

పాంట్రోనిక్ ఆసిడ్ సంటివి దేహంలోనే రూపొందుతాయి. కాగా ఎక్కువ శాతం విటమిన్లు మాత్రం మనం స్వీకరించవలసి వుంటుంది.

### కారణాలు ఎన్నో

కొన్ని అపోహల కారణంగా ఎంతో మంది అవసరం ఏ మాత్రం లేకపోయినా విటమిన్లను మింగడం చేస్తూనే ఉన్నారు. విటమిన్-సి పల్ల జలుబు తగ్గుతుందని చాలా మంది ఆ విటమిన్ను స్వీకరిస్తూ ఉంటారు. ఇది చాలా రుచిగా ఉండే మాం

బి-రిను వాడడం కూడా ఈ మధ్య బాగా అధికం చేసినట్లు అంచనాలు తెలుపు తున్నాయి.

ఫోలిక్ ఆసిడ్ అనే బి-విటమిన్ లోపం వడంవల్ల గర్భిణీస్త్రీకి, నాడవ్యవస్థలో రెండు రకాల లోపాలు ఉన్న పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉన్నట్లు బ్రిటీష్ శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టం చేశారు. ఫోలిక్ ఆసిడ్ను సమపాళ్ళలో అందించడం వలన ఈ లోపాలబారినుంచి పిల్లలను రక్షించుకోవచ్చని కూడా వారు వెల్లడంచారు. అయితే ఇలా స్పష్టమైన వివరాలు అన్ని వేళలా సాధ్యంకాదు. సెర్వికల్ కాన్సర్

ఈ మధ్య కాలంలో విటమిన్-సి, విటమిన్-ఇ విపరీతంగా మోతాదుకు మించి స్వీకరిస్తున్నట్లు అంచనాలు తెలుపు తున్నాయి. కంటేకుట్టాలు త్వరగా ఏర్పడ కుండా ఈ విటమిన్లు అధ్యుకుంటాయని చాలా మంది నమ్ముతున్నారు. విటమిన్-ఇ స్వీకరించడం వల్ల గుండెపోటు రావడం బాగా తగ్గుతుందని ఎంతో మంది విశ్వసిస్తున్నారు. గుండెపోటు ఒకసారి వచ్చిన వారికి సేతం విటమిన్-ఇను డాక్టర్లు ప్రిస్క్రిప్ట్ చేస్తూనే వున్నారు. ఈ కారణంగా చాలా మంది విటమిన్-ఇ ని అవసరమున్నా

తిడిగడం వంటివి దుమ్ములుగా వేస్తే అసర్ధాలు. కండరాలు, నరాలు కూడా దెబ్బతినే అవకాశం లేకపోలేదు. గుండెకు, మెదడుకు నష్టం కలిగితే పూర్వకావడం చాలాకష్టం. కాబట్టి విటమిన్లను వాడే విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే అంత మంచిది.

మోతాదు దాటితే ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చే విటమిన్ల అనారోగ్యకారకాలా యన్న విషయాన్ని గమనించడం చాలా అవసరం. పరిస్థితి దాటకుండా చూచుకోవడం ఎవరికైనా ముఖ్యం.

“ఓసేయ్ సుశీల జాగ్రత్తే ... అసలే ఈ మధ్య రైలులో దొంగతనాలు ఎక్కువై నాయి. పక్కా రెండా పాతిక వేల ఆ బ్యాగ్ జాగ్రత్తే తల్లీ” అని రైలు కిటికీ దగ్గరనుండి తన మనవరాలు సుశీలకి, హితబోధ చేస్తుంది బామ్మ.

“అబ్బా ... ఏంటి బామ్మా ఆ కేకలు...? నే నేవన్నా చిన్న పిల్లనా...?” అని పస్ట్ క్లాస్ బోగి నుండి సమాధానం చెప్పింది సుశీల.

“నేకేమీ తెలియదే ఏచ్చి తల్లీ! నమ్మించి మోసం చేసే దొంగ వెధవలు చాలా మంది ఉంటారే” అన్నది బామ్మ.

“చూడు ... నీ కేకలకి అందరూ ఇటే చూస్తున్నారు...? అసలు ఎక్కడ ఏమి మాట్లాడాలో నీకు తెలియదు” విసుగ్గా అన్నది సుశీల.

“అప్పుడే అమ్మా! మాకేం తెలుసు? చూ కాలంలో మాటకు మాట సమాధానం చేస్తే వాళ్లా...?” అంటూ మూతి దిగించుకుంది బామ్మ.

ఇంతలో రైలు పెద్దగా కూత పెట్టింది.

“ఏమే సుశీల వెళ్లగానే ఉత్తరం వ్రాయుటం మరచి పోగాకు... అక్కడ అందరినీ అడిగానని చెప్పమ్మా ... మీ నాన్నని ఒక్కసారి రమ్మని చెప్పు ... ఆ మంగళగిరి నంబంధంవారు తొందర చేస్తున్నారని చెప్పు” అని గుక్క తిప్పుకోకుండా అన్నది బామ్మ.

“అలాగే చెప్పతాణ్ణి ... నీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్తే ... డాక్టర్ ప్రాసెచిన్ మందులు సరిగ్గా వాడే బామ్మ” కదులుతున్న రైలు నుండి బాబా చెప్పతూ అన్నది సుశీల.

రైలు స్పీడ్ అందుకుంది తన గమ్యస్థానం వెళ్ళు పరుగెడుతుంది.

సుశీల తను రిజర్వేషన్ చేసుకున్న బెర్త్ మీద కూర్చోని తన సామాను మొత్తం లెక్క చూసుకుంది. ఒక్కసారి బోగి అంతా చూచింది. బోగి అంతా ఖాళీగా ఉంది. తన ప్రక్కన బెర్త్లో మాత్రం ఎవరో ఒక్కతను మ్యాగజైన్ చదువుకుంటున్నాడు.

రైలు మాత్రం తన గమ్యస్థానం వెళ్ళు తలుతుంది.

సుశీల కిటికీలోంచి ఏపుగా పెరిగిన ఏచ్చని పాలలను, ఎత్తైన గుట్టల్ని చూసి తన్నయం చెందుతుంది.

“పాల్స్ మీస్ ... తమరు ఏ పూరు కెళ్లాలి...?” అని సుశీలని పలకరించాడు మూర్తి.

ఉపో లోకంలో ఉన్న సుశీల ఒక్కసారిగా, ఉరిక్కిపడి చూచింది ఎదురుగా మూర్తి నవ్వుతూ కూర్చోని ఉన్నాడు “మిమ్మల్నే నండీ ఏ ఊరు వెళ్లాలి” అంటూ

పలకరించాడు మూర్తి. సుశీల ఏమీ మాట్లాడకుండా మోసం వహించింది.

ఈమేకి చెప్పడమేనా ఉన్నదా... లేక పోతే మాటలు రావా... అనుమానం వచ్చింది మూర్తికి.

నేను ఏ ఊరు వెళ్లాలే వీడికెండుకు... కొంపదీసి మాయమాటలు చెప్పి ఏమైనా చేస్తాడేమో...? మొన్న ఒక పేపర్లో రైలులో వదుగురు యువకులు ఒక అమ్మాయిని .....

సూలికి ముచ్చమటలు పట్టాయి. “నాకేమి వద్దు...” అన్నది సుశీల. “భలేవారు లాగున్నారుండీ మీరు.... ఈ బ్రైన్ గుంటూరు వెళ్ళసరికి తెల్లవారుతుంది... టైమ్ పాసికి ఏదైనా మ్యాగజైన్ తెప్పించుకోండీ...” అన్నాడు మూర్తి. సుశీల హ్యాండ్ బ్యాగ్లో ఉన్న చిల్లర.

ఈ వారం కథ

# ఎత్తుగడ

చెన్నో అజయకుమార్

మలో అనుకుని సుశీలని కళ్లారకుండా చూస్తున్నాడు మూర్తి.

వామ్మో వీడింది ఇలా చూస్తున్నాడు. నిజంగా వీడు దొంగే అయ్యి ఉంటాడు. వెధవ ముండా బామ్మ ఒక పని చేస్తుందా ... ఏమే సుశీల జాగ్రత్తే ఆ పాతికవేలు అని ఛాయాదేవి గొంతేసుకొని అరిపింది. ఆ మాటలు వీడు వినే ఉంటాడు. లేకపోతే నాలో వీడికేమిపని అని మనసులో అనుకున్నది సుశీల.

“ఎక్స్ క్యూజ్ మీ మేడమ్! ... మీకు చెప్పడమేనా ఉన్నదా? లేకపోతే మాటలు రావా” మూర్తి రెచ్చ గొట్టినట్టన్నాడు.

“నాకు చెప్పడమే లేదు” గబుక్కున అన్నది సుశీల.

“అమ్మయ్య బ్రతికించారు. మీకు చెప్పడూ లేదు మూగా లేదు అన్న మాట. అయితే, ఇప్పుడు చెప్పండి మీరేఊరెల్లాలి...? అడిగాడు మూర్తి.

“గుంటూరు వెళ్లాలి” అన్నది సుశీల.

“అరే మీది గుంటూరేనా... మాదీ గుంటూరే...” అన్నాడు మూర్తి.

“కచ్చామురా .... ఈ శనిగాడు గుంటూరు దాకవస్తాడా....” మనసులో అనుకున్నది సుశీల.

“గుంటూరులో ఏ పేటండీ మీది...?” అడిగాడు మూర్తి.

“అపో! ఏ పేట అయితే మీకేం దుకు?” కోపంగా అన్నది సుశీల. ఇంతలో రైలు గూడూరు స్టేషన్లో ఆగింది.

“ఏవండీ .... నేను ప్లాట్ ఫామ్ మీదకి వెళుతున్నాను.. ఏమైనా తెమ్మంటారా ...?” అడిగాడు మూర్తి.

“నాకేమి వద్దు...” అన్నది సుశీల.

“భలేవారు లాగున్నారుండీ మీరు.... ఈ బ్రైన్ గుంటూరు వెళ్ళసరికి తెల్లవారుతుంది... టైమ్ పాసికి ఏదైనా మ్యాగజైన్ తెప్పించుకోండీ...” అన్నాడు మూర్తి.

సుశీల హ్యాండ్ బ్యాగ్లో ఉన్న చిల్లర.

తంమీద ఆ సామ్మని లాక్కుంటే .... అమ్మో ఏడు కడ్డలు లెక్కపెట్టాలి. ఆ ఆలోచనను విరమించాడు మూర్తి. టైమ్ను ఒక్కసారి చూచుకున్నాడు రాత్రి పన్నెండు గంటలవుతుంది.

మూర్తి ముఖం కడుకుండామని లాయి లెట్ రూము కెళ్ళాడు.

సుశీల మ్యాగజైన్ మూసి నిశ్చితంగా బెడమీద వారిపోయింది.

మూర్తి ముఖాన్ని బవల్లో తుడుచుకుంటూ లాయిలెట్ రూమునుండి బయటికి వచ్చాడు.

సుశీల స్పృహలేకుండా నిదురపోతుంది. మూర్తి వదు నిమిషాలు తన బెడ్ మీద పడుకొని మెల్లగా లెగిసి సుశీల బెడ్ దగ్గరకి వెళ్ళి ప్రక్కన పెట్టిన ఉన్న బ్యాగ్ జేప్ను లాగి బ్యాగ్లో చేయిపెట్టి ఎరికాడు. డబ్బు లేదు. హాండ్ బ్యాగ్ చూచాడు దానిలో కూడా డబ్బులేదు. మూర్తికి బుర్ర వేడెక్కింది. సుశీల తలగడ క్రింద చూచాడు. అక్కడ సామ్మి కనపడలేదు. మూర్తి నిరాశగా తన బెడమీద వాలాడు. ఇంతాకే ఆ బామ్మ బ్యాగ్లో ఇరవై వదు వేలు ఉన్నాయి అన్న మాటలు నిజంకావా? లేకపోతే బామ్మ ఆ మాటెందుకంటి? ఆ బ్యాగ్లో డబ్బు ఇంతలో ఏమయ్యింది? జాబ్బు ఏక్కున్నాడు మూర్తి.

అప్పుడు టైమ్ ఉదయం వదు గంటలవుతుంది.

రైలు ఇంకో పదినిమిషాలలో గుంటూరు చేరుకుంటుంది.

సుశీల తన బ్యాగ్లు మొత్తం సర్దుకుంది. రైలు కిచుమంటూ గుంటూరు స్టేషన్లో ఆగింది. బ్యాగ్లను చంకకి తగిలించుకొని “ఎక్స్ క్యూజ్ మీ! మీ బ్యాగ్ ఓసారి స్పారా?” నవ్వుతూ అడిగింది సుశీల.

“ఎందుకు?” అనబోయి అప్రయత్నంగా తన బ్యాగ్ని సుశీలకి అందించాడు మూర్తి.

సర్ మంటూ జిప్పులాగి ఓపెన్ చేసి బ్యాగ్లోంచి నోట్ల కట్టలు తీసి తన హేండ్ బ్యాగ్లో పెట్టుకుని “థాంక్యండీ” అంటూ తన బ్యాగ్ తనకిస్తున్న సుశీలను చూసి నవ్వులో ఏడాల్లో అర్థం కాలేదు మూర్తికి.

“నాకు అదో అలవాటండీ. నా పస్తు వేదైనా ఎదుట వాళ్లకు తెలియకుండా వాళ్ల దగ్గరే దాస్తుంటాను. అలా అయితే కావలా కాస్తున్న పీరింగ్ మీకు ఉండదు. పస్తువు పోతుందన్న భయం నాకూ ఉండదు” అంటూ బాబా చెప్పి రైలు దిగుతున్న సుశీలవైపు (గుడ్లప్పగించటం తప్ప) గుడ్లప్పగించి చూడటంతప్ప మరేం చేయలేకపోయాడు మూర్తి.

నాలుగు రోజులయిపోయింది. ఇంక ఒకటి ఒక్కరోజు కష్టపడితే..... ఎండలో తిరిగి తిరిగి కళ్ళు తిరిగాయి భచ్చికి. చెట్టు క్రింద కూర్చుని ఏనుగుల బంటులాట, పిల్లల పిచ్చు చూసేసేపట్టు కలలు కనేస్తోంది.

"అమ్మో ఈరోజు చాలా కట్టులు మిగిలి పోయాయి..... తిరగాలి..... లేకపోతే ఈ రోజు రూపాయిరాదు..... అది రాకపోతే తాను సర్కస్ చూడలేదు..... తప్పదు లేవాలి....." కష్టంగా లేచింది లచ్చి.

"తోటకూర..... పాలకూర... గోం గూర....." తిరిగి తిరిగి రాత్రి గుడిసె కొచ్చేసరికి తోటకూరకాడలా వాలిపోయింది మా లచ్చి.

"ఏమయిందే అమ్మా. ఎందుకలా వాలిపోతున్నావు. ఎండలో తిరగడే, నాతో వనికెలావే అంటేరావు. పోనీ తమ్ముడ్ని చూసు కుంటూ గుడిసెకాడ ఉండవే అన్నా వినవు. వదిరోజుల నుంచి బలాదురు ఎక్కువైనాది. నుండలో గింజ, ఉల్లగడ్డ ఉన్నాయి. తిని, తోంగ్ ప్రొద్దుటేలకి తగ్గిపోతుందిలే... ఒళ్ళు కాలిపోతున్నది..... ఏగాలి సోకిందో ఏమోనే తల్లి..... ఈడ తోంగవే లచ్చి....." తల్లి గొణుగుళ్ళు కానీ, తమ్ముడి ఏడుపుగానీ ఏమీ వినపడలేదు లచ్చికి. వళ్ళు తూలిపోతూ వెళ్ళి ఓ మూలపడిపోయింది.

"పాట్లపాట్లమనుషులు..... దేరాచుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అమ్మాయి మీద ఏనుగు నడిచింది..... అబ్బాయి నెత్తిన పెద్ద ఇనప గొట్టం, దానిమీద చిన్నపాప..... అమ్మో! పాపపడిపోయా....."

"పెళ్ల ఒకటి కలవరింతమ్మ... ఒళ్ళు పాడిపోతా ఉండాలి. డాక్టర్ కాడికెళ్లి నూదిమందు వేయించుకోద్దామంటే నాకాడ వైసలేలేవు..... ఓలమ్మే... ఈసచ్చినోడు ఎప్పు డొస్తాడో ఏమో?....వచ్చినా నాబమెంటి తాగి తందనాలాడటానికి ఉన్నయి కాస్తా ఊడ్చు కళతాడు. ఏం చేతునో దేముడో..." తల్లి గొణుగుడు లీలగా వినపడుతుంటే ఉలిక్కి

వడి కళ్ళు తెరిచి బోడ్లో చూసుకుంది లచ్చి "అమ్మయ్యడబ్బులుండాయి. అమ్మకన్నులు చెప్పకూడదు" తనకాడ డబ్బులుండాయని చెవితే డాక్టర్ కాడకి తీసుకెళ్ళి నూదిమందిప్పిస్తాది. చెయ్యంతా నొప్పి..... పైగా సర్కస్ చూడాలి తాను వాటితో. ఆ.. ఒక్కరోజు ఉంటే అదే తగ్గిపోతుంది. ఎండలో తిరిగానుగా అందుకే వచ్చింది. "మళ్ళీ మగ తలోకి వెళ్ళిపోయింది..... ఎప్పుడు తెల్లారు తుందా ఎప్పుడు సర్కస్ చూస్తానా అన్న ఆశతో.

xx xx xx

"అమ్మా! ఇప్పుడే బయటికెళ్ళి వస్తా..... కాసేపట్లో వచ్చేస్తాగా" చాలా నీరసంగా అంది లచ్చి.

"పదిరోజులకాడనుంచి ఎక్కిన మంచం దిగలేదుతల్లీ! అప్పుడే ఎందుకు? రెండు రోజు లాగి నీరసం తగ్గాక బయటికి వెళుదువులే... ఈ బువ్వతను....."

"వద్దమ్మ. ఇప్పుడే వస్తా" బోడ్లో డబ్బులు దోపుకుంటూ లేడిలా పరుగెత్తంది.

కొద్దిసేపట్లో తాను సర్కస్ చూసే స్తుంది.... ఉల్తాహం..... సంతోషం.... ఉర కలు వేస్తున్నాయి. ప్రతి అడుగులోనూ..... తూనీగలా ఉరుకులు..... పరుగులు....

ఎదురుగా పెద్ద ఖాళీ స్థలం తనని ఎక్కి రిస్తూ..... "ఇక్కడ సర్కస్ దేరా ఉండాలిగా రిక్తాతాత..... ఈరోజు లేదేమిటి?" ఏడుస్తూ అడిగింది లచ్చి.

"నిన్ననే ఖాళీ చేసిపోవారమ్మ. పానా బాగుండారంట. నువ్వు చూడలేదా?"

అక్కడే ఉన్న రాయి మీద కూలబడి పోయింది లచ్చి- తిరగబడిన నీరసంతో.... దేరాలు..... ఏనుగులు..... పులులు..... సింహాలు..... పాట్లమనుషులు... అన్న రీళ్ళలా కళ్ళముందు కదులుతుంటే.... తానుపడిన కష్టం వెక్కిరిస్తూ ఉంటే బోడ్లో దోపురున్న డబ్బులుతీసి నిసురుగా ఖాళీ స్థలంలోకి విసిరేసింది లచ్చి.

ఆయన ప్రేమించారన్న కథనం వ్యాప్తలో వుంది. ఆయితే ఆమె తర్వాత మరో వ్యక్తిని వివాహం చేసుకుని తన పేరును బెర్తా వన్ సట్టర్ గా మార్చుకుంది. పారిస్ లోని నోబెల్ ప్రధాన కార్యాలయంలో కూడా పనిచేసింది. అటు తర్వాత శాంతి ఉద్యమంలో ప్రముఖ వ్యక్తిగా వెలుగొందింది. నోబెల్ శాంతి బహుమానాన్ని ప్రవేశపెట్టడానికి కూడా ఆమె స్ఫూర్తి నిచ్చిందంటారు. బెర్తా వన్ మాత్రమే గాక నోబెల్ జీవితంలో సోపి హెస్ అనే మహిళ కూడా వుంది. నోబెల్ జీవితంలో 15 సంవత్సరాలు ఆమెతో ఆనుబంధం పెంచుకున్నారు. సోపి హెస్ కు చదువులేదు. ఆమె అందానికి ముగ్గుడై ఆమె ప్రేమలో పడిన నోబెల్, విద్యావంతురాలు కాకపోవడంతో ఆమెను వివాహం చేసుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఇవన్నీ నోబెల్ జీవితకాలంలో ఘటనలు కాగా దర్బారుడు జోమన్ తన చిత్రంలో నోబెల్ పాత్రను పోషించేందుకు స్వీడిష్ నటుడు స్వెన్ వోల్టర్ ను ఎన్నుకున్నాడు. జోమన్ కు అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని తెచ్చిన అయ్యాం క్యూరియస్ యల్లో చిత్రంలో కూడా చిన్న పాత్రను పోషించాడు. మహిళలో వోల్టర్ కు నుంచి పాలోయింగ్ వుంది. తాను నటించిన చిత్రాల అపూర్వ విజయంతో దేశంలో ఎంతో పేరు సంపాదించుకున్న వోల్టర్ కు విదేశాల్లో మాత్రం అంతపేరు రాలేదు. కాగా నోబెల్ ప్రయురాలు బెర్తా కింగ్స్లీ పాత్రకు జర్మనీనటి రీటా రుస్సెక్ ఎంపికైంది. మరో ప్రయురాలు సోపి హెస్ గా హాంగరీనటి జాడీట్ డాన్ని నటించింది. ఇంకా ఈ చిత్రంలో జార్లకుల్లీ కూడా నటించున్నారు. కోట్లాది రూపాయల వ్యయంతో నిర్మితమౌతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే సెప్టెంబర్ లో విడుదల అవుతుంది. నోబెల్ శతవర్షంతి సంవత్సరానికి ఒక సంవత్సరం మునుపే ఈ చిత్రం విడుదల కావడం విశేషం. 'నోబెల్ బహుమతుల ఎంపిక బహుకరణను నిర్వహించే నోబెల్ ఫౌండేషన్ కూడా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలందరితోపాటు ఈ చిత్రంకోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోంది. నోబెల్ జీవితంలోని సంఘటనలను క్రోడీకరించి వెండితెర కెక్కించాలన్న జోమన్ ప్రయత్నం ఎంత మేరకు విజయం సాదిస్తుందో వేచి చూడాలి.

## ఇంటిమందులు

- \* సునాముఖి ఆకులు నీళ్ళలో వేసి కాచిన కషాయంగానీ, సునాముఖి ఆకుతో తయారుచేసిన చారుగానీ తగు మోతాదులో తీసుకుంటే, మలబద్ధకం పోతుంది. సుఖ విరేచన మవుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం పోగొడుతుంది.
- \* అముదంలో సున్నం బాగా కలిపి, సెగగడ్డలు, గజ్జి కురుపుల మీద రాస్తే గడ్డలు పగిలి త్వరగా మారిపోతాయి.
- \* సున్నం కలిపిన నీళ్ళలో కొబ్బరినూనె కలిపి, చిలికితే నెన్నలా తయారవుతుంది. దీన్ని కాలిన పుండ్లపై రాస్తే మంట తగ్గి, తొందరగా మారిపోతాయి.
- \* ముగ్గులకి ఊయోగించే సుద్దను గనులలోంచి తీస్తారు. ఈ సుద్దను దొండాకు వనరులో కలిపి, రాస్తే గజ్జి, చిడుము మారిపోతాయి.
- \* సుద్దను నీళ్ళలో కలిపి రాస్తే కాలిన పుల్లముంట తగ్గుతుంది. పుళ్ళు కూడా తొందరగా మారిపోతాయి.
- \* నీళ్ళలో నూరిన సుద్దను కళ్ళుచుట్టూ పెట్టువేస్తే కళ్ళు ఎరుపులు తగ్గుతాయి.
- \* సుద్దపట్టి, బోడ్డుచుట్టూ వేస్తే చలువచేసి, నీరుడు సాపేగా అవుతుంది. నీరుడు పోనెటప్పుడు కలిగే మంట కూడా తగ్గుతుంది. గచ్చిగో ప్రీలు ఈ సుద్దను చాటు మాటుగా తీసేస్తూ వుంటారు. దీనివలన పాండురోగం వస్తుంది. కనుక వాళ్ళు సుద్దను ఎంత మాత్రం తినకూడదు.
- \* గోరువెచ్చని నీళ్ళలో మనం కూరల్లో వాడే ఉప్పు కలిపి, ఆ ఉప్పు నీళ్ళని తరుచుగా పుక్కిలిపట్టి వుంచితే గొంతునొప్పి తగ్గుతుంది.
- \* కరక్కాయ పెచ్చును బుగ్గనవుంచుకుని, ఊట మింగుతుంటే కొండనాలుక, దగ్గు, పొడిదగ్గు, బొంగురు కంఠం నయమవుతాయి.
- \* కరక్కాయపాడితో పళ్ళుతోముకుంటే, పళ్ళు గట్టిపడతాయి. పిప్పిపళ్ళు రావు.
- \* నల్లేరు లేతకాడలు తీసుకుని కణుపులుకోసి, తీసేసి, మిగిలిన కాడలు దంచి, ఉప్పు, కారం లాంటి వన్నీ వేసి, వడయాలు పెట్టాలి. ఈ వడయాలు మారినలోగానీ, వేతి లో గానీ వేయించి బోజనంలో తీసుకుంటే క్షేమ్యవౌతాయి, మూలశంక పారిస్తాయి. దగ్గులు, ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.
- \* మాత్రం సాపేగా కానివారు, బార్లీ జాన వలచగా కాచుకుతాగాలి. నీరుడు సాపేగా అవుతుంది. నీరసం తగ్గుస్తుంది. కావలో ఉప్పుగానీ, చక్కెరగానీ వేసుకుతాగవచ్చు.
- \* పగ్గులియ్యంతో జానకాచి, అందులో పంచదార కలుపుకుని తాగితే, జిగటవీరేచనాలు తగ్గుతాయి. తేలికగా జీర్ణమై వొంటికి బలం చేస్తాయి.
- \* ముల్లంగి దుంపలు కూర తింటూ వుంటే, నంజు వ్యాధి (ఉబ్బువ్యాధి) నయమవుతుంది.
- \* ముల్లంగి దుంపలు పండబెట్టి పొడిచేసి, ఆ పొడిలో నిమ్మరసం కలిపి పొడితే సర్దిలాంటి చర్మరోగాలు పోతాయి.
- \* పెండలం దుంపను మెల్లగా నూరి, దానిలో నిమ్మరసం కలిపి తలకు రాసుకుని, తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. అలా చేస్తే మండ్రు వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- \* రోజూ ఉదయమే ఒక అంజీరపండు తీసుకుంటే గుండె దడ, ఆయాసం తగ్గుతాయి.
- \* కర్బుణాపండు తింటే మల మూత్రాలు సాపేగా అవుతాయి, వేడితల్వంగల వాళ్ళు తింటే, ఎక్కువగా చలువచేస్తుంది.

