



# బాలమిత్ర



మొక్కలు - ఉపయోగాలు



బాలమిత్ర

మొక్కలు - ఉపయోగాలు

ప్రచురణ :

సమత - ధాత్రి (మహిళలు, పిల్లల కోసం పనిచేస్తున్న వనరుల కేంద్రం )

ఏప్రిల్ 2010

సహకారం :

టాటా సోషల్ వెల్ఫేర్ ట్రస్టు, ముంబయి

కృతజ్ఞతలు :

ఈ పుస్తకం తీసుకురావడంలో సహకరించిన బాలమిత్ర టీచర్లు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, వి.ఆర్.డి.ఎస్. నుండి కె. విజయకుమార్ గారికి కృతజ్ఞతలు. రిసోర్సు పర్సన్ గానే కాకుండా అనువాదం, పుస్తకాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో కృషి చేసిన కె. ప్రభావతి గారికి కృతజ్ఞతలు. కార్యక్రమ నిర్వహణలో భాగాస్వాములై కృషి చేసిన సంజీవిని, ఆదివాసీ మిత్ర, టెడ్స్, వెలుగు సంస్థలకు కృతజ్ఞతలు. ఆదివాసీ బాలల వికాసానికి ఇతోధికంగా దోహదపడిన ఈ ప్రాజెక్టుకు ఆర్థిక సహకారం అందించిన టాటా సోషల్ వెల్ఫేర్ ట్రస్టు, ముంబయి వారికి కృతజ్ఞతలు.

## INDEX

### విషయ సూచిక

స్థానిక నామం	శాస్త్రీయ నామం	పేజీ నెంబరు
1. కసివింద	Cassia occidentalis	1
2. మారేడు	Aegle marmelos	1
3. నుళ్ళి దడ	Helicteres. isora lim	2
4. పాల చెట్టు	Manilkara hexandra	2
5. నేల వేము	Andrographis piniculata	2
6. సర్ప గంది	Ravvolfia serpentina	2
7. పిప్పళ్ళు	Pipier longun linn	3
8. ఎర్ర మోదిక	Buteamonosperma	3
9. నల్లజీడి	Seme carpus anacardiun	3
10. జిల్లేడు	Calotropis procera	4
11. ఉమ్మెత్త మొక్క	Daturametel / datura innoxia	4
12. చిక్కుపువ్వుల మొక్క (అక్షింత పువ్వులు)	Lantanacamara	4
13. వెంపలి తుప్ప	Tephrosia purpurea	5
14. ఏడు గుంపులు	Alstonia scholaris	5
15. సామ గడ్డి	Little millete	5
16. పాల దొండ	Cippadessa	6
17. లింగీన్ (బుట్టతీగ)	Halicacabum / Cardiospermum	6
18. సిగ్గు చింత (అత్తిపత్తి)	Mimosa pudica	6
19. బలిమి	Sidaacuta	7
20. సుగంధపాల	Hemidesmus indicus	7
21. గురుం కూర	Ebsia argentea	7
22. గద్దరి మొక్క	Vernonia anthelminhca	7
23. కొర్రపుటె మొక్క	Tredax	8
24. పరదొండ (జట్టు పాకు)	Pergolariadaemia	8
25. కోలముఖి (పాల ఆకు)	Holarrhea / antidysenterical	8
26. కానుగ చెట్టు	Pongamia pinnata	9

స్థానిక నామం	శాస్త్రీయ నామం	పేజీ నెంబరు
27. గరికి గడ్డి	<i>Cynodon dactylon</i>	9
28. పర్పొండ చెట్టు	<i>Cipadessa buccifera</i>	10
29. మెత్తని కూర రొడ్డు (బెల్లపాకు)	<i>Tridaxprocumbens</i>	11
30. పెద్ద వేప	<i>Azadirachta indica</i>	11
31. తెల్ల జిల్లేడు	<i>Calohopis gigantea</i>	12
32. ఎర్ర దుస్పారి మొక్క ( ఉత్తరేణి)	<i>Achyranthes aspera</i>	12
33. చించలం మొక్క	<i>Marsilea minuta</i>	12
34. నేలచింత మొక్క	<i>Phyllanthus reticulata</i>	13
35. పాతాల గిరిడి మొక్క	<i>Ravvolfia serpentina</i>	13
36. అడవి దొండ తీగ	<i>Coccinia grandis</i>	13
37. పరిమిటి చెట్టు	<i>Helicleres isora</i>	14
38. డొల్లుంగు బొడ్డు చెట్టు	<i>Ficus racemosa</i>	14
39. ఈత దుబ్బు	<i>Phoenixeylvestris</i>	14
40. సరస్వతి ఆకు (కుడకకూర)	<i>Centella asiatica / Hydrocotgle</i>	15
41. సీకాయ చెట్టు	<i>Acacia concinna</i>	15
42. మిరప	<i>Capsicum annum</i>	15
43. తుమ్మికూర	<i>Levcas cephalotes</i>	16
44. సిల్వర్ ఓక్	<i>Grevillea robusta</i>	16
45. చిలక తోటకూర	<i>Amaranthus spinosus</i>	16
46. ముద్ర బెండ (పెద్దతుమ్మి)	<i>Abutilon indica</i>	17
47. పీడ మందు (డిష్టు దవలం)	<i>Cressa cretica</i>	17
48. చిత్ర మూలం మొక్క	<i>Plumago zeylanica</i>	17,18
49. దబ్బుగడ్డి	<i>Sidaacuta</i>	18
50. గుంట కలవరాకు (కాటుకాకు)	<i>Eclipta alba</i>	18,19
51. నేల ఉసిరి	<i>Phyllanthus amarus</i>	19,20
52. నేరేడు లేదా జంబు	<i>Syzygium cumini</i>	20
53. తులసి	<i>Ocimum sanctum</i>	21
54. ఆముదము మొక్క	<i>Ricinus communis</i>	21
55. పొన్న గంటి కూర	<i>Alternanthera sessilis</i>	22

## వివిధ రకాల మొక్కలు - ఉపయోగాలు

పరిచయం:

మన దేశ తూర్పు కనుమలలో నివసిస్తున్న ఆదివాసీలు ఆచరిస్తున్న పద్దతులు, రకరకాల సంప్రదాయాలు, సంస్కృతి, తరతరాలు నుంచి వస్తున్నవి. అయితే ప్రస్తుత ఆర్థిక, సామాజిక మార్పులు, మారుతున్న జీవన విధానాల ప్రభావం వలన ఆదివాసీ సంస్కృతి రానురాను అంతరించి పోతుంది. ప్రస్తుత విద్యా విధానంలో ఇమిడి ఉన్న ఈతరం గిరిజనులు వారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాల వెనుక ఉన్న అమోఘమైన విజ్ఞానాన్ని గుర్తించలేకపోతున్నారు.

“ధాత్రి రిసోర్స్ సెంటరు బాలమిత్ర బడులు” “సమత” స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆదివాసీ విద్యా కార్యక్రమం ఇది ఆదివాసి సంస్కృతి, సాంప్రదాయ పద్దతులోని శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానాన్ని, విద్య ద్వారా పటిష్ఠం చేయుటకు కృషి చేయుచున్నది. మేము సంప్రదాయ ఆచారాలు, చారిత్రాత్మక సంస్కృతి, శాస్త్రీయ విజ్ఞానాలలో ఏవైతే నశించిపోతున్నాయని బావిస్తున్నామో వాటిని తరువాత తరాల వారికి అందించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆదివాసి బాలలు, యువత, పెద్దవారు, వారి పద్దతులపై పరిశోధన చేస్తూ సేకరించిన విషయాలను పొందుపరుస్తున్నాము. ఆదివాసి బాలలకు సంబంధించిన సాహిత్యాన్ని అభివృద్ధి పరిచాము, దీనిని అందరికీ అందజేయగలిగితే ఆదివాసి బాలలే కాకుండా బయట ప్రపంచ బాలలకు కూడా ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని మేము అశిస్తున్నాము.

బాలమిత్ర విద్యార్థిని, విద్యార్థుల పాఠ్యప్రణాళికలో భాగంగా వివిధ రకాల మొక్కలు వాటి ఉపయోగాలపై ప్రాజెక్టువర్కు చేయడం జరిగింది. పిల్లలు నాలుగు జట్లుగా విడిపోయి విశాఖ జిల్లా కామయ్యపేట గ్రామం వెళ్ళి మొక్కలు మరియు సంప్రదాయ వైద్యంపై అనుభవం ఉన్న (గురువులు) నలుగుర్ని కలసి వారి వారి అనుభవాలను పంచుకోవడం జరిగింది. అనంతరం ఒక్కొక్క జట్టు ఒక్కొక్క గురువుతో అడవికి వెళ్ళి అక్కడ పది అడుగుల వెడల్పు, పది అడుగులు పొడవు గల చిన్న స్థలంలో ఉన్న మొక్కలను సేకరించగా ఒక్కొక్క జట్టు 35 నుండి 40 రకాల మొక్కలు గుర్తించారు. ఇంచు మించుగా అన్ని మొక్కలు ఉపయోగపడేవే అన్న విషయం తెలిసింది. అందులో చాలా వరకు ఔషధ గుణములు కలిగి ఉన్నవే. మరి కొన్ని మొక్కలు బహుల ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి.

ఇంట్లు నిర్మించడానికి, (కలప) వంట చెరకుగా ఉపయోపడేవి, ఇంటిసామాగ్రి, మంచాలు, పొలం పనులకు, వేటకు, ఎరువులకు, పశువుల మేతకు, నీడకు, ఆహార పదార్థాలకు, ఇలా చాలా రకాలుగా మొక్కలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా మేము చూసిన మొక్కల్లో మందుకు పనికి రాని మొక్కంటూ ఉండదని

తెలుస్తుంది. ఈ గురువులు ఎప్పటికప్పుడు ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉంటారు. అయితే ఇక్కడ గమనించవలసినది ఏమిటంటే ప్రయోగం చేసినప్పుడు ఆయా వ్యాధిపై కొన్ని సందర్భాలలో మందు పని చేయక పోయినా. ఇతర దుష్ప్రభావాలు ఏమీ ఉండవు.

సేకరించిన మొక్కలలో కొన్ని మందు మొక్కలు, వేరేవేరే ఉపయోగాలు కలిగిన మొక్కలు, వాటి శాస్త్రీయ నామాలు, స్థానిక పేర్లు, మందు తయారు చేయు విధానం, వాటిని ఏ వ్యాధికి ఏ విధంగా ఉపయోగించాలో ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడం జరిగింది.

1. **కసివింద లేక కసింత:** చిన్న పసుపు రంగు పూలు, కాయలు పొడవుగా ఉండి, సన్నని గుండ్రని గింజలు కలిగి ఉంటాయి. ఆకులు కరివేపాకు ఆకారంలో ఎక్కువ పసరు కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆకు పసరుతో ఎముకలు, కీళ్ళు విరిగిన వారికి మర్దన చేసి ఆకుతో కట్టు కట్టినచో విరిగిన ఎముకలు, కీళ్ళు అతుక్కొంటాయి. దీర్ఘకాల నొప్పులకు పసరు ఒక గ్లాసు, ఒక గ్లాసు అలుసుల నూనె పొయ్యిపైన పెట్టికాచాలి. ఆ నూనె కీళ్ళ నొప్పులకు, బెణుకులకు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. కడుపు మంట ఉంటే ప్రతి రోజు కసివింద పదిఆకులు తింటే మంట తగ్గుతుంది. తేలు కాటుకు ఈ ఆకు నమిలి తేలు కుట్టిన వ్యక్తి చెవిలో ఏ ప్రక్క కుడితే ఆ ప్రక్క చెవిలో ఊదితే వెంటనే నొప్పి తగ్గుతుంది. దీని వేర్లు నల్లగా ఉంటాయి. తల్లి వేర్లు బలంగా ఉండి పిల్లవేర్లు పీచు కలిగి ఉంటాయి, ఈ వేర్లను నీడన ఆరబెట్టి పొడి చేసుకొని ఉదయం సాయంత్రం నోట్లో వేసుకొని నమిలి మ్రింగిన కఫం తగ్గి ఉబ్బస వ్యాధి తగ్గుతుంది. మానసి పుండ్లకు కసివింద మొక్క ఆకు నూరి పుండ్లపై కట్టుకడితే చీముపట్టుకుండా పుండు నయమౌతుంది.



కసివింద మొక్కను మొత్తం పెరికి నీడన ఆరబెట్టి పొడి చేయాలి. చర్మ వ్యాధులకు ఈ పొడిని తేనెతోగాని, కాగు నూనెతోగాని చర్మానికి పట్టించి కుంకుడు కాయతో స్నానం చేయాలి కడుపులోకి అదే ఆకు నూరి రేగు పండంత గుళిక మ్రింగితే చర్మవ్యాధులు నయమవడమే కాక రక్త శుద్ధి కూడా చేస్తుంది. ఈ కసివింద చెట్టు మనకు అన్ని ప్రాంతాలలోను దొరుకుతుంది. గాలి పట్టినప్పుడు దీని చెక్క తీసి నూరి తినాలి.



2. **మారేడు:** దీని పండ్ల రసం ప్రతి రోజు త్రాగితే అన్ని రోగాలు నయమవుతాయి. గుండె భారంగా ఉన్నప్పుడు, కడుపు నొప్పికి దీని చెక్క, పచ్చిపసుపు కలిపి నూరి మూడు పూట్ల ఆర చెంచా చొప్పున నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. వాంతులు, విరోచనాలు ఉంటే మారేడు చిగుళ్ళు మెత్తగా నూరి, నీళ్ళలో కలిపి రోజుకి 3సార్లు త్రాగించాలి. తేలు కుట్టిన వారికి తూర్పు దిక్కున ఉన్న మారేడు చెట్టు వేళ్ళతో 3 మిరియాలు కలిపి నూరి త్రాగిస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.





3. **నుళ్ళి దడ:** కడుపు నొప్పి, రక్త విరోచనాలు వచ్చినప్పుడు దీని కాయ, వేరు, నేల ఉసిరి మొక్క కలిపి నూరి మూడు పూట్ల 3 రోజులు తినిపించాలి.

4. **పాల చెట్టు:** వాపు వచ్చినప్పుడు ఆకులు తీసుకొని ఒక బిందె నీరులో వేసి బాగా మరిగించి 3 లేక 4 రోజులు వరకు స్నానం చేయించాలి. దీని పండ్లను తింటారు. కలప కూడా ఉపయోగిస్తారు. గజ్జి కురుపులకు, గాయాలకు దీని పాలను పూస్తే తగ్గుతాయి.



5. **నేల వేము:** కడుపునొప్పి, చలిజ్వరం వచ్చినప్పుడు ఈ చెట్టు వేర్లను నూరి మాత్రలుగా చేసి రెండురోజులు తినిపించాలి. దీని ఆకులు నూరి పశువులకు కూడా తినిపిస్తే ఆకలి పుట్టి పని బాగా చేస్తాయి.

6. **సర్ప గంధి:** కడుపు నొప్పులకు, మలి పురుగులు కడుపులో ఉన్నప్పుడు దీని వేర్లను, ఆకుతో పాటు ఈ పాదును తగు మోతాదు నీళ్ళలో బాగా మరిగించి, చల్లార్చిన తర్వాత పరగడుపున 3 రోజులు త్రాగించాలి. పాము కాటుకు ఇది మంచి మందు.



7. **పిప్పళ్ళు:** మూర్చ వచ్చినప్పుడు దీని వేర్లు నూరి మూడు రోజులు తినిపించాలి. ప్రవసం తరువాత ఆడ వారికి ఈ పిప్పళ్ళను మంచి నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగిస్తే త్వరగా కోలుకుంటారు. జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.



8. **ఎర్ర మోదిక:** ఎర్ర కామెర్లకు దీని దుంప లేదా పువ్వు కూడా తినవచ్చును. ఇది ఎర్రబట్ట జబ్బుకు, తెల్లబట్ట జబ్బుకు దీని చెక్కగాని, పువ్వులు గానీ రోజుకి ఒక పూట తినిపించాలి.

9. **నల్లజీడి:** దీని నుండి వచ్చిన పిక్కలు, (గాలి) దుంబ, పట్టినప్పుడు, దెయ్యం, దిష్టికి, తగిలిన గాయాలకు పెడతారు. దీని పండ్లు తినవచ్చును. ఈ చెట్టు కలప కూడా ఉపయోగిస్తారు.



10. **జిల్లేడు:** కుక్క కరిచినప్పుడు దీని పాలు కాటుపై వెయ్యాలి. జాయింట్లు దగ్గర వాపు వచ్చినప్పుడు దీని పాలు తగిలిస్తే వాపు తగ్గుతుంది. సాయంత్రం జిల్లేడు ఆకుల పొగ వేస్తే దోమలు, దెయ్యం రాకుండా ఉంటాయి. జిల్లేడు ఆకులు, పచ్చిబొప్పాయి, పచ్చిచేపలు వండి బాలింతలకు పెడితే పాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.



11. **ఉమ్మెత్త మొక్క:** పెద్ద పెద్ద కురుపులకు దీని కాయ, గచ్చకాయ నూరి అముదపు నూనెతో కలిపి మీద ఉమ్మెత్త ఆకుకు మధ్యలో కన్నం చేసి ఆ కురుపుపై అంటించాలి. కాలిన గాయాలకు ఉమ్మెత్త ఆకు రసం తీసి రాస్తే తగ్గుతుంది.

12. **చిక్కు పువ్వుల మొక్క:** (అక్షింత పువ్వులు) వీటి పండ్లును తింటారు. మరియు ఈ సాదలను కంచెలా వేస్తారు. దీని ఆకులు బంతిపూల వాసన కలిగి ఉండడం వలన దాని దగ్గరలో ఉన్న పంటలకు పురుగు పట్టదు.



13. వెంపలి తుప్ప: కడుపు మంటకి దీని వేరు నూరి త్రాగుతారు. పంట సొలాలు సారవంతంగా చేయుటకు ఈ వెంపలి తుప్పలను సేకరించి మడులలో వేస్తారు. ఎరువుగా కూడా ఉపయోగిస్తారు.



14. ఏడు గుంపులు పాల: దీని ఆకులు గానీ, వేరు గానీ మేకపాలలో వేసి మరిగించి రోజుకు ఒక పూట చొప్పున ఏడు రోజులు త్రాగితే కీళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ వాతం తగ్గుతుంది.



15. సామ గడ్డి: పిచ్చి కుక్క కరిచినప్పుడు దీన్ని నూరి త్రాగాలి. ఇది పశువుల మేతగా కూడా ఉపయోగిస్తారు.

16. పాలదొండ: కళ్ళు తిరిగినప్పుడు దీని చెక్క నూరి త్రాగాలి.



17. లింగేని: (బుట్టకూర) దీని చిగుళ్ళు నమిలితే కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.



18. అత్తిపత్తి: (సిగ్గుచింత, కునుకురొడ్డు అని కూడా అంటారు) పిల్లలకు జ్వరం వచ్చినప్పుడు దీని వేరు నూరి నుదుటిపై వూయాలి. చెడిపి, చెల్లెంగి ఉన్నవారికి దీని వేరు నూరి తినిపించాలి. దురదలకు, కడుపు ఉబ్బినా కొద్దిగా పసుపు వేసి దురదలకి రాస్తారు.

19. బలిమి: దీనిని చీపురు చేసి వాడతారు. మందుల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు.



20. సుగంధపాలు: జ్వరం వచ్చినప్పుడు ముక్కు దగ్గర, పెదవులు దగ్గర దీని ఆకులు పెట్టి వాసన చూస్తే తగ్గుతుంది. కురుపులు వచ్చినప్పుడు దీని పాలు ఆ కురుపులుపై రాస్తారు. కడుపు నొప్పి ఉన్నప్పుడు దీని ఆకులు మెత్తగా నూరి మాత్రలు చేసి రెండు లేక మూడు పూట్ల తినిపిస్తారు. పాముకాటు వేసినప్పుడు కండ్రి, సుగంధపాలతో కలిపి ఇస్తారు.



21. గురుంకూర: ఇది కూర కూడా వండుకుని తింటారు. కళ్ళు బాధకి పసర కంటిలో వేస్తారు.



22. గద్దరి మొక్క: గాయం తగిలినప్పుడు ఆకులు నూరి పట్టు వెయ్యాలి. పళ్ళు బాధకి వేరు నమిలితే పంటినొప్పి తగ్గుతుంది.

23. కొర్రపుటే మొక్క: దీని వేరు గానీ, ఆకులు గానీ బాగా ఎక్కువ జ్వరం ఉన్న వారికి (దెయ్యాలు, భూతాలు పట్టినవారికి) నమిలి వారి మొఖం పైన ఊదాలి.



24. పరదొండ: కడుపులో ఏలికి పాములు. నులి పురుగులు ఉన్నవారికి దీని వేరు గానీ, ఆకులు గానీ నూరి తినిపిస్తారు.

25. కోలముఖి (పాల ఆకు): ఇది రక్త విరోచనాలకు, కడుపు నొప్పికి, మూర్చ జబ్బులకు దీని వేరు తీసి ఉపయోగిస్తారు. పాలచెట్టు బెరడు దంచి, పుట్ట మట్టితో కలిపి ఉడకబెట్టి, వేడి వేడిగా ఉన్నప్పుడు గుడ్డలో కట్టి కవుకు దెబ్బలకు, నొప్పులకు, వాపులకు కాస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీని పండ్లు తింటారు.



26. కానుగ చెట్టు: దీని నూనె అడ్డాఆకు డొప్పలో వేసి తలపైన పెట్టి కోడి ఈకతో ఆ నూనెను కలుపుతూ ఉంటే ఆ నూనెలుపు రంగులోకి వస్తుంది. ఇలా చేస్తే పచ్చకామెర్లు గానీ, పాదు గానీ తగ్గుతుంది.



కానుగ చెట్టు ఆకు లేత చిగుర్లు అర్ధ పిడికెడు మెత్తగా నూరి మాత్రచేసి మూడు రోజులు ఉదయమునే (ప్రాద్దు పొడవక ముందే) వాడితే మూలశంక వ్యాధితో కలిగే రక్త ప్రావం, పోటు, వాపు, మంట తగ్గిపోతాయి. నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగితే చాలా మంచిది. కానుగ గింజలు, చారెడు మిరియాలు చూర్ణించి ఉదయము, సాయంత్రం మజ్జిగలో వాడితే మూలశంక వ్యాధి, మొదలవుతున్న మొలలు కూడా తగ్గుతాయి.

నోటి వ్యాధులకు: కానుగ ఆకు చిగుర్లు మెత్తగా దంచి ప్రతినిత్యం పళ్ళు త్రోమిన చిగుళ్ళు రక్తం కారుట, చీముకారుట, దుర్వాసన తగ్గి నోరు తాజాదనంగా ఉండటమే కాక తిరిగి ఈ వ్యాధులు రాకుండా ఈ ఆకు ఎన్నో విధాలుగా పనిచేస్తుంది. ఈ చెట్లు అన్ని ప్రాంతాలలో ఉంటాయి. కానుగ పిక్కలతో తీసిన నూనె రాసుకుంటే గజ్జి, దురదలు, పేలు తగ్గుతాయి. ఈ చెట్టు నీడ ఎండా కాలంలో చాలా చల్లగా ఉంటుంది. ఈ చెట్టు కలప కూడామ వంట చేసుకొనుటకు ఉపయోగిస్తారు.

27. గరికి గడ్డి: గరికి గడ్డి చాలా మందులకి ఉపయోగపడుతుంది. మరియు ఏజెన్సీలో మనిషి చనిపోయిన తరువాత ఎండ్రీకాయలతో దీపం పెట్టి దోషం పోగొడుతారు.





28. **పర్లొండ చెట్టు:** దీనినే మురిపిండి, మురుదొండే, పిప్పిఆకు, కుప్పింట ఆకు లేదా మూర్కుంటే చెట్టు అని పిలుస్తారు. ఎక్కువగా దీన్ని ఔషధాలకే వాడుతుంటారు. కాని దీన్ని అప్పుడప్పుడు కూరగా చేసుకొని తింటే చాలా మంచిది. ఎక్కడ పడితే అక్కడ మొలుస్తుంది. మల బద్దకాన్ని పోగొట్టడానికి దీన్ని మించిన ఆకుకూర లేదు.

ముఖ్యంగా మూర్చలను మతిభ్రమలను, అపస్మారాలను తగ్గించడంలో ఈ ఆకు పాత్ర ఎంతో విలువైనది. ఆకును మాత్రమే కూరగా వాడుకోవాలి. పెసరపప్పుతో కలిపిగాని, ఉల్లిపాయలతో కలిపిగాని, పప్పుగాను, పులుసుగాను, ఇగురు కూరగాను వండుకోవచ్చు కూర వండుకొనే నైపుణ్యాన్ని బట్టి మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

మల బద్దకం కలవారు రాత్రిపూట ఈ కూరతింటే ఉదయాన్నే రెండు లేక మూడు విరేచనాలు సాఫీగా అవుతాయి. 3 చెంచాల ఆకు రసాన్ని రెండు చెంచాల వెన్నతో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే తినిపించి నీళ్ళు త్రాగించిన 40 రోజుల్లో మూర్చలు, అపస్మారాలు, మతి భ్రమలు తగ్గిపోతాయి. దీనివల్ల కడుపులో నులిపురుగులు నశిస్తాయి. రక్తమూల వ్యాధులు, ఈ చెట్టు సమూల కషాయం కప్పుపాలతో తీసుకొంటే చర్మరోగాలు రావు. పైన తెలిపిన వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. కషాయంలో ఆముదము 4 చెంచాలు, 4 చెంచాలు అల్లం రసం కలిపి త్రాగితే వాతవ్యాధులు, వాతనొప్పులు తగ్గుతాయి. దీని చెట్టు సమూల కషాయం త్రాగితే ఉబ్బసాలు తగ్గిపోతాయి.



ముదిరిన కొబ్బరికాయపై ముచ్చిక తీసివేసి, అక్కడి 3 రంధ్రాలు ద్వారా నీటిని తీసివేసి అందులో కుప్పింటి ఆకు రసంతో నూరిన ఉప్పును కూరి రంధ్రాలు మూసి ఎర్రమట్టితో సీలు వేసి గోతిలో 40 పిడకలతో కాల్చితే ఉప్పు సింధూరంగా మారుతుంది. ఇది నూరి సీసాలో పోసుకొని రోజు ఉదయం, సాయంత్రం చిన్న చెంచాడు ఉప్పు సింధూరం వేడినీళ్లతో భోజనానికి ముందు వాడితే కడుపునొప్పి చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

కుప్పింటి ఆకు రసాన్ని చర్మానికి రాస్తే, చిడుము, గజ్జి, దురద, దద్దుర్లు తగ్గిపోతాయి. ఈ ఆకు నూరిన ముద్ద మానని పుండ్లపైన, గాయాలపైన వేసి కడితే త్వరగా మాడిపోయి తగ్గిపోతాయి. మూర్చ వచ్చి తెలివి లేక పడిపోయి కాళ్ళు, చేతులు కొట్టుకొంటున్న రోగి ముక్కులో రెండు చుక్కలు ఈ ఆకు రసం వేస్తే వెంటనే తెలివి వచ్చి కూర్చుంటాడు. ఔషధ రూపంగా పని చేయాలంటే ఈ ఆకు రసం తేరబెట్టి ఆ తేరిన నీటిని వడగట్టి ఒక చెంచా వరకు తాగవచ్చు పైన చెప్పిన వ్యాధులన్నింటికి అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

29. మెత్తని కూర రొడ్డు (బెల్లపాకు): దెబ్బలు తగిలినా ఈ రసం తీసి వాటిపై పూస్తారు. పుండుకి కూడా వేస్తారు. బెల్లపాకు తినిపించడం వలన దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుంది. ఇది పశువులకు మేతగా కూడా ఉపయోగిస్తారు.



30. పెద్ద వేప: ఇది చాలా జబ్బులకు ఉపయోగిస్తారు. పిల్లలకు వచ్చే దురదలు, గజ్జి పుండ్లు, అమ్మవారు సోకినా మొదలైన వన్నో రోగాలకు ఈ ఆకు నూరి పూస్తారు. ధూపం వేస్తారు. విషజ్వాలకు వేపచెట్టు వేర్ల దగ్గర ఉండే బెరడు తీసి మెత్తగా బండలో దంచి గుడ్డలో వేసి గ్లాసులో పిండి, దాంట్లో తేనె కలిపి ఉదయం పూట త్రాగాలి. ఈ విధముగా 14 రోజులు వాడాలి. చాలా ఎక్కువగా ఉంటే రెండు పిరికిళ్ళు పిప్పెంట ఆకు, రెండు పిరికిళ్ళు, తుమ్మకాకు, రెండు పిరికిళ్ళు వావిలాకు చిగుర్లు మూడు మెత్తగా దంచి కుండలో మరగకాచి జబ్బు ఉన్న వారికి అవిరి పట్టినా చలిజ్వరం తగ్గి శరీరం చెమట పట్టి వెంటనే తగ్గిపోవును. వేప చిగుర్లు ప్రతి నిత్యం రెండు పూటలు నమిలి పుక్కిలించాలి. చిగుర్ల వ్యాధులు చీముకారుట రక్తం కారుట వెంటనే తగ్గిపోతుంది. కనుక వేపకాని ఉత్తరేణి కాని దంతాలు శుభ్రం చేయుటకు వాడినచో పంటిజబ్బులు, నోటి సంబంధమైన వ్యాధులు రావు. ఈ చెట్టు కలప అన్నింటికీ ఉపయోగపడతాయి.



31. **తెల్ల జిల్లెడు చెట్టు:** జంతువులకు దెబ్బలు తగిలి పురుగులు పడితే దీని పాలు ఆ పురుగులున్న పుండ్లపై పూస్తే పుండ్లు తగ్గుతాయి.

32. **ఎర్రదుస్సారి మొక్క (ఉత్తరేణి):** 1. దీని వేరుని ప్రసవమైన స్త్రీల జడలోగానీ, కొప్పులో గానీ పెడితే లోపల ఉన్న చెడు రక్తం వచ్చేస్తుంది. 2. దీని వేరు నుండి తీసిన రసం నీళ్ళలో కలిపి ప్రసవ వేదన పడుతున్న స్త్రీకి ఇస్తే త్వరగా సుఖ ప్రసవం అవుతుంది. 3. గర్భం రాకుండా కూడా ఈ ఉత్తరేణి పని చేస్తుంది.

నల్ల ఉప్పిచెక్క రెండు పిడికిళ్ళు, వేపరెక్క రెండు పిడికిళ్ళు, తంగెడుచెక్క రెండుపిడికిళ్ళు, ఉత్తరేణి వేర్లు రెండు పిడికిళ్ళు, కరక్కాయలు, గళ్ల ఉప్పు రెండు పిడికిళ్ళు మొత్తము కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకొన్ని రెండు పూటలా పళ్ళు త్రోమితే నోటి సంభందమైన, పంటి వ్యాధులు దరికి రావు. ఉత్తరేణి ఆకు పసరు వడకట్టి రెండు, మూడు చుక్కలు చెవిలో పోస్తే పురుగులు పట్టిన కురుపు కూడా తగ్గిపోయి, మంట, దురద తగ్గిపోవును. దుశ్శారి (ఉత్తరేణి) ఆకు రెండు పిడికిళ్ళు, మంచినీళ్లు ఒక చిన్న గిన్నెలో పోసుకొని పిసికినచో పెరుగు మాదిరిగా తయారవుతుంది. అది ఉదయం పూట త్రాగాలి పులగమన్నము (పప్పన్నం) తిన్నచో వ్యాధి నయమౌతుంది. కారము, పులుపు, తీపి కొద్ది రోజులు తగ్గించాలి.



33. **చించులం మొక్క:** కురుపులకి నూరి రాస్తారు. పిల్లలకు కడుపు ఉబ్బినప్పుడు దీని ఆకుల రసం తీసి నీళ్ళలో కలిపి త్రాగిస్తే తగ్గుతుంది.

**34. నేల చింత మొక్క:** తలనొప్పికి, కడుపు మంటకి మరియు వరి బీజం నొప్పికి, వాపులకు దీని వేరు దంచి నీళ్ళలో వేసి బాగా కాచి కషాయం తీసి పరకడుపున (ఉదయం లేవగానే) త్రాగిస్తారు. జీర్ణశక్తి కోసం, జ్వరం తగ్గడానికి దీని వేర్లను నూరి త్రాగుతారు.



**35. పాతాల గరిడి:** దుంప నూరి ఆ ముద్ద పాము కరిచిన దగ్గర పెట్టి కడతారు. దీని వేరు అరగ దీసి తేలు కుట్టిన చోట పూసి, విషం దిగేటట్లు చేస్తారు. పాతాల గరిడి, తుమ్మిడితీగ, సహదేవి వేరు, నల్లఈశ్వరివేరు మెత్తగా నూరి పాము కాటు దగ్గర పెట్టి విషం విరిచేస్తారు.



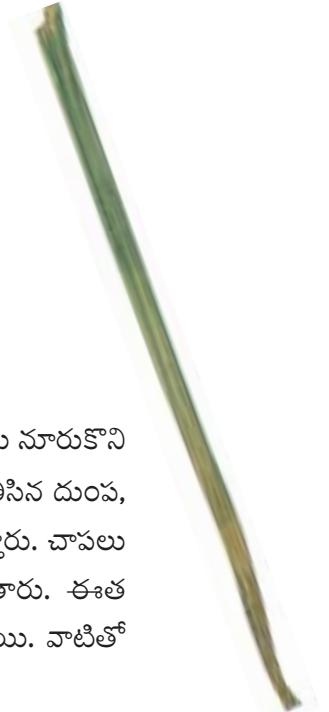
**36. అడవి దొండ తీగ:** దీని ఆకులు నుండి తీసిన రసం రోజు కొక్కసారి వరుసగా మూడు రోజులు త్రాగితే నెలసరిలో వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది.

37. పరిమిటి చెట్టు: ఈ చెట్టు యొక్క బెరడుని గానీ, పిక్కలను గానీ నూరి తింటే పోదు (కడుపునొప్పి) తగ్గుతుంది. దీని పండ్లు పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. ఈ పరిమి పొదలు గాలంకొక్కిల మాదిరి ముళ్ళను కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని పొలం గట్లకు కంచెలా వేస్తారు.



38. డొల్లంగుబొడ్డ చెట్టు: ఈ చెట్టు కాయను గానీ, వేరును గానీ నూరి రొమ్ము మీద కడితే రొమ్ములో గడ్డలు తగ్గుతాయి. మరియు బాలింతరాలుకి పాలు గడ్డకడితే ఈ మందుని వాడతారు.

39. ఈత దుబ్బు: వాంతులు విరోచనాలు, తలనొప్పికి ఈ ఆకును నూరుకొని పసరును త్రాగుట వలన తగ్గుతాయి. ఈత మొదళ్ళు నుండి తీసిన దుంప, మొవ్వు, పండ్లు తింటారు. దీని ఆకులను ఇంటిపై కొప్పుకు వేస్తారు. చాపలు అల్లి ఉపయోగిస్తారు. ఆకులతో చీపుర్లు తయారు చేసి వాడతారు. ఈత దుబ్బులు దగ్గర బొడ్డంగి (బిడింగులు) పురుగులు దొరుకుతాయి. వాటితో కూర వండుకొని తింటారు.



- 40. సరస్వతి ఆకు:** పిల్లలకు మాటలు రాకపోయినా, తెలివితేటలు పెరగడానికి ఈ ఆకుని నూరి తింటారు. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులకు దీని ఆకు నూరి మూడు రోజులు రోజుకు ఒకసారి ఇస్తే నయమవుతుంది. ఆకలి మందగిస్తే ఆకు నూరి పడితే ఆకలి పుడుతుంది. దీని ఆకులు కూర వండి తిన వచ్చును. విషం విరుగుడికి దీని వేర్లు మరియు ఆకుల రసం పట్టాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఈ ఆకులు తింటే ఉపయోగముంటుంది.



- 41. సీకాయ:** ఈ చెట్టును వంట కర్రగా ఉపయోగిస్తారు. దీని లేత ఆకులతో పచ్చడి, పులుసులు చేసుకొని తింటారు. కడుపులో నులి పురుగులు లేకుండా చేస్తుంది. దీని కాయలను తల స్నానంకు, బట్టలు ఉతకడానికి ఉపయోగిస్తారు. సీకాయ నూరి కాళ్ళ పగుళ్ళుకి రాస్తారు.



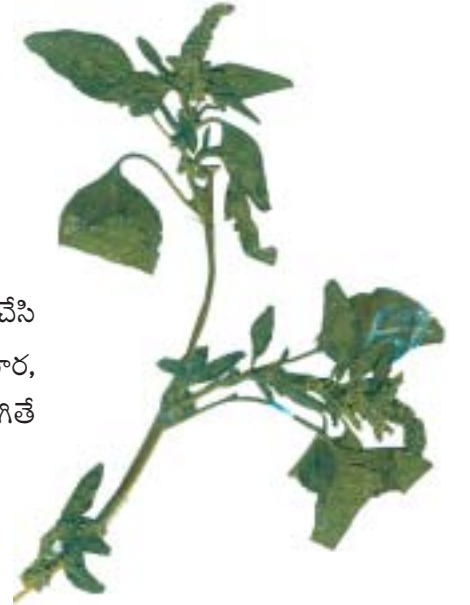
- 42. మిరప చెట్టు:** కాయలను కూరలలో ఉపయోగిస్తారు. పండిన మిరప పండ్లు ఎండ బెట్టి కారం తయారు చేసి అన్ని కూరల్లో ఉపయోగిస్తారు.

- 43. తుమ్మి కూర:** దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వీటి ఆకుల పసరుని వేస్తే దెబ్బలు మానుతాయి. తుమ్మికూర ఆకులు, దిరిసిన చెట్టు ఆకులు ధూపం వేస్తే జబ్బులు రాకుండా దోమలు, ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. తుమ్మికూర ఆకులు, వెల్లుల్లి రేకలు, 5,6 మిరియాలు నూరి నీళ్ళలో గానీ, మజ్జిగతో గానీ రోజుకు ఒకసారి, మూడు రోజులు తీసుకుంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.



- 44. సిల్వర్ ఓక్:** ఈ చెట్టుని వంట చేయడానికి, ఇల్లు కట్టేటప్పుడు కలపగా ఉపయోగించడానికి, ఎరువులకి ఉపయోగిస్తారు. కాఫీ తోటలు పెంచడానికి, మిరియాల పొదలు పాకించడానికి ఈ చెట్లను వేస్తారు. ఈ చెట్లు అమ్మితే చాలా డబ్బు వస్తుంది.

- 45. చిలక తోటకూర:** రక్త హీనత ఉన్న వారికి ప్రతి రోజు కూర చేసి తినపిస్తే రక్త హీనత తగ్గుతుంది. చిలక తోటకూర వేరు, పిండికూర, గునకకూర, చెప్పుతట్ట వేరుల నుండి తీసిన రసం కలుపుకొని త్రాగితే తెల్ల బట్ట తగ్గుతుంది.



46. ముద్ర బెండ (పెద్దతుమ్మి): దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వీటి పసరను మందుగా ఉపయోగిస్తారు. వీటి పూలు తింటారు. దీని ఆకుల రసం త్రాగితే విషాన్ని విరిచేస్తుంది.



47. వీడ మందు (డిష్టు దవలం): దెయ్యం పడితే ఈ ఆకుల సాగును ఆ మనిషికి వేస్తారు. మరియు ఈ ఆకులను నూరి గుండెలకు రాస్తారు.

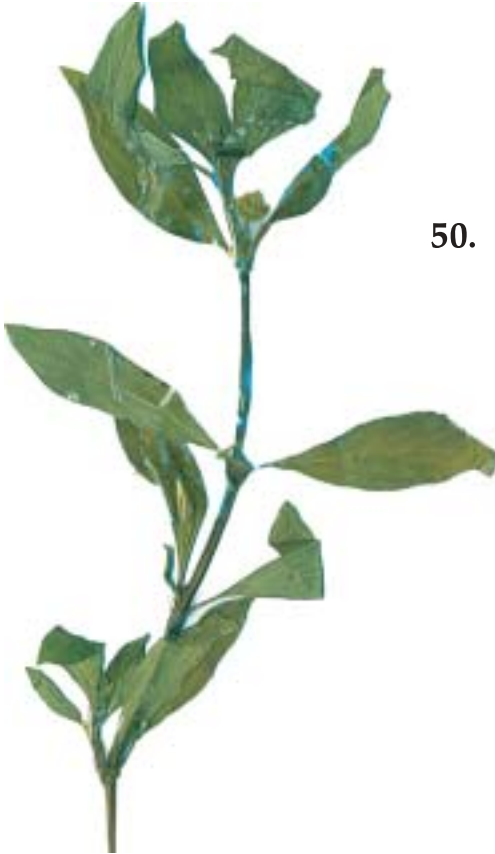
48. చిత్ర మూలం మొక్క: ఈ మొక్కకు నీరు ఎక్కువ అవసరము లేదు. ఏపుగా పెరుగుతుంది. కొండ ప్రాంతాలలో అధికముగా ఉంటుంది. ఈ చెట్టు వేర్లు తీసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా తీయాలి. దీని వేర్లు దగ్గర ఎర్రటి తేళ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వేర్లు తీసికొని ఎండబెట్టుకొని పొడిచేసుకొని బఠాణి గింజంత పరిమాణములో తీసుకొంటే ఆకలి బాగా వేసి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఎక్కువ తీసుకొంటే విషంగా కూడా పరిణమిస్తుంది. పూర్వం గుర్మాయిబుడ్డి (నాటు మంత్రసానులు) గర్భం పోవుటకు దీని వేర్లు నుంచి తీసిన రసాన్ని మజ్జిగలోగాని, మంచినీళ్లలో గానీ ఇస్తే పిండం పడిపోతుంది. మోతాదు మించి ఇస్తే ప్రాణాపాయం కూడా కలగవచ్చు. మనిషికి గడ్డలు పుట్టి పగలకుండా ఉంటే పచ్చివేర్లు నూరి పైపూతగా వేస్తే గడ్డ పగలి చీము, నెత్తురు పైకి వస్తుంది. దీని పూత పుండ్లు మాన్పుటకు మంచి ఔషధముగా పని చేస్తుంది. దీనిని గురువులు గుగ్గులు రూపంలో,





మాత్రల రూపంలో, పొడి రూపంలో ఇస్తారు. ఈ వేర్లును పూర్వీకులు కొడిసపాల విత్తనాలు బూరగబంక వేరు, కటుక రోహిణి, కరక్కాయలు పొడి తయారు చేసి కడుపుకు సంబందించిన వ్యాధులకు వాడి వ్యాధులను నయం చేసేవారు. తల నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, నడుము నొప్పులకు ఈ చిత్రమూలము నొప్పి ఉన్న చోట అంటిస్తే, అక్కడ వుండు పడి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

**49. దబ్బుగడ్డి:** ఇంటి పైకప్పులకు ఈ గడ్డిని ఉపయోగిస్తారు. ఇంకా చాలా వ్యాధులకు, నులిపురుగులకు కూడా ఈ గడ్డిని ఉపయోగిస్తారు.



**50. గుంట గలగరాకు లేదా కాటుకాకు:** దీనినే గుంట గలిజేరు, బృంగరాజ అని అంటారు. నీరు ఎక్కువగా ఉన్న స్థలాల్లో ఈ మొక్క నిటారుగా గాని, నేల బారుగా గాని పెరుగుతుంది. నేలబావిలో కూడా పెరుగుతుంది. పువ్వులు చాలా చిన్నవిగా ఉండి గుండ్రని పళ్ళెం ఆకారంలో ఏర్పడి ఒక కాడపై ఉంటాయి. ఈ మొక్క ఇంచుమించు సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆక్టోబరు నుండి మార్చి వరకు ఎక్కువగా లభిస్తుంది. గుంట గలగరాకు పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, కూర చేసుకోవచ్చు. మజ్జిగ పులుసులో కూర చేసుకోవచ్చు. మజ్జిగ పులుసులో కలుపుకోవచ్చు. ఇది చలువ చేస్తుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో దీనిని గుంటగలిజేరు అని పిలుస్తారు. ఉబ్బి రోగాలు వాపులు ఉంటే ఈ ఆకు కూర, పచ్చడి తింటే రోగాలను హరిస్తుంది. అజీర్ణ జ్వరాలు, కళ్ళ వ్యాధులు తగ్గిస్తుంది. దీని సమూలం కషాయం తీసి చెంచా చొప్పున

త్రాగుతుంటే చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి. దంత రోగాలు పోగొడుతుంది. తలవెండ్రుకలు పెంచి, దగ్గులు, కుష్టురోగాలను తగ్గిస్తుంది. దగ్గుకు: నువ్వుల నూనె లేదా వలిసె నూనె ఎనిమిది రెట్లు గుంటగలగర రసం కలిపి రసము ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రం మిగిలేంత వరకు మరిగించి, ఆ నూనెను వడపోసి రోజు ఉదయం సాయంత్రం ఒక చెంచాడు త్రాగితే దగ్గు తగ్గుతుంది. తలకు రాస్తే జుట్టు వత్తుగా, నల్లగా పెరుగుతుంది. గుంటగలగర సమూలం ఎండించి పొడి చేసి తేనెతో కలిపి వాడితే దగ్గులు తగ్గిపోతాయి.

ఉబ్బు రోగాలకు, జ్వరాలకు, బొల్లి మచ్చలకు: 50 గ్రాముల గుంటగలగర రసంలో 5 గ్రాముల ఉప్పు కలిపి 5 రోజులు ఉదయం పూట మాత్రం త్రాగితే ఉబ్బు రోగాలు తగ్గిపోతాయి. మిరియాలు, రససింధూరం సమంగా గుంటగలగర రసంతో నూరి శెనగగింజంత మాత్రలు చేసి పూటకు మాత్ర చొప్పున మంచినీళ్ళుతో వాడితే ప్రత్యేకించి జ్వరాలు తగ్గుతాయి. ఇనుపపాత్రలో నువ్వులనూనె వేసి అందులో గుంటగలగరకు వేయించి తిని పాలు త్రాగుతుంటే బొల్లి మచ్చలు తగ్గుతాయి.

రేచీకటికి: చేప గుడ్లు గుంటగలగర రసంతో 7 రోజులు త్రాగితే రేచీకటి పోతుంది.

కేశాలకు: ఆవు పాలు 250 గ్రాములు, గుంటగలగర రసం 250 గ్రాములు, నువ్వులనూనె 250 గ్రాములు, యష్టిమదుకం 15 గ్రాములు కలిపి కాచి, రోజు ఉదయం, సాయంత్రం రెండు బొట్లు రెండు ముక్కుల్లోను వేసి పీల్చుతుంటే ఆకాలముగా తెల్లబడిన వెండ్రుకల నల్లబడతాయి. గుంటగలగర పువ్వులు, రేఖమందార పువ్వులు, మేకపాలతో ముద్దగా నూరి ఆ ముద్దను ఇనుపపాత్రలో ఉంచి దానికి కొద్దిగా మాండూర బీస్మం కలిపి బాగా నూరి ఆ పాత్రకు పైన మట్టి మూకుడు బోర్లించి సీలుచేసి 15 రోజులు భూమిలో పాతిపెట్టి తీసి ఆ ముద్దను మళ్ల గుంటగలగర రసంతో నూరి తలకు మర్దనా చేసి, ఒకరాత్రి ఉంచి, మరునాడు తల కడుగుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే కొద్ది కాలంలోనే వెండ్రుకలు నల్లబడి వత్తుగా పెరుగుతాయి. రోజు గుంటగలగర రసం అర చెంచా చొప్పున త్రాగుతూ, మంచి ఆహారం తింటూ ఉంటే నెల రోజుల్లో మంచి బలం వస్తుంది. ప్రతి గృహిణి గుంటగలగర ఆకును ఏదో రూపంలో భోజనంలో ఉపయోగిస్తే తమకేళ సంపదనే కాక కుటుంబంలో అందరి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడిన వారవుతారు.

**51. నేల ఉసిరి:** ఇది మూర వరకు పెరిగే మొక్క దీనిని అలుము అని కూడా అంటారు. ఇది అన్ని ప్రాంతాలలో ఇంటి పరిసరాలు, పంటపొలాల్లో పెరుగుతుంది. మొక్క పుట్టినప్పటి నుంచి రెమ్మరెమ్మకు కాయలు ఆకుల అడుగు భాగంలో పెరుగుతాయి. వేరు, ఆకు, కాయలు అన్నీ కూడా మనిషికి వైద్య పరంగా ఉపయోగపడుతుంది.

స్త్రీలకు కుసుమ వ్యాధులకు (తెలుపుబట్ట మరియు ఎరుపుబట్ట) పిడికెడు నేల ఉసిరి మొక్కలు (వేర్లుతో)

మూడు మిరియపు గింజలు, 3 పొట్టుతీయని వెల్లుల్లి మొత్తం బండరాయిపై మెత్తగా నూరి సమానంగా ఆరు మాత్రలు కట్టాలి. నేరెడు చెక్క కషాయముతో పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున తినాలి. చప్పడి పప్పు అన్నం తినాలి. ఈ విధముగా పదకొండు రోజులు తింటే ఎంతటి మొండి వ్యాధి అయినా నయమౌతుంది. కారము, ఉప్పు పూర్తిగా మానేయాలి.

కామెర్ల వ్యాధికి, పాండు రోగాలకు (రక్త హీనత) మందు తీసుకోవాలి. మజ్జిగతో ఈ వ్యాధులకు 21 రోజులు మందు వాడాలి. నూనె వస్తువులు తినకూడదు. మాలేరియా లాంటి విషజ్వరాలు రాకుండా మరియు జ్వరాలు, కఫం తగ్గడానికి దీని ఆకు రసం తీసి పరగడుపున వారం రోజులు త్రాగించాలి. ఇది జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది.



**52. నేరేడు లేదా జంబు:** ఇది పెద్ద వృక్షము ఆకులు పొడవుగాను, కోలగాను ఉంటాయి. దీని బెరడు ఆకులు, కాయలు, పండ్లు మనిషికి ఎంతో ఉపయోగము. శుభకార్యాలకు దీని ఆకులు తోరణాలు కడతారు.

ప్రాద్దు పొడవక మునుపే ఈ చెట్టువేర్ల బెరడును తీసుకొని వచ్చి మెత్తగా దంచి మేకపాలు అర్థగ్లాసు తీసుకొని దంచిన చెక్క పాలల్లో పిండి వెంటనే త్రాగవలెను. ఈ మందు వలన ఎర్రబట్ట: నయమగును. ఈ మందును ఆరు పూటలు త్రాగవలెను. ఈ చెట్టు కలప మంచాలు, కర్రలు, నాగళ్ళు తయారు చేయుటకు మరియు ఇండ్ల నిర్మాణానికి ఉపయోగపడతాయి. వంట చెరకుకు, నీడకు కూడ ఈ చెట్టు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. నేరేడు పండ్లు తింటే కడుపులో ఉన్న మలినాలు, తల వెంట్రుకలను బయటికి నెడుతుంది. కాబట్టి కాలానుగుణంగా దొరికే ఈ పండ్లను అందరు తినాలి.



ఆకులు, ముక్క ముక్కలుగా దంచినీటిలో మరగ కాచి, ఉదయం సాయంత్రం త్రాగినచో అతిసార వ్యాధి నయమగును. నీళ్ళ విరోచనాలకు నేరేడు పండ్లు, మజ్జిగలో పిండి ఈగుజ్జు త్రాగినచో వ్యాధి నయమగును. నేరేడు పండ్లు గింజలు రెండు దోసిళ్ళు, మిరియాలు పిడికెడు, కసవింద గింజలు పిడికెడు, మూడు రకాల గింజలు తీసుకొని పొడులు బాగా కలుపుకొని ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం రెండు చెంచాలు పొడి మజ్జిగతో గానీ, నీళ్ళలో గానీ తీసుకొన్న అతి మూత్రవ్యాధి నయమగును.

**53. తులసి:** (లక్ష్మీ తులసి, విష్ణు లేదా కృష్ణ తలసి, కుక్క తలసి) తులసి మూడు రకాలు అయిన ఇంచుమించు అన్నింటా గుణాలు ఒకటే. ఇది చాలా విలువైనది. సర్వరోగ నివారిణి అందుకే మన పూర్వీకులు తులసిని దేవతలతో పోల్చి ప్రతి ఇంటా ఈ మొక్కలను విరివిగా పూజిస్తూ, పెంచుకుంటారు. ఆయాసం, దగ్గు ఉన్నవారు ప్రతి రోజు పరగడుపున తులసి రసం తేనెతో కలుపుకొని త్రాగితే తగ్గుతుంది. చర్మవ్యాధులకు తులసి ఆకులు, పసుపు, మిరియాలు కలిపి నూరి రాసుకుంటే నయమవుతుంది. జలుబుకు కొన్ని తులసి ఆకులు, పసుపు వేడి నీళ్ళలో వేసి ఆవిరి పడితే తగ్గుతుంది. పంటి జబ్బులకు రోజూ కొన్ని తులసి ఆకులు నమిలితే పంటి జబ్బులు తగ్గడమే కాకుండా నోటి శ్వాస బాగుంటుంది. జబ్బులు రాకుండా ఉండడానికి ప్రతి రోజు తులసిరసం, నిమ్మరసం తేనెతో కలుపుకొని తింటే వ్యాధులు దరి చేరవు. కోడి పేలు ఇంటిల్లి పాదాని చికాకు పెడుతుంటే కుక్కతులసి ఇంటి మూలలో పెట్టి, పొగ వేస్తే కోడి పేలు పోతాయి.



**54. ఆముదపు చెట్టు:** దీని పిక్కలను నూనెగా తయారు చేసి అజీర్ణం వున్న వారికి త్రాగిస్తే నయమవుతుంది. వీటి లేత చిగుళ్ళను మిరియాలతో కలిపి పొడిచేసి పెరుగులో త్రాగినా పచ్చకామెర్లు తగ్గుతాయి. జ్వరం, తల నొప్పి వచ్చినప్పుడు వీటి ఆకులను నూరి ముద్దగా చేసి నడినెత్తిపై పెట్టినా జ్వరం వెంటనే తగ్గుతుంది. - చంటి పిల్లలకు జ్వరం, జలుబు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆముదపునూనె ఆముదపు ఆకుపై పూసి, దీపంపై కొద్దిగా వేడిచేసి పిల్లల తలపై పెడితే త్వరగా తగ్గుతుంది.

- పిల్లలకు విరోచనం మందగిస్తే ఒక చెంచా ఆముదము, కరక్కాయ రసం పడితే సుఖవిరోచన అయ్యి ఆకలి వుడుతుంది.
- ఆముదము వంటికి రాసుకుంటే చర్మ వ్యాధులు రాకుండా, నునుపుగా, కాంతి వంతంగా ఉంటుంది. తలకు ఆముదము రాసుకుంటే చలువ చేసి జుట్టు నల్లగా వత్తుగా పెరుగుతుంది.
- ఎండిపోయిన ఆముదపు మొక్కలను వంట చెరుకుగా కూడా ఉపయోగిస్తారు.
- విశాఖపట్నం జిల్లా పూలబంద ప్రాంతంలో నివశిస్తున్న ఆదివాసీలు ఆముదాన్ని కూరలకు కూడా ఉపయోగిస్తారు.

55. **పొన్నగంటి కూర:** ఇది నీటి ప్రాంతంలో పెరిగే మొక్క కొమ్మలు నేలబారుగా అరమీటరు వరకు ఉంటాయి ఆకులు కొమ్మకు ఉంటాయి. పువ్వులు తెల్లగాను మధ్యమధ్యలో కొద్దిగా లేత ఎరుపురంగులోను ఉండి కణుపుల వద్దనే వస్తాయి. పొన్నగంటి కూర సంవత్సరం పొడవునా దొరుకుంది. ముఖ్యంగా నవంబర్ - ఫిబ్రవరి నెలల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. పొన్నగంటి ఆకుకూర చలువ చేస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి చర్మ రోగాలను రాకుండా కాపాడుతుంది. కూర నోటికి చాలా రుచిగా ఉండి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. గుండెకు బలాన్ని ఇస్తుంది, మూత్రంలో మంట, చురుకు మొదలైన మూత్ర వ్యాధులను పోగొడుతుంది. మూలవ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. (మొలలను హరిస్తుంది) రక్తలేమితో బాధపడే పాండురోగాలకు ఇది మంచి పత్యం కళ్ల జబ్బులన్నింటికీ మంచిది.

పొన్నగంటి కూరను నేతితో అరగదీసి రెప్పలపై లేపనం చేసి ఆకులను కళ్లపై వేసుకొని పడుకుంటే కండ్ల కలకలు, ఎరువులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. దీని కషాయం తాగితే సర్వవిషాలు హరిస్తాయి. పొన్నగంటి ఆకు కూరగాని, పులుసుగాని, పచ్చడిగాని చేసుకొని వాడవచ్చు.





**బాలమిత్ర**

**Balamitra Model School**

Plot No. 22, Eenadu Layout,  
Sagarnagar, Visakhapatnam – 530043  
Tel: 91-891-2737653, Fax: 91-891-2737662