరచును.

మనము తిను ఆహారము అనేకరుచులను కలిగియుండును. అనేకరంగులుగా నుండును. అనేక వాసనలను గలిగియుండును. అనేక పరిమాణములలో నుండును. వాని నన్నిటిని ౬ విలక్షణములగు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును. ౧ కర్బనుహైద్రజములు ౨ మాంసకృత్తులు ౩ కొవ్వుపదార్థములు ౪ సేంద్రియలవణములు ౫ జీవసత్తులు ౬ పిప్పిపదార్థములు.

కర్బనుహైద్రజములు: ఇవిను పిండిపదార్థములు, జిగురుపదార్థములు, చక్కెర చేరును. వానియందు బొగ్గు (అంగారము carbon) హైద్రజము (Hydrogen) ప్రాణవాయువు చేరియుండును.

చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, పాలనుండియు, తేనెనుండియు ధాన్యములనుండియు చక్కెర కలుగును. అది మనము ఉపయోగించుచున్నాము.

కర్బనుహైడ్రజములలోపిండిపదార్థములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములయం దెల్ల పిండిపదార్థ ముండును. అన్నము రొట్టె ఇవి పిండిపదార్థములు. పండిన అరటిపండ్లయందును, దుంపకూరలయందును, అరటికాయ మొదలగు వానియందును పిండిపదార్థము ఉండును.

పిండిపదార్థములవలన దేహమునకు వేడిమి గలుగును. పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి గలుగును. మనదేహమునందు గలుగు ప్రతి కదలికకును కొంతశక్తి కావలెను. ఆశక్తి కర్బనుహైడ్రజములు కాలుటవలననే గలుగును.

మనదేహముయొక్క కదలికకు అవసరమైనదాని కన్న నెక్కువ కర్బనుహైడ్రజములు తినినప్పుడవి దేహమునందు కొవ్వువ్వుగా నిలిచిపోవును. చక్కెరరూపమైన శేషము పైత్యకోశమునందు నిలిచిపోవును. ఇది దేహమున నిలువయుండి ఉపవాసకాలమున ఆహారముగ ఉపయోగపడును. దేహము కొవ్వెక్కియున్నవారు కర్బనుహైడ్రజములను తగ్గించి తినవలెను. మానవాహారమునందు సగమున కెక్కువభాగ మీకర్బనుహైడ్రజములే అయియున్నవి. మానవ దేహమునకు అవసరమైన శక్తిలో చాలభాగము ఈ కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. కనుక మానవాహారమున సగమున కెక్కువభాగము కర్బనుహైడ్రజములుగా నుండవలెను. కొవ్వు పదార్థములును మన దేహమునందు దహనమగును. అవి కాలుటకు అవసరమగు వేడిమి కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించును.

మాంసకృత్తులు : దేహమునకు నత్రజని, భాస్వరము, గంధకములను సంగును. ఇంకను కొన్ని పదార్థములను కలుపుకొని దేహమునందలి కొన్ని నిర్మాణములను (Structures) నాడులను, కండరములను, గ్రంథులను బలపఱచును. పెరుగునందును, గోధుమపైనుండు పొరయందును, గ్రుడ్డునందలి 'జెన' యందును, మాంసములందును మాంసములందును, పప్పు పదార్థములందును మాంసకృత్తు గలదు. మనదేహమునకు మాంసకృత్తు అవసరమేగాని అది అమితముగా దినిన అపాయము గలిగించును. కర్బనుహైడ్రజముల నెక్కువగా తినినయెడల అది దేహమున నిలువయుండును. మాంసకృత్తు నెక్కువగా తినినప్పుడది దేహమున ఆరోగ్యమగు స్థితిలో నిలువయుండక కుళ్ళి, ముదురెత్తి దుర్వాయువుల గలిగించి దేహమునకు భారభూతమై రోగమును గలిగించును. ప్రపంచమునందలి జాతులం దెల్ల అమెరికనులు విపరీతమగు మాంసకృత్తును తిందురు. వారు విపరీతమగు ఆంత్రవ్యాధులు (ప్రేగులలో జబ్బులు) అతిమూత్రము, వ్రణములు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నారట. వారిదేహమునందలి రక్తమంతయు విషయుతమై యుండును.

కొవ్వు పదార్థములు : అనగా చమురు పదార్థములు. జంతుసంబంధమగునవియు, వృక్షసంబంధమగునవియు నని కొవ్వు పదార్థములు రెండురకములు. ప్రతిజంతువునందును ఒక విలక్షణమగు కొవ్వుండును. మనము తినినకొవ్వు మనదేహమునందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. పిండిపదార్థముల నెక్కువగా తినుటచే నేర్పడు కొవ్వునకును, జంతుసంబంధమగుగాని వృక్షసంబంధమగు గాని ఈకొవ్వునకును భేదమున్నది. వరుసగా కొన్ని నెలలు కొవ్వుపదార్థములను తినకున్నను మానవుడు జీవింపగలుగుచున్నట్లు పరిశోధనలవలన రుజువైనది. అందువలన మానవునకు కొవ్వుపదార్థము అంతగా అవసరమైన పదార్థము కాదనితేలినది.

పూర్వము మానవునకు కొవ్వుపదార్థము చాల అవసరమైనదని తలంచుచుండిరి. ఇప్పుడది అబద్ధమని రూఢియైనది. అయినను మానవుని దేహముయొక్క పెంపునకు అవసరమగు జీవసత్త్వ (Vitamins) మిందుండునని పరిశోధనలవలన దేలినది. గింజలలో తగుమాత్రపు కొవ్వుగూడ తినుట మంచిది. అది నేతియందును, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, నీటుబాదము, ఆక్రోటు మొదలగు వానియందును అమితముగా నున్నది. పందిచము కంటె గుంపు కొవ్వు దేహమునకు ఉపయోగకర్మసు కొవ్వుగాదు. క్రొవ్వుపదార్థములు తినినప్పుడు తృప్తి జనించును. కనుక తగుమాత్రపు క్రొవ్వు నుస ఆహారపదార్థములం దుండుట మంచిది. కొవ్వు నెక్కువ తినిన దేహము లావెక్కును. పేగులయందు కుళ్ళిపుట్టును. పైత్యరోగము గలుగును. కనుక కొవ్వుపదార్థములను మితముగనే తినవలయును. రొట్టెకు వెన్న తోడుగా వాడుకొనవచ్చును. కొవ్వును కరగించుటకు అవసరమగు వేడిమి రొట్టెయందలి పిండిపదార్థమునలన గలుగును.

సేంద్రియ హారలవణములు : మన దేహములో నూటికి ౫, ౬ భాగము లిట్టి లవణములు లుండును. ఇవి యెముకలయందు ప్రధానముగను, నితర ధాతువులయందు తక్కువగను నుండును. రక్తమునందును, నితరద్రవరూపమగు ధాతువులయందును నివి యుండును. మానవ దేహమునందు ఈక్రింద వేర్కొనబడిన రసాయన ధాతువు లున్నవి:—ప్రాణవాయువు, అంగారము, హైడ్రోజిజము, నత్రజని, మెగ్నీషియము, లోహము అనగా ఇనుము, దానితో చేరి అయోడిక్, ఫ్లోరిక్, సిలికాక్. మనము నిత్యము తినునాహారములందు ఈక్రింద వేర్కొనబడిన సేంద్రియ లవణము లుండవలెను:— ఇనుము, సున్నము పొటాష్, సోడా, మెగ్నీషియా. అయోడిక్ ఆమ్లము కొద్దిగా అవసరమేగాని అది మనము ప్రాగు నీటి వలననే సామాన్యముగా అవసరమైనంత లభించును. కొన్నిచోట్ల నీటియందు ఈ అయోడిక్ ఉండదు. అట్టిచోట నివసించువారికి గంగడోలు (Goitre) గలుగును.

మన మిట్టి లవణములు గల పదార్థములను తినవలెను. రక్తమునందలి యెఱ్ఱకణములకు ఇనుము అవసరము. అయినను లోహపు ధాతువులు చేరిన మందులవలన నిది పూర్తిచేసికొనరాదు. ఏలయన, అవి ఖనిజములు- అనగా భూమిలో లభించినవి. అవి నిర్జీవపదార్థములు. మన రక్తములో కలియక వేరుగా నిలిచిపోవును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు లభించు లోహము సేంద్రియము. ఇది మనదేహమునందలి ధాతువులలో సులువుగా గలియును. ఈకారణమువలన దేహమునందు రక్తక్షయము, వాపువు మొదలగునవి గలిగినప్పుడు లోహములను వాడరాదు. ఇట్టి సేంద్రియ లవణములు ఈక్రింది ఆహారపదార్థములం దున్నవి.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, భృంగరాజము అనగా గురిగలగర, కూతురుబుడమ మొదలగు ఆకులు; దోస, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, చిక్కుడు, తెలివంగ మొదలగు కాయలయందును; కాకర, బీటురుంప, కంద మొదలగుదుంపలందును; అరటి పండ్లు, టొమాటోలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, పంపరపనస, ఆపిల్ (సీమరేగు) అలుబుఖరా, దాక్షి, ఖర్జూర మొదలగువానియందును గలవు. ఇంకను అనేకపదార్థములయందు అంతో, యింతో యిట్టిసేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహమునందున్న లవణములలో నీనుము ప్రధాన మైనది. కనుక మనము తిను పదార్థము

లలో ఇనుము గల పదార్థములను తినవలెను. [illegible] రక్తమునందు ఎర్రకణములు [illegible]యుండును. ప్రాణవాయువును ఆకర్షించు [illegible] శ్లోకి తగ్గియుండును. అందు వలన వారి దేహమున ఇనుము తగ్గిపోయియుం డును. ప్రాణవాయువు దేహమునందలి ద హన క్రియకు చాల అవసరమై యున్నది. అందువలననే పాండురోగులకు సరియైన ఆకలి [illegible]డదు. దేహమునందు చేరిన మురికియును కార్బన్‌డయాక్సైడు వాయువు నిలిచి యుండును. బొగ్గుపొట్లము మూసియుండి, పొయ్యి లో బొగ్గులు ఎక్కువగా చేరియుండిన పొయ్యి మండదు. అట్లే దేహమునందును అగ్ని జ్వలింపదు. ఈ వ్యర్థమును దేహమునుండి లోహము వెడలి పోవుచుండుటచేయుండునుగాన మనము నిత్యమును ఇనుము గల పదార్థములను తినవలెను. ఆరువార ములలో మన దేహమునందున్న లోహమంతయు అయిపోవును. స్త్రీలకు పురుషులకన్న నెక్కువ లోహము కావలెను. శిశువులకు నింకను నెక్కు వయే కావలెను. పాలు సంపూర్ణ ఆహార మందురు; కాని అందును 'లోహము' లేదు. నారింజపండ్ల రసమునందది బాగుగా నున్నది. కనుక పాలే ప్రత్యే కము ఆహారముగా పుచ్చుకొనువారు నారింజరస ముకూడ పుచ్చుకొనవలెను. లేకున్న వారి దేహ మున కవసరమగు లోహము చేకూరదు. శిశువు తాగు తల్లిపాలయందు కావలసిన లోహము గలదు. కనుక తల్లిపాలను త్రాగు శిశువునకు నా రింజరసముతో పనియుండదు. పోతపాలబిడ్డలకు నారింజరసముకూడ నీయవలెను. లేదా తోట కూరనండివార్చిన నీరో, బీరకాయ వండివార్చిన నీరో, యిట్లు ఏదో కూరవండివార్చిన నీరో, చియ్యపుకమగునీరో యీయవలెను.

లోహధాతువుగల పదార్థములను ప్రజలు ధారా ళముగా దినుచుండవలెను. ఈ క్రిందివస్తువుల యందు ఇను మెక్కువగా గలదు:— గోధు తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, ఒచ్చ కూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, చే కూర, సరస్వతి ఆకు, కొయ్యతోటకూ చికుక్కుడు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుతీయ గోధుమపిండి, జొన్నలు, సజ్జలు, యవలు మొదలగు దాన్యములమీద పొట్టు, ఖర్జూర, అత్తి, ఆల బుఖారా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ కమలా, బత్తాయి, చేగు, ఆక్రోటు మొదలగునవి సున్నము: మానవదేహమునందున్న లవ ణములలో నాలుగింట మూడుపాళ్ళు సున్నమే. అది యెముకలకు గట్టిదనము నిచ్చును. పెద్దవారి యెముకలలో నగమునకన్న నెక్కువ సున్నమే. దొడ్డికాళ్లు, దంతవ్యాధులు ఈసున్న ము తక్కువగుటవలననే గలుగును. కండరముల స్థిరత్వమునకు సున్నముకూడ అవసరము. పాల యందు నీ సున్నము చాల యెక్కువగా నుండును. ౧౦౦ తులములపాలలో ఒక దినము నకు సరిపోయిన సున్న మున్నది. ఈసున్నముగల పదార్థములు వానియందున్న సున్నముయొక్క పరిమితిననుసరించి యీక్రిందివరుసలో నుండును:— జున్ను, సారపప్పు, సీమబాదము, చెరుకు పాస కము, పెద్దచిక్కుడు, గుర్రపుసందలి జొన్న, ధాన్య ములమీది తవుడు, పాలు, చల్ల, ఆలివ్ పండ్లు.

జీవసత్తలు (విటమినులు): ఇవి కంటికి కాన రాని రాసాయనికద్రవ్యములు. వీని రాసాయనిక సమ్మేళన మెట్టిదో యింతవరకును నెవరికిని తెలి యదు. అయినను నివి యున్నవనిమాత్రము రూఢియైనది. ఇవి మన పెంపునకు అవసరము. నాడులయందలి ద్రవములు విటమినులనుండియే లభించును. విటమినులు లేని పదార్థములను దిను టవలన నెండు పుట్టును. పెంపు ఆగిపోవును. మను ష్యులు దిగనాసిల్లుదురు. పాండువు, పక్షవాతము, క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలగు

దుర్భరవ్యాధులు గలుగును. నంజు, స్కర్వీ, ఎముకల మెత్తదనము గలుగును. విటమినులు లేని పదార్థములు తినినపిల్లలు పెరుగరు; గర్భధారణము, పిల్లలుపుట్టుట జరుగదు; తల్లులవద్ద పిల్లలకు కావలసిన పాలుండవు.

మూడుపరిధానరకముల విటమినులు గలవు: కొవ్వునందు కరుగునట్టి ఏ. విటమిను, నీటిలో కరుగునట్టి బి. సి. విటమినులు. ఇందు ఏ. విటమిను తినకున్న కంటివ్యాధులు, ఎముకలవ్యాధులు గలుగును. బి. విటమిను లేకున్న నంజు పుట్టును. సి. విటమిను లేకున్న స్కర్వీవ్యాధి గలుగును.

కూరలయందును, పండ్లయందును, ధాన్యముల యందును మాత్రమే యీ విటమిను లుండును. అందువలన పరితిదినమును ఆహారపదార్థములను మార్చి తినుచుండవలెను. అట్లుతినిన మనకు కావలసిన అన్నితరగతుల విటమినులును లభించును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దీ విటమినులు మిక్కుటముగ నుండును. ఆకుకూరలయందును, దుంపకూరలయందును, కూరగాయలయందును నుండును. నారింజ, నిమ్మ, దాక్షి, దబ్బ, మొదలగు ఫలములయందును విటమిను లెక్కువగనే యుండును. పరితి ఆకుకూరయందును, కొంచెమో గొప్పో పరిమితిగల విటమిను లుండును.

వండుటవలన, వార్చుటవలన, వేయించుటవలన, కాల్చుటవలన, వరుగుచేయుటవలన పదార్థముల యందలి విటమినులు తగ్గిపోవును. అందువలన మనము తిను ఆహారముతో ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్లో, కూరలో పచ్చివికూడ తినుచుండవలెను. దంతములయందు పుప్పిపట్టుట యనువ్యాధి యీ విటమినులు లేకుండుటవలననే కలుగును.

మొలకలెత్తిన ధాన్యములయందును, చిక్కుడు మొదలగు వానియందును విటమిను లుండును. యీస్టు (yeast) నందు నీటిలోకరుగునట్టివిటమిను లుండును. ఇది నంజును రాకుండ నాపును. ఈ విటమినులు ధాన్యములయొక్క తవుడునందు గలవు. టొమెటో (సీమనంగ, రామములగ - అనేవేర మనవారు పిలుతురు) యందు మూడురకముల విటమిలును గలవు.

పిప్పిపదార్థము: ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ, మొదలగు కాయలయందలి పైకండ యందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దుండును. ఈపదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని పేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈపిప్పిపదార్థము తినుటవలన పేగులయం దెట్టి యుదేకమునుగలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థ మును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థముల లో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్య ములను తోసివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన వస్తువుగాతోచుచున్నది. ఈతవుడు తడిసి మెత్త బడి పేగులయం దెట్టి యుదేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. పేగులయం దున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబఱచును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగినబరువుండును. ఇది పేగులయందు ఉదేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసి తిమి గద. ఇది పేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి అందలిమలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గల వారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును పరితిదిన మును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పిపదార్థ ముండును: పొట్టుతీయని గోధుమపిండి, తెల్లగా అరగదంచనట్టియు, మరపట్టింపనట్టియు ముడి చెనిక్కాయ, పై గోధుమపిండితో చేసిన సేమియా, గార్లిహంకొట్టె, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎర్రముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోట కూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్రవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికంద, చెక్కతీయని బంగాళా దుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఉలుఖరా, ఆపిల్స్, చేగు, బేరీపండ్లు, నారింజ కాయలు, అరటిపండ్లు, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువాని యందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థ మున్నది.

జపాను దేశమున ఆగర్-ఆగర్ అను సముద్రపు మొక్క దొరకును. అదియును విశేచనమునుజారీ చేయును. అది మందులంగళ్లయందు దొరకును. ఈపాఠమునందును, రాబోవు రెండు (9, 10) పాఠములందును అత్యంతనవీనములగు ఆహార శాస్త్రనిషయిక పరిశోధనాఫలితముల వ్రాసి యున్నాము. కనుక మా విద్యార్థులీ మూడు (8, 9, 10) పాఠములను మిక్కిలిశ్రద్ధగా చదువ వలసియున్నారు.

పూర్వము ఆహారవిషయిక సిద్ధాంతములయందు అనేకులకు అనేకవిధములగు విరుద్ధాభిప్రాయము లుండెను. ఇప్పు డవియన్నియు సమసిపోయి సామ రస్య మేర్పడినది. ఆసిద్ధాంతములనే యిందు వ్రాయుచున్నాము. వైద్యులకు ఆహారవిషయ మున నిర్దిష్టమగు అభిప్రాయములు లేకున్నవి. అందువలన ఆంగ్లవైద్యులు రోగనివారణకు పథ్యము అనవసరమనుచున్నారు. ఆయుర్వేదమున దేమి చెప్పియున్నను, నేటి ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగమునకు గాక ముందుకోరకై పథ్యము చేయించుచున్నారు. ఆంగ్లవైద్యుల రోగికి అమితమగు ఆహారము నిచ్చుచున్నారు. తెలివిమాలిన జంతువు లన్నియు రోగమువచ్చి నప్పుడు ఉపవసించి తమవ్యాధులను నివారించు కొనుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యుల కింతమాత్రము గూడ తెలియదు!

ప్రశ్నలు

౧ దేహమునందు ఆహారము చేయు ముఖ్యమైన పను లేవి?

౨ ఆహారమును ఎన్నితరగతులుగా విభజింప వచ్చును? అవి యేవి?

3 కర్బనుహైదర్జిజములను వివరింపుము. అవి, దేహమున చేయు పని యేమి?

౪ మాంసకృత్తులుగాని, కొవ్వుపదార్థములు గాని యెక్కువగా తినినప్పు డేమి హానిచేయును?

౫ పరిధానమైన నేందిన్రియ లవణముల బేరొక్కనుము? అవి యే ఆహార పదార్థములయందు లభించును? ఆహారపదార్థములలోనున్న నేంద్రియ మగు లోహము (ఇనుము) వలన దేహమునకు గలుగు మే లేమి?

౬ సున్నము దేహమున కెట్లు అవసరమై యున్నది? ఇది యే ఆహారపదార్థములందు లభించును.

౭ జీవసత్త (విటమిను) లనగేమి? మూడు రక ముల విటమినులను పేరొక్కని, అవి తినకున్న దేహమునందు ఏమి జరుగునో వివరింపుము.

౮ పిప్పిపదార్థ మనగేమి? అది యెట్లు ఉపయోగించును?

౯ ధాన్యములమీది తవుడు ఎట్లు దేహమున కుపయోగకర మైనది?

౧౦ ఏ నిలువపదార్థములందు విటమినులు దొరకును? ఆవుపాలతో నేపదార్థమును జోడించి తినవలెను? లేకున్న నేమి లోపముసంభవించును?

ప్రకృతిగృహవైద్యము.

ద్వితీయపాఠము.

ఆహారశాస్త్రము - 3వ భాగము

ఆమ్లాహారములు

ఆమ్లములు 8 రకములు. అందు 3 రకముల ఆమ్లములుమాత్రము మనదేహమున కుపకరించును. మిగత 5 రకములు మనకు అవసరములు గావు; అపకారముచేయును. ఉపయోగించునవి: ఫలములయందలిఆమ్లములు 3 రకములు.1సిట్రిక్ అనగా నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలైన ఫలములనుండి లభించునది. 2 మాలిక్, అనగా ఆపిల్(సీమరేగు)నుండి లభించునది. 3 టార్టారిక్, అనగా నిమ్మపండ్లనుండి లభించునది. పనికిరానివి: 1 యాసిటిక్ ఆమ్లము ఇది వినిగర్ (చిరక) అను పుల్లనిపదార్థముయొక్క సారము. 2 ఆక్సాలికామ్లము. దీనిని చెట్లకాడలయందలి రసమునుపిండి తీయుదురు. 3 టానికామ్లము. చెట్ల బెరడునందలి రసమునుండి తయారుచేయుదురు. 4 బెంజోయికామ్లము. ఆకులుతిని జీవించు జంతువుల మూత్రమునుండి తయారగును 5 బ్యూట్రికామ్లము. ఇది పశువుల మలమూత్రములనుండి తయారగును. ఇంకను మూత్రికామ్లము మొదలగునవి గలవు. పాలు పులిసినప్పుడుమజ్జిగ తయారగును. ఇది దేహమునకు అపకారముచేయునదని తెలిసినది.

పైన మంచివిగా చేర్కొనబడిన మూడురకముల ఆమ్లములు ఫలజాతులయందును, చుక్కకూర మొదలగు కొన్నికూరలయందును లభించును. సిట్రికామ్లము నారింజ, రేగు, ఆలుబుఖారా, జల్దారు మొదలగు వానియందును, మాలికామ్లము సీమరేగు మొదలగు గట్టిపండ్లయందును నుండును. టార్టారికామ్లము నిమ్మ, పుల్లద్రాక్ష దానిమ్మ మొదలగు మిక్కిలిపుల్లనిపండ్లయందు నుండును పులిరొట్టెలు మొదలగు వానియందు ఈ టార్టారికామ్లము నమితముగా వేయుదురు. అందువలన మూత్రపిండ దాహము (Nephritis) గలుగును. ఇదేదార్ఖ్, దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగువానియం దుండును గాని అపకారము చేయునంత యెక్కువపరిమితి మనము తినముగాన నదిఅపకారము చేయజాలదు. మాలికామ్లము ఈక్రిందిపండ్లయందుండును: ఆపిల్స్, పియర్స్, చిన్నద్రాక్ష, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పుచ్చ,టొమెటో. ఇట్టిఫలములనుధారాళముగా వాడవచ్చును. దానివలన చాల మేలు గలుగును.

నారింజపండ్లయందు సిట్రికామ్లమున్నది. నారింజ పండ్లయందలి సిట్రికామ్లము నూటికి 5 మొదలు 6 భాగము లుండును బత్తాయి, నారింజ, కిచ్చిలి, సాతుకుడి, కమలా, నంతాళ్ మొదలగు ఫలములందెల్ల సిట్రికామ్లముండును. ఈ సిట్రికామ్లము గల ఫలములు ఎంత యెక్కువగా తినినను అపకారము చేయక మేలేచేయుచున్నట్లు రుజువైనది. ఒకరు ఎక్కువగా నారింజఫలములు తినిరి. వారిమూత్రమునందు స్వల్పముగానైనను సిట్రికామ్లము గాన్పింపలేదు. ఆకలికి మిగిలి సిట్రిక్ ఫలములనైనను తినరాదనుట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఆసిటికామ్లము (acetic acid) జీర్ణక్రియను పాడు చేయును. జీర్ణాశయమునందలి జీర్ణక్రియ నది భంగపరచును. ఇది వినిగర్ (చిరక)నందుండును. ఇది తెల్లజాతులవారు పులుసుకాచుకొనుట కుప

యోగింతురు. ఈచిరకచేర్చి తయారుచేసిన ఊరు గాయలు, పచ్చళ్ళు, అన్నియు అపకారమునే జేయునుగాన వీనిని తినరాదు. చిరక మానివేసి నిమ్మరసమును వాడవలెను. అందువలన చాల మేలు గలుగును.

టీ, కోకో, మిరియాలు, మిరెపకాయ మొదలగు వానియందు ఆక్సాలికామ్లముండును. అది అప కారముచేయును. గోంగూరయందుగూడ ఆక్సాలి కామ్లముండును. ఇదియును రుచిగల కూర. తెనుగుదేశమున దీనికి మంచి ఆదరణ గలదు. చిమడ ఉడుకబెట్టుటవలన దీనియందలి దుర్గుణ ము మరింత యెక్కువగును.

రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ఆలుబకరా పండ్లు మొద లగుపండ్లయందు బెంజోయికామ్లము (Benzoic acid) గలదు. ఆమ్లపిత్తము గలవారికి, శిలా మేహము సికతామేహము గలవారికి, నీపండ్లు అపకారము చేయగలిగి యుండును.

వెన్న, మీగడ మొదలగు నెక్కువ కొవ్వుగల పదార్థములందు బ్యూటిరికామ్లము (Butyric acid) ఉండును. ఇదిజీర్ణాశయమునందలి గ్రంథుల యందు దాహము గలిగించి జాఠరరసములను ఎక్కువగా ఊరించును. అందువలన ఆమ్లపిత్తము గలవారును, అతిమూత్రము గలవారును, ఇట్టి కొవ్వుపదార్థములను, పులిసిన చకుర పదార్థములను తినరాదు. మలముపులిసిమురుగు వాసన కొట్టినప్పుడెల్ల కొవ్వులను మానవలెను. శిశువులకు ఈనియమము ఇంకను బాగుగ వర్తించును.

దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పులియుట (కుళ్ళుట) వలన మూత్రికామ్లము (Uric acid) గలుగును. దేహమునందు మూత్రి కామ్లము చేరినయెడల ఆమవాతము, శిలా మేహము, సికతామేహము మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. కనుక మూత్రికామ్లము చేరకుండ దేహమును కాపాడుకొనవలెను. మాం సాహారములందెల్ల నీ మూత్రికామ్లమునుగలి గించు గుణమున్నది. కనుక మాంసాహారములు తినువారి దేహములందు పుట్టినమూత్రికామ్లమును తోసివేయుటకు మిక్కిలి శ్రమపడును. మాంసాహారులమూత్రపిండములు శాకాహారుల మూత్రపిండములకన్న చెడిపోయి యుండు నని పరిశోధనలవలన రుజువైనది.

ధాన్యములు

సామాన్యముగా అందరు వాడునట్టి ధాన్యములు వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగులు, గోధుమలు, యవలు మొదలగునవి. ఇవి గడ్డి జాతిదినుసులు. ఈధాన్యములు ముందు పుట్ట బోవుగడ్డికి బీజములుగా నుండుటవలన వీనియందు పోషకపదార్థము లున్నవి. ఇందుండు పోషక ద్రవ్యములలో ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము. కొద్ది మాంసకృత్తును, నున్నమును, కొన్ని నేంద్రియలవణములును ఉండును. వీనిపైన పొట్టుండును. ఈపొట్టునకులోపలిభాగమును ఆని కొని నేంద్రియ లవణములును, జీనసత్తులును ఉండును. కనుక నీ లవణములు గల ఆహార పదార్థములనే మనము తినవలసియున్నాము. నాగరకత బలిసి ఫాక్టరీలు రానారంభించినప్పటి నుండి యీదివ్యము, బంగారుపంటి, తవుడు బియ్యమునుండి వేరుచేయుచున్నారు. పిప్పిబియ్య మును మానవులు తినుచున్నారు. పైనున్న బంగారము పశువులకు మేపుచున్నారు. ఇట్లే మిగతధాన్యముల పైనుండు తవుడుగూడ పూర్తిగాత్రోసివేసి లోపలిపిప్పినే అందరును తిను చున్నారు. నేంద్రియలవణములును, జీవసత్త

లునుగల ఆ తవుడు పశువులకు బలమునొసంగు టకే విసియోగింపబడుచున్నది.

ధాన్యములందు (ఇనుము) లోహమున్నది. ఇందు సున్నము తక్కువగానున్నది. పొట్టుతో వాడిన గోధుమపిండియందు లోహముచాలయెక్కువగా నుండును. 30 తులముల గోదుమరొట్టెయందు మానవునకు ఒకదినమున కంతటికిని కావలసిన లోహము గలదు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు లోహభాగము తగ్గిపోవును.

యవలయందు సున్నము ఎక్కువగా నుండును. ఇతరాహారముల చేర్చి తినకున్న, నిందున్న సున్నము గూడ దేహమునకు సరిపోదు –

ధాన్యముమీదనుండు తవుడు బలవర్ధకమైనది ఈ మరలు వచ్చినతరువాత అట్టితవుడు లేకుండ నాశనమగుచున్నది. ఆ తవుడే మిగిలినభాగము కంటెను నెక్కువ పోషకపదార్థములను గలిగియున్నది. ఈ తవుడు మలములను వెలువ రించునని యిదివరకే చెప్పియున్నాము గదా! ఇందు పొటాసు, సున్నము మొదలగుసేంద్రియ లవణములు గలవు. రోగులకు ఈ తవుడే నేను మందుగా విధించుచున్నాను. తెలుపు (శ్వేత) కుసుమ గల స్త్రీలకు బియ్యపుకుడితి యెంతో మేలుచేయును. పొడిదగ్గుఉన్నవారి కీకడుగువలన చాలమేలు గలుగును. ఇట్లనేకవ్యాధులలో నేను బియ్యపుకడుగు మందుగా వాడుచున్నాను. ఈ కడుగునం దింత లాభ మున్నపుడు బియ్యమును రెండుమూడు వడపులుపెట్టి ఆనీటిని వంచి పార వేయువారి తెలివిని ఎట్లు మన్నింపనలెనో తోచ కున్నది. బియ్యపు కడుగును ఖర్జూరకాయనీటితో నో, చెరుకు రసముతోనో కలిపి తాగవచ్చును. బియ్యపు కడుగు దొరకని యప్పుడు తవుడునందు నీరుపోసి వడియగట్టి, ఆనీటిని వాడుకొనవచ్చును. లేత మొక్కజొన్నకండెలు చాల ఆరోగ్యమును గలిగించును. అవి పచ్చివిగాని కాల్చుకొనిగానితిన వచ్చును. మలమును వెలువరించులలో నిది మంచిది. భాగుగా నమలి తినవలెను.

కూరగాయలు

కూరగాయలమీది చెక్కును తీసివేయక నంకు ళ్ళని తినవలెను. కొందరు పెద్దమ్మలు పొట్ల కాయమీద నుండు చెక్కునుకూడ తీసివేయు చున్నారు. అది తప్పు. పొట్ల, దోస, దొండ, బీర, సొర (ఆనప) మొదలగు కూరలెల్ల చెక్కుతీసి వేయకుండగనే తినవలెను. అందు కర్బను హైడ్రేటు లున్నవి. లోహము (ఇనుము) సున్నము, పొటాషు మొదలగు సేంద్రియ లవణములేగాక జీవసత్తులు, పిప్పిపదార్థములు నిందు ఎక్కువగా నున్నవి. చిక్కుడుగింజలు, బటాసీలు మొదలగు వానియందు కర్బను హైడ్రేటులకన్న మాంస కృత్తు లెక్కువగా నున్నవి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివిగనే తినవలెను. వండుట, వేల్చుటవలన వానియందలి జీవసత్తులు నాశన మగును. వార్చుటవలన సేంద్రియలవణములు లేకుండ పోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చి విగానున్నప్పుడే రుచిగా నుండును. కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణముకాదగినస్థితిలో నుండవు. ఒక గాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు 10 గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప 5 గంటలకాలము లోనే జీర్ణమగును. ఒక రొట్టెముక్క అరుగుటకు పట్టుకాలములో సగముకాలమే ఉడికించిన బం

గాళాదుంప జీర్ణమగుటకు చాలును. గోధుమ యందుకన్న బంగాళాదుంపయందెక్కువ పోషక ద్రవ్యము లున్నవి. జె. హెచ్. కెల్లాగుగారిని గురించి యిదివరకు వ్రాసియున్నాను. గోదుమ, బియ్యము మొదలగువానియొక్క వాడుకను తక్కువజేసి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువగా వాడిన చో ఎక్కువ బలారోగ్యములుగలిగి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగునని వ్రాసియున్నారు. పిల్లల యందుగలుగు ఎండుమొదలగు వ్యాధులయందిది యెక్కువ మేలుచేయును. బంగాళాదుంప యందు పోటాషు, సోడా అనులవణములు గలవు. అందువలన ఆమ్లపిత్తము (acidosis) ను ఇది అద్భుతముగా తగ్గించును కాని యిదియును సంపూర్ణాహారము గాదు. ఇందు లోహము, సున్నము తగ్గియుండును. కనుక బంగాళాదుంపలు తినినప్పుడు ఆకుకూరలనుకూడ తినవలెను.

ఆకుకూరలలో కాబేజీపచ్చిదిగానే తినవచ్చును. ఇందు సున్నము గలదు. క్షయాదివ్యాధులను తగ్గించునట్టి జీవనత్తులు ఇందు గలవు. వండుట వలన సీగుణములు తగ్గిపోవును. పచ్చికాబేజీ సులువుగా జీర్ణమగును. కాలీఫ్లవర్ (Cawli flower) కూడ నిదేకుటుంబములోనిది. ఇందును మంచి ఆహారలవణములు గలవు. జీవనత్తులును గలవు. తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు కూరలయందును ఈ సుగుణములు గలవు. మలబద్ధకము నవి పోగొట్టును. మేదోవృద్ధి (Obsity) అనగా ఎక్కువలావుగా నున్నవారికిది తినుటవలన లావుతగ్గును. ఆకుకూరలు చింతపండుతో కలిపివండుటకన్న, సీకాయిఆకో నిమ్మరసమో కలిపి వండుట మంచిది. చింతపండే వాడదలచినయెడల కొత్త చింతపండు మంచిది. ఈఆకుకూరలయందెల్లపిప్పి పదార్థము చాల యెక్కువగా నుండును.

ఆకుకూరలు చాలమంచివే. వానివిలువ లెవరు సరిగా గ్రహింపజాలరు. సూర్యకాంతియందు గాలియందును నుండు మహాశక్తియైన శక్తి అందు ధారాళముగా చేరును. ప్రకృతియందు ధాతువులు మనము జీర్ణము చేసికొనగలిగినస్థితిలో మనకు చేరును. తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు ఆకుకూరలు మొదలు వానియందెల్ల సేంద్రియలవణములున్నవి. ఈలవణములు ద్రవపదార్థములుగా నేయిత పదార్థములందును ఉండును. పిప్పి పదార్థముకూడ నీ యాకుకూరలందును నుండదు.

చిక్కుడు, చేమ్మ, బొబ్బర, అలచంద, బొబ్బర, అనుములు, ఉలవలు మొదలగు వాని యందు మాంసకృత్తును కొవ్వుపదార్థమును విశేషముగా గలవు. వానిని బాగుగా నుడికినవలను, లేకున్న అవి జీర్ణముకాక వాయువును గలిగించును. రోగులుగా నున్న వారికి వీని ఆహారముగా నీయరాదు. బాగుగా జీర్ణమయిపడు వీనిలో రక్త వృద్ధిని, కొవ్వును గలిగించు గుణమున్నది. వీనియందు లోహము (ఇనుము) కూడ చాల హెచ్చుగా నున్నది. చిక్కుడుకాయ లేతగా నున్న, తేలికగా జీర్ణమగును. గింజ ముదిరిన కొలదిని, జీర్ణమగుట కిష్టము. అని భాగుగా వండిన రుచిగానుండి జీర్ణమగును. సోయాబీను నానబెట్టి మొలకవచ్చినతరువాత తినవలెను. వానియందు మాంసకృత్తు చాలయెక్కువగా గలదు. జీవనత్తులను ఇందుచాల యెక్కువగనే యుండును. పిప్పిపదార్థముకూడ నిందు భాగుగనే కలదు. కాని జీర్ణశక్తి భాగుగనున్నవారే వీనిని తినవలెను.

పండ్లు

ఏవిధమున చూచినను ఫలములకు సాటియగు

వస్తువు కనుపించదు. వీనియందు తినినంతనే రక్తములోచేరి బలము నొసంగు చక్కెర యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములనెల్ల తొలిసివేయగల క్షారములున్నవి. జీవసత్తులున్నవి. మురికిని కడిగివేయగల ఆమ్లములున్నవి. జిహ్వాకు రుచిని గలిగించు సువాసన యున్నది. చము రున్నది. బడలికను తీర్చు గుణ మున్నది. కావలసినంత పిప్పిపదార్థ మున్నది.

ఫలములయందున్న కర్బన హైదర్జిజములు (Carbo - Hydrates) చక్కెర, డెక్స్‌ట్రిన్, ఆమ్లములుగాను ఉండి తినినంతనే సులువుగా జీర్ణమై రక్తములో కలియును. అజీర్ణరోగుల కివి చాలమేలుచేయును ఫలములయందు లోహము (ఇనుము) గలదు. ఇది చాల త్వరగ రక్తములో గలియును. ఇంతకన్న సులువుగా జీర్ణమగు వస్తువులు లేవు.

ఆపిలు పండ్లు తినినియెడల పూర్తిగా మల విమోచనమగును. ఎక్కువగా తినని మలబద్ధకము సిది పోగొట్టును.

పియరు అనునది తియ్యనిపండు. ఇందుపుల్లని రుచి లేనేలేదు. బలవర్ధకమైనది.

నారింజ తీపికలిసిన పుల్లనిరుచి గలది. లోహము మెక్కువగా నుండును. రక్తశుద్ధిని గలిగించును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. భగవద్దత్తమగు ఆహారములలోనేమి, ఫలములలోనేమి నారింజ పండునకు తుల్యమగు వస్తువు లేదు. ఇంత రుచికరమైనదియును లేదు. తినినంతనే జీర్ణమై దేహమునకు సత్తువ నొసంగును. రెండు నారింజపండ్లు తినిన ఒకరొట్టె తినినంతబలము కలుగును. ఇందు లోహము, సున్నము మొదలగు నేంద్రియ లోహలవణములు గలవు. ఫరుండ్‌బోవునపుడు 1, 2 నారింజపండ్లు తినినయెడల మలము పూర్తిగా వెడలిపోవుటకు సాయపడును. నిదర్శలేచిన వెంటనే తినుటవలనను ఇదే మేలుకలుగును. జ్వరాదులయందు నారింజపండునకు సాటియైన యాహారము లేనేలేదు. ఉత్సాహమును గలిగించును.

బత్తాయి పండు తియ్యగనుండును ఇందులోహమునకన్న సున్న మెక్కువగా నుండును. అందువలన తియ్యగానుండును. పేడితత్వముగలవారికిని వ్రేగులయందు ఉద్రేకము గలవారికిని నిదిచాల మేలుచేయును. నారింజపండునందుకన్న నెక్కువ పోషకద్రవ్యములుగలవు. జ్వరాంతమున రోగికి బలమును గలిగించుట కిచ్చు నాహారములలో దీనిని చేర్పవచ్చును.

కమలాఫలము మిక్కిలి తియ్యగానుండును. మూత్రవ్యాధులను పోగొట్టుటలో మిక్కిలి శక్తి గలది. ఇందునున్నము ప్రధానలవణము. ఇందలి చక్కెర త్వరగా జీర్ణమై దేహమునకు పోషణ నొసంగును. గడ్డకట్టినకఫమును కరగించివెలువరించును.

అరటిపండులో నసేకరకములు గలవు. చక్కెరకేళి- దీనినే తెల్లచక్కెరకేళి యందురు. దీనియందు కర్బనహైదర్జిజములు పరిధాన ద్రవ్యములు. ఇందలి పిండిచక్కెర బాగుగా ఉమ్మి కలియునట్లు నమలిననేగాని జీర్ణముకావు. జీర్ణశక్తి లోపించి యున్నవారి కివి అజీర్ణముచేయును. బలకరమైనవి.

కర్పూరచక్కెరకేళి తెల్లచక్కెరకేళికన్న తేలికగా జీర్ణమగును. బొంతఅరటియందలి పిండిపదార్థము చాల కష్టముమీద జీర్ణమగును. కష్టపడిపనిచేయువారివి తినవచ్చును. ఇతరులు తినిన జీర్ణముకావు. రసధాళి, ఆకుపచ్చఅరటి, యెర్రఅరటి, అమృతపాణి మొదలగు అనేకరకము

లింపు గలవు. మితముగా తినిన చాల మేలు చేయును మనవాయ్‌పళం అనురక మింకొకటి కలదు. ఇది సులువుగా జీర్ణమగునని చెప్పుదురు. బొప్పాయి పండు చాలతియ్యగా హితవుగా నుండును. లేతకాయలు కూరగా తినవచ్చును పండినపండు బలకరమైనది. మలమును శోధించును. మలబద్ధకరోగుల కీ పండు చాల మేలు చేయును. పాలు తక్కువగానున్న తల్లులీపండ్లను తినిన పాలుఎక్కువగును. వేడినితగ్గించును పొడిదగ్గు గలవారిదితినిన కఫము పలుచబడి వెడలిపోవును. ఇందులోను అనేకరకములు. ఏ అంగుళములు మొదలు 18 అంగుళముల వరకుపొడవు గలిగినపండ్లరకము లనేకములు గలవు

అత్తిపండు చెట్టునుండి కోసినది చాల రుచికరముగను తేలికగను నుండును. మలమును వెలువరించు స్వభావము గలది. పోషకద్రవ్యములు ఇందులో నెక్కువగా కలవు. అవి దేహమునందు తేలికగా పరివేశించుస్థితిలో నున్నవి.
కిసిమిసితియ్యగా నుండును. బలకరమైనది. కఫములనుకరగించును. ఎక్కువగాతినిన అజీర్ణము చేయును. ఆమ్లపిత్తము (acidity) గలవారికి మిక్కిలి హితవుగానుండును. జీర్ణాశయదాహము (Gastritis) గలవారి కిది హితమైన ఆహారము. మూత్రవ్యాధులందు వాడదగినది.
దాక్షకు గుండెకు బలము కలిగించును లోపలనున్న వుండ్ల (Internal Sores)ను మాన్పును. జ్వరాదులయందు హితమైనది. కఫములను బలుచన జేయును. మలమును వెడలించును. జిహ్వాకు హితవు గలిగించును. పైత్యమును పోగొట్టును.

అనాస మూత్రమును జారీచేయును. వేడిని తగ్గించును. కఫములను కరగించును. విరేచనము చేయును. జిహ్వాకు హితవుగా నుండును. తేలికగా జీర్ణమగును. చురుకుదనమును ఉల్లాసమును గలిగించును.

ఎండిన పండ్లు

బెల్లపు పాకము మొదలగునవి చేరనియెడల నెండినపండ్లుగూడ మేలునే చేయును. సామాన్య పద్ధతిని నెండబెట్టినవానికన్న డిహైడ్రేషన్ (Dehydration) పద్ధతినినెండబెట్టినవి యెక్కువ నిర్మలముగా నుండును ఎక్లైండబెట్టినను అందలి కొన్ని జీవసత్తలు తగ్గిపోవును. సదా పండ్లన్నియు నెండనివే మంచివి.

ప్రశ్నలు

౧. ఆరోగ్యకరమైన ఆమ్లము లెన్ని? అవియేవి? అనారోగ్యకరములగు ఆమ్లములెన్ని? అవియేవి! మాలిక్‌ఆమ్ల మేపదార్థములం దుండును?

౨. అసిటిక్‌ఆమ్లము (acetic acid) నందుగల అపదయేమి? ఆది సామాన్యముగా నేరూపములో లభించును? దానికి సరియైన బదులు ద్రవ్య మేది?

౩. యూరిక్‌ఆమ్లము ఎందు నెక్కువగా నుండును? ఆహారశాస్త్ర పరిశోధకులు మాంసాహారము తినదగనిపదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతురు?

౪. ధాన్యములలో కొన్నిరకములను వేరొక్కనుమా. ధాన్యములు వాడుకొనుటలో సామాన్యముగా ఏ పొరపాటు జరుగుచున్నది?

౫. బంగాళాదుంపయందు ఏ మేమి మంచి పదార్థములు గలవు? రొట్టెతో బంగాళాదుంపను పోల్చియేది సులువుగా జీర్ణమగునో వ్రాయుము.

౬. కాబేజి మంచి ఆహార పదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు? దానిని వండి తినుట మంచిదా? వండకయేతినుట మంచిదా? ఎందువలన?

౭. ఆకుకూరలయందు ఏమేమి దేహమున కుపయోగించు ద్రవ్యములున్నవి?

౮. కొయ్య ధాన్యము లన నేమి? అవి మనకు నెట్లుపయోగకారులు?

౯. నారింజపండ్లు దేహమున కెట్లుమేలు చేయును?

౧౦. విరేచనకారు లగు కొన్ని పండ్లను వేరొక్కనుము?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౦ వ పారము

ఆహార శాస్త్రము - 3 వ భాగము

చమురు దినుసులు

సత్తువనీయగల ఆహారములలోనెల్ల నీచమురు కాయలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. ఇందున్న దేహపోషకద్రవ్యములు మఱి వేవస్తువునందును లేవు. ఈ చమురుకాయలు సులభముగా జీర్ణము కావని అనేకుల నమ్మకము. కాని బాగుగా నమలినచో ఇవి బాగుగనే జీర్ణమగును. ఇందు దేహమునకు అవసరములగు సేంద్రియములగు లోహము (ఇనుము) సున్నమును కలవు. మాంసమునందుకన్న ఎక్కువ మాంసకృత్తులు ఇందు కలవు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును, యూరియాను గలిగించునట్టి చెడుపదార్థము, గలవు. అవి యిందులేవు. మాంసమునందు త్వరగా కుళ్లును గలిగించునట్టి శిలీంధ్రము లుండును. ఇందవి యుండవు.

చమురుకాయల నుండి తయారుచేసిన వెన్న మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగును. ఇందు దేహ పోషక ద్రవ్యములును ఎక్కువగనే యుండును. సీమబాదం, అక్రోటు, వేరుశెనగ, పిస్తా, కొబ్బరి, జీడిపప్పు మొదలగువానియం దెల్ల మాంసకృత్తు లుండును.

మాంసాహారము

మాంసమునందుగల దేహపోషక ద్రవ్యము లన్నియు కాయలు, కూరలు, పండ్లు, ధాన్య ములు, చమురుకాయలు మొదలగువానియందు సులభముగనే లభించును. కాయలకు, కూరలకు, వ్యయముచేయు ధనమునకు ఎన్నిదో రెట్లు ఖర్చుపెట్టినగాని మాంసాహారము లభించదు. జంతువులుతిను నాహారముయొక్క సారమే, వాని దేహములందు మాంసముగా నేర్పడును. ఆహార ములు సక్రమముగా జీర్ణమగుటకు కొంత పిప్పి పదార్థమును కొన్ని నేంద్రియములకు లోహ లవణములును నుండవలయునని మన మిదివరకే చదివియున్నాము. మాంసమునందు మాంస కృత్తు చాల ఎక్కువగనే యుండును. కాని అది జీర్ణమగుటకు కావలసిన లోహము మిక్కిలి స్వల్పముగా నున్నది. సున్న మందు లేనేలేదు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును గలిగించు స్వభావ మున్నది. కనుక మాంసాహారుల మూత్రపిండములు త్వరగా చెడిపోవును గనుక వారికి అతిమూత్రము, కర్కట వ్రణము, సంధి వాతము, మేహవాతపు నొప్పులు, మొదలగు నవి కలుగును. మాంసము కోసి నప్పటినుండియు నది మురుగుచునే యుండును. మాంసమునందు ఎల్లప్పుడును కొంతభాగము, జీర్ణముకాక నిల చియే పోవును. అది ప్రేగులలో మిరిగి క్రుళ్ళెత్తు చుండును.

మాంసములలో నెల్ల పందిమాంసము మిక్కిలి నికృష్టమైనది. ఇది మనుజులమలమును తిని జీవించును. దీనిమాంసము నందును అదేస్వభావ ముండుట సహజమేకదా!

చేపలు మాంసమునకన్న ఏవిధమునను మంచివి కావు. మాంసమున కన్నను చేపలే ఎక్కువ త్వరగా

క్రిళ్లిపోవును. చేపలు తినుటవలన చర్మవ్యాధులు కలుగును. ఎండ్రి పీత మొదలగు కొన్ని జంతువులు అరుగనే అరుగవు.

మాంసమును ఎక్కువగా తినువారు ఎక్కువ విషములను తినుచున్నారనే యర్థము. ఒక భూత అద్దము క్రిందనుంచి చూచినచో ఒక మాంసపు ముక్కయందు కోటానకోట్లు క్రిళ్లును పుట్టించు సూక్ష్మజీవు లున్నట్లు గుర్తింప బడినది. అమెరికా యందలి, మిచిగాన్ నగరమునందుగల బాటిల్ క్రీక్ శానిటేరియం అను చికిత్సాలయమున కధిపతులగు జే. హెచ్. కెల్లాగ్ గారు అనేక శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల చేసి మాంసాహారమునందు ప్రాణిహానికరములగు విషములు అనేకములు కలవని వెల్లడించిరి.

ఎప్పుడైనను కదాచిత్తుగా మాంసముతినువారు అట్లు మరణింపక పోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు తినినమాంసములందలి విషములను సంహరించు సామర్థ్య ముండవచ్చును. వారికి మాంసాహారము అప్పటికి అపకారము చేయక పోవచ్చును. అంతమాత్రమున మాంసాహారము నిర్దుష్టమైనదనికాని, అందు క్రిళ్లును గలిగించు స్వభావము లేదనిగాని, అది దేహపోషణకు అవసరమైనదనికాని శాస్త్రజ్ఞానము కలవా రెవ్వరును ఒప్పుకొనజాలరు.

పాలు

పాలయందు లోహము (ఇనుము) తప్ప తక్కిన పదార్థము లన్నియుకలవు. కనుకనే కేవలము పచ్చికమేసి స్వేచ్ఛగాజీవించు ఆవులపాలు చాల మంచివి. ఆవుపాలు కాచకపూర్వమే త్రాగవలెను. కాచినగాని నిలువయుండవుగాన ఆవుపాలను కాచి, నిలువచేసికొందురు. అట్లునిలువ చేసినపాలు సులభముగా జీర్ణముకావు.

ఆవుపాలు పచ్చిగానున్నప్పుడే వెన్నతీసి త్రాగిన యెడల సులభముగా జీర్ణమగును. వెన్నతీయని పాలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. పాలయొక్కవాడుక నింగ్లీషువైద్యులేకాక ప్రకృతివైద్యుల లోను చాలమంది ఒప్పుకొనియున్నారు. పాండువ, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులయందు వాడిసుగుణములను గాంచినట్లు వ్రాసినారు. ['పాలయొక్కవాడుకలేకయే నేను ఇట్టివ్యాధులను కుదిర్చియున్నాను.' అని బెనిడిక్టు లస్టుగారు తమ యనుభవమును వెలిబుచ్చిరి. ఫు. వెం.] పాలు త్రాగినంతనే కొందరికి వికారముకలుగును. ఎన్నిసార్లు పాలుత్రాగిన అన్నిసార్లు వికారముకలుగుచుండును. అట్టివారికి పాలను బలవంతముగా నిచ్చుటమంచిదికాదు. పాలయందు లోహము చాలతగ్గియుండును. కనుక పరిణతదినమును కొన్ని నారింజపండ్లనుకూడ యిచ్చుచుండవలెను. పాలకును పండ్లకును మధ్య 2, 3, గంటల వ్యవధి యుండవలెను.

సుగంధ ద్రవ్యములు

ఆహారమునందు రుచిని పుట్టించుటకుగాని, సువాసనను గలిగించుటకుగాని ఎట్టి మసాలాలను చేర్పరాదు. తాలింపులు వేయరాదు. పోపులువేయకూడదు. అవియన్నియు జీర్ణాశయమునందు ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన విదాహము కలుగును. జీర్ణసంబంధమగు ఇతరావయవములందు పీడనకలుగును. నిజమైన ఆకలి లేనప్పుడే ఆహారమునందు ఉప్పుచేర్చుకొనవలయుననిగాని, రుచిని కలిగించుటకు తాలింపులు పోపులు మొదలగునవి వేయవలయుననిగాని కృత్రిమమగు కోర్కెకలుగును. కనుక ఉప్పు, మిరపకాయ, మిరియములు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకఱ్ఱ, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు ద్రవ్యములను ఆహార

పదార్థములయందు చేర్పరాదు. వాని వాడుక వలన వ్యాధికలుగును. అవి మానుటవలన ఆరోగ్యము కలుగును. కనుక ఆహార పదార్థములుగ నవి వర్జనీయములు.

టీ-కాఫీ

టీయందు టానిక్ అను విషమున్నది. కాఫీయందు కాఫిక్ అను విషమున్నది. ఈవిషములు రక్తపు పోటును ఎక్కువచేయును. హృదయపు నడకను సాధుచేయును. మూత్రికామ్లమును కలిగించును. అందువలన మూత్రపిండములు పాడగును. జీర్ణశక్తి చెడిపోవును. పైత్యకోశము తిన్నగా పని చేయదు. కనుక వీనిని త్రాగుట మానవలెను. కోకోయను నింకొక పానీయ మున్నది. అందు థియోబ్రోమిన్ అను విషమున్నది. ఆ విషము ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈసంగతి తెలియని వారు కోకో నిరపాయకరమని భావించెదరు. అదితప్పు.

జలము

కొందరు సరిపోయినంతనీటిని త్రాగరు. దేహమునందలి కదలికల కన్నిటికిని నీరు అవసరమైయున్నది. సామాన్యముగు ఆహారము తినువారెల్లరు దినమునకు 1, 2, శేర్లనీటిని త్రాగవలెనని డా. కెల్లాగ్ గారు వ్రాయుచున్నారు. నిజమునకు ఆహారపదార్థము లన్నిటియందును కొంచెమో గొప్పయో నీరుండనేయుండును. పొడిపదార్థములు తినినప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలసియుండును. ఆహారము తగ్గించి తినినప్పుడును దేహమునకు కావలసిననీరు లభించదు. అందువలన అప్పుడుకూడ ఎక్కువనీటినే త్రాగవలసియుండును. సరిపోయినంతనీటిని త్రాగినయెడల రక్తము సక్రమముగా అభిసరించును. రక్తపు పోటును నీరు తగ్గించును. నీటిని కండరములలో నిలువయుంచి దేహము వాడుకొనుచుండును. అందువలన మనము త్రాగునీరు మిక్కిలి నిర్మలముగానుండవలెను. ఉప్పగానున్నట్టియు, చేదుగానున్నట్టియు, సున్నము మొదలగు ఖనిజములు చేరియున్నట్టియు నీటిని త్రాగరాదు. అట్టినీరే తప్ప దొరకని చోటులయందు నివసించువారు మరగకాచిన నీటిని తేర్చి రోగులకు ఈయవలెను.

రోగనివారకములగు ఆహారములు

మనఆహారమందలి లోపములే అసంఖ్యాకములగువ్యాధులకు కారణములనివివరించియున్నాను. ఇది అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు. కనుక ఆహారమందలి లోపములనుసవరించినంతనే రోగములును మాయమగుచున్నవి. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆహార శాస్త్రమునకు ప్రాధాన్య మీయబడుచున్నది.

ఆహారమందలి లోపములు అసంఖ్యాకములుగానుండును. ప్రతివారును నేదో యొకలోపమును చేయుచునేయున్నారు. కొందరు తినవలసిన దానికన్న ఎక్కువతిందురు. మరికొందరు తక్కువ తిందురు. మరికొందరు దేహమునకు అత్యవసరములగు విటమినులు, లోహలవణములులేని ఆహారమును ఎక్కువగా తిందురు. కొందరుసకాలమున భుజింపరు. కొందరికి భోజనకాలమున ఎక్కడా లేనితొందర. కొందరు భోజనమధ్య నీరు త్రాగుచుందురు. కొందరు కలపకూడనిపదార్థములు కలుపుకొనితిందురు. కొందరు ఎక్కువగా నిలువయుంచిన పదార్థములను తిందురు కొందరు మసాలాలు వేసిన పదార్థములు తిందురు. కొందరు చప్పని వస్తువులు తిందురు. కొందరురోజూ ఒకటే పదార్థముతో తిందురు. కొందరుజీర్ణముకాని పదార్థములు తినెదరు. కొందరు మిక్కిలి చేల్లని పదార్థములు,కొందరు వేడిపదార్థములు తినెదరు.

మిక్కిలి అలసియున్నప్పుడును మనస్సు ఉద్రేకించి యున్నప్పుడును కొందరుతినెదరు.

ఆహారమునందలి లోపములవలన కడుపు బరువగుట, ఊదినట్లుండుట, తలనొప్పి, నీరసము కలుగును. వీనియన్నిటికిని మలబద్ధకముమూలకారణమైయుండును. ఇదివరకే మలబద్ధకమునకు చికిత్స చెప్పబడియున్నది. ఈసందర్భమున ఆభాగమును ఒకతూరితీసి చదువుడు.

మలబద్ధకమే రోగములన్నిటికిని ప్రధాన కారణమగుటవలన మనఆహారమునందు మలవిమోచన కరములగు పదార్థములనుకూడ చేర్చితినవలెను. అవియేవనగా:—

పాయలకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, చిట్టి, బొద్ది, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, కూతురు బుడమ, టొమెటో, కాబేజి, కాలీఫ్లవర్, దాక్ష, రాచఉసిరిక, గుమ్మడి, సొర, (ఆనప) బీర, పొట్ల, దోస,దొండ, లేతచిక్కుడు, ముల్లంగి, ఆల్‌బఖరా, జలదారు, పండ్లు ధాన్యములపైనుండు తవుడు.

సన్ననివారు బలియుటకు

సన్ననివారు బలియుటకు ముందు ఆకలి జ్వలించుటకై నారింజ మొదలగు ఫలరసములను తాగవలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధియైన కొలదిని కొంచెము కొంచెముగా నానవేసిన గోధుమలో, లేక గోధుమ రొట్టెయో, కమ్మ కమ్మముగా పెంచుచు నిచ్చుచుండవలెను. తరువాత కొంచెము కొవ్వుపదార్థములనుకూడ ఇచ్చుచుండవలెను. మాంసకృత్తులను కొద్దిగా మాత్రమే యిచ్చుచుండవలెను. సున్నము, లోహము (ఇనుము) విటమినులు (జీవసత్తులు) గల ఆహారములు ఇందుకు ఎక్కువ అవసరమైయున్నవి. నిశ్శాంతితోకూడిన క్షీరాహారమువలన నింత కన్న వడిగా గుణమిచ్చునని బెనిడిక్ట్ లస్టుగారు వ్రాయుచున్నారు.

ఉపవాసము

దేహమునందు మాలిన్యములు ఎక్కువగా చేరినప్పుడు కొలదికాలము ఉపవాసముండవలెను. అతిసారము, గ్రహణి, వాంతులు, కలరా కడుపు ఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల ఉదరమున మాలిన్యములు మురుగుచుండును గాన ఆదినములలో ఉపవసించుటవలన చాలమేలు కలుగును. అనేకులు దీర్ఘోపవాసములవలన మేలుకలుగునని నమ్మెదరు. దీర్ఘోపవాసములందు దేహమునందలి అన్ని అవయవములనుండియు దర్వములు పిండబడి దేహయంత్రమును నడిపించును. అందు పరిమాదములు కలుగవచ్చును. 2,3, దినములు ఉపవసించుటకు ఎవరిసహాయమును అక్కర లేదు, కాని అంతకు ఎక్కువకాలము చేయవలసినప్పుడెల్ల సమర్థుడగు ప్రకృతివైద్యునిసమీపమునందే చేయవలెను. 20 దినములకు ఎక్కువ కాలము చేయవలసినప్పుడు ఇతర సాంప్రదాయిక వైద్యుల సహాయముకూడ పొందవచ్చును. ఉపవాస కాలమున నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుండవలెను. ఫలరసములను త్రాగుచు చేయు ఉపవాసములవలన ఎక్కువ నమ్మకముగను ప్రమాదరహితముగను సుగుణములు కలుగుచుండుటను ప్రత్యక్షానుభవమునచూచియున్నాము.ఉపవాసకాలమున ప్రతిదినమును ఎనిమా చేయుచుండవలెను. మాంసకృత్తులులేని ఆహారములు తినుచుండుటవలన ఉపవసించుటవలెనే సుగుణములు కలుగునని డా. కెల్లాగ్‌గారి నమ్మకము. మాంసకృత్తులవలననే త్వరగా క్రుళ్లు పుట్టుచుండునని ఆతని నమ్మకము. అందువలన మాంసకృత్తులు మానినప్పుడు క్రొత్తమాలిన్యములును విషములును దేహమున్నందు కలుగవు.

పథ్యమునందలి కొన్నిరకములు

కొన్ని ప్రయోజనముల కొరకు కొన్నిరకముల పథ్యము లున్నవి. వాని నీక్రింద వేర్కొను చున్నాము.

లావును తగ్గించుటకు : ఇప్పుడు దేశమున నసేకులు తమలావును తగ్గించుకొనవలయుననియు తామును సన్నగా నాజూకుగా యువతీ యువకుల వలె నుకుమారముగా కాన్పింప వలయు ననియు ప్రయత్నించు చున్నారు. ఆ విధమగు సలహాను కోరుచున్నారు. కాని విపరీతమగు లావు బహువు బాధింప కుండునంతవరకు ఎవ్వరును తగ్గించుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము చేయరాదు. ఏలయన అట్లుచేయుటలో కొంత ఆరోగ్యము చెడిపోవచ్చును. ఉపవాస కాలమున దేహమునందలి కొవ్వేగాక ఇతర ధాతువులును తగ్గిపోవును.

లావును తగ్గించుటకు తిను నాహారములందు కొత్తగా కొవ్వు చేర్చునట్టి వానిని తినగూడదు. కర్బన్ హైదరిజములను అనగా పిండిపదార్థముల్లను, తీపిపదార్థములను, కొవ్వుపదార్థములను తినరాదు. ఆహారమునందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మజ్జిగ ఎక్కువ భాగముగా నుండవలెను. ఉపవాసము చేసినప్పటికన్న ఇట్లు చేయుటవలన సుఖముగా నుండును. ఈపద్ధతి నిరపాయకరమైనది. ఉప్పు చాలవరకు తగ్గింప వలెను. వీలుగా నున్న మానివేయవలెను. చెమట కలుగునట్లు ఎండలో తిరుగుటయో, ఆవిరి పట్టుటయో, గొంగళి చుట్టలు వేయుటయో, చేయవలసియున్నది. ఇందువలన దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మార్గ మేర్పడును. దేహమునకు చెమట కలిగినప్పుడెల్ల చన్నీటి స్నానము చేయుచుండవలెను.

గ్రహణికి : మాంసము, గుడ్లు, పప్పు, దుంపలు మొదలగు వానిని మానవలెను. పండ్లరసములను ఆకుకూరలను తినవచ్చును. వానివలన సహితము గ్రహణి తగ్గనియెడల చన్నీరు తాగుచు ఉపవసించుటమేలు.

ఆమ్లపిత్తమునకు : జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనపుడు ఈవ్యాధికలుగును. భోజనము చేసినతరువాత 2, 3, గంటలకు జీర్ణకోశమునందు నొప్పియు మంటలును కలుగును. రోగనిదానముచేసిన తరువాత ఈక్రింది ఆహారములను మానవలెను:—మాంసము, మాంసముతో సంబంధించిన కూరలు, పాలు, జున్ను, పంచదార, మసాలాలు చేర్చినపదార్థములు, మిక్కిలి వేడియైన పదార్థములు, మిక్కిలి చల్లనిపదార్థములు, పుల్లనిపండ్లు, కాడి, సారాయి, ఉప్పు, పొగాకు, కాఫి, ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువసారులు తినుట, నియమములేకుండ తినుట మానవలెను. మల బద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

జీర్ణాశయవ్రణమునకు : మాంసకృత్తులు, ఉద్రేకమును గలిగించు తాలింపులు, మసాలాలు, మొదలగునవి మానవలెను. సులువుగా జీర్ణమై మలములను వెలువరించు పదార్థములనే తినవలెను.

అతిమూత్రమునకు : చమురుగల కాయలను ధారాళముగా తినవచ్చును. ఆహారము నందు ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును. ఆకుకూరలను కాయగూరలను తినుట వలన అతిమూత్రము తగ్గును. వేగులయందు కుళ్ళు పుట్టకుండా చూడవలయును. వేగులయందు కుళ్ళుకలిగినప్పుడువృక్కకము(pancreas) చెడును. అందు వలన దేహము నందలి శర్కర కాలి (పచనమై) శక్తిగా మారదు. అది మూత్రముతో కలిసి వచ్చుచుండును. తిను పంచదార,

తియ్యని పదార్థములు, తియ్యనిపండ్లు, తెల్లనిపిండి, ధాన్యములు, బంగాళాదుంపలు, మొదలగు కర్బన్ హైడ్రేజము లెల్ల తగ్గింపవలెను. మాంసము, గుడ్లు కాక మిగిలిన మాంసకృత్తులను అనగా పప్పుపదార్థములను తినవచ్చును.

గర్భిణీ స్త్రీలకు: తల్లికిని గర్భమునందున్న బిడ్డకును బలకరములగు ఆహారములు అవసరము. అవి ఏవనగా: తవుడు తీయని బియ్యము, ఫలములు, ధాన్యములనుండి తీసిన శర్కర, ఖర్జూర, దాక్షి, రేగు, ఆల్‌బఖారా, జలదారు, అత్తిపండు, చిక్కుడు. చమురుగల కాయలు తినవలెను. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను. బెల్లపుపాకము, టీ, కాఫీ, తెల్లబియ్యం, పొట్టు తీసిన ధాన్యములపిండ్లు, పిండివంటలు మొదలగునవి తినరాదు.

జ్వరములకు: ఉపవాసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఆదినములలో నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాతుకుడీ, కిచ్చిలీ, పచ్చిద్రాక్ష పచ్చి కిసిమిస్, ఆల్‌బఖారా, జలదారు మొదలగుపండ్లను తినవచ్చును. పలుచనిమజ్జిగ పచ్చి కూరగాయలను కూడ కొద్దిగా తినవచ్చును.

బహిరంగపు వ్రణములకు: విటమినులు అనగా జీవసత్తులుగల ఆహారములు, ఇనుము సున్నము ఎక్కువగాగల ఆహారములు ధారాళముగా తినవలెను. కూరగాయలను, పండ్లను, కర్బన్ హైడ్రేజములను తినవచ్చును. మాంసకృత్తులను మానవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. భేదికరములగు ఆహారములన్నిటిని వేర్కొనుము.

౨. మాంసముయొక్క గుణములను వేర్కొని అది ఎందుకు తినరాదో వివరింపుము.

3. పాలు ఆహారముగా నిచ్చునప్పుడు గమనించు విధులెవ్వి?

౪. మనిషి ఒరువును తగ్గించుటకు ఏ ఆహారములను తినవలెను?

౫. ఉపవాసమువలన ఎట్లు రోగనివారణమగును? దానిని విధించుటలో గమనించవలసిన విధులేవి?

౬. కాఫీ, టీ, కోకోలను త్రాగినప్పుడు కలుగుహాని ఏమి?

౭. జ్వరకాలమున ఎట్టిఆహారమునుతినవలెను.

౮. అతిమూత్రరోగి తినవలసిన ఆహారమేది?

౯. జీర్ణాశయ వ్యాధులుగల రోగికి ఎట్టి ఆహారము నీయవలయును.

౧౦. ప్రకృతి చికిత్సయందు పథ్యముయొక్క స్థానమేమి?

☞ జవాబులు కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను ప్రశ్నసంఖ్య జవాబులకు వేయవలెను. ప్రతికాగితమునకు వరుససంఖ్య వేయవలెను. కాగితములన్నియు కుట్టవలెను; లేదా కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యులేకాక మందువైద్యులు కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్స్యాయనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరము లకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మన దేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీ శక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచిపోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహోత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగిదేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సుశిక్షితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకు తాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రంతిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణప్రసిద్ధములే కదా! త్యాగమువలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. క్రమక్రమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంత శక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకు మేలుచేసితిమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగనుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్షవంతమైన మృదుస్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దనచేయునది స్త్రీ యైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిపక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిఉద్రేకములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దననలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను నమ్మకముతో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమదేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై వర్షింపసిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను. తరువాతచాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడనుమర్దనచేయవలయును. అప్పుడు హానిచేతి వేళ్ళుగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చొరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సలయందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాపద్ధతియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవాడెల్ల నీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్చగలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శనలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిసుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్కబాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను. ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్పాదనము ౨ పీడనము ౩ పరిహరణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హార్షకమనియు నందురు. పరిహరణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంపుటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్కవిధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుట వలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్రాయబడును.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదింపవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండియున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసరముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉడికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పైనున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగాఉతికించవలయును.

రోగి కౌపీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నింకొక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి అపరిదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువానికి అటంకముగా నుండరాదు.

రోగిదొక్క దేహమునందలి బలము సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసియుండి మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనప్రక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుడ్డవస్త్రము చేను మేసినట్లు మర్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎక్కిట్లో మర్దనచేసి, పిసికి, మెలి వేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండారము బయటపడును.

మిక్కిలిమోటుగా మర్దనచేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. కొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. ప్రాణములు అవసిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు.

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత రోగి దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదైవమును ధ్యానింపవలయును. మనవద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండర ములను సల్లింపుమని కోరుము. అపుడు అవయవ ముల నెల్ల సల్లించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్నికండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేము అనేకులు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాడీశక్తిని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో "నీ కండరములు బాగుగా సల్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సల్లింప (Relax) కున్న అపకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సల్లింపుము" అని చెప్పనలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండర ములను సల్లించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పరున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్దనారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితొడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్లపరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునంటి కండరములను స్పర్శించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందికర్రను మవలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదుపీడనము, పరిపీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది పరిహరణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పందనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహాముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కునదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమనిపేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదరమునుండి యెదవకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూలవాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. వెన్నుపైన రుద్దునప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ పీడనము (Kneading)

పీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును చేరును. కండరములను అరచేతితోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునేకాని ఘాటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు పిసుకునప్పుడు చేయిజారరాదు. కండరములను చుట్టవలయును. పరిపీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండి ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడివస్త్రమును మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకచేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదురుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘుపీడనమందు కండరమును మునివ్రేళ్లతోను బొటనవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరిపీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరిపీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. ముడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విరివిజెందును. అండవిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాపరివహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జీవనమునొందును. రోగపదార్థములు రక్త సంకీర్ణము దూరమగును.

౩ పరిహరణము (Percussion)

పరిహరణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకుడు నులువెరిగి కొట్టినప్పుడు సుఖముగా నుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతివ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరుచును.

ఛేద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్టిక అనగా చిటికిన

వేళ్లు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగువ భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో పరకినట్లుచిన్న చిన్న దెబ్బలసుకొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయించుట) (Tapping)

అరచేయి వేళ్లిట్లుఆనునట్లు వుంచి చరుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

పిక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోదితకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాలనము అని పేరు.

సంఘటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంఘటకమని పేరు. పరిహరణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జీవము కలుగును.

చెమటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహరణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటబోయు స్వభావము ఏర్పడును. పరిహరణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపాము వెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందు వలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై గుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగి యుండవలయును.

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కి పట్టి రుద్దుటకు ఘర్షణమనిపేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిన్యములు కరిగి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను దేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమనిపేరు. బొటనవేళ్లతోను చేతివేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మదినెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇంచు వలన కండరములు పిరివిజెందును. అంచులను నాడులుఉద్రేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవేళ్లినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమనిపేరు. ఇట్లుచేయుటవలన నవ్వుపుట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవశక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధులయందును, గర్భిణులున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నప్పుడును, గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయం

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయ రాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయ వలయును. రోగి మర్దనకు అలవాటుపడినకొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమ క్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి పరిహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయ వలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయము వంకకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొన వచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు వైశికముగా మర్దనచేయ వలయును. అప్పుడు సాధారణముగా పీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడునెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరు. మనదేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందిన వారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థాన ముకలదు ?

౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియ లను వేర్కొనుము.

౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవ లంభించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దన చికిత్సకు ఉపయోగింపవలసిన బల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?

౪. పీడనము ఎట్లుచేయవలెను? పీడనమునకును పరిపీడనమునకును చేయుటయందు గలభేద మేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?

౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడినీ చేయ వలయును ? ఎందువలన?

౬. పరిహరణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివ రింపుము?

౭. పుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?

౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాత నే ప్రక్రియలను చేయవలయును?

౯. వైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయ వలయును? వైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?

౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవల యును ?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలనచికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రియముగా కదలింపనుచువలననే రోగములుకలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యనమస్కార చికిత్సవలన దేహావయవములే గాక మానసికభాగము లును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామ ములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై పరుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్స లకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలి గింప వీలుగనుండును. కనుక మావిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా నేర్చుకొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తి కింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను పక్కలందు సల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజ మూలమువరకును పిసుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అత డప్పుడు తనశక్తిని నీవం కకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొ క్కచేతినే పైకియెత్తి కిందకు దింపుము. తరు వాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౨ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొ క్కచేతివేళ్ళినే మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరిం చును. దానివలన పక్షవాతము, వాతగాని తిమురు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుం డుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికల యందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన ప్రవహించును. హృదయము లోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతి యొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగిదేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము ప్రవ హించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహావయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

ఎ వ - చ ల న ము

ఎ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పరుండబెట్టుము. నెత్తికిగింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతుల తోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెల్లిచేయుచు, పిసుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడిచేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలిచేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬—౧౦ తూరులు మెలిచేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కదలించుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి గ్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దవంచి మడిమలు పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి మునివ్రేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బారుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కదలించవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాలదూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమురు, కటిసిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపు పోటు, తగ్గును. కదలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ఎ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువంకకు పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్త మాభాగములలోనికి వచ్చి వాని పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

బి వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపరుండుగాని చీలమండవద్ద పట్టుకొని సీవంకకు లాగుము. రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పిలేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునో అంతయెత్తినంతకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొడ్డుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటిసిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చుతగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి సడుపజాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

ర వ - చ ల న ము

బి చలనమునందు వలెనే రోగి పరుండును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని సీనుంచికు లాగుము. రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. సీనుంచికు లాగునప్పుడు రోగిగాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోనికి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ర—ఱ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్న బాధలు, తగ్గును. హృదయముపిరిపియగును. ఉరములోపలిభాగములన్నియు బలపడును. కానశ్వాసాశయవర్ణము, వాయునాళవర్ణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాభిసరణముబాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

ఎలన్నియు బలపడును. పరిశుద్ధమగుగాలి రక్తస్రావమైన అరలలోనికిపోయి అందలి యిను వెలువరించును. అంతటితో నిరోధ లు తీరిపోవును.రోగగ్రస్తములైన భాగములు రోగ్యనంతము లగును.

గి వ - చ ల న ము

ఉక్కిరిబిక్కిరి దిండ్లనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుం య. కుడిచేతితో చీలమండపట్టుకొని యెడమ ఱిని మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను డలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని ర్చుము. ఇట్లు ౬——౧౦ తూరులుచేయుము. ప్ర కడలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు ుకలగువానితో నెదు రొడ్డుచుండును.

ఎ ళ్ళమొత్తు, కటిసిరావేదన, మొల వ్యాధుల ందము ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, ుము నుండలి కండరములు దీనివలన బల ును.

ఉ వ - చ ల న ము

రోగి వెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లుఎత్తుగనుండును. ండినులు పిర్రలకు ఆనియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టి. ను పొట్టకండరమును చేతితో అణిచిపెట్టి కుడి యుండి ఎడమకను, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవల యును. పిడికిలినిబట్టి లంబికపైనుంచి పెద్దపేగు నెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమ ను- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవల యును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయ నలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దపేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలఫుతిత్తిలోపలిమాలి న్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును. అందువలన రోగికినిన ఆహారముయొక్క సారము పేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంత రించును. కడుపునొప్పి, కడుపులోనివికారాల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, ప్లీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

ఊ వ - చ ల న ము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేని స్థితిలో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రిందనుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగిచేయ నపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాల్గు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, ప్లీహమును ఉద్దీపనము పొందును. వెన్నుపాము బలపడును.

ఋ వ - చ ల న ము

రోగి ఒకకుర్చీపై కూర్చుండును. చేతులను వెనుటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుకనిలు చుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. తిరుగాతి రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాల్గు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునప్పుడు అతడును,అతడు లాగుచున్నపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కిలుగునని చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము నందును కల్గును. నాలుగవచలనమువల్ల నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ బలకరమైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుప్ఫుసదాహము శ్వాసాశయ

ప్రాణము ఉబ్బసము ప్రక్కశెముకలయందలి వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల న ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్ను పాముసందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము. తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటి యందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును వెన్నుపాముసంధలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ మోకాళ్లను దానిపై నొక్కిపెట్టి వాని భుజము లను నీ సందిటితోపట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము, హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరి తిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపో వును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల న ము

రోగిబల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని రోగియొక్క గడ్డముకిందను, కుడిచేతిని మెడ కిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ కొకతూరియు వర్తులాకారముగా రోగితలను తిప్పవలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత రోగితలను వదలి వానినుదురు మీద నెమ్మదిగా చఱుచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి మెడమీదనుండు కండరములను లాగి, చఱుచు, పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రమపడును. అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి చెవిజబ్బులు కుదురును. నాడులు, చెవులు, కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్న ప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును, కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల న ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును భుజములకిందనుంచుకొని చేతులను ప్రక్కలకు చాచి పరుండును. వాని వెనుకగా నిలబడి, వాని మణికట్టులను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించు చుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండర ములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగముకాదగిన యేపులేనిశిశువుల కీచలనము చాలమేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల న ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును. చేతులను ప్రక్కలయందు వేలాడునట్లుంచును. అరచేతితో వాని వీపుపైన వందతూరులు నెమ్మదిగా చఱుచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలి పట్టి అంసఫలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము మీద నెమ్మదిగా నిరువదిలయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచియుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీదనుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి తోయవలయును. ఈ కలాపమంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధకలుగకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్నుయెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్నువంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగివీపుమీద వెన్ను పాముపొడవునను మృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర ౫ నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగికిది అద్భుతమగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్నపత్రిక

ఇందు వేరొకానబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను వేరొకానుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమునుగురించి యేకొంచెమైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా: దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్లు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కల్గును. కండరములు స్ఫుటముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండిన పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసివచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగల్గును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించునట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగిదేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించునట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును, లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద వేరొకానబడినవాని నుండి యేరి ఆయారోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును, లేదా కొన్ని కొత్తవ్యాయామములను బుద్ధికుశలతవలన సృష్టింపవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన కొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. నలుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టీ పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముదుకదుప్పటిని కప్పుకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆయా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకు యెన్నితూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తప్రపీడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఊచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునప్పుడు ఊపిరితిత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంత తేలికగా తీయుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివేళ్ళతో కాలివేళ్ళను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యథాస్థానముననుంచి వెనుకచేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివేళ్లతో కాళ్లవేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపైనానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఎదురుతొమ్మున కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లుఆకాశమువంకకులేపవలయును. అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడియుండును. రోగి చేయగలిగినన్నితూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతి మీద పరుండుము.

1 యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివేళ్లతో కాలివేళ్లను పట్టుకొనుము. వానిని యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

2 అట్లేపరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివేళ్లతో యెడమకాలి వేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4 ఎడమచేతిపై పరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితో చేయుము.

బోర్లపరుండుము.

1 కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైత్తుము. కొన్నితూరులు ఇట్లు చేయుము.

2 ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము.

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలకిందనుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్ణవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టింపవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు నంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయ వచ్చును.ఇట్లుచేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెను కకు మొగ్గవాలుట నడుమువద్ద వలయాకార ముగ తిప్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండర ములు బలపడును. సూర్యనమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరము నందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఊపిరి తేలికగా పీల్చనలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కుంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువ యుంచరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మ దిగా వడలవలయును.

నిలుచుండవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముంద రికి వేళ్లాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టనువెనుకకులాగిపట్టి రొమ్ముముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి నీయం దుద్భ వించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుందువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తిమంతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీర్ణకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీర్ణకోశమునందు మురుగుపుట్ట కుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. నోరు భరింపగలిగినంత ఒకఅర్ధశేరు వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరస మును పిండుము. పథ్యభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టినీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జ్వరవ్రణాదులయందు తక్కుమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్దపేగులు కడుగుట

7వ పారమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరములకొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడువేలునకు రబ్బరు వేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆవేలును నెమ్మదిగా ఆసనములో నికి చొప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వేలును నిమ్మ నీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్ననిమూతిగలిగి కర్రిమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదురకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముద ములోముంచిఆసనములోనికిజొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లుదినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెందును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును. మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటి లోమునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహమునపై నున్న బిగుతైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ము పైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గిర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును కిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలనఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొనుకు కొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్య ముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగియుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపైకూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క పక్కల కానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్నగాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండు మోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్నగాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి పక్కలకు అనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించువరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచునే యుండవలయును.

మూర్ఛ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడులోనికి సులువుగా పరివహించును. దేహముపైన బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాటైన కర్పూరము శోంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకల్గును. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలుట :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు. 1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో ముతుక గోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపైన నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదమునున్నపుతేటతో కలిపి గిలకొట్టిన నవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల పుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ దొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచిసబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడు ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలోవేసి ఆనీటితో పుండును కడుగుము.ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వే

సీటిలో తడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పథ్యవాతము:—ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు. దేహముపైనున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుడించి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగువడుట:—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగా పోయుము. నీటిలో పడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చికుక్కకాటు, లేక పాముకాటు: కాటునకుపైగా (హృదయముపైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళయైనచో భూతఅద్దముతో పుండుపై కాల్చుము; లేదా, కాల్చినదబ్బనముతోనైనను సిల్వర్‌నైట్రేటుతో; నైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలినీసా, ఆకుపసుపునీసాల్లో దేనినైనను వాడుము.

మంచుగడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట: దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులివెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

వడదెబ్బ: దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడినీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురొమ్ము మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు. దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొకస్నానముచేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ: నిప్పుచెంత నుండుటవలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి పీల్చుచు విశ్రాంతితీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజ రసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? యేరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునో యెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జీర్ణాశయమును కడుగుట యనగేమి? దాని నెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము విరివిచేయుట యనగేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయుచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు పథ్యమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు పథ్యమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒకపైపునసే వ్రాయవలయును. పాఠసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితమునందును వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్ని కాగితములనుకలిపి గుండునూదితో కుట్టవలెను, లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౪ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనేచేరును. స్నానపానాదుల కుపయోగించు నీటియొక్కవేడిమి, ఆ నీటియొక్కపరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసినకాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగ మునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషిదేహము నందును గట్టిభాగ ములకన్న జలముతోకూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయేకాక చర్మముకిందచేరియున్నమాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్ర ములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి పొందును. భారతదేశమున దినమున కొకతూరివైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండు గులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్ర స్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరో గ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి పరీక్షారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుసుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతి దినము చేసినను మేలేచేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో వరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినచ్చిన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయటస్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుందురు. వారికొరకై కప్పుకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండ వలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు నతనికి లైసెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్క-సూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగ ములకు జటిలములగు చికిత్సాపద్ధియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగు లైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయ వచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాపద్ధియలను 7 పెద్దభాగములకిందవిభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషార ములు 3 ఆవిస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.

ఆసనస్నానమునకు రెండు నీటితొట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీరుండవలెను. అందతడు ౫ నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును.



ఆసనస్నానము.

అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు ౫ నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పైస్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నాన మునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిఉంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పాదస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణ ములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రకిర్యాకాలము, జలముతో తడిసినదేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సలయం

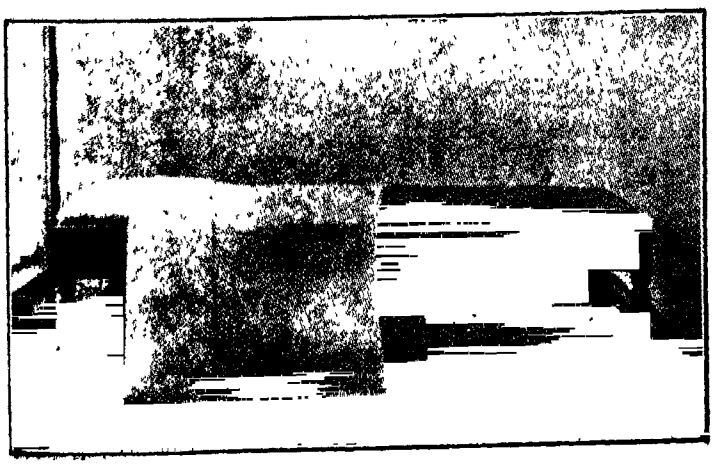
బ్లెల్ల తీవ్రపరితీకారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెన్‌హీట్ ధర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు.

అత్యల్పకాలపరిక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలపరిక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలపరిక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలపరిక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందుచెప్పబోవుపరిక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప ననువుగానుండును.

కంబళి లేక గొంగళిచుట్ట

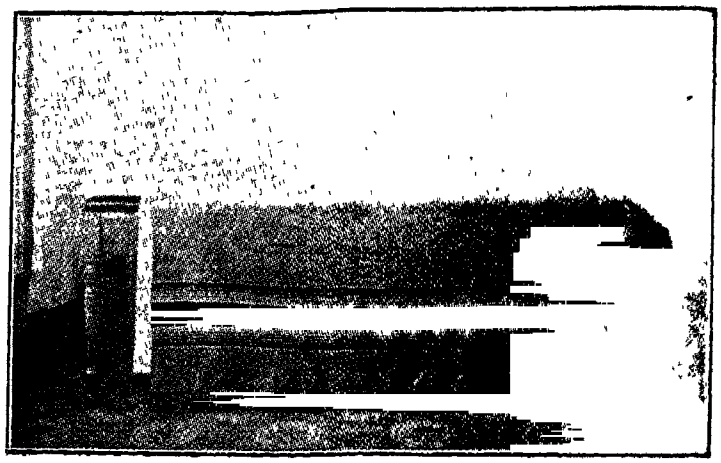
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) అనశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



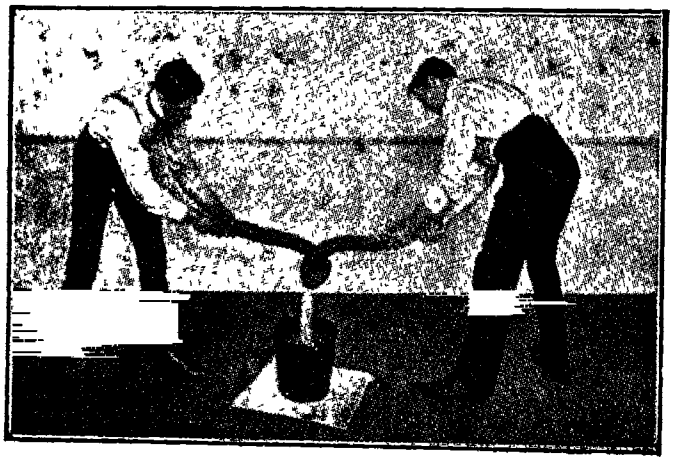
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డకు తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డ పై అంచునకు కంబళి పై అంచు రెండంగుళములు దిగునగా నుండవలెను. (2వ పటము)



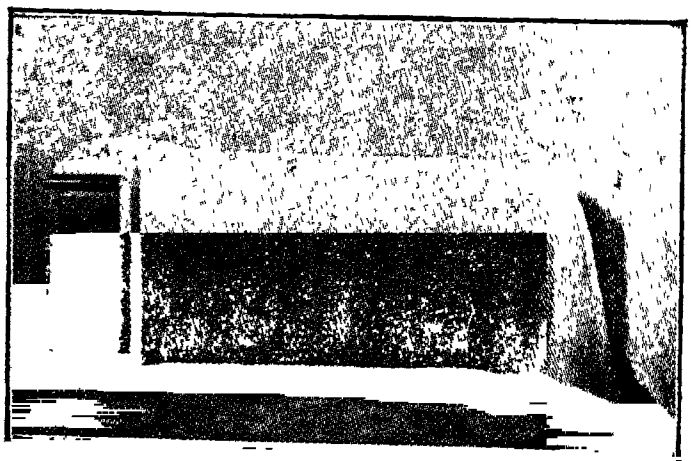
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. 5×4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై ఆంచునకు తడిబట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువనుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్టవలెను.

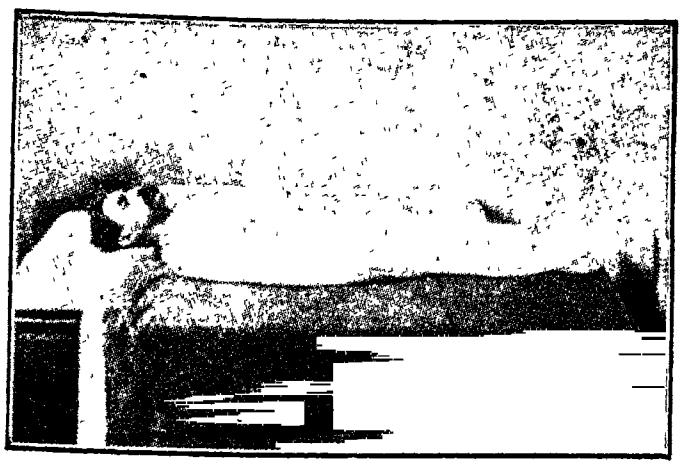


4 వ పటము.

5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు.
(5వ పటము)



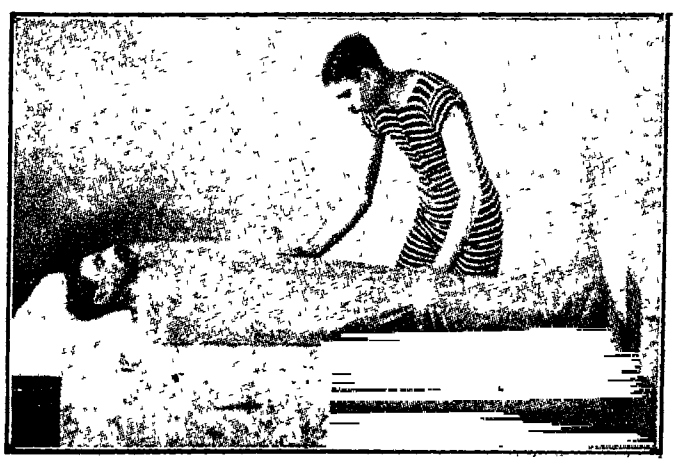
5 వ పటము.



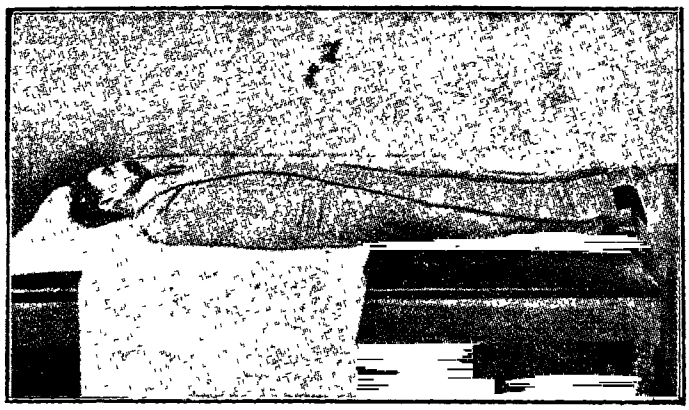
6 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టనుశరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగాఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు.
(6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపులఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను.
(7,8వ పటములు)



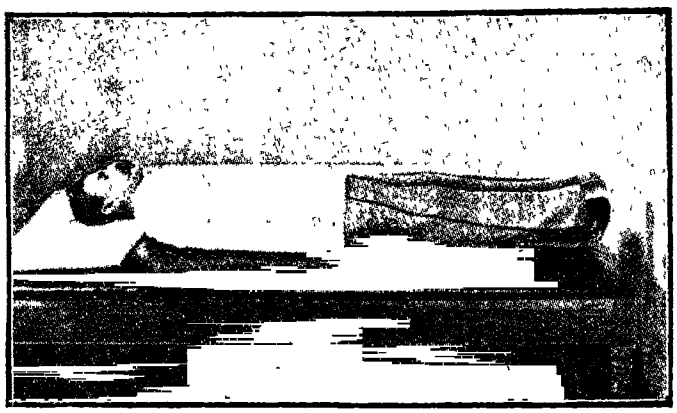
7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.
(9వ పటము.)

9. రోగి బలహీను డైనపుడు, కంబళిపోరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొక శాలువను పైన కప్పనచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినపరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి పరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పై భాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనఁబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతీకారము (Reaction) ఫలము అలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30,40 నిమిషముల కటిస్నానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్య ముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియయందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియయందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి స్థానిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదకస్థానికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధతెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి సన్నని గొట్టముద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలన ధాతుశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించును, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకస్నానముతరువాతగాని కొంచెము చుట్టు తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారముగాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితొత్తులతో కాచిగాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియాకాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రమముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

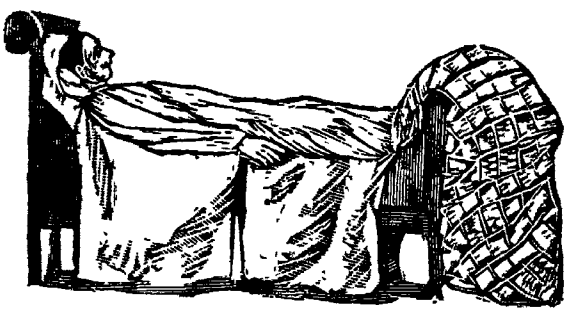
ఏ చికిత్సయును ఒక్కగంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పమగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తలఅంటుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్పవలదు.

బాష్ప స్నానములు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్లకు ఆవిరిపట్టుట.

బాష్పస్నానములు

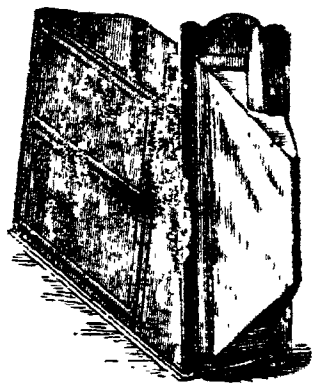
బాష్పస్నానములనగా ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతరదేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున కంఠటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల నీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగినులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరినీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంఠటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధితగ్గి దేహమునకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హితమగునే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి కృత్రిమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. వీలైతరు వాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను. ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.



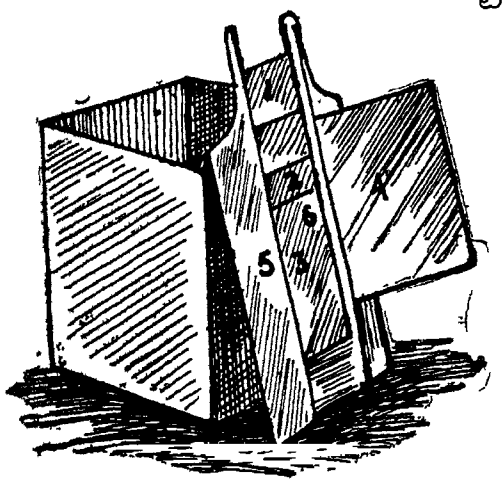
ముఖమునపుకి కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగి లోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ త్రిప్పినంతనే లోపల వేడిమి కలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్లు ఆకర్షవంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొనవీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన పరికృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచోటనే సాధ్యమగును.



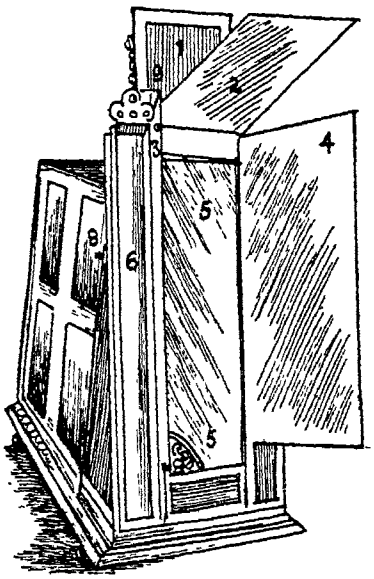
విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.



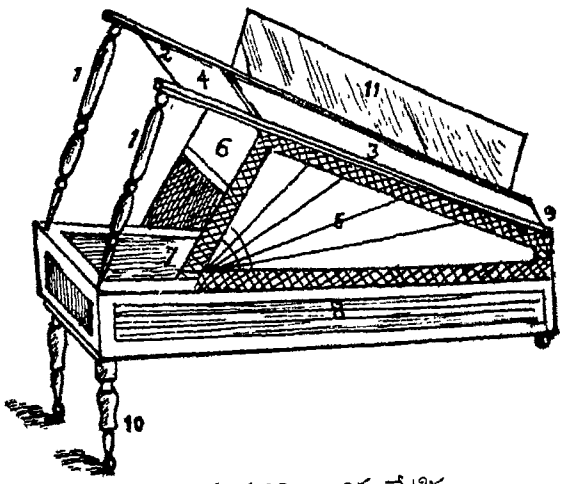
ఆదిత్యపేటిక.

ఆదిత్యపేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెడటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును 2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు 3. మందమైన బిళ్ళరి అద్దము 4. కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు రేఖలు 5. ముంచు చట్రము 7. ముడుచుటకు వీలైన అనలు చట్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతోచేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు తిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యే భాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసము లేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగిన చెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్య మగు సర్వాంగ స్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళ్ళోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళ్ళోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు, వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. కిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్య యని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమను 750 పేజీల సుపర్సిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

రక్తపరీక్షాళనము.

మారథూఅను గ్రీకుయువకునికి అనేకవ్యాధులుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తపరీక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్‌ఫేడన్ డాక్టరు హెనీస్‌లిండ్లహాల్‌యండి; డాక్టరు ఈవార్నక్ మొదలగు సుపర్సిద్ధ ప్రకృతివైద్యులనేకులు యెక్కువ కొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారథూఅ విధాన మనిపేరు.



రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

రోగి కిందచపటాపై పరుండును. పై నుండి ఒకేవేడి (100o) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీద పడుచుండును. అట్లత డాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుపక్కలమీదను జల్లుపడున ట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహామునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము వరుసగా క్షాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స- చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్కజలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా గుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధి కైనను ఆపదకైనను వెంటనే "నీరు!! నీరు!!" అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుతఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకైనను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు "ఆపో వా ఇదగ్ం సర్వం" అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రిమగు నీటినో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; స్నానంతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైపీయజలచికిత్స, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తినరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానమును వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వ్రాయబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను వేరొక్కనుము.

౩ ఆసనస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతిపేజీకిని వరుససంఖ్యవేయుము. ఉత్తరవులకు ప్రశ్నసంఖ్య వేయుము. అన్నికాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచినప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. ఫ్యాయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రామ్ములు, రైళ్లుగూడ నడచును. ఇన్నిపనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగనివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచుగడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటియందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదారంగు కిరణములయందును, ప్రుల్లని ఫలముల యందును, ఆమ్లముల యందును ఇంక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింపవచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహములందు గలుగు పనులయం దన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల నమ్మళనమును బొంది వాయువాది యితరభూతిము లగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీపరిణామము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంఘాతము లగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు కలుగుచున్నది.

వెలుతురు కిరణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్రాడ్‌కాస్టు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణముల యందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగు చున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనియేనని మనకు తెలియగలదు. జంతుశాస్త్ర సంబంధములగు జీవక్రియలను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటి యందును విద్యుత్ సంబంధముగుచలనము లున్నవని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు పరిచలనము నందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సుశిక్షిత వైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తుల యందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రామస్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయం దుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకర క్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందన ములను బట్టి అతనిరోగమును బరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానము నకు గూడ బనికివచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారింపబడినవి. ఇందు తికమక లయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్క-ను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్కార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయ బడును.

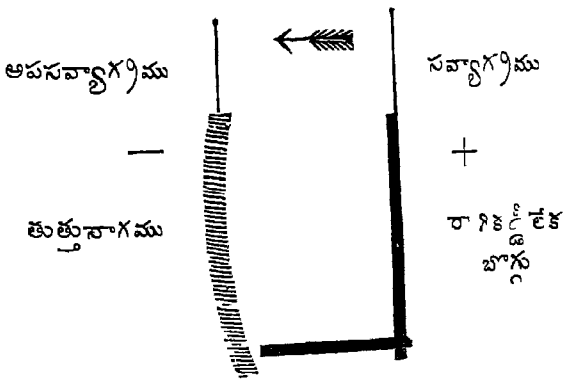
సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణ ములకు రంగుఅద్దములనుండి పరిసరింప జేయుట వలనను రంగుకాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగుకాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణమగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దిన ములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా పరిసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణ వ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుం డును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జలాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును.దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవల యును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీ నము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడ రాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంప బడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అనిపేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగిం చును. మేహవాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువాని కుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగ ముపై యీకిరణములు పరిసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అం దుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యు చ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొన వచ్చును. 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని పరితిఫలింపజేయు తెల్లని పింగాణీబొచ్చెయు నుండిన చాలును.విద్యు చ్ఛక్తియొక్కపీడనశక్తిని ఓల్టేజి అందురు. విద్యు చ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపెరేజి యందురు. (Ohms) అనగా పరితిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని పరివహింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అనిపేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరో ధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యు ద్ఘటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్లలోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీక్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒక ద్రావకము - సాధార ణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచ బడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు దార్వికములో నుండునట్లు నిలువ బెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండు నట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగు గల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలును గంధకదార్వికము (Dilute Sulphuric Acid) నందుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక దార్వికము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధకదార్వికమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటిని ఒకతీగెతో సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతుల తో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యు చ్ఛక్తి తీవ్రితరమగును. ఎందువలననగా అప్ప టికి ఒకచుట్టు (circuit)పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధకదార్వికములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగికడ్డీచివరభాగము నకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తు నాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధక దార్వికములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగికడ్డీలో నికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగికడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధనధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole)అనియు పేర్లు. వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడి యుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువము లను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అప సవ్య మనియు వాడవలసియున్నది.అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యు చ్ఛక్తి లోనికి పరివహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అప సవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులు వాడియున్నా రు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగికడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపుకడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలు పలికి వచ్చుచుండును.దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్య మునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధకదార్వికములోని వైత్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డిపైన తగిలింపబడిన తీగెచివరయందు సయిత మీ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అనిపేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డికి పైన తగిలింపబడిన తీగె చివరకు ఋణాగ్రమని పేరు. ధనాగ్రము చల్ల దనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రపుచివర వేడిని గలిగించును; ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యు చ్ఛాస్త్రజ్ఞులకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభి ప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ శాకింపబడిన ఆ యిత్తడివస్తువులమీద నిలిచి పోవును. ఇట్లు కిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రోసిస్ అనిపేరు. ఇట్లే తీక్ష్ణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మను ష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగివేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యు చ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యింకను సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోతాదైన మందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. శ్లేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను. వేడి ఘటమున కీ కిందిది ద్రావకము నుపయోగింప వలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రొమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వైనైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సైలిక్‌ఆమ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ కిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు క్రొత్తధాతువుల నుప యోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బొగ్గుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేన ట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ ననిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

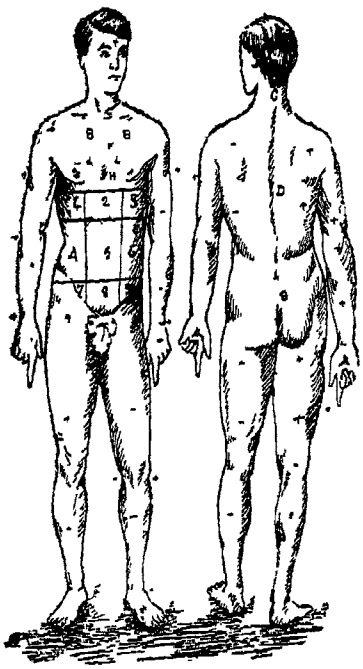
గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహమునిమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొఱబారును. దేహము నంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేని చోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయ బడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకలమొదళ్ళనుకాల్చి వేయుటకు ఋణాగ్రిము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంటుర్రికలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయిన్ రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూత అద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

6. విద్యుచ్చికిత్సయందు సంక్షేపముగు విధులు: ప్రొఫెసర్ యాంబ్రోస్ యల్. రానీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jeo. Newyork, U. S. A. వారు ప్రచురించిరి. అందుండి యీ కించిదిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రిములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తసీట కడుగవద్దు. (2) విద్యుచ్చికిత్స తెలికయగుప్రవాహములతో మొదట ప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు బలమైన వాహికల(currents)కంటె బలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహికయొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు వాడుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్వనికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రిము ధనాగ్రిమున కంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొకతూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవదేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్కగతి :- ఇదివరకు వ్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవదేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవదేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పృష్ఠ) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిలువబడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర్థ

స్యమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపు నకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీపింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితత్త్వము గలవారియం దుద్రేకమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్వానిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము 3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకుపైభాగమున రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 జాతరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జనేంద్రియ భాగములు. 8,5 జర్భభాగములందలి దిగువ భాగము.

C. మెడజీవులు.
D. వెన్నుపూసలు
L. నడ్డిపూసలు.
S. ముడ్డిపూసలు.
BB ఉదరము
H. హృదయము.
L. శ్వాసాశయములు
\+ ధనాగ్రము
— ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిపదేశములకు విద్యుద్యంత్రము నందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంద్యముగల పదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్‌లోని ర్, బౌల్వార్డ్ డి. సెంపిల్‌లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి పోఫెసర్ డల్విక్లి అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరమునొక్కయు, మిగతవాని నొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తులుంచియున్నాడు. "సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్రేకము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును" అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణ చికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్యకిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్యకిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడినవారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినను త్వరలో కుదురును. మనఆడువాండ్రును బిడ్డలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్తులును నెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగినవేగాని వారిదేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్లగలుగు మేలు చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను వేరొకానుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలమునిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నది పోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమాత "సూర్య ఆత్మజగతః తస్థుషశ్చ" అనిచెప్పినది. మనపెద్దలు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు. అవి నానాటికి మోజై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావముండుటవలననే అది వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులక్షును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు ఎండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితో నే డనేక చోట్ల చికిత్సచేయువారున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము(Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగమునకు మిగిలి యుండరాదు. తక్కువ పడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాస్త్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు నావకాశములు గలవు. అందువలన అదిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యులనేకులు దీనిని నిష్ఠురముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్చుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవారందును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్చికిత్సకన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు సులభసాధ్యమైనది. దీనికి విద్యుచ్చికిత్సయందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కరలేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభిం

చులవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్చి కిత్స సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవ రును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సుల భముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసర మగుటవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృ ద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణమునందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్క గుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగము లను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒక వ్యాధి కలు గును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చి నప్పుడు ఆరోగ్యము పొగుపడును. రోగము పోవును.

ఎరుపు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు చలాకిగాను సన్నగను నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్తిగలవారు, దయార్ద్రహృదయులు, ప్రేమస్వరూపులు, కాముకులును నైయుందురు. (సత్వరజస్తమో గుణములచే) ఈరంగు అధికముగాగలవారికి నీలి వర్ణముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించిన వారు వర్తులముగా కండలుపట్టియుందురు. బద్ధ కము మొదలగు లక్షణము లుండును. నేత్రో ములు మూత్రో పుకీషములు పోలిగోల్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురువ్యాధులు:— వాతసంబంధ మైన తగుణవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాత సంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునొప్పులు, శిరశ్శై త్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధుల నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మూత్రము పచ్చగాను తుమ్మడూటవలెను వచ్చుచుండినను, ఎఱుపే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేమియు, మలబద్ధకమును తరచుగాన్పించుచుం డును. అతిమూత్రముగూడ దీనిచే గుదురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, పాండు రోగులు, హృద్రోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. తెల్లనికండ్లకలక దీనిచే గుదురును.

నారింజవర్ణము (Orange)

(తేనెరంగు)

ఈ రంగుఅధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్తిము గలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆత్మచింతగలవారై యుందురు ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలివర్ణముచే వ్యాధులు గుదురును. ఈ రంగులోపించిన వారు లావుగానుండి బద్ధకము, మనస్తబ్ధతయు గలిగియుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— కాలిక వాతము, క్షయవాతపునొప్పులు, మూలశంక, చచ్చు, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్శైత్యము, రొంప మొదలగు ఎఱుపువర్ణముచే గుదురు వ్యాధు లన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును. మనస్తబ్ధత విచేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైన దైనను, దీనిచే గుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచే యును. నంజు, శ్లేష్మ, మొదలగువ్యాధులు గుదు రును. దంతముల నొప్పిగుదురును. అతిమూత్రి ము, మధుమూత్రిము, మూత్రిపిండవ్యాధులు, నడుమునొప్పియు గుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్తిముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞాననంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సుగుణవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విరేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే కుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును, కామ్లరోగముల కిది పెట్టినదిపేరు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము క్రిమముగ పనిచేయ కుండినచో నిది ఉద్దీపనము గలిగించి జీర్ణావయవములను పనికి బురికొల్పును నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీసుచే నెమ్మదిగా గుదురును.

ఆకుపచ్చ (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావు గానుండి కొంచము బద్ధకస్తులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్తిముగలవారు, వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణోదకముచే రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—సుఖసంబంధమైన సవాయి, కొఱుకు, వడిశెగడ్డలు, మశూచికము. చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు నీవర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకు పచ్చనికాంతితో కురుపులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శరగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురుపులను, కీళ్ళ పోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన నొప్పులను, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చి కుక్కకాటు, పిచ్చినక్కకాటు, తేలుకాటు, పాము కాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు సన్నముగాను మందమతులుగాను నుందురు. మలబద్ధక ముండును.

ఇదే తేజశ్చక్తిము గలవారు మానసికానందము నందఁ దలిలాషులై యుందురు. అనగా సంగీతము మొదలగు వాని నభిలషించుచుందురు

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజవర్ణముచే గాని వ్యాధి నయమగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సన్న వ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆకాశమునకు లకును తప్పక ఎఱుపుకానలయును. కాన (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకరమైనది. శిశువులకును, వృద్ధులకును, నీలిరంగు వాడిన శ్రేయస్కరము. అట్టివారి దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్థబ్దులునుమము. లావుగానుందురు. మలబద్ధకము మొదలగు నదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్తిముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతి మంతులై

యుండురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారికన్నులు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకర్మమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు:—తరుణములకు మేహాకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రికలకలు, కన్నులమంటలు, ఆశకురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనష్టము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరీగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱుకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

వూదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్తిముగలవారు వినమ్రులును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:-కాలికమేహము, న్యూమెనియా, హృదయాభిష్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడిదగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించు తెట్లు?

రంగునీసాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్యకిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

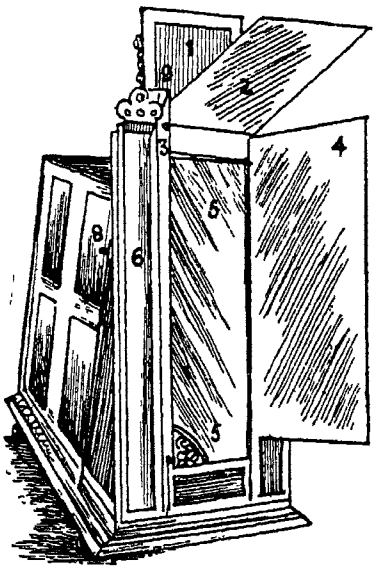
వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాలకాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్ను, పాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మబంక, గోధుమపిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిసుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును.

సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రసరించును. కొన్నిరంగునీసాలు లభించనపుడు తెల్లని సీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆసీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లనిబిళ్ళోర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇపుడు ఊదారంగున్ను, పసుపురంగున్ను అద్దములలోను, సీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగితములలో లభించును.

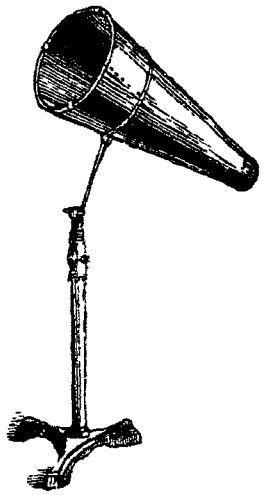
ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును, రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టి. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్చబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్చబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము, మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టివానికి మామూలుగచేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతినిఎక్కువ శక్తి వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పడినది.



ఇది వగరాటలె నుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్య మెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగుకాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయిగాని వేయబడియుండును. వెడల్పుగనున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచబడును అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగనున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆ వైపు కిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన అవయవములు చైతన్యవంతములగును.

భూతదద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపచేసి, పుండ్లను, కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అమ్మతములు. ఆపరేషనులు అనవసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణమునందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింపచేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాత్రముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింప వలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దెట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లుగాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మూత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రికామ్లములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్ గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపుపచ్చని రంగు కలిగియున్నయెడల పైత్యకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది వ్యాధులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుదపలుగాగాని నలకలుగాగాని చేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిచొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్షకన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికామ్లము (Nitric-acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదల వలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికామ్లముతో కలియుచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్మే యేపెద్దదుకాణమునం దైనను ఫెహ్లింగ్ మిశ్రణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్సుమిశ్రణము(Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగు నవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలువేసి వెనుక చెప్పినట్లుస్పిరిటుదీపముమీదగాని, మైనపు వత్తి దీపముమీదగాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10,15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాతి బొగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము వేరుకొనును.

ఆమ్ల, క్షారపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్ట వలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల పదార్థికియగలదని తెలసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాకితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు క్షారస్వభావముగల పదార్థికియగలదని తెలసికొనవలెను. ఏ కాకితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యే తెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్లస్వభావ ముండును.

మూత్రముతీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలువేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్వలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోనికి కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనునరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.

2. వేడినీటితొట్టిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క పక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.

3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.

4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండవలెను.

5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడినీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

0 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రాశయములో నిలువ యుండనీయరాదు.

రోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను నెయ్యిలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషములుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గఱ సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్కమూత్ర ద్వారములోని కెక్కించెడి చివరను మూత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసాలీన్ వాడియవలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి తోడియుచుండవలెను. ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు తిప్పి ప్రయత్నము చేయవలెను.కొంచెము కడ్డీనిత్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెళ్లి పార బోయుటకు మూకుడుగాని మఱేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములోఅనువగునట్లు బొచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్కవేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజిలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో తొమి వేడినీటితో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపైనుండు రెండు చర్మపుపొరలను బొటనవ్రేలితోను, చూపుడు వ్రేలితోను రెండు పక్కలకును లాగి భగము కన్పడు నంతవరకు తీసివేయవలెను. కన్పడు నంతవరకు దూదిపింజతో తుడువవలెను. తరువాతి మరొకదూదిపింజను బైక్లోరైడుసొల్యూషను (Bichloride solution) లోనుంచివెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మఱేయితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్ర ద్వారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసలైను రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వఱకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీమూత్ర ద్వారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికిపోయిన యెడల వెనుకకులాగిమరొకకడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందుకు తోడియవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వేడినీళ్లతో కడ్డీనినొక్కి బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్లతోను కడిగి వేడినీళ్లలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈపద్ధతిని మందువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతివైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్న దేశములలోమాత్రమే విధముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసివచ్చినప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్యముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పాత్ర

దార్శనికములు, మందులు, మూత్రాలు, సిద్ధౌషధ ములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి వేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గములే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లైసెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిష్టరుకాబడిన కంపౌం డరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరిపూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌం డరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి నకృత్రిమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపైగలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వ ర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజాబు చెప్పుటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయ కుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచి నప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగుల కప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్కప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములనలన నేమి గ్రహింతువు?
2. మూత్రమునకు చేయుఅల్బుమిను పరీక్షను వర్ణింపుము?
3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను నిర్ణయింపుము?
4. మూత్రమునందలి క్షారమునుగూర్చి, ఆమ్లమునుగూర్చి యెట్లు పరీక్షింతువు?
5. మూత్రముతీయుట యనగానేమి?
6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి?
7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీలనుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను?
8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కు గలదా? తన చికిత్సలో మందులను యేభావ ముతో స్వీకరించవలెను?
9. ప్రకృతివైద్య జోపరిస్థితులలో, మందు వైద్య లతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను?
10 మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడమడి యెట్లుండవలెను?

ప్రకృతిగృహవైద్యము

౧౮ వపాఠము.

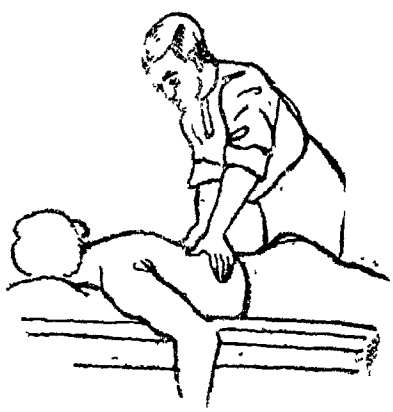
కశేరుకాచికిత్స

౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగుదేశములం దీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతీరోగమూ యీ చికిత్సచే కుదురు నని చెప్పువారును కొంద రున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధా నము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభావంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలులైన డాక్టరులున్నారు (Dooter of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధా నములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియుకశేరుకా చికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదుర వనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమున్ను గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముం దును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము. దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని పేర్చి బిగింపబడిన భాగము నకు వెన్నుపామని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౭ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడు నట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగములుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పో వు ననియు యీ శా స్త్ర ము చెప్పును.





వెన్నుపూసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నందలి మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహ వైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీవెన్ను పాముసందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూస లోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేకశాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్నిభాగములకును వ్యాపించి యున్నవనియు వ్రాయబడియున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహమునందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రికావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రయత్నము లేకనే స్వతంత్రమగు నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రమగు నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా యవయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపాముసుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లు కాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా యవయవములయందలి కదలిక యెక్కువగును. అల్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగావ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్న యెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుందుము. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగినయెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తిక్రమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేహమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. వానికి చేరవలసినదానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంత వరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

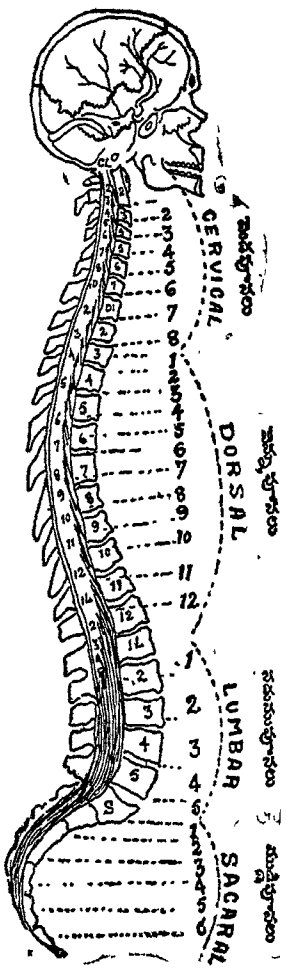
వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసిన-చోట గాక కిందికో మీదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Subluxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి ఆవపాతమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధిబంధనము మొదలగువానిచేకట్టబడి యున్నను దేనివి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశ మున్నదని చదివియున్నారు కదా? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ "స్థానచ్యుతి." అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని సులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికమగునేని వానిని బంధించునట్టి సంధిధాతువు పొట్టి పై పోవుచుండును. వెన్నుపాముకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తిన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చివేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి "స్థానచ్యుతి"ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యే వెన్నుపూసయం దిట్టి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

"స్థానచ్యుతి"ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వేళ్ళికొనలతో తాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డలేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్రముంచవలెను. అగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్న యెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద కొవ్వుపట్టియున్న యెడల చేతివ్రేళ్ళకొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవై పునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువ 8

అంగుళములదూరములో ఒక వెన్ను పూస పొడుచు కొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూస లలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమసున్నముతోగాని, మసి బొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువను తోకటిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడ పూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అం దొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థాన మునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అం దొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడ మలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

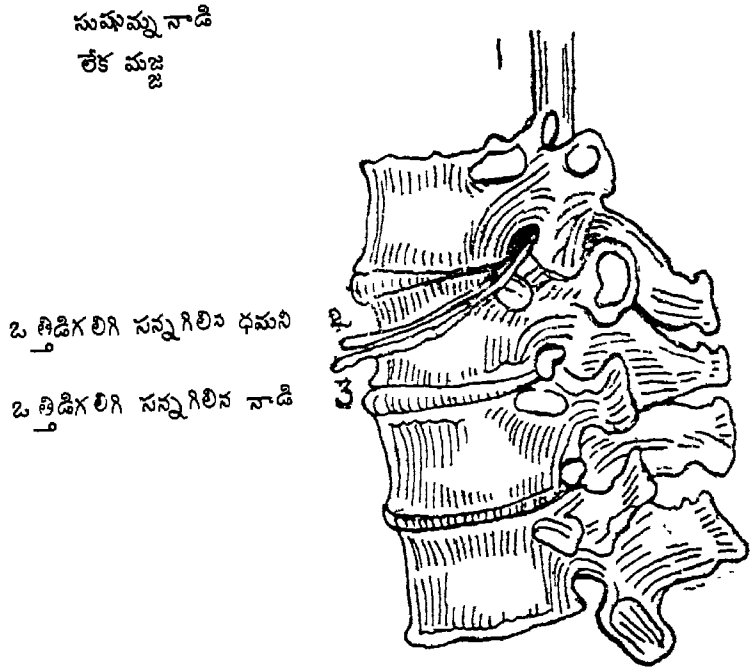
7వ మెడపూసను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలనగా దానితోనే లెక్కపారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రిందు వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు తిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము పరిధానముగా కానిపించును.

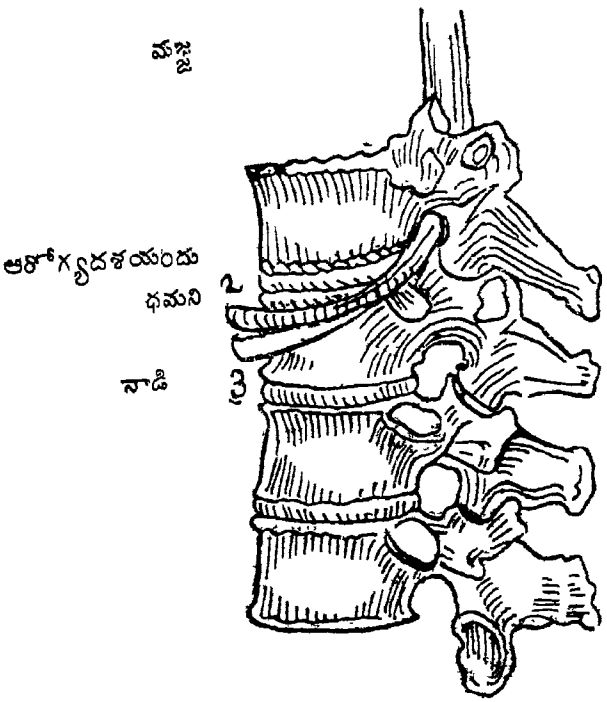
ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవేలి (దీనినే మధ్యవేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలము లో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగ ము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పైఖాళీ స్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్య నున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువత్రోటికనరకును పోనవలెను. అట్లు వేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంతఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నిశ్చారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమాన ముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పు డును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్ను లోనోప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.





దేహమును ముందునకువంచినప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండుసందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల మధ్యనుండుసందైనను పెద్దదికానియెడల ఆరెండు పూసలమధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన దనియు ఆపూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు గ్రహింపవలెను. ఇది నంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) "బిగియుట" అనబడును. ఇచట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలినగ్గిరగానుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి సూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్న పూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి నిశ్చారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగామూసుకొనును. అట్లుగాక యే రెండుపూసలమధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superion sublnxation) వ్యాకోచ చ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్నుపక్కల పరీక్ష

వెన్నుపాముసకు కుడివైపునను యెడమవైపు నను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు పక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యముగా నుండును.

కొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిపక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక పక్కలయందు భాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపాముసకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పువరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతికఅంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల పక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ పక్కలకు తిప్పియు, కుడియెడమలకు వంచియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివ్రేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

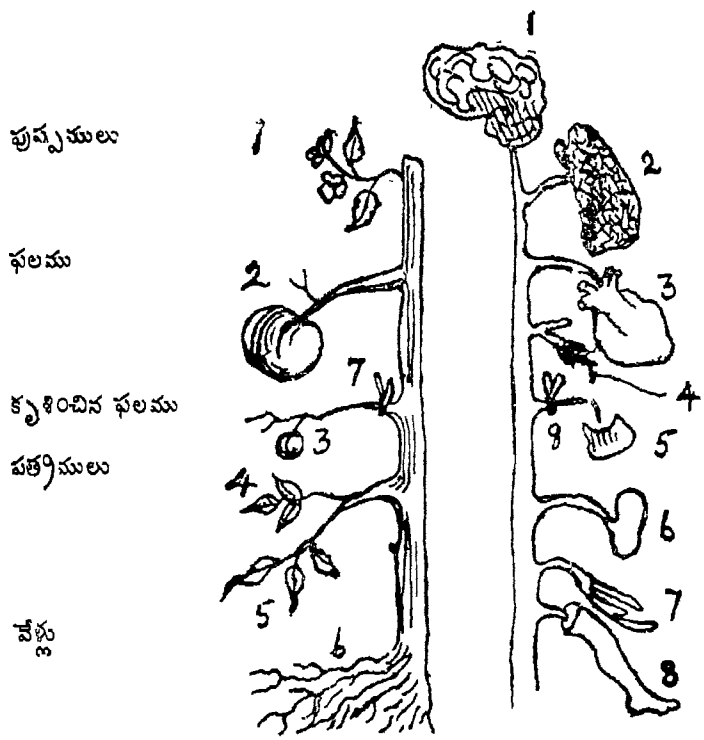
ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును.

ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2,3,4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి "వంపు" అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, పక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలికి పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు పర్యత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహారోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో వీడించి కుదుర్చ ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డల నన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలియున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపాముసకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపాముసకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోడబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్నుపూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తినొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలో నుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.



(1) మొదటి రెండు దినములలో అన్నకోశములు కనబడుచున్నవి.

మృత్యువు (7) మొదటి కొన్నిదినములు కనబడుచున్నవి ఫలము మృదువై విసుగుగా నాకులలో

1వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, కపాలనాడులు.

2వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ, కపాలనాడులు.

3వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.

4 వ మెడపూస-మెదడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ,భుజములు, విభాజికము.

5 వ మెడపూస--నోరు, టాన్సిల్స్, సప్తపథ, భుజములు, పుష్పసము, విభాజికము.

6 వ మెడపూస- నోరు, టాన్సిల్స్, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.

7 వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, థిరాయిడు గ్రంథి, బాహువులు.

1 వ ఱెన్నుపూస-పెద్దవాయునాళము,శ్వాసాశయములు, పుష్పసము, థైమస్‌గ్రంథి, చేతులు.

2 వ ఱెన్నుపూస-హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపొర, అన్నవాహిక, ఉరము.

3 వ ఱెన్నుపూస--శ్వాసాశయములు,పుష్పసము,చన్నులు, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.

4 వ ఱెన్నుపూస--హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చన్నులు, ఉరము.

5వ ఱెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహోష్ణము, ఉరము.

6వ ఱెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల)పైత్యకోశము, (పెలుపట) ఉరము.

7వ ఱెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (పెలుపట) ఉరము.

1వ ఱెన్నుపూస—పైత్యకోశము, వృక్కకము, పరిభమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.

2వ ఱెన్నుపూస—వృక్కకము, చప్పిడితిత్తి (దీనికే చేదు కట్టు అనెదరు), ప్లీహము, విభాజికము, చిన్న పేగులు.

3వ ఱెన్నుపూస—చేదుకట్టు, ప్లీహము, మూత్రపిండములు, చిన్నపేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుంటు గ్రంథులు.

౧౧వ వెన్ను పూస--మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు, ఉదరమునందలి భాగమని.

౧౨వ వెన్ను పూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు, ఉదరమునందలిభాగమని.

౧ వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు, మూత్రిక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౨ వ నడ్డిపూస—పెద్దపేగు, క్రిమిక, అంత్రపుచ్ఛము, తొడలు.

౩ వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూపకములోని భాగములు, కాళ్లు, నాళములు.

౪ వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్, నాళములు, కూపకమునందలి భాగములు, కాళ్లు.

౫ వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను అపునట్టి బిచ్చికములగు కండరములు, యోని, మూత్రిక, గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౫—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రిక, యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము, మలగుహ, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్ను పూసలు అనగా మొత్తము పూసలు ౩౩ కి యీ పేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్ను నందలి పూసలు; వానికిని యీపదమే వాడితిని. క్రిందగీత ఉన్నచోట ౩౩ పూసలు అని అర్థము చేసుకోవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలిఅవయవములకు శక్తి ఎచటినుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

3. వెన్ను పామునందలి సరములలో నొప్పి, మంటలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముం దేమిచేయవలెను?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి పేరు?

౬. "సంకోచచ్యుతి" "వ్యాకోచచ్యుతి" అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్ను పామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట యెట్లు?

౯. వెన్ను పాముయొక్క నడకను చేతితో తెలిసికొనుమార్గ మేమి?

౧౦ వెన్ను వంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ద్వితీయ పాఠము.

కళ్ళేరుకా చికిత్స

ప్రథమ భాగము

నుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క సెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంకములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల నాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము ఆరోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరని యెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

ఏకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగిన యెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అనిపేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమనిపేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముకిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అవాయములు గలుగును. కొత్తరోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి హాని కొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్ననందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు తోయునప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్చుకొనవలెను. రోగి తన వెన్ననంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలింపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కళ్ళేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళ ముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్లా పరుండవలెను. అతనిని బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్ను నందలి బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు. అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును వదలుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్ను నందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును. పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు నడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధి పూర్వకముగగాని ప్రయత్నమేమియు లేకయే గాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును, ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్ము మొ. వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయత్నించుచూ ఆవిషయమునందే మగ్నుడై యున్నప్పుడే సమీకరణము చేయవచ్చును - చేయి ఎత్తుమనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అతడాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చును ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయవచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక తోపును తోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును. అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధముకాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా బలమైన తోపు తోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలకశేరుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు :— వెన్ను భాగమును, నడ్డిభాగమును సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల (బెంచి)మీద బోర్లా పరుండగా వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా బల్లకు పక్కగా నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్ముముక యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండ వలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండ వలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటు నిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరువాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్నపూసకు చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పైపూసను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అంచువలన వైద్యునిచేతులు కిందికి వదలియుంచి సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగవలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూసను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడుపవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పుడు వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక అపరిదేశమున చేతిబొటనవేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యొక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1, 2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుట బడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్థానభ్రంశము జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటికి అది పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు నొప్పి విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగి యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపాముకు దెబ్బ తగులనిమ్ము వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును కీలకాధ్యాయములో నిర్దేశించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెల్లుచేసిన యొక్కువ మేలుగలుగునో తెలసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిపొందినపూసను ముట్టపట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్నచర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోసియ్యరాదు. ఇట్లు వేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను పంపవలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీదవ్రేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరించవలయును.

చేతితో సమీకరించునప్పుడు నోరొక్క వెన్ను మీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి మిగులనట్లు తొలగినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ యెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రముగుగెంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను.

వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యూదా లాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠములున్నవి. వెరశి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్రము న్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గ్రంథము యీ విషయమున నేర్చుకొన వలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే అగ్రంథమంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగ తెలిసికొనలేదని యనే గ్రహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవస్ఫురణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

1. సమీకరణ మనగేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?
2. ముందుగా రోగిదేహమును వెన్నుపామును సడలింప వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?
3. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?
4. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?
5. సమీకరణము చేయువద్ధతి వర్ణింపుము.
6. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మొటికవిరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?
7. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.
8. మడమతోసమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?
9. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?
10. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

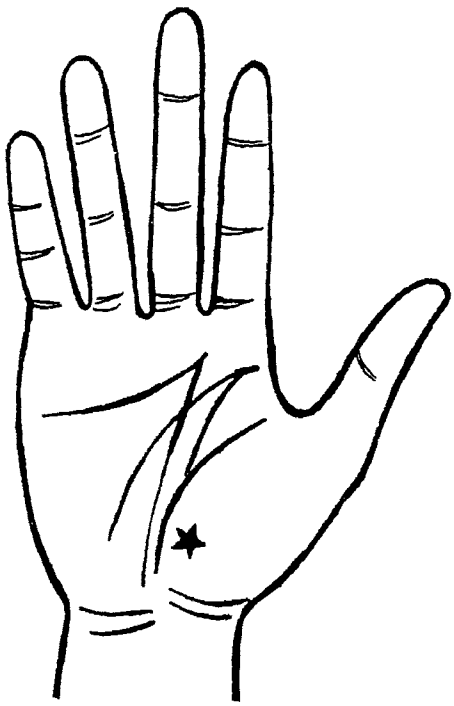
ప్రకృతిగృహవైద్యము

ద్వితీయభాగము.

కళేరుకాచికిత్స

ప్రథమభాగము

అంగుష్ఠమూలపుపట్టు



బొటనవ్రేలియొక్క కొనసుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములోకాన్పించును. ఆభాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీపద్ధతిని జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వానినిక్రింద వివరించుచున్నాను.

పక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుటవలన వెన్నుపాముపై పక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు చాలబాగుగా పనికివచ్చును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ×తిక్కడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస జారినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమవైపునకు వాలియున్నయెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను.అప్పుడు వెన్నుపాముపక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆవత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు పక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారికిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా పక్కలకు జారినప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు వుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగునుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప పర్యత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని పక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్ట వలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారిచినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ నడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివ్రేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆ బాహువును వంచక నిటారుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన వ్యాధిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతోపట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కనియెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిదికాని వెన్నుపాముమీద భాగుగా కొద్దిపాటిగా కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరించదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యేనియమములు పాటింపబడినవో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధముగ సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగానుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవాని వద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్న వారి వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యనినేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యనినేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును

తిక్కడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పనిచేయును. వెన్నుమీద బొర్రిప్పుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకుతయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్న యెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టు పట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతోయెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపవలెను. అప్పుడు కుడికట్లు తిక్కడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైనవారిసమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలనగా ఆభాగము సాధారణముగా కర్కిమ స్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి మూత్రిమే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్న భాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సడ్లుటకు మెడ పిసుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్ళచివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నుపూసలు పక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను కిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను పక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను పక్కలకు తిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జనుల (చూపుడు వేళ్ళు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కదలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింప వలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు తిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు త్రిప్పరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదిగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును.

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింతకన్న వ్రాయదలపలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవారెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంథములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

తోరిటికాకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధియందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము కర్తవ్యము తప్పున్న, అప్పుడీబాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచుగను, 3,4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నిశ్చారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద నుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడ అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరివి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణవ సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు.ఆభాగము ముం వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దా కా వేశేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్ట ఫలకారియైనది?

3. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కడిగా సమీకరించుట యెట్లు ?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతి యొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

ప్రకృతిగృహావైద్యము

ద్వితీయభాగము.

కేరళకాచికిత్స

మూడవభాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోనికెల్ల పైభాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెల గుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలింపబడి యుండి మేరువుమీద ముందువెనుకలకు పక్కలకును వలయముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితో తాకి తెలసికొనుటకు వీలులేదు, సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును.ఇట్లుచేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు సడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణము'ని పేరు అది చేయువిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిమంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును. రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన యెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలివేసి తలయందు తనకున్న బిగువును సడలింప వలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగివిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరువంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు తిప్పవలసినప్పుడు కుడిఅర చేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుకభాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి తిప్పి, తిరుగ యెడమకు తిప్పి రోగి తగినంతభారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు తిప్పవలెను. ఇట్లే యెడమఅర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుకభాగమును పట్టుకొని యెడమకును త్రిప్పవలెను.

తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువిసంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్న యెడల రోగి యొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమ వైపు దిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా సడలినట్లు తోచినతోడనే బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయుచికిత్సయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నిరౌషధచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్ను పూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపామువెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్ను పూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగదా. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల యొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందును కనిపించును. ఇంతవరకు ఒకజాబితా యున్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడియొక్క శాఖ యే అవయవమునులోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రత్యేక పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు ఆవలను యీవలను ఆనుకొని పైనుండి క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్లచివరతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయాఅవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 క్షణములకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పౌనుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 3 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవల యును. అందుకు 1-3 పౌనుల భారము చాలును. ఘర్షణము:సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్ను పాముసకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గ్రుద్దుటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును.ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువ్రేలును, వెన్ను పాము నకు పక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్ను పాముపక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దాని పైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవత్తిడికి ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్ను మీద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మదినెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను. అవ యవములను విరివిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచు కొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేద ము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట(వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురుతెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యెక్కడెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీ క్రింది పట్టికవలన తెలసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడ నరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు3,4వెన్ను నరములు ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4,5 మెడ నరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6,7 మెడ నరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3,4 వెన్ను నరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్ను నరము

జీర్ణాశయకవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ను నరము

హృదయకవాటమును ఆంత్రీముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్ను నరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యెక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము

పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్ను నరము

వృక్వకమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్ను నరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్ను నరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ను నరము తెరచుకొనుటకును

మూత్రపిండములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మూత్రపిండములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందు టకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరుచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వ్రణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డినరము
గర్భాశయము మడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము
గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము
ఉత్థాపకగ్రంథి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మందులు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు.అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. మున్ముం దాతడుఆయా విధానములనెల్ల బాగుగా సభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయగలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగ మెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రమును వ్రాయుదుము. దానికితరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగును.కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాసారంగతుల మైతిమని యెవరునూహా భ్రాంతిపడరాదు. ఫల మనగా విద్యఅపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృతకృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
3 మెడచుట్టుట వివరింపుము.
౪ మేరువినంధిని వర్ణింపుము.
౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
౬ కశేరుకామర్దన మనగేమి ?
౭ ప్రాణాకార మనగేమి? వెన్నులోయేనరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతికియ గలదు.
౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము
౯ కశేరుకానమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?
౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

అనువాదము.

అస్థిచికిత్స

రెండవ భాగము

ఎముకలయందును కండరములందును, సంధిబంధములందును, కుటికలయందును, అవయవములందును సూచ్యుత్తేగులగుపెంపకములవలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వాని యొక్క కదలికకు ఆటంకము కలిగినప్పుడునూ రోగములు కలుగునని యీ శాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపాముననే. చికిత్సయును అచ్చటనే. కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపాముని పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌషధచికిత్సలే. అవి ఇతరపద్ధతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రమగు చర్యలు లేవు. అందువలన బలమగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పింపదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి వచ్చువరకును అందు ఏవో కొన్నిచలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్చెదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగకరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన యేరోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను. అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికినీ ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

పక్కటెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి: పక్కటెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతక్కువలు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కదలికయును క్రమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూన

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పుడప్పుడు పక్కటెముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. పక్కటెముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నిటిని యీక్రింద వివరించుచున్నాను.

పక్కటెముకలు దూరమగుట: ఊపిరి నిండుగా లోనికి పీల్చినపుడు యేపక్కటెముకకిందవు యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకకిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును.

పక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట: పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు పక్కటెముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి పక్కటెముకల మధ్యనుండు వ్యవధి (ఖాళీ) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

పక్కటెముక పొడుచుకొనివచ్చుట: భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు పక్కటెముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆ స్థితిలోనే యెల్లప్పుడును పక్కటెముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన పక్కటెముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురు వైపునకు చుట్టినను ఆ పక్కటెముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జత్రువు చ్యుతి: మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము. జత్రువు అచట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి క్లేశ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జత్రువు చ్యుతియందు రొమ్మెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందువలన భుజమునందలి క్లేశ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును. శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మన్యకు వత్తిడితగులును. మరియును తలలోనుండి క్రిందకి నచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును. అనగా జత్రువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వేళ్లతో మందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండరచ్యుతులు: కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి చలమునందును మార్పులగలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచియున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికికావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందుము.

కండరసంకోచము: చేతిలో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టి వై లావైనట్లు తెలసికొందుము.

కండరము లరసాంకర్యము: ఇది యును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్లు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుటవలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట: చచ్చుపడినట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట: అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిందలి చికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మును, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టేవానివలె తన రోగియొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆపక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారినవెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నుంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువులనురోగియొక్క యెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసను తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మును ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగా నియెగువకుగా నిజరిగినవెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖము క్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబొటనవేళ్లితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మును బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను షలయాకారముగా తిప్పుట: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుతిప్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులకిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంసఫలక మును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమునకుడిచేతిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని బొటనవ్రేలితోగాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహ మును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కు ము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధాన మును మార్చిచేయుము.

నడ్డిపూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగ టించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగివెనుక నిలు చుండును. ఎడమ వైపునకు తిప్పుటకు రోగి యొక్క యెడమ బాహువు కిందుగా చికిత్స కుడు తన యెడమ బాహువును పోనీయవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టు కొనవలెను.చ్యుతిని బొందిననడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బొటనవ్రేలితోగాని కుడిఅం గుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసలయొక్క పైభాగమును తిప్పుటకు: రోగియొక్కముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగి యొక్క తలను పట్టుకొనవలెను, ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటన వ్రేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనీయవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్ను పూసను అప్పుడు కుడిబొటన వ్రేలితో కుడివైపు నకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టు టకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, మెడపూసలను సరి చేయుటకును, కశేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అసిస్టాక్టుగా గెంటుట యుండదు. మృదువుగను, నెమ్మది గను పూసలను తోయవలెను.

ముందుపాఠమున అనామకాస్థి,వక్షస్థిముకులు, జత్రువు, కండరములు- వీనియందు గలిగిన లోప ములను సరిచేయుటకు అవసరముగు చికిత్సలు బోధింతుము.

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?

౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదానమెట్లు చేయవలెను?

౩. పక్కటెముకలు దూరమగుట యన నేమి?

౪. పక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట యన నేమి?

౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.

౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధు లేవి?

౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?

౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.

౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?

ప్రకృతిగృహవైద్యము

10 వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

1 వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు వ్యతికి చికిత్స:

10 వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు వ్యతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే ఎనికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసి యుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్యనుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పోట్టి వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయుట కీ సంధిబంధనములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయుచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధనములును పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనుకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగియున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యుడాతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తనయెడమచేతితో మలుగులకు పైభాగమున వెన్నుపామును, ఎడమచేతియొక్క మూలముతో బత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. కూపకము బల్లమీదనుండిపైకి లేచునరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లైన ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడిట్లు చికిత్సచేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యుడాతని కుడిపక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితొడలను పొట్ట కానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తెవలెను. ఇట్లైన ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండిటినీ ముందునకు నొక్కవలెను. ఇట్లైన ముడ్డిపూసలు వెనుకకు జరిగినప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

పక్కకు మళ్ళిన చ్యుతికి చికిత్స:

పక్కకు మళ్ళులు దూరమైనప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

వైద్యుడు ప్రక్కకెముకజారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడురోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కకెముకలలో వైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవ్రేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంపుకు భుజములపైవరకు లాగవలెను. చేతిమీద నున్న ప్రక్కకెముకమీదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కకెముకలమధ్యనందు తగ్గిన ప్పుడు రోగిపైవలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కానిఈతూరి జారిన ప్రక్కకెముకలలో కిందిది దానిని తలవంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రుర్వులు కిందికిజారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కకెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకేకాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రుర్వుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్నచివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగిసమీపముగానున్న చేతితో) మధ్యమూడువ్రేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రుర్వును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్కదండచేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవివంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండరచ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లనేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధిబంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషకద్రవ్యములను తామే మింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడియుండును. సంధిబంధనములేకండరములవలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్పవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మర్దనవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. అసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించియున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డుగా పరిపీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతినితేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచిననొలది వత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటింపవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలువుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీ క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్నుపామునకు కుడివైపుకండరములకు మర్దనచేయవలసినవెడల రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమ వైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్ను భాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. రోగి మోకాలును తల వైపునకు లాగు కాలమందు వెన్నుపూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయవలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్ను భాగమున వెన్ను నకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయవలయును.

నడుములోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్లపరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమ వైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపును తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమ చేతిని వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లించవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక (అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమ చేతి క్రిందనున్న కండరమును వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుములో పైభాగమునకుడివైపున నిలువుగానున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్లపరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమ వైపునకు తిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తనయెడమచండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుము నందలి పైభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తనయెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపున నుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోటనుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు పీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతనే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

విధానములనువాడి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశము కల్పించుకొల్లు యందలి విధులను ఆచరణలోపెట్టి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు- కాని హస్తయోగ పద్ధతీపికయందు కొన్ని యోగాసనములు వర్ణింపబడినవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణములవలనను, అస్థిసమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక అంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆఫీసువారు అచ్చువేసినారు. అందు కొన్ని నిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగు నట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మాసలహా.

ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ఉపాధ్యాయములను తిరిగి ఒకతూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసినవారికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరిక గలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో కూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోద్బలము, ఆదరము చూపబడెనేని వానిని తెలుగులోనికి అనువదించెదము.

ఈవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశిత వైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్థులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?

౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?

3. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?

౪. ప్రక్క కెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?

౫. ప్రక్క కెముకలు దగ్గిరగా నొక్కుకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటట్లు?

౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పుడేమి చేయవలెను?

౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరములయందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?

౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?

౯. జతుర్వు జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?

౧౦. యోగాసనము లెవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివా రెవరు?

☞ జవాబులు కొకితమునకు ఒకపైపునసే వ్రాయవలెను. కొకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండునూదిగుర్తించవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

తృతీయ పాఠము.

మానసిక చికిత్స

[ఈ పాఠమునకు పూర్వపాఠములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చువడినవి. అవి ౨౨-౩౩ అని సవరించబడినవి. ఇది తృతీయ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవదేహమునకు కలుగుచున్న వ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో సిద్ధులు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవుని దేహమును యెముకలు ఏవి యెక్కడ నున్నవో, దేహావయవములెక్కడ నున్నవో, అవి యేమి పనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొనిరి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొనిరి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమారణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇకముందు నేర్చుకోవునది సైవానికస్థ చాలశీన్న మైనది. ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా పద్ధతులను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి వలనను, శాంతశక్తివలనను, నీ యీద రోగికి యేర్పడే గురి (గౌరవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మల ముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథ రాజము లున్నవి, ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకోవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండెడి "ఇచ్ఛాశక్తి" (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనినఅంతఫలమును తప్పకయిచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమీపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసికశాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యే మంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము లతనికి లభింపవు. అలవాటులు, పరివర్తన
శీలత, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును
అతడు గతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి
మాడ పనిచేయదు. చివరకు రోగము సయితము
గలుగును. ఈ విషయమును చాలా
మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాఠశాలలోగాని,
కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియున్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రఫీ, హిస్టరీ,
సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగు
వానే నేర్పినారుగాని "ఇచ్ఛాశక్తి" అనునది
యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించు
కొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు
మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్ని సంవత్సర
ములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని
వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లచ్చట బోధిం
పరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును
జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని,
ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములు
గాని రావలెనన్న "ఇచ్ఛాశక్తి" బలపడియే
తీరవలెను. నీయం దాశక్తి బలపడిననాడే నీవు
నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది
మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు
చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన
మాత్రమునను రోగములు పారిపోవును. కనుక
యిప్పుడే "ఇచ్ఛాశక్తి"ని రగుల్కొల్పుము.
నీవు కోరినంతనే నీదేహమునం దాశక్తి ప్రవే
శించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని
వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవై తివి. నీ
యందు యిచ్ఛాశక్తి దగులుకొనినది. నీవిప్పుడు
రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయం దాశక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల
కాంతితో నీయం దాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది.
నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు తోర్పడచూపగలదు.
నమ్ముము. భావనచేయుము. "నేను చేయగలను.
చేసితీరెదను" అని యేపనిని గురించియైనను
గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితీరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిలో
గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్క
వలెను తోర్పడతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని,
నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచు
చున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలువ
ద్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలసికొనిన
వాడే కొంచెము నామకు డగుచున్నాడనియు
మనము తెలసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే "నేనుచేయగలను, చేసితీరెదను" అని
గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయము
లను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేహా
యాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుగు
చున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అదినీకు
అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీవు
"ఇచ్చ" గించినదెల్ల అయితీరును. ఈసంగతి
ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించు
చున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమని,
అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనము
వివేచనచేసి యేనిచేయనచ్చునో యేది చేయ
రాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచుం
దుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట,
చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్త
మగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొన్ని
పనులను చేయును. తినిన అన్నమును జీర్ణము
చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృద
యమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి.
ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు "ఇచ్ఛా

శక్తి యిమిడియున్నది. లోపలనున్న ఇచ్ఛా శక్తి బలపడిన యెడల దానికిలోబడి మనస్సు యింకను బలముగా పనిచేయును.

అవ్యక్తమగు మనస్సు ఇచ్ఛకులోబడి పనిచేయ నారంభించినతోడనే అది హృదయాదులను స్పందింపజేయుట మొదలగు పనులతో సరిపుచ్చుకొనక యింక నెన్నియేని పనులనుచేయ నారంభించును. వ్యక్తమనస్సుచేయు పనులనుగూడ తానే చేయును. అవ్యక్తమనస్సుయొక్క శక్తి అపారమైనది. దానితో పోల్చిన యెడల ఒకరాతికిని కొండకును యెంతభేదమున్నదో వానిరెంటికిని అంతభేదమున్నది. మనము తెలిసిచేయుచున్న పనులు దానిముందు అణుమాత్రములు.

అభ్యాసవశమున మనము కొన్నిపనులు చేయుచుండుము. అప్పుడు మనస్సు అనగా వ్యక్తమగు మనస్సు యేమియు పనిచేయదు. అదేఅభ్యాసములేనివారు చేయునప్పుడు వ్యక్తమగు మనస్సు యెంతోపనిచేయవలసియుండును. అభ్యాసమైనంతనే వ్యక్తమనస్సునకు ఆ శ్రమలేకుండ పోవును. మంచి సంగీతవిటకుడు చక్కని రాగమును ఆలాపనచేయును. వానిమనస్సు యెక్కడనో ఆలోచించుచుండును. రాగము తప్పిపోదు. మధురముగాగూడనుండును.ఆరాగముపాడుటలో తప్పులుపోవునేమోయని ఆ మనస్సు శ్రమపడదు. దానిని మనము అభ్యాసమనెదము. ఇట్లే అవ్యక్తమగుమనస్సుయెన్నియేనిపనులనుజేయును అది చేయగల పనులకు మితిలేదు.

ఏపనులునీవు అభ్యాసముచేతువో అవియెల్ల అవ్యక్తమగు మనస్సు నిర్వర్తింపగలదు. అట్లగుటవలన నీవుఅవ్యక్తమనస్సును పరుండబెట్టి నిద్రిబుచ్చెదవేని నీకు యేపనియును అలవికాదు.

ఇచ్ఛాశక్తి వ్యక్తావ్యక్తమగు యీ మనస్సు లోపల నిమిడియుండును. ఇచ్ఛాశక్తి ఇంకొక పనిగూడ చేయగలదు. నీవు మనస్సునకు ఆదేశము నిత్తువేని ఆపిచ్చిమనస్సు తదనుగుణముగనే పనిచేయును. "అహందేవోనచాన్యోస్మి నదేహం నచశోకభాక్ । సచ్చిదానంద రూపోహం। నిత్యముక్తస్వభావవాన్॥" అని ఆదేశింతువేని ముక్తిగలదు. "లేక నేను బద్ధుడను. దరిద్రుడను. నిర్భాగ్యుడను."అని ఆదేశింతువేని అట్లేయగుదువు. అవ్యక్తమనస్సు నీ ఆదేశమునుఅక్షరశః నమ్మి తదనుగుణముగ వర్తింప నారంభించును. అందువలన "నేను యీ దినము పాలు త్రాగుచున్నాను. నాకు రేపు పైత్యముచేయును. తలనొప్పివచ్చును" అని ఆదేశింతువేని అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని రేపు నీకు కలిగించితీరును. అవ్యక్తమగుమనస్సుఅమాయికమయినది. దానికి వివేచనలేదు. నీవెంత ఆదేశించిన నంతయును నమ్మును. అందువలన ప్రపంచమునందలిదుఃఖితులందరును తమ చెడు ఆదేశముచేతనే అట్లైరి. గొప్పవారెల్ల తమ మంచిఆదేశముచేతనే గొప్పవారైరి. కనుక నీవు ఆదేశించుటలో పొరపడెదవేని నీ జీవిత మంతయు దుఃఖభాజనమగును. కనుక సుఖపడదలచిన వాడెల్ల మంచి ఆదేశములనే యిచ్చును. అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని పెంటనే ఆచరణలో పెట్టును. ప్రతి అవయవమును తదనుగుణముగ పనిచేయును. మేలుగలుగును. "తథాస్తు దేవతలు తేలచుట్టూ ఉంటారు. నాయనా చెడును యెప్పుడూ అనుకోబోకు" మనేది మాతల్లి. అప్పుడు ఆమాటకు యింత అర్థమున్నదని నాకు తెలియదు.

ఆదేశము అంతరంగమని, బహిరంగమని రెండు విధములు. తనకు తాను ఆదేశించుకొనుట అంత

రంగ ఆదేశమనియు స్వీయాదేశమనియు పిలువ బడును. పరుల ఆదేశమునకు పరాదేశమందుము. వంటలక్క పులుసువడ్డించుచూ "గిన్నెకుకళాయి పోయింది. పులు సేమన్నా చిలుమూరి పోయిం దేమో" ననును.ఆపులుసు త్రాగినతరువాత కడు పులో వికారము పుట్టును. నిజముగా ఆపులుసు చిలుమూరలేదు. ఆమాట వినని వా రాపులుసు త్రాగినను వారికి వికారము గలుగలేదు. దీని కేమందుము? ఇది పరాదేశఫలమందుము

ఇక్కడనేవైద్యుని ఆదేశము మేలుగానికీడుగాని చేయగలదు. ఒకవైద్యునియందు రోగికి గురి యున్నది. వైద్యుడు పెదవి విరచి చప్పరించిన యెడల ఆరోగి మరి బ్రతుకడు. చావవలసిన వాడే. సంతోషము కన్నులలో కాన్పింపఉల్లాస పరచు వైద్యునిఆదేశమువలన చచ్చేరోగియైనను బ్రతుకును.

ప్రతి రోగమునకు రోగియొక్క మానసిక స్థితి కారణమైయుండును. కాని యేరోగియునూ అది మానసిక రోగమని చెప్పిన నమ్మడు. అదిదేహ ములోనే యేదోతినుటవలననో, త్రాగుటవల ననో వచ్చినదని నమ్ముచుండును. అందువలన నతని కది మానసికరోగమని చెప్పి నమ్మింప బ్రయత్నించుట వ్యర్థము. నీవామాట చెప్పితి వేని నిన్నతడు పిచ్చివాడని భావించును. అందు వలన నీవతనితో అతనికి దేహవ్యాధియేననియు రంగుసీసాలోని నీరో, కంబళీ చుట్టయో, మర్ద నమో, చలనమో చేసినంతనే ఆబాధ తగ్గి పోవునని యు నాదేశింపవలెను. అవ్యక్త మనస్సు ఆమాట నమ్మును. తదనుగుణముగా దేహమునందలి అవయవములు పనిచేయును. బాధ తగ్గును. ఈ సంగతి. వైద్యునకే నమ్మ కములేనియెడల చేయగలిగిన దేమియునులేదు. అతడుగూడ తాను సంపూర్ణ విశ్వాసముతోనే ఆదేశింపవలెను.

రోగకారణమును నీవు తెలిసికొనుటకు అనేక సంగతులు తెలిసికొనవలెను. రోగియొక్క తల్లి దండ్రులను గురించియును, వానికిగల నమ్మక ములును, వానికి గల భయము, యేగుణము వానికి ప్రీతికరమైనదో మొదలగున వన్నియు తెలిసికొనవలెను.

ఒక డొకకుక్కను చంపినాడు. కుక్కను చంపిన పాపము గుళ్లుకట్టించినా పోదని తరువాత విన్నాడు. దానివలన వాని మనస్సులో క్లేశమూ రంధ్రమైనది. రోగము కలిగినది. మిక్కిలి పరి శోధించినగాని వైద్యున కీసంగతి తెలియలేదు. తరువాత రామమంత్రము జపముచేసినయెడల ఆపాపముపోవునని అతనికి నమ్మకమిచ్చినాడు. రామ మంత్రము ఉపదేశించినాడు. మంచుగూడా యిచ్చినాడు. ఎలాగైతేయేమి అతని వ్యాధి నయమైనది.

ఇట్లు నిష్కారణముగా తాము పాపులమైతి మని అనేకులు తల్లడిల్లుచుందురు వారిచేత సూర్య నమస్కారములు చేయించిచూ, అశ్వత్థ ప్రదక్షి ణములు చేయించిచూ, సప్తసర్గసుందరకాండ పారాయణ చేయించిచూ, నవగ్రహజపము చేయించిచూ ఆపాప భయము పోగొట్టినంతనే ఆవ్యాధులు నివారణ మగుచున్నవి. ఎన్నివైద్య ములు చేసినను ఆవ్యాధులు నయముకావు. కనుక వైద్యుడు రోగిని బాగుగా పరిశీలించి అతనికి గల చెడువిశ్వాసములను తన ఆదేశ బలమువలననను, సహనశీలమగు తన ప్రేమ వల ననను అతనికి విశ్వాసము గలిగించి రోగము నివారింపవలసియున్నది.

దుఃఖము, భయము, అసూయ, క్రోధము మొదలగునవి యెల్ల దేహక్రియలను చెరిచి రోగమును గలిగించును. కనుకనే మనవారు వానిని అంతఃశత్రువు లనినారు. సంతోషము, విశ్వాసము, భక్తి, ప్రేమ, దయ, వీనివలన దేహము నందలి అనయనములు బాగుగా పనిచేయును. తినిన పదార్థములు వంటబట్టును. మాలిన్యములు వెడలిపోవును.

మానసిక చికిత్సకూడ ప్రకృతి చికిత్సకుని సరంజామాలో నుండవలయును. మంచిమానసిక చికిత్సకునకు పరిపూర్ణారోగ్యము అవసరము. మానవకాంతి అతనివద్ద నుండవలయును ప్రజలను ఆకర్షించు రూపము స్నిగ్ధభాషిత్వము నుండవలయును. తనదేహమునందలికాంతశక్తిని కొంత రోగికి పరిసరింప జేసియైనను రోగనివారణ జేయవలయునను ఆతురత ఔదార్యము నుండవలయును. ఉచితముగాను, ధర్మముగాను కూడ రోగనివారణ చేయు స్వభావముగలిగి యుండవలెను. ధనమే ప్రధానముగా నుండగూడదు. అతని మీద ఆదరణ గలిగియుండుము. ఆదరణవలనగూడ అనేకుల రోగములు నయమగును. అందువలననే జబ్బుగా నున్నప్పుడు బంధుమిత్రులు పరామర్శ చేయుచుందురు. నీ వెల్లప్పుడును ఉల్లాసముగనుఆనందముగను నుండుము. రోగితో నీవు మాట్లాడినప్పుడు అతడు నీ మాటలను మరగి రోగమును మరచిపోవునట్లు సంభాషింప నేర్చుకొనుము. అతనియందు యెంతో ఆరోగ్యమును గలిగింపగల ధాతుశక్తి యున్నదనియు చికిత్సవలన అది బలపడి రోగమును గెంటివేయుననియు నమ్మజెప్పుము.

ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్క ఆట యనిన యిష్టము. జాగ్రత్తగా కథలు చెప్పుచుండి అతనికి యిష్టమైన ఆటయేదో కనుగొనుము. ఆయాటనుగూర్చిన వివరములను పండెగాండ్రిను గురించియు పత్రికలలోనుంచి వినిపింపుము. అతని రోగమునుండి అతని మనస్సును దూరము చేయుము. అప్పుడు రోగము దూరమగును.

రోగి తన రోగమును గురించియు బాధలను గురించియు చెప్పును. వానికి అనుగుణమైన జవాబులను చెప్పి వెంటనే వాని మనస్సును రోగమునుండి వేరుజేసి లౌకిక విషయములందు ప్రవేశపెట్టి అందే నిమగ్నముచేయుము. పత్రికలలోని ప్రధాన వృత్తాంతములమీదికి వాని మనస్సును లాగి బంధించుము. అతనికి వ్యర్థములగు వాగ్దానములు చేయవద్దు. సంవత్సరములో నయమగు రోగమును మూడు దినములలో నయముచేసెదనని నమ్మింపవద్దు. అతని తత్వము మంచిదనియు ఒకనెల చూచి చెప్పెదననియు వాయిదావేయుము. తరువాత యింకొక నెలవాయిదా వేయుము. ఈలోపుగా కొంచెమునుగుణముకాన్పించి, అతనికివిశ్వాసము కుదురును. రోగియొక్కబాధలు వైద్యుని చూచినంతనే తగ్గినట్లు తోచును. ఆనమ్మకము అతనికి నిలిచి యుండునట్లు అతనిని మాటలతోను, ప్రవర్తనములతోను బలపరచుము. అతడు పదేపదే సాన్నిధ్యమును కోరునట్లు ప్రవర్తింపుము. ధనమునకై పీడింపవద్దు. ధనము యివ్వక ఉండజాలనట్లు అతనిని కృతజ్ఞతా బద్ధునిజేయుము.

నీదేహమునుండి ధాతుశక్తిని రోగికి పరిసరింప జేసి వానిరోగనివారణ జేయుము. నీ కందువలన కొంచెము ధాతుశక్తితగ్గిపోవును. కాని ప్రతి ఆకులోను, జలములోను, సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను ఉన్న ధాతుశక్తియంతయును నీవు కోరినంత నీలోనికి పరిసరింప సిద్ధముగా నున్న

దన్నసంగతి మరచిపోకుము. నీవెంతయిచ్చెదవో దాని కనేకరెట్లు నీకదిలభింపగలదు. కోరుము. వచ్చును. నీవు ఆశక్తి ఖర్చుచేయక నిలువ జేయదలచెదవేని మురిగిపోవును. ఖర్చుచేయుచూ సంపాదించుకొను చుండినయెడల నీ శక్తి ప్రవాహోదకమువలె నిర్మలముగా నుండును.

ఉపసంహారము

౨౪ పాఠములలో ప్రకృతి వైద్యమునంతయు మీకు తెలియజేయగలిగితిమని మేమెన్నడు గర్వింపజాలము. ౫౦ సంవత్సరములనుండి అదే విషయమున పరిశ్రమ చేయుచుండినను మేము యిప్పటికిని అవిద్యయందు విద్యార్థులమే. జీవితాంతమువరకు విద్యార్థులముగనే యుండవచ్చును. ఈ ౨౪ పాఠములలోను సోదరునకువలె, బిడ్డకువలె మీకు తెలిసినవిషయములను మీకు సంగ్రహముగా దెలుప బ్రయత్నించితిమి. మాకుగల ఉత్సాహము మీ కెంతచేరినదో మీకే తెలియదగియున్నది. ప్రకృతి వైద్యుడగుటకు యేమిచేయవలెనని యనేకులడుగుచుందురు. దీనికెవరును సూటిగా జవాబు చెప్పలేరు. నీటిలో దిగనిదే యీతరాదు. ఈతరానిదే నీటిలో దిగదలచనివానికి చెప్పగలవారు యెవరునులేరు. చదివి, మననముచేసుకొని, చేసి, అనుభవము సంపాదించినగాని యెవరును ప్రకృతి వైద్యులుకాజాలరు.అనేక ఉద్గ్రంథములు తెలుగులోనున్నవి.ఇంగ్లీషులోగ్రంథసామగ్రి చాలయెక్కువగా యున్నది. తెలుగులో యింకా చాలాగ్రంథములు ప్రచురింపదలచి యున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక అనేక నవీన సిద్ధాంతములను ప్రతి నెల యందును బయటపెట్టుచున్నది. మీరు ప్రకృతి వైద్యమున పాండిత్యమును గణింపదలచినచో వానినెల్ల చదువవలెను. ఈ ౨౪పాఠములలోను ప్రకృతివైద్యమన నేమో తెలియజేసితిమి.వివిధ శాఖలలో ఉద్గ్రంథము లున్నవి. వానినిచదివి పాండిత్యమును సంపాదిపగోరెదము.

ఈ గ్రంథమును మూడు తెగలవారు చదువుచున్నారు. (౧) తమకున్న లోకజ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు. (౨) ఇదివర కీవిషయములను చదువక యిప్పుడేచదువుచు ఇందు పాండిత్యమును బొందదలచినవారు. (3) ఇదివరకే ప్రకృతిచికిత్సకులుగా నుండి తమకున్న జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు.

ఇందు ఒక్కొక్క తెగవారికి ఒక్కొక్క విధమగు సలహా యివ్వవలసియున్నది.

ఇందు మొదటి తెగవారికి మేము చెప్పిన దేమనగా ప్రతిరోగమునకు మందో, ఇంజెక్షనో, కోతయో, కాలుపో చేసినగాని నయముకాదనే భ్రాంతిలో నున్నారు విద్యావంతుల మనుకొనేవారు.వారిలోకొందరైనను ఆరోగ్యమునుగురించి కొంచెమైనను యెరిగియుండుట అవసరమే. అందరికిని తెలిసిననాడు ప్రపంచమంతయు సుఖపడును. వేల తరబడిగా అమ్మబడుచున్న పత్రికలలో ఒకదానియందేనియు ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసము లుండుటలేదు. ఆరోగ్యవిషయికమైన గ్రంథములును తెలుగులో తరుగుగానే యున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో తామీవిషయమును తెలుసుకొనదలచుట చాలసంతోషదాయకమైనవిషయము.

రెండవతెగవారికి మాసలహా యేమనిన:—
ఈ విషయములు చదివినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరా? డిప్లొమా యిచ్చెదరా? ఏదైన బిరుదమిచ్చెదరా యని యడుగుచుందురు. ఇంతవరకును ప్రతివారును తామువైద్యులుగా చలామణి అగుచున్నారు. నెమ్మదిగా గవర్నమెంటు

వైద్య కళాశాలలలో తరిబీయతుకాని వారు వైద్యము చేయుటకు వీలు లేని రోజులు రావచ్చును. అప్పుడు "లా" ను ఉల్లంఘించుటకు యెవరును సాహసింపరాదు. అప్పుడు ఆరోగ్యమును గురించి సలహాయిచ్చు వారుగా మాత్రమే చలామణి కావలెను. లేదా స్వాభావిక జీవనమును అలవాటు చేయువారుగా చలామణి కావలసినదేగాని వైద్యుడనుపేరుపెట్టుకొనుటకు వీలుండక పోవచ్చును. అప్పుడు పైపేరులతో మీరు చికిత్సావిధానములన్నియు జేయవచ్చును. దానికి యెవరి పర్మిటు బంధకమును ఉండనవసరముండదు. ప్రకృతిధర్మవేది అనుపేరు సర్వ దేశములందును నిరోధములు లేక యే చలామణి కాగలదు. గాక, ప్రకృతి వైద్యుడుగానే చలామణి కావలచిన యెడల ప్రభుత్వమువారి వైద్య కళాశాలలలో వైద్యుడనిసర్టిఫికెటు పొందినవానిని తోడు చేసుకొని వానితో కలసిమెలసి యుండి వాని పేరుతో వాని అండను వైద్యము చేయవలసి రావచ్చును. ఇప్పుడైనను డాక్టరు అనిపేరు పెట్టుకొనుటకు వీలులేదు.

మూడవతెగవారికి మాసలహా యేమనగా:— మాపాఠములను చూచినప్రకృతిచికిత్సకు లనేకులివి చాల ఉపయోగకరములుగా నున్నవని వ్రాయుచున్నారు. దానికి మేమానందమును బొందుచున్నాము. మీరు తోడి ప్రకృతి వైద్యునికి గల జ్ఞానమును గురించి యెవరితోను చెప్పవద్దు. ఒకడు తక్కువవాడని నీవు చెప్పెదవేని వైద్యము మొత్తము మీదనే ప్రజలకు విశ్వాసము తగ్గిపోవచ్చును. డబ్బు యీయలేని రోగులను పీడించి బాధింపవద్దు. అదివైద్యమునకే ముప్పుతెచ్చును. కనుక సహనముతోను, ఔదార్యముతోను, సేవాదృష్టితోను ప్రజల రోగములను బాపి, మీరు సుఖపడవలసినది. ఇంకను యెంతో నేర్చుకొనవలసియున్నదను సంగతి మరువవద్దు.

నీ ఆఫీసును శుభ్రముగ నుంచుకొనుము. ఆఫీసులోనికి గాలి, వెలుతురు బాగుగా వచ్చునట్లు చూచుకొనుము. సౌందర్యవంతులయొక్కయు దృఢగాత్రుల యొక్కయు, ఆరోగ్యవంతుల యొక్కయు పటములను ఆఫీసు గోడలకు తగిలించుము. అస్థిపంజరముల పటములను, వ్యాధుల బొమ్మలను ఆఫీసులో వ్రేలాడదీయకుము.

నీ ఆఫీసులో కూర్చుండి నంతనే రోగములు నయమగునని వారు భావించునట్లుండవలయును. నీ సాన్నిధ్యము వారికి ఉల్లాసము గలిగింపవలయును. నీవు చేయు చికిత్సలవలన వారికి రోగములు నయమగుటయే నీకుప్రకటన (Advertisement) గా నుండవలెను.