2-7-2014 • బుధవారం

ఆంధ్రజ్యోతి

Navya

నవ్య

.... కుటుంబ కదంబం

navyaa.aj@gmail.com

inside

ఆయన కోసమే చేశా!

విజన్

ఒక దివ్వె వేల దీపాలను వెలిగిస్తుంది.. వంద, వెయ్యి, పదివేలు, యాభైవేలు.. లక్ష!! అలా వెలిగిస్తూ.. అంధత్వమనే అంధకారాన్ని చీల్చి వెలుగుదివ్వెలను ప్రసాదించేందుకు ఒక కంటి డాక్టర్ లక్షదీపార్చనలా.. లక్షనేత్రార్చన చేశారు. అవును. లక్షమందికి సరైన చూపు తెప్పించడమంటే లక్ష జీవితాల్లో లక్ష దీపాలు వెలిగించినట్లే కదా! రాజమండ్రిలోని 'గౌతమి నేత్రాలయ' కంటి వైద్యురాలు గంటా మాధవి ఇప్పటి వరకు లక్ష కంటి శుక్లాల ఆపరేషన్లు పూర్తి చేశారు..

ఆపరేషన్ నేత్ర

"చూడమ్మాయ్ నువ్వు ఎంబీబీఎస్ చదువుకుంటున్నది బోల్డంత డబ్బులు వెనకేసుకోవడానికి కాదు. నలుగురికి చేతనైనంత సాయపడేందుకు. పరోపకారంలో దొరికే సంతృప్తి కోట్లు సంపాదించినా రాదు. ఆ సంతృప్తిని నువ్వు వదులుకోకు" అని మా అమ్మానాన్నలు అనేవారు. నాన్న టెలికం శాఖలో జూనియర్ ఇంజనీర్, అమ్మ ప్రధానోపాధ్యాయురాలుగా చేశారు. నేను తెనాలిలో పుట్టిపెరిగాను. కాకినాడలోని రంగరాయ వైద్య కళాశాలలో వైద్యవిద్య పూర్తి చేసి అరవింద్ ఐ హాస్పిటల్‌లో ఆప్తమాలజీలో డీఎన్‌బి చేశాను. నాకెందుకో చూపు లేని వారిని చూసినప్పుడల్లా బాధ కలిగేది. ముఖ్యంగా పేదప్రజల్లో ఇప్పటికీ తమ పిల్లలకు సరైన చూపు ఉందో లేదో కూడా తెలీదు. అవగాహనరాహిత్యం వల్ల ఆ పిల్లలు పెద్దయ్యాక కంటిచూపును కోల్పోయి అంధులైపోతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల నేత్రవైద్యంలో పేరున్న అమెరికా వైద్యుడు డాక్టర్ యూజీన్ హెల్వెస్టిన్ వద్ద నేను శిక్షణ తీసుకున్నాను. కేవలం మూడు నిమిషాలలో చేసే 'స్మాల్ ఇన్‌సెషన్ కాటరాక్ట్ సర్జరీ' తక్కువ పరికరాలతో తక్కువ సమయంలో చేయొచ్చు. మన దేశంలో దీనికొక గుర్తింపు లభించింది. ఆర్బిస్ ఇంటర్నేషనల్, సీ ఇంటర్నేషనల్ వంటి సంస్థలు నేను చేస్తున్న శుక్లచికిత్స విధానాన్ని వారి వెబ్‌సైట్లలో పొందుపరచడం సంతోషాన్ని కలిగించింది. నా వైద్య పద్ధతి – అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తమాలజీ వారి వార్షిక సమావేశాల్లో కూడా పలుమార్లు ఇన్‌స్ట్రక్షన్ కోర్సుగా ఎన్నుకోబడింది. అమెరికా, చైనా, నైజీరియా, వియత్నాంలలోను శస్త్రచికిత్సలు చేసే అవకాశమూ దొరికింది.

టీచర్లతో పరీక్షలు..

రాజమండ్రిలోని లాభాపేక్ష ఆశించని వైద్యశాల మాది. నా భర్త మధు సేవాదృక్పథకం కలిగిన వ్యక్తి. మా ఇద్దరిదీ అదే మార్గం కావడంతో లక్ష కంటి ఆపరేషన్లు (శుక్ల శస్త్రచికిత్సలు) చేయగలిగాను. నామమాత్రపు రుసుము మాత్రమే తీసుకుంటాం. కంటి సమస్యలు ఎక్కువగా పేదపిల్లలకే వస్తున్నాయి. ఇవి పుట్టుకతో వచ్చేవి, మరికొన్ని మేనరికం వివాహం చేసుకున్న తల్లిదండ్రుల వల్ల వచ్చేవి. ఇంకొన్ని పౌష్టికాహార లోపం వల్ల. తూర్పు గోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, కరీంనగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, చిత్తూరు ప్రాంతాలలోని పిల్లలకు కంటిచూపు సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. మా వద్దకు వచ్చే పిల్లల్లో వాళ్లే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. అందుకు పూర్తి కారణాలు లోతైన పరిశోధన చేస్తే తప్ప తెలియవు. శుక్లాలు, మెల్లకన్ను, గ్లకోమా (నీటికాసులు) వంటి సమస్యలతో బాధపడే పిల్లల సంఖ్య ఎక్కువుంది. బాల్యంలోనే అంధత్వాన్ని గుర్తిస్తే చూపును తెప్పించవచ్చు. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేసినా వయసు పెరిగాక చూపు మందిగించే పరిస్థితి వస్తుంది. పేదప్రజల్లో దీనికి సంబంధించిన చైతన్యం లేదు. ప్రతి పల్లె తిరిగి కంటిచూపు సరిగా లేని పిల్లలను గుర్తించడం కష్టం. అందుకోసం మేమొక ఆలోచన చేశాం. పాఠశాల స్థాయిలోనే అలాంటి పిల్లలను గుర్తిస్తే.. శస్త్రచికిత్సలు చేయడం సులువని అర్థమైంది. మా వైద్యశాల తరఫున కొన్ని పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు 'కంటిచూపు పరీక్ష' మీద శిక్షణ ఇచ్చాము. పిల్లలకు పాఠశాలలోనే ప్రాథమిక పరీక్ష చేయడానికి టీచర్లకు ఒక కిట్‌ను కూడా అందిస్తున్నాము. ఇది అద్భుతమైన ఫలితాలను తీసుకొస్తోంది. టీచర్లకు మేము ఇస్తున్న కిట్‌లో విజన్‌చార్టులు, టేపు, టార్చిలైటు తదితర వస్తువులు ఉంటాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లల్లో చూపు ఎలా ఉంటున్నదో ఒక నిర్ధారణకు రావొచ్చు. ఒకవేళ సమస్యలుంటే ఆ పిల్లలను మా ఆస్పత్రికి పంపిస్తారు. అక్కడ వీలు చూసుకుని వారికి నామమాత్రపు ఫీజుతో శుక్ల శస్త్రచికిత్స చేయించి పంపిస్తున్నాం. పౌష్టికాహారం, మేనరికపు పెళ్లిళ్ల వల్లే కాదు, విటమిన్ ఎ లోపించడం వల్ల కూడా పిల్లల్లో అంధత్వం వస్తుంది. కంటి ఆకారంలోను మార్పు వస్తుంది. కార్నియా లేయర్ మెల్ట్ అయిపోయి.. 'కెరటో మలేషియా' అనే సమస్య వస్తుంది.." అన్నారు డాక్టర్ మాధవి.

"తూర్పు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో పిల్లల్లో అంధత్వం అనేదే ఉండకూడదన్నది మా లక్ష్యం. మా వైద్యశాల ఆధ్వర్యంలో ప్రతి గ్రామం తిరిగి కంటిచూపు సమస్యలున్న పిల్లల్ని చేరదీసి.. శస్త్రచికిత్సలు చేస్తున్నాము. ఇప్పటికైతే సగానికి పైగా అంధత్వ సమస్యలు తగ్గిపోయాయి"

"గత ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మా సేవల్ని గుర్తించింది. 'చిన్నారిచూపు' పేరుతో బడి పిల్లలకు కంటిచూపు పరీక్షల కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. దీనికి మేమెంతో శ్రమించాం. సుమారు 80 లక్షల మంది పిల్లలకు పరీక్షలు చేయగలిగాము"

"నా వద్దకు వచ్చే పిల్లలది ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో గాథ. కదిలిస్తే కన్నీళ్లు రాలే కథలు వినాల్సొస్తుంది. రంపచోడవరానికి చెందిన ఓ కుటుంబం మా ఆస్పత్రికి వచ్చింది. తండ్రికి చూపు సరిగాలేదు. ఇంట్లో ఉన్న నలుగురు పిల్లలకు అదే సమస్య. కుటుంబమంతా అంధత్వంతో బాధపడుతుంటే.. వాళ్లను ఎవరు పోషించాలి? ఎలా బతకాలి? బాధేసింది. వాళ్లందరికీ శస్త్రచికిత్సలు చేసి.. చూపును తెప్పించడం మరిచిపోలేను"

"పేదరికం ఎంత దారుణమైనదంటే– పిల్లలకు ఏదైనా ఒక చిన్న జబ్బు వస్తే.. పూర్తిస్థాయిలో వైద్యపరీక్ష చేయించుకోలేని దుస్థితి. వైద్యం చేయించుకుంటే చూపు వచ్చే అవకాశం ఉన్న పిల్లలను కూడా అంధుల పాఠశాలల్లో వదిలేస్తున్నారు కొందరు నిరుపేద తల్లిదండ్రులు. అందుకనే మేము ఆ పాఠశాలలకు వెళ్లి చూపొచ్చే పిల్లల్ని ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చి చికిత్స చేస్తున్నాం"

* * *

"1997 నుండి సుమారు లక్షశుక్లశస్త్రచికిత్సలు చేయడం అంత సులభం కాదు. ఇన్నేసి చేయడం మీకేమంత కష్టం అనిపించలేదా" అని అడిగితే – "నాకు ప్రతి రోజు ఉత్సాహభరితమైన దినమే! ఇక్కడికొచ్చే పిల్లలకు చికిత్స చేశాక.. వాళ్లకు మసకలుపోయి స్పష్టమైన చూపు వచ్చిందని చెప్పినప్పుడు నేనెంతో ఆనందిస్తాను. అంధకారం అనేది ఒక వ్యక్తితో పోయే సమస్య కాదు. అభివృద్ధిలో అతని భాగస్వామ్యం తగ్గిపోవడం వల్ల దేశాభివృద్ధి అంధకారంలోని నెట్టబడుతుంది. అందుకే అంధత్వం తొలగిస్తే వెలుగు ప్రసరిస్తుంది. ఆ వెలుగు ఆ వ్యక్తి జీవితాన్ని, కుటుంబాన్ని, దేశాన్ని వెలిగిస్తుంది" అంటూ ముగించారు ఈ కంటి వైద్యురాలు.

• నవ్య డెస్క్

చిట్కా

దాల్చిన చెక్కతో బ్లాక్‌హెడ్స్ మాయం!

బ్లాక్‌హెడ్స్ మహిళలను చిరాకుపరుస్తూ ఉంటాయి. ఆఫీసులకు వెళ్లే వారిని ఈ సమస్య తీవ్రంగా వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఈ బ్లాక్‌హెడ్స్‌ను తొలగించుకోవాలంటే...

దాల్చిన చెక్కను మనం అన్ని మసాలాలలోను వాడుతూ ఉంటాం. దీనిని పౌడర్‌గా చేసి దానిలో తేనెను కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను రాత్రి పడుకొనే ముందు బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో రాయాలి. ఉదయాన్నే లేచి శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేస్తే పూర్తిగా పోతాయి. ఇదే పేస్ట్‌లో కొద్దిగా నిమ్మరసం, పసుపు కలిపితే మొహం మీద ఉండే మచ్చలు పోతాయి.

పసుపు గాయాలను తగ్గించటమే కాదు బ్లాక్‌హెడ్స్‌ను తొలగిస్తుంది కూడా. పసుపును రెండు స్పూన్ల పుదీనా రసంలో కలిపి పేస్ట్‌గా చేసి– బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో రాయాలి. పేస్ట్ ఆరిపోయిన తర్వాత వేడినీళ్లతో కడిగేయాలి. ఇలా రెండు, మూడు రోజులు చేస్తే సమస్య తగ్గుతుంది.

మార్కెట్‌లో కార్న్‌మీల్ గింజలు దొరుకుతాయి. వీటిని పొడిగా చేసి నీటిలో కలిపి పేస్ట్‌గా చేయాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మొహానికి పట్టించాలి. బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో వలయాకారంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో కడగాలి. ఇలా రెండు మూడు రోజులు చేస్తే చాలు.

ఆహారం-ఆరోగ్యం

వహ్వా.. ఉసిరి చెట్నీ!

మన శరీరానికి ఉసిరి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. విటమిన్ సీ అమితంగా ఉండే ఉసిరిలో రకరకాల ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ ఏ, పొటాషియం, పాస్ఫరస్, కాల్షియం కూడా దీనిలో ఉంటాయి. చైనీయులు దీనిని కిడ్నీ వ్యాధులకు మాత్రమే కాకుండా జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉండటానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇన్ని మంచి లక్షణాలున్న ఉసిరితో చేసే చట్నీ కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆ చట్నీ ఎలా చేయాలో చూద్దాం..

పెద్ద ఉసిరికాయలు– అరకేజీ, ఆవాలు– అరస్పూను, ఎర్రమిరపకాయలు–3, కారపు పొడి–అరస్పూను, నూనె–ఒక స్పూను, పంచదార– ఒక స్పూను, ఉప్పు– తగినంత

నూనెను వేడి చేసి దానిలో ఎర్రమిరపకాయలను, ఆవాలను వేసి వేయించాలి. అవి వేగిన తర్వాత ఉసిరికాయ ముక్కలను వేయాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్లు కూడా పోయాలి. దానిలోనే ఉప్పు, కారం కూడా వేయాలి. ఈ ముక్కలు బాగా ఉడికిన తర్వాత ఒక స్పూను పంచదార వేయాలి.