హోమియోగృహవైద్యం

మలబద్ధకంవల్ల కలిగే తలనొప్పులు.

మలబద్ధకంవల్ల కలిగే శిరోభారం బ్రయోనియావల్లగాని, నక్సువామికావల్లగాని, ఓపియం వల్లగాని కుదురుతుంది.

నక్సువామికా: పనిచేసే కేసులలో నడిచినా, తల ఆడించినా మెదడులో బాధగా వుంటుంది; కణతిలలో పోటుంటుంది; కూర్చున్నా, పడుకున్నా ఉపశమనం వుండదు; కళ్లు నిస్తేజంగా ఉంటాయి. వాటిని మూసుకో బుద్ధి అవుతుంది; కాని నిద్రమాత్రం పట్టదు; తల భారంగా ఉండి, కళ్లు కదిలించినప్పుడు భారం మరింత జాస్తిగా ఉంటుంది; ఆలోచన చేస్తే తల ఒద్దలయేట్టుంటుంది; ఉదయం పూట్లూ, ఆరుబయటా, భోజనానంతరమూ బాధ ఉద్రేకిస్తుంది; కాఫీతో కూడా ఉద్రేకం కలుగుతుంది. లేదా కాఫీమీద అహితవుంటుంది.

బ్రయోనియా: పనిచేసే కేసులలో తలను రెండుపక్కలా నొక్కుకున్నట్టుంటుంది; ముందుకు వంగితే మరుగు విచ్చుకుని తలలో ఉన్నదంతా కిందపడిపోతుందనిపిస్తుంది; ముక్కువెంట రక్తం కారవచ్చు కాని దానివల్ల ఉపశమనం ఉండదు; కళ్లుమంటలుగా ఉండి నీరుకారుతుంది.

ఓపియం: పనిచేసే కేసులలో నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉండి, మరుగుబద్దలయేట్టూ, చీల్చుతున్నట్టూ ఉంటుంది; తలకు రక్తంచేరి కణతలు అదరడం పైకి కనిపిస్తుంది; కళ్లలో ఆత్రం కనిపిస్తుంది; నోరు ఎండిపోయి దాహం జాస్తిగా ఉంటుంది; పుల్లని త్రేణుపులూ, వికారము ఉంటుంది; వాంతి అయితే అది దుర్గంధ పూరితంగా ఉంటుంది.

తల పగిలిపోయేట్టూ, తలచుట్టూ బద్ధి బిగించినట్టూ, రాత్రిపూట ఉద్రేకించే శిరోభారం చీల్చినట్లూ, మండినట్లూ, తొలిచినట్లూ, పొడిచినట్లూ ఉన్నట్టయితే ఓపియం, అనంతరం మెర్క్యూరియస్ ఇవ్వాలి.

నొప్పి ఒక పార్శ్వానే ఉండి తలకు, విశేషం రక్తంచేరక, దాహంలేక, వణకుండి, రోగి శాంతస్వభావం కలిగి, కన్నీరు పెట్టుకుంటూ, మనస్సు చెదరి ఉన్నట్టున్న కేసులలో పల్సాటిల్లా వాడాలి.

తలనొప్పితోపాటు వికారం కూడా ఆరంభమై, తలయావత్తూ, నాలుకతో సహా, చితుకగొట్టినట్టుండి, వాంతులుగాని దోకుగాని ఉన్నట్టయితే ఇపికాక్ పని చేస్తుంది.

విరేట్రం, లైకోపోడియం, సిసియా కూడా ఇటువంటి తలనొప్పికి పనికి వస్తాయి.

వ్యాధికింద పెట్టే తలనొప్పులు:

సంగ్రహ సూచనలు:

తలనొప్పితోపాటు వెలుతురు భరించలేనప్పుడు బెల్లడోనా; శబ్దం భరించలేనప్పుడు సైక్లోజీలియా; పక్కకే ఇతరులు నడవడం భరించలేనప్పుడు కాంగ్విసేరియా; వాసనలు భరించలేనప్పుడు సల్ఫరు లేక ఎకొనైటు; మరీ కరుకు తాకితే భరించలేనప్పుడూ, పక్కన అసంతృప్తిగా ఉన్నప్పుడూ, ఉరుములతో కూడిన వానలూ, చల్లగాలీ, చిరాకూ భరించలేనప్పుడూ సిసియా ఇవ్వాలి.

కాంగ్విసేరియా ఉపయోగపడే కేసులలో తలనొప్పి అప్పుడప్పుడూ వస్తూంటుంది; ఉదయంనుంచి రాత్రివరకూ ఉంటుంది; తల పగిలేట్టూ, కళ్లు పెళ్లుకొచ్చేట్టూ ఉంటుంది; తలనొప్పి తల యొక్క భాగంలో ఆరంభమై చివరకు కుడి కంటిపైకి చేరుకుంటుంది; తల అంతటా రకరకాలుగా నొప్పి ఉంటుంది గాని నుదురులోనూ, కుడివైపున జాస్తిగా ఉంటుంది; నొప్పితోబాటు చలీ, వికారమూ, వాంతులూ, పడుకోవాలనే కోరికా, కదలికవల్ల ఉద్రేకమూ ఉంటుంది.

బెల్లడోనా ఉపయోగపడే కేసులలో కుడిపక్క నొప్పి జాస్తిగా ఉంటుంది; తలమీదా, చేతులమీదా నరాలు ఉబ్బి, తల పైభాగం తీపుగా ఉంటుంది; తలలో నొప్పులు, అలలు, అలలుగా వస్తాయి. చెవులలోనూ, స్పృష్టి మాంద్యమూ ఉంటుంది; నొప్పులు అధికంగా ముక్కుకూ, కంటికీ వ్యాపిస్తాయి; కదలికవల్లా, కళ్లు తిప్పడంవల్లా, కాంతివల్లా, శబ్దంవల్లా బాధ జాస్తి అవుతుంది; బాధ నిత్యమూ అపరాహ్ణం ఆరంభమై అర్ధరాత్రి దాటినదాకా ఉంటుంది; పడకవేడిమివల్లా, పడుకోడంవల్లా, గాలి తాకుడువల్లా నొప్పి ఉద్రేకిస్తుంది; నొప్పి సన్నగా ఆరంభమై తీవ్రమవుతుంది. ఒకేపార్శ్వంలో ఉంటుంది.

తలనొప్పి కలగగానే ఎకొనైటు ఇచ్చి కొద్ది గంటలలో బాధతగ్గకపోతే బెల్లడోనా ఇవ్వవచ్చు. బెల్లడోనా పని చేయకపోయినా, రోగికి చెవులలోనూ, కళ్ళలోనూ, ముఖం ఒక భాగములోనూ, నూతి చుట్టూతానూ చలిగావుండి, వస్తువులు కళ్ళకు చిన్నవిగా కనిపిస్తున్న కేసులకూ స్టాటినం ఇవ్వవచ్చు.

నొప్పి తలలోనుంచి పళ్ళలోకీ, గొంతులోకీ చూసుకువస్తూ, ఎడమ చెవిలో చురుకుపోట్లుండి, రాత్రివేళ బాధ జాస్తిగా ఉండడంతోపాటు, చెమటలూ, చెమటవల్ల ఉపశమనం లేకపోవడమూ ఉంటే బెల్లడోనా తర్వాత మెర్క్యూరియస్ ఇవ్వవచ్చు.

తలలో మేకు దిగగొట్టినట్టు బాధగా ఉండి, తలపై తీపుతోకూడిన బొడిపెలు ఉబ్బినప్పుడు మెర్క్యూరియస్ (లేక బెల్లడోనా) తర్వాత హెపార్ సల్ఫ్ వాడవచ్చు.

తలనిండుగానూ, పెద్దదిగానూ, బరువుగానూ ఉండి; పడుకొని గాని కూర్చొని గాని లేచినప్పుడు న్నూ, విశాలమైన గదిలోనూ బాధ జాస్తి అవుతూ, నొక్కడంవల్ల ఉపశమిస్తూ; కళ్ళకుకూడా బాధగా ఉండి; రాత్రివేళ ఏమాత్రం కదిలినా చలి వేస్తూ, ముఖమూ, చేతులూ వెచ్చగా ఉండి; చర్మంపై పూత కలిగి మంటా, పోట్లూ, దురదా ఉండినా, లేక పూతి ఆకస్మికంగా అణగిపోయినా, రోగియొక్క అంగాలు ముట్టుకుంటే బాధగా ఉన్నా ఆపిసు ఇవ్వాలి.

ఎడమవైపు తీవ్రంగా వచ్చే తలనొప్పికి సైక్లేమీలియా మంచి మందు. ఈ కేసులలో కణతిలో స్థిరించరాని పోటుండి, బాధ తల యొక్క ఎడమపార్శ్వానికంతకూ వ్యాపిస్తుంది. ముఖంలోనూ పళ్ళలోనూ కూడా తీపుంటుంది. ఎండ ఎక్కినకొద్దీ బాధ జాస్తి అవుతుంది. వంగినా, కదిలినా, ఆగిబయటా, చప్పుడులవల్లా ఉద్రేకం కలుగుతుంది. నోరు దుర్గంధ పూరితంగా ఉంటుంది.

నరాల సంబంధమైన తలనొప్పులు

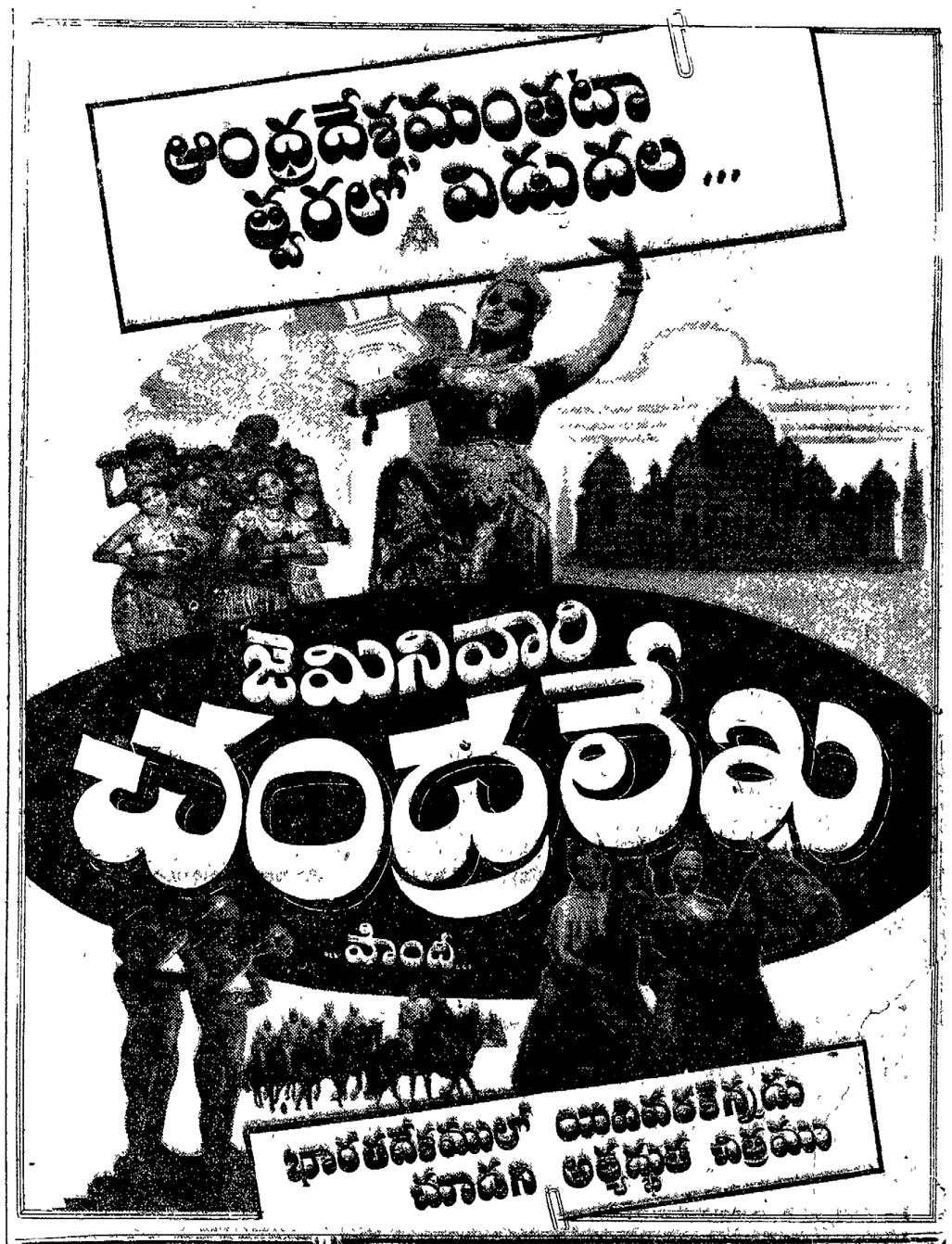
ఇటువంటి తలనొప్పులలో తల చల్లగానూ, ముఖం పాలిపోయీ ఉంటుంది. వాంతివల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. నొప్పి మళ్ళీమళ్ళీ తిరిగివస్తుంది. సామాన్యంగా ఒక ప్రక్కనే, ఒక ప్రదేశంలోనే నొప్పి కలుగుతుంది తలను తాకడంవల్ల బాధ హెచ్చుతుంది. చీకటిగదిలో నెమ్మదిగా పరుండితే తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఇటువంటి తలనొప్పులను కాఫీతో నివారించడం అపాయకరం. లక్షణాలనుబట్టి ఈ కింది చికిత్సలు చేయాలి.

తీవ్రమైన పార్శ్వపు నొప్పితో పాటు తలచితుకగొట్టినట్టుండడమూ; చీటికీ మాటికీ తిరిగిగావడమూ; ఆలోచించినా విసుక్కొన్నా, శైత్యంచేసినా, జాస్తిగా భోంచేసినా బాధ కలగడమూ, కాఫీ, చప్పుడూ, సంగీతమూ భరించలేక పోవడమూ; రోగి మూలుగుతూ, మసులుతూ కంగారు పడుతూ, గాలిభరించలేక చలితో ఉండడమూ ఉంటే కాషియా ఇవ్వాలి ఈ ఔషధం తరచుఇవ్వవచ్చు. దీని అనంతరం నక్సువామికా, చైనా, ఇగ్నేషియా లేక పల్సటిల్లా ఇవ్వవలసి రావచ్చు.

బాధ భరించలేక రోగికి స్పృహతప్పిపోవడమూ, ప్రాణభయమూ ఉండి నాడి మందంగాఉండి, మధ్య మధ్యనిలిచి పోతూ ఉన్నా, లేక తలనొప్పి శైత్య భారంవల్ల కలిగి, చెవులలో హోరూ, కడుపులో నొప్పీ ఉన్నా ఎకొనైట్ ఇవ్వాలి.

నొప్పి ముక్కుకుపైగా ఉండి, వంగడంవల్ల ఉపశమిస్తూ, వికారమూ, కళ్లు చీకట్లుకమ్మడమూ, కాంతి భరించలేక పోవడమూ నీరు వంటి అల్పాచమనం జాస్తిగా ఉండడమూ, భోజనానంతరమూ, రాత్రి పడుకున్న తరువాతా, ఉదయం లేచిన తరువాతా నొప్పితిరిగి వస్తూ, రోగి చపల చిత్తంగానూ, విచార గ్రస్తంగానూ, మెండిగానూ ఉన్నట్టయితేనూ, తల నొప్పితో మెలితిరిగి పోయే సుకుమారి స్త్రీలకూ ఇగ్నేషియా ఇవ్వాలి.

(12-వ పేజీ చూడుడు)



తెలుగు రుచులు

గుంటూరు గోంగూరంటే చెవికోసుకోని తెలుసువాడు అరుదంటారు. కానీ తమాషా యేమంటే ఈ గోంగూర పచ్చడి అలవాటులేని సాంబారు తెలుగువాళ్ళు, తినడం ఆలస్యం, విరేచనాలు నిలుపుకోడానికి మందడుగుతారు. ఈ వైరుధ్యం ఏమిటా, తెలుగువారిలోగూడా వివిధ రుచులున్నాయా అంటూ నాకు బహుదినాలనుండి ఒక సంశయం.

ఇటీవల ఒకసారి విజయవాడలో 3 రోజులుండడం తటస్థించింది. ఆ కారంతో పట్టుకున్న విరేచనాలు యిలుచేరాక వారం రోజులాగింది గాదు. అప్పటినుండి గూడా వివిధజిల్లాల రుచులెలా వుంటాయో పరిశోధించాలనీ తెలుసుకోవాలని ఒక ఆతురత. అదృష్టవశాత్తు మాజిల్లాలో రాజకీయ విద్యాలయాన్ని నడిపినపుడు ఈ అవకాశం లభించింది

విద్యాలయంలో ఆంధ్రరాష్ట్రం లోని ప్రతిజిల్లావారులు వుండడం సంభవించడంవల్లా నాపని మరీ సులువైంది. రోజూ పులుసులో కారం తక్కువంటూ గుంటూరువిద్యార్థులు గోలచేసేవాళ్లు. ఏ ఒక్క పూటలో వారిష్టప్రకారం కొద్దిగా కారం తగిలిస్తే అయ్యో బాబో కడుపులో మంట లెగశాయంటూ గాయలసీమ వాళ్లు రచ్చకొచ్చే వాళ్లు. ఈ వ్యవహారంతో వారంరోజులు గడిచాక ప్రత్యేకంగా అవసరమైన వాళ్లకు మాత్రం కారప్పొడి సరఫరాచేసే వాళ్లం. ఇంతటితో కారం పోరుకాస్తా తప్పినప్పటికీ కూరల సామగ్రిలో పెద్ద కలవరాలు పుట్టేవి.

ఏ పులుసులోనైనా సరే పప్పులు లేనిది రాయలసీమవారికి రుచించదు. కంది పప్పు వేయనిదే చారుగాని, పులుసు గాని కర్నూలువారు ఆదరించరు. పులుసులో ఒట్టి కాయలుంటే అసలే కడుపవాళ్ళు ఒప్పుకోరు. అనుములో మినుములో ప్రతిరోజూ వాడకుంటే అసలు సత్తా ఎక్కడనుండి వస్తుందని అనంతపురం విద్యార్థులు హంగామా చేసేవాళ్లు. ఈ పప్పులు తిని జీర్ణించుకోలేక ఉత్తరాదివాళ్లు ఉబ్బసపడేవాళ్లు. ఓ నాడొక తమాషా జరిగింది ఆనాడు అట్టే కాయలు వాడకుండా కంది బేడల చారు, అనుముల పులుసు, మినుముల పచ్చడితో వడ్డన జరిగింది. ఆరాత్రి వరుసగా ఇరవైమందికి కడుపు నొప్పి ప్రారంభమై వేకువజాము నుండి విరేచనాలు మొదలెట్టింది. అందులో యిద్దరికి కడుపు నొప్పి బ్రహ్మాండమై చివరికి ఏమీ లోచక ఆ యిద్దరినీ తడి యిసుకలో పది నిమిషాలు పూడ్చిపెట్టాము. వెంటనే ఆనొప్పి తగ్గిపోయింది. విరేచనాలతో బాధపడుతున్న వారంతా కలరా సోకిందని హడలెత్తి పోయారు. డాక్టర్ గారిని పిలిపించాక వారి మనస్సులు నెమ్మది పడ్డాయి.

కృష్ణా ప్రాంతం వారికి ప్రతి పూటా ఏదైనా పచ్చడి వుండి తీరాలి. విశాఖవారికి ఏది పెటినా విమర్శించలేరు. గుంటూరు వారితో మాత్రం రోజూ గోల తప్పక పోవడం మామూలైపోయింది. నెల్లూరు వాళ్లు కనీసం మంచి చిక్కటి మజ్జిగ లేకుంటే తిండి తిన్నట్టే వుండదంటారు. బళ్లారివాళ్లు ఆవకాయజేకుంటే అన్నమే ముట్టనంటారు. ఈ ప్రాంతం వాళ్లు ఊరగాయ ఎక్కువగా వాడుతున్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఓ మారు హంపీని దర్శించడానికి వెళ్లి కమలాపురం బడి పంతులింట్లో భోంచేశాను మామూలుగా ఊరగాయ ఉపయోగించినా మా ప్రాంతాల్లో ఒకటో రెండో బద్దలు వేస్తారు. కానీ అపంతులుగారింట్లో గరిటెడు నిండుకు ఊరగాయ బద్దలు వడ్డిస్తూ యింకో గరిటెడు నిండుకు నూనెలనేతిని కుమ్మరించారు. తినడానికేమో రుచిగా వున్నప్పటికీ, ఆదెబ్బ చిత్తూరి వరకూ మానలేదు. ఆయన గారిని విచారిస్తే చాలమంది ఏడో ఒక పూట పులుసు చేస్తారు గానీ మిగిలినపుడు ఆవకాయే వాడుకుంటారని చెప్పాడు.

కర్నూలువాళ్లు వేంపుడు కూరల్లోగూడా కందిబేడలు వుండితీరాలంటారు. అనంతపురం వారికి అన్నంలో గట్టిగా పప్పు ముద్ద వడ్డించాలి. కడపవాళ్లు యింటివారూ గాక వాకిలివారూ గాక కడపలోనే మధ్యస్థంగా వుంటారు.

మా చిత్తూరివారికి వేరుశనగ గింజల పచ్చడివుంటే లొట్టలేస్తారు. కందగడ్డ కందిపప్పు కలిపిచేస్తే బాగా కదిలిస్తారు.

ఒక్కొక్కవంటలోనూ వివిధ ప్రాంతాలు చాలా భేదిస్తాయి. ఉత్తరాదివారికి నువ్వులకూరైతే తాళింపు మజాగా వుంటుంది. వేరుశనగ నూనె పెగటుగా వుంటుంది రాయలసీమవాసులకు వేరుశనగ నూనెతో వేంపుడు బావుంటుంది.

గోంగూర వంటకంలో కూడా వివిధ విధాలుంటై. గుంటూరు గోంగూర పచ్చి మిరపకాయలతో ద్రవరూపంలో వుంటుంది. రాయలసీమలో చెరుపసంబే కొద్ది ప్రాంతాలలో ఈ పచ్చడి కొంచెం ఘనీభవించి చిరుచేరుగా వుంటుంది. ఈ గోంగూరనే ఎప్పుడూ వేటవృత్తిలో జీవించే వేటగిరిజాళ్లు తగూరుచేస్తారు. ఈ వంటకం బహు రుచిగా వుంటుంది. అమితంగా మసాలా తగిలించడంవల్లా నెలలతరబడీ వుంటుంది. మాట్లానికి నల్లగా ఘనీభవించి వుంటుంది. తడిచేసి గుచియాస్తే యింకా రుచిమాబ్బా మనిపిస్తుంది.

కొన్ని ప్రాంతాలవాళ్లు అంగుళంనూ ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో ఒంటిపట్టున కాపురంచేసేవాళ్లు చారుపొడిని వుపయోగిస్తారు. ఇందులో కావలసిన వస్తుసామగ్రి వుండినప్పటికీ తాజాగా తయారు చేసినట్టు వుండదు. కొన్నిప్రాంతాల్లో తరిగి ఎండబెట్టిన కాయల్ని (ఒరుగులు) ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. మొదటే ఉప్పుతో ఉడికించి తయారుచేసిన ఒరుగులు బావుంటాయి. కూటి ఒరుగుల్నిగూడా నిలువవుంచి సమయానికి వాడుకుంటారు.

పెళ్లిళ్ళలోవాడే వంటకాలు వడ్డించే రీతుల్లోగూడా చాలా తేడాలుండాయి. అత్తిరసాలతో ముద్దపప్పు నేయి కలిపి తినే ప్రాంతాలున్నాయి. కజ్జాలు గారెలు బోండాలు అన్నిటినీ నేతితో కలిపి తినే అలవాటుగూడా వుంది. ఈ రుచుల్లో కనబడే తేడా మనకట్టే అర్థంకాదు. బువ్వకుముందే పాయసం వడ్డించేది కర్ణు. రసం వడ్డించాక పాయసం వడ్డించేదీ కర్ణు. మొదట పాయసాన్ని తినడమే రుచిని తెలుసుకోడానికి వీలుంటుందేమో.

గుమ్మడికాయల వంటకాల్లోగూడా చిన్నెవన్నెల రుచులున్నాయి. అరవలు సాంబారులో కలిపితే తెలుగువారు మజ్జిగపులుసులో కలుపుతారు. కొందరు కళేజూ కూరగా వండుతారు. కొందరు వేపుడు కూరగా తయారుచేసి నేతితో కలిపితింటారు. మజాగానే వుంటుంది. ఒకసారి పుంగనూరు తాలూకాలో పాలలో వుడికించిన గుమ్మడి బద్దలపై చక్కెర చల్లిపెట్టారు. తినడానికి పాలగోవాకంటే తీపిగా పాలమీగడకంటే మృదువుగా వుంటుంది.

ఉలవలు పండే ప్రాంతాల్లో మహాశివరాత్రి పూట్ల ఉలవలచారు బలే పసందుగా వుంటుంది. తిరుపతి యాత్రికులు కరివేపాకు పచ్చడిని రుచిచూచి ఆ అకసు దూయడానికి అడివంతా తిరుగుతారు.

పుంగనూరు తాలూకా అరవులు చాల మట్టకు చింతచెట్టతో నిండివుంటాయి చింతచిగురు పొడి కూరల్లో కలుపుకుంటారు. పచ్చిచింతకాయలు దంచి ఉప్పుతో నానబెట్టి ఊరగాయకు బదులుగా ఉపయోగిస్తారు. అవసరమైనపుడు దానితో పచ్చడి చేస్తే నాలుక చెమ్మగిల్లుతుంది.

చిత్తూరు జిల్లా అంతటా గూడా ప్రసిద్ధికెక్కి ఎగుమతులు అనిపించుకున్న కూర యింకోటివుంది. ఆకూర ఎప్పుడూ చేయడానికి వీలుండదు. ఏడాదికి రెండు మూడు సాలు మాత్రమే చేసుకోవచ్చు. మీరెప్పుడైనా ఆకూరనురుచిచూస్తే జన్మధన్య మైందనుకోవాలి. లేతవంకాయలు నిండుపిందెలు చింతచిగురు కలిపి పాముతారు. ఈ రుచి వర్ణించడానికి ఎవరికీ చేతకాదనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఇటీవలనేహూగారు మదరాసుకు వచ్చినప్పుడు ఈ కూరను వడ్డించివుంటే ఆకస్మికదనం బెర్నాడ్ షా కవితలో కలిసిపోయేది ఈ కూరలో కొద్దిగా కందిపప్పు మిళితంచేసి తగుమాత్రం గురుసు కూరాకు కలిపితే వంటకాల సాధనలో తెలుగుదేశం ఫస్టురేంకు పోరాపచ్చు

బెండకాయలు పాముకొని ఒట్టిలాగి పింకీముద్ద చేసుకుంటే బలేరుచిగా వుంటుందని ఒక ప్రతీతి. తెలుగునాడు లోని పడమటి గడ్డలో కొన్నికూరల్లో బెల్లాన్ని కలుపుతారు. ఎప్పుడూ కాకరకాయల్లో కలుపుతున్నట్టు తెలిసింది. కానీ కారంతో తీపికలపడం ఏమాత్రం రుచించదు.

అనుముల్లోని పొట్టును ఒలిచి పితుకుడు పప్పు తయారుచేస్తారు. అనుములు పండే రాయలసీమలో నైకుంఠఏకాదశినాటి రాత్రి జాగరణచేయడానికి గింజల్ని పితుక్కుంటూ కూచుంటారు. బంగాళాదుంపలతో ఈపప్పు కలిపితే పద్రుచులుకాని సప్తమురుచి ఏర్పడుతుంది.

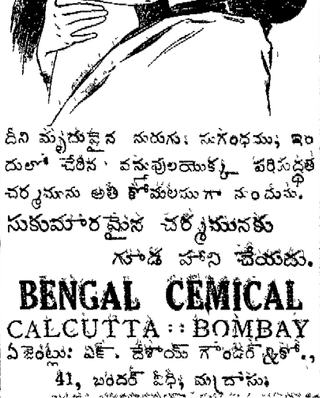
నెల్లికాయలు ఎక్కడెక్కడ విశేషంగా వున్నయ్యో తెలియదుగానీ పచ్చి చింతకాయ తొక్కుతో పక్వంచేసిన నెల్లికాయల ఊరగాయల్లో నేతినికలిపి తింటుంటే నిత్యంగా తినాలన్న నియమం ఆదృశ్యమౌతుంది. పుదీనాలో పచ్చిఅల్లం కలిపితే పరిమళం విరియచిమ్ముతుంది చుక్కకూరలో పప్పుకలిపితే నోటికి ముందు ముక్కు తయారవుతుంది. నువ్వులు కలిపి చేసిన నూనెనంకాయ, వెన్నతో పక్వంచేసిన ఉడుకుమిరియం, నేతితో కొత్తిమిరితో తయారుచేసే ముల్లంగిపచ్చడి ఎంతో ఘుమఘుమలాడిస్తుంది. ఇల్లాగే పరిశీలిస్తూవస్తే వండే కూరల్లో చేసే పులహారాల్లో వివిధ జిల్లాల్లో ఒక్కొక్కవంటపై ప్రత్యేకమైన అభిమానముంటుంది. కానీ ఒకప్రాంతం వంటలు యింకో ప్రాంతానికి అట్టే రుచించవు.

అన్ని జిల్లాలవారుగూడా తెలుసుకుల్లో భేదించినప్పటికీ అరవసాంబారు అంటూనే అందరూ ఐక్యమై తన్మయత్వంతో సాంబారు సాగరంలో ఉల్లిపొరల పడవల్లో తేలిపోతారు. ఆంధ్రుల ఐక్యతను ఈవిధంగానైనా సాధించిపెట్టినందుకు అరవసాంబారు స్వాములకు మనం కృతజ్ఞత చూపించవలసిన అవసరం యింతైనా వుందనడంలో కొంతైనా వింత లేదనం చింతించదగ్గ విషయం కాదుగదా?

కె. సభా.

సిప్రా

జెజిటబుల్ టాయిలెట్ సబ్బు



దీని మృదువైన సురుసు సుగంధము, ఇందులో చేరిన వస్తువులయొక్క పరిశుద్ధత చర్మమును అతి కోమలముగా నుంచును.
సుకుమారమైన చర్మమునకు గూడ హాని చేయదు.

BENGAL CEMICAL
CALCUTTA :: BOMBAY
ఏజెంట్లు: ఎస్. కేశాయ్ గాంజర్ & కో., 41, బండర్ వీధి, మద్రాసు.

సపత్ అండ్ కో

డిపార్టుమెంటు M.S.M.S. బొంబాయి 2:

బహిష్టు ఆలస్యమైనదా. మా "ఋతుచైతన్య పౌడరు". వెంటనే బహిష్టు నక్షత్రముగా ప్రారంభమగును. 4, 5 దినములలో ఆగిపోయినా, 24 గంటలలో చక్కబడును. బరీదు రు 4/- వి.పి. 14 అ. శక్తివంతమైనది రు 15/. వి. పి. రు 1/6. వంతానిగ్రహం "ఉదయిని" నిరపాయమైనది. శాశ్వతము రు 5/- తాత్కాలికము రు 2-8 వి. పి. 14 అదాలు.

KAVIRAJ S. K. CHAKRAVORTY (A.P.)
126/2, Hazra Road, Calcutta 26.
Stockists:—MILTON & MILLER,
157, Broadway, Madras.

బహిష్టు సకరణమైనచే నిలిచిపోయినా 'ఋతు చైతన్య'తో చక్కబడును. ఇది గర్భస్రావము రిజిస్టర్డు మందు ఒక రోజులో బహిష్టు తిరిగి మొదలుపెట్టును. బరీదు రు. 5/- శక్తివంతమైనది. రు. 20/- నేరుగా వ్రాయండి. నిరపాయమైన సరళమైన ప్రత్యామ్నాయమైన "పర్వతి" స్త్రీలకైనది. తాత్కాలికము రు. 3/ శాశ్వతము రు. 6/- వి. పి. 14 అదాలు.

ఒరు బీజము

పిచ్చకాయబాపు, దోదకాయ, ఓడుబీజము, పైలేరియా, కీళ్ళవాపు "వి. హెచ్" అయిలుతోను. 'పరియులతి' తోను ఒకవారంలో నిమ్మళించును. బాధ వాపుతగ్గును. బరీదు రు 5/- (రెండు) వి.పి. 14 అ.

Kaviraj: R.N. CHAKRAVORTY
Calcutta 25. (A.P.)
స్టాకిస్టులు: అప్పా అండ్ కంపెనీ, 286. నేతాజి సుభాష్‌బోస్ రోడు, మద్రాసు.

కావలెను

మా కంపెనీ సరుకులు అమ్ముటానికి యిండియా అంతటా ఏజంట్లు కావలె. రు 175/- జీతం గాని కమిషన్ గాని యివ్వబడును, జాబులు యింగ్లీషులో వ్రాయవలెను.
Unted Corporation, Katra Khazana, Amritsar.

రైతులకు మంచి తరుణము

1. పరిపాలనులకు, తెలుకు తోటలకు, అరటితోటలకు ఉపయోగకరమగు శ్రేష్ఠమైన ఎరువులు బందరులో మా ఫ్యాక్టరీలో తయారగుచున్నవి. ఎముకలపొడి, అమ్మోనియం ఫాస్ఫేట్, అమ్మోనియం సల్ఫేట్ మొదలగు వాటితో పంటలకు సరియైన బలమునిచ్చు ఎరువు మిశ్రమాలు మావద్ద సిద్ధముగ తయారుకాబడుచున్నవి. ఈ తరుణమందే మా ఎరువులను వాడి, మొక్కలకు తగిన బలమునిచ్చి పుష్కలమగుల పంటఫలములు పొందండి.
2. పాటములకు పంట సోకిన చీడపురుగు మొదలగు క్రిమి వ్యాధులు నశింపజేయుటకు మావద్ద INSECTICIDES ఉంచ కోరబడును.

వివరములకు, ధరలకు యీ దినపత్రికకు వ్రాసిన గోరుకొను.

నేషనల్ కెమికల్స్ లిమిటెడ్,
ఫ్యాక్టరీ: మచిలీపట్నం
రిజిస్టర్డు ఆఫీసు: 4, బ్లాకర్స్ రోడ్డు, మాంటు రోడ్డు, మద్రాసు.

ప్రమాదరక్షణకు ప్రశస్తమైనది భీమా

ఎప్పుడే ప్రమాదం వచ్చేదీ, ఏక్షణం ఎలా ఉండేదీ తెలియని ఈదినాల్లో

అగ్ని * మోటార్ కారు * కౌతుకము * సమస్త పరిహారం
నౌకా * పయఃడిటిటి గ్యారంటీ * మొదలైన బీమాలకు

మా తో సంప్రదించండి:

యునైటెడ్ ఇండియా ఫైర్ అండ్ జనరల్ ఇన్సూరెన్సు కంపెనీ లిమిటెడ్,
"యునైటెడ్ ఇండియా లైఫ్ బిల్డింగ్సు"
ఎస్ప్లనేడ్ - మద్రాసు.
Telephone: 4241. Telegrams: "UNIGEN"
బ్రాంచీలు:
బొంబాయి - కలకత్తా - కొలంబో - సింగపూరు.

సుధాచంద్రిక

అను శరీరపు, ఒక్కరోజులో గుణము
క్షీరసముద్రం పౌడర్స్
రాజమండ్రి

క్రికెట్ స్నానమునకు ముందే నెరసిన వెంట్రుకలను శాశ్వతంగా నల్లబరచును. తల నూనెమాదిరి వాడుము. ఇండియా అంతటా ప్రచారంగావచ్చినది. సాధారణం రు. 3-8-0 మేలు రకము రు. 5/- Herbal Products: Kalna; West Bengal.