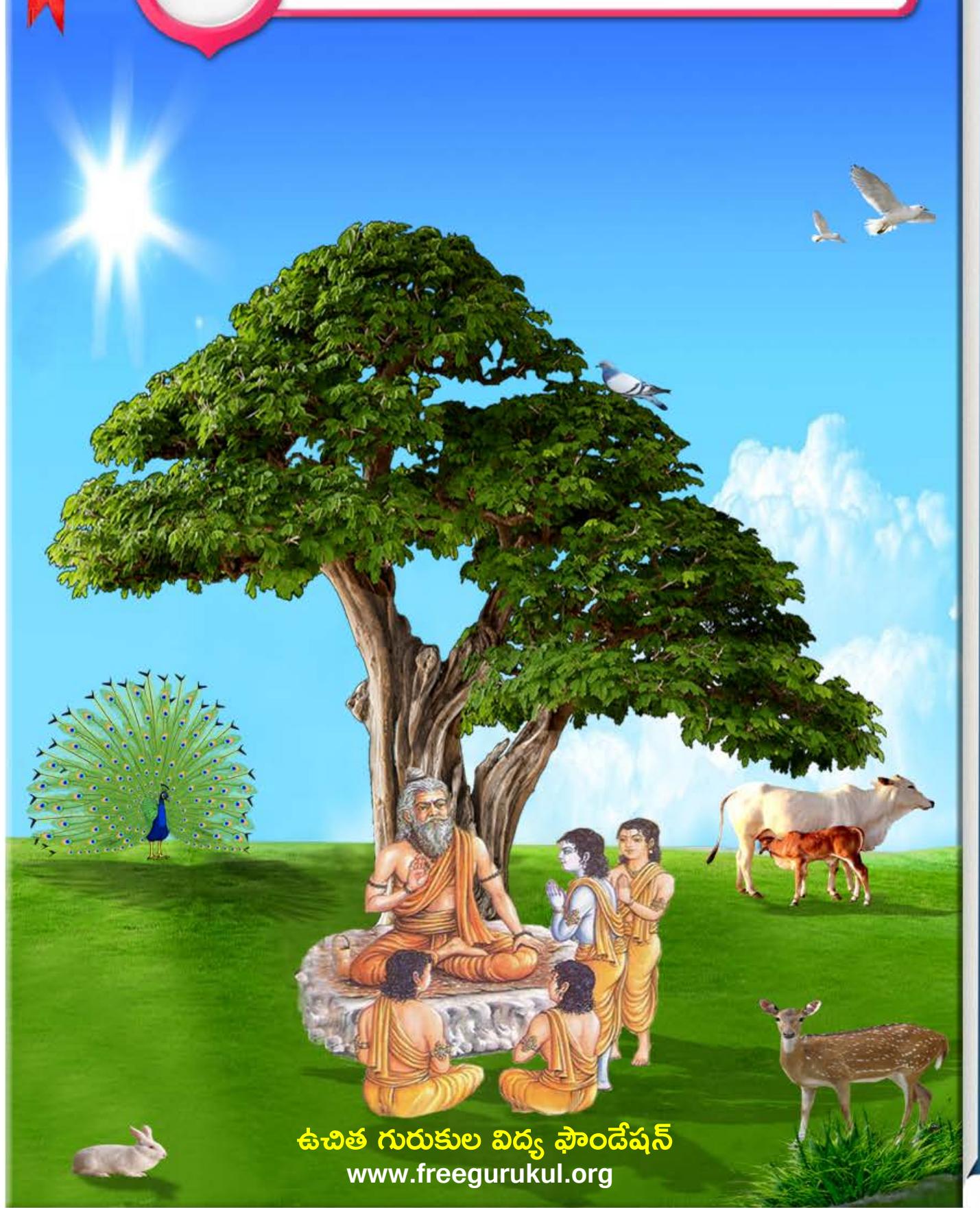


ఉప వేదాలు

హాల్త్ అండ్ బ్యాటీ



ఉచిత గురుకుల విద్య ప్రాండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చీర్ దాస్

గురు శైలశ్వర మహా ప్రథము

గురు నాన్క్

గురు రామవెంకట స్వామి

గురు వీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు రమణ ముహ్రి

గురు యోగానంద

గురు శక్తివేదాంత ప్రథమాద

గురు మాయాశ స్వామి

గురు విద్యాపురాణాసంగిరి

గురు రంగ్రెశ్ బెరమాచార్య

పందే గురుపరంపరాం..





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

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పొందేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్కరణ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాసినట్టయితే లేక సేకరిస్తే మాకు తెలియజేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిజేయటకు, భాగస్వామ్యం ఆగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డోస్టోప్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

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

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

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేబి ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందలికి అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పొద సమర్పణమన్న

ಭಾರತ ಪ್ರಭುತ್ವಪು ವೆಬ್ ಸೈಟ್ - ಡಿಸಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಅಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

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

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books

Title: Ramayanam

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language: Telugu

Scanning Centre: Any Centre

Clear Search

Presentations and Report

Statistics Report

Status Report

Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLIMIRROR at IICAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI Now!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none">Rashtrapati BhavanCMU-BooksSanskritIIT TirupathiKerala Sahitya Akademi	<ul style="list-style-type: none">INSA	<ul style="list-style-type: none">Times of IndiaIndian ExpressThe HinduDeccan HeraldEenaduVaartha	<ul style="list-style-type: none">Tamil Heritage FoundationAnna University NEW!

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వవేకానంద

“దూసాలలోతల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శేషమైంది! దాని తరువాతిది లోకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అనుదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ పూడ్చలలో నిలిచి బోకూడదు. లోకమంతబీనీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. స్వాందవ వేదాంతం ఎన్నదూ ఈ దేశం దాచి బోలేదని చెప్పేవారు, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్లిన సన్మాసిని నేనే అని చెప్పేవారు, తమ జ్ఞాతివరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచేతుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొఱధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు, అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జిపించి, లోకిక జ్ఞానాన్ని సంఘనిర్మాజ విజ్ఞానాన్ని విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజు పుష్టుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్చట్టంగా ఇరగవలని ఉంది. భారతదేశం నిరాచంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమాత్మిక ధర్మాలను బోధించదానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికి భారతదేశంలో కొన్ని సంస్కలను నెలకొల్చాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్టులు, జవసంపన్ములు, బుఱువర్తనలు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇవ్వారక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్కార భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లోంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్టం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోనీ మహాస్వత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికి కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తాంది. ఆనేక శతాబ్దీలూగా ప్రజలకు క్షద్రసిద్ధాంతాలు నేర్చడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దీల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయట్టాంతులై, పతుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్నానరూపులమనే మాటను వినదానికినా వారెన్నదూ నోచుకోలేదు. “సీచాతిసిచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పింది. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. *



శిల్పి చంద్రమా

(వన మూలి భారత హన్సాయి)

డా॥ K. V. N. D ప్రొఫెసర్

వ్యవస్థాపకులు : - హోమియో, ప్రకృతి, యోగవరిష్టు;
చీవ్ లిఫీయన్ : - దారిటల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్;
చెరుకుపల్లి - 522 809.



Phone No. 23037



అగ్నిత్రియుక్తి తీర్మానికి

అగ్నికుల క్షత్రియుల వార వీధి.

గంగానమ్మ పేట, తెనాలి - 522 201.

విషయ సూచిక (CONTENTS)

	పేజి	విషయము	పేజి
1-	8	శరీరముపై వెంటుకలను	
కళల-	9	తగించుట; దేహ సంరక్ష	
బ్యాటికి, కొన్ని,		ణకు- శాస్త్రీయ తైలములు,	
1, అసనాలు;	10	1) బాదము తైలము- 23	
ఏరువు పెరిగితే		2) నిమ్మ- గులాబి	
తెలుసుకొనుట-	11	తైలము; 3) పట్టు తైలము;	
ఎవుల పట్టిక-	12	4) మర్మన తైలము [A]- 24	
సన్నబడ		5) మర్మన తైలము [B];	
నికి మార్గాలు-	13	శరీర పటుత్యానికి	
ఎము రావ		శాస్త్రీయ పద్ధతులు- 25	
నికి కారణాలు-	14	దేహ పరిపుభ్రతకు-	
ముగా వుండవలసిన		శాస్త్రీయ పద్ధతులు- 26	
లరీన్- ఘూలకాయ		శరీరానికి- శాస్త్రీయ నలుగు	
నివారణ-	15	పిండిచేయు పద్ధతులు- 28	
ఎలకు- ఆహారపు		దేహ సాందర్భము, రక్తణ,	
జూగ్రత్తలు-	16	ఆరోగ్యము- 29	
ఎము- ఆధు		శారీరక నొప్పులు, తిమ్మెర్లు	
ఎక పరిశోధన-	17	చికిత్స; మంచి నీరు-	
కి, లావణ్య		దేహసంరక్షణ- 31	
నికి- డై టింగ్-	19	శారీరకనంజు, ఉబ్బనివారణ 33	
నోప్పులు,		శారీరక గాయాలకు	
గోట్లు- చికిత్స-	20	శాస్త్రీయ చికిత్సలు- 34	
ఎతగుటకు		శారీరక అలసట; మచ్చలు-	
శారీరక పుష్టికి		నివారణ; కేశ-సంరక్షణ,	
వైద్యము- 21		అందము; పేలు నశించుటకు	
ఏరువుపెరుగుటకు,		మార్గము; తల వెంటుకల	
మ్యాలనకుమార్గాలు 22		చివర్లు చిట్టుట- 35	

విషయము

పేజి | విషయము

వెంట్లుకలు రాలుట~		ముఖసౌందర్యానికి శాస్త్రియ మాగ్గాలు -
జ్ఞాగ్తులు; కేశ సౌంద ర్యానికి-అలంకరణ		మొబిఫలురాస్త్రీయచికిత్సలు~ జిడ్పుగావుండేముఖుానికిచికిత్సలు~ ముఖ సౌందర్యము - ఛోండే షన్; ముఖసౌందర్యము- పొక్కింగ్-
సామగ్రి- 36		ముఖముపై వెంట్లుకలు~ నివారణ మాగ్గాలు- ముఖముపై- మంగు, శాంధి, ఇతర మచ్చలు- నివారణ- 5
పోయిర్ సెల్; పోషకాపోర ముతోనే కేశసౌందర్యము- 37		అధర సౌందర్యము- అధర సౌందర్య రక్తాకు కొన్ని మాగ్గాలు; వాచి, తెలుండిన పెదాలు- చికిత్స- 5
శిరోజాల- సంరక్షణ, ప్రకృతి సిద్ధమైన మాగ్గాలు; తలచుండు- నివారణ- 39		నేత్ర సౌందర్యము; నేత్రాల అలసట- జ్ఞాగ్తులు- 6
ఉంగరాల వెంట్లుకలు- విధానాలు; మూత్రిమిసాలు		కంటి క్రిందచాఱలు- చికిత్స- 6
రాలుట నివారణ- 40		నేత్రాక్రణ-విధానాలు- 6
శిరోజాలు-పిడవగట్టుట, చికిత్స; శిరోజాలు రాలుట		నేత్ర సంరక్షణకు- శాస్త్రీయ పద్ధతులు; కను రెప్పవలకు
కొన్ని చికిత్సలు- 41		పుట మందు- 6:
బట్టతల- చికిత్స; శిరోజాలు		వాటిమాపులు-నేత్రారోగ్యం 6
పెరుగుటకు- చికిత్స- 43		అందము, ఆరోగ్యానికి- నేత్ర
శిరోతామర- నివారణ; పేను		స్పానము; కళ్ళకలక- చికిత్స- 6
కొఱుకడు- నివారణ, శిరో జాలు నలగా మాయటకు-		ముక్కలు, కళ్ళ నుండి సీరు
చికిత్స- 44		కాయట- నివారణ; కంటి
బట్టతల కొన్ని మాచనలు- 45		పుక్కలు- నివారణ; కంటిలో
తెలుండిన వెంట్లుకలకు- శాస్త్రీయ చికిత్సలు;		
గోరింటాకుతో- చికిత్స- 46		
సుగంధ- శిరోజ ధూపము- 47		
స్వయముగా- "పొంపూ"లు		
తయారు చేయ పద్ధతులు 48		

విషయము

పేజి | విషయము

పేజి

మర్క్కాంసము-చికిత్స; కంటి		జ్వరాలు- చికిత్స- 79
రెప్పల కుఱుపులు-చికిత్స- 67		జలుబు తలనాప్పి-చికిత్స;
కళ్ళవాపు- చికిత్స; కణ్ణ		తుమ్ములు-చికిత్స; నాసిక
మంటలు- చికిత్స;		నుండి రక్తసాపము- నివా
చత్వారము- చికిత్స- 68		రణ; మెడ, గొంతు, స్వరము-
దంత సంరక్షణ- పటిష్ఠత;		శాస్త్రీయ చికిత్సలు; మెడకు-
దంతారోగ్యము-జాగ్రత్తలు;		శంఖము.లాటి సౌందర్యము-80
ఎత్తుపణ్ణు, సందుపణ్ణు,		మెఱుగైన కంరస్యరానికి-
ఎగుడు-దిగుడు పణ్ణు-		వైద్యము; గొంతు బొంగు
నివారణ మారాలు- 69		రుకు-శాస్త్రీయ చికిత్సలు- 81
దంతాలమిద 'గార' ఎలా		ఎక్కిష్ణు-చికిత్స; కొండ
ఎర్వడుతుంది ? 70		నాలుక- చికిత్స; గొంతు
దంత సంరక్షణకు-		నొప్పులు- చికిత్స- 82
శాస్త్రీయ పద్ధతులు- 71		స్వర గ్రంథులు-ఉచ్చివ్వ,
దంతవ్యాధులు- చికిత్స 73		స్వరముపోయిన-చికిత్స; స్వర
చిగుళ్ళ బాధలు-చికిత్స; నోటి		మాధుర్యానికిచికిత్స; త్రైపులు-
దుర్మాసనకు-శాస్త్రీయ		చికిత్స; దగ్గనివారణ- 83
పద్ధతులు- 74		వివిధ తలబాధలు-నివారణలు
నోటి పుణ్ణు-చికిత్స; నాలుక,		తలనాప్పికి-అద్భుతచికిత్సలు;
నోటిపూత-నివారణ; నోటిలో		అధిక తలనాప్పి-చికిత్స;
పొక్కులు-చికిత్స- 75		తలలో పుణ్ణు-చికిత్స- 84
చెవులు-సంరక్షణ-	76	కాణ్ణ, చేతులు- సంరక్షణ;
చెవి వ్యాధులు	77	కాణ్ణ, చేతుల పైన అనవనర
ముక్కువ్యాధులు- శాస్త్రీయ		రోమాలు తొలగించేమారాలు 85
చికిత్సలు; ముక్కులో- చీము,		కాణ్ణ, పాదముల అరోగ్య-
నెత్తురు- చికిత్సలు- 78		జాగ్రత్తలు; ఆనెల-చికిత్స- 87
పడిసేము, ముక్కుకాయట-		కాలి మడమలు పగిలినా,
నివారణలు; జలుబు		వాచినా-చికిత్స- 88

విషయము	పేజి	విషయము	పేజి
ముశ్మవిఱుగుట-చికిత్స;	12.	ఆల్ఫండ్ క్రీమ్-	104
చేతులు-ఆరోగ్యజాగ్రత్తలు-90		సూర్యకాంతితో- వర్షసౌందర్యము; ఎండవేడిమితో కమిలన	
గజ్జలో చంకల్లో బిళ్లులుచికిత్స 91		చర్యానికిశాస్త్రియచికిత్సలు 105	
వేళ్ళనందులలో- కులుపులు- నివారణ; గోళ్ళు-సంరక్షణ,		ఆపోరపదార్థాల ద్వారా- ఆరోగ్యము, చర్య సంరక్షణ; తేనె; నిమ్మపండు-107	
నఘ సౌందర్యము- 92		బాధము- 110	
గోళ్ళు బలిష్టానికి, ఆరోగ్యనికి మార్గాలు- 93		ఏపిల్; బాలీ- 111	
గోరుచుట్టు-నివారణ; పుష్పి		తొడు; గ్రుండు; పాలు- 112	
గోళ్ళు-చికిత్స; వర్షసంరక్షణ 94		పెరుగు; మజ్జిగ- 113	
పొడిచర్యము-తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు- 95		కాస్పైటిక్స్ వాడకంలో- 114	
జిడ్డు చర్యము, మామాలు		గ్రహించవలసినజాగ్రత్తలు 114	
చర్యము, పొడి మట్టియు		విధచర్యరోగాలునివారణ 115	
జిడ్డువర్యము-తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు; చర్యారోగ్యనికి		బొల్లిమచ్చలు-నివారణ;	
అందరికి జాగ్రత్తలు- 96		తొమర-చికిత్సలు; సీటి	
చర్య సౌందర్యానికి-శాస్త్రియ చికిత్సలు- 97		పొక్కలు, చెల్లి-చికిత్స- 116	
వర్ష సంరక్షణకు-శాస్త్రియ		గజ్జి-చికిత్స; పుండు,	
శౌషధ మిశ్రమాలు; 1. ఆరెంజ్ క్రీమ్, 2. ఆలివ్ క్రీమ్ 101		కులుపులు-నివారణ- 117	
3. హనీక్రీమ్; 4. హెల్చేక్రీమ్,		దదుర్దు-చికిత్స; మొండిపుట్టు- నివారణ; కాలిన గాయాలు,	
5. స్టోబెర్రీక్రీమ్ 6. విట్ క్రీమ్ 102		బొబ్బలు-చికిత్సలు; అధిక రక్తప్రావము-చికిత్స- 118	
7. జాస్ట్ నెన్ క్రీమ్, 8. కోకో క్రీమ్, 9. రోజ్ క్రీమ్,		చెమటగులలు-నివారణ; వారు-పీరూపీరు-వారూపతే 119	
10. సన్ ప్లవర్ క్రీమ్- 103		పురుషులు అందంతరోగ్యం 120	
11. ఫేజిటబల్ క్రీమ్,		క్రాప్ చెఱగకుండా పుండటానికి	

యము	పేజి	విషయము	పేజి
గ్రము; పురుషత్వం-శోషం- నివారణ-	121	రిక్టి జాగ్రత్తలు; చలికాలము- జాగ్రత్తలు-	129
నైఖ్యము-వైద్యము; వీర్య నష్టము-చికిత్స; వీర్య కుకి-వైద్యం; పురుషత్వం-చికిత్సలు-	122	చలికాలములో	
మసామర్యము-వైద్యం;		ఉపయోగించేమిక్రమాలు-130	
మష్టలనం-చికిత్స; త్రీలు- గోగ్యము, అందము;		చలికాలములో - త్రీలకు	
లు- జాగ్రత్తలు-	123	కొన్ని సూచనలు; వర్షా కాలము- జాగ్రత్తలు-	131
న సౌందర్య సంరక్షణ-124		వేసవి-జాగ్రత్తలు-	132
మమొనల పుండ్రు-చికిత్స;		వేసవి- పాసీయములు;	
సకుదుర్లు-చికిత్స;		గృహ వైద్య చిట్టాలు- 133	
స్తునాలకు మసాచ్ - 125		సాధారణ వ్యాధులు-	
ఘణ్ణ త్రీలకు- శాత్రీయ వైద్య విధానాలు-	126	చికిత్సలు; మితిమిటిన ఆకలి; ఆకలి లేమి- నివా	
ని బిగుతు- వైద్యము;		రణ; చలిజ్యారము-చికిత్స- 139	
తృత్వము పొందిన త్రీల త్రికడుపు మిాది చాఱలు-		మల విసర్జనలో నొప్పి-	
నివారణ- 127		చికిత్స; అధిక మూత్ర విసర్జన; కీళ్ళ నొప్పులు	
ఉకు- వాస్తవ అలంకరణ; బెణకులు-చికిత్స-	128	చికిత్స; ఎముకలు విటీగి	
వల శారీరక సొష్టవాసికి- ర్ని చిన్న ఎక్సర్స్ సైబ్లు; పెరిగిన పొట్ట తగడానికి,		నపుడు చికిత్స- 140	
ముఖ వర్ణము వృద్ధిపొంద ఁకి, 3. నడుమునొప్పి- తగిని; అనిష్టకాలాలలో అంద		మానసిక బలస్థానత-	
		నివారణ; కత్తి గాయాలు-	
		చికిత్స; కణితలు-చికిత్స- 141	
		ఆరోగ్య సూత్రాలు- 142	
		ప్రకృతి, మూలికా వైద్య చిట్టాలు	144
		గృహపొషకార చిట్టాలు- 148	
		ఈగలను పారద్రోలుటకు మార్గాలు- 152	

గ్రంథ రచయితగా ఒక్క మాటలు

ప్రపంచ వైద్య చరిత్రలో - ఖనత కెక్కినది మన "భారతీయ వైద్య విధానము! ". ఎందరో మహానుభావులు, బుషులు- ఎన్నో శ్రేష్ఠ తమాదుల కోర్చి; ప్రపంచ మానవాశి కందించిన- అద్భుత వైద్య రాజులు- ప్రకృతి, అయిర్చేద, మూలికా వైద్యవిధానాలు! కృతయుగములో- ఎముకల వలన, త్రైతాయుగములో- మేఘవలన, ద్వాపర యుగములో- మాంసము వలన, కలియుగములో- అన్నపానీయముల వలన జీవులు వ్యాధిగ్రస్త హౌతాయని- అనేక వైద్య గ్రంథాల సారాంశాన్ని - "బసవరాజీయము" అను వైద్య విల్సేషణ గ్రంథములో "బసవరాజు" అను పండితో తత్త్వముడు సూత్రీకరించాడు. ఇట్టి మహానీయముల వైద్య గ్రంథముల నుండియేగాక- అనుభవ షూర్యకముగా సరిహదిబడిన కొన్ని వైద్య విధానాలను కూడా సమయాచితముగా చేర్చి- అభిలాంధులకు "ఆరోగ్యానీరాజనము"గా "హెత్తే & బ్యాటీ" అను ఈచిన్ని పొత్తమును సమర్పిస్తున్నాను.

ఓషధీనిధిని- 'చరకమునుండి మాధవ నిధానము' వలుకేగాక- ఇట్టివలి కాలములో కూడా మానవసేవా తత్త్వరతాభిలాషులు- ఎన్నో అనుభవ వైద్య గ్రంథాలను ప్రజల కందించారు. ఇట్టి వైద్య గ్రంథాల కాంతితో- స్వార్థినిందిన "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్", తెనాలి" వారు- డా॥ A ప్రభాకరబాబు M.B.,B.S., గుంటూరు- గౌరిచే ప్రాయబడిన- "అహరం-వైద్యం"- I,II భాగాలుగా ప్రచురణ గావించారు, సమగ్ర ఆహార వైద్య విజ్ఞానానికి- ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ ఆహార వైద్య గ్రంథము- అస్వాషితులకే గాక- స్వాషితగా నున్న వారికి కూడా- "దివ్యారోగ్యజ్యోతి"గా భాసిలితే- తజ్జ్యోతి భాసిత పుంజన్మార్తితో వెలువడిన ఈ "హెత్తే & బ్యాటీ"- అభిలాంధ్ర ప్రజాసీకానికి- "ఆరోగ్య దర్శనము" కాహాలని ఆశిష్మా- మరిన్ని వైద్య గ్రంథాలను మిముందుకు తేవాలసే ఆకాంక్షలో- సదా మీ సహాయ, సలహా, ప్రోత్సాహాల నఫిలషించే....

చెరుకుపల్లి }

1-4-1994 }

మీ ఆరోగ్యాభిలాషి

-డా॥ K.V.N.D. ప్రసాదీ

హెల్థ్ & బ్యాటీ

(HEALTH & BEAUTY)

దేహ సంరక్షణ (Body Care)

మన శరీరము- కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు చర్చముతో నిర్మితమైయన్నది. దానిని అరోగ్యవంతముగా, బలిష్టముగా వుంచాలంటే.... కండరాలను, నరాలను, ఎముకలను, చర్చాన్ని తగిన వ్యాయామముతోసరైన పద్ధతిలో వుంచడము ఎంతైనా అవసరము!

ఈ విధముగా- “కండర (Muscle=స్నాయువు)”ములు, “నర (Nerve=నాటి)”ములు, “ఎముక (Bone=అస్టి)లు”, “చర్చ (Skin=త్వక్కు)”ము మొలిచి ‘అరోగ్యము (Health)’గా వుండుటయే- అసలైన ‘అంద (Beauty)ము’గా వైద్యులు, విజ్ఞానశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించి యున్నారు. కాబట్టి- అందము, అరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతిష్ఠారు వ్యాయామముతో పాటుగా విధిగా ‘వనమూలికలు (Root or Herbal)’ నీరు, అహారము లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించిన పదార్థాలను కూడా అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగిస్తూ వుంటే- వయసుకు తగిన అందము, అరోగ్యముతో జీవించవచ్చును.

కండరాలలో సదలింపు వస్తే.... శరీరము బలహీనపడి వంగిపోవడము ప్రారంభమౌతుంది. కాబట్టి మన శరీరము - నడిచే టప్పుడు, కూర్చునేటప్పుడు ఏ పద్ధతి ననుసరించాలనేవి తెలుసుకోవడము చాలా ముఖ్యమైన విషయము!

సరైన భంగిమలో కూర్చునకపోయినా, క్రమపద్ధతిలో నడవలేక పోయినా, శరీరముకోని మెక (Neck), వెన్నెముక (Back-bone), భూశాలు (Shoulders) నొప్పుకి దాంతియనచ్చును. కాబట్టి

కూర్చునే సమయములో చదరమైన కుద్దీలనే వినియోగించాలి. పడక కుర్చులను, తొట్టిలాగా వుండే కుర్చులను వాడకూడదు. పండు కొనే సమయములో గట్టిగానూ, చదరముగానూ వుండే మంచాలను లేదా చాపలమిద మూత్రమే పరుండాలి. అలా కాక అతి మొత్తటి పడకలను వినియోగిస్తే వెన్నెముక వంగిపోయే ప్రమాదమున్నది.

హెల్త్ & బ్యాట్ టీకి కొన్ని వ్యాయామ, అసనాలు

ఉదయము నిద్రలేచిన తరువాత- కాలకృత్యములు తీర్చు కొని, ఒక గ్లాస్ సీరుత్రాగి, (కొబ్బరిసీరు కూడా త్రాగవచ్చును) జాగింగ్, వాంగ్, రన్నింగ్ లాటిఫి శారీరక అలసట వచ్చునంత వఱకు చేయవలెను. (ఈత మంచి వ్యాయామము) ఇవిగాక ఈక్రీంది అసనములు చేయవచ్చును. వీటిని త్రీ, పురుష ఫేదము లేకుండా ఆచరించవచ్చును. (త్రీలు గర్భిణి, బుతుకాలములో చేయకూడదు. పురుషులు గుండెజబ్బలు, మూత్రపీండముల వ్యాధులు మొ॥వి వున్న పుడు వైద్య సలహాపై చేయవలెను).

త్రైకోణాసనము, పాద-హస్తాసనము, వ్రక్రాసనము, ధనురాస నము, భుజంగాసనము, సర్వాంగాసనము, అర్థమచ్చేంద్రాసన ములు ప్రధానములు.

కొన్ని మాన్సిక, శారీరక సమస్యలు - నివారణ

ప్రస్తుత సమాజములో- భయాందోళనలు, అత్రుత, పని భారము, కుటుంబ సమస్యలు మొ॥గు కారణాలతో మానవులు తేలి కగా జ్ఞాదేకానికి లోనాతున్నారు. ఇలాంటి సమయములో శారీరక,

(యోగాసనాలు, శారీరకవ్యాయామాల సమగ్ర వివరణకు నాచే ప్రాయంబించిన “యోగరాత్రం”అను గ్రంథము మాడగలరు. ప్రతులకు “జనప్రఫియ పల్లికేషన్స్, తెనాలి-1”కి Rs. 16/--లు M.O. చేయ గలరు).

మానసిక బాధలకు గుర్తాతారు. ఈ ఉద్దేశ్కాన్ని తగ్గివటానికి “మంచినిద్ర” చాలా అవసరము. ఇంకా చిన్న చిన్న వ్యాయామాల ద్వారా, పరిశ్రమైన గాలిపీల్పడము ద్వారా కూడా - ఉద్దేశ్కాన్ని తగ్గివచుచ్చును. అలాగే మంచి సంగీతాన్ని వినడము వలన-మన సుకు; గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానము చేయడము వలన శరీరానికి “టెన్షన్ (Tension)” తగ్గివచుచ్చును.

పై విధముగా మానసిక ఉద్దేశ్కాలను నివారించనిపక్కమలో మానసిక ఆందోళన (Worry), అధికమైపోయి, అనేక మానసిక వ్యాధులకు లోనవడమే గాక; శారీరకముగా, నీరసముగా వుండి-బై తన్యాన్ని కోల్పోతారు. కాబట్టి మానసికారోగ్యానికి ధ్యానము, ప్రాణాయము, విజ్ఞానాయకమైన ఉత్తమ గ్రంథాలను పర్చించడము, రాత్రి 10 గంగాల లోపే నిర్దించడములాటి మంచి అలవాట్లను తప్పనిసరిగా అభ్యసించాలి. “మంచినిద్ర మనసుకి, శరీరానికి- బలవర్ధకమైన ‘టొనిక్’ వంటిది.

శరీరము బురువు పెరిగితే తెలుసుకొనుట

అతిగా తినడము వలన, శరీరానికి ఉపయోగము లేని పదార్థాలు-తినడము వలన, వివాహమైన తరువాత యువతీ యువకులలో, మొదటి సంతానము కలిగిన తదుపరి శ్రీలలో- ఎక్కువగా బరువు పెరగడానికి- అవకాశమంటుంది. శరీరము ‘బరువు’ పెరిగిందని తెలుసుకోవడానికి- మీరు ఛాతి, నడుము, పిఱుదుల యొక్క చుట్టు కొలతలను తీసికోండి! మామూలుగా ఛాతీ చుట్టుకొలత, పిఱుదుల చుట్టుకొలత సమానముగా వుండి, వీటికంబే నడుము చుట్టుకొలత 10 అంగుళాలు తక్కువ వుండాలి. ఇలాకాక పిఱుదుల కొలత 2 అంగుళాలు- ఛాతీ కొలత కంటే ఎక్కువ వున్నా ఫరహాలేదు. అపతక్కటించి “ఎంత ఎక్కువ వుంటే- అంత బరువు” పెరిగినట్లు.

ఉండవలనెన పల్లె జరువుల పట్టి
ఉండవలనెన జరువుల (స్కియుమ్ లేఫ్స్)

ఎత్తు (Height) (C.M. & అంలు)	జరువు (Weight) (Kg)	ఎత్తు (C. M.)	జరువు (Kg)
163 (5 అ॥ 5.2 అవ్వా)	56 సుండి 62	150 (5 అతగులు)	45 సుండి 50
165 (5 అ॥ 6 అవ్వా)	68 సుండి 63	152 (5 అ॥ 0.8 అం॥)	46 సుండి 51
168 (5 అ॥ 7.2 అవ్వా)	59 సుండి 65	155 (5 అ॥ 2 అవ్వా)	47 సుండి 53
170 (5 అ॥ 8 అవ్వా)	61 సుండి 67	157 (5 అ॥ 2.8 అవ్వా)	49 సుండి 54
173 (5 అ॥ 9.2 అవ్వా)	63 సుండి 69	160 (5 అ॥ 4 అవ్వా)	50 సుండి 55
175 (5 అ॥ 10 అవ్వా)	65 సుండి 71	163 (5 అ॥ 5.2 అవ్వా)	51 సుండి 57
178 (5 అ॥ 11.2 అవ్వా)	66 సుండి 73	165 (5 అ॥ 6 అవ్వా)	53 సుండి 59
180 (6 అతగులు)	68 సుండి 75	166 (5 అ॥ 6.4 అవ్వా)	54 సుండి 61

శరీరము సన్న) బడటానికి మార్గాలు

శరీరానికి తగిన వ్యాయామము (Gymnastics) చేఱు, క్రమ బద్ధమైన అహాన్ని తీసుకోవడమే- శరీరము సన్నబడటానికి ప్రమాదము లేని మంచి పద్ధతి. ఈ క్రింది పద్ధతులను అవరించిన- "స్లిమ్ (Slim)"గా మాఱవచ్చును.

1) తీపి పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేయాలి. (ఉదా॥ కేకలు, చాక్లెట్స్, ఎస్ట్రీక్రిమ్స్ లాటి క్రూతిమంగా తయారై నవి.

2) సాధ్యమైనంత వఱకు పీండి వంటలు తినడము తగించి ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన తాజా పండ్లు, ఫలరసాలు లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించినవి తినడము మంచిది.

3) బంగాళదుంప (Potato), చిలగడుంప (White or Sweet Potato) మొ॥గు దుంపకూరలను విసర్జించి, వాటి స్టోవులో పండ్లు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలకు అధిక ప్రాధాన్యత నివ్యాతి.

4) రాత్రి భోజనములో మాత్రము నూనె లేకుండా కాల్విన్ గోధుమ (Wheat) రొట్టి, దానికి తగినంత ఆకు కూర మాత్రమే తీసికోవాలి.

5) టీ, కాపీలను మానివేసి, వీటికి బదులుగా, అధిక ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే "జీలకట్ట" కషాయా(Ex-tract)న్ని త్రాగుతుండాలి.

6) తాజా "జీలకట్ట (Fennet)" ఆకులను నమతి తించే- అతి ఆకలిని తగ్గిస్తేంది.

7) పొలముల్లాగి (Dandelion) ఆకులతో చేసిన కషాయాన్ని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు సేవిసే- దేహము సన్నబడుతుంది.

8) "బంగాళదుంపలు" రనము తీసి ప్రతిరోజు ఉదయము పూట సేవించినటలుతే- శరీరాన్ని సన్నబడుతానికి అడ్యుతమాగా పనిచేయడమే గాక ... అన్నికి అహారము తినడము వలన కలిగిన మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది.

9) "స్లిమ్"గా వుండాలంటే- జాగింగ్, స్ట్రోంగ్, రన్నింగ్ లాటి వ్యాయామాలను క్రమము తప్పకుండా చేస్తూ వుండాలి. అలాగే వైద్యసలహాల మేరకు డైటింగ్ చేస్తూ వుండాలి.

“స్వాలకాయము” రావడానికి షూరాలు

మన శరీరములో - క్రొవ్వు నిలవలు అధికముగా జేరడాన్నే... “స్వాలకాయము” అని అనవచ్చును. దీనినే వైద్య పరిఫాషలో “బిసిటి (Obesity = అమిత స్వాలత)” అని అంటారు. “బిసిటి” అను శబ్దానికి “లాటిన్” భాషలో “తినడము” అని అర్థము! (ఆధు నీక వైద్యశాస్త్రములోని చాలా పదాలు లాటిన్, గ్రిక్ భాషలనుండి ఉద్ఘాటించినవే కదా! స్వాలకాయము రావడానికి ప్రధాన కారణము “మితిమితి తినుటయే!”

పై కారణముతోనే గాక “థిరాయిడ్”లాట్ కొన్ని “వినాళ గ్రుథల” వ్యాధుల వలన - “డిప్రెషన్ (Depression = విచారము)” లాటి మాససిక వ్యాధులవలన కూడా “స్వాలకాయము” సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. అంతేగాక - కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకు వాడే... కొన్ని కొన్ని బోషధాలను (ఉదా సైరాయిడ్స్) అధికముగా తీసి కోవడము వలన కూడా స్వాలకాయము రావచ్చును.

స్వాలకాయము - మరి కొన్ని కారణాలు :- 1) వంశ పారంపర్యముగానూ (Hereditary), 2) కొన్ని ఆహారపు అలవాట్ల వలన, 3) నిపసించే పరిసరాల వలన, 4) మాససిక సంక్లోభము (Alarm) వలన, 5) తల్లిదండ్రులు భారీకాయులవడము లాంటి అనేక కారణాల వలన - “స్వాలకాయము” రావచ్చును. ఇంకా క్రొవ్వు అధికముగా వున్న పదార్థాలు, బలాన్ని కలిగించే పదార్థాలు అధికముగా తీసికొని, పని తక్కువగా చేసేవారికి స్వాలకాయము తేలికగా వస్తుంది.

స్వాలకాయులకు సంక్రమించే వ్యాధులు :- మధు మహము, రక్తపోటు, గుండడపోటు, “పిత్తాయము (Gall-bladder)”లో రాట్టు, పాన్క్రైటిస్టిటిటిస్ (Pancreatitis = వృక్ష్యకము వాచుట), “అస్టిమా ఆర్టరిటిస్ (Arthritis)” అనే కీళ్ళు

వ్యాధులు; అయినము లాటి ఇనేక అవలక్ష్యాలు వీరికి అతి తెల్లి కగా సంక్రమించును. స్టూలకాయులకు ఏ కారణములో నైనా శత్రు చికిత్స (Surgery) అవసరమై చేయబోయినా- కష్ట సాధ్యముగానే వుంటుంది. అంతేగాక అయి పరిమాణము కూడా తగ్గుతుందను ఉలో సందేహము లేదు.

ఒక వ్యక్తి సాధారణముగా వుండవలసిన బరువు

ఎత్తు, ఆకారాన్ని ఆధారము చేసికొని, ఇంచుమించు మిరు వుండవలసిన బరువును తెలుసుకొనవచ్చును.

ఉదా॥ 5 అడుగుల వ్యక్తి 105 హౌనులు (47 Kg.) వుండ వచ్చును. 5 అడుగుల 9 అంగుళాల మనిషి 150 హౌనులు (67. 5 Kg.) వుండవచ్చును.

కేలరీలు - స్టూలకాయు నివారణ

మనము తీసుకొనే అహార పదార్థాలు శరీరానికి లభింపజేసే వేడిని, శక్తిని కొత్తించే యూనిట్లను "కేలరీ (Calorie = ఉష్టమానము)"లు అంటారు. "ఖనిజ లవణాలు (Minerals Salts)", విటమిన్స్; నీరు శరీరానికి అత్యధికమైన ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయే గానీ, 'కేలరీ'లను పెంచవు. అంతే స్టూలకాయాన్ని కలిగించవని అర్థము!

వరి (Paddy), గోధుమ లాటి పిండి పదార్థాలు; 'మాంసము (Meat)', గ్రుద్దు, పాలు లాటి 'మాంసకృతులు = (Proteins)' ఒక గ్రాము తీసుకొంటే.... 4.1 కేలరీల శక్తి కలుగుతుంది. నెయ్యా, నూనె లాటి 'క్రొవ్వు (Fats)' పదార్థాలు 1 గ్రాము తీసికొంటే.... 9.1 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు అధిక కేలరీలు కలిగిన క్రొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోరాదు.

సూలకాయుడైన వ్యక్తి దైనందిన జీవితములోని తన పనిని బట్టి 600ల నుండి, 1100ల కేలరీల ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పీరు తమ ఆహారములో 20 శాతము క్రొవ్వు పదార్థాలు, 30 శాతము మాంసకృతులు. 50 శాతము పిండి పగ్గాగ్గా సీస్-

కొంటే మంచిది. అంతేగాక- ఆహారాన్ని ఒకే మొత్తముగా ఒకేసారి తీసికోకుండా- కొంచెముకొంచెముగా 3,4 స్టాపుగా తీసికొంటే.... మంచి ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

స్వాలకాయులకు ఆహారపు జాగ్రత్తలు

1) రాత్రిపూట 'పుల్చు' (మానె లేకుండా కాల్చిన గోధుమ రొత్తె')లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) ఆహారము మెత్తగా నమలి, నిదానముగా తీసాలి. 3) బాగా ఆకలి ఐనపుడే భజించాలి. 4) కొద్దిగా ఆకలి అవగానే భజించుట మానాలి. 5) కటిక ఉపవాసాలు వుండకుండా రసోపవాసము వుంటే మంచిది.

స్వాలకాయము తగ్గడానికి వరి అన్నము బాగా తగించి- తోట కూర, బచ్చలికూర లాటి ఆకు కూరలు; "టొమేటో" (Tomato = రామములగ), "బీర (Angular-gourd)", కాకర లాటి కాయ గూరలు అధికముగా తీసుకోవాలి. తేనె, పలుచని మళ్ళిగ, నిమ్మ సీరు త్రాగుట అధిక క్రేష్ణము! త్యరత్యరగా బరువు తగ్గాలను కోవడము కూడా మంచిది కాదు. మాసానికి 1,2 కిలోల కంటే ఎక్కువ తగ్గడానికి ప్రయత్నించరాదు. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని చౌషధాలు వున్నాయి గానీ- అవి వైద్య పర్యవేక్షణ లేకుండా ఉపయోగించరాదు.

"ఆహారము తగించి, వ్యాయామము చేస్తున్నా- బరువు తగ్గడము లేదం"టే ఇది పొస్తువము కాదని గ్రహించాలి. వారు క్రమ శిక్షణగా ఆ పని చేయడము లేదనే భావించాలి.

పరిమితి మేరకు శారీరక బయటను తగించుకొన్న తరువాత కూడా- ఆడేక్రమములో, ఆహారపు అలవాట్లను- జీవితాంతము కొన సాగించాలి. అలాకాక 'బరువు తగ్గాము కదా' అనుకొని, నియమాలను గాలికొదిలితే- యథా ప్రకారము స్వాలకాయము రాక తప్పదు.

(ఉపవాసాలు, ప్రకృతిచికిత్సల గూర్చిన నమ్రగ్ర వివరణకు వాచే ప్రాయబడిన "ప్రకృతి వైద్యం" అను గ్రంథము మాటగలరు.
పతులకు : "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 14/-లు I.O. చేయగలరు)

స్నాలకాయము-ఆధునిక పరిశోధన

కొంతమందికి ఒక వయను దాటిన తరువాత ఎన్ని ఎక్స్‌రైజ్ (Exercise = "అభ్యాసము")లు చేసినా, ఎంత ఆహార నియం ప్రతిషాండ్ (Dieting) చేసినా- శరీరము దానంతట అదే పెరిగిపోతుంది. ఈ విధముగా స్నాలకాయులైన వారి సమస్యల గూర్చి శాత్రుజులు నిరంతరము అన్వేషిస్తునే వున్నారు.

"యూనివర్సిటీ అఫ్ బిస్క్యూస్ న్యూన్ (మాడిసన్)" అనే పరిశోధనా నంస్కు చెందిన "హైన్ లార్డీ" అను శాత్రువేత్త ఈ విషయమై అవిరథ కృషిచేసి, "బియోకెమిస్ట్రీ" (Biochemistry = జీవరసాయన శాస్త్రము) రహస్యాన్ని కనుగొన్నాడు. తాను కనుగొన్న రహస్యాన్ని 3 అంశాలుగా తెలియజేశారు. వీటని :

- 1] డి హైడ్రో పిడాన్ ట్రోషైరాన్ (D.H.E.A)
- 2] బెట్టా-అగోనిస్ట్స్
- 3] అడిపీన్ అని అంటారు.

1) D.H.E.A : ఈ అంశము వలన- "శరీరములో - క్రొవ్వు పదార్థాన్ని ఉప్పుముగా మార్చుగలిగే 'కేలరీ' శక్తి పెరుగుతుంది. దానితో శరీరములో క్రొవ్వు శాతము గణనీయముగా తగిపోతుంది" అని తెలింది.

స్వీట్యూండ్ లోని "యూనివర్సిటీ అఫ్ లాసెన్" నందలి కొంత మంది యువతులపై పరిశోధనలు గావించి, ఈ ఫలితము అభారపుగా "వర్సీనియా మెడికల్ కాలేజ్" నందలి వైద్య విద్యార్థులపై "D.H.E.A"ని ప్రయోగించి, అనేక సత్ఫులితాలు సాధించారు.

ఈ D.H.E.Aని ప్రయోగించుట వలన- 1) శరీరములో క్రొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారికి మాత్రమే ఆ క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. మతియ 2) వయస్సు, ఎత్తు, బయట ననుసరించి శరీరములో తగినంత మాత్రమే క్రొవ్వు వున్నవారికి ఆ క్రొవ్వు ఏమీ తగ్గలేదు.

D.H.E.A వలన గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశమున్నదని "శాన్డిగో" శాత్రుజులు భావిస్తున్నారు. అంతేగాక "U.S. హక్క &

ద్రగ్ అడ్సైనిస్టేషన్" వారు అనుబంధ అపోరములో దీనిని వాడుట నిషేధించారు.

D.H.E.A. 25 సం॥లు వచ్చే వఱకు మన శరీరములో వుంటుందని, ఆ తయపరి క్రమక్రమముగా వయసు పెరిగిన కొద్ది తగిపోయి, శారీరకముగా బరువు పెరుగుతున్నదనీ శాత్రుజాల పరిశోధనలలో తేలింది. "ఇంకా దీనిని గూర్చి విస్తృత పరిశోధనలు జరగాలి" అని అంటున్నారు విజ్ఞాన శాత్రువేత్తలు.

2) చేటా-ఆగోనిస్ట్స్ : అధిక బరువు తగించే విషయమై 32 మందిపై తమ పరిశోధనలను సాగించారు- శాత్రువేత్తలు! ఏరిలో 20% మంది శారీరకముగా అధిక బరువు వారే వున్నారు. "చేటా-ఆగోనిస్ట్స్" ప్రయోగము వలన 34 హొండ్స్ బరువు తగ్గారు. ఐనా దీనియొక్క "సైడ్ ఎఫెట్స్" ఏమైనా వున్నాయేమానని ఇంకా పరిశోధిస్తానే వున్నారు.

3) అడిపీన్ : బోస్టన్లోని 'డేనా పార్పర్ కేన్సర్ సెంటర్'కు చెందిన శాత్రువేత్త ఐన "బ్రాన్ స్పీగల్స్ మాయాన్"- "అడిపీన్" అనే ప్రాటీన్ కారణముగానే 'శారీరక బరువును నియంత్రించడము సాధ్యమాతుంది!' అని తేలిచి చెప్పాడు. ఈయన తన పరిశోధనలను "చుంచు = (Mouse)"ల మింద చేశారు. ఈ జన్మ్య పరిశోధనలో పూల శరీరము గల చుంచులలో కన్నా - సాధారణ శరీరము గల చుంచులలోనే 'అడిపీన్' 100% నుండి 200% అధికముగా వున్నదని తేలింది. మత్తొక విశేషమేమిటంటే మానవ శరీరానికి సరిపడే 'అడిపీన్' చుంచుల శరీరములో వున్నదని కూడా తెలియడము! దీనిని కనుగొన్నది "కాలిపోర్చుయా బయో లైక్యూలజి ఇనిస్టిట్యూట్" వారు. దీని పూర్తి వివరాలు ఇంకా బహిరంగము కాలేదు.

పైన తెలియజేసిన మూడు పరిశోధనలు విజయవంతమైతే పూలకాయము గలవారు- కొలతలు వేసుకు తినడము, చెమటలు కారేటట్లు వ్యాయామము చేయడము లాటి బాధలు లేకుండా శారీరక బరువును తగించుకోగలరు.

శారీరక ఆరోగ్యవినికి-లొపణాయనికి ‘డైటింగ్’

డైటింగ్ ప్రారంభించడానికి ‘రేపని-మాపని’ ముహూర్తాలు యించుకొంటూ వుంటారు. చాలామంది! ఈ విషయములో బధి చండము అసలు పనికిరాదు. తినేది కాస్తయినా అది ప్రాప్తికాపో ఖగా వుండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. చక్కటి ఆరోగ్యము, నాజూక అందము కోసము ఆహార నియంత్రణ ఎంత ముఖ్యమో? ఏక వ్యాయామాలు కూడా అంతముఖ్యమే! ప్రత్యేకించి వ్యాయాలు చేయడానికి సమయము చాలానివారు- ఈ క్రింది విధులనైనా గతగా పాటించడము అవసరము!

1) నిత్యజీవితములో మిాకు అవసరమైన మిా స్వంతపనులు = రేస్యయముగా చేసుకోండి! 2) సాధ్యమైనంతవరుకు మిా కార్బ్ రాపాలు సాగించే ‘అఫ్స్ కో’, వ్యాహార సంస్కరో, కర్క్యాగారానికో; క ‘పూపింగ్’కో, సినిమాకో నడచివెళ్ళడము అలవాటుచేసుకోండి! ఈ నడక కొంత వేగవంతముగా వుంటే మంచిది) 3) ఇంట్లో న్నీ పనులు స్వయముగా చేసుకోవాలి అప్పావథానిలా! ప్రతిదానికి ఉదించమని వేరెవరిని పీలవకూడదు. 4) నేలపై కూర్చోనుట, చి నిలబడుట, ఎత్తు (అటక) మిాద వున్న వస్తువులను శరీరాన్ని >గతీసి తీసుకొనుట, క్రింది వస్తువులను వంగి తీసుకొనుట లాటి నులు చేస్తూ వుండుటవలన- శారీరకముగా కొంత వ్యాయామము భింబినట్టే కాగలదు. 5) ఉదయము నిద్రలేవగానే శరీరాన్ని గా విఱుమకొనుట, సాగతీయుట లాటి చిన్న ఎక్సర్సైస్లు పృవుక చేయాలి.

ఆహారపు అలవాట్లు : మాంసాహార్లేగాక శాఖాహార్లులు కాదా ఈ క్రింది ఆహారపు విధులను తప్పుక పాటించాలి.

1) ప్రతిరోజు ఉదయము : పరగడుపునే అల్పాహారము (Break-fast) తీసుకొనే ముందుగా ఒక గ్లాన్ గోరువెచ్చని సీటిలో-క చెంచా నిమ్మరసము, అఱచెంచా తేనె కలిపిన మిక్రమాన్ని తూగాలి.

2) బ్రేక్ ఫాస్ట్ : కొద్దిగా ఉప్పు లేక చిన్నసెట్ ఇటీలు-కాయగూర (vegetables)ల చెట్టీతో తీసికోవచ్చును.

3) “లంచ్” (LUNCH=ఎండవేళ చేయు లఘు భోజనము) : రెండుచపాతీలు, ఒక కప్పురనము, ఒక కప్పు వరి అన్నము, కొద్దిగా మిక్కెడ్ “సలాడ్ (Salad)= పచ్చి వస్తువులతో తయారు చేసిన పచ్చడి”

4) సాయంకాలము : ఒక కప్పులైత్ “టీ”

5) “సప్పర్” (SUPPER=రాత్రి భోజనము లేక దిన మందు కడపటి భోజనము) : రాగుల జావను మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. లేదా రాగుల పిండితో తయారుచేసిన రోట్లో లేక రెండు చపాతీలో తీసుకొనవచ్చును. వీటితోపాటుగా ఆకు కూరలు లేక దోస, టొమేలో మొగు కూరగాయలను ఉడికించి; తక్కువ నూనెతో తయారుచేసిన కూర ఒక కప్పు కూడా తీసుకోవాలి!

పై విధముగా తు॥శ॥ తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే - చాలా చక్కని మార్పులు మికే కనిపిస్తాయి. (పై ఆహారపు విధులను “చార్ట్”గా వ్రాసి; ఇంట్లో మికు కనిపించే విధముగాఅమర్చుకోండి)

కండరాల నొప్పులు, పోట్లు - చికిత్స

1) శారీరక శ్రమ ఎక్కువైనపుడు కండరాలు నొప్పిగా వుంటాయి. చికిత్సగా సారాయిలో ముద్ద కర్మారము కలిపి, మిక్రి తము చేయాలి. దీనిని పైపూత మందుగా వ్రాస్తుంటే.... నొప్పులు నివారిస్తాయి.2) ”హాట్ వాటర్ బాగ్”తో - నొప్పులపై “కాపడము” పెట్టినా - నొప్పులు, పోట్లు ఉపశమిస్తాయి.

వాపులు - చికిత్స : వాపు నొప్పులకు చికిత్సగా “జిల్లేడు (Calotropis Gigantia)” పాలు, చింతాకురనము, వావిలాకు రనము పాలలో వేసి; ఈ మొత్తము మిశ్రమములో సగభాగము సెనగమూనె కలిపి- రనము అవిరగు వలకు దిగుకాచిన మిశ్రమాన్ని వాపులకు పైపూతగా వ్రాస్తూ వుంటే.... వాపులు, నొప్పులు శీఫు

గతిని నివారిస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెఱకులు, కీళ్ళ నొప్పులు మొ॥గు వాటిక కూడా లేపనముగా ఉపయోగించుకోవచ్చును:

ఉదరము (బాన్కడుపు) తగ్గిటుకు—మార్గాలు

1) ఉదరయము నిదర్లేవగానే నీరు త్రాగి, పొట్టను పైకి-క్రిందికి, లోపలికి—బైట్కి భాగా అడించాలి. తదుపరి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, శారీరక వ్యాయమాలు చేయాలి. (స్థాలకాయము తగిడానికి సూచించిన “అపనాలు (Seats)” ఆహారపు అలవాట్లు ఆచరించవచ్చును)

2) ‘పరగడుపు (బాషిపొట్లు)నే’ పొట్టను బాగా మర్రించి (పిసికి), దానిపై “బండ్రుమట్టి”నిపట్టించాలి. ఈమట్టి ఆఱగానే తిరిగి మళ్ళీ పట్టించాలి. ఈ విధముగా ఆఱగాడగా మట్టి పట్టించిన తరువాత- చీనీటితో మట్టి పూర్తిగా వదలేవటకు పుఢ్రముగా కడగాలి. ఆ తదుపరి వేసినిటితో ‘కాపడము’ పెట్టాలి. ఆ ఫైన “ఎనిమా (Enema= వసికర్జై)”, శంఖ ప్రక్షాశన, గజకర్ణి లాటి ప్రక్రియలను చేపట్టాలి. (ఎనిమా, శంఖ ప్రక్షాశన, గజకర్ణి మొ॥గు విషయ పరిజ్ఞానానికి “యోగ్యాస్త్రం”, “ప్రకృతి వైద్యం” అను గ్రంథాలను చూడగలరు).

ఆరోగ్యానికి (హెల్త్), అందానికి (బ్యాటీ). అతి ముఖ్య అవరోధము స్థూలకాయము. తాబట్టి దానిని రాకుండానూ- వచ్చిన వారు తగించుకోవడానికి తగినజాగ్రత్తలు తీసికోవడమత్య వసరము!

శారీరక పుష్టికి - వైద్యము

శారీరక, మానసిక కారణాల లనేకముచేత- దేహ పుష్టి లేక శల్యవశయందున్నవారు చికిత్సగా ‘మిలకులు (Cardamom)’, ‘లవంగాలు (Cloves)’, ‘పిప్పణ్ణ (Long Pepper)’, ‘సాగకేసరాలు (Mesua ferreas)’, ‘తాడిగడ్డలు, మిరియాలు (Black Pepper)’, ‘చినా పంచదార (China Sugar Candy)’, ‘కొంరి (Dried ginger)’ అన్ని సమాభాగాలుగా నూటి, ఈ మొత్తానికి సమానముగా ‘పెన్సేరు గడ్డను (Bulbous root)’ నేతిలోవేయించి, ఆఱబెట్టి, పొడిచేసి; ఇందాకటి మిశ్రమములో వేసి, ఒక సీపాటో

శాగ్రత్తగా వుంచుకొని - మూడు పూటలు అన్నానికి ముందు ఆవు పాలతో మూడు ప్రేళ్ళ కొచ్చినంత సేవించి, బలానికి అహరముగా గ్రుడ్లు, పాలు, గోధుమ, నేయి, 'జీడిపప్పు(Cashew nut)', సెనగ గుగ్గిశ్చ వాడుచూ ఉండిన - ముచి ఫలితము కనిపిస్తుంది.

శరీరము బురువు పెరుగుటకు

మిం శరీర పరిమాణానికి తగినంత బరువు (ఎత్తు - బరువు పట్టిక నసునరించి) లేనప్పుడు స్నేలకాయ నివారణకు ఏ పదార్థాలైతే తినరాదని వున్నదో - వాటిని కొంచెము ఎక్కువ మోతాడులో తింటూ.... ప్రతిరోజు క్రొప్పులు, పిండి పదార్థాలు, మాంసక్రతులు లాటి పోషక పదార్థాలు అధికముగా కలిగిన అహరాన్ని విరివిగా తీసుకోవాలి.

శరీర దుర్గంధ నిర్మాణ లనకు మార్గాలు

మన శరీరములో కంటికి కనుపించని స్వేద గ్రంథులు లక్ష్మల కొలది వున్నాయి. వీటి ద్వారా రోజుకునగటున 24బౌన్సుల స్వేదము ఉత్పత్తి భోతుంది. దీనినే వాడుక భాషలో "చెమట" అని అంటారు. దీని నుండి వచ్చే దుర్గంధాన్ని నిరోధించడానికి ఈ క్రింది పద్ధతులను అనుసరించాలి.

1) పతిరోజు 4 సార్లు అనగా ప్రతి ఆఱు గంటలకు ఒక సారి 'సోప్'తో స్నానము చేస్తూ వుటో.... శరీర దుర్గంధము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది.

2) వైద్య సలహాల ననునరించి తగిన లోషన్ "స్పెర్" చేయడము వలన కూడా.... దుర్గంధాన్ని నివారించవచ్చును.

3) అధిక స్వేదోత్పత్తి కలిగినవారు కొన్ని 'క్రీమ్'లు, రసాయన ద్రవ్యాలను (శరీర మృదుత్వము తగ్గకుండా వుండేవాటిని) వైద్య సలహాల ననునరించి, వాడినట్లయితే స్వేదోత్పత్తి తగి, ద్వారా శరీర దుర్గంధము వుండదు.

4) మారేడు ఆకుల రసాన్ని శరీరానికి ఖాసుకొన్నా-
~~శామినేగు~~ చెముటవలన సంక్రమించే దుర్గంధాన్ని అరికట్టవచ్చు.

శరీరముపై వెంట్లుకలను తగ్గించుటు

చాలామందికి కాష్టు-చేతులుపై వెంట్లుకలు దట్టముగా పెరిగి నష్టముగా వుండవచ్చును. ముఖ్యముగా త్రీలలో "బుతు ముము అగిన (MENOPAUSE)" తరువాత శరీర భాగాలపై మాలు అధికముగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి, రీర మృదుత్వాన్ని ఏమాత్రము తగ్గించకుండా, అధిక రోమాలను వారించవచ్చును.

కావలసిన పదార్థాలు : 3 స్పూన్ల గ్లినరిన్, 1 కలో ఉపదార, 6 నిమ్మకాయలు సేకరించి తెచ్చుకోవాలి.

చేయవలసిన పద్ధతి : నిమ్మరసములో పంచదారను తేనె ఉగు వచ్చేంతవఱకు కలిపి, ఆ మిక్రమాన్ని 10-15 నిమిషాల సేపు వించి వేడిచేసి, దించాలి. తరువాత గ్లినరిన్ దానిలో కలిపి, కొరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే- ఒక పరిప్రథమైన (50.మిం. విస్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డముక్కలను ఆ మిక్రములో ముంచి, వెంట్లుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి. ఉటీంచిన గుడ్డముక్కలపై వెంట్లుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేక ఉగు స్పూన్లతో వెంట్లుకలు ఆ గుడ్డముక్కకు బాగా అంటుకొనే బుగా నోక్కాలి. ఇలా నోక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా శ్యోంతవఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డను వెంట్లుకలు దా ఉడి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్పూనము చేసే ఉయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పూంబీతోగాని వెంట్లుకలు వేసిన శరీర భాగముపై రుద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన మృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు తీ 4-5 వారాలకు వినియోగించి, తొలగించుకొంటూ వుండాలి.

పద్ధతి పేవ చేసుకోవటము కంటేను, పీకటము కంటేను మంచి క్రియగా శాత్రుజ్ఞలు నిర్ధారించారు.

పూ సంక్షణకు శాస్త్రీయ తైలములు

బాదము తైలము : 3 భాగాల లానోలిన్, 1 భాగము తైలము, 1 భాగము "వనస్పతి(VEGETABLE LARD)",

“రాతి జిగురు (PETROLEUM JELLY)” 1 భాగము, 2 భాగాల “క్రొవ్వుతై లము (GLYCERINE)”, 1 భాగము, సబ్బుముక్క, 1 భాగము “జొన్నపూలు (CORN FLOWERS)” పాత్రలో వేసి, స్టో వీచ బాగా మరగిచ్చా వుండాలి. తదుపరి వేరొక పాత్రలో “మంచినీరు” 30 భాగాల నీరును బాగా వేడిచేసి, రెండు పాత్రలను దించి, రెండిచేసి బాగా కలుఫుకోవాలి. తదుపరి బాగా చల్లార్పి, పరి మళ ద్రవ్యనేడైనా కొన్ని చుక్కలు వేసి, తిరిగి కలియచెట్టాలి. దీనిని సీసాలో పోసి, భద్రపఱచి, నిత్యమూ దేహానికి పూసుకోవాలి. ఇది దేహసురక్షణకు అమోఫుముగా పనిచేస్తుంది.

2. నిమ్మ-గులాబి తైలము: 3 భాగాల పన్నీరు, 1 భాగము గ్లిసరిన్, 2 భాగాల నిమ్మరసము పాత్రలో పోసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రధేశము (“గ్రైచ్”)లో వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు స్వానాంతరము దేహమంతా పూసుకోవాలి. ఇలా చేసే ఎండినట్లున్న చర్చము మెత్తబడి కాంతివంతముగా తయారొతుంది.

3. పట్టుతైలము: 12 భాగాల మంచినీటిని పాత్రలో పోసి, దానిలో 9 భాగాల సబ్బు ముక్కను వేసి, స్టో వీచ బాగా మరగ పెట్టి; సబ్బు కరిగిన తదువాత దించాలి. ఈ నీటిలో 1 భాగము గ్లిసరిన్, 4 భాగాల ఆలివ్సనూనెవేసి, చల్లారేంతవలకు తెడ్డుతో బాగా కలియచెట్టాలి. తదుపరి పరిమళము కోసము ఎద్దైనా సుగంధ తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, కలిపి, సీసాలో పోసి వుంచుకోవాలి. ఇది ప్రతిరోజు స్వానసు చేసిన తరువాత శరీరానికి పూసుకోవాలి. ఈ తైలము శరీరాన్ని పట్టువలె నిగనిగలాడించడమేకాక- మంచి సంరక్షణ కూడా చేస్తుంది.

4. మర్దన తైలము: A) ఆముదము 24 భాగాలు, బాదము గానె 24 భాగాలు, 1 భాగము కర్మార తైలము పాత్రలో పోసి, ఉగా కలిపి, తదుపరి సీసాలో పట్టి, వుంచుకోవాలి. స్వానానికి మందుగా ప్రతిరోజు ఈ తైలముతో దేహమరన గావిస్తావుండాలి. గాంతో దేహకాంతి ఇనుమడించి- దేహము తేలికగా వుండుంది.

మర్దన తైలము : B) 4 భాగాల జిగురు క్రొవ్వు, కుసుమ తైలము 4 భాగాలు, పస్సిరు 9 భాగాలు తీసుకొని, ముందుగా-లాన్నలిన్, కుసుమ తైలములను పాత్రలో పోసి; కరగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి పస్సిరు వేతే పాత్రలో వేడిచేసి, పై మిశ్రమ ములో కలపాలి. కొంచెము సేపుంచి, వేడిమిాదే దించి, కర్మార తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా కలిపి; సీసాలో పోసుకోవాలి. దీనిని ప్రతి రోజు దేహమాపాదమ సకము మర్దన గావించాలి. కాసేపు వుండి, తదుపరి స్థానము చేయాలి. దీనివలన దేహసికి నూతనో త్రేజము, కాంతి, మృదుత్వము చేకూరుతుంది.

శరీర పటుత్వానికి శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ఒక దోషకాయ [Cucumber] ను- చెక్కు తీసి, ముక్కలు కోసి, రుబ్బి; పాత్రలో వేసి- బాగా ఉడికించాలి. తదుపరి వడపోసి, తుక్కను పారవేసి, మిగిలిన రసాన్ని చల్లార్చాలి. పుండి నాకు [Mint] రుబ్బి, రనము తీసి, [120 మిలి]. వడపోసి, చల్లార్చిన దోషరనములో బాగా కలపాలి. ఈ రసాన్ని - సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిరోజు దేహసికి పూసుకొంటుంటే- దీని వలన శరీర పటుత్వము పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది.

2) ద్రాక్షాసారాయ [WINE] 8 భాగాలు, 1 భాగము లావెండర్, గులాబి పూల రెమ్మలు 1 భాగము, దవనము 1 భాగము, అంతే పస్సిరు, చిట్టికెడు లవగపోడి పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, గట్టిగా మూతవిగించి; 10-12 రోజులు నిలువవుంచి; వడపోసి, సీసాలో భద్రవఱచాలి. ఇది ప్రతి రోజు శరీరానికి రాచు కొంటుంటే.... శరీరముచిగువుగా ఉంటుంది. అంతేకాక- శరీరాన్ని రక్కించడములో ఉపకరించే- "అమ్లకవచము [Acid mantle]" పాడౌకుండా కాపాడుతుంది.

3) బంతిపూల నెండజెట్టీ, పొడిగొట్టీ; 1 పెద్ద చెంచాడు తీసుకోవాలి. ఈ పొడి- 300 మిలి లీటర్ల నీటిలో కలచాలి. దీనిలో- 1 పెద్ద చెంచా 'హోజెల్' కలపాలి. ఇలా తయారైన మిశ్రమాన్ని-

ప్రతిరోజు దేహమంత రాచుకొంటుంటే...మడ్డిగా వుండు శరీరాలు-కాంతి వంతముగా వుంటాయి.

4) 500 మల్ల లీటర్ల నీటిలో 1 కవ్ గులాబి రెమ్మలను రుచివేయాలి. దీనిలో- 100 గ్రా॥ పంచదార వేసి, బాగా త్రిపీపి; 2-3 గంటలు నిలువవుంచి, తదుపరి వడపోసి, సీసాలో పట్టి, చల్లని ప్రదేశములో భద్రపడుచాలి. ఈ మిళ్ళమాన్ని - ప్రతిరోజు శరీరానికి పూసుకోవాలి. దీనివలన రక్త ప్రసారము విస్తృతముగా జరిగి, శరీరము- బిగువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

5) 2 రు కప్పుల నీటిని బాగా ఉడికించాలి. వేరే పాత్రలో- ఎండబెట్టి, పొడిగావించిన సంపంగిపూలు [Wax flower] పొడిలో- పెన చెప్పిన సలసలా కాసిన నీటిని దించిన వెంటనే పోసి, అవిరి పోవి విధముగా గట్టిగా మూతబెట్టి, 2-3 గంటలు నిలువ వుంచాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిదినమూ దేహమంతా పూసుకోవాలి. దీనివలన చర్మ సౌందర్యము పెరిగి, బిగువుగా వుంటుంది.

6) నిమ్మకాయ ఒకటి, 2 నారింజ తొనలు, 2 కప్పలపాయ, $\frac{1}{2}$ కవ్ అముదపు పిండి- ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, స్పామిద బాగా "కుతకుతా" ఉడికించి, దించి, చల్లార్పి, వడపోసి, సీసాలో పట్టి; చల్లని ప్రదేశములో భద్రము చేయాలి. ఈ మిళ్ళమాన్ని ప్రతిరోజు శరీరానికి పూయాలి. ఇది శరీరాన్ని అమోఫు ముగా సంరక్షిస్తుంది.

దేహ పరిశుభ్రతకు శా స్త్రీయ పద్ధతులు
శరీర ఖద్దికి స్నానాలు :

1) నులివెచ్చని నీటిలో- కొంచెము తేనె [Honey], నిమ్మరసము, కస్తూరి [Musk] కలిపి; స్నానము చేసే.... శరీరము తేలికగా పూడి, నిద్రలేమితో కలిగిన బడలిక తీరి, చర్మము సున్నితముగా వుంటుంది.

2) వెచ్చని నీటిలో- కొంచెము పాలుగాని, పాలపిండిగాని వేపి; సుగంధము కోసము కొంచెము 'లావెండర్ తైలము' కూడా

స్నానమచరిస్తే- శరీరము పరిశ్రమపడి, చర్కరోగాలనుండి ఇ అభిష్టుంది.

3) స్నానపు నీటిలో- కొంచెము గాడిద [ASS] పాలు, గి తై లము కలిపి; స్నానమాడితే- శరీరము చిగినడలకుండా కాంతివంతముగా మాయితుంది.

4) స్నానపు నీటిలో- 'ద్రాక్ష సారాయి [VINEGAR]' మి॥ తీటరు, కొంచెము మల్లెతై లము కలిపి; స్నానముచేస్తే.... ఖపై- దురదలు, పుట్టు తగ్గిపోయి; మృదువుగా వుంటుంది.

5) వేడినీటిలో- కొంచెము సగ్గువియ్యపు గంజి (LAUN-STARCH); గ్లిసరిన్ 5 మి॥తీ॥, నిమ్మతై లము కొంచెము ర్మానము చేస్తే.... శరీరము సాఫీగా, మృదువుగా, సడలిపోని గా మాయితుంది.

6) పుదీనా, లావెండర్ [Lavender] స్నానపు నీటిలో స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరములుగోగ్యవంతముగా వుంటుంది.

7) చేమంతి [Chrysanthemum] తై లము, దవనము [hern wood] నూనెకలిపి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము కాంతి ఖగా వుంటుంది.

8) తులసి [Sacred basil], సోమలత [Moon plant], తై లాలు కొంచెము వేసి; స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము కముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

9) 4 గ్రండ్ పగలగొట్టి పోసిన పొన, 120 మి॥తీ॥ బాదము [and] నూనె, ఇంతే ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె, దీనికి రెండింతలు 1 [Saffron] తై లము, 10 మి॥తీ॥ తేనె ఒక పాత్రలో చేప్పాము లాగా కలపాలి. తదుపరి 20 మి॥తీ॥ నబ్బు నీరు ఉలుచన చేయాలి. దీనిలో $\frac{1}{2}$ తీటరు పాలు, కొన్ని చుక్కల ర తై లము కూడా కలిపి; భద్రపఱచి; స్నానానికి ముందుగా- కొంచెము వేసి, స్నానము చేస్తే.... శరీరము దృఢతరమై, లీనుతూ వుంటుంది.

10) బాదముపొడి, గోధుమపిండి, ఓట్ మిల్ తౌడు, సమంగా తీసికొని; ఇందు మాడింతలు 'ఓట్ మిల్ పిండి' కూడా

కలిపి; ఇందు కొన్ని చుక్కలు సాంబాణి తైలము కలిపి, భద్ర పతుచుకోవాలి. వేడిసీళ్ళలో ఈ పిండిని కొంచెము వేసుకొని, స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము బిగువుగా, మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

శరీరానికి శాస్త్రీయ నలుగుపిండి చేయు పద్ధతులు

1) కేరత్ [Carrot = పచ్చముల్లంగి] దుంపను బాగా ఉడి కేంచి, గుజ్జలాగా చేసి; శరీరానికి బాగా నలుగుపెట్టి, 20-30 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పాలతో కడిగి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము అధ్వర్యతమైన కాంతులీనుతూ, మృదువుగా వుంటుంది.

2) బటానీ [Peas] పూలపొడి, బార్లీ [Barley = 'యవలు'] గింజల పొడి, పన్నీరు కలిపి; మొత్తగా-గుజ్జలాగా చేసి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి; 2-3 గంతలుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తే.... శరీరము రబ్బర్ వలె-మృదువుగా, ఎటుపడితేలుకదలేలాగావుంటుంది.

3) బంగాళదుంపలు రువ్వి తీసిన రసము, చవితిమన్ను సమపాళ్ళలో తీసుకొని; బాగాకలిపి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి; తదుపరి స్నానము చేస్తే.... దేహమచ్చలు నశించి; చర్చము మృదుతరముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) బాగా పండిన బౌపాయి [Carica Papaya] కాయను-రువ్వి, ఈ గుజ్జను దేహమంతా నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి; స్నానము చేస్తూవుంటే.... కొంతకాలానికి దేహము బహు అరోగ్య వంతమై, మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారొఱుంది.

5) తుప్ప [Shrub] పండ్లను బాగా నూతి, ఆ గుజ్జను శరీరానికి నలుగుపెట్టి; 10-15 ని॥లు వుంచి, పన్నీటితో కడిగి, స్నానము చేస్తూవుంటే.... శరీరము మెఱువుతీగవలె ధగధగలాడుతూ వుంటుంది.

6) నారింజ తొక్కలు- ఎండించి చేసిన పిండి, ఈ బియ్యపుపిండి, పాలమిగడ సమభాగాలుగా తీసుకొని; గుజ్జచేసి, కలిపి; శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరము నునువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

7) నీటిని- అవిరు వచ్చునట్లు భాగా మరగించి, ఆ నీటిలో చేమంతి తెలము కొంచెము వేసి, శరీరానికి- ఆ అవిరిని 10-15 ని॥లు పట్టించి; స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరములోని- రోమ కుదుట్టు మెత్తబడతాయి. స్నేధరంధ్రాలు తెఱవబడి, దేహము మృదు వుగా వుంటుంది. దానితో శరీరము తేలికగా, హాయిగా వుంటుంది.

8) 12 భాగాల భనిజ తైలము [MINERAL OIL], 3 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 4 $\frac{1}{2}$ భాగాల తేనెమైనము ఒక పాతలో వేసి; భాగా మరగించాలి. వేతే పాతలో 18 భాగాల పస్తీరు తీసి కొని; దానిలో $\frac{1}{2}$ భాగము వెలిగారము కలిపి, మరగించాలి. రెండు పాతలను- ఒకేసారి వేడిమిాద నుండి దించి, రెండింటినీ భాగా కలపాలి. తదుపరిచల్లార్చాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి, స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శారీరక కల్పణాలు నిఱించి, శరీరము అమిత పరిష్ఫ్రముగా వుంటుంది.

9) 3 భాగాల తేనెమైనము, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె, 5 భాగాల ఆలివ్ తెలము ఒక పాతలోవేసి; భాగా మరగించాలి. వేతూక పాతలో- 12 భాగాల దోసరసము, కొంచెము వెలిగారము, 1 భాగము గ్లిసరిన్ వేసి; భాగా కలిపి, మరగించాలి. రెండు పాతలూ ఒకేసారి ప్రోపుండి దించి, దోసరస పాతను ఎత్తి-మొదటి పాత లోని మిశ్రమములో కొంచెముగా పోస్తూ- భాగా కలియ పెట్టాలి. భాగా చలాతేంత వరకూ కలియజెడ్తూనే వుండాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, కొంచెంసేపు వుంచి, స్నానము చేసి వేసే.... శరీర ముత్తేకిని నశింపచేసి, చర్చము అతి నాజూకుగా తయారొతుంది. [ఈ నలుగు సిండిసి- ఏ రోజుకారోజే తయారు చేసుకోవాలి].

దేహ సొందర్యము, రక్తజి, ఆరోగ్యము

1) పండురసాలు త్రాగితే- రక్తము పరిష్ఫ్రమై; ముఖానికి, తర్వానికి- అరోగ్యవంతమైన అందము వస్తుంది.

2) తఱచూ మాంసాపోరము తినకూడదు. దానివలన రక్తము మలినమై, ముఖములో-మృదుత్వముపోయి, మోటుగా తయారొతుంది.

3) తులసిరసములో- ఐదు చుక్కల నిమ్మరసము కలిపి, రాచుకొంటే... 'శోభి' మన్మలు తగ్గుతాయి.

4) ఒచ్చతి అకులు, గులాబీ రేకులు కలిపి నూటి: ముఖానికి పూసి, అరగంట తరువాత క్రిడిగితే... ముఖము మోద నల్లని మచ్చలు, పొక్కలు తగ్గిపోతాయి.

5) కమలాఫలాల తొక్కలను పారవేయకుండా వాటిని ఎండ బెట్టి, నిమ్మతొక్కలతో చేర్చి, పిండిచేసి; నలుగుపిండి లేదా సీకాయ పొడిలో కలుపుకోండి [మర ఆడించాలి], మహానే కాకుండా- శరీరానికి కాంతి, మృదుత్థముషస్తుంది. పైగా చర్చర్లోగాలు దగ్గరకురావు.

6) ప్రతిరోజు స్నానము చేసే ముందు- కొబ్బరినూ నెను ఒంటికి పట్టించి, ప్రతి భాగాన్ని గట్టిగా రుద్ది, మర్దన చేసే.... మాలి న్యము తొలగడమే కాక; ఒంటికి క్రొత్త నిగారింపు వస్తుంది. దేహములో అనవసరముగా పెరిగే క్రొవ్వుని కూడా తగ్గించి, సరైన అవయవాల పొందిక కనిపిస్తుంది.

7) చర్చము ఎండిపోయినట్లుగా, పొడిగా ఉన్నవారు- ప్రోటీన్స్, విటమిన్- A,B,C,Eలు కలిగి వున్న ఆహారము తీసుకోవాలి. వెన్న, మిగడ, చేపలు, గ్రుడ్లో ఇవి వుంటాయి.

8) పొడి చర్చము కలిగినవారు- ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండకూడదు. దీనివలన శరీరము మఱింత పెశసుగా తయారు కావచ్చు. ఇలాంటివారు- మృదువైన సున్నిపిండి లాటివి వాడాలి.

9) ముఖానికి- ఖ్రూరపండు[dates] రసము రాచి, 10-15 నిమిషాలు ఉంచుకొని; ఆ తరువాత- చన్నీళ్ళతో ముఖము కడు క్రొవాలి. దీనివలన మించి చర్చము- మృదువుగా ఉండడమే కాకుండా; మించి కాంతి కూడా బూగా మెలుగొతుంది.

10) వేడి నీర్చులో స్నానము చేసేవారు- బాగుగా తుడుచు కొని, శరీరానికి బాగా గాలి తగిలేతా చేసుకోవాలి.

11) ముచి సబ్బు, సీట్లు ఉపయోగించి; ముఖాన్ని తలచూ కడుక్కొవాలి. జిడ్డు చర్చానికి- 'స్ప్రిట్', నీట్లు ఉపకరిస్తాయి.

12) ఉదయాన్నే పరగడుపున- ఒక గ్లోబ్ మంచినీశ్వర్తిసు కొంటే.... చర్యము కాంతివంతమై, ముఖానికి వెలుగు వస్తుంది మొటీమలు రావు.

13) స్నానానికి ముందు- నూనె రామకోవడము, స్నానము చేసేటప్పుడు- శరీరాన్ని మర్హన చేసుకోవడము ఎంతో అవసరము!

14) మామిడిపండు రసము, పానకము, పనసపండు, పండిన సెనగ పప్పు, ఆవు వెన్న, అస్పుడే కాచిన ఆవునెయ్య, నువ్వుల నూనె, కుంకుమ పువ్వు, చెఱకూ వీటిని భోజనములో ఎక్కువగా తీసికోవటము వలన శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

15) గసగసాలు (Poppy seeds), నానవేసిన బాదము పప్పు, సెనగపప్పు, నువ్వులు, నానవేసిన గోధుమలు వీటినన్నిటీసీ నవనీతము వలె నూతి; శరీరానికి నలుగుబెట్టు కొంటే.... చర్య సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

16) పరిశద్ధమైన పసుపు కొమ్ములను- ముద్దగా నూతి, అందులో- వేపనూనె, చందనము నూనె వేసి; కలిపి, చక్కగా శరీరానికి పట్టించి; 15-20 నిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... దురద, గజ్జి, ఎండుగజ్జి, తామర మొకలగు చర్య రోగాలన్నీ తగుతాయి.

శారీరక నోప్పులు, తిమ్మెర్లు- చికిత్స

1) ఏ కారణము చేతనైనా- శరీరము తిమ్మురి-తిమ్మురిగా వున్నపుడు చికిత్సగా పెద్ద గ్రహనుచెక్క రసములో- లోహభస్యము, వంగభస్యము, పంచదార కలిపి; వారము రోజులు సాయంత్ర సమయాలలో సేవిస్తూ; మధ్యాహ్నము- తేనె, నిమ్మరసము త్రాగి; రాత్రులందు- పాలు, పండ్ల రసము లాంటివి త్రాగుతూ వుంటే.... తిమ్మెర్లు నివారిస్తాయి.

2) ముదురు మునగ చెక్క కపాయములో- శాంతి, మిరియాలు, పిప్పుట్టు, వాము (Bishop's weed seeds), చిన్న ఉల్లిపాయలు, కొద్దిగ చిత్రమూలము (Ceylon leadwart) కలిపి; సేవించిన వెంటనే- శారీరక నోప్పులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

మంచినీరు - దేహ సంరక్తిలు

1) తలపోటు, తలనొప్పులతో వాధపడేవారు- మంచి నీటిని ధారగా తలమిాద పోసుకొంటే ... తలబాధలు అంతరిస్తాయి.

2) వడదెబ్బ- తగిలి, స్పృహ కోల్పోబున వారిని- తల క్రిందికి, కాణ్ణ పైకి పెట్టి; వేడి నీటితో కాపడము పెడితే.... వడదెబ్బ నుండి ఉపశమనము లభిస్తుంది.

3) కాణ్ణ-చేతులు కొంగర్లుపోయి, వాధపడేవారు చల్లని నీటిని ఆ ప్రాంతములో ధారగా పోస్తుంటే.... విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

4) అకస్మాత్తగా స్పృహ కోల్పోయినవారికి- చల్లని నీటిని ముఖముపై చలితే.... స్పృహ వస్తుంది.

5) ముక్కుల నుండి రక్తస్రావము ఔతున్నవారు- చల్లని నీటిని ముక్కులతో పీలుస్తూ వుంటే.... స్రావము అరికట్టబడుతుంది

6) మార్యోదయ పూర్వమే- దేహ మాసాంతము కొబ్బరి నూనెతో మరున గావించి; కొంత సేపుంచి, నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజు తలస్మానము చేస్తుంటే.... చర్మ వ్యాధులంతరించుటే కాక; తలలోని పేలు, వుండ్లు, మంఢు కూడా తగిపోతాయి.

7) లోతైన వెకల్పాటి పక్కాములో- మరగించి, వడపోసి, చల్లార్పిన మంచినీటిని పోసి; దానిలో చెంచాడు ఉప్పు కలిపి, ఆ నీటిలో-ముఖాన్ని ముంచి, ఊపిరి బిగించి, కాణ్ణ తెరుస్తూ-మూస్తూ 5-6 సార్లు చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజు ఆచరిస్తుంటే.... నేత్ర దృష్టి ఇనుమడించి, చూపు అతి చులుకుగా వుంటుంది.

8) ప్రతిరోజు వివరీతముగా మంచినీరుత్రాగుతూ వుంటే.... దీనివలన దేహము లోపలా-బైటా పరిశుద్ధమౌతుపది.

9) అతి వేడినీటి స్నానముగాని, అతి చస్తీటి స్నానము గాని దేహానికి మంచిది కాదు. నులివెచ్చని నీటితో ఏ కాలములో నైనా 'స్నానము' చేయవచ్చు. మేలు చేకూరును. వారానికొక సారి పేసే "తలస్మానము"లో కూడా ఇదే పక్కతిని అనుసరించాలి.

10) మంచినీటిలో-తగినంత ఉప్పువేసి, బాగాకలిపి; అనీటిలో కాణ్ణముంచి, 10-20ని॥లసేపుమర్దనగావించాలితదుపరిషురివెచ్చని.

నీటితో శ్రభముగా కడుకొ్కంటే కాణ్ణు, పాదాలు చూడము చ్చటగా వుంటాయి.

11). నేలమిద పడిన శిశువులకు, శ్యాసన నిరోధక వ్యాధి నివారణకి ఒక కుండలో వేస్తే శ్యాని, వేరొక కుండలో వేస్తే శ్యానిపుంచి- అ శిశువును ముందు వేడినీటిలో కంఠమువలకు ముంచి, ఒక నిముషము వుంచి-తరువాత వేస్తే శ్యాలో కంఠము వలకు ముంచి తీస్తే శ్యాసన ఆడుతుంది.

12) పొంగు, అటలమ్మ, సోఘటకము వంటి చర్యలోగాలవల్ల బాధపడేవారికి వేస్తే శ్యాలో తడిపిన బట్టను కప్పినందువల్ల బాధ తగివోతుంది.

13) వాత రోగిని- ముందు వేడినీచిలోను, తరువాత వేస్తే శ్యాలోనూ ముంచితే మేలు కలుగుతుంది.

శారీరక నంజు ఉఱ్ఱు - నివారణ

ఎక్కువగా మట్టి, బూడిద, ఇటుకరాయిపొడి, నూనె పదార్థాలు తినేవారికి కడుపులో అతిసూక్ష్మమైన నులిష్టరుగులు దేరి, నంజ చేత దేహము వాచినట్లు నిగినిగలాడుతూ, పెదాలు పాలిపోయి, కణ్ణు తెల్లబడి బుగులు ఉఱ్ఱుకొని, అతిసార బాధలకు కారణమాతుంటే.... చికిత్సగా కాళింతఅకు, నేల తంగేడాకు, కాకరాకు, తెల్లగల్జైరాకు, కన్యాకుమారి ఆకు, మునగ చిగురు, తులసి, తముల పాకులు, శొంరి, మిరియాలు, పెప్పణ్ణు, చిన్న ఉల్లిపాయలు అన్నే కలిపి బుగు మెత్తగానూటి; బటానీ గింజలంత మాత్రలు దేసి; చింతాకు కషాయములో అల్లము కలిపి- పైమాత్రలను దెండుపూటలా 2 నొన పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే.... మాత్ర మలుముల వ్యారావ్యాధి బయటికివచ్చి, జీర్ణశక్తి క్రమబద్ధమై- పురుగులు కూడా పోయి, ఆరోగ్యవంతులోతారు. వాపులు తగ్గుటకు కాకరాకు రసము, ఖండిగొర్రాకు రసము, అవిశాకు రసము, మునగాకు రసము ఏకము చేసి; వసకొమ్ము పొడిచేసి దానిలో కొద్దిగా ముసాంబుము కలిపి, లేపనముగా తయారుచేసి-కట్ట, నాలుక తప్ప దేహముతా | పాస. 2

రోజుల తరువాత వేడిగుడ్డతో తుఫిచి తరువాతరోజు మరో మాఱు లేపనము గావించాలి.

శరీర గాయాలకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) గింజలు తీసివేసిన మిరెపకాయలను (Chillies) మొత్తగా దంచి, అప్పుడే ఎన గాయముపై వేసి, దానిమిాద కొంచెము పేరు నెఱ్యువేసే.... గాయము నొప్పిచేయక త్వారితగతిని మానిపోవును.

2) పచ్చ "జిల్లేటు" (Calotropis gigantia)" పాలు, అరటి దొప్పలో కలిపి నూటి, గాయాలకు పూసే....చిన్ని చిన్ని గాయలు వెంటనే నమసిపోతాయి.

3) "నువ్వులనూనె" (Gingelly oil)"లో కాకరకాయలను మధ్యకు కోసివేసి, ముక్కలు ఎత్తుబడ్డేడాకా ఎండలో వుంచాలి. తదు పరి ఆ ముక్కలను తీసి పారవేయాలి. మిగిలిన నూనెలో దూడి ముంచి, గాయముపై వేసి వుంచితే- అతి త్వరగా గాయలు తగ్గిపోతాయి.

4) గాయాలకు- పెరుగుతోటకూర మొత్తగా నూటి, కట్టు కటితే శ్రీఘ్రగతిని గాయాలు మాని, మచ్చలు కూడాలేకుండాపోతాయి.

5) చిము పట్టిస గాయాలకు- మంచి పనుపు కొమ్ములను మొత్తగా నూటి, నులివెచ్చని నీటిలో చిక్కగా కలిపి, ఆ నీటితో గాయాలను ప్రతిరోజు కడుగుతూ వుంటే.... "యాంటిసెప్టిక్" గా పనిచేసి, గాయాలు త్వరగా మానడానికి ఉపకరిసుంది.

6) గాయాలు ఎన వెంటనే "నున్నపు తేట" ప్రాస్తే....గాయ మైన బాధ నుండి నివారణ లభిస్తుంది.

7) ప్రమాదవక్కాత్తు శరీరము కాలినపుడు- ముందుగా 'టీ'ని తయారుచేయాలి. కొన్ని గుడ్డముక్కలను- నీటిలో వేసి, మరగించి, పుఢిముచేసి; హాటిని పిండి, 'టీ'లో వేయాలి. ఓర్చుకోగలిగినపత వేడిగావన్న టీ లోని గుడ్డలను- కాలినగాయాలపై వేస్తే....గాయాల మంట తగ్గడమే గాకుండా: అవి వుండుగా కూడా మాఱవు.

8) చియ్యము కాల్చి మసిచేసి, నూనె కలిపి- ఉమ్మిశమాని,

.) ప్రమాదవశాత్తు శరీరము కాలినష్టాడు- వెంటనే ఆ ప్రదేశములో తేనె ఖ్రాస్టే భొబ్బలు ఎక్కువు.

10) స్నానము చేసే ముందు- సీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసము కూడా కలిపి స్నానము చేస్తూటే వర్ష వ్యాధులు దరిజేరఫు.

శారీరక అలసటు

గ్లన్ మజ్జిగలో- తేనె, నిమ్మరసము కలిపి త్రాగితే....శారీరక అలసట తగిపోయి, హాయిగా వుటుంది. చన్నిటి స్నానముగానీ; అలవాటులేనివారు నులివెచ్చని సీటి స్నానముగానీ చేసే... పై ప్రక్రియకు మరింత బలము చేకూడినట్టే కాగలదు.

శారీరక మంచ్చలు - నివారణ

శరీరముపై ఏ విధమైన మచ్చలు వున్నా- మంచి పసుపు, శొవంశాలు, రేలాడు, నేరెడు గింజలు- మేకమూత్రములో కలిపి; మోదుగపువ్వుల కషాయముతో కలిపి, పల్పగా లేపనము చేసి పెట్టు కొని, రాత్రులందు మంచ్చలకు, పొడలకు మర్దనగావిస్తూ ఘంటే అనతికాలములోనే తగి పోతాయి.

వేశ సంరక్షణ - అందము

(BEAUTY & HAIR THERAPY)

పేలు నశించుటకు మార్గము

కొబ్బరి నూనెలో తగినంత కర్మారాన్ని కలిపి, దాన్ని తల వెంట్లుకల యొక్క మొదశ్శుదాకా రుద్ది, తరువాత తలంతా బాగా కలియవాసి, తలకు మొత్తము గుడ్డుచుట్టాలి. ఇది రాత్రి వేళలలో చేసిన వీలుగా వుంటుంది. తేలవాటినాక కుంకుడుకాయ లేక సీకాయతో మాత్రమే తలంటుకోవాలి. తల అటీన తరువాత దుష్పైన శుభ్రముగా కడిగి, దానితో బాగా దువ్వుకోవాలి. ఈ విధముగా నారములో 2 లేక 3 సార్లు చొండి చేస్తూవుంటే.... పేలు(Louses) తాలిగిపోవుట తథ్యము!

తల వెంట్లుకల చివర్లు చిట్టుటు

కొందరుకి తల వెరుటుకల యొక్క చివర్లుచిట్టుతూవుంటాయి. ఆటి చివర్లు క త్రిరించి, వెచ్చచేసిన కొబ్బరినూనెను రాష్ట్రావుండాలి.

దీనితో పాటు విటమిన్ ట్రాబైట్స్, బునిజములు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా దాఢిన సరిపోతుంది.

ఈ ల వెంట్లుకలు అరోగ్యముగా వుండుటకు వారమునకు ఒకసారి కోడ్సిగ్రూడ్స్ సొనను తలకు మరించి, 5 లేక 6 గంటలసేషన్లు అఱనిచ్చి, తదుపరి తలంటు పోసుకోవాలి.

వెంట్లుకలు రాలుటు-జొగ్ర త్తలు

వెంట్లుకలు రాలిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. శారీరక, ఘూనసిక రుగ్గుతల వలన; పోషకాహార లోపము వలన, శిరోజాలు రాలిపోతాయనే విషయము తెలిసికూడా.... చాలామండి ఉపకటనలు చూసి, ఆ నూనె, ఈ నూనె వాడుతూ వుంటారు. దీనివలన ఏ విధమైన ప్రయోజనము వుండదు.

ఆకస్టిక (Sudden) అందోళనలు, "హోరోణ్ట్ (Hormone = నిర్మాణ కణము)"ల పని క్రమములో లోపము, రక్త క్లైషట, ఆహార లోపము, పరనే మటియు అయ్యాడిన్, విటమిన్స్ మొంగిల్స్ లోపించుట వలన తలవెంట్లుకలు రాలిపోవచ్చును. కాబట్టి "వెంట్లుకలు రాలిపోతున్నాయి" అని అనుకొనేవారు వెంటనే "హెల్చ్ చెకవ్" చేయించుకొని, అయి లోపాలకు, అయి మందులను వాడుకోవాలి. 'షాంపూ (Shampoo)' లాటి 'కాస్ట్యూటిక్స్' వస్తువులకు స్వస్తిచెప్పి, "సీకాయ = (Acacia Concinna)", కుంకుకాయలాటి ప్రకృతి సిద్ధమైన వాటితో తలంటుకుంటూ వుండాలి. ఏ విధమైన 'లోపన్స్' వాడకూడదు. అప్పటికీ తగ్గకపోతే.... వెంటనే 'స్క్ర్యూన్ స్పెషలిస్ట్'ము సంప్రదించండి!

కేస్ సాందర్భానికి అలంకరణ సామాగ్రి

ఏ రోజు కా రోజు మాయుతున్న ఆధునిక 'ఫ్యాషన్' ప్రపంచ ములో అలంకరణకు ("ఇదే సామాగ్రి" అని చెప్పులేకపోయినా సహజముగా కేవలాందరూ ఉపయోగించే కొన్ని పేద్దు ఈ క్రింద తెలియజేయడమైనది.) హైల్ పిన్స్, కీప్స్, బ్రమ్స్, దువ్వెన వంటివి సాధారణముగా అందటూ వాడవచ్చును. ఇవి ముఖ్యమైన పట్టణాలలో అన్నిరకముల ప్యాస్టిషాపులలో దొరుకును.

హోంగుర్సైల్ (HAIR STYLE)

త్రైకలు పలుచగా వున్న తీలు హారమునకు రెండుసాడ్ రోసుకొనవలేను. రాత్రులు తేలికగా నూనె ఖ్రాసుకొని వ్రాయకుండా వదిలేయవలేను. అప్పుడప్పుడు కొబ్బరి చేసి, తలకు మర్మించిన- వెంట్లుకలు పలుచపడుక రాష్ట్రిక అహారము, బి-కాంపైక్సు వాడుటమంచిది. కుంకుడ రాత్రి నానపెట్టి, ఉదయము నానిన కుంకుడుకాయల వేసి, ఆ నీటిని వెళ్ళచేసి, తలంటుకోవాలి. సహజమ్మగా బట్టి వెంట్లుకలు రాలిపోతుంటాయి.

శిష్టకొహారముతోనే కేశ సౌందర్యము

గీ రంగు కేళాలు, వెంట్లుకలు రాతిపోవుట మొ॥లగు లక్క శాలు నల్లగా, దృఢముగా ఫుడటటానికి- పైపై మెఱుగుచ్చి కాహారము తీసుకొనుటలో శ్రద్ధ అధికముగా చూపాలి ఉడ్డు, చేప (Fish) లు, చూంసము, ఆకుకూరయి, కాంపశ్శు మొ॥వి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి!

) వెంట్లుకలు "కెరోటిన్" (Kerotin)= "వర్ణయుండూర్ము)" అనే 'మాంసకృత్తు'ల వలన తయారొత్తాయ త్రైకలు నల్లగా, నిగనిగలాడాలంటే....'అమ్మతెలము' ఉవలసి వుంటుంది. అమ్మతెలాన్ని కొబ్బరి నూనెలో తకలిపి, బాగా కాచి, కొంతకాల ముంచిన తదుపరి వివలసి వున్నది.

) తలంటు పోసుకోవడానికి 'ఒక గంట' ముందుగా తలము బాగా దట్టముగా పట్టించాలి. ఆ తదుపరి నిమ్మరసక తీసికొని, శలకు మర్మన గావించాలి. ఆ తదుపరి ఒఱినిచ్చి, సీకాయ లేక కుంకుడు కాయతో తలంటు పోసీనివలన కొంత కాలానికి వెంట్లుకలు నల్లగా నిగనిగలా చూంపు'లు లాటి 'కెమికలైట్' పద్మార్థాలు ఉపయోగింపై ప్రక్రియలతో పాటుగా ఐరాన్, విటమిన్-B, ప్రోటీన్ వాడుతూపుంటే మంచిది.

3) ರಾಗಿರಂಗು ವೆಂಟ್ಯುಕಲು ನಲ್ಲಿಬಡುತ್ತದು; ಕೇಣಾಲು ಸಲಗಾ, ಒತ್ತುಗಾ ಪೆರುಗುತ್ತದು ಈ ಕ್ರಿಂದ ತೆಲಿಯಬೇಸಿನ ತ್ವೆ ಲಾನಿನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಂಬಬಹುದು.

250 ಗ್ರಾಲ "ಮಸ್ಟರ್ಡ್ ಅಯ್ಲರ್" (Mustard oil = ಅವಾಲ ನೂನೆ)"ನು ಮರಗಬೆಟ್ಟಾಲಿ. ಈ ತ್ವೆ ಲಾನು ಮರಿಗೆಯಲ್ಲಿಪ್ಪಾಡು 60 ಗ್ರಾಲ ಗೋರಿಂಟಾಕು ತ್ವೆ ಲಾನಿನ್ನು ಹೇಸಿ, ಬಾಗಾ ಕಲಿಯಬೆಟ್ಟಿ, ಬಾಗಾ ಕಾಚಾಲಿ. ತದು ಪರಿ ವಡಗಟ್ಟಿ, ಸೀಸಾಲ್‌ ಪೋಸುಕೊನಿ, ಕೊಡ್ಡಿ ರೋಜುಲು ನಿಲುಕವುಂಚಾಲಿ. ಆ ತದುಪರಿ ತಲನೂನೆಗಾ ಉಪಯೋಗಿಸ್ತೂ ವುಂಬೆ... ಮಂಬಿ ಫಲಿತಾಲು ಕನಿಷ್ಠಾಯಿ. ಈ ತ್ವೆ ಲಾನು ಒಕ್ಕಸಾರೆ ಎಕ್ಕುವರ್ಗಾ ಚೆಯರಾಡು.

4) ಮೆತ್ತಗಾ ದಂಬಿನ ಉಸಿರಿಕ ಪೈ ಚೆಕ್ಕು-ಲನು ರಾತ್ರಿಪೂರು ನಿಟೀಲ್‌ಹೇಸಿ, ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ವುಂಚಾಲಿ. ಉದಯಮೇ ಆನೀಟೀನಿ ತಲಕುಪಟ್ಟಿಂಗಿ, ಕೊಡ್ಡಿನೇವು ಅಳನಿದಿಂಬಿ, ಆ ತದುಪರಿ ತಲಕು ಕೊಬ್ಬರಿ ನೂನೆ ಪ್ರಾಪು ಕೇವಾಲಿ. ಈ ಡಿಧಾನಮು ವಲಸ ವೆಂಟ್ಯುಕಲು ನಲ್ಲಾ ನಿಗನಿಗಲಾಡುವು.

5) ಪೈ ವಿಧಮುಗಾನೆ "ಉಸಿರಿಕಾಯ = (Emblie Myrobalan)" ಪೈ ತೊಕ್ಕನು ಗಿನ್ನೆಲ್‌ಹೇಸಿ, ಅಂದುಲ್‌ "ಗುಂಟಗಲಿಂಜರ್" ವಸಮು ಹೋಸಿ, ಏಡುರೋಜುಲು ನಾನಬೆಟ್ಟಾಲಿ. ಆ ತದುಪರಿ ಆ ತೊಕ್ಕಲನು ನಿಂಡಿಂಬಿ, ಚೂರ್ಣಮುಚೇಸಿ; ಪೂರುತ್ತಲು ಪಾಪುತ್ತಲಮು ಹೊನ ತೆನೆಲ್‌ ಕಲಿಸಿ ಶಿಂಟ್ಯಾವುಂಬೆ.... ವೆಂಟ್ಯುಕಲು ತುಮ್ಮೆಡರೆಕ್ಕಲ್ಲಾ ನಲ್ಲಬಡುವು.

ಮೆಂತಿ ಅಕುಲು ಬಾಗಾ ನೂರೆ, ಶಿರೋಜಾಲಕು- ರಾತ್ರಿ ಪಡುಕೊನೆ ಮುಂದು ಪಟ್ಟಿಂಬಿ, ಉದಯಮು ತಲ ಸ್ವಾನಮು ಚೇಸ್ತೇ ವೆಂಟ್ಯುಕಲು ಅತಿ ಮೃದುವರ್ಗಾ ವುಂಟಾಯಿ.

7) "ರೇಸು ಚೆಟ್ಟು=(Jujube)" ಅಕುಲು ಬಾಗಾ ನೂರೆ, ತಲಕು ಪಟ್ಟಿಂಬಿ, 1-2 ಗಂಟಲು ವುಂಬಿ, ತಲ ಸ್ವಾನಮು ಗಾವಿಸ್ತೇ.. ಶಿರೋಜಾಲು ರಾಗಾ ಪೆರಿಗಿ, ಪಟ್ಟುಲಾ ಮೃದುವರ್ಗಾ ವುಂಟಾಯಿ.

8) ಪ್ರತಿರೋಜಾ ಕೊಬ್ಬರಿನೂನೆ ಕ್ರಮಮು ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ಶಿರೋಜಾಲ ರಾಸ್ತೂವುಂಬೆ.... ಶಿರೋಜಾಲ ಕುದುರ್ನು ಗಟ್ಟಿವಡತಾಯಿ. ವೆಂಟ್ಯುಕಲು

తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా వుంటాయి. బాగా పెరుగుతాయి. చాలా ముదువుగా కూడా వుంటాయి.

శీరోజుల సంరక్షణ-ప్రక్రతి సిద్ధమైన మార్గాలు
తల 'చుండు' = (Dandruff) నివారణ :

- 1) రెండు భాగాలు సారాయి (Vinegar) ని, 6 భాగాల వేడినీటిలో కలిపి- ఈ మిళక్కమమలో దూడిముంచి, వెంట్లుక కుదు శ్వశుకు భాగా పట్టించాలి. ఈ ప్రక్రియను రాత్రి పరుండునపుడు చేయాలి. ఉదయము లేవగానే శుభముగా పొంపుణ్ణతో తలస్నానము చేయాలి. వెంటనే 1 కప్పు వేడినీటిలో 3 చెంచాల ద్రాక్ష సారాయిని కలిపి, అ ద్రవముతో మరలా వెంట్లుకలను కడగాలి. తలను భాగా అఱబెట్టాలి. ఈ విధముగా నెలకు 10-12 సార్లు చేస్తూ, 3-4 నెలల పాటు ఆచరిస్తే.... మండు అసాంతము తగిపోతుంది.

- 2) బాగా వేడిగా వున్న తలనూనెను రాత్రిపడుకొనే మందు దట్టముగా పట్టించి, బాగా మర్దన చేయాలి. ఈదయము లేవగానే తల స్నానము చేయబోయే మందుగా- 1 భాగము నిమ్మరసము 2 భాగాల ద్రాక్షసారాయి (Wine) బాగా కలిపి, తలకు పట్టించి, మంచి “ఎగ్గ పొంపూ”తో తల స్నానము చేయాలి. తరువాత వెంటనే 1 కప్పు నీటిలో 1-2 గ్రండ్లు పగలకొట్టి పోసి, తడి వెంటుకలకు బాగా పట్టించి, 5-6 ని॥ల పాటు మర్దన చేయాలి. తదుపరి చల్లని నీటితో మరలా తలస్నానము చేయాలి. చివరగా 1 కప్పు వేడి నీటియందు 1 నిమ్మకాయ పిండిత్తులు జుట్టును శుభ్రముగా కడిగి, తలను బాగా అడవెట్టాలి. ఈ విధముగా వారా నికి ఒకసారి చౌ॥న 12 వారాలు చేయాలి. తదుపరి పక్కనికి (15 రో॥కి) ఒకసారి చౌ॥న 4 సార్లు చేసినట్టయితే.... చుండు సమూల ముగా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది.

- 3) ५ చంచాల టీ పొడిని తగినంత నిమ్మరనములో బాగా మరగ బెట్టి, ఆ కషాయాన్ని(పొంపూతో తలస్వానముచేసిన వెంటనే) తలకు బాగా పట్టించి, ఆడవెట్టాలి. ఇలా అనునిత్తము చేసూవుండే కొంతకూలానికి చుండు .
— భ భ భ — భ భ

శిరోజూలు పీడుచగట్టులు- చక్కని

1) 'షాంపూ'లో నిమ్మరనము కలిపి, ఆ మిక్రమముతో తలంటు స్థానం చేస్తూ వుంటే....వెంటుకలు పీడుచగట్టడము తగ్గిపోతుంది.

2) కుంకుడు కాయలను రాత్రిపూట నానవేసి, మరునటి రోజు కుంకుడుకాయలతో సహ-ఆ నీటిని కాచి, చల్లార్చి, ఆ మిక్రమముతో తలంటి స్థానము చేస్తూ వున్నా-కురులు పీడుచగట్టుట నివారిస్తుంది.

3) వారానికి ఒకసారి వెన్న తీయకుండా చిక్కని మజ్జిగచేసి, ఈ మజ్జిగను తలకు బాగా దట్టముగా పట్టించి, ఒక అరగంట సేపు అఱనిచ్చి, ఆ తదుపరి సీకాయతో తలంటు పోసుకొంటూ వుంటే....తలవెంటుకలు పీడుచగట్టడము లేకుండా వుంటుంది. (ఈ ప్రక్రియవలన నేత్రాలకు, శిరస్సుకు "చలువ" చేయాలి.)

4) ఈమధ్య అధునాతనముగా వస్తున్న "కండిషనర్ షాంపూ" పాడుతున్నా, కొంతవఱకు ప్రయోజనము చేకూరగలదు.

శిరోజూలు రాలుటు(FALLING HAIR)-కొని చికిత్సలు

1) 'మామిడి (Mango)' పూత (పూలు) ను ఎండబెట్టి, మెత్తగా చూర్చము చేయాలి. "కరక్కాయ, (Gall-nut)" పై పెచ్చులు, "తాటికాయ (Palmyra)" పై పెచ్చులు, ఉసిరి- ఈ మూడించిని కూడా-విడివిడిగా మెత్తగా చూర్చము చేయాలి. ఆ తరువాత ఈ నాలుగు చూర్చాలను సమ భాగాలుగా కలపాలి. తదుపరి ఈ పించమాన్ని, 'నువ్వుల (Gingily)' నూనెలో కలిపి, బాగా కాచి, వడపోసి-సీసాలో భద్రపతచుకోవాలి. ఈ మిక్రమ తైలాన్ని ప్రపంచాల్లు తలకు రాచుకొంటూ వుంటే....క్రమక్రమముగా శిరోజూలు రాలాట తగ్గిపోతుంది.

2) శిరోజూలు పొడుగు పెరగాలనుకొనేవాయి పై మిక్రమ మునో, మజ్జి (Banyan or Banian) కోవల చూర్చము, గుంట

గల్జేరు (Hogweed) మార్కము కూడా కలిపి, నువ్వులనూనెలో వేసి, కాబి, వడపోసి- ప్రతిరోజు ఉపయోగిస్తే....సరిపోతుంది.

3) "చుండు" వలన తలవెంట్రుకలు రాలిపోతుంటే కోడి గ్రుడ్కలోని పచ్చసాన, 'స్పిరిట్ (Spirit) ఒక బౌన్స్, ఇ చంచా 'బొరాక్స్ (Borax)', ఈ మూడింటిని వేడి నీటిలోవేసి, బాగాకలిపి, ఈ మిళ్కమమతో తలను బాగా మర్చన చేయాలి. తదుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు కాయల రసమతో తలంటుకోవాలి.

4) గసగసాల (Poppy Seeds)ను నీటితో మెత్తగా మాటి, ఈ మిళ్కమాన్ని తలకు దట్టముగా పట్టించి, ఒక అఱగంట అఱనిచ్చి, ఏగుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు రసమతో ప్రతిరోజు స్వానము రూండాలి.

5) అపోర లోపము వలన, సరిపడని నూనెలు వ్రాయడము నీన్న చర్చులోగాల వలన-శిరోజులు రాలిపోతూ వుంటాయి.

ఈజు కొకసారి చింతపులును రాచుకొంటూ; "వేప నానె, కాకరకాయ, నేరేడుపట్టు, నిమ్మకాయ పచ్చట్టు, ఈ నమ్మద్దిగా అపోరములో తీసుకొనుటవలన, సత్పుతితాలు ఎగుతాయి. తలస్వానము చేయచున్నపుడు సీకాయపొడిని తమే వినియోగించుట మఱివరాయ.

6) లేత మట్టి ఆకులను ఎండించి, తదుపరి కాల్చి, మసిచేసి- ఇ బూడిదలో 'అఫిసె (Flax)' నూనె కలిపి, ప్రతిరోజు తలకు రాచుకొంటూ వుటే....కొద్దిలోజులలోనే ఘలితము కనిపిస్తుంది.

7) మెత్తగా పట్టిన బియ్యపుపిండి 10 పొనులు, "వసపొడి Orris)" లి పొనులు, ఉప్పు 2 పొనులు వేసి, బాగా కలిపి, జల్లెడ ట్రూలి. ఈ పిండిని తల వెంట్రుక కుదుర్కు అంటేలా పట్టించి, ఉప్పాలి. తదుపరి తల చిక్కు తీసికొని, పొడి రాలిపోయేంతవలకు షైతో ప్రభముచేయాలి. ఈ మిళ్కమము క్రిమి సంహరిణిగా పని

చేస్తుంది. చుఱుకుతనాన్ని కలిగిస్తుంది. వెంటుకలు ప్రభపడతాయి. తల ముత్తెకిని, జిడ్డును, చుండును నివారిస్తుంది. శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

(ఈ ప్రక్రియ బట్టతలకు వెంటుకలు రావడానికి కూడా కొంతమంది ఉపయోగిస్తున్నారు.)

బు ట్రు తల - చికిత్స

వెంటుకలకు కావలసినంత క్రొవ్వు పెద్దార్థము లేక కుదుర్చు పట్టుపడలి, వెంటుకలు రాలిపోయి, తిరిగి చిగురించలేనంతగా పలుచబడి పోతుంది. పూర్తిగా బోడియైన తర్వాత ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా లాభము ఉండదు. వెంటుకలు రావు. ఇది తొలి దశలోనే ఉండగా-దీనికి చికిత్సగా- A] "చింతాకు" (Tamarind leaf), లక్ష్మి, నెల్లికాయరసము, పద్మి చేసిన నాఫి (Aconite) "అతి మధురము (Liquorice root)", నీలి (Indigo)"అకులు మెత్తగా చేసి, "మంచినూనె (Ground--nut Oil)" బోసి, బాగా ఉడికించి, దానినివడగట్టి; రాత్రులందు తలపై లేపనము చేసుకొనుచూ; పగలు- "మెంతుల (Fenugreek Seeds)" జిగురును ఒత్తుగా ప్రాసి, తల స్నానము చేస్తుండవలెను. పులుసు, నిమ్మరసము సదా వాడుచున్న.... బట్టతల రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. B] "నారింజ (Orange)" రసములో లోహ భస్మము (Calcine Metal or mineral oxide) "ప్రవాళ(coral)" భస్మము- తగినంతగా తీసుకొని, బోజనానంతరము రెండు పూటలా సేవించవలెను. తలకు ఎలాంటి తైలాలు (మానెలు) వాడరాదు. C] "సీతాఫలము (White Custard Apple)" గింజ లను చాది, గంధము తీసి- ఈ గంధాన్ని తలకు పలుచగా కోడి ఈకతో రాచుకోవాలి. తదుపరి వస్తేటిలో తలస్నానము చేయాలి.

శిరోజాలు పెరుగుటకు- చికిత్స

కాకరకాయలు (Bitter-Gourd) కాయడము అగిపోయిన చెట్టు వేరును తీసుకొని వచ్చి, మెత్తగా నూరి, గేద పెరుగుతో మిశ్రమము

గావించి, అ మిశ్రమాన్ని తగినంతగా వేడిచేసి, అ లేపనాన్ని రాత్రులందు తలకు పుర్ణన గావించుకొని, ఉదయము ఓ మాదిరి వేడినీటి— (సీకాయపోడి)లో తలస్మానము చేయవలెను. అతేన తరువాక పారిజాత పుష్టాలు వేసి, ఉడికించిన నూనె రాచుకొంటూ వుంటే.... శిరోజాలు బాగా పెరిగి, నల్లగా నిగినిగలాడుతూ ఉంటాయి.

శిరోజా మర - నివారణ

కొందరికి జాటు నల్లగా నిగినిగలాడుతూ వుంటుంది. కాని-తలకి మధ్య మధ్యలో వెంట్లుకలు రాలిపోయి, బొట్టెలు బొట్టెలుగా భాషీ వుంటుంది. ఈ భాషీ ప్రదేశములో చిన్న చిన్న పొక్కులు వుంటాయి. ఇవి క్రమక్రమముగా తలంతా వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది. ఈ తలతామర చికిత్సగా "తాబేలు (Tortoise)" చిప్పను, బెంకాయ పై సుండెడి బెంకను, "జీడిగింజ (Marking-gut)" కాల్చి, మెత్తగా నూటి, అ మసిని అముదము (Castor Oil)లో కలిపి, గుండ్రముగా భాషీగా ఉండెడి ప్రదేశములో రాత్రులందు రాచి, పగలు దానిని శుభ్రముచేసి, దానికి నిమ్మ తపము, కొబ్బరి నూనె కలిపి, రాచుకొను చుండిన.... కొలదికాల మాలో డగిపోతాయి.

పేనుకోఱుకుడు - నివారణ

కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన వెంట్లుకలు బొట్టెలు బొట్టెలుగా రాలిపోతాయి. దీనినే "పేను కోఱుకుడు" అని అంటుంటారు. చికిత్సగా—"వన (Orris)", వాము, నల్ల జీలకట్టను మాడ్చి; కొబ్బరి తెంకను కాల్చి, దానిలో కొఢిగా హరతి కరూరము కలిపి, కొబ్బరి నూనెలో మిక్రితము చేసి-తలపైన పేను కొఱుకుడు స్థాన ములో రాచుకొంటూ వుంటే- అనతికాలములోనే జాట్లు రాలుటతగి పోయి, క్రొత్త వెంట్లుకలు నిగినిగలాడుతూ వస్తాయి.

శిరోజాలు నల్లగా మాఱుటుకు - చికిత్స

పోషక అఫోర లోపము వలన- శిరోజాలు బలహీనమై, సదుక్కు పట్టు సడలి, తెల్లబడుతుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- మేక షాత్రములో నీలిఅకులు, గుంటగళ్ళెరు, జీడిమామిడి, కొఢిగా "అన్న

ఫేది (Green Vitriol)" పొడి, అందులో సరిపడునంత ఉక్క భస్మము వేసి, బాగా మఱగించి, నగానికి పైగా ఉడికిన తరువాత-నాలుగో భాగము మిగిలిన దానిని సీసాలో జాగ్రత్త పటముకొని, రోజూ రాత్రులందు వాడాలి. దీనితో పాటుగా చింత వులుసు, ఉసేరి, నిమ్మ, "దానిమ్మ (Pomegranate)", నారింజ, ఆకు కూరలు, రాగి పదార్థాలు, పాలు, పెరుగు, నేయి తగినంతగా అషోరములో వినియోగించాలి.

"బట్టతల (BALD-HEAD)" కొన్న సూచనలు

(“సెన్స్ అన్ని విధాలా ఎంతో ప్రగతిని సాధించింది కదా! ? బట్టతలకు మందు కనిపెట్టలేదా?” ఔఱి చాలామంది లెటర్సు ‘వాస్తుంటారు. వారందఱీకీ ఈ పుస్తకముఖముగా వివరిస్తున్నాను — రఘుత.)

బట్టతల రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఆయా స్థాయిల నమసరించి, బట్టతల విధానాలను కొన్ని రకాలు (సుమారు 3)గా విభజించారు శాత్రువేత్తలు! బట్టతల రకాలలో ముఖ్యమైనవి:- 1) ఎల్లిమేల్ పేట్రన్బాల్ నెన్, 2) ఎలపేషియా ఎరేటా, 3) సియా ట్రైషియల్ అనునవి. చాలామందికి “మెనాక్సిల్” అనే మందు పనిచేస్తున్నది. అయితే ఘలితాలు వెంటనే ఆశించరాదు. ఈ మందు చాలాకాలము వాడవలసి తున్నది.

చుండు, ఘంగ్న (తామర) వంటి వ్యాధులతో వెంట్రుకలు ఉడిపోతున్నపుడు, “సెటవేలాన్” అనే లోషన్ ‘సిగ్న్ సెప్పలిస్ట్’ చెప్పినట్లుగా వాడితే- ఉపయోగము కన్నించవచ్చును. ఇంతకు మందు చెప్పిన (వెంట్రుకలు ఉడిపోయినపుడు) ప్రక్రియలను ఆచరించాలి.

పై వాటి వలన ప్రయోజనము చేకూరకపోతే, “ప్లాస్టిక్ సర్జరి” ఒక్కటే శరణ్యము! ఈ సర్జరీలలో కూడా కొన్ని రకాలు వున్నాయి. అవి: 1) హెయిర్ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్, 2) ప్లగ్ పెట్టడ

3) ప్లావ్ మెథడ్ మొనావి. ఈ చికిత్సలకు హోస్పిట్ నందు వుండ వలసిన అవసరము లేకుండా చేస్తారు. (చాలా ఖర్చుతో కూడుకొని వుంటాయి) ఈ సర్జరీలు “లోకల్ అనెస్టెషియా” ఇచ్చి చేస్తారు. ప్రైవేట్ రాబ్స్, మృదాన్ వంట నగరాలలో మాత్రమే ఈ స్టేషన్ లీస్ట్లు వుంటాయి.

తల చుండు, శోభి - చికిత్సలు

తలను శ్రుతము చేయకపోవడము వలన, వింత తైలాల వాడకము వలన- ధూకి, ధూమపానాలవల్ల-చర్చుపు పొరలు పేలి, పొట్టు పొట్టుగా రాలిపోతుంది. దీనికి చికిత్సగా- పారిజూత గింజల గుజును, నిమ్మరసములో వేసి, రంగరించి, ఆ ముళ్కములో సీకాయ పొడి కలిపి, కొద్దిగా చింతపులును వేసి, నిద్రించేముందుగాగాని, స్నానానికి గంట ముందుగాగాని తలకు పట్టించి, స్నానముచేసినవో తల శోభి, చుండు అంతరించి, తల వెంట్లుకలు బాగా నల్గా నిగనిగలాడుతుంటాయి. ఇది ఒక్కరోజులో జరిగే పనికాదు. క్రమము తప్పకుండా కొన్ని వారాలపాటు చేస్తాండాలి.

తెల్లుబడిన వెంట్లుకలకు నాట్టీయ చికిత్సలు

1) సీలిచెట్లు అకులు (Indigo Leaf) బాగా శూర్షము చేసి, గోరింటాకు శూర్షముతో కలిపి, తగినవ్వి నీరుపోసి, బాగా మఱ గించి, గుజుగాచేసి- ఆ గుజును తెల్ల వెంట్లుకలకు మొదలంటా బాగా పట్టించి, ఆఱనిచ్చి, తల స్నానము చేస్తే.... తెల్లవెంట్లుకలు, నీలి-నలుపు వర్షము కలిగినవిగా మాటతాయి.

2. గోరింటాకుతో చికిత్స : 1 కవ్ గోరింటాకును, 1 కవ్ నీరుగాని, టీ-కాఫీ డికాపన్ లోగాని వేసి, బాగా మఱగబెట్టి, గుజుగా తయారు చేయాలి. ఈ గుజులో 1 గ్రాము కొట్టి పోసి, 1 చంచా అముదము కూడావేసి, బాగా కలియపెట్టి, వేడిగా వుండగానే, చేతులకు రబ్బరు తొడుగులను వేసుకొని, తల వెంట్లుకలకు బాగా పట్టించి, 1 గంట నుండి 3ిగంటలవఱకు వుంచాలి. ఆ తదుపరి కడిగి చేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన మిా శరీరతత్వాన్ని బట్టి, మిాతెల్లవెంట్లు

० నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుండవచ్చు లేదా రాగి రంగుగానూ ఇవచ్చును.

3) కొండగోగు చెట్టు బెరడు, సజల అమోనియా ద్రావణము, బాగా దిగకాచిన తరువాత, ఆ ద్రవాన్ని తెల్ల వెంట్లుకలకు ఉంచిన, తదుపరి శబ్దముగా తలస్నానముచేస్తే, ఆకర్షణీయమైన న్కలర్కు తెల్ల వెంట్లుకలు మాటలూయి.

4) మెత్తగా చూర్చము చేసిన టీ ఆకుల పొడిని, "ఎల్లె ధూర చెట్టు(RED OAK TREE)"బెరడుతోకలిపి కషాయముగా), వడపోసి, ఆ ద్రవముతో తెల్లబడిన వెంట్లుకలను బాగా పి, ఆలబట్టిన తరువాత తలస్నానం చేసినట్లయితే తెల్ల వెంట్లు దట్టమైన నలుపు రంగుకు మాటలూయి.

5) గోరింటాకు, "సునాముఖి (Senna)" ఆకు సమపాళ్లో కొని, మెత్తగా రుచించి, ప్రతిరోజు తలకు రాత్రి పడుకొనే ఉదుగా దట్టముగా పట్టించి, ఉదయము షాంపూతో తల నము చేస్తుంటే....తెల్ల వెంట్లుకలు అనతికాలలోమునే నల్లగా శీపోతాయి.

6) ఒక కవ వెడి నీటిలో-చంచా జుసిరిపొడి, అంతే గోరింట, కొద్దిగా టీ ఆకులు, కొంచెము ఉప్పు, ఒక కాయ నుండి ఏన నిమ్మరసము, చంచా పస్సిరు వేసి, 5-6 గంటలనేపు న తరువాత అ మిక్రమాన్ని శిరోజాలకు దట్టముగా పట్టించి, 1 గంటలనేపు వుంచిన తరువాత శబ్దముగా నులివెచ్చని నీటితో వేస్తూ వుంటే...తెల్ల వెంట్లుకలు నల్లగా మాటలూయి.

సుగంధ శిరోజ ధూ ప ము

6 భాగాలు "రాక్షసిబ్గు(CHARCOAL)"పొడి, 5భాగాల పరస(MYRRH)"చూర్చం, 1భాగము"పొటూషియమ్ నైట్రోట్", భాగము 'షాంబ్రాణి (BENZOIN)' చూర్చం, 2-3 చుక్కల ఉంజ (BERGAMOT) తైలము" 2-3 చుక్కల "చందన NDAL-WOOD)" తైలము సేకరించాలి. తరువాత పె

చూర్చాలన్న బాగా కలుపుకొని; దీనిలో నారింజ, వందన తైలా లను కలపాలి. ఈ మిళ్ళమమలో పొటాషియమ్ నైట్రేట్సు కూడా కలిపి, దీనిని ముద్దగా తయారుచేయడానికి తగినంత “బాదాము బంక (Trag acanth) ” కలుపవలెను. ఈ మిళ్ళమాన్ని బాగా వేడి చేసి, చిన్న చిన్న గుకిలుగా చేసి-అఱబెట్టాలి. తలస్సానము చేసిన తరువాత తల వెంటుకలకు, పై గుకిలను వెలిగించి, తద్వారా వచ్చే ధూపాన్ని బాగా పట్టిస్తే-వెంటుకలు ఆఫోదకరమైన మంచి సువాసనలను వెదజల్లుతాయి.

స్వయముగా ‘షాంపూ’లు తయారుచేయడానికి పద్ధతులు

1. షార్ప్ షాంపూ : 200 గ్రా॥ల సీకాయ లిత్తునాలు, 200 గ్రా॥ల అలిన్కాయ- చల్లని సీటిలో కడిగి, స్టీల్ గిన్నెలో రాత్రంతా నానవెట్టి, ఉదయాన్నే 10-15 నిమిషాలు స్టో మిద మఱగపెట్టాలి. తరువాత ఆ కాయలను చిదిపి, గింజలను తీసివేయాలి. తదుపరి మిగిలిన ఆ పదార్థాన్ని బాగా కలపాలి. దానిని షాంపూగా వాడు తుంటే.... వెంటుకలు పట్టువలె, మృదువుగా నుండి నిగనిగలాడుతూ వుంటాయి.

2. టానిక్ షాంపూ : సీకాయ, ఉసిరికాయ కలిపి పావు కేజి తీసి కొని, 1 లీటర్ సీటిలో 24 గంటల సేపు నానవెసిన తరువాత- బాగా మఱగపెట్టి, తరువాత బాగా వల్లార్చాలి. తదుపరి వడపోసి, షాంపూగా వినియోగిస్తే.... వెంటుకలు బాగా ఎపుగా పెరిగి, అంద ముగావుంటాయి.

3. రమ్ షాంపూ : 2 గ్రూడ్ లోని పచ్చసాన, 2 కవలు “ఫ్లాక్స్ సీడ్ లేకలిన్ సీడ్” (Flax seed or Linseed) ఎల్లగిసెవితులు” యొక్క నూనె, 2 కవల “బెల్లపు సారాయి (RUM) లో” కలిపి, ‘ద్రవము తల వెంటుకలపై పోసి, 1 గంట సేపు నానవెట్టి, నులి చుని సీటిలో అనువెనము స్సానముచేస్తూ కెంటే.... చుండు నివార బాగా పనిచేస్తుంది.

4. పనామా చెక్కతో శాంపూ : 2 లీటర్ల నీటిలో 50 గ్రామ్ల పనామా చెక్కను బాగా మఱగపెట్టాలి. 1 గంటనేపు మఱగిన తరువాత అద్రవాన్ని వడపోసి; షాంపూగా ఉపయోగిస్తే, జిడ్డగా వున్న తల వెంట్లుకలు చక్కగా, పొడి పొడిగా వుంటాయి.

5. ఎగ్గి శాంపూ : 1 గ్లాస్ వేడినీటిలో 2 గ్రూడ్ పచ్చసానను వేసి, బాగా కలియబెట్టి, వడపోసిన- ఆ షాంపూతో తలను, తల వెంట్లుకలను 1 గంటనేపు నానబెట్టి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో, తలస్మానము చేయవచ్చును.

1. ముఖ సౌందర్యానికి -

శాస్త్రియ మార్గాలు

ముఖ సౌందర్యము - అరోగ్యము

1) పశుపు, సెనగపిండి ఒకోక్క చంచా చొప్పున తీసుకొని, కొన్నిటుక్కల పన్నీరు దానిలోవేసి, కాస్తనీరుపోసి, ముద్దగా చేసి-కను తెప్పలు ఏనహా మిగిలిన ముఖమంతూ రాసుకోవాలి. కొద్దినిమిషా ఖు ఆరుబయట గాలి తగిలేలా నిల్చుని ముఖము కడుకోక్కవాలి. ఇలా చేస్తుంటే- ముఖము ఆకర్షణీయముగా, కాంతివంతమైన అందాన్ని చిందుటూ వుంటుంది.

2) తినే ఆహారములో- గోధుమపిండితో చేసిన పదార్థాలు, చిక్కుడు, పుట్టగొడుగు, కాయధాన్యాలు, చేపలు, చికెన్, గ్రూడ్, బట్టాలీలు ఎక్కువగా తీసికొంటూ వుంటే- ముఖముపై మచ్చలూ, మొటీవాలూ పోగొట్టి అందాన్నిస్తుంది.

3) శితాకాలములో రాత్రి పరుండేముందు పెదవులకు నెఱ్యా రాచుకొంటూ వుంటే ... శితాకాల బాధలనుండి పెదవులు రక్షించ బడతాయి.

4) పెదవలు అందముగా వుండాలనుకొని- లిప్సీస్క్స్, రంగులు ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి పెదవలైట్టుగా ఉండాలనుకొనేవారికి; తాంచాల సేవనమెంతైనా ఉపయోగిస్తుంది.

5) రాత్రిపూట-1 చంచా గనగసాలు, 4 సీమభాదముపప్పులలో నీరుపోసి పెట్టాలి. ఉదయము- ఫీటీలో 3 చంచాల పాలు పోసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమములో 2 చుక్కల నిమ్మ రసము, 3 చుక్కల గులాబ్జెల్లీ కూడా వేసి, బాగా మిళితము చేయాలి. దీనిని ముఖానికి పట్టించి, గంట సేపాగిన తరువాత “పెనర (Green-gram)” పిండితో నలుగుపెట్టి, శుభ్రముగా కడగాలి. ఈ ప్రక్రియతో ముఖ చర్చము-మృదువుగా, కాంతివంతముగా మాత్రాదుగొక-కనుల క్రింద ఏర్పడే నల్లని వలయాలు కూడా నివారించబడతాయి.

6) న్నాన్ నీటిలో “ప్రైడ్జోజన్ పెరాక్సెండ్” 10 బోట్లువేసి- ఈ నీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే- ముఖముపై జిడ్డు పోయి, సౌందర్యవంతమౌతుంది.

7) “దోసకాయ (Cucumber)”ను చర్చముతీసి, ముక్కలుగా కోయాలి. ముక్కల నుండి గింజలను తీసివేసి, మెత్తగా ఉడికించాలి. ఈ ముక్కలను గుడ్డలోవేసి, రసము పిండాలి. ఈ రసములో 6వ వంతు పన్నీరు, 4 వ వంతు విస్కె (whiskey) కలిపి, బాగా మిళితము చేసికాని, సీసాలోపోసి, భద్రపఱచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఈ మిశ్రమముతో ముఖము రుద్దుకొని, నీటితో శుభ్రము చేసి కొంటూవుంటే.... ముఖచర్చము కాంతివంతముగా- నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. జిడ్డు చర్చము వారికి మంచి ఔషధముగా పనిచేస్తుంది.

8) దోసకాయరసము, సెనగపిండి కలిపి ముఖానికి (కళ్ళకు, పెదాలకు తగలకుండా) రాచుకొని, గంట తరువాత చన్నీకళ్ళతో కణిగితే.... ముఖానికి కొత్త మెలుపు, మనుపు వస్తుంది.

9) రోచ్చవాటర్లో “గంధపుచెక్క” (Sandal wood)ని

అఱగదీసి, ఆ గంధము ముఖమునిండా (కళ్ళకి, పెదాలకు తగలకుండా) రాచుకొంటే.... సౌకుమార్యము, లావణ్యము వన్నుంది.

10) గుంటపడ్డ చెక్కిళ్ళు అందముగా మాత్రాలంబే, ఓ తువ్వాలుని చన్నీచుతతో తడిపి, అ తడి ఆఱకుండా, సౌట్లబడ్డ భాగమై గుండ్రముగా, కొంచెము ఎక్కువ ఒత్తిడితో రుద్దాలి. ఇలా రుద్దతున్నప్పుడు చర్మానికి అడుగున ఉన్న కండరాలకి ఒత్తిడి తగలాలి. అప్పుడు బుగ్గలు మంచిపటుత్వముతో నిగనిగలాడుతాయి.

11) చెక్కిళ్ళమై మొలిచే "మొటీము (Pimple)"ల్ని గోళ్ళతో చిత్తపకూడదు. సెనగపిండి, పెరుగు కలిపి- ఆ మొటీములకి రోజు రాచుకొంటే.... అవి పోతాయి.

12) మొటీములున్నవాళ్ళు టీ, కాఫీల వాడకాన్ని తగించాలి. కోకో, పాలు, బోర్డువిటా లాంటివి త్రాగవచ్చు. ఎక్కువగా పశ్చు, కూరగాయలు తినాలి.

13) ప్రతి సాయంత్రము ఆవిరి స్నానము చేయడము మంచిది. వాటివల్ల చెక్కిళ్ళు "అద్దాల చెక్కిళ్ళు"లాగే అందాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

14) మొటీములు పోవాలంటే 'ముల్లానామట్టి'లో సగము సెనగపిండి కలిపి, రోజుప్రాధ్యాత్మే ఒకస్థాన్ పచ్చిపాలలో- ఈ పొడర్ అరస్సాన్ వేసి, కలిపి-ముఖానికి రాచుకొని, ఆరిన తరువాత 'మసాట్' చేయండి. తేడా మికే తెలుస్తుంది.

15) 'బీటరూట్' రసాన్ని మొహనికి రాచి, ఆభేన తరువాత మొహము కడగండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే-ముఖానికి కాంతివంతమైన సౌందర్యము లభిస్తుంది.

16) దోసరసాన్ని మొహనికి పులిమి- ఓ పది నిమిషాల తరువాత 'మసాట్' చేయండి! ఇలాచేస్తూవుంటే....నల్లమచ్చలుపోతాయి.

17) రెండు వారాల కొకసారి మొహనికి నిమ్మకాయ రసము రాచి, వేడినీళ్ళతో కాపడము పెట్టుకొంటే, ముఖము ఎంతో మృదు

వుగా వుంటుంది. నిమ్మకాయను రెండు భాగాలుగా కోసి, ఒకభాగము ఒకసారి, రెండో భాగము ఇంకోసారి రసాన్ని పిండి, ముఖమంతు పట్టేటట్లు వ్రాయాలి. అలా రాచి, 15 నిమిషాలు ఉంచి, తరువాత మాఖాన్ని కడగండి. నిమ్మరసము 'మండుతుంద'ని.... వెంటనే కడిగేయకండి! మిఱు ఓపికతో 10 నిమిషాలు వున్నాచాలు- మిఱుబానికి మృదుత్వము, కొత్త కాంతి వస్తాయి.

18) కస్తూరి, పసుపు సమపాశ్చగాకలిపి, ముఖమునకు రాచి, కొద్దిసేవుంచి, చన్ను తీతో కడుగుతూ వుంటే.... ముఖము మృదు వుగా మాటలును.

19) పాలు, నిమ్మరసము సమపాశ్చగా తీసికొని-బాగాకలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పరుండేమందు శోభి, మంగులూంటి మచ్చల మిాద కుర్రన గావించి-ఉదయాన్నేస్త్రము చేస్తూ వుంటే....మచ్చలు హరించుకుపోగలవు.

20) మిఱు బుగ్గలు లోట్లలుగా వున్నాయని నిరాశ చెందకండి. మిఱు రోజుకు 5, 6 సార్లు నోటితో గాలిని నింపుతూ- వదులుతూ అలా 5-6 రోజులు చేసే... బుగ్గలు అందముగా మాటళాయి.

21) మిఱు ఏదైనా క్రీమ్ వాడినప్పుడు అది ముందు శరీరముపై వేసుకొని చూడాలి. మండుతుందో లేక వల్లగా వుంటుందో చూసి వాడాలి. మండుతున్న క్రీమ్ మిఱ శరీరానికి పడదని తెలుసు కొని; దానిని వాడటము మానేయాలి.

22) గడ్డము కింద వున్న కండని బిగపట్టి, కంఠముమిాద చేతినుంచి, చర్చాన్ని కిందకి లాగి, ఆ కండని మెల్లగా అటూ-ఇటూ రుద్దితే... కండబట్టిన గడ్డము అందముగా వుంటుంది.

24) కొన్ని నెలలపాటు ప్రతి రాత్రి గడ్డము కింది కండను చమురుతో రుద్ది, గుడ్డతో చెవులమిఱుగా కట్టుకడితే.... కండ తగ్గుతుంది. ఈ కట్టుని రక్కసావము ఆగిపోయేలా గట్టిగా కట్టకూడదు.

24) తలను వీలయినంత వెనక్కి-ముందుకి నెమ్మిదిగా ఆడించి. తల ముందుకు వచ్చేటప్పుడు నోరుబాగాతెలుచి, గడ్డముకింద

కండరాల్ని విగప్పాలి. తలపైకి వెళ్ళటప్పుడు కండరాల్ని బాగా సాగదీయాలి. భుజాల మిండకి పోయేలా తలను వీలయినంత వఱకూ త్రిప్పుతుండాలి. ఈ మూడో పరిశ్రమ వలన కూడా అతివలకి అంద మైన గడ్డము వచ్చి, ముఖానికి మరింత అందాన్నిస్తుంది.

25) "అవిసి(Agati Grandiflora Sesbania or Flax)" పూలను గేదెపాలతో కలిపి, నూతె, తదుపరి కొద్దిగా వెన్న కలిపి, ఈ మిక్రమాన్ని - ముఖానికి పట్టిస్తూ వుటే- ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడిస్తుంది.

మొటిమలు - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మొటిమలు ఉన్నవారు-పుదీనాకులు తెచ్చి, బాగానూతె, రసము తీసి, ఆ రసాన్ని ముఖానికి రాత్రి పడుకొనే ముందు పట్టించి, ఉదయము శుభముగా కడుగుతూ వుంటే...అనతికాలము లోనే మొటిమలు తగిపోయి- ముఖము దివ్యవర్ణస్సతో వెలిగి పోతుంది.

2) మొటిమలు విరివిగా కలవారు- "రామములగ(Tomato)" పండ్లను మెత్తగా పిసికి, రసము తీసి, వడబోసి, ఆ రసాన్ని మొటి మలున్నచోట దట్టముగా పట్టించి, 1-2 గంటలుంచి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపఱుతూ వుంటే- అతి త్వరిత ముగా మొటిమలు సమసిపోయి- ముఖము చక్కగా తయారోతుంది.

3) బాగా మఱిగే నీటిలో-టీ స్పూన్- గ్లూసరిన్ హేసి, దానిలో ఒక నిమ్మకాయలోని రసము పిండి- అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి ఆ మిక్రమాన్ని మొటిమలున్నచోట రాచి, కొంచెము సేపుచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజు చేస్తుంటే.... శ్రీఘ్రముగా మొటిమలు మటుమాయమై పోతాయి.

4) వెల్లులిపాయలనుండి రసము తీసి- వడబోసి, ఆ రసాన్ని ప్రతిరోజు ముఖమనకు రాచుకొంటూ వుంటే....మొటిమలు, వాటి తాలూకు మచ్చలతో సహా అంతమైపోయి, ముఖము అమిత వర్చ స్సతో వుంటుంది.

5) సెనగపిండి, పెరుగు నమశాళ్లో కలిపి మొటిమలున్న చోట దట్టముగా రాచి, 15-20 ని॥లు వుంచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోహి చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే మొటిమలు అంతరి స్థాయి.

6) లౌద్దగ చెక్కు, ధనియాలలో నీరు కలిపి, మెత్తగా నూటి- ముఖమునకు రాచుకొంటే.... మొటిమలు తగిపోతాయి.

7) 'లౌద్దగ చెట్టు (*Symplocos racemosa*)' చెక్కు, తెల్లాహాలు, వన, సైంధవ లవణము- నీటితో కలిపి, నూటి, ప్రాపుంటే.... మొటిమలు నివారిస్తాయి.

8) లౌద్దగ పువ్వు, కొత్తిమిర, వనలను చూర్జిము చేసి, ముఖమునకు మర్గనగావిస్తూ వుంటే.... మొటిమలు నమసిపోతాయి.

9) జాజికాయ (*Nutmeg*), వందనము, మిరియాలు (*Black-pepper*) మెత్తగా పొడిగొట్టి- మొటిమలకు మగ్గన గావిస్తూ వుంటే- మొటిమలు నశిస్తాయి.

జెడ్డుగా వుండే ముఖానికి-చికిత్స

కొండటికి-ఎంత సబ్బు రుద్దినా, ఎన్నిసార్లు కడిగినా ముఖము జెడ్డు కారడము తగదు. దీనికి ముఖ్య కారణము విటమిన్ - B_{12} , విటమిన్-A, ప్రోటీన్ శరీరములో తగడమే!

చికిత్స : 1) B_{12} - A, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా వుండే ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు సమృద్ధిగా తీసికోవాలి. ఊప్పు, పంచచార బాగా తగించాలి. మాంసాహారము మానివేయాలి. 2) స్నానము చేయడానికి ముందుగా అరస్పూన్ నిమ్మరసము, అంతే దోషరనము రోట్ వాటర్లో కలిపి, ఈ మిళ్ళమాన్ని ముఖమునకు పడ్డించి, గంట సేషు ఆఱనిచ్చి, ఆ తదుపరి స్నానము చేయాలి. ఈ విఫముగా వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయాలి. 3) 15 రోట్లకొకసారి ముఖమునకు ఆవిరిపట్టి "ఫేన్ ప్యాక్" చేసుకోవాలి.

(ఈ 'ఫేన్ ప్యాక్', చేయడానికి ఉపయోగించవలసిన ప్రాపును తమారు చేయ పద్ధతులు: ఒక స్వాన్ బంకమను,

ఒక స్వాన్ పాలు, నాలుగు చుక్కలు రోటీవాటర్, అరచెక్క నిమ్మ రసము- ఒక 'సాసర్'లో వేసి, 'పేస్ట్' లాగా తయారుచేయాలి).

ము ఖ సొ ० ద ర్యై ము- ఛొ ० డే ష న్

ముఖమునకు మేకప్ (Make-up) చేసుకొనేముందు ఫోండేషన్ (Foundation) వాడటము అనవాయితీ! ఇది శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి, రంగును బట్టి ఉపయోగించాలి. చర్చము జిడ్డు కారుటావుండేవారు- లిక్యూడ్ "ఫోండేషన్" వాడాలి. చర్చము పొడిగా వుండేవారు- "క్రీమ్ ఫోండేషన్" ఉపయోగించాలి. సాధారణముగా వుండే చర్చము వారు- "లైట్ లిక్యూడ్ ఫోండేషన్" ఉపయు కముగా వుంటుంది. అంతేగాక మీ శారీరక వర్ణానికి దగ్గరిగా వున్న వాటినే ఉపయోగించాలి.

జిడ్డు ముఖము : మేకప్కు ముందుగా టామేటో లేక దోస రసము ముఖానికి రాచుకొని, 10 నిమిషములు అగి, నీళ్ళతో శుభ్ర ముగా కడుకోగ్గావాలి. ఆ తదుపరి ఫోండేషన్ వేసుకోవాలి.

ఫోండేషన్ వేయు పద్ధతి : ఫోండేషన్ చాలా మంది అఱచేతులతో వేసుకొంటూ వుంటారు. కానీ- ఈ పద్ధతి సరికాదు. ప్రేళ్ళతో మాత్రమే వేసుకోవాలి. "నుదురు(Fore-head)", చెవులు, "బుగులు (Cheeks)", ముక్కు, "గడ్డం (Chin)", మెడ- ఈ క్రమ ములో ఫోండేషన్ వేసి, ఆ తదుపరి కనుతెప్ప (Eye-lid)ల పైన, పెదవులపైన బహుసున్నితముగా రాయాలి. రాసేటపుడు క్రింద నుండి పైకి రాయాలి. దీనివలన చర్చము ముడుతలు పడే అవ కాశము వుండదు.

ము ఖ సొ ० ద ర్యై ము- ప్యాంగ్ కి ० గ్

ప్యాకింగ్ క్రీమ్స్ ఇప్పుడు మార్కెట్లో వివిధ కంపెనీలలి అభిస్థున్నాయి. చర్చము- స్వ్యావాన్ని బట్టి, రంగును బట్టి 'క్రీమ్'ను ఎంచుకోవాలి. ప్యాకింగ్ వలన ముఖ పర్చున్న పెరుగుతుంది.

ప్యాంగ్ కి ० గ్ వేసే పద్ధతి: 1) ప్యాక్ వేసుకొనే ముందుగా- "కీనింగ్ క్రీమ్"తో-ముఖాన్ని, మెడని మృదుపుగా 'మసాజ్' చేసుకో

వాలి. 2) ఆ తదుపరి కొద్దినేపు “అవిరి” పట్టాలి. 3) ఆ పైన మెత్తటి టవల్ తో-ముఖాన్ని తుడవాలి. ఇప్పుడు ప్యాకింగ్ క్రీమ్ ప్రాయాలి. (వీటన్నిటి కంటే-ముందుగా తల వెంట్లుకలు ముఖము మిాద పడకుండా గుడ్డతో కట్టాలి.) క్రీమ్ ప్రాసుకొన్న 20 ని॥ అ వఱకు ఎవరితో మాట్లాడకూడదు. 4) కన్నుల చుట్టూ ఎట్టి పరి సైఫులలోనూ ప్యాక్ ‘అప్పే’ చేయరాదు. 5) 15 రోజుల కొకసారి ఈ విధముగా ప్యాకింగ్ వేసుకొంటే చాలును.

ముఖముపై వెంట్లుకలు- నివారణ మార్గాలు

1) అధిక ఖర్చైనా “ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతి” ఒక్కటే సరై నది. 2) ఖర్చు భరించలేనివారు స్క్రీన్ సెపలిస్ట్ పర్యవేక్షణలో- “వార్క్” పద్ధతిని అమలుచేయవచ్చును. 3) ముఖానికి ప్రతిరోజు సూసెప్రాసి, (సున్నిపెండితో) నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తున్నా.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

4) క్రీమింగ్: “హైయర్ రిమూవర్” పేరుతో అనేక రకాలు అభిస్తున్నాయి. వీటిని కాట్చు-చేతులు, బాహ్య మూలలు, మర్క్యూవయ వాల వద్ద వున్న రోమాలను తొలగించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇవి హౌరపాటున కూడా కంటి వద్ద, పెదాలవద్ద తగలకూడదు. అసలు ముఖానికి వాడక పోడడమే మంచిది. ఉపయోగించే ముందు మించర్చానికి సరిపోతుందో? లేదో?? చూడాలి.

5) ట్రైజింగ్ : కనుబొమ్మలు, గడ్డముమాది 2,3 వెంట్లు కలు సరిచేయటకు ఉపయోగిస్తారు.

6) వాక్సింగ్ : “కోల్ట్ వార్క్” పేరుతో మార్కెట్ లో అభ్యమోతుంది. 4వ ఏధానములో వలెనే వాడటము సరైన పద్ధతి!

7) శీల్చింగ్: ముఖము, మోచేతులు వద్దనున్న రోమాలను మన శరీర ఛాయలో కలిసిపోయేటల్లు చేసుకొనే పద్ధతి.(ఇవన్నీ 2,3

సార్లు బ్యాటీ పార్లర్స్‌లో చేయించుకొని, తదుపరి స్వయముగా చేసుకోవచ్చును.

ముఖముమై మంగు, శోభి, ఇతర మచ్చలు-నివారణ

1) ముఖముమింద నల్లగా మంగు మచ్చలున్నప్పుడు చికిత్సగా- చింతపండు గుజ్జలో దొండాకు బూడిద, చింత బెరదు కలిపిన మిళ్ళమాన్ని రోజ్జా రాత్రులందు త్రాగుచూ, ముఖానికి శ్రీగంథము, నిమ్మరసము, బాదము చమురు వ్రాస్తూ వుంటే...మంగు మచ్చలేగాక, మొటిమలు కూడా నివారిస్తాయి.

2) కొండతుండు ఎండలో తిరిగినా లేదా ఎక్కువగా వేడితగిలినా (ముఖ) చర్చము నల్లగా మాటలుతుంది. కొండతుండి మంగు మచ్చలులాగా రావచ్చును. ఈ విధముగా రావడానికి ముఖ్య కారణము చర్చములో “మెలానిన్” అధికముగా వుండటమే! ఈ మచ్చలకు “మెలా లై ట్” అయింట్ మెంట్ అనే మందు ప్రస్తుతము అభిస్తున్నది.

3) కొంతమందికి ముఖముమింద గుల్లలు వస్తాయి. వీటిని గిల్లకూతదు. గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడిగి, మెత్తటి టవర్లతో తుడుచుకొని, పైన చెప్పిన “మెలా లై ట్” అయింట్ మెంట్ ని ప్రాయాలి. ఈ విధముగా తగ్గనివారు స్సిన్ సెపులిస్ట్‌ని కలవరేడి!

4) ముఖముమింద కొంతమందికి పులిపిర్లు రావడము స్టోధారణమే! కానీ మనవారు వీటిని బైడ్ టో కోయడము, సాంబ్రాష్ట్రీకట్టి అతో కొల్పుడము, గుజ్జపు వెంత్రుకలతో కట్టడము లాటి పనులు చేస్తూ వుంటారు. ఈ విధానాలు అనేక సమయాలను తెచ్చి డాపెడ శాయి. కాబట్టి పులిపిర్లు వున్నచోటు “కోడ్ వాట్” లోపన్ ప్రాస్తురిపోతుంది. తిరిగి తిరిగి వస్తుంటే “ఫ్రీజింగ్ మెధడ్” వైద్య పవేష్ణణలో అమలు చేయాలి.

5) కొండబీకి శోభి మచ్చలు “మలేజియా ఫర్మరి” అనే “ఘంగన్” వలన వసాయి. వీటికి “వై ట్ ఫీల్” అయింటమేంత్ లేక “టాఫునే పేటెట్” గానీ వ్రాయవచ్చును.

6) శోభి మచ్చలకు ప్రతిరోజూ తులసి అకురసాన్ని వ్రాసిన మంచి ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి.

7) “మవుల (Gingily Seeds)” నూనెను 4 రోజుల కొక సారి శోభి మచ్చల మీద మర్దన గావించి, ఏదైనా “షెడికేటెడ్ సోవ్” తో స్టానము చేయాలి. వైద్యసలహాల నసునరిస్తూ విటమిన్ A, విటమిన్-D మందులను వాడాలి.

8) రక్తము చెడిపోవడము వలన, క్రొవ్వు పద్మార్థాలు అధికి మవడము వలన, బుతుక్కము సరిగా లేనివారికి ముఖము మీద ముక్కుమీద - తెల్లగా, నల్లగా (మంగు మచ్చలు వస్తాయి. చికిత్సగా పుల్లని మజ్జిగలో పసుపు యొక్క పూలను గానీ, పచ్చిపసుపు కొమ్ములను గాని కలిపి, ఆ మిళ్ళమాన్ని మచ్చలు తగ్గేవలకు రాచు కొంటూ వుండాలి.

9) ముఖముమీద లేక శరీరముపై ఏవిధమైన మచ్చలున్నా సరే-చికిత్సగా మంచి “పసుపు(Turmeric)”, “బావంచాలు”, “రేల ఆకు (Purging cassia leaf)”, ‘నేరేడు (Jambul)” గింజలు మేక మూర్తము సహాన పొట్టగా తీసికొని-మెత్తగా నూటి, రసము తీసి; మోదుగ పూలతో తయారుచేసిన కషాయములో కలిపి, పల చగా లేపనము చేయాలి. ఈ లేపనాన్ని రాత్రి పరుండే మందుగా మచ్చలు, పొడులకు మర్దనగావిష్టూ వుంటే...అనతికాలములోనే అణి నివారిస్తాయి.

(ఎండలో తిరిగేవారు “స్క్రైన్ స్ప్రెషలిస్ట్” పర్యవేక్షణలు ముఖానికి “పెరామిల్” ఉపయోగిస్తుంటేసత్ఫలితాలు కన్నిస్తాయి

అధర (పెదవి) సాందర్భము

ముఖము-అరవిందములా అందముగా వుండటానికి పెదాల అందముగా, ఆరోగ్యముగా వుండటము అత్యవసరము!

అధరాలలందముకొఱకు కృతిమమైన రంగులను (లిప్సీస్క్స్) పూయడము ఈ రోజు సర్వసాధారణమైపోయింది. ఈ విధముగా 'లిప్సీస్క్స్' వాడేవారు- విధిగా కొన్ని జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి. కొంతమందికి- "లిప్సీస్క్స్" తయారీలో ఉపయోగించే "కెమికల్స్" సరిపడక "ఎలర్జీ" రావచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలో వైద్య సలహాల ననుసరించి 'బ్రాండ్' మార్చుడమో, అసలు పెదాలకు రంగువేయడము మానివేయడమో చేయవలసి వుంటుంది. ఈ విధ మైన జాగ్రత్తలను పాటించకపోతే- అధరాలకు సహజముగా వుండే సౌందర్యమునుకూడా కోలోపోయే ప్రమాదమున్నది. వాస్తవానికి లిప్సీస్క్స్ అసలు హాడకపోతేనే మంచిది. హాస్టా ప్రతిరోజువాడకుండా ఏదో-పండగకో, పబ్మనికో ఉపయోగిస్తే కొంతవఱకు సరిపెట్టు కోవచ్చును.

అధర సౌందర్య రక్షణకు కొన్ని మార్గాలు

- 1) పెదాటకు లిప్సీస్క్స్ వాడే వారుగానీ, వాడని వారు గానీ స్నానావంతరము ప్రతిరోజు శ్వద్రోషిని చేసిన "గ్లిసరిన్" వాడాలి.
- 2) ప్రతిరోజు రాత్రి పండుకొనే ముందు- పాలమాది మిాగడలో ఒక చుక్క "రోట్ వాటర్" కలిపి- పెదాలకు బాగా పట్టించుట చాలా మంచిది.

- 3) పాల మిాది మిాగడలో కొంచెము సెనగపిండి, రెండు చుక్కలు నిమ్మరసము వేసి, బాగా రంగరించాలి. ఈ మిక్రమాన్ని పెదాలకు దట్టముగా పట్టించాలి. ఈ పట్టించిన మిక్రమము బాగా అట్టి, ఎండిపోయేవఱకు ఆగాలి. ఆ తదుపరి చన్నీటితో గానీ, నులి వెచ్చని నీటితో గానీ శుభముగా కడగాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన అధర సౌందర్యము వెల్లివిరియటయేగాక; పెదవులు-మృదువుగాను, కాంతివంతముగాను వుంటాయి. ప్రతిరోజు "లిప్సీస్క్స్" వాడేవారు కూడా వారానికి రెండురోజులు- అది వాడటము ఆపి, పై ప్రక్రియ నాచరించిన ఎడల కొంతవఱకు 'రక్షణ' ఏర్పడగలదు.

వాచి, తెల్లబడిన పెదాలు - చికిత్స

వాచి తెలుగుడిన పెదాలకు చికిత్సగా “తంగేడు = (Cassia Auriculata)” పూత, “మాచికాయ = (Oak or Gallnut)” కలిపి, మొత్తగా నూటి, దానిని పెనముపై మాడి, దానిలో నువ్వులనూనె వేసి, పెదాలకు రామకొనుచుండిన- కొన్నాళ్ళకు ఈ వ్యాధి తగి పోతుంది. కడుపులోనికి చింతపూవు, సీరు, “గొబ్బియాకు = (Asteracantha Longifolia Leaf)”, జాజికాయ, వేపచిగురు, కరక్కుయి (Gallnut)పాడి, గాముక (Beech) చెక్కు, ముసాంబ్రము (Aloes), గుంటగల్లేరు రనము వేసి, మాత్రలుగా చేసికొని, నేరేడుచెక్కు కషాయంతో రెండు మాత్రలు నిద్రించేమందు వేసికొని, తమలపాకులో “జాజిపూవు = (Jasmine)”, “కుంకుమపూవు = (Crocus)”, పచ్చ కర్పూరము = (Camphor)”తో తాంబాలము వేసుకొని, నోటి నిండుగూ రనము నింపుకొని, నాలుకతో పెదాలకు తగిలిన్నా, వింగుతూ ఉండాలి.

సైత సౌందర్యవు

వుంటాయి. ఈ పరిస్థితిలో చల్లని (ఐన్) నీటితో ముఖాన్ని కడు కుగ్గంచే.... ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. తదుపరి ఐన్ హాటర్ లో దూదిని ముంచి, ఆ దూదిని కనురెపులపై పెట్టుకొని, తలక్రింద మామూలు కంచే- ఎత్తుగా దిండు వేసుకొని, 15 నిాలు ఏ అలో చనా లేకుండా పరుండాలి. ఆ తరువాత దూదిని తీసి వేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన నేత్రాల అలసట నిపారిస్తుంది.

కంటి క్రింద చూరలు-చికిత్స

కన్నులు, బుగ్గలు, ముక్కు, పెదవులు మొగు వాటి క్రింది చర్చము అతి సున్నితముగా వుంటుంది. ఈ చర్చము క్రింద “సవ్ క్షుట్టేసి యన్ ప్యాట్” అనే పదార్థము వుంటుంది. విపరితమైన ఆల సట కలిగించే పనిలోవున్నవారికి, హీస్టికాపోరము లోపించినవారికి, రక్త క్షీణిత కలావారికి- పైన చెప్పిన క్రొవ్వు పదార్థము తరిగి పోయి. చర్చము కా స్త లోపలకు పోతుంది. ఆయతే ముఖముఁ తా ఈ విధముగా వున్నను, కంటి క్రింద చర్చము మఱీ సున్నితముగా వుండటము వలన- అక్కడ ఈ లక్ష్మణము సప్టముగా కనిస్తుంది. అసలు కారణాన్ని నిర్మాలించకుండా- పై పూతగా ఎన్ని ‘క్రీమ్’లు వ్రాసినా ఫలితము కనిపించదు.

చికిత్స : 1) అపోరములో విటమిన్-A,B,C వున్న పడార్చాలను పుష్టులముగా తీసుకోవాలి! 2) అలసట కలిగినపుడు తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి! 3) టీ-డి-కాప్స్ లో దూదిని ముంచి, రెండు నేత్రాలపై వుంచాలి! లేదా 4) “అల్గూండ అయిల్” ఒక భంబాలో.... అరచంచా నిమ్మరనము కలిపి, మిళితము చేయాలి. ఈ మిళిచొన్ని ప్రపతిరోజూ రాత్రి పరుండే ముంచు కళ్ళ క్రింద వ్రామకోవాలి! 5) మూర్చి న్నిద్ర కూడ్లూ అవుపురమే! అసనాలు, వ్యాయామము క్రమపద్ధతులోచేస్తున్నిటికి సుఫౌఫ్ పడుతుంది 6) ప్రపతిరోజుపై కూడిపుచుచు స్టైర్టోఫిగ్ సెస్టోల్యూపోల్ ఆసుచుచుక్కుపై రనము నేపచ్చాచ్చుతో, క్రెలిష్చు-ప్రెలిష్చు లింగ్ లింగ్ ట్రూస్ న్నెల్లు వెచ్చున్నాచుక్కుపైవాతిగాళుతు/జెళు

ఆగి, చన్నిటితో శుభము చేస్తూవుంటే....మంచి ఫలితసూలు కలుగుతాయి.. 7) బంగాళాదుంపలను సన్నని ముక్కలుగాతరిగి; పలుచని గుడ్లతో ఈ ముక్కలను చుట్టి- కంటి చర్చము క్రింద పెట్టుకొని నిద్రింజిన హంబిదే! 8) పై విధానాల వలన ఫలితము కనుపించ నపుడు “క్రాన్ ఫీట్”, “విటమిన్-E” అయిల్ రాచుకోవచ్చును.

రస్సుల క్రింద ‘సంచులు’ - చికిత్స

విపరీత మద్యపానము చేయువారికి, నిద్రలేమితో బాధపడు వారికి. వయసు మీద బడిన వారికి సేత్రాల క్రింద చర్చము ముడుతలు పడి, సంచులుగా ఏర్పడుతము సహజమే! ఇవి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త తర్వాగా- అసనాలు వేయడము, పోషకాహారము (విటమిన్స్, ఖనిజ లవణ్యాలు) సక్రమముగా తీసుకోవడము లూటిని చేస్తే మంచిది.

పే విధముగా చర్చము “ఎలాస్టిసిటీ(Elasticity=స్థితి స్థాప, కత్త్వాలు)”ని కోల్పోవడము వలన- ముఖము ముడుతలు దాడుతుకి క్రింద బ్యాగ్గు రావడము, తద్వారా వయసు మీద పడునట్టు కన్నించి, లేని వృద్ధాప్యాన్ని కల్పించడము జరుగుతుంది. ఈ బ్యాగ్గును “సర్జరీ” ద్వారా తొలగిస్తారు. ఈ విధానాన్ని “బైఫటో ప్లాస్టిన్” అని అంటారు. ఈ చికిత్స చాలా ములభావమిగిలిగి గాక, హస్పిటల్ నందు రోజుల తరబడి వుండవలసిన పనిలేదు. (పేశామి యోపతి నందు కూడా మంచి మందులున్నాయి).

చికిత్స : ప్రతిరోజు ముఖానికి ఆవిరి పట్టాలి. రాత్రిపూట పాల మిాది మిగడ తీసి- దీనిలో కొద్దిగా పసుపు. 4,5 చుక్కల నిమ్మరసము వేసి; బాగా విశ్రేషము చేయాలి. దీనిని కటటి చుట్టూ వున్న చర్చానికి పట్టించాలి. ఉదయము నిద్రలేస్తానేచల్లటి నీటితో శుభము చేయాలి.

నేత్రాకర్ణణ - విధానాలు

విధానముA): ఉదయము నిద్రలేవగానే చన్నిటితో నేత్రాలను కడగాలి. 2) బాగావెదల్పు, తగినంత లోతుకలిగిన పాత్రలో

పరిప్రథమైన నీరు పోసి- ఈ నీటిలో ముఖాన్నంచి [ముఖ్యముగా నేత్రాలు నీటిలో మునగాలి]. 4, 5 సార్లు కనురెపులు తెరుస్తా, మూర్ఖు వుండాలి, [ఈ ప్రక్రియ వలన కంటిలోనికి నీరుపోయి పరిశ్బరమవుతాయి]. 3) నొసట 'బొట్టు' పెట్టుకొని, ఎదురుగా అద్దము పెట్టుకొని- ఆ అదములోని మిమా ప్రతిబింబమందు- ఆ 'బొట్టు'ని మాత్రమే ఏక దీక్షగా చూడాలి. ఈ విధముగా కొద్దిసేపు చూడగానే నేత్రాలు మంటగా అన్నిస్తాయి. అప్పుడు ఒక నిమిషము కన్నులు మూర్ఖుకొని వృంతి నివ్యాతి. తదుపరి మళ్ళీఅద్దములోనే 'బొట్టు'ను ఏకాగ్రతగా చూడాలి. ఈ విధముగా కన్నుల వేంట ధారగా నీరు కారువఱకు చూడాలి. తదుపరి ఒక్క నిమిషము కణ్ణు మూర్ఖుకొని. చన్నీటితో తుడుచుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన- కంటికి మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కాగలదు. తద్వారా నేత్రాకర్షణ వెల్లివిరియును.

విధానము B :- 1) కనుగ్రుద్దను కుడి ప్రక్కకు, ఎడము ప్రక్కకు, పై ప్రక్కకు, క్రింది ప్రక్కకు తిప్పాలి. 2) ఈ విధముగా చేయునవ్వడు తల, మెడ ఏ మాత్రము కదలకూడదు. కేవలము కనుగ్రుద్ద మాత్రమే కదలాలి. [3) దీనితో పాటుగా "క్యార్ట్ బ్యాన్" లాటి "విటమిన్-A" ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలను పుష్టిలముగా తీసుకోవాలి.] ఈ ప్రక్రియ కూడా నేత్రాలకు మంచి "ఎక్సెర్ సైజ్"గా ఉపయోగిస్తుంది.

విధానము C :- 1) కంటి తీరునుబట్టి- అనుభవముతో మేకప్ చేసుకోవాలి. 2) కణ్ణ లోతుగా వున్నవారు కనురెపులపైన, కన్నులముట్టూ- "ఎ-షాడో" వేసుకోవాలి. చివరకు వెళ్ళుకొద్ది "ఎ-షాడో" మాదంగా వేస్తే-మంచిది. కనుబొమలు "ట్యూజింగ్" విధానముతో ఏ లైనంత వెడలుపుగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. 2) కనులు గుండ్రముగా వున్నవారు- నేత్రాలు విశాలముగా కనిపించడానికి కన్నులకు బయట అంచులముట్టూ "ఎ-షాడో" వేసుకోవాలి. దీనివలన గుండ్రని నేత్రాలు ఆకర్షణీయముగా కనిపొస్తాయి. 3) కొండరికి కనుగ్రుద్దు బయటకు వెళ్ళుకు వచ్చినట్లుగా వుంటాయి. ఏదు కనురెపులపైనే

“ఐ-షాడో” దత్తముగా వేసుకొని, కనువొమలవై పు వేళ్ళ కొద్ది లె ట్ గా వేసుకోవాలి. 4) కొంతమందికి మతీచిన్నవిగా వుంటాయి. నేత్రాలు! పీరు గోధుమ రంగు “ఐ-షాడో” కనురెప్పలాపైన వేసు కోవాలి. నేత్రాలకు దిగువన మాత్రము లె ట్ గా వుండే “ఐ-షాడో” వేసుకోవాలి. దీనివలన విశాల నేత్రాలున్నట్లుగా కనిపొంది.

విధానము D :- 1) వేసపిలో బయట తిరిగేవారు- “కళ్ళ జోడు థరించడము మాచిది. 2) సులోచనాలు థరించేవారు- వారి వారి ముఖారవింండానికి సరిపోయే ప్రేమము మాత్రమే ఎన్నుకోవాలి. 3) అద్దాలు, ప్రేమ రంగులు ముఖాకృతిని ఒట్టి, శరీర భాయను ఒట్టి, వయసును ఒట్టి ఎన్నుకోవాలి. 4) ఎండలో తిరిగే వారు- “సాలిడ్ టింట్” అద్దాలను ఉపయోగిస్తే మంచిది. 5) అన్ని వేకలూ అద్దాలు ఉపయోగించేవారు- “గ్రెడియంట్ లెస్పెన్” ఉపయోగిస్తే మంచిది.

నేత్ర సంరక్షణకు శాస్త్రియ పద్ధతులు కనురెప్పలకు పూత మందు

1) $\frac{1}{2}$ భాగము బాదము నూనె, 1 భాగము “లానోలిన్”, 1 భాగము “లెసిథిన్(LECITHIN)” చూర్చుము, 2 భాగాల చల్లనిసీరు నేకరించాలి. ముందుగా లానోలిన్, బాదము నూనెలను కలిపి, వేడి చేయాలి. డానిలో లెసిథిన్ చూర్చాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ బాగా కలియవేటాలి. తదుపరి స్టో మిచెనుండి దించి, ఒక్కక్క బొట్టుగా చల్లనిసీరు పోసి, బాగా కలపాలి. ఇలా తయారైన చౌషధాన్ని కను రెప్పల పైబాగాన ప్రాసుకొంటూ వుంచే.... రెప్పలు అరోగ్య వంతముగాను, మృషపుగానూవుండి, ఎలాంటి మచ్చలను రాకుండా కాపాడుకోవచ్చుము.

2) ఒకతాజా “దోస”కాయనుతెచి, ముక్కులుగాకోసి, బాగా మెత్తగార్చుబ్బుకొని, రసముతీసి, వడపోసుకొని-పిప్పినిపార వేయాలి. ఆ రసాన్ని “ఫిచ్”లో పెట్టి దాచుకోవాలి. వాడేముందు తగుమాత్రము

వుఁ దోన రసము విడిగా తీసి, దీనిలో కొంచెము నిమ్మరసము కలిపి గుఁ వుంచాలి. ఒకచిన్న పాతలో రోజ్ వాటర్ తీసుకొని వుంచాలి. మంచి దో గుడ్ గుడ్ ముక్కలను ఈ రోజ్ వాటర్ తో తడిపి, అ గుడ్ముక్కలను గుఁ దోన, నిమ్మ మిళ్ళములో ముంచి- విగ్రాంతి సమయాలలో ఈ సాఁ సాఁ గుడ్ ముక్కలను కనురెప్పలపై వేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 నల్ల సార్లు చేస్తూ వుంటే... కన్ను చుట్టూ వలయాకారముగా వుండే ము నల్లని రంగు కూడా హారించుకుపోయి, కనురెప్పలు ప్రకాశవంత ముగా, ఘుమువుగా వుంటాయి.

సుఁ 3) పాలు లేని టీ-కషాయాన్ని చాగా మరగబెట్టి, స్టో మిర్డ కను సుంచిచి, చల్లార్చాలి. చల్లార్చిన కషాయములో యావి ముంచి, బహుకమరెప్పలకు ప్రతిరోజు వ్రాస్తూ వుంటే.... రెప్పలు కాంతివంతమై బహు సున్నితముగా వుంటాయి.

చెట్టు చెట్టు 4) ఉచ్చినట్లుగా కనురెప్పలున్న ప్పుడు "హోజల్ (Hazel)" వుంచెట్టు సుండి తీసిన రసములో- చూచి ముంచి, రెప్పలపై కాసేపు వుంచి, తీసే.... రెప్పల వాపులు, ఉబ్బలు తగ్గి రోతాయి.

చూపులు - నేత్రారోగ్యము

వ్యాధీ వ్యాధీ అకర్షణయమైన ములుకు చూపులకు, అందానికి ఈ క్రింది వ్యాంపము చేస్తూండాలి.

గోడ గోడ a) ఒక గోడ మధ్య భాగానికి చేరబడి, తల వెనుక భాగము డానే గోడకిఅనేలా తిన్నగా నిలబడాలి. b) ఆ తరువాత తల కదలించకుం ఖుజ డానే కళ్ళనుమాత్రమే కదలిస్తూ-కుడిఖుజమువైపు, తరువాత ఎడమ రెపు-ఖుజము వైపు చూపులు త్రిప్పాలి. రెపు ఖుజాల తరువాత త్రింది ముగిరెపుల వైపు, పైరెపుల వైపు కూడా చూపు త్రిప్పాలి. ఈ ఏధ 2) ముగా కొన్ని సార్లు నెమ్ముదిగా చేసి, తరువాత వేగముగా చేయాలి. కష్ట కష్టం 3) తల కదలించకుండా ఖుజాల వైపు, రెపుల వైపు చూడటము ఇలా కష్టము- వాటి వైపు కష్ట త్రిప్పితే చాలు. d) ఒక వారము రోజులు దీనిఇలా చేసే.... తరువాత వేగముగా, నుఱువుగా కట్టు తిప్పగలుగు.

దీనివల్ల కళ్ళకు కాంలి, ములుకువనము, ఎలము వ్యాప్తాయి.

అందము, అరోగ్యానికి నేత్రస్నానము

కంచికి దృష్టిలోపాలు లేకుండా అరోగ్యముగా- అందముగా వుండాలంపే.... క్రింది చికిత్స చాలా మంచిది.

1) ముందుగా దొటువ్వేలితో కంచిచుట్టూ నెమ్ముదిగా మర్కిం చాలి. తరువాత కనురెపుని మూసి ధాని మిాద కొన్ని నిమిషాలు రుచ్చాలి. ఈ ప్రక్రియ నేత్రాలకి బలాన్ని, అందాన్ని ఇవ్వడమేగాక, తక్క నాశాలలోని ప్రహాసన్ని వృద్ధిచేసి, నేత్రాలలో నున్న ముట్టి పచ్చార్థాలని తొలగిస్తుంది.

2) పురున అయిన తరువాత లోతే న, వెడల్పాటి పశ్చిములో నూత్రి నీట్టుగానీ, పంపు నీట్టుగానీ పోసి, ఆ నీటిలో చెంచాడు ఉప్పు కలపాలి. ఊపిరి బిగబట్టి, ముఖాన్ని నీటిలో ముంచి, నీళ్ళలో టున్నప్పుడే-కట్టు తెఱుస్తా, మూస్తా వుండాలి. ఊపిరి బిగపట్టగలిగే పణకు ఈ విధముగా చేసి, బిగపట్టలేనప్పుడు నీటినుండి ముఖాన్ని తీసి, కొంతసేపు సర్పుకున్నాక, మళ్ళీ అదే విధముగా ముఖాన్ని ముంచి, కళ్ళను తడపాలి. ఇలా రోజుకి రెండు, మూడుసార్లు చేస్తే- నేత్రానికి అరోగ్యము, అందము రావడమేకాకుండా-కళ్ళజోడు వాడ వలసిన అవసరమురాదు. కళ్ళజోడు వాడేవారు కూడా రోజూ ఇలా చేస్తుంటే....తక్కువ కాలములోనే మళ్ళీ జోడు అవసరము లేకుండా అరోగ్యవంతులోతారు.

కట్టుకలక - చికిత్స

కట్టు కలగిసపుడు-వెలుగును, పొగలాటి వాటిని చూడలేము. ఏమీరా చదువను కూడా సాధ్యముగాక- విపరీత బాధలను కలుగ పేస్తాయి. పొంగించిన “పటీక=(Alum)”ను పరిశుద్ధ జలములో కలిపి, ఈ టీప్రమూన్ని ప్రతి అరగంట కొకసారి 2-3 సార్లకళ్ళలో చేసి, తుడుస్తా వుండాలి. పసిపీల్లలకు ”దొండాకు(Coccinia Indica Leaf)” పసరుగాని, కాకరాకు పసరుగాని కళ్ళలో పిండుచుండిన- ఎటువంచి కాఢ వ్యాధులైనా వెంటనే తగిపోతాయి.

ముక్కలు, కళ్ళనుండి నీరుకాణుట-నివారణ

గోరు వెచ్చటి నీటిలో మంచి ఇంగువను కలిపి- ఆ పాల లాపటి మిళ్ళమాన్ని రోజు రెండు నాసికా రంభాల్లో వేసిన- వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. గుమ్మడి, 'పొర (Bottle-gourd)' లాటి చలువ పదార్థాలను తినకూడదు.

కంట్లో శుక్కలు - నివారణ

కంటిలో తెల్లని పారలు చూపును బంధించి వేసాయి. దీనిని అశ్రద్ధ చేసినచో- తలపోటు, అంధత్యము కలుగును. నీటిని శ్రుచికిత్స ద్వారా మూచుసముగా తొలగించవచ్చును. ఇది మొదటి దళలో ఉన్నప్పుడు "ఉత్తరేషి=(Achyranthes Aspera)" అను, రెండు మిరిచూలు, పిప్పుళ్ళు, పటిక, "పది పాలతు తము", "శంబు పాల"తో కలిపి- మెత్తగా నూతి, ఉండలు చేసికొని, నీరెండలో యొడించి, భద్రపఱచుకొనవలెను. అవసరమెనప్పుడు- నీటితోగాని, తేనె, చుసుచూయి, నిమ్మ రసమతో కంట్లో వేస్తూ వుంటే.... శుక్కలు తగ్గిపోతాయి.

కంటిలో దుర్మాంసము - చికిత్స

కంటిరెప్పుల అడుగున కొలుకులలో సంచులవలె మాంసము జాతి, లావుగా ఉండి, కంటిలో ఇసుకరవ్యలు పడినట్లు బాధగా, మంటగా ఉంటుంది. కుంకుడు గింజలను మెత్తగా పొడిగొట్టి- ఈ పొడిని-తగు మాత్రము నిద్రపోయే ముందుగా కండ్లలో వేసికొనిన-తెలవాతేనరికి అవి కరగిపోతాయి. ఇదే విధముగా- తరువాత రోజులు మంచి నేతి చుక్కల్ని వేసుకొని పడుకోవాలి.

కంటి రెప్పుల కుణుపులు - చికిత్స

టీ, కాఫీ, సారాయి, పచ్చి మిరెపకాయలు, ఎండుచేపలు, కోడి గ్రుడు ఎక్కువగా సేవించేవారికి- కంటిరెప్పులపై కుఱువులు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎండుచేపని నిమ్మ రసమలో మెత్తగా అఱగ దీసి, ఆ మిళ్ళమాన్ని కంటి కుఱువులపై రుద్ధతూ వుండాలి.

కళ్ళవాపు - చెకిత్తు

పు కారణము చేతనైనా కంటివాపు వచ్చినపుడు- కొండజీలో దీని ప్రపాహము ఏక్కువై, కళ్ళ మూముకుపోయి, ముద్దలాగా వాచి సోంతాయా. కళ్ళ నుండి నీరు కూడా కాఱుతూ పుంటుంది. చికిత్సగా- నల్ల "తుష్ణీ (Acacia arabica)" చెక్కు, అకు, చిగుళ్ళను బాగా మెత్తగా నూత్రి, ముని తేనెలో ఉడికించి, విష్టుట చల్లార్చి, అ మిత్రమాన్ని 4 గులాబ కొకసారి కళ్ళలో వేస్తూ, వేడినీటిలో గుడ్ల మంచి-కాపచము పెడుతూ వుంటే.... వాపలు నివారిస్తాయి.

కళ్ళ మంటలు - చెకిత్తు

న్యూడలేమీ వలన, కంటిలో-ధుమ్ము, ధూళిలాటిచి పడుటు వలన, అతిగా చదువుట వలన-కళ్ళమంటలురావచ్చును. చికిత్సగా కొబ్బరినూనెలో సుంటగలిజేరుఅకు, ఉసిరికాయ, "కలబంద(Barbadensis or aloë)" గుజ్జుకూడా వేసు, బాగా ఉడికించి (పలుపు రంగు వడ్చుకఱక) చల్లార్చి, భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మిత్రమాన్ని ప్రతిరోజు రాచుకొంటూ వుంటే- కంటి మంటలు నివారించుకొనుటయేగాక-కొన్ని శిరోవ్యాధులు కూడా రాకుండా కాపాడు కోవచ్చును.

చత్వారము - చెకిత్తు

వయస్సు పైబడిన కొలదీ కళ్ళను పొరలు ఏర్పడి, మపకమనకగా కనిపించును. ఇట్టి స్థితిలో కనులు సదా నీరును ప్రవించుట చత్వారానికి గుర్తు. చత్వారము ఏ వయస్సు వారికైనా రావచ్చును. దీనికి ముందు జాగ్రత్త పడకున్నచో- పూర్తి అంధత్వము వచ్చినను ఆక్షరక్కెపకచలసిన పతిలేదు. చత్వార నివారణకు తెల్లగజ్జెరు వేడును చనుచూలతో కలిపి, బాగా మర్మించి, డానిలో అముకపు గింజ చిన్న పలుకు అఱగవీసి, రెండు- మాడు చుక్కలు తేనెతో కలిపి, పచుండే ముంచు కండ్లలో వేసుకొని, నిద్రపోవుచుండిన-కొన్ని.

రోజులకు కళ్ళనుండి నీరుకాఱు, తల వ్యాధులు, చత్వారము ము॥నవి అంతరించి పోవును. (తగ్గనిచో సరియైన కళ్ళ అఘ్యాలు వాడుట మంచిది.)

దంత సంరక్షణ - పటీ ష్టూట్

దంతాలు మన శరీర భాగాలలో అతి ముఖ్యమైన వాటిగా చెప్పవచ్చును. ఏ పదార్థాలైనా మనము తినాలన్నా, నోటియపలి రుచులను నాలుక ఆస్యాదించాలన్నా- దంతాలు ఎంతఅవసరమో మనకండఱికే తెలిసిన విషయమే! దంతాలు కేవలము నములే గొక- ఉచ్చారణలోనూ, నవ్వినపుడు-ముఖ సౌందర్యము రెట్టింప వడమలోనూఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

దంతారోగ్యము - జౌగ త్తలు

1) అహరము తీసుకొన్న ప్రతిసారీ-నోరు, దంతాలు-పీటితో పరిశుభ్రముగా కడుకోవాలి. 2) మాంసాహరముతిన్న పుడు-సరిగా కడుకోవోతే- పంచిసందులలో- మాంసపుటీచులు ఇఱుకుగొయి, ఆ ఫీచులు క్రుష్ణి, వ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మ క్రిములు- జీరి, దంతాలు పుచ్చివోతాయి. 3) ఉదయమూ, రాత్రి పరుండేముందు- విధిగా పండ్లను శుభ్రముగా తోముకోవాలి. 4) వేప, గాను, నాగ జెముడు మొదలగు పుల్లలతో పట్ల తోముకోవచ్చును. 'క్లోరెక్స' కల వని 'ప్స్ట్రెన్'లనే ఉపయోగించవలెను. అయిర్చేద పళ్ళిపొడులను కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

ఎత్తు పత్తు, సందు పత్తు, ఎగుడు దిగుడు పత్తు-
ని వా ర ణ మా ర్గ లు

దంతాలు ఏ విధముగా పున్నా- అధునిక వైద్యము వాటిని సరిజేసే పరిణతిని పొందినదని చెప్పవచ్చును. "అక్రో డెంటిక్స్" అనే ఈ వైద్యవిధానములో రెండు రకాలుగా "కి వ్స్" వేసారు.

1) ఎప్పటికప్పాడు సరిచేసుకొనేది, 2) రెండవది 'ఫిక్స్డ్'గా వుండేది. ఈ రెండు రకాలతోనూ ఇబ్బందిగావున్నపుడు-“లింగోనో ఫీమెస్సెస్” అనే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. కాబట్టి- దంతాలు అవక తపకగా వున్నవారు మాకు రగ్గలలో పున్న దంతవై ర్యాని సంప్రదించండి!

పైన చెప్పినట్లుగా దంతాలు- వికారముగా, అవకతపకగా వుండటానికి అనేక కారణాలు వుండవచ్చును. ఉదా॥ 1) వంశానుగతముగా, 2) చిన్నవుడు- ప్రమాదవశాత్తు దంతాలకు దెబ్బతగులుట, 3) పసితనములో పాలపీకను అదేపనిగా చీకుటవలన, 4) నోటిలో వ్రేష్టిసుకొనుట మొగు కారణాలు.

దంతాల మీద ‘గార్’ ఎలా ఏర్పడుతుంది ?

1) మందులు అధికముగా వాడేవారికి; 2) కల్లు, సారాయి, బ్రాండీ, గుజాయి లాటి మత్తు పచ్చాలను వాడేవారికి; 3) చుట్టు, భీడి, సీగరెట్ లూటి ధూమపాన స్నియులకు; 4) కాఫీ, టీ, కీల్ లలు వాటుగా వున్నవారికి- దంతాల తెల్లదనమపోయి, “గార(Tartar)” ఏర్పడవచ్చును. (పై అలవాట్లను మానుకోవడమే మంచి చికిత్స).

చికిత్స : 1) నిమ్మకాయ పై తొక్కను ఎండించి, (చూర్చము చేసి, దీనిలో “తినే సోడా ఉప్పు” సమఖ్యాగముగా కలిపి, ఈ మిక్రమమతో ప్రతిరోజు దంత ధావన గావిస్తూ వుంటే.... క్రమక్రమముగా గార తొలగిపోయి, దంతాలు తెల్లగా వచ్చును. 2) బొగ్గును మెత్తగా చూర్చము చేసి- ఇందు ఉప్పును సమఖ్యాగముగా కలిపి, ఈ మిక్రమమతో అనునిశ్చమూపండ్లతోముకొన్నా- గార తొలగిపోవును. 3) దంత వైద్యులు “పొర్పులిన్ పొరతో” గారను తొలగించగలరు.

దంతరక్షణ మార్గాలు: 1) అహారము తిన్నవెంటనే నీటితో క్షిలించడము. 2) ప్రతిరోజుఱెండుపూర్తూ “బ్రష్ట్” చేసుకోవడము, చిగుళ్ళను చేతివేళ్ళతో మెల్లగా వత్తుతూ “మసాట్” చేయాలి!

4) ఖుక్కతో పండ్లు తోమువారు పైనతున్న దంతాలనైతే- పైనుండి క్రిందికి, క్రింద వున్న దంతాలనైతే క్రింద నుండి పైకి బ్రమ్మను అడిస్తూ దంతధావన చేయాలి! 5) స్పీట్స్, కేక్స్, ఎన్ క్రిమ్స్ లాటి కృత్రిమ పదార్థాలను ఎంత తగిస్తే అంత మంచిది. 6) కేరట, 'బీట్ రూట్ (Beet-Root)', "జామపండ్లు = (Guava)", "మొక్క జొన్న (Maize or Indian Coru)" చెఱకు(Sugar Cane)గడలు' లాటివి తినుట వలన- దంతాలకు మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కొగలదు. 7) 'పాగడ(Mimusop selengi)' ఫలాలను- మెత్తగా నమలి, ఉమ్మివేస్తూ వుంటే.... దంతాలు కదలుట, చిగుళ్ళ నొప్పి, పశ్చ పులియుట అనుసవి నివారిసాయి. 8) ప్రతిరోజు తీసుకొనే ఆహారములో-కాల్చియమ్, ఫాస్పరన్; విటమిన్-C&D అనునవి అధిక ముగా వున్న పదార్థాలనే తీసుకోవాలి. 9) పుప్పిపశ్చలోని వురుగులు తీయించుట, ఏదన్నా తిన్న ప్రతిసారి పశ్చలో- పుల్లలుపెట్టి కెలుకుట మానాలి. వీటివలన దంతాలు త్వరగా చెడిపోవడమేగాక, పంటిక-పంటికి మధ్య సందులు ఏర్పడును.

దంత సంరక్కణకు - శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) దంత భావనకు ఏ రకమైన పేస్ట్లు, హెడర్స్- లేని సమయములో "పెరాక్ట్ ఎడ్"ను మెత్తటి ఉప్పుతో- సమహాళ్ళలో తగుమాత్రము కలుపుకొని, దంతధావన చేసుకొనవచ్చును.

2) 3 భాగాల తినే సోడా, 2 భాగాల మెత్తటి ఉప్పు కలుపుకొని, దీనిలో తగుమాత్రము నిమ్మతోక్కగాని, నారింజలోక్కగాని కలిపి, మెత్తగా పొడి గొట్టుకొని- అనుదినమూ ఈ పొడితో పశ్చ తోముకొంటే.... పశ్చ మత్యాలవలె తెల్లగా మెత్తిసిపోతాయి.

3) దవనము = (Rose Mary) మటియ రాక్షసబోగు కలిపి కాల్చిన బూడిద, బారీ గింజల పొడి, మెత్తటి ఉప్పు- సమహాళ్ళలో

* ఆహారపదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు M.B.B.S; గారు వ్రాసిన "ఆహారం-వైద్యం" I & II అను పుస్తకాలు చూడగలరు. [ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెలాలి- 522 201"కి Rs. 30/--లు M.O. చేయండి! -రవయిత]

కలిపి, దానిలో 10 శాతము తేనె కలిపి, ఈ పొడితో - ప్రతిరోజూ దంతధావన చేస్తావుంటే....పశ్చ అమితమైన పరిశ్రభముగా వుండి, చిగుళ్ళకు బలము చేకూరుతుంది.

4) నిమ్మరసములో ఉప్పు కలిపి- దంతధావనము చేస్తావుంటే.... దంతాలు తెల్లగా తళతళలాడుతూ వుండటమేగాక-మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

5) పుదీనాకును ప్రతివోజూ తగు మాత్రముగా నములుతూ వుంటే.... దంతాలు పట్టిష్టముగా నుండుటయేగాక-నోటి దుర్యాసన అంతరిస్తుంది.

6) ప్రతిరోజూ భోజనానంతరము చిన్న కేరణ ముక్క తీపటూ వున్నట్లయితే.... పశ్చ దృఢముగా వుండుటయేగాక- హని చేసే క్రిములు నశిస్తాయి.

7) ఏలకులు, లవంగాలు (Cloves), దాల్చిన చెక్క (Cinnamon) లాటి సుగంధ ద్రవ్యాలు సేవిస్తావుంటే.... దంత పుష్టి పెరిగి, నోటి దుర్యాసన అంతరించుటయే గాక మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

కోన్ని దంత వ్యాధులు - నివారణ

దంతాలను సరిగా శబ్దపణవని వారికి అనేక అన్ద్రాలు వస్తాయి. ఉదా॥ పశ్చ-చిగుళ్ళ నుండి చీము, రక్తము కారడము, దంతాలు పుచ్చిపోవడము, చిగుళ్ళ వాయడమేకాక- తల, కశ్చ పోట్లు, మెడనరాల హాపు, చెవి నొప్పులు, జ్వరము, అశ కత కలు గుతూ ఉంటాయి. వీటి అన్నింటికి దంత పరిశ్రభత లోపించడమే ముఖ్యకారణము! చికిత్సగా-ఉత్తరేణి ఆకు, బర్బెంక ఆకు, తంగేడు చెట్టు పట్ట, వేవచెరడు, హరణి కర్మారము, మిరియాలు, నిమ్మకాయ తొక్కుపొడి-పీటన్నిటిసీకలిపి, పిండికొట్టుకొని- రోజూరెండుపూరుటులా దంతధావనము చేస్తావుంటే.... పై వ్యాధులు అంతరించిపోతాయి.

దంతాల పోట్లు - చికిత్స

దంతాలలో రంధ్రాలుపడి, పన్ను పోటువస్తున్నపుడుచికిత్సగా-ఎ)మాచిని చీడిగింజ తైలంలోముంచి, దానిని పంటిరంధ్రంలో ఉంచి

పైన మైనము పెట్టి, పడుకొని, తెల్లవాఱిన తయాత - నొతీని శుభ్రముగా, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, లవంగ తైలములో ముంచిన దూదిని నిండుగా పెట్టుకోవాలి. బి) దంతాల నొప్పి వలన చెవిలో పోటుగా వుంటే- 'బొగాకు (Tobacco)' రసము, 'కలిసీరు' సమముగా కలిపి, ఎటు నొప్పిగా ఉంటే.... ఆ ప్రక్క చెవిలో ఆ రసము వేసి, దూది పెట్టి, సూర్యాభి ముఖముగా చెవునుంచి, ఎండలో పరుండాలి. ఇలా మూడు, నాలుగు రోజులు చేసి నట్టయితే- శాశ్వతముగా దంతశూల, చిగుట్టు నొప్పులూ దూరమోతాయి. సి) బిర్రెంక పాలు- నొప్పి వున్న పళ్ళకు, చిగుశ్వకు ప్రాసినా... దంతవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోతాయి.

దంతాల పుచ్చు - చికిత్స

దంతాలలో క్రిములు అధికమే, తొఱ్ఱులు తొఱ్ఱులుగా దంతాలను తొలచి, ఒక దంతము నుండి మణ్ణుకదంతములోకి మాయుతూ వుంటాయి- అహరము కోసము! దంతాల పుచ్చును అక్రద్ద చేసే- మిగతా దంతాలన్నీ పాడై పోయే ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి- చెకి తృగా 'పల్వరి' అకు మెత్తగా నూటి- రెండు ఉప్పురాశ్చు దవడ నుంచుకొని, నొప్పి ఉన్న పంటిపై పెట్టి, ఆ మంటను అరగంట భరించినచో.... చొంగ కాఱీ కాఱీ, క్రిములన్నీ చచ్చిపోయి, చొంగ ద్వారా బయటపడతాయి. మిరియాలు, సైంధవలవణము, హారతి కర్మారము సమభాగాలుగా పొడిగొట్టుకొని.... ఈ మిక్రమముతో ప్రతిరోజు దంతధావనము చేస్తావుంటే.... దంతాల పుచ్చురాకుండా వుండటమే గాక, దంతాలకు ఎనలేని మేలు కలుగుతుంది.

దంతక్కుయు - నివారణ

ఎ) దాల్చిన చెక్కును, లవంగాలను కాల్చి- మిరియాలు, హారతి కర్మారము, సైంధవ లవణము (ROCK SALT) చేరిన మిక్రమముతో రోజు పళ్ళను శుభ్రపఱచుకొంటూ ఉంటే.... దంతక్కుయులు, దంతరోగాలు మన దగ్గరికు రావు. బి) వేషపుల్ల, ఉత్తరేణి పుల్లలతో పళ్ళు తోముకొనుచూ ఉంటే ... చాలా వణికు నయవోతుంటాయి.

చిగుత్తు బాధలు - చికిత్స

దంతాలను, చిగుత్తును నియమితకాలములో పరిపుభ్రపఱచని వారికి చిగుత్తువాపు, మంట; చీము, రక్తము కాఱడము లాంటివి సంభవిస్తుంటాయి. వీటి నివారణక్కే ఎన్నో పండ్లపొడులు, 'పేస్ట్'లు వున్నాయి. కానీ ఇవేవీ శాశ్వత నివారణను కలిగించలేవు. వాటికి చికిత్సగా మిరియాలు, హరతి కర్మారము, పటిక, సైంధవ లవణము, తుమ్మాకు, కరక్కాయల బెరడు, పచ్చకర్మారము మెత్తగా నూటి; ఆ మిగ్రమాన్ని బాగా మాడిచు, ఒక సీసాలో భద్రపఱచు కొని, రోజు రెండుసార్లు అ పొడితో తోముకొంటూ, వేడినీటితో దంతక్కులన చేస్తూఉంటే.... పై బాధలు ఎన్నడూ దరికి జేరవు.

నేటి దుర్యాసనకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ద్రాక్షరసము- దీనిలో సగము ద్రాక్షసారాయి, ఇంతే పరిమాణము తేనె, 5 శాతము లవంగపొడి కలిపి, ఒక పాత్రలో బాగా మరగించి- చల్లార్చి, సీసాలో భద్రపఱచి వుంచుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజు నోటిలో తగుమాత్రము పోసుకొని, 2-3 ని॥లు పుక్కలి పడుతూ వుంటే-ఎటువంటి నోటి దుర్యాసనైనా కొద్దికాలము లోనే నశించిపోతుంది.

2) పుదీనా (MINT) ఆకులను ఎండించి, పొడిగౌట్టి, తగినన్ని నీరు పోసి, బాగా దిగకాచి; ఆ కపాయాన్ని చల్లార్చి వుంచుకొని-అనుదినము నోటితో పుక్కలి పడుతూవుంటే... నోటి దుర్యాసన నశించి, శ్వాస తాజాగా వుంటుంది.

3) పస్తీరు (ROSE WATER) ను ప్రతిరోజు 2-3సార్లు నోటి దుర్యాసన గలవారు పుక్కలి పడుతూవుంటే-దుర్యాసన క్రమ క్రమముగా తగిపోయి, శ్వాస మధురముగా వుంటుంది.

4) గోరింటాకు కపాయాన్ని ప్రతిరోజు పుక్కలిపట్టి, 2-3 ని॥లు వుంచి, ఊసేస్తూ వుంటే.... నోటి దుర్యాసన అంతరించి, నోటితో వుండే పొక్కలు, పుశ్చ, నోటిపూత కూడా నశిసుంది.

5) మారేడు జిగురు, పుదీన, హాల్చినచెక్క, ఏలరులు, పచ్చకర్మారము, తుంగము స్నేలు, జాజికాయలు, నాగకేసరాలు మొ॥గు

సుగంధ ద్రవ్యాల్చి - తెనెతో కలిపి, మాత్రలుగా చేసి, ఎప్పుడూ నోటిలో ఉంచుకొని-ఆ జోటను ప్రింగుతూవుంటే....కొంతకాలానికి నోటి దుర్యాసన తగిపోతుంది.

నోటి పుట్టు - చికిత్స

ఏ తారణము చేతనైనా నోటిలో పుట్టు ఏర్పడినప్పుడు- చికిత్సగా- ఎ) ఎండు ద్రాక్ష నీటిలో నానవేసి, అది ఉచ్చిన తరువాత బాగా అఱగదీసి, దానిలో జీచిపప్పు, జాజికాయహోచికలిపి, నోటి నిండుగా తీసుకొని సేవించాలి. పటిక నీట్టు - వేడిగా ఉన్నప్పుడు నోట్లో పోసుకొని పుక్కలించాలి. బి) పచ్చకర్మారము, జాజికాయ వెన్నుతో చాది; నాలుకకు, పెదవులకు త్రాసినా తగ్గిపోతుంది. సి) దొండాకు రసములో, "వెచురుప్పు (Bamboo manna)" వేసి, రాత్రి సమయములలో ఒక గ్రాన్ త్రాగుమండిన- ఎలాంటి నోటి బొధలున్న నయవోతాయి. దీనిని ఇట్లాగే 3,4 రోజులు సేవించు చుండాలి.

నాలుక, నోటిపూత - నివారణ

శరీరము అరోగ్యము కోల్పోయి, లోలోపలే నాలుక, పెదాలు తెల్లబడతాయి. ఇది చూమటకు బాలా అసహ్యముగా కనిపిస్తుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలోనే నివారించాలి. చికిత్సగా-నల్లతుమ్ము చెక్క, "రేల పువ్వు (Purging Cassia Flower)", తంగేడు చెక్క మాడ్చి, కొబ్బరిమానెలో కలిపి, దానిలో తంగేడు చెట్లకున్న ముళ్ళ పురుగుల్ని కాల్చి, దానిలో తంగేడుపూలు చేర్చి, మొత్తము మిగా చేసి, ఆ లేపనాన్ని సేవించుటవలన- నోటి పూతను నివారించ వచ్చును.

నోట్లో పొక్కలు - చికిత్స

నోటిలో పొక్కలకు చికిత్సగా- ఎ) గోరింటాకు కషాయములో- "కాచు (Catechu)" చూర్చము, "లక్క (Lac)" చూర్చము వేసి; ఉడికించి, దానిని వడపోసి, తేనె కలిపి, అరగ్గాన్ కషాయములో- అరథంచంచాడు వెదురుపువ్వు, ప్రపాశభస్యము చేర్చి; సేవి-

చిన- వెంటనే ఫలితము కన్నించును. బి) నేరేడు పశ్చుతిన్నా, తుమ్మి చిగుశ్శు నమలినా: "ఒగరు వక్కపొడి (Betel nut)" తేనెలో వేపి; చప్పరించుచుండినా- బాధల నివారణ కలుగును.

చెపులు ~ సంరక్షణ

ముఖార విందానికి అంరము తెచ్చేవాటిలో చెవులకు ప్రత్యేక స్థానమే వున్నది. పంచ్జానేంద్రియాలలో చెవికూడా ఒకటి. చెవులు శబ్దాన్ని గ్రహించడానికి గాక- మనము శబ్దాన్ని వెలువరించాలన్నా కూడా ఇవి ఆత్మయవసరము! నూటికి 99% "చెపుడు" కారణముగా నే మూగవారు ఔషధున్నారని చాలామందికి తెలిసిన సత్యమే!! కంటితో చూడటము, చెవులతో వినడమువలనే మనకు మాట్లాడే శక్తి వస్తుం దని వైద్యరాష్ట్రముతో పరిచయమున్న అందటికి తెలిసిన సత్యము. జీవ సముపొర్చునకు చెవులతో వినడమనేది ఎంత ముఖ్యమో- ఎల్లరికి తెలిసిన విషయమే! ఇట్లీ చెవుల అందానికి, అలంకారానికి గాక- అరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా ప్రాధాన్యత నివ్వాలి..!!

చెవులు- కొన్ని జాగ్రత్తలు : 1) స్నానము చేసేముండు దూడి గానీ, మెత్తటి గుడ్డగానీ చెవిలో పెట్టుకొని, చెవిలోనికి నీరు ఛొక్కుడా చూడాలి. 2) నెల కొక్కసెరైనా "హౌడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్"తో చెవులను శబ్దపఱచుకోవాలి. 3) చెవిలో "గుబిలి (Ear Wax)" వున్నపుడు 4,5 రోజులపాటు "గ్లిసరిన్" రెండుపూట్ల వెవిలో వేసుకొని, పుల్లకు దూడిమట్టి, జాగ్రత్తగా తుడుచుకోవాలి. 4) 'పిన్'లు, అగ్రిపుల్లలు, పెన్సిల్స్ లాటిస్ సాధనాలు చెవిలో పెట్టి ప్రతిపుకూడదు. 5) స్నానావంతరము చెవివెనుక భాగాన్ని బాగా తుడవాలి. 6) పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వస్తున్నపుడు వెంటనే చేతులతో చెవులను మూసుకోవాలి. అతి శబ్దాలను వినుట వలన "కర్బిఫేరి" పగులుట, చెడిపోఫుట జరుగవచ్చును. 7) చెవిలో పోటు, చీము లాటి అవలక్షణాలు కన్నించగానే మాకు అందుబాటులో వున్న "E.N.T. సెప్పలిస్ట్"ని వెంటనే సంప్రదించాలి. తెలిసీ-తెలియని వైద్యముతో కాలాన్ని వృథాచేయడము; సారా, బ్రాండీ చెవులతో పోయడము మంచిది కాదు.

చెవి వార్షికులు-శాస్త్రియ చివిత్వాలు

చెవుడు-చికిత్స : - ఏ కారణము చేతనైనా సరే చెవుడు వచ్చినపుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలను అవరించవచ్చును. 1) అత్త మూత్రములో “మారేడు పండు” (Bael Fruit)”ను నూయి, మేక పొలు, “గచ్చాకు (Fevernut Tree Leaf)” వాటికి పరిపోయేంత నీరు పోసి, ఉడికించి, చల్లారిన పీమృటు- ఆ మిళ్ళమూన్ని చెపుడు ప్రారంభములో ఉన్నవారు వేసికానిన- చెవుడు తగ్గిపోతుంది. 2) “ఎలుక చెవి అకు” రసము, మంచినూనె బాగా ఉడికించి; కొర్కిగా చిన్న ఉల్లిపాయల రసము కూడా- దించేముందు వేసి, దానిని నడ వోసుకొని, నిద్రించేముందు చెవులలో వేసుకొంటూ నుండే.... అనుకో కాలుములోనే “చెవుడు(Deafness)” తగ్గిపోతుంది.

పుండ్రు, కుఱుపుల వలన చెవిపోత్తు - చెకిత్రు

చెవిలో పుండ్రు, కుఱుపులులాటి వాటివలన చెవిపోతు వున్న ఖడు- సముద్రపు గవ్యను నిప్పాలపై కాల్పి, యాదిద చేసి, చాపిని మెత్తగా నూబి- చిట్టికెడు భస్మాన్ని నిద్రపోయే ముంచుగా చెపలో వేసి, గింజలు లేని నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా పిండితే.... ఆ మిళ్ళముము రాంగి- చులుకు, పోట్లు తగ్గి, హాయిగా వుంటుంది.

చెవిలో పుండ్రు, చీము - చెకిత్రులు

చెవిలో కుఱుపులున్న వారికి నీము తాలుచున్నిపుడు “ధీంపు కాకుల (Doemia Extensa Leaves)” రసములో కొర్కిగా ఉప్పు వేసి- చెవిలో వేస్తూ వుంటే.... మూడు పూటలకే కుఱుపు తగ్గిపోత్తు, నీము, నీరు, రక్తసావమూ ఆగిపోయి, భాధ తగ్గిపోతుంది. ఉధక్క మధ్యలో నూనెలో గచ్చాకు, చిన్న ఉల్లిపాయలు చేసి-ఉడిచించగా ఉచ్చిన తైలము వేస్తూ ఉండాలి.

కుఱుపుల వలన చెవివాప్తు - చెకిత్రు

చెవిలో కుఱుపులు ఉండి- రసికాయుమా, చాలా నాప్పిని లిగిస్తూ-గవదలు, కణతలవఱకూ వాచిపోయి, విపరీతమైన భాధతో

జ్యోరము వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా వలిజ్వరము బిళ్లులు రెండు వేసుకొని; నల్లతుమ్మాకు రసము, హరతికర్మారము, మంచినూనెలో ఉడికించి, చెవిలో వేస్తూ వుండాలి. దీనితోపాటుగా కొంతసేపాగి, చేదుబీరాకు రసము కూడా వేయాలి. తదుపరి మళ్ళీ నూనె వేస్తూ వుండాలి. ఈ విధముగా 4, 5 రోజులు చేస్తావుంటే.... చెవి హాపు, పుండ్లు తగ్గిపోయి, బాధ నివారిస్తుంది.

చెవిలో రక్తప్రసాదము - చికిత్సలు

చెవికి దెబ్బలుతగిలినపుడు చెవులనుండి రక్తము స్వవిస్తుంది. ఇది కొన్ని రోజులలో ఫెవుడుగా మాతే ప్రమాదమున్నది. అందుకు ముందు జాగ్రత్తగా “కలబంద (Aloe)” గుజ్జ, గచ్చాకు, పిల్లి మూర్తములో వేసి; ఉడికించిన మిశ్రమాన్ని-నీటితో కలిపి, చెవిలో వేసిన- రక్తప్రసాదము అగిపోయి, వెంటనే లొప్పులు, హాపులు, తగ్గిపోతాయి.

వెలుపలి చెవి పుండ్లు - చికిత్స

గీఱు పుస్త గాని, మతే కారణము చేతనైనా గానీ వెలుపలి చెవిలో పుస్త, కుఱుపులున్న పుస్త-హరతికర్మారము, గానుగగింజల పప్పు, కాశింత అకు, నల్లఊమైత్త అకు కలిపి, బాగా నూతే; ఆ మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో ఉడికించి, దానిని కోడీకతో కుఱుపు లపై రాచుకొనుచుండి.... మూడు, నాలుగు రోజ్లలో కుఱుపులు, పుండ్లు మాంపోతాయి.

ముక్కువ్యాధులు-శాస్త్రీయచికిత్సలు

పంచజ్ఞానేంద్రియాలలో ముక్కు కూడ ఒకటి. ముఖ శాంద ర్యాన్ని ప్రసుఫుటముగా ఎత్తిచూపే వాటిలో నాసికదే అగ్రతాంబూల మనవచ్చును. దీనినే ప్రూణేంద్రియ చుంటారు. దీనిని ఎల్లవారలూ ఇగ్తగా కాపాథుకోవడము అత్యవసరము!

ముక్కులో - చీము, నెత్తురు - చికిత్సలు

1) జాజిపూలు, ‘ఎట్లెగన్సేరు (Red Oleander)’పూలు సమళ్లలో తీసికొని, బాగా నూతే, రసముతీసి, వడపోసి- ఆ రసాన్ని

ముక్కులో చుక్కలుగా వేస్తే.... ముక్కు నుండి ప్రవించే చీము, రక్తము అంతరిస్తాయి.

2) దానిమ్మ పూలనుండి తీసిన రసాన్ని వడపోసి, ముక్కులో చుక్కలు వేసుంటే- ముక్కు నుండి కాతే చీము, నెత్తురు కొంత కాలములోనే నివారించబడుతుంది.

జలుబు-పడిసెము-చికిత్సలు : 1) బాగా పడిసెము పట్టి, గొంతు వాపుగా వున్నప్పుడు-పుదీనాకును నీటిలో వేసి, బాగా ఉడికించి, అ నీటిని పుక్కిలి వడుతూవుంటే.... వాపు తగ్గుముఖము వడుతుంది. 3) "పడిసెము (Cold)"తో బాధపడేవారికి వేడి నీటి స్థానము ఉపశమనము కలిగిస్తుంది.

జలుబు ముక్కుకొఱుటు - నివారణలు

జలుబు అధికమైనపుడు అరుచి, తలనొప్పి, కట్టు మంటలు, కళ్ళ నుండి నీరు కాఱుట, ఒణ్ణుప్పులు, తలబరువు, గొంతు బొంగురు పోవుట; ఆకలి, నిద్రలేకపోవుట వంటి అనేక లక్షణాలు కనిపొంటాయి. ఇవి ప్రతివారికీ ఏదో ఒక సందర్భములో వస్తునే వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- ఎ) మిరియాలు, వక్క చూర్చము, 'కాచు' మొత్తగా నూటి- 'తములపాకు (Betel-Leaf)'ల్లో ఆరచెంచాడు వేసుకొని, బుగ్గన పెట్టుకొని; దానినుండి వచ్చేడి ఊటను మ్రొంగుచుండాలి. బి) వక్కలు ఎక్కువగా నమలినా జలుబు (Catarrh)తగ్గిపోవును. సి) తులసి ఆకులు, తములపాకులు, వాము పూవు, వక్కముక్క ప్రతిరోజు తినుచున్ననూ- పడిసెము తగ్గును. డి) నల్లతుమ్మ చెక్క, ఉప్పు బుగ్గనందుంచుకొని; కొద్దిగా ఊట మ్రొంగుచున్నా జలుబు నివారిస్తుంది. ఇ) ఊతాకు (Wild date tree Leaf)' లను మొత్తగా నమలుతూ.... ఆ రసాన్ని మ్రొంగినా ముక్కుకాఱుట ఆగిపోవును.

జలుబు జ్యోరాలు - చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే- జలుబు చేసి జ్యోరము వచ్చినపుడు-చికిత్సగా "అతిమధురము (Licorice)", ద్రాక్ష, వేపచెక్క, "కటుక రోహిణి (Hellebore)" నాలుగవంతు వచ్చేవఱకు దిగకాచి, మిగిలిన కషాయము ఒక గ్లూప్

అవుపాలలో నాలుగు టీ స్పూన్స్ వేసికొని, రెండు గంటలకు ఒక సారి చొ॥న సేవిస్తూ వుంటే.... తగిపోతుంది.

జలుబు తలనొప్పి - చికిత్స

పడిసెము వలన తలనొప్పి అధికమైపోయి, విపరీతమైన చికాకు, విసుగు, నిద్రలేమిలాటివి వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా చింత గింజలపొడి, వక్కపొడి, కరక్కాయల పొడిని తేనెతో ఒక స్పూన్ సేవించి; వాము, తములపాకులు నోటిలో ఉంచుకొని- వచ్చిన రసాన్ని ప్రింగుతూ వుంటే.... తలనొప్పి తగిపోయి సంబంధిత భాధలు నిపారిస్తాయి.

తుమ్ములు . చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే "తుమ్ము (Sneeze)"లు అధికముగా వస్తున్నపుడు చికిత్సగా- ఎ) వాముపూవును మెత్తగా నలిపి,గాఢముగా వాసన చూసిన- తుమ్ములు నిపారిస్తాయి. బి) ఇంగువను నీటితో రంగరించి, ముక్కలో వేసు కొంటే.... తుమ్ములు తగిపోతాయి.

నానీక నుండి రక్తప్రసాదము - నివారణ

ముక్క అదరిగానీ, మఱీ కారణముతోగానీ ముక్కులనుండి రక్తము ప్రవించునపుడు చికిత్సగా- ఎ) దానిమ్మ పువ్వులు, లేత గరిక (Agrostis linearis)" పోవలను మెత్తగా నూటి, రసము తీసి, రెండు నాసికారంధ్రాలలో వేస్తే....రక్తప్రసాదము తగిపోతుంది. బి) "గంగరావి (Tulip tree)" విత్తనాల్ని పొడిచేసి, ఆ పొడిని "కలి (Fermented Rice Water = పులియచెట్టిన కడుగునీరు)"లో కలిపి, ముక్కులలో వేసినమా...రక్తప్రసాదముతోగిపోతుంది.

మెడ, గౌంతు, స్వరము-

శాస్త్రీయ చికిత్సలు

మెడకు - శంఖములాటి సౌందర్యము

ఎ) మెడ మిాది కండరాలు బాగా పెగినపుడు-ఆ కండరాలను రోటువేళ్ళతో పట్టుకొని అటూజటూతిప్పినతరువాత|వేళ్ళతోకిందికి

పైకి మర్గనగావిష్టా వుంట.... క్రమకమముగా కండరాలు గట్టిపడి పోయి, మెడకు చక్కటి అందాన్ని కలుగజేస్తాయి!

చి) మెడమిద తగినన్ని కండరాలు లేక బలహీనపడిన మెడలవారు- ప్రతిరోజు కాదీలివర్ అయిల్తో మర్గన గావిష్టా ఉంటే.... అనతికాలములోనే మెడకు తగినంత కండపట్టి, శంఖము భాటి అందము వస్తుంది.

సి) సహజముగానే మెడ సన్నగా పున్నవారు- ఊపిరిని మెడ ఊచికేలా కంరములో 5, 6 సెకెండ్ల కాలము బంధించిన కరువాత- ఊపిరిని నిదానముగా బయటకు వదలుతూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియవలన అనతికాలములోనే మెడమిదకండరాలు ముడతలు కుండా చక్కటి నిగారింపును సంతరించుకొంటాయి.

మెరుగైన కంరస్యరానికి వైద్యము

1) ప్రతి రోజు ఊచున్నే ఒక స్వాన్ నిమ్మరసాన్ని - వేడి శ్వలో కలిపి త్రాగాలి. ఇంకేమి తీసుకోరాదు. 2) తరువాత రోజు ఆమేట కతో-రొట్టి, వెన్నతిని; వెంటనేటీత్రాగితే....గ్రాతము చక్కగా ఉంటుంది. 3) ఊల్లిపాయలను, కేరత్లను కలిపి తింటే.... కంరము గా పలుకుతుంది. ఏపిల్ పండ్లు తింటే.... మంచి గ్రాతము ముంది. 4) కచేరి లేక ప్రసంగానికి ముందు చేసే భోజనములో ప్స్టు వాడరాదు. 5) చక్కని కంరస్యరము కావాలంటే.... చేపలు అంసము లాంటివి తినకూడదు.

గొంతు బొంగురుకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మిరియాలను బాగా నూతి, మెత్తగా పొడిగొట్టి; పటిక ము (Sugar Candy) తో కలిపి నోటిలో వుంచుకోవాలి. ఇలా కై రోజు ఆ ద్రవాన్ని మింగుతూ వుంట.... గొంతు బొంగురు (coarseness) కొద్ది రోజులలోనే నివారించబడుతుంది.

2) బెల్లున్ని మంచి పాకము వచ్చేలా వండి, రానిలో తగి త మిరియాలపొడిని కలిపి, ఉండలు చేసి భుద్రపలచుకోవాలి. ఈ డలను ఆకస్మాత్గా గొంతు బొంగురుపోయినవారు బుగ్గన పెట్టు

కొని, ఆ రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... గొంతు బొంగురు, నొప్పి నివారించబడుతుంది.

3) గొంతు- బొంగురు బోయినట్టుండి, మాట స్వష్టముగా రాక పోయి నట్టుండిన చికిత్సగా అతిమధురము, అల్లము, పటీక, దాల్చిన చెట్టు పట్ట చూర్చము, మిరియాలు, తులసి ఆకులు, వాము, వన మెత్తగా నూటి, ఆ మిక్రమాన్ని అరబోన్స్ నీటిలో- రెండు చెంచాలు కలిపి సేవించిన.... గొంతులోని శైవ్ముపోయి, నుఖభేది కలిగి, ఘూటస్వష్టముగా రావడమేగాకజ్ఞాశయము వక్కగా పనిచేస్తుంది.

ఎకిక్కణ్ణ - చికిత్స : నెమిలి ఈక, లవంగ చెక్కు కాల్చి పొడుచేసి; తేనెతో కలిపి చప్పరించిన వెంటనే- ఎకిక్కణ్ణ తగ్గిపోతాయి.

కొండనాలుక (UVAULA) - చికిత్స

కొండనాలుక ఐన వారికి- గుండెలు కదలిపోయేటట్లు దగ్గు, అయ్యాసము వస్తుంది. ఆ సమయమఃలో గొంతు నుండి రక్తముకూడా పడి, ముఖము కండిపోయి; కణ్ణ బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్టు ఉండి, కండులో నీరు అధికముగా వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా వేప పుల్లను కాల్చి, కొండ నాలుక చివర తెల్లబడినవోట కాల్చాలి. ఇలా ఒకే పూట తే సార్లు కాల్చిన తరువాత- మిరియాలపొడి, ఉప్పు కలిపిన మిక్రమాన్ని వొటనవేలితో కొండనాలుక మింద అధ్యాతలి. పెరుగు, మజ్జిగ, చెఱకు, బెల్లము, రేగుపణ్ణ వాడితే తగ్గును.

గొంతు నౌప్పులు - చికిత్స

చీతల పొనీయాలు, చద్ది అన్నము; పొడై పోయన, ముక్కి పోయన చెఱకులు, చెడిపోయన ఫలాలు, ఆకు-కాయగూరలు తీస్తుపుడు గొంతు జబ్బులు, నొప్పులు వస్తూ వుంటాయి. చికిత్సగా- అల్లము, లవంగాలు, దుంపరాష్ట్రము (Root of Alpinia Chinensis), పిప్పట్టు, మిరియాలు, జీలక్కి, బెల్లము కలిపి, కషాయము కాబి.ఆ కషాయాన్ని రెండుగంటలకు ఒకమాటుచొప్పున సేవించిన.... గొంతు నొప్పులు, గొంతు వ్యాధులు, గాయాలు, దర్శన నయవూ చాయ.

స్వీర్గంధులు ఉచ్చి స్వీరముషోయిన - చికిత్స

శీతల పానీయాలు, పాడైపోయిన పండ్లుతిన్నచో.... గవద చిక్కులు (Mumps). ఉచ్చి - మెడ నరాలు, గొంతుకవాచి; ఉమ్మిని కూడా మ్రుంగసీయక బాధ కలుగుతూ వుండటమేగాక గొంతు నుండి మాటకూడా వెలువడనీయక కంరము మూగబోవును. చికిత్సగా నేల వేము (Justicia Paniculata), ఇంగవ, శొంరి (Dry ginger) చిన్న ఉచ్చిల్లిపాయల రసము కలిపిన మిళ్ళమాన్ని నొప్పి వున్న ప్రదేశములో మర్దన గావించి; ఆ తదుపరిపసుపు అద్ది, సెగ చూపిస్తే.... నివారణ లభిస్తుంది.

స్వీరమాఘర్యానికిచికిత్స : తెల్ల గురివెంద చెట్లు (Abrus Tree Leaves) ఆకులు, వన, మిరియాలు, తులసి, తములపాకులు పిప్పక్కను ప్రతి రోజు కొంత కాలము పాటు నిద్రలేవగానే- పట గడువుతో బాగా నమలి మ్రుంగాలి. అటు పిమ్మట మిరియాలపోడి కలిపిన పాలు సేవించి, తములపాకులో మిరియాలు, ఎలకులు, పచ్చ కర్మారము కలిపి నోటిలో ఉంచుకొని; రసముమ్రుంగుతూ ఉండాలి. దీనివలన గొంతు తడి అఱదు; అపస్వరము పలుకదు; గొంతులో గురగురలు, నొన తగ్గిపోయి; కంరస్వీరము బాగా వచ్చి ఎంతసేపు పాడినను స్వీర మాఘర్యములో మార్పురాదు. ఇది ఒక రోజుతో అయ్యే పనికాదు. కొన్ని నెలల వఱకు క్రమము తప్పకుండా చేయ వలసిన ప్రక్రియ! దీనికి కపచూరిత పదార్థాలు భుజించరాదు.

తేపులు - చికిత్స : తేపు (Belch) లు రావడము నహ జమే ఏనా.... కొన్ని సార్లు అహరము జీర్ణముకాక; పుల్లని తేపులు వహ్నావుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా వసను కాల్చిన బూడిద, వేడిచేసిన ఉప్పు-ఇంంప, మెత్తగా నూటిన ముళ్ళమాన్ని- మూడు వ్రేక్కు వచ్చినంత తీసికొని, వేడి నీళ్ళతో సేవిస్తే... తేపులు నివారిసాయి.

దగ్గు - నివారణ : కొన్ని నరిపడని పదార్థాలు సేవిం చుటువలన, వాతావరణ మార్పుల వలన, దగ్గు (Cough) వహ్నావుటుంచి. చికిత్సగాత ములపాకులో- మిరియాలు, ముడివక్క, నాము పూఫు, పచ్చ కర్మారము, జాజికాయ కలిపి, బుగ్గనుంచుకొని; వీటి

మండి వచ్చిన రసాన్ని మొంగుతూ వుంటే.... రెండు రోజులకట్టాడగ్గ సయచోహంది.

వివిధ తల బొధలు - నివారణలు

తలనొప్పికి అయ్యుత చికిత్సలు : 1)గోరింటాకులను- మెత్తగా నూతి, ఆందులో తగు మాత్రముగుగీల (Resin)చూర్చి ముక్కలు, కొన్ని ముక్కలు నువ్వులనూనె కూడా కలిపిన ఈ మెష్ట్ మాన్ని- కణతలు, నుదురుకు దట్టముగా పట్టిస్తే-ఎటువంటి అసాధారణమైన తలనొప్పులైన ఇట్లే మటుమాయమోతాయ 2) పుదినా కును మెత్తగా రుబ్బి, నుదుటికి పట్టువేస్తే....తలనొప్పి (Headache) నివారించబడుతుంది. 3) ఏదైనా అలసట, శ్రమల వలన తలనొప్పి వచ్చినవుడు- 2 తేనె ముక్కలు కళ్ళలో వేసుకొని; ఒక కప్పు వేడిపాలుగాని, టీగాని తీసుకొని నిద్రపోతే తగ్గిపోతుంది

4) అధిక తలనొప్పి - చికిత్స : కళ్ళ దోషాలవలన గాక- పొగతా కారణాల వలన భారమైన తలవోటు వచ్చినవుడు.... చింత్యగా గుంట గల్లేరు, దొండకు, దేవదారుచెట్టు (Pine) పట్ట, కుంకుడుకాయ వులును మెత్తగా నూతి; నువ్వుల నూనెతో ఉడికించి, పతి రోషా రాత్రులందు తలకు వ్రాసుకొని, ఉరయము వేడినీళ్ళతో స్వానము చేస్తూ, మధ్యహాన్నము వేళ పనువు పొగగాని, వాముపొగగాని పీల్చుతున్న- ఎంతటి నొప్పి ఐనా తప్పక తగి, ఉపశాంతి నిస్తుటుంది.

5) తలలో పుట్టు - చికిత్స : కొబ్బరి చిప్పయొక్క పైకంకె కాల్చి, ఆ మసిని- హోరతి కర్మారము, వెంపలి చెట్టు (Tephrosia Purea) వేరు యొక్క గంధము, కుంకుమ, కొద్దిగా నున్నము (Lime or Calcium), అసుదములో వేసి, రంగరించి- ఆ మెష్ట్ రాన్ని పుండ్రపై రాముకొనుండి పుట్టు, కులువులు తగి రోతాయి.

కాళ్ళు-చేతులు - సంరక్షణ

“సర్వోదియానామ్ నయనమ్ ప్రధానమ్!” అన్నట్లుగా సర్వాంగాలలో శిరస్సు తరువాత అంత ప్రాముఖ్యము కలవి కాళ్ళు-చేతులు! వీటి సంరక్షణ గూర్చి తెలుసుకుండాము !! గోళ్ళు అందముగా వుంచుకోవడము; స్త్రీలకు కాళ్ళు, చేతులపై రోమాలు లేకుండా చూసుకోవడము అనేది వీటి సంరక్షణలో అతి ముఖ్యమైనవి!!!

తెన్నిస్, బ్యాడ్జైంట్, షటీల్, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్ లాటిని కాళ్ళు-చేతులకు మంచి వ్యాయామాన్ని వ్యుదమేగాక- వక్క అరోగ్యాన్ని కూడా సమకూర్చుతాయి. క్రమబద్ధమైన *యోభ్యాసము కాళ్ళు-చేతులకే కాక, మొత్తము శరీరము మనసునక్కా ఎనలేని మేలు చేకార్చుతుంది.

చలికాలము,] వర్షాకాలములో పాలలో ఆలిన్ అయిల్, రివాటర్ కొద్ది చుక్కలు వేసి, మిక్రితము చేసి, ఈమిగ్రమాన్ని స్థానికి ముందుగా కాళ్ళు చేతులకు పట్టిస్తే మంచిఫలితాలు కనిపిస్తాం

కాళ్ళు-చేతులపైన ఆనవసర రోమాలను
తొలగించే మార్గాలు

1) “వాక్స్ తయారి” : 4 చెంచాల పంచారలో - 1 చెంచా నిమ్మరసము, 2½ చెంచాల సీరు కలిపి; సన్న సెగమిదు బాగా సాకము వచ్చే దాకా కాచాలి. తదుపరి దించి; ¾ చెంచా ఆవ నూనె, 1 చెంచా గిజరిన్ కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిగ్రమాన్ని (అఱనిచ్చి)నులివెచ్చగా వున్నపుడు- పలువని రేకు తీసుకొని కాళ్ళు మిద, చేతుల మిద చలువగా పూచులి. వెంటనే ఒక గుడ్డ

(*సమ్మగ్ర విజ్ఞానానికి వాచే ప్రాయబడిన “యోగ్యాత్మము” [75 బరిజివల్ చిత్రాలతో], “ప్రకృతి వైద్యము” అను గ్రంథాలు చూడగలరు. ప్రతులకు “జనప్రియ పట్టి కేవన్పు, తెనాలి- 522 201”కి Rs 30/-లు M.O. చేయగలరు. — రచయిత)

ముక్కను అంచీచి, గత్తిగా నొక్కలి. తమసరి క్రించ అంచను పట్టుకొని, ఒక్కసాలిగా పైకి లాగాలి. ఈ విధముగా దశాల వారిగా తొలగించుకోవాలి. వాక్స్ వ్రాసేముందుగా “యాంటి సెప్టిక్ లోఫన్” తో కాశ్చు, చేతులు పరిశ్వభవఱముకోవాలి. రోమాలు తోల గించిన తరువాత మాత్రము నులివెచ్చని నీటితో కడగాలి. అ తరువాత “మాయిశ్చ రై జింగ్” లోఫన్ వ్రాయాలి.

2) వేణౌక మార్గము : చాల మందికి కాశ్చు-చేతులుపై వెంట్లుకలు దట్టముగా పెరిగి, అసహ్యముగావుండవచ్చును. ముఖ్యముగా శ్రీలలో “బుతుక్కమము అగిన (Menopause)” తరువాత శరీరభాగాలపై రోమాలు అధికముగా పెయ్యగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి శరీర మృదుత్వాన్ని ఏ మాత్రములోకిపోకుండా - అధిక రోమాలను నివారించటచ్చును.

కావలసిన పద్ధతాలు : 3 స్పూన్లు గ్లిసరిన్; 1 కోంపంచదార, 6 నిమ్మకాయలు.

చేయవలసిన పద్ధతి : నిమ్మరసములో; పంచదారను తేనె రంగు వచ్చేంత వఱకు కలిపి; ఆ మ్మిళమాన్ని 10-15 నిమిషాల సేపు స్టో మీద వేడిచేసి దించాలి. తరువాత గ్లిసరిన్ దానిలో కలిపి శరీరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే ఒక పరిశ్వభవైన (5 సెం॥మిం॥ విస్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డ ముక్కను ఆ మ్మిళ మములో ముంచి, వెంట్లుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి. అంటించిన గుడ్డముక్కపై వెంట్లుకలు పెరిగిన దిక్కకు వ్యతిరేక ముగా స్పాన్లో వెంట్లు ఆ గుడ్డ ముక్కకు బాగా అంటుకొనే టటుగా నొక్కలి. ఇలా నొక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా అయ్యేంత వఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డము - వెంట్లుకలు నూడా ఊడి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్పానము చేసే రమయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పాంటోగాని వెంట్లుకలు తెసివేసిన శరీర భాగముపై రూద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన మృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు ప్రతి 4-5 వారాలకు వినియోగించి తొలగించు కొంటూ వుండాలి.

ఈ పద్ధతి షైవ చేసుకొనుట కంటేను, పీకుటకంటేను మంచి ప్రక్రియగా శాత్రుజాలు నిర్ణారించారు.

3) మండోక మార్గము : ప్రతిరోజు స్నానము చేయడానికి మందుగా - నువ్వుల నూనె బాగా పట్టించి, 1ర్ ని॥లు అగిన తరువాత - నున్నిపిండి (ఈ పిండిలో తగుమాత్రము పసుపు కూడా కలపాలి)తో గట్టిగా రుద్ధతూ - నలుగు పెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన గునూలాటి వెంట్లుకలు రాలిపోతాయి. కాబట్టి కాశ్మీరీ, చేతులు నునుపు దేలి; కళకళ లాడుతాయి (పీటీతో ఫలితాలు కనిపించక పోతే వెంటనే "ఎండోక్రినాలజిస్ట్"ను సంప్రదించండి).

కాళ్ళు-పాదముల ఆరోగ్య జౌగ్ర త్తలు

"అందము, ఆరోగ్య మనేవి అఱికాళ్ళు (Sole)నుండి మొదలంతుంద"ని పెద్దలంటారు. ఎత్తు మడముల జోళ్ళు, ఇఱుకైన చెప్పుల వినియోగించడము వలన పాదాలకు ప్రమాదమున్నది. స్నానము చేసిన వెంటనే - తడిలేకుండా పాదాలు, వ్రేళ్ళనుండులో శుభ్రముగా తుడుచుకొని వైద్య సలహానునుసరించి మెడికెటెడ్ పొదర్ను క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజు ఉపయోగించాలి.

1) A. అఱికాలిలో "ఆనెలు (Corns)" వచ్చినపుడు "ఉన్ని (Lambs wool)" చెప్పులను వాడుతూ "వైట్ అయ్యాడిన్ (White iodine)" ఆనెలపైన వ్రాస్తుండే - తగ్గిపోతాయి. (తగ్గిని పక్కముఇ వైద్యసలహాల ననుసరించాలి.) B. అఱికాలిలోని ఆనెలను - మొలంటా కోసివేయాలి. అతడుపరి జీడిగింజల నుండి తీసిన రసాన్ని - కోసిన చోట పూసి, సెగ చూపించాలి. వక్క, నున్నము ఆకు మేత్తగా నమలి గాయముమానే వఱకు కట్టుకడుతూ వుంటే.... ఆనెకాయలు త్వరిత గతిని నివారిస్తాయి.

2) ఉప్పుకలిపిన నులివెచ్చని నీటిలో - ప్రతిరోజు పాదాలను కొంచెము సేపునానబెడుతూ వుంటే.... పాదాలు మృదువుగా, నున్నిత ముగా వుంటాయి.

క్రమము తప్పకుండా కొద్ది తులసి అకులను తింటూవుంటే.... చర్చ సొందర్యము అభివృద్ధి జెందుతుంది. 5) "హర్షోన్స్ డైస్టర్బేన్స్" ప్రక్రియ వలన చర్చము రంగు మాఱుతుంది. అదే విధముగా త్రీ లలో ఒహిస్టు సమయానికి ముందూ-వెనకా కొద్దిగా చర్చము రంగు మాఱవచ్చును. ఏటికి కంగారుపడవలసినపనిలేదు. 6) విటమిన్-A, విటమిన్-D, 'కాట్లివర్ అయిల్' చర్చ సంరక్షణ కలిగించుటలో ప్రముఖ పాత్రను నిర్యహిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి అధికముగా వున్న అహార పదార్థాలను, ఔషధాలను (వైద్య సలహాల ననుసరించి) ఉపయోగించవచ్చును. 7) గసగసాలను పాలతో నూటి- ఈ మిక్రమాన్ని ఒళ్ళంతా పట్టిస్తూ వుంటే.... చర్చోగాలు నివారిం చును, నిరోధించును. 8) హరతి కర్మారము, తులసి అకుల రసము సమభాగాలుగా తీసుకొని, బాగా రంగరించి, ఆ మిక్రమాన్ని చర్చము మించి "శోభి" మచ్చలకు లేపనముగా ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనతికాలములోనే- అవి నివారిస్తాయి.

చర్చ సొందర్యానికి - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) పచ్చ కర్మారము, 'ఓల్' చియ్యపుపిండి సమభాగాలుగా కలిపి- దీనిలో "నారింజ పుత్వు నీరు(Orange-Flower-Water)" కూడా పె రెంటి పరిమాణములోనే కలిపి, వుంచుకొని, ప్రతిరోజు ఈ మిక్రమాన్ని చర్చానికి రాచి; 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, నులి వెచ్చని నీటితో స్పానము చేస్తూ వుంటే.... చర్చము ముడుతలు లేకుండా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) "కర్మారసారాయి (Camphor Spirit)" 5-6 బొట్లు, తేనె 10 మిల్లి., టొమేటో రసము 10 మి॥లీ॥ తీసికొని, ఈ మూడింటినీ- కవలో వేసి, బాగా కలిపి, చర్చానికి రాచుకొని; 15-20 ని॥లు వుంచి, గోరువెచ్చటి నీటితో ప్రతిరోజు స్పానము చేస్తూ ఉంటే.... చర్చ సొందర్యము ఇనుమడించి, కాంతివంతము గానూ, మృదువుగానూ వుంటుంది.

3) పాఫులీటర్ కాచి వడపోసిన నీరు, ఒకటిన్నర చంచా వెలిగారము పొడి, 15 మి॥లీ॥ గ్రిసరిన్, 2-3 బొట్లుకర్మారసారాయి

ఈక పెద్ద సీసాలో పోసి, మూత బిగించి, పైవన్ని కలిసేటట్లుగా సీసాను బాగా కదిలించాలి. ఈ ద్రవాన్ని శరీరముపై మచ్చలున్న చోట రాచుకొంటే.... అ మచ్చలన్నీ క్రమముగా దూరమై, చర్చము తేటబడి, సున్నితముగా తయారొతుగిది.

4) చవిటిమన్న 4 పెద్ద చంచాలు, 2 చిన్న చంచాల “స్వచ్ఛమైన గంధకము పొడి”, 2 గ్రుడ్లోని తెల్లసొన-ఒక పార్కలో పోసి; లేహ్యము లాగా కలపాలి. ఈ లేహ్యాన్ని ప్రతిరోజు మొటిము లున్న పొంతములో రాచుకొంటే.... మొటిములు క్రమక్రమముగా తగి; చర్చము ముందువుగా వుంటుంది.

(గమనిక : గంధకముకొందఱికి సరిషడకపోవచ్చ. కాబట్టి వాడే ముందు ముంజేతిపై వేసుకొని, సరిజాచిన తరువాతనేవాడాలి),

5) రెండు పెద్ద ఉల్లిపాయలను చితకగొట్టి, రనము తీసి వడపోసి ఉంచాలి. దీనిలో 2 పెద్ద చంచాల చవిటిమన్న, 10 మిలీలో తేనె కలిపి, ఒక పార్కలో పోసి, బాగా లేహ్యములా కలపాలి. దీనిని ప్రతిరోజు చర్చముపై- ముడుతలు, మచ్చలు గలవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥ల తరువాత వెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... ముడుతలు, మచ్చలు క్రమక్రమముగా పోయి, చర్చము ప్రకాశవంతముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

6) “నాచు(Keelp)”, పెరుగు సమపాళ్లులో తీసికొని, లేహ్య ములా నూతి- దీన్ని రోజు మచ్చలున్నవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥లువుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తూంటే.... మచ్చలు పోతాయి.

7) 2 గ్రుడ్లోని తెల్లసొన, చవిటిమన్న 2 చంచాలు, అంతే తేనె, అంతే కేరత్ దుంపరసము, 2 చిన్న లీచెట్లు మొగలు కలిపి, లేహ్యములారుచ్చి- దీన్ని మచ్చలున్న చర్చము గలవారు రాచుకొని, కొంచెము సేవుంచి, స్నానము చేస్తే.... మచ్చలు పూర్తిగా తగును.

8) రేగపళ్లో గల 24 గింజలను సేకరించి, నీటిలో వేసి, మఱగించాలి. తదుపరి ఈగింజలను పగులకొట్టి, లోపలి గుజీను మాత్రమే తీసికోవాలి. దీనిలో బాదము నూనె 20 మిలీ కలిపి, లేహ్యము చేసి; దీన్ని మొటిములు విరివిగా వున్న చోట రాచుకొంటే...

ముక్రమముగా మొటిములు తగిపోతాయి.

9) "జల్లరు పండు (Apricot)" నూనె 1 భాగము, 2 భాగాల బాదము నూనె, 3 భాగాల నిమ్మరనము, 2 భాగాల 'లానోలిన్' కలిపి, పాతలో వేసి, బాగా వేడిచేయాలి. ఇలా తయారైన లేహ్యన్ని ప్రతిరోజు చర్చనికి రాశుకొంటే... చర్చముపై వున్న ముడుతలుపోయి, నునువుగా, నున్నితముగా మాయితుంది.

10) సమముగా 2 చంచాల పుదీనాకు పొడి, దోసపొడి; చిట్టికెడు "పటీక (Alum)" పొడి కలిపి, తదుపరి 4.చుక్కలు "పుదీనాద్రావకము (Pepper mint)" వేసి, బాగాకలిపి "ఫ్రెజ్"లో దాశుకొని, ప్రతిరోజు జిడ్డుకాఁచే ముఖమువారు రాశుకొంటుంటే... అ జిడ్డుపోయి, చర్చము మృదువుగా, కాంతిగా ఉంటుంది.

11) రెండు భాగాల తేనె, 2 భాగాల ధనియలపొడి, 2 భాగాల జాజికాయ పొడి, 1 భాగము లవంగపొడి, 4 భాగాల నిమ్మతొక్కపొడి, 8 భాగాల సారాయి (Alcohol), 4 భాగాల పస్తీరు 4 భాగాల నారింజపురు నీరు, క్రొభాగము "సాంబ్రోణి(Benzoin)" క్రొభాగము "శిలారసము (Storax)" బాగా కలిపి, గట్టిగా మూత వెట్టిన జాడీలో వారము అట్టి పెట్టి- ఊపయోగించే ముందు దీన్ని బాగా కుదిపి, రోజుకు రెండుసార్లు ముడుతలు మచ్చలు గల చర్చము మిచ రాశుకొంటే... ముడుతలు, మచ్చలు మటుమాయవోతాయి.

12) 16 భాగాల గంధక్కలైలము, 8 భాగాల పస్తీరు, 8 భాగాల నారింజ పుత్య నీరు, 2 భాగాలతేనె, క్రొ భాగము బత్తాయ తైలము, క్రొ భాగము "లావెండర్ (Lavender)" తైలము, 1½ భాగము లవంగ తైలము, 2 చిట్టికెల "కస్తూరి (Musk)" వేసి బాగా కలపాలి. ఇలా కలిపిన మిక్రమూన్ని గాలి చౌరబడని జాడీలి వేసి, 14-15 రోజులు అట్టిపెట్టాలి. తదుపరి అనుదినమూ రాశుకొంటుంటే... చర్చము నునుపుగా, మృదువుగా వుంటుంది.

13) రెండు పెద్ద చంచాల "దవనము (Southern wood)", సగము నిమ్మకాయతొక్క, పావు నారింజకాయ తొక్క, నాలుగు పుదీనాకాడలు వేసి, మెత్తగానూటి; దానిలో క్రొ కప్పు పస్తీరు, క్రొ సారాయి కలిపి, గాలి చౌరబడని మూత గలిగిన జాడీలో వేసి, 3-1 రోజులు వుంచి, ఊపయోగించే ముందు బాగా కదిపి, రాశుకొంటు

వుంటే.... చర్చము వొది మచ్చలు, ముడుతలుపోయి- చర్చము కాంతి వంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

14) 8భాగాల నిమ్మరసము, 4భాగాల సారాయి, కై భాగము తుదీనా ద్రవము బాగా కలిపి, సీసాలో పోసి, గట్టిగా మూత బిగించి, 20-25 గం॥లతరువాత ఈద్రవాన్ని ప్రతిరోజు ఈ రాచుకొంటే... చర్చము జిడ్డు కాఱడము తగిపోయి, ప్రకాశవంతముగా వుంటుంది.

15) పస్తీరు, సారాయి,కాబి,వడపోసినసీరు సమభాగాలుగా కలుపుకొని, దీనిలో కై భాగము కర్మార్థ తైలము కలిపి, సీసాలో పోసిన తరువాత- చిట్టికెడుపటిక పొడివేసి, బాగా కలిపి. వుంచు కోవాలి. ఈ మిళకూన్ని ‘పేవ్’ చేసిన తరువాత రాచుకొంటే- “యాంటి సెఫ్టీక్”గా పనిచేయడమేగాక చర్చముమృదువుగావుంటుంది.

16) 2 భాగాల చవిటిమన్న, 2 భాగాల పొలు, 1 భాగము నారింజ పూవు నీరు, 1 భాగము తేనె, చిట్టికెడు లవంగ పొడి, చిట్టి కెడు తినేసోడా కలిపి, లేహ్యముగా చేయాలి. దీనిని మెడ-భజముల బిరిపిడి వలన ఏర్పడిన మచ్చలు గలవారు రాచుకొంటే.... అక్కడి చర్చము పూర్వాప్తాయి పొంది, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

17) నాలుగు బాగాల బాదముపొడి, 2 బాగాల పస్తీరు, 1 భాగము తేనె- బాగా లేహ్యములాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి. ముఖానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పస్తీటితో ముఖము కడిగివేసుకోవాలి. అనుదినము ఇలా చేప్పు వుంటే.... ముఖము తేజస్వుగా, సున్నితముగా మాయుతుంది.

18) ‘టీ’ సూప్ న్ కమూ (Sweet orange)” రసము, 1 టీచిలీ సూప్ న్ పొలు, 1 టీ సూప్ న్ తేనె కలిపి, వెంటుకలకు తగల కుండా ముఖానికి, మెడకి ప్రతిరోజు పట్టించి; 10-15 ని॥లువుంచి, కడిగి వేసుంటే.... ముఖము కళా కాంతులతో వెలిగిపోతుంది.

19) పాలతో గంధము చెక్క సూయుతూ, 1 టీ సూప్ న్ గంధము తీసి, చిట్టికెడు పసుపు కలిపి- రోజుగా ముఖానికి రాచుకొంటే.... ఎండ బాధలుపోయి, ముఖము చల్లగా, హయిగా, కాంతిగా వుంటుంది.

20) 2 స్వాన్ల పాలలో, 2 బాదము పప్పులను వేసి, మెత్తగా నూటి, రోజుగా ముఖాసికి రాచుకొంటే.... పట్టువలె రోభాయ మానముగా వుంటుంది.

21) రాత్రిపూట పాలలో పచ్చి సెనగపప్పును వేసి, ఉదయాన్నే పాలనుండి ఆ పప్పును తీసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనిలో చిట్టికెడు పసుపు, కొంచెము నిమ్మరసము వేసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి ఇలా తయారైన పదార్థాన్ని దేహమంతా బాగాపట్టించాలి. పట్టించిన అఱగంట తరువాత- నులివెచ్చని సీటిలో కొంచెము పస్సిన్నరు కలిపి, స్వానము చేస్తూవుటే ... దేహకాంతి ఇనుమడించి, చర్చము అతి మృదువుగా మాటిపోతుంది.

చర్చ సురక్షణకు శాస్త్రీయ బోషద మిశ్రమాలు
ఆరెంజ్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనెమైనము, 2 భాగాల క్రొప్పుమైనము, 8 భాగాల బాదము నూనె, 4 భాగాల లానోలిన్, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె కలిపి, బాగా మఱగబెట్టాలి. వేరే పొత్తలో 6 భాగాల నారింజపూవు నీరును మఱగించి; పై మిశ్రమములో పోసి, బాగాకలియపెట్టి; మంచిపరిషము కోసము "నారింజసారం(Orange Essence)" 4 చుక్కలు, "సాంబ్రాయిసెసారము(Benzoin Essence)" 4 చుక్కలు వేసి, బాగా కలపాలి. ఈ 'క్రీమ్'ను ప్రతిరోజు రాచుకొంటే.... గీతలు, మచ్చలుపోయి- చర్చము ప్రకాశవంతముగా, నున్నితముగా వుంటుంది.

2) ఆలివ్ క్రీమ్ : 4 భాగాల ఆలివ్ నూనె, 6 భాగాల కొబ్బరినూనె, 2 భాగాల బాదము నూనె, 1 భాగము తేనెమైనము పొత్తలో వేసి, బాగా మఱగించాలి. వేతొక పొత్తలో 6 భాగాల "మంచినీరు" పోసి, బాగా మఱగించి; 1 భాగము వెలిగారము వేసి, కలపాలి. తరువాత పై మిశ్రమములో ఈ నీరుపోసి, బాగా కలిపి; చల్లార్చాలి. ఈ క్రీమును ప్రతిరోజురాచుకొంటే.... చర్చ సంరక్షణ విరిచిగా లభించును.

3) హాసి క్రీమ్ : 6 భాగాల జిగురు క్రొప్పు (Lanolin), 1 భాగము తేనె, 2 భాగాల గ్రుడ్లలోని పచ్చసొన ఒక పొత్తలో వేసి

బాగా మఱగించి, దించాలి తరువరి 4 భాగాల నులివెచ్చని నీటిని పోసి, చల్లారేంతవఱకు మెల్లగా కలపాలి. ఈ క్రీమ్సు ప్రతిరోజు ఉపయోగిసే....పాలిపోయినట్టున్న చర్చము- మంచి రంగుకు మాటి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) పోల్ క్రీమ్ : 6 భాగాల తేనెమైనము, 6 భాగాల జిగురు క్రొవ్వు, 18 భాగాల "గోధుమ మెలకలనూనె(Wheat Germs Oil)" 18 భాగాల కేరత్ (Carrot) నూనె- ఒక పాత్రలో వేసి, బాగా మఱగించాలి. వేతొక పాత్రలో 36 భాగాలు "కాచి, వడ పోసిన" నులివెచ్చని నీటిని తీసికొని- ఆ నీటిలో 1 భాగము వెలిగారము వేసి, బాగా కలపాలి. తరువాత పై వేడి మిశ్రమములో నీటిని పోసి, ఆ మిశ్రమము నులివెచ్చగా మాటే వఱకుతెడ్డుతో త్రిపుటుండాలి. నువ్వాన కొఱకు తగినన్ని చుక్కలు ఆరెంజ్ ఎసెన్స్, బెంజైన్ టించర్ క్లలపాలి. ఈ క్రీమ్సు ప్రతిరోజు ఉపయోగిసే....చర్చ సంరక్షణకు, ఆరోగ్యాన్వికి అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

5) స్ట్రోబ్రైప్రై క్రీమ్ : 1 కిల్గ్రా॥ "తుప్పపండు (Straw berry)", 400 గ్రా॥ పంచదార ఒక పాత్రలో పోసి, మంచి పాకము వచ్చేంతవఱకు మఱగించాలి. తరువాత స్ట్రో నుండి దించి, బాగా చల్లార్చాలి. తిరిగి మళ్ళీ బాగా మఱగించి, చల్లార్చాలి. వేతొక పాత్రలో 120 మిల్లి॥ "ప్రొద్దుతిరుగుడు (Sun Flower Seeds)" నూనె, ఇంతే పరిమాణముగల లానోలిన్ వేసి, బాగా మఱగించాలి. ఈమిశ్రమములో పైన చేసిన మిశ్రమాన్ని వేసి, బాగా కలియబెట్టి చల్లార్చాలి. దీనిని కూడా ప్రతిరోజు వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుకాటే చర్చాన్వికి చాలా ఉపయోగము. ఇది వాడుట వలన చర్చము నునుపుగా, ప్రకాశవంతముగా మాఱుతుంది.

6) పీల్ క్రీమ్ : 1 భాగము తేనెమైనము, 1 భాగము క్రొవ్వుమైనము, 15 భాగాల జిగురుక్రొవ్వు, 9 భాగాల నువ్వులనూనె, 6 భాగాల గోధుమమొలకల నూనె ఒకపాత్రలో పోసి-బాగా మఱగబెట్టాలి. వేతొక పాత్రలో 15 భాగాల "మంచినీరు"లో క్లె భాగము వెలిగారము వేసి, అది కరిగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. ఈ నీటిని పై

మిక్రమమలో పోసి, భాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి మింకొన్ని నుగంధ తే లమును తగినన్ని చుక్కలువేసి, భాగా కలిపి, వల్లార్పు కోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది చర్చనంరక్షణకు అమోఫముగా పని చేస్తుంది.

జాస్మైన్ క్రీమ్ : 6 భాగాల కొవ్వుమైనము, 6 భాగాల ప్రోడ్యుతిరుగుడు నూనె, 1 భాగము జిగురుకొవ్వు-పాత్రలో వేసి, భాగా మఱగించాలి. వేటాక ప్యాతలో 24 భాగాలు “మంచినీరు” పోసి; $\frac{1}{2}$ భాగము వెలిగారము, $1\frac{1}{2}$ భాగము గ్రిసరిన్ కూడా కలిపి, నీటిలో కలిసేంత వఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి ఈ నీటిని పై మిక్రమమలో పోసి, చల్లబడేంత వఱకు తెడ్డుతో కలుపుతూ వుండాలి. ఇలా చల్లబడిన ‘క్రీమ్’లో మల్లెప్పుల సారము(Jasmine Essence) తగినన్ని చుక్కలు వేసి, కలియబెట్టాలి. ఈ ‘క్రీమ్’ను కూడా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ముఖ్యముగా ఇది జిడ్డుకాఱు చర్చము వారికి అత్యధ్యతముగా పనిచేస్తుంది.

8. కోకో క్రీమ్ : 2 భాగాల “కోకో (Cocoa) బటర్”, 2 భాగాల కొవ్వుమైనము, 1 భాగము తేనెమైనము, 4 భాగాల నువ్వుల నూనె, 1 భాగము బాదమునూనె పాత్రలో పోసి, భాగామఱగబెట్టాలి. తదువాత దించి, వెచ్చగా వుండగానే- మికు నచ్చిన నుగంధ తెలము తగినన్ని చుక్కలువేసి, భాగా కలిపి, వల్లార్పుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ రాపిడి తగిలే ప్రదేశాలలో (మోచేతులు[Elbow] మొదలు, పాండాలు, మొంపి) రాముకొంటే- అక్కడి చర్చము మృదు వుగా మాఱుతుంది.

9) రోట్ క్రీమ్ : పైన చెప్పిన 8వ నెంబరు (కోకో) ‘క్రీమ్’లో పస్సిరు 2 భాగాలు కలుపుకొన్న-రోట్ క్రీమ్ తయారో తుంది. దీనినిరాచుకొంటే.... జిడ్డుకాఱు చర్చాసికిభాగా పనిచేస్తుంది.

10. సవ్వఫ్లపర్ క్రీమ్ : ప్రోడ్యు తిరుగుడు తే లము 15 భాగాలు, జిగురుకొవ్వు 4 భాగాలు, 2 భాగాలు కొవ్వుమైనము, 2 భాగాలు తేనె మైనము పాత్రలో పోసి, భాగా మఱగబెడుతూ సొ

మింద వుంచాలి. వేరే పాత్రలో 18 భాగాల “మంచినీటి”లో 2 భాగాల గ్రిసరిన్, అర భాగము వెలిగారము వేసి, ఇవన్నీ కఱగే వఱకు వేడిచేసి, ఈ నీటిని మఱగుతున్న-పై మిక్రమములో మెల్లగా పోస్తూ, తెడ్డుతో త్రిప్పుతుండాలి. ఇది లేహ్యములాగా అయింత వఱకు స్టో మింద వేడి చేస్తుండాలి! తదుపరి దించి, నులివెచ్చగా వున్న పుష్టు- మనక్కిష్టమైన పరిమళము తగినన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా చల్లారాచలి. ప్రతిరోజూ దీనిని వాడుకోవచ్చును. ఇది ఎండి పోయినట్టుగా వుండే చర్చాన్నికి మహాదృష్టముగా పనిచేస్తుంది.

11) పెజెటబుల్ క్రిమ్ : 2 భాగాల తేనె మైనము, 4 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 2 భాగాల జిగురు కొవ్వు, 4 భాగాల బాదము తైలము, 4 భాగాల నువ్వులతైలము, 2 భాగాల ప్రొట్టుతిరుగుడు తైలము ఇంతే పరిమాణము గల “కుసుమ (Saf flower)”తైలం, కొన్ని చుక్కల “తృణమణి (Amber)” తైలము పాత్రలో పోసి, బాగా మఱగబెట్టి దించాలి. 5 భాగాల నులివెచ్చని మంచినీటిలో క్రిము వెలిగారము వేసి, కరగించాలి. ఈ నీటిని పై మిక్రమంలో పోసి, చల్లారేంతవఱకు తెడ్డుతో కలియపెట్టాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుతాయి చర్చముపై బాగా పనిజేసిచర్చాన్ని మేత్తగా, మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంచుతుంది.

12) ఆల్యూమ్ క్రిమ్ : 2 భాగాల తేనెమైనము, 1 భాగము క్రొఫ్పుమైనము పాత్రలో వేసి, స్టో మింద పెట్టి, బాగా మఱగబెడుతూ నీనిలో బాదమునూనె 5 భాగాలు వేయాలి. వేరే పాత్రలో 8 భాగాల స తీసికొని బాగా వేడిచేయాలి. నీరు, పై మిక్రమమునకు సమ యులో వేడిగా వుండునట్లు చూమకొని; నీటిని పై మిక్రమములో యెట్టాలి. కొంచెము సేపు వుంచి, దించి చల్లారేవఱకు తెడ్డుతో యెట్టాలి. అనంతరము ఎవరికి నచ్చిన సుగంధతైలమును రారు కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని; వాడుకోవచ్చును. చర్చము ఒండిపోయి, విరవిరలాడు వారికి అమోఫుముగా పనిచేస్తుంది.

సూర్యకొంతితో చర్చ సాందర్భము

“సూర్యకొంతి(Sun light)” శరీరమంతా తాకేలా ఒక రెండు-మూడు గంటలు వుంటే.... ఈ క్రింది ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

ఎ) చర్చము మృదువుగా తయారై, ఒక ప్రత్యేక కాంతి నిష్టుంది. బి) వికారముగా వున్న తెల్లని శరీర భాయిను పోగాటీ, పరైన ఆకర్షణియమైన అంధాన్నిస్తుంది. సి) సూర్యకిరణ స్నానము పల్ల- కళ్ళకు కాంతి, నడకలో వేగము కూడా హోచ్చి, ఉత్సాహ కరముగా వుంటుంది. డి) ముఖములో ఎటువంటి కంతులుగానీ, మొత్తిమలుగానీ లేకుండా నునుపుగా వుంటుంది.

ఎండ వేడిమితో కమిలిన చర్చానికి స్ట్రీయ చికిత్సలు

1) “అయోడిన్(IODINE)” 1 ఫాగము, 9 ఫాగాల నువ్వుల నూనె, 4 ట్యూఫాగాల ద్రాక్షసారాయి, మిక్రిష్టమైన సుగంధ ద్రవ్యము- తగినంత వేసి, సీసాలో పోసి, బాగా కలపాలి. అవసరమైనపుడు ఈ మిక్రిమాన్ని రాచుకొంటే.... కమిలిన “చర్చము (SUN BURN)” మృదువుగా వుంటుంది.

2) నాటుగు భాగాల లానోలిన్, 2 భాగాల నువ్వులనూనె, 2 భాగాల బాఢమునూనె మిక్రిమములో-1 ట్యూఫాగము టీ పొడిని; తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగ్కాచి, నడపోసి-ఆ డికాషన్ కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ.... బాగా కలియచెట్టాలి. ఇలా తయారైన ద్రవ్యాన్ని రాచుకొని, ఎండవేడిమి లోనికి వెళ్ళినా.... సూర్యరశ్మిలో వుండే “సీలినోహిత కిరణాలు, (ULTRA VIOLET RAYS)” పలన కతిగే అన్ధాలనుండి రక్తం లభిస్తుంది.

3) పదహారు భాగాల పస్సీరు, 3 భాగాల నువ్వుల పిండి కలగలిపి- 24 గంటల తరువాత పడపోసి-దీనిలో శత్రువైద్యులు వాడే సారాయి (SURGICAL SPIRIT) 3 భాగాలు పోసి, వుంచు కోవారి. దీనిని సూర్యరశ్మివలన చర్చము మాడినవారు రాచుకొంటే- నివారణ జరుగుతుంది.

4) రెండు భాగాల చవిటిమన్ను, 1 భాగము హోజల్, 1/3 భాగము తేనె, 1/12 భాగము లవంగపొడి- కలిపి, "లేహ్యము (Electuary)" లాగా తయారుచేయాలి. ఎండ వేడిమికి వడలిన చర్చానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచి, 20-25 ని॥లు వుంచి, నుత్తివెచ్చని నీటితో కడిగివేయాలి. ఇలా చేస్తే.... వడలిన చర్చము చక్కబడి, మృదువుగా మాఱుతుంది.

5) "పెరుగు తోటకూర (LETTUCE)" అకులు తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా మఱగకాచి, అ నీళ్నను వడపోసి, చల్లార్చాలి. తదుపరి అ నీటిని ఎండ వేడిమితో కమిలిన చర్చముపై రాచు కొంటే- నివారణ జరుగుతుంది.

6) 100 గ్రా॥ల టీ-అకును తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగకాచి, అ డికాషన్ వడపోసి, బాగా చల్లార్చి- సూర్యార్చిచే వడ లిన చర్చముమిాద రాచుకొంటే- చర్చము పూర్వాస్తుకి మాఱుతుంది.

7) "దురదగొండి (NETTLE)" అకులను తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా కాచి, వడపోసి, చల్లార్చి- ఎండవలన మాడిన చర్చానికి రాచుకొంటే.... చర్చము ప్రకాశవంతముగా మారుతుంది.

8) "కారంబంతి (CAMO MILE)" పూలు కూడా పై విధముగా చేసిన అదే ప్రయోజనము కలుగుతుంది.

9) బాగా మిగలపండిన దోసకాయను ముక్కలుగా కోసి, సూర్యార్చికి మాడిన చర్చముపై దోస ముక్కలను వేసి రుద్దితే- చర్చము పూర్వాస్తుకి చేరి, మృదువుగా తయారొతుంది.

10) "తుప్పవండు (STRAWBERRY)" గింజలను మొత్తగా పొడిగొట్టి, తగినన్ని మజ్జిగలో కలిపి, ఎండవేడిమికి కమిలిన చర్చముపై రాచుకొంటే.... చర్చము మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారొతుంది.

11) "తోడు పెట్టిన పెరుగులో వచ్చే తేటనీట(WHEY)" లో దూడి ముంచి- కమిలిన చర్చానికి రాచుకొంటే.... ఊపశమనము కలుగుతుంది.

ఆహార పదార్థాల ద్వారా - ఆరోగ్యము,

చర్చ సంరక్షణ

తేనె (HONEY) : తేనె చర్చ సౌందర్యానికి పలు రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

1) తేనెను ముఖమునకు రాచి-10-15 నిలు అట్టిపెట్టి, వేడి నీటిలో ముంచిన దూదితో తుడుస్తూ వుంటే... ముఖచర్చము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

2) ఒక గ్రూడులోని పచ్చసాన, ఛా చంచా తేనె, 1 చంచా వెన్న తీసిన పాలలో కలిపి; ముఖానికి, మెడకు రాచి, 20-30 నిలు వుంచిన తరువాత - నులివెచ్చని నీటిలో ప్రతిరోజు కడుగుతూ వుంటే.... సున్నితముగా, అకర్షణీయముగా వుంటుంది.

3) అరచంచా తేనె, ఒక కప్పు నిమ్మచరసము, కొంచెము రోచ్ వాటర్లో పుట్టమట్టి ముద్దలూగా రావడానికి తగినంత కలిపి, దానిని ప్రతి రోజు జిడ్డుగూఫుండే చర్చము కలవారు రాచుకొంటూ వుంటే... జిడ్డుతనము పోయి - చర్చము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) తేనెలో వెళ్లి ఉల్లిపాయల రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజు త్రాగుతూ వుంటే.... దేహము అమిత కాంతివంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

5) తేనెలో తగినంత కుంకుమ పువ్వును కలిపి, అనుదినమూ సేవిస్తూ వుంటే.... రక్త ప్రసరణ, రక్తవృద్ధి అమితముగా వుండి-శరీరము నూతన కాంతులతో విరాజిల్లతుంది.

6) తేనెని గోరు వెచ్చగా చేసి, ముఖము మిాద పూసి, అరగంట తరువాత గోరు వెచ్చని నీటిలో ముఖము బుభుపడుకొంటూ పుంటే - ముఖ చర్చము నునువుగా, కాంతివంతముగా తయారో తుంది.

నిమ్మ .(LEMON) పండు : వాడిన, కమిలిన, సున్నిత మైనచర్చము కలవారు- నిమ్మచరసాన్ని చర్చానికి వినియోగించరాదు.

చర్చము జిడ్డుగా వున్నవారు, మచ్చలు గలవారు వాడితే మాత్రము-
అధ్యతముగా పనిచేస్తుంది.

1) పాలు, నిమ్మరసము సమపాక్షులో “ఓట్” బియ్యెపు
పిండిలో కలిపి, ముద్దగాచేసి రాచుకొంటే- ముఖము పరిష్ఠము
గాను, తేటగాను వుంటుంది.

2) పాంపుతో స్నానము చేసిన తరువాత- బివరగా నిమ్మ
తసము కలిపిన నీటితో, తల వెంట్లుకలను కడిగినట్లయితే- వెంట్లు
కలు నిగ నిగ లాడుతూ ప్రకాశవంతముగా వుంటాయి.

3) ఒక స్వాన్ నిమ్మరసములో 2 చంచాల రోజ్వాటర్
కలిపి- మోచేతులకు, ముట్టికి వుండే చర్చానికి. ప్రతిరోజూ రాచు
కొంటూ వుంటే- ముట్టికి, మోచేతి క్రింద వుండే మచ్చలను
బోగొట్టి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా చేస్తుంది.

4) భాగా మెత్తని 2 బౌస్పుల ఓట్ బియ్యప్పిండి, దానిలో
కొద్దిగాగ్గినరిన్, ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని చేర్చి, ముద్దగా చేయాలి.
చర్చము మోటుగా వున్నచోట దీనిఁచేసి, మెల్లగార్డుద్దితే....చర్చము
స్థాపి తేజటుంది.

5) నిమ్మరసము, పన్నీరు, ఉడుకులామ్, గ్రిసరిన్ వీటిని
శమానముగా చేర్చి, బాగుగా రంగిరించి, రాత్రి పడుకొనేటప్పాడు
చేతులకు, మెడకు రుద్దితే- అందముగా, ప్రకాశవంతముగా కనబడ
తాయి. నిమ్మరసాన్ని పాలతో కలిపి, రాత్రిపూట ముఖానికి రాచు
కోవాలి. తెల్లవాతిన తరువాత లేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో
ముఖాన్ని కడుకోగ్గాలి. సబ్బు రుద్దగూడదు. అల్ఱా చేస్తే మీ
ముఖము ఎంతో నాజుకుగా కనబడుతుంది.

6) 100 గ్రాముల నిమ్మరసములో తగినంత అవనూనె
కలిపి- అందులో 3 గ్రాముల కర్మారము నూటివేసి, బాగా కలిపి-
ఈ మిక్రమాన్ని ప్రతిరోజూ దేహానికి మర్దన గావిస్తుంటే .. చర్చ
వ్యాధులు దరిజేరపు. అంతేగాక శరీరచ్ఛాయ పెరిగి, చర్చము
శ్చుమువుగా వుంటుంది.

7) నిమ్మరసాన్ని తలకిపట్టించిన తరువాత రెండుగంటలాగి-
నులివెచ్చని నీటితో తలస్నానము చేస్తావుంటే.... శరోజాలు పట్టు
వలె కాంతులీనుతూ వుండటమేగాక- తలచుండు నివారిస్తుంది.

8) చేతులకి మణికలు కలిగినప్పుడు నిమ్మరసము కొస్తు
పూసి, నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలి పీచుతోర్చితే....ఆ మణికలు
వెంటనే పోతాయి.

9) నిమ్మపండు తోలుతో, పీచుతో - ముఖము, నోరబు,
చెంపలు రుద్దితే- ముబు వర్చన్న పెరిగి- మృదుత్క్యము, సాందర్భ
వృద్ధి పొంది, ముచి నిగారింపు వస్తుంది.

10) నిమ్మరసాన్ని నీళ్ళతో పింటి ప్రతిరోజూ- త్రాగుకూ
వుంటే- అరోగ్యము, సాందర్భము రెండూ అధికవోతాయి.

11) ఒక నిమ్మకాయలోవున్న మొత్తము రసములో- చంచా
గోరింటాకు పొడి, అంతే ఉసిరిక పొడి వేసి- వాటిలో కొన్ని టీ
అకులను కూడా వేయాలి. ఆ తరువాత బాగా మసలే వేడి నీరు 1
కప్ పోయాలి. దానితో తగినంత ఉప్పు, చంచా రోక్కాహార్
కూడా. కలిపి, 5-6 గంటలసేపు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ మీళ్ళ
మాన్ని వెంట్లుక కుదుర్కునుండి- చివరిదాకా దట్టముగా పట్టించాలి.
ఇలా పట్టించి- 2-3 గంటలసేపు ఆరనిచ్చి, నులివెచ్చని నీటితో
పరిశుభ్రముగా కడిగివేయాలి. ఈ ప్రకారముగా ప్రతివారము చేస్తా
వుంటే.... అకాల తల మెఱువులు అంతరిస్తాయి.

12) ఉపయోగించని బొచ్చు కుంచెను నిమ్మరసములో
ముంచి, దానితో వెంట్లుకలను దువ్వితే- ఎటువంటి వెంట్లకల
కై నా మంచి మెఱుగు వస్తుంది.

13) నిమ్మరసాన్ని- పాలతో కలిపి, నంపత్కురము లోపు
పీల్లలకు ప్రతిరోజూ త్రాగించిన- పుష్టిగా, ఏవుగా పీల్లలు పెరుగు
తారు. న్యామోనియాలాటి ఉపెరితిత్తుల వ్యాధులుకూడా పోతాయి.

14) నిమ్మపండును కోసిన వెంటనే దాని గుప్పుతో- పళ్ళను,
గోళ్ళను తోమితే....అవి తెల్లగా ప్రకాశిస్తాయి.

15) నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలిఫీచుతో పళ్ళను రుద్దితే-
మెఱుపు నివ్వడమే కాకుండా- చిగుళ్ళకి, పళ్ళకి గట్టిదనాన్నిస్తుంది.
ఆక్కడి క్రిముల్ని కూడా నాశనము చేస్తుంది.

16) నిమ్మరసములో గ్రిసరిన్ కలిపి- కాళ్ళ పగుళ్ళకు
రాశుకొంటే- నయారొతాయి.

17) నిమ్మరసములో పంచదార కలిపి- చేతులకు రాచి,
పావగంట తరువాత కడిగితే- చేతులు మృదువుగా తయారొతాయి.

18) నిమ్మరసము, ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి సమ
పాళ్ళలో కలిపి- వీటిలో తగినంత ఉప్పు కూడా కలిపి, తీముకో
పాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే- స్వర్య అజ్ఞీర్వాయధు అంతరించి,
ఆకలి పెరుగుటయేగాక- దేహకాంతి కూడా ఇనుమదిస్తుంది.

19) కీళ్ళవాతను గలవార్ధ- నిమ్మరసము, వెల్లులి రసము
సమపాళ్ళలో కలిపి, ప్రతిరోజూ సేవిస్తే- అనికాలములోనే మంచి
గుణము కనిపిస్తుంది.

20) నిమ్మరసము, పన్నీరు, గ్రిసరిన్ సమపాళ్ళతో తీసికొని,
బాగా కలిపి-కా మిక్రమముతో చర్చాన్ని బాగా మర్రించి-15-20
ని॥లు వుంచి, తదుపరి స్వానము చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ
వుంటే.... శరీరముపై మచ్చలు, కణపులు కొన్ని రోజులలో అంత
రించి- చర్చము మృదువుగా తయారొతుంది.

బాదం (Almond) : బాదము నూనె- ఎండిపోయినట్లుగా
వుండే చర్చానికి, వెంట్లుకలకు బాగా పనిచేస్తుంది.

1) ఒక కప్పు బాదము పప్పు పొడి-నీటితో కలిపి, ముద్దగా
చేసి, చర్చముపై రుద్ది- 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి- నులివెచ్చని
నీటితో కడిగితే- రోమ రంభాలను నిచ్చాలించి, చర్చాన్ని మృదు
గీగా వుంచుతుంది.

2) 2 చంచాల బాదము నూనెను కవ్లో పోసి- నీటి అవి
తో వెచ్చచేసి- దీనిని ఎండిపోయినట్లుగా వున్న తలవెంట్లుకలకు
చట్టముగా పట్టించి- ఒక ప్లాస్టిక్ సంచిని తలకు తొడిగి- అపైన
వేడినీటితో తడిపిన తుండును తలకు గట్టిగొచుట్టుకొని, 30-40ని॥లు
అగిన తరువాత-షాంపూతో శుభ్రముగా తలస్వానము చేస్తూవుంటే-

శిరోజాలు వట్టువలె మెరున్నావుంటాయి. ఈ విధముగా అనునిత్యమూ చేయవచ్చును.

3) బాదము పప్పు, పాలు కలిపి-నూతె, కంటిచుట్టా వూసి, గంట తరువాత వస్త్రీక్కుతో కడుగుతూ వుంటే... కంటిచుట్టూ వున్న నల్లని వలయాలు తగిపోతాయి.

4) మొటిమల వలన కలిగే మచ్చలకు- ఒక బాదముపప్పు నూతె, దానిలో ఒక స్యాన్ సెసగపిండి, ఒక స్యాన్ దోసరనము, ఒకస్యాన్ నిమ్మరసముకలిపి-ముఖానికి పట్టించి, అరగంట తరువాత కడిగేయాలి. అలారోజూచేసే- కొద్దిరోజులో మచ్చలపోతాయి.

5) బాదమునూనె, గీసరిన్, పస్తీరు సమపొళ్ళులో కలిపి, కాశ్యు-చేతులకు 20-30 ని॥లు మసాట్ చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తావుంటే.... కాశ్యు-చేతులూ- అందముగా, అతి మృదువుగా వుంటాయి.

6) ఒక కవ్ చల్లని పాలలో, 20 గ్రా॥ల బాదము పప్పు పొడి కలిపి, బాగా చిలికిన తరువాత వడపోయాలి. దీనిలో 10 గ్రా॥ల పంచదార కలిపి- ఆ మిక్రమాన్ని వాడిపోయినట్లుగా వున్న చేతులకు, ముఖానికి రాబి, 10-15 ని॥ల తరువాత సులివెచ్చే నీటితో కడుగుతూ వుంటే- చర్చము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

“ఎపిల్” (Apple) : ఎల్లప్పాడు జీడ్డు కాటే ముఖచర్చము గలవారు- ఎపిల్ని పలువని ముక్కలుగా కోసి- ముఖానికి రుద్ది, 10-15 ని॥లు ఆగి, కడిగేసే- జీడ్డు స్వభావము పోయి; తేటగా, మృదువుగా వుంటుంది.

“బారీ (Barley)” : 1) బారీ గింజలను పొడిచేసి-2 చంచాల నిమ్మరసము, కొంచెము పాలు కలిపి, ముద్దగా చేసి- ముఖచర్చాన్నికి రాచుకొంటే... ముఖానికి రక్కప్రసారము విస్తారముగా జరిగి, పరిశ్రముగా వుంటుంది.

2) ఒక చంచా తేసె, + గ్రుడ్డులోని తెల్లసొన, ఒక చంచా గీసరిన్- బారీ గింజల పొడితో ముద్దచేసి- చేతులకు, చర్చాన్నికి రుద్దుకొంటే... చర్చము అతి మృదువుగా తయారోతుంది.

తవడు (Bran) : 1) అరకవ్ తవడును చిన్న గుడ్డ సంచిలో వేసి, దానిని నీటిలో వేసి, కొంచెము సేపు నానచెట్టి- ఆ సంచిలో శరీరాన్ని లోముకొంటూ వుంటే- ఎండిపోయినట్లుగా వున్న చర్మము కలవారికి, అది తగిపోయి- చర్మము మృదువుగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) చర్మముపై రోమరంధ్రాలు పెద్దవై- చర్మము గఱుకుగా వుంటే, 1 కవ్ తవడును సంచిలో వేసి, దీనిలో హాటుగా వేసి- బాగా మరుగుతున్న నీటిలో వేసి, ఆ సంచిని కొద్దిసేపు వుంచి, తీయాలి. తరువాత ఆ సంచితో శరీరాన్ని రుద్దుకొంటే- చర్మముపై గఱుకుతనము పోయి- సున్నితముగా తయారొఱుంది.

గ్రుడు (Egg) : 1) గ్రుడులోని పచ్చసొన, 2 చంచాల బాదము నూనె, వెన్నతీసిన పాలు, కొంచెముగా కర్మారము కలిపి, చర్మానికి రాచుకొంటూ వుంటే- చర్మము కాంతివంతముగా; మృదువుగా వుంటుంది.

2) బెల్లపుసారాయి (RUM) 1 గ్లోన్ తీసికొని, దీనిలో 2 గ్రుడు పగలకొట్టి పోసి. బాగా కలిపిన మిళమాన్ని- కిరోజులకు బాగా పట్టించి, 20-30 నీలు వుంచి- తరువాత నుండిచెచ్చటి నీటిలో కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజు చేస్తూ వుంటే.... జాట్లు పట్టు వలె మొత్తగా వుండి, నిగనిగలాడుతుంది.

పాలు (Milk) : 1) పావులీటర్ పాలలో ఒక నిమ్మకాయ నుండి తీసిన రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజు రాత్రిపూట రాచుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధముగా చేస్తూ వుంటే.... ముఖము తేచోవంతముగాను, మృదువుగానూ వుంటుంది.

2) ఒక చంచా పాలలో కొంచెము ఉప్పు వేసి, ముఖానికి రాచుకొని, పావుగంట తరువాత కడిగితే- మృదువుగా మాయుతుంది.

3) పావులీటర్ పాలలో చిటికెడు తినే సోడాను కలిపి, ఆ బ్రెషమాన్ని ఎండ వేడిమితో వాడిపోయిన ముఖము కలిగినవారు రాచుకొంటే- ముఖము తేటగా మాయుతుంది.

4) పాలు, తేనె, బాదము పప్పు పొడిలో కలిపి, ముద్దగా చేసి, చర్యానికి రాచుకొంటే- ఎందీన ముఖము నున్నితముగా మాయితుంది.

5) మఱగ పెట్టినప్పుడు వచ్చే సారాయి పొంగును- పాలలో కలిపి, ముఖానికి రాచుకొంటే- జిడ్డగా వున్న ముఖము తేటగా వుంటుంది.

పెరుగు (Curd) : 1) పెరుగును, పుట్టమట్టిని సమ పొళ్ళులో కలిపి, ముఖానికి రాచి, 10-15 ని॥లుంచి, కడిగేసే- ముఖము శుభ్రముగా ఉంటుంది.

2) చింపిరి జాట్లుకలవారు- పెరుగుతో 4-5 ని॥లు మద్దగా చేసి, గోరు వెచ్చని నీటితో కడుగుతూంటే- శిరోజాలు క్రమబు ముగా పెరుగుతాయి.

3) స్నానానికి ముందు- తలకు పెరుగు రాచుకొని, అఱగండ అగి స్నానము చేసే- తలలోని చుండు పోతుంది. అయితే ఇందుకు 'ఫ్రెష్'లో పెట్టిన పెరుగు వాడకూడదు. మూడు రోజులు గాలి తగి లేలా బయట ఉంచిన పెరుగే వాడాలి. 'షాంపూ'లకన్నా, పెరుగు వెంట్లాకల్ని ఆరోగ్య వంతముగా వుంచుతుంది. పెరుగులోని కాల్చి యమే దీనికి కారణము.

4) పెరుగులో సెవగపిండి కలిపి, ముఖమునకు రాచి- కొంత సేవయ్యాక కడిగేసే.... ఎలాంటి మొటిమలైనా తగిపోతాయి.

మజ్జిగ (Butter-Milk) : 1) 2వంచాల "చిల్ల" బియ్యపు పిండియో- తగినంత మజ్జిగ కలిపి, మెత్తగా పిసికి, ముద్దగాజేసి- ముఖమునకు రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, కడిగేసే- సౌండర్యము కాపాడబడుతుంది.

2) ప్రతిరోజూ- దూడిని మజ్జిగలో ముంచి, ముఖానికి రుద్దు కొని, 10-15 ని॥లు వుంచి, చల్లనిసీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే.... "గఱుకుగా ఉండే ముఖము మృదువుగా మాయితుంది.

3) చర్చము మొద "పుట్టుమచ్చ = (Mole)" లున్నచోటు మజ్జిగ పట్టించి- బాగా అఱచెట్టి, కడుగుతూ వుంటే .. క్రమక్రమ ముగా పుట్టుమచ్చలు నిహారింపబడతాయి.

4) ఎండదెబ్బికు చర్మము వాడిపోతే, ఐదువంచాల మజ్జి గలో- రెండు చంచాల టొమేటో రసము కలిపి, రాచుకొని- అఱగంట తరువాత కడిగేసుకొంటే- చర్మము చక్కగా వుంటుంది.

5) నాలుగు చంచాల మజ్జిగలో వెనిగార్ కలిపి, కాళ్ళకు పట్టిస్తే- కాళ్ళ పగుళ్ళను మాన్యతుంది.

6) బాదము నూనె చుక్కలు, పస్సీరు, మజ్జిగ కలిపి, శరీర మంతా పులిమి, అఱగంట నానిన తరువాత తువ్వాలతో తుడుచు కొని, స్నానము చేస్తే- చక్కని సౌందర్యము కలుగుతుంది.

7) ముల్లంగి రసములో- మజ్జిగ కలిపి, ముఖమునకు పంట్టిచి- గంట తరువాత నీటితో కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచేస్తే- ముఖము మిాద మచ్చలుపోతాయి.

కొస్మెటిక్స్ (COSMETICS) వాడకములో

గ్రహించవలసిన జాగ్ర త్తలు

సౌందర్య పోవకాల వాడుక ఈనాడు అధికమైనదనేచెప్పాలి. అండన్లో ఒకసారి “ఐలై టర్” అనేది మారెక్స్‌లోకి వచ్చినది, దానిని గుత్తించి- ఉత్పత్తిదారులు ఒక ‘మోడల్ గరల్’ ను T.V.లో అందే పనిగా చూపించారు. 6 నెలల తరువాత ఆ మోడల్ గరల్ కి కళ్ళ పోయినవి. దానితో ఆకంపెనీపై ప్రభుత్వము అంత్కలువిధించి నది. ఆ మోడల్ గరల్ కోర్ట్‌లో దావావేయగా....’ అమెరు యాభై వేల డాలర్స్ నష్టపరిషోరము ఇచ్చినారు. అయితేనేమి! అమె జీవితాంతము గ్రుడ్డిదానిగా బ్రతకవలసివచ్చినది. దానితో అచటి త్రీ లందరూ వేలము వెట్టి తగించుకొని, వాటిని కొనే విషయములో ఒకటికి రెండుసార్లు అలోచించి, కొనసాగారు. కావున చెప్పేది ఏమి టంటే- వీటిలో చాలా చోక రకాలు, చాలా ఫరీదై నవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని కొనేటప్పుడు- “వాటిలో కలిపిన రసాయనిక ద్వారములు ఏమిటి? అవి శరీరమునకు ఎటువంటి కీడు, మేలు స్తాయి?” అనే విషయము తెలుసుకొని, దుకాణదారునివద్ద తప్పక లు లీసుకోండి! శరీరమును తెల్లబఱచుటకు ఉపయోగించే

క్రీములో "మెరుగైరిక్ కోరెడ్"ను ఉపయోగిసారు. దానివలన మూత్రపీండాలకు హాని జరుగుతుందని బుజువైనది. కనుక ఆటు వంటివి ఉపయోగించేవారు. అ నష్టములకు గుత్తె చింతించిన ప్రయోజనము లేదు.

'హెయిర్ స్ప్సే'లు, 'పాంపూ'లు, చుండును తగ్గించేవని చెప్పబడుతున్న అనేక పదార్థాలలో కూడా ఇటువంటి ఇబ్బందులు చాలా ఉన్నవి. హెయిర్ స్ప్సేలు కంటికి, పాంపూలు చర్యానికి హానిచేసే గుణాలు కలిగిఉన్నవి. కొన్ని హెయిర్ అయిల్స్ వాడుకు వలన- వెంట్రుకలు ఊడుట, తెల్లబడుట జరుగుచుండును. కనుక "కాస్పైటిక్స్" వాడేవారు- తగిన జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి.

'బ్యాటీపార్ట్'కు వెళ్ళివారు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అక్కడవారు చౌకరకము లోషన్స్, చౌకరకము 'క్రీమ్'లు వాడుతున్నారేమో ముందే నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మార్కెట్లో అభించేవి 90 శాతము షానికరమైనవే! ఖరీదు ఎక్కువైనంత మాత్రాన- 'మంచివి' అని భావించరాదు. స్టోండర్డ్ కంపెనీసి, నాట్యమైన 'క్రీమ్'లు, 'పాంపూ'లు కొనే ఆర్థిక స్టోమత లేనపుడు- మాని వేయుట మంచిది.

"నకిలీ కాస్పైటిక్స్" వాడకండి! ప్రకృతి ఇచ్చే సౌందర్య పోషకాలు వాడి- ఆరోగ్యము పొందండి!

వివిధ చర్చరోగాలు- నివారణ

మేహ సంబంధమైన కఫరోగము మదిరి, శరీరములోని రకము విషము కావడముతో-తాపర, చెల్లి, గజ్జి, గడ్డలు, వ్రణాలు, పులిపిరులు మొగు చర్చవ్యాధులు రావడానికి అవకాశమున్నది. వీటిని మొదటిదశలోనే నులభముగా తగ్గించుకోవచ్చును. చికిత్సగా "వెంపలి=(Tephrosia Purpurea)" ఆకును మెత్తగా నూటి- మిరియాలు, హరపి కర్పూరము, గంధకము కలిపి- ఆ మిక్రమాన్ని ఆముఢములో కలిపి- రాత్రులందు మర్మన చేసుకొని, ప్రాద్ధన్నే....

వేడి-వేడి నీటితో భాగా రుద్దుకొని, స్నానము చేయాలి. ఇలా అను దినము చేస్తూ వుంటే.... అనుత్తికాలములోనే చర్చవ్యాధులు దూర చోతాయి.

బోల్లి (LEUCODERMA) మచ్చలు- నివారణ

చర్చముపై తెల్లగా, వల్లగా లేక యెఱురురంగుగా కనబడి కొన్ని సంవత్సరాలు మాయమై-మతీకొన్నాళ్కు కనిపిస్తుండే మచ్చు లను బొలి అంటుంటారు. బోల్లి- రక్తము అపరిషద్ధమైనను, స్టేష్ట్ పూరితమైననూ వస్తుంటుంది. బోల్లికి చికిత్సగా- ఎ) గొచ్చి పేర్లను, పుల్లని కలిసీరు, కుంకుడు కాయలను వేసే, మెత్తగా రుచి, రేగు కాయ ప్రమాణములో నీటితో మ్రింగి, మిగిలింది మచ్చులపైప్రాయాలి. బొలిమచ్చలు తగిపోయేంతవఱకు ఈ ప్రక్రియను ఆవరించాలి. బి) ఎళ్ళకలువగడ్డిను, వేవ వేరును, కరక్కాయను, 'కలి'తో నూతె, రుద్దిననూ తగిపోతాయి.

తామర (RING WORM)- చికిత్సలు

తామర వున్నవాడు- ఎ] ముందుగా జీడిమామిడి తైలాన్ని, తామరముట్టూ ప్రాయాలి. ఆ తరువాత తైలాన్ని తామరమిాద ప్రాయాలి. ఇలా రాసినపుడు తామర మిాద పుండు పడుతుంది. 2 రోజులాగి ఈ పుండు మిార కొబ్బరినూనె, గంధకము, కరూప రము కలిపి, రాచుకొంటూ వుంటే- తామర తగిపోతుంది. బి] నాము పువ్వు, ముద్దకర్మారము-మైలుతు త్తము కలిపిన మిశ్రమాన్ని-రోజుమూడు పూట్లూ తామరమిాద మర్దన గావిస్తుంటే-తామర నిపారిస్తుంది.

నీటి పొక్కులు, చెద్ది (SEAB)- చికిత్స

చర్చముపై అక్కడక్కడ నీటి పొక్కులు లేచి, తీపులు పుట్టి, తాకితే అవి చిత్తికిపోయి- వాటి నుండి కాటిన రసి- అంటినచోటల్లా మళ్ళీ క్రొత్త పొక్కులులేస్తూ.... కొన్నాళ్కు చెద్దిప్పాయిదిగా మాతె, దేహమంతా పాకిపోతుంది. ఈ వ్యాధికి చికిత్సగా-కర్మారము, ఇంగిలీకము (Vermilion), ముద్దకర్మారము, తద్ద మైలుతు త్తము

గుగ్గిలము, కాచు, నల్లమందు (Opium)లను తగినంత వెనుతో కలిపి, పొక్కలాపై బాగా మర్దన చేస్తూ - మధ్య మధ్యలో నేయలో హారతి కర్మారము కలిపి, రాచుకొంటే - ముందుకు కుండా ఉండి, కొద్ది రోజులలో పూర్తిగా నయవొపుంది.

గజ్జి (ITCH)- చికిత్స

గజ్జి బ్యాక్టీరియా క్రిములవల్ల - అంటురోగాలవల్ల - అపరిష్కరిత వల్ల - మూత్ర విసర్జన సరిగా లేకున్న రావచ్చును.

చికిత్సగా-ఎ] కానుగ గింజలు యొండించి, మెత్తగా పిండి చేసి, ఆ పిండిలో మొలుతుత్తము కొద్దిగా కలిపి- ఈ మిశ్రమాన్ని గజ్జి (Itch) వున్న ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి- ఆముదము పట్టించిన, చురచురలాడి, గజ్జి తగిపోతుంది. ఇలా-4, 5 రోజులుచేయాలి.

బ] మొలగజ్జి ఉన్నవారు పొడిసున్నము-ఎఱుకుంకుమ కలిపిన మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి, మొలతాడు ఉన్న ప్రదేశమంతా- నడుము, పిఱుదులు, గజ్జలు, పొత్తికడువు మొలగు ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి, ఆ తదుపరి ప్రొర్చున్నే ఉప్పు, వేణుచిగురుచుద్దతో నలుగు పెట్టుకొని, నులివెచ్చని సీటితో స్థానము చేస్తూ వుంటే - కొద్దిరోజులలోనే మొలగజ్జి నివారిస్తుంది.

పుండ్లు, కులువులు (SORES)- నివారణలు

రక్తకప్పది లోపించి శరీరము మిాద దురదలు వస్తాయి. దీనితో మనము గోళ్ళతో గీఱుకోవడము జరుగుతుంది. ఈ ప్రకారముగా దద్దులు లేచి, అని పుళ్గుగా పూజుతాయి. వీటి నివారణకుమందుగా దేహ శ్వభత, బట్టలు ముట్టికి లేకుండా చేసుకోవాలి. వేప చిగుర్చు పసువు, మంచి ఉప్పు కలిపి; మెత్తగా సూటిన మిశ్రమాన్ని స్థానికి అరగంట మందుగా దేహానికంతటికీ పట్టించి, పరిశ్వముగా స్థానము చేయాలి. ఇలా ఒక వారము రోజులు చేస్తే.... కులుపులు పుండ్లు తగిపోయి- శరీరము మంచి అరోగ్యాన్ని సంతరించుకోఁడమేగాక- కాంతిలీసుతూ వుంటుంది.

దద్దుర్లు - చికిత్స

కొన్ని సరిపడని పద్మాలు, పరిసరాలు, వాసనల వల దద్దురు వస్తాయి. వీటికి చికిత్సగా చింతపులును, జమ్ము అకులచే దొండకు పసరు కలిపి- ఒక గ్లాస్ నేచించిని; వెంటనే తగిపోతాఁ దద్దుర్లుపై కానుగ కింజలను నిమ్మరనములో కలిపి- పై వూ ఉరాచి, పసుపు అర్దితే నివారిస్తాయి.

మొండి పుళ్ళు - నివారణ

ఎంత కాలానికి మానిపోని మొండి పుళ్ళకు చికిత్సగా- ఈ గ్రుడ్లు పెంకుల్ని కాలిపి, భస్మము చేసి, దానిలో తెల్లగుగ్గిలా పాదరసము (Mercury), మొలుతు త్తము (Copper Sulphate) కలియనూటి- నువ్వులనూనెలో బాగా ఉడికించి, ఆఫరుగా మైన, వేసి, కలిపి, చల్లార్చిన పిదప, కొబ్బరినూనె వేసి, మర్రించి, సీసా, జాగ్రత్త చేసుకొని, నిమ్మరనములో మిశ్రమాన్ని వ్రణాలపై రాకొంటే.... ఎటువంటి పురాతన వ్రణములైనా, గాయాలైనా తమ్మనయమగును. ఈ మిశ్రమము నేత్రాలకు, బెవులకు, నోటికి, ముక్కలలో తగిలితే ప్రమాదము.

కాలిన - గాయాలు, బొబ్బలు - చికిత్సలు

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు - చర్మముకాలి- గాయాలు, బొబ్బలు తేచినపుడు- ఈ క్రింది ఏదో ఒకప్రక్రియను ఆచరించవచ్చును.

ఎ) కాలిన గాయాల మిాద చల్లని క్రొవ్వును వ్రాయవచ్చున బి) సున్నపు తేటను ప్రాసినా గాయాలు తగిపోతాయి. ఈ తంగేడు అకుల చూర్చాన్ని అముదములో రంగరించి ప్రాసినా మంచి డే అధిక రక్తస్రావము - చికిత్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు గాయాలై - అధికముగా రక్తస్రావమగుచున్న వెంటనే- వనకొమ్మును మెత్తగా పిండిచేసి, రక్తమోదిమన్న గాయముపై ఉంచి, "తుమికాకు = (Ebony leaf)" చే ఉంచిన మంచినూనెను దానిపైన వేచినచో.... రక్తస్రావము తోవును.

చెమట గుల్లలు - నవారణ

వేసవి వచ్చిందంతే- చెమట గుల్లల (Prickly heat లేక Summer Pimples) తో ఒక్కంతా పేలడము సహజమే! ఐతే ఈ చెమట కాయల దురదను, జిలను భరించడమే కష్టము!!

చికిత్స : ప్రతిరోజు రెండుపూటలూ ఒక్కంతా అయిల్తో మర్దన గాపించుకొని, స్నానము చేస్తూ వుండాలి. 2) వీలైనంత వఱకు ఎండలో తీటిగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 3) ఖద్దరు లేక నూలు దుస్తలు తేలికగా, పలుచగా వుండే వాటిని మాత్రమే ధరించాలి.

కొంత మందికి వేసవే అనికాకుండా- అన్ని కాలాల్లో పేరి, చెమట గుల్లలు వస్తుంటాయి. ఇటువంటి వారు కూడా పై జాగ్రత్త లను తీసుకొంటూ- "ఏంటి సెప్టిక్ హెడర్"ను పై పూతకు ఉప యోగిస్తూ వుండాలి. (చెమట గుల్లలకు "పౌపియోపతి"లో కూడా మంచి మందులు వున్నాయి). చెమట గుల్లలవలన ఏర్పడిన మచ్చ లకు పాండ్పు, లాక్కే లాటి వివిధ కంపెనీల వారు క్రీమ్సు తయారు చేస్తున్నారు. సరిపడిన వారు పీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఈ క్రీమ్సు రాశుకొని బయటకు వెళితే మచ్చలు కనిపించవు. అంటే క్రీమ్ ద్రాయడము వలన- మచ్చ శరీరము రంగులోకి మారడము వలన కనిపించదు.

వారు - వీరూ, వీరు - వారూ అయితే....?

అబ్బాయిలతో పోటీగా నిలబడి- సాహసాలు చేయడానికి, ధీశక్తిని ప్రదర్శించడానికి "అతివలు" ఈ ఆధునిక యుగములో- ముందంజ వేస్తూంటే....కొందరు అబ్బాయిలు మాత్రము అమ్మాయిలకువలె- సుకుమారముగా, సున్నితముగా మాతడానికి ప్రయత్నించడము చూసేవారికి ఆశ్చర్యముగానే వుంటుంది. కానీ అభివృద్ధి చెందిన- అమెరికా, బ్రిటన్ లాంటి దేశాలలో ఇది వాస్తవముగా ఈనాడు జరుగుతున్నది. ప్రస్తుతము ఆ దేశాలలో అమ్మాయిల కంటే అబ్బాయిలే "బ్యాటీ ఫ్రార్డర్స్" చుట్టూ అధిక

ముగా తిరుగుతున్నారు. ఈ విషయములో వయాఫేదము లేకుండా త్రీలు అనుసరించవలసిన- హాయిర్ స్టేట్స్, నెఱల్ కటింగ్ మయియ పాలీమ్, చర్చసౌందర్యము మొ॥గు విధానాలకి ప్రాముఖ్యత నిష్టున్నారు.

పురుషులు → అందము, ఆరోగ్యము

అంద వందాలను- అభివృద్ధి పఱచుకోవడమనేది కేవలము త్రీలేకాక- పురుషులకూ ఆ అవసరఘున్నది. కీలక పదవులలో వున్న వారికి, వ్యాపార వేతలకు, ఉపాధ్యాయులకు, వైద్యులకు పది మందితో పని వుంటుంది. కాబట్టి వీరంతా హుండాగాను, ఆకర్ష జీయముగానూ కనిపించడము అవసరము! ఈక యివతకు అత్యవసరమే కదా!

విధానాలు : 1) ఒకటి- రెండు మినహాయించి, నెఱల్ పాలీమ్, హాయిర్ సెల్, చర్చసౌందర్య విధానాలన్నీ- త్రీలకు వలనే వినియోగించవచ్చును. 2) గడ్డము, మీసము లాంటివి- వారి వారి ముఖాక్రుపినిబట్టి సరిచేయించుకోవాలి. 3) శరీర సౌష్టవాన్నిబట్టి, ఛాయముబట్టి- దుస్తులను, కాలిజోళ్ళను, కళ్ళజోళ్ళను ఎన్నుకోవాలి. 4) పురుషులు సాధ్యమైనంత “లై ట్రేమేకవ్” ముఖానికి చేసుకొంటే- మంచిది. 5) నడకలో, మాటలో హుండాగా ఉండాలి.

ఇవుడు పురుషులకోసము కూడా పెద్ద పెద్ద నగరాలలో “బ్యాటి ఫార్మర్స్” ప్రత్యేకముగా స్టోపిస్తున్నారు. బొంబాయిలో “ఓబరాయ్ టపర్స్”లో నెలకొని వున్న- ఒక బ్యాటి ఫార్మర్లోని “సోనియా అరోరా”- “పురుషులు కూడా- త్రీలు పాటించే- అన్ని బ్యాటి పద్ధతులను అనుసరించాలి!” అని చెప్పారు. మానీక్యార్ట్, పెడిక్యార్ట్, హెన్స్, బీచింగ్, ఎలక్ట్రోల సెన్స్ మొ॥లగు పద్ధతుల డ్యూరా ముఖాన్ని, చేతి వ్రేళ్ళను, తలకట్టు మొ॥గు వాటిని అంద ఉగా, ఆకర్ష జీయముగా మార్పుకోవచ్చును.

పురుషులు- నంది క్షీర మార్గాలు

- 1) ఉదయము నిద్రలేవగానే-కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, ఒక గ్లాన్ మంచినీరు త్రాగాలి.
- 2) గంటలేపు జాగింగ్, రన్నింగ్, యోగా సనాలులాంటి శారీరకవ్యాయామాలను విధిగాపాటేంచాలి.
- 3) అనంత రము అరగంట విశ్రాతితీసుకొని స్నానముచేయాలి.
- 4) వారానికి ఒకసారి శరీరమంతా ఆయిల్ లో మసాజ్ చేసుకొని, తడుపరి సున్ని సిండిలో నలుగు పైట్లి, స్నానముచేయాలి.
- 5) తలవెంటుకలను [వుంటే గడ్డాన్ని] ఎప్పాడూచక్కగా దువ్వుకోవాలి.
- 6) ఆఫోరాన్ని భాగా నమలి తినాలి.
- 7) ఆకుకూరలు, ఆయా బుతువులలో వచ్చే పండు విరివిగా తినాలి.
- 8) నెలకొక్కసారి- “రసోపానన” చేయాలి.
- 9) మద్యపానాలు, శుట్లు, బీడి, సిగరెట్, గంజాయిలాచీవి పూర్తిగా మానాలి.
- 10) శరీరము, ఉదయము పెరగకుండా జూగ్ త్రపహించాలి.
- 11) ప్రతిరాత్రి 10గం॥ కుపరుండి, ఉదయము 5గం॥ కుమేలోక్కువాలి.

క్రాపు చెఱగకుండా వుండటానికి మార్గము: 1) తలంటుకొని, అ నురుగు పోయిన తరువాత “కండిషనర్” ఉపయోగించాలి. దీనివఱన క్రాపు చెఱగదు. 2) రాత్రిపూట నూనె రాచుకొని, పగలు తలంటుకొని, “కోడ్ -10” అనే లోషన్ రాచుకొన్న క్రాపుచెఱగదు.

పురుషత్వ లోపము. చికిత్స

“తనలో పురుషత్వ లోపమున్నది” అని మనోవ్యధచెందే పురుషులకు చికిత్సగా-జూబికాయ, “జాప్ట్రి (Mace)”, ఏఁ కులు, అవంగాలు, దురదగొండి గింజలు, పువర్జ్ఞస్సుము ఏటికాయానే టొడిచేసికొని, “మేడిచెట్టు (Country fig tree)” చెక్కునుండే తీసిన రసములో కలుపుకొని- ప్రతిరోజు ఉదయముపూట పరగడుతో స్వీకరిస్తూ వుంటే- మంచి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను పతితము కనిపించేవఱకు ఆచరించాలి.

(రసోపాసనలాటి ప్రకృతిచికిత్సల నమ్రగవివరణకు-నారవన లైన 1. ప్రకృతి వైద్యం, 2. యోగశాస్త్రం అను గ్రంథాల్చి చూడగలరు. ప్రతులకు:- “జనప్రియ పల్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201”కి Rs. 30-00 లు M.O. చేయగలరు. —రచయి”

రతి సొ ఖ్యము - వైద్యము

రతిలో కామసొబ్యము లోపించినవారు జాజికాయ, జాపతి, ఎలకులు, కస్సారి, "సఫేదా (White Vitriol)", మిళి, పిపుష్టు, లవంగాలు, కుంకమపుత్వు, దురదగొండి గింజలు- తేనెలో ఉడి కించి; మెత్తగా నూటి, మరలా నేతిలో ఉడికించి-పాలతో కలిపి, నేపిస్తూవుంటే-కామసామర్ధముపెరిగి-రతిలోసొబ్యముపెరుగుతుంది.

వీర్య నష్టము - చికిత్స

"అనవకాయల(Legume)" గింజలను పిండిచేసి, ఆ పిండిని గా వేయించి-దానిలో "పల్లేరు (Acanthus)" చూర్చము, జీలి త్తి, కలకండ తగినంతగా కలిపి, పాలతో త్రాగుతూ వుంటే- వీర్య నష్టము జరుగుట నివారించబడుతుంది.

వీర్య పుష్టికి - వైద్యము

ముట్టిపాలలో "బారుగ (Silkcotton Tree)", "తుమ్మబంక (Gum Arabic)" కలిపి; 7, 8 రోజులు బాగా నాననిచ్చిన తరువాత- ఈ మిళిమాన్ని పిండిచేసి, అవుపాలతో త్రాగుతూవుంటే.... మంచి వీర్యపుష్టి చేకూరుతుంది.

వురుష త్వ్యము - చికిత్స

ఎ) బొడుమలెట్టు ఆకులు, వెలిగారము, పాదరసము, నువ్వులు నూనె మెత్తగా నూటి- పురుషాంగానికి రాచుకొంటూ- కోడిగుడ్డు, వెన్న, "జొన్న (Millet)" రొడ్డు, ఎండు చేపలు, "గోంగూర (Leaves of Hibiscus Cannabinus)", ఉలిపాయలు, పాలు లాటి ఆహార పదార్థాలు విరివిగా ఆహారములో స్వీకరిస్తూ వుంటే- శీఘ్ర స్వల్పనము నివారించబడి, మంచి పురుషత్వము సిథిస్తుంది. బి]మగ "చోరపిచ్చుక (Sparrow)"లను కాలుచుకొనిపొన్నా- మంచి పురుషత్వము ప్రాప్తిస్తుంది. సి] "విషముష్టి (Nux Vomica), గింజలు", పెన్నేరుగడ్డ, వన మెత్తగా నూటి- వెన్నలో కలిపి, పురుషాంగానికి రాత్రిపూట రాచుకొని, పగలు నువ్వులనూనె, పారిశికర్యారతై లము కలిపి, త్రాగ్సూ వుంటే- అనతికాలములోనే శీఘ్ర స్వల్పనము నివారించబడుతుంది.

కాను సామర్ధ్యము - వైద్యము

"అశ్వగంధ చూర్చు (Physalis Flexuosa)", "పాలూ మిశ్రీ(Salep orchid)", "ఎనుగు పల్లీరు(Ruellia Longifolia)", "అనుములు (Tephrosia Purpurea)", వెంపలి చెట్టు వేరు, మగంధపాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్కు, "ఖర్రూర పండ్లు (Dates)", ఈతగడ్డ, శాంరి, మిరియాలు, పిప్పణ్ణు, చిన్న ఉల్లిపాయలు, వాము, ఇంగువ, సైంఘవ లవణము అన్నింటిని వేర్చేర్చుగా పొడి చేసి, కలిపి, వీటన్నిటి పరిమాణములో సగభాగము కలకండ పొడివేసి, తేనెతో ఉడికించి, చివఱకు నేయ వేసి; పక్కమయ్యాక దించి, గచ్చకాయంత మిళమాన్ని రెండ పూటలా అవుపాలతో తీసుకొని- ఎండు చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు జీడిపప్పులు కౌది మోతాదు మద్దాన్ని సేవిస్తూ వుంటే.... వీర్యము గట్టిపడి, పురుషత్వము తల్తి- రతిలో పాగ్లిప్పుప్పుడు నుఖప్రాణి కలుగుతుంది.

శీఘ్రము ప్పలనవులు - చెకిత్తు

"శిలాజిత్తు (Bitumen)" భస్యం, ఖర్రూరపొడి, పంచదార వేసుకొని, మూడు పూటలా పాలతో సేవిస్తు.... పథ్యము వదే కుండా, దురభ్యసాల జోలికి పోకుండా వుండాలి. అంతేగాక మజ్జిపరండ్లను నూటి, ఎండించి, చూర్చుము చేసి, అవంగ పొడి, జాఖ కాయ, జాపత్రి, ఎఱ్లకలకండ కలిపి, ఖర్రూర పండ్లలో ఆపొడిని కూరి, తేనెలో ముంచి, 41 రోజులు ఉదయాన్నే తింటూ... పాలు త్రాగు చుండిన, శీఘ్రము నివారించబడి పురుషత్వము సెద్దిస్తుంది.

శ్రీ లు - ఆ రో గ్రీ ము, అంద ము

పురుషుని- అందము, ఆతని పనితనము, సామర్ధ్యముల మిద ఆధారపడి వుంటే.... శ్రీకి-శారీరక లావణ్యమూ, అలంకరణ లాటి కొన్ని అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుందనేది నిర్మివాదాంశ ముగా అందఱూ భావిస్తారు. కాబట్టి శ్రీలకు అందాన్నిచ్చే- అటు వంటి అంశాలు. ఈ అధ్యాయములో చర్చించ బడినాయి.

చీరలు - జూగ్ త్తలు

ఈనాడు ఎన్ని రకాల అధునిక దుష్టులు ప్రాచుర్యము సంపు దించు కొన్నా - భారతీయ త్తీలు అధిక శాతము మంది చీర-జాకెట్ ధరించడము మన సాంప్రదాయ విశిష్టతను ప్రపంచదేశాలకు తెలియ జీయ జెప్పడమగా భావించవచ్చును. చివఱకు విదేశి వనితల కూడా చీరలపై మోజు చూపు తున్నారంటే.... ఈ చీరల ప్రాచుర్యము గూర్చి వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

1) చీరలను మనము తిరిగే పరిసరాలను బట్టి, జీవిత విధాన్నమునించి కట్టుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో కట్టే పిపాన్ శాట్ చీరలు - పల్లెలలో కట్టరాదు. 2) పిపాన్, జూర్మెట్ లాటి చీరలు సాయంత్రము వేళలలో నాజూగొ అప్పడప్పడు కట్టుకోవాలి. 3) వంట చేసేటప్పడు కొంతమంది అతివలు చీరకొంగు సాయముతో పొత్తలను దించుతుంటారు. ఈ విధానము వలన చీరలు పొడవటము అటుంచి, ప్రాణాంతక పరిస్థితి కలుగవచ్చును. 4) వంటింటో మడ్డి చేతులను - చీర కొంగులకు తుడవటము పరిపాటి. దీనివలన చీరలు ఎక్కువకాలము మన్నవు. 5) ఏ విధమైన చీరైనా ధరించి, తీసివేసేటప్పడు అఱగంట ఆఱనిచ్చి భద్రము చేయడము మంచిది.

ప్ర న సా 0 ద ర్య నం రక్త ఇ

1) వయసుకు తగిన వక్కోజములు లేని వివాహిత త్తీలు - "కాడివర్ అయిల్"ను ప్రతిరోజు రొమ్ములకు పట్టించి, మసాక్ చేస్తావుంటే - స్తన సంపద వృద్ధి జెంది, అద్భుత సౌందర్యముతో పుష్టిగా వుంటాయి. 2) ఉష్ణప్రకోపము గల ఆహార పదార్థాలను ఖతిగా భుజించుట వలన స్తనములు క్రీణించే అవకాశమున్నది. 3) పిల్లలకు స్తన్యమిసే, చనుదోయి సౌందర్యము తొలగిపోతుం నే భావము మన వారిలో వున్నది. ఇది కేవలము అపోహా శ్రీతమే! అయితే చీటికి మాటికి స్తన్యమివ్యకుండా, ఒక క్రమ పదలో మాత్రమే బిడ్డకు స్తన్యమివ్యడము బిడ్డ ఆరోగ్యనికి గాక - స్తన్యందర్యానికి కూడా మెఱుగులు దిద్దినట్టే! 4) స్తన సౌందర్యాన్ని

కపాడుటతో 'జాకెట్' కంటే- 'బ్రాసరీ'దే ముఖ్య స్థానము. దీనిని పగలెంత విగుతుగా ధరించినా, రాత్రి పరుండేటప్పుడు మాత్రము లూహ్ గా వుంచడము మఱచిపోవద్దు. వీలైతే అనలు రాత్రిపూట ధరించక పోవడమే ఇంకా మంచిది. 5) సరైన 'సైట్'గల బ్రాసర్డి ధరించకపోయినట్లయితే- రొమ్ములు అడ్డదిడ్డముగా వుండి-గుండ్రని తనాన్ని కోల్చిపుయి, అందవికారముగా తయారయేప్రమాదమున్నది. భరీదేన జాకెట్ ఇచ్చే సాందర్భముకన్నా- సరైన కొలతలు గల బాడి ఇచ్చే అందము త్రీకి వేయి రెల్లుక్కువ!

చనుమొనల వుండ్లు- చికిత్స

అన్ని వయసుల తీలలోనూ- చనుమొనలలో పుట్టు రావుచ్చును. దురదతో వీటిని బాగా మర్రించినపుడు- ఈ పుట్టు వచ్చే అవకాశమున్నది. వీటికి చికిత్సగా-సీతాఫలము, పసుపు, పచ్చకర్మారము, వనని మెత్తగానూటి- మిక్రమాన్ని పుళ్కు వ్రాసి- అతీన తరువాత-నువ్వులనూనె వేస్తూ వుంటే.... త్వరితగతిని చనుమొనల పుట్టు తగ్గిపోతాయి.

చనుకుదుర్లు- చికిత్స

బాలింతలు పసిపిల్లలకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు-చనులకు గాయమైనా, పిల్లవాడు పాలు త్రాగక రొమ్ములు పాలతో నిండిపోయా, ఎక్కువగా చనులు చీకుటవలన- గ్రంథులు వాచి, చనుబాలు చెడిపోయి, గడ్డ కట్టి, ఉర్మకోలేని బాధను వెలువరించి, చలిజ్యరముకు గుతె చేస్తాయి. దీనికి చికిత్సగా- "వెరిపువు (Bitter wild Melon)" వేరును అఱగదిసి, పచ్చిపసుపు వేసి- ఉడికించి, నిమ్మరసముతో కలిపిన మిక్రమాన్ని, బాధ ఉన్నచోట దట్టముగా పట్టించినచో.... బాధతగ్గిపోతుంది.

స్తనాలకు- మసాజీ

స్నానము చేయడానికి ముందుగా-ఆయుల్తో స్తనాలను 'మర్మన్' గావించడము మంచిది. స్తనాలు మర్రించేటపుడు- కేవలము చేతిప్రేశును మాత్రమే ఉపయోగించాలి. స్తనాలచివరినుడి లోపలి వైపుకు-వేళ్ళతో నొక్కాలి. తదుపరి స్తనాలను క్రిందనుండి పైకి

వర్తులాకారముగా నొక్కుతూ వుండాలి. స్తునాలకు పట్టించిన నూనె అవిరగునంతవలుకు ఈ ప్రక్రియను కొనసాగించాలి. దీనివలన స్తునాలు ఒక విధమైన గుండ్రనితనాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

గర్జుణి శ్రీలకు— శాస్త్రీయ వైద్య విధానాలు

- 1) 'అక్కలకట్ట(Anacyclus Pyrethrum)', శొంరి, పిప్పణు, మోడీ-మిరియాలు, జీలకట్ట, నల్ల జీలకట్ట, దుంపరాష్టము (Root of Alpinia Chinensis)", కళింగరాష్టము, వాము, పిప్పలకట్టి, కర కౌచ్య నమపాళ్ళలో తీసికొని, బాగా నూతే, చూర్జము చేసి-వత్ర గాలిత మొనర్చి- దానికి తగుమాత్రముగా బెలము, నెఱ్య బాగా కలిపి-తులము ఉండలుగా చేసుకొని, ప్రతిరోజూ ఒక ఉండ చో॥న తీసికొంటూ వుంటే-గర్జుణి శ్రీలకు శరీరము తేలికగా వుండటమే కాక సూతికావాతము, జ్యారము ఇత్యాదుల నుండి రక్తం-లభిస్తుంది.
- 2) గర్జుణి శ్రీలకు కడుపులో వికారముగా వుండి- వచ్చే వాంతులకు- ఏలకుల కషాయములో తగు మాత్రము పంచదార కలిపి, సేవి స్తుంటే- వాంతులు నివారించబడతాయి. 3) గర్జుణి శ్రీలకులో వుండే మలబద్ధకాన్ని నివారించుటకు- అముదము గింజల పప్పా, శొంరి పొడి, పటీక బెల్లము పొడి సమపాళ్ళలో కలిపి- మెత్తగా నూతే; ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ వుంటే- మలబద్ధకము తగిపోతుంది. 4) గర్జుణి శ్రీలకులో ఆకలి మందగిసే- పిప్పణు, "బెల్లము (Jaggery)", జీలకట్ట, శొంరి, వాము సమపాళ్ళలో తీసికొని, మెత్తగా నూతే- చూర్జము చేసి, దానిలో తగుమాత్రము తేనె కలిపి- ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే.... తిన్న అహారము తేలికగాజీరమై, ఆకలి పెరుగుతుంది.
- 5) ప్రసవానికి ముందుగా- దాల్చిన చెక్కను పొడిగొట్టి, నీటిలో వేసి, మఱిగించి, దిగకాచి, కషాయము చేసి, ఆ కషాయాన్ని- వడ పోసి, చల్లార్చి, కడుపులోకి సేవిస్తే- ప్రసవము నుఖముగా జరుగుతుంది. 6) చనుబాలు తక్కువగా వున్న బాలింతలు-వాము కాచిన కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే- త్వరలోనే చనుబాలు వృధి చెందుతాయి. 7) చనుబాలు అధికముగా వుండే బాలింతలు తనులపాకులకు- తగినంత అముదము పట్టించి- ఆ ఆకులను వేడి - రొమ్ములకు కట్టుకొంటే.... క్రమక్రమముగా చనుబాలు తగి

పోతాయి. 8) అనలు చనుబాలు "వద్దు" అనుకొనే శాలింతలు- వేపాకు మెత్తగా నూటి- వక్షోజాలకు ప్రతిరోజు కట్టుకొంటే- చనుబాలు కొద్దికాలములోనే అంతరించిపోతాయి.

యోని బిగుతు - వైద్యము

శ్రీల యోని మార్గము- అధిక సంతానము వలనగానీ, మరే కారణముతో గానీ బిగుతు లేకుండా వుండి-రతి సౌఖ్యము అభించ నపుడు-చికిత్సగా- వేపచెక్కు, కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, వసకొమ్ము, మానుపసుపు, కటుక రోహిణి, "తిప్పుతీగ (Tinospora Cordifolia)", తంగేడు గింజలు (పచ్చివి), పచ్చకర్మారము మెత్తగా నూటి- ఈ మిళకమాన్ని- పిడికెడు తీసుకొని- గ్రాన్ నీరు పోసి, కషాయము కాచి, అర్గ్రాన్ తీసుకొని- అందులో సగము పంచదార కలిపి- త్రాగి, మిగిలిన సగములో దూడిమంచి- యోని ద్వారం మీద ఆ దూడి వేసి, బిగుతుగా కట్టుకోవాలి. సంపర్క కాలములో ఈ కట్టు తీసి వేసి- నులివెచ్చని నీటిలో శుభ్రపఱలు కొంటూ వుంటే.... యోని మార్గము- బిగుతుగా వుండి సంభోగము సౌఖ్యదాయకముగా వుంటుంది.

మాతృత్వము పొందిన స్త్రీల పొత్తు కడుపు మీది తెల్లటి చాఱలు - నివారణ

గర్భము థరించినపుడు- పొత్తికడుపు పెరగడము వలన- సహజముగా- చర్చము కూడా సాగుతుంది. దీనితో శరీరమందలి "పైబర్స్ (Fibers)"లో తేడా వస్తుంది. ఆదే విధముగా చర్చము క్రింద కూడా తేడా వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలన- అక్కడి చర్చము పలుచగా మాటిపోయి, తెల్లగా "చాఱికలు" కనిపుత్తా వుంటాయి. పీటినే వైద్య పరిభాషలో "సెల్యులైట్స్" లేక "ప్రైవ్ మార్గ్స్" అని అంటారు.

చికిత్స : "అలీవ్ అయిల్"తో- ప్రతిరోజు మర్దన గావిస్తూ వుంటే- కొంతకాలానికి- తగుముఖము పడతాయి. అయితే-ఫలితము వెంటనే ఆశించకూడదు. మళ్ళీ అవసరమైతే "ప్రాసిక్ సరరీ" ద్వారా వీటిని త్వరితగతిని తోలగించుకోవచును.

స్నేహిలకు - వాస్తవ అలంకరణలు

1) మానసిక ఆనందమే- శారీరక అరోగ్యానికి, తడ్యారా అందానికి ప్రధాన కారణమని చెప్పక తప్పదు. మగవారితో దీటుగా కుంటా- బయటా శ్రమించే త్రీలు ఈ రోజు- అనేక మానసిక ప్రంఫుర్మణాలతో నతమతమౌతున్నారు. చికిత్సగా- శ్రావ్యమైన సంగీ కొన్ని వింటుంటే- ఊహించని మనో ప్రశాంతత చేకూరగలదు.

2) కొంఠమంది త్రీలు- ప్రతి చిన్న విషయాన్ని బహుతీవ్రముగా సుకొంటారు. దీనివలన కలిగే కోపము, ద్వేషము, అహంకారము గాటి భావాల వలన- శారీరకముగా “కెపికల్ రియాక్సన్” వచ్చి, గ్రహాజ సౌందర్యములో వివిధ మార్గులు కలిగి- వికారముగా, సహాయముగా కనిపొందారు. చికిత్సగా- నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుండే రాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

చెఱగని- చిఱునవ్వు; స్క్రోలలో- అప్పాయత, కరుణ ర్షించే- చూపు; ప్రశాంతత కలిగిన- ముఖారవిందము- ఇవే త్రీకి- రాస్తవముగా అందాన్నిచ్చేచి!

బె ॥ కు లు - చి కి త్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు బెణకుదెబ్బలు తగిలినవుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించిన బెణకులు నివారిస్తాయి.

1) కస్తూరి, దుష్టపు చెట్టు అకులు, “గోరోజినము (Ox-Gall)”, రాజికాయలు కలిపి, మెత్తగా నూతె, మంచి నెయ్యతోపాటుగా ప్రతి రోజు ఉదయము పరగడుపుతో, సాయంత్రము నిద్రపోయేముందు నూ స్వేకరిస్తూ వుంటే- బెణకులు 2,3 రోజులలో తగిపోతాయి.

2) తాటిబెల్లము “వావిలిచెట్టు (Vitex Negundo)” అకు చిగుళ్ళ, ద్రుచిచేసిన రసకర్మాగ్రము, చిన్నుల్లి గర్మాలు కలిపి, మెత్తని ముద్దాగా నూతె, సెనగగింజలంత మాత్రము తయారుచేసి, వేడిసీటితో కస్తూరి వుంటే.... బెణకులు తగిపోతాయి.

అతివల శారీరక సొష్టవము (SYMMETRY)నకు

చిన్ని చిన్ని ఎక్కరైజ్ లు

1) పెరిగిన పొట్ట తగ్గడానికి : ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాల ములో - కాలకృత్యాలను తీర్చుకొన్న తరువాత - నేలపై మిచుకునువగు భంగిమలో కూర్చోండి! గాఢముగా ఊపిరి పేల్చి, పొట్టను బాగా లోనికి లాగండి!! ఈ లాగిన పొట్టను - అదే విధముగా 5, 6 ని॥లు వుంచండి!!! తదుపరి విశ్రాంతి పొందండి!!!! ఈ విధముగా కొంత కాలము క్రమము తప్పకుండా అభ్యాసము చేస్తూ వుంటే - కొద్ది కాలములోనే ఉదర కండరాలు నమస్తితిని పొందగలవు.

2) ముఖవర్గమును వృధి పొందడానికి : నిలబడి, నడుము వర్ధ వంచి, మెల్లగా ముందుకు వంగండి! ఈ సితిలో నడుము పైనున్న శరీర భాగమంతా క్రిందికి వేలాషినట్లుగా వుండాలన్నమాట!! ఈ విధముగా 1,2 ని॥ల సేపు వుంటే - సరిపో తుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ముఖార విందానికి ఎనలేని తేజస్సు సిద్ధించగలదు.

3) నడుము నొప్పి తగ్గడానికి : ప్రార్ద్ధసమావము కుర్చీలో కూర్చోనేవారు - గంటకొకసారి నిలబడి; 5, 6 ని॥ల సేపు నడవాలి. ఎక్కువ సేపు ఒకేవోట నిలబడేవారు కూడా - గంటకి 5, 6 ని॥ల సేపు పచార్లు చేయాలి. హైపోల్స్ ఊపయోగించే మహిళలకు - 'నడుము నొప్పి' వచ్చినవుడు వాటిని తీసివేస్తే - నడుము నొప్పి తగిపోగలదు. భుజానికి బరువు తగిలించు కొనేవారు - ఒకే వైపున అ బంచును మోయకుండా అటూ-ఇటూ మార్చండి! ఎప్పుడూ నిటారుగానే తలఎత్తి, పొత్తికడుపు లోనికిపేల్చి కూర్చోవాలి.

అన్ని కొలాలలో అందరికి జూగ్రతలు
చలికాలము (WINTER) జూగ్రతలు

చలికాలము, వానాకాలము వచ్చినవుడు - కొండటికి చర్చము పగులట, ముడుతలు పడుట; ఎండిపోయినట్లుండి, గలుకుగా తయారగుట లాటి అనేక అవలక్షణాలు గోచరిస్తాయి. ఈ విధమైన

లక్ష్మణాలు రాకుండా వుండటానికి-కొన్ని ముందుజాగ్రత్తలను తీసు కొంటే- చర్యము యొక్క సహజ సొందర్యము మాఱకుండా వుంటుంది.

జాగ్రత్తలు : 1) మంచి నీరు అధికముగా త్రాగుతుండాలి. 2) తాజా కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు విరివిగా ఆహారము లో తీసుకోవాలి. (అవసరాన్ని బట్టి వైద్య సలహా మేరకు విటమిన్-C విశ్నులు ఉపయోగించవచ్చును). సమతల్యమైన హొష్టీకాహారము మాత్రమే తీసుకోవాలి. 3) అతి చల్లని నీటిని గానీ, అతి వేడినీటిని గానీ స్నానము చేయడానికి ఉపయోగించరాదు. స్నానానికి నులి వెచ్చని నీటిని మాత్రమే వాడాలి. 4) అవకాశమున్నంత వఱకు- చలిసుండి రక్షణగా “ఉలెన్” దుస్తులనే ధరించాలి. 5) మామూలుగా స్నానము పన తరువాత- బకెట్లో సగము నీరు తీసుకొని; దానిలో కొద్ది చుక్కలు కొబ్బరినూనె వేసి, బాగా కలిపి ఆ నీటితో మళ్ళీ స్నానము చేయాలి. (సబ్బ ఉపయోగించరాదు). స్నానం తరము “మాయశ్వర్” ఉపయోగించవచ్చును. 6) ఏ విధమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనుకుండా వుండుట అన్ని విధాలా మంచిది.

చలికాలములో - ఉపయోగించే ఏశ్వర్మాలు

1) దోసకాయ మిశ్రమము : ఒక దోసకాయలో- సగ భాగము మెత్తగా నూటి, రసము తీయాలి. ఈ రసములో ఒక కోడి గ్రుడ్డులోని తెల్ల స్నానము కలపాలి. తదుపరి ఒక చెంచా నిమ్మ రసము, కొద్దిగా “అల్గుహాల్” వేసి, బాగా మిళ్ళితము చేసి, ఒక సీసాలో పోసుకొని భద్రపఱచాలి! ఈ లోషన్ చలికాలము, వానాకాలము ఒంటికి ప్రాముంటే- చర్య సొందర్యము పాడుకాదు.

2) నిమ్మరసముతో మిశ్రమము : మూడు చెంచాల రోభ్ వాటర్, ఒక చెంచా గీసరిన్, రెండు చెంచాల నిమ్మరసము తీసుకొని, బాగా మిళ్ళితము చేయాలి. దీనిని ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకొని- ప్రతి రోజు శరీరానికి పట్టించి; అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి స్నానము చేస్తావుంటే- చర్య సొందర్యము చెడకపోవడమేగాక; ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

3) వేషాతు మిక్రమంచు : పదివేషాకులను- రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి, బాగా మంగళాచి, వడబోసి, సీసాలో భద్రవయిచు కోవాలి. ఈ మిక్రమాన్ని- అనునిత్యము ఒంటికి పట్టిస్తూ దుపటే- చలికాలములో రక్తణ లభించడమేగాక; చర్య వ్యాధులు కూడా నిహారిస్తాయి.

చలికాలములో - స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు

భారత దేశములోని హాతావరణము- ఏ బుతువులోనూ దేహపంరక్తణకు అనుఫగా వుండదు. ముఖ్యముగా వలికాలము అసలు మంచిది కాదు. అందుకే ప్రతి బుతువులోను కొన్ని జ్ఞాగ్రత్తలను తప్పక పాటించాలి. చలికాలము నందు- గాలిలో తేమ, చల్లదనము అధికముగా వుంటుంది. ఈ పరిస్థితి వలన గ్రంథులన్నీ ఎండిపోయి, సక్రమముగా పనిచేయక, బిగుసుకుపోయి వుంటాయి. అందులోనూ తీలు వంటా-హార్యా లాటివి చేప్పుటంటారు. దానితో గ్రంథులు మట్టింత ఉష్ణముతీసుకొంటాయి. కాబట్టి ముందు జ్ఞాగ్రత్త చర్యగా-
1) సబ్బను అనలు ఉపయోగించకూడదు. 2) ఉదయము, సాయంత్రము శరీరానికి “మాయిక్ష్వరైజర్స్” ఉపయోగించాలి.
3) చలికాలములో కాశ్య-చేతులు, ప్రేదవలు పగులుట సహజము. కాబట్టి రాత్రి పరుండే ముందు- “వేష్టలైన్” ప్రాసుకొని పరుండాలి. “లివ్స్టిక్స్” వేయకూడదు. 4) చేతులకు “గ్లోవ్స్” ధరించుట మంచిది. 5) ఇంట్లో కూడా “స్లిప్పర్స్” ఉపయోగించుట మంచిది. 6) ఏటమిన్-A,B,C లాటివి అధికముగా వుండే ఆహార పదార్థాలు బాగా తీసుకోవాలి.

వర్షాకాలము - జ్ఞాగ్రత్తలు

1) చలికాలములో చెప్పిన వన్నీ పాటించవచ్చును. ఒక్కదుసుల విషయమాలోనే హార్యలు చేయాలి. 2) కాటన్ దుసులు కాకుండా ‘సింఘటిక్’ దుసులను ధరించుట మరిచిది. 3) ”ఛౌండేవన్” చేసుకొనుట చూనాలి.

జలుబు - తుమ్ములు : వర్షాకాలములో- మనులను బాగా ఇబ్బంది పెట్టివి జలుబు-తుమ్ములు! చికిత్సగా : 1) ‘పిప్పర్ మెంట్’

నలిపి, వాసన చూడవచ్చును. 2) నల్లమిరియవు గింజను కాల్చి, దానిని నలిపి, వాసన చూసినా మంచిదే! 3) ఒక గిన్నెలో-నీరుపోసి, అందులో కొద్దిగా కర్మారము, కొద్దిగా పసుపు, కొద్దిగా లేత వేప చిగుట్టు వేసి; భాగా మఱగ కాయాలి. తదుపరి మందపాటి దుప్ప టిని కప్పుకొని, ఈ మిశ్రిత సీటి రొయిక్కు అపిరిని పీల్చాలి. [అవిరి నోటిషో పీల్చురాదు. అవసరమైనపుడు కొద్దిసేషు దుప్పటి తొల గించవచ్చును]. 4) కాణ్ణ పాలినపుకు- అముదము, పసుపు కలి పిన మిశ్రమాన్ని వ్రాస్తుంటే -తగిపోతుంది.

వేసవి - జ్ఞాగ్ త్తలు

ఎడాకాలము వచ్చినదంటే- అందరూ.... 'తాపము'తో హేగి రోతూ వుంటారు. దాహమువ్యాధి భౌతుంది. 'కూల్ డీంక్స్'కి గిరాకీ ఇరుగుతుందే గానీ, మనకు ఉపయోగము తక్కువ! వేసవి భాధల ఇంకి బయట పకటానికి- ఈ క్రింది జ్ఞాగ్ త్తలు తీసుకోవాలి.

1) ఉపోదయానికి పూర్వమే లేచి, కాలకృత్యాలు ముగించు ఐని; జాగింగ్, వాకింగ్, ఆసనాలు లాటి శారీరక వ్యాయామాలు ఖూర్చి చేయాలి.

2) కొద్ది తడవు విశ్రాతి తీసుకొన్న తరువాత- ఒక గ్లోబ్ నీటిలో- ఒక చెంచా తేనె, రెంటుచెంచా సిమ్మరనము కలిపి- సేవించాలి [కాఫీ, టీలు త్రాగారాదు].

3) గోరు వెవ్వని సీటిలో స్థానముచేయాలి. [శిరఃస్థానము చాలా మంచిది].

4) తలకు కొంచెముగా కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకోవాలి.

5) ఎండలోకి వెళ్ళముందు "మానోలైట్" రాచుకొంటే మంచిది.

6) నూలు డుస్తులే- వచులుగా వుండేవి ధరించాలి.

7) సాధ్యమైనంత మఱకు ఎండలోకి వెళ్ళకూడదు. ఒక వేళ వేళతే- ఎండతగిలే మెడ, చేతులు, పాదాలు లాటి శారీర భాగాలను చన్నీటి (ఎన్వాటర్కాదు)తో కడుగుతూ వుండాలి.

8) ద్వారాలకు- వట్టివేరుతో తయారైన చాపలను అమర్చి.

వాటిని ఎప్పుడూ తక్కువుగా పుస్తికి అనేకాన్ని వ్యాపారాలు ఉన్నాయి. [వట్టి వేతులు వెజులు కొనచేతులు— వియక్కాతలు అనే యోగించినా మంపిద్ది].

9) వర్షావాతిలో లైంక్స్‌ప్రైన్‌కోస్టలు అంతర్లు మత్తులో చేసిన కుళులో నీరు కాలు కుంఠిలి.

వేతులో కేతులు చేతులు ప్రాణియుములు.

1) ఒక గొంతులు లోక కూడు, లుంబి కొద్దిగా వేసి; 4,5 గొంతులు వానిచ్చి, తక్కువరి కూడగా కుంఠి పిప్పి తీసివేయాలి. దీనిలో తగినంత పుంచదార లేక శైల్ములు లేక పటిక బెలము వేసుకొని త్రాగితే- వేసవి భాదలుండట.

2) గ్లాన్ సీరు, తగినంత నిమ్మరసము, చిట్టికెదు ఉప్పు కలిపి త్రాగుతుంటే- వేసవి శాపము తగిపోతుంది.

3) పెద్ద ఉల్లిపాయను- ఉడికించి, ముక్కులు చేసి, మత్తుగలో కలుపుకొని త్రాగుతుంటే- వేసవిలోవి ఇతి దూఢులు ఉర్ధుమా పోవును.

4) పఱువని మళ్ళీగలో- కొరింగ్ జూక్‌టోల్ కేతు కలిపి త్రాగితే.... వధించే తగిలించి.... వధించే తగిలించి.... వధించే తగిలించి.... వధించే తగిలించి....

గుపూ వైద్య ద్రవ్య విప్పాలు

1) కాబేజ్ [Cabbage] అంతము లోపము విచిత్రమై కుండా- వాటిలో ముఖముపై వుర్చువ ద్వారిత్తు- వుంచే... రక్తము ముఖకాంతి వస్తుంది.

2) కేరత్ మతీయ ఆకుకూరలను విరివిగా వాధుతూ వుంటే.... రక్తపుట్టి, తద్వారా ఆరోగ్యపంతమైన అందము చేకూరు తుంది.

3) పొన్నగంటి [Alternanthera sessilis] కూరము- ఇంచుగా వాడుట వలన.... కంటి జబ్బులు దరిచేరవు.

4) ఆముదములో- తగినంత ఇంగువ వేసి. ముంగురాచి, చల్లార్పిన తరువాత.... 2-3 చుక్కులు చెవిలో వేస్తే- చెవిపోటు నిప్పించుంది.

5) నీటిలో - తులశి ఆకులను వేసి, బాగా మణగూళిన తరువాత - వడబోసి, చల్లార్పి; అ తరువాత 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే.... చెవినాప్పి తగిబోతుంది.

6) చెవిలో చీము కాబుతున్నప్పుడు - బోర్డ్ హాడర్ ను కొద్దిగా చెవిలో వేస్తే.... మంచి గుణము కనిపిసుంది.

7) పుద్దినా ఆకుతో తమాచ చేసిన పచ్చిని - వరసగా పదిరోజులు భోజనములో వాడితే.... కడుభులోని సులిపురుగులు నశిస్తాయి.

8) గోంగూర పులును కూరను - వరసగా 10 రోజులు ఉటే.... 'రేచీకటి' నిపారిస్తుంది.

9) మిరియపు గీజను - పెచుషుతో సానమిాద అరగదీసి, గంధాన్ని 10 రోజులపాటు కండ్లలో వేసుకొంటే... రేచీకటి గుర్తుంది.

10) తేలు [Scorpion] కుట్టిన చోట - పటీకవేసి, నిప్పునెగ మాపిస్తే... విషము పైకి ఎక్కుడము లాంటి బాధలేమా వుండవు.

11) తలనొప్పిక - 3 గురిగింజల మొత్తాదులో శుభ్రమైన పటీక చూర్చాన్ని తయారు చేసి, నీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగితే.... వెంటనే ఉపశమనము లభిస్తుంది.

12) కాట్లివర్ అయిల్తో - మర్గన చేయట వలన - చేతులు అందముగా తయారొశాయి.

13) గోళ్ళ తీసేముందు - నిమ్మరసము, సబ్బుకలిపిన నీటిలో ర్ధి సేపు గోళ్ళను నాననిస్తే ... సులువుగా, మెత్తగా గోళ్ళ తీయమ్ము.

14) ప్రతి రోజూ - తేనె, నిమ్మరసము, నీరు కలిపి త్రాగుటూ వుంటే.... గుండెకు, శరీరానికి బలము చేయారుతుంది.

15) కొత్తమిర [Coriander] ను - పతిరోజూ అహర ములో స్ప్రెకరిస్తే వుంటే... కిరోజూలు ఏపుగా పెరుగొశాయి.

16) కుష్మంచ్ఛాది [Leprosy] రాకుండా ముందు జాగ్రత్త వర్యగా - అనుదినమూ కరివేషాకు, తోటకూరలను సేవిస్తూ వుంటే - సరిపోతుంది.

17) దగ్గ వచ్చినపుడు-లవంగాలు [Clove] ను నమతితే.... నయవొతుంది.

18) అరచెంబా లవంగ హీడి, రెండు చెంబాల నిమ్మరసము, నాలుగు చెంబాల నీరు కలిపి; ఆ గ్రహయిన్న ప్రతి ఎనిమిది గం॥ లకు ఒకసారి త్రాగుతూ వుండో.... దగ్గ తగిపోతుంది.

19) హాంతులు [Vomiting] నివారించడానికి- అరచెంబా అల్లపు రసము, అరచెంబా పుదీనారసము కలిపి త్రాగాలి.

20) నిమ్మకాయని- రెండు చెక్కలుచేసి, మిరియాలహీడి చల్లి, కొంచెము వెచ్చజేసి; తీసుకొంటే.... హాంతులు తగిపోతాయి.

21) కురుతులు నయవొడానికి- పసుపు, లవంగము, ఓ నీటిచుక్క నూటి- పై పూతగా వాడాలి.

22) తులసి ఆకులు, మిరియాలు కలిపి, నూటి; రోజుకు రెండుహార్యు [పగటపూట] వాడితే.... అజీర్జము [Indigestion] నయమై, జీర్జ క్రీపెరుగుతుంది.

23) ఉదయము లేచిన వెంటనే- ఓ గ్రాన్ వెచ్చనినీరు త్రాగితే.... మలబద్దక [Constipation] నివారణకు సహకారము లభిస్తుంది.

24) మలబద్దక నివారణకి- మిరియాలు, లేకపోతే గ్రిపరిన్ ఉపయోగించాలి.

25) వాజలైన్ ఐనా, కర్మారమైనా- ముక్కలో పూసే.... తుమ్ములు, జలుబు నయవొతాయి.

26) తులసి ఆకులు, పుదీనా, మిరియాలు, అల్లము నీటిలో కలిపి; ఉడికించి, త్రాగితే.... జ్యురము తగుతుంది.

27) మలైపూలు తలలో పెట్టుకొంటే- కళ్ళకు పటుత్యము, వెంట్లుకలకు మేలు చేకూరును.

28) మలైతీగ ఆకులను- కొద్దిగా వేడిచేసి, కనురెపులపై వేసుకొని; నిద్రిస్తూ వుండో.... కళ్ళ ఎఱువులు నివారించడమేగాకి; నేత్రరోగాలు తగిపోతాయి.

29) మొగలి [Caldera] పూలవానన- కామవాంఘను రేకె త్రిస్తుంది. శైమ్మము [Phlegm] హరిస్తుంది. గుండకు బలాని.. చేకూరుస్తుంది.

30) నందివద్దనపూవు [Broad Leaved Rose Bay] ముక్కుకు అద్దుకొంటూ వుంటే.... క్షుకు చలువ చేకూరును. బాగా పండిన నందివద్దన చెట్టు ఆకుల రసాన్ని- కంటో వేసుకొంటూ వుంటే.... కంటి కలకలు తగిపోతాయి.

31) మిరియాలపొడిని- తేనెతో కలిపి, సేవిస్తూ వుంటే.... ఇను, గొంతు “సుస” తగిపోతాయి.

32) మిరియాలను- కచ్చా-పచ్చగా పగులగొట్టి, భోజన రంభములో మొదటి ముద్దనందు కలిపి; తింటూ వుంటే.... నీళ్ళ వేచనాలు కడతాయి.

33) ధనియాల కషాయము, తేనె, పంచదార కలిపిన మిశ్రము సేవిస్తూ వుంటే.... అతి దాహము నివారించబడుతుంది.

34) మెంతులు, వెన్న కలిపి; తింటూ వుంటే.... రక్తవిరేచనాలు తగిపోతాయి.

35) కమలాపండ్లు తొక్కు [Rind]లను పారవేయకుండా.... అ తొక్కులను బాగా ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడిచేసి; ఒక చెంచా పొడిని- కొద్ది గడ్డపెటుగుతో కలిపి, ముఖానికి రాచుకొన్నట్టయితే.... రుఖానికి మొరుగుతోపాటు మృదుత్వము వస్తుంది.

36) దానిమ్మకాయ తొక్కులను- కాల్చి, పిండిచేసి, పనుగతో కలిపి; వాతపు నొప్పులున్న చోట రుద్దితే- నొప్పి తగ్గుతుంకి. గాయాలు కూడా త్వరగా నయమోతాయి.

37) బాపొయి [Carica Papaya] కాయ తోళ్ళను పారవేయకుండా- దానితోపాటు- వాటిని బాగా ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, వాటిలో కొంచెము గ్రిజరిన్ కలిపి; ముఖానికి రాచుకొంటే.... మొటీమలు, దద్దురులు మటుమాయమోతాయి.

39) కోడిగ్రుడ్డపై- పెంకులను పారవేయకుండా- దానితోపాటు.... వాడిన టీ పొడిని కలిపి, ఎండబెట్టి; గులాబి మొక్కలకు ఎరువు (Manure)గా వేస్తే.... పెద్ద పూలు పూస్తాయి.

39) సువాసన గల పూలను పారవేయక మొత్తగా పొడిచేసి-
సున్నిపిండి (Bathing Paste). లోకలిపి, స్నానము చేసేప్పుడు
రుద్దుకుంటే.... స్నానము ఐన తరువాత మించి శరీరము చక్కటి పరి
మళ్ళాన్ని వెదజల్లుతుంది.

40) లేతు “అరటి కాయ = (Green Plantain)” ను
చూర్చము చేసి, రెండింతల పాలలో వేసి; త్రాగించిన ఎడల- చిన్న
పిల్లల అజీర్తి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.

41) జాజికాయ, జాప్ట్రి, లవంగాలు, పంచదార, “పెద్ద
గుమ్మడికాయ = (Pumpkin)” రసము అన్నిటిని నూటి, అవునేతితో
కలిపి, నాకించిన చిన్నపిల్లల “ఉబ్బనము = (Asthma)” తగ్గును.

42) నల్ల తులసి అకు రసములో - కొద్దిగా తేనె కలిపి,
నాకిసే.... శిశుల వగర్పు, దగ్గు తగ్గుతాయి.

43) వస అలగదీసి; “ఉగ్గు పాలు (Breast Milk)”తో
పాటుగా కలిపి పడితే.... చిన్న చిద్దలు చక్కగా మాట్లాడతారు.

44) మారేడు వేరును గంధకముతో అలగదీసి, శిరస్సు
(Head)కుపట్టిస్తే”పేలు = (Louses)”, “ఊష = (Nit)” చచ్చిపోతే.

45) గురువెంద గింజలను, జీడిగింజల నూనెతో అలగదీసి-
పేనుటాడికిన ప్రదేశములో హ్రాస్తే.... పేను కొఱుకుడు మాని,
వెంట్లంకలు మ్మ్మీ వస్తాయి.

46) పిట్టుపన్ను ఉన్నచోట ఇంగువ అద్దితే.... బాధతగి,
పురుగు చచ్చిపోతుంది.

47) అల్లము (Green Ginger), నిమ్మరనము, అల్లపు
రసము సమప్పులో కలిపి, కడుపు (Bell)లోకి తీసికొండి.... ఏ
విధమైన కడుపునొప్పు (Bell Ache) లైనా అంతరించిపోతాయి.

48) “పచ్చకామెర్ల = (Jaundice)” వ్యాధిలో సంభవించు
శారీరక బలహీనతకు; నాలుక అరుచిగా వున్నపుడు- అల్లాన్ని
'భావనచేసి (ఉప్పులో ఉరవేయుట)' వాడితే.... అయ్యుతముగా
పనిచేస్తుంది.

49) పటిక (Alum) : పటిక తెల్లగా తశత్రా మెఱుస్తూ
ఫుంటుంది. వాసన వుంపచు. ఇచి కొంచెము తీపితోఱాడిన ఒగర్కు

రుచిగా వుంటుంది. ఇది శరీర పై భాగాన ఏర్పడిన మచ్చలు (శోఫి మెయినవి), గాయాల లోని చీము, రక్తప్రసాధనము అరికడుతుంది.

50) పటికమ శుభ్రపఱచి, పొంగించి, పొడిచేసి సీసాత్కు భద్రపఱచి కులుపులకు, పెద్ద గడ్డలను కడుగుటకు లోషన్ గా ఉపయోగిసే... చీము (Pus) అటి, పోటు తగిపోతుంది.

51) నోటి దుర్మాసన, నాలుకపూత్, చిగుళ్ళవాత్, గొంతు లోపలి యిరుపొర్పుముల నోపీపి నివారించుటకు- వేడిసీటిలో కొంతచేము పటిక పొడివి వేసి, పుక్కలించి, ఊమ్మేస్తుంటే సరిపోతుంది

52) పిల్లల నీళ్ళ విరేచనాలకు, రక్తపు జీరలతో విరేచనాలైనా- దాల్చిన చెక్కపొడి 10 గురిగింజల ఎత్తు, పటికపొడి ఒక గురిగింజ ఎత్తూ- చేర్చి తేనెలో కలిపి యస్తే ఘలితము కనిపిస్తుంది

53) "గులాబి" = (Rose): గులాబీపూలను వాసన చూసే... జలుబు తగిపోతుంది.

54) గులాబీలను ప్రతిరోజు వాసన చూస్తుంటే.... గుండె = (Heart)" బలముగా, ఆరోగ్యముగా పనిచేస్తుంది.

55) విరేచనాలు అయ్యోవారు- గులాబీ రెబ్బలను తింటే... వెంటనే విరేచనాలు తగిపోతాయి.

56) గులాబీ పూలను ఎండించి; నేతిలో వేయించి, ప్రోజూ భోజన సమయమందు మొదటి ముద్దలో కలిపి- తింటువుంటే.... సుఖ విరేచనవోతుంది.

57) గులాబీల కపాయములో తగినంత పంచదార కలిపి ప్రతి రోజు త్రాగుతూ వుంటే.... గుండె దడ, ఆయాసము త్వరించిని నివారిస్తాయి.

58) "వేప = (Neem)": వేపాకులు, నువ్వులు సమపాళ్ళల కలిపి, మొత్తగా నూతి, శరీరముపై తున్న కులుపులకు కడితే.. ఎలాంటి కులుపులైనా శీఘ్రముగా తగిపోతాయి.

59) వేపాకు పనరులో తగినంత ఊప్పు కలిపి- కడుపులో సేవిస్తుంటే.... కడుపులోని క్రీములు నేంచి; అకలి పెరుగుతుండ

60) వేప కపాయాన్ని ప్రతిరోజు కడుపులోకి సేవిస్తుంటే.. వాత వ్యాధులు నేంచి; దేహము కాంతివంతముగా తయారోతుంటాయి.

61) వేషాకులతో తయారుచేసిన కషాయముతో వర్క్షముపై వున్న కులువులను ప్రతిరోజు కడుగుతూ వుంటే- పుస్త రసికార డము తగిపోయి, శభ్రపడి; కులువులు, పుస్త తగిపోతాయి.

62) వేషాకులను ఎండించి, కాల్చిన బూడిదలో- తగు మాత్రము ఆవు నెయ్యి కలిపి; దేహమాపాదమ స్తకము ప్రతిరోజు రామకొంటుంటే.... దేహము కాంతివంతముగా మాఱుతుంది.

63) వేషాకుమ నీటిలో మఱగించి, అ నీటితో- దేహముపై దబ్బుల వలన వచ్చే కదుములు, గజ్జలో బిళ్ళలపై కాపడము పెడితే.... అవి తగిపోతాయి.

సాధారణ వ్యాధులు - చికిత్సలు

మితిమీటిన ఆకలి (HUNGER)

కొండతెకి జీర్కోశములో "యాసిడ్ (Acid)= అప్పుము)" అధికముగా తయారే, ఎంత ఆహారము తిన్నా ఆకలి తీఱదు. ఇటు వంటివారు- ఉత్తరేణి చియ్యాన్ని నేటిలో ఉడికించి- పాలు, పంచ దార కలిపి, 7 రోజులపాటు ప్రతిరోజు రాత్రి పరుండేముందు తింటూ వుంటే.... యాసిడ్ ఉత్పత్తి మామూలు స్టోయికి చేరుకుంది.

ఆకలి తేమి - నివారణ

వేయించిన చియ్యము, పెనరపప్పు బాగా ఉడికించి, నిమ్మ కాయ "పవ్చడ్ = (Chutney)", మిరియాల "చారు = (Thin Soup)"తో భోంచేయాలి. ఆ తరువాత కుమ్మలో పెద్దైన దొండ పండును తిని, 1కప్పు పెరుగు త్రాగాలి. ఆ తదుపరి కొంత వ్యాయమము చేస్తూంటే... అనతికాలములోనే ఆకలిలేమి శసోయి, యాసిడ్ పెరిగి, ఆకలి పెరుగుతుంది.

చలిజ్యోరము - చికిత్స

"మోస్ = (Mosquito)" కాటు వలన, అపరిష్టమైన నీరు త్రాగుట వలన, వాతావరణ ప్రభావము లాటి అనేక కారణాలతో చలి జ్యరము (Ague) వస్తుంది. చికిత్సగా రొండి, పిప్పుం కటుక రోహిణి, వాము, ఇంగువ, కాకరచెట్లు అకులు, జల్లెడుపూ, నేలవేము, వేషాకు చిగుట్టు, నేల గౌరిమిడి, వెల్లులి గర్భులు, మో

వస- దేనికదిగానే మెత్తగా నూటి, వాటి మొత్తాన్ని బాగా మిళితము చేయాలి. ఈ మిళితములో శధిచేసిన ఇంగిలీకము, వాముపూవు కూడా వేసి, బాగా కలిపి; సెనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి; 6 గంటల కొకసారి వేసుకొంటూ- అల్లము, తులసి వేర్ల కషాయము, శేలములో పాటుగా త్రాగుతూ వుండాలి.

మలవిసర్జనలో నొప్పి - చికిత్స

ప్రేగులలో క్రిముల వలన మెలిపెట్టినట్లుగా నొప్పిగా ఉంంది. చికిత్సగా ద్రాక్ష పండ్లను, కలకండను, "సునాముఖి ఆకు = enna)"లో మెత్తగా నూటి, రేగుపళ్ళంత మాత్రలు చేసి పెట్టు ని- నొప్పిగా వున్నప్పుడు రాత్రివేళలలో 1,2 మాత్రలు వేడి వితో సేవించిన- మలబద్ధకము వదలి, మలవిసర్జన నొప్పి కుండా ఉంటుంది.

అధిక మూత్ర విసర్జన

ఏ కారణము చేతనైనా సరే మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా వున్న పుడు- చికిత్సగా... ఏ) తంగేడు పువ్వు, బాగాఎండించి, పొడిగొట్టి, శిలాజిత్తుతో కలిపి; తెనెతో మూడు పూటలూ ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ వుంటే.... అధిక మూత్రము నెలరోజులలోపే తగిపోతుంది, ఏ) బ్రిహ్మరండి (Argemone Maxicane); ఇత్తల్ని పాలతో మెత్తగా రుట్టి, పాలతోనే ఉడకంచి, దానిలో కొద్దిగా ఎఱ కలకండ కూడా కలిపి- ప్రతిరోజూ రాత్రులందు అరగ్గాన్ తీసికొని; దానిలో శిలా జిత్తు, వంగభస్యాలు కలిపి, సేవిస్తూ వుంటే.... 30,40 రోజులలోనే అధిక మూత్ర విసర్జన నివారిస్తుంది. అహారముగా కాకరకాయ, చిట్టి కాకరకాయ ఎక్కువగా భుజించుచుండిన చాలా మంచిది.

కీళ్ళ నొప్పులు - చికిత్స

రక్తములో దోషము వలన కీళ్ళ నొప్పులున్నపుడు- దుంప కూరల్ని తినకూడదు. తంగేడువేర్ల కషాయము సేవిస్తూ- కాకర కాయలు ఎక్కువగా తీసుకొన్న- బాధలు నివారించబడతాయి.

ఎముకలు విటెగినపుడు - చికిత్స

ప్రమాదాలలో, కొట్టాటల్లో దెబ్బలు తగిలి బొమికలు విటెగి పోతాయి. శలా విటెగిన వాటికి అనుభవమున్న డాక్టర్ చే- గాలి

లోనికి చౌరబడకుండా, జూగ్తగా కట్టు కట్టించి, మెత్తటి గుడ్డతో వ్రేలాడదీయాలి. రోజు నేలతంగేడు, నేల ఉసిరి మొక్కల్ని మెత్తగా నూటి-10 మిరియాలు, జాజికాయ పొడి కలిపి; పాలతో వారము రోజులు సేవించిన విలుగన ఎముకలు గట్టిగా అతుకుపడతాయి.

మానసిక బలహీనత - చికిత్సలు

అనేక సామాజిక, మానసిక కారణాలతో నీరసించి, నిష్పత్తు వగా నిర్వీర్యులై చోయి, ఆత్మహాత్యలకు కూడాపాల్గుడుతూవుంటారు. వీరికి చికిత్సగా ద్రాక్ష, జీడిపప్పు, ఇంగువ మెత్తగా కలయనూటి, ముద్దలు చేసుకొని, వాటేని అవహాలతో రోజుకొకసారి సేవించుతూ.... గ్రుడ్లు, పండ్లు రసాలు తీసుకొనుచున్న - మానసికశాంతి చేకూరి, క్రొప్కమముగా కోలుకొంటారు.

క త్తిగాయాలు - చికిత్స

గాయము అయిన వెంటనే రక్తప్రసాదము కాకుండా - రెండు వైపుల గట్టిగా విగించి కట్టు కట్టవలెను. చికిత్సగా ఈ క్రింది ప్రప్రక్రియలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించవచ్చును.

ఎ) 'తుమికి' ఆకులను కాల్చిన బాడిదను గాయముపై ఆద్ధరచశెను. చి) పంచచారను పిండివలె మెత్తగా నూటి, గాయముపై వేసి కట్టు కట్టవలెను. సి) గాయము లోప్పు వలన బాధకలగుచున్న ప్పుడు - ఒక కోడిగ్రుడులో - ఒక బోన్సు మద్యము కలిపి, సేవించినమత్తు కలిగి, బాధ తెలియకుండా నిద్రపట్టును. ఈ) గురిపెంద ఎత్తు కలిగిన నల్లమందును "చింతపండు=(Tamarind)"లో పెట్టి, పాలతో సేవించిన ఎడల బాధ నివారించును.

కణితలు - చికిత్స

గ్రంథుల మధ్య వాతపైత్య పంబంథిత నీరు నిలచి, ఇవి రానురాను పెద్దవై, రేగుగింజల ప్రమాణము నుండి నిమ్మకాయింత ప్రమాణములోకి మాలుతూ ఉంటాయి. చీటినే కణితలు అంటారు. చికిత్సగా చిత్రమూలపు వేరు గంధాన్ని, మైలుతుత్తముతో మెత్తగా నూటి - ఆ మీశ్రమాన్ని కణితలపై వేసి, ఎండకు అఱనిక్కుపెండు ఇలా కొంతకాలము చేస్తూవుంటే - కణితలు తగ్గిపోతాయి.

ఆరోగ్య సూక్తాలు

- 1) క్షయ(Tuberculosis)వ్యాధిగ్రస్తులుపగలునిద్రపోరాదు
- 2) దేహానికి సౌంబూణి ధూపము అయిర్యాధ్యాత్మికి సోపానము.
- 3) పాలు త్రాగినవెంటనే తాంబూలము దేహరోగ్యానికిచేటు.
- 4) మూర్ఖ (Epilepsy) రోగులకు- పట్టు వప్పుధారణ అరోగ్యానికి హేతువు.
- 5) అరటిపండు తిన్న వెంటనే .. నీరు త్రాగిన అనారోగ్యము సంభవించును.
- 6) తఱచు తాంబూల సేవన నేత్రవ్యాధులకు ఆలహాలము,
- 7) చలిమిడి- నిస్సుత్తువగల వారికి విషతుల్యము.
- 8) తుమ్మిపుల్లతో దంతధావనం దంతవ్యాధులకు మూలము.
- 9) ప్రతి రోజు పాలు సేవిస్తే.... దేహకాంతి పెరుగును.
- 10) ఊచ్చసానికి మారేడు ఆకుల చికిత్స- మంచిది.
- 11) ఊరయము చన్నీటి స్నానము సర్వరోగ నివారణము.
- 12) మొటిమలు కలవారికి టీ, కాఫీల సేవనము మంచిదికాదు.
- 13) అద్దాల చెక్కిక్కు అవిరిస్సానము అమృతతుల్యము.
- 14) మసక వెలుతురులో చదువు- దృష్టిలోపాలకు నెలవు.
- 15) ఎక్కువకాంతిలో చదువు- దృష్టిలోపాలు కలుగు.
- 16) రోజుకు 8 గంటల నిద్ర- దేహ సౌందర్యానికి వెలుగు.
- 17) చలికాలములో సబ్బు అతిగా వాడకూడదు.
- 18) విటమిన్ C లోపాలకు 'నిమ్మ' పరమాషధం.
- 19) చిగుళ్ళ వాపు, "గ్రహణి=(Diarrhoea)" వ్యాధులకు నిమ్మ దివ్యాషధము.
- 20) న్యూమోనియో (Pneumonia) వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ పరిహారిస్తుంది.
- 21) "డిఫ్టైరియా (Diphtheria)" వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ నిర్మాతలిస్తుంది.
- 22) తెటునన్ క్రిములను నిమ్మ నిరోధిస్తుంది.
- 23) నిత్యము నిమ్మవాడితే....అద్భుతమైనజీర్ణక్రికి కలుతుంది.

- 24) నోటి అరుచిని నిమ్మ పోగొడుతుంది క్షణములో.
- 25) విరివిగా నిమ్మవాడకము ఊపిరితిత్తులు 'ఇన్ ఫెకన్'కుఅడ్డు.
- 26) విటమిన్ B, ఎరన్ అహరము - రక్తప్రధికి, చర్మ ప్రధికి ఆవసరము.
- 27) మచ్చలు, మొబిమలు పోవాలంటే- చేపలు, గ్రుడ్లు, పుట్టపొడుగులు, బటానీలు విరివిగా తినాలి.
- 28) బంగాళదుంపలు ఉడికించిన నీటిలో అఱచేతులుంచితే- అవి మృదు సొందర్యముతో విరాజిలుతాయి.
- 29) విటమిన్ A,D పదార్థాల సేవన సుందర శిరోజాలకు మూలము.
- 30) కూరగాయలు తత్తిగేముందుగా చేతులకు తగినంత నూనె రాచుకొంటే.... చేతులకు వాటి రసాయనిక వర్య నిరోధించబడుతుంది.
- 31) తలస్సానము వలన ఆరోగ్యపుష్టి పెరుగుతుంది.
- 32) సీకాయతో తలస్సానము శిరోజాల వృద్ధికి మూలము.
- 33) నువ్వులనూనె పూత దీప్పకేళ సంపదకు హేతువు.
- 34) కొబ్బరినూనె నిత్యము ఖ్రాస్తే....శిరోజాలకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.
- 35) నీళ్ళలో చాలాసేపు నానితే-అలసట, తలనొప్పి వస్తాయి.
- 36) భోజనము చేసిన తరువాతరెండు గంటలలోపు స్నానము చేయకూడదు. అలాచేసే శిరీరానికి తిమ్మిల్లు కలుగుతాయి.
- 37) స్నానము చేసినవంటనే.... పొడిబట్టతో తుడుచుకోవాలి.
- 38) నడుము కొలతపెరగడమంటే....అయ్యర్హాయముతగ్గడమే!
- 39) లాపు తగ్గడానికి-చిల్లర తిశ్శు మానివేయాలి!
- 40) పలుచని శరీరము కలవారు అధిక శ్రమ చేయరాదు.
- 41) ప్పూలకాయలు సోపురిగా వుండరాదు.
- 42) ఖర్మార- నరాలకు పుష్టిని చేకూర్చును.
- 43) చెట్టునపండిన నపోటా (Sapota) రక్తపుష్టినిచేకూర్చు.
- 44) కలరా(Cholera)య్యపించినపుడు- తోటకూరతినర
- 45) శరీరోత్సాహానికి వల్లని నూతినీరు మంచిది.

- 46) కేళ సాభాగ్యానికి క లీలేని కొబ్బరినూనె మంచిది.
- 47) పళ్ళురసాలు త్రాగుతూవుంటే.... దేహారోగ్యము ఇను మడిస్తుంది.
- 48) తఱముగా మాంసాహారము తింటే.... దేహానికి మొరటు తనము వస్తుంది.

పక్కతి, మూలికా వైద్య చిట్టాగ్రాలు

- 1) శరీరానికి పడని పదార్థాలు తిన్నా, భజించిన పదార్థము కాకపోయినా, మనము తిన్న ఆహారములో విషము (Poison) సున్నా, వేళ తప్పి ఆహారము సేవించినా- విరేచనాలు అష్టాటాయి. చికిత్సగా- ఎ) "ఉపవాసము (Fast)" ఉంటే- ప్రోత్సాయి. బి) ఇవి తగ్గేవఱకు- అఱు గంటలకు ఒకసారి 2లేదా ఉసిరికాయలు- ఉప్పు అద్దుకొని తిన్నా తగ్గిపోతాయి.
- 2) అజీర్తి నొప్పి ఎక్కువగా భుజించడము వలన, అఱగనిచి రడము వలన సంఘస్తుంది. చికిత్సగా శోంపి పొడిని- కందుల Redgram) గింజలంత మాత్రలుగా చేసికొని, బాధ తగ్గేవఱకు ప్రతి రగంటకొకసారి- సీతితో సేవిస్తూ వుంటే... దీనిని అరికట్టవచ్చును.
- 3) కడుపుల్లి అస్వస్తతగా ఉండి, స్వల్ప బాధగా ఉంటుంది. న్నది అఱగనట్టుండుట లాటివి వుంటాయి. ఇది అజీర్తి. చికిత్సగా నాక్క, ఖర్జూరము, తేనె, "వేరుసెనగ=(Ground Nut)", బూడిద గుమ్మడి = (Ashgourd)" మొ॥గు వాటన్నింటిలో ఏదో ఒకటి స్వల్పాహారముగా వాడితే.... అజీర్తి తగిపోతుంది.

4) మితిమాట్టి బ్రాపది, సారా వంటివి సేవించడమువల్ల- ప్పుహా తప్పడము, వణుకు రావడము జరగవచ్చు. త్రాగినప్పడు సూర్యము అధికమై శరీరములోని సీరు తగ్గి, బలహీనత ఏర్పడు తుంది. చికిత్సగా-వాంతి అయ్యెలా చేసి, తరువాత మజ్జిగ బాగా త్రాగించి, మధ్య మధ్యలో నానబెట్టిన సెనగలు తెలిక ఆహారముగా తింటూ వుంటే... సై బాధలను నివారించపచ్చును.

5) అట్టికాలులోని పైతోలుగట్టిపడి, అడుగుకండరమువాచి, నొప్పిగా వుంటుంది. ఇదిచిగుపై నబూట్లు వాడటంవల్లకూడా రావచ్చును. ఈవాపు

ఎక్కువగా బొటనవైలి (Toe) ప్రక్కన వస్తుంది. చికిత్సగా అభాగాన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో కొంతసేపు ఉంచాలి! ఇలా రోజుకు-రెసార్టు, కొన్ని దినాలు చేస్తే....-వాపు, నొప్పి తగిపోతాయి.

6) పడని పదార్థాలు తినడము వలన, రాషిడిషలన అఱ చేతులు (Palm), కాళ్ళలో పొక్కులు లేచి; పొరలు పొరలుగా ఉడి పోతూ వుంటాయి. చికిత్సగా అల్లపురసము ఉదయము, సాయంత్రము లేపనము చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే నివారణ కలుగుతుంది.

7) ఎక్కువగా గ్రెమించడము వలన- అలసట వచ్చినవో విశ్రాంతి తీసుకొంటే పోతుంది. మామూలు బలహీనత వలన వచ్చే అలసటకు చికిత్సగా బాదముపప్పు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము- ఉదయము, మధ్యహాము, సాయంత్రము పూటకో రకము చో॥న అల్సా హారముగా స్వీకరిస్తూ వుంటే....నీరసము తగిపోతుంది.

8) దంతాల నుండి, చించుక్కు నుండి రక్తము, చీముకారడము వలన; జోపిరితిత్తుల జలుబు చేయడమువలన, ఆస్తిర్తి వలన కడుపులో ఆహారముచెడి ముక్కు, నోటిసుండి ఇకా ఇతర వోట్లనుండి దుర్యౌ సన వస్తుంటుంది. చికిత్సగా ప్రతిరోజు ప్రోట్సునా, సాయంత్రము నాలుగు చిన్న ఉల్లిపాయల రెబ్బల గుజ్జను అన్నముతో కలిపి తింటూ వుంటే సరిపోతుంది.

9) పురుషాంగము నుండి- కామతలంపుల వలన చెమ్ము ఉండడము అరోగ్య లక్షణము. ఇలా ఉండడము ఇంద్రియ నష్టము కాదు. ఇలా ఉండకుండా ఉండటానికి- కామ తలంపులు తగించు కొని; ఆ సంబంధ పుస్తకాలు, ఆ మాటలు వినకుండా వుంటే- సరి పోతుంచి. అలాగాక అదేపనిగా చెమ్మ ఉండుతూ వుంటే....చికిత్సగా తంగేడు మొక్క వేరుల చూర్చము పాపుతులము, పంచదార నీటి కలిపి ప్రతి ఉదయము త్రాగాలి! ఇలా తగేవరకు ఆవరించాలి.

10) పురూకాలములో ఎక్కువగా ఈగ (Fly)లు ఉంటాం ఇవి మలినమైన పదార్థాలపైనంచరించుట వలన- రోగసంబంధమై క్రిములు వీటిని ఆశ్రయిస్తాయి. దీని వలన ఈగలు జేరినపుడు- అహారము కలుషితమై జ్ఞరాలు, విరేచనాలు వసుంటాయి— చీ-

తృగా అప్పుడప్పుడు, ఉసిరికాయలు తింటూ, నిమ్మరసముత్తాగుతూ వుంటే- వ్యాధి క్రిములను ఎదురొకైనే శ కిశరీరానికి లభిస్తుంది.

11) ఎక్కిష్ట్టు వచ్చినప్పుడు ఘాతీని, కడుపును వేఱుపఱచే పెద్ద వర్ధులాకారంలో ఉండేకండరములోని నరాల సంచలనమువల్ల ఎక్కిష్ట్టు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎ) పేలాలు నెమ్ముదిగా తింటూ వుంటే ఎక్కిష్ట్టు తగిపోతాయి. బి) తేనె చేతిలో వేసుకొని నాలికతో నాకుతూపున్నా- ఎక్కిష్ట్టు (Hiccups) ఆగిపోతాయి.

12) ఎలుక కఱచినప్పుడు- ఆ గాయముమిాద తేనెతో మరన గావించి, చిన్న ఉల్లిపాయల గుజ్జను రెండు పూటలూ సేవిస్తే- విషక్రిములు నేంి వడమేగాక.... గాయము తగిపోతుంది.

13) మనము నిద్రించేటప్పుడు ఎలుకలు కఱుస్తుంటాయి. దీని వలన అనేక విషక్రిములు మన శరీరములో ప్రవేశిస్తాయి. అలాగే అపోర పదార్థాల మిాద ఎలుకలు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు వాటినుండి కూడాక్రిమి సంబంధమైన జ్యారము, నరాల బలహీనత, శరీరము వంగకపోవుట, వాంతులు లాటి అనేకము రావచ్చును. ఏటికి చికిత్సగా పది చుక్కలు వెల్లులి రసాన్ని-ఒక సూప్రాన్ తేనెలో కలిపి, ఆ మొత్తము ఒక కప్పు వేడినీటితో ప్రతిరోజూ రెండుపూటలూ గుణము కనిపించే వఱకు సేవిస్తా వుండాలి.

14) కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన- కంటిరెప్ప (Eyelid)ల అంచుల మిాద మొబీముల ఆకారములో ఉండే కులుపులు ఏర్పడి, రెండు రోషలలో మొత్తబడి, చిత్తికి-చీమును వెలువరిస్తాయి. చికిత్సగా వేడినీటితో ప్రతి ఆరు గంటలకు 5 నిమిషాలు చౌ॥న కాప డము పెడుతూ వుండాలి.

15) కంటిలో నలక పడినప్పుడు కంగారుపడి కంటిని ఇష్టు మొచ్చినట్లుగా నలపకుండా- ఈ క్రింది ఏదో ఒక ప్రక్రియను జూగ్ర తృగా అమలు చేయవచ్చును. ఎ) రెండు కశ్యా మూసుకొంటే.... నీరులో పాటుగా నలక బయటకు వస్తుంది. బి) ఒక వెడల్పాటి, లోతైన పూతలో నిండా నీరుపోసి, దానిలోకంటిని ఉంచి; తెరుస్తూ- మూస్తూ ఉంటే నలక వస్తుంది. సి) నలక పడిన వైపు రెప్పను- పెకలేపి. రెందో రెప్పను దాని క్రిందికి జేర్చి నలకను ప్రక్కకు

వెట్టవచ్చును. డి) కంటి రెప్పను ఎత్తిపటి- గత్తిగా నాలు ఉమతూ, నలకను కనుకొలుకులలోకి తీసికొని రావచ్చును. టీటిలో దేనివలనా నలక రాకపోతే.... వెంటనే వైద్యము నిమిత్తము వెళ్ళాలి.

16) తేనెటీగ, తుమ్మెన కుట్టినప్పుడు- ఎట్టగా దట్టుచులేని బాధను, వాపును కలిగిస్తుంది. చికిత్సగా- ఎ) కుట్టినచోట విలిగిన ముల్లును తీసివేసి, ఉల్లిపాయ గుజును ఆ ప్రాంతచులో రుద్దితే.... బాధ తొందరగా తగిపోతుంది. బి) ఉత్తరేణి ఆచును కుట్టిన దట్టు రుపై మర్కనగావించిన- బాధ నివారిస్తుంది.

17) శరీరానికి ఎప్పుడైనా లలచుగా దెబ్బు తగిలినప్పుడు; ఆ ప్రదేశములో కండరాల వాపు, నొప్పి, జ్యోరచు రావచ్చును. చికిత్సగా గాయము తగిలినచోట జీలకట్టును- నీటితో మెత్తగాచూచి, ప్రాస్తే.... మంట, నొప్పి తగిపోతాయి.

18) కడుపునొప్పి పస్తా-పోతూ ఉన్నా- లేక నిలకడగా తున్నప్పుడు- వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి. అలా కాకుండా సాధారణమైన కడుపు నొప్పులకు- ఈ క్రించి ప్రక్రియలను అవరించ వచ్చును. ఎ) జీలకట్టునుగాని, వామునుగాని నమలి ఖ్రింగితే కడుపు నొప్పి తగిపోతుంది. బి) మినప బద్ద పరిమాణములో నల్లముదు తిన్నా- కడుపునొప్పి నివారిస్తుంది. సి) కందిగింజ పరిమాణములో ఇంగువ తిన్నా- గర్జుశాల నివారిస్తుంది. డి) 2 చెంచాల తేనెము- 1 కప్పు వేడి నీటితో కలిపి త్రాగినా- కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

19) మనము తిన్న ఆహారములనుంచి ఆస్తిము తచ్చారె, అవి బాగా పుత్తిసి; పుల్లవిత్తేపులురావడమేగాక- కడుపులో చూండగా ఉంటుంది. చికిత్సగా- ఎ) పుప్పుకాయ, కర్మాపు(Water-Melon) పండు కలిపితింటే- కడుపు మాట తగిపోతుంది. ఏ) పెక్క చూస్తే అల్పరుసము ప్రతిరోజు ఉదయము పూర్తి త్రాగితుంది.

20) కొందరు అహారములో బాటు- గాలుసి భోజనము తారు. ఇంకా అహార పవార్చాలు లేక్కము కాకపోచుకు నుండి కడుపులో గాలి పుట్టువచ్చును. ఆగాలి- కడుపులలోను, ప్రేస్ లలోను కచేరి- పొట్ట ఎత్తుగా వచ్చి ప్రేరితో కౌసితే. ప్రాంత రెక్క వస్తుంది. గాలివల్ల ప్రేగులు సాగి నొప్పురావచ్చుండు. చింపుగా వస్తుంది.

ఎ) రాంతి కషాయము ప్రతిపూట తేబుల్ న్నాన్ తీసికొంటూవుంటే తగిపోతుంది. ఓ) జీన్సుల్లి రసము 1 చెంచాడు తీసికొని, 1 కప్పు వేడినీటిలో కలుపుకొని- ప్రతిరోజు ఉదయము పూట త్రాగాలి!

గ్రుప్పోపకార చిట్టాగ్రూలు

1) ఒట్లకొంటిన ఒంగుపారద్వోలడ నికి- పొంపూతో కడిగిన తరువాత మామాలు సబ్బుతో ఉత్తిక్తే రంగు తేలికగా పోతుంది.

2)బాలపాయింట పెన్ ఇంక్ మఱకలు పోవాలంటే- ప్రాందీ, విస్క్లూంటి ఆల్ఫాహోల్ ని అది అంటినచోట ఒట్లమిాద వేసి రుదితే- పోతుంది. నిమ్మకాయ ముక్కలు, టూత్ పేస్ట్ కూడా ఈ మఱకలని వదలగొడ్డతాయి.

3) చొక్కాలకి అంటిన ఇంక్ మఱకలు పోవాలంటే- అవాలని మెత్తగా నూటి, ఆ ముద్దని ఆ మఱక ఉన్నచోట 24 గంట లుంచి; చల్లని నీటిలో- ముంచినస్ప్యాంజ్ తో తుడిస్తే- పోతుంది.

4) ఎలక్ట్రిక్ బల్వ్ చుట్టూ పురుగులున్నపుడు-, ఆ బల్వ్ కి ఉడుకులామ్ రాస్తే- పురుగులు వెళ్లిపోయి; సుఖాసన వస్తుపది.

5) చిన్న పిల్లల కాళ్లలో ముక్కు(Thorns) గ్రుచ్చుకొంటే- అ ప్రదేశములో ఐన్ ముక్కుని కాసేపు వుంచితే-తిమ్మిరెక్క నొప్పి తెలియదు. అప్పుడు ఆ ముల్లని తీయాలి.

6) నొద్దింకలు (Cockroaches) రాక్సండ - కలరా వుండటే కాక, బట్టలో కర్మారము కూడా వుంవవచ్చు.

7) వెండి (Silver), బంగారు (Gold) వస్తువులు తళతళ (Glitter) లాడాలంటే- టూత్ పేస్ట్ తో రుదితే చాలు.

8) ఉల్లిపాయిలని కోసేపుడు- బెవిల్ పేన్ గాలిని కోసే వాళ్లమొంచి వేళ్లేలా ఏర్పాటు చేసుకొంటే, ఉల్లిపాయలోని రసాయనిక పదార్థాలు ఆ గలిలో వెళ్లిపోయి, కళ్లలోంచినిస్సు కాఱవు.

9) భూటింగ్ పేపర్ లేకపోతే- చిన్న సంచీలో కొద్దిగా ఉప్పు పోసి, దాన్ని వుంచినా చాలు! ఉప్పు తడిగా అవగానే మార్చాలి.

10) కోడ్సిగుడ్డు ఉడికించినసీటిని- కుండి(Flower wase)ల్లో పైంచే మొక్కలో పోస్తే.... అవి బాగ పెరుగుతాయి.

11) బంగాళా దుంపలు ఉడికించిన నీటిలో- కానేపు అఱ చేతులుంచితే.... అవి మృదువు (Soft)గా వుంటాయి.

12) ఏలక్కుయలు పొడికొట్టినప్పుడు- వాటితొక్కులని పార వేయకుండా.... టీ డికాప్సన్ లో వేసి మఱగిస్తే- టీకి వాసన వస్తుంది.

13) ఉల్లిపాయ తొక్కులు తీసేమందుగా- వేణ్ణేళ్ళలో వేసి, తరువాత- చన్నీళ్ళలో వేసే.... తొక్కులు తెలిగా విడిపోతాయి.

14) గోంగూర ఉడకపెట్టిన నీళ్ళతో- వెండి, ఇత్తడి (Brass) సామాన్లు తోమితే.... అవి తశతళ వెఱుస్తాయి.

15) బియ్యము కడిగిన నీళ్ళలో- వంకాయ ముక్కులు కోసివేసే- అవి కసరెక్కువు, నల్లబిడువు.

16) నీటిలో ఉప్పు వేసి- కాబేజీ, కాలీఫ్ఫవర్ లాటి కూరగాయలను అనీటిలో వేసిన 10, 15 నిమిషాల్లో వాటిలోని సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి.

17) వెల్లుల్లికి- స్వుల్పముగా నూనె రాసి, ఎండబెడితే.... వాటి మింది పొట్టు తెలిగా వస్తుంది.

18) కోడిగ్రుడ్ల వాసన పోవాలంటే- వాటిని కొద్దిసేపు మంట మింద వుంచాలి.

19) పనస, అరటికాయలు కోసినప్పుడు చేతికి జిగట అంటుకోకుండా వుండాలంటే- అఱ చేతులకి అవనూనె, ఉప్పు కలిపి వ్రాసుకొంటే నదిచోతుంది.

20) కేరట్టని వేడినీళ్ళలో అయిదు నిమిషాలు ఉడకపెట్టి, తరువాత రెండు నిమిషాలు చల్లలి నీటిలో వేసే- దాని మింద చెక్కుని తెలిగా తీయవచ్చు.

21) ఉడికించే ముందు కోడిగ్రుడ్ల పెంకు మింద- నిమ్ముర సము ప్రాస్తే.... ఉడుకుతూండగా గ్రుడ్లు పగలకుండా వుంటాయి.

22) పిండి వంట (Pastry) చేసేటప్పుడు- నూనె పొంగు రాకుండా వుండాలంటే.... కొద్దిగా చింతపండు వేసే పొంగురాదు.

23) పుష్టకాల మింద సిరా మరకలు పోగొట్టాలంటే- ఆక్కా లిక్ ఏసిడ్ నూ, నీళ్ళనూ కలిపి, ద్రావకము చేసి; దానిలో అ మరకలమింద రుద్దితే పోతాయి.

24) అద్దాలు (Mirrors) జిడ్డు పడుతుంటాయి. వాటిని నీళ్ళలో కాస్తధాన్యపు పిండి కూడా కలిపి శుభ్రము చేస్తావుండాలి.

25) ఆకు కూరలు ఉడికించేటప్పుతు- ఒక చిన్న గరిట పంచదార వేసిన.... నీటిలో ఉడకవెడితే.... ఆకు కూరకు నువ్వాసన వస్తుంది. విటమీన్లు నశించవ.

26) చిన్న బిడ్డల మల-మూత్రాల కుపయోగించే అయిల్ క్లోర్ తఱచు బిరుసెక్కుతుంది. దానికి పులిసిస ద్రాక్షసారాయి, నూనె కలిపి పలుహర్ష రుద్దితే ఆ విధముగా పెట్లిపోదు.

27) పాలుకాచే గిన్నె అంచులకి లోపల గ్లూసరిన్ ప్రాస్తుంటే- పాలు పొంగవ.

28) కత్తి (Knife)ని చల్లటి నీటిలో ముంచి, ఉడికించిన గ్రంఢను కొస్తే చక్కగా తెగుతాయి.

29) బిర్యాని చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయరనము కొద్దిగా కలిపి, ఉడికిస్తే- అన్నము (Cooked rice) మెతుకులు అంటుకోకుండా- పొడిపొడిగా వుంటుంది. అన్నము కరుతు కట్టదు.

30) వెండకాయలను- ఉడకవెట్టి, కూరచేసే ముందు- నూనెలో కొద్దిగా వేయించి- వండితే కూర జిగురుండదు.

31) వంట పాతలు, పైట్సు, నూవ్వు, గరితల వాసన- నీళ్ళలో వంటసోడా కలిపి కడిగితే పోతుంది.

32) కోడిగ్రంఢు రసమలో- ఒక టీస్పూన్ మైడా. (Maize) కలిపి, గిలకొట్టి, అమ్మెత్ వేస్తే.... అది పెద్దదిగాలావుగాత యారౌతుంది.

33) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీళ్ళ (Conjee)లో చాలా శక్తి ఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని పారపోయకుండా దానిలో నిమ్మ కాయ రసము, చక్కగు కలిపి త్రాగవచ్చు.

34) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీరుని కరివేపాకు (Curry Leaves) పాడల్లో పోస్తే.... అది బాగా పెరుగుతుంది.

35) ఉలిపాయ తొక్కలు, కోడిగ్రంఢు పెంకులు- గులూబి చెట్టుమొదట్లో వేస్తే.... వూలు పెద్దపిగా ముదురు రంగులో వస్తాయి.

36) చియ్యము డబ్బులో అడుగున- ఎండు వేషాకులు వేసి, చియ్యము పోస్టే- పురుగు పట్టదు.

37) పెట్టెలలో చేరే పురుగులను శారద్రోలవానికి- లవంగాలు వల్లి తుంచండి. కలరా వుండలకంటే మంచి ఘలితాన్నిస్తుంది.

38) గుడ్లల మిాద సిరా గుర్తులు తుడిచివేయాలంటే- నిమ్మ ఉప్పాను నీళ్ళలో కలిపి, బ్రావ్స్ రుద్దివేయండి. “ఒంతె (Camel) బొమ్మ బ్రావ్స్” ఎతే మతీ మంచిది.

39) ఓ సీసాలో వేసి, మూతపెడితే.... కరివేషాకు తాజాగా వుంటుంది.

40) గ్రుడ్లని కడగకుండా వుంటే- అవి నిలువ వుంటాయి.

41) అరగంటసేపు ఉల్లిపాయలని నీళ్ళల్లో నానబెట్టి తరిగితే.... కళ్ళవెంట నీరు కాఱదు.

42) ఎండబెట్టిన నారింజ తొక్కలని- టీ కాచినప్పుడల్లా అందులో వేస్తే.... ఆ టీచక్కటి సువాసన వేస్తుంది.

43) నూనె అడుగున పశ్చే ముడ్లి పోవాలంటే- దానిలో చిన్న బంగాళాదుంప ముక్కువేసి పెడితే ముడ్లి మాయమౌతుంది.

44) అల్యాంమినియమ్ పొత్రలు లోపలివే పున నల్లబారితే- వాటిలో ఉల్లి పాయ కోసివేసి, నీళ్ళ పోసి ఉడికిస్తే- ఆ నలుపంతా నీళ్ళమిాద తెట్ట కడుతుంది.పొత్రల లోపలిభాగము తెల్లగా బోతుంది.

45) బాగా వేయించే పసున్నప్పుడు- నూనెలో చిటికెడు ఉప్పావేస్తే అది నూనె వాడకమును తగిస్తుంది.

46) కాబేచీ వాసన ఇష్టము లేనివారికి- ఆ వాసన పోవడానికి- బ్రెష్ట ముక్కును కూడా వందేప్పుడు వేయండి.

47) అరటిపండ్ల తొక్కలను- పొరవేయక, తొక్క క్రీంది భాగములో నున్న పదార్థాన్ని బూటమిాద బాగా రుద్ది, అటిన తరువాత బూట్లను శబ్దము చేస్తే పాలిచ్చ చేసినట్లుగా నిగవిగలాడతాయి.

48) పచ్చి మిరెపకాయ (Chilly)లని- మూడు నాలుగు చోట్ల నూదితో గ్రుచ్చితే.... నూనెలో వేయించేప్పుడు పగిలి గింజలు వెదజల్లబడవు.

615.53 7
PRA 152

పోత్త & బ్యాటీ

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాదీ

49) ఆకు కూరలని ఇనుప బాణలిలో వండకూడదు. వండితే అవి నల్లబడతాయి. Ace . ८० . २३३१५

50) కోడిగ్రుడమిాద - నెయ్య తేదా వెన్నని కొద్దిగా వ్రాసి వుంచితే- అవి చెడిపోవు.

51) పచ్చిమిరెప కాయలను- తొడిమలు (Stalk)తీసి, గాలి జొరబడని సీసాలో వుంచితే.... పాడవవు. ఎత్తెబిటికెడు పశుపు వాటి మిాద చల్లి, సీసాని చల్లటి ప్రదేశమలో వుంచాలి.

52) నిమ్మకాయని మధ్యకి కోసాక- వాడని రెండో చెక్కని ఉప్పు వున్న పాత్రలో వుంచితే.... రసము ఎండదు. కాని పాత్రకి మూత (Lid)ను తప్పనిసరిగా ఉంచాలి.

53) పాలసీసా- సీళ్ళలో వుంచి, నీటిలో ఓ సూప్న ఉప్పు, ఓ సూప్న వాషింగ్సోడా కలిపితే.... పాలు నిలువ వుంటాయి.

54) నిమ్మకాయలు తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని చల్లటి సీళ్ళలో ఉంచాలి. కానీ- రోజూ నీటిని మాఱున్నండాలి.

55) దోసకాయలుతాజాగా వుండడానికి- నేలమిాద వుంచాలి. ఎండిపోకుండా మూతమూ స్త్రే- భాలరోజులు తాజాగా ఉంటాయి.

56) పువ్వులు వాడిపోకుండా కొంతకాలము తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని ఉప్పునీటిలో పెట్టండి.

57) దుస్తులమిాద- నెత్తురు మఱకలు పోవాలంటే- ఉతకక పూర్వము వాటిని కొంతసేపు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టాలి.

58) బట్టలమిాద సిరా మఱకలు పోవాలంటే- ఉప్పు, నిమ్మ రసము కలిపి, దానిని మఱకమిాద పోసి, కానీపుంచి ఉతకండి.

ఈగలను పారదోలుటకు మార్గాలు

59) నిప్పుల కుంపటి(Oven)పై- పంచదార వేసినబక విధ మైన ధూపము వస్తుంది. దీనివలన ఈగలు వెళ్లిపోతాయి. 60) సాంబ్రాణి ధూపము వలన కూడా ఈగలు పారిపోతాయి. 61) ఎండు వావిలి ఆకుల ధూపము వలన గానీ; 62) వేపాకుల ధూపము వలన గానీ- ఈగలు దరిజేరలేవు.

