సాధ్యం-వైద్యం

కాయకూరలు, పువ్వులు, ఆకుకూరలు, గడ్డ(దుంప)కూరలు

రోజువైద్య
డా॥ పింగళి వింధ్యాద్రిరెడ్డి



KABB113B178

సేద్యం-వైద్యం

(కాయకూరలు, పువ్వుకూరలు, ఆకుకూరలు, గడ్డ [దుంప] కూరలు)

With best compliments from
Dr. KAPILAVAI LINGA MURTHY
VANASTHALIPURAM
NAGARKURNOOL-509 209
Cell: 87907 27772

Dr. KAPILAVAI LINGA MURTHY
VANASTHALIPURAM
NAGARKURNOOL-509 209
Cell: 87907 27772

**

255,

ప్రచురణ :

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల,

నెమిలికొండ–505501,

కరీంనగరం (ఆం. ప్ర.)

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల

25వ కుసుమం

ప్రథమ ముద్రణ 1–1–1981

వెల రూ॥ 16-00

ముఖచిత్రం :

చంద్ర

కవర్ ముద్రణ :

నంచినీ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్.

పుస్తక ముద్రణ :

ప్రౌఢ శిక్షణ కేంద్ర ముద్రణాలయం &
శ్రీ బాలాజి ప్రింటింగ్ ప్రెస్,
కరీంనగరం.

అన్ని హక్కులు
రచయితవి.

కృతజ్ఞతలు

పరిపరిధమంగా మా జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కె.యస్. శర్మ, M.A.,M.Sc. I A.S. గారికి నా ఈ రచనను పరిచురింనుటకు పురికొలిపి పరిథమ ముద్రణకు తోడ్పడినందుకు నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతలు।

సేద్యం వైద్యం గరిందమును అమూలాగరిందా చదివి తమ అమూల్య అభిప్రాయాన్ని ప్రసాదించిన శ్రీ అద్దూరు రామచందారిరెడ్డి జిల్లా (J.D.) సంయుక్త వ్యవసాయ సంచాలక్ గారికిని, వ్యవసాయశాఖ వారికిని నా కృతజ్ఞతలు!

పరిచయకర్తగా నా గురించి శ్రీ కె. యస్. శర్మ జిల్లా కలెక్టర్ గారి గురించి గద్యపద్యములు వ్రాసి తమ అమూల్యాభిప్రాయాన్ని దయతో ఉదాత్తతతో నొసిగిన శ్రీ వెలిశాల కేశవరావు కవిరాయ గారికిని నాకృతజ్ఞతలు।

ముఖచిత్రం చిత్రించి యొసిగిన కళాకారులు శ్రీ చంద్ర గారికిని ఈ ముఖచిత్ర ముద్రణ (ఫైటిల్ సెలక్షన్)లో కడు శ్రిద్ధాళువురై యొనగూర్చిన శ్రీ నేలకొండ భూపతిరావు గారికిని నా సామూహిక కృతజ్ఞతలు—

ఎప్పటి కప్పుడు నా రచనలు తమ పాండితీ పరిభావంతో సరిచూస్తూ చేదోడువాదోడుగా నున్న మా కవిశ్రీ మలయశ్రీ గారికిని నా కృతజ్ఞతలు—

అభిపారియ వేదికకు తమతమ అభిపారియముల నొసగిన పరియ మిత్రులకును, సన్నిహితులకును, హితైసులకును నాకృతజ్ఞతలు—

ఆయుర్వేద హోమియో శాస్త్రవేత్తలు తమతమ అమూల్యాభిపారియాలతో సహకరించెదరని ఆశిస్తూ అవసరమైన సూచనలు తెలిపిన మా మరుముదరిణలో కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపగలము. అట్టి వారికి కూడా అడ్వాన్సుగా నా కృతజ్ఞతలు—

ఇట్లు

.... ర చ యి త

సంపాదకుడు,

విజ్ఞాన పరిచారిణీ గ్రంథమాల.

సప్త ధాతువులు

(రసా, సృ, జ్మాంస, మేధో, [అ]స్థి, మజ్జా, శుక్రాణి, ధాతవః)

1.	రస =	**CHYLE**	ఆశయ స్థానం	వాతం
2.	రక్త =	**BLOOD**	,, ,,	పిత్తం
3.	మాంస =	**FLESH**	,, ,,	శ్లేష్మం
4.	మేథో =	**FAT**	,, ,,	ఆమం
5.	అస్థి =	**BONE**	,, ,,	మలం
6.	మజ్జా =	**MARROW**	,, ,,	మూత్రం
7.	శుక్ర =	**SPERM**	,, ,,	రక్తం

రైతుకు రక్షణ ఎంతైనా అవసరం!

రైతును బలహీనం చేస్తే

దేశ అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది!

భూ కమతాల గరిష్ట పరిమితి నిర్ణయంతో

భూస్వాములనేవారు లేరు ఇక మిగిలినది

రైతు లోకం– ఇది మధ్య తరగతి అనుకున్నా ఇంకా దిగజారిపోయింది కారణం, వ్యవసాయ కార్యక్రమాలు వ్యయప్రయాసలకు గురైనవి. పన్నుల భారాన్ని మించి ఎరువుల ధరలు, క్రిమిసంహారకాది మందుల ధరలు పెరగడం అవి కూడ నిర్దుష్టమైనవి కాకుండుట; వీటికి తోడు వర్షాభావం, వీటికొరత వాతావరణంలోని మార్పు, ఫలితమునకు సరైన గిట్టుబాటు లేకుండుట, మధ్య "దళారీల" దోపిడి ఇంకా ఎన్నెన్నో బాధలు! రైతు ఇట్టి పరిస్థితులకు ఎలా బాగుపడుతాడు. కష్టాలు తలకు మించినవి, రైతుకు రక్షణే లేకుంటే మనకు పట్టెడు మెతుకులు అందించే వారెవరు? దోపిడీ విధానంతో నోట్ల కట్టలు గడించి ఆ కాగితాల తినే బ్రతుకుతాడా మానవుడు. మానవునకు పశుత్వగతే పట్టనున్నదో? వట్టిందా? ఇలాచూస్తూపోతే దేశం అధోగతిపాలు కావలసిందేనా? ఇదే భావం హిందూ పత్రిక కడు ఆందోళనకరంగా వెలుబుచ్చింది.

తస్మాత్ జాగ్రత్త ॥

(3)	(2)	(1)
రచయిత	పరిపయిత	ప్రయోక్త

సేవ్యం-వైద్యం
విజ్ఞాన ప్రచారిణీ
గ్రంథమాల
నెమిలికొండ
505501

రాజవైద్య	కవిరాయ	ప్రజాబంధు
రెడ్డి	రాయ	శర్మ

---

1. శ్రీ కె. ఎస్. శర్మ, M.A., M.Sc., I.A.S. కలెక్టర్, కరీంనగర్‌గారు.
2. కవిరాయ, శ్రీ పెలకాల కేశవరావుగారు.
3. రాజవైద్య, డా॥ పింగిళి లింగారెడ్డిగారు.

৭

26వ, జనవరి 1981 స్వతంత్ర భారత గణతంత్ర మహోత్సవ శుభ దినమున కరీంనగరం జిల్లా రచయితల భవన శంఖుస్థాపన సందర్భమున జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కె. యస్. శర్మగారికి ప్రశంసా పద్యమాలనుండి!

కం॥ శ్రీకర సుబ్రహ్మణ్యుడు
ఆ కంభంపాటి వంశ మందున ఘనుడై
ఈ కరినగర్ కలెక్టరు
గా కాంచెన్ దానధర్మ గౌరవ కీర్తుల్॥

గీ॥ శ్రీకరుండు కెయస్ శర్మ సిద్ధహస్త
పుణ్యమూర్తి కలెక్టరు భూరి కృపను
రచయితల గృహపసతికై రమ్యమైన
భూమి నుచితముగా నిచ్చి పూజ్యులగుచు
భవన నిర్మాణ ప్రారంభ బాధ్యులైరి॥

గీ॥ ఈ కరీంనగర్ జిల్లాకు యిట్టిదాత
యగు కలెక్టరు వచ్చుట యందరకును
మేలుచేకూరే దీనులు మెచ్చుకొనిరి
యెవ్వరేమడిగినను గాని యెంతొ కొంత
యిచ్చి సంతోష వరచుట యితని గుణము
వీరి వలె ముందు మెదలిన వారులేరు.

XVI

సీ॥ శ్రీబండి త్యాగము చేయని జనులకు
చెప్పి దానముచేయ చేయునేర్పు
నాటక సీనిమానటన లిప్పించుము
ధన సహాయము కోరుకొనెడి నేర్పు
సంగీత సాహిత్య సత్సంగ నిర్మాణ
సంస్థలు స్థిరపడ సల్పు నేర్పు
విద్యావినోదాది వివిధ సభలకు వెళ్ళి
వక్తగా మాట్లాడి వచ్చునేర్పు

గీ॥ ఈ కరీంనగరు జిల్లాన ఇంతవఱకు
ఏ కలెక్టరు చేయని వెన్నో పనులు
చేసి యభివృద్ధి పొందగా జేసినావు
యిన్ని నేర్పులుగల మీకు నివి జోహార్లు॥

కం॥ కరినగరు గౌర్నమెంటుకు
అరుదుగ నున్నట్టిభూమి అంతో యింతో
పరిపరి విధముల జూచియు
చరితార్థత దానమొసగ జాలితి వనఘా॥

ఆ॥వె॥ నిర్వికామ కృషిని నేర్పుగా జేయుచు
ప్రజల మేలుకొరకు పాటుపడుచు
దుష్టశిక్షణంబు శిష్ట రక్షణమును
చేయుదిట్టవనుచు చేతు వినుతి

కవితకు—నా కవిత

"అంకితం"

నా కవితను పోషించేయు కవితా!
పోషమూరి విరుబు పుష్ప కవిత ॥
ఎన్నువారి మన్నన లందుకొన్న కవిత,
అన్నిటిని మించి పరిమిత భాషి కవిత,
పదిపదేపదే ఓయూరు పరద-కరుపు ... కులకొరకు
కష్ట వ్యాఖ్యానములు ఇచ్చినావు,
మరొకసారి వైనాపాక్ పోరాటములకి నీ కలకంఠాన్ని
కలంతో వాసుదిచ్చినావు
ప్రేమమయివై ఆత్మబలిదైన త్యాగశీలవు—
నీవు ప్రియ మరదలు కాంచనకూడ నిన్నుమనరి ...
మనసుతో విరాగినివి తపస్వినివై
మనసు మారిని కవి అమాయకవు కవితా!
"వైద్య-సేవ" కావ్యవనసీమ నుండి
ఏరికూర్చిన కూరగాయల పూలదండ
నీవు సగౌరం వేసెడి నెయ్యితోడ
పిల్చేవు, తిరిగిరావు, చూచేవు,
ఆయన ఈ "కృష్ణప్రదానము" అత్యుత్తమైనా.

ఈ

రాత పట్టి
([illegible])
"[illegible]"

విషయసూచిక

క్ర. సం.		పుట సం.	క్ర సం.		పుట సం.
1.	ముందమాట	i	3.	అభిప్రాయవేదిక	vi
2.	పాఠకలోకమునకు సింహావలోకనం	iv	4.	అంకితం	xiii

సేద్యం–వైద్యం

ప్రథమ సంపుటి

1.	అరటి	1	18.	దోస (పందిరిదోస)	36
2.	అలచందలు	7	19.	చేనుదోస	39
3.	ఆపిశ	9	20.	బుడమదోస	40
4.	ఆగాకర	11	21.	పనస	41
5.	ఆదొండ	13	22.	పూటదోస	42
6.	ఆనబకాయ	14	23.	పుచ్చపండు	45
7.	ఉసిరిక	17	24.	పొట్ల	44
8	రాచఉసిరిక	20	25.	బటాణి	46
9.	కాకర	20	26.	బీర	47
10.	కొబ్బరి	22	27.	నేతిబీర	49
11.	గుమ్మడి	25	28.	బెండ	50
12.	బూడిదగుమ్మడి	27	29.	బొప్పాయి	52
13.	రాచగుమ్మడి	28	30.	మిరప	54
14.	గోరుచిక్కుడు	30	31.	మునగ	57
15.	చిక్కుడు	31	32.	పంగ	58
16.	టమాట	33	33.	సోయాచిక్కుడు	61
17.	దొండ	35	34.	మానవధర్మము	62

ద్వితీయ సంపుటి

క్ర.సం.		పుట సం.	క్ర.సం.		పుట సం
1.	అరటిపువ్వు	1	17.	తులసి	17
2.	అవిశపువ్వు	2	18.	దాసాని	18
3.	ఇప్పపువ్వు	3	19.	నందివర్ధనం	19
4.	కనకాంబరాలు	4	20.	నాగమల్లె	20
5.	కాంచనం (దేవకాంచనం)	5	21.	నిత్యమల్లె (బిళ్ళగన్నేరు)	21
6.	కుంకుమపూవు	6	22.	పారిజాతం	22
7.	గులాబి	7	23.	పొగడ	23
8.	గోభి	8	24.	పొన్న	24
9.	గోరింట (ములుగోరింట)	9	25.	బండిగురివింద	25
10	చంద్రకాంతం	10	26.	మల్లె	26
11.	చేమంతి	11	27.	మునగపూలు	27
12.	చింతపువ్వు	12	28.	మొల్ల	28
13.	జాజిపూలు	13	29.	రేలపూవు	29
14.	విరజాజి	14	30.	వేపపూవు	30
15.	తామర	15	31.	సంపెంగ (చంపకం)	31
16.	మెట్టతామర	16	32.	సింధూరపుపూలు	32

—:o:—

విషయసూచిక

సేద్యం-వైద్యం

ఆకుకూరలు

తృతీయ సంపుటి

క్ర. సం.		పుట సం.	క్ర. సం.		పుట సం.
1.	అటుకమామిడి	163	21.	కుసుమకూర	192
2.	ఆడ్డసరం	164	22.	కూతురుబుడమ	194
3.	అత్తపత్తి	165	23.	కొతిమిరికూర	195
4.	అవిశకూర	167	24.	కోడిజుట్టుకూర	197
5.	అశ్వగంధ	168	25.	కోలపాలకూర	198
6.	ఆకుగోభి	170	26.	గంపెనకూర	198
7.	ఆముదంకూర	172	27.	గటికకూర	199
8.	ఆవకూర	174	28.	గలిజేరుకూర	200
9.	ఈశ్వరి	178	29.	గాడిదగడపర	201
10.	ఉత్తరేణి	177	30.	గుంటగలిజేరు	202
11.	ఉల్లి	179	31.	గూడపాల	203
12.	ఎద్దునాలుక	181	32.	గోంగూర	204
13.	ఎలుకచెవి	182	33.	చంద్రకాంత	206
14.	ఒద్దికూర	183	34.	చక్రంకూర	207
15.	ఓమకూర	184	35.	చన్నంగికూర	208
16.	కరివేప	186	36.	చాదరాశికూర	209
17.	కలబంద	188	37.	చామకూర	210
18.	కసివింద	189	38.	చింతచిగురు	211
19.	కామంచి	190	39.	చిత్రమూలం	212
20.	కుప్పి	191	40.	చిర్రికూర	213

క్ర. సం.		పుట సం.
41.	చిలుకకూర	214
42.	చుక్కకూర	215
43.	చెంచలికూర	216
44.	తక్కలికూర	217
45.	తమలపాకులు	218
46.	తిప్పతీగాకు	220
47.	తుమ్మికూర	221
48.	తులసి	222
49.	తూటికూర	223
50.	తేయాకు	225
51.	దవనం	226
52.	దుందిలం	227
53.	తోటకూరలు	228
54.	నందివర్ధనం	230
55.	నీరుగొబ్బి	230
56.	నేలుసిరికాకు	231
57.	పర్వాటకం	232
58.	పాలకూర	233
59.	పావిలికూర	234
60.	పిండికూర	236
61.	పిక్కకూర	237
62.	పిన్నపాల	,,
63.	పూదీనాకు	238
64.	పులిచింతకూర	240
65.	పొడపత్రి	241
66.	పొన్నగంటికూర	242
67.	బచ్చలికూర	243
68.	పుల్లబచ్చలి	245
69.	బలుసుకూర	246
70.	బావంచ	247
71.	బ్రాహ్మి (సరస్వతాకు)	248
72.	బిళ్ళగన్నేరు	249
73.	బోడతరం	,,
74.	భూతాంకుశం	251
75.	భూతులసి	252
76.	మనుబాల	253
77.	మరువం	254
78.	మాచిపత్రి	255
79.	మారేడు	256
80.	మునగ	257
81.	మెంతి	259
82.	ముల్లంగిఆకులు	260
83.	రుద్రజడ	262
84.	లక్ష్మణపంజి	,,
85.	వావింట	263
86.	వావిలి	264
87.	విష్ణుక్రాంత	265
88.	వెంపలి	266
89.	వెలుతురు	267
90.	వెలగ	268
91.	వెలమసంధి	269
92.	వెల్లుల్లి	270
93.	శనిగకూర	271
94.	పంపెంగకూర	272

గడ్డ (దుంప) కూరలు

క్ర. సం.		పుట సం.	క్ర. సం.		పుట సం.
1.	అల్లం	273	13.	నేలతాటిగడ్డలు	285
2.	కర్రపెండలం	275	14.	పసుపు	286
3.	గవిగడ్డ	,,	15.	పాలసుగంధి	288
4.	గాజరగడ్డ	276	16.	పిల్లితేగలు	289
5.	చామగడ్డలు	277	17.	పెండలం	290
6.	చిలగడదుంపలు	278	18.	బంగాళాదుంపలు	290
7.	దొమ్మదోలుగడ్డలు	279	19.	బీటుగడ్డ	291
8.	తామరగడ్డలు	280	20.	ముల్లంగి	292
9.	దురదకంద	281	21.	మెట్టతామరగడ్డలు	293
10.	వమ్మదుంప	282	22.	వెల్లుల్లిగడ్డలు	,,
11.	సీరుల్లి	,,	23.	శలగడదుంపలు	294
12.	నేలగుమ్మడి (మట్టమలతీగ)	284	24.	శృంగి (సింగాడా)	295
			25.	సారకంద	296

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల,

నెమలికొండ - 505501,

కరీంనగర్-[ఆం. ప్ర]

స్థాపితం - 1922

....: ప్రచురింపబడిన గ్రంథములు :....

1] రుద్రమదేవి, 2] భక్తిసారచరితం, 3] భ్రమర 4] వీరావేశం, 5] శౌర్యశక్తి, 6] వనౌషధీ సంపద, 7] గీతాసారం, 8] వ్యవసాయ సమీక్ష, 9] విషములు తచ్చికిత్సలు, 10] ప్రహ్లాద నారాయణ యుద్ధం, 11] సాంఘిక దర్పణం, 12] పావని, 13] లవకుశ, 14] పండ్లు కూరలు, 15] వ్యవసాయవనరులంటే, 16] ఆయుర్వేద నిర్వచనం, 17] పల్లెటూరి చిలుకాలు, 18] కీరవాణీ మాధవీయం, 19] శకుంతల 20] జీవితానుభవాలు, 21] రాచనగరం, 22] పల్లెసీమ, 23] అయోమయం, 24] పంటల పర్షం-

25] ఆ గ్రంథం (సేద్యం-వైద్యం)

26] ఆ కాయకూరలతో ఇంటింట-వైద్యం అను గ్రంథం ప్రచురణలో నున్నవి.

: సేద్యం-వైద్యం గ్రంథములోని మూలశ్లోకాల సంకేతం :

1. ధ. ని = ధన్వంతరి నిఘంటు
2. భా. ప్ర. = భావ ప్రకాశ
3 ఓ. గు. మ. = ఓషధీ గుణ మంజరి
4. రా. ని. = రాజ నిఘంటు
5. మ. పా. ని. = మదన పాల నిఘంటు
6. గ. ని. = గద నిగ్రహం
7. మా. నా. = మా నాయనగారు వ్రాసిన తాళపత్రం నుండి
8. నా. అ. = నా (ఏబదేండుల) అనుభవంతో ఏరికూర్చినవి:

ముందుమాట

ఈ గ్రామీణ వైద్యము మూలికా పరిచయ విభాగము పిమ్మట గ్రామీణులకు వైద్యులకు పూర్తిగా ఉపయోగపడునది ఆయుర్వేద ఏకమూలికా చికిత్సలు. ఇవే సారూప్యేషధ (Homoeo-హోమియో) వైద్య విధానమునకు మౌలికాధారములుగా నెంచదగినవి.

మూలికాదుల పరిచయములో ఆయుర్వేద శాస్త్రాధారములైన ఆత్రేయ, సుశ్రుత, చరక, వాగ్భట, అగ్నివేశాది ఆయుర్వేదాచార్యుల రచనలలోని మూలశ్లోకాలను తాళపత్రములలో చిక్కి జీర్ణావస్థలోనున్న శ్లోకాదులను ప్రతి చిన్న మూలికకును "సుపరిచిత" గుణగణాదులను ఏరి కూర్చితిని. తెలుగు, ఆయుర్వేదాంగ్ల, లేటిన్ (హోమియో), తిబ్బీ పేర్ల పారిభాషిక యుక్తంగా వ్రాసితిని.

ఈ నాకృషి ఏబదేడుల నుండి (అర్ధశతాబ్దమును మించి) సేకరించి సమకూర్చుటలో నొక తపస్సుగా సాగినది. తాతమ్మ అమ్మమ్మల ఇంటింటి చికిత్సలతోపాటు పలు మూలల పలు ప్రాంతములకేగి అటవికులతో కలిసి, గోచిపాతరాయల వెంట నంటి వారివారి నిత్యజీవితాలలో లీనమై, వారి అనుభవ చికిత్సలను మూలికాది పరిచయమును సమకూర్చితిని.

పై వాటిని నా ఈ ఏబదేడుల వైద్య (ఉచితవైద్య) విధాన అనుభవంతో ఎడబోసి ఏరికూర్చితిని.

నాకిప్పుడు ఎనుబదేడుల వయస్సు. మొన్నటి 1980 రౌద్రినామ సంవత్సర కార్తీక పౌర్ణమి (కార్తీక పౌర్ణమి నా జన్మదినము) కి 80 దాటి 81 ఎనుబది ఒకటవ వయస్సులో అడుగిడితిని. పండుటాకునైనాను. ఎప్పుడీ పండుటాకు రాలిపోవునో! "పుట్టుట గిట్టుట కొరకే" అను నానుడి. ఆచార్య బి. రామరాజుగారు సత్యార్థి మాసపత్రికలో నా గురించి వ్రాస్తూ .... "జీర్ణమంగే సుభాషితం" గా చేయకండీ! మీ పాతతరాలవారి అనుభవాలు ఈ తరంవారికి అందివ్వండి; మీ కృషి అనన్యమైంది. గ్రామీణ వైద్యం తప్పక ప్రచురింపండి అని వ్రాసినారు. పలు ప్రముఖులు పురికొలుపుతునే ఉన్నారు. కాని నాయీ వ్రాతపతులు బీరువాలలోనే నిద్రించుచున్నవి.

ఇచట నొక విషాదఘట్టము స్మృతిపథములో తారిసలాడుచున్నది. స్వర్గీయ జయసూర్య (నారాయణ) నాయుడు డాక్టర్ గారు (వీరు సరోజినీనాయుడు

గారి పుత్రులు) నేను కలిసి కొన్నేండ్లపాటు రాజధాని నగరం (భాగ్యనగరం) లోనే ఉచిత వైద్యాలయము (Poor Despensory) పేర నడుపుతున్న కాలము లోనే సారూప్యౌషధ (హోమియో) విధానము ఆయుర్వేద ఏకమూలికా చికిత్సా విధానమునకు సమన్వయమై నదని గ్రహించి నాచేత ఆయుర్వేద మూలశ్లోకాలను సేకరింపజేయడానికి నన్ను పురికొలిపి, వాని అర్థమురసు వ్రాయించి హోమియో లక్షణ సేకరణ గావించి, ఎంతగానో ముగ్ధులై నన్నీ అన్వేషణకు ఉత్సుకతను కలిగించడంతో నేను నా గ్రామమగు కరీనగరం మండలంలోని నెమిలికొండ గ్రామములో నా స్వంత (10) పదెకరాల తోటలో (800) ఎనిమిదివందల మూలికలను, పీటితోపాటు (1200) పండ్రెండు వందల ఫలవృక్షాలను నాటి అందే ఓ ఆశ్రమ నివాసిగానుండి గ్రామీణుల సేవలో నిమగ్నుడనై యుంటిని.

కాని గ్రామీణ జీవితం ఒక యమయాతన వంటిది. అకారణ శత్రువులు, అసూయాపరులు, మీదుమిక్కిలి పరాన్నభుక్తులతో నిండియుండు పంకిలస్థాన ములైన పల్లెపట్టు జీవితాలమయమైనవనిన అతిశయోక్తి కాజాలదు. నాయీ కృషి, ఓ వెరుగు 1922 నుండి విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల సంపాదకుడిగా నుండి అనేక గ్రంథములు అచ్చువేయించి అభ్యుదయ రచనల నెన్నింటిలో ప్రచారము చేయుచుంటిని. అప్పటి ప్రభుత్వమునకు కన్నుకుట్టినది. నా ఉచిత వైద్య సేవలను అనునిత్యము అందుకొనుచున్న గ్రామీణులకుగూడా సరిగా అర్థముగానివైనవి. ఇంతలో పోలీసు ఆక్షన్ జరగడం, ఆ కల్లోలంలో పసిబిడ్డల గొంతులు కోసినట్లుగా మూలికా క్షేత్రాన్ని ఫలవృక్షాదులతోపాటు మొదలంట నరికివేసి దయాదాక్షిణ్యరహితంగా నా మూలికాక్షేత్రాన్ని ధ్వంస మొనర్చినారు. నా కృషితోపాటు ఒక జాతీయ సంపద (మూలికా క్షేత్రం) కొల్లగొట్టి ధ్వంసంకావింపబడినది. నూతన ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. సుమారు రెండు లక్షలకు నాకు డిక్రీ దొరికినది. కాని నా కన్నతల్లి నన్ను వారించినది. డిక్రీని కాన్సిల్ చేయుమని నోరులేని గొఱ్ఱెదాటు ప్రజలపై డిక్రీ అర్థములేని దని ఈ దుష్కార్యమును గావించినవారు తెరమరుగుననున్నవారు బాధ్యులని తీర్పుగా నన్నూరడించుచేకాక నాతో అభయంకొన్నది. తల్లిమాటపై నేనోక రిని ఏ ఒక్కరినిగాని అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఓ పల్లెత్తుమాట అనలేదు. డిక్రీని కాన్సల్ చేయించడమేకాక ఇప్పటికిని అందరికిని నా ఉచితవైద్యసేవ అందజేయుచునేయున్నాను. ఇప్పటికైనా గ్రామీణులు చేసిన తప్పిదాన్ని గ్రహించి కంట తడిపెట్టుచుండుట పశ్చాత్తాపము కలుగుట నన్నూరడింపుగా భావించితిని.

ఇంతలో నొక సమావేశమున మా జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కె. యస్. శర్మ, M.A., M.Sc., I.A.S. గారు పై సంగతులను విని నా రచనలు బీరువాలలో నిద్రించుచున్నవానిని వెన్నుతట్టిలేపి, అకారాది మొదలు క్షకారము వరకు (A to Z) కు వ్రాసిపడియున్న ఈ "గ్రాసీణవైద్య" గ్రంథమును (One by One) నా వైద్య రచనలను ఆలస్యంగానైనా ముద్రించుటకు పూనుకొన్నారు. వీరి వాగ్దానంపై నాకు విశ్వాసమున్నది. కారణం, ఈ జిల్లాలో ఇంతకాలము ఏ అధికారిగాని చేయనట్టి కార్యములు అభ్యుదయ పథకములో కడు దీక్షాదక్షతతో నడుపుట కడు శ్లాఘాపాత్రములైనవి. ప్రతినిత్యం ఉదయము నుండి తండోపతండములుగా వచ్చు వెనుకబడిన తరగతి వీదజనావళి స్త్రీ పురుష వయోభేధరహితంగా ఒకరొక్కరినే వారివారి సాధకబాధకములను, కష్టనిష్ఠూరాలను కడుంగడు ఆప్యాయత, ఆదరణతో విచారణగావించి, పెంట పెంటనే వారివారికి ఇతోధిక సహాయ సంపత్తులను సమకూర్చడంలో జాగు కలుగకుండా సమకూర్చుటలో సదాసార్వకాలం లీనమైయుండుట; మొన్న మొన్ననే ఒక పాడుబడ్డ భూమిని బుల్‌డోజర్‌తో సమంకావించి, అచ్చోట విద్యాభవనములు లేనిలోటును తీర్చడంలో శ్రీ గార్లపాటి తిరుపతిరెడ్డి (ప్రధానోపాధ్యాయులు) గారు కోరినంతనే ఆరుబయట చెట్లక్రింద ధూళిధూసరిత శరీరులు చదువుకొనుచున్న పిల్లలను చూచి కడుదక్షతతో పురజనులను పురికొలిపి భవన నిర్మాణము గావింపజేసినారు. ఆ పాఠశాలల ప్రారంభోత్సవ సందర్భంలో "అధికారులు, విజ్ఞులు, ధనవంతులు, శ్రద్ధాళురైన ప్రజలు ఏకీభవించి ఇలాంటి సత్కార్యములు తలపెట్టిన కాజాలని పని అంటూ ఉండదు" అని వారి ఉపన్యాసములో వెల్లడించుట ఎంతటి విశాలమైన దృగ్పథము కలవారో తెలసిపోయినది. ఈ కార్యములనుబట్టియే నా రచనల ప్రచురణకు వాగ్దానమునందు నాకు విశ్వాసం కలదని వ్రాసుకుంటిని.

"శ్రేయాంసి బహువిఘ్నాని" అను సూక్తి నిజమేయైనది. ఈర్ష్యాసూయలు నన్ను (ఇప్పటికిని) అంటకుండా నున్నందులకును, ఇప్పటికిని నా కృషి అకుంఠితముగా సాగుచూనున్నందులకును, విజ్ఞులు, అధికారులు, ఆదరణ చూపుచున్నందులకును, ఇప్పటికైనా నా రచనలు ప్రచురణరూపము దాల్చుతున్నందులకు ఋణ్యున్నిగా భావించుకొనుచున్నాను.

చీటికి మాటికి సంభవించు వ్యాధుల వాతబడుచు సరియైన చికిత్సకు నోచుకోలేనట్టి పల్లెలలోని దరిద్రనారాయణులకీ గ్రంథ సాయమున పల్లెపట్టుల

నున్న వైద్యులు డాక్టర్లు సరైన సమయాన ఆదుకొని రక్షింపగలుగుదురను విశ్వాసముతో అన్ని విధాన వైద్యులను ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద హోమియో వైద్యులను కోరుచు ఇట్టి సదవకాశమును సమకూర్చిన మన జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కె యస్ శర్మగారికి మరొకసారి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొనుచున్నాను.

కరీంనగరం
1-1-1981.

గ్రంథ రచయిత
రాజవైద్య, పింగిలి లింబాద్రిరెడ్డి

(ముందుమాట ప్రచురణకు ముందు చదివి ప్రింటుచేయుటకు అనుమతి కోరగా శ్రీ కలెక్టర్‌గారు వ్రాతపూర్వకంగా వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయం)

"ఈ విషయమును చదివి ప్రింటుచేయుటకు వారు అనగా శ్రీ లింబాద్రిరెడ్డిగారు నన్ను అనుమతి కోరడం వారి గొప్పతనాన్ని చాటేదిగా ఉన్నది. వారికి నా ధన్యవాదములు..

కె. యస్. శర్మ
జిల్లా కలెక్టర్, కరీంనగర్.

శ్రీ కె. యస్. శర్మ కలెక్టర్‌గారి పై వ్రాతపూర్వక అభిప్రాయమునకు పునః నా కృతజ్ఞతలు.
—గ్రంథకర్త.

ఇది సేద్యం-వైద్యం :

ప్రథమభాగం — కాయకూరలు
ద్వితీయభాగం — పువ్వుకూరలు
తృతీయభాగం — ఆకుకూరలు
చతుర్థభాగం — గడ్డకూరలు

ఆపిమ్మట ఆయుర్వేద హోమియో సంయుక్త ఏకమూలిగా వైద్యం పారిభాషికా యుక్తం "గ్రామీణవైద్యం" గా ప్రచురితములు కానున్నవి.

"విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల"
నెమలికొండ-505501
కరీంనగరం (ఆం.ప్ర.)

పాఠకలోకమునకు సింహావలోకనం

ఈ కాయహారల పుస్తకాన్ని చదువడమెందుకు ?

1. కూరగాయలను గుడ్డిగా పండించకుండా సక్రమ పద్ధతిగా పండించి లాభం పొందటం (కుగాను)
2. కూరగాయలలోని విలువలను తెలిసికొని ఆరోగ్యం పొందటం.
3. కూరగాయల వలన ఇంటింటా వైద్యం తెలిసికొనుటం.
4. చీటికి మాటికి సంభవించు వ్యాధులనుండి సకాలంలో విముక్తి నందడం.
5. ఊరగాయలు పచ్చళ్ళు నిలువచేసి స్వదేశ, విదేశాలలో వ్యాపారరీత్యా లాభంగడించండి.
6. జాంలు, జెల్లీలు, జూస్‌లు పచ్చళ్ళు మొదలైనవాటిని రోగకారక క్రిమిరహితంగాచేసి చాలాకాలం నిలువగాఉండునట్లుచేసి పేరుప్రతిష్ఠలు పొందడం.
7. ఏయే ఋతువులలో వీటిని పండించి ప్రజోపయోగం చేయుటం.
8. ఆయాఋతువులలో దొరుకునట్టివానిని ఆయాసమయాల్లోనే శీతలీకరణం గాని, నిలువయుండు విధానంగాని అవలంభించడం.

ఇంకా ఎన్నెన్నో లాభదాయకమైనవి, ప్రజోపయోగమైనవి. ఆరోగ్య ప్రధానమైనవి తెలిసికొనడం కొఱకు ఈ పుస్తకాలను చదువడం, చదివి ఆచరించడం కొఱకు, దేశసౌభాగ్యాన్ని ఇనుమడించడం కొఱకు, ఘటనాఘటిత వ్యాధులను సకాలంలో అరికట్టి రోగవిముక్తులను (గ్రామీణుల దరిద్రనారాయణులను ఆదుకోగలుగుటకుగాను) పుణ్యం పురుషార్థం అందుటకొరకు ఇపుడైనా చదువవలతురా ?

సేద్యం–వైద్యం శీర్షికక్రింద ప్రచురితములగు–

1. కాయకూరలు, 2. పువ్వుకూరలు, 3. ఆకుకూరలు, 4. గడ్డకూరలు, 5. వ్యంజనాలు (మసాలాద్రవ్యాలు), 6. జాం, జెల్లీ, పానక (షర్బత్) లేహ, అవలేహ (మాజూనాలు) మొదలైనవి పచ్చళ్ళు, ఘనపదార్థాలు (ఎక్‌స్ట్రాక్టులు) సిద్ధంచేయుట, ప్యాకింగుచేయుట, నిలువచేయుట, మందుమాకులు తెలిసికొనుటం, ఎగుమతులు–వీటిలోని మెలుకువలు ఇన్ని వివరాలతో నేర్పుగా కూర్చిన విధియనదగు పై గ్రంథములను ఎందుకు చదువాలి ? అన్న దానికి మీరే ప్రత్యుత్తరం ఊహించండి – ఏమంటారు?

చదువరీ !

కాయకూరలలోను పరిసరాల మందుమాకులతోను సేద్యం–వైద్యం శీర్షిక

ఈ గ్రంథములు ఇంటింటా నుండవలసినవిగా అభిప్రాయపడ్డావనుకుంటాం. మచ్చునకొకటి చదువండి. ఈ క్రింద పొందుపరచబడినది. మీకు నచ్చినవి వాడి చూడండి, ఇపేకాక మీకేమైనా చిట్కాలు తెలిసివున్న మాకు తెలపండి, మరుముద్రణలో మరువకుండా చేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగానే ఉన్నాం. ఎన్నెన్నో చిట్కా వైద్యాలు ఏకమూలికా ప్రయోగాలు చప్పిళ్ళు రహస్యం రహస్యం అని పేరూర లేకుండా మన వైద్యనిధిని మౌఢ్యంగా చేతులారా పోగొట్టుకున్నాము. ఇప్పటి కైనా యువలోకం ముందుకువచ్చి రహస్యంగా ఉంచబడుతున్న మూలికాది ఇంటింటి చికిత్సలు బట్టబయలుచేయండి, లేదా మాకు పంపండి. ఎప్పటి కప్పుడు ప్రచురించుకుండాం. విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల 1922లో స్థాపించ బడి ఎన్నెన్నో కష్టనష్టాలకు గురియౌతూకూడా విభిన్న ప్రక్రియలకు సంబం ధించిన సారస్వతాన్ని చదువరుల కందజేయగలుగుతునేఉన్నాం. ఇంకా మీ అండదండలు లభిస్తూ ముందుకుసాగే అవకాశాన్ని ఆదరణాన్ని అందిస్తుంటారని విశ్వసిస్తూంటాం.

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల (సంపాదకుడు)
నెమలికొండ_505501
కరీంనగరం (ఆం. ప్ర.)

మచ్చునకు :

ఈ గ్రంథాల సాయమున ఆయా పేర్లుగలవానిని వివులంగా చదివి చికిత్స చేయదగినవి. పథ్యంగా వాడదగినవి :

1. అతిమూత్రం + మధుమేహం (Diabetes) :-

1. అరటికాయచూర్ణం, 2. కొబ్బరిపూవు, 3. దోసగింజలు, 4. వెల్లుల్లి, 5. గులాబిపువ్వు, 6. అల్లనేరేడు, 7. మామిడిపిందెలు, 8. గలిజేరు కూర, 9. తులసిఇకు, 10. మెంతికూర, 11. తెల్లదాచానిపువ్వు.

2. అజీర్ణం (Indigetion) ;

1. అరటి, 2. అల్లం, 3. ఉసిరిక, 4. కొత్తిమీరి, 5. పూదీనఆకులు, 6. నిమ్మపండు, 7. మాదీఫలం, 8. ధనియాలు, 9. చింతపండు, 10. ఓమ, 11. జీలకర్ర, 12. నారింజపైతొక్క, 13. ముల్లంగి, 14. ఎండుమిరప, 15. ముదిరిన బెండకాయలు ఎండించిచేసిన చూర్ణం. ఇదేవిధంగా వ్యాధిశీర్షికను చూచి వస్తువులపేరు పుటసంఖ్య పంక్తిసంఖ్యనుచూచి చదివిన సవివరంగా అందు తెలియును. ఇట్లే ఆయా కూరగాయల శీర్షికలలో సేద్యం_వైద్యం రచనలలో చూచి వాడనగును. —గ్రంథకర్త.

అభిప్రాయవేదిక

దేవులపల్లి రామానుజారావు
కార్యదర్శి,
ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమి.

మలయశ్రీగారు రచించిన "పల్లెసీమ" విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల ఇరవై రెండవ కుసుమము ఒక అర్ధశతాబ్దము మీదుగా ఈ గ్రంథమాల ఆంధ్రభాషాభివృద్ధికి చేస్తున్నకృషి ప్రశంసనీయమైనది. ఇంతవరకు ఈ గ్రంథమాలపక్షాన భిన్న సారస్వత ప్రక్రియలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు ప్రకటితమైనవి. ఆ పుస్తకాలన్నీ తెలుగుభాషా వికాసానికి తోడ్పడినవి.

ఈ గ్రంథమాల సంపాదకులు డాక్టర్ లింబాద్రిరెడ్డిగారు బహుముఖమైన ప్రతిభగల వయోవృద్ధులు, వ్యవసాయము, వైద్యములో వారు ప్రవీణులేకాక తెలంగాణా సాహిత్యరంగములో సుప్రసిద్ధులు. తెలంగాణాలో వారు పాల్గొనని జాతీయోద్యమే లేదనినచో అతిశయోక్తికాజాలదు. సుమారొక అర్ధశతాబ్దికిపైగా వారు దేశసేవ, భాషాసేవచేస్తూ ఉపయోగకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. "పల్లెసీమ"ను డాక్టర్ రెడ్డిగారికి అంకితముచేసిన మలయశ్రీగారు అభినందనీయులు.

సం_దేవులపల్లి రామానుజరావు.

శ్రీ మలయశ్రీ కవిగారి అభినుతి

డాక్టర్ పి. యల్. రెడ్డిగారు

పండితుడు కవి రచయిత వైద్యపెరుడు
నటుడు చిత్రలేఖకుడు విజ్ఞానపునిధి
రాగమున త్యాగభోగాల రాణిగలుగు
యెనుబదేడుల యనుభవ వృద్ధతపసి.

_మలయశ్రీ

(అభిప్రాయవేదిక మిగతావి ఈ గ్రంథము చివరన చేర్చబడినవి)

సేద్యంకుగాను

సామాన్య సూచనలు

ఆనబ (సొర), గుమ్మడి, బీర, పొట్ల, కాకర, దోస, చిక్కుడు మొదలగు తీగజాతి కాయకూరల సాగువిధానం, ఒక ఆనబ (సొర) శీర్షిక న విపులపరచడమైంది. రైతులు ఆ విధానాన్నే పై మొత్తం తీగజాతి కాయకూరల సేద్య విధానాన్ని అనుకరించేది.

ఇప్పుడువంగ, టమాట, వామునులక, బెండ, మిరుప, బిన్నీచిక్కుడు (బీర్నీసు) మొదలగువాటికి, టమాట సేద్యపద్ధతులు వివరంగావున్న వాటినే పై వాటికి అనుకరింపవలెను.

ఇదేక్రమంగా – నిమ్మజాతి సాగువిధానం శీర్షిక క్రింద వివరింపబడిన విధానాలనే నారింజ, దానిమ్మ, మాదీఫలం, మామిడి, జీడిమామిడి, పనస, జామ మొదలగు ఫలవృక్షాల సాగుచేయవలెను.

కొబ్బరి, కర్జూర, బొప్పాయి మొదలగువాటి సేద్య (సాగు) విధానము ప్రత్యేకంగా తెలుపబడినవి గమనించి క్రమపద్ధతిలో సేద్యంచేయవలెను.

—గ్రంథకర్త.

-:o:-

కవిరాయ_కవిభూషణ

శ్రీ వెలిశాల కేశవరావుగారు

గుండి, జి॥ కరీంనగర్.

సేద్యమువైద్యము గ్రంథము
సాధ్యముగా నెల్లజనులు, చదువుటకొరకై
హృద్యముగా తెనిగించితి
సద్యోలాభమ్ము గలుగ, సరసులు మెచ్చన్.

శ్రీయుతులు పూజ్యులు మా పింగళి లింగారెడ్డిగారు నాకంటే ఏయ స్సులో పెద్దవారు; సర్వతోముఖ ప్రజ్ఞులు.

"సేద్యం_వైద్యం" గ్రంథము చదివినాను. వీరు అన్ని హంగులున్న సద్వంశీయులు; మా సమీప గ్రామం నెమిలికొండ వాసులు.

రాజకీయ, సాహిత్య, సాంఘిక, వైజ్ఞానిక రంగలలో రాణకెక్కినవారు. అనువంశీయ ఆయుర్వేద వైద్యోపాసకులుగాను, వ్యవసాయరంగాలలోనేగాక దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాట_నైజాం నిరంకుశ పాలనా విముక్తి సమర, ఆంధ్ర మహాసభల గ్రంథాలయోద్యమ కార్యకలాపాలలోను, ఆర్యసమాజాది మత సాంఘిక సంస్కరణ ఉద్యమాలలోను పాల్గొని తత్సంబంధ నాయకులతో కలిసి పనిచేసిన మొదటివారు. ఇన్నిటికిమించి 1972 నుంచి "విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల" సంపాదకులుగా పలుగ్రంథములు ప్రచురించినారు. గోలకొండ కవుల సంచిక దిన, మాస, వారపత్రికలలో వీరి రచనలు పద్య, గద్య, వ్యాస, కథానికలు ప్రచురింపగలిగినారు.

కుల, మత, రహిత, సమాజకాంక్షి, వ్యవసాయ వైద్య రంగాలలో ఎన్నెన్నో క్రొత్త క్రొత్త ప్రక్రియలు కనుగొని ఆచరణలో పెట్టి_వ్యవసాయ సంబంధ కుటీర పరిశ్రమలను లక్ష_పట్టు_మొదలగు పెనో్న నలుబదేడులకు పూర్వమే చేసి, (పంచించి) పత్రికలలో ప్రచురించి ప్రజోపయోగ ప్రక్రియల పెల్లడించినారు

ఇంకను, నాటక, సినీ, రంగాలలో నటించిన రసజ్ఞులు_విజ్ఞాననిధి.

X

ఘనులు సజ్జన సాంగత్య గౌరవముల,
త్యాగభోగ విత్యానంద తత్పరులయి,
ప్రతివిషయ సారమెరిగియు, ప్రజకలిగి,
రాజవైద్య డాక్టరుగ విభ్రాజమాన
పేరుప్రఖ్యాతితో ప్రజాప్రియులునయ్యి
పండు కూరగాయల నెటు పంటతీయు
విధము లాకుకూరలు పెంచు విషయములను
వ్రాసి శాస్త్రీయ శ్లోకముల్ వలసినన్ని
ఉపమగా చూపినారలు ఉచితరీతి
ప్రజల కాయురారోగ్య సంప్రాప్తి కొఱకు
అన్ని తెలిసియు తెలియనియట్టులుండు
రంబుధి సమాన గంభీరు లలఘుగుణులు,
సరసహృదయులు, మృదుభాషి, సమయ విలువ
దెలసి నడుచు శ్రద్ధాళువు ధీనిధియును,
డాక్టరుగ సిద్ధహస్తులు ధార్మికులును
వ్యాసముల్ పద్యగేయముల్ వ్రాసినారు
అచ్చువంటి దస్తూరితో నందముగను.

శ్రీ పింగళి లింబాద్రీ
మీ ప్రియసుగు "వైద్య_సేద్య" మేలగు రచనల్
రూపింపఁ జేసినారలు
ప్రాపించును మీకు యశము ప్రజలకు శుభముల్.

సం॥
వెలికాల కేశవరావు

శ్రీ జువ్వాడి రమాపతిరావుగారు

X M. P.

సర్వారెడ్డిపల్లి జి॥ కరీంనగర్.

పూజ్యులు శ్రీ పింగళి లింబాద్రిరెడ్డిగారి "సేద్యం-వైద్యం" గ్రంథాన్ని చదివినాను. ఈ విషయం మన దేశంలో చాలా ఉపేక్షింపబడుతున్నది. ఇందలి విషయాలు బహువిస్తృతమైనవి.

కూరగాయలు, గడ్డల వ్యవసాయరంగమునకేగాక వైద్యోపయోగయుక్తముగా వ్రాయడం చాలా ప్రశంసనీయం.

ఈ గ్రంథం ప్రతి ఇంట ఉంచుకోదగినది. గ్రంథకర్త విద్యావంతుడు, అనుభవజ్ఞులు. వీరి ప్రజోపయోగ సాహితీసేవ ప్రశంసనీయం.

సం॥

జువ్వాడి రమాపతిరావు.

శ్రీ ముదిగంటి కృష్ణారెడ్డిగారు

X సమితి ప్రెసిడెంట్

గంగాధర, జి॥ కరీంగర్.

శ్రీయుతులు మా ప్రియమైన అన్నయ్య-పూజ్యులు డా॥ పి. యల్. రెడ్డిగారు కాయగూరలు, పువ్వులు, ఆకు, గడ్డకూరలాది ఇన్ని వివరాలు ఎట్లా సేకరించినారో ఎన్నేండ్ల తపస్సో తెలియదు.

ఒక డాక్టరేటేకాదు, పది డాక్టరేట్లు పొందడానికి తగిన పరిశ్రమ. వీరికి నా అభినందనలు.

సం॥

ముదిగంటి కృష్ణారెడ్డి.

శ్రీ అద్దూరు రామచంద్రారెడ్డిగారు

సంయుక్త వ్యవసాయ సంచాలక్,

కరీంనగర్.

రాజవైద్య శ్రీ పింగళి లింబాద్రిరెడ్డిగారు ఎంతో శ్రమించి వైద్య, వ్యవసాయ, రసాయనిక, పరిశ్రమ మరియు ఓషధీ పరిశ్రమలకు విశేషముగా ఉపయుక్తమగునట్లు "సేద్యం-వైద్యం" అను గ్రంథరాజములో విషయములను క్రోడీకరించినారు.

వ్యవసాయ శాస్త్రజ్ఞులకు వ్యవసాయార్థికాభివృద్ధిద్వారా రైతులోకమునకు అభ్యుదయము సాధించుటకు కృషిచేయువారి కందరికీ ఈ పుస్తకము ఎంతో ఉపయోగమైనదేగాక శాస్త్రజ్ఞులలో పరిశోధనా దృక్పథము పెంపొందించునట్లు వ్రాయబడినది. చదువరులందరికీ ముఖ్యముగా, చదువునేర్చిన రైతులందరికీ ఈ గ్రంథము మార్గదర్శకము. వస్తుగుణదీపిక వంటి ఆయుర్వేద గ్రంథము లలో నుండి విషయములను సేకరించి వానిని తగిన మార్పులు చేర్పులతో బాటు సేద్యవిధానములతో సమీకరించి తమ నేర్పును, ప్రజ్ఞను, వైజ్ఞానిక పాఠకలోకమునకు అందించిన శ్రీ లింబాద్రిరెడ్డిగారికి వ్యవసాయశాఖ తరపున నా హృదయపూర్వక అభినందనలు.

సం॥

అద్దూరు రామచంద్రారెడ్డి.

—:o:—

XVII

ఆయుర్వేదం పుట్టు పూర్వోత్తరాలు

"ఆయుష్య రక్షణార్థత్వాధా యుల్వేద స్తథొచ్యతే"

ప్రపంచంలోకల్లా మన భారతదేశమే ప్రాచీన నాగరికతను పొంది యున్న దేశం వన్నెకెక్కి యున్నదని గర్వాంగా చెప్పు కోతగినదైనను కొన్ని శతాబ్దాల తరబడిగా పరిపాలనకు పాల్పడి కూడా మన సంస్కృతిని. ప్రాచీన శాస్త్ర సంపదను పరిరక్షించు కొనుచునేయున్నది.

అనాదిగా మన ఆయుర్వేదం ఆచార్యుల పరమై కొన్నిలోపాలకు పాల్పడినప్పటికీ మన శాస్త్రీయ సంపద గణిత, ఖగోళ, శిల్ప, సంగీత సాహిత్య, సాంస్కృతిక, కవిత్వ, సంస్కృత భాషాపోషణాది కళలలో మేధావు లెందరో వెలసి తమ తమ జీవితాలనే ధారపోసి, ఇప్పటి మనకు ఆ సంపదను పరిరక్షించి పరిసాదించినందులకు మనము ఎంతగానో ఋణపడి ఉన్నాము. ఈ ఋణపడి ఉన్నామనే వదాన్ని సంస్మరించడం మాత్రమే మన బాధ్యతకాదు. వారుచేసిన సేవ మన దేశమునకే పరిమితం కాకుండా కడు విశాల దృష్టితో పరిసర దేశాలైన చైనా మొదలగు దేశాలకేకాక పర్షా, ఈజిప్టు–గ్రీస్, బాబిలానియా అరేబియా-స్థాండినేనియా తదితర దీవులకు కూడా విస్తృతం చేసినారనేది మరువరానిది. వారివారి కృషి అనుభవాలను వారి వెంటనే కొని పోక పరిపంచ వరివ్యాప్తంగా భ్రమించి పర్యటించి విఖ్యాతి గాంచి ప్రపంచమునకే తమ శ్రమఫలితాలను అందించినారు. నిజంగా దేవుడు అనేపేరుకు వారే సార్థక నామము అర్హులు దేవతలు వేరు లేరు ఆదిమానవుడు; కుక్కలు పిల్లులు గడ్డి (గటిక) తిని వాంతి చేసికోవడం, గోవులు మొదలగు పశువులు అజీర్ణంకలిగి నప్పుడు ఉప్పును తినడం. గాడిదలు గజ్జి వ్యాధికి గురైనప్పుడు బూడిదలో పొర్లాడడం-పాములను పట్టించంపటానికి ముందు ముంగిస సర్పగంధి మూలికను తినడం, మొదలగు జంతు చేష్టలు భూనాగాలు (ఎరలు) తమ దేహాన్ని మెలికలుగా ద్రిప్పి వ్యాయామంచేసి చక్కగా మల విసర్జనం చేసికొనడం దీనివలన జీర్ణశక్తి క్రమపడి ఏ వ్యాధులకు గురికాకుండా వృద్ధినందడం పరికృతి చికిత్సలుగాను వ్యాధి నిరోధకములుగాను గుర్తించి;

క్రిమంగా పరిశీలన-పరిశోధన గావించి; రోగనివారణ - రోగనిరోధకాలను కనుగొనుటకు క్రిమంగా పాటుపడ్డారు.

క్రిమంగా ఇవే ఔషధాలుగా చికిత్సకు మార్గ గాములైనవి.

మానవుని జ్ఞాననిధి క్రిమేవి వృద్ధినందినది. అన్వేషణ, పరిశీలన పరిశోధన, త్యాగశీలుర వశమైనది.

అప్పుడు మన భారత దేశమున సంస్కృత భాషయేవాడుకలో నుండుట వలన సకల కళలను అప్పటి విజ్ఞులు .పండితులు పరిశోధనా వేత్తలు వేత్తలు, ఈ ఆయుర్వేదాన్ని కూడా సంస్కృత వాఙ్మయములోనే రచించి పరిరక్షించి పలు ప్రాంతములకు విస్తరింపజేసినారు. ఆయుర్వేద గ్రంధములన్నియు సంస్కృతభాషలోనే విరచితమైయున్నవి.

క్రమ క్రమంగా మన ఆయుర్వేదాన్ని అనేక ప్రాంతీయులు అనేక భాషలలోకి పరివర్తనముచేసికొని దీని ఆధారంగా ఎంతో వైద్యవిధానాన్ని విస్తృత పరచుకున్నారు, ఇట్లే పురాణేతిహాస దర్శన, కావ్య, నాటకాలం కారాదిప్రబంధ శిల్ప కళాదులను కూడా అనుకరించుకున్నారు అంతేకాదు వాటిని ఎంతో అభివృద్ధి కావించుకున్నారు.

ఈఆయుర్వేద పరిశోధనాకారులు-ఆచార్యులనదగినవారు అత్రిపుత్ర కౌష్టర బాస్కర, కరవీర్య, సుశ్రుత చరక భాలుక, భోజ, వరరుచి, కాశ్యప సాత్యకి, గౌతమి, నాగార్జున, తదాది భారద్వాజ చక్రదత్త, వాగ్భట, రాజ వల్లభ, వంగసేన, హారీత లోలంబరాజాది ప్రముఖ లెందరెందరో ఆయు ర్వేద విధిని మన కందించినారు.

●వ్వాని సూచనా ప్రాయ విచారణ గమనించదగినది.

15వ శతాబ్దం వరకూ తాళ పత్రాలలో వ్రాయబడిన 12 పండ్రెండు వందల వైద్య శ్లోకాలు ఆత్రేయ రచన 'తంత్ర' మను పేరు ఉండేవని వాటి జాడ కూడా లేకుండా పోయినవి, అందు ఎన్నెన్ని ప్రపచనాలతో కూడుకొని యుండి యుండెనో చెప్పలేము.

XIX

క్రీస్తుకు పూర్వం 8 ఎనిమిదవ శతాబ్దంలో "తక్షశిల" విశ్వవిద్యాల యమునకు పూర్వమే ఆత్రేయ తంత్రమును బోధించే వారని సాక్ష్యాలు కనబడు తూన్నవి. కాయచికిత్స కూడా నేర్పబడుతూండేది.

విదేశీయుల దండయాత్రలతో వారిప్రేరణతో మన దేశమున కక్షలు యేర్పడి ఒక దీర్ఘకాలంగా అరాచకాలు, అజ్ఞానం, మతద్వేషాలు, ప్రజల్లో వ్యాపించినందున, మరియు పరిపాలనకు లోనైనందున మన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని మభ్యపరచి విదేశీయ వైద్యాన్ని మన నెత్తిన రుద్దినందున, దీనికి ఆదరణ నశించినది.

ఇంతగా శిధిలావస్థకులోను గావింపబడినసూ అటనట బొత్తరాహా లును దాక్షిణాత్యులలో విజయనగరాది స్థానములలో పరిరక్షింపబడినది.

పూర్వకాలంలో శస్త్రచికిత్స నిపుణత సుశ్రుతాచార్య లేనని, అంతే కాదు. రోగకారణాలు 1000 వేయింటికి పైగా వివరించినారు. మూలికాది వృక్ష, లోహ, జంతు సంబంధమైనట్టి ఔషధాలు పెక్కింటిని కనుగొన్నారు. అరిశాలకు సంబంధించిన ఆనిశాయలు మొదలుకొని కంటిలో కుదురుకొను నీటి బిందువు కేటరాక్టు (అంతరకుసుమ) వరకు శస్త్ర ఔషధ చికిత్సలు కూడా తెలిపినారు చరక శుశ్రుతములు కొనియాడ తగినవి. వేదములలో మంత్రోక్త ముగా బోధించిన యజ్ఞశిర సంధార జంఘా సంధాన అక్షి సంయోజన రూప శస్త్ర చికిత్సాదికములు ఋగ్వేదములో నుల్లేఖింపబడుట చూచిన ఇవి కడు ప్రాచీనములని తెలియవచ్చుచున్నవి.

ప్రాకృతముగా కారణ భూతములను శుక్రశోణిత రూపములు మొదలుకొని జీవోత్పత్తివరకు కలుగు లక్షణాదులు విడివిడిగా వర్ణింపబడినవి.

పైన వివరించినవే కాక, మూలికలు, చెల్లుబాటు ప్రేళ్ళు [దుంపలు] చెరకు ఆకులు మొదలగు సుమారు 800 ఎనిమిది వందల మూలికలు (కాయ గూరలతో సహా వివరంగా వాటిపలన రోగనిరోధక రోగనివారణా విధానాలను చిట్కాలను పథ్య అపథ్యాలను వివరంగా వ్రాసినారు.

పచపడి చూర్ణాలు, వటుకాలు, కషాయాలు, ఆసవారిష్టాలు, భస్మాలు, ధూపాలు చెట్లక్రియలు, చప్పిళ్ళు, ఏకమూలికా చికిత్సలు వ్యాక్తికి వచ్చి ఆయుర్వేదవైద్యం ఎనలేని విజ్ఞాన నిధిగా వెలసినది.

మన మనుగడకు పునాది కూడా-కనీసం ప్రతినిత్యం మనం వాడుకునే కాయ గూరలు పువ్వు కూరలు-ఆకుకూరలు, గడ్డ [దుంప] కూరలు వాటి గుణా లను తెలిసికొని స్వస్థతగా నుండుటకు ఏది సరివడునది, పథ్యా పథ్యముల తెలసికొనుటకును. దేనిలో ఏయే పోషక విలువలు గలవో తెలసియుంటే మరీ మంచిదని ఈ "సేద్యం-వైద్యం" గ్రంధాన్ని అందజేస్తున్నాను. శ్రద్ధ చూపి ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి ప్రయత్నించండి, మాటి మాటికి మందుల కలవాటుపడకండి-రైతులు తమ తమ భూములలో పండించి మీరూ తుష్టి పుష్టి కలిగి ఉంటూ మీతోటివారికి ఈ కూరకాయలు పండించే విధానాన్ని, గుణాదుల గుఱించి ఈ సేద్యం-వైద్యం గ్రంధంలోని సూచనలు అనుసరించి మీ తోటి వారికి తెలిపిన పుణ్యం, పురుషార్థం! పిల్లలతో సహా ప్రతి కుటుంబం కళ కళకళ లాడుతూ ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా ఉండండి!

"సంతోషమే సగం బలం;"

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!!"

....ఇదే మానినాచం, ద్యేయం–

యువతరం ఇపుడైనా ఆయుర్వేద ప్రత్యేక ప్రభావములను శాస్త్ర క్రమంగా మూలశ్లోకాదులతో సేకరించి కూర్చిన ఈసేద్యం-వైద్యం గ్రంధం లోని సూచనలను గ్రహించి పరసరాల్లో లభించు కాయకూరల, ఆకుకూరల, మూలికలను ఎప్పటికప్పుడు అదునుపై రూప లక్షణాదుల ననుసరించి వాడు నట్లు చూడండి!

XXI

వీని పరిచయముపై ఏకొద్దిగా మీరు శ్రద్ధ చూపితేచాలు రోగ పీడు తులై అశ్రులుచాచుచు విలపించుచున్న దరిద్రనారాయణులకు వాడునట్లుచేసి తోడ్పడండి!

ఈ కాయగూరల, మూలికలను ఎన్నోఏండ్లుగా వాడి ఏరికూర్చినవి ఇవి ఆధునిక విధానములో వాడబడుతున్న హోమియో విధానాన్ని కూడ ఈ మూలికల ఘన కషాయాలుగా గాని నిజరస తేటనుకూడ వాడిన హో మి యో (మాతృద్రావకము) మదర్ టించర్లకు సరిపడును చక్కగా గుణవంతంగా పనిచేయును.

హోమియో శాస్త్ర వేత్తలు మన భారత దేశపు మూల మూలలో నున్న మూలికలను హోమియో వైద్యములో వ్రాసినారు, డా॥ ఛోప్రా నాదకర్ణి M. భట్టాచార్య, జె. సి. ఘోష్, శరత్ చంద్రఘోష్ – ఘోషాల్! బోరిక్ మొదలగు మహనీయులు డ్రగ్స్ ఆఫ్ హిందుస్తాన్-అని మె టే రి యా మెడికా, ఎన్నెన్నో వ్యాసాలను మనదేశ మూలికలను గూర్చి పత్రికాముఖ మున వెల్లడించినారు. థౌజండ్ జమ్స్ అనే గ్రంధాన్ని Dr. N.M. జయ సూర్య [నాయుడు] గారు వ్రాసినారు.

నేనీ పొ త్తమును ఆయుర్వేద మూలశ్లోకాలు [శాస్త్రోక్తమైనవి] వ్రాసితిని ఈనాడ్రమ యేబదేండ్లనుండి గావింపబడుచున్నది. విజ్ఞులుపరాకములై క్షీరనీరన్యాయంగా ఈ వైద్య-వైద్య—గ్రంథ సారాన్ని గ్రహించి, ఇంకను తమ తమ అనుభవాలను సదయహృదయులై తెరిపితిరేని కృతజ్ఞతతో స్వీకరించగలను.

....రచయిత

XXII

మీకు తెలుసా!

వనమూలికల ప్రభావం!!

1. ఖనిజాలను భస్మీపటలం చేస్తావి అభస్వం మానవాళికి అమృతతుల్యం
2. వ్యాధులను మటుమాయం చేస్తావి ఏకమూళిక. చప్పిళ్ళు గాను వాడితే.
3. అంటువ్యాధుల అంటకుండ చేస్తావి ప్రివెంటివ్ (వ్యాధినిరోధకాలు)గాను
4. సమ్మోహనాది గారిడీ విద్యల్లో చకితుల్నిగా చేస్తావి!
5. రంగుల నెన్నింటినో అందిస్తావి వనమూళికలు

రంగులంటే జ్ఞాపకం వచ్చింది। నాను ఏచి ఎక్కడ ఎప్పుడు వ్రాయ వలెనో వయస్సు మీరిన వాడిని అయినా జ్ఞాపక పధంలో తారిసలాడునప్పుడే వ్రాయడం ఆలవాటైందీ మధ్యనే। కారణం అంటారా? మళ్ళీ మరుపు ఆవరిస్తే? అదే బాధ. నాస్మృతి పధంనుండి దాటి పోకముందే నేను చూచినది చూచి చేసినది చేసి ఇతరులకు చూపినది అక్షరాలలో పొందు పరిస్తే విజ్ఞులు జుగుప్సాపరుల దేశ. బీద హితైషుల కుపకరిస్తుందనే నా గాఢ విశ్వాసం॥ ఆ। రంగుల నెన్నింటినో అందించును వనమూలికలు అన్నాను కదూ, నిర్మల్ బొమ్మలు చూడండి. అవి జీవకళలతో ఉట్టిపడుతుంటవి. అవి ఆ కళాకారుల నేర్పుతో ఓర్పుతో వృత్తిగాచేసి మనకందిస్తున్నారే। వాటికి వేసే రంగులు, వాని అనువంశిక అనుభవ జ్ఞానంతో సమకూర్చుకొనుచున్నది.

ఈ రంగులు వనమూలికలతో చేయబడుతున్నట్లు ఎందరికి తెలుసు!?

వీటి కొక ప్రత్యేకతఉంది. ఆయుర్వేదాంబుధిని తరచి చూడండి; ఎన్నెన్ని విధాల నవనీతం పునకందిస్తుందో। ఆలోచించండి!।

త్రిఫలాలు ఆంటే, కరక, తాడి, ఉసిరకలు వీటితోబాటు ఇప్ప జామ, కోళిగ, చేకు, బెట్టుగ, మోదుగ, కానుగ, నేరేడు, మర్రి జిల్లేడు, మామిడి, చింత, ఆవిశ, బూరుగ, వేగి, వేగిస, మొవలగు వాని వల్కలాదులు, చెక్కలు జిగురు (బంక) ఆకుల రసాదులతో పాటు, పటిక, పంచదార, బెల్లం వంటి వస్తు జాలాలతో ఈ కళాకారులే స్వయంగా అనుభవ వేద్యంగా రంగుల నిర్మాణం కావించుకొని వాడుతారు! ఇదెందరికి తెలుసు? ఆ విధానాలను సంపుటీకృతం చేసి ఓ గ్రంధంగా వ్రాసి ఈ అమూల్యనిధిని కాపాడుటకు ప్రభుత్వం విధి చూచారా! మన వనమూలికల ఫలపుష్ప-వల్కలాది మూలలతో ఎన్నెన్ని ప్రభావాలు కలవో? వీటన్నిటిని పాఠకులు అన్వేషించి ఆదరించి లోకానికి అందించగలరని వారుకోరితే నా యోపిక కొలది నాఅనుభవము అందించగలను సర్వేజనాన్ సుఖినోభవంతు!!!

ఆరోగ్యానికి గాను

సమతుల్యా హారం అత్యవసరం

-: అంటే:-

1. గింజధాన్యాలు జొన్న వరి (బియ్యం) గోధుమ మరియు సజ్జ., కొర్ర దాగులు మొ॥ చిరుధాన్యాలు
2. పప్పుధాన్యాలు (దినుసులు)
3. ఆకుకూరలు. కాయకూరలు, పుష్పకూరలు, గడ్డకూరలు
4. పండ్లు (ఫలాలు)
5. మానెలు నెయ్యి
6. పాలు పెరుగు చల్ల (మజ్జిగ)

ఈ మొత్తం ఆహారంగా తీసికోవడం

కాయకూరలు మన శరీర పోషణకు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతు, వ్యాధులకు గురికాకుండా రక్షణ కలిగించగలవు.

అవి సమతుల్యాహార లోపాలను సరిపుచ్చ గల శక్తివంతమైనవి. కాయకూరలను ఆవిరిపై వండటం, కొద్దిసేపు ఉడికించడం వలన పోషక పదార్థాలు నష్టంకాకుండా ఉండగలననేది మరువరాదు.

పచ్చికాయ కూరల కేవలం గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగి తినడం ప్రకృతి సిద్ధమైనట్టి పోషక పదార్థాలు సరాసరి మన శరీరానికి అందించగలవు.

ఈ కాలంలో సంభవించు వ్యాధులలో నూటికి డెబ్బది మందికి (70%) ఈ పోషకాహార లోపాలవల్లనేనని లోగ పరిశోధకులు తేల్చి తెలిపినారు కావున ఆలోపాలను కాయకూరలను వాడి సరిచేసుకొని ఆరోగ్యవంతులుగా నుండడానికి శ్రద్ధచూపండి.

ఈ సేద్యం-వైద్యంలో-తెలుసుకోవలసినట్టివి!

కాయకూరలు , పువ్వుకూరలు, ఆకుకూరలు, దుంపకూరలు (గడ్డలు) ఇవి మన శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, వ్యాధులకు గురికాకుండా రక్షణ కావించగలవు.

కాయకూరలను ఆవిరిపై వండటం, కొద్దిసేపు మాత్రమే ఉడికించడం, వలన పోషక పదార్థాలు నష్టపడకుండా ఉంటుందనేది మరువకూడదు

శుభ కూరలు మనకు కావలసిన సమతుల్యాహారలోపాన్ని సరిపుచ్చి పుష్టిని శక్తిని ఇవ్వగలవు.

సమతుల్యాహారం-అంటే!

మన శరీర పోషణ ఆరోగ్యపాలన తుష్టి పుష్టినొసగుతూ వ్యాధులకు గురికాండా జీవశక్తిని గతిగించే (పూర్తి) ఆహారమని:-

ఇందుకుగాను మనము తినే పదార్థలలో మనకు కావలసిన ముఖ్య పోషకపదార్థలు 1) మాంసకృత్తులు 2) కార్బోహైడ్రేట్లు 3) కొవ్వుపదార్థాలు 4) ఖనిజపదార్థాలు 5) మధురపదార్థాలు 6) (కాల్షియం) (సున్నముకల పదార్థాలు) 7) (ఐరన్) ఇనుముగల పదార్థాలు 8) (విటమినులు) ఓజోదర్శ్యములు A B.C. మొ॥నవి ఇవి మనకు కావలసినన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటేనే మన ఆరోగ్యానికి ఏ లోపం కలుగదు. అందుకుగాను మనము అనునిత్యం వాడుకొనుచున్న కాయకూరలలో ఏయే పోషక పదార్థాలు అవి ఎంతెంత విలువయున్నవో తెలిసికొనుట అవసరం ఇందుకుగాను, ఈ గ్రంథం మీకు అన్నివిధాలా ఆన్నివేళలా దర్పణంగా చూపిస్తుంది. ఇంతేకాదు:

హైతుకు వీటిని ఏవిధంగా సరైన పద్ధతిలో పండించి మనకు అందించి లాభం పొందుటానికి తగు సూచనలు.

ప్రతి కుటుంబీకులు, ప్రతివ్యక్తి వీటిని ఉపయోగించుకునే సూచనలు కోకొల్లలుగాను

వీటికి మాటికి సంభవించు వ్యాధులకు చికిత్సలు చిట్కాలు చప్పున్న రోగులకు పథ్యాపథ్యాలు - తెలుపబడిన ఒకనిధి ఈ గ్రంథం: ఇకచదవండి. ఆచరించండి మీ పరిసరాల్లో గల బీద ప్రజలకు పరిచయంచేయండి అప్పుడే నా ఈ (50) సంవత్సరాలు పడిన శ్రమం తపస్సుకు ఫలితం నా కందించండి: ఇదే నే కోరునది:

XXVI

Malaya Sri M.A., M.O.L.

Poet & Novelist

స్నేహబంధం!

అదేమిటో కొందరితో మన స్నేహాలు మన ప్రయత్నం లేకున్నా దిన దినం ప్రవర్ధమాన మౌతుంటది. ఎంత కాపాడుకో ప్రయత్నించినా కొందరితో అవి బెడిసిపోతుంటది, మైత్రి విలువైన విషయం: అహము వలన మరల్చు, హితార్థ కలితుజేయు, గోప్యంబు దాచు, ఇట్లాంటి సుగుణాలు కలవాడు మిత్రుడు.

ఈ రచయిత డాక్టర్ పి. లింబారెడ్డిగారు అనుభవ జ్ఞాన వయో వృద్ధులు నిత్యనూతన జిజ్ఞాసాపరులు వారివయస్సు ఎనభై, నావయస్సు నలభై అయిదేండ్లుగా మాస్నేహ ప్రసూనం నిత్యనూతన వికసితమైందిగా ప్రేమ సౌరభాలను గుభాలిస్తున్నది.

వారిలోని ప్రత్యేకతలకు నేనాశ్చర్య పడుతుంటాను. సంగీతంలో రాగ తాళ పరిజ్ఞానముంది. చిత్రలేఖనంలో సిద్ధహస్తులు, వైద్య వ్యవసాయ రంగాల్లో నిపుణులేకాక నిత్య నూత్న ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. వేలాది వనమూలికలు ఫలవృక్షాలతో కూడిన వారితోట సలుబదేండ్ల క్రితం గా మ రాజకీయాల్లో విధ్వంసమైంది. నాడు నిర్లిప్తత పొందిన వారి వైద్య-సాహితీ విజ్ఞాన మళ్ళీ ఈమధ్య మేల్కొంది.

వీరు మూలికల కోసం ఘనారణ్యాలలో సంచరిస్తూ ఆటవికులతో కలసి ఉంటూ శ్రమించారు. ఇంకా. స్వర్ణకారక విద్యసాధన కోసం వీండ్లతరబడి మునుల సాంగత్యంలో కొండగుహలలో నివసించిన అభినవ నాగార్జునులు వీరి ఫార్మసీలో తయారైన మాదీ ఫలరసాయనం పెద్దకంపనీల రసాయనాలకు దీటైనది. పరిసరాలలో సాటిలేని మేటిగా నుతిగన్నది. కాయకల్ప రసాయన వీరి జీవకల్ప, దంతకల్ప, మొదలగు నిత్యుపయోగ ఔషదాలు, వస్తువులు తయారుచేస్తారు. హోమియో వైద్య నిపుణులు. ఆయుర్వేదం ఆభిమానవిద్య, ఏబదేండ్లుగా ఉచితవైద్యం చేస్తూనేఉన్నారు. వ్యయమేకాని ప్రతిపలాపేక్షలేదు ప్రతిఫలంగా వీరు కోతేది ధనం కాదు. వ్యక్తి ఆరోగ్యం ఆనందం!!

ప్రకోపకారంగా చెట్లు ఫలించినా, నదులు పారినా, మేఘాలు కురిసినా అవి వాటికి తెలియకుండానే ప్రకృతి నియమం వల్ల అలా జరిగే కార్యాలు, మనమట్లా కాదే: మత్ స్వభావం ఉంటే తప్ప అదిసాధ్యంకాదు. 'పరోపకారార్థ మిదం శరీరం' అనే సూక్తి మీ యెడల సార్థకం.

డా॥ జయసూర్యగారితో కలసి వైద్యం నడిపి, సుదవరం, కాళోజి గార్లపాటి, బండారు మొదలైన వారితో కలసి సాహితీ రంగాన శ్రమించి, స్వయంగా రచనలుచేసి వెలువరించుటేకాక, పలువురి రచనలను, "విజ్ఞాన ప్రచారిణి గ్రంథమాల" ద్వారా ముద్రించారు, ఇందుకు వారు సొంతగ్రామంలో ఒక ప్రింటింగ్ ప్రెస్సునూ నెలకొల్పారు. నాడు వాటిక సమాజం స్థాపి చారు. గ్రంధాల యోద్యమంలో పాల్గొన్నారు. ఖద్దరు ధరించారు. సినిమాల్లో ప్రకటించారు మూకీ టాకీ చిత్రాల్లో నైతం
మంత్రిలు పి. వి. నరసింహారావు, హయగ్రీవాచారి మొ॥ వారితో చక్కని మధురస్మృతులున్నాయి అయినా స్వార్థానికి వినియోగించుకోరు.

అన్నిటికి మించి వివిధ వస్తుసేకరణ వారి "వ్యాసం వారింటిలో" మందు సీసాలను, శాస్త్రగ్రంథాలను చూస్తే ఎంతటి వారికైనా అచ్చెరువు కలుగుతుంది.

వీరికి వీరి మనశ్శాంతిలోనే సంతృప్తి: పుస్తకపఠన, రేడియో, మిత్రులతో గోష్టితో కాలక్షేపం నిత్యోత్సాహి, పరిశోధనాశీలి యాత్రాప్రియులు, కళాహృదయులు రసికులు:

వీరికి ఏఒక్క రంగంలోనో స్థిరత ఉంటే అత్యున్నత స్థానాన్ని అధిరోహించేవారు. అన్నిటికి మించి ఆధునిక సామాజిక పరిస్థితుల నవగాహనం చేసుకొని చరితజన సంరక్షకుణ్ణై వీరు మార్పునభిలషిస్తున్నారు. కకు మిత్రులు నా 'పల్లెసీమ' కావ్యాన్ని, "మంటల వర్షం" న వలనువారు ప్రసంచినారు.

ఇప్పుడు "వారిసేద్యం వైద్యం" గ్రంధానికి పరిచయ వాక్యాలు వ్రాయుమంటే ఆది వారి ఔదార్యం కాక వారి అనుభవజ్ఞాన సామర్థ్యంలో నేనేపాటి అందుకు కేవలం స్నేహ హృదయమే నాకున్న అర్హత.

వారి యేబదేండ్ల అనుభవ పరిజ్ఞానం ఈ పుస్తకంలో అవసరం మేరకు పొందు పరిచారు. అమూల్యగ్రంథం ఆసక్తిగా చదివిస్తూ ఇది పాఠకులను ఆకట్టుకుని అమూల్య విషయాలతో సహకరిస్తుంది. రచయిత కృషి సంస్తుతి పాత్రం విజ్ఞులు తమ విద్యా నైపుణ్యాలను దాచుకోక భావి తరాల వారికి కట్లా అందించడం అవశ్యకర్తవ్యం.

చిట్టచివరగా మొట్టమొదట చెప్పవలసిన మాట చెప్తున్నా. కంత మంచి పుస్తకాన్ని ఎంత మంచి మనస్సు కలవారైతేనో కాని ప్రచురించరు కదా! ఆ సుబుద్ధి మాజిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కె. ఎస్ శర్మ గారిది వారికి నాఅభినందనలు.

ఆమెడ దూరం వెళ్ళినా హాస్పిటల్స్ అందుబాటులో లేవు ఇప్పటికి వల్లె ప్రాంతాల్లో ఎన్నో చోట్ల. బస్తీల్లో ప్రభుత్వపువో ప్రత్యేకపువో వైద్య శాలలున్నా విదేశీ వైద్య విధానాలతో బహువ్యయం కావించేవే. అందుకు ఈ పుస్తకం మనకు అందుబాటులో ఉన్న ఆహారపదార్థాలైన కూరగాయలతోనే రోగనివారణ ఆరోగ్య పరిరక్షణ కావించుకునే సామర్థ్యం కలిగించుతుంది. ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దాన్ "క్యూర్" అని కదా. ఇది విలువైన పుస్తకం చదివిచూడండి ప్రయోజనం పొందండి.

పెలవిప్పటికి—స్నేహ మెప్పటికి,

నెమిలికొండ—505501
జి॥ కరీంనగరం.

సాహితీమిత్రుడు
మలయశ్రీ

5. ఓజో ద్రవ్యాలు : (విటమిన్లు)

ఇవి తక్కువ సంఖ్యల్లో లభించే పోషక ద్రవ్యాలు వీటి కొరతవలన శరీరానికి తీరని హానిని కలిగించును. అనేక రోగాలకు గురిగావింప చేయును. వ్యాధినిరోధక శక్తిని స్తంభింపచేస్తావి. ఇవి జీవన క్రియకు (విటమిన్లు) ఎంతో అవసరం.

6. విటమిన్ "A"

ఇవి శరీరపు పెరుగుదలకును, కంటి చూపునకును, చర్మ మృదుత్వానకును. దాని సక్రియ చర్య, క్రమవృద్ధికిని, తోడ్పడుతుంది. ఇది ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కాయ కూరలు, కూరలలోను కలిగి ఉంటుంది. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి పండ్లు మొదలగు వాటిలో "కెరోటిన్" కలిగి ఉంది. అదే "A" విటమిన్‌గా మారి శరీరానకు అంది స్తుంది.

"B" బి, విటమిన్ ; నరాలబలానికి, సున్నితమైన స్థానాలకు, నాలుకకు, పోషణ కలిగిస్తుంది. పాలు, పప్పు దినుసులు, కూర కాయలు "బి" విటమిన్ కలిగి ఉంటావి. తోటకూర మొదలగు ఆకు కూరలలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి ఉత్సాహంగా పనిచేయడానికి. అలసట తీర్చటానికి "బి" విజమిన్ తోడ్పడుతుంది.

"C" సి. విటమిన్ : ఇది ఎముకలకు పళ్ళకు, మేలుచేస్తుంది. గాయ మవుత్వానికి పుండ్లను మాస్పటానికి చిన్నపిల్లకు "C" రో పాటు "D" విటమిన్ కూడా చాలా అవసరం ఇది నరాల బలానికి దీర్ఘశక్తికి, రోగనిరోధశక్తికి, దోహదకారి.

"D" డి, విటమిన్ : ఎముకల పెరుగుదలకును, ఎముకల గట్టితనానికిని, పిల్లల దొడ్డికాళ్ళ వ్యాధికి గురికాకుండాను తోడ్పడును. సూర్య రశ్మిలోను. ఆకుకూరలలోను ఉంటుంది. శక్తి పోషణకు, రక్తపుపోటు తగ్గించడానికి బాడ తగినది.

D, విటమిన్ సూర్యరశ్మిలోను ఉంటుంది. కాబట్టి సూర్య నమస్కారాలు ఆతప స్నానాలు. మొదలగునవి ప్రకృతి వైద్యవిదానాలైన ఆరోగ్య విధులు – ఆదిత్య హృదయం లోని అంతరార్థమిదే : సౌరశక్తి అమృతమైంది !!

E. K. విటమినులు ; విటమినులు కూడా మనకు అవసరమైనవే ఇవన్నీయు కాయ, అకుకూరలలో సమృద్ధిగా కలవు. అందుగుంచే. కాయగూరలు ఆకుకూరలు మొదలగు కూరలను గూర్చి సేద్యం -వైద్యం పేరి ఈ గ్రంధం అందించుచున్నాము దీనిని చక్కగా చదివి పైవిలువలను గ్రహించండి. పరిపూర్ణం పాడి ఆరోగ్యాన్ని అందుకొనండి! ఇవే మనకు ప్రకృతి సిద్ధంగాలభిస్తున్న ఘనౌషధాలు ఓషధులు ఆకులు, ఆకుకూరల్లో శరీరాంతర్గత కార్యక్రమాన్ని క్రమ పద్ధతిలో నడుపు గుణమొకటి కలదు. అది కడుముఖ్యమైంది.
మనము భుజించిన ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణింపచేసి మలిన పదార్థాన్ని బహిష్కరణ కావించుగుణముగలవి దీనినే సమ్య కరణ– బహిష్కరణ అంటాము.

సమ్యక్‌కరణ– అంటే ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణంచావించి శరీర పోషణకు పదార్థాలను అందించుట.

బహిష్కరణం– అంటే, మిగతా మలిన పదార్థాలనుమల-మూత్ర పులమూతర్ స్వేదముల వెలువరింపచేయుట.

ఈ కార్యక్రమం సరిగ్గా జరుగుచున్నంత కాలం మన శరీరం వ్యాధి నిరోధక శక్తి గల ఆరోగ్యకాయులై మనగలుగుదురు. అందుకని కాయకూరలు ఆకుకూరలు తప్పక అనునిత్యం వాడుట అవసరం చీటికిమాటికి ఆంటిబయో టిక్ మందులను వాడి శరీరాంతర్గత శక్తిని కోల్పోకండి ప్రస్తుత కాలంలో ఈ ఆంటీబయోటిక్ మందులు విచక్షణారహితంగా వాడుచున్నారు. ఇది తీవ్ర ప్రమాదాలకు పాల్పడ చేస్తున్నదనేది గ్రహింపగలరని ఆశిస్తూ, ఈ సేద్యం – వైద్యం గ్రంధంలో తెలిసిన కాయకూర ఆకుకూరల విలువలను తెలిసికొని యేవో మందులకలవాటు మానుకొని ఆకుకూరల, కాయకూరల పాలు-పండ్లు–చేసే మొదలగు వాటినే వివిధంగా వాడగలరని కోరుతున్నాను.

సైద్యం - వైద్యం

ఆహుతకారులు;

గమనిక :

చాలా మొత్తం ఆహుకూరలలో కొన్నింటిని మాత్రమే నేద్యం చేస్తారు. వాటికి నేద్యవి ధానాలు ప్రాయబడినడి. మిగతావన్నీ ఆయా ఋతువులలో ప్రకృతి సిద్ధంగా మొలకలెత్తి పెరిగి పెద్దవై గ్రామీణ ప్రాంత (వనినరాల్లో) లంచుభాయిలో నుంటాయి.

ఇందులో Homoeo హోమియో పద్ధతిలో (మదర్ టించర్లు) మాత్ర ద్రావణాలు సిద్ధంచేసికునే మూలికలు అనేకములు కలవు. దీనికి ప్రత్యా మ్నాయంగా మూలికల రసాన్ని తీసి పడగట్టి పై తేట నీరును అప్పటి కప్పుడు వాడవచ్చును. ఇది మాతృదార్శివకమునకన్న మిన్నగా గుణము గలిగియుండును. ఇందుకు Homoeo శాస్త్రవేత్తలు Dr. M. L. సర్కార్, D C F. Tonner Dr Dutta, R N, Chopra H Clarke W Bricke Dr. Bhattacharia. Dr. John CSC ghosa మొదలగు మహనీయులు సూచించియున్నారు. కనీసం పల్లెపట్టులలో నివసించుచున్న వైద్యులైనా ఇవి దృష్టిలో నుంచికొనిన బీదరోగులను ఆదుకొనుటలో పాలభ్యం చెందును.

" సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు !! "

ఈ కాయకూరలు ఆకుకూరలలోని పోషక విలువలు తెలిసికోవడ ఎందుకు?.

మానవ శరీర పోషణార్థం ఏదో ఇంత తిండి తింటే సరిపోదు. దీనికి పోషణాహారం, ఎదుగుదలకు పోషక పదార్థాలుంటేనే వ్యాధులకు గురి కాకుండా ఉనగలుగుతారు. ఈ పోషక ద్రవ్యాలు సరైన పాళ్ళలో చాడక పోషణం వల్లనే మనిషికి డెబ్బది (70%) శాతం వ్యాధులకు గురిఅవుతున్నట్లు వైద్యవేత్తలు కనుగొన్నారు. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఖనిజాలు కాల్షియం, ఐరన్, ఓజోద్రవ్యాలు, విటమిన్లు, ఇవన్నీ కలిగిఉన్నట్టి సరైన పోషకాహారాన్ని తీసుకుంటేనే మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాడు. వ్యాధిని నిరోధించగలిగిన శక్తి సంపన్నుడై యుండగలుగుతాడు.

కాయకూరలు ఆకుకూరలు, పాలు, పండ్లు ప్రతినిత్యం వాడుతుండడం వలన సంపూర్ణమైన పోషక పదార్థాల విలువల గ్రహింపగలుగుతాడు. ఇవి బీదలు వాడె పదార్థాలని ఇప్పటి నాగరిత ధనికులనుకుంటారేమో, ఇదిచాల పొరపాటు. ఇక పోషకపదార్థాల గుణాలను చూద్దాం ::

1. మాంసకృత్తులు : ఆవి కండరాలకు, ఎముకలకు, చర్మానికి ట్రుకలు శక్తిని అందిస్తూ రక్తాన్ని శిశు నిర్మాణదశ (గర్భస్థ దశ) నుండియే బాల్య, యేవన కీమార్య, వృద్ధ దశలన్నింట ఎప్పటి కప్పుడు అనునిత్యం నిత్యకృత్యాలలో క్షీణించుచున్నవాటి శక్తిని తిరిగి సమకూర్చు కోవటానికి ఈ మాంసకృత్తులు అవసరం ఇవి గింజధాన్యాలు గోధుమ వరి, చిరుధాన్యాలలోను, పప్పుదినుసులలోను, కాయ కూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు, పండ్లలో లభిస్తాయి.

(పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, మీగడ, వెన్న, నేయి,ని కూర్చి. పండ్లు, వాటిసాగు, వినియోగం గురించి ఈ రచయిత వ్రాసినట్టి "పాలు—పండ్లు" అనే గ్రంధం, ప్రచురణకానున్నది).

2. క్రోవ్వు పదార్థాలు :

పిండి పదార్థములతోని మాంసకృత్తులకన్నను రెట్టింపు శక్తివంతమైనది. దీనిని పైన వివరింపబడిన ఆహారం తో మిశ్రిమ పరిస్తే విటమిన్ "A" కూడా సమకూస్తుంది. నేయి, నూనె, (నూనెలలో నువ్వులనూనె, కుసుమనూనె కొబ్బరినూనె. వేరుశనిగనూనె, పాలు, పెరుగు, మీగడ, వెన్న కూడా క్రోవ్వు పదార్థాలను సమకూరుస్తాయి.

3. కాల్షియం (సున్నం)

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పాలు, పప్పు, రాగులు మొ॥ రినుచున్నమొడల ఇది లభిస్తుంది. ఎముకలకు, పండ్లపు, గర్భిణులకు, ఎదుగుచున్నపిల్లలకు ఇది చాల అవసరం. క్షయ రోగులకుకూ వాడుతారు.

4. ఐరన్ (ఇనుము)

ఇది రక్తోత్పత్తికి రక్తశుభ్రీతకు, రక్తపుష్టికి. దోసచచ్చ ఆకుకూరలలో అధికంగా ఉంటుంది. పాంపుడు గడ్డు, బలహీనులు తప్పక వాడతగినది.

సేద్యం - వైద్యం

మొదటి భాగము

(కాయకూరలు, పువ్వుకూరలు, ఆకుకూరలు, గడ్డ (దుంప) కూరలు)



"రాజవైద్య"

డా॥ పింగళి లింబాద్రిరెడ్డి

ప్రచురణ :

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల

నెమిలికొండ_505501

కరీంనగరం (ఆం.ప్ర.)

విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల
25వ కుసుమం
ప్రథమ ముద్రణ 1-1-1981

ముఖచిత్రం :

చంద్ర

అన్ని హక్కులు
రచయితవి.

సేద్యం - వైద్యం

ప్రథమ సంపుటి

కాయకూరలు

1. అరటి

సంస్కృతం : కదళి, రంభ

హింది : కేళా, మోజ్

ఆంగ్లం : Banana, Plantain

లేటిన్ : Musaparadissace (or)
Musa Sapiemtun

శాస్త్రాధారం :—

శ్లో॥ కదళీ యోనిదోషార్మ రక్తపిత్త హరాహిమా
తత్కంద శీతలో బల్యః కేశ్యపిత్త కఫాస్రజిత్
తత్ఫలం మధురం శీతం విష్టంభి కఫ కద్గురు
పుష్పం కదళ్యాస్సు స్నిగ్ధం-మధురం తువరంగురు
కదళీ గర్భకాండంతు సకషాయం హిమం గురుః ॥

—ఓషధీ గుణమంజరి తాళపంత్రం.

అరటి తన సర్వాంగములను అనగా వ్రేళ్ళు, గడ్డ, ఆకులు, కాండం, పువ్వులు, కాయలు, పండ్లు (ఇవన్ని సర్వాంగములు) సర్వం మానవాళికి ఎంతగానో ఉపయోగపడును. అతి పవిత్రమైనది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రోక్తంగా చూచిన పై శ్లోకాన్నిబట్టి చూడండి! రక్తపిత్తమును హరించి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడం వలన యోని శోషాలు ఆశ్మరి (మూత్ర దోషాలు) నశింపజేయునది. అరటిగడ్డ కఫ పిత్తములను హరింపజేసి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు బలము కలిగించును. అరటిపండు మధురమైంది బలమునిచ్చునదియును, పువ్వులు మధురస్నిగ్ధములై నది. గర్భకాండం గురుత్వం చల్లదనం కలిగించునదిగా నున్నది.

1. అరటిగడ్డలు దంచి తీసిన రసం ఋ(రు)తుస్రావాలను రక్తమూలాన్ని అరికట్టును. కొద్దిగా పత్తును కలిగించును.
2. అరటి గర్భకాండం (ఊచ) చిన్న చిన్న ముక్కలుగాచేసి కూరగాను, సాంబారులోవేసిగాని వండిన రుచిగానుండును. ఇది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారికిని, రక్తస్రావాలకు గురియైనవారికిని పథ్యంగా వాడనగును.
3. బాగుగా పండిన అరటిపండ్లను రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు తినుచున్న యెడల మలబద్ధము విడిపోవును.
4. అరటికాయలు (ఎండిన) ముక్కలుగాచేసి ఎండించి వానిని మెత్తగా పిండికొట్టి ఇచ్చుచున్న స్త్రీల కుసుమవ్యాధులు నివర్తించును.
5. అరటి ఆకులలో భోజనంచేయుచున్న ఆరోగ్యప్రదం.
6. అరటిపూతను కూరగావండి తినుచున్న గర్భక్రిములు నశించును.
7. కాయలు పులుసుగాను, పొడిపొడిగాను రకరకాలుగా కూరలుచేసిన రుచికరముగా నుండును.
8. అరటివండ్లు కాయలు వేసారీత్యా పెద్ద పెద్ద తోటలు వేసిన వ్యవసాయదారులు మిక్కిలి లాభం పొందుచుండుటేకాక తోటి మానవులకు ఆహారముతోపాటు ఆరోగ్యమును ప్రసాదించినవారు కాగలరు.
9. అరటికాయ కూరగావండి తినుచున్న రక్తపిత్తం స్త్రీల ఋ(రు)తుదోషాలు హరించును.
10. ఇట్లే లేత అరటికాయల కూరగావండి వారానికి రెండు మూడు రోజులైనా తినడం అతిమూత్ర రోగులకు ఆరోగ్యకరం.
11. అరటిపండు పౌష్టికాహారము దీనిలో ప్రోటీన్లు నూటికి 13 పాళ్ళును, కర్బనులు 24 పాళ్ళు, ఇనుము 4 పాళ్ళును ఇవేకాక పొటాషియంను విటమిను సి, విటమిను ఎ కూడా పుష్కళంగా కలవు. దీనిలో సంపూర్ణ ఆహారము కలదు.
12. నియమితానుసారం అరటిపండ్లను ఆహారముగా తీసికొనుచున్న రక్తి వృద్ధి, కండరవృద్ధి కలుగును, తూనికను పెంపొందించును. కావున బక్కచిక్కినవారికిని, క్షయరోగులకును అమృతోపమానమైనది.
13. బాగుగా పండిన పండ్లగుజ్జులో కొద్దిగా ఉప్పును కలిపి ఇచ్చుచున్న

మలబద్ధకము విడిపోవును. ఒకవేళ విరేచనాలు అగుచున్న ఉప్పుతో పాటు జిలకరచూర్ణం కలిపి ఇచ్చిన విరేచనాలు కట్టను. రక్తవిరేచనాలుకూడా కట్టును.

14. కామిలారోగి తేనె కలిపి సేవించుచున్న క్రమంగా కామిలావ్యాధి నిర్మూలించును.

15. అగ్ని దగ్ధమైనవారికి బాగుగా మక్కిన అరటిపండ్లను పైతోడుక (కవచ) యుక్తంగా నూరి లేపనంచేసిన బాధలుపశమించి పుండ్లు పడకుండా చేయును.

16. చిన్నపిల్లలు మట్టిని తినుచున్న అరటిపండ్ల గుజ్జుతో తేనె కలిపి తినిపించుచున్న మట్టిని తినే అలవాటు పోగొట్టను.

17. అరటికాయలు బాగుగా ముదిరినవాటిని పైచెక్క (తోలు) యుక్తంగా ముక్కలుచేసి, బాగుగా ఎండించి గుండకొట్టి అనగా చూర్ణంచేసి, ఉదయం సాయంత్రం సుమారు ఒక తులం చూర్ణం వేడిపాలలో కలిపి త్రాగుచున్న వీర్యోత్పత్తి కలుగును.

18. ఇదే చూర్ణంలో పచ్చివేపాకు (చిగుళ్ళు) వేస్తూ దంచవలెను. త్రాత కట్టుకువచ్చు నందాక వేప చిగురుటాకులు వేస్తూ దంచి చిన్నచిన్న మాత్రలు చేసి క్రిమింగించుచున్న కడుపులోని క్రిములు నశించును.

19. ఈ చూర్ణం తుమ్మజిగురు, ఉసిరికపప్పు చూర్ణం సమభాగాలు కలిపి పూటకు అరతులం చొప్పున నీటితో రోజుకు మూడుపూటలు వాడుచున్న మూత్రం మంట, నోటివెంటపడు రక్తం, ఋతురక్తం, రక్తమూలం వ్యాధులు నయమగును.

20. అరటి ఆకులు కాల్చిన భస్వం (బూడిద) చక్కర సమానంగా కలిపి పూటకు అరతులం చొప్పున నేతితో ఇచ్చిన అంటురోగులు సుఖవ్యాధుల వలన శరీరము రోగగ్రస్తమైనవారికి ఆరోగ్యం చేకూర్చి శరీరాన్ని యథాస్థితికి రాజేయును.

సేద్యమునకు సూచనలు :—

అరటి పండ్ల వాడకానికే కాకుండా కూరగాయలుగాను వాడటానికి సేద్యం చేయనగును.

ఇందులో Susceptible & Resistant Varieties అను రెండురకాలు.

రస్తాలి (Rasthal) ఇది అమృతప్రాయమైనది. అందుకనియే అమృతపాణి అను పేరు దీనికి ఏచ్చినదనవచ్చును. వ్యాధిగ్రస్తులకు అమృతో పమానమైనదీయును, పిల్లలు పెద్దలు వృద్ధులు చూలింతలు బాలింతలుకూడా వాడదగినది.

విరూపాక్షి (Virupakshi) అరటి వన్యజాతిదంటారు. Dwaf Cavendish (బ్రసాయి) వామనకేళి, చిన్నపచ్చరటి, పొట్టిపచ్చరటి అని అంటారు.

పెద్దపచ్చరటి: వీటి కాయలు పొడుపైనవి. కాని కొద్దిపాటి ఆలస్యముగా కోతలు రాగల జాతి.

పూవన్ (చంపా Chempa) కర్పూరచక్కెరకేళి: ఈ జాతి చెట్లు ఎత్తుగా పెరుగును. పేపార సరళికి అనుపైనవి. (ఈదురుగాలులు, వడగాడ్పులు ఎక్కువగానున్న ప్రాంతాలలో సాగుచేయరాదు. ఒకవేళ చేసిన పడిపోకుండా వాటి పరిరక్షణలో జాగ్రత్తవహించవలెను).

పై జాతులన్నియు రమారమి పండ్లకొరకు సాగుచేయబడుచునేయున్నవి. కూరకాయలకుగాను ప్రత్యేకంగా సాగుచేయునవి.

బొంతఅరటి–బూడిదఅరటి–పెద్దరటి: బొంతలో ఏనుగుబొంత, బూడిద బొంత అని కూరరకాలు కలవు. ఇవి మరికొంత ఆలస్యంగా ఫలితాన్ని ఇవ్వగలవు. ఇవి కేవలం కూరకాయలుగానే వాడదగును కాని పండ్లకు పనికిరావు.

కూరకు పనివచ్చే అరటికాయలు గుండ్రంగా నుండక పలకలుబారి పెద్ద ప్రమాణంలో ఉంటాని. లావుగానుకూడా ఉంటాని.

సాగువిధానము–పరిరక్షణ

అరటితోటలు నాటుటానికిముందు నీటివసతి చక్కగా ఉండునట్లు చూచుట తోటచుట్టూ కంచె (ఎనుగు) నాటటం మొట్టమొదటనే ఏర్పాటుచేసికోవడం మరువకూడదు. ఆ పిమ్మట చెట్టుచెదారం ఆ పరిధిలోనే లేకుండాచేసి భూమిని మెత్తగా దున్ని, రెండేండ్లకు సరిపడునంత భూమికి బలంచేకూర్చటం అత్యవసరమైనది. మందులు కట్టడం (పెట్టడం) ఎరువులు, పేడ, కంపోస్టు మొదలైనవి భూమిలోవేసి కలిసిపోవునట్లు కలియదున్నడం ఎంతో నేర్పు కూర్పుతో కూడిన పని. దీనినే దూరదృష్టి అని అనందగును.

ఇది కేవలం ఈ ఒక్క అరటితోటలకేకాదు, ఏ పంటలకైనా తోటలు సాగుచేయుటకు ముందు సిద్ధంచేసికోవలసిన పనులుగా భావించవలెను. మొట్ట మొదట 'అ' కారాదిగా వ్రాయడంలో అరటి శీర్షిక క్రింద మొదలిడవలసి వచ్చినందున ఇచటనే వ్రాయడమైంది. కాని ఇది మొత్తం తోటలకు వర్తించు ననునది మరువకూడదు.

ఆపిమ్మట నీరుపారుదలకు గట్లు (కాలువలు) వేసికొని, తగినట్లుగా గుంతలు (గోతులు) తీయుట మొదటనే చేసి యుంచవలెను.

భూమి: సారవంతమైనదిగాను, చౌడుకేనివిగాను, నీరు నిలువవుండ నివిగాను. తగినంత సేంద్రియ పదార్థయుక్తమైనవి మంచివిగా భావించవలెను.

గోతులు (గుంతలు) త్రవ్వడం మొక్కకు మొక్కకు యెడము (దూరము) నిర్ణయించడంలో అరటి జాతులను అనుసరించి చేయవలెను. పొడుగ్గా పెరుగు జాతులవాటికి ఎడము ఎక్కువగానూ, పొట్టజాతి అరటి మొక్కలు నాటడానికి దగ్గరగాను ఎడము (దూరము) నిర్ణయించుకోవాలెను.

7×7 అడుగుల (2.13×2.13 మీ.) దూరదూరాన నిర్ణయించుకున్న యెడల ఎకరానికి 770 గుడ్డలు కాగలవు. పొట్టిజాతివాటికి $5\frac{1}{2} \times 5\frac{1}{2}$ అడుగులు (1.7×1.7 మీ.) ఒక ఎకరానికి 1440 చెట్లగును. ఇట్లే ఇంకొంత దగ్గరగా అనగా 6×6 అడుగుల యెడముగా నాటిన ఎకరానికి 1210 విత్తనపు గడ్డలు అవసరమగునవి.

విత్తనపుగడ్డలు సూదిమొలకలు (Sukkers) అంటారు. ఇవి ఆరోగ్యవంతమైనవి. తాటికాయలంతేసి ప్రమాణం కలవి. చక్కగా ఎదుగుచున్న బలమైన సూదిమొలకలనే ఎంపికచేసికోవలెను. ఒకే ప్రమాణంగలవిగా చూచి తోటలు నాటిన, తోటంతయు ఒకేసారి పంటకువచ్చును. అట్లుగాక చిన్న పెద్ద గడ్డలు లెక్కచేయక నాటినయెడల అరటితోటలో పండ్లకు ఒకేసారిగాక అక్కడక్కడ కోతకురాగలవు. దీని వలన నీరుకట్టడం, కాపు మొదలగు పనులలో అనేకాటంకములు కలుగును. కొన్ని గెలలే వేయకుండాపోవును. ఇది నాయొక్క అనుభవపూర్వకంగా తెలుపుతున్నాను.

అరటితోటలు వేయుటకు సమయము :

1. వర్షాకాలము నాట్లు జూన్ నుండి నవంబర్ నెల రాకముందును.
2. వేసవినాట్లు డిసెంబర్ జనవరి మధ్యకాలమునందును నాటడం అనువైన సమయం.

గుంతలలో గడ్డలు నాటునప్పుడు తవ్విన మట్టిలో కంపోస్టుతోపాటు రసాయనిక ఎరువులు భూసారాన్నిబట్టి కలపడం మంచిది. గడ్డలను గుంతలను పై విధంగా పూడ్చిన పిమ్మట పై భాగంలో సరిగ్గా మధ్యగుంతలో గడ్డ పట్టునం తగా మట్టిని తీసివేసి గడ్డను చక్కగాపెట్టి, గడ్డ పై భాగం భూమట్టానికి పూడ్చి మట్టితో బాగుగా అదిమి కాళ్ళతో గడ్డపై కాకుండా చుట్టూరా త్రొక్కి కుండలతో నీరు నింపవలెను. గడ్డలు నాటడానికి ముందు పాదులలో బి.హెచ్.సి. 10 శాతం పొడిని కొద్దిగా కలిపిన చెదపురుగులు క్రిమికీటకాదులు అంటవు. చెట్ల మధ్య పొడుగాటి కాలువలుచేసి పారించడం (నీటిపారుదల) చేయడంవలన నీటిపొదుపు కాగలదు.

అంతరకృషి ఎప్పటికప్పుడు చేస్తూ మొక్కలు ఎదుగుతూన్నకొద్ది చెట్ల మొదళ్ళలో పిలకలు మొలచుచుండును. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు తల్లిగడ్డకు దెబ్బ తగులకుండా కత్తిమాదిరిగా పదునుకల పారకట్టెలతో త్రవ్వివేయవలెను.

ప్రతిచెట్టు గెలవేసిన పిమ్మట కాల్చి పంటకుగాను రెండేసి సూదిమొక్కలు వదిలివేసి మిగతా మొక్కలను త్రవ్వివేయవలెను.

అరటిగెలలు వేసిన తోడనే వాసములను ఊతగా నివ్వనగును. పొట్టి జాతి అరటికి ఈ పని అవసరం పడదు.

మొత్తం ఫలితానికి పచ్చులోపల (8) ఎనిమిదిసార్లయినా త్రవ్వకం పెట్టుతూ చెట్లకు పారలతో బోదెలను కట్టుటవలన చెట్టుకు బలముచేకూరును. త్రవ్వకంపెట్టినప్పుడల్లా రసాయనిక ఎరువులను, క్రిమిహర మందులను వాడ నగును. ఆల్డ్రిన్ 5 శాతం మరియు బంచీటాప్ అనేవ్యాధి సోకినను పనామా అను వ్యాధి సోకినను దుంపతోసహా చెట్టును త్రవ్వి తోటకు దూరంగా కాల్చి వేయవలెను. దాని అడుగున గుంతలో పొడిసున్నము చల్లవలెను. బనానా వ్యాధి నిరోధకానికి బవిస్టిన్ (డబ్ల్యు.పి.)ని వాడినందువలన నా అనుభవంలో తోటలను రక్షింపగలిగినది.

అరటిగెల పూర్తివేయగానే చివరనున్న పూత విరచివేయవలెను. అరటిపంట పూర్తియగుటకు ఒక సంవత్సరానికి మించును. కావున అరటి తోట సాళ్ళమధ్య వేరుశనగ, పెసర, నువ్వు సేద్యంచేసి అదనంగా మంచిలాభం పొందవచ్చును. పసువు, కూరకాయలుకూడా పండించనగును. పచ్చిఎరువుల కొరకు పెసర, పిల్లిపెసర, జనుము మొదలగునవి అలికి నెలపదిహేను రోజులకు ఆ పైరును భూమిలోనే కలియదున్నడం వలన అరటిచెట్లకు అమిత

మైన బలం చేకూరును. కాని, అరటితోటల్లో వంగ, టమాట ఈ రెండు సాగుచేయకూడదు. వీటి వలన అరటి తోటలకు చాలా నష్టం కలుగును. పై అంశములు సక్రమంగా గమనించి చేసిన రైతుకు మిక్కిలి లాభదాయకమగును.

తే॥ అరటి మధుర ఫలము సదా దొరుకు, చౌక,
విందులకు పూజలకు నిది యందమిచ్చు,
ఎవ్వరైనను తినవచ్చు నెల్లవేళ,
బలము పెరుగు, పోవును మలబద్ధకమ్ము
పెరటితోటల పొలముల పెంచవచ్చు.

— రాజవైద్య.

2. అలచందలు (బొబ్బర్లు)

సంస్కృతము : రాజమాష
హిందీ : లోబియా
ఆంగ్లము ; Chinese Dolicos
లేటిన్ : Dolichos Sinensis or Vignacatiang

అలచందలు, బొబ్బర్లు ఒకేజాతికి చెందినవి. కాని అలచందలు బాగా తీగకలజాతి. బొబ్బర్లు (గుల్మ) పొదజాతివి.

శాస్త్రాధారము :—

శ్లో॥ రాజమాషోగురుః స్వాదుస్తుర్పణః సరః
రూక్షో వాతకరో రుచ్యః స్తన్యోభూరి బలప్రదః

వీనిని మితంగా తిన్న వాతం అజీర్ణం కలిగించును. మితంగా వాడిన పిన్నలకు, పెద్దలకు, చూలింతలకు బలవర్ధకంగా పనిచ్చును. ఆగ్మరి (రాళ్ళు) కలవారికి నొప్పి బాధలను తగ్గించును. స్త్రీలకు చనుపాలను వృద్ధిచేయును. పురుషులకు వీర్యవృద్ధికావించును.

వీటి పచ్చికాయలను కూరలుగా వాడెదరు. ఇతర కాయకూరలతో కలిపికూడా కూరలుచేతురు. ముదిరిన గింజలను గుగ్గిళ్ళు (గుడాలు)గా వాడెదరు. ఇవి రుచికరంగాను తినుటకెంతో యోగ్యమైనవికూడాను.

ఇది పప్పుపైరులలో కొద్దిస్థానాన్ని పొందియున్నది.

జొన్న, మొక్కజొన్న పంటలతో కలిపి మిశ్రమ పంటగా కూడ పండించవచ్చును.

వర్షాకాలంలో పండించుటకు మిక్కిలి అనుపైనది. ఇది ఒక చౌడు భూములలో తప్ప మిగతా అన్ని రకాల భూములలో పండించవచ్చును.

గొర్రుతోగాని, నాగటిచాళ్ళతోగాని ఎడము మిశ్రము పైరునుబట్టి నిర్ణయించుకోవచ్చును.

ఎరువులు దీనికని ప్రత్యేకంగా వేయవలసినపనిలేదు. మిశ్రమసేద్యం కాబట్టి జొన్న, మొక్కజొన్నకు వాడిన ఎరువులే దీనికి సరిపోను. గాలిలోని నత్రజనిని ఇది గ్రహింపగల శక్తిగలది.

చీడపీడలను తినిపెట్టి ఆకుపై వ్యాధి కనబడిన వెంటనే నారింజరంగు మచ్చలున్న గంధకపుపొడిని ఆకులపై తెల్లనిబూడిదపొడిని, ప్రాకీనట్లున్న సల్ఫాక్సును వాడి నివారణయగునట్లు చేయవలెను.

ఆకుపురుగు కాయతొలుచు పురుగుకు వెంటనే పసలోన్ (జోలోన్), ఎకలాక్సు, ఎండోసల్ఫాన్‌గాని నీటిలో కలిపి చిమ్మ (స్ప్రే) వలెను.

పాచిపళువులకు దాణా పచ్చిమేత కొరకుగాను ప్రత్యేకంగా చిక్కుగా అలికి పండించిన పోషికాహారం లభింపజేయనగును. ఇది వాడిన దాణాఖర్చులు చాలావరకు తగ్గగలవు.

ప్రత్యేకంగా సాగుచేయడానికి భూమిని మెత్తగాదున్ని ఎరువులువేసి గొర్రుతో చిక్కుగా చాళ్ళువేసి, మధ్యమధ్య కలుపులేకుండా గుంటకలుతోలి కలుపుతీయడం చేయవలెను. 4, 5 సార్లు కోసి మేతతీసికొని చివరకు ఎదిలివేసిన పంటకూడా చేతికిరాగలదు.

-:o:-

3. అవి(సె)శ

సంస్కృతం : అగస్త్యా-అతసి
హిందీ : హథ్యా-అగత్యా అతసీ
ఆంగ్లము : Linseed
లేటిన్ : Long Floria ageti

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ అగస్తిః పిత్తకఫ జిచ్ఛాతుర్థిక హరోహివఃః
రూక్షో వాతకరస్తిక్తః ప్రతిశ్యాయ వివారణా॥

-భావప్రకాశ.

".....అగస్తి కుసుమం శీతం చాతుర్థిక నివారకం"

-నక్తాంధనాశనీ-తాళపత్రం మ.నా.గ్ర.

వైద్యం :-

1. అవిశ ఎత్తుగా పెరుగు వృక్షజాతి. వరుసజ్వరాలను, చలిజ్వరాలను పోగొట్టు శక్తి గలది.
2. దీని పూలు చాల పెద్దవిగాను, తెల్లపూలు రంగుపూలుగా రెండు విధాలవి కలవు.
3. ఈ పూలను పచ్చడిగాను, పప్పుకూరగాను వాడెదరు. ఆరోగ్యప్రదమైనవి. కొన్నిప్రాంతాలలో లేతాకు కూరలుగాను వాడెదరు.
4. ఆకులను మితంగా దాణాగా పాడిపశువులకు వాడుటకలదు. పాలవృద్ధి కావించును.
5. అవిసెపూలు రుచికరమైనవి (స్వాదుత్వం).
6. ఈ పూలు దేహీకట్టి, దగు, బలహీనతలను ఆరికట్టును.
7. కడుపులోని క్రిములు, పిత్తం, జ్వరం, రక్తపిత్తం హరించును. అగ్నిదీప్తిని కలిగించును.
8. ఆకు కషాయం విరేచనకారి. ఆకునూరి కట్టిన గాయాలు, పుండ్లు, వాపులు నయమగును.

9. పువ్వులను ఎండించి చూర్ణంచేసి నస్యంగా వాడినంతమాత్రాన్నే చలితో కూడిన పడిసజ్వరాలు పటాపంచలై పోవును.

10. అవిశగింజల తైలం ఓషధీకృతము. తైలాదులలో, లేపనాదులలో వాడెదరు. కీళ్ళవాతం, ఏకాంగవాతం, పక్షవాతాదులలో తైలమర్దన కనువైనది. నువ్వులనూనెలో కలిపి తైలపాకంచేసిన పైకి లోపలికికూడా వాడనగును.

11. లేతఆకులు, పువ్వులు కలిపి ఎండించిగాని పచ్చివిగాని కషాయంకాచి పాలతో ఇచ్చుచున్న గర్భశ్రీకములు పడిపోవును. విడవడని మలబద్ధం విడిపోవును. ఇట్లే వాడిన జ్వరాలు, పైత్యవికారాలు, అజీర్ణాలు, వీడనట్టి పటిశధారాలు పదలిపోవును.

12. విషటీటకాల కాటుపై ఈ చెట్టు బెరడు అరగదీసికొని ఆకుల రసంకాని కాటుపై రుద్దుచున్నా బాధ నివారణ విషహరణ కాగలదు.

సేద్యం :–

ఇది చేలచుట్టు కొలది దూరదూరంగా చినచిన్న గోతులుచేసి ఒక్కొక్కటే నాటడం అనుకూలమైనది.

తమలపాకు తోటలలో తీగకు ఆసరాగా చాళ్ళుగాను, అరటి తోటల చుట్టూరాను, మధ్యమధ్య చాళ్ళుగాను నాటెదరు. దీనిపలన అరటి తోటలకు గాలితాకుడు పడగాడ్పుల వలన రక్షణకలుగును. పశువుల బలకరమైన (దాణా) మేతగాను, కాయగూరల పంటకాలకుగాను, కొన్ని వ్యాధుల నివారణకుగాను ఉపయోగపడును.

వర్షాకాలపు తొలిరోజులలో గింజలను నాటిన వాటంతటవే పెరుగును. చుట్టూరా కలుపుమొక్కలు లేకుండాను పశువులు మేయకుండాను జాగ్రత్తపడిన చాలును.

అవిశగింజలను మళ్ళుగాకట్టి నారుపోసి పెంచి తొలకరి వర్షాలు పడగానే గట్లవెంబడి నాటిన చక్కగా పెరిగి పెద్దవై ఆకు పూత కాత నిచ్చును.

కాయకూరలకే కాకుండా పశువుల మేతకొరకుగూడా వరుసచాళ్ళుగా నాటి చెట్లు గుబురుగా పెరుగగానే ఆకు పకోసి వాడుకోవచ్చును. ఈ విధంగా ఆకు కోతకుగాను పెంచు చెట్లు రెండు మూడేండ్లనుంచి కొట్టివేయవలెను. ఆకోపలనే రెండేండ్లకోసారి ఆ వరుసల మధ్యనే నారు నాటుకొనుచున్న ఎల్లప్పుడు మేత లభించును. కాయగూరలకుగాను కొన్నేండ్లతరబడి యుంచవచ్చును.

4. ఆగాకర (బోడకాకర)

సంస్కృతం : పనకరోకటకీ, ఫలపూరకీ, మహాజారీ, వనకట్ల్ల.
హిందీ : జంగ్లీకరేలా, ఖకసా, కకోడా.
ఆంగ్లము : Momordica Roxb (Dioica)
లేటిన్ : Momordica Cochin Chinensis

శాస్త్రీకరం :-

శ్లో॥.....కాసశ్వాస జ్వరాన్ హన్తి కటుపాకచ దీపనీ —రాజ.
.....తద్వత్ కరోకటకీపుష్పం కిలావారుక్నాశనం
కరోకటకీఫలం హృద్యం కషాయ మధురం గురుః॥
—ధ.గు.మం.

వైద్యం :-

1. ఇది కీలాసకుష్టు (చర్మంపై మచ్చలు పొడలు), చర్మదోషాలను పోగొట్టును. వేపుడుకూరగా బహుయిచికరమైనది. కూర్మాగాను మసాలాలు (వ్యంజనాలు) వేసి కూర్మాగాను చేసిన అమిత రుచికరముగా నుండును. ఇది తేలికగా జీర్ణంకాగలదు. పుష్టితుష్టి కలిగించును.
2. దీని ఆకులను నూరి పుండ్లపై కట్టిన మానును.
3. గొప్పలఆగాకర అనగా మగజాతి బోడగాకరగడ్డ (దుంప)ను ఋతిమతియైన మూడు రోజులు కడుపులోనికి పావుతులం గడ్డరసం, పావుతులం మిర్యాల పొడితో క్రమంగించి చప్పిడిపెట్టిన గర్భం ధరించకుండాచేయును.
4. పై మగదుంప రసం ప్రసవించిన స్త్రీకి వాడిన మైలను క్రమంగా పెలువరింపజేయును.
5. క్షియరోగులకు, వ్రణబాధితులకు, కాన్సర్ ప్రథమావస్థలోనున్న రోగులకు పథ్యకరమైంది, అనిగా మేలు కలుగజేయును.
6. ఆగాకరదుంప కుష్టు, వ్రణాలు, హృద్రోగాలు, ప్లీహం, కడుపులోని క్రిములు నివారించును. కావున ఈ దుంపను హేమ్యంగా వాడిన అతిసారం, రక్తమూలం, రక్తవిరేచనాలుకూడా నయమగును.
7. ప్రసవించిన స్త్రీలకిచ్చిన మైలను సక్రమంగా వెలువరించుట. ఇంకాఇంకా చిట్కాలకుగాను రాజవైద్య రచన "గ్రామీణవైద్యం" చదవండి!

సేద్యం :–

వర్షాకాలంలో బోడకాకర గడ్డలు (దుంపలు) మొక్క పోకుండా త్రవ్వి తెచ్చి చేల చుట్టూరా వీచెట్లున్నను, వాటికి కొద్దిగా ఎడంగా నాటిన గడ్డలు మొలకెత్తి ఆ చెట్లపై ప్రాకి పుష్కలంగా కాపునిచ్చును.

గడ్డలు చిన్నచిన్న గుంటలుత్రవ్వి అందులో వండుమట్టి కంపోస్టు కలిపి ఒక్కొక్కగడ్డ చొప్పున నాటి వర్షాభావమైనప్పుడు కుండలతో నీరు ఇచ్చి ఓ (3) మూడు మాసాలు కాపాడిన, అనేక సంవత్సరాలు ఫలితాన్ని ఇవ్వగలవు.

జాగ్రత్త తీసికోవలసినదల్లా గడ్డిగాదరం లేకుండాచూచుకొనిన చాలును. ఇది వర్షధారంపై తన జీవితాన్ని గడుపుతూ సకాలంలో ఫలితమొసగును.

సూచన

కూరగాయలు పండించడంలో ఆయా రుతువుల కనుకూలమైన వాటిని పండించిన మేలైన కూరగాయల రకాలు పండించడం అవసరం.

గ్రామీణ కుటుంబ అవసరాలకేకాక అమ్మకానికిగాను సాగుచేయడం సర్వకాలంలో చాలా అవసరం.

శరీర పోషణకు కావలసిన పదార్థలోపము సమతూకపు ఆహారం కూరగాయలు పూర్తిచేయగలదని వైద్యనిపుణుల అభిప్రాయంకూడాను. వీటి ప్రాముఖ్యత చిన్నపిల్లలనుండి పెద్దవారికికూడా తెలిసికొనడం ఆవశ్యకమైంది.

—:o:—

5. ఆదొండ (ఆరుదొండ)

సంస్కృతం : అర్కట, అర్కగళ
హిందీ : అర్కంటి
ఆంగ్లము : Capparis Horrida
లేటిన్ : Capparis Zeilanica

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ అర్కటస్తువర శ్శీతో వ్రణశోధన రోపణః —తాళపత్రం

వైద్యం :-

ఇది వాతహరమైనను శీతవీర్యం కలది. వ్రణాలను శుద్ధిచేసి మానునట్లు చేయును. దేహానికి కాకను కాపాడినను మిక్కిలిగా కాయలను వాడిన అగ్ని మాంద్యం మలబద్ధకం కలుగజేయును. కాషన అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా కూరగాను, చారుసాంబారులలోను వాడనగును.

ప్రప్రథమ కాయకూరలు వాడకంలో ముందుగా ఇది అందుతుంది. సర్వరోగనివారకంగా తొలకరి తోడనే ఆదొండకాయలను పుల్లకూర (పుల్లతీగ) చారుగా (సాంబారుగా) వాడడం ఆంధ్రుల సాంప్రదాయకం. ఇందువలన అనేక వ్యాధుల నిరోధకశక్తి శరీరంలో పెంపొందగలదని నమ్మకల గలదు. ఇది ఆచారంగకూడా జరుగుతుంది. నిజానికి ఆదొండ వ్రణాలు, గళ, నేత్ర, క్రిమి, అతిమూత్రవ్యాధులు హరించును.

1. పేరుపై చెక్క కషాయం వాతాలు హరించును. మూడు రోజులు ఉదయమే తులం కషాయంలో చిటికటంత మిర్యాలచూర్ణం కలిసి త్రాగించి చప్పిడిపెట్టేది.
2. ఆదొండకాయ సన్నగా తరిగి ఎండించి నిలువచేసి నువ్వులనూనెతో కూరగాజేసి తినిపించిన గర్భక్రిములు హరించును.
3. ఆదొండ చిగురుటాకులు, మిర్యాలు సమభాగాలుగా చేర్చి మెత్తగానూరి మాత్రలుకట్టి రోజు ముప్పూటలు వాడిన అతిమూత్రవ్యాధు విరాణగును.
4. ఆకు పులుసుకూర వారానికి 2, 3 సార్లు తినుచుండిన విషాలు హరించును. నేత్రవ్యాధులు, గళరోగాలు, అనేకమైన వ్రణాలు పుండ్లు నయమగును.

సేద్యం :–

ఆదొండ గడ్డలుండును. ఈ గడ్డలను తోటల చుట్టూర గట్లవెంబడి తొలకరిలో నాటిన చాలును. ఎల్లకాలం ఫలితాన్నిచ్చుచుండును. ప్రతియేటా తొలకరిలో తీగలుప్రాకి పంటనిచ్చి ఉడిగిపోవునట్టి తీగజాతి. ఇది అడవిజాతి.

ప్రత్యేకంగా దీని సాగువిధానాలేమియు లేవు. కాని గడ్డలు నాటునప్పుడు గుంతలుతీసి వండుమట్టితో పూడ్చి నాటడం ఉపయుక్తమైనది.

6. ఆనబకాయ (సొరకాయ)

సంస్కృతం : తుంబీ, రాజలాబు
హిందీ : కద్దూ
ఆంగ్లము : Bottle Guard
లేటిన్ : Cucurbita

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ తుంబీమిష్టా మహాతుంబీ రాజలాబు కలాబునీ.....
తుంబీఫలం కఫపిత్త హరం గురు॥ –స.గు.క.

వైద్యం :–

1. ఆన(గ)బకాయ (సొరకాయ) కూర అనేకరీతులుగా జేతురు. పులుసు దప్పడముగాను జేయుట అందరకు విదితమే. ఈ కాయలను తరిగి ఎండించిన వరుగులను పొడిగాను, కూర్మాగాను, ఇతరపదార్థాలతోను కలిపి కూడావండెదరు. (ఇగురు) వేపుడుగాను కూరలుచేయడం ఎండాకాలంలో ఆరోగ్యప్రదమైనది.

2. ఈ కాయలను దంచి రసంతీసికొనిగాని, సన్నగా తరిగిగాని చక్కెర నేయి చేర్చి లేహ్యంగా (హల్వాగా) చేసిగాని, రసంలో చక్కెరచేర్చి పానకము (శార్బతు) చేసిగాని మండువేసవిలో సేవించిన ఎండదెబ్బ, ఎడగాడ్పులనుండి కాపాడి మిక్కిలి చల్లదనము నిచ్చును. సద్యస్కాలం విందులలో మీఠాగాకూడా ఉపయోగపడుతుంది.

3. ఈ సొరకాయరసం నూనెలో సమభాగాలుగా కలిపి తైలపక్వంచేసి అభ్యంగనముచేసినను, కొద్దికొద్దిగా తలకు అంటుకొనుచున్నను మెదడునకు చలువచేకూర్చి కండ్లమంటలు పటలము అంటే—కండ్లనీరు కప్ముటను మానుపును. అరకాళ్ళు అరచేతుల మంటలకునుకూడా గుణమిచ్చును.

4. దీనిని ఎక్కువగా వాడిన వాతకరి కఫకరికూడాను. గాబట్టి ఋతుదోషాదుల గమనించి వాడుకోవలెను.

5 ఆనబ (సొర) కాయలను తరిగి బాగుగా ఎండించి చూర్ణంచేసి, ఈ చూర్ణం అరతులంలో అంతే చక్కెరనుచేర్చి పళగడుగునీళ్ళతో (బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో) ఉదయం సాయంత్రం త్రాగుచున్న ప్రదర వ్యాధులు నయమగును.

6. ఇదే చూర్ణమును మరల సొరకాయరసం గోరువెచ్చని పాలు కలిపి త్రాగించిన మూత్రకోశంలోని రాళ్ళు కరిగిపోవును.

7. గింజలను నేతిలో దోరగా వేపుడుచేసి చూర్ణించి తేనె, పాలు కలిపి కడుపులోకి ఇచ్చుచున్నను రాళ్ళు కరిగిపోవును. ఇది వీర్యవృద్ధి, సంబనముకూడా.

8. గింజల చూర్ణాన్ని పెరుగులో కలిపి వాడినయెడల రక్తమూలవ్యాధి నయమగును.

9. ఆకు కషాయంకాచి వడగట్టి డూష్ (యోనిప్రక్షాళనం) చేయించిన గర్భకోశ వ్యాధులు కుసుమ (లుకోరియా) మొదలగు వ్యాధులనుండి విముక్తి కలుగును.

10. ఇందులో పొడుగు, పొట్టి, గుండ్రని రకాలు గలవు. ఇంతేకాక అడవి సొర (చేదుఆనబ) రకాలలో రెండుజాతులు: ఒకటి పొడుగు, రెండవది పెడసన్నని చిన్నని గుండ్రటిజాతి. ఈ చేదుఆనబ కామిలావ్యాధి నివారణలో మిక్కిలి గుణవంతమైనది.

11. ఎండిన గుండ్రని ఆనబకాయ (ఇది పాములవాళ్ళు నాగస్వరపు బుర్రగా వాడెదరు) లో రాత్రి చిటుకడన్ని నీళ్ళుపోసి ఉదయాన్నే రెండు చుక్కలి కొద్దిపాటి పెరుగులో కలిపి కడుపులోనికి ఇచ్చి, కండ్లలో ఒక చుక్కకు మించకుండా కాటుకగా ఆ ఒకేఒక రోజు వాడి మూన్నాళ్ళ (3 రోజులు) చప్పిడి పథ్యంచేయించిన, ఎటువంటి కామిలావ్యాధియైనను నిస్సంశయంగా

తగ్గును. నాల్గవ రోజు నుండి మంచి బలకరమైన ఆహారంతోపాటు బలవర్ధకౌషధాలు (Tonic) వాడవలెను.

సేద్యం :-

ఆనబ (సొర), పొట్ల, బీర, కాకర, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి-వీటన్నిటి సేద్యం రమారమి ఒకేతీరుగా నుండును.

వేసవిలో (ఫిబ్రవరి-మార్చి), వర్షాకాలంలో (జూన్-జులై) వీటి సాగునకు అనువైన కాలం.

తేలిక చౌక గరప నేలలు పాంద్రి, కొలది వండుకలిగి వర్షాకాలంలో నీరు నిలువగా ఉండనట్టి భూములు అనుకూలమైనవి.

కూరగాయ లన్నింటికి సిద్ధంచేసిన విధంగానే భూమికి బలంచేకూర్చి శక్తివంతముగాచేసి యుంచవలెను. రెండేసి మీటర్ల దూరదూరంగా చిన్నచిన్న పాదులనుచేసి, ప్రతి పాదులో మూడేసి బలమైన (దృఢమైన) నిర్దుష్టమైన విత్తనపుగింజలను నాటి చిమ్మనపు బకెట్టుతో నీరు ఉదయం సాయంత్రం చల్లవలెను. వర్షములు కురుస్తున్న సమయములలో నీరు అదనంగా వాడవలసిన పనిలేదు. పాదులలో నీరు నిలువ ఉండకూడదు.

రెండేసి వారముల కొకసారి పాదులను ప్రేళ్ళకు దెబ్బ తగులకుండునట్లు గొప్పుత్రవ్వడం, కలుపుమొక్కలు లేకుండా చూడడం, మొక్కలు తీగలు దృఢంగాలేకుండ ఉండటం గమనించిన వెంటనే కంపోస్టు ఎరువుతో భాస్వర లోపము, నత్రజని లోపములున్న వానిని కలిపివేసి వెంటనే ఆలస్యంకాకుండా నీటితడి ఇవ్వడం మరువకూడదు.

సస్యరక్షణలో నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. బూజుతెగులునకు బ్లయిటాక్సు డైతేన్ జడ్-78 కాని పిచికారిచేయుట;

వెర్రితెగుళ్ళకు మిథైల్ డెమిటాన్వంటి మందులను చిమ్ముట; బూడిద తెగులుకు సల్ఫర్ను వాడుట;

కాయతొలుచు పురుగునకు వాడుటకు మలాథియాన్వంటి మందులును;

ఆకుపురుగులకు కార్బరిల్, మలాథియాన్, డి.డి.టి. లేదా బి.హెచ్.సి. లను వాడుట ఇవే గొంగళిపురుగులకును వాడుట మరువరాదు.

వ్యవసాయశాఖవారి అందదండలు పొందుటకు మోమాటపడకూడదు. చక్కని సలహాలతో సహకరింతురని విశ్వసిస్తా.

7. ఉసిరిక

సంస్కృతం : అమలకీ, వయస్థ్యా, శివ, ధాత్రిఫల, అమృతఫల (సార్థకనామం)

హిందీ : ఆమ్లా, ఆవలా

ఆంగ్లము : Emblica Officinalis or Embica Philaces

లేటిన్ : Emblica Officinalis ot Embica Myrabolon

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ అమలంచ కషాయామ్లం మధురం శిశిరం లఘు ।
దాహ పిత్త వమీమేహ శేషఘ్నంచ రసాయనం ॥ —రా. వి.

ఆమ్లస్య ఫలంశుష్కం తిక్తమమ్లం కటుస్మృతం ।
ధాతువృద్ధికరం నేత్ర్యం రసాయనం భగ్నసంధానకస్తథా ॥
—ని. ర.

నైవేద్యం :-

ఇది వృక్షజాతికి చెందినది; ఆటవిక ప్రాంతాలలో నెక్కువగా యుండును. ఇండ్ల దొడ్లలోను, తోటలలోను నాటుదురు. ఇండ్లదాపున తోటల చుట్టూరా నాటడం పరిపాటి,

ప్రతి తోటలలోను ఉసిరిక, శీఫల (మారేడు), మునగచెట్లను నాటుట; కార్తీక పౌర్ణమికి ఉసిరికాయ గంధం (చూర్ణంగాగాని) అభ్యంగన సమయాన వాడుట; ఆ పౌర్ణమి తులసీవ్రతంలో ఉసిరిక కాయలతో కూడినట్టి కొమ్మలను చేర్చుట; ఇట్లే శివపూజలు లింగార్చనలో మారేడు పత్రముల (శ్రీఫలముల) నుంచుట; పెద్దఏకాదశినాడు ఆదొండకాయలతోపాటు మునగకాయలు కాడల పుల్లతీగ కాడల చారుచేసి, ప్రథమ కబళంలో వాడుట ఆంధ్రులయొక్క ఆచారము.

ఇచట నొక విషయము మరచిపోరాదు. మన ఆచారములన్నియు ఆయుర్వేద హాస్త్రాధారములైనట్టివి. ఆరోగ్యకరములైనట్టివి.

దశమినాడు ఏకభుక్త
ఏకాదశికి నిరాహారం
త్రయోదశినాడు పారణ

ఇవి ప్రకృతిసిద్ధంగా ఆరోగ్యమును ప్రసాదించు సూత్రములు. కాని సద్యఃకాల మున ఉపహాక ఫలహారములకు అలవాటుపడి; ఫలహారములనిన కేవలం ఫలములనే ఆరగించుట మరచి, పిండివంటల కలవాటుపడి ఆరోగ్యానికి బదులు అనారోగ్యం పాలగుట; నమ్మకాలు ఆచారాలు మూఢనమ్మకాలుగాను ఆచారాలు మూఢాచారాలుగా మారడం విచారణీయం; విషాదకరంకూడాను.

ఉసిరిక నారును పెంచి, గెట్లవెంబడి ఇంటిదాపున చిన్నచిన్న గుంతలు త్రవ్వి, అవిశెచెట్లు నాటుటకు వివరించిన విధంగానే నాటి పెంచవలెను.

ఇది అనేక సంవత్సరాలు ఫలసాయాన్ని ఇచ్చునట్టిది. పాదులలో నాటిన మొక్కలను ఒక సంవత్సరము వర్షాభావపరిస్థితిలో నీటితడులిచ్చిన చాలును. ఇదేవిధంగాను రాచఉసిరిక నారును నాటనగును. గుణం రమారమి సమంగానే భావించబడుచున్నది.

వైద్యం :–

ఉసిరిక పచ్చడి, ఊరగాయ, పప్పుకూరలుగా వాడనగును. కూరగాయ లలో వాడనగును.

1. ఆయుర్వేద వైద్య విధానంగా ఆయుర్వేదాచార్యులు చ్యవనప్రాశ, రసా యనం, అవలేహ్యం, తిబ్బీలో హల్వా మాజూన్‌గాను పేరెన్నికగల చికిత్సావిధానంలో ఇబ్బబడును.

2. రసాయనిక పద్ధతిలో కుటీప్రవేశంగాను, ఆతప పద్ధతిలోను రాజౌషధంగాను వాడిన జరాఫలితములు అనగా–శరీరం చర్మం ముడుతలు పడకుండాను, వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండాను శరీర దారఢ్యం కాపాడి నూతన యవ్వన ప్రసాదం ఇచ్చునదిగా వాడనగును. అన్నితెగల వైద్యులు రోగులకు వాడి ఒక ప్రసాదంగా చేయదగినట్టిది.

3. ఉసిరికాయరసమును ఎండించి (వరుగుచేసి) చాలాకాలం నిలువచేసి ఆటు పంటకాలలోను, ఇటు వైద్య చికిత్సలలోను వాడదగినది.

4. త్రిఫలాలలో ఇది ముఖ్యమైంది. త్రిఫల చూర్ణం, త్రిఫల లేహ్యం, త్రిఫలారిష్ట ఆసవాదులుగా చేయుట కలదు.

5. త్రిఫలచూర్ణం అనేక వ్యాధులను నివారించును. ఉసిరిక, కరక, తాడి– ఈ మూడువిధములైన కాయలపై బెరడును కలిపి చేసినదే త్రిఫలాచూర్ణం.

6. తైలాదులు, ఈ కాయలు పచ్చివిగా నున్నవానిని దంచి రసంతీసి వడగట్టి, నువ్వులనూనెలో సమభాగంగాకలిపి తైలపక్వంగా చేసినదే ఆమలకతైల.

7. ఆమలకాదితైలం అనగా _ ఉసిరిక కాయల రసంతోపాటు మరికొన్ని మూలికల రస కలిపి తైలపక్వంగా చేతురు.

8. ఉసిరికచెక్క_ కషాయాన పుండ్లు కడిగిన మానిపోవును.

9. ఉసిరికచెక్క_ నిజరసం కవిచిప్పెడు (పెద్దచెమిచెడు) తీసి, అందు చిటికె దంత మొత్తగానూరిన పసుపు కలిపి, ఉదయం పగలు రాత్రి త్రాగించు చున్న స్త్రీల ప్రదరాలు. పురుషుల శగరోగాలు నయమగును. గ్రహణి నీళ్ళవిరేచనాలు తగ్గును.

10. ఉసిరిక పండులో 'సి' విటమిను పుష్కలంగా ఉండును. కాబట్టి 'సి' ఓజోలోపంగల రోగులకు వాడటం మంచిది.

11. ఉసిరికపండ్ల రసంతీసి పసుపు కలిపి, రోజుకు ముప్పూటలా త్రాగించిన జ్వరాలు, పేడి హరించును.

12. ఉసిరికపండ్లరసంలోనైనా లేక ఉసిరికలేహ్యంలోనైనా చిటికడంత దోరగా వేయించిదంచిన పిప్పళ్ళచూర్ణంకలిపి ఇచ్చిన హిక్కలు(ఎక్కిళ్ళు)ఆగును.

13. ఉసిరికలో షడ్రుచులలో ఒకేఒకటి తక్కువ. మిగతా పంచ రుచులుగల ఫలం కావుననే పంచప్రాణాలకు పరమౌషధం; పూజనీయం; ప్రధానేం ద్రియ రక్షణీయని చెప్పబడినదికూడాను. సర్వేంద్రియానాం శిరః ప్రధానమని, నయనం ప్రధానమని అన్నారు. ఉసిరిక నేత్రహితకరి.

14. ఉసిరికపండ్ల రసయుక్తంగా చేయబడిన తైలం వెంట్రుకల కుదుళ్ళను గట్టి పరచును. తలనొప్పులను హరించును. కండ్ల(పటలము) సీరుకారుటకండ్ల ఎర్రదనం, కండ్లమంటలు, అరకాళ్ళ అరచేతుల మంటలు హరించును.

15. ఉసిరిక అగ్నిదీప్తికరం. శ్లేష్మహరం. రక్తమూల, రక్తపిత్త (వమన) హృద్రోగములను పోగొట్టునది. అనృగ్ధ, అతిసారహరం, హృద్యం ఆయుర్వృద్ధికరి, చ్యవనప్రాశలేహ్యం (ఉసిరికలేహ్యం) పేరెన్నికగన్నది.

—:o:—

8. రాచఉసిరిక

సంస్కృతం : లవలీ, కోమలవల్కల, హరఫలేవడి
హిందీ : హర్ఫారేవడి, హర్ఫాలేవిడి
ఆంగ్లము : Embica Philaces
లేటిన్ : Ciceodisticha

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ లవలీ ఫలమషార్శః పిత్తహరం గురుః ॥ –భా.ప్ర.
ఇది రక్తవికారాన్ని పోగొట్టి, మూలవ్యాధి కఫపిత్తాదుల హరించును.

శ్లో॥ హృద్యం సుగంధి కించిత్తిక్తం రుచిప్రదం। –సు. సం.

ఇది వగరుపులుపు కలిసియుండి ఉసిరిక గుణములుకలది. కావున ఉసిరిక కాయకు ప్రత్యామ్నాయంగాను, అభావంలోను ఈ రాచఉసిరికను వాడతగును.

సేద్యం–వైద్యం మొత్తం ఉసిరికకు తెలిపిన విధానాలే ఉపయోగించాలి.

9. కాకర

సంస్కృతం : కర్కోటకీ, బృహద్వల్లీ, కారవేల్లం
హిందీ : కరేలా
ఆంగ్లము : Bitter Gourd
లేటిన్ : Momordica Charatia

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ కర్కోటీ మలహృత్ కృష్ణ హ్యల్లాసా రుచినాశినీ
కాశశ్వాస జ్వరాన్హంతి కటుపాకాచ దీపనీ ॥
"పిత్తాస్ర కామిలా పాండు కఫమేహ క్రిమీన్ జయేత్" –తాళ.

కాకర ఆకారాన్నిబట్టి రెండువిధాలైనవి : ఒకటి పొట్టిరకం, రెండవది పొడుగుకాయరకం. ఇట్లే రంగూలోకూడా ప్రతిది రెండురకాలు : ఒకటి ఆకు పచ్చనిది, రెండవది తెల్లని కొద్దిగా పసుపు తెలుపు రంగు గలది.

రుచిలోకూడా బేధములు కలవు. ఆకుపచ్చ కాకర ఎక్కువ చేదుగా నుండును. ఇది వైద్యానికి (చిట్కావైద్యాలకు) ఉపయోగింతురు. అట్లని కూరగా పనికిరాదనికాదు. కూరగానూ ఉపయోగింతురు. చేదు ఎక్కువ.

తెల్లనిజాతి వాటిలో చేదు తక్కువగాయుండి, కూరలకు రుచికరంగా ఉండును. రెంటిలో చేదు రుచి ఎక్కువ తక్కువయైనను, గుణగణాదులలో అంతగా తారతమ్యంలేదు.

వైద్యం :-

1. కాకరకాయ పులుసుకూరగాను, వేపుడుగాను వండెదరు.
2. దీనిని తరిగి ఎండించి నిలువచేసి కూరలుగా నుపయోగింతురు.
3. కాకరకాయ వడియాలుకూడ పెట్టెదరు. కాని, నువ్వులుకలిపిన చేదుగా నుండును.
4. కాకరకాయ కూరలే విధంగాచేసి తిన్నను జీర్ణశక్తినిపెంచి రక్తశుద్ధిని కావించును.
5. గర్భక్రిములు, (లివర్) యకృత్ కాలేయవ్యాధి, గుండె బలహీనత, చర్మవ్యాధులు, మధుమేహం, కామిల (జాండీస్), రక్తలోపం (ఎనేమియా), పాండురోగులకు _ కాకరాకు, కాకరకాయలు సమానంగా తీసికొని మెత్తగాదంచిన రసం ఒక కవిచిప్పెడు (టేబుల్‌స్పూన్) సమానంలో అంతే నిమ్మపండురసం కలిపి, పరగడుపుననే త్రాగి వెంటనే గ్లాసెడు చల్లటి మంచినీళ్ళను త్రాగిన నయమగును.
6. స్త్రీల ముట్టుకుటు (పీడితార్తవం) డిస్మెనోరియాకు పైరీతిగానే నిమ్మ రసంతోపాటు కొద్దిగా తేనెచేర్చి ఇవ్వవలెను (ఇది సంతానం కానివారలకు సంతానమగు చిట్కా). మూడు రోజులు బయటనున్నప్పుడే ఇచ్చి చప్పిడి పెట్టవలెను.
7. మధుమేహం (షుగర్) రోగగ్రస్థులకు కాకర ఆకుకూరలు వారమునకు ఒక దినమున్నా, కాకరకాయకూర ఎల్లప్పుడూ విడువకుండా ఆరు మాసాలు తినుచున్న పూర్తిగా నయమగును.
8. కాకరగింజలను దోరగా వెచ్చజేసి (వేపుడుచేసి) మెత్తని చూర్ణంగావించి, పూటకు పావుతులం చూర్ణం నేరేడుచెక్క దంచిన రసం వడగట్టి, చిన్న కోపెడు (Cup) ప్రమాణం రోజు ఉదయాన్నే త్రాగి; కేవలం బాగుగా

కాగించి పైఅట్టును తీసివేసిన పాలు త్రాగుచున్న మధుమేహవ్యాధి (షుగర్) మటుమాయమగును.

9. కాకర పండుటాకులు పిట్టుగా ఉడికించి కూరగావండి తినుచున్నగాని గర్భక్రిములు పడిపోవును.

10. కాకరాకు రసం, వేపాకు రసం, బాగుగా పండిన నిమ్మపండు రసం టేబిల్‌స్పూనుతో రెండుచెంచాలు త్రాగించుచున్న మశూచిక (స్మాల్‌పాక్స్) పోతరం (చిక్కెన్‌పాక్స్) నయమగును.

11. పై వ్యాధులు ప్రబలియున్న ప్రాంతములో వారానికొక మోతాదు వయస్సునుబట్టి హెచ్చుతగ్గులుచేసి ఇచ్చుచున్న మశూచిక పోతరం తట్టు వ్యాధులకు వ్యాధినిరోధకంగా పనిచేయును.

12. కాకరాకురసం దవన మరవ రసం చిన్న గరిటెడు (స్పూన్) అంతే వారానికొకసారి వాడిన పై వ్యాధినిరోధకంగా పనిచేయును. పచ్చి ఆకులు దొరకకున్న ఎండుటాకులనుకూడ కషాయంకాచి వాడేది.

సేద్యం :-

ఆనబ (సొర) సేద్యవిధానంలో చెప్పిన విధంగానే చేయవలెను. ఆనబ శీర్షికక్రింద చదివి ఆచరించతగును.

10. కొబ్బరి

సంస్కృతం : నారికేళం, కేళతను, నీలతను, విశ్వామిత్రప్రియ
హిందీ : నారియల్
ఆంగ్లము : Coconut (Paino Indica major)
లేటిన్ : Cocos Nucifera Frutum

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ నారికేళఫలం శీతం దుర్జరం వస్తిశోధనం
విష్టింభి బృహణం పృష్యం వాతపిత్తాస్రదాహజిత్ ॥
నారికేళోద్భవం క్షీరం వృష్యం వాతకపావహం
నారికేళో దృఢఫలం.....అని-

1. శ్రమ బడలిక అరుచిని పోద్రోలి, రక్తవృద్ధిగావించి వీర్యోత్పత్తి వీర్య వృద్ధిగావించి, దేహపుష్టినిచ్చును.
2. హృదయ, మూత్రపిండ దోషాలను హరించి దృఢపరచునది.
3. కాయలోని నీరు (కొబ్బరిపాలు) తరుణ జ్వరాలలోని దోషాలను హరించి, బలము కలిగించును.
4. నారికేళతైలం తలంటుకొందురు. ఈ తైలంతో అనేకనిధాలైన ఆయుర్వేద తైలాదులు, లేపనౌషధాలు సిద్ధముచేయబడును.
5. కొన్ని ప్రాంతాలలో కూరగాయల వంటకాలలో ఉపయోగింతురు.
6. కొబ్బరిపాలు పార్శ్వపు (బొమ్మ) నొప్పులవారికి త్రాగించుచున్న మేలు చేయును. శిరోవ్యాధులన్నింటిలోను ఈ పాలు ప్రత్యేకంగాగాని, ఔషధాలకు అనుపానంగాను వాడనగును. ఔషధగుణం ద్విగుణీకరించును.
7. గర్భిణులు ఈ పాలలో లేత తుమ్మచెట్టు (ఇగుళ్ళను) చిగురుటాకులను కుంకుడుకాయంత మాత్ర కలిపి; 3వ మాసం నుండి 7వ మాసం వరకు ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం మూడవయామం (సుమారు 3 గం॥ వేళ) త్రాగుచున్న తల్లిదండ్రులు నల్లనిరంగువారైనా బిడ్డలు చక్కనిరంగు గలవారు కలుగుదురు (ఇది అనేకులపై ప్రయోగింపబడి పరీక్షకువిలచినది).
8. కొబ్బరికాయపై పీచు మెత్తగాచూర్ణించి సమభాగంగా కలిపి ఒక చిటికెడు (5 గ్రాములు) మాత్రంచూర్ణం కొబ్బరికాయలోని పాలలోకలిపి త్రాగించిన గర్భక్రిములు చచ్చిగాని, ప్రాణంతోగాని పడిపోవును. (ఔషధం ఎక్కువగా ఇవ్వకూడదు).
9. కొబ్బరిపువ్వు సీడన ఎండించి చూర్ణంకావించి, పెరుగులో కలిపి ఇచ్చుచున్న అతిమూత్రం, మూత్రదోషాలు నివ్మళించును.
10. కొబ్బరి చిప్పలను కాల్చితీసిన చమురు తామర, గజకర్ణ, అట్టలట్టలుకట్టే మచ్చలు (చర్మవ్యాధులు) నయమగును.
11. కొబ్బరిపీచు (నార) తో త్రాళ్ళు మొదలగు పారిశ్రామిక పనులెన్నో చేయబడుచున్నవి.

సేద్యం :-

కొబ్బరలో చాలా రకాలున్నవి. ఎత్తు కొబ్బర, పొట్టిజాతి కొబ్బర,

పెద్ద కొబ్బర, గంగాబొండం, చెన్నంగి కొబ్బర, సీటి కొబ్బర మొదలైనవి కలవు. ఇపుడిపుడే వ్యవసాయశాఖవారు హైబ్రీడు కొబ్బర మొక్కలను కని పెట్టినారు. ఇంకను పరిశోధనలు సాగుచునేయున్నవి.

సారవంతమైనట్టి ఇసుక నేలలు, సీటివసతిగల వానిలో కొబ్బరితోటలను పెంచనగును.

కొబ్బర మొక్కలు నమ్మకమైనవి మాత్రమే సంగ్రహించేది. మొదట చదరం గజానికి లోనుగాకుండా చదరంగానైనా, గుండ్రంగానైనా త్రవ్వి ఆ గుంతలో చెత్తా చెదారంపేసి కాల్చివేయడం మంచిది. ఆపిమ్మట మొక్కలు నాటడానికి కనీసం ఒక నెలరోజులు ముందే ఆ గుంతలలో చెఱువు, కుంటల లోని వండుమట్టితోపాటు ఎముకలపొడిగాని, సూపర్‌ఫాస్ఫేటుగాని భూసారాన్నిబట్టి ఎరువును అందుతోపాటు చెదపురుగు మొదలైనవి ఆశించకుండా బి.హెచ్.సి. 10 శాతం పొడి కొద్దిమాత్రం కలిపి గుంతలు పూడ్చి, ఒకటి రెండు తడవలు నీరు నింపవలెను.

మొక్కలు 1 సంవత్సరం నుండి 5 సంవత్సరాల వయస్సుగల మొక్కలు వాడనగును.

గుంత (గోతి) సరిగా మధ్యలో మొక్క మొదలు పోవునంతవరకే మట్టినితీసి, మొక్క కదలకుండాను కుదుపకుండాను ఆ గుంతలో (పదిలపరచి) నెమ్మదిగా విటారుగా (అటునిటు వంగకుండా) నిలువబెట్టి మట్టిని పూడ్చి గట్టిగా చుట్టూరా త్రొక్కవలెను. కాయ పైభాగానికి సమంగానే పూడ్చవలెను. కాని మొగి (మొవ్వు) పై మట్టి పడకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. మొక్క నాటునప్పుడే ఒక బలమైన (చెదపురుగులు పట్టనట్టి జాతి) కర్రను నిలువబెట్టి (గట్టిగా పాతి), మొక్కలు (వంగి) పడిపోకుండా ఆ కర్రలకు మొక్కలను కట్టియుంచడం చాలా అవసరం.

ఒక ఎండాకాలంలోతప్ప తదితర సమయాల్లో కొబ్బరి మొక్కలు నాటనగును. మిక్కిటంగా వర్షాలుకురిసే సమయాల్లోకూడా నాటకుండుటే మంచిది. గుంతలలో చాలాకాలం నీరు నిలువగాయున్న యెడల కృళ్ళిపోవడం తటస్థించే అవకాశం కలదు.

కొబ్బరిచెట్లు చాలాతరాల వరకు అనేక సంవత్సరాలు బ్రతుకునట్టిది. ఇదేకాక ప్రతి నెలనెలా గెలలువేస్తూ ఫలసాయాన్నిచ్చునది కాబట్టి దీని పోషణలో

ఎంతగానో శ్రద్ధఅవసరం. అంతేకాదు నెలనెలా కాపుకువచ్చునది, కాబట్టి భూసారం బాగుగా వినియోగించు కోగలదు. అందుకని ఎప్పటికప్పుడు ఎరువులను చేసి త్రవ్వికంపెట్టి తగురీతి సీటిని ఇవ్వవలసియుండును; ఇదిమరువకూడదు.

చీడపీడలకు గురికాకుండా నిరోధక చర్యలను చేస్తూ, ఒకవేళ చీడపీడలు క్రిమికీటకాదులకు గురియైనట్లు అనుమానంకలిగిన వెంటనే వ్యవసాయశాఖవారిని కలిసి చూపించి, వారు తెలిపిన విధంగా ఆచరించడంలో ఏమాత్రం లోపం జరుగకుండా పరిరక్షించుకోవలెను.

కొబ్బరితోటలలో కాయగూరలను, గడ్డకూరలను, ఆకుకూరలను, పువ్వు కూరలను పుష్కలంగా ప్రతి ఋతువులోను పండించి లాభం పొందవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన కొబ్బరి మొక్కలకుకూడా తేమ లభించగలదు

మురుగునీరు నిలువకుండనట్లు చూడవలెను. ఎప్పటికప్పుడే వెళ్ళిపోవునట్టి కాలువలు బోదెగట్లు వేసికొనుట మరువరానిది.

11. గుమ్మడి

సంస్కృతం : కాశీఫల, కాశ్మీరి, గంభారీ, సర్వతోభద్ర, పీతకూష్మాండ, కుభేర

హిందీ : కక్కర్‌కద్దూ, మీఠాలద్దూ

ఆంగ్లము : Popoles (Pumpkin)

లేటిన్ : Cucurbita Maxim or Cucurbita Mosima

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కాశ్మీరి తువరాతిక్తా వీర్యోష్ణా మధురాగురుః
దీపనీ పాచనీమేధ్యా భేదినీ భ్రమషోషజిత్
దోషతృష్ణా మశూలాఘ్నో విషదాహ జ్వరాపహా ॥ —తాళపత్రం

... "ఏతత్ఫలం బృంహణం గురుకేళ్యంరసాయనం" —భావప్రకాశ

వైద్యం :-

1. ఆయుర్వేద శాస్త్రీయంగా సిద్ధంచేయబడ్డ లేహ్యం కూష్మాండావలేహ్యం అనుపేర ప్రసిద్ధిగాంచినది. బూడిదగుమ్మడి శీర్షికన చదువగలరుగుదురు.

2. గుమ్మడి (కాశ్మీరి) పండు పంచదారతో పాయసంగాచేసి విందులు వినోదాలలో తిందురు.

3. తియ్యకూరగాను, దప్పళంలోను వంటకుపయోగింతురు.

4. గుమ్మడి గింజలలోని పప్పు కడు రుచికరమైంది. పాయసాలలోను, కేకులలోను ఉపయోగకరం.

5. ఈ పప్పు ఏవిధంగా వండినను మూత్రబద్ధం విడిపోవును.

6. గుమ్మడిగింజలు కొద్దిగా దోరగా వేయించి చూర్ణంచేసి, ఆచూర్ణంకు సమం చక్కెర కలిపి రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు చప్పరించి మ్రింగి వేడిపాలు త్రాగిన, గర్భక్రిములు నశించును (ఇది సౌమ్యకరమైంది).

7. గుమ్మడిపూవు రసం, తేనె సమంగా కలిపి ఇచ్చిన సన్నిపాతం, పైత్య జ్వరం హరించును.

8. గుమ్మడాకు రసం చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును.

9. గుమ్మడాకులను వెచ్చజేసి గడ్డలపై కొద్దిగా ఆముదాన్ని చమిరి (వేడిచేసిన ఆకులను) కట్టుగా కట్టిన, గడ్డలు కరుగడంగాని పగలడంగాని చేసి బాగుపడును.

10. గుమ్మడిపండు రసంతీసి నిమ్మపండురసం, తేనె కలిపి ప్రతి మూడు గంటల కొకసారి పెద్దచెంచెడు తీసి త్రాగించుచున్న (రక్తపిత్తం) నోటి వెంట రక్తం పడటంగాని, రక్తమూలం (Bleeding piles) తదితర ఏ రక్తస్రావాలనైనా ఆరికిట్టును.

11. ముదిరిపోయినవిగాని, ఎండపోయినవిగాని గుమ్మడికాయలను తరిగి పశువులకు దాణాలో కలిపి తినిపించిన, పశువులకు బలముకలుగజేసి పాడిపశువుల పాలను వృద్ధిచేయును.

12. ఎండి వాడిపోయిన గుమ్మడితీగలను కాల్చి బూడిద (భస్మం) చేసి నగిజు వ్యాధిగ్రస్తులకు (ఉబ్బురోగాలకు) ఇచ్చిన, మూత్రంద్వారా నంజుదిగి బాగుపడును.

13. వాతరోగులకు, టీగ్మరోగులకు ఇది అపథ్యం కావున వాడకూడదు.

14. గుమ్మడికాయ తొడిమ గంధంతీసి జెర్ర తేలు మొదలగు విషకీటకాల కాట్లపై లేపనం చేసిన విషాన్ని హరించును.

15. గుమ్మడి పచ్చికాయలుకూడా కూరగావండి తినుట కుపయోగపడును. పంకిన పిమ్మటనే తీపికలుగును. అప్పుడు తియ్యకూరలకు, మీఠాలకు ఉపయోగించదగును.

సేద్యం :-

గుమ్మడిలో పెద్దగుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి, రాచగుమ్మడి మొదలై నరకాలు గలపు. పైన వ్రాయబడినది (కాశ్మీరి) పెద్దగుమ్మడి. ఇది అక్షయపాత్రనుబోలి గీకలుగలిగి పూర్తిగా పండిన (జేగురు) జాజురంగు కలిగియుండును. మిగతా బూడిదగుమ్మడి, రాచగుమ్మడి రకాలనుగూర్చి వరుసగానే వ్రాయబడును.

సాగువిధానం, పరిరక్షణాదులు ఆనబకాయ శీర్షికన సవివరంగా వ్రాయబడినవి. అదేవిధంగా గుమ్మడి జాతులకు సేద్యం మొదలయినవి చేయవలెను.

గుమ్మడికాయ రవాణాచేయుటకు సౌకర్యమైంది. మాసాల తరబడి నిలువచేసినా చెడదు. కాబట్టి పండించి లాభం గడించదగినది.

పీటిలో చాలా రకములున్నవి. బెంగళూరులో హోస్సర్‌ఘట్టా అనేరకం అర్కచందన్ పేరుతో చిన్నరకాలు కాసేవి. హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లో సోలన్‌-బాదామి అనేరకాన్ని తమిళనాడులో Co. 1 & 2 ఇవన్నియు ఆలస్యంగా ఫలితాన్నిచ్చునవి. ఇంకా పరిశోధనలు సాగుతూనే యున్నవి.

12. బూడిదగుమ్మడి

సంస్కృతం : కూష్మాండకీ, పుష్పఫలీ, బృహత్ఫలా, భస్మతసు
హిందీ : పేఠా
ఆంగ్లము : Melon-Ash guard
లేటిన్ : Benencasa Hispida

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కూష్మాడం బృహణంశీతం మేహపిత్తాస్ర వాతజిత్
బాలం పిత్తావహం శీతం మధ్యమం కథకారకమ్ ॥
పక్వం వాతహిమం స్వాదు సక్షారం దీపనం లఘు
తన్మజ్జాపిత్తనుత్, వృష్యో, మధుకో, వస్తిశోధనః ॥

వైద్యం :—

1. బూడిదగుమ్మడితో రకరకాల వంటకాలు చేయుదురు. వడియాలుకూడా నువ్వులు కలిపి ఎండించి పెండెదరు.
2. వీటితో మధుర పదార్థాలను చేయుదురు.
3. వీనిని కూరగాను, గుజ్జుపాకము, లేహ్యం, మురబ్బాలుగాను వాడెదరు.
4. బూడిదగుమ్మడితో అనేక రకాల వంటకాలు మరియు ఆంధ్రులకు పెట్టినది పేరు. ఏ రూపముగా వాడినను రుచి.
5. లేహ్య, అవలేహ్య మాజునం, మురబ్బాలుగా చేసి వాడెదరు.
6. బూడిదగుమ్మడి పానీయం (పానకము) షర్బత్తులుచేసి ఎండాకాలంలో వాడిన, మూత్రాశయం, మెదడు, కండ్లలోని వేడిమిని హరింపజేయును.
7. కాయలను సన్నంగా తరిగి ఎండించి ఈ వరుగులతో మధుర పదార్థాలను చేయుట, కూరలుగా వండుటకూడా కలదు.
8. ఆయుర్వేద శాస్త్రక్రమంగా బూడిదగుమ్మడితో కూష్మాండాఽలేహ్యంమ్మను పేర దివ్యౌషధం సిద్ధంచేసి వాడెదరు. పిన్నపెద్దలకును, బాలింతలు, చూలింతలకును వాడెదరు. బల్యం, పృష్యం త్రిదోషహరంకూడాను.

సేద్యం :—

ఆనగ (సొర) మాదిరిగానే చేయడం, భూమిపైననే పారించడం.

13. రాచగుమ్మడి

హిందీ : దిల్‌పసంద్, టిండా

ఆంగ్లము, లేటిన్ : (Fistulosus) Citrullus-var

ఇయ్యది గుమ్మడిజాతిలోనిదేయైన అందులోని ఇదొక చిన్నజాతి. తీగ దగ్గరదగ్గరగానే భూమిపై ప్రాకి ఫలసాయము విచ్చును.

ఈ కాయలు పక్వానికి రాగానే ఆర్ద్రపురుగును బోలిన ఎర్రనిరంగులో నిగనిగలాడుచు కనులపండువుగా గాననగును. ఈ కారణంవలననే కాబోలు ఔత్తరాయకులు వీనిని 'దిల్‌పసంద్' అని అంటారు. అనగా మనస్సునకింపైనదన్న అర్థం. ఎండాకాలంలో కూరగాయలంతగా లభించనట్టి కాలంలో

ఇవి కాపునిచ్చుట వలన మంచి లాభదాయకమైనవి.

వైద్యం :-

1. రాచగుమ్మడి లేతకాయదశలో నూగు అంటిపెట్టుకొని యుండును. ఈ దశలో కూరగా, వేపుడుకూరగా వండిన బహుఁరుచికరంగా నుండును.
2. ఇవి పండి పక్వానికిరాగానే నూగుపదార్థం రాలిపోయి, ఎర్రరంగుతో నిగనిగలాడుచుండును. మధురపదారములుగా నుపయోగింపబడును.
3. పండ్లు ముక్కలుగా తరిగి తినిన మలబద్ధకం వీడును.
4. పండ్లలో దివ్యమైన పోషకపదార్థములు గలవు.
5. కొత్త రాయకులు దీనిని టిండా అనికూడా అందురు. మధ్యప్రదేశ్‌లో టిండా అనే వాడుకనామంకాని, మిగతా ప్రాంత మంతటను దీనిని దిల్‌పసంద్ అనే అంటారు.
6. పండిన రాచగుమ్మడిపండు తొడిమను తీసివేసి అచట రంధ్రంచేసి, కాగుతున్న పాలలో పండులోని గుజ్జు పడునట్లు పాలపాత్రపై బోర్లించి (మూతగా) పెట్టెదరు. పాల వేడిమికి పండులోని గుజ్జుపదార్థమంతయు పాలలోనికిదికి మంచిరంగుగల తీపివంటకంగా సిద్ధమగును. ఇది విందులు వినోదాలు, పండుగల రోజులలోను వాడెదరు.

సేద్యం :-

ఆనగ (సొర) సాగువిధానాన్నే అవలంభించవలెను. కాని ఇది చిన్న జాతి కాబట్టి దగ్గరదగ్గరగా పాదులుచేసి, భూమిపైననే ప్రాకునట్లు చేయవలెను.

ఇది మొలకెత్తిన నెలదినములకే పూతపూసి నాల్గవ నెల వరకు కాత ఫలితంయిచ్చి ఉడుగును.

దీనిని ఆగస్టు + సెప్టెంబర్ — భాద్రపద + ఆశ్వీజ మాసాలలో పాదులలో గింజలు నాటడానికి అనువైన కాలం. దీనివలన ఎండాకాలం ఫలితము నిచ్చును. కాబట్టి రైతులకు మంచి లాభదాయకమగును.

సస్యరక్షణ చర్యలు అన్ని తీగజాతులకు అవలంభించిన విధానాన్నే చేపట్టవలెను. కాని దీనికిడియనే వేరువిధాన మేమియులేదు. అందరు అన్ని ప్రాంతాలలో పండించి లాభం పొందగలరు. ఆరోగ్యకరమైనది ఈ రాచగుమ్మడి.

14. గోరుచిక్కుడు

సంస్కృతం : గోరాణి, గ్వారకఫలి, నిశాంధ్యఘ్ని
హిందీ : గవార్‌ఫలి, గవారకిఫలి
ఆంగ్లము : Guar (or) Cluster Beans
లేటిన్ : Dolichos Faboeformis or Psoraloides

శాస్త్రాధారం :—

శ్లో॥ నిశాంధ్యఘ్ని శింబిరూక్షా వాతలా మధురా గురుః
పరా కఫకఫీచాగ్ని దీపనీ పిత్త నాశనీ ॥
.....పత్రమస్యానిశాంధఘ్నం పిత్త నాశకరం —తాళపత్రం.

వైద్యం :—

1. గోరుచిక్కుడుకాయ కూర బలకరం, రుచికరం.
2. ఇది అపథ్యకరం. ఎక్కువగా అజీర్ణకరి కాబట్టి రోగులకు ఇవ్వకూడదు.
3. దీని పచ్చికాయలను ఎండించి వరుగుచేసి వాడెదరు.
4. దీని ఎండుకాయలనుగాని, ఆకునుగాని దానాతోకలిపి ఇచ్చిన, పాడిపశువు లకు పాలు వృద్ధియగును.
5. కాయలు ముదిరినవి కూరగావండి తినడానికి పనికిరావు.

గోరుచిక్కుడు, బిన్నీస్‌చిక్కుడు, ప్రెంచిచిక్కుడు ఇవన్నియు తీగపాక జాతి, గుల్మజాతి, పొట్టిగా గుజురుగా త్వరగాపెరిగి కాతకువచ్చే జాతులున్నవి. అన్నికాలాల్లో పెంచదగినది. సంవత్సరం పన్నెండునెలల్లో పండించనగును.

Broad Bean;
Vica fuba; French Bean;
Phascolus; Goa Bean;
Psophoearpus Tetragonolobus;
Scarlet Runner Bean;
Phoscolus Coceiineus.

అనునవి కలవు. ఇవన్నియు లేతకాయలు అతి రుచివంతము, సారవంతము. గుండె (Heart) లోని, పుప్పుస (Lungs) లోని మలినాన్ని తొలిగించి వాటికి పత్తువనిచ్చు గుణవంతములైనవి. స్తన్యవృద్ధి, మాంసకృత్తుల నందించునవి. కఫాన్ని పడలించి శుక్రవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి కలిగించునవి. చిక్కుడు గింజలతో పాలనుకూడా సిద్ధంచేయనగును.

15. చిక్కుడు

సంస్కృతం : నిష్పావీ, సేవీ
హిందీ : సేంఫలీ, సేం
ఆంగ్లము : Sem or Long Beans
లేటిన్ : Dolichos Lublub

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ నిష్పావౌ ద్వౌ హరిచ్ఛ్రీ కషాయౌ మధురౌ ససౌ।
కంఠశుద్ధికరౌ మేధ్యౌ దీపకౌ రుచికారకౌ ॥

సామ్యం :-

ఇది భారతదేశపు నలుమూలలలో గ్రామగ్రామాలలో పండింపబడు చున్నది. చిక్కుడు గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఇండ్లదాపులోను, తోటలు దొడ్లల్లో గింజలునాటి పందిళ్ళపైగాని, గుడిసెలపైననుగాని ప్రాకింపచేయుదురు.

ఇది దూరదూరంగాను తీగ ఎగబాకేజాతికి చెందినది. వీటిని నాటుట, పోషణ మొదలైనవి ఆనగ (సొర) కు చేయు విధానాన్నే అనుసరించవలెను.

తొలకరి వర్షాలు కురిసిన వెంటనే వీటి గింజలను గుంతలలో ఎరువులు చేర్చి యుంచబడిన వాటిలో నాటి, తోటల పొలాల చూట్టూరా ఎనుగుల (కంచెల) వెంబడిగాని, పందిళ్ళవేసిగాని తీగలను ప్రాకించవలెను.

ఇది దూరదూరం తీగప్రాకునట్టిది కాబట్టి దూరదూరంగాచేసి విత్తనాలను నాటవలయును.

ఈ చిక్కుడుగింజలు నాటినప్పటినుండి 5, 6 మాసములకుగాని కాతకు రాగలవు. ఈ కాపు దాదాపు 4, 5 మాసముల వరకూ ఇస్తూనేవుంటుంది.
ఈ తీగచిక్కుడులో గింజల రంగు రూపాన్నిబట్టి తెల్లరంగు, ఎర్రరంగు (జేగురురంగు) గింజలపై చుక్కలు చుక్కలా రంగులుగలవి. కాయరూప ములోకూడా అనుపగింజలబోలినవి, కొద్ది పెడల్పుగలవి, గింజ పొడవుగలవి, కొద్దిపాటి గుండ్రని ఆకారంగలవికూడా గలవు. ఐనా అన్నింటి గుణగణాలు సాగుపధానాలు ఒకేవిధమైనవి.

ఈ తీగజాతి చిక్కుడేకాక, తీగ అసలేలేని పొట్టి పొద (గుల్మ) జాతి

రకాలనేకము గలవు పండింపబడుచున్నవి. ఇవిమాత్రం కొద్దికాలానికే అనగా నెలదినములు దాటగానే పూతకువచ్చి, రెండు మూడు నెలలు కాతనివ్వగలవు. ఇవన్నియు గోరుచిక్కుడును పోలిన పొట్టిగుబురుగా పెరుగునవే.

1, గోరుచిక్కుడు (ఇదివరకే వ్రాయబడినది).
2. బిన్నీసు Broad Bean (Vicia Fuba)
3. సీమచిక్కుడు French Bcan (Phaseolus)
4. పలకలచిక్కుడుGoa Bean (Psophocarpus Tetragonolobus)
5. స్కార్లెట్ చిక్కుడు Scarlet Runner Bean (Phascolus Coccines)
(ఇది మాత్రం కొద్దిగా తీగప్రాకుట కలదు)

ఇంకా కొన్ని రకాలున్నవి: వననిష్పావీ అనేది 'కారుచిక్కుడు'అనేజాతి. ఆఫ్రికాలలో అక్కడక్కడ తోటల దాపున తీగప్రాకుజాతి కలదు. కాని కాయగూరలుగా తినుటానికి పనికిరాదు. కాని ఆయుర్వేద శాస్త్రాధారాలవలన ఈ కారుచిక్కుడుతో అనేక చికిత్సలు కలవని తెలియవచ్చుచున్నది (వనమూలిక చికిత్సలు అనే గ్రంథములో చూడనగును).

వైద్యం :-

1. చిక్కుడుగాయలు పచ్చివి రకరకములైన కూరలు చేయుదురు. కొద్దిగా ముదిరినయెడల గింజలను ఒలచి (విడదీసి) కేవలం గింజలతోనే కూరలు చేయుట కలదు. పూర్తిగా ఎండిన గింజలను గుగ్గిళ్ళుగా (గుడాలుగా నుడికించి) తినుట కలదు.
2. ఎండిన చిక్కుడుగింజల గుగ్గిళ్ళను ప్రసవించిన స్త్రీలకు తినిపిస్తూ పాలు త్రాగించుచున్న, చనుబాలను పెంచును.
3. పురుషులు వాడినను వీర్యవృద్ధిగావించును.
4. చిక్కుడుగింజలతో పాలు సకల పోషకపదార్థాలయుక్తం చేయబడుతుంది.
5. ఈ గింజల చూర్ణం చెంచ (చిన్నగంటెడు) పాలలో కలిపి పసిపిల్లలకు, బాలింతలకు, చూలింతలకు ఇచ్చిన బలకరము.
6. చిక్కుడుహారగాని గుగ్గిళ్ళుగాని రుచికరమైనవి. గుండెకు బలమొసగును.
7. పుప్పుస (Lungs) లోని మలినమును తొలగించి పుష్టినిస్తుంది. కావుననే చిక్కుడుగాయగాని, గింజలనుగాని, గింజల చూర్ణాన్నిగాని క్షతక్షీణులకు క్షయవ్యాధిగ్రస్తులకు, బలహీనులకు ఇవ్వనగును.

8. పుంస్త్వాన్ని పెంచుతుంది. ●ట్లని అదేపనిగా మిక్కుటంగా తింటూంటే ●జీర్తిచేస్తుంది.

9. ఉడిగిపోయిన చిక్కుడుతీగను సమూలంగా తీసికొని, ఎండించి కాల్చి భస్మం (బూడిద) చేసి ఆ భస్మాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి లేపనంచేసిన చర్మవ్యాధులు నయమగును.

10 ఇదే భస్మాన్ని నీటిలో కలిపి, బాగుగా నీరుతేరనిచ్చి ఆపై తేటనీరును త్రాగించిన, మూత్రబద్ధం విడిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడును.

11. చిక్కుడుతీగ, కాయ, ఎండినగింజలు పాడిపశువులకు దాణాగా ఇచ్చిన బలం, శరీరదృఢత్వం, పాలవృద్ధిగావించును.

16. టి మా టి

(సీమవంకాయ, పెద్దరావుములుక)

హిందీ : టమాటర్

ఆంగము : Tomoto

లేటిన్ : Lyco Phurcicum Aesculantum

సేద్యం :-

టమాటలో చాలారకాలు గలవి. సరికొత్తనైన రకాలెన్నియో గలవు. స్వీట్-72, పూసారూబి, (P.K.M-1 (Cataxicta, Cloux, P.K.M-1 etc.)

వర్షాకాలం ప్రారంభం కాగానే నాట్లువేయవలెను. ఉత్తర కార్తెలో టమాట నాట్లువేస్తే హెచ్చురాబడి రాగలదని అనుభవంలో తేలినది. అయినను టమాట అన్నికాలాల్లో సాగుచేయుటకలదు.

పేసవికాలంలో భూమిని మెత్తగాదున్ని ఎరువులువేసి చాళ్ళుగా బోదెలను చేసి బలమైన, నిరోగయుక్తమైన నారుమొక్కలను ప్రతి గజం దూరమున కొకొక్కమొక్క సాయంత్రం పేళల్లో నాటి వెంటనే నీరుపోయడమో లేక నీరుతడి పారించడమో చేయవలెను.

చీడపీడలనుండి ఎప్పటికప్పుడు తగురక్షణ విధానాలను చేపట్టుటలో జాప్యంచేయకూడదు. ఆకుముడుత, ఆకురోగం, ఆకులనుతినేది గమనించిన

వెంటనే అట్టి మొక్కలను పేళ్ళతోసహా పెరకివేసి వాటిని దూరంగా తీసివేసి కాల్చివేయవలెను.

పై రోగాలకు (పురుగులు) క్రిమికీటకాదులకును జస్సిడ్స్, పచ్చదోమ వీటన్నిటికి మలాథియాన్‌గాని, డైమితోయేట్‌నుగాని–

కాయతొలుచు పురుగునకు 50 శాతం కార్బరిల్‌ను; ఆకుక్కళ్ళుతెగులుకు పైతేన్‌జడ్–78 మరియు యమ్–45, కాపర్‌ఫంగిసైడ్స్‌ను వాడవలెను.

తక్కిన పనులు మిరప, వంగ, సాగు–రక్షణ విధానాలను అవలంభించవలెను.

టమాట వర్షాకాలపు పంటలలో పాదుకు దగ్గరగా ఊతకర్రలు పాతి, కొమ్మలను ఆ కర్రలకు ఆసరాగా అంటకట్టుతూపోతే ఆ కొమ్మలు తీగల మాదిరిగా 5, 6 అడుగుల ఎత్తు ఎరకు పెరిగి కాయలు విరివిగా కాచును. కాయలు భూమినిక్రాకి వర్షాకాలము చాలాపరకు కృళ్ళిపోవడం తటస్థించును. కాబట్టి కాయలు కృళ్ళకుండా నుండుట కిదొక నూతన విధాన మనదగును.

వైద్యం :–

1. టమాటపండ్లను పండకుండానే తినవచ్చు. ఇట్లే తిన్నయెడల పూర్తిగా అందున్న పోషకవిలువలు లభించును.
2. అనేక రకాల కూరలు వంటకాలు చేయనగును. కూర్మాగా వండిన రుచికరంగా నుండును.
3. ఇతర కాయగూరలతో కలిపిగాని, పప్పుకూరగాను వండెదరు.
4. టమాటపండ్ల రసంలో కొద్దిగా తేనెకలిపి రోజు పరగడుపున ఇచ్చుచున్న రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధికూడాను అజీర్తిని తొలగించి, శ్వాసావయవముల రోగాలను అరికట్టును.
5. పచ్చళ్ళు, జాంలు, పానీయాలు, షర్బత్తులు, జ్యూస్‌లు సిద్ధమొనర్చి శీతలీకరణంచేసి, ఎగుమతులు జేయుటకు కుటీరపరిశ్రమలు నిర్మించుకొని వైతు లాభంపొందు సౌకర్యం కలుగగలదు.

'తేనె'నుగూర్చి అక్షరక్రమంగా వ్రాసితిని. కాని ఇచ్చట ప్రచురణ యోగ్యంగా తోచనందున, నాచే ప్రచురింపబడనున్న "ఇంటింటివైద్యం–పరిశ్రమలు" అనే గ్రంధములో చేర్చబడును.

---

17. దొండ

సంస్కృతం : బింబీ, రక్తఫలా, మద
హిందీ : మీఠాకందోరి
ఆంగ్లము : Bryonia Umballata
లేటిన్ : Cococia Indica

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ వమసీ కఫ సిత్తాస్రి శోఫపాండు క్షయాపహా ।
తహ్యుఃఫల గురు స్తన్యం శ్వాసకాస సమీరనుత్ ॥

వైద్యం :-

1. ఇది కొద్దిగా అజీర్ణంచేయును. కాబట్టి అధికంగా తినకూడదు. మితంగా వాడితె ఆరోగ్యప్రదం.
2. దగ్గు, శ్వాసకాసలు అణచును.
3. వాపులు, వంజు, శోఫ, క్షయ రోగులకు హితకరమైనది.
4. క్రాంతికారి, స్తంభనకారికూడా.
5. నేత్రవ్యాధులను పోగొట్టును.
6. దొండాకును పిట్టుగా (ఆవిరిపై) ఉడికించిన ఆకుల రసాన్ని 10 నుండి 15 చుక్కల ప్రమాణం పాలల్లో (ఉదయమే) కలిపి త్రాగించుచున్న పైన తెలిపిన వ్యాధులన్నియు నశించును.
7. దొండాకుతో కాపడముపెట్టిన దెబ్బలు తగిలిన వాపులను అణచివేయును.
8. దొండవేరు గంధము విషకీటకాదుల కాటుపై రుద్ది కాపడంపెట్టిన విషాలు హరించును.
9. దొండకాయరసం, ఆకురసం సమానం తీసికొని అందు తేనెచేర్చియిచ్చిన అన్నివిధాల కామిలలు నశించును.
10. రక్తస్రావాలు, రక్తమూలంతో బాధపడువారు దొండకాయ కూరను ప్రతి నిత్యం వాడుచున్న మంచిఫలితం కలుగును.

సేద్యం :–

దొండలో పొట్టిపొడుగు రకాలున్నవి, ఐనా గుణగణాలలో భేధములులేవు.

దొండతోటలు వేయడానికి పేళ్ళుగల దొండతీగలను నాటవలెను. వీటికి పొట్టివైన పందిళ్ళనువేసి, వాటిపైకి తీగలను ప్రాకీంచెదరు.

సీటివనరులు చక్కగా చూచుకొని తోటలు వేయవలెను. ఎండాకాలంలో పుష్కలంగా నీరుపారుదల చేయుట అవసరం.

అప్పుడప్పుడు దొండపాదులను పేళ్ళకు దెబ్బతగులకుండా పెళ్ళగిస్తూ కలుపు మొక్కలులేకుండ తీసివేస్తూ, ఎరువులనువేస్తూ నీటితడులనిచ్చుచుండవలెను.

బూజుతెగులు, చీడపీడలకు గురిగాకుండా ఎప్పటికప్పుడు నివారణ చర్యలను తీసికొనుచుండిన మంచి ఫలితాన్ని అందివ్వగలదు. రైతులకు మంచి లాభప్రదమైనది. దొండకాయలు దూరంగా ఎగుమతిచేయడానికి అనువైనవి.

సంవత్సరంపొడుగునా దొండకాయలు కాస్తూనేవుంటావి. కాబట్టి పందిళ్ళు పడిపోకుండా జాగ్రత్తపడవలెను.

18. దోస (పందిరిదోస)

సంస్కృతం : త్రిపుష, కర్కోటి, కంటకీఫల
హిందీ : ఖేరా
ఆంగ్లము : Cucumber (S.N.C. Hord wichii)
లేటిన్ : Cucumis-Sativalin, Cucumis Sativus

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ త్రిపుషం లఘునీలంచ నవంతృట్క్లమ దాహజిత్
స్వాదుపిత్తాపహం శీతం రక్తపిత్తహరం పరమ్
తత్పక్వ మమ్లమిష్టం స్వాద్విత్తలం కఫవాతసుత్
తద్బీజం మూత్రలం శీతం పిత్తాస్ర కృచ్ఛ్రజిత్. –భావప్రకాశ.

సేద్యం :–

ఇది ఆనగ (సొర) తీగ ప్రాకునట్లే ప్రాకీ ఫలితాన్నిచ్చునది.

చేనుదోసమాత్రం సామాన్యంగా చేలలో మిశ్రమ సేద్యంగా చేయడం కలదు. వీటికి పందిళ్ళువేసే పనియుండదు. ఇట్లే పూటదోస మొదలగునవి భూమిపై తీగ ప్రాకునట్లు చేయుట కలదు.

ఒక ఈ పందిరిదోసకే పందిళ్ళుచేయడం అనుభవంగా వచ్చుచున్న విధానం. తీగ బహుసున్నితమైంది; దూరదూరం ప్రాకునది. కాబట్టి పదిళ్ళపై ప్రాకించెదరు. అందుగురించే ఈ దోసకు సార్థకనామంగా పందిరిదోయనే పేరు.

దొండజాతికి కురుచపందిళ్ళు వేయవలెనుగాని, ఈ పందిరిదోసకు నిలువెత్తు పందిళ్ళు నిర్మాణంగావించుట అనుకూలంగా నుండగలదు.

మామూలుగా ఇతర తీగజాతి కాయగూరలకు పాదులు చేసినట్లుగానే చేసి గింజలు నాటడం, సీరు ఎరువులు మొదలగు పనులెల్ల ఒకేపోలిక నుండును.

సామాన్యంగా జూన్ + జులై నెలలలో గింజలునాటెదరు. మరికొన్ని ఇతరజాతి దోసగింజలను ఫిబ్రవరి + మార్చి నెలలలో నాటి ఎండాకాలం ఫలితం తీసికొందురు ముఖ్యంగా పూటదోస (కర్బూజ), కళింగదోస, ఏటిపుచ్చ (తర్బూజ) జాతులను ఫిబ్రవరి మార్చి నెలలలో నాటుట శ్రేయోదాయకం వీనిలో పొట్టి, పొడుగు, గుండ్రనివి; రంగులో ఎర్రని, పసిమి, తెల్లవి కలవు.

వైద్యం :-

1. పందిరిదోస లేతకాయలు ఆకుపచ్చగా కాయును. నూగు అంటిపెట్టుకొని యుండును. ముదిరిన కాయలు కొద్ది పసుపురంగు చారలుగా మారునవి కూడా కలవు.
2. లేతకాయలు ముదురు కాయలవరకు ఊరకనేగాని, ఉప్పుచల్లిగాని తినడం కలదు.
3. ఈ కాయలు పచ్చళ్ళుగా, ఊరగాయగా, పప్పుకూరగా, పెరుగుపచ్చడిగా వాడుట కలదు.
4. పందిరిదోస శీతవీర్యం గలది. కాబట్టి పచ్చళ్ళు, ఊరగాయ చేయునప్పుడు ఆవాలపొడిని ఎక్కువగా చేర్చుటకలదు. ఇది ఆంధ్రులకందరకు ఆచారంగా అలవాటు. ఈ విధానం ఆరోగ్యప్రదమైంది.
5. ఏ విధంగా వాడినను వేడితోపాటు పైత్యవికారాలను హరించును.
6. దోసగింజల చూర్ణం సమానభాగాలు పండచక్కర చూర్ణం కలియగలిపి

చిన్నగంచెడు ప్రమాణం ప్రతిరోజు ముప్పూట వాడుచున్న మధుమేహం, మూత్రకృచ్ఛ్రిమం, బాధలు తగ్గును.

7. మధుమేహరోగి పరిశుద్ధమైన ద్రాక్షారసంను, పండిరిదోసకాయను దంచి తీసి వడగట్టిన రసంలో కలిపి వాడుచున్న తగ్గిపోగలదు.

8. పై విధానం సేవించుచున్న మూత్రాశ్మరి, రక్తపిత్తంకూడా హరించును.

9. పండిరిదోసకాయను మెత్తగాదంచి రసంతీసి అరకప్పు రసంలో ఒక పెద్దగరిచెడు తేనె మరియు అంతే పరిమాణం నిమ్మపండు రసం కలిపి త్రాగించుచున్న, రక్తపుపోటు, మూత్రబద్ధమైనప్పుడున్ను, మూత్రపిండాలు రోగగ్రస్థమైనప్పుడున్ను త్రాగించిన మేలుచేయును.

10. ఇట్లే దోసకాయరసంలో మజ్జిగ, కొద్దిగా ఉప్పువేసి త్రాగిన, వడదెబ్బ తగులదు. ఇష్టమున్నవారు అందులోనే కొద్దిగా నీరుల్లిరసం ఒక చిన్న గరిచెడు కలిపి త్రాగిన వడదెబ్బ తగులదు. తగిలినవారికిచ్చిన ఆదోషం హరించును.

11. దోస మూత్రాన్ని ఊరించును. ఊరించి ధారాళంగా వెలువరించును. కాని నంజు (Dropsy), శరీరానికి సీరుపట్టినట్టివారికి ఉబ్బువ్యాధులవారికి పనికిరాదు; కాబట్టి వాడకూడదు.

12. ఇది జలుబుచేస్తుంది. కావున విస్తారంగా తినకూడదు.

13. దోసగింజలు ఎండించి చూర్ణంచేసి వాడుచున్న, కడుపు ప్రేపులలోనున్న (ఆల్సర్) పుండు తగ్గును.

14. దోసగింజల చూర్ణంలో కర్పూరపుపండ్లువేస్తూ మెత్తగానూరి రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు వాడుతున్న మధుమేహం, అతిమూత్రం తగ్గును.

—:o:—

19. చేనుదోస

సంస్కృతం : కర్కటీ ఏర్వారుక
హిందీ ; కంకిడీ
ఆంగ్లము : Cucumber
లేటిన్ : Cucumber Sativus

(అందులో కాయల ఆకారాన్నిబట్టి పొట్టిపొడుగు రకాలు గలవు.
అయినా రెండింటి గుణగణాదు లొకటే)

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కర్కటీ శీతలా రూక్షా గ్రాహిణీ మధురా గురుః ।
రుచ్యా పిత్తహరాసామా పక్వాతృష్ణాగ్ని పిత్తకృత్ ॥ -భా ప్ర.

సేద్యం :-

ఇది జొన్న, మొక్కజొన్న, ఆముదం, కనగ వాటిలో మిశ్రమపంటగా ఎడనెడ సాళ్ళుచేసి సాగుచేతురు. ఈ తీగ భూమిపైప్రాకి చక్కని ఫలసాయాన్నిచ్చును. ఈ కాయలు ఆకలి, దప్పి, అలసటలను మాన్పును.

ఈ తీగ, కాయ ప్రాంతమున గడ్డిగాదరపు మొక్కలు లేకుండా కలుపు తీయడం చేయవలెను.

ఈ దోస ఆషాఢ-శ్రావణ (జూన్-జులై) మాసాలలో సాగుచేయనగును.

ఈ దోసలో కొన్ని చేదుజాతివి కలవు. కాని కాయలు పూర్తిగా పండిన పిమ్మట తినుటకు, ఊరగాయలకు బాగుగా పనికివచ్చును.

చేనుదోసపండు పులుపురుచిగా నుండును. ఇందులో తియ్యదోస లేత కాయలనుండి పండుకాయల వరకు తినడానికి రుచికరంగా నుండును.

వీటిని వడియాలుగా పెట్టుట, కూరగా వండుట, పప్పుకూరలుచేయుట, సాంబారులో కలిపి వండుటకలదు.

గుణగణాలు దోసగుణాలన్ని కొద్ది హెచ్చుతగ్గులుగా అన్నియునొకటే.

వైద్యం :-

పందిరిదోసలో ఇచ్చిన వైద్యవిధానాలు ఈ చేనుదోసకును వర్తించును. కాబట్టి పందిరిదోస లభించనిచోట ఈ దోసను ఉపయోగించదగును.

20. బుడమదోస

సంస్కృతం : చిర్భిటా, గోరక్షకర్కటీ, మృగాక్షీ
హిందీ : కచేరియా, కకిడీ
ఆంగ్లము : Pubcscens Cucumber
లేటిన్ : Cucumis–Pubcscens or Cucumis Trigonus

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ చిర్భిటం మధురంరూక్షం గురుపిత్త కఫాపహమ్ ।
అనుష్ణం గ్రాహి విష్టింభి పక్వమూష్ణంచ పిత్తలమ్ ॥

–తాళపత్రం.

బాల్యాతిక్తా చిర్భిటాకించి దమ్లగౌల్యాపేతాదీపనీ ।
సమస్తం చిర్భిటం వాతకఫక్నల్ స్వాదుశీతలం ॥

సేద్యం :–

ఇది అడవిజాతితీగయైనా దీనిలో చాలారకాలుగలవు. కొన్ని పెద్దకాయలు కొన్ని చిన్నకాయలు గలవు. మరీచిన్నకాయల జాతి కాయలు కడుచేదుగా నుండును. పెద్దజాతివి పులుపుగా తినడానికి రుచిఎంతంగా నుండును. మరీ చిన్నవానిని నక్కదోస అని అందురు.

ఇది పునాస పంటలలో మిశ్రమ సేద్యంగా గింజలను వెదజల్లెదరు. ఈ పని తొలకరి వర్షాలలోనే సాగుచేయుదురు.

వైద్యం :–

1. ఈ బుడమకాయలు పుల్లకూరగాను, పప్పుకూరగాను వండెదరు. పచ్చళ్ళుగాను, ఊరగాయగాను వాడుట కలదు.
2. ఇది చేనుదోస లక్షణాలను కలిగియుండును. ఎటువచ్చీ వీనితీగలు చిన్నవిగా, సన్నవిగా, కాయలు చిన్నవిగా నుండును.
3. గుణాలుకూడా చేనుదోసకు గలవిగానే యుండును. వ్యాపారరీత్యా దూరదూరంగా ఎగుమతికి అనుకూలంగా నుండును.
4. బుడమకూర ఆకలిని పుట్టించును, ఇది కడుపుబ్బరాన్ని నివారిస్తుంది, గుండెకు బలంచేకూర్చును.

21. పనస

సంస్కృతం : కంటకీఫల, మృదంగపృక్షఫల, బృహత్ఫల
హిందీ : కట్‌హల్, ఫనస్
ఆంగ్లము : Jack Fruit
లేటిన్ : Artocarpus, Integrifolia

(పీటి సాగువిధానం "పండ్లతోటలు" అను గ్రంథములో చూడనగును)

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కంటాఫలం సుమధురం బృంహణం గురుశీతలం।
దుర్జరం వాత, పిత్త, కఫఘ్నం శ్లేష్మకృత్ బలప్రదం॥
కంటాఫలమ పక్వంతు కషాయం స్వాదుశీతలం।
కఫపిత్త హరంచైవ తత్పలాస్థ్యపి తద్గుణం॥
... ... తబ్బీజం సార్వేషాయుక్తం స్నిగ్ధంహృద్యం బలప్రదమ్ –రా.క.

వైద్యం :-

1. పనస ఆకుల విస్తరిలో భోజనంచేసినయెడల మనోహరంగా నుండుటేగాక శ్లేష్మదోషాలను పోగొట్టి దేహమునకు బలమొసగును.
2. పండ్లు అతిమధురముగా నుండును. పనసపండు శుక్లవృద్ధికరం.
3. పచ్చికాయలు పలురకాల కూరలుచేయుదురు.
4. ఈ పండు వాతపిత్తములను పోగొట్టును.
5. ఇది రక్తవృద్ధిగావించి, నరాలకు బలమిచ్చును.
6. పనసకాయకూర పిత్తం వాతంలను అణచి, మేధస్సుకు బలమునిచ్చును.
7. పనసగింజలను దోరగావేపుడుచేసి తినడంలో మంచి రుచికరంగానుండును.
8. పనసఆకురసం మరగకాచి వడగట్టి త్రాగించిన. విషాలు హరింపజేయును.
9. పనస వేరుపట్టా సీడన ఎండించి చూర్ణంచేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి లేపనంచేయుచున్న, చర్మవ్యాధులన్నియు నమసిపోవును..
10. పండుబారునట్టి పనసఆకులను కాల్చి మసిచేసి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి లేపనం చేయుచున్న గజ్జి, చిడుము, పామా మొదలగునవి నశించును.
11. పనసకాయలుగాని పండ్లుగాని మిక్కుటంగా తినగూడదు. అజీర్ణమగును.

22. పూటిదోస (ఖర్బూజ)

సంస్కృతం : దశాంగుల, మధుఫల (ఖర్బూజం)
హిందీ : ఖర్బూజ, కర్బూజ
ఆంగ్లము : Melon
లేటిన్ : Cucumis Melo

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ ఖర్బూజం మూత్రలంవల్యం కోష్ఠశుద్ధికరం గురు ।
స్నిగ్ధం స్వాదుతరం శీతం వృష్యం పిత్తానిలాపహం ॥
తేషుయచ్ఛ్లమ్ల మధురం సక్షారంచ రసాద్భవేత్ ।
రక్తపిత్తకరం తత్తు మూత్రకృచ్ఛ కరంపరం ॥
.....పిత్తోన్మాదాపహర.....వీర్యకారీ ॥ —తాళపత్రం.

సేద్యం :-

ఇసుక గలిగిన నేలలలోను మరియు ఏట్రికాలువలలోను తటు ఇసుక తేమగల చోటులలోను గింజలు నాటెదరు.

ఇసుకలో నిర్ణీత దూరంలో కాలువలు బోదెలుగాచేసి, అట్టి కాలువల నిండారుగా చీకిన ఎరువును కలిపిన వండుమట్టితో నింపి, అందు విత్తనపు గింజలను నాటెదరు.

నాటిన పిమ్మట కొద్దిపాటి నీరును సాయంత్రంపూట జిలకరింపుగా తడిపిన క్రింది నీటిపదును క్రమ్మకొని మొక్కలపెళ్ళి క్రమంగా పూతఫలము నొసగును. ఈ పని వేసవికిగాను సేద్యంచేసెదరు. చేలలో ఇసుక భూమిలను చూచి పై రీతిగానే సాగుచేసి అదును పదును గమనించి సీటితడుల నియ్యవలెను. ఎక్కువగా బోదెలలో నీరు నిలువకుండునట్లు చూడవలెను. వేసవి జొన్న, మొక్కజొన్న చేలలో దూరదూరంగా చాళ్ళుచేసికూడ పండింతురు; కాని ఇది మంచిపద్ధతికాదు. వేసవికి అనుకూలమైంది.

—:o:—

23. పుచ్చపండు
(తర్బూజ, వీటిదోస, కళింగదోస)

సంస్కృతం : కాలింగ, శీర్ణవృంత
హిందీ : చేలన, తర్బూజ
ఆంగము ; Water Melon
లేటిన్ : Citrullus Vulgaris

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కాలింగ గ్రాహి దృక్పిత్త శుక్రహృచ్ఛీతలం గురు ।
పక్వంతు సోష్ణం సక్షారం పిత్తలం కఫవాతకృత్ ॥ —భా.ప్ర.

సేద్యం :-

ఇది వేసవికాలంలో తినడానికిగాను సేద్యంచేయబడును. పూటదోస (కర్బూజ) సాగువిధానాదులే దీనికి వర్తించును. ప్రత్యేకంగా ఇసుక నేలలలో నీటివసతిని సరిగాచూచి, ఆనగ (సొర) మొదలగు తీగజాతి కాయలు పండించు నట్లే గుంతలలో గింజలునాటి తీగలు భూమిపైననే ప్రాకునట్లు చేయవలెను.

దీనికి పందిళ్ళు వేసేపనిలేదు. కాయలు బూడిదగుమ్మడికన్నా పెద్దవిగా నుండును. కాబట్టి నేలపైననే తీగలు ప్రాకించునట్లుచూచి, గుంతలలో ఎరువులు వండుమట్టి కలిపి పూడ్చి గింజలనునాటి, నీరుపారుదల చీడపీడల నివారణచర్యలు చక్కగా చూచుచుండుట అవసరము.

ఈ కళింగదోస (పుచ్చపండు) లోని గుజ్జు రంగు భేదములుగల జాతులు గలవు. అన్నింటి గుణగణాదులు, సాగువిధానాలు ఒక్కేపోలికగా గమనించాలి.

ఎప్పుడు లోతట్టుల యుర (ఊట) గా నీటిప్రవాహం కలిగినట్టి వెడల్పుగల ఏరులో (ఏటిఇసుకలో) బోదెలుకొట్టి, ఆ బోదెలలో ఎరువు (చీకిమాగినఎరువు) ఎండుమట్టిలో కలిపినవాటితో నింపి, అందులో వరుసల చొప్పున మీటరు దూర మున కొక పాదుగా గింజలనునాటి, సాయంత్రం సమయాన వాటిపై కొద్దిపాటి నీరును జిలకరించవలెను. తెల్లవారునప్పటికి లోప్రవాహపు నీటితడి పైన చల్లిన నీటితడి కలసి గింజలు మొలచునట్లు చేయును. ఆపిమ్మట మొక్కలు ప్రాళ్ళు నీటిపారుదల వరకు పెరిగి తేమను గ్రహించి పెద్దవై కాపును ఇచ్చును ఇదే

విధానంగా పూటదోస (కర్బూజ) కును చేసి పండించెదరు. కాని అకాల వర్షాలు కురిసినయెడల సీటిప్రవాహం వలన తోటలు చెడిపోవును. కాబట్టి బావులక్రింద, సీటివనరులుగలచోటున ఇసుకనేలలలోనే వీటిని సాగుచేయుట శ్రేయస్కరం.

వీటిని మాఘు–ఫాల్గుణ (జనవరి–ఫిబ్రవరి) మాసాలలో సేద్యంచేయుట (గింజలనునాటి పండించుట) వలన, సరిగ్గా ఎండాకాలమంతయు వీని ఫలితము అందుచుండును. అప్పుడే వీటిని తినడానికి యోగ్యమైన కాలం; వైతుకు మిక్కిలి లాభప్రదమైన విక్రయానికి అనువైన కాలం.

వైద్యం :–

1. ఎండాకాలంలో వీటికాయలు కూరగా ఆనగ (సొర), దోస కాయలవలెనే ఉపయోగింపదగును.
2. పండినపండు దాహాన్నితీర్చి, పేసవి వడగాడ్పులకు తట్టుకొనునట్లుచేయును.
3. నేత్రములకు హితకారి. మూత్రం చక్కగా వెలువరించును.
4. పిల్లలు, పెద్దలు ఎండాకాలపు పగటివేళలలో ఈ పండ్లను ముదుముద్దుగా తిననగును. ఉపాహారముగా నుపయోగపడును.
5. పుచ్చపండ్లను పగటివేళలలో తినుచున్న, రక్తములోని వేడిమిని తగ్గించి పైత్యదోషాలనుకూడా పారద్రోలును.

24. పొట్లి

సంస్కృతం : పటోల, చిచిండ, స్వేతరాజ, అహిఫలా
హిందీ : చిచిండా
ఆంగ్లము : Snake Gourd
లేటిన్ : Trichosauthis Auguina

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ చిచిండో వాతపిత్తఘ్నో బల్యం రుచిప్రదః ।
శోణితో (అ)తిహితః కించిద్గురుశ్చోష్ణోనః పటోలతః ॥
పటోలం పాచనం హృద్యం వృష్యం లఘ్వగ్ని దీపనం ।
స్నిగ్ధోష్ణంహంతి వాతాస్ర జ్వరదోష త్రయక్రిమీన్ ॥ –తార.

సేద్యం :-

సున్నితత్వంగల తీగజాతి. దీనిని పందిళ్ళపై ప్రాకించవలెను. పందిళ్ళపై చక్కగాప్రాకి, కాయలు పాములసు ప్రేళాడదీసినట్లుగా ప్రేలాడుచుండును.

పొట్ల వైశాఖమాసం నుండి శ్రావణమాసం వరకు కూడా పాదుళ్ళలో గింజలునాటి పందిళ్ళకెక్కింతురు (ఏప్రిల్-జూన్-జులై మాసాలలోఅన్నమాట).

గుంతలలో గింజలు నాటడం చీడపీడలనుండి రక్షణ విధానాలు, నీటిపారుదల ఆనగ మొదలగువానికి వివరింపబడిన విధానాలే పాటింపవలెను.

పొట్లకాయలు పచ్చివి ఆకుపచ్చగానుండి, ముదిరినకొలది రంగుమారుచు, చారలుగలిగిగాని, పూర్తి బూడిదరంగుగామారిగాని కనిపించును.

ఇందు తెల్ల, నల్ల రెండు రకాలు గలవు. పూర్తిగా పండిన పండ్లు ఎర్రరంగుగా మారును. కొన్నింటి రంగు పసుపురంగుగా మారుట కలదు.

వైద్యం :-

1. పొట్లపండులోని జిగటను శోభ (సుబ్బం) గలవారికి లేపనం చేయుచున్న నివారణగావించును.
2. పొట్లకాయకూర క్రిమిసంహారం.
3. త్రిదోషాలను అరికట్టి, పిత్తకాసలను పోగొట్టును.
4. పొట్ల ఉబశరీరులకు మేలుచేకూరుస్తుంది.
5. పొట్లకాయ కూరగాను, పప్పుకూరగాను వండెదరు.
6. పొట్లకాయ తొలకరిలో తొలి కాయగూరగా ఆరోగ్యప్రదమని అపురూపంగా వాడెదరు. నిజంగానే ఆ తొలకరి రోజుల్లో ఎంతోరుచికరంగా నుంటుందికూడాను.
7. పొట్లకాయ కూరలకన్నా పచ్చి పచ్చడిగా, పెరుగుపచ్చడిగా తినడం పోషకవిలువలు ఆరోగ్యనిధుల నందించగలిగి యుండును.
8. పొట్లకాయ గర్భక్రిములున్న వారలకు, చర్మవ్యాధులు గలవారలకు, దృష్టి దోషం గలవారలకు హితకరమైంది.

—:o:—

25. బటాణీ (బోడశనిగలు)

సంస్కృతం : కలాయ
హిందీ : మటర్
ఆంగ్లము : Field Pea
లేటిన్ : Pisum Sativum

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ కలాయః కురుతేవాతం దాహ, కఫాపహ ।
రుచి పుష్టిప్రదః శీతః కషాయశ్చామ దోషకృత్ ॥ –రా.ని.

సేద్యం :–

ఇవి చేలలో మిశ్రమపంటగాను, పచ్చికాయలు గింజలకుగాను ప్రత్యేకంగా పండింతురు. అలిశంతలు, గోరుచిక్కుడు సేద్య విధానాలనే దీనికి అవలంభించవలెను.

వైద్యం :–

1. పచ్చికాయలలోని గింజలు పచ్చివిగాని, లేక కూరలువండిగాని, గుగ్గిళ్ళుగా గాని తిందురు.
2. ఇవి వీర్యపుష్టిని, దేహపుష్టిని యిచ్చును. కాని అమితముగా తినుచున్న అజీర్ణం కలుగజేయును.
3. బటాణీలో 4, 5 రకాలు గలవు. సరియైన పద్ధతిలో అన్ని కూరుగాయలకు అనుసరించే విధానాలు అవలంభించిన అన్నికాలాల్లో ఫలితమిచ్చును.
4. ఇవి తెలంగాణా ప్రాంతంలో సాగునకు ఎంతో అనువైంది.
5. అన్నికాలాల్లో పండించదగినదైనను ఇది మన ప్రాంతమునకు చలికాలపు పంటగానే అనువైంది.
6. బటాణీ మంచి లాభదాయకమైన పంట నిచ్చునట్టిది.
7. బటాణీ లేతకాయలు, ఒకటి రెండు చిన్న టమాటలుగాని రామములక పండ్లుగాని, కొద్దిగా కొత్తిమీరిఆకు, అల్లం చేర్చి రసంగా (సూపుగా) కాచి భోజనానికిముందు వాడిన, తిన్నతిండిని చక్కగా జీర్ణింపజేయును.

26. బీర

సంస్కృతం : కోశాతకి, ధారాఫల, పీతపుష్ప
హిందీ : తురయి (తురై)
ఆంగ్లము : Acutengled Cucember
లేటిన్ : Luffa Acutengula

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ ధారాకోశాతకీ స్నిగ్ధా మధురా కఫపిత్తనుత్ ।
ఈషద్వాతకరీ పథ్యా రుచి, కృద్బల వీర్యదా ॥ —తాళ.

వైద్యం :-

1. బీరకాయ త్రిదోషాలను సమపరచి ఆకలిని పుట్టించి, అజీర్ణాదులను పోగొట్టునది. కావుననే తరుచూ వాడుచుండవలసినది.
2. బీరకాయ కూరలు రకరకాలుగా చేయుదురు. పప్పుతోనూ, ఇతర పచ్చి కాయకూర గింజలతోను కలిపికూడా వండెదరు.
3. ప్రత్యేకంగా బీరకాయకూర అన్నివ్యాధులలోను పథ్యంగా వాడవచ్చును. (వాడదగినది).
4. వాతపిత్తహరి. వీర్యవృద్ధిని గావించును.
5. బీర ఆకురసం కొద్దిగా తేనెచేర్చి యిచ్చిన, శ్లేష్మాన్ని సడలించి ఉబ్బు (నీరు, నంజు) ను పోగొట్టును.
6. స్త్రీల కుసుమవ్యాధులలో బీరకాయ పథ్యంగా వాడవచ్చును.
7. రక్తస్రావాలు, రక్తమూలం కలవారు వాడవచ్చును.
8. చేదుబీర గింజలు వమనకారి.
9. చేదుబీర గింజలు, బావంచ గింజలు (బావంచలు) కలిపి, కొబ్బరినూనెలో మెత్తగానూరి లేపనంచేసిన, అన్నివిధాల చర్మవ్యాధులు నశించును.
10. వెర్రికుక్క కాటునకు చేదుబీరకాయలోని గుజ్జును (పీచు) ఎండినట్టిదానిని గంధంగా తీసిగాని, కషాయంగా కాచిగాని త్రాగించినను విషహరము. కాటుపైకూడా దీనిని ముద్దగాపెట్టి కట్టుకట్టవలెను.

11. చేదుబీర గింజలు కామిలాహరం. బండాళ (డావర్డంగి) చెట్టు "మూలిక" రసంతో చేదుబీర గింజలను (చాది) అరగదీసి అరచేతులకు, అరకాళ్ళకు లేపనంచేసి, బాగుగా ఆరినపిమ్మట కాళ్ళు చేతులు కడిగించి, ఆనాడు ముప్పూటలా చప్పిడి పథ్యంపెట్టిన పసిరికలు (పచ్చకామిల) నశించును.

సేద్యం :-

బీరపాదులు సొరపాదులవలెనే నాటువలెను. తొలకరి ప్రారంభంలోగాని, జూన్ నుండి అగస్టు వరకుగాని, ఫిబ్రవరి మార్చిలోగాని పాదులలో చీకిన కంపోస్టుగాని, మాగిన ఎరువులనుగాని పండుమట్టితో కలిపి నింపి పాదుకు నాలుగేసి గింజల చొప్పున నాటి నీరు ఇవ్వవలెను.

చీడపీడల గురించి తీగజాతి అన్నింటికిచేయు చర్యలనే చేయవలెను. పందిళ్ళువేసి వాటిపైకి ప్రాకించుట శ్రేష్ఠం

బీరలో పొడుగు జగిత్యాల లాంగ్, పొట్టి గుత్తిబీరకాయలు కలవు. ఇవిగాక తినడానికి ఉపయోగపడే రకాలలో నేతిబీర (ఘృతకోశాతకి) కూడ కలదు. దినిని మామూలు బీరసాగు విధానాన్నే చేపట్టవలెను.

ఆయుర్వేద వైద్యానికి పనికివచ్చునట్టి బీరజాతిలో అడవిబీర, చేదుబీర రకాలు గలవు. వీని గుణగణాదులను ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు అమోఘము లయినవిగా పేర్కొన్న శాస్త్రాధారము లనేకములున్నవి.

ఈ గ్రంథకర్తచే వ్రాయబడిన గ్రామీణవైద్యం (మూలికా పరిచయము) అన్న గ్రంథంలో అన్ని వివరాలున్నవి. ఇక నేతిబీర గురించి ఈ గ్రంథం లోనే దీని తరువాత పేజీలో చదువండి.

—:o:—

27. నేతిబీర

సంస్కృతం : ఘృతకోశాతకి, మహాకోశాతకి
హిందీ : నేనువా, ఘీతురయి (ఘీతురై)
ఆంగ్లము : Luffapentaundra
లేటిన్ : ,,

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ "నుహాకోశాతకీ స్నిగ్ధాసరా పిత్తానిలాపహా" —మ.ని.

".....స్నిగ్ధా రక్తపిత్తా నిలాపహా" —భా.ప్ర.

సేద్యం :-

నేతిబీర సాధారణ బీరకన్నా తీగ తక్కువ దూరం ప్రాకునది కాబట్టి, పాదులు దగ్గరదగ్గర నాటవలెను. పందిళ్ళపై ప్రాకించడం శ్రేష్ఠం. ఎండాకాలం పందిళ్ళువేయ పనిలేదు.

వైద్యం :-

1. దేహతత్వాన్ని సౌమ్యపరచును.
2. విషమ పైత్యజ్వరాలను పోగొట్టును.
3. చర్మగత పొక్కులను అణచును.
4. ఎక్కువైగా వాడిన వాతముచేయును.
5. మితంగా వాడిన దేహపుష్టినొసగును.
6. మంచి బలకరి.

—:o:—

28. బెండ

సంస్కృతం : భింటీక, భిండాతిక, వృత్తబీజ, కరపర్ణఫల
హిందీ ; భిండీ
ఆంగ్లము : Bhendi
లేటిన్ : Hibischus Esculentus

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ కరపర్ణఫలం రుచ్యం పిచ్ఛిలం గురువాతలం।
వృష్యం శ్లేష్మకరం బల్యం శుక్రవృద్ధికరం పరమ్॥ –తాళ.
"కాసే మందానలే వాతే పీనసేషు వినిందతమ్"

–అని అనడంలో వాత, పిత్త, పీనస రోగులు వాడకూడదని; ఇట్లే శ్లేష్మగత వ్యాధుల్లో వాడరాదనునది అనుభవేద్యం.

వైద్యం :–

1. బెండ రుచికరం, బలకరం, మలాన్ని బంధించి కొద్దిగా వాతంచేయును.
2. పీనసం, మందాగ్ని, వాతగత శరీరులు వాడకూడదు.
3. లేతబెండకాయలు అనేకరీతుల కాయకూరలు పొడికూరలు, పులుసు కూరలు చేయుదురు.
4. కొద్దిగా ముదిరిన బెండకాయలు ధప్పళం, చారు, సాంబారులలో వాడెదరు.
5. మరీపూర్తిగాముదిరిన బెండకాయలు నిరుపయోగం. అందుగరించేకాబోలు, బెండకాయ ముదిరినా–బ్రహ్మచారి ముదిరినా నిరుపయోగం అనే సామెత.
6. లేతబెండకాయల నెండించి చూర్ణంచేసి, ఉదయం గోరువెచ్చని పాలలో చిటికటంతేసి కలిపి త్రాగించుచున్న బట్టంటురోగాలు, కుసుమవ్యాధులు నయమగును.
7. పైచూర్ణంగాని, లేత బెండకాయలనుగాని (కషాయంకాచి) పెరుగులో కలిపి త్రాగించిన రక్తగ్రహణులు కట్టును.
8. బెండ వ్రేళ్ళను ఎండించి చూర్ణంచేసి ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు చక్కగొకాచి పంచదార చేర్చిన పాలలో రెండు చిటికెలు కలిపి త్రాగుచున్న చక్కని నిద్రపట్టును. పుంసత్వం హెచ్చును.

9. వాతశరీరుల కంతగా మంచిదిగాదు. కాని ఉష్ణశరీరతత్వం కలవారలకు చాలా అనువైంది.
10. లేతబెండకాయలు కషాయంగాకాచి అందు మజ్జిగగాని, పెరుగుగాని కలిపి అన్నంలో తినుచున్న మూలవ్యాధి, గ్రహణి, అతిసార వ్యాధులవారికి మేలుచేహార్చును.
11. ఎండించిన ముదురు బెండగింజలు, ముద్రబెండ (బలా) గింజలు, అడవి బెండ (రేగడిబెండ) గింజలు సమానంగా చూర్ణించి, ఉదయం రాత్రి బెండేపి చిటికలంతేసి, నిమ్మపండు రసంతో కలిపి యిచ్చి వెంటనే నోరు కట్టిగించవలెను. ఇట్లు వాడుచున్న యకృత్ ప్లీహ (Liver & Spleen) వ్యాధులు నయమగును.

సూచన :-

బెండలో అనేకరకాలు గలవు. పూసాసవాని అనే మేలురకం బెండ ప్రస్తుతం బాగుగా దిగుబడి నిచ్చుచున్నది.

బెండలో అనేక రకాలు తినదగు కాయగూరలలో నున్నవి. ఇవేకాక ఆయుర్వేదౌషధ ప్రయోగాలకూలమైనవి అనేకము లున్నవి. అందులో మొద టిది ముద్రబెండ (దీనినే బలా అంటారు). ఇంకా కస్తూరిబెండ ఇది వాణిజ్య పరంగా సుగంధద్రవ్యంగా పండించుచుందురు. రేవడి (రేగడి) బెండ, లీడబెండ, నేలబెండ అనేరకాలు గలవు. అన్నింటి వివరాలు ఈ గంథకర్త చే వ్రాయబడిన "గ్రామీణవైద్యం" మూలికా పరిచయ విభాగంలో గలవు.

బెండ సాగుపధానం మిరుప, టమాటకు చేసినట్లే భూమిని మెత్తగాదున్ని గడ్డలుకోలి గడ్డిగాదరం లేకుండాచేసి భూమికి పత్తువనిచ్చే ఎరువులువేసి కలియదున్నుపుగా దున్ని బోదెలతోలి, బోదెల మధ్యబడి 5, 6 అంగుళాల దూర దూరంగా ఒక్కొక్క గింజనే నాటుతూ వెనువెంటనే నీటితడు-ను అదుపు పదును చనిపెట్టి ఇస్తూపుండవలయును. ఎప్పటికప్పుడు కలుపు మొక్కలు లేకుండా తీసివేస్తూ చీడపీడలనుండి రక్షించువిధానంలో శ్రద్ధపూనియుండవలెను.

బెండకాయలు ముదిరిపోకుండా ఎప్పటికప్పుడు తెంపి (కోసి) విక్రయించు ఏర్పాట్లు చేసుకోవలెను.

బెండ క్రిమికీటక నివారణకుగాను డైమిథోయేట్, తెగుళ్ళనుండి కాపాడుటకు సల్ఫర్ (గంధకాన్ని), మాడుతెగులుకు కాపర్ ఫంగిసైడును, కాయకుళ్ళతెగులును జినబ్ + కాప్టాన్‌లను ఉపయోగించవలెను.

29. బొప్పాయి (మదనానబ)

సంస్కృతం : వీరండచిర్భిట, నళికాదళ, మధుకర్కటీ
హిందీ : పపయ్యా, అండకర్భూజ
ఆంగ్లము : Papaya (Pupyta)
లేటిన్ : Carica Papaya

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ మధ్వీరంద ఫలంపక్వం కించిత్తిక్తంచ మాధురం।
పృష్యం కఫకరం హృద్యం ఉన్మాదస్య వినాశనమ్ ॥

వైద్యం :–

1. ఉన్మాదము, ప్లీహము, యకృత్ (Liver & Spleen) లున్నా, అగ్ని మాంద్యం, చర్మవ్యాధులు తామర గజ్జి నివారింపజేయును.
2. అధికంగా వాడకూడదు. కఫాన్ని పెంచి ఉబ్బసం కలిగించును.
3. గర్భిణీస్త్రీలకు వాడకూడదు. వీని పాలు గర్భస్రావాన్ని కలుగజేయును.
4. బొప్పాయి కాయలకు కాట్లుపెట్టిన పాలుకారును. ఆ పాలను ఎండించిన చూర్ణ ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి చేయుదురు.
5. సరిగా పక్వంకానట్టి కూరలలో బొప్పాయి లేతకాయ వేసిన, త్వరగా పక్వపరచును (పచనపరచును).
6. బొబ్బాయిపండ్లలో 'ఎ' మరియు 'సి' ఓజోద్రవ్యాలు పుష్కలంగా కలవు.
7. ఇది అజీర్ణవ్యాధులలో వాడదగినది.
8. బొప్పాయి గింజలతోపాటు మునగగింజలు, బావంచగింజలు, చేదుబీర గింజలు, మోదుగగింజలు (మాడలు), కురుమసానిఓమ (కురాసానిఓమ) కలిపి బాగుగా చూర్ణించి నూనెలో కలిపి లేపనంగా వాడిన కుష్ఠు, బొల్లి, తామర, గజ్జి, కురుపులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు నశించును.
9. పైచూర్ణంతో (నూనె కలుపకుండా) బెల్లం కలిపి శనగలంతేసి మాత్రలు చేసి, రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు ఒక మాత్ర క్రమింగించి పాలు త్రాగిం చిన గర్భక్రిములన్నియు పడిపోవును.
10. బొప్పాయి పాలను విషకీటకాల కాటుపై అంటించిన విషాన్ని హరించును.

సేద్యం :-

భూమిని సమపరచి 45 × 45 × 45 సెం.మీ. ప్రమాణపు గుంతలనుతీసి అందులో చీకిన ఎరువులతోపాటు వఁడుమట్టిని కలిపి గుంతలనుపూడ్చి, నీరు యిచ్చి వదలివేయఁదలెను.

బొప్పాయిలో స్త్రీ పురుష మొక్కలుండును. కాబట్టి ప్రతి 10, 15 ఆడమొక్కలలో ఒక మగమొక్క వుండునట్లు గమనించవలెను. ఈ విధంగా లేఁన్నా కాయలు సరిగా కాయవు. మగచెట్లే ఎక్కువగాయున్నకూడా కాయల సంఖ్య తగ్గును. కాబట్టి శ్రద్ధపూనుట చాలాముఖ్యం.

ఈ కారణంవల్లనే మంచివిత్తనాలు సేకరించి ప్లాస్టిక్ సంచులలో గింజలను నాటి వాటిని చక్కగా పరిశీలించి ప్రతి గుంతలో 2 మొక్కలు నాటుట మంచిది.

నాటిన వెంటనే నీరు పెట్టవలెను. చెట్టు మొదట దిమ్మె (బోదె) చేసి నీరు చెట్టు మొదట అంటకుండా చూడఁదలెకు. చెట్టు వాడకుండాచూస్తూ నీరు ఇచ్చిన చాలును. ప్రతి మూడు మాసముల కొకసారైనా కొప్పుత్రవ్వి కాఁలసిన ఎరువులువేసి నీరుకట్టవలెను.

బొప్పాయి కాయలనుండి తీసినపాలు ఔషధనిర్మాణంలో వాడుదురు. దీనిని వ్యవసాయశాఖవారి సలహా ప్రకారం తీసిన మంచి లాభము కలుగును. ఇదొక నికరాదాయంగా నగును. వ్యవసాయశాఖవారి సలహాలను అందుకోఁడం గైతు అలవరుచుకోవడం అవసరం.

గైతు చేరినంతనే ఈ తోటలు నాటడానికి, చీడపీడలనుండి రక్షించుటకును, ఫలసాయాన్ని సంతరించుటకును, పాలను కాయలనుండి సంగ్రహించుటకును వారుతగు సహాయసంపత్తుల నందివ్వగలరు.

బొప్పాయిలో పొడుగు పొట్టి రకాలు కలవు. అందులో అనేకరకాలు గలవు:

1. వాషింగ్టన్–పండు పెద్దది. 2. మధుబిందు–పండు మధ్యరకం.
3. ఫిలిప్పైన్–ఇదికూడా మధ్యరకమే. 4. పెరడేనియా–పండు చిన్నది.
5. సెలక్షన్ నం. 7–గుండ్రని పండు. 6. సిఒ. 1–దీని గుజ్జు పసిమి రంగు గలదైయుండును.

మొత్తానికి ఎకరానికి 600, 700ల మధ్య గుంతలలో చెట్లుండునట్లు చూడవలెను. పైన సూచించిన కొలత గుంతలకు సరిపోవును. చెట్ల సంఖ్య తగ్గకుండాను, మగమొక్కలు ఎక్కువఁగా ఉండకుండాను 10, 15 ఆడ మొక్కలకు ఒక్కొక్క మగమొక్క తప్పక ఉండునట్లు చూడవలెను.

30. మిరప

సంస్కృతం : కటువీర, అజరా
హిందీ : లాల్‌మిర్చి (లాల్మిర్చి, మిర్చి)
ఆంగ్లము : Chilli
లేటిన్ : Capsicum Annum

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ "కటువీరో జ్వాలం తీక్ష్ణ తీవ్రవక్త్ర జడేతధా"
"కటుపీరాగ్ని జననీ బలాసంధీ' చదాహినీ
.....హంత్యజీర్ణం విశూంచ వ్రణం....."

వైద్యం :–

1. మిరప ప్రతి కూరగాయలలోను, పచ్చళ్ళలోను కలుపందే వెళ్ళదు.
2. ఖారా, మిర్చీ బజ్జీ, మొదలగువానిలో పచ్చిమరప లేనిదే సాగదు.
3. ఎండుమిరపకాయల కషాయం విశూచి (కలరా) ను ఆపివేయును.
4. అజీర్ణాదులలో ఎండు మిరప ఎంతో మేలుచేయును.
5. ఎండుమిరప అనేక పరిశ్రమలలోను వాడుచుందురు.
6. వంకాయంతటి పచ్చిమిరప కూరగా ఎండుట కుపయోగింతురు.
7. మోకాలు, చీలమండ నొప్పులకు ఎండుమిరప కాయలను, చింతాకును కలిపి కట్టిన నొప్పులు తగ్గును.
8 ఎండు మిరప కాయలను పెంకులో మాడ్చి నీటిలో కలిపి త్రాగించిన విశూచి (కలరా, వాంతిబేధి) నయమగును. మిరప విషహరంకూడా.
9. అజీర్ణాదులు, అగ్నిమాంద్యం హరింపజేయు శక్తిగలదు.
10. పక్షవాతాలవారికి వెల్లుల్లి చేర్చిన ఎండుమిరప బాగుగా ఉపయోగపడును.

సేద్యం :–

మిరపలో అనేక రకాలున్నవి. పొడుగు, పొట్టి, లావు, సన్న; రంగునుబట్టి నల్లమిరప, ఎర్రమిరప, పసుపురంగు మిరప కలవు. ఇవేగాక లవంగములంతేసి మిరపను లవంగమిరప అని, పైకి నిటారుగా చుక్కలకేసి చూడ నిలుచున్నట్లున్న మిరపను చుక్కమిరప అని, ఏంకాయలంతేసి లావుగల

మిరప (కాప్సికం) కూరమిరప అని, ప్రాంత ప్రాంతమున కొక్క పేరుతో పిలుపెబడుచుండుట కలదు.

పండుమిరపగా పండించుట ఎక్కువగానున్నది. దీనిని ఎండించి అండెము లాగాకట్టి ఎగుమతిచేయుదురు. పచ్చిమిరప కూరలుగా వాడుటకు పండింతురు.

సద్యస్కాలమున: జి-2, జి-3, జి-4, జి-5, సిందూర్ సి.ఎ. 960, క్రాస్ 200, సి.ఎ-1068, యన్.పి-46 ఎ, జ్వాల, దేశవాళి, కాప్సికం, మొదలగు రకాలు వ్యాపారరీత్యా పండించడం కలదు.

మిరప సేద్యం ఆంధ్రరాష్ట్రంలోనే ఎక్కువగా కలదు. ఇది వర్షాధారం గాను, బావులక్రింద సీటిపారుదలగాను పండింతురు. పచ్చిమిరప కాయలకుగాను సీటిపనరులు చక్కగాను అనువుగాను వున్నచోట అన్నికాలాల్లోను పండించి మంచి లాభాలు పొందగలుగుదురు.

వర్షాధారపు పంటకుగాను చిక్కని నల్లరేగడి భూములు అవసరము. వర్షాకాలమునకుముందే అకాలపు వర్షాలలో భూమిని బాగుగాదున్ని మెత్తపరచి గుంటకలు ఎరువులు తోలి యుంచుకొని వర్షాలుపడగానే మరల నొకసారి కలియ దున్ని బోదెలుతోలి, ఆ బోదెలలో మరల సన్నని సాళ్ళుగా మాగిన ఎరువులను చేర్చి యుంచుకొనవలెను.

తొలకరిలోనే నారుమళ్ళుచేసికొని (ఎత్తుదిబ్బమళ్ళుకట్టి) అందు శుభ్రపర చిన మిరప విత్తనాలను పలుచగావేసి, నారు 5, 6 (అయిదారు) వారములది కాగానే దృఢమైనట్టి నారుమొక్కలను, ఎరువులు సాళ్ళుగావేసిన చాళ్ళలో మట్టినిపూడ్చు కుంటూ, సాయంత్రంవేళల్లో ప్రతి పాదునకు రెండు మూడు మొక్కలు నాటి (నాటునప్పుడు నారుమొక్కల వ్రేళ్ళ కొనలను తీసివేస్తూ వ్రేళ్ళు చక్కగా నిటా రుగా భూమిలోనికి పోవునట్లుచూచి నాటి) మట్టిని మునివ్రేళ్ళతో గట్టిగా అదుమ వలెను. మొక్కలు నాటిన వెనువెంటనే సీళ్ళలో తడుపుతూపోవలెను. వానజల్లులు పడుతున్నప్పుడు నారు నాటుచున్న సీరుపోసేపనిలేదు.

నారునాటిన పిమ్మట వరుసగా మూడు రోజులు సీటితడుల నివ్వడం మరువకూడదు. వర్షాలు కురిసినప్పుడల్లా ఎడసేద్యం గుంటకలుతోలడం జరుపు తూనే యుండవలెను. ఎల్లప్పుడు భూమి గుల్లగానుండునట్లు చేస్తుండవలెను. పెరుగుతున్న పైరుకు క్రమంగా (వర్షాధారపుపంటకు) నెలపదిహేను రోజుల కొకసారి నత్రజని సాళ్ళవెంబడి నాగటిచాళ్ళతో చెట్టువ్రేళ్ళకు దెబ్బతగులకుండా వేస్తూవుండవలయును.

మిరపకు పొటాష్ చాలా అవసరం. కొబట్టి తప్పక వాడవలెను. భాస్వరాన్ని బాగుగా జీర్ణించుకొను శక్తిగలది. మిరప పొటాష్, భాస్వరాన్ని చక్కగా జీర్ణించుకొని చక్కనిరంగుగల ఫలసాయాన్ని దిగుబడి నిచ్చును.

నీటితడులలో పండించు మిరపకు నీటితడులను మరీయెక్కువగా నీరు ఇవ్వకూడదు. చెట్టు వాడిపోకుండాచూస్తూ తడులనిచ్చుచుండిన చాలును. భూమి ఎప్పటికప్పుడు గుల్లబారునట్లు చేయుట, నాగళ్ళతో సాలుపెట్టి చిన్నగుంటకలు తోలుతూ తడులనిచ్చుట వలన పూతరాలకుండా, ముడుతపడకుండా నుండి ఎక్కువదిగుబడుల నివ్వగలందులకు ఇదొక ముఖ్య సూత్రంగా గ్రహించవలసి యుండును. సస్యరక్షణ చాలా ముఖ్యం. కలుపు మొక్కలు లేకుండా, చెట్టు ఎడలిపోకుండా చూడవలెను.

వర్షాలు కురువనియెడల అప్పుడప్పుడు గమనించి, నీటివనరులు కలిగి యున్నయెడల తప్పక నీటితడులు ఇవ్వడం దిగుబడులను పెంచును.

సస్యరక్షణ చర్యలు :–

ఆకుముడత, త్రిప్స్, మైట్స్‌లకు బి. హెచ్. సి. 10 శాతం డస్టుచేయడం (చల్లడం), జోలోన్ స్ప్రేచేయడం (నీరు కలిపి చల్లడం) చేయవలెను.

పేనుబంకకు మెటాసిస్టాక్స్‌నుగాని, టీని సమానగుణము కలిగిన మందులనుగాని ఉపయోగించవలెను.

కాయతొలుచు పురుగుకు మోనోక్రోటోఫాస్‌నుగాని, టీనికి సమాన గుణముగల మందులనుగాని వాడవలెను.

పేరుపురుగునకు దుక్కిలోనే తిమ్మెట్ గుళికలనుగాని, బి. హెచ్ సి. 10 శాతం గుళికలనుగాని చల్లవలెను.

మిరప నారుమళ్ళలో గింజలను చాళ్ళుగా పలచగా వేయవలెనని ఇదివరకే తెలిపియుంటిమి. కారణం, మాగుడుతెగులుకు గురిగాకుండా వుండటానికి ఎత్తుమళ్ళుచేసి మురుగునీరు నిలువకుండాచేయడంకూడా ఇందుగురించేనని గ్రహింపవలెను ఒకవేళ మాగుడుతెగులుకు గురియైన నారు కుప్పలు కుప్పలుగా చనిపోవును. ఇది గ్రహించిన వెంటనే కాపర్ ఫంగిసైడ్ (రాగిసంబంధమైన) మందులను వాడవలెను. టీనికి వ్యాధినిరోధకంగాకూడా ముందే ఒకటి రెండు సార్లు స్ప్రేచేయడం మంచిది.

ఇతర వివరాలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయమువారిచే ఏటేటా ప్రచురింపబడుతున్న వ్యవసాయ పంచాంగమును చదువండి.

31. మునగ

(తియ్యమునగ, మంచిమునగ అనికూడా అందురు)

సూచన :- కారుమునగ అనునది అడవిజాతి. ఇది కేవలం ఆయుర్వేద ఔషదోపయోగమునకు ఉద్వితీయమైనది.

సంస్కృతం : శిగ్రు, శోభాంజన, శ్వేతశిగ్రు
హిందీ : సుజానా, సహజన్
ఆంగ్లము : Horse Radish
లేటిన్ : Morninga Ptery Gosperma

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ "శిగ్రుశోభాంజనః కృష్ణగంధః" అనిన్ని:

"శిగ్రుస్తీక్ష్ణో లఘుః, గ్రాహీ, వహ్నిదః, కఫవాతజిత్ ।
ఫలంగ్రాహీ, కషాయోష్ణం, మధురం, శ్లేష్మపిత్తహృత్॥"
"శ్వేతఃప్రోక్తగుణో, జ్ఞేయో, విశేషాద్ దాహకృద్భవేత్ ।
ప్లీహానం విద్రధిం, హంతివ్రణఘ్నః, పిత్తరక్తకృత్॥"

—భావప్రకాశ.

సేద్యం :-

ఇది పెద్దగా పెరుగునట్టి వృక్షజాతిలోనిది. అరణ్యాలలో నెక్కువగా లభించును. అయినా మన ఆంధ్రప్రదేశములో ఇడ్లదాపున దొడ్లలో, తోటల లోను పెంచుచుందురు. తోటలచుట్టు కంచెల పెంబడి లోతట్టులో గుంతలుచేసి మొక్కలను నాటి పెంచెదరు.

పండ్లతోటలు వేయువారు చుట్టూరాను, అందందునను ఉసిరికచెట్లను, మునగచెట్లను, అవిశచెట్లను పెంచుట కలదు. ఇదొక సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వచ్చుచున్నది.

మంచిమునగ, కారుమునగ అని వేరువేరు రకాలు. కారుమునగ కేవలం ఆయుర్వేద ఔషధాలుగానే ఉపయోగింతురు; కాని తినడానికి పనికిరాదు.

వైద్యం :–

1. మునగ (శిగ్రు) పూత, కాత, చిగురు కూరలుగాను, పచ్చళ్ళుగాను కాయలు కేవలం సాంబారు ధప్పళాలలోనే వేసి వండెదరు. చాలా రుచికరముగానుండి, ఆరోగ్యకరమైనవికూడ.

2. మునగచెక్క (బెరడు) కషాయం మూర్ఛ, పక్షఘాత, వాత, నాడీవ్రణ, ఉన్మాదులు పోగొట్టును.

3. లేత మునగ కాయలను దంచి తీసిన రసంలో తేనె కలిపి ప్రతినిత్యము ముప్పూటలి త్రాగించుచున్న కోరింతదగ్గు (Whopung)ను పోగొట్టును. కఫహరి.

4. పైరీతి త్రాగించుచున్న ఊపిరితిత్తుల (Lungs) వాపులను హరించును.

5. సంధివాతరోగాలలో (Rhumatic) మునగపువ్వు, మునగచిగురు (లేత ఆకులు) కలిపి కూరగావండి తినుచున్న నొప్పులు హరించును.

6. మునగగింజలు (ముదిరినవి) దోరగా వేయించి, అందు దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళను సమభాగం కలిపి చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని చిటికటంత అప్పుడే పితికిన ఆవుపాలలో (గుమ్మడిపాలలో) చూర్ణాన్ని కలిపి ఆలస్యం చేయకుండా త్రాగించిన యకృత్ ప్లీహాలు (Liver & Spleen) వ్యాధులు, నంజు (Dropsy) రోగాలు నయమగును. ఈ రోగాలకు మలబద్ధకమున్నపాలు ఎక్కువగా కలిపి త్రాగించడం అవసరం.

—:o:—

32. వంగ (వంకాయ)

సంస్కృతం : వృంతాకం, పెర్తాకు, వార్తాకీ, కరపత్ర
హిందీ : బ్రింగన్, భంటా, భటా
ఆంగ్లము : Bringal
లాటిన్ : Solanum Melongena

ఔషధగుణం :-

శ్లో॥ వార్తాకీ కటుకారుచ్యా మధురా పిత్తనాశనీ।
బలపుష్టికరీ హృద్యా గురుర్వాతేషు నిందితా॥ —రా. ని.
"జ్వరాలోచక కాసఘ్నం పక్వం తత్పిత్తలంగురు" —తాళ.

వైద్యం :-

1. వంకాయకూరలు రకరకాలుగా చేయుదురు. బహురుచికరమైనది.
2. లేతవంకాయ జీర్ణకరి. రక్తాన్ని పుట్టించుశక్తిగలదు.
3. వాత పిత్త శ్లేష్ముల (త్రిదోషాల) క్రమపరుచును.
4. ముదురు వంకాయ రసదోషాలను అరికట్టును. కాని దురద, శీతపైత్యం, చర్మవ్యాధులను వృద్ధిచేయును. కనుక ఇది అపథ్యం.
5. వంకాయలను తరిగి ఎండించి వరుగులుచేసి, కూరలు రకరకాలుగా చేయుదురు.
6. చేతులు కాళ్ళు ఎక్కువగా చెమటపట్టువారికి వంకాయను మెత్తగానూరి, చిక్కనిరసం అరకాళ్ళకు అరచేతులకు పట్టించి ఆరనివ్వాలి: ఆపిమ్మట తుడిచివేయాలికాని నీటితో కడుగకూడదు. ఓ నెలరోజులు రోజు ఒకపూట ఈ విధంగా చికిత్సచేసి చూడండి. త్రాగేపనిలేదు. పత్యంలేదు.

భేదం :-

వంగలో అనేక రకాలు గలవు. గుత్తివంకాయ, పొడుగువంకాయ, గుండ్రని వంకాయ, ముళ్ళవంకాయ ఆకారాలనుబట్టియు రంగులనుబట్టియు రంగు వంకాయ అంటే వంకాయరంగు అనే ప్రతీతి. తెల్లవంకాయ, సారల వంగ, పంచరంగుల వంగ అనునవి గలవు.

సద్యఃకాలంలోను పూసాక్రాంతి, పూసాపరుప్పల్ లాంగ్ మరియు రౌండు, ఆర్కాషిల్ మొదలగునవి కలవు. ఎ పి.ఎ.యు. సెలెక్షన్, ఎస్.ఎం. 17(4), భాగ్యమతి. ఇది అనేక శాఖోపశాఖలతో విరాజిల్లి గుత్తులు గుత్తులుగా కాయలు కాయును.

మురుగునీరు నిలువకుండావుండే సారవంతమైన కొద్దిపాటి ఇసుక కలిసి యున్నట్టి అన్ని భూములలో వంగ సేద్యంచేయవచ్చును.

వర్షాకాలపు సేద్యంకన్నా వేసవిలో వంగసేద్యం లాభదాయకం కాగలదని అనుభవంపైన కనుగొనబడినది.

నారుమళ్ళు ఎత్తుగా (దిమ్మెలుగా) నిర్మాణంగావించి, చాళ్ళుగా పలచగా విత్తనాలను సాళ్లపెంబడివేసి పుట్టితోకప్పి, గింజలు మొలకెత్తువరకు నీళ్ళు చిమ్మిస్తు మళ్ళను తడుపవలెను. మొక్కలు మొలకెత్తి నిలద్రొక్కునందాక అనగా మారుటాకులు వేయునన్ని రోజులు ఎండవేడిమి తగులకుండా ఏవైనా ఆకులతో ఆచ్ఛాదన అమర్చి, ఆపిమ్మట తీసివేసి నీరుపారుదల చేయుచుండాలి.

నారుమళ్ళలో మాగుడుతెగులు తగలకుండా నిరోధకచర్యగా రాగిధాతువు (కాపర్ ఫంగిసైడ్) మందులను స్ప్రేచేస్తుండవలెను.

నారుమొక్కలు నాటుటకు ముందే సారవంతమైన భూములను భూసార పరీక్షచేయించుకొని లోపాలను సరిదిద్దుకోవడానికి సరిపోవు ఎరువులనువేసి భూమిలో కలియదున్ని బోదెలనుకొట్టి యుంచుకోవలెను.

సాయంకాలపు ఎండవేడిమి తగ్గినపిమ్మటనే నారుమొక్కలను పొదునకు రెండేసి మొక్కలు ఆరోగ్యవంతమై దృఢంగానున్నవాటిని నాటుతు అవ్వానిని గట్టిగా అదిమి వెనువెంటనే నీటితడిని యిచ్చుచుపోవలెను. ఆలస్యము చేయకూడదు.

సస్యరక్షణచర్యలు మిరపకు వ్రాసినవి చదువండి.

—:o:—

33. సోయాచిక్కుడు
(SOYA BEAN)

ఇది చిక్కుడు జాతిలోనిదే. సాగువిధానాలు మొదలగునవి బీన్స్, పొదచిక్కుడు, టమాట మిరపకు చేసినట్లుగానే అనుసరించవలెను.

చల్లని వాతావరణ ప్రదేశాలలో సంవత్సరము పొడుగునా సాగుచేయ వచ్చును. మన ప్రాంతాలలో అక్టోబర్ నుండి జులై వరకు సాగుచేయడానికి అనుకూలమైనది.

25 × 25 సెం.మీ. (ఎటుజూచినా ఇరవై ఐదు సెం.మీ.) ఉండునట్లు గింజలను బోదెల వెంబడి వరుసగా నాటవలెను.

మొసాయిక్ తెగులునకు మొదట కలుపుమొక్కలు తీసివేసి రాగిసంబంధమైన మందులను చల్లాలి. బూడిదతెగులునకు గంధకసంబంధమైనవి చిమ్మవలెను.

కాండము తొలుచు పురుగు (Maggots) ఆశించిన చెట్టు వాడిపోవును. పేను (Aphids), పచ్చనల్లి (Jassids), పొలుసు పురుగులు (White Flies), ఆకుపచ్చనల్లి (Lablab bug) ఆశించును. మలాతియాన్‌ను నీటిలో కలిపి చిమ్మవలెను.

చైనా, జపాన్, కొరియా మొదలగు దేశాలలో ఇది ఎక్కువ వాడుకలో నున్నది.

ఇవి ఒకకాయగూరలకేకాక, పుష్టికరమైన పాలనకూడా పీటితో తయారు చేయుచున్నారు. ఈ పాలలో అన్నివిధాల పౌష్టిక పదార్థాలు చాలాఉండును.

ఈ పాలతో పానీయాలు, పెరుగు, మీగడ, ఘనపదార్థంగా చీజ్ మొదలైన అనేకరకాలుగా సిద్ధంచేసికొని వాడుదురు.

అన్ని చిక్కుడు గింజలలోకన్న పీటిలో రెట్టింపు పోషకపదార్థాలు గలవని కనుగొనబడినది.

అంటిబయోటికీ మందులను నిర్మాణంలోను ముద్రణ, అద్దకములను పనికిపచ్చునట్టి రంగులలోను ఉపయోగపడుతున్నది.

మన వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయములో ఇంకా పరిశోధనలు సాగుతూనే వున్నవి. సోయాహార్డి, సోయాక్లార్క్-68, సోయాహిల్, సోయాబ్రాగ్ మొదలగునవెన్నో రకాలు రూపొందించినారు.

సోయాచిక్కుడులో 40 శాతం మాంసకృత్తులు మరియు కాల్సియం, ఐరన్, ఓజో ఎ, బి, బి2, సి విటమినులుకూడా కలవు.

మానవ ధర్మము

మానవుడు సంఘజీవి. ఆరోగ్యవంతుడై మనుగడ సాగించడమే అతని ధ్యేయం. అనారోగ్య దీర్ఘకమునందుండి చేయగల కార్యమేదియును లేదు. మీదుమిక్కిలి భూభారమే యగును.

ఆరోగ్యవంతుడై, శక్తిసంపన్నుడై యుండవలెనన్న; ఘటనాఘనము లుగా సంప్రాప్తించు వ్యాధులకు గురికాకుండా; వ్యాధుల పాలబడినవాని నుండి విముక్తిగాంచు నుపాయములు చేపట్టవలెను.

ఆ ఉపాయములే వ్యాధినిరోధక చర్యలు, ప్రకృతిసిద్ధములైన ఉపవాసాది చర్యలు, పరిసరాలలో (అందుబాటులో) నున్నట్టి మూలికాదుల గుణగణాదులు తెలిసికొనియుండుట, వానితో చికిత్సలు నిత్యోపయోగములగు ఆహార పానీయములలోని విధివిధానములు ఎప్పటికప్పుడు తెలిసికొనియుండి ఆచరించుట అవసరం.

ఈ ఉపాయములను కూలంకషాయంగా పరిశీలించి పూర్వులు ఆయుర్వేద శాస్త్రమను వైద్యసంపత్తిని మనకు అందించినారు. ఆ ఆయుర్వేదము అనిర్వచనీయము; అద్వితీయము; అనంతము. కావుననే వారిని పేత్తలు, ఋషులు, ఆచార్యులు అనికూడా నిర్వచించినారు.

మన దేశము కడుబీద దేశము. ఆరోగ్యమును పరిరక్షించుకొనుటకు అనేక మూలికలు మన పరిసరాల్లోనే నిండియున్నవి. వానిని దెలిసికొని, ఆరోగ్యము కాపాడుకొనవలెను. కనీసము ప్రతినిత్యం వాడుకొనుచున్నట్టి కాయగూరలు, పువ్వులు, ఆకుకూరలు మొదలగు ఆహార పదార్థముల యొక్క గుణగణాదుల దెలిసికొనిన ఎంతో ఆరోగ్యప్రదములుగా నుందురు. ఆ దృష్టితోనే ఈ చిన్న పొత్తమును ఆయత్తపరచి అప్పగించుచున్నాను.

—రాజవైద్య.

సేద్యం-వైద్యం

ద్వితీయ సంపుటి

పువ్వు కూరలు

1. అరటిపువ్వు

సంస్కృతం : రంభకుసుమం, కదళీపుష్పం
హిందీ : మోజ్ కా ఫూర్
ఆంగ్లము : Plantium Flower
లేటిన్ : Musa Sapientum Florica

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కదళ్యాః కుసుమం స్నిగ్ధం మధురం తువరం గురు।
వాతసిత్తహరం శీతంరక్త క్షయ ప్రణుత్ ॥

సేద్యం :-

సేద్య విధానాన్ని ప్రథమభాగం (కాయకూరలు) 4వ పేజిలో చూడుడు.

వైద్యం :-

1. అరటిపువ్వు కూరగావండి తినుచున్న గర్భక్రిములు నశించును.
2. కూరలేకాక పడియాలు పెట్టుదురు. రుచిగా నుండును.
3. ఇది పిత్తప్రకోపం అయ్యికూడా రుతురక్తాన్ని అరికట్టును.
4. క్షయరోగులకు వాడదగినది.
5. వాతపిత్తాన్ని హరించును.

ఇంకా ప్రథమభాగం కూరకాయలు 9వ పేజిలో—
క్రమసంఖ్య 1 నుండి 6 వరకు చదవండి.

—:o:—

2. అవిశపువ్వు

సంస్కృతం : అతసీపుష్ప

J. Longfloria Ageti

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ అగస్త్య కుసుమం శీతం చాతుర్థిత నివారణం।
....నక్తాంధనాశనీ....పీననశ్లేష్మ పిత్తఘ్నం॥ –భా.ప్ర.

వైద్యం :–

ప్రథమభాగం కాయకూరల పేజి 8 + 10 లో వరుససంఖ్య 2, 3, 4, 5, 6, 7 మరియు 9, 11 కూడా చదవండి. పైత్యవికారాలు, రేచీకటి, వాతము, దగ్గు, బలహీనతలను పోగొట్టు శక్తిని కలిగియున్నది.

మనకు తిండిని పండించి ఇచ్చే అధినేత

జాతిధర్మంతో జీవిస్తాడు

కర్షకుడు.

కాని, పరాన్నభుక్తులు; చీకటివర్తకులు; మధ్యదళారీలు

కర్షక జీవితాన్ని పీక్కుతింటారు.

కాబట్టి రక్షణ అవసరం.

3. ఇప్పపువ్వు

సంస్కృతం : మధుపుష్ప, మధూకపుష్ప
హిందీ : మహువా, మోహవాకాఫూల్
Bassia Longifolia

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ హృద్యం మధూకపుష్పం ....
.... స్వాత్తర్పణం బృంహణం పరమ్ ॥

గుణాగుణ్యం :-

చేల, తోటల, గెట్టు, కంచెల వెంబడి చుట్టూరా నాటవచ్చును. ఇవి పెద్ద వృక్షజాతిలోనిది. చాలా విశాలంగా భూమిని ఆక్రమించుకొనును. కాబట్టి తోటలలో నాటటకు పనికిరావు. ఇవి కేవలం అరణ్యాలలోనుండి సేకరించడమే అనువైనవి

వైద్యం :-

1. ఇప్పపూలలో తేనెవాసన కలిగిన తియ్యనిరసం కలిగియుండును. ఈ పూల నుండే సారాయి తీసెదరు. పరిశుద్ధమైనట్టిది.
2. వండిన పూవులను వెచ్చజేసి కట్టుచున్న వృషణాల వాపు నొప్పి తగ్గును.
3. క్షయ, కాస, రక్తపిత్తం కలవారలకు రోజు ప్రొద్దు మాపు ఒక్కొక్క తులం ఇప్పపువ్వులను పాలలోవేసి త్రాగించవలెను.
4. నిదురించుటకు ముందు పైరీతి త్రాగించుచున్న సుఖనిద్రగలిగి, బలము, వీర్యవృద్ధి నిచ్చును.

—:o:—

4. కనకాంబరాలు

కనకాంబరాలలో రంగుల బేధాలు కలిగియుండును. కాని వ్యాపారరీత్యా నారింజరంగుగల కనకాంబరాలనే సాగుచేసి పండించెదరు. మంచి లాభదాయకమయినట్టిది.

ఇవి అన్నిరకాల భూములలోను లాభదాయకంగా పెంచుటకనువైనది.

సాధారణంగా అన్నికూరగాలకు సిద్ధంచేసిన విధంగానే భూమిని సిద్ధపరచుకొని మళ్ళనుకట్టిగాని, బోదెలను తోలిగాని నారును పెంచి నారు మొక్కలను నాటవలెను.

మొదట వీని గింజలను నారుపోసి పెంచి, రెండేసి మొక్కల చొప్పున మిరప గుడ్డలకన్నా కొద్దిగా తక్కువ దూరములో చాళ్ళుగానాటి నీటితడులను ఇవ్వవలెను.

ఒక ఎకరానికి సరిపడు నారు పెంచడానికి ఒక కిలో కనకాంబరాల విత్తనాలు (గింజలు) అవసరమగును.

నారును వర్షాకాలపు తొలి రోజులలో జల్లులు కురుస్తున్నప్పుడుగాని, సాయంసమయాల్లోగాని (మొక్కలు) నాటవలెను.

మొక్కకు మొక్కకు ఎడం 35 సెం.మీ. అవసరం. నారును నాటిన వెంటనే నీరు యివ్వడం మరువకూడదు.

కనకాంబరాల కటింగ్స్ కొమ్మంట్లుకూడా కొన్ని ప్రాంతాలలో సాగు చేయుదురు.

ప్రస్తుత కాలమున పండుగపబ్బం పెండ్లిళ్ళు అవి ఇవి అనకుండానే పూజలకని పునస్కారాలకని అలంకరణలకని, ప్రతినిత్యం విరివిగా వాడుకలో నున్నవి. ఇక స్త్రీలు తలలో ధరించుట సరేసరి.

—:o:—

5. కాంచనం (దేవకాంచనం)

సంస్కృతం : కాంచనార, కోవిదార

హిందీ : కచ్నార్

Bauhinia Acuminata

,, Variogata

,, Rasimosa

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కాంచనారో హిమోగ్రాహి తువర శ్లేష్మపిత్తజిత్ ।
క్రిమి కుష్ఠ గుదభ్రంశ గండమాలా వ్రణాపహా ॥

వైద్యం :-

1. ఇందులో రంగునుబట్టి తెల్లపూలు ఎర్రపూలుగల రకాలు గలవు. ఆకులు రెండేసి అతికించినట్లుండును.
2. పూలు వికసించనటి మొగలను కూరగావండి తినడానికి ఉపకరించును.
3. దీని చెక్కరసం స్వర్ణాన్ని (బంగారాన్ని) భస్వం చేయడానికి అత్యుత్తమమైనది.
4. పువ్వులు మలబద్ధకం చేయును.
5. శ్వేతప్రదరాన్ని తొలగించును.
6. రక్తశుద్ధి గావించును.
7. కఫాన్ని సడలించి, దగ్గును పోగొట్టును.
8. వ్రణాలను, గండమాలలను మాన్పును.
9. సంగ్రహణిని రూపుమాపును.
10. పువ్వులను దంచి రసంతీసి చెమిచెడుకో సమానం తేనె కలిపి ఇవ్వవలెను (పైవాటికి).
11. పువ్వులు ఎండించి చేసిన చూర్ణం చిటికటంత గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి కూడా ఇవ్వవచ్చును.

6. కుంకుమపూవు

సంస్కృతం : కుంకుమం, కాశ్మీరజం, కేసరి, అగ్నిశిఖ
హిందీ ; జాఫ్రాన్, కేసర్
ఆంగ్లము : Saffron
లేటిన్ : Crocus Sativus

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కుంకుమం కటుకం హిధ్మా శిరోరుగ్ వ్రణజంతు।
ఉష్ణం హాస్యకరం బల్యం వ్యంగతోషత్రయాపహా ॥

1. కాశ్మీరదేశపుది – "సూక్ష్మకేసరి" అని;
2. బుఖారోదేశపుది – "పొడుగుపాటి కేసరి" అని;
3. ఈరాన్ దేశపుది – "గట్టికేసరి" అని అందురు.

వైద్యం :-

1. ఇది వీర్యవృద్ధి, కాంతి, బలం, ఆయుస్సును వృద్ధిపరచు గుణం కలది.
2. కుంకుమపుష్ప త్రిదోషాలను హరించును.
3. వ్రణాలు, కుష్ఠు, చర్మవ్యాధుల నివారించును.
4. నిద్రలేమిని తొలగించి, బుద్ధిబలాన్ని పెంచును.
5. హృదయ, మూత్రపిండ మరియు మూత్రాశయములను శుభ్రపరచును.
6. యకృత్ప్లీహాల వ్యాధులను పోదోలును.
7. అపస్మారాలు తొలగించి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచును.
8. పిచ్చిని తొలగించును.
9. నరాల బలహీనతను పోగొట్టి బలాన్ని యిచ్చును.
10. ప్రసవానంతరం స్త్రీలకు యిచ్చిన ప్రసవానంతర దోషాలు జ్వరాలు రాకుండా కాపాడును.

—:o:—

7. గులాబి

సంస్కృతం : తరుణీ, శతపత్రీ, కుబ్జక, కుంజక
హిందీ : గులాబ్, గులేసురఖ్
ఆంగ్లము : Rose
లేటిన్ : Rosacenti Folica, Rosa Amascbena

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ శతపత్రీ హిమాతిక్తా సరారుచ్యా(అ)నిలవ్రణుత్ ।
దాహజ్వరాస్ర పిత్తఘ్ని కుష్ఠవిస్ఫోట నాశనీ ॥

వైద్యం :-

1. గులాబీరంగు అను పేరువడసిన సుమారొకింత జేగురు రంగును బోలిన గులాబీయే ఔషధోపయోగము.
2. గులాబీలు అనేక రంగులలోను తెల్ల గులాబీలుకూడా కలవు. అందులోను చిన్న, పెద్ద, గుత్తి, రేకు రకాలనేకములు. ఇంకను అంట్లుకట్టి కృత్రిమ పద్ధతిలో రకరకాలను సృష్టింపగలుగుతున్నారు.
3. ఇయ్యది తోటలలోను, దొడ్లలోనేకాక, చిన్న పెద్ద కుండీలలోను పెట్టి పెంచుదురు.
4. వీటిని మొగ్గంటు, కొమ్మంటు, కొమ్మలుకోసి నాటడంద్వారా మొక్కలను పెంచెదరు.
5. గులాబీ పూరేకులతో గుల్కందు అని, గులాబీలేహ్యం అని చేయుదురు. వీనిని ప్రతిరోజు రెండుపూటలు తినుచుండిన—
6. మలబద్ధం హరించును. హృదయ (Heart) బలకరి.
7. అతిమూత్ర వ్యాధులను ఉపశమించును.
8. పువ్వులరసాన్ని ఒకటిరెండు చుక్కలు నస్యంచేయించిన తలనొప్పితగ్గును.
9. నేత్రవ్యాధులను తరిమివేయును.
10. వేడిని తగ్గించును. బలాన్ని పెంచును.
11. గులాబిమొగ్గలు నేతిలో వేయించి భోజనం ప్రథమ గబళంతో తినిపించిన చక్కని విరేచనం కాగలదు.

8. గోభి

సంస్కృతం : మధ్యపుష్ప, పుష్పగోభి
హిందీ : గోభీకాఫూల్, ఫూల్‌గోభి
ఆంగ్లము : Cali Flower
లేటిన్ : Cali Flaweer

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ పుష్పగోభికా గురుస్వాద్వీ వాతగోఫ ప్రకోశనీ।
మధురా గ్రాహిణీబల్యా వహ్నిమంద్యాకరీమతా ॥ –తాళ.

వైద్యం :–

1. పువ్వుగోభి బలకరమైనది. మంచి రుచిగల రకరకాల కూరలు చేయుదురు.
2. మధుర రసయుక్తమై బుద్ధిబలాన్ని పెంచును.
3. అగ్నిమాంద్యం కసుక వాతాన్ని కలిగించునది కాన ఆమితం తినకూడదు.
4. గోభిచెట్టు ఎండుటాకుల కషాయం వ్రణాలను మాన్పును.

సేద్యం :–

ఇందులో డి–96 స్నోబాల్, ఇంప్రూవ్‌డ్ జహానీస్ మొదలగురకాలుగలవు.

ఇవన్నియు చల్లని వాతావరణంగల ప్రాంతాలలో పండించనగును. పీటికి సాధారణమైనట్టి భూములు వదులుభూములు మెత్తగాదున్ని, చీకిన ఎరువులతో పాటు, పొటాష్, భాస్వరాన్ని తగినంతవేసి కలియదున్ని బోదెలుతోలి సిద్ధము చేసికొని, ఎత్తైన నాయళ్ళలో పలుచగా నారునుపెంచి దృఢమైన ఆరోగ్యకర మైన 5, 6 ఆకులుపేసిన అయిదు వారాలకు మించని వయస్సుగల నారును 40 సెం.మీ. ఎడంగా (దూరంగా) నారును సాయంత్రం ఎండ చల్లబడగానే నాటుతూ నీటితడిని యివ్వవలెను.

క్రమంగా నీరు మొక్క వాడిపోకుండా యిచ్చుచుండవలెను. 10, 12 రోజుల కొక్కసారి భూమిని పెళ్ళగించి కలుపుమొక్కలను తీసివేస్తూ, చీడపీడలు ఆశించకుండా ఒక శాతం మలాతియాన్‌ను నీటిలో కలిపి స్ప్రేచేస్తుండవలెను.

ఏ మందులైనా పువ్వు పూయుచున్నప్పుడు మాత్రం చల్లకూడదు. పువ్వులలోని పోషకపదార్థాలు చెడిపోవును. అంతేకాదు మందులెక్కువై పువ్వులు విషపూరితాలుకూడ కాగలవు.

9. గోరింట (ములుగోరింట)

పంస్కృతం : కురంట, సైరేయకః, నఖరంజక, మేధికా, రక్తరంగ

హిందీ : హినా, మెహదీ

ఆంగ్లము : Hena

లేటిన్ : Lowsonia Alba, Barleria Prionitis

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ రక్తరంగా గ్రాహకంతు శోషకంచ ప్రకీర్తితం।
చర్మ రక్తగతా దోషంచ జ్వరంచైవ వినాశనమ్ ॥ —రాజ.

"సైరేయః కుష్ఠవాతాస్ర కఫకండు విషాపహాః"

"కురంటకం ఘనంవృష్యం జంతుఘ్నం వ్రణకుష్ఠనుత్"

"కేశసుస్నిగ్ధః కేశరంజనం" —ధ.గు.మ.

వైద్యం :-

1. స్త్రీలు మైదాకునునూరి గోళ్ళకు పెట్టుకొనిన రంగుపట్టును.
2. అరచేతులకు, అరికాళ్ళకు లేపనంచేసిన కాళ్ళచేతుల మంటలు హరించును.
3. పువ్వులు వాసనచూచుచున్న మనోహ్లాదం కలుగును.
4. పువ్వులు ఆకులు దంచి రసంతీసి నూనెలో కలిపి తైలపక్వంగా కాచి తలంటుకొనుచున్న వెంట్రుకలు సుదీర్ఘములై తళతళలాడును.
5. ఈ నూనె తలచుండును పోగొట్టును.
6. ఈ తైలం కనులకు మేలుచేయును.
7. ఇదే చర్మవ్యాధులకు లేపనంచేసిన నయమగును.
8. పువ్వులను మెత్తగానూరి కాలిన చర్మంపై లేపనంచేసిన బాధలు నివ్మళించి పుండుపడకుండా కాపాడును.
9. వీని కషాయం పుక్కిలించిన (గండూషం చేసిన) నోటి పుండ్లు మానును.
10. ఆకులు వెచ్చజేసి కట్టిన మేహవాతపు నొప్పులు హరించును.

10. చంద్రకాంతం

సంస్కృతం: సంధ్యారాగ, సంధ్యాకాలి

ఆంగ్లము: Mirabilis Jalapa

"కైరవం చంద్రకాంతంచ గర్దభం కుముదం కుముద్" పేర్లు.

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ కుముదం శీతలం స్వాదుపాకే తిక్తం కఫాపహా ।
రక్తదోషహరం దాహ శ్రమపిత్తప్రశాంతికృత్ ॥ –రా. ని.

వైద్యం :–

1. వీనికి సంధ్యారాగం అనేపేరు సాయంకాలపు సంధ్యవేళ కాగానే పువ్వులు పూయుము, కాబట్టి అనుకుంటారు.
2. వీనిలో తెలుపు. పసుపు, ఎరుపు, కలగలుపు మొదలగు పంచరంగులతో కూడినవి వుంటావి. కాని,
3. తెలుపు, పసుపు, ఎరుపువి అందానికి అందం రంగులకు సార్థకంగా వైద్యోపయోగములు.
4. తెల్లపూల గడ్డరసం తెల్లబట్టంటు రోగాలకును;
5. పచ్చపూల గడ్డరసం పచ్చబట్టంటు రోగాలకును;
6. ఎర్రపూల గడ్డరసం ఎర్రబట్టంటు రోగాలకును పనికివచ్చును.

ఈ గడ్డను దంచితీసిన రసం పెద్ద గరిటెడు (టేబుల్‌స్పూన్ సుమారు) ఒక కప్పు నిండుగా పాలుతీసికొని రెంటిని కలిపి బట్టంటు (సెగ) వ్యాధులుగల వారలకు త్రాగించి చప్పిడి పెట్టవలెను.

సేద్యం :–

తొలకరిలో వీని గింజలనుగాని, కొమ్మలను కత్తిరించిగాని నాటెదరు. కొమ్మలునాటిన ప్రేళ్ళుతొడుగును.

వీటి ప్రేళ్ళను బోలిన గడ్డలనుకూడా నాటుట కలదు. గడ్డలనుండి మొక్కలువెళ్ళి వేగిరంగా పూలుపూయును.

11. చేమంతి

సంస్కృతం : కుబ్జలా, తరుణీ
హిందీ : సేవంతి

Chemomille-Antheimisno Bills
Chemomellum-Nobile

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కటుక, హిమా హృద్యా గ్రాహిణీ శుక్రలాలఘుః ।
దోషత్రసజిత్, వర్ణ్యా కట్వీచ పాచనీ ॥ —తాళ.
"త్రిదోష శమనీ వృష్యః పిత్తఘ్నశ్చేత దక్తథా ॥ భా.ప్ర.

చేమంతిలో మూడు నాలుగు రకాలున్నవి. సాధారణంగా కస్తూరిచామంతి, పెద్దచేమంతి ఈ రెండే ఎక్కువగా సాగులోనున్నవి. పట్నంచామంతికూడా సాగుచేసి తోటలువేయడం కలదు. ఇవన్నిటి రంగు పసిమి వర్ణముతో నుండి యున్నను ఎరుపురంగు దళాలు కలసియున్నవికూడా కలవు.

అదనంగా పెంచడానికి ఏరంగు జాతిని వేరువేరు ప్రదేశాలలో దూర దూరంగా (పర పరాగ సంపర్కం వలన రంగులు మిశ్రమం కాగలవు కాబట్టి) నాటి పెంచవలెను. తెల్లచేమంతి పువ్వులు చాల పెద్దవిగా నుండును

వైద్యం :-

1. చేమంతి కషాయం మలబద్ధం, మూత్రబద్ధంను పోగొట్టును.
2. గండూషం చేసిన నోటిపూత వెచ్చడం మానును.
3. వీనిని గంధంగానూరి లేపనంచేసిన చర్మవ్యాధులు పోవును.
4. కషాయంతో గాయాలు పుండ్లు కడిగిన మానును.
5. మూర్ఛ, అపస్మార వ్యాధులకు రెండు పూటల కషాయం పువ్వులది రెండు తులాలంత యిచ్చిన నయమగును.

సేద్యం :-

కూరగాయల సాగు విధానాన్నే అనుసరించి; మళ్ళుగాని, బోదెలుగాని చేసి కనకాంబరాలు నాటినట్లుగానే నాటవలెను. మొక్కనాట్లకు చేమంతి కుదుళ్ళ

(మిగతా 12వ పేజీలో)

12. చింతపువ్వు

సంస్కృతం : తింత్రిణీ, పుష్పామ్లా, కింశుక
హిందీ : ఇమ్లికా ఫూల్
ఆంగ్లము : Tamarind Flower
లేటిన్ : Tamarindus Florica (Indica)

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ అమ్లికా(అ)మా గురుర్వాతహరా పిత్తకఫాప్రసజిత్ ।
తింత్రిణీ పల్లవం హృద్యం కషాయామ్లం రుచిప్రదమ్ ॥

వైద్యం :–

1. చింత చిగురుతోకూడిన పువ్వులు అనేక రకాలుగా కూరలుచేయుదురు.
2. ఇతర కాయగూరలతో కలిపికూడా వండెదరు.
3. చింతపువ్వు పచ్చడి రుచివంతంగా నుండును.
4. చింతపువ్వులను దంచితీసిన రసం ఒక స్పూన్ తేనెకూడా అంతే కలిపి యిచ్చిన హృదయ బలకరి.
5. మఁబద్ధకాన్ని హరించును.
6. కూర ఆకలిని పుట్టించును. అగ్నిమాంద్యహరం.
7. చింతపువ్వుకూర కామిలా (జాండీస్) రోగులకు హితమైంది.

చింతచిగురు పూతలో పోషక విలువలు :–

115 కేలరీలు	2.5 విటమిను 'ఎ'
5.8 మాంసకృత్తులు	0.24 విటమిను 'బి1'
101 కాల్సియం	0.16 విటమిను 'బి12'

(11వ పేజీ తరువాయి)

నుండి మొక్కలు గ్రహించవలెను. ఈ పనులు తొలకరిలోనే ముగించుకొనుట అనువైన కాలం. చేసుంతి కుదుళ్ళలో గ్రేళ్ళుగల మొక్కలనేకంగా నుండును. వానినే గ్రహించవలెను. పూల కోతలు పూర్తికాగానే చెట్ల మొదలంట కొసిపేసి భూమిని మెత్తగా వదులుచేసి మట్టిని ఎగద్రోసి, ఎరువులిచ్చి సీటితడులిచ్చిన మరల క్రొత్తకొమ్మలు పేసి పూతకువచ్చును. హేమంతంలో విరివిగాపూయును.

13. జాజిపూలు

సంస్కృతం : ప్రియంవది, మాలతీ, జాతీ, సుమన, సుప్రియ
హిందీ : చెంబేలీ, ఫీలీజాయా
ఆంగ్లము : Jasmine Jasmine
స్పానిష్ : Spanish Jasmina

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ విస్ఫోటనేత్ర రుక్కృష్ణ నాశనీతి బుధాజాజి గురుః ।
పుష్పం సుగంధి సంప్రోక్తం, మనోజ్ఞం, కఫపిత్తనుత్ ॥

వైద్యం :-

జాజిపువ్వులు తెలియనివారుండరు. స్త్రీలు ధరింతురు. ఇది తీగజాతి. పందిర్ల పై ప్రాకించెదరు. తీగజాతి కూరగాయలకు పాదులుచేసినట్లే చేసి తీగలనుగాని, అంట్లనుగాని, ప్రేళ్ళ దుబ్బులనుగాని గుంతలలో నాటి తగురీతి సీటిపారుదల సౌకర్యం చూచుకొనిన చాలును.

వైద్యం :-

1. పువ్వులు నేత్రవ్యాధులను పోగొట్టును. పువ్వులను కండ్లపై వేసికొని అట్లే కొంతసేపు ఉంచిన చాలును.
2. జాజిపువ్వులు స్త్రీలు ధరించిన శుభకరం; అందం.
3. పెండ్లి పందిళ్ళకును పండుగ పబ్బంలలో అలంకరణలకు వాడుట శోభస్కరముగా నుండును.
4. పూలు ధరించినంతమాత్రాన శరీర వేడిమిని ఉపశమించి మనస్సునకు ఆహ్లాదము కూర్చును.
5. ఆకుల కషాయం కఫాన్ని నడలించును.
6. ఈ కషాయం పైత్యాన్ని విరుచును.
7. కుష్ఠు మొదలగు చర్మవ్యాధుల పోగొట్టును.
8. మూత్రం వేడిగాను మంటతోకూడ వున్నయెడల జాజి ప్రేళ్ళను తులం సుమారు గ్లాసెడు పాలలో వేసి కాగించి వడబోసి త్రాగించేది.

14. విరజాజి

సంస్కృతం : వనమల్లికా, నేపాలీ
హిందీ : ఛోటీ చెమేలీ, జంగ్లీ చెంబేలీ
ఆంగ్లము : Double Jasmine
లేటిన్ : Spanish Wildifolia (Jasmine wiled)

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ తువరాతిక్తా వ్రణకుష్ఠ విషాస్రజిత్ ।
శిరో(అ)క్షి సుఖదంతార్తి హరా త్వగ్దోషనాశినీ ॥

వైద్యం :–

1. తల కురులకును, కండ్లకును హితకరమైనది.
2. చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును.
3. వ్రణాదులను హరించును.
4. కుసుమధాతణ వలననే మన్మథోద్రేకము కలిగించును (మనోరంజకం).
5. దేహకాంతిని ఇనుమడింపజేయును.

గర్భనిరోధమునకు :–

శ్లో॥ అర్క–మూలంచ మరిచం ఋద్ధహింగులకం తధా ।
తుల్యమాహృత్య సపేష్య గుళికాః కారయేత్భిషక్ ॥
ఆర్తవాతుత్రి దినంత్య వత్వాత్రి దినసేవ యేత్ర్పగే ।
ప్రతి మాసం నిషేవేన వంధ్యాభవతి మానినీ ॥ తాళ.

గర్భధారణకు :–

శ్లో॥ నిర్గుండీ కృష్ణతిల భల్లాతక గుడిసంయుక్తేన ।
సమభాగంతు, మరయే తుటికా బదరీబీజ సమం ॥
ఆర్తవాతు త్రిదినం త్యవత్వాత్రిదిన సేవయేత్వగే ।
ప్రతిమాసం నిషేవేణ వంధ్యాభవతి సంతతీ ॥ –తాళ.

ఈ పై రెండు యోగాలపై అనుభవాలను పరిశీలించి తెలుపుటకును; పైశ్లోకాలను లక్షణయుక్తంగా వ్రాసి పంపుటకు పాఠకులను కోరుచున్నాము.

15. తామర

సంస్కృతం : అరవిందం, అంబుజం, కమలం, కల్హారం, నలినీ మొ॥
హిందీ : కమల్, కవల్
ఆంగ్లము : Lotus
లేటిన్ : Paene Aense, Fensa

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ కమలం శీతలం వర్ణ్యం మధురం కఫపిత్తజిత్ ।
తృష్ణా దాహాస్ర విస్ఫోట విషపీసర్పనాశనీ ॥ —భా.ప్ర.

ఇది నీటిలో పెరుగుజాతి. ఆకులు గుండ్రంగా, అతివెడల్పు గలిగి, నీటిపై తేలియాడుచుండును. ఆకుల అడుగుభాగమున ఈనెలుదేలియుండును. తామరాకుపై నీటిబిందువులు ఆకునకు అంటక పాదరసంను బోలియుండును. అందుకే కవుల పదాలలో తామరాకుపై నీటిబొట్టును వాక్యము తారిసలాడు చుండును. అడుగుభాగాన గడ్డలుండును.

వైద్యం :-

1. ప్రతి రెండు ఆకుల చుట్ట కాండమొకింత పెడలి మొగ్గతొడుగును. క్రమంగా విప్పారి కమలపండువుగా నీటి అలలకు నుయ్యాలలూగుచు ఇంపు సొంపు లొలుకుచుండుట కాననగును.
2. తామరపువ్వులలోని మకరందాన్ని భృంగరాజములు దొంగిలింపకమున్నే గ్రహించి వాడుమన్న ధాతుపుష్టి, నేత్రహితకరి.
3. తామరపువ్వులోని కేసరాలు స్త్రీల గర్భస్రావములను తొలగించు గుణము గలవై యున్నవి. కనగగింజంత మాత్రచేసి వాడవలెను.
4. తామరపువ్వులను దంచితీసిన రసం ఒక చిన్న గరిటెడు రెండు పూటల పాలలో కలిపి త్రాగించుచున్న రక్తదోషాలు వీర్యదోషాలు తగ్గును.
5. ఈ పువ్వులు శరీరంలోని వేడిని తగ్గించును.
6. తామరకాండాన్ని మెత్తగానూరి లేపనం చేయుచున్న జారిపోయిన స్తనాలు పాలుపట్టి గట్టివడును. స్తన్యవృద్ధికికూడా వాడనగును.
7. తామరగింజల చూర్ణం ప్రతినిత్యము ముప్పూటలా చిటికడంతేసి నీళ్ళతో వాడుచున్న రక్తపిత్తం, నోటిద్వారా వెడలు రక్తం కట్టును.

16. మెట్టతామర

సంస్కృతం : స్థలపద్మినీ, పద్మచారిణీ, సుగంధమాలా
హిందీ : కమల్నీ, కవలినీ
ఆంగ్లము : Wet Lotus
లేటిన్ : Ionidiuam Suffiruticosum

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ శీతాతిక్తాచ తుహరాస్తన దారుధ్య కరీమతా ।
అపస్మారం విషంకాసం నాశయేత్ పద్మచారిణీ ॥

తామర పువ్వులను పోలియుండును. కాని అంత పెద్దపువ్వులు కావు. చిన్నగానుండును. ఇంక నొక విశేషము, తామర నీటిలోనే యుండును. కాని (ఇది) మెట్టతామర భూమిపైననే పెరిగి పూతపూయును.

ప్రత్యేకంగా దీనిని అమితంగా వైద్యచికిత్సలో నుపయోగింతురు. వాత, శూల, మూత్రకృచ్ఛములలోను అపస్మారం. విషాల విరుగుడునకుగాను పనికివచ్చును. స్త్రీలకు స్తనదారుధ్యం కలుగజేయును.

* (ఈ గ్రంథకర్తచే వ్రాయబడిన మూలికా వైద్యం "గ్రామీణ వైద్యం" అను గ్రంథములో సవివరంగా చూడగలరు)

శ్లో॥ విసర్గా దానవిక్షేపై: సోమాసూర్యా నిలాయధా ।
ధారయంతి జగద్దేహం వాతపిత్త కఫాదయ: ॥

సూర్య–చంద్ర వాయువులు జగమును నడుపుచున్న విధంగానే కఫ–పిత్త–వాతములు శరీరమునకు ప్రాధాన్యములు–అని భావము.

"వాయురాత్మ నైవాత్మా" వాయువు (వాతం) స్వతంత్రమైన ఆత్మపదార్థం.
"పిత్తమాగ్నేయం" పిత్తం అగ్ని సంబంధమైనది.
"శ్లేష్మాసౌమ్య:" కఫము (సౌమ్యమై) జలసంబంధమైనది.

---

17. తులసి

సంస్కృతం : అర్జక, వైష్ణవీ, పత్రపుష్పా, పవిత్రా, సురవల్లరీ
హిందీ : తులసీ, తుల్సీ
ఆంగ్లము : Basil (Parple Stalked Basil)
లేటిన్ : Cimum Album or Ocimam Sanctum

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ తులసీ కటుకాతిక్తా హృద్యోష్ణా దాహపిత్తజిత్ ।
దీపనీ కుష్ఠకృచ్ఛ్రాస పార్శ్వరుక్కఫ వాతజిత్ ॥
శ్వేతాకృష్ణాచ తులసీ కటుష్ణా చోష్ణాజగుః ।
దాహపిత్తకరీ హృద్యా తువరాహ్యగ్ని దీపికా ॥ —ని. ర.

తోటల్లోను, దొడ్లల్లోను, అరణ్యాల్లోను విస్తారంగా యుండును. ఇంకను భూతులసి అనునది అడవిజాతికూడా కలదు. పొదజాతిలోనివి ఇవన్ని.

వైద్యం :-

1. తులసి వెన్ను (హూత) కషాయం దీపనకారి. ఇంకా—
2. అనేక జ్వరాలను అరికట్టును.
3. రసదోషములను విరుచును. శ్లేష్మం దగ్గులను పోగొట్టును.
4. క్రిమిహరం, మలబద్ధహరంకూడాను.
5. కొంతిచూర్ణం కలిపి యిచ్చిన కడుపునొప్పులు హరించును.
6. పడిసెఱారాన్ని తగ్గించును.
7. కషాయంలో తేనె కలిపి యిచ్చిన కంఠవ్యాధులు నయమగును.
8. అంటువ్యాధులను, క్రిములను, దోమలను అరికట్టును.

తులసి సామాన్యంగా అందరి ఇండ్లలోను నాటుకొని ప్రతినిత్యం పూజింతురు మన ఆచారాలన్నియు ఆరోగసూత్రాలపై ఆచరించుచు వచ్చుచున్నవే యైనా, వస్తుగుణ గ్రహణ శాస్త్రాన్ని అవగాహన చేసికోవడంపోయి, అదొక పురాతనాచారంగా మారుతూ మారుతూ మూఢాచారంగా మూఢనమ్మకంగా గ్రుడ్డిగా ఆచరింపబడుట కడుంగడు విషాదకరం; విచారణీయం. అందుగురించే శాస్త్రాధారాలను గమనించి గుణగ్రహణమొనర్చుట పఠనీయాంశములు.

18. దాసాని

సంస్కృతం : జపా, మందార, రుద్రపుష్ప
హిందీ : గుడ్‌హావ్, గుడేవ్
ఆంగ్లము : China Rose (Show Flower Plant)
లేటిన్ : Hibiscus Rosa Sinensis Linn

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ జపా శీతాచ మధురో స్నిగ్ధా పుష్టి ప్రదామతా ।
గర్భవృద్ధికరీ గ్రాహీ కేశ్యాజంతు ప్రదోమతా ॥

వైద్యం :–

1. మందార పూవులను ఛరించిన అందముగానుండి ఆరోగ్యము కూర్చును.
2. పూవుల కషాయము హృదయానికి బలము.
3. పైత్యశాంతి, మేహశాంతి నిచ్చును.
4. చుండుగలవారు పువ్వులను మెత్తగానూరి తలకు పట్టించవలెను.
5. మూత్రం మంటగా రావటాన్ని పోగొట్టి చల్లబరచును.
6. ఆకులు వేడిచేసి గడ్డలపై వేసి కట్టిన మెత్తబడి హరించును.
7. మందార పూవుల కషాయం పానకంగా (శర్బత్తుగా) చేసి ఎండకాలం పగటివేళల్లో నిమ్మరస మొకింత చేర్చి త్రాగిన ఆరోగ్యదాయకం.
8. తలచుండు వెంట్రుకలు రాలుట అకాల ఫలితాలు పోగొట్టుటకు ఈ క్రింది తైలాన్ని చేసి వాడండి.

(1) మందార (దాసాని) పువ్వులు
(2) స్వర్ణజాజి పువ్వులు
(3) సంపెంగ పువ్వులు

పై మూడింటిని సమానంగాతూచి మెత్తగాదంచి గట్టిగాపిండి రసం తీసికొని, ఆ రసానికి సమభాగం అంటే రెండు గ్లాసుల రసమైతే ఒక గ్లాసెడు నూనె కలిపి బొగ్గులపొయ్యిపైన ఉడికిస్తూ నూనె మిగులునండాక కాచి (దీనినే తైలపక్వం అంటారు) చల్లారిన పిమ్మట వడగట్టి రోజు అభ్యంగనం చేయుచుండవలెను. నెత్తికి, మెదడునకు, కండ్లకు, వెంట్రుకలకు ఎంతో మేలుచేయును.

19. నందివర్ధనం (గరుడవర్ధనం)

సంస్కృతం : సంధ్యావర్త, యూథికా, యూథి, హరిణీ
ఆంగ్లము : Coylon Jasimine
లేటిన్ : Tobarnamantana

శాస్త్రాధారం :-

"యూథీ హిమాస్ర మూర్ధాక్షి రోగజిత్ కఫవాతకృత్"

వైద్యం :-

1. పుష్పాలు కళ్ళకు కట్టిన కళ్ళకుంటలు, నీరుకారుట (పటలం) పోవును.
2. ,, ,, ,, కళ్ళు ఎర్రగానుండుట నయమగును.
3. ఆకుల కషాయం దేహానికి చలువనిచ్చును.
4. ,, ,, విషకీటకాదులు కుట్టిన వెంటనే త్రాగించవలెను.
5. ,, ,, త్రాగించిన కండ్లకలకలు నయమగును.

* సూచన :- సేద్యవిధానం వ్రాయనివన్నీ కాయగూరల సేద్యాన్ని అనుకరించవలయును.

త్రిదోషాలు :-

"వాయోరగ్నిః-అగ్నేరాపః"

వాయువు (వాతము) స్వతంత్రమైనది. వాయుజనితము అగ్ని, అగ్నివలన జలము.

ఈ వాయువు, అగ్ని, జలము (వాత, పిత్త, శ్లేష్మ) ములు, మూడింటిచే పార్థివము అనబడు శరీర మేర్పడును.

ఈ పార్థివము (శరీరము) దోష, ధాతు, మలములకు స్థానము. వీటి యెడుదొడుకులే వ్యాధి కారణం.

సప్తధాతువులు :-

"1. రస, 2 రక్త, 3. మాంస, 4. మేధో, 5. అస్థి, 6. మజ్జ, 7. శుక్రములు" ఇవి జగదుత్పత్తికి కారణభూతములు.

20. నాగమల్లె

సంస్కృతం : పూర్ణి, యూధికా మొ॥
హిందీ : పాలక్‌జూహీ

Justcia Nasuta
Rhinacanthus-Communis

వైద్యం :–

1. ఇది వృక్షజాతిలోనిది.
2. దీని వేరు గంధం అరతులం కడుపులోని కిచ్చిన పామువిషం హరించును.
3. దీని ఆకులను పాలలోపేసి కాచి వడగట్టి త్రాగిన వీర్యవృద్ధి కలుగును.
4. మంత్రపు పొక్కులకు (Herps) దీని వేరుగంధం లేపనంచేయవలెను.
5. ఆకులు దొరుకని సమయమున దీనివేరు చిన్నముక్క పాలలోపేసి వాడాలి.

–: మల్లె జాతుల సూచిక :–

1. సాధారణమల్లె: సం. వార్షికా, ముద్గర హిం. మోగ్రా
   లే. Eslxylis Jasminum
2. పందిరిమల్లె : సం. జాజీ, మల్లికా హిం. చెంబేలీ
   లే. Grandifolorum Jasminum
3. బొడ్డుమల్లె : సం. మగధి హిం. బట్‌మోగ్రా
   లే. Sambaca Jasminum
4. సన్నమల్లె: సం. స్వర్ణమల్లికా హిం. ఫీలీచెంబేలీ
   లే Humile Jusminum
5. పెద్దమల్లె: సం. బృహద్ముద్గర హిం. బడీమోగ్రా
   లే. Rigidum Jasminum
6. అడవిమొల్ల: సం. గణికా, వనమాగధి హిం. జంగ్లీమోగ్రా
   లే. Arborescens Jasminum
7. మొల్ల: సం కుందా, సదాపుష్పి హిం. కుందేకాఫూల్
   లే. Auriculatam Jasminum
8. పారిజాతం : సం. పారిజాతం హిం. హార్‌సింగార్
   లే. Nyctanthes Ariortristis

ఇంకను మేథికా, మోతియామోగ్రా మొదలగునవి కలవు.
Samba; Ait Jasminum, Aabian Jasminum etc;

21. నిత్యమల్లె (బిళ్ళగన్నేరు)

సంస్కృతం : బంధూక, మాధ్యాహ్నిక (కర్నాట, బందురె)
హింటీ : గులేదోపహరియా
ఆంగ్లము : Pentapets Phorinceea
లేటిన్ : ,, ,,

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ స్యాద్బంధు జీవకో గ్రాహి కించిదుష్ణో గురుర్మతః।
కఫక్జ్వర హృద్వాత పిత్తోచైవ వినాశయేత్ ॥

తెల్లని, జాజుగులాబీ రంగు, ఎర్రరంగుగల మూడు రంగుల రకాలు గలవియైనను గుణగణాదులు చెట్టు (గుల్మ) రూపలావణ్యాదు లొక్కరీతిగానే యుండుట గమనించదగును.

ఇయ్యవి సక్రమంగా రెండుజాముల ప్రొద్దు అనగా సూర్యుడు సరిగ్గా నెత్తిపైకి రాగానే పువ్వులు పూర్తిగా విప్పారును. అందుకనే రెండుజాముల పువ్వులని, దోపహరియాయనియు సంస్కృతమున మధ్యాహ్నికాలనియు పేరు వడసినవి.

కొలదికాలం క్రిందట వీనిని పేల ఎకరాలలో పండించి విదేశాలకు ఎగుమతిచేసిరి. కాని ఈ మధ్య మరల వీటిగురించి చలిచప్పుడేలేదు.

ఇవి జ్వరహరం, పిత్తహరం, వాతపిత్తాలను, వాతరక్తాలకును (Blood pressure) వ్రేళ్ళ కషాయం ఇవ్వవలెను.

ఇంకను పరిశోధనలు జరుగుచున్నట్లు వినబడుచున్నవి.

ఇటనొక సూచన :-

ఈ వైద్యబృందాలు నూతనంగా పరిశోధనలకు పూనుకొనుటకు ముందు మన ఆయుర్వేద మూలశ్లోకాల్లోని పూర్తి గుణగణాదులను తెలిసికొని అవ్వానిని దృష్టిలో నుంచుకొని పరిశోధనగావించుట ఉచితంగాని, మళ్ళీ నూతనంగా పరిశోధనలకు పూనుకొనడం సముజసంకాదు కారణం: ఆమధ్య సెంట్రల్‌నుండి

(మిగతా 23వ పేజీలో)

22. పారిజాతం

సంస్కృతం : పారిభద్ర
హిందీ : హార్‌సింగార్
ఆంగ్లము : Night Jasmine
లేటిన్ : Nycranthes Arbotristis

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ ప్రాజకః పారిజాతాశ్చ హరశృంగా పుష్పకః ।
..... నలకుంకుమకో రాగపుష్పీచ ఖరపత్రకః ॥

ఇది అరణ్యాలలోగూడా కాననగును. తోటల్లో, దొడ్లల్లో, గట్లవెంబడి కంచెలచొప్పున నాటి పెంచుట కలదు.

ఇది సన్నపాటి కొమ్మలతో జాము, సీతాఫలపు ఆకులను బోలియుండు వృక్షజాతిలోనిది యనదగును.

వీని పూలు గుత్తులు గుత్తులుగాను, చూచుటకు మహానందంగాను, పువ్వుతొడిమలు చక్కనిరంగుతో విలసిల్లుచుండును.

ఈ పువ్వుకాడల నుండి ఆ రంగుతోకూడిన రసాన్నితీసి సన్నని మల్లగుడ్డలకు రంగుపేయుదురు. ఇయ్యది స్వాముల వేషధారణకు చూడముచ్చటగాను వారి పెంటసంటు అమ్మలక్కలు ధరించుటానికి అనువుగానుండును. ఇది ఆచారయుక్త వేషధారణ కుపయుక్తము.

వైద్యం :–

1. పారిజాతపు చెక్క తాంబూలచర్వణ సమయాన అందొకింత చేర్చిన దగ్గుదమ్ములు నయమగును. దీని కషాయం–
2. పుష్పధారణ జ్వరహరం. వాతహరం.
4. చెమటనుబుట్టించి నొప్పుల తగ్గించును. ఎలోపతి వైద్యంలో ఎ.పి.సి. మాత్రలవలె పనిచేయును.
5. హృదయానికి, శ్వాసావయవాలకు బలకరి దగ్గుదమ్ముల హరించును.
8. బక్కచిక్కినవారలకు కండరవృద్ధి దినదిన ప్రవర్ధమానం చేయును.
9. పారిజాతపు పువ్వులు అలంకరణలకు, మరియు స్త్రీలు ధరించుదురు.

23. పొగడ

సంస్కృతం : వకుళ
హిందీ : బకుల్, దిల్‌సరి
Surinum Medica
Mimusops Bleng

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ "వకుళస్తు శీతలో హృద్యో విషదోష వినాశనః" —రా. ని.
"కఫపిత్త విషకృమి దంత (రోగ) గదాపహః" —భా.ప్ర.

ఇది వృక్షజాతి. తోటలలో గట్లవెంబడి నాటడానికి అనుకూలమైంది. పెద్దచెట్టు కావున విశాలమైన స్థలము నాక్రమించుకోగలదు. సేద్యపద్ధతులు మునగ, అవిశ మొదలగువానికి చేయునట్లే చేయవలెను.

వైద్యం :-

1. హిమకరమైంది (చల్లదనాన్నిచ్చునది). చెట్టు చల్లనినీడనిచ్చునది.
2. విషదోషాలను హరించునటిది.
3. హృదయ వికాసము మనోల్లాసము కూర్చునది. చూడసొంపైనది
4. శ్లేష్మాన్ని హరించునది.
5. పైత్యవికారాలను పోగొట్టునది.
6. క్రిమిహరమైనది.
7. దంతవ్యాధులను తరిమివేయునది.
8 పువ్వులచూర్ణం నస్యంగాపీల్చిన ముక్కువెంబడి నీరుకారడం, జ్వరబాధ, తలనొప్పులను హరించుశక్తి గలిగినది.

(21వ పేజి తరువాయి)

శ్వేతకుష్టబొల్లికి (లూకోడెర్మాకు) బావంచ పనిచేసినట్లు కనుగొన్నారు అని ప్రకటించారు. బావంచనామాని అని సంస్కృతంలో మొట్టమొదటనే శీర్తారి అని బావంచకు పేరున్నది. ఇది కొన్నిపేల సంవత్సరాలకు మున్నే న్నడో వ్రాయబడియుండగా ఇపుడు కనుగొన్నారు అనడం ఆయుర్వేదాన్నే పభ్యపెట్టడంకాదా ?

24. పొన్న

సంస్కృతం : పున్నాగ, షడ్పదాలయ, కేశరః
హిందీ : సుల్తాన్‌చెంపర్
ఆంగ్లము : Alescandrian Laural
లేటిన్ : Colophyllum Inophylium,
Colophyllum Apetallum

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ పున్నాగో మధురః శీతః సుగంధః పిత్తనాశకృత్ ।
పుష్పం పృష్యం వాతశూలకఫ దోషాం రక్తపిత్తజిత్ ॥ –ని.ర.

వైద్యం :–

1. ఇదికూడా వృక్షజాతిలోనిదే.
2. పొన్నచెట్టునీడ త్రిదోషహరం.
3. పొన్నపువ్వులు చూడ సొంపుగానుండును.
4. ఈ పువ్వులు కొద్దిగా వేడిచేసి వాతశూలలు పోగొట్టును.
5. రక్తపిత్తాలను, తలత్రిప్పు పైత్యాలను పారద్రోలును.
6. మతిచంచలత్వాన్ని శాంతిపరచి స్థిరత్వంచేకూర్చును.
7. పువ్వులు నేత్రహితములు, నేత్రవ్యాధి హరములు.
8. వీనిని మెత్తగానూరి గడ్డలపై పేసి కట్టిన కరిగించును.

షడ్రసములు :– (వాత)

ఇవి ఆరు రసములు. త్రిదోషాలపై ప్రభావము కలవి.

"కటుతిక్త కషాయాః వాతం జనయంతి"

(రూక్షలఘుః) ఇవి మూడు (కారం, చేదు, వగరు)

ఈ రసములు వాయుబాహుళ్యములు (వాతము) లఘువులు ఉష్ణస్వభావం.

"మధురామ్ల లవణాః వాతఘ్నాః"

తీపి, పులుపు, ఉప్పు–ఈ రసములు వాత (వాయు) హరములు.

25. బండిగురువింద

సంస్కృతం : మాధవీ, వాసంతికా మొ॥
హిందీ : సేవారీ, వాసంతీ, బడీగుంచీ
ఆంగ్లము : Clustered Hiptage
లేటిన్ : Hiptage Malablota

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ "మాధవీ మధురాశీతా లఘ్వీదోష త్రయాపహా" —భా.ప్ర.
"పిత్తకాస వ్రణాన్‌హంతి దాహశోష వినాశినీ" —ని.ర.

అరణ్యాలల్లో మిక్కుటంగా కాననగును. అయినా పూదోటల్లోనూ వీనిని పెంచి పువ్వులను సేకరింతురు.

వైద్యం :-

1. బండిగురివిందపూవు మదనోద్రేకం కలిగించును.
2. త్రిదోషాలను హరించును.
3. నేత్రరోగులకు హితమైనవి.
4. కషాయంకాచి యిచ్చిన గ్రహణి విరేచనాలు కట్టును.
5. పూలరసాన్ని 10 చుక్కల వరకు కొద్దిపాటి తేనెలో కలిపి యిచ్చిన ఉబ్బసాలను నిమ్మళింపజేయును.
6. పువ్వులను ముద్దగానూరి లేపనంచేసిన చర్మవ్యాధులు నయమగును.
7. జలుబును హరించును.
8. ఎండ, వాన, చలిలో తిరుగుట వలన కలిగిన బాధలను, జ్వరాలను, తలబాధలను పోగొట్టునట్టిశక్తి పూలలోను ఆకులలోను కలదు.
9. మాధవీలతా కుంజములాదికముల పూర్వాలాక్షణిక కవులాది జానపదకవుల వలకు తమతమ రచనలలో చక్కగా వర్ణించియున్నారు.
10. 'ఏమే మాధవీ' 'వాసంతికా' అంటూ అన్యాపదేశంగా సంబోధనలతో కూడిన పాటలను, పద్యములను, గద్యములను అల్లికచేసియున్నారు.

26. మల్లె

సంస్కృతం : వార్షికా, మల్లిక, ముద్గర
హిందీ : మోగ్రా, మోత్రియా
ఆంగ్లము : Jasmine
లేటిన్ : Jasminum Eslexylis (or)
Jasminum Sambac

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ "శీతలా వార్షికీ లఘ్వీతిక్తా దోషత్రయాపహ" అని,
"కుంజ మల్లికా" దీనినే బట్‌మోగ్రా, బొడ్డుమల్లె అని,
"నేపాలీ కటుకాతిక్తా శీతాచ సురభీర్లఘు" అని

తాళపత్ర ప్రామాణ్యములు.

మల్లె, బొడ్డుమల్లె, తీగమల్లె, జాజి, సన్నజాజి మొదలగునవన్నియు సదాసాధ్వకాలములలో పువ్వులను పూయగలవైనను ఈ మల్లె (పొదమల్లె) Bush జాతిది. వార్షికా యనుటలో తొలకరికిముందు ఈ పొదలంట కోసివేసి కొప్పుత్రవ్వి తగినన్ని ఎరువులుచేర్చి, సమృద్ధిగా నీటిపారుదల చేయుచున్న తోటంతయు పచ్చని గుబురులతో చూడముచ్చటగా విలసిల్లి ప్రతి ఆకునకు మొగ్గతొడిగి సదా పువ్వులతో విరాజిల్లుచుండును.

పొదమల్లె, బొడ్డుమల్లె (కటింగ్స్) కత్తెరంట్లనుగాని, కణుపుఅంట్లనుగాని లేక వేళ్ళతోనున్న మొక్కలనుగాని తొలకరిలో సేకరించుకొని నాట్లుచేయవలెను. మళ్ళుకట్టిగాని, బోదెలుతోలిగాని మొక్కలను 3 అడుగుల ఎడం చొప్పున నాటుచుపోవలెను. వెనువెంటనే నీరుపారుదల చేయుచుండవలెను.

సంవత్సరం పొడుగునా పువ్వుల నిచ్చుచున్ననూ "విశాఖాంతానివర్షాణి" అను సూత్రాన్నిబట్టి విశాఖకార్తె వెళ్ళిపోగానే మల్లెపొదలలోని ఎండుకొమ్మలను పూర్తిగా కత్తిరించి (కోసివేసి) భూమిని గుల్లగాత్రవ్వి వదిలివేయవలెను. ఈమధ్యకాలంలో ఏమాత్రంకూడా నీటిపారుదల కావించక పూర్తిగా ఆపివేయవలెను. భూమిని భుక్తిపరచి సంక్రాంతి పిమ్మటనే క్రమంగా ఎరువులువేసి, నీటిపారుదల కుపక్రమించవలెను. సకాలంలో ఇగుళ్ళువేసి గుబురుగా కొమ్మలు విస్తరించి మొగ్గతొడిగి పుష్కలంగా పూలుపూయుచుండును. ఈ వార్షికమునకు వార్షికంగా చేయుపనులివి.

27. మునగపూలు

సంస్కృతం : శిగ్రు, శోభాంజన, కృష్ణగాధా
హిందీ : సహజన్‌కాఫూల్, ఫూల్‌సంజనా
ఆంగ్లము : Moringa, Ptery-Gosperma
లేటిన్ : ,, ,,

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ శిగ్రుస్తీక్ష్ణో లఘుగ్రాహీ వహ్నిదః కఫవాతజిత్ ।
పుష్పం గ్రాహి కషాయోష్ణం మధుర శ్లేష్మ పిత్తహృత్ ॥

వైద్యం :-

1. రక్తదోషాలను పోగొట్టును.
2. రజోధర్మాన్ని సక్రమపరచుటలో గణనీయమైనది.
3. ఈ పువ్వు ప్రత్యేకంగాగాని, పప్పులోవేసిగాని కూరగావండి తినుచున్న ఆరోగ్యప్రదమైంది. రుచికరమైంది.

మునగనుగూర్చి ఇదే ప్రథమభాగంలో కాయగూరలలోని 66వ పుటనుండి చదువండి; ఇంకను వివరాలు కలవు. వ్రాసినదే వ్రాయడం చర్వితచర్వణమే కాకుండా గ్రంథ విస్తరణ భీతి వలన వదలివేయబడుచున్నవని గ్రహింప గోరుచున్నాము.

"కటుకామ్ల లవణాః పిత్తం జనయంతి" (పిత్త)

కారము, పులుపు, లవణ (మిశ్రములు) పిత్తకారకములు.

అగ్నేయములు (ఉష్ణస్వభావకములు).

"మధుతిక్త కషాయా పిత్తఘ్నాః" (మిశ్రమ)

తీపి, చేదు, వగరు పైత్యహరములు. వీనిలో అగ్నితత్వబాహుళ్యంలేదు.
(ఇది సౌమ్యస్వభావము—శీతత్వం కలది)

28. మొల్ల

సంస్కృతం : కుంద, సదాపుష్ప, కుందేక
హిందీ : కుందేకాఫూల్
Jasminum Auriculatum

శాస్త్రాధారం :–

శ్లో॥ కుందం శీతం లఘుశ్లేష్మ శిరోరుగ్విష పిత్తజిత్ ॥ –భా.ప్ర.

సదాసార్వకాలము పూలగుత్తులతో శోభాయమానంగా ముదితలు మెచ్చగా మధురరస భరితంబులై యొప్పారుచుండుట శ్రద్ధగల ఇల్లాండ్రుగల ఇంటింటా చూడనగును.

వైద్యం :–

1. పువ్వులు రసవత్తరములేకాక, ఆరోగ్యప్రదములు.
2. దీపన పాచనములు గావించి శ్లేష్మాన్ని సడలించును.
3. దుష్టరక్తాన్ని శుభ్రపరచును.
4. శిరోవ్యాధులను హరమార్చును.
5. శిరోజముల సుదీర్ఘములుగా నుంచును.
6. కీటకాది విషాల హరించును

"మధురామ్ల లవణాః శ్లేష్మాణాం జనయంతి" (శ్లేష్మం)
(స్నిగ్ధః గురుః)
తీపి, పులుపు, ఉప్పు రసములు కఫ (శ్లేష్మ) మును పుట్టించును.
వీనిలో జలతత్వబాహుళ్యం కలదు.

"కటుతిక్త కషాయాః శ్లేష్మఘ్నాః" (లఘ్వ్రూక్షాః)
కారము, చేదు వగరు ఇవి శ్లేష్మాన్ని హరించును.
వీనిలో జలతత్వబాహుళ్యం లేదు.

---

29. రేలపూవు

సంస్కృతం : ఆరగ్వధ, సువర్ణక, రాజవృక్ష, నృపద్రుకు
హిందీ : అమ్లుతస, అమల్తాస్
Indian Laburnum
Purging Cossa (Purgeting Cossa)

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ ఆగర్వధోగురుః స్వాదుః శీతలో మృదురేచనః ।
జ్వరహృద్రోగ పిత్తాస్ర వాతోదావర్త శూలనుత్ ॥

ఇదొక పెద్దవృక్షము. అరణ్యాలలో మిక్కుటంగా నుండును. వీటి కాయలు జేనెడేసి నుండి ఒక మూర ($1\frac{1}{2}$ అడుగు) పొడవుతో కాయలోనిభాగం అరలుగా నేర్పడి, అందు జిగటయైన గుజ్జుతో విండియుండును. ఈ గుజ్జు విరేచనకారి. ఎక్కువైన విషతుల్యం. ఔషధాలలో వాడుట కలదు. రేలకాయలను నక్కలు మిక్కిలి ప్రీతితో తినుచుండును. కాని, ఎక్కువగా తినినచో కడుపునొప్పి బేధులు కలుగుగుణం కలదు. కావుననే "రేలకాయలు తినినక్కను బోలు" అను సామెత గలదు.

వైద్యం :-

1. రేలపువ్వులు ఐదేసి రేకులతో పసిమి రంగులో గుత్తులు గుత్తులుగా పూయుచుండును.
2. రేలపూలను పప్పులోవేసి కూరచేతురు. ఇది మలబద్ధకాన్ని తొలగించును.
3. రేలపూలకూర కఫపిత్తములను, వేడిని పోత్రోలి చల్లదనాన్ని కల్గించును.
4. పువ్వులు, కాయలు, వల్కలం (చెక్క), ఆకులు, వ్రేళ్ళు సర్వము ఔషధోపయోగములు. అందుగురించియే సంస్కృతంలో "ఆరగ్వధ" అనే సార్థకనామం కలిగినది. ఆరగ్వధ ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చునది (సమకూర్చునది).
5. కాయలలోని గుజ్జు అధిక విరేచనకారి. ఎక్కువగా వాడిన విషతుల్యం. కావున వైద్యులు వీనిని వాడునప్పుడు జాగ్రత్త అవసరం.

30. వేపపూవు

సంస్కృతం : వేము, నింబ, నియమ:, నేతా, సుతిక్తా
హిందీ : నీమ్, నీమ్‌కాఫూల్
ఆంగ్లము : Neem
లేటిన్ : Azadirachta Indica

శాస్త్రాధారం :—

శ్లో॥ నింబశ్శీతో లఘుర్గ్రాహి కటుపాకో(అ)గ్ని వాతహృత్ ।
వ్రణపిత్త కఫచ్ఛర్ది కుష్ఠహృల్లాస మేహనుత్ ॥
"నింబపుష్పం రుచికరం పిత్తశ్లేష్మ నిబర్హణం" —రాజ.

నింబలో వేప, పెద్దవేప, తురుకవేప, నేలవేప (వేము) రకాలు గలవు. ఇది ప్రతియూర పదిండ్లలో ఒకింటిలోనైనా వేపచెట్టుండడం గమనించదగినది.

వైద్యం :—

1. వేప బీభత్సాలిటి వరప్రసాదిని అంటువ్యాధులను తరిమివేయగలదు.
2. వేపపూలను ఉగాదినాడు పచ్చడిలో కలిపి శుచిగా దానిని స్వీకరించుట ఆంధ్రుల ఆచారమైంది ఆరోగ్యప్రదమైంది. సంవత్సరం పొడుగునా అంటువ్యాధులనుండి పరిరక్షించగలదను ఆచారము ఆచరణలోనున్నది.
3. వేపపువ్వు ఎడియాలు బహురుచివంతమై ఆరోగ్యప్రదమైయుండును.
4. వేపపూలను శుభ్రమైననీటిలో నానించి ఆ నీటిని త్రాగించుచున్న విషూచి, అమ్మవారుతట్టు వ్యాధులు నయమగును. రక్తశుద్ధిని గావించును.
5. పువ్వుల కషాయం గర్భక్రిములను హరించును.
6. వేపనూనె చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును. క్రిమిహరౌషధాలలోను, సబ్బుల లోను వాడుదురు.
7. వేపచిగుళ్ళు జ్వరాలు, రక్తదోషాలు హరింపజేయును.
8. వేపచెట్టు పగులుచూపి అందుండి నురుగుతోకూడి వెడలు స్రావమును సీసాలో భద్రపరచి ప్రతిరోజు చిన్నగరిబెడు త్రాగుచున్న మొండికెత్తిన చర్మవ్యాధులు, గర్భక్రిములు నశించును.
9. వేపచెట్టుయొక్క పంచాంగకల్పం రక్తశుద్ధికి పేరుగాంచినది. (మూలికావైద్యంలో చూడనగును).

31. సంపెంగ (చంపకం)

సంస్కృతం : చాంపేయ, హేమపుష్ప, సుకుమారసుమ
హిందీ : చంపక్, చంపా

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ చంపకః కటుకస్తిక్తః కషాయో మధుకో హిమః ।
విషక్రిమిహరః కృచ్ఛ్ర కఫవాతాస్ర పిత్తజిత్ ॥ —భా.ప్ర.

సంపెంగలో వృక్ష సంపెంగ, లతా సంపెంగ అను రెండూ కలవు. ఈ సంపెంగ ఆకులు సీతాఫల, జామచెట్ల ఆకులను పోలియుండును.

ఈ సంపెంగపూలను వాసనచూచుకొలది వాసనలో ఘుమాళింపు అనేక ఫలరసాదుల వాసనలుగా మారుచుండుట గమనార్హం.

పువ్వుల అంతమున నొకరేకు లోపలివై పునకు ముకుళింపబడియుండును. తీగ సంపెంగకు పదిళ్ళువేసి తీగలు ప్రాకింతురు. చెట్టు సంపెంగ తోటలలో గెట్లవెంబడి నాటుదురు.

వైద్యం :-

1. సంపెంగపువ్వులు చుండ్రును, బట్టతలను పోగొట్టి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను గట్టిపడజేయును.
2. దీని వేరు కషాయం పీరితార్తవం (డిస్మెనోరియా ముట్టుశూలలను) తొలగించి సంతానార్హులను చేయును.
3. దీని ముదురాకుల కషాయం విషదోషాలు హరించును.
4. పువ్వుల కషాయం కగవ్యాధి (గనేరియా) ని ప్రథమదశలో హరింపజేయును. ఇది క్రిమిహరం.
5. సంపెంగ గింజల చూర్ణం నూనెలో కలిపి తలకురుద్ది స్నానంచేస్తున్న చుండ్రు, ఈడుదులు, పేలు పోవును.
6. సంపెంగపూలు మెత్తగానూరి నూనెలో కలిపి రెండు చుక్కలు ముక్కులో నికి పీల్చిన (నష్యంకావించిన) దుర్వాసన హరించును.
7. ఎడతెగకుండా ముక్కునుండి స్రావము కలుగుచున్నను హరించును.
8. సమూలకషాయం పిత్తశ్లేష్మ, రక్తదోష, అతిమూత్రం ఆర్పివేయును.

32. సింధూరపుపూలు

సంస్కృతం : సింధూరికా, సింధూరీ
హిందీ : జాఫరీఫూల్
Arnatoo, Bixa Oimana

గాసాధారం :–

శ్లో॥ "సింధూరీ విషపిత్తాస్ర తృష్ణా వాంతి హరీహిమా" –భా.ప్ర.

వైద్యం :–

1. ఇదొక అడవిజాతిలోనిది.
2. వీటి పూలు మిగుల ఎర్రని రంగులో నుండును. వీటి గింజలుకూడా ఎరుపుగా నుండును.
3. ఈ పువ్వులను నీటిలోవేసిన నీరు ఎర్రరంగుగా మారును. సింధూరము కలిపినట్లగును.
4. ఈ నీరు వాంతులను హరించును.
5. విషాన్ని విరుచును.
6. దాహాన్ని అణచును.
7. పైత్యవికారాలను పోగొట్టును.
8. వాతరక్తం (బ్లడ్‌ప్రషర్) ను అరికట్టును.

–: ఏకమూలికా ప్రయోగాలు :–

పక్షవాతాలకు :–

(1) చేదిప్ప చెక్కరసం ఉదయాన్నే ఒకేపూట తులమంత త్రాగించి 3 రోజులు సరిగా చప్పిడి పత్యం చేయించేది.

(2) వెలగచెక్క రసం ఒక తులం, ఆరతులం మిర్యాలచూర్ణం కలిపి ఒకేపూట త్రాగించి 3 రోజులు చప్పిడి చేయించేది.
(ఇదే సంధివాతాలకు త్రాగించేది)

సిద్ధ-వైద్యం

(3, మూడవ సంపుటి)

(ఆకుకూరలు)

"రాజవైద్య"

డా॥ పింగిళి లింబాద్రిరెడ్డి

ప్రచురణ :

25, విజ్ఞాన ప్రచారిణీ గ్రంథమాల

నెమిలికొండ–505501

కరీంనగరం. (ఆం. ప్ర.)

"సేద్యం-వైద్యం"

పేజీల సవరణ

ఇన్నర్ పైటిలు	2	పేజీలు
పరిచయ ఫోటోలు	2	"
విషయసూచిక	6	"
ముందుమాట	4	"
పాఠక లోకమునకు	4	"
పీఠిక యుక్తం-అభిప్రాయాలు	42	పేజీలు
అంకితం	2	"
ఫోటోలు	2	"
కాయకూరలు	62	"
ఇన్నర్ పైటిల్ పువ్వుకూరలు	2	"
పువ్వుకూరలు	32	"
మొత్తం	160	పేజీలు

161 ఆకుకూరలు ఇన్నర్ పైటిల్

163 నుండి అటుకమామిడి (1) మొదలైనది 101 ఆకుకూరలు

అటుక మామిడి కూర [గుల్ల మల్లి కూర]
[అంబటి మాటి కూర]

సం: కుందలోచ్ఛద-విషారి - స్వరనాడి.

హిం: సాంత్:

ఆం: Spreading Hogweed.

లే: BOERHAVIA–DIFFUSA (ఇదే హోమియో పేరు)

(ప్రకృతి సిద్ధంగా అంతటా పెరుగు వనౌషధి సేద్య విధానాలవసరంలేదు)

శాస్త్రీధారం:–

శ్లో॥ కటుః కషాయా రుచ్యర్శః పాండుహృద్దీపనీ.
శోషానిల గరశ్లేష్మహరీ భగ్నోదర ప్రణుత్॥ — భా.ప్ర.

1. ఇది గలిజేరు జాతికి చెందినది. తెల్లని, ఎర్రని, పువ్వులు గలవి రెండు కలవు, రమారమి రెండూ ఒకే గుణం కలిగియున్నవి.

2. అటుక మాటికూర పప్పుతోకాని, పులుసు కూరగాగాని పిట్టుపెట్టిగాని, కూరలు చేయుదురు.

3. ఓషధిగా దీని వేరుగుణాలు అమోఘం:–

5. పాము కాటువడిన మనిషి (స్మృతిలో) తెలివిలో ఉన్న యెడల ఈ వేరు నములుతూ రసం మ్రింగుటానకు చెప్పండి.

4. పాము కుచిన వెంటనే వేరు రసాన్ని కడుపులోనికి ఇవ్వవలెను.

6. (Asthma) ఉబ్బస వ్యాధికీ రసంగాని వేరు చూర్ణంగాని వాడుటవలన ఆయాసంగా తగ్గును.

7. నంజు Dropsy వాపులు పునర్నవకు బదులు దీనిని వాడిన తగ్గును.

8 కొందరి శరీర తత్వానికిది సరిపడదు, వాంతులు కలిగిన వెంటనే చింత షండు రసం కడుపులోనికి ఇచ్చిన తగ్గి నెమ్మదించును.

9. ఈ వేరు రసం మోతాదు (Tea Spoon) చిన్న గరిటెడు మాత్రం
10. చూర్ణం మోతాదు (బేడెత్తు) అంటే సుమారు రెండు చిటికెలు.
11. ఈ ఔషధం సేవించిన వారలు పొగ త్రాగడం కాని పొగాకు (జర్దా) తినడంకాని, నస్యం చేయడంగాని చుట్ట త్రాగువారి వాసన కూడా తగుల కుండా నుంచటం మరువకూడదు.

ఇందులోని పోషక విలువలు—(ప్రతి) 100%

1. మాంస కృత్తులు - 6.1. గ్రాంలు
2. క్రొవ్వు 0.9 ,,
3. ఖని జాలు 1.3. ,,
4. కార్బో హై 7.2 ,,
5. కాల్షియం (సున్నం) 660 మి.గ్రాం.
6. ఐరన్ (ఇనుము) 18—4 ,,
7. ఓజో Vit-C—27— ,,

(ఇది మున్నవకు పరితూగునది)

2. ఆడ్డ సరం

పం: వాసికా, వైద్యమాత, ఆట్రూషా వాసా
హిం; బాసా-అడూసా.
ఆం: Adhatoda Vasica Nees
లే; JUSTICIA ADHATODA VASIKA
(ఇదే హోమియో పేరు కూడాను)

శాస్త్రధారం:—

శ్లో॥ వాపా తిక్తా కటుః శీతా కాపఘ్ని రక్తపిత్తజిత్
కామలా కఫ వైక్లబ్య జ్వర శ్వాపక్షయాపః॥

"....పత్రం తువరం శ్వాస కాస—శ్లేష్మ వమీ కృమీ॥ ధ. ని శాక

Howceo:— It is a grand remedy in the respect it can be Compare MILLIFOLIUM & IPICAC and other analogons remedies:-D H

రక్త పిత్తం (రక్తవమనం) శీత పైత్యం. శ్వాస, కాస క్షయ జ్వరం మరియు దాహతాపములు, శ్లేష్మ, ఉబ్బస (Asthma) చర్మ దోషాలను ధ్వంసంచేయును, పాండువు (Anaemia) వరాల నొప్పులు (Neurlagia) ఉదర క్రిములు నశింపచేయును

క్రిములు నశింపచేయును

లేతాకులు పప్పుకూరగ గాని పులుసుకూరగా గానివండి. ఉబ్బపం, దగ్గు క్షయ పీడుతులు తినుచున్న మేలు చేయును.

క్షయ ఉబ్బస శీత పిత్త జ్వరాలకు ముదురుటాకుల కషాయం కాచి ఇవ్వవలెను.

అడ్డసరంతో "వాసాది లేహ్యం" వాసాది పానకం ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆనాదిగా సిద్ధంచేసి వాడుమన్నారు.
తిబ్బీలో అడూసా బాసామ గూర్చి:—

———గావూ గావూమే పాయా జాతా: ఔర్ కాంమే లాయా తాజాహై —ఖాంసీ-బుఖార్, దమ్మా. ఔర్ బల్గం కు ఖారజ్ కర్నేవాలీ, ఇబైదాయి దిఖ్‌మే ముఫీద్ ఔర్ ముఖవ్వా; జిర్యా కు దూర్ కర్నేవాలీ, ముసప్ఫా ఖూన్, కడ్వా కసీలా; జూద్ హజిం బీహై— అని వ్రాయబడ్డది.

లో పతిలో "వాసకా" ఆనే పేరు చివరతగిలించి పేటెంటుగా జేసికొన్నవనేకాలు దీనితోనే చేసినవి కలవు.

ఇందులోని పోషక విలువలు :—

1	2	3
4	5	6

3. అత్తపత్తి [నిదగిన్నె]

పం: లజ్జాలజ్జావంతి-రక్తపాది

హిం: లజ్జావండి షర్మానీ బూటీ

ఆం: Sensitive Plant } ఇవే హోమియో

లే: MEMOSA SESITIVE } పేర్లుకూడాను

– ,, – PUDICA

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ లజ్జాళుః శీతలాతిక్తా కషాయా కఫపిత్తజిత్
రక్త పిత్త మతీసారం యోనిరోగాన్ వినాశయేత్॥ – భా.ప్ర.

"రసే నియామ కశ్చైవ నానా విజ్ఞాన కారకః॥ – రా.ని.

1. మూలికా ప్రక్రియలు:–

I దీని వేరును మెడలో కట్టిన పసిపిల్లల దగ్గులు తగ్గును

II దీని వేరును పడుచువారు నడుమునధరించిన వీర్య నష్టము తగ్గి పోవును

2. దీని కషాయాన్నిగాని హోమియో మదర్ టించర్‌ను గాని వాడిన కాళ్ళు చేతులు బలహీనమైనను నొప్పులున్నను తగ్గును. నడుమునొప్పులు, ఇంద్రియ నష్టం కూడా తగ్గును.

3. మూత్ర కృచ్ఛ్రములలోను 4. మూలవ్యాధులలోను 5. భగంధరాలకును. 6. రసదోషాల విరుగుడుకుగాను వాడవలెను.

7. ఆకునూరి కట్టిన గాయాలుమానును. కృళ్ళినట్టి-వ్రణాలు కూడానయమగును.

8. పుండ్లు, గాయాలు, రంధ్రాలు పడిన వ్రణాలు, కర్కట వ్రణాలు (Cancer) దీని ఆకుల చూర్ణం నింపి కట్టుకట్టుచున్నామానును.

అనేకమైన చమత్కారాలు–గారడీలు ఈ మూలికను ఉపయోగించి అద్భుతమైనట్వి ప్రక్రియలు చేయుదురు

ఈ ఆకులను నీడన ఎండించి తాగుచున్నయెడల నిర్వీర్యాలకు వీర్య వృద్ధి. స్త్రీల యోనిదోషాలు, ఋతుదోషాలు నశింపజేసి సంతాన యోగ్యులుగా జేయును స్తంభనకారి. రసవాదులుసయోగింతురు.

ఈ మూలిక తిరుపతి కొండపై విస్తారంగా అడుదచుగున కాన నగును. ఇది ఒక తరుపతి కొండపైననే ఉన్నదని కాదు. మన మన ప్రాంతా లంతటను కలదు కాని అగ్పట మాత్రం విస్తారంగా నున్నది.

అందులోని పోషక విలువలు :-

1	2	3
4	5	6

4. అవిశకూర

సం: అగస్త్యా మునిపుష్పా నుకప్రియ

హిం: హథ్యా-అతసీ

ఆం; **AGETI (Leaves)**

లే: *SESBANIA AECYPTIACA*

శాస్త్రాధారం :-

శ్లో॥ అగస్తిః జిత్త కఫజిచ్ఛాతుర్థిక హరో హిమః.
పత్రభవం శాకం రుచ్యంచత కృమిఘ్నపాచనం పటం –
భా. ప్ర. & తాళ

సేవ్యవిధానం ఇదే గ్రంధం ప్రథమ సంపుటి కాయకూరల పేజి 8 నుండి 10 పేజిలలో చదువలడి

లేతాకులు కూరగా వండిన రుచికరంగానుండును వీటి కాయలు పువ్వులు వాడే విధానం మొదటి రెండు భాగాలతో వివరంగా వ్రాయబడినది

ఆకులు క్రిమిహరము అగ్నిదీప్తికరము కీటక విషహరము కషాయం విరేచన కారి. వాపులు గాయాలకు ఆకులు నూరి కట్టిన నయమగును. దీని ఆకులలో చనుపాలను వృద్ధిపరినే పదార్థములు మొండుగా గలవు.

పోషక నిలువలు అవిశాకులలో :-

1.	మాంశకృత్తులు	8 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	1-4 "
3.	ఖనిజ లవణాలు	3 ,,
4.	సున్నం	1-130 మి. గ్రాం
5.	ఇనుము	3-9 ,, ,,
6	ఓజో [ద్రావ్యాలు] A B తో పాటు	Vtc. 160 ,, ,,

5. అశ్వగంధ (పెన్నేరు) డొమ్మడోలు

సం: అశ్వగంధా-తురగీ-వాజిగంధా.

హిం: అసగంధ్.

అం: Asgandha Bithama Somnifera

లే: PHYSALS SOMINIFERA AS NAGANDHA

(or) WITHANIA ASWAGANDHA

శాస్త్రీధారణ :

శ్లో॥ అశ్వగంధా (అ)నిలశ్లేష్మ శోభ శ్విత్ర క్షియాపహా।
బల్యా రసాయనీ తిక్తా కషాయోష్ణా (అతి) ఋక్రలా।।

—తాళపత్రం

బల పుష్టి ప్రవాహంతి కఫకాసానిల వ్రణాన్।
శోఫ కండూ విషశ్విత్ర కృమి శ్వాన క్షతక్షయాన్।। —కై. ని.

సేద్యం :-

ఇచివనౌషధియైనను, పీనిగింజలను వంగనారు పోసిన విధాన్నే అనుసరించి వంగచెట్లు నాటిన విధంగానే చేపట్టవలెను. ఇది వంగ చెట్టును పోలియుండును గింజలు పెద్దకామంచిని పోలి ఎర్రగా పగడాల వంటి పండ్లలో వంగ మిరుప వీత్తనాల ఆకృతి గలిగిన గింజలతో నిండియుండును.

Homeo:- హోమియో వైద్యులు దీని పచ్చి ఆకులను శుభ్రపరచి దంచి రసం తీసి వడగట్టి వైతేటను మదర్ టించర్‌కు బదులుగా వాడదగును మాతృ ద్రావకమున కన్న మిన్నగా పనిచేయును. వడగట్టునప్పుడు ఫిల్టర్ పేపరుతో వడగట్టుట ఉత్తమం.

1. దీని ఆకులు ప్రత్యేకంగా కాకుండా పప్పుతో కలసి కూరగా తినుట క్షయ రోగులకు, చర్మరోగులకు, వీర్య నష్టం కలవారలకు హితకరం పథ్యంకూడాను
2. వీర్య వృద్ధికి దీని చేరు పాలలోవేసి కాచి వడబోసి త్రాగాలి
3. వాపులు తగ్గించుటకు ఆకుల కషాయంతోనెకలిపి చేర్చెను
4. బొల్లి చర్మవ్యాధులకు దీని సమూలం, బావంచ సమూలం కషాయంలో తేనె కలిపి పైకి ఇచ్చేది పైనెండు మూలికల ఆకులను నలిపి మచ్చలపై రుద్దుచుండవలెను
5. క్షయవ్యాధి గ్రస్థులు అశ్వగంధలేహ్యం, అశ్వగంధాకృష్ట, గాని వాడుచుండవలెను లేదా సమూలం నీడాన ఎండించి చూర్ణించి, పావు తులం సుమారు చూర్ణం రోజుకు 3. మూడుసార్లు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి త్రాగుచుండవలెను
6. స్వరభంగానికి :-
7. సంతాన కల్పగడానికి :-
8. శుక్రవృద్ధికి:-

వీటికి కూడ (5)న తెలిసిన విధంగా వాడవలెను వాడే విధానం ఆయుర్వేద ప్రకారంపై (8) సూచనల క్రమం అలోషతి అయినా యూనాని [తిబ్బీ] అయినా; హోమియోపైనా అశ్వగంధ ఆయుర్వేద పేరుతోనే వాడుక, కాబట్టి, ఆయుర్వేదశాస్త్ర ప్రాశస్త్యం గమనార్హం:

అశ్వగంధంలోని పోషక విలువలు;—

1	2	3	4
5	6	7	8

6. ఆకుగోభి

సం: పత్ర గోభి-కేముక-దళమారిని

హిం: పత్తాగోభి

ఆం: **CABBAGE**

లే: **COSTUS SPECIOSUS** [ఇదే హోమియోపేరు]

శా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ పత్రగోభీ రసారుచ్యా వాతలా మధురోగురుః॥ — రా॥

పేద్యం: పువ్వుగోభి విధానం ఇదే సేద్యం—వైద్యం పువ్వుకూరలి విభాగం శివ, పుటలో వివరించిన విధానం దీనికి సరిపోగలదు. మన దేశానకు ఇదిచలికాలం పంటగా గుర్తించవలెను. ఆగష్టుమాసం నుండి అక్టోబరు వరకు సాగుచేయుట అనుకూలం.

వీటి విత్తనాలు మన ఆవాలను పోలి యుండును. నమ్మకమైన విత్తనాలను గ్రహించి ఎత్తుమళ్ళలో పలచని చాళ్ళుగా విత్తనాలు వేసివెంచిన నారు. బోదెల వెంబడిగాని మళ్ళలోగాని నారును నోటి నీటి తడుల సక్రమంగా నిచ్చుచుండవలెను.

నారు మళ్ళలో **Damping** మాగుడు తెగులుకు రాగి పంబంధమైన మందులు, బోర్డోమిశ్రమాన్నిగాని వేరు పురుగులకు **Club Root** నకు 0.1 శాతం మేర్క్యూరీ లేక కాపర్ ఆక్సీ క్లైపో సైక్లిన్ కూడా ఉపయోగపడును. క్లోరైడ్‌ను చల్లి నివారింపవలెను.

ఇక్లై:— 1) ఆకునల్లికి **(Pointed Bug)**కు 50 శాతం కార్బరిల్‌ను.

2) పేను **[Aphids]**నకు 25 శాతం మెటాసిస్టాక్సును.

3] లద్దెపురుగు **[Cut worm]**నకు 5 శాతం ఆల్‌డ్రిన్‌ను.

4] క్యాబేజీబోరర్ [రంధ్రాలుచేసే పురుగులకు] మలాతియాన్‌ము లేక-30 శాతం డైమిథోయేట్‌ము గాని

5] లద్దెపురుగు [Cater Pillar]కు 50 శాతం కార్బరిల్‌ను, లేక మలాథియాన్‌ను ఆయా మందుల మోతాదులను చదివి, మాచి తప్పక వాడవలెను. లేకున్న ఫలితం చేతికి రావడం శూన్యం.

అంతర కృషి :

అన్ని కూర కాయలకు అనుసరించిన విధానాన్నే చేపట్టవలెను. ఎకరాకు 10 పసిపేల ముక్కలుండవలెను ఇందుకు గాను[500 గ్రాంల] విత్తనాలు సరిపోవును నారు నాటిన 6వ నుండి 100 రోజులకు రకాలనుపట్టి కోతకు రాగలవు.

వైద్యం ఉపయోగం :

1. అనేక రకాల కాయకూరలతో కలిపిగాని, పప్పుతో గాని లేక [విడిగా] ప్రత్యేకంగా గాని కూరలు వండెదరు.
2. ఆకుగోభి కూర మిక్కిలి రుచికరమైనది
3. ఇది రక్తాన్ని వృద్ధిచేయును.
4. వేగిరంగా జీర్ణం కాగలదు
5. మధ్య పానం మితి మీరు వారికి (త్రాగుబోతులకు) కలిగే బుద్ధిమాంద్యాని తొలగిస్తుంది.
6. మెదడు, గుండె స్థానాలలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.
7. నిద్రలేమిని తొలగిస్తుంది
8. కఫాన్ని హరిస్తుంది
9. పిత్త వికారాలను పోగొడుతుంది
10. రక్త దోషాలను అరికడుతుంది
11. రోజూ ప్రొద్దున్నే ఆకు గోభీ మొత్తం ఆకుల బుట్టను నలిపి నిజరసం తీసి నాలుగైదు పెద్దగరిటెలు (**Table Spoonsful**) త్రాగిస్తుంటే పేగులలోని పుండ్లు వరిణామ శూలలు, కర్కట వ్రణం (కేన్సర్) వ్రణాలు పూర్తిగామానగలవు.

ఇందలి పోషక విలువలు ——ఆకులలోనివి

మాంస కృత్తులు	1.8	గ్రాంలు
భస్మం	30. మి.	గ్రాంలు
ఇనుము	0.8 ,,	,,
విటమిన్ A	(1.200)	
,, B	0,06 ,,	,,
,, C	124 ,,	,,

7. ఆముదపు కూర

సం: ఏరండ-గంధర్వహస్త-వర్థమాను

హిం: ఏరండ్-ఖర్వా-భేదంజబీర్

ఆం: **CASTER Leef**

లే: **RACINUS COMMUNIS** (హోమియో)

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ వాతం సప్త ప్రకారంతు వృద్ధి రోగ వినాశయేత్

బృంహణం స్నిగ్ధ ముష్ణంచ జఠరాగ్ని ప్రదీపనమ్॥....తాళ

చిట్టాముదం: **JATROPHA-MULTIFIDA**

—చిట్టాముదం

అడవి ఆముదం: JATROPHA-GLANDULIFERA

అడవిఆముదం ..

శ్లో॥ ఏరండ తైలం మధురం గురు శ్లేష్మాభివర్థనం:

సేద్యం :—

వర్షారంభంతోడనే (జూన్ జూలై) ఆశ్లేష కార్తెలోపుగానే ఆముదం సేద్యం చేయడానకు అనువైన కాలం.

మనప్రాంతాలకు వర్షాధారంగా దీర్ఘ కాలపు పంటలను వాడడం అనువు గానున్నవి.

చౌటి నేలలు, నీరు నిలిచు భూములు తప్ప ఒగతా (తక్కిన) అన్ని విధాల నేలలలో సాగుచేయవచ్చును.

గుంటకలు తోలుటకు తగిన విధంగా విత్తనాలు సాళ్ళుగా వేయడం మరుపరానిది.

అంతర కృషిగా గుంటకలు (అదను పదును కనిపెట్టి) తోలడం కలువు లేకుండా ఎప్పటి కప్పుడు శ్రద్ధ పూనడం చాళ్ళ మధ్యనాగళ్ళు నడపిన పిమ్మట గుంటకలు తోలడం వలన ఆముదపుచెట్ల మొదళ్లకు పుట్టిని ఎగవేసి బోదెకట్టు ఏర్పడి పదును నిలువచేసి చెట్టుగుబురుకాగలదు.

సస్యరక్షణలో (JASSID) దీపపు పురుగు మొక్క చిన్నగా నున్న ప్పుడే ఆశించి పంట ఉడుగునంత కాలము ఆవసిస్తూనే ఉంటుంది; కాబట్టి మెలాతియాన్ కాని ఎండో సల్ఫాన్‌గాని అప్పుడప్పుడు వాడుచుండవలెను.

రెండవది దాసరి పురుగు; నిక్కుడు పురుగు; Semi Looper; ఇవి చూస్తుచూస్తుండగానే చెట్టు ఆకులన్నింటిని దివారాత్రంలు ఎడతెరిపి లేకుండా తిని వేయటంతో చెట్టు కాడాలు కాండం మాత్రం మిగిలి ఎండి పోగలదు.

ఈ పురుగులు చీమలన్న చిన్నవిగా అక్కడక్కడ ఆముదపు ఆకులలో కనిపించును ఆకుముడుచుకొని యున్నచో చూడగానే అందు ఇవ్వికనుపడును వాటిని కాడలతో సహాపదిలంగాతుంచి గంపలతో చేనుబైటకు తీసికొనిపోయి వానిని మట్టితో కప్పివేయవలెను ఆముదపు ఆకులను బల్లిపాతరవంటి పదార్థంతో వగ్గడగా చేసి అందు గ్రుడ్లు పొదుగుట వలన ఈ పురుగులు వృద్ధినందును. కాబట్టి ఆముదం చేనంతట ప్రతి నిత్యం చెట్టు చెట్టుకు లిరిగి ప్రతి ఆకును పరీక్షించి ఎప్పటి కప్పుడు వీటిని తొలగొంచి నశింపజేయకున్న చేనంతట వ్యాపించును.

దీనికి ఎండిగిన్ గాని పెరాథియాన్‌ను గాని క్రమబద్ధంగా స్ప్రే చేయడం, **D.D.T. BHC** డస్టింగ్ చేయడం కూడా అవసరమౌతుంది.

వైద్యం:-

1) ఆముదపుకూర మలబద్ధతాన్ని తొలగించును.
2) అగ్నిదీప్తిని కలిగించును, కాని కొద్దిగా పైత్యకరి-
3) దేహపుష్టిని కలిగించును శూలలు నడలించును-

4) లేత చిగురుటాకులు మెత్తగా దంచి గుళికలుగా చేసి కుంకుడు గింజంత మ్రింగించి చప్పిడి పత్యం పెట్టిన అన్నివిధాల కామిలలు హరించును.

5) తీవ్రజ్వర పీడితులకును అతిసారవ్యాధి గ్రస్తులకును అపస్మారక, ఉన్మాద, మూర్ఛ, విషదోష రోగులకును రక్త పిత్తం కలవారికిని పొరపాటున నైనా ఆముదాన్ని వాడకూడదు.

6) ఆముదం పొత్తి కడుపులోని దోషాన్ని తొలగించి అండవృద్ధిని, అందు లోని దుష్టజలాన్ని, హరించును. స్త్రీల ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరచును నరాలబాధల నడుము నొప్పులను పోగొట్టును.

ఆముదవు ఆకులలోని పోషక పదార్థాలు:—

1	2	3
4	5	6

8. ఆవకూర

సం: సర్షప రాజసర్షప రాజికా. సుదీక్ష

హిం: రాయీ—రాజ్రిగా-సరసో

ఆం: **Mustard–**

లే: S **N** APISNIGRA (Compestinis)

(or) THIOCINAMINS RASSICA ALBA (Homoco) & Late in

శాస్త్రాధారం:-

శ్లో॥ రాజికా కఫపిత్తఘ్ని తీక్ష్ణోష్ణా రక్త పిత్తకృత్,
కించి దూర్ధ్వ (అ)గ్నిదాకండూకుష్ఠకృమీర్ హరేత్॥ -భా-ప్ర.
"అతి తీక్ష్ణ విశేషేణ తద్వత్ కృష్ణా (ఆ) పి రాజికా-"

సేద్యం:— తోటలలోను, తేవడి, వండునేలలు, తటాకాదులలో నీరులేని చలికాలపు పంటగా సేద్యం చేయుదురు.

శనగ మొదలగు రబీ పంటలలో సాళ్ళుగా వేసి పండింతురు.

ఇవి ఒక మీటరు మీటరున్నర ఎత్తుగా పెరిగి గుత్తులుగా నుండు పూలు పూసి పస్సని కాయలు కాయలలో రెండు ప్రక్క ప్రక్క సాళ్ళుగా సన్నని గింజలు కలిగియుండును. కాయలు పక్వానికి రాగానే చెట్టు మొదలంట కోసి కళ్ళములలో వేసి ఎండించి గింజలను విడదీసెదరు. ఘంటకు వచ్చిన వాటిని వెంటవి వెంట తీయకున్న చెట్టుపైననే కాయలు పగిలి గింజలు రాలిపోగలవు ఇవి ఎండకు చిట్లి ఒక్క గింజకూడా మిగలకుండా రాలిపోవును.

వైద్యం;-

1. ఆవ ఆకులకూర బహురుచిగా నుండును పప్పు కూరగాను పొడి కూర గాను వండెదరు.
2. బోధకాలు **Elephantiasis** రోగులు ప్రతినిత్యం దీనిని కూరగా ఉపయోగించడం వలన మేలుచేయును.
3. ఆవగింజల ధూపం నిప్పు (అగ్ని) పైవేసి పట్టించిన ఉన్మాద వ్యాధితగ్గును.
4. ఆవనూనె కుష్ఠు వ్యాధిని నివారించును.
5. ఆవకూర త్రిదోషహరం.
6. ఇది మూల వ్యాధుల శమింపజేయును.
7. ఇది మలమూత్రాల బంధించును. కావున మితంగా వాడవలెను.
8. ఆవనూనె ఒరిస్సా, బెంగాలీలో పచ్చళ్ళకు, కూరకాయలు వండుటాసకు ఎక్కువగా ఉపయోగింతురు.
9. ఆవనూనె **Ointment** లేపనాదులలో వాడెదరు.
10. రేచీకటి, శ్వాసకాసలు, అగ్నిమాంద్యం. శూలవ్యాధిగ్రస్తులు ఆవకూర రెండు పూటలా తినడం అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది.
11. ఆవాలను నలియగొట్టి **(INFUSION)** తేలిక కషాయాన్ని మూడు పూటల వాడుతున్న పక్షవాతాలు నయమగును.
12. ఆవాల పిండి తలమసాలలో సగభాగం కలిపి తలంటుకొని స్నానం చేసిన తలలోని పేలునశించును.

(ఈ నాగరిక ప్రపంచంలో నలుగు పిండి, తలకుపిండి వాడే వారులేరు అట్టివారు శాంపూలలో సగభాగం ఆవనూనెను కలిపి తలపేలు, చుండ్రు కలవారలు వాడిచూడండి!)

తలమసాలంటే ఆ మిశ్రమం మరిచిపోయే ఉంటారు. గంధకచూరాలు, శీకాయ, ఆకుపత్రి, దావంచగింజలు తగిరస గింజలు కలిపి చేసిన చూర్ణాన్ని తలమసాలంటారు. ఇందులో ఇంకా ఉసిరిక వరుగు, (ఎండుసిరిక) సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడా కలిపి వాడేవారు.

Homoeo లో **Thiocenamine** అనే పేరు, ఆకాలంలో ముసలితనంలో వాడేవారు-అంటే ఎంతటి ఘనమైనదో దానిని ఉపయోగించి చూడండి!

ఇందులోని పోషక ద్రవ్యాలు :-

1	మాంసకృత్తులు	4	గ్రాంలు
2	క్రొవ్వు	0-6	"
3	సున్నం	155	మి. గ్రాంలు
4	ఇనుము	16	" "
5	ఓజస్సు **Vct. Bi**	0-03	" "
6	" **Vct. C**	33	" "

9. ఈశ్వరి

సం: నాగదమన

హిం:

ఆం: **Indian Birth Wort.**

లే **ARISTOLACHIA INDICA**

శాస్త్రధారం:-

శ్లో॥ ఈశ్వరీ కటు తిక్తోష్ణ గురు స్నిగ్ధా విశోదరీ,
త్రి దోషశమనీ కుష్టశ్వయథూ దర నాశినీ॥ -భా॥

ఆకుకూరలు

1. ఇది వేడి గుణము కలదై కూడా త్రి దోషాలను హరించును.
2. ఉదర వ్యాధుల నుపశమింపజేయును,
3. కుష్ఠువుల కూలద్రోయును.
4. ఉబ్బు (నంజు) లను ఊడచెరుకును,
5. గర్భిణులు వాడుకూడదు.
6. ఋతు బద్ధకాన్ని పరివింపజేయును.
7. వరుస జ్వరాలను అరికట్టును.
8. దీని కషాయాన్ని రోజూ త్రాగుతూ దీని వేరు గంధాన్ని లేపనం చేస్తున్న బొల్లి శ్వేత కుష్ఠువులను తొలగించును. దీనితో (శ్వేతార్క) బావంచ సమూల కషాయం కలిపి వాడిన శ్వేతర్కం (బొల్లి) ని పోగొట్టును.

10. ఉత్తరేణి

సం: అపామార్గ–ఖరమంజరి–ప్రత్యక్పుష్పీ

హిం: చిర్ చిటా

ఆం- Priciidy Chaff flour

లే- & Homeo: ACHYRANTHES ASPERA LINN

(or)— — —„— „— BIDENTATA,

శాస్త్రీయ ధారం-

శ్లో॥ అపామార్గా స్వరస్తీక్ష్ణోదీపనః కఫ వాతజిత్

నిహంతి దద్రు సిధ్మార్శః, కండూ శూలోదరారుచిఓ గు మం

"అర్శః కండూదరామఘ్ని రక్తహృద్గ్రహి"–తా.శ

1, ఇది తీక్ష్ణకారి
2, అగ్నిదీపకరి
3, దురదను హరించును
4, మూల శంకల మూలాలనడచును,
5, మలబద్ధకాన్ని సడలించును

6. ఉదరవ్యాధులు శూలలు ఉపశమింపజేయును

7. ఉత్తరేణి గింజల చూర్ణం నస్యంగా పీల్చుచున్న శిరోగత శ్లేష్మాన్ని సడలించి, వెడలించి, శిరోవ్యాధులను పోగొట్టును.

8. వీటి వ్రేళ్ళను బియ్యం కడిగిన (కడుగు) నీటితో నూరి వడగట్టి అందు తేనెను చేర్చి త్రాగించిన మూల వ్యాధులు సమూలంగానశించును

9. చక్రిదత్తలో తెలిపిన విధంగా గాయపడి రక్తస్రావం ఆగకున్న ఉత్తరేణి ఆకులమెత్తగా నూరి గాయం పైన వేసి, అదిమి, కట్టుగట్టిన వెంటనే రక్తస్రావం ఆగిపోవును.

10. భావ ప్రకాశకుని వచన క్రమం-విశూచి [కాలరా] లో దీని వేరును నీటితో దంచి రసం తీసి వడగట్టి కొద్ది కొద్దిగా దాహపు నీటితో కలిపి త్రాగించుచున్న నిమ్మళించును ఈ విధానం శూలల బాధలప్పుడు కూడా పనిచేయును.

11. ఉత్తరేణి సమూల కషాయంపెట్టి ఆ ఆవిరిపట్టిన నంజు ఉబ్బువ్యాధులు ఉపశమించును.

12. ఉత్తరేణి ముదురుటాకును, కాకి దొండ ఫండుటాకులు సమం కలిపి కషాయం కాచివడగట్టి పాలు చక్కెర కలిపి నిద్రించుటకు ముందు త్రాగిన చక్కని, చిక్కని, నిద్రను కలుగ జేయును.

13. ఉత్తరేణి గింజలనుండి తీసిన ధాన్యం పాయసంగా వండి తినుచున్న వీర్యవృద్ధి మనోస్థిరత కలుగును.

14. వీటి ఆకులు ఎండినవి (3) మూడు భాగాలు (1) ఒకభాగం ఎండించిన నల్లుమ్మెత్త ఆకులు, సోరుప్పు ఆరభాగం కలిపిన సమ్మేళనం అగ్గిపై వేసి ఆపొగను మ్రింగుచున్న ఉబ్బసంలో ఎగరొప్పడం (ఎగశ్వాస) వెంటనే ఉపశమించును.

15. ఇదే పొగతేలు విషాన్ని హరించును.

16. Homoes (మదర్ టించర్) మాతృ ద్రావకానికి బదులుగా దీని ఆకులను దంచితీసిన రసం వడగట్టి వాడిన అద్భుతంగా పనిచేయును. ఇప్పే ఆయుర్వేద మూలశ్లోకార్థములను అవగాహనం చేసికొని వాడి చూడండి. సరిచూచి ఫలితాలను మీ అనుభవాలను వైద్యలోకానికి వెల్లడించండి.

ఇందులోని పోషక విలువలు

1)	2)	3)
4)	5)	6)

11. ఉల్లి (నీరుల్లి) కాడలు

సం; పలాండు; యవనేష్ట.

హిం; ప్యాజ్

ఆం; Onion Stalk

లే; ALLIUM CEPA (హోమియో పేరు కూడా)

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ పలాండు సద్గుణైస్తుల్యః కఫ కృన్నాతిపిత్తల.
అనుష్ణం కేవలం వాతం స్వాదు పాక రసాబ్జయేత్॥— భావ-

పద్యం :-

కూరకాయలకు సిద్ధంచేసే విధాన్నె (ఈ గ్రంధం ప్రధమ పంపుటిలో వివరించబడినది.) pH విలువ 5-6 మధ్యగల నేలలు అనుకూలాలు.

చిన్న చిన్న మళ్ళు చేసిగాని. బోదెలు తోలి ఇరుప్రక్కలలో చిన్న చిన్న గడ్డలనుగాని, నారుపెంచి, నారు మొక్కలను గాని నాటవలెను.

నారు పోయడానకు ముందు చెత్తాచెదారంవేసి భూభాగాన్ని కాల్చిచల్లార్చి ఎత్తుగా మళ్ళను మురుగు నీరు సరాసరి వెళ్ళిపోవునట్లుగా నిర్మించి. దగ్గర దగ్గర సాళ్ళుగా నారుకు గింజలను చేతితోవేసి మట్టితో కప్పి చిల్లుల బకెట్టుతో నీరు చల్లుచుండవలెను.

విత్తనాలు పాతవి కాకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. క్రొత్తవిత్తనాలనే వైతు ప్రతి సంవత్సరం సిద్ధంచేసి కోవడం (పండించుకోవడం) మంచి పద్ధతి; విత్తనాలలో చాలామోసం జరుగుతుండటం సహజమై పోయింది అందుకనే విత్తనాలు ఒక తొట్టిలో వేసి మొలకెత్తినవి చూచి నారుపోయడం మరువకూడదు.

నారు మొక్కల మొదట మొక్కజొన్నం తేసి గడ్డ కట్టగానే నాటు వేయడానకు పరై నదిగా నెంచవలెను.

ఉల్లి మహా సుకుమారమైన జాతి. నారు మళ్ళలోగాని నారు నాటిన పిమ్మటగాని ఆకులు వాడి పోకుండా నీరు ఇవ్వడంలో జాప్యం జరుగకూడదు.

ఇప్పే వర్షాల రాపిడి కలిగి నప్పుడు. మురుగు నీరు నిలువ కుండావెంట వెంట నీరు వెళ్ళిపోవునట్లు చూడవలెను.

నారుమళ్ళలో మాగుడు తెగులు తగులకుండా ముందే జాగ్రత్త వహించవలెను. ఈ తెగులు సోకెనా కుప్పలు కుప్పలుగా కృళ్ళిపోవుట గమనార్హం:

రాగిధాతు సంబంధమైన కాపర్ ఫంగిసైడు మందులను బోర్డో మిక్చర్ నుగాని అప్పుడప్పుడు స్ప్రే చేయడం మరువకూడదు.

రెండువారాల కొక్కసారి అంతర కృషి చేస్తు కలుపు మొక్కలు లేకుండాచేయవలెను. సస్యరక్షణానకు గాను మలాతియాన్, డైతిన్ Z-78 సల్ఫర్ అవసరమౌతావి.

వైద్యం:

1. ఉల్లికూర ప్రతి కూరలోను చేర్చుటవలన రుచిపెగును.
2. పకోడి, బజ్జి, గారెలు, వడాలు మొదలైన పిండివంటలలో ఉల్లి ఆకును కాడలను చేర్చుటకలదు. రుచిగానుండును.
3. ఉల్లి కాడలనుదంచి రసంతీసి పెద్ద గరిటెడు (Table Spoon) కొద్దిగా చక్కర కలిపి త్రాగుచున్న శుక్లమేహం కట్టును.
4. ఉల్లి మొగ్గలు వేసిన కాడలు గింజ పట్టకముందే కోసి తోటకూర, శనిగ పప్పు,తోచేర్చి కూరగావండి ప్రతి రోజు వరుసగా [దొరికి నన్నాళ్ళు. తినుచున్న రేచీకటి (Night Blidness) పోగొట్టును నేత్రహితకరి.

5. కాడల రసం నస్యం చేయించిన, (మూర్ఛలు) వీడును. ముక్కు నుండి కలిగే రక్తస్రావం ఆగిపోవును.

6. ఉల్లి తల్లికన్న మిన్న అనటం ఉల్లి ప్రాధాన్యత వ్యక్తమౌతుంది.

7. కచ్చకాయంతేసి ప్రమాణం గల ఉల్లి గడ్డలను శుభ్రంగా కడిగి నిమ్మ పండ్ల రసంలో (నానించి) ఊరవేసియుంచిన ఎంతో రుచికరంగాను పోషక ద్రవ్యాల పరిపూర్ణతతోను ఉపకరించును

8. పోషక విలువలు

1.	మాంసకృత్తులు	0,9	గ్రాం
2.	క్రొవ్వు పదార్థం	0,2	,,
3.	సున్నం	36.	,,
4.	ఇనుము	7,5	,,
5.	ఓజస్సులు B-2	0,3	మి. గ్రాం.
6.	,, C	17.	,,

12. ఎద్దునాలుక కూర

సం: గోజిహ్వా-ఖరపత్రి

హిం: గావుజుబాన్ బూటీ

ఆం:

లే: **CACALIA KELINIA**

శాస్త్రీయ చారం:

శ్లో॥ గోజిహ్వా వాతలా శీతా గ్రాహిణీ కఫ పిత్తనుత్
హృద్యా పరిమేహ కాస వ్రణజ్వరహరే లఘుః॥
"కోమలా తువరా తిక్తా స్వాదు పాక రసా నమ్మతా॥"
"గోజిహ్వా కుష్ఠ మేహాస్ర కృచ్ఛ్ర జ్వరహారీలఘుః॥ భా.ప్ర.

(ఇది వనౌషధి, సేద్య విషయ వివరణ అవసరమైంది)

1. దీని కూర హృదయబలకారి, వాతహరం (గుండెకుబలం)
2. జ్వరం, ప్రమేహం, అశ్మరి, హరించును,
3. ఊపిరికుట్టు నొప్పి–దగ్గును నివారించును
4. వీటి కూర తినడంవలన పెంటికలు కట్టినమలాన్ని నడలించి మలకోశం నుండి జారివేడలునటు చేయును.
5. పడిశ భారం వలన (ఛాతీలో) శ్లేష్మం కూడియున్న ఈ ఆకుల కషాయం లో విష్ణు మధుకం చూర్ణం (చిటికటంత) కలిపి త్రాగించిన శ్లేష్మాన్ని నడలించి వెడలునట్లు చేయును.
6. తిబ్బి: [యూనాని)లో బర్గెగావు జబాన్ అంటారు వీటితో మాజు నాలు-షర్బత్తులు–చేసి అనేక వ్యాధులపై ప్రయోగిస్తారు

దీని పోషక విలువలు

1	2	3
4	5	6

13. ఎలుకచెవి కూర

సం: మూషకర్ణి-శంబరీ–ద్రవంతీ-వృషా

హిం: మూసాకాని

ఆం: IPOMOEA PINNIFORMIS

లే: LEETEAREMOTI FORAD

శాస్త్రీధారం;–

శ్లో॥ ఆకు కర్ణీ రసేస్వాదుః ప్రమేహ బహుమూత్రజిత్॥ ధన్వంతరి

"....కర్ణీ కటుస్తిక్తా కషాయా శీతలా లఘుః,

విపాకే కటుకా మూత్ర కఫామయ కృమివ్రణుత్॥" భా.ప్ర.

(-కఫ పిత్త జ్వరే పాండు క్రిమి కుష్ఠ భగంధరే॥- -ధన్వ-

ఆకుకూరలు

సేద్య ం:-

ఇది వన మూలిక కావున సేద్య ం గురించి వ్రాయలేదు

తేమ గలప్రాంతాలలో అన్నికాలాల్లోను ఇది దొరుకును

పైత్య ం:- చలువగుణం—వేడిని తగ్గిస్తుంది

2. పైత్యగత-పాండు (ఎనేమియా) వ్యాధిని పారదోలును

3. రస దోషాలను పోగొట్టును

4. శ్వాస కాసల శమింపజేయును

5. భగందర-(ఫిస్టూలా) బహుమూత్ర, ప్రమేహ దయాబిటస్‌లను బాగు పరచును.

6. ఎలుక కాటు విషాన్ని హరించును.

7. ఆకుకూర బహుమూత్ర రోగులకు, పిత్తవ్యాధి గ్రస్తులకు హితకరం కాని, అతిగాతించే మూత్ర బద్ధం మలబద్ధం చేస్తుంది.

8. పై దోషాలన్నింటిలోను ఎలుకచెవి కూర ఆకులను దంచి రసంతీసి పూటకు రెండు చిన్నగరిటెలు (2, Tea Spoons) చొప్పున వాడవలెను

ఇందులోని పోషక విలువలు

1	2	3
4	5	6

14. ఒద్ది కూర

సం: అజశృంగీ-పుత్రశ్రేణీ-

హిం: మేధా శింగీ

ఆం: Rhusocina or odina Pinnato

లే: GYMHEMASY VESTRA

శాస్త్రీయ చారం:

శ్లో॥ మేషశృంగీ రసేతిక్తా వాతలా కాపనాశిని,

రూక్షా పాకే కటుఃా, పిత్తవ్రణ శ్లేష్మాక్ష శూలనుత్॥

"....జఠరామయ హృత్కర్ష్యారుచికుష్ఠి క్రిమీన్ జయేత్

-జీర్ణతాళపత్రంనుండిం.

సే ద్య ం:— ఇది వనౌషధిः-

వై ద్య ం:-

1. పప్పు కూరగావండి తిందురు
2. ఉబ్బు (Dropsy) శీతజ్వరాలు (మలేరియా)ను పోగొట్టును.
3. దగ్గు, దమ్ము, ఉబ్బసం Asthma ను తగ్గించును.
4. ఆకుకూర (కార్య్య) బిక్క-పడినవారు అనునిత్యంతింటూంచే కండర వృద్ధి కండరపుష్టి కలుగును
5. దీని ఆకుకూర, కాయల కూరను, మధు మూత్ర (డియాబిటిస్) రోగులు తినుచున్న మేలుచేయును
6. కుష్ఠువులు-కృములు, నశింనును

HOMOEO:

ఈ ఆకుల రసాన్ని ఆల్కాహాలులో కలిపి మదర్ టించర్ చేసేవైద్యులు గ్రామీణ ప్రాంతములలో ఎప్పటి కప్పుడు పచ్చి ఆకుల తెప్పించి దంచి, వడ కట్టి (ఫిల్టర్ పేపరుతో వడగట్టి) పైతేటను వాడిన చక్కటి గుణాన్ని అందిం చును. బీదలకు ఉచితవైద్య సేవ చేయువారలకు సహకరించును.

పో ష క వి ల వ లు		
1	2	3
4	5	6

15. ఓమకాకర

సం: ఉగ్ర గంధా-యవానీ-భూకదంబికా

హిం: అజవాయిన్

ఆం; Bishaps wood Leaves

లే: CURUM COPTICUM PRYACHOTIS

శాస్త్రీధరం :—

శ్లో॥ యవానీ కటు తీక్ష్ణోష్ణా వాతార్శ శ్లేష్మనాశినీ.
శూలాధ్మాన కృమిచ్ఛర్దినీ దీపనీ పరా॥ —ధ.ని.

"యవానీ శాక మాగ్నేయం రుచ్యం వాత కఫపాణుత్;
ఉష్ణం కటు చ దీపనం గుల్మ శూలనుత్॥— భావ—

సేద్యం:—

"ఓమకూడా పండదురా! ఈ భూమిలో" అనే సామెత నిజమైనభూమి కావలెననే అవసరంలేదు. ఓమ పండించుటానకు బలమైన భూమి కావలెననే అవసరం లేదు. ఓమ అన్నిభూముల్లోను పండుతుంది.

ఆటవికులు గరప నేలలో కొండ పరిసరాల్లో ఓమ సేద్యం చేస్తుంటారు లొలకరి రాగానే నేలను చెట్టుచెదారంతుంప దుబ్బర లేకుండా కొట్టివేసివాటిని అక్కడే ఎండించి కాల్చివేసి వర్షంపడంగానే (కురువగానే) ఓకును వెదజల్లి నాగళ్ళతో దున్నివేస్తారు?

అప్పుడప్పుడు కలువు గాదరం లేకుండా తీసివేస్తారు క్రిమంగా చెట్టు గుబురుగాపెరిగి నిండుగా పూతపట్టి ఫలితానకువస్తుంది. దోరకాయకాగానే చెట్లను మొదలంతా పెరకి శుభ్రంగా ఆలికి పూత పూసిన కళ్ళాల్లో ఎండించి గింజలను వేరుచేస్తారు.

దీని కిప్పుడిప్పుడే బూడిద తెగులు ఆవరించడం అక్కడక్కడా చూచితిమి దీనికి గంధక సంబంధమైన మందులవాడడం, తప్పని పనైంది.

వైద్యం:—

1. దగ్గు దమ్ములు Asthma రోగులు కాయగూరలలో ఓమ ఆకును చేర్చడం మేలు కలిగించును.
2. ఓమ అర్కం సామాన్యంగా ఉదరవ్యాధులకు అజీర్ణ శూలలకు వాడుదురు.
3. పిల్లల అజీర్ణాలకు ఓమను నీరుకలిపిదంచి వడగట్టిన ఆ సీటిని 'ఓమవాలు' అంటారు. దీనిని చనుబాలతో కలిపి ఇత్తురు,
4. ఓమను మట్టి కుండలోవేసి మూడ్చి మూడిన పిమ్మట అందులో నీళ్ళు పోసి మరగించి. ఆ సీటిని వడటట్టి (కాలరా) విరూచి తగిలిన రోగికి

తగ్గించుచున్న విరేచనాలు రెంటనే తగ్గును. ఆమ్ల విరేచనాలు కూడా తగ్గును.

5. ఓమ మొక్కలు నిండుపూత గింజలతోనున్న సమయాన మొదలంట పెరకితెచ్చి నీడన ఆరించి వక్కమొక్కలుగా నలిపి భద్రపరచు కొన్న ఈ క్రింద వివరించిన సందర్భాలలో వాడిన మంచిఫలితాల నిచ్చును.

I. కఫ వ్యాధులలోను II. అతిసారం III. ఉబ్బు Dropesy నంజుల. IV. గర్భకోశములకును. V. శూలలకును. కషాయం కాచి ఇచ్చిన ఘనంగా పనిచేయును.

6. ఓమ ఆకుకూర జఠర దీప్తిని కలిగించి, వాతం, శ్లేష్మం, హరించును.

7. ఓమ తైలం-ఉదర వ్యాధుల నణచును. వీర్యాతికి వేడినిచ్చును.

8. ఓమ తైలం—పండ్ల చిగుళ్ళ నొప్పులు, పుప్పివల్లు బాధలను అణచి వేయును.

ఓమ కూరలోని పోషక విలువలు

1.	మాంస కృత్తులు	6.3 గ్రాంలు
2.	కొవ్వు	0.6 ,,
3.	సున్నం	230 ,,
4.	ఇనుము	6.3 మి. గ్రా.
5.	B2	0-11 ,, ,,
6.	Vit C	62 ,, ,,

16. కరివేప

సం: కైడర్య, రమణ, గిరినింబ, కాలశాఖ.

హిం: వర్సంగ్-మీఠానీం-కరేపాక్

ఆం: Koenigi Corry Leef (Berzara)

లే: MURYA KORINJI (or) BERGERA KGENIGH.

శాస్త్రీయ నామం:-

శ్లో॥ వైదర్య పత్రం కటుక స్తిక్తః కషాయ శ్శీతలో రఘుః।

" నాగంధ్యా కృమి శూలఘ్నః
—సంతాప విషనాశనః॥— " తాళ

"శోఫ కండూ భ్రమ దాహనాశయే దితికీర్తితః॥-ని.ర.

మనప్రాంత గ్రామములలో కొన్ని కాకున్న కొన్నింటిని ఇండ్ల దాపున పెరడి దొడ్డి ప్రాంతాలలో చూడగలము, ఇదిచెట్టు.

1. కరివేపాకు అనేక కూరకాయలలోను వ్యంజన ద్రవ్యాలలోను పచ్చళ్ళలోను వాడెదరు.
2. (కాలరా) విరూచి వాంతులను అరికట్టుటకు ఆకు కషాయము బాగుగాపని చేయును.
3. కరివేపాకు మజ్జిగలో కొత్తిమిరి ఆకులయుక్తంగాను నిమ్మరసం కలిపి అన్నంతోను; ఎండా కాలంలో దాహమునకు గాను వాడుచుందురు.
4. ముదురు టాకుల కషాయం ఆకలిని కలిగించును. కండ రాలకు బలము చేకూర్చును.

కరివేపాకు పోషక విలువలు

100 గ్రాంలకు

108 కేలరీలు

6.1 మాంస కృత్తులు

830 సున్నం మి.గ్రాం

7.0 ఇనుము మి.గ్రాం.

0.08 B విలవాన్

4.... C ,, ,,

మా ట్ కీ ఖా జ్

కలగూరలో పోషక విలువలు

1. మాంస కృత్తులు 7.2 గ్రాంలు
2. కొవ్వు 4.8 ,,
3. ఖనిజంలు 9.5 ,,

4. సున్నం 1710 మి గ్రాంలు
5. ఇసుము

17. కలబంద

సం: కుమారి ఘృతకుమారి

హిం: ఘీకువార్ ఘికుమారీ

ఆం: (The Barkado's Aloe)

దే: Aloe Barbadensis (mil)

శాస్త్రీధారం

శ్లో॥ కుమారీ బేధినీ శీతా తిక్తా నేత్ర్యా రసాయనీ,
మధురా బృంహణీ బల్యావృష్యావాత విషపర్ణిత్,
"గుల్మ ప్లీహయ కృచ్ఛర్ది కఫ జ్వరహరీ భవేత్.-
గ ంధ్య గ్నిదగ్ధ వినోట రక్త పిత్తత్వగా మయాన్;" —భా.ప్ర.

సేద్యం:

ప్రతి ఇంటి దాపున, ఇంటిముందు క్రోటన్‌గాకు, కుండీలలోగాని నాటిన అందానికి అందం మంచుకు అను కూలంగా మండును. ఎంత కొద్ది పాటి స్థలంలోనైనా దీనిని పెంచవచ్చును.

వైద్యం:-

1. కలబంద ముదురు పట్టను కోసి పైతొక్కను తీసివేసి, లోపలి గుజ్జు ముక్కలుగా తరిగి నీటకడిగి (ఉభ్రిపని) పంచదార జిలకరించి తినుచున్న:- సెగవ్యాధులు పశమించును
2. ఈ ముక్కలపై పసుపు కూడా చల్లి తినుచున్న ప్లీహవృద్ధి Enlargement of Spleen తగ్గును
3. ఇప్పే పొంగించిన పటిక (Alum) చూర్ణాన్ని చల్లి పన్నపాటి గుడ్డలో మూటగాకట్టి కండ్లకు అద్దుకొనుచున్న కండ్ల కలకలు, ఎరువులు, పటలం అంటే కనుల నీరుకారుట; నొప్పి బాధలుపశమించును.
4. ఈ ముక్కలపై కొద్దిగా కరక్కాయ చూర్ణం చల్లిన ముక్కలు కరగి

నీరు గామారును, ఆ నీటిని తాగించుచున్న పురుషుల మేహావ్యాధులు, స్త్రీల శ్వేతప్రదరాలు నయమగును.

పసుపుతోపాటు కొద్దిగా పొంగించిన వెలిగారం (Borc-Acid) చేర్చి ఇచ్చిన మలబద్ధం తోకూడిన ప్లీహవృద్ధి (Spleen) నివారించును.

కలబందము బాగుకాకడిగి శుభ్రపరచి పులుసుకూరగా వండి తినుచున్న-పైత్యం-మేహావ్యాధులు-నయమగును- వాతపు నొప్పులు వేడితో జనించిన వ్యాధులు నేత్రవ్యాధులు నయమగును.

ఇందులోని పోషక ద్రవ్యాలు

1	2	3
4	5	6

18. కసివింద కూర

పం: కాసమర్ద – కాసారి

హిం; కసోందీ

ఆం: Raun Padded cassia (N.O.)

లే: CASSIA SOPHERE (Cassia cocilentail)

శాస్త్రీధారం :–

శ్లో॥ కాసమర్ద....రుచ్యం వృష్యం కాసవిషార్శనుత్.
మధురం కఫవాతఘ్నం పాచనం కంఠశోధనమ్॥
''....కాపహరిం పిత్తఘ్నం గ్రాహకం....లఘు॥ భా.ప్ర్.

నైవేద్యం :

ఇది వనమూలిక నైవేద్యవిషయాలు అవపరంలేదు

వైద్యం :

1. శ్వాస కాస రోగులకు దీనికూర మేలుచేయును
2. కఫవాతాల వారికి గూడా ఈ కూర వాడనగును.
3 చర్మ వ్యాధులను పోగొట్టును.
4. శ్వాస [ఉబ్బసం) Asthma కు ముదురు టాకుల కషాయం ఇచ్చేది
5. కోరింత దగ్గు (Wnoping cough) ను అరికట్టును.

6. మూర్ఛలను హరించును.

7. అతిమూత్రాన్ని అరికట్టును.

8. దీని వేరును పుక్కిట పెట్టుకొని, తేలుకుట్టి (తేలుకాటువలన) బాధ పడుచున్నవాని చెవిలో ఊదిన విషందిగును.

9. ఇది రసాయనిక ద్రవ్యం-వైద్యుడు నేర్పుతో అనేక రీతులవాడగలుగును

10. కసివిందాకుదంచి తీసిన రసం సూనెలో కలిపి కాచి, అదిమర్దన చేసిన వాతవు నొప్పులు పక్షవాతాలు, నయమగును.

పోషక విలువలు

1	2	3
4	5	6
7	8	

19. కామంచి (బుడ్డకాశ) కూర

సం: కామంచి

హిం: కామునీ మకోయ్

ఆం: SOLINUM NIGRUM

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ కామంచీ త్రిదోషఘ్నీ స్నిగ్ధోష్ణా స్వరశుక్రదా;
తిక్తా రసాయనీ శోథ కుష్ఠార్శో జ్వరమేహజిత్।
"కటుర్నేత్ర హితా హిక్కాచ్ఛర్ది హృద్రోగ నాశనీ;। భా.ప్ర

ఉపయోగం:- త్రిదోషాలహరించును కూరగాతినుచున్న వీర్యానికి వేడి కూర్చలను, జంతు విషాలహరించును, మూలవ్యాధులకును పాండువ్యాధులకును కూరగాతినుచున్న జఠరదప్తిని కలిగించి బాగుచేయును.

కంఠాన్ని శుభ్రపరచును, హృదయబలకరి-

కామంచి ఘనకషాయం: Homeeo హోమియో మాతృ ద్రావకానికి బదులు వాడిని బాగుగా పనిచేసినది,

ఆయుర్వేద రహస్య యోగంగా అమోఘ గుణంగలదీకషాయం

కామంచి సమూలం తీసికొనివచ్చి శుభ్రంగాకడిగి నీరు కలుపకుండానే దంచి తీసిన నిజరసాన్ని బొగ్గుల పొయ్య మీద పెట్టి ఉడికించిన. ఆకుపచ్చ ఁంగుపసరు ముద్దలు కట్టి కషాయవు నీరు వేపగును. అప్పుడు పొ్యయ్య పై నుండి దించి చల్లార్చి పసరు ముద్దలు యే మాత్రం కలువ కుండ నీటిని మాత్రం భద్రపరచు కోవలెను.

రెండు గరిటెలు (2 Tea Spoons) ద్రవాన్ని ముప్పూటల త్రాగించు చున్న పై మొత్తం గుణాలను ఇచ్చును.

ఇందులోని పోషక ద్రవ్యాలు

i.	మాంసకృత్తులు	2.4 గ్రాంలు	4.	ఇనుము	20 మి.గ్రాం.
2.	క్రొవ్వు	1.0 గ్రాంలు	5.	B. Vit 0 06	,,
3.	సున్నం	370	6.	C. ,, ,,	,,

20. కుప్పి కుప్పంటి

సం: హరితమంజి-మూర్కొండ

హిం: కుప్పి-ఖోక్లి

ఆం; Acalypha

లే: ACALYPHA INDICA LINN

శాస్త్రీధార ఆ:

శ్లో॥ రూక్షం రఘుదీసన పాచనం;

రక్తపిత్తజ్వర శ్వాస తృష్ణా క్షయాపహం॥.... తాళ.

ఫలద్యం:

1. ఇది మలబద్ధ కాన్నితొలగించును
2. రక్తవమనాల అరికట్టును
3. దగ్గులను తగ్గించును
4. రక్తమూల, రక్తగ్రహణులను నివారించును.
5. కందిటీగ, జెర్రి, తేలు మొదలగు కీటకాల విషాల ధ్వంనంచేయును.
6. సమూల కషాయంలో తేనెకలిపి ఇచ్చిన దగ్గులు హరించును.
7. —do— do—ఆముదం కలిపి ఇచ్చిన వాతపునొప్పులు

8. —do— do—విష్ణుమధు చూర్ణం కలపి ప్రతిరోజు ముప్పూటల ఇచ్చుచున్న క్షయవ్యాధులు క్షయించును.

9. గర్భ క్రిములు, చర్మవ్యాధులు కూడ నశించును.

10. ఈ మూలిక తీక్ష్ణమైనది కావున కడుపులోనికి ఇచ్చునప్పుడు ఆముదం, తేనె పాలు, మొదలగు అనుపానములతో కలిపి ఇవ్వవలెను. లేకున్నచో రుపుండు పడును. ఈ మూలిక పండు బారుటకు ముందే సమూలంగాతీసి నీడనారించి ఉంచిన, కషాయానికనుకూలమై ఫలితాన్నిచ్చును.

Homoeo:

దీవి (మదర్ టించర్) మాత్ర ద్యానకం కుబదులు కుప్పి సమూల రసాన్ని తీసి వడగట్టి, పై తేటనీరు వాడుట అదే గుణాలనిచ్చును. అన్నిరు తుపులలోను ఈ మూలిక దొరుకును.

ఇందులోని పోషక విలువలు

1.	మాంస కృత్తులు	6.7	గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	1.4	,,
3.	సున్నం	660	మి.గ్రాంలు
4.	ఇనుము	17	,,
5.	Vit—C =	145	,,

21. కుసుమకూర

సం: కుసుంభా-వహ్నిశిఖ-గ్రామ్యకుంకుమ

హిం: కుసుం, కుసూం

ఆం: Saffron Leaves

లే: CARTHAMUS TINCTORIUS, (Linn)

పేద్యం:—

ఇది మాఘి చలికాలం పంటగా రేవడి భూములలో ఇతర పంటలతో పాటు మిశ్రమ పంటలుగా, శనిగ, ధనియాలు, మొదలగు వాటిలో ఎడనెడ సాళ్ళుగా వేసి పండింతురు.

దీని పూత కనుల కింపుగా కుంకుమ వెదజల్లినటుల రంగుల పూగుత్తులతో నిండియుండి అందులోనే గింజలు పోసి ఫలితాన్నిచ్చును. పీనిలో ముళ్ళుండును. పంటకు వచ్చినపిమ్మట కోసి ఎండించి గింజలు విడదీయుదురు ఈ గింజలనుండి నూనెతీయబడును

ఈ జాతికి చిన్నతనంనుండే పేను, గొంగడి పురుగు, తెవ్వు ఆశించుచుండును. మలాతియాన్, పాలిడాల్ వంటి మందులను వెనువెంటనే మార్చి మార్చి స్ప్రే చేయవలెను.

వైద్యం:-

1. ఆకు కూర రుచివంతమై వీర్యానికి వేడినిచ్చును.
2. గురుత్వం కలది. కండ్లకు మేలు చేయును
3. గింజల నుండి తీయబడు మానెను వంటకాకుపయోగింతురు.
4. కాప శ్వాస జలోదరాదులకు మేలుజేయును.
5. దీనినూనె లేపనాదులలో కుష్టు మొదలగు చర్మవ్యాధులకుపయోగింతురు.
6. పాండు వ్యాధికి గురైనవారికి మంచిది. దీనిక విలువలు ఓజోద్రవ్యాలు మిక్కుటంగా కలవు.
7. ఆకుల శీతలోదక కషాయం మృదు విరేచనకారి (Laxetive) బలకరి (Tonic).
8. కుసుమ చిగురుటాకులను గోంగంటి ఆకులతో కలిపి నూరి అరికాళ్లకు, అరచేతులకు అంటించిన రంగు పట్టును. మశూచి (Small Pox) అంటకుండా నిరోధించును. వ్యాధికి గురైన వారికి నెమ్మదికూర్చి మేలుచేయును.
9. వీటి పూతరంగుతో గుడ్డ (బట్ట) లకు రంగు వేయుదురు.

ఇందులోని పోషక విలువలు:-

1.	మాంస కృత్తులు	2.5 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	0.6 గ్రాంలు
3	సున్నం	185 మి. గ్రాంలు
4.	ఇనుము	7 5 ,, ,,

5. Vit A పుష్క-లంగాను
6. ,, B2 0.10 మి. గ్రా
7. ,, C 15 మి. గ్రా ఇంది

(మంచి పౌష్టికాహారం గల కూర)

22. కూతురుబ్బుడవ [నాగుదోస]

పం: ఏలావాలుక, హరివాలుక

హిం: ఏలా

ఆం: Bryorica (Gisekia pharnaseoides)

లే: BRYONIA SCABRA

భా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ ఏల్వాలు శ్మీతలం హంతి కండూ కుష్ట కఫ క్రిమీ.
తృట్ఛర్ది కఫ పిత్తా చ హ్యనూత్రా గదజిత్ఘుః॥
"ఎలాలు కటుకం పాకే కషాయం శీతలం లఘుః.
హంతి కండూ వ్రణచ్ఛర్ది తృట్కాసా(అ)రుని హృద్యజుః॥"
— భా. ప్ర.

సై ద్య ం:—

ఇదివనౌషధి

పై ద్య ం:—

1. చర్మ వ్యాధులు, దురద, కుష్ఠు కూడా నయమగును.
2. రక్త పొడలు, కీటకాల కాట్లవలన కలిగిన కురుపులు, పుండ్లు మానును.
3. అరుచిని, పైత్య జ్వరాలను పారదోలును.
4. మూత్ర వ్యాధిగ్రస్తులు వాడతగినది.
5. పై వ్యాధులన్నింటికిని, దేహపుష్టి నిచ్చుటకును, చర్మవ్యాధులతో పాటు, హృదయ, క్షయ వ్యాధులలోను కూడా దీని ఆకు రసం పెద్ద గరిటెడు (Table Spon ఒక గ్లాసెడు మేక పాలలోకలిపి త్రాగించుచుండవలెను.

23. కొత్తిమిరి కూర

సం: ధన్యక-ధాన్య-కుస్తుంభరి

హిం: ధన్యాసబ్జీ—కోత్మీర్ భాజి

ఆం: Corinder plants

లే: Coriandrum Sativam (హోమ్యో పేరు కూడా)

శాస్త్రీధారం:—

శ్లో॥ ధాన్యకం తువరం స్నిగ్ధ మవృష్యం మూత్రలంలఘు.
హృద్యం రూక్షం బద్ధ విట్కం స్వాదు పాకేత్రి దోషనుత్.
పాచనం శ్వాస కాస ప్రతృష్ణా (ఆ) మార్శ క్రిమీ జయేత్.
— మా.నా.గా.

"ఆహ్లికా తద్గుణ స్వాదు ర్విశేషాత్పిత్తనాశినీ॥"-భావ-

సేద్యం—

కొత్తిమిరి ఆకువాడుటానికి సంవత్సరం పొడుగు సాగుచేయవచ్చును ఇది శనిగలసాగు విధానంగాను. గంగ పావిలి, పాలకూర మొదలగువాటి పాగువిధాన్నే అవలంభించవలెను.

డిసెంబరు-జనవరి నెలలో దీనికి బూడిద తెగులుసోకే అవకాశముంది. కాబట్టి పూతకు వచ్చుటకుముందే ఆకును కోసి వాడుకోవలెను.

ఒకవేళ విత్తనాలకుగాను సేద్యం చేసిన యెడల పూత పట్టుటానికి ముందే గంధకం (Sulpher) పొడిని దట్టుచేయడం(చల్లడం) మరువకూడదు.

దీని పంటకాలం 100 నుండి 105 రోజులు పట్టును. విత్తనాలను దండేసి ముక్కలుగా విడదీసి అక్టోబర్. నవంబర్ నెలల మధ్య (వాటిని) విత్తనాలు సాళ్ళుగావేసి నీటి తడులు అవసరం మేరకు ఇచ్చుచున్న జనవరినెల తుదిలో పంట చేతికి రాగలదు. రేవడి, ఇంకమట్టి నేలలు ఇందుకు అనుకూలం

వైద్యం:—

1. కూరలలో వ్యంజనంగా వాడనగును. వ్యంజనం అంటే సుగంధ (మసాల) ద్రవ్యం.

2. సుమారుగా అన్ని కూరలలోను రుచికి సుగంధానికి వాడుచుందురు.

3. ప్రసవకాలంలో నొప్పులు వచ్చి బాధపడుతూన్న వారికి కొతిమిరి ఆకును వాసన పీలుస్తుండునట్లు చేసిన సుఖ ప్రసవమగును.

4. కొత్తిమిరి ఆకును దంచి రసంతీసి చిన్న గరిటెడు ఒక గ్లాసెడు పాలతో కలిపి ఇచ్చుచున్న ఱుక్ల మేహం తగ్గును.

5. కండ్ల కలకలకు ఒకటి రెండు చుక్కల ఆకు రసంలో చనుపాలు కలిపి కనులలో వేసిన తగ్గును.

6. పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళ వాపు, కొత్తిమిరికషాయం(Strong Decoctio) గండూషం పుక్కిలించుచున్న నయమగును.

7. ఈ కషాయం గొంతు నొప్పికి కండూషం garg'e చేయించవలెను.

8. ఈ కషాయంలో కొద్దిగా బెల్లం కలిపి త్రాగించిన గొంతు నొప్పులతో పాటు కాస శ్వాస ఉబ్బసాలు నశించును.

ఇందులోని పోషక విలువలు

1.	మాంసకృత్తులు	3.3 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	0 6 గ్రాం
3.	ఖనిజాలు	2.3 గ్రాంలు
4.	సువ్వం	184 మి. గ్రాంలు
5.	ఇనుము	10.5 ,, ,,
6.	విటమిన్ B-1	0 05 ,, ,,
7.	,, B 2	0 06 ,, ,,
8.	,, C	135 ,, ,,

24. కోడిజుట్టు కూర [చించిలం]

సం; కుకురద్రుమ-సూక్ష్మపత్ర-తామ్రచూడ

హిం; చించిల్ భాజీ

ఆం; Turk's Cap

లేటిన్;

శాస్త్రీధార ం;—

శ్లో॥ కుక్కురద్రుమః కటుస్తిక్తో, జ్వరరక్త కఫాపహ ం -తాళ

సేద్య ం;—

ఇది వనమూలిక.

పైద్య ం;—

1. తోటకూరను పోలి చిన్ననైన ఆకులు కలిగియుండును.
2. పప్పుకూరగాని, పులుసుకూరగాని చేయుదురు.
3. నంజు (Dropsy) రోగులకు పథ్యంగా వాడనగును.
4. ఎక్కువగా తిన్న విరేచనాలు కలుగును.
5. ఆకులు వెచ్చజేసి కట్టిన గడ్డలు కరుగును.
6. దీని సమూలచూర్ణం మందాగ్నిని పోగొట్టి ఆకలిని కలిగించును.
7. వీటి (విత్తులు) గింజలు పిప్పల్ల చూర్ణంతో కలిపి చూర్ణంచేసి పాలతో వాడిన నంజు, ఉబ్బు హరించును.
8. మోతాదు సూక్ష్మంగా నివ్వవలెను. రోగి శరీరదార్ఢ్యం, వయస్సునుపట్టి మోతాదు నిర్ణయంలో శ్రద్ధవహించవలెను. కషాయం పెద్దగరిటెడు(Table Spoon)చూర్ణం ఒకచిటికెడుకు మించకూడదు. ఇదిపాలతో వాడుచున్న వీర్యవృద్ధిని కలిగించును.

25. కోలపాల

సం; అంధపుష్పి-పోటగళా-పయస్యా

హిం; అంధాహులి-ఛోటాకులక్

ఆం; Borago Indica

లే; Trichodesma Indicum (హోమియో పేరు ఇదే)

శాస్త్రీధారం;—

శ్లో॥ "అంధపుష్పిచ చక్షుష్యా గుడగర్భాప కర్షిణీ"

"అంధపుష్పి క్రిమి శ్లేష్మ మేహ పిత్త వికారనుత్" -రాజ

సేద్యం;—

ఇది వనమూలిక చెట్టంతయు తెల్లని రోమాలతో నిండియుండును.

పైద్యం;—

1. పూర్వ నిఘంటుకారులు అర్కపుష్టి అని పిమ్మట అంధపుష్పి అని వ్రాసిరి. పయస్యా అనడంలో పాలుకలది అని-ప్రస్తుతం "పాలాడ్" అనే ఆకుకూర ఈ లక్షణాలు కలిగియున్నది.
2. కూర మంచి రుచికరమైనది.
3. నేత్రవ్యాధి కలవారికి హితకరమైంది,
4. వీర్య పుష్టిని కలిగించునది,
5. దేహ పుష్టిని ఆయుర్వృద్ధి నిచ్చునది.
6. జరా పలిత నివారిణి కూడా:

26. గంటెన కూర

సం: గిరికర్ణిక-ఆపరాజుత దింతిన కకుభ

హిం: కోయిల్

ఆం: —?

లే: Clitoriaternatea (హో)

శా స్త్రీ ధా ర ం:

శ్లో॥ శ్వేతా తిక్తా కషాయా చ రక్తపిత్త కఫాపహా.
విష కుష్ఠ శ్వేత జంతు శీర్షశూలాపహాస్మృతా॥ తాళ

"....కుష్ఠశూల త్రిదోషామ శోఫవ్రణ విషాపహా॥" మా.నా.

(ఇది వనౌషధి తీగజాతి)

1. రక్త పిత్తం వోటి వెంబడి రక్త స్రావాన్ని ఆరికట్టును
2. మలబద్ధ కాన్ని తొలగించి కఫం శ్లేష్మంను వెడలించును
3. ఇదిరేచనకరి విషాలను హరించును
4. బొల్లి (శ్వితం) లుకోడెర్మాను పోగొట్టును
5. త్రిదోషాలను సమ పరుచును
6. శూలలను పోగొట్టును

27. గఱిక కూర

పం: దూర్వా-గోలోమీ

హిం: హార్యాలి

ఆం: Harialee grass

లే: Golomi Sativum (సంస్కృత పదం గమనార్హం)

శా స్త్ర ధా ర ం:

శ్లో॥ దూర్వాహిమా విసర్పాస్ర తృట్పిత్త కఫ దాహనుత్॥ తాళ.

ఈందు తెల్ల గఱిక పచ్చగఱిక రెండు కలవు సంస్కృతంలో గోలోమి లేటిన్‌లో కూడా అదే పేరు మన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని దేశదేశాల్లో ఆయా భాషలలోకి ఆనువదించుకున్నారనుటకు ఇది ఒక తార్కాణం ఇట్లైతే అనేక మూలికలు సంస్కృత పేర్లు కలవు;

ఈది గమనార్హం:

గఱిక కూర ప్రశస్తమైనది

కూర చల్లదనాన్ని కలిగించును

రక్త దోషాలు విదాహం మంటలు కూడా హరించును,

Bronchitis శ్వాసకోశ వ్యాధులను అరికట్టును

కఫాన్ని నడవించి వెలు సరించును
చర్మవ్యాధులకు ఆకులను (గరికను) మెత్తగా
నూరి లేపనంచేయవలెలు.

28. గలిజేరు (తెల్లది) తెల్లగలిజేరుకూర

పం: పునర్నవా శోభఘ్ని విషారి

హిం: విషఖప్రా బిస్ఖ్-ప్రా-ఉజ్లీ బిచ్ఖప్రా

ఆం: Spreanding Hogneed (Spreading Hog weed)

లే: Boerhaa via pepens (Diffusa) (or) Puna nava—(Homoeo)

(Homoeo లో కూడా పునర్నవా అనడం గమనార్హం)

శా స్త్రీ ధా ర ం:

శ్లో॥ కటు కషాయా రుచ్యర్శః పాండు హృద్దీపనీ సరా,
శోపానిల గర శ్లేష్మవారీ భగ్నోదర ప్రణుత్॥ భా.ప్ర.

"శాకే రూక్షతరౌ గుల్మ ప్లీహ శూలాపహారకౌ॥" తాళ-

"తచ్ఛాకస్తువరం విషపాండు గుల్మక్షయార్శకాన్॥ -ప,గు,క

సే ద్య ం:— [ఇది వనౌషధి]

ఒక వేళ పండింప దలచిన గంగపావిలి కూర సాగు విధానాన్ని అవలంభించనగును,

ైవె ద్య ం:- 1, పాండు (ఎనెమియా) కును
2, ఉబ్బు నంజు (డ్రాప్సీ + ఎడీమా) లకును,
3, కామిలా (జాండీస్) వ్యాధులకును
4, హృదయ దోషాలకును
5, మూల వ్యాధులు, అష్టశూలలకును
6, ఉదర వ్యాధులన్నింటికిని
7, రక్త శుభ్రీతకు రక్తోత్పత్తికిని
8, దీనిని కూరగా వండితినవలెను అనిపై ఉడికించి తిన దం ఉత్తమమైన పద్ధతి వేడి నీటితో కడిగి పచ్చగా

'ప్రకృతి చికిత్సా విధానంగా' వాడుచున్న మిక్కిలి గుణము కలుగును.

పోషక విలువలు:-

1.	మాంస కృత్తులు	6.1 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	0.9 గ్రాంలు
3.	సున్నం	665 మి. ,,
4.	ఇనుము	18.4 ,, ,,
	ఓజోద్రవ్యాలు	Vit C, 27 " "

(దీనిని అన్నివిధాల వైద్యులు బహుళ వ్యాప్తిగా వాడుతున్నారు,

పునర్నవ **Boerhaa Diffusa**

HOMOEO : **A Valuable remedy in all epidemies of Dropsy provalant all over Bengal** Dr. R.N CHOPRA

The tincture prepared from the white verity should only be used

Aneamia, Anaemia permicious dropsy due to liver and peritonial condations are generally benefited by this durg.

-: Imcal Verifications :-

I used this medicine in Mother Tincture drop doses in a series of cases, Suffering from epidemic dropsy, I am glad theer all of them were radically cured:- D.S.C Ghose.

29. గాడిదగడపర

సం; జస్తాంద్రి-కీటమారి

హిం; కీడ్‌మార్ బూటీ

ఆం; **Bracteb Birth wort**

లే **Aristoloehia Bracteata**

శాస్త్రీధారం;-

శ్లో॥ జస్తాంద్రీ వాత శ్లేష్మ జ్వరారీ నంధ్యస్థిసీ పప్రసారిణీ। -తాళ

నైద్యం;-

ఇది వనౌషది

వై ద్య ం:—

1, వాతాలను, 2, శ్లేష్మాలను, 3, జ్వరాలను, 4, ఎముకల దోషాలను, 5, సర్పవిషాలను, 6, చర్మవ్యాధులను, 7, కడుపు నొప్పితో కూడిన విరేచనాలను, 8, గర్భక్రిములను, 9, గాయాల వ్రణాలను పోగొట్టుటకు ఉపయోగమైనది

10, గర్భస్రావము, గర్భ పతనముకూడా కావించు ప్రభావము కలది కావున గర్భిణీ స్త్రీలకు వాడతగదు, అపాయకరము

11, ఋతు బద్ధమునకు 2, 3, ఆకులు మాత్రమే మెత్తగా నూరి మాత్రగా చేసి ఇచ్చిన చాలును

12, ప్రసవ వేదనతో బాధపడుచున్న సమయాన ఈ ఆకు నిజరసం 10, 12 చుక్కలు (Drops) గాని Homes విధానంలోని, మాతృ ద్రావకం (మదర్ టించర్) గాని 20 చుక్కలు Drops వేడి నీళ్ళతో ఇచ్చిన సుఖ ప్రసవం కావించును;

30. గుంటగలిజేరు కూర

సం; భృంగరాజ-కేశరాజ-కుంతలవర్ధన

హిం; భాంగ్రా, భంగర్యా

ఆం; Eclipta Alba

లే; Wedaliya Calendulaca

శా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ భృంగరాజ కటుస్తిక్తో రూక్షోష్ణః కఫ వాత హృత్,
కోఫం కండూం చాం త్రవృద్ధిం శ్వాస కాస క్రిమీ హరేత్॥

—తాళ

సే ద్య ం:—

ఇది వనమూలిక

వైద్య ం:-

1, కఫ వాతాలను సడలించును

2, జీర్ణ జ్వరాలను జాడలేకుండా చేయును

3, శోఫ నంజులును-

4, శ్వాస కాసలను-

5, గర్భక్రిములను-

6, చర్మ రోగాలను- దీని సమూల కషాయం త్రాగించుచున్న పోగొట్టును

7, దీని కూర రక్తాన్ని శుభ్రపరచును

8, బోదకాలు Elephantitiasis ని తగ్గించును

9, ఈ ఆకులరసం నూనెలోకలిపి వాడిన వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు బలమిచ్చి కాంతివంతముగా పెరుగునట్లుచేయును

10, గుంటగలగర ఆకులరసంతోపాటు మరికొన్ని మూలికలు వెచ్చములుచేర్చి సిద్ధం చేసిన తైలం భృంగరాజతైలమని ఉశిరిక రసంకూడా కలిపిచేసిన తైలం భృంగామలకతైలంఅని ఆయుర్వేదశాస్త్రకారులనాదిగా నూచించి చూపెట్టినారు, ఆయాయోగములు ఆయుర్వేద యోగములు, చికిత్సలు అనే గ్రంధం ఈ గ్రంధకర్త వ్రాసినది వెలువడనున్నది

ఇందులోని పోషక విలువలు

1,	మాంసకృత్తులు	2.0 గ్రాంలు
2,	క్రొవ్వు	0.6 గ్రాం
3,	సున్నం	100 మి. గ్రాంలు
4,	ఇనుము	38 ,, ,,
5,	విటమిన్ సి	70 ,, ,,

31. గూడపాల (పాలసుగంది)

సం: శారిబా-బృహజ్జీవంతీ-గోపకన్యా

హిం: ఉష్బా

ఆం: **Sarasparilla**

లే: **Hemidesmus Indicus**

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ శారిబా ద్వితీయం స్వాదు స్నిగ్ధం శుక్రికరం గురు
దోషత్రయాస్ర ప్రదర జ్వరాతి సార నాశం॥ తాళ.
(శారిబా ద్వితీయం—అసి షర్క పత్రంలో
-శారిబా ద్వివిధం-అని న్యాయబడి ఉంది)
దీనిని ఆయుర్వేద అలోపతి హోమియోపైద్యులు
బహు విస్తారంగా వాడుతున్నారు

సేద్యం:- (ఇది వన మూలిక, దీని వేళ్ళుపొడుగుపాటి గడ్డలుకలవి)

పైద్యం;- 1) శుక్రివృద్ధిని కావించును. 2) త్రిదోషాలను హరించును
3) పిదరవ్యాధులను అరికట్టును 4) జ్వరాతి సారాన్నికట్టును
5) మూత్రి బద్ధాన్ని సడలించి మూత్రకృచ్ఛ్రాలను పోగొట్టును
6) చర్మ వ్యాధులనన్నింటిని పోగొట్టుటకు పుంస రక్తాన్నిశుభ్ర పరచును. 7) సర్పవిషాన్ని విరచును
8) దీని ఆకుల రసం క్రాచిన పాలలో చిన్నగరిబెడు కలిపి త్రాగించిన రక్తవమనాన్ని రక్తపిత్తాన్ని అరికట్టును.
9) వేరు రసంలో తేనెకలపి నాలుకకు లేపనం చేస్తున్న నాలుక పెచ్చడం మానును.
10) ప్రతినిత్యం చీని వేరుచూర్ణం కాఫీగా కాచి పాలతో త్రాగుచున్న దేహంలోని వేడిని తీసివేసి రక్తి దోషాలను, మూత్ర దోషాలను తరిమివేసి దేహానికి తుష్టి పుష్టినిచ్చును.
11, హోమియో వైద్య విధానంలో సాకసపరిల్లా మదర్ టించర్ మాతృదార్పకాన్ని పై దోషాల నివారణకు వాడుతుంటారు.

32. గోంగూర [పుంటికూర]

సం: ఆమ్రిపీలూ-లఘు పీలూ-ఆమ్లపీతి

హిం: అంబాశాభాజీ—అంబాడాకీ భాజీ

ఆం: Rosella

లే: Hibiscus Sabdariffa (Hemoeo Name)

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ పీతోష్ణం దీపనం భేదీ రక్తపిత్త కరం లఘుః
గుల్మార్శః ప్లీహ వాతాశ్మకఫహారీ రసాయనమ్। తాళ.

పేద్యం :

మిశ్రమ పంటగా దీని నుండి జనుము తీయుటకు ఎడనెడంగా సాళ్ళ వేతురు పుంటినార అంటారు. కూరలకుగాను. ఆకు కూరల సేద్య విధానాన్నె ఆచరించనగను, పస్యరక్షణ చర్యలు కూడా పావిలి; బచ్చలి, గంగ పావిలి, పాల కూరలకు చేసిన విధంగానే వీనిలో అనేక రకాలు పొట్టి, పొడుగరి, తెల్లపూలు, ఎర్రపూలు, పసుపురంగు పూలవి కూడాకలవు.

పైద్యం :

1. గుంటూరు గోంగూర విరివిగా వాడుకాడు ఇది పచ్చడికి పేరుపొందింది.
2. ప్రత్యేకంగా గోంగూర ఆకు పచ్చడిగాను పప్పుకూరలుగాను, వాడుక లోనున్నది
3. నంజువ్యాధి గ్రస్థులకిది పథ్యంగా వాడుతారు.
4. గోంగూర పువ్వులు దంచి తీసిన నిజరపం రోజుకు రెండు పూటలు పాల లో కలిపి తాగిస్తూన్న రేచీకటి రోగం నశిస్తుంది
5. ఆకులను వెచ్చజేసి కట్టుచున్న అండవృద్ధి అంతమొందగలదు.
6. గోంగూరాకు వేపాకు మెత్తగా నూరి మేహ వ్రణాలకు పైన వేసికట్టు గట్టిన మానును.
7. గోంగూరాకు, వేపాకుకలిపి మెత్తగానూరి బోదెకాలు (ఎలిపైంపైటిస్) కు లేపనంచేస్తూ కట్టు గట్టుచున్న వాపు తగ్గును
8. రేచీకటి కలవారు కూరగాకూడ తింటూ (4) లో చెప్పిన రీతి పూల రసం వాడవలెను.

....: ఇందులోని పోషక విలువలు :....

1. .... 56 కేలరీలు
2. మాంసకృత్తులు 0.7 గ్రాం
3. సున్నం 152 మి. గ్రాంలు

4. ■నుము 50 ,, ,,
5. విటమిన్ A-2850 మైక్రోగ్రాలు
6. ,, B-0.07 మి.గ్రాం
7. ,, C-20 మి. గ్రాములు

33. చంద్రకాంతం కూర

పం: సంధ్యారాగ-వంధ్యాకాలి

హిం: సంధ్యారాగ్

ఆం: For-O-clock Flower

లే: Mirabilis Jalapa

శాస్త్రీధారం:- ఇదే గ్రంధం రెండవ భాగం పువ్వు కూరలు (10) లో చదువండి.

సేద్యం:-

తొలకరిలో వీనిగింజలను గాని, కొమ్మలను కత్తిరించి నాటవచ్చును. లేదా వీటి వేళ్ళను పొలిన గడ్డలను నాటుటకూడా కలదు.

వైద్యం:-

1. ఆకుకూర ప్రమేహ రోగులకు పనికివచ్చును
2. వారం రోజులు గనేరియా ప్రమేహం మొ॥ వాటికి గడ్డకసం త్రాగించుచు చప్పిడి పెట్టవలెను. మిగతా వానికి రెండవ భాగం 10వ పేజిలో చదువండి.

ఇది బీదలకు నకరించునది అంటే ధనవంతులకు ఉపయోగపడదని కాదుకాని ఈ నవనాగరిత చప్పిళ్ళు, చెట్లు వైద్యానికి సముఖంగాలేదు వారికి పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లు ఇస్తేనే సూదిపోట్లపైన్నే విశ్వాసం. గొట్టాలు, బిళ్ళలు, ఒక ఉపాహారం తీసికోవడానికి అలవాటు పాలు చేసినది. ఇదొక దర్జాగామారి పోయిందికాబట్టి ధనికులకు ఆయుర్వేదంపై చిన్ని చూపైంది.

అనడంతో వైద్యలోకం దీనిని ఇంకా వివరంగా అన్వేషణగావింతురని కోరుతున్నాను. ఇట్టివే సందేహాస్పదమైనవి దృష్టికి వచ్చియున్న వాటిని అక్కడికక్కడే సూచించడమైనది. గమనించగలరు. ఇది ఖరీవిగా వర్షాకాలం శీతాకాలంలో దొరుకును.

వీటిలో పోషక విలువలు

మాంస కృత్తులు	45	గ్రాంలు
క్రొవ్వు	0.6	గ్రాం
సున్నం	120	మి. గ్రాంలు
ఇనుము	18	,, ,,

35. చన్నంగి [కసివింద]

సం: కర్క-క-కాసారి-కాపమర్ద

హిం: కసోందీ-కసొంది

ఆం: Negrocoffee (Negro Coffee)

లే: Cassiaoccidentalis

శాస్త్రీధార ం:-

శ్లో॥ కాసమర్దో లఘుః కంత్యః కాప దోస విషాస్రజిత్.
గృంజనః కటుక తీక్ష్ణ పిత్తోష్ణా దీపనో లఘుః।
సంగ్రాహీ పిత్తార్శో గ్రహణీ కఫవాతజిత్॥ మా.నా.

సేద్య ం:-

(ఇది వనౌషధి)

వైద్య ం:-

1. దగ్గును పోగొట్టును. కొద్దిగా కాక (వేడి) చేయును.
2. విషాలను విరుచును
3. ఉబ్బు రోగాలను ఉపశమింపజేయును
4. సన్నిపాతాలను సాగనంపును
5. వీటి గింజల చూర్ణం అతి మూత్రాలను అణచివేయును

34. చక్రం కూర [చక్రవర్తి కూర]

సం: చిల్లి-వాస్తుక-ప్రసారిక-చక్రవాస్తు

హిం: చిల్లిభాజీ-చౌలాయిభాజీ-బిథ్వా

ఆం: White goose Foot (purple goose foot)

లే & Homoeo: Chenopodium Album (Atripolisis)

శా స్త్రీ య ధా ర ణ:-

శ్లో॥ వాస్తుకః పాచనో రుచ్యోలఘు శుక్ర బల ప్రదః।
సరః శ్లీహ ప్ర పిత్తార్శః క్రిమి దోషత్రయాపహః॥ ర.శా.త

"వాస్తుకో (అ) గ్నికరో రసేచ మధురః పిత్తాపశ్చక్షుషః॥"

"సింధో వాత్ర వినాశనః క్రృమిహరః పిత్తాది దోషాపహ॥" -భావ

వై ద్య ం:-

ఇదివనౌషధి. పండించదలచినవారు తోటకూర, దొగ్గలి, కలగూర, కోయికూర విధానాలననుసరించేది.

వై ద్య ం -

1. ఈ కూర ప్రతి పల్లెటూరి వారికీ తెలిసినదే పధేపదే వాడుకొనుచున్నచే ఎన్నెన్నో పరీక్షీయలు వారికితెలుసు.
2. ఈ కూర వేడిరంగా పచనం కాగలదు.
3. గర్భకీములను నశింపజేసి శుక్రాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.
4. త్రిదోషాల ప్రమపరిచి, మూలవ్యాధిని పోగొడుతుంది.
5. సంధి వాతం ఆమవాతం (రుమాటిజం)ను రూపుమాపుతుంది.
6. వైత్యదోషాల పారదోలుతుంది. శ్లీహాన్ని భాగుచేస్తుంది. ఇందులో వనచక్రం అనేది ఆకులు చిన్నవై యుండును. దీనిని నిఘంటుకారులు అరణ్యవాస్తుక (కుంజర) కుణంజర Amaranthus Polygoneirides అన్నారు. హిందీలో జంగ్లీచౌలాయీ అని ధాని పలశృతి:

శ్లో॥ కుణంజర త్రీదోషఘ్నో మధురో రుచ్య దీపికా.
ఈ షదక్షాయః సంగాహీ పిత్త శ్లేష్మ హరో లఘుః॥

— భా. వి.

6. ఆకులను కండ్లపై వేసియుంచిన ఎరుపులు ఎగిరిపోవును
7. దీని సమూల కషాయం పక్షవాతాల పటాపంచలుచేయును
8. పైత్యదోషాల పారద్రోలును.
9. ఇంటి దాపు పెరళ్ళలోకాని తోటలందుకాని విరివిగా కాననగును. వీటి ఆకులను చింతపండు, మిరపకాయలు(ఎండువి)ఉప్పు తదితర వ్యంజన ద్రవ్యాలతో కలిపి సూనెలో వేపుడుచేసి పచ్చడిగానూరి తినడం పల్లెటూరి పడుచులకు పరిపాటి- రుచిగానుండును. ఏకూరలు లేకున్నా ఈ ఒక్క పచ్చడితో తృప్తిగా భోజనం చేయవచ్చు.
10. పప్పుకూరగా ఈ ఆకులను(లేతవి)చేర్చి కూరచేయుదురు- ఎంతోరుచిగా నుండును.
11. పచ్చిముదురు కాయలను నిపుకలపై (నిప్పు-అగ్ని) పై కాల్చి పైపొట్టు (ఒ)వొలచి గింజలను తినిన రుచిగా నుండును - అవి పిల్లలకు చాలా ప్రియము-

36. చాదరాశి కూర (చాతరాశి)

సం: ఝర పత్రకా-నిర్ఝరో-ఝరసీ

హిం: షహత్రాజ్ భాజీ

ఆం: **Common familory**

లా: **Fumaria Officinalis**

సైద్ధాంతిక:-

(చిన్నని కత్తిని పోలిన కోలగా పొడుగాకులుకలిగి భూమిపై పాకికెడు ఏనమూలికాకులు)

వైద్య ం:—

1. దీని కూర చాలా రుచిగా నుండును
2. ఉదర దోషాలు హరించి నిద్రను కలిగించును.
3. కడుపులోని క్రిములను హరించును
4. మూల వ్యాధులను సమూలముగా నశింపచేయును

5. విరేచన కరి: మూత్ర కృచ్ఛ్రమాల పోగొట్టును
6 దీని సమూలకషాయం ప్రసవస్త్రీల మైలను వెడలించును
7. ఎలుక కాటు విషాన్ని హరించును
8. చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును

37. చామకూర (చేమకూర)

సం: కచూపత్ర్రి-వితండ పత్ర
హిం: అర్వికీ భాజీ-కచూభాజీ
ఆం: Coces Arum
లే: Cclo Casia Anti Quorm
(వీటి గడ్డలు దుంపలు, కొడలు, ఆకులు కూరలుగా వండెదరు)

1. చామకూర పప్పుకూరగాను, వేవుడు కూరగా గాను; పుల్లకూరగాను వండెదరు-రుచికరమైనది.
2. రక్త స్రావాలను వెంటనే అరికట్టుతుంది
3. అర్ధ కర్రలు ఆకుల కూరగాతించే హరించును గడ్డలపై ఆకులు వెచ్చచేసి కట్టవలసినది.
4. ఆకుల కూర యకృత్ (Liver) లోని దోషాల హరిస్తుంది.
5. తేనె టీగలు, కందిటీగలు కుట్టిన వలన కలిగే భాధలను బాపును.
6. రక్త స్రావంతోనున్న గాయముల, పుండ్లను హరించి మానునట్లుచేయ డానికి ఆకులనూరి కట్టుకట్టెవి.
7. రక్త నాడులనుండి వెడలే రక్తాన్ని కూడా అరికట్టును
8. మూత్ర బద్ధాన్ని సడలించి మూత్రం వెడలునట్లుచేస్తుంది
9. రక్తమూలరోగికి ఈ కూర హితకరమైంది
10. కాడల నుండి తీసినరసం గళ గ్రంధుల వాపులను, (Inflamation of glands) కు లేపనంగా వాడవలెను.

—: ఇందులోని పోషక విలువలు :—

1.	మాంసకృత్తులు	13.6	గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	6.0	,,
3.	ఖనిజాలు	12.0	,,
4.	సున్నం	1500	మి.గ్రాంలు
5.	ఇనుము	—	—

38. చింతచిగురు

సం: ఆమ్లికా-వృక్షామ్ల-తింత్రిణీ పల్లవం

హిం; ఆమ్లీకిబూటీ-తమర్ హిందీ

ఆం: Tamarind

లే; Tamarindus Indicus

శా స్త్రీ ధా ర ం:

శ్లో॥ ఆమ్లికా (అ) మాగురుర్వాతహరా పిత్త కఫాసృజిత్,
తింత్రిణీ పల్లవం హృద్యం కషాయామ్లం రుచిప్రదమ్॥ -తాళ

సేద్యం:-

చేలు గట్ల వెంబడి ఫలవృక్షాదుల తోటల చుట్టూరా, గింజలను, నాటి పెంచెదరు ఇది పెద్దగా పెరిగి వంద సంవత్సరాలకు పైబడి ఫలితాలనిచ్చు వృక్షం ఇవి తోటలు గానుపెంచెదరు

ప్రయోజనం:-

1. కామెర్లు (జాండీస్) వ్యాధులలో చింతచిగురును పునర్నవ(తెల్లగలిజేరు) ఆకులను కలిపి కూరగావండి పథ్యంగా తినిపించిన ఆరోగ్యం కలుగ జేయును
2. చిరుగుటాకులను దంచి రసాన్నితీసి తేనె ఆముదం అను పానంతో రోజుకు (3)మూడువూటలు ఇచ్చుచున్న అన్ని విధాల కామిలలు తగ్గును.
3. స్త్రీల ఋతు దోషాలను, రుతురక్త స్రావాలను అరికట్టును
4. వీర్య నష్టాన్ని కూడా ఆపి వేయును
5. చింత చిగురు అనేక కూరలతో కలిపి వండెదరు. బహురుచికరమైనది.
6. పచ్చడిగాచేసి తిందురు
7. పచ్చిచిగురు టాకులను తినవచ్చును, పిల్లలు సరదాగా ఈ చిగురును తినుట వ్యర్థంకాక ఓజో ద్రవ్యములను అందించును
8. చింత చిగురును ఆముదపు చిగురుటాకులను కలిపి వండిన కూరకామిల లను నివారించును

చింత చిగురులోని పోషక విలువలు:-ప్రతిశత
కేలరీలు— 115

మాంసకృత్తులు	5 8 గ్రాంలు
సున్నం	100 మి.గ్రాంలు
ఇనుము	5.2 ,, ,,
విట	A—250 మైక్రోగ్రాం
,,	B—0.24 మిల్లీ గ్రాం
,,	C—3 ,, ,,

39. చిత్రమూలం

సం: చిత్రిక-దాహని

హిం: చిత్రిక్-చీతా

ఆం: Palamvegocowrlaue (Ceylon Leadwarb)

లే: Plumbagoresea (or) P. Zeylanicum

శా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ రూక్షోష్ణో గ్రిహణీ కుష్ఠ శోఫార్శః కృమికాసనుత్.
వాత శ్లేష్మహరో గ్రాహీ వాతార్శ శ్లేష్మ పిత్తహృత్॥
— భా ప్ర.

సే ద్య ం:—

(ఇది వనౌషధి)

వై ద్య ం:—

1. గ్రహిణీ బాధలను పోగొట్టును
2. కుష్టు వ్యాధులను కూలదోర్చియును
3. కృములను నశింపజేయును
4. వాతపు నొప్పులను హతమార్చును
5. పక్షివాతాలను పటాపంచలుచేయును
6. శ్లేష్మ శ్వాసలను తొలగించును
7. అగ్నిమాంద్యాలను అణగదోర్చిలును
8. మూలవ్యాధుల మూలాలను ఊడగొట్టును
9. గర్భస్రావాలను గలిగించును
10. అన్ని శూలలను అరికట్టును

ఈ మూలిక కడు దహనకారి దీనిని ప్రత్యేకంగా కడుపులోనికి గాని పైకిగాని వాడకూడదు. వాడిన పుండు పడచేయును. కాబట్టి దీనిని తగు అనుపానాలతో వాడవలెను. కడుపులోనికి పాలలో కలిపి, పైకి తైలాదులలో కలిపి వాడవలెను.

40. చిరికూర [కోయ కూర]

(చిట్టికూరను కోయలు అధికంగా వాడెదరుకాబట్టి దీనికి కోయికూరఅని ఇల్లాలు చెంచులు ఎక్కువగా వాడే కూర చెంచలికూరకు చెంచు కూర అని దానికి ఆపేరు వచ్చియుంటుంది.)

సం: గంధిల-విషఘ్న-తండులీయక-కాండీర

హిం: చౌలాయిభాజీ

ఆం: (Compestria) gangeticus or Hermaparodete

లే; Amaranthus Campestria

శా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ తండులీయో లఘుశ్శీతో రూక్షః పిత్తకఫాస్రజిత్,
సృష్ట మూత్రీమలో రుచ్యా దీపనో రక్తపిత్తాపహా॥ — భా॥

నై ద్య ం:—

1. చిట్టికూరను కోయికూర అనికూడా అందురు
2. ఇది ఏనౌషధి

పై ద్య ం:—

1. ఇద్దాని కూర రుచికరమైనది
2. త్రిదోషాలను సమపరుచును
3. అనేక విషాలను హరించును
4. విషనాభి విషాన్ని కూడా విరుచును
5. నోటినుండి పడే రక్తాన్ని అరికట్టును
6. ఆకలిని కలిగించును
7. ఆరోగ్యప్రదమైనది
8. వేపుడుకూరకన్నా జారుడుకూరగా ఎక్కువగా మరగించక వండితినుచున్న కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్లు సంపూర్ణముగా లభింపచేయును

దీనిలోని పోషక విలువలు

1.	మాంపక్నత్తులు	28 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	0.5 గ్రాం
3.	సున్నం	292 మి. గ్రాంలు
4.	ఐరన్ (ఇనుము)	2.5 ,, ,,
5.	ఓజో ద్రవ్యాలుకూడా కలవు	

41. చిలుక కూర

సం: జలబ్రిహ్మి-హిలమోచక

హిం: హార్‌కుంజ్—హిలకుంజ్—చామునికీభాజీ

ఆం: Enhydra Fluctans

లే: Hingtsa Repens

శాస్త్రీధారం:—

శ్లో॥ బల్యా రూక్షా హారేత్పీహ రక్తదోషత్రయ కృమీన్

త్రిదోషశమనీ పథ్యా జ్వరదోష వినాశినీ॥— శా॥.

"శోథం కుష్ఠం హరతే హిలమోచకా॥- భా-ప్ర.

సేద్యం: ఇది వన మూలిక నీటి దాపునచిన్నని పూలుగలిగియుండును

వైద్యం:-

1. బ్రాహ్మి (సరస్వతి) వల్లారాకును పోలియుండును
2. మూలవ్యాధులను పోగొట్టును
3. ప్లీహం (Spleen) దోషాలహరించును
4. బలకరి (Tonic) మేధోవృద్ధినిగా వించును.
5. వైద్య చికిత్సకుగాను దీని సమూల కషాయం ఇచ్చేది.
6. ఆకులను రకరకాలుగా కూరలుగావండి తిందురు

42. చుక్కకూర

సం: చాంగేరీ ఆమ్లికా-చుక్రా-చుక్రికా-పత్రామ్లు

హిం: చుక్రా-చుక్కాకీ భాజీ

ఆం: Bladder Dock-(Contry sorrel

లే: Rumehbs'c aius Linn
(or) Rumex Vesicarius

ఆయుర్వేద శాస్త్రీధారం:-

శ్లో॥ చాంగేరీ దీపనీ రుచ్యా లఘూష్ణా కఫవాతజిత్.
ప పిత్తలా గ్రిహణ్యార్శ కుష్ఠాతీసార నాశినీ॥

''చుక్రో (అ గ్నిదీపన శ్చోష్ణో రుచికారి లఘుః స్మృతః,
పిత్తలః సారకః పథ్యే హిత్యమ్లః శూల నాశకః — వి,ర.

పే ద్య ం:- (ఇది వనౌషధి)

పై ద్య ం;-

1. చులకనగా జీర్ణం కాగలది. పుల్లపుల్లని రుచిగలది.
2. పలు రకాలుగా కూరలు వండెదరు
3. పైత్య హరమైంది
4. కుష్ఠు వ్యాధుల కూల ద్రోయును
5. శూల వ్యాధులలోను, గ్రహణీ వ్యాధులలోను పథ్యకరమైంది.
6. అతిసారాన్ని అంత మొనరించును
7. కఠిన పదార్థములతో కలిపి వండిన అజీర్ణం కాకుండా పరిగా జీర్ణమగు నట్లుచేయును.
8. ఈ ఆకుల కూర ఆకలిని కలిగించును
9. మలబద్ధకాన్ని తొలగించును
10. దీనిని తరుచుగా తినకూడదు. పుంసత్వం దెబ్బతింటుంది

పోషక విలువలు :....

1) మాంసకృత్తులు 1.6 గ్రాంలు 2) సున్నం 63 మి.గ్రాంలు
3) ఇనుము 8.7 మి.గ్రాంలు 4) Vit A 3660 మై క్రో
5) B—0.3. మిగ్రాం. C—12 మి.గ్రా.

43. చెంచలికూర (చంచలి)

స౦: సునిషణ్ణ–స్వస్తిక–తిలపత్రి

హిం: చెంచెం భాజీ

ఆం: ....

లే: Marsilea quedrifolia

ఆయుర్వేద శాస్త్రీధార౦:

శ్లో॥ సునిషణ్ణో మోహిగ్రాహీ మేహదోషత్రయాపహ.
తిలపర్ణీ హిమారుచ్యా గ్రాహిణీ కఫపిత్త జిత్॥

(ఇందులోనే చంచుకూర అనేవాడుకపదం కలదికలదు చెంచు కూర; కు

శాస్త్రీధారం

శ్లో॥ చంచుస్తు మమురా తీక్ష్ణ కషాయా మలశోషిణీ।
గుల్మోదర విబంధార్శో గ్రహణీ రోగహారిణీ। ....తాళ.

దీనికి = సంస్కృతం = శితివారా-శిరియారి-మస్తకమంజరి చంచు

హిందీ: చౌపతి చౌనాభాజి-

ఆంగ్లం: Corchorusacubangilaris

లేటిన్. Marsilea Quadriflia

సేద్య౦:-

ఈ రెండు వనమూలికలే ఒకే జాతికి చెందినవి. ఒకటి ఆకులకు నూగు గలిగి మరొకటి ఆకులు సునుపారియుండు



హైద్య౦:-

1. ఈ కూర బహు రుచికరమైంది
2. పులదోషాలను మాయంచేయును
3. మేహవ్యాధులవారికి మేలుచేయును
4. గ్రహణి భాదల తొలగించును
5. ప్లీహోదరుల బాధ పీడలను అణచివేయును
6. ఈ కూర చల్లదనాన్నిచ్చునట్టిది.

44. తక్కలికూర [నెల్లికూర]

సం: అగ్నిమంథా–విజయా-తర్కది

హిం: అర్ని తరణి

ఆం: Preminaintegrifolia

లే: Priminalati Folia

(or) Clorodendren Phlomides

ఆయుర్వేద శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ అగ్నిమంధో బృహత్ ప్రోక్త కటూష్ణో మధున్మృతః
ఆమం చమేదోరోగంచనాశయేదితి కీర్తితః॥

శ్లో॥ తర్కారీ కటుకా తిక్తా తథోష్ణానిల పాండుజిత్,
శోథ శ్లేష్మాగ్నిమాంద్యర్శో విబ్బంధామ వినాశినీ -ధ ని.

సేద్య ం:-

(వీటిని తోటల కంచెల వెంబడి నాటెదరు)

వైద్య ం:-

1. అగ్నిమాంద్యాన్ని అణచివేయును
2. పిల్లల మన్యపు జ్వరాలను మాన్పును
3. సవాయి వ్యాధుల సాగనంపును
4. వాతపు నొప్పుల హతమార్చును
5. ఉబ్బు, శ్లేష్మాలను ఊడపెరుగును
6. ప్రసవ స్త్రీలకు ఈ తక్కలాకులను వావిలి ఆకులను నీటిలోవేసి కాగించి స్నానం చేయించెదరు. శరీరాలసట నరాలబాధలు కలుగకుండా ఇతర అంటువ్యాధులు అంటకుండా వ్యాధి నిరోధకంగా కాపాడును

ఈ ఆకుల నిజరసాన్ని అల్కా హాలులో కలిపి మదర్ టించర్ (మాతృద్రావకం) చేయునదే Homoeo హోమియో ఔషధంగా వైవ్యాధుల కును వాడుట కలదు-అప్పటి కప్పుడు తేలిక కషాయం కాచి ఇచ్చినను, పని చేయును.

45. తమలపాకులు

పం: నాగవల్లి.తాంబూలవల్లీ

హిం: తాంబూల్-పాన్

ఆం; Betal Leaves

లే; Piper Betal

శాస్త్రీయ: -

శ్లో॥ తాంబూలం విశదం రుచ్యం తీక్ష్ణోష్ణం తువరం సుమ్.
ఓల్యం శ్లేషాస్య దౌర్గంధ్య మల వాతశ్రమా పహమ్॥
శ్రీ సౌభాగ్య వివర్ధనీ మధుకరం కాలా సదా వన్హిదా,
తాంబూలం దశముత్తపంచ రుచికృద్వర్ణ్యం త్రిదోషాపహమ్॥

సేద్య: -

Clay Loams బంకగరప నేలలు. ఎర్రగరప నేలలు సేద్యానికి చాలా అనువైనవి.

భూమిని మెత్తగా దున్ని మంచు కట్టి ఎరుపులువేసి 12 × 8 అడుగుల (Beds) మళ్ళు మురుగునీరు పోవడానికి లోత్తైన కాలువలుచేసి $1\frac{1}{2}$ అడుగు దూరదూరపు బోదెలుచేసి, వర్షాల రాపిడి తగ్గగానే 5, 6 కణుపులుగల కాడలు రెండు సంవత్సరాల ముదురు తీగల నుండితీసి (బోదెల కిరుప్రక్కల ఆవకే అవిశగింజలను నాటి) ఈ తీగల బోదెల వరుస పెంబడి నాటవలెను. ఈ పని వర్షాలు తగ్గగానే అక్టోబర్ నెలలో పూర్తిచేయవలెను.

వర్షాకాలపు ఆరంభంలోనే అవిశ గింజలు నాటెదరు కాబట్టి ఈ తీగలు నాటుకాలంవరకు అవిశ మొక్కలు ఎదిగి వీటికి ఎండనుండి రక్షణగా నీడను ఇవ్వగలిగియుండును.

ఎరుపులు వర్షాకాలమునకు వేయవలెనే కాని తీగలునాటు అపుడున వేయరాదు. అంతగా అయితే తీగలు నాటుకొని నిలద్రొక్కుకలిగిన పిమ్మట ఒకనెల తదుపరి ఎరువులను వేయవచ్చును. తీగలనునాటి ఊతగా ఆ అవిశ చెట్టునకు అంటకట్టి ఎక్కువగా ఉన్న తీగను చుట్టగాచుట్టి అవిశచెట్ల దాపున మట్టితో పూడ్చివేయవలెను. ఈ పూడ్చకంలో కొన చెట్టుకు ఉండవలెను కారణం ఆకులు తీగ చివరలలోనే ఎక్కువ రాగలవు.

నీటితడులు ఆకులు వాడిపోకుండాగమనిస్తు వ్వవలెను. తీగచెట్టునకు ఎగప్రాకినకొద్ది చెట్టునుండి తీగ పడిపోకుండా కట్టుకట్టుచుండవలెను. చెట్లు పెరిగిన కొలది క్రమంగా అపసరమున్నన్ని అవిశ చెట్లను మాత్రమే ఉంచి మిగతా చెట్లు మొదలంట పెరికివేసి పలచన చేయవలెను. ఇట్లుంచిన అవిశ చెట్లకు ఆకులు దట్టంగాలేకుండా శాఖోపశాఖలుగా విస్తరింపకుండునట్లు కొమ్మలను కోసివేయుచుండవలెను. ఈ పని తోట ఉన్నంతకాలము చేస్తూనే ఉండవలెను.

జాగ్రత్త = విత్తనపుతీగలు అడుగన్నర (18 అంగుళాల పొడవుండి కొనతీగ పరైనదిగానుండునట్లు ఎన్నుకోవలెను.

ఎకరానకు 15,000 కొసగలిగినతీగలు (Terminal Cuttings) కావలసియుండును వర్తి జూన్ నెలలో అవిశ చెట్ల ఆకులను పలచనచేయవలెను. ఈదురు గాలుల వలన చెట్లు పడిపోవుటకు ఆస్కారముండును.

వర్షాల ఆరంభంనుండి అంతంవరకు బోర్డో మిశ్రమాన్ని స్ప్రే చేస్తూనే ఉండటం మరువకూడదు. ఇట్లే ఎగానియాన్, హెప్టాక్లోర్ అవసరంకావచ్చుచేను Aphids మొదలగు కీటకాల నుండి పరిరక్షింపవలెను తోట నాటిన 4వ. నెలనుండి 3. 4సంవత్సరాలవరకు ఆకుతోటలు ఆకులు లభిస్తూనేఉంటాయి

వైద్య విచారం:—

1. అగ్ని దీప్తిని కలిగించును
2. కూర నంజులను హరించును
3. అరుచిని పోగొట్టి ఆహ్లాదాన్ని అందించును
4. వీర్యానికి వేడిని కలిగించును
5. శ్లేషాన్ని సడలించును
6. నోటికి రుచి, సొగందం, వర్ణం నిచ్చును

ఇందులోని	పోషక విలువలు
1. మాంసకృత్తులు	3.1 గ్రాంలు
2. సున్నం	230 మి. గ్రాంలు
3. ఇనుము	7.0 ,, ,,
4. A—	5760 మై. గ్రాంలు
B1—	0.07 మి. గ్రాంలు
B2—	0.03 ,, ,,
C—	5- ,, ,,

46. తిప్పతీగ

సం: గుడూచి, అమృతవల్లి

హిం: గిలోయ, గుల్బేల్

ఆం: Heart-Leved-Moon

లే: Tinospora Cordifolia (or) Cocculus Cordifolius

శాస్త్రీధారము :-

శ్లో॥ అమృత చిన్నరుహా, విశల్య, మధుపర్ణి, కుండలి, చక్రలక్షిక,
గుడూచీ, గ్రాహిణీ, బల్యా, త్రివోషధ్నీ, రసాయనీ, దీపన్తీ
జ్వరతృట్, ఛర్దీ, కామలా, వాతపిత్తనుత్॥"- —భా.ని.

"గుడూచీ పర్ణశాకాతు, తువరోష్ణా లఘు స్మృతా:
పాండు రోగం నాశయతీ, పాకకాలే మధురాచ-॥ వి-ర.

సే ద్య ం:- (ఔషధి-తీగజాతి)

వై ద్య ం:-

1. ఆకుకూర, కామిలలు, మూత్ర దోషాలు, జ్వరపీడితులకు హితకారి
2. ఇది రసాయనికంగాను పనిచేయును.
3. వాంతులు, వాతపు నొప్పులు హరించును
4. మేహము, ప్రమేహము, పాండువులను హరించును
5. దేహములోని దుష్ట ద్రవములను వెలలించును
6. మేహ వ్రణములు, కర్కట వ్రణము (Cancer) మాంసము తినివేయు వ్రణములు నివారించును. దీనికి గాను ఈ ఆకులకు ఆముదము పూసి పెగపై వేడిచేసి ఆకులను వాటిపై వేసి కట్టవలసినది. ఈపని రోజుకు రెండుసార్లు చేసిన శీఘ్రముగా కండపట్టి వ్రణాలు మానును. ఇందుకు దీనివేరు లేక గడ్డరసాన్ని అరతులము సుమారు పాలలో కలిపి త్రాగించు చుండపలసినది.
7. ఇది జఠరాగ్నిని వృద్ధిపరిచి ఆయుర్వృద్ధినిచ్చును
8. దీని దూపవేళ్ళు గడ్డలతో సహాతీసి మెత్తగా రుబ్బి నీళ్ళలో కలిపి మజ్జిగ గిలకొట్టిన రీతిగా చిలికి వడబోసి పేరబెట్టిన క్రింద పిండి పేరుకొనును ఇదే తిప్పసత్తు

HOMOEO -

Intermittent fevers. Chronic malarial fevers, Jaundice Torpidity of the liver, Vometing and enlargement of the liver and spleen excellent remedy and tonic.

అలోపతివారు, యూనానీవారు (సత్తెగిలోయె) పేర అనేక వ్యాధుల లోను జ్వరాలలోను టానిక్‌గాను తప్పనిసరి వాడుదురు.

పీటలోని పోషక విలువలు

1	2	3
4	5	6

47. తుమ్మికూర

సం; ద్రోణపుష్పి, క్షుద్రద్రోణ

హిం; గూమా, గోమాబూటి

ఆం; Dron (హోమియో పేరు కూడా ఇదే)

లే; Leucus Cophalotus (or, Aspera

శా స్త్రీ ధా ర ము;-

శ్లో॥ ద్రోణ పుష్పీదళం స్వాదు రూక్షం గురు చ పిత్తకృత్.

భేదకం, కామలా, శోథ, మేహ, జ్వరహర కటు.... తా ళ.

సే ద్య ం;-

[ఇది వనౌషధి నీటి డాపున పెరుగునది పూత అందంగానుండును)

వై ద్య ం;-

1. దీని కూర రుచిని పుటించును. నేత్రరోగాలు పోగొట్టును
2. దీని సమూల కషాయం నులిపురుగులను చంపును
3. కూర కొద్దిగా వేడిచేసి కఫాన్ని హరించును
4. మూల వ్యాధుల మూలములను అణచివేయును
5. ఈ కూర గ్రహణి రోగులకు (పథ్యకరము) వాడవలసినది
6. వావులను, నంజులను, కరిగించి హరింపచేయును
7. అన్ని విధాల కామిలలను హరించును కండ్లకలకల బాగుపరచును
8. మలబద్ధకాన్ని పోట్టును, జీర్ణ క్రమాన్ని పెంచును

HOMOEO:-

(In snake bite the mothor tincture is to be applied over the port and Internaliy 10, to 15 Drops every 15, minuts until the patient feel batter)

2. Inter mittant fevers, Asthma, Nasilcotarrh and all compl-aints due to beilus disorders. in bloody dysentery, if has turned out to be an execllent Remedy.

Preperation:—

The Juce of the whole plant is mixed with equal part of Alcohal (class– (I.A.H P)

.... పోషక విలువలు ....

1	2	3
4	5	6

48. తులసి

సం: అర్జక-వైష్ణవీ-పత్రపుష్పా-సుగంధా-సురవల్లరీ

హిం; తులసీ, తుల్సీ

ఆం; Basil (Parple stalked Basil) sacred basil

లే; Ocimum Album (or) Ocimum Vilosum (Sanctum)

దీని వివరాలకు శాస్త్రోధార శ్లోకాలకు ఇదే సేద్యం - వైద్యం గ్రంధం యొక్క ద్వితీయ భాగం పువ్వుకూరల సంఖ్య 17 పేజీకూడ 17 లో చదువండి: చరక సుశ్రుత, వకర్దిదత్త నాగ్భటాది ఆయుర్వేదాచార్యులు శ్లోకాలలో విపులీకరించినారు —

సేద్యం:-

ఇది ఏనౌషధి, ఇంటింటా నాటి పవిత్ర తులసీ దేవీగా పూజలు అను నిత్యం చేయడం ఆంధ్రులకు పెట్టినదిపేరు.

వైద్యం:-

1. జ్వరాలను హరించును
2. శ్లేష్మ, కాస, లను పోగొట్టును
3. గర్భ క్రిమి రోగులకు పథ్యకరం (వాడవలసినది)

4. జఠర దీప్తిని రగుల్కొలిపి ఆకలిని కలిగించును

5. రసదోషాలను, రక్తదోషాలను అరికట్టును

దీని మూత్రావకంనకు [మదర్‌టించర్‌కు] బదులుగా సమూలం దంచి రసంతీసి వడగట్టి షేరనిచ్చి పైతేటను (తేటనీరును) వాడేది.

"(As a specefic for Diseases of the kidneos Blodder, and Urethra-Dr. Mure)"

"In this symplem if bears a close resemblance to "chamomilla" its symptoms tallrv with those of "cina" in remittent fevers of children, faver during dentition Period; diarrhoea and worm effections cough & edd.

పోషక విలువలు		
1	2	3
4	5	6

49. తూటికూర

నం: కుంభికా-వారిపర్ణి

హిం: జల్‌కుంభీ

ఆం: — ?

లే: **Pistia Stratiotes**

సేద్యం:-

ఇది నీటిపై తేలియాడుచుండుజాతి. దీని వ్రేళ్ళు భూమికిఅంటకుండానే ఉండికూడా నీటిలోని పోషకాహారంతోపాటు నీటిపై ఆకులతో గాలి సూర్యరశ్మిలోని పోషకద్రవ్యములను గ్రహించుతూ పెరుగుతూ పూలు పూస్తు ఉయ్యాలలూగుతూంటుంది తూటికూర.

వైద్యం:-

1. ఈ కూర తియ్యగాను రుచివంతంగా ఉంటుంది

2. ఇది శీత వీర్యం కలది

3 రక్తదోషాలను అరికడుతుంది

4. చర్మదోషాలను పోగొడుతుంది

5. అండవృద్ధిని అణచివేయును
6. ఆకుకూరలుకూడ వండితినడం కలదు
7. పులుసు కూరగానే ఎక్కు-పగా వండుట కలదు
8. త్రిదోషహరం కూడాను
9. తూటికూర పువ్వుల కండ్లపైవేసి కట్టిన నేత్రదోషాలు హరించును
10. జ్వరహరి, రక్తదోషాల శమింపచేయును

పోషకద్రవ్యాలు-విలువలు

1.	మాంసకృత్తులు	4.0 గ్రాంలు
2.	సున్నం	396 మి. గ్రాంలు
3.	ఇనుము	25.0 ,, ,,
4.	విటమిన్ A	5500 మై క్రో

తూటికూర కాడలలలో పోషకవిలువలు:-

మాంసకృత్తులు	0.9	గ్రాంలు
సున్నం	260	మి. గ్రాంలు
ఇనుము	1.8	,, ,,
విటమిన్ A—	255	—
,, B1—	0.01	మి. గ్రాంలు
,, B2—	0.18	,, ,,
,, C—	10	,, ,,

50. తేయాకు [చాహ] చవికా పత్రం

సం: సౌరష్ట్ర జ-చవికాపత్ర

హిం: చాయ్, (చాహ)

ఆం: Tea

లే: Theachinenensis

శా స్త్రీ ధా ర ం:—

శ్లో॥ తీక్ష్ణోష్ణా, తువరా, చౌహా, దీపనీ, పాచనీ, లఘుః।
కఫ, పిత్త హరీ చైవ కించిద్వాత ప్రకోపనీ॥
ద్వితీయా తృణరూపాయా సు సుగంధా సురాష్ట్రజా।
జ్వరఘ్నీ, పాచనీ, హృద్యా, కఫకాస నిబర్హణీ॥ జీర్ణ తాశ

సే ద్య ం:—

ఇది చైనా మొదలగు ప్రాంతముల నుండి దిగుమతి కాబడినది. సౌరాష్ట్రమున పాదుకొని కృిమంగా అటనట పరిదర్శనద్వారా అలవాటుకావింప బడి నయమూలల అల్లివిల్లిగా నల్లుకొని తేయాకు లేనిదే తేరుకోలేము అనే అంతటి అలవాటుకు లోనుగావింపబడినది. తిన్నగా మన తలకెక్కి ఆచారాలలో పరిధమ తాంబూలార్హత నందినది.

దీని గుణగణాలు ఔ ష ధ తు ల్య ం గా వాడిసయెడల పైశ్లోకాలలోని సుగుణాల నొసగును కాని, అనుకరణాచారాదులకు దాసులగుట, మాటిమాటికీ దీనిని త్రాగుచుండుట అనుకరణాచారాలకు(లొంగిపోవుట)అలవాటుపడుటవలన పైసుగుణాలకు బదులు, నిద్రలేమి, నరాల బలహీనత, మూత్రవ్యాధులకు లోనగుట కలుగుచున్నది. ఇది గమనార్హమైంది !

ఇ ం దు లో ని పో ష క ప ద ా ర్థ ా లు

1.	2.	3.
4.	5.	6.

1) ఔషధం "మితం"
2) అనుపానం "పరిమితం"
3) పథ్యం "అపరిమితం"

అని సెలవిచ్చినారు మూల సూత్రాలను, మిత్రులు, పూజ్యులు శ్రీ శాస్త్రిగారు స్టేట్ బ్యాంకులో నేను మాట్లాడుతున్న సందర్భములో మేనేజర్ సీటు నుండి—

51. దవనం

సం; దవన దమనక బ్రిహ్మజట సావిత్రి

హిం: దౌనా–దౌర

ఆం; Southern worm wood

లే; Artemisia Ve garis indica

or——do Abrotanum-do-

శా స్త్రీ ధా ర ం;

శ్లో॥ దమన స్తుపర స్తిక్తో హృద్యో వృషయః సుగంధికః

గ్రహణ ద్విష కుష్ఠా స్రక్లేద కండూత్రి దోషజిత్॥ తా॥

[దమన, వనదమన, అగ్నిదమన అని మూడు విధాలు] నా॥అ.

సే ద్య ం;-

దీనిని మళ్ళుగాచేసి పాలకూర నాటిన విధంగా ప్రేళ్ళతో కూడి ఉన్న మొక్కలను విడివిడిగా నాటి నీరు కుచ్చుచుండేది. ఇండ్లదాపున కుండీలలోను పెంచెదరు

వై ద్య ం;-

1 ఇది శీత వీర్యంగలది సుగంధయుక్తమైనది

2, స్త్రీలు కొప్పుదండలలోను నేరుగాను తలలో ధరింతురు.

3, మనోహ్లాద కరమైనది

4, హృదయ దోషాలను హరించునది

5, రక్తదోషాలను తొలగించి, పాండు వ్యాధుల పారదోలును

6, విషూచి (కాలరా) వాంతి బేధుల అరికట్టును.

7, విషూచి ప్రబలిన ప్రాంతాలవారు, ఈ దవనం ఆకులు 11, తో మరో 11, ఆకులు ముద్రబెండ [తుత్తురుబెండ] ఆకులనుచేరి ప్రతిరోజు ఉదయం కాషాయంగా కాచి] టీరీతిగా పాలు చక్కరచేర్చి త్రాగుతున్న యెడల విషూచి [కాలరా] అంటదు

8, దవనం ఆకులు, తేయాకులో చేర్చి తేనీరు [టీ] త్రాగుతున్నయెడల వీర్యవృద్ధి, వీర్య స్తంభన, కావించును

52. దుంధిలం

సం: శోనాక-అరలూ

హిం: పోనాపాత్-అరలూ

ఆం: Bignonia

లే: Oroxylum indicum

(or) Colosanthes i ıd'ca

ఔ స్త్రీ ధా ర ము:

శ్లో॥ శోనాకోదీపనః పాకేకటు స్తువరకో హిమః,

గ్రాహీ తిక్తో (అ) నిల శ్లేష్మ పిత్త కాపవినాశనః

సే ద్య ం:- (ఇది వనమూలిక)

పై ద్య ం:-

1) జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును.

2) అన్ని వ్యాధులలోను పథ్యంగా దీనికూర వాడవచ్చును.

3) ఆమవాతం మోకాళ్ళపట్లు వదివించును.

4. శ్వాస కాపలను ఉపశమింప చేయును

5. దీని వేరుచూర్ణం పాలలో చిటికడంత వేసి రోజు (3) పూటలు త్రాగు చున్న చను పాలు వృద్ధి కాగలవు.

HOMŒEO - హోమియో వైద్యులు దీని మదర్ టించర్‌కు బదులు దుంధి లం ఆకుల కషాయాన్ని వాడిచూడండి! మిరే తృప్తినికలిగే ఫనితాలను కనుగొనగలుగుదురు, మీ పరీక్షలో తేలిని ఫలి తాలను మాకు తెలుప కోరుచున్నాము.

53. తోటకూరలు

తోటకూత + ముళ్ళతోటకూర + ఎర్రతోటకూర

పెరుగుతోట కూర + దొగ్గలికూర

సంస్కృతం—మారీష—పర్ణీక—కంటకభాష్పక = కర్ణాళ

శ్లో॥ మారీషో మధురః శీతో విష్టంభీ పిత్తనుత్గురుః।

వాతశ్లేష్మకరో రక్తపిత్తనుద్విషేమాగ్నిజిత్॥ భు.ప్ర.

హిం: మాట్‌కీభాజీ మర్యాభాజీ

ఆం: Marish (Species)

లే: Amaranthus Tricolor

A. Spinosus A. Trestis or (Trustis)

ఇందులో తెల్ల, ఎర్ర రెండూ ఉంటాయి

(ఎర్రతోటకూర, ఎర్రముళ్ళతోట "దొగ్గలి" కూర గుణాలు)

శ్లో॥ రక్తమూర్ఖో గురుర్ఘాతి సక్షారో మధురః సరః

శ్లేష్మలః కటుకః పాకే స్వల్పదోష ఉదీరితః। —భా.ప్ర.

హేమకారకంలో రసబంధనానికిని; తాంబ్ర భస్మం

చేయడానకును ఈ ఎర్రముళ్ళతోట కూరను వాడుతారు.

సేద్యం:-

పావిలి, చుక్క, పాల కూరలు సాగుచేసే విధానాలు అన్ని ఒకేరీతి చేయబడును. ఎత్తుమళ్ళలో నారు పోసి మురుగునీరు నిలువ కుండాచేసిపెంచి నాటుట తక్కువే, పావిలి. గంగపావిలి మళ్ళలో సాళ్ళుగా విత్తనాలనుపోసి పెంచుట మంచిది; నీటితడుల చక్కగా ఇచ్చుచున్న 4,5 కోతలు కోయడానకు ఆకులు కాడలు, ఇచ్చును వర్షరాపిడి కలిగిన చీడ పీడలకు గురి కాకుండా చూచుచుండవలెను.

వైద్యం:-

1. దీనిని ఎక్కువగా తినుచున్న కడుపు బిగపట్టును

2. అమిత ఋతుస్రావాన్ని అరికట్టును.

3. రక్తపిత్తం, నోటివెంట రక్తం పడుటాన్ని అరికట్టును
4. కడుపులోని (గర్భ) క్రిములను నశింపచేయును
5. లోజ్వరాలు, గ్రహణ్యతిసారాలకు దీని సమూల కషాయం క్రాచి తాగించిన తగును
6. ఆకుకూరగాని, పప్పుకూర, వేప్పుడు కూర, పులుసుకూర గాగాని బహు రుచిగానుండును
7. మేహశాంతి-పైత్య శాంతి-ని కలిగించును
8. తోటకూర (దొగ్గలి) పైగుణాలతోపాటు శ్లేష్మాన్ని అరికట్టును
9. తోటకూర సెగరోగులకు హితమైంది
10. కీటక విషాలను హరించును

పెరుగు తోటలో పోషక విలువలు

మాంస కృత్తులు	3.0	గ్రా.లు
క్రొవ్వు	0.3	,,
సున్నం	800	మి. గ్రాంలు
ఇనుము	23	,, ,,
విటమిన్ – A –	3600 మైక్రో	
విటమిన్ – B –		
,, – C –	33 మి గ్రాంలు	

దొగ్గలి కూరలకు – మాంస కృత్తులు - 4.0 గ్రాంలు
సున్నం - 410 మి.గ్రాంలు
ఇనుము - 25.5 ,, ,,
A - 5400 మైక్రో
B - 0.03 మి.గ్రాం
C - 99 ,, ,,

ఎర్రతోట, ముళ్ళతోల కూరలలో పై పోషక విలువలేఉండి కేవలం విటమిన్ సి, 33 మి.గ్రాంలు మాత్రమే ఉంటుంది,

54. నందివర్ధనం

(ఇదేగ్రంధం 'సేద్యం-వైద్యం' పువ్వుకూరల భాగంలో 12,వపేజిలో శాస్త్రీధారాలు మొవలగునవి చదువండి)

వై ద్య ం:—

1. ఆకుల కూర చలువ వీర్యం కలిగియున్నది
2. కండ్లకలకు కూడ ఉపయుక్తమైంది
3. కీటకాల విషాలకు ఆకుల కషాయం వాడిపలెను
4. కఫాన్ని కరిగిస్తుంది
5. రక్తపు పోటును తగ్గిస్తుంది

— పోషక విలువలు —

1	2	3
4	5	4

55. నీరుగొబ్బి [నీరుగొరివిపి]

సం: ఇక్షుగంధా-కోకిలాక్ష

హిం: తాల్మఖానా

ఆం: Barbria Longifolia

లే: Hygophiea Spinosa

శా స్త్రీ ధా ర ం:-

శ్లో॥ కోకిలాక్షో మధుఃశీతో రుచ్యో బల్యో గురుస్మృత్

"ఆమ వాతాతిసార తృష్ణాశ్మరీ రుజఃజ॥"

"పర్ణంచ స్వాదు తిక్తం స్యాచ్ఛోధ శూల విషాపహం॥"

సే ద్య ం:—

(ఇది వనమూలిక నీటి తేమగల చోట పెరుగును)

వై ద్య ం:-

1. ఆకుకూర రుచిగానుండును

2. త్రిదోషాలను హరింపజేయును

3. ఉబ్బు, పంధివాతం, Dropsy Odena, Rhumatism దీని సమూల కషాయం నివారించును. Homoeo హోమియోలో దీని మాతృద్రావకం వాడెదరు. అట్టి స్థానమున ఈ కాషాయం పనిచేయును.

4. దీని వేరు ఉత్తరేణి వేరు కలపి కషాయంకాచి తాగిన నిద్రను కలిగించును. దీనివేరును తంలో ధరించినను నిద్రపట్టించును.

5. HOMOEO.-

It is an excellent medicine in Dropsy gonorrhear, Rhumatism and urinary effection than AFISMEL. or RHUS TOX.

పోషక విలువలు

1.	మాంస కృత్తులు 30 గ్రాలు	2.	క్రొవ్వు 0.4 గ్రా.
3.	సున్నం 330 మి.	4.	ఇనుం ఇంకా కనుగొనబడలేదు

56. సేలుశిరిక

సం: భూమ్యాలకీ-భూతధాత్రీ-బహుఫల

హిం: భద్రావల్, ఆపులాబూటీ, భూయీఆవలా

కర్ణా: ఆరునెల్లి

ఆం: Phyl anthus Nirari

లే: Phyllanthus Urinaria

శాస్త్రీధారము:-

శ్లో॥ భూధాత్రీచ కషాయామ్లా పిత్త మేహ వినాశినీ.
శిరా మూత్రరోధార్తి శమనీ, దాహనాశినీ॥ ధ. ని.

సేద్యం:-

ఇది చిన్నమూలిక సన్నని ఆకులుకలిగి ఆకుల వెనుకభాగాన కాడవెంబడి ఆవాలంతేసి చిన్నని కాయలు కలిగియుండును. ఇది వనమూలిక-

వైద్యం:-

1. వేడిని తగ్గించును
2. వేడితోకూడిన గ్రహణి విరేచనాలను ఆరికట్టును

3 కండ్ల మంటలు అరకాలు మంటలు అణచివేయును

4. కండ్లు. అరకాల్లు. అరచేతుల మంటలను ఆర్పివేయును

5. చర్మరోగాలను. కృమి. కుష్ఠువులను పోగొట్టును

6. నేత్ర వ్యాధులకు దీని ఆకులను గుడ్డలో మూటగాకట్టి కను రెప్పలపై అద్దుకొనుచున్న మేలుచేయును

7. ఋతుశూలలకు దీనికిసమానభాగం మిర్యాలచూర్ణం కలిపిదంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రచేసి ప్రింగించేది. ఈ విధంగా రుతుమతియైన నాటి నుండి మూడు రోజులు మింగిస్తూ చప్పిడి పథ్యంగా ఉంచిన తగ్గి సంతానార్హులుగా కూడా చేయును

8. వంగభస్వం చేయుటకు నీరుగొరిమిడి ఆకులనువేస్తూ ఇనుప కాడతో మర్దించుచున్న చక్కని భస్మం కాగలదు.

57. పర్పాటకం

సం: పిత్తపాపక-పర్పట-రేణు-కటుపత్ర్రి-పిత్తారి

హిం: షాహిత్రా-దోఆపాత్రా

ఆం: Mollugocer Viana

లే: Oldenladia Biflora

శాస్త్రీధారం:-

శ్లో॥ పర్పటో హంతి పిత్తాస్ర భ్రమతృష్ణా కఫజ్వరాన్
సంగ్రాహీ శీతల స్తిక్తో దాహనుద్వాతలో లఘుః॥
.....హరేత్ పిత్త కఫజ్వరాన్॥ — శా. ని.
"అస్య శాకాతు సంగ్రహి శీతా.....లఘుః। శా. ని.

సేద్యం:-

ఇది వనమూలిక

వైద్యం:-

పైత్యముతోకూడిన అన్నిజ్వరాలలోను కఫ, రక్తాతిసార, సంగ్రహిణీ పర్రిలాప, భ్రమ కర్రిమి వ్యాధులలోను కషాయంకాచి వాడతగినది.

1. రక్త పిత్తాలలో ఘనంగా పనిచేయును
2. జ్వర బాధితునకు దీనిని కూరగావండి తినిపింతురు
3. జ్వరంలోని దప్పిని హరించును
4. భ్రమ, మూర్ఛరోగులకు వాడతగినది
5. కొద్దిగా వాతకరి వైద్యుడు వాతరోగిని కనిపెట్టి వాడుట మంచిది

Allopathic Uses:- A Decaction of the whole plant in chronic Malaria, used in gastric irritation, Nervous depression and Remittent fivers, phormacographic India. Vol. II

Homoeo:- All of them had the rise of temyerturedonting the appearance of Lever, they had chill, thirst, headach, barning sensation all over the feet, legs. eyes and face; Vomiting and co-mingled tarth bielous symptoms-D.H.

58. పాలకూర

సం: పాలంక్యా-చురికా-వాస్తుకాకార

హిం: పాలక్-పాలక్ కీభాజీ

ఆం: Longpod oyots

లే: Spinasia olerasia

ఆయుర్వేద శాస్త్రీధారం:-

శ్లో॥ పాలక్యా వాతలా శీతా భేదినీ శ్లేష్మలా గురుః,
విష్టంభినీ మద శ్వాస రక్త పిత్త కఫా పహా॥

పద్యం:-

కంపోస్టు ఎరువులుగాని చీకిమాగిన పశువుల పెంటగాని వేసి భూమితో కలియదున్ని సిద్ధంచేసి పల్లుకట్టి, మురుగునీటి కాలువలు, నీరుకట్టే కాలువలు సిద్ధంచేసి ఉంచుకోని ఎత్తుమళ్ళలో మిరుపనారు వంగనారు పోసే విధంగా విత్తనాలను సాళ్ళుగావేసి నారును సిద్ధంచేసుకొని గాని, నేరుగా మళ్ళలోనే విత్తనాలను సాళ్ళుగా నాటిగాని పనిపూర్తిచేసుకొని నీటిపారుదల నక్రమంగా చేసేది. మాగుడు తెగులు సోకకుండా కాపర్ ఫంగిసైడ్ మందులను లేతదశలో

స్ప్రే చేయవలెను. మలాతియాన్ స్ప్రే చేసిన పిమ్మట వారం రోజుల లోపు ఆకులు కోయరాదు. మందు దోషం ఉంటుంది. వారం రోజుల పిమ్మటనే ఆకులనుకోసి ఉపయోగించవలెను.

వైద్యం:-

1. కూర రుచికరంగా నుండును, మలబద్ధతాన్ని తొలగించును, చల్లదనాన్ని ఇచ్చును, కొద్దిగా వాతకరి, అయినా వీర్యపుష్టినిచ్చును
2. నోటి నుండిపడే రక్తాన్ని అదికట్టును
3. శ్వాసరోగులు వాడవలసినది (పథ్యకరి)
4. తల నూనెలు (తైలాలు) సిద్ధం చేసేటప్పుడు ఇతర మూలికలతో పాటు ఈ ఆకులరసంకూడా కలిపితే పెంట్రుకలు నలుపెక్కి నుదీర్ఘములై తళతళవాడును. వృద్ధులకు అభ్యంగనం చేసినప్పుడు శరీరానికి ఈ తైలం పట్టించిన వలీపలిత నివారణమగును.
5. బాలింతలు తినుచున్న చనుబాలు పృద్ధికాగలవు
6. చూలింతలకు వాడిన ఆరోగ్యదాయకం

59. పావిలి (గంగ పావిలి) కూర

సం: లోనియా, బృహల్లోని

హిం: కులా భాజి లోన్యాబడీ

ఆం: Spinagh (Big Lonia)

లే: Portulaca Oeracea

(or) —do— Quadritida

ఆయుర్వేద శాస్త్రీధారం:—

శ్లో॥ లోణీ రూక్షా గురుః కట్వీ వాతశ్లేష్మహరీ
ఆర్శోఘ్నీ దీపనీచాప్లు మందాగ్ని విషనాశినీ॥ —శా.ని.

"ఘోటికా రుచిదా పిత్తలా వరా కఫకరా ఉష్ణారి॥
(ఇది హైతుకు లాభకరం = అందరికు ఆరోగ్య ప్రదం) —తాళ.

సేద్యం:-

అన్నికాలలో పండించవచ్చును; కాని వర్షాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సేద్యం చేసిన చాలాచీడ పీడలు కలుగును కాబట్టి వర్షాల రాపిడి తగ్గగానే సేద్యంచేయడం మంచిది.

మొదట అన్ని కూరగాయలకు భూమికిబలం చేసి మెత్తగాదున్ని మళ్ళు చదరంగా చేసి మురుగు నీటి కాలువలు తీసి. నీటితడులు ఇవ్వడానకు కూడ కాలువలు చేసికొని, మళ్ళల్లో దగ్గర చాళ్ళుగా విత్తనాలలో నాలుగంతలు సన్నని ఇసుక కలిపి మరీచిక్కగా పడకుండా విత్తనాలను వేసి మట్టికప్పి తడులను అవసరం మేరకు ఇచ్చుచుండవలెను. ఈ పంట పూతకు రాకముందే ఆకును మొదలంట పదునైన కొడివలి (వంకకత్తి)తో కోసికొనుచున్న 4, 5, కోతలు ఆకు ఇవ్వగలదు. పిమ్మట వదిలివేసిన పూత పూసి గింజకట్టి మరల మనము విత్తనాలను తీసుకోవచ్చును చీడ పీడలకు ఇతర ఆకుకూరలకు తీసి కోబడు విధాన్ని చేపట్టవలెను.

కొద్ది కాలంలోనే రైతుకు 4,5 కోతల ఆకులభించడంవలన మంచి లాభదాయకమైనది,

వైద్యం:-

1. ఈ కూర మిక్కిలి చలువచేయును
2. వాత శ్లేష్మాన్నిహరించును
3. ఆకలిని కలిగించును. రుచికరమైంది
4. విషాల కిది విరుగుడు
5. మూల వ్యాధిగలవారికి హితకరము
6. చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును
7. రక్తాన్ని శుభ్రపరుచును
8. మూత్రలం ంచే మూత్రాన్ని వెలువడించును.

60. పిండికూర (పిండికొండ)

సం: పాషాణభేది—ఆశ్మరిఘ్న

హిం హత్తాజోడి 'త్థర్ ఘోడి పత్థర్‌చూర్

ఆం: Solaginella-Imbricate

లే: Lycop diuma Imb·icate

(or) Coleus aromati us

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ పాషాణ భెదస్తువరశ్మీతలో వస్తిశోధనం:,

సరస్తిక్తః వర్షిమేహార్శః కృచ్ఛ్రి శ్మరీ రుజోజమేత్॥

సేద్యం:- (ఇదివనమూలిక)

వైద్యం:-

1. మూత్రింలోని రాళ్ళను పగులగొట్టి వెడలించును
2. మూత్ర కృచ్ఛ్రిమ + మూలవ్యాధుల పోగొట్టును
3. అతి మూత్రాన్నికూడ అదుపులో పెట్టును
4. పొత్తికడుపులోని దోషాలను పోగొట్టును
5. హృదోగ్రాలను ఆరికట్టును
6. ఉబ్బు Dropy నీరును తీసివేయును
7. దీని పూతలోని పుప్పొడి క్రిమిహరం

HOMOEO:-

The Juce of the leves is mixed with equal part Alcohal Gonorrhoea with burning pains cystitis, Vesical catarrh Urine is suppressed chronic cough: Asthma particulars in calculi bitiary renal; Uterine and vesical etc.



61. పిక్క కూర

సం: పృక్క-శాక-బ్రాహ్మణి-వధూ

హిం: పూరిభాజీ-లంకాయీ

ఆం: Trigonella corniculata

శ్లో॥ పృక్కా స్వాదు హిమా వృష్యా లక్ష్మీ త్రిదోషనుత్

వైద్య ం:- (ఇది వనమూలిక)

వైద్య ం:-

1. ■ది రుచికరమైనది, ఆరోగ ప్రదమైనది
2. చలవ చేసి వీర్య వృద్ధినికావించును (శీతవీర్యకరి)
3. త్రిదోషాలను సమపరచును
4. విషముల హరింపజేయును
5. చర్యవ్యాధుల నివారించును
6. రక్తాన్ని శుద్ధపరచును
7. మూత్ర కృచ్ఛ్రముల నివారించుటలో పేరుగాంచినది
8. మూత్రపు సంచిలోని రాళ్ళను వెడలించును
9. మేహములను హరించును
10. బలాన్ని కలుగ జేయుగుణము కలది

1	2	3
4	5	6

62. పిన్నపాల [చిరుపాల]

సం: దుగ్ధికా-క్షీరిణీ

హిం: దూధియా

ఆం: } Oxystelma Esculentum

లే: } Asclepias Rosea

శాస్త్రీధార ం:-

శ్లో॥ దుగ్ధికోష్ణా గురు రూక్షా వాతలా గర్భకారిణీ
స్వాదు క్షీరా కటుస్తిక్తా నృష్ట మూత్రమలాపహా॥ భా. ప్ర.

సే ద్య ం:-

ఇది వనమూలిక

వై ద్య ం:-

1. వైత్యమును పారదోలును
2. క్రిములు, కుష్టు, దురదలు పోగొట్టును
3. వాతం, కఫంను తొలగించును
4. హృదయ వ్యాధుల పోగొట్టును
5. గర్భంను నిలుపును
6. శుక్రాన్ని వృద్ధిపరచును
7. చనుపాలను పడునట్లుచేయును
8. మలమూత్రములు కావించును

63. పు దీ నా

సం: వ్యంజన వత్ర-పూతని–శాకశోబన

హిం: పూదీనా

ఆం: The Marsh mint (Mentha)

లే: Mentha Sativa

శా స్త్రీ ధా ర ం:-

శ్లో॥.....రుచ్యో హృద్యః సుఖావహ ంః।
మలమూత్ర స్త ంభకరః, కఫకాస మదాపహ ాః॥
అగ్నిమాంద్య విశూచిఘ్న ం, స ంగ్రహ ణ్యతి సారహ ా।
జీర్ణజ్వర ం కృమీన్ వై వనాశయేదితి....॥

సే ద్య ం:-

ప్రతి ఇంటి పెరటిలోనో చిన్న చిన్న కుండీలలోనో వేపారకీత్ర ఆకు పండించడానకు పట్టణాల పరిసరాల్లో సేద్య ం చేస్తారు. వీటి చిన్న చిన్న కొమ్మంట్లుగానే నాటుట కలదు.

వైద్య ం:-

1. వీటి ఆకులను వ్యంజన ద్రవ్యంగా కూరలలో వేస్తారు.
2. ఈ ఆకులతో పచ్చళ్ళుగా వాడెదరు
3. వేసవి ఎండవేళల్లో మజ్జిగలో నిమ్మరసం ఉప్పు కలిపి కరివేపాకుతో ఈ పూదీన ఆకులు కూడా కొద్ది కొద్దిగా కలిపిన మంచి సువాసన రుచితో పాటు ఎండదెబ్బ వడగాలుపులకు గురికాకుండాచేయు గుణము గలదు.
4. ఈ ఆకును చేతనులిమి వాసన చూచుచున్న తలలోని దోషాలు, జలుబు, నివారించును,
5. పూదీనా ఒకటి రెండు ఆకులు పాలలోకలిపిన పాలు విరిగి పోకుండా నుండును.
6. పూదీనా పచ్చడి, వాంతులో, వైత్య దోషాలు గర్భగత వాతాన్ని నశింపఁజేయును,
7. గర్భిణీ స్త్రీలకు హితకరమైనది
8. అపస్మార రోగులు తప్పక వాడదగును
9. ఏలిక పాములు Round worm & Hook worms లను నివారించును
10. కఫ జ్వరాలు ఉబ్బస బాధలు ఉపశమించును

— వీటన్నింటికి ఆకురసం 2 చెంచాలు తీసి త్రాగించుచుండవలెను;

ఇందులోని పోషక విలువలు

కేలరీలు:	48 గ్రా.
మాంసకృత్తులు	4.8 ,,
సున్నం	15.5 ,,
విటమిన్ A	— 1.600 మైక్రో
,,	B(T) 0.05 మి.గ్రా.
,,	B(P) 0.26 ,,
,,	B — 27.

64. పులిచింత

పం: ఆప్లలోనికా-చాంగేరీ

హిం: అమ్రూల్

ఆం: Indiain Sorrel

లే: **Oxalis Corniculata**

శ్లో॥ చాంగేరీ దీపనీ రుచ్యా రూక్షోష్ణా కఫవాతనుత్.
పిత్తలామ్లా గ్రహాణ్యర్శః కుష్ఠాతి సార నాశనీ॥

1. అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొట్టి ఆకలిని కలిగించును
2. దేహంలో వేడిని పుట్టించును
3. గ్రహిణీ-సంగ్రహిణీలను నిశ్శేషంగా తొలగించును
4. చర్మవ్యాధులను పోకొట్టును
5. కంటిలోని దుర్మాంసాలను తొలగించును
6. పులిచంచలి ఆకులను కొద్దిగా పసుపు చేర్చినూరి కళ్లపైవేసి కట్టి రాత్రం తయుఉంచి ఉదయంకడగి వేయుచున్న కండ్ల పొరలు దుర్మాంసాలు హరించును
7. దీని ఆకు పచ్చడి పుల్లపుల్లగా రుచిగానుండును
8. పప్పుకూర చేసినతినడానకి బహురుచిగానుంటుంది
9. పులిచింత

—; పోషక విలువలు ;—

మాంసకృత్తులు	2.7 గ్రా.
క్రొవ్వు	0.4 ,,
ఖనజాలు	0.7 ,,
సున్నం	15 మి.గ్రా.
ఇనుము	1.0 ,,
విటమిన్	C 100 ,,

65. పొడపత్రం (పుట్టపొదర]

సం: పొడపత్ర

హిం: గుడ్‌మార్

ఆం; ?

లే: **Asclepias Vomitoria**

1. బాలుర (గర్భ కోశములు) నులిపురుగులను నశింపజేయుటకుగాను ఆకులను కొద్దిగా నీళ్ళతో తడిపి దంచి రసంతీసి అందులో తేనెకలిపి ఒక చిన్నగరిడెడు Tea Spoonful ఇవ్వవలెను.
2. జ్వరం పడిశభారం కూడా విడిపోపును
3. వాతరక్తం-రక్తపోటు Blood presserను బాగుచేయును
4. మధుమేహం Suger వ్యాధిని తగ్గించును
5. పొడ పత్రం వేరుగంధం ఇదే ఆకురసాన చాది. అంటే గంధంతీసి కంటి పొరలకు కాటుకగా వాడెదరు. పశులకాపరుల కందరకు తెలిసినదే పశువుల కండ్ల పొరలకు ఉపమోగింతురు
6. పొడపత్రపు ఆకుల నిజరసం ఒక బెల్లపు ముక్కపై అంటించినంత మాత్రాన్నే బెల్లంలోని తీపిరుచి లేకుండా పోవును.

HOMOEO:- శాస్త్రక్రమం ఈ పొడపత్రపు ఆకులనిజరసం మదర్ టించర్‌గా చేసివాడెదరు. అప్పటి కప్పుడు ఘన కషాయం తీసి వాడవచ్చును. ఇది కొద్దిగా (వేడి) ఉష్ణ వీర్యం కలది.

66. పొన్నగంటికూర

సం: మత్స్యాక్షీ-మత్స్యగంధి లోహామారక

హిం: మచ్చికీ భాజీ

ఆం: ?

లే; **Achiranthes Triandra**

శాస్త్రీధరం:-

శ్లో॥ మత్యాక్షీ గ్రాహిణీ శీతా కుష్ఠ పిత్త కఫాస్రజిత్.
హృద్యా మేహం విషం పాండుం శ్వాసంకాసం జ్వరం హరేత్॥

సేద్యం:-

ఇదివనౌషధి, తేమఉండేప్రదేశాలలో ఇదివిరివిగా నేలకంటియుండుజాతి

వైద్యం:-

1. రుచికరమైంది. శ్వాసకాసలణంచును
2. హృదయమునకు మీలుకలుగజేయును
3. పాండువు (ఎనేమియా) రోగులకు పథ్యకరి
4. మూలవ్యాధి రోగుల మూలముల (పైల్స్) హరించును
5. నేత్రరోగులకు హితకరము
6. మూత్రికచ్ఛ్రములను పోగుట్టును
7. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును
8. కండ్ల ఎరుపులకు పొన్నగంటి వేరును నేతితో అరగతీసి రెప్పలపై లేపనంచేస్తు ఆకులను కనులపై వేసికొని నిద్రించుచున్న తగ్గును
9. దీని సమూల కషాయం సర్వ పిషదోషాలను హరించును
10. ఇన్ని సుగుణాలు కల ఈ పొనగంటి కూర రుచినైనా చూస్తారోలేదో పట్టణవాసులు. మా పల్లెటూరివాళ్ళె ఆభాగ్యానికి నోచుకున్నారు. అయినా ఆ భాగ్యానికి నోచుకోకుండా పోతున్నారు అభాగ్యులు ఏది ఏకూలో? తెలసికోవడం దుర్లభమైంది. శాస్త్ర పరిజ్ఞానంతోపాటు మూలికా పరిచయం చేయువారే కరువై పోయినారు. ఇది విచారకరం.

పోషక విలువలు

1.	మాంసకృత్తులు	5 0 గ్రాంలు
2.	కేలరీలు	73
3.	సున్నం	510 మి. గ్రాంలు
4.	ఇనుము	17 ,, ,,
5.	విటమిన్ B	0.14 ,, ,,
6.	విటమిన్ C	17 ,, ,,

67. బచ్చలి

సం; ఉపోదకీ-పోదకీ-రంగశాక

హిం; పోయాభాజీ

ఆం; Indian Spinach (Night Shade)

లే; Basella Alba & Rubra

శాస్త్రీధారం;-

శ్లో॥ ఉపోచకీ కషాయోష్ణా కటుకా మధురా చసా।

నిద్రాలస్యకరీ రుచ్యా విష్టంభ శ్లేష్మకరీణీ॥ భా.ప్ర.

సేద్యం;

(బచ్చలి, పుల్లి బచ్చలి, మట్టు బచ్చలి, తీగ బచ్చలి. వీటి గుణాలు రమారమి ఒకేవిధంగా నుండును కొద్ది హెచ్చుతగ్గులతో)

వైద్యం;-

1. బచ్చలి కూర కాడలతోసహా చేసినది చలువచేయును
2. విరేచనం కావించును
3. దగ్గును తగ్గించును
4. జ్వరతీవ్రత నిచ్చును
5. ఆకులు మెత్తగా నూరి కాలినచోట లేపనంచేసిన బాధలు తగ్గును
6. చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును నీటి పొక్కులుకూడ మానిపోవును

(బచ్చలికూర అమితంగా వాడకూడదు అపత్యమైనది)

7. రక్తస్రావాలను (Haematemises) రక్తపిత్తంను ఆపివేయును

8. నీటిపొక్కులు

9. తుమ్మజిగురు పచ్చిదానినిచేర్చి బచ్చలి ఆకులను మెత్తగానూరి మాత్రలు చేసి ఇచ్చుచున్న రక్తవమనాలు తగ్గును

10. మట్టు బచ్చలి రుచిగానుండును ఎక్కువగావాడిన మలబద్ధకంచేయును

పోషక ద్రవ్యాలు

I. పుల్ల బచ్చలి. ఎర్ర బచ్చలిలో

1.	మాంసకృత్తులు	2 8 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు	0.4 ,,
3.	సున్నం	200 మి. గ్రాంలు
4.	ఇనుము	10 ,, ,,
5.	విటమిన్ A	7400 మై. ,,
6.	,, B	0 5 మి. ,,
7.	,, C	89 ,, ,,

II. పెద్ద బచ్చలి లో. (తీగ బచ్చలిలో)

మాంసకృత్తులు		2.0 శాతం గ్రాంలు
సున్నం		78 గ్రాంలు
ఇనుము		10.8 మి. గ్రాంలు
విటమిన్	A	5.550 మై. ,,
	B1	0.03 మి. ,,
	B2	0.26 ,, ,,
	C	28 ,, ,,

సేద్య విధానం:- ఆనబ. కాకర. కాయకూరల విధానాన్ని అవలంభించి (కలంబి) తీగబచ్చలికి పందిళ్ళువేసి తీగలను ప్రాకించవలెను. మిగతబచ్చలి జాతులకు పాలకూరకుచేసిన విధానాలుగా సేద్యవిధానం చేపట్టవలెను

68. పుల్లబచ్చలి

పం; గోదావల్లి భ్రమణీక ఆమ్లిక

పోషక విలువలు		100 గ్రాంలు
కేలరీలు		26
మాంసకృత్తులు		2.0 గ్రాంలు
సున్నం		73
ఇనుము		10.9 గ్రాంలు
విటమిన్	A	5,580 మైక్రోగ్రాం.
,,	B	0,03 ,,
,,	C	28 ,,

1. ఇది విరేచనకారి
2. గర్భంలో వేడిని తొలగించును
3. ఆకును మొత్తగా నమిలితూ(నీటితో)పుక్కిలించుచున్న పండ్లనొప్పులు మానును
4. కఠిన ద్రవ్యములతో కలిపి కూరవండిన వేగిరంగా పచనం కావించును
5. అధిక పుంస్త్వ వేగాన్ని తగ్గించుటకు దీనిని వాడనగును
6. మూలవ్యాధి నణచును, నోటివెంట పడేరక్తాన్ని అరికట్టును
7. బుద్ధి ఆలోచనాశక్తి కలిగించును కాబట్టి విద్యార్థులు వాడతగినది
8. ఈ ఆకు మెత్తగానూరి గడ్డలపై వేసికట్టిన మెత్తబడి పగులును
9. పైత్య భ్రమల పారదోలును
10. పాము తేలు విషాలను నశింపజేయును
11. వారాన కొకసారైనా దీని కూరను తినటం ఆరోగ్య ప్రదం
12. మేహం, క్షయ, గుల్మోదర, హృదయ వ్యాధిగ్రస్థులుకూడ వాడతగినది

❋❋
❋❋

: బిచ్చలి :

సం: ఉపోదకీ పీతకీ

హిం:

ఆం;

లే; Bessella Alba

(పెద్ద బిచ్చలి, మట్టుబచ్చలి, బిచ్చలి, వుల్లబచ్చలి ఆనేరకాలుగలవు)

1. చలువచేయును
2. పిత్తమును తగ్గించును
3. కఫాన్ని పార ద్రోలును
4. రక్తపిత్తాన్ని ఆణచివేయును
5. మూలవ్యాధుల నిర్మూలించును
6. కాలిన పుండ్లపై బచ్చలి ఆకులరసం లేపనంచేసిన మంటలు తగ్గి చల్లపడును

69. బలుసుకూర

సం: వృక్షగంధినీ-బలాకా—భారవాజీ

హిం: వాల్క-భాజీ

ఆం: ?

లే: Webra Zetranbra, (Weberaze Trandra)
(Canthium Parvillorum)

(ముండ్లు కలిగియుండు చిన్నజాతి చెట్టు)

"బలాకా తిబిలా భార వాజీస్యాద్వృక్ష గంధినీ

1. బలుసు లేతాకుల కూర రుచికరంగా నుండును
2. అతిసారాన్ని కట్టును
3. నీళ్ళ విరేచనాలు ఆపివేయును
4. క్రిమిని చంపును
5. బలుసుకూర పైత్యాలను పోగొట్టును

6 బలుసు కాయకూరరుచికరంగా నుండును. కఫవాతాలను హరించును

7. వీర్యమునకు చల్లదనాన్నిచ్చును

8. కఫ, మేహ, వాతములను పోగొట్టును

9. బలుసుపండ్లు తీపిగానుండును పైత్యరోగులు మేహ రోగులు తినవలసిన పండ్లు ఆరోగ్య ప్రదమైనవి

10. పండ్లు నలుపు ఎరుపు కూడియున్న రంగులోనుండి తియ్యగా నుండును పైత్యహరం

70. బావంచ (కారుగచ్చ)

సం: శ్వేతారి–సోమరాజి–వాకుచీ - కుష్ఠఘ్ని

హిం; బావచీ–చాబ్చీ

ఆం: Pabchi

లే: Psoralea coralitolia
(or) Vernonia Anthelmintica

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ వాకుతీ మధురా తిక్తా కటుపాకా రసాయినీ,
విష్టంభినీ హిమా రుచ్యా సరా హృద్యా స పిత్తనుత్,
రూక్షా హంతి కఫశ్వాస కుష్ఠ మేహజ్వర కృమీన్,
తత్ఫలం పిత్తలం శ్వేచ్ఛ్రి కుష్ఠ వాత కఫాపహమ్॥

1. బావంచ పచ్చి ఆకులను దంచి రసంతీసి కొద్దిగా వెచ్చజేసి చిన్న స్పూన్ తేనెలో రెండంతలు కలిపి రోజుకు ఉదయం ఒకపూట త్రాగించుచు పైకి లేపనం చేస్తున్న శ్విత్రం (బొల్లి) తగ్గును

2. బావంచి గింజల లేహ్యం చూర్ణం కూడా తేనెతో జతచేసి వాడుచు పైకి ఆకురసంలేపనం చేస్తున్నా బొల్లివ్యాధి పోవును

3. వీని సమూల కషాయం పిత్తజ్వరం, క్రిమిశ్రేత కుష్ఠు మొదలగు చర్మవ్యాధులు నయమగును

4. కషాయం దేహములోని దుష్టమలములను హరించును

5. ఇంద్రియ పుష్టి నిచ్చుగుణము కలిగియున్నది.

6. బావంచ గింజలు మూత్ర కృచ్ఛ్ర మాలన కొంచును

7. బావంచాలు తల మసాలాలోచేరి నలుగుగాను పెంట్రుకలు కుభ్ర పఁచు టానకువాడి సాన్నంచేసెదరు

8. 1] బావంచ 2] గుంటగలగర 3] బ్రాహ్మ (సరస్వతి) నీలి ఆకులు 5] ఆకులు దంచి రసం తీసి కొబ్బరి నూనె నువ్వుల నూనె తోకలిపి తైల పక్వంచేసి తలకు ప్రతినిత్యం వాడుచున్న శిరోగత వ్యాధులు పోగొట్టి వెంట్రుకలు సుచీర్ఘములుగా రాలిపోకుండాను అకాలంలో తెల్ల పడకుండాను కాపాడును వాకుచీ. తైలం భృంగరాజు తైలం, స్వరసతాది తైలములు కుడా వేరు వేరు యోగాలు ఆయా శీర్షికలలో చదువగలరు

71. బ్రాహ్మీ [సరస్వతి] ఆకు

సం: మహౌషధి-ఆదిత్యవల్లీ: మాండూక బ్రాహ్మీ

హిం: బ్రహ్మీబూటీ

ఆం: Herpestis Monniera (Hydro cotyle) Branhmi

లే: Hydrocotyle Assiatica (హోమియో)

శాస్త్రీధరం:

శ్లో॥ బ్రాహ్మీ హిమా సరాతిక్తా లఘ్వీ మేధ్యాన శీతలా
కషాయా,—మధురా, స్వాదు పాకా(అ)యుష్యారసాయనీ॥
స్వర్యా స్మృతిప్రదా కుష్ఠ పాండు మహాప్ర, కాసజిత్
విషశోథ జ్వర హరీత తద్వత్మండూక పర్ణినీ॥ ధ.ప్ర.

సేద్యం:—

ఇది వనౌషధి సీటీదాపునను, తమిళ పాకుతోటలలోను విస్తారముగా కనుపించును. చేదు వగరు రుచికలది.

వైద్యం:-

1. ఉష్ణం వీర్యం, కామిల, పాండు, జ్వరాలు
2. పిచ్చి, ఉన్మాదం మానసికరోగాలను

3. కుష్ఠు, స్ఫోటక, దు`దలను
4. చర్మ, రక్త గత దోషాలను, హరించును
5. చక్కని ఆలోచన, జ్ఞాపక శక్తిని కలిగించును
6. సుస్వరం కలిగించును

ఇవి ఆయుర్వే దౌషధరీత్యా, రసాయనము, ఆయుష్యం పెంచును బ్రాహ్మ రసాయనం, బ్రాహ్మలేహ్యం· బ్రాహ్మఘృత, బ్రాహ్మ ఆ సవారిష్టములు ఆయుర్వేదౌషధాలలో పెట్టినది పేరు,

జాగ్రత్త: ఈ బ్రాహ్మ ఆకులను తెంపిన వెంటనే రసంతీసి ఎరూపంలోనైనా సిద్ధంచేసే ఔషధాలలో వెంటనే ఉపయోగించవలెను, ఇందులో ఓజో పదార్ధం ఎండ తగిలినను అగ్నిస్పర్శ కలిగినను చెడిపోవును, కావున Homeo మాత్స్ర ద్రావకంగానైనా ఆసవారిష్ట రూపంలోనైనా వెంటనే సిద్ధంచేయవలెను లేదా ఛాయాశుష్కం సీడన ఆరపెట్టి ఎండించడం) చేసేవి,

—: పోషక విలువలు :—

మాంసకృత్తులు	2.9 గ్రాలు
కొర్విన్వ	0.5 ,,
ఖనిజాలు	2.0 ,,
సున్నం	250 మి, గ్రాంలు
ఇనుము	4 ,, ,,
విటమిన్ A	2300 మైక్రోగ్రాం
,, C	13 మి.గ్రింలు

72. బిళ్ళగన్నేరు [సత్యవల్లి]

సం: బంధూకి—మధ్యాహ్నిః

హిం: గులేదో పహరీ

ఆం: Pentapetets Phorince

లే: Vimca Rosa

"—పై జాతిలోనే మరొకటి 'నిదుగ్ధికా' అనునదికలది దీని ఆకుత్రుంచితే పాలు వెళ్ళు తవి; ఆకులు సరిగ్గా బిళ్ళగన్నేరును పోలియుండును. కేవలం పాలు వెళ్ళడంలోనే భేదం, వైద్యలోకం ఈ రెండింటి విషయం సరిగా పరిశోధన చేయవలసిన అవసరము కలదు—"

[ఇదే గ్రంథంలో నెం. 21 నిత్యం మల్లెచదువండి]

శాస్త్రాధారంతో చూడగలరు

73. బోడతరం

సం: ముండీజిభిక్షు-శ్రావణి

హిం: ముండీ

ఆం: S. Indicces

లే: Sphaeranthus Hirtus

శాస్త్రాధారం:—

శ్లో॥ ముండీ తిక్తా కటుః పాకే వీర్యోష్ణా మధురా లఘుః,
మేధ్యా తీక్ష్ణా తథా బల్యా భేదినీతు రసాయనీ,
శ్లీపదార్తి పాండురోగకం॥ అరుచిం యోని శూలంచ॥
........విషదోషం హరేదాశు ఛర్దిం చైవ, వినాశయేత్॥

వైద్యం:—

1. వీటి సమూల కషాయంగాని మాత్ర అర్కంగాని వాడవలెను
2. ఉన్మాదాలను ఊడగొట్టును
3. దుష్ట రక్తాన్ని దూరపరచును

4. పొట్టకు బాగుగా బలంచేకూర్చును
5. దుష్ట ద్రవకూటమిని దూరపరచును
6. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి చర్మవ్యాధులన్నింటిని పారదోలటంలో దీనికిదియేసాటి
7. తిబ్బీ రాసాయనకులు అరశెముండీ (ముండి అర్కాన్ని) రక్తశుభ్రీతకు వాడుటను వేనోళ్ళ పొగిడి వచించినారు
8. శ్లీపదం (ఏనుగకాలు) Elephentidisను క్రమంగాపోగొట్టును. దీనిని చాలాకాలంవాడుట అవసరం. వీరు ఈ ఆకులను కూరగాకూడ వండి తినుచుండవలెను.

74. భూతాంకుశం

పం: ఝరకం-రాజోద్వేదన భూతఘ్ని

హిం:

ఆం:

లే: **Nepeta Malabarica**

సై ద్య o:— ఇది వనౌషధి

వై ద్య o:—

1. ఆకుల తేలిక కషాయం చిన్న పిల్లలకు దివ్యౌషధం
2. పసిపిల్లల కడుపు శూలలు, బంక విరేచనాలు తగ్గించును
3. పిల్లలకు పండ్లు వచ్చు కాలంలో కలిగెడు దోషాలను పోగొట్టును
4. చంటివారి ఉబ్బసాలను ఉడిగించును
5. అజీర్ణాది జ్వరాలను తరిమివేయును
6. తలనొప్పులను హరింపజేయును
7. జ్వరతునికి వేడి కషాయం చెమటనుతెచ్చి జ్వరాన్ని తగ్గించును
8. పిల్లల దోషాలకు ఈ ఆకులను ధూపద్రవ్యాలతో కలిపి పొగవేయుదురు
9. భూతాంకుశం ఆకులను మెత్తగా చూర్ణించి యుంచి పొగాకు నశ్యం పీల్చినటుల బహు సూక్ష్మంగా ఈ చూర్ణాన్ని పీల్చిన తుమ్ములుతెచ్చును ఎక్కువగా వాడకూడదు

10, అపువాదనొప్పులు హరింపచేయును

11, భూత ప్రేత పిశాచ బాధలగునను భ్రమ మూఢవిశ్వాసం కలవానికి ధూపం వాని మానసిక బాధలన్నింటిని బాపివేయును

75. భూతులసి

సం: వన అర్జక

హిం: బర్బరీ

ఆం: Ocimum gratissimum (or)
లే: (ఇదే హోమియోపేరు)
Ocimum caryophyllatum

శ్లో॥ బర్బరీ త్రిత్యం రూక్షం శీతం కటు విదాహిచ;
పిత్తలం కఫ వాతా స్రవద్రుక్క్రిమి విషాపహం

సేద్యం:— (ఇది వనౌషధి)

వైద్యం:—

1. ఆకుకూర కొద్దిగా సేవ్యం చేయుసుగాని క్రిమి ధోషాలను అణచును
2. అగ్ని దీప్తినిచ్చును వేడిచేయును
3. ఈ చెట్టు మొదటికి పెరికి తెచ్చి ఇండ్లల్లోను. పశువుల శాలల్లోను వ్రేలాడ గట్టిన దోమలు రానేదు కాచ్చునుకాని, ఈ కాలపు విషాన్ని కూడా హరించుటానే లంచగొండి దోమలు ఏమందులకు అరికట్టబడుట లేదు. దోమలలో దోమలు ఇంకదేసిన ఉండటం మనుషుల్లో మనుష్యులు ఇలాంటివాళ్ళు ఉండటం ఈ యుక్తి యుగంలో అరికట్టె మార్గమేలేదు ఇదే విజ్ఞానదాయకమైన కాలం
4. పశువుల పేనుగజ్జి నివారించును
5. దీని సమూలం దంచి తీసిన రసం లేపనం చేసిన కుక్కల గజ్జి మటు మాయమగును

నోటు:— హోమియో (మదర్ టించర్) మాతృదాత్రిపత్రసబదులు దీని నిజర సాన్ని వడగట్టి పైతేటను త్రాగించనగును

(Fever, Bloody Dygentesp and used in spermatorrhoea and gonorrhoea.

76. మనుబొల

సం: జీవంతి-ఆంత్రపాచక;చిరజీవి–రక్తాంగీ

హిం; జంగ్లీ పిక్వాన్-పిక్వాన్ భాజీ

ఆం: | Tylophora-Asthmatica
లే; | (Dend robium Macraci)

"శాకశ్రేష్ఠా, జీవవర్ధనీ, రక్తాంగీ" అనియును

"....క్షయ దాహ జ్వరాన్హంతి, కఫవీర్య వర్ధనీ...." అని;

"జీవంతీ శీతలా స్వాదు స్నిగ్ధా దోషత్రయాపహా।
రసాయనీ బలకటీచక్షుష్యా గ్రాహిణీ లఘుఃII అని వ్రాయబడినది

సేద్య ం:- (వనౌషది)

ఇది తీగజాతి ఆకులు కోలగా త్రుంచిన పాలుకారును

ఫైద్య ం:-

1. దీని కూర మిక్కిలి రుచివంతంగానుండును
2. దీని కషాయం చెమటను తెచ్చి జ్వరాన్ని తగ్గించును
3. వమనీ అంటే Ipicac వలె వాంతిని కావించును
4 దగ్గు వగర్పు క్షయలను కూడ పోగొట్టును
5. నేత్ర రోగులకు హితకరము
6. త్రిదోషాల సమపరుచును గ్రహణుల కట్టును
7. ఇది కొద్దిగా తీపిరుచి కూడా కలిగియున్నది
8. అన్ని విధాల విషదోషాలను (ఇది కూరగావండి తినుచున్న పారదోలును

77. మరువమా [మరువం]

సం: గంధ పత్రా–మరువక మరుత్తక-ఫణిజ్జక

హిం: మరువా–మగ్వా

ఆం: Sweet Marjoram

లే: Origanum Marjorana

శాస్త్రీధారం:

శ్లో॥ మరువకః కటూష్ణశ్చ, దీపన, స్తిక్త, తీక్షిక ః।
హృద్యిః పిత్తకరో, రుచ్యో, లఘు, సుగంధకః॥– ని.ర.

"వృశ్చికాదివిష శ్లేష్మ వాత కుష్ఠ కృమి వ్రణుత్,
శ్వేతస్తో షధ కృత్యేషు యోగ్యప్రోక్తః పురాతనై॥

సేద్యం:–

ఇండ్ల దాపునను, కుండీలలోను, కొమ్మంట్లు నాటి ప్రంచెదరు సుగంధ మూలిక.

వైద్యం:–

1. సువాసన వెదజల్లునది. ఉష్ణవీర్యం
2. దీని సమూలకషాయం సుగంధయుక్తమై విరేచనాలను కట్టును
3. విషూచిని, విషాలను, అరికట్టును
4. కార్శ్యవ్యాధిని హరించి కండరవృద్ధి కావించును
5. పైత్య భ్రమలను విడగొట్టును
6. చర్మవ్యాధులను అరికట్టును కుష్ఠువులను పారదోలును
7. ఇంటింట పూలమాలలో మరువాన్ని మడచి స్త్రీలు సిగలలో ధరింతురు
8. ఈ ఆకునుధరించుట సుగంధపరిమళాన్ని అందిస్తూకూడా అంటు వ్యాధులను అంటకుండా కాపాడును

78. మాచిపత్రి

సం: బర్హిచూడ-శుకశ్చద-స్థౌణేయక

హిం: థుసీర్-నాగదౌనా

ఆం: Artemes Indian (Velgaris)

లే: Artemisia Absinthium

శాస్త్రీ చారం:

"....విశేష విషనాశినీ జయం సర్వత్ర కురుతేగంధాసుమతి -రాజ్ర.

"....ఉదరాధ్మాన దోషఘ్నీ కోష్ఠశోధన కారిణీ॥ ధ.ని.

"....శూలం గుల్మం రక్త దోషం జ్వరం సర్పవిషాణిచ॥ ని.ర.

1. పూల దండలలో దీని పచ్చని ఆకులను అమర్చుకొందురు
2. Spasmodic నరాల సంకుచితాన్ని విడదీయు గుణము గలది
3. ఈడ్పులను పోగొట్టును
4. ఆపస్మార వ్యాధిని ఆపివేయును
5. మనోల్లాసం, మనోవికాసం కలిగించును
6. తలనొప్పులను వాతపునొప్పులను తరిమివేయును
7. రక్తదోషాలను పోగొట్టును
8. పాము విషాన్ని కూడా హరింపచేయును
9. మలబద్ధకాన్ని సడలింపజేయును (రేచనకరికాకున్నా)
10. దీని ఆకుల ధూమము శుభప్రదం, ఆరోగ్య ప్రదంకూడా

79. మా రే డు

సం: బిల్వ-మహాకపిత్థ-శ్రీఫల-శాండిల్య

హిం: బిల్-బేల్

ఆం: Aegle-Folia (Bacle Tree)

లే: Aege Marmelos

శా స్త్రీ ధా ర ం:

శ్లో॥ గ్రహా ణీ కఫ వాతామ శూలఘ్న బిల్వ పేషికా:
బిల్వ మూలంతు మధురం త్రిదోషచ్ఛర్ది శూలనుత్॥
....బీజాని, పర్ణాని, గ్రాహిణిన్యర్వాతనాశినీ॥

సే ద్య ం:-

ఉసిరిక చెట్లను నాటేవిధంగా నారు మొక్కలను తెచ్చి (తోటలగట్ల వెంబడి పాదులు నాటి నీరు ఇచ్చుచుండవలెను

ప్రై ద్య ం:-

1. ఇది శరీర తత్త్వాన్ని మంచికి మార్చును పైత్యాల పారదోలును
2. కఫ వాతాగ్ని శూలలను అరికట్టును
3. మూత్ర కృచ్ఛ్రిమాలమ పోగొట్టును
4. మనోవికారాన్ని మాపి వేయును. పిచ్చిని పారదోలును
5. ఉబ్బస రోగాల నిర్మూంచును (ఇవన్నీ వీటి ఆకులలోను పండ్లలోని గుణాలు
6. ఇక పచ్చికాయలోని గుణాలు; నీళ్ళవిరేచనాలను ఆపివేయును మరియు రక్త గ్రహణిని అరికట్టును
7. పువ్వులుతెచ్చి అర్కాయంత్రాన అర్కం (ద్రావకం భట్టిపెట్టి) తీసినది అనేకానేక అంటువ్యాధులను స్థావర, జంగమ విషాలమ పోగొట్టును
8. మారేడు పత్రి శివపూజకు వినియోగింతురు మన పూర్వీకులు మారేడు, తులసి, ఆకులను అంటువ్యాధులనుండి రక్షించే గుణము కలవి కాబట్టి పవిత్రములని చెప్పియుందురు కాని రాను రాను "పిచ్చి కుదిరింది రోకలితలకు చుట్టు" మన్నట్లుగా మూఢాచారాలుగా మారిన ఆచారాలు మారేడాకుల కషాయం మూత్ర బద్ధాన్ని తొలగించి మూత్రం కావించును

HOMOEO:— Aegle Fotic అంటే మారేడు పత్రి (ఆకుల) నుండి సిద్ధంచేసిని మందును Aegle-Marmelos అందురు. ఈ మాతృ ద్రావకం (మదర్ టించర్) మలబద్ధం. మలబద్ధం విడగానే విరేచనాలు, విరేచనాలు ఆగగానే మలబద్ధకం. ఇలా రోగిని తారుమారు అవస్థపెట్టుచున్న లక్షణాలున్నప్పుడును జీర్ణాశయంకు ప్రేవులకు వాపు సంభవించినప్పుడున్ను ఉబ్బు నంజు (Dropsy) Beri Beri కలిగి నప్పుడూన్ను గుండెనీరసం పొందుచున్నప్పుడూన్ను వాడితే ఘనంగా గుణనివ్వగలదు. పల్లెపట్టుల వారు మాతృద్రావకానకు బదులు మారేడాకుల కషాయం వాడనగును

దీని వేరు కషాయం గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) కు చాలా ఉపయోగమైంది

మారేడు పండులోని గుజ్జు చింతపండు గజ్జు చక్కరచేర్చి పాకముపట్టి నిలువ ఉంచుకొనిగాని, అప్పటి కప్పుడు పానకంగా ఇచ్చిననుగాని అగ్ని మాంద్యాన్ని హరించి మేహశాంతి కల్గించును సంగ్రహణిని పోగొట్టును

ఆయుర్వేద శాస్త్రిను సారముగా సిద్ధంచేసిన బిల్వాది లేహ్యం చాలా వ్యాప్తిలోనున్నది.

80. మునగ (మంచి మునగ చెట్టు)

సం: శిగ్రు శోభాంజన

హిం: సహజన్, సంజనా

ఆం; Hars Radish

లే: Armoracia Rustica a హోమియో
Moringa pterygosperma Laputhi folia gilib
Hypanthera-Moringa

శిగ్రుః కటుః కటుః పాకే తీక్ష్ణోష్ణో మధురోలఘుంః,
దీపనో రోచనో రూక్షః క్షారస్తిక్తో విదాహకృత్
సంగ్రాహి శుక్రలో హృద్యః పిత్తరక్త ప్రకోపనంః,

చక్షుష్యం కఫవాయఘ్నా విద్రధి శ్వయధుక్రిమీన్ ॥ -భా.ప్ర॥

"ప్లీహానం విద్రధిం హంతి వ్రణఘ్నః పిత్తరక్తకృత్" -తాళ

1. మునగాకు కూర ఆరోగ్యప్రదం-రుచికరమైంది
2. మేహశాంతి, అగ్నిదీపనం కలిగించును
3. విచారం, తాపము, మనోవ్యధ, పిచ్చిని పోగొట్టును
4. శరీర తత్వాన్ని దూషితము నుండి మంచికి మార్చును
5. శాఖపత్రిః కూరకు ఉపయోగకరమైన ఆకులు అన్నమాట
6. శూలలను హరించును. వ్రణాలను మాన్పును
7. స్నాయు, అనగా నారిపుండ్లకు, ఆకులను నూరి పుండు పైపెట్టికట్టు కట్టవలెను
8. ఎక్కిళ్ళు (Hiccuge) కు ఆకుల కషాయము త్రాగించేది.
9. మునగ వేరు కషాముతో పిప్పలి చూర్ణము సైంధవ లవణం చేర్చి త్రాగించేది. ప్లీహోదరము (enelagment of spleen) నయమగును
10. గనేరియా, సిఫిలిస్ వ్యాధుల సంబంధించిన బిళ్ళలు అడ్డగర్రలు నయమగును

-: మునగ ఆకులలోని పోషక విలువలు :-

కేలరీలు		92%
మాంపక్కత్తులు		6.6 గ్రాములు
సున్నం		440 మి.గ్రా.
ఇనుము		7.0 ,,
,,	B1	0.06 ,,
విటమిన్	A6	770 మైక్రో గ్రాం.
,,	B2	0.05 మి. గ్రా.
,,	C	26 ,,

మునగకాడలలో

కేలరీలు 2.5 గ్రాంలు

మాంపక్కత్తులు 2.5 గ్రాంలు

B1

	సున్నం	30 మి.గ్రా.
	■నుము	5.3 ,,
A		110 మైక్రో గ్రాంలు
B		0.5 మి.గ్రా.
C		120 ,,

81. మెంతి

పం: మేథికా-దీపనీ-మిశ్రా

హిం: మేఁథీకీ భాజీ

ఆం: **Fenugreek**

లే: **Trigonella Foenum graecum**

శ్లో॥ మేధికాపత్రికాతు తిక్తా వాతహరా సుగంధా.
రుచికృద్దీపనీయాచ కించిత్పిత్త ప్రకోపదా॥ భా॥

ఔ ద్య ం:—

నీటి వసరులు గలవారు తోటలలో భూమిని సారవంతంచేసి మెత్తగా దున్ని కూరమళ్ళుచేయు విధంగాచేసి, మళ్ళలో సాళ్ళుగా విత్తనాలను చేతితో చేసి మట్టిని కప్పి నీరు పారుదల కావించెదరు. చీడపీడలకుగాను నివారణోపాయములను ఆకు కూరలకుచేయు విధాన్నేచేపట్టవలెను రేవడి భూములలో చలికాలపు పంటగా ఖనిగను సాగుచేయు విధానాన్ని చేయవలయును. ఇది కొద్ది కాలపు పంట లాభప్రదం.

ఫై ద్య ం :-

1. మంతి కూర (వ్యంజనంగా) ఆన్ని కూరలలో వేయుదురు
2. బజ్జీలు, గారెలు, మొదలగు వాటిలోను ఈ ఆకుచేర్చెదరు
3. మెంతి కూర ప్రసవించిని స్త్రీలకు కూరగాతినిపించిన చనుపాలు సమృద్ధి గాపడును
4. ఈనిన పశువులకు కూడ మెంతి కూరనుగాని వనమేధికా (లూసర్న్) ఆకునుగాని ధాణాలోచేర్చిన పాలను వృద్ధిచేయును

5. గడ్డలపై మెంతి ఆకులసూరి కట్టిన కరిగించును
6. యకృత్ ప్లీహ (Lever & Spleen) బాధలను తత్సంబంధ వ్యాధులను నివారించును
7. ఒకస్పూన్ (Tea Spoon ful) నిండుగా మెంతులను నీళ్ళలోనానించి అందు ఒక నీరుల్లి (ఉల్లి) గడ్డను మెత్తగాదంచి ఆది రోజుకు రెండు పూటల తినుచున్నరక్తగ్రహణి కట్టును

—: ఇందులోని పోషక విలువలు :—

కేలదీలు		49
మాంసకృత్తులు		4.4 గ్రాంలు
సున్నం		395 మి.గ్రాంలు
ఇనుము		16 5 మి.గ్రాంలు
విటమిన్	A	2340 మైక్రో
,,	B2	0 30 మి.గ్రాంలు
,,	C	50.8 మి.గ్రాంలు

82. ముల్లంగి ఆకులు

నం: మూలక-చౌణుక్యమూలక-లఘుమూలక-హరివర్ణి

హిం: మూలీకాపత్తా

ఆం; Radish Leves

లే; Raphanus Sativas

శా స్త్రీ ధా ర ం:-

శ్లో॥ లఘుమూలకం ప్యాగ్రుచం లఘుచ పాచనమ్.
దోషత్రయహరం స్వర్థ్యం జ్వర శ్వాస వినాశనమ్॥
నాసికా కంఠ రోగఘ్నం నయనామయ నాశనమ్;
స్నేహస్నిగ్ధం తదేవ ప్యాద్దోషత్రయ వినాశనమ్॥ భా.ప్ర.

పే ద్య ం:—

ఇదే గ్రంధం (పేద్యం-వైద్యం) గడ్డ (దుంప) కూరలు అమనాల్గవ విభాగంలో ''ముల్లంగి గడ్డలు'' అను శీర్షికలో పేద్యవిధానం చదువగరరు

ఆకుకూరలు

పై ద్య ం:-

1. ●జీర్ణాదులను ●ణచవేయును
2. క్షయరోగులు దీని ఆకులకూర మేలుచేయును
3. మేహాలను పైత్యాలను తొలగించును
4. రక్తవమనం తోకూడుకొనియున్న క్షీయలక్షీయంపచేయును
5. మూత్రాశ్మరి (Stons) ను పడగొట్టును (వెడలించును)
6. మూత్రబద్ధకాన్ని సడలించి మూత్రం వెలువరించును
7. భోజనానికి ముందు పరగడుపున తినకూడదు
8. భోజనానంతరం వాడిన మేలుచేయును

....: ఇందలి పోషక విలువలు :....

మాంసకృత్తులు		3.8 గ్రాంలు
క్రొవ్వు		0.4 గ్రా.
ఖనిజాలు		1.5 గ్రా.
సున్నం		260 మి.గ్రా.
ఇనుము		3.5 మి.గ్రా.
విటమిన్	A	5300 మైక్రో.
,,	B2	0.45 మి.గ్రా.
,,	C	80 ,,

83. రుద్రజడ

సం: రుద్రజట-సుగంధా-జటావల్లి

హిం: సబ్జా-రుద్రజటా

ఆం: **Sweet Basil**

లే & హోమియో: **Amaranthus Oleraceus or Ocium Basilicum**

(దీనినే సబ్జాగింజల చెట్టని గణపత్రి అని కూడా అంటారు)

1. వీటి గింజలను నీటిలో నాన వేసిన తెల్లని రంగుగామారి జిగటగానగును వాటితో చక్కర కలిపి Spoon [చిన్నగరిటెడు విత్తనాలకు] గ్లాసెడు నీళ్ళు కలిపి త్రాగిన పైత్యశాంతిని చల్లదనాన్ని ఇచ్చి వీర్యమును కూడా చిక్కపరచును.
2. మూత్రం మంటగా వెడలుట మానును
3. ఆకు సువాసన కలిగియుండును పువ్వులలోగూర్చి దండలుఅల్లి ధరించిన నలుదెసల పరిమళం వెదజల్లును
4. ఆకురసం గర్భాశయ వ్యాధులను తరిమి గర్భవతులజేయును
5. దీనివేరు కషాయం త్రాగించిన మూత్రబద్ధం విడిపోవును
6. కాకచేసి మూత్రం మంటతోవస్తూన్న దీని గింజలను నీళ్ళలో నానించి కలకండ కలిపి త్రాగవలెను

(ఇది పాషాణాలను భస్మముచేయు గుణము కలది)

84. లక్ష్మణాపంజి

సం: లక్ష్మణా-పుత్రదా-రక్తబిందుపత్రి

హిం: ?

ఆం: ?

లే: ?

శాస్త్రీధరం:—

శ్లో॥ లక్ష్మణా పుత్రదా రక్తబిందుపత్రా చ నాగినీ,
గోక్షీర సదృశం పుష్పం రోమవల్లీ....రక్తబిందు సమంపత్రం॥

గుణం = "లక్ష్మణా గర్భదా శీతా పరా వృష్యాత్రి దోషనుత్" ఓ.గు.

1. కుసుమ వ్యాధులు పోగొట్టును
2. మేహవ్యాధులను అరికట్టును
3. ప్రమేహములను నశింపజేయును
4. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును
5. స్త్రీ పురుషులిద్దరు మండలం రోజులు దీనిని ప్రతినిత్యం ఉదయం ఒకపూట పాలతో దీని ఆకు నిజరసం 2 Tea Spoons రెండు చిన్న గరిటెలంత వాడేది స్త్రీలో నైనా, పురుషునిలో నైనా, ఇద్దరిలో నైనా వీలోపండున్నా సరిచేసి సంతాన వంతులుగా చేయును.

(ఇది తీగజాతి ఆకు గుండ్రినై కొద్దిగా గరుకుగా నుండి ప్రతి ఆకు మధ్యన ఎర్రని రంగుగల చుక్క యుండును. అందు గుఱించే దీని పేరు సంస్కృతంలో "రక్తబిందుపత్ర" మని)

85. వావింట (వాయింట)

సం: అజగంధా-బర్బరగంధ-కబరీ

హిం; తిలవన్

ఆం; ?

లే; Clome Pentaphylla

శాస్త్రీధరం:-

శ్లో॥ ఆజగంధా లఘు రుచ్యాహృద్యా తు కఫవాతనుత్,
క్రిమి వ్రణహారో గుల్మాంశ్చ కర్ణరోగంచ నాశయేత్.

సేవ్య ం:- (ఇది వనౌషది)

చేలగట్ల వెంట కందకముల ప్రక్క కొమ్మలు నాటిన పెరుగును

వైద్య ం:- (ఇయ్యది బీదల పాలిటి చింతామణి)

1. ఇది మిక్కిలి కాక (తీక్షం) చేయును. పైత్యకరి
2. శ్లేష్మం, వాతం హరించును
3. క్రిమి, వ్రణాదులు హరించును. దురదలకువాడెదరు.

4. వావులకు ఆకును వెచ్చచేసి కట్టుదురు
5. కీళ్ళ నొప్పులకు కూడావెచ్చచేసి కట్టెదరు. కాని ఆకు కట్టే స్థానంలో ఆముదం లేపనంచేసి కట్టవలెను. లేకున్న చర్మం పొక్కి పుండుపడును
6. ప్రసూతి అయిన వెంటనే దీని వేరుపై చెక్కు మెత్తగానూరి కొద్దిగ (చిటికటంత) పసువు కలిపి శనిగగింజంతీసి (3) మాత్రలు మ్రింగించి పాలుగాని తేనెగాని వెంటనే ఇవ్వవలెను. సూతికావ్యాధులు రాకుండా కాపాడును. [ప్రివెంటివ్ అని గ్రహించనగును] అంచుకే దీనిని బీదలపాలిటి చింతామణీ అంటారు.
7. ప్రసవకాలములో చాలా [కష్టం] బాధకులోనైనప్పుడు వావింటాకు దంచినరసం ఒకతులం ఒకతుల (సమాసం) తేనెకలిపి త్రాగించిన వెంటనే ప్రసవమగును
8. దీనిలో కుక్కవావింట "శ్వాసబర్బరీ" అనునది వేరెకలదు అది చెడ్డ వాసన కలిగియుంటుంది.

87. వావిలి

సం: నిర్గుండి—సింధువారక

హిం: శంభాలు-సింహాలు

ఆం: Flve Leaved chaste

లే- (హో) Vitex Negunda

శాస్త్రీధారం:-

శ్లో॥ నిర్గుండీ స్మృతిదా తిక్తా కషాయా కటుకా లఘుః,
ప్లీహానం చ విషం గుల్మం జ్వరం మేదోరుజం క్షయం;
క్రిమి కుష్ఠారుచి శ్లేష్మ వ్రణాంశ్చ నీలాపితద్విధా.
తత్వర్ణం దీపనం చోష్ణం వాత శ్లేష్మహరం లఘు॥

1. ఇది ప్రత్యేంకంగా కూరవండి తినరాదుకాని లేతదితిపచ్చును
2. ఇది ఇతర కూరలలో కలిపి వండవలయును
3. ఇది కూరగా తినడంము వలన వాతరోగాలు మేహవు నొప్పులు మానును

4. దీని కషాయముగాని ఘన కషాయగాని మాత్రసారము [మదర్ టించర్ Q] గాని సిద్ధంచేసి ఇట ఆయుర్వేద వైద్యులు-అట హోమియో వైద్యులు ఎవరు వాడినా ఈ క్రింది గుణముల నిచ్చును

1. ●ండములవాపు (Tasficles) నొప్పులు తగ్గును
2. వరసజ్వరాలు: సన్నిపాత [టైఫాయిడ్] దోషజ్వరాలు
3. కీళ్ళనొప్పులు మేహవాతపు నొప్పులు
4. సెగ [గనేరియా] శరీరంలో జీర్ణించుటవలన కలిగిన బాధలు వృషణాల బాధ క్రమంగా తగ్గిపోవును
5. కడుపులోని నులిపురుగులు నశించును
6. నేత్రరోగులకు వావిలి కూర అపథ్యం-అంతే తినగూడదు అని జ్ఞాపకం ఉంచండి
8. వావిలి పూలగుత్తులను ప్రబంధ స్త్రీలు చెవులందు సిగలందు అలంకారములుగా ధరించేవారిని వర్ణించారు,

88. విష్ణు క్రాంత

సం: జయా–వశ్యా–నీలపుష్టి అపరాజిత

హిం: శంభాహులి–కౌడియాలి

ఆం: } Evolvulus Erecta

లే: } -do- Aesinofes

-do- Hirsutus

[విష్ణుక్రాంత-రత్నపురుష ఒకేమాదిరిగా నుండును. కాని విష్ణుక్రాంత మాత్రం తీగగా నేలపై ప్రాకును విష్ణుక్రాంద పువ్వులు నీలవర్ణం-రత్నపురుషకు ఎర్రని పూలుండును. ఈ రెండు–వేరు వేరుగుణాలు కలవి.

శ్లో॥ విష్ణుక్రాంతా కటుర్మేధ్యా క్రిమి వ్రణకఫాన్ జయేత్,
తచ్ఛాకం విషదాహఘ్నం పిత్తవాతహరం గురు॥ సం.గు.

1. ఇది క్రిమిహరంగాను
2. వ్రణాలను మానుపించునదిగాను
3. విషమ జ్వరాలను హరించునదిగాను

4. వాత వైత్యహరానికి గాను వాడెవరు

5. సమూల కషాయం కాచి రోజుకు రెండు పూటలు త్రాగించుచున్నచో వైన సూచించిన వన్నియు తగ్గునట్లుచేసి బుద్ధి బలాన్నిపెంచును

6. పూర్వం తాతమ్మ అమ్మమ్మలు రోటి కషాయం అని సిద్ధంచేసి, జీర్ణ జ్వరాలకు-సర్వకామికలకు వాడేవారు. విడువని జ్వరాలకు విష్ణుకాంత కషాయం" అనేవారు

89. వెంపలి

సం: పుంఖా–ప్లీహారీ–శరపుంఖా

హిం: సర్పూంఖా

ఆం: Purpletephrosia

లే: Tephrosia Purpurea

కర్నాటక: యెరడు కొగ్గి

మరాఠి: ఉన్హాళీ

శాస్త్రీయ చారం:–

శ్లో॥ శరపుంఖా యకృత్ ప్లీహా గుల్మవ్రణ విషాపహా,
తిక్తః కషాయః కాసాస్ర శ్వాస జ్వరహరా లఘుః॥ భా.ప్ర

సేద్యం:- [ఇది పనమూలిక]

వైద్యం:- దీని ఆకుల కషాయం....

1. ప్లీహం [Spleen] వ్యాధులన్నింటిని హరించును

2. యకృత్ [Liver] వ్యాధులను కూడా హరించును

3. దంతరోగాల ధ్వంసంచేయును

4. విషాలను హరించును

5. అగ్నిదీప్తిని అందించును

6. పరిణామ శూలల పటాపంచలుచేయును

89. వెఱుతురు (వెలుతురు)

సం: తీక్ష్ణకటక-కరీర-గ్రంధిల

హిం:—కరీల్—

ఆం: **green caper**

లే: **Capparis Sodada**

హో: } **Capparis Spinosa**
Mimosa Cinerea

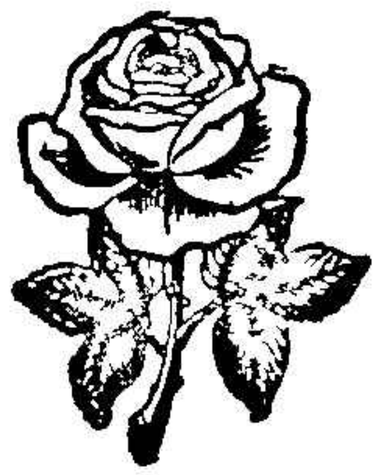
శాస్త్రీధారం:—

శ్లో॥ కరీరః కటుకాస్తిక్తాః స్వేద్యుష్ణో భేదనః స్మృతః।
అర్శామ కఫ వాతామ విషశోథ. వ్రణ వ్రణుత్॥ భా.ప్ర.

"తత్పత్రం కఫవాతఘ్నం నేత్రలమ్"—తాళపత్ర

"శ్వాసానిలారోచక. పర్వశూల వినాశినీ—తాళపత్ర

1. దీని ఆకుకూర కటుకరసంగా నుండును
2. కఫ వాతాలను హరించును
3. లేత ఆకులు చలువచేయును
4. లేతాకుల నలిపి కండ్లపై వేసిన కండ్ల కలకలు ఏర్పడటం మానును
5. మలబద్ధమును పోగొట్టును
6. వ్రణాలు ఆకునూరి కట్టిన తగ్గును
7. విషదోషాలును హరించును
8. గుర్రాలకు దాణాలో వారానికొక దినం ఈ ఆకులను కలిపిదాణా తినిపించిన గుర్రాల కడుపులో క్రిమి వ్యాధినిరోధంగా పనిచేయును గుల్మములు మరుకుదనం కలిగియుండును.



(90.) వెలగ

సం: కపిత్థ

హిం: కేథ్-కవిట్

ఆం: Wood Apple (Elephant Apple)

లే: Feronia Elephantnum

శాస్త్రీ ధా ర ం:-

శ్లో॥ కపిత్థ మమ్లం మధురం కషాయం గురు,

కాసాతిసార హృద్రోగచ్ఛర్ది కఫ రుజాపహమ్॥ ఆ.న.

"తదేవ పక్వం దోషఘ్నం గురు గ్రాహి విషాపహమ్ రా.వ.

....పర్ణం వాంత్యతిసారనుత్—" వి.ర.

సే ద్య ం:-

ఉసిరిక మొదలగు చెట్లను నాటినట్లు గట్లవెంబడి కంచెలవెంబడి నాటిన పెరిగి పద్దవై అనేక సంవత్సరాలు ఫలితమొసగు జాతి ఇది.

వై ద్య ం:-

1. ఆకులను కూరగావండి తినిన వాంతులు తగ్గును.
2. ఇదే విధంగా అతిసారవ్యాధిని ఆపివేయును
3. పి త్తవ్యాధులనణచును
4. వీటి పువ్వులు సకల విషాలహరించును
5. వీటి పండ్లు మధురామ్లరుచులతో యోగ్యంగానుండును
6. గింజలు హృదయ వ్యాధులను పోగొట్టును

.... పో ష క వి లు వ లు ....

1.	మాంస కృత్తులు		7.0 గ్రాంలు
2.	క్రొవ్వు		3.7 ,,
3.	ఖనిజాలు		1.7 ,,
4.	సున్నం		130 మి.గ్రాంలు
5.	ఇనుము		0.6
6.	విటమిన్	A	61 మైక్రో
7.	,,	B2	0.17 మి.గ్రాం/.
8.	,,	C	3 ,,

91. వెలమసంధి

సం: కాకజంఘా-పారవతపదీ

హిం: మసీ

ఆం:

లే: Leca Hirta (Pirta)

శ్లో॥ కాక జంఘా తు తిక్తోష్ణా కృమివర్ణ కఫాపహా.

బాధిర్యా (అ) జీర్ణ జిత్కుట్వీ విషమజ్వరహారిణీ॥ రా.ని.

గుణ ధర్మ లు:-

ఇది వనౌషధి- ఇండ్లదాపు క్రోటన్‌గాకూడ పెంచవచ్చును. రంగులు గల పువ్వులతో పచ్చని ఆకులతో కనులవిందు కొలుపును.

వైద్య ధర్మ లు:-

1. కృములను హరించును
2. వ్రణాలను మాన్పును
3. కఫాన్ని సడలించును
4. విషమ జ్వరాలను విడుచునట్లుచేయును
5. పశకడుగులతో (బియ్యం కడిగిననీరు) ఇచ్చిన శ్వేతప్రదరాలు కట్టును
6. దీని వేరును సిరస్సునధరించి నిద్రించిన కలతలు కలలులేని నిద్రనిచ్చును
7. దీని సమూలం పాలతో సేవించుచున్న క్షయవ్యాధి క్షయించును
8. చక్రిదత్తలో-వెలమసంధి చింతపండు సైంధ లవణంచేర్చి తినిపించిన (Spleen) ప్లీహం హరించునని వ్రాయబడినది
9. జీర్ణజ్వరాలు హరించును
10. కర్ణవ్యాధులను పోగొట్టును
11. నా అనుభవంలో దీనిఆకు కాడయుక్తంగా నలిపి (మెత్తగాచేసి) పుప్పి పళ్ళు పంటినొప్పిగల చోటనుంచి (పుక్కిట పట్టియుంచిన) కృములున్న పడిపోవును. పంటినొప్పులు వెంటనే కట్టును. కదులుచున్న (వదులైన) పండ్లను గట్టిపడచేసి చిగుళ్ళ యుక్తం గట్టిపరచును.

= (అవసరమైన మీరూ తప్పక వాడిచూడండి) =

92. వెల్లుల్లి

సం: లశున, రసోన

హిం: లహసస్, లహసున్

ఆం: **Garlic**

లే: **Allium Sativum Linn** (హోమియో)

శ్లో॥ రసోన ఉష్ణకటు పిచ్ఛిలశ్చ స్నిగ్ధోగురుః స్వాద రసో అథబల్యః
వృష్యః సుమేధా స్వర వర్ణకారీ భగ్నశ్య సంధానకరః సుతీక్ష్ణో॥
రా. ని.

1. వేడిచేయును. అయినా కూరలలో కలిపివండిన రుచిగానుండును
2. వాతరోగులు ఎల్లప్పుడు వాడతగినది
3. వీర్యవృద్ధిని కావించును
4. వెల్లుల్లి ఆకు లోపలికి పైకివాడిన (Oral and Ex'ranel)వాడిన విరిగిన ఎముకలను అతుకుబకు తోడ్పడును
5. కాస శ్వాసలను అణచును
6. క్షయవ్యాధి నిరోధకంగా నివారణిగా వాడతగినది
7 వృద్ధాప్యంలో తప్పక వాడవలసింది
8. మేహవాతపు నొప్పులు హరించును
9. పక్షవాతాలలో పైకి తైలంచేసి లోపలకు లేహ్యంగా చేసివాడిన తప్పక గుణమిచ్చును
10. చలుపలు కృమ్మినప్పుడు పైకి లోపలికి వాడవలెను
11. బహుమూత్రరోగులకు మేలుచేయును
12. నరాలబాధ Nearalgia తగ్గును
13. **Wttoping Cough** ఉక్కిసి దగ్గును తరిమివేయును
14. రక్తప్రసాన్ని ఉదృతపరచును
15. సకల విషహరి

93. శనిగకూర

సం: చణక బాలభోజ్య, హరిమంద, వాజిభోజ్య

హిం: చన, చేనేకిబూటీ (బూటీ)

ఆం: Bengal Gram or Chickpea

లే: Cicer Arietinum

శ్లో॥ రుచ్యం చణకశాకం స్యాద్గుర్జరం కఫవాతకృత్,
ఆమ్లం విష్టంభ జనకం పిత్తనుద్దంతశోథనుత్॥

సేద్యం:—

ఇది రజీ కాలపుపంట-

బంక నేలలే శ్రేష్టమైనవి

ఆక్టోబర్ నవంబర్ నెల్లోనే విత్తనాలు వేసికోవలెను

C-62-464 విత్తనాన్ని ఈ గ్రంధకర్త సాగుచేసి చూచినారు. 110, రోజులపు కోతకువచ్చి హెక్టారుకు 2205, కిలోల దిగుబడి నిచ్చినది.

వరుసల మధ్య 28 సెంటిమీటర్లు చొప్పున హెక్టారులో 52 కిలోల విత్తనాలు వేసినారు.

మొలకలు 25, 26 రోజులవి కాగానే సాళ్ళవెంబడి నాగటితోదున్ని సాళ్ళకు అడ్డంగా నాగళ్ళతోనే గడ్డ విడచి సాలుపెట్టినారు. ఈ అడ్డం సాలు పలన మొక్కలు ఒత్తుగా పడినవి లేచిపోయి. చేనంత సమంగా అయింది.

మధ్య మధ్య గుంటకలు తోలడం మాత్రం యధా విధిగా సాగుతూనే ఉండి పూతకురాగానే గుంటకలు తోలడం ఆపివేయడమైంది.

ఓసాకిపేను [Aphid] పట్టుసూచనలు కనుపడగానే మలాతియాన్‌ను స్ప్రేచేయడం మరియు కాయకు పురుగు (Gram pod Barer) కు 50 శతం DDT ని స్ప్రే చేయడం జరిగింది. దివ్యమైన పంట చేతికందింది. (ఈ అనుభవ నీయాంశాలు రైతులు తమ దృష్టిలో పెట్టుకొనుటకు తెలుపబడినవి. ఇంకను అనుభవజ్ఞులు తమతమ అనుభవాలను వెల్లడించుటకు కోరుతున్నాము)

పైద్యం:-

1. దీనికూర రుచికరమైంది. వుల్లపుల్లగానుండును

2. దంతముల శుభ్రపరచును
3. పిత్త వికారాలను తొలగించును
4. ఎక్కువగా తినగూడదు కారణం బ్లాడర్‌నున్నట్టి పరుచును. మూత్రపు సంచిలో రాళ్ళుకలుగ చేయును కాబట్టి మూత్రవ్యాధిగ్రస్థులకు దీనిని ఇవ్వరాదు
5. పప్పు కూరగా వాడుట మంచిది

.... పోషక విలువలు ....

మాంసకృత్తులు	7.0	గ్రాంలు
క్రొవ్వు	1.4	,,
మినరల్స్	2.0	,,
సున్నం	340	మి.గ్రాంలు
ఇనుము	24	,,
విటమిన్ A =	950	మై.
,, B =	0.10	మి.గ్రాంలు
,, C =	60	,, ,,

94. సంపెంగకూర (చంపకం)

సం: చాంపేయ

హిం: చంపా–చంపక్

వివరాలకు (పువ్వుకూరాలు నెం. 31) చదువండి

చంపకం పత్రిశాకంతు కషాయం కటుకం మధు।
గండమాలా రక్తపిత్త కుష్ఠవాతాంశ్చనాశయేత్ —తాళ.

గండమాల రోగులకు
రక్తం వాంతిచేసుకుంటున్నవారలకు,
వాతగల రోగులకు,
కుష్ఠు రోగులకు ఇదికూరగా
వండి పెట్టవలసినది

పథ్యకరమైంది—

1. అల్లం

పం: ఆర్ద్రికం శృంగబేరం అనూపమ చంద్రాఖ్య

హిం; అద్రిక్

ఆం; Ginger Root

లే; Gingiber Officinala

శ్లో॥ ఆర్ద్రికా భేచనీ గుర్వీ తీక్ష్ణోష్ణా దీపనీమతా।
కటుకా మధురా పాకేరూక్షావాత కఫాపహా॥ భా.ప్ర. -తాక.

"పాచనం రోచనం వృష్యం కటూష్ణం వహ్నిదీపనమ్"

వైద్య ం:-

1. ప్రతి కూరలోను అల్లం వెల్లి ఉల్లి సామాన్యంగా వాడుతుంటారు రుచికి రుచి ఆరోగ్యప్రదంకూడా
2. అజీర్ణాలను శూలలను తొలగించును
3. వైత్యహరం అగ్నిదీప్తి కరం
4. త్రిదోషాల సమపరచి దేహకాంతిని కలిగించును
5 క్షయ, కాస, శ్వాసలను పోగొట్టును
6. మూత్రబద్ధము, మలబద్ధమును నడలించును
7. కడుపులోని క్రిములను నశింపచేసి మలిన పదార్థాలను బహిష్కృతం కావించును
8. అల్లం పచ్చడి అరుచిని పోగొట్టి ఆకలిని కలిగించును
9. కొంతిముక్కలను మాచీఫల రసాయనంలో నానించి ఊరనిచ్చి తినుచున్న అగ్నిదీప్తిని రగుల్కొలిపి దేహానికి కాంతిని కలుగజేయును
10. పై ఊరగాయ ముక్కలు కాసశ్వాస కంఠరోగాలు హరించి వీర్యపుష్టిని కలిగించును
11. అల్లం ఎండి తేనె కొంతి "కొంతిలేక వైత్యం పోదంటారు"

పే ద్య ం:-

సీటివనరులు చక్కగా కలిగియుండుట మొదటిది రెండవది, మురుగు నీరు సక్రమంగా ఎప్పటి కప్పుడు వెళ్లునట్లుండుట ఆపిమ్మట భూములు బంక నేలలు కాకుండా చూడవలెను ఎర్రని ఇసుక గరప పేలలు శ్రేష్ఠము

భూమిని నత్తువచేసి మెత్తగాదున్ని నాగలి విడచి నాగలికి దగ్గర దగ్గర గా గడ్డ పడునట్లు వేయుదురు దీనికన్న మంచిపని చేతితో గడ్డలను నాటుటే 12 × 1,8 మీటర్ల మళ్ళను సిద్ధంచేయునప్పుడు చక్కని కాలువలు నీటి తడు లిచ్చుటానకును మురుగు నీరు పోవడానకును సిద్ధంచేయవలెను

40 నుండి 45 సెంటిమీటర్ల ఎడము చాళ్ళలో 10 నుండి 15 సెంటి మీటర్ల కొక్కొక్క గడ్డ వరుసల్లో నాటుచూ పోవలెను వెంటనే నీటి తడిని అందించవలెను

చిన్నమొక్కలకు నీడనిచ్చుటకు గాను మొక్కజొన్నలుగాని ఆముదపు సాళ్ళుగాని బోదెలవెంబడి నాటుటవలన అవి పెరిగి ఆల్లపు మొక్కలకు ఎండ వేడిమినుండి రక్షణకలుగును

పస్యరక్షణచర్యలు :-

1. దుంప కుళ్ళకు (Seft-Rot) కుగాను తిరం 0-25% W.C. లీటరుకు (2½) గ్రాంలు కలిపి విత్తన శుద్ధికిగాని దుంపకుళ్ళు కలుగుసూచన ప్రాయం కనుపడ్డతోడనే తోటంతట భూమితడిసే విధంగా స్ప్రే చేయవలెను సెవిన్ 50% ఒకలీటరు నీటికి [2] గ్రాంలు కలిపి స్ప్రే చేయుచున్న Skippers ఆకుల పురుగులు నిశించుటకును మొవ్వు పురుగు Shoot Borer నకు మెూధియాన్ 50% E C. లీటరు నీటికి ½ మిల్లిలీటరు మందు కలిపి స్ప్రే [పిచికారి] చేయవలెను

ఇది బహుసున్నితమైనది. కాబట్టి ఎప్పటి కప్పుడు వ్యవసాయ శాఖ వారి పర్యవేక్షణ సౌకర్యములను అందుకొనుటకు మరువ కూడదు సర్వకాల సర్వావస్థలలో రైతుకు నష్టము కలుగకుండా శ్రేష్ఠమైన వ్యవసాయశాస్త్ర విధి.

గడ్డ (దుంప) కూరలు

2. కర్రపెండలం

ఆం: Topica

లే: Manihot Esculena

: పోషక విలువలు :

1) ప్రోటిన్‌లు 0 7 గ్రాం. 2) కొవ్వు 0.2 గ్రాం.

3) ఖనిజాలు 1.0 ,, 4) సున్నం 50 మి.గ్రాంలు

5) ఇనుము 0.9 మి.గ్రాం. 6) విటమిన్ B 0.5 ,,

7) విటమిన్ 25 ,,

3. గవిగడ్డ (కాయ పెండలం) దూక పెండలం

ఇది పెండలం జాతిలోనిదే కాని ఈ తీగకు ఒక వెదరును ఆసరగా నాటిన ఎగబ్రాకి తీగలకే కాయలు కాయగలవు.

ఆం: Fuit of the Yam Plant

1. ఇవి చాలా రుచికరమైనవి
2. ఔషధగుణము
3. వీర్యవృద్ధికరం
4. కోడిగుడ్లను ఉడకవేసినట్లు మరగించిన గడ్డపై పెంకు విడిపోయిఉండు భుభ్రపరచి తినవచ్చును. కూరగా వండవచ్చును బహురుచికరమైంది.

ఆం: Bokwa

లే: Diascorea Pentophylla

—: పోషక విలువలు :—

1. మాంసకృత్తులు 2.9 గ్రాంలు 2. క్రొవ్వు 0.3 3. ఖనిజాలు 0.8
4. సున్నం 25 మి. గ్రాంలు 5. × × ×

O—O

4. గాజరగడ్డ

సం: గాజరం-గృంజనం-పీతకంద-నారంగమూల

హిం: గాజర్

ఆం: Carrot root (Carraroot)

లే: Daucus Carota

శ్లో॥ గాజరం మధురం తీక్షం తిక్తోష్ణం దీపనం లఘు।
సంగ్రాహి, రక్తపిత్తార్శో గ్రహణీ కఫవాతజిత్॥ భా.ప్ర్.

1.	మాంసకృత్తులు	0.9 గ్రాం	2.	క్రొవ్వు	0.2 గ్రాం
3.	ఖనిజాలు	1.1 గ్రాంలు	4.	సున్నం	80 మి. గ్రాంలు
5.	ఇనుము	2.2 మి. గ్రాంలు	6.	విటమిన్ A	1900 మైక్రో
7.	విటమిన్ B	0.04 ,, ,,	8.	విటమిన్ C	3 మి. గ్రాంలు

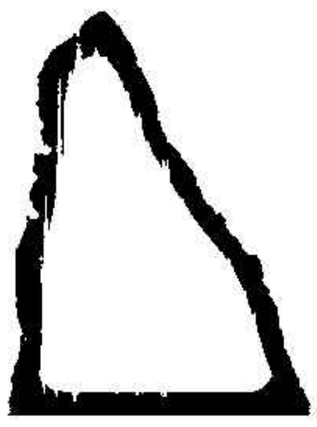
సేద్యం:—

గోబినిసాగుచేసే విధాన్నే చేపట్టవలెను ఆవిధానం ఇదే సేద్యం-వైద్యం గ్రంధంలో 2.వభాగం పువ్వుకూరలలో 8.వది "గోబి"ని చదువండి.

వైద్యం:—

ఇది ముదిగి దుంపలవలెనే ఉండును కాని జేగురు రంగు (తేలిక ఎర్రని రంగు) కలిగి యుండును. అందుగురించే దీనిని ఎర్రముల్లంగిఅని కూడా అనడం కలదు.

2. వీర్యాన్ని ఉత్పత్తిచేసి, పుంసాన్ని హెచ్చించును
3. పచ్చిది కూడ తిందురు కాని పరగడపున తినకూడదు
4. గాజర లేహ్యం-హల్వా-మాజునముచేసి వాడుతారు
5. పొట్టను మృదువుపరచి, పొట్టకు జీర్ణకోశానకు బలము కలిగించును
6. Heart గుండెకు Kidney మూత్రపిండాలకును బలకరి
7. మూత్రిపు సంచిలో (bladder) పుట్టెడు రాళ్ళను కరిగించును
8. వీటి గింజలు శీఘ్రి ప్రసవము కావించును



9. వీటి పువ్వులలోని పుప్పొడి (కింజల్కము) మూర్ఛలను పోగొట్టును
10. తేనెతో చేసిన (మురబ్బా) లేహ్యం మిక్కిలి గుణవంతమైనది
11. గాజర గడ్డ చలికాలంలో ప్రతి నిత్యం తినుచున్న సంభోగశక్తిని హెచ్చించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుచుండును

5. చామగడ్డలు

పం: వితండ-కచు

హిం: అర్వీ

ఆం: Colocasia

లే: Colocasia-Antiqorum

"శ్లో వితండ" చేమకూర శీర్షిక, శివ భాగం ఆకుకూరలు-లోచూడండి

సేద్యం సాగు విధానాలు-అందులోనే పొందు పరచబడినవి.

పై ద్య ం:-

: పోషక విలువలు :			
1) ప్రోటీన్లు 3.0 గ్రాంలు	2) ఖనిజాలు	0.1 గ్రా.	
3) కొవ్వు 1.7 ,,	4) సున్నం	40 మి.గ్రాంలు	
5) ఇనుము 1.7 ,,	6) విటమిన్ A	14 మైక్రో	
7) విటమిన్ B2 0.3 మి.గ్రా.	8) విటమిన్ C	×	

1. చామ దుంపలు వీర్యపుష్టి నిచ్చును
2. వాతాలను హరించును
3. పిత్తహరి రక్త వృద్ధికరి
4. మూత్ర పిండముల (Kinneys) కు బలమిచ్చును
5. కొద్దిగా విరేచన బద్ధముచేయును అందు గుఱించి పులుసు కూర శ్రేష్ఠము

6. చిలగడదుంప (కంద)

వం: పిండాలు, శ్వేత + రక్త పిండాలు

హిం: రథాలు-శ్వేతాలు-రక్తాలు

ఆం; Swdet Potato (తెల్లది) Whiteor contrg potato

లే, Batatas Esculatus

(or) —do—Edulis

(or) Ipomdea-Batatas

(or) Dioscorea Aculeata

శ్లో॥ రక్త పిండాలుక శీతో మధురామ్లః శ్రమాపహ:।
పిత్త దాహాపహో, వృష్యో బలపుష్టి కరోగురుః॥
(శ్వేత) పిండాలుర్మధురః శీతోమూత్రకృచ్ఛ్రిమయాపహ:,
దాహశోష ప్రమేహ ఘ్నో వృష్యః సంతర్పణోగురుః॥ —రాని.

ఇందులోని పోషక విలువలు

1)	పోర్రిటీకలు	1.4 గ్రాంలు	2)	క్రొవ్వు	0 1 గ్రాం.
3)	ఖనిజాలు	1.4 ,,	4)	శక్తి	110 Kcal
5)	సున్నం	35 మి గ్రాంలు	6)	ఇనుము	1.3 మి.గ్రాంలు
7)	విటమిన్ A	78 మైక్రో	8)	విటమిన్ B	0.07 మి.గ్రాం

సేద్య ం:-

వీటి తీగలనే నాటుతారు. రెండేసి గణుపుల ముదురుపాటి తీగలను కోసి బోదెల వెంబడి నాటుతారు. తీగలను నాటు నప్పుడు తీగల మొదళ్ళ గణుపు మట్టిలో పాతి పెట్టిన పైగణుపునకు ఆకులు మొలచి పెరుగును. ఈ తీగల నాటు నప్పుడు తీగను తిరుగవేసి కొసలు నాటితే కూడ మొలకెత్తునుకాని వీటిగడ్డ డొరదు డొరక తీగ పాకుతునే పోతూంది; కాబట్టి తీగలు భూమిలో నాటునప్పుడు మొదటి గణుపు భూమిలో నాటుటలో సరిగా గుర్తించినాట వల యును, కందతీగ ఆకులు వెలుకకు తిరుగబడి ఉంటావి చాలామంది పొర బడుటాన కిదోకారణం.

మిగతా సాగువిధానాలు కలు. అంతర కృషి సస్య రక్షణ అన్ని ఆకు కూరలకు చేసిన విధాన్నే చేపట్టేది

గడ్డ [దుంప] కూరలు

వైద్య ం:-

1. బహుతీపిగా నుండును
2. విపాకాన కూడా మరీ తీపికలిగి ఉంటావి
3. వీర్య వృద్ధిని కలిగించును
4. పైత్యాన్ని హరించును
5. అజీర్ణకరి ఆలస్యంగా పచనం కాగలదు అందు గురించే అజీర్ణవ్యాధి గ్రస్తులు జాగ్రత్తగా వాడుకోవలెను
6. ఎక్కువగాతింటే కడుపు పొంగరిస్తుంది.

7. డొమ్మడోలుగడ్డ

సం: అశ్వగంధా, తురంగాహ్వా గోకర్ణా వరద బల్లా

హిం: పతావర్-అస్గంధ్

ఆం: Asgand

లే: Physalis Sominifera
Withania Somnifera (Physalistuxosa)

శ్లో॥ అశ్వగంధా (అ) నిల, శ్లేష్మ, శోఫ, శ్విత్ర, క్షయాపహా,
బల్యా రసాయనీ తిక్తా కషాయోష్ణాతి శుక్రతా॥ ఓ గు.

వైద్య ం:- (వనమూలిక)

వైద్య ం:-

1. కార్శ్యరోగాలు పాండురోగులు హరించును
2. కండరవృద్ధి బలము కాంతినొసగును
3. క్షయ, కఫ, వాత, మేహ రోగాలధ్వంసంచేయును
4. దగ్గు, ఉబ్బసం హరించును
5. సూతికా రోగాలను పోగొట్టును
6. దీని ఆకులను వెచ్చచేసి కట్టిన గడ్డలు రాచపుండ్లు హరించును
7. వీటి పండ్లు మూత్రమును వెడలించును
8. గింజలు పాలను గట్టిగా తోడుకొనునట్లుచేసి వెన్నశాతాన్ని పెంచును
9. వీర్యవృద్ధి నిచ్చి శరీరానికి శక్తిని కలిగించును

8. తామర గడ్డలు

సం: పద్మమూలక-పద్మినీకంద

ఆం: **Lotus Root**

లే: **Nelumpium Nelumbo**
(or) —do Speciosum-Tuber

"మూల నాళదళోత్పల్లా ఫలై సముదితాపున్న"
"రుచికరో గర్భస్థైర్యకరోమతః।
వ్రణం పిత్తం, దాహం ముఖరోగం, క్షయం కఫమ్।
విషం రక్తార్శ సంశోషం, జ్వరం, వాతం, చనాశయేత్॥ ని.ర.

పోషక విలువలు:—

1) ప్రోటిన్‌లు 1.3. 2) క్రొవ్వు 0.1 గ్రాం. 3) ఖనిజాలు 0.2 గ్రా.
4) సున్నం 21 మి గ్రాం. 5) ఇనుము 0—4 మి.గ్రాం.
6) విటమిన్ B 0.10 మి గ్రాం 7) విటమిన్ C 22 మి.గ్రాంలు

గుణాని:— రుచిగానుండును. జ్వరం, వాతం, క్షయ కఫాది వ్యాధుల శమింపజేయును గర్భాన్ని నిలుపును పైత్యహరం

1. కొద్దిగా చేదు రుచి కలిగియుండును
2. వీర్య స్తంభనకారి
3. రక్త పిత్తాన్ని హరించును
4. పిత్తవికారాలకు, శూలలను అణచివేయును
5. నేత్రరోగులకు హితకరం
6. రక్తదోషాలను అరికట్టును

9. దురదకంద (పుల్లకంద)

సం: సూరణ ఆర్శోఘ్న

హిం; సూరన్ జమీకంద్

ఆం: Yam Elephant

లే: Amorphoahalus-campanulatus

(or) —do——Paniculatus (Dracontium Polyphyllum)

శ్లో॥ సూరణో దీపనో రూక్షః కషాయః కండుకృత్కటుః.
విష్టంభీ విషదోరుచ్య—కఫార్శః కృంతనోలఘుః॥
....సర్వేషాం కందశాకానాం సూరణః శ్రేష్ఠ ఉచ్యతే।
....సంధానోయోగ సంప్రాప్త సూరణో గుణవత్తమః॥ భా పర్శ.

పోషక విలువలు

1) మాంసకృత్తులు 1.9 గ్రాంలు 2) క్రొవ్వు 0.9 గ్రాం.
3) ఖనిజాలు 2.6 గ్రాంలు 4) సున్నం 342 మి.గ్రాంలు
5)

వైద్యం:—

1. దీనిని కూరగా వండి తినుచున్న రక్తమూలం నయమగును
2. ఈప్పులు (Spasms) లకు కూడ మంచిదే
3. దీపనకారి (Stimulant)
4. రుత్తు రక్తాన్ని వెడలించును
5. దుంపను ముక్కలుగాతరిగి చింతాకువేసి ఉడికించి కడిగి వండిన దురద పోయి బహు రుచిగానుండును గుణము తగ్గదు
6. దుంపను నూరి విషపురుగుల కాటుపైవేసి కట్టిన (inseets) హరించును
7. గర్భిణీ స్త్రీలు తినగూడదు.
8. దీనిని ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి చూర్ణంచేసి ఆవునెయ్యి తెనె కలిపి పూటకు 5 గ్రాంలు తినుచున్న క్షయ వ్యాధులు హరించును

: ఇందులోని పోషక విలువలు :

1] మాంసకృత్తులు 1.2 గ్రాంలు 2] కొవ్వు 0.1 గ్రాం

3] ఖనిజాలు 1.8 గ్రా.ం 4] సున్నం 50 మి.గ్రాం.

5] ఇనుము 0.6 ,, 6] విటమిన్ A 260 మై.కో.

7] విటమిన్ B 0.06 మి గ్రా. 8] విటమిన్ C

10. నమ్మదుంప [కోవిలదుంప]

సం: కశేరుకం-స్వల్పకండ-బృహద్రాజక్ క్షుద్రిముస్తా అనికూడా అంటారు

హిం: కసేర్

ఆం:

లే: Scirpus - Kysoor

శ్లో॥ కశేరుకం హిమం స్వాదు గురుపిత్తాపహ్రి దాహజిత్॥

1. చలువచేయును
2. మలాన్ని బంధించును
3. చనుపాలను వృద్ధిగావించును
4. పైత్య వికారాలను పోగొట్టును
5. నేత్రరోగాలను రక్తవికారాలను నశింపజేయును
6. రక్తపిత్తాన్ని తాపాన్ని తగ్గించును

11. నీరుల్లిగడ్డలు

సం: పలాండు-యవనేష్ట

హిం: ప్యాజ్

ఆం: Union

లే: Allium-Cepa-Linn

శ్లో॥ పలాండు పద్గుణై స్తుల్యః కఫకృన్నాతి పిత్తలః,
అనుష్ణం కేవలం వాతం, స్వాదు పాక రసాజ్జయేత్॥ భా॥ప్ర॥

గడ [దుంప] కూరలు

ఇందులోని పోషకవిలువలు

మాంసకృత్తులు	1.8	గ్రాంలు	సున్నం	40	మి. గ్రాంలు
ఖనిజాలు	0.1	,,	ఇనుము	1.2	,, ,,
విటమిన్ A	15	మై	B 0.08	మి.గ్రాం	C 2 మి. గ్రాంలు

సేద్య ం:— వర్షాధారము అనుసరించి ఉల్లి మే, జూన్ నెలలో సెప్టెంబర్ అక్టోబర్, ఇదే నవంబర్. డిశంబర్ మరియు జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలలలో సాగుచేయుదురు.

నీరు నిలువనట్టి సారవంతమైన భూములలో కొద్దిగా ఇసుక కలసియున్నట్టి నీరు వెంటనే ఆరిపోవునట్టి భూములు అనుకూలం. భూమికి చీకిన ఎరువులు వేసి మెత్తగా కరియదున్ని మళ్ళుగాచేసి నారుసుగాని చిన్నచిన్న గడ్డలనుగాని చగ్గరదగ్గర చాళ్ళుగానాటవలెను. విత్తనానకు నారు పోయడానకు నమ్మకమైనట్టి క్రొత్త విత్తనాలే వాడవలెను, ఇందుకు రైతుస్వంతంగా విత్తనాలను పండించుకొని భద్రపరచి వాడుకోవడం మంచిది. దుకాణాల్లోకొనే విత్తనాలలో పాతవి కలిపివాడుటంకలదు, ఈ మోసానికి గురికాకూడదు, విత్తనాలకొరకు బోదెలను తోలి బోదెలవెంబడి గడ్డలు నాటడం ఉత్తమమైన పద్ధతి, నారుసోయడానకు ఎత్తుమళ్ళనుచేసి మురుగునీటిని తీసివేయు వనరులు చేసికొనవలెను, ఎత్తు మళ్ళలో సాళ్ళుగా విత్తనాలనువేసి మట్టితోకప్పి నీరుఇచ్చుచుండవలెను, మిగతా ఆకుకూరల భాగం (3)లో తెలుపబడినది,

పైద్య ం:—

1. ఉల్లి తల్లిని పోలినది సర్వవిధాల మనలను రక్షించుగుణము కలది,
2. పైత్యశమనం, మేహశాంతి, రక్తశుభ్రత కలిగించును
3. నిద్రను కలిగించును
4. రక్తాతిసారం గ్రహణి రక్త మూలవ్యాధుల నణచును
5. మూత్రంలో సుద్ధపడటం ఆపివేయును
6. వీర్యపుష్టి, దేహపుష్టి నరములకు సత్తువను కలిగించును
7. Stimulant దీపనకారికూడా

8. Bronchitis ఒగర్పుగల దగ్గులనణచును
9. Enlargemant of Splean ప్లీహవృద్ధిని హరించును
10. కూరలలో ఉల్లిగడ్డలుచేర్చి వాడిన మంచి రుచినిచ్చి ఆరోగ్యం దేహ పుష్టిని కలిగించును
11. Cholera [విషూచి] వాంతులు బేధులున్నప్పుడు ఉల్లిగడ్డల రసం నిమ్మరసం తేనె కలిపి ఇచ్చేది.
12. ఉల్లిగడ్డ సగానికికోసి నడినెత్తిలో ధరించి నెత్తిపై టోపిగాని తలగుడ్డ గాని ధరించి ఎండలో తిరుగాడపలసి వచ్చిన ఎండదెబ్బ వడదెబ్బ తగులకుండా రక్షణ కలిగించును

12. నేలగుమ్మడి [మట్టిమాల తీగ] గడ్డ

సం: విదారి-శృంగాలికా-కందవల్లీ-త్రిపర్ణా

హిం: బిధారా

ఆం: Iprmoeadijitata (Purania Tuberosa)

లే: Batataspeniculata

శ్లో॥ విదారీ మధురా స్నిగ్ధా బృంహణీ స్తన్య శుక్రిదా,
గురుః పిత్తాస్ర పవన దాహాఁ హంతి, రసాయనీ॥ భా పర్వ
& ప,గు,క,

(ఇందు విదారి – క్షీర విదారి రెండురకాలు)

సేద్యం:– ఇది వనమూలిక

వైద్యం:–

1. ఇది రసాయనగుణం కలది
2. బలాన్ని, వీర్యవృద్ధిని కలిగించునది
3. మూత్రాఘాతాది వ్యాధులను పోగొట్టునది
4. చనుపాలను వృద్ధిగావించునది
5. వృష్యం, రసాయనం- కాబట్టి పాలలో వాడుట వలన మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వగలదు

6. బక్క చిక్కినవారు రొట్టెలుచేయునప్పుడొకింత నేలగుమ్మడి గడ్డముక్క మెత్తగాదంచికాని ఎండించి చూర్ణంచేసి తులమెత్తు చూర్ణం కలిపిరొట్టె చేసి తినుచున్న కండకలిగి బలము చేకూరును
7. ఋతురక్తస్రావము కట్టును
8. దీనివి స్త్రీలు వాడుచున్న సంతానవంతులయ్యెదరు

13. నేలతాటిగడ్డలు

సం: తాళమూలి-ముసలీ

హిం: మూసలీ కాలీమూస్లీ-సఫేద్‌మూస్లీ

ఆం: Turum Sanga

లే: Curculgo Orchioides

శ్లో॥ ముసలీ మధురా వృష్యా వీర్యోష్ణా బృంహణీ గురుః।
తిక్తా రసాయనీ. హంతిగుదజాననిలం తథా॥ ధ.గు.

పే ద్య ం:- [ఇది వనమూలిక]

వై ద్య ం:-

1. మిక్కిలి మధుర విపాకముకలది పుష్టి నిచ్చునది
2. వీర్యవృద్ధిని కావించును
3. క్షీయ వ్యాధుల పోగొట్టును
4. రసాయనం గుణకరి ధాతుపుష్టికరి
5. మూల వ్యాధిని హరించును
6. వాయుపూరితమైన కడుపు బాధలహరించును
7. తులసి ఆకురసం ఈగడ్డరసం సమానంగా కలిపి శీత వ్యాధులు నిమ్మశించును
8. వైద్యుడు తన అనుభవంతో అనేక క్షుద్ర వ్యాధులకు తగిన అనుపానంతోనిచ్చిన నివారింపగలుగును
9. ఈ గడ్డలను దంచి వేడిపాలలో కలిపివాడుచున్న దేహపుష్టి వీర్యవృద్ధిని కావించును ఇట్లు ఒకటి రెండు నెలలు విడువకుంసు వాడుతూ స్త్రీ సాంగత్యం అతిచల్లని నీళ్ళ స్నానం పానీయంను వర్జించవలెను ఇదేపద్యం

14. పసుపు

సం: హరిద్ర-నిశాహ్వా-యువతీ-హేమరాగిణీ-కాంభనీ-గౌరీ

హిం: హల్దీ

ఆం: Turmeric

లే: Curcuma Longa

శ్లో॥ హరిదా కటుకా తిక్తా కఫవాతనుత్,

వర్ణ్యా త్వగ్దోష మేహాఘ్న శోథ పాండు వ్రణాపహా. భా,ప్ర.

సేద్యం:-

గరపనేలలు, నీరు ఇంకే భూములు, మురుగునీరు వెడలిపోవుటకు వీలున్న భూములలోనేదీనిని సేద్యంచేయవలెను. పసుపులో చాలారకాలు కలవు దుగ్గిరాల రకం, ఆర్మూరు రకం, కస్తూరి పసుపు, కేపరి మున్నరకాలు కలవు ఇంకా మైసూరు రకమని, షేకూరి రకమని ఏయే ప్రాంతములలో ఎక్కువగా పండింతురో ఆయా స్థానములను పట్టి పేర్లు వెలసినవి.

కేసరి రకం కర్నూలు ప్రాంతంలోను ఆర్మూరు రకం తెలంగాణ ప్రాంతములోను మిగతా ఆయా పేర్లుగల స్థానాలలో పండింపబడుచున్నవి. ఒకహెక్టారుకు విత్తనపుగడ్డలు చిల్లదుంపలు Finger Rizomes అవసరమగును ఆరోగ్యవంతమైన దుంపలను (గడ్డలను) ఎన్నుకొని 0.3 శాతం అగలాల్ ద్రావణంలో అరగంటనానించి పిమ్మట ఆరబోసి(నీడలో,ఆపిమ్మట నాటవలెను

భూమిని మెత్తగాదున్ని ఎరువులువేసి మళ్ళుచేసి 50 సె.మీ, ఎడంగాను సాళ్ళుచేసి ఆ సాళ్ళమెంబడి 30 సె. మీ. ఎడమిచ్చి గడ్డలను నాటుతూ వెను వెంటనే నీటి తడులనిచ్చుచుండవలెను.

ప్రతి 20. 25 రోజులకొక్కసారి గడ్డి గాదరం లేకుండా కలియతీస్తూ భూమిని పెళ్ళగించుచుండవలెను.

సస్యరక్షణ చర్యలు సకాలంలో చేయుచుకడవలెను. దీనిని గురించి మన వ్యవసాయశాఖవారు వ్యవసాయము పంచాంగమున ప్రతిఏటా వ్రాచురిస్తునే ఉన్నారు. తప్పక దానిని చదువండి.

గడ్డ (దుంప) కూరలు

~~287~~

ప్రై డ్ ం:—

పై శ్లోకాలను చక్కగా అవగాహనం చేసికోవడంమంచిది.

1. ఇది దేహమునకు కాంతినిచ్చును
2. దీనిని ప్రతికూరలలో తప్పకచేర్చుట కలదు
3. పండుగులకు పబ్బాలకు పసుపులేనిదే సాగదు
4. పసుపు క్రిమిహరం, రోగనిరోధకశక్తిగలది
5. చీటికి మాటికి సంభవించు అంటువ్యాధులను అరికట్టును
6. పసుపుపారాణి మన ఆడపడుచులకు చక్కగా తెలిసినదే
7. పూజలు పునస్కారాలలో పసుపును గౌరి అని లక్ష్మి అని వాడుక
8. పసుపు కుంకుమలేనిదే ఏశుభకార్యము మొదలుపెట్టరు
9. పసుపు రక్తాన్ని శుభ్రపరుచును
10. హృదయానికి బలము కలిగించును కాని మితం తప్పరాదు
11. చర్మ వ్యాధులు క్రిములు హరించును
12. కారిజం Liver లోని పుండు (Hypotits)ను మాన్పును
13. గడ్డలు వ్రణాలు పుండ్లు మానును
14. పడిశభారానికి పసుపు ఆవిరిని పట్టెదరు
15. కండ్ల వ్యాధులను పోగొట్టును
16. పసుపు ధూపం Hysteria యోషాపస్మార రోగులను మేలు కూర్చును మూర్ఛలను పోగొట్టును

పోషక విలువలు

1)	మాంసకృత్తులు	6.3 గ్రాంలు	2)	క్రొవ్వు	5 గ్రాంలు
3)	ఖనిజాలు	3.5 ,,	4)	సున్నం	150 మి.గ్రాం.
5)	ఇనుము	1.5 మి.గ్రాంలు	6)	Vit. A	40 మై. క్రోలు
7)	Vit. B1	0.03 ,, ,,	8)	×	× ×

●=●

15. పాలసుగంది

సం: శారద-గోపకన్యా

హిం: హుషా

ఆం; Saras parilla

లే; Echit s Frutescens

శ్లో॥ శీతిబాద్వయం స్వాదు స్నిగ్ధం శుక్రికరం గురు,
ఆగ్ని మాంద్యారుచి శ్వాస వమికాస తృషాపహం,
దోష త్రియాస్ర ప్రదర జ్వరాతీసార నాశనమ్॥ ఓ గు,

సేద్య ం:-

(ఔషధి) చిన్నని తీగజాతి-ఇందులో తెల్ల + నల్ల అని రెండు జాతులు కలవు రెండు రమారమి ఒకే గుణం గలవి

వైద్య ం:-

1. శ్యామ, కృష్ణశారిబా అని రెంటికి పేరు
2. ఔప సర్గిక (సిఫిలిస్) సవాయ వ్యాధులను నశింపచేసి రక్తాన్ని శుభ్ర పరుచును
3. చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును
4. జ్వరాతి సారాల హరించును
5. సూతికా వ్యాధులను తరిమివేయును
6. శ్వాసలను పోగొట్టును
7. వ్రణాలను మానునట్లుచేయును
8. శుక్ల నష్టాన్ని అరికట్టును
9. మూత్ర వ్యాధులు మూలవ్యాధులు నయమగును
10. శారిబాద్య రిష్టము ఆవసములు చాలాకాలంగా ఆయుర్వేద వైద్యులుచర్మ వ్యాధులకు రక్త దోషాలకును వాడుతూనే ఉన్నారు
11. Homoeo వైద్యులు దీని మాతృ ద్రావకాన్ని రక్త దోషాలకు వాడుట కలదు

16. పిల్లితేగలు చల్లపిల్లిగడ్డలు

సం: శతావరి బహు పుత్రిక

హిం: పతావర్

ఆం; Sataware

లే: Asparagus Racemosus

శ్లో॥ శతావరీ ద్వీపిశతుర్ద్వి వకాధర కంటకా నారాయణీ-శతపదీ

శ్లో॥ శతావరీ గుడుశ్మీతా స్వాదు స్నిగ్ధా రసాయనీ॥

శుక్ర స్తన్యకలా బల్యా వాత పిత్తాస్ర శోఫజిత్

శ్లో॥ మహాశతావరీ మేధ్యా హృద్యా రసాయనీ॥

నే ద్య ం:-

(వనమూలిక తీగజాతి పుట్టలుగల తావులలో ఎక్కువగా పెరుగును)

పై ద్య ం:-

1. దేహపుష్టిని కలుగజేయును
2. స్త్రీలకు చనుపాలు పృద్ధిచేయును
3. Liver & Kidneys కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలకు వేడిని కలుగ చేయును
4. భ్రమ, మూర్ఛ, అపస్మారాల పోగొట్టును
5. వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టిని ఇచ్చి, పుంస్త్వాన్ని పెంచును
6. ప్రమేహాలను పశమించును
7. రక్త పైత్యాలను బ్లడ్ ప్రషర్ను సమపరచును
8. జిలకర చూర్ణం తేనె కలపి లేహ్యంగా సిద్ధంచేసి తినుచున్న (శతావరి లేహ్యం) పైన వివరించిన గుణాలను అందించును

=O=

17. పెండలం

వం: పిండాలు గ్రామకంద-తాంబూలపత్ర రోహకంగం గ్రంధిల

హిం: పిండాల్-షెండాలు

ఆం: (The you) Khamealu

లే: Dioscorea Alata

(ఇది తీగజాతి) కోన సీమలో విస్తారముగానున్నది. దీని దుంపయొక్క కొన మొక్కయే విత్తనంగా నాటెదరు)

శ్లో॥ పిండాలు ర్మధురః శ్శీతో మూత్రకృచ్ఛ్రి మయాపహా

దాహశోష ప్రమేహ ఘ్నో వృష్యః పంతర్పణో గురుః॥ రాని.

1. హృదయ బలకరి. బహు రుచిపంతమైనది
2. వాతకరి-మలబద్ధకరి మూత్రివ్యాధుల పోగొట్టును
3. ఎక్కువగా తినిన అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగించును
4. మేహశాంతి వీర్య పుష్టిని కలిగించును
5. దీనికి విరుగుడు బెల్లం తమల పాకులు

పోషక విలువలు:-

1) పోట్రిటీన్లు 1.3 గ్రాంలు 2) క్రోవ్వు 0.1 గ్రాం.

3) ఖనిజాలు 0.2 ,, 4) సున్నం 16 మి గ్రాంలు

5) ఇనుము 0.5 మి. గ్రాం.

18. బంగాళాదుంపలు(ఆలుగడ్డలు) ఉర్లగడ్డలు

సం: ఆలుకం-ఆలుక, స్వాదుకంద

హిం: ఆలూ

ఆం: Potato

లే: Solanum Tuberosinn

"ఆలుకం శీతలం.....కఫానిలకరం వృష్యం బల్యం॥ -తాళ

(మొట్టమొదట విదేశాలనుండి బంగాళా దేశానికి తేబడి అచ్చట పేరు గాంచినందున బంగాళా దుంపలని వాడుక)

ఇందలి పోషక విలువలు :-

1) ప్రోటీనులు 1.6 గ్రాంలు 2) క్రొవ్వు 0.1 గ్రాం.

3) ఖనిజాలు 1.6 ,, 4) సున్నం 10. మి.గ్రాంలు

5) ఇనుము 0.7 మి గ్రా. 6) విటమిన్ A 23 మైక్రో

7) విటమిన్ B 1.0,10 మి గ్రాం 8) విటమిన్ C 16 మి.గ్రా.

పే ద్య ం:-

ఇదే పేజి త్రిప్పిచూడండి) దీని దుంపలే విత్తనం

పై ద్య ం:-

1. కష్టపడి పనిచేయువారలకు వాడ తగినది
2. తీపిరుచి మలబద్ధకం కావించును
3. అజీర్ణ రోగులు తినగూడదు
4. వాతాన్ని కఫాన్ని హరించే గుణంకలదు
5. వీర్యవృద్ధి బలాన్ని కలిగించును

19. బీటుగడ్డ (చుకందర్)

సం: చుక్రకంద

హిం; చుకందర్

ఆం; Bee Root

లే; Beta Valgaris

ఇందులోని పోషక విలువలు;-

1) మాంసకృత్తులు 1.7 గ్రాంలు 2) క్రొవ్వు 0.1 గ్రాం

3) ఖనిజాలు 0.8 ,, 4) సున్నం 18 మి.గ్రాం

5) ఇనుము 1.0 మి.గ్రాం 6] విమిటవ్ B2 0_04 మి.గ్రా.

7) విటమిన్ C 10 ,,

పే ద్య ం:-

గడ్డకూరలకు చెప్పిన విధానం గోభి ముల్లంగి మొ॥ వాటి వేపట్టాది

వై ద్య ం:-

దేహపుష్టి బలము వీర్యవృద్ధిని కలిగించును శ్లేష్మాన్ని గట్టిపరుచును. రక్తోత్పత్తిచేయును వాపులను కరిగించును. సంధివాతముగలవారికి పథ్యకరం మూత్రమును వెడలించును. ఋతు బద్ధమును సడలించును

20. ముల్లంగి (శాతి దుంప)

సం: మూలక-చాణక్య మూలకం

హిం: మూలీ

ఆం: Radish

లే: Raphanus Sativus

మూలకం తీక్ష్ణ ముష్ణంచ, కటూష్ణం, గ్రాహి, దీపనం,
దుర్నామగుల్మ హృద్రోగ, వాత ఘ్నం, రుచిదం, గురు -శా.ని.
చాణక్య మూలకం సోష్ణం, కటుకం, రుచ్య, దీపనం।
కఫ వాత కృమీన్ గుల్మం, నాశయేద్గ్రాహకం గురు॥ ధ ని.

పోషక విలువలు:-

1) మాంసకృత్తులు 4.0 2) క్రోవ్వు 0.4 గ్రాం.
3) ఖనిజాలు 1.5 గ్రాం. 4) సున్నం 260 మి. గ్రాంలు
5) ఇనుము 4.0 గ్రాంలు 6) విటమిన్ A 5290 మైక్రో
7) విటమిన్ B2 0 40 మి.గ్రా. 8) విటమిన్ C 80 మి.గ్రా

సే ద్య ం:- గోభి విధానాన్ని చేపట్టవలెను

వై ద్య ం:-

1. లేతగడ్డలు కూరలకు పచ్చళ్ళకు అనుకూలం
2. కాస-క్షయ గళరోగాలను హరించును కాని గళరోగులు ఈ దుంపలను అట్లానే తినకుండా తేనె బెల్లం కలిపితినవలెను
3. మూత్రాశ్మరి, మూత్రకృచ్ఛ్రిమాల తొలగించును
4. వసంత ఋతువులో దీని ఆకులను నేతిలో వేయించి తినుచున్న నేత్ర రోగులకు, ఆశ్మరీ రోగులను పథ్యకరం
5. ముల్లంగి గింజలు మూత్ర వ్యాధుల నశింపచేయును
6. నేత్ర వ్యాధులకు, దంతవ్యాధులకు, మూత్రపు సంచిలో Bladder లో రాళ్ళు పుట్టకుండా చేయుటకు చాలామంచిది

21. మెట్టతామరగడ్డలు

సం: స్థలపర్మినీ

ఇదే గ్రంథం సేద్యం వైద్యం 2వ భాగం పువ్వకూరలు 16 వది మెట్టతామర చదువండి

గడ్డల ఉపయోగం :

వీటి గడ్డలు వైత్యము. కఫము, వాతము, శూల అతిసారం ప్రమేహం. శ్వాస అపస్మార కాసశ్వాస రోగులకు మేలు చేయును ఇవ్లే దీని సమూల కషాయం మిక్కిలి గుణకరి.

22. వెల్లుల్లి గడ్డలు

సం: రసోన-లశున

హిం: లహపన్-లహసున్

ఆం: Al ium Sativan Linn

శ్లో॥ రసోన ఉష్ణ కటు పిచ్ఛిలశ్చ స్నిగ్ధోగురుః స్వాదురసోఅధబల్యః
వృష్య సుమేధా, స్వర, వర్ణకారీ, భగ్నస్య సంధానకరిః
సుతీక్ష్ణాః ... ధ.ని.

సేద్య ం:-

ఉల్లిసాగు విధాన్నే అనుసరించవలెను కాని దీనికి విత్తనాలుగా వెల్లుల్లి గడ్డలలో పాయలను విడదీసి ఒకటొక్కటిగా నాటవలెను మిగతా ఉల్లిపోషణనే అనుసరించేది

వైద్య ం:-

1. ప్రతి కూరలోను ప్రతి పచ్చడిలోను వాడెదరు వ్యంజనం రుచి ప్రధానం వాతహరం;
2. గర్భ క్రిములను, పుండ్లలోని క్రిములను నశింపచేయును.
3. వీర్యవృద్ధి బలకరం వాతహరం
4. రక్తపిత్తం వాతరక్తం (బ్లడ్‌ప్రిషర్) కలవాడు తప్పక వాడ తగినది

5. వయఃస్థాపని. ముసలివారు (ముదుసలులు) తప్పక వాడ తగినది.

6. వాతాన్ని వాతపిత్తాన్ని వాతదోషాలను నశింప చేయడానకు వెల్లుల్లిని మించినది లేదంటారు వాగ్భటాచార్యులు

7. వీటి గడ్డలలో షడ్రుచులలో నొక పులుపురుచి తప్ప తక్కిన 5 అయిదురుచులు న్నందున నిక్కిలి గుణకరి-ఉష్ణవీర్యము, స్నిగ్ధగుణము కలది

8. వెల్లుల్లి లేహ్యం ఉన్మాదులకు బాలింత రోగులకు పక్షవాతాది రోగులకు వాడెదరు ఇదివాడునప్పుడు, ఎండలో తిరగడం వ్యాయామం చేయడం మానుకోవలెను

23. శలగడ దుంప (షల్జం)

సం: మూలకం

హిం: షల్జమ్

ఆం: Turnip

లే: Brassica Rapa

శ్లో॥ మూలకం తీక్ష్ణ మూష్ణంచ కటూష్ణం గ్రాహి దీపనం।
దుర్నామ గుల్మ హృద్రోగ వాతఘ్నం రుచిదం గురు॥ ధా.ని.
(ఇది ముల్లంగి జాతిలోనిది)

పోషక విలువలు

1]	ప్రోటీన్లు 0.5 గ్రాం	2]	కొవ్వు 0.2 గ్రాం
3]	ఖనిజాలు 0.6 గ్రాం	4]	సున్నం 30 మి.గ్రాంలు
5]	ఇనుము 0.4 మి. గ్రాంలు	6]	Vit. B 0.7 ,, ,,
7]	Vit. C 42 ,, ,,		

గుణాలకు సుమారు ముల్లంగి గుణాలే కలిగియుండును. సేద్య విధానాలుకూడా అదే విధంగా చేయవలెను.

BQ,

KABB13B178

"SEDYA[illegible] VAIDYAM" (Telugu) [illegible]DY

BC

-సే ద్య o-

ఈ గ్రంధంలో రైతులకు వీటిని పండించే పద్ధతులు సాగులోని మెలకువలు అధికలాభాలు పేరుప్రతిష్టలు పొంది వాటి వినియోగాలు అందు కొనుటకు సులభ విధానాలు వివరింప బడినవి.

రైతే రాజు, ఇంటింటి వైద్యోపయోగాలు–ఇందులో చదువండి.

చదువవచ్చిన ప్రతి రైతు కుటుంబములో ఈ గ్రంధము ఉండవలసినది.



పండు వృక్షం

రచయిత:

"రాజవైద్య"

డా॥ పింగిళి లింబాద్రిరెడ్డి,

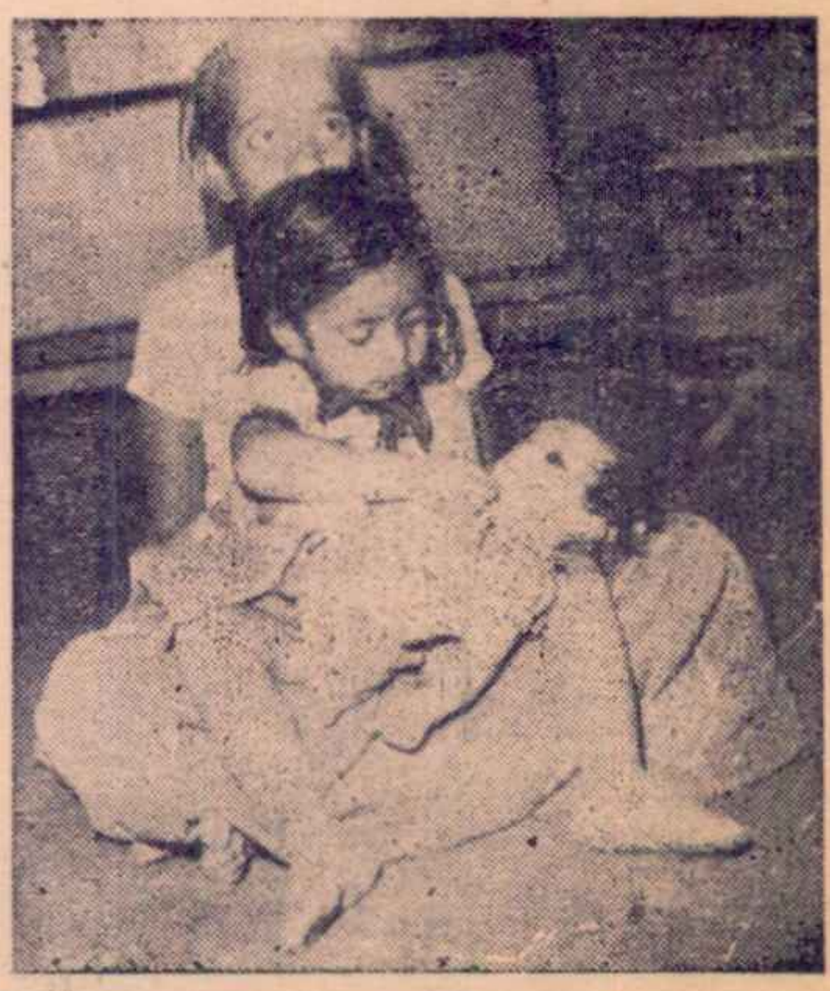
నెమిలికొండ – 505501

జి॥ కరీంనగరం ఆంధ్రప్రదేశ్.

-వై ద్య c-

వైద్యలోకం మరియు ఇంటింట వైద్యం కూర–గాయలలోని పోషక విలువలు భావిపౌరుల తిండితుష్టి కండ పుష్టికి వ్యాధి నిరోధకాలు-నివారణాలు వివరంగా తెలుసుకోవటానికి ఈ గ్రంధం చదువండి.

పసిడి మొగ్గలు



శ్రీ బాలాజి ప్రింటింగ్ ప్రెస్, తిలక్ రోడ్, కరీంనగరం.

