

# మన చుట్టూ పెరిగే మొక్కల జెషధ - ఆధ్యాత్మిక విలువలు

సంకలన కర్తలు

సి.హరినాథ్

రిటైర్డ్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టరు

అర్ధ గణాంక శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము

డా॥ డి.నారపరెడ్డి

M.D.(Ayur.), (Ph.D.), PG Dip.in Plant Drugs

మెడికల్ ఆఫీసర్

శ్రీ శ్రీనివాస ఆయుర్వేదిక్ ఫార్మశి, తి.తి.దే., తిరుపతి



తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.

2019

# MANA CHUTTU PERIGE MOKKALA OUSHADHA - ADHYATMIKA VILUVALU

By

**C.Harinath**

**Dr.D.Narappa Reddy**

T.T.D. Religious Publications Series No. 1364

© All Rights Reserved

*First Edition : 2019*

*Copies : 500*

*Published by :*

**Sri ANIL KUMAR SINGHAL, I.A.S.,**

Executive Officer,

Tirumala Tirupati Devasthanams,

Tirupati.

**D.T.P:**

Publications Division,

T.T.D, Tirupati.

*Printed at :*

Tirumala Tirupati Devasthanams Press,

Tirupati.

## ముందుమాట

భారతీయ సాంప్రదాయిక వైద్యం ఆయుర్వేదం. సహజ సిద్ధమైన ఈవైద్యం ప్రధానంగా ప్రకృతిని ఆశ్రయించిఉంటుంది. అందులోనూ చెట్లూ, మొక్కలూ, తీగలూ, పూలూ, దుంపలూ వగైరా రూపంలో ఔషధం లభ్యం అవుతుంది. రామరావణయుద్ధ సమయంలో హనుమంతుడు సంజీవనిని ఇందుకోసమే తీసుకురావడం అందరికీ తెలిసిందే.

రకరకాలవృక్షజాతులు జీవులకు ఆహారంగానే కాక, ఆహారదోషం మొదలైనవాటివల్ల ఏర్పడే అనారోగ్యాన్ని నిర్మూలించడానికి కూడా ఉపయోగపడుతున్నాయి.

అందులోనూ మనకు అందుబాటులో ఉండేవీ, సులభంగా లభ్యమయ్యేవీ, అయిన మొక్కలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో ఎందుకుపయోగపడతాయో తెలియకపోవడంవల్ల చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు కూడా పెద్ద సమస్యలుగా బాధపడవలసివస్తున్నది.

జీవితంలో ప్రతిక్షణం ఏదోరూపంలో వైద్యం అవసరంగా పరిణమించిన ఈరోజులలో అనారోగ్యసమస్యలకు పరిష్కారాలను సూచిస్తూ వెలువడుతున్నది ఈ గ్రంథం.

ఇందులో వివిధ అనారోగ్యాలకు ఔషధాలుగా ఉపయోగించే మొక్కలను గురించి విషయాన్ని బట్టి వేర్వేరు ప్రకరణాలుగా విభాగం చేసి, అందులో మొక్కల స్వరూప స్వభావాలూ, ఔషధగుణాలూ సమగ్రంగా వివరించడం జరిగింది. ఏ యే వస్తువులు, ఏ యే వ్యాధులకు ఉపయోగపడతాయో చక్కగా వివరించారు సంకలనకర్తలు.

అనేక విషయాలను సేకరించి ఒక క్రమంలో కూర్చి, పాఠకులకు - సులువుగా అర్థమయ్యే విధంగా కూర్చిన ఈ గ్రంథం ప్రజలందరి దగ్గరా ఉండడం అవసరం. అవసరానికి తగువిధంగా నిత్యమూ ఈ గ్రంథాన్ని అనుసరిస్తూ మహాభాగ్యం ఐన ఆరోగ్యంతో అందరూ సుఖంగా జీవించాలని ఆశిస్తున్నాం.

నిత్యజీవితంలో అందరికీ అవసరమైన అంశాలను సంకలించిన డా॥ డి.నాగిరెడ్డి, శ్రీ సి.హరినాథ్ గార్లనూ అభినందిస్తూ మీకందిస్తున్నాం.

సదా శ్రీవారి సేవలో....



కార్యనిర్వహణాధికారి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు

తిరుపతి.

## నివేదన

‘ధర్మో రక్షతి రక్షితః’ - ‘ధర్మాన్ని మనం రక్షిస్తే అది మనల్ని రక్షిస్తుందని ధర్మశాస్త్రం చెబుతున్నది. నేటి సామాజికశాస్త్రం ‘వృక్షో రక్షతి రక్షితః’ - వృక్షాన్ని మనం కాపాడితే, అది మనల్ని కాపాడుతుంది అని ఉద్ఘోషిస్తున్నది.

ధర్మరక్షణకై భగవంతుడవతరిస్తాడు. కాని వృక్షరక్షణకై ఎవరు పూనుకోవాలి? వృక్షాలనుండి ఎవరు రక్షణ కోరుకొంటున్నారో, వారే అనగా మానవులే ఉద్యమించాలి.

వృక్షాలు సత్పురుషుల వంటివని విక్రమచరిత్రం చెబుతున్నది -

ఛాయా మన్యస్య కుర్వన్తి తిష్ఠన్తి స్వయం మాతపే ।

ఫలా న్యపి పరార్థాయ వృక్షా స్సత్పురుషా ఇవ ॥

చెట్లు తాము ఎండకు మాడుతూ ఇతరులకు నీడనిస్తాయి. ఫలాలను పరులకొరకై ప్రసాదిస్తాయి. కనుక చెట్లు సత్పురుషుల వంటివని భావం.

చెట్లవల్ల కలిగే ఉపయోగాలను నేటి పర్యావరణ శాస్త్రజ్ఞులు చాలా గొప్పగా పేర్కొంటున్నారు. చెట్లనుండి మనం పొందే ప్రయోజనాలను ఎలా పొందాలో పేర్కొంటూ మహాభారతం ఈ క్రింది విధంగా చెప్పింది.

మాలకరి పుష్పములు గోయుమాడ్కి తేటి

పూవుదేనియ గొనియెడిపోల్కి నెదిరి

కందకుండగ గొనునది కార్యఫలము

బొగ్గులకు బోలె మొదలంట బొడవజనదు (భారతం. ఉద్యోగ. 2.57)

అందువల్ల వృక్షసంపద నుండి ప్రయోజనం కోరేవారు ఈ భారతసీతినీ పాటించాలి. సప్త సంతానాలలో చెట్లు కూడా ఒక సంతానమేనని మన పూర్వులు పరిగణించారు. చెట్లవల్ల కలిగే పలు రకాల ఉపకారాలను భాగవతం ఈ క్రింది విధంగా నిర్దేశించింది.

అపకారంబులు సేయ వెవ్వరికి నేకాంతంబులం దుండు నా  
తపశీతానిలవర్షవారకము లై త్వగ్గంధనిర్వాస భ  
స్మృపలాశాగ్రమరందమూలకుసుమచ్ఛాయాఫలశ్రేణిచే  
నుపకారంబులు సేయు నర్థులకు నీయుర్వీజముల్ గంటిరే ।

(భాగ. 10. 1. 850)

వన్యప్రాణులవల్ల అరణ్యాలకూ, అరణ్యాలవల్ల వన్యప్రాణులకూ కలిగే ఉపకారాన్ని భారతం అత్యద్భుతంగా పేర్కొన్నది. మహాకవి కాళిదాసు 'అభిజ్ఞాన శాకుంతలం'లో శకుంతల చెట్లను పెంచిన తీరును మనోహరంగా వర్ణిస్తాడు. కాబట్టి మన సంస్కృతిలో వృక్షసంపదను రక్షించడం ఒక ముఖ్యభాగం.

కాలక్రమములో మనుజుడు ప్రకృతిపట్ల స్నేహం కోల్పోయాడు. స్వార్థంతో, దురాశతో అటు వృక్షాలనూ, ఇటు మృగాలనూ హతమార్చినాడు. దాని పర్యవసానంగా భస్మాసురుని వలె తన వినాశనాన్ని తానే కొని తెచ్చుకొన్నాడు. వృక్ష వినాశనం మానవజాతి మనుగడకు ప్రమాదకారిగా పరిణమించింది.

అమెరికావంటి దేశాలలో వృక్షరక్షణ పట్ల ఎంతో మక్కువ చూపుతున్నారు. కాని చరాచర ప్రాణులన్నిటా భగవంతుణ్ణి దర్శించాలి అని బోధించే సంస్కృతికి ఆలవాలమైన భారతదేశంలో ఇట్టి విపరీత పరిస్థితి కలగడం ఎంతో శోచనీయం.

పైగా వివిధ రోగాలకు నిలయమౌతున్న మానవ శరీరానికి అనేక వృక్షాలు పరమోషధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. పెరటిచెట్టుమందును నిర్లక్ష్యం చేసి ప్రమాదకారులైన వివిధోషధాలను ఉపయోగించి, వున్న ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఊడగొట్టుకునే దుస్థితి దాపురించింది. ఈ దుస్థితిని చక్కదిద్దుకొనవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

పై విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని డా॥ డి. నారపరెడ్డిగారు, శ్రీ సి.హరినాథ్ గారు సంకలనాత్మకంగా 'మనచుట్టూ పెరిగే మొకల్క ఔషధ

ఆధ్యాత్మిక విలువలు' అన్న గ్రంథాన్ని రూపొందించారు. రెండు వందల పుటలకు విస్తరించిన గ్రంథమిది. ఇందులో సృష్టి ఆవిర్భావము, వివిధోషధ వృక్షాల సమీక్ష, పవిత్ర వృక్షాల ఆధ్యాత్మిక విలువలు, వంటగదిలో వుండవలసిన వృక్షసంబంధి ఔషధాలు, కూరలలో ఔషధగుణాలు, పెరటిలోనూ, కంచెవద్ద, విశాలావరణంలోను నాటి పెంచదగిన మొక్కలు, వృక్షాలు, వాటి ప్రయోజనాలు - ఇత్యాది విషయాలు అతి విస్తృతంగా వివరించబడివున్నాయి. గ్రంథాదిలో 'సృష్టి ఆవిర్భావము - జీవరాశులు' అనే శీర్షిక క్రింద పదునెనిమిది పుటలకు విస్తరించునట్లు రాసిన వ్యాసం చరాచరాత్మకమైన సృష్టితత్వాన్ని అత్యద్భుతంగా వివరిస్తున్నది. ప్రకృతి పట్ల ప్రేమను పెంపొందించే ఇట్టి రచనలు ఈ కాలంలో ఎంతైనా అవసరమైవున్నాయి.

గ్రంథకర్తలు ఎంతో శ్రమపడి పలు ఆకరాల నుండి విషయాలను సేకరించి, విలువైన ఈ గ్రంథాన్ని రూపొందించారు. వారి పరిశ్రమ సఫలం కావాలంటే ఈ గ్రంథాన్ని పాఠకులు శ్రద్ధతో చదవాలి. ప్రకృతిని ప్రేమించాలి. ప్రకృతి ధర్మాన్ని పాటించాలి. తద్వారా జీవిత ప్రయోజనాన్ని సాధించాలి.

శ్రమకోర్చి ఈ పుస్తకాన్ని రచించిన రచయితలకు నా హృదయపూర్వక శుభాశంసనలు. దీనిని చదివి ఎక్కువ మంది పాఠకులు శ్రేయస్సు పొందగలరని అభిలషిస్తున్నాను.

తిరుపతి  
తేది : 23-11-2013

సాహిత్య శిరోమణి - వాచస్పతి  
మహామహోపాధ్యాయ  
డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య  
పురాణ ఇతిహాసప్రాజెక్టు ప్రత్యేక అధికారి  
తి.తి.దేవస్థానములు, తిరుపతి

## అభినందన

భారతదేశంలో ఎన్నో వేల సంవత్సరాల నుండి ఆయుర్వేద వైద్యం సుప్రసిద్ధమైనది. అపారమైన వృక్ష సంపద జీవ వైవిధ్యము కలిగిన ప్రకృతి సౌందర్యంతో అలరారే ఋషి ఆశ్రమాలలో అన్ని విద్యలతోపాటు ఆయుర్వేద విద్యను బోధించేవారు. ఈ విద్యకు మూల పురుషుడైన ధన్వంతరిని విష్ణు అవతారంగా భావించేవారు. చరక, సుశ్రుత సంహితలు సుప్రసిద్ధమైనవి. శాశ్వత రోగనివారణకు ప్రకృతి వైద్యమైన ఆయుర్వేదము ఉత్తమమైనది, సహజ సిద్ధమైనది. మన పూర్వులు మనం ప్రతిదినం తినే ఆహారంలో అనేక పోషక విలువలతోపాటు ఔషధ గుణాలున్న పదార్థాలను కూడా కలిపి తీసుకునే ఏర్పాటు చేశారు. వాటిని గురించి మనకు తెలియదు. మన సనాతన ఋషిశ్రువులు 'లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు' అన్న మహదాశయ సిద్ధికోరకు వేదాలు రచించి మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలలో భాగంగా ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక స్పృహ, ఆరోగ్యము, గృహ పరికరాల శుచి, శుభ్రత మొదలగు సుఖ సంతోష జీవితాలకు కావలసిన అన్ని విషయములు సహజ సిద్ధముగా జీవితములో భాగంగా ఇమిడిపోయేటట్లు చేశారు.

'మన చుట్టూ పెరిగే మొక్కల ఔషధ - ఆధ్యాత్మిక విలువలు' అనే విలువైన పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివాను. సంకలన కర్తలు శ్రీయుతులు డా॥ డి.నారపురెడ్డి, సి.హరినాథ్ గారు చేసిన కృషి అత్యంత శ్లాఘనీయమైనది. ఇందలి అమూల్యమైన విషయ సేకరణకు వారెన్ని గ్రంథాలను చదివారో ఎంతమంది ఆయుర్వేద పండితులతో చర్చలు జరిపారో, ఎంతకాలం దీనికి వెచ్చించారోగాని మనకు ఎంతో అవసరమైన, అమూల్యమైన సమాచారాన్ని కరతలామలకం చేశారు.

మనచుట్టూ పెరిగే ఎన్నో సామాన్య మొక్కలు, కూరగాయలు, వంటలలో వాడే దినుసులు అన్ని మనకు అందుబాటులో ఉండేవే. వాటి విలువలను

ఈ పుస్తకము ద్వారా తెలుసుకొన్న తర్వాత ఆశ్చర్యపడి ఇటువంటి అందరికీ పనికివచ్చే పుస్తకాల ఆవశ్యకత ఎంతో ఉన్నదనిపించింది. 137 చెట్లనుండి వచ్చే పదార్థాల ప్రాముఖ్యతను, వాటి పోషక ఆరోగ్య విలువలను, వాటి పేర్లను సంస్కృత భాషలోను, వృక్ష శాస్త్రానుగుణమైన పేర్లను కూడా ఎంతో శ్రమ, శ్రద్ధలతో సమకూర్చారు. అంతేకాక కొన్ని చెట్ల ఆధ్యాత్మిక విలువలను కూడా జోడించారు.

తిరుపతి

తేది : 23-11-2013

శ్రీ పి.ఎస్.శంకర్ రెడ్డి,

డిప్యూటీ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ (రిటైర్డ్)

వరదరాజనగర్, తిరుపతి.

## ఒక్కమాట

భారతదేశానికి సనాతనంగ ఋషిపరంపరగ లభ్యమైన దేశీయ వైద్య విధానము ఆయుర్వేదము. విశిష్ట జీవ వైవిధ్యముతో విరాజిల్లిన ఈ దేశములో ఔషధోపయోగాలు గల ఔషధ మొక్కల సంపద అపారమైంది. “ఓషధిభ్యో నమః” అనే ఉత్కృష్ట సంస్కృతికి మనము వారసులము. “నాస్తి వృక్ష మనౌషధమ్” - మనము ఆరాధించే ప్రకృతికి మూలమైన ప్రతిచెట్టులోను ఔషధ గుణాలను చూడగలిగిన నిశిత పరిజ్ఞానము మనది. కనుకనే కొన్ని వేల ఏండ్లుగా ఆరోగ్యము కొరకు మన చుట్టు పరిసరాల్లో లభ్యమయ్యే వనమూలికలపైన ఆధారపడుతూ వస్తున్నాము.

కాలక్రమేణ ఆశపెరిగి, స్వార్థముతో స్వల్పకాలిక ఆర్థిక ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, తల్లిలా మనల్ని సంరక్షిస్తున్న ప్రకృతికి హాని తలపెట్టి, వాటి వనరులను అతిగ వాడుకోవడం వలన మన చుట్టు వుండే అడవులు విధ్వంసానికి గురి అవుతున్నాయి. అడవులతో పాటు మనకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అమూల్యమైన వనమూలికలు కూడ అంతరించి పోతున్నాయి. విచక్షణా రహితంగ మూలికలను సేకరించే పద్ధతులను అరికట్టి ఆ యా జాతులు అంతరించి పోకుండ వుండడానికి శ్రేష్టమైన సేకరణ (Good and Sustainable Collection Practices) విధానాలపైన అవగాహన కలిగించవలసిన అవసరమున్నది. ఆయా మొక్కల పంచాంగములను ఏ ఋతువులో, ఏ దశలో, ఎలా సేకరించాలో వివరంగ ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో పేర్కొన్నారు. ఈ భూమిమీద మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు దోహదపడే మొక్కలను కాపాడుకోలేకపోతే మనిషి మనుగడకే ముప్పు ఏర్పడే ప్రమాదమున్నదని మనందరం గ్రహించదవలసిన అవసరమున్నది. మనం తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, త్రాగేనీరు కాలుష్య రహితంగా వుంటూ, పరిసరాల పరిశుభ్రత, పెరటి మొక్కల ఉపయోగాలు తెలుసుకొని, ఆయుర్వేదం నిర్దేశించిన ఆరోగ్య

సూత్రాలు పాటిస్తే, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చును ఆయుర్వేద వైద్య రహస్యాన్ని తెలుసుకోవలసినదిగా పాఠకులకు ఔషధ మొక్కల ప్రాధాన్యతను వివరించే పుస్తకాలు ఎన్నో వివిధ భాషలలో వున్నా, మాతృభాషలో పరిమితంగానే వున్నాయి. ఈ చిరుపుస్తకములో చాలా క్లుప్తంగ సృష్టి ఆవిర్భావము నుండి ప్రకృతి, అందులో భాగమైన వనమూలికల గురించి వివరించడం జరిగింది. తరచుగ వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకు మనచుట్టు పెరిగే సాధారణమైన మొక్కలను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చెప్పడానికి ఈ పుస్తకంలో ప్రయత్నం చేయడం జరిగింది. అంతేగాక వంటింటిలో ఉపయోగించు దినుసుల దగ్గర నుండి ఆలయ ప్రాంగణములో నాటే పవిత్ర వృక్షాల వరకు వాటి ప్రాధాన్యత మీద అవగాహన కలిగించడానికి కృషిచేయడం జరిగినది. మనచుట్టూ పెరిగే మందు మొక్కలమీద జన సామాన్యానికి అవగాహన కల్పించడానికి చేసిన ఈ చిరు ప్రయత్నాన్ని అందరు ఆశీర్వదిస్తారని ఆశిస్తూ...

### వ్యక్తో రక్షతి రక్షితః

**Dr.D.NARAPAREDDY,**

M.D.(Ayur.), (Ph.D.), PG Dip.in Plant Drugs  
Medical Officer,  
Sri Srinivasa Ayurvedic Pharmacy, T.T.D.,  
Tirupati.

**Sri C.HARINATH**

Rtd. Assistant Director,  
D.E.S., Govt.of A.P.  
Hyderabad.

## కృతజ్ఞతలు

జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు, కలియుగ ప్రత్యక్షదైవం శ్రీ పద్మావతీదేవి సమేత శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామివారికి, ప్రకృతి నిచ్చిన పరమాత్మకు, జ్ఞానవ్రదాతలైన ఋషీశ్వరులకు ముందుగా శిరస్సు వంచి నమస్కరించుచున్నాము.

మా జీవనయానంలో మార్గదర్శకులై ఆలంబనముగా నిచ్చిన ఆత్మీయ మిత్రులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనములు.

తి.తి.దేవస్థానము పురాణ ఇతిహాస ప్రాజెక్టు ప్రత్యేకాధికారి, సాహితీ శిరోమణి సద్గురు వరేణ్యులు మహామహోపాధ్యాయ డా॥సముద్రాల లక్ష్మణయ్యగారు ఎంతో సహృదయంతో ఈ పుస్తకమును పరిశీలించి ఆశీర్వాదించి చక్కని “నివేదన”ను అందించారు. ఈ సందర్భముగా వారు మన పురాణాలు, భారత, భాగవతాది గ్రంథాలలో వృక్షాల పెంపకంపై మన ఋషీశ్వరులు ఎంతటి శ్రద్ధ చూపారో చాలా సవివరంగా తెలుపుతూ, సప్తసంతానాలలో చెట్లు కూడా సంతానమేనని మన పూర్వీకులు గుర్తించి చక్కని ప్రాధాన్యతను యిచ్చినట్లు చాల వివరణాత్మకంగా పేర్కొనడం ఎంతో ముదావహం. వారికి మా హృదయపూర్వక సమస్సుమాంజలులు సమర్పించుకుంటున్నాము.

35 సం॥లు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ అటవీశాఖలో అడవుల పెంపకం ద్వారా ఎటువంటి వసతులు లేని అటవీ ప్రాంతంలో చెట్లను తమ బిడ్డలుగా భావించి, శ్రమించి వృక్ష సంపదను పెంచుటకు, ప్రత్యేకించి తిరుమల శేషాచల అడవులలో ఔషధ వృక్షాల పెంపకంపై శ్రీ బలరాజ్ మహర్షితో కలిసి విశేష కృషి సల్పిన ప్రకృతి మాత ముద్దుబిడ్డ శ్రీపి.ఎస్.శంకర్‌రెడ్డి, ఐ.ఎఫ్.ఎస్, డిప్యూటీ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్(రిటైర్డ్)గారు “అభినందన” ద్వారా ఈ పుస్తక సమీక్ష జరిపి మాకెంతో విలువైన సలహాలను, సూచనలు

ఇచ్చినందుకు మాకెంతో ఆనందము కలిగించింది. వారికి మా కృతజ్ఞతాపూర్వక సమస్సుమాంజలులు.

అలాగే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఔషధ వృక్షసంపద ముఖ్యముగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము ఆయుర్వేద అభివృద్ధికి సలహాదారుగా పనిచేసి శేషాచల అడవులలో ఔషధ, ఆధ్యాత్మిక వృక్షసంపద అభివృద్ధికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, తిరుపతిలో ఆయుర్వేద కళాశాల, మరియు శ్రీశ్రీనివాస ఆయుర్వేద ఫార్మసి స్థాపనకు మూలకారకులైన మా గురువరేణ్యులు శ్రీ బాలరాజ్ మహర్షి ఆత్మశాంతికై మా ప్రత్యేక సమస్సుమాంజలులు.

అవధూత శ్రీమాతానిర్మలానంద మానసపుత్రుడు, శ్రీ సద్గురు మళయాళస్వామి పట్ల భక్తి ప్రపత్తులు గలవారు 60 సం॥లుగా ఆధ్యాత్మికతతో మిళితమైన ఆయుర్వేద వైద్యంతో ఎంతో మందికి సేవలందించిన డా॥ టి.చంద్రశేఖరం గారి ప్రేరణ మరియు సలహాలు మాకెంతో విలువైనవి. వారికి మా ఆత్మపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనములు.

మా జీవిత భాగస్వాములు అన్నివేళలా మా రచనలను చదివి, చక్కని సలహాలు అందించిన శ్రీమతి సి.మంజుల, శ్రీమతి ఇ.సువర్ణ రేఖ నారపరెడ్డి గార్లకు కృతజ్ఞతలు.

మా రచనలు పూర్తిగా చదివి తమ అమూల్యమైన సలహాలనిచ్చిన భాగవతులు, విశ్రాంత తెలుగు పండితులు, వి.వి.యమ్. హరికథా కళాపీఠం వ్యవస్థాపకులు అయిన విద్వాన్ శ్రీ.వి.వీరమల్లయ్యగారికి మా ప్రత్యేక ధన్యవాదములు.

డా॥ డి.నారపరెడ్డి

సి.హరినాథ్

## విషయసూచిక

### 1. సృష్టి ఆవిర్భావము - జీవరాశులు

- 1.1. ఆదిమానవుడు - పరిణామక్రమము
- 1.2. వేదాలు - ఆయుర్వేద ఆవిర్భావము
- 1.3. పర్యావరణ పరిరక్షణ - ఆవశ్యకత

### 2. వివిధ ఔషధ వృక్షాలు - మొక్కలు - సమీక్ష

- 2.1. వంటగదే ఔషధశాల
- 2.2. వంటింటికూరలు - ఔషధగుణాలు
- 2.3. కుండీలలో / పెరటిలో పెంచుకోదగ్గ ఔషధ మొక్కలు
- 2.4. కంచెవద్ద పెంచుకొను ఔషధ మొక్కలు
- 2.5. విశాలమైన ఆవరణములో నాటదగిన మొక్కలు

#### 2.1 వంటగదే ఔషధశాల

- |             |              |                  |
|-------------|--------------|------------------|
| 1. పసుపు    | 2. ధనియాలు   | 3. ఆవాలు         |
| 4. మెంతులు  | 5. ఇంగువ     | 6. అల్లం         |
| 7. మిరియాలు | 8. జీలకర్ర   | 9. కొత్తిమీర     |
| 10. పుదీనా  | 11. నీరుల్లి | 12. వెల్లుల్లి   |
| 13. వాము    | 14. సోంపు    | 15. దాల్చినచెక్క |
| 16. తేనె    | 17. ఏలకులు   | 18. లవంగాలు      |
| 19. గసగసాలు |              |                  |

#### 2.2 వంటింటి కూరలు - ఔషధ గుణాలు

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. అవిశ       | 2. క్యారెట్      | 3. కాకరకాయ   |
| 4. కాలీఫ్లవర్ | 5. పుట్టగొడుగులు | 6. క్యూబేజి  |
| 7. గోంగూర     | 8. చుక్కకూర      | 9. బీట్‌రూట్ |



- |              |                |             |
|--------------|----------------|-------------|
| 10. ముల్లంగి | 11. అటుకమామిడి | 12. నల్లేరు |
| 13. టమేటో    | 14. బంగాళాదుంప | 15. సొరకాయ  |
| 16. కంద      |                |             |

- |                  |                  |                |
|------------------|------------------|----------------|
| 13. సీతాఫలము     | 14. దూలగొండి     | 15. ఈశ్వరి     |
| 16. వెలిపుచ్చతీగ | 17. సుగంధపాల     | 18. గన్నేరు    |
| 19. తుమ్మచెట్టు  | 20. దిరిసెన      | 21. దింటెన     |
| 22. బందేడు       | 23. బొప్పాయి     | 24. కాగితంపూలు |
| 25. పెద్దములగ    | 26. బూడిదగుమ్మడి | 27. రేగుచెట్టు |
| 28. రేలచెట్టు    | 29. తంగేడు       | 30. పొడపత్రి   |

**2.3. కుండీలలో / పెరటిలో పెంచుకోదగ్గ ఔషధ మొక్కలు**

- |                   |                         |                      |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. కలబంద          | 2. అశ్వగంధ              | 3. సర్పగంధ           |
| 4. అతిమధురము      | 5. తులసి                | 6. కప్పరిల్ల         |
| 10. ఉత్తరేణి      | 11. కామంచి              | 12. నేలవేము          |
| 13. మాచిపత్రి     | 14. గుంటగలగర            | 15. శతావరి           |
| 16. చిత్రమూలము    | 17. దవనము               | 18. తుమ్మిమొక్క      |
| 19. బంతిపూల మొక్క | 20. రెడ్డివారి నానుబాలు | 21. కుప్పింటాకు      |
| 22. అత్తిపత్తి    | 23. జిల్లేడు            | 24. నేలతాడి          |
| 25. ఉలవలు         | 26. ఉమ్మొత్త            | 27. పల్లేరు          |
| 28. పిప్పళ్ళు     | 29. దుంపరాష్ట్రము       | 30. వస               |
| 31. రుద్రజడ       | 32. రత్నపురుష           | 33. నువ్వుల మొక్క    |
| 34. వేరుశనగ       | 35. గోధుమ               | 36. ప్రొద్దుతిరుగుడు |
| 37. అతిబల         | 38. బోడతరము             | 39. కొండపిండి        |
| 40. గరిక          | 41. బిళ్ళగన్నేరు        | 42. గాడిద కడపాకు     |
| 43. కేవుకంద       | 44. ఇస్సులిన్ మొక్క     |                      |

**2.4. కంచెవద్ద పెంచుకొను ఔషధ మొక్కలు**

- |                 |                  |                |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1. అడ్డసరము     | 2. కరివేపాకు     | 3. వావిలి      |
| 4. తిప్పతీగ     | 5. ద్రాక్షపండు   | 6. నందివర్ధనము |
| 7. దానిమ్మ      | 8. మునగచెట్టు    | 9. జామచెట్టు   |
| 10. నిమ్మచెట్టు | 11. మాదీఫలచెట్టు | 12. అరటిచెట్టు |

**2.5. విశాలమైన ఆవరణములో నాటదగిన మొక్కలు**

- |                   |                   |                       |
|-------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. వేపచెట్టు      | 2. రావిచెట్టు     | 3. మర్రిచెట్టు        |
| 4. జువ్విచెట్టు   | 5. మారేడుచెట్టు   | 6. ఉసిరికచెట్టు       |
| 7. కరకచెట్టు      | 8. తానికాయచెట్టు  | 9. వెలగచెట్టు         |
| 10. మేడిచెట్టు    | 11. అనాసచెట్టు    | 12. అల్లనేరేడు చెట్టు |
| 13. మద్దిచెట్టు   | 14. బాదం చెట్టు   | 15. జాజికాయ చెట్టు    |
| 16. చింతచెట్టు    | 17. కొబ్బరిచెట్టు | 18. ఖర్జూరచెట్టు      |
| 19. ఊడలచెట్టు     | 20. ఆముదపు చెట్టు | 21. కానుగచెట్టు       |
| 22. అశోకచెట్టు    | 23. ఏడాకులపొన్న   | 24. వాతనారాయణచెట్టు   |
| 25. కుంకుడుచెట్టు | 26. మానుసంపంగి    | 27. పారిజాతం          |

**3. పవిత్ర వృక్షాలు - ఆధ్యాత్మిక విలువలు**

- 3.1. మనిషి - గ్రహాలు - నక్షత్రాలు - అవినాభావ సంబంధము
- 3.2. కర్మలు - రోగాలు
- 3.3. గ్రహాలు - రోగాలు - ఉపశమనాలు

## List of Herbal Plants and their Names in

Sl. no.	Telugu	Sanskrit	English	Botanical Name
1.	పసుపు	హరిద్రా	Turmeric	Curcuma longa
2.	ధనియాలు	ధాన్యాక	Coriander	Coriandrum sativum
3.	ఆవాలు	సర్షప	Mustard	Brassica nigra
4.	మెంతులు	మేధిక	Fenugreek	Trigonella foenum graecum
5.	ఇంగువ	హింగు	Asafoetida	Ferula foetid
6.	అల్లం	ఆర్ద్రక	Wet Ginger	Zingiber officinale
7.	మిరియాలు	మరీచ	Pepper	Piper nigrum
8.	జీలకర్ర	జీరక	Cumin seeds	Cuminum cyminum
9.	కొత్తిమీర	ధాన్యాక	Coriander	Coriandrum sativum
10.	పుదీనా	పూతిక	Mint	Mentha arvensis
11.	ఉల్లిపాయ	ఏలాండు	Onion	Allium cepa
12.	వెల్లుల్లి	లశున	Garlic	Allium sativum
13.	వాము	యవానీ	Caraway	Carum copticum
14.	సోంపు	మిశ్రేయ, శతపుష్పి	Fennel	Foeniculum Vulgare
15.	దాల్చిన చెక్క	త్వక్	Cinnamon	Cinnamomu Zeylaricum
16.	తేనె	మధు	Honey	Nector of flowers collected by Honeybee
17.	ఏలకులు	ఏలా	Cardamom	Elettaria cardamomum
18.	లవంగాలు	లవంగ	Cloves	Sygzium aromaticum
19.	గసగసాలు	అహిఫేన	-	Papaver somniferum
20.	అవిశ	అగస్త్య	-	Sesbania grandiflora
21.	క్యారెట్	-	Carrot	Daucus carota
22.	కాకరకాయ	కారవేల్లకా	Bitter Guard	Momordica chanratia
23.	కాల్‌ఫ్లవర్	పూగోబి	Cauli flower	Brassica oleracea

24.	క్యాబేజీ	-	Cabbage	Brassica oleracea	52.	బంతిపూలమొక్క.	-	Mary Gold	Tagetes erecta
25.	గోంగూర	-	-	Hibiscus cannabinus	53.	రెడ్డినానాసూబాలు	దుర్దిక	-	Euphorbia hirta
26.	చుక్కూర	-	-	Spinacia oleracea	54.	కుప్పింటాకు	హరితమంజరి	-	Acalypha indica
27.	బీట్‌రూట్	-	Beet-root	Beta vulgaris	55.	అత్తిపత్తి	లజ్జాలు	-	Mimosa pudica
28.	ముల్లంగి	మూలక	Radish	Raphanus sativus	56.	జిల్లేడు	అర్క	-	Calotropis gigantea
29.	అటుక మామిడి	పునర్నవ	-	Trianthema portulacastrum	57.	నేలతాడి	ముసలీ	-	Curculigo orchioides
30.	నల్లేరు	అస్థి సంహారక	-	Cissus quadrangularis	58.	ఉలవలు	కులుత్త	Horsegram	Dolichos biflorus
31.	టమేటో	-	Tomato	Solanum lycopersium	59.	ఉమ్మెత్త	ధత్తూర	-	Datura metel
32.	బంగాళాదుంప	అటుక	Potato	Solanum tuberosum	60.	పల్లేరు	గోక్షుర	-	Tribulus terrestris
33.	ఆనపకాయ	అలాబు	-	Lageniria vulgaris	61.	పిప్పళ్ళు	పిప్పలి	Long Pepper	Piper longum
34.	కలబంద	కుమారి	-	Aloe barbadensis	62.	దుంపరాష్ట్రము	రాన్నా	-	Alpinia galanga
35.	పెన్నేరు	అశ్వగంధ	Winter Cherry	Withania Somnifera	63.	వస	వచా	Sweet Flag	Acorus calamus
36.	అతిమధరము	యష్టిమధు	-	Glycyrrhiza glabra	64.	రుద్రజడ	సబ్బా	-	Ocimum basilicum
37.	సర్పగంధ	సర్పగంధ	-	Rauvolfia serpentina	65.	పురుషరత్న	రత్నపురుష	-	Hybanthus sufruticosus
38.	తులసి	తులసి	Holy Basil	Ocimum sanctum	66.	సువ్వులమొక్క	తిలవృక్ష	-	Sesamum indicum
39.	కప్పరిల్ల	కర్పూరవట్టి	-	Coleus amboinicus	67.	వేరుశనగ	-	Peanuts	Arachis hypogaea
40.	సరస్వతిఅకు	మండూకపర్ణి	-	Centella asiatica	68.	గోధుమ	గోధూమ	Wheat	Triticum vulgare
41.	నేల ఉసిరి	భూమ్యామలకీ	-	Phyllanthus amarus	69.	ప్రొద్దుతిరుగుడు	సూర్యభుక్తా	Sunflower	Helianthus annus
42.	సునాముఖి	స్వర్ణముఖి	Indian Senna	Cassia lanceolata	70.	తుత్తురుబెండ	అతిబల	Mallow Tree	Abutilon indicum
43.	ఉత్తరేణి	అపామార్గ	-	Achyranthes aspera	71.	బోడతరము	ముండీ	-	Sphaeranthus indica
44.	కామంచి	కాకమాచి	-	Solanum nigrum	72.	కొండపిండి	గోరక్షమజ్జా	-	Aerva lanata
45.	నేలవేము	భూనింబ	-	Andrographis Paniculata	73.	గరిక	దూర్వా	-	Cynodon dactylon
46.	మాచిపత్రి	మాచపత్రి	-	Artemisia vulgaris	74.	బిళ్ళ	గన్నేరు	సదాపుష్ప	Cathaaranthus roseus
47.	గుంటగలగర	భృంగరాజ	-	Eclipta prostrata	75.	గాడిదకడపాకు	కీటమారి	-	Aristolchia bracteolata
48.	పిల్లిపీచర	శతావరి	-	Asparagus racemosus	76.	అడవి అల్లం	అరణ్య ఆర్ద్రక	-	Costus speciosus
49.	చిత్రమూలము	చిత్రక	-	Plumbago Zeylanica	77.	ఇన్సులిన్ మొక్క	-	insulin Plant	Costus igneus
50.	దవనము	దవన	-	Artemisia pallens	78.	అడ్డసరము	వాసా	-	Justica adhatoda
51.	తుమ్మి మొక్క	ద్రోణపుష్ప	-	Leucas aspera	79.	కరివేపాకు	కాలశాక	-	Murraya Koengii

80.	వావిలి	నిర్గుండి	-	Vitex negudo
81.	తిప్పతీగ	అమృతలత	-	Tinospora cordifolia
82.	ద్రాక్షపండు	ద్రాక్ష	Grapes	Vitis Vinnifere
83.	నందివర్ధనము	నంద్యవర్త	-	Tabemaemotana divaricata
84.	దానిమ్మ	దాడిమీ	-	Punica granatum
85.	మునగ	శోభాంజన	Drum Sticks	Moringa pteygosperma
86.	జామ	అమృతఫలము	Guava	Psidium guavajava
87.	నిమ్మచెట్టు	నింబుకము	Lemon	Citrus lemon
88.	మాదీఫలచెట్టు	మాతులంగ	-	Citrus medica
89.	అరటి	కదళి	Banana	Musa sapientum
90.	సీతాఫలము	-	Custard Apple	Annona squamosa
91.	దూలగొండి	కపికచ్చు	-	Mucuna prurita
92.	ఈశ్వరి	ఈశ్వరి	-	Aristolochia indica
93.	వెరిపుచ్చ	ఇంద్రవారుణి	Bitter Apple	Citrullus colocynthis
94.	సుగంధపాల	సుగంధా	-	Hemidesmus indicus
95.	గన్నేరు	కరవీర	-	Nerium odorum
96.	తుమ్మచెట్టు	బబ్బుల	-	Acacia arabica
97.	దిరిసెనచెట్టు	శిరీష	Sirissa Tree	Albizzia lebbek
98.	దింటెన	అపరాజిత	-	Clitoria ternatea
99.	బందేడు	-	-	Doddonea viscosa
100.	బొప్పాయి	ఏరండ	కర్కటీ	Carica papaya
101.	కాగితం	ఫూలచెట్టు	-	Bougainvillea Spectabilis
102.	పెద్ద ములగ	బృహతి	-	Solanum indicum
103.	బూడిదగుమ్మడి	కూష్మాండ	-	Benincasa hispida
104.	రేగుచెట్టు	బదరీ	-	Ziziphus jujuba
105.	రేలచెట్టు	ఆరగ్వధ	-	Cassia fistula
106.	తంగేడు	ఆవర్తకీ	-	Cassia auriculata
107.	పొడపత్రి	మేషశృంగి	-	Gymnema sylevestre
108.	వేపచెట్టు	నింబ	Margosa Tree	Azadirachta indica

109.	రావిచెట్టు	అశ్వత్థ	-	Ficus rilligiosa	
110.	మర్రిచెట్టు	వట	-	Ficus benghalesis	
111.	జువ్వచెట్టు	షక్ష	-	Ficus retusa	
112.	మారేడు	బిల్వ	Bael Tree	Aegle mameelos	
113.	ఉసిరికచెట్టు	ఆమలకీ	-	Phyllanthus emblica	
114.	కరక్కాయచెట్టు	హరీతకీ	-	Terminalia chebula	
115.	తానికాయచెట్టు	విభీతక	-	Terminalia Bellirica	
116.	వెలగచెట్టు	కపిత్థ	-	Feronia elephantam	
117.	మేడిచెట్టు	ఉదుంబర	-	Ficus glomerata	
118.	అనాసచెట్టు	అనాస	-	Ananas comosus	
119.	అల్లనేరేడుచెట్టు	జంబూ	-	Syzygium jambolanum	
120.	మద్దిచెట్టు	అర్జున	-	Terminalia arjuna	
121.	బాదంచెట్టు	బాదామ	-	Terminalia catappa	
122.	జాజికాయచెట్టు	జాతిఫలం	-	Myristica fragrans	
123.	చింతచెట్టు	తింత్రిణి	Tamarind Tree	Tamarindus indica	
124.	కొబ్బరి	నారికేళ	Coconut	Cocos nucifera	
125.	ఖర్జూరచెట్టు	ఖర్జూర	Date Fruit	Phoenix acculis	
126.	ఊడుగుచెట్టు	అంకోల	-	Alangium Salvifolium	
127.	ఆముదపుచెట్టు	ఏరండ	Castor Plant	Ricinus communis	
128.	కానుగచెట్టు	కరంజ	Indian Beech	Pongamia pinnata	
129.	అశోక	వృక్షము	అశోక	Ashoka Tree	Saraca indica
130.	ఏడాకుల	పొన్న	సప్తపర్ణి	-	Alastonia Scholaris
131.	వాతనారాయణచెట్టు	-	-	-	Delonix elata
132.	కుంకుడుచెట్టు	అరిష్టక	Soapnut Tree	Sapindus emarginatus	
133.	మాను	సంపంగి	చంపక	-	Michelia champaka
134.	పారిజాతము	పారిజాత	-	-	Nyctanthes arbortristis
135.	పొగడ	చెట్టు	వకుళ	-	Mimosups elengi
136.	కడిమిచెట్టు	కదంబము	-	-	Anthocephalus cadamba

## 1.0 సృష్టి ఆవిర్భావము - జీవరాశులు

ఎప్పుడో 200 కోట్ల సంవత్సరముల క్రితం సృష్టి, తదుపరి కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత సూర్యుడు, ఆ తరువాత కొన్ని కోట్ల సం॥ల తరువాత భూమి ఏర్పడినట్లు, ఆ భూమిపైన వాతావరణము ఏర్పడినట్లు, ఆ వాతావరణం ఏర్పడిన కొన్ని కోట్ల సం॥లకు జీవరాశి ఏర్పడినట్లు శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. అక్కడి నుండి ఏకకణజీవులు, బహుకణ జీవులు, ఆఖరికి మనిషి (ఒక రకమైన జంతువే) ఆవిర్భావము జరిగినది. ఈ మనిషి పరిణామక్రమంలో ఎన్నో మార్పులు చెంది ఎన్నో రకాల జాతులుగా, ఎన్నో దేశాలలో వివిధ మతాలతో, కులాలతో, శాఖలతో తన మనుగడను సాగించసాగాడు.

కొన్నికోట్ల సంవత్సరముల నుండి కొనసాగుతున్న సృష్టిలో అంతర్భాగమైన ప్రతి విషయము ఒకదానికొకటి సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. ఇవన్నీ ఒక చక్రంలో అమర్చబడినట్లు వున్నాయి. భూమి, వాతావరణం, అందు నుండి సూర్యోదయము, సూర్యాస్తమయము, రోజులు, వారాలు, పక్షాలు, నెలలు, ఋతువులు, అయినాలు, సంవత్సరాలు కాలం అలా దొర్లుతూ సాగుతుంది.

ఇంకా వివరంగా చెప్పుకుంటే భూమి మీద జరిగే క్రియలో సూర్యుడు ప్రత్యక్షంగా కారణభూతుడై కాంతిని ప్రసాదిస్తూ భూమి మీద ప్రతి ప్రాణిపైన తన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాడు. ఈ కాంతి ఆధారంగా పనిచేసే విధానంలో సృష్టిలో ఉండే చక్రాన్ని “కాస్మిక్ క్లాక్” అంటారు. దానిని ఆధారం చేసుకొని మన శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని “బయోలాజికల్ క్లాక్” అంటారు. ఈ రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

ప్రారంభంలో చాల వేడిగా ఉన్నందున ఎటువంటి జీవరాశి ఆవిర్భవించలేదు. కాలక్రమములో అది చల్లబడడం వలన వాతావరణం, దానితోపాటు నీరు ఏర్పడి, జీవరాశి పుట్టుకకు అనుకూల పరిస్థితులు

ఏర్పడ్డాయి. ప్రారంభంలో నిర్జీవ పదార్థము, జీవులకు, నిర్జీవులకు మధ్య 'వైరస్'లు, ఆ తదుపరి 'బాక్టీరియా' వాని నుండి ప్రాథమిక వృక్షజాతులు, జంతుజాతులు ఏర్పడి ఒక వైపు వృక్ష సంపద మరోవైపు ప్రాణికోటి పరిణామం చెందుతూ వచ్చాయి. ఈ క్రమంలోనే ఏకకణజీవులు, దాని నుండి బహుకణ జీవులు, వాటినుండి 'అకసేరుకాలు', ఆ తరువాత వెన్నెముకతో కూడిన 'సకసేరుకాలు' వచ్చాయి. ఆ అకసేరుకాలలో చేపలు, వాని నుండి కప్పలు, ఆ తదుపరి తొండలు, పాములు, దాని నుండి పక్షులు, క్షీరదాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ క్షీరదాల సంతతికి చెందినదే యీ మానవ శరీరం. కావున కొన్ని వందల కోట్ల సంవత్సరాల నిర్జీవ, జీవ పరిణామ ఫలితమే నేటి మానవుని వృత్తాంతము. ప్రతిదీ ప్రకృతి సూత్రాల మీద ఆధారపడి నడుస్తున్నది. అయితే దానికి ఆధారం మాత్రం శుద్ధ చైతన్యం. ఆ చైతన్యమే పరిణామానికి మూలం. అది లేకపోతే చరాచర జగత్తు లేదు. ఈ చైతన్యాన్నే మనం భగవంతుడు అంటున్నాము.

అప్పుడప్పుడే తెలివి తెచ్చుకొంటున్న ఆదిమానవుడు సాయంత్రమయి చీకటి చుట్టుకొనేసరికి భయపడిపోయాడు. చీకటి ముదిరే కొద్దీ కదల లేక ఒకచోట ముడుచుకొని పడుకున్నాడు. మరుసటి ఉదయం తెల్లవారింది. ఆ వెలుగు కళ్ళలో గుచ్చుకొన్న మనిషికి మెలకువ వచ్చింది. తననిలా తట్టి లేపింది ఎవరని ఆ వెలుగు వైపు చూశాడు. నేరుగా చూడడం వీలు కాలేదు. రెండు చేతులూ ఎత్తి కళ్ళముందు అడ్డుపెట్టుకొని సూర్యుడిని చూశాడు. రోజూ అలా చేతులెత్తి సూర్యుడిని చూడడం అలవాటయింది. ఈ సూర్యుడి వల్లనే తన దినచర్య మొదలైనదని అర్థమైంది. సూర్యుడు ఉన్నంతసేపే తన జీవితం. ఆయన కనుమరగయితే చీకటి. అది రాత్రి. మరుసటి ఉదయందాకా ముడుచుకొని ఉండవలసినదే. అలా తన బ్రతుకుకు వెలుగునిచ్చే సూర్యుడికి దండం పెట్టడం కృతజ్ఞత తెలియజేయడం నేర్చుకున్నాడు ఆదిమ మానవుడు.

నేడు విజ్ఞానశాస్త్ర పరంగా చూస్తే సూర్యుడొక నక్షత్రం. ఆ నక్షత్రం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తూ కొన్ని గ్రహాలు వున్నాయి. వాటిలో భూమి ఒకటి.

భూమికి, సూర్యుడికి మధ్య వున్న దూరం చాలా కీలకమైనది. ఇంతకంటే దగ్గరగా వున్న గ్రహాలు బూడిద మైదానాలు. దూరంగా వున్నవన్నీ మంచుతో కప్పబడినవి. ఈ భూమి మీద మాత్రమే నీరుంది. అదికూడ మంచు, నీరు, ఆవిరి అనే మూడు రూపాలలో వుంది. ఈ నీరే భూమిపై ప్రాణి పుట్టుకకు ఆధారమైనది. నీరే నేటికీ మనిషి మనుగడకు ఆధారమైనది. సూర్యుడి నుండి భూమి మరింత దగ్గరైనా, దూరమైనా ఈ పరిస్థితి వుండగలిగేది కాదు. అందుకే సూర్యుడు జీవనాధారమైన పరమాత్ముడు.

సమస్త జీవులకు సూర్యుడే అన్నదాత. సూర్యరశ్మిని వాడుకొని మొక్కలు పిండి పదార్థాన్ని తయారు చేసుకొని పెరుగుతాయి. ఆ మొక్కలను తిని కొన్ని జంతువులు బ్రతుకుతాయి. మొక్కలనూ, జంతువులనూ తిని మరికొన్ని ప్రాణులు మనుగడ సాగిస్తున్నాయి. వీటన్నింటినీ తిని మనిషి మనుగడ సాగిస్తున్నాడు.

మనిషి తన శక్తితో తన కోసం ఎన్నెన్నో సదుపాయాలను తయారు చేసుకున్నాడు. వాటిని పరిశీలిస్తే అన్నింటికి సూర్యుడే ఆధారము. ఉదాహరణకు ఇంధనశక్తిని తీసుకుందాం. అది లేనిదే ప్రస్తుతం ప్రపంచం నడవదు. సూర్యునివల్ల చెట్లు పెరుగుతాయి. చెట్ల వల్ల బొగ్గు పుడుతుంది. చెట్లవల్లనే చమురు పుడుతుంది. సూర్యుడివల్లనే గాలి పుడుతుంది. సూర్యునివల్లనే వర్షాలు, నీరు అందుతున్నాయి. ఇలా పంచభూతాలు సూర్యునివలన ఏర్పడి జీవకోటి మనుగడకు ఆధారభూతంగా నిలిచాయి. ఇంతగా మన మనుగడకు ఆధారమైన సూర్యుడిని మనిషి అలనాటి నుండి దేవునిగా భావించి పూజించాడు. సూర్యారాధన ఒక భారదేశానికే పరిమితం కాలేదు. బాబిలోనియనులు, పర్షియనులు, ఈజిప్షియనులు కూడ వివిధ రూపాలలో సూర్యుని ఆరాధించేవారని తెలియుచున్నది.

ఈ సృష్టిలో 84,00,000 జీవరాసులు వున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా వేశారు. అందులో మనిషి ఒకడు. మిగతావాటి లాగే యితని సృష్టి జరిగినది.

అన్నిటిలాగా మనిషి కూడ పంచభూతాలతో నిర్మితమైన మూలతత్త్వం గలవాడే.

జీవశాస్త్ర రీత్యా మానవుని శారీరక నిర్మాణంలో కొన్ని ప్రత్యేకతలున్నవి. రెండు కాళ్ళతో సంచరిస్తూ, భూమికి లంబంగా ఉండడంవలన అనూహ్యమైన తెలివితేటలు సంతరించుకోవడం జరిగినది. దీనికి మూల కారణం - మెదడు, వెన్నుపాము నిటారుగా వుండి భూమ్యాకర్షణ శక్తికి వ్యతిరేకంగా ద్రవాలు ప్రవహించడం. ఇలాంటి ప్రత్యేక ఇంద్రియాల అమరిక వలన మానవునిలో చైతన్యము పెరిగి సమస్త ప్రాణికోటిని అతిగమించ గలిగాడు. అంతేగాక తన ఉనికికి కారణమైన ఈ ప్రపంచాన్నే ఆక్రమించుకోగలిగాడు. హార్మోనుల పని తీరు అద్భుతంగా వుండడంవల్ల కుటుంబంతో ప్రేమను. అనురాగాన్ని సృష్టించుకోగలిగాడు.

మానవుని మేధకు పరిధిగాని, పరిమితిగాని లేదు. వేల మైళ్ళ వరకు ఆలోచనా తరంగాలను విస్తరింప జేయగలిగి ఉంటుంది. అది ఒక విశ్వ గ్రంథాలయము. వెలుపల నుండి ఎటువంటి సమాచారము పొందవలసిన అవసరం లేదు. అంతా లోపలే దాగివుంది. అందుకే మనిషిని విశ్వానికి ప్రతిరూపం అన్నారు. మనిషి మెదడులో దాదాపు 15 బిలియన్ల నాడీకణాలుండి, మెదడు చేతన, ఉపచేతన, అధిచేతన పొరలుగా విభజించ బడి వుంటుంది. ప్రస్తుతం వున్న శాస్త్రసాంకేతికవిద్యావిధానము కేవలం చేతన, ఉపచేతన మనసులకు సంబంధించినది. అధిచేతన మనస్సు, ఆత్మలో సంయమనం చెంది వుంటుంది. దీనిని సమూలంగా మేల్కొల్పగల్గితే మానవాతీతశక్తులు బహిర్గతమౌతాయి.

### 1.1. ఆదిమానవుడు - పరిణామ క్రమం

ఆదిమ మానవునికి విశ్వయొక్క పుట్టుక గురించిన ధ్యాసేలేదు. తన ఉనికికి కావలసిన వాటిని సమకూర్చుకొనుటపై నిరంతరం పోరాటం చేయవలసి వచ్చేది. విశ్వంలో అతడు తన ఆకలి తీర్చుకొనుటకొరకు

జంతువుల్ని వేటాడడం, పచ్చిమాంసం తినడం, చెట్ల ఆకులను, కాయలను, పండ్లను, వేర్లను పీక్కిని తినడం, క్రూర మృగాల బారినుండి తనను కాపాడుకొంటూ కొండ గుహలలో జీవనం సాగించడం జరిగినది. తొలుత అతడు తన ఆహారం, తన రక్షణకే సమయమంతా వెచ్చించి, అలసినప్పుడు సేద తీర్చుకొనేవాడు. జంతువులకన్నా పెద్దగా భిన్నమైన జీవితం గడిపేవాడు కాదు. కాలక్రమేణా కొన్ని జంతువులను మచ్చిక చేసుకొని వాటిని ఉపయోగించుకొని కొంత మెరుగైన జీవనం సాగించేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఈ క్రమంలోనే పశుపోషణ, వ్యవసాయం ప్రారంభించాడు. దానికి సంబంధించిన కొన్ని మొక్కలను పెంచాడు. ఆహారం కోసం తోటి మానవులతో కలిసి నదీప్రాంతాలలో ఒకరికొకరు తోడుగా సంఘజీవనం యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించాడు. వీటిని ఉపయోగించి, భూమిని సాగుచేసి తన అవసరాలకు తగ్గట్లు పంటలు పండించుకొనసాగాడు. పాడిపశువులతో వ్యవసాయం సంబంధమైన విజ్ఞానంకోసం సమిష్టిగా కృషి సలిపి కొంత పురోగతి సాధించాడు. కొంత కాలము తరువాత మానవుడు ఆహారంకోసం అడవులలో తిరిగే స్థాయినుండి, కొండగుహల్లో తలదాచుకొని జీవించే స్థితికి చేరాడు. మెరుగైన జీవనం కొరకు నిరంతరం సాగించిన కృషికి కొంత ఫలితం సాధించాడు. పశువుల సహాయంతో వ్యవసాయం చేసి పశుపోషణ, తన పోషణ కొనసాగించాడు. తన అవసరాల కోసం నీటి వసతి గల నదీ ప్రాంతాలలో, పొలాల సాగుకు అనుకూలమైన పరిస్థితులు గల ప్రదేశాలలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకొనుటకు ప్రయత్నాలు కొనసాగించాడు.

ఇలా సంచారజీవిగా వున్న మనిషి, నదీప్రాంతాలలో స్థిర నివాసం మేర్పరచుకొని తన ఆహార అవసరాలు, గృహ అవసరాలు తీరిన పిదప, తీరిక సమయాలలో తన చుట్టూ వున్న సృష్టిని గూర్చి, అందలి రహస్యాలను గూర్చి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు. అప్పటినుండి సంఘజీవనం కుటుంబ జీవనం ప్రారంభమైనది. వ్యవసాయం అభివృద్ధిపై ప్రకృతిని నిశితంగా

పరిశీలించడం, విశ్వంలో ఒక నిర్దిష్టమైన లయ వున్నట్లు తన ఆలోచనా క్రమంలో గ్రహించాడు. కొంతకాలానికి కుటుంబవ్యవస్థను ఏర్పరచుకొని సంఘవ్యవస్థను పటిష్ఠపరచుకొని, వీటి సమన్వయంతో జీవనం సాగించసాగాడు. మానవునికి ఆలోచించడానికి మరి కొంత సమయం దొరికినది. ప్రకృతిని నిశితంగా పరిశీలించడం మొదలుపెట్టాడు. మానవుడు ఏనాడైతే తన శరీరానికి శరీరాంగాలతోపాటు మెదడుకూ పని కల్పించడం ప్రారంభించాడో, ఆనాడే అతడు యీ అఖండ భూమండలంలోని సమస్తజీవజాతులనుండి తను ఒక ప్రత్యేకజాతిగా తన ఆధిపత్యం సాగించేందుకు ప్రయత్నించసాగాడు. ఇలా “ఆలోచన - అన్వేషణ” అతని జీవితంలో ఒక భాగమైనది.

సూర్యుడు నిర్ణీతసమయంలో (తూర్పున) ఒక నిర్ణీతదిక్కులో ఉదయించడం, అలాగే నిర్ణీతదిక్కులో (పశ్చిమమున) అస్తమించడం, రాత్రి చంద్రుడు పరిణామం క్రమంగా పెరిగి, పౌర్ణమి నాటికి నిండుగా ఆకాశంలో ప్రకాశించడం, పిదప క్రమేపి తగ్గుతూ అమావాస్య నాటికి అదృశ్యమవడం, ఆకాశంలో నక్షత్రాలు - ఋతువులు - కొన్ని కాలాలలో వర్షం ఎక్కువ, కొన్ని కాలాలలో ఎండలు ఎక్కువగా వుండడం, వాటిప్రకారం వృక్షాలు, జంతువులు, మానవులు కొన్ని మార్పులకు లోను కావడం, ఉరుములు, మెరుపులు, తుఫానులు, భూకంపాలు, అగ్ని పర్వతాలు కలిగించే అలజడులను తన ఆలోచనలతో అర్థం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించడం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే వీటి ద్వారా తన మనుగడ కొనసాగుతున్నట్లు వాటికి పూజలు చేసి, వాటిని శాంత పరచి తనకు అనుకూలంగా వుండునట్లు ప్రయత్నించ సాగాడు.

మానవుడు సంఘజీవిగా ఏర్పడి తన అవసరాలకోసం తన చుట్టూ వున్న ప్రకృతిని ఉపయోగించుకొన్నాడు. పాడిపంటలతో తన ఆహార అవసరాలు తీరిన పిదప గృహాలను నిర్మించుకొని, కుటుంబ వ్యవస్థను, సంఘ వ్యవస్థను ఏర్పరచుకొన్నాడు. కొన్ని నియమ నిబంధనలతో

సహజీవనం సాగించాడు. ఈ క్రమంలోనే తన వ్యవసాయమునకు పశువుల పెంపకం, ప్రారంభించాడు. కుక్కలు, గాడిదలు, గుర్రాలు, ఏనుగులు మున్నగు జంతువులను మచ్చిక చేసుకొని, తన అవసరాలకోసం వినియోగించుకొని, మెరుగైన జీవన విధానంకోసం నిరంతరం ప్రయత్నం కొనసాగించాడు.

ఈ క్రమంలోనే మనిషి తోటిమానవుల అభిప్రాయాలను తెలుసుకొనుటకు భాషను ఏర్పాటు చేసుకొని తద్వారా తాను తెలుసుకున్న విషయాలను ఇతరులకు తెలియజేయుటకు భాషను ఉపయోగించసాగాడు. కాలక్రమంలో మనుషులు వృత్తులను బట్టి నాలుగు వర్గాలుగా - బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర జాతులుగా ఏర్పడి వారివారి వృత్తులలో నైపుణ్యం కోసం ప్రయత్నించసాగారు. మరోవైపు కుటుంబ వ్యవస్థ ద్వారా సంతానోత్పత్తి జరిగి జనాభా పెరిగే కొద్దీ నదీ ప్రాంతాలలో గ్రామాలు ఏర్పాటు చేసుకొని వివిధ వృత్తుల ద్వారా వస్తువులు తయారు చేసుకొని వస్తుమార్పిడి ద్వారా వాణిజ్యం మొదలుపెట్టారు.

ఇలా మనిషి తీరిక సమయాలలో బుద్ధిని వికసింపజేసుకొని సృష్టి రహస్యాలను అర్థం చేసుకొనుటకు నిరంతరం ప్రయత్నించాడు. కొన్ని శతాబ్దాలు గడచినపిదప తన ఆలోచనావిధానాలను మెరుగు పరచుకొనుటకు గురుకుల పాఠశాలలు, ఆశ్రమాలు ఏర్పాటు చేసుకొని ఏకాగ్రతకు భంగం వాటిల్లకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో గురువులకు సేవ చేస్తూ విద్యను అభ్యసించడం మొదలు పెట్టారు. గురువులు తమ దైనందిన జీవితానికి కావలసిన వస్తువులను శిష్యుల సేవల ద్వారా పొందుట వలన తమ పూర్తి సమయాన్ని విజ్ఞానసముపార్జనకు, విద్యలో అత్యున్నత స్థానం పొందుటకు నిరంతరం కృషి చేయసాగారు.

దాని ఫలితంగా సృష్టి రహస్యాలను తెలుసుకొనుటకు రెండు విశిష్టమైన ఆలోచనలు రూపుదిద్దుకొన్నాయి. ఒకటి విజ్ఞానశాస్త్రము. మరొకటి ఆధ్యాత్మికము. ఈ రెండు దృక్పథాలకు చెందినవారు విశ్వాన్ని తమ ఆలోచనా పరిధిలో



పరిశీలించి వారి వారి మార్గాలలో అభిప్రాయాలను ప్రకటించారు. ఈ మార్గంలో వైజ్ఞానికుల హేతువాద ఆలోచనలకు 'కారణం' భూమికగా నిలిచింది. ఆధ్యాత్మికవాదుల అంతర్జ్ఞానానికి విశ్వాసమే ప్రాతిపదికగా నిలిచింది.

శాస్త్రవేత్తలు భౌతికవాదంలో విశ్వాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి సృష్టికి, మానవుడికి మధ్యగల సంబంధాన్నీ దానిలో దాగి వున్న కారణాలనూ హేతుబద్ధంగా విశ్లేషించారు. కొన్ని శతాబ్దాలుగా వారి పరిశీలనల, పరిశోధనల ఆధారంగా సృష్టికి సంబంధించిన కొన్ని శాస్త్రీయ సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించారు. అలాగే ఆధ్యాత్మికవాదులు యీవిశ్వాన్ని నియంత్రించే ఒక శక్తి తప్పనిసరిగా వుండి తీరుతుందని, ఆ శక్తి భగవంతుడు అని, పరమాత్ముడని ప్రార్థన, ధ్యానమార్గాల ద్వారా వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలని, జీవుడు, సంసారం, ఈశ్వరుడు మధ్య అవినాభావ సంబంధం వుందనీ సృష్టి, స్థితి, లయం ఇవన్నీ భగవంతుని అధీనంలో వున్నవనీ గ్రహించారు.

ఒక శాస్త్రవేత్త ప్రయోగశాలలో కూర్చుని ప్రపంచంమీద, అంతరిక్షంలో విస్తృతంగా ప్రయోగాలు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఒక ఆధ్యాత్మికవేత్త ఆశ్రమంలో వుండి తన సాధనలో తాను నిమగ్నమయ్యాడు. వీరిరువురివి భిన్న దృక్పథాలు. ఒకరిది ప్రపంచంమీద, భౌతికవాదంపైన ప్రయోగం. మరొకరిది మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ, ప్రాణం, యోగం, ధ్యానం, సమాధి మొదలుగా అంతరంగం మీద ప్రయోగం. వీరిరువురూ కలవడం సాధ్యంకాదు. ఒకరు రుజువును చూపిస్తారు, మరొకరు అనుభవాన్ని పొందుపరుస్తారు. రుజువు వుంటేనే విశ్వాసముంటుంది. ఆధ్యాత్మికతకు అనుభవమేగాని బయటకు నిరూపించుట సాధ్యం కాదు. అందుకే ఈ వ్యతిరేకత.

పాశ్చాత్య దేశాలన్నీ సైన్సు వ్యామోహంలో వున్నాయి. భారతదేశంలో ఆధ్యాత్మికత వుంది. రెండూ ఒకరకంగా అసంపూర్ణాలే. రెండు మార్గాలు మానవాళి అభ్యున్నతికి అవసరమే. సైన్సు మాత్రమే వుండి ఆధ్యాత్మికత

లేకపోతే ప్రపంచం కొద్ది సంవత్సరాలలో కుప్ప కూలిపోతుంది. అలాగే ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే వుండి దానికి శాస్త్రీయత జోడించక పోతే అది అసంపూర్ణమౌతుంది. రెండూ కలిస్తేనే సంపూర్ణమవుతాయి. ఆధ్యాత్మికవేత్త కావాలంటే ముందు ఆవ్యక్తి శాస్త్రవేత్త కావాలి. ప్రతి విషయాన్ని శాస్త్ర యుక్తంగా అధ్యయనం చేస్తేనే దానిని సాధన చేయడానికి వీలవుతుంది. అందుకు తత్వవిచారణ చాలా అవసరము. "విశ్లేషణ"తోనే విషయం లోతుగా అర్థమవుతుంది. అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ప్రపంచంయొక్క పనితీరు ఎలావుంది? పుట్టుక ఏమిటి? మరణం ఏమిటి? జీవపరిణామం ఏమిటి? సృష్టి, స్థితి ఏమిటి? కుటుంబవ్యవస్థ ఏమిటి? ఈవిషయాలను గూర్చి విపులంగా తెలుసుకొంటే తప్పక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకప్పుటి మానవ మేధకు నేటి మానవ మేధకు స్పష్టమైన తేడా వుంది.

ఒక వ్యక్తిలో మానసిక మార్పు రావాలంటే - అతడు భౌతికవాదంలో విజయవంతం కావాలి. ఆర్థికంగా ఎదగకుండా మానసికంగా ఎదిగే ప్రసక్తే లేదు. నేటి మానవుని జీవితం సజావుగా సాగాలంటే కనీస వసతులు వుండాలి - కుటుంబ పోషణకు, చదువులకు, సంప్రదాయాలకు తప్పనిసరిగా ఆర్థిక వనరులు కావాలి. అందుకు భౌతికవాదంలో ముందు పట్టు దొరకాలి. మనిషి కనీసఅవసరాలు తీరనప్పుడు, మనస్సు కొరతగా వున్నప్పుడు అతనికి ఉన్నత ఆలోచనలు రావు. భారతదేశంలో కనీసఅవసరాలు తీరక, దారిద్ర్యరేఖకు దిగువ వున్నవారు ఎక్కువ మంది కావడం వలన ఆధ్యాత్మికతలోనికి తక్కువమంది ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. శారీరకంగా అవసరాలు తీరక మనస్సు అస్తవ్యస్తంగా వుంటే సాధనలో పట్టు దొరకదు. అందుకే ప్రతివ్యక్తిజీవితం భౌతికవాదంలో మొదలై ఆధ్యాత్మికవాదంతో ముగియాలి. భౌతికవాదంలో తప్పక విజయం సాధించాలి. అప్పుడే మనస్సు ఆధ్యాత్మిక మార్గం వైపు మళ్ళుతుంది. దీనికొరకు తమో, రజో గుణాలు తగ్గి సత్సగుణం పెరగాలి. సత్సగుణం వుంటేనే లోతైన ఆలోచనా విధానం వుంటుంది. అప్పుడే ఒక ప్రణాళికను ఏర్పరచుకొని ముందుకు

వెళ్ళగలుగుతాడు. భౌతికవాదం త్రోసిపుచ్చి ఆత్మ, పరమాత్మల కొరకు అన్వేషించడం అవివేకం. అందుకే ముందు కుటుంబ పరంగా, సామాజిక పరంగా ఎదిగి వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందించుకొని ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ప్రవేశించిన వారు విజయం సాధించగలరు.

ప్రస్తుతం చాలమంది భౌతికవాదంలో విజయవంతమైన తరువాత ఉన్నతంగా ఎదగాలనే తపన మరచిపోయి భౌతికవాదంలో ఇరుక్కొనిపోయి, భౌతిక సుఖాలకు బానిసలై శరీరాన్ని - మనస్సును బలహీన పరచుకొని అనేక రుగ్మతలకు గురై ఇబ్బందుల పాలవుతున్నారు. ఆధ్యాత్మికంలోనికి ప్రవేశించడానికి భౌతికవాదాన్ని ఒక నిచ్చెనలాగా వాడుకోవాలే తప్ప దానిలో యిరుక్కొని పోరాదు. భోగభాగ్యాల మత్తునుండి మానవాళిని విడుదల కావించగలిగితే ప్రపంచంలో సమస్యలు చాలా స్వల్పంగా వుంటాయి. వనరుల కొరత వుండదు. ప్రకృతి సమతుల్యంగా వుంటుంది.

## 1.2. వేదాలు - ఆయుర్వేద ఆవిర్భావము

మన సనాతన ఋషీశ్వరులు సుదీర్ఘ కాలము మౌనంలో కాలం గడిపారు. క్రమేణ వారిలో సత్యాన్వేషణ ద్వారా సృష్టి, దానికి సంబంధించిన వివిధ విషయాలపై అనేక ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమైనవి. అవి - సృష్టి ఏమిటి? దీని ప్రయోజనము ఏమిటి? దీని ఉత్పత్తి ఎప్పుడు జరిగినది? దీని సృష్టికర్త ఎవరు? దీనిని సృష్టించుటకు గల ఉద్దేశ్యమేమిటి? ఆత్మ అనగానేమి? పరమాత్మ అంటే ఏమిటి? మనిషి జీవనము యొక్క అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటి? పై ప్రశ్నలకు సముచిత సమాధానము కొరకు అనేకమంది ఋషులు సంప్రదాయబద్ధముగా దర్శన గ్రంథములను రచించిరి. ప్రపంచతత్త్వము ఆత్మతత్త్వమును గురించి వేదములలో వివరించిరి - ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము, అధర్వణవేదము అను ఈ వేదములకు ఉపవేదములు కూడ కలవు. ఋగ్వేదమునకు ధనుర్వేదము ఉపవేదము, యజుర్వేదమునకు స్థాపత్య వేదము, వాస్తుకళ అనుబంధములు, సామవేదమునకు గంధర్వవేదము, అధర్వణవేదమునకు ఆయుర్వేదము ఉపవేదాలు.

ఇవేకాక మనువు ధర్మశాస్త్రము, పతంజలి యోగశాస్త్రము, ధన్వంతరి ఆయుర్వేదశాస్త్రము, కౌటిల్యుడు అర్థశాస్త్రము మొదలైన గ్రంథములను అందించిరి. వీటికితోడు కొన్ని శక్తిమంతమైన మంత్రములను ప్రవేశపెట్టుట ద్వారా శరీరము, మనస్సు పూర్తిగా చైతన్యవంతమగునట్లు మన ఋషీశ్వరులు గుర్తించిరి.

ఒక్కొక్క వేదము, కర్మకాండ అనియు, జ్ఞానకాండ అనియు రెండుగా విభజింపబడినవి. కర్మకాండంలో యజ్ఞాదికర్మలు వివరించబడినవి. ఒక్క పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనినచో తక్కిన సమస్తమును తెలిసికొన్నట్టే. కావున బ్రహ్మాస్వరూపమును నిరూపించు వేద భాగము మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. దీనినే వేదాంతము లేదా ఉపనిషత్తు అంటారు.

మంత్రద్రష్టలైన ఋషులు, మొదట వేదములనుచ్చరించారు. వారు వేదములకు ద్రష్టలే గాని కర్తలు కారు. కావుననే వేదములు అపౌరుషేయము లని, నిత్యములని చెప్పబడినవి. వేదవ్యాసుడు ఈ వేదములను నాలుగుగా విభజించి తనశిష్యులగు పైలుడు, వైశంపాయనుడు, జైమిని, సుమంతుడు అను వారికి బోధించెను. పిమ్మట వారు తమ శిష్యులకు ఆయావేదములను బోధించిరి. అప్పటినుండి వేదములు గురు శిష్య పరంపరగా ఒక తరం నుండి మరొక తరమునకు సంక్రమించుచు వచ్చినవి.

వేదములయొక్క చివరిభాగములే ఉపనిషత్తులు. అందు 108 ఉపనిషత్తులు ముఖ్యములు. అందులో పది మిక్కిలి ప్రధానమైనవి. ఉపనిషత్తులలోని సిద్ధాంతములే సంగ్రహముగా భగవద్గీత యందును, బ్రహ్మసూత్రములలోను వివరించబడినవి.

వేదాంగములు - శిక్ష, వ్యాకరణము, ఛందస్సు, నిరుక్తము, జ్యోతిషము, కల్పము అని వేదమునకు ఆరు అంగములుగా వున్నవి. వేదార్థమును తెలిసికొనుటకు యివి మిక్కిలి ఉపకరించును.

విశ్వముయొక్క సృష్టి, స్థితి, లయములు, రాజవంశములు వారి చరిత్రములను పురాణములు వివరించును. పురాణములు 18 గలవు. పురాణములలో భాగవతము మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. వేదములను విభజించియు, మహాభారతమును రచించియు మనశ్శాంతి లేక పరితపించు వ్యాసమహర్షి, నారదుని ప్రేరణతో భాగవతము రచించి శాంతి నొందెను.

ప్రపంచ సాహిత్యములో వేదములకంటే ప్రాచీనమైన సాహిత్యము మరొకటి లేదు. వేదాలు, దర్శనాలు, శాస్త్రాలు, భారతీయ జీవన విధానంలో అంతర్భాగాలై ఒక విశిష్టమైన, ఉదాత్తమైన భావవాహినిని ఆవిష్కరించి, ఆచార వ్యవహారాల మీద, విశ్వాసాల మీద, లౌకిక చింతన మీద శాశ్వత ముద్రలు వేశాయి. భారతీయ సంస్కృతికి వేదాలే మూలం. వేదాలు విజ్ఞాన సముద్రాలు. ఆధ్యాత్మిక, ఆధిభౌతిక, ఆధిదైవిక విజ్ఞానమంతా వేదాలలో సమగ్రంగా నిక్షిప్తమైవుంది. అయితే కొన్నికారణాలవల్ల యీ విజ్ఞానము ప్రజలకు చాలాకాలం వరకు దూరంగా వుండిపోయినది. దీనికి ప్రధాన కారణం వేదవిద్య మౌఖికం కావడమే. వేదాధ్యయనంలో ఉచ్చారణ ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. శబ్దాలను స్వరసహితంగా, స్వచ్ఛంగా, పవిత్రముగా గంభీరంగా మాత్రమే ఉచ్చరించాలి. ఉచ్చారణ దోషభూయిష్టంగా వుంటే మంత్రాల అర్థాలు మారిపోయి అనర్థాలు ఏర్పడతాయి. అందువలన శబ్ద శుద్ధిని ఉచ్చారణశుద్ధినీ పరీక్షించడంకోసం వేదాలను మన ఋషిశ్వరులు మౌఖికంగానే అధ్యయనం చేయించారు. ఈ అధ్యయనం కూడా వాక్య, పద, క్రమ, జట, ఘన మొదలైన పద్ధతులలో జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతులన్నీ వేదశబ్దాలస్వచ్ఛతను కాపాడేందుకు ఏర్పాటు చేసినవే. ఇలా వేదవిద్య మౌఖికం కావడంవల్ల పరిమిత స్థాయిలో కొద్దిమందిలో మాత్రమే కేంద్రీకృతమైనట్లు తెలియుచున్నది. అందువలన వేదాలలోని వైజ్ఞానిక, సామాజిక అంశాలు మరుగున పడిపోయి సామాన్య ప్రజానీకానికి అందకుండా పోయాయి. ప్రస్తుతం పరిస్థితి మారింది. జనాభా పెరిగింది.

విజ్ఞాన కాంక్ష పెరిగింది. వేదాలలో ఏముందో తెలుసుకోవాలనే తపన పెరిగింది. పండితులలో కూడ మార్పువచ్చింది. తమ విజ్ఞానాన్ని పదిమందికి పంచిపెట్టాలనే దృష్టి ఏర్పడింది. ఫలితంగా వేదాలను శంకరాచార్యాది తత్త్వవేత్తల భాష్యాలను, దర్శనశాస్త్రాలను అనేక భాషలలోకి అనువాదం చేశారు. ఇంకా చేస్తున్నారు. నాగరికతా మార్గములో మానవ సమాజంలో కొన్ని వేల సంవత్సరాలు పురోగమించిన పిదప సామాజిక భావాల నుండి తత్త్వశాస్త్రమును వేరు చేసి, దానిని ఒక ప్రత్యేక విజ్ఞానశాస్త్రంగా అధ్యయనం చేయుట ఆరంభమైనది.

ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము నందలి విషయములు సామాన్యులకు అర్థమగుటకు వివిధ అనుబంధ గ్రంథములు అనంతరము వ్రాయబడినవి. వానిలో మొదటిది బ్రాహ్మణ గ్రంథములు అనంతరము ఆరణ్యకములు, తరువాత ఉపనిషత్తులు, అనంతరము దర్శన గ్రంథములు వ్రాయబడినవి. ఇట్లు వేదములను ఆధారముగా చేసుకొని వ్రాయబడిన దర్శన గ్రంథములలో ఆరు ప్రధానమైనవి - సాంఖ్యదర్శనము, యోగదర్శనము, న్యాయదర్శనము, వైశేషిక దర్శనము, మీమాంసా దర్శనము, వేదాంత దర్శనము.

మన శాస్త్రాలు “యథా పిండే తథా బ్రహ్మాండే, యథా బ్రహ్మాండే తథా పిండే” అన్నాయి. నీలో ఏముందో విశ్వంలో అదే వుంది. మానవునిలో ఏదైతే వుందో విశ్వంలో కూడ అదేవుంది. విశ్వంలో ఏదైతే వుందో మానవునిలోకూడా అదేవుంది. మానవునిలో పంచభూతాలతో కూడిన స్థూల శరీరం వుంది. విశ్వంలో కూడ పంచభూతాలే వున్నాయి.

విశ్వంలో ఉన్న ప్రతి వస్తువు లేక ప్రాణి మూడు దశలను అనుభవిస్తూ వుంటుంది - సృష్టి, స్థితి, లయం. ఈ మూడు దశలు ప్రతి వస్తువులోనూ, ప్రతి ప్రాణిలోనూ వుంటాయి. మానవుడు కూడ దానికి భిన్నమేమీకాదు. పుట్టుక జరుగుతుంది. కొంతకాలం జీవనం సాగిస్తాడు. పిదప మరణం

సంభవిస్తుంది. సృష్టి వుంది కాబట్టి స్థితి, స్థితి వుంది కాబట్టి లయం, లయం జరుగుతుంది కాబట్టి తిరిగి సృష్టి సహజంగానే జరుగుతుంది. ఇదొక కాలచక్రం. అలాగే మన శరీరంలో త్రిగుణాలు వున్నాయి- అవే సత్త్వ, తమో, రజో గుణాలు, విశ్వంలో కూడా యీమూడుగుణాలకు మూల కారణమైన శుద్ధచైతన్యం వుంటుంది. అదే చైతన్యం మనలో కూడా వుంది.

ఇలా బలమైన పటిష్ఠమైన సంస్కృతి సంప్రదాయాలు ఏర్పడిన పిదప మానవుడు నిరంతర అన్వేషణలో భాగంగా ప్రకృతిని గమనించడం, చుట్టూ వుండే పరిసరాలను, మొక్కలను, జంతువులను, నీటిని, రాతిని, భూమిలోని ఖనిజాలను, విశ్వంలోని గ్రహగతులను చాల జాగ్రత్తగా పరీక్షించి సృష్టి రహస్యాలను, తనలోని శక్తులను తెలుసుకోవడం లాంటి అవిశ్రాంత శోధన నుండి ఆవిర్భవించిన విజ్ఞానసారమే ఆయుర్వేదము.

సృష్టిలోని అంతర్భాగాలైన పంచభూతాలతో మనిషి ఏర్పరచుకొన్న సమన్వయమే ఆరోగ్యం. సృష్టిలోని మొక్కలు, జంతువులు, వాటిలోని పంచభూతతత్వాలైన భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనేవాని సమత్యులతని పాటించడమే ఆయుర్వేదము. ఇలా మొదలైన ఆయుర్వేదశాస్త్రం సృష్టిలోని ప్రతి విషయాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించింది. మొక్కల్ని, వాటి గుణాలను, రసాలను, రత్నాలను, గ్రహాలను, గ్రహస్థితిగతులను, పక్షులను, జంతువులను, పాములను, పురుగులను, నదులను, సముద్రాలను, సముద్రజలాలలోని జీవ, నిర్జీవ రాశులను, ఇలా సృష్టిలోని ప్రతి విషయాన్ని చాలా నిశితంగా హేతుబద్ధంగా, శాస్త్రీయంగా అన్ని కాలమాన పరిస్థితులను దృష్టిలో వుంచుకొని మలచిన శాస్త్రం ఆయుర్వేదం. అలాగే మనిషి, మనిషిలోని భాగాల్ని, మనిషిలోని కోశాలనే గాక, మనిషియొక్క ఆధ్యాత్మికమైన విషయాల్ని, భావపరమైన, మేధాపరమైన సంగతులనీ, సాంఘికపరమైన, పర్యావరణానికి సంబంధించిన విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని మాట్లాడిన శాస్త్రం ఆయుర్వేదం. కొన్నివేల సంవత్సరములు, కొన్ని వందల ఋషీశ్వరులు,

మరెందరో వేల సంఖ్యలో ఉన్న మహానుభావుల కృషి ఫలితమే యీ ఆయుర్వేదం.

భారతదేశంలో పెరిగే అమూల్యమైన వృక్ష సంపద గురించి మన పూర్వీకులు అనేక గ్రంథాలలో వివరించడం జరిగినది. మంచుతో నిండిన హిమాలయాల నుండి కన్యాకుమారి వరకు దేశం మొత్తం పరిశీలించి విభిన్నమైన వాతావరణంలో 20,000 కంటే ఎక్కువ రకాల మొక్కలతో, ప్రపంచంలోనే మరి ఏ ఇతర దేశంలోనూ లేనంత వివిధ వృక్షజాలం భారతదేశంలో వున్నదని ప్రపంచ వృక్ష శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయము. ఈ వృక్షాలలో ఔషధాలుగా వుపయోగించేవి చాల విరివిగా వున్నవి.

మానవజాతి ఆటవికజీవనం నాటినుండి నేటివరకు నాగరికతతోపాటు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే విధానాలు కూడ పెంపొందించుకొంటూనే వున్నాడు. అలా మన దేశంలో వివిధ ప్రాంతాల ప్రజలు అనాదిగా తమ చుట్టూ లభించే వనమూలికలను, తదితర ద్రవ్యాలను, ఔషధ రూపంలో ప్రయోగించి పలురకాల వ్యాధులను బాగు చేసుకోవడంలో భాగంగా సమకూర్చుకొన్న విజ్ఞానమే “దేశీయవైద్యం”. ఇక యోగచికిత్స, ప్రకృతివైద్యము ఆయుర్వేదములో అంతర్భాగములే. జర్మనీ దేశములో ఆవిర్భావించి క్రమేణ ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించిన వైద్య విధానము ‘హోమియోపతి’. మన ప్రక్క సరిహద్దు దేశమైన నేపాల్ వైద్య విధానాన్ని ‘అంచీ’ (Amchi) అంటారు. అలాగే చైనా దేశీయ వైద్యాన్ని ‘అక్యుపంక్చర్’ అంటారు. మన దేశంలో కేరళ ప్రాంతంలో ఇప్పటికి సంప్రదాయ వైద్యమైన మర్మకళ (Accupressure) ప్రాచుర్యంలో వుంది.

ఆయుర్వేదం, సిద్ధవైద్యాలు మన దేశీయ వైద్యాలు. ఇవికాక పర్షియా, అరబ్బు దేశాల నుండి వ్యాపించిన మూలికావైద్యం “యునానీ వైద్యం”. ఇది మహమ్మదీయులపాలనలో వున్న ప్రాంతాలలో ఎక్కువ మన్నన పొందింది. (దానికి కారణం ఉర్దూ భాషద్వారా అరబ్బు దేశాల నుండి ఈ

వైద్య విధానాలు తెలుసుకోవడమే). యునానీవైద్యాన్ని కూడ దేశీయ వైద్యంగానే పరిగణిస్తున్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఈనాడు 'నాగార్జున కొండ'గా పిలువబడుతున్న 'నంది కొండ'లో సిద్ధ నాగార్జునాచార్యుడు నివసించేవాడనీ, ఆయన ఆయుర్వేద దేశీయ వైద్యం అభివృద్ధికి విశేష కృషి సలిపినాడనీ తెలియుచున్నది.

### 1.3. పర్యావరణ పరిరక్షణ - అవశ్యకత

సౌరకుటుంబంలో ఎన్నో గ్రహాలుండగా ఒక భూమండలం పైన మాత్రమే జీవరాశులు ఆవిర్భవించుటకు, జీవించుటకు మరియు నశించుటకు గల ప్రత్యేక పరిస్థితులు ఎలాంటివి అన్నది పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. మనం నివసిస్తున్న భూగ్రహాన్ని ప్రధానంగా మూడు మండలాలుగా విభజింప వచ్చును - మొదటిది పర్వతాలు, పీఠభూములు, రాళ్ళు, రప్పలు మొదలైనవి. రెండవది నదులు, సముద్రాలు, సరస్సులు, భూగర్భజలాలు మొదలైనవి. మూడవది భూమి ఉపరితలాన్ని ఆవరించి ఆకాశంలో కొన్ని వందల మైళ్ళ వరకు వ్యాపించి వుండే వాతావరణం.

భూమి మీద అన్ని జీవరాశులవలె మానవుడు తన సహజ పరిసరాల మీద ఆధారపడి జీవించసాగాడు. ఎన్నో యుగాల నుండి యీ పరిసరాలలో నిత్యం సంభవిస్తూ వస్తున్న రకరకాల మార్పులను నిశితంగా పరిశీలించి, తద్వారా లభ్యమైన విజ్ఞానాన్ని తన మనుగడ సక్రమంగా, మరింత సుఖంగా సాగడానికి ఉపయోగించుకొంటున్నాడు.

మానవుడు యీ భూమండల మంతటిలో అతి తెలివైనవాడే. ఈ భూమండలంపై జీవం ఎలా ఆవిర్భవించిందో తెలుసుకున్నాడు. అలాగే జీవరాశి నశించకుండా, పచ్చనిప్రకృతి ధ్వంసమై పోకుండా ఎప్పటికీ సస్యశ్యామలంగా విలసిల్లాలంటే ఎలాంటి భౌతిక పరిస్థితులు వుండాలన్న

విషయం గ్రహించగలిగాడు. కానీ నాగరికత పేరుతో మానవుడు వస్తుసంపదపై వ్యామోహం పెంచుకొని, భౌతికవాదం మత్తులో మునిగిపోయి, సంపదను పోగుచేసుకోవడంలో నిమగ్నమై, పుడమితల్లిని కాలుష్యమయం చేస్తున్నాడు.

తన స్వార్థ ప్రయోజనాలకోసం, మానవుడు అవసరానికి మించి పెద్ద సంఖ్యలో వృక్షజాలాన్నీ, జంతుజాలాన్నీ నాశనం చేస్తున్నాడు. రసాయనాల దుష్ప్రభావంవలన కొన్ని విలువైన వృక్ష, జంతు సముదాయాల మధ్య సమతుల్యత దెబ్బతిని ప్రకృతి వినాశనం మొదలైనది. మనం వాడే రెస్టిజిరేటర్లు, ఎయిర్ కండిషనర్ల లాంటి గృహోపకరణ వస్తువుల ద్వారానూ, జెట్ యంత్రాల మూలంగా సంవత్సరానికి 6000 మిలియన్ టన్నుల కార్బన్ డైఆక్సైడ్ గాలిలో కలుస్తున్నట్లు అంచనా. అలాగే పారిశ్రామిక యంత్ర సముదాయాల ద్వారా ఏటా 36,000 టన్నులు అదనంగా కార్బన్ డైఆక్సైడ్ వాతావరణంలో కాలుష్యరూపంలో చేరుతున్నది.

మరోవైపు పెరిగే మానవ జనాభా అవసరాలకోసం పెద్ద ఎత్తున అడవులు ధ్వంసమవుతున్నాయి. వృక్షసంపద నాశనమవుతున్న కారణంగా వాతావరణంలో పెరుగుతున్న బొగ్గుపులుసు వాయువువలన వాతావరణం క్రమంగా వేడెక్కుతుంది. దీని కారణంగా అకాల వర్షాలు, వరదలు, తరచు వాయుగుండాలు, పర్వతాలలో అగ్ని గుండాలు బ్రద్దలు కావడం, తుఫానులు తప్పడం లేదు. అలాగే విపరీతమైన వాయుకాలుష్యకారణంగా ఓజోన్ పొరకు చిల్లులు పడుతున్నాయి. దీని కారణంగా భూమిపై పచ్చటి వృక్ష సంపదకు తీరని నష్టం కలిగే ప్రమాదం పొంచి వున్నది. మరో ఆందోళన కలిగించే విషయం - పెరిగే వేడికి ఆర్కిటికా, అంటార్కిటికా, గ్రీన్ లాండ్ లోని పెద్దపెద్ద హిమపర్వతాలు కరిగి సముద్రాలలోతు 60 మీటర్ల పైగా పెరిగి, భూవిస్తీర్ణంలో 10% నీట మునిగి పోతుందని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా. దీని కారణంగా జనసాంద్రత అధికంగా గల భారతదేశం మరియు చైనా, కోస్తా ప్రాంతాలు నీట మునిగి తీవ్ర నష్టం జరుగగలదని అంచనా. ఇలా మానవుడు తన

సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి, పురోభివృద్ధికి తానే బలి అయిపోయే సమయం ఆసన్నమైనట్లు శాస్త్రవేత్తలు కలవరపడుతున్నారు.

జీవకోటి మనుగడకు ఆహారం కన్న, నీటికన్న ముఖ్యమైనది వాయువు. అతి సులభంగా కలుషితమయ్యేది కూడ వాయువే. వాయు మండలంలో మౌలికమైన మూడు ప్రక్రియలు. నిరంతరం జరుగుతుంటాయి -

1. ప్రాణికోటి ఆక్సిజన్‌ను తమ శ్వాసక్రియకు పుపయోగించుకోవడం.
2. చెట్లు వాతావరణం నుండి కార్బన్‌డైఆక్సైడ్‌ను గ్రహించి తమ ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవడం.
3. నీరు సూర్యరశ్మిలోని శక్తిని గ్రహించి ఆవిరవడం.

ఇవేకాక వాయు మండలంలోని నత్రజనిని గ్రహించి మొక్కలు, చెట్లు తమ శరీరనిర్మాణానికి వాడుకోవడం ప్రకృతిలో జరిగే సహజక్రియలు. ఇలా ప్రకృతిలోని అనేకపరస్పరసంబంధాలతో కూడి గాలిలోని వాయువులన్నీ నిర్ణీతప్రమాణంలో వుంటాయి. ఏదైనా హెచ్చు తగ్గులు తాత్కాలికంగా ఏర్పడినా త్వరలోనే సమస్థితిని చేరుకొని ప్రకృతి తన ఉనికిని కాపాడుకొనేందుకు నిరంతరం ప్రయత్నం కొనసాగిస్తుంది.

ఈ విషయం గుర్తించి, మన పూర్వీకులు ప్రకృతికి పూర్తిగా సహకరించి జీవనం సాగించారు. అశోకుడు రోడ్డుకు ఇరువైపులా చెట్లు నాటించాడు. ఊరిచివర మంచినీటిచెరువులు, ఊరిమధ్యలో మంచినీటిబావులు త్రవ్వించాడు. ఆనాటి ప్రభువులు ప్రజలకు సకల సౌకర్యాలను కల్పించడమే కాక, ముందు చూపుతో పర్యావరణాన్ని కాపాడటంలో తమ వంతు బాధ్యతల్ని నెరవేర్చారు. అందుకే ఆనాడు ఋతువులన్నీ క్రమం తప్పకుండా వచ్చి, సకాలంలో వర్షాలు పడి, ప్రజలకు మేలు చేసేవి. ఆనాటి ప్రజలు పాడిపంటలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవనం సాగించారు. నేటి తరం వారు ఆయుగాన్ని అనాగరికయుగమని, రాతియుగమని పిలిచినా, నేటి పరిస్థితులతో పోలిస్తే అది స్వర్ణయుగమనే చెప్పాలి. నేడు - రోడ్లు విస్తరణ

పేరుతో రహదారులకు ఇరువైపులా ఎన్నో సంవత్సరాలుగా దట్టంగా పెరిగిన వృక్షాలను కూకటి వేళ్ళతో పెకలిస్తున్నారు. చెరువులను పూడ్చి రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేసి అభివృద్ధి సాధించామని విద్రవీగుతున్నారు. బావులను పూడ్చి వేసి నీటిని సమాధి చేస్తున్నారు. వన సంపదను విచ్చలవిడిగా సరికేసి, అభివృద్ధి పేరుతో మనిషి ప్రాణాల్ని కబళించే రసాయనిక, క్రిమిసంహారక కర్మాగారాలను నిర్మిస్తున్నారు. అందుకు ఉదాహరణ భోపాల్ గ్యాస్ దుర్ఘటన. ఈ కర్మాగారం నుండి వెలువడిన విషపూరిత వాయువులకు వందల వేల సంఖ్యలో మనుషులు, జీవరాసులు చనిపోయాయి. వెలువడిన విషపూరితవృక్షాలు భూమిలో, చెరువుల్లో, నదులలో కలిసి మంచినీరు కలుషితమౌతున్నది. అంతేకాక వందల వేల సంఖ్యలో జలచరాలు చనిపోతున్నాయి. ఇలాంటి నీటిలో పెరుగుచున్న జలచరాలను తింటూ మనుషులు కొత్తరోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. దీనికి కారణం పర్యావరణాన్ని మనం రక్షించుకోలేక పోవడమే.

కాని నేటి నాగరికప్రపంచం అభివృద్ధి పేరుతో వివిధపరిశ్రమల స్థాపన, భూమిపై సంచరించే రవాణావాహనాలు, సముద్రాలమీద పయనించే ఓడలు, గాలిలో ఎగిరే విమానాలద్వారా వాతావరణం లోని ఎక్కువ శాతం ఆక్సిజన్ హరించుకొనిపోతున్నది. అదే సమయంలో కార్బన్‌డైఆక్సైడ్, నత్రజని, గంధకభస్మాలు, పొగ, ధూళి పెద్ద ఎత్తున విడుదల కావడంవలన వాయుమండలం విపరీతమైన కలుషితాలతో నిండుతున్నది. ఉదాహరణకు మన పర్యావరణవేత్తల అంచనా ప్రకారము ఒక కారు 100 కి.మీ.తిరిగితే, ఒకమనిషికి ఒకసంవత్సరము ఎంత ప్రాణవాయువు అవసరమో అంత ప్రాణవాయువును హరించి వేస్తుందని, అలాగే కాలబడుతున్న ప్రతి టన్ను బొగ్గు 10 మంది మానవులు ఒక సంవత్సర కాలం పీల్చేటంత ప్రాణవాయువును హరించి మండుతున్నదని అంచనా. ప్రస్తుతం మన భూభాగంపైన వృక్షజాలం నుండి కిరణజన్య సంయోగక్రియ ద్వారా విడుదల అవుతున్న ఆక్సిజన్‌లో 95% పరిశ్రమలు వాడుకొని హరించివేస్తున్నట్లు

తెలుస్తున్నది. మరో వైపు విపరీతంగా అడవులలోని మొక్కలను, వృక్షాలను నరికి సాగుచేయడం ద్వారా, ప్రకృతి సిద్ధంగా మొక్కలు కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ను పీల్చుకొని ఆక్సిజన్ ను వదిలిపెట్టే యీ ప్రక్రియలో సమతుల్యత లోపించి వాయుమండలం తీవ్రమైన కాలుష్య ప్రభావానికి గురి అవుతున్నది. అక్టోబర్ 2012లో హైదరాబాద్ లో ప్రపంచజీవవైవిధ్యసదస్సు (World Bio-diversity Conference) జరిగినది. అందులో పర్యావరణ శాస్త్రవేత్తలు మాట్లాడుతూ ప్రతి మనిషి ఒకరోజుకు 3 సిలిండర్ల ప్రాణవాయువును తనకు తెలియకుండానే ప్రకృతి నుండి పొందుతున్నాడనియు, దీనిని ప్రస్తుత ధరలతో లెక్కగట్టిన సిలిండర్ రూ.700/-లు అనగా రోజు ప్రతి మనిషి రూ.2,100/- విలువైన (ఆక్సిజన్) ప్రాణవాయువును ప్రకృతి నుండి ఉచితముగా పొందుతున్నాడనియు విశదీకరించారు. ప్రకృతిలో ప్రాణవాయువు ఉత్పత్తి - చెట్లు / అడవుల ద్వారానే సాధ్యమగుచున్నది. నేడు అభివృద్ధి పేరుతో అడవులను, చెట్లను విచక్షణా రహితంగా ధ్వంసం చేసి, వాయుకాలుష్యానికి కారణమైన వివిధ పరిశ్రమలను స్థాపించి, ప్రకృతిలో ప్రాణవాయువును హరించే చర్యలు చాలా జరుగుచున్నవి. ఇది ఇలానే కొనసాగితే కొంతకాలానికి ప్రజలు ఆక్సిజన్ సిలిండర్ కొనవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడగలవు.

భూమండలానికి ఊపిరితిత్తులుగ పిలువబడే అమెజాన్ అడవులు కూడా క్రమేణా తరిగిపోయే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. అదేవిధంగా నీటిలో తన సహజ స్థితిలో హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్ పరమాణువులే కాక, కొన్నిరకాల లవణాలు, రసాయన పదార్థములు, ఇతర వాయువులు కలిసివుంటాయి. అవి మానవులకు మరియు ఇతర ప్రాణుల వినియోగానికి ప్రతిబంధకాలు కావు. కాని నేటి మానవుడి చర్యల మూలంగా అనేక ఇతర ద్రవ, ఘన, వాయు కాలుష్యాలు నీటిలో కలిసి ఆనీటిని నిరుపయోగం చేస్తున్నాయి.

ప్రకృతి తనసహజసిద్ధమైన ప్రక్రియద్వారా నీటిపారిశుద్ధ్యానికి ఏర్పాటు చేసుకొన్నది. నీరు నేలమీద ప్రవహించేటప్పుడు వాయుమండలములోని

ప్రాణవాయువు దానిలో కలిసి నీటిలో నిత్యమువుండే సూక్ష్మజీవుల సహాయంతో అనేకరకాల కాలుష్యాలను ఆక్సీకరణం (Oxidation) చేసి ప్రమాదరహితం చేస్తూ వున్నది. నీటిలో వుండే జీవజాలాలు అందులోని అనేకహానికరపదార్థాలను తినివేసి, కొంతవరకు కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. ఈసహజపరిశుద్ధికి ఒక పరిమితి వున్నది. కాని నేడు వివిధకారణాలవలన ముఖ్యంగా జనాభా పెరుగుదల, పరిశ్రమలు విడుదల చేయవల్ల వ్యర్థపదార్థములవల్ల సహజపారిశుద్ధ్యక్రియ చాలక పోవడంతో, కృత్రిమంగా నీటిని శుభ్రపరచుకోవలసినపరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి.

ఇక భూ(నేల)కాలుష్యం చాలవరకు మానవ తప్పిదంగా భావించవలసి యున్నది. సంపన్నదేశాలలోనూ, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలోనూ సంభవిస్తున్న కాలుష్యాలస్వభావము మరియు విస్తరణ పలువిధాలుగా వున్నది. పారిశ్రామికీకరణంవల్ల గాని, గ్రామాలనుండి పట్టణాలకు పనులకొరకు వలస రావడంవల్ల గాని నేడు మురికివాడలు లేని పట్టణాలు, నగరాలు లేవు. ఆ వాడలలో నివాసానికి అవసరమైన కనీస వసతులు లేని కారణంగా, అక్కడ మలమూత్రాల వినర్జన జరుగుతున్నది. వ్యర్థ పదార్థాలను ఇండ్ల ప్రక్కలలో పారవేయడం ద్వారా ఆపదార్థాలు మురిగి, కుళ్లి అనేక రకాలైన వ్యాధికారక క్రిములకు, జీవులకు వుత్పత్తి కేంద్రాలుగా మారిపోవుచున్నవి. ఇలాంటి అపరిశుభ్రమైన ప్రాంతాలలో నివసించడం ద్వారానూ నీటి కాలుష్యం, ఆహార కాలుష్యం ద్వారానూ, అనేక రకాలైన క్రొత్త అంటువ్యాధులు ప్రబలి ప్రజల ఆరోగ్యానికి తీరని నష్టం కలిగిస్తున్నవి.

ఇక పల్లెసీమలను పరిశీలిస్తే, వ్యవసాయదారులు తమ పంటపొలాలకు ఉపయోగించే కృత్రిమ ఎరువులు, రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులవలన, డి.డి.టి., ఎండ్రీన్ వాడకంవలన భూమి క్రమక్రమంగా విషపదార్థాలతో నిండి, పండించిన పంట వినియోగానికి అనుకూలముగా

వుండుట లేదు. ఇది తెలిసి కూడ విధిలేని పరిస్థితులలో దానిని వాడాల్సిన దయనీయపరిస్థితులలో నేటి మనసమాజం వుంది.

చేపలను, రొయ్యలను శుద్ధిచేసి ఎగుమతి చేసే కేంద్రాలలోని పరిసర ప్రాంతాలు చేపల అవశేషాలు, వ్యర్థపదార్థాలు కుళ్లి, దుర్గంధభరితమై అనేకరకాలైన విషపదార్థములు భూమిలో కలుపుతున్నాయి. అంతేకాక సముద్రాల అడుగుభాగాలలోని మట్టిని త్రవ్వి బయటకు పోసే యంత్రాలు సముద్రకాలుష్యాలను భూమి మీదకు చేరవేస్తున్నాయి. అందువలన ఆ పరిసర ప్రాంతాలు నిరుపయోగంగా మారి పరిసర ప్రాంతాలలోని వృక్ష సంపదపై కూడ ఆదుష్ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి.

ఇదే కాక నేటి మన నవీనజీవనవిధానాలలో వచ్చిన మార్పులతో నేల కొత్తరకమైన కాలుష్యానికి గురి అవుతుంది. మనం నిత్యం వాడే వివిధ రకాలైన ఆధునిక Packed Food ద్వారా, పానీయాల ద్వారా, వాడి పారవేసిన ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, డబ్బాలు, సీసాలు, లోహ పాత్రలు భూమి మీద పడి నేలలో కలవక, భూ భౌతిక స్థితిని మార్చివేస్తున్నాయి. ఇలాంటి కాలుష్యాలను దహించి వేయడమో లేక పూడ్చిపెట్టడమో జరగకపోతే భూమి యావత్తూ కాలుష్యమయమై మానవ నివాసానికి యోగ్యం కాకుండాపోయే ప్రమాదం గలదని మేధావులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఈ భూమండలముపై జీవవికాసానికి కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టినా, ప్రస్తుతం మానవుని స్వార్థ ప్రయోజనాలకోసం లేదా అర్ధరహితమైన చర్యల వల్ల జరుగుతున్న జీవవిధ్వంసం యిదే మోతాదులో కొనసాగితే మన భూగోళం మొత్తం నాశనమవడానికి ఎంతో కాలం పట్టదు. కనుక భూగోళాన్ని కాపాడుకోవాలంటే సామాజిక స్పృహ మనలో పెరగాలి. రేపటి తరంకోసం కొన్నిత్యాగాలకు సిద్ధపడాలి. దీనికొరకు ప్రపంచదేశాల మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదరాలి. అది నిబద్ధతతో అమలు కావాలి. “ధరిత్రీ

సదస్సు”లు జరిగినా ఆశించినఫలితాలు అందలేదు. ఎడాదికి ఒకసారి ధరిత్రీడినోత్సవం, పర్యావరణదినోత్సవం వంటి రకరకాలపేర్లతో అంతర్జాతీయ వేదికల నుండి అగ్రరాజ్యాలు తీర్మానాలు చేస్తే ఆ “దినాలు” జరపడమే తప్ప ఆచరణలో ఏమీ సాధించడం లేదు. కారణం అధికారుల్లో, పాలకులలో చిత్తశుద్ధి లేకపోవడమే.

ప్రకృతిని మనం రక్షించుకుంటే ఆప్రకృతే మనని రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెంటనే ఈ క్రింది చర్యలు చేపట్టాలి.

1. సామాజిక అడవులను విస్తారంగా పెంచేందుకు ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు ముందుకు వచ్చి యుద్ధ ప్రాతిపదికన మొక్కలను వృక్షాలను పెంచాలి.
2. అలాగే ప్రతికుటుంబం తమ ఇంటిముందు ఒక మొక్క / వృక్షము వుండేటట్లు చర్యలు చేపట్టాలి. మరియు పిల్లల జన్మదిన సందర్భంలో ఒక మొక్కను నాటి, చక్కగా పెంచి, పోషించి రేపటి కాలుష్యరహిత వాతావరణంకోసం తమవంతు కర్తవ్యంగా నిర్వహించాలి.
3. నీటి కాలుష్యానికి, వాయు కాలుష్యానికి కారకమైన వస్తువుల ఉత్పత్తినీ వాడకాన్నీ విధిగా నియంత్రించి, ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం కాలుష్యరహిత పర్యావరణానికి పాటుపడాలి.
4. పరిశ్రమల ద్వారా విడుదల అయ్యే పారిశ్రామిక వ్యర్థపదార్థాలను శుద్ధి చేసే వ్యవస్థను పటిష్ఠపరచాలి.
5. అలాగే సముద్ర జలాల కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు తగిన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలి.

పై చర్యలు ప్రపంచ దేశాలన్ని ఉమ్మడిగా ప్రణాళికా బద్ధంగా కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకొని నిర్ణీతగడువులో చేపట్టాలి.



## 2.0 వివిధ ఔషధ వృక్షాలు - మొక్కలు - సమీక్ష

ప్రాచీన భారతదేశంలో వేదకాలంనుండి మన మహర్షులు తమ ఆశ్రమాలలో ఒక క్రమపద్ధతి ప్రకారం ఎన్నో రకాలైన ఔషధ విలువలు కలిగిన మొక్కలను పెంచుతుండేవారు. అధర్వణవేదంలో దీనికి సంబంధించిన ఆధారాలు మనకు ఎన్నో దొరుకుతాయి. అధర్వణవేదంలో మొక్కలను చిన్నమొక్కలు, పెద్దమొక్కలు, మహావృక్షాలుగా వర్గీకరించడం కనిపిస్తుంది. ఆశ్రమాలే ఆనాడు విజ్ఞాన కేంద్రాలుగా, ప్రకృతి విశ్వవిద్యాలయాలుగా విలసిల్లాయి. పురాణాలు, ప్రాచీనకావ్యాలలో వృక్షములకు యిచ్చిన ప్రాముఖ్యాన్ని ఈ శ్లోకాలలో గమనిద్దాము.

దశకూపసమా వాపీ, దశవాపీసమో వ్రాదః,  
దశవ్రాదసమః పుత్రో, దశపుత్రసమో ద్రుమః.

పది చేదుడుబావులతో ఒకదిగుడుబావి సమానం. పది దిగుడు బావులతో ఒకచెరువు సమానం. పది చెరువులతో ఒకపుత్రుడు సమానం. పదిమంది పుత్రులతో ఒకచెట్టు సమానం.

### ప్రకృతి మభీక్షం సృరేత్

ప్రకృతిని ఎల్లప్పుడు సృరించవలెను, ప్రేమించవలెను.

ధత్తే భరం కుసుమపత్రఫలావలీనాం  
ఘర్మవృధాం హరతి శీతభవాం రుజం చ  
యో దేహ మర్పయతి చాన్యసుఖస్య హేతోః  
తస్మై వదాన్యగురవే తరవే నమ స్తే.

- భామినీవిలాసము

ఆకులు, పూలు, పండ్ల భారాన్ని తలపై మోస్తూ, ఎండాకాలము వేడిని, శీతాకాలము వణికించే చలిని భరిస్తూ కూడా తమ సర్వస్వాన్ని మానవాళి మంచికోసం ధారపోసే చెట్లకు శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను.

## యస్య దేశప్రసూతస్య తథ్యం తదౌషధం హితమ్

- ఆయుర్వేదం

ఏ దేశంలో పుట్టినవారికి ఆ దేశములో లభించు ఓషధులు హితముగా వుండును.

భారతదేశం అనాదిగా ఎన్నో జీవవైవిధ్యాలను (Bio-diversity) కలిగివుంది. ఎన్నో రకాల మొక్కలు మన చుట్టుప్రక్కల పెరుగుతూ కనిపిస్తాయి. చాలామంది పల్లెలలో నివసించేవారికి చాల మొక్కల పేర్లు, కొంతవరకు వాటి ఔషధ విలువలు కూడ తెలుసు. తరాలలో వచ్చిన మార్పు మరియు పాశ్చాత్య జీవన విధానంపై మోజుతో మన విలువైన జ్ఞానం భావితరాలకు అందకుండా అంతరించిపోతున్నది. ప్రస్తుతం పల్లెలలో కూడ తరతరాలుగా సాధారణంగా వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రథమ చికిత్సగా వాడుకొనే అనేక ఔషధ మొక్కలను గుర్తించే పరిస్థితులలో ఎవరూ లేరు. ఇదిలా వుండగా మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో నిక్షిప్తమైన ఎన్నో విలువైన ఔషధ మొక్కల సమాచారము మనకు తెలియకుండానే విదేశీయుల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతున్నది. ఈ పరిస్థితులలో జాతి అప్రమత్తతతో వ్యవహరించి ఋషిపరంపరగా సంక్రమించిన ఔషధ మొక్కల విలువలను గ్రహించి తద్వారా స్థానిక సాంప్రదాయిక వైద్యపద్ధతులను పునరుజ్జీవింప జేయడంలో (Revitalisation of Local Health Traditions) అన్ని విధాల ప్రయత్నించి, అన్నివర్గాల ప్రజలను ఆకట్టుకొని, మన ఆరోగ్య సమస్యలకు విదేశాలపై ఆధారపడకుండా, మన స్వదేశీ వైద్యవిధానాలతో, సామాజికసేవాభావంతో, ముందుకు పోయినప్పుడే అందరికీ ఆరోగ్యం అందుబాటులో వుంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన, బలమైన జాతిని నిర్మించగలుగుతాము.

## 2.1. వంటగదే ఔషధశాల

ఇందులో మనం రోజూ ఆహారంలో వాడుకొనే అనేకపదార్థములు ఔషధ విలువలను వాటి ఉపయోగాలను విశదంగా వివరించే ప్రయత్నం

జరిగింది. అత్యవసర పరిస్థితులలో (Emergency) వైద్యుడు దొరకనప్పుడు ఏ రకమైన ప్రాథమిక చికిత్స చేయవచ్చునో యీ భాగంలో చెప్పబడింది.

### 1. పసుపు (హాలద్రా)

పసుపు 1 మీటరు ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క దుంప వేరు అండాకృతిలో ఉంటుంది. పసుపు మన రాష్ట్రంలో కృష్ణా, తూర్పు, పశ్చిమగోదావరి, కడప, నిజామాబాద్ జిల్లాలలో పండిస్తారు. పసుపుకి మనజీవితాలలో, మనసంస్కృతిలో విడదీయరాని బంధం వున్నది. అన్ని శుభకార్యాలలో శుభకరమైన, మంగళకరమైన, పవిత్రమైన ద్రవ్యంగా దీనికి మన పూర్వీకులు అత్యధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. ఇది కొమ్ము పసుపు మరియు ముద్ద పసుపు రూపాలలో దొరుకుతుంది. కొమ్ము పసుపును కూర పసుపు అనీ, ముద్ద పసుపును తల్లిపసుపు అనీ కూడా అంటారు. ఇవి కాక ఇతర జాతులైన కస్తూరి పసుపును చర్మ సౌందర్య పోషకంగా స్త్రీలు వాడతారు. ఇక అడవుల్లో లభించే మానిపసుపును ఆయుర్వేద మందులలో వినియోగిస్తారు. దీని నుండి రసాంజనమును తయారు చేస్తారు.

- పసుపుకు వ్యాధినిరోధకశక్తి కలదు. కుంకుమ తయారీలో వాడతారు.
- మధుమేహం రోగులకు పసుపు, ఉసిరిక చూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి 5 గ్రాములు భోజనానికి అరగంటముందు సేవించిన మధుమేహం అదుపులో వుంటుందని పరిశోధనలలో గమనించారు. దీనినే 'నిశామలకీ' అంటారు.
- పసుపు చూర్ణాన్ని వేడినీటిలో వేసి ఆవిరిపడితే జలుబు తగ్గుతుంది.
- చిటికెడు పసుపు, తేనె కలిపి సేవించిన ఎలర్జీ, దగ్గు, ఆయాసం రోగులకు చాల ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- పసుపు, వేపాకు, చందనం కలిపి మెత్తగా నూరి దానిని అమ్మవారు పోసి బొబ్బలు వచ్చిన ప్రదేశములో రాసిన మంట, నొప్పి, దురద తగ్గుతుంది. ముఖం వికారంగా కావడం నివారించబడుతుంది.
- గర్భకోశ వ్యాధులు మరియు స్త్రీ వ్యాధులతో పాటు, నెలసరి సరిగ్గా రాని స్త్రీలు పసుపు వాడడం వలన గర్భకోశానికి బలం చేకూరుతుంది. పసుపు చూర్ణం 2-3 గ్రాములు, ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన కడుపులో నులిపురుగులు నశిస్తాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది.
- వెల్లుల్లిపాయలను ముక్కలుగా చేసి ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ పొడి 1½ గ్రాములు, ½ గ్రాము పసుపును ఆవుపాలు ఒక గ్లాసు (250 మి.లీ.)లో వీటిని మరగించి సేవించిన (ఉదయం, సాయంత్రం) ఆస్త్రా (ఉబ్బసము), తగ్గి రోగికి ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.
- పసుపుదుంపలు 10 గ్రాములు పెరుగుతో కలిపి సేవిస్తే కామెర్లు తగ్గుతాయి.
- పసుపు, వేపాకుచిగుళ్ళు, తులసీరసం సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి రాసిన దీర్ఘకాలం బాధిస్తున్న గజ్జి, చర్మవ్యాధులు, శోభి మచ్చలు నయమౌతాయి.
- కరక్కాయల చూర్ణము మరియు పసుపు కలిపి కాళ్ళకు రాసిన కాళ్ళు పగలడం నీళ్ళలో నానడం మూలంగా ఏర్పడిన ఫంగస్ (పాచి) ఉపశమిస్తాయి.
- కొబ్బరినీళ్ళలో పసుపు, చందనము కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే ముఖం ప్రకాశవంతమౌతుంది. పాలమీగడ యందు పసుపు, నిమ్మరసం చేర్చి ముఖానికి పట్టించి 1 గంట తరువాత నలుగు పిండితో కడిగేస్తే ముఖసౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

- పసుపు, వట్టివేర్లు, చందనం కలిపి సేవిస్తే చెమట, దుర్గంధం తొలగుతుంది. చర్మం నిగనిగ లాడుతుంది.
- పసుపునీళ్ళలో తెల్లనిబట్ట ముంచి కళ్ళమీద వేసిన కండ్లకలక తగ్గుతుంది.
- పసుపుకొమ్ము నిప్పులమీద కాల్చి దానిని నమిలిన పంటిపోటు తగ్గుతుంది, నోటిపుండ్లు తగ్గుతాయి. నోరు శుభ్రమౌతుంది.
- పసుపు, ఉసిరి సమంగా కలిపి నిత్యము 5 గ్రాములు (ఒక టీస్పూను) ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుంటే 3 నెలల్లో మధుమేహం తగ్గుతుంది.

## 2. ధనియాలు (ధాన్యాక)

క్రమం తప్పక వంటగదిలో వుండే దినుసులలో ధనియాలు ముఖ్యమైనవి. ఇవి జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. వీర్యం వృద్ధి చేస్తాయి.

- ధనియాలను ఆహార పదార్థములయందు కలిపి సేవిస్తే అజీర్తి తొలగుతుంది. ఆకలి పుడుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర కలిపి వాడిన మంచిది.
- ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, సోంపు, పుదీనా సమంగా కలిపి 5 గ్రాములు మూడు పూటల 2-3 రోజులు సేవిస్తే గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబులు, కడుపుబ్బరము నిస్సందేహముగ తగ్గిపోతుంది.
- ధనియాలు, చందనము కలిపి మెత్తగా నూరి తలకు పట్టువేస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
- ధనియాలను మెత్తగా దంచి, కషాయం కాచి, త్రాగితే దప్పిక తీరుతుంది. పొత్తికడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. మూత్రంలో మంట తగ్గి మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది.

- ధనియాలు, శొంఠి, మిరియాలు, జీలకర్ర మొదలైనవి చక్కగా దంచి కషాయం కాచి సేవించిన జ్వరము తగ్గుతుంది.
- ధనియాలకు శొంఠి చేర్చి మెత్తగా చేసుకొని అందులో నెయ్యి, మిరియపుకారము కలిపి తిన్న యెడల వాతరోగాలు తగ్గుతాయి. ఆకలి పుడుతుంది. గ్యాస్ తగ్గుతుంది. అపానవాయువు బయటకు పోతుంది. విరేచనం సాఫీ అవుతుంది.
- వట్టి వేర్లు మరియు ధనియాలు మెత్తగా దంచి కషాయం కాచుకొని ఉదయం సాయంత్రం సేవించిన అతిసారం తగ్గుతుంది.
- ధనియాలను మెత్తగా దంచి కషాయం కాచి త్రాగిన దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట ఉపశమిస్తుంది.
- కడుపులో ఎసిడిటీ పెరిగి, మరియు ఇతరకారణాలవలన ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటే ధనియాలతో కషాయం చక్కగా, చిక్కగా కాచి రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన మంచిది. లేదా ధనియాల రసం రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- అధిక రక్తపోటువలన తల తిరుగుట, శరీరము సక్రమంగా నిలబడలేకపోవుట లక్షణాలు కనబడతాయి. అలాంటి వారికి ధనియాల చూర్ణం గాని, ధనియాలనుండి తీసినరసం గాని సేవించిన వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. అధికరక్తపోటు అదుపులో వుంటుంది.
- ధనియాలను మెత్తగా నూరి అందులో తేనె కలిపి ఒక నెలరోజులు ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన శీఘ్రస్థలనం తగ్గుతుంది.
- ధనియాల చూర్ణమునందు గులాబీ రేకుల చూర్ణము కలిపి సేవించిన నిద్ర లేమి తగ్గుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. నరాల బలహీనత, బ్రాంకైటిస్, అధిక రక్తపోటు రోగులకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా వుంటుంది.

- చిన్నపిల్లల దగ్గు, ఆయాసమునకు ధనియాలను మెత్తగా నూరి అందులో పంచదార కలిపి తినిపించిన హితముగా వుంటుంది.
- పచ్చి ధనియాలను కొంచెం నమిలి మెల్లమెల్లగా కాస్త ఊటను, మ్రింగిన నోటి దుర్గంధము పోతుంది. ఆహారానికి రుచి ఏర్పడుతుంది. హృదయానికి హితంగా ఉంటుంది.
- నోటిలోను, నాలుకకు దెబ్బ తగిలితే కొద్దిగా ధనియాలపొడితో తేనె కలిపి అప్పుడప్పుడు నములుచుండిన తగ్గిపోతుంది.
- కంటివాపుకు ధనియాలను ఒక శుభ్రమైన గుడ్డలో మూటకట్టి నీళ్ళలో ముంచి ఆ మూటను తడిగా అప్పుడప్పుడు ఒత్తుతూ వుంటే నయమౌతుంది.

### 3. ఆవాలు (సర్పప)

భారతదేశంలో ఈ మొక్కను ఎక్కువగా నార్త్ ప్రాంతములో సాగు చేస్తారు. ఆకులను లేత కాడలను ఉత్తర భారతదేశంలో ఎక్కువగా కూరల్లో, పప్పులో వాడతారు.

- ఆవాల చూర్ణము పుండ్లపై రాస్తే పుండ్లు తగ్గిపోతాయి. ఆవాలు లేక నూనె కలిపి వాడితే చర్మ రోగాలు తగ్గుతాయి. ఆవాలు మరియు పసుపు సమభాగాలు తీసుకొని మెత్తగా నూరి పట్టువేస్తే బోదకాలులో వచ్చే వాపు తగ్గుతుంది. ఒకవేళ ఆకులు పడకపోతే బొబ్బలు వస్తాయి. వెంటనే మానివేయాలి.
- ఆవనూనె త్రాగిన క్షీపదము (బోదకాలు) నశిస్తుందని ఆచార్య సుశ్రుతుని వచనం.
- ఆవాలలో ఉప్పు కలిపి పండ్లు తోముకుంటే దంతరోగాలు రావు.
- వాతనొప్పులకు, పక్షవాతమునకు ఆవాలు నూరి పట్టు వేసిన తగ్గిపోవును.

- ఆవాలు దోరగ వేయించి, పొడిచేసి సమంగా కలకండ పొడిని చేర్చి రోజు 3 సార్లు 5 గ్రాములు లెక్కన సేవిస్తుంటే కాలేయానికి బలం చేకూరుతుంది. కామెర్లు తగ్గుతాయి.
- దీని కషాయం 4-5 గ్రాములు రెండు పూటలా కొన్ని దినములు తాగితే పక్షవాతము నయమగును.
- ఆవనూనె పూయుట వలన కుష్ఠ రోగము నివృత్తి అగును.

### 4. మెంతులు (మేళికా)

మెంతికూర / మెంతి గింజలకోసము భారతదేశమంతటా దీనిని సాగుచేయుచున్నారు. మెంతికూర, ఎండు మిరపకాయలను నూనెలో వేయించి, దానిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసి, తాళింపు చేసుకొని తింటే రుచిగా వుంటుంది. ఇది రక్తపోటు, మధుమేహం, కీళ్ళవాతము రోగులకు మంచిది. మెంతికూర పప్పు, పులుసు కూడ మంచిదే. మెంతికూరలో ఇతరములైన కూరలు చేర్చకుండా వండవలెను.

- మెంతి ఆకును మెత్తగా నూరి కొద్దిగా నెయ్యి చేర్చి ఉడికించి గడ్డలపై కట్టిన అవి మెత్తబడి పగిలిపోతాయి.
- మెంతుల చూర్ణం 3 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు తిన్న యెడల మధుమేహం అదుపులో వుంటుంది.
- మెంతుల చూర్ణం, ఉలవల చూర్ణమును సమభాగాలుగా తీసుకొని వేయించి ఒక చెంచా ఉదయం, సాయంత్రం తిన్నయెడల మూత్రంలో రాళ్ళు కరుగుతుంటాయి.
- మెంతుల పొడి, మేడిపండు గుఱ్ఱ సమభాగాలుగా తీసుకొని త్రిఫల చూర్ణము చేర్చి తినిపించిన గర్భాశయవ్యాధులు, అధికరక్త స్రావము లాంటి సమస్యలు తొలగుతాయి.

- మెంతులను వేయించి దానిని మజ్జిగతో కలిపి సేవించిన కడుపు ఉబ్బరము, అజీర్ణము, ఆర్థమొలలు, అతిసారము, జిగురు విరేచనాలు తొలగుతాయి.
- మెంతులను వెన్నతో కలిపి తినిపించిన లేదా నీళ్ళతో తినిపించినా రక్తహీనత తగ్గుతుంది.
- మెంతులను వేయించి బెల్లం కలిపి దానిని పాలతో తిన్నయెడల స్త్రీలకు పాలు ఎక్కువగా పడతాయి.
- మెంతుల చూర్ణం పసుపుతో కలిపి కషాయం కాచి దానితో యోనిని శుభ్రం చేయుటవలన తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది. యోని నుండి దుర్వాసన రావడం తగ్గుతుంది.
- మెంతులు, నాటు కాకర కాయలు, నల్ల జీలకర్ర, ఉసిరి, నేరేడు గింజలు సమంగా పొడి చేసుకొని దీనికి సమంగా కరివేపాకు పొడిని కలిపి నిత్యము 1 స్పూను ఉదయం, రాత్రి భోజనం తర్వాత నీటితో సేవిస్తుంటే షుగరు పూర్తిగా అదుపులో వుంటుంది.

### 5. ఇంగువ (హింగు)

ఇంగువ మొక్క సుమారు 2 మీటర్లు వరకు పెరుగుతుంది. ఈ మొక్కకు గాటు పెడితే స్రవించే జిగురునే 'ఇంగువ' అంటారు. భారతదేశంలో అస్సాం రాష్ట్రంలో దీనిని ఎక్కువగా సాగుచేస్తున్నారు. దీనిని ఆహారపదార్థాలలో మితముగా వాడతారు. సాంబారులో వేస్తే దానికి చక్కని రుచి అబ్బుతుంది. దీనిని కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, క్రిములు, గుల్మము, శూల, ఉదర రోగాలు, అపస్మారము, మూర్ఛ రోగాలకు ఉపయోగిస్తారు.

- ఇంగువను దోరగా వేయించి చక్కగా చూర్ణము చేసి ఉదయం, సాయంత్రం మజ్జిగతో కలిపి వాడిన అతిసారము, జిగురువిరేచనాలు

తగ్గుతాయి. మిరియాలు, శొంఠి, గుగ్గిలము (గుగ్గులు) మరియు ఇంగువను చూర్ణము చేసి సమభాగాలుగా కలిపి తేనె మైనంలను కరిగించి ఒక గుడ్డలోకట్టి నొప్పి ఉన్నచోట పట్టువేస్తే తగ్గుతుంది.

- పంటినొప్పి మరియు పుష్పిపళ్ళతో బాధపడువారు ఇంగువను కొద్దిగా వేడిచేసి దాని పంటినొప్పి ఉన్న భాగంలో పెట్టిన యెడల నొప్పి తగ్గుతుంది.
- సరిగా ఋతుక్రమము రాక బాధపడు స్త్రీలు ఇంగువను పొంగించి బెల్లం చేర్చి వాడిన ఋతుక్రమము మొదలవుతుంది.
- ఇంగువను వేడినీటితో కలిపి సేవిస్తే అపానవాయువు బయటకు వెడలి కడుపుబ్బరం తగ్గి పొట్ట హాయిగా ఉంటుంది.
- ప్రసవించిన స్త్రీలకు ఇంగువ ఇచ్చిన గర్భాశయము కొద్ది రోజులలోనే సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.
- ఇంగువను కరగించి 3-4 చుక్కలు నాసికా రంధ్రములలో వేసుకొంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
- గర్భిణీ స్త్రీలు ఇంగువను వాడరాదు.
- ప్రసవించిన స్త్రీలకు ఇంగువ 1 గ్రాము, లవంగాలు 1 గ్రాముతో తయారుచేసిన ద్రవము రోజుకు 3 సార్లు ఇచ్చిన పాలు వృద్ధి చెందును.
- ఆస్త్రా, దగ్గు మరియు బ్రాంకైటీస్ - ఇంగువ 60-125మి.గ్రా., తేనె 2 చెంచాలు, తెల్ల ఉల్లిపాయల రసం 1/2 చెంచా, తమలపాకుల రసం 1 చెంచా కలిపి రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన ఆస్త్రా, బ్రాంకైటీస్ కు మంచి ఉపయోగము.
- ఇంగువను వాసన చూసినయెడల హిస్టీరియా ఎటాక్స్ ఆగుతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది.

### 6. అల్లం

అల్లం విశిష్టతను గుర్తించిన పూర్వీకులు అన్ని వంటలలో దీనిని ఉపయోగించేలాగా చేశారు. ఇది ఎండితే శొంఠి అంటారు. శొంఠి పొడి ప్రతినిత్యం కొద్దిగా వాడితే వాయువు (గ్యాస్ ట్రబుల్), వాతము, పైత్యము, నొప్పులు హరించిపోతాయి.

- జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంపొందించుటకు, అజీర్ణానికి, కొద్దిగా అల్లం రసంలో నిమ్మరసం కలిపి త్రాగితే బాగా పనిచేయును.
- అల్లంరసంలో పాలు కలిపి తీసుకుంటే ఉదర సంబంధమైన అన్ని వ్యాధులు నయమౌతాయి.
- ఒక కప్పు పాలలో 4 చెంచాలు అల్లం రసం కలిపి వేడిచేసి అందులో కొంచెం బెల్లం, తేనె, పిప్పళ్ళ చూర్ణం కలిపి తాగితే గర్భిణీ స్త్రీలకు కడుపునొప్పి, నడుమునొప్పి అలసట తగ్గుతాయి.
- అల్లం రసం, వెల్లుల్లి రసం, మునగ వేరు రసం, ముల్లంగి దుంప రసం, అరటి దుంప రసం వీటిని సమభాగాలుగా సేకరించి ఒకటిగా కలిపి ఈ మిశ్రమానికి మూడు రెట్లు ఆవనూనె కలిపి నూనె మిగిలే వరకు సన్నని మంట పై వేడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెను చుక్కలు చుక్కలుగా చెవిలో వేస్తే చెవులు బాగా పనిచేస్తాయి. వినికిడి శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.
- జ్వరంగా వున్నప్పుడు రెండు చెంచాల అల్లం రసం, రెండు చెంచాల తులసి ఆకుల రసం, ఒక చెంచా తేనె కలిపి తీసుకోవాలి. రోజుకు 3 పూటలా 3 రోజులు తీసుకొంటే జ్వరం నయమౌతుంది.
- జ్వరముగా వున్నప్పుడు, నోరు చేదుగా వున్నప్పుడు, అలసటగా, చికాకుగా వుంటే ఒక పెద్ద అల్లం ముక్కను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా

తరగాలి. పుదీనా, కొత్తిమీర త్రుంచి పిడికెడు తీసుకొని 4 గ్లాసుల నీరుపోసి మరగించి 1 గ్లాసు కషాయం మిగిలే వరకు మరగించి వడపోసి అందులో నిమ్మపండు రసం కలిపి కలకండగాని, తేనె గాని కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం రెండు చెంచాలు తీసుకొంటే లోపలి జ్వరం, నీరసం, నోరు చేదు తగ్గుతుంది.

- ఒక మట్టిపాత్రలో 200 గ్రాములు అతిమధురం పొడిని తీసుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నని మంటపై వేయించి తీయాలి. అందులో అరలీటరు అల్లం రసం పోసి మట్టి పాత్ర మూతికి బట్టను కట్టి ఎండలో ఎండనివ్వాలి. మూడు రోజుల తర్వాత చూస్తే రసం ఇగిరి పొడి మాత్రం వుంటుంది. ఈ పొడిని నిలువ వుంచుకొని వేడి నీటిలో 1 నుండి 4 చెంచాలు ఉదయం రాత్రి పూటల్లో ఆహారానికి ముందు త్రాగాలి. ఈ విధంగా వారం రోజులు చేస్తే ఎలాంటి దగ్గు అయిన నయమౌతుంది.

### అల్లముతో పిల్లలకు గ్రెప్ వాటర్

- 20 గ్రాములు వాము దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి పొడి చేసి, ఒక పాత్రలో తీసుకోవాలి. అందులో అర లీటర్ అల్లం రసం పోసి పాత్ర మూతికి గుడ్డ కట్టి ఎండలో పెట్టి మూడు రోజులు ఎండనివ్వాలి. అప్పటికి రసం పూర్తిగా ఇగిరిపోతుంది. ఈవాము పొడిని 1 నుండి 4 టీ స్పూన్లు తీసుకొని ఒకపల్చటిగుడ్డలో మూటకట్టి అర గ్లాసు నీటిలో వేసి ఒక స్పూన్ నిమ్మరసంతో పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత తీసివేయాలి. ఈనీటిని రెండుభాగాలు చేయాలి. ఉదయం, సాయంత్రం రెండువేళల చంటిపిల్లలకు త్రాగించాలి. దీనివలన పిల్లలకు కడుపునొప్పి, అజీర్తి, జలుబు వంటి వ్యాధులు రానే రావు. అయితే నీటిని పిల్లలకు ఆహారం తర్వాత ఇవ్వాలి. ఆహారానికి ముందు ఇవ్వకూడదు. ఈ నీటిని ప్రతిరోజు త్రాగిస్తుంటే పిల్లలు ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

- మిరియాలు, వాము సమభాగాలుగా తీసుకొని 50 గ్రాములు దోరగా వేయించి పొడిచేసుకొని ఒక మట్టిపాత్రలో తీసుకోవాలి. అందులో ఒక గ్లాసు అల్లం రసం పోసి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. రసం పూర్తిగా ఇంకిపోయిన తర్వాత మరలా ఒక గ్లాసు అల్లం రసం పోసి ఎండనివ్వాలి. ఈ విధంగా 3 సార్లు చేయాలి. తర్వాత కల్వము లోకి పోసి కొద్దిగా అల్లం రసం పోసి మెత్తగా నూరి మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టాలి. ఈ మాత్రలు సీసాలో నిల్వ వుంచుకోవాలి. రక్తవిరోచనములకు ఈ మాత్రలను 3 పూటలా వేసుకుని మజ్జిగ త్రాగాలి. రెండు రోజులలో రక్త విరోచనాలు పూర్తిగా నయమౌతాయి. మలబద్ధకానికి కూడ ఈ మాత్రలు వాడవచ్చును.

### 7. మిరియాలు

ఇది తమలపాకు జాతికి చెందిన తీగకాయలు. కేరళలో ఎక్కువగా పండుతుంది. ఔషధంగా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పలి సమ మిశ్రమాన్ని త్రికటు అంటారు. త్రికటు చూర్ణం అరుచికి, అజీర్తికి మంచి మందు.

- మిరియాల కషాయం త్రాగితే జలుబు, దగ్గు, గొంతు బొంగురు, జ్వరాలకు మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- మలేరియాజ్వరానికి ఇతరమందులతో దీనిని వాడితే బాగా పనిచేస్తుంది.
- ఒక గ్రాము పొడితో చక్కెర లేక బెల్లం కలిపి 2-3 రోజులు వాడితే అమీబియాసిస్ తగ్గుతుంది.
- ఆస్త్రా రోగులు ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే 2-3 మిరియాలు నమిలి వేడినీళ్ళు త్రాగితే కొద్దిరోజులకు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

- నూనెలో వేసి కాచి వడగట్టి ఆ నూనె రాస్తే నొప్పులు, దురదలు ఎలర్జిక్ తగ్గుతాయి. కాలి పగుళ్ళకు ఈ నూనె రాయవచ్చును.
- వేడిపాలలో చిటికెడు పసుపు, మిరియాల పొడివేసి త్రాగితే గొంతు బొంగురు, దగ్గు, జలుబు, అలర్జిక్ తగ్గుతాయి.

### 8. జీలకర్ర (జీరక)

జీలకర్రను పంజాబ్ మరియు కాశ్మీర్ ప్రాంతములో సాగుచేస్తారు. ఇది ఒక ఏకవార్షిక క్షుపము. మన ఆహారములో నిత్యము ఉపయోగించునది.

- జీలకర్రను ధనియాలతో కలిపి అందులో నెయ్యి కూడ చేర్చి పాకము చేసి వాడిన అరుచి, ఆమ్లపిత్తము మరియు వాంతి తగ్గును.
- జీలకర్ర, బెల్లము కలిపి సేవించిన విషజ్వరాలు శమించును. ఇది వాతరోగులకు, అగ్నిమాంద్య రోగులకు కూడా మంచిది.
- జీలకర్ర 10 గ్రాములను 1 గ్లాసు నీటిలో వేసి కొత్తిమీర ఆకులు కలిపి కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి కషాయం తయారు చేసి సేవించిన అజీర్ణము, ఆకలి లేకపోవడం, మార్నింగ్ సిక్నెస్, కడుపుబ్బరము, అతిసారములకు ఎంతో ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- జీలకర్రతో కషాయం కాచి, పాలు, తేనె కలిపి గర్భిణీ స్త్రీలు సేవించిన గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదల బావుంటుంది. ప్రసవించే స్త్రీకి మాతృక్షీరము ఎక్కువ అవుతాయి.
- జీలకర్ర మెత్తగా దంచి అందులో నిమ్మరసం కలిపి సేవించిన ముక్కునుండి రక్తము కారడం తగ్గుతుంది.
- జీలకర్రను ఉల్లిపాయలతో కలిపి మెత్తగా దంచి తేలుకుట్టిన చోట రాసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- జీలకర్ర, చింతపండు ఇందుప్పుల మిశ్రమం చప్పరిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.

### ౧. కొత్తిమీర (ధాన్యకా)

భారతదేశమంతటా పండించే పంట కొత్తిమీర. దీని గింజలనే ధనియాలు అంటారు. కొత్తిమీర చిన్నగా ఉన్న సుగంధ పరిమళాలను వెదజల్లుతుంది. దీనిని దప్పిక, మంట, జ్వరము, వాంతి, క్రిములు, అర్చములలు, దగ్గు, దమ్ము మొదలు వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.

- ధనియాలు, జీలకర్రలను మెత్తగా నూరి బెల్లము కలిపి సేవించిన వాత రక్తమందలి దోషాలు తొలగిపోవును.
- కొత్తిమీర ఆకుల రసం మరియు తేనె కలిపి క్రమముగా వాడిన ఎలర్జీ, ఆస్మా లాంటి వ్యాధులు రావు.
- కొత్తిమీర ఆకుల రసం త్రాగిన కడుపుబ్బరం, అజీర్తి తగ్గుతుంది.
- కొత్తిమీర ఆకులక్రమముగా నములుచుండిన నోటి పగుళ్ళు, దుర్వాసన ఆగిపోతుంది.
- కొత్తిమీర ఆకులతో కషాయం కాచి దానిని పుక్కిలించిన పంటి నొప్పులు, చిగుళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- కొత్తిమీర ఆకుల రసం తీసి అందులో అరటి పండు గింజలు కలిపి 7 రోజుల వరుసగా యిచ్చిన స్మోల్ ఫాక్స్ నిరోధించ వచ్చును.
- కొత్తిమీర పచ్చడి చేసుకొని తినిన ఆకలి పుడుతుంది, ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది, మలమూత్రాలు ప్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్, ఉబ్బరం నెమ్మదిస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. మనస్సుకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. బి.పి., సుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి కూడ ఇది మేలు చేస్తుంది.

- కొత్తిమీర రసం చనుబాలు కలిపి కళ్ళలో వేసిన కళ్ళమంటలు, కళ్ళ కలకలు తగ్గుతాయి.

### 10. పుదీనా (పూతిక)

చక్కని సువాసనభరిత బహువార్షిక మొక్క పుదీనా. దీనిని భారతదేశంలో అన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. ఆహారంగా, అద్వితీయ ఔషధంగా పనికివచ్చేది పుదీనా.

- పుదీనా ఆకుల రసం, నిమ్మరసం మరియు తేనె కలిపి ఒక చెంచా రోజూ 3 సార్లు సేవించిన అజీర్ణము, కడుపు ఉబ్బరము, మార్నింగ్ సిక్నెస్ తగ్గుతాయి. క్రిములు నశిస్తాయి.
- అజీర్ణము వలన కడుపు ఉబ్బరముతో బాధ పడుచుండిన చిన్నపిల్లలకు గోరువెచ్చటి నీటిలో 3-4 చుక్కలు పుదీనా రసం కలిపి త్రాగించిన చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- స్త్రీలు నెలసరి రోజులలో విపరీతమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడతారు. అలాంటి వారికి పుదీనాను వేడినీటిలో బాగ మరిగించి దానిని త్రాగించిన నొప్పి తగ్గుతుంది. ఆలస్యంగా మెన్స్ట్రెస్ రావడం వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. అలాగే మెన్స్ట్రెస్ సమయంలో వంట్లో నలతగా వుండడం, నడుం నొప్పి, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు పుదీనా రసం చక్కటి ఔషధం. ఇలాంటి ఇబ్బందులు గల స్త్రీలు ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రము ఖాళీ కడుపున 1½ ఔన్సుల పుదీనా రసం తాగిన మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఇది ఎక్కిళ్ళు, అజీర్ణము మరియు జలుబుతో బాధపడే వారికి చక్కని ఉపశమనం ఇస్తుంది.
- నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, పుప్పిపళ్ళ వ్యాధులకు పుదీనా ఆకులను నోటిలో వేసుకొని కొద్దిగా నమిలి దాని నుండి వచ్చే రసం చప్పరించాలి.



- పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు కలిపి వేడినీటిలో మరగించి ఆ కషాయమును పుక్కిలించిన (గార్గిలింగ్) కంఠస్వరం పాడు కాకుండా వుంటుంది. గాయకులు పాట, పాటకు మధ్యలో దీనిని సేవించడం వలన గొంతు బొంగురు పోకుండా వుంటుంది.
- పుదీనా నుండి డిస్టిలేషన్ (స్వేదనము) పద్ధతి ద్వారా ఆయిల్ తీసి దానిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచితే స్పటికముగా మారుతుంది. దీని ద్వారా మెంతాల్ తయారు చేస్తారు. దీనిని కడుపునొప్పి, గొంతునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం మొదలైనటువంటి అనేక వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.
- దోసకాయ, కీరకాయ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమోటా మొదలైనవి చక్కగా కోసుకుని అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి చల్లి పుదీనా ఆకులను చక్కగా పరచి దానిని తినడం వలన రక్తహీనత మరియు విటమిన్ లోపం వలన కలుగు వ్యాధులు తొలగిపోతాయి.
- పుదీనా రసం 1-2 చెంచాలు, తేనె, క్యారెట్ జ్యూస్ కలిపి రోజుకు 3 సార్లు త్రాగిన క్షయ రోగులకు, ఆస్తమా రోగులకు, బ్రాంకైటిస్ రోగులకు చాలా మంచిది.
- తమలపాకులలో పుదీనా, లవంగం, ఏలకులు కలిపి నమిలి మ్రింగిన గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. పళ్ళకు కూడ మంచిది.

### 11. నీరుల్లి (ఉల్లిపాయ / ఎర్రగడ్డ)

ఈ మొక్కను భారతదేశంలో సమశీతోష్ణ ప్రదేశాలలో పండిస్తారు. నేడు ఉల్లిపాయలు వాడని ఇల్లు వుండకపోవచ్చును. ఏ విధమైన ఆహార పదార్థములలో నైనా దీనిని కలిపి వండుకొని తింటే ఆ ఆహారపదార్థములలో వుండే దోషం చాలవరకు పరిహారమవుతుంది. అదీ ఉల్లిపాయ ప్రత్యేక

- గుణం. వేడి చేసే పండుమిరపకారంవంటి వాటిలో ఉల్లిముక్కలవల్ల వేడి దోషం కొంతవరకు తగ్గుతుంది. అలాగే వాతం చేసే గోంగూర, బంగాళ దుంపల వంటలలో ఉల్లి ముక్కలు కలిపితే, వాటి వాతదోషం కొంత తగ్గి పెద్దగా హాని జరగదు. కఫదోషాన్ని పెంచే చేపలు, బచ్చలి, పుల్లటి పదార్థాలలో ఉల్లిముక్కలు కలిపి తిన్నప్పుడు శ్లేష్మప్రకోపం చాలవరకు తగ్గుతుంది.
- గుండె, నాడి బలంగా నడిచేలా, రక్తపోటు అదుపులో వుంచి, గుండె నుండి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగేటట్లు చేయగల శక్తి ఉల్లిపాయలలోని రసాయన పదార్థముల కుందని ఆధునిక పరిశోధనలు తెలియజేయుచున్నవి.
  - గర్భాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా వుంచే శక్తి ఉల్లిపాయ కున్నట్లు తెలింది.
  - లివర్ పనిని మెరుగుపరచే రసాయనికచర్య జీర్ణక్రియ చక్కగా జరిగేలా ఉల్లిపాయలు తోడ్పడతాయి.
  - మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటి మీద బాగా పనిచేసి మూత్రపిండాలకు మేలు చేస్తాయి.
  - పైత్యాన్ని, వేడిని, మంటనీ, ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తాయి.
  - రక్తంతో కూడిన నీళ్ళవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాల వంటి వ్యాధులకు, పెరుగుతోగానీ, మజ్జిగతోగానీ ఉల్లిపాయలను తింటే విరేచనాల తీవ్రత తగ్గుతుంది.
  - లివర్ ఎన్లార్జిమెంటు వంటి పరిస్థితులలో ఉల్లిపాయలు లివర్ను కాపాడుటయే కాక, వాపు తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతాయి.
  - లేత చింతచిగురు, సమానంగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలిపి దోరగా నేతిలో వేయించి మెత్తని పచ్చడి చేసుకొని ఆహారంతో సేవించిన విరేచనము ప్రీగా అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

- వేసవి కాలంలో ఉల్లిపాయల్ని ఎక్కువ తినాలి. వడ దెబ్బ తగలకుండా చర్మాన్ని కాపాడుతుంది.
- మొలకెత్తిన మెంతులు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పెరుగు కలిపి పెరుగు పచ్చడిలాగా తాలింపు పెట్టి తింటే అమీబియాసిస్ మరియు ఇతర విరేచనవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- రేచీకటి ఉన్నవారికి రోజూ ఒక ఉల్లిపాయని ఉడికించి పెట్టమని మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్పుచున్నవి.  
అందుకే మన పెద్దలు “ఉల్లి చేయుపని తల్లి కూడ చేయదు / చేయలేదు” అని విశేషంగా పేర్కొన్నారు.
- శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను ఉత్తేజితం చేసే గుణం ఉల్లికి వుంది.
- ఉల్లిపువ్వులరసానికి బ్యాక్టీరియాలను సంహరించేగుణం వుంది.
- ఉల్లిపాయల రసాన్ని 3 నుండి 4 చుక్కలు మూర్చురోగుల నాసికా రంధ్రాల్లో వేసిన స్పృహ వస్తుంది.
- మధుమేహ రోగులకు ఉల్లి ఉపయోగపడుతుంది.
- ఉల్లిపాయలను మెత్తగా నూరి ఆవనూనెతో కలిపి కీళ్ళనొప్పులు ఉన్న చోట రాసిన నొప్పి తగ్గుతుంది.
- ఉల్లిపాయల రసాన్ని కొద్దిగా వేడిచేసి 5 నుండి 6 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవినొప్పి తగ్గుతుంది.
- ఉల్లిపాయల రసాన్ని ముక్కులో వేస్తే రక్తం కారడం తగ్గుతుంది.
- శరీరంలో ఏ భాగములోనైనా గడ్డలు లేస్తే దానిపై కొద్దిగా నెయ్యి వేడి చేసి, ఆ గడ్డలపై రాసి, ఉడికించిన ఉల్లిని నూరి, పట్టు వేస్తే గడ్డలు మెత్తబడి పగిలిపోతాయి.

- నీరుల్లిరసం తేనె సమంగా కలిపి అందు చిటికెడు పచ్చకర్పూరం వేసి మెత్తగ సాది కంటికి పట్టించిన నేత్రరోగాలు రావు. శుక్లాలు నివారించబడి సామర్థ్యం పెంపొందుతుంది.

## 12. వెల్లుల్లి (తెల్లగడ్డ)

వెల్లుల్లి ఏక వార్షికగుల్మము. ఈ మొక్కను దాదాపు దేశమంతయు పండించుచున్నారు. వెల్లుల్లి మననిత్యజీవితంలో ఆహారముగా ఉపయోగపడుతున్నది. దీనిలోని ఔషధగుణాలు అపారము. వెల్లుల్లిని ఆస్త్రా, దగ్గు, వ్రణాలు, గుల్మము, శూల, హృద్రోగాలు, అజీర్ణము, చర్మవ్యాధులు, వాపు, క్షయ మున్నగు వ్యాధులకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు.

- నిత్యము 2-3 వెల్లుల్లి రెబ్బలను పొట్టుతీసి మజ్జిగలో నానబెట్టి (రాత్రి) ఉదయం మజ్జిగ తొలగించి రెబ్బలను నీటిలో కడిగి నమిలి సేవించిన ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్తములోని అధికశాతం క్రొవ్వును నియంత్రించును.
- వెల్లుల్లికి అధిక రక్తపోటును తగ్గించే గుణమున్నది. ప్రతిరోజు వెల్లుల్లి పాయలను 3-4 తీసుకొని తేనెలో ఉదయం, సాయంకాలము తిన్న యెడల అధికరక్తపోటు తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లిని చూర్ణంలా చేసి వాడవచ్చును.
- వెల్లుల్లిపాయలను నీళ్ళలో మరగించి 5-10 మి.లీ.రోజుకు 2 సార్లు త్రాగిన ఋతుశూల తగ్గుతుంది.
- వెల్లుల్లిపాయలకు రక్తములో కొలెస్టరాల్ను తగ్గించే గుణమున్నట్లు పరిశోధనలలో తేలింది. గుండె జబ్బులకు వెల్లుల్లి చాలా మంచిది.
- వెల్లుల్లి క్షయ (టి.బి.) తగ్గడానికి ఎంతో ఉపయోగం అని పరిశోధనలలో గమనించారు.

- వెల్లుల్లిని నువ్వులనూనెతో వేసి కాచి వడియగట్టి ఆ నూనెను పైకి పట్టించిన వాతనొప్పులు తగ్గును.

### 13. వాము (యవ్వాసీ)

వాము సుమారు 1 మీటరు ఎత్తు వరకు పెరిగే ఏక వార్షిక క్షుపము. భారతదేశంలో చాలా ప్రాంతాలలో దీనిని పండిస్తున్నారు.

- ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, ఆకలి పెంచడానికి మనకు వాము ఎంతో అవసరము.
- భోజనము చేసిన వెంటనే వాము తిన్నయెడల కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి, అజీర్ణము, అతిసారము, జిగట విరేచనాలు మొదలగునవి తగ్గుతాయి.
- వాము నూరి ముద్దగా చేసి నోటిలో వుంచుకొని ఆ రసాన్ని మ్రింగిన టాస్సిల్స్ తగ్గడానికి ఉపయుక్తంగా వుంటుంది.
- వాములో ఉప్పు కలిపి వేయించి, మెత్తగా నూరి భోజనానికి గంట లేదా 1/2 గంట ముందు తింటే ఆహారం తేలికగా జీర్ణమై, కడుపునొప్పి పోగొట్టుతుంది.
- వాము మరియు బెల్లం కలిపి తిన్న యెడల శరీరం మీద వచ్చే దద్దుర్లు తగ్గుతాయి.
- వామును వేడిచేసి చప్పరిస్తూ ఉంటే గొంతు గరగర తగ్గుతుంది.
- వాము, మిరియాలను సమంగా కలిపి అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో త్రాగిన అజీర్తి, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి. చిన్న పిల్లలకు ఇది మంచి మందు.
- వాము, మిరియాలు, శొంఠి సమంగా కలిపి వాటిని దోరగా వేయించి, దంచి, నీళ్లలో కలిపి కషాయం తయారుచేసుకొని, త్రాగిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి. కడుపు శుభ్రం అవుతుంది.

- వామును మెత్తగా దంచి గుడ్డలో మూట కట్టి దానిని వాసన చూస్తూన్న జలుబు లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- వామును నువ్వుల నూనెలో మరగించి అందులో గడ్డ కర్పూరము కలిపి చల్లారిన తర్వాత సీసాలో నిల్వ వుంచుకొని కాళ్ళకు, చేతులకు మర్దన చేసిన తిమ్మిర్లు, కాళ్ళు మొద్దుబారటం తగ్గుతుంది.
- వామును నిమ్మరసంలో నానబెట్టి ఎండబెట్టాలి. తర్వాత దానిని అల్లంరసంలో నానబెట్టి ఎండించాలి. తిరిగి దానిని పుదీనా రసములో వేసి ఎండించి దానిని జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. ఇది కలరా, విరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు, ఛాతిలో మంట, కడుపుబ్బరము, కడుపు నొప్పి, అజీర్ణము, వాంతులు, మార్నింగ్ సిక్నెస్ మొదలగు వికారములకు చక్కగా పనిచేస్తుంది.
- వాము, లవంగాలు మరియు ఉప్పు కలిపి దానిని చప్పరిస్తూ ఆ రసమును మ్రింగిన గొంతునొప్పి, దగ్గు తగ్గుతాయి.
- వామును చూర్ణము చేసి అందులో తేనె కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు ఆవుపాలతో సేవించిన శీఘ్రస్థలనము నిరోధించబడుతుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది.
- వాము మొక్క తైలమునకు నువ్వులనూనె లేదా కొబ్బరినూనె కలిపి దానితో నొప్పి వున్న భాగమునందు రాసిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.
- వామును ముక్కలు ముక్కలుగ చితగ్గొట్టి, నీళ్ళలో నానబెట్టి వేడిచేస్తే వచ్చే ఆవిరిని గొట్టము ద్వారా సేకరించుకొనిన దీనిని వాము అరుకు అని, వామువాటర్ అని అంటారు. సర్వ ఉదర రోగాలకు మంచి మందు. బహుళ ప్రాచుర్యము పొంది పురాతన కాలం నుండి వాడబడుతున్న సంప్రదాయ ఔషధము.

**14. సోపు**

ఇది జీలకర్ర వలె వుండి మసాల దినుసుగా వంటలలో ఎక్కువగా వాడుతారు. ఇది చాలమంచి ఔషధం దీనిని వీలైనంత వరకు పచ్చిదిగానే వాడాలి.

- చిన్నపిల్లలకు వచ్చే అనేక రోగాలకు ఇది చాలా బాగాపనిచేస్తుంది. పొడిచేసి తినిపించవచ్చును. పొడి నీటిలో కలిపి ఒక గంట వుంచి ఆ నీళ్ళు త్రాగించిన కడుపునొప్పి, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా వుంటుంది. నులిపురుగులు పడిపోతాయి.
- కఫం అడ్డగించి ఆయాసపడే వ్యక్తులకు ఈపొడి వెంటనే స్వాసనాళాలను తెరిపించి గాలి ఆడేటట్లు చేస్తుంది.
- నీళ్ళతో నూరి పట్టిస్తే ఎముకల నొప్పి తగ్గిపోతుంది.
- మూత్రంలో వచ్చే మంట తగ్గటానికి ఈపొడి ఉపయోగపడుతుంది.

**15. దాల్చినచెక్క (త్సక్)**

దాల్చినచెక్కములను కర్ణాటక మరియు పశ్చిమకొండలలో పెంచుతున్నారు. శ్రీలంకలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. దాల్చినచెక్క తియ్యగా, ఘాటుగా ఉండి పరిమళాలను వెదజల్లుతుంది.

- దాల్చినచెక్క తైలము 2-3 చుక్కలు మరియు పంచదార కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు వాడిన యాంటి సెప్టిక్ గా పనిచేస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. కడుపు ఉబ్బరము, కడుపు నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము మరియు అతిసారము తగ్గుతాయి.
- దీని తైలము 5-6 చుక్కలు తేనెతో కలిపి సేవించిన జలబు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. యూకలిప్టస్ ఆయిల్, దాల్చిన తైలం కర్చీఫ్ లో వేసుకొని వాసన పీల్చిన జలబు లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

- దాల్చిన పట్ట తైలం వాడిన పుప్పిపన్ను నొప్పి తగ్గుతుంది. తేలుకాటు వలన కలిగే నొప్పికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- దాల్చిన చెక్క చూర్ణము సేవించిన ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- దాల్చిన చెక్క చూర్ణము బియ్యపు నీటితో కలిపి సేవించిన అధిక రక్తస్రావము తగ్గుతుంది.
- దాల్చినచెక్క పట్ట కొద్దిగా దంచి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి అందులో మిరియాల పొడిని కలిపి చక్కగా కాచి అరగ్లాసు వచ్చిన తర్వాత అందులో తేనె కలిపి త్రాగిన గొంతునొప్పి, గొంతు గరగర, జలుబు లక్షణాలు తొలగుతాయి.
- భోజనం తరువాత దాల్చిన చెక్కను మెల్లగా నమిలి ఆ రసమును మ్రింగిన నోటి దుర్వాసన తొలగును. పళ్ళు పుచ్చవు.
- దాల్చినచెక్క చూర్ణము సేవించడంవలన గుండె, లివర్ బలంగా తయారవుతాయి. కామెర్ల రోగులకు కూడ ఇది మంచిదే.
- దాల్చిన చెక్క చూర్ణము 3-4 గ్రాములు, ఆవుపాలతో కలిపి సేవించిన శుక్ర వృద్ధి అవుతుంది.

**16. తేనె (మధు)**

ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అమృతం మధురాతి మధురమైన తేనె. తేనె అనేక విధాలైన పోషక విలువలు కలిగివున్నది. అందుకే ఆయుర్వేద వైద్యులు తేనెను అనేక వ్యాధులకు అనుపానంగా వుపయోగిస్తారు.

- తేనె హృదయానికి మంచిది. నాడీమండలాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఇది తొందరగా గ్రహింపబడి సత్వరశక్తిని, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. రక్తవృద్ధి మరియు రక్తశుద్ధికి బాగా పనిచేస్తుంది.

- గుండెజబ్బు రోగులకు, జ్వరాలతో బాధపడే రోగులకు, ఆపరేషన్ నుండి కోలుకునే వారికి, గర్భిణీ స్త్రీలకు, చిన్న పిల్లలకు, తేనె ఇవ్వడం వలన ఇన్ ఫెక్షన్ ఎదుర్కొను శక్తి కలుగుతుంది. దీనిలో యాంటి సెప్టిక్ గుణాలు కలవు.
- తేనె, తులసీరసం కలిపి వాడిన బ్రాంకైటిస్, జలుబు, గొంతునొప్పి మరియు ఆస్ట్రా రోగులకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా వుంటుంది.
- తేనెను ఉదయంపూట నిమ్మరసంతో సేవించిన నరములకు, జీర్ణకోశమునకు బలమునిచ్చును. అన్నకోశమును శుభ్రపరచును.
- తేనెను కాకరఆకురసంతో కొద్దిరోజులు వాడిన కాలేయపువ్వువ్యాధులు తగ్గును.
- పక్షవాతము వచ్చిన వారికి తొందరగా 5-6 సార్లు తేనె త్రాగించిన కొద్దిరోజులకు తగ్గిపోవును.
- అల్లం ముక్కలు చేసి (శుభ్రపరచి) ఒకసీసాలో వేసి తేనెలో నానబెట్టి రోజూ ఒకముక్క తినుచుండిన పైత్యము తగ్గి ఆకలి పెరుగును.
- అదే విధముగా ఉసిరిక ముక్కలు కడిగి అరబెట్టి తేనెలో వేసి నానిన పిదప తినిన సర్వవిధముల మేలు జరుగును.
- తేనెపట్టు నుండి లభించే మైనమును (Bees wax) అనేక ఔషధాలలో మూలపదార్థంగా (base) ఆయింట్ మెంట్స్ లో వాడుదురు.

#### 17. ఏలకులు / ఇలాచీ / ఏల

ఏలక్కాయని సుగంధద్రవ్యాలలో 'రాణి'గా పేరొంటారు. మూడు మీటర్ల ఎత్తువరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. దీనిఆకులు పొడవుగా బల్లలులా వుంటాయి. దీనికి తెల్లని ఊదారంగు కాడలుగల పువ్వులు పూస్తాయి. దీనిఫలాలు మూడు కోణాలు కలిగి వాటిలోపల నలుపు వర్ణంలో సుగంధ

భరితమైన గింజలు వుంటాయి. దక్షిణభారతదేశంలో దీనిని రాణి పంటగా విరివిగా మైనూరు, త్రివేండ్రం, కొచ్చిన్ ప్రాంతాలలో పండిస్తారు.

- ఏలకులను పాయసంలో, లడ్డు మొదలైన తీపి పదార్థములలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.
- ఏలకులు తాంబూల సేవనలో విరివిగా మన పెద్దలు వాడేవారు.
- ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. కడుపులో 'గ్యాస్' ని తగ్గిస్తుంది. ప్రేవులలో వుండే మ్యూకస్ పొరలకిది మృదుత్వాన్ని అపాదిస్తుంది.
- ఏలకులపొడి, అల్లం, లవంగాలు, కొత్తిమీర కలిపిన మిశ్రమాన్ని తీసుకొంటే జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
- అజీర్ణంవల్ల వచ్చే తలనొప్పికి ఏలకులతో కాచిన 'టీ' బాగా ఉపశమనమిస్తుంది.
- ఏలకులు, పిప్పళ్ల వేరు సమానంగా పొడి చేసి తేనెతో సేవిస్తే గుండెనొప్పితో బాధపడే వారికి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది..
- ఏలకుల పొడిని (15 గ్రాములు) బార్లీ నీటిలో కలిపి సేవిస్తే మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.
- ఏలకుల కషాయంలో కొద్దిగా పుదీనా ఆకుల్ని కూడ వేసి త్రాగిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.
- నోటి దుర్వాసనతో బాధపడే వారికి కొన్నిరోజులు ఏలకులు నమిలితే మంచి ఫలితం వస్తుంది.
- ఏలకుల కషాయంతో పుక్కిలి పడితే గొంతునొప్పి, జలుబు తగ్గుతుంది.

#### 18. లవంగాలు

లవంగ 10-12 మీటర్ల ఎత్తు వరకు పెరిగే పెద్ద వృక్షము. ఆకులు అడ్డపరపు ఆకుల వలె కోలగా వుండును. పుష్ప గుచ్ఛమునకు 8-9

మొగ్గలుండును. ఇది 100 సంవత్సరములు వరకు ఫలములనిచ్చును. దీనిని కొన్నిచోట్ల లవంగమొగ్గ అని పిలుస్తారు. లవంగం పేరు చెప్పగానే పంటినొప్పి, లవంగనూనె గుర్తుకు వస్తుంది. దీని ఆకులు, మొగ్గలు, కాండము ద్వారా 'ఎసెన్సియల్ ఆయిల్స్' తయారు చేస్తారు. ఇది పిత్తహరము, కారము, చేదు, రుచి కలది.

- నేత్రములకు హితకరమైనది, విషహర ద్రవ్యము, మూర్ఛరోగములను హరించును.
- లవంగం కడుపులో వచ్చే నులినొప్పి తగ్గించి కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది.
- రక్త ప్రసరణను వేగవంతం చేసి జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది (జీర్ణవ్యవస్థలోని ఎంజైముల ఉత్పత్తిని లవంగం పెంచుతుంది. తద్వారా ఆహారం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది).
- లవంగాల పొడిలో కొద్దిగా తేనె వేసి చప్పరిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.
- ఎక్కువగా నీళ్ల విరేచనాలు అవుతుంటే లవంగాలతో కాచిన కషాయం తరచుగా త్రాగిస్తే వెంటనే తగ్గుతాయి.
- లవంగాల పొడిలో కొద్దిగా సైంధవ లవణం లేదా ఉప్పు కలిపి నమిలితే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. క్షేపణం (కఫం) తర్వగా తెగి పడుతుంది. గొంతులో ఇరిటేషన్ తగ్గుతుంది.
- ఆస్తమా, దగ్గు తగ్గడానికి లవంగాలతో కాచిన కషాయం రోజు 3 సార్లు త్రాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
- చెవిపోటు వున్నప్పుడు నువ్వుల నూనెతో 4 చుక్కలు లవంగాల నూనె కలిపి చెవిలో వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.
- తాంబూలంలో లవంగం కలిపి సేవిస్తే నోటిదుర్వాసన, కఫ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

## 12. గసగసాలు / ఖస్ ఖస్ / అహిఘ్న

నల్ల మందు మొక్కగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఇది టర్కీ దేశానికి చెందిన మొక్క గ్రీకులు దీనిని మొదట వాడినట్లు చరిత్ర చెబుతుంది. ప్రస్తుతం ఇది హిమాలయ ప్రాంతంలో, చైనాలో వ్యవసాయం చేయబడుతుంది. నల్లమందు మొక్క మొగ్గకి కత్తితో గాటు పెడితే తెల్లని పాలు వస్తాయి. అవి వేంటనే ఆరిపోయి నల్లమందుగా మారిపోతుంది. నల్లమందు మొక్క నుండి వచ్చిన గింజలను మనం గసగసాలు అని పిలుస్తాము. ఇవి సన్న ఆవాలు వలె తెల్లగా వుంటాయి. తీపి, వగరు రుచి గలిగియుంటాయి. మలబద్ధకమును కలిగిస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. కఫమును పెంచుతాయి. బలమును, కాంతిని ప్రసాదించును.

- గసగసాలు బాగా వేయించి వాటిని తేనెతో కలిపి సేవిస్తే నీళ్ల విరేచనాలు తగ్గుతాయి. వీనికి కొంచెం మత్తును గలిగించు గుణము గలదు.
- గసగసాలు దంచి పాలతో కలిపి పంచదారతో కలిపి సేవించిన చక్కని నిద్ర పట్టును.
- గసగసాలు దాహాన్ని, జ్వరాన్ని తగ్గించడంలోనూ, వాపు తగ్గించడంలోనూ, కడుపులోని మంట తగ్గించడంలోనూ బాగా ఉపయోగిస్తాయి.
- పొడిచర్మం కలిగినవాళ్ళు గసగసాలచూర్ణంతో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి రాస్తే చర్మం నిగారింపు వస్తుంది. దురద తగ్గుతుంది.
- గసగసాలు బాగా దంచి నీటిలో కలిపి తలకు పట్టిస్తే జుట్టు నిగారింపడమే కాక చుండ్రు కూడా తగ్గిపోతుంది.
- వంటలలో వీనిని మసాలా దినుసుగా వాడతారు. మంచి రుచిని గలిగిస్తాయి.

## 2.2. వంటింటి కూరలు - ఔషధ గుణాలు

### 1. అవిశ (అగస్త్య)

అగస్త్యమహర్షిచే విపులీకరించబడినది కాబట్టి దీనికి అగస్త్య / అగసి అని అంటారు.

- అవిసె ఆకు పిత్తాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి విరేచనకారి. దీనిని కూరగాను, పులుసుగాను వండవచ్చును. బాలింతలు తింటే స్తన్యము వృద్ధి చెందుతుంది. దీని ఆకు ఉడకబెట్టి నీరు వంచుకొని దానితో రసం చేసి వాడితే ఎక్కువ విరోచనాలవుతాయి.
- ఈ ఆకు పశువులకు మంచి మేతలాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీని వలన పాలు బాగా వస్తాయి.
- ఈ ఆకు దంచి రసం తీసి, ముక్కులో కొన్ని చుక్కలు పోస్తే ఒంటి తలనొప్పి, పార్శ్వపుతలనొప్పి పోతుంది.
- దీని రసంలో పచ్చకర్పూరం చేర్చి వాడితే రేచీకటి పోతుంది.
- దీని పువ్వులు కూడ కూరలాగా వాడవచ్చును. పప్పులోనూ వేయవచ్చును. పువ్వులతో తయారుచేసిన కషాయం త్రాగిన రేచీకటి పోతుంది.
- అవిశాకు, మిరియాలు సమంగా తీసుకొని ముద్దగా నూరి 4 చుక్కలు పిండి పీల్చిన అపస్మారము పోవును.
- దీనివేరు తేనెతో అరగదీసి కంటికి కాటుక పెట్టిన కొయ్యగండలు, శుక్లాలు (పువ్వులు) కరిగిపోవును.
- అవిశ గింజలు ముద్దగా నూరి పట్టు వేసిన నడుము నొప్పి, వాపులు శమించును.

## 2. క్యారెట్

భారతదేశమంతటా పండించే పంట క్యారెట్. చూడటానికి ఎంతో అందంగా మంచి పోషకవిలువలు గలిగియున్నది. క్యారెట్ దుంపలోనే కాక ఆకులలో కూడ ఎన్నో పోషకవిలువ లున్నాయి. కావున క్యారెట్ ఆకులను పారేయకుండా చక్కని సూప్‌లాగా, చెట్టీలాగా, కూరలాగా, పులుసులుగా తప్పక వాడవలసినదిగా కోరుచున్నాము.

- క్యారెట్ జ్యూస్ త్రాగడంవలన విటమిన్లలోపం తొలగుతుంది.
- క్యారెట్ ఆకుల రసంతో కొద్దిగా నిమ్మరసం మరియు తగినంత ఉప్పు కలిపి త్రాగిన విటమిన్ల లోపం తగ్గుతుంది. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు, లివర్‌కు బలాన్నిస్తుంది.
- పచ్చి క్యారెట్ తినడం వలన విరేచనం మరియు మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది.
- క్యారెట్ ఆకుల రసం త్రాగడంవలన కాళ్ళు, చేతుల మంటలు తగ్గుతాయి.
- క్యారెట్ హల్వా చాలా రుచిగా వుంటుంది. తినడంవలన తృప్తి కలుగుతుంది.

## 3. కాకరకాయ

కాకరకాయను భారతదేశంలో చాలా ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. దీనిని ఆహారంగా ఔషధంగా విరివిగా వినియోగించుచున్నారు.

- కాకరకాయ రసం త్రాగటం వలన పాంక్రియాస్‌లోని బీటాసెల్స్ బాగా స్టిమ్యులేట్ అయి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. తద్వారా మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. అయితే ఆహారం యొక్క పరిమితి మరియు వ్యాయామం కూడ మధుమేహరోగులకు చాల అవసరం.

- కాకరకాయ రసం మరియు నిమ్మరసం సమభాగాలుగా 1 చెంచా ప్రతిరోజూ పరగడుపున కొద్దిరోజులు వరుసగా త్రాగిన చర్మవ్యాధులు మరియు దుష్ట ప్రణములు తగ్గుతాయి.
- కాకరకాయ రసమునకు పసుపు కలిపి పై పూతగా రాసిన దీర్ఘకాలిక వ్రణాలు తగ్గిపోతాయి. దీనితో పాటు చికెన్ పాక్స్ వలన ఏర్పడిన మచ్చలు కూడ తొలగిపోతాయి. సొరియాసిస్ మరియు ఫంగస్ రోగులకు కూడ ఇది మంచిది.
- కాకరకాయ రసంతో తేనెను కలిపి రోజుకు 2-3 సార్లు త్రాగిన బ్రొంకైటిస్, అల్సర్, జాండిస్ కు కూడా మంచిది.
- కాకరకాయ రసం రెండు చెంచాలు ఒక గ్లాసు మజ్జిగతో కలిపి సేవించిన అర్చమొలలకు చాల రిలీఫ్ కలుగుతుంది.
- కాకరకాయ వేరును మెత్తగా నూరి అందులో తులసి రసం మరియు తేనె కలిపి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట త్రాగించిన ఆస్త్రా, బ్రొంకైటిస్, జలుబు మరియు గొంతుగరగర తగ్గుతాయి.
- కాకర ఆకుల రసం రాసిన కాళ్ళు, చేతుల మంట తగ్గుతుంది.
- కాకర ఆకుల రసం 2 చెంచాలు, నిమ్మరసం 1 చెంచా, తెల్ల ఉల్లిపాయల రసం 1 చెంచా కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగించిన వేసవిలో వచ్చిన విరోచనాలకు ఎంతో ఉపయుక్తం వుంటుంది.
- కాకరపండ్లు జ్వరాలను నిరోధించే గుణం కలిగివున్నాయి.
- కాకరకాయ రసం లేదా కూరగా సేవించిన కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి.
- లివర్ మరియు స్ప్లీన్ రోగులకు కాకరకాయ వాడడం ఎంతో ఉపయోగకరం.

- కాకరకాయ చిన్న చిన్న ముక్కలు తరిగి వాటికి సమానంగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలిపి, నేతిలో దోరగా వేయించి, కొద్దిగా చింతపండు, బెల్లం కలిపి పచ్చడి తయారు చేస్తారు. ఇది ఆరోగ్యానికి చాల మంచిది. లేతకాయలతో పచ్చడి ఆరోగ్యకరం. ముదురు, పండు కాకర కాయలతో పచ్చడి విరేచనం చేసే గుణం కలిగి వుంటుంది. నెయ్యితో కలిపి సేవించిన పైత్యం, క్రిమి దోషాలు పోగొట్టి రుచిని కలిగిస్తాయి. మూలవ్యాధితో బాధపడేవారికి కూడ యీ పచ్చడి చాల మేలు చేస్తుంది.

#### 4. కాలిఫ్లవర్

కాలిఫ్లవర్ను భారతదేశంలో చాలా ప్రదేశాలలో సాగుచేయుచున్నారు. మనకు ఆహారంగా మరియు ఔషధంగా కాలిఫ్లవర్ బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో నికోటిన్ ఆసిడ్ మరియు అగ్జాలిక్ ఆసిడ్లు కలవు.

- కాలిఫ్లవర్ తినడం వలన కీళ్ళనొప్పులు మరియు గుండెజబ్బులు రావు.
- కాలిఫ్లవర్ సేవించడం వలన తొందరగా ముసలితనం రాదు. మరియు చర్మం ముడతలు పడదు.
- కాలిఫ్లవర్ సేవించడం గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా ఉపయోగకరం.

#### 5. పుట్టగొడుగులు

పచ్చిక బయళ్ళలో సహజంగా పుట్టి పెరిగే వీనిని ప్రస్తుతం దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో పెంచుతున్నారు. ఇది బలమైన శాకాహారము. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ మరియు విటమిన్-సిలు అధికంగా ఉన్నాయి.

- పుట్టగొడుగులు తినడం వలన గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్, క్యాన్సర్లు నిరోధించబడతాయి. బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లను కూడ పుట్టగొడుగులు సేవించడంవలన నిరోధించవచ్చును.



- బలమైన, శ్రేష్ఠమైన ఆహారం ఈపుట్టగొడుగులు.
- కొన్ని రకాల పుట్టగొడుగులు నాణ్యత లేకుండా లభిస్తాయి. వీటివలన వాంతులు, విరేచనాలు, కామెర్లు కలుగుతాయి. జాగ్రత్తలు పాటించి నాణ్యమైన పుట్టగొడుగులను ఎన్నుకొని ఆహారంగా సేవించాలి.
- పుట్టగొడుగులు తినడం ద్వారా బ్రెస్ట్, లివర్ క్యాన్సర్లు రాకుండా నిరోధించ వచ్చును. రోజూ తగినంత తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

### 6. క్యాబేజీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చాలా ప్రదేశాలలో క్యాబేజీ సాగుచేస్తున్నారు. దీనిలో 9-10 రకాలు ఉన్నాయి. అయితే అన్నింటిలోనూ దాదాపు ఒకే విలువలు వున్నాయి.

- క్యాబేజీని కూరగా, పులుసుగా వండుకుంటారు.
- క్యాబేజీ తినడంవలన స్తన్యము వృద్ధి చెందుతుంది.
- క్యాబేజీని ఆముదములో వేయించి పట్టువేస్తే గడ్డలు మెత్తబడతాయి.
- క్యాబేజీని తినడంవలన శుక్రం వృద్ధి చెందుతుంది. అల్సర్లను తగ్గించే గుణం వున్నది. చిన్న పిల్లల ఎదుగుదలకు సహకరిస్తుంది.
- క్యాబేజీ జ్యూస్ (రసం) 2 చెంచాలు. తేనె 2 చెంచాలు సేవించడం వలన కామెర్ల రోగులకు, రక్తమొలల రోగులకు, లివర్ పెరిగిన రోగులకు అల్సర్ రోగులకు చాలా మంచిది.
- మూత్రంలో రాళ్ళు, కిడ్నీవ్యాధులు గల రోగులు క్యాబేజీని తినరాదు.

### 7. గోంగూర

పుల్లగా రుచిగా వుండే ఈ ఆకుకూర ఆంధ్రులకు చాల ఇష్టము. తెలుగువారు గోంగూర పచ్చడిని చాల ఇష్టపడి తింటారు. గోంగూరకు వేడిచేసే గుణమున్నది.

- గోంగూర చూపును వృద్ధి పరుస్తుంది. గోంగూర, వేప కలిపి సేవించిన వాపులు, మేహవ్రణాలు తగ్గుతాయి.
- గోంగూర లివర్ కు బలాన్ని చేకూర్చుతుంది, మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. రేచీకటిని దూరం చేస్తుంది.
- శరీరంపై ఎక్కడ గడ్డలు వచ్చి ఇబ్బంది పడుతున్నా గోంగూరను ఉడికించి ఆ గడ్డలపై కట్టితే ఆవి మెత్తబడి తొందరగా పగులుతాయి.
- గోంగూర ఆకులకు ఆముదము పూసి వేడిచేసి వాపులపై కట్టిన వాపు తగ్గుతుంది.
- గోంగూర ఆకులను మరియు పువ్వులను పప్పులో వేసి తిన్నచో చాల రుచిగా వుంటుంది.
- రక్తమొలల రోగులకు, చర్మవ్యాధులకు, ఉబ్బసం, దీర్ఘకాలం దగ్గుతో బాధపడేవారికి గోంగూర మంచిది కాదు.

### 8. చుక్కకూర

పుల్లగా, రుచిగా వుండే చుక్కకూర సుమారు 30 సెం.మీ. ఎత్తువరకు పెరుగు ఏకవార్షిక మొక్క. దీనిని భారతదేశమంతటా సాగుచేస్తున్నారు. ఇది ఆమ్ల మధురరస ప్రధానము. దీనిని అరుచి, అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము అను వ్యాధులందు ఉపయోగిస్తారు.

- చుక్కకూర రసం ఒక చెంచా ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి సేవించిన వేవిళ్లు, వాంతులు మరియు కామెర్ల వ్యాధుల నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.
- చుక్కకూర రసం కొద్దిగా వేడిచేసి 3-4 చుక్కలు చెవిలోవేసి కాటన్ పెట్టివుంచిన కొద్ది నిమిషములలో చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

- చుక్కూర ఆకులను మెత్తగా నూరి గడ్డలపై కట్టిన గడ్డలు మెత్తబడును.
- చుక్కూర రసం నాసికా రంధ్రాల్లో వేసిన ముక్కునుండి రక్తం కారడం ఆగుతుంది.
- చుక్కూర రసంలో తినేసోడా కలిపి సేవించిన కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.
- చుక్కూరరసం, పాలు కలిపి సేవించిన కామెర్లు, చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- చుక్కూర సేవించిన రక్తం శుద్ధి అవుతుంది.

### ల. బీట్‌రూట్

బీట్‌రూట్‌ను భారతదేశమంతటా పండిస్తున్నారు. చూడటానికి మనోహరంగా ఉండటమేకాక ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగివున్నది. దీనిని పచ్చిగా ముక్కలు చేసి విజిటబుల్ సలాడ్‌లో వాడుతారు.

- బీట్‌రూట్ తినడం వలన మూత్రం సాఫీగా వెడలుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
- బీట్‌రూట్ ప్రతిదినము తినడం వలన హైపర్‌టెన్షన్ క్రమంగా తగ్గి నార్మల్‌కి వస్తుంది. మధుమేహము మరియు ఒబెసిటీ రోగులు కూడ వాడవచ్చును.
- బీట్‌రూట్ నందు తేనె కలిపి ప్రతిరోజు వాడిన శరీరానికి కావలసిన 'సి' విటమిన్ దొరుకుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ క్రమంగా తగ్గుతుంది.
- బీట్‌రూట్ తినడం వలన రక్తహీనత, నీరసము, లివర్ వ్యాధులు, కిడ్నీజుబ్బులు నివారించబడతాయి.
- బీట్‌రూట్ ఆకులతో కూర వండుకుంటారు. ఆకులరసంలో నిమ్మరసం కలిపి త్రాగిన కామెర్లు, ఆర్థమొలలు అల్సర్స్ తగ్గుతాయి.

- బీట్‌రూట్ గింజలు మెత్తగానూరి అందులో తేనె కలిపి త్రాగిన సెక్స్ సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.

### 10. ముల్లంగి

ముల్లంగిని దుంపలకోసం భారతదేశమంతటా పెంచుచున్నారు. ఆహారంగా, ఔషధంగా దీనిలో ఎన్నో విలువలు ఉన్నాయి.

- ముల్లంగిని ఆర్థమొలలు, దగ్గు, ఉబ్బసము, గుల్మము, శూల, ముక్కు చెవి, గొంతు వ్యాధులలో వాడుదురు.
- ముల్లంగి ఆకుకూర అజీర్ణము పోగొట్టును. త్రిదోషములు మూత్రములో రాళ్ళు, విషము, కఫమును తగ్గించును. లేత ముల్లంగి దుంప త్రిదోషహారము.
- భోజనం తరువాత ముల్లంగితో మిరియాల పొడి కలిపి తినడం వలన ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది.
- ముల్లంగిదుంపను చక్కగా ముక్కలు చేసుకొని అందులో నిమ్మరసం, మిరియాలపొడి మరియు ఉప్పు కలిపి రోజుకు 3 సార్లు తిన్న యెడల ఆర్థమొలలు, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, శూల, ప్లీహము మరియు కామెర్ల వ్యాధులకు ఎంతో ఉపయోగము.
- ముల్లంగి రసంలో తేనె మరియు సైంధవ లవణాలు కలిపి రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన బ్రాంకైటిస్ తగ్గుతుంది.
- ముల్లంగి ఆకులందు పొటాషియం, విటమిన్-ఎ, సి లు అధికశాతం వున్నాయి. ముల్లంగి ఆకుల రసం రోజుకొకసారి 100 మి.లీ. చొ॥న త్రాగిన, అధిక రక్తపోటు రోగులకు, శరీరమంతా వాపు వచ్చి యిబ్బంది పడు రోగులకు, ఆర్థమొలల రోగులకు చాలా మంచిది.
- ముల్లంగి గింజలను ఆవుపాలతో మరగించి త్రాగిన లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది. శీఘ్రస్థలనం ఆగుతుంది.

- ముల్లంగి 100 గ్రాములు పెరుగుతో కలిపి రోజూ తినిన మొలలు తగ్గిపోవును. నేత్రములకు మేలు చేయును.

### 11. అటుక మామిడి (పువర్షవ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ మంతటా లభించే మొక్క అటుక మామిడి. దీని లేత ఆకులు పప్పులో వేసుకొని తింటే చాల రుచిగా వుంటుంది. దీనిని కూర చేసుకొని కూడ తింటారు. దీనిలో చక్కని ఔషధ గుణాలు వున్నవి.

- శరీరంలో పేరుకుపోయిన సోడియంను బయటికి పంపించి వేస్తుంది. దీని వలన వాపులు తగ్గిపోతాయి.
- అటుక మామిడి (గలిజేరు) కిడ్నీ జబ్బులతో బాధపడేవారికి, బోదకాళ్ళ రోగులకు, రక్తహీనత రోగులకు అత్యంత ఉపయోగకరం.
- అటుక మామిడి, శౌంఠి, గుగ్గులు, సమాన భాగాలు కలిపి సేవించిన రుమటాయిడ్ అర్థయిటీస్ మరియు కీళ్ళ జబ్బులు తగ్గుతాయి.
- కామెర్లు - అటుకమామిడికషాయం త్రాగడంవలన కామెర్లు మరియు ఎస్సైటీస్ (జలోదరము) వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- అటుక మామిడి మూల చూర్ణము 10-20 గ్రాములు పాలతో సేవించిన రసాయనంగా పనిచేస్తుంది.
- దీని ఆకులు దంచి కొంచెం ఆముదంతో వెచ్చజేసి కడితే వృషణముల వాపు, పోటు, సలుపు వెంటనే నిస్సందేహంగా తగ్గిపోతుంది.

### 12. నల్లేరు

నల్లేరు ఆంధ్రప్రదేశ్ మంతటా డొంకల మీద, చెట్లమీద సుమారు 10 మీటర్లు వరకు పెరుగు తీగజాతి మొక్క, దీని శాఖలు 4 పలకల కాడల వలె వుంటాయి. కణుపువద్ద దొండఆకును పోలినఆకులు పెళుసుగా వుంటాయి. కణుపులవద్ద సన్ననితీగలు కూడ వస్తాయి. దీని కాడ అంతా

నార కలిగి వుంటుంది. కాడను చేతితో నలిపితే చెయ్యి దురద పెడుతుంది. నల్లేరు ఉష్ణము చేయును. జీర్ణశక్తి నిచ్చును.

- కాడల చూర్ణము వేడినీటితో, పంచదారతో కలిపి సేవించిన జ్వరము, వాతనొప్పులు, వాతము, క్షేపము, దగ్గు, మూలవ్యాధిని తగ్గించును.
- దీని లేతకాడలు పచ్చడి చేసుకొని అప్పుడప్పుడు తినిన మంచిది. దీనిని వడియాలు చేసి కూడ వాడుదురు.
- విరిగిన ఎముకలు అతుకుటకు 4 అంగుళాల పొడవు గల కాడను ఒక తులం వెన్నతో కలిపి ముద్దగానూరి ఒకే మోతాదుగా తినిపించ వలెను. 3 గంటల వరకు ఎటువంటి ఆహారము యివ్వరాదు. ఈ విధముగా 3-7 రోజులు తినిపించిన కష్టసాధ్యమైన ఫ్రాక్చర్స్ నయమగును.
- ఆస్టియో పోరోసిస్ (ఎముకలు గుల్లబారుట) : దీనిని పచ్చడిగా చేసి నూరిన ముద్దను 1 తులం చొప్పున ప్రతి దినము తినిపించవలెను. దీనివలన ఎముకల, కీళ్ళు బలపడి దృఢంగా వుంటాయి.
- ఉబ్బసం - కాడలు ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేసి 2 గ్రాములు చొప్పున నీటిలో కలిపి వాడవలెను.
- కీళ్ళ నొప్పులు - కాడలు నీటితో ముద్దగా నూరి అర తులము చొప్పున ప్రతి దినము 2 పూటలా తీసుకొనుచున్న మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గును.

### 13. టమేటో

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒకే పేరుతో పిలువబడే అతికొద్ది ఆహార పదార్థాలలో టమేటో ఒకటి. దీనిలో చాల రకాలు ఉన్నాయి. మొదట్లో చిన్నవిగా, ముడతలు పడి, దళసరి చర్మంతో ఎక్కువ విత్తనాలు కలిగి ఒక క్రమ పద్ధతిలేని ఆకారంలో వుండేవి. దానిని ప్రస్తుతం ఈ స్థితికి తీసుకొని

రావడానికి శాస్త్రజ్ఞులు కృషి చేశారు. ఇది ప్రాథమికంగా దక్షిణ అమెరికాకు చెందిన మొక్క. దీనిని 1860కి ముందు ఉద్యానవనాలలో లవ్ ఏపిల్ (Love Apple) అనే పేరుతో అందం కోసం పెంచేవారు. ఆ తరువాత దీనిలోని ఆహారపు విలువలను గుర్తించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారంగా వాడుతున్నారు. ప్రపంచ ప్రజలు మొత్తం మీద బంగాళాదుంప తరువాత కూరగా ఎక్కువగా వాడేది టమేటోనే. చాలకాలం వరకు ఇది నెగెటివ్ ఫుడ్ (Negative Food) అని ఏసిడ్ పెరుగుతుందని, రక్తాన్ని విరిచేస్తుందని కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కువ అవుతాయని, కేన్సర్ వస్తుందని అపోహలు వుండేవి. పరిశోధనల ద్వారా అవన్నీ నిరాధారమైన ఆరోపణలుగా త్రోసివచ్చారు. టమాటో ఎక్కువ తింటే కిడ్నీలో రాళ్ళు వస్తాయని, సంబంధిత సమస్యలు వున్నవారు దీనిని తినకూడదని అంటారు. కానీ అందులో నిజం లేదు. దీనిలో వుండే ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ కూడ తక్కువే.

- టమేటోలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సి విటమిన్ పుష్కలంగా వున్నట్లు తెలియింది.
- టమేటోలో రక్తం శుద్ధిచేసేగుణం అధికంగా వున్నట్లు తెలిసింది.
- టమేటో కిడ్నీలకు చాలా మంచిది. పచ్చి టమాటో తినడం వలన మూత్రపిండాల పని తీరు మెరుగుపడడానికి దోహదపడుతుంది.
- డయాబెటిస్ రోగులకు, రేచీకటి వున్నవారికి టమేటో మంచిది.
- రోజూ ఉదయం ఒకటమేటో తింటే కిడ్నీ స్ట్రోన్స్ తయారుకావు. అలాగే స్త్రీలు తరచు బాధపడే యురైనరీ ట్రాక్ ఇన్ ఫెక్షన్ నుండి విముక్తి పొందగలరు.
- రోజూ ఉదయం గ్లాసు టమేటో జ్యూస్లో, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి సేవిస్తే వికారం తగ్గి లివర్ బలపడుతుంది. జీర్ణం బాగా అవుతుంది. విరేచనము సాఫీగా అవుతుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్ సమస్య తీరుతుంది.

- రాత్రి పడుకోబోయే ముందు గ్లాసు టమేటో జ్యూస్లో తేనె, యాలకలు, వెల్లుల్లి కలిపి త్రాగితే టి.బి.వున్నవారికి మంచిది. ఆస్తమా వున్నవారికి శ్లేష్మాన్ని కరిగిస్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

#### 14. బంగాళాదుంప / ఆలు (Potato)

ఇది దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతానికి చెందిన మొక్క 17వ శతాబ్దంలో దీనిని యూరప్ లో 'విషపు దుంప' గా భావించారు. 18వ శతాబ్దంలో దీనిలో ఉండే పోషక విలువలు గుర్తించారు. యూరప్ లో కరువు వచ్చినప్పుడు గోధుమపంటకి బదులుగా బంగాళాదుంపను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చునని నిరూపించినందుకు బహుమానం కూడా లభించినట్లు చరిత్ర చెబుతుంది. భారతదేశంలో యీపంటను పోర్చుగీసు వారు ప్రవేశపెట్టారు. ప్రస్తుతం బంగాళాదుంప ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాల విరివిగా వంటకాలలో వాడుట వలన, ప్రజలు అధికంగా వినియోగించుట వలన అన్ని వాణిజ్య పంటలకంటే అధికంగా పండించబడుతుంది.

- దీనిలో అధిక శాతం కార్బోహైడ్రేట్స్ వున్నట్లు, ప్రోటీన్ కూడ తగినంత వున్నట్లు మరియు కాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ లాంటి మినరల్స్ కూడ అధికంగా వున్నట్లు గుర్తించారు. బంగాళాదుంపని తోలుతో కూడ ఉడికించి నప్పుడు మాత్రమే దానిలో అన్ని పోషక విలువలు నిలిచి ఉంటాయని గుర్తించడం జరిగినది.
- ఇందులో శరీరానికి ఉపయోగపడు అమైన్ ఆసిడ్స్ పుష్కలంగా లభించును.
- బంగాళాదుంపలో వుండే ఆల్కలీ (క్షార) గుణం వలన ఎసిడోసిస్ అనే ప్రమాదస్థితినుండి శరీరానికి రక్షణ ఇస్తుంది.
- బంగాళాదుంప ప్రేగుల్లో మంచిబ్యాక్టీరియాని పెంచేగుణం కలిగివుంది.
- భోజనానికి ముందు బంగాళాదుంపల రసం సేవిస్తే కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడే వారికి మంచి ప్రయోజనం వున్నట్లు గుర్తించారు.

- పచ్చి బంగాళాదుంపని ముఖానికి రుద్ది కొద్దిసేపటికి శుభ్రపరచుకొన్న ముఖం కాంతివంతంగా తయారౌతుంది. దీనిలోని సి-విటమిన్ చర్మానికి మంచి పోషణనిస్తుంది.
- బంగాళాదుంపలను ఊబశరీరం, మధుమేహం, యూరిక్ ఆసిడ్ ఎక్కువ శాతం ఉన్నవారు మరియు రుమాటిజమ్ రోగులు వాడకుండా వుండడం మంచిది. వీటిని ఎక్కువ తింటే వాతము చేస్తాయి.

### 15. ఆనపకాయ / సారకాయ

ఇండ్లలో పెరటితోటల్లో ఆనపకాయను బాగా పెంచవచ్చును. ఇది తీగజాతి మొక్క. దీనిని ఆహారంగానే కాక మంచి ఔషధ విలువ గలిగి వున్నదని చరక సంహితలో చెప్పబడివున్నది.

- మంచిరుచి, చలువచేసే గుణం కలిగిన ఆనపకాయ వీర్యాన్ని, ధాతుపుష్టిని వృద్ధి చేస్తుంది.
- ఇది త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. దీర్ఘరోగులకు కూడ ఆహారంగా ఇవ్వదగిన ఆనపకాయ అందరూ వాడదగినది.
- ఆనపకాయ మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా రావడానికి తోడ్పడుతుంది.
- ఆర్ధమొలలరోగులకు అత్యంత ఉపయోగకరమైన కూర
- చేదు ఆనప శీఘ్రస్థలనాన్ని నివారిస్తుంది.
- సొరకాయ పచ్చిముక్కలు కఫాన్ని హరిస్తాయి.
- ఒక గ్లాసు సొరకాయ రసంలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి తాగితే, దాహం హరిస్తుంది. అలసట తగ్గిస్తుంది.

- సొరకాయ రసం సమానభాగంగా కొబ్బరినీళ్ళు కలిపి 10 నిమిషాలకు ఒకసారి రెండు ఔస్సులు మోతాదులో ఇస్తే కలరా, క్రిమి సంబంధమైన విరోచనాలతో బాధపడే వారికి మేలు చేస్తుంది.
- తాజా ఆనపకాయ రసంతో అరికాళ్ళు, అరచేతులకు మర్దన చేస్తే మంట, దురద తగ్గుతుంది.
- ఒక గ్లాసు సొరకాయ రసంలో ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి సేవిస్తే అధిక వేడి వల్ల మూత్రనాళంలో కలిగే మంటను నివారిస్తుంది.
- సొరకాయ తొక్కలో పొటాష్ అధికంగా వుంది. మూత్రం సరిగా రానివారు ఆనపకాయ పెచ్చు రసం తాగితే మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

### 2.3. కుండీలలో / పెరటిలో పెంచుకోదగ్గ ఔషధ మొక్కలు

#### 1. కలబంద

కలబంద మొక్క మన గ్రామీణప్రాంతాలలో అందరికీ పరిచయమైనది. పొలాల గట్లమీద, రోడ్డు కిరువైపు కంచెలాగా దీనిని పెంచేవారు. ఈ మొక్క ఔషధ విలువలు తెలుసుకొని, పెంచుకొని అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించుకొనేవారు. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఔషధాలుగా ఉపయోగపడే మొక్కలలో ప్రథమముగా ప్రశంసిస్తున్నారు. మానవాళికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అమృతం కలబంద.

4వ శతాబ్దంలో (332 బి.సి.) అలెగ్జాండర్ యుద్ధములో గాయపడిన సైనికులకు గాయాలు మానుటకు పైపూతగాను, వారికి శక్తి సమకూర్చుటకును కలబందను ఔషధంగా వాడినట్లు తెలుస్తున్నది.

జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ తన జీవితచరిత్రలో యిలా వ్రాశారు. ఎక్కువ దినములు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు నాకు రెండు శక్తులు సహాయం చేసేవి. అవి ఒకటి దేవునియందు నాకు గల బలమైన విశ్వాసం కాగా రెండవది ఆఫ్రికాలో ఉన్నప్పటినుండి నేను సేవిస్తున్న అలోవేరా (కలబంద).

కలబంద ఆకులు చెట్టు మొదలు నుండి కత్తులవలె కోలగా దళసరిగా ముళ్ళతో ఎదుగుతూ పైకి వస్తాయి. ఈ ఆకులను కలబందమట్టలు అంటారు. ఈ మట్టలలో జిగురు కల్గిన గుఱ్ఱ వంటి పదార్థము వుంటుంది. ఈ కలబంద గుఱ్ఱను ఎండబెట్టి తయారుచేసిన దానినే ముసాంబ్రం అని అంటారు. ఈ ముసాంబ్రం అన్ని మూలికల విక్రయశాలలో లభిస్తుంది.

- కలబంద గుఱ్ఱను నీటితో కడిగి పంచదార కలిపి సేవించిన చలువ చేయును. మేహవాత నొప్పులను పోగొట్టును. వ్రణములను, కుప్పను పోగొట్టును. వీర్యమును వృద్ధి చేయును.
- కలబంద గుఱ్ఱలో తగినంత మంచి పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి దానిని కొద్దిగా వేడిచేసి స్తనములపై పట్టులాగా వేస్తూవుంటే స్తనాల వాపులు, పోట్లు సమసిపోతాయి.
- కలబంద రసము, శంఖపుష్పి, హరిచందనము, తానికాయ బెరడులను 5 గ్రాములు చొ॥ తీసుకొని నూరి, రసం తీసి వడపోసి ఆవుపాలలో కలుపుకొని బహిష్టు స్నానం రోజున త్రాగి, ఆనాడు భర్తతో సంభోగము జరిపితే సంతానం కలుగుతుంది.
- కలబంద వేర్లు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి రసం తీసి వడపోసి 10 గ్రాములు మోతాదుగా రెండు పూటలా ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో తగినంత పంచదార కలిపి సేవిస్తే మగవారు అమితమైన బలశాలిగా, ధాతుపుష్టి కలవారుగా మారతారు.
- **కంటిపొరలు** : చిల్ల గింజలను కలబంద రసములో 10 రోజుల పాటు నానబెట్టాలి. తరువాత తీసి వాటిని నీడలో గాలి తగిలే శుభ్రమైన చోట ఎండబెట్టాలి. అవి బాగా ఆరిపోయిన తరువాత వాటిని నిలువ వుంచుకొని రోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గింజను కొంచెం మంచినీటిలో సానరాయిమీద గంధంలాగా అరగదీసి ఆగంధాన్ని

కందిగింజంత కండ్లలో పెట్టుకుంటూ వుంటే కంటిపొరలు హరించి పోయి, కండ్లు నిర్మలంగా వుంటాయి. దృష్టి పెరుగుతుంది.

- కలబంద గుఱ్ఱ, పసుపు సమంగా కలిపి నూరి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దాన్ని ఒక గుడ్డలో మూటకట్టి (కారకుండా) కనురెప్పల మీద కాపడం పెడుతూ వుంటే కంటి కలకలు, ఎరుపు, మంటలు, పోట్లు సులువుగా తగ్గిపోతాయి.
- **కాలినగాయాలు** : శరీరం కాలగానే వెంటనే కలబంద మట్టలోని గుఱ్ఱను గాయాలమీద వేసి కట్టుకట్టితే మంటలు వెంటనే తగ్గి గాయం కూడ త్వరగా మాని పోయి చర్మంతో కలిసిపోతుంది.
- **రాచపుండు** : కలబందవేర్లచూర్ణం, తిప్పతీగచూర్ణం ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని రోజు పూటకు 6 గ్రాములు మోతాదుగా పుల్లనిమజ్జిగతో కలిపి త్రాగుతూ వుంటే రాచపుండు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
- కలబంద గుఱ్ఱ తీసి సెగగడ్డలమీద వేసి కడుతూ వుంటే సెగ గడ్డలు హరించిపోతాయి. ఆనెల మీద కట్టిన ఆనెలు హరించిపోతాయి.
- కలబంద రసం, పాలు, నీరు ఒక్కొక్కటి 10 గ్రాములు చొ॥న కలిపి ఒకటి లేదా రెండు పూటలా త్రాగుతూ వుంటే కడుపులో, గర్భాశయంలో, యోనిలో పుండ్లు 40 దినములలో మానిపోతాయి.
- **స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధి** : కలబంద మట్టలను కుమ్ములో పెట్టి వేడి చేసి, కొద్ది సేపు ఆగి, ఆ మట్టలోని గుఱ్ఱ తీసి 10 గ్రాములు మోతాదు తీసుకొని అందులో 10 గ్రాములు కండచక్కెర కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే 4 లేక 5 రోజులలో తెల్లబట్ట తగ్గిపోతుంది.
- **వరిబీజం పోటు** : కలబంద గుఱ్ఱ, బెల్లం సమంగా కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి బాగా ఎండినతర్వాత నిలువ

వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున సేవిస్తూ వుంటే వరిబీజంవల్ల కలిగిన వాపు, నొప్పి, పోటు తగ్గిపోతాయి.

- కలబంద గుఱ్ఱతో దానిమ్మ చిగుళ్ళు సమంగా కలిపి మెత్తగా మర్చించి, కంది గింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఒకటి లేదా 2 మాత్రలు మంచినీటితో వేసుకొంటూ వుంటే, చలి జ్వరము, మలేరియా జ్వరము తగ్గిపోతుంది.
- **పిచ్చికుక్క కాటు :** కలబంద గుఱ్ఱ, ఆవునెయ్యి సమంగా కలిపి పూటకు 30 గ్రాములు కొద్దిగా వేడిచేసి అందులో 10 గ్రాములు సైంధవ లవణం కలిపి రెండు పూటలా సేవించాలి. ఇలా 2 లేక 3 వారాలు సేవిస్తే పిచ్చికుక్క విషం విరుగుడౌతుంది. దీనితోపాటు కలబంద గుఱ్ఱ మీద సైంధవలవణం చల్లి ఆ గుఱ్ఱను బాగా పిసికి పిచ్చికుక్క కరచినచోట వేసి కట్టుకడుతూ వుండాలి.
- **కలబంద రసాయనం :** కలబందమట్టలోని రసము నల్లఉప్పు, వడపోసిన అల్లం రసం, నిమ్మపండురసం ఈ నాలుగు పదార్థాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని ఒక గాజు సీసాలో పోసి గట్టిగా మూత పెట్టి ఆ సీసాను 15 రోజుల పాటు ధాన్యంరాశి మధ్యలో వుంచాలి. తరువాత తీసి పలుచటి నూలుబట్టతో వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని రెండు పూటలా 10 గ్రాముల మోతాదుగా నీటితో కలుపుకొని త్రాగుతూ వుంటే కడుపులో పెరిగే బల్లలు హరించిపోతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. శరీరంలో క్రొత్త రక్తం పుట్టి దేహం బాగా ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది.
- **ముసాంబరము :** కలబంద పత్రానికి మొదటిలో గాటు పెట్టిన పచ్చని ద్రవం కారుతుంది. అది ఎండితే లభించే నల్లటిముద్దను ముసాంబరము అంటాము. ఇది చేదుగ వుంటుంది. విరేచనం చేస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులకు ఔషధం.

**చర్మ రక్షణకు :** కలబంద అందులోని జిగురు సూక్ష్మక్రిముల నివారణి. ఫంగస్ వ్యాప్తి చేయకుండా నివారిస్తూ, భవిష్యత్తులో అట్టి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఎండలో బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు కలబందను రాసుకొని వెళ్ళడం చాలా మంచిది. అలాగే సూర్యరశ్మి వలన కమిలిన శరీరభాగాలపై కలబంద రాయడంవలన అది శరీరములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి ఆ భాగాలను తిరిగి మామూలుగా చేస్తుంది. కలబందలో సూర్యరశ్మి నుండి రక్షణ పొందే సహజ సిద్ధమైన గుణాలు వున్నాయి.

**గరుకు మచ్చల నివారణకు :** కలబంద జిగురు 1 కప్పు, ఉప్పు 2 కప్పులు, బేబీ ఆయిల్ 1 కప్పు, తేనె 2 టేబుల్ స్పూన్స్. వీటిని బాగా కలిపి గాయాల వలన దెబ్బలవలన ఏర్పడిన మచ్చలపై నలుగుగా పెట్టుకోవాలి.

**చర్మకాంతికి :** ముఖముపై ఏర్పడిన మంగు, నల్లమచ్చలు తగ్గించుటకు, శరీరానికి ఛాయ మరియు కాంతి కలుగజేయుటకు కలబంద జిగురును బాగా ముఖముపై రాసుకొని చర్మము లోపలికి ఇంకులాగా వేళ్ళతో మర్దన చేసుకోవాలి.

**మొటిమల నివారణకు :** మృతకణాలను చర్మముపై నుండి తొలగించుటకు, చర్మంలో ఉన్న మలినమైన నూనె వంటి పదార్థములను తొలగించి మొటిమల మూలంగా ఏర్పడ్డమచ్చలను తొలగించుటకు కలబంద ఉపయోగ పడుతుంది.

**రేజర్ గాయాలు మాన్పుటకు :** గడ్డము గీసుకునేటప్పుడు మెడ క్రింది భాగంలో లేదా మరోచోట ఏర్పడిన చిన్న చిన్న గాయాలపై కలబంద గుఱ్ఱను అద్ది ఆరిపోయేంతవరకు ఉంచినట్లయితే గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. గాయాలవలన ఏర్పడిన మచ్చలు మాయమవుతాయి.

**చుండ్రు తొలగించుటకు :** కలబంద గుఱ్ఱను తలపై బాగా రాసి 15 నిమిషాలు అలాగే వుంచాలి. తరువాత నీటితో బాగా శుభ్రపరచుకోవాలి.

ప్రతిసారి తలస్నానం చేసేముందు ఈ పద్ధతిని ఆచరిస్తే చుండ్రును పూర్తిగా నివారించవచ్చును.

**జుట్టు పెరుగుటకు :** కలబంద గుఱ్ఱను మాడుపై బాగా పట్టించి 30 నిమిషముల పాటు అలాగే ఆరనివ్వాలి. తరువాత నీటితో శుభ్రపరచుకోవాలి. కలబంద ఉపరితలచర్మభాగంలో ఎంజైమ్స్ను అభివృద్ధిపరచి జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది.

జుట్టుకు రంగు వేసుకొనే సాధనాలలో ఎక్కువ శాతం రసాయన ఆధారితమైనవే కావటమువలన అవి జుట్టుకు హానికారులు అవుతున్నాయి. జుట్టుకు రంగు వేసుకోవాలని నిర్ణయించినప్పుడు రంగు వేసే పొడిపదార్థములో కలబందజిగురును రంగు వేసుకొనేముందు కలపాలి. దీనివలన రసాయనపదార్థముతో త్వరగా పొడి కలిగేస్వభావాన్ని నివారించి తేమ ఎక్కువ సేపు ఉంచుతుంది.

**కలబందగుఱ్ఱ తయారు చేసే విధానము :** కలబంద యొక్క మొదలు లోని ఆకును త్రుంచి పసుపుపచ్చ రంగులో వున్న ఎలోయిన్ అనబడే పసరు బయటకు వచ్చేంత వరకు ఒక పేపరు తువాలపై వుంచాలి. ఆకులోని పసరంతా బయటకు రాగానే పదునైన కత్తితో ముళ్ళ అంచులను కత్తిరించి ఆకునుండి తొలగించాలి. కత్తితో పై పొరను తొలగించాలి. జిగురుగా వున్న కలబందను ఒక స్టీలు చెంచా సహాయంతో శుభ్రంగా వున్న పాత్రలో నింపుకోవాలి. ఇదే కలబంద గుఱ్ఱ, ఎక్కువ కాలం నిలువ వుంచేందుకు కొన్నిచుక్కలు ద్రాక్షగుఱ్ఱను పాత్రలో వున్న కలబందతో కలిపి ఫ్రిజ్లో పెట్టుకోవాలి.

కలబంద ఆకులు నాలుగు పొరలు కలిగి వుంటాయి. మొదటి పొర మందంగా వుండి మొక్కను సంరక్షిస్తుంది. రెండవ పొరలో వున్న పసరు చేదుగా వుంటుంది. ఇది జంతువులనుండి సంరక్షించుకునేందుకు

ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో జీర్ణక్రియకి తోడ్పడే అలోయిన్ అని పిలువబడే పదార్థం వుంటుంది. మూడవది బంక మాదిరిగా వుండే జిగురు పదార్థము. నాలుగవది జిగురు కలబందలోని లోపలిపొరలో వుండే పదార్థాన్ని కలబందజిగురు అంటారు.

కలబందలో విటమిన్ ఏ, బి1, బి2, బి3, బి6, బి12, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లము విరివిగా లభ్యమవుతాయి.

కాల్షియం క్రోమియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీసు, సోడియం, జింకు మొదలైన ఖనిజాలు లభ్యమవుతాయి.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి 20 రకాలైన ఎమినో ఆసిడ్స్ అత్యంత అవసరము. ఇందులో 12 మాత్రమే శరీరం తయారుచేసుకోగలదు. శరీరం ఉత్పత్తి చేసుకోలేని అవసరమైన 7-8 ఎమినో ఆసిడ్స్ కలబంద జిగురులో లభ్యమౌతాయి. వీటిని ఆహారంలో తీసుకోవాలి.

అలాగే రోగనిరోధానికి ఉపయోగపడే పోలేశాఖరైడ్స్ కలబంద జిగురులో ఉన్నాయి.

తీసుకొన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమయ్యేలా చేసే 'లైపేజ్' మరియు 'ప్రోటియేజ్' అనబడే ఎంజైములు కలబంద ద్వారా లభ్యమౌతాయి.

ఇలా కలబంద ఒక అద్భుతమైన మొక్కగా చరిత్ర చెపుతుంది. ఇది శరీరంలో బాహ్యంగా కనిపించే చర్మం, జుట్టు, ముఖము మొ|| భాగాలనే కాక అంతర్భాగములో ఉత్పన్నమయ్యే రుగ్మతలకు కూడ మంచి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణప్రక్రియ సక్రమముగా జరిగేందుకు సహాయపడే గుణాలు కలబందలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. మలబద్ధకము, కడుపులో వికారము వంటి ఇబ్బందులు దూరం చేస్తుంది. ప్రేగులలో ఏర్పడే పుండ్లను, నొప్పిని,



కడుపు ఉబ్బరము, విరోచనాలు, ఆకలి తగ్గిపోవడం, కడుపుమంట తదితరభాదలనుండి ఉపశమనం పొందేందుకు కలబంద ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

**జిడ్డు చర్మ నివారణకు :** నున్నటి మట్టి (ముల్తానిమట్టి) 1 టీ స్పూన్, కలబంద 1 టీస్పూన్, నిమ్మకాయ రసం 1 టీస్పూన్, నీరు తగినంత, ఈ పదార్థములను తీసుకొని బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖముపై రాసుకొని 15-20 ని॥లు వరకు వుంచుకొని పిదప గోరువెచ్చినీటితో శుభ్రపరచుకోవాలి.

**ముఖచర్మ సౌందర్యానికి :** కలబంద గుఱ్ఱ / జిగురు 4 టేబుల్స్పూన్స్, తేనె 1/2 టేబుల్స్పూన్, గులాబీ నూనె / సుగంధ నూనె 2 చుక్కలు. వీటిని ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా కలిపి గుఱ్ఱలాగా చేసుకొని ముఖముపై రాసుకొని 15-30 ని॥లు వుంచాలి. పిదప గోరువెచ్చినీటితో ముఖాన్ని బాగా శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇది చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

## 2. అశ్వగంధ

పేరు లేని వ్యాధికి పెన్నేరు గడ్డ అనేనానుడి మనపెద్దలు చెప్పేవారు. అశ్వగంధను తెలుగులో పెన్నేరుగడ్డ అంటారు. అనేక వ్యాధులకు ఉపయోగించే అశ్వగంధలో ఔషధ విలువలు అద్వితీయం. వింటర్ చెర్రిగా పిలువబడే ఈ బహువార్షికమొక్క 2 మీటర్ల వరకు పెరుగుతుంది.

దీనిని ఆయుర్వేదంలో పెన్సిలిన్ మందుగా అనేకమంది వైద్యశాస్త్రవేత్తలు కొనియాడారు. మనఋషులు, పూర్వీకులు ఏనాడో గుర్తించి విస్తారంగా ఉపయోగించు ఈమొక్కను నేడు విదేశీయులు దీన్ని తమ సొంతం చేసుకోవడంకోసం అంటే పేటెంటు హక్కులు పొందటంకోసం ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు. ఇప్పటికైనా మన భారతీయ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు మన ఋషులు మనకందించిన అనేక ఆయుర్వేద మొక్కల విజ్ఞానాన్ని విస్తృతపరచి

పరిశోధనలు ప్రారంభించి మనదేశసంపదను విదేశీయుల బారినుండి కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత ఎంతైనా వుంది.

అశ్వగంధంలో అధిక శాతం ప్రోటీన్లు కలవు. ప్రోటీన్లతో పాటు కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ కూడా వున్నాయి. ఇటీవలి పరిశోధనలలో అశ్వగంధ యొక్క వేర్లలో అంటి బాక్టీరియా లక్షణాలు వున్నాయని తేలింది.

- అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, నీరసం, నిస్సత్తువ లాంటి లక్షణాలతో బాధపడే వారు అశ్వగంధ చూర్ణం తీసుకోవాలి.
- అశ్వగంధ మూల చూర్ణంతో కీళ్లనొప్పులనుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.
- నిద్రలేమితో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకునే ముందు అశ్వగంధ చూర్ణం పాలతో కలిపి సేవించిన బాగా నిద్ర వచ్చును.
- వింటర్ చెర్రిగా పిలువబడే అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల పరిమాణంలో తీసుకొన్న వింటర్ సీజన్లో కలిగే జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.
- అశ్వగంధ చూర్ణం, అతిమధురం చూర్ణం, సమాన భాగాలు తీసుకొని ఆరెంటికి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒక గ్లాసు పాలలో ఒక చెంచా నుండి రెండు చెంచాలు వాడిన శరీరంలో మంచి శక్తి, బలము చేకూరును. పిల్లలకు ఒక చెంచా మోతాదులో వాడిన అధిక శక్తిమంతమైన ఆహార ఔషధంగా, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.
- అశ్వగంధి గడ్డలను మంచినీటిలో మెత్తగా నూరిన గంధం 1 కేజి సేకరించి అందులో 4 లీటర్ల ఆవుపాలు, 1 కేజి ఆవు నెయ్యి కలిపి

పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటమీద మరగిస్తూ నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగించి, దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవలెను. దీనిని రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే వృద్ధులకు శరీరంలోని కీళ్ళనొప్పులు, వాతరోగములు హరించిపోయి మంచి బలము, శక్తి కలుగుతాయి. దీనిని దీర్ఘకాలం వాడిన వృద్ధులలో వార్ధక్యవ్యాధులు మటుమాయమగును.

- అశ్వగంధచూర్ణం, పటికబెల్లం సమభాగాలు తీసుకొని నిలువ వుంచుకొని స్త్రీలకు ఋతురక్తం అధికం అవుతున్న సమయంలో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒక చెంచా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.
- అశ్వగంధ చూర్ణం 4 భాగాలు, పిప్పళ్లచూర్ణం 1 భాగము అర లీటరు నీటిలో కలిపి పావు లీటరు మిగిలే వరకు మరగించి, వడపోసి అందులో 20 గ్రాముల ఆవునెయ్యి, 30 గ్రాములు తేనె కలిపి రోజూ రెండు పూటలా త్రాగుతూ వుంటే క్రమంగా క్షయరోగం తగ్గిపోతుంది.
- అశ్వగంధ, చెంగల్వ కోష్ఠు, వాము, తెల్ల జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, శౌంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, పసుపు పొడులను సమభాగాలుగా తీసుకొని, కలిపి మెత్తగా దంచి చూర్ణం నిలువ వుంచుకోవాలి (వాము, జీలకర్ర, శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి). 2 గ్రాములు చూర్ణం ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే బుద్ధి, జ్ఞానము, మనోవికాసం పెరుగుతాయి. చదువుకొను పిల్లలకు క్రమం తప్పకుండా ఈ చూర్ణం యిస్తే చాలా మంచిది.

### 3. సర్పగంధ

తొలుత ఈమొక్క హిమాలయప్రాంతాలలో ఋషులు కనిపెట్టారు. అక్కడి నుండి నేపాల్, సిక్కిం, భూటాన్, పంజాబ్, తూర్పు పడమర కనుమల

ప్రాంతాలలో పెంచబడినది. అండమాన్ దీవులకు కూడా ప్రాకింది. ఈమొక్క చిట్టడవి, కీకారణ్యంలో పెరుగుతుంది. 10 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ నుండి 25 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వేడిలో యీ మొక్క మనగలుగుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు తమలపాకులలాగా వుంటాయి. 45 నుండి 65 సెం.మీ. వరకు పెరుగును. సర్ప గంధను మొలకెత్తించ వచ్చును. విత్తనాలు 25 నుండి 50% వరకు మొలకెత్తుతాయి. వేర్లను కత్తిరించి నేలలో నాటడం ద్వారా కూడ యీ మొక్క త్వరగా పెరుగుతుంది.

మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం రాకముందే (1940)లో ఒక అమెరికన్ న్యూస్ పేపరు భారతదేశంలో ఈ మొక్క ఔషధ విలువల గురించి విశేషంగా ప్రచురించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వార్తా పత్రికలు ఈ మొక్క వివరాలను విశేషంగా ప్రచురించాయి. ఈ మొక్కను ఔషధముగా భారతదేశంలో 4000 సం॥ల నుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు వాడుతున్నారని పేర్కొన్నది.

- ఈమొక్కతో తయారు చేసిన ఔషధాన్ని పాముకాటు నుండి ప్రాణ రక్షణకు, మతిభ్రమణము తొలగించుటకు ఉపయోగించుటవలన దీనికి సర్పగంధ అని పేరు వచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. ఛత్రీస్ ఘడ్ వాసులు యీ మొక్కను “పాగల్ కాదవా” (పిచ్చివాడి ఔషధం) అని మతి చలించిన వారికి చికిత్స చేయడానికి, పాముకాటు చికిత్సకు విశేషంగా వాడుతున్నారు.
- సర్పగంధ మొక్క వేర్లలో అధికముగా క్షార సంబంధిత గుణాలు వున్నట్లు కనుగొన్నారు.
- పరిశోధనలలో ఈమొక్కలో అధికరక్తపోటువ్యాధికి అత్యుత్తమ ఔషధంగా గుర్తించారు.
- ఆధునిక పరిశోధనలలో పిచ్చితో తీవ్రంగా ఇతరులను గాయపరిచే వారిపై, వస్తువులను విరగగొట్టి నాశనం చేసేవారిపై, ఆత్మహత్యకు

సదా ప్రయత్నించేవారిపై సర్పగంధి ఔషధాన్ని ప్రయోగించి మంచి ఫలితాలను పొందినట్లు తెలిసింది.

- సర్పగంధినుండి దాదాపు 80 రకాల క్షారకాలను తయారు చేయవచ్చునని తెలిసింది.
- సర్పగంధి మొక్క వేర్ల నుండి మూర్చ రోగం, నిద్రలో నడిచే రుగ్మత, అతిసారం, కలరా, తలనొప్పి, అంధత్వానికి, జ్వరానికి మంచి ఔషధంగా వాడుచున్నారు. అలా సర్పరోగ నివారిణిగా మారింది.
- సర్పగంధ, అశ్వగంధ, జరామాంసి చూర్ణములను సమాన భాగములుగా తీసుకొని నిల్వవుంచుకొని, భోజనమునకు ముందు 1/2 చెంచా నీటిలో కలిపి సేవించిన రక్తపోటు (బిపి) అదుపులో వుంటుంది.
- సర్పగంధ చూర్ణం 1-3 గ్రాములు పాలతో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు సేవించిన మంచి నిద్ర పట్టును.
- కంఠంపై పెరిగే గ్రంథులకు వేరుసు బాగా నూరి ముద్దగా చేసి కట్టుకట్టిన తగ్గిపోవును.
- పాము కాటుకు దీని వేర్ల చూర్ణం 10 గ్రాములు నీటితో కలిపి త్రాగించి కాటు ప్రదేశంలో ముద్దగా పట్టించిన వెంటనే ఉపశమనం కలుగును.
- గమనించాల్సిన విషయం ఇది 4000 సం॥ల నుండి మన మహర్షులు అందించిన అపూర్వమైన ఔషధమొక్క. విశేషంగా మన పూర్వీకులు వివిధ రోగాలకు ఉపయోగించిన మొక్కతో నేడు విదేశీయులు తయారుచేసిన మందులు విదేశాల ట్రేడ్ మార్కుతో మనదేశంలో అధిక ధరలతో అమ్ముచున్నారు.

#### 4. అతిమధురం

యష్టిమధునే తెలుగులో అతిమధురం అంటారు. 1 - 1½ మీ. ఎత్తు పెరిగే బహువార్షిక పొద. దీని వేరు చాలా తియ్యగా వుండి అతి

మధురం అన్న పేరును సార్థకం చేసుకొంది. వేర్లను ఔషధంగా వాడతారు. భారతదేశంలో కొన్ని వేల సంవత్సరముల క్రితమే దీనిని రసాయనంగా (వ్యాధులనుండి రక్షణకు, వార్ధక్యలక్షణాలు త్వరగా రాకుండుటకు) వాడుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో అతిమధురం వాడకం ఎక్కువే. అతిమధురం చూర్ణంగా గాని, మాత్రగా కానీ, కషాయంగా కానీ వాడవచ్చును. అనుపానంగా తేనె లేదా నెయ్యి, పటిక బెల్లం లేదా పాలు వాడవచ్చును.

- ప్రతిరోజు అరచెంచా పొడి పాలలో కలుపుకొని కొంతకాలంపాటు వాడితే శరీరానికి మంచి రసాయనంగా (టానిక్‌లా) పనిచేస్తుంది.
- విరేచనము సాఫీగా కావడానికి ఈచూర్ణం అరచెంచా గోరు వెచ్చటి నీటిలో లేదా పాలలో కలిపి త్రాగాలి.
- పొడిదగ్గు వస్తున్నప్పుడు అతిమధురం కషాయంలో తేనె కలిపి నెమ్మదిగా కొద్ది కొద్దిగా గొంతుకి కషాయం తగిలేలా త్రాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- గొంతునొప్పి ఉన్నప్పుడు అతిమధురం చిన్నముక్కను నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరించవచ్చును.
- నోటిలో పూత వచ్చినప్పుడు అతిమధురం కషాయంతో పుక్కిలించడం వలన మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- కడుపులో మంట లేదా అల్సర్‌తో బాధపడేవారికి ఈచూర్ణం చాలా మంచిది. అల్లోపతిలో కూడ అల్సర్ వైద్యంలో దీనిని వాడుతారు.
- అతిమధురం మొక్కలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి మర్నాడు ఆ నీటిని త్రాగుతుండాలి. ఇలా చేయడంవల్ల అల్సర్‌వల్ల వచ్చే నొప్పి, మంట తగ్గుతాయి.
- అతిమధురం చూర్ణం ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా నేతితో కలిపి తీసుకొంటే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

- అతిమధురం పొడిని నెయ్యి లేదా వెన్నతో లేదా నేతితో కలిపి దెబ్బలు, గాయాలకు పై పూతగా రాస్తే త్వరగా తగ్గుతాయి.
- నెలల తరబడి అతిమధురం చూర్ణం వాడితే శరీరం బరువు ఎక్కువ పెరిగే అవకాశం వుంది.
- చాల ఆయుర్వేద ఔషధాలలో అతిమధురం ప్రధాన పదార్థముగా వాడుతారు.

### 5. తులసి (Holy Basil)

తులసిమొక్క గురించి భారతదేశమంతట తెలియని వారుండరనడం అతిశయోక్తి కాదు. ఇది పురాణప్రాశస్త్యం గల మొక్కగాను. పూజార్హత గలిగినదిగానూ చాల ప్రసిద్ధమైనది.

తులసి మొక్కలలోని కొన్ని జాతులు అరమీటరు ఎత్తువరకు మాత్రమే ఎదిగితే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో రెండు మీటర్లు ఎత్తు వరకు ఎదుగుతాయి. దీని వాసన, దీనిపై నుంచి వీచే గాలి, నీటిలో కరిగితే వచ్చే తీర్థం అన్నీకూడ రోగనివారణకు పనిచేయడం మహత్తర విశేషమని మన పూర్వీకులు అనుభవంపై కనుగొనడం జరిగినది ఇటీవలే క్యాన్సర్ వ్యాధి నివారణలోనూ తులసి అత్యద్భుతంగా పనిచేస్తుందని నిరూపించబడినది.

చాలా మొక్కలకు విద్యుచ్ఛక్తిని జనింపజేసే / ప్రసరింపజేసే గుణం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు ప్రయోగ పూర్వకంగా నిరూపించారు. ఈ ఎలక్ట్రికల్ కండక్టివిటీ లక్ష్యం తులసికి ఎక్కువ వున్నదని, అందువలన తులసి మొక్కలు దరిదాపుల్లో పిడుగు పడదనీ - ఒకవేళ పడినా, ఈమొక్క ద్వారా భూమిలోకి ఆ ఉష్ణోగ్రత (పిడుగువల్ల జనించినవిద్యుచ్ఛక్తి) ప్రవహింపజేసి ప్రాణాపాయం వుండదనీ తెలుసుకొని మన పూర్వీకులు ప్రతి ఇంటా తులసి మొక్క ఉండాలని నిర్దేశించారని తెలిస్తే మన ప్రాచీనుల విజ్ఞానానికి, దూరదృష్టికి జోహారులు. ఒక మీటరున్నర ఎత్తు పెరిగే ఈ మొక్కకు ఇంత అద్భుతశక్తి

ఉందంటే నమ్మకం లేక మున్నుండు తరాలవారు ఎక్కడ కొట్టిపారేస్తారో ననే ఉద్దేశ్యంతోనే తులసికి పూజార్హత కలిగించారు. పిడుగులాంటి ప్రాణాపాయ స్థితులనుంచి ఓ మొక్క మనలను రక్షిస్తున్నప్పుడు అట్టి మొక్కకు కృతజ్ఞత, ఆరాధనా భావంతో అర్పించడంలో తప్పులేదని నాస్తికులైనా ఒప్పుకోవలసిందే.

మరో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తున్న విషయం ఎలక్ట్రికల్ షాక్ తగిలిన వ్యక్తికి తల, ముఖం, అరికాళ్ళు, అరచేతులకు (అందుబాటులో వుంటే) తులసి రసంతో మర్దన చేస్తే 90% కేసుల్లో మృత్యువు నుండి తప్పించవచ్చునని పరిశోధనలలో తేలింది.

- తులసి క్షయవ్యాధిని నిరోధిస్తుందని ఒకవేళ అప్పటికే సంక్రమించి ఉన్నచో దానిని నయం చేయగలదని 1980 లోనే వల్లభాయి పటేల్ టెస్ట్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారు ప్రకటించారు.
- పూర్వం మనదేశంలో అటవీప్రాంతాలలో ఎక్కువగా గిరిజనులు నివసించేవారు. వారికి మలేరియా జ్వరాలు సోకినప్పుడు తులసితో చికిత్స చేసేవారిని ఆయుర్వేదం ఏనాడో చెప్పింది.
- తులసి ఆకుల రసంతో చిన్నపిల్లల పొట్టలోని ఏలికపాములు మలం ద్వారా బయటకు పోతాయని ఆకలి బాగా పెరుగుతుందని తెలిపియున్నారు.
- మామూలు చెట్లకంటే మూడు రెట్లు త్వరత్వరగా ఇది కార్బన్ - డై - ఆక్సైడ్ ను పీల్చుకొని ఆక్సిజన్ వదలిపెడుతుందని నవీన శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.
- తులసి రసం సేవించడంవల్ల మలిన రక్తం శుద్ధి అయి స్వేదం ద్వారా చెడురక్తం బయటకు పోవడంద్వారా రక్తపుష్టి కలుగుతుందని చెప్పారు.
- తులసి రసం సేవించడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో చేరిన కఫం తొలగి ఊపిరితిత్తులు శుభ్రపడతాయి.

- గుప్పెడు తులసిఆకులను చేతుల్లో నలిపి, ముద్దవలె చేసి నీడలో ఎండబెట్టి నీటిలో కలిపి త్రాగడంవలన పార్శ్వపు నొప్పి తగ్గుతుంది.
- తులసిరసం సేవించడంవలన స్త్రీలకు ప్రత్యేకమైన వ్యాధులు అధిక రుతుస్రావం తగ్గుతాయి.
- తులసినుండి వీచే గాలిస్పర్శలో రోగవ్యాప్తిని కలిగించే చాలరకాల సూక్ష్మజీవులను హరించే మహాగుణం కలిగివున్నదని నిపుణులు ఒప్పుకున్నారు. మరో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం - తులసివనంలో శవం ఎంతకాలం ఉన్నా చెడిపోకుండా ఉండటం, దీనిని మన ఆయుర్వేద వైద్యులే కాక ఆంగ్లవైద్యాన్ని అభ్యసించినవారు సైతం ధ్రువీకరించారు. తులసికి ఉష్ణతను ఉద్దీపింపజేసే ప్రబలశక్తిమంతమైన గుణం వుంది. అందువలన అవసానదశలో అంటే ప్రాణం పోయే సమయంలో ఆ జీవి గొంతులో తులసి తీర్థం పోస్తారు. దీన్ని చాలామంది ఆచారం అనుకుంటారు. కాని ఇది అత్యవసరమైన కార్యంగా భావించాలి.
- నేత్రసంబంధవ్యాధులకు తులసిరసం బాగా పనిచేస్తుంది.
- తులసి రసాన్ని 2-3 చుక్కలు కంట్లో వేస్తే కళ్ళ వెంట నీరు కారడం, కళ్ళ మంటలు తగ్గడమే కాక కంటికి బలం వస్తుంది.
- వయస్సు పై బడి చూపు మందగించిన వారు సైతం రోజు 2 చుక్కలు తులసి రసం కంటిలో వేసుకొంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- తులసి ఆకుల రసం కొన్నాళ్ళ పాటు రోజూ వెంట్రుకలకు దట్టంగా పట్టించి ఉదయం పూట శిరఃస్నానము చేస్తూంటే ఆరు నెలల్లో తెల్లజుట్టు తగ్గి నల్లవెంట్రుకలు అధికం అవుతాయి.
- తులసి ఆకుల రసాన్ని సమపాళ్ళలో నువ్వులనూనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు 3-4 చుక్కలు చెవిలో వేసి దూది పెట్టినట్లయితే చెవిపోటు నెమ్మదిస్తుంది.

- కఫాన్ని తొలగించే శక్తి తులసికి విపరీతంగా వుంది. తులసి ఆకులు రోజూ గుప్పెడు నములుతుంటే శ్వాసనాళాలు శుభ్రమవుతాయి.
- మిరియాలచూర్ణం తులసిరసంలో బాగా కలిపి తేనెతో లోపలికి తీసుకొంటే శ్వాసకోశవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- తులసిరసం, వసచూర్ణం, నువ్వులనూనె సమపాళ్ళలో తీసుకొని బాగా కాచి చల్లార్చిన తరువాత 2-3 చుక్కలు ముక్కులో వేసుకొంటే ఎలాంటి నాసికారోగాలైనా అంతరిస్తాయి.
- ఎండబెట్టిన తులసి ఆకుల చూర్ణం నస్యం మాదిరిగా పీలుస్తూ వుంటే ఆస్తమా అద్భుతంగా నయమౌతుంది.
- తులసి కొమ్మలు లేతవి యథాతథంగా నీళ్ళలో వేసి మరగించి కాచి చల్లార్చి త్రాగిన జిగట విరేచనాలు అద్భుతంగా నయమౌతాయి.
- తులసి గింజలు బాగా నూరి, పాలలో కలిపి త్రాగుతుంటే ఎటువంటి వాంతులైనా ఆగిపోతాయి. క్రమంగా కొంతకాలం సేవించిన కండరాల నొప్పులు ఉపశమిస్తాయి.
- తులసిఆకుల్ని, ఆముదపుచెట్టువేర్లను నీటిలో వేసి మరగించాలి. చల్లార్చిన తరువాత వడకట్టి ఈ ద్రవాన్ని సేవిస్తే కీళ్ళనొప్పులు, వాత సంబంధమైన నొప్పులు శమిస్తాయి.
- తులసి ఆకులు, ఆముద ఆకులు, రాతి ఉప్పు మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దతో కీళ్ళ జాయింట్లు వద్ద మద్దన చేసిన నొప్పులు నివారించవచ్చును.
- కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, పాదాల జాయింట్లు (మడమలు) వద్ద వచ్చే నొప్పులు నివారణకుతులసి ఆకులు ఎండబెట్టి నీళ్ళలోవేసి కాచి కషాయం వలె రోజూ త్రాగుతుంటే నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- తులసిఆకులరసాన్ని మామూలు నీటిలో కలిపి సేవించిన అజీర్ణం, వాతవ్యాధులు, ఒళ్ళునొప్పులు తగ్గుతాయి.

- లక్ష్మీతులసి ఆకులరసం రెండు చెంచాలు, తేనె ఒక చెంచా కలిపి నీటితో సేవిస్తే కఫ జనిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- శ్లేష్మ, కఫ, వాతములను హరించడమే కాక, కృష్ణతులసి ఆకుల రసం శరీరఉష్ణోగ్రతను సమతులంగా వుంచుతుంది.
- తులసి ఆకులు ఎండబెట్టి పొడిచేసి నిల్వ వుంచుకొని అప్పుడప్పుడు తేనెతో కలిపి పిల్లలకు నాకిస్తుంటే సర్పరోగనివారిణి వలె పనిచేసి వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచుతుంది.
- ఏరకం తులసి అయినా రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ని నిరోధిస్తుంది.
- తులసిరసాన్ని క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కిడ్నీలు చక్కగా పనిచేస్తాయి. కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.
- పిల్లలకు ఊపిరితిత్తులలో నెమ్ము చేరుకున్నప్పుడు ఎక్కువ జలుబు చేయడం, ఊపిరి సరిగా ఆడకపోవడం, ఊపిరి పీల్చేటప్పుడు విజిల్ లాంటి శబ్దం రావడంలాంటి లక్షణాలు వుంటాయి. పాలలో తులసిఆకులను మరగించి పట్టిస్తే వారంరోజులలో చక్కపడుతుంది.
- యువకులు ఉదయాన్నే కొన్ని తులసి ఆకులు నమిలి మ్రింగడంవల్ల నీరసం పోయి, చలాకీగా వుంటారు. మంచిదేహారోగ్యం పొందుతారు.
- తులసిరసం తేనె, శౌంఠి, నీరుల్లిపాయలరసం సమపాళ్ళలో కలిపి రోజుకు 3 పూటలా 2 రోజులు లోపలికి పుచ్చుకున్న జలుబు, దగ్గు, రొంప నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- తులసివేర్లచూర్ణం తేనె లేహ్యంవలె చేసుకొని రెండురోజులు తీసుకొంటే జలుబు ఎలా వచ్చిందో అలా మాయం అవుతుంది.
- తులసి ఆకుల రసం, కొద్దిగా బెల్లం, రెండు ఏలకులు వీటిని కలిపి బాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తేనెతో సేవిస్తే ఊపిరితిత్తుల్లో పేరుకున్న కఫం బయటకు వస్తుంది. ఆయాసం తగ్గుతుంది.

- గుండెపోటు రాకుండా వుండాలంటే, వార్ధక్యం సమీస్తున్న వారు, రోజూ గుప్పెడు తులసి ఆకులు నమలడం దైనందినజీవితంలో ఓ అలవాటుగా మార్చుకోవాలి.
- తులసిఆకులకషాయాన్ని పరగడుపున (ఉదయాన్నే) త్రాగుతుంటే కీళ్ళనొప్పి తగ్గుతుంది.
- తులసివేర్లను నీటిలో మరగించి ఆ నీటిని ప్రతిరోజూ త్రాగుతుంటే స్త్రీలకు నడుమునొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీల కాళ్ళ నొప్పులకు ఇది దివ్యౌషధం.
- ఇంగ్లీషుమందులవల్ల కూడ నయం కాని కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వ్యాధులు తులసి వైద్యంతో నయమౌతాయి. ప్రారంభదశలో క్షయ, క్యాన్సర్ వంటి మొండి వ్యాధులను గుర్తించడం జరిగితే, వరుసగా ఆరు నెలలు పాటు క్రమం తప్పకుండా తులసి ఆకుల రసం సేవించడం మంచిది.
- తులసి గింజల్ని బెల్లం కలిపి బాగానూరి ముద్దచేసి దానిని కుంకుడు గింజలంత పరిమాణంలో మాత్రలు చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర, సాయంత్రం ఒక మాత్ర ఆవుపాలతో సేవించాలి. ఇలా 6 నెలలు సేవిస్తే రక్తకణాలు శక్తిమంతమౌతాయి. రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.
- ఎండబెట్టిన తులసి ఆకులు, మెంతి గింజలు, అశ్వగంధ వీటిని కలిపి బాగా నూరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఆవుపాలతో నిత్యం లోపలికి పుచ్చుకొంటే పురుషులకు వీర్యం వృద్ధి అవుతుంది.
- తులసి గింజలు, బెల్లం మెత్తగా నూరి ముద్దగా చేసి ఆవుపాలతో కలిపి త్రాగితే గనేరియా మాయమవుతుంది.
- గుప్పెడు తులసివేర్లు కషాయంగా కాబి కొద్దిగా తేనె చేర్చి త్రాగితే మలేరియాను నివారించవచ్చు.

- తులసి విత్తనాలు కషాయంలాగా కాచి రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున పదిరోజులు త్రాగితే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. గాల్ బ్లాడ్ డర్ పరిశుభ్రమౌతుంది.
- చిటికెడు తులసి గింజలు నానబెట్టి ఆ నీటిలో కొంచెం పంచదార కలిపి తీసుకొంటే మూత్ర విసర్జనలో మంట / బాధ లేకుండా సాఫీగా అవుతుంది.
- రాత్రిపూట నీళ్ళలో తులసి ఆకులు వేసి ఆ నీటిని ఉదయం ముఖం కడుక్కున్న వెంటనే త్రాగితే మలబద్ధకం మటుమాయం అవుతుంది.

### 6. కప్పిలల్ల (కర్పూరవల్ల)

దీనిని వాము ఆకు అని కూడ అంటారు. ఆకులు చాలా మందంగా పుష్టిగా, గుండ్రంగా చివరలో నొక్కులు కలిగి ఘటైన వాము వాసన కలిగివుంటాయి. దీని ఘంటుకు దోమలు రావు. కుండీలో అందంగా వుంటుంది. అడుగున ఎన్నో దుంపలు వస్తాయి. దుంప ద్వారా లేక కొమ్మను పాతడం ద్వారా దీనిని పెంచవచ్చును.

- దీని ఆకు రోజు ఒకటి నమిలితే బ్రాంకెటిస్ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. పెద్దలలో పిల్లలలో వచ్చే ఆస్త్రా వ్యాధికి ఆకును నెలరోజుల పాటు రోజూ తిని నీళ్ళు త్రాగితే పూర్తిగా పోతుంది.
- ఆకుల రసం మూత్రంలో రాళ్ళను పోగొడుతుంది. రాళ్ళు ఉన్నప్పుడు వచ్చే నొప్పిని, మూత్రంలో వచ్చే రక్తాన్ని కూడ తగ్గిస్తుంది.
- దీని ఆకుల రసం అరుచి, అజీర్ణం, అతిసారం, కడుపునొప్పి, కడుపు వుబ్బరమునకు బాగా పనిచేస్తుంది.
- గొంతులో కఫం అడ్డుపడి శ్వాస సరిగా రానప్పుడు యీ రసం 2 చెంచాలు వేడినీటిలో కలిపి సేవిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- ఆకురసంలో చిటికెడు మిరియాల చూర్ణం కలిపి తేనెతో సేవిస్తే దగ్గు, గొంతుబొంగురు, జలుబు తగ్గుతాయి.
- ఈ ఆకులతో బజ్జీలు చేసి సేవిస్తే రుచికరంగా వుండి, అజీర్ణాన్ని పోగొడుతుంది.

### 7. సరస్వతి ఆకు (మండూక పల్ల)

ఇది నేలబారున నీటి వనరులకు దగ్గరలో పెరిగే బహు వార్షిక మొక్క. ఆంధ్ర దేశమంతటా కాలువ గట్లు, చెరువుగట్ల మీద తరచు చూస్తుంటాము.

- దీని ఆకులు నమిలి తినవచ్చును. పచ్చడి చేయవచ్చును.
- దీని పచ్చిఆకులరసం ప్రతిదినము 2-4 తులములు త్రాగుచున్న మేధ వృద్ధిచెందును. ఆయువు, బలము, వర్ణము, ఆకలి, జీర్ణశక్తి వృద్ధి చేయును.
- శరీరంపై వచ్చే ఎలర్జీ, పొక్కులు, దద్దులు, ఎగ్జిమా వంటి వాటికి పచ్చి ఆకు రసం పూయవలెను.
- మెంటల్ రిటార్డెడ్ పిల్లలు (బుద్ధిమాంద్యత) ఎండిన ఆకుల చూర్ణము గాని, 5-10 ఆకులను తినిపించిన ఉపయుక్తంగా వుండును.
- ఆకులు నూరి పుండ్లపై కట్టవచ్చును.
- దీనిని సమూలము నీడలో ఎండించి చూర్ణము చేసి వాడవచ్చును.
- దీని చూర్ణం వాతం, కఫం, అపస్మారం, ఉన్మాదం, పైత్యం, మొ|| వాటిని నివారిస్తుంది.
- రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, బుద్ధిని హెచ్చిస్తుంది, జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి పరుస్తుంది. జఠరదీప్తిని ఆయుర్వృద్ధిని ఇస్తుంది.
- చూర్ణమును నెయ్యితో కలిపి వాడుచున్న వెర్రి (పిచ్చి), చర్మవ్యాధులు, జ్వరము, రక్తహీనత, వాపులు, దగ్గులు, తగ్గి కంఠస్వరము బాగుపడును.

- దీని ఆకుల రసం, తిప్పతీగ ఆకుల రసం కలిపి యిచ్చిన పిచ్చి తగ్గును.
- ఋతు దోషములకు సమూల చూర్ణము పాలలో తీసుకోవలెను.
- సరస్వతిఆకులు కొబ్బరినూనెలోవేసి సన్నని సెగపై కాచి వడగట్టి తలకు వాడిన మెదడుకు మేలు చేయును.

### 8. నేల ఉసిరి

ఇది 1-2 అడుగులు వరకు పెరిగే ఏకవార్షిక మొక్క. ఆకులు రాచ ఉసిరి ఆకుల్లాగ వుంటాయి. ప్రతిచోటా కలుపు మొక్కలాగా కనిపించే ఈ చిన్న మొక్కకు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు వచ్చింది. ఒక చిన్న మొక్కని తెచ్చి నాటగలిగితే దాని విత్తనాలతో 3 నెలలోపే కుండీ నిండా మొక్కలు వస్తాయి. చిన్నచిన్నఆకులవెనుక చిన్నకాయలు వరుసక్రమంలో వుంటాయి.

- నీడలో ఆరబెట్టి సమూల చూర్ణం 3-5 గ్రాములు వేడినీటితో సేవిస్తే పచ్చకామెర్లు, లివర్ జబ్బులు, చర్మరోగాలు, క్రిమిరోగాలు, మూత్ర రోగాలకు చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది.
- ఈమొక్క వైరస్ వలన వచ్చే అనేకవ్యాధులకు చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. కామెర్లు, హైపెర్టెన్షన్ 'ఎ'లకు అచిరకాలంలో బాగా పనిచేసే మొక్కగా ప్రపంచంలోనే గుర్తింపుపొందింది.
- చర్మవ్యాధులు, బ్రాంకైటిస్, ఆస్ట్రాలలో పూర్తి నివారణకు ఈ మొక్క బాగా పనిచేస్తుంది.
- దీనిని నూరి కల్కంలాగా 5-10 గ్రాములు వాడవచ్చును. చూర్ణం 3-5 గ్రాములు వాడవచ్చును. స్వరసం 5-10 మి.లీ. వాడవచ్చును.

### 9. సునాముఖి (చిలకముక్కాకు)

సునాముఖినే సెన్నా, స్వర్ణ పత్రి (బంగారు పత్రి), స్వర్ణముఖి (బంగారు ముఖము), కళ్యాణి పరిపుష్టి అని కూడ పిలుస్తారు. దీని ఆకులను వంట

ఇంట్లో వుంచుకొని సంవత్సరం పొడవునా ఆహారంగా, ఔషధంగా వాడుకొంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే అద్భుతమైన సంప్రదాయం మన తెలుగునాట ఒకప్పుడు వుండేది. ఆధునిక నాగరికత పైత్యం పెచ్చు పెరిగిన తర్వాత యిలాంటి పిచ్చి ఆకులు తింటే వున్న ఆరోగ్యం కాస్త నాశనమై పోతుందని అతి తెలివి ప్రదర్శించి, అజ్ఞానంతో వాటిని ఇంటి నుండి తొలగించడం జరిగినది.

అయితే ఆధునిక వైద్యం వైపు వ్యామోహితులైన ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే నిజం తెలుసుకొని దాని ప్రభావం నుండి బయట పడుచున్నారు. ఎప్పుడైతే అమెరికా, జర్మనీ వంటి విదేశాలలో నేలతంకేడు లాంటి అనేక భారతీయ ఔషధమొక్కలకు గిరాకీ పెరిగిందో అప్పటినుండి మన పూర్వీకుల విజ్ఞానసంపదపై నమ్మకం కలుగుతున్నది. అందుకే పేటెంటు హక్కును విదేశాలకు దక్కకుండా కాపాడుకోవాలని కూనిరాగాలు తీస్తున్నారు. ఎవరో గుర్తిస్తే గాని మన సాంస్కృతిక ఔన్నత్యాన్ని ఆయుర్వేద విజ్ఞాన సంపదను గుర్తించే స్థితిలో సగటు భారతీయుడు లేడన్న నిజం బాధను కలిగిస్తున్నది.

సునాముఖి చేదు, కారం, అరుచి కలిగి వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. దీని సమూలము ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి సుమారు 40 రోజులు తేనెతో పుచ్చుకొన్న బలము కలుగును. ఆవునెయ్యి, పంచదారతో పుచ్చుకొన్న ఎప్పటికీ ఆరోగ్యముగా వుండురు. దానిమ్మపండ్ల రసంతో పుచ్చుకొన్న సుఖము, సంతోషము కలిగి ఛాతి నొప్పిని పోగొట్టును. గుంట గలగరాకు రసముతో పుచ్చుకొన్న వెంట్రుకలు నెరవవు. అల్లంరసంతో పుచ్చుకొన్న కండ్లకు కాంతి, జీర్ణశక్తి, కలుగును. తలమంట, అతిమూత్రము, దంతదౌర్బల్యము నివృత్తి యగును. ఆవుపాలతో పుచ్చుకొంటే శరీరానికి కళాకాంతులు వస్తాయి. పెరుగుతో పుచ్చుకొంటే విషం ఎక్కనీయదు, మంచినీటితో పుచ్చుకొంటే గుండెనొప్పి నివారణ అవుతుంది. నిమ్మరసంతో



పుచ్చుకొంటే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ద్రాక్షపండ్ల రసంతో తీసుకొనిన కండ్లకు తేజస్సు కలుగును.

- దీనిచూర్ణం గాని, కషాయం గాని లోపలికి పుచ్చుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది.
- ఉదయం పూట 3 గ్రాముల మోతాదుగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తింటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గి కీళ్ళకు బలం కలుగుతుంది.
- సునాముఖి చూర్ణం 50 గ్రాములు తీసుకొని పాలలో 100 గ్రాములు పాతబెల్లం కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు 5 గ్రాములు మోతాదుగా తీసుకొంటే ప్రేవులలో గడ్డ కట్టుకొని ఉన్న మలం కూడా బహిష్కృతమౌతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది.

#### విషాహారం తిన్నవారికి

- పెరుగుతో గాని, మీగడతో గాని కలిపి 3 నుండి 4 గ్రాములు మోతాదుగా సేవిస్తూంటే కడుపులోని విషం బలహీనమై విరిగిపోయి విరేచనము ద్వారా బహిష్కరింపబడి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది. ఇది వైద్యుల సమక్షంలో రోగి పరిస్థితిని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవలెను. పైన తెలిపిన మోతాదు ప్రకారం వాడుతుంటే తామర వ్యాధి కూడ తగ్గిపోతుంది.
- అయితే అతిసారము, కలరా, విరేచనములు అయ్యేటప్పుడు మాత్రం యీ సునాముఖిని వాడకూడదు. గర్భిణీ స్త్రీలు కూడ వాడకూడదు.
- సునాముఖి ఆకు బదులుగ నేలతంగేడు ఆకును వాడుకోవచ్చును.

#### 10. ఉత్తరేణి (అపామార్గ)

మన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పంట చేలలో, బీడు భూములలో, అరణ్య ప్రాంతాలలో స్వతస్సిద్ధముగా పెరిగే మొక్క ఉత్తరేణి. ఇది గింజలద్వారా

పెరిగే ఏక వార్షిక మొక్క. వర్షాకాలంలో 2 నుండి 3 అడుగుల ఎత్తు పెరుగుతుంది.

గ్రామంలో ఉత్తరేణి వేరును దంతధావనానికి ఉపయోగిస్తారు. కేవలం దంతములను శుభ్రము చేయడమే కాక, దీని రసము చిగుర్లను, పండ్లను దృఢంగా వుంచుతుంది.

- ఉత్తరేణి గింజల చూర్ణం, శొంఠి, మిరియాలు, వాయు విడంగాలు, ఏలకుల చూర్ణమును పాలతో కలిపి ఉపయోగించిన ఉత్తమ గుణము కనిపించును.
- హిమాలయాలలో నివసించు మహర్షులు దీని గింజలను దంచి తీయగా వచ్చిన సన్నని నూకలాంటి గింజలను జావగా కాచి సేవిస్తారు. దీనిని ఒక టేబుల్ స్పూన్ మాత్రమే సేవిస్తే ఎన్నో రోజులు ఆకలి దప్పులు వుండవని, మానవునిలో చురుకుదనం, శరీర దార్ఢ్యం తగ్గదని చెబుతారు. దీనిని ఆయుర్వేద వైద్యులు పచ్చిద్రవ్యము గాను, ఎండబెట్టిన చూర్ణము గాను, ఘనసత్వముగాను ఉపయోగిస్తారు.
- ఉత్తరేణి మొక్కలను పెరికి బాగుగా ఎండబెట్టి, కాల్చి బూడిద చేసి, దానిని నీటిలో కరిగించి వడగట్టి ఆ నీరు పూర్తిగా ఇగిరి పోయేవరకు కాచి అడుగున మిగిలే మెత్తని తెల్లని భస్మాన్ని అపామార్గక్షారమంటారు. దీనిని వైద్యులు అర్చమొలలను మరియు అనేక ఇతర వ్యాధులకు తక్కువ మోతాదులో ఉపయోగిస్తారు.
- ప్రసవము తేలిక కావడానికి ఉత్తరేణి వేరును బట్టలోకట్టి ప్రసవ కాలమున నడుముకు కట్టినా లేదా వేరు దంచి గర్భిణి పొట్టపై లేపనము చేసినా, సుఖప్రసవం జరుగుతుందని గిరిజనుల అనుభవము.
- మూత్ర పిండాలలోను, మూత్రాశయము లోను రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు ఉత్తరేణి వేరు మెత్తగా దంచి నీటిలో కలిపి 1-2 చెంచాలు సేవించిన రాళ్ళు కరిగిపోయి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- నేత్ర వ్యాధులకు ఉత్తరేణి వేరును నీటిలో అరగదీసి అంజనముగా వేసిన తగ్గిపోతుంది. రేచీకటికి దీని వేర్ల చూర్ణము ఒక చెంచా నీటితో సేవించాలి.
- ఉత్తరేణి ఆకులు, మిరియాలు సమభాగాలు తీసుకొని దంచి మాత్రలు చేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన జ్వరాలు ప్రత్యేకించి మలేరియా జ్వరము ఉపశమిస్తుంది.
- తేలుకాటు వేసిన ప్రదేశంలో ఉత్తరేణి ఆకు దంచి రసం పిండిన లేదా దంచిన ముద్దను కట్టిన వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ఎండిన ఉత్తరేణి ఆకులను ఆకులతో చుట్టి లేదా హుక్కాలో వేసి కాల్చి పొగ పీల్చిన ఉబ్బసము, దగ్గు, ఊపిరితిత్తులలో నెమ్ము తగ్గుతాయి.
- ఉత్తరేణి చూర్ణము (ఆకులు, వేర్లు, గింజలు) అర చెంచా మోతాదుగా 2 సార్లు నీటితో సేవించిన స్త్రీలలో సంభవించు రక్త ప్రదర వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- ఉత్తరేణి ఆకులను కలిపి పులిపిరి కాయలపైన రుద్దుచున్న పులిపిరులు నశించును.
- ఉత్తరేణి పూలు, విత్తులు ఆవుపాలతో వుడికించి స్త్రీ, పురుషులు పరగడుపున సేవించుచుండిన శుక్రశోణిత దోషములు తొలగి సంతాన ప్రాప్తి కలుగును.

### 11. కామంచి (కాకమాచి)

కామంచి మొక్క భారతదేశమంతటా లభిస్తుంది. దీని ఆకులు కూరగా చేసుకొని తింటారు., దీని పండ్లు కొంచెం తీసి, కొంచెం పులుపు, రుచి కలిగి ఉంటాయి.

- దీనిని చర్మవ్యాధులు, శోష, గుండెజబ్బులు, వాంతులు, ఎక్కిళ్లు, ఆర్ధమొలలు, జ్వరము మరియు మధుమేహములందు వాడుతారు.

- కామంచిఆకులరసం త్రాగిన కామెర్లు తగ్గుతాయి.
- కామంచిపండ్లు తిన్నయెడల నుసిపురుగులు నశించిపోతాయి.
- కామంచిగింజలచూర్ణం తిన్నయెడల అతిమూత్రవ్యాధి తొలగుతుంది.
- కామంచిరసంలో శౌంఠి కలిపి మెత్తగా చేసి లేపనం చేసిన దద్దుర్లు తగ్గును.
- విటమిను-ఎ పుష్కలంగ లభించే ఈ మూలిక సేవనం కళ్ళకు మంచిది. రేచీకటి, శుక్లాలను నివారిస్తుంది.

### 12. నేలవేము

ఈ మొక్క కొండ ప్రాంతాలలో బాగాపెరుగుతుంది. సన్నటి ఆకులు పొడుగ్గా వుండే పువ్వులతో ఎంతో అందంగా వుంటుంది. ఈ మొక్కను కుండీలో పెంచుకోవచ్చు. విత్తనాల ద్వారా ఈమొక్కను పెంచవచ్చును. దీని ఆకులు మిరప ఆకులను పోలి యుండును. దీని సమూల కషాయం గాని, తేలిక కషాయం గాని, చూర్ణము గాని వెగటు మిక్కిలి చేదుగా ఉండును. పైత్య శ్లేష్మ వాతములు, సన్నిపాత జ్వరము, శీత జ్వరము, మన్యపు జ్వరము, ఆమవాతపు నొప్పులు హరించును. కార్దియా (లివర్) ప్లీహము యొక్క జబ్బుల (ఎన్లార్జిమెంట్)కు ఉపశమనమిచ్చును. పాము విషమును హరించును. నీరసమును పోగొట్టును. రక్తమును శుభ్రపరచును. చిడుము మొదలగు చర్మరోగములను పోగొట్టును. కషాయపుమోతాదు పూటకు 40 మి.లీ. నుండి 60 మి.లీ., చూర్ణముమోతాదు 1 నుండి 2 గ్రాములు.

- కామెర్లకు నేలవేము పచ్చిఆకు రసం 2 చెంచాలు తీసి, చిటికెడు కరక్కాయ చూర్ణముతో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు 3 రోజులు సేవించాలి.
- ఈ మొక్క ఆకులు కీళ్ళనొప్పులకు మంచి మందు. కొంచెం చేదుగా వుండే ఈ ఆకులను పచ్చడి నూరిగాని, ఎండించి పొడి చేసుకొని గాని వాడవచ్చును.

- ఒక గ్రాము చూర్ణము వేడినీటితో తీసుకొంటే జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి కూడ వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
- గడ్డలు వచ్చినప్పుడు ఈ ఆకు నూరి కట్టితే నొప్పి తగ్గి వాపు తగ్గుతుంది.
- కడుపులో పురుగులు వున్నప్పుడు ఈ పొడి వారం రోజులు సేవిస్తే అన్ని రకాల పురుగులు పడిపోతాయి.
- మధుమేహము, చర్మరోగాలకు కూడ ప్రయోజనకారి.
- ఈ మొక్క కషాయం పంటలపై పిచికారి చేస్తే చీడపీడలు రావు.
- ఎండించిన ఆకులను ధూపంగా కూడ వాడవచ్చును.

### 13. మాచిపత్రి

ఈమొక్కను చిన్నకూడ తెచ్చినాటితే 10 రోజులలో పెద్దదవుతుంది. కుండీలలో పెంచవచ్చును. ఈమొక్క వున్న చోటికి దోమలు పురుగులు రావు. ఇది పెరటియందు పెంచుకొను చిన్నమొక్క దీని ఆకును పుప్పములతో కలిపి మాలలుగా అల్లుదురు. దీని నుండి సువాసన వెడలుచుండును.

- ఒక చెంచా రసం తేనెతో కలిపి పిల్లలకు ఇస్తే కడుపులో వుండే అన్ని రకముల పురుగులు పడిపోతాయి.
- ఈ రసం 10 మి.లీ. రోజుకు 3 సార్లు 3-4 రోజులు సేవిస్తే మలేరియా జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
- నిద్రపట్టనివారికి కూడ ఇది చాల మంచిమందు.
- ఎండిన ఆకులను పొగవేస్తే దోమలు పారిపోతాయి.
- మాచిపత్రి ఆకుల రసం త్రాగుచున్న మూర్ఖవ్యాధి తొలగిపోవును. మాచిపత్రి ఆకుల కషాయం త్రాగిన మలబద్ధకము తొలగును.

- లేత మాచిపత్రి ఆకులు 5-6 ఉదయం నమిలి తినుచుండిన దేహములోని మలములు వెడలి, కాయ శుద్ధి కలిగి, మనోవికారము తొలగును.
- మాచిపత్రి ఆకుల కషాయంలో తేనె కలిపి 7 దినములు సేవించిన నరముల బలహీనత తొలగి నరములకు బలమునిచ్చును.

### 14. గుంట గలగర (భృంగరాజ)

ఈ గుంటగలగర నీరు నిల్వవుండేగుంటసమీపమునను, వరిచేల యందును, నేలను ఆశ్రయించి పెరుగుచున్న చిన్నమొక్క ఇది చిన్న చిన్న ఆకుల చుట్టూ కంగోరాలు కలిగి, గుండ్రముగనూ, కొంచెం కోలగానూ యుండు ఆకులతో భూమి మీద విస్తరించి వుంటుంది. ఇది సంవత్సరం పొడవునా సమూలంగా లభిస్తుంది. సమూలంగా సేకరించి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి ప్రతి దినము 3 గ్రాములు ఆవు పెరుగుతో కలిపి ఒక సంవత్సరం సేవించిన సర్వవ్యాధులు పోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము లభించును. దీనినే 'కాటుకాకు' అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. పూర్వం ఈ ఆకు నుండే 'కాటుక' తయారీ చేసి కళ్ళకు పట్టించుకొనే వారు.

- మిరియాలు మృదుచూర్ణమును గుంటగలగర సమూల స్వరసంలో మర్దించి కందిగింజంత పరిమాణంలో మాత్రలు చేసి ఉంచుకొనవలెను. ఉదయం, సాయంత్రం నీటితో 1 లేక 2 మాత్రలు సేవిస్తే సామాన్య జ్వరములు తగ్గిపోతాయి.
- గుంటగలగర స్వరసం, ఉసిరికస్వరసం కలిపి అందు 4 రెట్లు నువ్వులనూనె చేర్చి సన్నని మంటపై రసాలు ఇగురు వరకు కాచి ఆ తైలం వడగట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. దానిని తలకు నిత్యం మద్దన చేయుచున్న తల వెంట్రుకలు రాలిపోవడం ఆగుతుంది.
- గుంటగలగరఆకురసం మూడు చెంచాలు, అరచెంచా నువ్వుల నూనె కలిపి ఒక అరకప్పు గోరువెచ్చనిపాలలో కలిపి త్రాగితే ఉబ్బసవ్యాధి శమిస్తుంది.

- శరీరములోని మలినములను తొలగించును, కళ్ళకు చలువ చేయును.
- దీనిని సమూలంగా రసం తీసి తలకు పూసి ఒక గంట తరువాత స్నానము చేసిన తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా మారును. ఇలా అనేక రోజులు చేయవలెను.
- దీనిని కూరగా తినవచ్చును. పచ్చడిగా కూడ వాడవచ్చును. దురద, దగ్గు, కఫమును తగ్గించును.
- దీనికి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ప్రశస్త స్థానము కలదు - నరముల బలహీనత, కార్షపు వ్యాధులు, కామెర్లు, ఆస్తమా, వాతనొప్పులు, పక్షవాతమునకు - దీని రసము తీసి 1 నుండి 8 చెంచాల వరకు (వయస్సును బట్టి) పుచ్చుకొనిన అన్ని వ్యాధులు తగ్గి పూర్ణాయువుతో జీవించెదరు.
- ఇందులో నల్లగుంటగలగర ఆకునకు ఎక్కువ ప్రాశస్త్యము గలదు. దాన్ని సమూలము పిండిచేసి రోజూ ఆవుపాలలో ఒకనెలరోజులు పుచ్చుకొన్న సమస్త రోగములు నశించును. రెండు నెలలు పుచ్చుకొన్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడును.

### 15. శతావల

దీనినే పిల్లతీగలు, చందమామగడ్డలు, నల్లాయిగడ్డలు, సలవిరి గడ్డలు అంటారు. ఇది బహువార్షికపు ముళ్ళతీగ, వేర్లు, కండ కలిగి మీటరు పొడవు పెరిగి గుత్తిగా తయారవుతుంది. ఈ దుంపవేర్లచూర్ణం మగవారికి వీర్యాన్ని - మగతనాన్ని, ఆడవారికి స్తన్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. 3-5 గ్రాముల పొడి పాలతో సేవించాలి. ఈ మధ్య కాలములో స్టార్ హోటళ్ళలో “శతావరి సూప్” కూడా చోటు చేసుకోవడము చాలా సంతోషకరమైన విషయము.

### 16. చిత్రమూలము

ఇది బహువార్షిక మొక్క కొమ్మలతో గుబురుగా వుంటుంది. పత్రాలు కణుపుకు రెండు చొప్పున అండాకారములో వుంటాయి. కొమ్మల చివర తెల్లటి పువ్వులతో ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. దీనిని విత్తనాల ద్వారా సాగుచేయవచ్చును.

- దీని వేర్లు, చూర్ణం చేసి వేడినీటితో సేవిస్తే ఆకలి పెరిగి ఆహారము బాగా జీర్ణము అవుతుంది.
- క్యాన్సర్ రోగులకు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచేగుణం ఈవేర్లకు వున్నట్లు పరిశోధనలలో తేలింది. వేర్ల చూర్ణం 3-5 గ్రాములు రోజూ వాడవచ్చును.

### 17. దవనము

ఈమొక్క గడ్డిజాతికి చెందింది. అందరికీ ఈమొక్కతో పరిచయం వుంటుంది. పూలతో కలిపి, దండలు కట్టి మాలలు తయారు చేస్తారు. ఈ మొక్కలలో సుగంధతైలాలు వుండడంతో మంచివాసన వస్తుంది. ఈ మొక్కలు కుండీలలో కూడ పెంచవచ్చును.

ఈమొక్కను దంచి రసం తీసుకోవచ్చును. లేదా 10 ఆకులు వేడినీటిలో వేసి మూత పెట్టి చల్లారాక ఆ నీటిని వాడవచ్చును.

- ఈరసం గాని, నీరు గాని త్రాగితే జలుబు తలనొప్పి తగ్గుతాయి. ఆస్త్రా రోగులకు వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. శ్వాస బాగా పనిచేస్తుంది.
- కడుపులో నులిపురుగుల నివారణకు, కడుపునొప్పికి బాగా పనిచేస్తుంది.
- స్త్రీలలో వచ్చే బహిష్టు నొప్పులకు రసం బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రంలో మంట కూడ తగ్గుతుంది.

### 18. తుమ్మి (ద్రోణ పుష్టి)

ఈ తుమ్మిమొక్క వరిచేల గట్లమీద కలుపుమొక్కగా పెరుగుతుంది. దీనిపుష్పాలు శివప్రీతి కరములంటారు. శివాలయాలలో పుష్పాల కొరకు ఈచెట్లను ప్రత్యేకంగా పెంచుతారు. ఇది ఇంచుమించు 75 సెం.మీ. ఎత్తువరకు పెరుగు చిన్న మొక్క. ఆకులు కోలగా చిన్నగా వుంటాయి. కణుపునకు రెండు ఆకులుంటాయి.

- తుమ్మి ఆకులు, మిరియాలు సమభాగాలుగా సేకరించి ముద్దగా నూరి కుంకుడు కాయంత ముద్దను ఉదయం, సాయంత్రం లోనికి యిస్తూ పాలు - అన్నం మాత్రమే చప్పిడి పథ్యముగా 3 రోజులు యిచ్చుచున్న ఋతుశూల నిస్సంశయంగా తగ్గుతుంది. అవసరమని తోస్తే 2-3 నెలలు బహిష్టు సమయములో ఈ చికిత్స చేయవచ్చు.
- విషజ్వరములకు తుమ్మి స్వరసము సేవించాలి.
- కామెర్లు వస్తే తుమ్మి స్వరసము నేత్రములకు అంజనం వేయాలి.
- నేత్రరోగం తగ్గాలంటే తుమ్మిని బియ్యపు కడుగులో నూరి వస్త్రము నందుంచి పిండి రసమును గ్రహించి దానితో నాసికా రంధ్రాల్లో చుక్కలుగా వేయాలి.

### 19. బంతిపూల మొక్క

స్త్రీలు దాదాపు ప్రతి పండుగ నాడు వాకిళ్ళకు బంతిపూల తోరణాలు అలంకరిస్తారు. ఆడపిల్లలకు పట్టులంగాలతో ఓణీ వేసుకొని బంతి పూలజడను అల్లుకొని మనసంస్కృతిని పండుగరోజులలో ఇనుమడింప జేస్తారు. ఇది కేవలం అలంకార సాధనమే కాకుండా తలలో దీనిని ధరించడంవలన మన శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా ఎల్లప్పుడూ మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచగల మహోన్నత ఔషధ గుణం ఈ పూలలో వుంది.

- బంతి ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా దంచి బట్టలో వేసి రసం తీసి 10 గ్రాములు మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తూంటే క్రమంగా మూర్ఛ, అపస్మారం, పిచ్చి, ఉన్మాదం, తలనొప్పి వంటి మెదడుకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు తగ్గి మెదడుకు బలం కలుగుతుంది.
- బంతిఆకులరసం తీసి వేడిచేసి గోరువెచ్చుగా చెవులలో 4 లేక 5 చుక్కలు వేస్తుంటే చెవినొప్పి, చెవిలో చీము తగ్గిపోతాయి.
- బంతిఆకురసం గుక్కెడు నోటిలో పోసుకొని 5 నుండి 10 ని||లు పుక్కిలించి ఉమ్మేస్తుంటే పళ్ళలో రక్తం కారడం, పళ్ళు కదలడం, పుప్పిపళ్ళు రావడం మొదలైన పళ్ళ సమస్యలు సమసిపోతాయి.
- బంతిపూల అడుగున వుండే బొడ్డును విడిగా తీసి ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. దానికి సమానంగా కండచక్కెర కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటల ఆహారానికి ముందు మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడిని నోటిలో వేసుకొని గోరువెచ్చని నీరు త్రాగితే దగ్గు, దమ్ము, ఉబ్బసం తగ్గిపోతాయి.
- బంతిపూల ఆకులను బాగా కడిగి గాలికి ఆరబెట్టి ఎండిన పిదప పొడిచేసుకొని ఆపొడిని పావుచెంచా మోతాదుగా మంచినీటిలో సేవిస్తుంటే బాగా ఆకలి కలుగును. తిన్న ఆహార పదార్థములు త్వరగా జీర్ణం అగును. కడుపులో జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.
- బంతి ఆకులనుండి తీసిన రసం 2 లేక 3 చెంచాలు రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే పసిరికలు (జాండిస్) తగ్గిపోవడమే కాక కాలేయానికి బలం చేకూరుతుంది. పసిరికలకు చప్పిడి పథ్యం పాటిస్తూ వుండాలి.

- బంతి ఆకులు, పూలరేకులు శుభ్రంగా కడిగి గాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకొని సమానభాగం కండచక్కెర కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు ఈ పొడిని మంచి నీటితో సేవిస్తే పురుషులకు వీర్యశక్తి, స్తంభనశక్తి పెరుగుతుంది.
- బంతిఆకులరసం 3 లేక 4 చెంచాలు ఒకచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి రెండు పూటలా అవసరాన్ని బట్టి సేవిస్తుంటే మూత్రం బిగుసుకుపోయి బయటకు రాకపోవడం లేక మూత్రం చుక్కలు చుక్కలుగా పడటం వంటి సమస్యలు తగ్గి మూత్రం సాఫీగా జారీ అవుతుంది.
- బంతి ఆకులు 20 గ్రాములు తీసుకొని పావు లీటరు మంచినీటిలో మెత్తగా నూరి సగం కషాయం మిగిలే వరకు మరగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన పిదప పాత బెల్లం 20 గ్రాములు కలిపి రోజూ ఉదయం సేవిస్తూంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన ఋతుక్రమం మరల జారీ అవుతుంది. బహిష్టు ప్రారంభం కాగానే దీనిని వాడడం ఆపాలి.

## ౨౦. రెడ్డివారి నానుబాలు

దీనిని పాలకాడ, గొర్రెకాడ, నాగార్జుని పచ్చబొట్టాకు అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. ఈ మొక్క ఎరుపు, తెలుపు భేదాలతో రెండు రకాలుగా వుంటుంది. అందులో కూడ చిన్నది, పెద్దది అనే రెండు రకాలుగా కూడ దొరుకుతాయి. పెద్ద రెడ్డినానుబాలు కన్న చిన్నరెడ్డినానుబాలు మొక్క శ్రేష్ఠమైనది. దీని ఆకులు దంచి రసంతో పూర్వం పచ్చబొట్టు పొడిచే వారు అందుకే దీనికి పచ్చబొట్టాకు అని పేరు వచ్చింది.

శాతవాహన కాలంలో వరుసగా అనేక సంవత్సరములు వర్షాలు పడక కరువు కాటకమొచ్చింది. ప్రజలు ఆకలితో అల్లాడిపోతుంటే సిద్ధనాగార్జునుడు

ప్రకృతిపై ఆగ్రహించి శ్రీపర్వతాన్ని రెడ్డివారినానుబాలు ఆకురసంతో బంగారు కొండగా మార్చారు. అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై ఇది సృష్టికి విరుద్ధమని నాగార్జునుని వారించి వర్షాలు కురిపించి బంగారు కొండగా మలిచిన శ్రీ పర్వతాన్ని తిరిగి రాతిపర్వతంగా మార్చించింది. అందుకే ఈమొక్కకు నాగార్జునుడి పేరుతో నాగార్జుని అంటారు. సిద్ధనాగార్జునుని బాటలోనే వేమ కవిగా మారిన వేమరెడ్డి గారు కూడా ఈ పాలకాడ రసంతో బంగారాన్ని తయారు చేయడంవల్ల ఆయన పేరుమీదగా ఈ మొక్కకు రెడ్డివారి నానుబాలు అనే పేరు వాడుకలోనికి వచ్చింది.

- ఇది తీపి, కారము, చేదు కలిగి అనేకరోగాలను నయం చేస్తుంది.
- ఈఆకును పప్పులో వేసి 2 పూటలా తింటూ వుంటే బాలింతలకు సమృద్ధిగా తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.
- ఈ మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజూ 2 పూటలా అరచెంచా పొడిని అరగ్గాను నీటి ఆహారానికి అరగంట ముందు నీటితో సేవిస్తుంటే మధుమేహం అదుపులో వుంటుంది. నేత్రాలకు వెలుగు వస్తుంది. నరాలకు బలం కలుగుతుంది. క్షీణించిన వీర్యధాతువు తిరిగి ఉత్పన్నమై వీర్యబలం పెరుగుతుంది.
- కంటిరోగాలకు చాలా బాగాపనిచేస్తుంది. సన్నగా వుండే చిన్నరెడ్డివారి నానుబాలు మొక్కను గిల్లి దాని కాడకు అంటివున్న పాలను ఒక చుక్క కంటిలోపెట్టి పావుగంట సేపు కళ్ళు మూసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వేడి శరీరం గలవారు రెండు రోజులకు ఒకసారి, మిగిలిన వారు రోజూ ఒకసారి 20 రోజులు కంటిలో పెట్టుకొని పదిరోజులు ఆగి తిరిగి 20 రోజులు పెట్టుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే కంటి మసకలు, కంటిపూలు, కంటిపొరలు క్రమంగా కరిగిపోతాయి. పూర్తిగా కంటిచూపు కోల్పోయి కంటి నల్లగుడ్డు తెల్లగామారిన వారు రోజూ

ఉదయం పూట యీపాలను కంటిలో పెడుతూ ఒక పచ్చిమొక్కను తీసుకొని దానిఆకులను నమిలి తిని గంటవరకు ఏమి తినకుండా వుంటే కొంతకాలానికి కంటిలో మార్పు వచ్చే అవకాశం వుంది.

- పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన చిన్న రెడ్డివారి నానుబాలు మొక్కలను సేకరించి కడిగి ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసుకొని సమానంగా కండచక్కెర కలిపి గాజుసీసాలో నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని రోజూ 2 పూటలా భార్యాభర్తలిద్దరు సూర్యోదయ వేళ ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి కండచక్కెర కలిపిన ఆవుపాలు సేవిస్తూ 40 రోజుల పాటు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. ఇలా చేస్తే స్త్రీలలో బహిష్టు సక్రమమై అండం సమయానికి విడుదల అవుతుంది. అలాగే పురుషులలో వీర్యకణాల శక్తి పెరిగి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది. ఇది సేవించేటప్పుడు కారం, ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి. పులుపు పూర్తిగా మానివేయాలి. ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవునెయ్యి సమృద్ధిగా సేవించాలి.

## 21. కుప్పింటాకు

దీనినే మురిపిండాకు (అకాలిఫ) అంటారు. ఏటా వర్షాలు కురిసిన తరువాత పెరట్లలో పెరుగు చెట్లలో ఇది ఒకటి.

- దీని ఆకులకూర వెల్లుల్లిపాయలు కొద్దిగా ఎక్కువగా వేసి ఆహారంలో తింటే ఒకటి, రెండుసార్లు విరేచనాలు అయి కడుపులోని వాయువు వచ్చేస్తుంది.
- దీనిపసరు గేదెవెన్నతో యిచ్చిన మూర్ఛరోగము నయమగును
- వేరుతో పండ్లు తోమిన దంతరోగములు పోవును.
- దీనిఆకులు, మిరియాలు, హారతికర్పూరము నూరి చిన్నమాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి ఉదయం, సాయంత్రం యిచ్చిన కామెర్లరోగము నయమగును. మూలవ్యాధి తగ్గును.

- దీనిఆకు సున్నంలో నూరి పూసిన గజ్జి, తామర తగ్గుతుంది.
- దీని సమూలము నీడలో ఎండబెట్టి పొడిచేసి దానిని వుండ్లు, బెడ్ సోర్స్ (వీపుపైన వుండు)పై చల్లిన తగ్గును.
- ఆకురసం కొంచెం వేడిచేసి చెవిలో పోసిన చెవిపోటు వెంటనే తగ్గును.
- ఏ వైపు పుప్పిపన్ను నొప్పి వుందో ఆ వైపు చెవిలో కొంచెం ఆకురసం పోసి వుంచిన - నిమిషాలలో పన్నునొప్పి తగ్గును.
- ఆకును ముద్దగా నూరి గోరుచుట్టుపై కట్టిన గోరుచుట్టు పగిలి చీము బయటికి వచ్చి మానును.
- ఆకురసములో సున్నము కలిపి పూసిన వాతనొప్పులు తగ్గును.

## 22. అత్తిపత్తి / నిద్రకాంత / నిద్ర గన్నక (లజ్జాలు)

అత్తిపత్తి చెట్టుకు నిద్రకాంత, నిద్రగన్నక, టచ్ మి నాట్ అని పేర్లు గలవు. నేలపై పాకివుంటుంది. పగలంతా విరుచుకొని వుండి రాత్రి ముడుచుకొని వుంటుంది. మనిషి చెయ్యికాని మరేదైనా తగిలిన వెంటనే ముడుచుకుంటుంది. జమ్మి ఆకులను పోలిన చిన్న చిన్న ఆకులతో నలుదిశలా విస్తరించి పసుపు పచ్చని చిన్న చిన్న పూలతో చూడ ముచ్చటగా వుంటుంది. ఇందులో ఎర్రపూలు పూయురకం కూడ అక్కడక్కడా కన్పిస్తూ వుంటుంది.

- దీని సమూల చూర్ణము పూటకు 3 గ్రాములు చొప్పున 2 పూటలా సేవించిన మూలవ్యాధి (పైల్స్) నిస్సంశయంగా తగ్గుతుంది.
- దీని సమూల చూర్ణము ఆవుపాలతో సేవించిన వీర్యవృద్ధి, వైత్యశాంతి, మూత్రములో రాళ్ళు పోగొట్టును.
- 2-6 గ్రాముల చూర్ణమును ఆవుపాలతో సేవించిన చర్మవ్యాధులు, రక్తదోషములు హరించును.

- మెత్తగా నూరిన ఆకుముద్దను గుడ్డలో వుంచి కట్టు కట్టుచున్న విపరీతమైన నొప్పి, వాపు మోకాళ్ళు చాపలేక పోవడం మొదలగు లక్షణాలతో కూడిన కీళ్ళవాతము తగ్గును.
- వేరు రసమును 10-20 మి.లీ. త్రాగుచున్న చలి, జ్వరము తగ్గును.
- వేరుకషాయమును 30 మి.లీ. చొప్పున త్రాగుచున్న మూత్రపిండము లందలి రాళ్ళు కరిగిపోవును.
- ఆకు మెత్తగా నూరి లేపనము చేయుచున్న బోదకాలు వాపు, వరిబీజము తగ్గును.
- ఆకులకషాయంలో పాలు పంచదార కలిపి త్రాగిన వీర్యవృద్ధి కలుగును.
- దీని సమూల చూర్ణం, నాగకేసరాలచూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి, 3-4 గ్రాములు మోతాదు రోజుకు 2 పూటలా నీళ్ళతో సేవించిన స్త్రీల ఎర్రబట్ట వ్యాధి నశిస్తుంది.

### 23. జిల్లేడు (ఆర్క)

జిల్లేడు మొక్కలు మన రాష్ట్రములో అన్ని ప్రాంతాలలో పెరుగుచున్నవి. ఇండు తెలుపు, ఎరుపు పువ్వులు పూయు రెండు రకముల మొక్కలున్నవి. ఎర్రజిల్లేడు మొక్కలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. దీనిలో అన్ని భాగములలో పాలు వుంటాయి. ఆ పాలు కంటిలోపడినా, చర్మముపై పడినా మంట కలిగి కురుపులు ఏర్పడతాయి. సంస్కృతభాషలో అర్క అని పిలుస్తారు. దీనిలో వైద్యమునకు ఉపయోగపడు గుణములు ఎక్కువగా వున్నవి.

- ఆస్తమా, అజీర్ణము, తలనొప్పి, మూలవ్యాధి, వాతము, బొల్లి, కుష్టు, గ్రహణి, పుండ్లు మొదలైన వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడును.
- పాము కరచినవాళ్ళకు వెంటనే జిల్లేడుపాలు ముక్కులో పోసిన విషము విరుగుడై రోగి బ్రతుకుతాడు.

- దీని చూర్ణము (వేరు చెక్క) త్రిదోషములను, పక్షవాతము, పాము, తేలు కాటుకు, చర్మరోగములకు ఉపయోగపడును.
- దీని ఆకులను ఆముదము కలిపి పూసి వెచ్చజేసి వాత నొప్పులపై కట్టిన నొప్పులు హరించును. కీళ్ళనొప్పులకు కూడ పనిచేయును.
- జిల్లేడుఆకులరసాన్ని నువ్వులనూనెలో వేసి కాచి తైలాన్ని అన్ని రకాలైన కర్ణవ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.
- ముఖముపైన, చర్మముపైన ఏర్పడిన నల్లని మచ్చలు తగ్గుటకు జిల్లేడు పాలను పసుపుతో కలిపి లేపనము చేయాలి.
- జిల్లేడు పువ్వులచూర్ణమును బెల్లముతో సేవించిన జలుబు, రొంప, శ్వాసవ్యాధులు, ఉబ్బసం తగ్గును.
- పచ్చి జిల్లేడు పూలు నూరి ఆముదములో ఉడికించి కట్టిన మడమల నొప్పి తగ్గును.
- జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదము పూసి వెచ్చజేసి గుదస్థానమందు కట్టిన మూలవ్యాధి (మొలలు) హరించును.
- తెల్లజిల్లేడు పూలు ఎండించి, పొడిచేసి పంచదారతో కలిపి గురివింద గింజంత చొప్పున తీసుకున్న కుష్టు, సవాయి, సెగ రోగములు నశించును. చప్పిడి పథ్యముతో ఆహారం సేవించాలి (పాలతో అన్నము తినుచుండవలెను).
- జిల్లేడు పువ్వులు మిరియాలతో నూరి ఉదయమే కందిగింజంత మూత్రలు సేవించిన మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.
- కోరింత దగ్గుకు జిల్లేడు పూవులను ఎండబెట్టి కాల్చి భస్మము చేసి తేనెతో సేవించాలి.
- దంతశూలతో పండ్లు కదలినప్పుడు జిల్లేడుపుల్లతో పండ్లు తోముకోవాలి.



- నోటినుండి, ముక్కునుండి రక్తము కారుచున్నప్పుడు ఎర్రజిల్లేడు పువ్వులచూర్ణమును తినిపించాలి.
- జిల్లేడు వేర్లపై పట్టను చూర్ణము చేసి అజీర్ణములోనూ, జ్వరములోనూ సేవించాలి. ఈ చూర్ణమునే విరేచనాలలో మజ్జిగతో తినిపించాలి.
- బోదకాలుపై దీని వేరును కలితో / గంజితో నూరి లేపనం చేసిన నయమగును.
- జిల్లేడువేరు లేదా వేరుపట్ట చూర్ణములో మిర్యాలపొడిగాని, పాలు, చక్కెరతో గాని సేవించిన కామెర్లవ్యాధి తగ్గుతుంది.
- వేరు చూర్ణమును వెన్నతో కలిపి సేవించిన తిమ్మిర్లు వంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- విషజంతువులు కరిస్తే ఆకు, పువ్వులచూర్ణం మిర్యాలపొడితో సేవించాలి.

#### 24. నేలతాడి

సంస్కృతములో తాలమూలీ, ముసలి అని పిలువబడుతుంది. ఈ నేలతాడి వరిచేలలో, చెరువుల గట్టులలో నీటిగుంటల పరిసర ప్రాంతాలలో కలుపుమొక్కగా పెరుగుతుంది. దీని కాండము భూమిలోపలే వుండి ఖర్జూరపు ఆకులను పోలిన ఆకులు పైకి లేస్తాయి. 4-5 కన్న ఎక్కువ ఆకులు వుండవు. దీనిని చూడగానే చిన్న తాటిచెట్టు మొలక అనే భావన కలుగుతుంది. దీని పుష్పాలు మిక్కిలి చిన్నవిగా పసుపురంగులో ఉంటాయి. కాయలు చిన్న ఎలుకలవలె వుంటాయి. ఈకాయలలో నల్లని విత్తనాలుంటాయి. దీని దుంపలు చిన్నవి, కోలగా జిగురు కలిగి వుంటాయి. దుంపను కప్పి వెంట్రుకల వంటి నులివేర్లుంటాయి. దుంప విరిచితే లోన తెల్లగాను, నల్లగాను కూడా వుంటుంది. ఈదుంపకే ఔషధగుణము కలదు.

- ఎండబెట్టిన నేలతాడి గడ్డల చూర్ణాన్ని సమానంగా చక్కెరతో కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని 2 చెంచాలు గ్లూసుపాలలో నిత్యం సేవిస్తుంటే వయసు మళ్ళిన వారికి సైతం కామోద్దీపన కలుగుతుంది.
- అతిమూత్రవ్యాధికి నేలతాడి చూర్ణం జాజికాయ బెరడు చూర్ణముతో కలిపి సేవించాలి.
- మూత్రపిండవ్యాధులకు నేలతాడి గడ్డలచూర్ణాన్ని తులసి ఆకుల రసంతో కలిపి తీసుకోవాలి.
- నల్లనేలతాడి గడ్డలపై నుండు నల్లని పొరను తీసి నీడలో ఎండబెట్టి తమలపాకులతో సేవిస్తే దమ్ము, ఆయాసము శమిస్తాయి.
- ఈదుంప రసాన్ని నువ్వులనూనెతో కలిపి చెవిలో చుక్కలుగా వేసిన కర్ణవ్యాధులకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ఈదుంపను రాగిచెట్టు చెక్కతో కలిపి దంచి పిచ్చికుక్క కరచినగాయము పై అంటించిన విషము దిగుతుంది.
- నేలతాడి, అశ్వగంధ, శతవారి అని యీమూడుఔషధములను విడివిడిగా చూర్ణము చేసి సమభాగాలుగా కలిపి ఆ చూర్ణమును రాచ ఉసిరి స్వరసంతో 7 రోజులు భావన చేసి మర్దించి ఆరబెట్టి ఒక సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. నిత్యము యీ చూర్ణమును పంచదార కలిపి వేడి పాలలో సేవించుచున్న వీర్యవృద్ధి, గొప్ప బలము, తేజస్సు పెంపొంది, వ్యాధినిరోధకశక్తి కలుగుతుంది.
- అన్ని వయస్సులవారు ఆడ, మగ అందరూ వాడదగిన గొప్ప బలవర్ధక ఔషధ సమ్మేళనమిది.

#### 25. ఉలవలు (కులుత్త)

భారతదేశంలో చాలా ప్రాంతాలలో ఉలవలను పండిస్తున్నారు. ఉలవలు చాల బలవర్ధకమైన ఆహారము. తెలుగువారికి ఉలవ చారు చాల ఇష్టం.

వీటిని మూత్రంలో రాళ్ళు, ఆస్త్రా, దగ్గు ఎక్కిళ్ళు, క్రిములు, జ్వరము మొదలగు రోగాలకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు.

- ఉలవలు సేవించిన శరీరానికి పుష్టి మరియు శక్తి కలుగుతుంది.
- ఉలవల కషాయం సేవించిన మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు తగ్గుతాయి.
- ఉలవలకషాయం, దోసకాయరసము మరియు కొబ్బరినీళ్ళు కలిపి త్రాగిన మూత్రం సాఫీ అవుతుంది. గుండెజబ్బులద్వారా వచ్చు నొప్పులు, ఇతర వాపులు తగ్గుతాయి.
- ఉలవఆకులు మరియు పసుపు కలిపి గడ్డలు మరియు పుండ్లు భాగములో రాసిన తగ్గుతాయి.
- ఉలవఆకులు, ఆపిల్ జూస్, అరటిపండు కలిపి తినిపించిన అతిసారము, జిగటవిరోచనాలు తగ్గుతాయి.

## ౭౬. ఉమ్మెత్త (దత్తూర) నల్ల ఉమ్మెత్త

ఉమ్మెత్త ఆంధ్రదేశమంతటా పాడుపడిన ఇళ్ళలోనూ, చవుడు భూములలోను సుమారు 2 మీటర్లు ఎత్తువరకు పెరుగు చిన్నమొక్క పుష్పాలు గొట్టంవంటి పొడవైన కాడలతో ఊదారంగు కలిసిన తెలుపువర్ణంలో వుంటాయి. కాయ సన్నని ముళ్ళతో గజనిమ్మకాయకన్న కొంచెం పెద్దవిగా వుంటాయి. కాయఅంతా గింజలతో నిండి వుంటుంది.

- ఉమ్మెత్త ఆకుల రసం రోజుకి 2-3 సార్లు పేను కొరికినచోట మర్దన చేయుచున్న ఊడిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుస్తాయి.
- నిప్పుల కుమ్మిన ఉడికించిన ఉమ్మెత్తకాయను మెత్తగా నూరి పట్టించిన అన్నిరకముల మానసిపుండ్లు ఆశ్చర్యకరంగా మానును.
- వేరును నూరి పూసిన కురుపులు మానును.

- ఆకులకు ఆముదమును పలుచగా పూసి వెచ్చజేసి కట్టినచో వాతనొప్పులు, వాతముతో కూడిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గును.
- ఎండినఆకులు కాల్చగా వచ్చినపొగను పీల్చిన అత్యంతఉబ్బసము వెంటనే తగ్గును.
- నల్లఉమ్మెత్తఆకు, గోరింటాకు, మిరియాలు సమభాగాలుగా వంట ఆముదముతో మెత్తగా నూరి, తామర, గజ్జి లాంటి చర్మవ్యాధులపై లేపనం చేసిన వారం రోజులలో మానును.
- ఉమ్మెత్తగింజలపొడి, సైంధవలవణం సమంగా తీసుకొని, గేదె వెన్నతో గాని, గోమూత్రంతో గాని నూరి, లేపనం తయారుచేసుకొని, కాళ్ళవేళ్ళసండులలో వచ్చినపుండ్లు, దురదలమీద పూసిన తగ్గిపోవును.
- నువ్వుల నూనె 20 గ్రాములలో ఉమ్మెత్త ఆకుల రసం 100 గ్రాములు, ఏడు జిల్లేడుఆకులు వేసి సన్ననిమంటపై మరగించి నూనె మిగిలేవరకు కాచి వదపోసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ తైలం 2 లేదా 3 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు నివారించవచ్చును.
- ఉమ్మెత్త గింజలు, మిరియాలు సమభాగాలు సేకరించి నీటితో నూరి పెసరగింజంత మాత్రలు చేసి పూటకు 1 మాత్ర చొప్పున సోంపు కషాయముతో రోజుకు 2 పూటలా 40 రోజులు సేవించిన మధుమేహం పూర్తిగా నివారణ అగును. తిరిగిరాదు.
- నల్లఉమ్మెత్తవేరును నడుమునకు కట్టినయెడల స్త్రీలు సుఖముగా ప్రసవించెదరు.
- ఉమ్మెత్తగింజలను ఎండించి చూర్ణము చేసి నిల్వ వుంచుకొని నిప్పుల మీద వేసి పొగను పీల్చినచో ఉబ్బసము, గొంతుకూతలు తగ్గును.

### ౭7. పల్లెరు

దీనికి గోక్షూర అని పేరు. ఇది అన్ని బీడు, బంజరు, పంట పొలాలలో తీగలాగా భూమిపై పాకి కనిపిస్తుంది. పల్లెలలో పల్లెరు మొక్కలను ఎరుగని వారుండరు. దీనిలో 2 రకాలు గలవు. పెద్ద పల్లెరు, చిన్న పల్లెరు. పెద్ద పల్లెరు సాధారణముగా మట్టుబచ్చలి, చుక్కకూరను బోలియుండును. దీనిపువ్వు నువ్వుపువ్వుననుసరించి పసుపురంగు కలిగియుండును. దీని కాయలకు ముళ్ళు వుంటాయి. గ్రామాలలో దీనిఆకును కూరగా వండుకొని తింటారు. దీనికే యేనుగుపల్లెరు అని వాడుకపేరు గలదు. చిన్న పల్లెరు - ఇది నేలనంటి ప్రాకును. ఆకులు తంగేడు లేక శనగఆకులను పోలియుండును. కొంచెం ఎరువు రంగు గల చిన్న పువ్వులు పూయును. కాయకు నాలుగు జంటముళ్ళుండును. సర్వాంగములు ఔషధ ఉపయోగములే. కొంచెం చేదు, తీపి రుచి గలది, చలువ చేయును. వీర్యవృద్ధిని, పుష్టిని కలిగించును. పొత్తికడుపును శోధించును.

- పల్లెరు ఆకులను చట్నీగా చేసుకొని లేదా పప్పులో వేసుకొని భుజించిన శరీరం వాపులు, నంజు వ్యాధి నశించును.
- పల్లెరు కషాయములో 1/4 భాగము మంచి నూనె (నువ్వుల నూనె) కలిపి నూనె మిగులు వరకు కాచి, ఆనూనెను మర్దన చేయుచూ లోనికి కూడా సేవించిన కీళ్ళ నొప్పులు, మేహవాత నొప్పులు తగ్గును.
- పల్లెరు, శొంఠి కలిపి కషాయం పెట్టి పరగడుపున సేవించుచున్న ఆమవాతము పోయి, నడుము నొప్పి, పంటి నొప్పులు తగ్గును.
- లైంగిక పటుత్వము తగ్గిన పురుషులు, పల్లెరు కాయల చూర్ణము 1-2 చెంచాలు పాలతో సేవించాలి. లేదా పల్లెరు చూర్ణము, నువ్వులు సమానంగా కలిపి మేకపాలతో సేవించాలి. పల్లెరు చూర్ణం శతావరి చూర్ణంతో కలిపి సేవించినా లేదా పచ్చి పల్లెరు కాయ రసాన్ని పాలతో సేవించినా మేలు జరుగును.

- 1/2 ఔన్ను పల్లెరు ఆకు రసంగాని లేదా 1 గ్రాము ఆకు ఎండించి చేసిన చూర్ణం గాని లేదా 1 ఔన్ను పల్లెరు కాయల కషాయం కాని సేవించిన మూత్రవ్యాధులు నశించును.
- మూత్రపిండ సంబంధ లేదా హృద్రోగ సంబంధ శరీరవాపులకు పల్లెరుకషాయం సేవించిన లేదా పల్లెరుఆకు కూరగా వండి భుజించినా మూత్రము జారీయై వాపులు తగ్గును.
- చిన్నపల్లెరును మూత్రపిండములో రాళ్ళు కరిగించుటకు మరియు పెద్ద పల్లెరును లైంగికసామర్థ్యము పెంపొందించుటకు విశేషంగా వాడవలెను.

### ౭8. పిప్పళ్ళు (పిప్పలి)

పిప్పలి సుమారు 1 మీటర్ ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క దీని శాఖలు నేలపై ప్రాకుతూ వుంటాయి. పత్రాలు హృదయాకారంలో కణుపునకు ఒకటి చొప్పున అమరివుంటాయి. ఫలం మృదుఫలము. దీనిని ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు కేరళ రాష్ట్రాలలో పెంచుతున్నారు. పిప్పలితో తయారు చేయు రసాయనము దీపనము వాతశ్లేష్మము, ఎక్కిళ్ళు, ఉదరరోగాలు, శూల, చర్మవ్యాధులు, ఆస్త్రా, బ్రాంకైటిస్ మొదలగు రోగములందు వాడుదురు.

- ప్రసవించిన స్త్రీలకు పిప్పలి చూర్ణమును తేనెతో కలిపి ఇస్తారు. దీనివలన గర్భాశయము సాధారణస్థితికి వస్తుంది.
- పిప్పలిచూర్ణము మరియు మిరియాలచూర్ణము కలిపి తిన్నయెడల చాలకాలము నుండి బాధిస్తున్న జిగురు విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- పిప్పళ్ళను పాలతో కాచి సేవించిన ఆస్త్రారోగుల వ్యాధిలక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- పిప్పలిని తేనెతో సేవించిన అష్టుపిత్త (ఎసిడిటీ) వ్యాధి తగ్గుతుంది.

- పిప్పలి చూర్ణమును బెల్లంతో కలిపి తినడంవలన దగ్గు ఉబ్బసం, రక్తహీనత, కామెర్ల వ్యాధులు తగ్గుతాయి. దీర్ఘకాలం నుండి బాధించే జ్వరము తగ్గుతుంది.
- మేక లివర్లో పిప్పళ్ళను గుచ్చి వానికి పుటం పెట్టి ఆభస్మాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన లివర్ వ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుందని గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్టులు పరిశోధనలో గమనించారు.
- పిప్పలియొక్క ఆల్కహాల్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ సేవనవలన క్షయవ్యాధి తగ్గుతుంది.
- పిప్పలి చూర్ణాన్ని గోమూత్రం మరియు ఆముదము కలిపి సేవించిన సయాటికా తగ్గుతుంది.
- పిప్పలిని వాడడం వలన కడుపులోని క్రిములు నివారించబడతాయి. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రక్తం వృద్ధి అవుతుంది. అయితే అధికంగా వాడడం తగ్గించాలి. పిప్పలి మూలము యొక్క చూర్ణం గర్భనిరోధక గుణము కలిగినట్లు జంతువులపై చేసిన ప్రయోగాలలో గమనించారు.

### 29. దుంప రాష్ట్రము (Alpinia Galanga)

అల్లం జాతికి చెందిన యీ మొక్క ఇంచుమించుగా పసుపు చెట్టు వలెనుండును. వెడల్పాటి ఆకులతో రమారమి 2 అడుగులు ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. ఆకులు నలిపి చూస్తే ఘాటైన వాసన వస్తుంది. చెట్టు మొదలు చిలవలపలవలు గల దుంప ఒకటి యుండును. ఈ దుంప గట్టిగా ఉంటుంది. దుంపల ద్వారా దీనిని వ్యాప్తి చేయవచ్చును. ఈ దుంప పచ్చిగా వున్నప్పుడు ఎర్రగా, ఎండాక ధూసర వర్ణంలో వుంటుంది. ఈ మొక్కను దుంపలను నాటుకోవడం ద్వారా పెంచవచ్చును. ఉపయోగాలు

- ఈదుంప చిన్నముక్క నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరిస్తే కారంగా వుండి ఆకలి పెంచుతుంది.

- ఈ దుంపలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, వేడి నీటిలో వేసి మరగించి కషాయం కాచి రోజూ తెల్లవారగానే త్రాగితే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి. కండరాలనొప్పులు ఎముకలనొప్పులు తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.
- దుంపలు వీర్యపుష్టి, నరములకు సత్తువ కలుగజేయును.
- దుంపలపొడిని శ్వాససంబంధిత మరియు హృదయసంబంధిత వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.
- ఈదుంపను అరగదీసి వేడినీటితో కలిపి సేవిస్తే ఆస్తమా వల్ల వచ్చే ఆయాసం వెంటనే తగ్గుతుంది. దీని గంధాన్ని నొప్పులు వున్నచోట రాస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- ఈదుంపలు జ్వరం, వాతనొప్పులు, కడుపు ఉబ్బరము, పుండ్లు మరియు మలబద్ధక నివారణకు ఉపయోగిస్తారు.
- దీని చూర్ణము నందు తమలపాకుల రసం, తేనె కలిపి చిన్న పిల్లలకు నాకించిన ఛాతియందు, ముక్కునందు పేరుకొన్న కఫం కరిగి శ్వాస సాఫీగా జరుగును.
- దీని చూర్ణమునకు సమానముగా అశ్వగంధ చూర్ణం కలిపి వేడినీటితో సేవించిన నరములజబ్బులు తగ్గును.
- దీనిమెత్తటిచూర్ణమును మజ్జిగతో కలిపి నుదుటికి పట్టించుకొన్న క్రమముగా సైనసైటిస్ తలనొప్పి తగ్గును.

### 30. వస / వజ-వచ (Acorus Calamus)

దీనినే వసదుంప, వసకొమ్ము అని కూడా అంటారు. ఇది నీటి వనరులకు దగ్గరగా బురదగా వున్న చోట 50-60 సెం.మీ. పొడవు గల చాకుల వంటి ఆకులతో పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. ఇది దుంపల ద్వారా వ్యాప్తి

చెందుతుంది. ఆకులు, దుంపలు సువాసన కలిగి వుంటాయి. పూర్వం పల్లెల్లో పసిపిల్లలకు మాటలు త్వరగా, స్వచ్ఛంగా రావడానికి వజ కొమ్మును సాది చనుపాలలో కలిపి త్రాగించే ఆచారం వుంది. వస దుంప మాట్లాడేశక్కిని అభివృద్ధి చేస్తుందని పెద్దల నమ్మకం. అది నిజమని నేడు నిరూపించారు.

- ఆమవాతము కీళ్ళనొప్పులకు వజకొమ్మును నీటితో అరగదీసి పైన లేపనం చేయాలి.
- కర్ణవ్యాధులకు వజకొమ్మును నీటితో సాది 1-2 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవిపోటు, హోరు శమిస్తాయి.
- వజకొమ్ములను ఎండించి చూర్ణము చేసి చిటికెడు చూర్ణము తేనెతో కలిపి సేవించిన గొంతు బొంగురు తగ్గి మాటలు స్వచ్ఛంగా వస్తాయి కండలు శుభ్రపరుచుటకు, జీర్ణశక్తి పెంచుటకు, బలహీనతలు పోగొట్టుటకు ఉపయోగిస్తారు.
- తరచు పిల్లల్లో వచ్చు మూర్ఛ వ్యాధులలో వజ కషాయంతో పిల్లలకు స్నానం చేయించాలి.
- అపస్మారము (ఫిట్స్) 1/2 గ్రాము చూర్ణమును 1/2 చెంచా తేనెతో బాగా కలిపి సేవించిన చాలా రోజులు బాధిస్తున్న తీవ్రమగు అపస్మారము శమించును. పాలు, అన్నము మాత్రమే ఆహారముగా తీసుకోవలెను.
- కడుపులో మంట (ఏసిడిటీ)కి 1/2 గ్రాము చూర్ణము, 1 చెంచా తేనె, 1 చెంచా బెల్లంతో కలిపి తీసుకున్న తగ్గిపోవును.
- 1/2 గ్రాము చూర్ణము 1 చెంచా ఆవునెయ్యితో ప్రతిరోజు ఉదయం సేవించిన జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి పెరుగును.
- ఉబ్బసం, దగ్గు లేదా పురాణ దగ్గుకు 1/2 గ్రాము చూర్ణము తేనెతో కలిపి సేవించిన ఉపశమనం కలుగును.

- వస గంధం తీసి వాపు, నొప్పులపై పూసిన కఠినమగు నొప్పులు, వాపులు తగ్గును.
- వసకొమ్మును నానబెట్టి నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేనెతో నిత్యం నాకించిన నత్తి తగ్గును.
- వసఆకులను, కొమ్ములను ఎండించి పొడిచేసి ధూపము వేసిన దోమలను నివారించవచ్చును. మరియు ఈధూపము ఆరోగ్యకరము.

### 31. రుద్రజడ / సబ్బా / కమ్మగగ్గెర (Ocimum Basilium) (సంస్కృతము - కామకస్తూల)

దీనినే సీమతులసి, భూతులసి అని ఇతర పేర్లతో పిలుస్తారు. ఏక వార్షిక మొక్క ఆకులు కొద్దిగా ఘాటుగా తీయటి వాసన కలిగివుంటాయి. గింజలు తడిసినప్పుడు ఉబ్బి జిగటగా తయారువుతాయి. సుగంధ తైలం, సబ్బా విత్తనాలు, ఆకులు, బెరడు, వేర్లు మరియు పువ్వులు సుగంధ నూనెల తయారీలో మరియు ఔషధాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు.

- చెవిపోటు, చీము కారుట : దీని ఆకులను దంచి రసం తీసి 1 నుండి 2 చుక్కలు చెవిలో వేయాలి.
- దురద, గజ్జి మొదలగు చర్మవ్యాధులకు ఆకులరసం లేపనం చేయాలి.
- దగ్గు నివారణకు ఆకుల రసం ఉపయోగిస్తారు.
- దీని విత్తనాలు నానబెట్టి చక్కెరతో తింటే చలువ చేస్తుంది. మూత్రంలో మంట తగ్గుటకూ, మూత్రం బాగా జారీ అవుటకూ ఉపయోగిస్తుంది.
- నోటి దుర్వాసన, పంటి జబ్బులకు దీని నుండి సంగ్రహించిన సుగంధ తైలాన్ని మోత్ వాష్ లోనూ టూత్ పేస్టులలోనూ ఉపయోగిస్తారు.
- ఆకులను నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసి అతి మెత్తటి పొడిని నస్యముగా పీల్చిన మూర్ఛవ్యాధులు తగ్గును.

### 32. రత్నపురుష / పురుష రత్న / మాలినీ మేధ

ఇది 40 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షికపు చిన్న మొక్క. దీని ఆకులు కణుపునకు 1-2 చొప్పున పొడవుగా దీర్ఘచతురస్రాకారంలో వుంటాయి. రత్నపురుషలో 2 రకములు గలవు. తెల్లవర్షలది, ఎర్ర పువ్వులది.

ఇది వగరు రుచి గలది, వేడి చేయు స్వభావం గలది. బల వీర్యముల కలుగజేయును. వీర్య వృద్ధికరమైనది. రత్న పురుష కాయలు గుండ్రముగా వుండి పక్వానికి వచ్చినపుడు మూడు భాగాలుగా విడిపోవును.

- రత్నపురుష యొక్క సమూలము మొక్క మూలాన్ని, ఆకులను, పూలను, కాయలను కలిపి ఎండబెట్టి, చూర్ణం చేసి, దానిలో అశ్వగంధచూర్ణం, తేనె మరియు నెయ్యి కలిపి, సేవిస్తే శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది.
- 1. నేలతాడి దుంపలచూర్ణం 2. పల్లెరు విత్తులచూర్ణం 3. దూలగొండి విత్తులచూర్ణం 4. గొబ్బి విత్తులచూర్ణం 5. బూరుగ విత్తులచూర్ణం 6. ముత్తవపులగపు విత్తులచూర్ణం 7. బెండవిత్తులచూర్ణం సమభాగాలుగా తీసుకొని కలుపుకొని దీనికి సమానంగా రత్నపురుష చూర్ణం కలిపి పంచదారతో పాకము పట్టవలెను. చల్లారిన పిదప తేనె కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిల్వ వుంచుకొనవలెను. దీనిని రోజు ఉదయం సాయంత్రం ఉసిరికాయంత లేహ్యము తీసుకొని ఒక గ్లాసు పాలతో సేవించిన అమితమైన వీర్యవృద్ధి, పటుత్వము ఏర్పడును. స్థలన దోషములు, శుక్ర నష్టము కూడ ఆగిపోవును. ఈ లేహ్యం సేవించిన రోజులలో సంభోగము మానవలెను.

### 33. నువ్వులు / తిల

ఇది ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు పెరిగే ఏక వార్షిక మొక్క పత్రాలు కణుపుకు ఒకటి చొప్పున నిడివిగా కుంభ కటాకారంలో వుంటాయి. ఫలాలు దీర్ఘచతురస్రాకారంలో నాలుగుపలకలుగా వుంటాయి. ఎండినప్పుడు

రెండుగా చీలి నున్నవి విత్తనాలు రాలుతాయి. వీటినే నువ్వులు అంటారు. నువ్వులు జూన్, జూలై నెలలలోగాని, నవంబరు, డిసెంబరు నెలలలో గాని పంటకు వస్తాయి.

నూనె తయారు చేయడానికి వాడే అన్ని పదార్థములకంటే నువ్వులే అతి ప్రాచీనమైనవి. తైలం అనే పదము తిలల (నువ్వులు) నుండి తయారైనది. పూర్వకాలం నుండి నువ్వులనూనెనే ఆహారపదార్థముల తయారీలో చాల దేశాలు ముఖ్యంగా భారతదేశంలో వాడేవారు. వేదకాలం నుండి వీటిని విరివిగా వాడేవారు. నువ్వులు చాల బలవర్ధకమైన ఆహారం. నువ్వులలో 3 రకాలు వున్నాయి. తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు. వీటిలో నల్ల నువ్వుల నుండి తీసిన తైలం ఎక్కువ ఔషధ గుణాలున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. తెల్లనువ్వులు కాల్షియం తగ్గినవారికి మంచివి. ఎర్రనువ్వులు ఐరన్ తగ్గినవారు వాడుకోవచ్చును.

- నువ్వులు నరాలకి శక్తినిస్తాయి. చర్మసౌందర్యానికి తోడ్పడుతాయి.
- నువ్వులు, బెల్లం కలిపి దంచి చేసిన చిమ్మిలి కంటికి, ఒంటికి చాల మంచిది.
- ఆయుర్వేదం ప్రకారం ప్రపంచంలో ఉన్న అయిల్స్ (తైలాలు) అన్నింటికంటే తిల తైలమే ఉత్తమంగా పరిగణిస్తారు.
- చర్మవ్యాధులలో వాడే అన్ని ఉత్పత్తుల్లోనూ తిల తైలం ఉండవలసినదే.
- రక్తహీనతకు నువ్వులు మంచిది.
- నువ్వులను వేడినీటిలో నానబెట్టి రుబ్బి ఒక కప్పు పాలలో పంచదారతో కలిపి సేవించిన ఎనీమియా నెల రోజులలో తగ్గిపోతుంది.
- నువ్వుల పొడిని వేడినీటిలో కలిపి తీసుకొంటే పీరియడ్స్ లో వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది.

- నువ్వులు, లిన్సీడ్ కొద్దిగా ఉప్పు, కొద్దిగా తేనె, కలిపి రాత్రి పూట సేవిస్తే ఆస్తమా, బ్రాంకయిటీస్ లాంటి శ్వాసవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- పల్లెలలో నువ్వులు, తాటిబెల్లం కలిపి తింటే తొలినెలలోని గర్భం పోతుందని అబార్షన్ కోసం వాడుతారు.
- నువ్వులఆకులను బాగా నూరి పేస్తుని తలకి పట్టించి గంట తరువాత స్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది.
- నవ్వుల ఆకులు, వేర్లతో కషాయం కాచి జుట్టుకు పట్టించి స్నానంచేసిన జుట్టు అందంగా బలంగా నల్లగా పెరుగుతుంది.
- నల్లనువ్వులు, ఎండుఖర్జూరం, తాటిబెల్లం, సమంగా కలిపి ముద్దలు చేసుకొని రోజూ ఉసిరికాయంత ప్రమాణంలో సేవిస్తుంటే ధాతువుష్టి, వ్యాధి నిరోధక శక్తి చేకూరతాయి.

### 34. వేరుశనగ

వేరుశనగ చిక్కుడు, బరాణీ జాతికి చెందినది. కాని ఇది భూమిలో పెరుగుతుంది. భూమిలో వుండే నట్ ఇది ఒక్కటే. ఇది 50 సెం.మీ. ఎత్తు వరకు పెరిగే ఏకవార్షిక మొక్క. దీని ఆకులు ఆకుపచ్చ నుండి పసుపు పచ్చ రంగులోకి మారగానే నేలనుండి మొక్కలను పెరికించి ఆరబెడతారు. ఆ తరువాత కాయలను వేరు చేస్తారు. వేరుశనగ తొలుత దక్షిణ అమెరికాకు చెందినది. దాదాపు 16 వ శతాబ్దంలో మనదేశం చేరుకొంది. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో వేరుశనగ వ్యవసాయం ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానములో ఉంది.

ఇది భారతీయుల ఆహారంలో ముఖ్యభాగంగా చేరుకొంది. వేరుశనగలో ఉండే ప్రోటీన్ మాంసంలో ఉండే ప్రోటీన్ కంటే అధికం. కోడిగ్రుడ్డులోని ప్రోటీన్ కంటే 2 1/2 రెట్లు అధికం. మిగతా ఆకు కూరలు, కాయగూరలతో పోలిస్తే దాదాపు వేటికీ అందనంత ఎత్తులో వేరుశనగలో ప్రోటీన్ ఉన్నది.

- ఎదిగే పిల్లకు వేయించిన వేరుశనగ పప్పు, బెల్లం, మేకపాలు యిస్తే బరువు చక్కగా పెరుగుతారు.
- వేరుశనగ పప్పు బాగా వేయించి నమిలి తినాలి. నమలకుండా తింటే అజీర్ణం చేస్తుంది.
- వేరుశనగ పప్పు బాగా వేయించి దీనిలో ఉల్లిపాయలు తగినంత ఉప్పువేసి పచ్చడి చేసుకొని ఆహారంతో సేవిస్తే చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.
- వేరుశనగ మంచిది కదా యని ఎక్కువగా తింటే లైంగిక శక్తి సన్నగిల్లే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధనల ద్వారా తెలిసినది. అలాగే కొద్దిమందిలో ఎలర్జీ, ఆస్తమా వస్తున్నట్లు తెలియుచున్నది.
- వేరుశనగ రక్తస్రావాన్ని ఆపే గుణమున్నట్లు చాల పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ముక్కు నుండి రక్తం కారేవాళ్ళు, పీరియడ్స్ లో అధిక రక్తస్రావం అయ్యే వారూ దీనిని వాడుకోవచ్చును.
- భోజనమునకు ముందు వేయించిన వేరుశనగలు తింటే బరువు తగ్గుతారు.
- డయాబెటిస్ రోగులు రోజూ ఒక గుప్పెడు వేయించిన వేరుశనగలు తింటే డయాబెటిస్ లో ఏర్పడే పోషక ఆహారలేమి తగ్గుతుంది. దీనితో వున్న నియాసిన్ రక్తనాళాలలోని లోపాలను సరిచేస్తుంది.
- వేరుశనగ నూనెలో నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి రాసి 1/2 గంట తరువాత కడుక్కుంటే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

### 35. గోధుమ

గింజ ధాన్యాలలో గోధుమ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి గాంచినది. గోధుమలలో మినరల్స్, విటమిన్స్ సమృద్ధిగా చాల చక్కగా కుదిరివుంది.

5000 సంవత్సరములకు పూర్వం నుండి భారతదేశంలో గోధుమ పంటను పండిస్తున్నట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో చాల దేశాలు గోధుమలను తమ ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకొంటున్నారు. ప్రపంచంలో గోధుమని పండించే దేశాలలో మనదేశం 4 వ స్థానములో ఉన్నది.

- ప్రపంచవ్యాప్తంగా గోధుమను ఉపయోగించి తయారైన బ్రెడ్ అతి ముఖ్యమైన, ఎక్కువమంది ఉపయోగించే ఆహారంగా పేరుంది. దీనికి ముఖ్యకారణం గోధుమ పిండిలో వుండే గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్. పూర్వం తిరగళ్ళు, రాళ్ళని ఉపయోగించి గోధుమ పిండిని తయారు చేసేవారు. దానిలో పోషక విలువలు విటమిన్లు - గోధుమ పైపొరలో వున్న ఫాస్ఫరస్ పూర్తిగా లభిస్తున్నట్లు, ప్రస్తుతం మిషన్లతో తయారైన పిండిలో అంత మోతాదులో పోషక విలువలు లేనట్లు తెలుసుకున్నారు.
- గోధుమగడ్డి నుండి తీసిన జ్యూస్ లో చక్కటి ఔషధ గుణాలు, రోగులకు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు వున్నట్లు పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.
- గోధుమలను పై పొట్టుతో సహా వాడితే చక్కని విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది.
- గోధుమ గడ్డి నుండి తీసిన జ్యూస్ పెద్ద ప్రేవులలో ఏర్పడిన ఎలాంటి సమస్య వైనా తగ్గిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ గుండెవ్యాధులవారికి కూడ చక్కగా పనిచేస్తున్నట్లు తెలిసినది. అందుకనే ప్రస్తుతం గోధుమ గడ్డి చూర్ణం (Wheat Grass Powder) మార్కెట్ లో విరివిగా అమ్ముతున్నారు.

### 36. ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్క / సువర్ణల / సూర్యభుక్తా

ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కలను వాణిజ్యపంటగా దేశం మొత్తం అన్ని ప్రాంతాలలో సాగు చేయుచున్నారు. ప్రొద్దుతిరుగుడుగింజలనుండి తైలం

(Oil) తీసి వంటనూనెగా విరివిగా వాడుతారు. దీనినే సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ (Sun Flower Oil) అంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్స్ చాల ఎక్కువ, విటమిన్-ఎ, డి మరియు ఇ గలవు. ఇందులో శరీరానికి ఉపయోగపడు అమెనో ఆసిడ్స్ గలవు.

దీనిలో కటు తిక్త రసాలు గలవు. దీని సమూలరసం లేదా కషాయం చర్మవ్యాధులు, క్రిమిరోగాలు, దగ్గు, గ్రహణి మొదలగువానికి ఉపయోగిస్తారు.

- ప్రొద్దుతిరుగుడుపూలు పులుపు, కారము, చేదు కలిపిన రుచితో చలువచేసే స్వభావము కలిగివుంటాయి. వీటిని మలేరియా, గ్రహబాధలు, చర్మరోగాలు, కుష్టువ్యాధులు, మేహరోగాల నివారణకు ఔషధంగా వాడతారు.
- ప్రొద్దుతిరుగుడుపూలు, నాగకేసరాలు, జీలకర్ర ఈమూడింటిని సమభాగాలుగా మెత్తటి చూర్ణం చేసి, కలుపుకొని రోజుకు రెండుపూటలా ఉదయం, సాయంత్రం 1 టీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే బహిష్టు దోషాలు తొలగి, బహిష్టు సక్రమంగా జరుగుతుంది.
- ప్రొద్దుతిరుగుడు పూలరసం 10 చుక్కలు పాలలో కలిపి పిల్లలకు త్రాగిస్తుంటే ఉదరరోగాలు నశించిపోతాయి.

### 37. అతిబల / తుత్తర బెండ / ముద్రబెండ / దువ్వెనకాయల చెట్టు (Mallow Tree)

ఇది మనరాష్ట్రంలో అన్ని గ్రామాలలో సాధారణంగా కనిపించే అసాధారణబలం, శక్తి అందించే 2-3 అడుగులు పెరిగే మొక్క. ఇందులో బలా, అతిబలా, మహాబలా, నాగబలా అని 4 రకాల మొక్కలు గలవు. ఇవి అన్నియు ఇంచుమించు సమాన గుణాలు గలవి. బలకు ఖరకాష్టికా - గట్టిదనం కలకర్ర, అతిబలకు శీతపుష్ప - చల్లనిపువ్వులు గలది. మహాబలకు



వర్షపుష్పి - వర్షాకాలములో పుష్పించునది. నాగబలకు - చతుష్ఫల - నాలుగేసి కాయలు కాయునది అనే వ్యవహారం కూడా ఉంది.

బల చలువ చేయును. తీపి రుచి, స్నిగ్ధ గుణము, త్రిదోషములను హరించును. బలకరమైనది. రక్తపిత్తమును, క్షయను హరించును. బలమును ఓజస్సును నొందును.

మహాబల - బల గుణము లన్నియు దీనికి గలవు. ప్రత్యేకించి ఇది హృద్రోగాలను, వాతమూలములను హరించును. వీర్యవృద్ధి నొందించును.

నాగబల - ఇది తీపి, పులుపు రుచులు గలది. ఉష్ణవీర్యగుణము కలది. వాతహరము. వ్రణములను, పిత్తమును శమింపజేయును. బలకరమైనది.

అతిబల - పై మూడింటిగుణములు గలిగియున్నది. ఈజాతులన్నియు ఆంధ్రరాష్ట్రమందు దొరుకును. వీటి సర్వాంగములు మిక్కిలి ఉపయుక్తముగా నున్నవి. దీనిని ఆయుర్వేదవైద్యులు మంచినీరసాయనద్రవ్యముగా వాడుచున్నారు. దీనిగింజలకు అమితమగు వీర్యవృద్ధియు, స్తంభనము చేయు విశేషగుణము గలదు.

- అతిబల ఆకులు 4-5 నలిపి 1/4 లీటరు నీటిలో వేసి సగానికి వచ్చువరకు మరిగించి చెంచా పటికబెల్లం కలిపి రోజుకు 3 పూటలా త్రాగుతూ వుంటే మూత్రంలో రాళ్ళు కరిగి మూత్రం ద్వారా బయటకు వచ్చును.
- అతిబల ఆకులు 7-8 తీసుకొని నీటితో మెత్తగా నూరి రసం తీసి కండ చక్కెర కలిపి సేవించిన అధిక వేడి వలన కలిగినగుండె దడ వెంటనే తగ్గును.
- అతిబల ఆకులు బాగా దంచి వేడిచేసి నడుమునొప్పి మొదలగు నొప్పులకు కాపడం పెట్టి కట్టినఉపశమనము కలిగి తగ్గిపోవును. ఆకులకషాయం 2 పూటలా సేవించిన నొప్పులు తగ్గిపోవును.

- అతిబల ఆకులను కూరగా వండి 2 పూటలా సేవించిన మొలల నుండి కారే రక్తము ఆగిపోయి మొలలు తగ్గిపోతాయి.
- బాగా ముదిరిన అతిబల చెట్టును సమూలంగా పెకలించి కడిగి శుభ్రపరచి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదగా చేసి దానిని ఒకకుండలో వేసి నీరు పోసి కర్రతో కలుపుతూవుండాలి. ఇలా 4 రోజులు వుంచి (రోజూ కర్రతో కలియబెడుతూ వుండాలి) పైన తేలిన నీటిని మాత్రం వంచుకొని చిన్నమంటపై కాచిన తెల్లటిక్షారం మిగులుతుంది. దీనిని మెత్తగా నూరి నిలువచేసుకోవాలి. ఈక్షార చూర్ణం 2 లేదా 3 చిటికెలు తేనెతో రంగరించి సేవిస్తూ వుంటే ఉబ్బసము, దగ్గు, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి.
- అతిబల వేరును, శొంఠిని కలిపి కషాయం పెట్టి సేవించిన తాపము, కఫము, శీతముతో కూడుకొన్న విషజ్వరములు 2-3 రోజులలో శమించును.
- సుశ్రుతప్రయోగము : నియమప్రతుడై కుటీర ప్రవేశ మొనర్చి 20 గ్రాముల నుండి 30 గ్రాముల పాలను బాగా మరిగించి త్రాగాలి. ఇది జీర్ణమైన పిదప పాలు, నెయ్యి, అన్నము ప్రధానముగా గల భోజనం మాత్రమే చేయాలి. ఇలా 12 రాత్రులు సేవించిన 12 సం॥లు 200 దినములు ఉపయోగించిన 200 సం॥లు జీవించవచ్చును. 100 రోజులు ఉపయోగించిన 100 సం॥లు జీవించవచ్చును.

### 38. బోడ తరము

దీనిని ముండి, శ్రావణీ అని అంటారు. దీనిలో రెండు జాతులు గలవు.

1. చిన్నబోడతరము, 2. పెద్దబోడతరము. రంగునుబట్టి వీనిలో 1. తెల్లబోడతరం, 2. ఎర్రబోడతరం, 3. పచ్చబోడతరం అని మూడు రకములు గలవు. ఆకులు చిన్నవి, కోలగా నుండును. దీనికి పువ్వు, కాయ

ఒకటిగా వుండును. పువ్వు గుండ్రముగా పూలగుత్తివలె నుండును. చెట్టు మదపువాసన గలిగియుండును. చవుడు గల పల్లపుభూములలో విస్తారముగా పెరుగును.

ఇది చేదు, వగరు, కారము గల రుచి కల్గియుండును. వేడిచేయు స్వభావము కలదు. కఫపిత్తములను హరించును. విషమును, వాంతిని హరించును.

- ఇది మలబద్ధకాన్ని, వాతరోగాలని, పైత్యరోగాన్ని, కఫరోగాలను, ఆమ్లదోషాలను నశింపజేస్తుంది.
- అతిగా కొవ్వు పెరిగే స్థూల్యరోగాన్ని, పాండురోగాన్ని, అరుచిని, అతిసారాన్ని, ఉదరక్రిములను, కుష్ఠరోగాలను, విషదోషాలను నశింపజేస్తుంది.
- ముసలితనాన్ని త్వరగా రానీయకుండా ఆరోగ్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతుంది.
- సంవత్సరమునకొకసారి బోడతరం పువ్వును (తొడిమె, పుల్ల వంటి కాడను తొలగించి) ఉదయం పరగడపున మ్రింగాలి. మ్రింగిన గంట వరకు ఎలాంటి ఆహారపదార్థములు సేవించరాదు. ఈవిధముగా ఎన్నిసంవత్సరములు చేసిన అన్ని సంవత్సరములు కండ్లకు పొరలు రావు.
- పరగడపున బోడతరం పూలకషాయం 2 కప్పులనీటిలో ఏడు బోడతరం పూలు వేసి కప్పు మిగిలే వరకు బాగా మరిగించి త్రాగిన రక్తం కారడం ఆగుతుంది. 3 వారాలలో రక్తమెలలు పూర్తిగా నశించిపోతాయి (వేడి పదార్థములు నిషేధం).
- బోడతరంపూలు బాగా పండినవి నలగ్గొట్టి నీడలో గాలికి ఎండించి చూర్ణం చేసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని రోజూ ఉదయం పరగడపున

ఒకగ్లసు ఆవుపాలలో 3 గ్రాములు కలిపి కండచక్కెర తగినంత కలిపి సేవించిన శరీరానికి రసాయన సిద్ధి కలిగి తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడగాయి. కంటి దృష్టి పెరుగుతుంది. (చింతపండు పులుపు నిషేధము)

- అదేలాగ బోడతరం చెట్టు వేర్లను సేకరించి కడిగి నలగ్గొట్టి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి చూర్ణం తయారు చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని రోజూ పరగడపున మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి ఒక కప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించాలి. గంట వరకు ఏమి తీసుకొనరాదు. ఇలా చేస్తూ వుంటే శరీరంలో జీర్ణశక్తి, రక్తశక్తి, వీర్యశక్తి, నేత్రశక్తి పెరుగుతాయి. (చింతపండు పులుపు నిషేధము)
- బోడతరంపూలచూర్ణం, వాయు విడంగాలచూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి నిల్వ వుంచుకొని రోజూ రాత్రి నిదురించే ముందు 1/2 చెంచా సేవిస్తూ వుంటే ఉదరక్రిములు నశిస్తాయి. జీర్ణశక్తి క్రమబద్ధంగా వుంటుంది.
- బోడతరం చెట్టు సమూలంగా చూర్ణం చేసుకొని 1/2 చెంచా చూర్ణం మంచినీటితో సేవిస్తే స్త్రీల ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట, యోని శూల తగ్గుతాయి. (వేడి పదార్థములు, మాంసాహారం నిషేధము)
- బోడతరం చెట్టు సమూల రసం వడపోసినది 20 గ్రాములు తీసుకొని అందులో 3-4 చుక్కలు నువ్వులనూనె వేసి వరుసగా 2 వూటలా 40 రోజులు సేవించినచో పిచ్చికుక్కకాటువల్ల ఏర్పడినవిషం విరిగిపోతుంది. (ఆవకాయ, మామిడికాయ, ఆవాలు, స్త్రీ సంభోగం ఒక సం॥ నిషేధం)
- 1 లీటరు నువ్వులనూనెలో బోడతరం చెట్టు సమూల రసం 2 లీటర్లు కలిపి సన్నని మంటపై నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి గాజుపాత్రలో

నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ 5 గ్రాముల నుండి 10 గ్రాములవరకు భోజనానికి గంట ముందు సేవిస్తావుండాలి. శారీరక, మానసికబలం, ఆయువు పెరుగుతుంది.

- ఎర్రబోడతరం సమూల రసం 20 గ్రాములు, పటికబెల్లం 10 గ్రాములు కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తే దీర్ఘకాల పాండు రోగము 3-7 రోజులలో హరిస్తుంది.

### 39. కొండపిండి / పాషాణభేది / తెలగపిండిచెట్టు (Licopodium imbricatum, Salaginelle Imbracata)

రాతిని పిండిచేయు గుణము కలిగినది కనుక దీనికి పాషాణభేది యను పేరు వచ్చినది. ఇది భారతదేశమంతట స్వభావసిద్ధముగా పెరుగును. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మెట్టప్రాంతములలో విస్తారముగా పెరుగును. ఇది 1/3 మీటరు నుండి మీటరు ఎత్తు వరకు పెరుగును. దీని పత్రములు మృదువుగా నుండును. వేరు మొదటి భాగము కొంచెం ఎరువు రంగు కలిగియుండును. వేరు నుండే 7/8 శాఖలు వరకు పెరుగును. కాండములు సమానముగా పెరిగి, కాండమునకొక వైపు 1/2 అంగుళమునకొక పత్రము ఏర్పడును. బూడిద రంగు గలిగియుండును. దీనిలో ఒకజాతి చెట్టంతా బూడిద రంగు కలిగియుండును.

- కొండపిండిచెట్టు సమూలం వేళ్ళతో సహా తీసుకొని వచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి 100 గ్రాములు మోతాదు తీసుకొని 1/2 లీటరు నీటిలో 1/2 భాగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఇందులో శిలాజిత్ పొడి 2 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 30 గ్రాములు కలిపి రోజూ పరగడుపున త్రాగి, గంట వరకు ఎలాంటి ఆహారం సేవించకున్నచో మూత్రావయవాలలో ఏర్పడిన రాళ్ళు కరిగి మూత్రం ద్వారా పడిపోవును.

- కొండపిండిఆకును పప్పులో వేసి గాని, విడిగా కూర చేసుకొని గాని అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుండాలి. దీనివలన మూత్రపిండాలలో చేరుకొనే చెడు పదార్థములు మూత్రం ద్వారా బహిష్కరించబడతాయి. మూత్రావయవాలసమస్యలు దరిచేరవు.
- దీనిఆకులను, పువ్వులను, వేళ్ళను పొడిచేసి నిల్వ వుంచుకొని, టీ పొడికి బదులుగా దీనితో టీ తయారు చేసుకొని త్రాగిన మూత్రావయవాలు పరిశుభ్రమై ఏమూత్రరోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించగలరు.
- కొన్ని ప్రదేశాలలో రాతికల్వములు మొదలగువానికి గుంటలు చేయునప్పుడు దీని రసం ఉపయోగించి సులువుగా గుంట ఏర్పాటు చేయుటకు ఉపయోగించెదరు.
- కొండపిండిమొక్కలను సమూలంగా సేకరించి శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసి మెత్తగా దంచి ముద్దను బట్టలో వేసి పిండి రసం తీసుకోవాలి. దానికి సమానంగా పటిక బెల్లం కలిపి చిన్న మంటపై లేత పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని పిల్లలకు 1/2 చెంచా, పెద్దలకు 1-2 చెంచాలు ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి పానీయంలా సేవించిన ఎప్పటికీ మూత్రపిండాల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

### 40. గలక

దూర్వా, శతవీర్య, సహస్రవీర్య అని సంస్కృతంలో పిలిచెదరు. ఇది తెలుపు, నలుపు రంగులలో నిలువుగా పెరిగేమొక్క, తీగలాగా పాకేది.

- పరిశుభ్రమైనచోట పెరిగిన గరికను తెచ్చి కడిగి దంచి రసం తీసి 2-3 చెంచాలు రెండు పూటలా సేవించిన మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. 20 రోజుల వరకు సేవించాలి.

- గరికవేర్ల రసం 10 చుక్కలు ముక్కులో వేసి పీల్చిన ముక్కు వెంబడి కారు రక్తం కట్టును.
- గరిక, మర్రి చిగుళ్ళు మెత్తగా నూరి తేనెతో కలిపి సేవించిన రక్త పిత్తము శమించును.
- గరిక వేర్లు దంచి ముద్దను 30 గ్రాముల మోతాదు 2 కప్పుల నీటిలో బాగా మరిగించి సగం కషాయం మిగిలిన తర్వాత వడపోసి 1 చెంచా కండచక్కెర కలిపి సేవించిన ఆగిన మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.
- గరిక, మంచి పసుపు సమంగా తీసుకొని కొద్దిగా నీరు కలిపి మెత్తగా నూరి శరీరంపై రుద్దుతుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, చర్మవ్యాధులు నశించిపోతాయి.
- గరికరసం, ముల్లంగిరసం నువ్వులనూనె సమానభాగాలుగా తీసుకొని కొద్దిగా సైంధవలవణం కలిపి సన్ననిమంటపై నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి, దించి వడపోసి 3-4 చుక్కలు చెవిలో వేస్తూ వుంటే చెవికి సంబంధించిన పోటు, చీము కారడం, చెవి హోరు తగ్గిపోతాయి.
- గరిక రసం 20 గ్రాములు లోపలికి సేవిస్తూ వుంటే రక్తవిరేచనాలు, రక్తమొలలు, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, నోటి నుండి రక్తం కారడం వంటి రక్తపైత్యవికారాలు తగ్గిపోతాయి.

#### 41. బిళ్ళ గన్నేరు

బిళ్ళగన్నేరును 'వింకా' (Vinca) అని పెరివింకిల్ (Peri Winkle) అని పిలుస్తారు. నిత్యకళ్యాణి అని సంస్కృతంలో అంటారు. ఇది ఒక మీటరు ఎత్తువరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. ఆకులు కణుపుకు రెండు చొప్పున కోలగా వస్తాయి. దీనిలో 3 రకాలు వున్నాయి. 1. తెల్ల పూలరకం 2. గులాబీరంగుపూలరకం 3. బయట తెల్లగాను మధ్యలో గులాబీ రంగు వుండే పూలరకం. దీని వేర్లకు, ఆకులకు మంచి ఔషధ గుణాలున్నాయి.

బిళ్ళ గన్నేరు ఆకులతో, వేర్లతో కేన్సర్ ను నిరోధించే గుణం వున్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ప్రస్తుతం యీ ఔషధాన్ని ఆధునిక కేన్సర్ సైపెషలిస్టులు కేన్సర్ రోగులకు వాడుతున్నారు. బిళ్ళగన్నేరు ఆకులను, వేర్లను శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాలి. విత్తనాల కోసం దీని కాయలను కోసి ఎండబెట్టుకోవాలి.

- బిళ్ళగన్నేరు ఆకులు, కొమ్మలు ఎండబెట్టిన కాయలలోని గింజలు మాత్రమే వాడుకోవాలి. వీటిని చూర్ణంగా చేసి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో కేన్సర్ తదితర రోగులకు మోతాదు ప్రకారము ఉపయోగిస్తారు.
- బిళ్ళగన్నేరు పచ్చి ఆకులు 4-5 పరగడుపున నమిలి మ్రింగితే బ్లడ్ షుగర్ అదుపులో వుంటుంది.
- కేన్సర్ రోగులు ఈ ఆకులపొడి 2-3 గ్రాములు తేనెతో రోజుకు 2 పూటలా సేవించాలి.
- బిళ్ళగన్నేరు ఆకులు రోజూ 10 ఆకులు ఉదయాన్నే నమిలి మ్రింగుచున్న మధుమేహము (చక్కెరవ్యాధి) తగ్గును.
- చక్కెర వ్యాధికి బిళ్ళ గన్నేరు పూల రసము 1 స్పూన్ మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా 3-4 రోజులకు 10 చుక్కలు పెంచుతూ మూత్ర పరీక్ష చేయించుకొంటూ చక్కెర భాగము తగ్గినది లేనిది గమనించేది. తగ్గనిచో రసం మోతాదు క్రమంగా మూడు స్పూన్స్ వరకు పెంచి తీసుకొనిన చక్కెర వ్యాధి తగ్గును.

#### 42. గాడిద గడపాకు

ఇది రేగడి భూములలో విస్తారముగా పెరుగును. మొక్క ఒక అడుగు ఎత్తుండి నేలపై అల్లుకొని యుండును. ఇది శీతాకాలములో పెరుగును. పువ్వు ఎరుపు, నలుపు కలిసిన రంగులో వుండును. ఆకులు గుండ్రముగా

వుండి మదపువాసన కలిగియుండును. దీని కాడ చాల గట్టిగా వుండును. దీని సర్వాంగములు ఉపయోగకరముగా వున్నవి.

ఇది చాలా వెగటు పుట్టించుచేదురుచి గలది. వేడి చేయును. వాతమును హరించును. ఋతుశూలను అణచును. కృమి, చర్మరోగములను, జ్వరములను హరించును.

- దీనిఆకుపసరు పాము / పురుగు కాటు వేసినచోట పూసి గుడ్డ పొగ వేయవలెను.
- దీనిఆకు మిరియాలు కలిపి నూరి ముద్దచేసి లోనికియ్యవలెను. దీనితో పాము / పురుగు విషము విరిగిపోవును. ప్రాణాపాయము తొలగును.
- సున్నము, గాడిద గడపాకు మెత్తగా నూరి వెన్నపై పట్టువేసిన చలిజ్వరము తగ్గును.
- గాడిద గడపాకు, పసుపును నూరి క్రిమివ్రణముల పై కట్టు కట్టిన క్రిములు చచ్చి వ్రణములు మానును.
- ఒకతులము గాడిదగడపాకు రసంతో ఒకతులం ఆముదము కలిపి యిచ్చిన సుఖప్రసవము జరుగును.
- పచ్చిఆకు నూరి ఆముదము కలిపి పూసిన, తామర, గజ్జి, తలలో కురుపులు మొదలు చర్మవ్యాధులు నివారణ యగును.
- పచ్చిఆకులు ఆముదములో వేసి కాచి యిచ్చిన బిడ్డల కడుపునొప్పి శమించును.

#### 4.3. కేవుకంద (అడవి అల్లము)

దీనిని కారు అల్లము అని కూడ అందురు. ఇది అల్లం కుటుంబానికి చెందినది. దీనిని శాస్త్రీయంగా Costus Speciosus అంటారు. ఈ అల్లము

ఒక విధమైన కర్పూరము జాజికాయ వాసన కలిగియుండును. దీనిని సేవించిన అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము, వాతపైత్యము, శూల విరేచనములు తగ్గును. ఇది మామూలు అల్లముగుణములు కలిగియుండును. గిరిజనులు యీ అల్లముతో ఊరగాయ / పచ్చళ్ళు చేసుకొని సంవత్సరం పొడవునా రుచిగా వాడుకుంటారు. పరిశోధనల ద్వారా కుటుంబ నియంత్రణ కొరకు ఉపయోగపడే ఒకపదార్థము యీ అల్లములో ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు.

#### 4.4. ఇన్నులిన్ మొక్క

ఈ మొక్క 2-3 అడుగులు నిడివి వరకు చెమ్మ, నీడ గల ప్రదేశములలో బాగా పెరుగుతుంది. ఆకులు దబ్బలవలె మందముగ వుండి రుచికి పుల్లగ వుంటాయి. కాండముముక్కల ద్వారా దీనిని ప్రవర్ధనము చేయవచ్చును. ఈమొక్క అల్లము కుటుంబానికి చెందినది.

ఇందులో ప్రయోజ్యాంగము ఆకులు రోజూ 1-2 ఆకులు శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్నముక్కలుగ కత్తిరించి నమిలి తిన్నవెడల రక్తములోని షుగరు తగ్గి మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనము చేకూర్చును.

#### 2.4. కంచె (Fencing) వద్ద పెంచుకొనే ఔషధ మొక్కలు

##### 1. అడ్డసరము (వాసా)

ఇది ఆంధ్రదేశమంతటా ఇంటి ఆవరణలోనూ, పంట చేలచుట్టు రక్షణకై కంచెలాగా నాటుకొని పశువులనుండి పంటరక్షణకు మరియు ఆరోగ్య రక్షణకు ఔషధముగాను ఉపయోగించుచున్నారు. కొమ్మనాటితే వేరు పట్టి 4 నుండి 8 అడుగుల ఎత్తు వరకు ఎదుగుతుంది. అడ్డసరం మొక్కలను రైతులు కేవలం చేనుచుట్టు కంచె వలెనే కాక పంటచేనులో కూడా నాటుకొని ప్రతి 3, 4 మాసముకు ఒకసారి ఆకులను కోసి ఎండించి దేశవిదేశాలకు మార్కెట్ చేసుకొనవచ్చును. దీనికి శిశిరఋతువులో తెల్లనిపువ్వులు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి.

అడ్డసరము ఆకులు, వేర్లు, పుష్పాలు, కాయలు కూడ ఔషధముగా ఉపయోగపడతాయి. ఈమొక్కను విత్తనంద్వారాను, కాండపుమొక్క నాటడం ద్వారాను ప్రవర్ధనము చేసుకొనవచ్చును.

- అడ్డసరపు ఆకులను కషాయంగా కాచి నిత్యము అర ఔన్ను చొ॥న సేవించిన వ్రేళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- దీని ఆకులు మరియు వేర్లకషాయమును అల్లంరసముతో కలిపి కొన్ని రోజులు సేవించిన శ్లేష్మము పడిపోయి దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం తగ్గును.
- శ్వాసవ్యాధి, ఆస్త్రా (ఉబ్బసం), ఊపిరి అందని ఆయాసంకొరకు అడ్డసరపు ఆకులు ఎండబెట్టి ఉమ్మెత్త ఆకులను 1 భాగము తీసుకొని చూర్ణము చేసి బీడీలలాగా ఆకులో చుట్టి కాల్చి పొగపీల్చినచో వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- అడ్డసరపు పచ్చిఆకులరసం 2 చెంచాలు 3 నుండి 4 రోజులు సేవిస్తే కడుపులోని క్రిములు నశించిపోతాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు కూడ తగ్గిపోతాయి.
- అడ్డసరపుపుష్పాల కషాయాన్ని పంచదార కలిపి సేవించిన రక్తశుద్ధి కలుగును.
- స్త్రీలలో ముట్టుశూలలు తదితర ఋతుసంబంధదోషములు గల వారు అడ్డసరపుఆకులకషాయం, పంచదార కలిపి అరఔన్ను చొ॥న 3 రోజులు, 3 మాసములు సేవించాలి.
- పచ్చకామెర్ల వ్యాధికి అడ్డసరపు ఆకుల రసాన్ని 2 చెంచాలు ఉదయము 3 నుండి 5 రోజులు సేవించిన తగ్గిపోతుంది.
- అడ్డసరము స్వరసమును పాలు, చక్కెరతో కలిపి సేవిస్తే ఎర్రబట్ట శమిస్తుంది.

## 2. కలివేపాకు (కాలశాక)

దీనినే కర్రి లీఫ్ అని వ్యవహరిస్తారు. మన పరిసర ప్రాంతాలలో అన్ని చోట్లా పెరిగే కలివేపాకు ఆహారపదార్థములకు సువాసన అందించడమే కాక, అన్ని రకములైన ఔషధ గుణములు కలిగివున్నది. దీనిలో ఉన్న కొన్ని ఆసిడ్స్ వల్ల మధుమేహాన్ని అదుపులో వుంచుతుంది.

- కలివేపాకు రసం, నిమ్మరసం సమపాళ్ళలో కలిపి పంచదారతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవించిన వాంతులు మరియు వేవిళ్ళు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- లేత కలివేపాకు రసంతో తేనె కలిపి సేవించిన ఆర్ధమొలలను అదుపులో వుంచును.
- కలివేపాకు చూర్ణమును మజ్జిగతో కలిపి త్రాగిన మలబద్ధకం తొలగును. కడుపులో మంట, కడుపు ఉబ్బరం తొలగిపోతాయి.
- కలివేపాకుతో కషాయం కాచి త్రాగించిన జ్వరాలు ఉపశమిస్తాయి.
- ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండిన కలివేపాకులను నేతితో వేయించి మెత్తగా చూర్ణము చేసి అందులో తగినంత సైంధవలవణము కలిపి నిలువ వుంచుకొని, ఆహారములో వాడిన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది కలరా రోగులకు కూడ చాలా మంచిది.
- జలుబు, ఉబ్బసం మరియు దగ్గుతో బాధపడే రోగులు ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం కలివేపాకు చూర్ణం ఆహారంతో గాని, విడిగా గాని వాడిన చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- కలివేపాకు వేడిని కలిగిస్తుంది, ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. దీని చూర్ణమును ఆహారములో సేవించడంవలన చెమటవలన కలిగేచెడువాసన తగ్గుతుంది.

- కరివేపాకు పొడి మరియు తేనె కలిపి వాడిన అమీబియాసిస్ మరియు డీసెంట్రీ రోగాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- చక్కని వ్యాయామం (ఆసనాలు), ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ రోజుకు 8 నుండి 10 కరివేపాకు ఆకులను 3 నెలలపాటు తిన్న యెడల మధుమేహం రాకుండా నివారించవచ్చును.
- తాజా కరివేపాకుల రసము కళ్ళలో చుక్కల మందుగా వాడిన ఎడల చక్కని కంటిచూపు మన సొంతమౌతుంది. క్యాటరాక్ట్ తొందరగా రాకుండా వుంటుంది.
- కరివేపాకుపొడిలో మెంతులు, తిప్పనత్తు, నల్లజీలకర్ర, నాటు కాకర, ఉసిరి, నేరేడుగింజలపొడిని కలుపుకొని రుచికొరకు కొద్దిగ ధనియాలు, సైంధవలవణం, మిరియాలు కలిపి రోజు ఆహారము మొదటి ముద్దలో 2 స్పూనులు తింటే మధుమేహ రోగులకు చక్కెర నియంత్రించబడి ఆరోగ్యము కుదుట బడుతుంది. ఇది మధుమేహ రోగులకు పథ్యముగ వాడుకోదగిన ఆహారము మరియు ఔషధము.
- కరివేపాకుపండ్లను నిమ్మరసంతో కలిపి నూరి గజ్జి, దద్దుర్లుపై రాసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది. విషక్రిములు కుట్టినచోట రాసిన బాధ తగ్గుతుంది.
- కరివేపాకుపండ్లను లేదా కరివేపాకుబెరడును కషాయంగా కాచి సేవిస్తే అధికరక్తపోటువల్ల వచ్చేరుగ్గుతలు నివారించబడతాయి.
- కరివేపాకులో వగరు, చేదు, కారము మూడు రుచులూ వున్నాయి. కొద్దిగా ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం కలిపి కారపుపొడి లాగా తయారుచేసిన అందులో ఆరు రుచులు కలిసినట్టే అవుతుంది. ఆ విధంగా ప్రద్రసోపేతమైన ఆహార పదార్థముగా మారుతుంది. అలాగే

ధనియాలు, మెంతులు, ఆవాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని కరివేపాకును నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తయారు చేసిన కరివేపాకుపొడి అమృతంతో సమానంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్రేగులను దోషరహితంగా శుభ్రం చేస్తుంది. కరివేపాకు పొడిలో మిరపకాయలకు బదులు శొంఠి పొడిని వాడుకొన్న ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

### 3. వావిలి (నిర్ఘండి)

ఈ చెట్టు నీటి పారుదల ప్రదేశాలలో 2 మీటర్ల నుండి 5 మీటర్లు వరకు వృక్షముగా పెరుగుతుంది. ఆకులు ఎండితే పైన నల్లగాను, అడుగు భాగం కొంచెం లేత నీలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొమ్మలచివర గుత్తులుగా వస్తాయి. కాయలు గుండ్రంగా బఠాణీ గింజల పరిమాణంలో వుంటాయి.

- దీని ఆకులు వెచ్చజేసి కట్టిన కీళ్ళనొప్పులు, మేహవాతనొప్పులు, వృషణాలనొప్పులు తగ్గిపోవును.
- ఈఆకులు వేసి కాచిననీటితో బాలింతలకు స్నానం చేసిన జలుబు, జ్వరము రాకుండా చేయును.
- ఈఆకుల కషాయం వాత నొప్పులు తగ్గించును. శ్లేష్మమును పోగొట్టును, సయాటికానొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు పోగొట్టును.
- రసముగాని, కషాయముగాని పూటకు 25 గ్రాములు, 5 రోజులు ఇవ్వవలెను. కడుపులోని నులిపురుగులు చనిపోతాయి. నల్లవావిలి శ్రేష్ఠము.

### 4. తిప్పతీగ

తిప్పతీగను అమృతలత అంటారు. చిరకాలంపాటు అమృతమైన జీవఔషధ శక్తులు నిండి వుండే ఔషధి కాబట్టి దీనిని అమృతలత అంటారు.

ఇది చేదు, వగరు రుచులు కలిగి ఉష్ణశక్తితో కూడి వుంటుంది.

దీనిని ఔషధంగా వుపయోగించుకున్న మన ప్రాచీనభారతీయులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించారు. శరీరంలో సకలరోగాలకు మూలమైన వాతము, పిత్తము, కఫము అనేమూడుదోషాలను హరించి శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ సజీవంగా నిత్యసూతనంగా కాపాడగల మహిమాన్విత ఔషధ శక్తులు ఈ మూలికలో పుష్కలంగా వున్నాయి.

- మధుమేహాన్ని (సుగర్) ఆవ్యాధివల్ల వచ్చే ఇతర అనారోగ్యాలను పూర్తిగా నిర్మూలనం చేయగల ఔషధశక్తి తిప్పతీగకు వుంది.
- ఉదయం ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక ఆకును (తిప్పతీగ) కడిగి కొంచెం కొంచెం నోటిలో వేసుకొని మెల్లగా నమిలి తినాలి. దీనివలన ఎంత స్థాయిలో వున్న మధుమేహరోగమైనా 20 రోజులలో పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లాగా వచ్చే రక్తపోటు, గుండెపోటు, కొలెస్ట్రాల్, మోకాళ్ళనొప్పులు, చర్మవ్యాధులు వచ్చినా తగ్గిపోవడానికి ఈ ఆకు సహకరిస్తుంది.
- తిప్పతీగను సమూలముగా దంచి నీటిలో వేసి కలిపి ఆ నీరు కదపకుండా వుంచితే పాత్ర అడుగుభాగాన పిండి లాంటి పదార్థము చేరుతుంది. దీనినే తిప్పసత్తు అంటారు.
- జ్వరము, కీళ్ళవాపులు మొదలగు వ్యాధులకు తిప్పసత్తును వాడుతుంటారు.
- తిప్పతీగ రసం (30 మి.లీ.) రోజుకు 2 సార్లు వారం రోజులు సేవిస్తే దీర్ఘకాలముగా వచ్చే మలేరియా ఉపశమిస్తుంది.
- తిప్పతీగ ఆకును మెత్తగా నూరి ఉసిరికాయంత ప్రమాణముతో మజ్జిగతో రోజుకు 2 సార్లు సేవిస్తూ చప్పిడి పథ్యం చేస్తే కామెర్లవ్యాధి 6 రోజులలో ఉపశమిస్తుంది.

- తిప్పతీగ రసం (2 చెంచాలు) రోజుకు 3, 4 సార్లు సేవిస్తే స్త్రీలకు ఎర్రబట్ట సమస్య ఉపశమిస్తుంది.
- శౌరితో కలిపి సేవిస్తే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.
- మూత్రదోషం తగ్గలంటే తిప్పతీగరసం తేనె చేర్చి సేవించాలి.

### తిప్పతీగ లేహ్యం

తిప్పతీగ చూర్ణం వస్త్రహాళితం పట్టినది 100 గ్రా, పాతబెల్లం 16 గ్రాములు, ఆవునెయ్యి 16 గ్రాములు, తేనె 16 గ్రాములు. ఈ పదార్థాలన్ని కలిపి మెత్తగా దంచి చిన్న లడ్డులాగా తయారుచేసుకొని వుంచుకోవాలి. వయస్సునుబట్టి, శారీరక బలాన్నిబట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి వుండలను 1 లేక 2 తింటూ వుంటే శరీరానికి మంచిబలము కలగడమేకాక ఏవ్యాధులు సోకకుండా, శరీరానికి ముసలితనము రాకుండా వుంచగల అమృతలేహ్యం ఇది.

తిప్పతీగను ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి దంచి ఆ ముద్దను 4 రెట్లు నీరు పోసి మరగబెట్టి 1/4 భాగం వరకు వేడిచేసిన, కషాయం తయారగును. ఈకషాయాన్ని చల్లార్చి రోజూ నియమబద్ధముగా ఉదయం పూట దంతధావనంతర్వాత ఒక ఔన్ను మోతాదులో సేవిస్తూ వుంటే క్రమముగా సకలవ్యాధి వర్జితుడై శరీరము రసాయనసిద్ధి చెంది దీర్ఘాయువు పొందుతారని వైద్య మహర్షులు తెలిపియున్నారు.

- తిప్పతీగఆకుతో కూరవండి అన్నంలో కలిపి తింటూ వుంటే జ్వరం అనాయసముగా తగ్గిపోతుంది.
- కీళ్ళవాతం తగ్గలంటే తిప్పతీగ, ఆముదపు వేరు, వాసా (అడ్డరసం) వేరు వీనియొక్క కషాయము ఆముదములో కలిపి సేవించాలి.
- తిప్పతీగను నలగ్గొట్టి నీటిలో వేసి ఒక రాత్రి అంతా నానబెట్టి ఉదయం వడగట్టి దానిలో పంచదార కలిపి త్రాగినచో పిత్త జ్వరము తగ్గును.



- తిప్పతీగ, పసుపు సమభాగాలుగా కలిపి నూరి వుండుకు లేపనం చేస్తూవుంటే 3 రోజులలో వుండు మాడిపోతుంది.

తిప్పతీగను సమూలంగా తెచ్చి నీరు కలపకుండా రసం తీసి వడపోసి రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రాములు మొదలుపెట్టి క్రమముగా 5 గ్రాములు పెంచుతూ 30 గ్రాములు మోతాదు వరకు సేవించాలి. ఆ రసం జీర్ణమైన తర్వాత, అన్నంలో ఆవునెయ్యి, కందిపప్పు కలిపి తింటూ వేరే ఏ ఆహారం వాడకుండా నియమబద్ధంగా వుంటే కుష్ఠరోగముతో కృశించిన శరీరము కూడ పూర్తిగా కోలుకుంటుంది.

### తిప్పతీగతో తిరుగులేని వైద్యం

తిప్పతీగను రోజూ పరగడుపున ఒకఆకు మోతాదుగా కడిగి తింటూ వుంటే ఎక్కువ బి.పి., మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండెజబ్బు, ఎక్కువ క్రొవ్వు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, చర్మరోగాలు, లివర్ రోగాలు, ప్లీహ రోగాలు, మూత్రపిండ రోగాలు, గర్భాశయ రోగాలు మొదలైన శరీరంలోని సమస్త రోగాలు హరించిపోతాయి. దీనినే ఆహారంగా కూడ వాడవచ్చును.

### తిప్పతీగ - కారంపొడి

తిప్పతీగ ఆకులపొడి, లేత వేపచిగుర్ల పొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆ పొడిలో సరిపోయేటంత జీలకర్ర, ధనియాలు, ఎండు మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి, మిరియాలు మొదలైన దినుసులు కలిపి దంచి చక్కటి కారంపొడిలాగా తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని ఆహారంలో రెండు పూటలా ఆవునెయ్యితో గాని, నువ్వుల నూనెతో గాని మొదటిముద్దగా ఒకచెంచా మోతాదులో కలుపుకొని తింటూ వుంటే మంచిఫలితాలు కలుగుతాయి.

### 5. ద్రాక్షపండ్లు (మృత్వీకా)

ద్రాక్షలో దాదాపు 7-8 రకాలు వున్నాయి. ద్రాక్ష మధురరసం. ఆహారంగానే గాక ఔషధవిలువలు కూడ కలిగివున్నది. ద్రాక్షపండ్లలో క్యాప్సెలు,

బ్రాందీ, వైన్లతో పాటు ద్రాక్షారిష్టము, ద్రాక్షాసవము అను ఆయుర్వేద ఔషధములు కూడ తయారగుచున్నవి. ద్రాక్షను జ్వరము, దప్పిక, మంట, రక్తపిత్తము, శ్వాస, టి.బి., కామెర్లు మొదలగు రోగములందు ఉపయోగిస్తారు.

- ద్రాక్షరసము క్యాన్సర్, రక్తహీనత, అధికరక్తపోటు, కామెర్లు మొదలగు రోగులకు యిచ్చిన వారు త్వరగా కోలుకుంటారు. ద్రాక్ష పండు తినడం వలన రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ద్రాక్ష తినడంవలన మూత్రం సాఫీగా పోతుంది. గుండె, లివరు మరియు కిడ్నీ రోగులకు మంచిది.
- ద్రాక్ష ఆకులరసం సేవించిన అతిసారము తగ్గుతుంది.
- ద్రాక్షవేర్లరసం మరియు కొబ్బరినీళ్ళు కలిపి సేవించిన మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది.
- ద్రాక్షవేర్లరసం మరియు కొబ్బరినూనె కలిపి కంటివ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.
- ద్రాక్షగుణాలే ఎండుద్రాక్ష మరియు కిస్మిస్లకు ఉన్నాయి. ఇవి త్రిదోషహరములు, మధురంగా ఉంటాయి. రక్తవృద్ధిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. హృదయమునకు బలము నిస్తాయి. కంఠాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. మొలల వ్యాధిని నివారిస్తాయి.

### 6. సంభవర్షం

ఇది సుమారు 10 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగును. ఆకులు కోలగా పెలుసుగా, నునుపుగా ఆకుపచ్చని రంగు కలిగియుండును. ఈ మొక్కను పూలకోసం పెరటిలో పెంచుతారు. చిన్నకొమ్మ తెచ్చి నాటితే తొందరగా ఎదుగుతుంది. పువ్వులు నక్షత్రాలవలె తెల్లగా మనోహరంగా సువాసన కలిగి వుంటాయి. ముద్దగన్నేరు పువ్వువలె అందంగా వుంటాయి. ఒంటి

రేకు పువ్వులను గరుడవర్ధనమందురు. ఈరెండింటిగుణములు ఒకటిగా వుండును.

- ఈ పువ్వులను వేడినీటిలో వేసి మరగించి, వడకట్టి కళ్ళు కడిగినా, కళ్ళలో చుక్కలుగా వేసినా కళ్ళ దురద, మంట రెండు రోజులలో తగ్గిపోతుంది. కొందరికి కనురెప్పలు అంటుకొంటూ వుంటాయి, అటువంటి వారు వారం రోజులు ఈ నీళ్ళు వాడితే కళ్ళు శుభ్రపడతాయి.
- ఆకులకషాయం కీళ్ళనొప్పులకు పనిచేస్తుంది. పువ్వులను మెత్తగా నూరి ముఖం మీద రాస్తే కళ్ళక్రింద మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.
- నందివర్ధనము పూలను రాత్రి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి నానబెట్టి, ఆనీటిని ఉదయము త్రాగుచుండిన మూత్రము చురుకు, పసుపు సెగలు శమించును.
- నందివర్ధనము పూలు, వేరు పై పట్టతో కషాయం కాచి 4 చెంచాలు వారం రోజులు త్రాగిన ఎలుక, పందికొక్కు కాటువలన గలిగిన విష లక్షణములు తొలగును.

### 7. దానిమ్మ (దాడిమ)

ఇది సుమారు 6 మీటర్లు ఎత్తు పెరిగే పెద్ద మొక్క. మొక్క శాఖలుగా, గుండ్రంగా వుంటుంది. దీనిని తోటలలో, ఇండ్లలో పెంచుతారు. దానిమ్మగింజలు లేత గులాబి రంగులో ఎర్రగా / తెల్లగా వుంటాయి. చాలా రుచిగా వుంటాయి.

- దానిమ్మపండును జ్వరము నందు సేవించిన మూత్రవిసర్జన బాగా కలుగుతుంది. ఇది గుండె, కిడ్నీలు మరియు లివర్ యొక్క సామర్థ్యమును చక్కగా పెంచి బలమును చేకూర్చుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక రోగాలనుండి కోలుకునేందుకు దోహదంగా వుంటుంది.

- దానిమ్మకాయ బెరడు రసము త్రాగిన రక్తస్రావము తగ్గి రోగికి ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- దానిమ్మ పండు బెరడును చూర్ణము చేసి 3 గ్రాములు చొ॥న రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి, రక్తస్రావము తగ్గుతుంది. అమిబియాసిస్ రోగులకు ఇది చాలా మంచిది.
- దానిమ్మ పువ్వులను చూర్ణం చేసి తిన్న యెడల దగ్గు తగ్గుతుంది. రసం తీసి ముక్కులో వేసిన రక్త కారడం తగ్గుతుంది.
- దానిమ్మ గింజల నుండి రసం తీసి ఒక చెంచా తేనె కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన వాంతులు, వికారములు, ఛాతిలో మంట, కామెర్లు, నడుము నొప్పి, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం లాంటి సమస్యలకు ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- దానిమ్మ గింజల రసం ప్రతిరోజు సేవించడం వలన కంటి సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కంటిచూపు బాగుంటుంది.
- దానిమ్మ గింజలు ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి 2 లేక 3 చెంచాలు ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి బాగా మరగించి దానిని త్రాగిన జిగట విరేచనాలు, రక్త మొలల వలన కలుగు అధిక రక్తస్రావము ముక్కు నుండి రక్తము కారడం లాంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. దానిమ్మ పువ్వు చూర్ణం సేవించిన లేదా కషాయం కాచి త్రాగిన అతిసారము, రక్తస్రావము తగ్గుతుంది. టి.బి., ల్యుకోరియా (తెల్లబట్ట, అధిక రక్తస్రావము, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి మరియు అబార్షన్)తో బాధపడు రోగులకు ఎంతో ఉపయోగము.
- దానిమ్మ లేత ఆకులను ముద్దగా చేసి కనురెప్పలకు పట్టువేసిన కంజెక్టివిటీస్ తగ్గుతుంది. దీనిని శరీరానికి రాసుకున్న అధికంగా చెమట పట్టి వాసన వేయడం తగ్గుతుంది. గజ్జి, దురద లాంటివి తగ్గుతాయి.

**8. మునగ (శిర్) / శోభాంజన**

మునగచెట్టు 10 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరుగు బహువార్షిక వృక్షము. ఈ చెట్టును విత్తనము ద్వారాను, కాండము ద్వారాను ప్రవర్ధనము చేసుకొనవచ్చును. అతి త్వరగా పెరిగి ఆరు నెలలజలోనే ఫలములనిచ్చును. మునగ కాయలకు మంచి గిరాకీ వున్నందున రైతులు పంట భూములలో పెంచి మంచి ఆదాయము గడించుచున్నారు.

మునగచెట్టు అన్ని భాగములు ఔషధంగా ఉపయోగించదగినవే.

- లేత మునగాకును కూరగా వండుకొని గాని, పప్పు చేసుకొని గాని భుజిస్తే వాత, శ్లేష్మవ్యాధులు శమిస్తాయి.
- మునగాకు రసం ఒక చెంచా, కొంచెం లవణం కలిపి పిల్లలకు త్రాగిస్తే అజీర్ణము తొలగిపోవును.
- మునగాకురసం 1, 2 చుక్కలు కంట్లో వేస్తే నేత్ర వ్యాధులు శమిస్తాయి.
- మునగాకు రసం, మిరియాలు కలిపి నూరి తలకు పట్టువేస్తే జలుబు తలదిమ్ము, పోట్లు తగ్గిపోతాయి.
- మునగాకు దంచి నూనెలో వేసి ఉడికించి గోరువెచ్చగా ఉండగా కాపడం చేస్తే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి. వాపులపై కట్టిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ముట్టు శూలలతో బాధపడు స్త్రీలు పిడికెడు లేత మునగాకులను ఒక ఉల్లిపాయ కలిపి నూరి ముద్దగా చేసుకొని రజో దర్శనమైనది మొదలు 5 రోజులు కడుపులోకి తీసుకోవలెను.
- నారీ కురుపు వ్యాధికి మునగాకును నూరి కట్టినచో బాధ తగ్గడమే కాక, నారి పురుగులు బయటికి వస్తాయి.

- చర్మవ్యాధులకు మునగాకు లేదా మునగపట్ట కషాయాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు అర ఔన్ను చొప్పున త్రాగించాలి.
- మునగ చెక్క కషాయం 50 మి.లీ. చొప్పున నిత్యం రెండు పూటలా సేవించుచున్న గుండెకు బలము చేకూరును. గుండె జబ్బు కలవారికిది అమృతరసాయనం.
- మునగవేళ్లను దంచి రసాన్ని తీసి పాలలో కలిపి త్రాగించిన మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.
- మునగ వేరు రసము, అల్లం రసము సమభాగాలుగా కలిపి 2-3 చెంచాలు త్రాగించిన శ్వాస, ఆస్తమా రోగులకు మంచి ఉపశమనం కలుగును.
- కండ్లలో శుక్లము ఉన్న వారికి మునగ గింజల తైలాన్ని 1-2 చుక్కలు దీర్ఘకాలము ఉపయోగించిన ఆపరేషన్ అవసరము కలుగదు.
- మునగ గింజలతో అంజనము (కాటుక) తయారుచేసుకొని వివిధ నేత్రవ్యాధులనుండి రక్షణ పొందవచ్చును.
- మునగాకురసం, తేనె కలిపి కంట్లో చుక్కలు వేస్తుండిన రేచీకటి వ్యాధి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- మునగచెట్టు రసాన్ని 1, 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.
- బాధాకరమైన ఆర్ధమొలలకు, మునగ వేరుపట్ట, జిల్లేడు ఆకులు కలిపి నూరి లేపనం చేసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- అన్ని మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులకు ఒకతులము మునగజిగురును ప్రతిరోజు పెరుగులో కలుపుకొని 7 రోజులు సేవించాలి.

**9. జామ (అమృతఫలము)**

అందరికి అందుబాటులో వుండే ఫలాలలో జామపండు ఒకటి. ఇది అన్ని పోషక విలువలు కలిగివున్నది.

- జామకాయ చలువ చేస్తుంది, విరేచనమును సాఫీగా అయ్యేట్లు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి ధాతువులను సమస్థితిలో వుంచుతుంది. జలుబును నిరోధిస్తుంది. చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారడం అరికడుతుంది.
- జామ ఆకులను చక్కగా క్రమంగా నమిలిన చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారడం మరియు చెడువాసన తొలగుతుంది.
- జామ లేతఆకులకషాయం సేవించిన మాటిమాటికి వచ్చే జర్వము, కడుపునొప్పి మొదలగునవి తగ్గుతాయి.
- జామఆకులకషాయం పుక్కిలించిన పంటినొప్పి తగ్గుతుంది.
- జామ ఆకులు, పువ్వులు, జామపట్ట కలిపి కషాయం చేసి తీసుకున్న కలరా, టైఫాయిడ్, వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అనేక రకాలబ్యాక్టీరియాలను నిరోధించేగుణము ఈకషాయమునకు కలదు.
- జామపువ్వులను మెత్తగా నూరి ఆరసమును కళ్ళలో వేసిన కళ్ళు ఎర్రబడి నీరు కారడం తగ్గుతుంది.
- జామపువ్వును నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసుకొని రోజు 5 గ్రాములు (టీస్పూను) సేవిస్తుంటే శుక్లాలు తగ్గి దృష్టి సామర్థ్యము పెంపొందును.

#### 10. నిమ్మచెట్టు (నింబాకము)

నిమ్మకాయ చెట్లను భారతదేశమంతటా పెంచుతున్నారు. ప్రతి ఇంట్లో నిమ్మకాయలు వాడకం కలదు. ఈకాయలతో పచ్చళ్ళు పెట్టుకొని సంవత్సరం పొడవునా వాడుకొనుచున్నారు.

నిమ్మకాయ మరియు పండులో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంది. మనశరీరానికి యిది ఎంతో అవసరం. దీనివలన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి. నిమ్మపండులో సిట్రిక్ ఆసిడ్, విటమిన్-సి ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

- నిమ్మరసం సేవించడంవలన రక్తము శుద్ధి అవుతుంది. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్ నేచురల్ సెప్టిక్ లాగా పనిచేసి కడుపులోని క్రిములను సంహరిస్తుంది.
- వేసవిలో నిమ్మరసంలో చక్కెర కలిపి చిటికెడు ఉప్పు చేర్చి చల్లనీరు కలిపి పానీయంలాగా సేవించిన దాహం తీరుతుంది. తృప్తి కలుగుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది, వాంతి వచ్చినట్లుండటం మరియు తల త్రిప్పటం మొ॥వి తగ్గును.
- యునాని వైద్యంలో ఉబ్బసంతో బాధపడేవారికి నిమ్మచిగుళ్ల కషాయం ఔషధంగా యిస్తారు. సుమారు 128 మి.గ్రా. నిమ్మ చిగుళ్ళు, 120 మీ.లీ. నీటిలో వేసి మట్టికుండలో మరగించి, వడకట్టి ఆ కషాయం పడుకునే ముందు ఇస్తారు.
- నిమ్మరసం కలిపిన 'టీ' త్రాగితే తలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
- నిమ్మరసంతో 10 మిరియాలు వేసి బాగా నూరి 2 భాగాలు చేసి 1 భాగం తమలపాకులలో పెట్టి రెండు పూటలా నమిలి తింటే అన్ని రకాల అజీర్ణదోషాలు శీఘ్రంగా తగ్గుతాయి.
- ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటియందు నిమ్మరసం, పాత తేనె కలుపుకొని త్రాగి, ఆహారం మితముగా భుజించి, క్రొవ్వపదార్థాలు తగ్గించి, ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్ / లైట్ ఎక్సర్సైజ్ / ఆసనాలు చేసిన ఊబ శరీరం తగ్గుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.
- నిమ్మరసం సేవించడంవలన వేడి తగ్గుతుంది. శరీరమంటలు తగ్గుతాయి. నోటి జిగురు తగ్గుతుంది.
- నిమ్మకాయ తొక్కలు మరియు నారింజపండు తొక్కలు తీసుకొని మెత్తగా చేసుకొని మీగడలేని పెరుగులో కలిపి ముఖానికి దట్టంగా పట్టించి

గంట తరువాత గోరువెచ్చటిసీటితో కడిగినచో మొటిమలు నివారించబడును. ముఖం ప్రకాశవంతమవుతుంది.

- అరటిపండు మరియు నిమ్మరసం కలిపి సేవించిన ఆర్థమొలలు, జిగటవిరేచనముల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

### 11. మాదీఫల వృక్షము (మాతులుంగ)

ఇది సుమారు 4 మీటర్లు ఎత్తువరకు పెరిగే వృక్షము. ఇది మధుర ఆమ్లరసము. మాదీఫల రసాయనము అను సిరప్సు మార్నింగ్ సిక్నెస్, వికారము, వాంతులు, తలతిరగడంలాంటిలక్షణాలకు ఉపయోగిస్తారు.

- మాదీఫలము స్టిములెంట్గా మరియు టానిక్గా పనిచేస్తుంది.
- మాదీఫలమునందు తేనె కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి త్రాగిన ఆకలి లేకపోవడం. వాంతులు, తల తిరగడం, కడుపు ఉబ్బరం, గుండె దడ మొదలగునవి నివారించబడతాయి.
- మధుమేహ రోగులకు కూడ ఇది మంచిది. మాదీఫల రసముతో చక్కెర కలిపి చేసిన పాకము మాదీఫలము రసాయనమని అమ్ముదురు. పైత్యమునకు గర్భిణీ స్త్రీలకు వాంతులు రాకుండుటకై ఇచ్చెదరు.
- దీని గింజలు తేనె మరియు ఉప్పు కలిపి రోజుకు 2-3 గ్రాములు చొప్పున వాడిన ఋతుదోషాలు తొలగును.

### 12. అరటి (కదళ)

భారతదేశంలో చాల ప్రాంతాలలో పండించే పండు అరటిపండు. అరటిఆకులు, అరటిబోదె, అరటిగెలలు ఎంతో ప్రాముఖ్యము కలిగివున్నాయి. ప్రతి శుభకార్యములో దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అందువలన ఆ ప్రదేశానికి ఎనలేని శోభ పవిత్రత ఏర్పడుతుంది. మంచి పోషక విలువలు కలిగి వుంది. కావున దీని కాయలను కూరగా వండుకొని తింటారు. పండ్లను తింటారు.

- అతిసారము (డయేరియా) రోగులు అరటిని సేవించిన ఉపశమనం వుంటుంది.
- అరటికాయ మరియు కాకరకాయ కలిపి సేవించిన మధుమేహము అదుపులో వుంటుంది.
- పండనిఅరటిపండు మరియు మజ్జిగ కలిపి సేవించిన అరికాళ్ళ మంటలు మూత్రంలో మంట మరియు కళ్ళమంటలు తగ్గుతాయి.
- అరటికాయను ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి దానిని పాలతో సేవించిన అల్సర్లు తగ్గిపోతాయి.
- అరటిపండు అధికరక్తపోటు మరియు గుండెజబ్బు రోగులకు మంచిది.
- అరటిలో పోటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ వ్యాధులకు మంచిది. అయితే రీనల్ ఫెయిల్యూర్ రోగులు దీనిని వాడరాదు.
- అరటిదుంప రసం తీసి పంచదార కలిపి సేవించిన తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది. ఇది గర్భాశయ రోగులకు కూడ ఉపయోగకరం.
- స్మాల్ ఫాక్స్ - అరటిగింజలు ఎండబెట్టి తేనె కలిపి సేవించిన ఉపయోగకరము. స్మాల్ ఫాక్స్ నిరోధించుటకు అరటిగింజలు, పాలు మరియు తేనె కలిపి 7 రోజులు తినిపించిన చాల ఉపయోగకరంగా ఉన్నట్లు తేలింది. అరటిగింజలు స్మాల్ ఫాక్స్ యొక్క దద్దుర్లను తగ్గించినట్లు మరియు చీము దరి చేరకుండా కాపాడినట్లు మరియు కంట్లో అల్సర్స్ రాకుండా కంటిని కాపాడినట్లు గమనించారు.
- అరటిపువ్వునుండి రసము తీసి అందులో పెరుగు కలిపి సేవించిన స్త్రీలకు అధికంగా అయ్యే రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది.
- అరటిపువ్వురసం మరియు దోసకాయరసం కలిపి 250 మి.లీ. త్రాగించిన మూత్రం సాఫీగా వెడలుతుంది. ఇది గనేరియా వ్యాధి లక్షణాలను కూడ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

- బాగా పండిన అరటిపండు సేవనమువలన నీరసం తొలగి శక్తి, ఉత్సాహము కలుగుతుంది.
- చిన్న పిల్లలకు అరటిపండు, తేనె మరియు కొద్దిగా పాలు కలిపి తినిపించిన ఎదుగుదల బాగుంటుంది.
- అరటికూర వండుకొని తింటే బలము మరియు శుక్రవృద్ధి కలుగుతుంది.
- అరటి పండును నేతితో కలిపి సేవించిన స్త్రీలలో వచ్చు అధిక రక్తస్రావము తగ్గుతుంది.
- గర్భిణీ స్త్రీలకు ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ తక్కువగా వున్నప్పుడు చిన్న చిన్న కురుపులు, పుండ్లు వచ్చినపుడు అరటిపండు సేవించడం మంచిది.
- పండిన అరటి ఆకులను మెత్తగా నూరి పుండ్లపై రాసిన చీము తొలగి వ్రణము మానుతుంది.
- అరటి బొందె (దూట = Stem) రసం నిత్యము 1 గ్లాసు 3-4 సార్లు సేవిస్తుంటే మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళు కరిగి పడిపోతాయి.
- క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు అరటి పండును తేనెతో కలిపి సేవించిన ఎంతో ఆరోగ్యము కలుగును.
- అరటిపండు తిని పాలు త్రాగిన విరేచనము సాఫీగా అవుతుంది. నిద్ర పట్టక పోవడం అనే సమస్య దూరమౌతుంది.
- అరటిపండు, తేనె, పంచదార, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి కలిపి సేవించిన రసాయనంగా వుంటుంది. దీనినే మన పెద్దలు పంచామృతంగా పండుగలప్పుడు తయారుచేసి అందరికి పంచెదరు. దీని సేవించిన అధిక శక్తి, ఆరోగ్యం కలుగును.

### 13. సీతాఫలము (Custard Apple)

ఇది చిన్న వృక్షము. దీనిని భారతదేశమంతటా పెంచుతారు. సీతాఫలము చాలారుచిగా, మధురంగా చక్కని సువాసన కలిగి వుంటుంది. ఎంత తిన్ననూ తనివి తీరని పండు సీతాఫలము. దీనిలోని కొన్ని ఔషధ గుణాలు

- సీతాఫలము హృదయానికి మంచిది. కడుపులో మంట తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి బాగా పనిచేస్తుంది. మెదడుకు చురుకుదనం కలిగిస్తుంది.
- సీతాఫలము ఆకులను మెత్తగా నూరి సెగగడ్డలపైన లేపనం చేసిన గడ్డలు మెత్తబడి పగిలి స్రావము జరుగుతుంది.
- సీతాఫలం గింజలు, ఆకులు మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించిన తలలోని పేలు చచ్చిపోతాయి. ఈ ఆకులు, గింజలు క్రిమిసంహారగుణములు కలిగియున్నవి.
- దీనిమాను చెక్క చూర్ణము పూటకు 2 గ్రాములు చొప్పున తేనెతో కలిపి యిస్తే పిల్లలకు వచ్చు పాలఉబ్బనం తగ్గుతుంది. అన్నిరకాలదగ్గులకు మంచి మందు.
- దీనికి చలువ చేసే గుణం గలదు. కావున ఉబ్బనం వ్యాధి కలవారు ఎక్కువ తినరాదు. తినిన వెంటనే మజ్జిగ గాని, పెరుగు గాని తినరాదు.

### 14. దూలగొండి (పెద్ద దూలగొండి)

దీనిని కపికచ్చు - వానరి అని కూడ అంటారు. ఇది తీగజాతి మొక్క. దీనిలో పెద్ద దూలగొండి, చిన్న దూలగొండి అని రెండు రకములు గలవు. చిన్న దూలగొండి రమారమి ఒక గజము ఎత్తువరకు పెరుగును. చెట్టంతయు తెల్లని నూగు కలిగియుండును. ఒక ఆకునకు 4-5 కొనలుండును. దీని పువ్వు తుమ్మపువ్వువలె వుండును. దీనియొక్క ఏభాగము శరీరమునకు తగిలినా, ఎర్రగా కంది, దద్దుర్లు తేరి అపారమైన దురద, మంటలు

బయలుదేరును. పెద్దదూలగొండి ఆకులు పెద్దవిగా వుండును. ఇది డొంకలపై 5-6 గజములు వరకు ప్రాకును. దీని సర్వ అంగములపై నూగు వుండును. పువ్వు చిక్కుడు పువ్వువలె ఉండును. కాయలు మూడంగుళముల పొడవు గలిగి చిక్కుడుకాయ ఆకృతి కలిగి గుండ్రముగా వుండును. కాయలలోని గింజలు చిక్కుడు గింజల వలె గట్టిగా వుండును. ఇది తీపి, చేదు గల రుచులు గలది. వాతహరము, పిత్త రక్తమును హరించును. దుష్ట ప్రణములను శోధించును. వీర్యవృద్ధి చేయును. బలమును కలిగించును.

**వీర్యవృద్ధికి :** పెద్ద దూలగొండిపప్పును, మినపపప్పును కలిపి పప్పుగా వండి తినిన మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని చేయును.

**రక్తపైత్యము :** దీని గింజలు కషాయము పెట్టి లోనికి సేవించిన రక్త పిత్తము హరించును.

**వాతవ్యాధికి :** దూలగొండి యొక్క నిజరసము గ్రహించి సేవించు చుండిన వాతవ్యాధులు హరించును.

**సంభోగశక్తికి :** దూలగొండి విత్తులు, పల్లెరు విత్తులు, సీమగొబ్బి విత్తులు, పిల్లి తీగలు, బూరుగ గింజలు, నేలతాడి దుంప - ఇవన్నియు సమానభాగములుగా చూర్ణము చేసి, ఆవుపాలలో వేసి పాయసము కాచి త్రాగిన అమితమగు శుక్రవృద్ధి, సంభోగశక్తి గలుగును. వీర్యనష్టము కూడ కట్టును. నపుంసకత్వము తొలగించును.

### 15. ఈశ్వరి

ఈశ్వరి యొక్క పర్యాయ పదములలో నాగపత్ర - నాగపుష్ప అను పదములు గలవు. సర్పములు, ఇతర ప్రాకెడు జంతువులు, కీటకాలు మొదలైనవి కుట్టినప్పుడు వాటి విషనివారణకు ఈశ్వరి వేరు చాల ప్రసిద్ధి పొందిన మూలిక. ఆకులు నలిపినప్పుడు మంచి సువాసన వస్తుంది. పువ్వులు తెల్లగా ఆకుపచ్చ వర్ణము తీరి బాగా గొట్టాలులాగా వుండి చివర ఎరువు

రంగు తీరి వుంటాయి. వీటికాయలు, ఆరు ముఖాలతో పలకలు తేరి బీజకోశంలోపల గింజలు రెక్కలు కలిగివుంటాయి.

సంస్కృతములో దీనిని ఆహిగంధ, సునంద, ఈశ్వరి, ఆర్యమూల అంటారు. హిందీలో దీనిని సప్ సాన్, సప్ నందా, ఈషర్ మూర్ అని, తమిళంలో “పెరుమరుండు” అని అంటారు.

- లోహ సంబంధమైన మరియు ఆహార సంబంధమైన విషాలు జతర కోశంలో చేరినప్పుడు కృత్రిమ వాంతులు కలుగజేయడానికి దీనిని వాడతారు.
- తీవ్రమైన జ్వరాలకు దీని కషాయం 1/2 ఔన్ను మోతాదుగా ఇస్తుంటారు.
- మూత్ర సంబంధమైన రోగాలు, ఉదర రోగాలను పోగొట్టును. పిత్త కఫములను శమింపజేయును.
- ఇది సమస్త విష జంతువుల విషములను హరించును. ప్రత్యేకించి పాము విషమునకు పెట్టింది పేరు. ఈ మూలిక వున్నచోటుకి పాములు రావు. పాము గాని, తేలుగాని కాటు వేసినప్పుడు ఈశ్వరి వేర్లను సానరాయిపై నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దట్టంగా పట్టు వేయాలి. గంధం నల్లగా మారినచో వెంటనే దానిని తుడిచి మరలా ఈశ్వరి వేరు గంధాన్ని పట్టించాలి. ఈ విధంగా గంధం నల్లగా మారనంత వరకు గంధం పట్టు వేస్తూవుంటే విషం విరిగిపోతుంది. అదేలాగా ఈశ్వరి వేరును శుభ్రపరచి దంచి పొడిచేసుకొని నిల్వ వుంచుకొని విషపు జంతువులు కాటు వేసినప్పుడు వెంటనే 2 నుండి 3 గ్రాములు మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి త్రాగించిన విషం విరిగిపోతుంది.
- ఈశ్వరి వేర్ల చూర్ణం 2-3 గ్రాములు మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రోజుకు 2 పూటలా ఆహారానికి 1/2 గంట ముందు సేవిస్తూ వుంటే 40 రోజులలో తెల్లబొల్లి నశించిపోతుంది.

- ఈశ్వరి వేరు, పూలు సేకరించి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. కొంచెం పొడిని మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఆమిశ్రమాన్ని తన మర్మాంగానికి లేపనం చేసి, ఆరిన తరువాత భార్యతో సంసారం చేస్తుంటే ఆ భార్యభర్తల బంధం ఏనాటికీ విడిపోనిదిగా ఉంటుంది.
- శరీరంలో పేరుకుపోయిన అనేక రకాల మలిన వ్యర్థపదార్థాలను పగులగొట్టి ముక్కలు చేసి మలము, మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పంపి శరీరాన్ని కాపాడే గుణం ఈశ్వరిలో ఉంది.
- వేరు గంధం పైకి రాసినా, కషాయం లోనికి యిచ్చినా శ్వేత కుష్టు వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- ఈశ్వరి వేరును 2 గ్రాములు నలగగొట్టి గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి సగం అయ్యే వరకు మరగించి కషాయం తేనెతో సేవిస్తూ వుంటే వారం రోజులలో కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

#### 16. వెల్లిపుళ్ళ తీగ / కాయ (ఇంద్రవారుణి) (Bitter Apple)

దీనిని ఏటి పుచ్చకాయ చెట్టు అనియు, చేదు పుచ్చ చెట్టనియు అందురు. దీని తీగ 3-4 మీటర్ల వరకు ప్రాకును.

దీనిఆకుపసరు పైన పూయుటవలన వాతనొప్పులు నశించును. దీని కాయలు ముక్కలుగా కోసి ఉప్పులో నానబెట్టి ఎండించి చూర్ణంచేసి లోనికి యిచ్చిన కడుపులో బిల్లలు, కార్ణము, సెగ రోగములు, శూలలు, గుల్మాలు నశించును. విరేచనము చేయును.

- దీని వేరు చూర్ణము చేసి నస్యము చేసిన శిరోరోగములు, మూర్చ రోగములు నశించును.
- దీని కాయలోని గుఱ్ఱు ఎండించి, చూర్ణం చేసి నిల్వ వుంచి వాడితే గాఢ విరేచనము చేయును. మూర్చ రోగములకు, విచారపు పిచ్చి,

ఉదర రోగములు (పొట్టి ఉబ్బు) మొ|| క్రిమి రోగములు నశించును. మోతాదు 1 1/2 గ్రా|| చూర్ణము.

- చేదు పుచ్చుగింజల చూర్ణముతో కొద్దిగ శౌంఠి పొడిని కలిపి 1 స్పూను వేడినీళ్ళతో సేవిస్తే విరేచనము సాఫీగ సుఖంగ జారీ అవుతుంది. మలబద్ధకము తొలగుతుంది.
- దీని కాయకు సన్నని రంధ్రము చేసి కొన్ని మిరియాలు దూర్చి రంధ్రము మూసి దానిని చీలమన్నుతో కప్పి, నివురు కప్పిన వేడి బూడిద కుమ్ములో 2-3 రోజులు వుంచి బాగా ఉడికిన పిదప ఆ మిరియాలను తీసి ఎండించి యుంచి దానిని విరేచన ఔషధముగా వాడవచ్చును. ఈ గింజలు (మిరియాల గింజలు) వాతమును హరించును. విరేచనము చేయును.
- వేరుచూర్ణము గాని, కాయలచూర్ణము గాని పుష్పిపంటిలో వేసి నొక్కిన క్రిమి చచ్చి బాధ నివారణ యగును.
- చేదు పుచ్చ ఆకు రసంలో పసుపు చూర్ణం కలిపి శరీరమునకు రాసిన గజ్జి మొదలగు సమస్త చర్మవ్యాధులు హరించును.
- ఆకులను ఆముదముతో వెచ్చ జేసి వ్రణములపై గట్టిన మెత్తబడి చిడుము బాధ తగ్గును.
- పచ్చివేరు యోనియందుంచిన లేదా వేరు రసము త్రాగినా గర్భపాతమగును. కాని వికారము పెట్టి వాంతియగును.
- వెల్లిపుచ్చవేరు చూర్ణము ఆవుపాలలో కలిపి సేవించిన వెంట్రుకలు నల్లబడును.
- వెల్లిపుచ్చగింజల నూనె కూడ వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు ఉపయోగపడును.



- వెరిపుచ్చగుఱ్ఱును నువ్వులనూనెలో వేసి బాగా మరగించి వడపోసి 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవుడు తగ్గిపోవును.
- వెరిపుచ్చవేరును గంజినీటితో అరగదీసి ఆ గంధం 2 చుక్కలు రెండు ముక్కలలో వేస్తే వెంటనే అపస్మారము నుండి కోలుకుంటారు.
- 2 గ్రాములు వెరిపుచ్చవేరు చూర్ణం, 1/2 చెంచా తేనె, 1 చెంచా పటిక బెల్లం కలిపి రోజుకు 2 పూటల సేవించిన స్త్రీల బహిష్టులో రక్తము గడ్డలు పడే రక్తగుల్మం హరించిపోతుంది.
- వెరిపుచ్చవేరు పొడి 1 భాగము, పిప్పళ్ళపొడి 1 భాగము, పాత బెల్లము 2 భాగములు కలిపి మెత్తగా దంచి కంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజుకు 2 లేదా 3 పూటలా ఆహారానికి 1/2 గంట ముందు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- వెరిపుచ్చవేరు చూర్ణం 1 భాగం, వేపచెట్టు వేర్ల పొడి 1 భాగం, భావంచాలు 1 భాగం, శుద్ధిచేసిన అమరశిల గంధకం 1 భాగం. వీటి చూర్ణం విడివిడిగా తీసుకొని అన్ని కలిపి మరల బాగా చూర్ణం చేసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణము 3 గ్రాములు మోతాదుగా రోజుకు 2 పూటలా తేనెతో సేవిస్తే 40 రోజులలో సమస్త చర్మవ్యాధులు నశించి శరీరం బంగారు ఛాయతో ప్రకాశిస్తుంది.
- వెరి పుచ్చకాయ వేరును మేకపోతు మూత్రంలో ఒకరాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండబెట్టాలి. ఇలా 7 రాత్రులు నానబెట్టి, ఏడు పగళ్ళు ఎండబెట్టి నిల్వ వుంచుకోవాలి. పురుషులు సంభోగానికి ముందు ఈవేరును నీటితో అరగదీసి గంధాన్ని అంగంపై లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే చాలా సమయం వరకు వీర్యం స్థలనం కాకుండా స్తంభిస్తుంది.

### 17. సుగంధపాల / పాల సుగంధి / గుండపాల (Sarasaparilla)

అనంతా, సుగంధా, శారిబా అని దీనినంటారు. సుగంధపాలలో రెండు రకాలు గలవు. 1. పాల సుగంధి, 2. నల్ల సుగంధి (గేదె సుగంధి). పాల సుగంధినే తెల్ల సుగంధి అని కూడా అంటారు. ఇది తీగలుగా పాకు చిన్న మొక్క దీని వేరు మిక్కిలి సువాసన గలిగియుండును. పాల సుగంధి ఆకులు సన్నగా, కోలగా వుండును. ఆకులపైన తెల్లచారలు వుండును. గేదె సుగంధి ఆకులు కొంచెం గుండ్రముగా వుండును. దీనికి పువ్వులు గాని, కాయలు గాని వుండవు. దీని వేరునకు మిక్కిలి ప్రాధాన్యము గలదు. ఇది ఇసుక భూములలో, మెట్ల భూములలో పెరుగును.

రెండు రకములును మధురరసము గలవి. కఫవాతాలను, రక్త దోషాలను హరించును. కుష్ఠము, దురద, జ్వరము, హరించి మేహములను, దుర్గంధమును నివారించును.

ఇది తీపిగా, చిరుచేదుగా, వగరుగా, సువాసనగా వుండి చలువ చేస్తుంది. మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది. పైత్య కఫరోగాలను హరించివేస్తుంది. ముఖ్యంగా రక్తశుద్ధి చేసి, చర్మరోగాలను పోగొడుతుంది.

- పచ్చి సుగంధ పాల వేర్లను కడిగి దంచి రసం తీసి 2-3 చెంచాలు మోతాదుగా రోజుకు 2 సార్లు త్రాగుతూ వుంటే నీళ్ళ విరోచనాలు తగ్గుతాయి.
- సుగంధ పాల వేర్లను ఆవు నెయ్యిలో బాగా వుడకబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. దీనిని రోజుకు 2 పూటలా 5 గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించిన, ఎంతో కాలంగా వేధించిన చర్మరోగాలు నయమౌతాయి. ఇది వాడేటప్పుడు ఉప్పు వాడరాదు. ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, కందిపప్పు ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

- 2 కప్పుల నీటిలో ఒక చెంచా సుగంధ పాల వేర్ల పొడి కలిపి మరిగించి 1 కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు కాచి వడగట్టి అందులో 1/4 చెంచా మెత్తని జీలకర్ర పొడి కలిపి ఆహారానికి గంట ముందు సేవించిన రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మంపై గుల్లలు, పుండ్లు, మచ్చలు పోయి చర్మం మంచిరంగుతో కాంతి వస్తుంది.
- సుగంధపాలవేర్లపొడి 20 గ్రాములు మోతాదుగా 1/2 లీటరు నీటిలో 1/4 లీటరు వరకు మరిగించి కషాయం తయారు చేసుకొని అందులో పావు లీటరు కాచిన పాలు, పటిక బెల్లం కలిపి సేవించిన నీరస రోగం తగ్గి బలం చేకూరుతుంది.
- 2 కప్పుల నీటిలో సుగంధ పాల వేర్లు 10 గ్రాములు నలగగొట్టి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలే వరకు కాచి, రోజుకు 2 పూటలా కండ చక్కెర కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగితే వాతనొప్పులు తగ్గుతాయి.
- సుగంధి పాల వేర్ల పొడి 40 గ్రాములు, అశ్వగంధ పొడి 20 గ్రాములు, గులాబీ పూల పొడి 20 గ్రాములు, కండ చక్కెర 60 గ్రాములు అన్నీ కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజూ 1/2 చెంచా పొడి పాలలో గాని నీటిలోగాని కలిపి త్రాగుతూ వుంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండి, మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందోళన, అలసట, ఆవేదన, ఉన్మాదం, పిచ్చి, మతిమరుపు క్రమంగా సశించిపోతాయి.
- అదే విధంగా సుగంధ పాల వేర్ల పొడి, శతావరి చూర్ణం, నేలతాడి దుంపల పొడి సమానభాగాలుగా తీసుకొని అంతే మొత్తంలో పటిక బెల్లం కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజూ 1 చెంచా పొడి ఆవు నెయ్యిలో కలిపి తీసుకొంటూ అనుపానంగా ఒక కప్పు ఆవుపాలు సేవిస్తే వీర్య స్తంభన బాగా కలుగుతుంది.

### 18. గన్నేరు

దీనికి కరవీర, హరిప్రియ, గౌరీపుష్ప అని పేర్లు కలవు. గన్నేరులో పలు రకములు గలవు. పువ్వురంగునుబట్టి రకములను నిర్ణయించు కొందురు. వాడుకలో నున్న రకములలో ఎర్రగన్నేరు, తెల్లగన్నేరు, పచ్చగన్నేరు, ముద్దగన్నేరు మొదలగునవి.

ఇది విషహారిత మొక్క, అయినప్పటికీ శరీరముపై బాహ్యరోగాలకు ఉపయోగించవచ్చును.

- తెల్ల గన్నేరు పూలు మంచినీటిలో మెత్తగా నూరి మచ్చలపైన లేపనం చేస్తూవుంటే ఆమచ్చలు త్వరగా పోయి చర్మం కాంతిమంతమౌతుంది.
- తెల్ల గన్నేరు చెట్టు ఆకులు మెత్తగా నూరి తెల్ల మచ్చల పైన లేపనం చేస్తే అతి త్వరగా బొల్లి నయమౌతుంది.
- గన్నేరు ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆకులను బయటకు తీసి నూనెతో మెత్తగా నూరి పైన పట్టు వేసిన నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోవును.
- తెల్లగన్నేరు వేరు బెరడు 100 గ్రాములు, తెల్ల గురిగింజల పప్పు 100 గ్రాములు, నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకులు 100 గ్రాములు, వీటిని మంచి నీటితో మెత్తగా గంధం లాగా నూరి ఉంచుకొని నువ్వులనూనె 300 గ్రాములను చిన్న మంటపై పెట్టి పై మిశ్రమాన్ని కలిపి నూనె మాత్రము మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసుకొని నిల్వవుంచుకోవాలి. ఈ తైలం పక్షవాతం వచ్చిన అవయవానికి రోజూ రెండు పూటలా మర్దన చేస్తూవుంటే ఆ అవయవము తిరిగి మామూలు స్థితికి వస్తుంది.
- గన్నేరు ఆకులను నీటిలోవేసి కాచి వడపోసి ఆ నీటిని ఇల్లంతా మూల ప్రదేశాలలో చల్లతూ వుంటే ఇంట్లో వ్యాధికారకక్రిములు నశిస్తాయి.
- గన్నేరు వేర్ల రసం 1/2 లీటరు, నాటుఆవుపంచితం (మూత్రం) 1/2 లీటరు, నువ్వులనూనె 1/4 లీటరు కలిపి సన్ననిమంటపై మరిగించి

అందులో చిత్రమూలం 50 గ్రాములు, వాయువిడంగాలు 50 గ్రాములు నీటిలో మెత్తగా నూరి మరిగే తైలంలో పోసి కలిపి నూనె మాత్రం మిగిలేవరకు కాచి వడపోసుకొని నిల్వవుంచుకోవాలి. దీనిని అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు, మొండి దురదలపైన లేపనం చేసిన అతి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

- ఎర్ర గన్నేరు ఆకులు, అడ్డసరపు ఆకులు, నవాసారం సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా పొడిచేసుకొని మొత్తం కలిపి ఒక గాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ముక్కులో ఏవైనా పురుగులు దూరినప్పుడు లేదా ముక్కులో పురుగులు చేరి బాధిస్తున్నప్పుడు చిటికెడు పొడి ముక్కు పొడిలాగా పీల్చితే మరుక్షణమే కపాలం నుండి పురుగులు ముక్కు నుండి రాలి చచ్చిపడతాయి.
- గ్రామాలలో గన్నేరు పప్పును ఆత్మహత్య కోసం ఉపయోగించే వారు. అలా ఎవరైనా చేస్తే వెంటనే వేడిపాలలో ఒక చెంచా పసుపు పొడి, ఒక చెంచా పటిక బెల్లం కలిపి త్రాగించాలి. ఇలా 3 లేదా 4 సార్లు విషం హరించే వరకు త్రాగించవచ్చు. లేదా తాజా నాటు ఆవుపేడ కలిపి వడపోసి ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా బలవంతంగా త్రాగించాలి. దీనివల్ల విషం శరీరంలో ప్రవేశించకముందే ఆవుపేడ ప్రభావంవల్ల వాంతి రూపంలో నోటి గుండా బయటకు వచ్చి మనిషి బ్రతుకుతాడు.

### 19. తుమ్మచెట్టు

- వృక్షజాతి లోనిది. ఆకులు జమ్మి ఆకుల వలె చిన్నవిగా వుండి వాడిగల పొడవగు జంటముళ్ళు కలిగియుండును. కాయ కొంచెం బూడిద రంగు కలిగి జానెడు పొడవుగా వుండును. కాయ జిగురు. గింజ ముదిరి గట్టిగా సీకాయ గింజవలె నుండును. మానునుండి చిక్కని జిగురు తీయవచ్చును. పట్ట నల్లగా వుండును. మాను మధ్యభాగంలో

ఇనుము వంటి నల్లని చేప యుండును. గ్రామీణులు బండికి కావలసిన కలప దీనినుండి తీయుదురు. నాగళ్ళు తయారు చేయుదురు. కాయలు, ఆకులను మేకలు మేయును. పట్టతో తోళ్ళు బాగు చేయుదురు. బట్టలకు రంగులు వేయుదురు.

దీనిలో నల్లతుమ్మ, తెల్లతుమ్మ, కస్తూరి తుమ్మ అని 3 జాతులు కలవు. నల్లతుమ్మపువ్వు పసుపుపచ్చగా నుండును. తెల్లతుమ్మపువ్వు తెల్లగా నుండును. కస్తూరితుమ్మ చిన్నది. ఇంచుమించు తెల్లతుమ్మను పోలియుండును. కాయలు పొట్టిగా నుండును.

- నల్లతుమ్మ వగరు రుచి గలది, వాత, పిత్త, కఫములను హరించును. దగ్గును పోగొట్టును.
- నల్లతుమ్మబంకను చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి కొంచెం ఆవు నేతితో వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. దీనిని రోజూ 1 చెంచా మోతాదుగా 2 పూటలా అరచేతిలో వేసుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే స్త్రీ, పురుషులలో రతిశక్తి, దేహశక్తి బాగా పెరిగి శరీరం గట్టిపడుతుంది.
- తుమ్మ జిగురు 5 గ్రాములు కప్పు నీటిలో వేసి నానబెట్టి ఆ నీరు త్రాగిన అతిసారం రక్తాతిసారం తగ్గుతుంది.
- తుమ్మకాయలపొడి, తుమ్మబంకపొడి ఈరెండింటిని సమంగా కలిపి రోజుకు 2 పూటలా చెంచాపొడి తేనెతో కలిపి సేవించినచో విరిగినఎముకలు అతుక్కుంటాయి.
- నల్లతుమ్మబెరడు పొడి, పొంగించిన పటికపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని బాగా నూరి నిల్వ ఉంచుకొని, యీచూర్ణంతో పండ్లు తోమిన పండ్లు గట్టి పడతాయి. దంతవ్యాధులు తగ్గుతాయి. దంతాలు కదలడం, నెత్తురుకారడంలాంటిసమస్యలు తగ్గుతాయి.

- వేప పుల్లలాగా, బాగా నమిలి సన్నటి తుమ్మ పుల్లతో దంతములను శుభ్రపరచుకొనవచ్చును.
- తుమ్మ చెక్కతో కషాయం పెట్టి నోటితో పుక్కిలించిన దంతములు గట్టిపడును.
- తుమ్మ ఆకులు, లేత తుమ్మ చెక్క సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తని చూర్ణము తయారుచేసుకొని, దీనితో నీరు కలిపి ముద్దగా తయారు చేసుకొని శరీరానికి పట్టించి, కొంత సమయం ఆగి స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే అధిక చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది.
- లేత నల్ల తుమ్మ కాయలను నలగ్గొట్టి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకొని అందులో సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజుకు 2 పూటలా ఒక చెంచా పొడి చప్పరిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల యోనిస్రావాలు తగ్గిపోతాయి.
- ఒకకిలో మినుములు తీసుకొని అవి మునిగేవరకు పచ్చి తుమ్మకాయలు దంచి తీసిన రసంతో నానబెట్టాలి. రసం పూర్తిగా ఇంకిన పిదప ఎండబెట్టాలి. పై పొట్టు తీసివేసి మినప్పప్పును బాగా ఎండబెట్టి నేతితో వేయించి మెత్తని చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. దీనిలో తగినంత బాదంపప్పు, పిస్తా పప్పు, పట్టిక బెల్లం కలిపిన నల్లతుమ్మచూర్ణం తయారవుతుంది. దీనిని రోజు 20 గ్రాములు మోతాదుగా తిని ఒక కప్పు పాలు త్రాగుతూ వుంటే నడుమునొప్పి తగ్గును. శీఘ్రస్థలనం, వీర్యనష్టం తొలగిపోయి అమిత వీర్యవృద్ధి కలుగును.
- తుమ్మపూలు 10 గ్రాములు ఒక కప్పు మంచినీటితో మెత్తగా నూరి వడపోసుకొని చెంచా పటిక బెల్లం కలిపి ఉదయం పరగడుపున త్రాగుతూ వుంటే గుండె సమస్యలు తీరిపోతాయి.

- నల్లతుమ్మచెట్టు ముళ్ళు 20 గ్రాములు నలగ్గొట్టి 1/2 లీటరు మంచినీటిలో మరగబెట్టి సగం మిగిలే వరకు కాచి వడపోసి తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగుతూ వుంటే ఎప్పటికీ తగ్గని వెక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

## ౭౦. దిరిసెన (Siris Tree)

దీనిని శిరీష, మృదుపుష్ప, శుకప్రియ అని అంటారు. ఇది పెద్ద వృక్షజాతి లోనిది. దీని మాను పటిష్ఠమైనది. దీని కర్రను వ్యవసాయ పనిముట్లుగా ఉపయోగింతురు. దీని ఆకులు నిద్ర గన్నేరు ఆకులను పోలియుండును. ఇది చల్లని నీడనిచ్చు వృక్షము.

దీని ఆకులరసం, బెరడురసం కొంచెం చేదు, కొంచెం కారం రుచులలో, ఉష్ణ స్వభావంలో విషరోగాలను, చర్మరోగాలను, శ్వాస, కాస రోగాలను, రక్త శ్లేష్మ రోగాలను నివారిస్తుంది.

- దిరిసెన ఆకురసంతో కనురెప్పలపై రాసిన కంటిపోటు తగ్గును.
- దిరిసెన గింజల పొడి బియ్యపు పిండితో కలిపి రొట్టెలుగా రోజుకు ఒకసారి తింటూవుంటే క్రమంగా రేచీకటి తగ్గిపోతుంది. ఆకుల కషాయం, గింజల కషాయం కూడ క్రమంగా సేవించిన రేచీకటి తగ్గుతుంది.
- దిరిసెన చెట్టు వేరు బెరడు బాగా ఎండబెట్టి పొడి చేసి దానికి సమానంగా తుమ్మచెక్క పొడి, వేపచెక్క పొడి కలిపి పండ్లపొడిగా వాడుకొన్న పండ్లు గట్టిగా బలంగా వుంటాయి.
- దిరిసెన చెట్టు వేరు బెరడు పొడి చేసుకొని 1/4 చెంచా పొడిని పరగడుపున వేడినీటితో కలిపి సేవించిన 3 నెలల్లో మూర్ఛవ్యాధి తగ్గుతుంది.

- దిరిసెన చెట్టుపై బెరడు ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. దానికి సమాన భాగం నేలతాటి దుంపలపొడి కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజూ చెంచా మోతాదుగా 1/2 చెంచా ఆవునెయ్యి చెంచా నెయ్యి కలిపి సేవిస్తూ వుంటే శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఏ రోగం రాకుండా కాపాడుతుంది.
- చిన్నపిల్లలకు పండ్లు రాకున్న దిరిసెనగింజలతో మాలలాగా తయారుచేసి మెడలో వేస్తూవుంటే క్రమంగా పండ్లు వస్తాయి. పండ్లు రాగానే మాల తీసివేయాలి.
- దిరిసెన గింజల పొడి రోజూ పరగడుపున 1 చెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచి నీటితో సేవించిన రక్త మొలలు తగ్గిపోతాయి.
- దిరిసెన చెట్టు బెరడు, గింజల పొడి, పువ్వుల పొడి, ఆకుల పొడి అన్నింటినీ కలిపి మెత్తని పొడిచేసుకొని ఆ చూర్ణం ఆవుపంచితంతో కలిపి యిచ్చిన ఏవిషజంతువువిషం అయినా హరిస్తుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు తెలిపియున్నారు.  
లేదా పై పొడిని ఆవు పంచితంతో కలిపి కుంకుమగింజ పరిమాణంలో మాత్రలు తయారు చేసుకొని నీడలో గాలిలో ఆరబెట్టి పూర్తిగా ఆరేవరకు వుంచి నిల్వ వుంచుకొని ఈమాత్రను మంచినీటితో కలిపి త్రాగించాలి.
- దిరిసెన గింజలను సేకరించి బాగా ఆరబెట్టి మగదూడ వున్న గేదెపాలతో కలిపి 24 గంటలు నానబెట్టాలి. తదుపరి బాగా ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. తదుపరి గేదెపాలతో ముద్దగా చేసుకొని కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజుకు 2 పూటలా పురుషులు ఒక మాత్ర చొప్పున సేవిస్తూ వుంటే వీర్యం స్తంభించి స్త్రీ పురుషులకు సంపూర్ణ సుఖం కలుగుతుంది.

## 21. దింటెన (Butterfly Pea)

దీనికి గిరికర్ణిక, అపరాజిత అను పేర్లు కలవు. ఇది తీగ చెట్టు. కొమ్మలు సన్నగా, ఆకులు చిన్నగా, పొడవుగా ఉంటాయి. పూలు చిన్నవిగా ముత్యపు రంగుతో గిన్నెలాగా వుంటాయి. ఇది వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. సరస్వతి ఆకులాగా యీ మొక్క కూడ బుద్ధి బలమును పెంచు ఔషధముగా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ మొక్కను సమూలంగా ఆరబెట్టి పొడిచేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి.

- ఈ పొడిని 5-10 గ్రాముల మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడిపాలతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే నరాల బలహీనత తగ్గి అమితబలం కలుగును.
- ఈ పొడిని 10 గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో రాత్రి సేవిస్తే ఉదయం సుఖవిరేచనమై మలబద్ధకం హరించును.
- ఈపొడిని సరస్వతిఆకుపొడితో కలిపి సేవించిన తెలివితేటలు పెరిగి మెదడు నరాలకు బలం ఏర్పడును.
- దింటెన ఆకు రసం పరగడుపున సేవిస్తే గుండెదడ, గుండె నీరసం తగ్గి గుండెకు అపారమైన బలం వస్తుంది. గుండె రోగులకు ఇది చేసే మేలు చాలా గొప్పది.
- దీని స్వరసం ఉన్మాదాన్నీ, నరాల బలహీనతనీ, మూర్ఛరోగాన్నీ అణచివేస్తుంది. మెదడురోగాలను నివారించడంలో ఇది గొప్ప ఔషధమని చరకమహర్షి ఉవాచ.
- దింటెన ఆకును పొడిచేసి సిగరెట్టు లాగా పొగ పీల్చిన ఆయాసం, ఉబ్బసం హరించిపోతాయి.
- దింటెన వేరు బెరడు పొడి 3 గ్రాములు రోజుకు 2 పూటలా 40 రోజులు పాలతో సేవిస్తే విశేషమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

- దింటెన వేర్లను పూజ చేసి మాలగా చేసుకొని గొంతుకు ఆనుకునే విధంగా దండలుగా వేసుకొంటే దీని తాకిడికి గొంతు చుట్టు లేచే గడ్డలు (గండమాల) నయమౌతాయి. రక్తం కూడ శుభ్రపడుతుందని మహర్షుల ఉవాచ.
- పచ్చిదింటెనమొక్క సమూలం రసం తీసి, ఆరసానికి సమానంగా నాటు ఆవునెయ్యి కలిపి చిన్నమంటపై నెయ్యి మాత్రం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గాజు పాత్రలో నిల్వవుంచుకోవాలి. దీనిని రోజు 2 పూటలా 10 గ్రాములు మోతాదుగా సేవించి గంట వరకు ఇతర ఆహార పదార్థములు సేవించకుండా వుండాలి. ఇది మూర్ఛ, పిచ్చి, ఉన్మాదం, అపస్మారం, తలనొప్పి మొదలైన అన్ని రకముల శిరోవ్యాధులు సమసిపోతాయి.

### ౭౨. బందెడ (బందేడు, పుల్లెడ)

పల్లెలలో దీని ఆకులను బాగా దంచి పసుపు కలిపి ఎముకలు విరిగిన చోట పట్టు వేసి కట్టు కడతారు. పశువుల ఎముకలు విరిగినప్పుడు కూడ ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.

- తాజా ఆకులను వేడినీటిలో నాన్ని కీళ్ళనొప్పులు ఉన్న చోట కట్టు కట్టిన ఉపశమనం కలుగును.
- దీని ఆకులలో ఈనెలు తీసివేసి పీట క్రింద బాగా అణగబెట్టి వాపుపై కట్టు కట్టి రాత్రి అంతా వుంచితే వాపు తగ్గుతుంది.
- దీని ఆకులు నీడలో ఎండించి పొడిచేసి కొంచెం పసుపు పొడి కలిపి తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపి లేపనం లాగా తయారు చేసుకొని నిల్వవుంచుకొని కురుపులు, పుండ్ల పైన పూసిన నయమగును.

### ౭౩. బొప్పాయి / పపితా (పపాయ)

ఇది ఫలప్రధానమగు వృక్షము. ఇది రమారమి 7-10 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరుగును. గుండ్రముగా పొడవుగా నుండును. పత్రము ఏనుగు

చెవులవలె, అముదపు పత్రములవలె పెద్దవిగా నుండును. కాయలు కొబ్బరికాయలను పోలి గుండ్రముగనూ, కోలగనూ వుండును. కాయ ఆకుపచ్చ రంగు కలిగి, పండు పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగు గలదిగనూ వుండును. బొప్పాయి పండు లోపల ఖాళీగా వుండి విత్తనాలుంటాయి. బాగా పండిన తర్వాత బంగారం రంగులోకి మారుతాయి. తియ్యగా వుండే గుజ్జు ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. దీనిలో వుండే ప్రోటీన్స్, మినరల్స్, విటమిన్స్ శరీరావసరములకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండు చాల తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. కారణం దీనిలో వుండే ఒక ఎంజైమ్. ఇది ఇంచుమించు మన శరీరంలో వుండే పెప్సిన్ అనే ఎంజైమ్ని పోలివుంటుంది.

- పచ్చిబొప్పాయిలో పపాయిన్ అనే పదార్థం వుంటుంది. అందువలన ఆకలి సరిగా లేనివారికి, కఫం బాగా పెరిగినవారికి, జీర్ణాశయ సమస్యలకి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి బొప్పాయి నుండి రసం తీసి, దాంట్లో గోరువెచ్చని నీరు, కొద్దిగా తేనె వేసి 2 రోజులు పాటు త్రాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
- బొప్పాయి విత్తనాలను పేస్ట్లాగా చేసి ముఖానికి రాస్తే నల్ల మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.
- ఆల్కహోలు వలన లివర్ పాడయిన వారికి బొప్పాయి గింజల జ్యూస్ కొద్దిగా నిమ్మరసం వేసి నెలరోజులు పాటు రోజుకు 2 సార్లు త్రాగిస్తే ఫలితం బాగుంటుంది.
- పచ్చి బొప్పాయి పీరియడ్స్లో సమస్యలు వున్న స్త్రీలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
- బొప్పాయి కాయను కొబ్బరికాయలాగా తరిగి వరిబీజమునకు కట్టిన తగ్గును.
- బొప్పాయి కాయను తరిగి వండుకొని తినిన బాలింతలకు చనుబాలు వృద్ధియగును.

- బొప్పాయి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.
- బొప్పాయి పువ్వును నలిపి పేను కొరుకుడు ఉన్నచోట రుద్దుతుంటే వారం రోజులలో తగ్గును.

#### ౭4. కాగితం పూలు

కాగితం పూలచెట్టు రంగురంగులతో చూడడానికి చాలా అందంగా వుంటుంది. ఇది నిటానైన సన్నటి కాండము గలిగి వుంటుంది. మర్రి ఆకులవలె ఆకు పచ్చని ఆకులు వస్తాయి. వీటి పూలు ఎర్రని వర్ణంతో గుంపులు గుంపులుగా గుబురుగా చాల అందంగా కనబడతాయి. చక్కెర వ్యాధిని అదుపులో వుంచుటకు యీ చెట్లు చాల ఉపయోగపడతాయి.

- కాగితంపూలఆకులరసం తీసి 2 చెంచాలు రసం భోజనానికి ముందు సేవిస్తే చక్కెరవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.
- కాగితం పూల చెట్టు ఆకులు, సీతాఫలం ఆకులు, కరివేపాకు, నేలవేము, బిళ్ళగన్నేరు ఆకులను ఎండబెట్టి చూర్ణం తయారు చేసుకొని సమభాగాలుగా కలుపుకొని నిల్వవుంచుకొని ప్రతిరోజు భోజనానికి ముందు చెంచా పొడిని సేవిస్తే చక్కెర వ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.

#### ౭5. వాకుడు / పెద్ద ములక / బృహతి

ఇది భారతదేశమంతయు సాధారణంగా మనకు కనబడు మొక్క. ఇది ఎక్కువగా ఇసుక భూములలో నేల నుండి 2-3 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగును. ఈచెట్టు స్వార్వాంగములయందును ముండ్లుండును. అందువలన దీనిని కంటకారి అందురు. దీనిఆకులు 2-4 అంగుళములు పొడవు 1-4 అంగుళములు వెడల్పుతో తెల్లగా వుంటాయి. దీనిని దశమూలములలో ఒకటిగా ఉపయోగించెదరు.

దీనికాయలు గుండ్రముగా పసుపురంగుతో వుండును. పుష్పములు వంగపండు లేదా గాఢనీలిరంగు కలిగి వసంతకాలంలో వికసించును. దీనిలో క్రింది ఔషధ గుణములు కలవు.

- పెద్దములక (వాకుడు) పుష్పములతో బెల్లం నూరి తియ్యని పెరుగు నందు కలిపి ఏడు దినములు సేవించిన అశ్రురీ (మూత్రకోశంలో రాళ్ళు వుండుట, మూత్రము కష్టముగా వెడలుట) వ్యాధి ఉపశమించును.
- పెద్దములకపూలు, తెల్లఉల్లిపాయలు రెండింటిని వండి తినిన మూలవ్యాధి నశించును.
- వాకుడు పూలు, ఆకులు, వేరు కొమ్ములు అన్నింటిని నూరి రసం తీసి తేనె కలిపి సేవించిన మూత్ర దోషములు శమించును.
- వాకుడు వేరును చనుబాలలో అరగదీసి కండ్లకు పెట్టుచుండిన నేత్ర రోగములు హరించును.
- పెద్దములక సమూలకషాయము త్రిదోషములను తొలగించును. శ్లేష్మము, దగ్గు, జ్వరము, మలబద్ధకము హరించును. శరీరమునకు బలము చేకూరును.
- వాకుడు ఆకుల కల్కమునకు పొంగించిన ఇంగువ చేర్చి తేనె కలిపి మూడు దినములు 5 గ్రాములు మోతాదుగా సేవించిన ఆయాసము ఎంత బలముగా వున్ననూ తగ్గుతుంది.
- వాకుడు సమూల రసం సేవించిన ప్రేగులలో పుండ్లు (అల్సర్ వ్యాధి) మానును.
- వాకుడు సమూలము గ్రహించి ఎండించి, భస్మంచేసి 1-3 గురిగింజల ఎత్తు మోతాదుగా తేనెతో సేవించిన సమస్త దగ్గులు, ఆయాసము తగ్గును.

- వాకుడు కాయలలోని గింజలను లేదా సమూలమును కాల్చి మసి చేసి దానితో ఉదయం, సాయంత్రం పళ్ళుతోముకొన్న పళ్ళనొప్పి తగ్గును.
- పెద్దములకను బృహతి అని, చిన్నములకను కంటకారి, ముళ్ళ వాకుడు అని కూడా అంటారు.

### 26. బూడిద గుమ్మడి / కూష్మాండం

ఇది 8-10 మీటర్ల పొడవు పెరిగే ఏక వార్షిక పాదు మొక్క. పత్రాలు దాదాపు వృత్తాకారం - హృదయాకారంలో వుంటాయి. పుష్పాలు పసుపురంగులో వుంటాయి. కాయలు పాకుతూ బూడిద పూసినట్లు వుంటాయి. సంవత్సరము మాత్రమే బతికే తీగ బూడిద గుమ్మడి. కాయలు సాధారణంగా డిసెంబరు / జనవరి నెలల్లో తయారవుతాయి.

బూడిద గుమ్మడి మంచి పోషక ఆహారం. అధిక బరువు ఉండే వారికి, డయాబెటీస్ రోగులకు ఇది చాల ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. బూడిద గుమ్మడి వడియాలు తెలుగు ప్రజలకు సుపరిచితమే. సాంబారుతో కలిపి తింటే చాలా రుచికరంగా ఎంతో బాగుంటుంది.

దీనిలో కేలరీలు అత్యంత తక్కువ. ఇది చల్లదనాన్నిస్తుంది. మంచి విరేచనకారి. మూత్రాన్ని కూడ క్రమంగా జారీ అయ్యేలా చూస్తుంది. సెక్స్ టానిక్‌లాగా పని చేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఫిట్నీకూ, హిస్టీరియాకూ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

- కడుపులో వుండు, హైపర్ ఎసిడిటీ తగ్గుటకు ఉదయం పరగడుపున సగంనీరు, సగం రసం కలిపి ఒకగ్లాసు తీసుకొని 2 గంటలు ఏమి తినకుండా వుండిన 5 రోజులలో మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- రక్తస్రావం ఆపడానికి, పైల్స్‌లోనూ, పీరియడ్స్‌లో అధికంగా రక్తం పోయేవాళ్ళకు, ముక్కు నుండి రక్తం కారేవారికి బూడిద గుమ్మడి

రసంలో 1 చెంచా ఉసిరి రసంగాని, నిమ్మరసం గాని కలిపి తీసుకొన్న మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- పిల్లల కడుపులో రకరకాల క్రిములు వున్నట్లయితే బూడిద గుమ్మడి విత్తనాలు బాగా నూరి తినిపించిన ఆక్రిములు బయటకు వస్తాయి.
- బూడిదగుమ్మడికాయ గుజ్జును బాగా ఉడికించి పంచదార పాకంలో ఊరబెట్టి తింటే నీరసం తగ్గి, గుండె బలపడి, శరీరంలో వేడి తగ్గి వీర్యం వృద్ధిచేస్తుంది.
- శరీరంలోని మలినాలు తొలగి రక్తశుద్ధికి యీకాయ చాల మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.
- బూడిద గుమ్మడి పై గట్టిచర్మం, గింజలు కొబ్బరినూనెలో మరగించి, వడపోసి తలకు వాడుకుంటే చుండ్రు తగ్గుతుంది. జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది.
- బూడిదగుమ్మడికాయ, విత్తనాలు వీర్యవృద్ధికి దోహదపడును.

### 27. రేగు చెట్టు / బదల

ఇది 2 నుండి 15 అడుగులు ఎత్తు వరకు పెరుగును. ఆకులు కోలగా అడుగు భాగమున తెల్లగా నుండును. కాండము, కొమ్మలు వంకర కలిగి ముళ్ళుండును. పసుపురంగు, కాఫీరంగు కలిగిన చిన్న చిన్న పండ్లు తియ్యగను, పుల్లగను, జిగటగను వుండును. పండ్లు గుండ్రంగానూ, కోలగాను ఉండి పండులోని విత్తనము గట్టిగా వుండును. పండ్లు డిసెంబరు నుండి ఫిబ్రవరి వరకు ఎక్కువ లభ్యమగును. రేగులో రెండు రకాలున్నవి. చిన్నగా గుండ్రంగా వుండి కాయలు కాసేది మొదటిరకం. కొద్దిగా కోలగా పెద్దగా వుండి కాయలు కాసేది (కాశీ రేగుపండ్లు) రెండవరకం. మొదటిది అడవిలో పండేది. రెండోరకం వాణిజ్య అవసరాలకు పండిస్తారు.



- రేగుపండు రక్తాన్ని శుభ్రపరిచే గుణం వుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపే గుణం కూడ వుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.
- రేగుపండ్లు మానసికంగా ఎదగనిపిల్లలకు తినిపిస్తే ఫలితం బాగుంటుంది. రేగుపండ్లు మెదడులోని గ్లూటామిక్ ఏసిడ్ని ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేసి మెదడు శక్తిని పెంచుతుంది.
- రేగుపండు గుజ్జులో కొద్దిగా మిరియాలపొడి కలిపి తీసుకొంటే శ్వాస సంబంధితసమస్యలు తీరుతాయి.
- లేతరేగుఆకులను కషాయం కాచి కొద్దిగా ఉప్పు వేసి పుక్కిలించిన గొంతునొప్పి వాపు తగ్గుతుంది. రక్తం కారే చిగుళ్ళు, నాలుకపై పగళ్ళు తగ్గుతాయి.
- రేగు ఆకులు మెత్తగా నూరి పేస్టు చేసి చిన్న చిన్న కురుపులు, పొక్కులపై లేపనంలా పూస్తే తగ్గుతాయి. ఇదే పేస్టులో నిమ్మరసం కలిపి తేలు కాటుకు మందుగా వాడుతారు.
- గాయాలు, పుండ్లు కడగడానికి రేగు ఆకుల కషాయం లోషన్ లాగా ఉపయోగిస్తారు.
- రేగు ఆకులు, అతిమధురము చిత్తకకొట్టి కషాయము కాచి అందు సైంధవ లవణము కలిపి పుచ్చుకొనిన గొంతుబొంగురు నయమగును.

### 28. రేల చెట్టు / ఆరగ్గుధ

ఇది సుమారు 8 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరిగే వృక్షము. భారతదేశంలో దాదాపు అన్ని ప్రాంతాలలో పెరుగుతుంది. ఇది సుగంధ రసము, మృదు స్నిగ్ధ గుణము, శీత వీర్యము మరియు మధుర విపాకములను కలిగి వుంటుంది. ఇది కఫ పిత్తహరము.

- రేల లేత ఆకుల చిగుళ్ళతో పచ్చడి చేసుకొని ఆహారంతో వాడుతారు.

- రేలపండు గుజ్జు తియ్యగా మరియు రుచిగా వుంటుంది. దీనిని తినడం వలన విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.
- ఇది మృదు విరేచనకారి, చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు వాడదగినది.
- రేల పువ్వుల పచ్చడి రుచిగా వుంటుంది. విరేచనమును కలిగిస్తుంది. మూత్రమును సాఫీగా చేస్తుంది.
- రేల ఆకులు, గింజలు, తొక్క పండ్లు గుజ్జులకు ఫంగస్లను నశింపజేసే గుణము కలదు.
- రేలను వాతరక్తము, మధుమేహము, గుండెజబ్బులు, జ్వరము, కడుపుబ్బరము, ఆమవాతము (రుమటాయిడ్ ఆర్థరయిటిస్) కామెర్లు, వ్రణాలు మొదలగు వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.
- రేల ఆకులను మెత్తగా నూరి రాసిన చర్మవ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుంది.
- రేల ఆకుల కషాయం త్రాగిన క్రిమిరోగాలు, శూల, వ్రణాలు, జ్వరము మొదలైనవి శమిస్తాయి.
- రేలపండ్ల గుజ్జును చెరకు రసముతో కలిపి త్రాగిన కామెర్లు తగ్గుతాయి.
- రేల ఆకులను ఆవనూనె / నువ్వులనూనెలో వేయించి రాత్రి భోజనముతో పాటు కలిపి తిన్న యెడల ఆమవాతము (రుమటాయిడ్ ఆర్థరయిటిస్) తగ్గుతుంది.
- రేల బెరడు చూర్ణం 1-2 చెంచాలు ప్రతి దినము సేవిస్తూ, దీని ఆకుల రసమును మచ్చలపై లేపనం చేయుచుండిన బొల్లి (ల్యుకోడర్మా) తగ్గును.
- పువ్వులను మెత్తగా నూరి నిమ్మరసం కలిపి లేపనం చేసిన చాలకాలంగా బాధించుచున్న గజ్జి తగ్గును.

- రేల చెట్టు కాయలు పొడవుగా మునక్కాయల వలె వస్తాయి. ఆ కాయలలో నల్లటి గుఱ్ఱు ఉంటుంది. దానిని సేకరించి 1/2 లీటరు నీటిలో 10 గ్రాముల గుఱ్ఱు కలిపి 1/4 లీటరు కషాయం మిగులు వరకు మరగబెట్టి రోజూ సేవించిన 15 రోజులలో ఉదరంలో, గొంతులో, ఊపిరితిత్తులలో పేరుకుపోయిన కఫమంతా కరిగి విరేచనం ద్వారా బయటకు నెట్టబడి ఉబ్బసరోగం పోతుంది.
- చర్మరోగం వున్నవారు ముందుగా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెని చర్మంపై బాగా రుద్దాలి. ఆ తరువాత రేల చెట్టు ఆకులు, కామంచి (బుడ్డకాశి) ఆకులు సమంగా సేకరించి మజ్జిగతో బాగా నూరి ముద్దగా సేకరించి దానిని వంటికి (చర్మం పై) నలుగు పెట్టినట్లు బాగా రుద్ది, గంట ఆగి, ఎండిపోయిన తరువాత వేపాకు వేసి కాచిన వేడినీటితో స్నానం చేసిన చర్మరోగం పోతుంది.

### ౨౨. తంగేడు

తంగేడుచెట్లు ప్రతిగ్రామంలో ఊరిబయట విస్తారంగా పెరిగి వుంటాయి. ఇవి 2 మీటర్లు ఎత్తు పెరుగు బహువార్షిక మొక్క. దీని ఆకులు కణుపుకు ఒకటి చొప్పున దీర్ఘ చతురస్రాకారంలో వుంటాయి. పసుపుపచ్చనిపువ్వులు కొమ్మల చివర గుత్తులు గుత్తులుగా చాల అందంగా వుంటాయి. మన పూర్వీకులు తంగేడు పూలతో కూర వండుకొని తినేవారు. తంగేడు ఆకుల రసంతో పాదాలకు మర్దన చేసుకొనేవారు.

- తంగేడు గింజల చూర్ణం 10 గ్రాములు రోజుకు 2 సార్లు వేడినీటితో సేవిస్తే మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది.
- తంగేడు పువ్వులమొగ్గలు ఎండబెట్టి వాటికి పసుపు, ఉసిరిక సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసి రోజుకు రెండుసార్లు 10 గ్రాములు వేడినీటిలో సేవిస్తే మధుమేహం అదుపులో వుంటుంది (లేదా) తంగేడు

చెట్టును సమూలంగా అంటే వేర్లతో సహా తీసుకువచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తనిచూర్ణం తయారుచేసుకొని దానికి సమానంగా పటికబెల్లం కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణమును రోజుకు 2 పూటలా 3-6 గ్రాములు చొప్పున మంచినీటితో కలిపి తీసుకోవాలి. దీనితోపాటు ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ 40 రోజులు వాడినపిదప పరీక్ష ద్వారా మధుమేహస్థాయిని తెలుసుకొని పెంచడం లేదా తగ్గించడం నిర్ణయించుకోవాలి.

- ఈతంగేడుచూర్ణం వాడడంవల్ల ధాతుశక్తి, వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యంపోయే సమస్య, నిద్రలో వీర్యం నష్టమయ్యే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.
- తంగేడువేళ్ళు శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి రోజూ 2 ముక్కలు బుగ్గన పెట్టుకొని నమిలి ఆరసం మింగుతూ వుంటే 10 రోజులలో ఎలాంటిదగ్గు అయినా తగ్గిపోతుంది. కరక్కాయకున్న గుణాలన్ని ఈవేరుకు ఉన్నాయి.
- తంగేడు ఆకులు, పూవులు కలిపి దంచి ముద్దగా చేసుకొని నీళ్ళలో వేసి మరగబెట్టాలి. జ్వరం వచ్చిన రోగిని నులక మంచంపై పడుకోబెట్టి ఆమంచంక్రింద ఆపాత్రను పెట్టి మంచంక్రిందనుండి రోగికి ఆవిరి తగిలేలా చేయాలి. ఇలా 2-3 సార్లు చేసిన శరీరమంతా చమట పట్టి సమస్త జ్వరాలు హరించిపోతాయి. ఒంటి నొప్పులు తగ్గి శరీరం బాగా తేలిక పడుతుంది.

### 30. పాడపత్రి

ఇది 5-10 మీటర్లు వరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. ఇది తీగలాగా పెరిగే మొక్క. కంచెల మీదికి పాకించవచ్చును. చిన్న పందిరి వేస్తే బాగా

పెరుగుతుంది. ఆకులు గరుకుగా సన్నటిరోమాలతో కూడి వుంటాయి. పుష్పాలు లేత పసుపు పచ్చరంగులో నక్షత్రాలవలె వుండి గుత్తులు గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు సన్నగా, పొడవుగా సాధారణంగా జంటగా వుంటాయి. విత్తనాలకు దూది వుంటుంది. ఇది రాష్ట్రమంతటా సహజసిద్ధంగా పెరుగుతుంది.

- పొడవత్రి వేర్లు, ఆకులు అతిమూత్రవ్యాధికి ఉపయోగపడతాయి.
- ఆకులను ఎండబెట్టి తయారు చేసిన పొడి మధుమేహానికి చాలామంచి ఔషధం. ఈ ఆకులపొడి తిని వెంటనే చక్కెర తిన్నా రుచి తెలియదు.
- ఈఆకులపొడి, పసుపుపొడి, నేరేడుగింజలపొడి, ఉసిరికపొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి రోజుకు 2 సార్లు 3-6 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే రక్తంలోని చక్కెరశాతం బాగా తగ్గుతుంది.
- ఎక్కువ సార్లు మూత్రం రావడం తగ్గుతుంది.

## 2.5. విశాలమైన ఆవరణములో నాటదగిన మొక్కలు

### 1. వేప చెట్టు

సృష్టిలోని పదార్థాలన్నీ ముఖ్యముగా వృక్ష సంబంధ పదార్థములు అధిక భాగం మానవునికి ఏదో రూపంలో వినియోగపడుతున్నాయి. అందుకే చెట్లను పూజించడం ఒక ఆచారంగా నేటికీ భావిస్తున్నారు. రావిచెట్టుకూ - వేపచెట్టుకూ పెళ్ళిచేసి ఆచోట నాగప్రతిష్ఠ చేయడం ఒకఆచారంగా ఉన్నది.

వేపచెట్టును శక్తి స్వరూపిణి అయిన అమ్మవారుగా భావించడం ఎన్నో తరాలుగా వుంది. శాస్త్రీయ హేతుబద్ధంగా ఆలోచిస్తే ఎన్నో జబ్బులను నయం చేయగల ఔషధగుణాలు వేపచెట్టులోని బెరడు, ఆకులు, పువ్వులు, గింజలు, నూనె, వేర్లలో వున్నందున ఆ గొప్పదానికి ప్రతీకగా గుర్తించారని చెప్పవచ్చు.

వాతావరణానికి మేలుచేసే సుగుణాలున్న వేప పగటిపూట అధిక మోతాదులో ప్రాణవాయువును బయటికి వెలువరిస్తుందని శాస్త్ర పరిశోధనలో తేలింది. అందువలననే వాతావరణము పరిశుభ్రంగా వుంటుందని కనుగొన్నారు. వేపచెట్టు గాలి మానవజాతినే గాకుండా అన్ని జీవరాశులను ఆరోగ్యంగా వుంచుతుంది. 12 సం॥ల పాటు వేపచెట్టు నీడన నిద్రిస్తే కుష్మవ్యాధిలాంటి భయంకరమైనవ్యాధి కూడ నయమౌతుందని మన ఋషులు తెలిపివున్నారు.

### వేప - గృహవైద్యం

- పూర్వకాలం నుండి ఆటలమ్మ వ్యాధి (పొంగు) బాగా అంటురోగంలా వ్యాపించి గ్రామీణులను కలవర పెట్టేది. దానికి మన పెద్దలు పసుపు కలిపిన వేపాకు ముద్దతో శరీరమంతా పట్టించి మెడలో వేపాకు దండలు వేసేవారు.
- పల్లెల్లో నోటిలోని పళ్ళు, చిగుళ్ళను శుభ్రం చేయడానికి లేత వేప పుల్లలను ఉపయోగిస్తారు. దీనితో నోటి దుర్వాసన, డయేరియా, చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారడం వంటి వ్యాధులను నివారించవచ్చును.
- అమ్మవారు సోకిన వ్యక్తి పరుపు / పడకపై వేపాకులు పరచడం పూర్వం నుంచి వస్తున్న ఆచారం.
- అమ్మవారు తగ్గిన తర్వాత వేపాకులు, మంచి పసుపు పొడి కలిపి మెత్తగా నూరి శరీరానికి పూతగా పూయడం, అలాగే ఉసిరికాయంత వేపముద్దను రెండుసార్లు రోగితో మ్రింగించడం ద్వారా వ్యాధిని నివారిస్తున్నారు. వేపాకురసం కడుపులోకి పోవుటవలన విషక్రిములు పూర్తిగా నశిస్తాయి.

### వేపాకుతో చికిత్సలు

- వేపనూనె రాసి తామర, దద్దుర్లు నివారించవచ్చును.

- లేతవేపచిగుర్లు రోజూ తినడం అలవాటుగా మార్చుకొన్నవారికి దగ్గు, అజీర్ణం, కడుపులో పురుగులు, కడుపునొప్పి, కడుపుఉబ్బరము బెడద వుండదు. చక్కెరవ్యాధిని నియంత్రించవచ్చును.
- వేపవేర్లకషాయం హిస్టీరియావ్యాధినివారణకు బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.
- వేపాకురసం కాలేయం మీద పనిచేసి సర్వరోగాలను అరికడుతుంది.
- వేపపువ్వుపొడి, కొంచెం తేనె కలిపి తీసుకుంటే బలహీనత తగ్గుతుంది.
- వేపపండ్లు తింటే మలబద్ధకం నివారణ అవుతుంది.
- వేపపువ్వు రక్తం శుద్ధిజేస్తుంది.
- వేపపువ్వు మధుమేహవ్యాధిని అదుపులో వుంచుటకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.
- వేపనూనె చర్మానికి రాస్తే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.
- వేపనూనె ఒకగ్రాము రోజూ పరగడుపున సేవిస్తే మధుమేహం నయమౌతుంది.
- వేపాకుల పొడిని తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంకాలం తీసుకొంటే జలుబు, దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- వేపాకుల కషాయం కడుపులో ఏలికపాముల నివారణకు అపూర్వంగా పనిచేస్తూ దని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది. మరియు మూత్రపిండాలుకు సంబంధించిన జబ్బులను నయం చేస్తుంది.
- వేప కషాయం (వేప చెక్కతో) క్లోమగ్రంథిపై పనిచేసి రక్తంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిని క్రమబద్ధీకరించడానికి తోడ్పడుతుంది.
- వేపపువ్వు బోదకాలు నివారణకు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

- వేపపువ్వు నూరి కట్టు కట్టడంతో కుమ్మ, బొల్లి, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులు పోతాయి.
- వేపాకుల పసరు పాము కాటుకు, తేలుకాటుకు దివ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

### వేపతో కొన్ని చికిత్సలు

- వేపాకులు 100 గ్రాములు, నీరు 250 గ్రాములు బాగా కలిపి ఉడకబెట్టాలి. ఈ కషాయాన్ని చల్లార్చి రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం సేవిస్తూంటే ఆకలి వుడుతుంది.
- లేత వేపాకులను గ్లాసు నీటిలో అరగంట పాటు నానబెట్టి తర్వాత అరగంట పాటు మరగబెట్టి చల్లారిన తర్వాత ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి సేవిస్తూ వుంటే కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- వేప బెరడు పొడిని రెండు చెంచాలు ఉదయం, రాత్రి గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తే మలేరియా తగ్గుతుంది. ప్రేవులలో క్రిములుంటే నశించిపోతాయి.
- వేప పువ్వును ధూళి తగలని విధంగా సేకరించి పొడి చేసి దానిని ఒక చిన్న సీసాలో భద్రపరచాలి. ఈ పొడిని తేనెలో కలిపి రోజూ సేవిస్తూంటే వాత - పిత్త - గుల్మ - శ్లేష్మ వ్యాధులు నివారించబడును.
- వేపాకులను ఉడికించి ఛాతిపై పట్టువేయడం వల్ల పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- వేపబెరడును కషాయంలా కాచి చల్లార్చి ఉదయం, సాయంకాలం సేవిస్తూ వుంటే చర్మవ్యాధులు నివారణ అవుతాయి.
- వేపాకు పొడిని, సున్నిపిండిని సమపాళ్ళలో కలిపి వాడితే చర్మవ్యాధులు దరిచేరవు.

- వేపాకులు, మెంతులు బాగా దంచి రసం తీసి రోజూ రెండు పూటలా ఒక చెంచా చొప్పున లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే మధుమేహం క్రమంగా తగ్గుతుంది.
- వేపచెట్టు బెరడు తీసుకొని దానిలో 4 గ్లాసుల నీరు పోసి బాగా వుడికించి ఒకగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరగించి దానిని రోజూ రెండు పూటలా యిచ్చినచో కాలేయవ్యాధులు, ఆకలి మందగించడం వంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- వేప ఆకులు, బెరడు మెత్తగా పొడి చేసి ఉదయం, సాయంకాలం ఒక చెంచా సేవిస్తే రక్తదోషాలు అంతరించిపోతాయి.
- ఎండు వేప బెరడు, వేపాకులు, పసుపు, తేనెతో బాగా కలిపి లేపనం తయారుచేసుకొని చిరకాలంగా మానకుండా బాధ పెట్టుచున్న వ్రణములు - కురుపులపైన లేపనం చేసిన మంచి ఫలితం కలుగును. పూర్తి ఫలితం రావడానికి 21 రోజులు పడుతుంది.

### సౌందర్యసాధనముగా వేప

- వేప పువ్వును గోరు వెచ్చని వేడినీటిలో కలిపి తలకు రుద్ది ఒక అరగంట తర్వాత కడిగేసిన వెంట్రుకలు పొడిగా నల్లగా దట్టంగా పెరుగుతాయి.
- వేపాకుల పొడిని తేనెతో కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఒకఅరగంట తర్వాత కడిగేస్తూ వుంటే ముఖం మచ్చలు పోయి కాంతిమంతమౌతుంది.
- వేపాకులను నీటిలో మరగబెట్టి ఆ నీటితో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు, దురద తగ్గుతాయి.
- వేపపొడి, పసుపు, రోజ్‌వాటర్ సమపాళ్లలో కలిపి వారానికి రెండుసార్లు ముఖానికి రాసుకుంటే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి.
- వేపనూనెను తలకు రాసుకుంటే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది.

- ప్రతిరోజూ నిద్రించేముందు వేపగింజల పొడిని ఆముదములో కలిపి అరికాళ్ళకు, చేతులకు మర్దన చేసుకుంటే కాళ్ళు, చేతులు మృదువుగా మారతాయి.
- వేప - గులాబీ పూలరేకులు సమానభాగాలుగా తీసుకొని వాటిని ఆవిరిమీద ఉడికించి ముద్దగా చేసి ముఖానికి దట్టంగా పట్టించి, ఒక గంట వుంచి స్నానం చేస్తూ వుంటే ముఖసౌందర్యం పెరుగుతుంది.
- కొబ్బరి నూనె మరగించి వేపాకుల రసం కలిపి కొబ్బరినూనెను రంగు మారడం గమనించి, దించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈనూనెను, ప్రతిరోజూ తలకు పట్టించినచో చుండ్రుబాధ, పేలబాధ అంతరిస్తుంది.
- వేపాకులు, పాలు, సెనగపిండి, పసుపుపొడి సమపాళ్లలో కలిపి మెత్తగా పేస్టులా నూరి ఆముద్దను ముఖానికి రాసుకుని అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కోవాలి. ఇది మొటిమలనివారణకు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.
- వేపపువ్వు రోజూ తింటే రక్తశుద్ధి అవుతుంది. ముఖసౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. దేహసౌందర్యానికి ఇది గొప్పసాధనంగా మన పూర్వీకులు ఉపయోగించారు.

### 2. రావిచెట్టు

ఆంధ్రదేశమంతటా ఈ వృక్షాలు బాగా పెరుగుతాయి. దాదాపు అన్ని దేవాలయాలలోను ఈచెట్లను ప్రత్యేకంగా పెంచుతుంటారు. గ్రామాలలో రచ్చబండ దగ్గర యీచెట్లను, వేపచెట్లను పెంచి వాటిగాలితో గ్రామ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులుగా వుంటారు. ఈ చెట్టు గాలి సోకితే స్త్రీల సమస్త గర్భాశయ దోషాలు పోతాయి. అందుకే మన పూర్వీకులు కార్తిక, మార్గశిర మాసాలలో ఈవృక్షము చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయాలని శాసించారు.

- దీని పట్ల కషాయము చేసి త్రాగిన రక్తమును శుభ్రపరచును. పట్ల రసము పట్టించిన గజ్జి, దురద, కాలినగాయాలు నయమగును. చెక్కపొడిని గాయాలపై చల్లినఎడల గాయాలు మానును. లేత ఆకులతో కషాయము త్రాగిన రాత్రులందు వచ్చు జ్వరము తగ్గును. దీని చెక్కను తుక్కుగా కొట్టి రాత్రిపూట నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున త్రాగిన పసరికలు (కామెర్లు) నయమగును.
- రావిపండ్లు ఎండించి చూర్ణము చేసి రెండు పూటలా ఒక చెంచాడు తినిన ఉబ్బసవ్యాధి నయమగును. వీర్యవృద్ధి కలుగును.
- రావిపండ్లను ఎండించి చూర్ణము చేసి పంచదారతో కలిపి ఆవుపాలతో సేవించిన గర్భదోషములు శమించును.
- ఎండిన రావిపట్లను కాల్చి ఆ బూడిదను 2 గ్రాములు నీటితో కలిపి వడకట్టి త్రాగించిన ప్రబలమైన వాంతులు కూడ తగ్గును.
- రావిపట్లను ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి కాలినగాయాలపైన రాసిన గాయాలు మానును.
- రావి పట్లను ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి దానిలో ఉమ్మెత్తాకుల రసమును కలిపి రాసిన కాలిన గాయాలు మానును.
- రావిచెక్క చిక్కని కషాయము రోజుకు 2 సార్లు 50 మి.లీ. చొ॥న 20 దినములు సేవిస్తే కీళ్ళ నొప్పులు నిస్సంశయంగా తగ్గిపోతాయి.
- గర్భవతుల వేవిళ్ళకు యిది దివ్యౌషధం. ఈచెట్టు బెరడు కాల్చి బూడిద చేసి ఆ బూడిదను నీటిలో కలిపి వడకట్టి 30 మి.లీ. చొ॥న అవసరాన్ని బట్టి 15 ని॥లకు ఒకసారి ఒకమోతాదు తీసుకున్న వాంతులు వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

### 3. మురిచెట్టు

ఆంధ్రదేశములో దాదాపు అన్నిప్రదేశాలలో ఈవృక్షాలు పెరుగుచున్నవి. ఇది చిరకాలము జీవించి శాఖల నుండి ఊడలు భూమిలోకి దిగి విస్తరిస్తూ వుంటుంది. దీని కాయలు ఏప్రిల్, మే నెలల మధ్య లభిస్తాయి.

- మురిచెట్టు పట్ల చూర్ణం 10 గ్రాములు రోజూ ఎక్కువ కాలము తిన్నచో ఆయువు పెరుగును.
- ఎండబెట్టిన పండ్ల చూర్ణము వీర్యవృష్టి కలిగించును.
- అరటి పండును వేలుతో పొడిచి పల్లము చేసి అందులో మురిపాలు పెట్టి తినిన వీర్యవృద్ధి చేయును.
- దీని ఊడలతోనూ, మురిచెక్క చూర్ణముతోనూ పండ్లు తోముకొనిన పండ్లు గట్టిపడును.
- మురి ఊడల కొనలను పాల నురుగుతో రాసి తినిన మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు నయమగును.
- దీని ఊడలకొనలు, ఆకులచిగుర్లు కలిపి నువ్వులనూనెలో వేసి సన్ననిమంటపై కాచి వడపోసి ఆనూనెను తలకు పెట్టికొనిన వెంట్రుకలు బాగా పెరుగును.
- లేత మురి ఊడలను నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించి చూర్ణము చేసి అందు సమభాగము పంచదార కలిపి పూటకు ఒక చెంచా మోతాదుగా వారం రోజులు సేవించిన పెక్కుసార్లు మూత్రము వచ్చుట, వీర్యము పలచబడుట, మూత్రము వచ్చునప్పుడు మంట, మొదలగు మేహ వ్యాధులు హరించి శరీరమునకు బలము కలుగును.
- కత్తి మొదలగు ఆయుధములచే పెద్ద పెద్ద గాయములు ఏర్పడినప్పుడు గాయముయొక్క రెండుఅంచులను ఒకటిగా చేర్చి, పైన వేడిచేసిన

మరి ఆకును వేసి కట్టినచో మూడు రోజులలో గాయము మాని చర్మముతో ఆశ్చర్యముగా కలిసిపోవును.

- సెగగడ్డలపై మరి ఆకులను ఆముదముతో వేడిచేసి కట్టినయెడల తొందరగా పగిలిపోవును.
- పండుమరి ఆకులను కాల్చి భస్మము చేసి అందు తేనె, మైనము (Bees Wax), నెయ్యిని కలిపి మెత్తగా నూరి గాయాలపై పట్టించిన యెడల అన్ని రకాలైన గాయాలు మానిపోవును.
- లేత మరి ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణము చేసి అందు సమభాగము పంచదార కలిపి 10 గ్రాముల చొప్పున మంచినీటితో సేవించుచుండిన యెడల స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధి హరించును. (వేడి చేసే వస్తువులు తినకుండా వుండవలెను).
- 5 లేత మరి ఆకులను ముద్దగా నూరి అందు తేనె, పంచదార కలుపుకొని ప్రాతఃకాలమునందు తినుచుండిన రక్త పిత్త వ్యాధి హరించును. దీనిని ఇతర వేళలలో తినరాదు.
- లేత మరి ఊడలను నీళ్ళలో మెత్తగా మర్దించి వాలిపోయిన స్తనములపై లేపనం చేయుచుండిన మూడు వారములలో కన్య స్తనముల వలె దృఢంగా వుండును.
- లేత మరి ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించి చూర్ణము చేసి పూటకు 3 గ్రాముల చూర్ణము పాలతో పంచదారతో కలిపి సేవించుచుండిన 40 రోజులలో నీరుడు బిగించే మూత్ర కృచ్ఛ వ్యాధి జీవితాంతమూ రాకుండా సమూలంగా నశించి పోవును.
- మరి ఊడల కొనలను పెరుగుతో నూరి పైన పూత పట్టించిన యెడల శరీరము పై కాలినఅంగములయందలిమంట వెంటనే శాంతించును. పుండు త్వరగా మానిపోవును.

#### 4. జువ్విచెట్టు

ఇది పెద్దవృక్షజాతిలోనిది. పాలు గలవృక్షము. మంగళకర శుభప్రదమైన నీడ గలది. దీని ఆకులు పొన్నాకులవలె కొనలు దేరి యుండును. వెనుక భాగమున సన్నని యీనెలను కలిగి యుండును. తొడిమ పొడవుగా నుండును. తొడిమ గిల్లిన పాలు కారును. వ్రూను తెలుపు, పట్ట దళసరిగను, నారయు, పాలను కలిగియుండును. మరిచెట్టునకు వలె యీ చెట్టునకు ఊడలు బయలుదేరును. ఇది రెండు మూడు వందల సంవత్సరముల వరకు జీవించియుండు వృక్షము. ఇది వగరు రుచి గలది. కారపు రుచి కూడ కొంచెమున్నది.

- దీని పుల్లలు దంత ధావనమునకు ఉపయోగింతురు.
- దీని ఆకులు విస్తర్లు కుట్టుదురు. దీనిలో భోజనము చేసిన చలువ చేయును. మేహము, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తస్రావము శమించును.
- జువ్విచిగుర్లు తోటకూరవలె సన్నగా తరిగి కూర వండి సేవించిన రక్తపిత్తము హరించును.
- జువ్విచెట్టు పాలు తీసి వ్రణములపై పట్టువేసిన దారుణమైన రాచపుండ్లు మొదలైనవి హరించును. మరియు చెక్క కషాయముతో కడిగిన వ్రణములు మానును.
- పట్ట చూర్ణముతో గాని, పుల్లతో గాని దంతధావనము చేసిన దంత వ్యాధులన్నియు హరించును.
- జువ్వి, రావి, మరి చెట్ల నీడ చల్లగా మనోహరముగా ప్రశాంతముగా వుండును. ఎండ బాధను, వడ బాధను శమింపజేయును. రక్తమును శుభ్రపరచును. చలువ చేయును. కాంతి నిచ్చును.
- లేత జువ్వి కాయలను మెత్తగా ఉడకబెట్టి కూరగా వండి, తాలింపు వేసి రోజూ 2 పూటలా అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే మలబద్ధకం హరించి సుఖముగా విరేచనం అవుతుంది.

- గాలికి ఎండిపోయిన జువ్విచెట్టు పండ్లముక్కలను తేనెలో వేసి నెలరోజులు ఊరబెట్టాలి. అది లేహ్యంగా అవుతుంది. ఈ లేహ్యం పూటకు ఉసిరికాయంత రోజుకు 2 పూటలా ఆహారానికి 2 గంటల ముందు తింటూ వుంటే శరీరములో వచ్చిన ఏ రకమైన వాపు అయినా తప్పక హరించిపోతుంది.
- జువ్విపండ్లు, రావిపండ్లు, మద్దిపండ్లు, మేడిపండ్లు ఒక్కొక్కటి 1/4 కిలో తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా దంచి గిన్నెలో వేసుకోవాలి. దానిలో 4 కిలోల మంచి నీరు పోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టి 1 కిలో మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈ కిలో కషాయంలో 1/4 కిలో అల్లం రసం 1/4 కిలో జీలకర్ర రసం, 1/2 కిలో కండచక్కెరపొడి కలిపి చిన్న మంటపైన లేతగా తీగపాకం వచ్చే వరకు మరిగించాలి. తరువాత పాత్రను దించి పదార్థాన్ని గాజు సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ పాకాన్ని రోజూ 2 పూటలా రెండు చెంచాల మోతాదుగా ఒక గ్లాసు చల్లని నీటిలో కలిపితే మధురమైన పానీయం తయారవుతుంది. దీనిని పిల్లలు సేవిస్తే బాగా పొడవుగా, దృఢంగా, బుద్ధిమంతులుగా, జ్ఞానవంతులుగా, సౌందర్యవంతులుగా తయారవుతారు. స్త్రీలు సేవిస్తే గర్భాశయ శుద్ధి జరిగి బట్టంటు వ్యాధులు హరించిపోయి చక్కని సంతానము కలుగుతుంది. పురుషులు సేవిస్తే అమితమైన మగతనం కలుగుతుంది.

### 5. మారేడు చెట్టు

మారేడు చెట్టు అనగానే మనకు శివాలయం గుర్తుకు వస్తుంది. మారేడు దళములతో పూజించడం శివునికి ప్రీతిపాత్రం. నల్లమల - శ్రీశైలం పర్వత ప్రాంతాలలో ఈవృక్షాలు ఎక్కువ వున్నాయి. అన్ని శివాలయాలలో ఈ వృక్షాలను పెంచుతుంటారు. నీటికాలుష్యాన్ని, వాయుకాలుష్యాన్ని గూడ హరించుశక్తి ఈమారేడు దళాలకున్నాయి. ఈచెట్టుగాలి సోకితే చాలు

శరీరమందలిమాలిన్యాలు హరిస్తుంది. మారేడుకాయలు ముక్కలుగా చేసి ఎండబెడతారు. దీనిని బిల్వశౌంఠి అంటారు.

- ఆకులకషాయం ఆకలి పుట్టించును, మధుమేహము జ్వరమును పోగొట్టును. మూత్ర ద్వారము లోని రాళ్ళు కరుగును. ఉబ్బసమును తగ్గించును. వాంతులు అరికట్టును.
- ఆకులు కండ్లకు కట్టిన నేత్రరోగములు తగ్గును.
- మారేడు దోరపండుగుజ్జు చక్కెరతో కలిపి పుచ్చుకొనిన బలము నిచ్చును. శ్లేష్మము వాతమును తగ్గించును. అగ్ని మాంద్యమును తగ్గించును, జిగట విరేచనములను కట్టును.
- మారేడు చెట్టు పండును అగ్గిలో వేసి వేడి చేసిన పగులును. లోపలి గుజ్జును తీసి బాగా నూరి తలకు పట్టులాగా వేసి అరగంట తర్వాత స్నానము చేసిన చలువ చేయును. కండ్లకు మంచిది.
- మారేడు పండు గుజ్జు బెల్లంతో కలిపి తినిన రక్తవిరేచనములు తగ్గును.
- మారేడు పిందెల రసంలో శౌంఠినిచేర్చి యిచ్చిన రక్తమొలలు తగ్గును.
- మారేడు వేరు పైపట్టతో కషాయం చేసి ప్రతిదినము త్రాగుచున్న ఆయుర్బుద్ధి కలుగును.
- మారేడు ఆకుల స్వరసం శరీరమునకు రాసుకొని లోనికి సేవిస్తూ వుంటే శరీర దుర్గంధం పోతుంది.
- ప్రతినిత్యము బిల్వపత్రిని సేవించిన శరీర తత్వములో మంచి మార్పు వచ్చును.

త్రిదళం త్రిగుణాకారం త్రినేత్రం చ త్రియాయుధమ్,  
త్రిజన్మపాపసంహారం ఏకబిల్వం శివార్పణమ్.



### 6. ఉసిరిక చెట్టు (అమలకీ)

ఉసిరిక చెట్టు ఎంతో పవిత్రమైనది. కార్తిక మాసంలో ఉసిరిక చెట్టు క్రింద భోజనం చేయడం తెలుగువారికి అలవాటు. ఉసిరిక తోటను ధాత్రీవనము అంటారు. ఇది త్రిదోషహరము. రసాయన కర్మలను కలిగివున్నది. ఉసిరికను మధుమేహము, చర్మవ్యాధులు, అతిసారము, అర్చమొలలు, కడుపు నొప్పి, తెల్లబట్ట, రక్తప్రదరము లేదా ఎర్ర కుసుమ, మూత్రము కష్టముగా రావడము మరియు నేత్ర వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.

- పసుపు మరియు ఉసిరిక చూర్ణములను సమంగా కలిపి భోజనమునకు అరగంట ముందు రెండు వూటలా సేవించిన మధుమేహము అదుపులో ఉంటుంది.
- ఉసిరికపండ్లరసము, తేనె, పంచదార కలిపి సేవించిన మూత్ర కృచ్ఛము (మూత్రం కష్టముగా రావడము) తగ్గును. శుక్రమును వృద్ధి చేస్తుంది. రక్త పిత్తము, మంట, దద్దుర్లు మొదలగు వానిని తగ్గిస్తుంది.
- ఉసిరిక సేవించడం వలన ముసలితనం రాకుండా శరీరము దృఢంగా వుంటుంది.
- ఉసిరికపండ్లచూర్ణముతో పాటు కరక్కాయ, తానికాయ (త్రిఫల) చూర్ణములను కలిపి సేవించిన విరేచనము సాఫీగా అయి అర్చమొలల రోగులకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. మలబద్ధకం తొలుగుతుంది.
- ఉసిరిక సేవించడంవల్ల కంటిచూపు మెరుగుపడుతుంది.
- ఉసిరిక, అశ్వగంధ, శతావరి, పిప్పలీ మూలము మరియు నేలతాడి గడ్డలను కలిపి ప్రతిరోజు సేవించిన రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ఉసిరిక చూర్ణము మరియు శౌంఠి కలిపి పట్టు వేసిన తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

- పసుపు, చందనము, ఉసిరిక, పెసరపిండి, కచ్చురాలు కలిపి చూర్ణము చేసి నలుగుపిండిగా వాడి స్నానం చేస్తే చర్మవ్యాధులు రావు. చర్మ సౌందర్యము పెరుగుతుంది.
- ఉసిరిక చెట్టు వేరుతో తయారు చేసిన కషాయం దాహాన్ని హరిస్తుంది. ఆ కషాయంలో మెంతులు కలిపి తీసుకుంటే మధుమేహంతోపాటు పాత రోగాలు తగ్గుతాయి. ఉసిరిక ఆకులు, మెంతులతో కషాయం కాచి దీర్ఘ కాలికమైన మూర్ఛవ్యాధికి ఇస్తారు.
- ఉసిరిక లేత ఆకుల రసంలో కొద్దిగా నువ్వులనూనె కలిపి పరగడుపున సేవిస్తే మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. ఉసిరిక కషాయం నేత్రవ్యాధులను నశింపజేస్తుంది.
- ఉసిరిక గింజలను కాల్చి, పొడిచేసి నూనెతో కలిపి రాస్తే గజ్జి, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.
- ఉసిరికపండ్లచూర్ణమును, ఉసిరికపండ్లరసములో నానబెట్టి పంచదార, నెయ్యి, తేనె చేర్చి దానిని పాలతో తిన్న యెడల సంభోగశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
- ఉసిరికపండ్లచూర్ణమునందు నిమ్మరసం, గుంటగలగరాకు రసం కలిపి తలకు రాసుకుంటే జుట్టు నిగనిగలాడుతుంది. కేశములు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి.

### 7. కరక్కాయ చెట్టు (హారీతకీ)

కరక్కాయ చెట్టు సుమారు 15 మీటర్ల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ అడవులలో ఇది ఎక్కువ పెరుగుతుంది.

**కరక్కాయ :** హారీతకీ (అన్ని రోగములను పోగొట్టునది), అభయ (భయము లేకుండా చేయునది), అమృత, వయస్థ (వయస్సును స్థిరముగా

ఉంచునది), కాయస్థ (శరీరమును చిరకాలము నిలబెట్టునది) అని దీనికి పేర్లు కలవు.

- కరక్కాయ నమిలి తిన్న యెడల ఆకలిని పెంచుతుంది. మెత్తగా నూరి సేవించిన విరేచనాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనిని దోరగా వేయించి చూర్ణము చేసి వాడిన త్రిదోషహరంగా పనిచేస్తుంది.
- కరక్కాయ, తేనె, బెల్లంలను కలిపి తినిన కామెర్లు (జాండిస్) తగ్గుతుంది.
- కరక్కాయచూర్ణమును ఆముదముతో కలిపి ప్రతిరోజు వాడిన ఆర్థరయిటిస్, సయాటికా మొదలగు జబ్బులకు మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- కరక్కాయచూర్ణం వేదినీటితో కలిపి వాడిన క్రిమిరోగాలు తొలగుతాయి. విరేచనాన్ని కలుగజేస్తుంది. కడుపు నొప్పి తగ్గిస్తుంది. ఆర్థమొలల రోగులకు యిది చాల మంచిది.
- కరక్కాయచూర్ణమును తేనెతో కలిపి వాడిన విషజ్వరములు తొందరగా నయమౌతాయి.
- కరక్కాయను కాల్చి ఆచూర్ణము (బూడిద)లో నువ్వుల నూనె కలిపి పాత ప్రణములకు లేపనం చేసిన తగ్గుతాయి.
- పసుపురసమునందు కరక్కాయను చేర్చి బాగా దంచి మెత్తగా నూరి గోరుచుట్టుపై పూతగా పూసిన నొప్పి తగ్గుతుంది.

### 8. తానికాయ చెట్టు (విభీతిక)

ఇది సుమారు 20 మీటర్ల ఎత్తువరకు పెరిగే పెద్దవృక్షము. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అన్ని అరణ్యాలలో పెరుగుతుంది.

తానికాయ త్రిఫలాలలో ఒక్కటి. దీని ఫలాలు గుండ్రంగా మట్టి రంగులో వుంటాయి.

- తానికాయ ఆకులకషాయం త్రాగిన జీర్ణశక్తిని పెంచి మంచి ఆకలిని కలిగిస్తుంది.
- తానికాయ చూర్ణమును తేనెతో కలిపి తీసుకొన్న ఇసిన్ ఫిలియా, దగ్గు, ఆస్త్రా శమిస్తాయి.
- తానికాయ పప్పు రుచిగ వుండి ధాతుపుష్టిని చేయును.
- తానికాయ తొక్కను కషాయంగా కాచి త్రాగిన మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది.
- తానికాయ కాల్చి భస్మం చేసి, సైంధవ లవణము కలిపి తీసుకొన్న అతిసారము తగ్గుతుంది.
- తానికాయ నుండి తీసిన తైలము ఆముదం గుణములను కలిగి వుంటుంది. ఇది విరోచనాన్ని కలిగిస్తుంది.

### 9. వెలగ చెట్టు (కపిత్థ ఫలము)

వెలగపండు తీపి, పులుపు మరియు వగరుల కలయిక. చక్కని సుగంధము దీని సొంతం. వెలగను ఆహారంగా మరియు ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. వెలగఆకులయందు స్థిరతైలములు కూడా కలవు. వెలగపండుతో జెల్లీలు తయారు చేస్తారు. ఇది అలసటను, నీరసాన్ని దూరం చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది.

- వెలగపండు గుజ్జు సేవించిన అతిసారము మరియు జిగట విరేచనములకు ఉపయోగంగా వుండును.
- వెలగపండు తినడం వలన చిగుళ్ళ వ్యాధులు నిరోధించబడును. దీని గుజ్జు రసముతో పుక్కిలించిన దంతాలు గట్టిపడతాయి.
- వెలగపండుతో పాటు జీలకర్ర, శొంఠి, పిప్పళ్ళు కలిపి తిన్న యెడల కడుపులో మంట, వాంతి, వికారములు, అజీర్తి తగ్గుతుంది.

### 10. మేడిచెట్టు (అత్తిచెట్టు / ఉదుంబర)

ఆంధ్రదేశములో యీ చెట్టు అక్కడక్కడా కనిపిస్తుంది. ఇది 10 మీటర్లు ఎత్తు వరకు పెరుగు పెద్ద వృక్షము. ఉద్యానవనాల్లో ఈచెట్లను పెంచుతున్నారు. ఈచెట్టు ఆకులు కణుపునకు ఒక్కొక్కటి ఉంటాయి. కాయలు మానును ఆశ్రయించి, యించుమించు, గుండ్రముగా ఉంటాయి. ఫలాలు లేత ఎరుపురంగులో మార్చి-జూన్ నెలల మధ్య లభిస్తాయి. మట్టి, జువ్వి, మేడి, రావి, గంగరావి ఈ ఐదింటిని పంచపల్లవములు అంటారు. వీటి కషాయం తెల్లబట్టకు మంచి మందు.

- మేడి ఆకులతో చిక్కని కషాయం పెట్టి, ఆకులు తీసివేసి, మరలా ఆ కషాయమును నీరు ఇగురు వచ్చే వరకు సన్నని మంటపైన కాచాలి. ఆ సారం తీసి 2 గ్రాములు మోతాదుగా మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి వుంచుకోవాలి. పూటకు ఒకమాత్ర చొ॥న 2 పూటలా నీళ్ళతో సేవించుచుండిన 15 రోజులలో మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులో వుంటుంది. దీర్ఘకాల సేవనతో పూర్తి స్వస్థత లభిస్తుంది.
- విరేచనాలకు మేడి ఆకులు ముద్దగా నూరి సేవించాలి.
- ఎర్రబట్ట తగ్గాలంటే మేడి పండ్లరసమును తేనెతో కలిపి పానము చేయుచూ, పాలతో ఆహారం చక్కెర కలిపి తినాలి.
- అత్తిచెట్టు చెక్క చూర్ణము అతిసారము, రక్తపైత్యము, స్త్రీల రక్తస్రావము, మేహమును అరికట్టును.
- చెక్క కషాయంతో పుక్కిలించిన చిగుళ్ళు గట్టిపడును.
- అత్తిపండ్లు చిన్నపిల్లలకు పోషకాహారంగా వుండును. బాగా జీర్ణమగును, మలబద్ధకము కూడ సడలును.
- మేడిచెట్టు వేరువద్ద గుంత త్రవ్వి ఒక చిన్న కుండ బెట్టి వేరులోని రసం చుక్కలు చుక్కలుగా కుండలో పడునట్లు (ఆ కుండలో మట్టి

యితర పదార్థము పడకుండా మూత వుంచవలెను) చూడవలెను. ఈ రసమును 20 రోజులు ఉదయముననే పుచ్చుకొన్నయెడల దీర్ఘాయువు కలుగును.

### 11. అనాస చెట్టు (ఫైనాపిల్ - అనానాస)

అనాసపండు ప్రపంచమంతటా పెంచబడుతున్నది. అనాసను పండినప్పుడే తినాలి. పండనిది తిన్న యెడల నాలుక జిగురుగా మారటంతో పాటు విరేచనాలు అవుతాయి.

- అనాస రసం (ఫ్రెష్ జ్యూస్) దెబ్బలు తగిలి రక్తం కారిన చోట రాసిన రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది.
- అనాస రసం (ఫ్రెష్ జ్యూస్)లో పొటాషియం ఎక్కువగా వుంది. కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు (కిడ్నీ డిసీస్) ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
- వేసవి తాపంలో అనాస రసం పంచదార, గ్లూకోస్ కలిపి తీసుకొన్న నీరసం తగ్గి శక్తి కలుగుతుంది.
- అనాసలో వున్న పీచుపదార్థమువలన మలమద్దకం తొలగి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.
- అనాస యందు ట్రోపిలిన్ అనే ఎంజైము వుంది. ఇది అజీర్ణమును తొలగించి ఆకలిని కలుగజేస్తుంది.
- అనాసరసమునందు మిరియాల పొడి కలిపి రోజుకు ఒకసారి త్రాగిన రక్తమొలలు, వేవిళ్ళు, రక్తహీనతలకు చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- అనాసరసాన్ని గజ్జి తామర రోగులకు రాసిన దురద తగ్గుతుంది. చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- అనాస రసం (జ్యూస్) సేవించడంవలన గనేరియా, కామెర్లు, కిడ్నీ జబ్బులు, గుండెజబ్బులవ్యాధిలక్షణాలు తగ్గుతాయి.

### 12. అల్లనేరేడు చెట్టు (నేరేడు - జంబు)

ఆంధ్రదేశమంతటా పెరిగే మొక్క అల్లనేరేడు. ఆహారంగా ఔషధంగా దీని విలువలు చాలా ఎక్కువే. నేరేడునందు పెక్టిన్ అనే పదార్థము వుంది. ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు ఆకుల నుండి సుగంధ తైలం తీస్తారు. వీటి ఫలముల నుండి వైన్ తయారు చేస్తారు. ఇంకా జెల్లీలు, స్నాష్లెలు తయారుచేస్తారు. కాయల నుండి వెనిగర్ను తయారు చేస్తారు.

- నేరేడు గింజల చూర్ణము 3 గ్రాములు రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన మధుమేహం అదుపులో వుంటుంది. దీనిని వాడడంవలన బ్లడ్షుగర్ తగ్గినట్లు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.
- నేరేడు బెరడు, కాండము, ఆకులు, మొగ్గలు మరియు పువ్వుల నుండి తయారు చేసిన డికాషన్కు బ్యాక్టీరియాలను నివారించే గుణమున్నట్లు పరిశోధనలలో తెలిసింది.
- నేరేడు ఆకులతో తయారు చేసినకషాయం నోటితో పుక్కిలించిన నోటిలోని పుళ్ళు (అల్సర్) తగ్గుతాయి.
- నేరేడు బెరడుతో తయారుచేసిన కషాయం అతిసారము మరియు జిగట విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది.

### 13. ముల్ల చెట్టు / అర్జున / ధనంజయ - కకుభి: (Terminalia arjuna)

ఇది మహావృక్షము. దీనిలో తెల్లమద్ది, నల్లమద్ది అని 2 రకములు కలవు. తెల్లమద్దిమాను పట్ట తెల్లగా వుండును. లోని కర్ర కూడ తెల్లగా వుండును. నల్లమద్ది పట్ట నల్లగా వుండును. తెల్లమద్ది ఔషధములకు ఎక్కువ ఉపయోగముగా వున్నది. దీని ఆకులు కొనలుదేరి పొడవుగా వుండును.

దీనిమానును కత్తితో గంటు పెట్టిన పాలవంటిద్రవము స్రవించును. కాయకు కోణములుగా నాలుగు పలక లుండును. కాయ పీచు కలిగియుండును. ఈవృక్షములు రాష్ట్రములో పలుప్రాంతాలలో కలవు. అర్జునుని కెన్ని పేర్లు గలవో యీవృక్షమునకన్ని పేర్లు గలవు. ఇది వగరు రుచి గలది. ఉష్ణ వీర్యము గలది. వాత రోగములను ప్రకోపింపజేయును. కఫమును, కఫ రోగములను శమింపజేయును.

- మద్దిపట్ట చూర్ణము కాచిన పాలతో కలిపి సేవించిన హృద్రోగములు ఉపశమించును.
- మద్దిపట్టను వివిధ రూపములలో (చూర్ణము, లేహ్యము, కషాయము) వాడిన రసాయనముగా పనిచేయును, బలమును చేకూర్చును.
- మద్దిపట్టచూర్ణమును అడ్డసరపుఆకులరసముతో భావన చేసి, తేనె, నెయ్యి పంచదారతో మిశ్రమము చేసి లేహ్యముగా తయారు చేసి, ఉసిరిక ప్రమాణములో సేవించిన క్షయ, కాసలు తగ్గును.

ఉబ్బిన రోగనివారణకు : ఉబ్బిన రోగులు పౌర్ణమిరోజు పగటిపూట పూర్తిగా ఉపవాసముండి ఆరాత్రి వెన్నెల తగిలేచోట పాతదంపుడుబియ్యంలో ఆవుపాలు, పటికబెల్లం కలిపి పాయసం తయారుచేసి దానిని వెన్నెల కిరణాలు తగిలేటట్లు వెన్నెలలో తెల్లవారుజామున 4 గం||ల వరకు వుంచాలి. పిదప అందులో తెల్లమద్దిచెక్క పొడి 10 గ్రాములు కలిపి, కడుపు నిండా సేవించాలి. ఇది తిన్న తరువాత 12 గం||ల వరకు నిద్రపోరాదు. ఈ విధముగా 3 పౌర్ణమి రాత్రులు చేస్తుంటే ఉబ్బిన రోగం పూర్తిగా పోతుందని మహర్షుల వాక్కు. ఈయోగాన్ని ఎవరివద్ద డబ్బు తీసుకొని చేయరాదని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

- లేత మద్ది ఆకుల రసం చెవిలో పిండినచో చెవి నొప్పి / చెవిపోటు హరించును.

- మద్ది ఆకుల రసం పూసిన ఆమవాతపు నొప్పులు శమించును.
- 20 గ్రాముల గోధుమ పిండిని, 30 గ్రాముల నెయ్యితో దోరగా వేయించి, 100 గ్రాములు నీరు పోసి అందులో 3 గ్రాములు మద్దిపట్ట చూర్ణం, 40 గ్రాములు చక్కెర కలిపి బాగా మరగించి హల్వాలాగా చేసి, ఉదయం - సాయంత్రం సేవించిన అన్ని రకముల గుండెజబ్బులకు చాలా బాగా పనిచేయును.
- పచ్చి మద్దిచెక్క స్వరసం 50 మి.లీ. సేకరించి అందులో 50 గ్రాముల నెయ్యితో బాగా ఉడికించి అందులో పాలు 50 గ్రాములు పోసి నెయ్యి మాత్రం మిగిలేవరకు సన్ననిమంటపై మరగించి, దించుకోవాలి. అందులో 50 గ్రాములు తేనె, 75 గ్రాములు కండచక్కెర కలిపి గాజుపాత్రలో నిల్వవుంచుకోవాలి. దీనిని 6 గ్రాములు చొ॥న ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన అన్ని విధములైన గుండె జబ్బులు నయమగును.
- మద్దిచెక్క పట్టతో 'అర్జునారిష్టము' తయారు చేయుదురు.

#### 14. బాదం చెట్టు

సంస్కృతంలో “బాదామా”, “నేత్రోపమ”, హిందీలో “బాదాం”, ఆంగ్లంలో ఆల్మండ్ స్వీట్ (Almonds Sweet) అంటారు. ఇది పెద్ద వృక్షము. దీని ఆకులు గుండ్రముగా పెద్దవిగా నుండును. పూవులు ప్రకాండములందు వుండును. పండులోని గింజలు చాల గట్టిగా పెంకు గలిగి యుండును. దీనిని పగులగొట్టిన పప్పు కనబడును. దీనినే విశేషంగా ఉపయోగించెదము.

ఈపప్పు మంచురుచి గలిగియుండును. ఇది మిక్కిలి వాతహర ద్రవ్యముగా ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలిపియున్నారు. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. వాతమును హరించును, గానీ కఫ, పిత్తముల రెండింటినీ పెంచును.

- బాదం పప్పు పూటకు 6 గ్రాములు పంచదారతో కలిపి సేవించిన గుండెకు బలము కలుగుటయే కాక ధాతు క్షయము కూడ తగ్గును.
- బాదంపప్పుపాలు మంచిఆరోగ్యమునిచ్చును. బాదం హల్వాగా తయారు చేసుకొని కమ్మనిరుచితో సేవించవచ్చును ఆరోగ్యకర ఆహారము.
- బాదంకాయల పై పెచ్చును ఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి దానిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పండ్లు తోమిన దంతవ్యాధులు హరించును. పండ్లు గట్టిపడును.
- బాదం పప్పును రాత్రి వేడినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పైతోలు తీసి ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. దీనికి సమానభాగం సోంపుగింజలు దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా పటిక బెల్లం తీసుకొని యీమూడింటిని సమానభాగములుగా కలుపుకొని నిల్వవుంచుకోవాలి. రోజూ వేడిపాలలో పిల్లలు చెంచా, పెద్దలు 2 చెంచాలు కలిపి సేవిస్తూ వుంటే నేత్రదృష్టి బాగా పెరుగుతుంది. 6 నెలలు సేవించిన కంటిచూపు అద్దాలతో పని లేనంతగా మెరుగు పడుతుంది. మెదడుకు జ్ఞాపకశక్తి రెట్టింపు అవుతుంది.
- బాదంపప్పు, పటిక బెల్లం, ఆవు వెన్నతో కలిపి తింటూవుంటే అతి వేడివలన కలిగిన దగ్గు శమిస్తుంది.
- బాదంఆకులు నీడలో ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని 1/4 చెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి రోజుకు 2 రెండు పూటలా సేవించిన ఏభాగంనుండి రక్తం కారుతున్నా ఆగిపోతుంది.
- బాదంపప్పు పొడిని పన్నీరుతో కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత కడుగుతూ వుంటే ముఖముపై మొటిమలు, మచ్చలు పోయి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఈ లేపనంతో చర్మం పై పొడలు, దురదలు, మచ్చలు కూడ తగ్గిపోతాయి.

- బాదంపొడి 100 గ్రాములు తీసుకొని అందులో మంజిష్ఠ పొడి 10 గ్రాములు, కస్తూరి పసుపు 10 గ్రాములు, జటామాంసి 10 గ్రాములు కలిపి నిల్వ వుంచుకొని స్నానానికి గంట ముందు పాలలో తగినంత పొడి కలిపి మెత్తగా నూరి శరీరమంతా రుద్దుకొని బాగా ఆరిన పిదప స్నానంచేసిన శరీరం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. మచ్చలు, గుల్లలు, పుండ్లు, మొటిమలు, ముడతలు, గుంటలు, దుర్వాసన మొదలైనవి నశించిపోతాయి.

#### 15. జాజికాయ చెట్టు (జాతీఫలము)

ఇది సుమారు 10 మీటర్ల ఎత్తు వరకు పెరిగేవృక్షము. ఈచెట్టు విత్తనాలను జాజికాయ, విత్తులను ఆవరించి వున్నపొరను జాపత్రి అంటారు. ఆయుర్వేదములో దీనిని అతిసారము, గ్రహణి, తృష్ణ, కాస, శోష, హృద్రోగము, చర్మవ్యాధులు, వాంతులు మొదలగు వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

- జాజికాయచూర్ణమును పాలతో కలిపి సేవించిన లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది.
- జాజికాయపొడిని పాలతో కలిపి సేవించిన చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
- జాజికాయ, చందనము, మిరియాలను కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖమునకు రాసిన మొటిమలు తగ్గుతాయి.
- జాజికాయను నూరి ఆగంధాన్ని రాసిన కాళ్ళపగుళ్ళు తగ్గుతాయి. చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- గుండె నొప్పిగా బరువుగా అనిపించినచో జాజికాయ పొడి కలిపి త్రాగిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- జాజికాయచూర్ణము అరటిపండు కలిపి వాడితే అతిసారము, అజీర్ణము తొలగును. ఉసిరికరసంతో కలిపి సేవించిన చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది, హైపర్ టెన్షన్ రోగులకు హితముగా వుంటుంది. తేనెతో కలిపి సేవించిన సెక్స్ టానిక్ గా పనిచేస్తుంది.
- జాజికాయను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి దానిని నువ్వులనూనెలో వేసి చక్కగా కాచి ఆతైలమును రాసిన కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, నరాల బలహీనత, సయాటిక పెయిన్ తగ్గుతుంది.

#### 16. చింతచెట్టు (ఆమ్లికా)

చింతచెట్టు ఆంధ్రదేశమంతటా పెరుగుతుంది. మనఆహారంలో చింతకాయ / చింతపండు / చింతచిగురు కూరల్లో, రసములో విరివిగా వాడుతారు.

- చింతపువ్వు పుల్లగా, వగరుగా, తేలికగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. వాతమును పోగొట్టును. అగ్నిదీప్తిని కలిగించును.
- చింతాకును వేడిచేసి కట్టినచో వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి.
- చింతచిగురులో 'సి' విటమిన్ ఎక్కువ మోతాదులో వుంది. దీనిని కూరగా చేసుకుని తింటే 'సి' విటమిన్ లోపంవల్ల వచ్చేవ్యాధులు నివారించబడతాయి.
- చింతచిగురు మెత్తగా దంచి శరీరానికి రాసి కొన్ని నిమిషాలు ఎండలో కూర్చుని తరువాత స్నానం చేస్తే గజ్జి, దురద ఉపశమిస్తుంది.
- చింతచిగురుపచ్చడి / చింతకాయపచ్చడి ఉపయోగించడంవల్ల నోటికి రుచి కలిగి ఆకలి వేస్తుంది.
- చింతచిగురురసం త్రాగితే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

- చింతచిగురుకషాయం త్రాగితే జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- చింతచిగురు రోజూ సేవించిన రక్తహీనత సమస్య దూరమౌతుంది.
- చింతచిగురు మరియు వేపచిగురు సేకరించి ఎండబెట్టి ఆపొడిని రోజూ వాడిన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- చింతపండు, జీలకర్ర, సైంధవలవణం కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన వాంతి వచ్చినట్లుండుట, తల తిరిగినట్లుండుట, ఒళ్ళు తిరిగినట్లు వుండుట తగ్గును.
- చింతబెరడును భస్మంచేసి సేవించిన ఆస్త్రా రోగులకు మంచిది.
- చింతచిగురు పప్పులో వేసుకొని తినిన రక్తవిరోచననాలకు ఉపశమనం కలుగును.
- చింతగింజలచూర్ణం తేనెతో కలిపి వాడిన అధిక ఋతుస్రావము తగ్గుతుంది.
- చింతాకును ఆముదముతో ఉడికించి కట్టిన గడ్డలు మెత్తబడును, వ్రణములు మానును, నొప్పి తగ్గును.

### 17. కొబ్బరి (నారికేళ)

కొబ్బరిచెట్టు ఆంధ్ర, కర్ణాటక, కేరళ రాష్ట్రాలలో ఎక్కువగా పెంచబడుతున్నది. కొబ్బరిచెట్టులోని మట్టలు, కాండము, కొబ్బరిపీచు, కాయలు, పుష్పములు మరియు తైలము మన అన్ని అవసరాలను చాలవరకు తీర్చును. కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి శక్తికి, శాంతికి, తృప్తికి మూలమైనది.

- మధుమేహం రోగులకు పచ్చికొబ్బరి మంచి ఆహారము. ప్రోటీన్ లోపంతో బాధపడు పిల్లలకు కొబ్బరి బలమైన ఆహారము. కొబ్బరి నీళ్ళు చక్కని పోషక విలువలతో దాహార్తిని తీరుస్తాయి.

- కొబ్బరి మరియు బెల్లం కలిపి తింటే రుచిగా వుంటుంది, పళ్ళు గట్టి పడతాయి.
- లేతకొబ్బరినీరు, కొబ్బరిపాలు ఆరోగ్యకరము. ధాతుపుష్టిని కలుగజేస్తాయి.
- కొబ్బరి నీళ్ళు వాడడం ఎంతో మంచిది. ఇందులో పొటాషియం, క్లోరిన్ ఎక్కువ మోతాదులో వున్నందున ఎసిడిటీయొక్క తీవ్రత తగ్గిస్తుంది. మూత్రం సాఫీగా అవుతుంది. గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు కూడ చాల మంచిది.
- కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మకాయ నీళ్ళు, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి త్రాగితే డీ - హైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది.
- పచ్చికొబ్బరి మరియు పండిన అరటిపండు కలిపి రోజూ పిల్లలకు తినిపించిన చక్కని ఆరోగ్యము వారి సొంతమవుతుంది.
- పచ్చికొబ్బరి నోటిలోకి తీసుకొని పుక్కిలించిన దంతరోగములు తగ్గుతాయి. మెదడును ఉత్తేజపరుస్తుంది.
- కొబ్బరినూనె తలకు రాసుకున్న జుట్టు నల్లబడుతుంది. కుదుళ్ళు గట్టి పడతాయి. వెంట్రుకలు తొందరగా ఊడిపోవు.
- స్త్రీసంభోగమువలన అలసిపోయినవారు కొబ్బరినీళ్ళు త్రాగిన శక్తి వస్తుంది. ఎక్కువగా మాట్లాడే లెక్కరల్లకు, అధికంగా ఉపవాసం ఉండే వారికి కొబ్బరి నీళ్ళు శక్తినిస్తాయి.
- నారికేళ అంజనము నేత్రములకు హితము.

### 18. ఖర్జూరపు చెట్టు

ఉష్ణమండలం దేశాలలో, బంజరు భూములలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అరేబియా దేశాల్లో అతిముఖ్యమైన, బలమైన ఆహారం ఖర్జూరం. ప్రకృతి

ప్రసాదించిన అనేక రకాలైన విటమిన్లు కలిగిన సహజసిద్ధమైన మరియు బలమైన ఆహారంగా దీనిని పేర్కొనవచ్చును.

- 10-15 ఖర్జూరాలను ఆవుపాలలో నానవేసి ఒకరాత్రంతా వుంచి ఉదయమే పాలను తీసివేసి కొద్దిగా ఇలాచి మరియు తేనె కలిపి సేవించిన మంచిబలము. అన్ని విటమిన్ల లోపం తొలగిపోతుంది. అందుకే గల్ఫ్ దేశస్థులు ఎక్కువగా ఖర్జూరాలను, తేనె మరియు గోధుమ రొట్టెలను కలిపి ఆహారంగా తీసుకొంటారు. ఈ ఆహారం శక్తినిస్తుంది. రక్తాన్ని పెంచుతుంది.
- డి.బి. రోగులకు ఖర్జూరం తినడంవల్ల తొందరగా స్వస్థత చేకూరుతుంది.
- ఖర్జూరాలను నీటిలో నానబెట్టి అనీటిని త్రాగిన వడదెబ్బనుండి రక్షణ పొందవచ్చును. నీళ్ళ విరేచనాలకు కూడ ఈ నీటిని త్రాగిన ఎంతో ఉపయోగకరము.
- ఖర్జూరము సేవించడమువలన ఒళ్లు మంటలు తగ్గుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. సయాటికా రోగులకు మరియు మూర్చ రోగులకు ఇది మంచిది. ఆస్తమా మరియు దగ్గుతో చాలాకాలం బాధపడేవారికి దీనిని తిన్నయెడల కఫం తెగి బయటకు వస్తుంది.

### 10. ఊడుగ చెట్టు

మన రాష్ట్రములో అనేక ప్రాంతాలలో ముఖ్యంగా గ్రామసీమల్లో యీ చెట్టును చూడవచ్చును. దీనిలో తెల్ల, ఎర్ర, నల్ల ఊడుగ అని వివిధ రకాలు పెరుగుతున్నవి. నల్ల ఊడుగ దొరకడం కష్టము. ఏ రకపు ఊడుగ అయిన అద్భుతఔషధగుణాలు కలిగి వుంటుంది. దీనిఆకులు ఒకఅంగుళము వెడల్పు గలిగి నాలుగు అంగుళముల పొడవు వుండును. దీని మ్రాను, పువ్వులు తెల్లగా నుండును. కాయలు నలుపు రంగు గలిగి యుండును. పండ్లు ఎర్రగా వుండును. కాయలు ఈతకాయలను పోలియుండును. వేరు

పొడవుగా ప్రసరించి యుండును. ఏటి ఒడ్డున విస్తారముగా పెరుగును. అడవులలో చలమప్రదేశములలో విస్తారముగా పెరుగును.

దీని వేరు చెక్క మిక్కిలి చేదుగా వెగటుగా, కారముగా వుండి వేడి చేస్తుంది. రక్త విరేచనాలు, కుష్టు, వ్రణాలు, సుఖ రోగములు, చర్మరోగాలు, విడవని జ్వరాలు, ఉబ్బు రోగాలు, పామువిషం, పిచ్చికుక్కవిషం మొదలగు అనేక సమస్యలను అద్భుతంగా నివారిస్తుంది. మొండి చర్మరోగాలకు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది అతిబలమైనచెట్టు కాబట్టి రోగి బలాన్నిబట్టి అతికొద్ది మోతాదుగా మాత్రమే ఇస్తూ వుండాలి.

తెల్లఊడుగచెట్టుకు పూజ చేసి దాని వేర్లపై బెరడును తెచ్చుకొని, కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. దీనిలో జాజికాయపొడి, జాపత్రిపొడి, లవంగాలపొడి, యీనాలుగింటిని సమానభాగాలుగా కలిపి మెత్తనిపొడిని నిల్వ వుంచుకోవాలి. పూటకు 1 గ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి 2/3 పూటల ఆహారానికి 1/2 గంట ముందు సేవించాలి. అని రకాల చర్మరోగాలు క్రమంగా అదృశ్యమై చర్మ సౌందర్యము కలుగుతుంది.

- తెల్ల ఊడుగ చెట్టు వేరు సేకరించి కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఆరబెట్టి చిన్న సీసాలో వేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. పాము మొదలైన ఏవిషజంతువైనా కాటు వేస్తే వెంటనే ఒకచిన్నముక్క నోటిలో వేసుకొని బుగ్గన పెట్టుకొని ఆ వేరును నిదానంగా నములుతూ రసం మింగితే విషం నశించిపోతుంది. ఇది ప్రథమచికిత్సగా ఉపయోగపడి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.
- ఊడుగ వేరు పై బెరడు 30 గ్రాములు దోరగా వేయించి మిరియాలు 10 గ్రాములు కలిపి కొద్దిగా నీటితో మెత్తగా నూరి బతాణి గింజంత మాత్రలు తయారు చేసి ఆరబెట్టి నిల్వ వుంచుకోవాలి. పూటకు 1



మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే 40 రోజులలో మొలలు కరిగిపోతాయి.

- ఊడుగ ఆకులను ముద్దగా నూరి నొప్పుల పైన వేసి బట్టతో కట్టు కడుతుంటే నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి.
- ఒంటినిండా తైలమును పూసుకొని ఊడుగ వేరు రసమును, బెల్లపు పానకమును, నెయ్యి కలిపి త్రాగిన పెట్టుడు మందులు విరుగును.
- ఊడుగ వేరును పాలతో నూరి త్రాగించినచో విషము హరించును.

### ౭౦. ఆముదపు చెట్టు (పిరండా)

ఆముదం చెట్లలో తెలుపు, ఎరుపు, పెద్దాముదం అనే మూడు జాతులున్నాయి. చిన్న ఆకులు గల చెట్టునే చిట్టాముదం చెట్టు అంటారు. ఇది పెద్దాముదం చెట్టు కన్న శ్రేష్ఠమైనదని మన పెద్దలు గుర్తించారు. ఇది కారము, చేదు, రుచులతో వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది.

- ఆముదపు వేరును నీడలో ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. తేలు, జెలి మొదలైన విషపురుగుల కాటుకు గురైనప్పుడు ఆముదపు వేరు నోట్లో వుంచుకొని ఆరసం మింగితే విషం విరుగుతుంది.
- 10 గ్రాములు ఆముదపు ఆకులు, ఏడు నల్ల మిరియాలు కలిపి దంచి మంచినీటిలో మెత్తగా నూరి ఆరసాన్ని పాము కరచిన వారికి త్రాగించాలి. విషం దిగేవరకు గంట గంటకు ఒకసారి త్రాగించాలి. వాంతులైనా భయపడవలసిన అవసరం లేదు.
- ఆముదము ఆకులను నిప్పులపైన వెచ్చజేసి, దంచి, రసం తీసి, దానికి సమానంగా అల్లం రసం, నువ్వుల నూనె, అతి మధురం, ఉప్పు కలిపి తైలం మిగిలే వరకు చిన్న మంటపైన వేడిచేసి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెను చెవిలో 5 చుక్కలు వేస్తే వెంటనే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

- మంచి వంటాముదమును రోజూ రాత్రి పరుండే సమయంలో 10 గ్రాముల మోతాదుగా నియమబద్ధముగా సేవిస్తూ వుంటే మూత్రపిండాలు బాగుపడతాయి. మూత్రబంధం విడిపోతుంది. మూత్రకోశంలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.
- ఆముదపు చెట్ల లేత ఆకులు- 4, మిరియాలు- 7, వెల్లుల్లిపాయలు - 4 కలిపి నూరి ముద్దగా చేసి పెరుగులోకలిపి తినిపిస్తే కామెర్లు వారం రోజులలో హరించిపోతుంది.
- ఆముదపు గింజల పప్పును కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పొత్తికడుపు పైన పట్టు వేస్తే వాయువు బిగియడంవల్ల ఆగిపోయినమూత్రం ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.
- ఆముదం, కొబ్బరినూనె సమంగా కలిపి అరికాళ్ళకు బాగా మర్దన చేస్తూ వుంటే అతి త్వరగా అరికాళ్ళమంటలు అణగిపోతాయి.
- శొంఠి కషాయం (60 మి.లీ.)లో రెండు చిన్న చెంచాల ఆముదము వేసి త్రాగితే నడుమునొప్పి తగ్గిపోతుంది.
- ఆముదములో వేయించిన కరక్కాయతొక్కను చూర్ణము చేసుకొని 5 గ్రాములు (1 టీస్పూను) సేవించిన మలబద్ధకము తగ్గును.
- ఆముదపు చెట్టు ఆకులను వేడిచేసి పొత్తికడుపుపైన కట్టుకడుతూ వుంటే జిగట విరేచనాలు ఆగుతాయి.
- 10 గ్రాముల వంటాముదంలో ఒకచిటికెడు హారతికర్పూరము పొడిచేసి కలిపి రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే సేవిస్తే రెండు రోజులలో జిగట విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- పావులీటరు మంచి నీళ్లలో 10 చుక్కల ఆముదం వేసి త్రాగితే కలరా వెంటనే ఆగిపోతుంది.

- ఆముదపుగింజలపప్పు 10 గ్రాములు తీసుకొని కొంచెం నీటితో నూరి ఆ ముద్దను పావు లీటరు పాలలో కలిపి 30 గ్రాములు చక్కెర పొడి కలిపి పూటకొక్క మోతాదుగా త్రాగుతూ వుంటే గృధ్రసీవాతము (సయాటికా) తొలగిపోతుంది.
- కరక్కాయ బెరడును ఆముదంలో వేయించి దంచి ముద్దగా చేసి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఉసిరికాయంత ముద్దను 30 గ్రాములు ఆవు మూత్రంలో కలిపి త్రాగుతుంటే బోదరోగం పోతుంది.
- తెల్లవారుజామున గోరువెచ్చగా వున్న వంటాముదం 10 గ్రాములు మోతాదుగా పిల్లలకు త్రాగిస్తే విరేచనము ద్వారా నులిపురుగులు, ఏలికపాములు పడిపోతాయి.

### సమస్త వాత రోగములకు

- ఆముదపువేరు, సన్నరాష్ట్రం, తిప్పతీగముక్కలు, దేవదారు చెక్క, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి దంచి చూర్ణము చేసుకోవాలి. ముప్పావు లీటరు నీటిలో 20 గ్రాములు పొడి కలిపి అరపావు లీటరు కషాయం మిగిలే వరకు మరగించి వడపోసి చల్లార్చి, ఉదయం పూట మాత్రమే త్రాగుతూ వుంటే సమస్త వాతరోగాలు సమసిపోతాయి.

### 21. కానుగ చెట్టు (కరంజ)

ఆంధ్రదేశమంతటా పెరిగే వృక్షము కానుగ. దీనిని రోడ్డుకు ఇరువైపుల కూడ నేడు పెంచుతున్నారు. కానుగ మన నిత్యజీవితంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కానుగతో పండ్లతోముకున్న చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి.

- కానుగబెరడు మరియు గింజలు తైలమునకు బ్యాక్టీరియాలను సంహరించే గుణమున్నదని పరిశోధనలలో తేలింది.
- కానుగగింజల చూర్ణమును నెయ్యి, తేనె కలిపి సేవించిన రక్తపిత్తము హరించును

- కానుగగింజల తైలము కుప్పరోగులకు హితంగా ఉంటుంది. దీనిని రాయడంవలన గజ్జిలాంటి దుష్టవ్రణాలు తగ్గుతాయి.
- కానుగగింజలను వేయించి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని నమిలి మ్రింగిన వాంతి తగ్గును.
- కానుగఆకులరసం త్రాగటంవలన ఆకలి మందగించడం, కడుపు ఉబ్బరము, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- కానుగ వేర్లతో కషాయం కాచి గనేరియా వ్యాధివలన వచ్చిన మచ్చలను కడిగిన అవి తొలగిపోతాయి.
- కానుగ పువ్వులను ఎండబెట్టి కషాయం తయారు చేసుకొని త్రాగిన దాహం తీరుతుంది. మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది.
- ఇది ఇంధనముగా పనిచేస్తుందని ప్రస్తుతం దీనిని విరివిగా ఖాళీ ప్రదేశాలలో దేశవ్యాప్తంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెంచుతున్నారు.
- దీని పప్పు నూరి పూసిన చర్మరోగములు మానును. ఆకులు నూరి కట్టిన పురుగులు పట్టినవ్రణములు మానును. సోరియాసిస్ వ్రణాలకు ఇది మంచి లేపనము.
- దీనివేరు లేక పట్ట ఆముదముతో కాచి మర్దన చేసిన పడిపోయిన కాళ్ళు, చేతులు బాగుపడును.

### 22. అశోక చెట్టు

ఈ వృక్షమును హిందువులు పవిత్రంగా భావిస్తారు. ఎర్రటి సువాసన గల పుష్పాలకోసం ఉద్యానవనాలలో అలంకరణ నిమిత్తం ఎక్కువగా పెంచుతారు.

- దీని బెరడు కషాయం ఒకటికప్పు మోతాదు రోజుకు రెండు పూటలా 2 వారాలు సేవిస్తే స్త్రీలలో ఎర్రబట్ట ఇతరగర్భాశయవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

- అశోకచెట్టువేరు పై బెరడును దంచి పొడి చేసి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు 2 గ్రాములు మోతాదుగా ఒక కప్పు మేకపాలతో కలిపి సేవిస్తే క్షయ, దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

### ౨౩. ఓడాకుల షాన్స్ (సప్రవల్ల)

ఈమొక్కను ఉద్యానవనాలలో బాగా పెంచుతున్నారు. కాండం మీద ఏడేసి ఆకులు గుండ్రంగా వస్తాయి. ఆకులు మామిడాకులవలె వుండి ముట్టుకుంటే పాలు కారుతాయి. తెల్లనిగుత్తులతో పువ్వులు అక్టోబరు నుండి డిసెంబరు వరకు వస్తాయి. ఇది 50 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది.

- దీని పట్ట కత్తిరించి కషాయం పెట్టి యిస్తే తగ్గని మలేరియా జ్వరాలకు కూడా బాగాపనిచేస్తుంది.
- ఆస్త్రా రోగులకు 10 పువ్వులు, 2 మిరియాలు కలిపి నూరి యిస్తే కఫం పోయి ఆయాసం తగ్గుతుంది. మూత్రంలో లింఫ్ పోయే వ్యాధికి ఈకషాయం బాగాపనిచేస్తుంది.
- ఈచెట్టు నీడన పడుకుంటే బి.పి. బాగా తగ్గుతుందని పరిశోధకులు చెప్పారు.

### ౨4. వాతనారాయణ చెట్టు / సుంకిరేసి చెట్టు

ఈచెట్టును సుంకిరేసిచెట్టు అని కూడ అందురు. దీనిఆకులు ఆముదముతో వెచ్చజేసి కట్టిన వెన్నులో నొప్పి, గుండెలో నొప్పి, భుజమునందు నొప్పి కూడ తగ్గును. ఈఆకులను ఎండబెట్టి పొడి చేసి తలస్నానం చేయుటకు కుంకుడకాయలవలె వాడి స్నానం చేయుదురు. దీనిని తంగేడు ఆకులచూర్ణంతో కలిపి తలపై పులుముకొనిన శరీరమునకు చల్లదనం కలుగును.

### ౨5. కుంకుడుకాయ చెట్టు (Soap Nut Tree)

కుంకుడు చెట్టు ప్రతి గ్రామంలో పెంచే పెద్ద చెట్టు. 40 నుండి 50 అడుగుల ఎత్తు పెరిగేవుక్షము. గ్రామాలలో పూర్వం దీని కాయలను తలస్నానానికి విశేషంగా వాడుకొనెడివారు. దీని ప్రధానరుచి చేదు. ఉపరుచి కారము. ఇది తీక్ష్ణమైన గుణము కలది. కావున వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను శమింపజేయగల సత్తా యీచెట్టుకు గలదు. దీని ఔషధగుణాలు.

- కుంకుడు ఆకులను నలగగొట్టి బట్టలో వేసి తలకు కట్టుకుంటే శిరస్సు లోని వాతము హరించి తలనొప్పి తగ్గును.
- కుంకుడు పండ్లను తేనెతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రోజుకు 2 పూటలా సేవించిన కఫం తెగిపోయి ఉబ్బసము తగ్గును.
- కుంకుడు పండ్లను చనుబాలతో అరగదీసి 4 చుక్కలు ముక్కులలో వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇందు మగబిడ్డ గల స్త్రీ చనుబాలు మగరోగికి, ఆడబిడ్డ గల స్త్రీచనుబాలు ఆడరోగికి ఉపయోగించడం మంచిది.
- ఏదైన విషపుపదార్థములు తిన్నప్పుడు వెంటనే 50 గ్రాములు వడపోసిన కుంకుడుకాయలరసం త్రాగిస్తే వెంటనే వాంతులై విషం నశించిపోతుంది.
- కుంకుడు కాయ పై బెరడును తీసుకొని నీటిలో మెత్తగా నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిల్వవుంచుకొని పాము, తేలు, పిచ్చికుక్క, పిచ్చినక్క మొదలైన విషజంతువులవిషాలను హరించుటకు పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున 3 పూటలు ఆవునెయ్యితో తినాలి.
- ఇవే మాత్రలను రోజుకు 3 పూటలా ఒకమాత్ర చొప్పున పలుచని మజ్జిగతో సేవిస్తూ వుంటే ఆర్ధమొలలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

- కుంకుడు కాయ బెరడును నీటిలో మెత్తగా నూరి గంధం లాగా చేసి మూర్చవచ్చిన రోగికి ముక్కు వద్ద వుంచి వాసన చూపిన అతడు మూర్చ నుండి తేరుకుంటాడు. మూర్చ లేనప్పుడు కూడ ఈ గంధాన్ని రోజుకు 3 సార్లు వాసన చూపిన మూర్చ రాకుండా ఆగిపోతుంది.
- శుభ్రమైన నీటితో అరగదీసిన కుంకుడు కాయ గంధం పెసర గింజంత నిద్రించే ముందు కంటిలో పెట్టుకొనిన కొంచెం మంట పుట్టి నీరు కారుతుంది. రోజూ యిలా చేస్తుంటే చాలా త్వరగా కంటిలో పూలు తగ్గిపోతాయి.
- కుంకుడు కాయల పై బెరడు చూర్ణం 50 గ్రాములు, కరక్కాయల పై బెరడు చూర్ణము 100 గ్రాములు ఈ రెండింటిని మెత్తగా పొడిచేసుకొని తగినంత తేనెతో కలిపి ముద్దలాగా తయారుచేసుకొని నిలువ వుంచుకొని ప్రతిదినం ఉదయం 2 1/2 నుండి 3 గ్రాములు మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీరం తెల్లగా పాలిపోయే పాండురోగం, ఉదరాన్ని కుండలాగా పెంచే జలోదరం క్రమంగా నశించిపోతాయి.
- కుంకుడు గింజలను పగులగొట్టి అందులో పప్పును సేకరించి పెనముపై బాగా వేయించి నల్లగా మాడ్చి, దంచి పొడి చేసుకోవాలి. దీనిలో పొంగించిన పటిక సమానభాగం కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని పండ్లపొడిలా వాడుకున్న దంతాల పోట్లు, చిగుర్ల నొప్పి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

## 26. మాను సంపంగి

చెట్టు సంపంగి లేదా మాను సంపంగి అని పిలువబడే యీ మొక్కను తెలుగులో సంపంగి అని, సంస్కృతములో చంపకము అని పిలుస్తారు. ఇది పెద్ద చెట్టు లాగా ఎదిగి బంగారు పసుపు వర్ణముతో కూడిన పూలు పూయును. అలంకరణ నిమిత్తము యీ మొక్కను పవిత్ర వృక్షముగా భావించి దేవాలయ

ప్రాంగణములో పెంచుతారు. అంతేకాక రహదారి వనాలలో అలంకరణ నిమిత్తం పెంచుతారు. ఈచెట్టు పువ్వులను కేశముల పెరుగుదలకు కేశ తైలములలో వాడతారు. వేరు బెరడు కషాయమును అతిమూత్ర వ్యాధిలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలేత ఆకులను, జాజిపువ్వు మరియు ఇప్పపువ్వు కలిపి నేతితో మర్దించి యీకల్మమును లేపనముగా యోనిమార్గమున స్త్రీలు ధరించినవెడల సకలయోని రోగములు హరించును. ఈచెట్టుబెరడుచూర్ణము 3-6 గ్రాములు, బెరడుకషాయము 50-100 మి.లీ. మధుమేహవ్యాధికి ఉపయోగకారిగా పరిశోధనలో తేలింది.

## 27. పారిజాతం

పారిజాతం పువ్వులు చక్కని సువాసన కలిగి మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలిగిస్తాయి. పువ్వులు తెల్లని తెలుపుతో ఎర్రని కాంతితో చాలా మృదువుగా వుంటాయి.

- పారిజాతం ఆకులు 10 తీసుకొని మరిగే నీటిలో 10 నిమిషాలు వుంచి వడకట్టి గోరువెచ్చగా త్రాగితే నడుమునొప్పులకు, భుజం నొప్పులకు, సయాటికా నొప్పులకు చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. రోజుకు 2 సార్లు 3 వారాలు త్రాగితే పై చెప్పిన నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. వాపులు పోతాయి. కొలెస్టరాల్ కూడ తగ్గి ఒళ్ళు తేలికవుతుంది. సయాటికా జబ్బుకు మంచి ఔషధము.
- పారిజాతం పూలు, లేత చిగురాకులు, అల్లం సమభాగాలుగా నీటితో నూరి రసం పిండి 2 స్పూన్లు తేనెతో కలిపి సేవించిన విషజ్వరము (ఫ్లూ) తగ్గును.
- పారిజాతం పూలు, మిరియాలు, పసుపు, వెల్లుల్లి - పాలతో బాగా మరిగించి సేవించుచుండిన కఫము, వాతము, పడిసెము, దగ్గు తగ్గును.

- పారిజాతం పూల రేకులు ఒక భాగం, పంచదార 2 భాగములు కలిపి ఒక సీసాలో వేసి 40 రాత్రులు వెన్నెలలో వుంచి ప్రతిదినము 20 గ్రాములు చొప్పున తినుచున్న గుండెదడ తగ్గును.
- పారిజాతం పూలు, ఆకులు అముదముతో కాచి 2 స్పూన్లు కాఫీ లేదా పాలతో సేవించిన కడుపులోని క్రిములు చచ్చిపడిపోవును.
- పారిజాతం పూలు, ఆకులు దంచి నూనెతో కాచి వడకట్టి అనూనెను చెవిలో వేసిన చెవిపోటు, వాపు తగ్గును.
- పారిజాతం గింజలు, మెంతులు సమంగా నూరి పెరుగుతో కలిపి తలకు పట్టించి గంట తరువాత స్నానం చేసిన చుండ్రు నశించిపోవును.

### ౭౮. పొగడ చెట్టు

దీనిని వకుళ - సీధుగంధ - చిరపుష్ప - శీర్ష కేసరక అని కూడ అందురు.

ఇది రమారమి 15 గజముల ఎత్తు వరకు పెరుగును. వృక్షమంతయు చిలవలు, పలవలుగా ఉండును. దీని వ్రూను మిక్కిలి గట్టిగా ఉండును. ఆకులు కోలగా, పెలుసు దనము గలిగి వుండును. దీని చిగురు తెలుపుదనము గల మామిడిచిగురువలె నుండును. బహుళ కేసరములు గల చిన్న పుష్పములు వుండును. పుష్పములు ఎండినప్పటికీ కూడ సువాసన యుండును. దీనిని స్త్రీలు ధరింతురు. పండు పగడమువలె నుండెను. బెరడు గురుకుగా నుండును. ఆకుల తొడిమ కురచ. పూవు ఆకుకణుపు సందులనుండి లేచును. పొగడకు ఉష్ణ ప్రదేశములే అనుకూలములు. ఇంచుమించుగా ఇది సపోటా చెట్టును పోలియుండును.

- దీని పండు తీపిగా, వగరుగా, రుచిగా నుండును. నమిలి తినిన దంతములు గట్టిపడును. పైత్యమును హరించును.

- దీనిచెక్క కషాయముతో పుక్కిలించిన కదలినదంతములు గట్టిపడును. చిగుళ్ళరోగములు, దంతరోగములు నశించును.
- పొగడ చెక్క చూర్ణము, తేనె, పిప్పలి చూర్ణము, నెయ్యి కలిపి, ఉండ చేసి బుగ్గను పెట్టుకొని ద్రవమును మింగకుండ ఉమ్మివేయుచుండిన, దంతశూలలు, చిగుళ్ళవాపు తగ్గిపోవును.
- పొగడ కాయల రసము లేదా కషాయము, కొంచెం పటికచూర్ణము కలిపి త్రాగిన మూత్రనాళమునందలిపుండు మానును.
- పండ్ల గుఱ్ఱ పొగాకు కాడతో మల ద్వారము లోనికి ఎక్కించిన ఆక్షణమే విరేచనమగును. పండ్ల కషాయంతో ఎనిమా చేయవచ్చును.
- పొగడ పువ్వులు సువాసన కలిగి, మనోహరముగా నుండును. దీని ధారణ వలన దారుణమగు తలనొప్పి, శిరోవాతములు, నేత్ర రోగము తగ్గును. కాంతినిచ్చును. మనోహరముగా నుండును.
- పువ్వుల చూర్ణమును నస్యముగా చేసి పీల్చిన తీవ్ర జ్వరము, తలనొప్పి, ముక్కు వెంట కారు పడిశపునీరును అరికట్టును.
- ఈ పువ్వులతో తీసెడు సారాయి వంటి యరకు మనోహరముగా నుండును. బలమును, దీపనము పుట్టించును.

### ౭౯. కదంబము / కడిమి చెట్టు

కదంబములో చాల రకాలు గలవు. కదంబము, ధారాకదంబము, భూమికదంబము, రాజకదంబము, ధూళికదంబము. దీనిలో రాజ కదంబమున్నది పెద్ద వృక్షము. దీనిని కడిమి చెట్టు అని కూడ అందురు. దీని ఆకులు బీడిమామిడిచెట్టుఆకులవలె నుండును. ఆకు చాల గుఱ్ఱగా నుండును. వ్రూనిచెక్క దళసరిగా నుండును. చెట్టుకు సన్నని ఊడల వంటి కాడలుండును. పువ్వులు సువాసన కలిగి చిన్నవిగా గుండ్రముగా నుండును. వర్షాకాలము పూయును.

సాధారణ వృక్షము. ధారాకదంబము పెద్దవృక్షము. భూమికదంబము చాల చిన్నచెట్టు. ఆకులు, పువ్వులు కూడ చిన్నవిగా నుండును.

వగరు రుచి కలిగి యుండును. విషాహారద్రవ్యము. తాపమును తగ్గించును. దగ్గును పోగొట్టును. వాతమును హరించును. కఫ, పిత్తములను గూడ హరించును. మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని చేయును. శరీరమునకు మంచి కాంతిని గలిగించును.

- దీనిపట్ట రసము లేదా కషాయముతో వెయిండి వ్రణములు కడుగుచుండిన త్వరగా మానును.
- దీనిపట్ట కషాయము త్రాగుచున్న శుక్ర దోషములు నశించును. విష హరముగా పనిచేయును.
- కదంబపట్ట మరియు శౌంఠిని నీటియందు కషాయముగా కాచి మూడు రాత్రులు సేవించిన రక్త విరోచనములు తగ్గును.
- పట్టకషాయముతో యోనిని కడుగుచున్న యోనిదోషములు హరించును. మరియు గర్భాశయముఖద్వారమునందలిపుండ్లు తగ్గును.
- పట్టకషాయమునందు తేనె కలిపి సేవించిన రక్తదోషములు హరించును. చర్మరోగములు తగ్గును. మరియు శరీర కాంతి పెరుగును.
- దీని బెరడు రసము 2-3 స్పూన్స్ త్రాగిన వీర్యవృద్ధి, మేహశాంతి, స్తన్య వృద్ధి కలుగును. శరీరకాంతి కలుగును.
- బెరడు కషాయం 30 మి.లీ. చొప్పున వాడిన యోని దోషములు హరించును.
- బెరడు చూర్ణము 1 స్పూన్ వాడుచున్న రక్త వికారము, చర్మ దోషములు, గాయములు, మానసి పుండ్లు, విష దోషములు హరించును.
- ఆకుల రసం త్రాగిన ముక్కుల నుండి కలుగు రక్తస్రావము ఆగును.

### 3.0 పవిత్ర వృక్షాలు - ఆధ్యాత్మిక విలువలు

మానవుడు సుమారు 10,000 సంవత్సరాలు అడవులలో చెట్లుచేమల మధ్య ప్రకృతిని నిరంతరం గమనిస్తూ జీవనం సాగించాడు. మానవజాతి సంస్కృతి అక్కడి నుండే పుట్టి పెరిగింది. ఋషి పరంపరగా సాగిన మన సంస్కృతి అడవులలో ఆశ్రమాలు నిర్మించుకొని, వాటిని అధ్యయన కేంద్రాలుగా, విజ్ఞానకేంద్రాలుగా మలచుకొన్నది. అచ్చటనుండే వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు విలసిల్లాయి. వృక్షాలు, వాటి ప్రాముఖ్యతను వాటి ఔషధ ఆధ్యాత్మిక విలువలను మానవుడి మనుగడ కోసం గ్రహించడం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే చెట్లు లేకుంటే మానవుడు, జంతుజాలములు ఒక్క క్షణమైన బ్రతకలేవనే సత్యాన్ని గుర్తించగలిగారు. అందుకే ఆదిమానవుడు చెట్లను దేవతలుగా ఆరాధిస్తూ పూజించడం మొదలు పెట్టాడు. వేదశాస్త్రం ప్రకారం ముక్కోటిదేవతలు - నవగ్రహాలను, అష్టదిక్పాలకులను, పంచభూతాలను, నక్షత్రాలను సృష్టించి ప్రజలను పాలించుచున్నారు.

ప్రతిగా మానవుడు ముక్కోటి దేవతలను సంతృప్తి పరచుటకై వేదాలలో, పురాణాలలో నిర్దేశించిన విధానాలప్రకారం తనకు అందుబాటులో ఉన్న వృక్షాలు, ఫలాలు, పుష్పాలు, పత్రాలతో వివిధ వ్రతాలను ఆచరిస్తూ వివిధ దేవతలను ప్రసన్నము చేసుకొంటూ కోరికలను తీర్చుకొంటున్నాడు.

మన మహర్షులు వివిధ వృక్షాలు, వాటి విలువలు గుర్తించి వాటిని పూజించి మానవ కల్యాణానికి నిరంతరం కృషి చేయడం జరిగినది. ఇందులో భాగమే యజ్ఞయాగాదులు, వ్రతాలు, జపతపాదులు. ఈ సందర్భములోనే వివిధ మొక్కల లోని ఆధ్యాత్మిక గుణాలను, ఔషధ గుణాలను నిశితంగా పరిశీలించి తెలుసుకోవడం జరిగింది.

ప్రకృతికి, పరమాత్మకు ఒక అవినాభావ సంబంధం వుంది. నిజానికి వారిరువురు వేరుకాదు. చెట్లు, ఆకులు, పూలు, ఫలాలు ఇవన్నీ భగవంతుని ప్రతీకలే. ఒక్కొక్క చెట్టు ఒక్కొక్క దేవునికి ప్రీతిపాత్రమైనది. దాని ఆకులు,

పూలు కూడ అంతే. ఆయాదేవతలకు నిర్దేశింపబడినవాటితోనే పూజ జరుగుతుంది.

అలాగే మన గృహాలలో కాని, దేవాలయాలలోగాని ఆకులు, పూలు, పండ్లు లేకుండా ఏశుభకార్యం జరగదు. ఏపూజా జరగదు. పూలు లేకుండా ఏదేవతావిగ్రహం కానీ, ఏదేవునిపటం కానీ వుండదు.

రామాయణ, మహాభారత, భాగవతాది గ్రంథాలలో కూడ ఎన్నో దివ్యవనాల నిర్మాణాలు, నిర్వహణ ప్రస్తావన వుంది. రామాయణంలో చిత్రకూటం, పంచపటి, అశోకవనము, ఋష్యమూకము, కిష్కింధ, మధువనము మున్నగునవి. మహాభారతంలో ఖాండవవనము, ద్వైతవనము, కణ్వశ్రమము, దండకారణ్యము మొదలైనవి. మహాభాగవతంలో నైమిశారణ్యం, బృందావనం ఇలా ఎన్నో పవిత్రవనాలను గూర్చి ప్రస్తావన వుంది.

ఇవన్నీ మన సంస్కృతి సంప్రదాయములను, ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానాలను ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. రాముడు, కృష్ణుడు నిత్య పుష్పమాలా ధారులు, విష్ణువు చేతిలో నిత్యం పద్మం వుంటుంది. లక్ష్మీదేవి పద్మాసనంలో వుంటుంది. రెండు చేతులలోనూ కమలాలుంటాయి. ఈశ్వరుడు బిల్వపత్రాలతో ఎల్లప్పుడూ మునిగి వుంటాడు. సూర్యుని చూస్తూనే పద్మాలు వికసిస్తాయి. ఇలా ఎన్నో సంబంధాలున్నాయి.

మన ఇతిహాసాలలో వున్న వనాలే కాక ఇప్పుడు కూడ మనకు చాలా ప్రసిద్ధి చెందిన వనాలు వున్నాయి. ఉదకమండలం కలకత్తా, చండీగర్లోని వృక్షశాస్త్ర సంబంధిత తోటలు, బెంగుళూరు లాల్ బాగ్, మైసూరు బృందావనం, కాశ్మీర్, శ్రీనగర్ మొగలాయి తోటలు, రాష్ట్రపతి భవనంలోని అలంకారపు తోటలు, తిరుమలలోని వివిధ రకాల వృక్షజాతి, పూలజాతి తోటలు. ప్రస్తుతం తిరుమలలో దేవతావనాలు స్థాపించబడుతున్నాయి. దేవాలయ వాస్తు, శాస్త్ర సూత్రాలు వీటికి అన్వయిస్తాయి.

పంచభూతాలలో ఒకటయిన భూమిని గణపతిగా పరిగణిస్తాము. అందువలన ఆయనకు శమీ, దూర్వాపూజ ముఖ్యం, అలాగే నీరు భవానీ దేవిగా పరిగణిస్తాము. ఆమెకు అశోక, విష్ణుక్రాంత పూజ ముఖ్యం, వాయువు విష్ణుమూర్తిగా పరిగణిస్తాము. ఆయనకు అశ్వత్థ, తులసీ పూజ ముఖ్యం. ఆకాశం ఈశ్వరునికి నిలయం, ఆయనకు బిల్వం, ద్రోణపుష్పపూజ ముఖ్యం. అగ్ని సూర్యభగవానుని ప్రతీక ఆయనకు కరవీర, ఆర్కపూజ ముఖ్యం.

ఇలా శివపంచాయతనవనము, అశోకవనము, సప్తర్షివనము, నవగ్రహవనము, నందనవనము, నక్షత్రవనం, రాశివనం, తులసీవనం, సంతానవనము అని అనేకవిధాలవృక్షాలతో వనాలను నిర్మించుకొని వాటికి పూజలు జరిపి ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ మానవుడు జీవనాన్ని సాగిస్తున్నాడు.

### 3.1. మనిషి - గ్రహాలు - నక్షత్రాలు - అవినాభావ సంబంధము

మానవజీవితం మీద నవగ్రహములు, జన్మ నక్షత్రం, జన్మరాశి తమ ప్రభావం చూపుతాయని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే పంచాంగము చూసి జన్మనక్షత్రం బట్టి ఏరాశి, ఏజన్మ నక్షత్రమునకు ఏ కాలములో ఏగ్రహప్రభావాలు వున్నవి నిర్ణయించి దానినిబట్టి ఆ గ్రహశాంతి, అనుగ్రహంకోసం పూజలు చేస్తారు. ఆగ్రహాలకు, నక్షత్రాలకు సంబంధించిన వృక్షముల చుట్టూ ప్రదక్షిణము చేసి వాటిని పూజ చేయడం మనకు అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. వరాహమిహిరుని జ్యోతిష్యశాస్త్రములో రాశి ఏమిటో, రాశ్యధిపతి ఏమిటో, దానివలన కలిగే ఫలితాలు, గ్రహాలకు - రాశులకు జన్మనక్షత్రమునకు గల సంబంధము, ఏ ఏ కాలములో ఏ ఏ రాశి వారికి ఎలాంటిఫలితాలు కలుగుతాయి అనేవిషయాలను వివరించారు. ఆరాశులు, నక్షత్రాలు, గ్రహాలు ఏఏవృక్షాలతో అనుబంధం కలిగివున్నాయో కూడా వివరించియున్నారు. ఈ విధమైన అనుబంధం సూర్యసంచారాన్ని అనుసరించి నిర్మించబడుతుంది. పైన పేర్కొన్న వనాలనిర్మాణం సూర్యగమనాన్ని అనుసరించి సూర్యకిరణాలు ఆ నక్షత్రానికి సంబంధించిన చెట్టు మీద పడేటట్లు తోటలు/

వనాలలో మొక్కలు నాటాలి. ఇలా అన్ని నక్షత్రాలకు సంబంధించిన వృక్షాలను ఒక క్రమంలో వనములో నాటాలి. ఇదే నక్షత్రవనం.

మన పంచాంగము ప్రకారం 27 నక్షత్రాలు వున్నాయి. అశ్వని నక్షత్రము మొదలు రేవతి నక్షత్రము వరకు, మనిషి జన్మించినపుడు సూర్యుడు ఏ నక్షత్రములో వుంటాడో అదే అతని జన్మనక్షత్రం అవుతుంది. ఈ జన్మనక్షత్ర ప్రభావము మన జీవితంపై బాగా వుంటుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆనక్షత్రాలస్వభావాన్నిబట్టి చెట్లెంపిక జరిగింది. ఇందులో సూర్యోదయం సమయపు నక్షత్రములు వేరు. సూర్యాస్తమయ నక్షత్రములు వేరు.

**నక్షత్ర వనం**

వ. సం.	నక్షత్రము	సంబంధిత వృక్షము	వ. సం.	నక్షత్రము	సంబంధిత వృక్షము
1.	అశ్విని	కరస్కర	15.	స్వాతి	అర్జున
2.	భరణి	ధాత్రి	16.	విశాఖ	వికంకట
3.	కృత్తిక	ఉదుంబర (అత్తి)	17.	అనూరాధ	బకుళ (వకుళ)
4.	రోహిణి	జంబూ (నేరేడు)	18.	జ్యేష్ఠ	సరళవృక్షము
5.	మృగశిర	ఖదిర	19.	మూల	సర్జ
6.	ఆర్ద్ర	కృష్ణ	20.	పూర్వాషాఢ	వంజుల
7.	పునర్వసు	వంశీ (వెదురు)	21.	ఉత్తరాషాఢ	పనస
8.	పుష్యమి	రావి (ఆశ్వత్థ)	22.	శ్రవణ	అర్క
9.	ఆశ్లేష	నాగ	23.	ధనిష్ఠ	శమీ
10.	మఖ	రోహణి (మర్రి)	24.	శతభిషం	కదంబ
11.	పూర్వఫల్గుణి	పలాశ	25.	పూర్వాభాద్ర	చూత (మామిడి)
12.	ఉత్తరఫల్గుణి	ప్లక్ష (జువ్వి)	26.	ఉత్తరాభాద్ర	నింబ (వేప)
13.	హస్త	అంబష్ట	27.	రేవతి	మధుక (విప్ప)
14.	చిత్త	బిల్వ			

**రాశివనము**

రాశి	రాశ్యధిపతి	సంబంధిత వృక్షము
మేష	కుజ	రక్తచందనము
వృషభ	శుక్ర	సప్తపావని (మర్రి)
మిథున	బుధ	పనస
కర్కాటక	చంద్ర	పలాశ
సింహ	రవి	బదరి
కన్యా	బుధ	ఆము (మామిడి)
తులా	శుక్ర	బకుళ
వృశ్చిక	కుజ	ఖదిర (చంద్ర)
ధనుస్సు	గురు	అశ్వత్థ
మకర	శని	శింశుపా
కుంభ	శని	శమీ
మీన	గురు	వట

**రాశివనము**

గ్రహాలు	సంబంధిత వృక్షము
రవి (సూర్యుడు)	శ్వేతార్క (తెల్లజిల్లేడు)
సోమ (చంద్రుడు)	పలాశ (మోదుగ)
మంగళ (కుజ)	ఖదిర (చంద్ర)
బుధ	ఉత్తరేణి
గురు	అశ్వత్థ (రావి)
శుక్ర	అత్తి
శని	శమీ (జమ్మి)
రాహువు	దూర్వ (గరిక)
కేతువు	దర్భ

మన ఋషీశ్వరులు ఈజన్మలో రోగాలను గూర్చి వివరిస్తూ...

**పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే,  
తచ్ఛాంతి రాషధై ర్దానై ర్జ్ఞపహోమసురార్చనైః.**



పూర్వజన్మమునందు చేయబడినపాపముల ఫలితంగానే ఈజన్మలో జీవుని వ్యాధిరూపమున బాధించుననియూ, అది ఔషధములతోనే కాక దానము, నవగ్రహపూజ, హోమము, దేవతా పూజలు మొదలైన సత్కర్మల ద్వారా శమించునని స్పష్టముగా తెలిపియున్నారు. అందుచే మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలలో జ్యోతిషశాస్త్రంకూడా ప్రముఖ పాత్ర వహించి యున్నది. ఈ శాస్త్రము మనిషి పుట్టిన లగ్న (సమయము) మును బట్టి అతని జన్మ నక్షత్రము, జన్మరాశి, గ్రహ ప్రభావాలు మొదలైనవి లెక్కకట్టి వివిధ దశలలో అతని జీవనగమనాన్ని, వ్యాధులను చివరకు మరణించు కాలమును కూడ లెక్క కట్టడం జరుగుచున్నది. దీనినిబట్టి సృష్టిలోని ప్రతిజీవిలాగా మనిషి కూడ ఈ ప్రకృతిలో జన్మనెత్తిన పిదప కొన్ని నియమనిబంధనలకు లోబడి నివసించాల్సి ఉంటుంది. అలా లేనినాడు కొన్ని యిబ్బందికర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. దీనిని మన పూర్వీకులు, ఋషులు ఏనాడో గుర్తించి లోకానికి తెలియజేశారు.

మనజ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం 9 గ్రహాలు, 12 రాశులు, 27 నక్షత్రాలతో మనిషి సంబంధం కలిగియున్నాడు. ఈ 27 నక్షత్రాలకు ప్రత్యేక దేవతలు, అధిదేవతలు ఉన్నట్లుగానే ఆయానక్షత్రాలకు సంబంధించిన వృక్షాలు కూడ వున్నాయి. దేవతలను, అధిదేవతలను పూజింపలేనివారు తమతమ జన్మనక్షత్రానికి సంబంధించినవృక్షాలను లేదా చెట్లను పూజించినట్లయితే సత్ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి. వారియింటిఆవరణములో పెంచడంవల్ల కూడా ఆ యజమాని ఆరోగ్యము మరియు ఇతర సాంఘిక, సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితులు మెరుగుపడునని తెలియుచున్నది. ఆ యా వృక్షాలలో దాగివున్న శక్తులే దీనికి ప్రధానకారణాలు. ఇప్పుడు ఏయే నక్షత్రజాతకులు తమ పెరటిలో ఏమొక్కలు లేదా వృక్షాలు పెంచాలో ఒకసారి సమీక్షిస్తాము.

1. **అశ్విని :** ఈనక్షత్రజాతకులు విషముష్టిని లేదా జీడిమామిడిని పెంచాలి. ఈనక్షత్రం శరీరంలోని జననేంద్రియాలను, చర్మాన్ని సూచిస్తుంది.

కావున ఈమొక్కను ఇంటిఆవరణములో పెంచడంవలన సంతానవృద్ధి, పుంసత్వం పెరుగుతుంది. చర్మసంబంధవ్యాధులు రాకుండావుంటాయి.

2. **భరణి :** ఈనక్షత్రంలో జన్మించినవారు ఉసిరిక చెట్టుని పెంచాలి. ఈ నక్షత్రం శరీరంలో ఆసన, గుదములను సూచిస్తుంది. కావున ఉసిరిక చెట్టు పెంచడంవలన మూలశంక, మొలలు, పైల్స్, క్యాన్సర్, కడుపులో వాయు సంబంధిత వ్యాధులు, కడుపులో పుండ్లు, పైత్య రోగాలు వంటివి నివారించబడతాయి.
3. **కృత్తిక :** ఈనక్షత్రంలో పుట్టినవారు మేడిచెట్టు / అత్తిచెట్టును పెంచాలి. దేహంలోని ఆయుఃస్థానాలైన షట్చక్రాలకు ప్రతీక కృత్తికా నక్షత్రం. ఈచెట్టును పెంచడంవల్ల వాత, గుండె వ్యాధులు దరిచేరవు. వీరు పెంచే అత్తిచెట్టు బలంగా, దృఢంగా పెరిగే కొద్ది గుండె కవాటాలు బలంగా వుండి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
4. **రోహిణి :** ఈ నక్షత్రానికి బ్రహ్మదేవుడు అధిదేవత. ప్రత్యక్షదేవత దక్ష ప్రజాపతి. వీరు నేరేడుచెట్టును పెంచడం మంచిది. ఈచెట్టు శరీరంలోని క్షోమగ్రంథిని, ఎడమ కన్నును సూచిస్తుంది. ఈవృక్షాన్ని పెంచడంవల్ల చక్కెరవ్యాధి, నేత్రరోగాలు దరిచేరవు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వుంటారు.
5. **మృగశిర :** వీరు మారేడు లేదా చంద్ర వృక్షాన్ని పెంచాలి. ఈ నక్షత్రం గొంతు, సర్వపేటిక, డైరాయిడ్ గ్రంథులపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈవృక్షాన్ని పెంచడంవల్ల ఈనక్షత్రం వారికి అజీర్ణసమస్యలు వుండవు. జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది.
6. **ఆర్ద్ర :** ఇది శివుని జన్మనక్షత్రం. ఈనక్షత్రంలో పుట్టిన వారు చింతచెట్టును పెంచడం మంచిది. ఈ నక్షత్రం మృగశిరలాగా గొంతు, సర్వపేటిక భాగాలను సూచిస్తుంది. వీరు చింతచెట్టు పెంచడం వల్ల పిశాచ భయం, తేళ్ళు, పాముల వంటి విష జంతువుల భయం వుండదు.

7. **పునర్వసు** : ఇది శ్రీరాముని జన్మనక్షత్రం. వీరు వెదురు లేక గన్నేరు చెట్టును పెంచాలి. పునర్వసు ఊపిరిత్తులు, రొమ్ముభాగంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నక్షత్రానికి అధిదేవత అదితీదేవి, ప్రత్యక్ష దేవత కశ్యపుడు. ఈచెట్టును పెంచడంవల్ల క్షయ, ఉబ్బసం, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులనుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. బాలింతలు యీచెట్టును పెంచితే పాలకు లోటు వుండదు.
8. **పుష్యమి** : ఈ నక్షత్రం వారు రావి లేదా పిప్పలి చెట్టును పెంచాలి. ఈ నక్షత్రం నాడీమండలానికి, నరాలకు సంకేతం. ఈ చెట్టును పెంచితే నరాల వ్యాధులు దరిచేరవు. శత్రు, రుణ, రోగభయాలు వుండవు. పురుషులలో లైంగిక వ్యాధులు వుండవు. స్త్రీలు సంతానవతు లవుతారు. ఈనక్షత్రం దేవత బృహస్పతి.
9. **ఆశ్లేష** : ఈ నక్షత్రం ఆదిశేషుని జన్మనక్షత్రం. ఈ నక్షత్రంలో జన్మించిన వారు సంపెంగ లేదా చంపక వృక్షాన్ని పెంచడం వల్ల బిల్లి, శ్వేతకుప్ప, తామర, నాసిక సంబంధ వ్యాధులు, ఆస్త్రా, అలర్జీ వంటి వ్యాధులు రావు. ఈ నక్షత్రం కపాలంలోని పొరలను, చర్మాన్ని సూచిస్తుంది.
10. **మఖ** : ఈ జన్మనక్షత్రంలో పుట్టినవారు మర్రిచెట్టును పెంచాలి. ఈ నక్షత్రం భుజాలకు సంబంధించిన ఎముకలను సూచిస్తుంది. ఈ వృక్షాన్ని పెంచడంవల్ల భార్యాభర్తలకు దాంపత్యసౌఖ్యం లభిస్తుంది. తల్లిదండ్రులకు, సంతానానికి మేలు జరుగుతుంది. అకాలమరణాలు, అకాలవ్యాధులు సంభవించవు.
11. **పుబ్బ** : వీరు మోదుగ వృక్షాన్ని పెంచుకోవాలి. ఇది స్త్రీ శరీరంలోని అండాశయాన్ని, పురుషుల శరీరంలోని వృషణాలను సూచిస్తోంది. దీనిని పెంచడంవల్ల అండాశయవ్యాధులు, పుంసత్వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు రావు. సౌందర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

12. **ఉత్తర** : ఈనక్షత్రజాతకులు జువ్విచెట్టును పెంచాలి. ఇది గుండె లేదా హృదయానికి సంబంధించినది. గుండెవ్యాధులు దరిచేరవు. హృదయకవాటాలు బలంగా వుంటాయి.
13. **హస్త** : ఈనక్షత్రంలో జన్మించినవారు సన్నజాజి తీగలను లేదా కుంకుడుకాయ చెట్టును పెంచాలి. ఇది ఉదరానికి సంబంధించిన అవయవాలను సూచిస్తుంది. దీనిని పెంచడంవల్ల ఉదరకోశవ్యాధులు దరిచేరవు. ముఖ్యంగా ఉదరకోశానికి సంబంధించిన కేన్సర్, కడుపులో పుండ్ల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.
14. **చిత్త** : ఈజన్మనక్షత్రకులు మారేడుచెట్టు లేదా తాటిచెట్టు పెంచుకోవాలి. ఇది ప్రేగులను సూచిస్తుంది. యోని సంబంధ వ్యాధులు, ప్రేగు సంబంధమైన పూత అల్సర్లు దరిచేరవు.
15. **స్వాతి** : ఈనక్షత్రములో పుట్టినవారు మద్దిచెట్టును పెంచాలి. ఇది నాభిని సూచిస్తుంది. దీనిని పెంచడంవల్ల నాభి సంబంధవ్యాధులు గర్భవ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.
16. **విశాఖ** : వీరు వెలగ లేదా మొగలిచెట్టును పెంచాలి. ఇది జీర్ణగ్రంథులకు సంబంధించినది. దీనిని పెంచడంవల్ల జీర్ణకోశంలో ఆహారం పులిసిపోకుండా చేస్తుంది. తిన్నఆహారం సులువుగా జీర్ణ మగునట్లు చేస్తుంది.
17. **అనూరాధ** : వీరు పొగడ చెట్టును పెంచాలి. ఇది పిత్తాశయానికి సూచిక. దీనిని పెంచడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. కాలేయ వ్యాధులు దరిచేరకుండా వుంటాయి.
18. **జ్యేష్ఠ** : ఇది బుధ గ్రహ నక్షత్రం. నక్షత్రాధిదేవత ఇంద్రుడు. ఈ నక్షత్రం చర్మం, కాళ్ళు, చేతులపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ జాతకులు ముష్టిచెట్టును పెంచడవలస కాళ్ళు, చేతులు పట్టు కలిగి నరాలకు సత్తువ కలిగివుంటారు. బోదకాలు రాకుండా వుంటుంది. వాతనొప్పులు తొలగుతాయి. శరీరం కాంతిమంతంగా వుంటుంది.

- 19. మూల :** ఇది కేతు గ్రహ నక్షత్రం. ఈ నక్షత్రంలో జన్మించినవారు నిమ్మ లేదా అశోక వృక్షం పెంచాలి. ఈ నక్షత్రం స్వాసకోసం, కీళ్ళు, గుదముపై ప్రభావము చూపుతుంది. ఈ చెట్టును పెంచడం వల్ల పంటిజబ్బులు, ఆసన సంబంధమైన వ్యాధులు రావు. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు నియంత్రణలో వుంటాయి. కేశాలు బాగా పెరుగుతాయి.
- 20. పూర్వాషాఢ :** ఇది శుక్ర గ్రహ నక్షత్రం. ఈ నక్షత్రంలో జన్మించినవారు నిమ్మ లేదా అశోక వృక్షం. ఈ నక్షత్రం స్వాసకోసం, కీళ్ళు, గుదముపై ప్రభావం చూపుతుంది. నిమ్మచెట్టు పెంచడంవల్ల ముఖ్యంగా భగంధరం, చీము పట్టిన పుండ్లు, సెగగడ్డలు, వాత నొప్పుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. అశోక వృక్షం ఇంటిలో వుంటే జననేంద్రియ సంబంధ వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.
- 21. ఉత్తరాషాఢ :** ఇది రవిగ్రహ నక్షత్రము. వీరు పనసచెట్టును పెంచడం మంచిది. ధనపరంగా ఎటువంటి ఇబ్బందీ వుండదు. గనుల వ్యాపారం కలిసివస్తుంది. భూమిపై పెట్టే పెట్టుబడులు అధికలాభాలను కలిగిస్తాయి. సంతానపరమైన చిక్కులు తొలగి బాగా అభివృద్ధిలోకి వస్తారు.
- 22. శ్రవణం :** ఇది చంద్రగ్రహనక్షత్రము. ఈనక్షత్రంలో పుట్టినవారు జిల్లేడు చెట్టును పెంచడం మంచిది. దీనివలన వీరు అంచెలంచెలుగా పైకి వస్తారు. మేధ పెరుగుతుంది. ధనపరమైన ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. ధార్మికంగా ఆలోచిస్తారు. ఇతరులవిషయంలో న్యాయపరమైన తీర్పు చెప్పతారు. అన్ని విషయాలలో అడ్డంకులు తొలగి కార్యం సిద్ధిస్తుంది. ఈ నక్షత్రం వారు తప్పించి మిగిలిన వారు యీ చెట్టును పెంచకూడదు.
- 23. ధనిష్ఠ :** ఇది కుజ సంబంధమైన నక్షత్రము. ఈజన్మనక్షత్రకులు జమ్మిచెట్టు పెంచాలి. ఇది మెదడుపైన నాలుక పైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఈజాతకులు ఈచెట్టును పెంచడంవల్ల మంచి వాక్చాతుర్యం, ధైర్యం, అధికారం పదవులు లభిస్తాయి. సంతానం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

- 24. శతభిషం :** ఇది రాహు గ్రహ సంబంధమైన నక్షత్రము. ఈ నక్షత్రంలో జన్మించిన వారు కడిమిచెట్టు లేదా అరటి చెట్టును పెంచాలి. ఇది తొడలపైన, శరీరం పెరుగుదలపైన, మోకాలి చిప్పలపైన ప్రభావం చూపుతుంది. వీరికి తొడలకు సంబంధించిన బాధలు తొలగి శారీరక పటుత్వం చూపుతుంది. జీవితంలో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. పురాతన సంపద లభిస్తుంది. పిత్రార్జితమైన ఆస్తికి సంబంధించిన చిక్కులు తొలగి, ఆస్తిపరులుగా పేరు తెచ్చుకోగలుగుతారు.
- 25. పూర్వాభాద్ర :** ఇది గురు గ్రహ సంబంధమైన నక్షత్రము. ఈ నక్షత్రములో పుట్టిన వారు మామిడి చెట్టును పెంచాలి. ఈ నక్షత్ర ప్రభావం పిక్కలు, కండరాలకు సంబంధించిన అవయవములపై వుంటుంది. దీనిని పెంచడం ద్వారా యీవ్యాధులనుండి రక్షణ పొందటంతోపాటు గురువులు, మేధావులు, పెద్దల సలహాలు పొందడం ద్వారా మంచి స్థితిని పొందుతారు. కళలు, సాహిత్యము, సాంస్కృతికరంగాలలో పేరు తెచ్చుకుంటారు. ఆర్థిక స్థిరత్వం సాధిస్తారు.
- 26. ఉత్తరాభాద్ర :** ఇది శని గ్రహ సంబంధ నక్షత్రము. ఇది స్వాసకోశాలు, కాలేయం వంటి ప్రధాన అంగాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నక్షత్ర జాతకులు వేపచెట్టును పెంచడం ద్వారా పైన తెలిపిన అవయవాలకు సంబంధించినవ్యాధులనుండి రక్షణ లభించడంతోపాటు ఉన్నత విద్య, విదేశీ చదువులు, సంతానంవల్ల పేరు లభిస్తుంది. భూమి, వాహనాలు లభిస్తాయి. వైవాహిక జీవితం బాగుంటుంది.
- 27. రేవతి :** ఇది బుధ గ్రహ సంబంధమైన నక్షత్రము. ఇది బుద్ధిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ జన్మనక్షత్రం వారు విప్పచెట్టును పెంచడం ద్వారా విజ్ఞానం వృద్ధి చెందుతుంది. గణితమేధావులుగా పేరు తెచ్చుకొంటారు. వినూత్నమైనవ్యాపారాలు, కీలకమైనపదవులలో రాణిస్తారు. ప్రేమ, గౌరవం, ఆదరణ, ప్రేమ లభిస్తాయి. బంధువుల సహకారం లభిస్తుంది. జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలు అనుకూలిస్తాయి.

### 3.2. కర్మలు - రోగాలు

ప్రాణులన్ని అన్నంవలన పుడుతున్నాయి. అన్నం మేఘంవల్ల పుడుతున్నది. మేఘం యజ్ఞంవల్ల, యజ్ఞం కర్మవల్ల పుడుతుంది. కర్మ సృష్టికర్త బ్రహ్మదేవుని నుండి పుట్టినది. ఆ బ్రహ్మదేవుడు సర్వవ్యాపకమైన అక్షరుడైన పరమాత్మనుండి జన్మించాడు. కావున సర్వవ్యాపకమైన పరమాత్మయే నిత్యమూ, యజ్ఞంలో ప్రతిష్ఠితుడై యున్నాడు - అన్నారు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీత కర్మయోగములో.

ఇక్కడ సూక్ష్మముగా పరిశీలిస్తే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ యజ్ఞయాగాదులు చేయమని ప్రోత్సహించ లేదు. ఇక్కడ చెప్పిన “యజ్ఞకర్మ” సమష్టికోసం, పరులశ్రేయస్సు కోసం, త్యాగభావంతో చేసే నిస్వార్థకర్మయేనని గ్రహించాలి. అలాగే ‘వర్షం’ అంటే అనుకూల పరిస్థితులే. ‘అన్నం’ అంటే ఆ కర్మవల్ల లభించే ఫలమే.

ఉదాహరణకు ఒకనదిలోనిజలాలు వృధాగా సముద్రంలో కలిసి పోతున్నాయి. ఆ నదిపై ఆనకట్టను కట్టి కాలువలు త్రవ్వి, ఆ కాలువల ద్వారా నీరు బంజరు భూములకు చేరి అవి పంటపొలాలుగా మారిపోతున్నాయి. ఇలా పదిమంది (సమాజం) మేలుకోసం త్యాగభావంతో, నిస్వార్థబుద్ధితో ఆనకట్ట కట్టించి కాలువలు త్రవ్వించడం “యజ్ఞకర్మ”. అట్టికర్మవల్ల పొలాలకు సాగుచేయటానికి అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఆ అనుకూల పరిస్థితులే ‘వర్షం’. అప్పుడు రైతులు పొలాలను దున్ని, వ్యవసాయం చేసి పంట పండిస్తారు. ఆ పంటయే ‘ఫలం’ అనే ‘అన్నం’. ఇలా యజ్ఞంవల్ల వర్షం, వర్షం వల్ల అన్నం, అన్నం వల్ల ప్రాణులు, ప్రాణుల వల్ల మళ్ళీ యజ్ఞం. ఇదే సృష్టి చక్రం.

నీవు చేసే కర్మలన్నింటికీనీ అవి ఏవైనా సరే వాటిని స్వార్థం లేకుండా, లాభాన్ని ఆశించకుండా, లోకహితార్థం చెయ్యి. అలా చేసిన కర్మలన్ని యజ్ఞకర్మలే. అలాంటి కర్మలవల్ల బంధం కలుగదు. అలాచేసే కర్మలన్నీ

సంగభావం విడిచి చక్కగా చేయాలి. కర్మలు చేసేది నేను, ఫలితం రావలసినది నాకు అనేదే సంగభావం. ఈ నేను - నాకు అనే సంగాన్ని వదలిపెట్టి ఏ కర్మచేసినా అది బంధం కాదు. పాదరసం శుద్ధిచేయకుండా వాడితే విషం అవుతుంది. శుద్ధి చేసి వాడితే అమృతమవుతుంది.

అన్నింటికీ కర్త భగవంతుడు. ఆయన చేతిలో పనిముట్టును నేను. ఆయన సూత్రధారి, నేను పాత్రధారిని. ఆయన పలికిస్తే పలికే పిల్లనగ్రోవిని. ఆయన ‘కీ’ ఇస్తే ఆడే గడియారాన్ని. ఇది నిజస్థితి. అయితే అజ్ఞానంతో నేను చేస్తున్నాను. ఇదంతా నావల్లనే సాధ్యపడింది అంటాం. నా తెలివితేటలతో ఇంతటి వాణ్ని అయ్యాను అని విప్రవీగుతాం. అంతా నెత్తిన వేసుకుంటాం. ఇదే సంగ భావం.

యజ్ఞకర్మల ద్వారా అంటే త్యాగబుద్ధితో దేవతలను, గురువులను, పితరులను, అతిథులను ఆరాధించాలి. వారిని తృప్తిపరచాలి. వివిధ రూపాలలో మనచే ఆరాధింపబడి, పూజింపబడే దేవతలంతా పరమాత్మ యొక్క ప్రతినిధులుగా మనకు ఆహారాన్ని, గాలిని, నీటిని, వెలుతురునూ, చల్లదనాన్నీ, భోగాలనూ ఇస్తున్నారు. కనుక వారిని (దేవతలను) ఆరాధించి తృప్తి పరచాలి. గురువులు మనకు జ్ఞానాన్నిచ్చేవారు. కనుక గురుదేవులయ్యారు. తల్లిదండ్రులు మనకు దేహాన్నిచ్చినవారు కనుక పితృదేవతలయ్యారు. అతిథులు మనకు ఆశీస్సులందించేవారు గనుక అతిథి దేవుళ్ళయ్యారు. కావున వీరందరినీ ఆరాధించి, సేవించి, పూజించి, తృప్తిపరచడం మన విధి. ఇలా మనం ఆ దేవతలను తృప్తి పరిస్తే వారు మనలను అనుగ్రహిస్తారు. మనకు కావలసిన వాటినిచ్చి తృప్తిపరుస్తారు.

అసలు ఈ ప్రపంచమే ఒక ‘అదాన ప్రదానశాల’ పరస్పర సహకార సంస్థ. మనుష్యులు దేవతలను తృప్తి పరచాలి. అప్పుడు దేవతలు మనుష్యులను తృప్తి పరుస్తారు.

ప్రకృతి వనరులన్నీ భగవంతుడిచ్చినవే. అరణ్యాలు, పర్వతాలు, నదులు, సముద్రాలు, జంతుజాలము, గాలి, నీరు, భూమి, ఆకాశము, ఖనిజాలు,

వృక్షజాలం - అన్నీ మానవుని ఉపయోగంకొరకు భగవంతుడిచ్చినవే. వీటిని మనం వాడుకొంటున్నాం. అయితే భగవంతునిపట్ల కృతజ్ఞతా భావం, సమర్పణభావం వుండడం లేదు. ఈ కృతజ్ఞత, సమర్పణ లేకుండా వాటిని వాడుకుంటే దొంగలమే. చెట్లు నరికి, అరణ్యాలను అంతంచేసి భారీ ప్రాజెక్టులను నిర్మిస్తాం. కాని మళ్ళీ చెట్లు, అరణ్యాలను పెంచడం లేదు. భగవంతుడిచ్చిన ప్రకృతిని నాశనం చేస్తున్నాము. సమతుల్యం దెబ్బతినకుండా ప్రకృతిని కాపాడటం లేదు. అందుకు శిక్షగా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, భూకంపాలు, తుఫాన్లు మొదలైనవి విరివిగా ఏర్పడుతున్నాయి.

ఆధ్యాత్మిక పరంగా ఋషీశ్వరుల బోధనాపరంగా చూస్తే కాలం ఎలాగూ ఆగదు. మనం చేసే కర్మలు ఆగవు. జీవితం ఒక నాటకరంగం. అందులో జీవుడు పాత్రధారుడు, దేవుడు సూత్రధారుడు. మనలో మంచి సంస్కారాలు వున్నాయి కాబట్టి సూత్రధారి మనకు మంచిపాత్ర యిచ్చాడు. కాబట్టి ఇప్పుడు పొందిన పాత్రను చక్కగా బాగా పోషించగలిగితే ప్రమోషన్ పొంది సూత్రధారిని చేరుకుంటాం. అందుకు సంపూర్ణ గమనం చాల అవసరం.

ఈ చరాచర జగత్తులో ఎన్నో రకాల జీవరాశులు వున్నాయి. కొన్ని పుట్టిన మరుక్షణంలో మరణిస్తూ వుంటే మరికొన్ని వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలు, దశాబ్దాలు, శతాబ్దాల వరకు జీవిస్తూ వుంటాయి. అత్యంత విలువలతో కూడిన మానవజీవితం మాత్రం ఎన్ని సంవత్సరాలు గడిచినప్పటికీ మరణించిన తర్వాత కూడా కొనసాగుతూ వుంటుంది. అంటే మానవునియొక్క భౌతికశరీరం లేకపోయినప్పటికీ వారు సమాజానికి అందించిన సేవలు, సందేశంయొక్క వాసనాబీజాలు కొన్ని యుగాల వరకు కొనసాగుతూ మరి కొందరికి ఆదర్శప్రాయాలవుతాయి. అలాంటి కోవకు చెందిన వారే శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులు, వివేకానందుడు, రామకృష్ణ పరమహంస, రమణ మహర్షి, మదర్ థెరిస్సా, ఏసుక్రీస్తు మున్నగు మహానుభావులు.

అన్ని జీవరాశులకంటే భిన్నంగా తయారుచేసి అనంతమైన జ్ఞానాన్ని, తెలివిని, శక్తిని, ఇచ్చి మిగతా జీవరాశులకు, ప్రకృతికి, ప్రపంచానికి

సేవకునిగా, సహాయకారిగా వుండటంకోసం పరమాత్మ తనకు ప్రతిరూపంగా మానవుని తయారుచేసి పంపిస్తే అతడు స్వార్థంతో మితిమీరిన మేధాసంపత్తుతో అజ్ఞానంతో ప్రకృతిని భక్షిస్తూ, శిక్షను అనుభవిస్తున్నాడు.

ఈవిశ్వంలో వున్న అనంతమైన భగవత్ శక్తి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రూపంలో శక్తిని ఇస్తుంది. ఒకరికి జ్ఞానాన్ని, ఒకరికి పదవిని, ఒకరికి అధికారాన్ని, ఒకరికి ధనాన్ని, ఇంకొకరికి తెలివిని ఇస్తుంది. మరికొందరికి ఇవన్నీ ఏమీ ఇవ్వకపోయినా, నిరంతరము కష్టపడి పనిచేసే శక్తిని ఇస్తుంది. వీరి ద్వారా మరికొందరికి సేవాభావంతో శక్తిని పంచాలన్న సంకల్పం ఏర్పరచడమైనది. కాని అజ్ఞానంతో, అపరిపక్వతతో వున్న మనిషి, భగవంతుడు ఇవన్నీ తనకే ఇచ్చాడనుకొని, తనకు ఇచ్చిన శక్తిని స్వార్థంతో స్వప్రయోజనాలకు వాడుకొని బలహీనపడి శక్తిహీనుడవుతున్నాడు. నేను, నా కుటుంబం అనే స్వార్థంతో సమాజానికి చేసే నష్టాన్ని ఆపకపోయినట్లయితే వ్యక్తి సమస్య తీవ్రతరం అవుతుంది. మానసిక శక్తిని కోల్పోతాడు. భయంకరమైన రుగ్మతల పాలవుతాడు. ప్రకృతిమాత హెచ్చరిస్తూ వుంటుంది.

కావున ఈనాడు ఏదైనా జబ్బుతో దీర్ఘకాలం బాధపడుతున్నామంటే దానికి కారణం గతంలో తాను తెలిసో, తెలియకో చేసుకొన్న కర్మకు ఫలమే. కావున జబ్బు గురించి బాధపడవలసిన అవసరం లేదు. కర్మఫలం అనుభవిస్తూ కరిగించుకుంటే చాలు, ఎందుకంటే మనం స్వార్థంతో సమాజం నుండి అదనంగా పొందినందుకు అనుభవించాల్సిన శిక్షలు అవి.

ఆధ్యాత్మిక కోణంలో పరిశీలిస్తే మానవుడు కర్మబద్ధుడు. కావున కర్మలను చేస్తూనే వుంటాడు. క్షణమైనా ఏ కర్మనూ చేయకుండా ఎవడూ వుండడు. ప్రతికర్మకూ ఒకకారణం వుంటుంది. ఆకారణానికి ఒకకర్మ కారణ మవుతుంది. కారణమే కర్మరూపం ధరిస్తుంది. కర్మమే తిరిగి కారణరూపం ధరిస్తుంది. కార్యకారణ సంబంధం అంటే యిదే. దీనివలన కర్మచక్రం ఎప్పుడూ తిరుగుతూ వుంటుంది.

కర్మలు మూడు రకాలుగా వుంటాయి - ప్రారబ్ధం, సంచితం, ఆగామి. మనం ఎప్పుడో ఎన్నో జన్మలక్రితం చేసిన కర్మఫలాన్ని ఈజన్మలో అనుభవిస్తున్నాం. ఇది ప్రారబ్ధం. ఇంకా అనుభవంలోకి రాకుండా మిగిలివున్న కర్మఫలాన్ని ఎప్పటికైనా అనుభవించాల్సిందే. దీనిని సంచితం అంటారు. అలాగే ఈజన్మలో చేసే కర్మల ఫలితాన్ని రాబోయే జన్మలలో అనుభవిస్తాం. దీనిని ఆగామి అంటారు. కాబట్టి కర్మ ప్రభావం నుండి ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. యోగసిద్ధులైన వారు కూడ సంచిత, ఆగామి కర్మల ఫలితాన్ని అతిగమించగలరేమో గానీ ప్రారబ్ధం నుండి మాత్రం పారిపోలేరు. మానవుడి జీవనవిధానం, అనుభవాలు, అనుభూతులు, ఆశయాలు, అపేక్షలు, చిత్తవృత్తులు, సుఖదుఃఖాలు అన్ని కర్మానుసారంగా అనుభవించాల్సిందే. కర్మను బట్టి ఫలితం వుంటుంది.

“బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ” - మానవుడి బుద్ధి ఎప్పుడూ కర్మానుగుణంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ప్రతి కర్మకు ఒక ఫలితం వుంటుంది. ఆ ఫలితాన్ని బట్టి బుద్ధి ఏర్పడుతుంది. బుద్ధి చెప్పినట్లు కర్మలు చేస్తాడు. ఫలితాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఈవిధంగా మానవుడు కర్మ అనే కార్యకలాపాన్ని సాగిస్తూ దాని ఫలాన్ని ఆరగిస్తూ / అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

“కర్మణా నిర్మితో దేహః” - కర్మ వలననే దేహం ఏర్పడుతుంది. దేహం ఏర్పడిన ప్రతి మనిషీ కర్మలు చేయక తప్పదు. కానీ కర్మ బంధంలో చిక్కుకు పోకుండా ఆత్మ ద్వారా బుద్ధిని అదుపులో వుంచి కర్మ ఫలాన్ని ఆశించకూడదు అంటారు. అనగా ప్రాపంచికవాసనలు కలిగినమనిషి శాస్త్రవిహిత కర్మల్ని నిష్కామంగా ఆచరించి కర్మఫలాన్ని మాత్రం భగవంతుడికి సమర్పించాలి. దీనినే ఆత్మార్పణం అంటారు. నిష్కామ కర్మ అని కూడా అంటారు. ఇటువంటినిష్కామకర్మవల్ల కర్తలో కర్తృత్వభావం నశించి, అంతా భగవంతుడే చేస్తున్నాడు అనే విశాలదృక్పథము, భగవంతునిపై భక్తి, విశ్వాసము ఏర్పడతాయి. అహంకార మమకారాలు నశించి అంతఃకరణశుద్ధి

కలుగుతుంది. దీనిద్వారా సకలబంధవిముక్తి, కర్మక్షయము ప్రాప్తిస్తాయి. ఇటువంటి స్థితిలో కర్మయోగి చేసే కర్మలు నిజానికి కర్మలు కావు, అకర్మలు, అంతరాత్మను గురించిన అన్వేషణలు. అలాంటి జ్ఞానయోగులకు కర్మానుష్ఠానం చేయవలసిన అవసరం లేదు. కర్మలన్నీ వారి జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమై పోతాయి. వారికి ఆత్మానందమే పరమావధి. ఆత్మతో రమిస్తూ, ఆత్మలోనే తృప్తి పడుతూ, ఆత్మలోనే సంతృప్తి చెందుతారు. కానీ యీ జ్ఞానయోగులు కూడ ఒకప్పుడు కర్మయోగులే. వారికి జ్ఞానం ఏ ఒక్క జీవిత కాలంలో లభించింది కాదు. అనేక జన్మలలో చేసిన నిష్కామ కర్మల పుణ్యఫలం ఇది.

మనం కర్మను నిర్వర్తించాలి. కర్మాచరణకు మనల్ని పురికొల్పుతున్న శక్తి ఏదో గమనించాలి. ప్రారంభంలో కొన్ని సంవత్సరములపాటు కర్మాచరణకు మనలను ప్రేరేపించేది స్వార్థమే యని గ్రహిస్తాము. అయినా క్రమ క్రమముగా కొంత కాలమునకు స్వార్థపరత్వము నశించి చివరగా నిస్వార్థ కర్మను నిర్వర్తించే సమయం వచ్చి తీరుతుంది. ఇలా జీవన గమనంలో ముందుకు వెళుతూ వుంటే మనం పూర్తిగా నిస్వార్థ పరులమయ్యే రోజు వస్తుందని ఆశించవచ్చు. ఈ స్థితి ప్రాప్తించగానే మన శక్తులన్ని ఏకమై సహజ జ్ఞానం వ్యక్తమౌతుంది.

మనిషి తన జీవితాన్ని సమున్నత స్థానంలో వుంచుకోవడానికి కావలసిన ఉపదేశాలు ఉపనిషత్తులలో లభ్యమవుతాయి. భారతీయ సాహిత్యంలో ఉపనిషత్తులకు సర్వోత్తమ స్థానం వుంది. ఆధ్యాత్మికవిద్యను ప్రతిపాదించడమే వీటి ప్రధానలక్ష్యం. మనిషికి దుఃఖ కారణమైన అజ్ఞానం నశించి, జ్ఞానజిజ్ఞాస, వివేకం వంటివి యీ అధ్యయనంవలన కలుగుతాయి. వైరాగ్యం ఏర్పడుతుంది. వైరాగ్యం లేకుంటే మనిషి ప్రాపంచిక మాయాజాలంలో చిక్కుకొని నిత్యం బాధలు పడుతూనే వుంటాడు. మనిషి తన మనస్సును, ఇంద్రియాలను నిరంతరం స్వాధీనంలో వుంచుకోవాలి. దయ, దానాదులను అభ్యసించాలి. తపస్సు, సత్యం, అహింస, ఋజుత్వాలు నిరంతరము

అవసరమే. ఇవి మానవత్వాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. నేటి సమాజంలో అధిక సంఖ్యలో యీ గుణాలు లోపించాయి. కనుకనే మనుషులు స్వార్థ కూపంలో చిక్కుకొని ఎన్నటికీ శాంతిని పొందలేకపోతున్నారు.

ఉపనిషత్తులు, కర్మల ద్వారా లభించే లోకాలు నాశన లక్షణం గలవని చెప్పి ఆత్మజ్ఞానం వల్ల కలిగే ఫలితాలను చక్కగా వివరించాయి. ఆత్మజ్ఞాని అయిన వ్యక్తి ప్రాపంచిక సుఖాలను పూర్తిగా త్యజిస్తాడు. అతను నిష్కామ కర్మలను సేవించడం ద్వారా మనస్సును పవిత్రం చేసుకోగలుగుతాడు. ఆత్మానుభూతియే అనంత సుఖమై వుంటుంది. మృత్యుభీతి గానీ, ఏ ఇతరమైన భయంగానీ అతనికి వుండవు. నిత్య సంతృప్తుడై వుంటాడు. ఇటువంటి స్థితిని పొందిన మానవుడు విశ్వంలోని ప్రాణులన్నింటినీ తనవిగా భావించి జీవించగలుగుతాడు.

సామాజిక కోణంలో పరిశీలిస్తే ఈ లోకంలో మనిషి జీవిస్తున్నాడంటే తోటి మానవుల సహకారం వుంటున్నది. మనిషి సంఘజీవి. సమాజానికి ఎంతో ఋణపడివున్నాడు. ప్రతి మనిషి తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని, వస్త్రాలను, తన ఉపయోగించు వస్తువులను తాను తయారుచేసుకొనలేడు. పరస్పర సహకారంతోనే అన్నీ సమకూర్చుకొని అనుభవిస్తున్నాడు. కావున సమాజశ్రేయస్సుతోనే తనశ్రేయస్సు వున్నదన్న సత్యాన్ని గ్రహించి వ్యవహరించేవారే సత్పురుషులు. స్వార్థంతో జీవించేవారు మానసిక ప్రశాంతతని కోల్పోతున్నారు.

ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రతి మనిషి ఎదుటి వ్యక్తిని దోచుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తూ స్వార్థంతో జీవిస్తూ, వస్తుసంపదపై వ్యామోహం పెంచుకొని, వీలైనంత ఎక్కువ సంపదను ప్రోగుచేసుకొని, సుఖజీవనంకోసం పరితపిస్తున్నారు. తన జీవనయాత్రలో ఎంత సంపాదించినా అతనికి అశాంతి, అసంతృప్తి పెరిగిపోతున్నాయి. మనశ్శాంతి కరువై వివిధ మానసిక, శారీరక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నాడు. సమాజం నుండి పొందవలసిన దానికన్నా ఎక్కువ పొందుతున్నాడు. ఇతరులు పొందవలసిన

వివిధసంపదలను, సుఖాలను కూడ అడ్డదారులలో, మోసంతో, నమ్మకద్రోహంతో పొందుతూ వారిని బాధలకు గురిచేయుచున్నారు. ఇలాంటివారు వారి దుష్కర్మల ఫలితంగా తదుపరి జన్మలో నయంకానిరోగాలతో బాధపడుతూ జీవిస్తారు. అందువలననే ఎన్ని మందులు వాడినా రోగాలు తగ్గకపోతే 'ఏ జన్మలో చేసిన పాపమో' - అంటారు. ఈమాటలు అనేదికూడ తలపండిన అనుభవంతో ఎంతోమందిని చూసిన పెద్దలే. వీటిని గురించి గరుడ పురాణములో వుంది. ఆయుర్వేదమహర్షులు బసవరాజీయం, వైద్యచింతామణి లాంటి ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కూడ తెలిపియున్నారు. మన మహర్షులు శాస్త్రాలు పరిశీలించి తెలిపారో, స్వయంగా పరిశోధించి అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నారో గాని మనకు మాత్రం శాస్త్రబద్ధంగా అందించారు. దుష్కర్మలు చేయవద్దని, చేస్తే వచ్చే రోగాలు తెలియపరుస్తూ వాటికి ప్రాయశ్చిత్తంగా నివారణమార్గాలు కూడ తెలిపియున్నారు. మన మహర్షులు ఆయుర్వేద ఔషధాలతో వ్యాధులను తగ్గించుకోండి. అప్పటికీ తగ్గలేదా? పూర్వజన్మలో చేసిన దోషాలు వుంటాయి. వాటి నివారణకు మానవసేవ, జపం, తపం, పూజ, దానం, హోమం చేసి ఆత్మానందంతో కర్మనివారణకు శాంతి జరిపినపిదప మందులు పనిచేసి ఉపశమనం కలుగునని తెల్పియున్నారు. దీనిలో కూడ ఒక రహస్యం దాగివున్నది. మానసిక ప్రశాంతత లేనిదే శారీరక రుగ్మతలు శమించవు. కావున దీని కొరకు ప్రయత్నించాలి.

ఈ విభాగం వ్రాయడం యొక్క ముఖ్య కారణం - ఎలాంటి దుష్కర్మలు చేయడంవలన ఎలాంటి రోగాలు జీవితాంతం బాధిస్తుంటాయో మన శాస్త్రాలు చాల విశదంగా తెలియపరచియున్నవి. వాటిని మచ్చుకు కొన్ని మాత్రం తెలియపరచాము.

1. నిరంతరం దైవచింత, అపారభక్తిలో వుండే బ్రాహ్మణుల ధనమును, వస్తువులను అపహరించిన వానికి, స్వామిద్రోహం చేసే వారికి, గురువును ద్వేషించే వారికి వాతరోగము వచ్చును.

2. హోమము జరుగునప్పుడు నాశనం చేసిన వారికి, ఆర్చినవారికి కీళ్ళలో వాపు నొప్పి వచ్చును.
3. పచ్చని చెట్లను, పచ్చని పంటను నాశనము చేసిన వారికి, బ్రహ్మహత్య చేసిన వానికి క్షయరోగము పీడించును.
4. బలహీనుని ధనమును, వస్తువులను దొంగిలించిన వారు కఫ రోగముతో బాధపడుదురు.
5. విశ్వాసఘాతుకము - నమ్మించి మోసం చేయువారికి వాంతుల రోగము పీడించును.
6. ఇతరుల భూములను ఆక్రమించుకొన్నవానికి, చెరువులు, గుంటలు, బావులను నాశనము చేయువానికి కడుపుబ్బరము, మలమూత్రములు బంధింపబడుట, జ్వరములు, అరుచి, అరికాళ్ళ మంట మొదలగు వ్యాధులతో బాధలు కలుగును.
7. పరస్మీ సంగమము చేయువారికి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, అపస్మారకం, మూత్రం సరిగా రాకపోవడం లాంటి వ్యాధులు వచ్చును.
8. స్త్రీహత్య చేసినవాడు అతిసారరోగముతో బాధపడును.
9. మంచినడవడిక, పవిత్రముగా నుండుభార్యను అకారణముగా వదలివేసిన వానికి సంగ్రహణి రోగము కలుగును.
10. ఇష్టంలేని స్త్రీతో బలాత్కారముతో లైంగికంగా పాల్గొన్న వ్యక్తి కీళ్ళనొప్పులు, అరుచి, ధనుర్వాతజ్వరములాంటి రోగములతో పీడింపబడును.
11. స్త్రీలను చెరచాలని ప్రయత్నించడం, వారిని మాయ మాటలతో లోబరుచుకోవడం, సంగమం జరపడం లాంటి చర్యలకు పాల్పడిన

- వ్యక్తి - తలలో పెద్ద గడ్డలు ఏర్పడడం, బుద్ధి స్థిమితం కోల్పోవడం లాంటి మానసిక రోగాలతో బాధపడతాడు.
12. పరస్మీతో సంగమము చేయువాడు సర్వమేహ రోగములు, ఆకలిదప్పులు అతిగా వుండడం లేక సరిగా లేకపోవడం లాంటి రోగాలతో బాధపడతాడు.
  13. స్వగోత్రం గల స్త్రీతో సంగమము చేయువారు బోదకాలు వ్యాధితో బాధపడుదురు. స్వగోత్రం గల పురుషునితో సంగమము జరిపించుకొన్న స్త్రీకి అధిక రక్త స్రావాలు గల రోగాలు, భగందరము, మొలలు లాంటి వ్యాధులతో బాధపడుతుంది.
  14. దేవాలయాలను, బావిని తన స్వార్థ ప్రయోజనముకోసం నాశనం చేయువారు భయంకరమైన గుదరోగముతో బాధపడుదురు.
  15. ఇతరుల ఆహారమును, వస్తువులను, బ్రాహ్మణుల వస్తువులను దొంగిలించువారికి పాండురోగము గలుగును.
  16. ఇతరులకు హాని కలిగించే ఆహారమును, ఔషధములను నమ్మించి, ఆశ కలిగించి, తినిపించు వాడు ఉన్మాదరోగముతో బాధపడును.
  17. తనతో విశ్వాసముగా నుండువానికి విషప్రయోగము చేసినా, విషకరమైన వాటిని తినిపించినా, స్త్రీహము నందు నొప్పి వుండే వ్యాధి కలుగును.
  18. బట్టలు లేకుండా స్నానపానాదులు చేస్తున్న పరస్మీని దొంగచాటుగా చూసినవానికి కళ్ళలో నొప్పి, ఎక్కువ దూరము చూడలేకపోయే వ్యాధి వచ్చును.
  19. పరులకు దుఃఖము కలిగించువానికి, పరుల దుఃఖమునకు కారణమైన పనులుచేసిన వానికి జీవిత పర్యంతము శరీరంలో నొప్పులు, శరీరం క్షీణించడం లాంటి వ్యాధులు కలుగును.



20. ధర్మపాలనకై ధర్మబద్ధంగా నియమించబడిన రాజుగాని, రాజుచే నియమించబడిన న్యాయాధిపతి గాని, పురోహితుడు గాని, న్యాయ విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినచో వానికి జలోదరం (పొట్టలో నీరు వుండుట) వంటి వ్యాధులు కలుగును.
21. వేతనము తీసుకొని సక్రమముగా పనిచేయని అధికారులు, అన్ని రకాల ఉద్యోగులు, ఎవరైనా సరే కాలేయ, ప్లీహ సంబంధ రోగాలతో బాధపడుదురు.
22. ప్రజలకు ఉపయోగపడు ప్రదేశాలలోగాని, నీటిలోగాని, ఇతరులు నివసించడానికి అనుకూలమైన ప్రాంతాలలో మల మూత్రాదులు విసర్జించువారు వాపులు, నొప్పులకు సంబంధించిన రోగాలతో బాధపడుదురు.
23. కఠోరమైన పదజాలంతో ఇతరులను దూషించువానికి కుష్ఠరోగము వచ్చును.
24. తప్పుడు సాక్ష్యము చెప్పేవారు ముఖమునకు సంబంధించిన రోగాలు, కళ్ళు కనబడకపోవడం, చెవులు వినబడకపోవడం, రక్తం కారే వ్యాధులతో బాధపడుదురు.
25. సమాజానికి, గ్రామానికి, ఒక ప్రదేశానికి ఉపయోగపడాల్సిన డబ్బు, ధాన్యము, వస్తువులను నష్టపరచిన వానికి, దొంగిలించిన వానికి ధైరాయిడ్ లాంటి గొంతు వ్యాధులు వచ్చును.
26. గురువు భార్యతో గాని, పశువులతో గాని సంగమము చేసిన వారు మూత్ర సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుదురు.
27. శిష్యునికి సరైన విద్యను అందించకుండా తప్పుదారి పట్టే విద్యలు నేర్పినవాడు గొంతునొప్పి, గొంతులో గడ్డలు, తలకు సంబంధించిన రోగాలతో బాధపడును.

### 3.3 గ్రహాలు - రోగాలు - ఉపశమనాలు

వేదాలకు జ్యోతిషశాస్త్రముకూడ ఒకఅంగమే. మన జ్యోతిష శాస్త్రవేత్తలు శిశువు తల్లిగర్భంనుండి బయటపడి యీ ప్రకృతిలో తొలి శ్వాస తీసుకొన్న సమయమును పుట్టుక సమయము(జన్మలగ్నం)గా గుర్తించి ఆసమయం తిథి, నక్షత్రమునుబట్టి గ్రహఫలాలను, రాశిఫలాలను లెక్కించి, అతని జీవన ప్రమాణము (ఆయువు) ఎంత? ఏ ఏ సమయములలో ఏ ఏ గ్రహ సంచలనములవలన ఎలాంటిజీవనం సాగిస్తారు. అన్న విషయాలను సూచిస్తారు. ఒకజీవి ఏ ఏ కాలములలో ఉచ్చస్థితిలో జీవిస్తాడు? ఏ ఏ కాలాలలో అధమ స్థితిలో జీవిస్తాడు? దానికి కారణాలు వివరిస్తూ, ఉపశమనంగా గ్రహదోషనివారణార్థం ఎలాంటిపూజలు, హోమాలు, దానధర్మాలు చేయాలో నిర్ణయిస్తారు. దీనిని నిశితంగా పరిశీలిస్తే మనిషి పుట్టుక, మరణము వివిధ దశలలో అతని జీవనగమనము ఒక ప్రారబ్ధ కర్మానుసారము సాగుతున్నట్లు స్పష్టమగుచున్నది. కావున సత్కర్మలలో జీవనం సాగిస్తూ, సంతృప్తిగా జీవించడానికి ప్రయత్నించడమే మానవజీవిత లక్ష్యంగా మన పూర్వీకులు తెలియబరచియున్నారు.

అత్యు తన ఉనికిని గుర్తించుటకై పంచభూతాలతో నిర్మితమైన శరీరాన్ని ధరిస్తుంది. ఈ భూతాల కలయికలో సమతుల్యత లోపించినప్పుడు రోగాలు ఏర్పడతాయి. ఈ శరీరానికి వైద్యం అవసరమవుతుంది. ఆయాశరీర భాగాలు, ఆయాగ్రహాలు పాలిస్తుంటాయి. ఒక్కొక్క గ్రహ జాతకునికి అనగా ఒక్కొక్క రాశి వారికి ఒక్కొక్క సమయములో గ్రహభాగస్వామ్యంలో ఉచ్చగా ఉండడం, నీచముగా (అధమముగా) వుండడం, అగ్రహప్రభావమువలన దానికి సంబంధించిన అంగం బలహీనముగా వుండడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి అంగబలహీనతవల్ల రోగగ్రస్తుడు కాకుండుటకు ముందు జాగ్రత్తగా యీ ప్రకృతి వైద్యం సూచించబడినది. ఇందులో తెలిపిన వస్తువులు ఆ యా జాతకులు తరచూ వాడడం వల్ల ఆరోగ్యంగా, బలంగా, ఆనందంగా వుండగలరు.

రాశులకు సంబంధించిన శరీరభాగాలు మరియు వాడవలసిన వస్తువులు ఈక్రిందిపట్టికలో సూచించడమైనది.

రాశి	గ్రహపాలన	వాడవలసిన వస్తువులు
1	2	3
1. మేషరాశి	శిరస్సు	1. ఆకువత్రి - అన్నంతో పాటు కూరగా వాడవచ్చును. 2. ఉసిరికాయ, 3. ఏలకులు, 4. త్రిఫలచూర్ణం, 5. దాల్చినచెక్క, 6. శొంఠి, 7. రసకర్పూరం (వైద్యుల సలహాలతో తరచూ వాడవలెను) 8. బాదంపప్పు
2. వృషభరాశి	ముఖము	ఏలకులు, దాల్చినచెక్క, త్రిఫల చూర్ణం, శిలాజిత్తు, బాదంపప్పు వాడవచ్చును. స్నానానికి, ముఖమునకు సెనగపిండి వాడాలి.
3. మిథునరాశి	రోమ్ము	జాజికాయ, దానిమ్మ, సోంపు, మెంతికూర, గసాలు, తమలపాకులు, కుంకుమపువ్వు, ఖర్జూరపు కాయ, గోరోజనం, అంజీరపండు.
4. కర్కాటకరాశి	హృదయం	దాల్చినచెక్క, గాజర గడ్డలు, ధనియాలు, నేరేడుపండ్లు, అంజీర పండ్లు, ఆక్రోటు, మెంతికూర, సోంపు
5. సింహరాశి	కడుపు	వాము, పుదీనా, నిమ్మపండు, కొత్తిమీర, ధనియాలు, తమలపాకులు, దాల్చినచెక్క

6. కన్యారాశి	కటి ప్రదేశము	వాము, పుదీనా, సోంపు, ధనియాలు, ఏలకులు, కరివేపాకు, కాఫీ, కొబ్బరినీరు, ఆముదము
7. తులారాశి	నాభి (లింగప్రదేశము)	అరటిపండు, అల్లం, కోడిగ్రుడ్లు, కోడిమాంసం, గాజరగడ్డలు, చలవ మిరియాలు, జామపండ్లు, తెల్ల గలిజేరు, నల్లనువ్వులు, బెల్లం, ఆకువత్రి, జాజికాయ, ఆవనూనె.
8. వృశ్చికరాశి	బాహ్యమైన పురుషలింగం	కుంకుమ పువ్వు, మాచిపత్రి, మిరియాలు, లవంగాలు, ఆక్కల కర్ర, గాజరగడ్డలు, ఆకువత్రి, తోక మిరియాలు, నీరుల్లిపాయలు, జాజికాయ, హారతికర్పూరం, గోరోజనం, పంచదార
9. ధనస్సురాశి	రెండు తొడలు	కోడిగ్రుడ్లు, ఖర్జూరపు కాయ, చిన్నపల్లెరు, జాపత్రి, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి (నేతితో వేయించి తినవలెను) సున్నం, మహిసాక్షి గుగ్గిలము
10. మకరరాశి	మోకాళ్ళు	తెల్ల ఈశ్వరి చెట్టు సమూల కషాయము, గుగ్గిలం, తిప్పతీగ, చిన్న పల్లెరు చూర్ణం (పటిక బెల్లంతో కలిపి), సున్నం, వెల్లుల్లి (నేతిలో వేయించి), వావిలి చెట్టు, కాసుగచెట్టు (కాసుగ చెక్క ఆముదములో వేసి కాచి మర్దనకు ఉపయోగించాలి)
11. కుంభరాశి	మోకాళ్లు, పక్కలు	కుంకుమ పువ్వు, వెల్లుల్లి, తెల్లగలిజేరు, జీలకర్ర, సున్నం

12. మీనరాశి రెండు పాదములు తిప్పతీగ కషాయము, తిప్ప సత్తు, రస సింధూరం, కానుగ నూనె, నేలతంగేడు (సమూల కషాయం), పసుపు, వెల్లుల్లి, సున్నం.

### ప్రజల ఆరోగ్యం - ప్రభుత్వాల బాధ్యత

చివరగా నేటి ప్రజల ఆరోగ్యం - ప్రభుత్వాల బాధ్యతను పరిశీలిద్దాం. మనిషి సంఘజీవి. మనుష్యులు విడి విడిగా జీవించలేరు. సమూహాలుగానే జీవించాలి. జబ్బులు చాలా వరకు ఒకరి నుండి ఒకరికి సంక్రమించేవే. కావున జబ్బులు నయం చేయడమే కాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం ప్రజలందరి సమిష్టి బాధ్యత. ఉదాహరణకు మలేరియా వ్యాధి ఉంది. అది వచ్చిన మొదట్లో డి.డి.టి. మందులు ఇంటింటికి వెళ్ళి చల్లారు. కొంతకాలానికి మలేరియా తగ్గింది. కానీ కొంతకాలానికి మలేరియాకు కారణమైన దోమలు డి.డి.టి. మందులు తిని బ్రతకటం మొదలు పెట్టాయి. ఇక్కడ సామాజిక పరంగా ఒక విషయంలో చర్యలు తీసుకోవడంలో లోపాలు బయటపడ్డాయి. మలేరియాకు కారణమైన దోమల ఉత్పత్తిని నిరోధించటంలో కొంత నిర్లక్ష్యం వహించటం కారణంగా నేడు రకరకాల దోమలతో దెంగ్యూలాంటి ప్రాణాంతకవ్యాధులు వివిధప్రదేశాల్లో విపరీతంగా ప్రబలడం జరుగుతున్నది. దీనికి ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు ఎలా స్పందిస్తున్నారు?

మనది ప్రజాస్వామిక ప్రభుత్వం. ప్రజల తరపున ఎన్నికైన ప్రభుత్వాలు చాలా కాలం వరకు ప్రజల ఆరోగ్యానికి తామే బాధ్యులమని చెప్పుతూ వచ్చాయి. ఇప్పటికీ అలాంటి బాధ్యత వహించే దేశాలు చాలా ఉన్నాయి. ట్రిటన్ జాతీయ ఆరోగ్య పథకం, స్కాండినేవియా దేశాల్లో ఆరోగ్య ప్రణాళికను ప్రభుత్వమే అమలు పరుస్తుంది. కానీ మిగతా దేశాలు నెమ్మదిగా ఆ బాధ్యతనుండి తప్పుకోవాలని చూస్తున్నాయి.

నేడు సరళీకృత ఆర్థిక విధానము పేరుతో మందులు తయారు చేసే బహుళజాతి సంస్థలు లాభార్జననే ధ్యేయంగా పనిచేస్తూ రోగులకు మందులు

విపరీతమైన ధరలకు అమ్ముతున్నారు. ప్రభుత్వం ఈ మందులను అధికధరలకు కొని తమ ఆరోగ్యబడ్జెట్లో ఎక్కువ శాతం ఖర్చు పెడుతున్నారు. మరోవైపు జనాభాలో 70% మంది పల్లెల్లో జీవనం సాగిస్తుండగా, డాక్టర్లలో 70% మంది పట్టణాల్లో ఉంటున్నారు. మన ఆరోగ్య ప్రణాళిక ప్రకారం మనదేశంలో 3000 మంది జనాభాకు ఒక డాక్టర్ ఉండాలని నిర్దేశించారు. కాని దానికి భిన్నంగా పట్టణాలలో 1000 మందికి ఒక డాక్టరు, పల్లెల్లో 11,000 మందికి ఒక డాక్టరు అందుబాటులో ఉన్నారు. ఇక వైద్యుల విషయాన్ని పరిశీలిస్తే వారు రోగాల గురించి ఆలోచిస్తారు, రోగాలపై పరిశోధన చేసి ఒక్కో రోగాన్ని ఒక్కో స్పెషలిస్ట్ పంచుకుంటారు. రోగానికి సంబంధించిన బాధ్యతను తీసుకుంటారేగానీ అసలు రోగం రాకుండా ఆరోగ్యంగా ప్రజలు జీవించడానికి సంబంధించిన పరిస్థితులను గురించి ప్రభుత్వం గాని, డాక్టర్ గాని బాధ్యత వహించడం లేదు. ఇక్కడే మన ప్రాచీనఆయుర్వేదవైద్యవిధానం చాలా చక్కగా వివరించింది. దురదృష్టవశాత్తు నేటి ప్రభుత్వాలు ఆ క్రమంలో ఆలోచించటం లేదు. పర్యవసానముగా డాక్టర్లు బ్రతకటానికి రోగాలు ఉండవలసిందేనా? మందులు కంపెనీలు బ్రతకటానికి జనాలకు రోగాలుండాలా? అన్న పరిస్థితులేర్పడ్డాయి.

ఇది ఇలా ఉంటే గత కొన్ని సంవత్సరాల నుండి 5 స్టార్ హోటల్స్ లాగా, 5 స్టార్ హాస్పిటల్స్ జోరుగా పెరిగాయి. గత కొద్ది కాలంగా బహుళ సంస్థల పెట్టుబడులతో అత్యాధునిక వైద్యం ప్రజలకు అందుబాటులో వున్నదని చెప్పుకొని వైద్యం వ్యాపారంగా మారే ప్రక్రియ మొదలైంది. దీనిద్వారా ఇష్టం వచ్చినంత చార్జీలు వసూలు చేస్తూ వైద్యం మధ్యతరగతి, బీద ప్రజలకు అందుబాటులో లేకుండా చేస్తున్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ప్రజలు రోగాలతో ఆసుపత్రి పాలై అప్పులు చేసి తమ భూములు, ఇళ్ళు అమ్ముకొని హాస్పిటల్ ఖర్చుల క్రింద కట్టి తుదకు శవాలతో ఇల్లుచేరి

విపరీతమైన మానసిక, ఆర్థిక ఒత్తిడులకు లోనై ఆత్మహత్యలు చేసుకునే స్థాయికి ఈ సమాజం దిగజారి పతనమగుచున్నది. వైద్యం సేవాభావంతో చేసినపుడే అది సామాన్య ప్రజానీకానికి అందుబాటులో ఉంటుంది.

అందుకే ప్రభుత్వాలతోపాటు ప్రజలు తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి తాము ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాలి. ప్రజల అవసరాలకు తగ్గట్టుగా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు పనిచేయాలి. పర్యావరణ పరిరక్షణ, నీటి కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యాలపై తగు విధమైన చర్యలు చేపట్టాలి. మురికి కాలువల ద్వారా దోమల ఉత్పత్తిని నిరోధించుటకు తమ తమ ప్రాంతాలలో పరిశుభ్రతకు తగు విధమైన నిర్ణయాలు చేసి, ప్రణాళికలను రూపొందించి వాటిని అమలు పరుచుటకు ప్రభుత్వంపై తగు విధమైన ఒత్తిడి తీసుకురావాలి. ఇందుకు ప్రజాసంఘాలు, పౌరహక్కుల సంస్థలను వినియోగించుకొని తీసుకున్న నిర్ణయాలను సక్రమంగా అమలు చేయాలి. ఆరోగ్యమనేది ప్రజల, ప్రభుత్వాల ఉమ్మడి బాధ్యతగా గుర్తించి ఎవరిపరిధిలో వారు పనిచేస్తూ ఆరోగ్యవంతమైన సమాజస్థాపనకు కృషిచేయాలి.

మరోవైపు జాతీయ, రాష్ట్రీయస్థాయిలో ఉన్న ఆయుష్ లాంటి సంస్థల ద్వారా ఆయుర్వేద మొక్కల పెంపకం మరియు వినియోగానికి సంబంధించిన విజ్ఞానం, పుస్తకాలు, ప్రచార సాధనాలు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారంచేసి ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది. అందుకు 1. అనువైన గ్రామీణ ప్రాంతాలను ఎన్నుకోవడం, 2. చదువుకొని ఆసక్తి కలిగియున్న యువతీయువకులను ఎన్నుకోవడం, మొక్కల పెంపకం మరియు వినియోగంపై అవగాహనా తరగతులను ఏర్పాటుచేయడం, 3. గ్రామాలలో మరియు పంచాయితీల ద్వారా బహిరంగ ప్రదేశాలలో పెద్ద వృక్షాలు - రావి, మర్రి, వేప, మారేడు, నేరేడు, కరివేపాకు మొదలుకొని చిన్న మొక్కలు - పొడపత్రి, అడ్డసరము, కలబంద, తులసి లాంటి మొక్కలు పెంచుటకు ప్రోత్సాహముతో కూడిన శిక్షణా తరగతులను ఏర్పాటు చేయడం, 4. తద్వారా గ్రామీణ గృహవైద్యాన్ని

ప్రోత్సహించడం వంటి వాని అవసరం ఎంతైనా ఉంది. గ్రామాలలో చిన్న చిన్న జబ్బులకు ఇంటివద్ద / గ్రామాలలోనే వైద్యం చేసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించుటకు తగిన అవకాశాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. దీనివలన గ్రామీణ ప్రజల ఆర్థిక స్వావలంబనకు మరియు గ్రామాభివృద్ధికి మరింత అవకాశం ఏర్పడుతుంది. 60-70 సంవత్సరాలకు పూర్వం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో నాటువైద్యం (మూలికావైద్యం) పేరుతో చాలా వ్యాధులకు వైద్యం చేసుకొనేవారు. అందువలన పట్టణాలలో పెద్ద వైద్యశాలలపై రోగుల తాకిడి తక్కువగా ఉండేది. రోగులకు శ్రద్ధగా వైద్యం చేసేవారు. నేడు నాటువైద్యం చిన్నచూపుతో నిరాదరణకు గురియైన కారణంగా - పట్టణాలలో ప్రభుత్వ / ప్రైవేటు వైద్యశాలల్లో రోగులసంఖ్య పెరిగి, ఒత్తిడి పెరిగి, సరియైన వైద్యం అందుబాటులో లేకుండా పోయింది. ఉదాహరణకు పూర్వకాలం గ్రామాలలో ఉన్న మంగళి కుటుంబం నుండి స్త్రీలు వారసత్వంగా ఆయాలుగా అనుభవం గడించి, గర్భిణీ స్త్రీలకు పురుడు పోసేవారు. వావిలాకు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించి వేడి నీళ్ళతో సులభంగా సుఖప్రసవం చేసేవారు. శస్త్రచికిత్సలనేవి చాలా తక్కువ. బాలింతలకు పథ్యము క్రింద కారంపొడి, కరివేపాకు పొడి, భావనశొంఠి, సౌభాగ్య శొంఠి మొదలైనవి వాడి 15-20 రోజుల్లో బాలింతలు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకొని కోలుకునేటట్లు చేసేవారు. పిల్లలకు వాము వాటర్, కస్తూరి బిళ్ళలు, కరక్కాయ, వాము, వజ, శొంఠి మొదలైన మూలికలతో సిద్ధం చేసుకొన్న కారం మందు వాడి పిల్లల్లో వచ్చే సాధారణ ఆరోగ్యసమస్యలను సులభంగా అతిగమించేవారు. అంతేగాక, వారి పెరుగుదల, జీర్ణశక్తి, వ్యాధినిరోధక శక్తి పరిపుష్టిగా ఉండేది. ఆనాటి స్త్రీలు 6,7 మంది పిల్లలను కని ఆరోగ్యంగా జీవించారు. తల్లులు పిల్లలకు తమ పాలను సమ్మర్దిగా ఇచ్చేవారు. అందుకే ఆ రోజుల్లో తల్లులు, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా జీవించారు. ఇది మన ఋషీశ్వరులు మనకందించిన గృహవైద్యం ద్వారానే సాధ్యమైందన్న విషయం మరిచాము. నేడు గ్రామాలలో,

పట్టణాలలో 70% నుండి 80% వరకు ఆపరేషన్ ద్వారానే ప్రసవాలు జరుగుచున్నవి. సహజ ప్రసవాలు కరువైనవి. ఒకరిద్దరు పిల్లలకే తల్లులు శక్తిహీనంగా మారి తమపిల్లలకు చిన్నప్పటినుండే వివిధ రకాల యాంటీబయాటిక్స్ మందులు వాడి, బలహీనమైన భావిపౌరులను తయారుచేస్తున్నారు. తమ పిల్లలకు చనుబాలు ఇస్తే శరీర సౌందర్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహతో చాలామంది తల్లులు డబ్బా పాలు పట్టి పిల్లలను పోషిస్తున్నారు. తల్లిపాలు కనీసం 3 సం॥ల వరకైనా ఇస్తే పిల్లల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెంపొందును. దీనికి కారణాలను అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ప్రజలు నిశితంగా పరిశీలించాల్సిన అవసరమెంతైనా వుంది. గృహవైద్యం ద్వారా ఆరోగ్య పరిరక్షణ చేసుకొనే అవకాశం క్రమేణా కోల్పోతున్నాం. నాణ్యమైన మూలికలను స్వయంగా సేకరించుకొని వీర్యవంతమైన ఔషధాలను తయారుచేసుకొనే వీలు ఆ రోజుల్లో ఉండేది. అది క్రమేణా ఔషధ కర్మాగారాల చేతుల్లోకి వెళ్లి పెద్ద మొత్తాలలో మూలికల కొనుగోలు, ఔషధాల తయారీ వ్యాపారంగా మారిపోవడంతో మందుల నాణ్యత ప్రశ్నార్థకమై “చిరునాలుకకు మందువేస్తే ఉన్న నాలుక ఊడింది” - అన్న చందాన ఈనాటిబజారు మందులు పనిచేయకపోవడం అటుంచితే వాటివల్ల తలెత్తే ఇతర సమస్యలు, ఉపద్రవాలు కోకొల్లలు. కావున ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణలో తమ చుట్టూ పెరిగే సాధారణమందు మొక్కలు, వాటి వినియోగం మీద జనసామాన్యానికి అవగాహన కల్గించి స్థానిక సంప్రదాయ వైద్య పద్ధతులను పునరుజ్జీవింప జేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఆదశలో అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ప్రైవేటుసంస్థలు మార్గదర్శనం చేయవలసినసమయం ఆసన్నమైంది. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కొరకు కృషిచేయవలసినబాధ్యత అందరిపైనా ఉంది.

- ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం -

// సర్వే జనా స్సుఖినో భవంతు //