



**Free**



సంపాదించండి

భక్తి, జ్యోతిష, వాస్తు,  
మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర, స్మార్త,  
ఆయుర్వేద, ధర్మ శాస్త్రాది గ్రంథాలకై...

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు ఆన్లైన్లో  
**Devullu.com**

జబ్బులను తగ్గించే వంటలు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (6)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

# రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?
2. రుచులు దేనికవసరం?
3. రుచులను పూర్తిగా ఎందుకు మానాలి?
4. ఏ రుచికి ఏ నష్టం
5. ఉప్పే మనకు అసలు తుప్పు
6. ఏ రుచికి ఏది ప్రత్యామ్నాయం?
7. ఏ వంటలను ఎలా చేసుకోవాలి?
8. ఈ వంటలను ఎలా తినాలి?
9. మీ మంచికే ఈ మాట
10. ఈ వంటల వల్ల లాభాలు

# 1. నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?

నేను 1985లో ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడానికి 2 నెలల పాటు ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేరడం జరిగింది. 2 రోజుల పాటు ఉపవాసంలో ఉంచి ఆ తరువాత నుండి ఆహారాన్ని ఇచ్చారు. రెండు పుల్కాలతో పాటు చప్పిడి కూరను (10 రకాల కూరలను కలిపి ఉడకపెట్టి, ఆ నీరు తీసి, అందులో ఇంక ఏమీ కలపకుండా) పెట్టారు. మొదటిసారి ఆ కూరను చూసేసరికి ఆకలి చచ్చి పోయింది. నోటిలో పెట్టుకుని మింగలేక ఊసివేసి, ఆ కూర మొత్తాన్ని బయటపడవేసి, వట్టి రొట్టెలకు తేనె పూసుకుని తిన్నాను. ఇలా 4, 5 రోజులపాటు రెండు పూటలా పారవేసాను. ఆ కూరను కాకులుగానీ, కుక్కలు గానీ తిందామని వచ్చి, ఆ వాసనకు ముట్టకుండా వెళ్ళిపోయేవి. ఆకలికి తట్టుకోలేక నిదానంగా ఆ కూరను తినడానికి అలవాటు పడ్డాను. అలా రెండు నెలలు తినేసరికి ఆరోగ్యము మంచిగా తయారయ్యింది. ఇంటికి వెళ్ళేసరికి కోరికలు విజృంభించి అన్నీ తినడం జరిగింది. దానితో వచ్చిన ఆరోగ్యం మరలా వెనక్కి పోయింది. ఆ బాధలు పడలేక ఉపవాసం చేసి మరలా చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తిన్నాక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తిన్నాక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం తిని నోరు చప్పగా అయ్యి బోరు కొట్టేది. రోజూ ఒకే రకం కూర. రెండు పూట్లా అదే. ఎప్పటికీ ఒకటే రుచి, ఎన్నాళ్ళిలా తినాలో అని మనసులో వేదనగా ఉండేది. 1993 వరకు కొన్నాళ్ళు చప్పిడి ఆహారం, కొన్నాళ్ళు కోరికల కొరకు రుచులున్న ఆహారాన్నీ తింటూ అటు ఆరోగ్యాన్ని ఇటు అనారోగ్యాన్ని రెండింటినీ అనుభవిస్తూ మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని తెలుసుకోగలిగాను. 1987

లో మాంసాహారం పూర్తిగా మానేసాను. 1994 లో అన్నీ తినాలనే కోరికలు పెరిగిపోయి మాంసాహారంతో సహా పచ్చళ్ళు, స్వీట్స్ అన్నింటినీ 20 రోజుల పాటు తినేసరికి పూర్తిగా మూలపడ్డాను. పెరుగుట విరుగుట కొరకే అన్నట్లుగా అలా 20 రోజులపాటు అన్నీ తినడం అనేది నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది. అలా తినగా వచ్చిన ఇబ్బందిని తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లోనే 8 రోజుల పాటు ఉపవాసాలు చేసి సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. జీవితంలో ఈ ఉప్పు, కారం, నూనెలు, నేతులను ముట్టకుండా మనమెందుకు బ్రతకలేము అనే పట్టుదల వచ్చి వాటిని పూర్తిగా ముట్టకుండా తినాలని నిర్ణయించుకున్నాను. 2, 3 నెలలు అలా చప్పిడి ముక్కలను తింటూ ఉండగా అందరిలాగా ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు, పులుసులు మనం కూడా చేసుకోగలిగితే ( ఉప్పు, నూనెలు, కారాలు లేకుండా) సంతృప్తిగా తినవచ్చు గదా అని ఆలోచన కలిగింది. నేను అంతకు ముందు 6, 7 సంవత్సరాలు బయట చదువుకునేటప్పుడు స్వయంగా వండుకుంటూనే చదువుకున్నాను. వంటలు అలవాటు ఉండడం నాకు అదృష్టమయ్యింది. ఉప్పు, నూనెలు ఇతర రుచులు లేకపోతే జబ్బులు రావడం లేదు కాబట్టి, అవి లేకుండా రుచిగా కొత్తరకమైన వంటలను తయారు చేసుకోవాలని పట్టుదల వచ్చింది. ఇక అప్పట్నుంచి నా కొరకు నేను కొత్త రకమైన వంటలపై రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ, హానిలేకుండా రుచినిచ్చే పదార్థాలను కలుపుతూ 5, 6 నెలలు కష్టపడేసరికి, నా అదృష్టం పండింది. వంటలు చాలా రుచిగా రావడం జరిగింది. అందరి లాగా వేపుళ్ళు, పచ్చళ్ళు, ఇగుర్లు, పులుసులు, స్వీట్స్, హాట్స్, టిఫిన్ లు మొదలగునవన్నీ తయారు చేయగలిగాను. ఇక జీవితంలో మానవలసిన పనిలేకుండా అందరూ తినగలిగేట్లుగా ఉన్నాయి. నష్టం లేదు, రుచి ఉన్నవి. జబ్బులు పూర్తిగా

తగ్గుతున్నాయి. ఆరోగ్యం కోసం నేను తినడానికి చేసుకున్న వంటలను అందరూ తయారు చేసుకుని తినగలిగేట్లు చేయగలిగితే, నేను పొందిన ఆరోగ్యాన్ని అందరూ పొందగలుగుతారనే కోరిక కలిగింది. ఇంకా రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి పలావులు, సాంబార్ లు, అప్పడాలు, వడియాలు, చిరుతిండ్లు కూడా తయారు చేయగలిగాను. నేను 1994 నుండి ఈ రోజు వరకు అలాగే ఉప్పు, నూనె లు లేకుండా అనుకున్న మాట ప్రకారం నియమం తప్పకుండా తింటూనే ఉన్నాను. అందరూ ఆరోగ్యానికి ఈ వంటలను ఎందుకు తినాలో, రుచుల వల్ల నష్టాలేమిటో, రుచులకు ప్రత్యామ్నాయాలేమిటో, వంటలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ వంటల వల్ల లాభాలేమిటో ఈ 10 సంవత్సరాల నుండి ప్రసంగాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా వివరిస్తూ ఉన్నాను. ఇప్పటికీ ఎన్నో వేల మంది నాలాగా నేను చెప్పిన వంటలను తింటూ మందులు అవసరం లేకుండా జబ్బులను ఇంట్లో ఉండి తగ్గించుకోగలుగుతున్నారు. ఆ అవకాశం మీ అందరికీ కూడా కలగాలనే కోరికతో, ఆ వివరాలన్నీ అందిద్దామనే ఈ చిన్ని ప్రయత్నం. అందుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.



## 2. రుచులు దేనికవసరం?

శాస్త్రంలో చెప్పినవి పఠ్యుచులు. అంటే ఆరు రుచులు. అందులో వగరు, చేదు కూడా ఉన్నాయి. మనం వంటలలో వగరును, చేదును వాడము. మనం వంటలలో వాడే రుచులు గురించి ఇక్కడ మాట్లాడుకుందాము. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా ఎన్ని రకాలుగా నైనా వండుకోవడానికి వాడే రుచులు ఏడు రకాలు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలు. ఈ ఏడింటిలో ఒకటి తల్లి, మిగతావి దాని పిల్లలు. తల్లి ఎవరో చెప్పుకోండి చూద్దాం. అందరికీ కరెక్టుగా తెలిసిపోయి ఉంటుంది. అదే తల్లి ఉప్పు గారు, మిగతావి దాని పిల్లలు. వంటలలో వాడే ఈ ఏడు రుచులు కావలసింది శరీరానికా? లేదా నాలుకకా? లేదా రెండింటి గురించా? మనం దేని గురించి వాడుతున్నాము? ఆలోచించండి! వంట వండిన తరువాత స్త్రీలు ఆ పదార్థాన్ని కుడిచేతిలో వేసుకుని నాకి, నాలుకా నీకు అన్నీ రుచులు సరిపోయాయా లేదా ఇంకా ఏమైనా కావాలా? అని అడుగుతారు. నాలుక నాకు ఇంకాస్త ఉప్పు కావాలంటుంది. ఇప్పుడు ఉప్పు కలిపి మళ్ళీ అడుగుతారు. ఇప్పుడు అన్నీ సరిపోయాయి అంటుంది. ఎవరూ శరీరాన్ని రుచి కావలసినదీ లేనిదీ అడుగరు. కొసరి కొసరి ప్రతీ రోజూ అడిగి మరీ రుచులను వేయించునేది నాలుకే గదా! అందుకనే, రుచులు అనేవి శరీరం కోరినవి కావు. కేవలం నాలుక కొరకు మాత్రమే. మనం తిన్న ఏడు రుచులు చివరకు నాలుకకు పట్టవు. నాలుక కాసేపట్లో ఆ రుచులన్నింటినీ దులిపేసుకుని, తను శుభ్రంగా ఏమీ అంటనట్లు కూర్చుంటుంది. చివరకు ఆ రుచులన్నీ పొట్ట, ప్రేగులను ఇబ్బంది పెట్టి, అక్కడ నుండి ప్రతి అవయవానికి చేరి వాటిలో పేరుకు పోతూ,



అవయవాలను ముప్పు తిప్పలు పెడుతూ ఉంటాయి. ఆ రుచులను తిన్న నాలుక గురించి, ఆ నష్టాన్ని శరీరం అనుభవించాలి. వాస్తవానికి ఏ రుచి శరీరానికి అక్కర్లేదు. ఈ రుచుల కారణంగా శరీరానికి ఎన్నో వేల జబ్బులొస్తున్నాయి. కానీ నాలుకకు ఇంతవరకు ఏ జబ్బూ రాలేదు. శరీరాన్ని మోసం చేస్తూ తను హాయిగా తప్పుకుంటుంది. కాబట్టే నాలుక చెప్పినట్లు వినడం గానీ, నాలుక కొరకు తినడం గానీ చెయ్యకూడదు. అందుకే మన పెద్దలు జిహ్వను (నాలుక) జయిస్తే ఈ లోకాన్ని జయించ వచ్చుంటారు. బెత్తెడు నాలుక గురించి ఆలోచిస్తూ బారెడు శరీరాన్ని నాశనము చేసేవి ఈ ఏడు రుచులు. రుచి ఎక్కడుందో రోగం అక్కడే ఉంది. బారెడు శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి బెత్తెడు నాలుకను ఇబ్బంది పెట్టినా దోషం లేదు. ఏడు రుచులను ఎత్తివేసి నాలుక తిక్క కుదురుస్తూ, శరీరాన్ని రక్షించుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యం వెతుక్కుంటూ మన దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. ఈ ఏడు రుచులు ఏడు సరిగమలు లాంటివి. ఏడు సరిగమల నుండి ఎన్నో వందల రాగాలు పుడుతున్నాయి. అలాగే, ఏడు రుచుల నుండి ఎన్నో వేల రోగాలు కూడా పుడుతున్నాయి. రోగాలు రాకుండా చేసుకోవాలంటే ఏడు రుచులను వదిలిపెట్టండి. శరీరాన్ని రక్షించుకోండి.

### 3. రుచులను పూరిగా ఎందుకు మానాలే?

రుచులను తింటున్నందుకు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా రకరకాల రోగాలొస్తున్నాయి. ఆ రోగాలను పోగొట్టుకోవడానికి రకరకాల వైద్య విధానాలను ఆశ్రయిస్తున్నాము. వారు ఇచ్చిన రకరకాల మందులను వేసుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాము. అయినా రోగాలు పూర్తిగా పోవడం లేదు, లేని రోగాలు రావడం ఆగడం లేదు. చివరకు రాను రాను మనిషి వేసుకునే మందులే సరిగా పనిచేయకపోవటంతో, వైద్యులు ఆలోచించి దోషమెక్కడుందో తెలుసుకోగలిగారు. రుచులను బాగా తింటూ మందులు వేసుకుంటున్నప్పటికీ ప్రయోజనం రాకపోయేసరికి, రుచులను తగ్గిస్తే రోగాలు తగ్గుతాయని వైద్యులు గ్రహించి వాటిని తగ్గించుకోమని సూచించడం ప్రారంభించారు. దానితో మందులు బాగా పనిచేయడం, రోగాలు కంట్రోలులో ఉండడం జరుగుచున్నది. ప్రస్తుతం అందరూ చేసే పని ఇది. రుచులు జబ్బులను కలిగిస్తాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. దాని వల్లే అన్ని రుచులను తగ్గించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బి.పి. వస్తే ఉప్పు తగ్గించమని, సుగరు జబ్బు వస్తే పంచదార మానమని, క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే నూనె, నెయ్యి మానమని, గ్యాస్ ట్రబుల్స్ వస్తే పులుపు మానమని, మంటలోస్తే మసాలాలు, కారం మానమని, ఇలా అందరూ చెబుతున్నారు. చివరకు హోమియోపతి వైద్యులు, అయుర్వేద వైద్యులు కూడా రుచులను తగ్గించమనో లేదా మానమనో వారి వారి మందులను రోగులకు ఇస్తున్నారు. మన అనారోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడానికి రెండు పనులు చేస్తున్నాము. ఒకటి,

మందులు వేసుకోవడం, రెండవది రుచులను తగ్గించి (పథ్యం చేయడం) వండుకోవడం. ఈ రెండు పనుల వల్ల మందులు పనిచేస్తున్నాయి, జబ్బులు కొంత తగ్గుతున్నాయి. ఈ రెండింటో జబ్బు తగ్గడానికి దేని పాత్ర ఎంత ఉందో మీరెప్పుడన్నా ఆలోచించారా? కనీసం ఇప్పుడైనా ఆలోచించండి. ఉదాహరణకు బి.పి. కి మందు వేసుకుంటూ ఉప్పు తక్కువగా తింటున్నాము. బి.పి కంట్రోల్ గా ఉన్నది. ఇక్కడ బి.పి మందు వేసినందుకు కంట్రోలు గా ఉందా? లేదా ఉప్పు తగ్గించినందుకు ఉందా? దేని పాత్ర ఎంతో తెలుసుకుందాము. బి.పి కి మాత్రం వేసుకుంటూ ఉప్పును తగ్గించకుండా అన్నింటిలో సరిపడా వేసుకుని పచ్చళ్ళతో సహా మామూలుగా తింటే అప్పుడు బి.పి ఏమవుతుంది? కంట్రోలులో ఉండకుండా పెరిగిపోతుంది. మందులను పెంచినా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. మందు వాడుతున్నప్పటికీ ఉప్పును తగ్గించడం అనేది సగం మందుగా పనిచేసి బి.పి. ని కంట్రోలుగా ఉంచుతున్నది. అంటే, ఇక్కడ పథ్యం సగం పని చేస్తున్నట్లు అర్థం అయ్యింది. బి.పి. కి ఉప్పును తగ్గించి, మందును పూర్తిగా మాని ఈ సారి చూద్దాం. బి.పి. అనేది మరలా బాగా పెరిగిపోతుంది. అంటే, ఇక్కడ మందు కూడా బి.పి ని తగ్గించడానికి సగం పనిచేస్తున్నది. కాబట్టి, బి.పి ని తగ్గించడానికి మందు మనపై సగం పనిచేస్తే, ఉప్పు తగ్గించడం సగం పనిచేస్తున్నది. ఇంతవరకు అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడు తెలుసుకోవాల్సిందేమిటంటే, ఉప్పును తగ్గిస్తే సగం జబ్బు తగ్గుతున్నదంటే జబ్బుకి, ఉప్పుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉందన్నమాట. కాబట్టి, ఉప్పును మానేస్తే జబ్బు ఏమవుతుందో ఆలోచించండి? ఉప్పును బాగా తింటే బి.పి పెరిగి, ఆ ఉప్పును బాగా తగ్గిస్తే బి.పి. తగ్గినప్పుడు, ఆ ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. పూర్తిగా పోవాలి. లెక్కప్రకారం ఇది జరగాలి.

మీరు ఎప్పుడన్నా ఈ ప్రయత్నం చేసారా? చేసి ఉండరు. ఎందుకంటే, సాంతం జబ్బును పోగొట్టుకోవాలని కోరుకోవటం లేదుగా! అలాంటి కోరిక మనిషికి నిజంగా ఉంటే ఇలాంటి ఆలోచన ఎప్పుడో వచ్చి ఉండేది. నేను చేసిన ప్రయత్నం అదే. ఉప్పు పూర్తిగా మాన్పిస్తే 10, 15 రోజులలో మాత్రమే మానేటట్లుగా బి.పి. నార్మల్ కి వస్తున్నది. అసలు జబ్బే పోయినపుడు మాత్రమే పనేముంది. ప్రతి రుచిని మానితే ఎన్నో వందల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఏ వైద్యుడూ రుచులను బాగా తిను, నా మందులు వేసుకో అని అనడం లేదు. అందరూ మందులిచ్చి తగ్గించమంటున్నారు. నేను పూర్తిగా మానమంటున్నాను. తగ్గించినదాని నుండి మానడానికి కొంచెం మార్చే కదా! ఇక్కడ రుచులను పూర్తిగా మానడమే మందు అని భావించండి. ఏ స్పెషలిస్టు డాక్టరన్నా ఆయన చూసే భాగానికి సంబంధించి మిమ్మల్ని ఒక రుచి తగ్గించమనే చెబుతారు. కానీ ఇక్కడ నేను ఏడు రుచులు సాంతం మానమని ఎందుకంటున్నానంటే, ఆరోగ్యము అనేది శరీరంలో అన్ని భాగాలు బాగుంటే వస్తుంది. అన్ని భాగాలు బాగుపడాలంటే అన్ని రుచులు మానాలి. మనిషిగా మేల్కొని, ఇతర జబ్బులు లేకపోయినా ఇక జీవితంలో రాకుండా ముందే మానడం మంచిది. అయ్యో! అన్నీ మానడమా అని బెదిరిపోకండి. అన్ని రుచులు బాగా వేసుకుని తిన్నారంటే జబ్బుల సంగతి దేముడెరుగు, రుచిగా తిన్న సంతృప్తి మిగులుతుంది. సాంతం రుచులను మానారనుకోండి, జబ్బులుండవు, మందులుండవు. ఆరోగ్యమనే రుచి వస్తుంది. అన్నింటినీ తగ్గించి తిన్నారనుకోండి, అటు జబ్బులూ తగ్గవు, ఇటు మందులూ పోవు; రుచినీ అనుభవించలేరు. చివరకు అటు ఆరోగ్యం లేక, ఇటు రుచి లేక,

జబ్బులూ పోక నిరుత్సాహంగా జీవించాలి. ఎందుకొచ్చిన గొడవ చెప్పండి!

సాంతం ఏడు రుచులను మానితే పోలా.

# 4. ఏ రుచికి ఏ నష్టం

ఈ శరీరాన్ని రుచుల బారి నుండి రక్షించాలంటే, మనం పూర్తిగా రుచులను మానాలి. మానాలంటే అవి ఏ నష్టాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోవాలి. ముందు వాటి గురించి తెలుసుకుని నిదానంగా మానే ప్రయత్నం చేద్దాం.

**1. కారం:** కారం కొరకు మనం వాడేది ఎర్రకారం పొడి, ఎండు మిరపకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు మొదలగునవి. కారం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని అందరూ ముందు తగ్గించడమో లేదా పూర్తిగా మానడమో చేస్తారు. వాస్తవానికి ఏడు రుచులలో మన శరీరానికి నష్టం కలిగించని రుచి కారమే. దీనిని సొంతం మానినందుకు ఆరోగ్యంలో వచ్చే లాభమేమీ ఉండదు. తింటే నష్టమేమీ ఉండదు. ఈ మూడు రకాల పదార్థాలలో ఏది మంచిదో తెలుసుకుందాము. ఎండుకారం, ఎండు మిరపకాయలతో పోలిస్తే పచ్చిమిర్చి చాలా మంచిది. ఎండుకంటే, పచ్చిమిర్చిలో కారం ఘాటు 50 శాతమే ఉంటుంది. ఈ పచ్చిమిర్చి పండు మిర్చిగా మారినప్పుడు 75 శాతం ఘాటు పెరుగుతుంది. పండుమిర్చి ఎండుమిర్చిగా మారినప్పుడు అందులో ఘాటు 100 శాతం పూర్తిగా పెరిగిపోతుంది. పైగా ఎండుమిరపకాయలు గానీ, ఎర్రకారం పొడి గానీ, ప్రిగులలో సరిగా జీర్ణం కాక కొద్దిగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. అదే పచ్చి మిర్చి అయితే పూర్తిగా జీర్ణం అవుతుంది. అందుచేత ప్రతిరోజూ వంటలలో పచ్చిమిర్చి ఏంతైనా వాడుకోవచ్చు. పచ్చిమిర్చి ఎంత మంచిదంటే, తినేటప్పుడు ఎక్కువైతే నోటిలో నుండి ఎక్కువైనట్లు చెప్పుతుంది, వెళ్ళిపోయేటప్పుడు నేను బయటకు

వెళ్ళిపోతున్నానని విరేచన ద్వారం దగ్గర కొద్దిగా మంట రూపంలో చెప్పి వెళ్ళిపోతుంది. అంతేగానీ శరీరంలో పేరుకోదు. కడుపులో మంటలకు, కారానికి సంబంధం లేదు. పచ్చిమిర్చిని వంటల్లో వేసుకుంటే నోటిలో లాలాజలం, ప్రేగులలో జిగురు బాగా ఊరుతుంది. పచ్చిమిర్చిని కొద్దిగా ఎక్కువగా వాడినా నష్టం లేదు. పచ్చిమిర్చి వల్ల నాలుకను కొద్దిగా చుర్ మనిపిస్తే, ఆ చుర్ లో నాలుక నాకు అది తగ్గింది, ఇది తగ్గిందనే విషయం చెప్పి ఆలోచన చేయకుండా చచ్చినట్లు మ్రింగేస్తుంది. నాలుకను లొంగదీయాలంటే పచ్చికారం గట్టిగా వేసుకోవాలి.

**2. పులుపు:** పులుపు గురించి మనం వాడేది చింతపండు. సంవత్సరానికి సరిపడా చింతపండు కొని ఉంచి రోజూ పిసుక్కుని కూరలలో పాసుకుంటున్నాము. చింతపండు ఆహారం కాదు. ఔషధం. విరేచనకారి అయిన పదార్థం. ప్రకృతి మనకు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఇచ్చినది. ప్రతిరోజూ ఔషధాలను వాడవచ్చా? రోజూ ఆహారాలను వాడాలి. సమస్య వచ్చినప్పుడే ఔషధాలను ఉపయోగించాలి. దురద పుట్టినప్పుడే గోకాలి. దురద లేనప్పుడు కూడా గోకితే కంపరం ఎలా వస్తుందో చింతపండు రోజూ వాడితే శరీరానికి కూడా అదే జరుగుతుంది.

**చింతపండును వాడడం వల్ల నష్టాలు:**

1. ప్రేగులకు అలవాటు అయ్యి ఇక విరేచనం మందుగా పనిచెయ్యదు.
2. ప్రేగులకు ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా కదలికలను కలిగించి, రాను రాను కదలికలను తగ్గించివేస్తుంది. దాంతో మలబద్ధకం వస్తుంది.
3. ప్రేగులలో జిగురు పొరలు ఆ పులుపుకు కోసుకుపోతుంటాయి.



4. చింతపండు పులుపు ఎందులో వేస్తే ఆ వంటలలో మిగతా రుచులైన ఉప్పు, కారం, మసాలాలు మామూలు వంటల్లో కంటే రెట్టింపు పడతాయి.
5. పులుపు ఘాటుగా ఉండడం వల్ల అన్నం ఎక్కువ తింటారు కానీ, కూర ఎక్కువ తినలేరు. దాంతో మలం గట్టిపడుతుంది.
6. పులుసులలో ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల, పులుసు (గుత్తివంకాయ, గుమ్మడి, కందపులుసులు) తిన్నప్పుడు నొప్పులు, దురదలు ఎక్కువ అవుతాయి.

చింతపండును మన పూర్వీకులు విరేచనం మందుగానే వాడేవారు. మలబద్ధకం వచ్చినవారికి ఆ పులుసును రాత్రి పూట త్రాగించి పడుకోబెట్టేవారు. కొన్నాళ్ళ తరువాత చింతపండు పులుసును చారులాగా కాచి (మందులాగా) రాత్రి భోజనంలో ఇక ఏమీ పెట్టకుండా ఆ చారన్నం పెట్టి పడుకోబెడితే ఉదయం ప్రేగులు శుభ్రపడేవి. ఇప్పుడు ఆ చారును కూర లాగా చేసుకుని రోజూ పోసుకుంటున్నాము. చింతపండును వాడి జీర్ణకోశాన్ని పాడుచేసుకోవద్దు. వంటలలో పులుపు కొరకు ఇంకా మంచి పదార్థాలు వాడవచ్చు. వాటిని తెలుసుకుని వాడదాము.

**3. తీపి:** తీపి కొరకు మనం వాడేది బెల్లం, పంచదారను మాత్రమే. ఇవి రెండూ చెరుకు నుండి తయారు అవుతాయి. మీరు ఎంత చెరుకును వాడినా, ఎంత చెరుకు రసాన్ని త్రాగినా నష్టం లేదు గానీ, చెరుకు నుండి మనం తయారు చేసిన పంచదార, బెల్లం మాత్రం నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. చెరుకు రసాన్ని ఆరుగంటల పాటు మరిగిస్తే గానీ బెల్లం గడ్డకట్టదు. అంతసేపు మరిగించేసరికి లాభాన్నిచ్చే గుణాలన్నీ

నశించి పోతాయి. ఇక పంచదారకు అయితే ఎన్ని నష్టాలో చెప్పనక్కర్లేదు. నల్లటి చెరుకురసం తెల్లటి పంచదారగా రావడానికి ఎన్నో కెమికల్స్, మందులు కలపాలి. అవన్నీ విషాలు. అందుచేతనే తెల్లటి పంచదారను వైట్ పాయిజన్ (తెల్లటి విషం) అని అంటారు. అలాంటి పంచదారను నిత్యావసరవస్తువుగా చేసుకుని వాడుకుంటున్నాము. పైగా శుభసూచికంగా పంచదార స్వీట్ ను నోట్లో పెట్టుకుంటున్నాము. ఒకరినోట్లో ఒకరు ఆ స్వీట్ రూపంలో ఉన్న పాయిజన్ని పెడుతున్నారు. మన పెద్దలు శుభసూచకంగా పండును పెడితే మనం చదువుకున్న తెలివితేటలతో వాటిని ప్రక్కకు నెట్టి పంచదార స్వీట్లను వాడుతున్నాము.

**ఆ పంచదార వల్ల నష్టాలేమిటో చూద్దాం.**

1. ఎన్ని టన్నుల ఆహారాన్ని నమిలినా అరగని దంతాలను, మట్టిలో పాతినా నాశనం కాని దంతాలను శుభ్రంగా పిప్పిచేసి పుచ్చేట్లు చేస్తుంది.
2. పళ్ళు సందుల్లో పంచదార పదార్థాలు పేరుకుని చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను పెంచి పళ్ళు కదిలేటట్లు, ఊడేటట్లు చేస్తాయి.
3. పంచదార స్వీట్లు మంటలను పెంచే యాసిడ్ ను పుట్టిస్తాయి. ప్రేగు పూత అల్సర్ రావడానికి కారణమైన యాసిడ్లను ఊరిస్తాయి. దీనిని యాసిడ్ ఫుడ్ అని సైన్సే చెప్పింది.
4. కఫం, రొంపలు విపరీతంగా తయారయ్యి దగ్గు, నెమ్ము, ఆస్తమాలు ఎక్కువై పోతాయి.
5. మన లివరు పంచదార నుండి కూడా చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ ను తయారు చేయగలదు.

6. శరీరం బరువు ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.

7. ప్రిగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులకు మంచి ఆహారంగా పనికి వస్తుంది.

8. గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా వచ్చేట్లు చేస్తుంది.

కాబట్టి పంచదారను, బెల్లాన్ని ఆహారంగా మనం తినడం తప్పు. మనకు స్వీట్స్ కావాలంటే హానిలేకుండా తీపినిచ్చేవి ప్రకృతిలో సహజంగా ఉన్నాయి. వాటి సహకారంతో మనం స్వీట్స్ ని తయారు చేసుకుని వాటిని తిని నష్టం లేకుండా బ్రతకవచ్చు.

**4. నూనె: ఈ శరీరానికి జీవించడానికి క్రొవ్వు పదార్థాలు కావాలి కానీ నూనెలు అక్కర్లేదు, నూనె వచ్చే గింజలు ఆరోగ్యానికి మంచివి గానీ నూనె కాదు.**

అందుకనే, మనం కొద్దిగా నూనె త్రాగితే నాకు అక్కర్లేదని వాంతి రూపంలో గానీ విరేచనంలో గానీ శరీరం గెంటేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఏ నూనె మంచిదని మనం అనుకోవడం, టీవీలలో మా నూనె మంచిదని ప్రకటనలు ఇవ్వడం చూస్తున్నాము.

ఏ జీవికైనా నూనె పెట్టండి త్రాగుతుందేమీ? అలాంటి నూనెను మనం డబ్బాలు డబ్బాలుగా త్రాగుచున్నాము. కొలెస్ట్రాల్ ఫ్రీ, ఫ్యాట్ ఫ్రీ నూనెలని మనం వాడినా మన లివరు ఆ నూనె నుండి హాని కలిగించే కొలెస్ట్రాల్ ని తయారు చేయగలదు.

ఏదన్నా ఒక పదార్థాన్ని 60, 70 డిగ్రీలు వేడి చేస్తేనే అది త్వరగా నశిస్తుంది. అందులో 70, 80 శాతం పోషక పదార్థాలు నశిస్తున్నాయి. అలాంటిది నూనె

మరగాలంటే 300 డిగ్రీల వేడి ఎక్కితే గానీ మరగదు. అలా అంత వేడిలో మరిగిన నూనెలో ఏమన్నా పదార్థాన్ని వేస్తే ఇక అందులో ఏమైనా మిగులుతుందా?

నూనెలో దేవిన వాటి నుండి మనకు ఏమీ లాభం రాక పోయినా నష్టం రాకుండా

ఉంటే మనం బాగానే ఉండే వాళ్ళం. అలాంటి నూనెను ప్రతిరోజూ అన్నింటిలో వాడుతున్నాము. నెలకు 7, 8 కేజీలు తేలిగ్గా కుటుంబం అంతా త్రాగేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు కొద్దిగా వాడినప్పటికీ వాళ్ళకి కూడా గుండెజబ్బులు తప్పలేదు. అందుకనే, గుండె డాక్టర్లు ఒక స్పూనుకు మించి వేయకండి అని చెబుతున్నారు. సాంతం మానమని ఎందుకు చెప్పడం లేదంటే, మీరు మళ్ళీ ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళకుండా మానేస్తారేమోనని, సాంతం తినమనీ చెప్పడం లేదంటే, మీరు ఏ డాక్టరు దగ్గరకూ వెళ్ళకుండానే పోతారని, మనమే తెల్సుకుని పూర్తిగా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

## నూనె వల్ల ఏమి నష్టాలు వస్తాయో చూద్దాం

1. ఆయిలు వేసి ఏ పదార్థాన్ని తిన్నా, దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి మన జీర్ణక్రియకు మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం వడుతుంది. అందుకే మనకు నూనె సరుకులు తిన్నాక ఆకలి వేయదు.
2. జీర్ణ క్రియకు నరకాన్ని చూపిస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే ఆయిల్ బాగా ఉండే పూరీలు, దోసెలు, వడలు, పలావులు, తినేటప్పుడు బాగానే ఉన్నప్పటికీ, తిన్న తరువాత అందరికీ ఎందుకు తిన్నామనిపించి, తిక్క తిక్కగా పొట్టలో ఏదో అవుతున్నట్లుగా, బరువుగా తోయనట్లుగా ఉంటుంది. ఈ కారణాలన్నీ పొట్ట, పేగులు పడే అవస్థలు.
3. లివరు ఈ నూనెను రక్తంలో కలపడానికి ఎంతో కష్టపడి జీర్ణం చేస్తుంది. ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు లివరులో పేరుకుని, లివరు గట్టిగా అవ్వడం, లివరు క్రొవ్వు

పట్టెయ్యడం, లివరు పెరిగి పోవడం. అందులో గడ్డలు రావడం మొదలగునవన్నీ వస్తాయి.

4. నూనె నుండి వచ్చే కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలన్నీ రక్తనాళాలలో పేరుకోవడం వలన రక్త నాళాలు మూసుకుని పోయి గుండె జబ్బులు, పక్షవాతాలు రావడానికి దారితీస్తున్నాయి.

5. 100 గ్రాముల నూనెలో 900 కిలో కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. నూనె తిన్నవారు రెక్కలు కదిలి చెమటలు పట్టేపని చెయ్యకపోతే, ఆ శక్తి అంతా క్రొవ్వుగా మారి లావుగా అయ్యేట్లు చేస్తుంది.

6. నూనె వేసిన పదార్థాలను తింటే మన పొట్టలో యాసిడ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. పొట్టలో ఆహారం లేకపోయినా, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కూడా యాసిడ్లను ఊరిస్తూ ఉండేటట్లు మారిపోతుంది. దాంతో మంటలు రావడం, పుండ్లు పడడం జరుగుతుంది.

ఇన్ని నష్టాలు కలిగించే నూనెను ముందు జాగ్రత్త చర్యగా పూర్తిగా మానివేయగలిగితే ఎంతో మంచిది. నూనె బదులుగా మనం నూనె నిచ్చే గింజలను తిన్నా, లేదా ఆ గింజలను వాడుకున్నా ఆ నష్టం మనకు ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

5. నెయ్యి: నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మంచిదని, వృద్ధాప్యం రాదని అంటుంటారు. వృద్ధాప్యం రాకుండా విటమిన్ 'ఇ' మొలకెత్తిన విత్తనాలలో చాలా ఉంటుంది. దాని కొరకు నెయ్యి త్రాగి గుండె జబ్బులను తెచ్చుకోనక్కరలేదు. నూనెలాగానే నెయ్యి కూడా చాలా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి పూర్తిగా మానాలి. పైన చెప్పినవన్నీ

నెయ్యిని వాడినా వస్తాయి. కాబట్టి రుచినిచ్చినా హాని ఉన్నదంటే, మనిషి దాని జోలికి పోకూడదు. కాబట్టి, నేతిని, నూనెను పూర్తిగా మాని, వంటలలో ఆ లోటు రాకుండా, రుచినివ్వడానికి హానిలేని వాటిని వీటి బదులు వాడుకుందాము.

**6. మసాలాలు:** మసాలాలు అంటే లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, వెల్లుల్లి, అల్లం, ధనియాలు, మొదలగునవి అని అందరూ చెబుతారు. మరి జీలకర్ర, ఆవాలు, మిరియాలు, పసుపు, వాము, శొంఠి, ఇంగువ మొదలగునవి ఏమిటి అంటే, ఇవి మసాలాలు కాదు, పోపు సామాను అంటారు. మనం అలా అనుకుని వాడుకుంటున్నామేగానీ అవన్నీ మసాలా జాతే. స్త్రీలు వీటిని ప్రతిరోజూ వంటలలో ఎందుకు వాడుతున్నారని అడగండి. అందరూ చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే. కమ్మటి రుచి వస్తుంది, మంచి సువాసనతో కూర ఘుమఘుమలాడుతుందని అంటారు. ఈ మసాలా దినుసులు ఈ ప్రకృతిలోకి ఎందుకు వచ్చాయో మనకు తెలియడం లేదు. అవన్నీ ఒకటే జాతి. అవన్నీ ఔషధ గుణాలున్న ప్రకృతి సిద్ధమైన మందులు. ఏవన్నా శరీరానికి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వాటి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి సహజంగా లభించిన మందులు. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పెద్దలు వీటిని ఎలా వాడేవారో చూడండి. దగ్గు వచ్చినప్పుడు మిరియాలను, కడుపులో నొప్పికి ఇంగువను, ప్రిగులలో నులిపురుగులకు, చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను చంపడానికి పసుపును, ఆకలిమందం వస్తే అల్లం రసాన్ని, గ్యాసు ఉబ్బరంగా ఉంటే యాలుక్కాయల్ని, జీర్ణం సరిగా కాకపోతే ధనియాలను, వాతం చేయకుండా ఆవాలను ఇలా సందర్భాన్ని బట్టి వాటిని ఔషధం లాగా త్రాగించడమో, మ్రింగించడమో చేశారు. కాలక్రమేణా రానురాను వీటిని జబ్బులొచ్చినప్పుడు ఆహారంలో కలిపి తెలియకుండా తినేట్లు చేశారు. ఇంకా గడిచే కొద్దీ ప్రతిరోజూ

వంటల్లో వాడడం వచ్చింది. ఇప్పుడైతే ఆరోగ్యం అనేది పూర్తిగా మరిచి, రుచికోసం కేజీ సీసాలలో నిండా తెచ్చి పెట్టుకుని మరీ పోస్తున్నారు. జబ్బులు లేనప్పుడు జబ్బులను తగ్గించే మందులను వాడుకుంటే శరీరం ఎంత దెబ్బతింటుందో గదా! శరీరంలో అనవసరంగా నరాలు, ప్రేగులు ఉద్రేకపడి ఎన్నో రసాయనిక చర్యలకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఈ దినుసులన్నింటినీ రోజూ వాడేవారికి ఇతర మందులు హైపర్ లో పడితే గానీ పనిచేయవు. ఎప్పుడూ ఆలోచనలు విపరీతంగా రావడానికి, కోరికలు పెరిగిపోవడానికి, మనస్సు నిగ్రహాన్ని కోల్పోవడానికి ఈ మసాలాలను వంటల్లో వాడటమే కారణం. మన పూర్వీకులు వీటిని మందులాగా వాడి వంటల్లో వాసనకు, రుచికి మరొక పదార్థాలను వాడే వారు. వాటిని తెల్పుకుందాము. ఇవన్నీ పిల్ల రుచులు. ఈ రుచులు కలిగించే నష్టం కంటే తల్లిగారైన ఉప్పుగారు కలిగించేది ఎంతో ఉంది. కాబట్టి ఆ ఉప్పు గురించి కొంచెం ఎక్కువగా చెప్పుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.



## 5. ఉప్పే మనకు అసలు తుప్పు

మనము ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి, ఈ శరీరానికి ఉప్పు అనేది తప్పని సరిగా కావాలి. ఆ ఉప్పు మనకు సహజంగా ఆహారం ద్వారా అందాలే తప్ప బయటి నుండి వేసుకునే ఉప్పు కాకూడదు. మనం తినే ప్రతి ఆహారంలో, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, దుంపలు మొదలగు వాటిలో సహజంగా చాలా ఉప్పు ఉంటుంది. ఈ ప్రకృతిలో ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నా అందులో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పులేని ఆహార పదార్థమంటూ ఉండదు. ఏ జీవి ఏ ఆహారం తిన్నప్పటికీ ఆ జీవి శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు ఆహారం ద్వారానే అందుతూ ఉన్నది. అందుకే, ఏ జీవి కూడా బయట నుండి ఉప్పును గ్రహించదు. సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చే ఉప్పే వాటి సహజ జీవనానికి సరిపోతుంది. మనకు కూడా అలానే సరిపోతుంది. నాగరికత పెరిగినప్పట్నుండి ఆహారాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి, పదార్థాన్ని రుచిగా చేసుకోవడానికి ప్రతి దాంట్లో ఉప్పు వేసుకోవడం మనిషికి అలవాటు అయ్యింది. అలా అలవాటుగా రోజుకి 10 నుండి 20 గ్రాముల ఉప్పును మనం తింటూ ఉన్నాము. మన శరీరానికి ప్రతి రోజూ లోపల ఖర్చు అయ్యే సహజమైన ఉప్పు 280 మిల్లీగ్రాములు అని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. అంటే ఒక గ్రాములో పావు వంతు మాత్రమే. మనం తినే ఏ ఆహారంలోనైనా ఇది మనకు అందుతుంది. ఆ ఆహారాన్ని మనం వండి తిన్నా, లేదా అలాగే పాడుచేయకుండా తిన్నా ఉప్పు మాత్రం నశించకుండా మనకు అందుతుంది. ఆకు కూరలను వండినపుడు రుచి కొరకు కొద్ది ఉప్పు వేస్తే సరిపోయి, కందిపప్పు వండినపుడు ఎక్కువ ఉప్పు పడుతుంది. ఆకుకూరలలో ఎక్కువ ఉప్పు ఉంది కాబట్టే బయటి

నుండి కొంచెం పడింది. కందిపప్పులో ఉంది కాని ఆకుకూరలలో ఉన్నంత లేదు. పుట్టిన దగ్గర్నుండి ప్రతి రోజూ తిన్న ఎక్కువ ఉప్పంతా శరీరంలో ఎక్కువై బయటకు పోలేక, లోపల పేరుకు పోయి, రకరకాలుగా కణాలకు, అవయవాలకు తుప్పు పట్టించడం మొదలు పెడుతుంది. ఏ జీవి ఉప్పు తినదు కాబట్టే వాటి శరీరంలో తుప్పు పట్టదు. అందుకే ఏ జీవికి జబ్బులు రావడం లేదు. మనమే ఆ ఉప్పును తింటూ పూర్తిగా నష్టపోతున్నది. ఉప్పును కనిపెట్టిన మన పూర్వీకులు ఉప్పు యొక్క నష్టాన్ని కూడా ఏనాడో తెలుసుకుని, దానితో జాగ్రత్తగా బ్రతకమని కొన్నిమాటలు చెప్పారు. ఉప్పును శని అని పిలిచారు, దానినే దరిద్రమని కూడా అంటారు. ఉప్పు తింటే అప్పుల పాలవతారని కూడా అంటారు. ఉప్పును ఎవరూ చేతికివ్వరు. ఇచ్చినా ఎవరూ పుచ్చుకోరు. అమ్మాయిని కాపురానికి పంపేటప్పుడు అన్నీ పంపి ఒక్క ఉప్పు మాత్రం పంపరు. ఉప్పుకు సీచస్థానం కలిగించి దొడ్లో మారుమూల దాచేవారు. ఎవరైతే ఉప్పును దూరంగా ఉంచుతారో వారు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారని ఎప్పుడో చెప్పారు. యోగులు, మహర్షులు ఉప్పు తినకుండా హాయిగా జీవించారు. మహాత్మాగాంధీగారు వారి ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడానికి, ఉప్పును ఏనాడో పూర్తిగా మానారు. వినోబాభావే కూడా తినలేదు. వీరిద్దరూ ఉప్పు మానిన దగ్గర్నుండి రోగం రాకుండా, హాయిగా జీవించగలిగామని తెలిపారు. ఉప్పు తగిలితే చాలు ఏ వస్తువైనా, వాహనమైనా నాశనం అయిపోతుంది. ఉప్పు ఇనుమును తినేస్తుంది, గోడలను పడగొడుతుంది, ప్లాస్టిక్ ను తినేస్తుంది, మట్టి కుండను కూడా శిథిలం చేస్తుంది. స్టీలు గిన్నెలో ఉంచితే దానిని కూడా చిల్లులు పెట్టేస్తుంది. అలాంటి నాశనం చేసే గుణమున్న ఉప్పును రుచి కోసం తిని మనలో దాచుకుంటే ఆ ఉప్పు మనల్ని

తినడం ఒక లెక్కా! శరీరాన్ని నాశనం చేసి పెడుతుంది. ఏ రుచికి ఇంత నాశనం చేసే గుణం లేదు. ఉప్పు మన పాలిట ఒక విషం. ఈ విషయాన్ని గ్రహిస్తే ఆరోగ్యానికదే వరం.

## 6. ఏ రుచికి ఏది ప్రత్యామ్నాయం?

ఏడు రుచుల వల్ల నష్టమేమిటో తెలుసుకున్నాము. ఆ రుచులు వేస్తే వంట రుచి వచ్చినా ఆరోగ్యం చెడిపోతున్నది. కాబట్టి, ఆ రుచుల స్థానంలో వాటి లాగా రుచినిచ్చే మరికొన్ని పదార్థాలను వాడుకుంటూ వంటలను చేయవచ్చు. మనకు టీవీలలో, వారపత్రికలలో ఇంకా రుచిగా ఉండే, జబ్బులను పుట్టించే వంటలనే నేర్చుతున్నారు తప్ప జబ్బులను తగ్గించే వంటలను ఎవరూ తెలియజేయడం లేదు. పూర్వపు రోజులలో తల్లలకు రోజూ ఆరోగ్యానికి వండుకునే వంటలు, జబ్బులొచ్చినప్పుడు పథ్యపు వంటలు, శుభకార్యాలకు, పండుగలకు రుచినిచ్చే వంటలు, మొత్తం ఈ మూడు రకాలుగా సందర్భాన్ని బట్టి వండడం తెలుసు. ఈ రోజులలో స్త్రీలు రోజూ అన్ని వేళలా రుచినిచ్చే వంటలనే తెలుసుకుని వాటినే వండుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు అసలు తెలియక పోవడం మొత్తం కుటుంబానికే చాలా నష్టం. అందుచేతనే, మొత్తం కుటుంబం అంతా ఆసుపత్రులపాలు అవుతున్నారు. ఆడవారి చేతుల్లో అందరికీ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు గనుక ఉంటే మొత్తం ఈ సమాజాన్నే ఆరోగ్యవంతం చేయవచ్చు. ఈ వంటలు స్త్రీలు నేర్చుకుంటే అంత లాభం. ఆడవారి చేతుల్లో వేసే ఉప్పు, నూనెలు బదులుగా మరికొన్ని వేసి వంటల మార్పు తేగలిగితే ఇంట్లోనే కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. స్త్రీలు తలుచుకుంటే సాధించలేనిదేముంది. ఈ వంటలను, ఏమీ లేకపోయినా, అన్నీ ఉన్నట్లుగా రుచిని పుట్టించగలరు. మీరు తినకుండా ఇంట్లో వారి కొరకు ఈ వంటలను చేస్తే అవి రుచిగా ఉండవు. ముందు స్త్రీలు మారి ఈ వంటలను రుచిగా తయారు చేయడం నేర్చుకుంటే, ఆ తరువాత

మిగతా వారంతా మారడం తేలిక. ఇప్పుడు ఏ రుచికి ఏది బదులుగా వాడాలో తెల్సుకుందాము.

**1. కారం:** ఎర్రకారం, ఎండు మిరపకాయలకు బదులుగా పచ్చిమిర్చిని ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. పచ్చిమిర్చిని ఇంతకు పూర్వం కంటే ఎక్కువ వాడండి. దానివల్ల కూర ఉప్పులేదని తెలియదు.

**2. పులుపు:** చింతపండు పులుపు బదులుగా చింతకాయలు, చింత చిగురు, పచ్చిమామిడి కాయలు, నాటు టమోటాలు, ఉసిరికాయలు, దబ్బకాయలు, నిమ్మకాయలు. ప్రతి దాంట్లో ఎక్కువగా పులుపు వాడుకుంటే అసలు ఉప్పులేదనిపించకుండా తేలిగ్గా తినగల్గుతారు.

**3. తీపి:** పంచదార, బెల్లం బదులుగా తేనె, ఖర్జూరం పండ్లు వాడుకోవచ్చు. పంచదార వాడే చోటల్లా తేనె వాడుకుని, బెల్లం వాడే చోట ఖర్జూరం పండ్లను వాడవచ్చు.

**4. నూనె:** నూనె బదులుగా నూనె వచ్చే గింజలను, ఆ గింజల పొడులను వాడవచ్చు. వేరుశనగ పప్పులను వేయించి పొడిచేసి దానిని, నువ్వులను వేయించి ఆ పొడిని రెండూ విడి విడిగా సీసాలలో పోసి ఉంచుకుని రోజూ కూరలలో చల్లుకుంటే చక్కటి రుచి వస్తుంది. కొబ్బరి తురుమును అన్నింటిలో కావలసినంత వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరి వల్ల కమ్మదనం వస్తుంది.

**5. నెయ్యి:** నెయ్యి బదులుగా చిక్కటి పాలు, చిక్కటి పెరుగు ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

**6. మసాలాలు:** జీలకర్ర, ధనియాలు, ఆవాలు, మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, గసగసాలు, వెల్లుల్లి మొదలగునవన్నీ మాని వాటి బదులుగా మినపప్పు పచ్చి శెనగపప్పు వేయించి పొడిచేసి సీసాలో ఉంచి వాడుకుంటే కమ్మటి వాసన వస్తుంది. మినపప్పు, శెనగపప్పు వేయించి తాళింపు గింజలుగా వాడుకోవచ్చు. పెద్ద ఉల్లి (నీరుల్లి) వాడుకోవచ్చు. వాసనకు కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా ఎంతైనా వాడుకోండి.

**7. ఉప్పు:** ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం అని అనుకుంటారేమో, అది పొరపాటు. ఉప్పుకు బదులు ఇంకొకటి అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ప్రతి పదార్థంలోను ఉప్పు ఉంటుంది. అన్ని కూరగాయలలోనూ, పచ్చిమిర్చిలోనూ, పులుపులోనూ, తీపిలోనూ, పాలు, పెరుగులోను మొదలగు వాటన్నింటిలోను ఉంటుంది. ఒక్క ఉప్పే అన్నింటిలోనూ ఉండేది. మిగతా ఆరు రుచులు మాత్రం కొన్నింటిలోనే ఉంటాయి. మీరు తినగా తినగా అన్నింటిలోనున్న ఉప్పును మీ నాలుక కొన్ని నెలల్లో పసిగట్టగలదు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే కూరలైన పాలకూర, తోటకూర, గోంగూర, బీట్ రూట్ మొదలగు వాటిని ప్రతి కూరలో వేయడం గానీ లేదా రసం తీసి పోయడంగానీ చేస్తే ఉప్పులేనట్లు అనిపించదు. పుల్లటి పెరుగు కొన్ని కూరల్లో గానీ, చెట్టిలలోగానీ కలిపితే ఉప్పు లేనట్లు తెలియదు. అన్నింటో ఉన్న సహజమైన ఉప్పును మన శరీరము వాడుకుని చక్కని ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఈ రకమైన పదార్థాలు వాడుకుని వండడం 10, 20 రోజులు క్రొత్తయినా తరువాత మీకే బాగా వచ్చేస్తాయి. పూర్వపు వంటలకంటే కమ్మగా తినగలరు. ప్రయత్నం చేయండి.

# 7. ఏ వంటలను ఎలా చేసుకోవాలి?

మేము చెప్పిన విధముగా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా ఆహారము తినాలని చాలామందికి ఉన్నా కూరలు వండే విధానము తెలియక, ఆడవారికి కొంత తెలిసినా అలా వండిపెట్టే ధైర్యం వారికి లేక ఆ ఆహార నియమాలను పాటించడంలో వెనుకడుగు వెయ్యాలి వస్తోంది. 90% ఎవర్ని అడిగినా మీరు చెప్పినట్లు 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగుతున్నామండి, మొలకలు తింటున్నామండి, సాయంత్రం భోజనం మాని పండ్లు తీసుకుంటున్నామండి కాని ఉప్పు మాత్రం కొద్దిగా వేసుకొనే తింటున్నామండి అంటూ ఉంటారు. కొందరు మగవారు నా ఉపన్యాసాలకు వచ్చి అన్నీ ఫాలో చేద్దామని ఆసక్తితో మొదలుపెడతారు. ఇంట్లో ఆడవాళ్ళు బయటకు రారు. వీరు చెప్పినది సరిగా అర్థం చేసుకోరు. అక్కడే అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరించడానికి ముందుకు వస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. ఎందుకంటే మగవారికి ఎంత చెయ్యాలని ఉన్నా ఆడవారు ఇంట్లో వండిపెడితేనే కదా తినగలిగేది. ఆడవారైనా, మగవారైనా తేలికగా ఈ విధానములో వండుకొనే పద్ధతులు తెలిసుకొంటే ఒకరిని బ్రతిమాలకుండా ఎవరికివారే చేసుకొని తినడానికి అవకాశముంటుందనే సదుద్దేశ్యంతో కూరలు వండుకొనే విధానాన్ని మీకు తెలియజేస్తున్నాను.

సాధారణంగా ప్రతి నిత్యం మనం వండుకొనే వెరైటీలలో ఇగురు కూరలు, పులుసు కూరలు, వేపుళ్ళు, పప్పు, పచ్చళ్ళు మొదలైనవి ఉంటాయి. రోజూ ఏదో ఒక రకం



గానీ, చేసుకోగలిగితే రెండు రకాల గానీ కూరలు చేసుకొని తింటే బోర్ లేకుండా త్వరగా ఈ రకం వంటలు తినడానికి అలవాటు పడతాము. ఇప్పుడు ఒక రకం కూరలు ఏ విధముగా వండాలో తెలుసుకుందాము.

**ఇగురు కూరలు:** బీర, సార, పొట్ల, దొండకాయలు, వంకాయలు, అరటికాయలు, ఆకుకూరలు, చిక్కుడుకాయలు మొదలైన కూరగాయలతో ఇగుర్లు వండుకోవచ్చు.

**వండే విధానము:** కూరగాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకొని వాటికి సరిపడా ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కూడా రెడీ చేసుకొని అన్నింటిని కలిపి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై పెట్టి, గిన్నెపై మూత తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. కూరగాయలలో ఉండే నీరు ఆవిరి అవుతూ నెమ్మదిగా మగ్గుతూ ఉంటుంది. (ఒక వేళ నీరు తక్కువగా ఉండే కాయగూరలకైతే కొద్దిగా నీరు పోసి పెట్టవచ్చు). ముక్క మూడు వంతులు ఉడికిన తర్వాత సరిపడా పాలు పోసి మూత పెట్టాలి. ప్రక్క పొయ్యి మీద ఒక స్పూన్ మినప పప్పు, రెండు స్పూన్ల శనగ పప్పు, కొద్దిగా కరివేపాకు మూకుడులో నూనె వెయ్యకుండా దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. కూర పూర్తిగా మగ్గిన తర్వాత దానిని ఈ పోపులో వేసికోవాలి. రెండు, మూడు స్పూన్లు వేరుశనగ పొడిగాని, తురిమిన కొబ్బరి కాని కూరపైన చల్లుకొని ఒకసారి కలియబెట్టి, కొత్తిమీర కూడా వేసికొని దించుకోవాలి. పాలు కొనడం ఇబ్బంది ఉన్నా, పాలు ఇష్టపడకపోయినా పాలు పొయ్యడం మానివేసి అదే సమయానికి కూరలో టమోటా ముక్కలు సరిపడా వేసికొని మగ్గనిచ్చి మిగతాదంతా పైన చెప్పిన విధముగానే చేస్తే సరిపోతుంది. రోజూ ఒకే కూరతో

తినేవారైతే మనిషికి అరకేజీ కూరగాయలను కూరగా వండుకుంటే సరిపోతుంది. (కూరగాయలు + ఉల్లిపాయలు కలిపి కొలత చూసుకోవచ్చు). వేరుశనగ పొడి వారానికి ఒకసారి చేసికొని సీసాలో పోసి ఉంచుకోవచ్చు. వేరుశనగపప్పులతో పాటు కొద్దిగా మినపపప్పు, శనగపప్పు కూడా దోరగా వేయించి పొడిచేసికొంటే ఇంకా బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన విధముగా ఒకే రకం కాయగూరతో కాకుండా, రెండు, మూడు రకాలు కలిపి కూడా వండుకోవచ్చు. టైములేని వారు అన్నంతో పాటు పైన చెప్పినట్లుగా కాయగూరల ముక్కలు రెడీ చేసికొని వాటిని కుక్కరులో పెట్టి ఉడికించుకొని బయటకు తీసాకా పోపు పెట్టి, పొడి చల్లుకొని తింటే సరిపోతుంది. కుక్కరులో ఉడకడం వలన ఎసరు ఎక్కువ వస్తే ఆ నీటిని విడిగా వంచి పోపుపెట్టుకుని నిమ్మరసం పిండుకొని చారులాగా తింటే బాగుంటుంది. విటమిన్లు కూడా పోకుండా ఉంటాయి.

**పులుసు కూరలు:** బీర, సార, దోస, అరటి, కాకర, బెండ మొదలైన కాయగూరలను పులుసుకి వాడుకుంటే బాగుంటాయి. మునగకాయలు దొరికే సీజన్ లో వాటిని తప్పనిసరిగా పులుసులో వేస్తే మంచి రుచి వస్తుంది. పులుసు కూరకి తప్పనిసరిగా టమోటాలు అవసరమవుతాయి. అవి లేనప్పుడు పచ్చి చింతకాయలు ఉడకబెట్టి గుజ్జాగా చేసుకొని గానీ, చింతపండు రసానికి బదులుగా పులుసుల్లో వాడుకోవచ్చు. 4, 5 టమోటాలు ఉడకబెట్టిన గుజ్జాతో పాటు పైన చెప్పిన మిగతా గుజ్జాలు కలిపి వాడుకొన్నా ఇంకా బాగుంటుంది. ఇప్పుడు మీకు ఉదాహరణగా సారకాయ పులుసు వండడం వివరిస్తాను. మిగతావి కూడా దాని ప్రకారం వండుకోవచ్చు.

**వండే విధానం:** సారకాయను తొక్కు తీసి కొంచెం పెద్ద సైజులో పులుసు ముక్కలుగా కోసుకుని పెట్టుకోవాలి. సరిపడా పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీరి పెట్టుకోవాలి. ఒక కేజి సారకాయ ముక్కలైతే ఒక అరకేజి టమోటాలు + 2 ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా కోసి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించి, చల్లార్చిన తరువాత గ్రైండర్ లో వేసి గుజ్జుగా చేసి ఉంచుకోవాలి. సారకాయ ముక్కలతో పాటు ములక్కాడ ముక్కలు, బెండకాయ ముక్కలు లేదా వంకాయల ముక్కలు వేసికొంటే బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల ముక్కలను కొంచెం ఖాళీగా ఉండే గిన్నెలో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్యిమీద సన్నని సెగపై ఉంచాలి. ఒక పావుగంట తర్వాత సారకాయ ముక్క ఉడికినదీ, లేనిదీ మూత తీసి చూసుకోవాలి. నీరు ఇగిరిపోతే ఇంకొంచెం పొయ్యాలి. ఇప్పుడు 5, 6 స్పూన్ల తేనె ముక్కలపై వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గిన తరువాత రెడీగా పెట్టుకున్న టమోటా గుజ్జుగానీ, మామిడి గుజ్జుగానీ, చింతకాయ గుజ్జుగానీ ఒక గ్లాసు వరకు నీళ్ళు కలిపి ఆ ముక్కలపై పోయాలి. గరిటతో నాలుగు వైపులా బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు పులుసు 10, 15 నిమిషాలు బాగా ఉడకనివ్వాలి. పులుసు మరీ పలుచగా కంటే కొంచెం చిక్కదనంగా ఉంటేనే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. ముక్కలను బట్టి గుజ్జు సరిపడా వేసికోవాలి. దించేముందు 4 స్పూన్లు వేరుశనగ పొడి, ఎక్కువ కొత్తిమీర చల్లి ఒకసారి కలియబెట్టి దించుకోవాలి. మూకుడులో 1 స్పూను మినప పప్పు, 1 స్పూను శనగ పప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి ఆ పోపును పులుసులో వేయాలి. తేనెకు బదులుగా ఖర్జూరం తీపి కోసం వాడుకోవచ్చు. ఖర్జూరాన్ని గింజలు తీసి ముద్దగా చేసి దానిని వేడి నీటిలో నానబెడితే గుజ్జుగా మారుతుంది. ఖర్జూరం

వాడటం చౌకే కాకుండా మంచి రుచి కూడా వస్తుంది. 1 కేజీ కూరకు 10, 12 ఖర్జూరాలు సరిపోతాయి.

**పప్పుకూరలు:** దోస, టమోటా, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా పప్పులో వేసుకోవడానికి బాగుంటాయి. విడిగా దోసకాయ పప్పు, టమోటా పప్పు, ఆకుకూర పప్పు వండుకోవచ్చు. లేదా దోసకాయ, టమోటా కలిపి పప్పు వండుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు 4, 5 రకాలు అన్నీ కలిపి కొద్దిగా టమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు లేదా విడిగా ఒక రకం ఆకుకూర, టమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు. ఈ విధానంలో ఉప్పులేని లోటు లేకుండా పప్పు రుచిగా ఉండాలంటే కాయగూర ముక్కలు లేదా ఆకు కూరలు ఎక్కువగా వేసి పప్పు తక్కువగా వెయ్యాలి. వండిన తరువాత కూరలో పప్పు తక్కువ, ముక్కలు ఎక్కువ కనపడాలి. టమోటాలు తప్పనిసరిగా వాడితేనే పప్పుకు రుచి వస్తుంది. అవి లేనప్పుడు మామిడికాయ ముక్కలు లేదా పచ్చి చింతకాయలు ఉడికించిన గుజ్జా వాడాలి. ఇదేమీ లేనపుడు తినేటప్పుడు ఎక్కువ నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. ఇంట్లో 4, 5 గురు ఈ విధానాన్ని ఆచరించేవారు ఉన్నట్లైతే పప్పుకూర వండుకుని, రెండో కూరగా ఒక పచ్చడి గానీ, పులుసుగానీ వండుకుంటే చాలా తృప్తిగా భోజనం చేయవచ్చు. రోజూ మొలకలు తినేవారు వారానికి 1, 2 సార్లు పప్పుకూర వండుకుంటే సరిపోతుంది. మగవారు వండుకునేటప్పుడు ఈ కూర వండుకోవడం చాలా తేలికనిపిస్తుంది. టైము కలిసివస్తుంది.

**వండేవిధానం:** ఒక టీ కప్పు పప్పుని కుక్కరు గిన్నెలో పోసి పప్పు మునిగేలా నీరు పొయ్యాలి. రెండు రకాల కాయగూర ముక్కలు (అరకేజీకి తగ్గకుండా) లేదా

ఆకుకూరలు తరిగి ఉంచుకుని, దానిలోనికి సరిపడా 5, 6 పచ్చిమిరపకాయలు, 1 ఉల్లిపాయ కూడా కోసి పెట్టుకోవాలి. ఈ ముక్కలన్నిటినీ పప్పు రెడీ చేసి పెట్టుకున్న గిన్నెలో వేసి మూత పెట్టాలి. ఈ గిన్నెను కుక్కరులో పెట్టి అన్నంతో పాటు ఒకేసారి వండుకోవచ్చు. మూకుడులో ఒక స్పూను మినప పప్పు, ఒక స్పూను శెనగపప్పు, కరివేపాకు వేసి నూనె వేయకుండా దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన పప్పును గరిబెతో బాగా కలియబెట్టి ఈ పోపులో వెయ్యాలి.

**వేపుళ్ళు:** కారట్, బీట్ రూట్, క్యాబేజి, బెండ, దొండ, పొట్ల, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, కాకర, బంగాళదుంప మొదలైన కూరగాయల్ని వేపుళ్ళుగా చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరలు తినడం బోర్ కొట్టినప్పుడు మధ్య మధ్యలో వారానికి ఒకసారి వేపుడు చేసుకొని తింటే బాగుంటుంది. వేపుళ్ళకు నాన్ స్టిక్ మూకుడు ఉంటే బాగా వస్తాయి. కొనగల్గినవారు అది వాడటం మంచిది.

**చేయు విధానము:** ఏ కాయగూర వేపుడు చేసికోవాలనుకున్నామో ఆ రకం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. వీలైనంత చిన్న ముక్కలు కోసుకుంటే బాగుంటుంది. ఒక దళసరి గిన్నెలో ఈ ముక్కలు వేసి ముక్కలకు సరిపడా 4, 5 పచ్చి మిరపకాయలు నిలువునా చీరి అందులో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్యి మీద సన్నని మంటపై ఉంచాలి. ముక్కలు మరీ మెత్తగా ఉడకకుండా కొంచెం బిరుసుగా ఉండగానే పొయ్యి మీద నుండి దింపుకోవాలి. ముక్కలలో నీరు ఉండకూడదు. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో 2 స్పూన్లు మినప పప్పు, 2 స్పూన్లు శెనగపప్పు దోరగా వేగిన తరువాత 2 స్పూన్లు మీగడ వేసి ఒకసారి కలిపి అందులో ఉడికించి ఉంచుకున్న ముక్కలను వేసి ఒక 10 నిమిషాల పాటు కదుపుతూ

వేగనివ్వాలి. ముక్కలు పొడి పొడిగా అయిన తరువాత సరిపడినంత తురిమిన పచ్చికొబ్బరి చల్లకుని, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి. ఇంట్లో వాడుకునే పాల మీద వచ్చిన మీగడ వేస్తే సరిపోతుంది. పోపు కమ్మటి వాసన వచ్చి రుచిగా ఉంటుంది. లేకపోయినా బాగానే ఉంటుంది. కేవలం వేపుడు కోసమే మేము చెబుతున్నాము. మిగతా కూరల పోపులో అవసరం లేదు. కాకరకాయలు, బెండకాయలు వేపుడు చేసికోవడానికి ముందు ముక్కలు పలుచటి మజ్జిగలో తడి ఇగిరే వరకు ఉడికించుకుంటే బాగుంటాయి. వేరుశనగపప్పు, మినపపప్పు, వేయించి చేసిన పొడి కూడా కొబ్బరితో పాటు 4, 5 స్పూన్లు చల్లకుంటే బాగుంటుంది.

**పచ్చళ్ళు:** దోసకాయ + టమోటా, టమోటా + కొత్తిమీర, కొబ్బరి + మామిడికాయ, వంకాయ + టమోటా, దొండకాయ + టమోటా, గోంగూర + నువ్వు పొడి ఇలా కొన్ని రకాల పచ్చళ్ళు తేలికగా చేసుకోవచ్చు. ప్రతి పచ్చడికి పోపు ఒకే రకంగా వేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

**పోపుకి కావలసిన వస్తువులు:** మినపపప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, సాధారణంగా అన్ని పచ్చళ్ళకు టమోటాలు అవసరమవుతాయి. మామిడి కాయలు, చింతకాయలు సీజన్ లో పులుపు కోసం వాటిని, టమోటాలకు బదులుగా వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి దోసకాయ, టమోటా పచ్చడి ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాము.

**చేయు విధానము:** ఒక పెద్ద దోసకాయ, 7, 8 పచ్చి మిరపకాయలు, పావుకేజీ టమోటాలు ముక్కలుగా కోసి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పొయ్యాలి. రెండు స్పూన్లు మినపపప్పు, 4 స్పూన్లు

శెనగపప్పు, కొద్దిగా వేరుశనగ గుళ్లు మూకుట్లో దోరగా వేయించి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ఇవి బాగా నలిగిన తరువాత ఉడికించిన ముక్కలు కొత్తిమీర దీనికి చేర్చి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేయాలి. తినే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. వంకాయ, దొండకాయ, టమోటా పచ్చళ్ళు కుడా ఇదే మాదిరిగా చేసుకోవాలి.

**కొబ్బరి + మామిడికాయ పచ్చడి** - కొబ్బరి ముక్కలు, మామిడి ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి కలిపి మిక్సీలో వేసి నీరు పొయ్యకుండా గ్రైండు చేసి తరువాత దానికి మినపపప్పు, శెనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు పెట్టుకోవాలి. ఒక కొబ్బరికాయకు ఒక మామిడి కాయ సరిపోతుంది.

**గోంగూర పచ్చడి** - గోంగూర, పచ్చిమిరప కాయలు ఉడికించి మిక్సీలో గానీ, రోట్లోగానీ వేసి మెత్తగా నూరాలి. దీనికి నువ్వుల పొడిని కలిపి తినే ముందు పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకుని తినాలి. ఇవి కాకుండా పొల్లకాయ, బీట్ రూట్, క్యాబేజీ, మొదలైన కాయగూరలను సన్నగా తరిగి పచ్చిమిర్చి వేసి కొంచెం బిరుసుగా ఉడికించుకుని పైన చెప్పిన పద్ధతిలో పోపు పెట్టుకొని చల్లారిన తరువాత పెరుగు కలుపుకుని, కొత్తిమీర వేసికొని పెరుగు చెట్టీలుగా చేసికొంటే రుచిగా ఉంటాయి.

ఆకుకూరలు ఇంచుమించుగా రోజూ వాడటం మంచిది. ఉల్లిపాయ తిననివారు అవి వాడకుండా ఇదే పద్ధతిలో కూరలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరల్లో ఉప్పు లేని లోటు తెలియకుండా ఉండాలంటే కొద్దిగా బీట్ రూట్ రసం, పాలకూర వాడవచ్చు. ప్రతి రోజూ వంట కోసం ఇబ్బంది పడకుండా, ఎలా చేసుకోవాలో

తెలియక అవస్థ పడకుండా చేసుకోవడానికి వీలుగా చాలా క్లుప్తంగా కొన్ని రకాల వంటలను ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. ఈ విధానంలో టిఫిన్లు, స్వీట్లు, పలావులు, హల్వాలు, ఇంకా అనేక రకాల వంటల గురించి వివరంగా నేను వ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన అనే పుస్తకంలో వ్రాయబడి ఉంది. ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా ఆచరించి జబ్బులు పోగొట్టు కోవాలనుకునేవారు ఆ పుస్తకం సహకారంతో అన్ని రకాలు నేర్చుకుని, వండుకుని తినే ప్రయత్నం చేయండి. క్రొత్తలో వంటలు చేసుకోవడం కుదరక అంతగా రుచిగా అనిపించకపోయినా క్రమంగా మీకు చేసుకోవడం అలవాటు అయ్యాక రుచిగా వండగలుగుతారు. చక్కని ఆరోగ్యం కోసం చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేయండి.



## 8. ఈ వంటలను ఎలా తినాలి?

ఏ జబ్బులున్న వారైనా, ఆ జబ్బులు తగ్గడానికి ఈ వంటలను తినవచ్చు. అలాగే, ఏ జబ్బులూ లేని వారైనా ఏ జబ్బులూ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ వంటలను తినవచ్చు. క్రొత్తలో ఈ వంటలు కొంచెం ఇబ్బంది గానే అనిపిస్తాయి. నాలుక వెంటనే ఒప్పుకోదు. నాలుక పైన ఉండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు ప్రతి పది రోజులకొకసారి చనిపోతూ క్రొత్తవి తిరిగి పుడుతూ ఉంటాయి. మొదటి పది రోజుల పాటు, ఇంతకు ముందు ఉప్పున్న ఆహారము తిన్న అలవాటుపై అవి గొడవచేస్తాయి. పది రోజుల తరువాత ఈ ఉప్పులేని వంటలు తినడం ద్వారా తయారయ్యే క్రొత్త కణాలకు ఆ వంటలే కమ్మగా ఉంటాయి. అందుచేత, 10, 15 రోజుల వరకు కొద్దిగా ఇబ్బందైనా ఆరోగ్యం గురించి కాస్త ఓపిక చేసుకుని తినడానికి ప్రయత్నించండి. క్రొత్తగా సిగరెట్లు, సారాయి, గంజాయి మొదలైనవి నేర్చుకునేటప్పుడు బాగో పోయినా, ఇబ్బందులు వచ్చినా వాటన్నింటినీ అధిగమించి మరీ అలవాటు పడుతున్నారే, జీవితానికి ఎంతో సుఖాన్నిచ్చే ఈ వంటలు తినడం వాటంత కష్టం కాదులెండి. ఈ వంటలను ప్రారంభించబోయే ముందు 10, 15 రోజుల పాటు నీళ్ళు 5 లీటర్లు త్రాగడం, జ్యూస్ లు కుదిరితే త్రాగడం, మొలకెత్తిన విత్తనాలను తప్పని సరిగా తినడం, పండ్లు ఎక్కువగా తినడం చేయండి. ఇవన్నీ తినడం వల్ల శరీరానికి నీరసం రాదు. ఇలా అలవాటు పడిన వారు ఈ వంటలను నీరసం రాకుండా తినగలుగుతారు.

ఈ వంటలను తెల్లటన్నంలో మాత్రం ఎవరూ తినడానికి ప్రయత్నించకండి. మరి చప్పగా ఉండి తినలేరు. నీరసం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముడిబియ్యం అన్నం గానీ, గోధుమ రవ్వ అన్నం గానీ, గోధుమ పిండి రొట్టెలు (పుల్కాలు) గానీ పెట్టుకుని అందులో తినడం మంచిది. అధిక బరువు, సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసిన వారు 3, 4 పుల్కాలతో తినవచ్చు. పళ్ళు సరిగా లేనివారు గోధుమ అన్నంతో తినవచ్చు. కష్టపడే వారు, సన్నగా ఉన్న వారు, వయసులో ఉన్నవారు ముడిబియ్యం అన్నంతో తినవచ్చు. కూరలను ఎక్కువగా పెట్టుకోండి. ఎక్కువ కూరతో తింటే అంత చప్పగా ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది. మధ్యాహ్నం పూట ప్రతి రోజూ ఆకుకూరలను వండుకోండి. క్రొత్తవారికి ఆకుకూరలు తేలిగ్గా తినేటట్లుగా ఉంటాయి. రొట్టెలు తినేవారు ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు ఎక్కువగా చేసుకోండి. ఎప్పుడైనా సరే ఉప్పులేని వంటలను తినేటప్పుడు ప్లేటులో నిమ్మకాయ చెక్కలు 2, 3 ఉంచుకుని కొంచెం కొంచెం పిండుకుంటూ తినండి. నిమ్మరసం వల్ల ఉప్పులేని లోటు అనిపించదు. మీరు కారంగా తింటే చప్పదనం గానీ, ఉప్పులేదని గానీ తెలియదు. పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా నంజుకోవచ్చు. ఎప్పుడైనా ఏ కూర అన్నా రుచి అనిపించక పోతే దానిని పార వేయకుండా అందులో పెరుగు గానీ, తేనె గానీ కొద్దిగా కలిపితే తేలిగ్గా తినగలుగుతారు. పెరుగు ఎంతైనా వాడుకోండి. కూరలను మాత్రం తినేటప్పుడు వేడి వేడిగా ఉంచుకుని తింటే చాలా సులువుగా మరింత రుచిగా తినవచ్చు. క్రొత్తవారు రెండు పూటలా ఈ కూరలను తింటే నీరసం రాదు. బాగా తినే ప్రయత్నం చేయండి.

# 9. మీ మంచికే ఈ మాట

ఎంతోమంది ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకుందామని ముందు నీళ్ళు, పండ్లు, రసాలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు మొదలైనవి చాలా కాలం నుండి ఆచరిస్తూ చక్కటి ఫలితాలను పొందుతూ ఉంటారు. ఈ నియమాల వల్లే అన్ని జబ్బులూ పూర్తిగా పోవు. ఇవన్నీ ఆచరించినందుకు వాటి లాభం వాటికుంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే రుచులను పూర్తిగా మానే వరకూ చాలా జబ్బులు మందులు లేకుండా తగ్గవు. ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తినమంటే కేవలం మజ్జిగన్నంలో మానడం కాదు. పూర్తిగా కూరల్లో లేకుండా, మేము చెప్పిన విధానంలో వండుకుని తినడం ప్రారంభించండి. జబ్బులున్న వారు పూర్తిగా ఆ జబ్బులు తగ్గేవరకు (సుమారు 2, 3 నెలలపాటు) ఎక్కడికి వెళ్ళినా పెరుగన్నం తిని రండి తప్ప నియమం తప్పవద్దు. ఏడు రుచులను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచి నియమంగా ఆహార నియమాలు ఆచరించండి. బి.పి., సుగరు, గుండె జబ్బులు, ఇంకా ఇతర మొండి రోగాలున్న వారు నేను వ్రాసిన ఆరోగ్యమే ఆనందం, సుగరు పుస్తకం, వంటల పుస్తకం మొదలైనవి పూర్తిగా చదివితే అవగాహన వస్తుంది. ఆ పుస్తకాలలో ఏ జబ్బులున్న వారు ఏ సమయానికి ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలో వివరంగా ఉంటుంది. ఆచరించేటప్పుడు వచ్చే చిన్న చిన్న సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆహార నియమాలు పాటించే ముందు (మందులేసుకునేవారు) రక్త పరీక్షలు అవి చేయించుకుని ప్రారంభించండి. మందులేసుకునేవారు ప్రతి 5, 6 రోజుల కొకసారి బి.పి., సుగరు మొదలైనవి పరీక్ష చేయించుకుంటూ, వైద్యులకు చూపిస్తూ, వారి సలహాపై మందులను తగ్గించే పని చేయాలి. సొంత తెలివితేటలు

హానికరము. ఇలా పూర్తిగా తగ్గే వరకూ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ, వైద్యుల సలహాలపై మందులు పూర్తిగా మానే పని చేయాలి. ఇలా పద్ధతిగా చేయకుండా రేపటి నుండే సాంతం మందులను ముందే మానేసి మొదలు పెట్టడమో, లేదా ఈ ఆహారం తింటూ మందులను మామూలుగా వేసుకోవడమో మంచిదికాదు. మీకు పూర్తి ఫలితం వచ్చిన తరువాత, అన్ని జబ్బులు తగ్గిపోయినవని మళ్ళీ మామూలు భోజనాలు రోజూ తింటే మీ జబ్బులు మీకు వెంటనే వచ్చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు మళ్ళీ మీ మందులు మీరు ప్రారంభించుకోవాలి. లేదా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. సాంతం ఆరోగ్యం వచ్చినప్పటి నుండే ఎప్పుడన్నా తినాలనిపిస్తే పండుగలప్పుడు, శుభ కార్యాలప్పుడు ఆ ఒక్క రోజూ తిని మరలా మన భోజనాలలోకి వస్తే ఏమి కాదు.

**గమనిక:** ఈ చిన్న పుస్తకాలలో అన్ని వివరాలు వ్రాసే అవకాశముండదు. కాబట్టి దీర్ఘరోగాలున్న వారు, మందులను వాడుకునే వారు నేను వ్రాసిన ఇతర రచనలను వివరంగా చదువుతూ అప్పుడు పద్ధతిగా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విధానం వల్ల మీకు ఏ ఇబ్బంది రాకుండా జబ్బులు తగ్గాలనే ఈ మాట చెప్పేది, శ్రద్ధగా చేయండి. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

# 10. ఈ వంటల వల్ల లాభాలు

నేను 10 సంవత్సరాలుగా తింటూ, చక్కటి రుచిని వీటి ద్వారానే పొందుతూ ఇవి ఇచ్చే రుచికంటే ఆరోగ్యమనే రుచిని ఇంకా ఎక్కువ పొందుతూ, రోజుకి 18 గంటలపైనే ఒకరోజు కూడా మూలపడకుండా నెలంతా తిరుగుతూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలుగుతున్నానంటే, ఈ వంటల చలువే. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న నాకే వీటి ద్వారా ఆరోగ్యం ఇంత బాగుపడితే, మిగతా వారందరికీ నా కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యం లభించగలదనే నమ్మకం కలుగుచున్నది. ఈ 10 సంవత్సరాలలో ఎన్నో వేలమంది ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఈ ఆహారాన్ని తిని, వారి యొక్క ఫలితాలను తెలియజేయగా, ఎంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విధముగా ఉంటున్నాయి. వైద్యులు ఇక తగ్గవు అన్న జబ్బులన్నీ తగ్గుతూ, ఆ వైద్యులనే ఆశ్చర్యానికి గురిచేసే విధముగా ఉంటున్నాయి. అవి,

1. జీవితంలో సుగరు పాదు అన్నది తప్పు. ఈ ఆహారం ద్వారా (మాత్రలు వేసుకునే వారికి) 30, 40 రోజులలోనే మాత్రలు అవసరం లేకుండా తగ్గిపోతున్నది. పండ్లు అన్ని రకాలుగా తిన్నా సుగరు రావడం లేదు.
2. బి.పి అనేది ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా పూర్తిగా తగ్గి, మాత్రలవసరం లేకుండా ఎప్పుడూ నార్మల్ గానే ఉంటున్నది. బి.పి. లేనివారికి ఈ ఆహారం తింటే ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉంటుంది.
3. అధిక బరువు చాలా తేలిగ్గా తగ్గుతుంది. నెలలో 7, 8 కేజీలు తగ్గుతున్నారు.

4. కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చి 5, 6 సంవత్సరాల లోపు అయిన వారికి 3, 4 నెలలలో పూర్తిగా తగ్గి, మళ్ళీ ఏడు కొండలు ఎక్కి రాగలుగుచున్నారు. కొంచెం ముదిరిన వారికి ఆలస్యం అవుతుంది.
5. ఆస్తమా అనేది పుట్టుక నుండి ఉన్నా 95 శాతం మందికి 10, 15 రోజుల లోపులోనే మందులు అవసరం లేకుండా తగ్గుచున్నది.
6. ఎలెర్జీలు అనేవి ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గనివి 1, 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా తగ్గుచున్నవి. ఫుడ్ ఎలర్జీ, డస్ట్ ఎలర్జీ, చర్మం ఎలర్జీ, మంచు ఎలర్జీ, వస్తువుల ఎలర్జీ, బట్టల ఎలర్జీ మొదలుగునవి ఏ రకమైనా అంత త్వరగా తగ్గుచున్నవి.
7. చర్మ వ్యాధులు ఎందులోనూ ఎంతకాలమైనా పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. అలాంటి మొండి చర్మ వ్యాధులు కూడా 5, 6 నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం లోపులో తగ్గుతున్నాయి.
8. ముక్కు రొంపలు, తుమ్ములు ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని ఆపరేషన్లు అయినా తగ్గనివి తగ్గుతున్నాయి.
9. గుండె జబ్బులున్న వారికి 70, 80 శాతం మందులను ఆ వైద్యులే తగ్గించే విధముగా మంచి మార్పులొస్తున్నాయి.
10. జీర్ణకోశ వ్యాధులు, లివరు జబ్బులు సునాయాసంగా తగ్గుతున్నాయి. ఎందుకంటే, ఇందులో ఉప్పు, నూనె, నేతులు లేవు కాబట్టి ఆ అవయవాలన్నీ తేలిగ్గా పని చేస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి వాటి సమస్యలు ఉండవు.
11. ఏ జబ్బులూ జీవితంలో రావు అన్న ధైర్యం మీకు 5, 6 నెలల్లో వచ్చేస్తుంది.

12. శరీరం 24 గంటలూ తేలికగా, సుఖంగా ఉంటుంది. భోజనం పుల్ గా తిన్నా, తిన్న తరువాత కాసేపటికి అరిగిపోయినట్లు, ఏమీ తిననట్లుగా ఉంటుంది.
13. శరీరం వాసనలు లేకుండా లోపల పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది.
14. పూర్తి సాత్వికాహారం కాబట్టి కోపతాపాలు, చిరాకులు, టెన్షన్ తగ్గి, మత్తు పోయి, నిద్ర తగ్గి, శరీరం, మనస్సు గాలిలో తేలినట్లుగా ఉంటాయి. భగవద్గీతలో చెప్పినట్లుగా ఇది దాహం వేయని ఆహారం.
15. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది అనే నమ్మకాన్ని అందరికీ కలిగిస్తుంది. ఇక అందుకోవడానికి మీదే ఆలస్యం.



భక్తి, జ్యోతిష, వాస్తు, వైదిక, మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర, స్మార్త, ఆయుర్వేద, ధర్మ, శాస్త్రాణి గ్రంథములకు...

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు

ఆన్లైన్లో కొనుగోలు చేసుకొనవచ్చును

**Devullu.com**

**1. వ్రతకథలు - పూజలు**

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	12-00
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
త్రినాథవ్రతం(సాదా)	10-00
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
మంగళ గౌరీవ్రతం	12-00
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటంతో)	25-00
సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	25-00
శివదీక్ష	12-00
కాత్యాయనీ వ్రతం	25-00
సాభాగ్య గౌరీవ్రతం	25-00
తిరుప్పావై (ధనుర్కాసవ్రతం)	45-00
స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	36-00

పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటంతో)	40-00
సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
ఆరువ్రతాలు	36-00
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	20-00
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	20-00
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	40-00
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	40-00
లక్ష్మీ- గౌరీ నిత్యపూజ	12-00
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	20-00
కాలభైరవ నిత్యపూజ	20-00
శివపూజ	20-00
వీరభద్ర పూజ	20-00
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	20-00
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	12-00
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	20-00
రామదేవుని కథ	20-00
శివదేవుని కథ	20-00
లక్ష్మీనరసింహపూజ	12-00
వేంకటేశ్వరపూజ	20-00
బ్రహ్మాంగారి నిత్యపూజ	12-00
సూర్య నిత్యపూజ	12-00
నవగ్రహ నిత్యపూజ	20-00
రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	40-00
శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	25-00
16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
పార్వతీకల్యాణం	25-00
సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	25-00



అష్టనాగపూజ	40-00
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	40-00
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి? 40-00	40-00
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? 40-00	40-00
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచేయాలి? 40-00	40-00
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? 40-00	40-00
హనుమద్ వ్రతం	40-00
పంచాయతన పూజ	63-00
28 వ్రతములు	120-00
కలశపూజలు (9 ఒకేసారి)	150-00
గోమాత	45-00
పుత్రగణపతి వ్రతం	30-00
శ్రీగణేష్దీక్ష	30-00
18 దేవతల పూజాకల్పతరువు (పురుషదేవత)	120-00
18 దేవతల పూజాకల్పతరువు (స్త్రీ దేవత )	120-00
మన గ్రామ దేవతలు	63-00

**2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు  
సహస్రనామములు**

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	54-00
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగాలి సంకలనం లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	54-00
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	54-00
స్థూలాక్షలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు (పత్రికసైజ్)	108-00
లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	72-00
స్థూలాక్షలీ లలితావిష్ణు (క్రాస్ సైజు)కేస్ బైండ్	126-00
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి: (63)	27-00
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రాస్)	25-00
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రాస్)	40-00
లలితా సహస్రనామములు	27-00

లక్ష్మీ సహస్రనామములు	27-00
దుర్గా సహస్రనామములు	27-00
అంజనేయ సహస్రనామములు	27-00
శివ సహస్రనామములు	27-00
విష్ణు సహస్రనామములు	27-00
గణపతి సహస్రనామములు	27-00
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	27-00
గాయత్రీ సహస్రనామములు	27-00
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	27-00
లక్ష్మీవిష్ణు,లలితా సహస్రనామ స్తోత్రాలు	27-00
శ్రీరామా సహస్రనామములు	27-00
సరస్వతి సహస్రనామములు	27-00
సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	27-00
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	27-00
లక్ష్మీనృసింహ సహస్రనామాలు	27-00
మణిదీపవర్ణన (పెద్దది)	27-00
సంద్యావందనం	27-00
రుద్రం-నమకం, చమకం	27-00
మంత్రపుష్పమ్	
కాలభైరవసహస్రనామం	27-00
త్రిభాషా హనుమాన్ చాలీసా	15-00
హనుమాన్ చాలీసా	12-00
మణిదీపవర్ణన (పాకెట్)	12-00
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	12-00
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	12-00
ఆరుదండకాలు	5-00
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	12-00
దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	12-00
సుందరకాండ (పాకెట్)	12-00
భగవద్గీత మూలం	27-00
భగవద్గీత వచనం	27-00
రామరక్షాస్తోత్రమ్	25-00
స్తోత్ర రత్నావళి	45-00
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	12-00

పురాణపండ లలితా	
సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	12-00
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	12-00
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	12-00
మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	40-00
కుజదోషం	12-00
కాలసర్ప దోషం	12-00
మీ అప్పులు తీరాలా?	20-00
దృష్టిదోషాలు నివారణ	20-00
పంచసూక్తములు	12-00
సంధ్యావందనం	12-00
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	12-00
గాయత్రీమంత్రాలు	12-00
హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	12-00
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	12-00
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు -	
పంచారామాలతో	12-00
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	12-00
నవగ్రహస్తోత్రమాల	40-00
మహాన్యాసమ్	40-00
సుందరకాండ గానామృతం	40-00
గోమాతపూజావిధానము	10-00
ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్	
పారాయణచేయాలి	108-00
ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
శివ, శాక్తేయ, వైష్ణవ తంత్రాలు (ఆనందసిద్ధి-4)	
వనదుర్గా పాశుపతతంత్రం (ఆనందసిద్ధి-5)	
అర్చన	45-00
నిత్యదేవతార్చన	45-00
సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	108-00
శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	120-00
శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు	
తాత్పర్యంతో	120-00
వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
శ్రీ కాలభైరవ వ్రతవిధానం	63-00

శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	27-00
శ్రీ కాలభైరవ దీక్ష	25-00
శ్రీ కాలభైరవ హోమము, రెమిడిస్	.....
నాగదేవతా సర్వస్వం	
-సుబ్రహ్మణ్యస్వామి చరిత్ర	120-00
108దేవతల అష్టోత్తరశతనామావళులు	
54-00	
స్థూలాక్షరి అష్టోత్తరము (పెద్దది)	54-00
పంచసూక్తములు	36-00
రుద్రాధ్యాయము	200-00
శ్రీ శివగీత (శ్లోకం)	63-00

**3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు**

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	126-00
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	126-00
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	108-00
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రాస్)	63-00
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రాస్)	63-00
నవనాథ చరిత్ర	120-00
శ్రీసాయిచరిత్ర(బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు)	
ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
శ్రీ సాయి సచ్చరిత్ర సాదా (ఒకరోజు)	54-00
శ్రీ గురు చరిత్ర సాదా (ఒకరోజు)	54-00
సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,	
సహస్రంతో	30-00
అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	36-00
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	30-00
శ్రీ సాయిభజనమాల	30-00
శ్రీ సాయి భజన్స్	30-00
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	30-00
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	30-00
“శ్రీసాయి”కోటి	25-00
“శ్రీసాయిరామ్”కోటి	20-00
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
శ్రీ సాయివేయినామాలు	7-50

శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	12-00
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	12-00
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	108-00
సాయిసత్యవ్రతం	30-00
సాయి అనుగ్రహమ్	108-00
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
శ్రీదత్తలీలామృతము (చరిత్ర)	108-00
హృదయంలో సాయి	15-00
శ్రీషిరిడిసాయి లీలామృతం (శ్రీసచ్చరిత్ర)	108-00
గజాననమహారాజ్ చరిత్ర	108-00

**4. జ్యోతిషాలు**

గార్గేయం పంచాంగం	54-00
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ) 6 3 - 00	
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108-00
ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63-00
ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	54-00
కాలచక్రం జ్యోతిషక్యాలండర్	25-00
సాదా క్యాలండర్	10-00
పాకెట్ క్యాలండర్	15-00
తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	250-00
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	200-00
వధూవర వివాహమైత్రి ద్వాదశకూటములు	120-00
సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
పూర్వ పరాశరి	150-00
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
ప్రశ్న సింధు	120-00

నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగ గణితంచేయడంఎలా?	180-00
దృక్సిద్ధాంతపంచాంగ గణితం చేయడంఎలా?	180-00
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
జాతక మకరందం	63-00
జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
మీజననకాల విశేషాలు	63-00
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
నక్షత్ర ఫలమంజరి	40-00
పంచాంగం చూసే విధానం	40-00
సర్వార్థ జ్యోతిషం	40-00
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	40-00
నవరత్నములు శుభయోగములు	40-00
శుభశకునాలు	40-00
హస్తరేఖాఫలితాలు	40-00
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	40-00
ముహూర్త దీపిక	108-00
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
కలలు ఫలితాలు	30-00
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	40-00
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	1116-00
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	360-00
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
అంగసాముద్రికం	40-00

హస్త సాముద్రికం	63-00	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
లాల్ కితాబ్	120-00	వింత జ్యోష్యములు	63-00
శకునశాస్త్రం	63-00	షోడశవర్ణులు	200-00
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
అష్టకవర్ణు (కొండపల్లి)	63-00	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
బృహత్జాతకం		బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
లగ్నరత్నాకరం	63-00	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
షట్పంచాశిక	120-00	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	108-00
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00	రాహు & కేతు గ్రహముల	
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00	సమస్త ప్రభావములు	108-00
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు	
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ)		సమస్త ప్రభావములు	108-00
ఫలితములు	270-00	ముహూర్తమార్తాండం	108-00
40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం		లఘుజాతకం	108-00
నేర్చుకొండి	250-00	జాతకాలంకారము	108-00
మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు		మేషలగ్న ఫలితములు	108-00
(సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00	వృషభ లగ్న ఫలితములు	108-00
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00	మిథున లగ్న ఫలితములు	108-00
ముహూర్తచింతామణి	108-00	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	108-00
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00	సింహులగ్న ఫలితములు	108-00
ప్రసిద్ధవృక్షుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00	కన్యలగ్న ఫలితములు	108-00
అదృష్టరెమెడీస్	120-00	తుల లగ్న ఫలితములు	108-00
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	108-00
జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	108-00
జాతకమార్తాండం		మకర లగ్న ఫలితములు	108-00
పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00	కుంభ లగ్న ఫలితములు	108-00
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం		మీన లగ్న ఫలితములు	108-00
(కొండపల్లి)	250-00	నారద సంహిత	200-00
నాడీజ్యోతిషం	63-00	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	63-00	తారాబలం - చంద్రబలం	
లగ్నపారిజాతం (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	63-00	(వేరే కొండప్ప)	108-00
గౌతమసంహిత	63-00	సులభలగ్న సాధన	
హోరరత్నమాల	63-00	(బిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
జాతకఫల మణిమంజరి	200-00	రాహు కేతువుల యోగము	108-00
పుష్కర పంచాంగం		ఛాయాగ్రహములు	108-00
(2013-14నుండి 2024-25)	596-00		



జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00
<b>బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు</b>	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
గ్రహభావ బలములు	50-00
కాలచక్రదశ	50-00
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
జ్యోతిషశాస్త్రంలో	
వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
పురోగామి జాతకం	50-00
భావార్థరత్నాకరం	75-00
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
అష్టకవర్గ పద్ధతి:	75-00
జ్యోతిషశాస్త్రంలో	
సందేహాలు, సమాధానాలు	75-00
ప్రశ్నతంత్ర	75-00
ముహూర్తం	75-00
విశిష్ట జాతకములు	120-00
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	120-00
300 ముఖ్యమైన యోగములు	120-00
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00
<b>రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు</b>	
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
భావార్థరత్నాకరము	100-00
ముహూర్త చింతామణి	100-00
ముహూర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
స్వప్న శాస్త్రము	36-00
శతయోగమంజరి	50-00
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
వసంతరాజశకునమ్	
(బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00

వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
అనుభవసులభవాస్తు - 1	54-00
అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
పంచాంగ వివేకము	108-00
వశిష్ట సంహిత	450-00
పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్ బైండ్)	200-00
సిద్ధాంతసరళి	200-00
సిద్ధాంత రహస్యమ్	200-00
సూర్యసిద్ధాంత చింతామణి	200-00
ధృవనాడీ జ్యోతిషం	63-00
జైమినీజాతకశికామణి	200-00
కాలసర్పయోగచంద్రిక	270-00
క్యాలండర్ రిఫార్మాకమిటి	.....
పంచాంగ గణిత సిద్ధాంతం-	
ఎదునోజు(సూర్యసిద్ధాంతం) 350-00	
జ్యోతిర్వాస్తు సర్వస్వం	300-00
జ్యోతిషసుధ	200-00
ధృవనాడి	200-00
జ్యోతిష రహస్యబోధిని	200-00
బృహజ్ఞాతకం భట్టోత్పలవ్యాఖ్య	300-00
బృహత్సంహిత 1,2	500-00
ముహూర్తవల్లరి	250-00
జ్యోతిషకల్పలత, జైమిని సూత్రభాష్యమ్	250-00
110 సంవత్సరాల	
-బుట్టి శతాబ్దిపంచాంగం	999-00
జైమిని జాతకచంద్రిక	210-00
జైమిని సూత్రభాష్యమ్	200-00
జైమిని సూత్రార్థదీపిక	360-00
దశమభావం	360-00
సువర్చల ఆంజనేయజ్యోతిషం	300-00
జాతక విశ్లేషణ	275-00
జాతక పారిజాతం	360-00
జాతకఫల నారాయణీయం	99-00
లగ్ననాడి	
-దివాకరుని వెంకటసుబ్బారావు	324-00
ఫలదీపిక-ఉపద్రష్ట కామేశ్వరరావు	300-00
ఫలదీపిక-మల్లాది మణి	600-00
పురోహితదర్శిని	200-00

సర్వార్థచంద్రిక 1వభాగం	351-00	వాస్తుదుందిభి	120-00
2వ భాగం	452-00	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్బైండ్)	250-00
3వ భాగం	240-00	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
4వ భాగం	225-00	జలవాస్తు, శల్యవాస్తు	
సర్వార్థచింతామణి	300-00	(దంతూరిపండలీనాథ్)	108-00
స్వరచింతామణి	200-00	మయవాస్తు (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	144-00
పూర్వకాలామృతం	45-00	వాస్తు జ్యోతి	63-00
ఉత్తర కాలామృతం	45-00	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	108-00
ప్రాచీనప్రశ్న చింతామణి	108-00	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము (బిగ్)	108-00
<b>5. వాస్తులు</b>		వాస్తు దర్పణం	200-00
40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	200-00	వేంకటేశ్వర వాస్తుశాస్త్రం	108-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00	దేవాలయ వాస్తు	120-00
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00	శాస్త్రీయ గాయత్రి గృహవాస్తు	600-00
మీరూ మీ వాస్తు	63-00	వాస్తునిధి	108-00
గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00	గృహవాస్తు శిరోమణి	60-00
వాస్తు పూజ	63-00	కామేశ్వరవాస్తు సుధాకరం	150-00
వాస్తు సూత్రములు	63-00	నేమాని గృహవాస్తు	300-00
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00	శ్రీరామకృష్ణ వాస్తుశాస్త్రం	200-00
గృహవాస్తు వర్ణలు	108-00	వాస్తుభూమి	150-00
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రలీత్యా		వాస్తునిధి	105-00
మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00	వాస్తుశాస్త్ర వాస్తవాలు(గౌరితిరుపతిరెడ్డి)	200-00
విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రలీత్యా		<b>6. మంత్రశాస్త్రాలు</b>	
మీఇండ్ల ఆయములు	108-00	మంత్రసాధన	63-00
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం		తంత్రజాలం	63-00
(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00	మంత్రశక్తి	63-00
ఆధునిక గృహవాస్తు	108-00	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
శుభవాస్తు	270-00	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
వాస్తుశాస్త్రం	120-00	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
హౌస్ ప్లాన్లు	63-00	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
వాస్తు రెమెడీస్	63-00	మంత్రాక్షరాలరహస్యం	
గృహవాస్తు దర్పణం	63-00	(బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00	సదాచార దీపిక	63-00
వాస్తుసంగ్రహమ్	63-00	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
పంచవాస్తు పారిజాతం	120-00	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
వాస్తుడిండిమమ్	63-00	బదనిక తంత్రమ్	63-00

ఉచ్చిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
పాశుపత తంత్రం	108-00
పంచదశ మహాఖండ తంత్రం	108-00
రుద్రాష్టాధ్యాయః	108-00
మంత్రసిద్ధి	120-00
పరశురామతంత్రమ్	108-00
శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	120-00
శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
గాయత్రీ తంత్రమ్	200-00
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	200-00
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	250-00
మహామృత్యుంజయ అమృతపాశుపతమ్	300-00
సర్ప (నాగ)తంత్రం	360-00
హవన తంత్రం	250-00
షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
శాక్తేయతంత్రం	250-00
రుద్రయామకతంత్రం	250-00
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	360-00
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
శాంతితంత్రమ్	250-00
యంత్రసిద్ధి	450-00
శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	450-00
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	450-00
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	450-00
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	450-00
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	450-00

కామధేనువు తంత్రం	360-00
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
శ్రీవిద్య రహస్యం	300-00
కులార్ణవ తంత్రమ్	180-00
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఓరిజనల్)	390-00
సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00
అమ్మాయమందారం (మంత్రసాధనలు)	108-00
దశమహావిద్యా పూజా సర్వస్వం	360-00
గౌళికాంజలి తంత్రం	63-00
రహస్య దత్తాత్రేయ తంత్రం	63-00
వారాహి తంత్రం	200-00
కులార్ణవ తంత్రం	300-00
జ్ఞానార్ణవ తంత్రం	400-00
శాబర తంత్రం	50-00
శ్రీకార్తవీర్యార్జున తంత్రం	90-00
బృహత్ యంత్ర రత్నాకరం	400-00
మంత్రసింధు-1వభాగం	360-00
మంత్రసింధు-2వభాగం	360-00
777 మంత్రాలు,తంత్రాలు	150-00
శారదతిలక తంత్రం	450-00
శ్రీ భైరవ తంత్రం	450-00
మంత్రరత్నాకరం	360-00
అనుభవ యంత్రమంత్ర శిరోమణి	60-00
అనుభవ యంత్రమంత్ర చింతామణి	60-00
తాంత్రిక ప్రపంచం	865-00
తాంత్రిక నిధి	665-00
తాంత్రిక మర్కాలు	665-00
తాంత్రిక రహస్యాలు	665-00
మంత్రమాల	365-00

**7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు**

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	63-00
భగవద్గీత (వచనం)	108-00
భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	75-00
గణేశ ఆరాధన 1	108-00

గణేశోపాసన 2	108-00	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	108-00
నవగ్రహవైభవం	108-00	సాలగ్రామములు	108-00
నవగ్రహ రెమెడిస్	108-00	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	108-00
నవగ్రహ వేదం	108-00	శనిగ్రహరెమిడిస్	108-00
శనిగ్రహారాధన	108-00	జాతకసుధాసారము	
ఆదిత్యారాధన	108-00	-జాతకమోక్షప్రదాయిని	108-00
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	108-00	వివాహజ్యోతిషమంజరి	
శ్రీ శివ ఆరాధన	108-00	-మ్యారేజ్ మ్యాచింగ్ గైడ్	
లక్ష్మీ ఆరాధన	108-00	(సాయిగణపతిరెడ్డి)	108-00
హనుమదారాధన	108-00	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి	
లలితారాధన	108-00	మీజీవితరహస్యాలు	
శ్రీ చక్రారాధన	108-00	(న్యూమరాలజీ లైఫ్ గైడ్) ,,	108-00
గాయత్రీ ఆరాధన	108-00	మీఅదృష్టానికి (పేరు)	
వీరభద్రారాధన	108-00	నేమ్ కరక్షన్ ,,	108-00
కుజగ్రహారాధన	108-00	న్యూమరాలజీ రెమిడిస్	108-00
భైరవారాధన	108-00	పుట్టినతేదీ బట్టి మీఅదృష్ట	
దైవారాధన	108-00	-ఉద్యోగ, వృత్తి వ్యాపారాభివృద్ధి	200-00
గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోక		మూకపంచశతీ	108-00
తాత్పర్యసహిత)	108-00	శ్రీరామకర్ణామృతం	108-00
శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	108-00	ఉపాసన విధానం	108-00
హయగ్రీవారాధన	108-00	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	108-00
లక్ష్మీనరసింహారాధన	108-00	గణపతిభాష్యం	108-00
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీస్తోత్రకదంబం	108-00	యజుర్వేద ఉపనయన వివాహ	
దేవీ లీలామృతం	108-00	ప్రయోగమంజరి	108-00
పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	108-00	నవయోగులు	108-00
పురాణపండ రామాయణం	108-00	ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనిదర్శించవలసిన	
పురాణపండ భారతం	108-00	ప్రముఖదర్గాలు	108-00
పురాణపండ భాగవతం	108-00	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-	
వాల్మీకి రామాయణం (సూరి)	108-00	(180అష్టోత్తరశతనామావకులతో)	108-00
కాలసర్ప యోగం	108-00	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావకులు	
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	108-00	(కేస్ బైండింగ్)	216-00
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	108-00	సకలదేవతా సహస్రనామ స్తోత్రాలు	
వేదసూక్తములు	108-00	(15 దేవీదేవతలు)	108-00
వేమన పద్యసారామృతం	108-00	సకలదేవతా సహస్రనామావకులు	
పండగలు పర్వదినాలు	108-00	(20 దేవీదేవతలు)	108-00
సూక్తిరత్నాలు	108-00	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	108-00
హనుమచ్ఛ్రిత్ర	108-00	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు, ప్రవరలు	108-00
నవగ్రహ దర్శనమ్	108-00	సర్వదేవతాస్వరూపుడు	



-శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	108-00
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	108-00
మార్షల్ ఆర్ట్స్	
(కరాటే, కుంగ్ ఫూ నేర్చుకోండి)	108-00
మ్యాజిక్ గైడ్	108-00
చదరంగం	108-00
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
గరుడపురాణం	54-00
మాఘపురాణం	36-00
శివపురాణం	36-00
వైశాఖపురాణం	36-00
కార్తీక పురాణం	36-00
కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	36-00
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	81-00
పెద్దబాలశిక్ష	50-00
వృక్షదేవతలు	63-00
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
సనాతనవైదిక	
-బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	180-00
చతుర్వేదములు	144-00
నవగ్రహారాధన	180-00
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	216-00
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	
(కేస్ బైండ్)	250-00
మానవధర్మములు	144-00
వేదమంత్ర సంహిత	144-00
సహస్రలింగార్చన	144-00
శ్రీ శివగీత	144-00
ద్వాదశఉపనిషత్తులు	144-00
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	
(కేస్ బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	40-00
ధర్మసింధువు(కేస్ బైండింగ్)	270-00
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శని	108-00

భగవత్ స్తుతి	.....
సూర్యోపాసన	40-00
కాశీఖండం	360-00
దేవీభాగవతం	360-00
శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
ధర్మసందేహాలు	216-00
ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
రామాయణం	600-00
పోతన భాగవతం	900-00
శివమంత్రములు	63-00
స్వరజ్ఞానము	63-00
గరుడపురాణం (బిగ్)	120-00
శ్రీదేవీశరన్నవరాత్రి వ్రతకల్పం	108-00
సౌందర్యలహరి (భాష్యం) (నోలీ)	300-00
గరుడపురాణం (నోలీ)	120-00
వేంకటేశ్వర విశ్వరూపం	108-00
దేవీభాగవతం	108-00
కల్యాణోత్సవ గోత్రప్రవరలు	200-00
మీపుట్టిన పిల్లలకు అదృష్టనేమ్స్	108-00
<b>8. వైద్య గ్రంథాలు</b>	
ఆహారం ఆరోగ్యం	40-00
మూలికావైద్య చిట్కాలు	40-00
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
గృహవైద్య రహస్యాలు	40-00
గృహవైద్యసారం	40-00
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
ప్రకృతివైద్యం	40-00
ఆహారం-వైద్యం	108-00
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	108-00
ఆయుర్వేదమ్	40-00
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	108-00
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
(వాడకం - ఉపయోగాలు)	108-00
ఏకమూలికావైద్యం	108-00
అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	108-00
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	108-00
ఒబెసిటీ	108-00

హెల్త్ గైడ్	108-00
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	108-00
పుడ్ థెరపి	63-00
న్యూచురల్ థెరపి	108-00
సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	108-00
యోగామంత్ర	63-00
యోగా మండే టు సందే	63-00
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్ టుడే	108-00
హెల్త్ ఫైల్	120-00
వస్తుగుణపాఠం	250-00
రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	180-00
వస్తుగుణ మకరందం	400-00
నాటువైద్యం -(కేస్ బైండ్) (రామ్ జీ)	360-00
నాటువైద్యం (చిన్నది)	108-00
బామ్మవైద్యం	120-00
ప్రాణాయామము-యోగ	63-00
అనుపానవైద్య సర్వస్వం (రామ్ జీ)	540-00
రహస్య కుక్కుట శాస్త్రం (రామ్ జీ)	300-00
హోమియోవైద్య సర్వస్వం	666-00
నాటువైద్యం చిన్నది	45-00
కుక్కుట శాస్త్రం చిన్నది	36-00
రసరత్నాకరం	450-00
వస్తుగుణప్రకాశిక	750-00
ఆయుర్వేదమూలిక ప్రయోగవళి	.....
చరక సంహిత	750-00
బసవరాజీయం	720-00
భావప్రకాశసంహిత	750-00
వస్తుగుణదీపిక	720-00
చిరుధాన్యాలు-ఆరోగ్యం-రామ్ జీ	54-00
సిరిధాన్యాలలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం	
-డా. ఖాదర్ వలీ	100-00

**9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు**

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	36-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	144-00
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	30-00
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	30-00

హారతిగైకొనుమా	45-00
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
దేవీలీలామృతం	108-00
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	30-00
దేవీ భక్తిగీతాలు	30-00
భవానీదీక్ష P	10-00
దేవీ భక్తిమాల F	12-00
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	144-00
అయ్యప్పపూజావిధి	
(జేసుదాసుసాంగ్స్ తో)	45-00

**10. భజనలు - కీర్తనలు**

అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి	
(1000 కీర్తనలు)	270-00
అన్నమయ్య కీర్తనలు	30-00
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	30-00
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	25-00
వసుంధర మంగళ హారతులు	36-00
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	40-00
సర్వదేవతా భజనలు	40-00
చిట్టి పొట్టి పాటలు	12-00
జాతీయ గీతాలు	12-00
దేశభక్తి గీతాలు	40-00
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	40-00
గొబ్బిళ్ళపాటలు, లాలిపాటలు,	
కోలాటపాటలు	40-00
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	108-00
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	40-00
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్ సినిస్ట్రల్)	40-00
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	40-00
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	40-00

**11. హిట్స్ సాంగ్స్**

ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	40-00
ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	40-00

సుశీలభక్తిగీతాలు	40-00
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	108-00
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	108-00
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	108-00
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	108-00
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	108-00
సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	108-00
జేసుదాసు అయ్యప్పపూజావిధానం	45-00
సర్వదేవత భజనకీర్తనలు	40-00

**12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు**

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్ వెజ్)	63-00
శాకాహార వంటలు	30-00
మాంసాహారవంటలు	30-00
చిట్టిచిట్కాలు	30-00
అందానికి చిట్కాలు	30-00
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	40-00
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	40-00
చిన్నారులకు చిరుతిక్క	30-00
పసందైన ఫాస్ట్ ఫుడ్ వంటలు	30-00
పలావ్లు, ఫ్రైడ్ రైస్లు, వెరైటీరైస్లు	30-00
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
బ్రేక్ ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
మైక్రోవేవ్ వంటలు	108-00
సర్వదేవతాభక్తిమాల	40-00
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	40-00
పిల్లలపేర్లు (పాప)	40-00
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	40-00
మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	108-00
నోరూరించే నాన్ వెజ్ వంటలు	108-00

**వివిధ రకాలు**

ఎందరో మహానుభావులు	250-00
యోగాసనాలు	40-00
సూర్యనమస్కారములు	40-00

పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	30-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	30-00
బుల్లి బాలశిక్ష	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	30-00
నూరు ఎక్కాలు	15-00
1-100 టేబుల్ బుక్	12-00
1-100 టేబుల్ బుక్ (క్రాస్ సైజు)	12-00
శ్రీరామకోటి	25-00
శ్రీశివకోటి	25-00
శ్రీ సాయికోటి	25-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	40-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	40-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	108-00
క్రియాయోగం	40-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	108-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సయనకామసూత్రాలు	108-00
పంచసాయకం	108-00
రతిరహస్యాలు	108-00
అనంగరంగం	
(కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	108-00
శృంగారకేళి	
(కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	108-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	108-00
సత్యహరిశ్చంద్రీయము	.....
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	40-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	108-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్కాలు (బైండు)	63-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్ చాలీసా	12-00

ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	90-00
బ్రహ్మాంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	120-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
పురోహిత దర్శని (గోరసపీఠభద్రాచార్య)	200-00
మీరే న్యూమరాలజస్ట్ (డా.వూడ్)	390-00

**ఇతర రకాలు**

కాళీ అధ్యధాటీ	100-00
విశ్వబ్రాహ్మణవేదోక్తి విభిః	
వివాహ మనుసూత్ర ప్రయోగం	199-00
హిమాలయ యోగాలు-మోక్షసాధనలు	200-00
హిమాలయ యోగులతో	
-క్రియా యోగి అనుభవాలు	300-00
వాణిజ్య కల్పవృక్షము	300-00
ప్రార్థన తరంగిణి	250-00
ఒక యోగి ఆత్మకథ	175-00
పూర్వగాధలహరి	295-00

**రామాయం-భారత-భాగవతములు  
పురాణములు-కథలు**

రామాయణం	250-00
మహాభారతం	425-00
మహాభాగవతం	360-00
సుందరకాండ కేస్ బైండ్	300-00
-(ఎస్ టి పి వి. కొనప్పాచార్యులు)	
సుందరకాండ-కొంపెల్ల	.....
కాశీమజిలీ కథలు (12భాగాల సెట్టు)	950-00
భట్టి విక్రమార్క కథలు-బైండ్	150-00
అపూర్వచింతామణి	150-00
తెనాలి రామకృష్ణ నూతనవ్యాసకథలు	150-00
మర్యాదరామన్నతీర్థకథలు	150-00
అక్బర్ బీర్బల్ కథలు	150-00
బొమ్మల రామాయణం	60-00
బొమ్మల భారతం	60-00
బొమ్మల భాగవతం	60-00
పంచతంత్రం	60-00
గరుడ పురాణం	600-00
అగ్నిపురాణం	500-00

భవిష్యపురాణం	450-00
బ్రహ్మపురాణం	300-00
బ్రహ్మవైవర్త మహాపురాణం	750-00
బ్రహ్మాండ పురాణం	300-00
కూర్మ పురాణం	225-00
లింగపురాణం	500-00
మార్కండేయపురాణం	300-00
మత్స్యపురాణం	500-00
నారదపురాణం	500-00
పద్మపురాణం-సృష్టిఖండం	500-00
పద్మపురాణం భమిఖండం	500-00
స్కాందపురాణం-1	700-00
స్కాందపురాణం-2	900-00
వామనపురాణం	225-00
వరాహపురాణం	400-00
వాయుపురాణం	500-00
విష్ణుపురాణం	250-00
శివపురాణం	400-00

**స్కార్త గ్రంథములు**

ప్రతిష్ఠకల్పః-సాగిననరసింహమూర్తి	700-00
శాంతికమలకర	600-00
సంస్కారచింతామణి	
(1,2,3,4,5 ఒక్కొక్కటి)	320-00
శ్రీవిద్యాఉపాసనకల్పద్రువమ్	280-00
నిర్ణయసింధు 1,2,3,భాగములు సెట్	640-00
మూర్తి వేంకట్రామశర్మ	
యాజుష స్కార్త గ్రంథం 1వభాగం	100-00
యాజుష స్కార్త గ్రంథం 2వభాగం	200-00
సంస్కార మహోదధి	200-00
ఆంధ్రక సర్వస్వం	250-00
యాజుషస్కార్త గ్రంథం 5వభాగం	250-00
శ్రీప్రతిష్ఠకల్ప ధ్రువమ్	280-00
సూర్యనమస్కార కల్పః	160-00
పంచకాటకాలు	120-00
లక్షవల్లి	260-00
ఆర్షవివాహవైఖరి	40-00
రుద్రార్చన కల్పధ్రువమ్	280-00



అపరప్రయోగః	700-00
ఆపస్తంబీయ పంచదశ	
దర్శనానుక్రమణిక	
భాగవతులశేషావధునులు	650-00
సశాస్త్రీయ రుద్రాభిషేక విధి	
- కంచి వీరభద్రశర్మ	300-00

**సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.**

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	.....
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ?	
-షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము,	
వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః 300-00	
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం	
- అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము	
(శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం	

(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం	
-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః	
-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండి వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద	
వైద్యచింతామణి	360-00

జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	300-00
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
లక్ష్మీఫతి సోమయాజీయం	250-00
యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి	540-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చింతామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ట సంహిత	450-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యాయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00
<b>లలితాబుక్ డిపో వారి రకములు</b>	
భగవద్గీత	150-00
శ్రీ లక్ష్మీనిధి (మైథిలీ)	216-00

శివురాణం	261-00
దేవిభాగవతం	261-00
కల్పవృక్షం	216-00
మహార్దశ	216-00
అష్టలక్ష్మీసిద్ధి	216-00
మనఆచారాలలోని ధర్మసందేహాలకు- శాస్త్రీయసమాధానాలు	50-00

**సిద్ధేశ్వర వారి రకములు**

సిద్ధనాగర్జున తంత్రం	390-00
సర్వయంత్ర భారతి	201-00
మంత్ర మహాజలధి	201-00
సకలదేవతా వశంకలీ-శ్రీమళయాళ భగవతి మహామంత్ర రహస్యాలు	100-00
వివాహ కల్పము	40-00
అష్టముఖ భేరుండ (పద్మవతి)	150-00
సిద్ధనాగార్జున తంత్రమ్ (పద్మవతి)	175-00

**టాగూర్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ - అన్ని రకములు లభించును.**

సౌందర్యలహరి	330-00
శివానందలహరి	180-00
మహాన్యసపూర్వక రుద్రాభిషేకవిధి	100-00
శ్రీదేవీ సప్తశతీ	125-00
చండీ సప్తశతీ	45-00
కార్తవీర్యార్జున తంత్రం	72-00
రెమెడిస్ 1,2,3, (శివల సుబ్రమణ్యం) 150+200+200	
మంత్రసింధు 1,2	360+360-00
శ్రీ దుర్గా సప్తశతీ (చండీ) - హోమ విధానము	400-00
దేవి భాగవతం	360-00
సాయిదివ్య పూజ	8-00
వేదోక్త విధి వివాహదీపిక (ఉదయశ్రీ)	199-00
శ్రీ చండీ పూజ హోమవిధానము	249-00
విష్ణు సేవా నందగిరి స్వామి (ఉదయశ్రీ)	

**నేమాని వారి రకములు**

అనుభవ హస్తరేఖ సాముద్రికం	360-00
గృహవస్తు	300-00
ఉపాసనా పారిజాతం	300-00
నక్షత్రములు 27 ఒక్కొక్కపుస్తకం	45-00
అనుభవ హస్తరేఖ సాముద్రికం	360-00
నేమాని గృహవాస్తు	300-00
ముహూర్త సరస్వతీ	
సంఖ్యాశాస్త్రం	
జాతక మర్మబోధిని	
జాతక సరస్వతీ	
ఆచార్య సిద్ధనాగార్జునతంత్రం	390-00
మళయాళ భాగవతి	100-00
దేవీభాగవతం (బేతవోలు)	480-00
చాగంటి శ్రీమద్రామాయణం	750-00
చాగంటి భాగవతం	500-00
చాగంటి శివపురాణం	500-00
లలితాభాష్యం	699-00
శివవిష్ణు నిధి	216-00

శ్రీ భగవద్గీత	150-00
వేదోక్త వివాహదీపిక	200-00
గానకళాబోధిని	1000-00
దేవీభాగవతం	360-00
శ్రీకృష్ణ కర్ణామృతం	360-00
శ్రీదేవి సప్తశతి	140-00
సౌందర్యలహరి	360-00
శివానందలహరి	170-00
మహాన్యాసపూర్వక రుద్రాభిషేకం	125-00
విష్ణుపురాణం	150-00
శివపురాణం	150-00
గుప్తా వైద్య ప్రకాశిక	350-00
గుప్తామంత్ర యంత్ర తంత్రం	390-00
నక్షత్రములు 27 ఒక్కొక్కపుస్తకం	45-00
జాతక మర్మబోధిని	60-00
జాతక సరస్వతీ	60-00
ఉపాసనా పారిజాతము	300-00
నేమాని సంఖ్యాశాస్త్రం	60-00

**మోహన్ పబ్లికేషన్స్ ఆన్లైన్ వెబ్సైట్ Devullu.com లో రూ.500/- పైగా గ్రంథములు కొనుగోలు చేసిన వారికి పోస్టు / కొరియర్ చార్జీలు ఉచితం**

**1000/- పైగా గ్రంథములు కొనుగోలు చేసిన వారికి 10%\* డిస్కాంట్ కూడా ఆన్వేబడును.**



**MOHAN PUBLICATIONS**  
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

**మోహన్ పబ్లికేషన్స్**  
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,  
రాజమహేంద్రవరం - 533101. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా  
ఫోన్ : 0883 - 246 2565 సెల్ : 903 246 2565



**MOHAN PUBLICATIONS**  
**వేళుళ్లు**  
Online Book Store  
Devullu.com

**క్యాష్ ఆన్ డెలివరీ (COD), ఆన్లైన్ పేమెంట్ సదుపాయం కలదు**

**Devullu.com**