ఈ వారం కథ

అనగా అనగా ఓ ఊరు.

ఆ ఊరిలో ఓ విశాలమైన భవనం.

ఆ విశాలమైన భవనం ముందు అందమైన పూలతోట.

ఆ అందమైన పూలతోట చుట్టూ ఎత్తైన ప్రహరీ.

ఆ ఎత్తైన ప్రహరీగుండా లోపలికి వెళ్ళడానికి ఓ బలమైన పెద్దగేటు.

ఇక ఆ బలమైన పెద్ద గేటును దాటి అందమైన పూలతోటలో గుండా విశాలమైన భవనంలోకి వెళితే... అక్కడ నివసిస్తోన్న అన్యోన్యమైన యువ జంట కనిపిస్తారు.

ఆకర్షణీయమైన యువకుడికి అందమైన యువతి భార్య, ఆ ఇరువురి అనురాగమయ సంసార జీవితానికి ప్రతీక ముద్దులు మూటగట్టే ముచ్చటైన పాపాయి.

వీరు ముగ్గురే కాకుండా... అణకువ కలిగిన పనిమనిషి, విధేయుడైన వంట మనిషి ఆ భవనంలో నివసిస్తున్నారు.

ఇంకా ఆ ఇంటికి అప్పుడప్పుడూ... ఆ అందమైన యువతిని ఆప్యాయంగా ఆదరించే అత్తమామలు, ఆ ఆకర్షణీయమైన యువకుడిని ఆత్మీయంగా ఆదరించే అత్తమామలు... వస్తూ వుంటారు. కొన్నిసార్లు కలిసి వెళ్తూ వుండేవారు. కొన్నిసార్లు ఓ పూటో అర పూటో గడిపి వెళ్తూ వుండేవారు.

కానీ చిట్టిపాప పుట్టాక వారి ధోరణి మారింది.

యువకుడి వైపు మూడు తరాల్లోనూ తీరని ముచ్చట తీర్చడానికి అన్నట్లు పుట్టిన మొదటి ఆడపిల్ల. అందుకే ఆ యువకుడి అమ్మానాన్నలు పాపాయిని క్షణం విడిచి వుండలేకున్నారు.

దాదాపు పాతికేళ్ళ తరువాత మళ్ళీ ఆ యువతి పసితనానికి ప్రతిబింబం లాగున్న ఆ అందాల పాపాయిని వదిలి వెళ్ళలేకున్నారు యువతి అమ్మానాన్నలు.

పాపతో వారి అనుబంధాన్ని గుర్తించిన ఆ ఆకర్షణీయమైన యువకుడు తన అత్తామామలను అక్కడే వుండిపొమ్మని కోరాడు.

ఇక అందమైన యువతి తన అత్తామామలను తనకు ఆసరా వుండిపొమ్మని ప్రార్థించింది.

అందరి ఆమోదంతో, ఆ ఆదర్శప్రాయమైన కుటుంబంలో ఆనందం చిప్పిల్లింది. అనురాగం ఉప్పొంగింది.

ఎటొచ్చీ, ఇంకొక అణుకువ కలిగిన పనిమనిషిని కుదుర్చుకోవాల్సి వచ్చింది.

అలాగే విధేయుడైన వంట మనిషికి విధేయుడైన సహాయ వంట మనిషిని కుదర్చాల్సి వచ్చింది. అన్నీ సవ్యంగా జరిగిపోయాయి.

ఆ విశాలమైన భవనంలో అన్యోన్యమైన యువ జంట- ముద్దులు మూటగట్టే చిట్టిపాప- ఆప్యాయత కురిపించే యువకుడి అమ్మానాన్నలు- ఆత్మీయంగా ఆదరించే యువతి అమ్మానాన్నలు- అణుకువ కలిగిన పనిమనుషులు- విధేయులైన వంట మనుషులు- అందరూ ఎంతో సంతోషంగా జీవిస్తున్నారు.

అలా అలా కాలం గడవగా... గడవగా...

చిట్టిపాప మొట్టమొదటిసారిగా గడప దాటింది. ఆ విశేషాన్ని మొదట గమనించింది- ఆ పాపను అనుక్షణం అంటి వుండే అమ్మమ్మ, నానమ్మలు, వారు తమ వయస్సును కూడా మర్చిపోయి హుషారుగా చప్పట్లు కొడుతూ పరిగెత్తుకు వెళ్ళి తాతయ్యలను పిలుచుకువచ్చారు.

ఆ హడావుడికి అందమైన యువ జంట రానే వచ్చారు.

బుజ్జితల్లి ఘనకార్యానికి అందరూ ఆనందంతో గెంతులు వేశారు. పాపాయి గడపలు దాటేస్తుందని గబగబ గారెలు వండేశాడు విధేయుడైన వంట మనిషి. ఓ తట్టనిండా జీడపప్పు తెచ్చి దిష్టితీశారు తాతయ్యలిద్దరూ.

అణకువగల పనిమనుషులు ఆనందంగా అన్నీ అందరికీ పంచివచ్చారు. అలాగే నానమ్మ స్వయంగా చేసిన అరచేయంత అరిసెలను కూడా.

ఇక పాప ఇంటి గోడల మధ్య నుంచి ఇంటి ముందున్న అందమైన పూలతోట దాకా చురుకుగా అడుగులేస్తోంది.

పాపాయి బుడిబుడి నడకలకు మురిసిపోతూ- తాతయ్యలు పాప వెనకే గునగునా నడిచేస్తున్నారు. అమ్మమ్మ నానమ్మలు కూడా నడుం బిగించి తాతయ్యలను అనుసరించారు.

పాపాయి పచ్చిక మీద పరుగులు పెడుతూ- పూపొదరిళ్ళలో దాగుడుమూతలు ఆడుతూ వారిని ఆటలు పట్టిస్తోంది.

తమ ముద్దుల కూతురు చిలిపితనాన్ని ఆ యువ జంట ఎంతో మురిపెంగా చూసుకుంటున్నారు. అణుకువ గల పనిమనుషులు అయిదు నిమిషాలకు ఓసారి మెటికలు విరుచుకుంటున్నారు. విధేయుడైన వంట మనిషి ఇరుగుపొరుగు పాపిష్టి కళ్ళు పాపాయి మీద పడకుండా కాసేపటికి ఓసారి గుప్పెడు ఉప్పు తీసి నిప్పుమీద పడేస్తున్నాడు.

అలా అలా అందరూ ఈ విశాలమైన ఇంటిలో పాపాయి ఆటలు పాటల మధ్య ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు.

ఇంతలో, పాపాయి చిలక పలుకులు పలకడం

నేర్చింది.

ఎవరు నేర్పేరమ్మ ఈ బొమ్మకు తీపి పాలకమని పలుకు పలుకుకూ... అనుకుంటూ ఆ యువ జంట ఆనందంతో ఆశ్చర్యపోయారు. పాపాయి అమ్మానాన్నలను వరుసపెట్టి పిలవడంతో వారి సంతోషం సాగరమైంది. తాతయ్యల ఆనందానికి అవధులే లేవు.

అమ్మమ్మ నానమ్మలు మాటిమాటికి తమని పిలిపించుకుంటూ మురిసిపోతున్నారు.

విధేయుడైన వంటమనిషి పలుకు పలుకుకో పంచదార చిలక లెక్కన తయారుచేశాడు. అణకువ గల పనిమనుషులు వారందరికీ ఈ శుభవార్తతో పాటు పంచదార చిలకల్ని పంచివచ్చారు.

అమ్మమ్మ, నానమ్మలు తమ గొంతులు విప్పి, తమ చిన్నతనంలో నేర్చిన చిట్టిపాటలు పాడడం మొదలెట్టారు. తాతయ్యలు కథల చిట్టా విప్పారు. ఇక, తాతయ్యల ట్వింకిల్ స్టార్స్- జింగిల్ బెల్స్- అమ్మమ్మ నానమ్మల చిట్టి చిట్టి మిరియాలు- చిట్టి చిలకమ్మలు- చేత వెన్నముద్దలు పాపాయికి అన్నీ ఇష్టమే.

పాపాయి రాగాల సాగరంలో ఈదులాడుతూ అందరూ ఆ ఇంటిలో ఆనందంగా కాలం గడుపుతున్నారు. ఇంతలో పాపాయి ఎవరైనా చెప్పింది చెప్పినట్టుగా వప్పజెప్పే- ఎవరైనా చేసింది చేసినట్టు తిరిగి చేసే- కాలం వచ్చేసింది.

అది సరిగ్గా పాపాయికి ఏదైనా లలిత కళను నేర్పించే సమయమని తాతయ్యలు తేల్చి చెప్పారు.

తనెంతో ప్రయాసపడినా తన కూతురు మూడు రాగాలైనా తీయలేకపోయిందనీ తన ముద్దుల మనవరాలికి శాస్త్రీయ సంగీతం నేర్పితే బావుంటుందని అమ్మమ్మ తన మనసులో ఎన్నాళ్ళగానో దాచుకున్న కోరికను మెల్లగా బయటపెట్టింది.

"పాపకు సంగీతం నేర్పించేద్దాం!" అల్లుడుగారు అత్తకు వంత పాడారు.

"కుందనపు బొమ్మ లాంటి కూతురు కూచిపూడి చేస్తే కదా అందం" అంది పాప వాళ్ల అమ్మ.

"నిజమే" నానమ్మ తలాడించింది.

ఆ రోజు భోజనాల బల్ల దగ్గర పాపకు ఏం నేర్పించాలో అందరూ సావధానంగా చర్చించారు.

అమ్మమ్మ కోరినట్లుగా సంగీతం-అమ్మ అన్నట్లుగా నాట్యం నేర్పించాల్సిందే! మరి తాతయ్యలు ఏం కోరుకుంటున్నారో...!

"నేను నిన్ను టెన్నిస్ తారను చేద్దామనుకొన్నా. నీకు అసలు ఆట్టే వంట బట్టలేదు. కనుక పాపకు తప్పకుండా టెన్నిస్ నేర్పించాల్సిందే" తన కొడుకు వైపు చూస్తూ యువకుడి తండ్రి ప్రకటించేశాడు.

"ఈత నేర్పించాల్సింది కూడా ఈ వయస్సులోనే కదండీ బావగారూ" యువతి తండ్రి ఎంతో వినయంగా పాపకు ఈత నేర్పించాలన్న తన కోరికను వెలిబుచ్చాడు.

అన్యోన్యమైన యువజంటకు ఎవ్వరినీ నొప్పించడం ఇష్టం లేదు.

అందుకే ఆ మర్నాటి నుంచే సంగీతం మాష్టార్ని - డాన్స్ టీచర్ని రమ్మని చెప్పేశారు.

ఆ విశాలమైన ఇంటి ముందున్న అందమైన పూల తోటను టెన్నిస్ కోర్టుగానూ ఈత కొలనుగానూ మార్చేశారు. టెన్నిస్ నేర్పడానికి ఒక కోచ్‌ను, ఈత నేర్పడానికి ఒక కోచ్‌ను నియమించారు.

చిట్టిపాప బుడి బుడి నడకలన్నీ విశాలమైన భవనంలోనే నడుస్తోంది. తాతయ్యల హడావుడి గోడల మధ్యనే.

ఇక పాప సమయం పాప చేతుల్లోంచి - పాప అమ్మానాన్నల చేతుల్లోంచి - తాతయ్యల చేతుల్లోంచి - అమ్మమ్మ నానమ్మల చేతుల్లోంచి - మాస్టారు, టీచర్, కోచ్‌ల చేతులలోకి వచ్చేసింది.

పాపతల్లిని ఒకరోజు చెప్పలేనంత దిగులు కమ్మేసింది. ఈ వ్యవహారమంతా పాపకు వయసుకు మించిన భారం అవుతుందేమోనని యువకుడి భుజం మీద తల వాల్చి కళ్ల నీళ్ళు పెట్టుకుంది.

యువకుడు తన భార్య భయాలన్నింటిని తేలికగా కొట్టి పారేశాడు.

"నువ్వు ఏమిటిలా బెంగపడిపోతున్నావ్? ఇప్పుడు మన ప్రపంచ టెన్నిస్ రాణి ఏ వయసులో ఆడడం మొదలెట్టిందో తెలుసా? కనీసం టెన్నిస్ రాకెట్ అంత అన్నా లేనప్పుడు! ఇక మన క్రికెట్ చిచ్చర పిడుగు. క్రికెట్ బ్యాట్ ఎత్తు అన్నా లేనప్పుడు. ఇప్పుడు రెండేళ్ళకే ఈతలో రికార్డు - మూడున్నర ఏళ్ళకే కారు నడపడంలో రికార్డు - నాలుగేళ్ళకే వాటర్ సర్ఫింగ్‌లో రికార్డు - అయిదేళ్ళ లోపే పియానో వాయించడంలో రికార్డు - ఆరేళ్ళకే కళ్ళకు గంతలతో కారు నడపడంలో రికార్డు - ఏడేళ్ళకే ఏరోప్లేన్ నడపడంలో రికార్డు - అన్నింటిలోనూ అతి పిన్న వయస్సులో రికార్డ్-రికార్డు-రికార్డ్! మన బంగారు తల్లి మాత్రం ఎందులో తక్కువ? చిట్టి తల్లి ఏదో రికార్డు సాధించి తీరాలి. అదే మనం కోరుకోవాలి"

"ఏమైనా...పాప నాకు దూరంగా... ఇలా రోజంతా ఆటపాటలు లేకుండా....తన ఈడు వాళ్లతో కలవకుండా..." తల్లి నసిగింది.

"అవే ఆటలు, పాటలు కదా... మళ్లీ ప్రత్యేకంగా ఎందుకు? మన పాప అందరికన్నా భిన్నమైందనీ ప్రత్యేకమైందనీ మనం నిరూపించుకోవాలి. ఏదో ఒక అంశంలోనే కాదు - అన్నింటిలో" యువకుడు అలా అంటూనే అతి పిన్న వయసులో అతి పెద్ద రికార్డులు సాధించిన వారందరి వివరాలు - వారు ఆర్జించిన ఖ్యాతి, సంపద, అన్నీ యువతికి తెలియజేశాడు. వారందరివీ పెద్ద పెద్ద బొమ్మలు తెచ్చి- గోడలు మీద అంటించాడు.

యువతికి ఒక్కసారిగా తన అమాయకత్వం మీద తనకే నవ్వొచ్చింది.

నిజమే, ఆ మాత్రం శ్రమ పడకపోతే గొప్ప ఫలితాలు ఎలా దక్కుతాయి?

యువతి - పాప మాస్టారు, టీచర్, కోచ్‌లు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా పాపతో సమయం గడిపేట్లు ఏర్పాట్లు చేసింది.

వారందరినీ విధేయుడైన వంట మనిషి తన చక్కని వంటతో సంతుష్టులను చేస్తున్నాడు. అణకువ గల పని మనుషులు అడిగి అడిగి మర్యాదలు చేస్తున్నారు.

పాప అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని పొందే శుభ ఘడియ కోసం యువ జంట, తాతయ్యల జంట అమ్మమ్మ నానమ్మలు, విధేయుడైన వంట మనిషి, అణకువ గల పని మనుషులు ఎంతో ఆతురతతో ఆనందంతో ఎదురు చూస్తున్నారు. అలా అలా ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు. ఇంతలో అక్కడ ఎక్కడో వున్న యువతి తమ్ముడు తన సెలవు రోజుల్లో ఆ విశాలమైన భవనంలో కొంత కాలం గడపడానికి వచ్చాడు. వస్తూ వస్తూ పాప కోసం బోలెడు బొమ్మలు, పుస్తకాలు, ఆట వస్తువులు, ఒక లిటిల్ ఏంజిల్ డ్రస్ - తెచ్చాడు. వచ్చీ రాగానే పాప పుస్తకాలు చదవలేదని తెలుసుకొని బోల్డంత ఆశ్చర్యపోయాడు.

మూడేళ్ళ పిల్లని బడికి పంపకుండా ఇంకా ఇంట్లో వుంచుకోవడం ఏమిటని తికమకపడ్డారు. అందరూ ఇప్పుడు రెండేళ్ళు నిండీ నిండగానే బడికి పంపిస్తోంటే తన అక్కయ్యేమిటి ఇంత ఆలస్యం చేసిందని ఆశ్చర్యపోయాడు. తనకు తెలియకపోతే పోయింది మీరెలా ఆలస్యం చేశారు బావగారూ! అంటూ వాపోయాడు.

అందరూ గొప్ప విచారంలో పడిపోయారు.

ఈ ఏడాదికి బళ్ళు తెరిచేసారు కనుక మరుసటి సంవత్సరం చేర్పించాల్సిందే ఎలా చెప్మా! అంటూ ఆలోచనలో పడ్డారు.

తాతయ్యలిద్దరూ సుడిగాలిలా ఓసారి ఊళ్ళోని బళ్ళన్నీ తిరగేసి వచ్చారు.

చివరికి ఒక బడిలో ఎంట్రెన్స్ - ఇంటర్వ్యూల నేపథ్యంతో సీటు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తామన్నారు. అందరి మనసులు కుదుటపడ్డాయి.

వెంటనే ఓ పంతులమ్మను కుదిర్చి - పాపకు ఎంట్రన్స్ శిక్షణ ఇప్పించసాగారు.

చిట్టిపాప చిలకపలుకులతో చిన్ని పాఠాలు చక్కగా నేర్చుకుంటోంది.

అందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా శ్రద్ధగా పాప పాఠాలు వల్లిస్తున్నారు.

సంగీతం టీచర్, డాన్స్ మాస్టార్, స్విమ్మింగ్ కోచ్, టెన్నిస్ కోచ్‌లు మిగిల్చిన పాప సమయాన్నంతా పాఠాల పంతులమ్మకి కేటాయించేశారు.

అందరూ హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

అలా అలా అందరూ ఆ విశాలమైన భవనంలో ఈత కొలను వద్దా టెన్నిస్ కోర్టు వద్దా- చదువుకొనే గది వద్దా- నాట్యం నేర్చేగది వద్దా- సంగీతం గది వద్దా - కాలం గడిపేస్తూ వున్నారు.

ఇలా వుండగా ఒకరోజు కోచ్‌లు పాపాయికి ఇవ్వవలసిన పోషకాహారం గురించి సందేహంలో పడ్డారు.

యువకుడు వెంటనే ఒక పోషకాహార నిపుణుడిని నియమించేశాడు.

ఇక ఇప్పుడు విధేయుడైన వంట మనిషి పోషకాహార నిపుణుడి సలహా మేరకే వంట చేసి పెట్టాల్సి వస్తోంది.

పాపాయిని నిద్ర లేపే దగ్గర్నుంచి పడుకోబెట్టే వరకూ ఒక క్రమ బద్ధమైన నియమావళిని అనుసరించేందుకు వీలుగా ఆ యువకుడు ఒక అనుభవజ్ఞురాలైన కార్యదర్శిని నియమించాడు.

ఆవిడ సమయానికి తగ్గట్లు పాపను టెన్నిస్‌కో, ఈతకో లేక సంగీతానికో మరో దానికో చక్కగా తయారు చేసేది. అలాగే సంబంధిత టీచర్ వెంటనే పాప వద్దకు వచ్చేట్లు జాగ్రత్త తీసుకొనేది.

ఇక ఈవిడ మీద తాతయ్యల నిఘా.

అమ్మమ్మ నానమ్మలు సరేసరి.

పాప కాలు ఎత్తినా దించినా వారికి మురిపమే.

పాప టెన్నిస్ రాకెట్టు ఊద్చగలుగుతున్నా- ఈత కొలనులో అరికాళ్ళు తడవనిస్తున్నా వారికి ముచ్చటగానే వుంటుంది.

పాప అడ్డదిడ్డంగా గెంతుతోంటే నాట్యమనీ ఏదు వ్వొక్క రాగం తీసినా సంగీతమని మురిసిపోతుంటారు - వారందరి కళ్ళ ముందు పాప సృష్టించబోయే రికార్డు - ఆర్జించబోయే అఖండమైన ఖ్యాతి-పాప సంబంధీకుల్గా తమకు అందబోయే గౌరవం - కదలాడుతున్నాయి.

వారు మరింత ఉత్సాహంగా తమ సమయాన్నంతా పాప సమయం ఒక్క క్షణం వృథా కానివ్వకుండా క్రమబద్ధం చేయడానికే వినియోగిస్తున్నారు.

ఎటొచ్చి, పాప చేసే కొన్ని పిల్ల చేష్టలు కాస్త ఇబ్బందిగానే తయారవుతున్నాయి. పాపకి అమ్మతో ఆడుకోవాలన్నా- నాన్నతో దోబూచులాడాలన్నా - తాతయ్యలతో గెంతులు వేయాలన్నా - అమ్మమ్మ నాన్నమ్మల వద్ద గారాలు పోవాలన్నా - ఎంతో ఇష్టం. అయితే పాప సమయపాలన అన్నిటికన్నా ముఖ్యం కనుక అవన్నీ ఎలా వీలవుతాయి?

అయితే కొన్ని ఇబ్బందుల్ని కార్యదర్శి పరిష్కరించేస్తోంది చాకచక్యంగా.

పాపకి పచ్చికూరలు వగైరా తినిపించేటప్పుడు కథలు చెప్పమని మారాం చేస్తుంది.

తాతయ్యలు కథలు కాకరకాయలతో పాప సమయం వృథా చేయవద్దని కార్యదర్శి ఖచ్చితంగా చెప్పేశారు.

అయినా, ఆ అనుభవజ్ఞురాలైన కార్యదర్శి పాపను చిన్న బుచ్చకుండా తాతయ్యలను నొప్పించకుండా అప్పుడప్పుడూ పాప కోరికను తీర్చేది.

పాపకు తన కార్యదర్శి చెప్పే లిటిల్ ఏంజిల్ కథ అంటే ఎంతో ఇష్టం.

మిల మిల మెరిసే రెక్కలు విప్పి తారాలోకంలో విహరిస్తూ - తుమ్మెద రాగాల మధ్య పూల వర్షాల మధ్య సీతాకోక చిలుకల రథాల మీద పయనిస్తూ - అద్భుతాలు చేసే లిటిల్ ఏంజిల్ అంటే పాపకి ప్రాణం.

పాప తల్లి తన తమ్ముడు పాపకు బహుమతిగా తెచ్చిన లిటిల్ ఏంజిల్ డ్రస్‌ను వేసినప్పుడల్లా-చిట్టి పాప తన కార్యదర్శిని మరీ మరీ అడిగి ఆ కథను చెప్పించుకొనేది. మెల్లిమెల్లిగా బుజ్జిపాప తనే ఓ లిటిల్ ఏంజిల్‌గానూ- తారల్లోకి - జాబిలి వద్దకు దూసుకుపోతున్నట్టు గానూ-ఆకాశంలో ఆనందంగా పల్టీలు వేస్తున్నట్లు గానూ- మేఘాల పరుపులపై పరుగులు పెడుతున్నట్లుగానూ-ఇంద్రధనసుల పై నుంచి జర్రున జారుతున్నట్లుగానూ- ఊహించుకో సాగింది.

అలా అలా అందరి ఆశలకూ ఆశయాలకు అతీతంగా పాప ఊహలు సాగుతుండగా... సాగుతుండగా...

ఒకరోజు...

యువజంట ఎక్కడికో షికారు కెళ్లారు.

తాతయ్యలు బజారెళ్లారు.

అమ్మమ్మ నాయనమ్మలు ఆవకాయ పెట్టడానికి అనువైన మామిడికాయలని నిర్ణయించడం ఎలాగో చర్చిస్తున్నారు.

విధేయుడైన వంట మనిషి వారి చర్చలకు తన అనుభవాలను జోడిస్తున్నాడు.

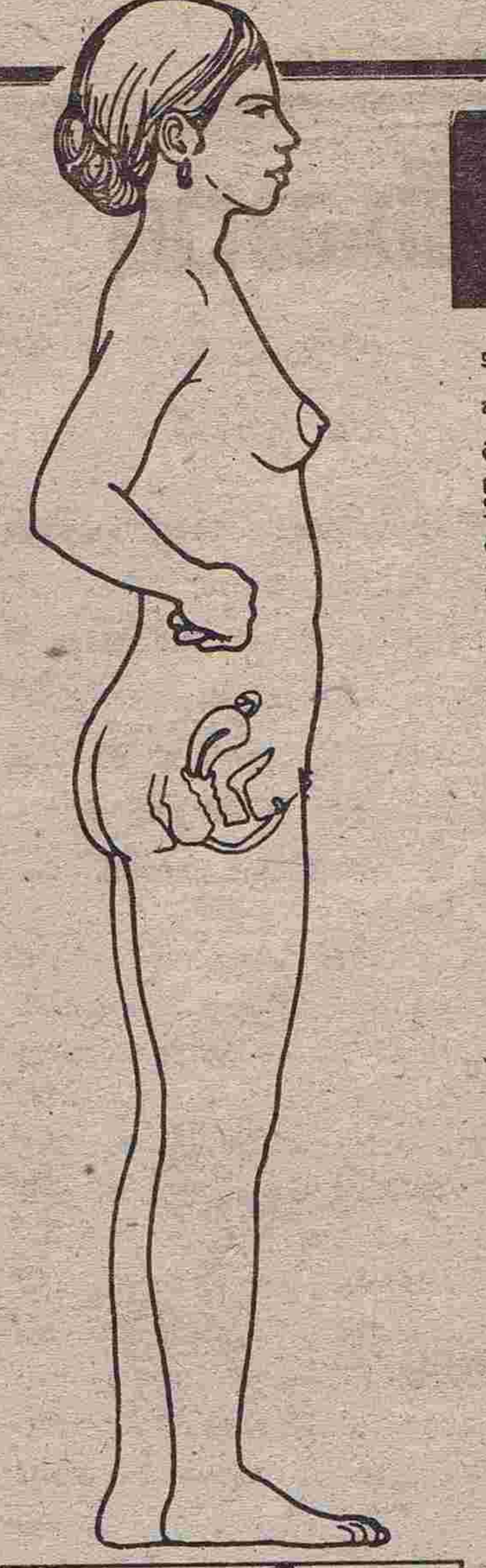
మిగతా 13వ పేజీలో

13

12

హెల్త్ క్లబ్

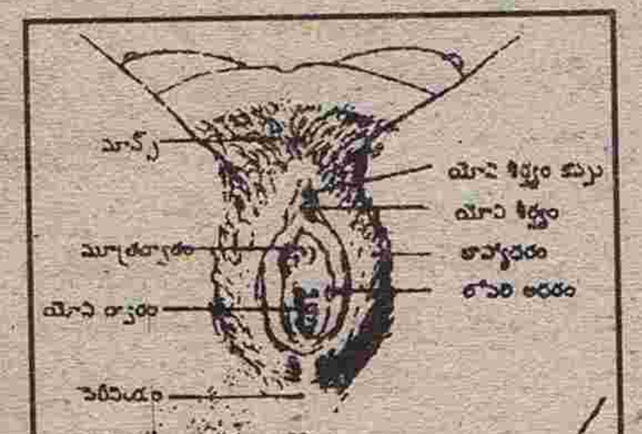
స్త్రీల వ్యాధులు సమస్యలు

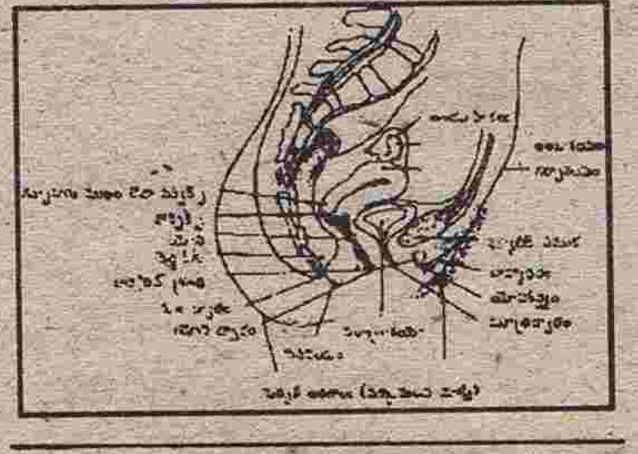


శరీరం రహస్యం కాదు

ఇది మీరు రహస్యంగా చదువుకోవడానికి కాదు. సిగ్గుపడకుండా నిర్భయంగా యీ వ్యాసాలు చదవండి. చదివి మీ రహస్య అలమారాల్లో వీటిని కుక్కేయవద్దు. ఎదుగుతున్న మీ పిల్లల చేత చదివించండి. శరీరాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం ఎన్నటికీ బూతుకాదు. అది జ్ఞానం. ఆరోగ్యవంతమైన మానవ సంబంధాలకోసం యీ జ్ఞానం అవసరం. అపోహల్లో భయాల్లో అనుమానాల్లో సంకోచాల్లో పడి కూరుకుపోకుండా వుండడానికి వీటిని తప్పకుండా చదవండి.

జ్వరం, దగ్గు వంటి వ్యాధుల్ని గురించి మన ఇంట్లో స్త్రీలు, పురుషులు ఇబ్బంది లేకుండా మాట్లాడుకుంటారు. మన ఇళ్ళలో పిల్లలకు కూడా కంటి జబ్బులు రాకుండాను, దగ్గు రాకుండాను, కాళ్ళు చేతుల శుభ్రత లేదా వాటికి గాయాలు తగిలినప్పుడు మాన్పుకునే విధానం గురించి ఎటువంటి మొహమాటం లేకుండా చెబుతాము. వాళ్ళకు ఆ విధమైన జ్ఞానం కలిగించేందుకు ప్రయత్నిస్తాము. ఎందుకంటే, ఇంట్లో అందరూ ఆరోగ్యంగా వుండాలనే కోరిక వల్ల. నిజమే కానీ ఆరోగ్యం అనేది కేవలం కంటికో, ముక్కుకో సంబంధించినది కాదు కదా! శరీరంలోని అంగాలు, అవయవాలు అన్నీ ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం వున్నట్టు లెక్క. కాబట్టి మనం ఆరోగ్యంగా వుండదలుచుకుంటే మన శరీరపు అణువణువును గురించిన విజ్ఞానం మనకు తెలిసివుండాలి. అలా మన దేహం గురించి సంపూర్ణంగా తెలుసుకోవాలంటే లైంగిక పరమైన భేదాలు మనకు అడ్డుతగులుతున్నాయి.





బొమ్మలు: 'సవాలక్ష సందేహాలు' పుస్తకం నుంచి.

ఒక కుటుంబంలో 'అమ్మ' అనారోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రాథమికమైన స్పృహ పిల్లలకి ఆమె భర్తకి వుంటేనే కుటుంబంలో సహజీవనం సాధ్యపడుతుంది. ఆ పరిస్థితిలో ఏ విధంగా మెలగవలసి వుంటుందన్న విషయం వాళ్ళకి అర్థం అవుతుంది. అలా అర్థం చేసుకునే వాళ్ళు వున్నప్పుడు ఆమెకు కొంత ఉపశాంతి లభిస్తుంది. కానీ సంస్కృతీపరమైన కారణాలు ఈ విధమైన విజ్ఞానాన్ని గురించిన స్పృహను మనలో మొగ్గ దశలోనే తుంచేస్తాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల శారీరక సమస్యల గురించిన చర్చే పెద్ద బూతు అనే భావం మన మనస్సులలో నాటుకుపోయింది. దాంతో స్త్రీలకే తమ శరీరాన్ని గురించిన అవగాహన కొరవడుతున్నది. ఎప్పుడైతే అవగాహన లోపించిందో వాళ్ళకి తమ శారీరక ఇబ్బంది గురించి ఎవరితోనన్నా చెప్పుకుని, సలహా పొందే అవకాశం లేకుండాపోయింది. పిల్లలకు ముఖ్యంగా బాలికలకు ఈ తరహా జ్ఞానం అందడానికి మార్గాలు మృగ్యమై వయస్సు పెరగడంతో పాటు వచ్చే శారీరక మార్పుల్ని గురించి అర్థం చేసుకోలేక అమాయకంగా బెంబేలు పడుతున్నారు. శరీర భాగాలు అమరిక గురించి ప్రాథమికమైన జ్ఞానం కూడా లోపించడంతో వ్యాధులకు గురైనప్పుడు, వాటి గురించి లేనిపోనివి ఊహించుకుని ఒక తప్పుడు అవగాహనతో, భయంతో, అపోహతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు మన స్త్రీలు. ఏ విషయాన్నైనా, ఏ కారణం చేతనైనా తెలుసుకోకుండా వుండిపోవడం అంటే అజ్ఞానంలో వుండి పోవడమే. శరీర భాగాలు, వాటి నిర్మాణం, వ్యాధులు, కారణాలు, చికిత్సల గురించి తెలుసుకోవడం ఏ విధంగానూ తప్పుకాదు. అది మనలోని భయాన్ని, అపోహల్ని, అజ్ఞానాన్ని, తొలగిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి దారిచూపే ఈ విషయం విజ్ఞానానికి సంబంధించిందే తప్ప, 'బూతు' కాదు. అది 'బూతు' అనుకోవడమే అజ్ఞానం. అందుకే స్త్రీల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, ఆమె శరీర భాగాలు, వాటి నిర్మాణం తదితర విషయాల గురించి ఈ వారం నుంచి 'హెల్త్‌క్లబ్'లో ధారావాహిక వ్యాసాలు ప్రచురిస్తున్నాం. ఇవి కేవలం స్త్రీలు చదివి, కత్తిరించి దాచుకోవడానికి కాదు. తమ కూతుళ్ళు, చెల్లెళ్ళ చేత చదివించడంతో పాటు లింగ భేదానికి అతీతంగా కుటుంబంలో అందరూ చదివి, అర్థం చేసుకుంటే ఈ వ్యాసాల ప్రయోజనం నెరవేరుతుంది. ఇక్కడ స్త్రీల శరీరం గురించే ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, మన కుటుంబ వ్యవస్థలో పురుషునికి వున్నంతగా 'తెలుసుకునే హక్కు, స్వేచ్ఛ' స్త్రీలకు లేదు కనుక. స్త్రీ తన శారీరక ఇబ్బందుల్ని భర్తతోనే కాదు, సాటి స్త్రీతో ప్రస్తావించడాన్ని కూడా బరి తెగించినతనంగా పరిగణించే అనారోగ్యకరమైన వాతావరణం వుంది కాబట్టి మనవాళ్ళలో వున్న ఈ 'జంకు'ను పోగొట్టి ఒక తెలుసుకోవలసిన విషయాన్ని తెలియజెప్పే ప్రయత్నంగా మాత్రమే ఈ వ్యాసాల్ని ప్రచురిస్తున్నాం. స్త్రీ శరీర నిర్మాణం అతి సంక్లిష్టతతో కూడినది. తరచు వ్యాధులకు గురయ్యే సున్నితమైన శరీర భాగాల గురించిన విజ్ఞానాన్ని స్త్రీకి అందివ్వవలసిన బాధ్యత, ప్రస్తుత పురుషాధిక్య సమాజంలో కేవలం వైద్యపరమైనదే కాదు అదొక సామాజిక బాధ్యత.

జననాంగ వ్యవస్థ, గర్భాశయం వంటి వాటి గురించి మనకు సమగ్రమైన సమాచారం తెలిసే అవకాశం తక్కువగా వుంది కాబట్టి, అలాంటి విషయాలు, వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, వాటికి హోమియో చికిత్సను ఈ వ్యాసాలలో పేర్కొన్నాం.

స్త్రీ జననాంగ వ్యవస్థ నిర్మాణం అత్యంత సున్నితమైంది. సంకీర్ణమైనదీను. పురుష శరీర నిర్మాణానికి భిన్నంగా జననాంగ వ్యవస్థ కలిగిన స్త్రీ సహజంగా యుక్త వయసు రాగానే రజస్వల (*MENARCHE*) కావడం, నెల నెల బహిష్టు కావటం (*MENSTRUATION*), గర్భం దాల్చటం (*PREGNANCY*), ప్రసవించటం (*PARTURITION*), పాలివ్వటం (*LACTATION*), లాంటి అదనపు అవస్థలకు స్త్రీలోను కావలసి వుంటుంది. ఈ పరిణామ క్రమంలో స్త్రీ ఎన్నో రుగ్మతలకు వేదిక అవుతుంది. శారీరకంగా, లైంగిక పరంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా ఎంతో బలహీనురాలవుతుంది. స్త్రీ ఆరోగ్యాన్ని వివేచనాత్మకంగా కాపాడాల్సిన బాధ్యత వైద్య శాస్త్రానికి వుంది. స్త్రీని అవయవాలతో కూడిన ఒక శరీరంగా కాక, స్త్రీని సమగ్రంగా దర్శించి, వ్యాధి నివారణ గావించి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే అపూర్వమైన శక్తి హోమియో వైద్యశాస్త్రానికి వుంది.

స్త్రీ జననాంగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, లైంగిక పరమైన వ్యాధులు వాటికి హోమియో వైద్యం లాంటి ప్రాముఖ్యత గలిగిన విషయాల్ని సమగ్రంగా తెలుసుకునేముందు అవగాహన, సౌలభ్యం కొరకు స్త్రీ జననాంగ వ్యవస్థ (*GENITAL SYSTEM*), నిర్మాణం (*ANOTOMY*), వాటి విధులు (*PHISIOLOGY*) లాంటి విషయాలు క్లుప్తంగా తెలుసుకోవాలి.

జననాంగ వ్యవస్థ నిర్మాణం, విధులు

పెల్విక్ అంగాలు (*Pelvic Orgams*): వీటినే ఒక్క మాటలో యోని (*Vulva* లేదా *Vagina*) అనవచ్చు. వయసొచ్చిన స్త్రీలో ప్రధానంగా కనిపించేది జననాంగం దగ్గర వెంట్రుకలు. ఇవి మాన్స్ (*Mons*) అనే మెత్తటి కణజాలం (*Tissue*) నుండి పెరుగుతాయి. కటి వలయంలో భాగమైన ప్యూబిక్ ఎముకలు కలిపే ఈ ప్రదేశాన్ని ప్యూబిక్ సింఫిసిస్ (*Pubic Symphsis*) అంటారు. దీనిపైభాగంలో వుండే మెత్తటి కణజాలాన్నే *Mons* అంటారు. *Mons* పైభాగం నుండి పెరిగే వెంట్రుకలు యోని ద్వారానికి అడ్డంగా వుండి యోనిలోనికి దుమ్ము, ధూళి లాంటి వాటిని చేరకుండా కాపాడుతాయి.

యోని కిరువైపుల మాన్స్‌లాగానే వెంట్రుకలతో కప్పబడిన ప్రదేశమంతా మెత్తగా వుంటుంది. వీటిని బాహ్య ధరములు (*LABIA MAJORA*) అంటారు. వీటికి లోపలి భాగములో ఇరువైపుల మెత్తటి చర్మముతో వున్న వాటిని లోపల అధరాలు (*LABIA MINORA*) అంటారు. ఇవి స్పర్శకు సున్నితంగా వుండి ఉద్వేగాన్ని కలిగిస్తాయి. లోపలి అధరాలకు, మల ద్వారానికి మధ్యనున్న ప్రదేశాన్ని పెరినియం (*PERINEUM*) అంటారు.

లోపలి అధరాలు కలిసే చోట పైభాగాన నిత్తనం లాంటి సున్నితమైన భాగం వుంటుంది. దీన్నే క్లైటోరిస్ (*CLITORIS*) అంటారు. మొత్తం బాహ్య జననాంగాల్లో స్పర్శకు చాలా సున్నితంగా స్పందించేదిదే. దీనికి స్పర్శ కలిగితే జలదరించినట్టుగా వుంటుంది.

లోపలి అధరాలను విడదీస్తూ శీర్షాన్ని పైకి లాగితే లోపలి అధరాలు క్లైటోరిస్ క్రింది భాగాలలో అంటుకొని వుండడం కనిపిస్తుంది. దీని క్రింద చిన్న చుక్కలాగా కనిపించేది మూత్ర ద్వారం. మూత్రాశయంతో ఒకటిన్నర అంగుళాల పొడవున్న ట్యూబుతో ఇది కలుపబడి వుంటుంది. దానికి క్రింద దానికంటే కొంచెం పెద్దగా కనిపించేదే యోనిద్వారం. లైంగిక కలయిక జరగని స్త్రీలకు యోనిద్వారం దగ్గర కన్నె పొర (*HYMEN*) వుండవచ్చు. యోని ద్వారాన్ని పాక్షికంగా కప్పివుంచే పలుచటి పొర యిది. కాని చాలా మంది స్త్రీలలో ఇది అసలే వుండదు.

యోని లోపలి భాగంలో గోడలు ముడతలు గల మెత్తటి చర్మంతో కప్పబడి వుంటాయి. ఆరోగ్యంగా వున్న స్త్రీలలో యోని లోపలి భాగం తడిగా, మెత్తగా వుంచడానికి ద్రవాలు వూరుతుంటాయి. ఈ ద్రవాలు యోనిని శుభ్రంగా వుంచుతూ యోని లోని ఆమ్లాల సమతూకాన్ని కాపాడుతూ ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా కూడా తోడ్పడతాయి.

పెల్విక్ అంగాలను సరైన స్థానంలో నిలబెట్టి వుంచుటకు లోపలి భాగములో కొన్ని కండరాలు వుంటాయి. ఈ కండరాలలో పట్టుత్వం లోపిస్తే మూత్రాశయం, గర్భాశయం జారి యోనిద్వారం గుండా బయటికి వచ్చే ప్రమాదం వుంటుంది. దీన్నే ప్రొలాప్స్ అంటారు.

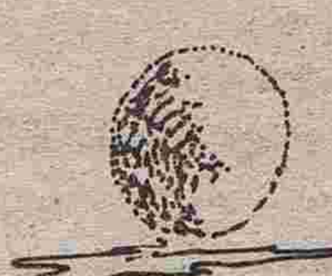
యోని లోపలి చివరి భాగాన్ని ఫోర్నిక్స్ అంటారు. ఫోర్నిక్స్ మధ్యలో బిరడాలాంటి గట్టి భాగాన్నే సర్విక్స్ అంటారు. గర్భాశయానికి ముఖ ద్వారమే సర్విక్స్. సర్విక్స్ మధ్యనున్న గుంటలాంటి భాగాన్ని ఆస్ (*OS*) అంటారు. ఇదే గర్భాశయంలోకి తెరుచుకునే సన్నటి ద్వారం. దీని ద్వారా వేలుగాని పురుషాంగం కాని లోపలికి వెళ్ళలేవు. కాని ప్రసవ సమయంలో ఇదే ద్వారం బిడ్డను సురక్షితంగా బయటకు పంపేంతగా వెడల్పవుతుంది.

పాలిండ్లు: పాలిండ్లు కూడా స్త్రీ జననాంగ వ్యవస్థలో చేర్చబడతాయి. రొమ్ముపై భాగంలో ముదురు రంగుతో వున్న ఏరియోలా (*AREOLA*) చివరి భాగాన్ని చనుమొన (*NIPPLE*) అంటారు. చనుమొన కొంతమందిలో బైటికి కనిపించేటట్టు, కొంతమందిలో లోపలికి అణిచినట్లుగా వుంటుంది. బహిష్టు కావడం మొదలైన తరువాత చనుమొన నుండి కొద్దిగా ద్రవం రావడం కనిపించవచ్చు. రొమ్ములలోని పాలగ్రంథుల సన్నని గొట్టాల నుండి ద్రవం వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఏరియోలా చుట్టు సెబేసియస్ (*SEBACEOUS*) గ్రంధులు అనబడే చిన్న బుడిపెలు వుంటాయి. తల్లి పాలిస్తున్న సమయంలో చనుమొనలు పగలకుండా మెత్తగా వుంచడానికి ఈ గ్రంధులనుండి ఊరే నూనె లాంటి ద్రవం ఉపయోగపడుతుంది.

రొమ్ములలో పాలను ఉత్పత్తిచేసే క్షీర గ్రంధులు (*MAMMARY GLANDS*), క్రొవ్వు వుంటుంది. క్షీర గ్రంధులను, చనుమొనలను కలుపుతూ చిన్న చిన్న ట్యూబులుంటాయి. యుక్త వయసు రాగానే సెక్సు హోర్మోనులు ఎక్కువగా పెరగటంతో గ్రంధుల టిష్యూ పెరుగుతూ రొమ్ముల పరిమాణం పెరుగుతుంది. గ్రంధులలో వుండే క్రొవ్వు పరిమాణాన్ని బట్టే రొమ్ముల పరిమాణం వివిధ వ్యక్తులలో మారుతుంటుంది.

—డా॥ పి.జి.కె. వెంకటేశ్వరరావు

ఇలాచేస్తే సరి



* గులాబ్‌జామూన్లు పెద్దవిగా, మెత్తగా రావాలంటే వాటిని పాకంతో పాటు ప్రెషర్‌కుక్కర్ (వెయిట్‌తో పాటు)లో ఓ పది నిముషాలు పాటు ఉడికించండి.

* మలేరియా జ్వరంతో బాధపడేవాళ్ళు రోజూ కాసిని తులసి ఆకులు నమిలినట్లయితే జ్వరం ఉపశమిస్తుంది.

అనగా అనగా

12వ పేజీ తరువాయి

అణకువ గల పని మనుషులు ఆసక్తిగా వారి మాటలు వింటున్నారు.

అది పాప నాట్యం సమయం.

పాప ఆ రోజు తనకెంతో ఇష్టమైన లిటిల్ ఏంజిల్ దుస్తుల్లో వుంది.

కార్యదర్శి పాపను నాట్యానికి సిద్ధం చేయాల్సి వుంది.

పాప ఆవిడతో దోబూచులాడుతూ మెట్లెక్కి లిన్నగా ఆ విశాలమైన భవనం పై భాగానికి చేరుకొంది.

కార్యదర్శి, ఆవిడ వెనుక డాన్స్ టీచర్ పాపను వెతుకుతూ బయలుదేరారు.

భవనం పైకి చేరిన పాప నెమ్మదిగా పిట్టగోడ చివరిదాకా చేరుకొంది. సువిశాల సుందర ప్రపంచం ఒక్కసారిగా పాప కళ్ళ ముందుకు వచ్చింది.

పాప దృష్టి విశాలమైన భవనం మీదుగా ఈత కొలను మీదుగా టెన్నిస్ కోర్టు మీదుగా ఎత్తైన ప్రహరీని దాటి పక్కనున్న మైదానంపై నిలిచింది. ఆ మైదానంలో ఎవరో పిల్లలు ఆడుకొంటున్నారు. వాళ్ళ వురుకులు పరుగులు, నవ్వులు కేరింతలు, ఉల్లాసభరితమైన కేకలు పాపను ఆకర్షించాయి. వాళ్ళు ఎగరేస్తున్న రంగు రంగుల గాలి పటాలు నీలాకాశంలో పడవల్లా సాగుతున్నాయి.

పాప కళ్ళు విప్పార్చి వింతగా వినోదంగా చూస్తూ వుండిపోయింది.

పాపకి వాళ్లతో పాటు పచ్చిక మీద పల్టీలు వేయాలనీ, ఇసుక గూళ్ళు కట్టాలనీ, గులకల గుట్టలు పేర్చాలనీ, దొంగాటలు ఆడాలనీ అనిపించింది.

ఇంతలో చల్లటి సాయంకాలం పోతు పోతూ నిండు చందమామని పంపించింది.

తారలతో నిండిన ఆకాశం – పండు వెన్నెల – పాప పరవశంతో కళ్ళు విప్పార్చి రెప్ప వాల్చలేకపోయింది. ఏదో అద్భుతమైన అనుభవం పాపని ఆవహించింది.

ఇంతలో పాపని గట్టిగా పిలుస్తూ – మెట్ల మీదుగా– కార్యదర్శి వస్తుండడం వినిపించింది.

లిటిల్ ఏంజిల్ దుస్తుల్లో అప్పుడే విచ్చిన మల్లె మొగ్గలా వున్న పాప తన గుండెల నిండా ఊపిరి పీల్చుకుంది.

తళ తళా మెరుస్తున్న ఏంజిల్ రెక్కల్లా కుట్టిన చేతులను విప్పార్చి – అచ్చం లిటిల్ ఏంజిల్ లాగానే – ఓ అద్భుతమైన పక్షిలా... లిప్తగా... స్వేచ్ఛగా మైదానం మీదుగా.... తారల తీరాలు చేరాలని... ఎగిరింది.

సరిగ్గా అప్పుడే యువ జంట షికారు నుంచి తిరిగి వచ్చి ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టబోతున్నారు.

పాప కనకాంబరాల చెండులా నేరుగా వారి ముందు కొచ్చి పడింది.

యువతి కెవ్వున కేక వేసింది.

యువకుడు అప్పటి వ ఁ మిల మిలలాడుతున్న లిటిల్ ఏంజిల్ లాగున్న రక్తపు ముద్దను చేతుల్లోకి తీసుకొని బయటకు పరుగెత్తాడు....

ఆయన వెనకే భీతిల్లిన యువతి...

ఆవిడ వెనుక తత్తరిల్లిన తాతయ్యలు...

తల్లడిల్లిన అమ్మమ్మ నాయనమ్మలు...

విలవిలలాడిన కార్యదర్శి... గాబరా పడిన పంతులమ్మ, మాస్టారు, టీచర్, కోచ్‌లు పనిమనుషులు...

అందరూ ... అందరూ....

పరుగులు తీశారు....

పాప ఆస్పత్రికి....

కథ కంచికి....

మరి మనం....???

వచ్చే వారం
మరాఠీ కథ
కార్మికుడి భార్య
–యోగిరాజ్ వాగ్ మారే