ఇందులో:-

- ఆరోగ్యమంటే రోగాలు లేకుండా ఉండమేనా?
- ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?
- పౌష్టికాహారమంటే మాంసం, చేపలు, గుడ్లేనా?
- పోషకాలు లోపిస్తే కలిగే నష్టమేమి?
- భూతాలు, గ్రహాలు, చేతబడులతో రోగాలు వస్తాయా?
- వ్యాధులు కలగడానికి కారణాలేమిటి? అవి ఏవిధముగా ఇతరులకు వ్యాపిస్తాయి.
- మంత్రాలు తంత్రాలు, ప్రార్థనలకు జబ్బులు నయమౌతాయా?
- వ్యాధులు రాకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి
- ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఏవి? హానిచేయు అలవాట్లు ఏవి?
- మున్నగు విషయాలను సవివరంగా సులభమైన తేటగీతాలలో తెలియజేయడమైనది.

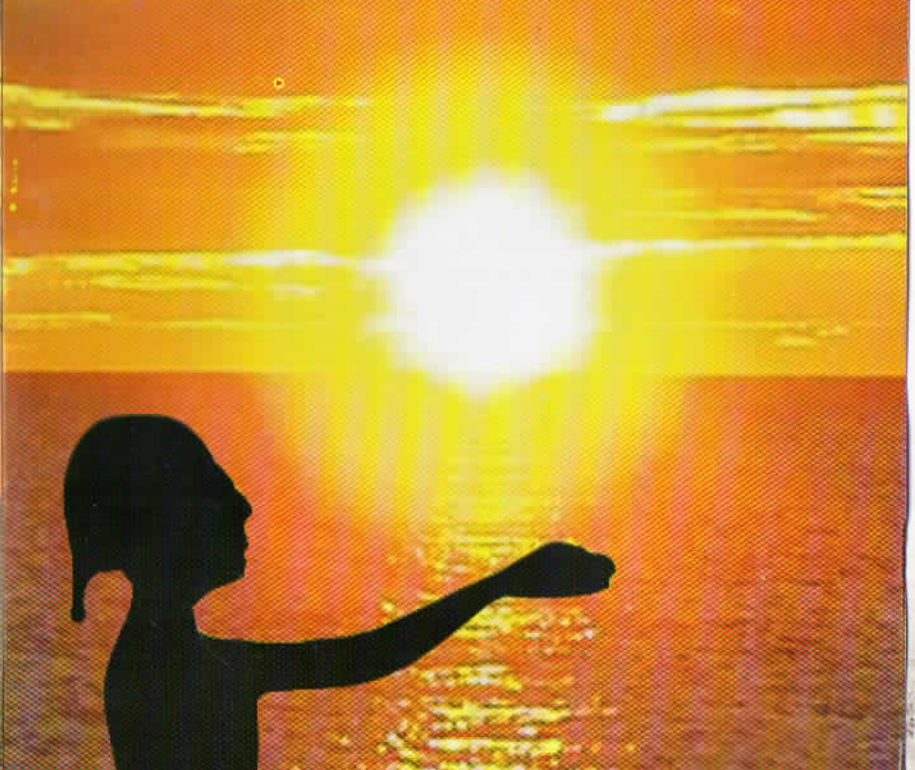
\- రచయిత

వెల : రూ. 25/-

పద్మశ్రీ ఆర్ట్స్
5-1-66. రిజర్వాయరుకాలనీ, తిరుపతి,
చిత్తూరు జిల్లా., ఆం.ప్ర. సెల్ నెం. 99633 52172

ఆరోగ్యశతకము

రచన: బెల్లంకొండ రత్నం
ఎం.ఎస్., డిహెచ్.ఇ.



శ్రీరస్తు

ఆరోగ్య శతకము

తే.గీ. ఆస్తులాకాశ హర్మ్యంబులమరియున్న,
వస్తు వాహన భూషణ వసతియున్న,
సుంతచెడిన శరీరము సుఖము లేదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 1

పదవి, ప్రాయమ్ము, ప్రేయసీ, పరిజనాలు
చేరి నిత్యమ్ము సేవలు చేయుచున్న,
లేదు రోగిష్టికి సుఖము లేశమైన.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 2

వసుధ పురుషార్థ సాధన వలయునన్న,
దేహమన్నది యొకటుండి తీరవలయును,
చెడిన దేహముతో నేమి చేయగలవు ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 3

పూర్ణ దైహిక మానస పుష్టి కలిగి
యుండు సంఘోపయుక్తమై యుండవలయు.
రోగ రహితము మాత్రమారోగ్యమగునె ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 4

రక్షితమగు నీరు, పరిసరాల శుభ్ర
తలును, పౌష్టికాహారమె తరచి చూడ,
అవని నారోగ్య సంవృద్ధి కౌషధములు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 5

నియమితాహార నిద్రల నిష్ఠ కలిగి,
అనుదినము యోగ వ్యాయామమాచరించి,
మనసు నిర్మలముగ నుంచి మసలవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 6

ఆహారము

దేహపోషణ, శక్తి, వృద్ధి, క్షయకరణి
యన్నము పరబ్రహ్మ పదార్థమందుకయ్యె,
భక్తి శ్రద్ధల సేవించ బ్రతుకునిచ్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 7

మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు మరియు వైట
మినులు, పిండి పదార్థము, ఖనిజలవణ
మన్నియున్నదే పౌష్టికాహారమౌను.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 8

పౌష్టికాహారమున కండపుష్టి కలుగు,
కండపుష్టియున్న బలము గుండె నిండు,
కండ గుండె కల్గిన కొండ పిండి కాదె !
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 9

తల్లి పాలు

పోషకాలెల్ల సమకూర్చి పుష్టినిచ్చు
వ్యాధి రక్షణ, పరిపూర్ణ వృద్ధిజేయు
తల్లిపాలారునెలలైన తాపవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 10

పసుపు పచ్చని మురిబాలు బలమునిచ్చు
జబ్బు రాకుండ రక్షించు శక్తినిచ్చు
తల్లి తొలిపాలు బిడ్డకు త్రాపవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 11

తనదుపాలివ్వయందాలు తరుగుననుచు
బుడ్డిపాలతో మురిపించి బిడ్డ పెంచు
తల్లి, తల్లేన ? ఊసర వెల్లి గాని.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 12

పోషకలోపాలు

పౌష్టికాహార లోపంబు పడగ విప్పి,
గర్భిణి, శిశు, బాలింతల కాటువేయు,
అధిక పోషకాలందించియధిగమించు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 13

పప్పు, నూనె గింజలు, బీన్సు, పాలు, గ్రుడ్లు
మీన, మాంసములందుండు మిక్కుటముగ
మాంసకృత్తుల దినుము మీమాంసపడక.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 14

తక్కువ ధర, పోషక విలువెక్కువున్న,
పప్పు, పేదల మాంసమై యొప్పుచుండె,
కంది, పెసరాది పప్పుల కలిపి వాడు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 15

రాగి జుట్టు, దిగులు, చర్మ రంగు మారు,
కాలు, చేతులు, ముఖమూదు, కండకరగు,
మాంసకృత్తుల లోటనుమాన మేల ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 16

తేనె, చక్కెర, బెల్లము, తీపి పండ్లు,
కందమూలాలు, తృణ ధాన్యమందు నుండు,
పిండి శక్తినిచ్చు కడుపు నిండజేయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 17

కాలు, చేయి కాడలు, గుంటకళ్లు, ముసలి
ముఖము, బాన కడుపు తోడ మూల్గు చుండు,
పిండి కొరవడ క్షీణించి బిడ్డ యెండు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 18

వెన్న, మీగడ, నేయిని, జున్ను, నూనె,
నూనె విత్తులు, వనస్పతి నుండు కొవ్వు,
జంతు కొవ్వు కంటెను శాక మెంతో మేలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 19

కొవ్వు లోపంబు తనువుపై గొన్నతరిని,
చర్మ సంబంధ వ్యాధులు చాల వచ్చు,
బీ.పి, గుండె పోటు కలుగు పేరుకొనిన.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 20

దేహముత్పత్తికాని ప్రత్యేకమైన
జీవ రసములె విటమిన్లు స్వీకరించు,
లోటు దేహ వృద్ధి, స్థితికి చేటు దెచ్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 21

'ఎ, డి, ఇ, కె' విటమిన్లెక్కువ స్వీకరించ,
కొవ్వున కరగి నిలవుండి, కొరతలందు
నందివచ్చి వేగ తనువు నాదుకొనును.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 22

వైటమిన్ 'బి' కాంప్లెక్సు, 'సి' నీట గలసి,
తొలగిపోవును, తనువున నిలువలేవు,
అనుదినము సమకూర్చుమాహారమందు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 23

పచ్చనాకుకూర, పసుపుపచ్చ పండ్ల,
'ఎ' విటు కారెట్టు నందుండు హెచ్చుగాను,
వ్యాధినెదురు, చర్మము, దృష్టి వృద్ధిపరచు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 24

కళ్లుమసక చీకటిలోన కానకున్న,
తెల్ల గుడ్డుపై మచ్చలు కళ్లబడిన,
వైటమినులోటు, వాడకు నాటు మందు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 25

కన్ను సర్వేంద్రియాలలో మిన్న, కనగ
చూపులేకున్న బ్రతుకంత శూన్యమౌను,
పోషకాల కొరత దృష్టి పోవతగదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 26

కీళ్ల వాపు, పిల్లల దొడ్డికాళ్లు, నెముక
వ్యాధి 'డీ' లోపమున పెద్దవార వచ్చు,
సూర్యకిరణాల 'డి' తనువు సోకు చాల.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 27

ఈష్టు, నూనెలు, మొలకల 'ఇ' విటు హెచ్చు,
లోటుతో కృంగు లైంగికపాటు, రక్త
స్రవమునాపు 'కె' చేపలు లివరునుండు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 28

దంపుడుప్పుడు బియ్యాన 'థయమిను'ండు,
మెదడు నర వృద్ధి, శక్తిని యెదుగజేయు,
మరనువేయ, గంజినివార్చ తరిగిపోవు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 29

మూతి మూలలందున చీలి పుళ్లుపడిన,
పెదవినాల్క పగిలి నుంట పెట్టిన 'బి' టు (2).
వైటమినను 'రిబోఫ్లవిన్' లోటు దెల్పు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 30

దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల తీయునపుడు,
ఆంటి బైటిక్సు తోడ వెన్నంటియెపుడు,
వైటమిను బి కాంప్లెక్సును వాడవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 31

పులుపు పండ్ల నుండు 'సి' విటు పుష్కలముగ,
గాయములు వ్యాధులను మాన్ప సాయపడును,
లోపమున స్కర్వియను వ్యాధి దాపరించును.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 32

పాలు, గ్రుడ్ల సకల పోషకాలు కలవు,
ఖనిజలవణ, విటమినుల గనులు పండ్లు,
కూరగాయలు. తినవేమి కొరతతీర.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 33

ఆకు, కూరగాయలు, పండ్ల నారగించు,
రెండు మూడు రకాలు రోజుండునట్లు,
వైటమిన్ ఖనిజ లవణ లోటు రాదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 34

ఆకుకూరలు సహజ టానికులు, మన
కాయురారోగ్య వృద్ధి ప్రదాయకాలు,
ఆరగించు దినము వందగ్రాములైన.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 35

మెదడు దేహము సక్రమమెదుగజేసి,
'గాయటరు' వ్యాధి నరికట్టగల 'దయొడిను',
ఉప్పుతొ కలిపి వాడుటె యుత్తమంబు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 36

తెల్లబడునాల్క, కనురెప్ప, పళ్లచిగురు,
తెల్ల మచ్చలాకుమడత గోళ్లదేలు,
ఇనుము లోపింప రక్తము హీనమౌను
అనఘ ! ఆరోగ్యమే భాగ్యమనగ వినవె. 37

ఐరనుపొలికు మాత్రల ననుదినమ్ము,
గర్భ, బాలింత వేళల క్రమము వాడ,
రక్త హీనత రాకుండ రక్షనిచ్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమే భాగ్యమనగ వినవె. 38

కత్తి, భాండలి, పెనములు, గరిటలాది,
వంట సామాగ్రి యినుపవె వాడు మేలు.
ఇనుప ధాతువు లభ్యమౌనెక్కువగను.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 39

వ్యాధి - నివారణ

శాపమొ, గతము చేసిన పాప ఫలమొ,
చేతబడియేమొజబ్బను చింత తగదు,
సూక్ష్మ జీవాది చర్యల సోకు వ్యాధి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 40

దైహికాహార లోపాన తగులు కొన్ని,
సూక్ష్మ క్రిమికీటకాదుల సోకు కొన్ని
గ్రహము భూతముతో జబ్బు కలుగదెపుడు
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 41

మంత్ర తంత్రాల తంతుల మాయ వదలి,
మూఢ నమ్మకముల దీసి మూలనెట్టి,
వైద్య సేవల నందుకో వ్యాధి కుదురు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 42

సూక్ష్మదర్శినిలో గాని చూడరాని
బాక్టిరియ, వైరసు, రికెట్సు, పారసైట్లు,
రోగ జీవులు కలిగించు రోగములను.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 43

రక్త, వీర్య, స్రవ మలమూత్రాల వెంట,
రోగజీవులు వెలువడు రోగి నుండి,
జీవ నిర్జీవముల నంటి చేరు పరుల.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 44

కలుషితాహార జలముల, గాలి కలసి,
జంతువులు, కీటకపు గాటు జారి, రోగి
స్పర్శ సంపర్కముల వ్యాధి సంక్రమించు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 45

దైహికాంతర్గ దోషాల తగులు, షుగరు
బీపి కాన్సరుగాగల పీడలేవి
పరులనంటజాల వెపుడు భయమువలదు
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 46

ప్రత్యక్ష వ్యాపకాలు

కుష్ఠు ధనురువాతములు, ట్రెకోమ, గజ్జి,
యైడ్సుగాగల లైంగిక వ్యాధు లెల్ల,
స్పర్శ, సాన్నిధ్య సంపర్క సంక్రమాలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 47

సిఫిలిసు, గనేరియా, యైడ్సు, శెంక్రయుడులు,
ఎల్జివియు, గ్రాన్యులో, మింగ్వినేలియనెడి
వ్యాధులంటుకొను, వలదు వ్యభిచరింప.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 48

చెప్పరాని జబ్బునిదాచ చేటు కలుగు,
సిగ్గు భయము వీడి చికిత్స జేసుకొనుమ,
లింగ వ్యాధులు నయమౌను బెంగవలదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 49

రోగ పోరాట పటిమను రూపుమాపి,
వొళ్లు రోగాల పెక్కింట కుళ్ల జేసి,
నరకయాతన యైడ్సు (AIDS) ప్రాణాలు తీయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 50

రక్త మార్పిడి, సూదులు, రతివిధాల
సంక్రమించు నైడ్సు పరుల సహజముగను,
తల్లి నుండి బిడ్డకు వచ్చు తప్పకుండ.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 51

శుచి కవచముగ దరియించి యుచితరీతి
నాత్మ నిగ్రహము, నిరోధులనెడు, కత్తి
డాలు పట్టి యైడిసును చెండాడవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 52

వంశ పారంపర్యము కుష్ఠు వ్యాధిరాదు,
బాక్టిరియ లెప్రసిచెవచ్చు బాధవలదు,
మల్టిడ్రగ్గు థెరఫి 'రోము' మందు మాన్పు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 53

తల్లిపాల బిడ్డకు వచ్చు తథ్యముగను,
జన్మతోరాదు కుష్ఠము జనని నుండి,
వేరుగా పోతపాలతో పెంచవలయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 54

సూదిగుచ్చనేమాత్రము సురుకులేని
మచ్చయొకటున్న కుష్ఠనుమానమేల ?
దాచకుము మచ్చ యేదైన నెచటనున్న.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 55

గాటు, కాటు, మంటెటువంటి గాయమైన,
నీట కడిగి, 'టిటీ' సూది నివ్వవలయు
ధనురువాత ప్రమాదము దరికిరాదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 56

పుట్టు బిడ్డకు తొలగింప బొడ్డు పేగు
నడ్డదిడ్డమైనవి వాడకంటు 'టెటని'
వేడి నుడక బెట్టిన కత్తి, బ్లేడు మేలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 57

కళ్ల కలకవలెర్రనై నీళ్లుకారు,
విప్పుకొనరాక పైరెప్పుగప్పివైచి,
గుడ్డి జేయు 'ట్రెకొ' మలుసు కూడదెపుడు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 58

గాలి వ్యాపకాలు

క్షయ మశూచి గవదవాపు కంఠసర్పి,
పొంగు కోరింత దగ్గులు, ఫ్లూ జ్వరాలు,
ఆటలమ్మ జలుబు గాలి నంటుకొనును.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 59

తుమ్ము, దగ్గులు, రసిపొక్కు కమ్ము క్రిములు,
గాలితోదూర మనలోన, కలుగు జబ్బు,
కడగనుంచి సేవించు, జాగ్రతగ రోగి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 60

తుమ్ము, దగ్గుల వెలువడు తుంపరలను,
చేతి గుడ్డనడ్డు పరుల జేరకుండ,
ఉమ్మి, గల్ల, పొక్కు రసియుతమ్ము గాల్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 61

ఆహార వ్యాపకాలు

పచ్చకామర్లు, కలర, టైపాయిడు, నతి
సార, డీసెంట్రీ, పోలియో జబ్బులెల్ల,
కలుషితాహార జలమున కలుగుచుండు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 62

కొంకి, యేలిక, నులిపురుగు, లమిబాలు,
మలిన మంటినవి భుజింపమనలజేరు,
నారపాములు వ్యాపించు నీరమంటి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 63

ప్రేవులందు క్రిములు చేరి పెరుగు చుండు,
బయల మలమూత్ర వాంతుల పరుల జేరు,
ఈగలంటించు వ్యాధి నిల్లిల్లు తిరిగి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 64

పంకిలమగు చేతులు గోళ్లు, పాత్ర, ఈగ
వలన నీర మాహారము మలిన మౌను.
కలుషితంబైనయమృతము గరళసమము.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 65

కలర, టైఫైడు జబ్బులు కలుగజేయు,
బాక్టిరియ వృద్ధి చెందును పాలయందు,
గంగిగోవు పాలైనను కాచె త్రాగు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 66

వార, మొక నెల రోజులు, నీరు నైసు (ice)
టైఫయిడు క్రిమిచావక హాయినుండు,
తగిన జాగ్రత్తలేకున్న తగులు ముప్పు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 67

బట్టలుతుకుట, స్నానము, పాత్ర, పసుల
కడుగ తగదు నీటి నెలవు కడను, నీరు
కలుషితంబయి ప్రబలు రోగాలు వేగ.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 68

ఒంటి నీరు, వాంతులు బేదులంటిపోవు,
నీటి వెంట లవణములు బైటపడును,
దీని సరిదిద్దనిచొ ప్రాణహాని కలుగు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 69

గ్లాసు నీళ్ల చిటికెడుప్పు కలియ గలిపి,
చేత చారెడు చక్కెర చేర్చి యివ్వ,
నిర్జలీకరమాగును నిబ్బరించు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 70

వాంతిబేదులు గళ్లపై వాలి ఈగ
నీరమాహారములయందు నిలచినంత
నంటుమలినము, వ్యాధులు వెంటతగులు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 71

కాలురెక్కల జిగురంటి చాలనాళ్లు,
రోగక్రిమి, గ్రుడ్డు, సిస్టులు బాగబ్రతుకు,
కక్కి విదిలించు నీగలు మిక్కుటముగ.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 72

కుళ్లు, పేడ, పెంటల ఈగ గ్రుడ్లు పెట్టు,
పురుగు ప్యూపయై పదినాళ్ల పరుగుదీయు,
మట్టి, సున్నము గొట్టుము. పుట్టబోదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 73

ఎక్కడోవున్న క్రిములెల్ల చిక్కబట్టి,
తీసుకొని వచ్చి యంటించి తీయరాని
రోగముల ముంచి బాధించు నీగ, దోమ.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 74

గగన వీధి కెగసి గ్రహగతులదాటు,
కడలి గర్భము శోధించి కడగి నరుడు,
అకట ! ఈగ దోమల పీచమడచలేడె ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 75

పాలకడలి నడుమ, హిమశైల మందు,
వనజ గర్భము దాగి నివాసముంట,
హరి, హర, విరించి దోమకు హడలి యేమొ ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 76

దోమకాటు వ్యాధులు

మలెరియా, బోదవాపుల ఫలెరియాలు,
మెదడు వాపు, చికును గున్య, మిత్తిడెంగ్యు,
పసుపు జ్వరము దోమలు కుట్ట వచ్చు మనకు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 77

రోగి రక్తముతో పాటు రోగ క్రిములు
దూరి దోమలో పెంపొంది చేరు పరుల,
తిరిగి యాదోమ కుట్టిన మరుక్షణమ్ము.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 78

పెట్టు నీటిపై గ్రుడ్లను, పుట్టు తోక
పురుగు, ప్యూప వారమున కెగురును దోమ,
వివిధ దశలలో నశియించు విధమునెరుగు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 79

నీటి నిలువలన్నింటిలొ నీరు తీసి,
యేడురోజులకొకసారి యెండబెట్టు,
పుట్టగతిలేక దోమలు మట్టి గలియు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 80

ఫ్రీజు, కూలరులు, ప్లవరువాజు, టైరు,
బోలె, పెంకు,టిన్నుల, టెంక బొచ్చెలందు
నిలువ నీటిలొ దోమల నెదుగనీకు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 81

మురుగు కాలువ కుంటల పొరలు గమ్మ
చల్లు వారానికొకసారి చౌకనూనె,
లార్వ ప్యూపాల దశ దోమలంతరించు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 82

వాకిటను సన్న తీగల వలను చుట్టు,
వెంటిలేటర్లు కిటికిలన్నింటగట్టు,
దోమలీగలింటిలొ తలదూర్చలేవు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 83

దూప, లేపన, వివిధ విదూర విదుల,
దోమ కాటును తప్పించు దోవ గనుమ.
దోమ తెరలను వాడుట క్షేమ కరము.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 84

జంతు వ్యాపకాలు

జంతు కాటున 'జలభీతి' (RABIS) జబ్బు కలుగు,
పిచ్చి కుక్క కాటున వచ్చు హెచ్చుగాను,
మరణమే కాని దీనికి మందులేదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 85

పిచ్చి కుక్క కరిచెనని విశదమైన,
కుక్క గమనింపగా వీలు కుదరకున్న,
'రాబిసు' నిరోదక టికాను రయమునివ్వు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 86

ప్రేమతో పిల్లి, కుక్కల, పెంచుకొనిన,
'ఆంటి రాబిసు వాక్సిను' వెంటనివ్వు,
కరచినా వ్యాధి రాకుండ కావగలదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 87

ఊళ్లకూళ్లనె కబళించి యూడ్చివేయు,
ప్లేగు వ్యాపించు నెలుకపై పేలు వలన,
జన నివాసము నెలుకలు మనగరాదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 88

ధాన్యమాహార వస్తు గోదాము లిండ్ల
ఎలుక చొరకుండ నిర్మించు మెరుక గల్గి,
ప్రాణహరణియౌ ప్లేగును పారదోలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 89

గొఱ్ఱె బఱ్ఱెలు మేకలు గోవులాది
జంతువుల నుండి 'ఆంత్రాక్సు' జబ్బు వచ్చు
ఏటికోసారి టీకాలు వాటికివ్వు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 90

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

చెట్టు చీడ పడక మందు కొట్టు ఫగిది,
బిడ్డ పుట్టగ టీకాలు వేయవలయు,
ప్రాణములదీయు వ్యాధుల బాధ తప్పు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 91

కాన్పునెలముందె 'టిటి' నివ్వ గర్భిణులకు,
ధనురువాతము ప్రసవాన తగులబోదు,
పుట్టు బిడ్డకు చేకూరు పూర్తి రక్ష.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 92

పోలియొ, క్షయ, ధనుర్వాత, పొంగు, కంఠ
సర్పి, కోరింత దగ్గను జబ్బులారు
శిశువు ప్రాణాంతక మలుసుసేయరాదు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 93

బిడ్డ పుట్టిన దినమివ్వు 'బి సి జి' సూది,
కళ్లు తెరవని బిడ్డని కలత పడకు.
రక్కసి క్షయను రానీక రక్షయిచ్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 94

బిడ్డకారువారాలు పైబడ్డ పిదప,
పోలియో చుక్కలేయాలి మూడుసార్లు,
వరుస నాల్గారు వారాల వ్యవధి యుంచి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 95

ప్రాణములదీయు నంగుటివాపు, ధనురు
వాత, కోరిం తనెడి మూడు వ్యాధులడ్డ
యివ్వ 'డీ పి టి' సూది పోలియొతొపాటు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 96

బిడ్డకెనిమిది నెలలు పైబడ్డ పిదప
తట్టు సూదివ్వ మొకసారి తప్పకుండ
తట్టు, పొంగనె యిసుకమ్మ ముట్టదెపుడు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 97

'ఏ' విటు ద్రవము శిశువుకైదేండ్ల వరకు,
నారు నెలలకోసారివ్వ నంధ తడ్డు,
వ్యాధి నెదిరించు శక్తిని వృద్ధిజేయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 98

దుర్వ్యసనాలు

మోజు పుట్టించి సిగరెట్టు మోవినిలచు,
గొంతులోదూరి గుండెలకూదరెట్టు,
గాలితిత్తుల తగలేసి కాటికీడ్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 99

కంపుగొట్టు నోరు, ముఖము కళనుదప్పు,
క్షయయు కాన్సరు నాయువు క్షయము కల్గు,
ప్రాణహానిజేసెడి ధూమపానమేల ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 100

ముద్దులొలుకు మోవి కమిలి మొద్దు బారు,
ముద్దులాడ 'ఛీ' యని సతి మోముదాచు,
సొమ్ము తగలేసి పొగతాగ సుఖము కలదె ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 101

పాన్‌పరాగులు, గుట్కాల పాలబడకు,
వ్యసనమై పట్టి దేహము వడలజేయు,
నోటి కాన్సరు ప్రాణాల నూడ్చివేయు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 102

మందు మాదక ద్రవ్యాల మత్తుబడకు,
నాడి, నర, కాలెయపు రోగ పీడ తగులు.
మతి నశించు, తనువు కృంగు, చితుకు బ్రతుకు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 103

పరువుపై కమ్ము దేహము పాడుచేయు
వేశ్య సంపర్క ఫలమేమి వెతలు తప్ప ?
కుడవ కెంగిలి కూడును కుళ్లు నొడలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 104

ఎవతె కనపడ్డ కోర్కెనెత్తెత్తువాడు,
ఎంగిలాకుల నాశించి ఱొంగయు కుక్క,
ఆకలైన సింహాము గడ్డికాశపడునె ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 105

శుచి - శుభ్రత

పలుక, పలుకుకన్న మునుపె పలుకరించు,
నవ్వ, రవ్వలై నవ్వుకు నాణ్యతిచ్చు,
దంత శుభ్రత పాటించు తగు విధాన.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 106

కాలకృత్యాల చెప్పులు కాళ్ల విడకు,
సబ్బుతో చేతుల కడుగు సుబ్బరముగ,
చిన్ని జాగ్రత్తలే చాలు చేయు మేలు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 107

విచ్చలవిడి నారుబయల నుచ్చమలము
సిగ్గు విడచి జంతువువలె సేయ తగదు,
నరుని నాగరికత గుర్తు మరుగుదొడ్డి.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 108

అను దినము సబ్బుతో స్నానమాచరించు
గజ్జి తామర చర్మరోగాలురావు.
చలువ బట్టలు ధరియించ చక్కదనము.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 109

తలకు సహజ కిరీటమై తనరు కురులు
తైల సంస్కారమొనరించి, దినము దినము
శుభ్రముగ దువ్వనెంతయొ శోభగూర్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 110

చేయికడగాలి భోజనం చేయుమునుపు,
వ్రేళ్లుముంచవలదు త్రాగునీళ్లనెపుడు,
మరగకాచి చల్లార్చిన నీరె త్రాగు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 111

నోట కొరకకు గోరును చేటు కలుగు,
హాని రంగులు, గోరింటె హంగు నిచ్చు,
మురికి క్రిములేవిచేరక కురుచనుంచు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 112

ధూళిదూసరితము లీగ వాలినవియు,
తిను పదార్థముల కొనకు, తినకు మెపుడు,
పళ్లు, కూరగాయలు నాకు నీళ్ల కడుగు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 113

ఒళ్లునిల్లు నెపుడు శుభ్రముంచునటులె
పరిసరాల శుభ్రపరుచవలయు, రోగ
నయము కన్న నివారణ నయము కాదె ?
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 114

కనగ శుచి శుభ్రత మన సంస్కృతి వరాలు,
నిత్యమాచరించు కలుగు నిఖిల సుఖము,
శుభ్రతారోగ్య భద్రత శుభము గూర్చు.
అనఘ ! ఆరోగ్యమేభాగ్య మనగ వినవె. 115

ఆరోగ్యశతకము సంపూర్ణము