

ఇంటింటికీ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథాలు

డాక్టర్ జి. నమరం

ముప్పతెచ్చే మూఢ నమ్మకాలు



93779

అజ్ఞానం అనర్థాలకు మూలం

ఇంటింటికి వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథాలు

డాక్టర్ జి. సమరం

ముప్పా తెచ్చే మూడనమ్మకాలు

A.R. WHEELER & Co,
TELETYPE
PRICE:.....

ముప్పా
ప్రచురణలు
మెయిన్ రోడ్ కౌన్సిల్స్ బిల్డింగ్
హైదరాబాద్ - 520 003.

611764

615-5
సమ - మత్తు



Mupputhechhe Mudānammakalu

by *DR S. Samaram*

Vasavya Nursing Home,

Benz Circle, Vijayawada-10

Ph : 0866 - 2472370

- First edition : 2003
- D.t.p. : Viswa digitals
- Cover Design : N.V. Ramaia
- Printed At : Swamy offset printers
- Published by : *Rushi Prachuranalu*
Main Road, Hanuman pet,
Vijayawada - 520 003 Ph : 0866 - 2579190
- Price : Rs. **40.00**

ముప్పతెచ్చే మూడ సమ్మకాలు

1. కాలిన శరీరం మీద చర్మిళ్లు చల్లవచ్చా..... 5
2. చర్మంమీద తెల్లమచ్చలు కుప్పువ్యాధి చిహ్నంలా ? 7
3. ఆట్లమ్మవస్తే మందు వాడకూడదా? 9
4. పొంగువస్తే మందులు వాడకూడదా? 12
5. కొండనాలిక వాలితే దగ్గు వస్తుందా ? 13
6. నిప్పలమీద నడవటం దైవత్యమా ? 15
7. దిప్పిదోషమా? ప్రయాణ బడలికా ? 17
8. ఇరుకు పట్టితే మంత్రం వేయించు కోవాలా ? 21
9. ఎనిమిదవ నెలలో పుట్టిన పిల్లలు బ్రతకడం కష్టమా ? 23
10. వేడిచేస్తే కళ్లు ఎర్రబడతాయి 25
11. దెయ్యం పట్టించని బాదడం ఎంతవరకు సబబు 27
12. కారణం లేకుండానే దిగులుగా తయారవుతారా ? 29
13. గాలి అనే మూఢనమ్మకం ప్రాణాన్నే తీస్తుంది ? 31
14. పురుగు ఊదితే పాడ వస్తుందా 34
15. టాస్టిల్లే ఆపరేషన్ చేస్తే పిల్లలు పొడుగు ఎదుగుతారా ? 36
16. ఱొమ్ము కుదురు, గవద బిళ్లలు మంత్రాలకు లొంగవు 38
17. ఊదించుకుంటే ఊపిరికుట్టు పోతుందా ? 40
18. మామిడిపళ్లు తింటే సెగ్గడ్లు వస్తాయా ? 42
19. అధికంగా చెమటపట్టడం నరాల బలహీనతకి చిహ్నమా ? 42
20. గోధుమ అన్నం తింటే నుగరీ వ్యాధి తగ్గుతుందా ? 43

21. పోలియో వచ్చిన కళ్లకు మర్తన చేస్తే బలం వస్తుందా ? 44
22. చంటిపిల్లలకి అన్నం ముట్టించేవరకు మంచిగిళ్లు పట్టకూడదా ? 44
23. బిడ్డకు విరోచనాలు అవుతూవుంటే తల్లిపాలు నిషిద్ధమా ? 45
24. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కారణం అన్నంతో పాటు రాళ్లు మింగడమా ? 46
25. మూఢనమ్మకాలు విడనాడండి ! వ్యక్తి ఆరోగ్యం-సామాజిక ఆరోగ్యం పెంపొందించండి 48
26. మెల్లకన్ను ఉంటే అదృష్టమా? 54

అపోహలు - అనర్థాలు

1. అపోహలు - అనర్థాలు 56
2. వేడిచేస్తే కడుపులో మంట వస్తుందా ? 58
3. వేసవిలో ఎండవేళ స్నానం చేస్తే వడదెల్లి తగులుతుందా ? 60
4. గుండెపోటు వస్తే పాత అలవాట్లమాటేమిటి ? 62
5. హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తే సెక్స్ లైఫ్‌కి ఫుల్ స్టాప్‌నా ? 64
6. చెవిపొర ఎండిపోతుందని ఆముదం వేయవచ్చా ? 66
7. పొట్టివారు పొడుగు ఎదగటానికి మందులున్నాయా ? 68
8. ఎలక కలిస్తే కూడా ప్రమాదమేనా ? 70
9. వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి రక్తనాళాల ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యమేనా? 71
10. మూత్రవిసర్జన తక్కువైతే ప్రమాదమా ? 72
11. వేడిచేస్తే ముక్కువెంట నీరు కారుతుందా ? 75
12. ధనుర్మాతం ఎందుకు వస్తుంది ? 76
13. మేకు గ్రుచ్చుకోకపోయినా ధనుర్మాతం వస్తుందా ? 78

14. మంత్రం పొక్కులున్నాయా ?	79
15. బహిష్టు సమయంలో అదికంగా జ్ఞాడింగ్ అవుతుందెందుకని ?	81
16. తల్లికి జ్వరంగా ఉంటే బిడ్డకు పాలు ఇవ్వచ్చా ?	82
17. పాల ఉబ్బినం వస్తే జీవితాంతం ఉండిపోతుందా ?	83
18. రక్తపోటు లేకుండానే తలతిరగడం ఒక్క తూలడం ఎందుకు జరుగుతుంది?	84
19. కిళ్ళీలు, పచ్చివక్క తినే అలవాటు వల్ల నష్టాలేమిటి ?	85
20. తల్లిబిడ్డకు ఒకసారి ఒకవైపు స్తన్నం అందిస్తే మరొకసారి రెండవ వైపు స్తన్నం అందించాలా ?	85
21. ఎంత తిన్నా కొందరికి రోగాలెక్కువ ఎందుకని ?	86
22. బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకుంటే గుండెనొప్పి శాశ్వతంగా పోతుందా ?	87
23. చెవిలో గులిబి చింతపండు తింటే వస్తుందా ?	88
24. దంతధావనానికి బ్రెష్ మంచిదా ? పుల్ల మంచిదా ?	90
25. క్రీడాకారులకి గుండెజబ్బు రాదా ?	91
26. ఏ టూత్ పేస్టు వాడితే గారవళ్ళు బాగుపడతాయి ?	92
27. మెదడుమాపు వస్తే తల పెద్దదిగా కనపడుతుందా ?	93
28. పైకడుపులో నొప్పి వచ్చినా గాస్ట్రిక్ కంప్లయింటీనా?	94
29. వేడి చేసేదని భ్రమ కలిగించే మూత్రపిండాల వ్యాధి ?	95
30. ఉబ్బినమా? గుండె పెరగటమా ?	98
31. వంట చేస్తే గుండెజబ్బు వస్తుందా?	100
32. గుండెజబ్బు లేకుండానే గుండెనొప్పి అనిపిస్తుందా ?	102
33. ఎక్కువ రక్తం వుంటేనే రక్తపోటు వస్తుందా ?	104
34. తామర అంటువ్యాధా ?	106
35. పుట్టుకతో వక్షనాశం ఉంటుందా ?	108

నాటువైద్యం - నష్టాలు

1. చంటిబిడ్డ జబ్బుకు చురకల వైద్యం.....	111
2. కోరింతదగ్గుకి మెడలో తాళ్లు.....	114
3. విరిగిన ఎముకలకు పసరు వైద్యం.....	115
4. బెణుకు నొప్పలకు మంత్రాలు.....	117
5. కడుపునొప్పికి వాతల వైద్యం.....	119
6. చెవిలో పోటుకి పుట్టలో పాలు.....	120
7. గాయం మీద కాఫీపాడి, సున్నం, పసుపు.....	122
8. చేతబడి భూతవైద్యం.....	124
9. పూసకాలకి పూజల వైద్యం.....	126
10. బెణుకులు తోమడాలు.....	128
11. ఎముక విరిగిందా? బెణికిందా? తెలుసుకోవడం ఎలా?	130
12. పాము మంత్రం.....	131
13. భ్రమలు - భ్రాంతులు తెచ్చే ముప్పలు.....	133
14. మానసిక రోగులకు పూజలు.....	135
15. దయ్యాల-భూతాలు-చకిత్త.....	138
16. దేవుళ్ళు వంశపారంపర్యంగా ఆవహిస్తారా?	140
17. అమావాస్యకు పార్లమెంటుకి పిచ్చి ముదురుతుందా?	143
18. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే పిచ్చి.....	145
19. ఆనలు - నాటు వైద్యం.....	147
20. పెట్టుమందులు-కక్కించడాలు.....	150
21. నాటు వైద్యం - నష్టాలు.....	153
22. గుర్తంవెంట్రుకతో ముడివేస్తే ఉలిపిరికాయలు పోతాయా?	154
23. ట్యాగ్లీట్ ఆపరేషను చేస్తే పిల్లలు పొడుగు పెరుగుతారా?	155
24. పిల్లకుక్క కలిస్తే చేయవలసిన పద్ధం?	156
25. మలబద్దకాన్ని పోగొట్టుకోవడం ఎలా?	157
26. మణికట్టుమీద కాల్పించుకుంటే పచ్చకామెర్లు తగ్గుతాయా?	157
27. నాటుగుడ్డు మంచిదా ? పొరం గుడ్డు మంచిదా ?	159

ముప్పతెచ్చే మూఢ నమ్మకాలు

1. కాలిన శరీరం మీద చన్నీళ్ళు చల్లవచ్చా?

అరుణ ఆదరాబాదరాగా వంట చేస్తోంది. ఒక పక్క ఆయన గారికి ఆఫీసుకి టైము అయిపోతుంది. మరొకపక్క పిల్లలను స్కూలుకి పంపవల్సిన టైము దగ్గర పడింది. తెల్లారిన దగ్గరనుంచి వీరినందరిని సాగనంపేవరకు అరుణ కాళ్లు యంత్రంలా ఆగకుండా పనిచేస్తూ వుంటాయి. అలా పనిచేస్తున్న అరుణ ఇవాళ అకస్మాత్తుగా కెప్పున కేకవేసి గంతువేసింది. ఎలా జరిగిందో ఎమోగాని పొయ్యిమీద మరుగుతున్న పులుసు పడటంతో కాళ్ళుచేతులు రెండూ కాలిపోయాయి. చేతులు కాళ్లు ఎంత దులిపినా వేడివేడి పులుసు పడ్డ మంట అపరిమితంగా వుంది. ఏం చేయాలో తోచక, మంటలకి తట్టుకోలేక కాలినచోట “పుఫ్ - పుఫ్” అంటూ నోటితో గాలి ఊదుకుంటూ బాధపడిపోతోంది. ఆ బాధకి తట్టుకోలేక స్పృహ తప్పుతుండేమో అనిపిస్తోందామెకు. అరుణ భర్త అనిలోకి ఏమి చేయాలో తోచక తికమక పడిపోతూ ఏదో గుర్తు వచ్చినవాడిలాగా పరిగెత్తుకుని వెళ్ళి ప్రక్కగదిలో నుంచి సిరాతీసుకుని వచ్చి కాలిన చేతులమీద కాళ్లమీద పోశాడు. సిరాపడగానే ఒక్క క్షణం చల్లగా అనిపించి అరుణ మనసుకుదుటపడింది కాని, మరునిమిషం నుంచీ మామూలుగానే బాధపడసాగింది. “అబ్బా ఈ బాధ పడలేకుండా వున్నాను. కాస్త ఈ కాలిన చేతులని, కాళ్ళని చన్నీళ్ళల్లో ముంచేస్తే ఎంత హాయిగా వుంటుందో” అని భావించింది. మళ్ళీ తనే ఏదో ఈ బాధకి తట్టుకోలేక అలా అనుకున్నాను గాని, కాలిన ఈ చేతులని చన్నీళ్ళల్లో ముంచితే ఇంకేమైనా వుందా! చేతులు బొబ్బలెక్కిపోతూ, వున్న కండకాస్తా ఊడిపోతూ” అంటూ తననితాను సముదాయించుకుంది. కాని బాధ మాత్రం బాధగానే వుండిపోయింది.

చన్నీళ్లలో చేతులు ముంచితే

అరుణలాగానే చాలామంది ఒంటిమీద వేడినీళ్లుగాని, మరుగుతున్న నూనెగాని పడినప్పుడు దానిమీద చన్నీళ్లు పోస్తే ప్రమాదం జరుగుతుందని భావిస్తారు. అందువల్ల సిరా చల్లడమో, మెత్తని ఆకులు తెచ్చి అద్దడమో చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడంవల్ల అంతగా వుపశాంతి యేమీ వుండదు. ఒంటిమీద మరుగుతున్న నీళ్లు, నూనె ఇతరత్రా మరేదైనా పడినప్పుడు సంకోచం లేకుండా చన్నీళ్లు మీద పోయవచ్చు. కాలిన శరీరంమీద ఇలా చన్నీళ్లుపోయడం వలన ఎటువంటి ప్రమాదమూ కలగదు. ఈ విషయం గురించి గుంటూరు మెడికల్ కాలేజీ సర్జరీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ నూతక్కి వెంకటేశ్వరావు వివరిస్తూ “ఒంటిమీద వేడి నీళ్లుగాని, మరుగుతున్న నూనెగాని పడగానే, ఆ మందుతున్న చేతినిగాని, కాళ్లనుగాని వెంటనే శుభ్రమైన చన్నీళ్లలో ముంచితే బాధ తగ్గుతుంది. ఐస్వాలర్లో ముంచితే మరీమంచిది. డాక్టరు వెళ్లేలోగా ఇలా చేయడం వలన కొంత బాధ వుపశమిస్తుంది. కాలి బొబ్బలెక్కిన శరీరంమీద చన్నీళ్లు చల్లి ఇంటివద్ద ప్రథమచికిత్స చేయవచ్చు. కాలినచోట చన్నీళ్లు పోయడంవల్ల తరువాత ఆ భాగం వికారంగా తయారవడంగాని, పనికిరాకుండా అయిపోవడం గాని జరగదు” అన్నారు.

కొద్దిపాటిగా కాలినప్పుడు చన్నీళ్లలో కొద్దిసేపు ముంచి వుంచగానే బాధ తగ్గిపోయి ఉపశాంతి కలుగుతుంది. మరింత ఎక్కువ కాలినప్పుడు చన్నీళ్లలో ముంచబట్టి మంట చాలావరకు తగ్గినా, తరువాత డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లి పూర్తి వుపశాంతి పొందేందుకు ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవడం, చీము పట్టకుండా పెన్సిలిన్ వంటి యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం అవసరం. కాలినచోట్ల బొబ్బలు లేవడం అనేది చన్నీళ్లలో ముంచినా, ముంచక పోయినా రావడం మామూలే. ముంచితే ఎక్కువగా రావడం ఆ భాగం కుళ్ళిపోవడమనేది జరగదు. అలాగే కాలిన చోట నీళ్ల బదులు సిరా పోయడం వలన ప్రత్యేకంగా ఫలితం ఏమీలేదు.

కర్మాగారాలలో పని చేస్తున్నప్పుడు లేబరేటరీలలో పనిచేస్తున్నప్పుడు ప్రమాదకర మయిన యాసిడ్స్, ఆల్కలీస్ మీద ఒలకడమో, చిందడమో జరుగుతూ వుంటుంది. అటువంటప్పుడు కూడా వెంటనే అవి పడిన భాగాన్ని ఎక్కువ నీళ్లతో కడిగిస్తే చాలావరకు బాధ తగ్గుతుంది. వాటివలన నష్టమూ తక్కువ కలుగుతుంది. అదేవిధంగా యాసిడ్స్ వంటివి కళ్లలోపడితే వెంటనే కళ్లను నీళ్లతో కడిగివేయాలి. లేదా ఒక పెద్దపళ్లెంలో నీళ్లుపోసి అందులో ముఖం నుంచి కళ్లుతెరచి చూడాలి. తరువాత వీలైనంత త్వరగా డాక్టరు వద్ద చికిత్స పొందాలి.

2. చర్మంమీద తెల్లమచ్చలు కుప్పువ్యాధి చిహ్నాలా?

అనురాధకి ఎన్నో పెళ్ళి సంబంధాలు వచ్చాయి. కాని యేదీ కుదరలేదు. ఏ ఒక్కరూ అమెను పెళ్ళిచేసుకోవడం లేదంటే అనురాధా అందంగా లేదనీకాదు, చదువు రానిదనీ కాదు. మరి కారణం? అమ్మాయిని చూసి ఆశపడ్డవాళ్లు అమ్మాయి తండ్రి మొఖంమీద, చేతులమీద ఉండే తెల్లనిమచ్చలుచూసి మనకొద్దులే బాబు ఈ సంబంధం అని ఊరుకోవడమే. అప్పటికి పెళ్ళివారు వచ్చే రోజున అనూరాధ తండ్రి పొడుగుచేతుల చొక్కామరింత పొడుగుది తొడుక్కుని కేవలం చేతివేళ్ల చివర్లే బయటికి కనిపించే విధంగా నానాతంటాలు పడతాడు. తెల్లమచ్చలు ఎక్కువగా వున్న చేతులను దాచుకున్న ముఖం మీద వుండే మచ్చలు యెంత దాచినా దాగవు కదా !

అనూరాధ విషయంలోనే కాదు, ఎందరి విషయంలోనో పెళ్లి సంగతి వచ్చేసరికి ఇటువంటి సమస్యే ఎదురవుతుంది. తెల్లమచ్చలు వస్తే కుప్పుగాని, బొల్లిగాని ఎందుకు కాకూడదు అని భయపడిపోతారు. వాళ్ల దృష్టిలో కుప్పు యెంత ప్రమాదకరమయిన జబ్బో. బొల్లి కూడా అంత ప్రమాదకరమైన జబ్బే. ఈ రోజుల్లో యెంత కుప్పువ్యాధి అయినా మందులతో తగ్గిపోతుండగా లేనిది, ఏమీ ప్రమాదంకాని తెల్లమచ్చలని బొల్లి అంటూ భయాన్ని సృష్టించుకొని అందోళన చెందుతూ వుంటారు. ఈ తెల్లమచ్చలకి, కుప్పువ్యాధికి ఏమీ సంబంధం లేదు. తెల్లమచ్చలు వచ్చేవారికి కుప్పువ్యాధి రావడమంటూ జరగదు.

తెల్లమచ్చలు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయనడానికి ఎటువంటి ఆధారాలు లేవు. అనూరాధ తండ్రికి ఒంటిమీద తెల్లమచ్చలు ఉన్నాయి. కనుక అమెకూ రావచ్చని అనుమానించడం అనవసరం. అయితే చాలా అరుదుగా తల్లిదండ్రులలో ఏ ఒక్కరికైనా వుండే వారి పిల్లలలో ఒకరిద్దరికి ఈ తెల్లమచ్చలు రావడం జరుగుతుంది. ఒక కుటుంబంలో ఒకరికి వుంటే మరొకరికి వచ్చిన శాతంకంటే, ఎవరికీ లేకుండానే తెల్లమచ్చలు వచ్చే వ్యక్తుల శాతమే ఎక్కువ. తెల్లమచ్చలు రావడానికి స్పష్టమైన కారణం ఇంతవరకు తెలియకపోయినా మాంసకృత్తులు లోపంవల్ల రాగా మరికొన్ని ఇతర ఖనిజలవణాల లోపం వలన ఇటువంటి తెల్లమచ్చలు రావడము ఎక్కువ. అలాగే ఆకలి, అరుగుదల సరిగ్గాలేని వారిలోనూ, అమీబియాస్, కడుపులో పాములు వుండేవారిలోనూ తెల్లమచ్చలు రావడానికి అవకాశం వుంది. ఒంటిమీద యొక్కడైనా గాయం తగిలినా, చీర, ఫ్యాంటు గట్టిగా కట్టినా ఆ ప్రాంతంలో మామూలు చర్మంపోయి తెల్లటిమచ్చలు రావచ్చు. తెల్లమచ్చలు రావడానికి స్త్రీ-పురుష భేదం లేదు. సాధారణంగా 5వ సంవత్సరంలోనూ, 15 వ సంవత్సరంలోనూ, ముట్లు ఉడిగిపోయినప్పుడు ఈ తెల్లమచ్చలు రావడం యొక్కువ.

తెల్లమచ్చలు శరీరంమీద ఎక్కడైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా ముఖంమీద, చేతులమీద, నడుము దగ్గర, కాళ్ళమీద రావడం యొక్కవ. అలాగే నోటి, పెదవుల మీద తరుచుగా వస్తూవుంటాయి. కొందరికి తలమీదగాని, ఒంటిమీదగాని అనుకోకుండా అక్కడ వుండే కొన్ని వెంట్రుకలు రాగిరంగులో మారిపోతాయి. వెంట్రుకలు రాగిరంగులో మారిపోయిన చోటు నుంచి తెల్లమచ్చలు ప్రారంభం అవడం కూడా జరుగుతుంది.

తెల్లమచ్చలనే బొల్లి అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఈ తెల్లటిమచ్చలు బొల్లిలోనూ వస్తాయి. కుప్పవ్యాధిలోనూ వస్తాయి. ఈ రెండింటిలోనూ మచ్చలు తెల్లగా వున్న ఆ కొద్దిపాటి రంగు తేడాలోనే చూడగానే అవి బొల్లికి సంబంధించినవా, కుప్పకి సంబంధించినవా అనేది తేలికగా చెప్పివేయవచ్చు. బొల్లికి సంబంధించిన తెల్లమచ్చలు పాలలాగా తెల్లగా వుంటాయి. కుప్పలో అంత తెల్లగా వుండవు. ఈ తెల్లమచ్చలు దురద పుట్టడం గాని, పైన పెచ్చుకట్టడం గాని, నొప్పిగా వుండటం గాని జరగదు. అంతేకాకుండా తెల్లమచ్చలు మీద సూదిపెట్టి ఏమాత్రం గుచ్చినా యితరచోట్ల మాదిరిగానే స్పర్శజ్ఞానం చక్కగా వుంటుంది. అదే కుప్పవ్యాధిలో వచ్చే మచ్చల మీద సూదితో పొడిస్తే నొప్పి తెలియకుండానే పోతుంది. ఒక గ్లాసులో వేడినీళ్ళుపోసి, ఆ వేడిగావుండే గ్లాసుని కుప్పవ్యాధి వలన వచ్చిన తెల్లమచ్చలమీద ఆనిస్తే ఏమాత్రం వేడి అనిపించదు. మామూలుగా బొల్లి వలన వచ్చే తెల్లమచ్చలుమీద ఆనిస్తే వేడిచక్కగా తెలుస్తుంది. బొల్లి అనబడే తెల్లమచ్చలు ఏమాత్రం అంటు జాడ్యంకాదు. వంశపారంపర్యంగా రావడం జరగదు. కుప్పవ్యాధికి, వీటికి యెటువంటి సంబంధమూ లేదు. ఈ తెల్లమచ్చలు ఏ రకంగానూ అనారోగ్యానికి చిహ్నం కాదు. వీటివలన శరీరంలో ఇతర భాగాలు వ్యాధిగ్రస్తమవడం కూడా జరగదు. ఈ తెలుపుమచ్చలు వచ్చినవారికి సమాజంలో అందరితో హాయిగా కలిసి తిరగలేకపోతున్నాననే మానసిక బాధ కలగడం తప్ప వేరే ఆనర్థం కలగదు.

మానసికంగా ఆందోళన ఎక్కువ వుంటే తెలుపుమచ్చలు యింకా ఎక్కువ అవడానికి అవకాశం వుంది. అందుకని తెలుపుమచ్చలు వున్నవారు వాటి గురించి పట్టించుకోకుండా ప్రశాంతంగా వుండాలి. తెలుపుమచ్చలు వున్నప్పుడు పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం అవసరం. వెన్న, మీగడ, పళ్ళు వంటివి, నానబెట్టి మొలకెత్తిన పెసలు, శనగలు వంటివి తీసుకోవడం మంచిది. డాక్టరు సలహాపై బి-కాంప్లెక్సు, లివర్ ఎక్స్ట్రాక్టు వంటి ఇంజక్షన్లు తీసుకోవాలి. సొరాలిన్ టాబ్లెట్లు, సొరాలిన్ ఆయింట్ మెంటు డాక్టరు చెప్పినవిధంగా వాడితే చాలావరకు తెలుపుమచ్చలను పోగొట్టవచ్చు. అందుకని తెలుపుమచ్చలు వచ్చినపుడు మానసికంగా కృంగిపోక, కుప్ప అని బాధపడిపోకుండా వైద్యచికిత్స పొందాలి.

3. ఆట్లమ్మ వస్తే మందు వాడకూడదా?

సుభద్రకి అరడజనుమంది పిల్లలు. అప్పటికైనా అంతటితో ఆపేసింది కాబట్టి సరిపోయింది కాని లేకపోతే ఈపాటికి ఆమె సంతానం డజనుకు చేరేదే! ప్రస్తుతం అరడజనుమందికీ అట్లమ్మసోకటంతో వాళ్లందరినీ డాక్టరు దగ్గరకు తీసువచ్చింది సుభద్రమ్మ.

డాక్టరు వాళ్ళందరినీ ఎంతో అప్యాయంగా పరీక్షించి, “ఏమమ్మా, నీకూ, పిల్లలకీ ఆట్లమ్మ ఇంత ఎక్కువయ్యేవరకు ఎందుకు ఊరుకున్నావు. ముందే మందువాడితే ఇంత బాధపడేవాళ్ళు కాదు కదా” అని అడిగాడు. “డాక్టరుగారూ! ఆట్లమ్మ వస్తే మందు వాడకూడదట కదా” అంటూ అమాయకభావాన్ని ప్రదర్శించింది ఇల్లాలు. “చదువుకున్న దానివి నువ్వు కూడా ఆట్లమ్మ అంటే అమ్మవారనీ, మందు వాడితే అమ్మవారికి ఆగ్రహం కలుగుతుందనీ భావిస్తున్నావా?” అన్నాడు డాక్టరు.

“అలాంటి భావాలు, భయాలు ఏవీలేవుగాని, ప్రక్కంటి పార్వతమ్మగారు మందు వాడకూడదంటే నిజమే కాబోలు అనుకున్నాను. కాని పిల్లలలో ఒకరి తర్వాత మరొకరికి వెంటవెంటనే ఆట్లమ్మ రావడం, వారు దానితో బాధపడటం చూసి ఆగ్రహం మీ దగ్గరికి సలహా కోసం వచ్చాను” అని చెప్పింది సుభద్రమ్మ.

సుభద్రలాంటివారు కొందరిలో ఆట్లమ్మవంటి వ్యాధులు రావడం అమ్మవారి ఆగ్రహంవల్ల అనే మూఢనమ్మకం లేకపోయినా ఎవరో పెద్దవాళ్లు చెప్పారంటూ వాళ్ల మాటలను ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా నమ్మేస్తూ ఉంటారు. వారి దృష్టిలో ఆట్లమ్మ లాంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు మందువాడితే ప్రమాదమనే భావం ఉంటుంది. కాని ఏ వ్యాధికైనా మందు వాడటంలో తప్పేముంటుందో వారు ఆలోచించరు. మరికొందరు అమ్మవారికి ఆగ్రహం కలగబట్టి ఆట్లమ్మ వచ్చిందనీ అటువంటప్పుడు మందు వాడితే మరీ ప్రమాదమని భావిస్తారు.

అజ్ఞానానికి, అపోహలకూ ఆలవాలమైన ఆట్లమ్మ వైరస్ అనే సూక్ష్మక్రిమి వల్ల వస్తుంది. ఇది అతితేలికగా ఇతరులకు సోకే అంటువ్యాధి. ఇంట్లో ఒకరికి ఈ వ్యాధి సోకితే దాదాపు అందరూ దీనికి గురవుతారు. ఆట్లమ్మకు సంబంధించిన వైరస్క్రిమి గాలిద్వారా ప్రయాణిస్తుంది. కొన్నికాలాల్లో ఈ వైరస్క్రిములు గాలిద్వారా విస్తృతంగా విజృంభించి అనేక ప్రాంతాల్లో ఒకేసారి వ్యాధి ప్రబలుతుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారిలో కలసిమెలసి ఉన్నవారికి కూడా అతితేలికగా ఆట్లమ్మ సంక్రమిస్తుంది. ఐదు నుంచి ఎనిమిది సంవత్సరాల పిల్లలకు ఆట్లమ్మ రావడం ఎక్కువ. అంతకంటే తక్కువ వయస్సు వారికీ, పెద్దవారికీ కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. కాని అలా వచ్చేవారి సంఖ్య కొంచెం తక్కువ.

ఆట్లమ్మకి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు ముక్కు, నోటిద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నిదానంగా చర్మం మీదకు చేరి పొక్కులు మాదిరిగా బయలుదేరుతాయి. ఈ వ్యాధిక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడటానికి 14 నుంచి 16 రోజులు పడుతుంది. వ్యాధిలక్షణాలు బయటపడే రోజువరకు ఈ వ్యాధిక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించినట్లే తెలియదు. కొందరిలో ఆట్లమ్మ పొక్కులు ఒంటిమీద తేలడానికి ఒకటి-రెండు రోజులు ముందుగా ఒళ్లునొప్పులు, కాస్త జ్వరం ఉంటుంది. కొందరికి చలివేస్తున్నట్లు, తలనొప్పి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కొందరు చిన్నపిల్లల విషయంలో ఎటువంటి జ్వరం, బాధాలేకుండా ఒంటిమీద ఆట్లమ్మ పొక్కులు రావచ్చు. ఇటువంటి పిల్లలకి ఆట్లమ్మ వచ్చినా ఏ బాధాలేకుండా తగ్గిపోతుంది. మరికొందరికి చాలా బాధ కలిగించి కాని తగ్గదు. ఆట్లమ్మ వచ్చేముందు మొఖంమీద, శరీరంమీద అక్కడక్కడా ఒకటి రెండు నీటిపొక్కులు మాదిరిగా కనబడతాయి. తర్వాత ఆట్లమ్మకి సంబంధించిన పొక్కులు ఎక్కువగా ఛాతీమీద వస్తాయి. ఒకటి-రెండు రోజులలో మొఖంమీద, చేతులు-కాళ్లు, తక్కిన శరీరంమీద ఒక మోస్తరుగా పొక్కులు లేస్తాయి. నీటి పొక్కులలాగా కనబడే ఈ పొక్కులు అన్నీ ఒక్కరోజే రావు. ఒకే పరిమాణంలో కూడా ఉండవు. అంతకుముందు లేచినపొక్కులు పెద్దవై మధ్యలో గుంటగా ఏర్పడి ఎండపోయే స్థితిలో ఉండగా చిన్నచిన్నవి మరికొన్ని కొత్తపొక్కులు వేస్తాయి.

ఇలా మొదటి అయిదారు రోజుల్లో కొత్తపొక్కులు లేస్తాయి. కొందరిలో మొదటిసారి కనబడిన పొక్కులేతప్ప కొత్తపొక్కులు లేవవు. ఇలా ఆట్లమ్మ వచ్చిన వాళ్ళవల్ల అవి ఎండిపోయేలోగా ఇంకొకరికి ఈ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. అయితే ఎండిపోయిన పొక్కులవల్ల, వాటినుండి ఊడిపోయిన పెచ్చులవల్ల వ్యాధి సంక్రమించదు. ఆట్లమ్మ చిన్నపిల్లలలో వచ్చినదానికంటే పెద్దవాళ్ళలో వచ్చినప్పుడే మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. మనుషులకి పొక్కులు, ఆట్లమ్మపొక్కులు చూడటానికి ఓ మాదిరిగా కనబడినా ఆట్లమ్మవల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు త్వరగా మాయమవుతాయి.

ఆట్లమ్మ వ్యాధినే వికెస్ పాక్స్ అనీ, చిన్నఅమ్మవారు అనీ పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందిలో ఎటువంటి దుష్పలితాలని కలిగించకుండా తగ్గిపోతుంది. అయితే కొందరిలో తీవ్రంగా నిమోనియా రావడమో, మెదడు వ్యాధిగ్రస్తమై అపస్మారక స్థితి ఏర్పడటమో సంభవిస్తుంది. ఆట్లమ్మ వచ్చినప్పుడు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైకిలిన్ వంటి మందులు వాడాలి. లేకపోతే కొందరికి ఆ పొక్కుల్లో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి చీము పడుతుంది. అలాగే శ్వాసకోశంలో వ్యాధి వచ్చిన తీవ్రముగా దగ్గు, జ్వరం కూడా రావచ్చు. ఆట్లమ్మ రాకుండా ఇంతవరకు సరైన మందులు లేవు. గామాగ్లోబ్యులిన్ ఇంజక్షన్ కొంతవరకు రక్షణ కలిపిస్తాయి.

అధికశాతం ఆట్లమ్ము కేసులు ఎటువంటి చికిత్సా లేకుండానే త్వరగా తగ్గిపోతాయి. ఆట్లమ్ము వల్ల మరణించడం చాలా అరుదు. ఆట్లమ్ము వచ్చిన 10-15 రోజుల్లో మొత్తం పొక్కులు ఎండిపోయి ఆరోగ్యం యధాస్థితికి వచ్చేస్తుంది. అయితే ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు డాక్టర్ సలహాపై మందులు వాడితే చాలా త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఆట్లమ్ము వచ్చినప్పుడు ఎటువంటి పత్యాలు చేయకుండా ఆహారపదార్థాలు అన్నీ స్వీకరించవచ్చు.

పైపన్ను పీకితే కంటికి ప్రమదమా ?

ఎందరిలోనో పై పన్ను పీకించుకుంటే కన్ను పోతుందని భయం ఉంది. పిప్పి పన్నూరావడం, పీకకపోవడమనేది పంటి డాక్టరు నిర్ణయంపై ఆధారపడివుంటుంది. కొద్దిపాటి పిప్పిపన్ను అయితే పుచ్చిపోయిన పంటి లోపలిభాగాన్ని తొలగించి అందులో సిమెంటు వంటిపదార్థాన్ని వేసి పంటి గట్టిచేయడం జరుగుతుంది. ఇలా చేసినా ఫలితం ఉండనప్పుడే పన్ను పీకివేయడం జరుగుతుంది.

కాకినాడలో సంతచెరువు దగ్గర మీసాలమల్లయ్య గురించి తెలియని వారెవ్వరు ఉండరు. ఎవరైనా అతని దగ్గరకు వెళ్ళితే వాళ్ళపిప్పిపన్నులో కొద్దిపాటి పసరుపిండి తరువాత అందులో నుంచి ఈగ లంతసైజులో ఉండే చచ్చినపురుగులని తీసి చూపిస్తాడు. ఒకటికాదు, రెండు కాదు, పురుగుకొక పావలా ఇచ్చేటటువంటి ఆసామి అయినట్లయితే అతని పిప్పి పన్నులో నుంచి పది దాకా పెద్దపెద్ద పురుగులని తీసి ఇస్తాడు. ఒక్కొక్క పురుగుని కళ్ళముందు తీసివడేస్తూ వుంటే కళ్ళు తిరిగిపోయి మీసాల మల్లయ్య నైపుణ్యానికి జేజేలులు చెప్పడమే తప్ప ఒక్క పంటిలో ఇన్ని పురుగులు ఎలా ఉన్నాయబ్బా, అంత పెద్దపెద్ద పురుగులుంటే ఒక్కసారి కూడా తెలియలేదేమిటబ్బా అన్న ఆలోచన మాత్రం ఎవరికీ కలగదు. అందుకనే అటువంటి వారి ఆజ్ఞానం మీసాలమల్లయ్య మోసం చేయటానికి దోహదం చేసిందనే చెప్పాలి.

చాలామంది పిప్పిపన్నులో ఈగలంత సైజులో వుండే పురుగులుంటాయని భావిస్తూ ఉంటారు. పిప్పిపన్నులో పెద్దపెద్ద పురుగులంటూ ఏవీ ఉండవు. ఒకవేళ పంటి కుదురులో చీము పట్టినట్లయితే అక్కడ చేరిన బాక్టీరియాక్రిములు అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనవి. ఇవి మైక్రోస్కోపు క్రింద పరీక్షచేసి తెలుసుకోవలసిందే తప్ప మామూలుగా కంటికి యెంత మాత్రం కనిపించవు. ఎవరయినా మీసాల మల్లయ్యలాగా పిప్పి పన్నులో నుంచి పురుగులని తీసి చూపించడం చేస్తే అది మన కళ్ళని కప్పి చేసే గారడీ మాత్రమే.

4. పొంగువస్తే మందులు వాడకూడదా ?

చదువుకున్న వాళ్ళు కూడా వాళ్ళపిల్లలకి పొంగుజ్వరం వచ్చిందని చెప్పగానే “పొంగు జ్వరం అయితే మందు వాడకూడదు కదండీ” అని అనేసి తరువాత డాక్టరు ఏమి చెప్పినా పట్టించుకోకుండా తమ పిల్లలకి ఏ మందూ వాడకుండా ఇంట్లో అట్టేపెట్టి ఉంచేస్తారు. ఆ పిల్లలకి 104,105 డిగ్రీల జ్వరం వచ్చి బాధపడిపోతున్నా దగ్గతో గుండెలు మండిపోతున్నా, పొంగులో విరోచనాలై నీరు పడిపోతున్నా పొంగు వస్తే మందు వాడకూడదనే దృష్టితో డాక్టరుకు చూపించకుండా ఉంచేస్తారు.

మశూచికం వస్తే పెద్ద అమ్మవారు పోశారని, ఆట్లమ్మ, పొంగు వస్తే చిన్నఅమ్మవారు పోశారని అంటూ ఉంటారు. కాని అమ్మవారు పోయడం అనే మాటకి అర్థంలేదు. పొంగుగాని, మశూచికం, ఆట్లమ్మగాని రావటానికి వైరస్ అనే అతిసూక్ష్మక్రిమి కారణం. కాని పూర్వకాలం, నాగరికత అభివృద్ధిచెందని రోజులలో మశూచికం వచ్చి, వేలాదిమంది చనిపోవడం జరుగుతూ ఉంటేనూ, ఆట్లమ్మ, పొంగు వచ్చి అనేకమంది బాధపడిపోతూ ఉంటేనూ, దానికి కారణం ఏమిటి? దానిని ఎలా అరికట్టాలో తెలియదు. అజ్ఞానంతో ఉన్న ఆనాటి సమాజంలో వ్యాధులు రావటానికి దుష్టశక్తులు ప్రాబల్యంగానూ, దేవుడు నిర్మించిన శరీరంలో సంభవించిన విపరీత విపత్కర పరిస్థితిగానూ తలపోసేవారు. మనిషికి జ్వరంవస్తే అది అతను చేసిన తప్పుడు పనికి ప్రతిఫలమనీ, మశూచి వ్యాధి వచ్చిందంటే అమ్మవారి ప్రకోపమనీ పూజలు - పునస్కారాలు, జంతుబలులు చేయించే వారు. పైగా ఆనాటి మతగురువులు వ్యాధి నయంచేసే బదులు సమాజంలో తమ ప్రాబల్యం పెంచుకోవడానికి. అధిపత్యాన్ని సంపాదించుకోవటానికి చికిత్స పేరిట ఎంతో కర్మకాండని పెంచారు. దీనికంతటికీ వ్యాధులు అలౌకికశక్తుల ప్రభావం చేత వస్తున్నాయని అనుకోవడం, భగవంతుడు విధించిన శిక్షను మనిషి విధిగా అనుభవించాల్సిందే అని మూర్ఖంగా భావించడము కారణాలు.

ఈనాడు సైన్సు ఇంత అభివృద్ధి చెందినా, మశూచికం, ఆట్లమ్మ, పొంగువంటి వ్యాధులు రావటానికి వైరస్క్రిమి కారణమని ప్రత్యక్షంగా రుజువు చేసి చూపించినా, ఇంకా అనాది నుంచి వస్తున్న మూఢనమ్మకాల్నే పట్టుకుని వ్రేలాడుతూ అమ్మవారు పోశారు కనుక మందు వాడకూడదని అనుకోవడం మన అజ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తుంది.

వ్యాధి కనబడినప్పుడు మూఢనమ్మకాలు ఎలా వున్నా మశూచికం రాకుండా టీకాలు వేయించుకోవడం వల్ల మనదేశంలోను, ఇంకా అనేక ఇతర దేశాలలోనూ మశూచికం వ్యాధి లేకుండా నిర్మూలంపబడింది. పొంగు, ఆట్లమ్మ విషయంలో చక్కగా పనిచేసే

వ్యాధినిరోధక టీకాలు ఇంకా కనిపెట్టబడలేదు. అలాగే వ్యాధి నివారణ విషయం లోనూ వెంటనే పనిచేసే మందులు రాలేదు. అయినా అట్లమ్మ, పొంగు వంటి వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైకిలిన్, ఇతర యాంటిబయాటిక్ మందులు వాడినట్లయితే ఆ వ్యాధులవల్ల వచ్చే విషమ పరిణామాలు సంభవించకుండా తేలికగా తగ్గిపోవడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా పొంగుజ్వరం వచ్చినప్పుడు వైరస్ క్రిములతోపాటు బాక్టీరియా క్రిములు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. వైరస్ క్రిముల వలన కలిగే నష్టం కంటే చాలా సందర్భాలలో బాక్టీరియా క్రిములవల్ల జరిగే నష్టమే యెక్కువ. పొంగు వచ్చినప్పుడు కేవలం వైరస్ క్రిములే శరీరంలో ప్రవేశించి బాక్టీరియా క్రిములు ఎటువంటి వ్యాధి లక్షణాలని కలిగించకపోతే పొంగుజ్వరం త్వరగానూ, తేలికగానూ తగ్గిపోవడానికి అవకాశాలు వున్నాయి. ఐతే వైరస్ తోపాటు బాక్టీరియా క్రిములు కూడా శరీరంలో చోటుచేసుకుని వ్యాధి లక్షణాలని తీవ్రతరం చేయడం సర్వసాధారణంగా జరిగే విషయం. అందువల్ల పొంగుజ్వరం వచ్చినప్పుడు ముందు బాక్టీరియా క్రిములని మందు వాడి నిర్మూలించాలి. పొంగుజ్వరం వచ్చి వంటిమీద దద్దుర్లు బాగా వచ్చిన రోజుల్లోనే బాక్టీరియా క్రిములవల్ల బ్రోంకో నిమోనియా వచ్చి జ్వరతీవ్రత పెరగడం, ఆయాసం, దగ్గు, ఛాతీలో నొప్పి వంటివి ఎక్కువయిపోతాయి. అమ్మవారు పోశారని మందు వాడకుండా ఊరుకుంటే బ్రోంకోనిమోనియా ఎక్కువయి ప్రాణాపాయం కలగడం జరుగుతుంది. అలాకాక పెన్సిలిన్ గాని, టెట్రాసైకిలిన్ గాని వాడినట్లయితే బ్రోంకోనిమోనియా తేలికగా తగ్గిపోయి త్వరగా కోలుకుంటారు.

పొంగు వచ్చినప్పుడు మందు వాడకపోతే చెవిలో పోటువచ్చి చీముకారడం, గొంతుకలో స్వరపేటిక వాచిపోయి మాట్లాడలేకపోవడం, కళ్ళల్లో వుసులులాగా కట్టి చివరికి చీముపోసి కంటిలో కురుపువలె వచ్చి చూపు పోయినంత పని అవుతుంది. కొందరికి '24 గంటల జబ్బు' వలె ఎపెండిసైటిస్ నొప్పి కడుపులో విపరీతంగా రావడం కూడా జరుగు తుంది. మరికొందరికి అపరిమిత విరోచనాలు, వాంతులు అయిపోయి ప్రాణహాని కూడా జరుగుతుంది. వీటన్నిటికంటే మెదడు నరాలకి ఈ వ్యాధి సోకి అపస్మారకస్థితి, వాంతులు, తలనొప్పి రావడం ఉంటాయి. పొంగువ్యాధి విషయంలో నిర్లక్ష్యం ప్రాణంమీదకి తెస్తుంది.

5. కొండనాలిక వాలితే దగ్గు వస్తుందా ?

కొండయ్యకి కుండలదిరేటంత దగ్గు వస్తుంది. కొండనాలిక పెరిగిందేమోనని అనుమానం వచ్చి మంత్రాల మంగమ్మ దగ్గరికి వెళ్ళి వెంట్రుక విరిపించుకున్నాడు. కాని

ఫలితం కనబడలేదు. చిట్టావైద్యాల చింతయ్య దగ్గరికి వెళ్ళి చూపించుకుంటే చిగురంత చింతపండు పట్టుకున్న అంగిట్లో నొక్కి వదలిపెట్టాడు. అయినా కొండయ్య దగ్గ పెరిగిందేతప్ప తగ్గలేదు. ఇప్పుడు కుండలదరటమేకాదు కొండలు కూడా అదురుతున్నట్లుగా ఉంది. చివరికి డాక్టరు వద్దకువెళ్ళక తప్పలేదు. పరీక్ష చేయగా అతనికి వచ్చిన దగ్గు అంతా ఊపిరితిత్తిలో వచ్చిన వ్యాధివల్లనే అని తేలిపోయింది. సరైన మందు వాడటంతో దగ్గు తగ్గిపోతుంది. కొండయ్య తనకు వచ్చిన దగ్గుకి కొండనాలిక పెరిగిందని అపోహపడి మంత్రాల మంగమ్మ, చిట్టాల చింతయ్యల వద్దకు చికిత్సకు వెళ్ళాడు. కాని మంగమ్మ, చింతయ్య లాంటి వాళ్లకి జబ్బు అంటే ఏమిటో తెలియకపోతే మానె, దగ్గు ఎందుకు వస్తుందో కూడా తెలియదు. ఇటువంటి వాళ్లు చిట్టావైద్యాలంటూ జీవితాలను చిలిపాలు చేస్తూ వుంటారు. అలా జీవితాన్ని పాడుచేసుకున్న వాళ్లలో పుల్లయ్య ఒకడు.

పుల్లయ్యని పిచ్చిపుల్లయ్య అనాలో మరేమనాలో తెలియదు. గాని కొండయ్యలాగా దగ్గువస్తూ వుంటే కొండనాలిక పెరిగిందేమోనని అనుమానం వచ్చి మంగమ్మ, చింతయ్య లాంటి వాళ్లచుట్టూ తిరిగాడు. ఒకడైతే కొండనాలిక పెరిగింది కత్తిరిస్తానని చెప్పి కొంత డబ్బు కాజేసి కత్తిరించినట్లు నటించాడు. “కొండనాలికను కత్తిరించడం అయింది కదా, ఇక నా దగ్గు తగ్గిపోతుందని” భావించిన పుల్లయ్యకి నిరాశే మిగిలింది. కొండనాలిక సరైన మందు నాటువైద్యమే అనుకుంటూ ఇక్కడా అక్కడా తిరిగి చివరకి డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లేసరికి పుల్లయ్యకి వచ్చిన దగ్గు ఊపిరితిత్తులలో కేన్నరు రావడం వల్లనే తప్ప కొండనాలిక పెరగడమూ కాదు, కుత్తుకలో కాయలు కాయడమూ కాదు అని తేలింది. పైగా పుల్లయ్య ఆలస్యం చేయడంతో కేన్నర్ వ్యాధి ముదిరిపోయింది.

కొండనాలికకు మందిస్తే ఉన్న నాలిక కాస్తా ఊడిపోయినట్లు కొండయ్య, పుల్లయ్య లాంటి వాళ్లు ఎందరో అజ్ఞానంతో తమ జీవితాల్ని నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఇటువంటి వారు పదిరోజులపాటు వరుసగా దగ్గు వస్తూ వుంటే చాలు కొండనాలిక పెరిగి వుంటుందని భావించి నెత్తిమీద వెంట్రుకలు విరిపించుకోవడమో, కొండనాలికను కత్తిరించమని అడగడమో చేస్తూ వుంటారు. కాని ఇటువంటి వారందరికీ గొంతుకలో కాని ఊపిరితిత్తులలో గాని వ్యాధి రావడంవల్లనో, ఈసినోఫిలియా, క్షయ, కోరింత దగ్గు వంటివి రావడం వల్లనో దగ్గు రోజుల తరబడి రావడం జరుగుతూ వుంటుంది.

ఇదేమీ తెలియనివాళ్లు దగ్గుకి కొండనాలిక పెరగడం కారణం అని భావించి కత్తిరించమని అడుగుతూ వుంటారు. కాని వాస్తవానికి అక్కడ కొండనాలిక ఏమీ పెరిగి ఉండదు. కాని కొందరు మోసగాళ్ళు సమాజంలో వున్న అజ్ఞానాన్ని, మూఠనమ్మకాలనూ

ఆధారం చేసుకుని కొండనాలికను కత్తిరించినట్టు నటించి మోసం చేస్తూ వుంటారు. నిజంగానే ఏ మూర్ఖులైన కత్తిరించినట్లయితే రోగి నొప్పితో గిలగిలా తన్నుకోవలసిందే, రక్తస్రావంతో బాధపడవలసిందే!

అంగిట్లో పైన వున్న చిరునాలిక అని వ్యవహరిస్తాం. గొంతుకలో వ్యాధిక్రిములు చేరిన కొన్ని సమయాల్లో ఈ చిరునాలిక వాయడం కొద్దిగా పెద్దది అవడం జరుగుతుంది. అటువంటప్పుడు పెన్సిలిన్, టెర్రామైసిన్ వంటివి వాడితే ఆ వాపు అంతా తగ్గి అది మామూలుగా అయిపోతుంది. అంతేగాని వాచిన చిరునాలికను కత్తిరించనవసరంలేదు.

అరుదుగా పుట్టుకతోనే చిరునాలిక చాలా పొడవుగా ఉండి ఎల్లప్పుడూ ఇబ్బంది కరంగా వుంటుంది. అటువంటి కేసుల్లో ప్రత్యేకమైన పద్ధతుల్లో ఆపరేషన్ చేసి దానిని కత్తిరించడం జరుగుతుంది. అయితే 10-15 రోజులపాటు వరుసగా దగ్గువస్తూ ఉంటే కొండనాలిక పెరిగిందని మామూలుగా మనవాళ్ళు అనుకునే దానికి, పుట్టుకతోనే పెద్దదిగా ఉండి మొదటనుంచీ ఇబ్బంది కలిగించే దానికి, సంబంధంలేదు. అందుకని కొండనాలిక పెరిగితే దగ్గు వస్తుందన్న మూఢనమ్మకాన్ని వదులుకొని, డాక్టరుకి చూపించి, దగ్గుకి సరైన కారణం గుర్తించి మందు వాడటం ఎంతో మంచిది.

6. నిప్పులమీద నడవటం దైవత్వమా

“డాక్టర్! మావాడి పిచ్చిగాని నిప్పులు తొక్కితే కాళ్ళు కాలకుండా ఉంటాయా? నిప్పులమీద నడవడం ఎక్కడో చూశాడట ఇంకేముంది నేనెందుకు నిప్పులు తొక్కలేనని మేమెవ్వరం చూడకుండా పొయ్యిలో ఎర్రగా బొగ్గులు కాలి వుంటే వాటిని తొక్కిచూశాడు. అంతే, కాళ్ళు కాలడంతో ఒక్కగంటేసి బయటకు వచ్చాడు” అంటూ అమరేంద్ర పదిసంవత్సరాల కొడుకును డాక్టరుకు చూపించాడు.

“ఎవరయినా నిప్పులమీద నడవగలిగితే అదంతా దైవమహిమ. నిప్పులమీద నడవటానికి ఎన్నో రోజులు ఉపవాసాలు, జపాలు, స్నానాలు చేయాలి. దైవబలం లేనిదే ఇదేమీ సాధ్యపడదు. మావాడి పిచ్చిగాని దైవోపాసన లేకుండా నడిస్తే కాళ్ళు కాలక ఏమవుతుంది” అంటూ నిట్టూర్పు విడిచాడు.

మన సమాజంలో నిప్పులమీద నడవగలగటం ఒక బ్రహ్మవిద్య అనే అభిప్రాయం వుంది. దైవారాధన సందర్భాలలో ముఖ్యంగా ముస్లిముల పీర్ల పండగనాడు గొప్ప ఘనకార్యంగా నిప్పులమీద నడుస్తారు. ఇలా నడవగలగడం దైవమహిమ అని చెప్పుకుంటారు కూడా. కాని ఇందులో సత్యంలేదు. ఒక గజం లోతు వెడల్పాటి గొయ్యితీసి అందులో

ఎత్తుగా రెండుమూడు బండ్ల కట్టెలని వేసి అయిదారు గంటలపాటు ఎర్రగా కాలనివ్వాలి. అలా కణకణలాడే బొగ్గును దళసరిగా, బల్లపరుపుగా పరిచి దానిమీద ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా నడవవచ్చు. ఆ నిప్పుకాలదు. కాలికి కాస్త వెచ్చగా అనిపించవచ్చేగాని బొబ్బలెక్కదు. స్నానాలతోనూ, పువసాలతోనూ, దైవప్రార్థనలతోనూ దీనికి సంబంధం లేదు. ఇలాంటి అగ్నిగుండంమీద నడచి నిప్పుకాలదని ఎవరయినా నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

కణకణలాడే నిప్పు కాలకపోవడానికి కారణం, అది చాలా వేడిగా వుండటమే. మన చర్మం ఎప్పుడూ కొంత తడిగా వుంటుంది. బయట వాతావరణానికి ఆ తడి ఆవిరి అయిపోతూ వుంటే కొత్త తడిచర్మం మీద ఏర్పడుతూనే వుంటుంది. ఇలాంటి తడి ఎల్లప్పుడూ పాదాల క్రింద కూడా వుండటంవల్లనే కణకణలాడే నిప్పులమీద నడవడం సాధ్యపడుతోంది. బాగా వేడిగా వున్న నిప్పుమీద తడిగావున్న పాదంపడగానే ఆ తడి వెనువెంటనే ఆవిరి అవుతుంది. చర్మానికీ నిప్పుకీ మధ్య ఆవిరి ఒక తెరగా అడ్డు వుండి చర్మాన్ని వేడి ఎక్కనివ్వదు. నిప్పుమీద నడిచేటప్పుడు ఎవ్వరూ ఎక్కువసేపు నిలబడి వుండకుండా త్వరత్వరగా నడిచివేస్తూ వుంటారు కనుక ఈ ఆవిరిపొర అడ్డుగా వుండటం వల్ల చర్మం కాలదు. ఆలస్యం అయితే మాత్రం చర్మం కాలుతుంది. నిప్పులమీద నడిచేవాళ్లు మాత్రం సాధారణంగా నీళ్ళతో కాళ్ళను కడుక్కుంటారు కనుక ఆ నీళ్ళు ఆవిరిపొరగా ఏర్పడి రక్షణ కల్పించడానికి కూడా చాలావరకు వీలుపడుతుంది. కణకణలాడే నిప్పుకీ పాదానికి మధ్య ఏర్పడే ఆవిరి పొర చాలా పల్చనిదైనప్పటికీ అది ఎంతో శక్తివంత మయినది అలాగే అనుక్షణం మన చర్మం తడిగా వుంచబడుతూ వుండటంవల్ల నిప్పుమీద పాదంపడగానే అక్కడ వుండే తడి ఆవిరిపొరగా మారిపోయినా మళ్ళీ పాదం ఎత్తగానే వెంటనే తడి ఏర్పడి తిరిగి పాదం నిప్పులమీద పడగా ఆవిరి పొర ఏర్పడటానికి అవకాశం కలుగుతూ వుంటుంది.

నిప్పుగుండం తగినంత లోతు లేకపోయినా, నిప్పులు తగినంత ఎర్రగా కాలి వుండకపోయినా ఆ నిప్పులమీద నడిస్తే కాళ్లు కాలుతాయి. దానికి కారణం నిప్పులమీద పాదం పడగానే పాదంక్రింద వుండే తడి ఆవిరిపొరగా మారిపోయేటంత వేడిగా లేకపోవడమే. నిప్పు గుండం లోతుగానూ బాగా వెడల్పగానూ వుండి బొగ్గులు కణకణ లాడుతూ వుంటేనే కనురెప్పపాటులో పాదం క్రింద వుండే తడి ఆవిరిపొరగా మారి పాదానికి రక్షణ కవచం అవుతుంది. బొగ్గులు వేడి తగ్గిపోయినా, నిప్పులమీద బూడిదలాగా ఏర్పడినా కాళ్లు కాలడం తథ్యం.

వేడివేడి నిప్పులమీద తడిపాదం పడగానే ఆవిరి పొర ఏర్పడటాన్నే ఫిజిక్సులో “గ్లోమాయిడల్ యాక్షన్” అని అంటారు. అయితే శాస్త్రీయ సత్యాన్ని గుర్తించక నిప్పులమీద

నడవగలగటాన్ని దైవమహిమగా భావిస్తూ వుంటారు. పైగా దానితోపాటు అనేక మూఢనమ్మకాలు ముడివేసుకుని వున్నాయి. ప్రముఖ నాస్తికవాది, సాంఘిక విప్లవ కారులయిన శ్రీ గోరా నిప్పుమీద నడవటం దైవమహిమ అనే దానిని తీవ్రంగా ఖండించి దాని వెనుకవున్న శాస్త్రీయ విషయాన్ని వెలుగులోకి తీసుకుని వచ్చారు. పైగా అనేకచోట్ల మూఢనమ్మకాలని ఖండిస్తూ సభలు ఏర్పరచినప్పుడు నిప్పుగుండాలను ఏర్పాటు చేయించి తాను స్వయంగా నడిచి చూపించి, తనతోపాటు ఇంకా అనేకమందిని నడపించి ఇందులో దైవమహత్తు లేదని నిరూపించి చూపించారు. గోరా మాదిరిగానే మనం కూడా ప్రతీ విషయం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

7. దిప్తి దోషమా ? ప్రయాణ బడలికా ?

“ఓమండీ, కాస్త లేచి చూడండి. చంటివాడు ఒకటే ఏడుస్తున్నాడు. చూడబోతే ఒళ్లు వేడిగా లేదు. పాలు తాగడాయె, ఏడుపు మానడాయె, ఏమి చేయాలో నాకు తోచడం లేదండీ” అంటూ కమల నిద్రపోతున్న భర్తని మేల్కొల్పింది. “అబ్బా, నేను లేవలేనుకాని, కాస్త వాకిట్లోకి తీసుకువెళ్లి చల్లగాలిలో జోకొట్టు, వాడే నిద్రపోతాడు” అంటూ కళ్లు తెరవకుండానే జవాబిచ్చాడు జగదీష్.

సతీసమేతంగా ఊరుప్రయాణం చేసి వచ్చిన జగదీష్కి ఒళ్లంతా బడలికగా వుండి తిండికూడా తినకుండా నిద్రపోవాలనిపించింది. మగాడు కనుక ఏదీపట్టించుకోకుండా నిద్రపోగలిగాడు. కన్నతల్లి అయిన కమల బిడ్డ ఏడుస్తూ వుంటే తన కష్టాన్నైనా మరచిపోయి లాలించక తప్పలేదు. చల్లగాలిలో ఎత్తుకుని తిప్పినప్పుడు కాస్తపడుకోవటంతో కమలకి తెల్లారిపోయింది. వుదయం లేచేసరికి చంటివాడికి కాస్త ఒళ్లు వెచ్చగా కూడా అనిపించింది. తాగిన కాస్తపాలు కక్కివేయడం జరిగింది.

తెల్లవారుతూనే పక్కంటి పిన్నిగారు లేచివచ్చి, “ఏమిటమ్మాయ్! రాత్రి అంతా చంటివాడు ఏడుస్తూనే వున్నట్లున్నాడు. అదేమిటి! పండులాగా వుండే పిల్లవాడు అలా పాడయిపోయాడేమిటి? ఏమోనమ్మా ఇంత దూరం ప్రయాణం చేసివచ్చావు. ఏ పాడు కళ్ళు పడ్డాయో ఏమిటో? వాళ్ల దిష్టి తగిలి పండులాగా వుండే పసివాడు వడిలిపోయాడు” అంటూ తన ప్రేమనంతా ఒలకపోసింది.

కమలకి ప్రక్కంటి పిన్నిగారి మాటల్లో నిజంలేకపోలేదనిపించింది. తాను వెళ్లిన ఊళ్ళో తమ వాళ్లంతా బాబుని ఎత్తుకుని బొద్దుగా వున్నాడని ముద్దాడినవాళ్లే. తన తోటికోడలు విషయం చెప్పనే అవసరం లేదు. ఆమె అయితే “అక్కయ్యగారూ, నా పిల్లలు అయితే

ఎంతటిన్నా బక్క పీనుగులుగానే వుంటున్నారు మీ చంటాడు ఇంత బొద్దుగా వున్నాడు. ఏమి పెడుతున్నారేమిటి? నాకూ ఆ రహస్యం చెప్పరా" అంటూ మరీ-మరీ అడిగింది. బాబూని చూసి పైకి మురిసిపోయినా అసూయపడే వుంటుంది. తన తోటికోడలు అన్నమాటలు గుర్తుకురాగానే "ఇంకేముంది ఆమె దిష్టే బాబుకి తగిలి వుంటుంది" అనే నిశ్చయానికి వచ్చేసింది వెంటనే. ఇన్ని ఎందుమిరపకాయలు దిగతుడిచి నిప్పులో పడవేసి, తగిలిన దిష్టి వదలిపోయిందని తృప్తిపడింది.

కాని విషయాన్ని కాస్త సున్నితంగా పరిశీలించినప్పుడు చంటివాని ఏడుపుకి దిష్టి తగిలించని భావించడం ఎంత అజ్ఞానంతో కూడిన విషయమో అర్థం అవుతుంది. ఊరు ప్రయాణం చేసివచ్చి జగదీష్ అన్నం తినే ఓపిక కూడా లేకుండా, భార్యలేపినా లేవకుండా నిద్రపోతే ప్రయాణం బడలికవల్ల అని సరిపెట్టుకున్నాం. అదే ప్రయాణం బడలిక చంటివానికి కూడా కలిగి చల్లగాలి కూడా సరిగ్గా లేకుండా వుండి ఏడిపిస్తే దిష్టి కలిగిందని భావించి దానికి దిగతుడుపులు చేస్తే హర్షించాం. ఒకే విషయాన్ని ఇక్కడ రెండు దృక్కోణాలతో చూడడంలోనే మన మౌఢ్యం కనబడుతుంది.

దిష్టిదోషం అనేది కేవలం మూఢనమ్మకం. కొందరి చూపులు చెడ్డవి, మరికొందరు చూపులు మంచివి అనుకోవడం అర్థంలేని మాట. మనకు తెలియకుండానే వారి చూపులు మనమీద పడితే క్షీణించిపోతామనుకోవడం మన మౌఢ్యానికి చిహ్నం. ఇంటికి నలుగురు బంధుమిత్రులు వచ్చి చంటిపిల్లలని ఎత్తుకుని ముద్దాడినా, లేదా చంటిపిల్లలని తీసుకుని బయటకు వెళ్ళివచ్చినా వాళ్ళు తేలికగా నలిగిపోవడం సహజమైన విషయం. అటువంటప్పుడు పిల్లలు ఏదవడం, పాలు త్రాగకపోవడం వంటివి జరగవచ్చు. అది కేవలం శారీరక అలసటవల్లనే కాని ఎదుటివారి దిష్టి పడటంవల్ల అనేది ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కాదు.

దిష్టిదోషం పిల్లలకి తగిలించని భావించినప్పుడు ఎందుమిరపకాయలు దిగతుడిచి నిప్పులో పడవేస్తారు. నిప్పులో పడవేసిన మిరపకాయల గొట్టునుబట్టి దిష్టిదోషం వదలి పోయిందీ లేనిదీ నిర్ధారిస్తూ వుంటారు. మంచి మంటలో ఎలాంటి మిరపకాయలు వేసినా వెంటనే కాలిపోయి గొట్టురాదు. తక్కువ మంటలో వేస్తే నెమ్మదిగా కాలి పొగవచ్చి గొట్టువస్తుందని దిష్టిదోషం వుందని భావించి ఇటువంటి పద్ధతి అవలంబించి తృప్తి చెందడం మనిషి మూఢత్వానికి చిహ్నం.

బల్లిపడిన ఆహారం విషతుల్యమా ?

పెళ్ళిపందిట్లో బాజా బజంత్రీలు మారుమ్రోగుతున్నాయి. ఒకప్రక్క ఇంపైన విందు మరొకప్రక్క సొంపైన తంతు పెళ్ళిపీటలమీద వున్న వధూవరులు ఉషారుగా తలంబ్రాలు

పోసుకుంటున్నారు. వాళ్లతోపాటు వధూవరుల స్నేహితులు చెరోకవైపు నుంచి చిలిపి గోలతో చేసే సందడి ఆహ్లాదంగా వుంది. ఇదంతా చూస్తూ పెళ్లికూతురు తండ్రి నిండైన మనస్సుతో ఆనందిస్తూ నిలబడివున్నాడు. పెళ్లితోపాటు ప్రక్కనే పెళ్లిభోజనాలు కూడా జరిగిపోతున్నాయి. అయినా అవేమీ ఆయనకు పట్టలేదు. ఇంతలో గాభరాగా పరిగెత్తుకుని వచ్చిన రమేష్ “బాబాయ్, సాంబారులో బల్లి కనబడింది. మరి అది ఎప్పుడు పడిందో, ఏమిటో చచ్చిపోయి వుంది. సాంబారుతో పాటు అదికూడా వుడికినట్లుగా వుంది” అంటూ జరిగినది చెప్పుకుంటూ పోతున్నాడు.

ఒక్కసారిగా పెళ్లికూతురు తండ్రి గుండెలమీద పిడుగుపడినట్లుగా అయింది బాజామీద పడుతున్న ప్రతిదెబ్బ గుండెలమీద సమ్మెటపోటులా అనిపించసాగింది.

“బాబాయ్ ఇప్పటికే చాలామంది భోజనం కూడా చేసేశారు. బల్లిపడిన ఆహారం విషం అవుతుందని అంటారు కదా. ఇప్పుడు ఎట్లా? ఏం చేయాలి?”

రమేష్ అడిగినదానికి ఏమిచెప్పాలో ఆయనకు తోచడం లేదు. నిండైన మనస్సుతో పెళ్లికి వచ్చి వధూవరులని మనసారా ఆశీర్వదించి విందారగించిన వారికి ప్రాణాపాయం జరగటమనేమాట మనస్సులో మెదలగానే పెళ్లికూతురు తండ్రి మనస్సు ఆందోళనతో తల్లిదల్లిపోయింది, తల గిరున తిరిగింది. వున్నట్లుండి ఒక్కసారి పెద్దవాంతి అయిపోయింది. పెళ్లిభోజనం చేసినవారికి వాంతి అయిందోలేదో కాని ఆహారంలో బల్లిపడిందని విన్నంత మాత్రానే గాభరాపుట్టి ఈయనకి ఎప్పుడో మధ్యాహ్నం తిన్న అన్నం ఇప్పుడు వాంతి అయిపోయింది.

బల్లి గురించి ఎన్నో మూఢనమ్మకాలు ప్రచారంలో వున్నాయి. అదృష్ట దురదృష్ట అభిప్రాయాలతోపాటు ఆహారవిషయములో కూడా ఎన్నో అవకతవక అభిప్రాయాలు ప్రచారంలో వున్నాయి. బల్లి పడిన ఆహారం తింటే అది విషతుల్యమైపోతుందనీ, ఆ ఆహారం తిన్నవారికి ప్రాణాపాయం కలుగు ఎన్నో భయాలు కొందరిలో వున్నాయి. ఇలాంటి భయాలు ప్రచారంలో వుండబట్టే ఎంతో సుష్టుగా భోజనంచేసి హాయిగా కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నవారు కూడా వారు తిన్న ఆహారంలో బల్లిపడి వున్నదని వినగానే కడుపులో దేవినట్లుగా కాళ్ళుచేతులు గుంజేస్తున్నట్లుగా, ప్రాణం ఏమిటోలాగా ఆయిపోతున్నట్లుగా వ్యధ చెందనారంభిస్తారు. అంతేకాదు కొందరయితే భయంతో కంపించిపోయి స్పృహ కోల్పోతారు. మరి అంతగా కాకపోయినా మరికొందరు డాక్టరు దగ్గరికి క్షణాల్లో పరిగెత్తుకుని వెళ్లి ప్రాణం పోతున్నంత ఇదిగా గందరగోళం చేసేస్తారు. కాని వాస్తవానికి ఇవన్నీ మానసికి భయాందోళనల వల్ల కలిగిన లక్షణాలే కాని, బల్లి పడటంవల్ల కలిగిన లక్షణాలు కానే కావు.

బల్లిపడిన ఆహారం తినడంవల్లగాని, బల్లినే తినడంవల్లగాని ఎటువంటి ప్రాణాపాయం కలగదు. మనుష్యులకి హాని కలిగించూ ఎటువంటి విషపదార్థమూ బల్లిలో లేదు. ముఖ్యంగా మన ఇళ్ళల్లో గోడలమీద, గుమ్మాలమీద వుండే బల్లులవల్ల ఎటువంటి ప్రమాదమూ జరగదు. అవి మనం వండుకున్న ఆహారంలో పడి వుండిపోయినా ఎటువంటి నష్టమూ జరుగదు. మనదేశంలో విషసర్పాలనే వండుకుని తినేవాళ్లు వున్నారు. అలాగే కొన్ని దేశాల్లో కొన్ని జాతులలో బల్లులనే ఊరగాయపచ్చళ్లుగా పెట్టుకుని తినేవాళ్లు వున్నారని కూడా వినికిడి వుంది.

బల్లిపడిన ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విషంగా మారడం జరగదని వివరిస్తూ, గుంటూరు కాలేజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సి. మల్లిఖార్జునరావు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని వెలుగులోకి తీసుకుని వచ్చారు. “దాదాపు కొద్దోగాప్రో తేడాతో వున్న ఏ బల్లీ విషజంతువు కానేకాదు. బల్లులకి సంబంధించిన అన్ని జాతుల్లో హెలోడెర్నా రకానికి సంబంధించిన బల్లి ఒక్కటే విషజంతువు. ఇటువంటి బల్లిజాతి మన భారతదేశంలో లేనేలేదు. ఇది కేవలం మెక్సికోకి చెందిన ఎడారుల్లో నివసిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత భారతదేశంలో వున్న బల్లుల్లో అది ఏ రకానికి సంబంధించినదైనా విషకరమైనది కానేకాదని నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు” అని డాక్టర్ సి. మల్లిఖార్జునరావు వివరించారు.

ఎప్పుడైనా, ఏ వ్యక్తి అయినా విష ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చనిపోయాడని భావిస్తే శవపరీక్ష చేసి విషం దేనికి సంబంధించినదనేది నిర్ధారణ చేయడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి శాస్త్రంలో ప్రొఫెసర్ అయిన కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజీ ఫారెన్సిక్ మెడిసిన్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ పి. కోటేశ్వరరావు కూడా బల్లి పడిన ఆహారం తినడంవల్ల ప్రాణాపాయం జరగదనీ మన ఇళ్ళల్లో వుండే బల్లి విషజంతువు కాదనే అభిప్రాయాన్నే వెల్లడించారు

బల్లిపడిన ఆహారం తింటే ఎవరికయినా తల తిరిగినట్లు అనిపించినా, వాంతి అయినట్లు అనిపించినా అనవసరంగా భయపడటం వల్లనేగాని, ఆహారం విషతుల్యంగా మారడంవల్ల కానేకాదు. కాని అర్థం లేకుండా ఇలాంటి పొరబాటు అభిప్రాయాలు సమాజంలో ప్రబలి వుండటంవల్ల నిజాలుగా చలామణి అవుతూ వస్తున్నాయి.

సాలీడు గురించి కూడా ఎన్నో భయాలు, అనుమానాలు సమాజంలో ప్రబలి వున్నాయి. బల్లి లాగానే సాలీడు పడిన ఆహారం తీసుకుంటే ప్రాణాపాయం కలుగుతుందనే భయం చాలామందిలో వుంది. దీని గురించి కూడా మెడిసిన్ ప్రొఫెసరు డా॥ సి. మల్లిఖార్జునరావు వివరిస్తూ సాలీడులో విషగ్రంథులున్నప్పటికీ అవి కేవలం క్రిమికీటకాదులని సంహరించి ఆహారంగా తీసుకోవడానికే పరిమితం తప్ప మనిషికి హాని కలిగించగల శక్తివంతమయినవి

కావు. నైట్ స్ట్రీంజర్, విడ్ స్పైడర్ సాలీడులు కొంతవరకు ఎక్కువ విషగ్రంథులని కలిగివుండి మనుష్యులకి కూడా కొంతవరకు చెడుఫలితాలని కలిగించగలవనే భావన వుంది. అయితే ఇటువంటి ప్రమాదకరమయిన సాలీడులు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో లేవని ఆయన వెల్లడించారు.

8. ఇరుకు పట్టితే మంత్రం వేయించుకోవాలా?

మెడనొప్పి చాలా కారణాలవల్ల వస్తుంది. మెడదగ్గర ఎముకలలో జబ్బువచ్చిగాని, వాటిమధ్య వుండే మెత్తని దిండు తొలగడంవల్లగాని, అక్కడ వుండే నరాలు నొక్కివేయబడడంవల్లగాని, కండరాలు వాయడంవల్లగాని నోటిలోపలగాని, బయటగాని గ్లాండ్లు వాచడం వల్లగాని నొప్పి అనిపిస్తుంది. మెడనొప్పి కొందరికి ఒకటికి - రెండురోజులు వుండి తగ్గిపోతే మరికొందరికి నెలలు - సంవత్సరాలు వుంటుంది.

మెడ పట్టితే ఇరుకుపట్టిందని ఇరుకు మంత్రం వేయించుకునే వాళ్లు కొందరు వుంటే, నిద్రలో వచ్చింది కనుక నిద్రలోనే పోవాలనుకునేవారు మరికొందరు వుంటారు. పడుకునేటప్పుడు తలక్రింద దిండు సరిగ్గా లేకుండా ఎగుడుడిగుడులుగా వుంటే మెడ దగ్గర కండరాలు పట్టేయడం సహజం. అటువంటప్పుడు నొప్పి తగ్గడానికి బ్రూఫెన్, ఆస్పిన్ వంటి బిళ్లలు వేసుకుని మెడ దగ్గర రిలాక్షయిల్ వంటి ఆయింట్ మెంటు రాసినా కాస్త వేడినీళ్లు గుడ్డతో కావడం పెట్టినా నొప్పి తగ్గిపోతుంది. అంతేగాని నిద్రలో వచ్చిన నొప్పి నిద్రలోనే పోవాలని అనుకోవడం తప్పు. అలాగే మందుబిళ్లలు వేసుకోకుండా మంత్రాలని నమ్ముకుని కూర్చోవడం అర్థరహితం.

కొందరికి 'టార్టకోలిస్' అని మెడనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి వచ్చిన వాళ్లకి మెడ ఒక ప్రక్కకి వంగిపోతుంది. రెండవప్రక్కకి మెడ వంచాలంటే వీలుకానంత నొప్పి అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి కేసుల్లో తల వంగిపోయిన వైపు కండరాలు బిగదీసుకుని పోతాయి. ఇలా కండరాలు బిగదీసుకుని పోవడానికి మెడదగ్గర గ్లాండ్లు వాచడంగాని కారణం, లేదా మరికొందరికి మెడ దగ్గర ఎముకలు, లిగ్ మెంటు వ్యాధిగ్రస్తం కావడం మరొక కారణం. ఇంకొందరిలో మెడదగ్గర కణతలువచ్చి మెడకండరాలు పట్టేసి ఒకప్రక్కకి వంగిపోతుంది. అందుకని మెడ పట్టేసి తిరగకుండా అయిపోతే కారణమేమిటో చూడాలి. కొందరికి ఆపరేషన్ చేస్తే తప్ప ఇలా వంగిన మెడ పట్టిన ఇరుకు వదలదు.

ఇంకొందరు ఎప్పుడూ మెడ వెనుక నొప్పి అంటూ బాధపడుతూ వుంటారు. తల ఇటూ అటూ ఎగిరేస్తూ నొప్పిని వదిలించుకోడానికి బాధపడుతూ వుంటారు. ఇటువంటి వారిలో కొందరికి కళ్ళకి సంబంధించిన దోషం వుంటుంది. వీరికి కళ్ళజోడు వేయించు

కుంటే తప్పు ఆ బాధ వదలదు. కొందరికి ఇలా నిజంగానే మెద కండరాలు పట్టేసో, బిగదీసుకునో నొప్పి అనిపిస్తే మరికొందరికి ఏ కారణం లేకుండా ఎంతో బాధ అనిపిస్తుంది. వాళ్ళు మెదని ఒక ప్రక్కకి వంచేసి ఎటూ త్రిప్పలేకుండా బాధ, పడిపోవటమో, నిద్ర లేకుండా తల్లడిల్లిపోవడమో చేస్తారు. ఇటువంటి నొప్పికాని నొప్పిని హిస్టీరికల్ నొప్పి అంటారు. అలా హిస్టీరికల్ మెదనొప్పి వచ్చినవాళ్ళకి మానసికంగా చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. మెదదగ్గర వుండే వెన్నుపూసలుగాని, వాటి మధ్య వుండే వర్ణబ్రెట్ డిస్కాగాని తొలగడం, దెబ్బతినడం జరిగితే మెదదగ్గర నొప్పి అనిపిస్తుంది. మెదని వెనుకకి వంచినా, తలని ఇటూ-అటూ త్రిప్పినా నొప్పి అనిపిస్తుంది. చాలామందిలో ఈ నొప్పి మెదదగ్గరే కాకుండా ఛాతీ ముందూ - వెనుకా భుజాల దగ్గర రెండు చేతులలోను అనిపిస్తుంది. కండరాల నొప్పితోనూ, నరాలు గుంజడంతోనూ, నిద్రలేకుండా అవుతుంది. కొందరికి ఇటువంటి మెదనొప్పి వలన చేతిలోని కండరాలు క్షీణిస్తాయి. అంతేకాదు మెద దగ్గర నుంచి చేతివ్రేళ్ల దాకా తిమ్మిరి వున్నట్లు, నరాలు మొద్దుబారిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. అందుకని ఇటువంటి మెదనొప్పులకి మెద దగ్గర బెల్టు (సెర్వయికల్ కాలర్) పెట్టుకోవలసి వస్తుంది. అంతేకాకుండా తలక్రింద దిండు లేకుండా పడుకోవడం, సెర్వయికల్ ట్రాక్షన్ పెట్టించుకోవడం అవసరమవుతుంది.

మసాజ్ చేయించుకున్నప్పుడు మెదలు విరిపించుకుని కటకటమనిపించుకోవడం తప్పు. మెదను అకస్మాత్తుగా ప్రక్కకు తిప్పినా, మెదను బాగా వెనుకకు గుంజినా, మెదమీద గట్టిగా గుడ్డినా వెన్నుపూసలు, వాటి మధ్య వుండే మెత్తని దిండ్లు తొలగడం, విరగడం జరగవచ్చు. ఎప్పుడు ఇలా జరుగుతుందో తెలియదు వెనుక మెదని ఘోర్పుగా తిప్పుడం మంచిదికాదు.

వయస్సు వస్తున్న కొద్దీ వెన్నుపూసల దగ్గర చిన్నచిన్న ఎముకలు తయారవుతాయి. అంతేకాదు వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి కలిసిపోతాయి. దానివల్ల మెదదగ్గర సహజంగా వుండవలసిన వంపుపోయి మెద కట్టెలా తిన్నగా తయారవుతుంది. అప్పుడు కూడా మెద దగ్గర ఎప్పుడూ నొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇలా మెద దగ్గర ఎముకలు, కండరాలు బిగదీసుకుని పోతున్నప్పుడు అవి బిగదీసుకుపోకుండా రోజూ మెదని కదిలించే వ్యాయామం చేయాలి. ఫిజియోథెరపీ ఇందుకు చాలావరకు తోడ్పడుతుంది.

మెద దగ్గర నొప్పి అనిపించినపుడు తగిన వైద్యపరీక్షలు చేసి కారణాన్నిబట్టి చికిత్స చేయడం, ఫిజియోథెరపీ చేయడం చేస్తే చాలావరకు తిరిగి మామూలు స్థితి ఏర్పడుతుంది.

9. ఎనిమిదవ నెలలో పుట్టిన పిల్లలు బ్రతకడం కష్టమా ?

ఎనిమిదవ నెలలో పుట్టిన పిల్లలు బ్రతకరనీ, అంతకంటే ఏడవనెలలో పుట్టిన పిల్లలు బ్రతుకుతారనీ ఎందరో అనుకుంటారు. ఇది కేవలం మూఢనమ్మకమే. ఏడవనెలలో పుట్టిన పిల్లలకంటే ఎనిమిదవ నెలలో పుట్టిన పిల్లలే బ్రతికి బట్టకట్టడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే తల్లి గర్భంలో ఒక నెలకంటే మరొక నెల ఎక్కువ ఎదిగినవాళ్ళకి అవయవాలన్నీ చక్కగా ఎదుగుతాయి. అందుకనే ఏడవనెలలో పుట్టిన వాళ్లకంటే ఎనిమిదవ నెలలో పుట్టిన పిల్లలకే బ్రతకడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అసలు మామూలుగా కాన్పు తొమ్మిదినెలలు నిండిన తరువాత మూడు-నాలుగు వారాలకు అవుతుంది. ఆలా పుట్టిన బిడ్డని “ఫుల్ టెర్మ్ బేబీ” అంటారు. ఇలా పుట్టినబిడ్డ ఆరోగ్యంగా వుండడమే కాకుండా కనీసం 6-7 పౌన్ల బరువు ఉంటుంది. కొంతమంది 8-10 పౌన్లు కూడా ఉంటారు. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన బిడ్డ బరువు 5 పౌన్లకంటే తక్కువగా వుండడమే కాకుండా అవయవాలన్నీ సరిగ్గా పెరగవు. కొంతమంది పిల్లలు తొమ్మిది నెలలు నిండి నిండకుండానే ముందుగానే పుడతారు. ఇలా పుట్టిన పిల్లలని “ప్రిమచ్యూర్ బేబీ” అంటారు. తొమ్మిది నెలలు నిండి కనీసం వారంరోజులు గడిస్తే తప్ప “టెర్మ్ బేబీ” లేదా “నెలలు నిండిన బేబీ” గా చెప్పురు.

కొంతమంది పిల్లలు నెలలు నిండిన తరువాత పుట్టినా చాలా బలహీనంగా వుండడమే కాకుండా, పుట్టినప్పుడు వుండవలసినంత బరువు వుండరు. వీరు చూడటానికి ఏడవ నెలలోనో, ఎనిమిదవ నెలలోనో పుట్టిన పిల్లల్లాగా పీలగా, బలహీనంగా వుంటారు. నెలలు నిండినా ఇలా బలహీనంగా పిల్లలు పుట్టటానికి తల్లి ఆరోగ్యం బాగుండక పోవడమో, కడుపులో వుండగానే తల్లి నుంచి బిడ్డకు వ్యాధులు సంక్రమించడమో, పిండ నిర్మాణంలో ఏదోమో కారణం. ఇది ఇలా వుండగా నెలలు నిండి కాన్పు అయిన కవలపిల్లలు కూడా చాలామంది తక్కువ బరువుతో వుంటారు.

నెలలు నిండి పుట్టినా, నిండకుండా పుట్టినా 4 నుంచి 5 పౌన్లు వుండే పిల్లల్లో 80 శాతం మంది బ్రతకడానికి అవకాశం వుంది. 2 నుండి 4 పౌన్లు వుండే పిల్లలు 40 శాతం మంది బతుకుతారు. 3 పౌన్లు కంటే తక్కువ బరువుతో పుట్టే పిల్లల్లో 10 శాతం మంది బ్రతుకుతారు.

బరువు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలను తక్కిన పిల్లల్లాగా పెంచాలంటే కుదరదు. వీరిని అన్ని సదుపాయాలున్న “ప్రిమచ్యూర్ బేబీ కేర్ యూనిట్స్”లోనే కొంతకాలం వుంచి పెంచాలి.

అయిదు అయిదున్నర పొన్నకంటే తక్కువ బరువుతో పుట్టిన బిడ్డలో చైతన్యం తక్కువ కనబడుతుంది. ఆరోగ్యకరమయిన బిడ్డ పుట్టిన దగ్గర నుంచి పెదవులు చప్పరించడం, నోట్లో నీళ్లుపోస్తే చక్కగా డ్రింగడం చేస్తారు. బరువు తక్కువ వుండే పిల్లలు నోట్లో నీటిచుక్కలు వేసినా సరిగ్గా డ్రింగలేకపోతారు. పైగా వారికి డ్రింగబోతే ముక్కుల్లో నుంచి నీళ్లు తిరిగివస్తాయి. తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలు సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోలేకపోతారు. అందుకని శ్వాస తీసుకుంటున్నా వీరి ఛాతీ పూర్తిగా వ్యాకోచించడం, సంకోచించడం వుండదు.

నెలలు నిండకుండానో, బరువు తక్కువగానో పుట్టిన పిల్లల చర్మంక్రింద, క్రొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. మాంసం కండ కూడా తక్కువ ఉంటుంది. చర్మంక్రింద క్రొవ్వు లేకపోవడంతో బిడ్డ శరీరం నుంచి వేడి త్వరగా బయటకుపోతుంది. దానివల్ల బిడ్డవేడిని గాని, చలినిగాని తట్టుకోలేక కళ్లు తేలవేస్తాడు. ఇటువంటి పిల్లల్లో మూత్రపిండాలు కూడా సరిగ్గా యెదగవు. అందుకని సరిగ్గా మూత్రవిసర్జన చేయరు. వీరిలో గుండె కూడా శక్తివంతంగా పనిచేయదు.

నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లలు సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోలేరు. అందుకని వారు త్వరగా నీరసపడి పోవడమో, ఎసిడోసిస్ వచ్చి అపస్మారకస్థితికి లోనుకావడమో జరుగుతుంది.

బరువు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలకి ఇతర పిల్లలకి వాడినట్లు అన్ని మందులు వాడకూడదు. అలా వాడటం వల్ల హాని వుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళల్లో ఆ మందులవల్ల కలిగే చెడు ఫలితాలను హరింపచేసే శక్తి వుండదు.

బరువు తక్కువగా పుట్టిన బిడ్డలను “ప్రిమెచ్యూర్ బేబీ కేర్ యూనిట్స్”లో వుంచి తగిన శ్రద్ధ తీసుకున్నట్లయితే వారిని రక్షించుకోవడానికి ఆరోగ్యంగా తయారు చేసుకోవడానికి హెచ్చు అవకాశాలు వున్నాయి. బరువు తక్కువతో పుట్టే పిల్లలకి కొంత కాలంవరకు వ్యాధిక్రిములు తేలికగా సంక్రమించి వ్యాధులు కలిగిస్తాయి. అందుకని ఈ పిల్లలను అందరి మధ్య ఉంచకుండా పూర్తి రక్షణ వుండే గదుల్లో వుంచాలి. అందరినీ వీరి దగ్గరికి రానివ్వకూడదు. ముఖ్యంగా వ్యాధులున్నవారు, జలుబు, దగ్గు ఉన్నవారు వీరి దగ్గరికి వెళ్ళకూడదు. శరీరంలో తగిన నీరు ఉండటానికి, ఎదగడానికి తగిన ఆహారం అందించడానికి వీరికి సరంద్వారా గ్లూకోజు ఎక్కించాలి. అంతేకాకుండా ముక్కు నుంచి కడుపులోకి ట్యూబువేసి పాలు, ఇతర ఆహారం ఎక్కించాలి. ఈ పిల్లలకు బయటండే అతి చలిగాని, వేడిగాని తగలకుండా చూడాలి.

ప్రతిసారీ ఏడవనెల వచ్చే రాకుండానే కాన్పు అయిపోతూ వుంటే గర్భకోశం ముఖద్వారం బిగపట్టి వుంచే గుణం కోల్పోయి బిడ్డ బరువుకి విచ్చుకునిపోతుందని

అనుమానించాలి. ఇటువంటి కేసుల్లో ఐదు - ఆరునెలలు రాగానే ముందు జాగ్రత్తగా గర్భాశయం ముఖద్వారాన్ని విచ్చుకోకుండా నైలాన్ దారంతో బిగించి ముడివేయాలి. నెలలు నిండి కాన్పు నొప్పులు ప్రారంభంకాగానే ముడివేసిన దారాన్ని కట్ చేయాలి. అప్పుడు నెలలు నిండి చక్కని బిడ్డలు పుట్టడానికి అవకాశం వుంది. బరువు తక్కువతో పిల్లలు పుడుతున్న, నెలలు నిండకుండా పిల్లలు పుడుతున్న మూలకారణాన్ని పరిశీలించి దాని ప్రకారం చికిత్సచేస్తే పండంటి బిడ్డలు పుట్టి ఇల్లంతా చిన్నారి నవ్వులతో, చిందులతో ఆనందాన్ని నింపివేస్తారు.

10. వేడిచేస్తే కళ్ళు ఎర్రబడతాయి

అనిలోకి కళ్ళు కాస్త గరగర అనిపించాయి. వెలుతురు చూడబోతే కళ్ళవెంట నీళ్లు కారాయి. అద్దంలో కళ్ళు చూసుకుంటే ఎర్రబడ్డట్లు కనిపించాయి. రోజంతా తీరికలేకుండా పనిచేయబట్టి వేడిచేసి వుంటుందని భావించి అతను కాస్త మజ్జిగ ఎక్కువ త్రాగి పడుకున్నాడు. ఉదయం లేచేసరికి కళ్లు తెరవాలంటే వీలులేకుండా రెండు రెప్పలు అంటుకునిపోయాయి. రెండు చేతులతో పట్టుకుని అంటుకొనిపోయిన రెప్పలని విడదీసుకున్నాడు. అద్దంలో కళ్ళు చూసుకుంటే కంటినిండా పుసులు ఉన్నాయి. కంటిరెప్పలకి వెంట్రుకలు అంటుకుని పోయాయి.

అనిలోకి వచ్చిన కంటి జబ్బు సాధారణంగా చాలామందికి వస్తూనే వుంటుంది. దీనినే వ్యావహారికంలో “కళ్ళకలక” అనీ, వైద్యభాషలో “కంజక్టివైటిస్” అంటారు. ఇది కంటికి బాక్టీరియా క్రిములు సోకడంవల్ల వస్తుంది. అతి తేలికగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది. అందుకనే ఇంట్లో ఒకరికి కళ్ళకలక వస్తే సరైన శుభ్రత, నియమాలు పాటించకపోతే రెండవవారికి కూడా అతి త్వరగా వస్తుంది. కళ్ళ కలక వివిధ రకాల వ్యాధి క్రిముల వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా వచ్చే కళ్ళ కలకకు స్టఫలోకోకస్ బాక్టీరియా క్రిమే కారణం. కలక వచ్చినవారికి ముందు కళ్లు ఎర్రబడటం, కళ్ళల్లో ఏదోపడ్డట్లు గరగరలాడటం, ఎండ, వెలుతురు చూడటానికి ఇబ్బంది పడటంలాంటి లక్షణాలుంటాయి. కొద్దిగంటల్లోనే కళ్ళల్లో పుసులు కట్టడం ప్రారంభమవుతాయి. తరువాత పుసులు మరింత ఎక్కువ అవుతాయి. సాధారణంగా నిద్రలేచేసరికి రెండు కళ్ళు పూర్తిగా అంటుకుని పోయి కళ్ళనిండా పుసులు ఉంటాయి. ఈ కళ్ళకలక ముందు ఒక కంటికి ప్రారంభమైనా, రెండవపూటికి రెండవ కంటికి కూడా సంక్రమిస్తుంది. వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కంటి నుంచి కారే నీరు ద్వారా, పుసులు ద్వారా రెండవవారికి ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. అందుకని కళ్ళకలక వచ్చిన వ్యక్తి వాడిన తువ్వొళ్లు, ఇతర దుస్తులు వాడకూడదు.

కళ్ళకలక వచ్చినప్పుడు శుభ్రమైన నీళ్ళతో కళ్ళు శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. కళ్ళలో ట్రామైసిన్, సోప్రామైసిన్ లాంటి కంటి ఆయింటుమెంట్లు వాడాలి. అవసరాన్నిబట్టి యాంటిబయాటిక్స్ వేరే వాడవలసి వుంటుంది. కళ్ళకలక వచ్చినప్పుడు మందువాడితే 2-3 రోజుల్లో కొంతవరకూ తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా వ్యాధి తగ్గేవరకు మందు వాడాలి.

సాధారణంగా కంటికి వచ్చే ఈ వ్యాధివల్ల ఎటువంటి దుష్ఫలితాలుండవు. సరైన చికిత్స పొందకుండా వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల, నాటువైద్యం చేయడంవల్ల కంటిలో పుండు ఏర్పడే ప్రమాదం మాత్రం వుంది.

గనేరియా వ్యాధిపున్న స్త్రీ ప్రసవించినపుడు ఆ వ్యాధిక్రిములు పుట్టే బిడ్డకి సంక్రమించి కళ్ళకలక రావచ్చు. అటువంటప్పుడు బిడ్డపుట్టిన 2-3 రోజుల్లో కళ్ళు అంటుకుని పోవడమే కాకుండా కళ్ళవెంట సుద్దమాదిరిగా కనిపించే చీము వస్తుంది. ఇటువంటి కేసుల్లో ఆ బిడ్డకి కళ్ళు దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. ఇలాగే పెద్దవాళ్ళకి కూడా గనేరియా క్రిములు సోకి కళ్ళకలక రావచ్చు.

వైరస్ క్రిములవల్ల కూడా సాధారణంగా కళ్ళకలక వస్తుంది. వైరస్ క్రిమివల్ల వచ్చే కళ్ళకలకలో మామూలుగా వచ్చే కళ్ళకలకలోలాగా పుసులు కట్టడం, రెండు కళ్ళు అంటుకొని పోవడం జరగదు. వైరస్ వల్ల వచ్చే కళ్ళకలక ముందు ఒక్క కంటితోనే ప్రారంభం అవుతుంది. కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. బాగా మందుతాయి. కళ్ళ వెంట నీళ్ళు బాగా కారతాయి. వెలుతురు చూస్తే మరింత నీళ్ళు కారతాయి. ఈ కళ్ళకలక కూడా 3-4 రోజుల్లో తగ్గుతుంది.

కొందరికి ఎటువంటి వ్యాధిక్రిములు సోకకుండానే అకస్మాత్తుగా కళ్ళు ఎర్రబడడం, కళ్ళల్లో ఏవోపడ్డట్టు బాధ అనిపించడం, కళ్ళ వెంట నీళ్ళు కారడం వుంటాయి. ఇలా కొందరి వ్యక్తుల్లో చాలా తరుచుగా జరుగుతూ వుంటుంది. దానికి కారణం ఇటువంటి వారికి పొగ, దుమ్ము, నిప్పువేడి, ఎండవేడి, కలుషితమయిన గాలి సరిపడకపోవడమే. కొందరికి ఆల్లహాలు సేవించిన వెంటనే కళ్ళు ఎర్రబడి చింతనిప్పుల్లా తయారవుతాయి. ఇంకొందరికి కళ్ళు ఎప్పుడూ ఎర్రగా వుండి కళ్ళకలక మొండికెత్తిపోయిందా అన్నట్లు ఉంటాయి. దానికి కారణం వారు సరయిన గాలి, వెలుతురు లేని ఇళ్ళల్లో నివసించడం, దుమ్ము-ఝాళి ఎప్పుడూ రేగుతూ వుండటం, బాగా వేడి వుండటం ముఖ్య కారణాలు. అలాగే అతిగా భుజించేవారిలో అతిగా మద్యం సేవించేవారిలో గొటు వంటి వ్యాధులు వుండేవారిలో, ఎలర్జిక్ వ్యాధులు వున్నవారిలో, నిద్ర సరిగ్గా వుండని వారిలో కళ్ళు ఎర్రగా కనబడవచ్చు. అందుకని డాక్టర్ కి చూపించి కారణాన్నిబట్టి చికిత్స పొందడం ఉత్తమం.

11. దెయ్యం పట్టించని బాదడం ఎంతవరకు సబబు ?

శ్రీరద తీయని కోర్కెలతో సంసార జీవితంలో అడుగుపెట్టింది. అత్తవారింటికి వెళ్ళిన కొద్దిరోజులవరకు హుషారుగానే కనిపించింది. కాని రాను రాను శారదలో అనుకోని మార్పులు కనబడసాగాయి. ఇంతవరకు వున్న హుషారు ఆనందం ఆమెలో లేవు. ఆడబిడ్డలతో సరసమాడటం, మరదలను వేళాకోళం చేయడం మానేసింది. సరిగ్గా తల దువ్వుకోవడం లేదు కూడా. ఎంతో చక్కగా ముస్తాబయ్యే శారద, మురికిగా వుంటోంది. ఇతరులతో మాట్లాడటం బాగా తగ్గించి వేసింది. అంతగా మాటలు తగ్గించిన అమ్మాయి, ఒక్కొక్కసారి వున్నట్టుండి అర్థం-పర్థం లేకుండా అతిగా నవ్వేయడం, మరొకసారి వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం చేస్తోంది. ఆమెలో కలిగిన ఈ విచిత్ర మార్పు ఎవరికీ అర్థంకాలేదు. తిన్నగా శారదని అడిగితే “అబ్బే నేను మామూలుగానే ఉన్నానే - నేనేమీ తేడాగాలేనే!” అని జవాబిచ్చేది. అంత మంచి అమ్మాయి యిలా మారిపోయిందంటే యిది మరే కారణం అయివుండదనీ, కేవలం దయ్యం పట్టివుంటుందనీ నిర్ధారించారు. ఇంకేముంది వెంటనే భూతవైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. అతను నిజంగానే శారదకి దయ్యం పట్టించని చెప్పి ఆ నెత్తిన ఓ కొబ్బరికాయ పెట్టి ధూపదీప నైవేద్యాలతో పెద్ద తతంగం నడిపాడు. భూతవైద్యునికి ముడుపు అయితే ముట్టింది కాని, శారద ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదు. యిలా ఎందరో భూతవైద్యులు వైద్యం చేసినా శారదలో మార్పురాలేదు సరికదా ఆమె పరిస్థితి ఇంకా చెడిపోయింది. మొదట్లో శారదకి దయ్యం పట్టించనేవారు. చివరికి ఆమెనే దయ్యం అనడం ప్రారంభించారు.

కోటి కోర్కెలతో సంసార జీవితంలో అడుగుపెట్టిన శారదకి అనుకోని విధంగా ఆశాభంగం కలిగింది. తీవ్రమయిన సంతృప్తి ఆమె మనస్సుని వికలం చేసేసింది. ఏం చేయాలో తెలియదు, ఎలా చెప్పాలో తెలియదు. అదే ఆమెను చివరికి యిలా చేసింది. శారద అకస్మాత్తుగా నవ్వుతున్నదన్నా, ఏడుస్తున్నదన్నా అవన్నీ హిస్టీరియా లక్షణాలు. ఆమెలో కలిగిన హిస్టీరియా లక్షణాలు, మానసిక అసంతృప్తివల్ల కలిగినవేగాని దయ్యం పట్టడం వలన కాదు. పూర్వకాలం మానసిక వ్యాధుల విషయంలో మౌఢ్యం మరింత ఎక్కువ వుండేది. హిస్టీరియా, మూర్ఛ, సంధి వంటివి వచ్చినపుడు భూతాలు, దయ్యాలు అవహించడమనీ, దేవీదేవతలకు ఆ మనిషిపై కోపం రూపదమేనని భావించేవారు. అంతేకాకుండా, చనిపోయిన వారు దయ్యాలై పీడిస్తారనీ, అందువల్లనే మనుష్యులు శుష్కించి పోతారనీ అనుకునేవారు. మానసిక వ్యాధి వచ్చి కాస్త అసాధారణ ప్రవర్తన కలిగివున్నా, అసందర్భంగా మాట్లాడుతూ వున్నా దయ్యం పట్టించని బట్టలన్నీ ఊడదీసేసి చితకబాదేవారు చివరకు కొన్ని సందర్భాలలో

బహిరంగ స్థలంలో తాడుతో ఉరితీసి మంటబెట్టి కాల్చి చంపేవారు అటువంటి ఆటవిక మనస్తత్వం కొన్నిచోట్ల ఇంకా ఈనాటికీ మానసికవ్యాధి వచ్చి అసాధారణంగా మాట్లాడే మనుష్యులపట్ల కొనసాగుతూనే వుంది.

హిస్టీరియా కేవలం మానసిక వ్యాధి. మానసిక బలహీనత వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది. హిస్టీరియా లక్షణాలు ఫలానా విధంగా వస్తాయని, ఫలానా విధంగా రావనీ, చెప్పడానికి వీలులేదు. ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క రకమైన వ్యాధి రూపంలో కనబడుతూ వుండవచ్చు. శారదలాగా ఒక్కొక్కసారి అతిగా నవ్వవచ్చు. లేదా వెక్కి వెక్కి గంటల తరబడి ఏడవచ్చు. మరికొందరు అతిగా కాళ్ళు- చేతులు తన్నేసుకోవచ్చు. హిస్టీరియా రోగిలో ఏది వచ్చినా ఆ వ్యక్తిలో కలిగే భావావేశాలమీద, చేసే పనిమీద అదుపులేకుండా పోతుంది. ఎప్పుడయితే మనస్సు అదుపులో లేదో అప్పుడు ప్రతిదీ అతిగా వున్నట్టే కనిపిస్తుంది. ఈ హిస్టీరియా లక్షణాలు మామూలు సమయంలో కనబడుతూ ఉండవచ్చు లేదా మానసికంగా ఆలోచనలు, బాధలు కలిగినప్పుడు, శారీరకంగా అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు కనబడుతూ వుండవచ్చు.

హిస్టీరియా లక్షణాలు కనబరిచే కొందరు వ్యక్తులు తమని ప్రతివారూ గుర్తించాలని, తాము చేసే ప్రతిచిన్న పనిని యెదుటివారు అభినందించాలనీ, తక్కినవారికంటే తమనే ఎక్కువ గౌరవించాలని ఆశిస్తూ వుంటారు. కాని ఆ మనిషి దగ్గర వున్నవాళ్ళకి అది చాలా చిన్న విషయం. అటువంటప్పుడు ఎదుటివారు ఆ మనిషిని అభినందించకపోవచ్చు. లేదా అంతకంటే బాగా చేసిన మరొక వ్యక్తిని అభినందించవచ్చు. అటువంటప్పుడు వీరిలో అణిగివున్న భావావేశాలు యేవో ఒక శారీరక, అనారోగ్య రూపంలో బయట పడవచ్చు. యిటువంటి కొందరు మనుష్యులు మామూలుగా శ్వాస తీసుకుంటున్నా గాలి అందనట్లు హైరానా పడిపోతూ నిండుగా గాలి పీల్చి వదులుతూ ఆయాసపడిపోతూ ఉంటారు. మరికొందరు గుండెలో నొప్పి వచ్చినట్లు గుండెను అదిమి పట్టుకుని కాళ్ళు - చేతులు తన్నేసుకుంటూ వుంటారు. తీరా డాక్టర్ పరీక్షచేసి మాస్తే ఎటువంటి అనారోగ్యం వుండదు.

కొందరు వ్యక్తులు కొన్ని విషయాలు గురించి అనవసరంగా ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటారు. వారి ఆలోచనధోరణి అంతా తప్పుగానే వుంటుంది. దానికితోడు అనుభవం లేని కొందరు మనుష్యుల మాటలవల్ల అపోహలకు లోనయి హిస్టీరియా తెచ్చిపెట్టుకుంటారు. ప్రతీ చిన్నదానికీ భయపడే మనుష్యుల్లో హిస్టీరియా లక్షణాలు రావడానికి ఆస్కారం వుంది! కాని వారికి వున్న భయమే ఇందుకు కారణమని వారికి తెలియదు.

సాధారణంగా కనబడే హిస్టీరియా లక్షణాలు చాలా విచిత్రంగా ఉంటాయి. కొందరికి తలనొప్పి ఎంత విపరీతంగా ఉంటుందంటే, ఎవరో సుత్తితీసుకొని తలపై మేకు

దిగగొట్టుతున్నట్లు అనిపిస్తూ వుంటుంది. మరికొందరికి గొంతులోకి పెద్ద ఉండ అడ్డుపడ్డట్టే అనిపిస్తుంది. కొందరికి కళ్ళు మామూలుగానే ఉన్నా చూపుకనబడనట్లు అయిపోతుంది. ఇటువంటివారు కళ్ళు తెరుచుకునే వుంటారు. కాని చూపు కనబడనట్లుగానే వ్యవహరిస్తారు. ఇంకొందరిలో చెవుడు వచ్చేసినట్టే వినబడనట్లు ప్రవర్తిస్తారు. మరికొందరికి శరీరంలో కొంత భాగం మొద్దుబారిపోయినట్లు, స్పర్శజ్ఞానం లేనట్లు అయిపోతుంది. కాళ్ళు-చేతులు, కదపలేనట్లుగా కూడా ప్రవర్తిస్తారు. కాని డాక్టరు పరీక్షచేసి చూస్తే ఏ లోపము ఉండదు. అన్నీ మామూలుగానే పని చేస్తుంటాయి. మానసిక బలహీనతవల్ల, భయాందోళనల వలన ఆ వ్యక్తి అలా ప్రవర్తించడం జరుగుతుంది. కాని ఇలా హిస్టీరియా రోగి ప్రవర్తించినప్పుడు తక్కినవారు అవి హిస్టీరియా లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోలేక గాలి పట్టిందనో, దుష్టశక్తులు ఆవహించాయనో తాళ్ళు వేయించడం, పూజలు చేయించడం వంటి అర్థంలేని పనులు చేస్తుంటారు.

హిస్టీరియా ఒక విధమైన మానసికవ్యాధి కనుక దీనికి మానసిక చికిత్స ముఖ్యం. హిస్టీరియా రావడానికి మూలకారణాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించి ఆ పరిస్థితులని చక్కదిద్దడానికి ప్రయత్నించాలి. వీలయితే ఆ మనిషిని అతను ఉన్న పరిసరాల నుంచి దూరంగా ఉంచి చికిత్స చేయడం మంచిది. ఆ మనిషికి తగిన మానసిక ధైర్యం, ఉత్సాహం ఇవ్వాలి. ఒకవేళ ఏ వ్యక్తిలోనైనా హిస్టీరియా లక్షణాలు తరచుగా కనబడుతూంటే అవి మానసిక బలహీనత వలన వస్తూన్నాయని అర్థమయ్యేటట్లు తక్కినవాళ్ళు చెబుతూ ఉండాలి. అలాకాక అతనితోపాటు పక్కన ఉన్నవాళ్ళు కూడా ఆందోళన చెందుతూ వుంటే, అతనికి హిస్టీరియా రోగిపట్ల సానుభూతి చూపటంతో పాటు అతని మానసిక వ్యాధి గురించి తగిన అవగాహన కలిగేటట్లు చేయాలి. దానితో ఆ మనిషి త్వరగా కోలుకుని మామూలు మనిషి అవుతారు.

12. కారణం లేకుండానే దిగులుగా తయారవుతారా? ■

ఔప్రెషన్ కి లోనైన వ్యక్తి దేనిమీదా ఆసక్తి చూపించడు. నిరాశాజనకంగా కనబడతాడు ముఖంలో ఎక్కడా ఆనందం వుండదు. కొందరిలో వీటి లక్షణాలు తక్కువగా వుంటే మరికొందరిలో ఎక్కువ మోతాదులో కనబడతాయి. ఇటువంటి మానసిక వ్యాధి సాధారణంగా 30 ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తులలో కనబడుతుంది. శరీరంలో ఒక రకమైన రసాయనం తక్కువైనప్పుడు మెదడులోని కేంద్రాలు బలహీనంగా తయారై ఇలాంటి మానసిక స్థితి ఏర్పడుతుందని కొందరు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అంతేకాక కొందరు వ్యక్తుల్లోని సున్నితమైన మానసిక స్థితి ఈ రకంగా మారడానికి కారణమని భావిస్తున్నారు.

సాధారణంగా ఎవరైనా ఎక్కువ భాగ కలిగినప్పుడు తాత్కాలికంగా విచారంగా తయారవవచ్చు. కాని తరువాత వారు త్వరగానే మామూలుగా అయిపోతారు. కాని కొందరు అతిచిన్న విషయానికే తీవ్రమైన మానసిక సంక్షోభానికి గురియై, తట్టుకోలేక ఎప్పటికీ డిప్రెషన్ కి గురి అవుతారు. కొన్నిరకాల విషజ్వరాలకి లోనయిన వ్యక్తులకు కూడా మెదడులోని నరాల వ్యవస్థ దెబ్బతిని ఇటువంటి మానసిక స్థితి కలగవచ్చు.

డిప్రెషన్ కి గురి అయిన వ్యక్తి విచారగ్రస్తంగా, నిరాశ జనకంగా కనపడటమే కాకుండా, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిన వానిగా తయారవుతారు. దేనిమీదా శ్రద్ధ చూపలేకపోతాడు. పైగా ఏ పనిచేయడానికయినా బాధ్యత తీసుకోవడానికి భయపడతాడు. అంతేకాకుండా ఒక పని గురించి మంచితెడలు ఏమాత్రం ఆలోచించలేని వ్యక్తిగా తయారవుతాడు. ఆలోచన ఏమాత్రం ముందుకు సాగదు. ఎంత చిన్న విషయాన్ని అయినా ఆలోచించకుండా ఊరుకుంటాడు. ఈ రకంగా నిర్దిష్ట ఏర్పడిన వ్యక్తులలో జీవితం ఎడల ఆశలేకపోగా ఈ ప్రపంచం అంతా మిథ్య అనే భావం కూడా ఏర్పడుతుంది.

అంతేకాకుండా వీరిలో వింత వింత అభిప్రాయాలు కూడా కలుగుతూ ఉంటాయి. కొందరు వ్యక్తులు తమని తామే నిందించుకుంటూ ఉంటారు. ఇంటువంటి వారికి వారిలో ఎటువంటి సుఖవ్యాధులు లేకపోయినా తాము సుఖవ్యాధులతో పీడించబడుతున్నామని, తమ వద్దనుంచి చెప్పలేనంత దుర్గంధము వస్తోందని, తమతోపాటు ఉండే వ్యక్తులు తమని అసహ్యించుకుంటున్నారని, తనకి తెలియని వ్యక్తులు కూడా దారినపోతూ తమనిచూసి అసహ్యించుకుని మొఖం ఎదుటే ఉమ్మివేసి పోతున్నారని భావిస్తారు.

ఇటువంటి వ్యక్తులకు అలాంటిది ఏమీ లేదని ఎంత నచ్చచెప్పినా ఒప్పుకోనే ఒప్పుకోరు. పైగా వారు అనుకునేదే నిజమని భావిస్తూ బాధపడిపోతూ తక్కినవారికి దూరంగా కూర్చుంటూ వుంటారు. అలాగే తాము చాలా పాపాలు చేసినట్లు, అవి ఈ జన్మలో తీరేవి కావని, దానికి శిక్ష అనుభవించి తీరవలసిందే అని దిగులుపడిపోతూ ఉంటారు. ఇలాంటి దుర్భిప్రాయాలతో పాటు వారిలో ఇంకా అనేక భ్రమలు భ్రాంతులు కలుగుతూ వుంటాయి. ఎప్పుడో తీసుకున్న ఆహారం అలాగే కడుపులో గడ్డకట్టుకొనిపోయి వుండిపోయిందనీ, శరీరం ఉబ్బిపోయిందనీ, కళ్ళు దెబ్బతిని పోయాయనీ, తలలో ఎటువంటి పదార్థం లేకుండా ఖాళీగా తయారయిందనీ రకరకాలుగా భావిస్తూ బాధపడిపోతూ వుంటారు.

డిప్రెషన్ మొదటిదశలో సుఖశిఖ పర్యంతం ఏదో ఒక బాధ ఉన్నట్లు అనిపించడం, ఆకలి లేకపోవడం, ఏవేవో పాదురుచులు నోట్లో అనిపిస్తూ వుండడం, మలబద్ధకంగా వున్నట్లు అనుభూతి చెందడం, ఎప్పుడూ నీరసం, అలసటగా వుండటం జరుగుతాయి.

కాని వాస్తవానికి వారికి శారీరకంగా ఎలాంటి అనారోగ్యం వుండదు. ఇటువంటి వారిలో కూడా తరుచుగా నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. ఒకవేళ రాత్రిపూట నిద్రపోయినా ఉదయంలేచిన తరువాత అలసటగా, బద్ధకంగా అనిపిస్తూ హుషారు లేకుండా వుంటుంది.

ఇటువంటి మానసిక స్థితికి లోనయిన వ్యక్తులు కొందరు ఒక్కొక్కసారి ఉన్నట్టుండి తీవ్రమయిన ఆందోళనకు లోనవుతూ వుంటారు. అప్పుడప్పుడు కారణం లేకుండా భయకంపితులవుతూ వుంటారు. ఏదో ఉపద్రవం ముంచుకురాబోతున్నట్లు వణికిపోతూ వుంటారు. ఒక ప్రక్క నిర్దిష్టత, మరొక ప్రక్క ఆందోళన, ఆదుర్దా, దానితోపాటు విచారం, డిప్రెషన్ లోని విచిత్రమయిన సమ్మేళనం, ఇటువంటి వ్యక్తులు ఒక్కొక్కసారి ఏ కారణం లేకుండానే ఆత్మహత్య చేసుకుని జీవితాన్ని అంతం చేసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ మనోవ్యాధి లక్షణాలు ఒకే వ్యక్తిలో ఒకసారి ఎక్కువగానూ, మరొకసారి తక్కువగానూ కనబడుతూ ఉండవచ్చు. వ్యాధి మొదటిదశలోనే దాస్సోనిల్, సర్మోమోనిల్ వంటి మాత్రలతో చికిత్స చేసినట్లయితే మంచి ఫలితాలు కనబడతాయి. ఇ.సి.టి అనే పేరుగల కరెంటు చికిత్స కూడా మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

13. గాలి అనే మూఢనమ్మకం ప్రాణాన్నే తీస్తుంది!

అచ్యుతరావు ఒక్కొక్కసారి నిలుచున్నవాడు నిలుచున్నట్లే స్పృహ తప్పి పడిపోతూ వుంటాడు. కొద్దిసేపటికి తనంతట తానే ఏమి జరిగిందీ తెలియకుండానే లేచిపోతూ వుంటాడు. మరికొన్ని సమయాల్లో కుర్చీలో కూర్చున్నట్లుగానే వుండి ఎవరో గొంతు పిసికేస్తూ ఉంటే గాలి ఆడక అరిచినట్లు గట్టిగా అరచి కింద పడిపోతూ వుంటాడు. ఇలా అకస్మాత్తుగా ఎందుకు తెలివితప్పి పడిపోతున్నాడో ఇంట్లో వాళ్ళకి ఏమీ అర్థంకాలేదు. మొదట్లో ఒకటి రెండుసార్లు కళ్ళు తిరిగి పడిపోతే వాతం అనో, పైత్యం అనో సరిపెట్టుకున్నారు.

కాని మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలా రావడంతో అవేమీకాదని, ఏవో “గాలి” అతన్ని వట్టి పీడిస్తోందనీ, బహుశా భూతం అయి ఉంటుందనీ నిర్ణయించుకున్నారు. దాంతో అచ్యుతరావుని భూతవైద్యునికి చూపిస్తే నానా హంగామా చేసి నిజంగానే అతన్ని భూతం అవహిస్తోందని తేల్చివేశాడు. ఆ భూతాన్ని వదలిస్తానంటూ ఎంతో కర్మకాండ నిర్వహించాడు. డబ్బులైతే వదిలాయీ కాని అచ్యుతరావు జబ్బు మాత్రం వదలలేదు. పైగా అచ్యుతరావుకి కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడంతో పాటు ఫిట్లు కూడా రానారంభించాయి.

కొందరు ఇలా అకస్మాత్తుగా కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, ఫిట్లు వచ్చి కాళ్ళు - చేతులు తన్నుకోవడం వగయిరాలకు వారిలో ఉన్న మూర్ఖవ్యాధి (ఎపిలెప్సీ) కారణం.

ఇలాంటి వ్యాధి ప్రతి రెండువందల మందిలోనూ ఒక్కళ్ళకో - ఇద్దరికో ఉంటుంది. అయితే వ్యాధితీవ్రత ఒకరికీ - మరొకరికీ తేడా వుంటుంది. ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. కానీ వ్యాధి లక్షణాలు మాత్రం మొదడులో నుంచే ప్రారంభ మవుతాయి. సాధారణంగా మూర్చవ్యాధి అంటే రోడ్డుమీద అడుక్కునేవాడు కిందపడి అరుస్తూ చేసే గందరగోళమే గుర్తుకువస్తోంది. ఈ వ్యాధి ఉన్న అలాంటి బిచ్చగాని అరుపుల్లో నటన ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మొదడులోని నరాలు కొన్ని తీవ్రతలకిలోనై విపరీతంగా కొన్ని క్షణాలపాటు పనిచేయడం వల్ల ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడతాయి. కనురెప్ప కాలంపాటు స్పృహ తప్పినా, కొన్ని నిమిషాల పాటు స్పృహకోల్పోయి కాళ్ళు-చేతులు తన్నేసుకున్నా మూర్చవ్యాధే. చాలా కేసుల్లో ఇలా ఫిట్టు రావటానికి కారణం ఇంకా తెలియలేదు. కొందరిలో మాత్రం మొదడులో రక్తనాళాలు దెబ్బతిన్నా, కణుతులు ఏర్పడ్డా, మెనింజైటిస్ వచ్చినా, తలకి దెబ్బతగిలినా, పుట్టిన తరువాత బిడ్డ ఎంతో సమయం వరకు సరిగ్గా ఏడవకపోయినా ఈ వ్యాధి రావడానికి ఆస్కారం వుంది. చిన్నప్పుడు ఎటువంటి మూర్చవ్యాధి లక్షణాలు కనబడ కుండా 25-30 సంవత్సరాల వయస్సులోగాని, తరువాత గాని వ్యాధి లక్షణాలు కనబడితే మొదడుకి సంబంధించిన ప్రత్యేకవ్యాధి ఏదైనా ఉన్నదేమో పూర్తిగా పరీక్షలు చేయించడం అవసరం. ప్రత్యేకంగా మొదడు వ్యాధి లేకుండా వచ్చే మూర్చవ్యాధి చిన్నతనంలోనే సాధారణంగా కనబడుతుంది.

ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఫిట్టు ప్రతిసారీ ఒకేవిధంగా రావాలని లేదు. ఒకసారి తీవ్రంగా వస్తే మరోసారి స్వల్పంగా రావచ్చు. మానసిక ఆందోళన ఎక్కువగా ఉన్నా, ఏదైనా రోగలక్షణాలు ఉన్నా, జ్వరం వచ్చినా, అలసట కలిగినా, మానసికంగా నిస్పృహ -నిరాశ కలిగినా ఫిట్టు త్వరత్వరగా రావచ్చు. లేదా ఎక్కువసేపు రావచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఫిట్టులాగా వచ్చి నోటంట నురగ రావచ్చు. మరొకసారి అసలు ఎటువంటి ఫిట్టు లేకుండా స్పృహతప్పి పడిపోవచ్చు. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి దాదాపు సగం సార్లు ఫిట్టు నిద్రపోతున్న సమయంలో, వస్తూంటాయి. స్త్రీలలో ఈ వ్యాధి వున్నప్పుడు వారికి బహిష్టు కావడానికి 5 రోజుల ముందు, బహిష్టు అయినపోయిన తరువాత రెండురోజులు వరకూ ఫిట్టు ఎక్కువగా వస్తూ వుంటాయి.

కొందరిలో ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన ఫిట్టు తీవ్రంగా రావడానికి ముందు అప్పుడప్పుడు కాస్త స్పృహ తప్పినట్టు అనిపిస్తూ ఉండటం, ఏవో విచిత్రమైన అనుభూతి కలుగుతూ ఉండటం, అకస్మాత్తుగా నిద్రమత్తు ముంచుకొచ్చి మళ్ళీ ఇట్టే తగ్గిపోవడం,

కందరాలు వణికినట్లు అనిపించడం, తల తిరిగిపోతున్నట్లు అనిపించడం, పిచ్చి - పిచ్చి ఆవలింతలు రావడం మొదలయిన లక్షణాలలో ఏదో ఒకటి కనబడవచ్చు, అవేమీ లేకుండా ఒకేసారి తీవ్రంగా ఫిట్టులా రావచ్చు.

మూర్ఛవ్యాధిలో ఫిట్టు చాలా అకస్మాత్తుగా వస్తాయి. సాధారణంగా నడుస్తున్న వాళ్ళుకాని, నిలుచుని పనిచేస్తున్న వాళ్ళుకాని వెళ్లకిలా పడిపోతుంటారు. గొంతుకు సంబంధించిన కందరాలు బిగదీసుకుపోతాయి కూడా. దానితో పిట్టకూతలాగానో, రైలు ఇంజను కూతలాగానో గొంతుక నుండి గాలి సరిగ్గా ఆడక ఒక్కొక్కసారి మొఖం నీలిరంగుగా మారిపోతుంది. తల వెనక్కి గుంజివేస్తుంది. కందరాలు బిగపట్టేసి, నడుమువిల్లులా కొంతవరకు వంగిపోతుంది. కళ్ళు పూర్తిగా తెరుచుకుని ఉంటాయి. కనుపాప పెద్దదైపోతుంది. ఈ రకంగా కొన్ని క్షణాలు ఒళ్ళంతా బిగదీసుకొనిపోయి తరువాత కాళ్ళు - చేతులు షాక్ తగిలినవాళ్ళు బాదుకున్నట్లు నేలకేసి కొట్టుకుంటారు. మధ్యలో కొన్ని క్షణాలు ఆగడం, మళ్ళీ కాళ్ళు - చేతులు ఎగరవేయడం, మూతి ఎగరేయడం, తల ఎగరేయడము, కన్నుగుడ్లు ఆడించడం వగైరా చేష్టలు చేస్తారు. ఈ సమయంలో తెలియకుండానే మూత్రాన్ని కూడా వినర్జిస్తారు.

నాలిక కొరుక్కోవడం కూడా మామూలుగా జరిగేవనే నోటంట నురగరావడం ప్రారంభమవుతుంది. నాలిక కొరుక్కున్న పక్షంలో రక్తపు జీరతో కూడిన చొంగ కారుస్తారు. యిలా నురగ నోటివెంబడే కాకుండా, ముక్కువెంట కూడా వస్తుంది. కొద్దిసేపు ఇలా ఫిట్టు వచ్చిన తరువాత అవి ఆగిపోవడం, రోగికి పూర్తిగా స్పృహపోవడం జరుగుతుంది. కొంతసేపటికి కొద్దిగా తెలివినవచ్చినా బాగా తలనొప్పిగా ఉండటం, బాగా నీరసంగా అనిపించడం మామూలే. ఈ వ్యాధిలో, వచ్చిన ఫిట్టు కొద్దిసేపు ఆగినట్లు అనిపించినా మళ్ళీ కొంతసేపటికి తీవ్రంగా ఫిట్టు రాకపోయినా ఒక్కక్షణంకాలంపాటు స్పృహ తప్పవచ్చు. అంతమాత్రాన ఆ మనిషి కింద పడిపోవడంగాని, చేతిలో వస్తువుని కిందకి జారవిడవడం గాని చేయడు. అయితే ఇదే ఇంకొంత తీవ్రంగా వచ్చి ఉండి ఫిట్టు రాకపోయినా కిందికిపడిపోయి తలకు దెబ్బ తగిలించుకుంటారు. ఇది ఇలా వుండగా కొందరికి చెవుల్లో శబ్దాలు లాంటివి వినబడటం, కళ్ళల్లో జ్యోతుల్లాంటివి కనబడటం, శరీరంమీద పురుగులు పాకినట్లు అనిపించడం మొదలయిన అనుభూతులు కలుగుతాయి. ఇవి కూడా ఒక రకమయిన మూర్ఛవ్యాధి లక్షణాలే. డాక్టర్ పరీక్షచేసి అది మూర్ఛవ్యాధి (ఎపిలెప్సీ) అని నిర్ధారణచేసిన తరువాత గార్డినాల్ వంటి మాత్రలు క్రమం తప్పకుండా కొన్ని సంవత్సరాల పాటు రోజూ, డాక్టరు చెప్పిన మోతాదులో వాడాలి. చాలామంది కొన్నిరోజులు వాడి ఇక

ఫిట్టు రావడంలేదు కదా అని వాడటం మానివేస్తారు. అలా మానివేస్తే మళ్ళీ ఫిట్టు ఉద్యతంగా రావడానికి ఆస్కారం వుంది. అలాకాకుండా డాక్టర్లు చెప్పిన ప్రకారంగా రోజూ కొన్ని సంవత్సరాలు వాదాలి. కొందరు జీవితకాలమంతా వాడవలసి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధివున్నవాళ్ళు ఫిట్టు పూర్తిగా తగ్గిపోయేవరకు కారు నడవటం వగైరా పనులు చేయకూడదు. వివాహం చేసుకోవచ్చుగాని అదే వ్యాధి వున్న వంశంలోని మనిషితో వివాహం చేసుకోకూడదు. పిల్లలుగాని పెద్దలుగాని మానసికంగా దెబ్బతినకుండా ఫిట్టు నుంచి కొద్దిగా కోలుకోగానే వారి వారి పనుల్లోకి వెళ్ళిపోవాలి.

మూర్ఖవ్యాధి మందులతో తగ్గే వ్యాధి. భూతమనో, గాలిఅనో అర్థం పర్థంలేని వైద్యాలు చేయిస్తే వ్యాధి తగ్గేబదులు మరింత ముదిరిపోయి ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు.

14. పురుగు ఊదితే పొడ వస్తుందా ?

లింగయ్యకు మోకాళ్ళమీద నీలిరంగుగానూ, ఊదారంగుగానూ చిన్న చిన్న మచ్చలు వచ్చాయి. ఆ మచ్చలు ఎప్పుడు వచ్చాయోగాని బాగా దురదగా మాత్రం ఉన్నాయి. అక్కడక్కడ వచ్చిన ఆ నీలిరంగు మచ్చలు చమటపొక్కు పరిమాణంలో వున్నా దురదపట్టి గోకడంవల్లనో, మరే కారణాల వల్లనో మరింత ఎక్కువమేర వ్యాపించాయి. కొద్దిరోజులకు రెండు మోచేతులమీద, పొట్టమీద, వీపుమీద అలాంటి మచ్చలే బయలుదేరి దట్టంగా తయారై దురదతో నిద్రపట్టడమే కష్టమైపోయింది. అదేమైనా గజ్జి పొక్కులాగాని, తామరలా కాని ఉన్నాయంటే అలాగూ లేవు. చీము పొక్కు అసలేకాదు. అదంతా లింగయ్యకి ఒక విచిత్రమైన పొడలా అనిపించింది. ఎందుకలా పొడవచ్చిందో అతనికి అర్థంకాలేదు. తనకు తెలిసినంతవరకూ ఈ పొడ సంక్రమించడానికి తప్ప పూర్వీకులెవ్వరికీ ఆ పొడలేదు. చివరికి అతనికే ఒక అనుమానం కలిగింది. పొలంలో కాపలాగా పడుకున్నప్పుడు ఏ పురుగునా ఊదినదేమో, అలా పురుగు ఊడడంవల్ల కాళ్ళమీద పొడ ప్రారంభమై చివరికి చర్మం అంతా పొడయిపోతున్నదేమో ననిపించింది. వెంటనే మంత్రాల రామయ్య దగ్గరికి వెళ్ళితే నిజంగానే లింగయ్యకి ఏదో పురుగు ఊదినదనీ అందువల్లనే చర్మానికి పొడవచ్చి పొడయిపోయిందనే చెప్పాడు. దానికి విరుగుడుగా మంత్రాల రామయ్య పొడమీద ఊదుతూ, గడ్డిపరకతో నిమురుతూ అర్థంకాని మంత్రం గొణిగాడు. మంత్రాల రామయ్యకి ముడుపు అయితే ముట్టింది కాని పొడమాత్రం అలాగే ఉంది.

లింగయ్యకి వచ్చినట్టుగా పొడ వచ్చినప్పుడు చాలామంది ఏదయినా పురుగు ఊదబట్టి చర్మం రోగగ్రస్తమయి అలా తయారయిందని భావిస్తారు. ఏదయినా విషసర్పం కరవక

పోయినా అది వదిలిన గాలి మనిషికి తగిలితే చాలు చర్మం చెడిపోయి పొడలా ఒంటిమీద వ్యాపిస్తుందని నమ్ముతారు. వాస్తవానికి అలాంటిదేమీ లేదు. పాముగాని, ఇతర జంతువులు గాని, వదిలిన గాలి తగిలి చర్మం చెడిపోవడం, ఒంటిమీద పొడ రావడం అసంభవం.

లింగయ్యకొచ్చిన పొడలైఖిన్ ప్లానస్ అనే చర్మవ్యాధి అవదానికి అవకాశం ఉంది. ఇది ఒంటిమీద ఎక్కడయినా ఒకచోట చమటపొక్కు పరిమాణంలో నీలిరంగులో గాని, ఊదారంగులోగాని, తెల్లగాగాని మచ్చలుగా ప్రారంభమై చర్మంమీద చాలాచోట్ల వ్యాపించవచ్చు. ముఖ్యంగా మోచేతులు, మోకాళ్ళ ముందు భాగాల్లోనూ, పొట్టమీద, వీపు వెనుక ఇటువంటి పొడవస్తుంది. చాలా దురదగా కూడా వుంటుంది. కొంతమందికి తమకుతాము గోక్కున్నప్పుడు ఆ గోళ్ళ గీత పడినంత మేర దురదతో కూడిన ఈ మచ్చలు లాంటి పొక్కులు ఏర్పడతాయి.

లైఖిన్ ప్లానస్ కి సంబంధించిన ఈ పొడ ఎందుకు వస్తుందో కొన్ని కేసుల్లో స్పష్టంగా తెలియకపోయినా, ముఖ్యంగా వైరస్ క్రిమి ఇందుకు కారణమని భావిస్తున్నారు. అలాగే మానసిక ఆందోళనలు, ఆలోచనలు కూడా ఈ చర్మవ్యాధి రావడానికి కారణంగా భావిస్తున్నారు. అంతేగాని పురుగు ఊదటం ఇందుకు కారణం కానేకాదు. ఇలాంటి పొడ ఏర్పడినపుడు తగ్గడానికి రోజులు, నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. కొన్ని కేసుల్లో చర్మంమీద కొత్తచోట్ల పొడలాగా కనిపించి వెంటనే తగ్గిపోయి ఘరోకచోట వస్తూ వుండవచ్చు లేదా పొడవున్నచోటే మరింత దట్టంగా రావచ్చు. ఇలాంటి కేసుల్లో డాక్టరు సలహాపై కార్డికోస్టిరాయిడ్స్, యాంటిహిస్టమిన్స్, దురద - బాధల వుపశాంతికి పై పూతల మందులు వాడటం మంచిది. వాటివల్ల త్వరగా పొడ తగ్గిపోయి దురద నుంచి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

కొన్ని వైద్యవిధానాల్లో చికిత్సగా ఆర్సినిక్ వంటి లోహాలను మందులలో ఎక్కువగా వాడుతూ వుంటారు. ఆర్సినిక్ తో కూడిన మందులు వాడిన వారిలో కూడా చర్మంమీద అక్కడక్కడ తెల్లటిమచ్చలు పొడలాగా రావచ్చు. అందుకని లోహాలతో కూడిన మందును జాగ్రత్తగా వాడవలసివుంది. విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు అహారంలో లోపించినప్పుడు కూడా చర్మంమీద మచ్చలుగానూ, పొడగానూ రావచ్చు. అలాగే ఇతర చర్మవ్యాధుల విషయం లోనూ, శరీరంమీద పొడలాగా రావచ్చు. అటువంటప్పుడు డాక్టరు సలహాపై చికిత్స పొందాలేగాని పురుగు ఊదించడంలా విరుగుడుగా ఊదించుకుంటూ మంత్రాలు వేయించుకుంటూ కూర్చుంటే వ్యాధి ముదిరిపోయే ప్రమాదం వుంది.

16. టాస్సిల్స్ ఆపరేషన్ చేస్తే పిల్లలు పొడుగు ఎదుగుతారా?

నిర్మలకి నిండా నాలుగేళ్ళయినా లేవు. పాపకి అనుకోకుండా విపరీతంగా జ్వరం వచ్చి బాధపడుతోంటే వెంటనే డాక్టరుకి చూపించారు. డాక్టరు పరీక్షచేసి చూసి, ఆ పాపకి గొంతుకలోని టాస్సిల్స్ వాచి చీము పట్టడంవల్లనే జ్వరం వచ్చిందని చెబితే నిర్మల తల్లిదండ్రులు ఆశ్చర్యపోయారు. పైగా చిన్నపిల్లకి టాస్సిల్స్ వుండటం ఏమిటని అనుమానపడ్డారు. ఇంకొందరు తల్లిదండ్రులు “మా పిల్లకి ఇదివరకెప్పుడూ టాస్సిల్స్ లేవే, ఇప్పుడెలా వచ్చాయని” సందేహంలో పడిపోతారు మరికొందరు. డాక్టరు టాస్సిల్స్ పేరు ఎత్తగానే “టాస్సిల్స్ ఉన్నాయా? అయితే ఆపరేషన్ చేసేసెయ్యండి” అంటూ తొందరపడతారు.

టాస్సిల్స్ చిన్నవాళ్ళు - పెద్దవాళ్ళు తేడా లేకుండా అందరికీ వుంటాయి. ఆపరేషన్ చేసి తీసివేస్తే తప్ప అవి అణిగిపోవడమంటూ వుండదు. ఈ టాస్సిల్స్ గొంతుకకు రెండువైపులా వుంటే గుంటల్లో వుంటాయి. ఇవి వ్యాధిగ్రస్తమై చెడిపోనిపక్షంలో శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరమైనవే. వీటివల్ల శరీరానికి అవసరమయ్యే తెల్లకణాలు ఎన్నో వుత్పత్తి అవుతాయి. పైగా నోటిద్వారా శరీరంలో బాక్టీరియాక్రిములు పోకుండా టాస్సిల్స్ నిరోధిస్తాయి. అందుచేత టాస్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తమై శరీరానికి నష్టంకలిగిస్తూ వుంటే తప్ప ఆపరేషను చేసి తీసివేయడం మంచిది కాదు.

టాస్సిల్స్ వాయడం, చీము పట్టడం, జ్వరం రావడమనేది చిన్నపిల్లల్లోను 17-18 ఏళ్ళవాళ్ళల్లోను ఎక్కువ. టాస్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తం కావడానికి అనేక బాక్టీరియా క్రిములు కారణం అయినా వాటిల్లో హీమోలైటిక్ స్ట్రెప్టోకోకస్ అనే బాక్టీరియా ముఖ్యకారణం. ఈ క్రిములు మనకు తెలియకుండా గాలిద్వారా టాస్సిల్స్ కి సోకవచ్చు లేదా దుమ్ము రేగడం వల్ల తేలికగా శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. శ్వాసకోశ వ్యాధులు, పొంగు వంటి ఇతర వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు కూడా టాస్సిల్స్ వాచి చీముపట్టి జ్వరం రావచ్చు.

టాస్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తమైనవారికి గొంతుక నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. చిన్నపిల్లలయితే గొంతునొప్పి అని చెప్పలేకపోవచ్చు. కాని ఏదైనా మింగటానికి బాధపడుతూ వుంటారు. జ్వరం 103 నుంచి 105 డిగ్రీలు కూడా వస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో జ్వరం అకస్మాత్తుగా రావడమే కాకుండా చలివణుకు కూడా వుంటాయి. కొందరికి గొంతుకలో నొప్పిగా వుండటమే కాక చెవిలో కూడా పోటు వస్తుంది. దీనికి కారణం చెవిలోకి కూడా రోగక్రిములు సోకకుండానే చెవిలో పోటు అనిపించవచ్చు కూడా!

టాస్సిల్స్ వాచి, చీముపట్టి జ్వరం వచ్చినప్పుడు సరైన చికిత్స పొందినట్లయితే చాలామందిలో మళ్ళీ అలా రాకుండా తగ్గిపోవచ్చు. కొందరు పెద్దవాళ్ళలో అంతకు ముందెన్నడూ టాస్సిల్స్ వాచి జ్వరం రానివారికి కూడా టాస్సిల్స్ వాచి జ్వరం రావచ్చు. తరచుగా టాస్సిల్స్ వాచి జ్వరం రావడమనేది చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువ ఇలా తరచు టాస్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తమవడంతో అవి పెరిగి చాలా పెద్దవయిపోతాయి. అవి అలా వాయడంవల్ల గొంతుకకు అడ్డంగా వుండి పిల్లలకి ముద్దమింగడమే ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది.

టాస్సిల్స్ వాచి పెద్దవి అవడంతో కొందరిలో గొంతుక వెనుకభాగంలో ఎడినాయిడ్స్ కూడా పెరిగి పెద్దవి అవడం, ముక్కులో రోగక్రిములు నిల్వచేరడం మామూలే. దీనివల్ల ఆ పిల్లలు ముక్కుతో గాలిపీల్చలేక నోటితో గాలి పీలుస్తూ వుండడం, ముక్కువెంట నీరులాగా కారుతూ వుండటం, నిద్రపోతున్నప్పుడు గురకపెట్టడం, రాత్రిపూట దగ్గు రావడం వుంటాయి. ఇలాంటివారికి చెవిలో తరచుగా పోటు అనిపించి చివరికి చెవిలో నుండి చీముకారుతూ వుంటుంది. పిల్లల్లో ఇటువంటి లక్షణాలు కనబడితే, వయస్సు వచ్చినవాళ్ళల్లో ఇటువంటి బాధలు ఎక్కువగా లేకపోయినా ఎప్పుడూ గొంతునొప్పి అనిపించి, ఏదో బాధగా ఉంటుంది.

టాస్సిల్స్ వాచి జ్వరం వచ్చినప్పుడు కనీసం వారం పదిరోజులు పెన్సిలిన్, టెట్రామైసిన్ లాంటి వాటిని పూర్తి కోర్సు వాడాలి. ఇలా వాడినా తగ్గినట్టు తగ్గి తిరిగి మాటిమాటికి టాస్సిల్స్ వాయడం, జ్వరం రావడం జరిగితే ఆపరేషన్ చేసి తీసివేయడం అవసరం. లేకపోతే వ్యాధిగ్రస్తమైన టాస్సిల్స్ వల్ల కొన్ని దుష్ఫలితాలు కలగడానికి అవకాశం వుంది. అందుకే ఒక సంవత్సరంలో నాలుగయిదు సార్లు టాస్సిల్స్ వాచి చీముపట్టి జ్వరంవస్తే టాస్సిల్స్ ఆపరేషను చేసి తీసివేయడం అవసరం. కొన్ని కేసుల్లో ఇలా టాస్సిల్స్ తరచు వాచి జ్వరం రావడంవల్ల మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, గుండెజబ్బు లేదా కీళ్ళవాపు జ్వరం వస్తూ వుంటుంది.

ఒకవేళ ఎవరిలోనైనా ఇటువంటి లక్షణాలు ఏర్పడడానికి టాస్సిల్స్ కారణం అయితే వెంటనే టాస్సిల్స్ ఆపరేషన్ చేసి తీసివేయడం అవసరం. కొందరిలో డిప్టీరియా వ్యాధి వచ్చి ఆ క్రిములు పూర్తిగా నశించిపోకుండా టాస్సిల్స్ లో స్థావరమేర్పరచుకుంటాయి. ఇటువంటి వారికి కూడా టాస్సిల్స్ ఆపరేషన్ చేసి తీసివేయాలి. కొందరికి టాస్సిల్స్ వాయడం కాకుండా టాస్సిల్స్ కి చుట్టుపక్కల పెద్ద చీముగడ్డలాగా తయారై పరిస్థితి చాలా బాధాకరంగా మారుతుంది. ఇలా జరిగినప్పుడు తిరిగి అలాంటి స్థితి రాకుండానే టాస్సిల్స్ ఆపరేషను చేయించుకోవాలి.

టాస్సిల్స్ ఆపరేషను చేయిస్తే పిల్లలు చక్కగా పొడుగు ఎదిగిపోతారనీ, బొద్దుగా తయారవుతారనీ చాలామంది తల్లిదండ్రులు భావిస్తూ ఉంటారు. టాస్సిల్స్ తీసివేయడానికి,

పిల్లలు ఎదగడానికి సంబంధం లేదు. అయితే ఎంతోకాలం నుంచీ టాన్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తమై తరచు గొంతునొప్పి, జ్వరం రావడంతో తిండి తినడం మానివేసిన పిల్లలు ఆపరేషను చేయటంతో, ఆ బాధ తగ్గిపోయి తిరిగి తిండి సరిగ్గా తిని బలంగా తయారవవచ్చు. అంతేగాని బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకి టాన్సిల్స్ వలన ఏ బాధా లేకపోయినా ఆపరేషను చేసి తీసివేస్తే బొడ్డుగా ఎదిగిపోతారనుకోవడము కేవలం అపోహ. పైగా అలా అనవసరంగా ఆరోగ్యకరంగా వున్న టాన్సిల్స్ ఆపరేషనుచేసి తీసివేయడం చెరుపే అవుతుంది.

17. రొమ్ము కుదురు, గవదబళ్ళలు మంత్రాలకు లొంగవు!

రమణి ప్రసవించి వారంరోజులు కూడా కాలేదు. బిడ్డకి ప్రేమగా పాలు ఇవ్వడానికి వీలులేకుండా అప్పుడే ఒకవైపు రొమ్ములో గడ్డగా తయారయి జ్వరం కూడా వస్తోంది. ఏంచేయాలో తోచక బాధపడుతుంటే ఇంట్లో వున్న ముసలమ్మ అది గమనించి, అదేమిటి రమణి! పిల్లవాడు పాలు తాగుతూవుంటే తల తగిలి రొమ్ము గడ్డగా తయారై వుంటుంది. దీనికి మందులూ మాకులూ ఏం పనిచేస్తాయి? ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టిన పిల్లవాడు ఎవరయినా వుంటే, వాడి కాళ్ళతో రొమ్ము రుద్దితే ఆ గడ్డ ఇట్టే తగ్గిపోతుందమ్మా” అంటూ తేలికగా చెప్పేసింది ముసలమ్మ. తేలికగా తగ్గించడానికి చిట్కా ఇట్టే చెప్పేసినా, ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టిన బిడ్డ ఎవరింట్లో ఉన్నాడో తెలుసుకుని రొమ్ముమీద రుద్దించు కోవటానికి రమణి చాలా ప్రయాసపడవలసి వచ్చింది. ప్రయాసకి ఫలితం వుంటే రమణికి సంతోషంగా వుండేదేమోగాని నాలుగయిదురోజుల్లో రొమ్ములో తయారయిన గడ్డ మరింత పెద్దదయి సలపరం యెక్కువయిపోయింది. చివరికి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళడమూ తప్పలేదు. తాను చేసిన ఆలస్యానికిగానూ ఆపరేషను చేయించుకుని చీము తీయించుకోకా తప్పలేదు.

కొంతమంది స్త్రీలలో ముఖ్యంగా కాన్పు అయిన వారం-పదిరోజుల్లో ఏదో ఒక రొమ్ములో గడ్డగా తయారై జ్వరంవచ్చి నొప్పి కలుగుతూ వుంటుంది. మరికొందరికి ప్రసవించిన వెంటనే కాకపోయినా తరువాతయినా ఇలా జరుగుతుంటుంది. దీనికి కారణం బాక్టీరియా క్రిములు. చనుమొసలు ఏమాత్రం చిట్లినా వాటిద్వారా ఆ బాక్టీరియా క్రిములు రొమ్ములోపల ప్రవేశించి అందులోని టిప్యాలని రోగగ్రస్తం చేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలలో శరీరంలో ఇతర మార్గాలద్వారా బాక్టీరియా క్రిములు ప్రవేశించి రక్తం ద్వారా రొమ్ము టిప్యాలలోకి ప్రవేశించి రొమ్ము గడ్డగా మారుతుంది. పాలు తాగుతున్నప్పుడో ఇతరత్రానో పిల్లవాని తల రొమ్ముకి తగిలి గడ్డగా తయారవడం, జ్వరం రావడమనేది అర్థరహితం.

దీనికి చికిత్స ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టిన బిడ్డని తీసుకువచ్చి అతని కాళ్ళతో రొమ్ముమీద రుద్దితే ఆ గడ్డ తగ్గిపోతుందనుకోవడం కేవలం మూర్ఖత్వం. అలాగే మంత్రాలు లాంటివి వేయించడంకూడా అర్థంలేని పనులే. ఇలా చేయడం వలన రొమ్ములో తయారైన గడ్డ మరింత పెద్దదై చీముపట్టి ఆపరేషన్ చేయవలసి వస్తుంది. ఫలితంగా బిడ్డకి పాలులేకుండా పోతాయి. కొందరి స్త్రీల విషయంలో ఇలా గడ్డగా తయారై వుండి సహజరోగనిరోధక శక్తివల్ల మూడు- నాలుగు రోజుల్లో యెటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా తగ్గిపోవచ్చు. అటువంటివారు తాము ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టిన బిడ్డ కాళ్ళతో రుద్దించుకొనటం వలన తగ్గిపోయిందని భావిస్తే అది కేవలం పొరపాటు అభిప్రాయమే! రొమ్ములో గడ్డవచ్చి నొప్పి, జ్వరం వుంటే పెన్సిలిన్, ట్రైట్రాసైకిలిన్ వంటి యాంటి బయాటిక్స్ డాక్టరు సలహాపై కోర్సుగా వాడినట్లయితే అతితేలికగా తగ్గిపోతుంది.

రొమ్ము కుదురు వచ్చినప్పుడు చేసే చికిత్స గురించి కొందరిలో ఎలాంటి అజ్ఞానపు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయో అదేవిధంగా గవదబిళ్ళలు వచ్చినపుడు చేసే చికిత్స గురించి కూడా వున్నాయి. గవదబిళ్ళలు వైరస్ క్రిములు సోకడం వల్ల వస్తాయి. గవదబిళ్ళలు వచ్చినపుడు దవడకి రెండువైపులా వాస్తుంది. మొదట ఒక దవడ వాచి రెండుమూడు రోజుల్లో రెండవవైపు కూడా వాపు పాకుతుంది. ఇలా గవదబిళ్ళలు వాచినపుడు 100 లేదా 101 జ్వరంరావడం, నొప్పి అనిపించడం సహజం. కొందరిలో జ్వరం రాకపోవచ్చు. గవదబిళ్ళలు రావడమనేది చిన్నపిల్లల్లోను, యువతుల్లోను ఎక్కువ. గవదబిళ్ళలు అంటే ఏరాటిడ్ గ్లాండ్లు వాయడం తప్ప మరేమీకాదు. అలా వాయడానికి కూడా వైరస్ క్రిములే కారణం. ఈ విషయం తెలియక కొంతమంది రొమ్ము కుదురు అయినపుడు మాదిరిగానే ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టిన పిల్లల కాళ్ళతోనో, చెవులతోనో పైన రుద్దించుకోవడమో, మరికొందరు మంత్రాలు వేయించుకోవడమో, పైన ఏదో ఒక ఆకుపసరు పట్టిలాగా రాయడమో చేస్తుంటారు. ఇవన్నీ అర్థంలేని పనులే. కొన్ని సందర్భాలలో ఆకుపసరు రాసినపుడు దవడ దగ్గర వుండు పడుతుంది కూడా.

చాలా సందర్భాలలో గవదబిళ్ళలు వచ్చినపుడు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా వారంరోజుల్లో తేలికగా తగ్గిపోతాయి. గవదబిళ్ళలు వచ్చినపుడు చిట్కావైద్యాలు, మంత్రాలు నమ్ముకుని కూర్చున్న కొందరు పురుషులలో వ్యవజాలు వాస్తాయి. స్త్రీలలో అండాశయాలు వాచి కడుపులో పోటులాగా వస్తుంది. ఇంతేకాకుండా గుండెకు సంబంధించినవీ, నరాలకి సంబంధించినవీ కొన్ని రుగ్మతలు ఏర్పడతాయి. గవదబిళ్ళలు వచ్చినపుడు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడంతోపాటు, డాక్టరు సలహాపై మందులు వాడితే ఎలాంటి బాధా లేకుండా

త్వరగా కోలుకోవచ్చు. గవదబిళ్ళలకి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు ఒకరి నుంచి మరొకరికి చాలా తేలికగా సంక్రమిస్తాయనే విషయం అందరూ గుర్తించుకోవాలి.

18. ఊదించుకుంటే ఊపిరికుట్టు పోతుందా ?

"డాక్టరు, నేను ఈ బాధ భరించలేను, ప్రాణం పోతోంది. నాకు ఏదైనా మత్తు ఇంజక్షన్ ఇచ్చేయండి" అంటూ అచ్యుతరావు బాధ భరించలేక మెలికలు తిరిగి పోతున్నాడు. నిన్నటిరోజున కుడివైపు ఛాతీలో కాస్త నొప్పి వచ్చి బాధగా అనిపిస్తే ఊపిరికుట్టు పట్టివుంటుందని ఎవరి దగ్గరికో వెళ్ళి ఊదించుకున్నాడు. దానికీ తగ్గకపోతే మంత్రం వేయించుకున్నాడు. మంత్రం వేయించుకున్నా తంత్రం వేయించుకున్నా ఛాతీలో నొప్పి తగ్గకపోగా మర్నాటికి భరించరానంతగా ఎక్కువైపోయింది. చివరికి డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళక తప్పలేదు.

ఛాతీలో ఏదైనా ఒకవైపు అకస్మాత్తుగా గాని, నిదానంగా గాని నొప్పి వచ్చినప్పుడు చాలామంది దానిని ఊపిరికుట్టుగా భావిస్తారు. ఇలా నొప్పి రావటానికి శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధి కావచ్చు. లేదా శ్వాసకోశంపైన వుండే పాతవాపువల్ల కావచ్చు. ఇలా ఊపిరికుట్టు ఏ కారణంవలన కలిగినా అకస్మాత్తుగా రావడం, ఛాతీలో వ్యాధి కలిగిన వైపు భరించలేని నొప్పి అనిపించడం సహజం. కొద్దిమందిలో మాత్రం అరుదుగా ఇలా ఊపిరికుట్టు రావటానికి ముందు కొంత అలసటగాను, బాధగాను అనిపించవచ్చు.

ఊపిరికుట్టు కలిగినప్పుడు శ్వాసతీసుకోవాలంటే చాలా బాధగా వుంటుంది. గాలి పీల్చబోయేసరికి నొప్పి ఎక్కువైపోతుంది. దగ్గవలసివస్తే ఇక ఆ బాధ చెప్పనలవికాదు. కాస్త దగ్గినా, ప్రక్కకు ఒత్తిగిలినా ఛాతీలో కలిగే నొప్పి కత్తితో పొడిస్తే కలిగేటంత ఎక్కువగా వుంటుంది. ఏ మాత్రమైనా కాస్త నిండుగా గాలి పీల్చవలసివస్తే బాధ ఎక్కువగా అనిపించి ఇక గాలి బయటికిగాని, లోపలికిగాని తీయలేక శ్వాస బిగపట్టేసి భయంకరమైన అనుభవం కలుగుతుంది.

ఇలా ఊపిరికుట్టు కలిగినప్పుడు చేతులతో ఛాతీని అదిమిపట్టి ఉంచుకోవటం జరుగుతుంది. కొందరిలో ఈ బాధ కలగటానికి ముందుగా కొద్దిగా పొడిదగ్గు వచ్చి, ఆ కొద్దిపాటి దగ్గు దగ్గడానికి కూడా ఎక్కువగా బాధపడవలసివస్తుంది. ఊపిరికుట్టు వచ్చినప్పుడు ఎక్కువమందిలో 100-101 డిగ్రీల జ్వరం కూడా వుంటుంది. మరికొందరిలో అసలు జ్వరమేరారు. ఇటువంటి ఊపిరికుట్టు లక్షణాలు శ్వాసకోశంపైన ఉండే సన్నటిపొర వాచి నప్పుడు కలుగుతాయి. ఇలా నొప్పి వచ్చినప్పుడు రెండు - మూడు రోజులుండి తగ్గిపోతుంది.

నొప్పి తగ్గిపోయిన తరువాత రోగి త్వరగా మామూలు స్థితికి వచ్చేస్తాడు. రోగికి విశ్రాంతి కలిగించి మందులు వాడినట్లయితే నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ఇలా శ్వాసకోశం పైనవుండే పొర వాయుదానికి బాక్టీరియాక్రిములుగాని, వైరస్క్రిములుగాని కారణం కావచ్చు. చాలా సందర్భాల్లో ఊపిరితిత్తులలో వుండే వ్యాధి వలన ఆ క్రిములు యీ పొరకి నోకి అది వాచి ఇటువంటి బాధ కలుగుతూంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఊపిరితిత్తులలో వుండే క్షయవ్యాధి కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. ఇలాంటి నొప్పికి క్షయవ్యాధి క్రిములే కారణం. అయితే పైకి నొప్పి లేకపోయినా ఎక్కువకాలం పాటు చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

ఊపిరితిత్తుల పైపొర వాచినప్పుడే కాకుండా ఊపిరితిత్తుల లోపల కూడా ఏదైనా వ్యాధి కలిగినప్పుడు ఊపిరికుట్టు రావచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితిని “స్యూమనైటిస్” అని అంటారు. బాక్టీరియాక్రిములవల్లగాని, వైరస్క్రిములు వలనగాని ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కడయినా కొంతమేర వాచి నీరుచేరినట్లు అవుతుంది. ఏదయినా రసాయనాలకు సంబంధించిన వాయువులు ఎక్కువగా పీల్చినా, ఎలర్జిక్ కలిగించే దుమ్ముగాని, పుప్పొడిగాని పీల్చే గాలిద్వారా లోపలికిపోయినా ఇలా టిష్యూలు వస్తాయి.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఊపిరికుట్టు యేర్పడినప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఛాతీలో ఒకవైపు గాని, రెండువైపులాగాని భరించలేనంత బాధ కలగడం, జ్వరం రావడం, శ్వాస తీయటానికి యెంతో ఇబ్బంది అనిపించడం, కొద్దిగా దగ్గు వుండటం, కొందరికి ఆ దగ్గుతోపాటు పల్చగా కళ్ళె వెలువడటము మామూలే. ఇక తక్కిన బాధలన్నీ ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్టే వుంటాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఊపిరికుట్టు నవంభరు-మార్చి ప్రాంతంలో కలుగుతుంది.

ఊపిరికుట్టు వచ్చినప్పుడు కారణాన్ని గుర్తించి వెంటనే చికిత్స చేసినట్లయితే రోగి తేలికగా కోలుకుంటాడు. ఒక్కొక్కసారి నొప్పి తగ్గడానికి మార్ఫియా వంటి మత్తుఇంజక్షన్లు ఇవ్వవలసి వుంటుంది. ఈనాడు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ రావడంతో ఊపిరికుట్టు బాధని చాలా త్వరగా తగ్గించివేస్తున్నారు. అయినా రోగకారణాన్ని గుర్తించక ఇంకా అనేకమంది అమాయకులు ఊపిరికుట్టు పట్టితే ఊదించుకుంటే తగ్గిపోతుందని వూదించుకోవడమో, ఇరుకు పట్టిందని మంత్రం వేయించుకోవాలని నమ్ముతూ అనవసరంగా బాధపడుతున్నారు. ఇటువంటి మంత్రాలు - తంత్రాలవలన కలిగే జాప్యం ఒక్కొక్కసారి వ్యాధి అతిత్వరగా ముదిరిపోయి ప్రాణహానికి దారితీయవచ్చు.

19. మామిడిపళ్ళు తింటే సెగ్గడ్డలు వస్తాయా ?

సెగ్గడ్డలు రావడానికి, మామిడిపళ్ళు తినడానికి సంబంధం లేదు. దుమ్ము వుంటే ప్రదేశాల్లో నివసించడం, గాలిసోకని ఇళ్ళల్లో వుండటం సెగ్గడ్డలు (సమ్మర్ బాయిల్స్) రావడానికి ముఖ్య కారణం. ఎండవేడికి చర్మం కమిలిపోయి, చర్మం మీద చమటతోపాటు దుమ్ము కూడా పేరుకుపోయి, దుమ్ములో వుండే సూక్ష్మక్రిములు వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చేరి అక్కడీ టిప్యూలని నాశనం చేస్తాయి. తరువాత అక్కడ చీముగడ్డలు తయారవుతాయి.

మధుమేహం వున్నవారికి ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా సెగ్గడ్డలు వస్తాయి. అందుకని సెగ్గడ్డలు యెక్కువ వస్తువుంటే మధుమేహం వుండేమోనని పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం. మధుమేహం వున్నవారు మామిడిపళ్ళు తింటే సుగర్ మరింత పెరిగి సెగ్గడ్డలు తప్పకవస్తాయి.

ఎండాకాలంలో చల్లగావుండే ప్రదేశంలో వుండటం, రోజుకి 4-5 సార్లు చన్నీళ్ళు స్నానం చేయడం, మురికిపోయేలా సబ్బుతో స్నానంచేయడం, స్నానం చేసిన తరువాత ఒళ్ళంతా నైసిల్ పౌడరు అద్దుకోవడం చేస్తే సెగ్గడ్డలు రావు.

ఎండాకాలంలో కొందరికి ఒంటిమీద చిన్నవీ - పెద్దవీ దద్దుర్లు వస్తాయి. ఇలా దద్దుర్లు రావడానికి ఎండ వేడే కారణం. ఎందుకంటే కొందరికి ఎండ కూడా ఎలక్షే.

కొందరికి ఎండాకాలంలో చర్మంమీద అక్కడక్క రంగుమచ్చలు వస్తాయి. వీటినే 'సన్ బర్న్స్' అంటారు. కొందరికి ఈ మచ్చలు కొద్దిగా వచ్చి తగ్గిపోతే మరికొందరికి బాగా వచ్చి దురద, మంట కలిగిస్తాయి. ఎండలో తిరగకుండా వుండడం, గాలి చక్కగా ప్రసరించే ఇళ్ళల్లో వుండటం, శరీర శుభ్రతని పాటించడం చేస్తే చాలావరకు ఎండాకాలంలో వచ్చే బాధలు వుండవు.

20. అధికంగా చమటపట్టడం నరాల బలహీనతకి చిహ్నమా ?

అధికంగా చమటలు పట్టడం కొందరిలో వంశపారంపర్య లక్షణంగా వస్తుంది. మరికొందరిలో మానసిక ఆందోళన, ఆదుర్దా ఉండి, నరాలు బాగా ఉద్రిక్తత చెంది, చమట గ్రంథులని బాగా వుత్తేజపరుస్తాయి. దానితో స్వేదగ్రంథులు చమటని అధికంగా వుత్పత్తి చేస్తూ ఎల్లప్పుడూ శరీరాన్ని తడిపేస్తూ వుంటాయి.

ఇదివరకు ఎప్పుడూ లేకుండా క్రొత్తగా చమటలు కారడం వుంటే ఏదయినా శారీరక అనారోగ్యం వుండేమో అనుమానించాలి. క్షయవ్యాధి వున్నవారిలో కూడా చమటలు ఎక్కువపోస్తాయి. అయితే వీరిలో చమటలతోపాటు నీరసం కూడా ఎక్కువ వుంటుంది. మధుమేహం వ్యాధి వున్నవారిలో కూడా తరుచుగా నీరసం అనిపిస్తూ అధికంగా చమటలు పోస్తాయి.

ఎక్కువగా చమటపట్టేవారు మంచినీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగాలి. శారీరక శుభ్రత ఎక్కువ పాటించాలి. లేకపోయినట్లయితే తామర వంటి చర్మవ్యాధులు తేలికగా సంక్రమిస్తాయి. కొందరి చమట ఎక్కువ దుర్వాసన వేస్తుంది. వీరిలో బాక్టీరియాక్రిములు చమటతో అధికంగా కలిసిపోబట్టి దుర్గంధం వస్తుంది. వెల్లుల్లి - నీరుల్లి ఎక్కువ తీసుకున్నప్పుడు కూడా చమట ఎక్కువ దుర్గంధం కలిగి వుంటుంది.

కొందరికి చమటలు ఎక్కువ పోయడమే కాకుండా చమట ఎర్రగా వుంటుందని అంటారు. ఇలా చమట ఎర్రగానూ, పసుపుగానూ వుండటానికి ఐరన్, రాగి, ఫాస్ఫరస్, ఐడిన్ వంటి ఖనిజలవణాలు ఆహారంలో అధికంగా వుండటమే కారణం. కొందరిలో బట్టలకి వున్న రంగు చమటతో కలిసి ఎర్రగానూ, పసుపుగానూ కనిపించే అవకాశం కూడా వుంది.

చమటలు అధికంగా పోసేవాళ్ళు రోజుకి 4-5 సార్లు స్నానంచేస్తూ, నైసిల్ పౌడరు ఒళ్ళంతా రాసుకోవాలి. వదులైన దుస్తులు ధరించాలి. మానసిక ఆందోళన వున్నవాళ్ళు కాంపోజ్ ట్రాంక్విలైజర్స్ వాడుతూ వుండాలి.

21. గోధుమ అన్నం తింటే సుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుందా ?

సుగర్ (మధుమేహం) ఉన్నవారు గోధమఅన్నంగాని, జొన్న, రాగులుగాని తింటే మంచినీటి అనుకుంటారు. వరి అన్నం కాకుండా ఇవి తింటే సుగర్ వ్యాధి తగ్గిపోతుందనో, అదుపులో ఉంటుందనో భావిస్తారు. ఇది కేవలం పొరబాటు అభిప్రాయం. సుగర్ వ్యాధి వున్నవారు పిండిపదార్థం తక్కువ తీసుకోవాలి. పిండిపదార్థం యెక్కువ తీసుకుంటే రక్తంలో సుగర్ శాతం పెరిగిపోతుంది. అలా సుగర్ శాతం పెరిగిపోవడంవల్ల రక్తనాళాలు దెబ్బతినడమే గాకుండా గుండె, మూత్రపిండాలు, లివరు, నాడీమండలం కూడా దెబ్బతింటాయి.

వరి, గోధుమ, జొన్న, రాగి వీటిలో ఏది తీసుకున్నా వీటి అన్నింటిలోనూ పిండి పదార్థం దాదాపు సమానంగానే ఉంటుంది. 1000 గ్రాములు వరిబియ్యం తీసుకుంటే అందులో 782 గ్రాముల పిండిపదార్థం వుంటుంది. గోధమలలో 742 గ్రాములు, జొన్నలలో 662 గ్రాములు, రాగులలో 572 గ్రాములు పిండిపదార్థం వుంటుంది. వీటిల్లో ఆ కొద్దిపాటి గ్రాముల పిండిపదార్థం తేడా పెద్ద తేడా క్రిందరాదు.

అదేవిధంగా వీటిల్లో లభ్యమయ్యే మాంసకృత్తులు, క్రొవ్యుపదార్థాల శాతం కూడా దాదాపు సమానమే. వరి అన్నంలో లేని సుగర్ వ్యాధిని అదుపుచేసే ప్రత్యేక గుణం గోధుమలలోగాని, జొన్నలోగాని, రాగుల్లోగాని లేదు కనుక వరిఅన్నం మానివేసి కష్టపడి

వీటిని తిననవసరంలేదు. తినే కాస్త అన్నం రుచిగానే మిఠంగా భుజించడం మంచిది. సుగర్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తి వయస్సు, బరువు, చేసే పనిబట్టి 150 నుండి 200 గ్రాముల వరకు వరి, గోధమి, జొన్న, రాగి ఏదయినా తీసుకోవచ్చు.

22. పోలియో వచ్చిన కాళ్ళకి మర్దనచేస్తే బలం వస్తుందా ?

పోలియో వచ్చిన మొదటి నెలలో కండరాలు పట్టుకుంటేనే నొప్పిగా అనిపిస్తాయి. అందుకని బిడ్డని ఇష్టమొచ్చిన రీతిలో ఎత్తుకుని తిరగడం మంచిదికాదు. పోలియో వచ్చినప్పుడు కాళ్ళు వంకరకాళ్ళుగా తయారవుతాయి. అలా వంకర తిరిగి అంగవైకల్యం కలగకుండా ఉండాలంటే పోలియో వచ్చిన బిడ్డని బెడ్ మీద పడుకోబెట్టి ఉంచి, చిన్న చిన్న ఇసుకదిండ్లు తయారుచేసి కాళ్ళు ప్రక్కకి తిరిగిపోకుండానూ, పొదం క్రిందకి వారిపోకుండానూ సపోర్టుగా పెట్టాలి. పోలియో వచ్చిన కాళ్ళకిగాని, చేతులకిగాని పసర్లు, నూనెలు మర్దన చేయకూడదు. ముఖ్యంగా పోలియో వచ్చిన ఐదు, ఆరు వారాలవరకు ఎటువంటి మర్దన చేయకూడదు.

పోలియో మొదటిదశలో ముఖ్యంగా జ్వరం వస్తున్న దశలో బిడ్డకు ఇంజక్షన్లు ఏవీ చేయకూడదు. ఇంజక్షన్లు చేస్తే వ్యాధి మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం వుంది.

పోలియో వ్యాధి నుంచి కోలుకుంటున్న దశలో బిడ్డకు పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. కాళ్ళకు బలం లేనప్పుడు ఏదో ఆదుర్దా కొద్దీ బలవంతంచేసి పిల్లలని నిలబెట్టడం గాని, నడిపించడం గాని చేయకూడదు. దానివల్ల మరింత అంగవైకల్యం కలుగుతుంది. అయితే పోలియో వచ్చిన 5,6 వారాలనుంచి కీళ్ళు బిగదీసుకుని పోకుండా కీళ్ళని ముందుకీ, వెనుకకీ ఇటు అటు త్రిప్పే ఎక్సర్ సైజులు చేయాలి. నిద్రపోయేటప్పుడు బిడ్డ కాళ్ళు ప్రక్కకి పడిపోకుండా తిన్నగా ఉంచి ఇసుకదిండ్లు సపోర్టుగా పెట్టాలి.

పోలియోవల్ల కలిగిన అంగవైకల్యాలు మందులద్వారా సరిదిద్దబడవు. మందువల్ల సన్నబడిన కాళ్ళు మామూలు అవడం జరగదు. పోలియోవల్ల కలిగిన అంగవైకల్యాన్ని సర్జరీ చేసి చాలావరకు సరిదిద్దవచ్చు.

23. చంటిపిల్లలకి అన్నం ముట్టించేవరకు మంచినీళ్ళు పట్టకూడదా ?

మనలో ఒక మూడనమ్మకం ఉంది. అదేమిటంటే చంటిపిల్లలకి అన్నం ముట్టించే వరకు మంచినీళ్ళు పట్టకూడదని ఒకవేళ పట్టినట్లయితే జలుబు చేస్తుందనీ, నిమ్ము చేరుతుందనీ భయపడతారు. ఇది అపోహ తప్ప నిజంకాదు.

బిడ్డపుట్టిన మరుసటి క్షణంనుంచి త్రాగడానికి నీళ్ళు పట్టవచ్చు. తప్పకుండా పట్టించాలి కూడా. అందులోనూ ఎండాకాలం వస్తుందంటే తల్లులు పిల్లల విషయంలో మరింత జాగ్రూకతతో ఉండాలి.

ఎండాకాలంలో పసిపిల్లల్లో హీట్ రెగ్యులేటర్ సెంటర్ అతితేలికగా దెబ్బతినీ తీవ్రంగా జ్వరం రావడమో, వీక్స్ తయారవడమో జరుగుతుంది. అందుకని వీరి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

చంటిపిల్లలకి ఎండాకాలంలో రోజు మొత్తంలో అనేకసార్లు చల్లటినీళ్ళు త్రాగడానికి పట్టాలి. అన్నప్రాసన జరిగేవరకు నీళ్ళు పట్టకూడదనే మూఢనమ్మకాన్ని వదలాలి. ఎండసమయంలో చంటిపిల్లల ఒళ్ళు త్వరగా వేడి ఎక్కిపోతుంది.

అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకైనా ఎండసమయంలో తరచు ఒళ్ళంతా చల్లటినీళ్ళల్లో ముంచిన గుడ్డతో తుడవాలి. అలాగే చన్నీళ్ళల్లో ముంచి పిండిన తడిగుడ్డను ఉయ్యాలమీదగాని, బిడ్డమీదగాని కప్పాలి. అది ఎండిపోతే మళ్ళీ నీళ్ళల్లో ముంచి పిండి బిడ్డమీద కప్పాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఒళ్ళు ఎండకి వేడెక్కిపోకుండా చూడాలి. తడిగుడ్డ కప్పితే వడదెబ్బ తగులుతుందనే మూఢనమ్మకం కూడా ఉంది. బిడ్డని అలా తడిగుడ్డలతో రక్షణ కల్పించక పోతేనే వడదెబ్బ తగులుతుందని తెలుసుకోవాలి.

చంటిపిల్లలకి ఎండు ఖర్జూరం నానబెట్టిన నీళ్ళే ఇవ్వనవసరంలేదు. మామూలు కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు పట్టివేయవచ్చు. ఎండాకాలంలో చమటద్వారా ఉప్పు బయటకు పోయి పిల్లలు చాలా డీలపడిపోయినట్లు కనబడతారు. ఉప్పుపోయిన ఆ లోటుని భర్తీచేయ వలసి వుంది. అందుకని గ్లాసుడు నీళ్ళలో చెంచాడు గ్లూకోజు, చిటికెడు మెత్తని ఉప్పువేసి ఆ నీళ్ళు తరుచు పట్టాలి. లేదా ఎలక్ట్రాల్ పౌడరు ప్యాకెట్ మార్కెట్టులో కొని నీళ్ళల్లో కలిపి పట్టాలి. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డనుంచి పెద్దపిల్లలవరకు ఇలా ఏదైనా పట్టవచ్చు. అలా నీళ్ళు పట్టడం, చల్లగా ఉంచడం ద్వారా పిల్లలని వడదెబ్బ నుంచి కాపాడవచ్చు.

24. బిడ్డకు విరోచనాలు అవుతూవుంటే తల్లిపాలు నిషిద్ధమా?

నీళ్ళవిరోచనాలు చిన్నపిల్లల్లో చాలా సహజం. బిడ్డపుట్టిన రెండు - మూడు రోజుల్లోనే విరోచనాలవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆరవనెల నుంచి సంవత్సరన్నర 'లోపు పిల్లల్లో నీళ్ళవిరోచనాలవడం ఎక్కువ. అందులోనూ ఎండాకాలంలోనూ, వర్షాకాలంలోనూ నీళ్ళవిరోచనాలు అవడం ఎక్కువ. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లల్లోకంటే పోతపాలు పట్టే పిల్లల్లో నీళ్ళవిరోచనాలు అవడం ఎక్కువ.

చంటిపిల్లలకి విరోచనాలు అవుతూవుంటే వేడిచేయడం వల్లనో, తల్లిపాలు సరిపడకో, తల్లి తగిన పథ్యం చేయకపోవడం వల్లనో అనుకుంటారు. కాని అవేమీ కరెక్టుకాదు. పాలుత్రాగిన ప్రతిసారి కడుపు ఉబ్బుకుని వచ్చి పిల్లలకు విరోచనాలు అవుతాయి. బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతూవుంటే తల్లి పథ్యం ఏదీ చేయనవసరం లేదు. తల్లి అన్నీ తినవచ్చు. విరోచనాలు అవడానికి బాక్టీరియా క్రిములు, వైరస్ క్రిములు కారణం. ఎక్కువకాలం విరోచనాలు అవడానికి ఫంగసు, ఎంజైమ్స్ లోపం, జీర్ణకోశ వ్యాధులు కారణం. చాలామంది తల్లులు తమ పిల్లలకి అన్నం ముట్టించునంతవరకు నీళ్ళు పట్టించకూడదనుకుంటారు. అలాంటి మూఢనమ్మకం వల్లనే నీళ్ల విరోచనాలవుతున్న పిల్లలు నీళ్ళు త్రాగడానికి ఇవ్వక మరణించడమవుతుంది. బిడ్డపుట్టిన మరుక్షణం నుంచి నీళ్ళు ఎన్నైనా పట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా నీళ్ళ విరోచనాలవుతున్నప్పుడు త్రాగినన్ని మంచినీళ్ళు పట్టాలి. ఒక లీటరు నీళ్లల్లో రెండు చెంచాల పంచదార, పావు చెంచా ఉప్పు కలిపి ఆ నీళ్ళని త్రాగినన్ని పట్టాలి. మరీ ఎక్కువ విరోచనాలు అవుతూ బిడ్డ నీరసపడిపోతే సెలైను ఎక్కించాలి.

బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతున్నా తల్లిపాలు మామూలుగానే ఇవ్వవచ్చు. అయితే తల్లిపాలతోపాటు ఉప్పు, పంచదార కలిపిన నీళ్ళు, చెంచాదేసి పళ్లరసం, కొబ్బరినీళ్ళు కూడా తప్పక పట్టాలి. అలాగే యార్కోరూట్, బనలోవా పొడరు కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ముద్దచేసి తినిపించాలి. మూడవనెల దాటిన పిల్లలైతే అరటిపండుని పావుభాగం చొప్పున అప్పుడప్పుడు తినిపించాలి. అప్పుడే నీళ్ళవిరోచనాలు నుంచి ప్రమాదం లేకుండా బయటపడతారు.

25. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి

కారణం అన్నంతోపాటు రాళ్ళు మింగడమా ?

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు సాధారణంగా 30-50 సంవత్సరాల వారిలో ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు స్త్రీలలోకంటే పురుషుల్లో రావడం ఎక్కువ.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళువున్న 75శాతం మందికి కడుపులో నొప్పి అనిపిస్తుంది. ఈ నొప్పి కడుపులో మొదలై గజ్జల్లోకి, మూత్రద్వారం దగ్గరికి ప్రయాణిస్తుంది. కొందరికి రాళ్ళువున్నా ఏ బాధా వుండదు. మరికొందరికి రాళ్ళు వుండటంవల్ల అకస్మాత్తుగా నొప్పి అనిపించడమే కాకుండా పెద్దవాంతి అవుతుంది. ఒళ్ళంతా చెమటలు పోస్తాయి.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు వున్నప్పుడు మూత్రంలో రక్తం కనబడటం సహజం. రాళ్ళు వున్నప్పుడు మూత్రపిండాల్లో చీము చేరే అవకాశం వుంది. దాని ఫలితంగా రక్తంతోపాటు

చీము కూడా వుంటుంది. రాళ్ళు వుండేవారికి మూత్రం మాటిమాటికీ రావడం, మంట, నొప్పి వుంటాయి. తరచు మూత్రసంబంధమైన వ్యాధులు వస్తాయి.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి వేరే రసాయనిక కారణాలు వున్నాయి కానీ అన్నంతోపాటు రాళ్ళు లోపలికిపోవడం కారణం కాదు. బియ్యంలో, పప్పుల్లో రాళ్ళు వుండి వాటిని చూడకుండా మింగేసినా ఏమీ అవదు. అవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళుగా మారవు. అలా మింగిన రాళ్ళు మలంతోపాటు బయటకు వచ్చేస్తాయి.

మూత్రపిండానికి సంబంధించిన రాళ్ళు సాధారణంగా కాల్షియం, ఆక్సలేటు, ఫాస్ఫేటుకి సంబంధించినవి అవుతాయి. అధికశాతం కేసుల్లో ఈ రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కారణం తెలియదు. కొన్ని కేసుల విషయంలోనే రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కారణం కనబడుతుంది.

పేరాడైరాయిడ్ గ్రంథి అధికంగా పనిచేయడం వల్ల కాల్షియం మెటబాలిజంలో తేడా వచ్చి కాల్షియం రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి విటమిన్ “ఎ” లోపం ఒక కారణం. “డి” విటమిన్ అధికంగా తీసుకున్నా రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

ఫాస్ఫేటు రాళ్ళు క్షార సంబంధమైనవి అధికంగా తీసుకుంటే రావచ్చు. కడుపులో పుళ్ళు వున్నప్పుడు యంటాసిడ్ బిళ్ళలు అధికంగా తీసుకున్న కొందరిలో ఇటువంటి రాళ్ళు ఏర్పడుతూ వుంటాయి.

కాల్షియం లవణాలు ఎక్కువ వున్న నీటిని ఎక్కువగా తాగడం, హార్మోన్లు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం కూడా రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కారణం.

మూత్రసంబంధిత వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మూత్రపిండాల్లో చీము చేరగా, ఆ చీముచుట్టూ గట్టిపడి రాళ్ళుగా మారవచ్చు. రాళ్ళు ఏర్పడకుండా వుండటానికి మంచినీళ్ళు ఎక్కువ తాగాలి. ఆక్సలేటు రకం రాళ్ళు ఏర్పడేవారు ముల్లంగి, చింతపండు, టొమాటో, ఉల్లిపాయ, బెండకాయ మానెయ్యాలి. యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు ఏర్పడేవాళ్ళు కాఫీ, టీ, కాలేయం, జీడిపప్పు, వేరుశనగకాయలు, మాంసం మానెయ్యాలి.

మూత్రంద్వారా రాళ్ళు బయటపడ్డప్పుడు, ఆపరేషను చేసి తీసినప్పుడు ఆ రాళ్ళని రసాయనిక పరీక్షకిపంపి, దాని ప్రకారం ఆహారంలో పథ్యం చేయడం మంచిది. లేకపోతే రాళ్ళు ఏర్పడుతూనే వుంటాయి.

26. మూడనమ్మకాలు విడనాడండి !

వ్యక్తి ఆరోగ్యం - సామాజిక ఆరోగ్యం పెంపొందించండి !

వ్యక్తికి శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో, సామాజిక ఆరోగ్యం కూడా అంత ముఖ్యం.

సామాజిక ఆరోగ్యం వ్యక్తి ఆలోచనలకు, ఆచరణకు, తోటివారితో వుండే సంబంధాలకూ చెందినది.

తన ఆలోచనలకు, తన పనులకు తాను బాధ్యత వహిస్తాను. అనుకున్నప్పుడు వ్యక్తి స్వేచ్ఛావాయువును పీలుస్తూ, అవసరమైన మార్పులు చేసుకుంటూ తాను హాయిగా ఉండటానికీ, తోటివారిని హాయిగా ఉంచటానికీ ప్రయత్నం చేస్తాడు.

అలాకాక మౌఢ్యంతోనూ, నిరూపించుకోలేని అతీత శక్తులలోనూ నమ్మకాలను పెట్టుకొని జీవిస్తూ వుంటే బానిస బ్రతుకుగా ఉంటుంది. అభివృద్ధిచెందే బదులు, అదృష్ట దురదృష్టాలనే భావాలతోను, ఎవరి నుదిటి వ్రాత ఎవరు తప్పించగలరనే నైరాశ్యంతోను జీవితం ఈడుస్తారు.

వ్యక్తిని సామాజికంగా ఆరోగ్యవంతునిగా ఉంచడంకోసం మన రాజ్యాంగం కూడా 51-ఎ ఆర్టికల్లోని "హెచ్" సెక్షన్లో ప్రతీ పౌరుడు శాస్త్రీయదృష్టి, సత్యశోధనా ధృక్పథం, మానవత్వం, సంస్కరణాభిలాష అలవర్చుకోవాలని, అది ప్రతి పౌరుని ప్రాథమిక విధి అని పేర్కొనడం జరిగింది.

అందుచేత దున్నపోతు ఈనిందంటే అనాలోచితంగా జున్ను పాలకోసం గిన్నె పుచ్చుకొని పరుగుతీసే మనస్తత్వం మార్చుకోవాలి. దున్నపోతు ఈనడం ఏమిటని ఒక్కక్షణం ఆగి ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. లేకపోతే గోబెల్స్ ప్రచారంతో మన సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టేవారు చాలామంది వుంటారు.

ఆ మధ్య తిరుపతి వెళుతూ కారు ప్రమాదానికిలోనై బ్రతికినవారు నావద్దకు వచ్చారు. "డాక్టరుగారూ! దేవుడి దయవల్ల నేను, నా భార్య బ్రతికిబయటపడ్డాం" అన్నారు. సానుభూతిగా వివరాలన్నీ తెలుసుకున్నాను. వారు, మరొక మిత్రుల కుటుంబం కలసి కారులో వెళుతున్నారు. చీకటిరాత్రి ప్రమాదవశాత్తు కారు గోతిలో పడింది. డ్రైవర్ రెండో కుటుంబం భార్యాబిడ్డలు చనిపోయారు. వీరిద్దరూ దెబ్బలతో బ్రతికి బయటపడ్డారు. దేవుని దయవల్ల తాము బ్రతికామనుకున్నాడు. దేవుని కోపంవల్ల ఆ ముగ్గురూ చనిపోయారా? సామాజిక ఆరోగ్యంతో చూచినప్పుడు ఈ విధంగా ఆలోచించడంలో ఔచిత్యం లోపిస్తుంది. బ్రతికినవారు సన్మార్గంపై దైవకృప పొందగలిగామని, చనిపోయిన వారి జీవితంలో లోపాలు

ఉండటం చేత దైవకృపకు నోచుకోలేదనే అర్థం యీ ఆలోచనలో స్ఫురిస్తోంది. సామాజిక ఆరోగ్యంతో చూచినప్పుడు తాను బ్రతికిపోయానని తన గురించే ఆలోచించుకోవడం గాక చనిపోయినవారి గురించి కూడా మంచిగా ఆలోచించాలి.

ఇలాగే మనం ప్రతి విషయం ఆలోచించాలి. దేవుడంటూ వుంటే కొందరిని చంపటమేమిటి? కొందరిని బ్రతికించడమేమిటి? అందరినీ రక్షించాలి గాని. కొందరు పుట్టుకతో వికలాంగులుగా పుట్టడమేమిటి? గుడ్డివారిగా పుట్టడమేమిటి? ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేసుకున్నప్పుడు ఏ పూర్వజన్మలో ఏ పాపంచేశారో, దానికి ఫలితం ఇప్పుడు అనుభవించక తప్పదు. అలాగే నుదుటివ్రాత తప్పించడం ఎవరి తరం? అంటారు.

అంటే మొత్తం మానవజీవితమంతా నిర్ణయింపబడిపోయి వుంది అని అర్థం. గ్రహాల గమనంవల్ల మానవజీవితం నిర్ణయింపబడి వుందని జ్యోతిషులు వాదన. చేతిలోని రేఖలబట్టి మానవజీవితం నిర్ణయింపబడి వుంది అని హస్తసాముద్రికం అంటుంది.

విమల హిస్టోరియా పేషెంటు. 20 సంవత్సరాలు. ఎప్పటికప్పుడు డాక్టరు తగ్గించడం, మళ్ళీ ఆమె వెంట వెంటనే మానసిక స్థయిర్యాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతోంది. విమల తరచూ “నేను నష్టజాతకంలో పుట్టాను, నా వల్ల అందరికీ నష్టాలే” అని అంటూ ఉంటుంది. దీని వెనకవున్న కథ, జ్యోతిషులు ఆమె జాతకం గురించి, ఆమెది దుష్టజాతక మని, ఆమె వల్ల కుటుంబంలో అందరికీ నష్టాలే వస్తాయని చెప్పారు. దీంతో విమలమీద ఇంట్లో ఎవరికీ శ్రద్ధ, అభిమానం లేకుండా పోయింది. ఎవరికైనా ఎదురుదెబ్బ తగిలినా, పరీక్ష తప్పినా, ఇంట్లో అనుకున్న పని ఏది కాకపోయినా విమలవల్లనే జరగలేదని నిందించేవారు. తనయెడల ఎవరికీ సదభిప్రాయం లేకపోవడంతోనూ ఎక్కడ ఏ లోపం జరిగినా, తనకే అంటగట్టడంతోనూ విమల జీవితంతో విసిగిపోయింది. ఒకసారి ఆత్మహత్య చేసుకుందామని కూడా ప్రయత్నించింది. కానీ ఎవరో రక్షించారు. ఈ వాతవరణంలో ఆ అమ్మాయికి రోజూ ఫిట్లు వస్తాయి. ఆ అమ్మాయికి ఫిట్లు తగ్గించడానికి ముందుగా నష్టజాతకాలూ, దుష్టజాతకాలూ అనే నమ్మకం తప్పు అనీ, తల్లి గర్భకోశంలో బిడ్డ ముడుచుకొని వున్నప్పుడు పిడికిలి బిగించి ఉంటుందని, అప్పుడేపడే ముడుతలే అరచేతిలోని రేఖలని, వాటికి ఏవేవో అర్థాలు కల్పించడం మన మౌఢ్యం మాత్రమేనని నచ్చచెప్పవలసి వచ్చింది.

అదేవిధంగా గ్రహాల ప్రభావంతోనే మనందరి జీవితాలూ నడుస్తూవుంటే ఇక మానవుని జీవితం గ్రహాల కదలికవల్ల, హస్తరేఖల వల్ల నిర్ణయమైపోయి వుంటే, అవి బ్రహ్మరాతలో, విధివ్రాతలో అయివుంటే, విద్యకీ-వైద్యానికీ ఆస్కారం లేదు. సగ్రస్కారానికి తావులేదు. మనం ఆలోచించడం లేదు. కనుకనే, ప్రశ్నించకుండా అనుసరిస్తున్నాము. కనుక మనకివి తట్టడం లేదు, ఏమాత్రం ఆలోచించినా ఇవన్నీ కేవలం నమ్మకాలే తప్ప, యదార్థాలు కావని తెలుస్తుంది. జ్యోతిషులు చెప్పేవన్నీ పరిస్థితులు బట్టి తాము ఊహతో

కట్టే అంచనాలు మాత్రమే. వాటిలో కొన్ని నిజం కావచ్చు. కానీ వీటిమీద మానవునికి గల గుడ్డి నమ్మకంతో, అబద్ధమైన వాటిగురించి అసలు తలంచదు. నిజమైన వాటి గురించి మాత్రమే చెప్పుకుంటాడు. దీనినే మానసిక శాస్త్రంలో 'Selective choice and selective forgettings' అంటారు. అంటే తనకు కావలసినవి జ్ఞాపకం ఉంచుకొని, అక్కరలేనివి వదిలివేయడం.

ఒక యువకుని చేతిని ఒక జ్యోతిష్కుడు చూచి ఏవేవో చెప్పాడు. ఆ చెప్పిన వాటిలో ఎక్కువభాగం ఆ యువకుని జీవితానికి సరిపోలేదు. దానితో కొంత అసంతృప్తి చెందిన ఆ యువకుడు తెలివితేటలుగా ప్రవర్తించాడు. జ్యోతిష్కుడు తనను అడిగినప్పుడు, నా చేతిని మీరు సరిగ్గా చూచినట్లు లేరే అన్నాడు. యువకుణ్ణి సంతృప్తి పరచడం కొరకు ఆ జ్యోతిష్కుడు యువకుని హస్తరేఖలను భూతద్దంతో కూడా చూచి అదివరకు చెప్పిన విషయాల్లో స్థిరీకరించాడు. అప్పుడా యువకుడు, మీరు నా చేయి సరిగా చూస్తే మీకు నేను ఫీజు ఇవ్వనని ఏ రేఖలోనో వుంటుంది. అది మీరు ఎందుకు గమనించలేక పోతున్నారు? అని అడిగాడు. మానవుని ప్రవర్తన అంతా హస్తరేఖలవల్ల నిర్ణయమైపోయి ఉంటే ఈ విషయం కూడా నిర్ణయమైపోయి వుండాలి కదా!

అరచేతి ముద్రలు తీసుకొని ఏ హస్తసాముద్రికుడైనా అవి దొంగవో, దొరవో, స్త్రీవో, పురుషునివో చెప్పగలరా!

ఒక కుటుంబంలో లగ్నాల నమ్మకం చాలా హెచ్చు. ప్రతి విషయానికీ సిద్ధాంతిగారు వచ్చి లగ్నం పెట్టవలసిందే. ఆ ఇంట్లో ఆఖరి అమ్మాయి వివాహం వచ్చింది. సిద్ధాంతిగారు లగ్నం పెట్టడానికి వచ్చారు. ఆ అమ్మాయి పెద్దక్క వివాహమైన సంవత్సరానికే భర్తను కోల్పోయి విధవగా నిస్సారజీవితం గడుపుతోంది. తన అక్క జీవితమే ఆ అమ్మాయి కనుముందు వుంది. తన భవిష్యత్తు ఏమౌతుందోనని ఆలోచన పట్టుకుంది.

ఉండబట్టలేక తమ కుటుంబమిత్రులైన సిద్ధాంతిగారిని అడిగేసింది. "సిద్ధాంతిగారూ! మా అక్కో అతిజాగ్రత్తగా, అన్నీ చూసి లగ్నం పెట్టారు కదా! అయినా ఆమె స్థితి చూస్తున్నారా. ఇప్పుడు నాకూ లగ్నం పెట్టబోతున్నారు. ఏమౌతుందో?"

దీనికి సిద్ధాంతి గారు గతుక్కుమన్నారు. "అమ్మా! నేను ఎంత జాగ్రత్తగా లగ్నం పెట్టినా, ఆ జగన్నాటక సూత్రధారి లీలలు ఎవరికి తెలుస్తాయమ్మా! అయినా ఎవరి విధివ్రాత ఎవరు తప్పించగలరు? 'తానొకటి తలచిన దైవమొకటి తలచును' అనే నానుడి మనకు ఉండనే ఉంది గదా? అన్నారు సిద్ధాంతి.

"సిద్ధాంతిగారూ! ఏదో చిన్నదాన్ని నాకు తెలీక అడుగుతాను. మీరేమీ అనుకోవద్దు. విధివ్రాతనే, దైవశిల్పయాన్ని ఎవరూ తప్పించలేనప్పుడు ఇక లగ్నాలకు ఏమి బలముంది?"

లగ్నాల ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? తనకు అశుభాలు రాకూడదనే గదా మానవుడు శుభముహూర్తాలను ఎంచుకుంటాడు” అని అమ్మాయి ప్రశ్నించింది.

అమ్మాయి తర్కానికి సిద్ధాంతిగారు తికమకపడ్డారు. “తల్లీ ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేయకూడదు. అసలు ఈ జీవితమే నశ్వరము. మనము శాశ్వతమైన దైవస్వాన్నిధ్యం గురించి ఆలోచించాలి గాని బుద్బుదప్రాయమైన ఈ జీవిత విషయాల గురించి ఎక్కువ బాధపడకూడదు. ఎవరి పాత్రను వారు నిర్వహించాలి. మన తత్వవేత్తలు ఈ దృష్టిగోచరమైన సృష్టిని ‘మాయ’ అని ఊరికే అన్నారా? పలువిధాలైన మాయల్లో మనం బ్రతుకుతున్నాం. ఈ మాయనుంచి విముక్తి పొందడానికి విజ్ఞులు ప్రయత్నిస్తారు. అందుచేత నువ్వు దేనికి బాధపడకు. అనవసరంగా ఆలోచించి నీ తల పాడుచేసుకోకు. ‘గృహస్థవై నీ ధర్మాన్ని నువ్వు నిర్వర్తించు’ అని బోధ చేశారు సిద్ధాంతి.

అమ్మాయి కుతూహలం ఆగలేదు. మళ్ళీ ప్రశ్నించింది. “సిద్ధాంతిగారూ! మనం చూసేది ప్రత్యక్షంగా తెలసుకొనేది, అనుభవించేది ఈ జీవితమే గదా? దైవలోకం ఏదో ఉందనుకోవడం, మన నమ్మకమే గాని యదార్థంగా నిరూపించేవారు ఎవరూ లేరు గదా! అలాంటప్పుడు ఎదురుగా కనిపించే ఈ జీవితాన్ని గురించి మనం ఆలోచించకుండా ఎలా ఉంటాము? తెలియని దేవలోకం ఏదో ఉందనుకొని దాని కొరకు ఇక్కడ యదార్థంగా కనిపించే, అనుభవించే జీవితాన్ని ఎలా బలిపెట్టగలుగుతాము?” అని ప్రశ్నించింది ఆయువతి.

సిద్ధాంతిగారికి కాళ్ళకింద భూమి కంపించిపోతున్నట్లనిపించింది. “తప్పు తల్లీ! ఇలా తర్కించడం మహాపాపం. ప్రశ్న వేసుకుంటే అన్నీ అనుమానాలే. అందుచేతనే దైవసంబంధమైన విషయాలను ప్రశ్నించకూడదని పెద్దలన్నారు. మనం నమ్మాలి. అంతే, మన మతం, మన సంస్కృతీ ఈనాటిదా? కొన్నివేల సంవత్సరాల నుంచీ వస్తోంది. ఎన్నియుగాలు గడిచాయో! ఎన్ని తరాలు దొర్లిపోయాయో! వారందరూ అవివేకులయ్యే అనుసరించారంటావా? ఏమైనా ఈ విషయాలు చర్చించకు. ఇవన్నీ మనకనవసరం” అని తేల్చివేశారు సిద్ధాంతి.

ఈ విధంగా మన సమాజంలో ఆలోచనను అణచివేస్తున్నారు. ఆలోచిస్తే పాత నమ్మకాలలోని, పాత వ్యవస్థలోని ఆ సంగతులు బయటపడతాయని వారిభయం. ఆలోచించడమనేది సామాజిక ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. పరిశీలన ద్వారా, వివేచన ద్వారా అనుకూలమైన విషయాలను ప్రోత్సహిస్తూ సమాజాభ్యుదయానికి వ్యతిరేకమైన విషయాలను మార్చుకోవాలి. దీనినే మన సమాజం వ్యతిరేకిస్తుంది. అందుకే సమాజ శరీరం మౌఢ్యం అనే కాన్సర్ తో బాధపడుతుంది. దీనికి ఏవేకంకో ఆధారం ఉండదు.

AC.No. 93779

మా స్నేహితుడొకడికి వర్జ్యాలంటే విపరీతమైన భయం. అందుచేత ప్రతి పనికి వర్జ్యం చూసుకొనే బయలుదేరుతూ వుంటాడు. వర్జ్యం సమయంలో రైలు ఎక్కాలనుకోండి, ఒక గంట ముందుగానే తాను ఇంట్లోనుంచి వెళ్ళిపోయి ఏ స్నేహితుని ఇంట్లోనో కూర్చుని, ఆపైన రైలుకు వెళతాడు. వర్జ్యకాలమని రైళ్ళు, బస్సులు ఆగడం లేదు గదా? 24 గంటలూ అవి నడుస్తూనే వుంటాయి. వర్జ్యకాలంలో గూడా ఎంతోమంది రైళ్ళూ, బస్సులూ ఎక్కుతున్నారు. దిగుతున్నారు. వర్జ్యంలో యే పనైనా చేస్తే కీడు జరుగుతుందని భయమే తప్ప, ఎక్కడా నిరూపించబడలేదు. యే విమానం ఎన్ని గంటల, ఘడియల, విఘడియలకు భూమి నుంచి పైకి ఎగిరిందో లెక్కపెట్టి ఎన్ని వర్జ్యసమయాల్లో ఎగిరాయి, ఎన్ని ఇతర సమయాల్లో ఎగిరాయి. వర్జ్య సమయాల్లో ఎగిరిన వాటి ప్రమాదాల సంఖ్య ఎంత? వర్జ్యం కానప్పుడు ఎగిరిన వాటి ప్రమాదాల సంఖ్య ఎంత అని ఎవరైనా పరిశోధన చేశారా ? పరిశోధనలు చేస్తే వర్జ్యం అనే భావనకి విలువే ఉండదు.

వర్జ్యాలు, లగ్నాలు అనగానే విదేశాలలో స్థిరపడిన ఆంధ్రుల ప్రవర్తన జ్ఞాపకం వస్తుంది. అమెరికా, కెనడా, ఇంగ్లాండు వంటి దేశాలలో కూడా హిందూ దేవాలయాలు కట్టించి వేదోక్తంగా సత్యనారాయణ వ్రతాలు, వివాహాది శుభాకార్యాలు, ఇతర కర్మకాండలు జరిపిస్తున్నారు. వీటికి శుభసమయాలు చూసే పంచాంగం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తయారైనదే వాడుతున్నారు. భారతదేశానికీ, న్యూయార్కుకు 11 గంటల వ్యత్యాసం వుంది. మనకి ఇక్కడ సాయంత్రం 5 గంటలు అయితే న్యూయార్కులో 6 గంటలు అవుతుంది. మనకి ఇక్కడ శుక్రవారం 8 గంటలు అయితే అమెరికాలో గురువారం రాత్రి 9 గంటలు అవుతుంది. ఈ విధంగా ఇక్కడ తయారుచేసిన పంచాంగాన్ని బట్టి ఆయా దేశాల్లో ముహూర్తాలు పెట్టుకుంటే, ఇక్కడి కాలమాన ప్రకారం పోల్చుకుంటే వర్జ్యం కావచ్చు. అలాగే ఇక్కడి వర్జ్యం అక్కడి శుభఘడియలు కావచ్చు. అయినా ఈ పంచాంగాన్నే ఉపయోగించి సంతృప్తి చెందుతున్నారంటే ఇది కేవలం అల్పసంతృప్తి గాని యదార్థానికి వర్జ్యాలు, శుభఘడియలు అనేవి ప్రత్యేకంగా లేవని, అవి కేవలం మన నమ్మకాలు మాత్రమేనని స్పష్టమవుతుంది. విదేశాలు వెళ్ళిన ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు, శాస్త్రవేత్తలుకూడా ప్రశ్నించుకోకుండా అనుసరించేస్తున్నారేగాని, ఏమాత్రం వివేకంతో ప్రశ్నించినా యీ అసందర్భాలు తప్పకుండా అర్థమవుతాయి.

ఈ మధ్య తరుచుగా నరబలుల వార్తలు వినవస్తున్నాయి. ఎక్కడో నిక్షేపం వుందని, నరబలి ఇస్తే ఆ నిక్షేపం దొరుకుతుందని కొందరు నరబలులు ఇస్తున్నారు. తాము ప్రారంభించిన పెద్దపెద్ద కట్టడాలు సక్రమంగా నిర్మింపబడాలని, వునాదుల్లో నరబలి రక్తం కారుస్తున్నారు. పంటలు పండాలని, బిడ్డలు పుట్టాలని కూడా కొంతమంది నరబలికి పూనుకుంటున్నారు. ఇదంతా ఆటవిక సమాజపు గ్రామదేవతలను కొలిచినవారి మనస్తత్వం,

ఆదిమ సమాజంలో నరబలి ద్వారా దేవీ-దేవతలను సంతృప్తి పరచి తమ ఇష్టసిద్ధి ఈదేర్చుకోవాలని అనుకునేవారు. ఈ అమానుషచర్య ఈనాటికి కూడా అమలులో వుందంటే, పెరిగిన మానవుడు పెరగని వ్యవస్థకి ఎలా దాసోహం అంటున్నాడో స్పష్టంగా తెలస్తుంది. వీటి గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించినా మనిషి మరోలా ప్రవర్తిస్తాడు. దేవీ - దేవతలకు బలుల రూపంలో “లంచాలు ఇస్తే తప్ప అవి తమను కనికరించవు” అనే భావం ఇమిడివుంది. దీనినిబట్టి మానవుడు దేవీ-దేవతలను తన రూపంలో చూచుకొంటున్నాడు. తన బలహీనతలు, తన అలవాట్లు, తన ఊహలు దేవీ-దేవతలకు ఆపాదిస్తున్నాడు. అంతేగాని ఎక్కడో దేవీ-దేవతలు లేరు. తమకు మానవులు, బలులు ఇస్తే అవి మానవుల ఇష్టసిద్ధిని ఈదేర్చటమంటునూ లేదు.

ఈ రకమైన భావనలకు మానవులోని నిరాశ కొంత, దురాశ కొంత కారణం. అతీతశక్తులు ఏవో వున్నాయని వాటిని సంతృప్తి పరిస్తే అవి తాము కోరుకున్నవన్నీ తీర్చిపెడతాయనే నమ్మకం యిది. దురాశాపరుడు స్వార్థంతో ఇటువంటి వానికి పూను కుంటాడు. నిరాశాపరుడు నైరాశ్యంలో వున్నప్పుడు నిజంగా అటువంటి శక్తులు వుంటే, తమకు సహాయం చేస్తాయేమో అనే దయనీయస్థితిలో వీటిని ఆచరిస్తారు. వీరి దురాశనూ, నిరాశనూ ఆధారం చేసుకొని మోసగాళ్ళు అతీతశక్తులలోని నమ్మకం ఒక వ్యవస్థగా మారుస్తున్నారు. ఈ వ్యవస్థలో మహిమలున్నాయనేవారు, అతీతశక్తులు కలవనేవారు ప్రధానపాత్ర నిర్వహిస్తున్నారు. అనాలోచితంగా మూఢంగా నమ్మేవారు వీటిని ప్రశ్నించరు. మోసంతో యీ వ్యవస్థవల్ల లాభం పొందేవారు వీటిని ప్రశ్నించనివ్వరు, పరీక్షించనివ్వరు.

వీటిమట్టు సాంఘిక వాతావరణం, మానసిక వాతావరణం, భౌతిక వాతావరణం యేర్పాటు చేయబడుతుంది. ఈ మూడింటిలో దేనిని ఛేదించినా మొత్తం మహాత్మ్యల వ్యవస్థ పేకమేడలా కూలిపోతుంది. కనుక సామదాన, భేద దండోపాయముల ద్వారా యీ మహాత్మ్యల వ్యవస్థని పోషించుటకు ప్రయత్నిస్తారు. సామాజిక ఆరోగ్యానికి నిజాయితీ చాలా అవసరం. ఏదైనా ఒక విషయం యొక్క యదార్థాన్ని నిజాయితీతో పరీక్షించి చూచినప్పుడు అది సత్యం అవునా కాదా అని తేలుతుంది. నిజాయితీ గలవారు తాము పరీక్షకు పూనుకుంటారు. ఇతరులను పరీక్షకు ప్రోత్సహిస్తారు. తమవద్ద అతీతశక్తులు కలవనుకునే వారికి నిజాయితీ వుంటే తాము పరీక్షకు నిలబడతారు. పరీక్షచేయడం, పరీక్షకు నిలబడటం నిజాయితీ అనే నాణానికి బొమ్మా, బొరుసూ వంటివి. నిజాయితీలో ధైర్యం పెరుగుతుంది. పరస్పర అవగాహన, పరస్పర సహకారం పెరుగుతుంది. సత్య శోధనార్యప్తి పెరుగుతుంది. వ్యక్తీకీ సమిప్తీకీ మధ్య సమన్వయించబడుతుంది. అటువంటి స్థితిలో సామాజిక ఆరోగ్యం మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మూఠనమ్మకాలు సత్యకోధనకు పూనుకోకపోవడం, సత్యనిర్ధారణకు అడ్డం తగలడం సామాజిక అనారోగ్య లక్షణాలు. ఏ సమాజంలోనైనా వ్యక్తి ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో సమాజం ఆరోగ్యం కూడా అంతముఖ్యం. అందుచేత సామాజిక అనారోగ్యాన్ని తీసివేసి సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవలసిన బాధ్యత ప్రతిఒక్కరి మీద వుంది.

27. మెల్లకన్ను ఉంటే అదృష్టమా ?

మీనాక్షి ముక్కు ముచ్చటగా, నోరు చిన్నదిగా, బుగ్గలు నున్నగా ఉంటాయి. కాని ఏం లాభం ! ఆమెకు వున్న మెల్లకన్ను ఆ అందాన్నంతా పాడుచేసింది. చిన్నప్పటినుంచి ఆమెకు మెల్లకన్ను వుంది. మెల్లకన్ను ఆ అమ్మాయికెంతో అదృష్టం అని పెద్దవాళ్ళు భావించారు. తీరా పెద్దయ్యేసరికి మెల్లకన్ను అమ్మాయి మాకు వద్దంటూ చూడటానికి వచ్చిన పెళ్ళికొడుకులు ముఖంమీదే చెప్పేశారు. అదృష్టం అనుకున్న మెల్లకన్ను మొదలకే మోసం అయింది.

మీనాక్షి తల్లిదండ్రుల మాదిరిగానే చాలామంది మెల్లకన్నుని అదృష్టంగా భావిస్తారు. కాని మెల్లకన్ను కొందరిలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపం. మరికొందరికి ఆ తరువాత రకరకాల అలవాట్ల వలన వస్తుంది. అందుకు మెదడులోని వ్యాధులు కూడా కారణమవుతాయి. అర్ధాంతరంగావచ్చే మెల్లను కూడా అదృష్టంగానే భావించి సంతోషిస్తే ప్రాణానికి అపాయం కలగవచ్చు.

మెల్లకన్ను రావడానికి కారణం కన్నుగుడ్డు కదలికలను అదుపుచేసే కండరాలు, నరాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోవడమే. మజ్జిగ చిలికే కన్నాన్ని రెండువైపులా వుండే కాళ్ళతో సమానంగా పట్టుకుని లాగితే కవ్వం చక్కగా కుండమధ్యలో తిరిగినట్టే కన్ను గుడ్డుకి అటూ-ఇటూ కింద-పైన ఉండే రిబ్బనులాంటి సన్నటి కండరాలు కంటిని చక్కగా అదుపు చేస్తాయి. రిబ్బనులాంటి కంటి కండరాలు ఏ ఒక్కటి అయినా సమానంగా పనిచేయకపోతే కన్ను గుడ్డు కదలికలో తేడా వస్తుంది. రెండు కళ్ళలోని గ్రుడ్లు సమానంగా కదులుతున్నప్పుడు కళ్ళు చూడటానికి ముచ్చటగా వుంటాయి. అలా కాకుండా ఒక కన్ను ఒకవైపు, మరొక కన్ను మరోవైపు చూస్తున్నట్లు అనిపిస్తే ముఖంలో తేడా కనిపిస్తుంది.

కదలవలసిన రీతిలో కదలని కంటిని మెల్లకన్ను అంటారు. పుట్టుకతోనే మెల్లకన్ను వచ్చేవాళ్ళకి కంటిగుడ్డుకి సంబంధించిన కండరాలలో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. అందువలన కంటిగుడ్డు కదలికలో మార్పు ఏర్పడి మెల్లకన్ను అవుతుంది. ఇలా మెల్లకన్ను వున్నవారికి

కంటిగుడ్డుకి సంబంధించిన కండరాల ఆపరేషను చేసి సరైన పద్ధతితో వాటిని అమరుస్తే కంటిగుడ్డు కదలికలోని అస్తవ్యస్తతపోయి రెండు గుడ్లు కదలిక సామనంగా చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. కంటి మెల్ల లేకుండా పోతుంది. నేత్రవైద్యులు ఈ ఆపరేషన్‌ను చాలాశేలికగా, నైపుణ్యంగా చేయగలరు. కొందరికి కంటిచూపు సరిగ్గా కనబడదు. చూపు సరిగ్గా కనబడటానికి కంటి కండరాలు చాలా ప్రయత్నం చేస్తూ అలసిపోతాయి. అలా కంటి కండరాలు అలసిపోయేవారిలో కూడా మెల్లకన్ను ఏర్పడవచ్చు. ఇటువంటి వారిని గుర్తించి కంటి పరీక్ష చేసి సరైన కళ్ళతోడు ఇస్తే మెల్లకన్ను లేకుండా పోతుంది.

కంటిగుడ్డు కండరాల కదలికలను అదుపుచేసే నరాలకేంద్రం మెదడులో వుంటుంది. ఈ కేంద్రం ఏ కారణంనైనా దెబ్బతింటే కంటిగుడ్డు కదలికలకు కారణమయ్యే కొన్ని కండరాలకి పక్షవాతం వస్తుంది. అప్పుడు కూడా మెల్లకన్ను ఏర్పడుతుంది. పుట్టుకతో వచ్చే మెల్లకన్ను వలన చూపు కనబడడంలో లోపం లేకపోయినా పక్షవాతం వలన మెల్లకన్ను ఏర్పడిన వారికి ఒక వస్తువు రెండులాగా కనబడడం, ఎదురుగా వున్న వస్తువు దూరాన్ని సక్రమంగా అంచనా వేయలేకపోవటం సహజమవుతుంది. కంటి కండరాలకు పక్షవాతం రావడానికి సాధారణంగా మెదడు రక్తనాళాలలో రక్తం గడ్డలాగా ఏర్పడటం కారణం కాగా, సిఫిలిస్ వ్యాధివలన నరాలు కేంద్రం దెబ్బతినడం మరొక కారణం. కొన్ని మెదడు వ్యాధులవలన కూడా మెదడులోని నరాలు దెబ్బతిని మెల్లకన్ను రావచ్చు. అటువంటి వ్యాధుల్లో వైరస్ ఎన్‌సెఫాలైటిస్, పోలియో ఎన్‌సెఫాలైటిస్ చెప్పుకోదగ్గవి. అలాగే కంటి దగ్గరలో ఏర్పడిన కణుతులు, తగిలిన దెబ్బలు కొత్తగా మెల్లకన్ను రావడానికి కారణం అవుతాయి. అందువలన అంతకుముందు మెల్లకన్ను లేకుండా తరువాత మెల్లకన్ను ఏర్పడుతూ వుంటే అదృష్టం మనల్ని వరిస్తోందని భ్రమపడక వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స చేయించుకొనడం అవసరం.



అపోహలు - అనర్థాలు

1. అపోహలు - అనర్థాలు

కొందరు వ్యక్తులు నీరసించిపోతూ ఉంటే ఎవరో వారికి చేతబడి చేశారని భావిస్తూ ఉంటారు. అటువంటప్పుడు చేతబడి చేశాడని అనుమానం కలిగిన వ్యక్తిని చంపివేసినా, అతని ముందుపక్క రాలగొట్టినా చేతబడివల్ల నీరసించిపోతున్న వాళ్ళు తిరిగి కోలుకుంటారని ఆశిస్తారు. ఇది కేవలం మూఢనమ్మకం. చేతబడి చేయడమనేది ఒట్టిది. అంతేగాక ఒకరిని చంపినా, హింసించినా, రెండవవారు ఆరోగ్యంగా తిరిగి కోలుకుంటారనడం అర్థరహితం.

గర్భవతి అయిన స్త్రీ గ్రహణ సమయంలో బయట తిరిగినా, పండ్లు, కూరగాయలు కోసినా పుట్టబోయే బిడ్డ అంగవైకల్యంతో పుట్టుతాడని అనుకుంటారు. ఇది కేవలం మూఢనమ్మకం. గ్రహణం మొర్రలనే మాట అర్థంలేనిది.

కాన్పు సమయంలోనూ, కాన్పు తరువాత తల్లి చీకటిగదిలోనూ, గాలిఆడని గదిలోనూ ఉండాలంటారు. అలా చేయడంవల్ల ఫలితం లేకపోగా గాలి - వెలుతురు లేని గదుల్లో కాన్పు అయిన స్త్రీ ఉండటంతో లేనిపోని వ్యాధులు వస్తాయి. కాన్పు అయిన తరువాత వెంటనే తల్లి అన్ని ఆహారపదార్థాలు తినవచ్చు. పెరుగు - పాలు, పళ్ళు తీసుకోవచ్చు. రెండుపూటలా స్నానం చేయవచ్చు. పురిటి స్నానమంటూ ఏడవరోజు వరకు పురిటివాసనతో ఉండనవసరం లేదు. ఒకవేళ అలా ఉండినట్లయితే లేనిపోని వ్యాధులు రావచ్చు. పుట్టిన బిడ్డకి రోజూ స్నానం చేయించాలి. పసిబిడ్డకి తల్లిపాలకంటే మించిన శ్రేష్ఠమైన పాలు మరేమీలేవు. కాన్పు అయిన రోజు నుంచి తల్లి మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. లేకపోతే బిడ్డకి పాలు ఉండవు. తల్లికి ఆరోగ్యం ఉండదు. బాలింతరాలు పథ్యం అనేది యేదీలేదు. అన్నీ తినివేయవచ్చు. బాలింతరాలు ఒళ్ళు పచ్చి ఒళ్ళు అనీ కారం ఎక్కువ తినాలనీ కొందరు అంటారు. అది ఒట్టి మూఢత్వం. పైగా కారం తినడం వల్ల కడుపుమంట, నొప్పి తెచ్చుకోవడం అవుతుంది. పళ్ళరసాలు, మజ్జిగ వంటివి తీసుకుంటే జలుబు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

పసిబిడ్డకి అన్నం ముట్టించేవరకు మంచినీళ్ళు పట్టకూడదనుకుంటారు. అలా చేయడంలో అర్థం లేదు. బిడ్డ పుట్టినరోజు నుంచి మంచినీళ్ళు పట్టాలి. బిడ్డపుట్టిన నాలుగైదు గంటల్లోనే త్రాగడానికి నీళ్ళు యివ్వాలి. చిన్నపిల్లల విషయంలో చిటావైద్యాలు చేయకూడదు. డాక్టరు సలహాపైనే చికిత్స చేయాలి. లేకపోతే చంటిపిల్లలు అతితేలికగా మృత్యువుకి గురి అవుతారు.

చంటిపిల్లలకి మాడు చాలా మెత్తగా వుంటుంది. మాడుమీద రూపాయినాణెం మేర అతిమెత్తగా ఉంటుంది. చంటిబిడ్డ శరీరంలో తగినంత నీరు ఉన్నప్పుడు ఆ మెత్తని స్థలం మాడుకి సంబంధించిన తక్కిన స్థలంలో సమానంగా ఉంటుంది. వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మాడుకి సంబంధించిన ఆ ప్రదేశం గుంటగా అవుతుంది. చేతివ్రేళ్ళతో మాడుమీద పరీక్షచేసి చూస్తే ఈ విషయం తేలికగా తెలుస్తుంది. అలా గుంటగా కనబడటం బిడ్డకి ప్రమాదం అటువంటప్పుడు బిడ్డకి తగిననీరు త్రాగడానికి ఇవ్వాలి. లేదా సరానికి సలైన్ యివ్వాలి. ఈ రకంగా మాడులో మెత్తని ప్రదేశం బిడ్డ పుట్టిన సంవత్సరం-సంవత్సరంన్నర వరకూ ఉంటుంది. తరువాత గట్టిపడుతుంది. ప్రతీ తల్లి తనబిడ్డకి వాంతులు-విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఈ విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. ఏమైనా తేడా కనబడితే వెంటనే డాక్టరు సలహా పొందాలి. కాని కొందరు అలా విజ్ఞతతో వ్యవహరించక గృహవైద్యం చేస్తారు. మాడుమీద శౌంఠి నూరిపెట్టడం, ఆముదము ఆకులు పెట్టడం చేస్తారు. అలా చేయడంవల్ల ఫలితం ఏమీలేదు. మరికొందరు చంటిబిడ్డని తలక్రిందుగా పట్టుకుని పాదాలమీద చరుస్తారు. అలా చేయడం వలన గుంటగా మారిన మాడు తిరిగి నీరు నిండుతుందని వారి అభిప్రాయం. ఇవన్నీ కేవలం మూఢనమ్మకాలే. దానివల్ల ఫలితం లేకపోగా ప్రమాదం జరుగుతుంది.

చంటిబిడ్డకి ఫిట్టు వచ్చినప్పుడు చుట్టో నుదురు మీద కాలుస్తారు. అలా చేయడం అర్థం లేనిది. బిడ్డకి ఫిట్టు రావడానికి, కళ్ళుతేలవేయడానికి ఎపిలెప్సీ జబ్బుకాని ఇతర వ్యాధులు కాని కారణం కావచ్చు. డాక్టరుకి చూపించి మందులు వాడాలి. డాక్టరుకి చూపించేలోగా ఫిట్టు వచ్చినప్పుడు మొఖంమీద చన్నీళ్ళు చల్లవచ్చు. అంతేగాని కాల్చడం, యెగరేయడం తప్ప.

పిల్లలకి దిష్టి తగిలించని అర్థంపర్థంలేని పద్ధతులు అవలంబించడం, విభూతి పెట్టడం, తాయెత్తులు కట్టడం తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానానికి చిహ్నం. దిష్టి అంటూ ఏమీ లేదు. పిల్లలు అలసిపోవడంవల్లగాని, అనారోగ్యానికి గురికావడం వల్లగాని హుషారుగా ఉండకపోవచ్చు. కారణాన్ని గుర్తించి దాని ప్రకారం చికిత్స చేయాలి.

పిల్లలు ఆరోగ్యం గురించి అర్థం చేసుకోలేక ఎన్నో పొరపాటు అభిప్రాయాలు కలిగి ఉంటున్నారు. దానివలన పిల్లలు చాలా బాధలకి గురి అవుతున్నారు. అందుకని పెద్దలు మూఢనమ్మకాలు, ఛాందసభావాలు వదిలి సరైన అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి.

2. వేడిచేస్తే కడుపులో మంట వస్తుందా ?

ఆహారపు అలవాట్ల ప్రభావం ఆరోగ్యం మీద చాలా ఉంటుంది. ఆనందరావు మాదిరిగా అకాలభోజనం, ఆకలి చంపుకోవడం లాంటి కోరితెచ్చుకున్న అలవాట్లవల్ల కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువ తయారై గుండెపోటులా అనిపిస్తే మరికొందరికి పై కడుపులో మంట, నొప్పిలా వచ్చి మెలితిరిగిపోయేటంత పని అవుతుంది. కొందరికి కడుపులో మంట - నొప్పికి తోడు గ్యాస్ కూడా ఎక్కువ తయారై కడుపు ఉబ్బి అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

ప్రతి వ్యక్తి జీర్ణాశయములోనూ హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ తయారవుతుంది. ప్రతి వ్యక్తికి ఆకలి అనిపించడానికి, ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఈ యాసిడ్ ఉత్పత్తి ఎంతైనా అవసరం. ఈ యాసిడ్ ఉత్పత్తితోపాటు అరుగుదలకు అవసరమైన పెన్సిన్తోపాటు క్షారగుణం కలిగిన మ్యూకస్ కూడా జీర్ణాశయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇలా ఇవన్నీ సమపాళ్ళల్లో ఉత్పత్తి అవడంవల్ల కడుపులో యాసిడ్వల్ల ఎటువంటి బాధ అనిపించదు. అయితే కడుపులో మంట, నొప్పి అనిపించడమంతా కావలసిన దానికంటే ఎక్కువ యాసిడ్ తయారైనప్పుడే చర్మంమీద యాసిడ్పడితే ఎలా బాధ కలుగుతుందో అదేవిధంగా కడుపులో యాసిడ్ అధికంగా తయారైతే బాధతోపాటు ఇతర నష్టాలు కూడా కలుగుతాయి. ఇలా జీర్ణకోశంలో యాసిడ్ అధికంగా తయారయితే కొంతకాలానికి కడుపులో వుండు ఏర్పడటానికి అవకాశం ఉంది.

జీర్ణాశయంలో యాసిడ్ అధికంగా తయారవడానికి ఇతర కారణాలు ఎలాఉన్నా మన ఆహారపు అలవాట్లనే ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాలి. అధికంగా మన ఆహారపు అలవాట్లనే ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాలి. అధికంగా కాఫీ-టీలు సేవించినా, మద్యం అలవాటు వున్నా, ఆహారంలో అధికంగా మసాలా దినుసులు వాడినా, అవకాయలాంటి ఊరగాయలు ఎక్కువతీన్నా, పొగాకు నమిలి రసం మింగినా, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లలను ఎక్కువ కాల్చినా, జీర్ణకోశం దెబ్బతినడానికి, యాసిడ్ అధికంగా తయారవడానికి అవకాశం వుంది.

అలాగే మానసిక ఆందోళన, అదుర్దా, ఆవేదన, చికాకు, చింతలు యాసిడ్ ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవడానికి ముఖ్యకారణాలు. సరిగ్గా నిద్రపోవడానికి అవకాశం లేకపోయినా సరైన తిండి లేకపోయినా, ఆ ప్రభావం జీర్ణకోశం మీదపడి యాసిడ్ ఎక్కువ తయారవుతుంది. అలాంటప్పుడు తప్పును సరిదిద్దుకుని మనస్సును ఆందోళనలకు, ఆవేశాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తపడితే అధికంగా యాసిడ్ తయారవకుండా చేసుకోవచ్చు. పైగా దానివల్ల కలిగే బాధలను నివారించుకోవచ్చు.

జీర్ణకోశంలో యాసిడ్ అధికంగా తయారయ్యి, కడుపులోనూ, ఛాతీలోనూ మండి, నొప్పి కలిగి బాధపుట్టేటప్పుడు జెల్యుసిల్, డైజిన్, ఆర్పిట్స్ వంటి బిళ్ళలు కొంతకాలం,

వాడినట్లయితే ఉపశాంతి కలుగుతుంది. వీటికి తోడు ఆహారంతో పాలు, వెన్న, మీగడ వంటివి వాడినట్లయితే అనవసరమైన యాసిడ్ ఉత్పత్తి అరికట్టబడుతుంది. అందుచేత కడుపులో యాసిడ్ అధికంగా తయారయ్యే వ్యక్తులు కాఫీ-టీలకు బదులుగా పాలు తాగడం మంచిది. ఆహారంలో పులుపు, కారం, మసాలా, పచ్చళ్ళు తగ్గించడమే కాకుండా పెండ్రాశే నిద్రపోవాలి.

కడుపులో యాసిడ్ తయారై మంట, నొప్పి వస్తూవుంటే చాలామంది అది అజీర్ణబాధ అనుకుంటూ అల్లంరసం, జింజర్ వంటివి సేవించడం చేస్తూ వుంటారు. దీనివలన ఫలితం లేకపోగా మరింత మంట యెక్కువ అవడానికి అవకాశం వుంది. అలాగే తమ కడుపులో మంటకి కారం తినడం కారణం అని తెలియక మామూలుగానే తినేస్తూ, మరింత బాధపడిపోతూ ఉంటారు. దీనివల్ల ఒక ప్రక్క కడుపులో మంట, నొప్పి మరొకప్రక్క కడుపు ఉబ్బరం రావడం, విరోచనాలు అవడం జరుగుతూ వుంటాయి. కారం అధికంగా తినేస్తూనే మరొక ప్రక్క విరోచనాలు తగ్గడానికి మందులు వేసుకొనడం అర్థంలేని పని. అలాచేస్తే మందు దోష మందే ! రోగం దోష రోగానిదే అవుతుంది.

యాసిడ్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవడంవల్ల జర్నకోశంలో ఏర్పడిన వుండుని సెప్టిక్ అల్సర్ అని అంటారు. ఈ వుండు ఏర్పడినప్పుడు పొత్తికడుపులో నొప్పి అనిపిస్తూంటుంది. సాధారణంగా ఈ నొప్పి ఆహారం తీసుకున్న తరువాత రెండు - మూడు గంటలకు ప్రారంభం అవుతుంది. అర్ధరాత్రి సమయాల్లో కూడా నొప్పి అనిపిస్తూంటుంది. ఇలా కడుపులో నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఆహారం తీసుకున్నా, ఆర్పిట్స్ వంటి యాంటాసిడ్స్ వాడినా మొదట్లో నొప్పి తగ్గిపోతూంటుంది.

కడుపులో వుండు ఏర్పడినప్పుడు ఆల్కహాలు తీసుకుంటే మరింత ఎక్కువ బాధ కలుగుతూ వుంటుంది.

కడుపులో వుండు ఏర్పడినప్పుడు దానికి సంబంధించిన బాధ కొంతకాలం ఉండి, కొంతకాలం కనబడకుండా పోతూంటుంది. కడుపులో వుండు ఏర్పడినవాళ్ళకి ఆకలి సరిగ్గా లేకపోవడం, గుండెల్లో మంట, పుల్లటి త్రేణుపులు, కడుపులో వికారం, వాంతులు, అప్పుడప్పుడు విరోచనాలు వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. కొంతమందిలో ఇటువంటి లక్షణాలు కనబడకుండానే కడుపులో వుండు పెరుగుతూ వుండవచ్చు.

కొంతమంది కడుపులోని యాసిడ్వల్లనో, వుండుఏర్పడటం వల్లనో మంటగా వుంటూంటే వేడిచేసిందని నిమ్మకాయ రసం, నారింజరసం వంటివి తాగుతూంటారు. ఇటువంటి పులుపు పదార్థాలవలన మరింత యాసిడ్ తయారయి బాధ మరింత పెరుగుతుంది. అందుకని కడుపులో మంట, నొప్పి కలుగుతున్నప్పుడు సొంత వైద్యం మాని సరైన డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించుకొని చికిత్స పొందటం అవసరం.

3. వేసవిలో ఎండవేళ స్నానంచేస్తే వడదెబ్బ తగులుతుందా ?

ఎండలోకి వెళ్ళి పనిచేస్తేనే వడదెబ్బ తగులుతుందనుకోవడం పొరపాటు. ఇంట్లో కూర్చున్న వాళ్ళకి కూడా వడదెబ్బ తగలవచ్చు. బయట ఎండవేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రభావం ఇంట్లో ఉన్నవాళ్ళ మీద పడితే బయటికి వెళ్ళకపోయినా వడదెబ్బ తగలవచ్చు. రేకులషెడ్డులో వున్న వాళ్ళకి, గాలిప్రసారం సరిగ్గాలేని ఇళ్ళలో నివసించే వారికి, రైలు ఇంజనులో పని చేసేవారికి, వేడిపొయ్యి దగ్గర ఉండే వాళ్ళకి వడదెబ్బ చాలా తరుచుగా తగులుతుంది. వడదెబ్బ తగలడానికి చిన్నా పెద్దా, ఆడ-మగా తేడా లేదు. అయితే అనారోగ్యంతో ఉన్నవాళ్ళకి, జ్వరంతో బాధపడుతున్నవారికి, డైరామిడ్ గ్రంథి వ్యాధి కలవారికి, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకి, ఎప్పుడూ చమట తగినంత పట్టనివాళ్ళకి వడదెబ్బ తొందరగా తగులుతుంది.

మెదడులో శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రతని సమతలంగా రక్షించేందుకు ప్రత్యేకంగా ఒక కేంద్రము ఉంటుంది. వంట్లో వేడి కాస్త ఎక్కువైతే ఆ కేంద్రము ఆ వేడిని అదుపుచేసి తగ్గిస్తుంది. కాస్త వేడి తక్కువైతే ఎక్కువ చేసి శరీర ఉష్ణోగ్రతని పెంచుతుంది. ఈరకంగా అదుపుచేసే కేంద్రము అతి ఉష్ణోగ్రతకి లోనైనప్పుడు అది ఆ శక్తిని కోల్పోతుంది. దాంతో బయటి వేడి ప్రభావం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత 106 డిగ్రీల నుండి 110 డిగ్రీల దాకా పెరిగిపోతుంది.

కొందరు చల్లగావున్న ఇంట్లోనుంచి కొద్దిసేపు ఎండలోకి వెళ్ళవలసివస్తేచాలు, వడదెబ్బ తగిలిపోతుందని భయపడుతూ ఉంటారు. అలా కొద్దిసేపు బయటకు వెళ్ళివచ్చి నంత మాత్రాన వడదెబ్బ తగలదు. ఎందుకంటే ఆ మాత్రం వేడి మన శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రతని అదుపుచేసే కేంద్రం ఒంట్లో వేడి పెరగకుండా చేయగలుగుతుంది. కొన్ని రోజులపాటు ఎండలో తిరిగినవారికి, ఆరుబయట శరీరశ్రమ చేసిన వారికి, బాగా వేడివుండే ఇళ్ళల్లో ఉన్నవారికి మాత్రమే వడదెబ్బ తగులుతుంది. రోజులో ఎక్కువసేపు ఎయిర్ కండిషన్ గదిలో కూర్చునిగాని, చల్లగా వుండే ఇళ్ళల్లో వుండిగాని ఒకసారి ఎండలోకి వస్తే, వాతావరణం మార్పువల్ల వెంటనే వడదెబ్బ తగులుతుందని కొందరు భావిస్తారు. అలాంటివారికి ఎండ బాధాకరంగా ఉండవచ్చే గాని అంత తేలికగా తగలదు. సాధారణంగా ఎండలో బయటికి వెళ్ళివచ్చి చమట బాగాపట్టి, తలనొప్పి అనిపించడం, కాళ్ళు చేతులు గుంజడం, కడుపులో వికారం, కాస్త తల తిరిగినట్లు అనిపించడం వుంటే వడదెబ్బ తగిలిందని వ్యవహరిస్తూ వుంటాం. వాస్తవానికి వడదెబ్బ అంటే ఇదికాదు. ఈ లక్షణాలు ఎండవల్ల చమట ఎక్కువపట్టి శరీరంలో నుంచి నీరు ఉప్పు (సోడియం) బయటకు పోవడం వల్ల కలుగుతాయి.

వడదెబ్బ తాకినప్పుడు జ్వరం కొద్దినిమిషాల్లో 106 డిగ్రీలకి మించిపోతుంది. చమటపట్టకుండా చర్మం పొడారిపోయి ఎండిపోయినట్లు అవుతుంది. అపస్వారక స్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. ఈ లక్షణాలు ఏర్పడటానికి ముందు అతిగా దాహం, ఎక్కువగా తలనొప్పి, తలతిరగడం అయోమయంగా అనిపించడం, చెప్పలేని ఏదో బాధ వుండి త్వరత్వరగా వడదెబ్బ లక్షణాలు బయటపడతాయి. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని చల్లని ప్రదేశంలో వుంచి ఒళ్ళంతా ఐస్ నీళ్ళలోగాని, చల్లని నీళ్ళలో ముంచినగుడ్డతో కప్పివేయాలి. తలమీద ఐస్ పెట్టాలి. జ్వరం 102డిగ్రీల స్థాయికి తగ్గేవరకు అలాగే ఒళ్ళంతా తడిగుడ్డతో కప్పివుంచాలి. కాళ్ళుచేతులు మర్దనచేస్తూ రక్తప్రసారం సరిగ్గా అయ్యేలా చూడాలి.

ఎండలోకి వెళ్ళి రావడంవలనగాని, వేడిగావున్న ఇంట్లో వుండటమువలనగాని చమట ఎక్కువగా పట్టి నీరు ఉప్పుపోయి వడదెబ్బ తగిలిన లక్షణాలు ఏర్పడినవారు నీళ్ళల్లోగాని, మజ్జిగలో గాని ఉప్పు యెక్కువ వేసుకుని తాగాలి. గ్లూకోజుగాని, పళ్ళరసం గాని ఎక్కువ సేవించాలి. మంచినీళ్ళు వీలైనంత ఎక్కువ తాగాలి. చల్లని ప్రదేశంలో పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటే అలసట తీరుతుంది. వడదెబ్బ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

ఎండ సమయంలో చిన్నపిల్లలు ఎండవేడికి తట్టుకోలేక కొశాయి దగ్గర్లో, నీళ్ళ బిందెల దగ్గర్లో నానుతూ వుంటారు. ఇలా ఎండ సమయంలో స్నానం చేసినా, నీళ్ళలో నానినా వడదెబ్బ తగులుతుందని కొందరు అపోహ పడుతూ వుంటారు. కాని వాస్తవానికి పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని ఎండ సమయంలో పలుమార్లు స్నానంచేసినా, తడిబట్టలతో వున్నా ఎండవేడి నుంచి రక్షించుకుని వడదెబ్బ తగలకుండా చేసుకోగలరు. ఎండాకాలం వేడినీళ్ళు, చలికాలం చన్నీళ్ళు స్నానం చేసినట్లయితే వడదెబ్బ తగలకుండా చేసుకొనవచ్చు అనే అభిప్రాయం కొందరిలో వుంది. అది కూడా పొరపాటు అభిప్రాయమే. ఎండాకాలం వేడినీళ్ళు స్నానంచేస్తే ఒంటికి మరింత వేడి కలిగి వడదెబ్బ తగలడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు వున్నాయి.

ఎండాకాలం చమట ఎక్కువ పడుతుంది. కనుక మంచినీళ్ళు ఎక్కువ తాగాలి. ఉప్పు ఎక్కువ వాడాలి. ఒంటికి అంటుకుని పోయి వుండే దుస్తులు కాకుండా, ఒంటికి గాలి చక్కగా తగిలి చల్లదనాన్ని కలిగించే నూలువస్త్రాలు ధరించాలి. ఒంటికి గాలి తగలకపోతే చర్మం వేడెక్కి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి వడదెబ్బ తగలడానికి ఆస్కారం వుంది. అలాగే ఎండ సమయంలో బయట శారీరక శ్రమ ఎక్కువ చేయకూడదు. కష్టపడి ఎండలో శారీరక శ్రమ చేసేవాళ్ళు ఉదయం పదిలోపు తమ పనిని ముగించు కోవడం మంచిది. అలాగే ఊళ్ళు ప్రయాణం చేసేవాళ్ళు రాత్రుళ్ళు ప్రయాణం చేయడం మంచిది. చంటిపిల్లల్ని, ఎండ సమయంలో తడిగుడ్డతో కప్పి వుంచడం, తాగడానికి చల్లనినీళ్ళు పట్టడం అవసరం. కొంతమంది తల్లులు చంటిపిల్లలకి మంచినీళ్ళు పట్టడం అవసరం. అది పొరపాటు

అభిప్రాయం. పుట్టిన క్షణం నుంచీ చల్లనినీళ్ళు పట్టవచ్చు. ఈ రకంగా ఎండాకాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వడదెబ్బ నుంచి రక్షించు కోవచ్చు. ఏమాత్రం వడదెబ్బ అనుమానం వున్నా వెంటనే డాక్టరు సలహా పొందడం అవసరం.

4. గుండెపోటు వస్తే పాత అలవాట్ల మాటేమిటి?

పాత అలవాట్లు వదలడం కష్టమే. కాని గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత పాత అలవాట్లను మానక తప్పదు. ఎందుకంటే గుండెపోటు వచ్చినవారిని నిశితంగా పరిశీలిస్తే వారిలో 90 శాతము మంది పొగత్రాగేవారే. గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత 60 శాతం మంది శాశ్వతముగా పొగత్రాగడం మానివేస్తారు. 30 శాతం మంది తాత్కాలికంగానే పొగత్రాగడము మానివేసి తిరిగి యధావిధిగా త్రాగడము మొదలు పెడతారు. పొగత్రాగే అలవాటు గుండెకు చాలా ప్రమాదకరమైనది. అందులోనూ ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి కోలుకున్న వారు తిరిగి పొగత్రాగడము మొదలెడితే ఇంకొకసారి గుండెపోటు రావడము, ప్రాణాపాయము కలగడము ఎక్కువ.

పొగత్రాగే అలవాటు వున్నవారు గుండెపోటు నుంచి కోలుకున్న తరువాత పొగ త్రాగేవారితో దూరముగా ఉండాలి. లేకపోతే వారిని చూసి వీరికి త్రాగాలని కోరిక కలుగుతుంది. అందుకని తన స్నేహితులని తన ఎదుట పొగత్రాగవద్దని గట్టిగా కోరాలి.

పొగత్రాగడము మీద మనసు మళ్ళకుండా ఆటలమీదకి, వ్యాయామము మీదకి మనస్సుని మరల్చాలి. దానితో ఆరోగ్యము గురించి మంచి ఆలోచనలు వచ్చి, పొగ త్రాగడము ఎడల మనస్సు పోదు. సాధారణంగా అలసిపోయినప్పుడు పొగత్రాగే అలవాటు వున్నవారికి చుట్టగాని, సిగరెట్టుగాని, బీడిగాని ముట్టించాలని కోరిక కలుగుతుంది. అందుకని గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు అలసట అనిపించినపుడు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తే అలసట తీరుతుంది. అలాగే కొందరికి కొన్నిరకాల ఉద్యోగాల వల్ల, వృత్తులవల్ల లైఫ్ బోర్గా అనిపిస్తుంది. అందుకని సిగరెట్టు త్రాగి విసుగు నుంచి రిలీఫ్ పొందామని అనుకుంటారు. కాస్త రిలీఫ్ కి సిగరెట్టు కాకుండా సినిమా చూడవచ్చు. టీ.వి. చూడటము, రేడియో వినడం, చక్కని సంగీతము వినడము, మంచి పుస్తకము చదవడము వంటివి చేస్తే మంచిది. దానితో పొగత్రాగడము వైపుకి మనస్సు అంతగా పోదు.

సిగరెట్టు మానేసినవాళ్ళు దానిమీద మనస్సు కలిగినప్పుడల్లా ఏదోఒక చిరుతిండి తింటూ వుంటారు! దానితో అనవసరంగా బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. అలా బరువు పెరగడం మంచిది కాదు. అందుకని చ్యూయింగ్ గమ్ కాని, పిప్పరమెంటుకాని చప్పరించవచ్చు. లేదా క్యారెట్, ముల్లంగిలని చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి నమలవచ్చు.

అంతేకాని సిగరెట్ బదులుగా చుట్ట, పైపు, ఫిల్టరు సిగరెట్లు త్రాగడం మంచిది కాదు. ఇవి కూడా సిగరెట్లులాగానే హాని కలిగిస్తాయి. కొందరు సిగరెట్లు మానడం వల్ల చికాకు, కోపం, ఆదుర్దా, ఆందోళనలు, గుండెదడ, చేతులు వణుకు, బుర్ర పనిచేయనట్లు అనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ తాత్కాలికమైనవే. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నపుడు డాక్టరు సలహా మేరకు కొంతకాలం వాలియం, లిథియం బిళ్ళలు వాడవచ్చు.

గుండెపోటు వచ్చినవారికి మద్యం తీసుకునే అలవాటు కూడా మంచిది కాదు. కాని లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటే రోజూ ఒకటి రెండు పెగ్గలవరకు మద్యం సేవించవచ్చు. అయితే మద్యం అలవాటు వున్నవారికి ఒకటి-రెండు పెగ్గలు ఏమాత్రము సరిపోవు. అందుకని మనస్సుని కంట్రోలు చేసుకోలేక మరికొంత సేవించడము చేస్తారు. అందుకని అటువంటి ప్రమాదము లేకుండా మద్యాన్ని సేవించడం పూర్తిగా వినర్జించడం అవసరము. ఒకటి-రెండు పెగ్గలకంటే సేవిస్తే గుండె తప్పక బలహీనపడుతుంది.

గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు కాఫీ-టీలు త్రాగవచ్చా లేదా అనే అనుమానము ఎందరి లోనో వుంటుంది. పరిమితంగా రోజుకి ఒకటి-రెండుసార్లు కాఫీ, టీకాని త్రాగవచ్చు. కాఫీ, టీలు ఎక్కువసార్లు త్రాగినా గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవడం, దడ అనిపించడం ఉంటాయి. గుండె మామూలుకంటే ఎక్కువసార్లు కొట్టుకోవడం గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళకి మంచిది కాదు. అయితే పరిమితి మించకుండా కాఫీ, టీ తీసుకోవడం వల్ల హానిలేదు.

గుండెపోటు వచ్చినవారికి ఈ పాత అలవాట్లు పనికిరావు. నెయ్యి, డాల్డా వాడకం పూర్తిగా మానివెయ్యాలి. కొందరు వంటలకి కొబ్బరినూనె వాడతారు. అది కూడా పనికి రాదు. ప్రొద్దుతిరుగుడు పూలు, ప్రత్తిగింజల నూనెలు మాత్రమే వంటకి వుపయోగించాలి. అన్నము కూడా మితముగా భుజించడము అలవాటు చేసుకోవాలి. కడుపునిండా తినడము ఎప్పుడీకీ పనికిరాదు. అధికంగా అతిబరువు పెరగడము ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ పనికిరాదు. వయస్సు, ఎత్తుబట్టి బరువు ఎంత ఉండాలో డాక్టరుని అడిగి తెలుసుకుని అంతకంటే మించి బరువు లేకుండా చూసుకోవాలి. వంటికి క్రొవ్వు ఎక్కువుంటే గుండె పని ఎక్కువై మరొకసారి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం వుంది.

గుండెపోటు వచ్చినవారు ఉప్పు తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఆహారములో క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు తగ్గించి మాంసకృత్తుల ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళు తీసుకోవాలి.

గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత వారి ప్రవర్తనని తప్పక సరిదిద్దుకోవాలి. ఆందోళనలు, ఆవేశాలు పనికిరావు. ఎటువంటి విషయాన్ని అయినా ప్రశాంతముగా తీసుకోవడము నేర్చుకోవాలి. ఆవేశము చెందినా, ఉద్రేకము చెందినా గుండెపోటు మళ్ళీవచ్చే అవకాశము వుంది.

గుండెపోటు నుంచి కోలుకున్న తరువాత కొందరికి అప్పుడప్పుడు కాస్త గుండె నొప్పి అనిపిస్తూ వుంటుంది. కష్టపడి పనిచేస్తే త్వరగా అలసిపోవడము, ఆయాసపడటము వుంటాయి. అందుకని గుండెలో నొప్పి వస్తూన్నా, రాకపోకయినా గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు జీవితాంతము క్రమము తప్పకుండా రోజూ సార్నిట్రేట్ (నైట్రో గ్లిసెరిన్) టాబ్లెట్లు, ఇండిరల్ (బీటా బ్లాకర్స్) టాబ్లెట్లు రక్తము గడ్డ కట్టకుండా నివారించేందుకు మందులు, సెసిడెపిన్ క్యాప్సుల్స్ వాడాలి. నొప్పి వచ్చినప్పుడే వాడటం, లేకపోయినా రోజూ వాడితే నొప్పి వచ్చినప్పుడు మందులు పనిచేయకుండా అయిపోతాయని అనుకుంటారు. అది పొరపాటు అభిప్రాయం. ఇవి వాడుతున్నప్పుడు గుండెనొప్పి వస్తే వైద్యం చేయడం తేలిక. నొప్పి తగ్గడానికి వాడే మందులవల్ల రోగి వెంటనే కోలుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకని ముందు జాగ్రత్తగా గుండెపోటు వచ్చినవారు విడవకుండా రోజూ మందుబిళ్ళలు వాడటము అవసరం.

గుండెపోటు వచ్చినవారు పాతఅలవాట్లని మరచిపోయి మంచి అలవాట్లను నేర్చుకోవడము అవసరము. అప్పుడే హాయి, ఆనందము.

5. హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తే సెక్స్ లైఫ్‌కి పుల్‌స్టాపేనా ?

గుండెపోటు వచ్చినంతమాత్రాన ఇక ఆ వ్యక్తి సెక్స్ లైఫ్‌కి పనికిరాదనుకోవడము పొరపాటు. అయితే జరిగే తప్పు ఎక్కడ వుందంటే హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చి కోలుకుని ఇంటికి వెళ్ళే సమయములో డాక్టరు నుంచి ఈ విషయములో సరైన సలహా అందకపోవడమే. ఒకవేళ డాక్టరు ఏదైనా చెప్పబోయినా “బ్రతికి బయటపడ్డాను అదే పదివేలు” ఇక అది లేకపోయినా ఫరావాలేదు. ఇక దాని గురించి ఆలోచించను కూడా” అంటూ వినడానికి నిరాకరించేవారు ఎందరో వుంటారు. కాని తరువాత కొంతకాలానికి దాని అవసరం తెలిసివస్తుంది. ఇది ఇలా ఉండగా కొందరు భార్యలు కూడా తమ భర్తలని ఈ విషయములో నిరుత్సాహపరుస్తూ వుంటారు. సెక్స్ లైఫ్‌లో పాలుగొంటే ఏమైపోతారోనని అనవసరంగా భయపడుతూ వుంటారు.

గుండెపోటు వచ్చినవారిలో కొందరికి సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతే, మరికొందరిలో సెక్స్ కోరిక, సామర్థ్యం ఎక్కువైనట్లు కనబడతాయి. దీనికి ప్రధానంగా వారు వాడే మందులే కారణము. కొందరికి రక్తపోటువల్ల గుండెపోటు వస్తుంది. వారి రక్తపోటు తగ్గడానికి వాడే మందులవల్ల సెక్స్ సామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది. అవి వాడుతున్నంత కాలం అంగస్తంభనాలు పటిష్ఠంగా వుండవు. ఇది తెలియక గుండెపోటు రావడం వల్ల సెక్స్ సామర్థ్యం సన్నగిల్లినదని అనుకుంటారు. మరికొందరిలో అంతకుముందు లేని హుషారు,

కోరిక ఎక్కువ అవుతాయి. దీనికి కారణము గుండెపోటు వచ్చిందని కృంగిపోకుండా వుండేందుకు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులతో మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండడము, సహజమైన వాంఛలతో మనస్సు ఉరకలు వేయడమే. సాధారణంగా గుండెపోటు వచ్చినవారు వాడే సార్నిట్రేట్ వంటి బిళ్ళలవల్ల అంగ స్తభనం గట్టిగా వుంటుంది. సెక్స్ కోరిక ఎక్కువ అవుతుంది. సెక్స్ లో తృప్తి కూడా కలుగుతుంది.

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి రెండు మూడు నెలలు గడిచిన దగ్గరనుంచీ సెక్స్ లైఫ్ లో పాల్గొనవచ్చు. చాలామంది సెక్స్ లైఫ్ లో పాల్గొనడంవల్ల కలిగే శ్రమ, ఉద్రేకం వల్ల గుండెకు ప్రమాదం జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కాని దీనివల్ల కలిగే ఆవేశం, ఆయాసం గుండెకు ప్రమాదము కలిగించదు. ఒకవేళ గుండెలో నొప్పి వస్తుందనిపిస్తే రతిలో పాల్గొనే ముందు నాలిక క్రింద సార్నిట్రేట్ వంటి బిళ్ళ పెట్టుకుని నిదానంగా కరగనిస్తే ఆ నొప్పి కూడా రాదు.

గుండెపోటు వచ్చిన వ్యక్తి రతిలో యాక్టివ్ పార్టు తీసుకొనవచ్చు. ఒకవేళ యాక్టివ్ పార్టు తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా వుంటే తాను ప్రశాంతంగా క్రిందపరుండి భార్యను యాక్టివ్ పార్టు తీసుకోమని కోరాలి. అంతేగాని సెక్స్ లైఫ్ లో పాల్గొంటే ప్రమాదమని అసలు రతిలో పాల్గొనడమే మానివేస్తే మనస్సులో చెలరేగే కోరికలు, టెన్షన్లు మరింత హాని కలిగిస్తాయి.

సెక్స్ లైఫ్ లో పాల్గొంటే కలిగే శ్రమ, ఖర్చు అయ్యే శక్తి చాలా తక్కువ. మేడమెట్లు ఒకటి-రెండు అంతస్తులు ఎక్కడానికి ఎంత శ్రమ చెందవలసి వస్తుందో రతిలో పాల్గొనడానికి కూడా అంతే.

అసలు రతిలో పాల్గొంటే గుండెజబ్బువల్ల మరణించినవారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. జపనీస్ పరిశోధనల్లో 5559 ఆకస్మాత్తు మరణాలని పరిశీలించగా రతిలో పాల్గొన్న సమయంలో మరణించినవారి సంఖ్య 34 మందే. అందులోనూ వింతైన విషయ మేమిటంటే ఈ 34 మందిలో కూడా 80 శాతం మంది భార్యతో కాకుండా పరాయి స్త్రీతో రతిలో పాల్గొన్నప్పుడే గుండెపోటువల్ల మరణించడం సంభవించింది. వారికి ఆ సమయంలో గుండెపోటు రావడానికి కూడా కొన్ని ప్రత్యేక కారణాలు వున్నాయి. పరాయి స్త్రీ మోజులో పడి హద్దుపడ్డా లేకుండా పీకలదాకా తిని ఆపసోపాలు పడుతూ రతిలో పాల్గొనడం, అతిగా మద్యం సేవించడం ఆమెను తృప్తిపరచాలని తన సెక్సు సామర్థ్యం తడాఖా చూపించాలో అతిగా హైరాణా చెందడమో గుండె ఆగి మరణించడానికి ప్రధాన కారణాలు. అందుకనే గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళు అతిగా తినడం, త్రాగడము పనికిరాదు. రతిలో పాల్గొనేముందు అసలు పనికిరాదు.

గుండెపోటు వచ్చిన వాళ్ళల్లో సెక్సుకోరిక బాగున్నా కొందరిలో అంగస్తంభనం సరిగ్గా వుండదు. దానికి వారు గుండెపోటు రావడమే కారణమనుకుంటారు. కాని గుండెపోటు కారణం కాదు, వారికి మనసులో వున్న ఆందోళనే కారణము.

ఎందుకంటే వీరు సెక్స్ లో పొందే తృప్తికంటే, తమకి పటిష్టంగా అంగస్తంభనం కలుగుతుందా, కలగదా అని ఆందోళన అంగస్తంభన వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. కాని ఈ విషయము తెలియక గుండెపోటు రావడమువల్ల తమలో సెక్సు సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని కొందరు మరింత తల్లడిల్లిపోతూ వుంటారు. వాళ్ళల్లో ఆ ఆందోళన లేకపోతే అంతా సక్రమంగా సాగిపోతుంది.

గుండెపోటు వచ్చినవారిలో రకరకాలైన అనుమానాలు, భయాలు ఉంటాయి. గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత ఎటువంటి కారు డ్రైవ్ చేయవచ్చా అని అడుగుతూ వుంటారు. ఎటువంటి ఆందోళనలు మనసులో లేకపోతే చక్కగా కారు నడపవచ్చు.

విమానంలో ప్రయాణము చేయడము విషయములో కూడా కొందరికి అనుమానమే గుండెపోటు వచ్చిన ఆరువారాలు తరువాత మామూలుగానే విమానములో ప్రయాణము చేయవచ్చు. సినిమాలు, టి.వి చూడడము విషయములో కూడా కొందరికి అనుమానాలే. భయాన్ని కలిగించేవి, వళ్ళు గగుర్పాటుని కలిగించేవి, వళ్ళు జల్లుమనిపించేవి చూడకుండా వుండటమే మంచిది. అలా కాకుండా ప్రశాంతంగా హాయిగా వుంటే సినిమాలు, టి.వి ప్రోగ్రాంలు చూడవచ్చు.

6. చెవి పొర ఎండిపోతుందని ఆముదం వేయవచ్చా? ██████████

చెవిలో ఆముదంగాని, ఏదైనా నూనెగాని తరచుగా వేస్తూ ఉండకపోతే చెవి పొర ఎండిపోతుందని చాలామంది భావిస్తూ ఉంటారు. ఇది కేవలం తప్పు అభిప్రాయం మాత్రమే. చెవి పొర ఎండిపోకుండా ఉండటానికి చెవిలో ఆముదంగాని, నూనెగాని వేయనవసరం లేదు. పైగా అది వేయడంవలన చెవిలో ఫంగస్ వ్యాధులు, కురుపులు వంటివి రావడానికి ఆస్కారము ఉంది.

సహజ రక్షణ

చెవిలోపల ఎల్లప్పుడు “సెబమ్” అనే ద్రవం తయారవుతుంది. ఈ ద్రవాన్ని చెవిలోపల ఉండే చర్మంలోని సెబాసియస్ గ్రంధులు తయారుచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ ద్రవం చెవి పొరను ఆరిపోనివ్వకుండా తడిగా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు, ఈ ద్రవం వలన బయటనుంచి చెవిలోకి ప్రవేశించే బాక్టీరియా క్రిములు ఫంగసి స్పొర్స్ నిర్మూలన అవుతూ ఉంటాయి. క్రొత్తగా ద్రవం ఊరుతుంటే పాత ద్రవం ఒక ప్రత్యేకపద్ధతి ద్వారా బయటకు నెట్టివేయబడుతూ

ఉంటుంది. అందుకనే చెవి శుభ్రతని పాటించని వారిలో బయటకు నెట్టబడిన ఈ ద్రవం గట్టిపడి చెవి చుట్టూ నల్లగా పేరుకుని కనబడుతూ ఉంటుంది. చెవిపొరను సహజంగా ఇలా తడిగా ఉంచేందుకు ద్రవము ఊరుతూ ఉంటే వేరే ఆముదంగాని, నూనెగాని చెవిలో వేయనవసరం లేదు. పైగా ఇలా వేయడం వల్ల సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. అంతేకాదు గాలికి లేచే దుమ్ము, ధూళి చెవిలోకి ప్రవేశించి అక్కడ పేరుకొనిపోతుంది. అలా దుమ్ము అంటుకుని ఉండిపోవటానికి చెవిలో ఆముదంగాని, నూనెగాని ఉండటమే కారణం. మామూలుగా మన శరీరంమీద మట్టి అంటుకోవడానికి ఆముదంగాని నూనెగాని ఉండటమే కారణం. మామూలుగా మన శరీరం మీద రాసినప్పుడు అంటుకోవడానికి తేడా ఉన్నట్లే చెవిలో ఆముదం వేసిన తరువాత అతితేలికగా దుమ్ము అక్కడ అంటుకుని ఉండిపోవడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ మోతాదులో దుమ్ము అక్కడ చేరడంతో పాటు ఆ దుమ్ములో ఉండే క్రిములు, ఫంగస్ సోర్స్ కూడా చెవిలో స్థావరం ఏర్పరచుకుంటాయి. ఎక్కువ క్రిములు అక్కడ చేరడంతో చెవిలో సాధారణంగా జరిగే రక్షణ ప్రక్రియ దెబ్బతిని పోతుంది. దానితో క్రిములు మరింత విజృంభించి చెవిలోపల కురుపులాగా రావడమో, ఆటో మైకోసిస్ వంటి ఫంగస్ వ్యాధి రావడమో జరుగుతుంది.

కొందరికి చేతిలో అగ్గిపుల్ల ఉంటే దానితోనో, తాళంచెవి ఉంటే దానితోనో చెవిలో ఊరికినే తిప్పుతూ ఉండటం ఒక అలవాటు. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు. ఇలా చెవిలో ఏదోఒకటి పెట్టి త్రిప్పుడం వల్ల చెవిలోపల రక్షణ ద్రవాన్ని తయారుచేసే రక్షక గ్రంథులు దెబ్బతినిపోయే ప్రమాదము ఉంది. పైగా ఆ పుల్లల ద్వారా చెవిలోకి క్రిములను కూడా సరఫరా చేయడం జరుగుతుంది. చెవి ఎప్పుడైనా శుభ్రము చేసుకోవలసి ఉంటే మెత్తని దూదిగాని, అంచుని మెలిపెట్టిన గుడ్డనిగాని ఉపయోగించవలసిందే తప్ప ఇష్టం వచ్చినట్లు పుల్లలు, పిన్నీసులు ఉపయోగించకూడదు.

కొందరి చెవిలో గుబిలి బాగా నిండిపోయి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ గుబిలి బాగా గట్టిపడిపోయి చెవి వినపడకుండా అయిపోవడం, పోటు కలగడం జరుగుతుంది. ఈ గుబిలి ఇంకేమీ కాదు - ఇంతకుముందు మనం చెప్పుకున్న సెబాసియస్ గ్రంథుల నుండి తయారైన ద్రవమే. కొందరికి ఈ ద్రవం చెవిలో అధికంగా తయారై అది గట్టిపడి గుబిలిలా ఏర్పడుతుంది. ఇలా గుబిలి తయారవడానికి చింతపండు తినడానికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. చెవిలోని గుబిలి చింతపండులాగా ఉండటం వల్ల అది చింతపండు తినడం వల్ల వచ్చిందని అనుకోవటం పరిపాటి. చెవిలో గుబిలి ఎక్కువగా తయారయ్యేవాళ్ళు అది గట్టిపడకుండానే పుల్లకి మెత్తని దూది చుట్టి ముందే శుభ్రము చేసుకోవడం అవసరం. అలా కాకుండా గుబిలి గట్టిపడినట్లయితే అది కరగడానికి చెవికి సంబంధించిన మందుచుక్కలు వేసి కాస్త మెత్తపడగానే తీసివేయడం మంచిది.

7. పాట్టివారు పాడుగు ఎదగడానికి మందులున్నాయా ?

ఎన్నో తీయని ఊహలతో జీవితంలో అడుగుపెట్టిన యువతీ యువకులకు ముఖ్యంగా యువకులకు 20-22 సంవత్సరాలు వచ్చినా తాము ఇంకా ఎత్తు ఎదగక పోవడంతో ఎంతో దిగులు ప్రారంభమవుతుంది. ఎత్తు లేకపోవడంతో జీవిత భాగస్వామి ఎన్నిక విషయం అటుంచి, నేవీ, వైమానిక దళాల్లో చేరాలన్నా, ఇంకా కొన్ని మంచి ఉద్యోగాలలో చేరాలన్నా తగిన ఎత్తులేక ఎన్నిక కాకపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. దానితో తాము ఎలాగైనా ఎత్తు పెరగాలని ఆరాటపడటం, ఎత్తు పెరగడానికి పేపర్లలో వేసే ప్రకటనల ద్వారా మోసపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది.

ఏ వ్యక్తి అయినా ఎత్తు పెరగడం అనేది ముఖ్యంగా రెండు విషయాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. మొదటిది- హార్మోన్ల ప్రభావం. రెండవది - వంశపారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణము. మనిషి ఎత్తు పెరగడం అనేది ముఖ్యంగా మెదడులో ఉండే పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదల చేసే ఎదుగుదల హార్మోనుపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఆ హార్మోను ప్రభావాన్ని బట్టి మన శరీరంలో ఎముకలు పొడుగు ఎదుగుతూ గట్టిగా తయారవుతాయి. 17-18 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి మన శరీరంలోని ఎముకలన్నీ ఎదగవలసినంత ఎదిగి పూర్తిగా గట్టిపడిపోతాయి. ఒకసారి ఎముకలు గట్టిపడిపోయిన తరువాత ఇక అవి పొడుగు ఎదగవు. సాధారణంగా చిన్న వయస్సులోనూ, ఆ తర్వాత 14-15 ఏళ్ళ వయస్సులోనూ త్వరత్వరగా ఎత్తు పెరగడం జరుగుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఎత్తు పెరిగినా ఆ పెరుగుదలలో నిదానం ఎక్కువ.

పిట్యూటరీ గ్రంథి కేవలం ఎత్తు పెరగడానికే కాక సెక్యువల్ గ్రంథులు, థైరాయిడ్ గ్రంథులు, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు మొదలైనవి సరిగ్గా పని చేయడానికి కూడా హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. పిట్యూటరీ గ్రంథి తక్కిన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తూ కేవలం ఎత్తు పెరగడానికి సంబంధించిన హార్మోను విడుదల చేయకపోవడం అనేది చాలా అరుదు. అందువల్ల ఎత్తు పెరగడానికి సంబంధించిన హార్మోన్లు విడుదల సరిగ్గాలేని వ్యక్తుల్లో సెక్యువల్ గానూ థైరాయిడ్ గ్రంథి, ఎడ్రినల్ గ్రంథి పనిచేయటంలోనూ లోపాలు కనబడతాయి. సాధారణంగా పొట్టిగా ఉన్నామనుకున్న వారికి సెక్యువల్ మామూలుగా కోరికలు ఉండటం, జననేంద్రియాల దగ్గర వెంట్రుకలు మామూలుగా ఎదగడం, అందరిలా ఆంగికంగా ఎటువంటి లోపం లేకపోవడం, సహజమైన తెలివితేటల్లోనూ, మాటల్లోనూ, ముఖంలోనూ తేడా లేకపోవడం జరిగితే వారిలో పిట్యూటరీ గ్రంథి మామూలుగానే పనిచేస్తోందని గుర్తించాలి. తక్కినవారిలాగా వీరు ఎత్తు పెరగకపోవడం వంశపారంపర్య లక్షణంగా గుర్తించాలి.

ఎత్తు పెరగడానికి సంబంధించిన హార్మోను విడుదల సరిగ్గాలేనప్పుడు ఆ విషయాన్ని బిడ్డకు అయిదవ సంవత్సరం వచ్చినప్పటి నుంచి గుర్తించవచ్చు. సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని 13-14 సంవత్సరాలు వయస్సు వచ్చేవరకు వయస్సుకు తగ్గట్టుగా ఎదగడం లేదని క్రద్ధగా గమనించరు. దాదాపు అన్ని కేసుల్లోనూ ఎత్తు పెరగడానికి సంబంధించిన హార్మోను లోపంకూడా కలిసి ఉంటుంది. అందువల్ల ఆడపిల్లలు అయితే రజస్వల కాకపోవడం, మగపిల్లలు అయితే లైంగికావయవాలు ఏమాత్రం ఎదగకపోవడము, మాటల్లోనూ, చేతుల్లోనూ, తెలివితేటల్లోనూ చిన్నతనమే కనిపించడం, ఎత్తు పెరగడం విషయంలో కూడా బొడ్డు నుండి కాళ్ళదాకా ఉండే పొడవు కంటే బొడ్డు నుండి తలవరకు ఉండే పొడవు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఇది గమనించి వెంటనే పిట్టూటరీ హార్మోన్లు ద్వారా చికిత్స చేసినట్లయితే తగిన ఫలితం కనబడుతుంది.

హార్మోన్ల లోపంవల్ల ఎత్తు పెరగకపోవడం జరిగితే 14-15 సంవత్సరాల వయస్సు లోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స పొందాలి. కాని 18-20 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత చికిత్సచేసినా ఫలితం ఉండదు. ఎందుకంటే ఆ వయసు వచ్చేసరికి ఎముకలు ఎదుగుదల పూర్తిఅయిపోయి అవి గట్టిపడిపోవడం జరుగుతుంది. ఎముకలు గట్టిపడిపోయిన తరువాత ఎదుగుదలకు సంబంధించిన హార్మోన్లు ఇచ్చినట్లయితే మనిషి ఎత్తు ఎదగక పోవడం అటుంచి ప్రతి కీలుదగ్గర ఎముకలు ఉబ్బినట్లు లావుగా తయారవడం, క్రింద దవడ కాస్త ముందుకు తోసుకొచ్చి లావుగా, వికృతంగా కనబడటం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. పత్రికలో పొట్టివారు ఎత్తు పెరగటానికి మందులు అవిచేసే వ్యాపార ప్రకటనలు బట్టి మోసంతో కూడినట్టివి. వాటివల్ల ఎత్తు పెరగడం జరగనే జరగదు. పైగా వారు హార్మోన్లు ఇచ్చినట్లయితే శరీరంలో వికృత లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. 14-15 సంవత్సరాల వయస్సులో పొట్టిగా ఉన్నా ఎదుగుదల హార్మోన్లు లోపంవలనే అలా ఉన్నారని భావించి పిట్టూటరీ హార్మోన్లు వాడేయకూడదు. ఇటువంటివారిలో హార్మోన్ల శాతాన్ని పరీక్షచేసి దాన్నిబట్టి హార్మోన్ల చికిత్స చేయాలేగాని, లేకపోతే వాటివల్ల నష్టం కలుగుతుంది. పొట్టిగా ఉండిపోయినవారు కొన్ని వ్యాయామ పద్ధతులద్వారా పొడుగు ఎదిగేటట్లు చేయవచ్చు అనేది కూడా అర్థంలేని మాటే. గూనిగా వంగి నడిచేవాళ్ళు వ్యాయామం చేయడంవల్ల కాస్త తీవ్రంగా నించుని నడుస్తూ ఉంటే ఎత్తుగా కనబడవచ్చు కాని వాస్తవానికి వ్యాయామం ద్వారా పొట్టివారు పొడుగువారు అవ్వడం జరగదు.

పొడుగు ఎదగకపోవడానికి కొన్ని సాధారణ వ్యాధులు కూడా కారణమే. కొంతమందికి చిన్నప్పటినుంచి సరైన జీర్ణశక్తి లేక తిన్న ఆహారం ఒంటికి పట్టకపోవచ్చు. ఎప్పుడూ విరోచనాలు అవుతూ వుండవచ్చు. ఇటువంటి వారిలో ఎముకల ఎదుగుదలకు తగిన శక్తి, ఆహారం లభించక ఎముకలు పెరగకుండానే గట్టిపడిపోవచ్చు. పుట్టుకతోనే గుండెబిడ్డ,

దీర్ఘకాల మూత్రపిండాల వ్యాధులు శ్వాసకోశ వ్యాధులు తల్లితండ్రులనుంచి సంక్రమించే సిఫిలిస్, ఎముకల్లో క్షయ, పోలియో, రికెట్స్ వ్యాధులు, ధైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం మొదలైనవి చిన్నతనంలోనే సంక్రమించినట్లయితే ఎత్తు పెరగడానికి అవరోధం ఏర్పడి పొట్టిగానే ఉండిపోవడం జరుగుతుంది. అందువల్ల చిన్నప్పుడే వీటికి సక్రమంగా చికిత్స చేయించాలి. లేకపోతే 18-20 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత ఇక ఎంత చికిత్స చేసినా పొట్టివారు పొట్టిగానే ఉండిపోతారు.

8. ఎలుక కరిస్తే కూడా ప్రమాదమేనా!

రైతు రాజన్న దాక్టరు మాటలను చాలా తేలికగా తీసుకున్నాడు. దాక్టరు ముఖంలోకి ఒకసారి చూసి అమాయకంగా నవ్వేసి ఊరుకున్నాడు. రాజన్నకి దాక్టరు అడిగిన ప్రశ్న నిజంగానే నవ్వు కలిగించింది. కుక్క కరిచినా, నక్క కరిచినా ప్రమాదం అని విన్నాడు. కాని ఎలుక కరిస్తే విడువకుండా జ్వరం వస్తుందని ఎక్కడా వినలేదు.

రాజన్నకు జ్వరం రావడానికి కారణం అతనిని అంతకుముందు ఎలుక కరవడమే మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎలుకలు కాలివేళ్ళనో, చేతివేళ్ళనో కొరుకుతూ ఉంటాయి. మొద్దునిద్రపోయే వాళ్ళకు వారి పాదాలను ఎలుకలు చిత్రిక పట్టేస్తాయి. ఇలా ఎలుకలు కరిచినా చాలామంది నిద్రక్షయంచేసి ఊరుకుంటారు. ఎలుక కరచిన కొందరికి నెలా రెండు నెలలు తరువాత జ్వరం రావడం ప్రారంభమవుతుంది. ఎలుక కరవడమువల్ల వచ్చే జ్వరం నాలుగు రోజులు ఉంటే నాలుగు రోజులు ఉండదు. కాని జ్వరం వచ్చేముందు చలి ఉంటుంది. తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులతో వికారం, వాంతులు, చమటలు పోయడము లాంటి లక్షణాలు ఉండటముతో ఈ జ్వరాన్ని కొందరు మలేరియాగా భ్రమపడతారు కాని మలేరియాకు వాడే మందులవల్ల ఈ జ్వరం తగ్గదు. దానంతట అదే తగ్గుతుంది. మళ్ళీ నాలుగు రోజులకు జ్వరం వస్తుంది. ఈ జ్వరం వచ్చేవారికి వెలుతురు చూస్తే కళ్ళు మండుతాయి. ఇంకొందరిలో ముఖ్యంగా వేళ్ళు- చేతులమీద దద్దుర్లు వస్తాయి. కొద్దిమందికి కీళ్ళు నొప్పి అనిపిస్తాయి. లివర్ స్పీన్, లింఫ్ గ్లాండ్లు ఉబ్బుతాయి.

ఎలుక కరిస్తే జ్వరం రావడానికి వాటిల్లో ఉండే పైరిల్లిమ్ మైనస్ అనే క్రిములు కారణము. ఇవి ఎలుక కరవగా గాయం ద్వారా శరీరములోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి శరీరము లోకి ప్రవేశించిన 10 నుంచి 50 రోజుల్లో మనకు జ్వరం వస్తుంది. చాలా కేసుల్లో జ్వరం వచ్చేనాటికి ఎలుక కరచిన గాయం పూర్తిగా మానిపోవడముతో ఎలుక కరవడమువల్ల జ్వరం వచ్చిందేమోనని అనుమానం కలగటానికి అవకాశం లేకుండా పోతుంది. కొన్ని కేసుల్లో జ్వరం వచ్చినప్పుడు మానిపోయిన గాయం తిరిగి వాచినట్లు అయి బాధ కలిగిస్తుంది.

ఎలుక కరవగా జ్వరం వచ్చిందని నిర్ధారణ చేయడానికి రోగి రక్తాన్ని తీసుకుని లేబరేటరీలో పరీక్ష చేయవలసి ఉంటుంది. కాని కొన్ని సమయాల్లో రక్తపరీక్ష జరిపినా వ్యాధిక్రిములు కనబడకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన ఆ జ్వరం ఎలుక కరవదము వల్ల రాలేదనడానికి వీలులేదు. చాలా కేసుల్లో ఎలుక కరచినచోటు వుండులాగా తయారయితే అందులో నుంచి తీసిన రసినీ పరీక్షచేసి వ్యాధిక్రిములను గుర్తించవచ్చు.

ఎలుక కరచి జ్వరం వచ్చినప్పుడు పదిరోజులపాటు రెండు పూటలా పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవాలి. లేదా టెట్రాసైకిలిన్ క్యాప్సుల్స్ రోజుకు రెండు గ్రాముల చొప్పున వారంరోజులు వాడాలి.

9. వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి రక్తనాళాల

ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యమేనా ?

దొలామందిలో 40-45 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి రక్తనాళాలు గట్టిపడి సాగేగుణం కోల్పోవడము, సన్నబడిపోవడం ప్రారంభమౌతుంది. అరుదుగా కొందరిలో 20 ఏళ్ళకే రక్తనాళాలు గట్టిపడిపోవడము ప్రారంభమౌతుంది. రక్తంలో ఉండే కొవ్వు నిదానముగా రక్తనాళాల లోపల గోడలపైన పేరుకొంటుంది. ఈ కొవ్వు పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ గా వ్యవహరిస్తారు. ఇలా రక్తనాళాల లోపలి గోడలమీద ఎక్కువగా పేరుకున్న కొవ్వు పదార్థం చివరికి గోడమీద సున్నంపెళ్ళ రాలిపోయినట్లు అచ్చులు, అచ్చులుగా రాలి పడిపోతుంది. అలా కొవ్వు పదార్థము ఉండిపోయిన చోటల్లా రక్తంలోనే కలిసి ప్రవహించి కాల్షియం పేరుకొంటుంది. కొవ్వు పదార్థం రాలిపోతుంది. కాని ఆ రాలినచోట పేరుకున్న కాల్షియం మాత్రము ఇక ఊడదు. సరికదా రక్తనాళాలు శాశ్వతంగా గట్టిపడిపోయేలా చేస్తుంది. ఏ వ్యక్తి అయినా బలశాలి అయితే అతనికి ఉక్కునరాలు అనీ, అతను ఉక్కుమనిషి అనీ అంటాము. కాని నిజంగానే అతని రక్తనాళాలు కాల్షియం పేరుకుని ఉక్కునరాలుగా మారితే ఉక్కుమనిషిలా దొక్కుమనిషిగా మారవలసిందే.

గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు గట్టిపడి సన్నబడిపోతే యాంజైనా అనే గుండెనొప్పి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో రక్తనాళాలు లోపలి పెచ్చులు పూడిపోయి రక్తనాళాలకు అడ్డుపడితే గుండెనొప్పి వచ్చి ప్రాణాపాయము కూడా సంభవించవచ్చు.

మెదడుకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు గట్టిపడి తగిన రక్తం మెదడు టిష్యూలకు అందనప్పుడు తల తిరిగినట్లు, శరీరం తూలుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో పక్షవాతము వచ్చి కాలో-చెయ్యో పడిపోవచ్చు కూడా. మరికొన్ని సందర్భాలలో ఇలా

గట్టిపడిపోయిన రక్తనాళాలు అందులో ప్రవహించే రక్తం వత్తిడికి పగిలిపోయి అపస్మారక స్థితి ఏర్పడి ప్రాణం పోతుంది.

ఒకసారి రక్తనాళాలు గట్టిపడి సన్నబడిపోతే మళ్ళీ అవి మెత్తబడి వ్యాకోచించడానికి అవకాశం లేదు. ఇది కొందరిలో వంశపారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణం. పైగా రక్తనాళాలు గట్టిపడడం అనేది స్త్రీలతో పోల్చిచూస్తే పురుషుల్లో ఎక్కువ. అలాగే మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా రక్తనాళాలు గట్టిపడటానికి ముఖ్యకారణం. జంతు సంబంధమైన కొవ్వు పదార్థాలు రక్తంలో కొలెస్టరాల్ శాతం పెంచడానికి దోహదం చేస్తాయి.

అందుకని ఆహారంలో వెన్న, మీగడ, నెయ్యి, కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉండే కోడిగుడ్డు, లివర్, మెదడు వంటివి బాగా తగ్గించి తీసుకోవాలి. డాల్డా వంటి వాటితో ఆహారపదార్థాలు ఒంటికి అంతగా మంచివికావు. సన్ ఫ్లవర్ నూనె వాడినట్లయితే రక్తంలో కొవ్వుశాతం పెరగదు. పైగా కొవ్వుశాతం తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎప్పుడూ ఏదీ మితిమీరి తినడం మంచిదికాదు. అతిగా భుజించేవారిలో చివరకది పిండిపదార్థంగా మారి కొలెస్టరాల్ శాతం పెరగడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. పై ఆరోగ్య నియమాలతో పాటు శారీరక శ్రమ చేసినట్లయితే రక్తనాళాల్లో కొవ్వు చేరకుండా ఆరోగ్యకరంగా వున్నప్పుడే గుండె, మెదడు కూడా శక్తివంతంగానూ, చురుకుగానూ పనిచేస్తాయి.

10. మూత్రవిసర్జన తక్కువైతే ప్రమాదమా ?

“రక్తంలో యూరియా బాగా పెరిగిందట, రోగి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది, మనిషికి సరైన స్పృహలేదు” అని చెప్పుకోవడం, తరచు వినేదే. సాధారణంగా మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో రక్తంలో అసాధారణంగా యూరియా శాతం పెరిగిపోతుంది. యూరియాశాతం పెరిగిపోవడంతో రకరకాల దుష్ఫలితాలు ఏర్పడతాయి. రక్తంలో యూరియా శాతం పెరిగిపోవడాన్నే ‘యూరీమియా’ అంటారు.

గర్భవతి అయిన స్త్రీలో రక్తస్రావము అధికమైనా, ఎవరికైనా గాయమై అధిక రక్తము పోయినా, జీర్ణకోశములో పుండు ఉండి అధికంగా రక్తము కారిపోయినా యూరీమియా పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి కేసుల్లో ముందుగానే రక్తము ఎక్కించినట్లయితే రక్తంలో యూరియా పెరగకుండా చేయవచ్చు.

ఒళ్ళు కాలినప్పుడు శరీరంలోని నీరు చాలా తగ్గిపోతుంది. ఇది కూడా యూరియా పెరగడానికి కారణము. ఒళ్ళు కాలినప్పుడు గ్లూకోజు సలైన, ప్లాస్మా నరంద్వారా ఎక్కించినట్లయితే యూరీమియా పరిస్థితిని అధిగమించవచ్చు.

బాగా వాంతులు, విరోచనాలై శరీరంలోని నీరు తగ్గిపోయినప్పుడు, ప్రేగుమెలిపడి బాగా వాంతులైనప్పుడు యూరియా శాతము పెరుగుతుంది. అలాగే మధుమేహం ఎక్కువగా ఉండి మూత్రము అధికంగా అయిపోయినప్పుడు కూడా యూరియా శాతము పెరిగి పోతుంది. అత్యధిక వేడికి గురైన వారిలో చమటద్వారా నీరు ఎండిపోయి రక్తములో యూరియా పెరిగిపోతుంది. తీవ్రమైన గాయాలైనప్పుడు, వ్యాధులు కలిగినప్పుడు కూడా యూరిమియా వస్తుంది.

ఈ విధముగా మూత్రపిండాల వ్యాధి లేకుండానే రక్తంలో యూరియా పెరిగే పరస్థితుల్లో గ్లూకోజు సరానికి ఎక్కించి రక్తములో నీరుశాతము తగినంత ఉండేటట్లు చేయడము అవసరము. అప్పుడే మూత్రాపిండాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. దేహంలో తగినంత నీరు లేనప్పుడు మూత్రపిండాల ద్వారా రక్తము తగినంత ప్రసారం కాదు. దానితో రక్తంలో ఉండే యూరియా ఫిల్టరుకాక రక్తములోనే పెరిగిపోయి దుష్ఫలితాలు కలిగిస్తుంది.

మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు అవి సక్రమంగా పనిచేయలేకపోతాయి. దీనితో రక్తము యూరియా శాతం పెరిగిపోతుంది.

కొన్ని వ్యాధుల్లో మూత్రపిండాలు తాత్కాలికంగానే పనిచేయవు. అటువంటప్పుడు కూడా త్వరత్వరగా రక్తములో యూరియా శాతము పెరిగిపోతుంది. ఇది ఇలా ఉండగా దీర్ఘకాలంగా మూత్రపిండాల వ్యాధులుఉండి మూత్రపిండాలు పాడైపోయినప్పుడు యూరియా శాతము నిదానంగా పెరిగిపోతుంది.

రక్తములో యూరియా శాతం పెరగడంతో ఆకలి తగ్గిపోతుంది. కడుపులో వికారము అనిపిస్తూ ఉంటుంది. తరువాత వాంతులు కూడా మొదలవుతాయి. కొందరిలో వాంతులు అయినప్పుడు అందులో రక్తం ఉండి వాంతి రంగు కాఫీ డికాషన్‌లాగా ఉంటుంది. నిదానంగా స్పృహ కూడా సక్రమంగా ఉండదు. మొదట మగతగా అనిపించి నిదానంగా పూర్తి స్పృహ పోతుంది. కండరాలు అదురు, ఫిట్లు కూడా వస్తాయి. రక్తములో యూరియా పెరిగిపోవడంతో శరీరము వివిధచోట్ల రక్తనాళాలు పగిలిపోయి రక్తస్రావమువుతుంది. దానితో శరీరములో ఏ భాగము నుంచి అయినా రక్తము రావచ్చు. మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పని చేయనప్పుడు రక్తములో యూరియాశాతం పెరిగి పోవడమే కాకుండా మూత్రము చాలా తక్కువ అవుతుంది. కొందరిలో అసలు ఒక్క చుక్క కూడా మూత్రం తయారవని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

మూత్రపిండాలు పూర్తిగా దెబ్బతిని పోయినప్పుడు చికిత్స ఏమూత్రం గుణం కనబడదు. రక్తంలో యూరియా శాతము పెరిగిపోతూనే ఉంటుంది. చివరికి ప్రాణాపాయం

ఏర్పడుతుంది. అందుకని మూత్రపిండాల వ్యాధుల విషయంలో ముందుగానే గుర్తించడం, పూర్తి చికిత్స పొందడం అవసరం.

మూత్రపిండాల వ్యాధి టేక్కుండానే వాంతులు, విరోచనాలు ఎక్కువగా అయిపోయినప్పుడు, ఒళ్ళు కాలినప్పుడు, తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు రక్తములో యూరియా పెరిగి ఎలా దుష్ఫలితాలని కలిగిస్తాయో అదేవిధంగా మూత్రవాహికల్లోనూ ఇతరత్రా అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు రక్తంలో యూరియాశాతం పెరిగి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి.

ముఖ్యంగా మూత్రవాహికల్లో రాళ్ళు ఉన్నప్పుడు మూత్రవాహికలు మూసుకుని పోయినప్పుడు, అక్కడ కేన్సర్ కంతులు ఏర్పడినప్పుడు రక్తంలో యూరియా శాతము పెరిగిపోతుంది.

మూత్రకోశంలో రాళ్ళు వున్నప్పుడు, మూత్రకోశం సంకోచించే గుణము కోల్పోయి మూత్రంతో నిండిపోయి ఉంటున్నప్పుడు మూత్రకోశము క్రింది భాగంలో ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెరిగిపోయి మూత్రవిసర్జన దుర్లభం అవుతున్నప్పుడు కూడా రక్తంలో యూరియా శాతం పెరిగిపోతుంది.

కొన్నిసందర్భాలలో యురీమియాకి కారణాన్ని గుర్తించి దానిని తొలగించినట్లయితే చాలావరకు యురీమియా పరిస్థితిని నివారించవచ్చు.

రక్తంలో యూరియాశాతం అధికంగా ఉన్నప్పుడు కారణం ఏమైనదీ స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. యురీమియాలో మూత్రం విడుదల తక్కువ ఉంటుంది. కనుక త్రాగేనీరు గాని, నరానికి ఎక్కించే నలైను, గ్లూకోజు గాని లెక్క ప్రకారం ఉండాలి. రోజు మొత్తం మీద ఎంత మూత్రం అవుతున్నదో కొలచి దానికి అదనంగా 600 సి.సిల నీరు ఇవ్వాలి. అలాగే ఆహారంలో మాంసకృత్తులు చాలా తక్కువ ఉండాలి. యురీమియాతో పాటు జ్వరం ఉంటే మామూలుకంటే ఎక్కువ నీరు ఇవ్వాలి. యురీమియాకి కారణం బట్టి చికిత్స చేయడమే కాకుండా తగిన యాంటిబయాటిక్స్ ఇవ్వాలి. ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రతి యాంటిబయాటిక్ ఇవ్వకూడదు. అలా వాడినట్లయితే మూత్రపిండాలు మరింత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. యురీమియా ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు డయాలసిస్ చేసి రక్తశుద్ధి కూడా చేయవలసి ఉంది. రక్తంలో యూరియాశాతం పెరిగిన కొన్ని పరిస్థితుల్లో తేలికగా తగ్గి రోగి మామూలు స్థితికి రావడము జరిగితే మరికొన్ని పరిస్థితుల్లో వ్రాణాపాయము కూడా కలగవచ్చు. అందుకని యురీమియా విషయములో తగిన స్పెషల్ టెస్టులు చికిత్స అవసరము.

11. వేడిచేస్తే ముక్కువెంట నీరు కారుతుందా ?

దౌలామంది చిన్నపిల్లల్లోను, పెద్దవాళ్ళల్లోను అప్పుడప్పుడు ముక్కువెంట రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. చాలామంది ఇలా రక్తం కారడానికి కారణం తెలియక వేడిచేయ్యడం వల్ల రక్తం కారుతున్నదని భావిస్తూ ఉంటారు. సాధారణంగా ముక్కుమీద ఏదైనా దెబ్బతగిలినా, ముక్కులో వుండులా ఏర్పడినా, ముక్కులోపల రక్షణగా వుండే సన్నటిపొర వ్యాధిగ్రస్తమైనా ముక్కువెంట రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. జలుబు చేసి ముక్కులో పొక్కులా ఏర్పడినప్పుడు వేలితో వాటిని గిల్లి బయటకు తీసినా రక్తం కారుతుంది. ఇంత తేలికగా ముక్కువెంట రక్తం కారడానికి ముక్కులోపల గల సున్నితమైన నిర్మాణమే కారణం.

సాధారణంగా మన శరీరంపైన ఉండే రక్తనాళాలు చర్మంకింద వుండబట్టి అవి అంత తేలికగా దెబ్బతినడానికి వీలు ఉండదు. ముక్కు విషయంలో ఈ రక్తనాళాలకి అంత గట్టి రక్షణలేదు. ముఖ్యంగా ముక్కు చివరిభాగంలో “లిట్టిల్స్ ఏరియా” అనే చోట రక్తనాళాలు దాదాపు బయటకు కనబడుతూ ఉంటాయి. అక్కడి రక్తనాళాల మీద చాలా సన్నటిపొర మాత్రమే వుంటుంది. అందుచేత ముక్కుమీద ఏమాత్రం చిన్నదెబ్బ తగిలినా అది నలిగి అతి తేలికగా పగిలిపోయి రక్తం కారడం ప్రారంభం అవుతుంది. అలాగే బాక్టీరియాలాంటి వ్యాధిక్రిములు చేరి ఆ ప్రాంతంలో ఎంత చిన్న వుండు ఏర్పడినా అక్కడి రక్తనాళాలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తమై అతి తేలికగా పగిలిపోయి రక్తం కారడం జరుగుతుంది.

ముక్కులో ఇంత సున్నితమైన నిర్మాణం వుండబట్టి ముక్కులో వేలుపెట్టి ఏమాత్రం గట్టిగా కెలికినా రక్తం కారడం జరుగుతుంది. కొందరిలో ఎటువంటి దెబ్బ తగలక పోయినా, ముక్కులో వుండులాంటిది లేకపోయినా అకస్మాత్తుగా ముక్కువెంట రక్తం కారడం జరుగుతుంది. ఇలాంటివారిలో అక్కడి రక్తనాళాలు గోడలు బాగా పలచగా వుండి రక్తంతో ఉబ్బిపోతాయి. రబ్బరు బుడగలు మాదిరిగా ఉబ్బిన రక్తనాళాలు అందులోని రక్తం ఒత్తిడితో అకస్మాత్తుగా పగలడం జరుగుతూ వుంటుంది.

ముక్కువెంట రక్తం కారటానికి మరొక కారణం వుంది. తల కాస్త తిరిగినట్లు వుంటుంది. అలా తిరిగినట్లు అవడానికి రక్తపోటు ఉన్నదేమో, డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించు కోవాలేమో అనే అనుమానం రాదు. ఎందుకంటే మనిషి పైకి చూడటానికి చాలా ఆరోగ్యంగా కనబడతాడు. అందుకని తనకు రక్తపోటు ఉండటమేమిటని బహుశా పైత్యం చేసి అలా తలతిరిగి వుంటుందని భావించి కాస్త నిమ్మకాయ - తేనె నీళ్ళల్లో కలుపుకొని తాగుతారు. దానితో తగ్గిపోయినట్లు అనిపించడంతో దాని గురించి ఆలోచనే రాదు.

మరోసారి తల తిరిగినట్లు ఏమాత్రం అనిపించకుండానే ముక్కువెంట రక్తం ధారగా కారడము ప్రారంభించింది. రెండు మూడు నిమిషాల్లోనే రెండు దోసిళ్ళ రక్తం ఇట్టే కారిపోతుంది. గాభరాగా డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకుంటే అలా ముక్కువెంట రక్తం కారడానికి అధిక రక్తపోటీ కారణమని తేలింది.

మరికొందరిలో మెడ దగ్గర వుండే రక్తనాళాలు వుట్టి రక్తప్రసారం సరిగ్గాలేక ముక్కులోని రక్తనాళాలు కూడా వుట్టి అతి తేలికగా పగిలిపోతూ వుంటాయి. కొందరిలో బ్లడ్ కేన్సర్ అనబడే “లుకేమియా” వ్యాధి వలన కూడా ముక్కువెంట అప్పుడప్పుడు రక్తం కారుతూ వుంటుంది. మరికొందరిలో “హిమోఫిలియా” వంటి రక్తస్రావం కలగజేసే వ్యాధుల వలన రక్తనాళాలు చిన్న ఒత్తిడికి కూడా చిల్లిపోయి ఆగకుండా రక్తము కారిపోతూ వుంటుంది. అటువంటి గుణం ఉన్నవారికి ముక్కువెంట రక్తము కారిపోతూ వుంటుంది. అటువంటి గుణం ఉన్నవారికి ముక్కువెంట రక్తము కారడం చాలా సహజము. అందుకని ముక్కువెంట రక్తము కారినపుడు వేడి వలన రక్తము కారిందని భావించి సరిపెట్టుకోక తగిన వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అసలు ముక్కువెంట రక్తం కారితే వేడిచేయడమని అనుకోవడము అర్థరహితము. కొందరికి పొంగు, ఆల్లమ్మ ప్రారంభదశల్లో ముక్కువెంట రక్తము కారడము జరుగుతుంది. “అమ్మవారు” అంటూ మందు వాడకపోతే వ్యాధి మరింత ముదిరి తరువాత అధికస్రావము జరిగి ప్రాణాపాయము కలగవచ్చు.

ముక్కువెంట రక్తము కారుతున్నప్పుడు గాభరాపడి గంతులేయకుండా ముక్కుని రెండు వ్రేళ్ళతో గట్టిగా అదిమి పట్టుకోవాలి. ఇలా అయిదారు నిమిషాలు గట్టిగా అదిమి పట్టినట్లయితే, ఎక్కువ శాతము కేసుల్లో రక్తము కారడము ఆగిపోతుంది. ముక్కు అదిమిపట్టి పట్టుకున్నప్పుడు నోటితో గాలి పీల్చుకోవాలి. ముక్కు అదిమిపట్టి వదిలిన తరువాత, మళ్ళీ రక్తం కారుతూంటే మళ్ళీ అదిమిపట్టుకుని డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాలి. అంతసేపూ నోటితో గాలి తీసుకోవచ్చు. ముక్కువెంట రక్తము కారేటప్పుడు ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ రక్తాన్ని బయటకు తీయటానికి చీడకూడదు. ముక్కు చీదితే రక్తము మరింత కారుతుంది. తగిన వైద్యపరీక్షలు చేసి చికిత్స చేయడముతో ముక్కువెంట రక్తం కారడమువల్ల కలిగే అపాయాన్ని అరికట్టవచ్చు.

12. ధనుర్వాతం ఎందుకు వస్తుంది?

దోలామందిలో ధనుర్వాతము రావడము విషయములోనూ, అది రాకుండా ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవడము విషయములో చాలా పొరపాటు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ఇనుముకు సంబంధించిన వస్తువుతో తెగినపుడు, మేకు గుచ్చుకున్నప్పుడూ మాత్రమే

ధనుర్వాతము వస్తుందని. అప్పుడే ధనుర్వాతం రాకుండా ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవలసి వుంటుందనీ భావిస్తారు. ఇది కేవలం పొరపాటు అభిప్రాయము. ధనుర్వాతము (టెటనస్) రావడమనేది కేవలము రేకు తెగడము వల్ల, మేకు గుచ్చుకోవడం వల్లనే కాకుండా, ఇతరత్రా ఏవిధంగా శరీరముమీద గాయము ఏర్పడ్డా, పుండు పడ్డా రావచ్చు.

ధనుర్వాతం వ్యాధి, క్లోస్ట్రీడియం టెటనై అనే బాక్టీరియా క్రిమివల్ల వస్తుంది. ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన బాక్టీరియా క్రిములుగాని, స్పోర్స్ గాని దుమ్ముధూళిలో ఎక్కడపడితే అక్కడ వుంటాయి. కళ్ళకి కనబడకుండా గాలిలో ఎగురుతూ వుంటాయి. ఈ బాక్టీరియా క్రిములు శరీరముమీద ఏదైనా పుండు ఏర్పడినా, ముల్లు- మేకు వంటివి గుచ్చుకున్నా వాటిగుండా శరీరములోకి అతి తేలికగా ప్రవేశిస్తాయి.

తగినన్ని ధనుర్వాతము క్రిములు శరీరములోకి ప్రవేశించిన తరువాత, వాటినుండి ఒక విధమైన విషపదార్థము విడుదల అవుతుంది. ఈ విషపదార్థము నరాలపై దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల శరీరములోని కండరాలు బిగదీసుకుపోతాయి. ఫలితంగా ధనుర్వాతము వచ్చిన వారిలో ఎక్కువమందిలో ముందు నోరు తెరవలేని విధంగా పళ్ళు బిగదీసుకుని గిట్ట కరుచుకుపోవడము, మెడ నరాలు, నడుము కండరాలు పట్టివేయడము సంభవిస్తాయి. నిదానంగా ఇతర దుష్ఫలితాలు కనబడతాయి. ధనుర్వాతం క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన రెండురోజులునుంచి రెండు వారాలలోగా ఇటువంటి వ్యాధి లక్షణాలు కనబడవచ్చు. కొందరిలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడటానికి కొన్ని నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. సాధారణంగా కొద్దిరోజుల్లోనే కనబడేవ్యాధి లక్షణాలవల్ల పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది.

పల్లెటూళ్ళలో పిల్లలు టీకాలు వేయగానే అవి మాడిపోవడానికి వాటిమీద ఆవుపేద, గేదెపేద రాస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడమువల్ల ధనుర్వాతము రావటానికి మరీ ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. ధనుర్వాతము క్రిములు జంతువులు వినర్షించే మలంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీకాలమీద పేద వంటివి రాస్తే ఈ క్రిములు టీకాల ద్వారా అతి తేలికగా శరీరములోకి ప్రవేశిస్తాయి. పట్టణంలో వుండే రోడ్లమీద కంటే పల్లెటూళ్ళలో ఉండే రోడ్ల దుమ్ములో ధనుర్వాతము క్రిములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పల్లెటూళ్ళలో పశువులు ఎక్కువగా ఉండటము, వాటి పేద రోడ్లమీద దుమ్ములో కలిసిపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణము.

ఏ వ్యక్తికయినా ధనుర్వాతము రావడానికి ఏదైనా గుచ్చుకోవడము గాని, తెగడము మాత్రమే జరగాలని లేదు. చెవిలో చీము కారేవారికి, ఒంటిమీద గజ్జి కురుపులు ఉన్నవారికీ గడ్డలు లేచినవారికీ ధనుర్వాతము రావచ్చు. అలాగే ఆపరేషను జరిగినా, ఒళ్ళు కాలినా, అక్రమపద్ధతుల్లో గర్భస్రావం చేయించుకున్నా, కుక్క కరచినా, ఎలుక కరిచినా, పన్ను పీకించుకున్నా, సూది బాగా మరగబెట్టి ఇంజక్షన్ చేయించుకోకపోయినా ధనుర్వాతము

రావచ్చు. ఇలా రావడానికి కారణం నేలమీద, గోడమీద, గాలిలోను, ప్రతి వస్తువు మీద ధనుర్వాతము కలిగించే వ్యాధిక్రిములు ఉండడమే. అవి ఆయా సందర్భాలలో అతి తేలికగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఆపరేషను చేయించుకున్న వాళ్ళకి, కురుపులు ఉన్న వాళ్ళకి, చెవిలో చీము కారుతున్న వాళ్ళకి వ్యాధిక్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. ధనుర్వాతము లక్షణాలు ప్రతివారిలోనూ ఎందుకు కనబడవు? వారు దానికి తగిన శుభ్రతని పాటించడం ఒక కారణంకాగా, శరీరములోకి ప్రవేశించిన ధనుర్వాతం క్రిములు చాలా తక్కువ శాతంలో ఉండడము, శరీరంలోని సహజ రోగనిరోధక శక్తి, ఆ వ్యాధిని నిరోధించడం మరొక ముఖ్య కారణం.

గాయం తగిలినా, ముల్లు గుచ్చుకున్నా, మేకు గుచ్చుకున్నా పుండ్లు ఏర్పడినా వెంటనే ప్రతివారు డాక్టరు సలహాపై ఏ.టి.యస్ ఇంజక్షనుగాని, టెటనస్ టాక్సాయిడ్ ఇంజక్షను కాని చేయించుకుంటే దనుర్వాతం వల్ల కలిగే విషమ పరిణామాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. ఈ ఇంజక్షన్లతోపాటు పెన్సిలిన్ గాని, టెట్రాసైకిలిన్ గాని వాడినట్లయితే వ్యాధిక్రిములను తేలికగా సంహరించవచ్చు. అతి తేలికగా అరికట్టగల ఈ వ్యాధిని కొందరు మూర్ఖత్వంతో వ్యవహరించి ప్రాణంమీదకి తెచ్చుకుంటూ ఉంటారు.

13. మేకు గుచ్చుకోకపోయినా ధనుర్వాతం వస్తుందా ?

దోలామంది మేకు దిగితేనూ, ముల్లు గుచ్చుకుంటేనూ, రేకు గీసుకుంటేనూ ధనుర్వాతము వస్తుంది కాని మరోవిధంగా రాదనుకుంటారు. ఇది పొరపాటు అభిప్రాయము. గుచ్చుకోవడం, గీరుకోవడం లేకుండా కూడా చెవిలో చీము కారేవారికి, గణ్ణి కురుపులు ఉన్నవారికి, గడ్డలు లేచినవారికి ధనుర్వాతము రావచ్చు.

అలాగే ఆపరేషను జరిగినా, ఒళ్ళు కాలినా, అక్రమపద్ధతులలో గర్భస్రావం చేయించుకున్నా, కుక్క కరిచినా, ఎలుక కరిచినా, పన్ను పీచించుకున్నా, ఇంజక్షనుసూది మరగబెట్టక పోయినా, బిడ్డ బొడ్డుతాడుని శుభ్రమైన కత్తెరతో కత్తిరించకపోయినా ధనుర్వాతం రావచ్చు.

ధనుర్వాతము వ్యాధినే టెటనస్ అంటారు. ఈ వ్యాధి రావటానికి క్లోస్ట్రీడియం టెటనై అనే బాక్టీరియాక్రిమి కారణము. ధనుర్వాతంకి సంబంధించిన ఈ బాక్టీరియా క్రిములు స్పోర్స్ దుమ్ము - ధూళితో ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉంటాయి. కళ్ళకి కనబడకుండా గాలిలో ఎగురుతూ ఉంటాయి. ఈ క్రిములు శరీరము మీద ఏ గాయం తగిలినా, పుండుపడినా, ముల్లు, మేకు గుచ్చుకున్నా శరీరములోకి ప్రవేశిస్తాయి.

తగినన్ని ధనుర్వాతము క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత అవి ఒక విధమైన విషపదార్థాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ విషపదార్థం నాడీవ్యవస్థని దెబ్బతీస్తుంది. దాని ఫలితంగా పళ్ళు గిట్టకరచుకుంటాయి. మెడ కండరాలు, నడుము కండరాలు బిగుసు కుంటాయి. మెడ వంచాలన్నా వంగదు. నడుము విల్లంబులా వంగిపోతుంది. ధనుర్వాతం క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన రెండురోజుల నుంచి రెండు వారాలలోగా వ్యాధిలక్షణాలు బయటపడతాయి. కొందరిలో వ్యాధి బయటపడటానికి నెలలు పట్టవచ్చు.

పల్లెటూళ్ళల్లో పిల్లలకి టీకాలు వేయగానే అవి మాడిపోవడానికి అవుపేడ, గేదెపేడ రాస్తారు. ఇలా చేయడంవల్ల ధనుర్వాతం వచ్చే అవకాశాలు మరింత ఎక్కువ. ఎందుకంటే ధనుర్వాతం క్రిములు పేడలో ఎక్కువ ఉంటాయి. పట్టణంలో రోడ్ల మీదకంటే పల్లెటూళ్ళలో ఉండే రోడ్లదుమ్ములో ధనుర్వాతం క్రిములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పల్లెటూళ్ళలో పశువులు ఎక్కువగా ఉండటం వాటి పేడ దుమ్ములో కలిసిపోవడం ఇండుకు ముఖ్యకారణం.

ఎందరికో గీనుకుపోయినా గుచ్చుకున్నా, పుండు వున్నా, చీము కారుతున్నా ధనుర్వాతం రాదు. దానికి కారణం వారు యాంటిబయాటిక్ మందులు వాడటం కారణం. అంతేకాకుండా ఎందరికో సహజంగానే రోగనిరోధకశక్తి ఉంటుంది. శరీరములో టెటనస్ కి యాంటిబాడీస్ ఉంటాయి. దానివల్ల వారికి వ్యాధి కలగడం ఉండదు.

ఏదైనా గాయమైనా, అపరేషను అయినా, కాన్పు అయినా, చీము పట్టినా, సెగ్గడ్లలు వచ్చినా టెటనస్ టాక్సాయిడ్ గాని, ఎ.టి.యస్ ఇంజక్షన్ గాని చేయించుకోవడం అవసరము. ఈ ఇంజక్షన్ల వల్ల ధనుర్వాతం రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

14. మంత్రం పొక్కులున్నాయా?

ఊన్నప్పిల్లలకి ఉన్నట్లుండి చీము పొక్కులు వంటివి మొఖంమీద, ఒంటిమీద వస్తాయి. ఇవి ఎటువంటి నొప్పి, దురద కలిగించవు. గజ్జిపొక్కులు అయితేనే దురద, నొప్పి వుంటాయి. ఏ బాధ లేకుండా వచ్చే చీముపొక్కులని ఇంపెంగ్ కంటాజియేజా, ఇంపెడిగ్ నియోనటోరం అని అంటారు. ఇది స్ట్రెప్టోకోక్స్ బాక్టీరియా క్రిములు శరీరము మీద స్థానమేర్పరచుకోవడం వలన ఏర్పడతాయి. మరికొన్ని ఇతర బాక్టీరియా క్రిములవల్ల కూడా ఈ పొక్కులు ఏర్పడతాయి.

ఈ చీముపొక్కులు చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువగా వస్తాయి. పెద్దవాళ్ళకి కూడా అప్పుడప్పుడు వస్తాయి. చర్మములో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవటంవలన, సరైన ఆరోగ్యం లేక బలహీనంగా

వుండుట వలన యిటువంటి చీముపొక్కులు వస్తాయి. ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి తేలికగా సంక్రమించి రెండు-మూడు రోజుల్లో పక్కవారికి కూడా చీము పొక్కులు తేలుతాయి. ఇవి అతి త్వరగా పెరిగిపోయి పగిలిపోతాయి. వాటినుంచి కారిన రసి తేనెరంగులో పెచ్చుగా కట్టుతాయి. చాలామంది ఇవి వచ్చినప్పుడు స్నానము చేయిస్తే ఇంకా పెరిగిపోతాయని బిడ్డకి స్నానము చేయించరు. స్నానము చేయించక పోవటము చాలా తప్పు. స్నానము చేయించకపోవడంతో చీము పొక్కులు మరింత ఎక్కువ అయిపోతాయి.

ఈ పొక్కులు మంత్రాలకు తగ్గేవికావు. పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ గాని, బిళ్ళలుగాని వాడి పైపూతగా సోప్రామైసిన్ ఆయింట్ మెంటు రాస్తే ఇట్టే తగ్గిపోతాయి. కాని సామాన్య జనము వీటిని మంత్రం పొక్కులంటూ నమ్ముకొని కూర్చుని మరింత ఎక్కువ చేసుకుంటారు.

ఈ చీముపొక్కులు వచ్చిన రెండుమూడు రోజుల్లో కొందరికి రోగనిరోధక శక్తి పెంపొంది వారం-పదిరోజుల్లో అవి తగ్గిపోతాయి. ఈ విషయం తెలియక మంత్రం వలన అవి తగ్గిపోయానని భ్రమపడతారు. చాలా సందర్భాలలో ఒకప్రక్క మంత్రం వేస్తూ మరొక ప్రక్క మందు కూడా ఇస్తారు. అటువంటపుడు ఈ వ్యాధి తగ్గినది మందుల వలనగాని, మంత్రం వలన కాదు. అసలు వ్యాధుల్లో మంత్రం పొక్కులు అనేవి ఏవీలేవు. కొన్ని వ్యాధులు మందులతో తగ్గువు. మంత్రంతోనే తగ్గుతాయని భావించడం-వ్యాధుల గురించి మన సమాజంలో ఉన్న మూఢనమ్మకాలకు చిహ్నం.

చప్పి మంత్రంవేస్తే చప్పి తగ్గిపోతుందనుకోవడం కూడా మూఢనమ్మకమే. హెర్పిస్ జోస్టర్ అనే వైరస్ వ్యాధిని అగ్గి చప్పి అంటారు. ఇది ఏ వయసువారికైనా రావచ్చు. ఇది వచ్చేముందు చర్మంమీద చాలా మంటగా, నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. తరువాత ఆ స్థలంలో చిన్న-చిన్న చమటపొక్కులులాగా ప్రక్కప్రక్కనే అనేకం లేస్తాయి. అవి 1-2 రోజుల్లో చీముపొక్కులవలె తేలుతాయి. ఒక్కొక్కటి పెసరగింజంత, కందిగింజంత పరిమాణంలో తయారవుతాయి. ఇవి కొందరిలో కొన్ని వందల సంఖ్యలో పెరిగి చాలా బాధాకరంగా తయారవుతాయి. ఇలా పెరిగిన పొక్కులన్నీ వారం - పదిరోజుల్లో పగిలి పోయి మచ్చలుగా ఏర్పడతాయి. ఇవి పొక్కులుగా ఉన్నప్పటికంటే పగిలి మచ్చలుగా ఏర్పడినప్పుడే చాలామందిలో మరింత బాధాకరంగా తయారవుతాయి. అయితే హెర్పిస్ జోస్టర్ యువకులలో అంత బాధగా అనిపించదు. వృద్ధులకు చాలా బాధాకరంగా అనిపిస్తుంది.

ఈవ్యాధివల్ల చర్మంమీద ఏర్పడే పొక్కులు 10-15 రోజులలో ఏ మందు వాడకపోయినా తగ్గిపోతాయి. కాని అది వచ్చినప్పుడు న్యూరోబియన్ ఇంజక్షన్లు, నవాల్జిన్ బిళ్ళలు, టెట్రాసైకిలిన్ వాడినట్లయితే బాధపడకుండా త్వరగా తగ్గడానికి అవకాశం వుంది.

15. బహిష్టు సమయంలో

అధికంగా బ్లీడింగ్ అవుతుందెందుకని ?

కొందరికి నెలనెలా సక్రమంగానే బహిష్టులు వస్తాయి. అయితే ఇబ్బంది అంతా ఎక్కడ ఉంటుందంటే ఆ రోజుల్లో బ్లీడింగ్ చాలా ఎక్కువ అయిపోతుందని. ఇలా బహిష్టులో అధిక రక్తస్రావమవడాన్ని “మెనోరేజియా” అంటారు. కొందరికి నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టులు రావు. అలా అస్తవ్యస్తంగా వచ్చినపుడు కూడా కొందరికి అధికంగా బ్లీడింగ్ అవుతుంది. ఇటువంటి వారిలో అధికంగా అయ్యే బ్లీడింగ్ని మెనోరేజియా అనరు.

నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టులు వస్తూ కూడా అధికంగా రక్తస్రావం అవడానికి వారిలో రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే లక్షణాలు లేకపోవడమే రక్తంకి సంబంధించిన కొన్ని లోపాలు బహిష్టులో అధికస్రావం అవడానికి ముఖ్యకారణం కాగా గుండెజబ్బు ఉండటం, రక్తపోటు ఉండటం కూడా మరికొన్ని కారణాలే. రక్తం బాగా తక్కువ ఉన్నవారిలో కూడా బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అవుతుంది.

అత్యధిక ఆందోళన, ఆవేదన ఉండటం, వైవాహిక విభేదాలు ఉండటం, కంగారు, గాభరా ఉండటం కూడా బహిష్టు సమయంలో బాగా బ్లీడింగ్ అవడానికి కారణాలు.

గర్భకోశం ప్రేగులు వాచి ఉండటం, గర్భసంచికి గడ్డలు ఏర్పడటం, గర్భకోశానికి కేన్సర్ ఉండటం కూడా బహిష్టు సమయంలో బాగా బ్లీడింగ్ అవడానికి కారణాలు.

వినాశగ్రంథుల పనితీరులో అస్తవ్యస్తత కూడా అధికంగా బ్లీడింగ్ అవడానికి కారణం. థైరాయిడ్ గ్రంథి అధికంగా పనిచేసినా బ్లీడింగ్ అధికంగా అవుతుంది.

అధికంగా బ్లీడింగ్ అవుతున్నవారికి (మెనోరేజియా పరిస్థితి ఉన్నవారికి) మూలకారణాన్ని తెలుసుకుని వైద్యం చేయడం మంచిది అయితే బ్లీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతూ పంపులా కొట్టేస్తున్నప్పుడు పనిచేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ప్రాజిస్టిరోన్ కి సంబంధించిన హార్మోను బిళ్ళలు ఎక్కువ మోతాదులో (రోజుకి 10 నుంచి 30 మిల్లీగ్రాములు) వాడాలి. అలా వాడగా కొద్దిగంటల్లో బ్లీడింగ్ ఆదుపులోకి వస్తుంది. తరువాత రోజుకి 5 మిల్లీగ్రాములు చొప్పున 21 రోజులు బిళ్ళలు వాడాలి. దానితో బహిష్టు సమయంలో అధికంగా బ్లీడింగ్ అవడం తగ్గిపోతుంది. అయితే అధికంగా బ్లీడింగ్ అవడానికి మూలకారణానికి చికిత్స చేయడం అవసరం. అదేవిధంగా రక్తహీనతని సరిదిద్దడానికి ఐరన్ టాబ్లెట్లు వాడటము అవసరం.

16. తల్లికి జ్వరంగా ఉంటే బిడ్డకు పాలు ఇవ్వచ్చా?

తల్లి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డకి పాలు ఇవ్వచ్చా అనే అనుమానం ఎందరిలోనో కలుగుతుంది. సాధారణంగా వచ్చే ఘ్న జ్వరాలు, జలుబు, రెండు - మూడు రోజులుండి పోయే జ్వరాలన్నింటిలో బిడ్డకి మామూలుగానే పాలు ఇవ్వవచ్చు.

జ్వరంతో ఉన్న తల్లిపాలు త్రాగడంవల్ల బిడ్డకు జ్వరం రావడం అరుదు. ఘ్న జ్వరాలు వంటివి తల్లి నుంచి నేరుగానే బిడ్డకి సంక్రమించి రావడం జరుగుతుంది. అందుకని తల్లిపాలు త్రాగడంవల్ల బిడ్డకి యాంటిబాటిస్ అంది రోగనిరోధకధకశక్తి పెంపొందే అవకాశం వుంది.

మలేరియా, ఫైలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు తల్లికి ఉన్నప్పటికీ 104, 105 డిగ్రీల జ్వరం ఉన్నా టైం ప్రకారం బిడ్డకి పాలు ఇవ్వవచ్చు.

అయితే జ్వరము ఉన్నప్పుడు తల్లి దగ్గర తాత్కాలికముగా పాలు తగ్గుతాయి. అందుకని ప్రక్కన పంచదార నీళ్ళుకాని, పోతపాలు కాని పట్టడము అవసరం.

తల్లికి ఆపరేషను అయినప్పుడుగాని, జ్వరము వచ్చినప్పుడు గాని బిడ్డకి పాలు ఇవ్వడము వల్ల తల్లి నీరసించిపోవడముగాని, త్వరగా కోలుకోవడానికి ఆటంకం ఏర్పడటముగాని జరగదు. తల్లి పోషకాహారము ఎక్కువ తీసుకోవడము, పాలు, పళ్ళరసం, హార్లిక్స్ వంటివి తీసుకోవడము చేస్తే నీరసము నుంచి త్వరగా కోలుకోవడమే కాకుండా బిడ్డకి కూడా తగిన పాలు అందుతాయి.

తల్లికి జ్వరము ఉన్నప్పుడు, ఆపరేషను చేయించుకున్నప్పుడు వాడే మందులు కొన్ని తల్లిపాలతో బిడ్డకి చేరవచ్చు. అయితే అలా చేరే మందులు పాలల్లో చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. కనుక బిడ్డకి ఎటువంటి హాని కలిగించవు.

ఏవైనా ప్రత్యేకముగా హాని కలిగించేవి ఉన్నట్లయితే బిడ్డకి పాలుఇవ్వద్దని డాక్టర్ సలహా ఇస్తారు. మామూలుగా వాడే మందుల విషయములో తల్లి ఎటువంటి సంకోచము లేకుండా బిడ్డకి పాలు ఇవ్వవచ్చు.

తల్లికి క్షయ ఉన్నప్పుడు తల్లిపాలు ద్వారా బిడ్డకి వ్యాధిరాదు. కాని తల్లి దగ్గడము ద్వారా క్రిములు బిడ్డకి ప్రవేశించి బిడ్డకి క్షయ రావడానికి ఆస్కారము ఉంది. అయితే బిడ్డ పుట్టగానే బి.సి.జి వాక్సీను చేయిస్తే తల్లి నుంచి అంత తేలికగా బిడ్డకివ్యాధి సంక్రమించదు.

క్షయవ్యాధి ఉన్నప్పుడు తల్లికి మందులు వాడుతూ, బిడ్డకి కూడా ఐసోనాజైడ్ సిర్పవ్ మందులు జాగ్రత్తగా వాడుతూ బిడ్డకి పాలు ఇస్తే తల్లి నుంచి బిడ్డకి వ్యాధి అంత

తేలికగా రాదు. అయితే క్షయవ్యాధిలో అతి తేలికగా వచ్చే రకం (ఓపెన్ కేసు) తేలికగా అంటుకోని రకం (క్లోజ్డ్ కేసు) అని రెండు రకాలు ఉంటాయి.

ఓపెన్ కేసు విషయములో తల్లికి బిడ్డ పాలు ఇవ్వకుండా ఉండటమేకాదు బిడ్డని తల్లిని దూరముగా కూడా ఉంచాలి. తల్లికి లెప్టోసీ ఉంటే బిడ్డకి పాలు ఇవ్వవచ్చు. అయితే అతితేలికగా సంక్రమించే లెప్టోసీ విషయములో బిడ్డని తల్లి నుంచి వేరుగా ఉంచడము అవసరము. క్షయ లెప్టోసీవ్యాధులు బిడ్డకి పాలద్వారా సంక్రమించడము కాకుండా డైరెక్టు కాంట్రాక్టు వల్ల వస్తాయి కనుక ఆ విషయములో డాక్టరు సలహా మేరకు వ్యవహరించాలి.

17. పాల ఉబ్బసం వస్తే జీవితాంతం ఉండిపోతుందా? —

↪ నీసము ఇరవైశాతము పిల్లలు పిల్లికూత, ఆయాసం, దగ్గుతో బాధపడతారు. ఈ లక్షణాలు చూసి తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డకి ఉబ్బసం వచ్చిందని, అది జీవితాంతం ఉండిపోతుందని భయపడిపోతారు. కానీ సంవత్సరములోపు పిల్లల్లో ఉబ్బసం రావడము అరుదు. సాధారణంగా చంటిపిల్లల్లో పిల్లికూత, దగ్గు, ఆయాసం రావడానికి వైరస్ క్రిములు కారణం.

ఈ వ్యాధిక్రిములు ఎప్పుడూ వాతావరణంలో ఉంటాయి. ఇవి కొందరు పిల్లలు శ్వాసకోశాల్లోకి చేరి, వాటికి సంబంధించిన సన్నటి గాలి గొట్టాలని వాచేటట్లు చేస్తాయి. అలా గాలిగొట్టాలు వాచడమువల్ల శ్లేష్మము తయారవుతుంది. శ్లేష్మం ఎక్కువ తయారవడం వల్ల, గాలిగొట్టాలు వాచిపోవడము వల్ల పీల్చుకునే గాలి శ్వాసకోశాల్లోకి తేలికగా ప్రవేశించడము గానీ, బయటకు రావడము గానీ జరగదు. ఇందువల్ల ఆ బిడ్డల్లో పిల్లికూత రావడము, ఆయాసము కనబడటము ఉంటాయి.

ఇటువంటి పరిస్థితి ఆరునెలల పిల్లల్లో ఎక్కువ. అయితే రెండు సంవత్సరాల పిల్లలు వరకు దీనికి గురి అవుతూ ఉంటారు. అందులోనూ వర్షాకాలంలో, శీతాకాలంలో రావడం మరింత ఎక్కువ.

చిన్నపిల్లల్లో ఉబ్బసంలాగా కనబడే ఈ లక్షణాలు 2-3 సంవత్సరాలు నిండేసరికి తగ్గిపోతాయి. అందుకనే ఉబ్బసం కాని ఉబ్బసాన్ని పాల ఉబ్బసం అంటారు. అయితే అసలు ఉబ్బసానికి కూడా కొందరు పిల్లల్లో చిన్నతనంలోనే నాంది ఏర్పడుతుంది. చిన్నతనంలోనే ఉబ్బసం కనబడేసరికి దాని లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా కనబడతాయి. పొడిదగ్గు, ఆయాసం ఉంటాయి. అందులోనూ వర్షాకాలంలోనూ, చలికాలంలోనూ ఎక్కువ. తల్లితండ్రులలో ఎవరికైనా ఉబ్బసం ఉంటే పిల్లలకి రావడం మరింత ఎక్కువ.

సాధారణంగా పాల ఉబ్బసం వచ్చే పిల్లలకి ముందుగా కొన్ని రోజులనుంచి పడిశం లక్షణాలు ఉంటాయి. పాల ఉబ్బసంతో వీరికి జ్వరం కూడా రెండు-మూడు రోజులు రావచ్చు. తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రత తగ్గుతుంది. అయితే చాలా సందర్భాలలో పాలఉబ్బసానికి మామూలు ఉబ్బసానికి తేడా గుర్తించడం కష్టము.

చిన్నపిల్లల్లో ఆయాసం, దగ్గు, పిల్లికూత ఉన్నప్పుడు డెరిఫిల్లిన్, బెటసెసాల్, యాంటిబయాటిక్ ఇంజక్షన్లు, టాబెట్లు వ్యాధి లక్షణాల తీవ్రతబట్టి వాడవలసి ఉంటుంది. అలాగే పాలఉబ్బసము ఎక్కువ ఉంటే ఆక్సిజన్ పెట్టవలసి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సలైనము కూడా నరానికి ఎక్కించవలసి వుంటుంది.

18. రక్తపోటు లేకుండానే తలతిరగడం,

ఒళ్ళు తూలడం ఎందుకు జరుగుతుంది?

కొందరికి బి.పి లేకపోయినా ఉన్నట్లుండి తల తిరిగినట్లుగా ఒళ్ళు తూలుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు నేలమీద పడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. కొందరికి ఎప్పుడో ఒకసారి జరిగితే మరికొందరికి తరచు జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితిని “వర్టయిగో” అంటారు.

వర్టయిగో ఉన్నవాళ్ళకి సడన్ గా ఒళ్లంతా తిరిగిపోవడమే కాకుండా, ఒక్కొక్కసారి కడుపులో వికారము అనిపించడం, వాంతులు అవడము వుంటాయి. అంతేకాక ఒళ్ళంతా చల్లగా అయిపోయి ముఖము పాలిపోతుంది. చూసేవాళ్ళకి ఇదంతా చాలా భయకరంగా అనిపిస్తుంది.

చూపుకి సంబంధించిన తేడా వచ్చి, ఒకేవస్తువు రెండుగా కనబడుతూ గందరగోళము అనిపించి ఒళ్ళు తూలిపోవచ్చు. లేదా చిన్న మెడడులో లోపమువచ్చి ఒళ్ళు తూలడం జరగవచ్చు. మెడడు కిందిభాగములో రక్తసరఫరా సరిగ్గా జరగక, చెవికి సంబంధించిన నరానికి వ్యాధివచ్చి వర్టయిగో రావచ్చు.

చెవికి సంబంధించిన ఏ వ్యాధివచ్చినా వర్టయిగో రావడము సహజం. కొన్నిరకాల మందుల వాడకము కూడా తలతిప్పుటకు కారణము.

వర్టయిగో కొందరికి కొంతకాలమే ఉండి తగ్గిపోతే మరికొందరికి శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది. ఏది ఏమైనా వర్టయిగోకి మూలకారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స చేయడం మంచిది. తలతిప్పేసి పడేస్తున్నప్పుడు వెర్రిన్ టాబ్లెట్లుకాని, స్టగరాన్ టాబ్లెట్లుకానీ ఒక్కొక్కటి చొప్పున రోజుకి మూడుసార్లు వాడితే అలా తిప్పడం తగ్గుతుంది. '

19. కిళ్ళీలు పచ్చివక్క తినే అలవాటు వల్ల నష్టాలేమిటి? ■

కొందరు కిళ్ళీలు విపరీతంగా వేసుకుంటారు మరికొందరు పచ్చివక్క ముక్కలు ముక్కలుగా కొరుకుతూ నములుతారు. మామూలుగా ఒకటి రెండు కిళ్ళీలు వేసుకోవడం వల్ల నష్టంలేదు కాని, ఎక్కువగా తినే ఆ అలవాటు హానికరం.

కిళ్ళీలలో వాడే సున్నం, పచ్చివక్క మామూలు వక్క రంగునిచ్చే పదార్థం, తీపి పదార్థం, సుగంధపదార్థాలు దంతాలకి అమితమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. కిళ్ళీలలో సున్నం ఎక్కువయితే నోరు పొక్కుతుంది. నోటిలో వుండ్లు పడతాయి. కిళ్ళీమీద కిళ్ళీ వేసుకోవడంతో ఈ వుళ్ళు ఎంతటికీ మానకుండా తయారవుతాయి. దానితో సరిగ్గా ఆహారం కూడా తీసుకోవడం కుదరదు.

కిళ్ళీలలో ఉపయోగించే వక్క పళ్ళు సందున ఇరుక్కుని పంటికి పంటికి మధ్య ఖాళీలని తయారుచేస్తుంది. పైగా వక్క నమలడం వల్ల క్రమంగా పళ్ళు అరిగి చల్లని, పుల్లని పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు పళ్ళు జివ్వమంటాయి.

కిళ్ళీలలో వాడే రంగు పళ్ళకి గారపట్టేటట్లు చేస్తాయి. కిళ్ళీల్లోని తీపి పళ్ళల్లో బాక్టీరియా చేరేటట్లు చేస్తాయి. కిళ్ళీలు వేసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభంకంటే, వాటిని తరచూ వాడటం వల్ల హాని ఎక్కువ. అలాగే వక్క ఎక్కువ తినడంవల్ల దవడలోపలి పొర బిరుసుగా తయారవుతుంది. దానితో నోరు తెరవాలంటే బాధగా తయారవుతుంది.

20. తల్లి బిడ్డకు ఒకసారి ఒకవైపు స్తన్యం అందిస్తే

మరొకసారి రెండవవైపు స్తన్యం అందించాలా? ■

తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు ఒకవైపు స్తన్యం (రోమ్ములోని పాలు) ఇచ్చి ఆసారికి పాలు ఇవ్వడం ఆపివేయాలనీ, మరొకసారి పాలు ఇచ్చేటప్పుడు రెండవ స్తన్యం అందివ్వాలనీ అలా పాలు ఇచ్చినట్లయితే పాలుబాగా వస్తాయని కొందరు అనుకుంటారు కాని అది అపోహ.

ఒకవైపు స్తన్యంలోని పాలు పూర్తిగా త్రాగేసినట్లయితే అందులో పాలు ఎక్కువ తయారవుతాయనే అపోహతోనే ఒకసారి స్తన్యం అయితే మరొకసారి మరొక స్తన్యం అనే భావం ఉంది.

సాధారణంగా బిడ్డ ఒక స్తన్యంలోని పాలు 5 నుంచి 15 నిమిషాలలో త్రాగివేయడం జరుగుతుంది. ఆ వెంటనే రెండవ స్తన్యం త్రాగడం చేస్తాడు.

బిడ్డ రెండవ స్తన్యం త్రాగుతున్న తల్లి తప్పకుండా అందించాలి. కొద్దిమంది బిడ్డలే ఒకవైపు స్తన్యంలో ఆపివేస్తారు.

మామూలుగా బిడ్డ 3 గంటలకి ఒకసారి పాలు త్రాగుతాడు, అకలివేస్తే అంతకంటే ముందుగానే పాలకోసం ఏడవడము చేస్తాడు. అలా ఏడిచినప్పుడు తల్లి వెంటనే పాలు ఇవ్వాలి. కాని, పాలు ఇవ్వడానికి ఇంకా టైమ్ అవలేదని అవకూడదు. ఒక తల్లి దగ్గర పాలు ఒక బిడ్డకే సరిపోతాయనే భావం కొందరిలో ఉంది. అందుకు కవలలు పుట్టితే తల్లిపాలు సరిపోవనే అపోహ ఉంది. కాని కవలలు పుట్టినా ఇద్దరికీ తల్లిపాలు సరిపోతాయి. అయితే తల్లి ఎక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

పాలు, పండ్లరసము వంటివి తీసుకోవాలి. మంచి ఆహారం తీసుకోగా కవలలకే కాదు ఒకే కాన్పులో ముగ్గురు, నలుగురు పిల్లలు పుట్టినప్పుడు వారందరికీ ఒకే తల్లిపాలు చక్కగా సరిపోయిన సంఘటనలు లేకపోలేదు.

కాన్పు అయిన వెంటనే బిడ్డచేత స్తన్యం పట్టిస్తే పాలు త్వరగా పడతాయి. పాలు ఇంకా పడలేదు కదా అని బిడ్డని తల్లి నుంచి దూరంగా పడుకోబెట్టితే పాలు పడటం మరింత ఆలస్యం అవడం, తక్కువ పాలు పడటం జరుగుతుంది.

అందుకని కాన్పు అయిన మరుక్షణం నుంచి బిడ్డచేత స్తన్యం పట్టించాలి. ఆ ఎమోషన్ ఫాక్టర్ వల్ల, రిఫ్లెక్స్ యాక్షన్ వల్ల పాలు త్వరగా పడతాయి.

21. ఎంత తిన్నా కొందరికీ రోగాలెక్కువ! ఎందుకని!

కొందరు ఇళ్ళల్లో తిండికి లోటు ఉండదు. అయినా వాళ్ళు పిల్లలకి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రోగము ఉంటుంది. కొందరు పిల్లలు అయితే దబ్బుపండులాగా తయారవుతారు. ఇంతలో ఏదో ఒక జబ్బు ముంచుకుని రావడము, క్షణాల్లో చిక్కి శల్యమైపోవడము మామూలు.

సాధారణంగా సరైన పోషకాహారము తీసుకోకపోవడము, మురికి ఉండే ప్రదేశాల్లో నివసించడము, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడము, రోగనిరోధక టీకాలు తీసుకోకపోవడం వల్ల తరచు వ్యాధులకి గురికావడము జరుగుతుంది.

అయితే అక్కడక్కడా జీన్స్ లోపంవల్ల తరచు వ్యాధులకి గురికావడము ఉంటుంది. వీరు ఎంత తిన్నా, ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నా అనుకోకుండా అడపాదడపా అనారోగ్యానికి గురిఅవుతారు.

మామూలుగా అందరూ రకరకాల వ్యాధిక్రిములకి గురి అవుతారు. కాని ఆ క్రిములు ఎందరికో ఎటువంటి వ్యాధులనీ కలిగించవు. కొందరికే వ్యాధులని కలుగజేస్తాయి.

కొందరికి వ్యాధి క్రిములు సోకినా వ్యాధి కలగకపోవడానికి వారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉండటమే కారణం. వ్యాధి నిరోధక కణాలని తయారుచేసే జీన్స్ ఉండటమే.

ఈ జీన్స్ మన శరీరములో ప్రవేశించే రకరకాల వ్యాధిక్రిములకి, వ్యాధులను కలుగజేసే పదార్థాలకి యాంటిబాబీగీస్ తయారవడానికి తోడ్పడుతాయి.

కొందరిలో ఇటువంటి జీన్స్ పుట్టుక నుంచే లోపిస్తాయి. మరికొందరిలో వంశపారంపర్యంగానే ఇటువంటి జీన్స్ ఉండక ఆ వంశములో పుట్టేవారికి తరచు ఏదో ఒక అనారోగ్యం కలగడం ఉంటుంది.

రోగనిరోధకశక్తి మన శరీరంలో అత్యంత సూక్ష్మమైన మాంసకృత్తుల్లో కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది. ఈ మాంసకృత్తులనే రోగనిరోధక అణువులు అంటారు.

వ్యాధినిరోధకశక్తి లేకపోవడం కొంతవరకు జీన్స్ లోపం వల్లనైతే ఎక్కువగా సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వలననే ఆరోగ్య పరిస్థితులలో నివసించకపోవడం కారణము. అందుకని ఆరోగ్యసూత్రాలని పాటించడం అవసరము.

22. బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకుంటే

గుండెనొప్పి శాశ్వతంగా పోతుందా ?

శరీరంలోని అంగాలన్నింటికీ రక్తప్రసారం ఉన్నట్లే గుండె గోడలకి కూడా రక్తప్రసారం వుంటుంది.

గుండె కండరాలకి రక్తసరఫరా తగ్గినా, ప్రాణవాయువు తగ్గినా గుండెలో నొప్పి వస్తుంది. కొందరికి గుండె కండరాలకి రక్తం సరఫరాచేసే రక్తనాళాల్లో ఒకటి - రెండు చోట్ల రక్తం గడ్డలు ఏర్పడి రక్తప్రసారానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో తగిన రక్తప్రసారణ లేక, ఆక్సిజన్ అందక గుండెనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది.

వీరిలో ఏదైనా ముఖ్యమైన రక్తనాళం మూసుకుపోతే గుండెపోటు కలిగి ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు. అయితే అంతవరకు ఆగకుండా గుండెనొప్పి వస్తున్నప్పుడు 'కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ' చేసి ఏ రక్తనాళానికి అడ్డు ఏర్పడిందో, ఎక్కడ ఏర్పడిందో, అడ్డంకి ఎంత ఉన్నదో తెలుసుకోవాలి.

కొద్దిపాటి అడ్డంకే అయితే మందులు వాడటం ద్వారా, బెలూన్ యాంజియో ప్లాస్టి ద్వారా రక్తప్రసారణ మామూలుగా పెంపొందించి నొప్పిలేకుండా చేయవచ్చు. అలాకాకుండా రక్తనాళంలో అడ్డంకి ఎక్కువగానే ఉన్నప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ చేయవలసి వుంటుంది.

కొందరిలో ఎథిరోస్క్లెరోసిస్ వచ్చి రక్తనాళాలు పూర్తిగా గట్టిపడి సన్నబడిపోతాయి. ఇలా మొత్తం రక్తనాళం సన్నబడి గట్టిపడిన వ్యక్తుల్లో బైపాస్ సర్జరీ ప్రయోజనం అంతగా ఉండదు.

గుండె కండరాలకి రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో ఏదో ఒకచోట అడ్డు ఏర్పడితే గుండె నుంచి శరీరమంతటికీ రక్తం తీసుకుని వెళ్ళే బృహద్ధమనికి అడ్డం ఏర్పడిన రక్తనాళం దిగువ భాగానికి ఒక రక్తనాళం ముక్కుతో కలపడమవుతుంది. దానితో రక్తప్రసారం యథావిధిగా కొనసాగుతుంది. దీనినే బైపాస్ సర్జరీ అంటారు.

బైపాస్ సర్జరీకి ఛాతి దగ్గరనుంచీ, తొడదగ్గర నుంచీ రక్తనాళాన్ని కత్తిరించి తీసుకుంటారు.

బైపాస్ సర్జరీ ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి కోలుకున్నవారికి కూడా చేయవచ్చు. అయితే గుండెపోటు వచ్చి గుండెలో ఎక్కువభాగం దెబ్బతిన్నవారికి బైపాస్ సర్జరీవల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. గుండెపోటుతో కొద్దిమేరే దెబ్బతిన్న వారికి బైపాస్ సర్జరీవల్ల రిలీఫ్ ఎక్కువ వుంటుంది.

బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకుంటే శాశ్వతంగా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తొలగి పోయిందనుకుంటే పొరబాటే. బైపాస్ సర్జరీవల్ల అంతకుముందు ఏర్పడిన అడ్డంకిని అధిగమించడమే అవుతుంది. కొత్తగా మరొకచోట మరొక అడ్డంకి ఏర్పడదని చెప్పలేం.

అలాగే కొందరిలో బైపాస్ చేసిన చోటే కొంతకాలానికి సన్నబడి రక్తప్రసరణకి ఆటంకం ఏర్పడవచ్చు. అందుకని బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకున్నా మరొకచోట రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండేందుకు, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా ఉండేటట్లు చేసే మందులు ఎప్పటికీ వాడుతూ ఉండాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి.

ఆహారంలో క్రొవ్వుపదార్థాలు మానివేయాలి. ధూమపానం పనికిరాదు. మానసిక ఆందోళన, ఆవేశం పనికిరావు. ఆహార విహారాల్లో, అలవాట్లలో జాగ్రత్తగా ఉంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

23. చెవిలో గులివి చింతపండు తింటే వస్తుందా ?

చింతపండు తింటే చెవిలో గులివి పేరుకుంటుందనే అపోహ ఉంది. చింతపండు తినడానికి చెవిలో గులివి తయారవడానికి సంబంధము లేదు.

చెవిలో కర్ణభేరికి ఇవతల భాగాన్ని ఎక్స్పర్సల్ ఇయర్ అంటారు. ఈ భాగంలో కూడా పల్చని చర్మముపొర ఉంటుంది. మామూలుగా శరీరము మీద చర్మంలో ఉన్నట్లే చెవిలో ఉన్న చర్మముపొరలో స్వేదగ్రంధులు, సెబాసియస్ గ్రంధులు, వెంట్రుకల కుదుళ్ళు ఉంటాయి.

చెవిలో గులివి అనేది ప్రత్యేక పదార్థమేదీకాదు. స్వేదగ్రంధులు, సెబాసియస్ గ్రంధులు నుండి విడుదలయ్యే పదార్థమే. సాధారణంగా ఇక్కడ తయారయ్యే ఈ పదార్థము అక్కడ

ఉండే నూగువంటి చిన్నటి వెంట్రుకల ద్వారా చెవి బయటికి నెట్టివేయబడుతుంది. చెవి లోపల గులివిలాగా పెరుకొని పోవడము ఉండదు. చెవి దగ్గర గులివిలాగా తయారయ్యే పదార్థము చెవికి రక్షణగా కూడా తోడ్పడుతుంది. ఈ పదార్థము చెవిలో ప్రవేశించే క్రిములని సంహరిస్తుంది.

సాధారణంగా చెవిలో తయారయ్యే గులివి ఎండిపోయి అక్కడ ఉండే యంత్రాంగము ద్వారా బయటకు నెట్టివేయబడి చెవిని క్షీణ్ గా ఉంచడము జరుగుతుంది.

అయితే కొందరి విషయంలో ఈ పని జరగదు. అక్కడ తయారైన గులివి అక్కడే ఉండిపోతుంది. చివరికి చెవిలో గులివిగా, గడ్డలుగా తయారవుతుంది. ఒక్కొక్కసారి చెవిలో బాగా చేరిపోయి వినబడకుండా అవుతుంది. మామూలుగా ఎప్పటికప్పుడు ఎండిపోయి బయటకు ఎగిరిపోయే గులివి అక్కడే వుండిపోవడానికి సరైన కారణం తెలియదు. అయితే కొన్ని సందర్భాలలో ఆయా వ్యక్తులు చేసే పనులు కూడా ఇందుకు కారణం అవుతుంది.

కొందరు తరచు చెవిలో పుల్లలు, తాళంచెవులు పెట్టి తిప్పుతూ ఉంటారు. అలా చేయడంవల్ల తాత్కాలికంగా సుఖంగా ఉండవచ్చునేమో గాని వాటివల్ల రుద్దకుపోయి, గీసుకుపోయి గులివిని బయటకు నెట్టే యంత్రాంగము దెబ్బతింటుంది.

చెవిలో నీళ్ళు పోసి కడగకూడదు. అలాగే తలకి నీళ్ళు పోసుకునేటప్పుడు చెవిలో నూనె, అముదం వేయకూడదు. చెవిలో నూనె, అముదం వేయడం వల్ల జిడ్డుగా మారి దుమ్ము - ధూళి చేరడానికి, క్రిములు చేరి స్థావరము ఏర్పరుకోవడానికి అస్కారం వుంది.

చెవి ఎండిపోకుండా నూనె వేయాలనే భావం కొందరిలో ఉంది. చెవి ఎండకుండా సహజంగా అక్కడ తయారయ్యే సెబాసియా పదార్థం చాలు. వేరే నూనె వేయడంవల్ల లాభంలేదు సరికదా నష్టం ఉంది.

కొందరు చెవి క్షీణ్ అంటూ తరచు చెవిలో సిరంజి ద్వారా నీళ్ళు కొట్టుకుంటారు. అనవసరంగా ఇలా సిరంజింగు చేయడంవల్ల హాని ఎక్కువ.

చెవిలో కారణం తెలియకుండా గులివి చేరి గడ్డలుగా మారుతున్నప్పుడుగాని, చెవి గాయమై ఇన్ ఫెక్షను వచ్చి గులివి పేరుకునిపోయినప్పుడు డాక్టరు సలహాపై చెవిలో గ్లిసెరిన్ చుక్కలు వేయాలి. గులివి మెత్తబడిన తరువాత శుభ్రమైన పద్ధతిలో గులివిని తొలగించాలి. అంతేగాని అడ్డదిడ్డంగా గులివి తెడ్డులు పెట్టి కెలకడం, పిన్నీసులు పెట్టి తీయడం సరైన పద్ధతి కాదు. దానివల్ల చెవిలోపల మరింత దామేజి జరుగుతుంది.

24. దంత ధావనానికి బ్రెష్ మంచిదా, పుల్లమంచిదా ?

దంత ధావనానికి బ్రెష్ అయినా, పుల్ల అయినా ఒక్కటే. పుల్ల అయితే దాని చివరిని మెత్తగా నమిలి మెత్తని కుంచెగా చేయాలి. ఇందుకు వేప, గానుగపుల్లలు తోడ్పడతాయి. పైగా పుల్ల చివర కుంచెలాగా చేయడానికి గట్టిగా నమలడమువల్ల పంటి చిగుళ్ళకి పటిష్ఠత ఏర్పడుతుంది.

కొందరు వేపపుల్ల ఔషధముగా పనిచేస్తుందని అనుకుంటారు. కాని బ్రష్, టూత్ పేస్టు వాడటము ద్వారా అంతకంటే ఎక్కువ ఔషధ ప్రభావము దంతాలకి చేకూరుతుంది.

పంటిపుల్లని గట్టిగా నమలడము వల్ల పంటి చిగుళ్ళకి ఏర్పడే పటిష్ఠత చేతివేలుతో గాని, బ్రష్ని తిరగవేసి చిగుళ్ళని మెత్తగా రుద్దడము వల్ల కూడా దంతాలకి పటిష్ఠత చేకూరుతుంది. అసలు దంతధావన సమయములో చిగుళ్ళకి, పళ్ళకి ఏర్పడే పటిష్ఠత కంటే పచ్చిజామకాయలు, మామిడికాయలు కొరుక్కుని తినడమువల్ల పళ్ళకి ఏర్పడే పటిష్ఠత ఎక్కువ.

పళ్ళు తోముకోవడానికి పేస్టు మంచిదా, పొడరు మంచిదా, కచిక, ఉప్పు, బొగ్గు కలిపిన పొడి మంచిదా అనే అనుమానం ఎందరిలోనో ఉంది. పళ్ళపొడి, కచిక, బొగ్గుపొడి గరుకుగా ఉండి పళ్ళమీద వుండే ఎనామిల్ని నష్టం కలిగిస్తాయి. ఎనామిల్ పోతే చన్నీళ్ళు తగిలినా, పులుపు తగిలినా పళ్ళు జివ్వమంటాయి.

సాధారణముగా పళ్ళపొడులు, కచికలు గరుకుగా ఉంటాయి కనుక వాటిని ఉపయోగించకూడదు. టూత్ పేస్టు మంచిది. బాగా మెత్తగా ఉండే టూత్ పేస్టు ఫరవాలేదు.

నోటి దుర్వాసన పోవడానికి, పళ్ళ గట్టిదనానికి ఏ టూత్ పేస్టు వాడాలని ఎందరిలోనో అనుమానము ఉంది.

పళ్ళమధ్య ఆహారము చిక్కుకుపోయి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళకి గారపడితే దుర్వాసన వస్తుంది. అందుకని ఆహారము తీసుకున్న తరువాత ఇరుక్కున్న వాటిని తీసివేయాలి.

అలా ఇరుక్కున్న వాటిని సూదిగా ఉండే పుల్లతో పొడవడము మంచిదికాదు, పుల్లతో పొడవడమువల్ల చిగుళ్ళు డామేజ్ అవుతాయి. మెత్తని బ్రెష్ తో బ్రష్ చేయడముతో పళ్ళ సంధున ఇరుక్కున్నవి వచ్చేస్తాయి.

పంటికి గారపడితే స్కేలింగ్ చేయించుకోవాలి. అంతేతప్ప టూత్ పేస్టు, బ్రష్ వల్ల గార తొలగదు. వాసనపోదు. అందుకని దుర్వాసనకి మూలకారణాన్ని తొలగించాలి గాని టూత్ పేస్టులు కాదు.

అసలు దంత రక్షణకి టూత్ పేస్టులు ప్రత్యేకముగా తోడ్పడవు. మెత్తని కుంచే ఉన్న బ్రష్ చేసుకుంటే చాలు. ఎటువంటి పేస్టు, పొడరు వాడనవసరము లేదు.

టూత్ పేస్టు వాడితే దంతధావనము సమయములో సువాసనగా అనిపించవచ్చు గాని దానివల్ల ప్రత్యేక ఫలితము లేదు. పళ్ళమీద పట్టిన పాచి తొలగడము ప్రధానము కానీ పేస్టు కాదు. పేస్టు లేకుండా బ్రష్ చేసుకున్నా పళ్ళమీద ఉన్న పాచి తొలగిపోతుంది. అందుకని దంతధావనానికి టూత్ పేస్టు, టూత్ పౌడరు లేదని దిగులు చెందనవసరము లేదు.

25. క్రీడాకారులకి గుండెజబ్బు రాదా?

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. చిన్నపిల్లల్లో నిమిషానికి 100 నుంచి 120 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. గుండె కొట్టుకోవడమువల్ల గుండె నుంచి రక్తం శరీరాన్నంతటికీ సరఫరా చేయబడుతుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే గుండె రక్తాన్ని పంపుచేసే ఇంజను.

ఇలా పంపు చేయబడిన రక్తంద్వారా ప్రాణవాయువు శరీరంలోని ప్రతీ అణువుకి అందజేయబడుతుంది. మామూలుగా గుండె నిమిషానికి 5 నుంచి 6 లీటర్ల రక్తాన్ని పంపు చేస్తుంది. అయితే శారీరక శ్రమ చెందినప్పుడు ప్రాణవాయువు అవసరము ఎక్కువ అవుతుంది. అప్పుడు ఎక్కువ రక్తం పంపుచేయబడితే తప్ప ప్రాణవాయువు తగినంత అందదు.

మామూలుగా వున్నప్పుడు నిమిషానికి 5-6 లీటర్ల రక్తము ద్వారా అందే ప్రాణవాయువు సరిపోతే 35 లీటర్ల రక్తం కావాలి. అంత రక్తం సరఫరా అయితే తప్ప తగినంత ప్రాణవాయువు అందదు. అలా అందడము కోసము గుండె నిమిషానికి 150 నుంచి 180 సార్లు కొట్టుకోవాలి. కాని గుండె అంత ఎక్కువ కొట్టుకోవడము జరగదు. ఉన్న రక్తం ద్వారానే అవసరమైన శరీర భాగాలకి ఎక్కువ ప్రాణవాయువుని పంపు చేస్తుంది. తక్కిన శరీరభాగాలకి తగ్గిస్తుంది.

మామూలుగా మెదడు, గుండె, లివరు, మూత్రపిండాలు 65 శాతం రక్తాన్ని తీసుకుంటాయి. కాని పరుగెత్తినప్పుడు, పని చేసినప్పుడు వాటికి 10 నుంచి 20 శాతం మాత్రమే సరిపెట్టి, తక్కిన రక్తప్రసారాన్ని కండరాలకి అందచేయడము జరుగుతుంది. ఆ రకముగా అవసరాన్ని ఆడుకోవడమవుతుంది.

క్రీడాకారులకి ప్రాణవాయువు అవసరం ఎక్కువ ఉంటుంది. అయితే వారిలో కాళ్ళ కండరాలతోపాటు గుండె కండరాలు కూడా శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. గుండె బలంగా పనిచేస్తుంది. అవసరమైన మేరకు ఆక్సిజనుని కండరాలకి పంపిస్తుంది. వ్యాయామము చేయని వ్యక్తిలో పరుగెత్తినప్పుడు గుండె నిమిషానికి 120 నుంచి 150 సార్లు కొట్టుకుంటే

క్రీడాకారునిలో సీమిషానికి 80 నుంచి 100 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. దీన్నిబట్టి క్రీడాకారునిలో గుండె ఎంత శక్తివంతముగా పనిచేస్తుందో అర్థము అవుతుంది.

రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేసేవారిలో గుండె శక్తివంతంగానే ఉంటుంది. రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్తనాళాలు గట్టిపడడం ఉండదు. అందుకనే ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి “కాళ్ళకి బాగా పని అప్పుచెప్పు” నూక్తి ఉంది. క్రీడాకారులకి గుండెజబ్బు రావడము, గుండెపోటు రావడం చాలా తక్కువ. అయితే క్రీడలు మానేసి మామూలుగా ఇంట్లో కూర్చుంటే కొంతకాలానికి అందరికిలాగానే వారికి కూడా గుండె బలహీనమై గుండెపోటు వంటివి రావచ్చు. అందుకనే ఎల్లప్పుడూ కాళ్ళకి పని ఉండాలి. అప్పుడే గుండె ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. అలసట ఉండదు. ఆనందముగా ఉంటుంది.

26. ఏ టూత్ పేస్టు వాడితే గారపళ్ళు బాగుపడతాయి ?

దంతభావనలో శ్రద్ధ వహించకపోవడం, నోటి శుభ్రత పాటించకపోవడమువల్ల పళ్ళకి ‘గార’ పడుతుంది. పంటి ఉపరితలం, చిగురు క్రిందిభాగంలో మొదట కొద్దిగా తయారైన ‘పాచి’ పొరలు పొరలుగా ఏర్పడి గారగా పట్టేస్తుంది. ఇలా తయారైన ‘గార’ పళ్ళు ఊడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. పళ్ళకి పట్టిన గార తప్పుడు రంగులో ఉండవచ్చు లేదా ముతక పచ్చరంగులో ఉండవచ్చు. పళ్ళకి ఒకసారి పట్టిన గార ఎటువంటి టూత్ పేస్టు వాడినా, ఏ ఫుల్లవాడినా ఊడదు. పళ్ళకి గార పట్టినప్పుడు దంతవైద్యునికి చూపించి స్కేలింగ్ చేయించుకోవాలే తప్ప, రకరకాల టూత్ పేస్టులు, బ్రష్లు వాడుతూ గారని మరింత ముదరపెట్టుకోకూడదు. ఏ టూత్ పేస్టు గారని పోగొట్టలేదు.

పళ్ళకి పట్టిన గార రకరకాలుగా నష్టము కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల బాక్టీరియా క్రిములు చేరతాయి. దాని ఫలితంగా చిగురువాపు వస్తుంది. చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారుతుంది. పళ్ళు వదులు అవుతాయి. చిగుళ్ళలో బాక్టీరియా క్రిములు చేరడముతో నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది. పళ్ళకి గారపట్టి పిప్పిపళ్ళు కూడా ఏర్పడతాయి.

పళ్ళకి గారపట్టినప్పుడు దంతవైద్యునికి చూపించుకుని ‘స్కేలింగ్’ చేయించుకోవాలి. కొందరు స్కేలింగ్ చేయించుకోవడము వల్ల పళ్ళు కదిలిపోతాయనుకుంటారు. కానీ అది అపోహ మాత్రమే. అంతవరకు పట్టిన గారని తొలగించడము వల్ల చిగుళ్ళ మధ్య ఖాళీ వచ్చి పళ్ళు కదులుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు.

అయితే గార తొలగించడముతో ఆరోగ్యకరమైన చిగురువచ్చి పళ్ళు పటిష్టముగా మారుతాయి. స్కేలింగ్ చేయించుకోవడమువల్ల బాక్టీరియా క్రిములకి స్థావరము పోయి నోటి దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. పళ్ళు కూడా మెరుస్తూ కనబడతాయి.

27. మెదడువాపు వస్తే తల పెద్దదిగా కనబడుతుందా ?

మెదడువాపు వ్యాధి అంటే తలపెద్దది అవడము, తలకి నీరు చేరడము అనుకుంటారు. అది కేవలం అపోహ. అందరూ భయపడే మెదడువాపు వ్యాధినే 'జపనీస్ ఎన్సెఫలైటిస్' అంటారు.

ఈ మెదడువాపు వ్యాధి పెద్దవాళ్ళలో రావడం అరుదు. పన్నెండు సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో రావడం ఎక్కువ. అందులోనూ రెండు నుంచి ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకి రావడం మరింత ఎక్కువ.

మెదడువాపు వ్యాధి దోమలు కుట్టడంవల్ల వస్తుంది. అయితే దోమలు కుట్టిన ప్రతీబిడ్డకి ఈ వ్యాధి రాదు. మెదడువాపుకి చెందిన వైరస్ క్రిములు ముఖ్యంగా పండుల్లో వుంటాయి. ఆ పండులని కుట్టిన క్యూలెక్స్ జాతికి చెందిన దోమలు మనుష్యులని కుట్టగా ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది.

మెదడువాపు వ్యాధికి సంబంధించిన వైరస్ క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించిన ప్రతీ బిడ్డకి మెదడువాపు వ్యాధిరాదు. ఈ వ్యాధిక్రిములు సంక్రమించిన 90 శాతం మందికి ఈ వ్యాధి రానేరదు. వ్యాధిక్రిములు సంక్రమించినవారిలో 10 శాతం మందికే మెదడువాపు వ్యాధి వస్తుంది. అది అలా వుండగా ఈ వ్యాధి వచ్చిన 40-60 శాతం మంది మరణిస్తారు. తక్కినవారు కోలుకుంటారు.

మెదడువాపు వ్యాధిలాగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి నేరుగా సంక్రమించదు. పండులని కుట్టగా అందులో నుంచి దోమలకి చేరుతున్న ఈ వ్యాధిక్రిములు వ్యాధిని కలుగజేస్తాయి. పంది నుంచి వ్యాధిక్రిములు చేరిన దోమ మనిషిని కుట్టిన 4 నుంచి 14 రోజుల్లో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి.

మెదడువాపు వ్యాధి వస్తే తల పెద్దది అవడం, తలకి నీరు చేరడం ఉండదు. మెదడులోని నాడీకణాలు దెబ్బతింటాయి. మెదడుపై షొరలు వాస్తాయి. మెదడువాపు వ్యాధిలో వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రంగా వుంటాయి.

వ్యాధి మొదలవడమే తీవ్రమైన జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులతో మొదలవుతుంది. బిడ్డకి జ్వరం కనబడిన రెండు రోజులకే అవస్మారక స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఫిట్లు వస్తాయి. రెండు మూడురోజులకే పరిస్థితి విషమిస్తుంది.

మెదడువాపు వ్యాధి రాకుండా వాక్సిను ఉంది. అయితే తక్కిన వాక్సిన్లు లాగా విరివిగా అందుబాటులో లేదు. ఈ వాక్సిను ఒకటి ఇచ్చిన 10 రోజులకి మరొకటి చేయించాలి. ఆ తరువాత ప్రతీ 6 నెలలకి ఒకటి చేయించాలి. అలా చేయిస్తూ ఉంటేనే ఈ వ్యాధి నుండి బిడ్డకు రక్షణ చేకూరుతుంది.

28. పై కడుపులో ఏ నొప్పి వచ్చినా గాస్ట్రిక్ కంప్లయింటేనా ?

లివర్ పసరుని తయారుచేసి దానిని పసరుతిత్తిలోకి పంపుతుంది. పసరుతిత్తి లివరుకి అనుకునే లివర్ క్రింది భాగంలో ఉంటుంది. లివరులో రోజుకి 1000 సి.సి పసరు తయారవుతుంది. ఇలా తయారైన పసరులో నీరుశాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుకని పసరుతిత్తిలోకి చేరిన పసరుని అది నీరుని చాలావరకు ఇంకిపోయేటట్లు చేసి పసరు సాంద్రతని 5 నుంచి 10 రెట్లు పెంచుతుంది దీనివల్ల లివరులో తయారైన పసరుకంటే పసరుతిత్తిలో వున్న పసరు చిక్కగా తయారవుతుంది. జీర్ణకోశం ప్రేగుల్లోకి ఆహారము చేరగానే పసరుతిత్తి కొంత పసరుని విడుదల చేస్తుంది. ముఖ్యంగా క్రొవ్వు పదార్థం కాని, క్రొవ్వు కలిగిన ఇతర ఆహారము కాని జీర్ణాశయములో నుంచి జీర్ణకోశము ప్రేగుల్లోకి చేరగానే ఈ ఆహారం పసరుతిత్తిని ముడుచుకునేటట్లు చేస్తుంది. దీనికి ముఖంగా జీర్ణకోశం పొరల్లో వుండే కోలిసిస్టోకెనిన్ అనే హార్మోను ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. జీర్ణకోశంలోకి క్రొవ్వు పదార్థం రాగానే అది విడుదలై రక్తంలోకి చేరి, అక్కడ నుంచి పసరుతిత్తి పొరల్లో చేరి అది ముడుచుకునేటట్లు చేస్తుంది. పసరుతిత్తి ముడుచుకోగానే దాని క్రింది భాగములో వుండే స్పింక్టరు వదులై పసరు జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళేటట్లు తోడ్పడుతుంది.

పసరుతిత్తికి వ్యాధిక్రిములు చేరినా, పసరుతిత్తి నుంచి పసరు వచ్చే మార్గము ఏ కారణము వల్లనైనా పాక్షికంగా కాని, పూర్తిగా కాని మూసుకుపోయినా అది వాయడము, పరిమాణం పెరగడము వుంటుంది. టైఫాయిడ్, పారాటైఫాయిడ్ జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు కూడా కొందరిలో ఎక్యూట్ కోలిసిస్టయిటిస్ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఎక్యూట్ కోలిసిస్టయిటిస్ అంతకుముందు ఏ బాధా లేకుండా అకస్మాత్తుగా వచ్చే బాధ, ఇంత త్వరగా వచ్చే ఈ వ్యాధిలో పసరుతిత్తి బాగా వాయడము, ఎంతో నొప్పి అనిపించడము వుంటాయి. కొందరికి ఇలా వాచిన పసరుతిత్తి పగిలిపోవడము కూడా జరగవచ్చు.

సాధారణంగా పసరుతిత్తి వాచి అకస్మాత్తుగా నొప్పి రావడమనేది స్థూలకాయం వున్న స్త్రీలలో కనబడుతుంది. ఈ వ్యాధి ఎవరిలోనైనా రావచ్చు. కాని 40-60 సంవత్సరాల వయస్సు వున్న స్త్రీలలో రావడం ఎక్కువ.

పసరుతిత్తిలో ఎటువంటి అడ్డంకి లేకుండా కేవలం వ్యాధిక్రిములు చేరి వాపు కలిగినప్పుడు ఆ వ్యక్తిలో ముందు జ్వరము వస్తుంది. గాలి నిండుగా పీల్చినట్లయితే కుడిదొక్కలో విపరీతంగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా పై కడుపులో వదలకుండా నొప్పి అనిపించడం, కడుపులో వికారము అనిపించడం వుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి పై కడుపులో నొప్పి మెలిపెట్టేసినట్లు వుండి మెలికలు తిరిగిపోవడం వుంటుంది.

చాలామందికి యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం ద్వారానూ, విశ్రాంతి తీసుకోవడంతోనూ వారం పదిరోజులలో వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. కొందరికి పసరుతిత్తికి రాళ్ళవల్ల కాని, ఇతర కారణాలవల్ల కాని అడ్డు ఏర్పడి ఇన్ ఫెక్షన్ తరచు వస్తూ నెలలు తరబడి వ్యాధి కొద్దోగాపో మిగిలిపోతుంది.

కొందరికి పసరుతిత్తిలో రాళ్ళు ఏర్పడి పసరు ప్రయాణించే మార్గానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. రాళ్ళు ఏర్పడటంతోపాటు వ్యాధిక్రిములు కూడా చేరి పసరుతిత్తి వాచుతుంది. అంతేకాదు పసరుతిత్తి పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇందువల్ల కొందరికి నెలలు, సంవత్సరాల తరబడి కొద్దోగాపో పైకడుపులో వస్తూపోతూ ఉంటుంది. ఇలా చాలాకాలం నుంచి ఉండే పసరుతిత్తి వ్యాధిని క్రానిక్ కోలిసిస్టయిటిస్ అంటారు.

క్రానిక్ కోలిసిస్టయిటిస్ పురుషులకంటే స్త్రీలలో అయిదు రెట్లు ఎక్కువ. అందులోనూ స్థూలకాయం వున్న స్త్రీలలో ఎక్కువ.

క్రానిక్ కోలిసిస్టయిటిస్ గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ, మధుమేహం ఉన్నవారిలోనూ, యాంజైనా గుండెనొప్పి ఉన్నవారిలోనూ ఎక్కువ కనబడుతుంది. వీరిలో కొలెస్టరాల్ కి సంబంధించిన రాళ్ళు ఏర్పడడం ఎక్కువ. అయితే ఇతరులలో కూడా పసరుతిత్తి రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

పసరుతిత్తి ఏర్పడే రాళ్ళు ముఖ్యంగా మూడు తరగతులకి చెంది ఉంటాయి.

పసరుతిత్తి దీర్ఘకాలంగా వ్యాధిక్రిములు చోటు చేసుకున్నప్పుడు కొలెస్టరాల్ రాళ్ళు సాధారణంగా ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. కొలెస్టరాల్ రాళ్ళనే 'మెటబాలిక్ స్టోన్స్' అని కూడా అంటారు.

బైల్ పిగ్మెంట్ ఘనీభవించడం ద్వారా అనేక రాళ్ళు పసరుతిత్తిలో ఏర్పడతాయి. రక్తకణాలు విరిగిపోయే వ్యాధి ఉన్నవారిలో పిగ్మెంటు రాళ్ళు ఏర్పడటం ఎక్కువ.

29. వేడి చేసిందని భ్రమ కలిగించే మూత్రపిండాల వ్యాధి ?

వైద్యక్రిములు మూత్రపిండాలలోకి సోకి వాటికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన భాగాలని వ్యాధిగ్రస్తము చేస్తాయి. ఇలా ఒక మూత్రపిండము విషయములో జరగవచ్చు లేదా రెండు మూత్రపిండాల విషయంలోనూ జరగవచ్చు. ఇలా మూత్రపిండాలకి కలిగిన వ్యాధిని ఎక్యూట్ పైలైటిస్ లేదా ఎక్యూట్ పైలో నెఫ్రైటిస్ అంటారు.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్ వ్యాధి నడన్ గా కనబడి రోగికి ఎంతో బాధ కలిగిస్తుంది. అకస్మాత్తుగా కడుపులో ఒకవైపుగాని, రెండు వైపులాగాని తీవ్రముగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. ఈ నొప్పి మూత్రపిండాల నుంచి పొత్తికడుపులోకి వ్యాపించి బాధతో రోగిని మెలికలు తిరిగేటట్లు చేస్తుంది. కొందరిలో ఈ నొప్పి నడుము వెనుకకు కూడా వ్యాపించి

విరగకొట్టేస్తున్నట్లు నడుము నొప్పి అనిపిస్తుంది. ఎక్యూట్ పైలైటిస్ లో నొప్పి కొందరికి తీవ్రముగా ఉండవచ్చు. లేదా భరించగల స్థితిలో ఉండవచ్చు. కాని మూత్రవిసర్జన ఎంతో మంటగా ఉంటుంది. మాటిమాటికీ మూత్రం వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అలా అనిపించింది కదా అని మూత్రవిసర్జన చేయబోతే ఎంతో కష్టపడి ముక్కితే తప్ప మూత్రం వచ్చునట్లు అవదు. మూత్రం మామూలు రంగులో కాకుండా పొగరంగులో ఉంటుంది.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్ లో జ్వరం ఉంటుంది. 101-103 డిగ్రీల జ్వరం వచ్చి రోగిని ఎంతో బాధ పెడుతుంది. జ్వరముతోపాటు చలి, వణుకు కూడా ఉంటాయి. వాంతులు కూడా అవుతాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కడుపు మీద చెయ్యివేసి అదిమితే బాధగా అనిపిస్తుంది.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్ వచ్చినప్పుడు మూత్రవిసర్జన మంటగా అనిపించడము, మాటిమాటికీ వెళ్ళాలని అనిపించడంతో చాలామంది వేడి చేయడం వల్ల అలా జరిగిందని అనుకుంటారు కాని అది పొరబాటు. ఈ వ్యాధి బాక్టీరియా క్రిములువల్ల వస్తుంది. అధిక సంఖ్యాకల్లో ఇస్కోక్రియో కోలై అనే బాక్టీరియా క్రిమివల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. కొద్దిమందిలో స్ట్రెప్టోకోకై, స్టఫిలోకోకై, ప్రోటీయస్ గ్రూపుకి చెందిన బాక్టీరియా క్రిములువల్ల ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది.

ఈ వ్యాధి కలిగినప్పుడు మూత్రం పరీక్ష చేస్తే అందులో అసంఖ్యాకంగా చీముకణాలు, ఎర్రకణాలు ఎపిథీలియల్ సెల్స్ కనబడతాయి. ముఖ్యంగా మూత్రం ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

గర్భం ఉన్న స్త్రీలలోనూ, చిన్నపిల్లల్లోనూ కొన్ని సందర్భాలలో మూత్రంలో చీముకణాలు ఉన్నా, బాక్టీరియాక్రిములు ఉన్నా వ్యాధి లక్షణాలు కనబడకపోవచ్చు. తరువాత ఎప్పుడో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడవచ్చు. చిన్నపిల్లల్లో ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కొందరికి తాత్కాలికంగా ఫిట్టు రావచ్చు.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్ రావడానికి వ్యాధిక్రిములు మూత్రనాళం ద్వారా క్రింద నుంచి పైకి వ్యాపించవచ్చు. లేదా రక్తము ద్వారా పిండాలకి సంక్రమింపవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో ఈ వ్యాధి రావడానికి మూత్రపిండాల నుంచి మూత్రానికి తీసుకునిపోయి మూత్రవాహికల్లో ఏదో ఒకవిధంగా అడ్డము ఏర్పడటం కారణమవుతుంది. మగవాళ్ళల్లో ప్రోస్టేటు గ్రంథి ఎదగడము వల్ల మూత్రనాళము కొంత నొక్కివేయబడటం కారణం కావచ్చు. అదేవిధంగా గర్భవతులలో పెరిగిన గర్భం మూత్రవాహిక మీద ఒత్తిడి కలిగించడము కారణము కావచ్చు. చిన్నపిల్లల్లో మూత్రవాహికలు సరిగ్గా నిర్మాణమై ఉండకపోవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలలో మొదట్లో ఎక్యూట్ పైలైటిస్ గా వ్యాధి లక్షణాలు కనబడినా మూలకారణాన్ని

తొలగించకపోతే ఈ వ్యాధి మొండివ్యాధిగా మారే అవకాశం వుంది. కొందరికి మూత్రవాహికల్లో కంతులు, రాళ్ళు ఉంటాయి. ఇటువంటప్పుడు కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశము ఉంది. అయితే ఎక్యూట్ పైలైటిస్ వచ్చిన ప్రతిఒక్కరిలోనూ ఇటువంటి కారణం ఏదోఒకటి ఉండి తీరాలని లేదు. తాత్కాలికంగా వ్యాధిక్రిములు సోకి ఈ వ్యాధి రావచ్చు.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్ వ్యాధి యాంటిబయాటిక్స్ వాడటము ద్వారా తేలికగానే తగ్గిపోతుంది. ఈ వ్యాధివల్ల వచ్చిన జ్వరం, కడుపులో నొప్పి, మూత్రవిసర్జనలో మంట చికిత్స మొదలుపెట్టిన ఒకటి, రెండురోజుల్లోనే తగ్గిపోతాయి. తరువాత కొద్దిరోజులకే వ్యాధికి సంబంధించిన బాక్టీరియా క్రిములు నిర్మూలించబడతాయి. కొందరిలో వ్యాధిక్రిములు పూర్తిగా నిర్మూలించబడతాయి. కొందరిలో వ్యాధిక్రిములు పూర్తిగా నిర్మూలించబడక దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది. అయితే వ్యాధి మొదట్లో ఉన్నట్లుగా వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉండవు. ఈ వ్యాధి క్రానిక్ అయినప్పుడు నిదానముగా మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, రక్తపోటు పెరగడము జరుగుతాయి.

ఎక్యూట్ పైలైటిస్లో గాని మూత్రము కల్చర్ టెస్టు చేయించి యాంటిబయాటిక్స్ వాడితే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే అవకాశం వుంది.

పిల్లలు పుట్టుకతో గుండెజబ్బు ఉన్నప్పుడు ఎవరైనాసరే నీలివర్ణంలో కనబడతారు. శరీరమంతా నీలివర్ణంలో ఉండకపోయినా పెదవులు, చేతిగోళ్ళు నీలిరంగులో ఉంటాయి. ఇటువంటి పిల్లల్లో కొందరు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మామూలుగానే ఉంటారు కాని శారీరకంగా ఏమాత్రము శ్రమపడినా శరీరమంతా కాని, కొన్ని శరీరభాగాలు కాని నీలివర్ణంగా మారి మళ్ళా విశ్రాంతి తీసుకుంటే మామూలుగా అయిపోతాయి. అయితే పుట్టుకతోనే గుండెజబ్బు ఉన్నా అందరిలోను ఇలా జరగాలని లేదు.

ఇలా గుండెజబ్బు ఉన్న పిల్లలు నీలివర్ణంగా కనబడటానికి కారణం గుండె నిర్మాణంలో లోపము ఏర్పడి, చెడు రక్తము, మంచి రక్తము రెండూ కలసిపోవడమే. అటువంటి సమయంలో రక్తములో ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) తక్కువ శాతములో ఉండి రక్తము ఎర్రగా ఉండక, నీలిరంగులో ఉంటుంది. అందువల్ల సున్నితమైన చర్మము పున్న చోట నీలిరంగు కానవస్తుంది. గుండె నిర్మాణంలో లోపము ఉండబట్టి చెడు రక్తము ఊపిరితిత్తుల లోకి ప్రవేశించి శుద్ధిచేసుకుని తగినంత ప్రాణవాయువు నిలుపుకొని మళ్ళీ మంచి రక్తముగా మారడము తగ్గిపోతుంది.

ఆ కారణంగానే ఏమాత్రము శ్రమపడినా ఆయాసపడి అలసిపోతుంటారు. కొందరి విషయంలో చిన్నప్పుడే గుండెజబ్బు ఉందని గుర్తించలేము. కాని పెరిగిపెద్దయి ఆటపాటల్లో అతిత్వరగా అలసిపోతూ, ఆయాసపడుతుంటే గుండెజబ్బు ఉన్నదేమోనని సందేహించవలసి

వస్తుంది. పుట్టుకనుంచే గుండెజబ్బు ఉండేవారిలో ఎదుగుదల ఉండదు. అందుకే ఇటువంటి పిల్లలు వయస్సుకి తగ్గట్టు ఎదగక, పొట్టి గడవల్లా తయారయి, తేలికగా వ్యాధులకు గురిఅవుతారు. కొందరికి గుండెజబ్బు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది. దీనికి కారణము ఇంకా స్పష్టంగా తెలియదు. కాని చాలా సందర్భాలలో పిండ నిర్మాణ సమయంలోనే గుండె లోపము ఏర్పడటము కారణము. తల్లి గర్భంలో పిండము ఏర్పడిన మొదటి మాసంలోనే గుండె నిర్మాణము ప్రారంభమై మూడవమాసము వచ్చేసరికి గుండె పూర్తిగా తయారైపోతుంది. ఈ కాలములో గర్భవతి అయిన స్త్రీ డాక్టరు సలహా లేకుండా ఇష్టము వచ్చినట్లు మందులు వేసుకున్నట్లయితే పుట్టబోయే బిడ్డ గుండె నిర్మాణములో లోపము ఏర్పడవచ్చు.

అలాగే గర్భవతులు మొదటి మూడు మాసాల్లో పొట్టదగ్గర ఎక్స్రే ఫోటోలు తీయించుకున్నా, ఇతరత్రా ఎక్స్రే కిరణాలు గురిఅయినా, జర్మన్ మీజల్స్ అనే పొంగువ్యాధికి గురిఅయినా, కొన్ని ప్రత్యేకమైన విషజన్మరాలకు లోనయినా పుట్టబోయే బిడ్డలో ఇతరత్రా అంగవైకల్యము కలగడమే కాకుండా గుండె నిర్మాణంలో లోపము ఏర్పడవచ్చు. పోషకాహారలోపం వల్లా, కొన్ని విటమిన్లు లోపంవల్లా పిండ నిర్మాణ సమయంలోనే గుండె నిర్మాణంలో లోపము ఏర్పడవచ్చు. అందుకని గర్భవతులు మంచి పోషకాహారము తీసుకుంటూ ఇతరత్రా డాక్టరు సలహాపై జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

అలా చేస్తే కొంతవరకు పిల్లల్లో పుట్టుకతోనే గుండెజబ్బు రాకుండా నివారించవచ్చు. తల్లి ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా కొందరు పిల్లలు గుండెజబ్బుతోనే పుట్టుతారు. పుట్టుకతోనే గుండెజబ్బు ఉన్నట్లయితే ఈనాడు దిగులు చెందనవసరము లేదు. అపరోషను ద్వారా గుండెలోని లోపాన్ని సరిజేయడం తేలికే. అంతేకాదు, బిడ్డ గర్భములో ఉండగానే ఏదైనా అంగవైకల్యము ఉన్నదేమో గుర్తించి బిడ్డ పుట్టకముందే దానిని సరిచేసే దిశలో ఇప్పుడు వైద్యశాస్త్రము పురోగమిస్తుంది.

౩౦. ఉబ్బసమా ? గుండె పెరగటమా ?

“ఓమిటి నీ బాధ” అడిగాడు డాక్టరు.

“ఇంకేమిటి లెండి - ఉబ్బసం” ఆయాసపడుతూ జవాబిచ్చాడు కొత్త పేషంటు.

“ఎంతకాలం నుంచి ఉబ్బసము వుంది?” మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు డాక్టరు.

“అబ్బే ఎంతో కాలం నుంచి లేదు. ఈ మధ్యే ఆ-ఉబ్బసము ప్రారంభమై నన్ను ఏడిపిస్తోంది. రాత్రిపొట పడుకుని నిద్రపోదామనుకుంటే ఆయాసము, దానికితోడు కాస్త దగ్గువచ్చి తెగ బాధపడిపోతున్నాను” బాధతో బదులు చెప్పాడా రోగి.

“మరి ఇంతకాలం నుంచి ఏ డాక్టరుకీ చూపించుకోలేదా” “రెండు కాళ్ళకూ నీరు పట్టటము దానికితోడు ఆయాసము యెక్కువ అవడంతో ఉబ్బసము అనుకుని మా ఊళ్ళో ఒక నాటు డాక్టరుకి చూపించాను. ఆయన కూడా నాకు ఆయాసము రావడము చూసి ఉబ్బసం అని తేల్చివేసి ఏవేవో మందులు ఇచ్చారు. మొదట్లో కాస్త ఉపశమనం కలిగినా ఇప్పుడు ఈ ఉబ్బసము నా ప్రాణం తోడేస్తుంది. ఇంతకుముందు కొద్దిగానే గుండెదడ ఉంటే ఇప్పుడు మరింత ఎక్కువై పోయింది” అంటూ ఆయాసపడ్డాడు కొత్త పేషంటు.

డాక్టరు తన కొత్త పేషంటుని పూర్తిగా పరీక్షచేసి చూశాడు. అతని ఆయాసము మామూలు ఉబ్బసంవల్ల కానేకాదు. అతనికి గుండె పెరిగింది. అది కూడా ఒకటికే రెండు రెట్లు సైజు పెరిగింది. ఇలా గుండె పెరగడము వలన వచ్చే ఆయాసము కూడా ఉబ్బసంలో వచ్చే ఆయాసములో లాగా ఉండబట్టి అలాంటి ఆయాసాన్ని ఉబ్బసం అనుకుని, ఏవేవో మందులు వాడుతూ కొంతమంది బాధపడుతూ వుంటారు.

ఎక్కువకాలం నుంచీ అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారిలోనూ, గుండెలోని కవాటాలు దెబ్బతిన్న వారిలోనూ, గుండెపోటు ఇతర కారణాలవల్ల గుండె కండరాలు బలహీనమైపోయిన వారిలోనూ గుండె పెరుగుతుంది. ఏ కారణంగానైనా గుండె ఎక్కువ పనిచేయవలసి వచ్చినా, రక్తపోటు వంటి కారణాల వలన గుండె మీద ఒత్తిడి ఎక్కువయినా గుండె కండరాలు సాగిపోయి గుండె పెద్దదిగా తయారవుతుంది. దీనినే ‘హార్టు ఫెయిల్యూర్’ అంటారు.

గుండె పెరిగిన వారిలో మొదట కనబడే లక్షణము ఆయాసం. ఇది మొదటిలోనే కొందరికి ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. లేదా తక్కువగా అనిపించవచ్చు. విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు ఏ ఆయాసం లేక పని చేయాలనుకునేటప్పటికీ ఆయాసము రావచ్చు. మొదట్లో ఇలా తక్కువలో ఉన్నా తరువాత స్నానము చేయాలన్నా, గడ్డము గీసుకోవాలనుకున్నా ఆయాసము, గుండెదడ మనిషిని గడగడ లాడించేస్తాయి. అంతేకాదు, హాయిగా నడుము వాల్చి నిద్రపోదామనుకున్నా కుదరని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

రాత్రిపూట అంతా హాయిగా నిద్రపోతూ వుంటే తనకి మాత్రము కూర్చుంటే తప్ప పూపిరి తీయలేని స్థితి కలుగుతుంది. గుండె పెరిగిన వారిలో నిదానముగా రెండు కాళ్ళకి నీరు చేరుతుంది. వేలుపెట్టి నొక్కితే గుంటలాగా పడుతుంది. నిదానంగా ఈ నీరు చేరడం అనేది పొట్టకి కూడా పెరిగి పొట్ట వుబ్బినట్లు అవుతుంది. ఇటువంటి వారికి మామూలు కంటే, మూత్రవిసర్జన తక్కువ అవుతూ వుంటుంది పైగా నడవాలంటే కాళ్ళు బరువుగా అనిపిస్తాయి. గుండె పెరిగినప్పుడు ఏ పని చేయాలన్నా అలసట అనిపిస్తుంటుంది. ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుంది. దేనిమీదా ఆసక్తి వుండదు. ఏ విషయాన్ని ఆలోచించలేని నీరసస్థితి

ఏర్పడుతుంది. ఆహారము లేక, ఆలోచన లేక, నిద్ర లేక జీవితం బాధామయంగా అనిపిస్తూంటుంది.

గుండె పెరిగిన వారికి పూర్తి విశ్రాంతి అవసరం. ఆహారంలో ఉప్పు వాడకం పూర్తిగా మానివేయాలి. గుండె పెరగడానికి గల కారణాన్ని గుర్తించి మందు వాడాలి. దానికితోడు డిజాక్సిన్, లాసిక్స్ డెరిఫిన్ లాంటి బిళ్ళలు డాక్టరు సలహాపై వాడాలి. ఆయాసం ఎక్కువగా వుంటే ఆక్సిజన్ కూడా పెట్టాలి. పొగతాగే అలవాటు వుంటే పూర్తిగా మానివేయాలి. వీలైనంతవరకు ఆహారము తేలికగా తీసుకోవాలి. మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి. మనస్సుని ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. ఆ నియమాన్ని పాటిస్తూ మందులు వాడితే పెరిగిన గుండె చాలావరకు మామూలు సైజుకి వచ్చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో హార్టు సర్జరీ కూడా బాగా అభివృద్ధి చెందింది కనుక చాలా కేసుల్లో గుండె పెరగటానికి గల లోపాన్ని సరిదిద్ది వారికి ఆనందకర జీవితాన్ని అందించటం తేలికయింది.

31. వంటచేస్తే గుండెజబ్బు వస్తుందా ?

ఊంగారయ్య బొగ్గుగనిలో చాలాకాలం నుంచి పనిచేస్తున్నాడు. కొన్నేళ్ళ నుంచి అతనికి కాస్త దగ్గు - ఆయాసము రావడం ప్రారంభమైంది. డాక్టరుకి చూపిస్తే బ్రోంఛైటిస్ అని చెప్పి ఏవేవో మందులు ఇస్తే తాత్కాలికంగా తగ్గిపోయినట్లు ఉండేది. కాని ఇప్పుడు ఆయాసం - దగ్గు మందులకు లొంగకపోగా ఏ కొద్దిపాటి పని చేయాలన్నా గుండెదడ, ఛాతీలో నొప్పి తయారయ్యాయి. పట్టుమని పది అడుగులు కూడా వడివడిగా నడవలేని స్థితి ఏర్పడింది. తీరా డాక్టరుకి చూపిస్తే పూర్వం అతనికి వున్న బ్రోంఛైటిస్ వలననే ఇప్పుడు గుండె పెరిగిందనీ, దానివలననే ఈ బాధలన్నీ వచ్చాయని చెప్పాడు. బొగ్గుగనిలో పనిచేయబట్టే శ్వాసకోశవ్యాధి వచ్చి నిదానంగా గుండెజబ్బు వచ్చిందని డాక్టరు చెప్పేటప్పటికి బంగారయ్యకి మరింత ఆశ్చర్యం కలిగింది.

అది సరేకాని నిక్షేపంగా వుండే విద్యుమ్మకి కూడా తానుచేసే పనివల్లే గుండె పెరిగి ఆయాసం, గుండెదడ వచ్చిందంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. విద్యుమ్మ చేసేదేమీ కష్టమైన పని కూడా కాదు. నాలుగు గోడల మధ్య కూర్చుని పిడకల పొయ్యిమీద రోజూ నలుగురికి వంటచేసి పడేయటమే ! ఈ ఇరవై ఏళ్ళు ఏ శరీరశ్రమా లేకుండా గడిచిపోయింది. అయినా విద్యుమ్మ నాలుగు మాటలు మాట్లాడాలంటే ఆయాస పడిపోతుంది. నాలుగు మెట్లెక్కితే చాలు, నాలుగువందల మెట్లు ఎక్కినదానిలా గుండె పట్టుకుని కూలపడి పోతుంది. ఇక దగ్గు ఎప్పుడూ వుండేదే.

బంగారయ్యలో గాని, వియ్యమ్మలో గాని గుండె పెరగడం, దానివలన బాధలు కలగడం ఉన్నాయంటే మూలకారణం వారిలో ఎంతో కాలము నుంచి వారి వృత్తిరీత్యా శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధి వుండటమే. కొందరికి శ్వాసకోశవ్యాధులు వారు చేసే వృత్తి వలన వస్తే, మరికొందరికి ఇతర కారణాల వలన వస్తాయి. ఇటువంటి వారిలో శ్వాసకోశవ్యాధులు తగ్గకుండా మొండిగా సంవత్సరాల తరబడి వుండిపోతాయి. ఫలితముగా కొన్ని సంవత్సరాలకు గుండెమీద ఒత్తిడి ఏర్పడి గుండెజబ్బు వస్తుంది. ఇలా గుండెజబ్బు కలిగించే శ్వాసకోశ వ్యాధులలో ఎక్కువకాలం నుంచి ఉండిపోయిన బ్రోంఛైటిస్ ముఖ్యమైనది.

బొగ్గుగుమలలోగాని, దుమ్ము బాగా రేగే ఫ్యాక్టరీలోగాని పనిచేసేటప్పుడు మనము తీసుకునే గాలితోపాటు దుమ్ము కూడా ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అలాగే ఫ్యాక్టరీ గొట్టాల నుంచి ఎక్కువ పొగవచ్చే చోట, దుమ్ము ఎక్కువ రేగేచోట నివసించేవారు తాము పీల్చే గాలిద్వారా దుమ్ముధూళిని ఊపిరితిత్తుల్లోకి పీలుస్తారు. అందువలన ఊపిరితిత్తుల్లోని సున్నితమైన గాలిగొట్టాలు, శ్వాసనాళాలు వాయుడముతో కొంత ద్రవపదార్థము పూరి అవి మూసుకుపోతాయి. ఇది దుమ్ము- ధూళి వలననే జరగాలని లేదు. ఇతర వ్యాధిక్రిములు ప్రవేశించి కూడా జరగవచ్చు. ఉబ్బసము లాంటి వ్యాధులు చాలా సంవత్సరాలపాటు వున్నప్పుడు కూడా జరగవచ్చు. ఈ రకంగా ఊపిరితిత్తుల్లోని అనేకం చిన్న చిన్న గాలిగొట్టాలు వ్యాధిగ్రస్తమై కుంచించుకొని పోవడముతో శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా గాలితో నిండవు.

మన శరీరములో ప్రతి కణానికీ ప్రాణవాయువు కావాలి. ప్రాణవాయువు అందనిదే శరీరంలో ఏ కణమూ సక్రమంగా పనిచేయదు. ఈ ప్రాణవాయువు రక్తం ద్వారానే అందజేయబడుతుంది. మనము శ్వాసించే గాలి ద్వారానే రక్తానికి ఈ ప్రాణవాయువు లభిస్తుంది. రక్తం శరీరములోని ప్రతి భాగానికి ప్రయాణించి దానికి ప్రాణవాయువు అందించి అక్కడ నుంచి బొగ్గుపులుసు వాయువుని సేకరించి గుండెను చేరుకుంటుంది. గుండె బొగ్గుపులుసు వాయువుతో వున్న రక్తాన్ని ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రత్యేకమైన రక్తనాళాల ద్వారా పంపించి అక్కడ బొగ్గుపులుసు వాయువును వదిలి, ప్రాణవాయువును నింపుకొని వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.

దీర్ఘకాలంగా బ్రోంఛైటిస్ లాంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉన్నవారిలో సున్నితమైన శ్వాసనాళాలు దెబ్బతినిపోవడమే కాకుండా రక్తనాళాలు కూడా దెబ్బతినిపోతాయి. దానితో గుండె ప్రాణవాయువును నింపుకోవటానికి రక్తాన్ని పంపినా అది తగినంత ప్రాణవాయువు లేకపోవడముతో శరీరములోని భాగాలు దానికోసం నిరంతరము వత్తిడిని తట్టుకోవడానికి గుండె మరింత ఎక్కువ రక్తాన్ని మరింత ఎక్కువ బలముతో ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రాణవాయువు

కోసం పంప్ చేస్తూ వుంటుంది. రక్తానికి ప్రాణవాయువు అందడము ఎలా ఉన్నాముందు గుండె కండరాలు అలసిపోయి సాగిపోతాయి. అలా సాగిపోవడముతో గుండె బలహీనమై, పెరిగినట్లు అయిపోతుంది. గుండె పెరగడంతో దాని శక్తి క్షీణించిపోతుంది. గుండె శక్తి క్షీణించి పోవడంతో గుండెదడ, ఆయాసము మొదలైన లక్షణాలన్నీ వస్తాయి.

ఎక్కువ కాలము నుంచి ఉబ్బసం ఉండి, దానితో తగిన చికిత్స పొందకపోతే ఊపిరితిత్తుల్లోని శ్వాసనాళాలు, రక్తనాళాలు దెబ్బతినిపోయి గుండె పెరగడానికి అవకాశం ఉంది. అందుకని ఉబ్బసమే కదా అనో, ఎప్పుడూ ఉండే దగ్గు, ఆయాసమే అనో శ్వాసకోశ వ్యాధులను నిర్లక్ష్యము చేయకూడదు. కొంతమంది తనకు వర్షాకాలం వచ్చినా, చలికాలం వచ్చినా దగ్గు-ఆయాసం సహజమే అంటూ ఆ కొద్దిపాటి బాధను సంవత్సరాల తరబడి నిర్లక్ష్యము చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా నిర్లక్ష్యము చేస్తే కొందరిలో ఇటువంటి గుండెజబ్బు రావడానికి ఆస్కారం వుంది. ఒకసారి ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినిపోయి, ఆపైన గుండె పెరిగితే మళ్ళీ మూములు ఆరోగ్యస్థితి రావడము కష్టము. అందుకని శ్వాసకోశవ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేసి ఊరుకోక డాక్టరు సలహాపై పెన్సిలిన్, టెట్రాసైకిలిన్స్ వంటి యాంటిబయోటిక్స్, ట్రోంకోడైలాటాల్స్ వాడటము అవసరము. అలాగే దుమ్మురేగే పరిశ్రమలలో పనిచేసేవారు ముక్కుకి తప్పకుండా గుడ్డను 'మాస్క్' లాగా ధరించడము అవసరము. ఇంతేకాదు, ఇటువంటివారు తరచు వైద్యపరీక్ష కూడా చేయించుకుంటూ వుండాలి.

32. గుండెజబ్బు లేకుండానే గుండెనొప్పి అనిపిస్తుందా ?

“మంజూ, ఎందుకలా నీరసంగా వున్నావు? ఒంట్లో బాగుండలేదా?”

“ఏమోనండి ఈ మధ్య అప్పుడప్పుడు ఛాతీలో నొప్పి వస్తోంది. ఏదో పళ్ళబిగువున తిరిగేస్తున్నాను” అంటూ భర్త కుమార్ కు జవాబిచ్చింది.

“అరే మరి నాకింతవరకు ఎందుకు చెప్పలేదు? రేపే డాక్టరుకు చూపించుకో” అంటూ తాను త్వరగా భోజనం ముగించేసి, మంజూని విశ్రాంతి తీసుకోమన్నాడు. మంజూ వెళ్ళి ఇంకా మంచంమీద నడుము వాల్చునేలేదు. ఇంతలోనే ఆమెకు ఛాతీలో ఎడమవేపున బాగా నొప్పిలా అనిపించింది. కత్తితో పొడుస్తున్నట్లు నొప్పి అనిపించి తల తిరిగి, కళ్ళు ఖైల్లు కమ్మినట్లు అయిపోయింది. గాలికోసము ఆరాటమా అన్నట్లు త్వరత్వరగా గాలి పీలుస్తూ వదలసాగింది. మంజూ పరిస్థితి అకస్మాత్తుగా ఇలా విపరీతంగా మారిపోవడంతో భయపడిపోయిన కుమార్ ఆమెను డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళాడు. డాక్టరు అంతా పరీక్షచేసి అదేమీ గుండెజబ్బుకాదనీ, కేవలము భయంవల్ల, ఆందోళనవల్ల అలా వస్తోందని చెప్పాడు.

“అదేమిటి డాక్టర్, గుండెజబ్బు వచ్చినవారిలో వుండే లక్షణాలన్నీ ఈమెలో కనబడుతూ ఉండే గుండెజబ్బు కాదంటారేమిటి? ” అంటూ అనుమానముగా అడిగాడు కుమార్.

గుండెజబ్బు లేకపోయినా మనస్సులో గుండెజబ్బు గురించి భయము వుండబట్టే ఆ లక్షణాలన్నీ వున్నట్లే కనబడతాయి. మంజు ఒక్కడే కాదు, జీవితములో ప్రతి వ్యక్తి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తనకి నిజంగానే కొద్దో గొప్పో గుండెపోటు వచ్చినట్లు భావించి భయపడతారు. అలా భయపడనివారు ఎవరూ వుండనే ఉండరని ఖచ్చితముగా చెప్పవచ్చు కూడా.

కాని అధిక సంఖ్యాకులు వెంటనే తమాయించుకుని తమకి గుండెజబ్బు రావడమేమిటని, దాని గురించి ఆలోచించడమే మానివేస్తారు. కాని కొందరు ఏమాత్రం ఛాతీలో నొప్పి వచ్చినా గుండెజబ్బే అని అదిరిపోతూ వుంటారు. ఇటువంటి వారికి ఛాతీలో నొప్పి రానవసరమే లేదు. మనస్సులో ఆందోళన, అవేదన, ఆలోచన వీటిలో ఏ ఒక్కటి కాస్త తీవ్రముగా వచ్చినా గుండెపోటు వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. వీరిలో గుండె ఎంత ఆరోగ్యముగా వున్న, తమలో కలిగిన లక్షణాలు గుండెపోటు వల్ల ఎందుకు కాకూడదు అంటే ఆందోళన చెందుతారు.

సాధారణముగానే మనస్సులో ఏమైనా భయము కలిగినా, ఆందోళన చెలరేగినా ఆవేశపడి గుండె వేగముగా కొట్టుకోవడముతోపాటు బరువెక్కినట్లువుతుంది. అటువంటప్పుడు గుండె గురించి భయము కలిగినప్పుడు వేగముగా కొట్టుకొనక ఏమవుతుంది? దానితోపాటు గుండెదడ, ఆయాసము, అతి నీరసం, చెప్పలేనంత అలసట, గుండెలో నొప్పి ఒకదాని తరువాత మరొకటి వచ్చేస్తాయి. ఇటువంటి వారిలో వచ్చే గుండెనొప్పి ఛాతీకి మధ్యలో అనిపించి, అదే నొప్పి కుడిభుజంలోకి కుడి చేతికి ఇతరత్రా ప్రయాణిస్తుంది. మానసిక బలహీనత కలవారికి గుండె దడతో పాటు శ్వాస ఎక్కువసార్లు గాని, తక్కువసార్లుగాని తీయడము, శ్వాస తీసేటప్పుడు ఎక్కువగా అదుర్దాపడటము, ఆందోళన చెందడము సహజము. అటువంటి మానసికస్థితి నిజముగా గుండెపోటు వచ్చే వారిలో కనబడదు.

గుండెజబ్బు లేనిదే వున్నదని ఆందోళన చెందేవారిలో నిజముగా గుండెపోటు వచ్చినవారిలోలాగా ఒళ్ళంతా చమటలు పట్టదు. వీరికి కేవలము చంకల్లోను, అరిచేతుల్లోను చమటలు అధికముగా పడతాయి. తల తిరుగుతున్నట్టే అనిపిస్తుంది. స్పృహ కోల్పోయినట్లు పడిపోతారు కూడా. అలాంటప్పుడు పిచ్చికలలు వచ్చి, అరిచి గందరగోళము చేసి ఎదుటివారిని గాభరాపెడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి విపరీత మానసికస్థితి గుండెజబ్బు వచ్చిన వాళ్ళలో చాలా తక్కువ. ఏమీ లేనిదే గుండెనొప్పి వచ్చేసిందేమోనని భ్రమపడే వారిలో ఇష్టము వచ్చినట్లు కాళ్ళు - చేతులు ఊపేయడము, చేతులు చేతివేళ్ళు వంకర్లు తిప్పేయడము, సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడము ఉంటాయి. ఇవన్నీ స్యూరోసిస్ వల్లనే కాని గుండెనొప్పి వల్ల కానేకాదు.

ఏ సినిమా చూస్తున్నప్పుడో స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడో హఠాత్తుగా కొందరికి గుండెపోటు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఆ నొప్పి కూడా ఛాతీలో ఎడమవైపు కత్తితో పొడిచినట్లో, సూదులతో పొడిచినట్లో అనిపిస్తుంది. కాని నిజమైన గుండెనొప్పి గుండెని పట్టుకుని పిండేస్తున్నట్లు అవుతుంది గాని కత్తితో పొడిచినట్లు, సూదులతో గుచ్చుతున్నట్లు ఉండదు. సినిమా చూస్తున్నప్పుడో మరొక సమయములోనో వారిలో ఇలా అనిపించడానికి వారికి తెలియకుండా మానసికంగా ఉద్రేకపడటమో ఇష్టములేని సంఘటన జరగటమో కారణమవుతుంది. ఫలాన కారణము వల్ల తమకు ఇలా జరిగిందని వారు కూడా గుర్తించలేరు. గుండెనొప్పి వచ్చిందని మానసికంగా భయపడినవారు సాధారణముగా స్పృహకోల్పోయి గుడ్లు తేలేయరు. మనస్సులో తెలియకుండా కలిగే భయము 'పైకో సొమాటిక్ హార్టు డిసీజ్' వారికి మానసికంగా ధైర్యాన్ని కలిగించాలి. వారిలో ఉండే ఆందోళనలను, ఆవేదనలను, ఆలోచనలను, మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితులను తొలగించడానికి కృషి చేయాలి. కాంపోజ్ వాలియం వంటి ట్రాన్సిల్వైజర్స్ కూడా చాలావరకు మానసిక ఆందోళనలను తొలగించడానికి తోడ్పడతాయి. గుండెనొప్పి కేవలము మానసికమైనదని నిర్ధారణ చేసేముందు కొందరి విషయములో కొన్ని పరీక్షలు చేయడము అవసరము.

౩౩. ఎక్కువ రక్తం వుంటేనే రక్తపోటు వస్తుందా ?

"స్రీకు తలనొప్పిగా ఉండటానికి, తల తిరిగినట్లుగా వుండటానికి రక్తం తపోటే కారణం. మందులు వాడాలి" అంటూ సలహా ఇచ్చాడు డాక్టర్. తనకి రక్తపోటు ఉందని డాక్టర్ చెప్పగానే అచ్యుతరావుకి ఆశ్చర్యము కలిగింది.

"డాక్టర్! అసలే నేను బక్కవాడిని. దానితోడు గంపెడు పిల్లలు బలమైనాహారము ఏం తింటున్నానా రక్తపోటు పెరగడానికి? శరీరములో రక్తము ఎక్కువ ఉంటేనేకదా రక్తపోటు వచ్చేది? మరి నాకు రక్తపోటు ఎలా వస్తుంది?" అంటూ అతను అనుమానంగా అడిగాడు.

అచ్యుతరావు ఒక్కడేకాదు. చాలామంది రక్తపోటు రావడానికి రక్తం ఎక్కువ అవడము కారణము అని భావిస్తూ వుంటారు. అందుకనే రక్తపోటు వుండి తల తిరుగుతున్నా, తలనొప్పి అనిపిస్తున్నా ఏదో పైత్యము చేసిందనో, వేడి చేసిందనో సరిపెట్టుకుని నిమ్మకాయ రసము, అల్లంరసం తాగుతూ ఉంటారు.

రక్తపోటు రావడానికి రక్తము పెరగడము కారణము కానేకాదు. రక్తము తక్కువగా ఉన్నవారిలోను, లేనివారిలోను సమానముగానే రక్తపోటు వస్తుంది. రక్తనాళాలు గోడలమీద అందులో ప్రవహించే రక్తము వత్తిడి ఎక్కువ అవడాన్ని రక్తపోటు పెరగడము అంటారు.

80 కేసుల్లో రక్తపోటు పెరగటానికి ఫలానా కారణము అని చెప్పడానికి వీలు ఉండదు. సాధారణంగా ఇటువంటి రక్తపోటు 45, 60 సంవత్సరాల వారిలో కనబడుతుంది. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ రక్తనాళాలు సాగే గుణాన్ని కోల్పోయి, గట్టిపడటంవల్ల కాని, ఇతర కారణాలవల్ల కాని సునాయాసంగా ప్రవహించే రక్తము ఇప్పుడు రక్తనాళాల గోడలమీద ఒత్తిడి చేస్తూ ప్రవహిస్తుంది. అదే రక్తపోటుకు మూలము.

ఆరోగ్యవంతులలో సాధారణముగా రక్తపోటు 120/80 వుంటుంది. అయితే 140/90 దాకా కూడా ఉండవచ్చు. ఇంతకంటే రక్తపోటు ప్రమాణము ఎక్కువగా ఉంటే గుండెమీద కూడా వత్తిడి పెరుగుతుంది. రక్తపోటు పెరిగిందంటే శరీరంలోని ప్రతి అంగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేయడానికి గుండె తన శక్తికి మించి ఎక్కువ శ్రమ చేయవలసి వస్తుంది. ఎక్కువ కాలము అలా గుండె కండరాలు శ్రమపడితే గుండెదడ, ఆయాసము కూడా ప్రారంభము అవుతాయి. నిదానంగా గుండె కండరాలు సాగిపోయి గుండె పెరుగుతుంది. అందుకనే మొదటి దశలోనే రక్తపోటుకు సరయిన చికిత్స పొందాలి. మొదటి దశలోనే మందులు వాడినట్లయితే రక్తపోటును తేలికగా అదుపు చేయవచ్చు. లేకపోతే రక్తపోటువల్ల ప్రాణాపాయము కలిగించే గుండెనొప్పి, పక్షవాతము రావడానికి అవకాశము ఉంది. కొందరికి నలభయి సంవత్సరాలకంటే ముందుగానే రక్తపోటు ఎక్కువ అవడానికి అవకాశము ఉంది. స్త్రీలలోకంటే పురుషులలో రక్తపోటువల్ల దుష్ఫలితాలు ఎక్కువ. సాధారణంగా స్త్రీలు రక్తపోటు ఎక్కువవున్నా చాలావరకు తట్టుకోగలుగుతూ ఉంటారు. అందుకనే రక్తపోటు వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలని పురుషులతో పోల్చిచూస్తే స్త్రీలలో 50 శాతము మాత్రమే కలుగుతూ ఉంటాయి. రక్తపోటు రావడము అనేది వంశపారంపర్య లక్షణాలు కూడా. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికి రక్తపోటు ఉంటే నలుగురు పిల్లల్లో ఒకరికి రక్తపోటు రావడానికి ఆస్కారము ఉంది. అలా కాకుండా తల్లిదండ్రులు ఇద్దరికీ రక్తపోటు వుంటే నలుగురు పిల్లల్లో ముగ్గురికి రక్తపోటు రావడానికి అవకాశము వుంది.

ఆహారంలో అధికంగా ఉన్నప్పుడే వారిలో కూడా రక్తపోటు లక్షణాలు కలగడానికి ఆస్కారము వుంది. మానసిక ఆందోళనలతోనూ, ఆవేదనలతోను సతమతమయ్యే వారిలోనూ, ఎల్లప్పుడూ చికాకుతో చిరుబుర్రులాడే వారిలో రక్తపోటు నిదానంగా కనిపిస్తుంది. స్థూలకాయుల్లోనూ, చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారిలోనూ, కొవ్వుశాతం అధికంగా వుండే వారిలోనూ, రక్తపోటు రావడానికి మరింత అవకాశము ఉంది. రక్తపోటు తీవ్రత బట్టి ఆ వ్యాధి లక్షణాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. ఇటువంటి వారిలో తలనొప్పి, తల తిరగడము, గుండెదడతోబాటు, ఏ పనినీ శ్రద్ధతో ఆలోచించి చేయలేకపోవడము, ఏకాగ్రత కొరవడటం, ఊరికినే అలసిపోవడము సహజము.

ఎక్కువమందిలో రక్తపోటు రావడానికి సృష్టమైన కారణం తెలియకపోయినా కొందరిలో మాత్రము మూత్రపిండాలవ్యాధి రావడము వల్లనో, ఎడ్రినల్ గ్రంధికి కణితి ఏర్పడమువల్లనో, ఇతర అంతర్గ్రంధుల విషయములో అస్తవ్యస్తత ఏర్పడడం వల్లనో రక్తపోటు రావడానికి ఆస్కార్లము వుంది. ఇటువంటి కేసుల్లో కారణాన్ని గుర్తించి దానిని సరిచేసినట్లయితే రక్తపోటు లేకుండా పోతుంది.

కేన్సర్ వ్యాధిలాగానే రక్తపోటు కేన్సర్ ఒకటి ఉంది. ఇది ముఖ్యంగా 20-40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో వస్తుంది. ఈ ప్రాణాంతకమైన రక్తపోటు లక్షణాలు చాలా త్వరత్వరగా పెరిగిపోతాయి. ఇటువంటి రక్తపోటు వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించి జాగ్రత్త వహించకపోతే కంటిచూపు దెబ్బతినిపోవడము, వాంతులు అవుతూ ఉండటము, తరచూ మూత్రవిసర్జన చేయవలసి రావడము, కాళ్ళకి నీరుచేరి వుబ్బడము, తల తిరగడము, ఆయాసము అనిపించడము మొదలైనవి వస్తాయి.

కొందరికి మూత్రంతోపాటు రక్తము పడటము, అడపాదడపా ముక్కు వెంట రక్తము కారడము, దగ్గు వచ్చి నోటివెంట రక్తము పడటము జరుగుతాయి. మామూలు రక్తపోటులో లక్షణాలు నిదానంగా పెరిగితే ఇందులో మూత్రము అతిత్వరగా ఒకదాని తరువాత మరొక దుప్పలితము బయటపడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఇటువంటి ప్రమాదకరమైన రక్తపోటు అరుదు. రక్తపోటు ఎటువంటిదనేది నిర్ణయించేది డాక్టరు. దానికి తగిన విధంగా చికిత్స పొందవలసిన బాధ్యత రోగిది. అందుకని రక్తపోటు లక్షణాలు కనిపిస్తే, వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించడం అవసరం.

34. తామర అంటువ్యాధా ?

తామర మాత్రము తగిలితే పూర్తిచికిత్స పొందితే తప్ప వదిలించుకోవడము ఎవరి తరం కాదు. తామర అనేక రకాలు. సాధారణంగా ఒంటిమీద కనబడే తామరని రింగ్ వాల్స్ అని అంటారు. మామూలుగా చాలా వ్యాధులు వైరస్, బాక్టీరియా క్రిములవల్ల వస్తాయి. కాని తామర మాత్రము మన చర్మంమీద అతి సూక్ష్మమైన చెట్లు నాటుకోవడము వల్ల వస్తుంది. చెట్టేమిటీ, అది చర్మము మీద నాటుకోవడమేమిటీ, అది చర్మవ్యాధిని కలిగించటమేమిటి అశ్చర్యం కలగవచ్చు. కాని నిజంగానే తామర వృక్షజాతికి చెందిన ఫంగసు వల్ల వస్తుంది. ఫంగసుకి తక్కిన చెట్లవలె చెట్లవేళ్లు, కొమ్మలు, ఆకులు లేకపోవచ్చు. అయినా ఫంగసుని బాక్టీరియా క్రిమియా లేదా మరేదైనా అని పరిశీలించినప్పుడు దానిని

వృక్షవంశానికి చెందినదిగా గుర్తించడము జరిగింది. అతి వామన వృక్షము అయిన ఈ ఫంగసు, మనిషి చర్మము మీద, శరీరము లోపల, అలాగే జంతువుల మీద పెరిగి వ్యాధి లక్షణాలని కలిగిస్తుంది.

సాధారణంగా తామర గజ్జల్లోను, చంకల్లోను, పిరుదుల మీద, నడుము చుట్టూ వ్యాపించడం దురద కలిగించడం చూస్తాం. కాని శరీరములో ఎక్కడైతే ఎక్కువ చమట పట్టుతుందో, గాలి - వెలుతురు తగలకుండా ఉంటుందో అటువంటి చోట్ల తామరకి సంబంధించిన ఫంగసు చక్కగా మనగలుగుతుంది. అలాగే శరీరం మీద దెబ్బలు తగిలి గాయం ఏర్పడిన చోట చర్మము అనారోగ్యముగా ఉన్నచోట ఫంగసు తేలికగా చోటు చేసుకొని పెరుగుతుంది. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారిలో కూడా ఈ తామర తేలికగా వస్తుంది. అలాగే గాలి ఆడకుండా ఎప్పుడూ దుస్తులు వేసుకునే వారిలో కూడా దానికి తగ్గట్లు శరీర శుభ్రతని జాగ్రత్తగా పాటించకపోతే వారిలో తామర తేలికగా వస్తుంది. సాధారణంగా ఒకరికి తామర ఉంటే వారిలో కలిసిమెలిసి వుండే వారికి తామర తేలికగా సంక్రమిస్తుంది. కాని మంచి ఆరోగ్యము ఉండి, శరీర శుభ్రతని జాగ్రత్తగా పాటిస్తూ, వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరిస్తూ, గాలి వెలుతురు తగిలేటట్లు చూసుకుంటే ఉంటే వారితో ఉన్నవారికి తామర సంక్రమించడము అరుదు.

తామరకి సంబంధించిన ఒక రకమైన ఫంగసు చర్మంపైపొరల్లోనే పెరగవచ్చు. మరొక రకమైన ఫంగసు చర్మముపొరలని చేధించుకుని మరింత లోపలికి ప్రయాణించి వ్యాధి లక్షణాలను కలిగించవచ్చు. తామర కేవలము చర్మానికి రావడమే కాదు, వెంట్రుకలకీ, చేతి - కాళ్ళకోళ్ళకీ కూడా వస్తుంది. ముందే మనము తెలుసుకున్నట్లుగా ఫంగసు అనేక రకాలు. కనుక దాన్నిబట్టి అవి శరీరంలో పెరిగే స్థలాలు, కలిగించే వ్యాధి లక్షణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి.

సాధారణంగా ఒంటిమీద వివిధచోట్ల కనబడే తామరని "రింగ్ వార్మ్" అని అంటారు. మామూలుగా చాలికబండ ఆట ఆడేటప్పుడు, మ్యూజికల్ చైర్ ఆట ఆడేటప్పుడు గుండ్రంగా కూర్చున్నట్లు - చర్మవ్యాధిని కలిగించే ఈ ఫంగసు కూడా రింగులోలాగా మధ్యలో ఖాళీ ఉంచి గుండ్రంగా లైనులో పెరిగి మనతో ఆటలాడుకుంటుంది. చర్మముమీద వ్యాధి లక్షణాలు రింగ్ రూపములో కనబడబట్టి ఇటువంటి తామరని రింగ్ వార్మ్ అని అంటారు. అయితే ఈ వ్యాధి శరీరము మీద ఒకచోట ఉంగరము మాదిరిగా చిన్నదిగా కనబడితే మరొకచోట అరచేతి అంత పెద్దదిగా గుండ్రంగానో, కాస్త పంకరటింకరగానో ఏర్పడవచ్చు. ఈ రకంగా మొఖం మీద, మెడమీద, పొట్ట - వీపు మీద, కాళ్ళూ - చేతుల మీద

తామర రావడము జరిగి, అమిత దురద కలిగిస్తుంది. మొదట్లో తామర రింగ్స్ రూపంలో బయలుదేరిన తర్వాత అనేకము ఇటువంటి రింగ్స్ తయారయి కలిసిపోయి వేరువేరుగా తేడా తేలియకుండా తట్టలాగా తయారవుతుంది. తామర అంచుల్లో పొక్కులాగా తయారవడము, పెచ్చులాగా కట్టడం, కొన్ని కేసుల్లో చీముపట్టి చీము పొక్కులు లేవడము కూడా జరుగుతుంది. తామర వచ్చినచోట్ల దురదతో గోకి, మళ్ళీ అవే గోళ్ళతో శరీరము మీద మరోచోట గోకితే అక్కడ ఈ తామర మొదలౌతుంది.

చాలామందిలో తామర గజ్జల్లోనూ, పిరుదుల మీద వచ్చి తరచు దురద పుట్టడము, తామర వచ్చిన చోట్ల చర్మము దళసరిగా మారి నల్లగా కనిపించడము జరుగుతుంది. గజ్జల్లో ప్రారంభమైన తామర నిదానంగా నడుము దగ్గరికి ప్రాకి అక్కడి నుంచి శరీరము మీద ఇతర చోట్లకి సంక్రమిస్తుంది. తామర తలవెంట్రులకి వచ్చి వెంట్రుకలు రాలిపోవడము, కాళ్ళు - చేతులు గోళ్ళకి తామర వచ్చి పుప్పిగోళ్ళలాగా మారడము సర్వసాధారణ విషయము. అలాగే చేతివ్రేళ్ళ సందునూ, కాళ్ళవ్రేళ్ళ సందునూ తామరకి సంబంధించిన ఫంగసుచేరి పాచినట్లు అవుతుంది. ముఖ్యంగా తరచు నీళ్ళలో చేతులు కాళ్ళు తడిసేవారికి వ్రేళ్ళసందున తామర రావడము జరుగుతుంది. అయితే ఈ తామర ఒంటిమీద వచ్చిన తామర రూపములో వుండదు. కనుక అది తామర అని భావించక ఎందువల్లో పాచిందని భావిస్తారు. కాని అది కూడా ఫంగసు వల్ల వచ్చే ఒక రకమైన తామర.

తామర చాలా మొండి చర్మవ్యాధి. అందుకని అది పూర్తిగా తగ్గిపోయేవరకు గ్రిసోఫిల్విన్ టాబ్లెట్లు, డాక్టారిన్, మల్టిఫంగస్, విట్ ఫీల్డు వంటి ఆయింట్ మెంట్లు వాడాలి. శరీర శుభ్రతని చాలా జాగ్రత్తగా పాటించాలి. తామర వచ్చినప్పుడు రెండవ వారికి సంక్రమించకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

35. పుట్టుకతో పక్షవాతం ఉంటుందా ?

పక్షవాతము వచ్చినవాళ్ళు కుంటుతూ నడిచారన్నా పోలియో వచ్చిన వాళ్ళు కాలుపొట్టి అయిపోయి వంగి నడిచారన్నా అర్థం చేసుకోవచ్చు. కాని కొందరి కాళ్ళుపైకి చూడటానికి మామూలుగానే ఉంటాయి. పోలియోలో మాదిరిగానే కాళ్ళు సన్నగా కూడా ఉండవు. కాని వారు సజావుగా నాలుగు అడుగులు కూడా వేయలేరు. పిక్క కండరాలుగాని, తొడకండరాలు గాని, బిగపట్టడం వల్ల తప్పుటడుగులు వేస్తారు. అలాంటి వారిలో కొందరి

నడక “కత్తెర నడక”లా ఉంటుంది. నడవబోతే రెండు కాళ్ళు “క్రాస్” అవుతాయి. ఇంకొందరి విషయంలో కాలుపైకి ఎత్తబోయే సరికల్లా కండరాల్లో “బర్క్” వస్తుంది. తిరిగి అడుగు వేయబోతే ఫట్మని పాదం నేలకేసి విదిలించబడుతుంది. ఇలా ఎప్పుడో ఒక్కసారి కాదు, నడిచినప్పుడల్లా జరుగుతుంది. ఇదంతా నడకకు సంబంధించిన వ్యవహారము.

పదిహేను సంవత్సరాలు వచ్చినా చొంగకార్చుకుంటూ మహాజడ్డిగా కనపడేవారి వ్యవహారము మరొకటి ఉంది. వీరు శారీరకముగా ఎంత ఎదిగినా మేధస్సు వికసించదు. మాటరాదు. మూతి కూడా మూతబడి వుండదు. మాట్లాడాలని అనుకుంటారు. కాని మాటలు బదులు అరుపులాంటి వింత శబ్దాలు వెలువడతాయి. కాళ్ళు, చేతులు వంకర్లు తిరిగి మునగదీసుకుని ఉంటాయి. వాటిని తిన్నగా లాగబోతే మరింత బిగదీసుకుని పోతాయి.

నేలమీద కాళ్ళు బాదుకుంటూ నడవటానికి వయస్సు వచ్చినా, చంక దిగలేక చొంగకార్చే స్థితిలో ఉండటానికి కారణము ఒక్కటే. ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో మెదడు నరాలు పుట్టుకలోనే దెబ్బతినడం వల్ల ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మెదడుకు సంబంధించిన ఈ విపరీత పరిస్థితిని “సెరెబ్రల్ పాల్సీ” అంటారు. సెరెబ్రల్ పాల్సీని ఒక విధమైన పక్షవాతంగా చెప్పుకోవచ్చు. శరీర కండరాలను సక్రమముగా కదిలించే నరాలు దెబ్బతినడము వల్ల ఇటువంటి అస్తవ్యస్తత ఏర్పడుతుంది.

సెరెబ్రల్ పాల్సీకి సెరెబ్రల్ ఎనాక్సీమియా ముఖ్యకారణం. మెదడులోని నరాలకు ప్రాణవాయువు ఏ మాత్రము తక్కువ అందినా అవి శాశ్వతముగా దెబ్బతినపోతాయి. కాన్ను అవడము చాలా ఆలస్యము అయినా, బిడ్డ పుట్టగానే కొంతసేపటివరకు ఏడవకపోయినా, మెదడుకి తగిన ప్రాణవాయువు రక్తము ద్వారా అందదు. కొందరు పిల్లలు శరీరం ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో సిరారంగులోనికి మారిపోతుంది. తరువాత వారు కోలుకుని మామూలుగా ఏడ్చినా బిడ్డ పుట్టగానే మెదడుకి తగిన ప్రాణవాయువు అందకపోవడముతో నరాలు దెబ్బతింటాయి.

ఇలా నరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ముఖ్యమైన నర్వస్ సెంటర్స్ దెబ్బతింటే ఆ బిడ్డకు శాశ్వతముగా బుద్ధి వికసించదు. కండరాలమీద అదుపు ఉండదు. మాటలురావు, చేతులుండవు. నోటిపక్కనుంచి చొంగకారుతూ ఉంటుంది. శరీరములోని కండరాలు కూడా సరిగా ఉండకపోవటము వల్ల బిగుసుకుపోయి కాళ్ళు, చేతులు వంపులు తిరుగుతాయి.

సెరెబ్రల్ పాల్సీకి కేవలము మెదడుకు ప్రాణవాయువు అందకపోవడము ఒక్కటే కారణము కాదు. తల్లి గర్భములో ఉండగా బిడ్డ మెదడు ఎదుగుదలలో లోపం ఏర్పడవచ్చు. మెదడులో కంతులు ఉండవచ్చు. కొన్ని కేసుల్లో ఏ కారణమూ ఉండదు. కాని వారిలో

నాడీమండలము దెబ్బతిన్న లక్షణాలు కనబడతాయి. నిశితముగా పరిశీలిస్తే మేనరికాలు, దగ్గర సంబంధీకుల్లో వివాహము చేసుకోవడము లాంటి కారణాలు ఇటువంటి పిల్లలు పుట్టడానికి హేతువు అని తేలుతుంది. నెలలు నిండకుండా పుట్టే పిల్లల్లోను, తల్లి గర్భవతిగా ఉండగా వచ్చే కొన్ని వ్యాధుల దుష్ఫలితాల వల్ల కూడా సెరెబ్రల్ పాల్సీ వస్తుంది.

ఒక విధముగా చెప్పాలంటే సెరెబ్రల్ పాల్సీని పుట్టుకతోనే వచ్చే పక్షవాతం అనవచ్చు. దీని లక్షణాలు వెంటనే కనబడతాయి కూడా. కాళ్ళు చేతుల్లోని కండరాలు బిగదీసుకుని వుంటాయి. సరిగా పాలు తాగలేరు. కొందరికి ఫిట్టు కూడా వస్తాయి. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ వయసుకు తగ్గమాటలు, చేతలు వారిలో కనబడవు. మెదడు నరాలు కొద్దిగా దెబ్బతిన్నవారిలో, వారు ఎదుగుతున్నకొద్దీ కండరాల లోపము బయటపడుతుంది. ఇటువంటి కేసుల్లో ఒకే కాలులోని కండరాలు పనిచేయక, ఆ కాలు మాత్రమే నడుస్తున్నప్పుడు బిగదీయడమో, ఎత్తి ఎత్తి వేయడమో జరుగుతుంది. కొందరిలో రెండుకాళ్ళు సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. మరికొందరికి కాళ్ళు - చేతులు మొత్తం పనిచేయకపోవచ్చు. చాలామందికి అసలు విషయం తెలియక ఇదంతా కండరాల్లోని బలహీనత అనుకుంటారు. పుట్టుకతోనే మెదడులోని నరాలు దెబ్బతినడము ఇందుకు కారణం అని గుర్తించరు. అలాగే తమ పిల్లలకు తెలివితేటలు లేవని జడ్డిగా ఉన్నారని తల్లిదండ్రులు బాధపడుతూ ఉంటారు. వీరికి కూడా చాలామందిలో సెరెబ్రల్ పాల్సీయే కారణము.

కాన్పు సమయములో ఎక్కువసేపు నొప్పులు పడకుండా, ఆసుపత్రిలో డాక్టరు పర్యవేక్షణలో కాన్పు తేలికగా అయ్యేటట్లు చూసుకుంటే పుట్టిన బిడ్డ విషయంలో వెంటనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునేటట్లయితే, పిల్లలరే సెరెబ్రల్ పాల్సీవల్ల అంగవైకల్యం కలగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. సెరెబ్రల్ పాల్సీ విషయంలో చేయగలిగేది చాలా తక్కువ. అందువల్ల బిడ్డ కడుపులో ఉండగానే పూర్తి వైద్య సహకారం పొందాలి.



నాటువైద్యం - నవ్వలు

1. చంటిబిడ్డ జబ్బుకు చురకల వైద్యం

సుభాషిణి చూడటానికి అప్పరసలా చక్కగా ఉంటుంది కాని ఏమీ లాభం. చందమామలో మచ్చలున్నట్లే సుభాషిణి నుదురుమీద కనబడేమచ్చ, ఆమెను చూసిన ప్రతీవారికి ఎంతో బాధ కలిగిస్తుంది. అంత అందమైన అమ్మాయి ముఖంమీద ఈ మచ్చ యెందుకు ఉందని దిగులుపడిపోతూ ఉంటారు. సుభాషిణి మాత్రం ఏం చేయగలదు? చిన్నతనంలో ఆమెకు హఠాత్తుగా వంకరలు తిరిగిపోతూ, కాళ్ళూ - చేతులు కొట్టేసుకోవడము, కనుగుడ్డు ఏదో ఒక పక్కకు తిరిగిపోవడం, దవడలు బిగుసుకొని పోయి నోటివెంట నుదుగురావడం జరిగిందట. పసిపిల్లకి ఇలా “చంటిబిడ్డ గుణం” కనబడటంతో తల్లిదండ్రులు కంగారు పడిపోతూ వుంటే చుట్టుపక్కల ఉండే వారంతా హడావుడిగా గుమిగూడారట. అందులో ఒకాయన త్వరత్వరగా చుట్ట వెలిగించి, దానితో నొసటిమీద అంటకాల్పాడట. ఇంకాకోలుకోక పోయేసరికి ఆ కాలుతున్న చుట్టనే మెడవెనుక కూడా అంటించాడట. ఇంకో ఆయన రెండు చేతులతో బిడ్డను పట్టుకొని పైకి ఎగరేసి పట్టుకోవడం చేశాడట. ఇక అమ్మలక్కల విషయం చెప్పనవసరమే లేదు.

ఇంట్లో ఉన్న బుట్టెడు ఉల్లిపాయల్ని బోర్లించి తలొక ఉల్లిపాయ చిదిపి ముక్కు దగ్గర వాసన చూపించసాగారట ఎలాగైతేనేం పదినిమిషాల తరువాత సుభాషిణికి తెలివి వచ్చింది.

ఇంతలో డాక్టరుకి కబురుపంపించగా వచ్చి పరీక్షచేసి చూస్తే సుభాషిణికి జ్వరం వుందని, దానివల్లనే ఇలాంటి చంటిబిడ్డ గుణం వచ్చిందని తేలింది.

చిన్నతనంలో వచ్చిన ఇలాంటి విపరీత పరిస్థితినే “చంటిబిడ్డ గుణం” అనీ చంటిబిడ్డ జబ్బు” అనీ వ్యవహరిస్తారు. “చంటిబిడ్డ జబ్బు” అనేది కేవలం ఒక వ్యాధి లక్షణమే. ఈ లక్షణం ఆరునెలల వయస్సు నుంచి మూడు సంవత్సరాల పిల్లల వరకూ తరచు

కనబడుతుంది. చిన్నపిల్లల్లో చంటిబిడ్డ గుణం కనబడటానికి కారణాలు ఏవైనా, చిన్నపిల్లల్లో కేంద్ర నాడీమండలం పూర్తిగా పరిణతి చెందకపోవడం వలన తేలికగా ఇటువంటి లక్షణాలు కలుగుతాయని వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

చంటిబిడ్డ గుణంవల్ల కలిగే వంపులని ఫిట్స్ అని కూడా అనవచ్చు. ఫిట్సు కొన్ని క్షణాలపాటే ఉండవచ్చు, లేదా పది-పదిహేను నిమిషాలు పాటు తీవ్రంగా రావచ్చు. ఈ ఫిట్సు ఎంతసేపు వచ్చినా పూర్తిగా స్పృహ కోల్పోవడం మాత్రం తధ్యం. కొద్ది క్షణాలు పాటే ఫిట్సులాగా వస్తే వెంటనే మళ్ళీ స్పృహ వచ్చేస్తుంది. అలాకాక యెక్కువసేపు వుంటే ఆ బిడ్డ సిరారంగులోకి మారడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో అస్తవ్యస్తత ఏర్పడటం కనగుడు పక్కకి పోవడం, తెలియకుండా మూత్రవిసర్జన చేయడం రాకుండా నిద్ర పోతుంటారు. ఫిట్సు వచ్చిన వారంతా అలా నిద్రపోకపోవచ్చు.

సాధారణంగా చిన్నపిల్లల్లో చంటిబిడ్డ జబ్బు రావడానికి వారిలో జ్వరం ఉండటంగాని, ఎపిలెప్సీ (మూర్చ) గాని, కారణం అయ్యవుంటుంది. టాన్సిలు వాచి జ్వరం వచ్చినా, నిమోనియా, పొంగు, అట్లమ్మ, ఇన్ఫ్యుయింజూ మొదలైన జ్వరాలు వచ్చినా చెవిలో చీముకారడం వలన, మూత్రపిండాలు సంబంధమైన వ్యాధి కలిగినా; విరేచనాలు అవుతున్నా, కోరింతదగ్గు వచ్చినా, జ్వరంవచ్చి చంటిబిడ్డ గుణం కనబడవచ్చు. వైరస్ మైనింజైటిస్, టి.బి మైనింజైటిస్, ఎనకెఫలైటిస్ వంటి మెదడు జబ్బులు ఉన్నా చంటిబిడ్డ గుణం కనబడుతుంది. ఈ వ్యాధులలో అంత ఎక్కువ జ్వరం లేకపోయినా, లేదా జ్వరం హఠాత్తుగా ప్రారంభమయినా చంటిబిడ్డ లక్షణాలు కనబడవచ్చు.

దీనికి కారణం కేంద్ర నాడీమండలం తగినంత పరిపక్వత చెందకపోవడం, శరీరంలో పెరిగే ఉష్ణానికి తట్టుకోలేకపోవడం, వ్యాధుల వలన కలిగే దుష్పులితాలని ఎదుర్కొన లేకపోవడమే, ఈ లక్షణాలు ఇలా వుండగా బిడ్డ పుట్టినప్పుడు ఏ కారణంగానైనా తలకి బాగా ఒత్తిడి కలిగినా, వెంటనే ఏదవకపోయినా మెదడులోని నరాలు దెబ్బతిని తరువాత కొంత కాలానికి చంటిబిడ్డ గుణం కనబడవచ్చు. రక్తంలో కాల్షియం, గ్లూకోజుశాతం, శరీరంలో బి-కాంప్లెక్సుకి సంబంధించిన పిరిడాక్సిన్ విటమిన్ తక్కువ అయినా చంటిబిడ్డ గుణం లాంటివి కనబడవచ్చు. ఇలా చంటిబిడ్డ గుణం కనబడే కేసుల్లో జ్వరం రావడం జరగదు. ఇలా తెలిసిన కారణాలు కొన్ని ఉంటే తెలియని కారణాలెన్నో చంటిబిడ్డ జబ్బు రావడానికి దోహదం చేస్తున్నాయి.

చిన్నపిల్లల్లో ఎపిలెప్సీ (మూర్చ) వ్యాధి రావడం కూడా ఎక్కువే. జ్వరం ఏమీ లేకుండానే అకస్మాత్తుగా స్పృహకోల్పోవడం, ఫిట్సుతోపాటు నోట్లోంచి నురుగు రావడం మూమూలే.

కొంతమంది పిల్లలకి ఇంత ఎక్కువ రాకుండా కేవలం కొన్ని క్షణాలు కన్ను రెప్ప వేయకుండా తీక్షణంగా చూస్తూఉన్నట్లు కన్నురెప్ప వేయకుండా తీక్షణంగా చూస్తూఉన్నట్లు ఉండిపోవడమో, తల వేలాడేయడమో, మూతి కాస్త వంకరపోయినట్లయి - మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చేస్తారు. అలాంటప్పుడు నోటివెంట నురుగు రావడం, ఫిట్టు రావడం ఉండవు.

చంటిబిడ్డ జబ్బు వచ్చినప్పుడు చుట్టతోగాని, గుడ్డతోగాని, కాల్చడం తప్పు. దానివల్ల ఫలితం లేదు సరికదా, మరింత నష్టం జరుగుతుంది అలా కాల్చడం వల్ల, ఉల్లిపాయ చూపించడంవలన గాని స్పృహ వచ్చిందని సంతోషిస్తే అది కేవలం భ్రమ మాత్రమే అలా కాల్చినా, కాల్చకపోయినా వచ్చిన ఫిట్టు తీవ్రతబట్టి వెంటనే స్పృహ రావడమో 10-15 నిమిషాల తరువాత రావడమో ఎలాగూ జరిగేదే! జీవితాంతం ఆ మచ్చలు అలాగే అనవసరంగా నొసటిమీద, మెడమీద వుండిపోతాయి. అదీకాక కొందరిలో ఫిట్టు వెంటనే తగ్గిపోయినా, కాల్చడం వలన పడ్డపుండు చీముపట్టి అనవసరమైన ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. అందువలన కాల్చడం ఎగరేయడం, ఉల్లిపాయలు చూపించడం, చేతిలో తాళాలు పెట్టడం అవసరం. పైగా అది హానికరమైనది కూడా !

చంటిబిడ్డ గుణం కనబడినప్పుడు నాలిక కొరుక్కోకుండా పళ్ళమధ్య గుడ్డమట్టి పెట్టవచ్చు. చుట్టూ జనం గుమికూడరాదు. అలాంటి పిల్లలకు చక్కగా చల్లగాలి తగిలేలా ఏర్పాటు చేయాలి. ఒంటిమీద బిగుతుగా వున్న దుస్తులను వదులు చెయ్యాలి. జ్వరం వచ్చినట్లు అనుమానంగా వుంటే ఒళ్ళంతా చన్నీళ్ళలో తడిపిన గుడ్డతో తుడవాలి. నుదురుమీద తడిగుడ్డ వేసి ఉంచాలి. పూర్తిగా తెలివి వచ్చేవరకూ తాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. చంటిబిడ్డ గుణం కనబడటానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి డాక్టరు చేత వెంటనే పరీక్ష చేయించాలి.

చాలా కేసుల్లో జ్వరం రావటమే ముఖ్యకారణం అవుతుంది. జ్వరం వస్తే ఫిట్టు వచ్చే పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా వుండాలి. జ్వరం కాస్త కనబడగానే అల్ట్రాజిన్ సిరప్ గాని, మెటాసిన్ సిరప్ గాని వెంటనే వేసినట్లయితే జ్వరం పెరగకుండా వుండి ఫిట్టు రాకుండా అదుపు చేయవచ్చు. తరువాత వీలయినంత త్వరగా డాక్టరుకి చూపించి వ్యాధిని బట్టి మందు వాడాలి. ఏ కారణం వలన ఫిట్టు వచ్చినా, కాంపోజ్ ఇంజక్షనులు, గార్డినాల్ ఇంజక్షన్లు ఏవైనా ఇచ్చి ఫిట్టుని తేలికగా అదుపుచేయవచ్చు. అంతేగాని మొఖంమీద, మెడమీద కాల్చడం అర్థంపర్థంలేని పని. పైగా అలా చేయడంవల్ల ఫిట్టు మరింత ఎక్కువ అవచ్చు.

2. కోరింతదగ్గుకి మెడలో తాళ్ళు

దగ్గుతో గింగిరాలు తిరుగుతున్న నాలుగేళ్ళ గంగరాజుకి కొండనాలిక వాచిందేమోనని వాళ్ళ అమ్మ వీరమ్మ అతని నెత్తిమీద వెంట్రుకలు విరిపించింది. అయినా నెప్పి తగ్గకపోవడంతో కోరింతదగ్గు వచ్చిందేమోనని మెడలో తాడుయెండిపోయి సాగిపోయిన కొద్దీ దగ్గు తగ్గిపోతుందని ఆశ పెట్టుకుంది. తాడుకు లేనిపోని గొప్పతనాన్ని అంటగట్టి కూర్చోవటంతో అసలు ప్రాణానికే మోసం వచ్చినంత పని అయింది. గంగరాజుకి అనేకసార్లు గుక్క తిప్పుకోలేనంత దగ్గురావడంతో రిమ్మ తిరిగినట్లు అవుతోంది. శోష వచ్చేస్తున్న కొద్దీ గంగరాజుకి ఏం జరుగుతుందో తెలియని స్థితి ఏర్పడింది. గట్టిగా దగ్గు వచ్చినప్పుడల్లా రక్తం కూడా పడడం మామూలు అయిపోయింది. మెడదులోని రక్తనాళాలు కూడా చిట్టి చివరికి అపస్మారకస్థితి ఏర్పడి ఫిట్టు రావడం ప్రారంభించాయి. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే ఫలితం ఏమిటి? ముక్కు పచ్చలారని గంగరాజు బతుకు వీరమ్మ మౌఢ్యానికి బలి అయిపోయింది.

కోరింతదగ్గు వచ్చి ప్రతీపిల్లవాని పరిస్థితి గంగరాజులా ప్రమాదకరంగా మారకపోయినా మెడలో తాడు వేయించి మూర్ఖంగా కూర్చుంటే ఎన్నో బాధలకి గురికావడం తథ్యం. ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానము ఇంత అభివృద్ధి సాధించినా ఇంకా తాళ్ళని నమ్ముకొని కూర్చోవడం వీరమ్మలాంటి వాళ్ళలోని అజ్ఞానాన్ని మౌఢ్యాన్ని తెలియజేస్తుంది.

సాధారణంగా కోరింతదగ్గు హిమోఫిలన్ పెర్టూసన్ అనే సూక్ష్మక్రిమివల్ల వస్తుంది. కొందరిలో కోరింతదగ్గు రావడానికి హిమోఫిలన్ పారా “పెర్టూసన్” అనూ సూక్ష్మక్రిమి కూడా కారణం. కోరింతదగ్గు అంటే జుడ్యం. ఒకరి నుంచి మరొకరికి చాలా త్వరగా సంక్రమిస్తుంది. ఈ వ్యాధి జనవరి నెల ప్రాంతంలో ప్రారంభమై చాలా ఎక్కువమందికి సోకి ఎండాకాలం వచ్చేసరికి చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. కోరింత దగ్గు రావడం పిల్లల్లోనే చాలా ఎక్కువ. అయితే కొద్దిశాతం పెద్దల్లోను ముసలివాళ్ళల్లోను ఈ వ్యాధి అప్పుడప్పుడు కనబడుతుంది.

కోరింతదగ్గు ఒకసారి వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ రావడం చాలా తక్కువ. ఎందుకంటే శరీరంలో ఆ వ్యాధికి నిరోధకశక్తి తయారవుతుంది. అయితే కొందరిలో ఇదివరకు వచ్చినంత తీవ్రంగా కూడా కోరింతదగ్గు తిరిగి కనబడుతుంది. ఇలా మళ్ళీ కోరింతదగ్గు రావడానికి రెండవవ్యాధి క్రిమి అయిన హిమోఫిలన్ పారాపెర్టూసన్ కారణం కావచ్చు. రోజుల బిడ్డకి కూడా కోరింతదగ్గు రావచ్చు. 6 నెలలలోపు పసిపిల్లలకి ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ప్రమాదం జరగడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. కోరింతదగ్గు వచ్చిన మొదటిదశలో కేవలం

జలుబు, కొద్దిపాటి జ్వరం ఉంటాయి. కొందరిలో కాస్త పొడిదగ్గు కనబడుతుంది. సాధారణంగా జలుబు వచ్చినప్పటి దగ్గులా కనబడే ఈ లక్షణాలు కోరింత దగ్గుకి కారణమని ముందే గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఈ దశలోనే ఈ వ్యాధి ఒకరి నుంచి మరొకరికి అతి తేలికగా సంక్రమిస్తుంది. సాధారణంగా బాగా దగ్గుతున్నప్పుడే ఎదుటివారికి సంక్రమిస్తుందని భావిస్తారు. అది కేవలం పొరపాటు అభిప్రాయమే ఒకసారి ఈ వ్యాధిక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత వారం పదిరోజుల్లో రోగ లక్షణాలు బయటపడతాయి. మొదట ఒకటి రెండు వారాలు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం ఉన్న తరువాత జ్వరం తగ్గిపోయి దగ్గు తీవ్రంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా దగ్గుతీవ్రత రాత్రి పూట ఎక్కువగా కనబడుతుంది. కొందరికి వ్యాధి మొదటిదశ నుంచే తీవ్రమైన దగ్గు కనబడుతుంది. దగ్గు వచ్చినప్పుడు పిల్లలు గుక్కతిప్పుకోలేకపోతారు. దగ్గుతో ముఖం కందిపోతుంది. కనుగుడ్లు పొడుచుకొని ముందుకు వచ్చినట్లు అవుతాయి. కళ్ళవెంట నీళ్ళు గిర్రన తిరుగుతాయి.

కొందరిలో కళ్ళలోని రక్తనాళాలు చిట్టిపోతాయి. మెడదగ్గర రక్తనాళాలు ఉబ్బి, ఎత్తుగా కనబడతాయి. దగ్గుతోపాటు కడుపులో ఏమాత్రం ఆహారం ఉన్నా వాంతి అయిపోతుంది. కొందరు పిల్లల్లో ఇలా గుక్క తిప్పుకోకుండా రోజు మొత్తంమీద 16-20 సార్లు దగ్గువస్తే మరికొందరిలో 30-40 సార్లు వచ్చి ఎంతో బాధ కలిగిస్తుంది. ఇలా దగ్గుతున్నప్పుడు జిగురువంటి తెమదవస్తూ అది తెగిపడక మరింత బాధ కలుగుతుంది.

3. విరిగిన ఎముకలకు పసరు వైద్యం

సైకిల్మీద పోతున్న శివయ్య ప్రమాదానికి లోనై కాలు విరగగొట్టుకున్నాడు. ఆసుపత్రికి వెళ్ళి కట్టు కట్టించుకోవడానికి ఇష్టపడలేదు. అక్కడికి వెళ్ళితే పిండికట్టువేసి పద్దివారాలు పడుకోమంటారని భయపడ్డాడు. బెణుకలకి, విరిగిన ఎముకలకు బంగారయ్య వైద్యమే మంచిదని అనుకొన్నాడు. శివయ్య ఆశించినట్టే ఆ నాటువైద్యుడు ప్రతివారం కాలు తోమి పసరుతో పదికట్టు వేశాడు. ఇక వైద్యం పూర్తిఅయింది. ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు అని చెప్పినా శివయ్య కాలు తీసి కాలు వేయలేకపోయాడు. విరిగినచోట వాపు ఇంకా ఉండనే ఉంది. కండరాలు గడ్డలుగా తయారయ్యాయి. ఎందుకు ఇలా ఉంది అని అడిగితే పాతనాప్పులులాగా కొన్ని అలా మిగిలిపోతాయి, అంతే అనేసి ఊరుకున్నాడు. చివరికి ఆసుపత్రికి వెడితే విరిగిన ఎముక వంకరటింకరగా అంటుకుని పోయింది. పైగా విరిగినచోట బాగా రుద్దటంతో కండరాలు రాళ్ళలా మారాయి. దానితో కాళ్ళు నడవడానికి, చాచటానికి వీలుగాకుండా తయారయింది.

శివయ్యోకాదు, చాలామంది ఎముకలు విరిగినప్పుడు, కీళ్ళు బెణికినప్పుడు నాటువైద్యుల దగ్గరికి వెళ్ళి చాలా నష్టాలకి గురి అవుతూ వుంటారు. వాళ్ళ దృష్టిలో ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (పిండికట్టు) ఒక్కసారి వేసి ఉంచి వేస్తే సరిపోదని భావం ఉంటుంది. తరచు కట్టు ఊడదీసి పసరు రాసి కట్టుకట్టడమే సరైన పద్ధతని అనుకుంటారు.

ఇది పొరబాటు అభిప్రాయం. ఎముకలు విరిగినప్పుడూ, కీళ్ళు బెణికినప్పుడూ అర్థోపిడిక్ సర్జన్ చేతగాని, ఆ వైద్యంలో శిక్షణ పొందిన డాక్టరు చేతగాని చికిత్స పొందాలి.

శరీరంలో ప్రమాదవశాత్తు ఎముకలు విరిగినపుడు ఆ స్థలంలో ఉండే రక్తనాళాలు తెగిపోయి రక్తప్రసారం లేక గాయానికి కింది భాగమంతా కుళ్ళిపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో తగినంత రక్తం సరఫరా కాక, ఆ శరీరభాగం చాలా బాధ కలిగించవచ్చు. దానిని గమనించి ముందే మందులు వాడితే కుళ్ళిపోయే ప్రమాదం నుంచి రక్షించవచ్చు. లేదా “మస్కులర్ సర్జరీ” ద్వారా రక్తప్రసారాన్ని యధాస్థితికి తీసుకురావచ్చు. అన్ని కేసుల్లోనూ ఇలా తీయనవసరం ఉండదు. విరిగిన ఎముకలను వెంటనే యధాస్థితికి తీసుకుని వచ్చినట్లయితే దుష్ఫలితాలు ఉండవు.

ఎముకలు విరిగినప్పుడు వాటిని వెంటనే సరైనస్థితికి అమర్చకపోతే అక్కడ ఉండే రక్తనాళాలు నొక్కుకుని పోతాయి. లేదా వాటినుంచి రక్తం బయటకువచ్చి గడ్డలాగా తయారవుతుంది. అటువంటప్పుడు రక్తప్రసారం తగినంత లేక కాళ్ళు చేతులు శాశ్వతంగా సన్నబడిపోవడానికి వంకర అవడానికి అవకాశం ఉంది. నాటు వైద్యులు గట్టిగా వేసే కట్టువల్ల కూడా ఇలాంటి దుష్ఫరిణామాలు కలుగుతాయి.

మోచేతి కీలు దగ్గరగాని, కీలుపైనగాని, మోకాలు కీలు దగ్గరగాని, ఎముకలు విరిగినప్పుడు నరాలు దెబ్బతినడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అటువంటప్పుడు ఆ క్రిందిభాగం బలహీనమవటం వంకరపోవడం సహజం.

ఎముకలు విరిగినపుడు కొన్ని సందర్భాలలో ఆ రెండు ఎముకముక్కలు సందున అక్కడ ఉండే కండరాలు చిక్కుకుపోతాయి వాటిని సరిచేసి కట్టు కట్టక పోతే విరిగిన ఎముకలు అంటుకోవు. ఇంకొందరిలో విరిగిన ఎముకలు చాలా ఆలస్యంగా అంటుకొంటాయి. దానికి వారు బలహీనంగా ఉండటమో. రికెట్స్, స్కర్వే, అస్టియో మలేసియా, హైపర్ పారాథైరాయిడ్ వ్యాధులు ఉండడమో కారణం. మరికొన్ని సందర్భాలలో విరిగిన ఎముకలని సరైనస్థితిలో అమర్చకపోవడం, రక్తప్రసారం దెబ్బతినడం, చీముపట్టడం, ఎముకలు అనేక ముక్కలుగా విరగడం కూడా ముఖ్యకారణాలే. ఇది ఇలావుండగా కొందరిలో అన్నీ సక్రమంగా సరిచేసినా విరిగిన ఎముకలు ఎప్పటికీ అతకవు. వారిలో ఎముకలు అంటుకోవడానికి గట్టిపడటానికి తగిన శారీరక స్థితి లేదని గ్రహించాలి.

కీళ్ళు దగ్గర ఎముకలు విరిగినప్పుడు కీళ్ళల్లోకి రక్తంపోయి గడ్డకట్టడంవల్లనో, చీము చేరడం వల్లనో కీళ్ళు శాశ్వతంగా దెబ్బతినిపోతాయి. అందుచేత వెంటనే దానికి చికిత్స చేయాలి. చిన్నపిల్లల్లో ఎముకలు విరిగినప్పుడు వాళ్ళ ఎముకల ఎదుగుదల ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఎముకల ఎదుగుదలకి కావలసిన పదార్థం వాటి చివరి భాగాన ఉంటుంది. ఎముక చివరిభాగం విరిగినప్పుడు దానిని సరిగ్గా అమర్చకపోతే ఎదుగుదల లేకుండా పోతుంది. ఆ కాలో, చెయ్యో పొట్టిగా ఉండిపోతుంది.

ఎముకలు విరిగినప్పుడు బెణికినప్పుడు తోమడం, పసర్లు రాయడం నాటువైద్యాలు చేస్తారు ఇలా చేయడం వలన విరిగిన ఎముకల నుంచి ఎముకల నిర్మాణానికి కావలసిన పదార్థం మెత్తని కండలోకి ప్రవేశించి, అదంతా నిదానంగా రాయిలా తయారవుతుంది. దానితో ఆ భాగం కావలసిన విధంగా సాగడం, వంగడం లాంటి సహజలక్షణాలను కోల్పోతుంది. అలాగే పసర్లు రాయడంవల్ల ఒక్కొక్కసారి ఆ భాగంలో వుండు ఏర్పడుతుంది. ఇది ఇలా ఉండగా విరిగిన ఎముకలు సరిచేసిన తరువాత వాటిని బెనగకుండా కొన్ని వారాలు కట్టుకట్టి ఉంచాలి. అలా కదలకుండా ఉంచితేనే అవి సరిగ్గానూ, త్వరగానూ అంటుకుంటాయి. అలాకాకుండా మాటిమాటికీ కట్టు మార్చి కడితే సక్రమంగాను త్వరగానూ అంటుకోవు.

ఈనాడు ఈ రంగంలో అద్వితీయమైన ప్రగతి సాధించబడింది. ఎముకలని తీసి కొత్త ఎముకలని కృత్రిమమైన కీళ్ళను అమరుస్తున్నారు. ఇదివరకటిలాగా నెలల తరబడి మంచాన ఉంచక వెంటనే లేచి తిరిగేటట్లు చికిత్సా విధానాలు రూపొందాయి.

4. బెణుకు నొప్పిలకు మంత్రాలు

సులోచన ఉదయానే నిద్రలేచింది. పైట సర్దుకుంటూ యధాలాపంగా తలపక్కకు తిప్పబోయింది. కాని, 'అబ్బా' అంటూ ఆ ప్రయత్నం విరమించుకొంది. భరించలేని బాధ కలిగింది. ఒక ప్రక్క మెడకండరాలు బిగదీసుకుని పోయాయి. తల కాస్త వంగి ఉంది. ఇటు-అటు తల తిప్పి చూడాలంటే నొప్పితో చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. ఆ నొప్పి భరించలేక ఆమె కళ్ళల్లో నీళ్ళు గిరున తిరిగాయి.

సులోచనకు మాదిరిగానే మరికొందరికి కూడా అప్పుడప్పుడు మెడ బెణుకుతూ ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు నిద్రలో మెడ "ఇరుకు" పట్టిందని చాలామంది సరిపెట్టుకొంటారు. పైగా నిద్రలో పట్టిన ఇరుకు కనుక ఏ మందులు వాడినా ఫలితం ఉండవనీ, మళ్ళీ నిద్రలోనే తగ్గిపోతుందనీ భావిస్తారు. ఇది కేవలం అపోహే. ఈ రకంగా మెడ బెణకటం, అక్కడి కండరాలు ఇరుకు పట్టడం కొందరిలో ఒక రోజు మాత్రమే వుంటే.

మరికొందరికి నాలుగైదు రోజులు, ఇంకొందరికి యింకా ఎక్కువ రోజులు ఉంటుంది. ఇలా ఇరుకు పడటం చాలా అకస్మాత్తుగా జరుగుతుంది. అంతకుముందు ఎటువంటి బాధా ఉండదు. మెడకండరాలు ఇరుకు పట్టడం శీతాకాలంలో యొక్కువ, ఈ కాలంలో “రుమాటిసమ్” వల్ల అది సహజమే !

“ఎక్యూట్ రుమాటిసమ్” వచ్చినప్పుడు ఎటువంటి శారీరక అనారోగ్యం ఉండదు. ఒకవైపు మెడ కండరాలు బిగదీసుకునిపోతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితి ముఖ్యంగా చల్లగాలి వల్ల కలుగుతుంది. ఇలా ఇరుకుపట్టిన కండరాలు ముట్టుకుంటేనే సలపరం అనిపిస్తుంది. మెడ కండరాలు బిగపట్టాయని బలవంతంగా తల తిప్పడానికి ప్రయత్నించకూడదు. నొప్పితగ్గడానికి టాబ్లెట్లు రిలాక్సాయిల్ ఆయింటుమెంటు మెడపైరాసి, వేడినీళ్ళతో కాపడం పెడితే త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఈ చికిత్సతోపాటు పూర్తిచిశ్రాంతి అవసరం. కొందరికి కాంపోజ్ లాంటి టాబ్లెట్లు వాడితే మానసిక ఆందోళన తగ్గడమేకాకుండా వదులు అవుతాయి కూడా.

మెడకండరాలు ఇరుకు పట్టడమనేది కొందరిలో నిదానంగా వస్తుంది. ఇటువంటి వారిలో కండరాలు నిదానంగా బిగదీసుకుపోతూ మెడ ఒక ప్రక్కకి వంగిపోతుంది. సాధారణంగా ఇటువంటి పరిస్థితి న్యూరోసిస్ ఉన్న వ్యక్తుల్లో ఎక్కువ. వీరిలో తల ఒకవైపు బిగదీసుకుని వంగిపోవడమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు తల అటువైపు “జెర్క్” ఇచ్చినట్లు ఊగుతుంది. ఇటువంటి “ఇరుకు” మామూలు దినాల్లోలాగా త్వరగా తగ్గదు. అది తగ్గేవరకు బాధ కూడా ఉంటుంది.

గొంతుకలో టాన్సిల్స్, ఎడినాయిడ్స్ వాయడంవల్ల మెడదగ్గర గ్లాండ్లు ఉబ్బడం వల్ల కూడా మెడ ఒకవైపు వంగినట్లు అయి రెండవవైపు తిప్పులేకపోవచ్చు. ఆ వ్యాధి తగ్గిపోవడంతో మెడకండరాలు బిగదీయడం కూడా పోతుంది. మెడ దగ్గర ఉండే వెన్నుపూసల్లో వ్యాధి వచ్చినా, నరాల వ్యాధి వచ్చినా ఇరుకుపడుతుంది.

కొందరికి మెడకండరాలు బిగదీయవు. ఎటువంటి వ్యాధి ఉండదు. కాని, వారు మెడ ఇరుకు పట్టినట్లు తల ఎటూ తిప్పులేక బాధపడుతూ వుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితి కేవలం మానసిక బలహీనత, భయంవల్లనే. పుట్టుకతోనే కొందరు పిల్లలకి ఇరుకుపట్టినట్లయి తల ఒక వైపుకి వంగి ఉండడం, తల తిప్పులేకపోవడం వుంటుంది. ఇలా ఉండటానికి కారణం, కాన్పు సమయంలో మెడ దగ్గర కండరాలు దెబ్బతినడం, లేదా వెన్నుపూసలు తొలగడం, ఇంకొందరు పిల్లలకి కొద్దిగా ఎదిగిన తరువాత, మెడ వంకరవుతుంది. వారిలో ఒకవైపు మెడ కండరాల్లో కణితి ఏర్పడి, సాగకుండా బిగదీసుకునిపోతుంది. ఇరుకుపట్టినప్పుడు మూలకారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స చేయాలేగాని, ఇరుకు పట్టించంటూ, బెణుకు మంత్రాలు వేయిస్తూ కూర్చోవడం అర్థంలేని పని.

5. కడుపునొప్పికి వాతల వైద్యం

అన్నీ కలిసి వచ్చి అతనికి అందమైన అబ్బాయితో వివాహమైంది. అనిత కూడా అందంలో తక్కువైనదేమీ కాదు. సన్నని నడుము, నాజూకైన నడక, గులాబి రంగులాంటి శరీర ఛాయ- అన్నీ ఉన్నా అనిత తనని తాను చూసుకుని చాలా దిగులు పడిపోతూ ఉంటుంది. బొడ్డు కిందకి చీర కట్టుకోకపోతే మానె కనీసం బొడ్డు దగ్గరికి చీర కట్టుకుండా మన్నా అనిత పొట్ట మీద బద్దీలులాగా ఉన్న చారలు వెక్కిరిస్తున్నట్లు కనబడతాయి. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు పొటమీద లెక్కలేనన్ని చారలు, అసలే ఎర్రగా ఉంటుండేమో ఆ చారలన్నీ చక్కగా కనబడుతూ ఉంటాయి. అనితకి చిన్నప్పుడు వాళ్ళమ్మ పొట్టమీదంతా ఆ చురకలు ఎందుకు పెట్టిందో కాని దాని వల్ల ఫలితం ఏమీ కనబడటం లేదు. అసహ్యంగా ఉన్న చురకలుమాట అటుంచి, తరుచుగా కడుపులో గ్యాస్ తో పొట్ట ఉబ్బినట్లయి ఇబ్బంది కలిగిస్తూ ఉంటుంది కూడా.

అనిత అమ్మలాగానే ఎందరో తల్లిదండ్రులు ఈనాటికీ పిల్లలు పుట్టివుట్టగానే ఎర్రగా కాల్చిన గొడుగు ఉచతోనో, సూదితోనో పొట్టమీద నిలుపుగా, అడ్డగా అనేక చురకలు పెట్టడం సర్వసాధారణమైన విషయం. అలా కడుపుమీద వాతలు పెట్టినట్లయితే బిడ్డకు ఎటువంటి వాతపు లక్షణాలు కలగవనీ, జీర్ణశక్తి చక్కగా ఉండి బిడ్డ చక్కగా పెరుగుతుందనీ భావిస్తారు. అందుకని చురకలు పెడుతూ ఉంటే బిడ్డ గుక్కపెట్టి ఏడుస్తూ ఉన్నా ఒకటికి నాలుగు చురకలు ఎక్కువపెట్టితే లాభమే తప్ప నష్టం లేదని భావించి పొట్టమీద నిలుపు నామాలు, అడ్డ నామాలు శాశ్వతంగా పేట్టేస్తారు.

చిన్నపిల్లలకు పొట్టనిండా చురకలు పెట్టడం వల్ల ఫలితం కనబడకపోగా చిన్నప్పటి ఆజీర్ణం, గ్యాస్ కంప్లయింటు పెద్దదయినా అలాగే ఉంటూ ఉండడం మనకి తెలిసిన విషయమే. ఆడపిల్లలకుగాని, మగపిల్లలకుగాని కడుపుమీద చురకలు పెట్టడంవల్ల ఎటువంటి ఫలితం ఉండదు. కడుపుమీద చురకలు పెట్టడం వల్ల ఎటువంటి ఫలితం ఉండదు. కడుపుమీద చురకలకూ, కడుపులోపల వచ్చే వ్యాధులకూ ఎలాంటి సంబంధము లేదు. జీర్ణాశయ వ్యాధులు వచ్చినా లివరు పెరిగినా, తరచుగా విరోచనాలు అయినా వాటికి వేరే కారణాలు ఉంటాయి. వాటికి తగిన చికిత్స చేయవలసిందే తప్ప కడుపు మీద వేసే చురకలు ఏ విధంగానూ ఆ వ్యాధులని ఆరికట్టలేవు.

కడుపుమీద వేసే చురకల వల్ల ఫలితం లేకపోగా ఒక్కొక్కసారి ప్రాణహాని కూడా సంభవించవచ్చు. చంటిపిల్లలకి కడుపుమీద కాల్చినప్పుడు అవి చీముపట్టడం, అవి మానక నెలలు తరబడి బాధపడటం మామూలు విషయమే. కానీ కొన్ని కేసుల్లో ఈ చురకల వల్ల వారికి ధనుర్వాతం వచ్చి ప్రాణాపాయం కూడా కలుగుతుంది.

చిన్నపిల్లలకు - మంచినీళ్ళు పట్టడం తప్పా ?

పెద్దవాళ్ళకి త్రాగడానికి మంచినీళ్ళు ఎంత అవసరమో చిన్నపిల్లలకీ అంతే అవసరం. కాని, తల్లిపాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడు వేరే నీళ్ళు చంటిబిడ్డకి పట్టనవసరం ఉండదు. అయితే చంటిబిడ్డకి నీళ్ళు పట్టడం విషయంలో చాలామంది తల్లుల్లో ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి. బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతూ దాహమేసి బాధపడుతున్నా ఒక్క చుక్క నీరు కూడా నోట్లోపోయదు. చంటిబిడ్డకి నీళ్ళు ఇస్తే ఇంకేమైనా ఉండా, కొంప లంటుకుపోవూ అని భయపడుతూ ఉంటారు. విరోచనాల వల్ల ఒంట్లో నుంచి నీరంతా తగ్గిపోయినా ఫరవాలేదు కాని మంచినీళ్ళు తాగడానికి ఇస్తే మాత్రం ప్రమాదం అని వారి ఉద్దేశం. బిడ్డ అన్నం తినే వయస్సు వచ్చేవరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మంచినీళ్ళు పట్టకూడదని కొందరు తల్లులు నమ్ముతారు. మరికొందరు బిడ్డకి మంచినీళ్ళు పట్టినట్లయితే జలుబు ముంచుకు వచ్చేస్తుందని, గుండెలో నిమ్ము చేరిపోతుందనీ భావిస్తారు. ఇటువంటి భావాలన్నీ ఒట్టి మూఠనమ్మకాలే. ఇందులో ఎటువంటి నిజమూ లేదు.

నీరు అనేది మానవునికి కావలసిన ప్రాథమిక అవసరం. మన శరీరంలో అరవైశాతం పైగా నీరే ఉంటుంది. ఒంట్లో నుంచి ఏ కారణంవల్ల నీరు తగ్గిపోయినా విషమ పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. చంటిపిల్లలకైనా పెద్దవాళ్ళకైనా వాతావరణం వేడిగా ఉండి చమట ఎక్కువగా పట్టినా, జ్వరం వచ్చినా, మరేదైనా కారణంవల్ల మాత్రం ఎక్కువగా అయినా ఒంట్లో నుంచి నీరు తగ్గిపోతుంది. అటువంటప్పుడు శరీరానికి తగిన నీరుని అందజేయాలి. చిన్నపిల్లల విషయంలో జ్వరం వచ్చినప్పుడు, ఎండాకాలం సమయంలోనూ తప్పక మంచినీళ్ళు పట్టాలి. ఎంత చంటిపిల్లకు అయినా చన్నీళ్ళు పట్టవచ్చు. త్రాగే నీరు శుభ్రంగా లేవనే అనుమానం ఉంటే కాచి వడపోసి ఇవ్వవచ్చు. ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, జ్వరం వచ్చినప్పుడు, వాంతులు, విరోచనాలు అయినప్పుడు తగినన్ని మంచినీళ్ళు బిడ్డకి ఇవ్వకపోయినట్లయితే బిడ్డ కోలుకోవడం ఆలస్యం అవడమే కాకుండా ప్రమాదం కూడా సంభవించవచ్చు. మంచినీళ్ళు పట్టితే జలుబు చేయడం గాని, నిమ్ముచేయడం గాని, జరగదు. అందుకని ఒకరోజు వయస్సు ఉన్న బిడ్డకైనా త్రాగేందుకు మంచినీరు ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. అలా ఇస్తేనే బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

౧. చెవిలో పోటుకి పుట్టలో పాలు

చెవిలో పోటువచ్చి చంటిపిల్లాడు ఏడుస్తూ ఉంటే ప్రక్రింటి పిన్నిగారు ఊరుకోలేక “ఏమిటమ్మాయ్! చంటాడు గుక్కపెట్టి ఏడుస్తూంటే అలా ఊరుకున్నావేమిటి? కాస్తమంచి నూనె వెల్లుల్లిపాయి మరగించి చెవిలో పోయరాదూ? నొప్పి తగ్గిపోయి హాయిగా

నిద్రపోతాడు” అంటూ అమ్మాజీకి అయాచితంగా సలహా ఇచ్చింది. చంటాడి ఏడుపు భరించలేక డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్ళి చూపిద్దామనుకున్న అమ్మాజీకి ప్రక్రింటి పిన్నిగారి సలహా సరైనదిగానే అనిపించింది. ఆమె చెప్పినట్లే చేసింది. ఏడో కొద్దినేపు ఏడుపు ఆపినట్లే ఆపి మళ్ళీ ఏడుపు ప్రారంభించాడు. అది గమనించిన పిన్నిగారు “పోనీలే అమ్మాయ్, అబ్బాయికి ఆ చిట్కా వైద్యం పనిచేయలేదేమో ఇంత తులసి రసమూ, కాసిని తేటసున్నం నీళ్ళు కలిపి చెవిలోపోయి, తగ్గక ఏమవుతుంది. అసలు అంటూ తులసి ఆకు మహాత్యం గురించి వర్ణించసాగింది. ప్రక్రింటి పిన్నిగారి మాటలకి ప్రభావితమైన అమ్మాజీ అలాగే చేసింది ఏది ఎలా ఉన్నా చివరికి ఏడ్చి ఏడ్చి నిద్రపోయిన చంటాడి చెవినుంచి మరునాటి ఉదయానికి ఇంత రక్తం, చీము రావడంతో నొప్పి అంతా తగ్గినట్లనిపించింది పిన్నిగారి చిట్కావైద్యం చాలా బాగా పనిచేసిందని సంతోషించిన అమ్మాజీ పిన్నిగారి దగ్గరికి వెళ్ళి “పిన్నిగారూ, మీరు చెప్పినట్లు చేసేటప్పటికల్లా చెవిలో పోటు తగ్గిపోయింది. కాని చెవిలో నుంచి చీము, రక్తం కారుతూ ఉంది, ఏం చేయమంటారు?” అంటూ యెంతో భక్తితో అడిగింది.

అమ్మాజీ పొగడ్డలకు పొంగిపోయిన పిన్నిగారు “ మరేమిటనుకున్నావో! ఈనాటి డాక్టర్లు ఈ చిట్కావైద్యాన్ని కొట్టిపారేస్తారుగాని, వీటిలో ఉన్న గొప్పతనం వాళ్ళకేం తెలుసు? పైగా వాళ్ళ మందులవల్ల ఖర్చు తప్ప రోగం తగ్గనే తగ్గదు. చెవిలో నుంచి చీము కారుతూ ఉంటే జిల్లేడు పాలు చెవిలో పోయి చీము అంతా ఇట్టే మాయం అయిపోతుంది” అంటూ గొప్పగా సలహా ఇచ్చింది.

పిన్నిగారి సలహా పాటించిన అమ్మాజీకి ఓ వింత సమస్య యెదురైంది. చెవిలో చీము తగ్గేబదులు చెవి అంతా వాచిపోయింది. తిరిగి చెవిలోపోటు, జ్వరం ప్రారంభ మయ్యాయి. తలనొప్పితో మెడ తిరగని స్థితి ఏర్పడింది.

చెవిపోటు - చిట్కా వైద్యాలు

చెవిలో పోటు వచ్చినా, చెవిలో చీము కారుతున్నా గృహ వైద్యమంటూ తులసిరసం, సున్నంనీళ్ళు కలిపి చెవిలో పోయడం, మంచినూనె, వెల్లుల్లిపాయ మరగించి పోయడం, జిల్లేడుపాలు పిండడం, బ్రాంది చుక్కలు వేయడం వంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి చిట్కావైద్యాలు చాలా తప్పు. వీటివల్ల కలిగే లాభంకంటే నష్టమే యెక్కువ. ఇలా చేయడం వలన చెవిలోపల సున్నితమైన టిస్యూలు, చెవిపొర దెబ్బతిని వుండుగా మారడం జరుగుతుంది. పైగా ఇలా చెవిలోపోసే వాటిల్లో ప్రమాదకరమైన బాక్టీరియా క్రిములు ఉండి చెవిపొరని ఛేదించుకొని లోపలికి వెళ్ళి చీము పట్టేటట్లు చేసి నరాల పటుత్వాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇలా జరగడం వల్ల ఒక్కొక్కసారి శాశ్వతంగా చెముడు వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

అరుదుగా ఈ చీము మెదడుకి సోకి ప్రాణాపాయం కూడా కలుగుతుంది. అమ్మాజీ అబ్బాయికి చెవిలోపోటు ముందు తగ్గిందన్నా చిట్టా వైద్యం వలన కాదు వాచిన చెవిపొర పగిలి చీము కారిపోవడం వల్లనే.

చెవిలోపోటు రావడమనేది చెవిపొర లోపల చీములాంటిది తయారవుతూ ఉండడంవల్ల గాని, ఇతర కారణాలవల్లగాని జరుగుతుంది. ఇటువంటప్పుడు పెన్సిలిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ వాడినట్లయితే వ్యాధిక్రిములు త్వరగా నిర్మూలించబడి బాధ తగ్గిపోతుంది. చీము యెక్కువగా తయారవకుండా ఆగిపోతుంది. ఒకవేళ చీము యెక్కువగా తయారైనట్లయితే చెవిపొరకి కన్నం పడి ఆ చీము బయటకు వచ్చినేస్తే తప్ప బాధ నివారణ కలగదు. ఇలా చీము వచ్చినప్పుడు ఎప్పటికప్పుడు దూదితో తుడిచివేస్తూ చెవిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్లు వంటివి తీసుకుంటే త్వరగా వ్యాధిక్రిములు నిర్మూలించబడి చీముకారడం ఆగిపోతుంది. పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్తో పాటు చెవిలో చుక్కలమందు కూడా వాడవచ్చు. కాని చెవి ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంచేస్తూ చుక్కల మందు వేయాలి చెవిలో చీముండగా దానిమీద చుక్కల మందువేస్తే ఫలితం ఉండదు. చీము మీద చుక్కలమందు పనిచేయదు.

చెవిలో నొప్పి వస్తున్నా, చీము కారుతున్నా డాక్టరు సలహాపై మందు వాడాలిగాని, తమకు తోచినరీతిలో చిట్టావైద్యాలంటూ ఇష్టం వచ్చినట్లు తులసిరసం, సున్నంనీళ్ళు, వెల్లుల్లిరసం, సారా, బ్రాంది చుక్కలు మొదలైనవి వేయకూడదు. అజ్ఞానంతో కొందరు ఇటువంటి చిట్టా వైద్యాల చేస్తే మరికొందరు చెవిలో చీముకారుతూ ఉంటే మోధ్యంతో మోపిడేవి పుట్టలో పాలుపోస్తే చెవిలో చీము తగ్గిపోతుందని భ్రమలో ఉండటం ఆయా వ్యక్తుల మూఢత్వానికి చిహ్నం. వ్యాధికి కారణాన్ని గుర్తించి సరైన చికిత్స పొందటమే విజ్ఞుల లక్షణం.

7. గాయం మీద కాఫీపాడి, సున్నం, పసుపు

ఏసిపాప కేరింతలు కొట్టతూ హుషారుగా పాకుతోంది. వాళ్ళమ్మ ఆనందంతో చప్పట్లు కొడుతూ, తనదగ్గరికి త్వరగా పాక్కుంటూ రమ్మని నిండు హృదయంతో పిలుస్తోంది. అమ్మని చూసి పాప మరింత హుషారెక్కి దబదబా పాకుతోంది. అమ్మ మరింత ఆనందంతో తన దరిచేరమని ఆహ్వానిస్తోంది. అనుకోకుండా ఆ ఆనందం ఈ హుషారు ఒక్క క్షణంలో విషాదంగా మారాయి. పాకుతున్న పాపాయి గడప దాటబోయి పట్టుతప్పి పడిపోయింది. నుదురుమీద లోతుగా గాయం అయింది. ఒక ప్రక్క గుక్కపట్టి ఏడుస్తున్న పాప, మరొక ప్రక్క గాయం నుండి ధారగా కారుతున్న రక్తం ఏమిచేయాలో తల్లికి తోచలేదు. ఎప్పుడో

యెక్కడో చూసినది గుర్తుకువచ్చి చేతనిండా కాఫీపొడి తీసుకుని గాయంనిండా అదిమి వేసింది “హమ్మయ్య రక్తం ఆగింది” అంటూ ఒకసారి నిండుగా గాలిపీల్చి శాంతపడింది తల్లి.

ఇలాంటి అనుకోని సంఘటనలు నిత్యం పిల్లలకి, పెద్దలకి జరుగుతూ ఉంటాయి. శరీరం మీద ఎక్కడైనా గాయమై రక్తం కారుతూంటే కొందరు కాఫీపొడి అద్ది రక్తం ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తే మరికొందరు పసుపు వేస్తారు. ఇంకా కొంతమంది అయితే బూడిదో, మట్టో గాయంనిండా పోస్తారు. ఇలా చేయడంవల్ల రక్తం కారడం తాత్కాలికంగా ఆగినా, దానివల్ల నష్టాలు చాలా ఉన్నాయి. అందుకని గాయం తగిలినప్పుడు ఇలాటివేవీ చేయకూడదు. చేయవలసిందల్లా ఒకటే చిన్నగాయం అయితే చేతివ్రేళ్ళతో అదిమిపట్టితే కొద్దినిమిషాల్లో రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది. లేదా చిన్నగాయమైనా, పెద్దగాయమైనా తడిగుడ్డతో అదిమిపట్టి పట్టుకోవాలి. గుడ్డ మామూలు నీళ్ళకంటే ఐస్నీళ్ళలో ముంచి దానితో అదిమి పట్టితే మరింత మంచిది. చిన్న గాయమైతే కొద్దిసేపట్లో రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది. అవసరమైతే దానిమీద ఐడిస్కాని, బోరిక్ పౌడరుగాని లేదా మరేదైనా యాంటిబయాటిక్ ఆయింట్మెంటు గాని వేసి కట్టుకట్టవచ్చు.

గాయం పెద్దది అయినా తడిగుడ్డతో అదిమి పెట్టితే తెగిన రక్తనాళాలు అదిమి వేయబడి అందులోనుంచి రక్తం ఆగిపోతుంది. పైగా చల్లని నీరు చిన్న-చిన్న రక్తనాళాలని ముడుచుకునేటట్లు చేస్తాయి. దీనివలన వాటినుంచి రక్తం కారడం కూడా తగ్గుతుంది. గాయం పెద్దది అయినప్పుడు తాత్కాలికంగా అదిమిపట్టిపట్టి రక్తం కారడం తగ్గినట్లున్నా యేదో ఒక మందువేసి కట్టుకట్టి వదిలివేయరాదు. గాయం పరిమాణం బట్టి కుట్టు కూడా వేయవలసి వుంటుంది. అందుకని డాక్టరుకి చూపించేటంతవరకు ఆ గాయానికి ముందు ఏమీ వేయకుండా తడిగుడ్డతో గట్టిగా అదిమిపట్టి పట్టుకునో, లేదా బాండేజ్లాగా తాత్కాలికంగా కట్టుకట్టో ఉంచాలి. వీలయినంత త్వరగా డాక్టరుకి చూపించాలి.

కాఫీపొడిగాని, ఇతరత్రాగాని వేస్తే ఏమవుతుందని ఆడిగినప్పుడు సూటిగా జవాబు చెప్పాలంటే గాయం తరువాత చీము పట్టవచ్చు. లేదా ధనుర్వాతం వచ్చి ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు అని చెప్పవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే శరీరానికి సంబంధించిన ఏ గాయానికైనా మనం ఏదీ వేయవలసివున్నా అది పరిపూర్ణ శుభ్రత కలిగినదై ఉండాలి. అందులో ఎటువంటి బాక్టీరియా క్రిములు ఉండటానికి ఆస్కారం ఉండకూడదు. కాఫీపొడి అయినా, పసుపు అయినా, సున్నం అయినా ఇంకేవి అయినా అవి బాక్టీరియాక్రిములు లేకుండా ఉండటం జరగదు. గాయంలో ఇవి వేసినప్పుడు బాక్టీరియా క్రిములు అక్కడవేరి చీము కలగడానికి దోహదం చేస్తాయి. మట్టి బూడిద విషయమైతే చెప్పనే అవసరం లేదు.

వీటిలో సమస్త వ్యాధిక్రిములు ఉంటాయి. ఒకవేళ వీటిలో ధనుర్వాతానికి సంబంధించిన వ్యాధిక్రిములుంటే మరింత ప్రమాదం జరుగుతుంది. పసుపు వ్యాధి క్రిములని హరిస్తుంది కదా, అందుకని పసుపు వేయవచ్చు కదా అని కొందరికి సందేహం కలగవచ్చు. పసుపులో ఎంత వ్యాధి క్రిములని సంహరించే శక్తి ఉన్నా వాటిలో కూడా బాక్టీరియాక్రిములు కొన్ని వుంటాయి. అందుకని గాయంలో పసుపు వేస్తే ఆ బాక్టీరియా క్రిములని గాయంలో వేసినా పసుపు ఏమీ చేయలేదు.

కాఫీపొడి పసుపు మొదలైనవి ఒక రకంగా చీము పట్టడానికి కారణం అయితే, మరొక రకంగా మన శరీరం పరాము పదార్థాలని వేటిని తనలో వుండనివ్వదు. అందుకని గాయంలో ఏదివేసినా శరీరం వాటన్నింటినీ తనకి సరిపడని వాటిగా భావించి వాటిమీద దాడిచేస్తుంది. దాని ఫలితంగా అక్కడి కణాలలో చీములాగా తయారవుతుంది. అందుకనే కొన్ని సందర్భాలలో గాయంలో వేసిన కాఫీపొడిలాంటి వాటిని ఎంత కడిగివేసి శుభ్రం చేసినా కొద్దిగా కణాలలో వుండిపోయి తరువాత చీముపట్టినట్లుం బయటకు నెట్టివేయడం జరుగుతుంది.

గాయం అయినప్పుడు ముందుగా ఏదో ఒకటి వేస్తే తప్ప రక్తం ఆగదని భావించ నవసరం లేదు. తడిగుడ్డతో అదిమిపట్టితే చల్లదనంతో రక్తనాళాలు కుదించుకుపోయి రక్తంకారడం కొంతవరకు ఆగడమేకాకుండా తరువాత గాయం చీముపట్టే అవకాశం లేకుండా అయిపోతుంది.

3. చేతబడికి భూతవైద్యం

ఓ నెలరోజులు సెలవుపెట్టి గోపాలం సతీసమేతంగా బంధుమిత్రులను చూడటానికి బయలుదేరాడు. పెళ్ళి అయిన రోజుల్లో కొత్తగా ఉద్యోగంలోకి చేరి ఉండబట్టి, సెలవుబట్టి హానిమూన్ అంటూ యెక్కడికి వెళ్ళడానికి వీలులేకపోయింది. చివరికి ఇంత కాలానికి దొరికిన సెలవుని బంధుమిత్రులతో సరదాగా గడిపి రావడానికి, ఉపయోగపడుతుందని భావించాడు. కాళ్ళీరు, కన్యాకుమరి వెళ్ళకపోయినా ఇంత కాలానికి కాలు బయట పెడుతున్నాం కనుక ఇదే హానిమూన్ అనుకోమని తన సహధర్మచారిణి లక్ష్మీకి ఓ ఓదార్పుమాట చెప్పాడు.

తన యాత్రలో మొదటి మజిలీగా మేనమామ బ్రహ్మానందం ఇంటికి వెళ్ళగానే, ఆయన బ్రహ్మానందభరితుడై “ఏమోయ్ గోపాలం, ఏమిటి ఆకస్మాత్తుగా ఇలా ఊడిపడ్డావ్! ఆ వాలకం ఏమిటి? అంత చిక్కిపోయావేం? అని మొదటి పలకరింపులోనే గోపాలాన్ని “చిక్కిపోయావేమిటి” అంటూ పలకరించడం జరిగింది. అలా పలకరించడం ఏదో

మర్యాదకని మొదట్లో గోపాలం అనుకున్నా. తర్వాత ఎన్నిచోట్లకి వెళ్ళిన “ఏమిటి అలా చిక్కిపోయావ్” నువ్వు గోపాలాన్ని అని చెప్పకుంటే తప్ప గుర్తించకలేకపోయానుకో” అన్న మాటలు గోపాలాన్ని అనుకోకుండా ఆలోచింప చేయసాగాయి. “ఒకరుకాదు, ఇద్దరుకాదు - అందరూ అలాగే అంటున్నారేమిటి? నేను నిజంగానే చిక్కిపోయానా” ఇలాంటి ఆలోచనలతో ఆందోళన ఎక్కువైంది. అసలే గోపాలానిది ప్రతిదాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించే మనస్తత్వం. ఎంతో కాలానికి కలుసుకోబట్టి మర్యాదకొద్దీ అందరూ ‘ఏమిటి చిక్కిపోయావ్’ అని అన్న ఆ మాటలన్నీ నిజమే అనుకొని దిగులుపడ నారంభించాడు. చివరికి ఆ దిగులుతో తిండి కూడా సహించడం లేదు. నెలరోజులు యాత్ర ముగించుకొని ఇంటికి తిరిగివచ్చిన గోపాలం, డాక్టరుతో మాట్లాడుతూ “డాక్టర్, అందరూ నన్ను చిక్కిపోయావని అంటున్నారు తిండికూడా సహించడం లేదు నాలో ఏమైనా అనారోగ్యం వుందా చూడండి” అని ఎంతో ఆవేదనతో అడిగాడు.

డాక్టరు అతనిని పూర్తిగా పరీక్షచేసి, అతనికి యెటువంటి వ్యాధిలేదనీ, అనవసరంగా ఆలోచించకుండా, శుభ్రంగా భోజనం చేయమని సలహా ఇచ్చాడు. అనారోగ్యం ఏమీ లేదని డాక్టరు చెప్పడంతో గోపాలానికి మరింత దిగులు ఎక్కువైపోయింది. ‘ఏ అనారోగ్యం లేకుండా తాను ఎందుకు ఇలా చిక్కిపోతున్నట్లు!’ ఆ దిగులుతో తిండి తినడం మరింత తగ్గిపోయింది. చివరికి శాస్త్రులగారి దగ్గరికి వెళ్ళితే అతనికి ఎవరో చేతబడి చేశారనీ, అందుకనే అలా క్షీణించి పోవడం జరుగుతోందనీ, దీనికి తగిన శాంతి చేయవలసి వుంటుందనీ వివరించాడు. చేతబడి చేశారని శాస్త్రులగారు చెప్పడంతో గోపాలం పరిస్థితి మరింత దిగజారిపోయింది.

మర్యాదకోసం ‘చిక్కిపోయి వేమిటోయే’ అని నలుగురూ అనే సరికల్లా నిజంగానే చిక్కిపోయానని భావించి, చివరికి తన మీద ఎవరో చేతబడి చేసే వుంటారనే భావానికి గోపాలం రాగా, చంద్రమౌళిగారి విషయంలో మరోలావుంది. చంద్రమౌళిగారు పేరున్న పెద్ద లాయరు. చంద్రమౌళిగారు అనగానే చలవరాతి బంగాళా, ఆ బంగాళా కారిడార్లో ఒక చెపర్లెట్ కారు, ఆ కారు సీట్లో యెప్పుడూ కూర్చుని ఉండే బొచ్చుకుక్క గుర్తుకు రాకుండా వుండవు. అటువంటి చంద్రమౌళిగారికి ఏమీ తిన్నా అరగడం లేదు. దానితో తెగనీరసం. మనిషిపైకి బాగానే వున్నాడు. కాని ఆకలి లేకపోవడం, త్వరగా అలసిపోవడం అశ్చర్యంగానే ఉంది. ఏ జబ్బూ లేకుండా చంద్రమౌళిగారు ఇలా అయిపోవటానికి ఆయనంటే అసూయపడేవాళ్ళూ, ఆయన ఐచ్ఛర్యాన్ని చూసి ఓర్వలేని వాళ్ళు ఆయన మీద చేతబడి చేయించి ఉంటారని అనుమానం కలిగింది వెంటనే భూతవైద్యుల్ని పిలిపించి, జరిపించవలసిన తతంగమంతా జరిపించాడు. వేలకు వేలు ఖర్చు అయిపోయాయిగాని,

చంద్రమౌళిగారి పరిస్థితిలో మార్పురాలేదు. చలవరాతి బంగాళాలో వెలుగురాలేదు. చివరికి వైద్యపరీక్ష చేయించుకుంటే జీర్ణకోశంలో కేన్సర్ వున్నట్లు తేలింది. చేతబడికి శాంతులుంటూ చేయించుకుంటూ క్యూర్ చేసడంతో కేన్సర్ ముదిరి లివర్ కి, ఇతర భాగాలకి కూడా సోకింది. చంద్రమౌళిగారి విషయంలో కడుపులో కేన్సర్ వుండి నీరసించిపోయి జరిగితే, గోపాలం నీరసించిపోవడానికి కారణం మానసిక దౌర్బల్యమే. పై ఇద్దరి విషయంలోనూ చేతబడి చేయబడటమనేది అర్థరహితం. ఏవేవో క్షుద్రశక్తులున్నాయనీ, అవి కొందరి వ్యక్తుల అధీనంలో వుంటాయని, వాటిని వారికి ఇష్టంలేని వ్యక్తుల మీద ప్రయోగించి వారిని క్షీణించే చేయవచ్చుననే భావన, కేవలం అపోహ మాత్రమే అసలు క్షుద్రశక్తులుంటూ ఏమిలేవు అలాంటి క్షుద్రశక్తులు ఎవరి మీదనైనా ప్రయోగించ బడ్డాయన్నా, లేదా ఆ శక్తులు తమ అధీనంలో వున్నాయనుకున్నా అవి కేవలం భ్రమలు మాత్రమే. క్షుద్రశక్తులు తమకు ఇష్టంలేని వారిమీద ప్రయోగింపబడతాయనే భావం అర్థంలేకుండా ప్రచారంలో వుండబట్టి, మానసిక బలహీనతగలవాళ్ళు వాటిని నమ్మి, వాటిగురించి నిజంగానే భయపడుతూ వుంటారు. ఇలా నమ్మేవాళ్ళ మనస్సులోకి ఏ కారణంవల్ల కానివ్వండి తమమీద చేతబడి చేశారనే భావం కలగగానే, ఇక తాము ఏమయిపోతామోనని దిగులుపడిపోవడం ప్రారంభిస్తారు.

మనస్సు ప్రభావం ఆరోగ్యంమీద చాలా వుంటుంది. భయం, దిగులు, ఆందోళన వున్న వాళ్ళకి ఆకలి వుండదు. ఒకవేళ తిన్నా అరగదు. అంతేకాని క్షుద్రశక్తుల ప్రభావం కాదు. ఇటువంటి అజ్ఞానంలో వున్న వ్యక్తులకు శాంతులు చేయించి క్షుద్రశక్తులని పారడ్రోలామని అర్థంలేని తంతుఅంతా జరిపినప్పుడు భయం నుంచి మనస్సు తెప్పరిల్లి తిరిగి తినడం ప్రారంభిస్తారు. అంతేగాని వాస్తవానికి క్షుద్రశక్తులేవో ఆవహించడం, వాటిని పారడ్రోలడం వంటి అభిప్రాయాలు ఒట్టి అబద్ధం. మానసిక వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం చేతబడులు గురించిన భయాలు మానసిక బలహీనత గలవాళ్ళలోను, క్షుద్రశక్తుల గురించి మూర్ఖంగా నమ్మేవాళ్ళలోనే ఉంటాయి. మానసికదైర్ఘ్యం, వివేచనాశక్తి కలవారిలో ఇలాంటి భయాలకి ఏమాత్రం తావు వుండదు.

9. పూనకాలకి పూజల వైద్యం

వయస్సులోని కోరికలు తీరకుండానే విమలకి వైధవ్యం కలిగింది. సాంప్రదాయపు సంకెళ్ళలో బంధింపబడినందువల్ల అయినవాళ్ళు, కానివాళ్ళు సూటీపోటీ మాటలు అంటూ ఉంటే, ఆమె నోరు మూసుకుని ఇంట్లో క్యూర్ చేసడం తప్ప చేయగలిగిందేమీ లేకపోయింది. ఇంతకాలం నుంచి ఎదుటివాళ్ళ దయాదాక్షిణ్యాలమీద బతుకుతున్న విమల ఒకరోజు అకస్మాత్తుగా “హుం హుం, నేను కామేశ్వరమ్మనీ! నేను చెప్పినట్లు చేశారా శుభం

కలుగుతుంది లేదా సర్వనాశనం అయిపోతారు” అంటూ పెద్దగా అరుస్తూ ఈ విషయాలు, ఆ విషయాలు చెప్పేయడం మొదలుపెట్టింది. అంతవరకు అణిగిమణిగి ఉండే విమల, ఒక్కసారిగా ఇటువంటి ఉగ్రరూపం దాల్చి ఊగిపోతూ మాట్లాడేస్తూ, అందరికీ ఆజ్ఞలు ఇచ్చేస్తూ ఉంటే అర్థం కాని అయోమయ స్థితి ఏర్పడింది.

కొంతసేపటికి ఉగ్రరూపం చల్లారి మామూలు మనిషి అయిపోయి, మామూలుగా మాట్లాడుతూ ఉంటే విమలా, “ఏమిటి ఇలా చేశావ్” అని అడిగితే “నేనేమిటి, ఇలా చెయ్యడమేమిటి? నాకేమీ తెలియదే” అని జవాబిచ్చింది. తరువాత తరచుగా విమల పూనకం వచ్చినట్లు అవడం, తాను ఆ పూనకంలో కామేశ్వరినని అంటూ ఉండడం చూస్తే, తక్కినవాళ్ళకి విధవ అయిన విమలలో ఇంటిదేవత అయిన కామేశ్వరి నిజంగానే అవహిస్తోందని నమ్మకం కలిగింది. దానితో విమలకి పూనకం వచ్చినప్పుడల్లా పూజించడం మొదలుపెట్టారు. విచిత్రం ఏమిటోగాని, విమలకి ఇష్టంలేని వారందరిపట్లా ఇంటిదేవత కామేశ్వరి , పూనినప్పుడల్లా వారి గురించి నిందావాక్యాలు పలకడం జరుగుతూ వుంది. దానితో ఇంట్లో ఒకరికొకరికి మధ్య ఇంటిదేవత కామేశ్వరి చెప్పింది నిజం కాకుండా ఉంటుందా అని, గొడవలు ప్రారంభం అయ్యాయి. విమలని కామేశ్వరి ఆవహించడం కాదు కాని, పచ్చని సంసారంలో పచ్చగడ్డి భగ్గన మండుతోంది. ఇదంతా గమనిస్తూ వస్తున్న గంగాధర్, ఈసారి కామేశ్వరి అవహించగానే చీపురుకట్ట తీసుకుని రెండు జాడించగానే మళ్ళీ ఆ ఇంటిదేవత విమలని అవహించనేలేదు.

పూనకాలు గురించి ఎన్నో మూఢనమ్మకాలు వున్నాయి. పూనకం వచ్చిన వ్యక్తి ఊగిపోతూ ఏవేవో మాట్లాడేస్తూ ఆజ్ఞలు ఇచ్చేస్తూ ఉంటే వాళ్ళ దగ్గర ఉన్నవాళ్ళు హడలిపోతూ చేతులు ఎత్తి నమస్కరిస్తూ “అలాగే తల్లీ! అలాగే చేస్తాం” అంటూ వుంటారు. అప్పటికీ ఆ పూనకం వచ్చిన వ్యక్తి ఊరుకోక ఇంకా గట్టిగా అరుస్తూ ఉంటే ఆ పని అప్పుడే చేసి చూపిస్తారు. పూనకం వచ్చే వ్యక్తులను గమనిస్తే, భలేవిచిత్రంగా వుంటుంది. పూనకం రానంత వరకు ఆ వ్యక్తులను ఎవరూ లెక్కపెట్టరు. కానీ ఆ వ్యక్తే తమకి ఏ ఇష్టదేవతో పూనిందనో, చనిపోయిన అమ్మో, అమ్మమ్మో ఆవహించి తనచేత మాట్లాడిస్తున్నదనో చెప్పగానే అంతవరకు ఏమాత్రం గౌరవం ఇవ్వనివాళ్ళు హోరతులిచ్చి ఆడరిస్తారు.

పూనకాల గురించి ముఖ్యంగా రెండు విషయాలు గమనించాలి. పూనకం వచ్చే వ్యక్తులు సాధారణంగా మానసిక బలహీనత కలిగి ఉండి తమని ఏ ఇష్టదేవత అయిన ఆవహించడానికి అవకాశం వున్నదని నమ్ముతారు. ఇక రెండవ రకం వ్యక్తులు ఇంతకుముందు మనం చూసిన విమలలాంటివాళ్ళు ఆ వ్యక్తులు తాము అనుకున్న పనులు సాధించడానికి పూనకం పూనిందని నటించి, తమకు కావలసిన పనులు చేయించుకుంటారు.

అందుకని తమకు పూనకం వస్తుందని చెప్పుకునే వ్యక్తుల్లో కొందరిలో మోఢ్యం ఉంటే మరికొందరిలో మోసం వుంటుంది.

జాతర్లు జరిగినప్పుడు, భజనలు చేసేటప్పుడు కొందరు వ్యక్తులు వాటిలో లీనం అయిపోయి, ఒకవిధమైన మానసిక విపరీతస్థితికి చేరుకుంటారు. దానితో తమనితాము మరచిపోయి, పరవశించిపోతారు. నూకాలమ్మ జాతరలో నృత్యంచేస్తూ అందులో పరవశించిపోయి, తానే నూకాలమ్మ అనుకొని అలాగే ప్రవర్తించడం చేస్తూ వుంటారు. ఇలా పూనకం రావడానికి ముందువారిలో భక్తితో పరవశించిపోయినప్పుడు తమ ఇష్టదేవత తమని ఆవహిస్తుందన్న అభిప్రాయపడటమే ఇందుకు కారణం. ఇది కేవలం మోఢ్యమే తప్ప, ఎటువంటి దైవమహిమా కాదు. ఇటువంటి మానసిక విపరీతస్థితిలో, పూనకంలా వచ్చిన వ్యక్తులు ఆ సమయంలో ఏమి మాట్లాడినదీ, ఏమి చేసినదీ తరువాత చెప్పలేకపోతారు. అంత మాత్రాన్నే దేవత అవహించినపుడు, ఆ వ్యక్తి అసలు వ్యక్తికాదు కనుక, జరిగిన విషయాన్ని పూనకం పోయిన తరువాత చెప్పడం సాధ్యం కాదని కొందరు పూనకాల్లోని అతీతశక్తిని సమర్థించబోతారు. కాని పూనకం మానసిక బలహీనతవల్ల తెచ్చి పెట్టుకున్న విపరీత స్థితి.

పూనకం ఒక విధమైన హిస్టీరియా జబ్బు. హిస్టీరియా ముఖ్యంగా స్త్రీలలో చూస్తూ వుంటాం. అందులోనూ చదువుకోని వాళ్ళలోనూ లోకం గురించి తెలుసుకోకుండా నాలుగు గోడలమధ్య ఉండిపోయే వాళ్ళలోనూ ఎక్కువ. వీటికి ముఖ్యంగా ఆయా వ్యక్తుల్లోని మానసిక బలహీనత, మానసికోద్రేకాలతో పాటు అజ్ఞానం, మోఢ్యం కూడా కారణాలే. స్త్రీలు కూడా చదువుకుని నలుగురిలో కలిసిమెలసి తిరుగుతూ విషయాలను తెలుపుకంటూ వుంటే, మోఢ్యంతో కూడిన ఇటువంటి పూనకాలు రావడం జరగదు.

10. బెణుకులు - తోమడాలు

ఘోలుబుకి మందువేస్తే ఉన్న ముక్కుకాస్త ఊడిపోయిందన్నట్లు ఉమామహేశ్వరరావు కాలు విషయంలో అంతే అయింది. ఉరకలేస్తూ మెట్లు దిగుతున్న ఉమామహేశ్వరరావుకి వున్నట్లుండి ఒక్కసారిగా కాలుజారి బెణికింది. బెణికిన పాదం కాస్త నొప్పి అనిపించినా, ఆ రోజంతా కొద్దోగాప్రో తిరగగలిగాడు, కాని అసలు బాధంతా తరువాతే ప్రారంభమైంది. ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత కాస్త కుంటుతూన్న ఉమామహేశ్వరరావుని చూసి తలొకరు తలొక సలహా ఇచ్చాడు. చివరికి ఒక సలహాపై అమృతాంజనం ఇంత పట్టించి, బెణికిన కాలుని అర్ధగంటపైగా గట్టిగా మర్దన చేయించాడు. మర్దన చేస్తున్నప్పుడు అమృతాంజనం మహిమో, మర్దన చేసిన మగవాని మహిమో తెలియదుకాని, ఆ సమయంలో కాస్త మజాగా

అనిపించింది. ఉదయం లేచేసరికల్లా పాదం దగ్గర, మడమదగ్గర బాగా వాచిపోయింది. లేచి అడుగువేసే స్థితే లేకుండా పోయింది. మరొకరి సహాయం లేనిదే, ఒక్క అడుగు కూడా వేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది.

కాలుకాని, చేయకాని శరీరంలో ఏ ఇతరభాగమైనా బెణకడం జరిగిందంటే, ఆ పాంతంలోని కండరాలు నలిగి వాచడం, రక్తనాళాలు పగిలి రక్తం చేరడం జరిగిందన్న మాటే. అసలే బెణకడం వలన కండరాలు నరాలువాచి, బాధాకరంగా తయారైతే, బెణకింది కదా అని మరింత తోమడంతో అవి మరింత నలగడం జరుగుతుంది. మొదట బెణకినప్పుడు ఏవో ఒకటి రెండు చిన్నరక్తనాళాలు చిట్టి, రక్తం కారి కొద్దిగా బొప్పి కట్టితే, తోమడంతో తిరిగి ఆ రక్తనాళాలు పగిలి మరింత రక్తం కారడం, ఇంకా కొన్ని క్రొత్త నాళాలు పగలడం జరుగుతుంది. దానితో మరింత వాపు పెరుగుతుంది. కండరాలు, లిగమెంట్లు నలగడంతో అక్కడ కాస్త నీరుచేరి, అవి మరింత ఉబ్బుతాయి. ఇలా జరగడంతో జ్వరం రావడం, వాపు తగ్గడానికి వారంరోజులుపైగా పట్టడం, అంతవరకు ఏ పని చేసుకోలేకపోవడం, శారీరక బాధ, ఇక ఇవన్నీ మామూలే.

శరీరంలో ఏదైనాభాగం బెణకినప్పుడు గాని తోమడం చాలా తప్పు. కాలు బెణకినప్పుడు ఒకటి రెండు రోజులు నడవకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అలాగే శరీరంలో ఏ భాగమైనా బెణకినప్పుడు ఆ భాగాన్ని ఎక్కువ కదల్చకుండా చూడాలి. బెణకినప్పుడు వెంటనే తడిగుడ్డతో కాని, ఐస్ తో కాని వాచిన భాగాన్ని కొద్దిసేపు కప్పి వుంచాలి. తరువాత బెణకిన భాగంలో అమృతాంజనం కాని, ఐడెక్స్ కాని, రిలాక్సిల్ ఆయింటుమెంటు కాని తేలికగా పైన రాయాలి. తోమడంకాని, మర్దనకాని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను చేయకూడదు. తరువాత రోజుకి నాలుగైతూసార్లు వేడినీళ్ళల్లో గుడ్డముంచి, ఆ గుడ్డతో వాచిన భాగం దగ్గర కాపడం పెట్టాలి. నొప్పి తగ్గడానికి ఎనాలజిన్, ఆస్పిరిన్ బిళ్ళలు రోజుకు మూడు నాలుగు వేసుకోవడం మంచిది. ఇలాచేస్తే వాపు పెరిగే బదులు తేలికగా త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

గట్టిగా తోమడాన్నే 'మసాజ్' చేయడం అని కూడా అంటారు. గట్టిగా తోమడం కాలో చెయ్యో బెణకినప్పుడేకాదు శరీరంలో ఎక్కడైనా సరే నొప్పిగా వున్నా, వాపు వున్నా చేస్తూ వుంటారు. అంతేకాదు కాలో చెయ్యో విరిగినప్పుడు కూడా రోజూ తోమి కట్టు కట్టుతూ వుంటారు. తోముతూ వుంటే ఒక ప్రక్క విరిగిన వ్యక్తి నొప్పితో తన్నుకుంటూ వున్నా నలుగురు గట్టిగా పట్టుకొని, పడేసి తోమి కట్టుకట్టే సంఘటనలు కూడా అరుదు కాదు కాలో చెయ్యో విరిగినప్పుడు మత్తు ఇచ్చి విరిగిన ఎముకలను తిరిగి సరైన పొజిషన్ లో పెట్టి, ఫ్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ బాండేజ్ సక్రమంగా వేయడమే శాస్త్రీయ పద్ధతి. అలా కాకుండా విరిగినప్పుడు రోజూ తోముతూ, పుల్లలు పెట్టి కట్టులు కట్టడం చాలా నష్టదాయకం.

దానివల్ల ఎముకలు సరైన పొజిషన్లో అంటుకోవడం జరగదు. దానితో జీవితాంతం ఆ వ్యక్తి బాధ పడటమే కాకుండా ఎముక విరిగిన చోట కండలో గట్టిదనం వచ్చేసి, సాగేగుణం పోయి ముడుచుకుని పోతాయి.

పూర్వం రోజులలో ఎముకలు విరిగిన చోట్ల ముఖ్యంగా భుజం మోచేయి దగ్గర తోమి కట్లు కట్టినప్పుడు తరువాత కూడా ఆ కీళ్ళు సక్రమంగా తిన్నగా వచ్చేవికావు. అక్కడ కండరాలు గట్టిపడిపోయి కీళ్ళు తిన్నగా సాగేవికావు. అలా సాగకపోవడానికి విరిగిన ఎముకలలో నుంచి ఎముకల నిర్మాణానికి సంబంధించిన కండరాలలోకి దూరి, అవి కూడా గట్టిగా తయారవుతున్నాయని భావించేవాళ్ళు కాని ఆధునిక వైద్యం అభివృద్ధి చెందడంతో ఒక ముఖ్య విషయాన్ని గుర్తించడం జరిగింది. కండరాలు గట్టిపడి సాగకుండా అవడానికి ఎముకలు విరగనే అవసరం లేదు. శరీరంలో ఎక్కడైనా సరే గట్టిగా ఎక్కువ రోజులు తోమితే, అక్కడ కండరాలు కంకర రాళ్ళలాగా గట్టిపడిపోతాయి. అదే కీళ్ళ దగ్గర అయితే సాగకుండా ముడుచుకునిపోతాయి. గట్టిగా తోమనటువంటి కేసుల్లో ఇటువంటి పరిస్థితి కలగడం అరుదు.

11. ఎముక విరిగిందా? బెణికిందా? తెలుసుకోవడం ఎలా? ■■■

గబగబా నడుస్తున్న పార్వతి గడపకి కాలు తగిలి పడిపోయింది. కిందపడిన పార్వతి పైకి లేవబోయి చెయ్యి నెప్పి అనిపించడంతో భయపడి “బాబోయ్ నా చెయ్యి విరిగిపోయింది” అంటూ కంగారుపడిపోయింది. ఎప్పుడైనా దెబ్బ తగిలి శరీరంలో ఏదైనా ఎముక విరిగితే తెలుసుకోవడం ఎలా! బెణకడం కాదని గుర్తించడం ఎలా?

ప్రమాదం జరిగి శరీరంలో ఏదైనా ఎముక విరిగినప్పుడు ఆ భాగములో బాధ కలుగు తుంది. ఆ ప్రాంతంలో మామూలు కదలిక వుండదు. ఒకవేళ కదపడానికి ప్రయత్నించినా, కదలిక కావలసిన విధంగా ఆడక బాధ కలిగి కళ్ళవెంట నీళ్ళు గిర్రున తిరుగుతాయి.

అయితే ఈ లక్షణాలు బెణికినప్పుడు కూడా ఉంటాయి. ఆ లక్షణాలతోపాటు విరిగినప్పుడు ముఖ్యంగా ఆ భాగంలో అసాధారణ కదలికకి ఆస్కారం కలుగుతుంది. చేతి ఎముక విరిగినట్లయితే ఆ భాగం కదిపినప్పుడు ఎముక లేనట్లుగా ముందుకీ వెనుకకీ కదులుతుంది. మామూలుగా అలా జరగడం అసంభవం. ఎముక విరిగినప్పుడు ఆ భాగంలో అసాధారణ ఆకారం ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం ఎముక విరిగినచోట విరిగిన ఎముకలు ముందుకీ-వెనుకకీ జరగడమే. యిలాంటి అసాధారణ రూపం కనబడటంతో ఎవరయినా సరే ఎముక విరిగిందని తేలికగా గుర్తించగలరు.

కొన్ని సందర్భాలలో అసాధారణ ఆకారం ఏర్పడడమే కాకుండా విరిగిన ఎముకలు ఒకదానిమీద మరొకటి ఎక్కడంతో ఆ కాలో చెయ్యో రెండవదానితో పోల్చిచూస్తే పొడుగు తగ్గిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలతోపాటు విరిగిన కొన్ని భాగాల్ని కిందా పైనా పట్టుకొని ఏమాత్రం కదిపినా శబ్దం వస్తుంది. అలా అసహజమైన శబ్దం రావడం వెన్నుపూసలు మెత్తబడిపోయి గూని వస్తుంది. దీనికి కారణం ఆ వయస్సులో కొన్ని సెక్కు హార్వోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడమే. దాంతో వెన్నుపూసలు డొల్లగా అవుతాయి. దీనిని ముందే గమనించి మందులు వాడినట్లయితే ఆ వెన్నుపూసలు మళ్ళీ బలంగా తయారవుతాయి.

ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు కూడా వెన్నుపూసలకి దెబ్బతగిలి శాశ్వతంగా గూనివచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వెన్నుపూసల్లో ముఖ్యంగా చాతి వెనుకభాగంలో క్షయవ్యాధి వచ్చి ఒకటి రెండు వెన్నుపూసలు దెబ్బతింటే కూడా గూని వస్తుంది. అలాగే వెన్నుపూసల్లో కేన్సర్ వ్యాధివచ్చినా, ఇతర వ్యాధులు వచ్చినా గూని కనబడవచ్చు. సినిమాల్లోనూ, నిత్యజీవితం లోనూ మాంత్రిక వేషధారులు గూని ఉన్నట్లుగా నడుస్తూంటారు. గూని ఉన్నవాళ్ళకు ఏదోరకమయిన శక్తి ఉంటుందని పలువురి అపోహ. మనలను భయానక వాతావరణంలో ముంచెత్తటానికి వారు అలా నడుస్తారు తప్ప వారికి ఎలాంటి శక్తులు ఉండవు. వ్యాధులవల్ల ప్రమాదం వల్ల వచ్చే గూనికీ వేరే చికిత్సా పద్ధతులు ఉంటాయి. కాని కూర్చోవడంలో, నడవడంలో కావాలని తెచ్చి పెట్టుకునే గూనిని ఎవరంతటికీ వారు గమనించి ఇతరులు చెప్పగా తెలుసుకునో వెంటనే సరిదిద్దుకొంటే పోతుంది లేకపోతే గూని వ్యక్తుల జాబితాలో వారూ చేరుతారు.

12. పాము మంత్రం

మనదేశంలో ఎందరో వ్యక్తులు పాము మంత్రాలను నమ్ముకొని ఏ మందూ వాడకుండా మూర్ఖంగా తమ ప్రాణాలను పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఏ మనిషి అయినా పాము కరిచినప్పుడు మంత్రం వేయించుకొని బతికితే, మంత్రం పారించని సంతోషించడం, ఒకవేళ చనిపోతే అది వాడి ఖర్చు, దేవుని దయలేదు అని సరిపెట్టుకోవడం మనవారి అలవాటు. కాని వాస్తవానికి మంత్రాలలో ఎటువంటి మహత్తులేదు. మంత్రాలకు గొప్పదనం ఆపాదించింది మనమే. అదేవిధంగా పాము మంత్రానికి కూడా మహత్తు ఆపాదించబడింది. అయితే కొందరు పాము కరిచినప్పుడు బతికి బయటపడడం మరి కొందరు చనిపోవడం ఎందుకు జరుగుతోంది?

పాముల గురించి చాలా అపోహలు వున్నాయి. పాముకాటు మరణహేతువు కావడంతో భయంవల్ల ఎన్నో కట్టుకథలు అల్లడం జరిగింది. అలాగే ఎన్నో పుకార్లు ప్రచారంలో

వున్నాయి. మనదేశంలో అయిదారువందల రకాల పాములు ఉన్నాయి. వాటిలో కేవలం అయిదు రకాల పాములు మాత్రమే విషపూరితాలు. ఈ పాములు కరిస్తేనే ప్రాణం పోతుంది. మరికొన్ని రకాల పాములలో కొంత విషమున్నూ, వాటి కోరల్లో ఉండే విషం ప్రాణం తీయడానికి చాలదు కోడెనాగు, తాచుపాము, కట్లపాము, రస్సెల్, వైపర్, సాస్కేల్లు వైపర్ ఈ అయిదురకాల పాములే విషం గలవి. మిగిలినవి ఏవి కరిచినా మనిషి చనిపోడు. పాముఈంటే విషజంతువు అనే భయంపుంటడం వలన ఏ పాముకరిచినా వెంటనే విషమెక్కి పోతుందనే భయంతో చాలామంది స్పృహ కోల్పోవడం లేదా భయంతో గుండె ఆగి చనిపోవడం జరుగుతుంది.

విషపాము కరిచినప్పుడు వెంటనే యాంటి సేస్టెక్సీరం ఇంజక్షను చేయించు కున్నట్లయితే ప్రాణంపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అలాకాకుండా మంత్రాలను నమ్ముకొని కూర్చున్నట్లయితే విషం శరీరమంతా ప్రసరించి చనిపోవడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా మంత్రాల వలన మనిషి బ్రతికి బయటపడ్డాడన్న కేసుల్లో ఆ కరిచిన పాము విషపూరిత మైనది కాకపోవడమో, లేదా పాము కరవకుండానే పాముని చూసేచూడగానే కరిచేస్తుందనే భయంతో బిగిసిపోయి వెంటనే స్పృహకోల్పోవడమో జరుగుతుంది. ఇటువంటి సందర్భాలలో మంత్రం పారించని సంతోషిస్తారు. ఒకవేళ కరిచినపాము తాచుపాము వంటిదే అయినా అది మనిషిని కాటువేయడానికి ముందు ఏ పశువునో, ఎలుకలనో, కప్పలనో కాటువేసి ఉన్నట్లయితే దాని కోరల్లో ఉండే విషం బయటకు వచ్చేసి మనిషిని కరిచినప్పుడు వాటి కోరల్లో ప్రాణహాని కలిగించే విషం మిగలకుండా పోతుంది. ఒకవేళ ఏ కొద్ది మోతాదులో మిగిలివున్నా అది మనిషి శరీరంలోకి ప్రవేశించినా ఎటువంటి హానీ కలగదు. ఈ విషయం తెలియక తాచుపాము కరిచినప్పుడు మంత్రం వేస్తే మనిషి చక్కాలేచి నడిచి వెళ్ళిపోయాడని చెబుతూ ఉంటాడు.

పాము అంటే భయం ఉండి స్పృహ కోల్పోయినట్లు బిగదీసుకుని పోయినా, తక్కిన జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ సక్రమంగానే పనిచేస్తూ ఉంటాయి. కనుక మంత్రం వేసిన మాట చెవుల్లో పడగానే మంత్రం మహత్తుమీద నమ్మకం ఉండటంవల్ల మానసిక ధైర్యం కలిగి మూసినకళ్ళు తెరుచుకుని ఆ వ్యక్తి లేచి కూర్చుంటాడు. అక్కడ మంత్రంవల్ల పాము విషం విరుగుడు' అవడం కాదు, భీతితో పడిపోయినవానికి మానసికధైర్యం కలగడమే. పూర్తి మోతాదులో పాము విషం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే వీలైనంత త్వరగా ఇంజక్షన్లు ఇస్తే తప్ప మనిషి ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకోలేదు.

పాము పగ అనేది కూడా అర్థంలేని మాటే. పాముకు పగపట్టడం అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఒక యింటినిగాని, వ్యక్తినిగాని గుర్తించి కక్ష పెంచుకునేటట్లుగా పాము మెదడు అభివృద్ధి చెందలేదు. ఏజంతువు అయినా అలవాటైన దారిగుండా పోవడం మామూలే.

అందుచేత ఒకవేళ మనం కొట్టిన పాము అప్పుడు తప్పించుకుపోయినా మరల అదే దారిన రావచ్చు లేక మరో పాముకూడా అటు రావచ్చు. దీనినే పాము పగ పట్టించని తప్పుగా భావిస్తాం.

మంత్రాలలో మహాత్ము ఏమీ లేకపోయినా వాటిగురించి చెప్పలేనంత ప్రచారం ఉన్నట్లే పాము మంత్రం గురించీ, పాములగురించీ మత మోఢ్యపు కట్టుకథల ప్రచారం ఎంతో ఉంది. నాగుపాము నాగస్వరానికి పరవశించిపోయి ఎక్కడ ఉన్నా పడగ ఎత్తి నృత్యం చేస్తుందని చెబుతారు. అందువల్లనే పాము చెవులు అనే నానుడి ఏర్పడింది కాని వాస్తవానికి పాముకు చెవులు లేవు కళ్ళు మాత్రమే వుంటాయి. పొట్టక్రింద వుండే పొలుసుల ద్వారా భూమిని ఆనుకుని వచ్చే శబ్ద ప్రకంపనాలను గ్రహిస్తుంది. పాములవాడు నాగస్వరం ఊదితే అదివిని పాము తల ఊపుతుందని అనుకోవడం పొరపాటు. అసలా శబ్దం దానికి వినపడదు. కాకపోతే నాదస్వరం బూర కదలికను చూసి పాముకూడా తల ఊపుతుంది. అందుచేత పాము కనిపించగానే పెద్దగా అరవడం చప్పట్లు కొట్టడం వంటి శబ్దాలు చేయడం వల్ల పాము పారిపోదు. కర్రతోగాని, కాలిచెప్పుతోగాని, భూమి మీద చప్పుడుచేస్తే ఆ శబ్ద తరంగాలను మాత్రం పాములు గ్రహించగలుగుతాయి. పాముకి చెవులుంటాయని అనడం ఎంత అబద్ధమో, పాము మంత్రంతో పాము విషం విరుగుడై పోతుందని అనడం కూడా అంతే అబద్ధం. అందుకని పాము కరవగానే మంత్రాళ్ళ కోసం ఎదురు చూడటం మాని ఆ వ్యక్తికి మందు వాడి ప్రాణాన్ని రక్షించాలి.

13. భ్రమలు - భ్రాంతులు తెచ్చే ముప్పులు

ఊచులక్ష్మి చీపురు తీసుకొని తుడిచిన చోటే మళ్ళీ - మళ్ళీ తుడుస్తోంది. భగవాన్లు చాలా కష్టపడి త్వరత్వరగా ఏవేవో రాసేస్తున్నట్లు అలసిపోయి కనిపిస్తూ తెల్లకాగితాన్ని ఇట్టే నలుపు చేస్తున్నాడు. ఇంతా చేస్తే ఆ కాగితం మీద కొక్కిరాయి గీతలు, అర్థంపర్థంలేని అక్షరాలు తప్ప మరేమీ లేవు. కాని భగవాన్లుని అడిగితే నిజంగానే తాను ఏవేవో రాసేస్తున్నట్లు చెప్పేస్తాడు. సూర్యకాంతం విషయం చెప్పనే అవసరం లేదు. ఒక మాటకి మరొక మాటకీ పొందికలేకుండా ఈ కబుర్లు ఆ కబుర్లు ఆపకుండా చెప్పేసుకునిపోతోంది. ఆమెను మాట్లాడించనేకూడదు. కాని పొరబాటున ఎవరయినా కదిలించారా ఇక ఆపటం దుర్లభం. ఒకవిషయానికి మరొక విషయానికి పొందిక వుండకపోవడం అటుంచి, అసలు ఒక క్షణం క్రితం తానేమి మాట్లాడిందో ఆమెకే గుర్తు వుండదు. ఇక మేరీ విషయం అందరికీ తెలిసినదే. ఎవ్వరికీ గుడిలో గంటలు వినబడకపోయినా ఆమెకు చెవిలో గింగురుమంటు మోగుతూ వుంటాయి. కళ్లముందు దివ్యజ్యోతులు వెలుగుతూ కనబడుతూ వుంటాయి.

మన్మథరావుకి చనిపోయిన మనుషులు సజీవంగా కళ్ళముందు కనబడుతూ వుంటారు. వాళ్ళు అతనితో మాట్లాడుతూ వుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతున్నదో తెలియక కొందరు ఇవన్నీ గాలివాలటంవల్లనో, దయ్యం పట్టడం వల్లనోనని భావిస్తారు. కాని ఇవన్నీ మానసిక వ్యాధుల వల్ల కలిగిన విపరీత లక్షణాలు.

మానసిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారిలో అనేక రకాలైన చిన్న - పెద్ద విలక్షణాలు కనబడుతూ వుంటాయి. ఇవి చాలా వింతగా వుంటాయి. ఎవరైనా మేజాబల్లమీద వుండే దుమ్ముని గంటలతరబడి ఆపకుండా తుడుస్తూ వుంటే అది ఒక విధమైన మానసిక వ్యాధి లక్షణం. అదేవిధంగా ఎవరైనా మౌనముద్రలో వున్నట్లు పద్యాసనం వేసుకుని కూర్చుని ఆశీర్వాదిస్తున్నట్లు చెయ్యిపైకెత్తి వుంచి కదలకుండా గంటల తరబడి వుంచినా అదికూడా మానసిక వ్యాధి లక్షణమే. కొందరు దేనిమీదా ఆసక్తి లేకుండా రోజుల తరబడి ఒంటరిగా గడుపుతూ వుండి మరికొందరు రాత్రులు తరబడి నిద్రపోకుండా ఏదేదో గొణుకుతూ గడిపేస్తుంటారు.

ఎవరైనా ఏదైనా చెబితే వినడం, చేయడం మామూలుకాని మానసిక వ్యాధి వున్న మనుషులు అర్థంపర్థంలేకుండా ప్రతిదానిని వ్యతిరేకించడం, ఇట్టే ఆవేశపడిపోయి నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడేయడం చేస్తూ వుంటారు. మాటల్లో అనవసరమైన ఆదుర్దా, ఆందోళన, ఆవేశం, భయం ఉండటం, చేతుల్లో తొట్రుబాటు, చూపుల్లో కంగారు, కాళ్ళల్లో వణుకు, గుండెల్లో దడదడ అనిపించడం ఇవన్నీ మానసిక వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కనబడే లక్షణాలు. కొందరికి నిన్న జరిగిన విషయం ఎంతకీ గుర్తుకూడదు కానీ ఎప్పుడో జరిగినదీ, విన్నది ముక్కు ముక్కు గుర్తువస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులకి ఏ బాధా వుండదు. నవ్వుతూ నవ్విస్తూంటారు. కాని ఇటువంటి వారిలో కొందరికి అనుకోకుండా అకస్మాత్తుగా చావాలని, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని అనిపిస్తూంటుంది. అలా అనిపించి అనిపించడంతో అనాలోచితంగా ఆత్మహత్య కూడా చేసుకుంటుంటారు. మరికొందరికి ఎటువంటి కారణం లేకుండా ఆవేశం వచ్చి చేతిలో వున్న చాకుతోనో ఇతర ఆయుధంతోనో ఏమీ సంబంధం లేనివారిని ఇట్టే పొడిచి ప్రాణం తీస్తారు.

మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులలో భ్రమలు - భ్రాంతులు కలగడం చాలా సహజం. తాడుని చూచి పొము అనుకోవడం, ఎవరినో చూచి వాళ్ళు తమవాళ్ళనుకొని మాట్లాడటం, ఒక వస్తువుని మరొక వస్తువుగా చూచి భ్రమపడటం జరుగుతుంది. కొందరి విషయంలో ఏ వస్తువూ, ఏ వ్యక్తి ఎదురుగా లేకపోయినా వున్నట్టే కనబడతాయి. ఇలాంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు కలగటానికి మనస్సులో నుంచి భావం కలగటమే తప్ప, బయటనుంచి ఏ పదార్థంకాని, భావంకాని ప్రేరణ కలిగించదు. శ్రవణానికి సంబంధించిన భ్రమలు భ్రాంతులు

ఎక్కువమందిలో కనబడతాయి. ఎవరో మాట్లాడుతున్నట్లు ఏవేవో శబ్దాలు- రణగొణ ధ్వనులు అవుతున్నట్లు చెవిలో ఏదో చెబుతున్నట్లు స్పష్టంగా ఆయా వ్యక్తులకి వినబడుతూ వుంటాయి. పైగా ఈ వ్యక్తులు నాక ఇంత స్పష్టంగా వినబడుతూవుంటే మీకు ఏమీ వినబడడం లేదంటారేమిటని ఆవేశంగా అరుస్తారు లేదా మీరు నన్ను తిట్టుకున్నట్లు విన్నాను. ఏమీ అనలేదని అబద్ధాలు చెబుతారెందుకు అని ఉద్దేశంగా ఎదుటివారి మీద విరుచుకు పడతారు. కొందరికి ఎదురుగా దివ్యజ్యోతులు కనబడుతూ వుంటే మరికొందరికి దెయ్యాలూ - దేవతలూ కనబడుతూ ఉంటాయి. కొందరికి దగ్గర్లో ఎక్కడా పువ్వులు లేనిదే పువ్వుల సువాసనలు, ఇతర వాసనలు వస్తున్నట్లు అనిపించినంతోపించడమో గందరగోళపరచడమో చేస్తారు. మరికొందరిని నోటిలో ఏ వస్తువు లేకపోయినా తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా, ఉప్పు ఉప్పుగా అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇంతకంటే విచిత్రంగా కొందరు మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులలో, ఒక ప్రత్యేక లక్షణం కనబడుతుంది. వారిలో కొన్ని క్షణాలపాటు సాధారణంగా వుండే స్పృహపోతుంది. ఆ సమయంలో వారు వాగడమో, ఏదో పనిచేయటమో సర్వసాధారణం. తిరిగి కొంతసేపటికి మామూలుగా స్పృహలోకి వస్తారు. స్పృహలోనికి వచ్చిన తరువాత అంతకుముందు వారుచేసిన పనులుగాని మాట్లాడిన మాటలుగాని యేమాత్రం తెలియవు. ఎప్పటికీ గుర్తుకురావు.

ఇలా ఇవీ - మరికొన్ని విచిత్ర లక్షణాలు మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులలో కనబడతాయి. మానసిక వ్యాధికూడా శారీరక అనారోగ్యం వంటిదే. కాని మన సమాజం, అసందర్భంగా మాట్లాడే కొందరిని మానసికవ్యాధిగ్రస్తులని తలతిక్కగల వాళ్ళుగా త్రోసిపుచ్చితే, మరికొందరిని పిచ్చివాళ్ళనుగా ముద్రవేసి ఎప్పటికీ మామూలు మనుష్యులుగా అవకుండా చేస్తుంది. భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగే ఇంకొందరికి దైవత్వాన్ని ఆపాదించి పూజిస్తుంది. “పారనోయియా” అనే మానసిక వ్యాధికి గురైన కొందరు వ్యక్తులు దైవస్వరూపులుగానూ, బాబాలుగానూ చలామణి అవుతూంటారు.

14. మానసిక రోగులకు పూజలు!

ఈ మధ్య విశ్వేశ్వరరావు ధోరణి వింతగా ఉంటోంది. చూడటానికి అంతా మామూలుగా కనబడుతున్నాడుగాని, తన గురించి చెప్పుకునేటప్పటికల్లా “నేనే మొరార్జీభాయిని, ఈ దేశానికి ప్రధానమంత్రిని” అంటూ ఏమేమో మాటలు చెప్పుకుంటూ పోతున్నారు.

విశ్వేశ్వరరావు విషయం అలా వుండగా బాలయ్య ఎప్పుడు బాబాగా మారాడో తెలియదుగాని, చుట్టూరా పదిమందిని శిష్యులుగా కూడగట్టుకున్నారు. అతను కూడగట్టుకున్న

దేముందిగాని, వాళ్ళే కూడారని చెప్పవచ్చు. అతను ఎవరినీ తనకి శిష్యులవమని అడగలేదు. అతని ధోరణి ఏదో అతనిది. అతన్ని “బాలయ్య. నీవు బాబాగా యెప్పుడు మారావు” అని అడిగితే నన్ను బాలయ్య అంటావేమిటి? నేను సాక్షాత్తు కృష్ణభగవానుణ్ణి ! ఈ లోకాన్ని ఉద్ధరించడానికి ఈ అవతారం ఎత్తాను” అంటూ ఇంకా ఏమేమో చెప్పుకుంటూ పోతాడు. అతడు తన గురించి కృష్ణపరమాత్మగా చెప్పుకోవడం విన్నవాళ్ళకి పిచ్చివాని మాటలుగా అనిపించినా, బాలయ్య మాత్రం నిజంగా తాను దేవుడిననే భావిస్తున్నాడు. అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాడు. చేతిలో చిల్లకానీ లేని బాలయ్య తనకి ఎన్నోలక్షల ఆస్తి ఉన్నట్లు, జనం అంతా తనని ఎంతో ఆరాధిస్తున్నట్లు గొప్పగా ఊహిస్తూ, ఆనంద పడిపోతూ ఉంటాడు. తన దగ్గరికి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ ఆధ్యాత్మికంగా ఏదో పెద్ద బోధచేస్తున్నట్లుగా భావించి, నోటికి వచ్చిన చెత్త అంతా వాగేస్తూ వుంటాడు.

కాని, ఇటీవల లాటిన్ అమెరికాలో గయానా దేశంలో జిమ్జోన్స్ వ్యవహారం మరి విచిత్రమైనది. అతను మొదట్లో అందరిలాగానే మామూలుగా ఉన్నాడు. ఉన్నట్టుండి ఒక రోజు తాను ఈ లోకాన్ని ఉద్ధరించడానికి వెలిసిన అవతార పురుషుణ్ణి అని నమ్మించి, ఎందరినో అమాయకులను శిష్యులుగా చేసుకున్నాడు. వారి మౌఢ్యాన్ని అలుసుగా తీసుకొని “నేను ఈ అవతారం చాలించుకుంటున్నాను. మీరు కూడా నాతోపాటే చచ్చిపోండి. లేకపోతే కొన్ని దుష్టశక్తులు మిమ్మల్ని మళ్ళీ పాపంతో కూడిన పాడులోకంలోకి లాక్కునిపోతాయి. నేను ఇచ్చే యీ విషంత్రాగి మీ జన్మలని ఇంతటితో ముగించుకోండి” అని ఉపదేశించేసరికి అతని దగ్గరవున్న 800 మంది శిష్యులు - పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ కూడా సైనైడు కలిపిన విషం త్రాగి ప్రాణాలు తీసుకున్నారు.

కొందరు వ్యక్తులు జనంలోవున్న అజ్ఞానాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని, తమని భగవత్ స్వరూపులుగా చెప్పుకుంటూ గారడీలు చేసి మహిమలుగా వర్ణించుకుంటూ “బాబా”లుగా చలామణి అవుతుంటే మరికొందరు “పారనోయియా” అనే మానసిక వ్యాధివల్ల “బాబా”లుగా మారుతూ వుంటారు. బాలయ్య, జిమ్జోన్స్ అలాంటి మానసికవ్యాధి “బాబా”లే. విశ్వేశ్వరరావు కూడా అలాంటి ప్రధానమంత్రే గయానాలో అన్ని వందల మంది ముక్తిపేరిట సామూహిక ఆత్మహత్యలకి పాల్పడానికికారణమైన జిమ్జోన్స్ కూడా. “పారనోయియా” మానసిక వ్యాధిగ్రస్తుడే అని నిర్ధారించబడింది. జిమ్జోన్స్ మతం గురించి మాట్లాడబట్టి, పైగా తనలో దైవశక్తులున్నాయనీ, చనిపోయిన వారిని బ్రతికించగలననీ, మొండిరోగాలని మహాత్యాలద్వారా కుదర్చగలననీ అనడంతో, జనం గుడ్డిగా ఆ మానసిక వ్యాధి ఉన్న రోగికి భక్తులుగా మారిపోయారు

పారనోయియా విచిత్రమైన ఒక మానసికవ్యాధి. ఇది దాదాపు 30-35 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తిలో అనేకమైన భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతాయి. అవి ఏదో ఒకటి రెండుసార్లు వచ్చిపోయేవికావు. కొందరికి జీవితాంతం స్థిరంగా ఉండిపోతాయి.

ఇటువంటి మానసికవ్యాధి వచ్చినవారు తనని యుద్ధవీరుడుగానో, కళాకారుడు గానో, ప్రధానమంత్రిగానో, బాబాగానో, ఋషిగానో భావించుకుంటాడు. అలా భావించు కోవడమే కాదు, వారే తాము అనుకుని, అలా ప్రవర్తిస్తారు. ఇటువంటి మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులకు పూటకు తికాణా లేకపోయినా, లక్షాధికారులుగా భావించుకుని అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. పెద్దహోదా, పదవి, గౌరవం ఉన్నట్లు భావించుకొని తమలో తామే ఆనందిస్తుంటారు.

వారికి ఆధ్యాత్మిక వాదం గురించి యేమీ తెలియకపోయినా బాగా తెలిసినట్లు మాట్లాడేస్తూంటారు. వారు చెప్పేది, చేసేది ఎంతో ఆసందర్భముగా వుండి దానిని సరిచేయటానికి ఎవరైనా పూనుకున్నా యేమాత్రం ఒప్పుకోరు. పైగా వారి మాటలకు, చేతలకు వారికి కలిగిన భ్రమలు - భ్రాంతులు (హాల్యూసినేషన్స్, ఇల్యూజన్స్, డెల్యూజన్స్ తో) తార్కికంగా సమర్థించుకుంటారు. వారి జ్ఞానేంద్రియాల్లో వారిని మోసం చేస్తాయి. కనుక, వారి తర్కబద్ధమైన ఆలోచన కూడా అంతా తప్పుదారినే కొనసాగుతుంది.

వారివాదన చాలా మొండివాదనగా, అర్థరహితంగా ఉంటుంది. ఈవిధంగా రకరకాలైన లక్షణాలు “పారనోయియా” వ్యాధిగ్రస్తునిలో ఉన్నా ఆ వ్యక్తి చూడటానికి మామూలు వ్యక్తిలాగానే కనబడతాడు. ఏదో ఒకటి-రెండు విషయాల్లో ఆసందర్భంగా కనబడ్డా తక్కిన విషయాల్లో మామూలుగానే వుంటాడు. అందుకనే ఇటువంటివారు చేప్పే మాటలని నిజమైన అనుభూతితో చెప్పుతారని తక్కినవారు నమ్మేస్తారు.

ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు కొందరిలో అనుమానం జబ్బు యొక్కవ ఉంటుంది. తమకి ఎవరో హాని చేయాలనుకుంటున్నారనీ, విషం పెట్టాలనుకుంటున్నారనీ, మరణాయుధాలతో దాడి చేయాలనుకుంటున్నారనీ భావిస్తూ అటువంటి భ్రమలు - భ్రాంతులకి లోనై యెంతో గందరగోళం చేస్తారు. కాని వాస్తవానికి వారికి శత్రువులంటూ ఎవరూ వుండరు. “పారనోయియా” వ్యాధి లక్షణాలు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధంగా కనబడవచ్చు. కొందరికి దయ్యాలు, భూతాలు కనబడుతుంటాయి. వాటితో వారు సంభాషిస్తారు కూడా. వారికి అలాంటి మానసిక వ్యాధి ఉన్నదని మనకు తెలియని పక్షంలో మనం ఎంతైనా మోసపోయే అవకాశం వుంది.

15. దయ్యాలు - భూతాలు - చికిత్స

కొందరికి చిన్నతనం నుంచి పిల్లి అంటే భయం. మరికొందరికి ఎలుక అంటే భయం. అప్పారావుకి తెలిసో తెలియకో చిన్నప్పటి నుంచి చీకటి అంటేనూ, దయ్యం అంటేనూ భయం వుంది. అందుకే అప్పారావు ఆంజనేయ దండకం చదవకుండా ఒక్కరోజు కూడా నిద్రపోడు. అలాంటి అప్పారావుకి ఈ మధ్య ఆఫీసులో నైట్ డ్యూటీలో ఉన్నప్పుడు “ఆడదయ్యం” కనబడుతోందట. ఇలా ఒక్కసారి కాదు, అనేకసార్లు నైట్ డ్యూటీలో పడుకున్నప్పుడు అర్ధరాత్రి సమయంలో ఎవరో తనని తట్టి లేపుతున్నట్లు అనిపిస్తోందట. తీరా కళ్ళు తెరిచి చూస్తే ఎదురుగా తెల్లగా, అందముగా, చక్కగా ముస్తాబైన స్త్రీ కనబడుతోందట. ఆంజనేయ భక్తుడైన అప్పారావు ధైర్యంచేసి “నీవెవరివి?” అని అడిగితే “నన్ను క్రూరంగా హత్యచేశారు. హత్యచేసి ఎటువంటి కర్మకాండ చేయకుండా అక్కడే గోతిలో నిలువునా పాతిపెట్టారు” అని చెబుతుందట.

ఇలా ఆడదయ్యం కనబడటమనేది అప్పారావు ఒక్కనికే కాకుండా అతనికి అతి సన్నిహితుడైన ఓ నౌఖరుకు కూడా కనబడుతోందట. ఇలా వారు రాత్రిపూట ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడే “ఆడదయ్యం” వస్తోందట. ఆ సమయంలో ఆమె కనబడకపోయినా, కనీసం వరండాలో యెవరో స్త్రీ నడుస్తున్నట్లుగా అందెలసవ్వడి, గాజుల చప్పుడు వినవస్తోందట ఇలా అర్ధరాత్రి సమయంలో ఆడదయ్యం కనబడటంతో అప్పారావుకి కాని, అతని స్నేహితులికిగాని రాత్రి డ్యూటీ అంటేనే భయం వేస్తోందట.

ఇలాంటి విషయాలు మనం అప్పుడప్పుడు వింటూనే ఉంటాం. పైగా దయ్యాలను నమ్మేవారు ఇటువంటి మాటలని నిజమేనని గుడ్డిగా నమ్మేస్తారు. ఒకరు కాదు, ఇద్దరు దయ్యం కనబడిందని చెప్పితే నిజంకాక, అబద్ధం యెలా అవుతుందని భావిస్తారు. అయితే ఇలా భావించేవారిని ఇంతకాలం నుంచి ఎవరికీ కనబడని దయ్యం ఇప్పుడు వారిద్దరికే ఎందుకు కనబడింది? తక్కినవారికి యెందుకు కనబడలేదు? అని అడిగితే ఆలోచనలో పడతారు.

“షిజోఫ్రీనియా” అనే మానసిక వ్యాధి ఉంది. ఈ వ్యాధి ఉన్నవాళ్ళు పైకి కనబడటానికి ఈ మామూలు మనుష్యులవలె కనబడతారు. వారి ప్రవర్తన, మాటతీరు కూడా దాదాపు అన్ని విషయాల్లోనూ మామూలుగానే ఉంటాయి. “పారనోయియా” వ్యాధిలోవలెనే ఈ వ్యాధిగ్రస్తులలో కూడా రకరకాల భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతుంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో దయ్యాలు - దేముళ్ళు కనబడటం ఎక్కువ. ఒక్కొక్కసారి దయ్యాలు- దేముళ్ళు వీళ్ళతో మాట్లాడేస్తూంటారు. చెవిలో మాటలు వినబడటమే కాదు సుగంధాలు

పరిమళించడం నోటిలో అనేక రుచులు తెలియడం, శరీరం మీద రకరకాల స్పర్శలు కలిగి మనసు పులకించడం జరుగుతుంటుంది. ఇటువంటి తీయని అనుభూతులుగాని, అదరకొట్టే దయ్యాల కనబడటంగాని సహజంగా వారు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడే అనుభవంలోకి వస్తాయి. అయితే అరుదుగా పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఇటువంటి అనుభూతులు కలుగుతుంటాయి.

అటువంటి సమయంలో వారిప్రవర్తన విచిత్రంగా మారుతుంటుంది. వారిని “ఎందుకలా ప్రవర్తిస్తున్నా”వని అడిగితే “అదేమిటి, నాకు దేముడు కనబడుతూవుంటే మీకు కనబడటం లేదా? నాతో దేముడు మాట్లాడుతున్నట్లు స్పష్టంగా మాటలు వినబడుతుంటే మీకు వినబడకపోవడమేమిటి?” అని ఎదురు ప్రశ్న వేస్తారు. ఇటువంటి హాల్యూసినేషన్స్ దెల్మ్యాజన్స్ షీజోఫ్రెనియా”లో చాలా సహజం.

ఈ భ్రమలు - భ్రాంతులు సాధారణంగా దయ్యాలు, దేవతలు గురించి చనిపోయిన దగ్గర వ్యక్తుల గురించి కలుగుతుంటాయి. అయితే ఇతర విషయాల గురించి భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగినపుడు వాటిని “పిచ్చిమాటలు” అని సంఘం క్రోసిపుచ్చితే, అదే సంఘం దేముడుగాని, దయ్యంగాని కనబడిందని చెబితే గుడ్డిగా నమ్ముతుంది. ఇలాంటి విషయాలు “పారనాయిడ్ షిజోఫ్రెనియా” రోగి చెప్పినప్పుడు లోకం ఎందుకు నమ్ముతుందంటే అతను పూర్తి తెలివితో ఉన్నట్లే కనిపిస్తూ, ఇటువంటి విషయాలు చెబుతూ ఉంటాడు. “షిజోఫ్రెనియా” వ్యాధి కొందరికి వంశపారంపర్యంగా కూడా సంక్రమిస్తుంది. అటువంటి వంశాల్లోని వ్యక్తులకు దేవుళ్ళు - దయ్యాలు కనబడటం ఆనవాయితీ అవుతుంది. ఈ మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులకి దయ్యాలు - దేవతలు ఎక్కువగా కనబడటానికి కారణం, వాటిగురించి ఎక్కువగా ఆలోచించడమే.

“షిజోఫ్రెనియా” వ్యాధి లక్షణాలు చాలా నిదానంగా ఆయా వ్యక్తుల్లో ప్రవేశిస్తాయి. ఇది చాలా మొండిగా వుండే దీర్ఘవ్యాధి. శరీరంలో బయోకెమికల్స్ మార్పు, ఇండోల్ మెటబాలిజంలో అస్తవ్యస్తత, ఎమైనోటాక్సికోసిస్, ఎంజైమ్స్, న్యూరోహార్మోన్లు అస్తవ్యస్తత కలగడంతో మెదడులో కొన్ని విలక్షణాలు ఏర్పడి భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతాయి. కాని ఈ మానసిక వ్యాధి రోగి వీటిని భ్రమలు భ్రాంతులని గ్రహించలేక, తన అనుభవంలోకి అవి నిజంగా జరుగుతున్నాయని భావిస్తారు. మానసిక వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం కొందరు వ్యక్తుల్లో వుండే అత్యన్యూనతాభావం, అపరాధభావం, భద్రతా రాహిత్యం, శక్తికి మించిన కోర్కెలు, అనవసరమైన భయాలు కూడా “షిజోఫ్రెనియా” కలగటానికి దారితీస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి అనుభవంలోకి వచ్చిన భ్రమలు - భ్రాంతులు మరొక వ్యక్తిలోకి అదేవిధంగా రావడాన్ని వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం “ఫోలే-ఎ-డ్యూ” అని అంటారు. ఇద్దరు వ్యక్తులు గాని,

మరికొద్దిమందిగాని చాలాకాలం అతినన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు వారిద్దరి ఆలోచనాధోరణి ఒకటిగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు వారిలో ఒకే విషయంలో ఒకటే భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతాయి. ఇద్దరిలోనూ ఒకేవిధమైన “షిజోఫ్రెనియా” వ్యాధి కలగబట్టి ఇద్దరికీ ఆడదయ్యం వంటి భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగాయి.

దయ్యాలు - భూతాలు కనబడినప్పుడు ఇతర భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగినప్పుడు నరైన మానసిక చికిత్స చేసినట్లయితే వాటినుంచి పూర్తి విముక్తి కలుగుతుంది. ఇక వారికి దయ్యాలు - దేవతలు కనబడటం మానివేస్తాయి. అయితే ఇటువంటి మానసిక వ్యాధి రోగులకు నెలలు తరబడి “లాంక్విల్” బిళ్ళలుగాని, ‘మెల్లిరిల్’ బిళ్ళలుగాని డాక్టరు సలహాపై వాడవలసి వుంటుంది.

16. దేవుళ్ళు వంశపారంపర్యంగా ఆవహిస్తారా? ████████████████████

అదిగో, మా అమ్మని దేవదూతలు పుష్పక విమానంలో తీసుకుని వెళుతున్నారు. స్వర్గద్వారాలు ఎంత పెద్దవిగా ఉన్నాయో! దేవతలందరూ అమ్మకి స్వాగతం ఇవ్వడానికి, బారులుతీసి నిలబడి ఉన్నారు. వారంతా ఎంత ధగధగా మెరిసిపోతున్నారో! అంటూ ఒక అమ్మాయి ఇటీవలనే చనిపోయిన తన తల్లి గురించి వర్ణించసాగింది. చనిపోయిన తల్లి కనబడుతోందని చెబుతూవుంటే, ఇరుగు- పొరుగు అమ్మలక్కలు ఆ అమ్మాయిని నిజంగానే దైవం ఆవహించిన దివ్యస్వరూపిణి కిందే భావించారు. చుట్టూ చేరి ఆమెకు భజనలు చేయనారంభించారు. ఆమెకు కానుకలు - నైవేద్యాలు ఇవ్వసాగారు.

ఇదంతా ఎక్కడోకాదు - ఒక హేతువాది బంధువుని ఇంట్లోనే జరిగింది. తనకు సంబంధించిన కుటుంబంలోని అమ్మాయే ఇలా అసాధారణంగా ప్రవర్తించడం, ఆ హేతువాదిని ఆలోచింపజేసింది. ఇదే ఇంకొకరైతే! ఆ అమ్మాయిని దైవస్వరూపిణిగా భావించి, పూజించేవారు. ఆ హేతువాది మాత్రం ఇలా ఆ అమ్మాయి అసాధారణంగా మాట్లాడడానికి ఏదో శారీరక, మానసిక కారణం అయివుంటుందని భావించి, డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళి, పూర్తివైద్య పరీక్షలన్నీ చేయించాడు. ఆ వైద్యపరీక్షలలో అసలు విషయం బయటపడింది. ఆమెకు పారాశైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయడం లేదు. ఈ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే, ఇటువంటి భ్రమలు - భ్రాంతులు కలగడానికి అవకాశం వుంది. వైద్యపరీక్షలు పూర్తికాగానే అమ్మాయికి కాల్షియం గ్లూకోనేట్ ఇంజక్షన్లు, పారాశైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన హార్మోన్లు ఇచ్చేసరికి ఇక ఆమెకు చనిపోయిన తల్లి కనబడటం మానేసింది. దేవతలూ దర్శనమివ్వడం మానివేశారు. తిరిగి మామూలు మానసిక స్థితి ఏర్పడింది.

ఆ అమ్మాయి విషయం ఇలా వుంటే అచ్చాయమ్మ అబ్బాయి విషయం మరోలా వుంది. ఆ అబ్బాయికి టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చి చాలా తీవ్రంగా ఉంది. అంతకుముందు వరకు బాగున్న అబ్బాయి ఉన్నట్టుండి ఒక్కసారి తుళ్ళిపడసాగాడు. “అమ్మో! అదిగో నల్లటి దయ్యం! కళ్ళల్లో నిప్పులు, కాళ్ళకు వాడైన గోళ్ళు నా మీదకు ఉరుకుతోంది” అంటూ అరచి, ఒక్కసారిగా భయంగా లేచి కూర్చుంటున్నాడు. మళ్ళీ శాంతించి పడుకుంటున్నాడు. పది నిముషాలు గడిచాయో లేదో మళ్ళీ ఊపిరిఅందనట్లు చేతులతో ఛాతీని పట్టుకుని “బాబోయ్! ఏనుగు కాళ్ళతో నా ఛాతిమీద తొక్కేస్తుంది, ఊపిరి ఆడటంలేదు” అంటూ పెద్దకేక వేస్తున్నాడు. దానితో అచ్చాయమ్మ అదిరిపోయి “ఏం జరిగింది రా అలా కంగారు పడిపోతున్నావు” అని అడిగితే జవాబు యేమీ ఇవ్వకుండానే తనలో తానే గొణుక్కుంటూ వూరుకున్నాడు. ఇవన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరంతో వచ్చిన సంధి లక్షణాలు. దీనినే వైద్యపరిభాషలో “డెలీరియం” అంటారు. కాని ఈ డెలీరియం వ్యాధి తీవ్రత వల్ల కలిగే లక్షణాలు అలా వుంటాయని అచ్చాయమ్మకేం తెలుసు. ఆ అబ్బాయిని పరీక్ష చేస్తున్న డాక్టరు సంధి లక్షణాలని భయపడనవసరం లేదని, త్వరలోనే తగ్గిపోతాయనీ హామీ ఇచ్చినా, ఆ అబ్బాయికి ఏదో దయ్యం పట్టిపీడిస్తున్నది, దానివల్లనే జ్వరం వస్తున్నదని దానికి సరైన చికిత్స భూతవైద్యమే అంటూ భూతవైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకొనిపోయింది. తరువాత భూతవైద్యుడు చేసే తతంగం అంతా అందరికీ తెలిసినదే. ఆ తతంగంలో “భూతం” వదిలిపోవటానికి బదులు కుర్రాడికి ప్రాణమే పోయింది.

ఇలాంటి సంఘటనల మాదిరిగా అనేక ఇతర శారీరక, మానసిక, అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతూ ఉంటాయి. సరైన వైద్యపరీక్షలు చేస్తే, అసలు కారణం బయటపడుతుంది. పారనాయిడ్ షికోఫ్రినియా వంటి మానసిక వ్యాధుల్లో సరైన చికిత్స చేయకపోతే శాశ్వతంగా భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగినట్లే పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం ఉండేవారిలో కూడా శాశ్వతంగా భ్రమలు - భ్రాంతులు కలగడానికి అవకాశం వుంది. అయితే కొందరిలో తాత్కాలికంగానే భ్రమలు - భ్రాంతులు ఉంటాయి.

పారాథైరాయిడ్ గ్రంథికి దెబ్బతగలడం వల్లగాని, రక్తం సరఫరా అగిపోవడంవల్ల గాని, గ్రంథికి నీరుచేరడం వల్లగాని కొందరిలో భ్రమలు - భ్రాంతులు కలిగితే, కొందరిలో ఈ గ్రంథికి ఎటువంటి అనారోగ్యం కలగకుండానే పనిచేయడం మానేసి భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతూ వుంటాయి. అరుదుగా కొందరి కుటుంబాలలో పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి వంశపారంపర్యంగా పనిచేయకపోవచ్చు. అప్పుడు వాళ్ళ-వాళ్ళ కుటుంబాలలో

రకరకాల భ్రమలు - బ్రాంతులతోపాటు దేముడు కనపడటం కూడా ఆనవాయితీగా ఉంటుంది. తాతతోను, తండ్రితోను, చివరికి మనుమడితోను దేవుడు పలకరించి మాట్లాడుతాడు. అయితే వీళ్ళందరికీ సరిగ్గా వైద్యచికిత్స చేస్తే యీ ఆనవాయితీ అయిపు లేకుండా పోతుంది.

వయస్సు పెరిగి మెదడులో రక్తనాళాలు గట్టిపడటంవల్ల, ఇంకేమైనా కారణంవల్ల తలకి గట్టిగా దెబ్బతగలడంవల్ల, మెనింజైటిస్ వంటి మెదడుకి సంబంధించిన వ్యాధులు రావడంవల్ల, కొందరిలో భ్రమలు - బ్రాంతులు కలగడానికి అవకాశం వుంది. మెదడులో కణుతులు ఏర్పడినపుడు భ్రమలు - బ్రాంతులు కలగడం సహజం. శరీరంలో 12 విటమిన్ తక్కువ అవడంవల్ల, ఆల్బహాలు వంటి మత్తుపానీయాలు అతిగా సేవించడం వల్ల, కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి విషపదార్థాలవల్ల మెదడులో కణాలు దెబ్బతిని పోవడం వల్ల, ఎంతోకాలం నుంచి అనారోగ్యంగా వుండి ఒంట్లో గ్లూకోజు శాతం తక్కువయిపోవడం వల్ల రకరకాలైన భ్రమలు - బ్రాంతులు కలుగుతాయి.

ఎపిలెప్సీ అనే ఫిట్సు జబ్బువున్న కొందరిలో ఫిట్సు ప్రారంభానికి ముందు కొన్ని భ్రమలు - బ్రాంతులు కలగవచ్చు. సిఫిలిస్ వ్యాధికి మొదట్లో పూర్తిగా చికిత్స పొందకపోతే 10-15 సంవత్సరాల తరువాత, అంటే సిఫిలిస్ మూడవ దశలో మెదడు నరాలు దెబ్బతిని భ్రమలు - బ్రాంతులు కలుగుతాయి. ఈ రకంగా నైతికంగా జీవించలేని వ్యక్తి సిఫిలిస్ వ్యాధి వచ్చి, చికిత్స కూడా పొందక 15-29 సంవత్సరాల తరువాత ఆ వ్యక్తే మెదడు నరాలు దెబ్బతిని, బ్రాంతి కలిగి తానే దేముడిని చెబుతూ వుంటే దేవుని విషయంలో మౌఢ్యంగా నమ్మే వ్యక్తులు కొందరు ఆలోచన లేకుండా అతనిని బాగా మార్చి హాంతులిచ్చేవారూ లేకపోలేదు.

అక్కడ ఏమీ లేనిదే శబ్దాలు వినపడటం, కనబడటం వంటి భ్రమలు - బ్రాంతులు కొందరిలో శారీరక అనారోగ్యము వల్ల తాత్కాలికంగా కలిగినా మరికొందరిలో మానసిక అనారోగ్యంవల్ల కలగడంతో ఎంతో కాలము వుండిపోతాయి. అవి మనోవ్యాధికి, పిచ్చికి లక్షణాలు. ఎందుకంటే కొందరిలో మొదట్లో ఈ చిత్రవిచిత్ర భ్రమలు - బ్రాంతులు ఒంటరిగానే ప్రారంభమైనా చివరికి మిగతా లక్షణాలు కూడా జతయి వారు పూర్తిగా పిచ్చివారు అవటానికి అవకాశము వుంది. కనుక భ్రమలు - బ్రాంతులు ఎవరిలో కలిగినా పూనకము లాంటివి వచ్చినా వెంటనే మానసిక వ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించి తగిన మందు వాడాలి.

17. అమావాస్యకూ పౌర్ణమికి పిచ్చి ముదురుతుందా ?

“ఇప్పుడేమీ అమావాస్య కాదు, పౌర్ణమికాదు మరి అప్పారావు ధోరణి ఇంత విపరీతంగా ఉండేమిటి”? అంటూ వాపోయాడు వామనరావు. అప్పారావుతో పరిచయమున్న ప్రతివారికి అతనికి కాస్త పిచ్చి ఉందని తెలుసు. కాని అతని పిచ్చిధోరణి ఎక్కువ కావడంతో వామనరావుకి కారణం అర్థంకాలేదు. పైగా అమావాస్యకీ, పౌర్ణమికి పిచ్చి ముదిరి పాకాన పడుతుందని అంటారు కదా. మరి ఇప్పుడు అలాంటిదేమీ లేకుండానే, అప్పారావుకి పిచ్చి ఎలా ఎక్కువైందని అతనికి ఆశ్చర్యం కలిగింది.

వామనరావులోనే కాదు, పిచ్చివాళ్ళ గురించి ఇటువంటి అపోహ చాలామందికి ఉంది. ఎవరైనా కాస్త విపరీతంగా ప్రవర్తిస్తున్నా, మాట్లాడుతున్నా అమావాస్య దగ్గర పడుతోంది కదా, అందుకే పిచ్చి ఎక్కువైందని భావిస్తూంటారు. కాని వైద్యశాస్త్రరీత్యా పిచ్చివాళ్ళల్లో పిచ్చి ఎక్కువ అవడానికి, అమావాస్య పౌర్ణమి తిథులకూ యెలాంటి సంబంధంలేదు. ఎంత ఎక్కువ పిచ్చి ఉన్న వాళ్ళలోనైనా కొన్నిరోజులు యెటువంటి పిచ్చిలేకుండా వారి ప్రవర్తన సాధారణంగా ఉంటుంది. ఈ కాలాన్నే “లూసిడ్ ఇంటర్వల్” అంటారు. ఈ సమయంలో వారి ఆలోచన, ప్రవర్తన మామూలు వ్యక్తులు మాదిరిగానే ఉంటుంది. కాని అలా ఉన్నవాళ్ళకి ఉన్నట్టుండి పిచ్చి రేగుతుంది. ప్రతి 15 రోజులకు అమావాస్య - పౌర్ణమో రావడం సహజం కనుక, అది రావడానికి, పిచ్చి రేగడానికి సంబంధం అంటగడతారు.

అందుకు కారణం గ్రహాల కదలికకీ- మానవజీవితానికి సంబంధం ఉందనీ, గ్రహాల కదలికనుబట్టి మానవజీవితం నడవబడుతుందనీ మూఢంగా భావించడమే. అదే మూఢనమ్మకాన్ని పిచ్చివాళ్ల జీవితాలకీ, వారి ప్రవర్తనకీ ముడిపెడుతుంటారు. నిజంగా అలా గ్రహాల కదలిక ప్రభావం ఉండేట్లయితే మామూలు వ్యక్తుల మీద కూడా తప్పుకుండా కొంత ఉండి, అమావాస్యకీ, పౌర్ణమికి వీరిలో కూడా కొద్దోగాపుో అసాధారణ ప్రవర్తన కనబడాలి. అలాగే పిచ్చివాళ్ళందరిలోను తప్పుకుండా పిచ్చి ఎక్కువై పోవాలి. కాని వాస్తవానికి అలాంటి అసాధారణ ప్రవర్తన అందరిలో లేదు. యెవరిలోనైనా ఆ రోజుల్లో పిచ్చి కనబడితే అమావాస్యవల్లనో, పౌర్ణమివలననో అనుకుంటాం. అదే మామూలు రోజుల్లో యెంత యెక్కువవున్నా పిచ్చి ముదిరిందనుకుంటాం కాని, అమావాస్య పౌర్ణమి గురించి ఆలోచించము.

పిచ్చి అనేది ఒకవిధమైన మానసిక వ్యాధి. దీని వల్ల ఆ వ్యక్తి ఏది మంచో, ఏది చెడో వేరువేరుగా గుర్తించలేకపోవడం, ఏది సభ్యతో తెలుసుకోలేకపోవడం సహజం. మనిషికి వచ్చిన పిచ్చినిబట్టి అతని ప్రవర్తనలోనూ, మాటల్లోనూ ఆలోచనలలోను రకరకాలైన

తేదాలుంటాయి. మనిషి పిచ్చివాడుగా ఏ కారణంవలన మారినా, కొందరిలో అకస్మాత్తుగా పిచ్చిలక్షణాలు తీవ్రంగా కనబడితే మరికొందరిలో నిదానంగా కనబడతాయి. మానసికంగా కొంచెము అదుపు తప్పిన వాళ్లలోనూ, లేదా పిచ్చిలక్షణాలు నిదానంగా పెరిగే వాళ్లలోను ఉద్రేకం, ఉక్రోధం, ఆవేశం యొక్కవవుతాయి. చికాకు, కోపం మరింత పెరుగుతాయి. స్నేహితులతో అంతకుముందు రోజులలో యెంతో సౌమ్యముగా ప్రవర్తించే వ్యక్తి అర్థంలేకుండా వాదన పెట్టుకుంటూ చికాకు పడుతుంటారు. మాటల ధోరణి కూడా అతిగా ఉంటుంది. అంతవరకూ తక్కువ మాట్లాడే వ్యక్తి అతిగా మాట్లాడటం, మాట్లాడుతూ సంబంధం లేకుండా ఒక విషయములో నుంచి మరొక విషయములోకి మారిపోతూ ఉండటం జరుగుతుంది. అలాగే అవసరము లేకపోయినా నిద్ర, ఆహారము లేకుండా రోజులతరబడి ఏదో ఒక పనిచేస్తుంటాడు. అయితే అతనికి ఈ స్థితిలో జ్ఞాపకశక్తి మామూలుగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిచ్చి ప్రారంభమైన దశల్లో ఆ వ్యక్తి రోజుల తరబడి నిద్రపట్టక చికాకు కోపం ఎక్కువవుతాయి.

ఈ విధంగా పిచ్చి మొదటిదశ లక్షణాలు ఉంటే కొంతకాలానికి అవి తీవ్రరూపం దాలుస్తాయి. అటువంటప్పుడు ఆ వ్యక్తిలో ఆవేశం అధికము అయిపోతుంది. అర్థంలేని అతివాగుడు, అవసరంలేని పనులు ఎక్కువయిపోతాయి. తానేమి చేస్తున్నాడో యెక్కడున్నాడో, యెవరి మధ్య ఉన్నాడో గుర్తించలేని స్థితికి చెరుకుంటాడు. కొన్ని సందర్భాలలో తానే చాలా గొప్పవానిగా, నీతివంతునిగా మాట్లాడుతూ ఎదుటివారు తనకి అన్యాయము చేయబోతున్నట్లు నిలదీస్తూ ఉంటాడు.

కొన్ని సందర్భాల్లో అర్థం లేకుండా ఆవేశం పెరిగి ఎదుటివాళ్లని కొడుతుంటాడు. తనచుట్టూ రోజూ ఉండే వ్యక్తుల్నే గుర్తించకలేకపోతాడు. లేదా వాళ్లని ఇంకొకళ్లనుకొని పొరపాటు పడతాడు. ఈ పిచ్చే మరింత ఎక్కువైన పక్షంలో క్షణం కూడా విశ్రాంతి లేకుండా తిరగడం, మాట్లాడటం చేస్తూ ఉంటాడు. ఎదుటివాళ్ళు తనని ఏదో చేస్తారనే భ్రమలు - భ్రాంతులు కలుగుతాయి.

కొందరిలో పిచ్చి అంత తీవ్రంగా ఉండకపోయినా తక్కువస్థాయిలో కనబడుతూ తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. కొందరిలో వచ్చిన పిచ్చి జీవితకాలమంతా ఉండిపోయే ప్రమాదం వుంది. మరికొందరిలో 40సం.లు దాటిన తరువాత హార్మోనులు అస్తవ్యస్తం వల్ల పిచ్చి లక్షణాలు కనబడవచ్చు. ఇంకొందరిలో కాన్పు అయిన వారం పదిరోజుల్లో పిచ్చి రావచ్చు. కొందరికి కొన్ని మందులు వాడటంవల్ల నాడీమండలం మీద పరిణామాలు కలిగి పిచ్చి లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు. ఇలాంటి వ్యక్తులకి డాక్టర్ సలహాపై లార్కాట్ బిళ్ళలు, సిరినేసీ బిళ్ళలు, ఇంజక్షన్లు ఇవ్వడం, అవసరమైతే ఇ.సి.టి ఇప్పించడం చేసినట్లయితే మంచి ఫలితము కనబడుతుంది.

18. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే పిచ్చి

శ్యామలాంబగార్ని కోడలు కోమల అంటే యెంతో ప్రేమ! కావాలని ఏరికోరి తెచ్చుకున్న కోడలు ప్రవర్తన కొన్ని విషయాల్లో శ్యామలాంబగారిని అశ్చర్యపరచసాగింది. ఆమెకు కోమలంటే యెంత ఇష్టమో, కోమలకి పుట్టిన పిల్లలంటే మరింత ముద్దు. చిన్నపిల్లలు ఏదైనా అల్లరి పనులు చేస్తున్నా, ఏవైనా పాడుచేస్తున్నా కోమల ఏమీ పట్టనట్లు కూర్చుంటుంది. పిల్లలు అలా అల్లరిపనులు చేస్తూంటే ఊరుకోలేక శ్యామలాంబ పిల్లల్ని కాస్త కేకలేస్తే “నేనంటే మీకు ఇష్టం లేదు, నా పిల్లలంటే అసలు ఇష్టం లేదు, వాళ్ళు చక్కగా ఆడుకుంటూంటే చూసి ఓర్పులేరు” అంటూ గొంతు చించుకొని, అత్తగారి మీద విరుచుకు పడుతుంది. “అలాంటి అభిప్రాయం ఏమీ లేదు కోడలుపిల్లా” అని ఎంత నిదానంగా చెప్పినా, కోడలు మాత్రం ఆవేశపడిపోతూ అలుపువచ్చే దాకా అరచి చివరికి నోరు మూసుకుంటుంది.

ఎవరూ తన గురించి చెప్పుకోనప్పటికీ అందరూ తన గురించి ఏవేవో చెడుగా మాట్లాడుకుంటున్నారనీ, తనని ఏదో చేయాలనుకుంటున్నారనీ, తనంటే అందరికీ కోపమే అనీ ఇలా ఏవేవో ఉద్దేశపడిపోతూ మాట్లాడేస్తూ వుంటుంది. ఇంతా చేస్తే అక్కడ అలాంటి సంఘటనలు ఏవీ ఉండవు. కొన్ని సమయాల్లో ఎంత చక్కగా ముస్తాబు అవుతుందో మరికొన్ని సమయాలలో అంత అశుభ్రంగా కన్నడుతూ వుంటుంది. ఇంట్లో చుట్టాలు పక్కాలు ఉన్నారనే జ్ఞానము వుండదు. తీరా ఆరాతీస్తే కోమల ఒకదాని ప్రవర్తనే ఇలా కాదనీ, వాళ్ళ వంశంలో మరికొందరికి ఇటువంటి విచిత్ర మానసిక స్థితే ఉండేదని తేలింది.

కోమలలో వున్న ఇటువంటి మానసిక విపరీతస్థితి “షిజోఫ్రీనియా” లక్షణంగా వ్యవహరిస్తారు. ఏదైనా కాస్త అసాధారణంగా మాట్లాడినా, ప్రవర్తించినా వాళ్ళకి కొద్దిగా తలతిక్క ఉన్నదనో, మేధకంగా ప్రవర్తించాడనో సరిపెట్టుకుంటాం. అదే బట్టలు ఊడదీసుకుని బజారునపడితే, పిచ్చి ఎక్కిందంటాం. ఇవన్నీ మానసిక వ్యాధి లక్షణాలే. కేవలం మానసిక వ్యాధి లక్షణాలలోని హెచ్చుతగ్గులే.

పిచ్చి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుందా లేదా అనే విషయమై విస్తృతమైన పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ పరిశోధనలలో షిజోఫ్రీనియా, మానిక్ డిప్రెస్సివ్, సైకోసిస్ వంటి మానసిక వ్యాధులు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తాయని తేలింది. శ్యామలాంబగారు అంత ఏరికోరి కోమలని కోడలుగా తెచ్చుకుని ఎంతో ప్రేమగా చూసుకుంటున్నా, ఆమె అలా విచిత్రముగా విపరీతంగా ప్రవర్తిస్తున్నదంటే అటువంటి పిచ్చివాళ్ళ వంశంలో ఉండటమే కారణం. కాలమాన్ అనే మానసిక వైద్యనిపుణులు

షిజోఫ్రీనియా వ్యాధి గురించి వివరిస్తూ తల్లిదండ్రులలో ఏ ఒకరికైనా ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే పుట్టిన పిల్లలలో 18 శాతంమందికి ఈ మానసిక వ్యాధి లక్షణాలు సంక్రమిస్తాయనీ, ఒకవేళ తల్లిదండ్రులు ఇద్దరికీ ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే పుట్టిన పిల్లలలో 68 శాతం మందికి ఈ మానసిక అసాధారణస్థితి సంక్రమిస్తుందనీ వెల్లడించారు. అయితే వంశపారంపర్యంగా ఏ సంబంధము లేకుండా కూడా షిజోఫ్రీనియా లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు. అలాగే ఎన్నో ఇతర మానసిక వ్యాధులు కలగవచ్చు.

ఒక వ్యక్తి పిచ్చివాడుగా తయారైనా లేదా కాస్త అసాధారణంగా ప్రవర్తించినా దానికి అనేక శారీరక, మానసిక సామాజిక పరిస్థితులు కారణం. కొంత వయస్సు వచ్చిన తరువాత బయటపడే మానసికవ్యాధి లక్షణాలకి కొందరిలో చిన్నతనంలోనే బీజాలు ఏర్పడతాయి. తల్లిదండ్రులు ప్రేమని చిన్నతనంలోనే సరిగ్గా పొందలేనివారూ లేదా తగవులాడుకునే తల్లిదండ్రుల దగ్గర పెరిగినవారూ, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అవకాశ మివ్వకుండా అల్లారుముద్దుగా పెంచబడ్డవారు భవిష్యత్తులో మానసిక వ్యాధులకి తేలికగా గురిఅవుతూ వుంటారు. అంతమాత్రాన అన్ని కేసులలోనూ పిచ్చివాళ్ళుగా మారతారని భావించరాదు. అనవసరమైన ఆందోళన, ఆడుర్గా, ఆవేశం, ఉద్దేకం, భయం ఇటువంటి వన్నీ మానసిక వ్యాధుల లక్షణాలే.

శేఖర్ శాంతని గాఢంగా ప్రేమించాడు. ఆరాధించాడు. ఆమె తన సర్వస్వం అనుకున్నాడు. ఆమెను ఆధారం చేసుకొని ప్రేమసౌధాన్ని నిర్మించుకున్నాడు. చివరికి అతను నిర్మించుకున్న ప్రేమసౌధం పేకమేడలా కుప్పకూలిపోయింది. మానసికంగా పెద్ద దెబ్బతిన్న శేఖర్ పిచ్చివాడిలా తయారయ్యాడు. దేనిమీదా అతనికి ఆసక్తి లేకుండా పోయింది. ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచన, ఏదో బాధ, చివరికి ఏమీ మాట్లాడుతున్నాడో ఏమీ చేస్తున్నాడో అతనికే తెలియకుండా అయిపోయింది. మనస్సు అదుపు తప్పింది.

ఇలా ప్రేమ భగ్గుమై శేఖర్ పిచ్చివాడుగా మారితే, వ్యాపారంలో దివాలాతీసినవాళ్ళు రక్షనంబంధికులని కోల్పోయినవాళ్ళు, పేదరికం వల్ల ఏమీ సాధించకలేకపోయిన వారూ కుటుంబ తగాదాల్లో బుర్ర పోగొట్టుకున్న వాళ్ళు, పిచ్చివాళ్ళుగా తయారవుతూ వుంటారు. అతిగా భయపడేవాళ్ళు, వెరికోపంతో మనోస్థిరత్వం పోగొట్టుకునేవాళ్ళు, ప్రతిదానికి అతిగా ఆందోళన చెందేవాళ్ళు బుర్ర చెడగొట్టుకుని చివరికి పిచ్చివాళ్ళుగా తయారవుతారు. వారిలో ఆలోచనశక్తి, విచక్షణా జ్ఞానం పోతుంది. దేనికైనా ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే వాళ్ళు, ఏ విషయాన్ని అయినా ఎంత కావాలో అంతవరకే ఆలోచించేవాళ్ళు పిచ్చివాళ్ళుగా మారడం జరగదు.

కొందరు కొన్ని వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత చాలా అసభ్యంగా, అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇలా ప్రవర్తించడానికి కొన్ని విషజ్వరాలు, మెదడు జబ్బులవల్ల కేంద్రనాడీమండలం దెబ్బతినడమే ముఖ్యకారణం. ఆ వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత వెంటనే ఈ లక్షణాలు బయటపడకపోయినా పిచ్చిగా ప్రవర్తించవచ్చు. అందుచేత మానసికంగా

విపరీత లక్షణాలు కలిగిఉన్నా, పిచ్చిగా ప్రవర్తించినా డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించి మందు వాడినట్లయితే చాలావరకు గుణం కనబడుతుంది. అంతేకాని, వెరి అనో, పిచ్చి అనో సరిపెట్టుకుని కూర్చోవడం మంచిది కాదు.

19. ఆనలు - నాటువైద్యం

కౌనిస్టేబుల్ కాంతయ్యకి పాదాలలో ఆనలు ఏర్పడి తెగయేడిపిస్తున్నాయి. బూటు వేసుకోకపోతే పైఅధికారి ఊరుకోడు, బూటు వేసుకుంటే ఒకటికి నాలుగు ఆనలు పెరుగుతున్నాయి. పోనీలే, ఇంటి దగ్గర అయినా హాయిగా నడుద్దామంటే నేలమీద పాదంమోపి నడవబోతే కాలులో ముల్లు గుచ్చుకున్నట్లు జుమ్మని నరాలు గుంజుతున్నాయి. పాదాల విషయము ఇలా వుండగా పెరేడ్ చేయడంతో చేతులు కూడా కాయలు కాసేశాయి. ఒక నడుం దగ్గర చూద్దామా అంటే గట్టిగా బెల్లు పెట్టుకోవడం వల్ల నల్లగా మారి నడుముకి నల్లని కడియం తగిలించుకున్నట్లు అసహ్యంగా తయారయింది.

కానిస్టేబులు కాంతయ్యకి గాని, ఇతరులకి గాని అరిచేతులలో కాయలు తయారవడం, కాల్లో ఆనకాయలు ఏర్పడడం, నడుందగ్గర నల్లగాను, దళసరిగానూ చర్మం బిరుసెక్కడం, వారి వారి వృత్తులలో కలిగే ఒరిపిడే కారణం. సున్నితమైన చేతులతో ఎప్పుడైనా గట్టి పనిచేస్తే వెంటనే చర్మంమీద బొబ్బలు తేలి పగిలిపోవడం, అక్కడ వుండుపడటం మామూలు. అలాకాకుండా మరీ అంత గట్టిపని ఒక్కసారి కాకుండా రోజురోజుకీ కొంత చేసేవారికి ఆ పనివలన చేతులలో యొక్కడ ఒరిపిడి కలుగుతుందో అక్కడ కాయలు ఏర్పడతాయి. దానికి కారణం అక్కడ టిష్యూలు ఎక్కువగా తయారై గట్టిపడి ఆ భాగానికి రక్షణ కల్పించడమే. ఈ రకంగా చేతిలో కాయలు తయారవడం వ్యవసాయ కార్మికులకు, పారిశ్రామిక కార్మికులకు ఎక్కువ. అయితే సైకిలు తొక్కేవారికి హాండిల్ బార్ పట్టుకోవడం వలన, కారు నడిపేవారికి స్టీరింగ్ వలన, కళాకారులకు వాళ్ళకు తెలిసిన వాయిద్యాలను వాయించడం వలన ఒరిపిడి అనిపిస్తూ చేతుల్లోను, ఇతర చోట్ల కాయలు కాస్తాయి. కాని చేతుల్లో ఏర్పడే ఈ కాయలులాంటివి అంతగా బాధ కలిగించవు.

ఒరిపిడివలన చేతుల్లో కాయలు తయారైతే అలాంటి ఒరిపిడి వల్లే కాళ్ళలో ఆనకాయలు తయారవుతాయి. పాదంలో తయారయ్యే ఆనలు చేతిలో తయారయ్యే కాయలు దాదాపు ఒకే రకం. అయితే పాదాల్లో తయారయ్యే ఆనలు బాధాకరంగా ఉంటాయి. ఆనలు చర్మంపైకి కాయలులాగా పెరగటానికి ఆస్కారం లేక కండలోపలికి పెరుగుతాయి. అలా లోపలికి చొచ్చుకునిపోయి పెరిగే ఆనలు నరాలను నొక్కిపట్టి కలిగిస్తాయి.

కాళ్ళకు సరైన రక్షణలేకుండా రాళ్ళు, రప్పలమీద నడిచినప్పుడు కొందరికి పాదాల లోపల వుండే ఎముకలకు చర్మానికి మధ్య తగినంత కండలేనిచోట్ల మాటిమాటికి ఒరిపిడి - నొప్పి కలుగుతూ అక్కడ చర్మానికి రక్షణగా టిష్యూలు గట్టిపడి ఆనలుగా తయారవుతాయి. అయితే యెప్పుడూ శరీరం బదులు పాదాలమీద ఉండబట్టి అలా దళసరిగా తయారైన టిష్యూలు పైకి కాయలుగా పెరగటానికి అవకాశం లేక లోపలికే చొచ్చుకునిపోతాయి.

సరైన కొలతలు లేని బూట్లు వేసుకున్నవారిలో పాదాలు ఇరుకుగా నొక్కుకునిపోయి అరికాళ్ళలో ఎక్కడెక్కడ ఒత్తిడి కలుగుతుందో అక్కడ ఆనలు తయారవుతాయి. పాదాలపైన కూడా అలాంటివి ఏర్పడతాయి. ప్రథమదశలో వాటిని బూటు కరిచిందిని సరిపెట్టుకుంటాం. అందుచేత సరైన వదులులేకుండా బూట్లు వేసుకోకూడదు. అలా వేసుకోవడం వలన లేనిపోని చికాకులు తెచ్చిపెట్టుకోవడమే అవుతుంది. వదులులేని చెప్పులు కాళ్ళను కరిచినట్లే, బిగువైన బూట్లు కాళ్ళలో అనలు వచ్చేలా చేస్తాయి

నడుము దగ్గర బెల్లు గట్టిగా పెట్టుకున్నా, చీర గట్టిగా బిగించి కట్టుకున్నా, అలాగే బిగుతైన లోదుస్తులు వాడినా, ఆయాచోట్ల చర్మపుమందం పెరిగి నల్లబడుతుంది. కొంతకాలానికి అక్కడ సహజవర్ణం పోయి తెల్లగా మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

ఇది ఇలావుండగా కాళ్ళ ప్రేళ్ళసందున చేతివ్రేళ్ళ సందున కొందరికి ఆనలమాదిరిగా మెత్తటికాయలు పెరుగుతాయి. అక్కడ ఒరిపిడి లేకపోయినా ఆనలు పెరగటానికి వాటి సందున చమటపట్టడమే కారణం. అక్కడ చమటపట్టి టిష్యూలు కుళ్ళినట్లయి, క్రొత్త క్రొత్త టిష్యూలు ఎక్కువ తయారై ఆనలుగా తయారవుతాయి. కాని ఇవి అంతగా బాధ కలిగించవు.

చేతుల్లోను, పాదాలపైన పెరిగే కాయలు బాధ అనిపించటం అరుదు, అలా కాకుండా పాదాలలో ఆనలు తయారైనప్పుడు అవి రావటానికి తగిన కారణాన్ని గుర్తించి నివారణోపాయాన్ని చూడాలి. బిగువైన బూట్లు మాని వదులుగా వుండే బూట్లు వాడాలి. ఆనలు బాధ కలిగిస్తూవుంటే వాటిని సర్దికల్ బ్లేడుతో మొదలుదాకా కోసి తీసివేసి పదిశాతం శాలిసిలిక్ యాసిడ్ తో కట్టుకట్టాలి. కొన్ని కేసుల్లో వాటినికోసి తీయనవసరం లేకుండానే ఒరిపిడి కలిగే కారణాన్ని గుర్తించి తొలగిస్తే నిదానంగా అవి తగ్గిపోతాయి. అటువంటపుడు శాలిసిలిక్ యాసిడ్ అయింటుమెంటు వాటిమీద రాస్తే చాలు. ఆనలు ఎందుకు వస్తాయో తెలుసుకోకుండా మోటుగా కోయించుకోవడం, పసరు రాయించు కోవడం అర్థంలేని పనులు.

సరైన మోతాదులలో మందులు వాడకపోతే వ్యాధినిబట్టి, వ్యాధిక్రిమినిబట్టి వాడే మందుబట్టి, ఆ మందు ఎంతకాలం, యెంత మోతాదులో వాడాలి అనేది ఆధారపడి వుంటుంది. సాధారణంగా మందు వాడటం ప్రారంభించిన కొద్దికాలానికే రోగలక్షణాలు

తగ్గిపోతాయి. రోగలక్షణాలు తగ్గిపోవటంతో వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయిందని భావించి మందులు ఆపివేయటం, తిరిగి రోగలక్షణాలు కనబడినపుడల్లా తాత్కాలికంగా మందు వాడటము చేస్తూ ఉంటే పూర్తిగా చావకుండా ఉండిపోయిన రోగక్రిమి ఆ మందు ప్రభావానికి అలవాటు పడిపోతుంది. చివరికి ఆ మందుకు లొంగకుండా తయారై జబ్బుని పెంచివేస్తుంది.

మందులు సక్రమమై పద్ధతిలోను, సరైన మోతాదులోనూ వాడకపోవడానికి మనుష్యుల్లోని నిర్లక్ష్యం, అజ్ఞానం కారణంకాగా, పేదరికం మరొక ముఖ్య కారణం. ఈ కారణాలు ఇలా వుండగా కొందరు స్వంత వైద్యం చేసుకొంటూ ఉంటారు. వాళ్ళు తమకి కాస్త దగ్గు వచ్చినా, జ్వరం వచ్చినా ఒక పెన్సిలిన్ బిళ్ళో, టెట్రాసైకిలిన్ క్యాప్సుల్ వేసేసుకుంటూ ఉంటారు. అంతగా రెండుమూడు రోజుల్లో తగ్గకపోతే డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళవచ్చునని అనుకుంటారు. ఇలా ఇష్టం వచ్చినట్టు, ఇష్టమొచ్చిన మోతాదుల్లో మందు వాడితే మొదట్లో వ్యాధి తగ్గినట్టు అనిపించినా కొంతకాలానికి తాత్కాలికంగా అణిగివున్న క్రిములు మందులకు వ్యతిరేకంగా నిరోధకశక్తిని పెంపొందించుకొని ఏ మందులకు లొంగని మొండివ్యాధులను కలుగజేస్తాయి.

ఇంకొంతమంది డాక్టర్లు పూర్తి కోర్సు మందులన్నీ వ్రాసినా వాటిలో సగమో, పావువంతు మాత్రమో మందులుకొని ఆ కొన్న వాటిలోనూ కొన్ని మాత్రమే వాడి ఊరుకుంటారు. పైగా ఇటువంటివాళ్ళు తాము చాలా తెలివితేటలతో వ్యవహరించామనీ, డాక్టరు రాసిన మందులన్నీ కొన్నట్లయితే దండగ అయిపోయి ఉండేవనీ, ఎందుకంటే డాక్టరు రాసిన వాటిని కొద్దిగా వాడేటప్పటికే వ్యాధి తగ్గిపోయిందనీ చాలా గొప్పగా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. కాని డాక్టరు అన్ని రోజులకు ఇన్ని మందులు ఎందుకు రాశారో ఆలోచించరు.

ఇంకొందరు అయితే డాక్టరు ఇచ్చిన మందులవలన ఏదయినా తగ్గినట్లనిపించితే అటువంటి బాధే తను స్నేహితులకి, ఇతరులకి వస్తే “నేను ఈ మందు వేసుకుంటే తగ్గిపోయింది. నీవు కూడా వేసుకుని చూడు! తగ్గిపోతుంది” అని శాంపిల్గా మందులు వాడిచూస్తూ ఉంటారు. ఇది ఇలా ఉంటే మరికొందరు వ్యాధి వచ్చినప్పుడు పూటకొక డాక్టరు చొ.న మార్చివేస్తూ వాళ్ళు రాసినవీ వీళ్ళు రాసినవీ ఒకరోజు - రెండురోజులు వాడి మానివేస్తూ ఉంటారు. మరి ఇలా చేస్తుంటే మందులకి రెసిస్టెన్సు రాక యేమి చేస్తుంది?

రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెజబ్బు మొదలైన వాటి విషయంలో కూడా శ్రద్ధగా, క్రమపద్ధతిలో మందువాడుతూ ఉండాలి. కొంతకాలం మందు వాడేసరికి రక్తపోటు, గుండె జబ్బు, మధుమేహం తగ్గిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు. కాని పైకి అలా అనిపించినా ఇవి దీర్ఘకాలం మందులు వాడవలసిన దీర్ఘరోగాలు. ఖర్చు తగ్గిపోతుందని మందు వాడటం

మానివేస్తే రక్తపోటు పెరిగి అకస్మాత్తుగా మెదడులో రక్తనాళాలు పగిలిపోయి ప్రమాదం జరగవచ్చు. గుండెజబ్బు ముదిరిపోవచ్చు. మధుమేహం విషయంలోనూ అంతే! పైకి పుగ్గ తగ్గిపోయినట్లు అనిపించినా పథ్యం సరిగ్గా చేయాలి. మందుబిళ్ళలు వేసుకుంటూనే ఉండాలి. లేకపోతే మధుమేహం పెరిగిపోయి ప్రమాదం కలగవచ్చు.

20. పెట్టుడు మందులు - కక్కీంచడాలు

మంజుమణికి తన కడుపులో మందు ఉన్నదేమోనని పెద్ద అనుమానం వుంది. ఆ అనుమానం కలగడానికి కారణం లేకపోలేదు. తన అత్తగారికి, తనకి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక విషయంలో వివాదం వస్తూనే వుంటుంది. భర్త వున్నాడంటే మహామెతక. అటు అమ్మనీ కాదనలేదు, భార్యనీ ఏమనీ అనలేదు. అంత మెతకతనాన్ని చూసి మంజుమణికి తన భర్త మీద కోపం వస్తూ ఉంటుంది. కాని ఏమి లాభం? ఎంతైనా అత్తగారిదే పైచేయి. లోలోపల మండిపడటం తప్ప చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఎందువల్లనో ఏమో మంజుమణికి ఈ మధ్య ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. ఒకవేళ తిన్నా అరగనట్లు అనిపిస్తోంది. దానితో నీరసం కూడా అనిపిస్తోంది. ఏ డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళి చూపించినా ఏ జబ్బు లేదంటున్నాడు. అంతగా గట్టిగా అడిగితే ఆ డాక్టర్లు బలానికి టానిక్కులు రాసివ్వడం తప్ప మరింకేమీ చేయలేకపోతున్నారు. మంజుమణి తన భర్తపోరుపడలేక డాక్టరు దగ్గరికి వెళుతూనే ఉంది. కాని తన మనసులో మాత్రం తన ఆరోగ్యం గురించి పెద్ద అనుమానమే ఉంది. అదేమిటంటే తన అత్తగారు తనని లొంగదీసుకోవడానికి మందు పెట్టుంటుందని లేకపోతే తనకి ఇలా ఆనారోగ్యం ఎందుకు కలుగుతుంది? అత్తగారు మందు పెట్టబట్టే అది కడుపులో వుండి ఇంత నష్టం కలిగించుతోంది. దీనిని ఏ డాక్టరూ గుర్తించకలేకపోతున్నాడని మంజుమణికి పూర్తి విశ్వాసం. అందుకనే ఎంతమంది డాక్టర్లు బలానికి మందులు రాసి ఇచ్చినా ఫలితం కనబడలేదు. పైగా ఏ డాక్టరుతోనైనా “కడుపులో మందువున్నదేమోనని అనుమానంగా వుంది” అనడిగితే “మందు ఏమిటి? పాడు ఏమిటి? ఏమిటా పిచ్చి ఆలోచనలు” అని తన మాటలని కొట్టి పారవేస్తున్నారు. చివరికి ఇలాకాదని తనంతటికి తానే ఇంకొకరిని సహాయం చేసుకొని మందు కక్కించే నాటువైద్యుని దగ్గరికి వెళ్ళింది. అతను మంజుమణిని చూడగానే “నీ కడుపులో మందు ఉందమ్మా. ఓ ముప్పయి రూపాయలు ఇవ్వు, మందు కక్కించేస్తానని” హామీ ఇచ్చాడు. అతను అడిగిన విధంగానే ముప్పయి రూపాయలు ముడుపు చెల్లించుకుని, మందు కక్కించుకుంది. మాంసం ముక్కతో మందు పెట్టారని, అది పడిపోయిందని మందు కక్కించిన వ్యక్తి చూపించగా మంజుమణికి మనసు ఎంతో తేలికైనట్లు అనిపించింది. తన అనుమానం నిజమై మందు బయటికి వచ్చేసింది కనుక ఆమెకు

ఎంతో తృప్తి కలిగింది. అంతే అప్పటినుంచి మళ్ళీ మామూలుగా ఆకలివేయడం ప్రారంభమైంది.

గారడీ కలిగించిన శాంతి

మంజుమణి వ్యవహారం చూస్తే నిజంగా తన అత్తగారు మందు పెట్టిందనీ, అది కడుపులో ఉండబట్టే అంత ఆనారోగ్యం కలిగిందనీ, అది పడిపోగానే హాయి అనిపించిందని అనిపిస్తుంది కాని వాస్తవానికి మాంసం ముక్కతోనో, లడ్డుతోనో, హల్వాతోనో ఇతర ఆహారపదార్థాలతోనో మందుపెట్టడం అనేది పూర్తిగా అబద్ధం. పైగా ఆ పెట్టిన మందు వల్ల కొన్ని నెలలపాటు కడుపులో ఆ మాంసం ముక్క జీర్ణం కాకుండా ఉండిపోవడమనేది అధ్ధరహితం. మనం తీసుకున్న ఎలాంటి ఆహారం అయినా కొద్దిగంటలలో పూర్తిగా జీర్ణమైపోవడం జరుగుతుంది. అంతేకాని కొన్ని నెలలపాటు జీర్ణమవకుండా కడుపులో ఉండటం జరగదు. ఏదైనా మందుతోపాటు కలిపి పెట్టితే మాత్రం అది కక్కించబడేవరకు జీర్ణమవకుండా కడుపులోనే వుండిపోవడమనేది కేవలం అపోహ మాత్రమే. అలా జీర్ణమవకుండా ఉంచే మందు ఏదీలేదు. మందు కక్కించేవాడు మాంసం ముక్కగాని, హల్వాకాని కక్కించుతున్నాడంటే మనం చూడకుండా వీళ్ళుకక్కే గిన్నెలోనో, పళ్ళెంలోనో వేయడం జరుగుతుంది. ఇది కేవలము గారడీ.

మందు కక్కించుకోవడానికి వెళ్ళేవాళ్ళు పూర్తిగా కడుపులో మందు ఉందనే నమ్మకంతోనే వెళతారు. వాళ్ళ మౌఢ్యాన్ని అపోహల్ని ఆధారం చేసుకొని మందుకక్కించే వ్యక్తి అతి తేలికగా తన గారడీ చేయగలుగుతాడు. ఎవరైనా ఎదురుగా కూర్చుని 'నీవు ఎలా మందు కక్కిస్తావో పరీక్ష చేస్తాము' అని అంటే మాత్రం అతని ఆటలు ఎంత మాత్రము సాగవు. మందు కక్కించడం రెండు రకాలుగా సాగుతుంది. కడుపులో మందు ఉంది, కక్కిస్తానని కొన్ని నీళ్ళు తాగమని ఇస్తారు. సాధారణంగా ఆ నీళ్ళు చేదుగా ఉంటాయి. ఆ నీళ్ళు తాగగానే కడుపులో త్రిప్పుతుంది. దానితో వాంతి అవుతుంది. వాంతి అయ్యేటప్పుడు ప్రేగులు మెలిపెట్టినట్లు బాధ కలుగుతూ వుంటుంది. ఆ బాధవల్ల మందుకక్కే వ్యక్తి కళ్ళు మూసుకుని వాంతి చేసుకుంటాడు. అతని కళ్ళలో నీళ్ళు గిర్రున తిరుగుతూ ఉంటాయి. అతనితోపాటు వెళ్ళిన అతను, మందు కక్కడానికి పడే అవస్థని అతని ముఖంలోకి చూస్తూ వుంటాడు. ఇంతలో మందు కక్కిస్తానని గారడీ చేసే వ్యక్తి చాలా నైపుణ్యంగా తన చేతిలో అంతకుముందే దాచుకుని వున్న మాంసంముక్కనో, లడ్డుముక్కనో, ఎదురుగా వున్న పళ్ళెములో పడవేసి తరువాత అది చూసిస్తారు. ఇది గమనించకుండా అతను నిజంగా మందు కక్కించాడని భ్రమపడతారు. కడుపులో మందు ఉందని పెద్ద అనుమానంతో

వెళ్ళినవారికి ఇది పూర్తి నిజంలాగా అనిపిస్తుంది. వారిలో ఎటువంటి పరిశీలనాదృష్టి హేతువాద దృక్పథం లేకపోవడంతో అంతా నిజమనే నమ్మేస్తారు. పైగా నిజంగానే అలా జరిగిందని ప్రచారం చేస్తారు. ఒకరకంగా పై విధముగా మందుకక్కించడం విషయములో గారడీచేస్తే మరికొందరు “సీవీడ్స్” అనే మెత్తటి పుల్లల్ని ఆవాలంత చిన్నపరిమాణములో పొడిచేసి త్రాగించేనీళ్ళ గ్లాసులో వేసి త్రాగించేస్తారు. అవి నీళ్ళల్లో వేసిన కొద్దినిమిషాలకి ఆవాలంత చిన్న సైజులో వున్నవి, కందిగింజంత సైజులోకి ఉబ్బుతాయి. అలా ఉబ్బినవి వాంతి ద్వారా బయటపడటంతో మాంసంముక్కలు కడుపులోనుంచి బయటపడ్డాయని భ్రమ చెందుతారు. కొంతమంది ఇది త్రాగడానికి ఇవ్వకుండానే కక్కించే గిన్నెలోనే కొద్దిగా చల్లుతారు. అవి కళ్ళకి కనబడనంత చిన్నసైజులో ఉండి నీళ్ళు పడిన కొద్దిసేపటికే వుబ్బి పెద్దగా అయిపోతాయి. మందు కక్కించుకోవడానికి వెళ్ళేవాళ్ళు అవి ఎంతవరకు మాంసంముక్కలు అని నిర్ధారణ చేసుకోవడానికి కూడా ప్రయత్నించరు.

కొంతమంది కడుపులో మందు వుండీ, లేనిదీ తెలియజేస్తామని చేతిలో పసరువుండి అది చేతిలో అంటుకుపోయిందా, కాలిపోయిందా అనే దాన్నిబట్టికాని, చేతిలో వేసిన ద్రవము రంగు మారినదా లేదా అనే దాన్నిబట్టి చెబుతూ వుంటారు. కడుపులో మందు వుందని అనుమానము వున్నవాళ్ళు చేతిలోనే ఆ పసరు అంటుకొని పోవడము తక్కినవారికి జరగకపోవడము, అలాగే రంగు మారడము అనేది మందు కక్కించే వ్యక్తి అతి నైపుణ్యముతో చేసే గారడీ పనులు. ఏమాత్రం జాగ్రత్తగా పరిశీలించినా అవన్నీ మన కళ్ళకి అంత తేలికగా కనపడకుండా చేసే పనులని తేలిపోతోంది.

చాలా కేసుల్లో క్షయ, కేస్సరు, లివర్ జబ్బు, అమీబియాసిస్ కడుపులో వుండు వంటివి ఉండి ఆకలి తగ్గిపోయి మనిషి నీరసముగా తయారవడము జరుగుతుంది. కొందరు వ్యక్తులు తాము అనారోగ్యముగా ఉండటానికి కడుపులో మందే కారణమని అపోహపడి ఇటువంటి గారడీ చేసేవాళ్ళ పాలిటపడి వ్యాధిని మరింత ముదర పెట్టుకోవడము చేస్తారు. ఎంతకీ మనిషి ఆరోగ్యము కుదుటపడకపోతే మందు కక్కించే ప్రతి మనిషి దగ్గరికి వెళుతూ ఉంటాడు. ప్రతివాడూ ఇంకా కడుపులో కాస్త మందు మిగిలే వుందని కక్కించినట్లు చేసి డబ్బులు దోచుకుంటూ ఉంటాడు. చివరికి వ్యాధి ముదిరి ప్రాణంమీదకి రావడము తరచు చూసే విషయమే. అనుమానము జబ్బు వాళ్ళకి ఇటువంటి గారడీ మానసికంగా శాంతిని కలిగించవచ్చు కాని, నిజంగా వ్యాధి వున్నవాళ్ళకి ఇటువంటివి ప్రాణానికే ముప్పుతెచ్చి పెట్టుతాయి. మందు కక్కించడము పూర్తిగా అబద్ధము అని గుర్తించగలిగితే ఇటువంటి మోసాలు సాగవు.

21. నాటువైద్యాలు-నష్టాలు

మీనాక్షమ్మగారి మాటని కాదనక్కరలేదు. నిజంగానే కొన్ని చిన్నచిన్న జబ్బులకి గృహవైద్య చిట్కాలు చక్కగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఏది వాదాలి, ఎప్పుడూ వాదాలి, ఎలా వాదాలి అనేది సరిగ్గా తెలిసివుండాలి. అలా తెలిసిన వారికి మామూలుగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు, ఒళ్ళునొప్పులు, జ్వరాలకి డాక్టరు దగ్గరికి పోకుండానే తక్కువ ఖర్చుతో వ్యాధిని తగ్గించవచ్చు. అయితే గృహ వైద్యానికి కూడా పరిమితులు ఉన్నాయి. పైగా కొన్ని బాధలు చిన్నవే అవవచ్చు. కాని గృహవైద్యముతో తగ్గడానికి ఒక రోజంతా తీసుకుంటే డాక్టరు ఇచ్చే మందు బిళ్ళతో ఒక గంటలో తగ్గిపోయి హాయిగా చేసుకోవచ్చు. అలాగే చిన్న రోగానికి, పెద్దరోగానికి గృహవైద్యంలోని చిట్కాలు పనిచేస్తాయని నమ్ముకుని కూర్చుంటే ఒక్కొక్కసారి ప్రాణం మీదకే రావచ్చు. న్యూమోనియా, టైఫాయిడ్, టి.బి వంటి జ్వరాలకి ఎపెండిసైటిస్ వంటి కడుపులో బాధలకీ, కాన్పు అవగానే వచ్చే జ్వరాలకీ, ఇతర సీరియస్ వ్యాధులకి, వెంటనే ఆధునిక వైద్యంలో శిక్షణ పొందిన డాక్టరు చేత చికిత్స పొందాలి. కాని గృహవైద్యమంటూ నమ్ముకొని కూర్చోకూడదు. వీలైతే ఏ గృహవైద్య పద్ధతులు అవలంబించవచ్చో డాక్టరుని అడిగి తెలుసుకుని ఉండడం మంచిది. అలాకాక తాత కాలంనుంచీ అవలంబిస్తున్నారు. కనుక అది సరైనదే అనుకుంటే తప్పే అవుతుంది. మీనాక్షమ్మగారికి అన్నింటికీ చిట్కావైద్యంమీద నమ్మకం ఉన్నట్లే రామయ్య తాతకి యానాదయ్య హస్తనాసి మీద అతి నమ్మకము. ఎంత వ్యాధినయినాసరే, అతను అలా కళ్ళల్లోకి చూసి ఇలా చెయ్యి పట్టుకుంటే చాలు ఇట్టే తగ్గిపోతుందట. రామయ్య తాత నమ్మకానికి ఆధారం లేకపోలేదు. అతనికి తలనొప్పి ఎప్పుటినుంచి ఉన్నదో తెలియదు కాని కొడుకులు ఆస్తుల పంపకం గొడవలతో ఎక్కువైపోయింది. యానాదయ్య దగ్గర అద్భుతశక్తి ఉన్నదని అతను ఏ మందు ఇవ్వకుండానే అలా కళ్ళల్లోకి చూస్తే చాలు ఏ బాధ అయినా తగ్గిపోతుందని ఎవరో చెప్పగా విన్నాడు. ఇంకేముంది? అంతులేని నమ్మకముతో, గౌరవంతో యానాదయ్య దగ్గరికి వెళ్ళాడు. యానాదయ్య కళ్ళల్లోకి చూడడమే కాదు, కళ్ళల్లోకి కలికం కూడా ఇచ్చాడు. దానితో రామయ్య తాతకి మరింత సంతోషం కలిగింది. అంతే మరుసటి రోజుకే తలనొప్పి ఎగిరిపోయింది. నిజంగా చూస్తే యానాదయ్యలో ఎటువంటి అద్భుతశక్తులు లేవు. యానాదయ్యలోనే కాదు అటువంటి అతీత అద్భుతశక్తులు ఎవ్వరిలోనూ ఉండవు. అయితే రామయ్య తాతకి తలనొప్పి తగ్గిపోవడానికి కారణం కేవలము యానాదయ్య మీద ఉన్న అమితమైన నమ్మకమే. రామయ్య తాతది హిస్టేరికల్ తలనొప్పి

కనుక ఒక వ్యక్తిమీద ఉన్న గురివల్ల కుదిరిపోయింది. దీనినే “ఫయిత్ క్యూర్” అని కూడా అంటారు. మానసిక భయాల వల్ల ఆందోళనవల్ల వచ్చే బాధలు, నర్వస్వద్రీన్, మానసిక వేదన, ఆందోళన వల్ల వచ్చే కొన్నిరకాల ఉబ్బునలక్షణాలు, ఎక్కిళ్ళూ, అజీర్దం, కడుపులో పుళ్ళు, మైగ్రేన్, తలనొప్పి వంటివి కూడా ఎదుటి వ్యక్తి మీద ఉన్న నమ్మకముతో ఇట్లే తొలగిపోతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో నమ్మకంతో పాటు ఆ వ్యక్తి పక్కన ఇచ్చే మందు పనిచేసి బాధ నివృత్తి కలుగుతుంది. కాని హస్తవాసి అంటూ మందు ఇచ్చిన వ్యక్తికి ప్రత్యేక శక్తిని ఆపాదిస్తారు.

22. గుర్తం వెంట్రుకతో ముడివేస్తే ఉలిపిరికాయలు పోతాయా?

ఉలిపిరికాయలు రావడానికి వైరస్క్రిములు కారణము. వైరస్క్రిములు చర్మంమీద అక్కడక్కడ స్థావరం ఏర్పరచుకుంటాయి. అలా క్రిములు స్థావరం ఏర్పరచుకున్న చోట కణాలు అధికంగా పెరిగి ఉలిపిరికాయలుగా తయారవుతాయి. ఉలిపిరికాయలు చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువగా వస్తాయి. వీటికి సంబంధించిన వైరస్క్రిములు చర్మంమీద స్థావరం ఏర్పరచుకున్న 90 రోజులకి ఉలిపిరికాయలు బయటపడతాయి.

ఉలిపిరికాయలు చేతుల్లోనూ, గోళ్ళ చుట్టూ రావచ్చు. లేదా ఆనలు మాదిరిగా అరికాళ్ళల్లో, అరిచేతుల్లో రావచ్చు. జననేంద్రియాల దగ్గర, గజ్జల్లో, మలద్వారం దగ్గరా ఉలిపిరికాయలు రావచ్చు.

కొందరు ఉలిపిరికాయలు గుర్రపు వెంట్రుకతో ముడివేసినట్లయితే అవి ఊడిపోతాయని అనుకుంటారు. కాని అది సరైన పద్ధతి కాదు. అయితే ఇంతవరకు ఉలిపిరిలను పూర్తిగా నిర్మూలించగల బిళ్ళలుగాని, ఆయింటుమెంటులుగాని రాలేదు. కొన్ని ఉలిపిరికాయలు మీద 50 శాతం ట్రైక్లోరో ఎసిటిక్యాసిడ్గాని, ఫోడోఫిల్లిన్ ద్రవం రాయడమువల్ల ఊడిపోతాయి. అయితే అన్నీ అంత తేలికగా పోవు. వాటిని ఎలక్ట్రోకాటరైజేషను ద్వారా తొలగించవలసి వుంటుంది. ఉలిపిరికాయల దగ్గర మత్తుఇంజక్షను ఇచ్చి వాటిని మొదట్లోకి కోసి తీసివేయవచ్చు.

ఉలిపిరికాయలవల్ల వికారముగా అనిపించడం తప్ప సాధారణంగా వాటివల్ల ఎటువంటి నష్టము కనబడదు. కాని అరుదుగా ఉలిపిరికాయలు ఉన్నట్లుండి పెద్దపెద్దవిగా అయిపోతాయి. ఇటువంటి అకస్మాత్తు పరిణామం కేన్సర్ కి దారితీయవచ్చు. అందుకని ఉలిపిరికాయలు అకస్మాత్తుగా సైజు పెరిగిపోవడం చేస్తే వెంటనే వైద్యులచో పొందడము అవసరం.

23. టాస్సిల్స్ ఆపరేషను చేస్తే పిల్లలు పొడుగు పెరుగుతారా?

కొందరు పిల్లలు పీలగా, పొట్టిగా వుంటారు. ఎంతకీ ఒళ్ళు చేయరు. ఎత్తు ఎదగరు. అటువంటి పిల్లలు గురించి తల్లిదండ్రులు దిగులుపడుతూ వుంటారు. ఎప్పుడైనా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు “మావాడికి టాస్సిల్స్ ఉన్నాయేమో చూడండి డాక్టర్! వాటిని తీసేస్తే మావాడు పొడుగు ఎదుగుతాడేమో” అంటారు. టాస్సిల్స్ గ్రంధులు ప్రతివాళ్ళకీ గొంతు కిరువైపులా ఉంటాయి. కొందరిలోనే అవి తరచు వాయడం, చీముపట్టడం, నొప్పి చేయడం, జ్వరము రావడము వుంటాయి.

ఒకటి రెండుసార్లు వాచినా, నొప్పి చేసినా టాస్సిల్స్ ని ఆపరేషను చేసి తీసివేయకూడదు. ఎందుకంటే టాస్సిల్స్ కూడా మన శరీరములో రోగనిరోధక కణాలని ఉత్పత్తి చేసి వ్యాధులనుండి రక్షణ కలిపిస్తాయి. కొందరిలోనే అవి పూర్తిగా చెడిపోయి అవి చేయవలసిన పని చేయకుండా ఆరోగ్యానికి మరింత చెరుపు కలిగిస్తాయి.

టాస్సిల్స్ వాయడము చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువ. కొందరు పిల్లలకి, టాస్సిల్స్ తరచు వాయడమే కాకుండా గొంతు వెనుకభాగంలో వుండే ఎడినాయిడ్స్ కూడా పెరిగి ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల ఆ పిల్లలు ముక్కుతో గాలి పీల్చలేక నోటితో గాలి పీలుస్తారు. పైగా ముక్కువెంట నీరులాగా కారుతూ ఉంటుంది. తరచు చెవిలో పోటు వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు గురక, రాత్రిపూట దగ్గు ఉంటాయి. ఇటువంటప్పుడు టాస్సిల్స్, ఎడినాయిడ్స్ రెండూ ఆపరేషన్ చేయించాలి.

టాస్సిల్స్ ఆపరేషను చేయిస్తే పిల్లలు చక్కగా పొడుగు ఎదిగిపోతారనీ, బొడ్డుగా తయారవుతారని చాలామంది తల్లిదండ్రులు అనుకుంటారు. టాస్సిల్స్ తీసివేయడానికి పిల్లలు ఎదగడానికి సంబంధంలేదు. అయితే ఎంతోకాలము నుంచి టాస్సిల్స్ వ్యాధిగ్రస్తమై తరచు గొంతునొప్పి, జ్వరము రావడముతో తిండి తినలేకపోయిన పిల్లలు ఆపరేషను చేయడముతో ఆ బాధ తగ్గిపోయి తిరిగి తిండి సరిగ్గా తిని బలంగా తయారవచ్చు.

అంతేకాని ఇతరత్రా బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకి టాస్సిల్స్ వలన ఏ బాధా లేకపోయినా ఆపరేషను చేసి తీసివేస్తే బొడ్డుగా ఎదిగిపోతారనుకోవడము కేవలము అపోహ. పైగా ఎటువంటి ఇబ్బంది కలిగించని టాస్సిల్స్ ని ఆపరేషను చేసి తీసివేయడము చెరుపే అవుతుంది.

24. పిచ్చికుక్క కరిస్తే చేయవలసిన పథ్యం

కుక్కలుకరిచిన వాళ్ళు కొందరు నాటువైద్యం చేయించుకుంటే మరీకొందరు అనుపత్రికి వెళ్లి పిచ్చికుక్క ఇంజక్షన్లు చేయించుకుంటారు. నాటువైద్యం చేయించుకున్నా, ఇంజక్షన్లు చేయించుకున్నా వాళ్ళందరికీ ఒకటే సంశయము మిగిలిపోతుంది. అదేమిటంటే ఆహారములో ఏం తినవచ్చు, ఏం తినకూడదు? ఎంత కాలము పథ్యము చేయాలి? ఎంతకాలము స్త్రీతో సంసారము చేయకూడదు? ఇవన్నీ ఎందరికో పెద్దపెద్ద అనుమానాలు, భయాలు.

కుక్క కరిస్తే కనీసము మూడునెలలు వంకాయ, గుమ్మడికాయ తినకూడదనీ, గోగూర ముట్టకూడదనీ, పెరుగు, మజ్జిగ వాడకూడదనీ, నెయ్యి, నూనె వాసన తగలకూడదనీ, మాంసము, చేపలు దగ్గరకు రాకూడదనీ అనుకుంటారు. ఇలా మూడు నెలలే కాదు ఆరు నెలలు పథ్యము చేస్తే మరింత మంచిదనుకుంటారు. అలాగే వర్షంలో తల తడవకూడదని అంటారు. స్త్రీతో కనీసము ఆరునెలలు దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనకూడదని భావిస్తారు. ఈ పథ్యాలలో ఏది తప్పినా మందు పనిచేయదు సరికదా మనిషి ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లుతుందని అనుకుంటారు.

కాని, ఈ భావాలన్నీ తప్పు. పిచ్చికుక్క అయినా, మంచి కుక్క అయినా ఆహారములో అన్నీ తినవచ్చు. దేనికి నిషిద్ధములేదు. అలాగే వర్షములో తల తడిసినా ఏమీ జరగదు. భార్యతో సంసారములో పాల్గొన్నా ఏమీ హాని ఉండదు. పథ్యాలు గురించి, ఇతర నియమాల గురించి ఉన్నవన్నీ మూఢనమ్మకాలే! అపోహలే!

పిచ్చికుక్క కరిచినప్పుడు రేబీస్ వ్యాధికి సంబంధించిన క్రిములు మానవ శరీరములోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇలా ప్రవేశించిన క్రిములు కుక్క కరిచిన 15 రోజులు నుంచి సంవత్సరం లోగా ఆ వ్యక్తిలో రేబీస్ వ్యాధిని కలుగజేయవచ్చు. అందుకని పిచ్చికుక్క అని అనుమానము కలిగినా, కరిచి పారిపోయిన కుక్క మంచిదో, కాదో తెలియకపోయినా యాంటీరేబీస్ వాక్సిన్ వెంటనే కోర్సుగా చేయించుకోవాలి. ఆకుపసర్లు, రాగి కానీలు రేబీస్ వ్యాధిని నిరోధించలేవు.

అటువంటి నాటువైద్యాలని నమ్ముకుంటే ప్రాణానికే ముప్పు. ఒకసారి రేబీస్ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడితే ఇక ఆ వ్యక్తి బ్రతకడం జరగదు. అందుకని పిచ్చికుక్క అని అనుమానం వుంటే తప్పక "ఎ.ఆర్.వి" ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవాలి. ఎటువంటి పథ్యాలు చేయనవసరము లేదు. అన్నీ తినేయవచ్చు. అన్నింటిలోనూ మామూలుగా ఉండవచ్చు.

25. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడం ఎలా?

దోలామందికి రెగ్యులర్ గా విరోచనము కాకపోవడము పెద్ద సమస్యగా అనిపిస్తుంది. కొందరికి రెండు - మూడు రోజులకి గాని విరోచనం కాకపోతే మరికొందరికి ఎనిమా చేసుకుంటే తప్ప విరోచనము కాదు. ఇంకొందరికి రోజూ విరోచనము అవడానికి మందు వేసుకుంటే తప్ప విరోచనము కాదు.

మలబద్ధకము లేకుండా ఉండాలంటే ఆహారముతోపాటు ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. అలాగే ఆహారములో సెల్యులోజ్ ఎక్కువ ఉంటే దంపుడుబియ్యం, తిరగలి బియ్యం, ఆకుకూరలు, అరటిపళ్ళు తీసుకోవాలి. కడుపునిండా తగిన భోజనము చేయనివారికి కూడా రోజూ సరిగ్గా విరోచనము కాదు. అందుకనే నాజూకుగా తయారవ్వాలని తక్కువగా ఆహారము తీసుకున్నవారిలో తగినంత ఆహారంలేక, రోజూ విరోచనము అవదు.

విరోచనము అవడానికి మలం ప్రేగు కదలికతోపాటు పొట్టకు సంబంధించిన కండరాలు, మలద్వారం దగ్గర వుండే కండరాలు కూడా ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. బలహీనంగా, అనారోగ్యముగా ఉండేవారిలో పొట్టకు సంబంధించిన కండరాలు శక్తివంతముగా లేక మలవిసర్జనకు తమవంతు పాత్ర నిర్వహించలేకపోతాయి.

మలబద్ధకము రావడానికి కడుపులో ప్రేగులు, కడుపు కండరాలు శక్తివంతంగా పనిచేయకపోవడము ఒక కారణం కాగా, మంచి అలవాట్లు లేకపోవడము, ఆహార నియమాలు సక్రమముగా పాటించకపోవడము మరొక కారణము. మలబద్ధకం సమస్య లేకుండా ఉండాలంటే మొదటినుంచి అలవాట్లు విషయములో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఉదయము లేవగానే ముందు మలవిసర్జన జరిగేటట్లు ప్రేగులకి అలవాటు చేయాలి. అలవాటు అనేది మనకేకాదు మన శరీరంలోని భాగాలకి కూడా మెదడు నుండి రిఫ్లెక్సు యాక్షనుద్వారా అలవడుతుంది. ఏ వ్యక్తి అయినా తనకి కుదిరిన సమయములోనే మలవిసర్జన చేయవచ్చునని ఒక్కొక్కరోజూ ఒక్కొక్క సమయములో వూసుకుంటే ప్రేగులు కూడా బద్ధకానికి అలవాటుపడి మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుకని మలవిసర్జనకి రెగ్యులర్ టైం, సరైన ఆహారము, నీరు ఎక్కువ త్రాగడము అవసరము.

26. మణికట్టు మీద కాల్షిండుకుంటే పచ్చకామెర్లు తగ్గుతాయా?

పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కొందరు మణికట్టు మీద ఎర్రగా కాలుతున్న డబ్బా మూతతో గుండ్రంగా వాత పెట్టించుకుంటారు. ఇలా కాల్షిండుకుంటే పచ్చకామెర్లు తగ్గిపోతాయని అనుకుంటారు కాని ఇది కేవలము మూఢనమ్మకము. సాధారణముగా

మనము చూసే పచ్చకామెర్లు లివర్కి వైరస్క్రిములు చేరి వ్యాధిని కలుగచేయడమువల్ల వస్తాయి. వైరస్క్రిములతో కలుషితమైన నీరు, ఆహారము తీసుకున్నప్పుడు పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. వైరస్క్రిములు లివర్కి చేరి లివర్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేయుగా వచ్చే ఇటువంటి పచ్చకామెర్ల వ్యాధిని “ఇన్ ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్” అంటారు.

పచ్చకామెర్లు వచ్చి కళ్ళు, ఒళ్ళు పచ్చగా అవడానికి 10-15 రోజులు ముందు ఆకలి తగ్గిపోవడము, నీరసంగా వుండటము, అతి త్వరగా అలిసిపోవడం, కడుపులో వికారము, కడుపులో నొప్పి, మూత్రం పసుపురంగులో రావడము ఉంటాయి. కొద్దిపాటిగా జ్వరం, అన్నం తింటే వాంతులు వుంటాయి. కళ్ళు పచ్చబడిన 4-5 రోజుల్లో వికారం, వాంతులు, జ్వరం తగ్గిపోతాయి. దాదాపు ఆకలి కూడా మామూలుగా ఉంటుంది. కళ్ళు మాత్రము పచ్చగా వుంటాయి. ఈ బాధలన్నీ లివర్కి వైరస్క్రిములు సోకి వ్యాధిని కలుగజేయటమువల్లనే కలుగుతాయి. అరుదుగా కొందరిలో రక్తకణాలు పగిలిపోవడము వల్లా, పసరుగొట్టానికి అడ్డం ఏర్పడమువల్లా, కేస్తర్వల్లా పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. కాని సాధారణముగా మనము చూసే కామెర్లు వైరస్క్రిములు లివర్కి సోకడము వల్లనే ఇటువంటి కామెర్ల విషయంలో 20-30 రోజులు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటే పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

విశ్రాంతి తీసుకోకుండా తిరిగితే వ్యాధి తగ్గడం ఆలస్యం అవుతుంది. కొందరికి వ్యాధి తగ్గడం ఆలస్యం అవడం అలా వుంచి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి కూడా. పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కళ్ళు పూర్తిగా తెల్లబడేవరకు నెలా - రెండు నెలలు మజ్జిగ అన్నమే తినాలనే భావం ఎందరిలోనో వుంది. అది సరైన భావం కాదు. కళ్ళు పచ్చగా ఉన్నప్పటికీ వాంతులు, వికారం తగ్గిపోయి ఆకలి, అరుగుదల మామూలుగా ఉంటే అన్నిరకాల కాయగురలతోనూ భోజనం చేయవచ్చు. కోడిగుడ్డు, చేపలు, మాంసం కూడా తినవచ్చు. ఇలా తినకుండా కేవలం మజ్జిగ అన్నమే నెలా రెండు నెలలు తింటే లాభంకంటే నష్టం ఎక్కువ. రోగి పరిస్థితి ఆరోగ్యకరంగా కనబడుతూ మగత లేకుండా వుండి, ఆకలి, అరుగుదల వుంటే అన్నీ తినవచ్చు.

అయితే ఆహారంలో కారం, మసాలాలు బాగా తక్కువ వాడాలి. ఉప్పు మాననవసరం లేదు. క్రొవ్వుపదార్థాలని తగ్గించి తీసుకోవడం మంచిది. ఆహారంలో పండ్లు, పళ్ళరసాలు ఎక్కువ తీసుకోవడం మంచిది. పచ్చకామెర్లు నుంచి కోలుకోవడానికి పూర్తి విశ్రాంతి ఎంత ముఖ్యమో ఆహారం కూడా అలాగే ముఖ్యం. అయితే ఆ వ్యక్తి తన అరుగుదలని, ఆరోగ్యపరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కొందరు కళ్ళల్లో పసరు పిండించుకుంటారు. మణికట్టు మీద కాల్పించుకోవడమెంత మూర్ఖత్వమో, కళ్ళల్లో పసరు పిండించుకోవడం కూడా అంతగానే మూర్ఖత్వం. అలా చేయడంవల్ల కళ్ళుపోయే ప్రమాదం వుంది. పచ్చకామెర్లు

లివర్ వ్యాధిగ్రస్తం కావడంవల్ల వస్తే అది కోలుకోవడానికి మందులు వాడాలి కాని పనడ్లు, కాల్షియంకోవడాలు అర్థంలేని పనులు. అసలు నీటి కాలుష్యం లేకుండా చేసుకుని, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా వుంచుకుని - కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళని త్రాగితే వైరస్క్రిములు వల్ల మామూలుగా వచ్చే పచ్చకామెర్లు రానే రావు.

27. నాటుగుడ్డు మంచిదా? ఫారంగుడ్డు మంచిదా?

చౌస్తవానికి నాటుగుడ్డు అయినా ఫారంగుడ్డు అయినా పోషకాహార విలువలు దృష్ట్యా ఒక్కటే. రెండింటిలోనూ పోషకాహార పదార్థాలు ఒక్కటే విధంగా ఉంటాయి. కోడిపిల్ల పుట్టించడానికి ఫారంగుడ్డు పనికిరాదు గాని ఆహారవిలువల దృష్ట్యా ఏమీ తక్కువకాదు. కొందరు నాటుగుడ్డు మంచిదనుకుని ఫారంగుడ్డు కంటే సైజు చిన్నదైనా దానినే త్రాగుతారు. లేదా ఉడకబెట్టి తింటారు. ఇలాచేయడం అసలు విషయం తెలియకపోవడంవల్లనే నాటుగుడ్డు అయినా ఫారంగుడ్డు అయినా సైజు చిన్నదిగా ఉన్న కొద్దీ అందులో పోషకాహార పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫారంగుడ్డు కంటే తక్కువ నాటుగుడ్డు చిన్నదిగా ఉంటే దాంట్లో ఫారంగుడ్డు అయినా సైజు పెద్దదిగా ఉంటే దానిలో పోషకపదార్థాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

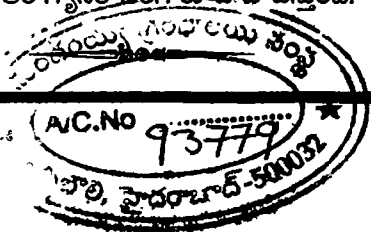
చాలామందిలో ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్డు కంటే పచ్చిగుడ్డు మంచిదనే అభిప్రాయం ఉంది. కాని అది కేవలం పొరబాటు అభిప్రాయం. కోడిగుడ్డు సగం ఉడకబెట్టినా, పూర్తిగా ఉడకబెట్టినా పచ్చిగుడ్డులో కంటే అదనంగా బయోటీన్ అనే మరొక బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ శరీరానికి లభ్యం అవుతుంది. పచ్చిగుడ్డులో కూడా బయోటీన్ విటమిన్ ఉంటుంది. కాని దానితోపాటు అవిడెన్ అనే మరొక పదార్థం ఉంటుంది. అది బయోటీన్ విటమిన్ జీర్ణం కాకుండా చేస్తుంది. కాని గుడ్డుకు ఉడకబెట్టినప్పుడు అవిడెన్ నాశనం అవుతుంది. అందువల్ల పచ్చి గుడ్డుకంటే ఉడకబెట్టిన గుడ్డువల్ల అదనంగా విటమిన్ లభిస్తుంది. గుడ్డుని ఉడకబెట్టడం వల్ల ఇతర పోషకపదార్థాలు నశించిపోవడం గాని, తగ్గిపోవడం గాని జరగదు.

భీమవరం నుండి బి. రామరాజుగారు రాస్తూ, “బాతుగుడ్డు మంచిదేనా? కోడి గుడ్డుకీ బాతుగుడ్డుకీ తేడా ఏమిటి?” అని అడుగుతున్నారు. కోడిగుడ్డుకీ, బాతుగుడ్డుకీ రుచిలో తేడా ఉండటం తప్ప పోషకాహార విలువల దృష్ట్యా రెండూ ఒక్కటే. అందుచేత బాతుగుడ్డు తిన్నా కోడిగుడ్డు తిన్నా ఒక్కటే. “మా నాన్నగారు మొలకెత్తిన పెసలు, సెనగలు తింటే ఆరోగ్యం అంటారు. రోజూ రాత్రిపూట పెసలు కొద్దిగా నానబెట్టి, అవి మరునాడు మొలకెత్తిన తరువాత పిల్లలందరికీ పెడతారు. మొలకెత్తించడం వల్ల అదనంగా లాభం ఏం కలుగు తుంది? ఇదే వ్రుళ్ళ మా నాన్నగారిని అడిగితే అందులో సైన్సు నాకు తెలియదు కాని ఇలా తింటే ఆరోగ్యమని డాక్టర్లు చెబితే విన్నాను అన్నాను. మొలకెత్తిన గింజలు తినడము నిజంగానే మంచిదా” అని అమలాపురం నుంచి బేబీ రాధా అడిగింది.

పెసలు, సెనగలు, బలాబీలే కాదు. గోధుమ, సజ్జ, జొన్న, రాగి వంటి ఆహార ధాన్యాలని మొలకెత్తించి అవి తింటే ఎక్కువ విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి. మొలకెత్తిన పప్పులు, ధాన్యాల్లో అదనంగా విటమిన్లు తయారవడానికి ఒక కారణం వుంది. పప్పులని కాని, ధాన్యాలని కాని నానబెట్టిన తరువాత అందులోనుంచి మొలక రావడానికి అదనంగా కొన్ని విటమిన్లు అవసరం అవుతాయి. అదనంగా విటమిన్లు పెరిగితే తప్ప మొలక తేలదు. అందుకని నీటిలో నానబెట్టినపుడు ఈ పదార్థాల నుంచి థయోమిన్, రిబోఫ్లేవిన్, నికోటినిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లు రెండురెట్లు అవుతాయి. ఈ బి- కాంప్లెక్సు విటమిన్లు శరీరానికి ఎంతో అవసరం. అంతేకాదు పై విటమిన్లతోపాటు సీ విటమిన్ రోగనిరోధానికి, శరీరరక్షణకు ఎంతో అవసరం. ఇంతకంటే మరొక విశేషం ఉంది. వీటిల్లో రక్తం పట్టడానికి అవసరమైన "ఐరన్" ఖనిజం కరుకుదనం తగ్గి, దేహానికి లభ్యం అవుతుంది. గింజలు మొలకెత్తించి తింటే ఇంకొక ప్రయోజనం కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా పప్పుల విషయంలో ఒకటి తెలుసుకోవాలి. పప్పులలో "పోషక విరుద్ధ పదార్థాలు" కొన్ని వుంటాయి. ఇవి ఉండబట్టి పప్పుల్లో ఉండే మాంసకృత్తులు శరీరానికి పూర్తిగా లభ్యంకావు. ఎప్పుడైతే పప్పులని మొలకెత్తించి తీసుకుంటామో వాటిల్లో పోషకవిరుద్ధ పదార్థాలు నశించిపోతాయి. పైగా మొలకదేరిన పప్పులు, ధాన్యాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి.

పెసలుగాని, శనగలు గాని మొలకెత్తించడానికి అవి ఉన్న గిన్నెలో కొన్ని నీళ్ళుపోసి 8-10 గంటలు ఉంచాలి. తరువాత ఆ నీళ్ళని పారబోసి వీటిని సన్నటి బట్టలో మూటకట్టి, దాని మీద ఒక గిన్నె బోర్లించి 12 గంటలు పైగా ఉంచాలి. చక్కగా గింజలు మొలకెత్తుతాయి. వీటిని ఒట్టి నోటితోనైనా తినవచ్చు లేదా రుచిగా మరికొన్ని దినుసులు కలిపి తినవచ్చు. చంటిపిల్లలకి కూడా మొలకెత్తిన గింజలు తినిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా మొలకదేరిన రాగి చిన్నపిల్లలకు మంచి ఆహారం. అలాగే మొలకదేరిన సజ్జ, శనగలు వంటి వాటిని పిండి చేసుకుని పిండి వంటలు చేసుకోవచ్చు.

కొన్ని పప్పులు, ధాన్యాలు మొలకెత్తించడం వల్ల మరొక ప్రయోజనం ఉంది. వాటి మీద ఉంటే పొట్టు నాని ఊడిపోతుంది. పొట్టు ఊడిపోయినా మాంసకృత్తులు, ఇతర పోషకపదార్థాలు ఆ గింజలో చెక్కు చెదరకుండా ఉంటాయి. ఈ రకంగా పూర్తి పోషక పదార్థాలు మొలకెత్తించిన పప్పులు, ధాన్యాలవల్ల లభ్యం అవుతాయి. నమ్మకంతో ఉన్నప్పుడు నాటువైద్యంతో నయం అయినట్లు కనిపించినా అది ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతికాదు. వ్యాధి ఎందుకు వస్తుందో, వ్యాధికి సరైన చికిత్స ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. నమ్మకంతో వ్యాధులుకాని వ్యాధులు తగ్గిపోయినట్లు అనిపించినా ఆ వ్యక్తి శాశ్వతంగా మానసికరోగిగా మిగిలిపోతాడు. దానివల్ల అతనిలో దయ్యాలు - భూతాలు గురించి అర్థంలేని అనుమానాలు, భయాలు కలుగుతాయి. ఆ భయాలతో మానసికరోగిగా మారుతాడు. వ్యాధులు గురించి శాస్త్రీయ విజ్ఞానం, శాస్త్రీయ దృక్పథం ఆరోగ్యానికి బంగారు-బాట వేస్తుంది.



అందరికీ ఆరోగ్యం

అదే డాక్టర్ సమరం నినాదం

21 వ శతాబ్దంలో అడుగుపెడుతున్న చాలామందికి ఆరోగ్యం గురించి సరైన అవగాహన లేదు, బామ్మ చెప్పిందనో, బాబా చెప్పారనో ఏవేవో చిట్కా వైద్యాలు చేస్తారు. ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చుకుంటారు. ఆర్థికంగా దెబ్బ తింటారు తప్ప సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించరు. వ్యాధిని నివారించుకోరు.

వ్యాధులు వస్తే పథ్యం ఏమిటి? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఏమిటి? నాటు వైద్యాల వేటు ఏమిటి? ఏవి మూఢనమ్మకాలు? ఏవి శాస్త్రీయ విషయాలు? ఇవి తెలుసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ డాక్టరు కానవసరం లేదు. ఆ విషయాలు సవివరంగా చెప్పడానికీ, ఏ బాధకి ఏ డాక్టర్ని ఎప్పుడు సంప్రదించాలో తెలియచెప్పడానికీ, కాలయాపన - వృధా ఖర్చు నివారించడానికీ ఇంటింటికీ వైద్య విజ్ఞానం మీ ఇంట ఉంచటం మీకేగాక మీ చుట్టుపక్కలవారికి కూడా ఎంతో ఉపయోగం.

డాక్టర్లు లేని చోట ఎమర్జెన్సీగా ఓ కుటంబ డాక్టరుగా ఈ రచనలు మీకు సహాయపడతాయనీ - ఆ సదాశయంతో మీ ముందు వుంచుచున్నాము.

ఆక్షరజ్యోతితో నిరక్షరాస్యతని పారద్రోలుతున్న ఈ తరుణంలో ఇంటింటికీ ఓ డాక్టరుని తయారు చేయాలనే సదాశయంతో ఉద్యమిస్తున్న మీ అభిమాన డా॥ సమరంతో చేయి చేయి కలపండి. వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికీ కాకపోయినా గ్రామగ్రామానికీ చేరగలిగేటట్టు మీ వంతు కృషి చేయండి. మీ వద్ద వుంటే అన్నీ విశ్లేషించి సలహా చెప్పగల డాక్టర్ మీ చెంత ఉన్నట్టే.

