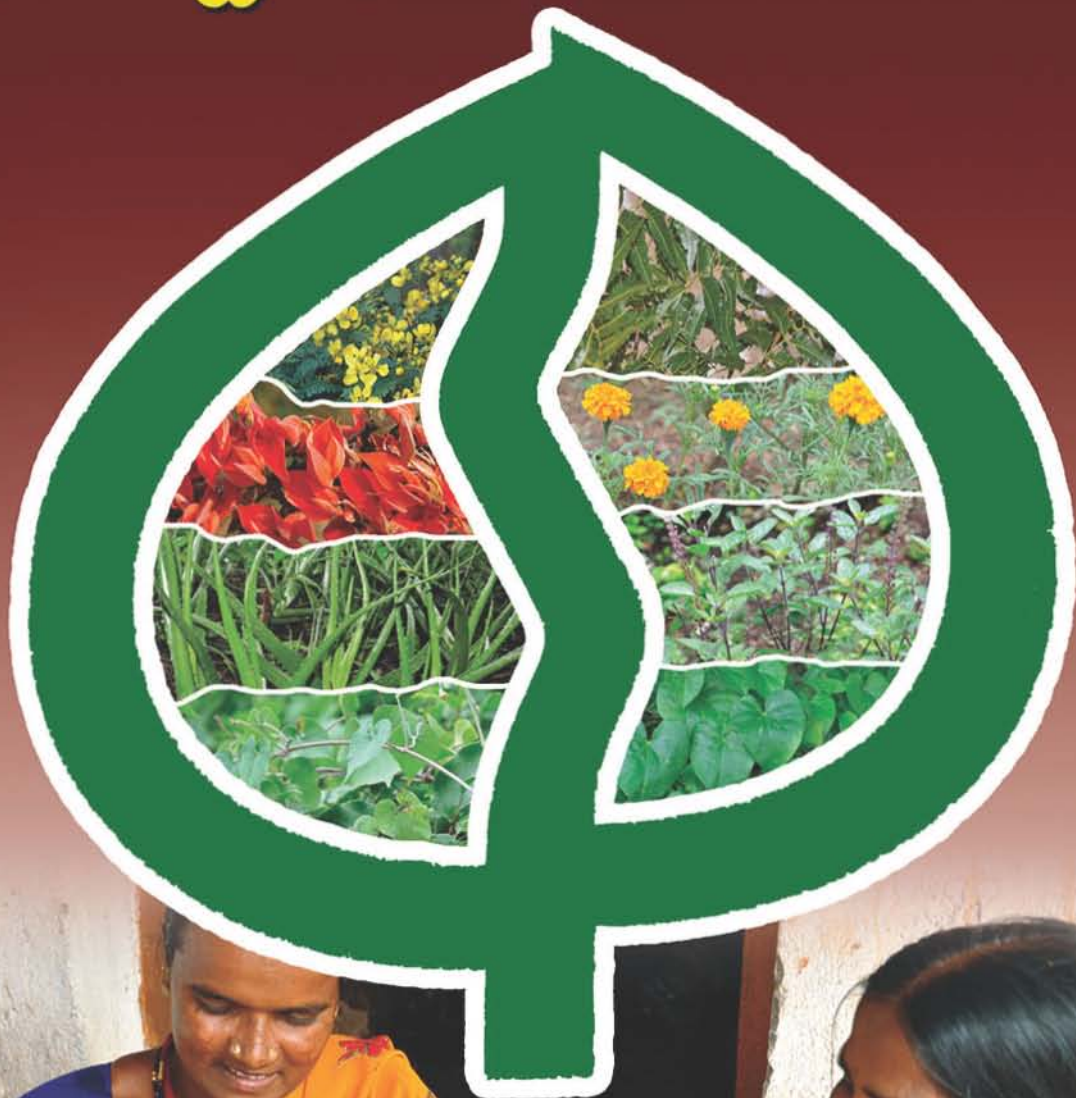
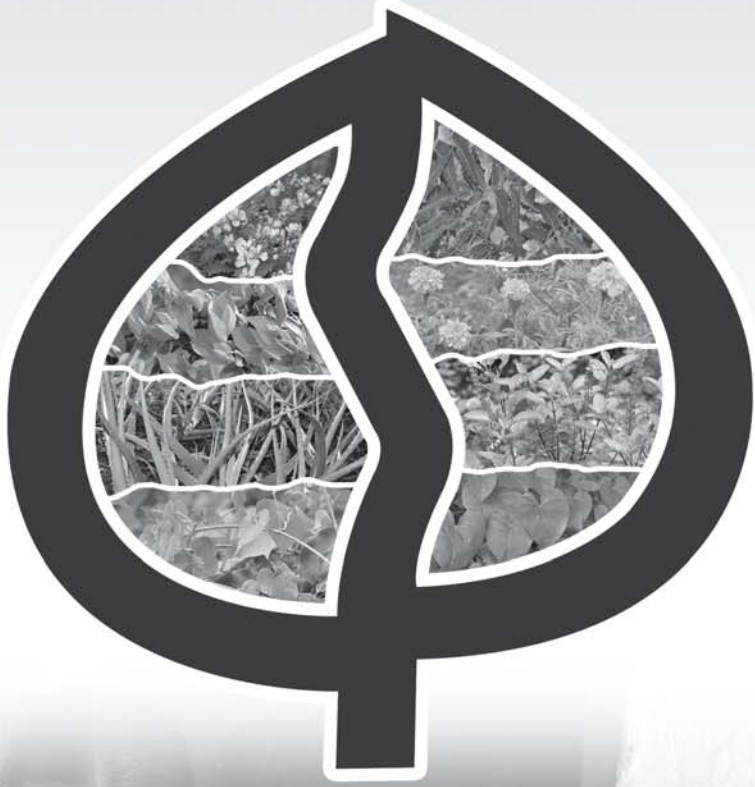


దర్పాజలో దవాఖాన



దర్వాజలో దవాఖాన



డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ



దర్వాజలో దవాఖానా

ప్రచురణ

డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ

పస్తాపురం, మండల్ జహీరాబాదు

జిల్లా మెదక్, తెలంగాణ

Address:

"DARVAZALO DAVAKHANA"

Is a Publication from

Deccan Development Society

Pastapur Village, Zaheerabad - 502 220

Medak District, Telangana State

Tel: + 91 - 8451-282271 / 282785

email: ddspastapur@gmail.com

Liaison Office:

101, Kishan Residency,

St.No.5, Begumpet

Hyderabad - 500 029.

Tel: +91-40-27764577 / 27764744

email: ddshyderabad@gmail.com

Printed at:

Aquarius Communications

5-8-296, Chirag Ali Lane, Abids, Hyderabad-500 001.

Tel: 040-66682764, vamsigupta@gmail.com

ఈ ప్రచురణ గురించి

గ్రామ ప్రాంతాల్లో దొరికే రక రకాల మందుచెట్ల మొక్కలు, తీగలు, చెట్లు ఎన్నో రకాల జబ్బుల్ని తక్కువ చేస్తాయి. చాలావరకు ఈ మొక్కల్ని ఊర్లల్ల పిల్లలు, పెద్దలు గుర్తుపడ్డారు. వాటిని ఎన్నో జబ్బులకి వాడారు.

ఈ మొక్కల గురించిన విజ్ఞానం చూస్తే పట్టణవాసులకి చాలా ఆశ్చర్యం కల్గిస్తుంది. ప్రతి జబ్బుకి ఏదో ఒక మొక్క వాడారు. వాటి ఉపయోగాలు అందరి నోర్లల్లో ఆడుతుంది. ఈ ఆకు దగ్గుకి, ఆ ఆకు జ్వరానికి అని చెప్తుంటారు. అది చూసిన వాళ్ళకి ఈ ఊర్లో ప్రతి ఒక్కరూ డాక్టరేనా అనించక మానదు.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్య విషయం ఏంటంటే ఈ చెట్ల విజ్ఞానాన్ని ప్రస్తుతం ఎక్కువగా ఉపయోగించట్లేదు. పట్టణాల ప్రభావంతో “అభివృద్ధి” పేరిట గ్రామీణ ప్రజల్లో ఇంజక్షన్ సంస్కృతిని అత్యధిక స్థాయిలో రుద్ది గ్రామ ప్రజల్ని చెట్లమందులు వాడకుండా చేశారు. ఈ విజ్ఞానాన్ని పేదవాళ్ళదనీ, మంచిది కాదనీ, ఈ మధ్య కాలంలో అపోహని కల్పించారు.

భారతదేశం ప్రగతి వధంలో వయనిస్తోందని, బిలియనీర్లు పెరిగిపోతున్నారని గొప్పలు చెప్పకునే మన దేశంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ చిన్నా భిన్నంగా ఉంది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో వైద్య సదుపాయాలు హీనాతి హీనంగా ఉండడంతో పైవేటు రంగంలో కేవలం లాభాపేక్షతోనే వైద్య సేవలు అందుతున్నాయి. పైవేటు, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండడంలేదు. ప్రపంచంలో మానవ అభివృద్ధి సూచిలో భారతదేశం 124వ స్థానానికి దిగజారింది.

ఈ పరిస్థితిలో డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ ఆరోగ్యకార్యకర్తలు 50 గ్రామాల్లో చేస్తున్న కృషి ప్రశంసనీయమైనది. డబ్బే పరమావధిగా మారిన హృదయం లేని ప్రస్తుత ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ నుండి తమ అక్క చెల్లెళ్ళను,

అన్నదమ్ములను, పిల్లలను డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ కార్యకర్తలు కాపాడుకుంటున్నారు. వ్యాధులు రాకుండా నివారించడం, వ్యాధులకు చికిత్స చేసి, వాటికి సాంప్రదాయ పద్ధతిలో ధన ప్రమేయం లేకుండా వైద్యం అందించడానికి కృషి చేస్తున్నారు.

2012-13 సంవత్సరంలో దాదాపు 50 గ్రామాల్లో 13,000 మందికి (10,438 పెద్దవారు, 1190 పిల్లలు) పైగా వారి కమ్యూనిటీ పరిధిలోనే చికిత్సను అందజేశారు. 356 మంది శిశువులకు ప్రసవ సేవలు చేశారు. 1263 జంతువులకు చికిత్స చేశారు. తమ సేవల కోసం డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ కార్యకర్తలు ఒక్క పైసా కూడా తీసుకోలేదు. దాదాపు ఏడాదికి రెండున్నర కోట్ల విలువైన వైద్య సేవలు అందించి ధనాపేక్ష లేకుండా వేలాదిమంది పేద ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడారు. సాంప్రదాయ సిద్ధమైన మరియు సురక్షితమైన చెట్ల మందులతో వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు. ఇవన్నీ వారి కమ్యూనిటీ సాంప్రదాయంలోనే జరుగుతున్నాయి. తరతరాలుగా వస్తున్న సాంప్రదాయ వైద్య పద్ధతిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ కృషి చేస్తుంది. మన సమాజాన్ని, తెలివినీ, పర్యావరణాన్ని నాశనం చేసే కొత్త సరళీకృత విధానాల కన్నా మా ఆరోగ్య సమాజం అందించే ఈ సాంప్రదాయ ఆరోగ్య విధానమే సరియైన పరిష్కారమని మేము గట్టిగా నమ్ముతున్నాము.

గ్రామాల్లో ఎందరికో తెల్లిన ఈ విశేష విజ్ఞానాన్ని, ఈ మందుచెట్ల ఉపయోగాల్ని పుస్తక రూపంలో భద్రపర్చాలనే మా కోరికని అందరి ముందు ఉంచుతున్నాం. దీన్ని చదివి అందరూ ఉపయోగిస్తారని అశిస్తూ.....



పి.వి.సతీష్

డైరెక్టర్

డెక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ

పస్తాపూర్,

మెదక్ జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

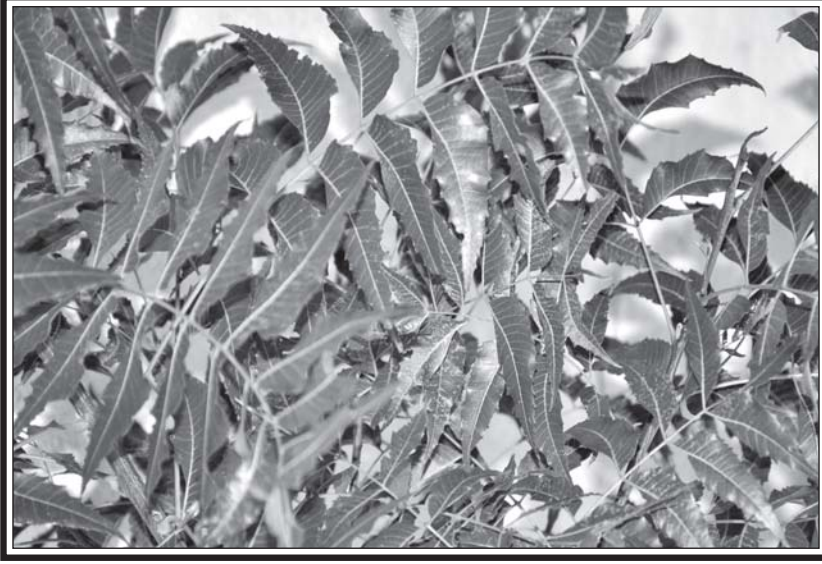
నవంబరు, 2014

తులసి ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
జ్వరం	4 లేదా 5 ఆకులు నీటిలో కడిగి ఉదయం లేదా సాయంత్రం 3 రోజుల పాటు తినాలి (తీసుకోవాలి)
దగ్గు	10 లేదా 15 ఆకులను రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున మూడు లేదా నాలుగు రోజులు నమిలి తినాలి.
సర్ది	10 లేదా 15 ఆకులను రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున మూడు లేదా నాలుగు రోజులు నమలాలి.
వర్ష జ్వరం	కాసు, సున్నం పెట్టిన తమల పాకులో 10 తులసి ఆకులను పెట్టి 4 రోజులపాటు రోజుకు రెండుసార్లు తినాలి.

వేప ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
పాము కాటు	ఆకు నమలడం వలన శరీరములో విషం ఉన్నది లేనిది తెలుసుకోవచ్చు వేప ఆకు నమలినప్పుడు తియ్యగ ఉంటే విషం ఉన్నట్లు, తియ్యగ లేకపోతే విషం లేనట్లు, ఇది పాము కాటుక పరీక్ష మాత్రమే.
గజ్జ	వేప ఆకు, కొంచెం ఉప్పు మరియు కొంచెం పసుపు వేసి దంచి దానిని పెయ్యి మొత్తం వారం రోజులు రోజుకి ఒకసారి రుద్దాలి.
బాలింతలు	వేప చెక్కను దంచి ఆ పొడిలో కొన్ని నీళ్ళు పోసి దానిని ఒక బట్టలో తీసుకొని, రసంతోని ఒక గ్లాసులో పోయాలి. కల్కిని పాయిల్లో బాగా కాల్చి గ్లాసులో ఉన్న రసంలో ఉంచాలి. ఆ తరువాత రసం చల్లగ అయిన తరువాత తాగాలి. దీనివలన గర్భాశయానికి ఇన్ఫెక్షన్ రాదు. మరియు అదేవిధంగా నడుం నొప్పులు వంటివి కూడా రావు. బాలింతకు జ్వరం రాకుండా ఉంటుంది, ఇది ప్రసవించిన తరువాత ఉదయం పూట 3 లేదా 5 రోజుల పాటు ఇవ్వాలి.
తట్టు	ఆకు పసరులో కొంచెం ఉప్పు, కొంచెం పసుపు వేసి వ్యాధి సోకిన 9వ రోజు పెయ్యి మొత్తం రుద్దాలి. వ్యాధి సోకిన రోగిని వేప ఆకుల పక్కమీద పడుకోపెడితే శరీరములో ఉన్న వేడిని గుంజేసి, ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువ కాకుండా కాపాడుతుంది.

గుటు గుటు ఆకు



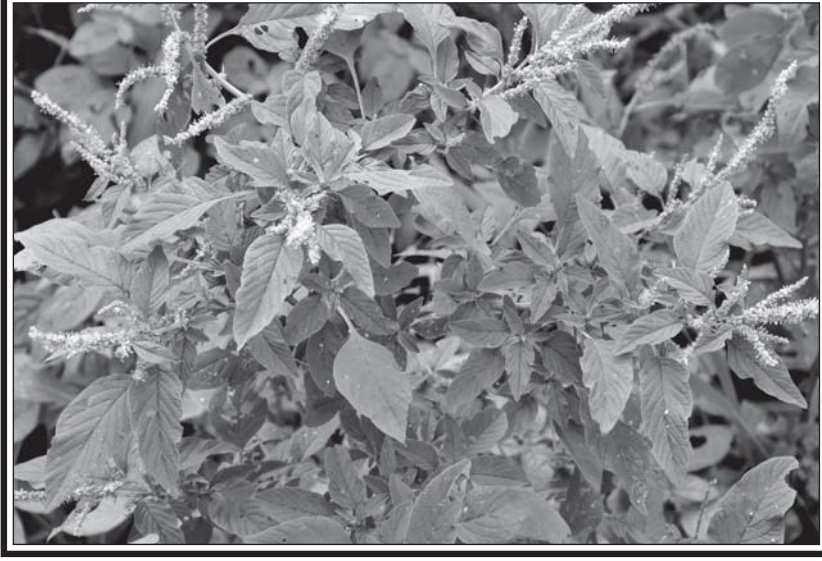
ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
మండి	ఆకు మరియు ఆముదం నూనెను వేసి దంచి కొంచెం గట్టిగ చేసి మండి అయిన దగ్గర పెట్టి బట్ట తో మూడు రోజుల పాటు కట్టాలి.
దగ్గు	ఒక చెంచా ఆకు పసరులో ఆవగింజంత రసకప్పురం కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు చొప్పన పిల్లలకు 3 రోజులు ఇవ్వాలి. ఆకు గాని, పువ్వులను గాని మరియు తమలపాకులో పెట్టుకొని పెద్ద మనుషులు నమిలితే 2 లేదా 3 రోజులు తగ్గుతుంది.
మొగుల్ల నొప్పి	వేప గంధం తీసి, చిన్న పిల్లలకు చెంచెడు సన్ను పాలలో ఆవగింజంత రసకప్పురం వేసి మూడు రోజులు, రోజుకు ఒకసారి తాగించాలి.
కుక్క కాటు	ఆకు తీస్తే కాండం నుంచి వచ్చే పాలను కుక్క కాటు దగ్గర పెడితే విషం బయటకు వస్తుంది. కరిచిన రోజు నుండి తరువాయి మూడు రోజుల పాటు పెట్టాలి.

బంతి ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
చెవు మరియు నోరు	రెండు చుక్కల ఆకు పసరును చెవిలో రెండు రోజుల పాటు రోజు ఒకసారి వెయ్యాలి.
చెవిలో బీము	రెండు చుక్కల ఆకు పసరును చెవిలో 5 నుంచి 10 రోజుల పాటురోజుకి రెండు సార్లు వెయ్యాలి.
గోదలకు పురుగులు పడితే	చెటాక్ ఆకులో పసరు తీసి పుండు మీద రెండు రోజులు ఎడితే పురుగులు చచ్చిపోతాయి. ఆ తరువాత 2 లేదా 3 రోజులు పెడితే పుండు కూడా మానిపోతుంది.
పంటకు	బంతి చెట్లను పంట చుట్టు పెంచినట్లైతే బంతి పువ్వు పురుగును పంట మీదకు రానీయదు.

దొగ్గలి ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
ముల్లు ఇరిగితే	ఆకులో కొంచెం ఉప్పు, పసుపు వేసి, దంచి ముల్లు ఉన్న బాగా ఖాళీ చేసి ఒకటి లేదా రెండు రోజుల పాటు కట్టాలి. ముల్లు గాని, నీరు గాని, చీము గాని ఉంటే బయటకు వచ్చేస్తాయి. తద్వారా నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.
కొయ్య ఇరిగితే	చటాక్ ఆకులో ఉప్పు, పసుపు వేసి, దంచి ఒకటి లేదా రెండు రోజుల పాటు కట్టాలి.

దూసరి ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
వేడికి	పిడికెడు ఆకులను నీళ్ళలో వేసి పిసికితే చిక్కటి పెరుగులా అవుతుంది. దానిలో కొంచెం బెల్లం కలిపి కడుపులోకి నాలుగు లేదా ఐదు రోజులు తినాలి.
కొయ్య కొడితే	పిడికెడు ఆకును నీళ్ళలో వేసి, ముద్ద చేసి ఒకరోజు పెడితే తగ్గుతుంది.
ముల్లు ఇరిగితే	పిడికెడు ఆకును నీళ్ళలో వేసి, ముద్దలాగా చేసి ముల్లున్న బాగంలో ఒకటి లేదా రెండు రోజుల పాటు కట్టాలి.
తెలుపు	పిడికెడు ఆకులను నీళ్ళలో వేసి పిసికితే చిక్కగా పాకురులాగా అవుతుంది, జీలకర్ర మరియు నొబోతు వేసి తినాలి, ఇట్లా వారం రోజులు వాడాలి.

తంగేడు ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
పాత పుండు, కాలిన పుండు	నీడలో ఆరబెట్టిన తంగేడు ఆకును పొడిచేసి డబ్బాలో ఉంచుకోవాలి. కాలిన పుండు మీద పోడి వేస్తే బుగ్గరాదు.

మోదుకు పువ్వు



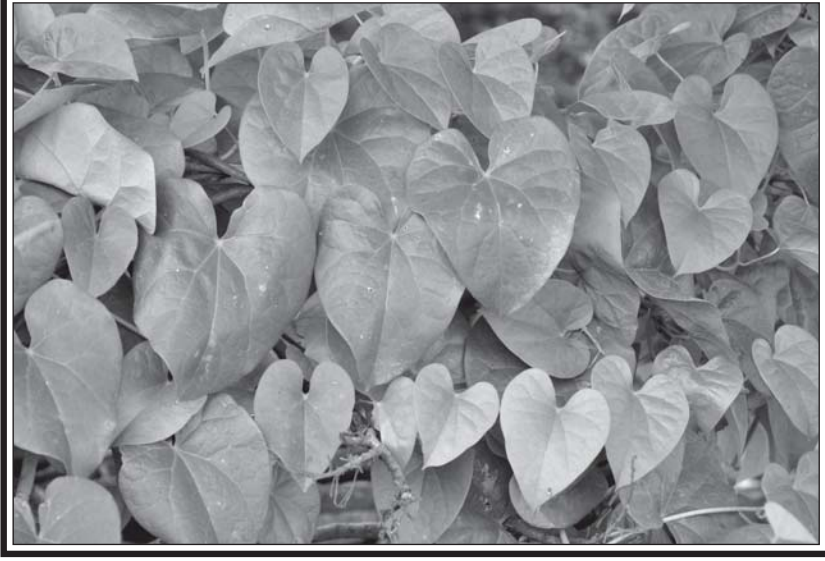
ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
మెయ్యం సరాలు	నాలుగు కప్పుల నీటిలో నాలుగు పువ్వులను వేసి రెండు కప్పుల నీరు వచ్చే వరకు మరగ (ఉడక) పెట్టాలి. దానిని రోజు ఒకసారి చొప్పన మూడు లేదా నాలుగు రోజులు తాగాలి.
మూత్రంలో మంట, రాళ్ళు	నాలుగు కప్పుల నీటిలో నాలుగు పువ్వులు వేసి, ఒక కప్పు నీరు వచ్చే వరకు ఉడకబెట్టి దానిని రోజు ఒకసారి చొప్పన 15 రోజుల పాటు తాగాలి.

అత్తి పత్తి ఆకు



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
ముట్టుతో వచ్చే కడుపు నొప్పి	నాలుగు కప్పుల నీటిలో 10 గ్రాములు సుమారుగా మూడు వేళ్ళకు వచ్చే ఆకులను వేసి, 1 కప్పు నీరు వచ్చే వరకు ఉడకపెట్టి 3 రోజుల పాటు తాగాలి.
ఎరువు	నాలుగు కప్పుల నీటిలో 10 గ్రాముల ఆకులను వేసి, 1 కప్పు నీరు వచ్చే వరకు ఉడకపెట్టి 10 రోజుల పాటు తాగాలి.
పిల్లలు కావడానికి	పైన చెప్పిన కషాయాన్ని నెలకు మూడు రోజుల చొప్పున (ముట్టు వచ్చినప్పుడు) మూడు నెలల పాటు ఇవ్వాలి.

తిప్ప తీగ

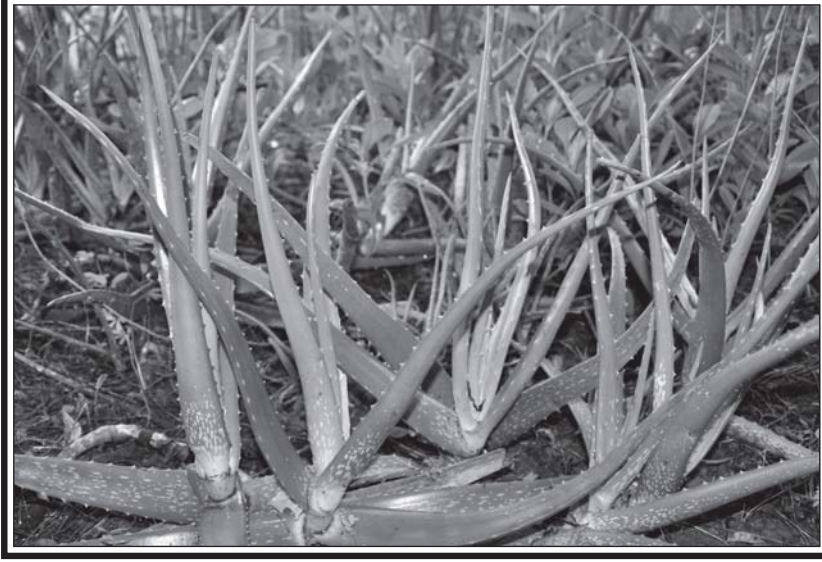


ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
అన్ని జ్వరాలకు	నాలుగు కప్పుల నీటిలో చెటాక్ తీగను కత్తిరించి వేసి ఒక కప్పు వచ్చే వరకు ఉడకపెట్టి, దానిని జ్వరం తగ్గేవరకు తాగించాలి.
వాపు	ఆకుల పసరు తీసి వాపులకు రెండు లేదా మూడు రోజులు పెట్టాలి.





కలబంద



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
వేడికి	25 చెంచాల కలబంద గుఱ్ఱను, కొంచెం చక్కెర అద్ది 10 లేదా 15 రోజుల పాటు తినాలి.
దెబ్బలు	కలబందను పొయ్యిలో పెట్టి ఉడకపెట్టి దానితో కాపాలి. ఈ విధంగా రెండు లేదా మూడు రోజుల వరకు చేయాలి.
అరికాళ్ళ మంట	గుఱ్ఱలను కడి చేసి బట్టలో వేసి నాలుగు లేదా ఐదు రోజుల వరకు కట్టాలి.
తెలుపు	గుఱ్ఱను ప్రతిరోజు ఒక చెంచా చొప్పున ఒక నెల వరకు రోజు తినాలి.

అడ్డసరం



ఎందుకు వాడుతారు	వాడే విధానం
దగ్గు దమ్ము	ఆకుని కడిగి, ఆరపెట్టి మరియు పుడక తీసి దానిని దంచి శనగ గింజంతా గోళీలు కట్టాలి. రెండు పూటలు అనగా పూటకు రెండు
దెబ్బలు - వాపులు	గోళీల చోప్పున 3 నెలల వరకు వాడాలి. ఆకులు గాని లేదా పసరు గాని వాపు తగ్గేవరకు రెండు లేదా మూడు రోజులు కట్టాలి.

జీవన్ ధారా

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * ముద్ద కర్పూరం, ఓమ పువ్వు, పుదీన పువ్వు

తయారు చేసే విధానం:

- * 100 గ్రాముల ముద్ద కర్పూరం మరియు 100 గ్రాముల ఓమ పువ్వు మరియు 100 గ్రాముల పుదీన పువ్వు విడివిడిగా తీసుకుని, ఒకే డబ్బలో మూడింటిని వేసి కాసేపు ఉంచితే నూనెలాగ మారుతుంది. జీవన్ ధారా వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇది చాలా రకాల వ్యాధులు మరియు నొప్పులు నివారించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఉదా: తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, పట్టుకోవడం, పిడికిళ్ళ నొప్పి, కీళ్ళవాతం, నడుమునొప్పి, మాడనొప్పి, మెడనరాల నొప్పి, తేళ్ళు కలిస్తే, చేతులు ఉబ్బడం

త్రిఫల చూర్ణము

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * టానికాయ - 1/2 కిలో
- * కరక్కాయ - 1/2 కిలో
- * ఉసిరికాయ - 1 కిలో

తయారు చేసే విధానం:

- * అన్ని కాయలలో ఉన్న గింజలు తీసేసి మిగిలిన తోలుని ఎండబెట్టి పొడిలాగా చేయాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * త్రిఫల చూర్ణము చాలా రకాల వ్యాధులు కానీ, నొప్పులు కానీ నివారించుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉదా: కడుపు నొప్పి, ఆకలి పెంచుటకు, గ్యాస్ సమస్య, నులి పురుగులు (నట్టలు), అరుగుదల, పయికాన సమస్య, పుండ్లు, నల్లశిబ్బం, మెయ్యం, అర్షములలు, నెలకరెక్కుగా రాకపోతే.

పయికాన సమస్య

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము
- * దానిమ్మ ఆకు, పెరుగు

తయారు చేసే విధానం:

- * అర టీస్పూన్ త్రిఫల చూర్ణము తీసుకోవాలి.
- * అర చెంచా పాడి చేసిన దానిమ్మ ఆకులో అర చెంచా పెరుగు కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ అర టీస్పూన్ పాడి ప్రతిరోజు రాత్రి భోజనం తరువాత ఒక నెల పాటు వాడాలి.
- * మూడు రోజులు తీసుకోవాలి.

నడుంనొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * జీవన్ ధారా
- * మేక కాళ్ళ బొక్కలు

తయారు చేసే విధానం:

- * 4 మేక కాళ్ళ బొక్కలు అర లీటర్ నీళ్లలో వేసి మరగపెట్టాలి. దాంట్లో ఒక చిటికెడు ఉప్పు వెయ్యాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * జీవన్ ధారాతో నడుముపై మర్దన చేయాలి.

సూచన: మెంతికూర ఎక్కువ తినాలి.

గజ్జి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * వేపాకు, ఉప్పు, పసుపు

తయారు చేసే విధానం:

- * పిడికెడు వేపాకులో చిటికెడు ఉప్పు మరియు చిటికెడు పసుపు వేసి దంచాలి. ఒక ముద్దలాగా తయారు చేయాలి.

వాడేపద్ధతి:

- * ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు పెట్టుకుని సాయంకాలం నాలుగు గంటలకు స్నానం చేయాలి. లేకపోతే సాయంకాలం పెట్టుకుని మరల రోజు పొద్దున స్నానం చేయాలి. ఇలా ఏడు రోజులు చేయాలి.

అర్జుమొలలు

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * ఉసిరిపాడి, త్రిఫల చూర్ణము

తయారు చేసే విధానం:

- * ఒక చాయ్చెంచా త్రిఫల చూర్ణము మరియు ఒక చాయ్చెంచా ఉసిరి పాడి తీసుకొవాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * త్రిఫల చూర్ణము ప్రతిరోజు పొద్దున టిఫిన్కి ముందు మరియు రాత్రి భోజనం తరువాత వేసుకోవాలి. మరియు ఉసిరిపాడి ప్రతిరోజు రాత్రి భోజనం తరువాత వేసుకోవాలి. పై రెండు మూడు నెలలు వరకు పాటించాలి.
- * ఒకవేళ రక్తం పయికానకి వస్తే అప్పుడు పటిక భస్మం పాడి ఒక లీటరు నీళ్లలో కలిపాలి, నీళ్లు వేడిగా ఉండాలి. ఇలా చేసిన నీళ్లని ఒక గుళ్ల కింద పెట్టి ఆ గుళ్లపైన ఒక పదిహేను నిమిషాల పాటు కూర్చోవాలి. ఇలా ఒక వారం పాటు చేయాలి.

సూచన:

- * అర్జుమొలలు ఉన్నవారు వేడి వస్తువులు అనగా కోడిగుడ్లు, చేప, అరటి పండ్లు తినకూడదు. అవపాడి మరియు కారం ఎక్కువ తినకూడదు.

నెల కరెక్టుగా రాకపోవడం

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము, టూని పొడి

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము తీసుకోవాలి, మరియు చిటికెడు టూని పొడి తీసుకోవాలి.

వాడేపద్ధతి:

- * త్రిఫల చూర్ణము ప్రతిరోజు ఉదయం టిఫిన్ కి ముందు మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత మూడు నెలల పాటు వాడాలి. మరియు టూనిపొడి ప్రతిరోజు రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒక మూడు నెలల పాటు ఉపయోగించాలి.

పిల్లలు కాని వాళ్ళకు

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము, టూనిపొడి

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము తీసుకోవాలి మరియు చిటికెడు టూని పొడి తీసుకోవాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * త్రిఫల చూర్ణము ప్రతిరోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత మూడు నెలల పాటు వాడాలి. మరియు టూనిపొడి ప్రతిరోజు రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒక మూడు నెలల పాటు ఉపయోగించాలి.

తలనొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * జీవన్ ధారా

వాడేపద్ధతి:

- * కొంచెం నూనె తీసుకుని తలకి పెట్టుకోవాలి. నూనె పెట్టిన తర్వాత ఐదు లేదా పది నిమిషాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందొచ్చు.

జలుబు

కావాలసిన పదార్థాలు:

* జీవన్ ధారా, నీళ్లు

తయారు చేసే విధానం:

* రెండు చుక్కల జీవన్ ధారాని అర చాయ్ గ్లాస్ నీళ్లలో కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

* ఈ కలిపిన దానిని ప్రతి రోజు పొద్దున చాయ్ కి ముందు 3 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.

దగ్గు

కావాల్సిన పదార్థాలు:

* జీవన్ ధారా, నీళ్లు

* కర్కాయ

తయారు చేసే విధానం:

* రెండు చుక్కల జీవన్ ధారాని అర చాయ్ గ్లాస్ నీళ్లలో కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

* ఈ కలిపిన దానిని ప్రతిరోజు పొద్దున చాయ్ కి ముందు 3 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి

* ఒక రాత్రికి కరక్కాయని దాడకి పెట్టుకొని పడుకోవాలి .

చెవి పోటు

కావాల్సిన పదార్థాలు:

* జీవన్ ధార

* మంచి నూనె, ఎల్లిపాయ

తయారు చేసే విధానం:

* ఒక చాయి చెంచా మంచి నూనెలో ఒక రెమ్మ ఎల్లిపాయ వేసి దానిని మరిగె వరకు వేడి చేయాలి. తర్వాత ఆ ఎల్లిపాయని తీసేయాలి.

వాడే పద్ధతి:

* ఒక చుక్క జీవన్ ధార చెవిలో వేసుకోవాలి.

* వేడి చేసిన మంచి నూనెని చెవులో పోసి రాత్రంత పత్తిని చెవులో పెట్టాలి. పొద్దున ఆ చెవిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా ఆ నొప్పి తగ్గే వరకు చేయాలి.

ఒక్కబాబు నెత్తినొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * ఉప్పు, నీళ్లు

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు ఉప్పుని ఒక చాయ్ చెంచ నీళ్లలో కలిగే దాక కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ చేసిన పదార్థాన్ని ఏ దిక్కులో నెత్తి నొప్పి ఉంటే ఇంకో దిక్కు ముక్కు రంద్రంలో 3 రోజుల పాటు వేసుకోవాలి.

పీర్షం నొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * నల్ల సడ పువ్వు, ఆవు నెయ్యి

తయారు చేసే విధానం:

- * ఒక రెక్క నల్లసడ పువ్వుని నలపాలి. దీనిని చిటికెడు ఆవు నెయ్యిలో కలిపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఇలా కలిపిన దానిని ముక్కులో రాత్రి పడుకునే ముందు వేసుకోవాలి ఇలా నొప్పి తగ్గేవరకు చేయాలి.

పటిక భస్మం

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * పచ్చి పటిక

తయారు చేసే విధానం:

- * పచ్చి పటికని వేయించాలి. దీన్ని వేయిస్తే రొట్టెలాగా తయారు అవుతుంది. ఆ రొట్టెలా మాలిన దానిని పాడి చేయాలి. ఈ పాడి పచిక భస్మం. పచిక భస్మం చాలా రకాలుగా ఉపయోగ పడుతుంది. దీని వల్ల చాలా రకాల వ్యాధులు నివారించవచ్చు. ఉదా: దెబ్బలు, ఇనుప సామాన్లు తగిలితే, తేలు కలిస్తే, తెలుపు పడితే ఈ పాడిని ఆయా దెబ్బ, లేక తెగిన చోట్ల శరీరం పైన మాత్రమే రుద్దాలి.

సూచన: ఈ పాడిని తినకూడదు.

సింహనాత గుగ్గిళ్ళు

కావాలిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము 100 గ్రా.
- * పిప్పళ్ళు - 100 గ్రా.
- * మైసాక్షి - 100 గ్రా.
- * నెయ్యి - 100 గ్రా.
- * సాంలి - 100 గ్రా.
- * మిరియాలు - 100 గ్రా.
- * నీళ్ళు - 1/2 లీటర్

తయారు చేసే విధానం:

- * పిప్పళ్ళు, సాంలి, మిరియాలు కలిపి పాడి చేయాలి. అర లీటర్ నీళ్ళలో మైసాక్షి వేసి వేడి చేయాలి. దీంట్లో పిప్పళ్ళు, సాంలి, మిరియాలు కలిపి దంచిన పాడి ఇంకా త్రిఫల చూర్ణము సమపాలో వేసి పిసికి ముద్ద చేయాలి. నెయ్యితో గోళీలు తయారు చేయాలి. వాటిని నీడలో ఆరేయాలి, అవి ఆరాక ఒక సీసాలో పెట్టవచ్చు.

కీళ్ళవారం

కావాలిన పదార్థాలు:

- * సింహనాత గుగ్గిళ్ళు, జీవన్ధారా

వాడే పద్ధతి:

- * నొప్పి ఉన్న చోట జీవన్ధారాతో మర్దనా చేయాలి. ఇంకా పొద్దున, సాయంత్రం రెండు సింహనాత గుగ్గిళ్ళు 3 నెలల పాటు తీసుకోవాలి.

సూచన:

- * వారం వస్తువులు (డాలా, శనగపప్పు, లంకపప్పు, ఎర్రపప్పు) తినకూడదు.

పిడికిళ్ళ నొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * జీవన్ ధారా, మేకపాలు, అశ్వగంధవేర్లు

తయారు చేసే విధానం:

- * ఒక కప్పు మేకపాలలో ఒక చెంచా అశ్వగంధ వేర్ల పొడి కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఇలా కలిపిన దాన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు త్రాగాలి. 3 నెలల వరకు పిడికిళ్ళ నొప్పి వచ్చినప్పుడు రెండు చుక్కల జీవన్ ధారా ఒక్కొక్క ముక్కు రంధ్రంలో వేయాలి.

సూచన:

- * పాలు వేడిగా ఉండకూడదు.

పట్టుకోవడం, మాడనొప్పి, మెడనరాల నొప్పి, తేళ్ళు కలిస్తే, చేతులు ఉబ్బడం

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * జీవన్ ధారా

వాడే పద్ధతి:

- * నొప్పిగా ఉన్న చోట, తేళ్ళు కుట్టిన చోట, ఉబ్బిన చోట జీవన్ ధారాతో మర్దనా చేయాలి.

చెవు విసపడకపోతే

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * వాయిలాకు

తయారు చేసే విధానం:

- * ఈ వాయిలాకుని మెత్తగా నలవాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఇలా నలిచిన ఆకుని చెవులో పెట్టాలి, రాత్రంతా అలానే ఉంచి, పత్తి పెట్టుకుని పడుకోవాలి. పొద్దున లేచి దానిని శుభ్రం చేయాలి.

కడుపు నొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము

తయారు చేసేవిధానం:

- * చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము పొడి తీసుకోవాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ చిటికెడు పొడిని ప్రతి రోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు మరియు సాయం కాలం 3 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.

గ్యాస్ సమస్య

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము

తయారు చేసే విధానం:

- * పెద్ద వాళ్ళు ఒక అర చెంచా త్రిఫల చూర్ణము పొడి తీసుకొని కావాల్సిన నీళ్ళు కలిపి శనగ గింజంత చేసుకోవచ్చు. లేకపోతే అట్లానే పొడిలాగ తినవొచ్చు. చిన్న పిల్లలు కు ఒక చిటికెడు పొడి ఇవ్వాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఆయా వయసుకు తగ్గట్టు రోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు 15 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.

ఆకలి పెంచుట

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * తేనె, నెయ్యి, త్రిఫల చూర్ణము

తయారు చేసే విధానం:

- * 2 చాయ్ చెంచాల తేనెలో ఒక చాయ్ చెంచ త్రిఫల చూర్ణము కలిపాలి.
- * ఒక చాయ్ చెంచ నెయ్యి తీసుకుని అందులో రెండు చాయ్ చెంచల తేనె మరియు ఒక చాయ్ చెంచ త్రిఫల చూర్ణము కలిపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ కలిపిన పదార్థాన్ని ప్రతిరోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు ఒక వారం పాటు వాడాలి.

అరుగుదల సమస్య

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * తేనె, త్రిఫల చూర్ణము, నిమ్మకాయ, చక్కెర

తయారు చేసే విధానం:

- * 1 చాయ్ చెంచ తేనె, అర చాయ్ చెంచా త్రిఫల చూర్ణము తీసుకొని వీటి రెండింటినీ కలపాలి.
- * అర నిమ్మకాయ తీసుకొని దాని రసం పిండాలి. ఆ రసంలో అర చాయ్ చెంచా త్రిఫల చూర్ణము మరియు అర చాయ్ చెంచా చక్కెర కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ కలిపిన పదార్థాన్ని ప్రతి రోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు ఒక నెల పాటు వాడాలి.

సూచన:

- * అరుగుదల సమస్య ఉన్న వారు పులుపు ఎక్కువ తినకూడదు.

నులి పురుగులు (నట్టలు)

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * తేనె, త్రిఫల, చూర్ణము, పొప్పడు పండు గింజల పాడి

తయారు చేసే విధానం:

- * ఒక చాయ్ చెంచ తేనె తీసుకోవాలి. అందులో ఒక చాయ్ చెంచ త్రిఫల చూర్ణము మరియు ఒక చాయ్ చెంచ పొప్పడు పండు గింజల పాడి కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ కలిపిన పదార్థాన్ని ప్రతి రోజు పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు ఒక వారం పాటు తీసుకోవాలి.

నల్ల శిబ్బం

కావాలిన పదార్థాలు:

- * మండ పసుపు, త్రిఫల చూర్ణము

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు పసుపు మరియు చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము తీసుకుని నీళ్ళు కలిపి ముద్దలాగా చేయాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఈ ముద్దని ప్రతిరోజు రాత్రి మచ్చలు ఉన్నచోట రాయాలి. ఇలా ఆ మచ్చలు పోయే వరకు రాయాలి. మరియు ప్రతిరోజు చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము పొద్దున టిఫిన్ కి ముందు మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత వేసుకోవాలి.

చెవులో చీము

కావాలిన పదార్థాలు:

- * పటిక భస్మం, వేడి నీళ్ళు

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు పటిక భస్మం పొడిని అర చాయ్ చెంచ వేడి నీళ్ళలో కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * ఇలా కలిపిన పదార్థాన్ని రాత్రి చెవిలో వేసి పత్తి పెట్టి ఆ చెవిని అలానే ఉంచి పండుకోవాలి. పొద్దున ఆ చెవిని శుభ్రం చేసుకోవాలి.

మెయ్యం

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * త్రిఫల చూర్ణము, బియ్యం

తయారు చేసే విధానం:

- * చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణము తీసుకొవాలి. మరియు బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు అలాగే కాసేపు ఉంచితే ఆ గిన్నె కింద ఒక తెల్ల ముద్ద ఉంటుంది. ఆ ముద్దలో ఒక చాయ్చెంచా త్రిఫల చూర్ణము కలపాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * చిటికెడు త్రిఫల చూర్ణమును తగ్గే వరకు తీసుకోవాలి. మరియు ఆ ముద్దలో కలిపిన త్రిఫల చూర్ణమును పదార్థాన్ని ప్రతిరోజు ఒళ్ళంతా రాసుకోవాలి. రాసుకున్న గంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా ఒక వారం పాటు చేయాలి. ఇది రోజులో ఏదో ఒక సమయంలో చేయవచ్చు.

మొగుళ్ళ నొప్పి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- * కొనెంగ ఆకు, పసుపు

తయారు చేసే విధానం:

- * కొనెంగ ఆకు పసరు తీయాలి.

వాడే పద్ధతి:

- * కొనెంగ ఆకు పసరు మాడ మీద పోసి పసుపు పెట్టి అనగబట్టాలి. ఇలా 3 రోజులు చేయాలి. మరియు ఆ పసరు కడుపులోకి కూడా వేయాలి. ఇలా 3 రోజులు ఒక చెంచా పసరు వెయ్యాలి. ఇది ప్రతిరోజు ఉదయం టిఫిన్ కి ముందు చేయాలి.



డెక్కన్ డెవలప్ మెంట్ సొసైటీ

పస్తాపూర్ గ్రామ, జహీరాబాద్ ము.,
మెదక్ జిల్లా. - 502 220, తెలంగాణ రాష్ట్రం
ఫోన్: +91 - 8451-282271 / 282785
ఇ-మెయిల్: ddspastapur@gmail.com