

స్వేచ్ఛలిష్టులు బోలెడం స్వేచ్ఛలిష్టులు

పెయ్యటి క్రికెట్

“ఈ టాబ్లెట్లు ఉదయం ఒకటి,
మధ్యాహ్నం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి వేసు
కోండి. ఈ టానిక్ మూడు పూటలా మూడు
టీ స్పూన్లు వేసుకోండి. ఎందుకయినా

మంచిది బ్లడ్ టెస్టు చేయించు
కుని రిపోర్టు తీసుకురండి. మీకు
వచ్చిన జ్వరం ఏమిటో తెలుస్తుంది”
అంటూ బ్లడ్ టెస్ట్ ఎక్కడ చేయించుకోవాలో
రాసిచ్చాడు డా. నిరంజన్.

ఇల్లే స్వర్గం

మనీషా కొయిరా లాకి ఇల్లే స్వర్గం. ఆమె ఇల్లు ఒక ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్ లా వుంటుంది. రోడ్డు మీద పడిపోయిన ఒక చెట్టుని కూడా ఆమె తన ఇంట్లో ఆర్ట్ పీస్ గా అమర్చు కుంది. 16వ అంతస్తులో జీవించే మనీ షాకి కలలు కూడా ఎక్కువ. సినిమా ప్రపంచంలో కలలు కనని వాళ్ళెవరు చెప్పండి అంటుంది. ఆమె దగ్గర వెయ్యికి పైగా పుస్తకాలు న్నాయి. సినిమా నటుల ఆత్మకథలు చదవడమంటే ఇష్ట మట! మనీషా వద్ద 800కి పైగా విసి డిలు, డివిడిలు వున్నాయి. ప్రతి రోజూ ఒక సినిమా చూడందే నిద్ర పోదు. న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీలో ఫిల్మ్ డైరెక్షన్ పై మనీషా ఓ కోర్సు కూడా చేసింది.

అలాగే డాక్టరు గారూ! మరి ఒళ్ళు నొప్పులు కూడా వున్నాయండి. అందులోనూ ఈ కుడిచెయ్యి అస్సలు పనిచేయడం లేదండి, చాలా నొప్పి..." అంటూ ఇంకా చెప్పబోతుంటే.

"ఇక్కడే పక్కవీధిలో డాక్టర్ పెయిన్ రావు అని వేరే నొప్పులకి స్పెషలిస్టు వున్నారు. అక్కడికెళ్ళండి" అని వేరే పేషంట్లుని పిలిచాడు హడావిడిగా డా. నిరంజన్.

సుమిత్ర ఆయన చెప్పిన నొప్పుల డాక్టరు పెయిన్ రావు దగ్గరకెళ్ళింది.

"డాక్టరుగారూ, ఈ కుడిచెయ్యి అస్సలు లేవ

ట్లేదు. చాలా నొప్పిగా వుంది."

"సారీ అమ్మా! నేను కుడిచెయ్యి డాక్టర్ని కాదు, ఎడం చెయ్యి మాత్రమే చూస్తాను" అన్నాడు డా. పెయిన్ రావు.

"ఏ చెయ్యి అయినా చెయ్యేకదండీ. ఏ చెయ్యి అయినా నొప్పి ఒకటే కదండీ. కొంచెం మీరు చూడండి. కుడిచెయ్యి స్పెషలిస్టు ఎక్కడుంటారో తెలియదు" అంది సుమిత్ర.

డాక్టర్ పెయిన్ రావు సుమిత్ర వైపు కోపంగా, చిరాగా చూస్తూ అన్నాడు - "అమ్మా పేషంట్ల జాగ్రత్తకోసమే అన్నిటికీ స్పెషలిస్టులున్నారు. ఏ

ఆప్రేషనన్నా చేయవలసి వస్తే ఒక చెయ్యికి బదులు మరొక చెయ్యి, ఒక కంటికి బదులు ఇంకొక కన్ను పొరపాటున ఆప్రేషను చెయ్యకుండా ఇప్పుడు కుడిచెయ్యికి వేరే స్పెషలిస్టు, ఎడమ చెయ్యికి వేరే స్పెషలిస్టు, కుడి కంటికి వేరే స్పెషలిస్టు, ఎడమ కంటికి వేరే స్పెషలిస్టు ఇలా అన్ని శరీర భాగాలకి వేరేవేరే స్పెషలిస్టులున్నారు. మీ శ్రేయస్సుకోరే కదమ్మా ఈ ఏర్పాటు" అన్నాడు డా. పెయిన్ రావు విసుగ్గా.

"అయితే ఈ వేలు ఒకసారి చూడండి డాక్టరు గారూ! ఎడమ చెయ్యి చిటికెన వేలు వాచిందండి.

బాగా నొప్పిగా వుంటోందండి. వారం రో..." అంటూ పాపం సుమిత్ర ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుంటే...

"ఇప్పుడే కదమా! అన్నీ విపులంగా చెప్పాను... అన్నిటికీ వేరువేరు స్పెషలిస్టులున్నారని... మళ్ళీ మొదటికొస్తావేమిటి అంతా విని? అవతల పేషంట్లు వెయిట్ చేస్తున్నారు. వేళ్ళ స్పెషలిస్టు వేరే వున్నారు. చిటికినవేలు స్పెషలిస్టు ఈ ఎడర సందులోనే రెండిళ్ళవతల పెద్ద ఆకుపచ్చ మేడ వుంది. డాక్టర్ వేలేశ్వర్ అని బోర్డు కూడా వుంటుంది. అక్కడికెళ్ళండి నా టైం పాడుచెయ్యక" అన్నాడు డా. పెయిన్ రావు.

ఆయన టైమ్ పేషంట్లుగా తను పాడుచెయ్యడమేమిటో అరంగాక సుమిత్ర డా. వేలేశ్వర్ దగ్గరకెళ్ళింది. ఎక్స్రే తీయించమన్నారు. సుమిత్ర చిటికెనవేలుకి ఎక్స్రే తీయించి రిపోర్టు తీసుకెళ్ళింది. అప్పటికి డా. వేలేశ్వర్ భోజనానికి వెళ్ళాడు. మళ్ళీ సాయంత్రం నాలుగు గంటలకి గాని రాడు.

ఈలోగా కుడిచెయ్యి నొప్పి సంగతి గుర్తొచ్చి కుడిచెయ్యి డాక్టరు దగ్గరకెళ్ళింది. అర్జంటుగా స్కానింగ్ తీయించమన్నారు.

అదృష్టం బాగుండి స్కానింగ్ లో ఏమీ లేదని తెలిసింది. కుడిచెయ్యి నెప్పి తగ్గడానికి అయిదు రకాల టాబ్లెట్లు, పదిరకాల కేప్సుల్లు, ఆయింటు మెంటు రాసిచ్చారు.

తరువాత చిటికెనవేలుకి తీయించిన ఎక్స్రే రిపోర్టును తీసుకెళ్ళింది డా. వేలేశ్వర్ దగ్గరికి.

ఎక్స్రే రిపోర్టులో చిటికెనవేలు లోపల చిన్న కురుపుందన్నారు. చిటికెనవేలు తీసేయాలన్నారు, తీసేయకపోతే పక్కవేళ్ళకి కూడా పాకుతుందట. అందుకని వుంగరం వేలు కూడా తీసేయాలన్నారు. మిగతా మూడు వేళ్ళకి పాకకుండా. రెండు వేళ్ళూ తీసేయాలట. వేలుకి వెయ్యి రూపాయల చొప్పున రెండు వేళ్ళకి రెండువేలు ఖర్చవుతుందన్నారు డా. వేలేశ్వర్.

ఉదయం ఎప్పుడో తాగిన కప్పు కాఫీ తప్పకడుపులో ఏమీ పడకపోవడంతో బాగా నీరసం వచ్చేసింది సుమిత్రకి. అడుగు పడట్లేదు. పర్సులో డబ్బులన్నీ అయిపోయాయి.

మళ్ళీ మర్నాడు, ఆ మర్నాడు, అలా వారంరోజులు ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూనే వుంది సుమిత్ర.

ఇంకా మోకాళ్ళ నొప్పులకి, వెన్నునొప్పికి, కుడి కాలు స్పెషలిస్టు దగ్గరికి, ఎడమకాలు స్పెషలిస్టు దగ్గరికి, వెన్నుపోటు డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళింది.

ఎడమ కాలు స్పెషలిస్టు దగ్గరికి వెడితే నొప్పి తగ్గడానికి మందులు రాసిచ్చారు. తరువాత కుడి కాలు స్పెషలిస్టు దగ్గరకెళ్ళింది. పరీక్షలన్నీ జరిపి కుడి కాల్లో కేన్సరుందన్నారు. అందుచేత కాలు తీసేయాలన్నారు.

వెన్నుపూస నొప్పికి వెన్నుపోటు డాక్టరు దగ్గరకెడితే ఆపరేషన్ చేయాలి, పాతికవేలు అవుతుందన్నారు.

అప్పటికి శరీర భాగాలన్నిటికీ పరీక్షలు చేయడం పూర్తయింది. సుమిత్ర తనకొచ్చిన జబ్బే

మిటో మర్చిపోయింది. ఆస్పత్రికి ఎందుకు వెళ్ళిందో, దేనికి వైద్యం చేయించుకుందో ఏమీ అర్థం కాలేదు. వారంరోజుల నుంచి జ్వరం తగ్గకపోవడంతో డాక్టరు దగ్గరికి వెడితే ఈ భాగం నాదికాదంటూ ఆయా శరీర భాగాల స్పెషలిస్టుల దగ్గరికి వెళ్ళిన పాపానికి చేతిలో డబ్బు, ఇంట్లో డబ్బు మొత్తం మంచినీళ్ళలా ఖర్చయిపోయింది. తనకి వచ్చిన జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పుల బాధకన్నా పరీక్షల పేరుతో వేలకివేలు డబ్బు ఖర్చయిందే అన్న బాధ ఎక్కువైంది.

బ్రతికుండగానే పోస్టుమార్టం చేసిన శరీర భాగాలన్నిటినీ కలిపి కుట్టుకుని ఖాళీ పర్సుతో, అలిసిన శరీరంతో నీరసంగా ఇంటికి వచ్చేసరికి అత్తగారు

మంచినీళ్ళ గ్లాసు అందించారు. వెంటనే గడగడా మంచినీళ్ళు తాగింది. మంచినీళ్ళు చాలా రుచిగా వున్నాయి.

భగవంతుడి అద్భుత సృష్టిలో మంచినీళ్ళూ ఒకటి.

తిరిగి తిరిగి వచ్చిన మనిషికి ఇంటికి రాగానే మంచినీళ్ళివ్వడం కూడా గొప్ప సంస్కారం.

సుమిత్ర అత్తగారిచ్చిన వేడివేడి కాఫీ తాగి స్నానంచేసి బడలిక తీర్చుకుని వచ్చేసరికి వేడివేడిగా అన్నం వడ్డించింది అత్తగారు. ఆ క్షణంలో అత్తగారు దేవతలా అనిపించింది. సుమిత్ర తృప్తిగా భోజనం చేసింది.

"అమ్మాయీ! నీకు వంట్లో బాగుండలేదని, వారం రోజులనుంచి ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుతు

ఒత్తిడిని పెంచే కంప్యూటర్



నేడు అన్ని రంగాలలో కంప్యూటర్ వాడకం చాలా ముఖ్యమై పోయింది. దీని ఉపయోగం సరే కానీ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే మానసిక, శారీరకంగా ఒత్తిడికి గురవ్వాలి వస్తుంది. ఆనక అనారోగ్యసమస్యలూ తలెత్తే అవకాశం వుంది.

కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడానికి రోజులో ఎక్కువ సమయం కేటాయిండాల్సి వస్తే ఈ విధంగా చేయండి.

- * స్క్రీన్ వైపు అదేపనిగా చూడడం వల్ల కళ్లు, కళ్ల చుట్టూ కండరాలు అలసిపోతుంటాయి. అందుకని మధ్య మధ్యలో కంప్యూటర్ పని ఆపేసి బ్రేక్ తీసుకోవడం మంచిది.
- * కళ్లు అలసిపోతున్నాయని భావించినప్పుడు కళ్లచుట్టూ మృదువుగా మసాజ్ చేసుకోండి.
- * కంప్యూటర్ ముందు భంగిమ సక్రమంగా ఉండాలి.
- * పాదాలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
- * వెన్ను నిటారుగా వుండాలి. అందుకు తగ్గ సపోర్ట్ ఉండాలి.
- * రిల్యాక్స్డ్ గా కూర్చోవాలి.
- * స్క్రీన్ పైన కాంతి రిఫ్లెక్ట్ కాకుండా సిస్టమ్ ను అరెంజ్ చేసుకోవాలి.
- * ఒత్తిడి ఇబ్బంది పెట్టేవరకు వెయిట్ చేయడం కంటే ఎప్పటికప్పుడు టెన్షన్ ని రిలీజ్ చేసుకోవడం మంచిది.

- ధను

న్నావని అబ్బాయి ఫోన్ చేస్తే కంగారుపడి వచ్చానమ్మా. అద్దంలో చూసుకో బంతిలాటి పిల్లవి తోట కూర కాడలా ఎలా అయిపోయావో. పోనీ ఏమన్నా విశేషమా అంటే అదీ లేకపోయే. వేళకింత ఆరోగ్యకరమైన తిండి, వేళకి నిద్ర వుంటే అనారోగ్యం ఎందుకొస్తుంది? ఈ టి.వి. ఛానళ్ళొచ్చాక క్రమశిక్షణ అనేది లేకుండాపోయింది. ఇప్పటి పిల్లలకి పెద్దవాళ్ళు ఏం చెప్పినా వినరు..." అంటూ ఇంకా ఏదో మాట్లాడుతోంది అత్తగారు.

అత్తగార్ని పలకరించే ఓపిక కూడా లేదు. కళ్ళు మూతలు పడుతున్నాయి. ఈలోగా అత్తగారు వేడివేడి పాలు తెచ్చి బలవంతంగా తాగించింది. ఇంక పడుకోబోతుండగా కనిపించింది అత్తగారు రాసిన 'ఆయుర్వేద చిట్కాలు - ఆరోగ్య సూత్రాలు' అన్న పుస్తకం. అది చదివి తృప్తిగా పడుకుంది సుమిత్ర.

మర్నాడు జ్వరం మాయం. నొప్పులు కూడా లేవు.

చిటికెనవేలు మీద వాపు కూడా వారం రోజుల్లో మటుమాయం. తను తయారుచేసిన పొడి వేడి పాలల్లో కలిపి ఇవ్వడం వల్ల కోడలికి బాగా పనిచేసిందే అనుకుని, హుషారుగా తిరుగుతున్న కోడల్ని చూసి తృప్తిగా నవ్వుకుంది అత్తగారు.

