<aro1><Natural Sciences><Medicine><1989><Book><ఆరోగ్యచంద్రిక><డా//ఆర్.కె. బిజ్జల><27><

-30-

వైద్యుని లక్షణాలు

వైద్య శాస్త్రజ్ఞానములేనివాడు, డాంబికుడు, నాడీ విధానము తెలియనివాడు, అన్నిటికీ సర్వజ్ఞానిలా గాంభీర్యము నటించువాడు, గతఘనత చెప్పడమేగాని చేసి చూపించ లేనివాడు, కరుణ, ప్రేమ లేనివాడు, ఓర్పు ఆసక్తి లేనివాడు, సకల జీవిలను తన దేహముగానే భావించలేనివాడు, అత్యాశాపరుడు ఎంత వయోవృద్ధుడైననూ, డిగ్రీలు పొందిననూ సద్వైయిద్యుడు గానేరడు.

పొరబాటున యెవరైనా అట్టివాని వలలో బడిన అన్నివిధాలా నష్ట పోక తప్పదు గాన రోగికూడా తెలివిగలిగి మెలగవలయును. అనుభవ, అమృత హస్తుడై, సూక్ష్మబుద్ధితో నిస్వార్ధియై, ధైర్యశాలియై దయార్ధ హృదయుడై వస్తు రోగ గుణంబు లెరిగి, నాడీ జ్ఞానము కల్గనవాడై ప్రియభాషితుడై శాంతుడైన వాడై అసలైన వైద్యుడ. అతనిచేత ఔషధము సేవించిననూ ఫలితము నొంది ఆరోగ్యవంతులగుటకు సందేహముండదు.

అంతేగాక, క్రొత్తగా వైద్యము నభ్యసించువారు వెనుకంజ వేయక దీక్షతో ఈ క్రమాల్ని అర్థం చేసుకుని తెలిసిన వారితో ఒకటికి పదిమార్లు వివరణ నడిగి తెలుసుకొని పట్టుసడలక ప్రయత్నం చేస్తే ఓటమి నెరుగక విజయం సాధించగలరని అందులకెంత మాత్రమూ సందేహం లేదని నిశ్శంశయంగా హామీ యిస్తున్నాను.

రోగుల శరీర తత్వము

వాత, పిత్త, శ్లేష్మములనబడు త్రివిధ దోషములతో వ్యాధులు బహురూపములుగా అవతరిస్తుంటాయి. రంగులొక దానితో నొకటి కలిసి

-31-

మరో రంగేర్పడునట్లు యీ త్రిదోషములూ స్వైర విహారం చేస్తుంటాయి

అవి ఒక్కొక్కతానితో కలిసినప్పుడు ఒక్కో విధమైన నాడీ గమనముంటుంది. సామాన్యంగా నాడిక్రమము-

1. వాతరోగికీ-శరీరము చల్లగను, ముఖము, పెదాలు, మలము నల్లగా, గట్టిగా వుండును. నాలుక ఆరినట్లు ఒళ్ళంతా నిస్సత్తువగా నొప్పులతో వుండును.
2. పిత్తరోగికి-శరీరము వేడిగాను, కండ్లు, పెదాలు, నాలుక మల జలాలు పచ్చగాను తలదిమ్ము, వికారము శరీరం పొంగుకుని చలితో వుండును.
3. శ్లేష్మమునకు, చెమటపోయుట, కండ్లు, పెదాలు తెల్లబడుట కళ్ళలో మైంచేరుట, మలమునీరు పల్చగా, తెల్లగా వుండును. వికటించిన పలురకాలుండును.

ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలు

శ్లో//సమదోషః సమాగ్నిశ్చ, సమధాతు మలక్రియః
ప్రసన్నా త్మేంద్రియ మనాః స్వస్థయిత్య భిధీయతే.

తా// ఎవరి శరీరమునందు వాతపిత్ల శ్లేష్మములనబడు త్రిదోషములు, రసము, రక్తము, మాంసము మేధస్సు, అస్థి, మజ్జ శుక్రశోణితములైన సప్తధాతువులు, క్రమాను సారంగా వర్తించు, జీర్ణకోషపు జఠరాగ్నిరసం, మలబద్ధత లేక సమయాను సారంగా వెడలు మలజలంబులు, క్షణికో ద్రేకములకు రేతోపతనములు గాని ఇంద్రియ పటుత్వము, విచక్షణా పూరితమైన హృదయము మనస్సు, శాంత పూరితమైన ఆత్మానందము: యి వెల్ల క్రమబద్ధకంగా వుండునో వారే సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులు. యీ సృష్టిలో వారికించే భాగ్యమూ తృణ ప్రాయమే. ఆరోగ్యభాగ్యము. పురాకృత సౌభాగ్యంగా తెలుసుకోవాలి.



రోగములకు మూలము

"రోగస్తు దోషవైషమ్యం, దోష సామ్యమరోగతా!"

తాడులేని బొంగరంలా, విచ్చల విడితనంతో, ప్రవర్తించడం, నిష్ట నియమాలులేని తిండి తినడం, ఋతు మార్పులవల్ల ప్రకృతి భేధాల వల్ల వాయుగమనాలవల్ల త్రిదోషాలు అవక తవకలు జెంది ఆరోగ్యమును

జెరచుచున్నవి. అంతేగాక, వైద్యశాస్త్ర ప్రవీణుడైన ఆర్యు చరకా
చార్యులవారు, ఇలా వక్కాణించారు.
శ్లో// తిక్తోషణ కషాయాల్ప రూక్ష ప్రమిత భోజనైః?
ధారణో ధీరణనిశరా-జొగరాత్యుచ్చ భాషణైః//
క్రియాతీ గభీశోఖ చింతా వ్యాయామ మైధునై.!
గ్రీష్మాహోరాత్రి భుక్తాంతే, ప్రకుప్యతి సమీరణః//
పిత్తం కట్వామ్ల తీక్ష్ణోష్మశి, పటుక్రోధవిదాహిభిః /
శరన్న ధ్యాహ్నరాత్ర్యర్థ వేదాహ సమయ యోఘచ //
స్వాధ్వామ్ల లవణ స్నిగ్ధ గుర్యభిష్యంది శీతలైః !
ఆస్వాస్వప్న సుఖాజీర్ణ దివాస్వప్నాతి బృంహణైః //
పృచ్ఛర్థ నాద్యయోగేన, భక్తమాత్రే వసంతయోః /
పూర్వాహ్ణే - పూర్వ రాత్రేచ శ్లేష్మాద్ద్వంధ్వస్తు సంకరాత్ //
మిశ్రీ భావత్సమస్తానాం సన్నిపాత స్తథాపునః /
నిదానార్థకరో రోగోస్వాప్యు పజాయతే //
తా// అధికచేదు, కారం వగరు యీపదార్థములను భోజించుటవల్ల నూ
ఆకలికి సరిపోక చాలా స్వల్పముగా భోజించుటవలనను, రూక్ష
పదార్థములను సదా వాడుటవలనను, క్రమరహితంగా భోజనం చేయుట
వలనను,
మలజల వాయు విసర్జనలను బిగించుటవలనను, రాత్రులయందు నిద్ర
జెరచుటవలనను, విశ్రాంతిలేక యోచిస్తూ గట్టిగా మాట్లాడుటవల్లనూ,
ఎప్పుడూ విరోజనాలకు తీసుకుంటూ, శ్రమ, చింత
దుఃఖమైధునాల్ని అధికంగా చేయుటవలనను,

గ్రీష్మ కాలమునందు పగలు నాలుగు గంటలువరకును, రాత్రి
పన్నెండు వరకూ భోజనం చేయకుండినన్నూ, శరత్కాలమందు, మిట్ట
మద్యాహ్నము, అర్థరాత్రియందు భోజనము చేయుటవల్లను, వేసవియందు
పిత్తాధిక్యమే మధుర, రసములను పులుసులను, లవణ మసాలాదులను
తినుటవలనను,
ఎక్కువగా నూనె, మాంస, శీతల పదార్థములను

తీసుకొనుటవలనను, సదా ఒకేచోట కూర్చొనుట వలనను, ఎల్లప్పుడూ
సోమరిగా
పడుకొనుటవల్లనూ, అత్యధిక బలకరమౌ పదార్థములను తీసుకొనుటవల్లనూ,
త్రివిధ దోషములు వికటించి నానారకములైన వ్యాధులు జనించి రకరకాల
బాధల్ని కల్గించుచున్నవి. కాలపరిమితులతో కూడా రోగజనితములై
రుతువునకో రకమైన వ్యాధి జనించుచున్నది.
అది మరొకదానితో వికటించి యింకే క్రొత్తరోగం పుట్టుచున్నది.
ఎట్లన-జ్వరపీడితంవల్ల రక్తపైత్యం, రక్తపైత్యం నుంచి జ్వరము దీని
నుండి శోఫలు, నరాల వ్యాధులు, మహోదరాలు సంభవించుచున్నవి.
దానివలన శరీరవుబ్బులు కలుగుచున్నవి. అట్లే, మూలవ్యాధి
నుండి కడుపునొప్పి, గుల్మవ్యాధులు జనించుచున్నవి.
అంతేగాక, పగటి నిద్ర మనిషి ఆరోగ్యాన్ని తప్పక
చెరచుచున్నది యెట్లనిన, దానివలన కడుపునొప్పి, పీనసవ్యాధి-పీనసంనుండి
దమ్ము, దగ్గు, దీనినుండి క్షయ, ఇలా అంటు గొళసులూ సాగుతూవస్తుంది.
ఇంతేగాక జ్వరం ప్రారంభమైనప్పుడు అలక్ష్యం వల్ల సరియైన
వైద్య విధానాన్ని అవలంభించకపోవడం మహాపరాధమై పోతుంది.
సర్వరోగాలకూ మూలం జ్వరమేనని విశ్వసిస్తున్నారు చరకులు
ఎట్లన, దానిని రాకుండగా చూసుకుంటే ఇతర వ్యాధులేవీ రావని.
శ్లో// స్వేథావ రోధస్సంతాప స్సర్వాంగ గ్రహణం తధా!
యుగ పద్యత్రరోగేచస, జ్వరోవ్యపదిశ్యతే //-
తా// ఏ సమయంబున శరీరంనుండి చెమట బయల్వెడలదో, అప్పుడే



శరీరానికి, ఇంద్రియాలకూ, మనస్సుకూ తాపము కలుగును. దేహం
సర్వమూ నొప్పులకు లోనౌతూ తద్మూలంగా ఏకకాలంలో శరీర
వేడెక్కి, అస్వస్తతకు లోనౌతుంది. దీనినే "జ్వరం" అన్న పిలుపుతో
వ్యవహరిస్తుంటాము కాన దీనిని తొలిప్రయత్నం లోనే అరికట్టగలగాలి
ఈ విధంగా రోగబీజం మొలకెత్తి పెద్దదై వూడలు పెంచేసి, కడకు
ప్రాణాల్ని బలిగొనే మధ్యకాలంలో ఎన్నో, ఎన్నెన్నో
చిత్రవిచిత్రమైన రుగ్మతల్ని పుట్టిస్తూ వీర విహారంచేసి మానవశరీరం సర్వం

క్రుళ్ళి
పోయాక సమాధికి జేరుతుంది.

అయినా, పరుగుల ప్రవాహంలోపడి కొట్టుకుపోతున్న మానవుడు గతాన్ని సింహావలోకనం చేసుకునే కాలం కాదిది. పడ్డా, పతనమైపోయినా ముందుచూపేగాని వెనుకంజవేయడం మరిచిపోయిన సమయాన ఎంత ఖర్చయినా, వైద్యానికే ధారబోస్తాడుగాని, తన ప్రవర్తనను సరిదిద్దుకోలేడు. తన అవక తవకలవల్ల, ఆరోగ్యంతోపాటు ఆర్థికంగా కూడా నష్టపోయి, అవసాన దశకు చేరుకుంటున్నాడు. కాని, ఈ వినాశనానికి మూల మెక్కడో కనుక్కోవాలని, కనుక్కొని దాన్ని సమూలంగా తుడిచేయాలని యోచించడు. ఈ బలహీనతనే కొందరు మహాస్వార్థపరులు తమ
నైపుణ్యంతో వాడుకుని, కుభేరులై మేడలెక్కుతున్నారు. ఇంతేగాక, వ్యాధి రావటానికి ఇంకో కారణం చెబుతుంది ఆయుర్వేదం అదేమిటన,

శో// పూర్వజన్మ కృతం పాపం. వ్యాధిరూపేణ బాధతే //

తా// గతజన్మ పాపం వల్లనే ఈ జన్మలో రోగాలతో తీసుకునేదని శాపనార్థంలాంటి వివరణ ఇది. కానీ, దీని పరిష్కారానికి కూడా యెన్నో మార్గాలు సూచించారు ఆర్యులు. అవి,

శ్లో// "తచ్చాంతి రౌషదైర్దా నైర్జపమోమ క్రియాదభిః"

తా// ఆశాపాన్నే దూరం చేసుకోవడానికి, ఔషధం, దానం, జపం హోమాది క్రమాలు చేసుకోవాలట.

-35-

ఈ కాలంలో, దానం, జపం, హోమం, మాటల్లోనే వినబడుతుందిగానీ, యెక్కడా వొక్క మారైనా కనిపించదు. ఇక మిగిలింది ఔషధం వొక్కటే-దానికీ యెన్నో విధానాలు-దేశీయ వైద్యాలు, విదేశి వైద్యాలు, హోమియోపతీ, మూలికా విధనాలు, ప్రకృతి వైద్యాలుగా విశ్వరూపమెత్తి తమచైతనైన పనేవో అవి చేస్తున్నాయి. అదృష్టమున్న వాడు మిగులుతున్నాడు తీరినవాడు జారుకుంటున్నాడు. మంచమెక్కిన వాడు మట్టిపాలు గాకుండా వుండచానికి మనదైన వైద్యాన్నే యెన్నుకుని సగర్వంగా ప్రతి వ్యాధికి అనుభవసిద్దమై విదానాల్ని కూర్చి ప్రతి

వొక్కరూ రుగ్మతల్ని దూరం చేసుకుని ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని కోరుతూ "ఆరోగ్య చంద్రిక యనే ఈ గ్రంధాన్ని మీ కరకమలాల్లోకి చేర్చుచున్నాను.

1. అగ్నితప్త పుండ్లకు

కాలినచోట బొబ్బలు లేచిన వెంటనే నీరుగానీ, బట్టగాని తగలనీయక తంగేడు పూవునుగాని, ఆకునగాని, నల్లగామాడ్చి మెత్తగానూరి ఆముదం లేదా కొబ్బరినూనెలో కలిపి కోడీకతో పట్టించాలి. లేదా సున్నపు తేటలో కొబ్బరినూనె కలిపి చిలికించిన వచ్చునట్టి వెన్న (నవనీతము) ను రుద్దేది.

కాలిన మచ్చలకు తంగేడు పువ్వు మందునే వాడుతుండాలి.

2. అపాన వాయువులకు

అల్లం కషాయంలో తగినంత బెల్లంవేసి రాత్రి భోజనానంతరం పడుకునేముందు ఒకగ్లాసు త్రాగిన తగ్గును. మూడురాత్రులీ విదంగాచేస్తూ ఆలుగడ్డలు - పప్పుదినుసులు తినకమానేది.

3. అధిక బలానికి

కుంకుమపూవు, జాజికాయలు, జఫత్రి, ఉలవపిండి, అనుములు అన్నీ ముద్దగాజేసి నేతిలో వేయించి పక్వమైన పిదప రోజూ ఉదయం



పాలతో రేగుపండు ప్రమాణం సేవించేది. మండలం (41) రోజూలీ విదంగా చేస్తూ సంభాగానికి దూరంగా వుండి వ్యాయామం చేసిన ఎంత బలహీనునకైననూ శక్తి గల్గును.

4. అన్ని సవాయి పుండ్లకు

నల్ల తుమ్మపూలనుగాని లేత ఆకునుగాని మర్దించి నువ్వుల నూనెలో వుడికించి ఆరిన పిదప కర్పూరం కలిపి పుండ్లకు పైపైన కోడీకతో పట్టించుచూ రాగా తప్పక నయమగును.

5. అగ్ని మాంద్యానికి

ఉడికించిన అల్లం వేయించిన జీలకర తగినంత ఉప్పు, మెత్తగా నూరికొంత చక్కెర కలిపి ఉదయం సాయంత్రం భోజనానికి ముందు మూడేళ్ళకొచ్చినంత వేడినీటితో తినేది. మజ్జిగ, చింతపులుపు, మిరియాల

రసం వాడుకోవాలి.

6. అతి సారములకు

పడని వస్తువుల సేవించుటచే జఠరాగ్ని విషప్రాయమై ఘన పదార్థం జీర్ణంగాక తిండి సహించక ఆకలిలేక జఠరకోశం మంటగా ఉంటుంది.

7. అశ్మరీ వ్యాధులకు

మూత్ర శుక్రములు ఘనీభవించి మూత్రము వెడలక భగ్గున మండుట ఈ రోగలక్షణం. వ్యాధిగ్రస స్త్రీ భోగమువల్ల అధిక మధ్య సేవనవల్ల ఈవ్యాధి సంభవించును. ఇందుకు.

దొండాకు రసంలో జీలకర్ర చూర్ణం, కలకంద, శంబుభస్మం లేదా వంగభస్మం రెండువేళ్ళ కొచ్చినంత కలిపి దానిని త్రాగేది, ఉష్ణ పదార్థములను త్యజించి, బాగా నిద్రించిన నయయమౌను.

8. అజీర్ణములకు

కొద్ది ఉప్పు, వాము, జీలకర్ర. ఇంగువ, పెనంమీద వేయించి వేడి ఉన్నప్పుడే మెత్తగా మర్దించి భోజనానికి ముందు ప్రతిపూటా వేడినీటితో సేవించిన మూన్నాళ్ళకు తగ్గును.



9.అధిక దాహానికి

శరీరంలో నీటి పరిమాణము తగినంత లేక లవణమధికంగా సేవించుటవల్ల లేదా రక్తక్షీణతవల్ల బిందెలకొద్దీ నీరు త్రాగాలనిపిస్తుంది. అందుకు చక్కెర కలిపిన నీటిలోగాని కొబ్బరి నీళ్ళలోగాని ఇనుప ముక్కను కాల్చి అది వజబోసుకుని త్రాగుచూ తమలపాకులో రెండు మిర్యాలుంచి దవడనుంచుకునేది.

10. అజీర్ణ విరోచనాలకు

నేల తంగేడు చూర్ణంలో చిటికెడు చక్కెర కలుపుకొని అర్థ చెంచా రాత్రి పడుకునేముందు చన్నీళ్ళతో వేసుకున్న ఉదయమే ఎటువంటి కడుపునొప్పులు లేకుండా విరోచనాలై ఆకలి కలుగును.

11. అజీర్ణ కడుపునొప్పికి

బెల్లం పానకంలో నేల తంగేడు చూర్ణం కలుపుకొని గంటకో మారు త్రాగిన తప్పక నయమగును. రేలపువ్వును ఆముదంలో వేయించి

రొట్టెపై తిన్న అజీర్ణ కడుపునొప్పి వెంటనే తగ్గి శరీరనొప్పులూ దూరమౌను. ఆకలి పెరుగును.

12. అతిమూత్రానికి

మధుమేహం ప్రారంభించునది మొదలు మాదిరి తీవ్రస్థితికెదికే కొలది అతి మూత్రం ప్రారంభమౌతూ వచ్చి రోజుకు దాదాపు ఇరవై మార్లు విసర్జింపబడుతూ ఆ వ్యక్తి కాళ్ళు లాగడం కళ్ళు పొరలు కలిగి శుక్ల దోషాలతో అందత్వ మేర్పడుతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమెన కనిపించని రోగం. ఇందుకు తీపి, చలువ పదార్ధాల్ని తగ్గించి నేల వుసిరిక, చక్కెర చూర్ణం రోజూ మూడుపూటలా వేడినీటితో తీసుకోవాలి. గొర్రెపాలు మేకపాలు చప్పిడివే త్రాగిన కొందరికి పూర్తిగా నశించును.

13. అధిక ఆకలికి

ఎంత తిన్నా ఇంకా తినాలనిపిస్తుందీ లక్షణాల మనుషులకు భీమ, బకాసురులని హేళనకు గురౌతుంటారు. జఠరాగ్ని స్రావ మధికంగా



ఉన్నవారికి విధంగా తిండి భస్మమైపోతుంది. కొందరికీ అలవాటు స్త్రీ సంపర్కంవల్ల కుదుటపడుతుంది. మరి కొందరికీ నేతి పదార్ధాలు క్రొవ్వు వంటకాలు తింటే నయమౌతుంది. లేకున్నటో ఉత్తరేణి బియ్యాన్ని నేతిలో ఉడికించి గొర్రెపాలు పంచదార కలిపి వారం రోజులు రాత్రులందు సేవించిన పూర్తిగా తగ్గును. సామాన్యులవలే వేళకు ఆకలై సరిగ్గా భుజించకల్గును.

14. అపస్మారమునకు

అపాఘాతములందు గాని, భయంవల్లగాని, మత్తు, విషపదార్థ సేవనవల్లగాని మైమరచి పడుంటారు. మొదటి చన్నీళ్ళతో ముఖం కడిగి నోటినుంచి, బురుగులాంటి దేదైనా వుంటే విషపదార్థమైతే వాసన వస్తుంది హిస్టీరియా అయితే లేదా ఫిట్స్ అయితే మామూలుగా నురుగు వస్తుంటే, నిమ్మరసం నోట్లోపిండి రెండు చుక్కలు ముక్కులో వదలాలి. తర్వాత సీతాఫలాకు నల్చి ముక్కుకు వాసన చూపించిన వెంటనే తేరుకొనును. ఫలితం కానరాకుంటే పరిస్థితి విషమించునని పెద్ద వైద్యులచే చికిత్స చేయించవలెను. తేనె నిమ్మరసం కలిపి త్రాగించిన విషపదార్థాలు,

బయటికొస్తాయి.
15. అరిచేతులు అరికాళ్ళు మంట
అధిక ఉష్ణంవల్ల రక్తం మలినమై మేహ సంబంధంగా ఈ వ్యాధి సంభవించి కొన్నాళ్ళుండి తిరిగి మయమౌతుంది. ఉన్నన్నాళ్ళూ వోర్చుకోలేని పరిస్థితి కల్గుతుంది. ఇతరులు చూడటానికైనా కాలిన విధంగా ఎర్రగా కనిపిస్తుంటాయి.
ముందుగా విరోచనాల మందు తీసుకుని అనంతరం దొండాకు రసంతో మజ్జిగ కలుపుకొని తగ్గేవరకు వాడుతుండాలి. రోజూ రాత్రుల్లో దొండాకు నూవులనూనె ఉడికించినది లేపనం చేసుకోవాలి.
16. అరికాళ్ళు అరిచేతులు పొరలూడుట
త్రాగేనీరు, వాతావరణం సరిపడక మలబద్దకం గలుగుటవల్ల, లేదా అధిక సంభంగంవల్ల, ఉష్ణపదార్థ సేవనవల్ల రక్తం పొంగి నాగుబాము



కుబుసంలా పొరలూడుతుంటాయి. ఇది తనకేగాక చూసేవారి క్కూడా అసహ్యంగా తోస్తుంది! ఇందుకు తిండి, నిద్ర సక్రమంగా చూసుకుని నారింజరసంలో తేనె కలుపుకొని పడుకునే ముందు తగ్గేవరకు వాడుతుండాలి. కొబ్బరినీల్ళలో దొండాకు రసం చక్కెర కలుపుకొని మధ్యాహ్నం వేళలో త్రాగుచున్న తప్పక నయమౌను.
17. అన్నహితవు లేకుండిన
వామును మాడ్చి ఉప్పు కలిపి నిమ్మరసంలో అప్పుడప్పుడూ త్రాగిన జీర్ణశక్తి ఆకలి పెరిగి తిండిపై కోరిక కల్గి నాలుక శుద్ధియౌను లేదా నిమ్మతొక్కల్ని యెండించి చూర్ణం చేసి మిర్యాల చూర్ణం కలపి సమయానుకూలంగా తిన్నచో ఇంకెప్పుడూ ఈ స్థితి కలుగదు.
18. ఆజీర్ణ వాంతులకు
నెమలీక వాముకాలిచి కొద్దిగా సాంబ్రాణి కలిపి చూర్ణించి తేనె కలిపి నాలుకకు రుద్దుకున్న తగ్గును. కొబ్బరినీళ్ళు, నిమ్మరసం కొద్దిగా కలిపినది త్రాగుచుండిన వాంతులు తగ్గును. లేదా హారతి కర్పూరం, సాంబ్రాణి సమం మర్దించిన మైనమౌతుంది. దాన్ని బఠానిగింజంత

గంటకోమారు టెంకాయనీళ్ళతో సేవించాలి.
19. అలసటకు, చెమటకు
చన్నీళ్ళతో కాళ్లు చేతులు శుభ్రపర్చుకుని మజ్జిగలో తేనె, లేక నారింజరసంతో మజ్జిగ కలుపుకు త్రాగాలి. పంచదార నీరు త్రాగినా అలసట తగ్గి కొంతశక్తి కలిగి చెమటలు తగ్గి శాంతి కలుగును.
20. అరచేతులు అరికాళ్ళు నీరు నిండిన
మూత్రబంధం, అధికమధ్యం నిద్రలేమి, కాయకష్టం లేకపోవుటచే వాత సంబంధం కపదార్ధసేవనచే ఈ వ్యాధి కలుగును. ఇందుకు వావిలి ఆకు నుడికించిన నీటిలో కొద్దిగా అమృతాంజనంగాని హారతి కర్పూరం వామపూవు కలిపిన చమురుగాని కలిపి వేడినీటిలో వ్యాధికి గురైన అంగాల్ని ముంచిన రెండుపూటలకే తగ్గును.
-40-
21. అధికనరాల మంటకు
శక్తికి మించిన కష్టం చేసిన, నిద్ర చాలకపోయిన, వుపవాసాలున్న మధ్యం సేవించిన ఇది వచ్చును. ఇందుకు గుమ్మడికాయ రసంలో
పంచదార కలుపుకొని త్రాగేది. పలుచని మజ్జిగ త్రాగి విశ్రాంతి పొందాలి.
22. అమ్మాయి కెన్నేళ్ళయినా వయస్సు రానందుకు
చిత్రమూలికషాయంలో కాల్చిపిండిన జిల్లేడురసం కలిపి మేక పాలతో త్రాగించిన శరీరాంగాలు పులకితమై యవ్వనవతి యగును. యీ విధంగా యుక్తవయస్సు కాలంలో ఒక వారం వేకువ సమయాల్లోనే త్రాగించేది. చేపలు, కోడిమాంసం, మునగకాడలు గ్రుడ్లు అప్పుడప్పుడు వాడిన మంచిది. యేండ్లులేని వారికిది తగదు.
23. అడ్డగర్రలకు
వ్యభిచార స్త్రీ దోషంవల్ల పెద్దలకు, మలమూత్ర గమనం సరిగ్గా లేక పసివారికి, అధికఉష్ణం వల్ల మేహగడ్డలు శరీరంలో యేచోటనైనా అగపడతాయి. చలిజ్వరం, నొప్పులు మంటలు కూడా వుంటాయి. ఇందుకు ముందు విరొచనాలకిచ్చి పిదప వెదురుప్పు (వంశలోచనం-తవాక్షిరి)

కలకండ చూర్ణం ముప్పూటలా చన్నీళ్ళతోగాని కొబ్బరి నీటిలోగాని సేవించి వుష్ణపదార్థాల్ని, పచ్చి మిరపకాయల్ని త్యజించి, ముసాంబ్రం, నిమ్మరసం కలిపి గడ్డలపై పట్టువేసిన కరుగును.

24. అంతర్ చెవిపోట్లకు

పుల్లజెముడు కర్రను కాల్చి వొడివిప్పిన బొట బొటాన రసం దిగుతుంది. ఆ రసాన్ని నొప్పివున్న చెవిలలో విడిచి ప్రత్తిబెట్టి ఒక గంట తర్వాత వేన్నీళ్ళతో కడిగి వేడిచేసి ఆర్చి కొబ్బరినూనెను విడిచిన తగ్గును. రెండ్రోజులు కోమారు మూడుసార్లు చేయాలి.

25. అంతర్గత జ్వరాలకు

శొంఠి, మిర్యాలు, పిప్పళ్ళు వెల్లుల్లిపాయలు శుద్ధిరస కర్పూరం



కాకరాకు పసర్లో మర్ధించి మూడు జిల్లేడుమొగ్గలు (తెల్లవి) వేసి కాటువలె రంగరించి శెనగ గింజలంత మాత్రలు కట్టి అల్లం కషాయంతో భోజనానికి ముందు అన్నం లేని భోజనం చేసి తర్వాత రెండు మాత్రలు సేవించిన వెంటనే తగ్గును. పెరుగు, మజ్జిగ, చన్నీళ్ళు త్రాగుడు పనికిరాదు. నయమైన పదిరోజులు పైగా పథ్యం వుంటే తిరిగిరాదు.

26. అంధత్వమునకు

తలకు, మెడకు, నొసటికి (పుట్టుకతో) దెబ్బలు తగిలినది మధ్యన చూపు కోల్పోయిన శస్త్ర చికిత్సలే అవసరం. వయస్సుచే బలహీనతచే సరియైన తిండిలేక, బూజుపట్టిన పదార్థసేవన వల్ల దృష్టి మందగించిన వారికి, బయటున్న స్త్రీలతో దీర్ఘకాల సంభోగం చేసిన వారికి చూపు మందగిస్తే ప్రతిరోజూ మంచితేనెతో పటికను (పొంగించినది) కలిపి కలికం వేసుకొని పగలు సుర్మారుద్దుకుని గొర్రె, మేకపాలను, తవుడు పాలు చక్కెర తీసుకున్న కొంతకాలానికి తప్పక నయమై తిరుగాడుటకు అవకాశము గలుగును.

27. ఆనికాయలు

వంశపారం పర్యంగా గాక ముళ్ళుగ్రుచ్చి, గాజుముక్కలు త్రొక్కి అవి బయటికి రాక గూడు కట్టుకుని కొంతకాలానికి చుట్టూ కండను నశింపజేసి నడవనీయని పరిస్థితి కల్గించి చెప్పులు లేనిచో కూలబడే స్థితికి

చేర్చును. అందుకాచోట ముందు చచ్చిన చర్మాన్ని కోసి పాదులో జీడిగింజ రసం తగిలించి కొద్దిగ మెత్తటి సున్నం అంటించి నిప్పులసెగ చూపించి విడియం (తాంబూలం) తీసిదానికి కట్టివుదయం తీసి తిరిగి అదే విదంగా పదికట్లు కట్టిన పూర్తిగా తొలగి మామూలుగా నడువవీలౌను.

28. ఆటలమ్మకు

పచ్చిపసుపు, వేపచిగుళ్ళు చిటికెడు వుప్పు కలిపి ముఖ లేపనం చేసుకుని వుదయమే వేడినీటిలో కడిగిన మచ్చలు పొట్టు పొట్టుగా తనంత తానే రాలిపోవును. గిల్లిన గాయాలై రేగును. జటామాంసి చూర్ణించి సొర



విత్తులతో మర్దించి వెన్నలో కలిపి రుద్దుకున్న పైమచ్చలేగాక, మొటిమలు కూడా తగ్గి కాంతి కల్గును.

29. ఆమశూలకు

మలబద్ధకంచే సూక్ష్మ క్రిము లుద్భవించి కడుపునొప్పితో పాటు విరోచనాలు చెడుద్రవాలు బయల్పెడలును. శరీరం కంపనంగా వుండి, నొక రకమైన వాసనతో తనకే వికారంగా వుంటుంది. చెడు ఆహారంవల్ల కూడా ఇది సంభవించును. మొదట విరోచనాలు కాగానే పిదప వుప్పు నీరు త్రాగి వాంతులు చేసి తరువాత నేల తంగేడు పచ్చిది గాని యెండుది గాని వెల్లుల్లి పాయల్తోబాటు మర్ధించి మాత్రలు చేసి మజ్జిగతో సేవించిన వెంటనే తగ్గుతుంది.

30. ఆమ వికారమునకు (కడుపుబ్బరానికి)

ఆముదపు గింజలలోని పలుకుల్కి వుప్పుకలిపి మెత్తగా నూరి వేడిపాలలో కలిపి త్రాగిన ఆమవికారములు వుపశమించును. డోకొచ్చి లేదా విరోచనమై తర్వాత బాధలు లేకుండా శాశ్వతంగా నయమౌను. నిమ్మబద్దతో, మజ్జిగన్నం రెండుపూటలు తీసుకోవాలి.

31. ఆకలి గల్గించుటకు

బియ్యం వేయించినవి అందులో పెసరపప్పు కలిపి మరల వుడికించి తర్వాత నిమ్మకాయ పచ్చడితో మిర్యాల రసంతో దానిని భుజించి తర్వాత దొండపండును కుమ్మంలో వుడికించి పెరుగుతో మర్ధించి లేదా అట్లే భుజించి పెరుగుత్రాగి, కొంత శరీరశ్రమకు దిగిన పూర్తిగా ఆకలి

లేని వారికైనా బాధ తొలగును.

32. ఇంద్రియ నష్టానికి

అనుముల్ని పిండిచేసి ఆ పిండిని వేయించి అందులో యేనుగు పల్లేరు చూర్ణం కలిపి తగినంత జీలకర్ర, కలకండ కలిపి, ఆవుపాలతో సేవించిన వారంలోగా ఇంద్రియనష్టం ఆగిపోవును.

-43-

33. ఇంద్రియ బలానికి

బూరుగ, తుమ్మబంకలు మర్ధించి మర్రిపాలలో వాటిని వారం రోజులు నాన్చి తర్వాత అన్నింటినీ యెండించి పొడిచేసి మేకపాలతోగాని, ఆవుపాలతోగాని సేవించిన గట్టిపడి బలంగల్గును.

34. ఇసుబు రోగాలకు (పిల్లల చర్మవ్యాధి)

చిత్రమూలం, గంధకం, ఆవాలు, తగినంత పొడిసున్నం కలిపి తెల్లపాయల్తో మర్ధించి కుప్పెలుచేసి (ముద్దలుగా) యెండించి ఎప్పటి కప్పుడు నిమ్మరసంలో చాది ఆ లేపనాన్ని అంటించాలి రసికారుచున్నచో మొదటి నాలుగు కలిపిన చూర్ణాన్ని అంటించేది. పులుసు, తీపి, తేయాకు, పొగాకు, నంజుపదార్థాలు విడిచేది.

35. ఇరువది మేహాలకు

త్రిఫ్ఫలచూర్ణం, శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్తు మామిడిపప్పు, కానుగ గింజలు, లేదా తంగేడు గింజలుగాని చూర్ణించి దినం మూడుపూటలూ తేనెతో సేవించిన అన్ని మేహాలు నశించును. ఇవి మలబద్ధక సంబంధ తలనొప్పులు, చర్మవ్యాధులు, కండ్లమంట, నీరుకారుట, కపాలం లాగి, వెంట్రుకలు రాలుట, శుక్ల, శోణిత నష్టం, గోళ్లు పెళుసు దంతవ్యాధులు నపుంసకత్వాలు మొ//వి.

36. మేహారోగులు విజచిపెట్టేవి

నువ్వులు, ఆవాలు, కల్లు, యంగువ, మత్స్యమాంసాలు, కంద, బెల్లం, పిండివంటలు, పసన, శొంఠి, సంభోగం, కొబ్బరినీరు, వుప్పు, వెల్లుల్లి అదికం, పగటినిద్ర, తీపిపదార్థాలు, రాత్రులందు మేల్కొనుట కామప్రసంగాలు, రచనలు, చిత్రాలు, వూహలు పొరపాటుననైనా తగవు.

37. ఈగలు-ఈడ్పురోగాలు

ఈగలవల్ల విసుగు, నిద్రలేమి, ఆహారమలినాలు, విషజ్వరాలు అంటురోగాలు సంభవించును. అందుకు పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకొని

-44-

పెంటకుప్పలు, మరుగుదొడ్లపై క్రిమినాశక మందులు చల్లి యింట్లో ప్రతిరాత్రీ, పీడకల పొగగాని, నిప్పుపై పంచదార చల్లిన పొగగాని లేదా సాంబ్రాణి, యెండు వావిలి. వేపాకుపొగగాని పుండే ముందు పెట్టిన ఈగలు తొలగిపోయి ప్రమాదాలు తప్పును. (అన్నిటిపైనా) పాత్రలపై మూతలు సరిగ్గా మూయాలి.

ఈడ్పురోగాలకు కాల్చిన యింగువ, వసకొమ్ము చూర్ణం తేనెలో మూడుపుటలా సేవించి ముడుచుకుపోయిన అంగాలను వేడిచేసిన నువ్వుల నూనెతో మర్దనచేసి పెద్దమాను ఆకువేసి వుడికించిన నీరును పోస్తున్నచో తగ్గును. వ్యాయామం, నడక, అత్యవసరం.

38. ఉదర వాతములకు

మలబద్ధత, జఠరకోశం అస్వస్తతవల్ల పడని పదార్థాలవల్ల గ్యాస్ నిండి మలినవాయువు సాఫీగా వెడలక కడుపు వుబ్బును ఇందుకు పిప్పళ్ళు శొంఠీ, మిర్యాలు, నల్లపుప్పు, యింగువ, వాము, జీలకర్ర, కటుకరోహిణి, చిత్రమూలం, కొద్ది తాటిబెల్లం చూర్ణించి వేడినీటితో మూడువేళ్ళ కొచ్చినంత సేవించిన వెంటనే తగ్గును.

39. ఉబ్బసానికి

ముఖం సరిగ్గా కడగక, త్రాగి తిండిలేక నిద్రించేవారికి, ఎప్పుడూ ఏవో వొకటి నెమరువేసే వాళ్ళకు, నూనెపదార్థాల్ని, వాతపు ఆహారాన్ని సేవించే వాళ్లకు నిద్రరానివాళ్ళకు, శ్లేష్మం నిండినవారికి, తెరిపిలేకుండా పొగపీల్చి, పొగాకు తినేవారికి, తిండిలేక, క్రమం లేక తిండి తింటూ వేళాపాళాలేక భోగించువారికి వ్యాధి జీవితాంతంలో తప్పక బయటపడుతుంది. పొడిదగ్గుతో మొదలై అన్నం సహించక, విడిచి వచ్చే జ్వరంతో

వూపిరాడని స్థితితో కనుగ్రుడ్లు తేలేసి నోటితో శ్వాస తీసుకోలేక, ముక్కు బంధించబడి నరకాన్ని ఇక్కడే చూస్తుంటారు. శీతకాలం వీరికి

యమగండకాలమే.
ఇందుకు దుష్టుపాకులు,-యెల్లిపాయలు, వజ, మిర్యాలు, వామపూవు, తమలపాకులు, చిత్రమూలం, యింగువ మొత్తం మెత్తగానూరి
-45-
శొంఠి అల్లం కషాయాలతో మూడుగంటలకోసారి సేవించి అప్పుడప్పుడు ముసాంబ్రం, తాటిబెల్లం ముద్దమింగి పోకలు నమలాలి.

40. ఉబికివచ్చే కోరింత దగ్గుకు

హారతి కర్పూరం, మిర్యాలు, వుల్లిపాయన్ని చూర్ణించి పచ్చి పచ్చిగా వున్నప్పుడే వేడినీటితో పుక్కిలించి మింగాలి. రాత్రులందు ఇంగువ మిర్యాల చూర్ణం వాము చూర్ణం వేడినీటితోమింగి తమలపాకులో మిర్యాలు, గుండుపోక, తగినంత సున్నం పెట్టుకుని రసం మ్రింగుతూ పడుకోవాలి. మూడుదినాలకంతా పూర్తిగా నయమౌతుంది.

41. ఉన్మాదానికి

కామాతురత, తీరనికోరికవల్ల మరచిపోలేని గతంవల్ల, విషవస్తు సేవనవల్ల నిద్రలేమి, మెదడు అశాంతివల్ల, దారిద్ర్యంవల్ల ఇలా గాక భగ్న ప్రేమవల్ల, ఎడబాటువల్ల ఇది పలురకాలుగా వచ్చే అవకాశముంది. అటువంటి వారికి లాలన అవసరం, క్రొత్తప్రదేశాలు, పదుగురిలో వుండటం, స్నేహితులు, పొగడ్తలు గతాన్ని మరిపించే పరిస్థితుల్ని కల్పించిన తేరుకునే అవకాశముంది. నిమ్మరసంతో మర్ధనచేసిన, తర్వాత ఆముదంతో తలంటిస్నానం సరస్వతీ ఆకుచూర్ణం నేతిలో వుడికించి తేనె కలిపి పాలతో రోజు చెంచాడు తినిపించాలి. చర్ది యైన పోక చూర్ణం పాలతో కల్పియిచ్చేది.

42. ఉబ్బు శరీరానికి

మూత్రపిండాల వ్యాధులు, లేదా వాత పైత్యశ్లేష్మాలు మూడూ ప్రకోపించి, కామెర్లు, గర్భకామెర్లు, నంజు ఆశవల్ల వచ్చే బూకటవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. రక్తం చెడిపోయి పల్చబడినా, ఉబ్బు రావచ్చును. ఇందుకు కటుక రోహిణిచూర్ణం పిప్పళ్ళ చూర్ణం కలిపి, చింతాకు దంచి వుడికించి అందులో ఇనుపముక్కలువేసి మరిగిన తర్వాత దించి వడబోసి అరగ్లాసు కషాయంలో పై చూర్ణం కలిపి త్రాగించిన విరోచనాలు,

మూత్రం సాఫీగా జరిగి రెండుపూటలకే నీరుదిగి శరీరం ఉబ్బు తగ్గి మామూలుగా అగును.

-46-

కాకర ఆకు ఎల్లిపాయలు మిర్యాల్ని మర్ధించి, నేగుగింజలంత మాత్రలు చేసి ఉదయం మంచి పెరుగుతో ఇచ్చేది. పదిరోజులకు పూర్తిగా ఆరోగ్యం తిరుతుంది. కొన్నాళ్లు చిరుతిండ్లు, నూనె, నంజుపదార్థాలు విసర్జించాలి, సంభోగం, ధూమ, మధ్యాలు వర్జితాలు.

43. ఉమ్మెత్త విషవిరుగుడు

చింతపులుసుగాని యెండిన వంకాయ విత్తుల్ని కలనీళ్ళతో మర్దించి చిక్కగాచేసి మూడుపూటలు త్రాగించి, ఎల్లిపాయకారం, అన్నం మాత్రం తినిపించాలి.

44. ఊపిరితిత్తుల మంట

క్రిములు జనించి, రొంప కలిగి, పొగ సేవించి, శీతల పదార్థాల్ని తిని పొగలో పనులు, రసాయనాలు, ఘాటైన కర్మాగారాల్లో గంటల తరబడి వుండుటచే ఇది సంభవించును. దగ్గు, రక్తం పడటం, తీగలు తీగలుగా కఫం రావడం గొంతు నొప్పి, నోరుచేదు, తడి ఆరడం పెదవులు నల్లబడి తడిలేక, గొంతు గురగుర మని దగ్గు రావడం అన్నం తినగానే కొంత ఆయాసం, శ్రమిస్తే ఆవేశం, అలసట కలగటం కూడా సంభవిస్తుంది. ఇందుకు,

మిర్యాలు, ఇంగువ, వాము, తమలపాకులు, మసాంబ్రం, కొద్దిగా తాటిబెల్లం, చిత్రమూలం, పిప్పళ్లు,నల్లజీలకర, కొద్దిగా కనుకరోహిణి చూర్ణాల్ని యేకం చేసి మూడేళ్ళ కొచ్చినంత పాలతో సేవించి వేడి ప్రదేశంలో వేడి దుస్తుల్తో తమలపాకులు నముల్తూ వుండాలి. పొగ, తీపి, శీతల పదార్థాలు తగదు కాకరకాయ వీలైనంత యెక్కువ తిన్న ఎంతో మంచిది.

45. ఊపిరి ఆగి గురగురమన్నచో

మించి కస్తూరి, శొంఠి, మిర్యాలు పిప్పళ్లు, వామపూవు, దుష్టు పాకులు ఆముదపుగింజలు ఎల్లిపాయల్ని మర్దించి రేగు గింజల ప్రమాణం మాత్రలు చేసి యెండించి రెండుమూడు తమలపాకుల్లో ఒకటి రెండు

మాత్రలుంచుకుని దవడనబెట్టి రసం మింగుతుండాలి. శీతలపానీయాలు,

మధుపానం, మధురపదార్థాలు తగవు. కొందరికి బ్రాందీ, విస్కీలాంటి వేడి, మత్తు పానీయాల్తో రోగం నయమొతుంది. కానీ అదో వ్యసనంగా ZkblQr ఇల్లు గుల్లౌతుంది.

46. ఊపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మము

నీరు పిప్పలి మిర్యాలు చూర్ణించి ముద్దగాచేసి తమలపాకు రసంలో గాని, తులసియాకు రసంలోగాని సేవించిన వెంటనే తగ్గును. ముసాబ్రం, మిర్యాల చూర్ణం, దుష్టుపాకురసం, వావిలాకు రసంతో కలిపి ఔన్సు సుమారు త్రాగిన వెంటనే హాయికల్గి పూర్తిగా తగ్గును.

47. ఊపిరి తిత్తుల్లో రక్తచారికలు

జలుబుచేసి దగ్గు గలిగి భయంకరంగా దగ్గి రక్తస్రావం కల్గిన వేడి చేసి దగ్గుతో పాటు రక్తం పారికల శ్లేష్మం వెడలిన, దొండాకు రసంలో వెదురుప్పు, యేలకి చూర్ణం కలిపి కొబ్బరి నీళ్ళతో ఇచ్చేది. తర్వాత పానీయాలే తీసుకోకూడదు, వేడి నీళ్లు వాడాలి.

48. ఋతుక్రమాలకు

దాల్చిన చెక్క, కాచు (తెల్లది), దిరిశన చెక్క కషాయంతో మూడు రోజులు ముందునుంచే మూడు రాత్రులు సేవించిన క్రమంగా జరుగును. ఇలా ఆరు మాసాలు చేస్తే సరిపోవును.

49. ఋతు శూలకు

ప్రత్తి ఆకులు యేడు, ఎల్లిపాయలు (గలుడ్డకావు): పద్నాలుగు, మిరియాలు ఇరవై యొకటి మెత్తగానూరి కొద్దిగా జాజికాయ చూర్ణం కలిపిన మేకపాలతో మూడు వుదయాల్లో ముట్టయిన వేళ మొదలు మూడు రోజులు ప్రొద్దున ఆ గుటికల్ని త్రాగించేది. నేతి అన్నం తిన్నచో నొప్పి హరించి క్రమం సరియౌను.

50. ఋతువురాని పిల్లకు

గారువేరుగాని, పండుగాని, మంచిబెల్లం, మూడు చుక్కలు పుల్ల జెముడు పాలు కలిపి బఠానీలంత మూత్రలుచేసి చిత్రమూల కషాయంతో ఇచ్చిన యుక్తులగుదురు.

-48-

51. ఎండుకు పోవుటకు - ఎక్కిళ్ళకు.

కడుపులో నులిపురుగులు బద్దెపురుగులుండుటచే తిన్న ఆహార శక్తి అంతా అవి పీల్చి సంతానోత్పత్తి చేసుకుంటాయి. శరీరానికి కావలసిన శక్తి వ్యర్థం కావడంచేత పసిపిల్లలు యెండుకుపోతూ, తింటూనే బలహీనంతో పాలిపోతుంటారు. కడుపుమాత్రం పెరుగుతుంది. దీనికి మునగ గింజల పప్పు ఆముదంలో మర్దించి ముద్దజేసి రాత్రులందు వేడినీటితో త్రావించి తెల్లవారుఝామున నేల తంగేడు చూర్ణం మూడువేళ్ళంత ఇచ్చిన మొత్తం పురుగులు పడిపోయి తనువు ఎండుకు పోవుట తగ్గి ఆసనారశక్తి వొంటబట్టి శక్తి వంతులగుదురు. ఎక్కిళ్ళకు నెమిలియీక, లవంగచెక్క కాల్చి చూర్ణించి తేనెతో నాకించి నిమ్మరసం త్రాగించిన వెంటనే తగ్గుముఖం పట్టును. వుపవాసాలుండి అకస్మికంగా అబగాభోజనం చేయుటవల్ల ఖాళీ వుదరం వాయుమయమై ఆహారం పడగానే జొచ్చుకు వస్తూ వుంటాయి. తిండిలేక జీర్ణలేక జీర్ణకోశంలో రసాలూరక వాయు ప్రకోపమై పుల్లని వాసనలు కూడా తేపులుపై విధానానికి తగ్గిపోతాయి.

52. ఎముకలు విరిగిన - మెత్తబడిన

ప్రమాదాలలో, కోట్లాటల్లో, పడిపోవటంతో బలమైన దెబ్బలు తగిలి ఎముకలు విరిగి పోతాయి. ఇందుకు చికిత్సగా అవుభవమున్న వ్యక్తిచే ఎముక సరిచేసి గాలి చోరనీయకుండగా కట్టుకట్టి భారంపూతగా వుండేట్టు మెత్తటి వస్త్రంతో వ్రేరాడగట్టి-చీము నీరు పట్టే పదార్థాల్ని తిననీయక ప్రతి వుదయం నేలపరికి, నేల వుసిరి మొక్కల్ని మెత్తగా మర్దించి పది మిర్యాలు కలిపి, జాజికాయ చూర్ణం కలిసిన మేకపాలతో ఆ మాత్రలు సేవించి, వెనక మరిన్ని పాలు తీసుకోవాలి ఇలా ఆరు రోజులు చేసిన ఎముక ముక్కలు అతుకు పడి గట్టిపడతాయి. నొప్పి పూర్తిగా పోయాక కట్టువిప్పి రెండో కట్టు కట్టి మరో రెండు వారాలకు విడిచేయాలి. పై ఔషధం మూడువారాలు సేవించిన ఎముకలు మెత్తబడిన వారు కూడా శక్తి నొందగలరు. శాశ్వతంగా గట్టిపడతాయి.

-49-

53. ఎముకల క్షయకు

తెల్లజిల్లేడు పువ్వునండించి చూర్ణించి అందులో శిలాజిత్తు భస్మం తగినంత కలిపి అల్లంకషాయంలో మిర్యాల చూర్ణం తగువిధంగా బెల్లం వేసి పై చూర్ణం కలిపి ఉదయం, రాత్రులందు సేవించుచూ రాగా కొన్నాళ్ళకు సంపూర్తిగా వ్యాధి తగ్గును. పులుసు, తీపి, స్త్రీభోగం, నిద్రలేమి, శక్తికి మించిన పని చేయతగదు.

54. ఎముక (అస్తిగత్) జ్వరాలకు

తాటికల్లులో గాని, మంచి యీత కల్లులోగాని, వేడిచేసిన పలుగు రాళ్ళు మూడింటిని ముంచగా కుత కుతవుడికి వేడెక్కెను. అందులో శుదధి శిలాజిత్తుభస్మం, పిప్పలి, మిర్యాలు చూర్ణం కలిపి భోజనానికి ముందు త్రాగి అరగంట యెండకు కూర్చున్న ఒళ్ళంతా చెమటపోసి జ్వరంవదిలి ఆకలిపుట్టును. రొట్టె పాలు తినాలి. సూచన: మూడు రోజులు మధ్యాహ్నవేళల్లో యీక్రమంచేసిన తగ్గును. గమనిక:- అటు తర్వాత కల్లు త్రాగే అభ్యాసానికి పోకూడదు. కాకరకాయలు బాగా వాడుకోవాలి. క్షయ కూడా తగ్గుతుంది.

55. ఎలుక కాట్లకు

ఎలుక కరిచిన కొందరికి వాచి, రక్తస్రావమై బ్రహ్మాండంగా పుండు కూడా అవుతుంది. అందుకు వెంటనే ఆ చోటె రక్తం తుడిచేసి-చిలుకచెట్టు, ఆకు, ఎల్లిపాయల్ని రంగరించి రుద్ది కాపడం పెట్టాలి. లేదా యింగువ, నిమ్మరసం కలిపిరుద్ది కాపిన వాపు, విషం తగ్గిపోవును.

56. ఏనుగుకాలి రోగానికి

జ్వరం తగ్గి కాలివాపు దగ్గక మాకులా వాచివుంటే వెంటనే పెద్ద టేకుబెరడును దంచి గోమూత్రంలో సగభాగం మిగిలేట్లు వుడికించి తగినట్లుగా ఆవుపాలుకలిపి ఒక మండలం రోజులు రెండుపూటలా ఒక ఔన్సు ప్రకారం త్రాగాలి. దానినే ఆకాలికి లేపన మివ్వాలి. ప్రతి పది రోజుల కోమారుపై కషాయం చేసుకోవాలి.



57. ఏలిక పాములకు

పిల్లలు మన్ను తినడంవల్ల, క్రిందపడిన పదార్థాలు, బురదలోని దుంపల్ని పరిశుభ్రపరచక సేవించుటవల్ల యివి గుడ్లుగా కడుపులోచేరి

పెరిగి పెద్ద మౌతాయి. దీనివల్ల అధిక ఆకలి ఒళ్ళు క్షీణించి పోవడం జరుగుతుంది. యిందుకు ఇంగువ సదావాడుతుండాలి. లేదా బొప్పాయి కాయ పాలను యెండించిన స్ఫటికాలుగా మారుతుంది. దానిని చూర్ణించి ఆముదంతో పాటు తీసుకున్న పోతాయి.

58. ఏమరు పాటుకు

శరీర అస్వస్తతవల్ల యేమరుపాటు అధికమై తన్నుతానే మరిచి పోవడం ఆనాటి విషయాల్ని ఆనాడే మరచి పోయేరకం యిది. మెదడు వేడెక్కి ఆలోచనలతో నిద్రకరువై మతిలేనివారిగా తయారౌతుంటారు. యిందుకు, వల్లారి (సరస్వతీ)ఆకుల్ని ముద్దగానూరి, అందులో వెల్లుల్లి కలిపి, ఆరబెట్టి తిరిగి చూర్ణించి అతిమధురం, తెల్లగురివింద ఆకు, తాళి సపత్రి, సైందవలవణం, పెద్ద జిలకరల నన్నింటినీ చూర్ణించి పై చూర్ణాలు రెండూ కల్పి అంతకు సమం యెర్ర కలకండ కలిపి తేనె నేయితో వుడికించి పక్వమైన పిదప భద్రపర్చుకుని ఉదయం, రాత్రులందు గొంటువక్క ప్రమాణం ఆవుపాలతో సేవించిన చురుకుకల్గి ఏమరుపాటుకు దూరమౌదురు.

59. ఒగర్పు (ఆయాసానికి)

వూపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మం పేరుకుని పొడిగా దగ్గు, దుమ్ము దూళిని భరించలేక ఆయాసం కల్గిన-తులసి రసంలో, పిప్పళ్ళ చూర్ణం, చిటికెడు యింగువ, మిర్యాలపొడి కల్పి త్రాగిన తగ్గును. తీపి, పులుసు, పొగ విషవాయువులు, రసాయనాలకు దూరముండాలి.

60. ఒంటిప్రక్క శరీరం లాగిన

బరువులెత్తుకుని తటాల్న ప్రక్కలకు తిరిగిన, బరువుతో కాలువలు దాటిన వాయువులు కలిగి నరాలు వొంటి తనువు లాగిన పెద్ద మాడుచెక్క



రసంలో మిర్యాలు, పిప్పళ్లు, శొంఠి, చక్కెర కలుపుకొని మూడుపూటలు త్రాగిన తగ్గి పోవును.

61. ఒరి బీజాలకు

దొంగతనం చేయబోయి భయంతో ఎత్తునుంచి క్రిందికి దూకగానే లేదా కదిలే వాహనాల పై నుంచి దూకినచో వృషణాలు కదిలి ప్రేవులు

జారి నరాలు వాచి నీరు దిగి ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది.
అనారోగ్య స్త్రీ కూటమివల్ల క్రిములు చేరి ఈ స్థితి క్డూ కలుగవచ్చు. అందుకు, గాయపాకును లేదా గచ్చ చిగుర్లు ఆముదంలో వుడికించి గోరు వెచ్చగా వున్నపుడు కట్టు కట్టి గోచీ బిగించినను బిగుతైన లంగోటు వేయడంవల్లనూ యిది పైకెక్కి సరిగ్గా కుదురుకొనును. కోడి గ్రుడ్డు తెల్ల సొనలో ముసాంబరం కలిపి కొంత సున్నం రంగరించి వృషణలకు వేపనం చేసి చింత నిప్పులతో కాపడం పెట్టిన ఆరిపోవును. యిలా ఆరిన పిదప మల్లె పువ్వుల్ని చుట్టూ అమర్చి కౌపీనం బిగించిన తగ్గును. పై విధంగా రెండు రోజులకో కట్టు కట్టాలి.

62. కడుపు మంటకు

కారం, క్షారం, వుష్ణం, పులుసు పదార్థం విష పదార్థాల సేవన వల్ల వుపవాసం వుండటంచేత జఠర రసం తన ప్రభావం చూపించుటచేత కడుపు మంట పుట్టును. పంచదార నీళ్ళు, కొబ్బరి నీళ్ళు యేదైనా నొకటి తీసుకుని గుల్కన్ (పాన్‌షాపుల్లో దొరుకుతుంది) కలిపి త్రాగించేది.

63. కడుపులో వికారం

పడని పదార్థాలు తిన్నందుకు ఆమ్ల కలుషిత మైనందుకీ వికారం కల్గుతుంది. యిందుకు ముందుగా వేనీళ్ళలో వుప్పు కలిపి త్రాగి, కొద్ది సేపాగి వాంతి చేసి పిదప తేనె నిమ్మరసం లేదా కర్బుజాఫలం అది దొరకనిచో డికాక్షన్‌లో నిమ్మరసం పిండి త్రాగితే వెంటనే తగ్గును.

64. కడుపు పైనే నొప్పివున్న

అధిక కష్టం వల్ల, అధిక సంభోగం వల్ల అన్నం తినకుండుటచే ఈ విధంగా నొప్పి వస్తుంది. లేదా నాభి జరిగి కూడా రాగల్గుతుంది.



యిందుకు నాభి స్థనాన్ని సరిగ్గా స్థానంలో పడేట్లు ఆముదంతో లేపనం చేయించి అనంతరం ముసాంబ్రం బెల్లం శెనగ గింజలంత మాత్రలు కట్టి వేడి పాల సమేతంగా తీసుకున్న శాంతి గల్గును.

65. కడుపుబ్బ రానికి

వేళకు తిండి తినక మత్తు వుష్ణ పదార్థాలు పిండిపదార్థాలు నూనె వంటకాలు నిద్రలేమి అధికంగా టీ, కాఫీ సేవించిన యిది కల్గుచున్నది.

ఇంగువ లేదా మిర్యాలు ఎల్లిపాయల రసంతో తక్కువగా భోంచేసి అదే రసాన్ని రెండు మూడు గుటకలు త్రాగాలి. అప్పుడే తగ్గును -

66. కడుపులో తిరుగుడు నొప్పికి

మల బద్ధకం, మధ్యపానం అరగని పదార్థాలు అధిక కారం వుప్పు అజీర్ణంవల్ల కడుపులో నొప్పి కోడి గ్రుడ్డువలె ఆకారాలు తిరగడం జరుగుతుంది. అపాన వాయువు కంపుగా వుండి సాధారణంగా వాయువు వెడలదు.

మనిషి వొంగినట్లుగా వుంది. రోగి నోట్లో నీరూరుతుంది. యిది గ్యాస్ ట్రబుల్ లక్షణం. యిందుకు ముందు విరోచనాలు చేయించి, వాము యింగువ వేంచి చూర్ణించి అందులో పిప్పళ్ళు కలిపి సైంధవ లవణం తగినంత వేడివేడి నీటితో భోజనానికి ముందు అరచెంచా వేసుకుని అరగంట తర్వాత తేలికయైన ఆహారమును తీసుకొనవలెను. ఘన పదార్థములు చెల్లవు.

67. కడుపులో వెంట్రుకలు

గోళ్ళు, చేతివ్రేళ్ళు, పెదిమలు గుడ్డముక్కలు కొరికే అభ్యాసం వున్న వారిలాగే వెంట్రుకల్ని కూడా కొరికే అభ్యాసముంటుంది. కొందరికి. అలాకాక ఆహారం ద్వారా కూడా మరి కొందరికి వెంట్రుకలు లోనికెళ్ళి కొన్నేళ్ళకు వుండ చుట్టుకొని నొప్పి, కడుపులో వికారం కలుగవచ్చును. మంగలి పనివారిలో ఇది కాస్త మోతా దేక్కువే వుంటుంది. అలాంటి వారికి, ముందు విరోచనాలకిచ్చి ఆ తర్వాత ఆముద గింజలు తుమ్మ పూవు (ఆకు) మర్దించిన పుండును మ్రింగించిన తెల్లారే అన్నీ బయటికి వచ్చును. లేదా వాంతుల్లో పడిపోవును.



68. కడుపులో బల్లలు

ముట్టు క్రమం సరిగ్గా కాకపోవుటచే కొందరు స్త్రీలకి వ్యాధి కలిగి కడుపులో చేప ముక్కల్లా దినదినాభివృద్ధి చెందుతాయివి. బాల్యంలో దెబ్బలు తగిలి శక్తి సన్నగిల్లాక వాటి దర్శనమై వొక్కోమారు ఆకలి లేకుండా, వూపిరి తీయనికుండా ఆటంకమేర్పడును. ఇందుకు చిత్ర మూలం, ఇంగువ, కస్తూరి, చేదు జీలకర్ర, ముద్ర కర్పూరం,

కచ్చూరాలు, శొంఠి మెత్తగా చూర్ణించి ప్రతిరేయీ పడుకునే ముందు చిన్న చెంచాడు మునగ చెక్క కషాయంతో సేవించి కొద్దిగా పంచదార నోట్లో వేసుకోవాలి (వాంతి కల్గుతుంది) ఇలా చేస్తే మూడు వారాల్లోగా బల్లలుగా కదిలే బల్లలు కరిగిపోతాయి. సామాన్యంగా ఇవి భాధించవు. కానీ తగనివి. బొప్పాయి తిన్ననూ కరుగును.

69. కడుపులో కంతులు

పెద్ద, చిన్న ప్రేగుల్లో క్రిములు చేరి, క్షార, పాదరసంలాంటి విషకర పదార్థ సేవనవల్ల మలబద్ధత వల్ల ప్రేగులు లోపలి గోడలు పొంగి కొన్నాళ్ళకు ఆరిపోయి (మంటగా వుండి వైద్యం చేయించుకున్నాక) మరికొన్నాళ్ళకు తిరగబెట్టి పులిపిరులవలె లోలోనే యేదిగి
ప్రేవుల్లో అడ్డుబడి నానా అవస్థలు కలుగును.

ఇందుకు సీతాఫల విత్తులు తాటిబెల్లం, చిత్రమూలం ఎల్లిపాయలు, మొత్తం మర్దించి ముసాంబ్రంలో కలిపి శెనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి మేకపాలతో సేవించిన కరిగిపోవును.

70. కడుపులో గడ్డలు

అదిక ఉష్ణంవల్ల కడుపులో ఏ బాగంలోనైననూ కంతులు కట్టి అవి ముదిరి రోగక్రిములకు నిలయమై గడ్డలుగా మారుతాయి. ఇవి చాలా ప్రమాదకరమైనవి గాన శస్త్రచికిత్స చేయించుకొవలయును. ప్రారంభ దశలో నున్నచో.

దుంప రాష్ట్రం లేదా సన్న రాష్ట్రం అదీ లేకున్న పచ్చి వజహరా ఇంగువ కొద్దిగా కలిపి మర్దించి ముల్లంగి రసంతో మూడు పూటలా

-54-

రెండు మాత్రల చొప్పున సేవించి, అధిక కారం, ఉప్పు గోంగూర పగలు నిద్రమానిన కరిగి పోవును.

71. కడుపులో మందు కరుగుటకు

మేక మేయని తీగ చిగుళ్లు మిర్యాలు, ఎల్లిపాయలు మెత్తగా నూరి వేన్నీళ్ళతో రాత్రులందు రెండు మాత్రలు వేసుకోవాలి. ఉదయమే మరో మాత్రవేసుకున్న పెట్టు మందులు కరిగి విరోచనాల ద్వారా వెడలి

పోవును. యిది గాక కన్యాకుమారి ఆకు, మిర్యాలు, యెల్లిపాయలు, ఆముదపు గింజలు లేదా మునగపప్పు కలిపి పై విధంగానే అదే సమయాల్లో తీసుకున్న మందు కరుగును.

స్త్రీ పురుషవశీకరణకై వొకరికి తెలియకుండగా మరొకరు ఈ మందును తినిపింతురు. అది వక్రించి లేని వ్యాధులు సంభవించగా చివరకు ప్రాణ బలులు కూడా గుప్తంగానే జరిగిపోవును. ఇది చాలా కాలంగా వున్న వ్యక్తి గర్భంలో పుండేర్పడి తిండి తినక రొమ్ము యెండుకుపోయి కాళ్లు చేతులు నడుమ లాగగా కృంగి కృశించి దగ్గుతూ అయాసపడుతూ అసహాయుడై ఎవరేం చెబితే దానికి లోబడి వో మూలకు పడుండే స్థితి గలుగుతుంది. అది చూసి వశీకరణ తంతు బాగా పన్జేసిందని లోలోనే సంతోష పడతారు పెట్టిన వాళ్లు. కానీ అదిబూజు పట్టి ప్రాణం తీసుకునేది కానరు.

72. కడుపులో పుండ్లకు

కారము, వుప్పు తిన్న వెంటనే భగ్గున మండుతూ, మాంసము తిన్నచో మంట, విపరీతమైన కడుపునొప్పి ఒకేచోట వచ్చుచున్ననూ సరిగ్గా వేళకు ఆహారం తినకున్న యధారీతి నొప్పితెరలు వచ్చుచున్ననూ అదియుగాక మలబద్ధకంతో, మలంతోబాటు చీము రక్తము వచ్చి భరింపరానినొప్పి కల్గుతూ రోజురోజుకూ అధికమౌతుంటే అది తప్పక కడుపున

పుండై వుంటుంది. అటువంటి దానికి వెంటనే శస్త్రచికిత్స అవసరం- ప్రారంభ దశలో వుంటే తెల్లగుగ్గిలాన్ని కొబ్బరినీళ్ళలో బాగా వుడికించి ఆర్చిన తర్వాత అది గట్టిపడును. అందు తెల్ల చక్కెర (కలకండ); శుద్ధ



శిలాజిత్తు భస్మం కలిపి అర చెంచాకు తక్కువగా వెన్న యినే, కొబ్బరి నీళ్ళతో రోజూ మూడు పూటలు సేవించి చప్పిడి. పథ్యముండిన తప్పక నయమౌను. మలబద్దకం కాకుండా చూసుకోవాలి.

73. కఫ రోగాలకు. కాక శరీరానికి.

అన్ని రకాల కఫ మారానికి పిప్పళ్ళు, కటుక రోహిణి, అల్లం పుదినా ఆకులు మొత్తం మెత్తగానూరి పీచులేకుండా శుద్ధిచేసి తమలపాకు

రసంతో పసివారికి త్రాగించాలి. వావిలి రసంతో పెద్దలకు; తులసి రస
పుకు అందరికీ పనిచేయును. నెల్లికాయ నిమ్మకాయ తప్ప ఇతర తీపి,
పులుపు పదార్ధములు విడువ వలెను. నూనె సరకులు కూడా విడిచిన
మంచిది.

అధిక ఉష్ణ ప్రదేశాల్లో వున్నవారికి, అదికంగా మామిడి పళ్లు
చల్లని (మంచు) పదార్ధాలు సేవించిన వారికి మధుప్రియులకూ నిద్ర లేని
వారికి (మేహ) మలబద్ధత వున్నవారికీ వుష్ణం జనించి మూత్రం ఎరుపుగా
మంటగా, కళ్లు మంట నీరు గారుతూ వున్నచో నాగజెముడు పళ్ళను తెచ్చి
నుసిముళ్ళు తీసివేసి మూడు నాలుగు పళ్లు పిసికి చక్కెర కలిపి రెండు
దీనాలు తిన్న వెంటనే వేడి నశించి శరీరం యధాస్థితికి వచ్చును. దొండాకు
గాని దోసకాయలు గాని అదికంగా బుజించిన, ముల్లంగి, ఊర్లగడ్డ సదా
వాడెటివారికి ఇది యెన్నడూ బాధించదు.

74. కామెర్లకు, తెల్లని-పచ్చవి

భయంకరమైన రోగాల్లో ఇది కూడా వొకటిగా చెప్పుకునే వ్యాధి
ఇది. క్రమంలేని మైధునం. సమయంలేని తిండి, నిద్రలేమి, నియమం
లేని పదార్థాలు, పానీయాలవల్ల, మూత్రపిండ రోగాల వల్ల, అంటు
వ్యాధుల వలన ఈ వ్యాది తగుల్తుంది. పసివారికి పైత్యాహార సేవన వల్ల
ఇది సంభవిస్తుంది. ఇందు తెల్ల కామిలా చాలా గుప్తమై ఎన్నో ప్రాణాల్ని
బలి తీసుకునే వరకూ బయట పడకుండా వుండేది. దీనికి
తెల్లాముదం చిగుళ్ళు-మిర్యాలు యెల్లిపాయలు, కాటుక మోస్తరుగా మర్ధించి
మంచి వెన్నతో బరి కడుపున సేవించి ఆకుకూరలు, పాతబియ్యం వంటలు



తింటూ రావాలి. లేదా తెల్ల గల్జేరు, తిప్పతీగవేరు, కాకరాకు, లవంగ
పట్ట మెత్తగా నూరి కాచి వడబోసిన నీటితో యిచ్చిన తగ్గుతుంది. గట్టి
పెరుగులో కాకరాక పసరు కలిపి త్రాగించుచున్న రెండు వారాల్లోగా
పూర్తిగా నశించును. ఇదిగాక, నేల వుసిరిక,మిర్యాలు, జీలకర్ర కొద్దిగా
కాకరాకు రసం కలిపి మర్దించి రేగు గింజలంత మాత్రలు చేసి వేడినీటితో
యేడురోజులు యిచ్చిన అన్నిరకాల కామెర్లు తప్పక నశించును.
మూత్రంలో యెలాంటి బేధాలు లేకున్నచో రోగం పోయినదని

భావించవలెను. పై పథ్యంగా మూడువారాలు చప్పిడిగా వుండాలి.