

ఆయుర్వేదంలో మొక్కలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. అయుష్షు లాంటి సంస్థల ద్వారా, జాతీయ / రాష్ట్ర మెడిసిన్ ఛాంట్ బోర్డు వున్నప్పటికీ వాటిని గ్రామీణ ప్రజల భాగస్వామ్యంతో పనిచేయడం చాలా అవసరము. ఆయుర్వేద విజ్ఞానం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో విరివిగా ప్రచార సాధనాలు, పుస్తకాలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ద్వారా అభివృద్ధి పరచడం చాలా అవసరం. నేడు దీనికి గ్రామాలలో చాలా అనువైన ప్రాంతాలను ఎంచుకొని పంచాయతీల ద్వారా బహిరంగ ప్రదేశాలలో పెద్ద వృక్షాలు, రావి, మర్రి, వేప, మారేడు, కరివేపాకు మొదలుకొని చిన్న మొక్కలు పొడపత్రి, అడ్డసరము, కలబంద, తులసి వరకు పెంచుటకు తొలుత కొంత ప్రోత్సాహముతో కూడిన శిక్షణ యిచ్చి గ్రామీణ వైద్యాన్ని పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది. తద్వారా గృహవైద్యం పెంపొందుతుంది. గ్రామాలలో చిన్న చిన్న జబ్బులకు ఇంటి వద్ద వైద్యం చేసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించుటకు, ఆర్థిక స్వావలంబనకు అవకాశం ఏర్పడి, గ్రామీణాభివృద్ధికి మరింత మెరుగైన అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

ఇందుకుగాను సులువైన ఆయుర్వేద గృహ గ్రామీణ వైద్య విధానాలను అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకొని రావాలనే ఆకాంక్షతో యీ చిరు పుస్తకం వ్రాయడం జరిగినది. దీనిని కొంతమంది దాతల ద్వారా ప్రచురించి గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఉచితంగా పంచి, గ్రామీణ యువతీ యువకులకు తగు సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాలని సంకల్పించడమైనది. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వివిధ వృక్షాలను, ఔషధ మొక్కలను, వాటి ఉపయోగాలను తెలియజేయడం, తద్వారా గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్య వికాసానికి తోడ్పడడం మా ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

**డా॥ టి. చంద్రశేఖరం**  
**సి. హరినాథ్**

## నివేదన

సాహిత్య శిరోమణి - వాచస్పతి  
మహామహోపాధ్యాయ  
డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య  
పురాణ ఇతిహాస ప్రాజెక్టు ప్రత్యేక అధికారి  
టి.టి.దేవస్థానములు, తిరుపతి

‘శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్’ మహాకవి కాళిదాసుని సూక్తి.

మానవజన్మకు సార్థక్యం ధర్మాచరణ వల్లనే సిద్ధిస్తుంది. పురుషార్థాలలో ధర్మం మొదటిది. ‘ధర్మో రక్షతి రక్షితః’ - అన్నట్లు ధర్మాన్ని మనం కాపాడితే అది మనల్ని కాపాడుతుంది.

అట్టి ధర్మాన్ని సాధించటానికి అనేక సాధనాలు ఉండవచ్చు. అన్నింటినీ మించిన సాధనం మన శరీరమే. అందుకే దాన్ని మొదటి ధర్మసాధనమన్నారు.

శరీరం, వాక్కు, మనస్సు - అనేవి త్రికరణాలు. శరీరం చక్కని స్థితిలో ఉంటేనే వాక్కు, మనస్సు అనేవి కూడా సక్రమంగా పని చేస్తాయి. అందువల్ల శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి.

శరీరానికి కలిగే అనారోగ్యపరమైన లోటుపాట్లను చక్కదిద్దడానికి ఆయుర్వేదం ఉపకరిస్తుంది. అందులో చెప్పిన ఔషధాలు శరీరస్థితిని చక్కజేసి ధర్మసాధనకు తోడ్పడతాయి.

అతి ప్రాచీన కాలంనుండి భారతీయులు ఆయుర్వేదం చెప్పిన పద్ధతిలో శరీరానికి చిక్కితన చేస్తూ వచ్చాము. అందులో చెప్పిన మందులలో అనేకం ప్రకృతిసిద్ధంగా మనకు లభించేవి. వాటి వినియోగం వల్ల శరీరానికి హాని కలగవు.

సహజసిద్ధమైన జీవన విధానానికి దూరం కావడం వల్లనే కనీ, వినీ ఎరుగని రోగాలు సంభవిస్తున్నాయి. వాటిని దూరం చేసుకోవడానికి ప్రకృతిసిద్ధమైన విధానాన్నే అనుసరించాలి. ఈ విషయాన్ని నేడు ప్రపంచమంతా గుర్తించింది.

దురదృష్టవశాత్తు నేడు అల్లోపతి విధానం వినియోగంలోకి రావడం వల్ల ఆయుర్వేదాది విధానాలపై ప్రజలకు శ్రద్ధ తగ్గింది. వ్యయమెక్కువైనా దుష్ఫలితాలు కలుగుతున్నా సత్వరనివారణను కోరుకొనే వారు ఆధునికమైన అల్లోపతి విధానాన్నే అనుసరిస్తున్నారు.

ఈ పరిస్థితిని గమనించి ప్రసిద్ధాయుర్వేద వైద్యులు డా॥ టి.చంద్రశేఖర్ గారు, శ్రీ సి.హరినాథ్ గారు - “ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం” అన్న పేరుతో 200 పుటల గ్రంథాన్ని సిద్ధం చేయడం ముదావహం.

ఇందులో మానవజన్మ ప్రాముఖ్యం, శరీర నిర్మాణం, ఆయుర్వేద విశిష్టత, వివిధ రోగాల స్వరూప స్వభావాలు, వాటి నివారణకై అనుసరించవలసిన పద్ధతులు, వినియోగించ వలసిన ఔషధాలు, ఆహారభేదాలు, వాత-పిత్త-కఫ-దోషాలు, గోమాత విశిష్టత - ఇత్యాదిగా పలు విషయాలను పూసగ్రుచ్చినట్లు వివరించారు.

వివిధ విషయ సంకలనాత్మకమైన ఈ గ్రంథం దీర్ఘకాలికమైన అనుభవంతోనూ, పరిశోధనతోనూ సిద్ధం చేయబడింది. మనకు చీటికి మాటికీ వచ్చే చిన్నపాటి వ్యాధులను ఈ గ్రంథంలో చెప్పిన పద్ధతులను పాటించి మనమే నివారించుకోవచ్చు. అందువల్ల అందరికీ అందుబాటులోకి రావలసిన గ్రంథమిది.

డా॥ టి.చంద్రశేఖర్ గారు శ్రీ సద్గురుమళయాళస్వామి వారి పట్ల భక్తి ప్రపత్తులు గలవారు. కాన వారి వైద్యవిధానంలో ఆధ్యాత్మికత గూడా పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది.

ఈ గ్రంథ ముద్రణకు సహకరించిన దాతలు ఎంతగానో అభినందనీయులు.

లోకోపకారకమైన ఒక సద్రంథాన్ని వెలువరించినందుకు గ్రంథ సంకలనకర్తలనూ, పాఠకులనూ, మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

12-1-2013

తిరుపతి

- సముద్రాల లక్ష్మణయ్య

Dr. T. CHANDRASEKHARAM  
Joint Secretary, A.P.,  
Siddha Medical Practitioners Association  
TIRUPATI  
Cell : 9492374757

C. Harinath  
Rtd. Assistant Director  
D.E.S., Govt. of A.P.  
HYDERABAD  
Cell : 9859193611

## ముందుమాట

ప్రకృతిని నిశితంగా పరిశీలించి పరిశోధించి ఆయుష్షుకు సంబంధించిన వేదాన్ని మన ఋషీశ్వరులు మనకందించిన వారసత్వ సంపద, తరగని విజ్ఞాన గని ఆయుర్వేదము. 60-70 సం॥లకు పూర్వము మన తాతలు, ముత్తాతలు గ్రామాలలో ఈ విజ్ఞానాన్ని చాలా నమ్మకముగా ఉపయోగించుకొని, తమకు వచ్చిన జబ్బులను, వ్యాధులను నయం చేసుకొంటూ మంచి ఆరోగ్యంతో జీవితాన్ని సాగించారు. తమ అనుభవముతో “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం” అని లోకానికి ఎలుగెత్తి చాటారు. కాని కాలక్రమేణా ఈ ఆయుర్వేద వైద్యవిధానాలకు ప్రజలు దూరమౌతూ అల్లోపతి వైద్యవిధానం వైపు విపరీతమైన మొగ్గు చూపి దీనిపై ఒక అపోహ కలిగించారు. అందువలన ప్రజలలో, ప్రభుత్వాలలో ఆయుర్వేదంపై ఒక విధమైన చిన్న చూపు ఏర్పడి చాలా నిరాదరణకు గురియైనది. దీనికి పలు కారణాలు. స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత మన ప్రభుత్వాలు అల్లోపతి వైద్య కళాశాలలు స్థాపించుటకు తీసుకొన్న శ్రద్ధ ఆయుర్వేద వైద్య కళాశాలలను ఏర్పాటు చేయడంలో కనబరచ లేదు. దీనికి ఏ కారణాలు ఉన్నా దాని ఫలితాలు ప్రస్తుతం యావత్ భారతదేశమే గాక ప్రపంచం మొత్తం అనుభవిస్తున్నది.

మన పూర్వీకుల జీవన విధానాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి చూస్తే ఆనాడు అక్షరాస్యత చాలా తక్కువగా వున్నప్పటికీ, గ్రామీణ వైద్య విధానం, ప్రకృతి చికిత్సా విధానాలు చాలా చక్కగా సేవాభావంతో జరిగినట్లు ఆనాటి ప్రజలు ఇప్పటికన్నా చాలా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించినట్లు ఆధారాలు వున్నవి. దీనికి ప్రధాన కారణం వారు ఆయుర్వేద జీవన విధానాలను తుచ తప్పక పాటించడం.

నేడు అక్షరాస్యత బాగాపెరిగి గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కూడ బాలబాలికలు చదువుతూ ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు విద్యకు ఇస్తున్న ఉన్నత స్థానం చాల హర్షించదగ్గ విషయం. ప్రగతికి ఇది మూలం. దానికి తగిన విధంగా ప్రభుత్వాలు స్పందిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ మన ప్రభుత్వం ఆయుర్వేద వైద్య విధానాల పరిశోధనకు, అభివృద్ధికి యిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలు చాలా తక్కువగా వున్నాయి. అమెరికాలాంటి దేశాలు ఆయుర్వేద వైద్యానికి ఎన్నో విశ్వ విద్యాలయాలు స్థాపించి చాలా పరిశోధనలు చేస్తున్నప్పటికీ ఆయుర్వేదానికి పుట్టినిల్లైన భారతదేశంలో మాత్రం మన జనాభాకు తగినంత స్థాయిలో వైద్యశాలలు మరియు పరిశోధనలకు అనువైన వాతావరణం అనుకొన్న స్థాయిలో జరగలేదన్నది నిజం.



సర్వేశ్వరా!

సర్వము నీ సంకల్పమే నా సంకల్పము.  
నా తెలివి, నా బలము, నా చేష్టలు  
అంటూ యేవీ లేవు.

అన్ని సంఘటనలు నీవు జరిపించుచున్నావు.  
జీవులమైన మేము నీ చేతిలో  
నీవు ఆడించే బొమ్మలము.  
పరమాత్మా! అంతా నీ లీల.  
ఓం తత్సత్

## ముందుమాట

యం. నారాయణరెడ్డి  
విశ్రాంతి సహాయ సంచాలకులు,  
అర్ధగణాంకశాఖ, హైదరాబాదు.  
జనరల్ మేనేజర్, ఏక్సాకమ్, హైదరాబాద్

‘ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము’ అనే నానుడి, ‘సంతోషమే సగం బలం’ అనే ఉవాచ మనందరికీ విదితమే. సంతోషానికి కారణమైన ఆరోగ్యము, ఆయుర్వేద వైద్యంలో మిళితమైయుండడము, అటువంటి ఆయుర్వేదం సంపుటిని మిత్రుడు చిరుతానూరు హరినాథ్ గారు, మరియు డా॥ చంద్రశేఖర్ గారు రచించడము ఎంతో ఆనందదాయకము. ఆయుర్వేదం అతి ప్రాచీనం మరియు వున్న వైద్యములలో సముచితంగా భావించదగ్గ వైద్యం. మరియు ప్రకృతి వైద్యంగా భావించబడిన ఆయుర్వేదంలోని పలురోగ నివారణ విధానాలను విశ్లేషించి, ప్రజానీకానికి విలువైన వైద్యసేవలందించు స్వభావముతో ‘ఆయుర్వేదం-ఆరోగ్యం’ రచించిన గ్రంథకర్తలుగా వారు శ్లాఘనీయులు.

ఈ సందర్భముగా మిత్రులు హరినాథ్ మరియు డా॥ చంద్రశేఖర్ గారి కృషికి నా హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలుపుచూ, వారికి భగవంతుడు ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదించి మరిన్ని ఆయుర్వేద రచనలు చేయుటకు ఆశీర్వాదించ వలసినదిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

- యం. నారాయణరెడ్డి

## ప్రార్థన

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్  
ప్రసన్నవదనమ్ ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోప శాంతయే

అమ్మల గన్నయమ్మ ముగురమ్మల మూలపుటమ్మ చాల పె  
ద్దమ్మ సురారులమ్మ కడుపారడి బుచ్చిన యమ్మ తన్ను లో  
నమ్మిన వేల్పుటమ్మల మనమ్ముల నుండెడి యమ్మ దుర్గ! మా  
యమ్మ కృపాబ్ధి యిచ్చుత మహత్త్వ కవిత్య పటుత్వ సంపదల్

ఎవ్వనిచే జనించు, జగమెవ్వని లోపలనుండు లీనమై  
యవ్వని యండు డిండు, బరమేశ్వరుడెవ్వడు, మూలకారణం  
బెవ్వడనాది మధ్యలయు, దెవ్వడు, సర్వము దానయైన వా  
డెవ్వడు, వాని నాత్మభవు, నీశ్వరునే శరణంబు, వేదెదన్

## శ్రీ ధన్వంతరి ప్రార్థన

శ్లో|| నమామి ధన్వంతరి మాది దైవమ్ సురాసురై ర్వందిత పాద పద్మమ్  
లోకే జరారు గ్భయ మృత్యునాశం దాతారమీశమ్ వివిధాషదీనామ్

వ్యాధులు, ముసలితనము, మరణము పోగొట్టే  
శ్రీ ధన్వంతరి భగవానునకు నమస్కరించెదను.

# విషయసూచిక

1.	విశ్వం-మానవుడు	1
2.	మానవ శరీర నిర్మాణం - సమీక్ష	8
3.	ఆయుర్వేదం	15
3.1)	ఆయుర్వేద పుట్టుక	15
3.2)	ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్య రహస్యం	21
3.3)	వివిధ వ్యాధులు - ఆయుర్వేద చికిత్సలు	23
3.3.1)	జీర్ణ వ్యవస్థ - జీర్ణ మండల వ్యాధులు	23
	1. అజీర్ణము	24
	2. కడుపులో మంట (అమ్లపిత్తము)	26
	3. నోటిపూత	27
	4. మలబద్ధక నివారణ	28
	5. సుఖ విరేచనాలు	30
	6. ఉదర వ్యాధులు (కడుపులో ఏలిక పాములు / ఇతర క్రిములు)	33
	7. మూలవ్యాధి నివారణ (మొలలు)	34
	8. గ్రహిణి (జిగుట విరేచనాలు)	35
	9. కామెర్లు (జాండిస్)	36
	10. ఎమీబియాసిస్	38
	11. ప్రేగులలో వ్యాధులు	38
	12. ఆమ్ల వికారము	40
	13. నిరంతరం వచ్చే ఎక్కిళ్లు	40
3.3.2)	శ్వాస వ్యవస్థ - శ్వాస మండల వ్యాధులు	41
	1. దగ్గు (కఫము / తుమ్ములు / దగ్గు / ముక్కు దిబ్బడ)	42
	2. ఉబ్బసము	46
	3. ఆస్తమా	48
	4. క్షయ వ్యాధి	48
	5. ఊపిరితిత్తులలో శ్లేష్మం	49
	6. ఊపిరితిత్తులలో మంట	50
3.3.3)	రక్త ధాతు వ్యాధులు	51
	1. రక్తహీనత (ఎనీమియా)	51
	2. రక్తశుద్ధి / రక్తవృద్ధి	52
3.3.4)	గుండె రక్త ప్రసరణ వ్యాధులు	54
	1. రక్తపోటు (Blood Pressure)	54
	2. గుండె జబ్బు	55
3.3.5)	అంతఃస్రావి గ్రంథి వ్యాధులు	56
	చక్కెర వ్యాధి (మధుమేహము)	56
3.3.6)	నాడీ మండల కండరాల వ్యాధులు	62
	1. మూర్చ (అపస్మారకము)	62
	2. పక్షవాతము	63
	3. ఈడ్పులు (కండరాలు ముడుచుకొని పోవుట)	64
	4. కీళ్ళు బిగుసుకు పోవుట (కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు)	65
3.3.7)	జ్వరాలు - అంటువ్యాధులు	66
	1. సాధారణ జ్వరాలు	66
	2. మలేరియా జ్వరం	70
	3. బోడకాలు (శ్లేషదము)	70
	4. కలరా	71
3.3.8)	చర్మ వ్యాధులు	73
	1. తామర, గజ్జి, చిడుము	73
	2. గోరుచుట్టు	74
	3. కుమ్మరోగము	74
	4. ఎగ్జిమా	76

5. దురదలు - దడ్డుర్లు	77
6. ఆనెలు	78
7. పుండ్లు	78
8. గనేరియా	79
9. బొల్లి మచ్చలు	81
10. కాలిన గాయాలు	81
11. చర్మ సౌందర్యము	81
3.3.9) మూత్ర జననేంద్రియ వ్యాధులు (మూత్రపిండాల వ్యాధులు)	82
3.3.10) నేత్ర వ్యాధులు	85
3.3.11) దంత వ్యాధులు	89
3.3.12) శిరో వ్యాధులు	90
3.3.13) చెవి - ముక్కు - గొంతు వ్యాధులు	96
1. చెవి వ్యాధులు	96
2. ముక్కు నుండి రక్తము కారుట	97
3. గొంతు వ్యాధులు	98
3.3.14) స్త్రీల వ్యాధులు - చిన్న పిల్లల వ్యాధులు	99
1. స్త్రీల వ్యాధులు	99
2. సంతానము కొరకు	103
3. బాలింతలకు (కాయం యోగం)	106
4. గర్భస్రావం నివారణకు	106
5. చిన్న పిల్లల వ్యాధులు	107
3.3.15) ఇతర వ్యాధులు	110
1. కేస్తర్ వ్యాధి	110
2. ఎముకల బలము	111
3. జ్ఞాపక శక్తి పెంచుట	112
4. అరికాళ్ళ / అరిచేతుల మంట	113
5. తేలు కాటు	113
6. నత్తికి	113
7. పాము విషం విరుగుటకు	114
8. అధిక పొట్ట / అధిక బరువు తగ్గుటకు	115
9. కొండనాలుక	116
10. పెట్టుడు మందు విరుగుట	116
11. స్వచ్ఛమైన కుంకుమ తయారీ	117
4. ఆహారం - ఆరోగ్యం	118
4.1) ప్రాథమిక ఆహార నియమాలు	120
4.2) ఆరు రసాల గుణ దోషాలు	121
4.3) వివిధ ఋతువులలో ఆహార నియమాలు	123
4.4) ఆహార పదార్థాల సేవనలో పాటించాల్సిన నియమాలు	126
4.5) ఆహార పదార్థాలు - ఆరోగ్య విలువలు	132
4.6) విరుద్ధ ఆహారాలు	138
5. వాత, పిత్త, కఫం - త్రిదోషములు	141
5.1) ఒక విశ్లేషణ	141
5.2) వాతరోగాలు - వివిధ చికిత్సలు	148
5.3) వాతరోగాలు - వివిధ తైలాలు	159
6. ఆయుర్వేద రసాయనాలు - సమీక్ష	164
7. గోమాత - విశిష్టత - పంచగవ్యములు	175
7.1) గోవిశిష్టత	176
7.2) గోజననం	180
7.3) ఆవునెయ్యి - సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పునాది	183
7.4) చికిత్సా విధానాలు	185

# అంకితం



ఎన్నో కష్టాలనోర్చి మా చదువుల కోసం ఎన్నో  
త్యాగాలు చేసి, ప్రకృతి ఆయుర్వేద వైద్య విధానాలపై  
అపారమైన అనురాగం, విశ్వాసం కలిగి సమాజం  
అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం కృషి సల్పిన పూజ్యులు,  
ధన్యజీవులు మా తల్లి సి. లక్ష్మికాంతమ్మ, తండ్రి సి.  
వెంకటసుబ్బారాయ శిశ్మ గారి పాదపద్మములకు  
నమస్కరిస్తూ...

- చిరుతానూరు హరినాథ్

# ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం

మనకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చి ఆరు దశాబ్దాలు గడిచినా అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి సాధించినా, విద్యారంగంలో గణనీయమైన ప్రగతి సాధించినా, యిప్పటికీ వైద్యరంగంలో కనీస వైద్య సదుపాయాలు నోచుకోని గ్రామాలు దేశంలో చాల వున్నాయి. మన పూర్వీకులు 60-70 సం॥లకు పూర్వం మన ఆయుర్వేద ఋషీశ్వరులు మనకందించిన వారసత్వ సంపదను వినియోగించుకొని ప్రజలు గృహ వైద్య విధానాలతో గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు సామాన్యంగా వచ్చే వ్యాధులకు తమ పరిసర ప్రాంతాలలో లబించే వనమూలికలతో వైద్యం చేసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించేవారు. అడవి ప్రాంతాలలో నివసించే గిరిజనులు నేటికీ తమ ఆరోగ్య సమస్యలన్నింటికీ ఆయుర్వేద మూలికా వైద్యవిధానాలతో చాల చక్కగా బాగుచేసుకొని సుఖజీవనం సాగిస్తున్నారు. గత 3-4 దశాబ్దాలుగా దేశంలో అక్షరాస్యతా శాతం పెరిగే కొద్ది ప్రజలు పాశ్చాత్య జీవన విధానాలపై వెర్రి వ్యామోహం పెరిగి, అపోహతో, ఆయుర్వేద వైద్య విధానాలకు యివ్వవలసిన విలువ యివ్వలేదు. తగినంత ఆదరణ లభించలేదు. ఇప్పుడిప్పుడే ప్రజలు ఆయుర్వేదం విలువను గుర్తించి ఆ దశగా ఆలోచించడం మొదలు పెట్టారు. ఇది ఒక శుభ పరిణామం. నేటి మన ఆయుర్వేద అభిమానులకు గిరిజన ప్రాంతాలలో చాలా చక్కటి మూలికల వైద్యం అందుబాటులో వుంది. దానిని వెలుగులోనికి తీసుకొనివచ్చి అటవీ సంపదను వినియోగించుకొని మన ఆరోగ్య జీవన ప్రమాణాలను ఎంతైనా మెరుగుపరచు కొనుటకు అవకాశాలు గలదను విషయము గుర్తించవలసిందిగా సవినయముగా మనవి చేయుచున్నాము.

గ్రామీణ పట్టణ మరియు నగర వాసులు తమ సాధారణ ఆరోగ్య అవసరాలకు తగ్గట్టుగా మన గ్రామీణ గృహవైద్య విధానాల ద్వారా తామే ప్రాథమిక చికిత్స పొంది ఆరోగ్యంగా జీవించాలని ఆకాంక్షిస్తూ... సామాన్య ప్రజానీకానికి ఆరోగ్యం ప్రాథమిక అవగాహన కొరకు శ్రీ వెంకటసుబ్బారాయ పిళ్ళై చారిటబుల్ ట్రస్టు, తిరుపతి ద్వారా యీ పుస్తకం అందించడం జరిగినది. ఈ పుస్తకం చదవండి, చదివించండి - మన ఋషీశ్వరులు, పూర్వీకులు అందించిన ఆయుర్వేదం అనే వారసత్వ సంపదను ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో నిండు నూరేళ్ళు జీవించండి.

**సంకలన కర్తలు**  
**డా॥ టి. చంద్రశేఖరం**  
**&**  
**సి. హరినాథ్**

**పబ్లిష్డ్ బై**  
**శ్రీ వెంకటసుబ్బారాయపిళ్ళై చారిటబుల్ ట్రస్ట్**  
**9-470, లింగేశ్వర్ నగర్**  
**బైరాగిపట్టెడ, తిరుపతి**

# ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం

సంకలన కర్తలు  
డా॥ టి. చంద్రశేఖరం  
&  
సి. హరినాథ్

పబ్లిష్డ్ బై  
శ్రీ వెంకటసుబ్బారాయపిళ్ళె చారిటబుల్ ట్రస్ట్  
9-470, లింగేశ్వర్ నగర్  
బైరాగిపట్టెడ, తిరుపతి