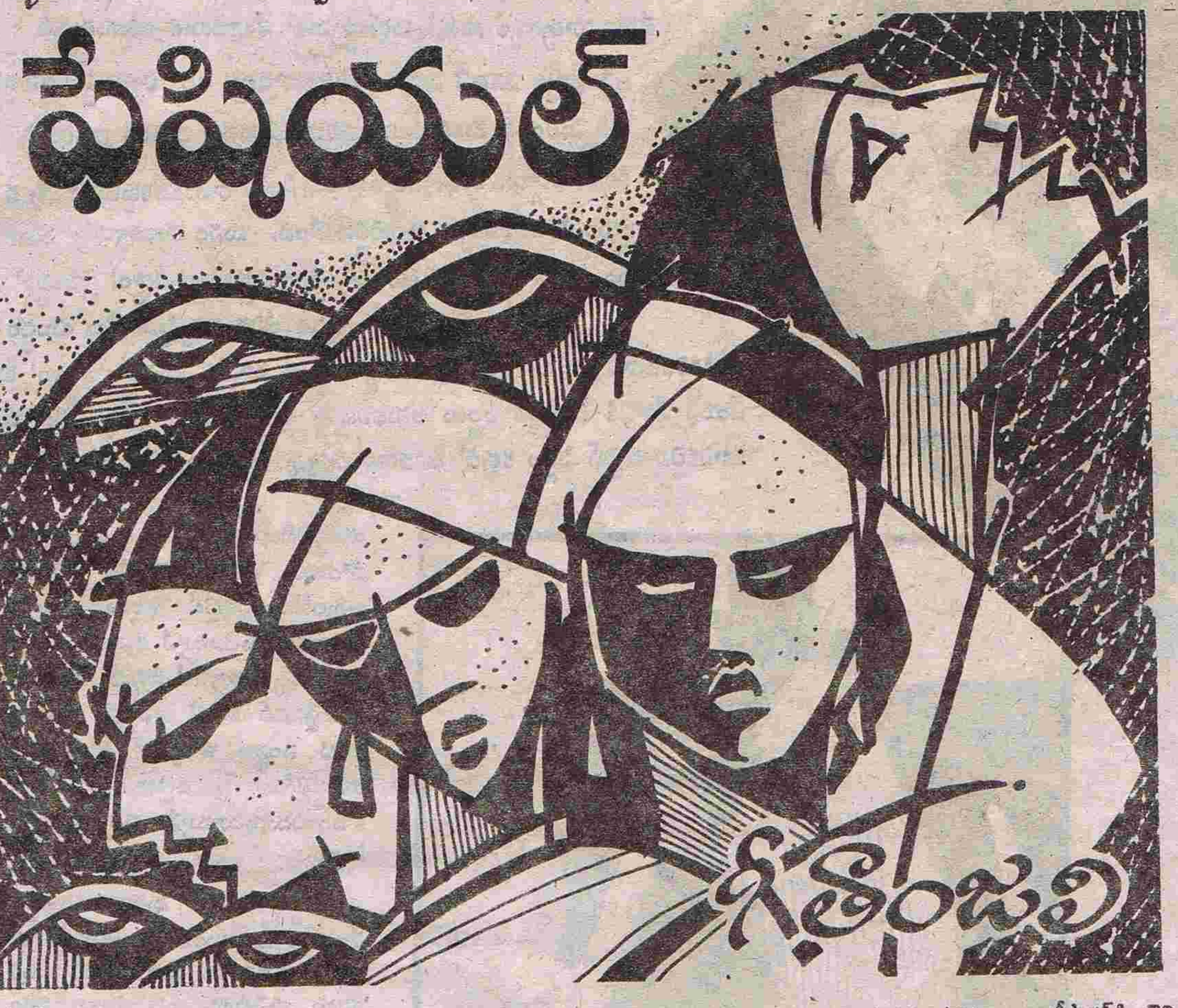
ఈ వారం కథ

ఫేషియల్

గీతాంజలి



విశాల గేటు తీసుకొని లోపలికి అడుగు పెట్టింది. గేటు మూస్తూ పక్కింటివైపు చూసింది. గోడకివతల కామాక్షి గోడకవతల లక్ష్మితో కబుర్లాడుతూ వుంది. ఆమె చేతిలో ఓ గిన్నె వుంది. వాళ్ళ మాటల సారాంశం కూరలేం చేసుకున్నారు? టిఫిన్లయ్యాయా? మీ వారు ఆఫీసుకెళ్ళారా? పిల్లలు స్కూలుకెళ్ళారా? అత్తగారు ఏం చేస్తున్నారు? ఇవే! ఇవి తప్పితే వేరే వుండవు. మరీ కాకపోతే చీరలు, సినిమాల గురించి వుంటాయి. విశాలని చూసి కామాక్షి "ఏం విశాలా పిల్లల్ని దింపేశావా?" అనడిగింది. అవునన్నట్లుగా తలూపుతూ ఇంట్లోకి ప్రవేశించింది విశాల. పొద్దున్న ఎనిమిదిన్నరకి పిల్లల్ని రోడ్డవతల కొద్ది దూరంలో వున్న స్కూల్లో దించిరావాలి. సాయంత్రం మూడున్నరకి వెళ్ళి తీసుకురావాలి. పెద్దబ్బాయి రెండో తరగతిలో వుంటే, చిన్నమ్మాయి నర్సరీలో వుంది. ఈ తతంగం మూడేళ్ళుగా కొనసాగుతోంది. ఇంటికి రాగానే అత్తమామలకి టిఫిన్ పెట్టాలి. ఆ వెంటనే కాఫీ ఇవ్వాలి.

కాఫీ తాగుతూ అత్తగారు "విశాల! చూడవే. నీ పెయింటింగ్ కింద పడినట్లుంది. పాడైనట్లుగా కూడా వుంది. అటకమీదైనా పారెయ్యి, లేకపోతే బయటన్నా పారెయ్యి" అంది ఓ రకమైన వ్యంగ్యాన్ని ధ్వనిస్తూ. విశాల క్రిందపడ్డ తన పెయింటింగ్‌ని చూసింది. మెల్లిగా ఒంగి దాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుంది. చక్కటి ప్రకృతి దృశ్యం అది. దాన్ని డిగ్రీ ఫైనల్ ఇయర్‌లో వుండగా వేసింది. నీలికొండలు, నీలాకాశం, తెల్లని ఒంటరి మబ్బులు, ఆకాశంలో స్వేచ్ఛగా ఎగిరే పిట్టలు, కొండల మధ్య నుంచి పారుతున్న జలపాతం! తను కాలేజీ పిక్‌నిక్‌లో చూసి పులకించి వేసిన దృశ్యం అది. పెళ్ళి అయ్యాక తన వెంట తెచ్చుకుంది. డ్రాయింగ్‌రూంలో గోడకి తగిలించింది. అయిదేళ్ళయ్యింది కదా ఇపుడు కొంచెం మాసిపోయింది. నాలుగు ప్రక్కలా కట్టిన ఫ్రేము ఊడిపోయింది. విశాల మనసులో బాధ మెలిదిరిగింది.

విశాల ఆ పెయింటింగ్‌ని తీసుకుని బెడ్రూంలోకి వెళ్ళింది. బెడ్రూం గోడలకి నలువేపులా తన పెయింటింగ్‌లు తగిలించి వున్నాయి. రాధాకృష్ణులు, నదీ తీరం, పూలతోట, స్వేచ్ఛగా పరుగులు పెట్టే చిన్నారి. కాని అన్నీ పెయింటిగ్స్ దాదాపు మాసిపోయాయి. తనకు పెయింటింగ్ అంటే ప్రాణం. డిగ్రీ చదువుతూనే ఒక సంవత్సరం పెయింటింగ్ తరగతులకి వెళ్ళి ట్రెయినింగయ్యింది. చిన్నప్పట్నించీ పెయింటింగ్‌లో ఆసక్తి వుండేది.

ప్రకృతి మనోహర దృశ్యాలని చూసి మనసు స్పందించినపుడు వెంటనే ఆ దృశ్యాల్ని కాగితం మీద పెడితేకాని తృప్తి తీరేదికాదు. ఎన్ని బహుమతులు గెల్చుకుందో స్కూల్లోనూ, కాలేజీలోనూ! పెళ్ళయ్యాక అన్నీ సమాప్తం అయ్యాయి. ఒక స్కూల్లో డ్రాయింగ్ టీచర్ కావాలని పేపర్లో వచ్చినప్పుడు అప్లై చేస్తానంటే భర్తా, అత్తమామలూ ఒప్పుకోలేదు. బాధ్యత వదలి ఊరిమీద పడితే తమ గతి, పిల్లలగతేంకాను? కుంచె పట్టాల్సిన తన చేతులు గరిటెలు పట్టాయి. తరువాత వరుసగా నిఖిల్, పల్లవి పుట్టారు. వారి పెంపకంలో, ఇంటిపనిలో తాను మునిగిపోయింది. ఎంతసేపూ ఇల్లు, వంట, పిల్లలు, అత్తమామల సేవలు – పొద్దున్న ఐదు నుంచి రాత్రి పదకొండు వరకూ తనొక పని యంత్రం. ఆమె మనసంతా వికలమైంది.

విశాల మెల్లగా లేచింది. విరిగిపోయినా ఆ చిత్రం తనకు అమూల్యమే. దాన్ని బీరువాలో దాచి కిటికీవద్దకొచ్చి నిలబడింది. పక్కింటి కామాక్షి లక్ష్మి తమ కబుర్లు పూర్తిచేసుకుని ఎవరింట్లోకి వాళ్ళు వెనుతిరిగారు. విశాల వెనక్కి తిరిగింది. ఎదురుగా గోడకి నిలువుటద్దంలో తన మూర్తి కన్పించింది. ఎందుకో విశాల ఉలిక్కిపడింది. ఆమె అద్దానికి దగ్గరగా వెళ్ళింది. తన ప్రతిబింబం తనకే అపరిచితంగా కన్పించింది. ఇద్దరు పిల్లలకే తన శరీరం లావెక్కింది. నడుంమీద ముడతలు వచ్చిచేరాయి. విశాల చూపులు తన ముఖం మీద నిలిచాయి. ముఖం ఏమిటీ అలా వుంది. ఏ కళాకాంతీ లేకుండా? పెళ్ళి ముందరి కాంతి, ఆ నవ్వులూ ఏవీ? తననందరూ నవ్వుమొహం అంటూ వుండేవారు కాలేజీలోను, ఇంట్లోనూ. కానీ పెళ్ళయ్యాక అత్తా, ఆడపడుచూ ఎపుడూ మాడుమొహం అంటారు. భర్త దేభ్యం మొహందానా అంటాడు. క్రమక్రమంగా తన ముఖంలో ఆ నవ్వులూ, కాంతీ మాయమై నిజంగా మాడుమొహమే అయ్యింది. విశాల తన ముఖాన్ని మరింత పరీక్షగా చూసుకుంది. ఏవో నీలినీడలు తారట్లాడుతున్నట్లుగా, జీవితంలో ఎపుడూ నవ్వని ముఖంలా, సంతోషమే ఎరగని ముఖంలా వుంది. పొద్దుటి ఎండకు కమిలి కమిలి సాయంత్రం వాడిపోయి వేలాడిపోయిన పూవులా వుంది. నున్నటి బుగ్గలు మాయం అయిపోయాయి. అంట్లు తోమీ తోమీ, బట్టలు ఉతికీ ఉతికీ తన అరచేతులు గరుకుతేలాయి. కళ్ళ క్రింది నల్లని చారలు చీకటి నీడల్లా పర్చుకుని వున్నాయి. కళ్ళు? కళ్ళని చూసుకుని విశాల ఉలిక్కిపడింది. అలా వున్నాయేంటి తన కళ్ళు? అచ్చం అవునచ్చం చచ్చిన చేపల్లా? తన స్నేహితులు అందరూ విశాలాక్షీ, విశాలనయనీ అని పిల్చేవాళ్ళు. ఆ కళ్ళలో మెరుపూ తళతళలూ ఏవీ? ఏమయినాయి? పెళ్ళయ్యాక ఆయనకి కాటుక ఇష్టం లేదంటే మానేసింది. తెల్లతోలున్న వాళ్ళకే కాటుక బాగుంటుందట. తనలా చామనఛాయగా వుండేవారికి బాగోదని ఎకసెక్కం చేస్తే ఆయనగారి పరిశోధనకి న్యాయం చేకూర్చాలిగా మరి అని కాటుక పెట్టుకోడం మానేసింది.

జీవం చచ్చిన ఆ కళ్ళని చూస్తే విశాలకి భయం వేసింది. మొత్తానికి నిస్తేజంగా వున్న తన ముఖాన్ని చూస్తేనే గుబులేసింది. ఏంచేస్తే తన ముఖానికి మునుపటి కళా కాంతీ వస్తాయి? మొన్న ఓ పెళ్ళిలో తన స్నేహితులు కలిశారు. తనని చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. "విశాలవేనా నువ్వు? ఆ మొఖం ఏంటీ? ఆ కళ్ళక్రింద చారలేమిటి? నల్లబై పైబడిన మొఖంలా ఏంటే? నీ ముఖంలో ఆ ఉత్సాహం ఏమయ్యింది?" అంటూ ప్రశ్నలతో హడలగొట్టేశారు. ప్రక్కనే వున్న తన భర్త ముఖం మాడ్చుకున్నాడు. "మీ విశాల ముఖాన్ని నేనేం చేయలేదులెండి" అని విసుగ్గా తనవైపు తిరిగి 'పోదామా' అన్నాడు. ఇంటికొచ్చాక "ఏంటీ? మీ ఫ్రెండ్స్‌కేమన్నా పిచ్చా? అలా అడుగుతారు? పెళ్ళయ్యాక నేనేమైనా నీ ముఖం లోంచి కళాకాంతుల్ని లాక్కున్నానా?" అని ఎగిరిపడ్డాడు.

తనేం మాట్లాడలేదు. కానీ అద్దంలో తన ముఖాన్ని మాత్రం పరీక్షగా చూసుకుంది. నిజమే! ఇది తన ముఖం కాదు. ముమ్మాటికీ కాదు.

విశాల అద్దం ముందునుంచి లేచింది. బట్టలుతకాలి. పెరట్లోకి వెళ్ళింది. గోడవతల్నుంచి కామాక్షి పిలిచింది. "విశాలా మార్నింగ్‌షోకి వస్తావా? ఇంట్లో ఇల్లాలు–వంటింట్లో ప్రియురాలు" అనడిగింది. "రాలేను కామాక్షి. మా అత్తగారికి పొద్దుట్నుంచీ తలనొప్పిట" అంది విశాల. వాస్తవానికి విశాలకి సినిమాలమీద అంత మోజు లేదు. పైగా ఇవుడొస్తున్న సినిమాలు?

ఎందుకో విశాల కామాక్షి ముఖంలోకి పరీక్షగా చూసింది. ఆమె ముఖం బాగున్నట్లుగా ఒకసారి, ఏదో ఘర్షణని దాచుకుంటున్నట్లుగా ఇంకోసారి అన్పించింది. కామాక్షి డిగ్రీ చదువుతూ వుండగానే పెళ్ళయింది. చదువు మానేసి సంసారంలో పడిపోయింది. ముగ్గురు పిల్లలు. అత్తమామలు, మరిది, ఆడబిడ్డలతో పెద్దకుటుంబమే. నిరంతరం పనిలో సతమతమవుతూనే తీరిక చిక్కించుకుని సినిమాలకి వెళుతుంది. "ఏదోలే విశాలా? ఆ మూడుగంటలైనా ఈ ఝుంజాటాన్ని మర్చిపోవచ్చు. నీ ఇష్టం బాబూ! నేను వెళ్తున్నా" కామాక్షి వెళ్ళిపోయింది. ఈ ఝుంజాటాన్ని ఓ మూడుగంటలు తప్పించుకుంటుంది తాత్కాలికంగా! కాని ఆ తర్వాత!

మధ్యాహ్నం పోస్టుమేన్ వచ్చాడు. ఉత్తరం తీసుకుని లోనికొస్తుంటే పక్కింటి పదాహేళ్ళ లత తనని 'హాయ్ ఆంటీ' అని పలకరించింది. ఆ వెంటనే పరుగెత్తుకుని వచ్చింది. "ఆంటీ నా ఫేస్ ఎలా వుందో చెప్పరూ?" పదో తరగతి ఫెయిల్ అయినా ఏ బాధాలేని లత అడిగింది. విశాల లత ముఖాన్ని పరీక్షగా చూసింది. నీటి బొట్టుపడితే జారిపోయేంత నున్నని మెత్తని పూరేకులా వుంది. ముఖం అంతా తళతళ మెరుస్తోంది నున్నగా! "చాలా బాగుంది లతా" అంది విశాల. "అయినా ఏం రాసుకున్నావేంటీ మొహానికి" అడిగింది విశాల.

"ఏం రాసుకోలేదాంటి. ఫేషియల్ చేయించుకున్నాను. దీని ప్రభావం చాలా రోజుల వరకుంటుంది తెల్సా ఆంటీ. చాలామంది చేయించుకుంటారు. మీరూ చేయించుకోండి ఆంటీ" లత ఇంకో అరగంట విశాలని వేధించి వెళ్ళిపోయింది.

తనూ ఫేషియల్ చేయించుకుంటే? రోజూ అద్దంలో తన ముఖం చూస్కోలేక చచ్చిపోతోంది.

ఆ రోజు సాయంత్రం విశాలకి వారం రోజుల తర్వాత తన స్నేహితుడి మేరేజిడే ఫంక్షన్ గురించి చెప్పాడు ఆమె భర్త. అదే సమయమని తను బ్యూటీపార్లర్‌కి వెళ్ళి ఫేషియల్ చేయించుకుంటానని చెప్పింది. ఏ కళనున్నాడో వెంటనే ఒప్పేసుకున్నాడు.

మరునాడు ఇంటిపనంతా త్వరగా ముగించుకొని బ్యూటీపార్లర్‌కి బయలుదేరింది విశాల. ఎన్నడూ పార్లర్‌లో అడుగుపెట్టని విశాల ఆశ్చర్యపోయింది. అక్కడ చాలామంది స్త్రీలున్నారు. కొంతమంది జుట్టు కత్తిరించుకుంటున్నారు. కొంతమంది కాళ్ళు కడిగించుకుంటున్నారు. కొందరేమో ఫేషియల్ చేయించుకుంటున్నారు. ఫేషియల్ చేయించుకొని అవి ఎండడంకోసం కుర్చీల్లో కూర్చుని వున్న స్త్రీలని చూస్తే ఒక్కసారి భయం వేసింది. ఆమె మదిలో ప్రశ్నలు మొదలయినాయి. ఎవరికోసం వీళ్ళు ఈ ముసుగులు ధరిస్తున్నారు? ఈ అందంతో ఎవర్ని తరింపచేస్తారు? తన పక్కన వెయిటింగ్‌లో వున్న ఇద్దరు ఆడవాళ్ళని చూసింది. వాళ్ళ మొఖంలోనూ నిర్వికారం–కళ్ళు కూడా చచ్చిన చేపల్లా – అచ్చం తనలాగే! అంటే తను ఒంటరి కాదన్నమాట. విశాల ఆలోచనల్లో మునిగిపోయింది. తనవంతురాగానే విశాల తన ముఖాన్ని బ్యూటీషియన్‌కి అప్పజెప్పింది.

అరగంటసేపు ఫేస్‌ప్యాక్ ఆరడంకోసం కూర్చున్న విశాలకి ఆ వాతావరణం అసహనంగా అన్పించింది. అరగంటలో విశాల ఆలోచిస్తూనే వుంది. వస్తూపోతూ వున్న స్త్రీలని చూస్తూ వుంది. వాళ్ళని చూస్తున్న కొద్దీ అలా బ్యూటీపార్లర్ల వేపు తరముబడిన వాళ్ళ కారణాల్ని శోధించడంలో మునిగిపోయింది. వాళ్ళమీద జాలి కూడా వేసింది. తనమీద కూడా?

అరగంట తర్వాత ప్యాక్ తీసేశారు. విశాల అద్దంలో తన ముఖాన్ని పరీక్షించుకుంది. అది తన ముఖమేనని నమ్మలేకపోయింది. ఎంత నున్నగా తళతళలాడుతోంది. కానీ కళ్ళవైపు చూసుకున్న విశాల ఉలిక్కిపడింది. కళ్ళు – అలాగే వున్నాయి చచ్చిన చేపల్లా!

విశాలని చూసి ముఖం చిట్లించారు అత్తమామలు. పెళ్ళికాని ఆడపడుచు మూతి ముడుచుకుంది. భర్త మాత్రం "ఏదో బాగానే వుందిలే. ఆ నీరసపుముఖంతో పార్టీలో మా ఫ్రెండ్స్‌ముందు పరువుపోకుండా!" అన్నాడు.

విశాలకి అద్దంలో చూసుకుంటున్నకొద్దీ దుఃఖం వస్తోంది. తన కళ్ళమీద చచ్చేంత కోపం కూడా వస్తోంది. యాభై రూపాయలు తగలేసి అత్తామామల, ఆడబడుచు ఎకసెక్కాలు భరించి ఫేషియల్ చేయించుకుంటే! వెధవకళ్ళు అలా చచ్చిన చేపల్లా ప్రపంచంలోని నిరాశానిస్పృహల సముద్రంలో ఈదుతున్నట్లుగా అవీనూ! అవునూ! తను ఫేషియల్ ఎందుకు చేయించుకుంది? తన సంతోషంకోసం! ముఖంలో కాంతికోసం! కానీ ఈ కళ్ళు పడనిచ్చేట్లు లేవు – ఏంచేస్తుంది తను? ఈ కళ్ళకు ఫేషియల్ చేయించుకోలేదుగా!

పార్టీలో పట్టుచీరలో, నున్నటి ముఖంతో మెరిసిపోతున్న భార్యని సగర్వంగా స్నేహితులకి పరిచయం చేశాడు విశాల భర్త మొదటిసారి.

** ** **

ఆ రోజు పిల్లల స్కూల్లో 'పేరెంట్స్ కన్సల్టేషన్‌డే'. భర్తకి ఆఫీసులో ఇన్‌స్పెక్షన్ వలన వీలుకాక తనని వెళ్ళమన్నాడు. విశాల మొదటిసారి పిల్లల స్కూల్లో మీటింగ్‌కి వెళుతోంది. స్కూల్లో మీటింగ్‌లో తల్లులు తక్కువే అయినా ఓ ఇరవైమంది వరకు వచ్చారు. అదీ భర్తల వెంబడే. అక్కడ తన స్నేహితురాలు శ్రీవిద్యని వైస్ ప్రిన్సిపాల్‌గా చూసి ఆనందాశ్చర్యాలు ఒక్కసారే పొందింది విశాల. మీటింగ్ మొదలయ్యేవరకు అవీ ఇవీ కబుర్లు చెప్పుకున్నారు. మధ్య మధ్యలో మీటింగ్ ఏర్పాట్లు చూస్తూనే వుంది. ఎంత బాగుంది శ్రీవిద్య. శ్రీవిద్య మొఖం ఎంత కళకళలాడుతోంది. ఆత్మవిశ్వాసం నిండిన నవ్వుతో ఆమె ముఖానికెంత అందం వచ్చింది. ముఖ్యంగా ఆ కళ్ళు. అవి చచ్చిన చేపల్లా లేవు. అవి ఆత్మవిశ్వాసం అనే సరస్సులో చురుకుగా చలాకీగా ఈదే జీవమున్న చేపల్లా వున్నాయి. శ్రీవిద్య డిగ్రీ తర్వాత పెళ్ళి చేసుకున్నా చదువు ఆపలేదు. బి.ఎడ్ ఆ తర్వాత చైల్డ్ సైకాలజీలో డిప్లమో చేసింది. ఇక్కడి స్కూల్లోకి వైస్ ప్రిన్సిపాల్‌గా చేరేటప్పటికి టీచర్‌గా ఐదేళ్ళ అనుభవాన్ని సంపాయించింది. ఆ అనుభవంతో ఈనాడు ఈ స్కూల్లో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఉద్యోగానికి ఎన్నికయ్యింది.

"మీ అత్తగారు, మామగారు, మీవారు ఏమీ అనలేదా ఉద్యోగం చేస్తానంటే?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది విశాల.

"వద్దన్నారు! వాళ్ళు అలానే అంటారు. కాని మనకేం కావాలో, మనకేం వద్దో నిర్ణయించుకోవాల్సింది మనం. జీవితం మనది. నిర్ణయాలూ మనవైతేనే జీవితాన్ని మనదిగా అనుభవించగలుగుతాము. చాలా స్ట్రగుల్ చేసి ఈ ఉద్యోగంలో చేరాను. తృప్తిగా వుంది. మనం ఇంట్లో లేకపోతే వాళ్ళ జీవితాలేం కుప్పకూలిపోవు. అంతా మామూలుగానే జరిగిపోతుంది. ఏం? మనం చేసే వంట వాళ్ళు వడ్డించుకు తినలేరా? ఇంటికెళ్ళి టీలు, టిఫిన్లు ఇచ్చేది, రాత్రి వంటచేసి పెట్టేది మనమేగా! మనల్ని కంట్రోలుచేసే వాళ్ళు పిడికిలి కొద్దిగా వదలడం తప్ప ఏమీ జరగదు. ఒద్దు అన్న వాళ్ళ మాటలకి మనం భయపడ్డామా ఇక మన జీవితం, మన ఆకాంక్షలు మనవి కాకుండా పోతాయి. అయినా విశాలా! నువ్వేంటి మారిపోయావే? అంత డల్‌గా వున్నావేంటీ? ఎంత మాట్లాడేదానివి అలా మూగగా

మిగతా 13వ పేజీలో

హెల్త్ క్లబ్

స్త్రీల వ్యాధులు సమస్యలు

ఋతుస్రావ రుగ్మతలకు హోమియో చికిత్స

అధిక ఋతుస్రావం, అకాల ఋతుస్రావాలకు సంబంధించి హోమియో చికిత్స వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ మారుతుంటుంది. కేవలం శారీరక లక్షణాలవేకాక, మానసిక లక్షణాలను కూడా పరిగణనలోనికి తీసుకుంటూ హోమియో వైద్య విధానం సూచిస్తున్న పలు మందుల్ని గురించి తెలుసుకుందాం.

వ్యాధి నిర్ధారణతో నిమిత్తం లేకుండా, రోగిలో వున్న వ్యాధి లక్షణాలను రోగి శారీరక, మానసిక వ్యక్తిత్వము (CONSTITUTION) తో అనుసంధానం చేసి చికిత్సను కొనసాగిస్తూ హోమియో చికిత్స సంపూర్ణ వ్యాధి నివారణ గావిస్తుంది. రోగికి సంబంధించినంత వరకు శరీరము, మనసు, పరిసరాలు మొదలైన వాటికి సంబంధించిన అతి చిన్న అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. శరీరము, మనసుపై వాతావరణ ప్రభావంతో కలిగే మార్పులు కూడా హోమియో చికిత్సలో కీలకమైన అంశాలే. ఇలా వ్యాధి నిర్ధారణతో నిమిత్తం లేకుండా శారీరక, మానసిక వ్యాధి లక్షణాలను, వ్యక్తిత్వాన్ని సమగ్రమంగా శోధించబడి తగిన విధంగా సంపూర్ణంగా వ్యాధి నివారించబడుతుంది.

కాల్కేరియా కార్బ్: వీరిలో క్రొవ్వు ఎక్కువగా చేరి లావుగా వుంటారు. బహిష్టు తొందరగాను, రక్తస్రావం అధికంగాను, చాలా రోజులు కొనసాగుతుంటుంది. రక్తహీనత (ANAEMIA)కు సంబంధించిన లక్షణాలు రోగిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. తలలో మాత్రం రక్తం అధికంగా చేరి తల దిమ్ముగా అనిపిస్తుంటుంది. గ్రంథులు వాచి వుంటాయి. బహిష్టు అవటంలో క్రమబద్ధత అంటూ ఎప్పుడూ ఉండదు. పాదాలు తేమతో కూడి చల్లగా వుంటాయి. సాధారణంగా అజీర్తి, ఉదయం లేస్తూనే ఆకలి. వీటన్నిటితోపాటు తెల్లమైల కూడా తోడు కావచ్చు. పై లక్షణాలకు "కాల్కేరియా కార్బ్" 200 పొటెన్సీ లో వారానికి ఒక మోతాదు చొప్పున ఆరు లేక ఏడు వారాలు ఇస్తే సరిపోతుంది.

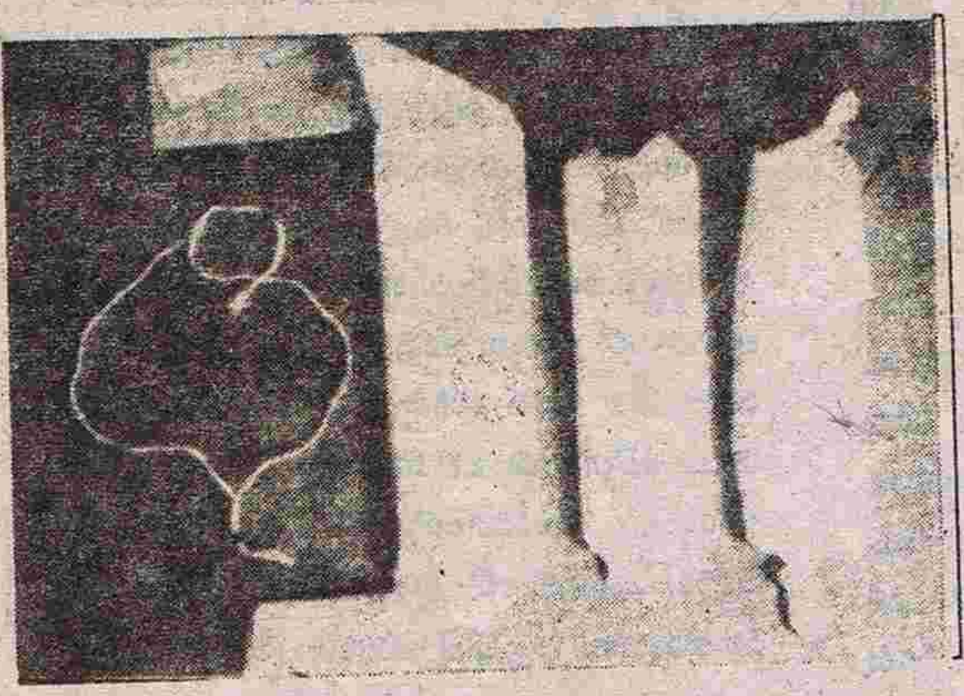
సింసిఫ్యూగా: వీరిలో బహిష్టు ముందుగానే వస్తూవుంటుంది. రక్త స్రావం అధికంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా వీరు తరచుగా కీళ్ళ నొప్పులకు గురవుతూ వుంటారు. బహిష్టు సమయంలో వీరు ఎక్కువగా చికాకు పడుతూ చిర్రు బుర్రులాడుతూ వుంటారు. పిచ్చెక్కుతుందేమో అన్నంత విపరీతమైన తల నొప్పితో బాధ పడతారు. బహిష్టుతో పాటు భరించలేనంత నడుము నొప్పి. భయం. గర్భాశయం రక్తంతో నిండిపోయి బరువైనట్టు అనుభూతి. యోని భాగము స్పర్శకు అతి సునునుగా వుంటుంది. ముఖం మీద మొటిమలు చర్మము గరకుగా వుంటుంది. వీరికి సింసిఫ్యూగా 200 వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 8 వారాలు ఇవ్వాలి.

బెల్లడోనా: బాగా గురి చూసి ఈ మందును ప్రయోగిస్తే స్త్రీలలో అధిక స్రావము, బహిష్టుకు సంబంధించిన ఇతర బాధలకు ఇది అనితర సాధ్యంగా పని చేస్తుంది. గర్భాశయం, జననాంగాలు భారంగా క్రిందికి జారుతున్నట్టు బాధ. ఇది పడుకున్నప్పుడు ఎక్కువై, నిలుచున్నప్పుడు తగ్గినట్టనిపిస్తుంది. వీరిలో బహిష్టు ముందుగాను, ధారాళంగానూ రక్తస్రావం స్వచ్ఛమైన ఎరుపుగానూ వుంటుంది. నడుములోను, కాళ్ళూ చేతులలో పోటుతో పాటు అప్పుడప్పుడు స్రావం దుర్వాసనతో కూడి వుంటుంది. గర్భాశయం లోపలి భాగం, ద్వారం వాచిపోయి పొత్తి కడుపు వేడిగా వుంటుంది. స్రావం గడ్డలుగానూ వుంటుంది. బాగా నీరసించిపోతారు. ముఖం ఎర్రగా కంది పోయి వుంటుంది. వీరికి బహిష్టు సమయాల్లో బెల్లడోనా 30 రోజు కొక డోసు ఇస్తూ, 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 8 వారాలు ఇవ్వాలి.

ఫెర్రమ్‌మెట్: వీరిలో రక్తస్రావం తరచుగాను, చాలా ఎక్కువగాను, చాలా రోజులుగాను కొనసాగుతుంటుంది. విపరీతమైన నీరసంతో పాటు ముఖం ఎర్రగా కందిపోయి వుంటుంది. వీరికి సాధారణంగా ఇతర సమయాల్లో రక్త లేమి (ANAEMIA)తో ముఖం తెల్లగా పాలిపోయి వుంటుంది. రక్తం పలచగా పేలగా స్రవిస్తుంటుంది. డిప్రెషన్ కు లోనవుతారు. గుండె దడ. ఒక్కోసారి వీరిలో ఋతుస్రావం చాలా నెలల వరకు కూడా రాకపోవచ్చు. వీటన్నిటి కారణం అధిక స్రావంతో కలిగిన రక్తలేమియే. దీనికి పర్యవసానంగా ఇతర బాధలకు కూడా గురవుతారు. వీరికి Ferrum Met 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక మోతాదులో 10 వారాలు ఇవ్వాలి.

సికేల్ కార్: అధిక స్రావానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తం పలచగా, నల్లగా, దుర్వాసనలతో కూడి వుంటుంది. సాధారణంగా రక్తాకున్న గడ్డకట్టే గుణం వీరిలో వుండదు. విపరీతమైన నీరసం. గర్భాశయం ఇతర జననాంగాలలో కణుతులు (Tumors), వ్రణాలు ఏర్పడతాయి. శరీరం లోపలి భాగాలలో విపరీతమైన మంట, బయట మాత్రము స్పర్శకు చల్లగా వుంటుంది. వీరికి చల్లటి గాలి, చల్లని నీరు వంటి పదార్థాలతో ఉపశమనము కలుగుతుంది. గర్భస్రావానికి సులభంగా గురవుతుంటారు. అధిక గర్భ స్రావాల వల్ల కలిగే వంధ్యత్వమునకు చాలా మంచి ఔషధం... ప్రసవం తరువాత కలిగే అధికరక్త స్రావానికి దీని అవసరం అనివార్యం. వీరికి చర్మం మీద చీమలు పాకుతున్నట్టు వింతైన అనుభూతి. వీరికి SECALE COR 200 వారానికి ఒక డోసు చొప్పున బాధలు నయమయ్యేదాకా ఇవ్వాలి.

లాకెసిస్: (Lachesis) ఇది ఒక పాము విషమునుండి తయారు చేయబడిన మనుషుల పాలిటి అమృతం. ఇది ముఖ్యంగా ముట్లుడిగిపోయిన దశ (MENOPAUSE) లో వున్న స్త్రీలకు చాలా మంచి మందు. వీరికి "నిద్ర" ఒక శాపం. నిద్రకు ముందు బాగా వున్నా నిద్రపోయి లేచిన వెంటనే వీరి బాధలు ఉద్రేకిస్తాయి. నిద్రలోనే వీరి బాధలు మేల్కొంటాయి. అందుకే వీరు నిద్రించటానికి జడుసుకుంటారు. సాధారణంగా వీరికి శరీరం ఎడమ ప్రక్కన బాధలధికం. వీరికి శరీరం నుండి గొంతులోకి, తలలోనికి వేడి సెగలు ఎగుస్తున్నట్టు అనుభూతి. గర్భాశయము నుండి ధారాళంగా, ఎక్కువగా రక్తస్రావం. బహిష్టులో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. రక్తం నల్లగా వుంటుంది. బహిష్టుకు ముందు తల నొప్పి, ఎడమవైపున అండకోశంలో నొప్పి లాంటి శారీరక బాధలు అధికమవుతాయి.



స్రావం మొదలవగానే అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. వీరి నడుము చుట్టు గుడ్డ తాకిడికి భరించలేరు. కాబట్టి వదులుగా దుస్తులు ధరించాల్సి వస్తుంది. వీరికి 'లాకెసిస్ 200" వారానికి ఒక మోతాదు చొప్పున 10 వారాలు ఇవ్వాలి.

స్త్రీలలో అకాల ఋతుస్రావం, అధిక రక్తస్రావాలకు ఇవే కాక ఫాస్ఫరస్, పల్సటిల్లా, సబీనా, సింకోనా, ఇపెకాక్, వక్స్ వామికా లాంటి ఔషధాలను కూడా ఆయా సందర్భాలను బట్టి ఇవ్వవచ్చు.

ఎమెనోరియా
(ఋతుస్రావము లేకపోవుట)

సాధారణంగా స్త్రీలలో నెలకొకసారి కలిగే ఋతుస్రావం జరుగకపోతే దాన్ని "ఎమెనోరియా" అని వైద్య పరిభాషలో పేర్కొంటారు. రజస్వల కాక ముందు, గర్భంతో వున్నప్పుడు, బిడ్డకు పాలిచ్చే కాలంలో ముట్లుడిగిన తరువాత కూడా సహజంగానే స్త్రీలో ఋతుస్రావముండదు. కాని ఇది సహజమైన జీవప్రక్రియ. దీనికెవరూ కలత చెందరు. ఎటొచ్చీ పై కారణాలు కాకుండా ఇతర సమయాల్లో వేరే కారణాలతో ఒక స్త్రీలో ఋతుస్రావం జరుగకపోతేనే దాని వెనుక వున్న వ్యాధి కారణాలను తెలుసుకుని తగు చికిత్స చేసి స్రావాన్ని పునరుద్ధరించాల్సి వుంటుంది.

వివిధ కారణాల వల్ల కొందరు స్త్రీలలో రజస్వం కావటం, నెల నెలా ఋతుస్రావం జరగడమంటూ అసలే వుండదు. ఇటువంటి అవస్థను "ప్రైమరీ ఎమెనోరియా" అంటారు. పుట్టుకతో గర్భాశయ ద్వారము, యోని నిర్మాణములో ఏర్పడు అపశ్రుతులు, పుట్టుకతో గర్భాశయమే లేకపోవటం, అండ కోశములు పుట్టుకతోనే కుంచించుకుని వుండటం, పిట్యుటరీ గ్రంధి,థైరాయిడ్ గ్రంధి లాంటి "వినాళ గ్రంధుల" నిర్మాణం, విధులు కూడా వుండాల్సిన స్థాయిలో ఎదగక పోవటం లాంటివి "ప్రైమరీ ఎమెనోరియా"కు కొన్ని ముఖ్య కారణాలు.

ఇకపోతే సాధారణంగా నెల నెలా ఋతుస్రావం జరుగుతూ వుండి గర్భధారణ, పాలివ్వటం, ముట్లుడిగిపోవటం లాంటి కారణాలు కాకుండా వేరే వ్యాధి కారణాల వల్ల ఋతుస్రావము నెల నెలా కొన్ని నెలలు, సంవత్సరాల పాటు జరుగకపోతే దీన్ని "సెకండరీ ఎమెనోరియా" అంటారు.

జననాంగ భాగాలకు శస్త్ర చికిత్స వల్ల కలిగిన గాయాలు, రసాయన ద్రావకాలు మున్నగు వాటి వల్ల జననాంగాలు కాలిపోవటం లాంటి కారణాలవల్ల గర్భాశయం ద్వారం, యోని శాశ్వతంగా కుంచించుకుపోయి మూసుకుపోవటంవల్ల ఋతుస్రావం జరగదు.

గర్భాశయానికి వివిధ వ్యాధులను ఆపాదించి దాన్ని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించడం వల్ల కూడా ఋతుస్రావముండదు.

జననాంగాల క్షయ వల్ల, కృత్రిమ గర్భ స్రావాలు, ఇంకా అనేక కారణాల వల్ల గర్భాశయంలో పరికరాలను జొప్పించి విచక్షణా రహితంగా కదలించడం వల్ల గర్భాశయములోపలి పొర ఛిద్రమై పాడయిపోయి ఋతుస్రావము కలగకుండా చేస్తాయి.

అండ కోశాలకు కలుగు అనేక వ్యాధుల వల్ల కూడా ఋతుస్రావము జరగదు.

పిట్యుటరీ, అడ్రినల్, థైరాయిడ్ లాంటి వినాళ గ్రంధులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా ఎమెనోరియాకు కొన్ని ముఖ్య కారణాలు.

డయాబెటిస్, విపరీతమైన ఎనీమియా (రక్తలేమి) లు కూడా అప్పుడప్పుడు ఎమెనోరియాకు కారణాలవుతుంటాయి.

ఇలా వివిధ కారణాల వల్ల కలిగిన ఎమెనోరియాతో పాటు ఆయా కారణాల వల్ల కలిగిన వ్యాధి లక్షణాలవల్ల స్త్రీలు బాధపడడం జరుగుతుంది. వ్యాధి లక్షణాలతోపాటు ఎమెనోరియాకు ఈ క్రింది హోమియో ఔషధాలతో చికిత్స జరిపి స్రావాన్ని పునరుద్ధరించవచ్చును.

పల్సటిల్లా: ఈ ఔషధం ఎమెనోరియాకు అతి ప్రధానమైనది. స్త్రీలు నీళ్ళలో పని చేయడం వల్ల దుష్ఫలితంగా కలిగే ఎమెనోరియాకు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. వయస్సు మీరినా రజస్వల కాని బాలికలకు కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. సాధాణంగా వీరు చలికి తట్టుకోలేరు. అయినా వీరెప్పుడూ ఆరుబయట గాలి కొరకు తహతహలాడతారు. అతి చిన్న విషయాలను కూడా తట్టుకోలేక సులభంగా ఏడుస్తారు. తరచుగా అజీర్ణానికి గురవుతుంటారు. ఆకలి వుండదు. పుల్లటి ఆహారాన్ని తినాలని ఉవ్విళ్ళూరుతుంటారు. పని చేయటానికి ఇష్టపడరు. రక్తహీనతవల్ల ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు సులభంగా స్పృహ తప్పి పడిపోతారు. దాహం వుండదు. మాంసం, నెయ్యిలాంటి క్రొవ్వు పదార్థాలంటే అసలు గిట్టదు. వీరికి "పల్సటిల్లా 30" వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 6 లేక 7 వారాలు ఇస్తే స్రావం మొదలవుతుంది.

సెపియా: ప్రధానంగా వీరికి కోపము, చిరాకు ఎక్కువ. ఎవరితోనయినా మాట్లాడాలని వీరికి అసలు వుండదు. ఎవరయినా తమతో మాట్లాడుటకు కూడా ఇష్టపడరు. వీరికి కూడా బాధలు నీటిలో పని చేయడము వల్లనే ఉద్రేకిస్తాయి. సాధారణంగా వీరు గర్భాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధ పడుతుంటారు. పల్సటిల్లా లాగానే ఇది కూడా యుక్త వయస్సులో రజస్వల కాని బాలికలకు మంచి ఔషధం. రజస్వల అయ్యే వయస్సులో వున్న బాలికలు తెల్ల మైలతో బాధపడుతుంటారు. గుండె దడ, రక్తలేమి బుగ్గలమీద ఇరువైపులా, ముఖ్యంగా ముక్కుమీద అడ్డంగా ముదురు గోధుమ రంగులో మచ్చలు ఉంటాయి. తరచు తల నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. "సెపియా" 30 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 7 లేక 8 వారాలు ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

ఫెర్రంమెట్: ఎమెనోరియాకు ఉపయోగకరమైన ఇంకొక ఔషధం ఫెర్రంమెట్. ఇది కూడా యుక్త వయస్సులో రజస్వల కాని బాలికలకు బాగా పని చేస్తుంది. వీరిని చూస్తేనే అనారోగ్యం ముఖంలో కొట్టొచ్చినట్టు కనబడుతుంది. సాధారణంగా వీరి ముఖము, పెదవులు వాచిపోయి నొక్కితే గుంటలు పడతాయి. రక్తంలోని ఎర్ర కణాలలోని ఇనుము (HAEMOGLOBIN) శాతం అసాధారణ రీతిలో తగ్గిపోయి రక్తహీనత (ANAEMIA) తో బాధ పడుతుంటారు. ముఖము పాలిపోయి కళ్ళ చుట్టూ నీలి రంగు పులిమినట్టుంటుంది. రక్తహీనతతో పాటు గుండె దడ. కాళ్ళూ చేతులు చల్లగా వుంటాయి. తరచుగా విపరీతమైన తలనొప్పి రోజుల తరబడి వుంటుంది. రతి సమయంలో యోనిలో నొప్పి. వంధ్యత్వము. వీరి బాధలు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, రాత్రిపూటా అధికంగా వుంటాయి. మెల్లగా నడుస్తున్నప్పుడు వీరి బాధలు చాలా వరకు తగ్గిపోయి ఉపశాంతి చేకూరుతుంది. వీరికి "ఫెర్రంమెంట్" వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 8 వారాలపాటు ఇవ్వాలి.

గ్రాఫైటిస్: వివిధ కారణాల వల్ల ఋతుస్రావం చాలా నెలల వరకు అణచబడి వుంటే ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. ప్రధానంగా వీరు విపరీతమైన మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు. అండకోశములు వాచి వుంటాయి. సాధారణంగా ఈ మందును పల్సటిల్లా తరువాత వాడాలి. పల్సటిల్లా యుక్త వయస్సులో వున్న బాలికలకు ఎంత బాగా పని చేస్తుందో గ్రాఫైటిస్ వయసు ముదిరిన వారికి అంత బాగా పని చేస్తుంది. వీరు కూడా "ఎనీమియా" తో బాధపడుతుంటారు. ముఖం మాత్రం ఎర్రగా కందిపోయి వుంటుంది. తరచుగా జలుబుకు గురవుతుంటారు. సాధారణంగా ఎప్పుడూ వీరు ఏదో ఒక చర్మ వ్యాధితో దురదతో సతమత మౌతుంటారు. గర్భాశయ ప్రాంతములో విపరీతమైన పోటు. స్థనాలు వాచి గట్టిపడిపోతాయి. ప్రధానంగా వీరు ఊబ శరీరంతో లావుగా వుంటారు. వీరికి 'గ్రాఫైటిస్ 200' వారానికి ఒక డోసు చొప్పున 8 లేక 9 వారాలు ఇవ్వాలి.

ఇవే కాకుండా ఆయా సందర్భాలలో ఎమెనోరియాకు అరంమెట్, కోనియం, కాలికార్బ్, లైకోపోడియం, సల్ఫర్, ట్యూబర్‌కులినం లాంటి ప్రధానమైన ఔషధాలను ఇచ్చి ఋతు స్రావాన్ని పునరుద్ధరించడమో లేక యుక్త వయసు వచ్చినా రజస్వల కాని బాలికలలో ఋతు క్రమంలో వచ్చేటట్టు చేయవచ్చు.

డాక్టర్ పి.జి.కె. వెంకటేశ్వరరావు

ఫేషియల్

12వ పేజీ తరువాయి

వున్నావేంటి? పెయింటింగ్స్ ఇంకా వేస్తున్నావా? లేక అటకెక్కించావా?" శ్రీవిద్య అడుగుతోంది.

"లేదే వేస్తున్నాను" అంది విశాల.

"ఏంటీ! గరిటెలు, గిన్నెలూనా?" అని నవ్వింది శ్రీవిద్య.

ఈ మాటతో విశాల ముఖం వివర్ణమైంది. కళ్ళు కళావిహీనమై అప్రయత్నంగా వర్షించసాగాయి.

"ఛఛ ఊరుకో. నీ బాధ నాకర్థమైంది. మనం తర్వాత మాట్లాడుకుందాం" విశాల కళ్ళు తుడుచుకొని మామూలయ్యేవరకు వుండి వేదికమీదకి వెళ్ళింది. మీటింగ్‌లో ప్రిన్సిపాల్‌కి చక్కగా సహకరిస్తూ, పేరెంట్స్‌కి సూచనలు, సలహాలు వాళ్ళ అనుమానాల్ని ఓపికగా చక్కగా నివృత్తి చేస్తోంది. విషయాల్ని విడమర్చి విశదీకరిస్తున్న శ్రీవిద్యలోని ఆత్మవిశ్వాసం ఆమె ముఖంలో ప్రతిఫలిస్తూ ఆమె ముఖాన్ని కళాకాంతులతో నింపుతుంటే - ఈమెకు నాలా, మరెందరో స్త్రీలకు మల్లే బ్యూటీ పార్లర్‌లకు వెళ్ళే అవసరం ఎన్నటికీ రాదు. అయినా ఆ కళాకాంతులకోసం కళ్ళలోని ఆ మెరుపులకోసం ఆ సజీవత్వంకోసం వెళ్ళాల్సింది బ్యూటీపార్లర్‌లకు కాదు, వేస్కోవాల్సింది ఫేషియల్‌ప్యాక్ కాదు అని అనుకుంది విశాల. తను చెయ్యాల్సిందేమిటో అర్థమైంది విశాలకి.

** ** **

రెండు నెలల తర్వాత - హడావిడిగా పిల్లలతోపాటు తనూ తయారవుతోంది విశాల. అత్తగారు గొణుగుతోంది. జడ అల్లుకుంటూ తన ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకుంటోంది విశాల. ఎంత మార్పు? ఇపుడెంత బాగుంది తన ముఖం. ముఖ్యంగా ఆ కళ్ళు? ఇపుడు చచ్చిన చేపల్లా లేవు. జీవంతో కళకళలాడుతున్నాయి. ముఖం కూడా సజీవకాంతితో మెరుస్తోంది. ఇపుడిది ఖచ్చితంగా తన ముఖమే!

తన ఇంటినిండా బెడ్రూంలో, హాల్లో కాంతి కోల్పోయిన తన పాత పెయింటింగ్స్ బదులు కొత్త రంగురంగుల చిత్రాలు. ప్రకృతే వచ్చి ఇంట్లో కొలువుతీరిందా అన్నట్లు గోడలపై వేలాడుతున్నాయి. అవి ఈమధ్యే వేసినవి. శ్రీవిద్య తన స్కూల్లో ఖాళీగా వున్న డ్రాయింగ్ టీచర్ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేయించింది విశాలచేత. శ్రీవిద్య సిఫారసువల్ల ఆ ఉద్యోగం విశాలకే దక్కింది. ఇంట్లో ఎంతో పోరాటం చేసింది. అత్తమామల మూతివిరుపులు, భర్త కఠినత్వం బెదిరింపులకి ఎదురునిల్చి ఉద్యోగంలో చేరిపోయింది. పెయింటింగ్‌లో తన ప్రతిభ, అదిచ్చిన ఉద్యోగం, ఆ ఉద్యోగం ఇచ్చిన ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మసంతృప్తి తన ముఖాన్ని మెరిపించే ఫేషియల్ అని విశాలకు ఆలస్యంగా అయినా తెలిసి వచ్చింది.

రోజూ స్కూలుకు వెళుతూ దారిలోనే వున్న బ్యూటీపార్లర్‌కి వెళ్ళే ఆడవాళ్ళని చూస్తూ "మీక్కావల్సిన ఫేషియల్ ఇది కాదు" అని వాళ్ళని ఆపి మరీ మరీ చెప్పాలని అనిపిస్తుంది విశాలకు.

వచ్చేవారం కథ
ఓ తోట కథ
- అట్టాడ అప్పల నాయుడు