

సంగ్రహ

# నాటువేద్యం



- వైద్యశ్రీ లోల్ల రామచంద్రరావు (రామ్మ)

సంగ్రహ

# నాటు వైద్యం

మహానైత భారతీయ “ఆయుర్వేద శాస్త్ర” పద్ధతి  
అనుసరించి మనకందుబాటులోనున్న పూలు, పళ్ళు,  
ఆకులు, కాయలు, దుంపలతో

విషయ సంగ్రహం :

డి.ఎ. నారాయణరావు (దుర్గ)



సంపాదకులు :

వైద్యశ్రీ లాల్లా రామచంద్రరావు (రామ్జి)

గొల్లపాలెం

కాపీరైట్

2015

వెల : 99-00



అధ్యాయము-1

1. అంధత్వము	11	31. గుండెపోటు	27
2. అజీర్ణము	11	32. గుల్మములు	28
3. అతిదాహము	12	33. గోరుచుట్టు	29
4. అతిమూత్రము	13	34. గోళ్ళ జబ్బులు	29
5. ఆకలి	13	35. చనుబాలు	29
6. ఆనెలు, పులిపిరులు	14	36. చర్మవ్యాధులు	29
7. ఆయుర్వృద్ధి	14	37. చలి జ్వరము	30
8. ఉడుకు	15	38. చుండ్రు	31
9. ఉబ్బసము	15	39. చెమటను పుట్టించుట	31
10. ఎక్కిళ్ళు	15	40. చెమటను హరించుట	31
11. ఏనుగుకాలు	16	41. చెవిలో చీము, నీరు	32
12. ఒంటి తలనొప్పి	16	42. చెవిపోటు	32
13. కంటి మసకలు	17	43. చెవిలో పురుగులు	33
14. కంటివ్యాధులు	17	44. చెవుడు	33
15. కంఠవ్యాధులు	18	45. జలుబు	34
16. కంఠవ్యాధులు	18	46. జ్వరములు	35
17. కడుపు-నొప్పి, మంట	19	47. జ్ఞాపకశక్తి	35
18. కడుపులో బిల్లులు	20	48. తలనొప్పి	36
19. కలరా	20	49. తామర	37
20. కామెర్లు	21	50. తెల్ల వెంట్రుకలు	37
21. కాళ్ళు, చేతులపగుళ్ళు	22	51. తేలుకాటు	38
22. కీళ్ళనొప్పులు	22	52. దంతవ్యాధులు	39
23. కుష్ఠవ్యాధి	23	53. దగ్గులు	40
24. కుసుమవ్యాధులు	24	54. దురదలు	41
25. కేసర్	24	55. దేహ దుర్గంధము	41
26. కోరింతదగ్గు	25	56. నడుమునొప్పి	42
27. గజ్జి, చిడుము	25	57. నత్తి	42
28. గర్భనిరోధకము	26	58. నరముల బలహీనత	43
29. గర్భము	26	59. నారి కురుపులు	43
30. గాయములు	27	60. నిద్ర	44
		61. నీరసము	44

62. నెత్తురు లేక సెగ గడ్డ	45	94. రేచీకటి	60
63. నోటి దుర్వాసన	45	95. రోమ నిర్మూలన	61
64. నోటిపూత	46	96. లావు	61
65. పంటినొప్పి	46	97. లింగవృద్ధి	62
66. పక్షవాతము	47	98. వంధ్యాగర్భ ధారణ	62
67. పొందువ్యాధి	47	99. వడదెబ్బ	63
68. పాముకాటు	48	100. పరి బీజము	63
69. పిచ్చి (ఉన్మాదము)	48	101. ప్రణములు, పుండ్లు	64
70. పిచ్చి కుక్కకాటు	49	102. వాతము	64
71. పిల్లల కురుపు	49	103. వాంతులు	65
72. పిల్లల బలము	50	104. విరేచనములు	66
73. పులిత్రేపులు	50	105. విషజ్వరములు	67
74. పుష్పవతి	50	106. వీర్యము వృద్ధి	67
75. పెట్టుమందు	51	107. శారీరక కాంతి	68
76. పైత్యము	51	108. శారీరక బలము	68
77. బుడ్డలు	52	109. శిశు వ్యాధులు	69
78. బొల్లి (శ్వేతకుష్మ)	52	110. శీఘ్ర స్థలనము	71
79. మగతనము	53	111. శుక్తస్తంభన	71
80. మధుమేహము	53	112. శూలవ్యాధులు	71
81. మలబద్ధకము	54	113. సంతానము	72
82. ముక్కులోచీము, రక్తము	54	114. సన్నిపాతము	72
83. ముసలితనము (కాయసిద్ధి)	55	115. సర్వజ్వరములు	73
84. మూత్రములో తాళ్ళు	56	116. సర్వవ్యాధులు	73
85. మూత్రవ్యాధులు	56	117. సర్పి	74
86. మూర్ఛ వ్యాధులు	56	118. సవాయి వ్యాధి	75
87. మూలవ్యాధి	57	119. స్తనములు	75
88. మొటిమలు	58	120. స్వప్న స్థలనము	76
89. యోనిబిగువు	58	121. స్వరము	76
90. యోని వదులు	59	122. సుఖ ప్రసవము	76
91. రక్తపోటు (బ్లెడ్ ప్రెషర్)	59	123. సుఖ విరేచనము	77
92. రక్తవృద్ధి	60	124. సెగరోగము	78
93. రాచపుండు	60	125. హిస్టీరియా (అపస్మారము)	78

126. క్షయ 79

## అధ్యాయము - 2

### ఆహార చికిత్సలు

1. అనాస	80
2. అమృత ఫలము	80
3. అరిటికాయ	80
4. అల్లము	81
5. ఆలుదుంప	81
6. ఆవాలు	82
7. ఉదకము	82
8. ఉప్పు	82
9. ఉల్లిగడ్డలు	83
10. ఉసిరికాయ	83
11. ఎండ	83
12. కంద	83
13. కందిపప్పు	84
14. కమలాకాయ	84
15. కరివేపాకు	84
16. కాకరకాయ	84
17. కేబేజ్	84
18. కేరట్	85
19. కొబ్బరికాయ	85
20. కొబ్బరినీరు	86
21. కొబ్బరినూనె	86
22. గేదెనెయ్యి	86
23. గేదెపాలు	86
24. గేదె పెరుగు	86
25. చింతకాయ	87
26. చింతచిగురు	87
27. చింతపండు	87
28. చెఱకురసము	87

29. జున్ను	87
30. టామేటో	87
31. తాటిముంజె	88
32. తులసి	88
33. తేనె	88
34. దానిమ్మ	88
35. దోసకాయ	89
36. ద్రాక్ష	89
37. నారింజ	90
38. నిమ్మపండు	90
39. పచ్చ అరటి	91
40. బచ్చలి	91
41. బాదముపాలు	91
42. బీరకాయ	91
43. బెండకాయ	92
44. బొప్పాయిపండు	92
45. మామిడి	92
46. మారేడుపండు	92
47. ముల్లంగి	93
48. వంకాయ	93
49. వేరు సెనగ	93

## అధ్యాయము - 3

### గృహోపకార చిట్కాలు

1. గృహిణులకు సూచనలు	94
2. మనసు-రంగుల ప్రభావము	100
3. నవరత్నములు	101
4. పథ్యా పథ్యములు	102
5. ప్రధాన అంగముల చికిత్స	108

## రెండవ భాగము

### అధ్యాయము-1

అగ్నిమాంధ్యము	113
అధికదప్పి	113
అవగండము (మొటిమ)	114
ఆకలి పుట్టించునవి	114
ఆనెలు	115
ఆష్లుత్రేపులు	115
ఇంద్రియాభివృద్ధి	116
ఉదరశూల	116
ఉన్మాదము	117
ఉల్లాస విరేచనాలు	117
ఎండదెబ్బ	118
ఓఱుబీజము	118
కంతిలేక గుల్మము	119
కక్కులు	119
కక్కువాయి దగ్గు	120
కణుపు జెష్ట	120
కరపాణి కురుపులు	120
కాకిసోమాల	121
కాయసిద్ధి	121
కాసవ్యాధులు	122
కుష్ఠము	123
కేమము	124
క్యాన్సర్	124
గర్భశూల	124

గాయములు	125
గుండెజబ్బు	125
గొంతువ్యాధులు	125
గ్రహణి	126
గ్రుడ్డితనము	126
చక్కెరవ్యాధి	127
చచ్చువాతము	127
చర్మతామర	128
చిడుము	128
చెంపబిళ్ళలు	129
జన్ని+విషజ్వరములు	129
జలాండము	130
జలోన్మాదము	130
జిల	131
జీర్ణకోశమంట	131
జ్వరము	132
జ్ఞాపకశక్తి	132
టైఫాయిడ్	133
తలచుండ్రు	133
తెలుపు సెగ	133
తెల్లబట్ట	134
త్వరిత భావప్రాప్తి	134
దీర్ఘాయువు	135
దేహకాంతి	135
దేహదారుఢ్యము	135



ద్రవపుపొక్కులు	136	బాహ్యచర్మవ్యాధులు	151
సఖవ్యాధులు	137	బోదకాలు; బ్లడ్ ప్రెషర్	151
సత్తి	137	మధుమూత్రము	152
నాడీబలహీనత	137	మలేరియా జ్వరము	153
నారి కురుపు	137	మసకదృష్టి	154
నాసారంద్రములందు రక్తస్రావము	138	మాటలు వచ్చుటకు	154
నిద్రలోష్ణులనము	138	మారివ్యాధి	155
నిశాంధ్యము	139	ముఖముమీద ముడుతలు	155
నులిపురుగులు	139	ముట్టుకుట్టునొప్పి	156
నేత్రకలక	139	మూత్రకోశములో రాళ్ళు	156
నేత్రవ్యాధులు	140	మూత్రకోశ వ్యాధులు	157
నోటి దుర్వాసన	141	మెరిసినవెంట్రుకలు నల్లబడుట	158
నోటిపూత	141	మేహవ్యాధి	158
పంటివ్యాధులు	142	రక్తము పెరుగుటకు	159
పగుళ్ళు; పచ్చకామెర్లు	143	రక్తహీనత	159
పడిసెము; పళ్ళనొప్పి	144	రజస్వల ఆలస్యము	160
పార్శ్వపుతలనొప్పి	144	రాచవ్రణము	160
పాసనాలు	145	రాజయక్షి	161
పిల్లలవ్యాధులు	146	వంద్యాత్వము	161
పిల్లలు పుట్టుట	146	వక్షోజ దృఢత్వము, వాతము	162
పురుషత్వవృద్ధి	147	విరేచనబద్ధము	163
పురుషాంగ దృఢత్వము	147	విషాచి	164
పెట్టుమందు ఉన్నవారిలక్షణము	148	వీర్యస్తంభన	164
పెట్టుమందు విరుగుడు	148	వృశ్చికవిషము	165
పెట్టుమందులను కనుగొనుట	148	వెంట్రుకలు ఊడుటకు	165
పైల్స్	148	వెక్కిళ్ళు	166
ప్లీహము	149	వెన్నునొప్పి	166
బట్టతల	149	వేడితగ్గుటకు	167
బధిరత్వము	150	వ్రణములు-పుండ్లు	167
బలహీనత	150	శారీరక ఉబ్బు	168



శారీరక దుర్గంధము	169
శారీరక పైత్యము	169
శిరోవేదన	170
శిశువులకు బలము నిచ్చునవి	171
శ్రవణేంద్రియపోటు	171
శ్రవణేంద్రియమందు క్రిములు	171
శ్రవణేంద్రియమనుండి చీము,	
నీరు, కారుట	172
శ్వాసకాసము	172
శ్లేష్మము	173
శ్వేతకుష్టు (బొల్లి)	173
శ్వేదము పుట్టించుట	174
శ్వేదము హఠించుట	174
సంతానము కలుగునట్లు చేయుట	174
సంతానము లేకుండా చేయుట	175
సంధులవద్ద నొప్పులు	175
సర్పవిష హరణము	176
సుఖనిద్ర కలుగుటకు	176
సెగగడ్డలు	177
సౌఖ్యప్రసవము కొరకు	177
స్త్రీ మర్మాంగ బిగువు	178
స్త్రీ మర్మాంగ సడలింపు	178
స్త్రీల నాడీమండల మూర్ఛ	179
స్థూలకాయము	179
క్షీరోత్పత్తి	180

### అధ్యాయము-2

ఆరోగ్యసూత్రాలు	181
గృహిణులకు సూచనలు	183
వివిధ చిట్కాలు	191
వివిధ జ్వరములు	193

వివిధ వ్యాధులు	194
----------------	-----

### అధ్యాయము-3

ఆహార చికిత్సలు	194
కిసిమిస్ పండు	194
గోంగూర	195
చిత్రమూలము	195
పనసచెట్టు	195
బెల్లము	196
బ్రాంది	196
మునగచెట్టు	197
వస	197
శీతాఫలము చెట్టు	197
సాంబ్రాణి	198

### అధ్యాయము-4

పంచవిధ పానకములు	198
1. అనాసపండ్ల పానకము	198
2. ఉల్లిపానకము	199
3. తామరపూల పానకము	199
4. పుదీనా పానకము	199
5. మామిడి పానకము	200

### త్రివిధ త్రిఫలములు

ఉసిరికాయ	200
కరక్కాయ	200
తాడికాయ	200
ఖర్జూరపండు	200
గుమ్మడికాయ	200
ద్రాక్షపండు	200
జాజికాయ	200
పోకచెక్క	200
లవంగమొగ్గ	200

## ఆయుర్వేద వైద్య ప్రశస్తి

“పరమ ప్రామాణికములైన ‘వేదములు’ భారతీయులకే గాక ఎల్లజాతుల వారికి ఆచరణీయముల”ని గొప్పగొప్ప పాశ్చాత్య, పండితులు కూడా వాటిని ఆదర్శముగా తీసికొన్నారు. అట్టి వేదములలో నాలుగవ దైన ‘అధర్వణవేదము’ ఇహలోకోపకారకములైన మంత్రశాస్త్ర, వైద్య శాస్త్రాది అనేక ప్రయోజనకరమైన అంశములను తెలియజేసినది.

అధర్వణ వేదములో భాగముగా వున్న వైద్యశాస్త్రమును “ఆయుర్వేద” మనుపేర ధన్వంతరి, అశ్వినీదేవతలు, చరకుడు, శుశ్రుతుడాదిగా గల మహనీయులు అనేకమైన గ్రంథములుగా వెలువరించి, ప్రపంచ మానవాళికి మహోపకార మొనరించినారు.

కానీ కాలచక్ర భ్రమణములోకొంతమంది స్వార్థపరులైన వైద్య విద్యావేత్తలు ఇతరులకు ఆయుర్వేద వైద్య విధానములు తెలియ కూడదనే సంకుచిత తత్వముతో మహర్షిప్రోక్తమైన ఆయుర్వేద వైద్యమును మరుగు పరచారు. ఈవిధముగా మహోన్నత భారతీయ వైద్యము ప్రజాబాహుళ్యమునకు క్రమక్రమముగా దూరమై పోయినది.

ఈనాడు ప్రపంచమును శాసిస్తున్న ‘యూరోపియన్’ దేశముల ప్రజలు సంచార జీవనమును సాగిస్తున్న దశలోనే భారతీయులు గొప్ప నాగరికతను సంతరించుకొని, చరిత్రలో ‘తలమానికము’గా నిలిచారు. ఐతే అంతగాప్పు చరిత్ర గలిగినట్టి భారతీయుల పరిస్థితి నేడు ఏ విధ ముగా వున్నదీ మనకందరకూ తెలిసిన విషయమే! ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రము అందుకు భిన్నముగాలేదు. దీని కంతటికీ కారణము పైన చెప్పుకున్నట్లు విద్యను వెల్లడించక మరుగు చేయడమే! కాబట్టి “ఏ విద్యయైనాసరే వెల్లడైనప్పుడే..... పలు మార్పు చేర్పులకు గురియై, దానికి పరిపూర్ణత సిద్ధిస్తుంద”ని నమ్మి, అంచెలంచెలుగా ఈ ఆయుర్వేద వైద్యమును అఖిలాంధ్రులకు మా సంస్థ ద్వారా అందించాలనే తలంపుతో!

మీ.....  
ప్రచురణకర్తలు

## మనవి

‘ఆయుర్వేదము’ అతి ప్రాచీన మైనది. ఈ వైద్యమును గురించి ‘ధన్వంతరి’యేకాక ఎందరో యోగి పుంగవులు మహనీయులు ఎన్నో గ్రంథములను రచించి యున్నారు. ‘అల్లోపతి’ వైద్య విధానమునకు ముందు మన దేశములో ఆయుర్వేదము మిగుల ప్రసిద్ధిగాంచినది.

కాలక్రమేణా తరువాత వచ్చినట్టి ఇంగ్లీష్ మందులు బహుళ ప్రాచుర్యమును పొందినది. ఇప్పుడిప్పుడే ఆయుర్వేదము తిరిగి మన దేశములో పూర్వోన్నతిని పొందజోతున్నది.

“ఆయుర్వేదము ఆయుష్షును వృద్ధి చేయుటయే గాక కాయసిద్ధిని కలిగించును” అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. ఎట్టివ్యాధులనైనను తక్కువ ఖర్చుతో నయము చేసి ఎక్కువ ఫలితము నిస్తుంది.

ఇంతకుముందే మన వైద్య విధానము ఖండ ఖండాంతరములలో వ్యాపించి యున్నప్పటికీ ఇంకను అభివృద్ధి చేయవలసిన బాధ్యత మనందరి పైన వున్నది.

21వ శాతాబ్దములో ఆయుర్వేద వైద్యమే ప్రముఖముగా భాసించే సూచనలు కాన వస్తున్నవి. కాబట్టి యావద్భారత జాతి ఆయుర్వేద గ్రంథములను పఠించి అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులనుండిగ్రహించి ఆయుర్వేద వైద్యోన్నతిని తెలిసికోవలసి వున్నది. ఈ గ్రంథము సర్వజనోపయుక్తము కావాలనే సదుద్దేశముతో మూలికలు, దినుసులు అమ్మే వచారీ షాప్స్‌లోనూ; యునానీ ఔషధములు అమ్మే షాప్స్‌లోను సులభముగా లభించు నట్టి వస్తువులను మాత్రమే సూచించుట జరిగినది.

**“గంగిగోవుపాలు - గరిటె డైనను చాలు!**

**కడవడైన నేమి.....? ఖరము పాలు!!”**

అను ‘వేమన’ సూక్తి ప్రకారము ఒక్కో వ్యాధికి అంశములు తక్కువైనప్పటికీ ఉపయోగకరమైన వాటినే ఇచ్చుట జరిగినది.

ఈ నా సదాశయమును సర్వులు గుర్తించి, అదరిస్తారని ఆశిస్తూ..... సెలవు తీసికొనే.....

మీ.....

**డి. ఆది నారాయణరావు**

# అధ్యాయము - 1

## నాటు వైద్యము

(రహస్య సులభ యోగములు)

### 1. అంధత్వ హర యోగములు

1. తెల్ల గలిజేరు వేరును సానమీద అరగదీసి, ఆ గంధమును కంట్లో వేయుచుండిన కొన్ని రోజులలో గ్రుడ్డితనము హరించును.

2. తెల్లమిరియములను చింతాకు రసముతో కలిపి, మర్దించి మాత్రలను చేసి, భద్రపరచుకోవలెను. అందొక మాత్రను సానమీద గంధమునుతీసి, కండ్లకు అంజనముగా వేయుచుండిన ఎడల నేత్రములకు చూడగలుగు శక్తి (దృష్టి మామూలు కంటే) అధిక మగును.

### 2. అజీర్ణ హర చిట్కాలు

3. శంఖభస్మము, శౌరి చూర్ణము ఈ రెండింటినీ సమభాగములుగా కలిపి; మర్దించి పూటకు అణాఎత్తు (తులములో పదహారవ వంతు) చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచుండిన అన్ని రకముల అజీర్ణములు హరించును.

4. ద్రాక్షపండ్లు, కరక్కాయపెచ్చులు ఈ రెండింటినీ సమభాగములుగా కలిపి; తేనెతో నూరి, ఉసిరికాయలంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక్క మాత్ర చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా వేడినీటి అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచుండిన అన్ని రకము లైన అజీర్ణములు హరించును.

5. ఊతి సున్నము రెండు గురిగింజలెత్తు, అల్లపురసము అరతులము, ఈ రెండింటినీ కలిపి; నూరి, ఒకమోతాదుగా సేవించవలెను. ఇట్లు ప్రతి నిత్యమూ ప్రాతఃకాలమునందు సేవించుచుండిన, తినిన ఆహారమంతయు చక్కగా జీర్ణమై, మంచి ఆకలికలుగును. రాతిసున్నము శుద్ధిసలిపి వాడాలి. ఉప్పునీళ్ళతో నూరి ఎండించిన శుద్ధియగును.

6. ఒక తులము ఈశ్వరివేరు పైపట్టును వేడినీటితోనూరి, ప్రాతఃకాల మందు త్రాగించవలెను. ఇట్లువారమురోజులుపాటు త్రాగించిన సకల అజీర్ణములు హరించును. విషా జీర్ణమైతేనే తగ్గుతుంది.

7. శౌంఠి, బెల్లములను కలిపి నూరిన చూర్ణమును సేవించినా లేదా నీటిలో ఉప్పుకలిపి, త్రాగినా అజీర్ణము తగ్గుతుంది.

8. ఉదయముపూట నిద్ర లేవగానే కడుపునిండుగా మంచినీటిని త్రాగుచుండిన కారు త్రేపులు, కడుపుబ్బరముగల అజీర్ణము హరించును.

9. శౌంఠి, జీలకర్ర, వాము, పిప్పళ్ళు, ఇవి ఒక్కొక్కటి ఐదేసి తులముల చొప్పున గ్రహించి చూర్ణముచేసి, ఈ మొత్తము చూర్ణముతో సమముగా బెల్లమును కలిపి, ఈ మిశ్రమమును పూటకు ఒక తులముచొప్పున రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న అజీర్ణము హరించును.

10. వస చూర్ణము బేడెత్తు, సైంధవలవణ చూర్ణము పావుతులము ఈ రెండింటినీ వేడినీటిలో కలుపుకొని; త్రాగి; తరువాత శౌంఠి, ధనియములను కలిపి కాచిన కషాయమును త్రాగిన ఎడల అజీర్ణము పూర్తిగా హరించును.

11. ఇంగువ, శౌంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియములు, సైంధవలవణము, ఈ వస్తువులను సమముగా కలిపి; నీటితోనూరి, పగలు రోగి యొక్క కడుపుమీద లేపనముగా వ్రాసి నిద్రింప చేసిన సకల అజీర్ణములు వెనుదిరుగును.

### 3. అతి దాహ హర చిట్కాలు

12. సైంధవలవణము, చిత్రమూలము, కటుకరోహిణి, ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా తీసికొని, చూర్ణముచేసి, పూటకు అణాఎత్తు చూర్ణమును కొంచెము నెయ్యితో కలిపి, రోజూ రెండుపూటలా నాలుకకు రాచుకొని, ఉమ్మివేయు చుండిన ఎడల నాలుక చెమర్చి, అతి దాహము కట్టును.

13. ద్రాక్ష, మంచిగంధము, దానిమ్మగింజలు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; దంచి, పూటకు తులము ఎత్తుచొప్పున మంచి నీటిలో కలుపుకొని, రోజూ 3 పూటలా త్రాగుచుండిన అతి దాహము కట్టును.

14. ఆవునెయ్యిని, ఆవుపాలను కలిపి త్రాగుచుండిన అతి దాహము కట్టును.

15. వేప చిగుళ్ళు మూడు, పటిక బెల్లపు చూర్ణము అరతులము, మిరియములు ఏడు ఈ మూడింటిని కలిపి నూరి, మంచినీటిలో కలిపి త్రాగుచుండిన అతి దాహము తగ్గును.

16. నీటిలో నుండి అప్పటికప్పుడు తెచ్చిన నాచును కడుపుమీద పెట్టి వుంచిన అతి దాహము తగ్గును.

## 4. అతి మూత్ర హర చిట్కాలు

17. ఎండబెట్టిన నేరేడు గింజల చూర్ణమునుగాని, మఱ్ఱిబెరడుతోకాచిన కషాయమునుగాని, మేడిచెక్క కషాయమునుగాని సేవించిన ఎడల అతి మూత్రము తగ్గుతుంది.

18. వెల్లుల్లి (చిన్నుల్లి) రేకులను రెండుపూటలా మొదటిరోజు ఒకదానితో మొదలుపెట్టి; రెండోరోజు రెండు, అలా పదవ రోజుకు పదిరేకులుగా తింటుంటే అతిమూత్రము తగ్గుతుంది.

19. గుల కందను పూటకు అర తులముచొప్పున ప్రతి నిత్యము ఉదయము, సాయంత్రములయందు తింటూ ఉంటే అతిమూత్రవ్యాధి హరించును.

20. అడవి పొన్న, ప్రాను చెక్కలను శొంతితో నూరి, సేవించుచున్న అతి మూత్రము తగ్గును.

21. నేరేడు గింజలను ఎండబెట్టి, చూర్ణముగా చేసి, సేవిస్తూ ఉంటే అతి మూత్రవ్యాధి హరించును.

22. ఉప్పుడు బియ్యపు తవుడును తాటి బెల్లముతో కలిపి, మూడు రోజులపాటు సేవించిన ఎడల అతి మూత్రము తగ్గును.

23. పటిక బెల్లము మూడు తులములు, మిరియములు మూడు తులములు, శొంతి నాలుగు తులములు వీటిని తీసుకొని చూర్ణముగొట్టి, ఈ మిశ్రమమును పూటకు పావుతులము చొప్పున అరతులము నేతిలో కలుపుకొని, రోజు 2 పూటలా తినుచుండిన అతి మూత్రము హరించును.

## 5. ఆకలి అధికమగు చిట్కాలు

24. వాము, ఉప్పు, కరక్కాయపెచ్చులు, శొంతి, పిప్పళ్ళు ఈ ఐదు వస్తువులను సమభాగములుగా తీసికొని; చూర్ణించి పూటకు పావుతులము చొప్పునమజ్జిగ అనుపానముతో తీసికొనుచుండిన ఆకలి ఎక్కువై, ఆరోగ్యము అధిక మగును.

25. ఒకసేరు నీటిలో ఒక తులము ఎత్తుగల కాల్చిన సున్నపు గుల్లలను వేసి, నాలుగైదుసార్లు కలియత్రిప్పి, మరుసటిరోజున పై తేటను ఒక సీసాలోకి వంచుకొని, భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజు భోజనము ఐన పిమ్మట ఈ సున్నపు తేట నీటిని ఒక తులముతీసికొని, ఐదు తులముల మంచినీటిలో కలుపుకొని, త్రాగుచుండిన ఆకలి మందగించుటను హరించి, తినిన ఆహారము అతితేలికగా అరిగిపోతూ బాగా ఆకలి యగుచుండును.

26. భోజనము చేయుటకు ముందు కొంచెము అల్లమును, సైంధవలవణమును కలిపి తినుచుండిన ఆకలి అధిక మగును.

27. ముందుగా విరేచనములకు ముందు వేసికొని, తరువాత ప్రతిపూటా భోజనము చేసేటప్పుడు ముందు ముద్దలో బేడఎత్తు శౌంఠి పొడుమును కలుపుకొని, తింటూ వుండిన ఆకలి అధికమగును.

28. ప్రతిరోజూ నీరుల్లి(పెద్దుల్లి)పాయలను తినుచుండిన ఆకలి అధికమగును.

29. మోదుగాకు విస్తరిగ ఆకులలో ప్రతిరోజూ భోంచేస్తుంటే ఆకలి అధికమౌతుంది.

30. తేనెను ప్రతిరోజూ సేవించుట వలన కడుపులోని మందమును తగ్గించి, ఆకలిని కలిగిస్తుంది.

31. తేనె అరతులమును, అల్లపురసమును తులమున్నర తీసుకొని; ఈ రెంటినీ కలిపి; ఒక్క మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా కొద్దిరోజులపాటు పుచ్చుకొనుచుండిన అధికమైన ఆకలి కలుగును.

## 6. ఆనెలను, పులిపిరులను హరించు చిట్కాలు

32. జిల్లేడుపాలు, అముదము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; మర్దించి ఈ మిశ్రమమును ఆనెలకు పట్టించుచుండిన ఎడల ఆనెలు హరించును.

33. ఉత్తరేణి చెట్టును కాల్చిన బూడిద, హరిదళము వీటిని సమభాగములుగా నూనెతో నూఱి; లేపనము చేయుచున్న ఎడల ఆనెలను, పులిపిరులను హరించును.

34. జీడిమామిడి గింజల యందుండు చమురును తీసి, ఆ చమురును పులిపిరి కాయలమీద పూయుచుండిన పులిపిరి కాయలు ఊడిపోవును.

35. ద్రాక్షపండ్లను ఆనెలకు పైపూత మందుగా వాడితే ఆనెలు తగ్గుతాయి.

36. సున్నము, చవుడుమట్టి ఈ రెండింటినీ సమభాగములుగా కలిపి; కొంచెము నీటితో నూరి, పైనలేపనము చేయుచుండిన ఆనెలు హరించును.

## 7. ఆయుర్వృద్ధికి చిట్కాలు

37. బెల్లములోకరక్కాయ చూర్ణమునుకలిపి, తినినాయుర్వృద్ధి కలుగును.

38. ఉప్పులో కరక్కాయచూర్ణమును కలిపి;సేవించిన ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

39. అవునెయ్యిని అన్నములో విశేషముగా వాడుతుంటే ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

40. నేల గుమ్మడి గడ్డలను తెచ్చి, ముక్కలు క్రింద నరకి, నీడలో ఆరబెట్టి, దంచి, చూర్ణముగాచేయవలెను. పూటకు పావుతులము నుండి, అరతులము వరకు ఈ చూర్ణమును పాలలోకలిపి, రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచుండిన యౌవనము కలిగి, క్రొత్తరక్తము పుట్టును. ఆయుర్వృద్ధి యగును.



## 8. ఉడుకు (వేడి) హర చిట్టాలు

41. మిరియముల కషాయమును ఎల్లప్పుడూ తీసికొంటుంటే ఉడుకు తగ్గును.

42. సీతాఫలములోని గుఱ్ఱును పాలలో కలిపి, త్రాగిన వేడి తగ్గును.

43. బాదము పప్పు మూడు తులములు, ఖర్జూరపు కాయలు మూడు తులములు, గనగసాలు మూడుతులములు, ఏలకి గింజలు అరతులము, పటిక బెల్లము ఐదుతులములు ఈ ఐదు వస్తువులనుకపిలి; చూర్ణించి, పూటకు అర తులము చొప్పున నెయ్యిలో కలుపుకొని, తినుచుండిన ఉడుకు తగ్గుటయే కాక మెదడు రోగములు నివారించును.

## 9. ఉబ్బస హర చిట్టాలు

44. ఎండిన విష్ణుక్రాంత ఆకుల చూర్ణమును నిప్పులమీద వేసి, ఆపొగ పీల్చినా; సీతాఫలము చెట్టుయొక్క బెరడు కషాయమును త్రాగినా; వేడినీటిలో వెల్లుల్లి రసమును వేసి త్రాగినా ఉబ్బసము హరిస్తుంది.

45. నాగ జెముడు పండ్లరసమును ఉదయము సేవించినా లేదా దూల గొండి సమూల చూర్ణమును నిప్పులమీదవేసి, ఆపొగను పీల్చినాఉబ్బసము దగ్గులు హరిస్తాయి.

46. బలురక్కసి, నల్లేరు,ఉప్పు ఈ మూడింటినా సమభాగములుగా కలిపి; సేవించుచుండిన ఎడల ఉబ్బసము తగ్గును.

47. మిరియముల చూర్ణమును తేనెతో సేవించినచో ఉబ్బసము తగ్గును.

48. మిరియములు, ముసాంబరము వీటిని సమానముగా తీసికొని; అల్లపురసముతో మర్దించి, రెండు గురిగింజలఎత్తు మాత్రలుగా చేసి, పూటకు ఒక్కమాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా కొంతకాలము పాటు సేవించుచుండిన ఉబ్బస వ్యాధి హరించును.

## 10. ఎక్కిళ్ళను హరించు చిట్టాలు

49. వేడివేడి ఆవుపాలను అర్దసేరు త్రాగినా; చెఱకు రసమును అర్దసేరు వేడివేడిగా త్రాగినా ఎక్కిళ్ళు హరించును.

50. మేకపాలలో శొంఠి చూర్ణమును అర తులమువేసి, కాచి, త్రాగుచుండిన ఎడల ఎక్కిళ్ళు హరించును.

51. మిరియములు, వాము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి;ఆ మిశ్రమమును నిప్పులమీద వేసి, ఆపొగను పీల్చుచుండిన ఎడల ఎక్కిళ్ళు హరించును.

52. పావుతులము యష్టిమధుకము చూర్ణమును అరతులము తేనెలో కలుపుకొని, తింటున్న ఎక్కిళ్ళు హరించును.

53. దానిమ్మమొగ్గలు, తులసి దళములు, గడ్డి ఈమూడు వస్తువులను సమభాగములుగా తీసికొని; నూరి, రసముపిండి, వడకట్టుకొని; ఈ రసమును నాలుగుచుక్కల ముక్కురంధ్రములలో వేయుచుండిన ఎక్కిళ్ళు హరించిపోవును.

54. ఒక తములపాకులో కుంకుమపువ్వు నాలుగైదు ఈనలను వేసి; బాగా నమలి, మ్రింగిన ఎడల ఎక్కిళ్ళు హరించిపోవును.

55. నేలతాడిదుంప, ఉత్తరేణి వేరు ఈ రెండింటినీ సమముగా నూరి; త్రాగుచుండిన ఎడల ఎక్కిళ్ళు కట్టును.

56. సైంధవలవణపు చూర్ణమును నీటిలోబాగా మిశ్రితము చేసి; నాలుగైదు చుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో వేయుచుండిన ఎక్కిళ్ళు హరించును.

57. శ్వాసను నిరోధించి, ప్రాణాయామమును చేయుచుండిన ఎడల అసాధ్యములైన ఎక్కిళ్ళు కూడా హరించును.

58. ఉసిరి కాయల రసము మూడు తులములు, పిప్పళ్ళ చూర్ణము బేడెత్తు(0.125 తులము) తేనె రెండు తులములు వీటిని కలుపుకొని రోజు రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచున్న ఎక్కిళ్ళు హరించును.

59. హరి!హరి! అనిబిగ్గరగా అరుచుచున్నను ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోవును.

## 11. ఏనుగు కాలు (బోదకాలు)హర చిట్కాలు

60. పిక్కలను ఎల్లప్పుడూ దారముతో కట్టి వుంచిన బోదవ్యాధి నశించును.

61. బొప్పాయి ఆకులను ముద్దగానూరి, బోదకాలిపైన నిత్యము పై పూతగా పట్టించుచుండిన బోద వాపులు హరించును.

62. నల్ల ఉమ్మెత్త కాయలు, తెల్లవెంపలి వేరులు, నూరు కణుపులు గల గరిక వేరులు ఈ మూటినీ కలిపి; దంచి రసమును తీసి, సీసాలో పోసి వుంచుకొని; ఈ మిశ్రమమును కొంచెము నువ్వుల నూనెలో కలిపి బోదకాళ్ళకు వ్రాస్తుంటే... బోదకాలు తగ్గును.

63. సహదేవి చెట్టును సమూలముగా తెచ్చి, మెత్తగా దంచి దీనిని తాటి పండు రసముతో మర్దించి ఈ మిశ్రమమును బోదకాలుపైన లేపనము చేయుచుండిన బోదకాలు హరించును.

## 12. ఒంటి తలనొప్పి హర చిట్కాలు

64. తెల్లవారుజామునే లేచి, దక్షిణ ముఖమునకు కూర్చుండి; ఒక బెల్లము ముక్కును రెండుగా కొరికి, ఆరెండు ముక్కలను నాలుగు త్రోవలు కలిసే చోటలోవేసి, వెనకకు తిరిగిచూడకుండా వచ్చినఎడల పార్శ్వపుతలనొప్పి మరల రాకుండా తగ్గును.

65. సబ్బా ఆకుల రసమును నాలుగు చుక్కలుతీసికొని, ఈ రసమును నొప్పిలేని భాగము వైపున వుండే ముక్కు రంధ్రములో వేయుచుండిన ఎడల ఒంటి పొర్లుపు నొప్పి తగ్గును.

66. శౌంఠిని గంధముతీసి, కణతలకు వ్రాసిన నొప్పి హరించును.

67. జిలేబిని పాలలో నానబెట్టుకొని, తింటూ ఉండిన పొర్లుపుతలనొప్పి హరించును.

68. తెల్లగలిజేరు వేరును తెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టి; పలుమార్లు వాసన చూచుచున్న పొర్లుపు తలపోటు హరించును.

### 13. కంటి మసకలను హరించు చిట్కాలు

69. బంగాళా దుంపను సానమీదవేసి, నీటితో అరుగదీసి, ఈ గంధమును కందిగింజంతచొప్పున కండ్లలో పెట్టుచుండిన కంటి మసకలు శీఘ్రముగా తగ్గును.

70. దుప్పి కొమ్మును చనుబాలతో అరగదీసి, పెసర గింజంత కండ్లలో పెట్టుకొనుచుండిన మసకలు హరించును.

71. కరక్కాయ పెచ్చులు పదితులములు, ఉసిరిక వలుపు పదితులములు, తాణికాయ పెచ్చు పదితులములు, వీటిని తీసికొని; బాగా దంచుకొని; మూడు సేరులు నీటిలోవేసి, సేరు నీరు మిగులునట్లుగా కషాయముకాచి; అందు అర్థశేరు పాలను, పావుశేరు నెయ్యిని వేసి; రసము ఇగిరి, నెయ్యి మిగులు వరకు దిగకాచు కొని, ఈ ఘృతమును ప్రతినిత్యమూ ఉదయము, సాయంత్రములయందు పూటకు ఉసిరికాయ ప్రమాణము చొప్పున తినుచుండిన ఎడల కంటి మసక, కనులు సరగా కనపడ కుండుట మున్నగునవి హరించి, మంచి దృష్టి కలుగును.

72. ఖర్జూర పండులోని గింజను తేనెలో అరగదీసి ఈ గంధమును పెసరగింజంత కండ్లలోన పెట్టుచుండిన కంటి మసకలు హరించును.

73. నవాసారము అరతులము, నీలిచెట్టు గింజలు అరతులము ఈ రెండింటిని కలిపి; మిక్కిలి మెత్తగా చూర్ణముచేసి, సీసాలోపోసి, భద్రపరచుకొని; దీనిని ప్రతినిత్యమూ సాయంత్రముపూట పెసరబద్ధంత కండ్లలో పెట్టుచుండిన కండ్లలోని పొరలను హరించును.

### 14. కంటి వ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

74. సత్తు భస్మమును కామంచి ఆకురసముతో నూరి, కండ్లకు కాటుకవలె పెట్టుచుండిన ఎడల అన్నిరకములైన కంటి వ్యాధులు హరించును.

75. సీసభస్మముతులము, పటికబెల్లపు చూర్ణము మూడు తులములువీటిని బాగా మెత్తగా నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చూర్ణమును మంచినీటి అనుపానముతోటి

ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తీసుకొనుచుండిన ఎడల అన్ని రకములైన నేత్ర వ్యాధులు హరించును.

76. శుద్ధిచేసిన అమరశిల గంధకమును పావుతులము తీసుకొని, పావుసేరు పాలలో కలుపుకొని, ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమందు త్రాగుచుండిన ఎడల నేత్ర వ్యాధులు హరించి, మంచి దృష్టి కలుగును.

77. కరక్కాయను అరగదీసి, కండ్లకు అంజనముగా వేయుచుండిన ఎడల రేచీకటి హరించును. కండ్ల ఎరుపులు, కంటి యందలి దుర్మాంసములను హరించును

78. వేపాకులను కొంచెము నేతిలో వేపించి, ముద్దగా నూరి; కండ్లమీద వేసి, కట్టుకట్టుచుండిన ఎడల అన్ని రకములైన కంటి వ్యాధులు హరించును.

79. నువ్వులను బెల్లముతో పాకముబట్టి, ఉండలుగాచేసి అనుదినము తినుచున్న కంటి వ్యాధులు తగ్గును.

80. రసాంజనము, వ్రాను పసుపులను సమభాగములుగా తీసికొని; చనుబాలతోటి నూరి, కలికముగా వేసినచో కంటి బాధలు నశించును.

81. ప్రాతః కాలమునందు సూర్యోదయమునకు పూర్వము పొలముల లోను, పచ్చగడ్డిమీద, వనములతోను నడిచి వచ్చుచుండుట వలన నేత్రదృష్టి బలపడును.

## 15. కంఠ వ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

82. తేనె, నిమ్మరసము వీటిని సమభాగములుగా పుచ్చుకుంటే కంఠము బొంగురు పోవుటను మరియు ఇతర కంఠ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

83. కరక్కాయ కషాయములో తేనెను కలుపుకొని, ఆ మిశ్రమమును త్రాగుచుండిన కంఠ వ్యాధులు హరించును.

84. పిప్పళ్ళు, కటుకరోహిణి, అతివస, నల్లమద్దిచెక్క వ్రానుపసుపు, పొర (చిరుబొద్ది) వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని చూర్ణము చేసి; పూటకు పావుతులము చూర్ణము చొప్పున పటిక బెల్లము పొడిలో కలుపుకొని తినుచుండిన ఎడల గొంతు వ్యాధులన్నీ హరించును.

## 16. కండ్ల కలకలను, వాపులను హరించు చిట్కాలు

85. పంచదారను పావుతులము తీసికొని, ఏడు తులముల నీటిలోవేసి, గంటకొకసారి ఆ నీటితో కండ్లను తడుపు చుండిన ఎడల, కండ్ల కలక తగ్గును.

86. నందివర్ధనము ఆకు పసరును రెండు, మూడు చుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన ఎరుపులు విరిగి, కండ్లకలకలు హరించును.

87. నల్ల తుమ్మచెక్క అరగదీసిన గంధమును, కొంచెము ఉడికించి; కండ్ల చుట్టూ పట్టవేసిన యెడల కండ్ల కలకలు, వాపులు హరించును.

88. కొంచెము పటికబెల్లము చూర్ణమును నీటిలో కలిపి వడబోసి, రెండుమాడు చుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన ఎడల కండ్లకలకలు హరించును.

89. మంచి గంధము చెక్కను కొంచెము నీటితో సానపై అరగదీసి, ఆ గంధమును కందిబద్ధంత కండ్లలో పెట్టుచుండిన కండ్ల కలకలు హరించును.

90. లేత దానిమ్మ ఆకులను మెత్తగా నూరి, కంటిరెప్పల పైభాగములో వ్రాస్తుంటే కండ్ల కలకలు తగ్గుతాయి.

91. పటిక చూర్ణము పావుతులము, తేనెరెండు తులములు వీటిని కలిపి, మర్దించి నేత్రములలో పెసర గింజంత పెట్టుచుండిన కంటి కలకలు, నీరు కారుట, ఎరుపులు హరించును.

## 17. కడుపునొప్పి కడుపు మంటలను హరించుట

92. సూరేకారము పైసాఎత్తు, మిరియములు ఏడు ఈ రెండింటినీ కలిపి; నూరి, పేరిన నెయ్యితో ఇచ్చిన ఎటువంటి కడుపునొప్పి ఐనా పది నిమిషములలో తగ్గును.

93. జిల్లేడుపూలు ఒకతులము, జిల్లేడు వేరు పైపట్ట 5 తులములు, శొరి ఒక తులము, లవంగములు తులము, మిరియములు తులము, నల్లఉప్పు ఐదుతులములు, పొంగించిన ఇంగువ అరతులము ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి; నూరి, పెసరగింజలంత మాత్రలుగా చేయవలెను. పూటకొక మాత్ర చొప్పున మంచి నీటితో పుచ్చుకొనుచుండిన కఠినములైన కడుపునొప్పులు, బొడ్డునొప్పి మున్నగునవి హరించును.

94. పాలు పావుసేరు, మంచినీరు అర్ధపావుసేరు, పంచదార నాలుగు తులములు, నెయ్యి ఒక తులము ఈ వస్తువు లన్నింటినీ కలిపి; కాచి ఈ మిశ్రమమును గోరు వెచ్చగా త్రాగవలెను. ఇట్లు వారము రోజులపాటు పుచ్చుకొను చుండిన తీక్షణమైన కడుపునొప్పి కూడా కుదురును.

95. బెల్లము నాలుగుతులములు, నీరు పదహారు తులములు వీటిని కలిపి, పాకముగాకాచి త్రాగిన ఎడల కడుపునొప్పి హరించును.

96. చారెడు ఆవాలను వేడినీటిలో కలిపి, త్రాగిన కడుపునొప్పి పోవును. ఆవాలను నమలకూడదు, నీటిలోపోసుకొని మ్రింగవలెను.

97. నేలతాడి చూర్ణమును పూటకు పావుతులము చొప్పున మజ్జిగ తేటలో కలిపి, త్రాగుచుండిన ఎడల కడుపుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నియు హరించి పోవును.

98. సౌవర్చల లవణము, సోపు, ఖర్జూరము ఈ మూడింటినీ సమముగా కలిపి; చూర్ణించి, పూటకు అరతులము చొప్పున తింటూ ఉంటే అన్ని విధములైన కడుపులోని రోగములు నయమగును.

99. ఒక తులము రావిచెట్టు పండ్లలోని గింజలను కొంచెము నీటిలో నూరి, అందు అరతులము పటిక బెల్లపు చూర్ణమును కలిపి, తినవలెను. ఇట్లు వారము రోజులపాటు పుచ్చుకొనుచుండిన ఘోరమైన కడుపు మంటలు తగ్గును.

100. పిప్పళ్లను బొంతజెముడు పాలలో వారము రోజులపాటు భావనచేసి (నానబెట్టి) తదుపరి ఎండబెట్టి, చూర్ణము గావించి, పూటకు ఒక్కచిన్నము నుండి రెండు చిన్నముల మోతాదు చొప్పున సేవించుచుండిన ఎడల కడుపు సంబంధమైన వ్యాధులన్నింటినీ నలభై రోజులలో నిస్సందేహముగా పోగొట్టును.

101. నేరేడుచెట్టు బెరడు రసములో ఉప్పును కలపి త్రాగుచుండిన ఎడల కడుపునొప్పి అదృశ్యముగా కుదురును.

## 18. కడుపులోని బల్లలను హరించు చిట్కాలు

102. అవిసె గింజలు, అముదపు గింజలు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, నీటిలో మర్దించి, కడుపుపైన పట్టిగా వేయవలెను. ఈవిధముగా ఐదారు పట్టీలను వేసినచో బల్లలు కరిగిపోవును. పొట్టగలవారికి క్రొవ్వు కరిగి పోవును.

103. తులసి ఆకుల రసమును పూటకు రెండు చెంచాల చొప్పున త్రాగుచుండిన కడుపులోని బల్లలు హరించును.

104. అర తులము వెంపలి చెట్టువేరు చూర్ణమును ఆవు మజ్జిగ అనుపానముతో తీసికొనుచుండిన ఎడల కడుపులోని బల్లలు హరించును.

105. బేడ ఎత్తుఉత్తరేణి చెట్టు భస్మమును మూడు తులముల శొంఠి కషాయములో కలుపుకొని సేవించుచుండిన ఎడల కడుపులోని బల్లలు మూడు వారములలో హరించును.

106. ఉల్లిపాయలను దండగా గ్రుచ్చి, మెడలో వేసివుంచిన ఎడల కడుపులోని బల్లలు కరిగిపోవును.

107. అణా ఎత్తు నవాసాగర చూర్ణమును ఐదుతులముల ముల్లంగి దుంపలరసములో కలిపి; ప్రతి నిత్యమూ త్రాగుచుండిన ఎడల కడుపులోని బల్లలు హరించును.

108. బేడెత్తు యవాక్షార చూర్ణమును రెండు తులముల మఱ్ఱి ఊడల రసము అనుపానముగా రోజూ రెండు పూటలా ఇచ్చుచుండిన బల్లలు హరించును.

## 19. కలరా వ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

109. నెయ్యిని ఎక్కువగా వాడుచుండువారికి కలరావ్యాధి త్వరగా దరిచేరదు.

110. నీరుల్లిపాయలురెండున్నర తులములు, మిరియములు ఏడుఈ రెండింటినీ కలిపి మిక్కిలి మెత్తగా మర్దించి, ఒకే మాత్రగా మ్రింగి కొంచెము

మంచినీటిని త్రాగవలెను. ఇట్లు రెండేసి గంటలకు ఒక మోతాదు ప్రకారము రెండు మూడు మోతాదులు తీసికోవలెను. దీనితో డోకులు,దాహము,విరేచనములు కట్టి,కలరా తగ్గిపోవును.

111. ఒక అరతులము పటికను ఒకగ్లాస్ నీటిలో కలిపి, ఒకగుక్కెడు మోతాదు చొప్పున మూడు నాలుగుసార్లు త్రాగుచుండిన ఎడల కలరా వ్యాధి హరించును.

112. కలరావ్యాధి కనపడిన వెంటనే ఎవరి మూత్రమును వారు త్రాగు చుండిననూ కలరావ్యాధి వెంటనే హరించును.

113. పావుసేరు మంచినీటిలో పది చుక్కలు ఆముదమును వేసి, పుచ్చు కొనుచుండిన కలరావ్యాధి వెంటనేహరించును.

## 20. కామెర్ల (Jaundice) ను హరించు చిట్కాలు

114. కండ్లు, శరీరము అంతటా పచ్చబడునట్టి కామెర్ల (జాండిస్) రోగము నకు నిమ్మపండు అమోఘమైన ఔషధము. 20 గ్రామ్ల నిమ్మరసమును తీసి, నీటిలో కలిపి; మాటిమాటికి త్రాగిస్తే కామెర్ల రోగము వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

115. నాలుగు తులముల తాజా పెరుగునందు ఒక తులము పసుపు చూర్ణమునుకలిపి, తినుచుండిన ఎడల మూడు వారములలో కామెర్ల వ్యాధి నిశ్చయ ముగా హరించును.

116. నేల ఉసిరిక రసము రెండుతులములు,శొంఠిచూర్ణముబేడెత్తు వీటిని కలిపి,పూటకొక్కమోతాదుగా సేవించుచుండినఎడల కామెర్లవ్యాధి హరించును.

117. పటికబెల్లము రెండు తులములు,అవాలు పావుతులము ఈ రెండింటినీ కలిపి; మెత్తగానూరి, మొత్తము నాలుగు మాత్రలుగా చేసి; ప్రొద్దున ఒకమాత్ర, సాయంత్రము ఒకమాత్ర చొప్పున అరటి పండులోన పెట్టి, తినుచున్న ఎడల రెండు-మూడు రోజులలో కామెర్ల వ్యాధి హరించును.

118. కటుకరోహిణి చూర్ణము పూటకు అణా ఎత్తు దీనికి సమముగా పంచదారను కలిపి; వేడినీరు అనుపానముగా రోజూ రెండు పూటలా త్రాగుతుంటే ఉబ్బు కామెర్లు హరించును.

119. చేదుబీరకాయలను మెత్తగానూరి, దీనినొక వస్త్రములో వేసి రస మును పిండవలెను. ఈ రసమును అరచేతిలోపోసి, రోగిచేత ముక్కు రంధ్ర ముల లోనికి పీల్చించవలయును. ముక్కులలో రసమును పీల్చునపుడు మంట పుట్టినచో ముక్కు రంధ్రములకు నేతిని వ్రాసిన నివారణ యగును. దీనివలన 6 గంటలలో కామెర్లు హరించును. చేదు బీరకాయలు దొరకని ఎడల చేదు బీరగింజ లను నీటిలో నానవేసి,నూరి, రసమును పిండుకొని పైవిధముగా చేయవచ్చును.



120. అరతులము వేపచెక్క రసములో తేనెను కలిపి, ఇస్తూఉంటే కామెర్లు నయమగును.

121. చేదు ఆవగింజల చూర్ణమును నశ్యములా పీల్చిన కామెర్లు తగ్గును.

122. కన్నె లేడిపిట్ట మాంసము చమరు గలిగి, రుచిగా ఉండును. దీనిని తిన్నచో కామెర్లు రోగమును పోగొట్టును.

123. కుసుమ చెట్టు పువ్వులను బాగా చూర్ణము గావించి, పూటకు పావు తులము చూర్ణమును మంచి నీటి అనుపానముతో త్రాగుచున్న కామెర్ల వ్యాధి మూడు వారములతో తగ్గును.

## 21. కాళ్ళు - చేతుల పగుళ్ళను హరించు చిట్కాలు

124. వెన్నపూసనుగాని, కొబ్బరినూనెనుగాని పైపూతగా వ్రాస్తుంటే పగుళ్ళు వెంటనే మానిపోవును.

125. తుమ్మజిగురును నీటితో ముద్దగా నేరి, పైన పట్టించుచుండిన కాళ్ళు చేతులు పగుళ్ళు హరించును.

126. ఒక భాగము తేనె మైనమును సన్నటి సెగమీద కరిగించి, ఇందు రెండు భాగముల గేదె వెన్నను కలిపి, సీసాలోపోసి భద్రపరచి; ప్రతిరోజూ కాళ్ళ పగుళ్ళకు వ్రాస్తుంటే పగుళ్ళు ఐదు రోజులలో మానును.

127. గుగ్గిలము ఐదు తులములు, ఆవనూనె ఐదుతులములు ఈ రెండింటినీ కలిపి, కరిగించి, నీటిని పోసి మర్దించి, వెన్నవలెచేసి, కాళ్ళ పగుళ్ళకు వ్రాస్తుంటే వారము రోజులలో పగుళ్ళు పూర్తిగా తగ్గును.

128. బెల్లము, మైనము, గుగ్గిలము, నెయ్యి వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; మర్దించి పట్టించుచుండిన కాళ్ళ పగుళ్ళు హరించును.

129. ఉల్లి చెక్కను పగుళ్ళమీద రుద్దుతుంటే పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

130. కొబ్బరిపాలలో కొద్దిగా గ్లిసరిన్ ను కలిపి; కాళ్ళు-చేతులు పగుళ్ళకు వ్రాస్తుంటే పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

## 22. కీళ్ళ నొప్పులను హరించు చిట్కాలు

131. కొబ్బరినూనెలో కొద్దిగా పిప్పర్ మెంట్ తైలమును కలిపి, పైపూత మందుగా వ్రాస్తుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

132. ఉల్లిపాయను మెత్తగానూరి, ఆవనూనెలో వేపించి, కీళ్ళ నొప్పులకు పై భాగములో పట్టువేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి.

133. ఆముదపు ఆకులను వెచ్చచేసి, కాపడము పెడుతుంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

134. ప్రత్తిగింజల నూనెను పై పూతగా వ్రాస్తుంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

135. ఆలివ్ ఆయిల్‌ను నొప్పులున్నచోట వ్రాస్తుంటే కీళ్ళనొప్పులు నివారిస్తాయి.

136. మినప వేరును మెత్తగా నూరి, కీళ్ళ నొప్పులకు పైపూతమందుగా ఉపయోగిస్తుంటే త్వరగా నొప్పులు తగ్గుతాయి.

137. కొబ్బరినూనెలో ఇంగువపొడిని కలిపి, పైపూతగా వ్రాస్తుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

### 23. కుష్ఠ వ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

138. బావంచాలను అల్లపురసముతో మర్దించి, దీనితో ఒంటికి నలుగు బెట్టుకొనుచుండిన కుష్ఠరోగము క్రమక్రమముగా హరించును.

139. సురేకారము, చింత బెరడును కాల్చినబూడిద ఈ రెండింటినీ సమ భాగములుగా కలిపి; అందులో సగభాగము రాతి సున్నమును కలిపి, నీటితో నూరి, కుష్ఠ పుండ్లమీద లేపనము చేయుచుండిన పుండ్లు త్వరగా మానిపోవును.

140. వాయు విడంగములు, సైంధవలవణము, కరక్కాయపెచ్చులు, బావంచాలు, ఆవాలు, కానుగగింజల పప్పు, పసుపు, ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి గో మూత్రముతో నూరి, ఒంటికి నలుగు పెట్టుచుండిన అన్ని రకముల కుష్ఠ వ్యాధులు హరించును.

141. మాచిపత్రి ఆకుల రసమును సేవించుచున్న కుష్ఠ నశించును.

142. వేప చిగుళ్ళను ముద్దగానూరి, ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట గచ్చ కాయంత ముద్దను ఆరునెలలపాటు సేవించిన కుష్ఠ నయమగును.

143. డావరడంగి సమూల చూర్ణమును వస్త్రగాలితముచేసి, పూటకు తులముచొప్పున రోజూ రెండు పూటలా గోమూత్ర అనుపానముతో తినుచుండిన కుష్ఠహరించును.

144. జిల్లేడు చెట్టు పై పట్టను నీటితోటి మెత్తగానూరి, పుండ్లపైన పట్టించిన కుష్ఠ పుండ్లు హరించును.

145. ఉత్తరా నక్షత్రమునాడు జెముడు చెట్టువేరును తీసుకువచ్చి స్త్రీ యొక్క నడుముకు కట్టుకున్నఎడల కుష్ఠ రోగములు హరించును.

## 24. కుసుమ వ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

146. వంగభస్మము, కర్పూర శిలాజిత్తు భస్మము ఈ రెండింటినీ సమముగా కలిపి, నూరివుంచి పూటకు బేడెత్తు చొప్పున తేనె అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా తినుచున్న రక్తముచెడి, చిక్కిపోయి బలము లేకుండా ఉన్న స్త్రీల యొక్క కుసుమ రోగములు నయమగును.

147. ప్రాసుపసుపు, రసాంజనము, నేలవేము, అడ్డసరపుఆకులు, తుంగ ముస్తైలు, ఎఱ్ఱచందనము, ఆరెపూలు వీటన్నింటినీ సమభాగములుగా కలిపి చూర్ణించి, ఇందు రెండు తులముల చూర్ణమును, అర్ధసేరు నీటిలోవేసి, సగము మిగులు నట్లు దిగకాచి, పూటకు గిద్దెడు చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా కొంచెము తేనెతో కలిపి పుచ్చుకొనుచుండిన ఎడల స్త్రీలయొక్క ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు, పసుపు, కుసుమ వ్యాధులు హరించును.

148. రసాంజనము బేడెత్తు, నేల ఉసిరికవేరులు అరతులము వీటిని కలిపి, ఐదు తులముల బియ్యపు కడుగు నీటితో నూరుకొని, ప్రతినిత్యము ప్రాతః కాలమందు త్రాగుచుండిన ఎడల స్త్రీలయొక్క సర్వకుసుమ వ్యాధులు హరించును.

149. పల్లెరువేరులు, ధనియములు వీటిని సమభాగములుగా తెచ్చి, కషాయము కాచి, అందులో ఎనిమిదవ వంతు పంచదారను కలిపి, పుచ్చుకున్న అన్ని కుసుమరోగములు నశించును.

150. ఖర్జూరపండును నీటిలో నానబెట్టి, బాగుగా పిసికి, ఆ నీటిని సేవించు చున్న కుసుమ వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

151. దశమూలివేరును పాలలోవేసి, ఆ పాలను సేవించిన కుసుమ వ్యాధులు నశించును.

152. చెంగల్వకోష్ఠును వేడినీటితో నూరి, వడకట్టి, నాలుగైదు చుక్కలు చెవులలో వేయుచుండిన ముట్టు కుట్టునొప్పి హరించును.

## 25. కేన్సర్ వ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

153. పసుపుపొడి, లొద్దుగ చెక్క, మణిశిల ఈ మూడింటినీ సమభాగములుగా కలిపి, తేనెతోటి మర్దించి పైన లేపన మొనరించు చుండిన కేన్సర్ హరించును.

154. మునగచెట్టు వేరు యొక్క పైపట్ట, వస, రావిచెట్టు పైపట్ట ఈ మూడింటినీ సమముగా కలిపి; కషాయముకాచి; అందులో ఇంగువ, సైంధవ లవణములను కొంచెము కలపి; ప్రతిదినమూ పుచ్చుకొనుచుండిన కేన్సర్ బాధలు హరించును.

155. చేపలు, ముదురు ఆకుపచ్చ, ముదురు పసుపురంగు కాయగూరలు ఊపిరితిత్తులకు రక్షణనిస్తాయి. ఇవి నోటికేన్సర్‌న రానీయవు.

156. గోధుమపిండి రొట్టె, ధాన్యములు, ఆపిల్, టామేటోలు, ఇతర కాయ గూరలు ప్రేగుల కేన్సర్‌ను రానీయవు.

157. క్యాలిఫ్లవర్, క్యాబేజ్ వంటి కూరగాయలు అనేకరకములైన కేన్సర్‌ను నిరోధిస్తాయి. అందువలన ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

158. నారింజ, నిమ్మవంటి పండ్లు; స్ట్రాబెర్రీలు, మొలకెత్తే ధాన్యములు, పప్పులు, పచ్చి మిరియములలో విటమిన్-సి ఉన్నందువలన అన్నవాహికలోను, కడుపులోను వచ్చే కేన్సర్స్‌ను నిరోధిస్తాయి.

159. గొబ్బిచెట్టు సమూలక్షారము, ఉత్తరేణిబూడిద, ముల్లంగి, సమూల క్షారము, ఈ ప్రతి వస్తువునూ బేడెత్తు చొప్పున కలిపి; రెండు పొట్లములుగా కట్టి, ఉదయము ఒకపొట్లమును, సాయంత్రము ఒక పొట్లమును ఇచ్చి; అనుపాన ముగా వెంపలి, ఉలిమి, మునగవేరుల కషాయమును ఐదుతులములు త్రాగించవలెను. ఆహారముగా అవుపాలు, పండ్ల, రసమునులను ఇవ్వవలెను. అన్నము తినుటను మానవలెను. ఇట్లు చేసిన నలభై రోజులలో లివర్ కేన్సర్ పూర్తిగా హఠించును.

## 26. కోరింత దగ్గును హరించు చిట్కాలు

160. మంచి కొబ్బరినూనెను పూటకు బేడెత్తు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన కోరింత దగ్గు తగ్గును.

161. కానుగచెట్టు పచ్చి కాయలను దండగా గ్రుచ్చి, పిల్లల మెడలో ధరింపచేసిన కోరింత దగ్గు హరించును.

162. దానిమ్మకాయ పెచ్చులను వేపించి, చూర్ణముగా చేసి, పూటకు అణాఎత్తు చూర్ణమును తేనెతో ఇచ్చుచుండిన కోరింత దగ్గు హరించును.

## 27. గజ్జి, చిడుములను హరించు చిట్కాలు

163. తులసి ఆకులును నిమ్మకాయ రసముతోటి నూరి, ఒంటికి పట్టించుండిన గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులను హరించును.

164. ఉసిరికవలుపు, కరక్కాయ పెచ్చులు, మినపపప్పు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని; చూర్ణముచేసి, పూటకొక్క అరతులము చొప్పునగైకొని ఇందులో నేతిని కలుపుకొని తినుచుండిన గజ్జి, చిడుము, దురదలుహరించును.

165. ఘాటైనపొగాకును కొబ్బరినూనెలో నానబెట్టి, మెత్తగా మర్దించి, పైన పట్టించుచున్న గజ్జి, చిడుములు హరించును.

166. ఉత్తరేణి చెట్టును కాల్చిన బూడిద మూడు తులములు, సున్నము తులమున్నర వీటిని ఆముదముతో నూరి; వ్రాయుచుండిన గజ్జి చిడుము, తామరలు హరించును.

167. మంచి సున్నము, ఆముదము, వీటిని సమముగా రంగరించి; పూయుచున్న ఎడల గజ్జి హరించును.

168. వెల్లుల్లిపాయలు, నవాసారము ఈ రెండింటినీ సమముగా కలిపి; నూరి, శరీరమునకు పట్టించుచుండిన చిడుము, తామరలను ఒక వారములో హరించును.

169. కొబ్బరినూనెలో గంధక చూర్ణమును రంగరించి, పైపూతగా వ్రాసిన గజ్జి హరించును.

170. సరస్వతీ ఆకును మెత్తగానూరి, వ్రాసినచో చిడుము పోవును.

171. ప్రతిరోజూ ఆవుపేదతో ఒంటికి నలుగు పెట్టుకొని, ఎండలో కూర్చుండిన చిడుము ఒక వారములో హరించును.

## 28. గర్భ నిరోధక చిట్కాలు

172. మోదుగ కాడలను చూర్ణముచేసి, ఇందులో తేనె, నెయ్యిలను మిళితముచేసి; ఋతుకాలములో యోని మధ్య లేపనము చేసిన ఆ యువతికి ఎన్నటికీ గర్భము రాదు.

173. సంభోగమునుచేసిన పిమ్మట ఏ ఉపాయము చేతనైనా సరే స్త్రీ తమ్ములను తెప్పించుకున్న వీర్యము గర్భాశయము నుండి జారిపోయి గర్భము నిలబడదు.

174. స్త్రీ బహిష్టు ఐనపుడు మోదుగచెట్టు కాడలను నీటితో నూరి; ఉసిరి కాయంత మాత్రలుగా చేసి, ప్రతి ఉదయము ఒకమాత్ర చొప్పున మూడు రోజుల పాటు పుచ్చుకొనిన ఆస్త్రీకి గర్భము నిలువదు.

175. సంభోగానంతరము సైంధవ లవణము కలిపినట్టి నీటితో స్త్రీ తన యోనిని శుభ్రపరచుకొనిన గర్భమురాదు.

176. చిత్రమూలము వేరు రెండు తులములు, పిడికెడు ఊక ఈరెంటినీ అర్ధసేరు నీటిలో వేసి, అర్ధపావు నీరు మిగులునట్లు కషాయము కాచి, బహిష్టు స్నానము చేసిన తరువాత వరుసగా మూడు రోజులపాటు త్రాగిన గర్భమురాదు.

## 29. గర్భమును నిలుపు చిట్కాలు

177. పెన్నేరు దుంపముక్కలను నేతిలో దోరగా వేపించి, కొట్టిన చూర్ణమును ఒక తులము తీసుకొని, దీనిని ఐదు తులముల ఆవుపాలలో ఉడకబెట్టి, ఇందు రెండు తులముల పంచదారను కలుపుకొని, స్త్రీ బహిష్టు స్నానముచేసిన దగ్గరనుండి ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలమందు వారము రోజుల వరకు సేవించుచుండిన వంధ్యా స్త్రీలకు కూడ గర్భము నిలుచును. దీర్ఘాయుష్మంతులగు పుత్రులు కలుగుదురు.

178. రావిచెట్టు పండ్లను నీడలోన ఆరబెట్టి, చూర్ణమును గొట్టి, భద్రపరచు కొని, ఈ చూర్ణమును ప్రతినిత్యము రాత్రిపూట ఎనిమిది చిన్నముల చొప్పున వేడిపాల అనుపానముతో సేవించుచుండిన రెండు నెలలో స్త్రీలు గర్భమును ధరించెదరు.

179. స్త్రీలు పచ్చలో పొదిగిన ఉంగరమును ఎడమచేతికి పెట్టుకొన్న ఎడల ఆస్త్రీలకు గర్భము పోకుండ నిలబడును.

180. తెల్లగలిజేరు వేరును నల్లటి పెయ్యదూడను ఈనిన ఆవుయొక్క పాలతోనూరి, స్త్రీ బహిష్టుఁబడన మూడవరోజున త్రాగించిన ఆస్త్రీకి గర్భము నిలుచును.

### 30. గాయములను హరించు చిట్కాలు

181. మామిడాకులనుకాల్చి, మసిచేసి, ఆ మసిలో తగుమాత్రము కొబ్బరి నూనెను కలిపి, గాయములకు వ్రాస్తుంటే మంటతగ్గి, గాయము త్వరగా మానుతుంది.

182. మామిడి బెరడును నూరి, రసమునుతీసి, తెగిన గాయములపై వ్రాసిన రక్తము అగి, గాయము త్వరగా మానుతుంది.

183. ఎండిన అరటి ఆకులనుకాల్చి, అందులో కొబ్బరినూనెనుకలిపి, పైపూతగా వ్రాస్తుంటే సెగగడ్డలు, కాలిన బొబ్బల వలన కలిగిన నొప్పులు తగ్గి గాయము త్వరగా మానుతుంది.

184. లేతకొబ్బరి నీటిలో కొద్దిగా పసుపును, కొద్దిగా సున్నపుతేటనుకలిపి, కాలినగాయములకు పైపూతగా వ్రాస్తుంటే గాయములు త్వరగా మాను తాయి.

185. కాలినగాయములకు, పుండ్లకు తేనెను పూస్తుంటే త్వరగా నయమౌతాయి.

186. మూడు చుక్కల తములపాకు రసమును గాయములపైన వేస్తే గాయము చీము పట్టకుండా వుండి, త్వరగా మానుతుంది.

### 31. గుండెపోటును హరించు చిట్కాలు

187. శృంగిభస్మము నాలుగు గురిగింజల ఎత్తు, ఆవునెయ్యి అరతులము వీటిని కలిపి, పూటకు ఒక్క మోతాదుగా రోజు రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన ఎడల గుండెలో పోటు, నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోవును.

188. ప్రతిరోజూ ఉదయము సాయంకాలములయందు పూటకు మూడు తులముల ఎత్తు గులకందను తినుచుండిన గుండెకు-బలముకలిగి, గుండె జబ్బులన్నీ హరించును.

189. శృంగి భస్మము రెండు గురిగింజల ఎత్తు, ఆవునెయ్యి పావుతులము గులకంద 1 1/2 తులము వీటినికలిపి; పూటకొక్క మోతాదుగా రోజు రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచున్న గుండెలో నొప్పితగ్గును.

190. శనగచెట్టును, కాల్చినబూడిద బరాణీ గింజంత, నాలుగు పెసర గింజంత బెల్లము వీటిని కలుపుకొని;రోజూ రెండు పూటలా తినుచుండిన గుండె పోటు హరించును.

191. పూటకు రెండు,మూడు తులముల చొప్పున తేనెను ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన గుండె దడతగ్గును.

192. తానికాయ పెచ్చుల చూర్ణము అరతులము,నెయ్యి తులము, బెల్లము రెండు తులములు వీటిని పావుసేరు పాలలో కలుపుకొని; పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా త్రాగుచుండిన గుండెలలో పోటును హరించును.

### 32. గుల్మములను హరించు చిట్కాలు

193. కరక్కాయపెచ్చులు, తాటికాయల పెచ్చులు, ఊసిరిక వలుపు,తెల్ల తెగడవేర్లు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; చూర్ణముగొట్టి, ఒక పూటకు అరతులము చొప్పున కొంచెము ఆముదముతో కలుపుకొని;రోజూ రెండుపూటలా తిను చుండిన గుల్మములు హరించును.

194. అరతులము, అల్లపురసమునందు పావుతులము సురేకారమును కలిపి, సేవించుచుండిన కడుపులోని గుల్మములు హరించును.

195. జిల్లేడు పూలను నువ్వులనూనెతో వేపించి, రోజుకు అణాఎత్తు చూర్ణమును తింటూ వుండిన గుల్మములు హరించును.

196. పావుతులము సురేకారమును అరతులము,అల్లపురసముతో కలుపు కొని, ఇది పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచున్న గుల్మములు హరించును.

197. అరతులము మిరియముల చూర్ణములో పిప్పళ్ళ రసమును కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయమునే సేవిస్తూ వుండిన గుల్మరోగములు హరించును.

### 33. గోరుచుట్టు (WHITLOW) ను హరించు చిట్కాలు

198. మునగచెట్టు జిగురును గోరుచుట్టుపైన వేసి కట్టిన బాధలన్నీ హరించును.

199. ఆవు పెరుగుపైని మీగడను గోరుచుట్టుపైనవేసి కట్టుచుండిన బాధలు శాంతించి గోరుచుట్టు పగిలి మానును.

200. సున్నము,పసుపులనురెండు భాగములుగా కలిపి; కొంచెము నీటితో నూరి, గోరుచుట్టుమీద వేసి, తడిగుడ్డ చుట్టుచుండిన గోరుచుట్టు హరించును.

201. జిల్లేడాకు, పసుపులనునూరి; ఈ ముద్దలో ఆవువెన్నను కలిపి, గోరుచుట్టు మీద వేసి కట్టవలెను. ఇలా మూడు కట్లు కట్టిన గోరుచుట్టు శీఘ్రముగా హరించును.



202. పచ్చి పసుపు దుంపను మెత్తగానూరి, గోరుచుట్టుమీదవేసి కట్టి; ఆ కట్టుపైన పసుపునీటిని పోసి, తడుపుచుండిన గోరుచుట్టు బాధలు హరించును.

### 34. గోళ్ళ జబ్బులను హరించు చిట్కాలు

203. పెద్ద గుమ్మడిచెట్టు యొక్క కోమలమైన ఏడు ఆకులను వ్రేళ్ళ మీద చుట్టితే పుప్పిగోళ్ళు శీఘ్రముగాబాగుపడును.

204. తెల్ల విష్ణుక్రాంతపు వేరులు, జిల్లేడువేరు పైపట్ట, గోరింటవేరులు ఈ మూడింటినీ సమభాగములుగా కలిపి; పాలతో నూరి, పుప్పిగోళ్ళపైన వేసి కట్టుచుండిన ఎడల పుప్పిగోళ్ళు నశించి, క్రొత్తగోళ్ళు మొలచును.

205. పొంగించిన వెలిగార చూర్ణమును కొంచెము నీటితోతడిపి, గోళ్ళపైన వేసి కట్టుచుండిన పుప్పిగోరు హరించును.

### 35. చనుబాలను వృద్ధిచేయు చిట్కాలు

206. గోధుమ పూరీలను నేతిలో ఉడికించి, తీసి, పాలలో నానబెట్టుకొని, వీటిని ప్రతిరోజూ కావలసినన్ని తింటూ ఉండిన బాలింతలకు పాలు వృద్ధియగును.

207. బొప్పాయికాయను కూరగా వండుకొని, తినుచుండిన స్త్రీలకు చనుబాలు వృద్ధియగును.

208. ఆవుపాలలో బియ్యమునువేసి, వండి అందు పటిక బెల్లపు పొడిని కలిపి, దీనిని ప్రతిరోజూ తినుచుండిన స్త్రీలకు చనుబాలు వృద్ధి చెందును.

209. వాము కషాయమును ఇచ్చిన చనుబాలువృద్ధియగును.

210. చిట్టి ఆముదపు ఆకులకు ఆముదమును రాచి, వెచ్చచేసి, రొమ్ముల పైన వేసికట్టిన పాలువృద్ధియగును.

211. తేనెలో కొంచెముగా బొప్పాయి పాలనుకలిపి బాలింతలు సేవించిన స్తనములలో పాలు వృద్ధిజెతాయి.

212. బాలింత స్త్రీలు ప్రతిరోజూ కర్బూజా పండును తింటే పాలు వృద్ధి జెతాయి.

213. సొరచేప మాంసమును సేవించిన బాలింతలకు చనుబాలు వృద్ధి జెతాయి.

### 36. చర్మవ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

214. పెన్నేరుచెట్టు ఆకులను మెత్తగానూరి, తామర, గజ్జి, చిడుము మొదలైన చర్మ వ్యాధులకు పైపూత మందుగా పట్టించుచున్న ఎడల వారము రోజులలో సమస్తమైన చర్మవ్యాధులు హరించును.

215. మోదుగ మండలను నిమ్మ రసములో అరగదీసి, పైపూతగా పూస్తే చర్మ వ్యాధులు నివారించును. నిరోధించును.

216. నాగమల్లి వేరును నిమ్మకాయరసములో అరగదీసి, రాచిన చర్మవ్యాధులు తగ్గును.

217. మెట్ట తామర ఆకుల పసరును, నిమ్మ రసమును, కలిపి పూస్తే చర్మవ్యాధులు తగ్గును.

218. పొంగించిన మైలుతుత్తము, రసకర్పూరము, కరక్కాయబెరడు, తాటికాయల బెరడు, శొంఠి వీటిని దోరగా వేపించవలెను. మైలుతుత్తమును నిప్పులపై కాల్చి వలెను. వీటిని న్నిటిని చూర్ణముచేసి వెన్నలో కలిపి రాచినచో సమస్త చర్మ వ్యాధులు నశించును.

219. కొబ్బరినూనెలో గంధకము పొడిని కలిపి, పూసిన చర్మవ్యాధులు నశించును.

220. రెండు చుక్కల వేపగింజల నూనెను కప్ పాలలో వేసి, ఇందు రెండు తులముల పటిక బెల్లపు పొడిని కలిపి; ప్రతినిత్యము త్రాగుచుండిన చర్మవ్యాధులు తగ్గును.

221. రోజూ రామములగ (టామేటో) రసములో తేనెను కలిపి, సేవిస్తుంటే చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

222. ఏపిల్ చెట్టుబెరడును బాగా నూరి ప్రతిరోజూ పైపూతగా పూస్తుంటే చర్మవ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

223. పెసరపిండితో శరీరమునకు నలుగుబెట్టి, ప్రతిరోజూ స్నానము చేస్తుంటే చర్మవ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

### 37. చలి జ్వరము (మలేరియా)ను హరించు చిట్కాలు

224. రెండు తులముల తెల్ల కాకర ఆకు రసములో బేడెత్తు మిరియముల చూర్ణమును కలిపి, రోజుకు రెండు పూటలా ఇచ్చుచుండిన ఎడల నాలుగైదు రోజులలో చలిజ్వరము హరించును.

225. బెల్లము, వాము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; ఉసిరికాయంత ఉండలుగా చేసి, రోజూ ఉదయము సాయంత్రములయందు ఒక్కొక్క ఉండ చొప్పున తినుచున్న ఎడల రెండువారములలో చలి జ్వరములు హరించును.

226. ప్రొద్దున్నేలేచి, పండ్లను తోముకొని, కొంచెము పటిక బెల్లపుపొడిని తిని, ఒకజాజికాయలో నాలుగవ వంతుముక్కనుకాని, సగముముక్కనుగాని నమిలి తినవలెను. వెంటనే మంచినీటిని త్రాగకూడదు. ఒకగంట తరువాత కొంచెము మంచినీటిని త్రాగవలెను. ఇట్లు నాలుగైదు రోజులపాటు పుచ్చుకొనిన మలేరియా

జ్వరము హరించి పోవును. పథ్యమేమియునులేదు. ఇది చాల ప్రశస్తమైన యోగము.

227. అగ్ని వేండ్రపు చెట్టుఆకు పావుతులము, మిరియములు ఏడు వీటిని కలిపి; నూరి, పూటకొక్క మాత్రగా రోజురెండు పూటలా మంచినీటి అనుపాన ముతో ఇచ్చుచుండిన ఎడల చలిజ్వరము తగ్గును.

228. అడ్డరసపు వేరుల పైపట్ట చూర్ణమును పూటకు అణాఎత్తు నుండి బేడ ఎత్తు వరకు తేనెతో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలా తినుచుండిన మలేరియా జ్వరము హరించును.

### 38. చుండ్రును హరించు చిట్కాలు

229. నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పునుకలిపి, తలస్నానము చేస్తుంటే చుండ్రుతగ్గి పోయి, శిరోజములు రాలుట తగ్గుతుంది.

230. పారిజాత గింజలను నీటితో నూరి, తలకుపట్టించుచుండిన చుండు హరించును.

### 39. చెమటను పట్టించు చిట్కాలు

231. గురిగింజ అంత గోరోజనమును చనుబాలతోగాని లేదా జీలకర్ర కషాయముతో గాని పుచ్చుకున్న ఎడల శరీరమునకు చెమట పట్టును.

232. హారతి కర్పూరము కూడ గురిగింజ లెత్తు, నల్లమందు రెండువడ్ల గింజలెత్తు వీటిని కలిపి; అరచేతిలో మర్దించి మాత్రగా చేసి, పరుండబోవు నపుడు వేసికొనుచుండిన అధికముగా చెమట పట్టును.

### 40. చెమటను హరించు చిట్కాలు

233. పావుతులము సునాముఖీ చూర్ణములో అరకప్పు ఆవు మజ్జిగను మిశ్రమముగాచేసి, త్రాగుచుండిన ఎడల అధికముగా చెమటపోయు వ్యాధి మూడు రోజులలో హరించును.

234. కరక్కాయ పెచ్చులను నీటితో నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేసికొని, కొద్దిసేపు ఆగిన తదుపరిస్నానము చేయుచుండిన కొన్నిరోజులలోనే శరీరమునకు కలిగే అతి చమట హరించును.

235. తములపాకులు, కరక్కాయ పైపెచ్చులు, చెంగల్వకోళ్ళు ఈవస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి; నీటితోటి నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేసికొనుచుండిన చెమట హరించును.

236. రెండు గురిగింజల ఎత్తు పగడ భస్మమును తేనెతోటి చేర్చి, ఇచ్చుచుండిన రాత్రియందు కలిగేఅన్ని రకములైన చెమట వ్యాధులను హరించును.

237. శంఖ చూర్ణమును అడ్డరసపాకుల రసముతోనూరి, శరీరమునకు లేపనముచేసికొనుచుండిన ఎడల చెమట హరించును.

## 41. చెవినుండి-చీము, నీరు కారుటను హరించు చిట్కాలు

238. నిమ్మతొక్కల రసమును తేనెతో కలిపి;వెచ్చచేసి; చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేయుచుండిన చెవిలో చీము కారుటతగ్గును.

239. ఉత్తరేణిభస్మమును నూనెలో కలిపి, చెవిలో వేయుచుండిన చెవినుండి చీము, నీరుకారుటతగ్గును.

240. ఐదు చుక్కల బీర ఆకుల రసమును ప్రతి నిత్యము చెవిలోవేయు చుండిన ఎడల చీము కారుట హరించును.

241. సర్వక్షారమును మాదీఫల రసాయనములో కలిపి, చెవిలో వేసిన చెవినుండి చీము కారుటతగ్గును.

## 42. చెవి పోటును హరించు చిట్కాలు

242. కొంచెము తేనెను వెచ్చచేసి, ఒకచుక్కను చెవిలోవేసి, దూదిపెట్టిన ఎడల చెవిపోటు వెంటనే మాయ మగును.

243. చెవిపోటువచ్చినపుడు రెండు, మూడు చుక్కల మణ్ణిపాలను చెవిలో వేసిన ఎడల పురుగు చచ్చి, చెవిపోటు తగ్గును.

244. వేపాకు కషాయమును గోరువెచ్చనచేసి చెవిలో వేయుచుండిన కఠినమైన చెవిపోటుయు నివారించును.

245. చింతాకు రసమును చెవిలోపోసి, పావుగంట ఆగిన తరువాత వంచి వేసిన చెవినొప్పి తగ్గిపోవును.

246. అల్లపు రసములో సైంధవలవణ చూర్ణమును కలిపి రెండు మూడు చుక్కలను చెవిలో వేసిన ఎడల తీవ్రమైన చెవిపోటు హరించును.

247. వేడివలన చెవిపోటు వచ్చినపుడు మంచి గంధమును చనుబాలలో కలిపి, రోజుకురెండు మూడుసార్లు చెవిలో వేసిన ఎడల చెవిపోటు తగ్గును.

248. అల్లపు రసమును ఒక్కొక్క చుక్క చొప్పున రెండు చెవులలో వేయు చుండిన చెవులపోటు తగ్గును.

249. మేక మూత్రములో సైంధవలవణ చూర్ణమునుకలిపి, కొంచెము వెచ్చ చేసి, నాలుగు చుక్కలను చెవులలో వేయుచుండిన చెవిపోటు హరించును.

250. అవనూనెలో వెల్లుల్లి గర్భములనువేసి, బాగుగా మరగనిచ్చి ఆ నూనెను చెవిలోవేసినట్లైతే చెవిలో కురుపులు, పోటు మొదలగు కర్ణ రోగములు తగ్గును.

251. పండిన జిల్లేడు ఆకులకు నెయ్యినిపూసి, నిప్పులపై వెచ్చబెట్టి, రసమునుతీసి ఆ రసమును చెవిలోవేసిన చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

252. శౌంఠి, ధనియములు, ఇంగువలను మెత్తగాదంచి; అవనూనెలో వేసి, కాచి, వడబోసి, చెవిలోవేసిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

253. ఒక చుక్క బ్రాందీని వేసిన చెవిపోటు వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

254. తములపాకులకు సున్నమురాచి, ఆ ఆకులను కాచి, రసముతీసి, చెవిలో పిండిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

255. మంచి గంధమును చనుబాలలో కలిపి, వెచ్చచేసి; నాలుగు చుక్కలను చెవులలో వేయుచుండిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

### 43. చెవిలోని పురుగులను హరించు చిట్కాలు

256. నీలిచెట్టువేరు, జిల్లేడువేరు ఈ రెండింటిని బియ్యపు కడుగుతో నూరి, కల్కము గావించి, ఇందు సమభాగముగా నువ్వుల నూనెను కలిపి, కాచి ఈ తైలమును చెవులయందు నాలుగైదు చుక్కలను వేయుచుండిన ఎడల చెవి యందలి పురుగులు హరించును.

257. వాకుడువేరు, ఆవాలు ఈ రెండింటినీ సమభాగములుగా కలిపి; చూర్ణించి, ఈ చూర్ణమును నిప్పులమీద వేయగా వచ్చు పొగను చెవి రంధ్రముల లోనికి ప్రవేశించునట్లుగా చేసిన యెడల చెవిలోనున్న పురుగులు పడిపోవును.

258. ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వుల రసమునుగాని, వావిలాకు రసమునుగాని, పొత్తిదుంపల రసమునుగాని, శౌంఠి పిప్పలి మిరియముల రసమునుగాని పది చుక్కలు చెవులలో వేయుచుండిన ఎడల చెవులలో వుండే అన్ని రకముల పురుగులు చచ్చి పడిపోవును.

259. చిన్నచెర్ల గడ్డ, గుంటగలగర ఆకు, శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియములు వీటిని దినుసుకు అరతులము చొప్పున కలిపి; నూరి, గుడ్డలో వేసి, చెవిలో పిండిన యెడల చెవిలోప్రవేశించియున్న పురుగులు బయటపడిపోవును.

260. పావుతులము మేకపాలలో మూడు చుక్కల మర్రిపాలను కలిపి, ప్రతినిత్యము చెవులలో వేయుచుండిన చెవులలోని పురుగులు నశించును.

### 44. చెవుడును హరించు చిట్కాలు

261. నాలుగు చుక్కలనీరు పిప్పలిఆకు రసమును ప్రతినిత్యము చెవులలో పిండు చుండిన ఎడల చెవుడుహరించును.

262. కానుగ గింజలను నలుగుగొట్టి నేతిలో వేసికాచి, దించి, వడకట్టి ప్రతిదినము రెండుమూడు చుక్కలను చెవులలోవేయుచుండిన నలభై దినములలో చెవుడు హరించును.

263. శుద్ధిచేసిన మణిశిల ఒక తులము, ఉత్తరేణి వేరుల చూర్ణము రెండు తులములు వీటిని కలిపి చూర్ణించి, పూటకు ఒక అణావెత్తు చూర్ణమును తేనెలో కలిపి, సేవించుచుండిన చెవుడు తగ్గును.

264. ముల్లంగి దుంపల రసము, అవనూనె, పట్టుతేనె ఈమూడు వస్తువులను సమముగా కలిపి, నాలుగైదు చుక్కల చొప్పున ప్రతినిత్యము చెవులలో వేయుచుండిన ఎడల చెవుడు హరించును.

265. నీరు ఉల్లిపాయల రసమును కొంచెముగా వెచ్చచేసి, చెవులలో పోయుచుండిన చెవుడు హరించును.

## 45. జలుబును హరించు చిట్కాలు

266. ఒక అరకప్పు వేడిపాలలో అరచెంచా పసుపుపొడిని కలిపి, పుచ్చుకొను చుండిన ఎడల జలుబు, పడిసెము తగ్గును.

267 పండు జిల్లేడు ఆకుల రసములో నూనెను కలిపి, శరీరమునకు మద్దన చేసుకున్న ఎడల జలుబు హరించును.

268. పటికముక్కను తెచ్చి, కాల్చి, నూరి, ఈపొడిని ఒకసీసాలోపోసి, దాని యుంచుకోవలెను. జలుబు పడిసెము పట్టినపుడు ఈ పొడిని ఒక చిన్నము ఎత్తు చొప్పున వేడివేడి తీతోగాని, వేడినీటితోగాని రోజుకు మూడుసార్లు ఇచ్చు చుండిన ఎడల జలుబుగానీ, పడిసెముగానీ హరించును.

269. మిరియములపొడిని, పెరుగును కలపి తింటుంటే జలుబు తగ్గుతుంది.

270. తులసి ఆకుల రసములో తేనెను కలిపి పుచ్చుకుంటే జలుబు, దగ్గు తగ్గుపోతాయి.

271. నల్లజీలకఱ్ఱనువేపించి, ఒక చిన్నగుడ్డలో మూటకట్టి వాసనచూస్తే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

272. ఒకగ్లాస్ అనాసపండు రసములో ఉప్పు, మిరియముల పొడిని కలిపి; సేవిస్తుంటే సాధారణ జలుబులు తగ్గిపోతాయి.

273. స్పూన్రేగుపండ్ల రసములో కొంచెము మిరియముల పొడిని కలిపి; త్రాగిన జలుబు తగ్గిపోతుంది.

274. దాల్చినచెక్క నూనెలో యూకలిప్టస్ నూనెను బాగా కలిపి, ఈ మిశ్రమమును గాఢముగా వాసన చూచినచో జలుబు తగ్గిపోతుంది.

275. మిరియములు, చిన్నుల్లి, ఉప్పు వీటిని కలిపి, మెత్తగా నూరి, రాగులతో తయారైన రొట్టెతో పాటుగా తింటుంటే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

## 46. జ్వరములను (మామూలు) హరించు చిట్కాలు

276. వాము, ధనియములు, జీలకఱ్ఱ వీటిని దోరగా వేపించి, కషాయము పెట్టి, సేవించిన ఎడల జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

277. జీలకర్ర, బెల్లము వీటిని నూరి, తింటే రోజువిడిచి రోజు వచ్చే జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

278. పిప్పళ్ళ చూర్ణమును తేనెలోకలిపి సేవిస్తే జ్వరము, దగ్గు తగ్గును.

279. తిప్పతీగ కషాయములో పిప్పళ్ళ చూర్ణమును కలిపి సేవించుటవలన జీర్ణించిన జ్వరము కూడ తగ్గిపోతుంది.

280. తెగడ చూర్ణమును బేడెత్తు అర్ధపావుసేరు ఆవుపాలలో కలిపి, పుచ్చు కొనుచుండిన ఎడల జ్వరములు హరించిపోవును.

281. చేదుపొట్ల, ధనియముల కషాయమును కలిపి సేవించినా, సీతా ఫలము చెట్టు బెరడు కషాయమును సేవించినా జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

282. మఱ్ఱి ఊడల ముక్కలను, కటుక రోహిణి ముక్కలను కలిపి, దండగా గ్రుచ్చి, మెడలో కట్టుకున్న జ్వరములు హరించును.

## 47. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచేయు చిట్కాలు

283. ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట రెండు కోడిగ్రుడ్లలోని పచ్చసొనను అర్ధసేరుపాలలో కలుపుకొని త్రాగుచుండిన మెదడుకు బలము కలిగి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.

284. ఒకమూడు నెలలపాటు దాల్చినచెక్క ముక్కలను రోజుకు నాలుగు ముక్కల చొప్పున నమలి, ఆ రసమును మ్రింగుతూ ఉన్న మెదడుకు బలము కలిగి, జ్ఞాపకశక్తి అధిక మగును.

285. తెల్లదింటెన చెట్టువేరును బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ రసమును మ్రింగు చుండిన జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెంది, చదివిన విషయములు జ్ఞాపక ముందును.

286. బాగుచేసిన సోంపుగింజలను అర్ధసేరు తెచ్చి, చూర్ణముగా చేసి, దీనితో సమానభాగముగా పటిక బెల్లమును కలిపి, నూరి, భద్రపరచుకొని, ప్రతి నిత్యము భోజనము ఐన పిమ్మట పావుతులము చూర్ణమును మంచినీటి అను పానముతోటి పుచ్చుకొనుచుండిన జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువగును.

287. నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించిన సరస్వతీ ఆకు ఐదు తులములు, మిరియ ములు పావుతులము వీటిని కలిపి; చూర్ణముచేసి, వస్త్రగాలితమొనర్చి, సీసాలోపోసి,



భద్రపరచుకోవలెను. ఈ చూర్ణమును ప్రతినిత్యము ఉదయముపూట నాలుగుచిన్న ముల చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతోటి సేవించు చుండిన జ్ఞాపకశక్తి బాగా అభివృద్ధి చెందును.

#### 48. తలనొప్పి (HEAD-ACHE) ని హరించుచిట్కాలు

288. వసను గంధముగా తీసి, పట్టువేసినా, మాచిపత్రి ఆకులను తలకు కట్టినా, రుద్రజడ ఆకులను తలకుకట్టినా నిమ్మరసములో ఉప్పు, బెల్లములనునూరి, పట్టువేసినా తలనొప్పి తగ్గును.

289. తలనొప్పి వచ్చినపుడు తడిమట్టిని లేపనముచేస్తే తలయందలి వేడి వెంటనే తగ్గి, చల్లగా ఉండుటచే తలనొప్పి శీఘ్రముగా తగ్గును.

290. సహదేవిచెట్టువేరు, హారతి కర్పూరము వీటిని కలిపి, మెత్తగానూరి, కణతలకు, మాడుకు పట్టువేసిన ఎడల అన్ని రకములైన తలనొప్పులు తగ్గును.

291. చిన్ని ఏలకుల చూర్ణమును ముక్కుపొడుమువలె పీల్చుచుండిన ఎడల తలనొప్పి తగ్గును.

292. మంచి గంధము, హారతి కర్పూరము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి, నుదురుకు పట్టువేయుచుండిన తలనొప్పి తగ్గును.

293. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియములు, కటుకరోహిణి, మునగగింజలు, ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి, మేక మూత్రముతో నూరి, ఒకగుడ్డలోవేసి, పిండి, నాలుగు చుక్కలను ముక్కులో వేయుచుండిన ఎడల క్రిముల వలనవచ్చిన తల నొప్పులు హరించును.

294. దానిమ్మ మొగ్గలు మూడు తులములు, పటికబెల్లము తులము వీటిని కలిపి, దంచి గుడ్డలోవేసి పిండిన ఈ రసమును నాలుగైదు చుక్కలు ముక్కు రంధ్రము లలో వేయుచుండిన తలనొప్పివెంటనే హరించును.

295. జటామాంసిని నీటితో అరగదీసి, ఈ గంధమును కణతలకు రాచు కొనిన ఎంతటి తలనొప్పి ఐనా వెంటనే తగ్గిపోవును.

296. ఎర్ర చందనము, తామర గింజలు, వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, పాచినీటితో నూరి, కణతలకు, శిరస్సుకు పట్టువేయుచుండిన తలనొప్పి హరించును.

297. లవంగములను నూరి, నొసటిమీద పూస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

298. కురువేరును తెచ్చి మంచినీటితో నూరి, నొసటికి బాగా లేపనము చేసినచో వెంటనే తలనొప్పి తగ్గిపోవును.

299. నిమ్మ రసములో ఉప్పు, బెల్లములనువేసి నూరి, పట్టువేసిన తలనొప్పి తగ్గిపోవును.

300. ఆవునెయ్యి, నిమ్మకాయరసము వీటిని కలిపి, శిరస్సునకు మర్దించిన తలనొప్పి తగ్గును.

301. రెండు బొట్ల పనసకాయ రసమును ముక్కులలో వేసికొంటే తలనొప్పి తగ్గును.

302. చెంచాడు మునగాకు రసములో మూడు మిరియములను పొడిచేసి, కలిపి, కణతలమీద రాచుకుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

## 49. తామర వ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

303. చిక్కుడాకులను త్రొక్కి రసమునుతీసి, ఈ చిక్కిరి రసమును తామర గలచోట మర్దించి పట్టించి మద్దన చేయుచుండిన ఎడల తామర మాడిపోవును.

304. పొంగించిన పటిక, సబ్బు ఈ రెండూ సమభాగములుగా కలిపి, కొంచెము నీటితో మర్దించి, తామరగలచోట పట్టించుచుండిన ఎడల తామర తగ్గును.

305. మోదుగ మండలను నిమ్మపండ్ల రసముతో నూరి,లేపనము చేయుచుండిన చాలాకాలము నుండియున్న తామర సైతము 3 రోజులలో హరించును.

306. కర్పూజా గింజల పప్పును నీటితో వెన్నవలే మర్దించి, తామరఉన్న ప్రదేశముపై పట్టించిన తామర కొద్దిరోజులలో పోవును.

307. అరతులము వెలిగారమును ఐదుతులముల కల్లుతో మర్దించి, తామర గలచోట పూయుచుండిన ఎడల తామరవ్యాధి హరించును.

308. గుగ్గిలము,మణిశిల, పటికబెల్లము, గంధకము,వెలిగారము వీటిని సమభాగములుగా చేర్చి,కొద్దిపాటి మైలుతుత్తమును కలిపినూరి, నిమ్మపండ్ల రసములో బాగా మర్దించి, దీనిని తామర గలచోట రాచిన తామరతగ్గిపోవును.

309. నిమ్మకాయ రసములోనాగమల్లివేరును అరగదీసి, ఆగంధమును రాచిన తామర నశించును.

## 50. తెల్ల వెంట్రుకలను-నల్లన చేయు చిట్కాలు

310.మాచికాయలు,నీలిచెట్టు ఆకులు,పిప్పళ్ళు,సైంధవలవణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, గంజితో నూరి, వెంట్రుకలకు పట్టించుకున్న తెల్ల తల వెంట్రుకలు నల్లబడును.

311. ప్రతినిత్యమూ రెండు ముక్కురంధ్రము యందు వేపనూనెను నాలుగు, చుక్కల చొప్పున వేయుచుండిన నెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడును.

312. నీలిచెట్టువేరు, సైంధవలవణము, పిప్పళ్ళు ఈమూడింటిని సమభాగములుగా కలిపి, నెయ్యితో నూరి, కల్కముగావించి, తలకురాచుకున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లవగును.

313. నిమ్మకాయ రసములో ఉసిరిక వలుపునువేసి, మర్దించి తలవెండ్రుకలు రాచుకున్న అవి నల్లగా ఉండును.

314. నేలతాడి చూర్ణమును మేక మూత్రముతో అనుపానముచేసి త్రాగుచుండిన తెల్లవెండ్రుకలు నల్లవగును.

315. కామంచి ఆకుల రసము, గుంటగలగరాకు రసము వీటిని కలిపి ప్రతిరోజూ తలకు రాచుకొనుచుండిన నెరసిన తెల్ల వెండ్రుకలు నల్లబడును.

316. వావిలిచెట్టు వేరుల పైపట్ట చూర్ణమును పూటకు అరతులము చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా మజ్జిగ అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచుండిన ఒక్కనెలలో తెల్లవెండ్రుకలు నల్లబడును.

## 51. తేలుకాటు బాధను నివారించు చిట్కాలు

317. ఉల్లిపాయ రసమును తేలుకుట్టినచోట లేపనముచేసి, తరువాత కొంచెము బెల్లమును తిన్నెడల బాధ తగ్గును.

318. ఉత్తరేణి వేరును సానపైన అరగదీసి, ఆ గంధమును తేలు కుట్టిన చోట పట్టించుచుండిన విషముదిగి, బాధహరించును.

319. తులసి వేరును అరగదీసి, ఆగంధమును తేలు కుట్టినచోట పట్టించు చుండని ఎడల విషము దిగిపోయి బాధ తగ్గుతుంది.

320. ఎనిమిది గురిగింజలెత్తు పటికను చూర్ణించి నీటిలో కలిపి త్రాగించిన ఎడల తేలుకాటు బాధ వెంటనే తగ్గును.

321. తేలుకుట్టినచోట నిమ్మకాయ రసమును, ఉప్పునుకలిపి, రాచు కుంటే ఆ బాధ వెంటనే తగ్గును.

322. పటిక బెల్లము ముక్కను నీటితో చిక్కగా గంధమునుతీసి; తేలు కుట్టినచోట వేసి, మర్దించుచుండిన ఎడల ఐదారు నిమిషములలో తేలు విషము దిగిపోవును.

323. పచ్చి మిరపకాయను నూరి, తేలుకుట్టినచోట పట్టించుచుండిన తేలు కుట్టుటవలన కలిగిన బాధ వెంటనే హరించును.

324. ఉత్తరేణిఆకుపసరును కాటువేసినచోట రుద్దితే తేలుకుట్టిన బాధతగ్గును.

325. తేలుకుట్టిన వైపునకు అవతల ఉన్న చెవిలో నాలుగు చుక్కల ఉప్పు నీటిని వేసిన తేలు విషము దిగును.

326. ఎండిపోయిన నిమ్మగింజలను పొడిచేసి, పైపూత మందుగా వాడితే తేలు కాటువలన కలిగిన బాధ తగ్గుతుంది.

327. మాడిఫలము గింజలను మెత్తగానూరి, తేలుకుట్టినచోట పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

328. ఇంగువ, నిమ్మరసము వీటిని సమపాళ్ళలోకలిపి; మెత్తగానూరిన మిశ్రమమును విషకీటకముల కాటుకు పైపూతగా వ్రాస్తుంటే క్రమముగా నొచ్చి తగ్గుతుంది.

329. జీలకర్ర, నీరుల్లి వీటిని కలిపి మెత్తగానూరి పైపూతగా వ్రాసిన తేలుకాటు వలనకలిగిన బాధ తగ్గుతుంది.

330. దట్టమైన ఆకులుగల పచ్చివేపమండలతో తేలుకుట్టినచోట దిగదుడుచు చుండిన విషము క్రిందకుదిగిపోవును.

331. అరతులము పచ్చివేపాకులను ఉప్పునీటిలో కలిపి, చక్కగా కాచి ఇచ్చిన తేలు విషము వెంటనే తగ్గును.

## 52. దంత వ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

332. గైరికము, పటిక, ఏలకిగింజలు, వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పండ్లను తోముకొనుచున్న ఎడల పండ్ల జబ్బులన్నీ తగ్గిపోవును.

333. పటిక, కరక్కాయపెచ్చులు, పుల్లదానిమ్మకాయ పెచ్చులు, సైంధవలవణము ఈ వస్తువులన్నింటినీ సమభాగములుగాతీసుకొని, చూర్ణించి ఈ చూర్ణముతో రోజూ పండ్లను తోముకొనుచుండిన ఎడల సమస్త దంతవ్యాధులను హరించి, పండ్ల గట్టిపడి, నూరు సంవత్సరముల వరకైనా దృఢముగా నుండును.

334. పొగడ చెక్కనునలుగగొట్టి కషాయముకాచి, ఆకషాయమును పుక్కిట బట్టి, ఉమ్మి వేయుచుండిన ఎడల దంతములు ఎన్నటికీ ఊడకుండా దృఢముగా ఉండును.

335. తుమ్మచెట్టు పట్ట రెండుతులములు, శొంఠి పావుతులము వీటిని కలిపి; మెత్తగా చూర్ణముచేసి, సీసాలో పోసి, ప్రతిరోజూ ఈ చూర్ణముతో పండ్లను తోముకొనుచుండిన కదలెడి దంతము గట్టిపడి, ఊడకుండా ఉండును.

336. బూరగ బంక చూర్ణమును నీటిలో కలిపి, కాచి, అనీటితో పుక్కిలించి, ఉమ్మివేయుచుండిన దంతరోగములు హరించును.

337. నల్లనువ్వులను తిని, వెంటనే చల్లని నీటిని త్రాగిన కదలెడి దంతములు బలపడును.

338. ఉత్తరేణి లేదామారేడు పుల్లలతో పండ్లను తోముకొనుచున్న దంత వ్యాధులు నశించును.

339. తేనె ఉప్పును కలిపిన నిమ్మరసమును మితముగా స్వీకరిస్తుంటే దంతవ్యాధులు నశించును.

340. పొంగించినపటిక తులము, ఉప్పుతులము, అమృతధార ఇరవై చుక్కలు వీటిని కలిపి, పొడిగానూరి, సీసాలో పోసికొని, దీనితో ప్రతినిత్యము పండ్లను తోము కొనుచుండిన దంతవ్యాధులు హరించును.

341. పసుపుకొమ్మును నిప్పులమీద కాల్చి చూర్ణముగాచేసి, ఈ చూర్ణముతోపండ్లను తోముకొనుచుండిన అన్ని రకములైన దంతవ్యాధులు హరించును.

### 53. దగ్గులను (మామూలు) తగ్గించు చిట్కాలు

342. అరటిపండులో మిరియముల చూర్ణమును వేసి, తినుట వలన దగ్గులు తగ్గుతాయి.

343. లవంగములను కాల్చి, పొడిచేసి, సేవించుట వలన దగ్గులు తగ్గును.

344. నిప్పులమీద వామునువేసి, ఆపొగను పీల్చుటవలన దగ్గులు తగ్గును.

345. పిప్పళ్ళ చూర్ణమును తేనెలోగాని, తిప్పతీగ కషాయములోగాని, నేలవేము కషాయములోగాని కలిపి, సేవిస్తే దగ్గులు తగ్గుతాయి.

346. పసుపు కొమ్ములను వేపించి, చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకొట్టి ఒకటి రెండు ముక్కలను బుగ్గనందు పెట్టుకొని ఆ రసమునుమ్రొంగుచుండిన ఎడల దగ్గులు హరించును.

347. మిరియములు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, వీటిని దినుసుకు పావుతులము చొప్పున చూర్ణముచేసి, కొంచెము బెల్లమునుకలిపి, రోజూ మూడుపూటల్లా సేవించుచుండిన ఎడల దగ్గులు హరించును.

348. పచ్చిపసుపు, శొంఠి, నల్ల కరక్కాయలు, వాము, పిప్పళ్ళు నల్ల ఉప్పు, ఈ వస్తువులన్నింటినీ సమ భాగములుగా కలిపి; చూర్ణించి ఉదయము, సాయంత్రముల యందు ఒకసారికి అర్ధతులము చూర్ణముచొప్పున వేడినీటి అనుపానముతో పుచ్చు కొనుచుండిన ఎడల ఒకటి రెండు వారములలో అన్ని రకములైన దగ్గులు హరించును.

349. తులసి పువ్వులను అల్లపురసముతో మర్దించి, సెనగగింజలంత మాత్రలను చేయవలెను. పూటకొక మాత్ర చొప్పున మంచినీటితో సేవించిన దగ్గులు తగ్గిపోవును.

350. తేనెతో మిరియముల పొడిని మరియు తులసి ఆకుల రసమును కలిపి; తింటే దగ్గు, కఫములు తగ్గిపోతాయి.

351. నల్ల తులసి ఆకు రసములో తేనెను కలిపి, పిల్లలచే నాకించిన ఎడల పిల్లల వగర్చు, దగ్గులు నయమగును.

352. లవంగములను కాల్చి, పొడిచేసి, సేవించిన దగ్గు తగ్గును.

353. అల్లపు రసములో తేనెను కలిపి, సేవించిన దగ్గులు తగ్గును.

354. అనేక పర్యాయములు అద్దములో తన ముఖమును చూచుకొను చుండిన దగ్గు తగ్గిపోవును.

355. అరచెంచా వంగాకు రసములో కొద్దిగా తేనెను కలిపి, రోజుకు మూడుసార్లు సేవిస్తే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

356. లవంగచూర్ణములో కొద్దిగా ఉప్పును కలిపి, చప్పరిస్తుంటే పొడిదగ్గు తగ్గుతుంది.

## 54. దురదలను హరించు చిట్కాలు

357. శరీరము మీద దురదగా ఉన్నప్పుడు మిరియములను వేపాకును కలిపి; బాగుగా నూరి, తింటే దురద తగ్గిపోతుంది.

358. కొబ్బరినూనెలో వేపాకు రసమును వేసి, మరగబెట్టి రాచిన దురద తగ్గిపోవును.

359. వేపచిగుళ్ళు, పసుపు, ఈ రెండింటినీ మెత్తగానూరి, శరీరమునకు పట్టించుచుండిన దురదలు నయమగును.

360. ఆవనూనె ఐదు తులములు, అమృతధార ఇరవై చుక్కలు వీటిని కలిపి; శరీరముమీద మర్దన చేయుచుండిన శరీరముపైని దురదలను హరించును.

361. అవుపేడను ఒంటికి పట్టించుకొని, మర్దించి, గంట ఆగిన పిమ్మట వేడినీటితోటి స్నానము చేయుచుండిన దురదలు తగ్గిపోవును.

362. వేపచిగుళ్ళు, పసుపు ఈ రెండింటినీ మెత్తగానూరి, శరీరమును పట్టించు చుండిన దురదలు తగ్గిపోవును.

## 55. దేహ దుర్గంధమును హరించు చిట్కాలు

363. కరక్కాయపెచ్చులు, వేపాకు, లొడ్డుగపట్ట, దానిమ్మపట్ట, ఏడాకుల అరటి చెట్టుపట్ట, వీటిని కలిపి, నూరి, శరీరమునకు నలుగు పెట్టుచుండిన ఎడల దేహము నకు దుర్గంధముపోయి; సువాసన కలుగును.

364. నువ్వులు, ఆవాలు, పసుపు, మెంతులు ఈ వస్తువులను సమముగా కలిపి; నూరి, శరీరమునకు నలుగుగా పెట్టుచుండిన ఎడల శరీర దుర్గంధమును హరించును.

365. వేపాకుల రసమును చంకలలో పట్టించుచుండిన చంకలలోని దుర్గంధము తగ్గిపోవును.

366. పసుపు కొమ్ములను వేపించి కొట్టిన చూర్ణముతో ఒంటికి నలుగు పెట్టు కొనుచుండిన దేహదుర్గంధము నశించును.

367. మారేడాకుల రసమును ఒంటికిపట్టించుకొని, ఒకగంటసేపు ఆగి, వేడినీటితో స్నానముచేయుచుండిన ఎడల శరీరము యొక్క దుర్వాసన నశించును.

368. తములపాకులు, కరక్కాయ, పెచ్చులు, చెంగల్వకోష్ఠ వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నీటితో నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేసికొనుచుండిన ఎడల దేహ దుర్గంధము హరించును.

## 56. నడుమునొప్పిని హరించు చిట్కాలు

369. ఖర్జూరపు పండ్లను తిని వేడినీరు త్రాగుటవలన నడుమునొప్పి నయమగును.

370. బియ్యము, మిరియములు వీటిని నూరి ఉడికించి కట్టిన నడుము నొప్పి తగ్గును.

371. నిమ్మపండు పై తొక్కలోని చమురును నొప్పిగలచోట పిండి మర్దన చేయుచుండిన నడుమునొప్పి త్వరగా తగ్గును.

372. దుప్పి కొమ్మును సానమీద కొంచెము నీటితో అరగదీసి ఈ గంధమును పట్టువేయుచుండినచో నడుమునొప్పి త్వరగా తగ్గును.

373. ఒకగ్లాస్ మజ్జిగలోతులముసున్నపుతేటను కలుపుకొని, ప్రతినిత్యము ఉదయముపూట పుచ్చుకొనుచుండిన మూడు రోజులలో నడుమునొప్పి హరించును.

374. హంసపాదాకును దంచి, రసమునుతీసి, ఆరసమును నడుముకు పట్టిస్తే నడుమునొప్పి తగ్గును.

## 57. నత్తిని తగ్గించి, స్వరమును స్పష్టముగా పలికించు చిట్కాలు

375. రాత్రి పడుకోబేయేటప్పుడు నాలుగు చిన్నముల పొంగించిన పటిక చూర్ణమును బుగ్గనపెట్టుకొని, నిద్రించుచుండిన ఎడల ఒకనెలరోజులలోనే నత్తితగ్గి పోయి మామూలుగా మాట్లాడగలుగుతారు.

376. పటిక బెల్లపుపొడి అరతులము, సరస్వతిఆకు పావుతులము ఈ రెండింటినీ కలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయ సాయంత్రములయందు సేవించుచున్న ఎడల కొద్దిరోజులలో నత్తి హరించును.

377. ప్రతి నిత్యము అక్కల కట్టను అరగదీసి, నాలుకకు రాచుకొనుచున్న ఎడల నత్తి హరించును.

378. వస ఐదుతులములు, శౌంఠి ఐదుతులములు, పిప్పళ్ళు ఐదు తులములు, సరస్వతీ ఆకు పదిహేను తులములు వీటిని కలిపి; చూర్ణముకొట్టి, పూటకు పావుతులము చూర్ణముచొప్పున తేనెలో కలిపి సేవించుచున్న యెడల నత్తి హరించి, చక్కగా స్వరముపలుకును.



379. సరస్వతి ఆకును ఎండబెట్టి, పొడుమును చేసి, మూడువ్రేళ్ళకు వచ్చినంత పొడుమునునేతితో కలిపి నాకించిన నత్తి తగ్గును.

## 58. నరముల బలహీనతను హరించు చిట్కాలు

380. కసివింధ రసములోవెన్నను కలిపి, శరీరమునకు మద్దన చేయు చుండిన నరములకు బలము కలుగును.

381. ద్రాక్షరసములో తేనెనుకలిపి, సేవిస్తుంటే నరముల బలహీనత హరిస్తుంది.

382. చెంచాడు కరివేపాకు రసములో చెంచాడు నిమ్మరసమును కలిపి ఇందులో కొద్దిగా పంచదారను వేసి, సేవిస్తే నరముల బలహీనత తగ్గుతుంది.

383. కప్పు సోయాచిక్కుడుపాలలో కొద్దిగా తేనెనుకలిపి, రాత్రి పరుండే ముందు త్రాగుతుంటే నరముల బలహీనత తగ్గిపోతుంది.

## 59. నారి కురుపులకు హరించు చిట్కాలు

384. చిక్కుడు ఆకును ముద్దగానూరి, నువ్వుల నూనెలో వేసి; కాచి, ఈతైలమునందు దూదిని తడిపి, ఆదూదిని నారికురుపులపైన వేసి కట్టుకట్టు చుండిన నారి కురుపు నశించును.

385. ఉత్తరేణి గింజలు, సైంధవలవణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, నారి కురుపులపై వేసి, కట్టుచుండిన ఎడల నారికురుపులు ఒక వారములోనే నశించును.

386. ప్రతినిత్యము ఆరుతులముల నెయ్యిని త్రాగుచుండిన ఎడల నారి కురుపు నశించును.

387. తుమ్మ గింజలను గంజితో ఉడికించి, మెత్తగానూరి, పైనవేసి కట్టు కట్టుచుండిన ఎడల నారి కురుపులు తగ్గును.

388. ముత్యపు చిప్పలనుకాల్చి, మెత్తగా నూరి, ఒక అరతులము చూర్ణమును పది తులముల పెరుగులో కలిపి; ప్రాతః కాలమందు పుచ్చుకోవలెను. ఇట్లు ఏడు రోజులపాటు సేవించిన ఎడల నారికురుపులు హరించును.

389. వంకాయను కుమ్ములోపెట్టి, కాల్చి; అందు కొంచెము ఇంగువను సైంధవ లవణమును నూనెను కలిపి; నూరి, నారికురుపులపైన వేసి కట్టుచుండిన నారి కురుపులు హరించును.

390. కాకరతీగ వేరును చన్నీటితో నూరుకొని, త్రాగుచుండిన ఎడల నారికురుపులు హరించును.

391. నల్లతుమ్మ గింజలను గోమూత్రముతో నూరి, పట్టువేయుచుండిన ఎడల నారి కురుపులు తగ్గును.

392. మల్లెపువ్వులనువేసి, కట్టు కట్టుచుండిన ఎడల నారిపురుగు బైటకు వచ్చి, కురుపు మానిపోవును.

## 60. నిద్రను పట్టించు చిట్కాలు

393. ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట ఒక నిమ్మకాయలోని రసమును, సాయం త్రము పూట ఒకనిమ్మకాయలోని రసమును త్రాగుచుండిన నిద్రరాని వారికి సైతము నిద్ర పట్టును.

394. ఒకకప్పు వేడిపాలలో రెండుస్పూన్ల నువ్వుల నూనెనువేసి, పడుకునే ముందు త్రాగితే హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

395. పళ్ళెములో నీటినిపోసి, పాదములను శుభ్రముగా కడుక్కొని, ఆ నీటిలో పదిహేను నిమిషముల వరకురెండు పాదములను పెట్టిఉంచిన నిద్రపట్టని వారికి నిద్ర వచ్చును.

396. వెచ్చచేసిన గసగసాలను గుడ్డలో మూటకట్టి, వాసన చూచుచున్న నిద్రవచ్చును.

397. కురాసాని వామును నిప్పులమీదవేసి, ఆ పొగను పట్టిన నిద్రపట్టని వారికి గాఢనిద్ర వచ్చును.

398. పడుకునేటప్పుడు ఒకకప్పు వేడిపాలలో కొంచెము తేనెను కలిపి, త్రాగితే బాగా నిద్ర పడుతుంది.

## 61. నీరసమును హరించు చిట్కాలు

399. భాస్వరము పువ్వులముగా లభించే పండ్లలో పండ్లలో 'ఏపిల్' ఒకటి. ఏపిల్ మెదడుకు నీరసమును తగ్గించి పుష్టిని చేకూర్చుతుంది. యోచనా శక్తిని పెంచుకోదలచుకొన్నవారు రోజుకు 3లేక4 పండ్లను తినండి.

400. అరటిపండ్లు నీరసించిపోయిన శరీర కణజాలమునకు శక్తిని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి.

401. వ్యాధులువచ్చి, తగ్గి, తేరుకుంటున్నప్పుడు నీరసమును పోగొట్టు కొనుటకు, మంచి రక్త పుష్టికి, కాలేయము బాగా పనిచేయుటకు నారింజపండ్లు చాలా మంచివి. నారింజ రక్తమును శుభ్రపరుస్తుంది.

402. చక్రకేళినిగానీ, అరటిపండునుగానీ, నల్లద్రాక్షపండ్లనుగానీ, ఉసిరికాయలను గానీ తినుచున్నచో నీరసము తగ్గి, బలము కలుగును.

403. నీరుల్లిపాయల రసము ఒకతులము, తేనె-మూడు తులములు వీటిని కలిపి, ప్రతినిత్యము ఉదయముపైట సేవించుచున్నఒంటిలోని నీరసము తగ్గి బలము కలుగును.

404. పచ్చిద్రాక్ష, ఉప్పు, మిరియములపొడి వీటిని కలిపి, సేవిస్తే నీరసము హరిస్తుంది.

405. తేనె మూడు తులములు, నీరు ఐదు తులములు వీటిని కలిపి; పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచున్న నీరసము తగ్గును.

## 62. నెత్తురు లేక సెగ గడ్డలను హరించు చిట్కాలు

406. కలబంద మట్టలలోని గుజ్జును సెగ గడ్డలమీదవేసి, కట్టుచున్న ఎడల మూడు రోజులలోన సెగ గడ్డలు సులభముగా తగ్గిపోవును.

407. బార్లీ లేదా బియ్యపుపిండి, గోధుమపిండి, మినుపపిండి వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి, కొంచెము నీటితో ఉడికించి, పైన పట్టువేసి, కట్టు కట్టుచున్న ఎడల అనినరకములైన గడ్డలను పగిలి, చీము కారిపోవును. తరువాత మానుటకు మలాముపట్టిని వేయవలెను.

408. కానుగ గింజల పప్పు, నేపాళపువేరు, చిత్రమూలము, నల్లజీడి గింజలు, ఎఱ్ఱగన్నేరువేరు, పాపురముల మలము లేదా గ్రద్దరెట్టలు ఈ పస్తువులలో ఏదో ఒకదానిని నీటితో నూరి గడ్డలమీద వేయుచున్నయెడల గడ్డలు తొందరగా పగిలి, చీము కారిపోవును.

409. బియ్యపుపిండిని ఉడికించి, సెగగడ్డలమీద వేసి, కట్టుకట్టుచున్న ఎడల సెగ గడ్డలు పగిలిపోవును.

410. పసుపుకొమ్మ, అవిసెగింజలు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి ముద్దను సెగగడ్డలమీద వేసి, కట్టుకట్టుచున్న ఎడల గడ్డలు మూడు రోజులలో పగిలి పోవును.

411. ఈత చెట్టు ఆకులను మెత్తగానూరి, గడ్డలమీద పట్టించుచున్న ఎడల సెగ గడ్డలు త్వరగా పక్వమునకు వచ్చి పగిలిపోవును.

## 63. నోటి దుర్వాసనను తగ్గించు చిట్కాలు

412. ఏలకుల గింజలను ప్రతిరోజూ రోజుకు ఐదారు సారులుగా నమలుతుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

413. భోజనముచేసిన తరువాత చిన్న దాల్చినచెక్క ముక్కను నోటిలో వేసికొని, చప్పరిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోయి, దంతములు పుచ్చిపోకుండా వుంటాయి.

414. భోజనముచేసిన తరువాత లవంగమును చప్పరిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

415. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా వామును నమలి, తింటూఉంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

416. చెరకు గడనుపండ్లతో నమిలి తింటుంటే దంతములు, చిగుళ్ళు గట్టిపడి, నోటిలోని క్రిములు నశించి, నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

417. ఉప్పును, లవంగములను కలిపి; చప్పరిస్తూంటే ఆయాసము తగ్గటమేకాక నోటి దుర్వాసన పోతుంది.

## 64. నోటిపూతను తగ్గించు చిట్కాలు

418. మెట్ట తామర ఆకుల రసము, పల్లెరు రసము వీటిని పుక్కిలించుట వలన; మర్రి చిగుళ్ళను నమలి, ఉమ్మివేయుటవలన రావిచెక్క కషాయమును పుక్కిలించుట వలన నోటిపూతలు తగ్గుతాయి.

419. ఆవాలు, వస, లొద్దుగచెట్టుచెక్క సైంధవలవణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నీటితో నూరి, అందునెయ్యిని కలిపి, నాలుకకు పట్టించుచున్న ఎడల నోటిపూత హరించును.

420. కాగితములను కాల్చిన బూడిద, తెల్లకాచు, పటిక వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి, నూరి, సీసాలో పోసి, భద్రపరచి, ప్రతినిత్యము ఒక చిటికెడు చూర్ణము ఒక మోతాదుగా నాలుగుసార్లు నాలుకమీద వేసి, రుద్దుచుండిన యెడల నోటి పూతలు శీఘ్రముగా హరించును.

421. బాగా పులిసిన మజ్జిగను రెండు, మూడుసార్లు పుక్కిలిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

422. కవిరి, దానిమ్మ చెక్క, తుమ్మచెక్క, అన్నభేది వీటిని కషాయముగా కాచి; పుక్కిలించుచున్న నోటిపూత తగ్గిపోవును.

423. సన్నజాజి ఆకులను నోటిలో వేసికొని, నమలి, ఉమ్మివేయుచున్న నోటిపూత త్వరగా హరించును.

## 65. పంటి నొప్పిని తగ్గించు చిట్కాలు

424. పుష్పిపంటిమీద రెండు చుక్కల మజ్జిపాలను వేసిన ఎడల పురుగు చచ్చి బాధ తగ్గును.

425. మర్రిచెక్క, రావిచెక్క వీటిని కలిపి, దంచి కషాయముకాచి, ఆ కషాయమును పుక్కిలించి, ఉమ్మివేయుచున్న ఎడల చిగుళ్ళవాపు, పంటిబాధలు హరించును.

426. మంచి ఇంగువను నిమ్మకాయ రసములో నూరి, కొద్దిగా వెచ్చచేసి, ఇందు దూదిని తడిపి, పంటినొప్పి ఉన్నచోట పెడితే ఆనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోవును.

427. వెలగ జిగురు, హారతి కర్పూరము వీటిని కలిపి; నూరి, పుప్పిపంటికి పెడితే నొప్పి తగ్గిపోవును.

428. పసుపుకొమ్మును కాల్చి, బూడిదచేసి, ఆ పొడితో దంతములను తోముకున్న పంటినొప్పులు తగ్గిపోవును.

429. కర్పూర తైలములో దూదినితడిపి, ఈ దూదిని పుప్పిపంటిమీద పెట్టి, నొక్కి ఉంచితే పన్నునొప్పి హరించును.

## 66. పక్షవాతము (Paralysis) ను హరించు చిట్కాలు

430. కటుకరోహిణి చూర్ణమును ఆముదముతో సేవించుచున్న పక్ష వాతము తగ్గును.

431. సారాయిలో శొరిని అరగదీసి, అతీసిన గంధమును రాచిన పక్ష వాతము తగ్గిపోవును.

432. పూటకు పావుసేరు తేనెచొప్పన రోజురెండు పూటలా కొద్దిరోజుల పాటు త్రాగుచున్న పక్షవాతము హరించును.

433. శొరి చూర్ణముపావుతులము, నలుపు చూర్ణము పావుతులము వీటిని కలిపి మెత్తగా మర్దించి, ముక్కుపొడుమువలె మూడుసార్లు పీల్చితే పక్షవాతము హరించును. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు చేయాలి.

434. నీరుల్లి రసము, అల్లపురసము, తేనె వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; పూటకు ఐదుతులముల చొప్పన త్రాగుచున్న పక్షవాతము హరించును.

435. నెమలి మాంసమును తినుచున్నా పక్షవాతము హరించును.

436. 8 గోధుమ గింజలెత్తు వేపించిన ఇంగువను ప్రతిరోజూ రోజుకు ఒక్కసారి చొప్పన తేనె అనుపాసముగా పుచ్చుకొనుచున్న పక్షవాతము హరించును.

## 67. పాండువ్యాధిని హరించు చిట్కాలు

437. ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలమునందు ఒక తులము జీలకఱ్ఱను నమలు చూ ఆ రసమునుమ్రింగి, పిప్పిని ఉమ్మివేయుచున్న పాండువ్యాధి హరించును.

438. రస సింధూరము, లోహ భస్మము మరియు కరక, తాడి, ఉసిరికల చూర్ణము ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పూటకు బేడెత్తు చొప్పన తేనెతో కలిపి పుచ్చుచున్న ఎడల పాండువ్యాధి హరించును.

439. శుద్ధ అమరశిల, గంధక చూర్ణము వీటిని పూటకు బేడెత్తు చొప్పన వడకట్టిన ఐదు తులముల గోమూత్రము కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా ఇచ్చుచున్న పాండువ్యాధి హరించును.

440. తామర గింజలను పై పొట్టుతోసహా మెత్తగాదంచి, వస్త్రగాలిత మొనర్చి, చూర్ణము చేయవలెను. ఈ చూర్ణము ప్రతి నిత్యము ప్రాతఃకాలమందు నాలుగు గిరిగింజల ఎత్తు ముక్కుపొడుమువలె పీల్చుచున్న ఎడల పాండువ్యాధి ఐదారు రోజులలో హరించును.

441. పావుతులము విష్ణుక్రాంత వేరుల చూర్ణమును తేనెయందు కలిపి, తినిపించుచున్న ఎడల పాండువ్యాధి మూడు వారములలో కుదురును.

442. లేత వేపఆకులను నూరి, రసమును పిండి, మూడుతులముల రసములో తగుమాత్రము పటికబెల్లపు పొడిని కలిపి, వెచ్చచేసి, త్రాగుచున్న ఎడల రెండు వారములలో అన్నిరకములైన పాండువ్యాధులు హరించును.

### 68. పాముకాటు విషహరణ చిట్కాలు

443. ముప్పాతిక తులము ఎత్తు నిమ్మ గింజలను నీటితో నూరి, త్రాగుచున్న ఎడల అన్ని రకములైన పాము విషములను హరించుటచే సర్ప ద్రంఘ్ణులు జీవింతురు.

444. మూడు మామిడి టెంకలలోని జీడి, మిరియములు అర తులము, మామిడి పువ్వు అరతులము, ఈవస్తువులను మెత్తగానూరి, ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి, త్రాగించవలెను. ఇట్లు మూడు గంటల కొకసారి చొప్పున విషము విరుగు పర్యంతము ఇచ్చుచుండవలెను. ఇది అమృతముతో సమానము.

445. త్రాచుపాము కరిచినవారికి ఎనిమిది నేపాళపు గింజల పప్పులను, ఇతర పాములు కరచినవారికిఐదు నేపాళపు గింజల పప్పులను మ్రింగింప వలమును. ఒక వేళ రోగికి నీరసము వచ్చి పడిపోయిన ఎడల ఒకటి లేదా రెండు ముషిణి గింజలను నీటితో అరగదీసి, ఆ గంధమును నాకించ వలెను. దీని వలన సర్పవిషములు హరించి, రోగి నిశ్చయముగా జీవించును.

446. ఉత్తరేణి పసరును ముక్కు రంధ్రములలో పోసినచో విషముహరించి, ప్రాణము నిలుచును.

447. పాము కాటుకు గురైన వారిచే అర్ధసేరు నెయ్యిని త్రాగించిన డోకు వచ్చి, దీనితో పాటుగా విషము కూడా హరించును.

448. దాసరి తీగెకు మొదలున ఉండే దుంపను తెచ్చి, నీటిలో మెత్తగా నూరి, దీనిని పాము కరచిన వారిచే త్రాగించినచో విషము విరుగును.

### 69. పిచ్చి (ఉన్మాదము)ని హరించు చిట్కాలు

449. మిరియములు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, వస, ఇంగువ, దిరిసెన గింజలు, సైంధవలవణము, ఆవాలు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, చూర్ణమును కొట్టి, గోమూత్రముతో మర్దించి, ఉండలుగా చేసి, ఆరబెట్టి, అందొక ఉండను అరగ దీసి, కండ్లకు కలికముగా పెట్టుచున్న పిచ్చిహరించు.

450. ప్రతినిత్యము వేకువవేళలో పాతనెయ్యిని మూడు తులముల చొప్పున సేవించుచున్న పిచ్చి హరించును.

451. నాగకేసరములు, మెట్ట తామర పువ్వులు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, ఆవుపేద రసముతో నూరి, వడకట్టి, ఈరసము నాలుగు చుక్కలను రెండు ముక్కు రంధ్రములలో వేయాలి. పది చుక్కలను త్రాగించాలి. ఈ ప్రకారము చేస్తూ ఉంటే నలభైదినములలో పిచ్చి సంబంధిత వ్యాధులు హరించును.

452. ప్రతిరోజూ ఒక తులము ఇనుపగోలు గింజలను నీటిలో నానబెట్టి, ఇందు తులము పటికబెల్లపు పొడిని కలుపు కొని, సేవించుచున్న పిచ్చి హరించును.

453. సరస్వతీతీకు సమూల రసము రెండుతులములు, తేనె రెండు తులములు వీటిని పూటకొక్క మోతాదుగా కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచున్న పిచ్చి హరించును.

## 70. పిచ్చికుక్క కాటు విషహరణ చిట్కాలు

454. ఎలుక పెంటికలను నీటితో ముద్దగా నూరి, పిచ్చి కుక్క కరిచిన చోట పట్టించి, కట్టు కట్టిన ఎడల పిచ్చికుక్క విషము హరించును.

455. కలబంద గుఱ్ఱు, సైంధవలవణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, కొంచెము వెచ్చచేసి, కుక్క కరిచినచోట రాసి, కట్టుకట్టుచున్న ఎడల పిచ్చికుక్క కాటు వలన ఎక్కిన విషము హరించును.

456. కోడి రెట్లను కుక్క కరచినచోట లేపనము చేసిన కుక్కకాటు జనిత విషము హరించును.

457. విషముష్టి పండు గుఱ్ఱును దినదినాభివృద్ధిగా ప్రతిరోజూ తినుచున్న నెల రోజులలో పిచ్చికుక్క విషము హరించును.

458. ఉమ్మెత్తకాయను గింజలతోసహా బియ్యపుకడుగుతో ముద్దగా నూరి, పిచ్చికుక్క కరిచిన చోట పట్టు వేయుచున్న విషము హరించును.

459. నీరుల్లిపాయలను తేనెతో నూరి, కుక్కకాటుపై పట్టించుచుండిన విషము హరించును.

## 71. పిల్లల కురుపు(కర్వాణి)లను హరించు చిట్కాలు

460. కచ్చారములు, బావంచములు, పాదరసము వీటిని సమముగా కలిపి, నూరి, తిరిగి తములపాకు రసముతో నూరవలెను. పిమ్మట కొబ్బరి నూనెలో కలిపి, కురుపులమీద రాయుచున్న కాళ్ళ కర్వాణి తుప్పు రాలినట్లు రాలిపోవును.

461. నెయ్యి బేడెత్తు. తేనె పావు తులము, పటికబెల్లపు పొడి అరతులము వీటిని కలిపి, ఈ మొత్తమును పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా తినుచున్నచో చిన్న పిల్లల యొక్క సమస్త చర్మ వ్యాధులు తేలికగా నయమగును.



## 72. పిల్లలకు బలము నిచ్చు చిట్కా

462. ప్రతి నిత్యము చిన్నపిల్లలకు మూడు పూటలా తగుమాత్రము ఆవు పాలను త్రాగించి, ఆవు వెన్నను తినిపించుచున్న పిల్లలకు మిక్కిలి బలము కలుగును.

## 73. పులి త్రేపులను హరించు చిట్కాలు

463. ఏలకులు, తవాక్షీరి, దాల్చిన చెక్క, ఉసిరిక పప్పులు, కరక్కాయ పెచ్చులు, తాళపత్రి, పిప్పలికట్ట, చందనము, ధనియములు ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా తీసికొని, చూర్ణించి, అందుకు సమముగా పంచదారను కలిపి, దీనిని పూటకు తులము చూర్ణము చొప్పున రోజూ మూడు పూటలా తీసికొనుచున్న ఎడల పులి త్రేపులను, అజీర్ణమును హరించును.

464. తిప్పతీగె, చిత్రమాలము, వేపనూనె ఈ వస్తువులను దినుసుకు నాలుగు తులముల చొప్పున చితుక గొట్టి, అరవైతులముల నీటిలో వేసి ఎనిమిదవ భాగము మిగులునట్లుగా దిగకాచి, చల్లార్చి, వడకట్టి, పుచ్చుకొనుచున్న పులి త్రేపులను, అజీర్ణమును హరించును.

465. వేపించిన గోధుమ పిండిని పటికబెల్లపు పొడిలో కలుపుకొని, లడ్డు మాదిరిగా తినుచున్న ఎడల పులిత్రేపులు హరించును.

466. ఒక నిమ్మపండు లోని రసమును రెండు తులముల తేనెలో కలుపు కొని, త్రాగుచున్న పులిత్రేపులు హరించును.

467. శొంఠి, మిరియములు, వేపచెట్టు బెరడు ఈ వస్తువులను సమ భాగములుగా తీసుకొని, చూర్ణించి, అందుతులము చూర్ణమును ఉదయమునే మంచినీటి అనుపానముతో సేవించుచున్న పులిత్రేపులు తగ్గును.

## 74. పుష్పవతి(రజస్వల) అగుటకు చిట్కాలు

468. ఆరుద్ర పురుగులను ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి, సేవించితే పుష్పవతి కాని యువతులు రజస్వల అగుదురు.

469. పూటకు ఐదు మందారపువ్వుల చొప్పున తినుచున్న కన్యలు రజస్వల అగుదురు.

470. ఒకటిన్నర తులము పురుగుడు చెట్టు వేరును తులము పాలతో నూరి, అరకప్పు పాలలో కలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగుచున్న కన్యలు రజస్వల అగుదురు.

## 75. పెట్టు మందును విరుగుడు చేయు చిట్కాలు

471. దుష్టువు వేరు చూర్ణము, మిరియముల చూర్ణము, చక్కెర వీటిని కలిపి, పూటకు పావుతులము చొప్పున రెండుపూటలా మూడు రోజులపాటు సేవించిన ఎడల పెట్టు మందు దోషములన్నీ శాంతించును. పులుసును, మజ్జిగను వాడ కూడదు.

472. ఒక సోలెడు నూనెలో తులము వాకుడు ఆకు రసమును కలిపి, త్రాగించుచున్న పెట్టుమందు విరేచనముతో పడిపోవును.

473. దుష్టువు చెట్టును సమూలముగా తెచ్చి, ఎండ బెట్టి, చూర్ణించి, పూటకు పావుతులము చూర్ణములో మిరియముల చూర్ణమును అణాఎత్తును, పంచదార రెండు తులములును కలిపి, సేవించిన ఎడల పెట్టుమందు విరుగుడ గును.

474. పొట్టు తీసిన పొట్టి బీర విత్తులు ఏడు, నల్ల మిరియములు ఏడు వీటిని కలిపి, నూరి, ఇస్తే పెట్టుమందు పడిపోవును.

475. ఐదు ఏలకొయలను ప్రతినిత్యము తినుచున్న పెట్టుమందు విషమును హరించును.

476. పమిడి పత్తిఆకు రసము అర్దపావుసేరు, మిరియముల చూర్ణము అరతులము వీటిని కలిపి, ఉదయము త్రాగించవలెను. ఈ ప్రకారముగా మూడు రోజులపాటు ఇచ్చిన పెట్టుమందు హరించును.

## 76. పైత్యమును హరించు చిట్కాలు

477. పాలలో నెయ్యిని, పటిక బెల్లము పొడిని కలిపి; త్రాగుచున్న పైత్యము తగ్గిపోవును.

478. ఏలకులు, లవంగములు, తుంగమునైలు, చందనము, నాగకేసరములు, పేలాలు, జీలకఱ్ఱ, ఉసిరిక వలుపు వీటిని సమముగాకలిపి; చూర్ణించి పూటకు బేడెత్తు చూర్ణమును అరకప్పు బెల్లపు పానకములో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న పైత్య బాధలు హరించును.

479. అడ్డసరపు ఆకుల రసము నాలుగు తులములు, తేనె ఒక తులము, చక్కెర ఒకతులము వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తమును ఒక్కమోతాదుగా పుచ్చుకొను చున్న పైత్యము హరించును.

480. కరకకాయ పెచ్చుల చూర్ణము, పంచదార, ఆవునెయ్యి వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉసిరికాయంత ఉండ చొప్పున తినుచున్న ఎడల పైత్యము హరించును.

481. పూటకు అర తులము వెల్లుల్లి పాయలను ఒక తులము తేనెలో కలుపకొని, రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న పైత్యము హరించిపోవును.

482. రత్న పురుషచెట్టు సమూల చూర్ణమును పూటకు 3 గ్రామ్ల పరిమాణములో తీసుకొని, ఇందు సమముగా చక్కెరను కలిపి సేవించిన పైత్యము హరించును.

483. సున్నపుతేట, శౌంఠిచూర్ణము, పంచదార వీటిని కలిపి; తింటే పైత్యము హరించును.

484. నిమ్మ రసములో తినేసోడాను వేసి, పొంగిన పిదప త్రాగితే పైత్యము హరించును.

485. అల్లమునుచిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి, నేతిలో వేపించి, పంచదార పాకములో వేసి, తేనెను కలిపి, లేహ్యముగా చేసి, సేవించుచున్న పైత్యము హరించును.

486. తవాక్షీరి చూర్ణమును ఉదయమే తేనెతో సేవించుచున్న పైత్యము తగ్గును.

## 77. బుడ్డలను హరించు చిట్కాలు

487. చింతచెట్టు చిగురును మెత్తగారుబ్బి, బుడ్డమీద రాత్రివేళ పట్టువేయు చుండవలెను. ఇలా ఐదురోజులు వేసిన ఎడల బుడ్డహరించును. ఆహారముతో పాటుగా మంచినీటిని తక్కువగా త్రాగుచుండవలెను.

488. జిల్లేడు చెట్టు బెరడును ముద్దగానూరి, బుడ్డమీద ప్రతిరోజూ పట్టించు చున్న బుడ్డలు హరించును.

489. గంజాయి నిద్రభంగి ఆకునుతెచ్చి, ముద్దగానూరి, బుడ్డలమీద వేసి, గోచీ పెట్టుకొనుచున్న క్రమముగా బుడ్డహరించును. ప్రతిరోజూ తాజాగా తెచ్చిన ఆకును నూరి, ముద్దచేసి కట్టుచున్న చాలకాలము నుండి వున్న బుడ్డలైననూ నెల రోజులలో హరించును.

## 78. బొల్లి (శ్వేతకుష్ఠ)ని హరించు చిట్కాలు

490. మిరియములు, కరక్కాయ పెచ్చులు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; కృష్ణ తులసిచెట్టు ఆకులరసముతో మర్దించి, లేపనముచేయుచున్న బొల్లి మచ్చలు నయమగును.

491. ఉత్తరేణి బూడిద, మణిశిల వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నీటితో నూరి, పైన లేపనమొనరించుచున్న బొల్లిమచ్చలు హరించును.

492. బావంచములు, గోమూత్ర శిలాజిత్తు, చిత్రమూలము వేరులు, వంగ భస్మము వీటిని కలిపి; నూరి, పైన లేపన మొనరించుచున్న బొల్లివ్యాధి నయమగును.

493. హరిదళము, మణిశిల, గురిగింజలు, చిత్రమూలము వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి; గోమూత్రముతో మర్దించి, పైన లేపనమొనరించుచున్న బొల్లి మచ్చలు హరించును.

494. తెల్ల విష్ణుక్రాంతచెట్టు యొక్క వేరును తెచ్చి, తేనెతో నూరి, తినుచున్న తెల్లబొల్లి హరించును.

495. గురివెండ్రుకల రసమును ప్రతిరోజూ బొల్లి మచ్చల మీద పట్టించు చున్న నెలలోనే బొల్లి హరించును.

## 79. మగతనమును వృద్ధిచేయు చిట్కాలు

496. కన్యాకుమారి దుంప, తక్కిడాకు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, ఆవుపాలలో ఉడికించి, నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి, వస్త్రఘృత మొనర్చి, పూటకు అరతులము చూర్ణమును పాలలోగాని, నేతిలోగాని కలుపుకొని తినుచున్న ఎడల దేహ మున్నంత వరకు మగతనమునిలచి ఉండును.

497. రెండు తులముల ఇప్పు చెట్టువేరును బెరడును మినుముల కషాయ ముతో నూరుకొని, త్రాగుచున్న ఎడల నలభైరోజులలో నపుంసకత్వమును హరించి, మగతనము కలుగును.

498. పావురపు మాంసమునువండి, తినుచున్ననూ నపుంసకత్వము నశించి, మగతనము కలుగును.

499. రాత్రిపూట తులము సెనగలను పావుసేరు నీటిలో నానపొసి మరునాడు ఉదయము ఆ సెనగలను మెత్తగారుబ్బి ఇందు తులము పటిక బెల్లపు పొడిని; తులము వెన్నను కలుపుకొని తిని, వెంటనే పావుసేరు పాలను త్రాగవలెను. ప్రతిరోజూ ఈ విధముగా సేవించుచున్న అమితమైన మగతనము కలుగును.

## 80. మధుమేహమును హరించు చిట్కాలు

500. ప్రతినిత్యము ఉదయముపూట ఒక మైలు దూరము నడచిన తదుపరి మూడు నారింజ కాయలలోని రసమును త్రాగుచున్న మధుమేహవ్యాధి నెమ్మదిం చును.

501. వారమునకు ఒక వెలగపండు చొప్పున తింటూఉంటే మూత్రముతో పాటు పోవు పంచదార శాతముతగ్గి పోతుంది. మధుమేహము గూడ సులభముగా హరించును.

502. నేరేడు గింజల పొడుమును పూటకు బేడెత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో రోజూరెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచున్న మధుమేహము తగ్గును.

503. తిప్పతీగెను మెత్తగానూరి, రసమునుపిండి, పూటకు మూడు తులములు చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా త్రాగుచున్న మధుమేహము హరించును.

504. మాదీఫల రసములో కొద్దిగా నిమ్మరసమును పంచదారనుకలిపి; సేవిస్తుంటే మధుమేహమురాదు.

505. అరటిపూల రసమును సేవిస్తుంటే మధుమేహము తగ్గుతుంది.

## 81. మలబద్ధకమును హరించు చిట్కాలు

506. మేడిపండ్లనుగాని, పచ్చి క్యాబేజీనిగాని, ఖర్జూరపు పండ్లనుగాని తినుచున్న ఎడల మలబద్ధకము హరించిపోవును.

507. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, చేసిన చూర్ణమును పూటకు అరతులము చొప్పున కొంచెము బెల్లముతో కలిపి తినుచున్న మలబద్ధకము హరించును.

508. గులాబి పువ్వుల కషాయములోతేనెను కలిపి; త్రాగుచున్న ఎడల మలబద్ధకము హరించును. కండ్ల మంటలు; గొంతు, ముక్కు ఎండిపోవుట మున్నగు నవికూడ తగ్గును.

509. నెయ్యినిగాని, వెన్ననుగాని, అన్నములో కలుపుకొని తింటూఉంటే మలబద్ధకము హరించును.

510. రేలచెట్టు చిగుళ్ళను పచ్చడిగాచేసి రెండుమూడు రోజులకొకమారు అన్నములో కలుపుకొని, తింటూఉంటే మలబద్ధకము హరించును.

511. తేనెను సేవించుట వలన ఒంటికి పుష్టినిచ్చి, మలబద్ధకమును లేకుండా చేస్తుంది.

## 82. ముక్కువెంట చీము, రక్తము కారుటను తగ్గించు చిట్కాలు

512. అడ్డసరపు పువ్వులు, మిరియములు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి రసమును పిండుకొని ఈరెండు చుక్కల రసమును రెండుముక్కు రంధ్రముల లోను వేయుచున్న ముక్కునుండి కారే రక్తము కట్టును.

513. తలమీద తడిగుడ్డనువేసి, ఆరగా ఆరగాచన్నీటితో తడుపుచున్న ముక్కు వెంట పడే రక్తము కట్టును.

514. నాలుగు చుక్కల అవునెయ్యిని రెండు ముక్కు రంధ్రములలో వేయు చున్న ముక్కునుండి కారే రక్తము కట్టును.

### 83. ముసలితనము (కాయసిద్ధి)ను తగ్గించు చిట్కాలు

515. తెల్లజిల్లేడు వేరును పాలలో నూరుకొని ఏడురోజులపాటు త్రాగు చున్నచో ముసలివాడు కూడ పడుచువాడగును.

516. వెండి భస్మమును పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా నెయ్యితోటి కలిపి, తినుచున్న రెండు-మూడు మాసములలో ముసలి తనము తగ్గిపోవును.

517. ఏనుగు పల్లేరు చూర్ణము, తిప్పసత్తు, పిల్లితేగలు, అవిసెపువ్వులు, నేలతాడిదుంపలు, వీటిని సమముగా తీసికొని, చూర్ణముచేసి, అందు సమ భాగముగా తేనెను, నాలుగవ భాగముగా నెయ్యిని కలుపుకొని, పూటకు ఉసిరి కాయంత తిను చున్న శరీరముమీది ముడుతలుతగ్గి, ముసలితనము పోవును. అపమృత్యువును పోగొట్టును.

### 84. మూత్రములోని రాళ్ళను కరిగించు చిట్కాలు

518. నీరుల్లిపాయలను బాగానమలి, ఆ రసమును ప్రింగుచున్న రాళ్ళు కరిగి, బాధతగ్గి, మూత్రము ధారాళముగా వచ్చును.

519. పదహారు గురిగింజల ఎత్తు యవక్షారములో సమభాగముగా బెల్లమును కలిపి; నూరి, ఇచ్చుచున్న రాళ్ళు కరిగి మూత్రమువచ్చును.

520. అరతులము ఏనుగు పల్లేరు కాయల చూర్ణమును పూటకొక్క మోతా దుగా రెండుపూటలా తిని, అనుపానముగా గొట్టెపాలను త్రాగుచున్న వారము రోజులలో మూత్రము నందలి రాళ్ళు కరిగిపోవును.

521. పూటకు అణాఎత్తు కర్పూర శిలాజిత్తు భస్మమును ఉలిమిడి పట్ట కషాయము అనుపానముగా రోజూ రెండుపూటలా ఇచ్చుచున్న మూత్రములోని రాళ్ళు కరుగును.

522. పూటకు చిన్నమెత్తు చొప్పున యవక్షారమును రెండుపూటలా పుచ్చు కొనుచున్న మూత్రములోని రాళ్ళు కరుగును.

523. మూత్రములో రాళ్ళు ఏర్పడకూడదు అనుకున్నవారు రోజూ ఉదయము పూట ఒక టొమేటోను తింటే మూత్రములో రాళ్ళు ఏర్పడవు.

524. మాదీఫల రసములోకొద్దిగా నిమ్మరసమును, పంచదారను కలిపి; ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే మూత్రములో రాళ్ళు ఏర్పడవు.

525. బచ్చటిఆకు, ఉలవలు వీటిని కలిపి, తయారుచేసిన పులుసులో కొద్దిగా నిమ్మరసమును కలిపి, దీనిని రోజుకు రెండు పర్యాయములు సేవిస్తుంటే మూత్రములోని రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

## 85. మూత్ర వ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

526. ప్రతిరోజూ ఐదునుండి పది వరకు వేపపండ్లను తింటూఉంటే మూత్ర వ్యాధులు హరించును.

527. తులము ఎద్దునాలుక ఆకును ఇరవై తులముల వీటిలోవేసి సగము నీరు మిగులునట్లు దిగకాచి, దించి వడకట్టుకొని, చల్లారిన తరువాత ప్రతినిత్యము త్రాగుచున్న మూత్రవ్యాధులన్నియు తగ్గును.

528. గోమూత్ర శిలాజిత్తు, చిన్న ఏలకులు, పిప్పళ్ళు వీటిని కలిపి; నెలరోజుల పాటు పుచ్చుకున్న మూత్రవ్యాధులు హరించును.

529. ఉసిరిక వలుపు తులము, పచ్చి పసుపు తులము వీటిని కలిపి నూరి, ఇందుగేదె పెరుగును పది తులములు కలిపి, త్రాగుచున్న మూత్రవ్యాధులు నశించును.

530. ప్రతినిత్యము ఆముదమును చంచాడుగాని, మీకు తగినంత ప్రమాణములోగాని, పుచ్చుకొనుచున్నచో మూత్ర బంధము, మూత్రపుతిత్తి యందలి రాళ్ళు హరించును.

531. ఉలవకట్టును ప్రతినిత్యము తీసికొనుచున్న మూత్రవ్యాధులు హరించును.

## 86. మూర్ఛవ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

532. సబ్బును అరగదీసి, కండ్లకు అంజనము వేసిన కఫజన్యములైన మూర్ఛలు తగ్గును.

533. మద్యమును త్రాగుట వలన కలిగిన మూర్ఛ తేనెను త్రాగిస్తే తగ్గును.

534. శౌంఠి కషాయములో పటిక బెల్లపుపొడినికలిపి, త్రాగుచున్న మూర్ఛలు తగ్గును.

535. నిమ్మపండురసము రెండుతులములు, జిల్లేడు ఆకులరసము ఒక తులము వీటినికలిపి; ముక్కు రంధ్రములలోపల అగిఅగి పోయుచున్న కండ్లు తిరుగు వ్యాధి తగ్గును.

536. పిప్పళ్ళ చూర్ణము, రసభస్మము, తామ్రభస్మము, నాగకేసరముల చూర్ణము ఈవస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి; పూటకు అడ్డిదెత్తు చొప్పున చల్లటి మంచినీరు అనుపానముగా రోజూ రెండుపూటలా ఇచ్చుచున్నచో అన్ని రకములైన మూర్ఛలు శీఘ్రముగా తగ్గును.

537. స్త్రీల చనుబాలను నాలుగైదు చుక్కలుతీసికొని, ప్రతిరోజూ ప్రాతః కాలమునందు ముక్కు రంధ్రములలో వేయుచున్న మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.



538. వట్టిచెట్టువేరుల కషాయమును ఐదు తులములు చొప్పున ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమునందు సేవించుచున్నచో సర్వ మూర్ఛవ్యాధులు హరించును.

539. సేరు మేకపాలలో వావిలాకురసమును, రేగుచెట్టు పట్ట రసమును, నల్లఉప్పి ఆకులరసమును వీటిని కలిపి; పొయ్యిమీదపెట్టి, చిక్కగా ఉండేలావండి, చల్లారిన తరువాత పూటకు ఒక తులముచొప్పున సేవించిన మూర్ఛరోగము నయ మగును.

540. మిరియములు, తెల్లజిల్లేడు పూలువీటిని సమభాగములుగా కలిపి; మెత్తగానూరి, కందిగింజలంత మాత్రలుగాచేసి, సేవిస్తున్న మూర్ఛశాంతించును.

## 87. మూలవ్యాధి (PILES) ని హరించు చిట్కాలు

541. చేదుబీరను సమూలముగా ఎండించి, చూర్ణముగాచేసి, ఈ చూర్ణ మును వ్రాస్తే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది.

542. వేపాకు, రావిఆకు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి, మూల వ్యాధి పిలకల పైనవేసి కట్టుచున్న పిలకలు తెగిపడిపోవును.

543. కరక్కాయచూర్ణమును బెల్లముతో కలిపితిన్నా వెల్లుల్లిపాయను నూరి, గుద స్థానములో కట్టినా; గేదె పెరుగును ప్రతినిత్యముతినా; నల్లేరు సమూల చూర్ణమును సేవించినా మూలవ్యాధి నయమౌతుంది.

544. నేలతాడి దుంపల చూర్ణము అరతులము, వడిగట్టిన గోమాత్రము మూడు తులములు వీటిని కలిపి; ఈమొత్తము ఒకమోతాదుగా పూటకొక్క మోతా దును రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచున్న మూలవ్యాధులు హరించి పోవును.

545. ఉత్తరేణి ఆకులను పెసర పప్పులోవేసి, వండుకొని, తినాన వేప ఆకులను ముద్దగానూరి గుదస్థానములోవేసి, కట్టినా మూలవ్యాధి నయమౌతుంది.

546. ప్రతినిత్యముతగినన్ని వేప పండ్లను తృప్తిగా తినుచున్న మూల వ్యాధులు హరించును.

547. చింతాకును తొక్కి, పసరునుతీసి, ఆపసరును ఆననము లోపల పూయవలెను. ఇట్లు వారమునకు ఒక్కసారి చొప్పున ఒక నెలరోజులపాటు చేస్తే మూలవ్యాధి హరించును.

548. మనిషి మూత్రమును త్రాగితే మూలవ్యాధి హరించును.

549. గేదె పెరుగును త్రాగుచున్న మూలవ్యాధి తగ్గును.

550. నల్లనువ్వులనుతినీ, చల్లినీరు త్రాగుచున్న మూలవ్యాధి తగ్గును.

551. అంతర తామర ఆకును నేతిలో వెచ్చచేసి, గుద స్థానములో కట్టిన మూలవ్యాధి హరించును.

552. వెలగపండును గుఱ్ఱులేకుండా తింటుంటే మొలలు తగ్గుతాయి.

553. పచ్చి అరటికాయలను పాలతోటి ఉడికించి, ఆహారముగా తింటుంటే కొంతకాలమునకు మొలలు అంతరిస్తాయి.

### 88. మొటిమలను హరించు చిట్కాలు

554. బూరుగు ముళ్ళను పాలతోనూరి, లేపనముచేయుచున్న మూడు రోజులలో మొటిమలు హరించుటయేగాక ముఖము సున్నితముగా అందముగా ఉండును.

555. లొద్దుగచెక్కధనియములు, వస వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నీటితోటి నూరి, పైన లేపనము చేయుచున్నచో మొటిమలు హరించును.

556. బాదము పప్పును నీటిలోనూరి, వడకట్టి, ఈపాలను పూయుచున్న ముఖముమీది మొటిమలు తగ్గును.

557. లవంగములు, నల్లజీలకర్ర వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నీటితోటినూరి, మొటిమలకు రాయుచున్నచో మొటిమలు మాడిపోవును.

558. పోకచెక్కను గంధముగాతీసి, పైన పట్టించుచున్న మొటిమలు హరించును.

559. ప్రతిరోజూ నిమ్మతొక్కను ముఖముమీద రుద్దుతూఉంటే మొటిమలు నశిస్తాయి.

560. లేతజామకాయలను మెత్తగానూరి, వ్రాస్తుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

561. మీగడ వంటిలేత కొబ్బరితోటి ప్రతిరోజూ ముఖమును రుద్దుతుంటే మొటిమలు రాకుండా కాపాడబడుతుంది.

562. లేత అలచందాకులను మెత్తగానూరి, ముఖమునకు వ్రాస్తుంటే మొటిమలు తగ్గుతాయి.

### 89. యోనిని బిగువుగా నుంచు చిట్కాలు

563. ప్రత్తిచెట్టువేరులను నలుగగొట్టి, నీటిలోనవేసి, కషాయముకాచి, చల్లారిన తరువాత ఈ కషాయముతోటి స్త్రీ యోనిని పలుమారులు కడుగుచున్నచో వృద్ధ స్త్రీకైనా యోని బిగుతుగా నుండును.

564. పెనువేపచెట్టు యొక్క బెరడును నీడన ఎండించి, సానమీద గంధమును తీసి, యోనికి లేపన మొనరించుచున్న వృద్ధస్త్రీ కైనను కన్యకవలె యోని బిగువుగా నుండును.

565. పటిక, కాచు, తేనె వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి వృద్ధస్త్రీ యోనికి లేపనము చేయుచున్న కన్యక యోనివలె బిగువుగా నుండును.

566. తామరపువ్వును కాడతో సహానూరి, గుళికలువలెచేసి, అరబెట్టి ఉంచుకొని, అందొక గుళికను స్త్రీతన యోనియందుంచుకొన్న ఆస్త్రీయొక్క యోని బిగుతుగా నుండును.

567. పచ్చి వంగకాయను నూరి, యోనికి లేపనమొనరించినా యోని మీద వేసి కట్టినా స్త్రీయోని బిగువుగా నుండును.

568. పెరుగుతో యోనిని ప్రతినిత్యము కడుగుకొనుచున్న ఆస్త్రీ యోని బిగువుగా నుండును.

## 90. యోనిని వదులు చేయుచిట్కాలు

569. నెయ్యి, తేనె, సైంధవలవణ చూర్ణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; మర్దించి, యోనిలోపల పట్టించుచున్న యోని విశాలమగును.

570. సరస్వతీ చెట్టు ఆకు చూర్ణమును నువ్వులనూనెతో నూరి, స్త్రీయోని యందుంచుకున్న ఆస్త్రీ యోని విశాల మగును.

571. కుందేలు పెంటికలను కొంచెము నీటితో నూరి, దూదికి పట్టించి, వత్తివలె చుట్టి, యోనియందు పెట్టి ఉండవలెను. ఏరోజు కారోజే క్రొత్తవత్తిని చేయవలెను. ఇట్లు ఐదారు రోజులపాటు చేసిన ఎడల స్త్రీ యోని విశాల మగును.

## 91. రక్తపోటు (బ్లడ్ ప్రెషర్) ను తగ్గించు చిట్కాలు

572. ఆకు కూరలు, అరటిపండ్లు, బంగాళా దుంపలు మున్నగువాటిని తినుచున్న బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గును.

573. పీచు ఎక్కువగా ఉన్న మామిడి పండ్లను తింటుంటే కొన్నాళ్ళకు రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది.

574. పుచ్చగింజలను మెత్తగానూరి, పలుచని గుడ్డలోన వడబోసి, త్రాగుతూ ఉంటే కొలది దినములలోనే రక్తపోటు నివారించ బడుతుంది.

575. ఒక్క ఔస్స్ కాకర కాయ రసమును ప్రతినిత్యము వేకువనే త్రాగుచున్న బ్లడ్ ప్రెషర్ హరించును.

## లో బ్లడ్ ప్రెషర్

576. జటామాంసి యొక్క చూర్ణమును పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతోటి వేసుకుంటే కొద్ది రోజులలోనే రక్తపోటు (లోబ్లడ్ ప్రెషర్) హరించును.

## 92. రక్తమును వృద్ధిచేయు చిట్కాలు

577. ఉసిరిక వలుపు చూర్ణము రెండు భాగములు, లోహభస్మము ఒక భాగము వీటిని కలిపి; నూరి, ఇచ్చుచున్న రక్తము వృద్ధి యగును.

578. అన్నభేది భస్మము, అభ్రక భస్మము, రస సింధూరము, పసుపు ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి; కలబంద రసముతోటి మర్దించి, సెనగగింజ లంత మాత్రలనుచేసి, పూటకొక్కటి లేదా రెండుమాత్రలచొప్పున రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచున్న రక్తము శుద్ధి యగుటయేకాక రక్తము వృద్ధి యగును.

579. అన్నభేది భస్మము, సర్వాక్షారము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి, పూటకు బేడెత్తు చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తేనెలో కలుపుకొని, తింటూ ఉన్నచో రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధిజరిగి ఆరోగ్యముగా ఉండును.

580. వాము, మిరియములు, ఉప్పు వీటిని సమముగా కలిపి; నూరి, తులముచొప్పున ప్రతిరోజూ పరగడుపున తినుచున్న రక్తవృద్ధి యగును.

581. తేనెను సేవించుట వలన రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.

## 93. రాచపుండు (CARBUNCLE) ను హరించు చిట్కాలు

582. వేపాకును మెత్తగానూరి రాచపుండుమీదవేసి, కట్టుచున్న రాచపుండ్లు మానును.

583. పెన్నేరు చెట్టు ఆకులకు అముదమును రాచి, వీటిని నిప్పులపైన వెచ్చచేసి, ఆ ఆకులను రాచపండుమీదవేసి, కట్టుచున్న రాచపుండ్లు హరించును.

584. తిప్పతీగె చూర్ణము, కలబంద వేరుల చూర్ణము వీటిని సమముగా కలిపి; పూటకు అరతులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా పులిసిన మజ్జిగలో కలిపి తినుచున్న రాచపుండు శీఘ్రముగా హరించును.

585. చనిపోయినట్టి మనిషిని తగులబెట్టిన తరువాత మిగిలిన ఎముకలలోని ఒక ఎముకనుతెచ్చి, మెత్తగానూరి, వస్త్రగాలితముపట్టి, వ్రణముమీద ఆపొడిని చల్లుతూ ఉన్న చాలకాలమునుండి ఉన్న వ్రణమైనను కొలది రోజులలోనే హరించును.

## 94. రేచీకటిని హరించు చిట్కాలు

586. తెల్లగలిజేరు వేరును దేవకాంచన ఆకు పసరుతో అరగదీసి, కండ్లయందు కందిగింజంత పెట్టుచున్న రేచీకటి హరించును.

587. ఉప్పు, కారము వెయ్యకుండా చుక్కకూరను నెయ్యివేసి, వండి భోజనమైన తరువాత ఒకగంటసేపు అగి, ప్రతినిత్యము ఉదయ సాయంత్రముల యందు తినుచున్న నాలుగు రోజులలో రేచీకటి హరించును.

588. ప్రతిరోజూ అవిసె పువ్వులు లేదా అవిసె మొగ్గలను కూరగా వండు కొని, ఇరవై ఒక్క రోజులు వరకు తింటూ ఉన్న రేచీకటి తగ్గును.

589. చాలరోజులపాటు ప్రతినిత్యమునుతలకు అముదమును మద్దన చేయుచున్న రేచీకటి హరించును.

590. కృష్ణ తులసి రసమును రెండు చుక్కల నేత్రములలో వేసిన మూడు నాలుగు దినములలో రేచీకటి తగ్గును.

591. నీరుల్లిపాయను త్రొక్కితీసిన రసమును రెండు చుక్కలు కండ్లలో వేయుచున్న రేచీకటి హరించును.

## 95. రోమములను నిర్మూలించు చిట్కాలు

592. హరిదళమును మేక పాలతోటి మెత్తగా మర్దించి, రోమములకు పట్టించుకున్న అచ్చటి వెంట్రుకలు రాలిపోవును.

593. సైంధవలవణము, తాళకము, యవక్షారము, తేనె వీటిని సమ భాగములుగ కలిపి; నూరి వీటిని యోనిమీదగల వెంట్రుకలకు పట్టించిన వెంట్రుకలు ఊడిపోవును.

594. నిమ్మ రసమును పంచదార పాకములోన కలిపి, అనవసరపు వెంట్రుకలున్నచోట వ్రాస్తే ఆవెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

## 96. లావును తగ్గించు చిట్కాలు

595. ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట తులమెత్తు తేనెను నీటిలోవేసి, త్రాగుచున్న లావు తగ్గును.

596. ప్రతినిత్యము బార్లీ బియ్యపు పిండితోటి రొట్టెను చేసికొని, ఆ రొట్టెను తినుచున్న లావు హరించును.

597. ప్రతి నిత్యము ఉమ్మెత్తాకుల రసమును శరీరమునకు మద్దన చేసి కొనుచున్న లావు తగ్గిపోవును.

598. నవటాకు వేడినీటిలో ఒకతులము నిమ్మకాయ రసమును కలిపి, దీనిని కొన్నిరోజులపాటు పరగడుపున త్రాగినచో లావు తగ్గును.

599. ప్రతిరోజూ క్రమపద్ధతిలో తేనెను సేవిస్తుంటే లావు తగ్గుతారు.

## 97. లింగ వృద్ధికి చిట్కాలు

600. తేనె, హారతి, కర్పూరము, ఉమ్మెత్త గింజలు, శుద్ధపాదరసము, ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి, కొంచెము నీటిలో నూరి, లింగమునకు నిత్యమునులేపనము చేయుచున్న లింగము పొడవుగా, లావుగా పెరుగుటయే కాక సంభోగశక్తియు వృద్ధిచెందును.

601. పెన్నేరు దుంపను గోమూత్రముతోటి సానమీద అరగదీసి ఆగంధమును ప్రతిరోజు లింగమునకు లేపనము చేయుచున్న లింగము బలపడును.

602. పరుషుడు-రతికేశికి గంటముందుగా దూదిని తేనెతో తడిపి బొడ్డు రంధ్రమందు పెట్టుకున్నచో చాల సేపటివరకు అతని లింగము దృఢముగా నుండును.

603. దుష్టువు కాయలను త్రొక్కి, రసమునుతీసి, ఆ రసమును ప్రతి నిత్యము లింగమునకు లేపనము చేయుచున్న లింగము దీర్ఘముగా పెరుగును.

604. సైంధవలవణము, శంఖ చూర్ణము, తములపాకులు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, నేల ములకపండ్ల రసములో మర్దించి లింగమునకు పూయుచున్న లింగము దీర్ఘముగా పెరుగును

## 98. వంధ్యా గర్భధారణ యోగములు

605. తెల్లవాకుడు చెట్టువేరును అరతులము, మయూర శిఖిఅర తులము వీటిని కలిపి, మూడు తులముల ఆవుపాలతో నూరుకొని బహిష్టు స్నానానంతరము ఒక్కవారము రోజులపాటు సేవించుచున్న గొడ్డాలికి కూడా తప్పక సంతానము కలుగును.

606. పిప్పళ్ళు, శౌంఠి, మిరియములు, నాగకేసరములు ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా చూర్ణించి, అందొక అరతులము చూర్ణమును ఆవునెయ్యితో కలుపుకొని, ప్రతినిత్యము తినుచున్న ఎడల వంధ్యా స్త్రీలకు సంతానము కలుగును.

607. మాదీఫలపు చెట్టువేరులపై బెరడు ఒక తులమును మూడుతులముల ఆవు పాలతోటినూరి, అందు తులమున్నర నెయ్యి కలుపుకొని, బహిష్టు స్నానానం తరము ప్రతిరోజూ తినుచున్న స్త్రీ గర్భము ధరించును.

608. వెంపలి వేరును చన్నీటిలో నూరి, త్రాగుచున్న కొద్దిరోజులలోనే వంధ్యా స్త్రీ గర్భవతి యగును.

609. స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన పిమ్మట అనగా ఈంశిపండు శివలింగ చెట్టుపండు ఒక్కటి మ్రింగితే వంధ్యా స్త్రీ కైనను గర్భమువచ్చి పుత్రుడు కలుగును.

610. మూడు తులముల సరస్వతీ ఆకు సమూలరసమును ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమందు త్రాగుచున్న వంధ్యాస్త్రీ గర్భమును ధరించి పుత్రులను కనును.

611. చేదుపుచ్చ చెట్టు తీగెను సమూలముగా త్రొక్కి రసమునుతీసి, ప్రతి రోజూ ఉదయముపూట రెండు తులములరసమును ఐదుతులముల ఆవుపాలలో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న వంధ్యాస్త్రీలు గర్భమును ధరించెదరు.

## 99. వడదెబ్బను హరించు చిట్కాలు

612. గుప్పెడు బియ్యమును గాని, గుప్పెడు నూకలనుగాని నీటిలోవేసి, కాచి, ఆకాచిన నీటిని చల్లార్చి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు గుక్కెడు, గుక్కెడు చొప్పున త్రాగించుచున్న వడదెబ్బ త్వరగా తగ్గును.

613. నీరుల్లిపాయ రసమును రెండు కణతలకు రాచిన ఎడల వడదెబ్బ హరించును.

614. మేకపాలను వడదెబ్బ తగిలిన వారి అరచేతులకు, అరకాళ్ళకు మద్దన చేయుచున్న వడదెబ్బ హరించును.

615. పండిన చింతకాయను నీటితో పిసికి, అందు పంచదారను కలిపి, త్రాగుచున్న వడదెబ్బ తగిలినవారు వెంటనే కోలుకుంటారు.

616. పచ్చి మామిడి ముక్కలను ఉప్పునుఅద్దుకుని తింటే వడదెబ్బ తగ్గుతుంది.

617. చింతపండు గుజ్జును తలకు రాచుకుంటే ఎండాకాలములో తగిలిన వడదెబ్బ తగ్గుతుంది.

618. వేడినీటిలో నిమ్మరసమును కలిపి, స్వీకరిస్తుంటే వేసవి తాపము తగ్గి, శరీరమునకు చల్లదనము కలుగుతుంది.

## 100. వరి బీజమును తగ్గించు చిట్కాలు

619. కొబ్బరి కోరును వెచ్చచేసి, ఇందు పసుపును కలిపి, వృషణముల మీద వేసి, కట్టుకట్టినచో వరిబీజము తగ్గిపోవును. వాపుతీయును.

620. బీజనరములు ఉబ్బిన చోట ఆవనూనెను వేసి, రుద్దుచూ అన్నములో నెయ్యికి బదులుగా, ఆవనూనెను వేసుకుంటూ ఆవనూనెతోటి వండిన కూరలనే తినుచున్నచో వరి బీజము హరించును.

621. జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదమునురాచి, వెచ్చచేసి, కట్టినచో వరిబీజము బాధ తగ్గును.

622. కలబంద పలుకులు, బెల్లము వీటిని సమముగా కలిపి;నూరి, సెనగ గింజంత సేవించుచున్న వరిబీజము హరించును.



## 101. వ్రణములను, పుండ్లను మాన్పుచిట్కాలు

623. ఉత్తరేణి సమూలమును కాల్చిన బూడిద, హరిదళము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; కొంచెము నువ్వుల నూనెతో మర్దించి, పైన లేపనము చేయుచున్న మొండి పుండ్లు సైతము హరించును.

624. పటిక, మురదారసింగి వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; నూరి, ఈ చూర్ణమును పుండ్లమీద పైపూతగా వేయుచున్న ఎంతటి మొండిపుండ్లైనా, వ్రణములైనా మానిపోవును.

625. రస సింధూరమును, తిప్పసత్తును, శౌంఠి చూర్ణమును వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పూటకు బేడెత్తు చూర్ణమును వాకుడు వేరుల రసము అనుపానముగా రోజూ రెండు పూటలా ఇచ్చుచున్న అన్ని రకములైన పుండ్లు, వ్రణములు హరించును.

626. హరతి కర్పూర చూర్ణమును పుండ్లమీద వేయుచున్న పుండ్లలోని పురుగులు నశించును.

627. జాజికాయ చూర్ణమును ఆవునేతిలో కలిపి, పైపూతగా పుండ్లకు పట్టించుచున్న పుండ్లలోని పురుగులు నశించును.

628. కాలినచోట నువ్వులనూనెను రాచి, మేక పెంటికల చూర్ణమును చల్లుచున్నకాలుటచే ఏర్పడిన వ్రణములు త్వరగా తగ్గును.

629. పెన్నేరుగడ్డను గంధముగా తీసి, దీనిని వ్రణములకుపూచిన త్వరగా తగ్గును.

630. తేనె కాల్పులు, బొబ్బలు, కురుపులనే కాక అన్నిరకముల వ్రణములను మాన్పుతుంది. వ్రణములకు శుద్ధి చేయని తేనెత్వరగా పనిచేస్తుంది.

## 102. వాతమును హరించు చిట్కాలు

631. పిప్పళ్ళు, మోడి, చవ్వము, శౌంఠి, చిత్రమూలచూర్ణము వీటిని సమభాగములుగా చేర్చి, కషాయమును కాచి, త్రాగినచో సర్వవాతములు నశిస్తాయి.

632. వెండిభస్మము, వాముచూర్ణము, లవంగముల చూర్ణము, వీటిని సమభాగములుగా నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తేనె అనుపానముతోటి ఇచ్చుచున్న అన్ని రకములైన వాత వ్యాధులు హరించును.

633. శుద్ధ అమర శిల గంధకమును తులసి ఆకుల రసముతో మూడు రోజులపాటు మర్దించి, ఎండించి, చూర్ణముగావించి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనె అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా ఇచ్చుచున్న సకల వాత వ్యాధులు హరించును.

634. సన్నరాష్ట్రము, తిప్పతీగె, దేవదారుచెక్క శౌంఠి, ఆముదపు వేరులు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; దంచి కషాయమును కాచి ఇందు రెండు తులముల తేనెనుకలిపి, త్రాగుచున్నచో అన్ని రకముల వాత వ్యాధులు హరించును.

635. కరక పెచ్చుల చూర్ణము, తాణికాయల పెచ్చులచూర్ణము లోహ భస్మము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; మర్దించి, పూటకు పావుతులముచొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తేనెలోన కలిపి, పుచ్చుకొనుచున్న అన్ని రకములైన వాత వ్యాధులు హరించును.

636. మిరియముల చూర్ణము అరతులము, నెయ్యి అరతులము, తులసి ఆకుల చూర్ణము అరతులము, వీటిని కలిపి; నూరి, రెండు మోతాదులుగాచేసి, ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా పూటకొక్క మోతాదు చొప్పున తినుచున్న అన్ని రకములైన వాతవ్యాధులు హరించును.

637. పెసర గింజంతనల్లమందును తినుచున్న వాతము హరించును.

### 103. వాంతుల (డోకుల)ను తగ్గించు చిట్కాలు

638. బియ్యపుకడుగులో ఏలకులు నూరుకొని, త్రాగుచున్న వాంతులు హరించును.

639. ఏ రకము వాంతిఐనా దానిమ్మ గింజలను తింటే తగ్గుతుంది.

640. పొంగించినట్టి పటికచూర్ణము ఒక గురిగింజ ఎత్తు, అర్థపావుసేరు పటిక వీటిని బెల్లపు పానకములోకలిపి, త్రాగితే డోకులు కట్టును ఇట్లు మూడుసార్లు త్రాగించవలెను.

641. నిమ్మపండ్ల రసమును త్రాగుచున్న ప్రయాణములు పడకవచ్చే డోకులు, చిన్నపిల్లలు పాలను కక్కుట తగ్గును.

642. పుల్లదానిమ్మ గింజలను గాని, చింతపండునుగాని, బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించుచున్న డోకులు వెంటనే కట్టును.

643. జీలకర్ర కషాయములో తగినంత ఏలకి గింజల పొడిని కలిపి, త్రాగుతుంటే వాంతులు తగ్గుతాయి.

644. వాము నీటిలో కొద్దిగా తినేసోడా ఉప్పును కలిపి, త్రాగితే వాంతులు తగ్గుతాయి.

645. గురిగింజ ఎత్తు పొంగించిన పటిక చూర్ణమును పంచదార పానకములో కలిపి త్రాగుచున్న వాంతులు తగ్గును.

646. నలుగ గొట్టిన నీరుల్లిపాయను వాసన చూచుచున్న వాంతులు వెంటనే తగ్గును.

## 104. విరేచనములను తగ్గించు చిట్కాలు

647. అల్లము, మిరియములు, ముద్గ హారతి కర్పూరము, వీటిని సమముగా కలిపి; నూరి సెనగగింజలంత మాత్రలను చేసి, పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున మజ్జిగతో సేవించిన నీళ్ళ విరేచనములు, రక్త విరేచనములు బంక విరేచనములు తగ్గిపోవును.

648. రెండు-మూడు చుక్కల ఉమ్మెత్తాకుల రసమును ఐదు తులముల పెరుగులో వేసి, తినిపించుచున్న ఎడల నీళ్ళవిరేచనములు, అజీర్ణ విరేచనములు, రక్త విరేచనములు మొదలైనట్టి అనేక రకముల విరేచనములు కట్టును.

649. విరేచనములు అగకుండా జెతుంటే పెరుగు అన్నము నైనను, పూతాన్నమునైనను, మినుప గింజంత నల్లమందునైనను పుచ్చుకొనిన తక్షణమే విరేచనములు నిలుచును.

650. చక్రకేళి అరటిపండు ముక్కలలో పంచదారను కలుపుకొని, తినుచున్న ఎడల నీళ్ళ విరేచనములు తగ్గిపోవును.

651. బియ్యపు కడుగులోన తేనెను కలిపి, త్రాగుచున్నచో నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

652. పచ్చి దానిమ్మ కాయను నూరి, మజ్జిగలో కలిపి, త్రాగుచున్న రక్త విరేచనములు అతిసార విరేచనములు కట్టును.

653. జాజికాయలను నీటిలో చిక్కగా అరగదీసి బొడ్డుమీద, బొడ్డుచుట్టూ పట్టించిన ఎడల విరేచనములు తగ్గును.

654. వేడినీటిలో నెయ్యినికలిపి, త్రాగుచున్నఎడల నెత్తురు బంక విరేచనములు కట్టును.

655. శొంఠి, వాము, సైంధవలవణము, చింతచెట్టుబెరడు, కరక్కాయ పెచ్చులు ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి; నూరి, పూటకు అరతులము చొప్పున మజ్జిగ అనుపానముతో తినుచున్న ఎడల నీళ్ళవిరేచనములు జిగట విరేచనములు తగ్గిపోవును.

656. లేత సపోటా కాయను బాగారుల్చి, ఆ రసమును ఒక అరగ్లాస్ మంచి నీటిలో కలిపి, త్రాగితే విరేచనములు తగ్గుతాయి. లేత సపోటా కాయలేని పక్షములో ఉదయము ఒకటి, సాయంత్రము ఒకటి చొప్పున సపోటా కాయలను తింటే చాలును.

657. జామచెట్టు యొక్క పట్టును మెత్తగానూరి నీటిలోనూరి, వడకట్టి, త్రాగించిన ఎడల అతిసార విరేచనములు కట్టును.

658. అల్లమును, బెల్లమును కలిపి; నూరి తినుచున్న ఎడల నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

659. కాకర ఆకుల రసము పావుతులము, దానిమ్మ ఆకుల రసము పావుతులము, మేకపాలు తులము వీటిని కలిపి; దీనితో దూదిని తడిపి; ఈదూదిని బొడ్డుమీద వేసి ఉంచిన ఎడల ఎటువంటి విరేచనములైననుకట్టును.

## 105. విష జ్వరములను తగ్గించు చిట్కాలు

660. ఆదివారమునాడు తెల్లగన్నేరు వేరును చెవికి కట్టిన ఎడల అన్ని విధములగు విష జ్వరములు హరించును.

661. త్రిఫలముల కషాయమునందు బెల్లమును కలిపి; సేవించిన విష జ్వరములు తగ్గును.

662. బెల్లమును జీలకర్ర కలిపి; నూరి, తిన్నచో విషజ్వరములు తగ్గును.

663. కరక పెచ్చుల చూర్ణము పావుతులము, తేనె ఒకతులము వీటిని కలిపి; ఈమొత్తము ఒక మోతాదు చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా మూడు మోతాదులను తినుచున్న విషజ్వరములు హరించును.

664. చిరి వేరును తలకు కట్టిన విషజ్వరము త్వరగా తగ్గును.

## 106. వీర్యమును వృద్ధిచేయు చిట్కాలు

665. నేల తంగేడు వేరును పాలతోనూరి, ప్రతినిత్యమూ త్రాగుచున్న వీర్యవృద్ధి జరుగును.

666. కుసుమ నూనెను పురుషుడు తన అరకాళ్ళకు మర్దించు కొనుచున్న వీర్యము సమృద్ధిగా నుండును.

667. పూటకు పావుతులము శొంఠిని వేడి నీటితోటి నూరుకొని, త్రాగుచున్న వీర్యము సమృద్ధిగా నుండును.

668. తీగ బచ్చలి కూరను తినుచున్న ఎడల వీర్యము వృద్ధి చెందును.

669. రెండు తులముల కలబంద చెట్టు వేరును అవుపాలతో నూరి, త్రాగు చున్న పురుషుడు బలశాలి, ధాతుపుష్టి కలవాడు యగును.

670. అనుములను ఉడికించి, తినుచున్న వీర్యము వృద్ధి చెందును.

671. నీరుల్లిపాయ ముక్కలను నేతితోవేపించి, తినుచున్న వీర్యవృద్ధి యగును.

672. మినుములను నేతితో వేపించి, పొడిచేసి, పాలలో వేపి, పంచదారను కలిపి, తినుచున్న వీర్యవృద్ధి యగును.

673. శొంఠి, ఉసిరిక వలుపు, తిప్పసత్తు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, చూర్ణించి, పూటకు పావుతులము చొప్పున తేనెతో తినుచున్న వీర్యము అమితముగ వృద్ధిచెందును.

674. గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో ఆవునెయ్యిని, పటికబెల్లపు పొడిని కలుపుకొని, ప్రతిరోజూ త్రాగుచున్న వీర్యము బాగా వృద్ధిచెందును.

675. కర్బూజకాయ లోని గింజలను మెత్తగా నూరి, వడపోసి, ఇందులో కొంచెము తేనెను, కర్బూజ పండు గుఱ్ఱును కలిపి, సేవించిన వీర్యవృద్ధి జరుగును.

## 107. శారీరక కాంతి నిచ్చు చిట్కాలు

676. ఆవ నూనెను శరీరమునకు రుద్దుకొనుచున్న శరీరమునకు అధిక కాంతి వచ్చును.

677. అణా ఎత్తు కుంకుమ పువ్వును తినుచున్న దేహమునకు మంచి కాంతి కలుగును.

678. అవిసె పువ్వుల చూర్ణమును గేదె పాలతో మర్దించి, అందు వెన్నను కలిపి, శరీరమునకు నలుగు బెట్టుకొనుచున్న శరీరమునకు తెల్లని కాంతి వచ్చి, మంచి సౌందర్యము కలుగును.

679. ఆముదపు చెట్టు గింజల పప్పు ఐదు తులములు, ఆవాలు ఐదు తులములు, జాజి ఆకుల రసము పది తులములు, ఆవ నూనె పదిహేను తులములు వీటిని కలిపి, మెత్తగా నూరి, శరీరమునకు పట్టించుకొని, మాలీష్ చేయించుకొని, మూడు రోజుల వరకూ స్నానము చేయకుండా వుండి, నాలుగవ రోజున స్నానము చేసినచో శరీరము కాంతివంతముగా నిగనిగలాడుతూ వుండును.

680. ఉసిరిక చూర్ణము, కరక పెచ్చులు, ఎండిన మామిడి జీడి వీటిని సమముగా కలిపి, నూరి పూటకు బేడెత్తు చొప్పున వేడినీటి అనుపానముతో త్రాగుచున్న శరీరము పరిమళించును.

## 108. శారీరక బలమును పెంపొందించు చిట్కాలు

681. శుద్ధ గంధక చూర్ణము, చిత్ర మూల సమూల చూర్ణము వీటిని సమ భాగములుగా నూరి, పూటకు అణా ఎత్తు చొప్పున రోజూ మూడు పూటలా వెన్నలో కలిపి, తినుచున్న బలము ఎక్కువయగును.

682. హేమమాక్షిక భస్మము, తవాక్షీరి చూర్ణము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెలేదానెయ్యిలో కలుపుకొని, దీనిని రోజూ రెండు పూటలా తినుచున్న ఎడల రెండు నెలలలో విశేషమైన బలము గలుగును.

683. వెండి భస్మమును, దూలగొండిగింజల చూర్ణమును వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పూటకు రెండు చిన్నముల చొప్పున పిల్లి తేగల రసము అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచున్న ఎడల చిక్కిపోయిన వారికి బలము కలుగును.

684. శుద్ధపాదరసము, శుద్ధగంధకము, రస సింధూరము, చర్ది లేని తామ్ర భస్మము ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున నెయ్యితో పుచ్చుకొనుచున్న అవగాహనా శక్తిఅధికమై, దేహమునకు బలము కలుగును.

685. రెండు గిరిగింజల ఎత్తు భస్మమును పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా నెయ్యితో కలుపుకొని తింటూవుంటే శరీరమునకు బలము కలుగును.

686. తుమ్మచెట్టు పట్ట చూర్ణమును పూటకొక్క మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా నెయ్యితో కలుపుకొని తింటూ ఉంటే శరీరమునకు బలము కలుగును.

687. నేలగుమ్మడి గడ్డలను ముక్కలుగా నరికి, నీడలో ఆరబెట్టి, దంచి, చూర్ణముగా చేయవలెను. ఇది కాయకల్ప యోగము! పూటకు పావు తులము నుండి, అరతులము వరకు పాలలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న వృద్ధులకు యవ్వనము వచ్చును. వీర్యము పెరుగువలే గట్టిపడి, క్రొత్త రక్తము పుట్టును. శారీరక బలము పెరిగి, ఆయుర్దాయము అభివృద్ధి చెందును.

688. ఉదయమే తాజా వెన్నను తిన్నా, మర్రి పండు లోని గింజలను తిన్నా లేదా రత్న పురుష చూర్ణము పావు తులమును చక్కెరతో కలిపి తిన్నా బలము కలుగుతుంది.

689. ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట నల్లనువ్వులను తిని, చల్లని నీటిని త్రాగు చున్న మంచి బలము కలుగును.

690. ఖర్జూరపు పండ్లను నీటిలో నానబెట్టి, పిసికి, ఆ నీటిని త్రాగుచున్న బలము కలుగును.

## 109. శిశు వ్యాధులను తగ్గించు చిట్కాలు

691. పూటకు అణా ఎత్తు నల్ల జీలకర్ర చూర్ణమును తులము తేనెలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా ఇచ్చుచున్నచో చిన్న పిల్లల అజీర్ణమును, నీరసమును హరించును.

692. నాలుగు చుక్కల వేపనూనెను లోనికి ఇచ్చుచున్న బాల పాప చిన్నెలు తగ్గును. వేపనూనెను శరీరముపైన మర్దన చేయుచుండవలెను.

693. అర గురిగింజ ప్రమాణము గోరోజనమును చనుబాలలో కలిపి, ఇచ్చుచున్నచో చిన్న పిల్లలకు వచ్చే జలుబు, విరేచనములు కట్టును.

694. రావి పట్ట చూర్ణమును తేనెలో కలిపి, నాలుకకు రాచుచున్న చిన్న పిల్లల నోటిపూత హరించును.

695. తులసి ఆకుల రసము తులము, తేనె తులము వీటిని కలిపి, ఇది ఒక మోతాదుగా రోజూ మూడు పూటలా మూడు మోతాదుల చొప్పున ఇచ్చుచున్న చిన్న పిల్లల దగ్గులు హరించును.

696. వసను సాన మీద నీటితో అరగ దీసి, ఈ గంధమును చిన్నము ఎత్తు తీసికొని, తేనెలో కలిపి, నాకించుచున్న చిన్న పిల్లలకు మాటలు తొందరిగా వచ్చును.

697. రాత్రి పండుకునేటపుడు ప్రతిరోజూ అర్ధ పావుసేరు పాలలో చిటికెడు ఆవాలపొడుమును కలిపి, త్రాగించుచున్న చిన్న పిల్లలు పక్కలో మూత్రము పోయుటను మానుకుంటారు.

698. పిల్లల యొక్క మేనమామ పై బట్టతోటి తుడిచిన ఎడల చిన్న పిల్లలు చొంగనుకార్చరు.

699. తులము గోమూత్రములో చిటికెడు పసుపు చూర్ణమును కలిపి, ఇది ఒక్క మోతాదుగా ప్రతి నిత్యము రెండుపూటలా రెండుమోతాదులను త్రాగించు చున్న చిన్న పిల్లలకు వచ్చు కడుపు ఉబ్బరములు హరించును.

700. పొగించిన వెలిగారము అరుతులము, నల్ల ఉప్పు తులము వీటిని కలిపి, నూరి, భద్రపరచుకొని, అందొక చిటికెడు చూర్ణమును వేడి నీటి అనుపాన ముతో త్రాగించుచున్న చిన్న పిల్లల కడుపునొప్పి తగ్గును.

701. మర్రి ఊడలను మెత్తగా నూరి, చిక్కని గంధమును తీసి, నాలుక మీద వేసి, వ్రేలితో రుద్దుచున్న క్రమముగా మాటలు వచ్చును. ఈరసము కడుపు లోనికి పోయినా మంచిదేగాని చెడుకాదు.

702. సరస్వతీ అకు, త్రిఫలములు, చిత్రమూలము, వస, సదాప, పిల్లి తీగలు, పెద్ద నేపాళ చెట్టు పట్ట, పెద్ద ముత్తవ పులగము చెట్టు సమూలము, తెగడ వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, చూర్ణించి, పూటకు అణా ఎత్తు చూర్ణమును ఆవు నెయ్యితో కలిపి, ఇచ్చుచున్న పిల్లలకు తెలివి తేటలు అధికమగును.

703. అముదపు పప్పు, ఎలుక పెంటికలు వీటిని సమముగా కలిపి, నిమ్మ పండ్లు రసముతో నూరి, బాలిని బొడ్డుమీద గాని, ముడ్డి మీద గాని రాసిన విరేచన మగును.

704. నీటిగాబ్బి ఆకును వాసెనమీద ఉడికించి, రసమును తీసి, రోజుకు అర ఔన్సు చొప్పున త్రాగించినచో చిన్న పిల్లలకు వచ్చే కడుపులోని బల్ల వ్యాధులు హరించును.

705. సైంధవ లవణ చూర్ణము అణాఎత్తు, నెయ్యి బేడెత్తు, పటిక బెల్లపు పొడి బేడెత్తు వీటిని కలిపి, తినిపించుచున్న నొటి అరుచి పోయి, పిల్లలు తల్లి పాలను త్రాగుచుండగలరు.



## 110. శీఘ్ర స్థలనమును నివారించు చిట్కా

706. వేయించిన ధనియములను పొడిచేసి, రోజుకు అరచంఛా చొప్పున ఆరు వారముల పాటూ తింటే శీఘ్ర స్థలనము తగ్గుతుంది.

## 111. శుక్ల స్తంభవ యోగములు

707. పుల్లబచ్చలి దుంపను పాలతో నూరుకొని, త్రాగుచున్న వీర్యము స్తంభించును.

708. నాగకేశరి చూర్ణము పదహారు గురిగింజల ఎత్తు, ఆవునెయ్యి ఒక తులము, నీటిలో కలిపి, నూరి, ఈ మొత్తమునూ ఒక మోతాదుగా తీసుకొని, పురుషుడు స్త్రీతో రమించిన వీర్యము స్తంభించును.

709. నల్ల ఉమెత్త వేరు, వస ఈ రెండింటినీ తేనుతో నూరి, లింగమునకు లేపనము చేసికొని స్త్రీతో రమించిన ఎడల మామూలు కంటే రెండు రెట్లు రతి చేయగల శక్తి వచ్చును.

710. ఇంగిలీశము, జాపత్రి, బెల్లము వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, మెత్తగా మర్దించి, రేగు గింజలంత మూత్రలుగా చేసి సీసాలో భద్రపరుచుకొని, రెండు పూటలా పూటకొక్క మాత్ర చొప్పున వేడి పాలలో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న వీర్యము స్తంభించును. నిమ్మ రసముతో పులుసు కాచి, ఆ పులుసును త్రాగుతంటే వీర్యము వృద్ధి యగును.

711. మూడు తులముల శొంఠి కషాయము, మూడు తులముల పటిక బెల్లపుపొడి, పావుసేరుపాలు వీటినికలిపి, త్రాగితే వీర్యముస్తంభించును.

## 112. శూల వ్యాధులను హరించు చిట్కాలు

712. కరక, తాడి, ఉసిరిక, ఆవాలు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, పూటకు బేడెత్తు చూర్ణమును తేనె అను పానముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న శూల నొప్పి హరించును.

713. ఉసిరిక వలుపు చూర్ణమును పూటకు పావుతులము చొప్పున తేనెతో కలుపుకొని, తినుచున్న కఫము వలన కలిగిన శూల నొప్పులు హరించును.

714. సైంధవలవణము, ఇంగువ, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ పెచ్చులు వీటిని సమభాగములుగా చూర్ణించి; పూటకు పావుతులము చొప్పున వేడినీటి అనుపాన ముతో సేవించుచున్న ఎట్టిశూల నొప్పులైననునాలుగు రోజులలో తగ్గును.

715. పొంగించిన ఇంగువను పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా ఇచ్చుచున్న శూల నొప్పులు త్వరగా హరించును.

716. కొబ్బరి చిప్పల పెంకును కాల్చి, బూడిదచేసి, రెండుతులముల బూడిదను పావుసేరు నీటిలోవేసి, పిసికి, కలిపి, దీనిని వడపోసి; ఇది పూటకు ఒక్క మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా రెండు మోతాదులను పుచ్చుకొనుచున్న పరిమాణ శూలలు హరించును

717. గోమూత్రమును పూటకు ఒక్క ఔన్స్ చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచున్న కడుపులోని శూలనొప్పి తగ్గును.

718. నువ్వులను ముద్దగాతొక్కి; గంజిలో వేసి, ఉడికించి, ఇందులో కొంచెము నువ్వుల నూనెను కలిపి; పొట్టమీద కాపు పెట్టిన శూల నొప్పులు తగ్గును.

### 113. సంతానము నిచ్చుచిట్కాలు

719. పల్లెరు కాయలను తెచ్చి, నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి, తులము చూర్ణమును వావిలి ఆకు రసములో కలుపుకొని, ఋతుస్నానముచేసిన రోజునుండి వరుసగా ఏడు రాత్రులు త్రాగాలి. ఈఏడు రాత్రులూ శయ్యా సుఖమును పొందాలి. ఇట్లు చేసిన తప్పక సంతానము కలుగును.

720. ఉత్తరేణి వేరును తెచ్చి, బియ్యపు కడుగుతో నూరి, ప్రతిరోజూ ఉసిరికాయంత ముద్దను తింటూ, ఆవుపాలను త్రాగుచూ, భర్తను పొందిన యెడల తప్పక సంతానము కలుగును.

721. తెల్లని చందనము, ఎఱ్ఱని చందనము, నల్లని కొత్తిమిరిగింజలు, దాల్చినచెక్క, జాజికాయ వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, చూర్ణముచేసి, స్త్రీ ఋతుస్నానము చేసినరోజున రెండు తులముల చూర్ణమును నేతిలో కలిపి; తిని, భార్యాభర్తలు కామ సౌఖ్యము నందిన ఎడల గర్భము నిలిచి, సంతానము కలుగును.

722. అశ్వినీ నక్షత్రమునాడు రావిచెట్టు పైనున్న బదనికను సంతానము కావలసిన పురుషుడు తెచ్చి, సమూలముగా ఆవుపాలతోటి నూరించి, తన భార్యచేత త్రాగించి, ఆమెను రమించిన ఎడల తప్పక సంతానము కలుగును.

723. బహిష్టు దినములలో తులము నాగ కేసరముల చూర్ణమును ఆవు నేతితోటి పుచ్చుకున్న ఎడల సంతానము కలుగును. ఇట్లు బహిష్టు వున్న నాలుగు రోజులూ పుచ్చుకోవలెను.

### 114. సన్నిపాత (టైఫాయిడ్) జ్వరమును హరించు చిట్కాలు

724. చేదుబీరగింజలతైలమును తలకు పట్టించుకున్న సన్నిపాత జ్వరము హరించును.

725. ఆముదపు పప్పు, ఇంగువ వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నిమ్మ పండ్ల రసముచే మర్దించి, దీనితో నేత్రములకు పెసర బద్దంత ప్రమాణములో

వేయుచూ, పాదములకు ఆవాల పిండితో పట్టును గాని, కర్పూర తైలముతో మద్దనను గాని చేయుచున్న సన్నిపాతము హరించును.

726. మిరియముల చూర్ణమును కలిపి, మర్దించిన వంట ఆముదమును గుడ్డలో వేసి పిండి, నాలుగు చుక్కలను రెండు ముక్కరంద్రములలో వేయుచున్న సన్నిపాత జ్వరము తగ్గును.

### 115. సర్వ జ్వరములను హరించు చిట్కాలు

727. ఎండిన నేరేడు కాయలు, పసుపు, పాము కుబుసము వీటిని కలిపి, పొగ వేయుచున్న సమస్త విధములగు జ్వరములు తగ్గును.

728. శ్మశానము నందుండు దర్భవేరును తెచ్చి, దారముతోటి చుట్టి, చేతికి కట్టిన సర్వజ్వరములు హరించును.

729. మిరియములు తులము, శొంఠి తులము వీటిని కలిపి, దంచి, కషాయము పెట్టి, త్రాగుచున్న సర్వజ్వరములు హరించును.

730. సన్న రాష్ట్రము పావుతులము, కొత్తిమీరి అర తులము వీటిని కలిపి, నూరి, ఔన్స్ వేడి నీటిలో కలిపి త్రాగుచున్న సర్వజ్వరములు హరించును.

731. తెల్ల జిల్లేడి వేరును చెవికి కట్టిన అన్ని రకముల జ్వరములునూ హరించును.

### 116. సర్వ వ్యాధులను నివారించు ఔషధములు

732. సరస్వతీ ఆకు సమూల చూర్ణమును ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించుచున్న సర్వ వ్యాధులు హరించును.

733. తములపాకు దివ్యమైన ఔషధము. సర్వరోగ నివారిణి. ఇది దీపనకారిగా, జీర్ణకారిగా, కఫహారిగా, క్రిమిహారిగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యముగా ధాతుపృష్టికి ఉపయోగపడుతుంది. విటమిన్-Aకి సంబంధించిన కెరోటిన్ అధికముగా ఉండుటచేత దీనిని ఇతర సువాసన ద్రవ్యములతో కలిపి వాడితే మంచి ఆరోగ్య కరము. దగ్గు, శ్లేష్మము, కీళ్ళ నొప్పులు, క్రిములు, చర్మవ్యాధులు, గొంతునొప్పి, నీరసము మొదలైన వ్యాధులకు తములపాకు మంచి ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. సామాన్యముగా తములపాకు మంచి జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఉత్తేజ పరిచి, దీపన శక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. శరీర కాంతిని వృద్ధిచేసి, మల బద్ధకము నివారించి, నోటి దుర్వాసననుపోగొట్టి, అకలిని పుట్టించి, కంఠస్వరమును క్రమపరచి, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే తములపాకులు 5, పోకచెక్క 1, ఆనప గింజంత సున్నము, ఇందులో సగము పచ్చకర్పూరము, 3-4 తక్కోలములు, 3-4 లవంగ మొగ్గలు, ఇందులో సగము జాజికాయ వీటిని వేసికొని, బాగా నమిలి, తింటుంటే ఏ వ్యాధి రాదు.

ఎండినవి, పగిలినవి, సున్నమును ఉంచినవి, పురుగు కొట్టినవి, పురుగులు ఉన్నవి తములపు ఆకులను ఔషధములో ఉపయోగించుటకు వాడరాదు.

734. కరక్కాయ సేవనము వలన చలువ చేసి, ఆర్చును. ఇది త్రిదోష హరమైనది. జీర్ణము చేయును. జఠర దీప్తి నిచ్చును. ఆయుర్వృద్ధి నిచ్చును. బుద్ధిని కలిగించి, ఇంద్రియములకు బలమునిచ్చును. వినర్ది, మూల శంక, కుష్ఠ, పురాణ, విషమ జ్వరములు, నేత్ర, శిరో రోగములు, పాండు రోగము, హృద్రోగములు, కామోర్లు, శోష, ఉబ్బు, గ్రహణి, అతిసారము, శూలలు, మేహము, వగర్పు, దగ్గు, కంఠరోగములు, గుల్మము, మల మూత్ర బద్ధము, అరుచి, విష దోషము, చర్ది, మూర్ఛ, పిచ్చి, పైత్యము, ద్వంద్వరోగములు వీటిని హరించును.

కరక్కాయ గ్రీష్మ ఋతువులో బెల్లముతోను, వర్షఋతువులో సైంధవ లవణముతోను, శరదృతువులో చెక్కెరతోను, హేమంత ఋతువులో శొంఠితోను, శిశిర ఋతువులో పిప్పళ్ళతోను, వసంత ఋతువులో తేనెతోను పుచ్చుకొన్న సర్వరోగములను హరించును.

735. చిత్ర మూల సమూల చూర్ణమును పూటకు పావుతులము చొప్పున ఐదు తులముల మజ్జిగలో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న నెలరోజులలో సర్వరోగములు హరించును.

736. పన్నేరు దుంపల చూర్ణము, నువ్వుల పొడుము, బెల్లము, నెయ్యి వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి, దీనిని పూటకు రెండు తులముల చొప్పున తీసుకొని, ఐదు తులముల పాలలో కలుపుకొని, ప్రతి రోజు త్రాగుచున్న సర్వ రోగములు తప్పక తగ్గును.

## 117. సర్పి (HERPES) ని హరించు చిట్కాలు

737. తులసి, తములపాకులు, ఎర్ర కాచు, మిరియాలు, సున్నము వీటిని సమముగా కలిపి, నూరి, లేపనము చేయుచున్నచో ఒంటికన్ను నాగసర్పి హరించును.

738. ప్రతిరోజు మంచి గంధమును రాసుకుంటున్నచో మంటతో కూడి యున్న సర్పి పొక్కులు హరించును.

739. హఠతి కర్పూరము, వస, మిరయములు, నాగ ముషిణి చెక్క ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా కలిపి, చేమ ఆకు రసముతో నూరి, పైన రాసుకుంటున్న అన్ని రకముల సర్పి వ్యాధులు హరించును.

740. తామర గింజలు, వట్టి వేరులు, మంచిగంధము వీటిని నీటితో నూరి, పైన పట్టించుచున్న సర్పి హరించును.

741. మర్రిచిగ్గుళ్ళను మెత్తగా నూరి, పైన లేపన మొనరించుచున్న సర్పి పొక్కులు హరించును.

## 118. సవాయి వ్యాధిని నివారించు చిట్కాలు

742. తెల్ల జిల్లేడు పాలను ఎండబెట్టి, చూర్ణము చేసి, చక్కెరును కలిపి, సేవించుచున్న సవాయి హరించును.

743. గంధక చూర్ణమును కొబ్బరి నూనెలో కలిపి, లేపనము చేసిన సవాయి తగ్గును.

744. కాచును, గుగ్గిలమును ఒక్కొక్క తులము చొప్పున కలిపి, చూర్ణించి, ఇందులో ఐదు తులముల అవు వెన్నను కలిపి నూరి, సవాయి పుండ్లకు రాసుకుంటే పుండ్లు త్వరగా నయమగును.

745. గుంటకలగర రసముతో సవాయి పుండ్లను కడిగిన సవాయిపుండ్లు నయమగును.

746. రస కర్పూరము, ముద్ద కర్పూరము, తెల్ల కాచు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి, మెత్తగా నూరి, సీసాలలో భద్రపరుచుకొని, దీనిని సవాయి కురుపులకు పట్టిస్తూ వుంటే అతి త్వరలో పుండ్లు మానును.

## 119. స్తనములను గట్టి పరచు చిట్కాలు

747. పటిక చూర్ణమును ఆలివ్ ఆయిల్‌తో నూరి, స్తనములకు లేపనము చేయుచున్న జారిపోయిన స్తనములు బిగుతుగా నుండును.

748. దానిమ్మకాయ పెచ్చులను ఆవ నూనెతోటి నూరి, గుడ్డలోవేసి, పిండి, ఈ రసమును స్తనములకు రాసుకున్న స్తనములు బిగుతుగా నుండును.

749. తామర గింజల చూర్ణము అరతులము, పంచదార తులము ఈ రెండింటినీ కలిపి, పుచ్చుకొంటూ, స్తనములకు తామర పువ్వులను నూరిన ముద్దను పుట్టించుచున్న నెల రోజులలోనే స్తనములు నిండుగా పెరుగును.

750. గుమ్మడి ఆకులను, నువ్వుల నూనెను సమముగా తీసికొని, నువ్వుల నూనెలో ఆకులను ఉడకబెట్టి, తరువాత గుడ్డలో వడబోసి, ఆ నూనెను స్తనములకు పట్టించుచున్న స్తనములు గట్టిపడును.

751. దానిమ్మ కాయల పెచ్చులను నీటితో నూరి, దీనికి నాలుగు రెట్ల నువ్వుల నూనెను కలిపి, నూనె మిగులునట్లుగా దిగకాచి, చల్లారిని తదువాత వడ పోసి కొని, భద్రపరచి, దీనితో ప్రతినిత్యము స్తనములకు మర్దన చేయుచున్న స్తనములు పెద్దవై, బిగుతుగా నుండును.

752. దానిమ్మ ఆకులను మెత్తగా నూరి, ఆ గుజ్జతో స్త్రీల స్తనములకు మర్దన గావిస్తుంటే స్తనములు గట్టి పడతాయి.

## 120. స్వప్న స్థలములను నిరోధించు చిట్కాలు

753. రెండు తులముల నువ్వుల చెట్టు ఆకులను నూరి, పదిహేను తులముల నీటిలో కలుపు కొని ఇందు రెండు తులముల చెక్కెరనువేసి, ఆలస్యము చేయకుండా త్రాగవలెను. ఇట్లు వారము రోజుల పాటు సేవించిన స్వప్న స్థలములు పూర్తిగా ఆగిపోవును.

754. చింత గింజల చూర్ణమును పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొనుచున్నచో నెల రోజులలోనే స్వప్న స్థలములు తగ్గును.

755. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు పావుతులము చొప్పున చింత గింజల చూర్ణమును అరకప్ పాలలో కలుపు కొని, త్రాగుచున్న నెల రోజులలో స్వప్న స్థలములు హరించి, బలము కలుగును.

756. ఏనుగు పల్లెరు, తెల్ల నేల తాడి పిల్లి తేగలు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, చూర్ణించి అర తులము చూర్ణమును అరకప్ పాలలో కిలపి, ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్నచో స్వప్నస్థలములు, శీఘ్ర స్థలములు హరించును.

## 121. స్వరమును సరిచేయు చిట్కాలు

757. పాలలో ఖర్జూరపుకాయ పెచ్చులనువేసి, ఉడికించి, పెచ్చులను తీసివేసి, ఆ పాలను త్రాగుచున్నచో బొంగురు పొయివగొంతు మధుర స్వరములను పలుకును.

758. ఓ రెండు చిన్నముల ఎత్తు యష్టి మధుక చూర్ణమును తులము పాలములో పెట్టుకొని, రాత్రిపూట నమలి, తినుచున్న గొంతు బొంగురు తగ్గి, మధుర స్వరము కలుగును.

759. చెరకు ముక్కలను కుమ్ములో పెట్టి, ఉడికించి, వాటి రసమును పీల్చుచున్న గొంతు బొంగురు తగ్గి, మధుర స్వరము కలుగును.

760. సరస్వతీఆకు, శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, బోడసరము వీటి నన్నింటినీ సమభాగములుగా కలిపి, చూర్ణించి, పూటకు పావు తులము చొప్పున తేనెతో సేవించుచున్న సుస్వరము కలుగును.

761. బెల్లమును పాకము పట్టి, మిరియముల చుర్ణమును కలిపి, ఉసిరి కాయంత ఉండలుగాచేసి, పూటకొక్క ఉండ చొప్పున తినుచున్న స్వరము మధురమగును.

762. తేనెను ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే స్వర మాధుర్యము పెరుగును.

## 122. సుఖ ప్రసవమునకు చిట్కాలు

763. ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలముగా తెచ్చి, నూరి, ప్రసవించలేక కష్టపడు తున్న స్త్రీ యొక్కకాలిగోళ్ళకు, చేతిగోళ్ళకు పట్టించిన ఎడల సుఖముగా ప్రసవించును.

764. పొత్తి దుంపను నీటితో నూరి, బొడ్డు మీదను, యోనిమీదను, పొత్తి కడుపు మీదను పట్టించిన ఎడల సుఖముగా ప్రసవించును. ప్రసవించిన వెంటనే నీటితో కడిగి వేయవలెను.

765. గురిగింజంత సాంబ్రాణి పువ్వును తములపాకులోన పెట్టి, ప్రసవించ లేక కష్టపడుతున్న స్త్రీ చేత తినిపించిన ఎడల సుఖముగా ప్రసవించును.

766. ప్రత్తిఆకు పసరు గిద్దెడు, ఆవుపాలు గిద్దెడు వీటిని కలిపి, త్రాగించిన ఎడల స్త్రీలు సుఖముగా ప్రసవించెదరు.

767. ప్రసవవేధన పడుచున్నవారికి నీరుగొట్టిచెట్టును తెచ్చి, చుట్ట చుట్టి, బొటన వ్రేలి సందులో పెడితే సుఖముగా ప్రసవించెదరు.

768. బొడ్డు మీద ఆముదమును లేపనము చేయుచున్న స్త్రీ సుఖముగా ప్రసవించును.

### 123. సుఖ విరేచనములగుటకు చిట్కాలు

769. పిచ్చికుసుమ చెట్టు వేరు పైబెరడు అరతులము, మిరియములు ఐదు, వీటిని కలిపి, నూరి, పావుసేరు మంచినీటిలో కలుపుకొని, రాత్రి నిద్రపోయేటపుడు త్రాగిన ఎడల ఉదయము లేచుట తోడనే సుఖ విరేచనమగును.

770. ద్రాక్షపండ్లు రెండుతులములు, ఆముదము ఒక తులము, పాలు ఇరువై తులములు, ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి, కాచి వడగట్టి, ఉదయమునే పుచ్చుకున్న ఎడల మలబద్ధక వ్యాధి వారము రోజులలోనే హరించి, ప్రతి నిత్యమునూ విరేచనము సుఖమగుచుండును.

771. ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము ఈ మూడు పూటలా రెండు నిమ్మకాయల రసమును ఒక అరకప్ నీటిలో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న ఎడల మలబద్ధకము హరించును.

772. రాత్రిపూట నిద్రపోయేటపుడు మిక్కిలి వేడినీటిలో నేయ్యిని వేసి, బాగా గిలకొట్టి, త్రాగుచునెడల మలబద్ధకము హరించి, సుఖవిరేచనము అగును.

773. ఒక గ్లాస్ బార్లీ నీటిలో ఒకటి రెండు చెంచాల తేనెను కలుపుకొని, ప్రతినిత్యమూ త్రాగుచున్న ఎడల సుఖముగా విరేచనము అగును.

774. ఎండు ద్రాక్షపండ్లు, తెల్ల తెగడ, పటిక బెల్లము ఈ వస్తువులను సమభాగములుగా తీసికొని, ముద్దగా నూరి, ఉసిరి కాయంత ముద్దను రాత్రి పండుకొబోయేటపుడు తిన్న ఎడల ఉదయము లేచుట తోడనే సుఖవిరేచనము అగును.

775. సబ్బు ఐదుతులములు, గులకంద ఐదు తులములు వీటిని కలిపి, మర్దించి సెనగ గింజలంత మాత్రలు చేయవలెను. రాత్రి పరుండనపుడు రెండు



మాత్రలను వేసికొని, కొంచెము వేడినీటిని త్రాగవలెను. ఉదయము లేవగానే సాఫీగా విరేచనము అగును.

## 124. సెగ రోగమును హరించు చిట్కాలు

776. పచ్చి అరటికాయలను ముక్కలుగా తరిగి, వీటిలో కొంచెము ఆముదము వేసి, ఉడికించి, దీనిని ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట తినుచున్న ఎర్ర సెగ హరించును.

777. చంద్రకాంత చెట్టు దుంపను కాల్చి, మేత్తబడిన ఈ దుంపలో పంచదారను కలుపుకొని, తినుచున్న సెగ రోగము తగ్గును.

778. రెండున్నర తులముల అరటిపండు సరములో రెండు తులముల పటిక బెల్లపు పొడిని కలిపి, ఇది పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా రెండు మోతాదులను పుచ్చుకొనుచున్న సెగవ్యాధులు హరించును.

779. పెరుగులో ఈతకల్లు లేదా తాటికల్లును కలుపుకొని, త్రాగుచున్న సెగ వ్యాధులు హరించును.

780. గంగరావి పట్టను ముద్దగానూరి, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు గచ్చకాయంత ముద్దను గిద్దెడు ఆవు మజ్జిగలోన కలుపుకొని, పుచ్చుకొనుచున్న సెగ వ్యాధులు హరించును.

## 125. హిస్టీరియా (అపస్మారము) ను తగ్గించు చిట్కాలు

781. ఎండు పసుపు కొమ్ముతో పొగను వేసి, పీల్చుట గాని, మాచిపత్రి ఆకుల రసము లేదా కషాయమును గాని, వేపాకుల కషాయమును గాని సేవించిన అపస్మారము తగ్గుతుంది.

782. తెల్లజిల్లేడిపూవులు, మిరియములు వీటిని సమపాళ్ళలో చేర్చి, నూరి, మాత్రలుగా కట్టి, సేవించిన ఎడల హిస్టీరియావ్యాధి తగ్గుతుంది.

783. మోదుగచెట్టు వేరును నీటితో అరగదీసి, ముక్క రంధ్రములలో మూడు చుక్కలను వేయుచున్నచో హిస్టీరియా తగ్గి, తెలివిని పొందవచ్చును.

784. జాజికాయలకు రంధ్రమును వేసి, పట్టుదారమునకు గ్రుచ్చి, కంఠము నందు గట్టుకొని, తీయకుండా ధరించుచున్న స్త్రీ యొక్క హిస్టీరియా వ్యాధి, మూర్ఛ హరించును.

785. సరస్వతీ ఆకులరసములో తేనెను కలుపుకొని, త్రాగుచున్న అపస్మారము తగ్గును.

786. నీటితో నూరిన ఆవాలముద్దను ముక్కు రంధ్రముల దగ్గర పెట్టిన అపస్మారము అప్పటి కప్పుడే తగ్గును.

787. సరస్వతీ ఆకుల రసము, మిరియముల కషాయము, తేనె వీటిని కలుపుకొని, త్రాగుచున్న అపస్మారము హరించును.

## 126. క్షయ (CONSUMPTION) ను హరించు చిట్కాలు

788. పెన్నేరు ఆకుల కషాయము ఐదు తులములు, తేనె మూడు తులములు వీటిని కలిపి, ఇది ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు సార్లు రెండు మోతాదులను ఇచ్చుచున్న ఎడల క్షయ వ్యాధి హరించును.

789. తెల్ల జిల్లేడు పాలను పంచదారలో కలిపి ఎండబెట్టి, చూర్ణము చేసి, 0.5 గ్రామ్ల చూర్ణమును పంచదారతో కలిపి, తింటే క్షయ నయమౌతుంది.

790. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 0.5 గ్రామ్ల చోప్పున పుష్కరచెట్టు వేరుల చూర్ణమును తేనెలో కలుపుకొని, తింటూ ఉంటే క్షయవ్యాధి హరించును.

791. మేక మూత్రమును ఒంటికి రుద్దుకొని, అరగంట ఆగిన తదుపరి స్నానమును చేయుచున్న క్షయవ్యాధి హరించును.

792. ప్రతినిత్యము లాక్షాది తైలము లేదా చేప నూనెను శరీరమునకు మర్దన చేయుచున్న క్షయవ్యాధి హరించును.

## అధ్యాయము - 2

# ఆహార చికిత్సలు

### 1. అనాస (PINE APPLE)

793. గొతు వాపు (కణిత), జలుబు, పడిసెము, బ్లడ్ ప్రెషర్, కీళ్ళ వాపులు, గడ్డలు మొదలైన వాటికి అనాస చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

794. పచ్చి అనాస కాయ తొనలను తింటే అరుగుట చాలాకష్టము. విరేచనములు జెతాయి. పండిన అనాస రసము శరీర తాపమును తగ్గించి, అదనపు శక్తి నిచ్చుటయేగాక పైత్య వికారమును, అరుచిని, దాహమును పోగొట్టును. మలబద్ధకమును నివారించి, పొట్టుకు బలము నిస్తుంది.

### 2. అమృత ఫలము (APPLE=ఆపిల్)

795. భాస్వరము పుష్కలముగా లభించే పండ్లలో ఆపిల్ పండు ఒకటి. ఆపిల్ మెదడుకు నీరసమును తగ్గించి, పుష్టిని చేకూర్చుతుంది. ప్రతిదినము ఒక్క ఆపిల్ పండును తిన్నట్లయితే దంతములు ఆరోగ్యముగా దృఢముగా ఉంటాయి. "Eat an apple a day, Keep the doctor away" అని ఇంగ్లీష్ సామెత.

796. ఆపిల్ తియ్యగా, రుచిగా ఉండి, గుండెకు బలము నిచ్చి, రక్త వృద్ధిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. మితముగా సేవించే వారికి అమృత తుల్యముగా ఉండి, శరీరమునకు మేలు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. అద్భుత ఫలమును ఇస్తుంది. కనుకనే ఇది "అమృత ఫలము" గా పేరుపొందినది.

### 3. అరటికాయ (BANANA)

797. మనదేశములో అరటి పండు విలువ ఇంతంత కాదు. పచ్చి అరటి కాయను పచ్చడికి ఉపయోగిస్తుంటారు. బాగా పండిన అరటి ఒక దానిని క్రమము తప్పకుండా నలుబది రోజులపాటు స్వీకిరిస్తే శరీరమునకు మంచి బలమును ఇస్తుంది.

798. అరటి పండ్లను మితముగా తిన్నవారికి జీర్ణశక్తి పెంపొందుటయేకాక శరీరమునకు అధిక శక్తి వస్తుంది.

799. ప్రతిరోజు నిద్రపోయేముందు బాగాపండిన అరటిపండును తింటుంటే స్వప్న స్థలనములు, శీఘ్ర స్థలనములు, తాత్కాలిక నపుంసకత్వము నివారించబడతాయి.

## 4. అల్లము (GINGER)

800. అల్లము, బిళ్ళ గన్నేరు ఆకులు, పసుపు, సైంధవ లవణము, ఇంగువ, మెంతులు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి, నూరి, ప్రతిరోజు పూటకు కుంకుడు గింజ ప్రమాణములో మజ్జిగలో కలిపి, వాడుతుంటే మధు మేహము తగ్గుతుంది. అంతే కాదు క్యాన్సర్ వ్యాధికి తొలిదశలో నివారణోపాయముగాను, తరుణావస్థలో బాధోపశమనముగాను ఇది వాడతగినది.

801. తులసిమొక్క ఆకు, అల్లపు రసము, పసుపు వీటిని కలిపి, నూరి, చర్మమునకురాస్తే దద్దురులు, దురద, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

802. ఆముదములో అల్లపు రసమును కలపి, చర్మమునకురాస్తే చర్మ రోగములు పోతాయి.

803. గోమూత్రములో 3 రోజులపాటు శుద్ధి చేసిన కరక్కాయల చూర్ణమును అల్లపు రసములో ఊరబెట్టి, మూకుడులో చూర్ణము మిగిలే వరకు వేపించి, ప్రతిరోజు మూడు వ్రేళ్ళకు సరిపడ చూర్ణమును గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి, సేవించుచున్న శ్లీపదము (బోద), రక్తార్కస్సు (రక్తము పడే మూలశంక వ్యాధి) తప్పక తగ్గును.

804. ఒకగ్లాస్ నీటిలో నిమ్మకాయలోని రసమునుపిండి, దీనిలో రెండు చెంచెల అల్లపు రసము, రెండు చెంచాల తేనె, రెండు చెంచాల ధనియముల రసములను కలిపి; ఉదయము పూట మాత్రమే తీసికొంటే పది-పదిహేను రోజులలో రక్తపోటు (బి.పి) తగ్గుముఖహా పడుతుంది. గుండెదడ, అలసట విదాహములను పోగొట్టి గుండెకు బలము నిస్తుంది. జలుబును తగ్గిస్తుంది.

## ఆలుదుంప (POTATO)

805. వీటిని 'ఉర్లగడ్డల'నియు, బంగాళాదుంపలనియు అంటారు. ఉర్లగడ్డలు బలమైన ఆహారములలో ఒకటి. ఆలుదుంపలను మితముగా వాడిన వారికి పుష్టి, వీర్యవృద్ధి, బలముకలుగును. మరియు ఈదుంపలను ఉడికించి, పొట్టుదీసి; అనేక రకములైన వంటకములను చేయుదురు.

806. ఆలు దుంపలను అమితముగా వాడిన వాతముచేసి; అజీర్ణము, కడు పుబ్బరములను కలిగించును. విరుగుడుగా బియ్యపు కడుగును తీసికోవాలి.

## 6. ఆవాలు (SINAPIS)

807. ఆవాలలో తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు రంగులు గల మూడు రకములుండును. మిగతా వాటికన్నా ఆవాలలో అధిక కేలరీల శక్తిఉంటుంది. ఆవాలను నీటితో మెత్తగానూరి, కీళ్ళనొప్పులకు, కండరములను నొప్పులకు, తామరకు పైపూతగావాడవచ్చును. రేచీకటి, అజీర్ణము, దురదలు, దద్దురులు, అగ్ని మాంద్యము, శుక్తవాతము, శూల, కఫము, విసర్పిలను నివారించును. తలలోని పేలను పోగొట్టును. నీరసమునుపోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని కలిగించి; ఆకలిని పుట్టించును. కుష్ఠ, పక్షవాతము లనుహరించును.

## 7. ఉదకము (WATER)

808. ఉదకమును 'జలము' 'సలిలము' అనికూడా అంటారు. తెలుగులో "నీరు" అనీ, హిందీలో "పానీ" అని అంటారు. నీరు ప్రాణాధారమైనది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే నీరు లేనిదే ప్రపంచములో ఏపనీ జరుగదు.

809. శుభ్రముగాతేలికగా ఉండి; ఎండ, గాలితగులుచూ; పారుతున్న నీరు శ్రేష్ఠమైనది. మధురమై, చల్లగా మనోహరముగా నుండును. చలువచేసి, రుచిని పుట్టించి, తృప్తినిచ్చి; దిప్పికను పోగొట్టును. అన్నమును జీర్ణము కావించును. నిద్రను, బదలికను పోగొట్టును.

810. ప్రాతఃకాలములో చన్నీటి స్నానము శరీరమునకు బలమును కలిగించి, ఆరోగ్యమును కూర్చును. వీర్యవృద్ధిని, బలమును కలిగించును. ధాతు పుష్టిని పెంపొందించును.

811. కూలింగ్ వాటర్ ను అధికముగా త్రాగినయెడల దంతములు చెడి పోవును.

812. చల్లని నీటితో తడిసిన గుడ్డను తలమీద వేసుకుంటుంటే వేసవిలో వడదెబ్బ నుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

## 8. ఉప్పు (SALT)

813. ఇది ఉప్పుగ నుండును. మిగిలిన అన్ని పదార్థములకన్న ఎక్కువ బలము నిచ్చును. రుచిని కలిగించును. కనుక దీనిని "రుచి" అనికూడా అంటారు. జీర్ణమును గావించి; వీర్యవృద్ధిని, జఠరదీప్తిని ఇచ్చును. వాతము, గుల్మము, విషము, శ్వాసకాసలను హరించును.

814. ఉప్పుతో కాపడమును పెట్టినచో కీళ్ళనొప్పులు, బెణుకులను హరించును.

815. నీటిలో కొంచెము ఉప్పునుకలిపి, తలస్నానము చేస్తుంటే వెంట్రుకలు రాలిపోవుట తగ్గి, చుండ్రు హరిస్తుంది.

## 9. ఉల్లిగడ్డలు (ONIONS)

816. “ఉల్లి-తల్లితో సమానమ”నీ, ఉల్లిచేసే మేలు తల్లికూడా చేయదనీ అంటుంటారు. ఉల్లి-ఆస్త్రా (దగ్గు-ఒగర్పు) తొమ్ముపడిసెము, న్యూమోనియా, ఎన్ఫ్లూయెన్జా, జలుబులకుచక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ముక్కుదగ్గర పల్లములో చేరిన శ్లేష్మము పలుచబడి, పైకి వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి సైనస్ కు కూడ దీనిని వాడుతారు. లోబ్లడ్ ప్రెషర్, నిద్రలేమి, నడుమునొప్పి, న్యూరైటిస్, అతిస్థా ల్యూత, జలుబు కలవారికి ఉల్లి మేలును చేస్తుంది. వీర్యపుష్టి, దేహపుష్టి, బలములను ఇస్తుంది. శరీరములోని క్రిములను నాశనము చేస్తుంది.

817. ఉల్లిముక్కను కాలిపగుళ్ళమీద రుద్దుతుంటూ పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.

818. భోజనము చేసిన తరువాత కొంచెము ఉల్లిఆకును తింటే నోటి దుర్వాసన తగ్గి, జీర్ణశక్తి అధికము ఔతుంది.

## 10. ఉసిరికాయ (AMLA)

819. ఈఉసిరి-తీపి, పులుపు, వగరు రుచులనుకలిగి యుండును. నేత్ర ములకు చలువను చేయును. సమస్తమైన మేహములను, పైత్యమును, మూల వ్యాధిని, కఫమును హరించి; మేధస్సును పెంచి; జీర్ణశక్తిని, బుద్ధి బలమును, ఆయు ర్వ్యుద్ధిని కలిగించును. వీర్యపుష్టిని, బలమును వృద్ధిచేయును. ఉసిరి త్రిదోషము లను హరించును. ఇది అమృతతుల్యముగానుండును. సంతోషమునుకలిగించును. రొంపపట్టే వారికి ఉసిరిపండు పనికిరాదు.

## 11. ఎండ (SUN SHINE)

820. ఎండ అధికముగా తగులుటవలన దాహమును కలిగించును. మూర్చను, శ్రమను, చెమటను కలుగచేయును. ఇది బలమును, దేహకాంతిని పోగొట్టును.

821. ఎండ వలన మన శరీరములో విటమిన్-డి అభివృద్ధి చెందును. విటమిన్ - డి ఎముకలకు పుష్టినిచ్చును.

## 12. కంద (YAM)

822. దీనికూర రుచిగా నుండును. కందరెండు రకముల. 1. నీటికంద, 2. పాటికంద. కందదుంపను ముందుగానీటిలో ఉడకబెట్టి, నీటినివంచి, తదుపరి కూరగా వండుకోవలెను.

823. కందను సక్రమముగా వాడుతూ ఉంటే మూలవ్యాధి, క్షయ, శ్లేష్మము, వాతము, క్రిమి వ్యాధులను అణచును.

### 13. కందిపప్పు (SPLIT RED GRAM)

824. ఇది కొంచెము వగరు రుచిని కలిగి, కమ్మగానుండును. కందిపప్పు నిత్యము భోజనములో ఉపయోగించ దగినది. అన్నమును జీర్ణముచేయును. పొట్టకు బలము నిచ్చును. రక్తమును శుభ్రపరచును. దేహపుష్టిని బలమును కలిగించును.

### 14. కమలాకాయ (SWEET ORANGE)

825. కమలాపండు మధురముగా ఉంటుంది. ఇక వయసుతో పని లేకుండా కమలాపండు అందరూ తినవచ్చును. నిత్యము కమలా రసమును సేవించేవారు ఆరోగ్యముగా, పుష్టికరముగా ఉంటారు. ఇది గుండెకు బలము నిచ్చును. ఆకలిని తీర్చును. చలువచేసి; మేహమును, పైత్యమును శాంతింప చేయును.

### 15. కరివేపాకు (CURRY LEAVES)

826. అన్ని రకముల కూరలలోను, పులిహోర లోను సువాసన కొరకు కరివేపాకును వాడుతుంటారు. ఇది చేదుగా, వగరుగా, కారముగా, సువాసనగా ఉండును. ఇది రుచిని కలిగించును. శరీరమునకు, సువాసనగానుండును. ఇది రుచిని కలిగించును. శరీరమునకు, పొట్టకు బలమునిచ్చును. కరివేపాకు గ్రహణి, గుల్మము, మూలవ్యాధి, రక్తగ్రహణి, అతిసారము అను వాటిని హరించును.

827. లేతకరివేపాకును తేనెతో కలిపితింటే విరేచనములు, మొలలు ఉన్న వారికి మంచిమందుగా ఉపయోగ పడతాయి.

### 16. కాకరకాయ (BITTER GOURD)

828. కాకరకాయలలో రెండు రకములుండును. ఒకటి ఆకుపచ్చ, రెండు తెలుపు; తెల్ల కాకరకాయలు శ్రేష్ఠము. కాకర కాయ చిరుచేదుగా, రుచిగానుండును. కండ్లకు చలువ చేయును. కాకర కాయను కూరగా, వేపుడుగా, కారముగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర-మధుమేహమును హరిస్తుంది.

### 17. కేబేజ్ (CABBAGE)

829. కేబేజ్ను కూరగా ఉపయోగిస్తారు. తాజాగా తీసిన కేబేజ్ రసము కడుపు లోని పుండ్లను నివారిస్తుంది. రక్తమును వృద్ధి చేస్తుంది. మెదడులోని వేడిని హరి స్తుంది. ఇది దేహపుష్టిని, ఆయుర్వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. క్షయ, కఫములను తగ్గిస్తుంది.



## 18. కేరట్ (CARROT)

830. కేరట్ను కూరగాను, వేపుడుగాను ఉపయోగిస్తారు. ఇక పచ్చ కేరట్ను తింటే అందమునకు, ఆరోగ్యమునకు కూడా ఎంతో లాభము. కంటిచూపు తక్కువగా నున్నవారు రోజూ ఒకగ్లాస్ కేరట్జ్యూస్ను త్రాగితే మంచిది.

831. హైపర్ ఎసిడిటీ, అల్సర్, మలబద్ధకము, అజీర్తి, మొలలు, లివర్ బాధలున్నవారు కేరట్ను తప్పనిసరిగా తింటూ ఉండాలి.

832. చర్మవ్యాధి బాధితులు కేరట్ను తింటూ ఒకటేబుల్స్పూన్ కేరట్ జ్యూస్లో కొన్నిచుక్కల నిమ్మ, వేపరసములను కలిపి; ఒంటికి రాచుకుంటే సత్పులితములు కలుగుతాయి.

833. ఎనీమియాతో బాధపడేవారు కేరట్ను తింటుంటే మందుగా పని చేస్తుంది.

834. గర్భిణీస్త్రీలు ఈకేరట్ను తప్పనిసరిగా తినాలి. గర్భస్థ శిశువు పెరుగుదలకు కేరట్లో ఉన్నటువంటి విటమిన్-ఎ ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

835. సగము కేరట్ను తీసికొని, తురుముకోండి. లేదంటే దానికి బదులుగా రెండు టేబుల్స్పూన్లకేరట్ జ్యూస్ తీసికొని; దీనికి అరటేబుల్ స్పూన్ రోజ్ వాటర్ను, ఐదు చుక్కల నిమ్మరసమును, నాలుగు చుక్కల తేనెను, ఒకటేబుల్ స్పూన్ పెరుగును కలపండి. ఈపేస్టును రోజూముఖమునకు పట్టించండి. వరుసగా వారము రోజుల పాటు ఈవిధముగాచేయాలి. ఆ తరువాత క్రమముగా వారమున కొకసారి ఈపేస్టు ప్యాక్ను వాడుకోవచ్చును.

836. డైటింగ్ చేసేవారు రోజూ మూడు లేదా నాలుగు గ్లాస్ల కేరట్ రసమును తీసుకుంటే శరీరము మీదిముడుతలు పోతాయి. 'డీ-హైడ్రేషన్' సమస్య ఉండదు.

837. శరీరముమీది మాయని మచ్చలను కూడా కేరట్తో కొంతవరకు తగ్గించుకోవచ్చును. ఒకటేబుల్స్పూన్ కేరట్ జ్యూస్ నకు అరటేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసమును కలిపి, పూస్తే మచ్చలు అంత స్పష్టముగా కనపడవు.

## 19. కొబ్బరికాయ (COCONUT)

838. పచ్చికొబ్బరి-కాకవేసి, ఆర్చును. ఇది చమురును కలిగి, రుచిగా ఉండును. వాతమును హరించును. శ్రమను-పోగొట్టును. పచ్చి కొబ్బరి ఎండు కొబ్బరికంటేమంచిది. ఇదినోటికి సుగంధును తెచ్చును. మూలవ్యాధిని పోగొట్టును.

839. పచ్చికొబ్బరిని పంచదారతో కలిపి; తింటే రక్తమును వృద్ధి చేయును.

## 20. కొబ్బరినీరు (COCONUT WATER)

840. లేత కొబ్బరినీరు చలువను చేయును. తేలికగా ఉండి, దాహము నణచును. పొత్తికడుపును శుభ్రపరచును. సంభోగము వలన కలిగిన ఆయాసమును పోగొట్టును. అనేక రోగములను నివారించును. వీర్యవృద్ధిని, బలమును కలిగించును.

## 21. కొబ్బరినూనె (COCONUT OIL)

841. కొబ్బరినూనెను కొబ్బరినెయ్యి అనికూడా అంటారు. కొబ్బరినూనెను నెయ్యిగావాడవచ్చును. ఇదిశరీరమునకు పుష్టిని, బలమును, ఆరోగ్యమును ఇచ్చును.

842. కొబ్బరినూనెను శరీరమునకు రాచుకున్న చర్మ రోగములను నివారించును. తలకురాచుకున్న వెంట్రుకలకు బలమునిచ్చును. వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ పెరుగును.

## 22. గేదెనెయ్యి (BUFFALO GHEE)

843. గేదెనెయ్యి రుచిగా నుండును. అమితముగా వాడిన వెగటును కలిగించును. ఇదిఆకలిని తగ్గించును. శరీరమును బలమును, పుష్టిని కలిగించును. చలువనుచేయును. మూలవ్యాధిని, పాండురోగమును, పైత్యమును అణచును.

## 23. గేదెపాలు (BUFFALO MILK)

844. ఇవి చిక్కగా, రుచిగా ఉండును. గేదెపాలను సేవించుట వలన బలము, శారీరక పుష్టి, వీర్యవృద్ధి కలుగును.

845. పాలను త్రాగుటవలన నీరసించిన వారికి ఉత్సాహము కలిగి, శక్తి చేకూరును.

846. గేదెపాలను క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజూ త్రాగిన ఎడల శరీరమునకు అమిత బలము కలుగును.

847. తల్లిపాలు చాలని పసిపిల్లలకు గేదెపాలు శ్రేష్ఠమైనవి.

848. గేదెపాలు పైత్యమును, మూర్ఛను అణచును. ఇవి అజీర్ణమును, అగ్నిమాంద్యము, బుద్ధిమాంద్యమును, శీతపైత్యమును కలుగజేయును.

## 24. గేదె పెరుగు (BUFFALO CURD)

849. గేదె పెరుగు జిడ్డుగా, రుచిగా వుండును. దీనిపెరుగు నుండి వెన్నను తీయుదురు. గేదెపెరుగు దేహపుష్టిని, వీర్యపుష్టిని, మేధస్సును కలిగించును. కామెర్లను, రోగమును శమింపజేయును.

## 25. చింతకాయ (TAMARIND FRUIT)

850. చింతకాయ పుల్లటి రుచినికలిగి యుండును. ఈచింతకాయను పచ్చడిగా చేయుదురు. చింతకాయ విరేచనమును కలిగించును. నీరసమును, వేడిని కలిగించును. పైత్యముచేయును. ఇది జఠరదీప్తిని కలిగించును.

## 26. చింత చిగురు (TAMARIND SPROUT)

851. చింతచెట్టు చిగురు పుల్లటి రుచిని కలిగి యుండును. చింత చిగురును కూరలతోనూ వాడుదురు. ఇది రుచిగా ఉండును. నీరసమును పోగొట్టి, మేధస్సును పెంచును.

852. చింత చిగురును సక్రమబద్ధముగా వాడుతుంటే క్రిములను, దురదను, మొలకలు కలిగిన మూలవ్యాధిని, వాతము నణచును. మేహ శాంతిని కలిగించును.

## 27. చింతపండు (TAMARIND)

853. కొత్తచింతపండు తియ్యగా, పుల్లగా, రుచిగా నుండును. వాతము నణచును. విరేచనమును కలిగించును.

854. పాత చింతపండు చలువచేయును. రోగులు పాతచింతపండును వాడుట చాలామంచిది. సమస్త వ్యాధులను శాంతింప జేయును.

## 28. చెఱకు రసము (JUICE OF SUGAR CANE)

855. గానుగ నుండి తీసిన చెఱకు రసము మధురముగానుండును. ఎండలోనుండి వచ్చినవారు ఈ రసమును త్రాగిన శ్రమను పోగొట్టి, ఆనందమును కలిగించును. ఇది వేడిచేసి, ఆపై చలువచేయును. రుచిని పుట్టించును. ఇది మూత్రమును జారీ చేయును. వాతమును, పైత్యమును హరించి; వీర్యపుష్టిని, శారీరక పుష్టిని కలిగించును. వాక్పటుత్వమును పెంపొందించును.

## 29. జున్ను (CHEESE)

856. అవులేదా గేదెల ప్రసవానంతరము 3-4 రోజులపాటు వచ్చే ముఱ్ఱి పాలనుకాచి; పంచదారతోమిశ్రమముచేయగా జున్ను వస్తుంది. ఈజున్ను మధురముగా నుండును. శారీరక పుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగించి; ఉష్ణము నణచును. రక్త వృద్ధిని పెంపొందించి; హృదయమును గొంతునకు మేలును చేయును.

## 30. టొమేటో (TOMATO)

857. టొమేటో కాయలను తినుటవలన చర్మము ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటుంది. రక్తము బాగాశుభ్రపడుతుంది. కీళ్ళవాతము, కీళ్ళనొప్పులు, క్షయ,

అదిక రక్తపు ఒత్తిడి మొదలైన వాటికి టోమేటో చాలామంచిది. ఇది లివర్ కంజెషన్‌ను తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండములలోని రాళ్లను కరగిస్తుంది.

858. ప్రతిరోజూ టోమేటోను స్వీకరించు వారికి జీర్ణకోశములో చేరిన వాయువులు తగ్గిపోతాయి. జలుబును పోగొడుతుంది. టోమేటోలో ఉండే 'నికో టీన్ ఆమ్లము' రక్తములోని 'కొలెస్ట్రాల్'ను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యముగా రామ ములగలో గల విటమిన్-కె రక్తస్రావమును అరికడుతుంది.

### 31. తాటి ముంజె (THE KERNELOF THE UNRIPE PALM FRUIT)

859. తాటిముంజె వడదెబ్బ నుండి రక్షణను కలిగించి, చలువను చేయును. ఇది శ్రమను తగ్గించును. మార్గాయాసమును పొగొట్టి, దబ్బికను తీర్చును. ముంజె దాహమును, పైత్యమును అణచును. నెమ్మదిగా జీర్ణమగును.

### 32. తులసి (BASIL)

860. తులసి ఆకుల రసము కొంచెము చేదుగా, కారముగానుండును. క్రిములను హరించును. కుష్మను, పక్షవాతమును, పైత్య-వాయురోగములను నివారించును.

861. తాటిముంజె- చలి జ్వరములను, కఫ వాతములను, చెవుడును, పాము విషమును హరించును. ఈ తులసి మొక్కయొక్క సర్వభాగములు వైద్యమునకు ఉపకరించును.

### 33. తేనె (HONEY)

862. తేనె-తియ్యగాను, కొద్దిగా పులుపుగాను ఉండును. ఇదిమంచి విరేచనకారి. బలమును కలిగించును. తేనె సన్నిపాతములను, ఎక్కిళ్ళను, కడుపు నొప్పిని, మూర్ఛను, క్రిమిరోగములను, పెక్కువిష దోషములను, కుష్టువాతమును, రక్తపైత్యమును, మధుమేహమును, పక్షవాతమును, అతి సారములను హరించును.

863. తేనెను అనేక మూలికలలో కలిపి వాడతారు. ఇది బలమును కలిగించును. త్వరగా జీర్ణమగును. తేనె త్రాగిన వెంటనే శక్తిని కలుగజేయును.

864. తేనె గుండె జబ్బులను, అంటువ్యాధులను, మానసిక అలసటను దూరము చేస్తుంది. తేనెను సేవించుటవలన ఉత్సాహము ఇనుమడిస్తుంది. శుద్ధిచేయని తేనె అనేక వ్రణములను మాన్పుతుంది.

### 34. దానిమ్మ (POMEGRANATE)

865. దానిమ్మ కాయగింజలు వగరుగా, పుల్లగా, తీపిగానుండును. తల నొప్పి, పచ్చకామెర్లు, రక్తపోటు, కాలేయవ్యాధులు, గుండెజబ్బులకు దానిమ్మ రసము

అమోఘముగా పనిచేస్తుంది. రక్తమును శుద్ధిచేస్తుంది. ఇది దేహపుష్టిని, రక్త పుష్టిని, కాంతిని ఇస్తుంది. కంఠ స్వరమును బాగుచేయును.

### 35. దోసకాయ (CUCUMBER)

866. దోసకాయ పచ్చడి, కూర ఇంకా పలు విధములుగా ఉపయోగ పడుతుంది. అనేక రోగములకు దోస-అమూల్యమైనది. నోటిలో దంతములు మరియు చిగుళ్ళ వ్యాధులకు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యముగా పయోరియోకు అమోఘమైనది

867. శరీరములోని యూరిక్ ఆమ్లము అధికమైనప్పుడు సంభవించే కీళ్ళనొప్పులకు దోస మరియు కేరెట్ రసములుచేర్చిన మిశ్రమము ఔషధముగా ఉపయోగ పడుతుంది.

868. తలమీది వెంట్రుకలు ఆరోగ్యముగా, నిగనిగలాడుతూ, బొద్దుగా పెరగాలంటే దోస, కేరెట్ మరియు తోటకూర ఈ రసములను చేర్చి వాడండి.

869. పందిరి దోసకాయ ముక్కలతో ముఖమును రుద్దుకుంటే అది చర్మమును శుభ్రపరచి, చల్లగా, తాజాగా ఉంచుతుంది.

870. వెచ్చనినీటితో ముఖమును కడుగుకొని, నాలుగైదు దోసకాయ ముక్కలతో ముఖమంతా రుద్దుకొని, శుభ్రమైనట్టి చన్నీటితో కడుక్కుంటే ముఖము నవనవ లాడుతూ హాయిగా వుంటుంది.

### 36. ద్రాక్ష (GRAPE)

871. ద్రాక్ష తియ్యగా పుల్లగా నుండును. ఇది అరుచిని అణచును. రక్తవృద్ధి, శుక్లవృద్ధినిచ్చి; నేత్రములకుమేలును చేయును. అతి మూత్రమును అణచును. ఇది శుభ్రమైన రక్తమును పుట్టించును. మంచి ఆరోగ్యమునిచ్చును. హృదయమునకు బలము నిచ్చును. త్వరగా జీర్ణమును గావించును.

872. పచ్చి ద్రాక్షలో పులుపుఅధికముగా నుండును. నల్లని ద్రాక్షతియ్యగా నుండును. త్వరగా జీర్ణమగును. దేహమును బలము నిచ్చును. పరిశుభ్రమైన రక్తమును పుట్టించును.

873. రోగముతగ్గి, తేరుకుంటున్నప్పుడు నీరసమును పోగొట్టుటకు, రక్త పుష్టికి, కాలేయము బాగా పనిచేయుటకు ద్రాక్ష చాలామంచిది. ద్రాక్ష-శరీరమునకు ఉత్తేజమును కలిగిస్తుంది. తాజారక్తము వృద్ధి నందుటవలన శరీరభారము పెరుగుతుంది. మలబద్ధకమును నివారిస్తుంది. ఇదిమానసిక శారీరక శ్రమను తగ్గిస్తుంది.

### 37. నారింజ (BITTER ORANGE)

874. నారింజ తీసి, పులుపు రుచులను కలిగి ఉండును. మన ఆకలిని అధికముచేసి, ఆరోగ్యముగా ఉంచుటలోనారింజ రసము బాగాపనిచేస్తుంది. నారింజ రక్తమును శుభ్ర పరచును. పుష్టికరమైన ఫలజాతులలో నారింజ ఒకటి. ఇది ముఖ్యముగా ఉబ్బసము, రొమ్ము పడిసము, న్యూమోనియా, క్షయ, వాతము, కీళ్ళవాపు, కీళ్ళనొప్పులు, బ్లడ్ ప్రెషర్ మున్నగునవి తగ్గుటకు సహకరిస్తుంది.

875. నారింజరసము శ్రమకు, ఆయాసమునకుఉపశాంతి నిస్తుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది.

### 38 నిమ్మపండు (LIME FRUIT)

876. నిమ్మరసము పుల్లగానుండును. చలువనుచేసి, అర్చును, ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని అధికముచేసి, శరీరము యొక్క పై చర్మమునకు మంచి నునుపును, మార్దవమును కలిగించి; ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుటకు నిమ్మపండు అమూల్య మైనది.

877. నిమ్మ రసమును శరీరముమీదరుద్ది, బాగా ఆరనివ్వండి. పులిపిరు లను, నల్లవచ్చులను, ఎండదెబ్బను, దురదను, తామర మొదలగు వాటిని నివారి స్తుంది.

878. నిమ్మరసము శరీరముపైన ముఖముపైన ఏర్పడే ముడుతలను పోగొడుతుంది. నిమ్మ రసమును ముడుతలకు పట్టించి కొన్ని గంటలసేపు బాగా ఆరనివ్వాలి. ఆ తరువాత శుభ్రమైన నీటితోకడిగి, ముడుతలకు మంచికొబ్బరి నూనె పట్టించండి.

879. తలలో లేచే తెల్లపొట్టు నివారణకు కూడా నిమ్మచాల యోగ్యమైనది.

880. ఒక కప్పు వెచ్చని మంచినీటిలో అర నిమ్మపండులోని రసమును పిండి, పరగడుపున త్రాగితే జీర్ణశక్తిఅభివృద్ధిజెందుతుంది. క్రొవ్వు సంబంధమైన ఆమ్లములను చేరనివ్వదు. కాబట్టి స్థూలశరీరమును లేదాబలుపును తగ్గించుకొను వారికి నిమ్మపండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

881. నిమ్మ పైతౌక్యతో దంతములను, చిగుళ్ళను రుద్దితే చిగుళ్ళు గట్టిపడి, చిగుళ్ళ వెంట వచ్చే రక్తస్రావమును అరికడుతుంది. పయోరియా తగ్గిపోతుంది. గారపట్టి, పచ్చగాఉండే దంతములు శుభ్రపడి, ముత్యములవలే ఉంటాయి.

882. నిమ్మరసమును, తేనెను సమపాళ్ళలో కలిపి; ప్రతిరెండు గంటల కొకసారి త్రాగుతుంటే అన్ని రకములదగ్గులు హరిస్తాయి.

883. మొదట ఒక పెద్ద చెంచాడు నిమ్మరసమునుత్రాగి, ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటిలో అర్ధనిమ్మకాయలోని రసమునుకలిపి; ఈమిశ్రమముతో గంట కొకసారి పుక్కిలిపడుతూ ఉంటే రెండురోజులలోనే గొంతునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

884. నిమ్మరసమును, మంచినీటిని సమపాళ్ళలో చేర్చి; రోజుకుమూడు లేదా నాలుగు సార్లు త్రాగితే “ఇన్ ఫ్లుయెన్సా” జ్వర లక్షణములు తగ్గిపోతాయి.

885. చిన్నచిన్న కీటకములు, చీమలు కుట్టినపుడుకలిగే మంటకు నిమ్మరసమును పై పూతగా వ్రాస్తే మంచిది.

886. ఒక కప్పుపాలు ఒకపెద్ద చెంచా నిమ్మరసమునుకలపండి. ఐదు నిమిషముల తరువాత ఈతియ్యటి పాలు-పుల్లగావుండి, చిక్కని మజ్జిగలా ఉపయోగిస్తాయి.

### 39. పచ్చ అరటి (A SORT OF PLANTAIN)

887. ఈ పచ్చ అరటిపండ్లు పొడవు కలిగి, ఆకుపచ్చగానుండును. పండినపుడు కొంచెము పసుపుతోకూడిన పచ్చగానుండును. రుచి మధురముగా నుండును. ఇది అరుచిని తగ్గించును. ఆకలిని నివారించును. మేహమును, పైత్యమును శాంతింపజేయును.

### 40. బచ్చలి (SPINCH)

888. బచ్చలి ఆకును తోటకూర, గోంగూరవలె కూరగా వండుతారు. ఇది రుచిగానుండును. మంచి చలువనుచేయును. రక్తహీనత, మలబద్ధకము, నరముల బలహీనత, న్యూరైటిస్, కంతులు, నిద్రలేమి, కీళ్లనొప్పులు, స్థూల్యత, గొంతువాపు, అజీర్ణములను నివారిస్తుంది.

889. మూత్రాశయము, మూత్రపిండము, మరియు కాలేయమునకు సంబంధించిన అనారోగ్యములకు బచ్చలిని క్రమబద్ధముగా వాడితే మందులా పనిచేస్తుంది.

### 41. బాదము పాలు

890. కొత్తమట్టి కుండలో మంచినీరుపోసి, అందులో పది బాదము గింజలను నానబెట్టాలి. నీటిలో నానిన ఈబాదము గింజలను మరునాడు బాగా మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ రుబ్బిన బాదపు పిండిని పన్నెండు మొదలు పదహారు ఔన్సుల కాచిన పాలలో వేసి, బాగాకలపాలి. రుచికరమైన ఈ పానీయముమెదడుకు ఇతర శరీర అవయవములకు బలము నిస్తుంది.

891. శీతాకాలములో ఏలకుల చూర్ణమును బాదము పాలలో కలిపి; త్రాగితే శరీరమునకు ఉత్తేజకరముగా ఉంటుంది.

### 42. బీరకాయ (ANGULAR GOURD)

892. బీరకాయ కూర రుచిగా నుండును. చలువచేసి, నీరుపట్టును. కుక్షిరోగములను నివారించును. మేహము, క్షయ, అరుచి, కుష్ఠ, సెగరోగములను హరించును. ఇంకావాతములను పైత్యములను శాంతింపజేయును.

893. బీరకాయను పచ్చడిగను చేయుదురు. ఇది అరుచిని పోగొట్టును. వేడిని కలుగచేయును.



### 43. బెండకాయ (LADY'S FINGER)

894. దీనికూర జిగటగా, తీపిగానుండును. బలమును, వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. చలువను చేయును. వాతమును పెంచును.

895. మొటిమలు, చుండ్రు, శీఘ్రస్థలనముఉన్నవారు బెండకాయను ప్రతిరోజూ ఆహారముగా తీసికొంటుంటే సత్ఫలితములు కలుగుతాయి.

### 44. బొప్పాయిపండు (CARICA PAPAYA)

896. బొప్పాయిపండు మధురమైన రుచిని కలిగిఉండి, చలువను చేస్తుంది. పచ్చి కాయలను కూరగా చేసికొని తినవచ్చును. గర్భిణీస్త్రీలు ఈ కూరను తినరాదు. తింటే గర్భస్రావము జెతుంది. ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారము. చాల ఆలస్యముగా జీర్ణమగును.

897. బొప్పాయి రసము ప్రేగులలోని క్రిములను నశింపజేస్తుంది. శ్లేష్మమును కరిగిస్తుంది.

898. బొప్పాయి పాలను పై పూతగా ఉపయోగిస్తే చర్మవ్యాధులు హరిస్తాయి. వీటిని ముఖమునకు రాచుకుంటుంటే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

### 45. మామిడి (MANGO)

899. పచ్చి మామిడి కాయ - వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది.

900. పచ్చి మామిడి ముక్కలు నోటి దుర్వాసనను నివారిస్తాయి.

901. పచ్చిమామిడి ముక్కలను ఉప్పు అద్దుకొని తింటుంటే అతి దాహము, వడదెబ్బ, మానసిక చికాకు, అలసట తగ్గిపోతాయి.

902. బాగాపండిన మామిడిపండు తియ్యగాను, కమ్మనిరుచితో నుండును. ఈమామిడి పండును తినుటవలన నూతనశక్తి కలిగి, ఆకలిని పెరిగి, దాహము తగ్గిపోతుంది.

903. బాగాపండిన మామిడి పండ్ల రసము 200 గ్రామ్లు, ఆవుపాలు 50 గ్రామ్లు, అల్లపురసము చిన్నచెంచాడు వీటిని తీసికొని; ఒకగ్లాస్ లో వేసి, బాగుగా కలిపి; అవసరమైతే కొద్దిగా పంచదారను కూడచేర్చి త్రాగండి. ఈ విధముగా మూడు వారములపాటు ప్రతిదినము త్రాగితే... బుద్ధి పెరుగుతుంది. తలనొప్పి, శిరోభారము, మానసిక దౌర్బల్యము వలన ఏర్పడే తాత్కాలిక దృష్టిలోపములు ఇవి నయమౌతాయి. కాలేయము చైతన్యవంతమై, రక్తపుష్టినిపొంది, శారీరక దౌర్బల్యమును పోగొడుతుంది.

### 46. మారేడుపండు (THE BAEL OR BEL FRUIT)

904. మారేడుపండును సంస్కృతములో “బిల్వ ఫలము” అనియంటారు. మారేడు పండులో లభించు మార్మిలోసిన్ వలననే దీనికి “ఔషధవిలువ” ఏర్పడినది.

బాగా పండిన మారేడు పండు “ధాతు వర్ధకమైన టానిక్”లా పనిచేస్తుంది. ఇది రక్తస్రావమును నిలుపుతుంది. మంచి విరేచనకారి. గుండెకు, మెదడుకు మంచిది. శారీరక పుష్టిని కలిగిస్తుంది.

905. పచ్చికాయ జీర్ణకారి, ఇది అజీర్ణ బాధలకు, జిగట విరేచనములకు మంచిది. క్షయవ్యాధికి దివ్యమైన ఔషధము. దీర్ఘకాలముగా ఉన్న క్షయాలకు కూడ ఇది అమోఘముగా పనిచేస్తుంది.

906. కొమ్మలు, బెరడు, వేరులు, ఆకులు, కాయలు అనికాక, మారేడు చెట్టుయొక్క అన్ని భాగములూ మానవులకు సంభవించే ఏదో ఒక రోగమునకు ఔషధముగా పనిచేస్తాయి.

907. పచ్చి కాయలతో ‘మురబ్బా’ను తయారుచేస్తారు. ఇది అన్ని రకముల అజీర్ణ వ్యాధులకు దివ్యౌషధముగా పనిచేస్తుంది.

908. మారేడుపండ్లగుజ్జుతో రకరకములపానీయములను తయారు చేస్తారు.

909. పచ్చి కాయలను ముక్కలుగాకోసి, ఎండబెట్టి, వరుగులుగా తయారు చేస్తారు.

910. మారేడు జిగురును అంటించుకొనుటకు, చెమ్మ ఎక్కకుండా చేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

## 47. ముల్లంగి (RADISH)

911. ముల్లంగి వెగటుగా, కారముగాను ఉండును. ముల్లంగి రకములన్నీ పచ్చళ్ళకు, కూరలకు ఉపయోగ పడుతున్నాయి. ఇది మలబద్ధకము, జలుబు, రొంప, స్థూలకాయము, క్షయ, సెగ రోగములను శాంతింపచేస్తుంది. మూత్ర కోశము లోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.

## 48. వంకాయ (BRINJAL)

912. వంకాయకూర రుచిగానుండును. ఇది అరుచిని పోగొట్టును. కొద్దిగా వాతమును చేయును. ఇక ఆకుపచ్చగా, పసుపు పచ్చగా ఉన్నట్టి వంకాయలను ఆహారములో వాడకూడదు.

913. వంగ ఆకురసమును, వంగవేరు రసమును సమానముగా కలిపి; త్రాగితే అతిదాహము నివారింప బడుతుంది.

## 49. వేరు సెనగ (GROUND NUT)

914. వేరు సెనగపప్పు మిక్కిలి రుచికరముగా నుండును. వేరు సెనగ కాయలను కాలక్షేపమునకు చిరుతిండి క్రింద వాడుతారు. ఇవి బలము నిచ్చును. వీర్యవృద్ధిని, వీర్యపుష్టిని కలిగించును. కఫ, వాతములను పెంచును.

915. వేరు సెనగ నూనె, విరేచనకారిగను పనిచేయును. వేరు సెనగ నూనెను కూరలయందును, పిండివంటలయందును ఇంకా అనేక విధములుగా వాడు తున్నారు.

అధ్యాయము - 3

# గ్రీహోపేకారో చిట్కాలు

## 1. గృహిణులకు సూచనలు

916. పరిశుభ్రమైన నీటినే ఉపయోగించాలి. వంట చేయుటకుగానీ, త్రాగుటకుగానీ, పరిశుభ్రమైన నీరు అత్యంతావశ్యకము.

917. ఉపయోగించే నీటిని గురించి ఏదైనా అనుమానము ఉంటే నీటిని ముందుగా మరగబెట్టాలి. ముఖ్యముగా చంటిపిల్లల ఆహార పదార్థములను తయారు చేయుటకు ఉపయోగించే ఏ నీరైనా కాచి, వడపోసి, ఉపయోగించాలి.

918. వంట ఇంటిని, పాత్రలను పరిశుభ్రముగానే ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే ఆహార పదార్థములు అతిసులభముగా చెడిపోతాయి. క్రిందపడిపోయిన మెతుకులు, ముక్కలు, ఒలికిన పదార్థములన్నీ క్రిములకు ఆశ్రయములు.

919. వంట పాత్రలను, డిష్లను తుడిచే గుడ్డలను ప్రతిరోజు ఉతకాలి. తిరిగి మరల ఉపయోగించేముందు వేడినీటిలో ఉడకబెట్టాలి. నేలను తుడిచే గుడ్డలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేస్తుండాలి.

920. వంటచేయుట ముందు చేతులను శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. ఆ తరువాత ఇంకో పనివలన అంతరాయము కలిగినపుడు తిరిగి చేతులను శుభ్రము చేసికోవాలి. చంటి పిల్లలకు బట్టలను మార్చినపుడు, పచ్చి కూరలు వగైరా తరిగిన తరువాత వంటపనిలోకి వెళ్ళేముందు చేతులను కడుక్కోవాలి. ఇక చేతికి ఏదైనా అంటువ్యాధి ఉంటే వంట ప్రారంభించేముందు చేతులు బ్యాండ్ డేజ్ (గాస్)ను వేసికోవాలి.

921. ఇంటిలోని పెంపుడు జంతువులు, కుక్కలు, పక్షులు మొదలైనవి చాలా అపాయకరమైన రోగ జనక క్రిములను కలిగి వుంటాయి.

922. కీటకములకు ఎలుకలకు, ఇతర జంతువులకు అందుబాటులో లేకుండా ఆహార పదార్థముల పాత్రలపైన గట్టిగా మూత పెట్టాలి.

923. వండిన పదార్థములను వేడి ఆరిపోకుండా వెంటనే తినాలి. వండిన పదార్థములు గది ఉష్ణోగ్రతకు చల్లబడితే సూక్ష్మక్రిములు పుట్టుకు వస్తాయి. కాలము

గడచినకొద్దీ ఇవి ఎక్కువ ఔతాయి. వండిన పదార్థములను అప్పటి కప్పుడు వేడివేడిగా తినుట ఎంతో ఉత్తమము. ఆరోగ్యకరము.

924. వండిన పదార్థములను జాగ్రత్తగా నిలువచేయాలి. ముందుగానే వండుకోవాలనుకున్నా, లేకపోతే మిగిలిన వాటిని నిలువ చేసికోవాలన్నా లేకపోతే మిగిలిన వాటిని నిలువచేసికోవాలన్నా దగ్గర దగ్గర  $60^{\circ} \text{C}^1$  'ఉష్ణోగ్రత' దగ్గర 'వేడి'గా గాని;  $10^{\circ} \text{C}^1$  'తక్కువ ఉష్ణోగ్రత' వద్ద 'చల్ల'గా గాని నిలువ ఉంచాలి. సర్వ సాధారణముగా వంటకములను 4లేదా 5 గంటలసేపు నిలువచేసికోవాలంటే ఈ పద్ధతి ఆచరణీయమైనది. ఈ పద్ధతి వలన స్థూల్యత తగ్గుటయేకాక మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఇక చంటిపిల్లల ఆహార పదార్థములను అసలు నిలువ ఉంచకూడదు.

925. ఎక్కువగా తయారుచేసిన వేడివేడి పదార్థములను 'రిఫ్రిజిరేటర్'లో పెట్టుట సామాన్యముగా అందరూ చేసే పొరపాటు. ఈ విధానమే ఆహార పదార్థముల వలన కలిగే అనేకరోగములకు ముఖ్య కారణము. అధిక పదార్థములను రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టినపుడు శీఘ్రముగా ఆ పదార్థములు శీతలీకరణముకావు.

926. ఒకసారి వండిన పదార్థములను నిలువ ఉంచినపుడు వృద్ధిపొందిన సూక్ష్మక్రిములనుండి రక్షణను పొందుటకు కనీసము  $70^{\circ} \text{C}^1$  ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడిచేయాలి.

927. ఏదైనా చిరుతిండి తినాలనిపించినపుడు వేరుసెనగకాయలను చాక్లెట్స్ను, పొటాటో చిప్స్ను, స్వీట్లను తినవద్దు. తినాలనిపించినప్పుడల్లా చిన్న కేరట్ దుంపను తింటూ ఉండండి.

928. తలమీద వెంట్రుకలు రాలిపోయి, తల పలుచబడిపోతే మీకు ఆముదము ఎంతో ఉపకారమునుచేస్తుంది. పండుకునేటప్పుడు తలమీది చర్మము నకు బాగా ఆముదమును రాచుకోండి. ప్రొద్దున్నే "షాంపూతో" తలస్నానము చేయండి. విటమిన్-బి మందులను వాడండి. రొంపపట్టేవారికి ఆముదం పనికిరాదు.

929. ఆరోగ్యమునకు నడక చాలా ఉపకారము చేస్తుంది. త్వరత్వరగా నడవాలి. షికారుగా, మెల్లగా నడుచుట మంచిదికాదు.

930. మీరు అద్దములను తుడిచేటప్పుడు ఒకచిన్న న్యూస్ ప్రింట్ కాగితమును నీటిలో ముంచి, తుడవండి తెల్లగా మెరుస్తాయి.

931. అన్నము తినేటప్పుడు మంచినీటిని అధికముగా త్రాగవద్దు. దీని వలన జీర్ణక్రియకు సహకరించే జరర రసములను నీరు నిస్సారము చేస్తుంది. కాబట్టి భోజనమునకు అరగంట ముందుగానీ, అరగంట తరువాతగానీ మంచి నీటిని త్రాగాలి.

932. అరటికాయ ముక్కలను, వంగకాయ ముక్కలను తరిగినవి తరగి నట్లుగా బియ్యము కడిగిన నీటిలోవేస్తే అవి నల్లబడవు.

933. అలారమ్ గడియారములను ఒకరేకుమీదపెడితే 'అలారమ్' గట్టిగా వినిపిస్తుంది.

934. ఆకు కూరలను వండేటప్పుడు పంచదారను ఒక్కచెంచాడు వేస్తే ఆకుకూరలు ఆకు పచ్చగావుండి కంటికి అందముగానూ కనిపిస్తాయి.

935. ఆకుకూరలను మొట్టమొదట నీటిలో శుభ్రముగా కడిగి, ఆ తరువాత పెద్దపెద్ద ముక్కలుగాకోసి, ఉడికిస్తే వీటి పోషక విలువలు పెద్దగా నశించవు.

936. ఆవనూనెను, కిరోసిన్ ఆయిల్‌ను సమపాళ్ళలో కలిపి; ఇందులోఒక గుడ్డను ముంచి, ఈగుడ్డతో కర్ర ఫర్నిచర్‌ను తుడిస్తే ఫర్నిచర్‌కుమంచి మెరుపు ఏర్పడుతుంది.

937. ఉడుకుటకు పట్టేకాలమును తగ్గించుటకై కూరను వేడిగా ఉన్న నీటిలో వేయాలి.

938. ఉల్లిపాయలను తిన్న తదుపరి చిన్న ఏలకికాయ లేదా ఎండు ధనియ ములను నమిలితే ఉల్లిపాయ వాసన పోతుంది.

939. ఎండిన పండ్లను కోయాలంటే కత్తి అంచుకుకొంచెము వెన్న పట్టించండి. కత్తికి ఏమీ అంటుకోదు.

940. ఎల్లప్పుడూ ఉడికించుటకు ఎంతనీరుకావాలో అంతేనీరు వాడండి. ఎక్కువ నీటిలో ఉడకబెట్టి నీటిని వార్చేస్తే బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ నష్టమైపోతాయి.

941. ఐరన్ టూల్స్‌ను బాక్స్‌లోవేసి ఉంచితే తుప్పు పట్టుట సహజమే. అలా తుప్పు పట్టకుండా ఉండాలంటే ఆబాక్స్‌లో కర్పూరము నుంచండి.

942. ఒక్క పచ్చని ఆకుకూరలలో మాత్రమే మిత వ్యయముతోటి అధిక పోషక విలువలు లభిస్తాయి.

943. ఒకే భోజనములోపండ్లను, పచ్చి కాయకూరలనుకలుపుకుని; తినకూడదు. తక్కువ రకములను తింటేనే జీర్ణక్రియకు సహకారము లభిస్తుంది.

944. కేబేజ్‌ను ఉపయోగించేటప్పుడు పై ఆకులను తీసివేసి, లోపలి ఆకులను వండుకొనుట మనవారికి అలవాటు. ఐతే పై పచ్చని ఆకులలోనే కెరోటిన్ అధికముగా ఉంటుంది. కనుక బాగా శుభ్రముగా కడిగి పై ఆకుకూరను కూడా కూరలకు ఉపయోగిస్తే చాలామంచిది.

945. కేరట్, ముల్లంగి వంటి దుంపకూరలను ఉపయోగించుటప్పుడు వీటిపై ఆకులను కూడ కూరచేసికొనుటకు ఉపయోగించవచ్చును. వీటిని తింటే ఆరోగ్యమునకుమంచిది.

946. కాలిపోయిన శరీరభాగముమీద వెంటనే తేనెను పూస్తే బొబ్బలెక్కువు

947. కృత్రిమముగా తయారుచేసిన ప్లాస్టిక్ ఫూలను ఒకకప్పు మెత్తటి ఉప్పు ఉన్నసంచిలోపల పడవేసి, నాలుగైదు సార్లు ఆడిస్తే తాజాగా కనిపిస్తాయి.

948. కొత్తచెప్పలు పుండ్లు పడకుండా ఉండాలంటే ముందుగా కాళ్ళను నీటిలో తడవండి. అప్పుడు కొత్త చెప్పలను వేసికొని, నాలుగు ఐదు గంటలపాటు ధరించండి. చెప్పలు కరుస్తాయనే సమస్య ఉండదు.

949. కొత్తచీపురుయొక్క మొదలును వేడి ఉప్పునీటిలో నానబెడితే చీపురు చివర కుంచెలు బిరుసెక్కి చాలకాలము మన్నుతుంది.

950. కొత్త బాణలినిగాని, దోసెల పెనమును గాని ఉపయోగించేముందు మొట్టమొదట కొద్దిగ నూనెనువేసి, కొన్ని ఉల్లిపాయ తొక్కలను వేపిస్తే బాణలికి గాని, పెనమునకు గాని ఏమీ అంటుకోకుండా దోసెలను వేసికోవచ్చును.

951. కొబ్బరిచిప్పను కాల్యుగా వచ్చిన బొగ్గును ఆవిరితోను యాసిడ్తోను శుద్ధిచేస్తే ఏక్వివ్ కార్బన్ తయారౌతుంది. దీనిని వెజిటబుల్ నూనె, చక్కెర, పండ్ల రసములు, గ్లిజరిన్ మొదలైన వాటిని శుద్ధిచేయుటకు ఉపయోగించ వచ్చును.

952. కొబ్బరిచిప్ప బొగ్గును మెత్తగా పొడినూరి, ఉప్పును, మెంథాల్ను చేర్చి; పండ్లను తోముకొనుటకు ఉపయోగించవచ్చును.

953. కోడి గ్రుడ్లను ఉడకబెట్టే నీటిలో ఒకటేబుల్స్పూన్ ఉప్పును కలిపితే తెల్లపొట్టు సులభముగా ఊడి వస్తుంది.

954. ఖాళీ షాంపూ సీసాలు ఉంటే పారేయవద్దు. వాటి అడుగుభాగమును చక్కగా కత్తిరింపచేస్తే అవి గరాటవలె పనిచేస్తాయి.

955. గాజ్లాస్లు ఒకదానిలోఒకటి ఇరుక్కుపోయి. విడవకపోతే కంగారు పడవద్దు. ఆగ్లాస్లను ఫ్రీజ్లోన ఒకరాత్రి వుంచి, ఉదయము వాటిని వేరుచేయుటకు ప్రయత్నించండి. తేలికగా విడిపోతాయి.

956. జాడీలలో పెట్టే ఊరగాయ పచ్చళ్ళు బూజుపట్టిచెడిపోకుండా ఉండాలంటే జాడీని కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచి, వేడినూనెలోముంచిన గుడ్డతో తుడిచి, ఆ తరువాత పచ్చళ్ళను జాడీలలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

957. తాంబూలమును వేసుకునేటప్పుడు ఆకులను శుభ్రముగా తుడిచి, తొడిమ కొనను గిల్లి, నడిమి ఈనెలను తీసివేయండి.

958. త్రాగే మంచినీటిలోని ఫ్లోరైడ్ను పోగొట్టి, శుభ్రము చేయుటకు కొబ్బరిచిప్పల బొగ్గు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

959. తినేటప్పుడు అధికముగా మాట్లాడకు. చీకాకు పడిపోకు. జీర్ణశక్తికి అవసరమయ్యే శక్తి-సామర్థ్యము వ్యర్థమై పోతాయి.

960. తీపి పదార్థములను తినాలని అనుకుంటే భోజనము ఐన తరువాత తింటే మంచిది. తిని పండ్లను బాగా శుభ్రముగా కడుక్కుంటే సూక్ష్మజీవుల వలన అపకారము జరుగదు.

961. దుమ్ము పట్టిన కుర్చీలను, సోఫాలను, బల్లలను శుభ్రముచేయు నపుడు వేడినీటిలో ముంచిన దళసరి గుడ్డను పిండి, వాటిమీద పరచి, ఒక బెత్తముతో కొట్టండి. దుమ్మును తడిబట్టలాగేస్తుంది.

962. దోమలను దూరముగా వుంచాలంటే 'ట్యూబ్‌లైట్' లేదా బల్బ్ నకు ఉల్లిగడ్డ పై పొరను తీసి కట్టండి.

963. దోమలు పారిపోవాలంటే లవంగముల నూనె చుక్కలను మంచము మీద అక్కడక్కడా చల్లితే దోమలుపారిపోయి, సుఖనిద్ర పడుతుంది.

964. దోసెలను పోసేటప్పుడు అవి సరిగారాక, ఇంట్లో మినుపపిండి అయి పోయిన పరిస్థితులలో వెంటనే కొన్ని బెండకాయలను తీసికొని, మెత్తగానూరి దోసెలపిండిలో కలపండి.

965. నల్లులు పారిపోవాలంటే ఆరేల ఆకులను మంచముయొక్క నాలుగు కోడులకు కట్టి వుంచిన నల్లులు పారిపోవును.

966. నూనెబాగాపొంగి, నురుగులా రాకుండా ఉండాలంటే చిన్న అరటి కాయ తొక్కను గాని, కొంచెము చింతపండునుగాని బాణలిలోముందు గానే వేసి, వేపిస్తే నూనె పొంగదు.

967. నెయ్యిని కాచినపుడు తములపాకులను వేసినట్లైతే నెయ్యికొన్ని రోజుల వరకునిలువ ఉండినా శుభ్రముగా వాసన రాకుండా ఉంటుంది.

968. నోటిలోని దంతములు తెల్లగా ఉండాలంటే నిమ్మరసము, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమముతో తోముకోండి.

969. పచ్చని ఆకుకూరలను తాజాగా వాడాలి. నిలువ ఉంచుటవలన ఎక్కువ వేడివలన విటమిన్ - సి విలువలు తగ్గిపోతాయి.

970. పచ్చిగాఉండే అరటిపండ్లను కాగితము సంచిలో పెట్టి, చీకటిగా ఉన్నచోట పెడితే త్వరగా పండుతాయి.

971. పట్టుబట్టలను మొట్టమొదటిసారి ఉతుకుతున్నప్పుడు రెండుమూడు చుక్కలు కిరోసిన్ ఆయిల్‌నుకలపాలి. దీనివలన బట్టలకు చిమటలు పట్టవు.

972. గది గోడలకు మేకును దిగగొట్టేముందు మేకును వేడినీటిలో వేడిచేసి, కరిగిన మైనము లేదా 'ఫారాఫిన్'లో ముంచి, కొడితే తేలికగా దిగుతుంది.



973. ప్లాస్టిక్ బకెట్ పగిలిపోతే వాడి తీసివేసిన టూత్ బ్రష్ నుకాల్చి పగిలిన చోట అతికించండి. వెంటనే కరుచుకుంటుంది.

974. పురికొసతాడులను చుట్టి, అంటుతోముటకు ఉపయోగించవచ్చును.

975. పుప్పలముగా కాయగూరలను ఉపయోగించాలి. ఆపిల్, కేరట్ వంటివి తింటే దంతములు శుభ్రపడతాయి.

976. పెనముపైన ఉల్లిపాయ చెక్కతోటి ఒకసారి రుద్ది, దోసెలను వేసు కుంటే బాగా వస్తాయి.

977. పెనముమీద కొంచెము ఉప్పుపొడినివేసి, వేడిచేసి పేపర్ తో తుడిచి, కడిగితే శుభ్రముగా వుంటుంది.

978. పొరపాటున కాలినముల్లు గ్రుచ్చుకుంటే మీరు వెంటనే ఆ ప్రదేశ ములో ఫెవికాల్ నురాచి ఆరనివ్వండి. ఆ తరువాత ఫెవికాల్ ను తీసివెయ్యండి. ముల్లు సులభముగా వస్తుంది.

979. ఆహారపదార్థములను బాగా నమిలి, తినాలి. నమిలి తినుటవలన జరరకోశమునకు చాలా శ్రమ తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ నోటిలోనే ప్రారంభ మౌతుంది.

980. మంచముమీద అడ్డముగా పండుకోరాదు. మంచముమీద కూర్చుండి కాళ్ళను ఊపరాదు.

981. మన ఇంటిలోబొద్దింకలు తిరుగుతున్నప్పుడు వాటిని ట్రాప్ చేయాలంటే సన్నని మూతిగల సీసాలోపల జామ్ ను పూసి, రాత్రిపూట ఒకమూలన పెట్టాలి. తెల్లవారేసరికి బొద్దింకలు సీసాలో బంధింపబడి ఉంటాయి.

982. మితిమీరి తినవద్దు. ఇంకా కొంచెము తినగలననిపించి నపుడే తినుటను ఆపాలి.

983. బాగా ఆకలైనపుడే తినాలి. టి.వి వంటి వినోదకార్యక్రమములను చూస్తూ తింటుంటే మితిమీరి తింటారు.

984. మీ ఇంటిలోని కిటికీలకు, తలుపులకు ఉన్న కర్టెన్స్ అదేపనిగా గాలికి ఊగుతుంటే కర్టెన్ చివర చిన్నచిన్న గులకరాళ్ళను గాని చిన్నచిన్న ఇసుక మూటలను గాని కట్టండి. ఇక ఎగురవు.

985. మీ చేతులకు కిరోసిన్ అంటుకుంటే తములపాకును అరచేతులలో పెట్టుకొని రుద్దుకోండి. కిరోసిన్ వాసన వెంటనే పోతుంది.

986. వండేముందు కుక్కర్ లో కొద్దిగా చింతపండునుగాని ఒక నిమ్మ చెక్కనుగాని ఉంచితే కుక్కర్ ఏ విధమైన మరకలు పడకుండా శుభ్రముగా ఉంటుంది.

987. పదార్థములలో వున్న 'విటిమిన్' నష్టపోకుండా ఉండాలంటే ఉడికే టప్పుడు పాత్రలమీద గట్టిగా మూతను పెట్టాలి.

988. వివిధ పానీయములను తయారుచేసేవారు నీటిలో రంగును, రుచిని నియంత్రించుటకు ఆక్టివ్ కార్బన్‌ను ఉపయోగిస్తారు.

999. సన్నటి పూసలను సూదిలేకుండా దారమునకు ఎక్కించాలంటే దారము కొనను గోళ్ళరంగులో అద్ది ఆరిన తదుపరి గుచ్చండి.

990. సంవత్సరము పొడవునా అల్లము తాజాగా ఉండాలంటే చిన్న మిట్టికుండలో మట్టినిపోసి, తడిపి, ఈచెమ్మగా ఉండే మట్టిలో అల్లమును నిలువ చేయండి.

991. ఉసిరిక, కరక, తాడి, లక్కజిల్లేడుపాలు, వాయువిడంగములు వీటిని సమభాగములుగాకలిపి; నూరి, ఇంటిముందు పొగవేయుచున్న ఆఇంటి అవరణ లోనికి ఎలుకలు, తేళ్ళు రాకుండా ఉండుటయేకాక ఉన్నవికూడ పారి పోతాయి.

992. పటిక ముక్కను తలక్రింద పెట్టుకొని, నిద్రించినచో కలలు రాకుండా ఉంటాయి.

993. వెడల్పు ఎక్కువ, లోతు తక్కువ ఉన్నపాత్రను(పళ్ళెరము, బేసిన్ మొదలగు) లో నీటినిపోసి, వీటిలో వండిన ఆహార పదార్థములు ఉన్న పాత్రలను పెట్టి వుంచిన చీమలు పట్టకుండా ఉంటాయి.

994. బుక్ షెల్ఫ్‌లలో కీటకములు చేరకుండా ఉండాలంటే ఎండిన నిమ్మ ఆకులను అందులో ఉంచండి.

## 2. మనసుమీద రంగుల ప్రభావము

995. **తెలుపు:** ఒక విధమైనట్టి చల్లదనమును, తేలిక దనమును, ఆకర్షణను కలిగిస్తుంది.

996. **పసుపు:** ప్రసన్నతను, వెచ్చదనమును, తేలిక తనమును ఇస్తుంది. వైశాల్యము పెరిగినట్లుగా ఉంటుంది. నాడీవేగముయు అధికమౌతుంది. మెదడు కూడ చురుకుగా పనిచేస్తుంది. కాని కొట్టవచ్చినట్లుగా వుంటుంది.

997. **నారింజ:** మంచి ఆహ్లాదకరముగా వుంటుంది. నాడి శీఘ్రముగా కొట్టుకుంటుంది. ఒక రకమైన వెచ్చదనమును కలిగిస్తుంది.

998. **ఎరుపు :** ఇది మిక్కిలి వెచ్చదనమును కలిగించే రంగు. ఉత్తేజ కరముగా వుంటుంది. చాలసేపు ఈరంగులోఉంటే అలసట అనిపించి నాడి వేగముగా కొట్టుకుంటుంది.

999. **రక్త వర్ణము :** ఇదిమంచి భావోద్రేకమును కలిగిస్తుంది. వెచ్చగా వుంటుంది.

1000. **ఊదా** : అలసిపోయాను అనిపిస్తుంది. ఎక్కువ భారముగా ఉంటుంది. బిట్ట బిగుసుకుపోయి, వైశాల్యము పెరిగినది అనిపిస్తుంది.

1001. **ముదురునీలము**: మనస్సుకు శాంతిగా ఉంటుంది. ఐతే విచార మునుకూడా కలిగిస్తుంది. నీలరంగు వేయబడిన గది చల్లగా ఉన్నా ఇరుకుగా అనిపిస్తుంది.

1002. **ఆకుపచ్చరంగు** : ఇది చల్లగా, హాయిగా ఉంటుంది. ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. కండ్లమీద అంత ఒత్తిడి ఉండదు. సామాన్యముగా దృష్టి తీక్షణతను కలిగిస్తుంది. ఇది రక్తపు ఒత్తిడిని సమస్థాయిలో ఉంచుతుంది.

1003. **లేతనీలము రంగు** : ఈరంగులో గది చల్లగా ఉంటుంది. విశాల ప్రదేశములో ఉన్నాను అనిపిస్తుంది. ప్రశాంతముగా ఉంటుంది.

1004. **నలుపు** : పటుత్వమును తగ్గిస్తుంది. విచారకరముగాను ఉంటుంది. అధిక భారము అనిపిస్తుంది.

1005. **ఇటిక రంగు** : ఇది వెచ్చగా వుంటుంది. మనో నిబ్బరము, సమదృష్టి ఏర్పడుతుంది.

1006. **గులాబి** : చల్లగాఉన్నా మందకొడిగా ఉంటుంది. ఒకవిధమైన ఉదాసీన భావము ఏర్పడుతుంది. ఇదిమానసిక ఉద్దేకమును కలిగిస్తుంది. మనసులో ఆందోళనను కలిగిస్తుంది.

1007. **నీలము.తెలుపు** : హాయిగా,చల్లగా ఉంటుంది. ప్రశాంతముగా ఉంటుంది.

### 3. నవ రత్నములు

1008. **మౌక్తికము (ముత్యము)** : ముత్యములతో క్రమ పద్ధతిగా చేయబడిన భస్మము మేహశాంతిని, పైత్యశాంతిని, చేయును. ఇది సర్వవిధములైన శూలలను, క్రిములను, జ్వరములను, క్షయలను, కఫములనుహరించును. వీర్యవృద్ధిని, దేహ పుష్టిని, ఆయుర్వృద్ధిని కలిగించును. మంచి ఆకలిని పుట్టించును. అజీర్ణ విరోచనములను గుండెలో మంటను నివారించును. ఇది హృదయమునకు మేలుచేసి, ఉల్లాసము నిచ్చును. ఈముత్యమునుకాల్చి, సున్నమును చక్కగా తాంబూ లములో వేసికొని, సేవించిన నేత్రము ధాతువులకు, బుద్ధికి బలము నిచ్చును. తాపము,అతిసారము, మూర్ఛ, భ్రమ, విషము వీటిని హరించును. కాంతి నిచ్చును.

1009. **పద్మరాగము (తామరకెంపు లేదా మాణిక్యము లేదా కెంపు)**: దీనిని ధరించినందువలన అనారోగ్యములను నివారించును. శరీర కృశత్వమును తగ్గించి, బలమునిచ్చును.

1010. **వజ్రము (రవ):** వజ్రమును ధరించినందువలన శరీరమునందలి త్రిదోషములలోని కఫదోషము వలన కలిగినట్టి అనేకమైన అనారోగ్యములను నశింప జేయును. పలురోగములను నశింపజేసి, ఆరోగ్యమును సమకూర్చును.

1011. **ప్రవాళము (పగడము):** చక్కగా శుద్ధిచేసిన పగడ భస్మము శ్లేష్మమును, పైత్యమును, అగ్నిమాంద్యమును, దగ్గును, మేహకారకములను, మేహ వాతములను హరించును. వీర్యవృద్ధిని, బలమును, దేహపుష్టిని కలిగించును.

1012. **మరకతము (పచ్చ):** పచ్చభస్మము, శ్లేష్మవాతము, క్షయను రాజ యక్షను, పాండురోగమును, మూలవ్యాధిని, కఫమును, సన్నిపాతజ్వరమును ఉబ్బును చర్దిని, జ్వరములను హరించును.

1013. **నీలము (నీలమణి):** నీలభస్మము, ఉష్ణమును, పైత్యమును కలిగించును. జఠరదీప్తినిచ్చును. ఇది వాతక్షయ, విషమజ్వరమును, కఫపైత్య మును, వాతమును, శీతపైత్యమును, దగ్గును, హరించును. శ్వాస కోశములను, త్రిదోషములను నివారించును.

1014. **గోమేధికము (పసుపురంగు రత్నము):** దీని భస్మమును జఠరదీప్తినిచ్చును. వాతము, పైత్యము, క్షయ, దగ్గు, వగర్పు, జ్వరము, పాండువు, కామిల మున్నగువాటిని హరించును.

1015. **పుష్కరాగము :** వాతమును జయించును. జఠరదీప్తినిచ్చును. అయుర్వృద్ధిని, బలమును, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేయును. కాంతినిచ్చును.

1016. **వైడూర్యము :** దీని భస్మము కఫవాతమును, గుల్మమును, శూలను హరించును. పైత్యరోగమును, పాండుజ్వరమును శాంతింపజేయును.

## 4. పథ్యా పథ్యములు

### 1. అజీర్ణవ్యాధి

1017. **తినదగినవి :** పాతబియ్యముతో చేసిన జావ, బార్లీ గింజలజావ, పెసరపప్పు, చినిచిన్నిచేపలు, నేతిలో వేపించిన మేకమాంసము, లేత మునగ కాయల కూర, బీరకాయకూర, పొట్లకాయకూర, లేతవంకాయకూర, చుక్కకూర, తోటకూర, ఉసిరిక కాయపచ్చడి, దానిమ్మపండ్లు, మెంతిచెట్టు ఆకుకూర, నారింజ రసము, అవుమజ్జిగ, మిరియములచారు, భోజనానంతరము తాంబూల సేవనము, వేడినీటితో స్నానము, తగువ్యాయామము, తేనె, ఇంకా చేదు, వగరుతో కూడినట్టి ఆహార పదార్థములను తినవచ్చును.

1018. **తినకూడనివి :** పెద్దపెద్దచేపలు, బచ్చలికూర, కంద, చేమవంటి దుంపలు, నేరేడుపండ్లు, క్రొత్తబియ్యపు అన్నము, గోధుమలు, పాలతోచేసిన పదార్థములు, జీడిపప్పువంటి బలకరపదార్థములు, అతిగాతినుట, నిద్రకాయుట, మల మూత్రములను ఆపుకొనుట ఇంకా పిండివంటల వంటివి తినరాదు.

## 2. అతిమూత్ర వ్యాధి

1019. తినదగినవి : అడవినందు లభ్యమయ్యే మాంసములు, కంది, పెసరవంటి పప్పులు, పొట్లకాయకూర, బీరకాయలకూర, అరటికాయ పూవు, పండు, లేతమునగకాయలకూర, పొన్నగంటి ఆకులకూర, మీగడ లేని ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునేయి, చింతకాయపచ్చడి, నిమ్మకాయ పచ్చడి, ఉసిరికాయ పచ్చడి, ద్రాక్షసారాయి, తేలికపాటి వ్యాయామములు, గోధుమరొట్టెలు, బార్లీరొట్టెలు, కాచి, చల్లార్చిన మంచినీరు, ఈ నీటితోనే స్నానముచేయుట, నేరేడుపండ్లు వీటిని తినవచ్చును.

1020. తినకూడనివి: చేపలు, బెల్లము, పంచదార, గేదె మరియు మేకపాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, కల్లు, సారాయి, ఇంగువ, నువ్వులు, వెల్లుల్లి, గుమ్మడి కాయ, ఆకుకూరలు, పనసపండు, కంద, పెండలము వంటి దుంపలు; పులుసు పదార్థములు, అధికముగా కారముచేసిన పదార్థములు వీటిని తినరాదు.

## 3. అతిసార వ్యాధి

1021. తినదగినవి : బార్లీజావ, పెరుగులోనినీరు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, పేలాలు, కుందేలు మాంసము, జింకమాంసము, చిన్నిచిన్నిచేపలు, రొయ్యలు, నెయ్యి, ఆవుపాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, అరటిపిలకలు, తేనె, నేతిలో వేసిన శొంఠిపొడి, గసగసాలచూర్ణము, ధనియములచూర్ణము, ఆవనూనె, మారేడుకాయ, మజ్జిపండ్లు, పొట్లకాయ, చుక్కకూర, రేగుపండు, వెలగపండు, మెంతికూర, దానిమ్మపండ్లు మరియు వగరుగ నుండు ఆహారపదార్థములన్నియు తినవచ్చును.

1022. తినకూడనివి : క్రొవ్వు పదార్థములు, ధూమపానము, కొబ్బరి కాయ, నువ్వులు, తాంబూలము, వెల్లుల్లి, సొరకాయ, పాచిపట్టిన నీరు, బంగాళా దుంప, చేమదుంప వంటివి అగాకరకాయ, మునగకాయలు, దోసకాయలు, గుమ్మడికాయ, బచ్చలికూర, మామిడిపండ్లు, గోధుమలు, బెల్లము, చెఱకు, పులుసు కూరలు, క్రొత్తబియ్యము, పులిహోర, ఉప్పు అధికముగా ఉన్న పదార్థములను తినరాదు.

## 4. అపస్తాంబ వ్యాధి

1023. తినదగినవి : పెరుగుతోటకూర, బీరకాయ, లేత మునగకాయలు, పొన్నగంటికూర, అరటిపూలు, ఆవుపాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మజ్జిగ కందులు, మినుములు వంటి పప్పుదినుసులు పాతబియ్యము, చింతాకులచారు, తాబేలు మాంసము, తియ్యని దానిమ్మపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, ఉసిరికాయలు, బత్తాయి నారింజ వంటిపండ్లు ఎండించిన మేకమాంసమూ వీటిని తినవచ్చును.

1024. తినకూడనివి : ఆకుకూరలు, దొండకాయలు, సురాపానము, చేపలు, అధికముగా కారముచేసిన పదార్థములను తినకూడదు.

## 5. ఉదర వ్యాధి

1025. తినదగినవి : అడవిజంతువుల, పక్షుల మరియు మేక, ఒంటె మాంసములు; ఆవు, మేకల, పాలు, మజ్జిగ, ఉల్లిపాయలకూర, తాంబూలము, బీరకాయ, తేనె, పాతబియ్యము, బార్లీ, ఉలవలు, అల్లపరసము, పొట్లకాయ వీటిని తినవచ్చును.

1026. తినకూడనివి : పప్పుదినుసులు, ఆకుకూరలు, నువ్వులతో చేసిన పదార్థములు, పిండివంటకములు, పాలఅన్నము, చేప, రొయ్యమున్నగు నీటి జంతువుల పక్షుల మాంసములను తినకూడదు. కారము అధికముగా నున్న పదార్థములనూ తిన కూడదు.

## 6. ఉన్నాద (పిచ్చి) వ్యాధి

1027. తినవలసినవి : అప్పుడే పిండినపాలు, ఆరోజే కాచిన నెయ్యి, తాబేలు మాంసము, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, పాత చింతకాయపచ్చడి, నిమ్మకాయ పులుసు, దబ్బకాయపచ్చడి, చింతచిగురుచారు, ఉసిరికాయలు, ముదురు గుమ్మడికాయ కూర, చిక్రాకూర, వెలగపండు, వనసపండు, ద్రాక్షపండ్లు, దానిమ్మపండు, సరస్వతి ఆకుకూర, చక్రవర్తి ఆకులకూర వీటిని తినవలెను.

1028. తినకూడనివి : మారక పదార్థములు, లేతగుమ్మడికాయకూర, బచ్చలి కూర, చేపలకూర, చిక్కగా ఉన్నపులుసు కూరలు మరియు చేదుతో కూడియున్న పదార్థములూ వీటిని తినరాదు.

## 7. ఉబ్బస వ్యాధి

1029. తినదగినవి : పొట్లకాయ, నీరుల్లిపాయలు, వాకుడుకాయలు, బీరకాయ, చక్రవర్తి ఆకులకూర, అడవిజంతువులపక్షుల మాంసము, ఆవుపాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పాతబియ్యపు జావఅన్నము, జీడిమామిడిపండు, నల్లని సొరకాయ, తేనె, పొన్నగంటి ఆకులకూర, చింతచిగురు చారు, మేకమాంసము, బార్లీగంజి, పాతచింతకాయ పచ్చడి, ఉసిరికాయ పచ్చడి, వెలగపచ్చడి, సీకాయ చెట్టు ఆకుల పచ్చడి లేత ముల్లంగి దుంపలకూర, కందిపప్పు, కిస్ మిస్ ద్రాక్షపండ్లు, వేపించిన వేరుసెనగపప్పు, వేడినీరు, కసివింద ఆకులకూర, గోధుమజావ, చక్రవర్తి ఆకుల కూర ఇవి తినవచ్చును.

1030. తినకూడనివి: గుమ్మడికాయ కూర, చేపలు, నారింజపండు, గేదె పాలు, పెరుగు, చద్ది అన్నము, దుంపకూరలు, క్షీరాన్నము, కర్జాజాపండు, మినుములతో తయారైన పదార్థములు, బచ్చలి ఆకులకూర, చన్నీరు, పంపర పనస, పెసర పప్పు, అలచందలు వీటిని తినకూడదు.

## 8. ఉబ్బు వ్యాధి

1031. **తినవలసినవి :** తేనె, మేకమాంసము, పాలు, నువ్వులతో తయారు చేసిన పదార్థములు, గొబ్బిఆకులకూర, చిలుక ఆకులకూర, ఉచ్చింతాకులకూర, గోధుమపిండిరొట్టె, ఆవుపాలు, పాతనెయ్యి, కందిపప్పు, పొన్నగంటిఆకులకూర, గలిజేరు ఆకుల కూర, వాకుడుకాయ పచ్చడి, కాకరకాయ, మినుములతో చేసిన ఆవిరికుడుము, మధ్యపానము, కొయ్యతోటకూర, చిట్టిఆకులకూర, అవిసిచెట్టు, ఆకుల కూర, వేడినీరు, పొట్లకాయ వీటిని తినవచ్చు.

1032. **తినకూడనివి :** పంచదార, గుమ్మడికాయ, మామిడికాయ, దుంప కూరలు, పిండివంటలు, కల్లు, చిక్కుడుకాయలు, పులుసు కూరలు, క్రొత్తబియ్యపు అన్నము, నూనె పదార్థములు, బచ్చలి ఆకులకూర, పంపర పనసచెట్టుపండు, నువ్వులు, మినుములు, పెసలు, అనుములతో చేసిన పదార్థములు పుల్లనీరు, (పున్నీరు) చద్దిఅన్నము, నారింజ, నిమ్మ, దోసకాయ, చింతచిగురు, కారము అధికముగా ఉన్న పదార్థములను తినకూడదు.

## 9. ఎక్కిళ్ళు

1033. **తినదగినవి:** పుష్టి కలిగినట్టి మాంసములు, మాదీఫలము, పొట్లకాయ, వేడినీరు, ఆవుమజ్జిగ, తేనె, బార్లీజావ, పాతబియ్యపుఅన్నము, వాకుడు కాయలు, పెసలు, గోధుమలు, వెలగపండు, ఉలవలు వీటిని తినవచ్చును.

1034. **తినకూడనివి :** చల్లనినీరు, చద్దిఅన్నము, మధ్యపానము, తైల పదార్థములు, ఆవాలు, నువ్వులు, అలచందలు, దుంపకూరలు, పులుసుకూరలు, సొరకాయకూర, చేపలు, మినుములు వీటిని తినకూడదు.

## 10. కుష్టు వ్యాధి

1035. **తినవలసినవి :** పాత నిమ్మకాయల పచ్చడి. చింతకాయ మరియు ఉసిరికాయ పచ్చడి, ఆవుమజ్జిగ, నెయ్యి, మెంతిఆకుల కూర, వాకుడుకాయలు, వేపపూత, బీరకాయ, కందిపప్పు, కొఱ్ఱధాన్యము, పాతబియ్యము, గంధము, ఉస్తిచెట్టు ఆకులు, కాయలు, పెరుగు, తోటకూర, దోసకాయ, పొట్లకాయ, మసూర, పప్పు, బార్లీ జావ, రొట్టెలు, పాతనెయ్యి, తెల్లగలిజేరుచెట్టు ఆకులకూర, మేక మాంసము, పచ్చ పెసరపప్పు, గోధుమపిండితో చేసిన పదార్థములు, దబ్బాకాయ మరియు చింతకాయ పచ్చడి, పొన్నగంటి ఆకులకూర నేలమునగ కాయలు, అడవి జంతువుల పక్షులమాంసము వీటిని తినవచ్చును.

1036. **తినకూడనివి :** చేపలు, నీటిపక్షుల మాంసము, మధ్యపానము, గుమ్మడికాయ, కోడిమరియు పావురముల మాంసము, పాలు, పెరుగు, దుంప కూరలు, చిన్నుల్లిపాయలు, చెఱకు, నువ్వులు, మినుములు వీటిని కారము అధికముగా ఉన్న పదార్థములను తినరాదు.



## 11. కుసుమ వ్యాధి

1037. **తినవలసినవి :** పెరుగు పులుసు, ఉసిరికాయ పచ్చడి, ద్రాక్షపండ్లు, పాతచింతపండుతో కాచిన చారు, తేనె, బూడిదగుమ్మడికాయకూర, అరటిచెట్టు పూవు, ముల్లంగిదుంపలు, మేడిపండ్లు, లేతఅరటికాయలకూర, సొరకాయకూర, పాతబియ్యపుఅన్నము, పున్నీటి మడ్డితోటి కాచినచారు, వెలగకాయ పచ్చడి మరియు వెలగపండ్లతోకాచిన పులుసు, చింత చిగురుతో కాచినచారు. మేక మాంసము, ఆవు, గేదెల, మజ్జిగ, నెయ్యి, కందిపప్పు, నిమ్మరసము, మిగల పండిన అరటిపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, ఖర్జూరపండు, పెరుగుతోటకూర ఆకులు, క్యారట్, మసూరపప్పు, నారింజరసము, మెంతిఆకులకూర, రామములగపండ్లు, పచ్చిబఠాణీ, బెండకాయ కూర, బీరకాయకూర వీటిని తినవచ్చును.

1038. **తినకూడనివి :** గుమ్మడికాయ, కోడిమాంసముకూర, పిండివంట కములు, క్రొత్తబియ్యము, బచ్చలికూర, గోరుచిక్కుడుకాయలు, సెనగలు, వంకాయ, ఉలవలు, పెరుగు, చేపలు, తైలపదార్థములు వీటిని తినరాదు.

## గల్బణీ స్త్రీలు

1039. **తినదగినవి:** పలుచగా కాచిన చింతపండుచారు, దబ్బకాయ పచ్చడి, పాతచింతకాయపచ్చడి, ఆయాకాలములో లభ్యమగు అన్నిరకముల పండ్లు, వేరుసెనగ పప్పు, వేపించిన జీడిపప్పు, తేనె, పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, నిమ్మరసముకలిపిన కూరలు, పొన్నగంటికూర, బెండకాయలు, లేత వంకాయలు, పొట్లకాయ, సగ్గుబియ్యము, పాతబియ్యపుఅన్నము, ఉసిరికాయపాతపచ్చడి, చింతచిగురు, సొరపప్పు, సెనగపప్పు, బెల్లము, పంచదార, పాలు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, మినుములతోటిచేసిన పదార్థములు, కందిపప్పు, క్యాబేజ్, చుక్కకూర, తోటకూర, సొరకాయ, బార్లీజావ, వరిపేలాల పిండితో చేసిన జావ ఇంకా ఇష్టమై, సహించే పదార్థములను తినవచ్చును.

1040. **తినకూడనివి :** మద్యపానము, మాదకద్రవ్యములు, ఇంకా ఇష్టములేని పదార్థములను తినరాదు.

## 13. గాయములు దెబ్బలు

1041. **తినవలసినవి :** మునగ ఆకుకూరలు, మితముగా మద్యపానము, వేపించిన ఎండించిన వేటమాంసము, పాతబియ్యపుఅన్నము, లేతకోడిమాంసము, గోధుమరొట్టెలు, పొట్లకాయ, కందిపప్పు, కందదుంపల కూర, నెయ్యి, కొయ్యతోట కూర, కాఫీ, పాలు, వీటిని తినవలెను.

1042. **తినదగనివి :** పున్నీరు, కర్బూజాపండు, పెసరపప్పు, పులుసు కూరలు, దోసకాయ, చద్దిఅన్నము, దబ్బకాయ, మజ్జిగ, పెసరపప్పు, పెరుగు, క్రొత్తబియ్యము, వీటిని ఎట్ట పరిస్థితులలోనూ కొంచెముకూడ తినకూడదు.

## 14. గ్రహణి

1043. తినవలసినవి : గసగసాలు, వేడినీరు, చిన్నచిన్న చేపలు, కుందేలు మాంసము, వెలగకాయ, పుల్లదానిమ్మపిందెలు, పొగడకాయలు, పటికబెల్లము, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, మసూరపప్పు, వరిబియ్యము, పేలాలజావ, నేతితో చేసిన మినుపగారెలు, కుమ్ములో కాల్చిగానీ, నేతితో వేపించిగానీ చేసిన లేత అరట పిలకల పచ్చడి, తాజారొయ్యలకూర, జింకమాంసము, బలుసు ఆకులకూర, దానిమ్మ కాయలు, మారేడుపండ్లు, పుట్టతేనె, నువ్వులతైలము, పెసరపప్పు, సగ్గుబియ్యము, మేకక్రొవ్వు, పీతలకూర, కొత్తిరిపిట్ట, మాంసము, కొడిసెపాయలు, మెంతి ఆకులకూర, పొగడపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, మితమగు మధ్యపానము, కందిపప్పు, పాతబియ్యపు అన్నము, బూడిద గుమ్మడికాయకూర, అరటిపూవులుతో చేసిన కూర, ద్రాక్షపండ్లు, పెద్ద ఉల్లిపాయలకూర, తుమికిపండ్లు, సగ్గుబియ్యము వీటిని తినవచ్చును.

1044. తినదగినవి: బెల్లము, పాలు, దుంపల కూర, పెండలము, పులుసు కూరలు, సొరకాయ పైన తినదగిన వాటిలో చెప్పినవి గాక. మిగతా ఆకు కూరలు, క్రొత్త బియ్యము, పొగత్రాగుట, నేలములగకాయలు, కొబ్బరికాయ నీరు, రేగు పండ్లు, అనుములు, చద్ది అన్నము, పన్నీరు, నారింజపండ్లు, మామిడిపండ్లు, బటానీలు, గోధుమలు, తాటిపండ్లు, మునగ కాయల కూర, దోసకాయ కూర, తాంబూలము వీటిని తినరాదు.

## 15. జ్వరము

1045. 1. శారీరక శ్రమ వలన వచ్చిన జ్వరమునకు తినవలసినవి

మాంసాహారము, నెయ్యి, మితమగు మధ్యపానము, నేతితో వేసిన మాంసము వీటిని తినవచ్చును.

1046. 2. సాధారణ జ్వరములో తినదగినవి : నిమ్మరసము, ఏపిల్, కొత్తిమీరతో చేసిన పచ్చడి, దబ్బకాయ పచ్చడి, ఉసిరికాయ పచ్చడి, జ్వరము తగ్గు ముఖములో అడవి జంతువుల పక్షుల మాంసము, కరివేపాకు పచ్చడి, వేపపూవు, బీరకాయకూర, పాతబియ్యపుజావ, కాఫీ రొట్టె, బార్లీ గంజి, బత్తాయి రసము, పుదీనా ఆకుల పచ్చడి, సీకాయచెట్టు లేతఆకుల పచ్చడి, కొయ్యతోట కూర, పొట్లకాయ కూర, పండని ద్రాక్షకాయలు, పాత చింతకాయ పచ్చడి, మసూర పప్పు, నారింజ పండ్లు, చక్రవర్తి ఆకుల కూర, పొన్న గంటి ఆకుల కూర, కాకర కాయ, ఉస్తి ఆకుల కూర, ఉలవలు, కందిపప్పు, సపోటా పండ్లు వీటిని తినవచ్చును.

1047. తినదగినవి : పిండివంటకములు, దోసకాయలు, పాలు, పెరుగు, తీపి పదార్థాలు, చల్లని నీరు, నువ్వుల పిండి, కర్పూజకాయ, పనసకాయ, నిలువ యున్న నీరు, చేపలు, మాంసము, పులుసు కూరలు, చద్ది అన్నము, క్రొత్త బియ్యము, తైల పదార్థములు, తాంబూలము తినకూడదు.

## 5. ప్రధాన అంగముల చికిత్స

1048. చెంగల్వ కోష్టును, అముదపు చెట్టు వేరును గంజితోనూరి, తలకు పట్టు వేసిన తలనొప్పి తగ్గును.

1049. శ్రీ చందనము, ఎర్ర చెందనము, కురు వేరు, నాగ కేసరములు వీటిని పాలతోటినూరి, తదుపరి నెయ్యితోటి లేపనముగా నూరుకోవాలి. దీనిని శిరస్సుకు పట్టించిన శిరోభాగముల నుండి వెలువడు విపరీత ఉష్ణము తగ్గును.

1050. చెంగల్వకోష్టు, పిల్లితేగలు, నల్లకలువపూవు, నువ్వులు, తెల్లగలిజేరు, గరిక వీటిని మెత్తగా లేపనమువలెనూరి, తలకు పట్టువేస్తున్న శిరోఉష్ణము తగ్గును.

1051. తుంగ గడ్డలు, పిప్పళ్ళు, శౌంఠి, యష్టి మధుకము, సదాపమొక్క, వట్టి వేరులు, నల్లకలువ పూలు వీటిని కల్వములో వేసి, నీటితో మెత్తగా లేపనముగా నూరుకొని, శిరస్సుకు పట్టివేస్తున్న కఫజనిత శిరోవేదనలు తగ్గిపోవుగలవు.

1052. గ్రంథి తగరము, చెంగల్వ కోష్టు, దేవదారు, శౌంఠి, జటామాంసి విటిని కల్వములో వేసి, గంజితో వేపనము వలే నూరి, తలకు పట్టు వేసిన కఫజనిత తల నొప్పులు తగ్గిపోవును.

1053. కుంకుమ పూవును, పంచదారను నేతిలో కలిపి, వెచ్చ జేసి, ఈ రసమును ముక్కు రంధ్రములతో పీల్చిన అన్ని రకముల తలనొప్పులు తగ్గి పోవును.

1054. శౌంఠిని మెత్తగా నూరి, దీనిని పాలతోటి మిశ్రితము చేసి, రసముగా చేసి, ముక్కురంధ్రములలోనికి పీల్చిన గొప్ప శిరోవ్యధలన్నితగ్గిపోగలవు.

1055. వెలగ ఆకుల రసమును వెచ్చజేసి, చెవిలలో వేసిన చెవినిొప్పి తగ్గును.

1056. అల్లపు రసమును వెచ్చజేసి వేసిన చెవిపోటు తగ్గును.

1057. మనగ ఆకుల రసమును వెచ్చజేసి వేసిన చెవినిొప్పి తగ్గును.

1058. మల్లంగి రసమును వెచ్చజేసి వేసిన కర్ణశూల శమించును.

1059. అరటి రసమును వెచ్చ జేసి వేసిన చెవిపోటు తగ్గును.

1060. గొర్రె మూత్రములో సైంధవలవణమును కలిపి, వెచ్చజేసి వేసిన భరింపరాని చెవిపోటులు శమించగలవు.

1061. రావిచెట్టు ఆకుకు సెనగ నూనెను పట్టించి, వెచ్చ చేయగా చమురు కారును. దీనిని చెవిలో వేసినచో గొప్ప కర్ణశూలలైనా శమించగలవు.

1062. బాగా పండిన జిల్లేడు ఆకుకు నేతిని రాచి, వెచ్చజేసిన నూనె కారును. దీనిని చెవిలో వేసిన తీవ్రమైన చెవినిొప్పులైనా తగ్గిపోతాయి.

1063. నాగకేశరములు 1 భాగము, సాంబ్రాణి 6 భాగములు, హారతి కర్పూరము 2 భాగములు వీటిని కల్వములోపల వేసి, ఆవు వెన్నతోనూ, పొడి

పత్రికకు రసముతోనూ మెత్తగా నూరి, కాటుకవలే జేసి దీనితో కంటికి అంజనము వేయుచున్న కన్నుల కాయలు కరిగిపోవును.

1064. పండు చేదుబీరకాయను పగులగొట్టి, వాసనచూచినచో నేత్రముల లోని పసిమి తగ్గును.

1065. ఊడుగ వేరును బియ్యపు కడుగుతోటి నూరి, ముక్కులతో పీల్చిన కండ్ల నందలి పచ్చదనము తగ్గును.

1066. తాని కాయనందలి పప్పును కాటుకవలే నూరి, అంజనమువలే పెట్టుకున్న కంటిలోని పూలు కరిగిపోవును.

1067. మిరియములను పెరుగుతో నూరి, దీనితో కంటికి కాటుక పెట్టిన రేచీకటి హరించును.

1068. యష్టి మధుకము, గంట కలగర, అల్లము వీటిని తైలముతో నూరి, ఈ రసమును ముక్కులతో పీల్చిన నేత్రవ్యాధులు శమించును.

1069. మిరియములను, బెల్లమును పెరుగులో కలిపి, త్రాగినచో జలుబు పడిసెములు తగ్గిపోవును.

1070. పంచమూల కషాయమును త్రాగిన జలుబు తగ్గును.

1071. చెంగల్వకోష్ఠ, శొంఠి, తులసి, పిప్పలి, మిరియములు, లక్క, విడంగ ములు, వీటితో కాచిన కషాయములో ఆవనూనెను కలిపి, తిరిగి తైలపాకముగా కాచి, దీనిని ముక్కులతో పీల్చుచున్న ముక్కుల వెంటకారు చీముతో కూడిన స్రావములు కట్టగలవు.

1072. ఇంగువను వెచ్చజేసి, పిప్పు పంటి రంధ్రములోపెడుతుంటే అందలి క్రిము చచ్చి పంటినొప్పి శమించును.

1073. మాలతీ లత కొన చిగుల్లను నీటితోటి నూరి, పట్టిస్తున్న కొండనాలుక బాగుపడును.

1074. పిప్పళ్ళను తేనెలోను నెయ్యిలోను మిశ్రితము చేసి, ఈ మిశ్రతములతో పుక్కిలి పట్టుచున్నఎడల దంతముల సలుపు, “జివ్వమ”ను లక్షణములు తగ్గిపోతాయి.

1075. చిరు బొడ్డి, వస, నీటి పిప్పలి, సర్జ క్షారము, యవక్షారము వీటిని చూరించి, తేనెతోటి కలిపి, పంటి కురుపుకు బెజ్జము వేసి, ఈ మిశ్రమముతో రుద్దిన పంటి కురుపు మానిపోవును.

1076. నువ్వులు, నల్లకలువపూలు, నెయ్యి, పాలు, పంచదార, తేనె వీటిని నూరి, ఈ మిశ్రమముతో పుక్కిలి పట్టిన నొటిపూత తగ్గి పోవును.

1077. మాదీఫలపు ఆకులు, పేలాలు, పిప్పళ్ళు, జాపత్రి, యాలుకులు, తేనె వీటిని రస పాకముగానూరి, దీనితో అంగిలివరకు పుక్కిలి పడుతున్నచో గొంతు బొంగురు తగ్గడమే కాక స్వర మాధుర్యము వృద్ధియగును.

1078. మరువము, జాపత్రి, చెంగల్వకోష్టు, జాజికాయ, దాల్చినచెక్క వీటిని కల్వములో మాత్రపాకముగానూరి, మాత్రలుకట్టి, ఆ మాత్రను బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ రసమును మ్రింగుతున్న నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

1079. ఆవాలు, కానగ, చేదుబీర, వావిలి, చంద్ర, వేప, జీలుగ వీటినుండి తీసిన తైలమును పిప్పు పంటి రంధ్రములోన వేయుచున్న పిప్పు పంటి లోని క్రిమి చచ్చిపోయి, బాధలు శమించి, పన్ను బాగుపడును.

1080. దేవదారు, లొద్దుగ, చెంగల్వకోష్టు, తుంగ గడ్డలు, మంజిష్ఠ, కటుక రోహిణి, చిరుబొద్ది, పసుపు, బాగ వీటిని చూర్ణముచేసి, దీనితో దంత ధావన చేస్తున్న పండ్లు చిగుళ్ళనుండి కారు చీము నెత్తురు కట్టుటయేగాక చిగుళ్ళ దురదలు, దంతముల సలుపు, పోటు, “జివ్వము”ను లక్షణమును కూడ నివారించును.

1081. రావి, జువ్వి, మర్రి, మేడి, మామిడి ఈ చెట్ల పై పట్టలతో కషాయ మునుగాచి, దీనిని ముక్కురంధ్రములతో పీల్చుచున్న ముక్కు కారుట తగ్గిపోవును.

1082. చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, శౌంరి, ద్రాక్ష, మారేడు వీటిని చూర్ణించి, కషాయముకాచి, తైలపాకముబట్టి, దీనిని ముక్కులతో పీల్చుచున్న ఎడతెరిపి లేకుండ వస్తున్న తుమ్ముల బాధ శమించును.

1083. కరక్కాయ, దానిమ్మపూలు, పొత్తి దుంపలు, వీటిని నీటితో నూరి, ఈ మిశ్రమమును ముక్కులతోటి పీల్చినచో ముక్కుల వెంట కారుతున్న రక్తస్రావమున తగ్గించును.

1084. రాత్రి నిద్రపోయేముందు మంచముమీద కూర్చుని చల్లని నీటిని త్రాగి, తదుపరి నిద్రిస్తున్న జలుబు పడిసెములు తగ్గును.

1085. నీలి చెట్టు వేరువొలుపు పంటిక్రింద పెట్టి, కొరకుతున్న అందలి క్రిమినశించి, పంటి బాధలు శమించును.

# రెండవభాగము

(1116 వైద్య సూత్రాలు)

## చిన్న మనవి.....!

బహుళ ప్రజాదరణ పొంది..... అనేక పునర్ముద్రణలు పొందినది. దీనినిబట్టి..... ప్రజలలో మన పురాతన ఆయుర్వేద వైద్యమునకు ఎంతటి ఆదరణ కలదో గ్రహించ గలిగితిని!! ఇదియును విశేష ప్రజాదరణ పొందగల దని విశ్వసిస్తున్నాను.

సకల వైద్య విధానాలకు ‘ఆయుర్వేదము’ తల్లివంటిది. ఇది “సమస్త వైద్యాలకు మూలము” అనుటలో సందేహములేదు. కాబట్టి....అనేక గ్రంథములను పరిశీలించి....శ్రమయైనను 2వ భాగమును క్రొత్త విషయములను సేకరించి... సుబోధకముగా నుండునట్లు కూర్చి.....మీ కందించుట జరిగినది. దీనికిని మీ ఆదరణ కొనసాగించమనే అర్థిస్తున్నాను.

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము” అన్నారు మన పెద్దలు. అట్టి ఆరోగ్య మును తమ కందించుటలో ఈ గ్రంథము మీకెంతగానో ఉపయోగ పడగలదని సవినయముగా మనవి చేస్తున్నాను.

మానవజాతికి-ప్రకృతి ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వాటిలో ‘వృక్షసంపద’ ఎన్నదగినది. ఈ విషయము విజ్ఞులైన ప్రియ పాఠకులకు వేరుగా చెప్పవలసిన పనిలేదు. అట్టి ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన వస్తు సముదాయములతో ఈగ్రంథమందలి చిట్కాలు రూపొందించబడినవి. సర్వులు ఇందలి విషయాలను సద్వినియోగము చేసికొని..... నా యీ కృషికి సాఫల్యత కూర్చవలసి నదిగా మనవి చేస్తూ.....

మీ.....

డి.ఎ. నారాయణరావు



## అధ్యాయము - 1

## రెండవభాగము

## (1116 సులభ యోగములు)

## అగ్నిమాంద్యము (INDIGESTION)

1. తేనె, సైంధవలవణము, కలకండ, ద్రాక్షపండ్లు, సమభాగాలుగా తీసికొని; కల్వములో వేసి; అల్లపురసములోనూరి; పూటకుపావు తులము వంతున వాము కషాయముతో పుచ్చుకొనుచున్న మామూలు అజీర్ణములను పోగొట్టి, ధాతు వృద్ధిని కలిగించును.

2. తేనె, పంచదార, ద్రాక్ష వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పుచ్చుకొనుచున్న అజీర్ణము హరించును.

3. చిత్రమూలము, సైంధవలవణము, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, పొడిచేసి; రెండు తులముల చూర్ణమును వేడినీటితో సేవిస్తున్న అజీర్ణముహరించును.

4. అల్లమును ముక్కలుగాచేసి, ఇందు నాల్గవ భాగము ఉప్పుకలిపి; ఊర నివ్వాలి. ఊరిన తరువాత ఆ ముక్కలను పూటకు ఐదుముక్కలు చొప్పున సేవించు చున్న అరుచితగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగును.

5. రస కర్పూరము, చనుబాలలో శుద్ధిచేయాలి. ఇందు వస్త్ర గాలితము చేసిన శొంఠిపొడికలిపి; నూరి; పెసరగింజంత మాత్రలుకట్టి; నీడనెండించి; పూటకొక మాత్ర చొప్పున సేవించిన అజీర్ణము హరించును. (ఈ మాత్రలు పళ్ళురాని పిల్లలకే పనికివస్తాయి, పెద్దలకు హానిచేస్తాయి వాడరాదు.)

6. వెల్లుల్లి కలిపిన అన్నము తింటే అజీర్ణము హరించును.

7. కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉప్పు, వాము, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; పొడిచేసి; పూటకు పావుతులము చొప్పున మజ్జిగ అనుపానముతో సేవించిన అజీర్ణము హరించి, ఆరోగ్యము వృద్ధియగును.

8. అల్లము, బెల్లము, సమభాగాలుగా పూటకు ఒక తులముచొప్పున సేవించు చుండిన అజీర్ణము హరించును.

## అధిక దప్పిక (THIRST)

9. పుచ్చకాయతింటే వేసవి కాలములో కలుగు అతిదాహము నివారించును.

10. పాత ఇటుకను శుభ్రముగా తుడిచి, నిప్పులలో కాల్చి, ఆవుపెరుగులో ముంచి, ఆ ఇటుకను ఆవలవేయవలెను. ఈ పెరుగును కొద్దికొద్దిగా సేవించుచుండిన అతిదాహము నివారించును.

11. తుంగముస్తలు, ధనియాలు, సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ పొడి అర్ధశేరు నీటిలో రెండు తులములవేసి, సగము మిగులునట్లుగా కాచి, చల్లారిన తరువాత వడబోసి; ఈ కషాయము త్రాగుతున్న అతిసారము వలన కలిగిన అతిదాహము హరించును.

12. తుంగముస్తలు, ఏలకులు, సమభాగాలుగా కలిపి, పొడిచేసి ఈ పొడి పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెతో కలిపి, తినుచుండిన చిన్నపిల్లల అతిదాహము తగ్గును.

13. అడ్డరసపు పూలపొడి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున చల్లని మంచినీటి అనుపానముతో ఇచ్చుచున్న అతిదాహము హరించును.

### అవగంఠము (మొటిమ)

14. వేపఆకులు, స్వచ్ఛమైనపసుపు, పాలు, సెనగపిండి వీటిని సమభాగములుగా నూరి, పేస్ట్లాచేసి దానిని ముఖానికి బాగాఒత్తుగా పట్టించి, ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూ ఉంటే మొటిమలు నివారించును.

15. మంజిష్ఠ, అడ్డరసము, మద్దిపట్ట వీటిని సమభాగాలుగా ఆవుపాల తోనూ, తేనెతోనే నూరి; పట్టించిన మొటిమలు హరించును.

16. పుదీనారసమును ముఖానికి రాచుకుంటే మొటిమలు హరించును.

17. రోజూ కొబ్బరినీరుత్రాగి, వీటితోనే ముఖము కడుక్కుంటే మొటిమలు హరిస్తాయి.

18. పెరుగు, సెనగపిండి వీటిని సమభాగములుగా కలిపి రోజూ ముఖానికి రాచుకొని, కొంచెము ఆరినిచ్చి, కడుగుకుంటే మొటిమలు హరిస్తాయి.

19. అడవిబెండాకును నూరి; మొటిమలకు పట్టించిన అవి హరించును.

20. గోరోజనము, మిరియాలు సమభాగాలుగా పొడిచేసి, కొద్దినీటిలో ఈ పొడిని కలిపి, ముఖమునకు రాచుకొనుచున్న మొటిమలు తగ్గును.

21. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, వస, లొడ్డుగచెక్క, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నీటితో నూరి, పైన లేపనము చేయుచుండిన ముఖముపై మొటిమలు హరించును.

### ఆకలి పుట్టించునవి (APPETITESERS)

22. దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, వేపించినమిరియాలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; చూర్ణించి ఇందు బెల్లము కలిపి-ఈ మిశ్రమమును ఉసిరికాయంత సేవించిన అరుచితగ్గి, ఆకలి పెరుగును.

23. అల్లపురసము,తేనె,వీటినిసమభాగములుగా కలిపి, పుచ్చుకొన్న ఆకలి కలుగును.

24. అల్లపురసము,తేనె, ఆవుపాలు, సమముగా కలిపి; మూడు ఔస్స్లు ఉదయము మాత్రము సేవించిన ఆకలి కలుగును.

25. చిత్రమూలము, వాము, మిరియాలు,సైంధవలవణము, శొంఠి, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; చూర్ణముచేసి; ఈ చూర్ణమును పావలాఎత్తు తీసికొని, పుల్లమజ్జిగలోకలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగుచుండిన ఆకలి కలుగును.

26. ప్రతీసారీ భోజనము చేసేముందు, ఒక ముల్లంగిదుంపను నమిలి తినుచున్న ఆకలి అధికమగును.

27. శొంఠి, యవాక్షారము,వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; చూర్ణించి సీసాలో పోసికోవాలి. ఈ చూర్ణమును ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన ఆకలి అధికమగును.

28. ప్రతిసారీ భోజనము చేసేముందు మిరియాల కషాయమును సేవించిన ఆకలి అధికమగును.

### ఆనెలు (CORNS)

29. సున్నము,దాల్చినచెక్కను కాల్చిన బూడిద సమభాగాలుగా తీసికొని; వీటిని నూనెతో నూరి; ఈ మిశ్రమమును ఆనెలకు పైపూతమందుగా ఉపయోగి స్తుంటే ఆనెలు హరించును.

30.మనిషి చెవిలోని గుబిలిని ఆనెలమీద పూచిన ఆనెలు హరించును.

31. జీడిమామిడిగింజల చమురు,ఆనెలపైన పూచిన ఆనెలు హరించును.

32. ఆనెలపైన ఏనుగు లద్దెనుపూచిన శీఘ్రముగా ఆనెలు తగ్గును.

### ఆమ్లత్రేపులు

33. నేలవేము, వేపచెక్క, కరక, తాడి,ఉసిరిక, చేదుపొట్ల, అడ్డరసము, తిప్పతీగె, పర్పాటకము, గుంటగలగరాకు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి; దంచి; కషాయముకాచి; అందులో తేనె కలుపుకొని త్రాగుచుండిన పులిత్రేపులు హరించును.

34. ఎండిన అరటి ఆకులనుమాడ్చి, బూడిదచేసి, ఈబూడిదను గురిగింజ ఎత్తులో తేనెకలిపి; తినుచున్న పులిత్రేపులు హరించును.

35.వరిపేలాలపిండిని, పటికబెల్లము పొడిలో కలుపుకొని;తినుచున్న పులిత్రేపులు హరించును.

36. పావుతులము సజ్జాక్షారపొడిని చల్లని నీటిలోకలిపి; ఇచ్చుచున్న పులిత్రేపులు నివారించును.

37. అడ్డరసపువేరు, తిప్పతీగె,వాకుడువేరు వీటిని దినుసుకు నాలుగు తులాల చొప్పున తీసుకొని;మెత్తగా కొట్టి,అరవై తులాల నీటిలోవేసి, ఎనిమిదో భాగము

మిగులుగానట్లు కాచి; చల్లార్చి వడగట్టి; ఈ కషాయమును సేవించు చుండిన పులిత్రేపులు హరించును.

### ఇంద్రియాభి వృద్ధి

38. పెన్నేరుగడ్డలు, నువ్వులు, మినుములు, పిల్లితీగెలు, గలిజేరువేళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి, రసముతీసి, గుడ్డలో వడపోసి, ఈ రసమును ఆవుపాలలో వేసి, తేనె కలుపుకొని త్రాగుచున్న వీర్యవృద్ధి కలుగును.

39. నువ్వులు, పల్లేరుకాయలను సమముగానూరి, ఇందుమేకపాలు, తేనె కలిపి; వారంరోజులు పుచ్చుకొంటే వీర్యవృద్ధి కలుగును.

40. నెయ్యి, తేనె, గులాబిరేకులను సమభాగాలుగా పెద్దజీలకర్ర రసముతో మర్దించి; పానీయంచేసి, త్రాగిన వీర్యవృద్ధి కలుగును.

41. ఆవునెయ్యి, పంచదార, తేనె, పిప్పలపిండి, ద్రాక్ష వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; వారంపాటు సేవించిన సేవించిన వీర్యవృద్ధి కలుగును.

42. మరిగిననెయ్యి, వెన్న వీటిని సమభాగాలుగా వసంతఋతువునందు ఉదయముపూట సేవిస్తున్న బలము, వీర్యవృద్ధియు కలుగును.

43. మినపప్పును నేతిలో వేయించి, చూర్ణముచేసి, ఆవుపాలలో వేసికాచి; పంచదార కలుపుకొని త్రాగుచున్న వీర్యవృద్ధి కలుగును.

44. ముద్దహారతి కర్పూరము అరతులము, నల్లమందు ఒక తులము వీటిని నేతితో మర్దించి; పెసరగింజలవలె మాత్రలుచేసి, రాత్రిపూట సేవిస్తున్న శుక్లనష్టము తగ్గి, వీర్యవృద్ధి కలుగును.

### ఉదరశూల (ABDOMNALGIA)

45. శొంఠి, అప్పళాకారములను సమభాగములుగా పొడిచేసి; ఇందు తగుమాత్రము బెల్లపుపాకమువేసి; లేహ్యపాకముకాచి; ఈ లేహ్యమును పూటకు రేగుపండంత పుచ్చుకొన్న కడుపునొప్పి తగ్గును.

46. ఉల్లిరసము, నిమ్మఉప్పు, నేయి, ఇంగువ, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; దీనిని తీసుకుంటే కడుపునొప్పి పోతుంది.

47. కటుకరోహిణి చూర్ణము, ఆముదము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి సేవిస్తే కడుపులో నొప్పితగ్గుతుంది.

48. గుమ్మడు, పాల, కొడి, రేలవృక్షముల కలప గృహనిర్మాణమునకు వాడిన కడుపుబాధలు హరించును.

49. నేతిలో పొంగించిన ఇంగువను పొడిచేసి; పూటకు చిన్నము ఎత్తు చొప్పున తేనెతో కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన కడుపునొప్పి హరించును.

50. పటికబెల్లము రెండుతులములు, గసగసాలు తులము వీటిని కలిపి; మెత్తగా నూరి, పూటకు అరతులము తీసుకొని దీనిని రెండు తులాల వెన్నతో కలుపుకొని; రోజూ మూడుపూటలా తింటూ వుండిన గర్భిణులకు కలిగే కడుపు నొప్పి, విరేచనములు తగ్గును. పథ్యముగా వేడి అన్నములో, గేదెపెరుగు కలుపుకొని తినవలెను.

### ఉన్మాదము (MADNESS)

51. వడ్లగింజ ఎత్తు శిలాజిత్తును గాడిదగడపర ఆకు రసముతో అరుగదీసి ఇచ్చిన ప్రారంభ దశయందుండు పిచ్చిహరించును.

52. తెల్లఉమ్మెత్తవేరును మెత్తగా నూరి, దీనిని ఆవుపాలలో కలిపి; బెల్లపు పాయసములా వండుకొని, రోజూ తింటుంటే పిచ్చి హరిస్తుంది.

53. సాంబ్రాణిచెట్టు ఆకులరసము అరతులము, చెంగల్వకోష్ఠపొడి బేడెత్తు, తేనె తులము, వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తముఒక మోతాదుగా రోజూరెండు పర్యాయములు సేవించుచుండిన ఉన్మాదము తగ్గును.

54. తాడిమట్టరసము మూడుతులములు, ఇందు తగినంత తేనెకలిపి ఇచ్చుచున్న పిచ్చి హరించును.

55. తేనెతులము, సంపెంగపూలు రెండుతులాలూ వీటిని కలిపి; నూరి, ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన పిచ్చి క్రమముగా హరించును.

56. తేనె, గోరోజనము, సైంధవలవణము, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మర్దించి; ఈ మిశ్రమాన్ని కన్నులందు పెసరబద్ధంత పెట్టుకున్న పిచ్చిరోగములు హరించును.

### ఉల్లాస విరేచనాలు

57. చిటికేసరపుచెట్టు ఆకులను కూరగా వండుకొని తినిన సుఖ విరేచన ములగును.

58. తెల్ల తెగడ రెండుతులాలూ, పిప్పళ్లు నాలుగుతులాలూ, కరక్కాయ పెచ్చులు ఐదు తులాలూ, వీటిని కలిపి; పొడిగొట్టి, అందు పదకొండు తులముల బెల్లముకలిపి; దంచి, రేగువండ్లంత మాత్రలుచేసి; రాత్రి వరుండబోవునపుడు రెండు మాత్రలువేసికొని, మంచినీరు త్రాగిన ఉదయాన్నే సుఖ విరేచనమగును.

59. లేత జువ్వి కాయలను మెత్తగాఉడికించి, తాళింపువేసి, సేవించిన సుఖంగా విరేచనమగును.

60. ఎండుద్రాక్షపండ్లు, పటికబెల్లము, తెల్లతెగడ వీటిని సమభాగములుగా

కలిపి; ముద్దచేసి, ఉసిరికాయంత ముద్ద రాత్రి పరుండు నవుడు తినిన ఉదయము సుఖముగా విరేచనమగును.

61. సీతాఫలపు వేరును రసముతీసి, సేవించిన సుఖ విరేచనమగును.

62. గోరువెచ్చనిపాలు అర్ధపావులో 2 1/2 తులాల పుట్టతేనె కలుపుకొని, రాత్రి పండుకోబోయే ముందు సేవించుచున్న మరునాడు ఉదయము లేవగానే సుఖ విరేచనమగును.

### ఎండదెబ్బ (SUN-STROKE)

63. నిమ్మరసములో తేనె, నీరు కలిపి త్రాగిన వడదెబ్బ హరించును.

64. కుమ్మలో ఉడకపెట్టిన మామిడికాయ రసమును పిండి, అందుకొద్ది జీలకర్రపొడి, ఉప్పుకలిపి, మందు వేసవిలో భోజనమైనపిమ్మట సేవించుచున్న వడదెబ్బ తగలదు.

65. నీరుల్లిపాయలను తినుచున్న వడదెబ్బనుండి రక్షణ కలుగును.

66. ముఖముపైన శరీరముపైన మాటిమాటికి చల్లనినీళ్ళు చల్లుతూ, వినన కఱ్ఱతోవినురుతూ; చల్లని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసమూ కలిపి; త్రాగించుచున్న వడదెబ్బ హరించును.

67. నీరుల్లిపాయలను జేబులో వుంచుకొని; ఎండలోప్రయాణిస్తే వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడును.

### ఒలు బీజము (HETNIA)

68. తులము ఆముదమును ఆవుపాలతో కలిపి, ఉదయముపూట పుచ్చు కొను చున్న ఒలుబీజము హరించును.

69. మోదుగపూలను గోచిలో పెట్టుకొని కట్టుకొనుచున్న ఒలుబీజము హరించును.

70. కోసిన నిమ్మకాయను ఉప్పులో అద్దుకొని, ఆ రసమును ఉదయము పూట సేవించుచున్న బాధతగ్గుటయేకాక; వాపుకూడా హరించును.

71. బోడరసము చెట్టును సమూలముగా తెచ్చి, కషాయముకాచి, త్రాగుచున్న 'గిలక' హరించును.

72. ఉప్పుడు బియ్యము, తవుడు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా వేడిచేసి; కట్టిన ఒలుబీజము తగ్గును.

73. శుద్ధ గంధకముతులము, శుద్ధ పాదరసము తులము, స్వర్ణమాక్షికము రెండుతులాలు వీటిని కల్వములోవేసి; కరక్కాయ కషాయముతో మూడురోజులు మర్దించి; ఆముదముతో ఒకరోజు మర్దించి పూటకు బటాని గింజంత చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా తినుచున్న ఒలుబీజములు హరించును.



## కంఠి లేక గుల్మము (TUMOURS)

74. తెగడ వేరులు లవంగాలు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి తేనెకలిపి, సేవించిన గుల్మములు హరించును.

75. కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, సౌవర్చలవణము వీటిని సమపాళ్ళలో పొడిచేసి; మీగడతో సేవించిన గుల్మములు హరించును.

76. వెల్లుల్లి, మిరియాలు, మంగవేరు చెక్క వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ముద్దచేసి, ఈ ముద్ద ఒక పావుతులము తీసికొని, వీనిని నూనె అనుపానముతో మూడుపూటలు ఇచ్చిన గుల్మములు హరించును.

77. ముత్యపుచిప్పలభస్మము, బెల్లము ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, అరతులము ఉండలుచేసి; పూటకొక ఉండ ప్రకారము రోజూ రెండు పూటలా వేడినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న గుల్మములు హరించును.

78. నూగుల కషాయమును త్రాగుచున్న గుల్మములు హరించును.

## కక్కులు (VOMITINGS)

79. తెల్లద్రాక్షరసాన్ని, తేనెనూ సమభాగాలుగా కలిపి; త్రాగుతుంటే తలతిరుగుట, వాంతులు, రక్తక్షణత నివారించబడతాయి.

80. ఇరువది ఔస్ల మంచినీళ్ళలో, మూడు తులముల శౌంఠి చూర్ణము వేసి; బాగుగాకాచి, చల్లారిన పిమ్మట గంటకురెండు ఔస్లలచొప్పున సేవించుచున్న వాంతులు నయమగును.

81. నిమ్మకాయరసములో, తినేసోడా వేసి, పొంగువచ్చిన వెంటనే త్రాగితే వాంతులు తగ్గుతాయి.

82. అల్లము, బెల్లములను సమభాగాలుగా నూరి, పూటకు తులము చొప్పున సేవిస్తున్న వాంతులు హరించును.

83. నెమలి ఈకలనుకాల్చి, అభస్మమును మూడువ్రేళ్ళ కొచ్చినంతతీసికొని ఇందుతేనె కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా త్రికాలములందు సేవించుచున్న వాంతులు వెంటనే హరించును.

84. నారింజకాయ లేక నిమ్మకాయను మధ్యకుకోసి, ఒక ముక్కను తడవతడవకి చప్పరించుచున్న వాంతులు హరించును.

85. తెల్లటి పట్టుబట్టముక్కను కాల్చి; మసిచేసి ఈ భస్మము అణాఎత్తు తీసికొని, ఇందుతేనెకలిపి; రోజుకు నాలుగుసార్లు నాకించినవాంతులు హరించును.

86. ఖర్జూరాలపొడి రెండు గురిగింజలెత్తు తీసుకొని, ఇందు పటికబెల్లము పొడి కలిపి; ఇచ్చుచుండిన వాంతులు హరించును.

87. బంచెబెట్టుఆకూ, రావిచెట్టు బెరడూ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఉసిరికాయంత ముద్దను నీటిలో కలిపి త్రాగించుచున్న వాంతులు హరించును.



## కక్కువాయి దగ్గు (WHOOPING COUGH)

88. ఒక వడ్లగింజ మొదలు ఐదువడ్లగింజల వరకు దాల్చినచెక్క చూర్ణమును తేనెతో కలిపి ఇచ్చిన కోరింతదగ్గు హరించును.

89. ఏలకులు,మిరియాలు,పిప్పళ్ళు, శొంఠి, ప్రతిదీ నాలుగు తులాలు; బెల్లము ఎనిమిది తులాలు ఇవన్నీ కలిపి;మెత్తగానూరి, ఈ మిశ్రమమును ప్రతిరోజు ఉదయాన ఒక తులముచొప్పున తింటున్న కోరింతదగ్గు హరించును.

90. కరక,తాడి, ఉసిరిక, తిప్పనత్తు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దేవదారుచెక్క సన్నరాష్ట్రము, వాయువిడంగములు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసికొని, పొడిచేసి, ఈమొత్తముపొడికి సమభాగము పటికబెల్లపుపొడి కలిపి; ఈ మిశ్రమము పూటకు పావుతులము చొప్పున తినుచున్న కోరింతదగ్గు హరించును.

91. పిప్పళ్ళు, వాకుడువేరులు సమపాళ్ళలో కలిపి, పొడిచేసి,పూటకు అణాఎత్తు పొడిని తేనెతో కలిపి, సేవించుచున్న కోరింతదగ్గు హరించును.

92. అరటి ఆకులను మాడ్చి, భస్మముచేసి,ఆభస్మమును ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా పూటకినాలుగు గురిగింజల ఎత్తు తీసుకొని, ఇందు తేనెకలిపి; నాకించు చుండిన పిల్లల కోరింతదగ్గు హరించును.

## కణుపు జెప్ప (WHITLOW)

93. నిమ్మకాయకు రంధ్రముచేసి, గోరుచుట్టులేచిన వ్రేలికి దోపిన అది హరించును.

94. కాకిదొండాకును నూరి; పైనవేసినను గోరుచుట్టు హరించును.

95. వెల్లుల్లిని మెత్తగానూరి, గోరుపైవేసి కట్టుకట్టిన గోరుచుట్టు హరించును.

96. ఏడులేతగుమ్మడి ఆకులు తీసికొని, వీటిని గోరుచుట్టుకు కట్టిన పుండు హరించును.

97. నల్లజీడిగింజలను, గేదెపేదలో నానబెట్టి; ఈ పేదతోసహా నూరి; ఆరుగంటలకొకసారి వేసి కడుగుతున్న గోరుచుట్టు శీఘ్రముగా హరించును.

## కరపాణి కురుపులు (RASH)

98. రాత్రిపూట తరవాణి (పుల్లనీరు)లో వేసిన అన్నమును ఉదయాన్నే తరవాణిని వంచి,ఆ అన్నములో కొద్దిగా నీలిమందుకలిపి,మెత్తగానూరి పిల్లల కాలిమీది కురుపులమీదవేసి కట్టుచుండిన కురుపులు హఠించును.

99. ప్రతిరోజూపిల్లలకు తలంటుచేయించి, గవ్వపలుకుసాంబ్రాణితో తలకు పొగవేయుచుండిన తలలోని కురుపులు హరించును.

100. ముత్తవపులగముచెట్టు వేరుసుపొడిచేసి; ఈ పొడిని పిల్లల తల పుండ్లకు పట్టించుచుండిన పుండ్లలోని క్రిములు హరించి,మానును.

101. వేపాకును మెత్తగానూరి, పిల్లల కురుపులను పట్టించుచున్న అవి శీఘ్రముగా హరించును.

102. వాయువిడంగములు, యష్టిమధుకము, పసుపు, లొడ్డుగచెక్క, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిగాట్టి, వస్త్రగాలితమొనర్చి, ఈ పొడిని-పుండుపైన రోజుకు రెండుసార్లు చల్లుచున్న పిల్లల బొడ్డుపుండ్లు మానును.

103. పటిక, ఉప్పు ఈ రెండూ సమభాగాలుగా నీటిలోవేసి; బాగాకలిపి; ఆ నీటిని పుక్కిలించి, ఉమ్ముకున్న నోటియందలి కురుపులు తగ్గును.

### కాకిసోమాల (EPILEPSY)

104. ఎండు పసుపుకొమ్మును నిప్పులలోవేసి, ఆవచ్చు పొగపీలుస్తుంటే మూర్ఛరోగము తగ్గుతుంది.

105. మోడుగవేరును అరగదీసి, ఆ గంధమును మూడుచుక్కలు మూర్ఛ వచ్చినపుడు ముక్కులో వేయుచుండిన మూర్ఛతగ్గును.

106. ఆవు ఎడమకొమ్ముతో ఉంగరముచేసి, రోగిఎడమచేతి వ్రేలికి పెట్టుకొనిన మూర్ఛ తగ్గును.

107. వసనుమార్చి, పొడిచేసి, సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ పొడిని పూటకు అరతులము చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా వాడుచున్న మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.

108. నాగకేసరములు, మిరియాలు, రేగుగింజలపప్పు, వట్టివేరులు, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; చూర్ణించి పూటకు పావుతులము చూర్ణమును తేనెలో కలిపి, ఇచ్చుచుండిన ఎట్టి మూర్ఛలైనా మండలము రోజులలో హరించును.

109. కరక, తాడి, ఉసిరిక, వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి, ఈ చూర్ణమును పావుతులము చొప్పున సాయంత్రముపూట తేనెతో సేవించుచున్న మూర్ఛ వ్యాధి హరించును.

110. మంచిగంధము, చెరకురసము, చనుబాలు, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ముక్కులో నాలుగు చుక్కలు వేయుచున్న మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును.

111. వస, మిరియాలు, సైంధవలవణము, మణిశిల, ఇప్పచెక్క, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; వీటితో నూరి, గుడ్డలోవేసి, పిండి; నాలుగు చుక్కలు ముక్కులలో వేస్తున్న అన్ని రకాల మూర్ఛలు హరించును.

112. తాజా మొగలిపూలరసమును మూడు చుక్కలు రెండు ముక్కుల లోనూ వేయుచుండిన మూర్ఛవ్యాధి హరించును.

### కాయసిద్ధి

113. మేడిపండ్లలోని గింజలనుతీసి, వీటిని ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి పూటకు పావుతులము చూర్ణమును నిమ్మకాయంత ఆవువెన్నతో కలుపుకొని, సేవించుచుండిన ముసలితనము హరించును.

114. ఉసిరి ఒలుపు, ధనియాలు,తుంగమునైలు, వర్షపునీరు, చెఱకు రసము, నెయ్యి, త్రిఫల చూర్ణము వీటిని సమభాగములుగా కలుపుకొని; పూటకు మూడు తులముచొప్పున సేవించుచుండిన సర్వరోగములు హరించును.

115. నూవులు నాలుగు తులాలు, పెన్నేరుదుంపలపొడి రెండుతులాలు, మినుపపిండి పదహారుతులాలు, వీటిని కలిపి, నీటిలోనూరి, నేతితో రొట్టెగాకాల్చి తినుచున్న ముసలితనము హరించును.

116. మఱ్ఱిచెక్క గంధమును ఒంటికి పూచుకొనుచున్న ముసలి తనము హరించును.

117. ద్రాక్షపండ్లు నాలుగుతులాలు, లోహభస్మముతులము,తెల్లగలిజేరు, సమూల చూర్ణము రెండుతులాలు; వీటిని త్రొక్కి; కుంకుడుగింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకొక మాత్ర చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించుచున్న ముసలి తనము హరించును.

### కాస వ్యాధులు (COUGHS)

118. పిప్పళ్ళు, తావికాయలబెరడు, ఎండుఅంజీర, శొంఠి వీటిని సమ భాగములుగా చూర్ణముచేసి; తేనెతో పుచ్చుకొనిన దగ్గుహఠించును.

119. కరక్కాయ, పొంగించిన ఇంగువ, వస, కొడిసెపాలపట్ట, సౌవర్ణ లవణము, గుంటగలగర, అతివస, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, వేడినీటితో సేవించిన అజీర్ణములు దగ్గులు హరించును.

120. పిప్పళ్ళు నాలుగుభాగాలు,విలకులు రెండుభాగాలు, దాల్చినచెక్క ఒక భాగము, తవాక్రీరి ఎనిమిదిభాగాలు, కలకండ పదహారుభాగాలు వీటిని చూర్ణించి; నెయ్యి, తేనెతో పుచ్చుకొన్న దగ్గులు హరించును.

121. చింతగింజలను నీటితో సానపై అరగదీసి,మాడుపై పట్టువేసిన దగ్గులు హరించును.

122. అతిమధురమును బుగ్గన పెట్టుకొని, అందుండివచ్చు రసమును మ్రింగుచుండిన పొడిదగ్గు హరించును.

123. తులసిఆకులరసము నాలుగుతులములు,ఒక్కమోతాదుగా రోజూ మూడుసార్లు సేవించిన దగ్గులు హరించును.

124. నల్లమిరియాలు,జిల్లేడు మొగ్గలు ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి కొద్దిగా నీళ్ళతోనూరి; సెనగబద్ధంత మాత్రలుచేసి, భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మాత్రను బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆవచ్చు రసము మ్రింగుచున్న దగ్గులు తగ్గును.

125. ఉసిరిక, ఖర్జూరము,ద్రాక్ష,పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వీటిని సమ పాళ్ళలో నూరి; ఇందుతేనె,నేయికలిపి; త్రాగుచున్న దగ్గులు హరించును.

126. వసవేరు పచ్చిదితెచ్చి రసముతీసి ఈ రసము సేవించిన దగ్గు హరించును.

127. సీమకరక్కాలపొడిని, పూటకు అణాఎత్తు తీసికొని, ఇందు రెండు తులముతేనె కలుపుకొని, త్రికాలములందు సేవించుచున్న దగ్గులు హరించును.

128. చలువ మిరియాలపొడి పావుతులము, ఆవునేతితోకలిపి; త్రికాలము లందు సేవించుచున్న దగ్గులుతగ్గును.

129. శంఖభస్మము, పావుతులముతీసికొని దీనిని సున్నమునకు బదు లుగా తాంబూలమునందు వేసికొని; తినుచున్న దగ్గులు తగ్గును.

130. తానికాయ, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, లవంగాలు, వీటిని సమ భాగాలుగా తీసికొని; ఈ మొత్తానికి సమముగా కాచుకలిపి; అన్నింటినీ తుమ్మచెక్క కషాయముతో నూరి; భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమును ప్రతిరోజూ నాలుగు గురివెందగింజల ప్రమాణము పుచ్చుకొనుచున్న శీఘ్రముగా దగ్గు తగ్గును.

### కుష్ఠము (LEPROSY)

131. రస కర్పూరము ఒకతులము, తెల్ల కవిరి ఒకతులము, ఏలకులు ఒకతులము వీటిని గుంట గలగర రసముతో నాలుగు రోజులు నూరి; పెసర గింజంత మాత్రలుచేసి; మీగదతోను, నేతితోను కలిపి ఇచ్చిన నల్లమచ్చలు, తెల్ల మచ్చలు, కుష్ఠవ్యాధిహరించును.

132. లోహభస్మము, ద్రాక్ష, పిప్పళ్ళచూర్ణము, అడ్డనరపుఆకులు, వీటిని సమభాగాలుగా నూరి, ఇచ్చిన కుష్ఠవ్యాధి హరించును.

133. పొట్టుతీసిన గురివెంద గింజలను రాగి గిన్నెలోవేసి, కొంచెము నెయ్యివేసి, రాగి గూటముతో నూరి, ప్రతినిత్యము, శరీరమునకు రాచుచుండిన కుష్ఠ వ్యాధి హరించును.

134. నూవుల నూనె రెండు తులాలలో వాలివివేరులపొడి ఒకతులము కలుపుకొని, రోజూ రెండుసార్లు తినుచున్న ఎటువంటి కుష్ఠవ్యాధియైనా హరించును.

135. జెముడు, జిల్లేడు, గుంట గలగరఆకు, చిత్రమూలములను సమభాగాలు తీసికొని; వీటిని రసముతీసి; ఇందు ఉప్పు, గోమూత్రము కలిపి; తైలముగా కాచి, వంటికి పూచుచున్న కుష్ఠవ్యాధి హరించును.

136. నల్ల విష్ణుక్రాంత, తెల్ల విష్ణుక్రాంత వేరులను సమభాగాలుగా కలిపి నూరి, కుష్ఠ పుండ్లపై లేపనము చేయుచుండిన కుష్ఠవ్యాధి నివారించును.

## కేమము (పులిపిలకాయ)

137. తేనె, సున్నము ఈ రెండును కలిపి;నూరి, లేపనము చేయుచుండిన పులిపిరులు హరించును.

138. అల్లముముక్కను సూదిలాగా చెక్కి, దీనిని కొత్త సున్నములో ముంచి, పులిపిరులపై పూచిన ఊడి పడిపోవును.

139. ఒంటిపైన ఎన్ని పులిపిరులు ఉండునో అన్ని నల్లమిరియాలను లెక్కించి, వీటిని శనివారము నాటి సంధ్యవేళ ఒకచోటపెట్టి రావలెను. ఆదివారము ఉదయాన్నే వాటిని కాగితములోపొట్లముకట్టి, కొంతసేపు కంఠమున ధరించవలెను. పిమ్మట పొట్లమును ఊడదీసి, ఆ మిరియాలను వచ్చుదారిలో పడవేసిరావలెను. ఈ ప్రకారము చేసిన క్రమముగా పులిపిరులు తగ్గును.

## క్యాన్సర్ (CANCER)

140. ముద్రిపాలు, చెంగల్వకోష్ఠ వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; తేనెతో మర్దించి పైన లేపనము చేయుచున్న కేన్సర్ పుళ్ళు హరించును.

## గర్భశూల

141. బెల్లము, నూవులు, శొంఠి వీటిని సమముగానూరి; పాలతో సేవించిన పరిణామశూలలు హరించును.

142. బాదము ఆకులు లేతవితెచ్చి, తొక్కిరసముతీసి; చెంచాడు రసము ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట సేవించుచున్న కడుపుశూల హరించును.

143. శొంఠి కషాయములో చెంచా ఆముదము వేసికొని, త్రాగుచున్న శూల హరించును.

144. నెయ్యి అరతులము, కరక్కాయ పెచ్చులపొడి అరతులము, బెల్లము తులము వీటిని కలిపి, ఇదిపూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న అన్నిరకాల శూలనొప్పులు హరించును.

145. గిద్దెడు శొంఠి కషాయములో ఆముదము అరతులము, ఇంగువ రెండు చిన్నాల ఎత్తు, సౌవర్చలవణము బేడెత్తు వీటిని కలిపి; త్రాగిన శూలనొప్పి హరించును.

146. మంగకాయను నీటితో అరగదీసి, బొడ్డుపై పట్టించిన శూలనొప్పి హరించును.

147. చల్లనినీటిలో నింపిన రాగిచెంబును కడుపుమీద శూలతగలని చోట ఉంచి, అటునిటు త్రిప్పుచున్న శూలనొప్పులు హరించును.

148. సౌవర్చలవణము, తెగడ, పిప్పళ్ళు, కరకవలుపు, శొంఠి, వీటిని సమముగా కలిపి, మెత్తగాదంచి, వస్త్రగాలితముచేసి, పూటకుపావుతులము సేవిస్తే శూల హరిస్తుంది.

## గాయములు (WOUNDS)

149. పండిన మఱ్ఱిఆకులను బూడిదచేసి దానిలో మైనము, నెయ్యికలిపి; మలాముగా చేసికొనవలెను. ఈ మలాము వేసిన గాయములు త్వరగా మానును.

150. నెయ్యి, హఠికర్పూరము ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి; పైనపూచి, కట్టుకట్టుచుండిన గాయములు త్వరగా మానును.

151. లవంగాలపొడిని నీటితో ముద్దచేసి, దీనిని కాలిన గాయాలకు పూస్తుంటే గాయాలు తొందరగా హరిస్తాయి.

152. 'టూత్ పేస్ట్' రాచుట వలన మంట తగ్గటమేకాక కాలిన గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

153. రాచిచెట్టు పైబెరడు పొడిని పట్టించిన గాయములు హరించును.

154. చేమదుంపను నూరి, కట్టుకట్టిన గాయములు హరించును.

155. పాతదూదిని కాల్చి, ఈమసి పట్టించుట వలన గాయములు శీఘ్రముగా మానును.

156. కొబ్బరినూనె, సున్నపుతేట, గుగ్గిలము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; రాచిన గాయములు హరించును.

## గుండెజబ్బు (HEART DISEASE)

157. సోపు, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, కషాయముకాచి, అందుతేనె పంచదార కలుపుకొని త్రాగిన గుండెనొప్పితగ్గును.

158. లేడికొమ్మును కాల్చి, భస్మముచేసి, ఈ భస్మము పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున గోమూత్రముతో ప్రతిరోజూ పుచ్చుకొంటున్న గుండెనొప్పితగ్గును.

159. వాయువిడంగములు, చెంగల్వకోష్ఠ వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి; అరతులము పొడిని మూడుతులాల గోమూత్రమును అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచుండిన గుండెపోటు హరించును.

160. దుప్పికొమ్ము భస్మమును పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున అరతులము ఆవునేతిలో కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా ఇస్తున్న గుండెపోటు హరించును.

161. వస్త్రగాలితముచేసిన ఉసిరిక, ఒలుపుపొడి, పటికబెల్లముపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; ఈపొడి పూటకు అర్దతులముచొప్పున రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న గుండెజబ్బులు శీఘ్రముగా హరించును.

## గొంతువ్యాధులు (THROAT DISEASES)

162. బెల్లము, అల్లము సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, పూటకు తులము చొప్పున ఈ మిశ్రమమును పుచ్చుకొనుచుండిన కంఠ వ్యాధులు హరించును.



163. దుంపరాష్ట్రము, అక్కలకఱ్ఱ, శొంఠి, వీటి కషాయము పుక్కిటబట్టి; ఉమ్మివేయుచుండిన కంఠవ్యాధులు హరించును.

164. కర్పూరాలపొడిగాని, యష్టిమదుకము పొడిగాని తినిపించుచున్న కంఠవ్యాధులు హరించును.

165. కరక్కాయపెచ్చులు, దాల్చినచెక్క, కొడిసెచెక్క వేపచెక్క మానుపసుపు, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; దంచి కషాయముకాచి; ఈ కషాయమును పూటకు గిద్దెడు చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా త్రాగుచుండిన కంఠవ్యాధులు హరించును.

166. మిరియాలు, కొడిసెపాలగింజలు, సైంధవలవణము ఈ మూటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు ఒకతులము పొడిని వేడినీటిలో కలిపి; సేవించుచుండిన కంఠవ్యాధులు హరించును.

### గ్రహణి (DIARRHOEA)

167. గుంటగలగరరసము రెండు తులములు, తేనె మూడుతులములు వీటిని కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన అన్నిరకాల అతిఆసర విరేచనములు కట్టును.

168. సహదేవిచెట్టువేరును ఏడుముక్కలుచేసి, వీటిని ఎఱ్ఱదారముతోకట్టి; ఈదారమును రోగియొక్క నడుముకు కట్టిన అతిసార విరేచనాలు హరించును.

169. దానిమ్మకాయను పైపెచ్చుతో సహాతాక్కిరసముతీసి, ఈరసము మూడుతులములు త్రాగిన అతిసార విరేచనములు శీఘ్రముగా తగ్గును.

170. వేపించిన పచ్చపెసలతో కషాయముపెట్టి ఇందు పరిపేలాల పిండి, తేనె, చక్కెరలను కలిపి; త్రాగించుచుండిన అతిదాహము, అతిసారము హరించును.

171. పిల్లితేగను తేనెతో నూరుకొని తింటూ; అనుపానముగా కొబ్బరి నీరు త్రాగుచున్న అతిసారము తగ్గును.

172. బొంతజెముడువేరును ఎర్రని దారముతోచుట్టి, నడుముకుకట్టిన అతిసార విరేచనములు హరించును.

173. అల్లమును దంచి, చిక్కగా రసముతీసి, ఈ రసమును బొడ్డుపైనవేసి అరనిచ్చి దూదివేసి కట్టిన అతిసారము హరించును.

### గ్రుడ్డితనము (BLINDNESS)

174. ఉసిరికవలుపు, కరక్కాయపెచ్చులు, కోడిగ్రుడ్ల గుల్లలు, తానికాయ పెచ్చులు, అన్నభేది, లోహభస్మము, నల్లకలువపూరేకులు, వాయువిడంగములు, సముద్రపునురుగు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి పొడిచేసి, రాగిపాత్రలోపోసి, మేకపాలలో ఏడురోజులు భావనచేసి; మెత్తగానూరి; కణికెలుచేసి, అరబెట్టి



ఉంచుకోవాలి. ఈ కణికను నీటితో అరగదీసి, ప్రతిరోజూ కండ్లలో కందిబద్ధంత పెట్టుచున్న గ్రుడ్డితనము హరించును. (పొన్నగంటికూర ఎంతతినే, అంతమంచిది. నేత్రరోగములన్నవారికి.)

175. సురేకారము అరతులము, పసుపు రెండు తులములు ఈరెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి, సీసాలోపోసి ఉంచవలెను. ఈపొడిని ప్రతిరోజూ పెసర గింజంత రెండు కండ్లలో పెట్టుకొనుచుండిన అనేకమైన నేత్రవ్యాధులు హరించి, దృష్టిబలపడి; పోయిన చూపుమరల వచ్చును

176. నూవులు అరభాగము; ఉసిరిపప్పు అరభాగము; గుంటగలగర సమూలము ఒకభాగము ఈ మూడింటినీ కలిపి; మెత్తగా దంచి; వస్త్రగాలితము చేసి; బెల్లముతో కలిపి సేవిస్తే అంధత్వము హరిస్తుంది.

### చక్కెరవ్యాధి (DIABETES)

177. కాకరాకు, పొడపత్రాకు, నేరేడుగొంజలు, ఈ మూటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; కలిపి, మర్దించి, సెనగగింజలంత మాత్రలుచేసి, పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున ప్రతిరోజూ మూడుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న మధుమేహము క్రమముగా హరించును.

178. గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో కొద్దిగా త్రిఫల చూర్ణము, కొద్దిగా ఆవునెయ్యి కలుపుకొని; ప్రతిరోజూ త్రాగుచుండిన మధుమేహము తగ్గును.

179. ఒకతులము పత్తిగింజలను మెత్తగాదంచి, శేరునీటిలోవేసి, పావుశేరు నీరు మిగులునట్లుగా కాచి, చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి; ప్రతిరోజూ త్రాగుచుండిన మధుమేహము శీఘ్రముగా హరించును.

180. ఐదుతులాల మారేడు ఆకుల రసమును ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే త్రాగుచుండిన మధుమేహము తగ్గును.

181. మర్రిచెట్టు పచ్చిబెరడును దంచి, రసముతీసి; ఈ రసమును పూటకు మూడుతులాలచొప్పున త్రాగిస్తున్న మధుమేహము హరించును.

### చచ్చు వాతము (PARALYSIS)

182. కసిండాకు రసమును వెన్నలో కలిపి; మర్దనచేసిన చచ్చువాతము హరించును.

183. ఆవాలను నీటితో నూరి, పట్టువేసి చచ్చువాతము తగ్గును.

184. జిల్లేడాకులను ఆముదముతో వాడ్చికట్టిన పక్షవాతము తగ్గును.

185. వెల్లుల్లి, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూరి మర్దించిన పక్షవాతము తగ్గును.

186. శొంఠి, దుంపరాష్ట్రము, అక్కలకర్ర, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కషాయముకాచి, ఈ కషాయమును పూటకు ఐదుతులములుచొప్పున సేవించు చుండిన పదునైదురోజులలో పక్షవాతము తగ్గును.

187. పటికబెల్లపు చూర్ణము అరతులము, నల్లజీడిగింజలలోని పప్పు పావుతులము కలిపి, వీటిని పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన పదునైదురోజులలో పక్షవాతము తగ్గును.

188. గోమూత్ర నిలాజిత్తును, పూటకు రెండుచిన్నాల ఎత్తుచొప్పున తేనెలోకలిపి, రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న పక్షవాతము తగ్గును.

189. మిరియాలను ముద్దుగా నూరి, ఇందు కొద్దిగా నూవులనూనె కలిపి మళ్ళీనూరి, ఈ మిశ్రితముతో చచ్చుబడిన అవయవముపై పట్టువేసిన ఆ అవయవము పూర్వము మాదిరి పనిచేయును.

### చర్మతామర (RINGWORM)

190. సున్నముఒకభాగము, మణిసిల మూడుభాగములు, పసుపు రెండుభాగములు, వీటినికలిపి, నూరి, ఈమిశ్రమమును తామరకు పైపూతమందుగా పూచిన నయమగును.

191. ఎండు అరిటాకులనుకాల్చి ఆ బూడిదను కొబ్బరినూనెలో కలిపి; దీనిని తామరకు రాచిన తగ్గిపోవును.

192. పటికను గోమూత్రముతో మర్దించి, ఆ గంధమును లేపనమొనరించుచున్న తామర తగ్గును.

193. బొప్పాయికాయ పాలను తామరపై రాచిన తామర తగ్గును.

194. గొఱ్ఱయొక్క తెల్లఉన్నిని, కాల్చి, బూడిదచేసి, ఆ బూడిదను వెన్నతో కలిపి, మూడురోజులు మర్దించి, ఈ మిశ్రమాన్ని తామరపై రాస్తున్న తామర తగ్గును.

### చిడుము (SCABIES or ITCH)

195. పసుపును చిక్కగా నీళ్ళలో కలిపి రాచిన గజ్జి, చిడుములు తగ్గును.

196. వెల్లుల్లిపాయలను ఆవనూనెలోవేసి, కాచి, అనూనె పూచిన గజ్జి, చిడుముతగ్గును.

197. కానుగాకులను నూరి, పూచిన గజ్జి, చిడుము తగ్గిపోవును.

198. అరటిపండు తొక్కను గట్టిగాకట్టిన ఐదారు కట్టకు మొలగజ్జి తగ్గును.

199. సీమ ఆవిసాకును కొబ్బరినూనెతో నూరి; పూతపూచిన గజ్జితగ్గును.

200. కానుగచెట్టు, ఆకులుగాని, ఎఱ్ఱగన్నేరు వేరుగాని నూరి మంచి నూనెలో రంగరించి; లేపనముచేసిన చిడుములు తగ్గిపోవును.

201. చింతగింజలను మెత్తగాపొడిగట్టి, ఇందు కొంచెము నీరుపోసి, ఐదురోజులు నానబెట్టి; తర్వాత మెత్తగానూరి, ఈ మిశ్రమమును పైనపట్టిస్తున్న చిడుము వారము రోజులలో తగ్గిపోవును.

202. వేపాకుల రసమును కొబ్బరినూనెలో కలిపి, మద్దనచేసిన చిడుము తగ్గిపోవును.

203. కిరోసిన్ ఆయిల్ను రాస్తున్న గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులు తగ్గిపోవును. చర్మవ్యాధులున్నవారు చల్లలో గోవుపిడకల భస్మము కలిపి వ్రాస్తూ వుంటే మేలుచేస్తుంది.

### చెంప బిళ్ళలు (TONSILLITS)

204. తమలపాకులను ఆముదమురాచి, వెచ్చచేసి, గవదబిళ్ళపై వేసినను, అవిసె ఆకు పసరులో దూదితడిపి; పైన వేసినను గవదబిళ్ళ తగ్గును.

205. వెల్లుల్లిపాయల రసముతో బాలింతబోలును నూరి, పైన పట్టువేసిన రెండు మూడురోజులలో గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

206. శీతాంశు రసమును మజ్జిగలో అరుగదీసి; గవదబిళ్ళలపై పూచిన మూడురోజులలో అవి తగ్గిపోవును.

207. పైడిపత్తి ఆకులను నూరి, పట్టువేసిన గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

208. అవిసె ఆకు రసములో దూదినిముంచి, అంటించి, పైన గుడ్డవేసి కట్టిన గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

209. పత్తి ఆకులను దంచి, పసరుతీసి, ఈ పసరును దవడలకు, చెవుల వెనుక పట్టించి, పైన దూది అంటిస్తూఉన్న గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

210. ఉబ్బినచోట నీరుల్లిపాయల రసమును రాస్తూ వుండిన గవదబిళ్ళలు తగ్గును.

211. హారతికర్పూరము, సాంబ్రాణి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి;మర్రి పాలతోనూరి, పైన రాచిన గవదబిళ్ళలు త్వరగా తగ్గును.

### జన్ని - విషజ్వరములు

212. బెల్లము, పిల్లిపెసర, పిప్పతీగెరసము వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; సేవించిన విషజ్వరము తగ్గును.

213. అరతులమువాముపొడిని రెండు తులముల బెల్లముతో కలిపి; ఇవి పూటకొక మోతాదుగా రోజూరెండుపూటలా తింటున్న విషజ్వరములు తగ్గును.

214. ఆదివారమునాడు ఉత్తరేణివేరును ఏడుదారములతో చుట్టి, చేతికి కట్టిన.... విషజ్వరములు తగ్గును.

215. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వెలిగారము, ఇంగిలీకము, వత్సనాభి, ఇవి సమముగా తీసుకొని; నిమ్మకాయ రసములో మద్దనచేసి; పెసరగింజవలె మాత్రలువేసి అల్లపురసముతో ఇచ్చిన విషజ్వరము తగ్గును.

216. మౌక్తిక భస్మము రెండుపాళ్ళు, స్వర్ణభస్మము ఒకపాలు, ఇంగిలీకము

మూడుపాళ్ళు, మిరియాలు నాలుగుపాళ్ళు, కఫరి ఎనిమిదిపాళ్ళు వీటిని నిమ్మకాచ రసముతో బాగా మర్దించి సేవిస్తే విషజ్వరాలు నయమౌతాయి.

217. సన్నపిప్పళ్ళను ఎండబెట్టి, పొడికొట్టి, పూటకు చిన్నముపొడిని తేనెతో కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఇస్తున్న విషజ్వరములు తగ్గిపోవును.

### జలాండము (HYDROCELE)

218. కొబ్బరికోరును ఆముదములో వెచ్చచేసి కట్టిన చాలాకాలము నుండియున్న బుడ్డలు కూడ తగ్గును.

219. మిరియాలు, ఉలవలు, తెలగపిండి వీటిని సమభాగాలుగా నూరి వెచ్చచేసి కట్టిన బుడ్డలు తగ్గును.

220. గచ్చఅకును వాడ్చి, కట్టుతున్న బుడ్డలు తగ్గును

221. ఉలవలు, వెల్లుల్లి, ఇంగువ, గచ్చపప్పు వీటిని సమపాళ్ళలో నలుగ కొట్టి, కషాయముకాచి, నేతితో సేవించిన బుడ్డలు తగ్గును.

222. గచ్చచిగుళ్ళను ఆముదముతో వేడిచేసి, బుడ్డపైకట్టిన బుడ్డతగ్గును.

223. సైంధవలవణముతులము, జిల్లేడు ఆకులు రెండుతులాలూ ఈ రెండూకలిపి; మెత్తగానూరి, అందవృద్ధిపైన లేపనము చేయుచుండిన వృషణముల వాపులు హరించి, మరలా వ్యాధిరాదు.

224. పిప్పళ్ళు, కరకపెచ్చులు, సైంధవలవణము, వీటిని పొడిచేసి కొద్దిగా ఆముదముతో కలుపుకొని సేవించిన బుడ్డలు తగ్గును.

225. ముద్దకర్పూరము, పలుకుసాంబ్రాణి వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; రెంటినీ బాగానూరి; బుడ్డపై పట్టువేసిన బుడ్డ తగ్గును.

### జలోన్తాదము (వెల్లికుక్కకాటు)

226. నూవులనూనె, తెలగపిండి, బెల్లము, జిల్లేడుపాలు, వీనిని సమభాగాలుగా కలిపి; త్రాగిన పిచ్చికుక్క విషము తగ్గును.

227. గచ్చపప్పులను నూరి, దీనిని సోలెడె గంజిలోకలిపి; త్రాగించిన కుక్క విషము హరించును. పథ్యముగా ఒట్టి అన్నము మూడు రోజులుతినవలెను.

228. నాలుగు తులముల ఉత్తరేణి వేరులను నూరి, దీనిని తేనెతో కలిపి తినినను లేక కరచినచోట పూచినను వెల్లికుక్క విషము హరించును.

229. గంధకము, శొంఠి, మిరియాలు, ఇంగువ, ఉత్తరేణివేరు, నీరుల్లి పాయ, రేలగుఱ్ఱ వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూరి, దీనిని పిచ్చి కుక్క కాటుపై పట్టించిన విషముహరించును.

230. తెల్ల జిల్లేడువేరు పైపట్టను ముద్దగానూరి, దీనిని కుంకుడు గింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రలను మంచినీటిఅనుపానముతోరోజూ రెండు పూటలా పదిరోజులు ఇస్తే పిచ్చికుక్క విషము హరించును.

## జిల (ITCHING)

231. నీరుడు విత్తులన పగులగొట్టి, బెరడుతీసివేసి, పప్పునుమాత్రము గ్రహించి, దీనిని కొబ్బరినూనెతో మెత్తగా మైనమువలె నూరవలెను. ఈ మిశ్రమమును తగు మాత్రము మజ్జిగతో కలిపి, దురదగలచోట రాచిన దురద తగ్గును.

232. పొంగించిన పటిక పావుతులము తీసికొని, దీనిని కోడిగ్రుడ్డు తెల్ల సొనతో మర్చించి; ఈ మిశ్రమాన్ని శరీరానికి మర్దనచేసి, మూడు గంటల తర్వాత వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయుచుండిన సర్వ దురదలు తగ్గును.

233. ఉసిరిక పెచ్చుల చూర్ణమును ఆవనూనెతో మర్చించి; శరీరమునకు పూచుచుండిన నాలుగు రోజులలో దురదలుతగ్గును.

234. మాను పసుపు, పసుపు ఈ రెండింటినీ సమభాగాలుగా వెన్నతో మర్చించి; తలకు రాచుకొనుచున్న తల దురద తగ్గును.

235. తేనె, అవువెన్న ఈరెంటినీ సమభాగాలుగా మర్చించి; పాదములకు లేపనముచేసిన పాదముల దురద తగ్గిపోవును.

236. చింతగింజలను నూరి; ఆ గంధమును పట్టించుచుండిన దురదలు శీఘ్రముగా నివారించును.

237. పసుపు, గరికగడ్డి ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమమును పట్టించుచుండిన దురదలు తగ్గిపోవును.

## జీర్ణకోశ మంట (STOMACH BURNING)

238. ఒకస్పూన్ పుల్లదానిమ్మ రసములో ఒకస్పూన్ తేనెకలిపి; త్రాగిన కడుపుమంట తగ్గుతుంది.

239. రామములగ (టామేటో) రసములో ఉప్పు, మిరియాలపొడికలిపి; త్రాగిన కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

240. బాగుగా కాచిన గ్లాస్ వేడినీటిలో రెండుతులాలు నేతిని కలిపి; త్రాగుచున్న కడుపుమంట తగ్గును.

241. సిలాజిత్తు చూర్ణమును రెండు గురిగింజలెత్తు తినుచున్న కడుపులో మంటలు తగ్గిపోవును.

242. తులసి ఆకులను ఎండించి, పొడిచేసి, సీసాలోపోసి జాగ్రత్త చేసి కోవాలి.

243. ఈచూర్ణమును పావుతులము తీసికొని, దీనిని ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట పావుశేరు పచ్చిఅవుపాలలో కలిపి; సేవింపుచున్న కడుపుమంటలు తగ్గును.

## జ్వరము (FEVER)

243. మిరియాలు, తెల్లజిల్లేడు వేరులను సమభాగాలుగా నూరి; పెసర విత్తంత మాత్రలుచేసి, వీటిని సేవించిన జ్వరము తగ్గును.

244. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి; ఆ చూర్ణమును పూటకొక రెండు తులముల చొప్పున, రోజుకు రెండు పర్యాయములు తేనెతోకలిపి సేవించిన శ్వాసకాస సహితముగానుండు సర్వ జ్వరములను హరించును.

245. జ్వరమున్నవారు గుంటగలగర ఆకును కొద్దికొద్దిగా నమలి మ్రింగు చున్న జ్వరము తగ్గును.

246. మారేడుచెట్టు మొదలు నందలి మన్నును నుదుంటబొట్టు పెట్టిన రోజువిడిచి రోజువచ్చే జ్వరము తగ్గును.

248. మూడు తులముల రావిచెక్క కషాయములో మిరియాలపొడి అణావెత్తు కలిపి; త్రాగుచుండిన ఏకాహ్నిక జ్వరములు శీఘ్రముగా తగ్గును.

249. పటికను పొంగించి, దీనిని సమభాగము పంచదార కలిపి, త్రికాలము లందు రెండు మినపగింజల ఎత్తు తినుచున్న జ్వరముతగ్గిపోవును.

250. మిరియాలపొడిని ముక్కుపొడుములా పీల్చుచున్న దోష జ్వరము తగ్గిపోవును.

## జ్ఞాపకశక్తి (MEMORY)

251. సరస్వతి ఆకు, తెల్లదింటెనవేరులు, ఉసిరిక ఒలుపు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులముచొప్పున, రోజూ రెండు పూటలా పాలు అనుపానముతో పుచ్చుకొనుచుండిన జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి యగును.

252. వస్త్రగాలితముపట్టిన ఏనుగుదంతము పొడిని పూటకు అణావెత్తు చొప్పున తేనెతో సేవించుచుండిన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.

253. సరస్వతిఆకు, తిప్పతీగె, వాయువిడంగములు, బోడతరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, ఈపొడి ఒక తులమును నేతితో సేవించిన జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి యగును.

254. ఏలకిగింజలు, కత్తిరించిన సీమబాదముపప్పులు, పటికబెల్లము పొట్టు తీసిన సోపుగింజలు, పొట్టుతీసిన ధనియాల గింజలు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; మెత్తగా పొడిచేసి, సీసాలో పోసి జాగ్రత్త చేయవలెను. ఈపొడి ఒక తుల మును పాలు అనుపానముగా రాత్రి పరుండబోవు ముందు భోంచేయకుండా సేవించుచున్న జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును.



## టైఫాయిడ్ (TYPHOID)

255. నేలతాడి దుంపలపొడిని గోమూత్రము అనుపానముతో పూటకు అర తులము చొప్పున, రోజుకి రెండు పర్యాయములు తినుచున్న సన్నిపాత జ్వరము హరించును.

256. గుంటగలగరవేరును తెచ్చి, ఏడుముక్కలు చేసి, అల్లముతో కలిపి; తింటూ ఉన్న సన్నిపాతజ్వరముల తగ్గును.

257. వేడి అన్నములో శిరస్సుకు కాపడము పెట్టిన సన్నిపాతము తగ్గును.

258. తిప్పతీగె, శొంఠి, దేవదారు, వస, నేలవేము, తుంగముస్తలు, కటుక రోహిణి, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, కషాయముకాచి; పూటకు మూడు తులాల కషాయము ఇస్తున్న పిల్లలకు టైఫాయిడ్ తగ్గును.

259. పిప్పళ్ళు తులము, నాభి రెండు తులాలు, ఇంగిలీకము తులము, వీటిని నిమ్మరసముతో కల్వమునమర్చించి; గురిగింజలంత మాత్రలుచేసి; వావింటాకురసము అనుపానముతో పూటకొక మాత్రప్రకారము సేవిస్తున్న సన్నిపాతము తగ్గును.

260. సైంధవలవణము తులము, పిప్పళ్ళు తులము, ఇంగువ తులము, వీటిని ఆవునేతితో మెత్తగా నూరి, ఆవునేతితో ఉడకబెట్టి, కణికలుచేసి, అరబెట్టి, తర్వాత అరుగతీసి, కండ్లతో పెట్టిన సన్నిపాతము తగ్గును.

## తలచుండ్రు (DANDRUFF)

261. ఉల్లిపాయరసాన్ని తలకిపట్టిస్తే చుండ్రు పోతుంది.

262. నిమ్మరసాన్ని స్నానానికి ముందు తలకు బాగా రుద్దుకొని, కొద్ది సేపటి తరువాత తలస్నానముచేస్తే చుండ్రు కొద్దిరోజులలో నయమౌతుంది. ఇలా చేసినన్ని రోజులు జుట్టుకు నూనెరాయకూడదు.

263. అరుబయట గాలి తగిలేలా మూడురోజులు పెరుగును నిలువ వుంచి, దీనితో తలకు బాగా మర్దనచేసి; ఐదునిమిషాల తరువాత స్నానముచేస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.

264. చెంగల్వకోష్ఠ, మినుములు, సైంధవలవణము, ఇప్పచెట్టుచెక్క చూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూనెతో మర్చించి; ఈ మిశ్రమాన్ని తలమీద లేపనము గావిస్తున్న చుండ్రు అనతి కాలములోనే తగ్గిపోగలదు.

## తెలుపు సెగ (GONORRHOEA)

265. కాకరాకు రసాన్ని ప్రతి ఉదయముపాలలో త్రాగుతూ, సంబంధిత ఔషధము వాడుతుంటే సెగరోగము త్వరగా తగ్గుతుంది.



266. లేత తుమ్మాకు తులము, ఎఱ్ఱ పటికపొడి, బేడెత్తు ఈ రెండు కలిపి; నూరి; అర్ధశేరు నీరుకలిపి, వడగట్టి, ఇందు నాలుగు తులాల పటికబెల్లము పొడి కలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట సేవించుచున్న సెగవ్యాధులు తొమ్మిది దినము లలో తగ్గును.

267. ఉసిరిక, కరక, తాడి వీటిని సమముగా కలిపి; తొక్కి కషాయముకాచి, ఇందు సెనగలను ఒకరోజు నానవేసి; ఈ సెనగలు తినుచున్న సెగరోగము త్వరగా తగ్గును.

268. సిలాజిత్తు భస్మమును తేనెలోకలిపి; కొద్దిగా పుచ్చుకొనిన సెగరోగము తగ్గును.

269. జీలకర్ర, మిరియాలు, ఏలకులు, లవంగాలు, హారతికర్పూరము వీటిని సమముగా తీసికొని; పల్లెరు వేరుల రసముతో మెత్తగానూరి, యిందుప గింజలంత మాత్రలుచేసి, పూటకు ఒకమాత్రను చక్కెరతో సేవిస్తూ చలువ పదార్థములు తినవలెను. ఇట్లు సేవించిన సెగరోగము తగ్గును.

### తెల్లబట్ట

270. రెండు అరటిపండ్లు, మూడు తులాల నెయ్యి వీటిని కలిపి; పిసికి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవించిన ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి తగ్గిపోవును.

271. మామిడిచెక్క కషాయము సేవించిన కుసుమవ్యాధి తగ్గును.

272. ఐదు తులముల బియ్యపు కడుగులో మూడు తులముల దర్భవేరులు వేసి; నూరి, ఈ మొత్తమొక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవించుచుండిన స్త్రీల కుసుమవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

273. లొద్దుగ చెక్కపొడి, ఆరెపువ్వులపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు అరతులము చొప్పున తేనెలో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన స్త్రీల కుసుమవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

274. పండిన మేడిపండ్ల పొడికి సమానముగా చక్కెరను చేర్చి; ప్రతిరోజూ ఒకతులముచొప్పున తేనెతో పుచ్చుకొనిన కుసుమవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

### త్వరిత భావప్రాప్తి

275. పటికబెల్లపుపొడి పదితులాలు, తిప్పసత్తు రెండున్నర తులాలు, నల్లనేలతాడి, దుంపలపొడి రెండున్నర తులాలు వీటిని బాగాకలిపి; నూరి, పూటకు అరతులము పొడిచొప్పున పావుశేరు ఆవుపాలలో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలా మండలముపాటు సేవించిన శీఘ్రస్థలనము తగ్గిపోవును.

276. ఆవుపాలు నాలుగుతులాలు, ఒక సంవత్సరము వయసున్న బూరుగు చెట్టువేరు రసము నాలుగు తులాలు వీటిని కలిపి; ప్రతిరోజూ త్రాగుచున్న శీఘ్ర స్థలనము తగ్గిపోవును.

## చీర్ఘాయువు (LONGEVITY)

277. కరక్కాయ చూర్ణములో తేనె కర్పూర శిలాజిత్తులను కలిపి; తింటే ఆయుర్వృద్ధి యగును.

278. తెల్లదింటెన చెట్టును సమూలముగా తెచ్చి, నీడను ఆరబెట్టి, ఎండిన తదుపరి పొడిచేసి; ఈ పొడిని పూటకు అరతులము చొప్పున పటికబెల్లము అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచుండిన ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

279. శుద్ధ అమరశిల గంధకమును నాలుగు చిన్నాల ఎత్తు తీసుకొని, ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించుచుండిన ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

280. మఱ్ఱి ఊడలతో ప్రతిరోజూ దంతాలను తోముకొనుచున్న ఆయుర్వృద్ధి యగును.

## దేహకాంతి

281. పసుపు, కర్జూరాలు, కరక్కాయపెచ్చులు, లొద్దుగపట్ట వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పిండిచేసి; శరీరానికి రోజూ నలుగుపెట్టి స్నానముచేస్తే శరీరకాంతి పెరుగును.

282. టొమేటో రసమును ముఖానికి రాచి, పదినిమిషాల తర్వాత ముఖము కడుగుచున్నచో చర్మము మంచి తేజస్సుగా ఉంటుంది.

283. ప్రతిరోజూ నూవులనూనె మూడుతులముల చొప్పున త్రాగుచున్న శరీరము కాంతివంతంగా మెరియుచుండును.

284. మినప్పప్పు, గోధుమలు, సీమ అవిసెగింజలు, పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమముగా కలిపి; పొడిచేసి, నెయ్యికలిపి, ఒంటికి నలుగుపెట్టిచున్న దేహానికి కాంతి వచ్చును.

285. పాలు, నిమ్మరసములను సమపాళ్ళలో కలిపి; రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి; ఉదయమే వేడినీటితో కడుగుచున్న ముఖకాంతి అధికమగును.

286. దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి సమముగా చూర్ణించి, పావుతులము చూర్ణమును సేవిస్తుంటే శరీరానికి కాంతివచ్చును.

287. పటికబెల్లపుపొడితులము, మఱ్ఱిపాలు ఐదుచుక్కలు; వీటిని కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే మండలము రోజులు సేవించిన శరీరమునకు కాంతి వచ్చును.

## దేహదార్ఢ్యము

288. కరక్కాయ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, తోకమిరియాలు, వీనిని సమపాళ్ళుగా తీసికొని, చూర్ణముచేసి వస్త్రగాలితమును పట్టి, ఖల్వములో వేసి, తేనెపోసి, నూరి, ఉసిరికాయ ప్రమాణము మాత్రలుచేసి, నీడన ఎండించి, పూటకొక మాత్ర చొప్పున పుచ్చుకొని; ఆవుపాలు త్రాగిన శరీరము బలము కలుగును.

289. ఉల్లిపాయ, గాజరగడ్డలను సమభాగాలుగా కలిపి; రసముతీసి త్రాగితే శారీరక బలము కలుగుతుంది.

290. పెరుగు ఒకభాగము, బెల్లము ఒకభాగము, తేనె అరభాగము వీటిని కలిపి పుచ్చుకొనుచున్న బలము కలుగును.

291. లేత గుంటగలగరాకును పచ్చడిచేయించి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపుకొని, తినుచున్న శరీరమునకు బలము కలుగును.

292. సరస్వతి ఆకురసమును ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట రెండు తులములు చొప్పున సేవించుచున్న ఆయుర్ధాయమును పెరుగుటయే కాక శరీరమునకు బలము కలుగును.

293. వస్త్రగాలితముపట్టిన నల్లజీలకర్రచూర్ణము బేడెత్తు, పటిక బెల్లపు పొడి మూడుతులములు వీటిని కలుపుకొని, ప్రతిరోజూ ఉదయమే తినుచున్న నీరసము హరించి, బలము కలుగును.

294. పటిక బెల్లపుపొడి, దోసగింజలపొడి ఈరెండు సమముగా కలిపి; నూరి, పూటకు ఒక తులముచొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న శరీరమునకు బలము కలుగును.

295. బాగా నూరిన “అమృతపాణి” అను పేరుగల అరటిపండ్లను ఎల్లప్పుడూ తినుచున్న అధికబలము కలుగును. రోగములు దరికిరావు.

### ద్రవపు పాక్కులు (HERPES)

296. తెల్లజిల్లేడువేరు, నల్లజీలకర్ర, పాల సుగంధివేరు, తెల్లజీలకర్ర వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ఆవునేతితో కలిపి రాచిన ఉడుకు సర్పి మానును.

297. చందనము, ఎలకులు, దిరిసెనపట్ట, అతిమధురము, గ్రంథితగరము, జటామాంసి, మానుపసుపు, పసుపు, చెంగల్వకోళ్ళు, గురువేరు, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి; వస్త్రగాలిత మొనర్చి, కొంచెము నెయ్యి కలిపి, సర్పిపై పట్టించు చున్న అది హరించును.

298. నాగమల్లి వేరును ఆవునేతితో వేపించి, పూచిన సర్పి తగ్గును.

299. గుంటగలగరవేరు, పసుపు, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; చల్లని నీటితో నూరి, పైన లేపనము చేయుచున్న సర్పి హరించును.

300. రసకర్పూరము, సైంధవలవణము, గైరికము ఈమూడు సమముగా కలిపి; నీటితో నూరి, కొద్దిగా నెయ్యికలిపి, పైనపూయుచున్న సర్పివ్యాధి తగ్గిపోవును.

301. కురువేరు, యష్టిమధుకము, ఎర్రచందనము, రసాంజనము, మంజిష్ఠ, వస్త్రగాలితముపట్టిన జిగురుమట్టి వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పన్నీటితో మర్దించి, పైనపట్టించుచున్న సర్పిపాక్కులు తగ్గిపోవును.

## నఖ వ్యాధులు (NAIL DISEASES)

302. మణిశిలను నీటితోనూరి, పట్టించుచుండిన గోళ్ళు పుచ్చుట హరించును.

303. నల్లజీలకర్ర, తాళకములను సమపాళ్ళలో కలిపి, నూరి, గోళ్ళకు రాస్తున్న గోళ్ళజబ్బులు నయమగును.

## నత్తి (STAMMERING)

304. శిలాజిత్తును తేనెతో కలిపి; నాలుకకు పట్టించిన నత్తి తగ్గును.

305. బోడరసము, శొంఠి, సరస్వతిఆకు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము చొప్పున తేనెలో పుచ్చుకొనుచున్న నత్తితగ్గి స్వరము పలుకును.

306. ఆకుపత్రిని ఎల్లవేళలా నోట వుంచుకొని, నమలుచుండిన నత్తి తగ్గును.

## నాడి బలహీనత (NERVES WEALNESS)

307. తేనెఐదుతులాలు, నీరు ఎనిమిదితులాలు, వీటిని కలిపి ఉదయ సాయంత్రములందు సేవించిన నరముల బలహీనత తగ్గిపోవును.

308. కరక్కాయ పెచ్చులపొడి, తెల్లతెగడవేరుపొడి, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చొప్పున తేనెతో కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తీసికొనిన నరాల బలహీనత తగ్గిపోవును.

309. ఏలకులను నూవులనూనెతో బాగానూరి, ఒంటికి మర్దించిన నరాల బలహీనత తగ్గిపోవును.

310. మాల్కణిగింజల తైలమును పూటకు పదిచుక్కలు పాలలో కలిపి; త్రాగిన నరాల బలహీనత హరించి, నరములకు బలము వచ్చును.

## నారికురుపులు (GUINEA WORM)

311. సీతాఫలముచెట్టుఆకులను నూరి, నారికురుపుపై కట్టిన పురుగు బయటకువచ్చి, పుండు నయమౌతుంది.

312. దురదగొండివేరులతో కషాయముపెట్టి, అందు పిప్పలి చూర్ణము గుప్పెడు కలిపి ఇచ్చిన నారికురుపు తగ్గిపోతుంది.

313. మునగాకునునూరి, ఇందు కొద్దిగా పసుపుపొడి కలిపి, ఈ మిశ్రమమును వ్రణముపై కట్టిన నారికురుపు తగ్గిపోవును.

314. పాముకుబుసమునుకాల్చి, భస్మముచేసి; ఇందు మట్టిపాలు కలిపి; మర్దించి; దీనినినారికురుపుపైనవేసి కట్టుచుండిన కొద్దిరోజులలో నారికురుపు నయమౌతుంది.

315. ముషిణిచెట్టుయొక్క లేతచిగుళ్ళను ఆముదములో నూరి, బిళ్ళగా చేసి, నారికురుపుపైనవేసి కట్టుకట్టవలెను. ఇట్లు నాలుగుకట్లు కట్టిన నారిపురుగు పడిపోవును. మరి నాలుగు కట్లుకట్టిన పుండుమానును.

316. వావిలాకు రసము ఐదుతులములు ఒక మోతాదుగా మూడురోజుల పాటు ఉదయముపూట సేవించిన నారికురుపు తగ్గిపోవును.

317. సైంధవలవణము, మునగాకు ఈ రెంటినీ సమపాళ్ళలో కలిపి; బియ్యపు కడుగుతో నూరి, పైన పట్టువేసిన నారికురుపులు నయమౌతాయి.

318. శొంఠి, చెంగల్వకోప్పు, మునగచెట్టు వేరుపైపట్ట వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నూరి దీనిని లేపనముచేస్తున్న నారికురుపుతగ్గిపోవును.

## నాసారంధ్రములందు రక్తస్రావము

319. గరికవేరుల రసమును ముక్కురంధ్రాలలో నాలుగుచుక్కలు వేసిన నెత్తురుకారుట తగ్గిపోవును.

320. నిమ్మరసమును మూడుచుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో వేసిన రక్తము కారుట కట్టును. వాతశరీరులు ఇది వాడరాదు.

321. పావుతులము పటికపొడిలోఅమృతధార మూడుచుక్కలు వేసి; మర్దించి, ముక్కులతో పీలుస్తున్న రక్తముకారుట తగ్గిపోవును.

322. ఉసిరిక పెచ్చులను నేతితో మర్దించి; మాడుపై పట్టువేసిన ముక్కునుండి రక్తముకారుట తగ్గిపోవును.

323. రెండున్నరతులాల లేతమర్రి చిగుళ్ళను మెత్తగానూరి, దీనిని పావుశేరు నీటిలోవేసి, మూడుతులాల పటిక బెల్లపుపొడికలిపి; ప్రతిరోజూ త్రాగిన ముక్కునుండి రక్తముకారుట తప్పక తగ్గిపోవును.

324. దానిమ్మపూట రసమును నాలుగుచుక్కలు ముక్కురంధ్రాలలో వేస్తున్న రక్తము స్రవించుట ఆగును.

## నిద్రలో స్థలనము

325. ప్రతిదినము ఉదయముపూట గ్లాస్పటిక బెల్లము పానకములో ఐదు చుక్కలు మర్రిపాలువేసి, సేవిస్తున్న నెలరోజులలో స్వప్నస్థలనము హరించి, వీర్యవృద్ధి కలుగును.

326. చిటికెడు కురాసానివామునురాత్రి పరుండబోవునపుడు మ్రింగి, కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగుచున్న స్వప్నస్థలనము తగ్గిపోవును.

327. బాగాపండిన చక్కెరకేళి అరటిపండునందు కొద్దిగా తేనెకలిపి, ఉదయ సాయంత్రములందు తినుచున్న స్వప్నస్థలనము కాదు.

328. నల్లఉమ్మెత్తవేరుచిన్నముక్క ఒకటి రాగితావీదులో పెట్టుకొని, నడుముకు కట్టుకొనిన స్వప్నస్థలనము కాదు.

329. పెన్నేరు దుంపలపొడి పావుతులమునుండి, అరతులము వరకు తులము తేనెతో కలుపుకొని, ఉదయ-సాయంత్రములందు సేవిస్తున్న స్వప్నస్థలనములు ఆగిపోవును.

## నిశాంధ్యము (రేచీకటి)

330. మిరియాలను పెరుగుతో అరుగదీసి, కంటిలో వేసిన రేచీకటి తగ్గిపోవును.

331. దిరిసిన ఆకులను తొక్క, రసముతీసి, ఆ రసమును రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేస్తున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

332. పెరుగుమీది తేటనీళ్ళలో రేచీకటి గలవారు తమ ఉమ్మిని కలిపి; ఆ మిశ్రమమును కళ్ళలోవేస్తున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

333. తమలపాకుల రసమునురెండుచుక్కలు కండ్లలో ప్రతిరోజూ వేస్తున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

334. నూవెలనూనె, కాకర ఆకుపసరు ఈరెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; రెండుచుక్కలు కండ్లలో వేస్తున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

335. మిరియాలు, చెవిలోని గుబిలి, ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి; చనుబాలతోనూరి; కండ్లకు కాటుకమాదిరి పెడుతున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

336. తులము తెల్లజీలకర్రను నీటిలోనూరి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న రేచీకటి తగ్గిపోవును.

337. పిప్పళ్ళు, తెల్లగలిజేరువేరులు, ఈరెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, ఆవుపేద రసములోవేసి, కషాయముకాచి, చల్లార్చి, వడబోసి, ఆ కషాయముతో ప్రతిరోజూ కండ్లను కడుగుతున్న రేచీకటి హరించును.

## నులి పురుగులు (THREAD WORMS)

338. వాయువిడంగములు తగుమాత్రము బియ్యపు కడుగుతో నూరి; ఈ మిశ్రమము త్రాగిన నులిపురుగులు, ఏలికపాములు పడిపోవును.

339. వేపచిగుళ్ళను ప్రతినిత్యము పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న ప్రేగులలోని నులిపురుగులు పడిపోవును.

340. వసపొడిని పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున తేనెతోరోజూ రెండుపూటలా సేవించుచుండిన నులిపురుగులు పడిపోవును.



341. వేపపూవునునూరి, బొడ్డుకుక్రిందిభాగమున పట్టువేసిన కడుపులోని నులిపురుగులు, ఏలికపాములు హరించును.

342. చక్రవర్తి ఆకులనుకొద్దిరోజులు వరకు ప్రతిదినమూ కూరగా వండుకొని, తింటూఉన్న నులిపురుగులు హరించును.

343. వాయువిడంగములు, కురాసానివాము, వాకుడువిత్తులు, మునగ విత్తులు, మోదుగమాడలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, పావుతులము పొడిని బెల్లముతో ఉండచేసి, తినిపించి, మజ్జిగ త్రాగించిన నులిపురుగులు పడిపోవును.

344. నీరుల్లిపాయరసమును ఒకచెంచా చొప్పున సేవించుచున్న నులిపురుగులు హరించును.

### నేత్ర కలక (OPHTHALMA)

345. పటిక, వెలిగారము, ముసాంబరము, నల్లమందు వీటిని సమభాగములుగా తీసికొని, నిమ్మపండు రసముననూరి, కన్నులకు చుట్టును పట్టువేయాలి. ఇట్లు మూడుపట్లు వేయుసరికి కండ్లకలకలు తగ్గును.

346. పసుపుగుడ్డతో కళ్ళను అద్దుకుంటుంటే కండ్ల కలకలు తగ్గును.

347. అడ్డనరపు చెట్టుపూలు మంచివితెచ్చి, వాటిని కండ్లపైవేసి, గుడ్డతో కట్టుకట్టిన కండ్ల కలకలు తగ్గును.

348. నీరుల్లిపాయ రసమును మూడుచుక్కలు కండ్లలో ప్రతిరోజూ వేయుచుండిన కండ్ల కలకలు తగ్గును.

349. కోడిగ్రుడ్డు సొనలో పటిక చూర్ణమువేసి, బాగా కలిపి; కండ్లచుట్టూ పట్టువేసిన కండ్ల కలకలు తగ్గును.

350. పసుపుచూర్ణము మూడుతులములు తీసికొని, దీనిని ఇరువది తులాల మంచి నీటిలోవేసి; కలిపి, ఆనీటితో కండ్లను కడుగుచుండిన కండ్ల కలకలు హరించును.

351. బాగా కాచిన వేడినీటిలో రెండు గురిగింజలెత్తు నల్లమందువేసి; ఆ ఆవిరిని కండ్లకు పట్టుచున్న కండ్ల కలకలు హరించును.

### నేత్రవ్యాధులు

352. వేపించిన లవంగాలుతులము, పొంగించిన పటిక నాలుగు తులాలు ఈరెండూ కలిపి; మర్దించి, సీసాలో పోసి జాగ్రత్త చేసికోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ సాయంత్రముపూట పెసరగింజంత కండ్లలోవేసి కొనుచుండిన కంటివ్యాధులు హరించును.



353. మానుపసుపు, పసుపు,కోష్ఠ, జటామాంసి, పిప్పళ్ళు వీటిని కాటుకగా చేసి;పెట్టుకున్న కంటివ్యాధులన్నియు హరించును.

354. పన్నీరు, నిమ్మపండు రసము సమభాగాలుగా కలిపి; శుభ్రమైన గుడ్డతో వడకట్టి దీనిని సీసాలో పోసి జాగ్రత్త చేయవలెను. ఈ మందును ప్రతి నిత్యమూ రెండుచుక్కలు చొప్పున కండ్లలో వేయుచుండిన కంటివ్యాధులు హరించును.

355. మాను పసుపు, తెల్లగలిజేరువేరు సమభాగాలుగా తీసికొని; వీటిని నూరి; ఈ కలికమును కండ్లకుకాటుకగా పెట్టుచుండిన నేత్ర రోగములు కలుగ కుండును.

356. కుంకుమపువ్వు, చక్కెర సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమము నాలుగుచుక్కలు తీసికొని, ఇందు కొద్దిగ నేతనివేసి,మర్దించి,రెండు ముక్కు రంధ్రాలలోనూ వేయుచుండిన కంటి వ్యాధులు హరించును.

357. మజ్జిగ, ఉత్తరేణి ఆకుపసరు సమభాగాలుగా కలిపి;వడబోసి, ఈ రసమును నాలుగు చుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన కంటి వ్యాధులు హరించును.

## నోటి దుర్వాసన

358. జాపత్రిని నోట్లోవేసుకొని, నమలుచుండిన నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

359. సునాముఖి చూర్ణమును పావుతులము తిని, రెండు ఎండు ఖర్జూరపు పండ్లను కూడా తింటున్న దంతముల దుర్గంధము, నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

360. వాకుడువేరులను కాల్చి, బూడిదచేసి, ఈ బూడిదతో పళ్ళు తోము తున్న నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

361. ఉత్తరేణిక్షారమును మామిడాకులరసముతో నూరి, ఎండించి, ఈ మిశ్రమమును రెండు గురిగింజల ప్రమాణము తాంబూలములో కలిపి;వేసికొన్న నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోవును.

362. ప్రతినిత్యమూ మామిడిపుల్లతో పళ్ళుతోముకొనుచున్న వారము రోజులలో నోటి దుర్వాసన హరించును.

## నోటిపూత (APHTHAE)

363. గోరింటాకు కషాయముతో పుక్కిలించిన నోటిపూత తగ్గును. తుమ్మచెక్క కషాయంగాని, చంద్రచక్క కషాయముగాని నోటివాసన హరించును.

364. మర్రి చిగుళ్ళను నూరి, నాలుకకు పట్టిస్తున్న నోటిపూత తగ్గిపోవును.

365. చలువ మిరియాలు, పంచదార, తెల్లగురివిందతీగె ఆకులు వీటిని సమపాళ్ళల్లో కలిపి;నోటిలో వేసికొని, నమిలి ఉమ్మివేస్తున్న నోటిపూత తగ్గిపోవును.

366. నీరుల్లిపాయ రసమును నాలుకపైన, పెదిమలపైన పట్టిస్తున్న నోటిపూత శీఘ్రముగా నయమౌతుంది.

367. జాజికాయ, దూలగొండిగింజలు, రసాంజనము, ద్రాక్ష, తిప్పనత్తు, కరక, తాడి, ఉసిరిక వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి; పూటకు పావుతులము పొడిని వెన్నతో కలుపుకొని, పుచ్చుకొంటున్న నోటిపూత తగ్గిపోవును.

368. పటిక కలిపిన నీటిని పుక్కిలించి ఉమ్ముచుండిన నోటిపూత తగ్గిపోవును.

369. బూరుగ ముండ్లను పాలతో నూరి, నాలుకపైన బుగ్గలలోపల పట్టిస్తున్న నోటిపూత తగ్గిపోవును.

370. కామ, ఏలకులు, తవాక్షీరి ఈ మూడిటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; మేడిపాలతో నూరి, కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రను బుగ్గన పెట్టుకొని, ఆ రసము మ్రింగిన నోటిపూత తగ్గిపోవును.

### పంటివ్యాధులు (TEETH DISEASES)

371. మట్టి ఊడలతో పండ్లు తోముకొనుచున్న దంత వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

372. శౌంఠి, అక్కలకట్ట, దుంపరాష్ట్రము, వీటి కషాయమును పుక్కిటపట్టి, ఉమ్మివేస్తున్న దంతరోగములు నయమౌతాయి.

373. జాజికాయను నీటితో అరుగదీసి, గంధముతీసి ఆ గంధమును నాలుకకు లేపనమొనరిస్తున్న దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

374. కరక్కాయలపొడితో పండ్లతోముకొంటున్న దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

375. మిరియాలు, హారతికర్పూరము, అక్కలకట్ట వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి, నూరి, పళ్ళకు పట్టిస్తున్న దంతవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

376. పొగడచెటుట పట్టపొడి, పటికవీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమమును దంతములకుపట్టించి, తోమిన దంతరోగములు నయమౌతాయి.

377. మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, మాడ్చిన పచ్చిపోక, ముద్ద హారతి కర్పూరము, కవిరి, తుంగముసైలు, శౌంఠి, కరకవలుపు, వీటిని సమ పాళ్ళల్లో తీసికొని; ఈమొత్తానికి సమముగా సీమసుద్దవేసి, మెత్తగాదంచి వస్త్రగాలిత మొనర్చి, ఈపొడితో దంతధావనము చేస్తుంటే సకల దంతరోగములు తగ్గిపోతాయి.

378. ఏలకిగింజలు, తవాక్షీరి, రూమిమస్తకి ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి; బాగా కలియనూరి, ఈ మిశ్రమముతో ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకొన్న దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

379. అన్నభేది నాలుగుచిన్నాలు, తినే ఉప్పుపావుతులము, మిరియాలు రెండుచిన్నాలు, వేయించిన కరక్కాయ పెచ్చులు అరతులము, వీటినికలిపి; నూరి,

సీసాలో పోసుకొని భద్రపరచుకోవాలి. ఈ చూర్ణముతో ప్రతిరోజు పళ్ళుతోము కొనుచున్న దంతరోగములు తగ్గిపోవును.

### పగుళ్ళు (RHAGADES)

380. మైనము, మంగకాయ, ఉప్పులను సమభాగాలుగా నూరి, గేదె వెన్నతో కలిపి ఉడికించి; ఈ మిశ్రమమును ఆరు లేదా ఏడు దినములు లేపనము చేసిన పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

381. మామిడి జిగురును పగుళ్ళలో పట్టించి, కొంచెమునిప్పు సెగ చూపించిన కాలిపగుళ్ళు తగ్గును.

382. కాలిపగుళ్ళమీద ఆముదము పట్టించిన చర్మము మెత్తబడి పగుళ్ళ బాధ తగ్గుతుంది.

383. ప్రొద్దుతిరుగుడు చెట్టును సమూలముగాదంచి, దీనిని పగుళ్ళ మీద పట్టిస్తున్న కాలిపగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

384. మంగకాయను నీటితో నూరి, అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు దళసరిగా పట్టిస్తున్న పగుళ్ళు హరించును.

385. ఫిరంగిచెక్కను మెత్తగాపొడిచేసి, పూటకు పావుతులము నుండి అరతులము వరకు తేనె అనుపానముతో రోజుకురెండుపూటలా సేవిస్తున్న కాళ్ళు-చేతుల పగుళ్ళు హరించును.

### పచ్చకామెర్లు (JAUNDICE)

386. జీలకర్ర, నేల ఉసిరిక, ఏలకులు వీటిని సమభాగాలుగా గైకొని బాగాదంచి, పంచదారకలిపి; ఈ మిశ్రమాన్ని ఆవుపాలతో పూటకు పావుతులము చొప్పున సేవించిన కామెర్లు తగ్గును.

387. గిద్దెడు ఆవుపెరుగులో కాకరాకు పసరు ఎనిమిది చుక్కలు కలిపి, తిన్న ఉబ్బుకామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

388. చింతాకు రసమును కడుపులోనికిచ్చిన కామెర్లు నయమగును.

389. సిలాజిత్తు, లక్కచూర్ణము, పసుపుచూర్ణము ఈమూడూ కలిపి; నూరి; వీటిని గోమూత్రముతో చేర్చి, ఇచ్చిన కామెర్ల రోగము హరించును.

390. పైపెచ్చు తీసిన ఆముదపుగింజను చనుబాలతో అరుగదీసి, దీనిని కన్నులలో పెసరగింజంత పెట్టుచుండిన కామెర్లు తగ్గును.

391. మిరియాలు ఏడు, ఆముదపుచెట్టు చిగుళ్ళు మూడు ఈరెండూ కలిపి; నూరి; పూటకొక మోతాదుగా తీసికొని; ఇందు దున్నను ఈనిన గేదెయొక్క పెరుగు ఐదుతులాలు కలిపి; ప్రతిరోజు రెండుపూటలా త్రాగుచున్న కామెర్లు హరించును.

## పడిసెము (COLD)

392. వెల్లుల్లిపాయను కాల్చి, మొదటి ముద్దలో తింటే జలుబు పోతుంది.

393. వాముపొడిని గుడ్డలో మూటకట్టి, వాసనచూచుచున్న జలుబు, పడిసెము హరించును.

394. తమలపాకులకు ఆముదమురాచి, వేడిచేసి, ఈఆకులను రొమ్ముపైన పొట్టపైన తలపైనవేసి, కట్టుచున్న చిన్నపిల్లలజలుబులు హరించును.

395. రససింధూరమును మెత్తగానూరి, దీనిని పూటకు చిన్నము నుండి రెండు చిన్నాల వరకు తీసికొని, తులసి ఆకుల రసము అనుపానముగా సేవిస్తున్న జలుబు తగ్గును.

396. ఐదుతులాల వేడినీటిలో తులము శొరి పొడిని కలిపి; ఈ నీటిని నిద్రపోయేముందు పుచ్చుకొనుచున్న జలుబు నివారించును.

397. చక్కెరను నిప్పులపైన వేసి, ఆ పొగను ముక్కుతో పీలుస్తున్న జలుబు, పడిసెము తగ్గిపోవును.

## పళ్ళనొప్పి (TOOTH'S ACHE)

398. కొద్దిగా సురేకారమును నీటిలో కలిపి, వడకట్టి, ఈ నీటిని రెండు చుక్కలు ముక్కురంధ్రములలో పోసిన తీవ్రమైన పంటినొప్పి మాయమౌతుంది.

399. వాకుడువేరులను కాల్చి, బూడిదచేసి; ఈ బూడిదతో పళ్ళుతోము కొనుచున్న పంటినొప్పి తగ్గిపోవును.

400. చిన్నపిల్లవాని ఊడిన 'పాలదంతము'ను తాయెత్తులో పెట్టి దగ్గరుంచు కొన్న పంటినొప్పి హరించును.

401. ఉత్తరేణి ఆకురసమును చెవిలో పోయుచుండిన పుప్పిపంటినొప్పి తగ్గును.

402. మూడుచుక్కల దుష్టుపాకు పసరును కుడి పుప్పిపంటికి ఎడమ చెవిలోను ఎడమ పుప్పిపంటికి కుడిచెవిలోను పిండిన పంటినొప్పి హరించును.

403. పుదీనాపువ్వు, ముద్దహారతి కర్పూరము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి ద్రవముతీయాలి. ఆ ద్రవములో దూదితడిపి, పుప్పిపంటి రంధ్రములో పెట్టిన పంటినొప్పి హరించును.

## పార్శ్వపు తలనొప్పి (MEGRIM)

404. నారింజకాయ పైతోలును పిండి, ఆ రసములో పుల్లకు దూదిచుట్టి ముంచి; దానిని పార్శ్వపునొప్పి గలవైపు చెవిలోపెట్టి త్రిప్పితే వెంటనే పార్శ్వనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

405. చెంగల్వకోట్లు, సుగంధపాలవేరు, నల్లకలువగడ్డలు, అతిమధురము, ఈ నాలుగూ సమభాగాలుగా నూరి; అందులో నేతిని కలిపి; దీనితో లేపనము చేసిన ఒంటి తలనొప్పి తగ్గిపోవును.

406. పరిబియ్యము, మిరియాలు, గుంటగలగరాకు రసము వీటిని సమ భాగాలుగా నూరి; పట్టువేసిన ఒంటితలనొప్పి తగ్గిపోవును.

407. ఇంగువను నీటిలో కలిపి, ఈ నీటిని నొప్పిగల వైపు ఉన్నముక్కు రంధ్రములో పోసిన నొప్పి హరించును.

408. నల్ల ఉమ్మెత్తాకు పసరును నొప్పిగలవైపువున్నకంటిలో ఒకటి రెండు చుక్కలు వేసిన ఒంటి తలనొప్పి మాయమౌతుంది.

409. శొంఠిని బియ్యపు కడుగుతో నూరి; గుడ్డలోవేసి పిండి; ఆవచ్చిన రసమును నొప్పివున్న వైపుగల ముక్కురంధ్రములో రెండు చుక్కలువేసిన ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

410. తమలపాకుల తీగెలవేరులను ముద్దగానూరి, ఈ ముద్దను అనేక సారులు వాసన చూస్తుండిన ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

411. చేదుపుచ్చ వేరును సానపై నీటితో అరుగదీసి, ఆ గంధమును అనేక సారులు వాసన చూస్తుండిన ఒంటి తలనొప్పి హరించును.

### పాసనాలు (MOTIONS)

412. ఒకస్పూన్ పుల్లదానిమ్మ రసములోస్పూన్ తేనె కలిపి; త్రాగిన విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

413. ఓమము (వాము), అల్లము, బూరుగుబంక, ఆరెపువ్వు చూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా ఆవు పెరుగులో కలిపి; ఇచ్చిన నీళ్ళవిరేచనాలు మూడు పూటలలో హరించును.

414. జీలకఱ్ఱ, ఆవాలు ఇవి సమభాగాలుగా వెచ్చచేసి, చూర్ణముగా నూరి, బెల్లముతో పాకముబట్టి, ఇందు చూర్ణమువేసి, లేహ్య పాకమునదింపి, గచ్చకాయ ప్రమాణము చొప్పున సేవించిన రక్తవిరేచనములు కట్టును.

415. పూటకు ఒక బొప్పాయిపండు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా రెండుపండ్లు తింటున్న నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

416. తుమ్మచెట్టు చిగుళ్ళను కొంచెము నీళ్ళతో నూరి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా, రోజూ మూడుపూటలా మంచి నీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న నీళ్ళ విరేచనములు కట్టును.

417. మామిడి చెట్టుపట్టను తరవాణితో నూరి; బొడ్డుపై పట్టువేసిన విరేచన ములు కట్టును.

418. తులము సువాముఖి ఆకును చారులోవేసి, కాచి, త్రాగుతున్న సుఖముగా విరేచనములగును.

419. అరతులము మామిడి జీడిపొడిని అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి; త్రాగుచున్న రక్తవిరేచనములు, జిగుట విరేచనములు శీఘ్రముగా హరించును.

420. నీరుల్లిపాయరసము అరతులము, నల్లమందు గురిగింజ ఎత్తు వీటిని కలిపి; తినుచున్న అన్నిరకముల విరేచనాలు హరించును.

### పిల్లల వ్యాధులు

421. మునగ ఆకులరసము ఒకటీసూప్, కొంచెము ఉప్పు, ఈరెంటినీ కలిపి; త్రాగించిన అజీర్ణము హరించును.

422. నల్లతులసి ఆకురసము, అల్లపురసము నీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పిల్లలకిచ్చిన కడుపు ఉబ్బు తగ్గును.

423. వాము, మిరియాలు, కరక్కాయ బెరడుసమముగా కషాయముకాచి; రెండుపూటలా పూటకి ఒక టీసూప్ ప్రమాణము పోసిన జ్వరము తగ్గిపోవును.

424. పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగములు, వాము వీటిని సమపాళ్ళలో చూర్ణము చేసి; తేనెకలిపి; నాకించిన అతిసారము హరించును.

425. తాజా వెల్లుల్లి గర్భములను దండగ్రుచ్చి, జలుబుతో బాధపడే పసిబిడ్డ మెడలో వేస్తే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

426. వసను-సానపై గంధముతీసి, ఆ గంధమును చిన్నపిల్లల ఛాతికి పట్టిస్తున్న దగ్గులు హరించును.

427. చంటిపిల్లలకు విరేచనము అవక నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కడుపుమీద ఆముదమురాచి, కాపడము పెట్టిన నొప్పితగ్గి, విరేచనమగును.

428. చంటిపిల్లలకు పొట్ట ఉబ్బారానికి తమలపాకుమీద ఆముదమురాచి, కొంచెము వేడిచేసి పొట్టమీద ఉంచితే బాధ పోతుంది.

### పిల్లలు పుట్టుట

429. కొఱ్ఱమీను చేపను రోజూ వండుకొని తింటుంటే పిల్లలు లేనివారికి పిల్లలు పుడతారు.

430. బహిష్టు ఐన దినమున నాగకేసరములను చూర్ణముచేసి నెయ్యితో కలిపి; భుజించి, పాలు సేవించి; భర్తతో కలసిన తప్పక సంతానము కలుగును.

431. అవుపాలలో పుత్రజీవి మూలమును నెమలి రోమముతో మిశ్రమము చేసి; సేవించి, భర్తతో కలియుచున్న సంతానము కలుగును.

432. నిమ్మకాయంత ఎఱ్ఱనల్లేరు వేరును నూరి, ఇందు అంతే జీలకఱ్ఱ వేసినూరి ముద్దగా కలిపి; వేడినీళ్ళలో కలుపుకొని, ముట్టుస్నానము రోజున సేవించి; భర్తతో కలియుచున్న సంతానము కలుగును.



433. భేకుకలపను గృహనిర్మాణమునకు వాడిన ఆడవారి గర్భదోషములు హరించి, సంతానము కలుగును.

434. దిరిసెన ఆకురసము, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి వీటిని సమముగా కలిపి; సేవించుచున్న ఆస్త్రీకి కుమారుడు జన్మించును.

435. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరములు వీటిని సమముగా తీసికొని, చూర్ణించి, ఒకతులము చూర్ణమును అల్లపురసములో కలుపుకొని; కొంచెము నెయ్యి కలిపి; ప్రతిదినమూ తింటూ భర్తతో కలియుచున్న సంతానము కలుగును.

## పురుషత్వవృద్ధి

436. వేడిపాలు ఐదు తులములు, సునాముఖి చూర్ణము పావుతులము ఈరెండూ కలిపి సేవించుచున్న మగతనము వృద్ధియై బలము కలుగును.

437. ప్రతిదినమూ భోజనమునందు నేతిలో వేపించిన వెల్లుల్లిపాయలను సేవించుచున్న మగతనము వృద్ధియై ఆయువు పెరుగును.

438. గొట్టిగింజలు, దూలగొండిగింజలు ఈ రెంటినీ సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, పూటకు అరతులము పొడిని పటికబెల్లపుపొడి అనుపానముతో రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవించుచున్న మగతనము అభివృద్ధియగును.

439. వాము, బాలింతబోలు, పెన్నేరు, పచ్చకర్పూరము, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; అల్లపు రసములో మర్దించి, సెనగ గింజలంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రచొప్పున పాల అనుపానముతో సేవించుచున్న మగతనము వృద్ధియగును.

440. పెన్నేరు దుంపను గోమూత్రముతో సానపైఅరుగదీసి, ప్రతినిత్యమూ ఆ గంధమును లింగముపైన పూచుయున్న లింగము బలపడి, మగతనము వృద్ధియగును.

## పురుషాంగ దృఢత్వము

441. పాలు రెండు తులాలు, నెయ్యి తులము, డావరంగి రసముతులము వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుసార్లు సేవించుచున్న లింగదృఢత్వముపెరుగును.

442. వస, అశ్వగంధి, ముష్టివిత్తులను సమభాగాలుగా ఆవు పాలతో నూరి; లింగ నరములపైన ఏడు రోజులు రాచిన అది గట్టిపడి బలము కలుగును.

443. తెల్లగురిగింజలు మూడుచిన్నముల ఎత్తు, వెలిగారము మూడు చిన్నముల ఎత్తు, రెండు దొండఆకులు, వీటిని నిమ్మరసముతో మర్దించి; లింగము పైన లేపనము చేయుచున్న లింగము దృఢమగును.

444. ఉసిరిక వలుపు, రావిచెట్టుపాలు, కరకపెచ్చులు, తాడికాయ, పెచ్చులు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నీటితోనూరి, లింగమునకు లేపనము చేసికొనుచున్న లింగము బలపడును.



445. లేవగానే పాచినోటితోదాల్చినచెక్కను బాగానమిలి, దానిని అరచేతిలో ఊసికొని లింగముపైన లేపనము చేయుచున్న లింగమునకు బలము కలుగును.

### పెట్టుమందు ఉన్నవారి లక్షణము

446. పెట్టుమందు ఉన్న పురుషుడుగాని, స్త్రీగాని ఎండిపోవుదురు. ముఖము కళావిహీనమగును. అజీర్ణము; అన్నమునందు అరుచి, బలహీనముగా నుండుట, తన సన్నిహితుల మాటలు పెడచెవినిపెట్టుట, మందు పెట్టినవారి యందు పూర్తి ప్రేమనుచూపుట మొదలగు లక్షణాలతో నుందురు.

### పెట్టుమందుకు విరుగుడు

447. రేలచిగుళ్ళు తెచ్చి, నీటితో పులుసుకూరగాని, పచ్చడిగానిచేసికొని; తింటే పెట్టుమందు హఠించును.

448. ఎర్రూడుగుచ్చెక్క రసము నాలుగు ఔన్సులు నల్లమేక పాలు నాలుగు ఔన్సులు కలిపి;రెండు పూటలా త్రాగించిన పెట్టుమందు బయటపడును.

449. నల్లఉలవ కట్టును ప్రతిరోజూ త్రాగుచున్న పెట్టుమందు హరించును.

450. ఐదు తులముల నల్లఉలవలను పావుశేరు మేకపాలతోనూరి ఈ మిశ్రమమును త్రాగించిన పెట్టుమందు వాంతి ద్వారా పడును.

451. లవంగాలు, తెల్లకవిరి వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని;శంఖమును అరుగదీసిన గంధములో కలిపి; తినిపించిన పెట్టుమందు విరుగును.

452. అటుకమామిడివేరుతులము, తెల్లకపిందవేరుతులము, ముళ్ళ ముస్త వేరు తులము; వీటిని నిమ్మరసముతో నూరి; త్రాగించుచున్న పెట్టుమందు విరిగి పోవును.

### పెట్టుమందులను కనుగొనుట

453. మందుపెట్టినట్లు అనుమానము వచ్చిన కాకరాకు రసమును గాని పమిడిపత్తాకు రసమునుగాని అరచేతులలో పిండి, కొద్దినిమిషములుంచి, చూచిన చేతిలోని రసము గట్టిపడును. మందులేకున్న గట్టిపడదు.

454. తమలపాకులకు సున్నములేకుండా ఇచ్చిన మందున్నవారికి లక్కవలె పండును. ఇతరులకుపండదు.

455. ఆవుపాలను ఒకసోలలో తీసికొని, పాత్రలోపోసి, ఆ పాలను వ్రేలితో గెలుకుతుంటే కొన్ని నిమిషాలకు పాలు తోడుకొనును.మందు లేకపోతే తోడుకోదు.

### ఫైల్స్ (PILES)

456. మోదుగ జెముడు యొక్క కాల్చినభస్మము;నేలతాడి;కరక్కాయ, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి; ఈ చూర్ణమును తేనె,ఆవు పంచితముల అనుపానముతో సేవించిన సాధారణ మూలవ్యాధులు హరించును.

457. మోదుగబెరడు కాల్చిన బూడిద ముప్పది తులాలు, ఆవునెయ్యి పదితులాలు, నీరు ఇరవై తులాలు వీటిని కలిపి; నీరు ఇగురుదాకవండి, ఈ ఘృతమును పూటకు అర తులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న మూలవ్యాధి హరించును.

458. పటికబెల్లము, నాగకేసరములు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి; పొడిచేసి, అరతులము పొడిలో తులము వెన్న కలుపుకొని రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవించిన యెడల మూలవ్యాధులు హరించును.

459. నువ్వులు, ఆవువెన్నకలుపుకొని, సేవించుచుండిన మూలవ్యాధి తగ్గును.

460. పచ్చముల్లంగి దుంపలనురోజూ రెండుపూటలా తినుచున్న మూలవ్యాధి హరించును.

### స్పీహము (SPLEEN)

461. చనుబాలతో రుద్రాక్ష నరుగదీసి, సేవించిన బల్లలు తగ్గును.

462. మొగలిచెట్టు ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి, కాల్చి, భస్మముచేయాలి. ఈ భస్మము బెల్లములనుసమభాగాలుగా తీసికొని, రెండూ కలిపి, మర్దించి, రాచ ఉసిరికాయలంత మాత్రలుచేసికొని; పూటకొక మాత్ర ప్రకారము మంచినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన కడుపులో బల్లలు హరించును.

463. నిమ్మకాయగుఱ్ఱ రెండుతులాలు, సోవర్పలవణము అరతులము, ఈరెండూ కలిపి, ఒక మోతాదుగా ఉదయ సాయంత్రములందు నిత్యము సేవిస్తున్న కడుపులో బల్లలు హరించును.

464. మోదుగవేరు చూర్ణము, కరక్కాయ పెచ్చులపొడి, ఈరెండూ సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు పావుతులము చొప్పున గోమూత్రము అనుపానముతో త్రాగించిన కడుపులో బల్లలు హరించును.

465. సోవర్పలవణము అరతులము, నిమ్మరసము రెండుతులాలు, ఈ రెండూ కలిపి, రెండు పూటలా పుచ్చుకొనిన కడుపులో బల్లలు నివారించును.

466. పొంగించినవెలిగారపుపొడి తులము; ఆవాలపొడి మూడుతులాలు ఈ రెండూకలిపి; నూరి, పూటకునాలుగు చిన్నాచొప్పున రోజూ రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తున్న కడుపులో బల్లలు నివారించును.

### బట్టతల (BALDNESS)

467. ఏనుగు కాలిగోరులను మాడ్చి, మసిచేసి, ఈ పొడిని కొబ్బరి నూనెతో నూరి, తలపై పట్టిస్తున్న ఊడిన వెంట్రుకలు మరల మొలచును.

468. తేనెలో గురిగింజలను చక్కగా మర్దించి, బట్టతలపై రాచుచున్న మరల వెంట్రుకలు మొలచును.

469. బండి గురివెంద ఆకుల రసములో నూనెపోసి, కాచి, అనూనెను తలకు రాచుకొనుచున్న బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలచును.

470. కోడిగ్రుడ్డులోని సొన, ఖర్జూరగింజలు, బాదమునూనె, ఆకుపత్రి, ఇనుపతుప్పు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మర్దించి, తలపై వెంట్రుకలు లేనిచోట పట్టించుచున్న అక్కడ రెండు వారాలలో వెంట్రుకలు మొలచును.

### బభిరత్వము (DEAFNESS)

472. చిరుపల్లెరాకుల రసమును నాలుగు రోజులు పోసిన చెవుడు హరించును.

473. మారేడుపండులోని గుఱ్ఱను మూత్రముతో నూరి; మేకపాలు, నువ్వులనూనె, తగుమూత్రముచేర్చి; తైలము మిగులునట్లు కాచి; జాగ్రత్తచేసి; దీనిని ప్రతిరోజూ చెవిలో వేయుచుండిన చెవుడు హరించును.

474. వాక్కాయను రెండు ముక్కలుగా కోసి, ఆ రెండు ముక్కల రసమును రెండు చెవులలో పిండి; దూదిపెట్టుచుండిన చెవుడు తగ్గును.

475. మారేడుపండును చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి, గోమూత్రముతో మర్దించి, ఇందు మేకపాలు మూడుతులాలు, నువ్వులనూనె మూడు తులాలు పోసి; కాచి చల్లార్చిన తర్వాత వడగట్టి; ఈ తైలమును ప్రతిరోజూ చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేయుచున్న చెవుడు హరించును.

476. బావంచాలు, నేలతాడి సమభాగాలుగా తీసికొని; పొడిచేసి, ఈ పొడిని పూటకు బేడెత్తు చొప్పున సేవించుచున్న చెవుడు నివారించును.

### బలహీనత

477. గాజర దుంపలను దంచి, రసముతీసి, ఈ రసము ఐదు తులాలు తీసికొని, ఇందు రెండు తులాల పటికబెల్లపు పొడి కలుపుకొని; పూటకొక మోతాడుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న నీరసము హరించును.

478. రాత్రిపూట వార్చిన అన్నపు గంజిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి, అట్టిపెట్టి ఈ గంజిని ప్రతిరోజూ మరునాడు ఉదయాన్నే త్రాగుచుండిన నీరసము హరించును.

479. నేలవేమును పొడిచేసి, సేవించిన నీరసము హరించును.

480. మినుపపిండి, తవుడు, ఈ రెంటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కొంచెము నీటితో రుబ్బి, ఆ పిండితో గారెలు చేసికొని, పూటకు రెండు గారెల చొప్పున రెండు పూటలా తినుచున్న నీరసము హరించును.

481. బేడెత్తు వాముపొడిని తేనెలేక మిరియాలు, ఉప్పు అనుపానముతో ఇస్తున్న నీరసము తగ్గును.

482. అతివసన పొడిచేసి, ఈ పొడి పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా ఇస్తున్న నీరసము హరించును.

### బాహ్యచర్మ వ్యాధులు

483. ఇప్పుపువ్వులను నూరి; ప్రతిరోజూ ఉదయ సాయంత్రములందు కుంకుడు గింజంత తింటుంటే నలుబది రోజులలో రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

484. మణిశిల, ఏలకులు, మంజిష్ఠలక్ష్మ పసుపు, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణముచేసి; ఆవునెయ్యి తేనెలుచేర్చి, కలిపి రాచిన చర్మ వ్యాధులు హరించును.

485. కరక్కాయ పెచ్చులు, లొడ్డుగపట్ట, పసుపు, ఖర్జూరాలు, వీటిని సమపాళ్ళలో పిండిచేసి, ఈపిండితో శరీరానికి రోజూ నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తుంటే శరీరకాంతి పెరుగుటయే కాక చర్మవ్యాధులు హరిస్తాయి.

486. ఎఱ్ఱగన్నేరుచెట్టువేరును నేతిలో వేసి, మరగించి; ఆతైలమును చర్మరోగము ఉన్నచోట రాచుకుంటుంటే ఆచర్మరోగము హరిస్తుంది.

487. పెన్నేరు సమూల చూర్ణమును నూగులనూనెతో మర్దించి; పైన పూయుచుండిన చర్మవ్యాధులు హరించును.

488. నారింజకాయ పైతోలు నుండి రసముపిండి, ఈ రసమును చర్మవ్యాధిగలచోట పట్టించుచుండిన చర్మవ్యాధులు ఆరు రోజులలో హరించును.

489. గసగసాలను పాలతో నూరి, ఈ మిశ్రితమును లేపనము చేయుచున్న చర్మవ్యాధులు హరించును.

490. మంచి రాతిసున్నములు తేనెతో నూరి, దీనిని పట్టించిన చర్మవ్యాధులు హరించును.

### బోదకాలు

491. అముదపు ఆకులు, ఉమ్మెత్త ఆకులు, నల్లవావిలి ఆకులు, మునగపట్ట, తెల్లగలిజేరు, తెల్లఆవాలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; నూరి, ఈ మిశ్రితమును చాలాకాలము నుండి బాధిస్తున్న బోదకాలుకు లేపనము చేసిన ఆ బోద తగ్గును.

492. తెల్లవాలు, దేవదారుచెక్క, మునగపట్ట, శొంఠి సమముగా తీసికొని; వీటిని ఆవు పంచికముతో నూరి; వాపుగల కాళ్ళకు పైపూత పూచిన బోదకాలు మానును.

493. బెల్లము ఒకటిన్నరతులము, పసుపు తులము, వడకట్టిన గోమూత్రము మూడుతులములు, వీటిని కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా కొద్దిగా సేవిస్తున్న ఏనుగుకాలు వ్యాధి తగ్గును.

494. వావిలి, గలిజేరు, అముదము, ఉమ్మెత్త, మునగ ఆకులు సమభాగాలుగా తీసికొని, మర్దించి ఈ మిశ్రతముతో లేపనముచేసిన దీర్ఘకాలమునుండి ఉన్న బోదకాలైనా తగ్గును.

495. పత్తివేరులను గంజితో నూరి, దీనిని పూచిన బోదకాలు హరించును.

496. తిప్పతీగె, శొంఠి, కటుకరోహిణి, దేవదారుచెక్క, వాయువిడంగములు సమభాగాలుగా తీసికొని, వీటిని గోమూత్రముతో నూరి, ఈ మిశ్రమముతో లేపనము చేయుచున్న బోదకాలు వ్యాధి తగ్గును.

### **బ్లడ్ ప్రెషర్ (BLOOD PRESSURE)**

497. తులసిదళములు సేవిస్తున్న బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గును

498. తేనె ఐదుతులా, నీరు తొమ్మిదితులాలూ కలిపి; ఉదయం-సాయం త్రములందు పుచ్చుకొంటున్న బ్లడ్ ప్రెషర్ హరించును.

499. ఉసిరికవలుపు, తిప్పసత్తు, సర్పగంధి, మద్దిచెక్కపట్ట, పెన్నేరు దుంపలు, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు నాలుగు చిన్నాల పొడిని రోజూ రెండుపూటలా పాల అనుపానముతో సేవిస్తున్న రక్తపోటు హరించును. తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి.

500. అమరశిల గంధకము ఆరు గురిగింజలెత్తు, తామ్రభస్మము ఒకటిన్నర గురిగింజలెత్తు కలిపి; తేనె అనుపానముతో రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తున్న రక్తపోటు నివారించును.

501. నల్లఈశ్వరి వేరుపొడిని పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో తింటున్న అధిక రక్తపోటు నివారించును.

### **మధుమూత్రము**

502. తంగేడు పట్టను చూర్ణించి, వస్త్రగాలితముచేసి, ఈ చూర్ణము పావలా ఎత్తు తీసికొని; మేకవెన్నలో కలిపి; సేవించిన అతి మూత్రము తగ్గును.

503. చక్కెర పావుతులము, ముదురువేప చెక్కపొడి అరతులము, గిద్దెడు ఆవుపాలు ఈ మూడింటిని కలిపి; ఒక మోతాదుగా త్రాగాలి. ఇలా రోజూ రెండు పర్యాయములు సేవిస్తున్న అతిమూత్రము హరించును.

504. మామిడాకులుతెచ్చి, నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి; ఈ పొడిని పూటకు అర తులము చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా మంచినీటితో కలుపుకొని త్రాగుచుండిన అతిమూత్రము హరించును.

505. పావుతులము నాగకేసరములు పొడిని, రెండు ఔస్ల మజ్జిగ యందు కలిపి; సేవిస్తున్న స్త్రీల అతిమూత్రవ్యాధి వారములో కుదురును. పథ్యముగా మజ్జిగ అన్నము మాత్రమే తినవలెను.

506. రాగుల జావలో మజ్జిగ ఎక్కువగా పోసికొని; ప్రతిరోజూ ఉదయము మాత్రమే త్రాగుచుండిన అతిమూత్రము, మధుమేహము హరించును.

### మలేలియా జ్వరము

507. మూడు తమలపాకులు, ఐదు ఉత్తరేణిఆకులు, మూడు మిరియాలు, వీటిని కలిపి, నమిలి, మ్రింగిన చలిజ్వరము తగ్గిపోవును.

508. పావుతులము మిరియాల చూర్ణమును తులసి ఆకుల రసము అనుపానముగా రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న చలిజ్వరములు తగ్గును.

509. నిమ్మకాయను సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, తొమ్మిదితులాల నీళ్ళుపోసి, మూడుతులాల నీళ్ళు మిగిలేదాకా కాచి, ఒకరాత్రి నిలువ ఉంచి, ఈ నీటిని వడకట్టుకొని, ఉదయముపూట త్రాగవలెను. ఈ ప్రకారము నాలుగు సారులు చేసిన చలిజ్వరము హరించును.

510. ఉత్తరేణివేరులు, భూతాంకుశపు చెట్టువేరులను సమభాగాలుగా కలిపి; నలిపి; వాసన చూస్తున్న రోజువిడిచి, రోజువచ్చే చలిజ్వరములు హరించును.

511. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మానుపసుపు, మిరియాలు, జీలకఱ్ఱ, వెల్లుల్లి, తులసి, నారింజపిందెలు, వావిలివేరులు, ఆకుపత్రి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, ఈపొడి పూటకు అరతులము చొప్పున ఇస్తున్న చలిజ్వరము హరించును.

512. మిరియాలు ముప్పావుతులము, నవాసారము తులము ఈరెండూ కలిపి; మెత్తగా పొడిచేసి, ఈపొడిని పూటకు ఏడుగురిగింజల ఎత్తు చొప్పున

ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవిస్తున్న చలిజ్వరములు హరించును.

513. దుష్టువృత్తిగ వేరును మోచేతికి కట్టిన చలిజ్వరము తగ్గును.

### మసక దృష్టి

514. కోడిగ్రుడ్డు పై పెంకులభస్మములో తేనెకలిపి; దీనిని కండ్లకు కాటుకగా బెట్టుకొనిన కంటిమసకలు హరించును.

515. ఉప్పు, పులిచింతాకులను బాగా కలియనూరి; దీనిని కండ్లపైవేసి కట్టుచున్న కంటిమసకలు హరించును.

516. కసింద ఆకులను కండ్లపైవేసి కట్టుచున్న కండ్ల ఎరుపులు, మసకలు హరించును.

517. పచ్చకర్పూరము మంచిది రెండు పలుకులు, పట్టుతేనె నాలుగు చెంచాలు వీటిని కలిపి, మెత్తగా నూరి సీసాలో పోసికోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట కండ్లలో పెసరబద్ధంత పెట్టుచున్న కండ్లు తేటగా ఉండి, కంటి మసకలు హరించును.

518. గురివిందవేరును మేకమూత్రముతో నూరి; ఈ మిశ్రమమును ప్రతిరోజూ రెండుచుక్కలు కండ్లలో వేయుచుండిన కండ్లు కనపడకపోవుట అనునది తగ్గి, దృష్టి వృద్ధి యగును.

### మాటలు వచ్చుటకు

519. సరస్వతి ఆకు, బోడరసము, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వీటినిసమభాగాలుగా చూర్ణించి పూటకు రెండుతులముల తేనెకలిపి, పుచ్చుకొనుచున్న వాక్ శుద్ధికలిగి, స్వరము బాగుండును.

520. ఇనుపగోలు గింజలను బుగ్గనపెట్టుకొని, ఆరసము నమిలి మ్రింగు చున్న మధురమైన కంఠస్వరము కలుగును.

521. ఒకరోజు మౌనముగా మాట్లాడకుండా ఉండిన గొంతు బొంగురు హరించి, స్వరము కలుగును.

522. పటికబెల్లము, మిరియాలు ఈరెండూ సమముగా కలిపి; దంచి; పావుతులము పొడిని బుగ్గనపెట్టుకొని, నమిలి, ఈ రసముమ్రింగుచున్న గొంతు బొంగురు హరించి, స్వరము కలుగును.



523. శౌరిపొడి బేడెత్తు, తేనెతులము, పటికబెల్లపుపొడి అరతులము వీటిని కలిపి; ఇది పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న స్వరము కలుగును.

524. చలువ మిరియాలను నోటిలో వేసికొని, నములుతూ ఆ ఊటను మ్రింగుచుండిన గొంతు బొంగురు హరించి, మధురస్వరము కలుగును.

### “మాలి” వ్యాధి (PALGUE)

525. హారతి కర్పూరము పొడిని పూటకు పావుతులము చొప్పున ప్రతి రోజూ మూడుపూటలా సేవించుచుండిన ప్లేగువ్యాధి తగ్గును. దీనిని మాటిమాటికి వాసన చూస్తున్నా గుణము కనిపించును.

526. నీరుల్లిపాయను చిదిమి, వాసన చూస్తున్న ప్లేగువ్యాధి సోకకుండా వుండును.

527. బేడెత్తు పొంగించిన పటికపొడిని కప్పు గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా మూడుగంటల కొకసారి ఒక మోతాదు ఇచ్చుచుండిన పేలగువ్యాధి హరించును.

528. దిరిసెనచెట్టుఆకులను, పూలను, నీటిలోవేసి, చిక్కని కషాయము కాచి, నాలుగు తులాలు ఒక మోతాదుగా ఈ కషాయమును త్రికాలములందు సేవిస్తున్న ప్లేగువ్యాధి తగ్గును.

529. అత్తిపత్తి చెట్టుయొక్క పచ్చిఆకుల రసమును నాలుగు తులాలు సేవించిన ప్లేగువ్యాధి శాంతించును.

530. గుగ్గిలము, ఎర్రచందనము, చిత్రమూలము వేరుపైపట్ట వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; నిమ్మరసముతో నూరి, ఈమిశ్రితమును శరీరమునకు పట్టించు చున్న ప్లేగువ్యాధి హరించును.

### ముఖముమీద ముడుతలు

531. చమురు చర్మము గలవారు రెండు టేబుల్ స్పూన్లతేనె, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసము, ఒకటిస్పూన్ రోజ్ వాటర్ వీటిని నూరి; పేస్ట్లాచేసి; వారినికొకసారి ముఖానికి పట్టిస్తుంటే ముఖము ముడుతలు పడకుండా నునుపు దేలుతుంది.

532. రెండు చెంచాల పెరుగు, అరచెంచా సెనగపిండి, చిటికెడుపసుపు, ఐదు నిమ్మ రసముచుక్కలు వీటిని బాగాకలిపి, ముఖానికి పట్టించండి.

పదినిమిషాల తరువాత నీటితోకడిగితే ముఖములోని ముడుతలు పోవుటయే కాక ముఖము కాంతివంతంగా తయారౌతుంది.

533. నిమ్మరసమును ప్రతిరోజు ముఖముపైన రాచుచున్న ముఖము ముడుతలు పడకుండా ఉండుటయేకాక కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

### ముట్టుకుట్టునొప్పి

534. చెంగల్వకోష్టును వేడినీటితో నూరి; వడగట్టి, నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వేయుచుండిన ముట్టుకుట్టు నొప్పి తగ్గును.

535. పిప్పళ్ళు పావుతులము, కసిందవేరు పైపట్ట తులము, ఆవాలు అరతులము, వీటిని కలిపి నూరి, లోపలికిచ్చి, పావుశేరు కల్లుత్రాగించవలెను. ఇలామూడు పర్యాయములు చేసిన ముట్టుకుట్టు నొప్పి నివారించును.

536. మిరియాలు బేడెత్తు, తుమ్మపూలుపావుతులము, వీటినికలిపి; నూరి; ముట్టెయిన మూడురోజులూ కుంకుడుగింజ ప్రమాణముగల మాత్ర ఉదయముపూట మాత్రమే సేవించవలెను. రోజూ క్రొత్తమాత్రలు చేయవలెను. పథ్యముగా పొంగునీరు, అన్నము వాడవలెను. ఇలా చేసిన ముట్టుకుట్టునొప్పి హరించును.

537. బెల్లము అరతులము, మోదుగగింజలపొడి అణాఎత్తు, వీటిని కలిపి; తింటున్న ముట్టుకుట్టు నొప్పి హరించును.

538. బహిష్టు రోజులలో ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట మూడుతులాల వెలగాకు రసమును కొంచెము మంచినీటితో సేవిస్తున్న ముట్టుకుట్టునొప్పి తగ్గును.

539. తొమ్మిది మిరియాలు, వీటికి సమముగా నీలివేరులను కలిపి; మెత్తగా నూరి, ఇండుపకాయంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్ర ప్రకారము రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానముతో ముట్టున్న మూడురోజులూ పుచ్చు కొన్న ముట్టుకుట్టు నొప్పి హరించును.

### మూత్రకోశములో రాళ్ళు

540. నీరుల్లిపాయలను సన్నసన్నముక్కులుగా తరిగి, ప్రతిరోజూ ప్రాతః కాలమందు పెరుగులో కలుపుకొని తింటూఉన్న మూత్రకోశములో రాళ్ళు హరించును.

541. ప్రతిరోజూ అంజూరపండ్లను తింటూ ఉండిన మూత్రకోశము నందలి రాళ్ళు హరించును.

542. గుంటగలగర రసమును సేవించిన మూత్రకోశమునందలిరాళ్ళు హరించును.

543. నీరుల్లిపాయలను మెత్తగానూరి; ప్రతినిత్యము రాత్రిపూట పొత్తికడుపు పైనవేసి కట్టుచుండిన రెండు వారములలో మూత్రకోశములోని రాళ్ళు హరించును. ప్రతిరోజు క్రొత్త నీరుల్లిపాయలను వాడవలెను.

544. ముల్లంగిదుంపల రసములో పటికబెల్లపు పొడి కలుపుకొని, త్రాగుచున్న మూత్రకోశములోని రాళ్ళు హరించును.

545. నూవులచెట్టు చిగుళ్ళను కోసి, ఎండించి, బూడిదచేసి, అరతులము బూడిదను ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే మంచినీటిలో కలుపుకొని త్రాగుచున్న మూత్ర కోశములోని రాళ్ళు హరించును.

546. యవాక్షారము, శొంఠి, కరక్కాయ పెచ్చులు, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా పొడిచేసి, అరతులము పొడిని పెరుగుతో కలిపి ఇస్తున్న మూత్ర కోశమునందలి రాళ్ళు హరించును.

### మూత్రకోశ వ్యాధులు

547. నేరేడుగింజలు ఎండించి, చూర్ణముచేసి ఈచూర్ణమును ఒక తులము చొప్పున పుచ్చుకొంటున్న మూత్రరోగములు హరించును.

548. నల్లమద్ది, వేగిన, వేప, పారిజాత, నేరేడు వీటిని గృహనిర్మాణము నకు కలపగా వాడిన పైత్యదోషములను, మూత్రదోషములను హరించును.

549. మందారపూలను నీటిలోవేసి, కాచి, వడగట్టుకొని, ఆ కషాయమును పూటకు 3 తులాలు చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా త్రాగుచున్న అన్నిరకముల మూత్రకోశ వ్యాధులు తగ్గును.

550. తేనె, మానుపసుపు, ఉసిరికాయలరసము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు రెండుతులముల చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న మూత్రవ్యాధులు తగ్గిపోవును.

551. దర్బలు, ఏనుగుపల్లెరుకాయలు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; కషాయముకాచి, ఈ కషాయములో కొద్దిగా కర్పూర శిలాజిత్తుభస్మము కలుపుకొని; త్రాగుచున్న మూత్రవ్యాధులు తగ్గును.

552. మందారపూలను తేలికగా కషాయముకాచి ఈ కషాయమును 3 ఔన్సులు ఒక మోతాదుగా రోజుకు 3 పర్యాయములు త్రాగుతున్న మూత్ర వ్యాధులు తగ్గును.

## మెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడుట

553. గుంటగలగర ఆకులు తులము, నల్లనూగులు తులము, ఈరెండూ కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రితమును ఉదయాన్నే సేవించి; పాలఅన్నము మాత్రమే పథ్య ముగా తినుచుండవలెను. ఈ ప్రకారము ప్రతినిత్యమూ సేవిస్తున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడుటయేకాక పూర్ణాయుర్దాయము కలుగును.

554. జీడిగింజలను నువ్వులనూనెలోవేసి; కాచి, తలకు పూచుకుంటే వెంట్రుకలు నలుపెక్కి బలపడతాయి.

555. కలువదుంప, గుంటగలగరాకు, బూరుగుపూలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, నీళ్ళలోనూరి, కల్కముచేసి; దానికి రెట్టింపు నూవులనూనె కలిపి, తైలపక్వముగాకాచి, వడగట్టి, ఆ తైలమును తలకు, శరీరమునకు మర్దనచేయు చుండిన తెల్ల వెంట్రుకలు తప్పక నల్లబడును.

556. ఉసిరిక ఒలుపును పింగాణి గిన్నెలోవేసి, ఇందు గుంటగలగర రసముపోసి, ఏడురోజులు భావనచేసి, ఎండిన తరువాత పొడిచేసి; ఈపొడిని పూటకు పావుతులము చొప్పున తేనెలోకలిపి; సేవిస్తున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడును.

557. ఉసిరిక, కరక, తాడి, లోహచూర్ణము, నీలిఆకులు, గుంటగలగర సమూలము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; ఆడమేక మాత్రముతో నూరి, ఈ మిశ్రితమును తలకు రాచుకొనుచున్న మెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడును.

### మేహవ్యాధి (కొరుకు రోగము SYPHILIS)

558. తెల్లజిల్లేడు వేరును బెరడుతీసి, ఎండించి, పొడిచేసి, ఎనిమిది రోజుల పాటు పాలలో సేవించిన సవాయివ్యాధి తగ్గిపోవును.

559. తమలపాకులను తొక్కి, రసముతీసి పుండుపైన పట్టిస్తున్న కొరుకు సవాయి వ్యాధి తగ్గిపోవును.

560. చిత్రమూలము నాలుగు తులాలు, వేపపట్ల రెండు తులాలు, మామిడి చెక్క నాలుగు తులాలు, రాచ ఉసిరిపల్ల రెండుతులాలు వీటిని పొడిచేసి మాత్రలుగా చేసికొని, ఉదయ-సాయంత్రములందు వారము రోజులపాటు సేవించిన సవాయివ్యాధి తగ్గును.

561. ఫిరంగిచెక్క నాలుగు తులాలు, చిత్రమూలము రెండు తులాలు, తెల్లజిల్లేడు చెక్క రెండు తులాలు వీటిని పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము ప్రకారము తేనెతో సేవించిన సర్వ సవాయిలు తగ్గును.

562. గన్నేరు వేరును అరుగదీసి, ఆ గంధమును పైన పట్టించుచున్న సవాయి పుండ్లు శీఘ్రముగా తగ్గును.

563. మైలుతుత్తము, రసకర్పూరము, ఇంగిలీకము ఈమూడు దమ్మిడి ఎత్తు, మంచిగంధము నిమ్మపండు ప్రమాణము వీటిని బాగా మర్దించి, ఇండుప కాయలంత మాత్రలుచేసి, ఆ మాత్రల అరుగదీసి, పట్టువేసిన సవాయి నయ మగును. ఈ పుండ్లను రావిచెక్క నీళ్ళతో కడుగవలెను.

### రక్తము పెరుగుటకు

564. అణాఎత్తు శ్రేష్ఠమైన కుంకుమపువ్వును ఆవుపాలతో నూరి, అరు ఔస్నల అనుపానములతో కలిపి; ఉదయము పూటపరగడుపున రాత్రి పరుండ బోయేముందు త్రాగిన రక్తవృద్ధి కలుగును.

565. ఉల్లిపాయ ఉసిరికాయలను సమభాగాలుగా నూరి, రసముతీసి, ఈ రసము త్రాగితే రక్తవృద్ధి జరుగును.

566. టోమేటోరసములో తేనెకలిపి, త్రాగితే రక్తముశుద్ధి వృద్ధి యగును.

567. తెల్లగలిజేర సమూల చూర్ణమునూ, లోహభస్మమునూ సమపాళ్ళలో కలిపి, పూటకు అణాఎత్తు తీసికొని, ఇందుతేనె కలిపి, సేవించుచుండిన రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి గలుగును

568. ప్రతిరోజు పడుకునేముందు వేడిపాలు పావుశేరు త్రాగుచున్న రక్తవృద్ధి యగును.

569. రససింధూరము, మందూరభస్మము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూరెండుపూటలా తేనెతో సేవించుచున్న రక్తవృద్ధి కలుగును.

570. పటికబెల్లము, లోహభస్మము, పిప్పళ్ళూశొంఠి వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని, పొడిచేసి, పూటకు పావుతులము పొడిని నేతిలో కలుపుకొని, తినుచున్న రక్తవృద్ధి యగును.

### రక్తహీనత (ANAEMLIA)

571. ఐదు తులముల మజ్జిగలో నేలతడి చూర్ణము తులము కలుపుకొని, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుసారులు సేవించుచుండిన పొండు వ్యాధి తగ్గిపోవును.

572. తిప్పతీగె కషాయములో, పిప్పళ్ళు పొడివేసి, త్రాగుచున్న పొండువ్యాధి తగ్గును.

573. ఇనుప గిన్నెలో పోసికొన్న పావుశేరు ఆవుపాలను ప్రాతః కాలమందు నిత్యము సేవించుచున్న పాండువ్యాధి తగ్గిపోవును.

574. వడకట్టిన 3 1/2 తులముల గోమాత్రమును ప్రతిరోజు ఉదయముపూట సేవించుచుండిన పాండువ్యాధి నెలరోజులలో తగ్గును.

575. రేవల చిన్నిని అరుగదీసి, ఆ వచ్చిన గంధమును పావుతులము తీసికొని, ఇందు మేకపాలు, కలుపుకొని, ప్రతినిత్యము త్రాగుచున్న పది రోజులలో పాండువ్యాధి తగ్గును.

576. పటికను పొడిచేసి, గురిగింజ ఎత్తు మోతాదును వెన్నతో కలుపుకొని తినుచున్న పాండువ్యాధి తగ్గును.

577. చక్కెర, పిప్పళ్ళపొడివీటిని సమపాళ్ళలో నూరి, ఈమిశ్రితమును రోజుకు ఒకతులము మోతాదు చొప్పున సేవించుచుండిన మూడు వారములలో పాండువ్యాధి తగ్గును.

### రజస్వల ఆలస్యము

578. కన్నెకుమారివేరులు, బెల్లము వీటిని సమపాళ్ళలో బా కలియనూరి బటానిగింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకు ఒకమాత్ర వంతున రోజు రెండుపూటలా నలుబదిరోజులు సేవింపచేసిన రసజ్వలకాని కన్యలు పుష్పవతులగుదురు.

579. రెండుతులముల మామిడిచెక్క రసమును గిద్దెడు ఆవుపాలతో కలిపి; సేవిస్తున్న కన్యలు రజస్వల అగుదురు.

580. నల్లనూవులను కషాయముకాచి, ఈ కషాయము కొద్దిగా తీసికొని, ఇందు బెల్లము కలుపుకొని, సేవించిన రజస్వల అగుదురు.

### రాచ వ్రణము (CARBUNCLE)

581. బొంతజెముడుపాలనుపట్టిస్తున్న రాచపుండ్ల హరించును.

582. పచ్చి అరటిపండును నీటిలో ఉడకబెట్టి ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజు రెండుపూటలా సేవిస్తూ పథ్యముగా రాగులజావకాచి మజ్జిగ కలిపి; ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే సేవిస్తున్న రాచపుండ్ల తగ్గిపోవును.

583. కసిందచెట్టు సమూలాన్ని మెత్తగానూరి, రాచపుండ్లపై వేసి ప్రతిరోజు కట్టుకున్న అవి తగ్గిపోవును.

584. గొఱ్ఱజిడ్డు ఆకును బాగా మెత్తగానూరి ఇందు చిన్న ఉప్పుపలుకు వేసి కలిపి పట్టించిన రసి బాబాగా కారి, రాచపుండ్లమానును.



## రాజయక్ష్మ (క్షయవ్యాధి)

585. చ్యవనప్రాశ లేహ్యమునుపూటకు తులము చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా మేకపాల అనుపానముతో సేవిస్తున్న క్షయవ్యాధి తగ్గిపోవును.

586. ఇనుపగిన్నెలో ఉంచబడిన ఆవుపాలను పావుశేరు తీసికొని, ఉదయముపూట సేవిస్తున్న క్షయవ్యాధి త్వరగా తగ్గును.

587. పటికబెల్లపుచూర్ణము తులము,తేనె 1 1/2 తులము,ఆవువెన్న తులము, బంగారురేకుఒకటి వీటిని కలిపి; ఈ మొత్తముఒక్క మోతాదుగా రోజూ రెండు పర్యాయముల చొప్పున అనునిత్యము తింటున్న క్షయవ్యాధి శీఘ్రముగా తగ్గును.

588. నూరిన నీటిచెట్టువేరులముద్దను తులము తీసికొని, దీనికి 3 తులాల ఆవుపాలను కలుపుకొని, ఈ మొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండు మోతాదులు సేవిస్తున్న క్షయవ్యాధి హరించును.

589. కరక్కాయచూర్ణము, వాయువిడంగములచూర్ణము, గోమూత్ర సిలాజిత్తు, హేమాక్షిక భస్మము, లోహభస్మము వీటిని సమముగా కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చూర్ణముచొప్పున తేనెతో కలిపి, సేవిస్తున్న క్షయవ్యాధి తగ్గిపోవును.

590. రావివేరులపొడిని పూటకు పావుతులము చొప్పున ఆవుపాల అనుపానముతో సేవించిన క్షయదగ్గు హరించును.

## వంధ్యాత్వము (BARRENNESS)

591. తేనెతులము, డావరడంగిరసము తులము, శుద్ధపాదరసము తులము, నెయ్యి అరతులమువీటిని కలిపి; మర్దించి నాలుగుచుక్కలు ప్రతిరోజూ ముక్కులో వేస్తుండిన వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

592. అల్లము, తుంగముస్తైలు, నాగకేసరములు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఈ ఐదింటినీ సమపాల్కలో తీసికొని; పొడిచేసి,పూటకు పావుతులము పొడిని ఆవు నేతితో కలుపుకొని సేవిస్తున్న వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

593. వాలివి ఆకురసము రెండుతులములూ; ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి అరతులము కలిపి; బహిష్టు స్నానము చేసిన తరువాత ఏడురాత్రులు పైపద్ధతి ప్రకారము వాడుచున్న వంధ్యాస్త్రీలు గర్భమును ధరింతురు.

594. నాగకేసరములు, శొంఠి, మిరియాలు, రావివేరులపట్టపొడి, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, బహిష్టు అయిననాలుగోరోజు నుండి పూటకు



పావుతులము పొడిని నేతిలో కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా ఐదురోజుల పాటు సేవిస్తున్న వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

595. అల్లము, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కుంకుమపువ్వు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నేతితోనూరి, పూటకు కుంకుడుగింజంత చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా తినుచూ, భర్తతో కలియుచుండిన వంధ్యాస్త్రీ గర్భము ధరించును.

### వక్రోజ దృఢత్వము

596. నిమ్మకాయల రసము నాలుగు తులములు, వస, కురాసానివాము, పెన్నేరుదుంప చూర్ణము, పిప్పళ్ళు ఇవి రకానికి తులము వీటిని కలిపి; పొడిచేసి, అందు గేదెవెన్నును కలిపి; స్తనములపైలేపనము చేస్తున్న మూడు వారములలో స్తనములు గట్టిపడి అందంగా ఉండును.

597. ఉత్తరేణి, పెన్నేరుదుంప, పిప్పళ్ళు, ఆవాలు, మిరియాలు, వాకుడు గ్రంధితగరము, చెంగల్వకోష్ఠ వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; మేకపాలతో నూరి, జారిపోయిన స్తనములకు లేపనము చేస్తున్న అవి శీఘ్రముగా గట్టిపడి అందముగా నుండును.

598. చేదుపొరవేరులు, ప్రత్తివేరులు, ఈ రెంటినీ సమముగా కలిపి, గోధుమ కడుగుతో నూరి, స్తనములకు రాస్తున్న స్తనములవ్యాధులు తగ్గును.

599. చెంగల్వకోష్ఠ, దాల్చినచెక్క, ముత్తవపులగపువేరు, బలుసువేరు, వీటిని సమముగా కలిపి; పొడిగాట్టి గేదెవెన్నుతో మర్దించి స్తనములపై ప్రతిరోజూ లేపనము చేస్తున్న స్తనములు గట్టిగను, అందముగను ఉండును.

600. జాకెట్ను గట్టిగా బిగించి కట్టుకొనుచున్నస్తనములు జారుట తగ్గును.

### వాతము (WIND or GOUT)

601. ఆముదమును పాలయందువేసి, కాచి సేవించిన ఆమవాతములు తగ్గును.

602. బెల్లము, పిప్పళ్ళు చూర్ణములను సమపాల్కలో కలిపి, తింటుంటే ఆమవాతము పోతుంది.

603. సీసభస్మము చిన్నముఎత్తు, పావుతులము పటికబెల్లము వీటిని కలిపి; నూరి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న వాతము తగ్గును.

604. నల్లమందు, మిరియాలు, వాము వీటిని సమపాళ్ళలోకలిపి; నూపుల నూనెతో పలుచగా నూరి, ఒంటికి మర్దిస్తున్న అవయవాలు అదురు వాతము నివా రించును.

605. పిప్పలి, మిరియాలు, వావిలివేరులు, శొంఠి, పిప్పలికట్టె వీటిని సమపాళ్ళలో పొడిచేసి, తేనెతో ఇచ్చిన అన్ని వాతములు తగ్గును. పథ్యముగా పాల అన్నము మాత్రమే తినవలెను.

606. శొంఠిని కషాయముకాచి, వేడివేడిగా ఉన్నపుడే సేవిస్తే వాతము హరిస్తుంది.

607. శొంఠి, తిప్పతీగె, వీటినిసమభాగాలుగా కలిపి; కషాయముకాచి, సేవిస్తే కీళ్ళవాతము శీఘ్రముగా హరిస్తుంది.

608. గంధకము ఒకపాలు, పొంగించిన వెలిగారము ఒకపాలు, పాద రసము ఒకపాలు, నాభి మూడుపాళ్ళు, గవ్వలభస్మము రెండుపాళ్ళు, శంఖ భస్మము రెండుపాళ్ళు, మిరియాలు ఎనిమిదిపాళ్ళు వీటిని కలిపి; నిమ్మ పండు రసముతో మర్దించి, మినుపగింజలంత మాత్రలుచేసి; సేవిస్తున్న వాతము హరించును.

### విరేచనబద్ధము (CONSTIPATION)

609. పీచు ఎక్కువగాఉన్న ఆకుకూరలు, అరటిపండ్లు, నీరు, రసము, పులుసు, మజ్జిగ వీటిని అధికముగా తీసికొనుట; అధికముగా పండ్ల రసాలు వాడుటవలన మలబద్ధకము ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

610. ఉదయాన్నే ఆవుపాలలో ఆముదము రెండు తులములు, ద్రాక్ష రెండుతులములు వేసి; పుచ్చుకొనిన మలబద్ధకము తగ్గును.

611. రేలచెట్టుఆకులు, రేలచెట్టుబెరడులను చూర్ణముచేసి; సేవిస్తే మలబద్ధ కము నివారిస్తుంది.

612. టొమేటో రసములో ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి; త్రాగిన మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

613. ప్రతిరోజూ ఉలవకషాయము ఐదుతులములుగాని, ఉలవల చూర్ణము ఒక తులముగాని సేవిస్తున్న మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

614. సీకాయ చిగుళ్ళను పచ్చడిగాచేసి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపు కొని తింటూ ఉంటే మలబద్ధకము హరిస్తుంది.

615. రాత్రిపూట తులసి ఆకువేసి, ఆ నీటిని ఉదయము నిద్రలేచాక త్రాగితే మలబద్ధకము హరించుటయేకాక రక్తశుద్ధి యగును.

616. త్రికాలములయందు రెండు నిమ్మకాయల రసమును అరకప్పు నీటిలో కలుపుకొని; త్రాగుచుండిన మలబద్ధకము నివారిస్తుంది.

### **విషూచి (CHOLERA)**

617. వేపపువ్వు పావుతులము, మిరియాలు ఐదు ఈరెండు కలిపి; నూరి ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా గంట గంటకు ఇచ్చిన కలరా వ్యాధి తగ్గిపోవును.

618. జాజికాయలను నువ్వుల నూనెతో మర్దించి ఒంటికిపూచిన కలరా వ్యాధిలో ఒళ్ళు చల్లబడుట తగ్గిపోవును.

619. ఐదు గురిగింజల ఎత్తు హారతి కర్పూరపు పొడినిఒక మోతాదుగా 3 గంటలకు ఒకసారి ఒకమోతాదు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన కలరావ్యాధి తగ్గి పోవును.

620. పావుతులము పటికపొడిని శేరునీటిలో కలిపి; సీసాలో పోసికొని ఉంచాలి. ఈ నీటిని అరగంట కొకసారి చొప్పున రోగికి త్రాగించుచుండిన కలరా హరించును.

621. జిల్లేడు పూలను ఎండబెట్టి, చూర్ణముచేసి, ఈ చూర్ణము గురిగింజెత్తు తీసికొని తేనెతో కలిపి, తినుచున్న కలరావ్యాధి హరించును.

622. ఉత్తరేణి వేరులను ముద్దగానూరి, ఈ ముద్ద ఒక అరతులము ఎత్తు తీసికొని, సోపుగింజల కషాయము అనుపానముగా గంటకొక మోతాదు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన కలరావ్యాధి తగ్గిపోవును.

623. కురాసానివామును కాల్చి, పొడిచేసి, దీనికి సమభాగము చక్కెర గలిపి, ఈ మిశ్రితమును సారికి అరతులము చొప్పున ప్రతిగంటకు ఒకసారి ఇచ్చుచున్న కలరావ్యాధి తగ్గిపోవును.

### **వీర్యస్తంభన**

624. తులసిగింజలు, కంద ముక్కలను తాంబూలము నందువేసికొన్న వీర్యము స్తంభించును.

625. కుసుమ నూనెలో తెల్లగలిజేరు పొడిని కలిపి; అరికాళ్ళకు మర్దించు చున్న వీర్యము స్తంభించును.

626. మునగపూలు తులము, జిల్లేడుపూలు రెండుతులాలు, ఈ రెంటినీ కలిపి; వాసెనమీద ఉడికించి; అరతులముహారతి కర్పూరము కలిపి; తేనెతో కల్కములో మర్దించి; లింగముపైన లేపనము చేయుచున్న వీర్యస్తంభన తద్వారా రతి ఆనందముకలుగును.

627. పటికబెల్లపు చూర్ణము తులము, రావివిత్తులు తులము, ఆవుపాలు పచ్చివి ఐదు తులాలు, వీటిని నూరుకొని త్రాగిన వీర్యము స్తంభించును.

628. వేపించిన సెనగపప్పును తింటూ ఉన్న శుక్లము స్తంభించును.

629. తామరగింజలను నూరి, తేనెకలిపి, బొడ్డుకు లేపనమొనరించిన వీర్యము స్తంభించును.

### వృశ్చిక విషము

630. నీలిఆకుల చూర్ణమును నీటిలో కలిపి త్రాగించిన తేలు విషము తగ్గిపోవును.

631. నల్లరబ్బర్ ముక్కలు నిప్పులమీద వెచ్చచేసి, తేలుకుట్టినచోట అంటించిన విషము హరించును.

632. తేలుకుట్టిన వెంటనే చన్నీటితో స్నానముచేసిన ఆబాధ తగ్గిపోవును.

633. ఇంగువ, వెల్లుల్లిరసము ఈరెండూ సమభాగాలుగా రంగరించి; ఆ గంధమును కుట్టినచోట రాచినవిషబాధ హరించును.

634. నెయ్యి రెండు తులములు, సైంధవలవణ చూర్ణము అరతులము ఈ రెండూ కలిపి; వెచ్చచేసి ఈ మిశ్రితమును వేడివేడిగా పుచ్చుకొనుచుండిన తేలు విషము హరించును.

635. గచ్చపప్పును నీళ్ళతోనూరి; గంధముతీసి ఆ గంధమును తేలుకుట్టిన చోట పట్టించిన బాధ వెంటనే తగ్గిపోవును.

636. చింతపండును కొద్దినీటిలో పిసికి, ఆ రసాన్ని తేలుకుట్టిన చోట రాసిన విషము హరించి, బాధ తగ్గిపోవును.

637. ఇండుపగింజలను అరుగదీసి, ఆ గంధమును తేలు కుట్టినచోట రాచిన తేలు విషము తగ్గిపోవును.

638. కుంకుడు కాయను నీటిలో అరుగదీసి, ఆ గంధమును తేలుకుట్టిన చోట పట్టించి; గుడ్డకాల్చి పొగచేస్తే తేలు విషము తగ్గును.

### వెంట్రుకలు ఊడుటకు

639. మోదుగపుల్లలను కాల్చి, ఆ బూదిదలో మంజిష్ఠను సమభాగాలుగా కలిపి; అరటిదుంప రసముతో మర్దించి ఎక్కడ రాచినను అక్కడి రోమములు ఊడిపోవును.

640. మణిశిల, హరిదళము, వస,తాళకము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, నూవుల నూనెతో మర్దించి, మర్మావయవములున్న ప్రాంతములో లేప నము చేయుచున్న అచ్చటి రోమములు రాలును.

641. రోమములను కత్తితో తీసివేసి, అచ్చట నీటితో నూరిన కురాసాని వామును పట్టించుచున్న రోమములు మొలవవు.

### ఎక్కిళ్ళు

642. కటుకరోహిణిని కాల్చి,అబూడిదను తేనెతో కలిపి, సేవించిన ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

643. శొంఠి, కరక, పిప్పలి, వీటి చూర్ణమును తేనెలో కలిపి; సేవించిన ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

644. వెలగాకు రసమునుత్రాగితే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.

645. నెమలి పింఛము కాల్చిన మసి,తేనె,తమలపాకుల రసము సమభాగాలుగా కలిపి; ఈ మిశ్రమమును పూటకు అరతులము చొప్పున ప్రతిరోజు 3 పూటలా సేవించుచుండిన ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోవును.

646. పసుపు,మణిశిల సమభాగాలుగా కలిపి, నూరి, ఈపొడిని నిప్పుల మీద వేసి, ఆ వచ్చుపొగను రోగి శరీరమునకు పట్టించిన ఎక్కిళ్ళు హరించును.

647. ఆవునెయ్యి తినుచున్న ఎక్కిళ్ళు తగ్గును.

648. మునగచెట్టవేరుపైపట్టను బియ్యపు కడుగుతో నూరి; ఈ మిశ్రమమును మూడుచుక్కలు రెండుముక్కురంద్రములలోనూ వేస్తున్న ఎక్కిళ్ళు శీఘ్రముగా తగ్గిపోవును.

649. తేనెతులము, దానిమ్మఆకురసము తులము వీటిని కలిపి; త్రాగుచున్న ఎక్కిళ్ళు తగ్గును.

650. పటికబెల్లము అరతులము,పిప్పళ్ళుబేడెత్తు వీటినిపొడిచేసి; ఇచ్చుచుండిన ఎక్కిళ్ళు హరించును.

### వెన్నునొప్పి (BACK-ACHE)

651. ఐదుతులముల కొబ్బరినూనెలో ఒకటిన్నర తులముల ఉమ్మెత్త విత్తుల చూర్ణము కలిపి; ఈతైలమును నొప్పిగలచోట మర్దించిన నడుమునొప్పి తగ్గును.

652. కానుగచెట్టవేరులు 10 తులాలుతెచ్చి, కొద్దినీటితో ముద్దగానూరి, ఇందు 15 తులాల నూవులనూనె కలిపి; సన్నటి సెగపై నూనె మిగులునట్లు కాచివడపోసి, ఈ తైలమును పట్టిస్తున్న మోకాలి నొప్పులు, కీళ్ళవాతము, నడుము నొప్పులు తగ్గిపోవును.

653. కర్పూరమును సారాయితో మర్దించి, దీనిని రాచిన నడుము నొప్పి హరించును.

654. గుడ్డలో కొద్దిగా ఇసుకను మూటకట్టి, నిప్పులపై వేడిచేసి, ఈ ఇసుక మూటతో నడుముకు కాపడము పెడుతున్న నొప్పి తగ్గును.

655. నల్లఉమ్మెత్త ఆకురసము మూడుచుక్కలను పెరుగులో పిండుకొని, త్రాగిన నడుమునొప్పి నివారించును. పథ్యముగా చప్పిడి ఆహారము తీసుకోవాలి.

656. బియ్యపపిండి, ఉమ్మెత్తఆకులు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; బాగా మర్దనచేసి, ఈమిశ్రమమును గుడ్డకు పట్టించి, నొప్పిఉన్నచోట పట్టువేస్తున్న నడుమునొప్పి తగ్గిపోవును.

### వేడి తగ్గుటకు

657. ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట తిప్పతీగెరసమును మూడుతులములు సేవిస్తున్న శరీరమునందలి ఉడుకుతగ్గి బలము కలుగును.

658. పటికబెల్లపుపొడిని తగుమాత్రముమంచినీటిలో కలిపి; త్రాగుచున్న వేడి తగ్గును.

659. అతిమధుర చూర్ణమును పాలలోవేసి, సేవించిన శరీరము నందలి వేడిని హరించును.

660. త్రిఫలముల పొడిని, తేనెతో కలిపి, వాడుతున్న వేడి తగ్గును.

661. అరటిచెట్టు వేరును నూరి, నీటిలో కలుపుకొని, త్రాగుచున్న వేడి శీఘ్రముగా తగ్గిపోవును.

662. ఒకగ్లాస్ మజ్జిగలో 30 గ్రాముల పంచదారను వేసి, బాగా కలుపు కొని సేవించిన ఉడుకు పదినిమిషాలలో తగ్గును. శరీరమందు జీర్ణమైన అధికవేడి తగ్గుటకు ఈ ప్రక్రియను కొద్దిరోజులపాటు కొనసాగించాలి.

663. ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో తగినంత బెల్లమువేసి, బాగా కలుపుకొని; సేవించిన ఉడుకు హరించును.

### వ్రణము, పుండ్లు (ABSCESS-ULCERS)

664. మనిషి ఎముకను కాల్చిన బూడిదను వ్రణాలపైచెల్లి, కట్టుకడితే పురుగులుపడ్డ వ్రణాలైనా తగ్గుతాయి.

665. యవలను మసిచేసి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి; పుండ్లను రాచిన నయ మగును.

666. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరిక బెరడు వీటిని సమభాగాలుగాకాల్చి, మంచినూనెలో రంగరించి, రాచిన కాలిన పుండ్లు మానును.

667. ఆవాలు, తెల్లగుగ్గిలము, పసుపు, సైంధవలవణము వీనిని సమభాగాలుగా తేనెతో నూరి, తెల్లగుడ్డుకు పట్టించి వ్రణముపై వేసిన ఆ వ్రణము మానును.



668. ఆవుపేదలో నల్లఉమ్మెత్తాకు వేసి, ఉడకపెట్టి, ఆ పేదతోసహా వ్రణముపై వేడివేడిగా వేసి కట్టుచున్న వ్రణము పగిలి, మానును.

669. నూవులను నీటితోనూరి, పుండ్లపైవేసి కట్టినపుండ్లు శుభ్రమై తొందరగా హరించును.

670. ఆవనూనెలో వెల్లుల్లిపాయలువేసి; కాచి, ఆ తైలమును రాస్తున్న వ్రణములు హరించును.

671. వేపాకు, తెగడ, నూవులు, సైంధవలవణము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి, లేపనము చేసిన వ్రణములు తగ్గును.

672. ఇనుపగోలు గింజలను నీటితోనూరి, కొద్దిగా ఉడికించి, దీనితో పట్టువేసి, కట్టుచున్న వ్రణములు, పుండ్లు తగ్గిపోవును.

673. వస్త్రగాలితము పట్టిన ఆవుపేదతో చేసిన పిడకల బూడిదను ఆవు నెయ్యిలో కలిపి; పుండ్లపై రాస్తున్న పుండ్లు హరించును.

674. చీగెలపఆకును నూరి, వెన్నపూసతో కలిపి; వ్రణములపై వేసి కట్టిన వ్రణములు హరించును.

### శాలీరక ఉబ్బు (DROPSY)

675. వేపాకులను కాల్చి, ఈ భస్మములో కొద్దిగా పసుపు కలిపి ప్రతిరోజూ పూటకు 3 వ్రేళ్ళకు వచ్చినంత భస్మాన్ని, మంచినీటితో వాడుతుంటే ఉబ్బువ్యాధి తగ్గుతుంది.

676. కసిందవేరు పైపట్టను కొంచెము ముద్దగానూరి, పూటకు కుంకుడు గింజంత తీసికొని, తేనెతో కలిపి; రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న ఉబ్బువ్యాధి హరించును.

677. గేదె పెరుగు ఐదుతులములు, కాకరాకుపసరు 3 తులములుకలిపి; ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట సేవిస్తున్న ఉబ్బువ్యాధి తగ్గును.

678. వాము (ఓమము), శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సజ్జాక్షారము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి; ఈపొడి రోజుకు అరతులము చొప్పున మంచినీటితో 3 రోజులిస్తే కడుపుబ్బరము తగ్గిపోవును.

679. మిరియాలపొడి బేడెత్తు, ఆకుజెముడాకురసము 3 తులాలు ఈరెండూ కలిపి; ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు పర్యాయములు చొప్పున ఒక వారము రోజులు త్రాగిస్తే సర్వ ఉబ్బువ్యాధులు హరించును.

680. మఱ్ఱిఊడలనునూరి, దీనితో శరీరమునకు లేపనము చేస్తున్న ఉబ్బుహరించును.



681. పిప్పళ్ళ చూర్ణము, మండూరభస్మము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పూటకు బేడెత్తు చొప్పున తేనెతో కలిపి; సేవిస్తున్న ఉబ్బు వ్యాధి తగ్గును.

682. కురాసానివాము చూర్ణమును పూటకు బేడెత్తు చొప్పున రోజూ 2పూటలా పుచ్చుకొంటున్న ఒంటికి నీరుపట్టుట హరించును.

683. 3 తులాల నారింజకాయ రసములో మంచిగంధముపొడి అరతులము కలిపి; ఇది ఒకమోతాదుగా రోజూరెండుపూటలా సేవిస్తున్న ఒంటికి నీరు పట్టుట తగ్గిపోవును.

684. కలకండ అరతులము, కటుకరోహిణిపొడి అరతులము వీటిని పాచినీటితో సేవించిన ఉబ్బురోగము తగ్గిపోవును.

685. మిరియాలు, శొంఠి రేచకి వీటిని సమపాళ్ళలో మర్దించి రేగుగింజంత మాత్రలుచేసి, పూటకొక మాత్రపుచ్చుకొనిన ఒంటికి నీరుపట్టుట తగ్గిపోవును.

686. మిరియాలు, శొంఠి సమభాగాలుగా కలిపి; కొద్దినీటితో మర్దనచేసి; కందిగింజలంత మాత్రలుచేసి; పూటకొకమాత్ర చొప్పున త్రికాలములందు పుచ్చుకొంటున్న ఒంటికి నీరుపట్టుటతగ్గును.

### శారీరక దుర్గంధము

687. దానిమ్మఆకులను బాగా నూరి; దీనిని శరీరమునకు లేపనము గావించి; స్నానముచేసినట్లయితే వేసవిలో చెమటవలన కలిగే దుర్వాసన పోతుంది.

688. కానుగగింజలు, చింతపండు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఒంటికి నలుగుపెట్టుచున్న దేహదుర్గంధము హరించును.

689. శంఖ చూర్ణమును అద్దరసపాకుల రసముతో నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేయుచున్న దేహదుర్గంధము హరించును.

690. చెంగల్వకోష్ఠపొడి బేడెత్తు, తేనె బేడెత్తు, అరతులము నెయ్యి వీటిని కలిపి; ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండుదఫాలు తింటున్న దుర్గంధము హరించి, సువాసన కలుగును.

691. మానుపసుపు, పసుపు, చెంగల్వకోష్ఠ, వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; గోమూత్రముతో నూరి, శరీరమునకు లేపనము చేయుచున్న దేహదుర్గంధము హరించును.

### శారీరక పైత్యము (BILE)

692. చేమంతి పువ్వులను ఎండబెట్టి చూర్ణముచేసి, కషాయముకాచి త్రాగిస్తే పైత్యము, తలతిరుగుడు హరించును.

693. ఒక తులము యష్టిమధుకమును ముప్పుది తులముల పాలలో వేసి; కాచి, చల్లార్చి; ఇందుతేనె తులము, పంచదార రెండుతులాల కలిపి; ఈ మొత్తము ఒకే మోతాదుగా ఉదయముపూట సేవిస్తున్న అన్నిరకముల పైత్యములు హఠించును.

694. అల్లము, బెల్లము సమభాగాలుగా నూరి; ఈమిశ్రమమునుప్రతిరోజు ఒకతులము సేవిస్తున్న పైత్యము తగ్గును.

695. ఉసిరికాయలను మురబ్బచేసి; వీటిని పూటకు రెండు కాయల చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా పుచ్చుకొనుచుండిన పైత్యము హరించును.

696. ఉసిరిక వలుపు చూర్ణములో పంచదార, నెయ్యికలిపి; సేవించుచుండిన పైత్యము తగ్గును.

697. విష్ణుక్రాంతము సమూలముగా తీసికొనివచ్చి; కషాయముకాచి, త్రాగిన పైత్యము తగ్గును.

### శిరోవేదన (HEAD-ACHE)

698. మంచిగంధము, సైంధవలవణము, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా నీటితోనూరి; ఈ మిశ్రమమును రాచిన తలనొప్పి తగ్గును.

699. వాము రసములో శీతాంశురసమును అరుగదీసి, ఆ వచ్చిన గంధమును కణతలకు, నుదుటికి పట్టువేసిన తలనొప్పి తగ్గును.

700. గుంటగలగరాకు రసములో, నూపులనూనె కలిపి; ఆ తైలమును తలకు మర్దనచేస్తున్న తలనొప్పి తగ్గును.

701. ఎండిన మందారపూలను కొబ్బరినూనెలో వేసి, కాచి ఆతైలమును తలకు పూచుకుంటే వెంట్రుకలు పొడుగ్గా, నల్లగా పెరుగుటయే కాక తలనొప్పి తగ్గును.

702. మాడుకు ఆముదము పట్టించిన తలనొప్పి, కండ్లమంటలలాంటి బాధలు తగ్గుతాయి.

703. కోడిగ్రుడ్డుసొన, సున్నము ఈ రెండూకలిపి; నూరి; కణతలకు పట్టు వేసిన తలనొప్పులు శీఘ్రముగా తగ్గును.

704. తులసి ఆకులను ఎండించి, మెత్తగా పొడిచేసి; ఈ చూర్ణమును ముక్కు పొడుమువలె పీల్చుచుండిన తలనొప్పి తగ్గును.

705. ఆవుపాలలో శొంఠిని అరుగదీసి ఆ గంధమును కణతలకు పట్టువేసి పైన దూదిని అంటించిన ఎట్టి తలనొప్పులైనా త్వరగా హరించును.

706. ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు సమభాగాలుగా కలిపి; రంగరించి; ఆ గంధమును కళ్ళలో పెసరబద్ధంత పెట్టుచున్న తలనొప్పి తగ్గును.

## శిశువులకు బలమునిచ్చునవి

707. చెంగల్వకోష్టు చూర్ణము, బంగారుభస్మము, ముత్యపుచిప్పల భస్మము, వసచూర్ణము సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ చూర్ణమును పూటకు రెండు బియ్యపు గింజలెత్తు నేతిలో కలిపి, తినిపించుచుండిన పిల్లలకు మనోబలము, శారీరకబలము కలుగును.

708. పటికబెల్లపుపొడి ఐదుతులాలు, ఎఱ్ఱచందనపుపొడి అరతులము, గుల్లనున్నపు పైతేట నీరు పదితులాలు వీటిని కలిపి; కుండలోపోసి తైలపాకముగా కాచి, సీసాలోపోసి భద్రపరచవలెను. ఈమందును పూటకు ఒకచెంచా చొప్పున పాలలో కలిపి, రోజూ రెండుపూటలా త్రాగిస్తున్న పిల్లలకు బలము కలుగును.

709. దువ్వెనచెట్టువేరులు, వస ఈరెండుసమభాగాలుగా కలిపి పొడికొట్టి ఈపొడిని ఐదు తులాలు తీసికొని, ఇందు పదిహేను తులాల నూవులనూనె కలిపి, మూడురోజులు ఎండలో పెట్టవలెను. ఈ తైలమును పిల్లల శరీరమునకు మర్దించు చుండిన పిల్లలకు బలము కలుగును.

## శ్రవణేంద్రియ పోటు (EAR-ACHE)

710. గవ్వను కాల్చి, పొడిచేసి, ఈపొడి కొంచెము చెవిలో వేసి; నిమ్మపండు రసము పోసిన చెవిపోటు తగ్గును.

711. శిలాజిత్తును గుడ్డయందుంచి, దానిని చెవియందుంచిన చెవినొప్పి తగ్గిపోవును.

712. రేగు ఆకులనుండి రసముతీసి, చెవిలోవేస్తే చెవిపోటు తగ్గును.

713. నీరుల్లిపాయలను దంచి, రసముతీసి, ఈ రసమును కొద్దిగా వేడిచేసి, దీనిని నాలుగు చుక్కలు ప్రతిరోజూ చెవులలో వేసి దూదిపెట్టిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

714. సాంబ్రాణిని పొడిచేసి, నూనెయందువేసి, కాచి, చల్లార్చి ఈనూనెను చెవిలో నాలుగుచుక్కలు వేసిన చెవినొప్పి తగ్గిపోవును.

715. జెముడుకాయను వేడిచేసి; రసముతీసి, ఈ రసమును చెవిలోవేసిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

716. కురాసాని వామును కొద్దిగా వేడినీటిలో నూరి, ఎండబెట్టాలి. తడిఆరిన వెనుక బాగానూరి, గుడ్డలో వేసిపిండిన తైలము వచ్చును. ఈ తైలమును రెండు చుక్కలు చెవులలో వేయుచుండిన చెవిపోటు తగ్గిపోవును.

## శ్రవణేంద్రియమందు క్రిములు

717. చెవిలో పురుగులు పడ్డప్పుడు మణ్ణిపాలను పిండినచో అవి చచ్చును.

718. సిరకా, పచ్చిపుదినా ఆకురసము జిల్లేడాకుల నూగు ఈమూటినీ

సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈమిశ్రితమును ప్రతిరోజు నాలుగు చుక్కలు చెవులలో వేయుచున్న చెవులలోని పురుగులు బయటపడును.

719. నీరుల్లిపాయ రసము తులము, ముసాంబ్రము అరతులము ఈరెంటి నీ కలిపి; నూరి, గుడ్డలోపోసి, వడకట్టి, సీసాలో జాగ్రత్తచేయవలెను. ఈనూనెను రెండుచుక్కలు రోజుకు 3సార్లు చెవిలో వేస్తున్న చెవిలో పురుగులు మరణించును. బయటపడును.

720. ఉమ్మెత్త ఆకు రసమును చెవులలో వేయుచున్న పురుగులు హరించును.

### **శ్రవణేంద్రియమునుండి చీము-నీరు కారుట**

721. కరక్కాయ, పొగాకు, జాజికాయ, వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, బూడిదచేసి, ఈ బూడిదను నేతిలో రంగరించి ఈ మిశ్రితమును చెవిలో వేసిన చీము తగ్గును.

722. పసుపుపొంగించిన పటికలను సమపాల్కలో కలిపి; నూరి, ఈ పొడినికొద్దిగా చెవిలోవేసి, దూదిపెట్టుచుండిన చెవిలో చీము కారుట హరించును.

723. ఆరోగ్యవంతమైన అవుయొక్క మూత్రమును వడగట్టి, ఐదారు చుక్కలు నిత్యము చెవులలో వేయుచుండిన చెవినుండి చీముకారుట తగ్గును.

724. తులసి ఆకురసమును చెవిలోవేసిన చెవినుండి చీముకారుట తగ్గిపోవును.

725. అంబాళము చెట్టు ఆకుల రసమును ఐదు చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవిలో చీముకారుట తగ్గిపోవును.

726. అవనూనెలో తుమ్మపూలు వేసి; కాచి, వడకట్టి, ఇవి రెండు చుక్కలు చెవులలో వేసిన చెవినుండి చీముకారుట తగ్గిపోవును.

727. వేపచిగురు, చెంగల్వకోష్ఠ సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, నూనెలో వేసికాచి, ఈ మిశ్రమమును చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేసిన చెవినుండి చీముకారుట తగ్గును.

### **శ్వాసకారము (ASTHMA)**

728. శొంఠి కషాయము త్రాగిన వాతము, పడిసెము, అతిసారము, దగ్గు, ఉబ్బసములను తగ్గించును.

729. మిరియాలు ఏడు, పొట్టుతీసిన తెల్లగడ్డకాయలు నాలుగు వీటిని దుష్టుపాకు రసముతో మర్దించి చిట్టాముదముతో కలిపి పుచ్చుకొన్న ఉబ్బసము హరించును.

730. ఉత్తరేణి సమూలభస్మమును తేనెలో కలిపి, సేవించిన దగ్గు, ఉబ్బసము తగ్గిపోవును.

731. నీడన ఎండించిన నల్ల ఉమ్మెత్తాకులతో చుట్టచుట్టి, కాల్చి, అందుండి వచ్చు పొగను పీల్చుచుండిన ఉబ్బసము తగ్గును.

732. ఎండిన ఉత్తరేణి ఆకులను చుట్టగా చుట్టి, కాల్చుచుండిన ఉబ్బసము పోవును.

733. మారేడాకుల కషాయమును పూటకు 3 నుంచి 6 తులముల వరకు రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తున్న ఉబ్బసము పోవును.

### శ్లేష్మము (PHLEGM)

734. మిరియాలను గానీ; ఆవాలనగానీ నీటిలో నూరి, ఉడికించి చాతిపై పట్టుగావేస్తే ఊపిరాడనీయని కఫము కూడ కరగి, బయట పడుతుంది.

735. పావుశేరుపొడి ఆవుపాలలో అణాఎత్తు మిరియాలపొడి, రెండు తులాల పటిక బెల్లపుపొడి కలుపుకొని, ఉదయము పూట త్రాగుచున్న కఫము తగ్గిపోవును.

736. యవాక్షారము, వాకుడు చెట్టువేరులు సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, ఈ పొడిని పావుతులము తీసికొని, ఇందు తేనె కలిపి; ఇస్తూ ఉంటే కఫరోగము హరించును.

737. సైంధవలవణము ఒకపాలు, శౌంఠి రెండుపాళ్ళు, పిప్పళ్ళు 3పాళ్ళు, కరక్కాయలు 4పాళ్ళు, వీటిని కలిపి; పొడిచేసి ఈ మొత్తమునకు సమముగా బెల్లము చేర్చి, దీనిని పుచ్చుకొనుచున్న కఫము హరించును.

738. మూడుతులాల పటికబెల్లపు చూర్ణములో పండిన గంగరావి ఆకుల రసము ఐదుతులాల కలుపుకొని, దీనిని ప్రతినిత్యము త్రాగుచుండిన కఫరోగములు హరించును.

739. సౌవర్చలవణము మాదీఫల రసాయనములో సేవించిన కఫము పోవును.

740. మిరియాలు, శౌంఠి, పిప్పళ్ళు సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిగొట్టి వస్త్రగాలితముచేసి ఈ భస్మమును కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే కఫము హరిస్తుంది.

### శ్వేతకుష్మ (LEUCODERMA)

741. హరిదళము 3తులాలు, బావంచాలు 15 తులాలు వీటిని గోమూత్రముతో నూరి, బొల్లిమచ్చలపై పూయుచుండిన బొల్లి హరించును.

742. మినుములను నీటిలో నూరి, పట్టించుచుండిన శ్వేతకుష్మ తగ్గును.

743. ఉసిరిక, చింత, వేప, వెలగఆకులు, జీలకఱ్ఱ, కారము, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, సైంధవలవణము, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, క్రొత్తకుండలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ పొడిని పూటకు అరతులము తీసుకొని, ఇందు రెండు తులాల నేతిని

కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా నలుబది రోజులపాటు తినుచున్న లెల్లబొల్లి నయమగును. అనుపానముగా కందిపప్పు, తోటకూర, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, మిరియాలచారు, కంద; బీరకాయ, పాలబియ్యపు అన్నము పెట్టవలెను.

744. చిత్రమూలము వేరు పైపట్ట, గురిగింజలు వీటిని సమభాగాలుగా గైకొని, కొద్దినీటిలో నూరి, లేపనము చేయుచుండిన బొల్లిమచ్చలు నయమగును.

745. బ్రహ్మమేడి వేరులు, మానుపసుపు సమభాగాలుగా కలిపి; నీటితోనూరి, లేపనము చేయుచుండిన శ్వేతకుష్మ పోవును.

### శ్వేదము పుట్టించుట

746. చిన్నదూలగొండి వేరులుతెచ్చి, పొడిగొట్టి; ఈపొడి పూటకు బేడెత్తు చొప్పున వేడినీటి అనుపానముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవించుచున్న శరీరము నకు చెమట పుట్టించును.

747. మంగకాయ పొడిని, ఏడు గోధుమ గింజల ఎత్తుచొప్పున ప్రతిరోజూ సేవించుచున్న చెమట కలుగును.

### శ్వేదము హరించుటకు

748. మునగకూర, జీడిమామిడిపండ్లు తినుచుండిన చెమట తగ్గును.

749. పటిక చూర్ణము కలిపిన నీళ్ళతో స్నానము చేయుచుండిన అధికముగా పట్టుచెమటతగ్గును.

750. సైంధవలవణము, సత్తుభస్మము, పగడభస్మము, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; నూరి, ఈ మిశ్రమము పూటకు అణాఎత్తు చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచున్న అధికముగా పోయు చెమట హరించును.

751. ఎండించిన ఆవుపేడ పొడి, ఉప్పుతో మాగిన పాతకుండ పెంకు ఈరెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; నూరి, ఈపొడితో శరీరానికి నలుగుబెట్టుచుండిన అతిచెమట హరించును.

752. నూపులనూనెలో వామును తడిపిఉంచి; ప్రతిరోజూ అరతులము చొప్పున ఈవామును తినుచున్న కాళ్ళు చేతులకు పట్టు చెమట హరించును.

### సంతానము కలుగునట్లు చేయుట

753. నారింజకాయ పైపెచ్చుల కషాయమును ఒక ఔన్స్ లోపలికి ఇస్తే గర్భప్రావము అగిపోతుంది.

754. స్త్రీలు ముట్టయినపుడు దుష్టపువేరును నేతితో అరుగదీసి, దీనిని ఒక అరతులము తీసికొని, ఉదయముపూట పరగడుపునే పుచ్చుకొనవలెను. పెరుగన్నము మాత్రమే తినవలెను. ఇట్లు చేసిన గర్భము నిలుచును.



755. పావుశేరు తాజా ఆవుపాలలో నాగకేసరముల చూర్ణహా అరతులము కలుపుకొని, స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజునుంచి, ప్రతినిత్యము సేవిస్తూ భర్తతో కలియుచుండిన గర్భమును ధరించుదురు.

756. అల్లము, వాకుడుకాయలు,మిరియాలు,సన్నపిప్పళ్ళు, పద్మకేసర ములు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, ఈ చూర్ణము ఒక అరతులము తీసికొని, ఆవునేతితో కలుపుకొని, బహిష్టు స్నానముచేసిన రోజునుండి వరుసగా వారమురోజులు తింటూ భర్తతో కలియుచుండిన గొడ్డుబోతు మగువలకైన గర్భము నిలుచును.

757. ఆడమేక మూత్రము రెండుతులాలు, చూడిగేదె పాలు రెండు తులాలు కలిపి, ఈ మొత్తము ఒక మోతాదుగా స్త్రీబహిష్టు స్నానముచేసిన రోజు నుండి రోజూరెండుపూటలా ఐదుదినములపాటు సేవించిన గర్భము ధరించుదురు.

758. అల్లము, తుంగముస్తలు, మిరియాలు,పిప్పళ్ళు, నాగకేసరములు వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; పొడిచేసి, ఈ పొడిపూటకు పావుతులము తీసుకొని దీనిని ఆవునేతితో కలుపుకొని, తినుచున్న గొడ్డుబోతు స్త్రీకి కూడా గర్భము నిలు చును.

### సంతానము లేకుండా చేయుట

759. మోదుగ గింజలను కాల్చి, బూడిదచేసి;అబూడిద చిటికెడు తీసికొని; దానిలో కొద్దిగా ఇంగువ కలిపి; స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజునుండి వరుసగా 8 రోజులు త్రాగిన ఆస్త్రీకి గర్భమురాదు.

760. మగువ ప్రసవించిన సమయములో నల్లగరిక గడ్డిని కలి నీటితో నూరుకొని, త్రాగిన మరల గర్భమురాదు.

761. సంభోగ సమయములో కప్ప ఎముకను తనవద్ద ఉంచుకున్న స్త్రీకి ఎన్నడూ గర్భమురాదు.

762. అక్కలకట్ట, మిరియాలను సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి; కొంచెము తేనెతో నూరి, దీనిని స్త్రీ తన యోని లోపల లేపన మొనరించుకొను చుండినన అట్టిస్త్రీకి గర్భమురాదు.

763. ఆముదపు గింజకు బెరడుతీసివేసి, స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన రోజున ఈ గింజలు గొంతులో వేసికొని, మ్రింగవలెను. పై విధముగా రోజుకు ఒక గింజ ప్రకారము వరుసగా ఏడురోజులు మ్రింగిన ఆ స్త్రీకి జీవితములో ఇక గర్భమురాదు.

### సంధులవద్ద నొప్పులు (RHEUMATISM)

764. వెల్లుల్లి గర్బాలను వాటికి 3రెట్లు నీటిలో నూరి, ఆ రసాన్ని నొప్పిగల ప్రదేశములో మర్దనచేస్తే కీళ్ళనొప్పులు,వాపులు తగ్గుతాయి.



765. మునగచెట్టు జిగురు,పాలు సమభాగాలుగా కలిపి; పట్టీలుగా వేసికొంటే సుఖవ్యాధి వలన వచ్చిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

766. వావిలాకును వాడ్చి కట్టిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

767. జిల్లేడాకుల తాజావి తీసికొచ్చి, నిప్పులపై కొంచెము వెచ్చచేసిన నొప్పిగల చోట పైనవేసి,గుడ్డతో కట్టుచుండిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోవును.

768. ఆముదమును కొద్దిగా వేడిచేసి, బాగా మద్దనచేసిన కీళ్ళనొప్పులు హరించును.

769. వేడినీళ్ళతో కాపడము పెట్టి, నూవులనూనె, నిమ్మరసము కలిపి; మర్దించిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

770. శొంఠిఅరతులము, గుగ్గిలము అరతులము,నెయ్యితులము ఇవన్నీ కలిపి; నూరి, ఈమొత్తము పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా తినుచున్న కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

### సర్పవిష హరణము

771. తెల్లఈశ్వరి వేరును గంధముతీసి ఆ గంధమును గాయమునకు పట్టించి,పావుతులము తిప్పసత్తును మంచినీళ్ళతో త్రాగించిన విషము హరించును.

772. అర్ధతులము పసుపును పచ్చి ఆవుపాలలో కలిపి; ఇందు గోమూత్రము లేక ఎనిమిది సంవత్సరాలలోపు వయసున్న పిల్లలు మూత్రమును మిశ్రితముచేసి; దీనిని త్రాగించినను పాము విషము హరించును.

773. చేదు ఆనప, చేదుబీర,కాసుగవిత్తు,దిరిసెనవిత్తు,వీటిని సమపాళ్ళుగా గైకొని, చూర్ణించి ఈచూర్ణము అర్ధతులము తీసికొని, దీనిని గోమూత్రముతో ఇచ్చిన విషము హరించును.

774. మైలుతుత్తము, మంగకాయ, వస వీటిని సమభాగాలుగా మంచి నీటితో మర్దించి, దీనిని ఆవుపాలతో సేవించిన విషము హరించును.

775. తెల్ల గురివెండపూలు,మిరియాలు, నిమ్మరసము వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని, మెత్తగానూరి, ఈ మిశ్రమమును కలికముగా వేసిన విష హరణము జరుగును.

776. ఎనిమిది తులములకామంచి ఆకు పసరును త్రాగించిన పాము విషము నివారణ యగును.

### సుఖనిద్ర కలుగుటకు

777. జాజికాయ, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా గైకొని, దోరగావేపించి, చూర్ణించి ఈచూర్ణమును నేతితోతిని, పిదపభోజనము చేసి పడు కున్న బాగుగా నిద్రపట్టును.

778. పాలతోపంచదార కలుపుకొని; ఆ పాలను వేడివేడిగా త్రాగి పడుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

779. నీటిలో పంచదారకలుపుకొని త్రాగితే నిద్రపడుతుంది.

780. నిత్యము పండుకునే ముందు వేడిపాలు పావుశేరు త్రాగుచున్న మంచినిద్ర వచ్చును. రక్తవృద్ధియు కలుగును.

781. జాజికాయను నేతితో మర్చించి, ఆ వచ్చిన గంధమును కణతలకు పట్టువేసిన బాగుగా నిద్రపట్టును.

782. ఖర్జూరపు గింజను నీటితో అరుగదీసి అందు కొంచెము తేనె కలిపి ఆ మిశ్రితమును రెండు చుక్కలు కండ్లలో వేసికొనుచుండిన నిద్రరాని వారికి సైతము నిద్రపట్టును.

783. తలనొప్పి వలన నిద్ర పట్టకుంటే ఆవాల పిండిని గుడ్డకు పట్టించి, ఆ గుడ్డతో తలనొప్పిగల చోట పట్టువేసిన బాగా నిద్రపడుతుంది.

## సెగ గడ్డలు

784. రస కర్పూరమును నీటితో అరుగదీసి, దీనిని పట్టించుచుండిన సెగ గడ్డలు, కురుపులు తగ్గును.

785. తవాక్షీరి చూర్ణమును అరటిపండు గుజ్జులో బాగా కలిపి; పిసికి ఈ మిశ్రితమును సెగ గడ్డలపైన వేసి కట్టుచుండిన గడ్డలు పక్వానికికొచ్చి, పగిలి; త్వరగా తగ్గిపోవును.

786. పత్రబీజపు ఆకులను ముద్దగానూరి, సెగగడ్డలపైనవేసి, కట్టుచుండిన త్వరగా మానును.

787. మఱ్ఱి ఆకులను వేడిచేసి, సెగగడ్డలపైన వేసి కట్టిన గడ్డలు త్వరగా పగిలి, తగ్గిపోవును.

788. రెండు అరటికాయలను 3 తులాల పాలలో పిసికి, త్రాగాలి. ఇదే మోతాదుగా రెండుపూటలా త్రాగుచున్న సెగగడ్డలు హరించును.

789. వేపాకునుమెత్తగానూరి, సెగగడ్డలపై పట్టించుచున్న గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చి, తగ్గిపోవును.

## సాఖ్య ప్రసవము కొరకు

790. పిప్పళ్ళు, వస వీటిని సమముగా ఉదకముతో నూరి; ఆముదమువేసి కలిపి; స్త్రీయొక్క నాభియందు లేపనముచేసిన ఉపద్రవములు నశించి, సుఖప్రసవ మగును.

791. గర్భిణీస్త్రీలు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే కొద్దిగా బాదము నూనెను సేవిస్తే సుఖప్రసవ మౌతుంది.

792. గంధపురోజా, ఇంగువ,రోజ్‌వాటర్ వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; త్రాగిస్తే సుఖప్రసవ మౌతుంది.

793. కష్టపడుతూ ప్రసవము కాకున్న స్త్రీకి వేపవేరును నడుముకు కట్టిన చాలా తొందరగా సుఖప్రసవమగును.

794. మల్లెచెట్టు వేరును ఆవుపాలతో నూరి; బొడ్డుచుట్టూ పట్టువేసిన చచ్చిన పిండమైనను జారిపడి, సుఖప్రసవ మగును.

795. గులకందను నీటిలో కలిపి; కాచి, దానిలో తేనెవేసి; త్రాగించిన తర్వాత ప్రసవమగును.

796. దుప్పికొమ్మును స్త్రీ స్తనములమీద కట్టిన సుఖముగ ప్రసవించును.

797. గర్భధారణ జరిగినప్పటి నుండిగాని, ప్రసవించుటకు 3 నెలల ముందునుండి గాని కొంచెము తేనెను పాలలో కలిపి, ప్రతిరోజూ త్రాగుచుండిన బలముగల శిశువును గనును. సుఖప్రసవము గలుగును.

## స్త్రీ మర్కాంగ జగువు

798. విష్ణుక్రాంత మొక్కనుమెత్తగా నూరి, యోనికిలేపనము చేసిన యోని బిగువగును.

799. పొత్తిదుంప, గొబ్బిగింజలు ఈ రెంటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; మేకపాలలోమర్దించి, యోనికి లేపనము చేసి; 3 గంటల తర్వాత నీటితో కడిగిన యోని చిన్నదై బిగువుగా ఉండును.

800. గింజలు తీసిన ఉసిరికాయ పెచ్చులను నీటితో నూరి, ఆ ముద్దను నీటిలో కలిపి; ఆ నీటితో యోనిని కడుగుచున్న దోషములు హరించి, యోని బిగువుగా వుండును.

801. దానిమ్మకాయ పెచ్చులు, కరక్కాయ పెచ్చులు, చెంగల్వకోష్ఠ, ఆరెపువ్వు, పొంగించిన పటిక, కురువేరు, మాచికాయలు, లొద్దుగ చెక్క ఈ ఎనిమిదింటినీ సమభాగాలుగా కలిపి; కొంచెము తేనెతో నూరి; యోనియందు లేపనము చేయుచున్న కన్యయోనివలె బిగువుగా ఉండును.

802. దానిమ్మవేరు పైపట్ట చూర్ణమును, మాచికాయలను సమభాగాలుగా కలిపి; నీటితో నూరి; యోనికి లేపనము చేయుచున్న కాన్పులైన స్త్రీలకైన యోని బిగువుగా ఉండును.

## స్త్రీ మర్కాంగ సడలింపు

803. ఉత్తరేణి ఆకులను మెత్తగానూరి, నీటిలో కలిపి, యోనిని కడిగిన యోని వదులగును.

804. కడిమిచెట్టుపూలు, ఎఱ్ఱతామర పూలరేకులు, నల్లకలువ పూల రేకులు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పొడిచేసి, తేనెకలిపి; మద్దనచేసిన, యోనిలోపల లేపనము చేయుచున్న ఇరుకుగా ఉన్న యోనియైన వదులై, సంభోగమునకు తగినట్లుగా మారును.

### **స్త్రీల నాడి మండల మూర్ఛ (HYSTERIA)**

805. వేప ఆకుల కషాయమును రోజూ త్రాగుతుంటే హిస్టీరియా నయమౌతుంది.

806. ద్రాక్షపండ్లు, ఉసిరిక వరుగు ఈరెంటినీ సమానభాగాలుగా తీసికొని, శొంఠి చేర్చి మర్దించి తేనెతో సేవించిన అపస్మారము, అరుచి హరించును.

807. 3 తులముల గాడిద మూత్రమును సారాయితో కలిపి; ఇచ్చుచున్న అపస్మారము క్రమక్రమముగా హరించును.

808. సీమ గోరింట గింజలపొడిని పూటకు పావుతులము చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా మంచినీటి అనుపానముతో సేవించుచున్న హిస్టీరియా హరించును.

809. వెఱ్ఱిపుచ్చవేరు పైపట్ట పొడిని చిటికెడు ముక్కుపొడుము మాదిరి ప్రతి దినము పీల్చుచున్న హిస్టీరియా హరించును.

810. బూడిద గుమ్మడికాయను చెక్కుతీసి, ముక్కలుగాకోసి, ఆ ముక్కలను నేతిలో వేపించి, చక్కెరపాకము పట్టి తింటున్న అపస్మారము తగ్గును.

811. యష్టిమధుకపు పొడి అరతులమును పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తింటూ అనుపానముగా ఐదు తులాల బూడిదగుమ్మడికాయ రసము త్రాగుచున్న హిస్టీరియా ఆరు రోజులలో హరించును.

### **స్థూలకాయము (OBESITY)**

812. ఎండిన రావిచెట్టు బంకను చూర్ణముచేసి, పూటకు తులమెత్తు చూర్ణాన్ని నీళ్ళలో కలిపి; త్రాగుతుంటే శరీరము లావుతగ్గుతుంది.

813. ఉలిమిచెట్టు ఆకులను కూరగా వండి, ప్రతిరోజూ అన్నములో కలుపుకొని, తినుచున్న శరీరము లావు తగ్గును.

814. గోమూత్ర శిలాజిత్తును పూటకు రెండు చిన్నాల ఎత్తు చొప్పున నెల్లిచెట్టు ఆకుల రసముతో రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న ఎనిమిది వారాలలో శరీరలావు తగ్గును.

815. తులము తేనెలో పిప్పళ్ళపొడి బేడెత్తు కలుపుకొని; రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తున్న శరీరలావు తగ్గును.

816. వాననీటిని సీసాలో పట్టి, జాగ్రత్తచేసి; ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట ఐదు తులాల వాననీటిలోరెండు చిన్నాల పసుపుపొడిని కలిపి; త్రాగుచున్న రెండున్నర నెలలలో శరీరము లావు హరించును.

817. తగరముతో ఉంగరమొకదానిని చేయించి; చేతివ్రేలికి పెట్టుకొను చున్న శరీరము లావు హరించును.

818. తుంగముస్తలు, వాయువిడంగములు, గుగ్గిలము, శౌంఠి, మిరి యాలు, చిత్రమూలము, పిప్పళ్ళు, కరక,తాడి,ఉసిరిక వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి కషాయముకాచి, పూటకు 3 తులాల కషాయమును సేవిస్తున్న స్థూలకాయ ము తగ్గిపోవును.

## క్షీరోత్పత్తి

819. వెచ్చగానున్న పాలలో పిప్పలి చూర్ణము ఒక తులము కలిపి; పుచ్చుకొన్న పాలు వృద్ధియగును.

820. పాలలో తామరవిత్తుల పిండి కలుపుకొని,త్రాగిన చనుబాలు అధిక మగును.

821.యష్టిమధుక చూర్ణము అరతులమును అరకప్పు ఆవుపాలలో కలిపి; అందు రెండు తులముల పటికబెల్లము పొడిచేర్చి ఈ మొత్తము, ఒకమోతాదుగా ప్రతినిత్యము త్రాగుచున్న స్తన్యము వృద్ధిగును.

822. ఉప్పు, మిరియాలు, వాము ఈ మూటినీ సమముగా కలిపి; పొడిచేసి, పూటకు బేడెత్తు చొప్పున మంచినీటి అనుపానముతో సేవించుచుండిన చనుబాలు వృద్ధియగును.

823. కలబంద, పసుపు, ఈ రెంటినీ నూరి, చన్నుఆకు రాచిన బాలింత లకు పాలు వృద్ధియగును.

## అధ్యాయము - 2

## రెండవభాగము

## ఆరోగ్యసూత్రాలు

824. చాలావ్యాధులు రావడానికి టెన్షన్, మానసిక అవిశ్రాంతి, శారీరక శ్రమ తగినంత లేకపోవుట అనునవి కారణాలు. కాబట్టి ప్రతి వారు 6 నుండి 8 కిలోమీటర్స్ నడచుట, దుంపకూరలు, స్వీట్స్, ఐస్క్రీమ్స్, డాల్డా, నెయ్యి, వేరుసెనగ, నువ్వులనూనె వంటివాటిని వంటలో తగ్గించి, క్రొవ్వుపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న సన్‌ఫ్లవర్, సఫోలావంటి ఆయిల్స్ వాడుటమంచిది.

825. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకుని మానసిక టెన్షన్‌కు తానివ్వకుండా రిలాక్స్ కొరకు కనీసము రెండు గంటలకు తక్కువకాకుండా ప్రశాంతముగా నిద్రపోవాలి. కాఫీ, టీలు తగ్గించాలి. సిగరెట్స్, హాట్‌డ్రింక్స్ నిషేధించాలి. టైమ్‌కి మితముగా ఆహారము తీసుకోవాలి.

826. ఎక్కువగా మోషన్స్ ఐనపుడు, ఎండలోతిరుగుటవలన విపరీతమైన చెమట పోసినపుడు వాంతులు మొదలైన వాటి కారణముగా శరీరములోని లవణ పదార్థాలు, గ్లూకోజ్ హెచ్చుగా నష్టపోవుటజరుగుతుంది.

827. ఇట్టి సమయాలలో లేత కొబ్బరినీరు, బియ్యపుకడుగు నీరు లేక బియ్యపు ఉడుకుతేట, పండ్లరసాలు, గ్లూకోజ్ వాటర్, ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ వంటివి నీటిలో కలిపి తీసికోవాలి. ఒకగ్లాస్ కాచి చల్లాచ్చిన వేడినీటిలో సూప్స్ పంచదార, సూప్స్ ఉప్పుకలిపి, తీసికొంటే 'డీహైడ్రేషన్' నుండి కాపాడ బడుటయేకాక, శక్తి లభ్యమౌతుంది.

828. మనకు ఇష్టమని చక్కెరలాంటి తీపిపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకో కూడదు. ఈ పదార్థాలు మనకు అత్యధిక వ్యాధి బాధలను కలిగిస్తాయి.

829. పదార్థాలలో ఉండే కల్తీ నూనెలు, రంగులు, హానికరమైన సూక్ష్మాంగ జీవులు ఎన్నో రోగాలను తెస్తుంటాయి. కేనరిదాల్ మూలముగా పక్షవాతము వస్తుంది.

830. స్వీట్స్‌కు క్యాన్సర్‌ను కలిగించే “మిథనాల్ యల్లో” అనే రంగును కలుపుతున్నారు.

831. నూనెను పలుమారులు కాచుటవలన అందులోని పోషక విలువలు పోవుటయేకాక అనేక వ్యాధులు రాగలవు.

832. పంచదారను ఎక్కువగా తినుటవలన కడుపునొప్పి, ఎడినాయిడ్స్ వాయుట, టాన్నిన్స్ వాపు, చర్మక్యాన్సర్, కంటి, పంటిజబ్బులు, డయాబెటిస్,

పులిత్రేపులు, అంగిలి వాపు, ఆకలిమందగించుట, కడుపులో మంట, పుప్పిపళ్లు వచ్చుట, కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్ల సమతాస్థితి దెబ్బతిని కీళ్ళనొప్పులు, పంటి చిగుళ్ళ నుంచి చీము, నెత్తురుకారుట, ఎముకల జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఇంకా విటమిన్-బి లోపిస్తుంది. అలాగే కాలేయ, గుండె, రక్తములకు సంబంధించిన వ్యాధులొస్తాయి. కండరాలు, నరాలు, ఉదరము, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన జబ్బులొస్తున్నాయి. గుండెకొట్టుకునే వేగము గణనీయముగా తగ్గిపోతుంది. ఇంకా ఒంటికి నీరు పట్టుటకూడా జరుగుతుంది.

833. ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిపాయ, అల్లము వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని; రసముతీసి, ప్రతిరోజూ త్రాగితే ఆరోగ్యము వృద్ధిచెందుతుంది.

834. గృహ నిర్మాణమునకుమామిడి, పనస, మంచిగంధము, వస, కొబ్బరి, మునగ, నారింజ, యేరుమద్ది, సంపెంగ, పాటల, జాజి, నింబ, పున్నాగ, దాడి, అశోక, చందన, నాగకేసరి, దానిమ్మ, లవంగచెట్ల కలప శుభమును, ఆరోగ్యమును చేకూర్చును.

835. వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా వాడుట వలన రక్తములోని కొలెస్టరాల్ పరిమాణమును తగ్గించి, శరీరమునకు వ్యాధినిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది.

836. టోమేటోనందు విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కనుక ఈ విటమిన్ లోపముగలవారు కూరలలో, చట్నీలలో దీనిని ఉపయోగిస్తే మంచిది.

837. పసిపిల్లల శరీరానికి ఆముదము రాచి, బాగా మసాజ్ చేసి, స్నానము చేయించిన పిల్లల చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా ఉండుటయే కాక ఆరోగ్యముగా ఎదుగుతారు.

## గర్భిణీలకు ముఖ్య సూచనలు

838. మరీ చల్లగాను, వేడిగాను లేని నీళ్ళతో స్నానముచేయాలి.

839. బిగువుగా ఉన్న దుస్తులను ధరించకుండా వదులుగా ఉన్న దుస్తులను మాత్రమే ధరించాలి.

840. మడమలు ఎత్తుగా ఉన్న చెప్పులను ధరించకండి.

841. మొదటి మూడు మాసములలోను, ఆఖరి నెలలోను ప్రయాణాలు మానుకొనుట మంచిది.

842. సైకిల్ త్రిక్కుట, ఈదుట వంటి ఎక్సర్ సైజులు మానుకోవాలి.

843. విమాన ప్రయాణాలు మంచివికావు. ఆక్సిజన్, పీడనశక్తి మారినందున కడుపులో ఉన్న శిశువుకు హాని కలుగవచ్చు.

844. చివరిమూడు మాసాలలో సంయోగము మానాలి.

845. మధ్యాహ్నము విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. చాల సేపటిదాకా రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కొని ఉండరాదు.



846. ఉద్యోగముచేసే గర్భవతులు ఏడోనెలనుంచి పనిచేయుట మంచిది కాదు.

847. కారము, మసాలాలను తానుటమానివేయాలి.

948. మలబద్ధకము గర్భకాలములో ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. దీనినుండి బయటపడాలంటే తగినన్ని ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకోవాలి.

849. గర్భకాలమునందు కడుపులో నొప్పివచ్చినా, వెజైనాద్వారా ఎంత స్వల్ప రక్తస్రావము జరిగినావీటిని అలక్ష్యము చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

## గృహిణులకు సూచనలు

850. ఎండెబట్టిన వేపపూత, వేపాకు, మామిడిపూత, వీటిని సమభాగాలుగా నిప్పులలోవేసి; దోమలుగల గదిలో పొగవేసిన అవిదరిదాపులకు రావు.

851. కొబ్బరినూనెలో కర్పూరము కలిపి, సన్నటి బ్రష్‌తో మంచము మూలలకీ, చెక్కబీరువాలలో ఉండే సందులలో పెయింట్ చేస్తే నల్లులుచస్తాయి.

852. కూరగాయలు ఎండిపోతే పారేయకుండా గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసము పిండి, అనీళ్ళలో ఎండిన కూరగాయలను ఓగంటసేపు నాననివ్వండి, అవి మళ్ళీ తాజాగా ఉంటాయి.

853. కేక్ కట్ చేయుటకు ఉపయోగించే చాకును శుభ్రపరచి, గ్రీజ్ రాచిన తుప్పు పట్టదు.

854. కేక్ తయారు చేయుటకు, కేక్ చేయుటకు ఉపయోగించే ట్రేలను మార్బ్లను తరచు నీటిలో కడగకుండా వాడాలి.

855. డైనింగ్ టేబుల్‌మీద ఉపయోగించే సాల్ట్‌బాక్స్‌కి చిల్లులు ఎక్కువగా ఉండి, ఉప్పు ఎక్కువ పడుతుంటే ఆ మూతను శుభ్రముగా తుడిచి, కొన్ని బెజ్జాలకి నెయిల్ పాలిష్‌చేసి ఆరనివ్వండి. ఇప్పుడు మీకుకావలసినంత ఉప్పు మాత్రమే పడుతుంది.

857. దుమ్ముపట్టిన లాంప్‌షేడ్‌లను కాగితము వస్తువులను శుభ్రము చేయడానికి హేర్‌డ్రైయర్‌ను ఉపయోగించండి. అది ధూళినంతా ఎగుర కొడుతుంది.

858. దూదిని చిన్న ఉండలుగాచేసివాటిని నీటితో తడిపి, ఉండలమీద ఆస్ట్రింజెంట్ లోషన్‌వేసి, ముఖాన్ని రుద్దితే ముఖము కళకళలాడుతుంది.

859. దుస్తులమీద సిరామచ్చలు పోవాలంటే పుల్లటి పెరుగుతో కాసేపు నానబెట్టి, తర్వాత ఉతకండి.

860. క్రొత్తగాకొన్న కాటన్ దుస్తులు రంగుపోకుండా ఉండాలంటే పటిక కలిపిన; నీటిలో మూడుగంటలు నానబెట్టి, ఆరవేయండి.

861. బూట్లు కరవకుండా ఉండాలంటే బూటులో కరచే భాగాలకు పుల్లటి పెరుగురాసి, రాత్రంతా ఉంచి, మరుసటిరోజు ప్రొద్దున్నే తుడిచివేయాలి.

862. తెల్లబట్టపైన టీ మరకలను వదలించాలంటే మరకపడ్డచోట చిటికెడు చక్కెరవేసి రుద్దాలి.

863. సున్నపు నీటితో గాజుపాత్రలను శుభ్రముచేసికొంటే తెల్లగా మెరుస్తాయి.

864. పుస్తకాల అలమరలలో క్యాలెండర్స్ మొదలగు వాటికి పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే కలరా ఉండలు వేయుటగానీ, కిరోసిన్ (స్పే) వేయుటగానీ చేయాలి.

865. ఇస్త్రీపెట్టు (అయిరన్బాక్స్)కి చల్లారిన తర్వాత అడుగున ఆలివ్ ఆయిల్ రాచి ఉంచిన తుప్పుపట్టకుండా ఉంటుంది.

866. మెరుపుతగ్గిన స్టీల్ పాత్రలని ఉల్లిపాయతో రుద్ది, కడిగితే తిరిగి తళతళలాడుతుంటాయి.

867. వాడేసిన మస్కిటోమేట్స్ను పారేయకుండా అరనిమిషము నీళ్ళలో వుంచి, బయటికితీసి, అరనిమిషము ఆరనిస్తే తిరిగి క్రొత్తవాటిలా ఉపయోగ పడతాయి.

868 హేర్ డ్రైయర్ ను ఉపయోగించి టైప్ మిషన్లు, టి.విలు బాగా దుమ్ము పోగొట్టవచ్చును.

869. వర్షాకాలములో బిస్కెట్స్ మెత్తబడి పోకుండా ఉండాలంటే స్టైబిలైజర్ పైన పెట్టండి.

870. వర్షాకాలములో బీరువాలోని బట్టలు చెమ్మగా ఉంటే ఒక పది పదహారు చాక్ పీస్ ముక్కలను దారముతో ఒకదానికొకటి కట్టి, బీరువాలో వ్రేలాడ దీయండి. చెమ్మనంతా చాక్ పీస్ ముక్కలు పీల్చుకొని, బీరువాలోని వాతావరణాన్ని పొడిగా ఉంచుతాయి.

871. పాతవైఫోయిన జీన్స్ పాంట్ ని పారేయకండి. ఆ గుడ్డతో షాపింగ్ బ్యాగ్స్ ఐనా, పిల్లలకి స్కూల్ బ్యాగ్స్ ఐనా కుట్టించండి. ఎంతో కాలము దృఢముగా మన్నికగా ఉంటాయి.

872. పాతసాక్స్లు పారేయకండి, వీటిని సబ్బునీటిలోముంచి, కుక్కర్ ఇంకా వేడిగా ఉండగానే రుద్దండి. మీ కుక్కర్ తళతళ మెరవడమేకాక మచ్చలు కూడ పడవు.

873. సౌందర్య సాధనాలైన క్రీమ్స్, లోషన్స్ ను రిఫ్రిజరేటర్ లో ఉంచుట వలన చాలా కాలము మన్నుతాయి.

874. గోధుమ పొట్టునుచెరిగిన తర్వాత ఆపొట్టును బూడిదతో కలిపి, దీనితో జిడ్డుపాత్రలను తోమితే చక్కగాతళతళ మెరుస్తాయి. ఇది అతి చౌకైన క్లీనింగ్ పౌడర్ అని చెప్పవచ్చును.

875. షిఫాన్ చీరెలపైనున్న నూనె మరకలు పోవాలంటే టాల్క్ పౌడర్ చల్లి, మడతపెట్టండి. వారము తర్వాత పౌడర్ దులిపేయండి.

876. న్యూస్ పేపరును నీటిలో తడిపి, వెంటనే ఎండలోవేస్తే అద్భుతమైన వంటచెరకు తయారౌతుంది. ముఖ్యముగా బయట వంటలు చేసికొనేటప్పుడు చాలా ఉపయోగము. అవిచాలాసేపు మండుతాయి.

877. కోడిగ్రుడ్లు నున్నగా మెరుస్తూ ఉండక గరుకుగా ఉంటే అవి తాజా గుడ్లుకావని గమనించండి.

878. బెడ్ షీట్ నాలుగు చివరలను ముడేసి, పరుపుకి తొడిగితే పిల్లలు ఎక్కి తొక్కినా ముడుతలు పడకుండా ఉంటుంది.

879. పెరుగు పుల్లగా మారకుండా ఉండడానికి పెరుగులో కొబ్బరి ముక్క వేయాలి.

880. నేతిడబ్బాలో కేక్స్, బేక్స్ వంటివి నిలువచేస్తే డబ్బా లోపలి మిగిలిపోయిన నెయ్యి ఆదా అవుతుంది. కేక్స్ మహారుచిగా కూడా ఉంటాయి.

881. కర్పూజపండును తోలుతీసి, ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, నీటిలో కలిపి, ముఖానికి అద్దుకుంటే ముఖముమీద సన్నసన్న ముడుతలు వంటి మచ్చలు మాయమౌతాయి.

882. మీ కిచెన్ సింక్ మీదగాని బాత్ రూమ్ సింక్ మీదగానీ మరీమొండి మరకలు ఉంటే వాటిమీద వాషింగ్ సోడా చల్లండి. వెంటనే శుభ్రమౌతాయి.

883. ఓ గట్టి మూతగల ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నిమ్మకాయలు ఉంచి, ఫ్రిజ్ లో పెడితే నెలరోజులదాకా తాజాగా ఉంటాయి.

884. మిగిలిన వరి అన్నమును మెతుకులు మెతుకులుగా ఎండలో ఎండబెట్టి, బాగా ఎండిన తరువాత డబ్బాలో పోసికొని, కావలసినపుడు కొంచెము నూనెలో వేపించుకొని, ఉప్పు-కారము చల్లుకొని, తింటే మిక్చర్ లా బాగుంటుంది.

885. అన్నములో పచ్చిమిర్చి, ఉప్పువేసి, బాగా మెత్తగారుట్టి, వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు.

886. ఉడికిన అన్నములో పెరుగు కలిపి, ఓగంట నాననిచ్చి అందులో తరిగిన ఉల్లిగడ్డముక్కలు, దంచిన అల్లము, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఉప్పువేసి, బాగాకలిపి, ఈపిండితో పకోడీలు వేసికోవాలి. అవి కరకరలాడుతూ బాగుంటాయి.

887. అన్నాన్ని కుక్కర్ లో మరోమారు వేడిచేసి అందులో టామేటో ముక్కలు, ఉల్లిగడ్డముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరి వేసికొని, బాగా కలుపుకొని, బ్రెక్ ఫాస్ట్ లా తినవచ్చును.

888. అన్నాన్ని పెరుగులో వేసి, కాస్త ఉప్పువేసి ఘుమఘుమలాడేలా తిరుగమోతపెట్టండి. కొంచెంసేపు ఫ్రిజ్ లో ఉంచితినిండి. చల్లగా, హాయిగా ఉంటుంది. ఎండాకాలమయితే చాలాబాగుంటుంది.

889. గుండ్రముగా చపాతీ చేయుటరానపుడు ముందుగా మీకు చేతనైనట్లుగా చేసి, ఓ డబ్బామూత తీసుకొని దానిమీద గట్టిగా నొక్కండి, అంతే చక్కగా, గుండ్రంగా చపాతీ రెడీ.

890. ఎలుకలు మీ పూలతొట్లను పాడుచేస్తుంటే రాత్రిపూట కాసిన్ని పుదీనా ఆకులను తొట్టిచుట్టూ, తొట్లను చల్లేసి, హాయిగా నిద్రపోండి, నాలుగైదు రోజులు ఇలాచేస్తే ఎలుకలు మీ పూలతొట్ల జోలికిరావు.

891. బ్రెడ్ ను ఉపయోగించాక దాని పైకవర్లో అరటిపండు పెట్టి, ఫ్రిజ్ లో దాచుకోవచ్చు. ఒట్టిగా అరటిపండ్లు ఫ్రిజ్ లో పెడితే నల్లబడి, తినడానికి పనికి రానంత గట్టిగా తయారౌతాయి.

892. మీ చర్మము మరీ సుకుమారముగా ఉంటే, మీరు వేసికొనే ఆభరణాల లోపలవైపున లేని నెయిల్ పాలిష్ పూచి, అరిన తరువాత ధరిస్తే పుళ్ళు పడవు.

893. చూయింగ్ గమ్ ను నమిలేసాక ఒట్టిగా పారేయకండి. దానితో బకెట్లు, డబ్బాల చిల్లులను, ఇంటి కప్పులోని పగుళ్ళను సరిచేయవచ్చును.

894. టూత్ పేస్ట్ ట్యూబ్ లను పేస్ట్ ఐపోయాక చెత్తబుట్టలో వేయకండి. నోటితో గాలిఊది, ఆ తర్వాత సగముదాకా నీళ్ళు నింపి, బాగా కదపండి. పూర్తిగా నీళ్ళు నింపండి. ఖర్చులేకుండా అద్భుతమైన మౌత్ వాష్ తయారౌతుంది.

895. మీగది సువాసనలతో ఏలసిల్లాలంటే రెండు కప్పుల నీటిలో 5 లవంగాలు, చిటికెడు జాపత్రి, ఓచెంచాడు ఏలకులు, కొద్దిగా కరక్కాయ పొడి, చిన్న అల్లము ముక్కవేసి; మరగించండి. ఆ తర్వాత దీన్ని చిన్నమూతిగల పాత్రలో పోసి, మూతలేకుండా ఓమూల వుంచండి. అంతే మీ గది ఘుమఘుమలాడు తుంది. ఆ నీటిని మళ్ళీమళ్ళీ వేడిచేసి వాడవచ్చు.

896. షర్ట్ లకీ, సెల్వార్ కమీజ్ లకీ అందమైన బంగారు లేక వెండిపూత గల గుండీలను పెట్టించుకొనుట ఫ్యాషన్. బట్టలు ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు ఇస్త్రీపెట్టె వేడికి ఈ గుండీలరంగు మారిపోయే ప్రమాదమున్నది. అందుకని ఓస్కూన్ దగ్గర పెట్టుకొని గుండీమీద బోర్లించి, ఇస్త్రీ చేయండి. గుండీలరంగు మారదు.

897. ఇస్త్రీ చేయవలసిన బట్టలను వాటికి కావలసిన టెంపరేచర్ ని బట్టి ఆయా బట్టలను విడివిడిగా పెట్టుకోండి. కాటన్, టెరికాటన్, సిల్క్, పట్టుబట్టలు ఇలా సెపరేట్ చేసికోవాలన్నమాట. ముందు ఎక్కువ టెంపరేచర్ లో చేయవలసినవి చేయండి.

898. ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు బట్టలపైన కొద్దిగానీరు చిలకరించుట చేస్తుంటాము. ఇది మంచిదైనా చల్లని నీటిని వాడేకంటే గోరువెచ్చని నీటిని వాడితే బట్టలు చక్కగా ఇస్త్రీ చేయబడతాయి.

899. షర్ట్ లు, ఫ్యాంట్ లు ఇస్త్రీ చేసేముందు వాటి జేబులలో ఏమైనా ఉన్నా యేమో చూడండి. ఒక్కోసారి జేబులలో ఉన్నవాటి వలన ఇస్త్రీ చేస్తున్నపుడు బట్టలపై

మరకలు పడే అవకాశమున్నది. ఉదా: సిగరెట్ నుండి రాలిపడ్డ టుబాకో పీస్లు షర్ట్జేబులో అలాగే ఉండిపోయాయనుకోండి. ఇస్త్రీవేడికి టుబాకోకాలి, ఆ మరకలు షర్ట్పై పడవచ్చును. ఇలాంటి మరకలు అంత సులభముగా పోవు.

900. కొన్నికొన్ని కాటన్ బట్టలకు తొందరగా రంగు కోల్పోయే గుణము వుంటుంది. ఇలాంటి బట్టలను తిరగవేసి, ఇస్త్రీచేస్తే రంగు అంతత్వరగా పోదు.

901. షర్ట్స్, ఫాంటీ ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు వాటిపై ఇంతకుముందున్న ముడత మీదే చేయండి. వాటిని గమనించకుండా చేస్తే బట్టలమీద రెండుమూడు ఇస్త్రీ ముడతలుపడి, అసహ్యముగా కనపడుతుంది.

902. బట్టలకు ఎక్కువగా గంజిపెడితే ఒక్కోసారి ఆ బట్టలు అయిరన్ బాక్స్కి అంటుకుపోయే ప్రమాదమున్నది. దీనితో బట్టలు కాలే అవకాశమున్నది. అందువలన చిటికెడు గ్లిజరిన్ని గంజితోపాటు కలిపితే ఈ ప్రమాదముండదు.

903. ఒకసారి తొడిగి, ఉతకకుండా ఆ బట్టను ఇస్త్రీ చేయుట మంచిది కాదు. ఉతికినతర్వాతే ఇస్త్రీ చేయాలి. చెమటపట్టిఉన్న బట్టను ఇస్త్రీచేయుట వలన బట్టవాసన కొట్టుటయే కాకుండా చెమటసంబంధించిన సాల్ట్ మరకలు బట్టపైనిలిచే అవకాశమున్నది.

904. నేప్కిన్స్, కర్టీస్, కట్డ్రాయర్స్, ఫ్రాక్లవంటిచిన్న బట్టలను చీరలు లూదా దుప్పట్లవంటి పెద్దబట్టలలోపెట్టి, అయిర్న్చేస్తే సమయమూ ఆదా జెతుంది. కరెంట్ కూడా ఆదాజెతుంది. అలా కాదనుకుంటే ఇలాంటి బట్టలన్నీ సెపరేట్చేసి, స్విచ్ఆఫ్ చేశాక అయిరన్బాక్స్కున్న ఆ వేడితోనే చేయండి.

905. బటన్స్, జిప్స్, హుక్స్ ఉన్న బట్టలను ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు అయిరన్ బాక్స్ను వాటిపైన వేసి రుద్దకండి. దీనివల్ల అయిరన్బాక్స్ గీతలు పడటమే కాకుండా ఓక్కోసారి బాక్స్ మరీవేడిగాఉంటే ప్లాస్టిక్బటన్స్ పగిలిపోయే అవకాశము కూడ ఉన్నది. బట్టలపైన బటన్ లేదా జిప్షేప్లో మరకకూడ పడుతుంది. కాబట్టి వాటిని తప్పించి, చేయండి.

906. ఒక్కొక్కసారి బట్టలను అల్టరేషను చేసినప్పుడు ముందున్న ఇస్త్రీ ముడతలు అంత సులభముగా పోవు. అటువంటప్పుడు ఆ బట్టపాత ముడతయొక్క రెండోవైపున గంజిపొడినివేసి, రెండోవైపుకి త్రిప్పి, ఇస్త్రీచేస్తే ఆ ముడతలు సులువుగా పోతాయి.

907. పచ్చిమిర్చికి పిన్నీస్తో ఐదు రంధ్రాలు చేసిన తరువాత వేపిస్తే పగిలి, గింజలుక మీదపడుట జరుగదు.

908. బటానీలను ఉడికించేముందు ఆ నీళ్ళకి ఓచెంచాడు పంచదార కలిపితే రుచిగా ఉంటాయి.

909. ఆకు కూరలను ఇనుపబాణలిలో వండకూడదు. నల్లబడిపోతాయి.

910. గ్రుడ్డును ఉడికించబోయేముందు గ్రుడ్డు పెంకుమీద నిమ్మరసము పూస్తే ఉడికేటప్పుడు గ్రుడ్డు పగులదు.

911. పిండివంటలు చేసేటప్పుడు నూనె పొంగకుండా ఉండాలంటే నిమ్మ రసముగాని, బెల్లము ముక్కగాని వేస్తే సరిపోతుంది.

912. పొరబాటున క్యాసెట్ రీల్ తెగిపోతే పారెయ్యవద్దు. గిఫ్ట్ ప్యాకింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

913. గిన్నెలు, ఫ్లాస్కులు తళతళ మెరవాలంటే వాటిని కడిగేముందు కాస్త సుబ్బిపొడిని, కాగితము ముక్కలని వాటిలోవేసి నీళ్ళుపోసి గిలకరించండి. మెరసి పోతాయి.

914. పచ్చిమిర్చి ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండాలంటే వాటిపైన చిటికెడు పసుపుచల్లి సీసాలో మూతపెట్టి ఉంచండి. అవసరమైనప్పుడు తీసి వాడుకోవచ్చు.

915. దుస్తుల బటన్స్ కట్ చేయడానికి దువ్వెనకూడా ఉపయోగించండి. మామూలుగా కత్తెరతో కత్తిరిస్తే పోగులు ఊడి వస్తాయి. కాబట్టి బటన్క్రింద దువ్వెనను దూర్చి, కత్తిరిస్తే పోగులు ఊడకుండా ఉంటాయి.

916. బాగా మాసిన బట్టలు ఉతకడానికి బాధపడవలసిన పనిలేదు. వాటిని ఉతికే ముందురోజురాత్రి కాస్త ఫేస్ పౌడర్ రాచి, రబ్ చేసి ఉంచండి. తర్వాత రోజు ఉతుకుట చాలా సులభము. మురికి తేలికగా పోతుంది.

917. వసకొమ్మలను చూర్ణముచేసి 500 గ్రాముల చూర్ణమును నిప్పులమీద వేసి, ఇంట్లో పొగవేస్తే ఆ ఇంట్లోకి పాములు, తేళ్ళలాంటి విషజంతు వులురావు. దోమలు వుండవు.

918. పడుకోబేముందు ముందు ప్రతిరాత్రి సెనగపిండితో ముఖము కడుక్కోండి, అది మంచి క్లీనింగ్ పౌడర్ గా పనిచేస్తుంది.

919. సెనగపిండిలో నిమ్మరసము, పెరుగు, పసుపు, తేనె వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; పేస్ట్ లాచేసి ముఖానికి ప్యాక్ లా చేసికోండి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే ముఖము కాంతివంతముగా తయారవుతుంది.

920. దుప్పట్లను ఉతకడానికి వేడినీళ్ళు వాడాలి. వేడినీళ్ళలో సర్ప్, బట్టలసోడావేసి నానబెట్టి ఉతికితే బట్టలు తళతళలాడతాయి.

921. కాస్త చిరిగినబట్ట లేమైనావుంటే ముందే కుట్టండి. లేకపోతే బట్టలు ఉతికేటప్పుడు ఇంకా ఎక్కువగా చిరిగిపోతాయి.

922. టీ బట్టలమీద పడితే, వెంటనే పాలతో కడిగివేయండి. ఆరిన తరువాత బట్టను ఉతకండి.

923. బల్బ్ లను, ట్యూబ్ లైట్ లను అప్పుడప్పుడు తడిగుడ్డతో తుడుస్తూ ఉంటే వెలుతురు ఇంకా బాగా వస్తుంది.

924. గోడలకి లేతరంగు వేస్తే వెలుతురు బాగావస్తుంది.

925. వేపుడు పని ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బాణిలోపోసిన నూనెలో ఓచిటికెడు ఉప్పువేస్తే ఎక్కువ నూనెపీల్చదు.

926. చెంచానూనెగాని, డాల్డాగాని వేస్తే కందిపప్పు త్వరగా ఉడుకుతుంది.



927. క్యాబేజ్ వండేటప్పుడు అందులో చిన్న అల్లము ముక్కని దంచివేస్తే చెడు వాసనరాదు.

928. గిన్నెల కోడిగ్రుడ్డు వాసన పోవాలంటే వాడేసిన టీ పొడితో ఆ గిన్నెలను కడగాలి.

929. ఉల్లిపాయ ముక్కలు త్వరగా వేగాలంటే చిటికెడు పంచదార వేయండి.

930. బెండకాయలను వండేటప్పుడు వాటి జిగురుపోవడానికి ఒక చెంచా నిమ్మరసము కలపండి.

931. బెండకాయల రెండుచివరలను తీసివేసి, ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో ఉంచితే పాడవకుండా ఉంటాయి.

932. అల్యూమినియం గిన్నెలకి మసిపడితే మసి ఉన్నచోటగంజి పట్టించి, ఎండలోవుంచి, పదినిమిషాలయ్యాక తోమి కడగండి. ఆ మసిపోతుంది.

933. బియ్యములో నిమ్మరసముపిండి, అన్నము వండితే అన్నము పొడిపొడిగా తెల్లగా మల్లెపువ్వులా ఉంటుంది.

934. కత్తి మొద్దుబారితే బొగ్గుపొడితే రుద్దండి. మెరుస్తూ పదును దేలుతుంది.

935. కూరలలో ఉప్పు ఎక్కువైతే ఒక బట్టలో అన్నము ముద్దవేసి, చుట్టి, దీనిని కూరలో వేయండి. అధికముగా ఉన్న ఉప్పు తగ్గిపోతుంది.

936. బంగాళాదుంపలను వండుతున్నప్పుడు రంగుమారకుండా ఉండా లంటే ఒకచెంచా వెనిగర్ కలపండి.

937. బంగాళాదుంపలను ఎక్కువరోజులు నిలువ వుంచితే అవి మొలకెత్తు తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వాటిలోవెల్లుల్లి పాయరేకులను వేసి ఉంచండి.

938. ఫులిహోర ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఒకగ్లాస్ గోరువెచ్చటి నీళ్ళు త్రాగండి. తేలికగా జీర్ణమౌతుంది.

939. ఇడ్లీపిండి రుబ్బేటప్పుడు రెండు ఆముదపు చుక్కలువేస్తే ఇడ్లీలు తెల్లగా మెత్తగా వస్తాయి.

940. వంకాయలను, అరటికాయలను కోసి, బియ్యము కడిగిన నీటిలోవేస్తే వాటిలోని విటమిన్స్ పోవు.

941. మీ చేతులు కిరోసిన్ వాసన వేస్తుంటే తమలపాకులతో మీ చేతులను రుద్దుకోండి. ఆ వాసన పోతుంది.

942. ఐస్క్రీమ్మని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినప్పుడు అదిగట్టిపడకుండా ఉండాలంటే ఆ గిన్నె క్రిందనేప్రెస్‌ని నాలుగు మడతలువేసి పెట్టండి.

943. తమలపాకు రసముయొక్క మరకలు పోవాలంటే ఆ ప్రదేశాన్ని నిమ్మరసముతో లేదా పెరుగుతో రుద్దండి.

944. వాడేసిన టీ పొడితో స్టీల్ గిన్నెలను శుభ్రపరిచితే అవి ధగధగమెరుస్తాయి.

945. సన్నమూతిగల సీసాలను, ప్లవర్‌వేజ్‌లను శుభ్రపరచాలంటే అందులో రెండు స్పూన్ల బియ్యము, పావుకప్పు వెనిగర్ వేసి బాగా కలపండి. తర్వాత మంచినీటితో కడగండి.



946. ఏ కూరగాయలనైనా పొట్టుతీసిన తర్వాత ఆ పొట్టును వృధాగా పారెయ్యొద్దు. ఆ పొట్టును బాణలిలోకి తీసికొని, స్టవ్ మీద వేపించి, చల్లారాక మీ మొక్కలను ఎరువుగా వేయండి.

947. వాడేసిన నిమ్మచెమ్మలతో డ్రైనింగ్ బేబుల్ ని తుడిస్తే జిడ్డు శుభ్రముగా పోతుంది.

949. సూదుల పెట్టెలో కాస్త వరిపొట్టుగాని, తవుడుగాని పోసి వుంచితే సూదులు త్రుప్పు పట్టవు.

950. క్యాబేజ్, క్యాలిఫ్లవర్ లాంటి కూరగాయలను ఉప్పులేక వెనిగర్ వేసిన నీటిలో ఉంచితే క్రిములు వెనువెంటనే దూరమౌతాయి.

951. కోడిగ్రుడ్లు పెంకులను గులాబీ మొక్కలను ఎరువుగా వేస్తే పూలకి మంచిరంగు, వాసన వస్తాయి.

952. ఉప్పు జాడీలో పదిబియ్యపు గింజలువేస్తే మెత్తటి ఉప్పు గడ్డకట్ట కుండా పొడిపొడిగా వుంటుంది.

953. ఉల్లిపాయలను వేపించేటపుడు అవిమాడిపోకుండా ఉండాలంటే అందులో కొన్ని పాలుపోయండి.

954. కుట్టుమిషన్ తాడు(బెల్ట్) వదులుగా వుంటే దానిని నీటిలో ముంచి, ఆరబెట్టండి. బిగుతుగా మారుతుంది.

955. క్యారెట్స్ ని ఐదు నిమిషాలు వేడినీళ్ళలో ఉడకబెట్టి, కొద్దిసేపు నీటిలో వేస్తే దానిమీద చెక్కు తేలికగా వస్తుంది.

956. కాఫీ త్రాగేముందు ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళు త్రాగితే ఆకలి మంద గించదు.

957. బొబ్బట్లు బాగారావాలంటే పిండిలో ఒకచెంచా గోధుమరవ్వ కలపండి.

958. ఒకడబ్బా తెల్లని పెయింట్ లో నాలుగైదుచుక్కల నల్లపెయింట్ కలిపితే ఆ తెల్ల పెయింట్ మరింత తెల్లబడుతుంది.

959. నువ్వుల్లో ఉప్పురాళ్ళు వేసి నిల్లచేస్తే పురుగులు పట్టవు.

960. కోడిగ్రుడ్లు, ఆప్లెట్ల వాసనపోవడానికి ఆ పాత్రలను కొద్దిసేపు స్టవ్ మీద వేడిచేసి, ఆ తర్వాత కడిగితే వాసన పోతుంది.

961. కాఫీ, టీ వడబోసే ఫిల్టర్ రంధ్రాలు వూడిపోతే దానిని గ్యాస్ స్టవ్ మంటమీదకొన్ని సెకన్లపాటు ఉంచండి. ఫిల్టర్ ఎట్టుగా కాలగానే గ్యాస్ స్టవ్ మీద నుండితీసేసి, గట్టుమీద విడిచించండి. రంధ్రాలలో ఇరుక్కుపోయిన రేణువులన్నీ బయటికొస్తాయి.

962. నదులకు క్రొత్తగా నీరు వచ్చినపుడు కాలువలు, చెవులయందలి మలినమైన నీరు త్రాగవలసి వచ్చినపుడూ ఆ నీటియందు కొంచెము నిమ్మకాయ రసమును కలిపి, త్రాగుతుంటే ఆనీటియందలి కీటకముల మాలిన్యము, హానిచేయు ప్రభావము నశించి; శీరరమునకు జబ్బు చేయకుండా వుంటుంది.

963. తురిమిన కొబ్బరి, జీడిపప్పు వీటిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచితే పురుగు పట్టదు.

964. ఎండిన వేపఆకులను గదిలోకాలిస్తే ఆపొగకిదోమలు పారిపోతాయి.

## వివిధ చిట్కాలు

965. ఇంగువను నీళ్ళతో నూరి, పైనపచిన నుదురునొప్పి హరించును.

966. నల్లకలువ, నాగకేసరములు, మునగగింజలు సమముగాతీసికొని, నీటితో మర్చించి, రెండుకండ్లయందు పెసరగింజంత పెట్టుచున్న నిద్రరాదు.

967. మందారపూలను కపిలగోమూత్రతో నూరి, తలకు పట్టించుచున్న వెంట్రుకలూడుట తగ్గును.

968. పాదములు కడుగుకొనుటకు ముందు ముఖము కడుగుకొంటే మెదడు బలహీనత తొలగును.

969. ఆరుతులాలు పాలకోవాను కొద్దిగా తడిపి, శిరస్సుకు పట్టించి కట్టుకట్టిన శిరోబాధలు తగ్గును.

970. తేనె, చేదుపొట్లతకు రసమూ ఈరెండూ సమభాగాలుగా కలిపి; పేనుకొరుకుడుకు పట్టించుచున్న అక్కడ వెంట్రుకలు మొలచును.

971. మద్దిపప్పు మంజిష్ఠ అద్ధరసము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి, ఆవుపాలతోనూ, తేనెతోనూ నూరి, ముఖమునకు లేపనము చేస్తున్న మంగు మచ్చలు తగ్గును.

972. తులసిఆకు రసములోకొద్దిగా సైంధవలవణము కలిపి; మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లోవేసిన స్మృహ తప్పి పడిపోయినవారు లేవగలరు.

973. తులము బియ్యప్పిండిని జెముడుపాలలో కలిపి, రొట్టెచేసి, నేతిలో ఉడికించి, ప్రాతఃకాలమున వేడివేడిగా తినుచున్న ఉదరరోగాలు హరించును.

974. నల్లనేలతాడిదుంపపొడి పావుతులము, నెయ్యి అరతులము వీటిని కలుపుకొని తినుచున్న రొమ్మనొప్పి హరించును.

975. ఆకుజెముడు చెట్టు సమూలమును దంచి, రసముతీసి, తులము రసములో కొంచెముతేనెకలిపి; ఇస్తున్న పొత్తికడుపు రోగాలు హరించును.

976. తులము ఉలిమిడిచెట్టు దుంపను నూరి, ఆవునెయ్యితో కలిపి, ఉదయముపూట త్రాగుతుంటే గుదస్థాన రోగాలు హరించును.

977. శొంఠి, వెల్లుల్లి వీటిని సమభాగాలుగా నూరి, నీటితో సేవించిన చచ్చిన పిండము బయటకు వచ్చును.

978. కాచును నీటిలోవేసి అనీటితో చనుమొనలను కడిగి అముదమును రాచిన చనుమొనలు పగులుట తగ్గును.

979. శొంఠి చూర్ణమును కాళ్ళకు, చేతులకురుద్దిన తిమ్మిర్లు తగ్గును.

980. అవిసెనూనె, సున్నపునీరు ఈ రెంటినీ సమముగా కలిపి; బాగా రంగరించి, కాలినచోటరాచిన ఉపశమనము కలుగును.

981. ఒకతులము ఎద్దునాలుక ఆకును ఐదు తులముల బియ్యపు కడుగుతో నూరి ఇందు కితులాల తేనెకలిపి; ఇది ఒక మోతాదుగా రోజుకి రెండు పర్యాయములు సేవించుచున్న విషాలు హరించును.

982. నీటిచెట్టు అకురసము రెండుభాగాలు, నూవులనూనె ఒకభాగము వీటిని

కలిపి నూనె మిగులులాగ కాచి, ఆ తైలమును నిత్యము తలకు రాచుచున్న తల వెంట్రుకలు బాగా పెరుగును.

983. కడుపులో బిడ్డ మరణించినపుడు పొట్టమీద తడిమట్టితో పట్టి వేసిన మృతశిశువు బయటకు వచ్చును.

984. దుష్టువు ఆకును నూరి, పట్టువేసిన కంతులు హరించును.

985. అల్లిచెట్టు ఆకుల రసమును కంటిలో వేసిన కంటిపొరలు నివారించును.

986. ఆముదమును కొద్దిగా వెచ్చచేసి, నొప్పిగలచోట రాచి, మర్దించు చున్న ఇరుకు నొప్పులు హరించును.

987. పాలచెట్టుచెక్క కషాయముతో యోనిని కడుగుచున్న దుర్గంధము హరించును.

988. తులము మఱ్ఱిఊడల కొనలను నీటితో నూరి, ఒకరాత్రి నిలువ వుంచి ఉదయాన్నే త్రాగుచున్న నపుంసకత్వముహాఠించును.

989. పది తంగేడు మొగ్గలను ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే నమిలి, తిని; కప్పు ఆవుపాలలో చక్కెరకలిపి, త్రాగుచున్న మధ్యలో వచ్చిన నపుంసకత్వము హరించును.

990. గోమూత్రముతో పాలసుగంధి వేరులను నూరి, తలకు రాచుకున్న పేలు హరించును.

991. పసుపు, మానుపసుపు, బఱ్ఱెపాలు, ఎఱ్ఱచందనము, వీటిని సమభాగాలుగా నీటితో నూరి, ముఖమునకు లేపనముచేసిన మచ్చలు హరించి ముఖమునకు కాంతి వచ్చును.

992. నల్లఉమ్మెత్త ఆకులను ఆముదముతో నూరి, ఉడికించి, తలకు రాచిన కురుపులు శీఘ్రముగా మానును.

993. దిరిసెన ఆకు రసమును రెండురోజులకొకసారి తలకు రాచి, గేదెపేడ రుద్దుచున్న తలమాదలు హరించును.

994. ప్రతినిత్యమూ ఉదయముపూట పావుతులము దాల్చినచెక్కను నమిలి, తినుచున్న మతిమరుపు తగ్గును.

995. ఆరతులము సోపు గింజలను ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తిని, మంచినీళ్ళు త్రాగుచున్న మెదడుకు బలము కలుగును.

996. నువ్వులను నీటితో నూరి, ఉడికించి కట్టిన దేహభాగాలలోవిరిగిన ముండ్లు బయటపడును.

997. నువ్వుల ఆకులు, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా నూరి, ఉడికించి కట్టిన విరిగిన ముండ్లు బయటకొచ్చును.

998. మాచికాయ చూర్ణమును తేనెతోకలిపి, తీసుకుంటే కొండనాలుక వాపు తగ్గుతుంది.

999. బొడ్డుమల్లెపూలను వక్షోజాలకు కట్టుకడితే చనుకుదురులు తగ్గి పోతాయి.

1000. బిళ్ళగన్నేరాకును మాడుకు కడితే మాడుపోట్లు తగ్గుతాయి.

1001. వేపపువ్వుని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి, తలకు రుద్దుకుంటే వెంట్రుకలు నల్లగా దట్టముగా పెరుగుతాయి.

1002. రసము పిండిచేసిన నిమ్మచెక్కలతో గోరులను రుద్దుకుంటే గోరులు మెరుస్తుంటాయి.
1003. ఉల్లిపాయ రసములోతేనె కలిపి కంట్లో వేసికొంటే నలకలు పోతాయి.
1004. ఎండాకాలములో ఉల్లిపాయ రసమును తరచుగా త్రాగుతుంటే వేడిచేయదు.
1005. పచ్చివస వేరు రసము త్రాగితే బహిష్టు సక్రమముగా వస్తుంది.
1006. మాచిపత్రి ఆకుల రసము త్రాగితే బుతుబద్ధము తొలగుతుంది.
1007. పచ్చివక్కను మెత్తగా పొడిచేసి, ఆ పొడిని అవునేతితో నూరి, కురుపులకురాచిన నయమౌతాయి.
1008. నిమ్మఆకుల రసములో తేనె కలిపి, త్రాగిన కడుపులోని క్రిములు తగ్గిపోతాయి.
1009. మంచినీళ్ళలో నిమ్మకాయ రసము, జీలకర్రపొడి సమభాగాలుగా కలుపుకొని, త్రాగితే అరుచి తొలగిపోతుంది.
1010. తేనెలో ఊరవేసిన ఉసిరికాయల మురబ్బాను ఉదయం-సాయంత్రములందు రెండేసి కాయలచొప్పున తినుచున్న గర్భిణీస్త్రీకి, గర్భములోని శిశువుకు బలము కలుగును.
1011. ఉమ్మెత్త ఆకులను, వెచ్చచేసి స్తనములకు కట్టుకొనుచున్న పాలు ఎండిపోవును, ఈ ప్రకారము 3 సార్లు చేసిన చాలును.
1012. ఉత్తరేణి వేరును చూర్ణముచేసి, చిన్నగుడ్డలో మూటకట్టి, తన మర్మస్థానములో ఉంచుకొనిన ఆగిపోయిన ముట్లు మరల వచ్చును.

## వివిధ జ్వరములు

1013. నేలవేము, చిత్రమూలము, చవ్వము,తిప్పతీగ, శొంఠి, విష్ణుక్రాంతములు వీటినిసమముగా కషాయముకాచి,పుచ్చుకొనిన సర్వజ్వరములు హరించును.
1014. నల్లగుంట గలగర వేరును కొంచెము అల్లముతోకలిపి; ప్రతి రోజు సేవించుచున్న అన్ని రకములైన జ్వరములు హరించును.
1015. బేడెత్తు తెగడ చూర్ణమును 3తులాల అవుపాలతో కలిపి; సేవించుచున్న జ్వరములు హరించును.
1016. తిప్పతీగె, తుంగముస్తలు, నేలవేము,శొంఠి వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, 3 తులముల పొడిని అర్ధశేరు నీటిలో వేసి,పావుశేరుకు మరగకాచి; పూటకు 3 తులాలచొప్పున రోజుకి రెండుసారులు సేవించుచున్న సర్వజ్వరములు హరించును.
1017. ధనియాలు, దేవదారుచెక్క, శొంఠి వాకుడుపుండ్లు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి, నూరినాలుగు రెట్లు నీళ్ళుపోసి, సగము మిగిలేలా కషాయము కాచి పూటకు ఐదు తులాల కషాయము త్రాగుచున్న సర్వజ్వరాలు హరించును.
1018. నేలవేము,వసలను సమపాళ్ళలో కలిపి; దంచి, కషాయముపెట్టి సేవించుచున్న సర్వజ్వరములు హరించును.

## వివిధ వ్యాధులు

1019. కరక్కాయపెచ్చులు, ఆరుభాగములు, పిప్పళ్ళు నాలుగుభాగములు, వాము రెండుభాగములు, సైంధవలవణము ఒకభాగము ఈ వస్తువులన్నిటిని కలిపి, చూర్ణముచేసి, పూటకు పావుతులము చూర్ణముతిని, వేడినీళ్ళు త్రాగుచున్న సర్వవ్యాధులు హరించును.

1020. గుంటగలగర రసము, తిప్పతీగరసము ఈరెండు సమపాళ్ళలో కలిపి; పూటకు 3తులముల చొప్పున పుచ్చుకొనుచున్న నెలరోజులలోనమస్త వ్యాధులు హరించును.

1021. గుంటగలగర ఆకులుతులము, నల్లనూపులు తులము ఈరెండు కలిపి; నూరి, ఉదయాన్నే సేవించి, పాలఅన్నము మాత్రమే పథ్యముగా తినుచున్న నెలరోజులలో సర్వరోగములు హరించును.

1022. పొట్టుతీసిన మోదుగ గింజను పూటకొకటి అరతులము నూపులు, తులముపటిక బెల్లపుపొడితో కలిపి; రోజుకి రెండుసారులా సేవిస్తూ పాలఅన్నము తినుచున్న సర్వరోగాలు శీఘ్రముగా హరించును.

1023. గంధకము, కరక, తాడి, ఉసిరికల చూర్ణములను సమపాళ్ళలో కలిపి; అరతులము పొడిని తులమునెయ్యి, రెండుతులాల తేనెతో కలుపుకొని, సేవించు చున్న నెల దినములలో సర్వవ్యాధులు హరించును.

1024. ఆవుపెరుగు, బెల్లము కలుపుకొని, తినుచున్న సర్వరోగములు హరించును.

1025. అరతులము సునాముఖి చూర్ణమును గ్లాసు మంచినీటిలో సేవించుచున్న ఏరోగమూ రాకుండా కాపాడును.

1026. ఉప్పు, వస ఈరెండూ సమపాళ్ళలో కలిపి; పొడిచేసి, పావుతులము పొడిని కొద్దిగా వేడినీటితో త్రాగిన వాంతై, సర్వరోగములను హరించును.

1027. ఉదయము నిద్రనుండి లేచినవెంటనే మంచినీరు త్రాగేవారికినీ, రాత్రి పడుకునే ముందు వేపించిన కరక్కాయపొడి 3 వ్రేళ్ళకొచ్చినంత తినువారికినీ రాత్రిపూట భోజనములో పాలు పోసికొనువారికినీ రోగాలురావు.

## అధ్యాయము - 3

# రెండోవేభాగము

## ఆహార చికిత్సలు

### కిసిమిసి పండు (VITIS VINIFERA)

1028. కిసిమిసి పండ్లు మధురముగ నుండును. వీటిలో గింజలు ఉండవు రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధిచేయును.

1029. కిసిమిసిపండ్లు తినుటవల్ల హృదయమునకు బలమిచ్చును. మేహశాంతి కలుగజేయును.

1030. క్షయరోగమును హరించును. కంఠమును శుభ్రపరచును.

1031. మూలవ్యాధిని తగ్గించును. అగ్నిమాంద్యమును కలుగజేయును.

### గోంగూర (SISAL-HEMP)

1032. గోంగూరలో 3 రకములుండును. అవి 1. దేశవాళి గోంగూర, 2. పుల్లగోంగూర, 3. ధనాసారి గోంగూర. గోంగూరను “ఆంధ్రమాత అందురు. గోంగూరను పథ్యముగు వాడుదురు.

1033. గోంగూరను నీటిలో ఉడికించి, ఆ నీటిని పొరబోసివండినకూర రుచిగా వుండును.

1034. గోంగూరను వేపించి పచ్చడిచేయుదురు. ఇది అరుచిని తగ్గించును.

1035. గోంగూర కాలేయమునకు బలమును కలిగించును. మలబద్ధకము పోగొట్టి, వీర్యవృద్ధిని కలిగించును.

1036. గోంగూర ఆకును ఉడికించి అముదము కొంచెము చేర్చి, గడ్డల పైవేసి కట్టుచున్న అవిత్వరగా పక్వమునకు వచ్చి పగులును. వాపులపైన వేసి కట్టిన నొప్పిని తగ్గించును.

1037. గోంగూరను వరుసగా వారం రోజులు తింటే రేచీకటి నివారించును. గోంగూర పూలరసములో మిరియపు పొడి; పంచదార కలిపి సేవించిన పైత్యము నివారించును.

### చిత్రమూలము (PLUMBAGO ZEYLANICUM)

1038. 1. ఎరుపుపూలు, 2. తెలుపుపూలు, 3. నలుపుపూలు అను భేదాలతో చిత్రమూలము 3రకాలుగా ఉంటుంది. ఎరుపుపూలచిత్రమూలము శ్రేష్ఠము ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి.

1039. చిత్రమూలము వేరురసము సర్వవాతములు, మూలవ్యాధి, దురద, పక్షవాతము, కఫము, ఉదరరోగములను పోగొట్టును. అజీర్ణజ్వరము, పురాణ జ్వరము లను హరించును.

1040. చిత్రమూలమును ఇతర మందులతో కలిపి ఇవ్వాలి. ఇది ఒక్కటే ఇవ్వకూడదు. ఇట్టిచ్చిన కడుపులో వుండగును.

1041. చిత్రమూలపువేరుపైపట్టను నూరి, కొబ్బరినూనెతో వేసి, కాచి మర్దించిన పక్షవాతము, ధనుర్వాతము హరించును.

1042. చిత్రమూలపువేరు పైపట్టను బియ్యపుగొంజతో నూరి, క్రొత్తగా లేచిన గడ్డలకు పైన పట్టువేసిన గడ్డలు మానును.

1043. చిత్రమూలము ఆకును నూరి, చీముపట్టని గడ్డలమీద వేసిన గడ్డలు మానును.

### పనసచెట్టు (UNRIPE TREE)

1044. పండిన పనసతొనలను తినుచున్న రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి, కండపుష్టి కలిగించును.



1045. పనస ఆకులపైన కొద్దిగా నెయ్యిరాచి, పుండ్లపై వేసి కట్టుచున్న మొండి ప్రణములైనా మానును.

1046. వేపించుకొన్న పనసగింజల పిండిలో కొద్దిగా నెయ్యి కలుపుకొని, తినుచున్న వాత, పిత్త, కఫములు హరించును.

1047. భోజనము తర్వాత పనసతొనలను తినుచున్న శరీరమునకు మంచి బలము కలుగును.

1048. రెండు చిన్నాల పనసవేరుల పొడిని ప్రతిరోజూ తినుచున్న సవాయి రోగముశీఘ్రముగా హరించును. ఈ పొడి సేవించుట వలన డోకువచ్చినా, విరేచన మైనా భయపడనవసరములేదు.

1049. పనసవేరు పైపట్టను దించి, రసముతీసి, ఆ రసమును రెండు చుక్కలు ముక్కుతో వేసిన; తలనొప్పి వెంటనే తగ్గును.

1050. పనసచెట్టు నీడన విశ్రమించిన దాహము, పైత్యము అణగి, చలువ చేయును.

### **బెల్లము (JAGGERY)**

1051. బెల్లము తియ్యగానుండును. పాతబెల్లము మంచిది. జ్వరమును, తాపమును, సర్వదోషములను పోగొట్టును. రుచిని కలిగించును. మూత్రవిసర్జన కావించును. వాతమునణచును, ఉదరరోగములు హరించును. బలము కలిగించి శరీరములోని అధిక నీరును హరించును.

1052. కడుపులోమంటగా ఉన్నప్పుడు కొంచెము బెల్లము తిన్న అమంట తగ్గును.

1053. సంభోగము చేసిన వెంటనే తులము బెల్లమున మ్రింగిన నీరసము తగ్గును.

1054. గుండెదడగా ఉన్నప్పుడు కొద్దిగా బెల్లము తిన్న దానిని తగ్గించును.

1055. నిద్రరాని సమయములో కొద్దిగా బెల్లము తిన్న నిద్రవచ్చును.

1056. వేడిచేసినపుడు ముప్పొద్దులా కొంచెము బెల్లము తిన్న చలువ కలిగించును.

1057. బెల్లమును మెత్తగాకొట్టి నీటిలో కలుపుకొని ఆ పానకము త్రాగిన ఉష్ణ వ్యాధులకు ఉపశమనము కలుగును.

### **బ్రాంధి (BRANDY)**

1058. శరీర బలము ననుసరించి కొద్దిగా త్రాగిన పొట్టకు బలమును మనోల్లాసమును కలిగించును. వేడిచేయును.

1059. చెవిపోటు చెవి నొప్పికి రెండు చుక్కల బ్రాంధీని చెవిలో వేసిన నొప్పి పోటులను హరించును.

1060. బ్రాంధి మితముగా సేవించిన వాతము చేయదు. వాతతత్వము గలవారికి మేలుచేయును.

1061. నరాల బలహీనత ఉన్న ప్రాంతములలో బ్రాంధి పూచిన నొప్పులు తగ్గును. నరాలకు బలమును కలిగించును.

1062. చిగురువాపు, పంటి నొప్పిగలవారు బ్రాంధీని నోటపోసికొని పుక్కిలించిన నొప్పి హరించును.

1063. బ్రాంధి సేవించిన విరేచనములు తగ్గును. వాత నొప్పిగల చోట పూచిన ఆనొప్పి హరించును.

1064. కాలినచోట బ్రాంధీవేసిన బొబ్బలు రాకుండా చేసి ఆ మంటను తగ్గించును.



### మునగచెట్టు (HORSE RADISH TREE)

1065. లేత మునగ ఆకులను కూరగావండుకొని తిన్న స్వాదుగ, చిరు చేదుగ వుండును. శారీరక నీటిని హరించును. బాలింతలకు పాలుపడును. నేత్రరోగములను హరించును.

1066. మునగ ఆకును-నూరి కట్టిన గడ్డలుత్పరగా చీముపట్టి పగులును.

1067. మునగ ఆకులను ఆముదముతో వేడిచేసి, కట్టిన, బుడ్డఅణగి పోవును.

1068. మునగకాయ కూర రుచిగా వుండును. వీర్యపుష్టి కలిగించును.

1069. లేతమునగ కాయకూర వాతమును, కఫమును హరించును.

1070. నగము జిగురును పాలతో కలిపి, కణతలకు పూచిన తలనొప్పి తగ్గును.

1071. మునగవిత్తుల తైలము, వ్రణములు, దురద, చర్మరోగాలు ఉబ్బురోగములను హరించును.

### వస (ACIRUS CALAMUS)

1072. వస-వాసనగా, కారముగా, చేదుగా నుండును. వసపొడి బుద్ధి బలమును, వాచాలత్వము, శరీరబలము నిచ్చును.

1073. వసపొడిని రూమిమస్తకిలో కలిపి; సేవించిన నరముల బలహీనతను, పక్షవాతమును హరించును. బుద్ధిబలమును కలిగించును.

1074. పసిపిల్లల నాలికకు వస గంధము పూచిన మాటలు త్వరగా వచ్చును.

1075. పసుపు, ఓమము, వస, వీటిని సమభాగాలుగా నీటితో నూరి, నూనెతో ఉడికించి కట్టిన కముకుదెబ్బలు, గాయముల నొప్పులను మాన్పును.

1076. వస గంధమును పూచుటవలన ఉబ్బు, నొప్పి, వాపులను హరించును. తేలు, జెజ్జివిషముల హరించును.

1077. వసపొడిని వాడుటవలన కడుపులోని వాతమును తగ్గించును. పొట్టుకు బలముచేసి, ఆకలి కలిగించును.

1078. వస పచ్చివేరు రసమును ముసలి వారికిచ్చినబలమునిచ్చును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. గుండెనొప్పి, కడుపునొప్పి, పక్కనొప్పులను తగ్గించును.

### శీతాఫలముచెట్టు (ANONA SQUAMOSA)

1079. శీతాఫల విత్తులను నూరి, పూచిన పేలు హరించును. శీతాఫల విత్తుల గంధమును యోనిలోపెట్టిన గర్భస్రావము కలుగును.

1080. శీతాఫల ఆకులను నూరి, కట్టిన నారికురుపులోని పురుగు బయటకు వచ్చును.

1081. శీతాఫలపు ఆకుల తేలిక కషాయమును పిల్లలకిచ్చిన ప్రేగులేక గూడ బయటకు వచ్చుటబాగుపడును.

1082. శీతాఫలమునుతిన్న చలువచేయును. ఇంద్రియమును వృద్ధి చేయును. జీర్ణశక్తిని కలిగించును.

1083. మునగ ఆకులు, ఒట్టివేళ్ళు కలిపి; నూరి, కట్టిన మురికిప్రణమును హరించును. ప్రణమందలి పురుగులు మరణించును.

1084. శీతాఫలపు చెట్టు చెక్కను నూరి,లోపలికిచ్చిన జ్వరము, ఉబ్బసదగ్గు హరించును.

### సాంబ్రాణి (STYRAX BENZOIN)

1085. సాంబ్రాణి ధూపప్రవృత్తము ఇది సువాసన నిచ్చును. త్రిదోషములను హరించును.

1086. సాంబ్రాణి ధూపమును ప్రణములకు, కురుపులకు వేయుచున్న లోపలి క్రిములను చంపును. దుర్వాసన లేకుండును.

1087. సాంబ్రాణి పొగను శరీరమునకుపట్టిన మనసుకు ఆనందమును, ఆరోగ్యమును ఇచ్చును.

1088. సాంబ్రాణి ధూపము దేవతలకు ప్రీతిని కలిగించును. గ్రహబాధలను హరించును.

1089. సాంబ్రాణి పొగ రోగులుండు గదులలో వేయుచున్న ఆరోగ్యమును కలిగించును.

1090. సాంబ్రాణి, మిరియాలు,బియ్యము వీటిని సమభాగాలుగా నూరి, నొసలకు కణతలకు పట్టువేసిన పడిసెము, జలుబు, తలనొప్పి హరించును.

1091. సాంబ్రాణి గవ్వపలుకు క్షయ,గ్రహణి, ఉబ్బులను హరించును.

### అధ్యాయము - 4

## రెండోవేభాగము

### పంచవిధ పానకములు

#### 1. అనాసపండ్ల పానకము

1092. బాగాపండిన అనాసపండ్లను పైపెచ్చుదీసి, లోపలి పదార్థమును దంచి, రసముపిండి,వడకట్టి, ఆ రసము నలభై ఐదుతులముల ఎత్తు, చీనాచక్కెర తొంభైతులములెత్తు పాకముగ కాచి, అందు ఏలకుల చూర్ణహు తులముచేర్చి, మూతవేసిదించి; సీసాలోపోసి, కార్క్ బిగించవలెను. దీనిని రోజుకు నాలుగు తులములు ప్రమాణము తీసికోవచ్చును.

1093. అనాపపండ్ల పానకమును వేసవికాలములో భోజనానంతరము సేవించిన చలువచేయును. ఉష్ణదేహులకు బాగా పనిచేయును. శీతల దేహులకు బాధించును. అరుచిని తొలగించును.

## 2. ఉల్లి పానకము

1094. వీసెడు తెల్లనీరుగడ్డలను, దంచి, రసముతీసి, ఈ రసమునకు రెండురెట్లు శుద్ధిచేసిన మంచి తేనెనుకలపి; ఒక పాత్రలో చేర్చి, పొయ్యిమీదబెట్టి, సన్నసెగమీద పాకముగ కాచి, దించి; అందు ఏలకులు, లవంగములు, చలువ మిరియాలు, కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము వీటిని పన్నీటితో నూరి, అందుచేర్చి కార్కగల సీసాలో భద్రపరచవలెను. ఇదితులము ప్రమాణము రాత్రి భోజనము తర్వాత సేవించవలెను.

1095. ఉల్లిపానకము వాడిన ఇంద్రియము అధికముగా ఊరును. రమించిన పిదప కలిగెడి బలహీనత, ఆయాసము సోమరితనమును తొలగించును. శీతల దేహులకు మంచి ప్రయోజనకారి.

1096. సంయోగానంతరము నీళ్ళుత్రాగి అలవాటు అనేకులకు గలదు. అందువలన పెక్కురోగములు కలుగును. ఉల్లిపానకము అట్టి వారికి మంచి మేలుచేసి, బలము కలిగించును.

## 3. తామరపూల పానకము

1097. తామరపూల రేకులు నలభై రెండు తులములు, నిర్మల ఉదకము నూట ఏబై తులములు వీటిని ఒకపాత్రలో చేర్చి; సగము జలముండువరకు సన్నని మంటపైకాచి, దించి; పూరేకులను బాగుగాపిసికి, పిప్పని పారవైచి, వడకట్టి ఈ కషాయమునందు పంచదార ఇరవైఎనిమిది తులముల చేర్చి లేత పాకముగా కాచి, గాజుసీసాలో భద్రపరచవలెను. దీనిని 4 తులముల ప్రమాణము వాడవలెను. దీనిని కమలా పానకము అని అందురు.

1098. కమలా పానకము వేడివలన కలిగెడి తలనొప్పి, దగ్గు, పైత్యవమ నము, ప్రక్కవాపు, తొమ్ములుఎండిపోవుట ముఖకాంతి తగ్గుట, ఆయాసము మొదలగునవి హరించును.

## 4. పుదీనా పానకము

1099. పుదీనాఆకు రసము ఒకపాలు, నిమ్మపండ్ల రసము సగపాలు, చీనాచక్కెర ఒకపాలు తీసుకోవాలి. పుదీనాఆకు రసమును నిమ్మపండ్ల రసమును కలిపి, పొయ్యిమీద ఉంచి, కాచునపుడు కొంచెము కొంచెము చక్కెరను వేస్తూ విడువకుండ తెడ్డుతో కలుపుచుండవలెను. పంచదారనంతా చేర్చిన పిమ్మట లేత పాకముగా వచ్చినపుడు దించి, సీసాలో జాగ్రత్త చేయవలెను. దీనిని రెండు తులముల ప్రమాణము వాడవలెను.

1100. పుదీనాపాకము, అన్నముపై ఆసక్తిని కలిగించును. పైత్యమును హరించును. నులిపురుగులను పోగొట్టును. ఎక్కిళ్ళను తగ్గించును. నల్లగుండె అన్నాశయములను బలపరచును. కండ్లకు చలువ చేయును.

## 5. మామిడి పానకము

1101. బాగాపండిన తియ్యని పీచులేని మామిడిపండ్ల రసము ఏబైఏడు తులములు, కలకండ పదిహేను తులములు, నీళ్ళు కలియని ఆవుపాలు ముప్పైతులములు, ఏలకులు, చలువమిరియాలు, దాల్చినచెక్క, కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము, జాజికాయ ఇవి దినుసుకుపావుతులము చొప్పున తీసికొనవలెను. మామిడిపండ్ల రసము, పాలు వీటిని ఒక పాత్రలోచేర్చి, పొయ్యిమీద ఉంచి, సన్నని మంటపై కాచుచు మూడు పొంగులు వచ్చిన తరువాత దింపి, వడకట్టి, అందు కలకండనుపొడిగావించి, చేర్చి పాకముగాచిదింది అందు పైదినుసులను చూర్ణించి వరుసగాచేర్చి, బాగాకలియ పెట్టవలెను. కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి వీటిని పన్నీటితో మర్దించి; పై పాలనందుచేర్చి కలిపి; సీసాలందు భద్రపరచవలెను. దీనిని ఆరు తులముల ప్రమాణము వాడవలెను.

1102. మామిడి పానకమును వాడినందువలన నపుంసకత్వము హరించును. గ్రహణి, క్షయ, అరుచి, ఆమ్లపైత్యము, రక్తపైత్యము, పాండురోగములను హరించును. విరేచనమును కలిగించును.

### త్రివిధ త్రిఫలములు

#### A-1. ఉసిరికాయ :

1103. “వగరు, తీపి, పులుపు” అను 3 రుచులు కలిగియుండును.

1104. నేత్రములకు చలువనిచ్చును. త్రిదోషముల నివారించును.

#### A-2. కరక్కాయ :

1105. “వగరు, తీపి, చేదు” అను 3 రుచులను కలిగియుండును.

1106. చలువచేసి ఆర్పును, జఠరదీప్తి నిచ్చును.

#### A-3. తా(ణి)డి కాయ :

1107. వగరుగ నుండును. చలువచేసి, నీరసము తగ్గించును.

#### B-1. ఖర్జూరపండు :

1108. రక్తదోషము, వాత-పైత్యముల హరించి; బలమునిచ్చును.

1109. నీళ్ళలోనానబెట్టి, పిసికి త్రాగిన వీర్యవృద్ధి కలుగును.

#### B-2. గుమ్మడికాయ :

1110. కఫ, వాత, మేహ, గుల్మ, క్షయ వ్యాధుల తగ్గించును.

#### B-3. ద్రాక్షపండు :

1111. తియ్యగ, పుల్లగ, వగరుగ నుండును. చలువచేయును.

1112. అరుచిని తగ్గించును. దాహము నణచును, రుచి బుట్టించును.

#### C-1. జాజికాయ:

1113. వగరు-కారము రుచులతో సువాసనగ నుండి; వేడిజేసి, ఆర్పును.

1114. వాత, పైత్య, కఫ, దాహముల తగ్గించి; రుచి బుట్టించును.

#### C-2. పోకచెక్క (వక్క) :

1115. వగరుగ నుండును. వాతమును హరించి, కాక జేయును.

#### C-3. లవంగమొగ్గ :

1116 కారముగ, చిరు చేదుగ నుండును. వేడిచేసి ఆర్పును.

# మావద్ద లభించు గ్రంథములు

## 1. ప్రతకథలు - పూజలు

1. శ్రీ వినాయక వ్రతం వెల రూ.10-00
2. శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం 25-00
3. శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో) 10-00
4. సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం 30-00
5. వరలక్ష్మీ వ్రతం 7-50
6. కేదారేశ్వర వ్రతం 7-50
7. త్రినాథ వ్రతం(కలర్) 7-50
8. త్రినాథవ్రతం(సాదా) 5-00
9. క్షీరాబ్ధి వ్రతం 10-00
10. మంగళ గౌరీవ్రతం 10-00
11. వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో 20-00
12. శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో) 20-00
13. కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో) 20-00
14. సంతోషీమాతా వ్రతం 20-00
15. ఏడు శనివారాల వ్రతం 20-00
16. సత్యనారాయణవ్రతం 20-00
17. శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష 20-00
18. శివదీక్ష 10-00
19. కాత్యాయనీ వ్రతం 20-00

20. సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21. తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22. స్త్రీల వ్రతకథలు	30-00
23. స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేడునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24. స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	36-00
25. సర్వదేవతా పూజావిధానం	20-00
26. ఆరువ్రతాలు	30-00
27. ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	10-00
28. రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
29. తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
30. శ్రీ చక్రపూజ	10-00
31. శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
32. శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
33. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
34. శ్రీలలితానిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	10-00
35. శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	10-00
36. అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	10-00
37. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
38. మహిషాసుర మర్ధనీపూజ	10-00
39. రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	10-00
40. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
41. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00

42. శివపూజ	10-00
43. వీరభద్ర పూజ	10-00
44. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
45. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
46. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
47. రామదేవుని కథ	10-00
48. శివదేవుని కథ	10-00
49. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
50. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
51. బ్రహ్మాంగారి నిత్యపూజ	10-00
52. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
53. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
54. రుక్మిణీ కల్యాణం	20-00
55. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	20-00
56. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	20-00
57. 16 సోమవారముల వ్రతము	20-00
58. పార్వతీకల్యాణం	20-00
59. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	20-00
60. పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	20-00
61. అష్టనాగపూజ	36-00
62. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
63. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00



64. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
65. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
66. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
67. హనుమద్ వ్రతం	36-00
68. పంచాయతన పూజ	45-00
69. 28 వ్రతములు	108-00
70. కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
71. కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	150-00
72. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	150-00
73. అర్చన	40-00
74. శ్రీరామ కర్ణామృతము	99-00
75. శ్రీ దేవీ భాగవతం	99-00
76. శ్రీ దేవీ భాగవతం (కేస్బైండ్)	360-00
77. క్షేత్రనామార్చన	63-00

## 2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	40-00
2. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు (కేస్బైండ్)	63-00
3. స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు (పత్రికసైజ్ కేస్ బైండ్)	108-00

పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం

4. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,	40-00
5. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,	40-00

6. సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
7. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి: (63)	20-00
8. లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రాన్)	36-00
9. లలితా సహస్రనామములు	20-00
10. లక్ష్మీ సహస్రనామములు	20-00
11. దుర్గా సహస్రనామములు	20-00
12. ఆంజనేయ సహస్రనామములు	20-00
13. శివ సహస్రనామములు	20-00
14. విష్ణు సహస్రనామములు	20-00
15. గణపతి సహస్రనామములు	20-00
16. సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	20-00
18. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	20-00
19. శ్రీరామా సహస్రనామములు	20-00
20. లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	20-00
21. సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	20-00
22. శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	20-00
23. మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	20-00
24. సంద్యావందనం	20-00
25. మంత్రపుష్పమ్	20-00
26. త్రిభాషా హనుమాన్ చాలీసా	10-00
27. హనుమాన్ చాలీసా	9-00
28. మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00

29. ఆరు చాలీసాలు	10-00
30. శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
31. వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
32. ఆరుదండకాలు	6-00
33. వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	6-00
34. అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
35. దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్ధనీస్తోత్రంతో)	10-00
36. బాలాత్రిపుర సుందరీ నిత్యపూజ	10-00
37. సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
38. భగవద్గీత మూలం	20-00
39. రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
40. స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
41. పురాణపండలలితా - విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
42. పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43. పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
44. పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
45. మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
46. శివానందలహరి -సౌందర్యలహరి	36-00
47. కుజదోషం	10-00
48. కాలసర్ప దోషం	10-00

49. మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
50. దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
51. సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	10-00
52. పంచసూక్తములు	10-00
53. సంధ్యావందనం	10-00
54. రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55. గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56. జపమంత్రాలు	10-00
57. హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
58. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
59. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	10-00
60. శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
61. నవదుర్గలు	10-00
62. నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
63. మహాన్యాసమ్	36-00
64. సుందరకాండ గానామృతం	36-00
65. సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	36-00
66. గోమాతపూజావిధానము	10-00
67. ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
68. ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు -ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
69. నిత్యదేవతార్చన	45-00

70. శ్రీలలితా సహస్రనామములు-విపులవివరణసహితం	144-00
71. శ్రీ దుర్గాసప్తశతి-(చండీ) హోమవిధానము	....
72. సర్వదేవతా స్తోత్రనిధి	99-00
73. మణిద్వీపము (విపుల వచన వ్యాఖ్యానము)	99-00
74. కాలభైరవ రక్షాకవచము	63-00

### 3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1. శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99-00
2. సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99-00
3. శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99-00
4. శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రాస్)	54-00
5. శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రాస్)	54-00
6. దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	36-00
7. నవనాథ చరిత్ర	99-00
8. శ్రీసాయిచరిత్ర(బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	54-00
9. శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	54-00
10. సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	20-00
11. అనఘాదేవీ వ్రతం	20-00
12. భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
13. మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	30-00
14. అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	30-00

15. శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	20-00
16. శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
17. శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
18. శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
19. శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
20. “శ్రీసాయి”కోటి	25-00
21. “శ్రీసాయిరామ్”కోటి	20-00
22. శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
23. శ్రీ సాయివేయినామాలు	3-50
24. శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	10-00
25. శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	10-00
26. శ్రీ సాయినాథ చాలీసా	10-00
27. శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	10-00
28. శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	10-00
29. శ్రీ సాయి సూక్తులు	10-00
30. శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి-దత్తచాలీసా	10-00
31. శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	10-00
32. హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	12-00
33. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45-00
34. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	12-00
35. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
36. సాయిసత్యవ్రతం	20-00

37. సాయి అనుగ్రహమ్	108-00
38. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
39. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
40. హృదయంలో సాయి	12-00
41. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	99-00
42. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

#### 4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	60-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116-00
3. శ్రీచక్ర పంచాంగం (తొలి మహిళాపంచాంగం)	45-00
4. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	60-00
5. ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	40-00
6. ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10-00
7. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-ప్రణతిటివి)	25-00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25-00
9. సాదా క్యాలండర్	5-00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15-00
11. తాజక నీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150-00



16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	250-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	45-00
23. సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	99-00
24. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150-00
25. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150-00
26. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	45-00
27. జాతక గణిత ప్రవేశిక	50-00
28. జ్యోతిషమర్మబోధిని	50-00
29. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	50-00
30. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	50-00
31. జాతక మకరందం	36-00
32. జ్యోతిష సరస్వతి	36-00
33. మీజననకాల విశేషాలు	36-00
34. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	36-00
35. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	36-00
36. శుభముహూర్త శిరోమణి	36-00
37. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00

38. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
39. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
40. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
41. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
42. శుభశకునాలు	25-00
43. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
44. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
45. ముహూర్త దీపిక	99-00
46. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	25-00
47. కలలు ఫలితాలు	25-00
48. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
49. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం)	
-పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
50. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	108-00
51. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940-2050)	999-00
52. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	50-00
53. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
54. జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	36-00
55. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి	
(నూరుయోగాలఫలితాలు)	108-00
56. అంగసాముద్రికం	36-00
57. హస్త సాముద్రికం	40-00

58. లాల్ కితాబ్	99-00
59. శకునశాస్త్రం	80-00
60. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
61. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150-00
62. అష్టకవర్ణ	50-00
63. బృహత్జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200-00
64. లగ్నరత్నాకరం	45-00
65. షట్పంచాశిక	120-00
66. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషం నేర్చుకొనండి	270-00
67. 40 రోజుల్లో సాముద్రికం నేర్చుకొనండి	150-00
68. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150-00
69. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
70. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
71. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు న్యూమరాలాజీ సూపర్ గైడ్	270-00 200-00
72. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	50-00
73. ముహూర్తచింతామణి	99-00
74. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	50-00
75. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150-00
76. అదృష్టరెమెడీస్	120-00
77. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	50-00
78. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00

79. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
80. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
81. నాడీజ్యోతిషం	50-00
82. గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	250-00
83. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	50-00
84. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	50-00
85. గౌతమసంహిత	50-00
86. హోరరత్నమాల	50-00
87. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
88. పుష్కర పంచాంగం	540-00
89. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
90. వింత జ్యోష్యములు	50-00
91. షోడశవర్ణములు	200-00
92-105. రవి/చంద్ర/కుజ/బుధ/గురు/శుక్ర/శని/రాహుకేతు -నవగ్రహములకు ఒక్కొక్క పుస్తకం	99-00
93. ముహూర్తమార్తాండం	50-00
94. లఘుజాతకం	50-00
95. జాతకాలంకారము	50-00
99-107. మేషాది మీనం-12 లగ్నాలు ఒక్కొక్క లగ్నం గ్రంథం	99-00

108. నారద సంహిత	200-00
109. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
110. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
111. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
112. రమలశాస్త్రం	108-00
113. ముహూర్త రత్నావళి	250-00
<u>బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు</u>	
114. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
115. గ్రహభావ బలములు	50-00
116. కాలచక్రదశ	50-00
117. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
118. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
119. పురోగామి జాతకం	50-00
120. భావార్థరత్నాకరం	75-00
121. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
122. అష్టకవర్గ పద్ధతి:	75-00
123. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు, సమాధానాలు	75-00
124. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
125. ముహూర్తం	75-00
126. విశిష్ట జాతకములు	125-00
127. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
128. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00

129. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ? 300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి  
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగాలి గ్రంథములు

130. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1 200-00

131. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2 200-00

132. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3 200-00

133. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4 200-00

134. భావార్థరత్నాకరము 100-00

135. ముహూర్త చింతామణి 100-00

136. ముహూర్త చింతామణి-పార్ష2 200-00

137. స్వప్న శాస్త్రము 50-00

138. శతయోగమంజరి 33-00

139. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి 165-00

140. దైవజ్ఞవల్లభం 75-00

141. వసంతరాజశకునమ్ (ఎం.ఆర్.వి.శర్మ) 250-00

142. ఉపాసనా విధానము (ఎం.ఆర్.వి.శర్మ) 99-00

143. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1 50-00

144. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2 200-00

145. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3 50-00

146. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4 200-00

147. అనుభవసులభవాస్తు - 1 50-00

148. అనుభవసులభవాస్తు - 2 100-00

## 5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో “వాస్తువిద్య” నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	54-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	54-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	54-00
6. వాస్తు పూజ	54-00
7. వాస్తు సూత్రములు	54-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	54-00
9. గృహవాస్తు వర్ణాలు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	50-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	108-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్లు	50-00
18. గృహవాస్తుసారం	50-00
19. గృహవాస్తు చంద్రిక	50-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	50-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	50-00



22. వాస్తురత్నాకరం	(కొండపల్లి)	50-00
23. వాస్తుశిరోమణి	,,	50-00
24. శ్రీకృష్ణవాస్తు	,,	50-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం	,,	108-00
26. వాస్తుడిండిమమ్	,,	50-00
27. వాస్తుదుందిభి	,,	108-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక		99-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము		50-00
30. జలవాస్తు, శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)		75-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)		120-00
32. వాస్తుజ్యోతి		54-00
33. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము		108-00

## 6. మంత్రశాస్త్రాలు

1. మంత్రసాధన	54-00
2. తంత్రజాలం	54-00
3. మంత్రశక్తి	54-00
4. దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	54-00
5. దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	54-00
6. తాంత్రిక పంచాంగం	54-00
7. యక్షిణీ తంత్రం	54-00
8. మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	54-00
9. సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	54-00

10. మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	54-00
11. సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	54-00
12. సదాచార దీపిక	54-00
13. యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	54-00
14. ప్రపంచసారతంత్రం	54-00
15. బదనిక తంత్రమ్	54-00
16. ఉచ్చిష్ట గణపతి తంత్రమ్	54-00
17. గుప్త సాధన తంత్రం	54-00
18. గంధర్వ తంత్రమ్	54-00
19. సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	54-00
20. యంత్ర మంత్ర తంత్ర	54-00
21. పాశుపత తంత్రం	99-00
22. పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23. రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24. మంత్రసిద్ధి	108-00
25. పరశురామతంత్రమ్	108-00
26. శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27. శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28. గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29. శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100-00
30. మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
31. శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00

32. మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
33. సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
34. హవన తంత్రం	250-00
35. షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
36. శాక్తేయతంత్రం	250-00
37. రుద్రయామళతంత్రం	250-00
38. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
39. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
40. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
42. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
43. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
44. శాంతితంత్రమ్	250-00
45. యంత్రసిద్ధి	360-00
46. శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
47. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
48. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
49. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
50. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
51. కామధేనువు తంత్రం	360-00
52. శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00

## 7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2. గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3. గణేశోపాసన 2	99-00
4. నవగ్రహవైభవం	99-00
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6. నవగ్రహ వేదం	99-00
7. శనిగ్రహారాధన	99-00
8. ఆదిత్యారాధన	99-00
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11. లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12. హనుమదారాధన	99-00
13. లలితారాధన	99-00
14. శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15. గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16. వీరభద్రారాధన	99-00
17. కుజగ్రహారాధన	99-00
18. భైరవారాధన	99-00
19. దైవారాధన	99-00
20. గీతారాధన	99-00
21. శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22. హయగ్రీవారాధన	99-00

23. లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24. శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25. దేవీ లీలామృతం	99-00
26. పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27. పురాణపండ రామాయణం	99-00
28. పురాణపండ భారతం	99-00
29. పురాణపండ భాగవతం	99-00
30. (సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31. కాలసర్ప యోగం	99-00
32. నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33. నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34. వేదసూక్తములు	99-00
35. వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36. పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37. సూక్తిరత్నాలు	99-00
38. శ్రీ ఆంజనేయం (చరిత్ర-మహిమ-స్తోత్రాలు)	216-00
39. నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40. నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41. సాలగ్రామములు	99-00
42. గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43. శనిగ్రహరెమిడిస్	99-00
44. జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00

45. వివాహ జ్యోతిషమంజరి -	
మ్యరేజ్మ్యాచింగ్గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46. మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు	
(న్యూమరాలజీ లైఫ్గైడ్) ,,	99-00
47. మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్కరక్షన్	99-00
48. మూకపంచశతీ	99-00
49. పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
50. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
51. గణపతిభాష్యం	99-00
52. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
53. నవయోగులు	99-00
54. ఆంధ్రప్రదేశ్లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
55. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది) -	
(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
56. సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
57. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
58. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
59. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
60. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
61. శ్రీలక్ష్మీ గణపతి హోమకల్పం	99-00
62. మార్షల్ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
63. మ్యాజిక్గైడ్	99-00

64. చదరంగం	99-00
65. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	54-00
66. గరుడపురాణం	40-00
67. మాఘపురాణం	30-00
68. శివపురాణం	30-00
69. వైశాఖపురాణం	30-00
70. స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	54-00
71. స్థూలాక్షరి శివపురాణం	54-00
72. స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	54-00
73. కార్తీక పురాణం	30-00
74. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
75. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	50-00
76. పెద్దబాలశిక్ష	40-00
77. గాయత్రీ మహిమ	36-00
78. మత్స్య యంత్ర మహిమ	50-00
79. వృక్షదేవతలు	50-00
80. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150-00
81. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
82. చతుర్వేదములు	144-00
83. నవగ్రహారాధన	144-00
84. తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144-00
85. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144-00



86. వేదమంత్ర సంహిత	144-00
87. సహస్రలింగార్చన	144-00
88. శ్రీ శివగీత	144-00
89. ద్వాదశఉపనిషత్తులు	144-00
90. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	250-00
100. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	216-00
101. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	216-00
102. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	216-00
103. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	40-00
104. దక్షిణావృత శంఖములు	50-00
105. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
106. ధర్మసింధువు	270-00
107. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	108-00
108. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
109. భగవత్స్తుతి	...
110. సూర్యోపాసన	36-00
111. సనాతన సంప్రదాయాలు-ఆచారవ్యవహారాలు	...
112. కాశీఖండం	250-00
113. అశ్వనీదేవతలు	216-00

### 8. వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
------------------	-------

2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	25-00
4. ఆయుర్వేద వైద్యం	36-00
5. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
6. గృహవైద్యసారం	36-00
7. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	54-00
8. ప్రకృతివైద్యం	36-00
9. ఆహారం-వైద్యం	99-00
10. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
11. ఆయుర్వేదమ్	36-00
12. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
13. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాడకం - ఉపయోగాలు	99-00
14. నాటువైద్యం (కేస్ బైండింగ్)	360-00
15. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
16. అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200-00
17. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
18. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
19. ఒబెసిటీ	99-00
20. హెల్త్గైడ్	99-00
21. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
22. ఫుడ్ థెరపి	99-00

23. న్యాచురల్ థెరపి	99-00
24. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 20ని॥	99-00
25. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
26. యోగామంత్ర	99-00
27. యోగా సందే టు మందే	99-00
28. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్ టుడే	99-00
29. హెల్త్ ఫైల్	108-00
30. వస్తుగుణపారం	250-00
31. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
31. సిద్ధమూలికా రహస్యం	99-00
32. ప్రాణాయామము - యోగా-పతంజలిశ్రీనివాస్	63-00

## 9. అయ్యుష్ష - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యుష్ష లీలామృతం	36-00
2. శ్రీ అయ్యుష్ష ఆరాధన	54-00
3. శ్రీ అయ్యుష్ష భజనపాటలు	54-00
4. శ్రీ అయ్యుష్ష పూజాకల్పం	20-00
5. శ్రీ అయ్యుష్ష భక్తి గీతాలు	20-00
6. శ్రీ అయ్యుష్ష దీక్ష F	10-00
7. శ్రీ అయ్యుష్ష భజనమాల F	10-00
8. శ్రీ అయ్యుష్ష నిత్యపూజ P	10-00
9. శ్రీ అయ్యుష్ష నిత్యనియమావళి P	8-00
10. శ్రీ భవానీ లీలామృతం (దుర్గాభవానీదీక్ష)	36-00

11. దేవీలీలామృతం	99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14. జై భవానీదీక్ష F	10-00
15. భవానీదీక్ష P	8-00
16. దేవీ భక్తిమాల	10-00
17. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
18. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	20-00

### **10. భజనలు - కీర్తనలు**

1. అన్నమయ్య కీర్తనలు	25-00
2. శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	25-00
3. సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4. వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5. సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6. సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7. చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8. జాతీయ గీతాలు	10-00
9. దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10. పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11. గొబ్బిళ్ళపాటలు, లాలిపాటలు, కోలాటపాటలు	36-00
12. అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13. పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00

14. భక్తానంద భజనకీర్తనలు (ఓల్డ్‌సినిస్ట్రల్)	36-00
15. సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16. బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17. అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి (1000కీర్తనలు)	270-00

## 11. హిట్స్ సాంగ్స్

1. ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2. ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3. ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4. పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5. ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6. ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7. వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8. సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

## 12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1. శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	54-00
2. శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	54-00
3. శాకాహార వంటలు	25-00
4. మాంసాహారవంటలు	25-00
5. చిట్టిచిట్కాలు	25-00
6. అందానికి చిట్కాలు	25-00
7. పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	25-00
8. పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00

9. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11. చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	25-00
12. పసందైన ఫాస్ట్ఫుడ్ వంటలు	25-00
13. పలావ్లు, ఫ్రైడ్ రైస్లు, వెరైటీరైస్లు	25-00
14. వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	25-00
15. ఇంగ్లీషులో ఆడపిల్లల పేర్లు	54-00
16. ఇంగ్లీషులో మగపిల్లల పేర్లు	54-00
17. బ్రేక్ఫాస్ట్ వంటలు	25-00
18. పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	25-00
19. మైక్రోవేవ్ వంటలు	99-00
20. సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
21. పిల్లల పేర్లు (బాబు)	36-00
22. పిల్లల పేర్లు (పాప)	36-00
23. మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
24. మోడ్రన్ పిల్లల పేర్లు	99-00
25. నోరూరించే నాన్ వెజ్ వంటలు	99-00
26. మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

### వివిధ రకాలు

రహస్య కుక్కుట శాస్త్రం	300-00
కుక్కుట శాస్త్రం	36-00
ఎందరో మహానుభావులు	200-00

యోగాసనాలు	36-00
ప్రాణాయామము-యోగా (పతంజలిశ్రీనివాస్)	63-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	7-50
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	36-00
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	22-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
బుల్లి బాలశిక్ష	20-00
1-100 టేబుల్ బుక్ (క్రాస్ సైజు)	10-00
శ్రీరామకోటి	25-00
శ్రీశివకోటి	25-00
మేజిక్	25-00
అంకెలతో గారడీ	25-00
ప్రేమకథలు	25-00
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	25-00
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్ డిక్షనరీ)	25-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	25-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00



ఇంద్రజాల రహస్యాలు	25-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	25-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
అసతోమయ సద్గమయ	45-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
పాండవ ఉద్యోగము	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	50-00
కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	300-00
యోగాసనాలు (VG/TNL)	36-00

రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామరావు)	99-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70-00
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	99-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	45-00
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌రాగూర్)	50-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము - ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
వివాహదీపిక (వేదోక్త విధిః)	200-00
<b>ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు</b>	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,250-00
నారద సంహిత	,,150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,, 60-00
మయమతము - వచనము	,, 80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,160-00
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	....

రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	150-00
అంగారకుడు (కుజుడు)	90-00
శుక్రుడు	75-00
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
జాతక నారాయణీయం(వాద్రేవువారివి)	150-00
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (డావుద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
జయహే...జయహే...(పురాణపండ్రీనివాస్)	27-00
సాయి... ,,	27-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
శ్రీమాలిక ,,	25-00
అరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్ బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి

ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు

స్మార్త కాపర్ది కారికలు

నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి

విషవైద్య చింతామణి

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః

సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం

సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ

సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ

శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః

ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు

అపర ప్రయోగ దర్పణం

సర్వశాంతి దర్పణం

గణకరంజని

సంతాన దీపిక

తిథినిర్ణయ కాణ్డః

ముహూర్త దర్పణం

జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము

లఘుతాచకము

శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః

స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)

జాతకామృతతసారం

జాతక బోధిని

సంగీత విద్యాదర్పణం  
 సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం  
 ముహూర్త మార్తాండం  
 జాతకరహస్యం  
 రాజమార్తాండం  
 ఆయుర్దాయదీపిక  
 వైద్యామృతం  
 అనుపానమంజరీ  
 నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః  
 చికిత్సరత్నము  
 స్వరచింతామణి  
 ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం  
 దైవజ్ఞయజ్ఞో విభూషణం  
 అనుపాన రత్నకరము  
 కాలామృతము  
 దైవజ్ఞకర్ణామృతము  
 రసేంద్ర చింతామణి  
 రసరత్న సముచ్చయం  
 వస్తుగుణరత్నాకరము  
 హోరానుదర్పణము  
 విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము  
 స్త్రీజన కల్పవల్లి  
 సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం  
 సంగీత సుధాసంగ్రహము  
 అర్క ప్రకాశము  
 సంగీత మార్తాండము

సంగీత ప్రధమబోధిని

వైద్యకల్పతరువు

రసప్రదీపిక

గణకానందము

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో

సవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం

శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక

సంగీతమార్తాండము

సారావళి

భేషజకల్పము

గురుశిష్య వైద్యచింతామణి

జాతకమణి

సర్వశకున ప్రకాశిక

యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక

శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ

వసంతరాజ శకునము

తొట్టి వైద్యం

జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)

సహస్ర యోగప్రకాశిక

కాపీలు కావలసినవారు :

**మోహన్ పబ్లికేషన్స్,**

**ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం**

**కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,**

**రాజమండ్రి.**

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,  
పురాణములు, ఆరాధన గ్రంథములు,  
సుప్రభాతములు, మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,  
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,  
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక  
గ్రంథములకు

**మోహన్ పబ్లికేషన్స్,**

**ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం**

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,

రాజమండ్రి. ఫోన్ : (0883) 246 25 65

Cell : 903 246 25 65

From : ☎ : 0883-246 25 65

**MOHAN PUBLICATIONS**

**Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel**

**RAJAHMUNDY-533 101 (A.P.)**

**WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM**

**WWW.GRANTHANIDHI.COM**

google play store / mohan publications

facebook Like us to follow /Mohanpublications

---

sale e-books - [www.kinige.com](http://www.kinige.com)

sale e-books - **daily Hunt** app