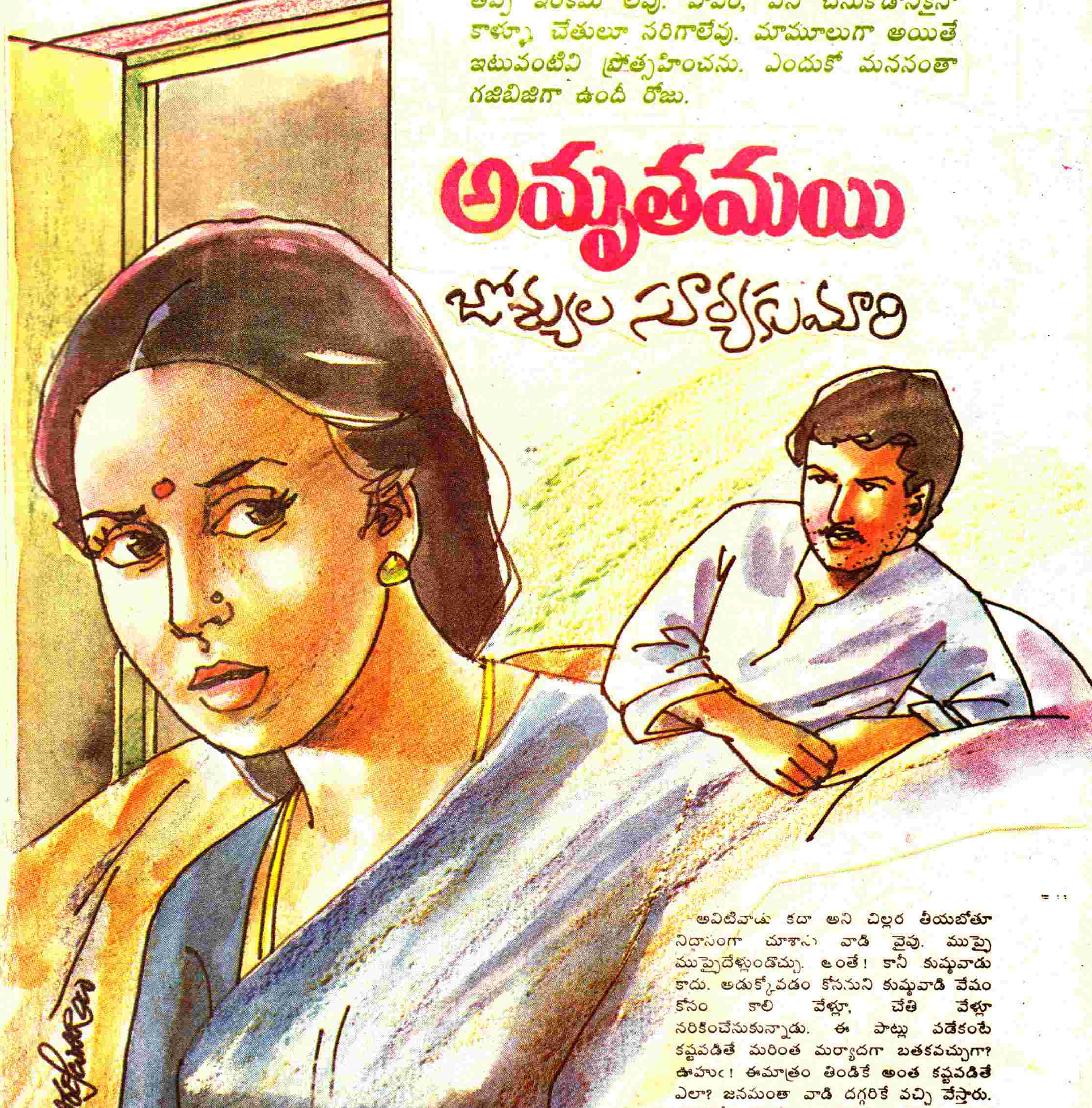
"బాబూ! పది పైసలు దరమం సెయ్యండి బాబూ!" తేరిపార చూశాను. అతని చేతులకీ, కాళ్ళకి బొటనవేళ్ళు తప్ప ఇంకేమీ లేవు. పాపం, పని చేసుకోడానికైనా కాళ్ళూ, చేతులూ సరిగాలేవు. మామూలుగా అయితే ఇటువంటివి ప్రోత్సహించను. ఎందుకో మనసంతా గజిబిజిగా ఉందీ రోజు.

అమృతమయి

జొన్నల సూర్యకుమారి



అవిటివాడు కదా అని చిల్లర తీయబోతూ నిదానంగా చూశాను వాడి వైపు. ముప్పై ముప్పైదేళ్లుండొచ్చు. అంతే! కానీ కుష్ఠువాడు కాదు. అడుక్కోవడం కోసమని కుష్ఠువాడి వేషం కోసం కాలి వేళ్లూ, చేతి వేళ్లూ నరికించేసుకున్నాడు. ఈ పాట్లు పడేకంటే కష్టపడితే మరింత మర్యాదగా బతకవచ్చుగా? ఊహుఁ! ఈమాత్రం తిండికే అంత కష్టపడితే ఎలా? జనమంతా వాడి దగ్గరికే వచ్చి వేస్తారు. ఎక్కడికీ కదిలే అవసరమే లేదు. ఎంత సోమరిపోతుతనం! పైసలు వేయబోయేవాణ్ని ఆగిపోయాను.

"బాబూ!"

"చిల్లర లేదు, పో!" విసుగు చూపించాను.

అసలు వీళ్లకు తెలియజెప్పటం ఎలా? పోనీ తర్వాతి తరమైనా మారుతుందా అంటే అదీ ఉండదు. వీధుల్లో ఎక్కడ చూసినా పిల్ల బిచ్చగాళ్లే. అడుక్కోవడం అంత హేయమైన పని అదేనని వీళ్ల కెలా చెప్పేది?

నా బస్సు వచ్చింది.

అదృష్టం కొద్దీ సీటు కూడా దొరికింది.

రోడ్డు పక్కనే ఓ సైకిలు షాపు యజమానిని చూస్తూంటా రోజూ. అతనికి పోలియో వచ్చి రెండు కాళ్లూ చచ్చుబడిపోయాయి. నడవలేడు. ఒక చెయ్యి మోచేయి వరకూ తెగి ఉంటుంది. కుడి చెయ్యి మాత్రం సరిగ్గానే ఉంది.

కాళ్లు లేవే, చేయి లేదే అని అధైర్య పడలేదు. అడుక్కోడానికీ సిద్ధపడలేదు. ఆ కుంటి చేతిని ఆసరాగా చేసుకుని పని మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు సైకిల్ షాపు యజమాని అయి వాడు బతికేదే కాకుండా నలుగురు పిల్లలకి పని కూడా ఇచ్చాడు. నిజంగా ధన్యజీవుడు. మూడు చక్రాల బండిపై వస్తూంటాడు.

ఇటువంటివారే అందరికీ మార్గదర్శకులు!

న న్నేదో వైరాగ్యం ఆవహించినట్లుగా అయింది.

ఒకడేమో అడుక్కోవడం కోసమని ఉన్న కాళ్లూ చేతులూ ఊడపెరుక్కుని తన కళ్లని తానే పొడుచుకుంటుంటే, మరొకడు ఆత్మ విశ్వాసంతో, ఆత్మధైర్యంతో కుంటి అవయవాల్నే ఆసరాగా చేసుకుని తాను బతుకుతూ మరికొంతమందికి జీవన భృతి నిస్తూ అందరికీ ఆదర్శవంతు డయ్యాడు. ఇది సామాన్య మానవులు కూడా చేయలేనిది. ఎవరికి వారే బతకడం కష్టమయ్యే ఈ రోజుల్లో అవిటివాడైనా తాను ఎంతో మర్యాదగా బతుకుతూ .... ఓహ్!

నాకు చాలా సిగ్గనిపిస్తోంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తూ కూడా ఎంతో కష్టపడిపోతున్నట్లు తనవాళ్లని మభ్యపెడుతూ, భార్యా పిల్లల అవసరాలు, అవకాశం ఉన్నంతవరకైనా తీర్చక, అందుకు ప్రయత్నించక ... నిజంగా సోమరిపోతు అంటే తనే!

పెళ్లయిన కొత్తల్లో వనజ - "ఏమండీ! మనం కూడా స్కూటరు కొనుక్కుందామండీ!" అందరిలాగే అది కొనుక్కుందాం, ఇది కొనుక్కుందాం అంటూండేది. తను చాలా నిష్కర్షగా చెప్పేశాడు - తన ఆదాయం ఇదీ! ఇలాగే సర్దుకోవాలీ అని. తను తలచుకుంటే చెయ్యలేడని కాదు. ప్రతి చిన్నదీ 'లగ్జరీ'గా కనిపిస్తుంది తన కళ్లకి. ఎన్నో ఆశలతో తన జీవితంలోకి వచ్చిన స్త్రీని తా నేవిధంగా సంతృప్తి పరుస్తున్నాడూ అని త నేనాడూ ఆలోచించలేదు.

పాపం, చిన్నబుచ్చుకుందో ఏమో! మళ్లీ కనీసం చీరైనా కొనమని కానీ, పిల్లలకు బట్టలైనా కొనమని కానీ అడగలేదు. అంతలా కంట్రోల్ చేశాడు తను. తిండి పెట్టడమే మహాభాగ్యం అని తన భావం.

వనజ డిగ్రీ చదివినా అభిమానం కలది కావడంతో ఇదీ తన కోరిక అని వ్యక్తం చేయలేదు ఏనాడూ. అయినా ఏదోరకంగా తానే ఏవో మాటలని హింసిస్తూ ఉంటాడు. మగవాణ్ని కదా - ఆమాత్రం ఈగో ఉండాలని నా అభిప్రాయం.

పరిస్థితి గ్రహించుకున్నాక తనూ ఉద్యోగం

దేవాలయంలో 'భాగవత' కాలక్షేపం జరుగుతుంది.

మధ్యలో విరామసమయాన ఏవో పానీయాలు సప్లై చేస్తున్నారు. ఇంతలో ఆ దేవాలయ అధికారి తిండిపోతు తిప్పరాజు దగ్గరకొచ్చి "భాగవతం మధురంగా ఉంది కదండీ!" అన్నారు.

అందుకు తిప్పరాజు "ఏమోనండీ దాన్ని తాగే వరకూ చెప్పలేం" అన్నాడు. ఎదురుగుండా వచ్చే పానీయం సప్లై చేసే మనిషిని చూస్తూ.

దాసరి బాలయ్య[ఆలూరు]

చేస్తా నసేది. పిల్లలు ఇబ్బంది పడతారని వద్దన్నాను. అయినా అసలు ఉద్దేశ్యం అది కాదు. తను ఎక్కడ సుపీరియర్‌గా ఫీలవుతుందో, లేని పోని కాంప్లెక్సులు పెంచుకుంటుందేమో నసే నా ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్!

సరే, దానికీ ఊరుకుంది.

ఇంట్లో పనంతా తానే చేసుకుంటుంది. అయినా తను పనివాళ్లతో చేయించుకోనిస్తే కదా! తను తిండి పెడుతున్నాడు. ప్రతిఫలంగా ఇంట్లో చాకిరీ చేయవలసిందే. రోగాలూ, రొష్టులూ అంటూ ముసుగుతన్ని పడుకోడానికి వీల్లేదు. రోగాలు సాగుతున్నకొద్దీ వస్తాయి. ఇదీ తన పాలసీ.

వనజ అటువంటి తీరని కోరికలు కోరలేదు. తను సాగనిస్తేగా కోరినా!

"ఏమండీ! పిల్లలు స్కూలుకి వెడుతున్నారు. నాకు కాస్త ఖాళీ ఉంటోంది. పిల్లల బట్టలు కుడతాను. కాస్త బజారు పని చూసుకోండీ! మీకు అయిదుగంటలకి ఆఫీసు అయిపోతుందిగా! రోజూ ఒకటి రెండు గంటలు దీనికి వినియోగిస్తే కాస్త ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవచ్చు. నాకూ పొద్దుపోతుంది. కాస్త సంపాదిస్తే - పిల్లలూ ఎదుగుతున్నారు - వాళ్ల చదువులకి ఉపయోగపడుతుంది. పైగా రమ పెళ్లి కెదిగింది. కాస్త మీ నాన్నగారికి సాయపడినట్టూ ఉంటుంది!" ఎన్నాళ్ల నుంచో చెప్పదలచుకున్నది తలొంచుకుని చెప్పేసి తలెత్తి చూసింది - ఎటువంటి అవమానం ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందో నని.

ఆ చూపు ఇప్పుడు నన్ను కలచివేస్తోంది. బాధ్యతలు పంచుకుంటా నన్న సహధర్మచారిణిని త నేవిధంగా అర్థం చేసుకున్నాడూ? సున్నితంగా లాలించవలసిన మనిషితో ఎంత మొరటుగా ప్రవర్తించాడు!

"ఏమిటీ రాణీగారికి కోరికలు ఎక్కువైపోతున్నాయ్? ఏ రాజకుమారుడైనా కల్లోకి వస్తున్నా డేమిటి? మొగుడూ, మొగుడి పరిస్థితీ అసహ్యం అనిపిస్తున్నట్టున్నాయ్!"

మనసుకి మరీ కష్టం తోచినప్పుడు డైరీ రాస్తూంటుంది వనజ. ఆ మర్నాడు డైరీ దొంగతనంగా చూశాను.

"భగవంతుడా! నా కెందు కిచ్చా వీ జన్మ? అసలు నే నెందుకు బతకాలి? ఎవరి కోసం బతకాలి? నా జీవితానికి అర్థం ఏమిటి? పిల్లల కోసం మరీ ఇన్ని అవమానాలు భరించాలా? నేను చస్తే మరో తల్లి ...

"ఇటువంటి శాడిస్టుతో వేగుతూ ఆ వచ్చినామె ఎంత మంచిదైనా పిల్లల్ని సరిగా చూడగలుగుతుందా? అవమానాల్ని సహించగలుగుతూ బతికే శక్తి నాకు ప్రసాదించు, తండ్రీ!"

తల పగిలిపోతోంది. తల పట్టుక్కూర్చున్నాను.

"ఏం సార్, తలనొప్పా! మన స్టేజ్ వచ్చింది. దిగరా!" మా పక్కింటాయన.

వనజ మంచినీళ్లందించి, టీ పెట్టడానికి వెళ్లింది. టీ తాగి పడుకున్నాను.

"వనజా! పిల్లల్ని బయట ఆడుకోమని, సు వ్విలా రా ఓసారి!"

నా ప్రవర్తనకి వింత అనిపించినట్లుంది. ప్రశ్నార్థకంగా పెట్టింది ముఖం. ఏదో అనుమానం వచ్చి నా నుదుటి మీద చెయ్యి వేసి చూసింది.

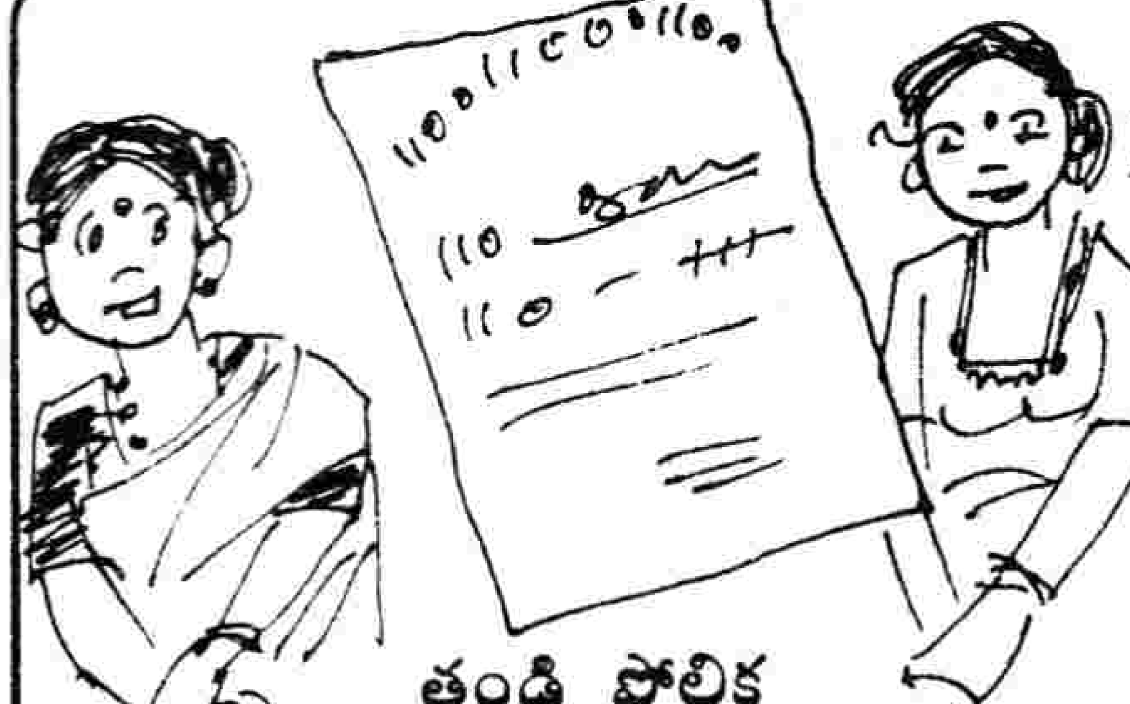
'అబ్బ ఎంత చల్లగా, హాయిగా ఉందీ?' ఆ ప్రేమకి కాదు, బాధ్యతకి. ఆమెలో ప్రేమ ఎక్కడా - త నేనాడో చంపేశాడు. అంతులేని తన శాడిజంతో.

ఎన్నో సార్లు వంటింట్లోకి వెళ్లి కళ్లు తుడుచుకుంటుంటే, "తిని కూర్చోలేక, తిండి ఎక్కువై ..." అని కసితో అనుకున్నాడే కానీ, ఏమిటీ, ఎందు కేడుస్తున్నావని ఒక్కసారైనా లాలనగా అడగలేదు. స్త్రీకి కావలసింది భర్త లాలన. ఆ తర్వాతే ఏమైనా. ఆ లాలనే లోపిస్తే ఎన్ని ఉన్నా వ్యర్థమే. లాలనతో పరిస్థితి వివరిస్తే ఎంతటి కష్టాన్నైనా, నిరాశనైనా ఆనందంతో భరిస్తుంది.

ఇంత చిన్న విషయాన్ని మూర్ఖత్వంతో అర్థం చేసుకోలేక ఎన్ని విధాలుగా నొప్పించాడు.

"అరె! ఒళ్లు కాలిపోతోంది. ఉండండి, క్రోసిన్ తెస్తాను!"

'ఇంత ఓర్పా! పగ తీర్చుకోవా లనిపించదూ? రోగాలకి సాగుబడి రోగం ఎక్కువ అని త నో వ్యాఖ్యానం చేసేశాడే! ఏనాడూ జ్వరం అని గానీ, తలనొప్పి అని గానీ తేలలేదు. కొన్ని సందర్భాల్లో



తండ్రి పోలిక

మీకుర్రాడు చదువులో చాకు! కానీ క్లాసులో ఆడపిల్లలతో ఎక్కువగా స్నేహం చేస్తున్నాడు. ఈ విషయంలో మీరేమీ బెంగపడకండి! వాడి ఈ అలవాటు మాన్పటానికి నేనో ఉపాయం ఆలోచించాను." అని క్లాస్ టీచర్ రాజు రిపోర్టులో రాసి పంపించింది.

"మీ. ఉపాయం ఫలించినట్లైతే వివరంగా రాసి పంపించండి. దాన్ని వీడి నాన్నగారి మీద ప్రయోగించి చూస్తాను." అని ఆ రిపోర్టు కింద రాసి పంపించింది రాజు తల్లి.

డా॥ శివ,[బషీరాబాద్]

తను గ్రహించినా ఏమీ తెలియనట్లు ఊరుకున్నాడు. తనవంటివారికి నిష్కృతి లేదు. త నో నరరూప రాక్షసుడు. ఎంత అమానుషంగా ప్రవర్తించాడు. సంఘ కట్టుబాట్లకి లోబడి కాపురం చేస్తోంది కదా అని ఇంత అనాదరణా? తెల్లవారి లేచింది మొదలు పడుకునేవరకూ ఏదో రకంగా ఆమెను చిన్నబుచ్చకపోతే తన కేదో వెలితి!

"ఇదిగో, మాత్ర వేసుకుని పడుకోండి!"

నా అమృతమయి!

"మాత్ర వద్దు కానీ, ఇలా కూర్చో కొంచెం మాట్లాడాలి."

"పని పూర్తి కాలేదు, నే వెళ్లాలి."

తనకి నమ్మకం లేదు నే నేదో అవమానించకుండా విశేషాలు చెప్తానని.

చెయ్యి పట్టి లాగి కూర్చోపెట్టాను. "చూడు, ఇంతకాలం నిన్ను చాలా బాధపెట్టాను కదూ! నీ తప్పేమీ లేకపోయినా క్షణ క్షణం అవమానిస్తూ ..."

"తర్వాత మాట్లాడుకోవచ్చు కానీ, పడుకోండి! అసలే జ్వరంగా ఉంది."

జ్వర ప్రేలాపనలు ఆమెకి అనుభవమే. అప్పుడసలు ఏం మాట్లాడతానో నాకే తెలియదు.

"కాదు, విను! నాకు జ్వరం లేదు. పొద్దున్న నీ డైరీ చూశాను. ఆఫీసుకు తీసుకెళ్లి పదే పదే చదివాను. నిజం చెప్తున్నా వనజా! నే నెందుకు బతకాలి అసలు - ని న్నింత కష్టపెట్టాక?"

నిర్వికారంగా వింటోంది. ఇంకా జ్వర ప్రేలాపనే అని తన ఉద్దేశ్యం.

"నాకు సహాయం చేద్దామనుకుంటే ని న్నెంతలా అవమానించాను? నేను రేపటినుండి బుకింగ్స్ కోసం బయలుదేరుతా! నువ్వు పిల్లల బట్టలు కుట్టివ్వు. నేనూ ఆ సైకిల్‌షాపు రంగయ్యలాగా అవిటివాణ్ని కాదు కాబట్టి ఇంకా బాగా నా కాళ్లూ చేతుల్ని సద్వినియోగం చేసుకుని నా నోటినీ, మనసునీ శుద్ధి చేసుకుని కష్టపడతాను. మన ఆర్థిక పరిస్థితి వృద్ధి చేసుకుని పిల్లల్ని దర్జాగా పెంచుదాం. నా రాణిని ఇక ఏ రకమైన చిత్రహింసలకూ గురిచెయ్యను. ఇది నిజం, నన్ను నమ్ము!" ఆవేశంతో ఉన్మాదిలా చెప్పుకుపోతున్నాను.

ఏ భావం లేదు తనలో. ఏమంటుందీ? త నేమైనా మిగిలిస్తేగా?

"కూర్చో, వనజా! నన్ను చెప్పనివ్వు. కానీ, నాకు మాటివ్వు ను వ్వేనాడూ నాకు దూరం కానని."

తనలో చలనం లేదు. అలాగే చూస్తూ కూర్చుంది - పని సంగతి కూడా మరిచిపోయి.

★

ప్రియుడు: నీ కళ్ళలో సర్వ ప్రపంచాన్ని చూడగలను ప్రియా...
కొంచెం ఎడంగా కూర్చున్న మధ్య వయస్కుడు ఆ మాటలు విని గభాల్న దగ్గరగా వచ్చి...
'బాబ్బాబు... నా మేక తప్పిపోయి వారం రోజులైంది. జర యాడుందో చూసి సెప్పరాదు' అమాయకంగా అడిగాడు.

—వి.సత్యనారాయణ
మట్వార్

మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్

ఇదొక అసాధారణమైన, విచిత్రమైన వ్యాధి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 600,000 మంది ఈ వ్యాధికి గురిఅవుతున్నారని అంచనా. ఇందులో శరీరంలోని వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమై పోయి, మెదడు, పాంక్రియాస్, కళ్లు, ఇతర అవయవాల మీద దాడి చేస్తుంది. అందుకని దీన్ని ఒక ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి అంటారు. శరీరం కొన్ని చోట్ల తిమ్మిరెక్కడం లేదా మొద్దుబారడం, కండరాలు బలహీనపడడంతో మొదలవుతుంది. మరీ తీవ్రరూపంలో వ్యాధి ఉన్నప్పుడు అదుపు లేని వణుకు, కంటిచూపుపోవడం, మూత్రశయం మీద అదుపు లేకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతినడం, పక్షవాతం కూడా రావచ్చు. ఈ వ్యాధికి గురి అయిన రోగులలో అధిక సంఖ్యాకులు 20 నుంచి 40 సంవత్సరాల లోపు వయసు స్త్రీలు కావడం విశేషం. దీనికి కారణం తెలియదు. చికిత్స లేదు. అయితే కొంత మంది రోగులకు వ్యాధి లక్షణాలు కొన్నిసార్లు కనబడి, తరురాత వాటంతటవే మాయమవుతాయని డేవిడ్ హేఫ్లర్ అనే న్యూరాలజిస్ట్ అన్నాడు. అయితే ఎవరికి వ్యాధి తీవ్రరూపం దాలుస్తుంది, ఎవరికి అంతతీవ్రతరం కాకుండా ఆగిపోతుంది అనే విషయం ముందుగా చెప్పడం కష్టమని కూడా ఆయన అభిప్రాయపడ్డాడు.

బయట వేడి ఎక్కువయితే మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ రోగులు నీరసపడి, అలసిపోతారని చాలా కాలంనుంచి తెలును. ఒకే రోజు పగటిపూట కనిపించే మామూలు ఉష్ణోగ్రత వైవిధ్యాన్ని కూడా వారి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి గుర్తించగలరని అమెరికాలోని నేషనల్ రిహాబిలిటేషన్ హాస్పిటల్‌కు చెందిన డా. లారీ లేవెన్ అన్నారు. లోపలి అవయవాలలోని రక్తం ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరిస్తే వారి లక్షణాలలో కొంత మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. అందుకని శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు ప్రత్యేకమైన దుస్తులను రూపొందించడానికి పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. ఈ దుస్తులు ధరిస్తే మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ రోగులకు మాట, చూపు, కాళ్ళు, చేతులు ఉపయోగించడం, గుర్తు పట్టే శక్తి వంటి లక్షణాలలో అభివృద్ధి కనిపించినట్లు పేర్కొన్నారు.

చంద్రమండలం ఉపరితలం మీద వ్యోమగాములను చల్లగా ఉంచడానికి అంతరిక్ష దుస్తులు ప్రత్యేకంగా మొదట్లో రూపొందించారు. ద్రవం సహాయంతో ఈ దుస్తులను చల్లబరుస్తారు. ఇవి చాలా తేలికగా [బరువు తక్కువ] ఉంటాయి. వీటిని తలకి, ఛాతీకి అంతరిక్ష సూట్‌లోపల ధరిస్తారు. ఇవి శరీరంలో జన్మించిన ఉష్ణాన్ని తొలగించి, శరీరం లోపలి ఉష్ణోగ్రతను సుమారు 1/2° C వరకు తగ్గిస్తాయి. ఈ ప్రత్యేక దుస్తులను చల్లబరచడానికి నీరు, ఆంటీఫ్రీజ్ కూలెంట్ అనే పదార్థం కలిసిన ద్రవాన్ని వాడతారు. ఈ ద్రవాన్ని ఐస్ నీటితో నింపిన శీతలీకరణ యంత్రం ద్వారా ఎలక్ట్రానిక్ సాధనాల సహాయంతో దుస్తులలో ప్రసరింపచేస్తారు. యంత్రం బరువు 9 కిలోలు ఉంటుంది. అయితే ఈ బరువు ఇంకా బాగా తగ్గించడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఇటువంటి చల్లబరిచే దుస్తులకు వైద్యరంగంలో ఇంకా ఇతర ఉపయోగాలు కూడా ఉన్నాయి. కొంతమందికి పుట్టుకతోనే చెమట గ్రంథులు లేకుండా పుడతారు. వారికి ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో, పందెకారులకు, డ్రైవర్‌లకు, సైనికులకు కూడా ఈ దుస్తులు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి.

- ఆర్.

ఇంగువ మేలు ఇంతింత కాదయా

వంటకాలను ఘుమఘుమ లాడించి చవులూరించే ఇంగువ మన భారతీయ వంటిళ్లలో సుస్థిరమైన పీఠాన్ని స్థాపించుకుంది. కాని, ఇది వంటకాల రుచికేకాక అనేక సాధారణ వ్యాధులకు, మరీ ముఖ్యంగా జీర్ణవికారాలకు మంచి మందుగా ఉపయోగిస్తుందని ఆధునిక ప్రయోగాలు సైతం రుజువు చేస్తున్నాయి. ఇంగువను సంస్కృతంలో సహస్రవేది అంటారు. తమిళ, మలయాళాల్లో కాయం లేక పెరరి గాయం అని హిందీలో హింగ్, [హింగ్ర] అని పిలుస్తారు. పశ్చిమ ఆఫ్ఘనిస్తాన్, మనదేశపు కాశ్మీర్, పంజాబ్‌లలో ఇంగువ మొక్కలను పెంచుతారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఇంగువ లఘు, స్నిగ్ధ, తీక్షణ రసగుణాలను పొంది ఉంది. రసాయనిక విశ్లేషణలో గంధక మిశ్రిత పదార్థాలు, కొన్ని ఆమ్లాలు ఇంగువలో ఉన్నట్లు తేలింది. ఇంగువ సేవన కాఫీ, టీల కంటే శరీరానికి ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది. అతిగా తిన్నప్పుడు జీర్ణమయేటట్టు చేస్తుంది. ఎంత గట్టిగా దగ్గినప్పటికీ కఫ్ బయటికి రానప్పుడు ఇంగువ ఆ పనిని సులభం చేస్తుంది. ఇంగువ ప్రభావం ఎక్కువగా నరాలు, ఊపిరితిత్తుల మీద ఉంటుంది గనక వాటిని ఉత్తేజపరుస్తుంది.

పిల్లల్లో కన్పించే పొట్ట ఉబ్బరంతో కూడిన నొప్పికి యాభై భాగాల నీటిలో ఒక్క భాగం ఇంగువ కలిపి తాగిస్తే మంచిది. కోరింత దగ్గుతో బాధపడే పిల్లలకు కడుపులోకే గాక చిక్కగా నీటిలో కలిపి ఎదపై పేవనం చేయాలి. ఇంగువను నిత్యం వంటకాల్లో ఉపయోగించటం మంచిది. దీనివల్ల ఆహారం జీర్ణం గావటమేగాక నరాలకు, ఊపిరి తిత్తులకు మంచి శక్తి కలుగుతుంది.

-మోరపాకుల.