కేన్సరు వస్తే

మహంతి రాము

Cancer Vaste *(Telugu)*

కేన్సర్ వస్తే

1000 ప్రతులు, సెప్టెంబరు 2008

వెల : అమూల్యం

రచయిత, ప్రచురణకర్త

మహంతి రాము

నిత్యసత్య ప్రచురణలు
"గ్రేస్" 3-7-62/63, సౌతెండ్‌పార్క్,
మన్సూరాబాద్, జి.యస్.ఐ. పోస్టు,
హైదరాబాద్ - 500 068
ఫోన్ : 040-2402 6945

ముద్రణ
పార్థసారథి ప్రింటర్స్
హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 66338206, 9246508206

నా పూజ్య గురుదేవులు

శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలచారి గారికి

అంకితం

మహంతి రాము

ముందుమాట

కేన్సరు వస్తే, మనిషికి కావాల్సింది మనోధైర్యం. నిర్భయంగా ఎదుర్కొనడానికి సంసిద్ధం కావడం. ఈ రోజుల్లో ఎన్నో రకాల కాన్సర్లున్నాయి. 300కు పైగా ఉన్నాయి. మనిషికి వాటిలో ఏదో ఒకటి రావచ్చు. వాటిని నయం చేసుకోడానికి వైద్య సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. మనిషిగా మనం దాన్ని భరించి ఎదుర్కొన వలసిందే. ప్రతికూలమైన ఆలోచనలతో కృంగిపోవడం వలన బాధ మరింత ఎక్కువౌతుంది. మన సంకల్పం బలహీనమైపోతూ ఉంటుంది.

మనిషి సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని కోరుకుంటాడు. కాబట్టి దుఃఖదాయకమైన కేన్సరు సహజంగా మనిషిని కృంగదీస్తుంది. అలాగని రోజూ దాని గురించీ, అది కలిగించబోయే అనర్థాలను గురించీ, దాని వైద్యానికయ్యే ఖర్చును గురించీ తలుచుకుంటూ, ఇంకా ఇతరమైన అపోహలను, దురభిప్రాయాలను, భయాలను మనసులో ఊహించుకుని వాటిని పెంచి పోషించడం వలన మనం బ్రతక గలిగినన్ని రోజులనూ దుర్భరం చేసుకోడమే కాక, మన తోటి వారిని సైతం బాధలకు గురిచేసిన వారమవుతాం. అయితే మనం కోరుకుంటున్నది ఇలా జరగాలని కాదు కదా!

నాకు జూలై 2007లో థ్రోట్ కాన్సర్ వచ్చింది. అది ఎడమవైపు స్వరపేటికను ఆక్రమించింది. దాని వైద్యం ఎలోపతి విధానంలో ఆరు నెలలు కొనసాగింది. ఇప్పుడు అందరికీ తెల్సిన రేడియేషన్, కెమోథెరపీలే అవి. ఈ ఆరు నెలలు ఆస్పత్రి చుట్టూ తిరగడం, వైద్యం కొనసాగుతుండగా మధ్యలో కొన్ని ఆందోళన కలిగించే అడ్డంకులు ఎదురుకావడం జరిగాయి.

ఆస్పత్రి చుట్టూ తిరుగుతుండగా, నాలాగే ఎంతోమంది తిరుగుతున్నవారు ఎక్కువవుతూ ఉండడమూ గమనించాను. అందులో పిల్లలూ, పెద్దలూ, ఆడా, మగా, వృద్ధులూ అందరూ ఉన్నారు. సిగరెట్లు, మద్యంలాంటి ఎటువంటి వ్యసనాలు లేని థ్రోట్ కేన్సరు పేషంట్లూ ఉన్నారు. అందరిలో నేను చూసింది భయం, ఆందోళన. నా అనుభవాలు అటువంటి వారికి ధైర్యం కలిగించి, జబ్బును ముఖాముఖీగా ఎదుర్కొనే మనోస్థితికి దారితీస్తాయనే ఆశతో దీనికి పుస్తకరూపం ఇచ్చాను.

కేన్సరు వస్తే దానిని ఎదుర్కోవాల్సిందే. ఈ ప్రక్రియలో ముఖ్యంగా మనం మారడానికి ప్రయత్నించాలి. మన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. మన ప్రవర్తనాధోరణులను మార్చుకోవాలి. మనసులో గూడుకట్టుని ఉన్న అపోహలను, దురభిప్రాయాలను పారద్రోలాలి. మరోవైపు ఒక్క అలోపతి చికిత్సనే నమ్ముకోడంకంటే, దానికి తోడుగా ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ అందించే చికిత్సాపద్ధతులను కూడా సమాంతరంగా పాటించాలి. కేన్సరు చికిత్సలోని సైడ్ఎఫెక్ట్సును తట్టుకోవడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగించడమే కాకుండా మనకు స్వస్థత చేకూరడానికి తమ వంతు పాత్రను నిర్వహిస్తాయి. ఈ చికిత్స జరుగుతుండగా నాలో జరిగిన అంతర్మథనం గురించి మీరు తెలుసుకుంటారు. ప్రతి మనిషి మనసులోనూ ఇలాంటి ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. అయితే తప్పుడుతోవలోనో, మరో దిశలోనో సాగుతూ ఉంటే సరిదిద్దుకోవాలి. అందుకు ఈ చిన్న పుస్తకం ఉపయోగపడవచ్చేమో అని ఆశ!

ఇందులో నేను డాక్టర్ల పేర్లు, ఆస్పత్రుల పేర్లు, వాడిన మందుల గురించీ వ్రాయ దలచుకోలేదు. అవి అంత ముఖ్యం కాదు కాబట్టి. నేను ఎదుర్కొన్నది ఒక కేన్సరు. ఎన్నో కేన్సరులున్నాయి. ప్రతి దానికీ దానిని నయం చేయగల మందులూ ఉన్నాయి. వైద్యులూ ఉన్నారు. ఇన్ఫర్మేషన్ యుగంలో ఇప్పుడు మనుగడసాగిస్తున్న మనకు అవసరమనుకున్న క్షణం వాటి గురించి సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. నన్ను వ్యక్తిగతంగా ఉపయోగం ఉందనుకుంటే కలవవచ్చు. ఇది నా జీవితాన్నే మార్చి వేసిన నా గురువర్యులకు అంకితం చేస్తున్నాను. అమూల్యమైనది కాబట్టి ఉచితంగా దీనిని పొందవచ్చు.

శుభం కలగాలని ప్రార్థిస్తూ.........

రాము

"గ్రేస్" 3-7-62/63, సౌతెండ్‌పార్క్,
మన్సూరాబాద్, జి.యస్.ఐ. పోస్టు,
హైదరాబాద్ - 500 068
ఫోన్ : 040-2402 6945

నా జబ్బుకు నేనే బాధ్యుడ్ని

నా గురుదేవుల మాటలు ఎప్పుడూ నా చెవుల్లో విన్పిస్తుంటాయి. మనకెదురయ్యే ప్రతి పరిస్థితికీ మనమే బాధ్యులం. మన ఆలోచనలు, చేతలే వీటికి కారణం. కాబట్టి వీటి ఫలితాలను భరించి తీరాల్సిందే. అవి మంచివీ కావచ్చు, చెడువీ కావచ్చు. వాటికి కర్త మనమే. ప్రమాదవశాత్తూ మన సోదరి గాని, సోదరుడు గాని అప్రమత్తంగా కారు నడుపుతూ, మనం ట్రాఫిక్ నిబంధనల ప్రకారమే పోతున్నప్పటికీ మనను గుద్ది ఆసుపత్రి పాలు చేసిన సంఘటనలపై మనం ఇక్కడ వాదించుకోనవసరం లేదు. అటువంటి వాదనలో 'తప్పు నాది కాదు' 'తప్పు చెల్లిది' లేదా 'తప్పు అన్నయ్యదో' 'తప్పు తమ్ముడిదో' అని నిరూపించుకోడానికీ లేదా అమ్మ తిట్ల నుండి గాని, శిక్ష నుండి గాని తప్పించుకోడానికో చేసే ప్రయత్నం తప్ప ప్రస్తుతం మన విషయానికి ఉపయోగపడదు. అయితే ఎవరికి వారు దీని గురించి గుండెల మీద చేయి వేసుకొని నిజాయితీగా ఆత్మావలోకనం చేయాలి.

నా ఎడమ స్వరపేటిక కేన్సరుకు పొగపీల్చడం కారణమన్నారు. నేను పొగపీల్చి, పీల్చి, దీనిని తెచ్చుకున్నాను కాబట్టి పొగతాగడం మానేయాలి. మానేసాను. బాధ్యత నాది. నేనే భరించాలి. ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. అదే చేసాను. పొగ ఎందుకు తాగాను, పొగ తాగితే కేన్సరు వస్తుందని ఇన్ఫర్మేషన్ యుగంలో చచ్చినంత ఇన్ఫర్మేషను ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉండగా, వాటిని చూడడం మానేసి, వినడం మానేసి, చదవడం మానేసి, ఎందుకు పొగ పీల్చుకుంటూ పోయాను? నన్ను నేను నాశనం చేసుకోవాలనుకుంటున్నానా? నిరుపయోగమైన అలవాటుకు బానిసయ్యానా? నా కేన్సరుకు కారణం సిగరెట్టు కావచ్చు లేదా మరో కారణం కావచ్చు. కార్యకరణ సంబంధం లేనిది ఏదీ ఉండదని తెల్సుకున్నాను. అపరిశుద్ధంగా ఉంచుకున్న గొంతు ఆక్సిజన్ పీల్చుకోవడంలో లోపం, ఎక్సర్ సైజ్ లేని జీవన విధానం, పెరిగిన ఫ్రీరాడికల్స్ ఇలా ఎన్నో. ఇది నా కేన్సరు విషయం. మరొకరికి మరొక కేన్సరు కావచ్చు. దానికీ కారణం ఉంటుంది. అలవాటైపోయిన మన జీవనశైలి, ఆలోచనాధోరణి, ఆహార ఆహార్యాలు, ప్రవర్తనావిధానం, అహంకారపు పోకడలలోనో ఎక్కడో అది దాక్కొని

ఉంటుంది. వీటన్నిటికీ మూలాలు ఎక్కడో ఉంటాయి. చిన్నప్పటి నుండీ మనం పెరిగిన వాతావరణం, మన పెంపకంలో మన తల్లిదండ్రుల జ్ఞానం, అజ్ఞానం, వారి నిర్లక్ష్యం, వారి ముద్దు, మురిపెం, వారి జీవితపు ఒత్తిడులు, పరిస్థితులు, మనం పుట్టినప్పుడు వారి మానసిక పరిపక్వత ఇలా ఎన్నో. మనలోకి మనం తొంగి చూసుకునే ప్రయత్నం చేయగా, చేయగా అవి కనపడి వాటిని తొలగించుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అలా జరగనపుడు, అదే దానంతటది బయటపడుతుంది. కాని అపుడు దాని రూపం మారి కేన్సరో, మియోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్ అనో అంటారు. ఆ పరిస్థితిలో మన ఫోకస్ వేరే దాని మీదకు పోయే ఛాన్సుంది.

ఏప్రిల్ 2007లో జబ్బు ఎలా మొదలైంది. నేను నా ఉద్యోగరీత్యా మరో సంస్థలోని, ఉద్యోగులకిచ్చిన ఒక శిక్షణా శిబిరంలో మాట్లాడవలసి వచ్చింది. మైకులో మాట్లాడుతూ ఉండగా, నా గొంతు అక్కడక్కడ తగ్గినట్టుగా అన్పించింది. ఆ రోజు సదస్యులకు ఇబ్బంది కలగలేదు. కాని నా అబ్జర్వేషన్‌లోని అనుభూతి ఇది. కొన్నాళ్లలో ఇలాంటి అనుభవాన్ని ఆఫీసులో సాధారణంగా మాటలాడుతున్నప్పుడు నా చెవులు గమనించాయి. ఆసుపత్రికి వెళ్లాను. లారెంగొస్కోపీ ద్వారా ఎడమస్వరపేటిక ఎర్రగా ఉంది అని నిర్ధారించి యాంటీబయాటిక్కులు ఇచ్చారు. పది రోజుల తర్వాత కన్పడమన్నారు. మళ్లీ చూసారు. కాస్త తగ్గింది. కాబట్టి మరో పది రోజులు అవే వాడమన్నారు. నాకు మింగడంలో, తాగడంలో, తినడంలో ఎటువంటి నొప్పి గాని, ఇబ్బందిగానీ కలుగలేదు. ఆ పది రోజులు అయిపోయాయి. మరో పది రోజులు గడిచాయి. మళ్లీ ఆసుపత్రికి వెళ్లలేదు. మే 2007 నెల వచ్చింది. మే నెల మధ్యకాలంలో ఒకరోజు గట్టిగా ఒక ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం చదువుతున్నాను. ఇద్దరు ముగ్గురు ఆధ్యాత్మిక సోదరీ, సోదరులు వింటున్నారు. దానిని గురించి మననం చేసుకుంటున్నాము. నా గొంతులో తేడాని వాళ్లు అప్పుడు గుర్తించలేదు. కాని నా చెవులు గుర్తించాయి. డాక్టర్ను సంప్రదించు అని హృదయం ఘోషించింది. నేను ఇక్కడ మనస్సు అనలేదు. తెలుగులో హృదయాన్ని (హార్టు) చాలా చాలా క్రితం మనస్సుగా వ్యవహరించేవారు. మనకు 'మనసు' పాటలెన్నో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం మైండ్‌ను మనస్సుగా వాడుతున్నారు. బుద్ధి, చిత్తం, మేధస్సులు పర్యాయ పదాలుగానూ వాడుతున్నారు. బుద్ధి తప్పుదారి

పట్టించొచ్చుగానీ, హృదయం నిజాన్నే చెపుతుందని నా మాస్టరంటారు మరి. బుద్ధి తెలివి తేటలతో వ్యవహరిస్తుంది కాబట్టి తప్పటడుగులు వేస్తుంది. మనను తప్పుదారి పట్టిస్తుంది. కాని హృదయం ఏది చెప్పినా అది మన శ్రేయస్సు కోసమే చెపుతుంది. మనసుకు హృదయానికి ఉన్న తేడా ఇది అని గుర్తించాను. హృదయ ఘోషను వినడం నేర్చుకోవాలి మరి.

మనలను మనం అవలోకిస్తామా

మనలోకి మనం అవలోకించాలి. అప్పుడే హృదయం చెప్పేదానిని వినిపించుకోగలం. ఒక్కోసారివిన్నా, వినిపించుకోము. మనసు హృదయం చెప్పిందానిని ప్రతికూలంగా తిప్పి కొట్టేస్తుంది, తిరస్కరిస్తుంది. మరోవిధంగా తర్కించి (లాజిక్) తనిచ్చిన సూచనను సమర్థించుకుంటుంది. అబ్జర్వేషన్ చిన్నప్పుడు అలవాటు చేసుకునుంటే అవలోకన అలవడుతుంది. చిన్నప్పుడే దీనికి పునాదులు పడాలి. నాకు అలాంటి పునాదులులేవు. హృదయం పలికే స్వరాన్ని వినడానికి ఇంకా అలా కృషి చేస్తూనే ఉన్నాను. మనం చేయవలసింది చిత్తశుద్ధితో కూడిన ప్రయత్నమే. మరోలా చెప్పాలంటే మన శరీరంలో వచ్చే మార్పులను పరిశీలించగలగాలి. దీని గురించి ఎందుకు రాస్తున్నానంటే, మనకు ధైర్యం ఎలా వస్తుంది, ఎక్కడ నుంచి వస్తుందీ అన్న విషయం గురించి మిమ్మల్ని కాస్త ఆలోచించమనడానికే. ధైర్యం మనలోనుండే రావాలి. అది బయటినుండి రాదు. ధైర్యం జన్మస్థానం హృదయం ఎందుకంటే దైవం నివసించేది ప్రతి జీవి హృదయంలోనే. అక్కడ కనెక్టివిటీని పెంచుకోవాలని గుర్తించాను. దీనిని మరచిపోడమే నేను చేసిన పెద్ద తప్పు అని తెలుసుకున్నాను. ప్రతి రోజూ కనక్షన్ చార్జింగ్ చేసుకోవాలి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకుని ఆలోచించాలి. కల్లోలంగా ఉంచుకున్న మనసు సరిగా ఆలోచించలేదు.

నేను చూసిన చాలా మంది కేన్సరు పేషంట్లు ఒకపైపు భయాందోళనలకు గురవుతో, మరో పక్క తమను తాము గమనించుకోడాన్ని మరచిపోయిన వారే. శరీరాన్ని డాక్టరుకు అప్పగించడం మాత్రమే తెలుసుకుంటున్నాము. కాని నేను నయం కావాలంటే, నాలోని స్పూర్తిని (స్పిరిట్‌ని) సజీవంగా ఉంచుకోవాలన్న ధ్యాస కన్పడలేదు నాకు. దీనికి కారణం, అల్లోపతి వైద్యం అని నాకన్పించింది. సులువుగా గోలీ మాత్ర వేసుకుంటే చాలు. నయం కావడానికి నేనేం చేయాలి, నాలో ఎటువంటి మార్పు తెచ్చుకోవాలి అన్న విషయం నుండి ఎప్పుడో దారి తప్పాం అన్పించింది. పూర్వపు వైద్య విధానంలో వైద్యుడు 'నేను ఇదిస్తాను, నువ్వు ఇవి, అవీ చేయాలి' అనేవాడు. 'నేను ఇవి చేసాను, ఆయన మందిచ్చారు' కాబట్టి నేను నయం కావల్సిందే అన్న సంకల్పం మనకు కలిగేది. ధైర్యం వచ్చేది. ఇప్పుడు మనలో జీవించాలన్న కోరిక ఉంటుంది కాని 'జీవిస్తాను'

అన్న సంకల్పం క్షీణించిపోయింది. మనలోకి మనం చూసుకుంటున్నప్పుడు, సరైన సమయంలో మన శరీరంలోని మార్పులను గుర్తించినప్పుడు, నాయనమ్మ చిట్కాలు, అమ్మమ్మ వైద్యంతో పాటు, సజీవంగా ఉన్న మనస్ఫూర్తి ప్రసాదించే సంకల్పం (విల్)తో త్వరగా కోలుకుంటాం.

అయితే ఇప్పటి పరిస్థితులలో, వాడిన మందులకు రీఅంబర్స్‌మెంట్లు, ఇన్సూరెన్సులు ఉండబట్టి, మనం మారడం లేదు సరికదా, ఎలా ఉండకూడదో అలాగే ఉంటూ, జబ్బు రానీ చూస్కుందాం, వైద్యం ఎంతో సులువు అయిపోయింది అన్న భావంతో ఉన్నాం. మెడికల్ టెక్నాలజీ మనకి కీడే చేసిందా మరి? మరోవైపు పల్లెటూళ్ల నుంచి వచ్చి పొలాలు అమ్ముకుని వైద్యం చేయించుకుంటున్న వాళ్లూ ఉన్నారు. పల్లెటూర్లో ఉంటూ, పట్నపు అలవాట్లకు వారూ బలై పోయారు.

మన మనస్తత్వంలోనే మార్పు వచ్చింది. పూర్వం రోగాల్లేవని కాదు. నా పరిశీలనలో నేను గమనించిందేమిటంటే 'రోగం వచ్చింది, అది నయం కావాలంటే నేను ఏదో చేయాలన్న' స్ఫూర్తి నుండి మన దృష్టి మరలి 'జబ్బులు వస్తాయి, ఖర్చవుతుంది, ఈ ఖర్చును ఇన్సూరెన్సు ద్వారానో, మనం ఉద్యోగంలో ఉండే యాజమాన్యం ద్వారానో పూడ్చాలి' అన్న దృష్టికోణం దిశగా రూపాంతరం చెందింది. ఇది మరింతగా బలపడడానికి ప్రచారసాధనాలు తోడ్పడ్డాయి. దీనితో మనలోని సత్తా చచ్చిపోయింది. ఓటిసి, వోవర్ ది కౌంటర్ డ్రగ్స్ ఎందుకు ప్రాబల్యం పొందాయి. క్రోసిన్, ఎనాల్జిన్ మందుల దుఖాణంలో కాదు, కిరాణా షాపులో దొరుకుతాయి. మరి అవి మంచివా! నకిలీ మందులకు మన భాగ్యనగరం నెంబర్ వన్ అంటారు.

పట్నపు తెలివి తేటలతో కూడిన ఈ మనస్తత్వం వలన వచ్చిన మార్పులకు పల్లెటూరి అమాయకుడు బలైపోయాడు. కుర్‌కురే, లేస్ లాంటి ఎర్రని, పచ్చని అల్యూమీనియం ఫాయిల్‌లో ఉండే తినుబండారాలలో ప్రిజర్వేటివ్‌గా ఒక విధమైన ఉప్పుగా ఉండే పదార్థాన్ని వాడతారట. దానికి అలవాటుపడిన వారు అదేకావాలంటారట. అది కార్సినోజెనిక్ అంటే కేన్సరు కారకమట. ఇన్ఫర్మేషన్ యుగంలో ప్రచారామూ ఉంది, తస్మాత్ జాగ్రత్త అనే ఇలాంటి సమాచారమూ ఉంది. సక్రమంగా వాటిని వాడుకోడం మన చేతిలోనే ఉంది.

నా మనుమడు, మనుమరాలు అలాంటి ఎరుపు, ఆకుపచ్చని వాటిల్లో ఆకర్షణీయంగా కన్పించే వాటినే ఎందుకు కావాలంటారు? మనం మళ్లీ ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్న మూలాలకు తిరిగి వెళ్లాలి. ఆ విషయాన్ని మీ అవలోకనానికి, ఆత్మావలోకనానికి, పరిశీలనకు విడిచిపెడ్తాను. ఇన్ఫర్మేషన్ యుగం ఒక విధంగా వరమయితే మరో విధంగా శాపం. దానిని ఉపయోగించుకోడం చేతకాకపోతే అది ఉల్లిపాయ కోసుకునే కత్తిలాంటిదే అవుతుంది. ఇన్ఫర్మేషన్‌ను ఉపయోగించుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు పెంచుకోవాలి. ఆ మధ్య నేను ఒక హోమియోపతి వైద్యుని వద్ద కూర్చొని ఉండగా ఒక పేషంట్ ఏవో నొప్పుల గురించి చెప్పింది. ఆ డాక్టరు గారు వెంటనే ఏవమ్మా 'సుఖీభవ' టీవీలో చూశావా అన్నారు. మన చేత ఆలోచింపజేయడం మాన్పించి వేసి, మనలను కాల్పనిక ఊహలు దిశగా మళ్లించాయా ఈ ప్రసార సాధనాలు. స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం, గమనించడం, పరిశీలించడం, అవలోకించడం, మననం చేయడం (రిఫ్లెక్షన్) ఏనాడో మరచిపోయాం అన్పిస్తుంది.

ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక ఒకటి చాలదేమిటయ్యా అంటే 'లేదు బాబూ! అది ఏకపక్షంగా ఒక పక్షపు కోణాన్నే తెలియజేస్తుంది, అందుకే 'ఈనాడు' చూస్తాను, 'వార్త' కొంటాను, 'సాక్షి' పక్కవాడిది తెస్తాను, ఆంధ్రజ్యోతిలో సెలెక్టివ్‌గా చదువుతాను' అంటాడు మిత్రుడు. అందులో రాసినవే చర్చిస్తాడు. స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం మరిచిపోయామా? ఇదీ పరిస్థితి, కేన్సరు కోసం అని మొదలుపెట్టి ఇదంతా ఎందుకయ్యా అని నాతో అంటే ఇదంతా ఆస్పత్రి చుట్టూ తిరుగుతూ నాలో నేను ఏమి మార్చుకోవాలా అని దృష్టి పెట్టినపుడు ఇన్ని కన్పడ్డాయి. అప్పుడు అన్పించింది, మరి కేన్సరు వచ్చియుండకపోతే నాలోకి నేను తొంగి చూసుకోడానికి మరి సమయం ఎక్కడిది. అంటే మన జీవితాలను అలా మార్చేసుకున్నామా! జబ్బు వచ్చిందీ అంటే మనకు ఒక పాఠం నేర్పడానికే. వేగవంతంగా తీర్చిదిద్దుకున్న మన జీవన విధానానికి స్పీడ్ బ్రేకరులాంటిదే జబ్బు. అప్పుడు మనం తప్పుని సరిగా నెమ్మదించి, వెనుదిరిగి చూసుకొని, లోనికి తొంగిచూసుకొని అవసరమైన సవరణలు చేసుకోవాలి.

హృదయ మథనం

హృదయపు పిలుపును శిరసావహించి తెల్సిన డాక్టరుతో ఈ విషయం చెప్పగా ఆయన 'ఏమయ్యా! ఫలానా డాక్టరు వద్దకు వెళ్లు, ఆయన దగ్గర లారెంగో స్కోప్ కన్నా మేలైన ఇంకో స్కోప్ ఉంది' అన్నారు. ఆ డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్లాను. 15 ని॥ల్లో నీకు కేన్సరు అని అనుమానంగా ఉందని వెంటనే చెప్పేశాడు. అయితే బయాప్సీ లాంటిది చేసి నిర్ధారించాలి. ఆలస్యం చేయకు, ఎంత త్వరగా వస్తే అంత మంచిది. లాబ్ రిపోర్ట్ రావడానికి సమయం పడుతుంది. ఆలస్యం చేస్తే రిపోర్టు ఆలస్యం అవుతుంది. నువ్వు ఇక్కడ చేరి మూడు రోజులుండాల్సి వస్తుంది. చేరిన రోజే ఎనస్థీషియా ఇచ్చి జాగ్రత్తగా లేజర్‌తో నీ గొంతు నుంచి చిన్నది తీసి పరీక్షకు పంపాలి. ఇదంతా 30–40 ని॥ల పని. ఆ తర్వాత ఓ 48 గం॥లు అబ్జర్వేషన్‌లో ఉంటావు. రిపోర్టు రాడానికి వారం పట్టవచ్చు. వారం తర్వాత ఫోను చేసిరా! అన్నారు. అలాగే చేసాను. జూన్ నెలాఖరుకు ఈయన అనుమానించినట్టుగా కేన్సరు అని తేలింది. అది ఎడమ స్వర పేటిక.

ఆయన చెప్పారు, "నన్నడిగితే నేను లారింక్స్ తీసెయ్యమంటాను. నీకు ఇప్పుడు 58 సంవత్సరాలు. అంటే నీకు వయసుంది కాబట్టి తీసెయ్యడం మంచిది. నువ్వు చాలా తొందరగా నా వద్దకు వచ్చావు. ఈ కాన్సరు ఇంకా బయటపడడానికి ఆరు నెలలకు పైగా పట్టవచ్చు. లారింక్స్ తొలగించే ఆపరేషను సక్సెస్ రేటు 80%. కాని రేడియేషన్ 90% సక్సెస్ రేటు. నువ్వు ఆలోచించుకో. నా అనుభవంలో అయితే రేడియేషన్ తర్వాత జీవితాంతం గొంతు తడి ఆరి పోతుంటుందని ఎంతో మంది పేషంట్లు చెప్పారు. కొంతమంది అదేమీ ఫర్వాలేదు అన్నవారూ ఉన్నారు. మరికొంత మంది దీనిని మేము భరించలేకుండా ఉన్నాం అని అన్నవారూ ఉన్నారు. లారింక్స్‌ను అంటే స్వర పేటికను తొలగిస్తే అలాంటి సమస్య ఉండదు. కాని మొదట్లో తినడానికి ఇబ్బంది అవుతుంది. అయితే దానిని పేషంట్లు చక్కగా అధిగమించేస్తారు. ఆ తర్వాత మాటలు రావడానికి కొంత సమయం పడ్తుంది. అదీ కూడా అధిగమించేస్తారు పేషంట్లు. లారింక్సు తొలగించమని నా సలహా. ఎందుకంటే కాన్సరు జబ్బు అలాంటిది, మరోచోట మరోసారి బయటపడవచ్చు. ఇప్పుడు దానిని తొలగించెయ్యడం వలన అది వేరే

చోటకు పాకే అవకాశాలు తక్కువ అవుతాయి. నీకు ఇంకా వయసుంది కాబట్టి ముందు రేడియేషన్ చేయించుకుంటే, ఆ తర్వాత మళ్లీ జబ్బు తిరగబడితే, అప్పుడు ఆపరేషన్ ఆప్షన్ సక్సెస్ రేటు తక్కువ. ఆలోచించుకునిరా. రెండు రోజుల్లో వచ్చేస్తే ఆపరేషన్ చేసి నేనే తొలగించేస్తాను. ఆలస్యం అయితే నేను కొన్ని రోజులు విదేశాలకు ప్రయాణం అవుతున్నాను" అని చెప్పారు. ఇలా తొందర పెట్టడాన్ని హృదయం స్పందించలేదు. ఆలోచించుకుని వస్తానని చెప్పి మొదట బయటపడ్డాను.

కొన్ని క్షణాలు నన్ను భయం, ఆందోళన ఆవహించాయి. మోటారు బైక్ స్టార్ట్ చేసి ఇంటికి వచ్చాను. వస్తూ, వస్తూ కోల్పోయిన మనో ధైర్యాన్ని తెచ్చుకున్నాను. ఇలా జరగడానికి, నా గురుదేవుల మాటలు గుర్తుకొచ్చాయి.

"జీవితం ఒక పాఠశాల. మనకు నచ్చని లేదా మనం ఆశించని సంఘటనలు ఎదురయ్యేది మనకు పాఠం నేర్పించడానికే. జీవితం వృధా పోకూడదు అనుకుంటే, పాఠాన్ని నేర్చుకుని తీరాల్సిందే." ఇంకా, జరుగుతున్న దానికి నేనే బాధ్యుడ్ని. ఎదుర్కొని తీరవలసిందే. చెయ్యాల్సిన ప్రయత్నాలన్నీ చెయ్యాలనుకున్నాను. మరీ దౌర్భాగ్యపు పరిస్థితి ఎదురయితే, మృత్యువును వరించాల్సివస్తే తప్పదని అనుకున్నాను. ఈ రోజు కాకపోతే రేపు లేదా మరో రోజు. అది పదేళ్ల తర్వాత అయినా సరే తప్పనిది కదా అనుకున్నాను. ఎక్కడ లేని ధైర్యం వచ్చేసింది. మనకు కల్గిన పరిస్థితిని స్వీకరించాలి. దానిని ఛీ కాదుపో అంటే పోదు సరికదా మనకు మనస్తాపం, చికాకు, మరింత అనారోగ్యం కలిగి కృంగదీస్తాయి. వీటితో రోజూ చస్తూ జీవించాల్సి ఉంటుంది. దానికి బదులుగా హృదయ పూర్వకంగా స్వీకరించడం వలన బాధ్యత వహించడమే కాక, దైవం మనకోసం మరో ద్వారం తెరవడానికి సందుకల్పించగలము. నా మాస్టరు అంటారు కదా ఒక ద్వారం మూసుకుంటే మరో ద్వారం తెరుచుకుంటుందని.

ముందుగా నా జబ్బు గురించి తెల్సుకోవాలనుకున్నాను. భయానికి మందు జ్ఞానం. కాని కొన్ని సందర్భాలలో జ్ఞానం భయాన్ని కలుగ చేయవచ్చు కూడా. నాకు పదేళ్ల క్రితం హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు కూడా డాక్టర్లు సమయానికి వచ్చావు. 70% ఎడమ కరోనరీ ఆర్టరీ పూడుకు పోయింది. స్టెంట్, ఆంజియోప్లాస్టీ చేయాలన్నారు. ఆలోచించుకు వస్తానని బయటపడి, ఆ జబ్బు గురించి తెల్సుకుని ముందుగా 82 కిలోలు ఉన్న నేను 72కు వచ్చాను. ముందు గుండె మీద భారాన్ని తగ్గించాలి అన్న

జ్ఞానోదయం కలిగింది. ఇపుడు మళ్లీ కేన్సరు కెమోథెరపీ తర్వాత బరువు 80 కిలోలు. మళ్లీ తగ్గాలి. నా గురుదేవుల కృపయే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు, ఇప్పుడూ నన్ను రక్షించింది అనుకుంటున్నాను. ఇక్కడ ఒక విషయం గురించి తప్పక రాయాల్సి ఉంది. మనిషికి ఒక 'ఆలంబన' అవసరం. నా అనుభవంతో అయితే ఆలంబన ఒక సజీవమైన సద్గురువు నుండే లభించగలదని. ఈ 'ఆలంబన'నే యాంకరింగ్ అంటారు. ఒకరికి టివీలోని సీరియర్లు అయితే, మరొకరికి జూదం, ఇంకొకరికి రాజకీయ చర్చ, మరింకొకరికి మద్యం, కొందరికి క్రికెట్ అయితే, మరికొందరికి ఇంకోపిచ్చి. ఎదురుగా లేని వారి మీద గాసిప్ కూడా ఇలాంటి ఒక యాంకరింగ్ కోసం చేసే ప్రయత్నమే. ఇలా ఎన్నో యాంకర్లను మనిషి సృష్టించుకున్నాడు. అయితే ఇవన్నీ సజీవమైనవి కావు. కాబట్టి ఇటువంటి ఆలంబనలు మనల్ని బాధించే వాటిని తాత్కాలికంగా మనం మరిచి పోయేటట్టు చేస్తాయే కాని మనకు ధైర్యాన్ని అందించి ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని ఇవ్వలేవు. మరోలా చెప్పాలంటే, మనను బాధకు గురిచేసిన వాటి గురించి అవలోకించడం మానివేసి, మనస్సును మరో దాని మీదికి మళ్లిస్తున్నాం తప్ప మరేం కాదు. ఇదొక నెగిటివ్ ఆధారం. అసలైన 'ఆలంబన' అంటే సరైన ఆధారం. అదే సజీవమైన సద్గురువు అయినట్లయితే నాకు జరిగినట్లే జరిగి, ధైర్యం కలిగి దానిని ఛీ కొట్టడానికి ఉసిగొల్పుతుంది, విజయం చేసూరుస్తుంది. అయితే మనం నిజాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా లేము కాబట్టి, మాట్లాడని దైవానికి మొక్కుకుని, మనలను మనం మభ్యపెట్టుకుని సంతృప్తి పడుతున్నాం. మొక్కలు, ముడుపులు కూడా ఒకవిధమైన ఆలంబనే కదా అని అనవచ్చు. ఈ వాదన సరైనది కాదని నా అనుభవం. ఇలాంటి ప్రయత్నాలలో మన అహంకారం మరింత ఎక్కువ అవుతుంది తప్ప నమ్రత కలగదు. నమ్రత, అణకువ ఉన్నపుడే జీవితం అందించే పాఠాన్ని నేర్చుకోగలం. మనకు నచ్చిన, మనం మెచ్చిన, మనం ఆశించిన సమాధానాన్ని సజీవమైన సద్గురువు ఇవ్వక పోవచ్చు. మనకు కావాల్సిన సమాధానం ఇచ్చే వారికోసం వెతుక్కుని, వెంట పడడము వలన ఉపయోగమేమయినా ఉంటుందా? అన్నది ఆలోచిస్తారని దీనిని ఇక్కడ ప్రస్తావించాను. సజీవమైన సద్గురువు మనకు తెలియకుండా మన అహం మీద సున్నితంగా దెబ్బతీస్తాడు. కళ్లు తెరుచుకుని దానిని కూడా ఆయనకే అర్పించుకుంటాం.

జ్ఞానం

జ్ఞానం అంటే జ్ఞానమే. దానికోసం కొంత కృషి, శ్రమ అవసరం. ఇప్పటి మన విషయం కేన్సరు కాబట్టి, దానికి సంబంధించిన జ్ఞానం గురించే ప్రస్తావిస్తాను. నాకు 99లో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు అదే పని చేసాను. అప్పుడు మనకు డాక్టర్లు ఇచ్చే బి.పీ. గోలీల విషయం తెల్సుకున్నపుడు ఈ మందులు ఎంత హాని కలిగిస్తామో గుర్తించాను. సంక్షిప్తంగా మాత్రమే రాస్తాను. ఇది ఎందుకయినా ఎవరికైనా ఉపయోగపడవచ్చు. మనలో సృష్టించిన గుండెకు రిసెప్టర్లు అని ఉంటాయి. శరీరం అంతటికి రక్త ప్రసరణ చేసే బాధ్యతతో పాటు, గుండె తనకు తాను రక్త ప్రసరణ చేసుకుంటుంది. కరోనరీ ఆర్టరీలంటే గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు. తనకు రక్తం అందనప్పుడు ఈ రిసెప్టర్ల ద్వారా సంకేతాన్ని మెదడుకు జారీ చేస్తుంది. తద్వారా తను సక్రమంగా పని చేయడానికి కావల్సిన రక్తాన్ని తెప్పించుకోడానికి చేసే ప్రయత్నం ఇది. మనకు డాక్టర్లు రాసే బీటా బ్లాకర్లు, కాల్షియమ్ ఛానల్ బ్లాకర్లు ఈ రిసెప్టర్లు పని చేయకుండా చేసెస్తాయి. అంటే రక్తం తనకు కావాల్సి వచ్చినప్పుడు తెప్పించుకోడానికి చేసే మనిషి సృష్టిలోని ఒక మంచి ఏర్పాటును విఫలం చేస్తున్నాం. మరోలా చెప్పాలంటే, గుండెకు రక్తం అవసరం అని, ఆ అవసరం తీరకపోతే, మనిషి మనుగడకే ముప్పు అని అరిచే యంత్రాంగం నోరు మూయించేసాం.

నా ఉద్దేశం ఇక్కడ ఇది చదివే అవకాశం ఉన్ని వారందరినీ వైద్య పరిజ్ఞానంలో నిష్ణాతులను చేయడం కాదు. మనం డాక్టరు అవ్వాలన్న ఉద్దేశం కాదు. నా పరిజ్ఞానం అంత అంతవరకే. నా జబ్బు గురించి తెలుసుకోవడం వరకే. అందుకే ఎక్కువ వివరాలు మనకవసరం లేదనుకుంటాను. శరీరాన్ని డాక్టర్ల చేతికే అప్పగించి కూర్చొనే తత్వం నాది కాదు మరి. ఈ విషయంలో ఎవరికి వారు ఆలోచించుకుని తమ రోగం గురించి ఎంత వరకూ తెలుసుకోవాలన్నది నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక్కోసారి పేషంట్ చదువురాని వారయితే, వారి బంధువర్గం తెలుసుకుని వారి భయాలను పోగొట్టాలి. శరీరం ఎలాగూ ఎంతో కొంత వైద్యుల చేతులో పెట్టక తప్పదు. కాని మన శరీరం కాబట్టి, దానితో ఇంకా పని ఉంది కాబట్టి, దానిలో వస్తున్న మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ,

ఎందుకు వచ్చింది, ఆహా ఇందుకిలా జరిగిందా అని పరిశీలన ద్వారా తెలుసుకుని, మన సంకల్పం అనండి లేదా ఇచ్ఛాశక్తి అనండి దాని సహాయంతో అవసరమయిన సరిదిద్దుబాట్లు చేసుకోవాలనే అవసరాన్ని మీ ముందుంచడానికే ఈ ప్రయత్నం.

నా గుండె జబ్బుకు తిరిగి వచ్చేద్దాం. అప్పుడూ సిగరెట్లు తాగుతున్నాను. అదీ ఒక కారణం అన్నారు. మానలేక పోయాను కాబట్టి, అప్పుడు తెల్సుకున్న జ్ఞానంతో, ముందు చర్యగా, బరువు ఎక్కువ ఉన్నాను కాబట్టి, గుండె మీద పెద్ద భారం వేసేస్తున్నాను, దాన్ని తగ్గించాలన్న జ్ఞానోదయమయింది. 10 కిలోలు నాలుగైదు మాసాల్లో తగ్గిపోయాను. గుండె జబ్బు వచ్చిందనీ మరచిపోయాను. ఇంకో విషయం. అప్పుడు సిగరెట్టు పాఠం నేర్చుకోలేదని, జీవితం ఇప్పుడు మళ్లీ స్వర పేటిక కేన్సరును పంపిందా? ఇప్పుడు తప్పదు నేర్చుకున్నాను. అంటే మనం ముందు అందిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకోకపోవడం వలన, బహుశా బలవంతంగా మరో ఘట్టం ఎదురైంది.

గత 15 ఏళ్లుగా అలోపతి విధానంలో కార్డియాలజీ విభాగంలోనే ప్రత్యేక నైపుణ్యం, ఎన్నో ఏళ్ల అనుభవం గల డాక్టరు తను బీటా బ్లాకర్లు వగైరా లాంటి మందులు ఇస్తున్నప్పటికీ రోగం తాత్కాలికంగా మరుగున పడుతున్నదే కాని నయంకావడం లేదని తను ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తున్న పేషంట్ మరణించగానే తెల్సుకుంటాడు. ఆ తర్వాత అతను హృద్రోగ విషయంలో ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిషిన్ మార్గంలో చాలామందికి స్టెంట్ బాధలు, ఆంజియోప్లాస్టీలు, బైపాసు సర్జరీల లాంటివి లేకుండా నయం చేసారు. ఎవరైనా వీటి గురించి తెలుసుకుందా మనకునే వారు నాతో స్వయంగా మాట్లాడవచ్చు. ఈ పుస్తకం ద్వారా నా ప్రయత్నం ఏదో ఒక వైద్య విధానం మంచిదని గానీ లేదా మరొకటని గానీ చెప్పడం కాదు. సూక్ష్మ విషయం ఏమిటంటే నీ శరీరానికి నువ్వు బాధ్యత తీసుకోదలచుకున్నావా లేదా దానిని సంపూర్ణంగా డాక్టరుకు అప్పగించదలచుకున్నావా. డాక్టరుకు అప్పగిస్తే దాని మీద నీ స్వతంత్రాన్ని ఎప్పటికీ కోల్పోతావు అన్నదే విషయం. అప్పుడు శరీరం అనుకుంటుంది కదా "నన్ను పట్టించుకోడం లేదని". మరి అందరు డాక్టర్లు అలా ఉంటారా? తను చదువుకున్న పుస్తకాలు, తన ముందు ఎంతో మంది డాక్టర్లు అదే చికిత్సా పద్ధతిని అనుసరించారని తెలిసీకూడా, ఈ డాక్టరు గారు తగిన ఫలితం కన్పించకపోగానే, మనం ఇది వరకు

చెప్పుకున్న ఆత్మావలోకనం చేసుకుని, జబ్బు మూలాలకు వెళ్లి, మరో సమర్థవంతమైన పద్ధతిని తెల్సుకుని దాని ద్వారా చికిత్స మొదలుపెట్టారు. ఈ చర్చ ఇక్కడితో ఆపేస్తాను. మీరు దీని మీద స్వతంత్రంగా ఆలోచించండి. అలా ఆలోచించిన వారు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ విధానాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు.

నా కేన్సరు రోగానికి వచ్చేద్దాం. ఇదీ మన ప్రస్తుత విషయం. నాకున్న రోగం గురించిన జ్ఞానం సంపాదించాలి. ఇదెలాగూ ఇన్ఫర్మేషన్ యుగం కాబట్టి ఇంటర్నెట్ చూసాను. లారింక్స్ బొమ్మలు చూసాను. అక్కడ తెల్సుకున్న దేమిటంటే, స్వరపేటిక తీసివేస్తే, మింగడం ఇబ్బందయి కన్నంలాంటిది చేసి ద్రవాలు అందులోనుంచి పంపుతారని, మాటలు పోతాయి కాబట్టి, దానికోసం స్పీచ్ థెరపిస్టు అనే ఒక ప్రత్యేక నిపుణుని ద్వారా స్వరపేటిక కోల్పోయిన శరీరం చేత స్వరాలు పలికించడం నేర్చుకోవాలి. దీనంతటికీ 6 నుంచి 12 నెలలకాలం పట్టవచ్చు. ఉద్యోగసద్యోగ వ్యవహారాలన్నీ బందయిపోతాయి. ముఖ్యంగా మన స్పిరిట్ దెబ్బ తింటుంది. రోజూ మనం మంచం పట్టి ఉంటాం అన్పించింది. ఇదంతా మరి తప్పదా? ఇంకోమార్గం లేదా? అని ప్రశ్నించుకుని అక్కడా అక్కడా మిత్రులతో పాలుపంచుకున్నాను. మనకు ఇంకో జబ్బు ఉందండోయ్! సరైన వాళ్లతో మాట్లాడం, మాట్లాడ్డానికి ఇష్టపడం. మరి ఈ వైఖరి మూలాలు మళ్లీ మన చిన్నప్పటి మన పెంపకంలో ఉన్నాయా! అవును. మనం మన పిల్లలకు పెళ్లిళ్లయితే చేసేసి చేతులు దులుపు కుంటున్నామేమో గాని, వాళ్లు తల్లి, తండ్రిగా నిర్వహించాల్సిన బాధ్యతలపై ఎటువంటి శిక్షణా ఇచ్చినట్లులేము అని తెల్సుకున్నాను. ఇపుడు నా పిల్లలు పెద్దలు అయిపోయారు, వాళ్లకీ పిల్లలు పుట్టేశారు. సరిదిద్దడం ఎలాగ! నా తప్పులే వాళ్లూ చేసేస్తున్నారు. వాళ్లది తప్పు అనే చెప్పే హక్కుందా నాకు? అసలు ఈ పుస్తకాన్ని జన బహుళ్యంలోకి వదలడం అందుకే. ఎక్కడో, ఎవరికో హృదయంలో స్పందన కలిగి సవరణంటూ మొదలయితే తప్పక అది విస్తరిస్తుంది, దిద్దుబాట్లు పెద్ద ఎత్తులో మన మనుమలు, మనుమరాళ్ల తరంలో తప్పక కన్పించి తీరతాయి.

మరో డాక్టరుగారి దగ్గరికి వెళ్లాను. ఆయన కూడా పేరుగల ఒంకాలజిస్టు. ఆయనను పట్టుకోడమే కష్టమయింది. పట్టువదలని విక్రమార్కుడయ్యాను. ఫీజుల

విషయం ఇక్కడ అప్రస్తుతం. ఆయనన్నారు కదా – కేన్సరంటే ఏమిటో తెలుసా – ప్రక్క దానిని సహించదు. ఇట్ డజ్ నాట్ టాలరేట్ ఇట్స్ నైబర్. ఇది వరకు నేను కొంత సమాచారాన్ని సేకరించుకున్నాను కాబట్టి అర్థం చేసుకున్నాను. కేన్సరు కణం అన్నిటినీ తానే స్వాహా చేస్తుందట. స్వార్థకణం. ఈ ఒక్క మాట నన్ను చాలా చాలా అవలోకనంలోకి దింపింది. నాలో చాలా మార్పుల్ని తెచ్చింది – ముఖ్యంగా నా మాట తీరులో. ప్రియం బ్రుయాత్ అని పెద్దలు ఏప్పుడో ప్రాచీన కాలంలోనే చెప్పారు. కాని మనకు ఒంట బడితే కదా!

ఆ డాక్టరు గారు ఇంకో మాట చెప్పారు – దేవుడు గనుక కేన్సరు ఇవ్వాలనుకుంటే లారింక్స్ కేన్సరే ఇమ్మని అడగాలి, ఎందుకంటే, ఇది నయం అయే రేటు 98% అన్నారు. నా గొంతును పిసికారు, ఏమీ కాదయ్యా నువ్వు సెకండ్ స్టేజీలో వచ్చావు, తగ్గిపోతాది. డబ్బుంటే ఇప్పుడు కొత్త రేడియేషన్ మిషన్లు వచ్చాయి, లీనియర్ యాక్సిలేటర్లని, పూర్వపు కోబాల్ట్ రేడియేషన్లు పోయాయి, ఇవి జబ్బు ఎక్కడో అక్కడికే రేడియేషను ఇస్తాయి అన్నారు. రేడియేషనుతోనే తగ్గిపోతుంది. కాని కేమోథెరపీ కూడా చేసుకో. మన పాతకాలం తక్కువ ఖరీదు మందులూ ఉన్నాయి, అవీ పని చేస్తాయి. ఖరీదైన కెమోథెరపీ మందులూ ఉన్నాయి. అవీ పనిచేస్తాయి. ఇంకా బాగా ఖరీదైన బయో మందులూ వచ్చాయి. వాటిని ఇప్పుడిప్పుడే వాడుతున్నాం. ఆపరేషన్ చేసుకోమని ఏ డాక్టరు చెప్పారు, అక్కర లేదు అని అన్నారు. అప్పుడే సెకండ్ స్టేజి వచ్చేసిందా అని అడిగాను. "స్టేజి గురించి నువ్వు కంగారు పడక్కర్లేదు. నీకు తెలుసో లేదో అందర్లోనూ బహుశా ఇంతో అంతో కేన్సరు ఉండచ్చు ఈనాటి మన ఆధునిక జీవన విధానాల కారణంగా, కాని అది బయటపడనంత సేపు తెలీదు. దాని వల్ల ఇబ్బంది కలగనంత వరకూ నువ్వూ పట్టించుకోవు దానిని. అది ఫస్ట్ స్టేజ్. నీకుందని తెలిసింది. దానిని సెకండ్ స్టేజి అంటాం." అంటే మొదలు అని మనం అనుకోవాలి. త్వరగా చికిత్స మొదలుపెట్టాలని గ్రహించాలి.

ఈ డాక్టరును కలిసిన తర్వాత నాలోని ధైర్యం, ఆత్మ విశ్వాసం మరింతగా బలపడ్డాయి. అలాగే ఒక తెల్సిన మరో డాక్టరు గారితో ఆయన తీరిక సమయంలో కూర్చుని ఉండగా కొన్ని క్షణాలలో తెల్సుకున్న దేమిటంటే లారింక్స్ (స్వరపేటిక) ఒక

చిన్న మాంసంకండలాగుంటుందని, దానికి దగ్గర్లో లింఫాటిక్ సర్కులేషన్ వ్యవస్థకు సంబంధించినదేదీ లేదనీ, అందువలన ఈ కేన్సరు వెంటవెంటనే శరీరంలోని మరోచోటికి పాకే అవకాశం చాలా తక్కువ అని తెల్సుకున్నాను. సామాన్యంగా కేన్సరు ఒకచోట నుండి చికిత్స మొదలు పెట్టగానే, లేదా కత్తి పెట్టగానే మరోచోట ఆక్రమణ మొదలు పెడుతుందట. అదీ మళ్లీ తెలుసుకోడానికి సమయం పట్టవచ్చు, ఈ లోపున వ్యాధి తీవ్రత స్థాయి పెరిగిపోవచ్చును కూడా. అయితే 300కు పైగా వున్న రకరకాల క్యాన్సర్లలో వాటి వాటి చికిత్సా విధానాలూ ఉన్నాయి. వీటిని ప్రోటోకాల్స్ అంటారు. అవి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా గ్రంధస్తం అయి ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో ట్రీట్‌మెంట్ అమెరికాలో అయినా మన భారతదేశంలో అయినా అదే ట్రీట్‌మెంట్, అలాగే ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల మీద చిన్న చూపు అక్కరలేదు. కార్పోరేట్ ఆస్పత్రులే శరణ్యం అనుకోనక్కర్లేదు. ఒకవిధంగా చూస్తే కార్పోరేట్ ఆస్పత్రులలోనే స్టాఫిలో కాకి లాంటి బాక్టీరియా దాడిచేసే ఆస్కారం ఉంది. ఇది ఆస్పత్రిలోనే పెరిగే బాక్టీరియా అని సులువుగా తెలుసుకున్నాను. నా ట్రీట్‌మెంటులో ఈ అనుభవం తెలిసింది. కొన్నింటికి శస్త్రచికిత్స కెమోథెరపీ, రేడియేషన్ అన్నీ అవసరం ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం డాక్టరును అతడి చికిత్సను అనుసరించాల్సిందే. పాపం వైద్యులు కూడా మన మంచి కోసమే శ్రమిస్తుంటారు. ఈ డాక్టరుతో గడిపిన కొద్ది క్షణాల్లో మరో విషయం తెల్సుకున్నాను. ముఖ్యంగా బోన్ కేన్సరు లాంటి వాటిల్లో "డోంట్ సీ టుమర్" అనే సూత్రాన్ని పాటించి ఒక ఎముకలో మధ్యలో టుమర్ ఉంటే, కత్తి దాని దరిదాపుల్లో ఎక్కడా పడకుండా చూసుకుని, అంటే డాక్టరు టుమర్‌ను చూడకుండా, కాస్తపెద్ద ఎముక ముక్కనే తొలగించి అది మరోచోటకి ప్రాకకుండా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కొన్ని కేసుల్లో అయితే ముందే చెప్తారు. శస్త్ర చికిత్స చేయలేమని, చేసినా ప్రాణం ఉంటుందో లేదో చెప్పలేమని, ఆపరేషన్ సక్సెస్ రేటు చాలా తక్కువనీ చెప్పి పేషంట్, వారి సంబంధీకులు నిర్ణయించుకోమంటారు. డాక్టర్లు గంటలు, గంటలు అలా నిలబడి శ్రమించి జటిలం, క్లిష్టం అయిన వ్యాధి స్థితిని ఎంతో సృజనాత్మకంగా ఆలోచించి శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు, రోగికి ఉపశమనం కలిగిస్తారు.

కొందరు మిత్రులు నన్ను ముంబాయ్, చెన్నై కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు వెళ్లమని సలహాలు ఇచ్చారు. కాని నేను ఇంటికి దగ్గరగా ఉన్న ఒక కార్పోరేట్ ఆస్పత్రిని

మనసులో నా ట్రీట్‌మెంట్ ఇక్కడ కొనసాగిద్దాం అని నిర్ణయించుకుని అక్కడ ఒంకాలజీ డిపార్ట్‌మెంటుకు వెళ్లాను. వాళ్లు ఒక ప్రోటోకాల్ నిర్ణయించారు. 36 రేడియేషన్ సిట్టింగ్‌లు, ఆరు సైకిల్లు కెమోథెరపీ. ఏ రోజు అక్కడకు వెళ్లానో, అదే రోజు నా గురువర్యులకు ఇది వరకు పంపించిన ఈ–మెయిల్‌కు స్పందనగా "నేను ఎల్లప్పుడూ నీతోనే ఉన్నాను. ఇలాంటి విషయాలలో డాక్టర్ల సలహా పాటించు" అని ఈ–మెయిల్ చేతికి అందింది. వెంటనే ఆ రోజు నుంచి ట్రీట్‌మెంట్ మొదలు పెట్టండని చెప్పి ఆలస్యం లేకుండా మొదలుపెట్టించేసాను. ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాక ఇక మళ్లీ మరో ఆలోచన చేయలేదు.

ఈ నిర్ణయించిన చికిత్సా ప్రణాళిక నడుస్తుండగా, మధ్యలో ఒక అంతరాయం కలిగింది. దానిని కూడా ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నాను. ఎటువంటి నెగెటివ్ జ్ఞానం బుర్రలోకి చొరబడనివ్వకుండా ప్రయత్నించాను. అటువంటి నెగెటివ్ జ్ఞానం కోకొల్లలు. అది అక్కడున్న పేషంట్ల ద్వారా మీకు చేరవచ్చు. లేదా మీరు స్వయంగా ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించినది కావచ్చు. జ్ఞానం జ్ఞానమే. అయితే దానికి నెగెటివ్‌గా స్పందించడం వలన హాని జరిగే అవకాశం ఉంది. నా విషయంలో 20 రేడియేషన్ సెషన్లు అయిన తర్వాత అంతరాయం కలిగింది. మళ్లీ రేడియేషన్ మొదలు పెట్టడానికి పది రోజులు పట్టింది. అప్పటికి ఒక సైకిలే కెమో అయింది. ***ఇలా జరగకూడదు అనీ, దీని వలన అనర్థాలుంటాయనీ అక్కడి పేషంట్ల అనుభవం అని చెప్పారు.*** నేను కూడా అలాంటి ఇన్ఫర్మేషన్ పొందాను. దీనిలో చిన్న తేడా ఉంది. అది మనిషి వైఖరిని బట్టి ఉంటుంది. అందుకే నెగెటివ్ జ్ఞానం అన్న పదజాలాన్ని వాడాల్సి వచ్చింది. ఆ తేడా ఏమిటో చూద్దాం. ***కేన్సరు కోసం ట్రీట్‌మెంటు మొదలు పెట్టినప్పుడు అంతరాయాలు కలగవచ్చు*** అన్నదే ఆ జ్ఞానం. కొందరు పేషంట్ల విషయంలో ఇలా జరగవచ్చు. మరికొందరికి ఇలా కాకపోవచ్చు. ఇదంతా ఆ ఇచ్చే రేడియేషన్, కెమోథెరపీ మందుల ప్రభావం వలన రోగి తట్టుకోవచ్చు లేదా కాంప్లికేషన్లకు లోను కావచ్చు. పేషంట్ రోగ నిరోధక శక్తి ఎలా ఉందో మరి. ఇలా అందరికీ అవ్వాలని లేదు. ఇదంతా సరిగా అర్థం చేసుకోకపోవడం వలన, ఇలా జరగకూడదనీ, అనర్థాలు జరుగుతాయనీ కొందరు ఊహించుకుంటారు. అదే ఇతరులకు చెప్తారు. వీటి నుండి రోగి జాగ్రత్తపడాలి.

జేమ్స్ ఏలెన్ గారు "యాజ్ ఎ మాన్ థింకెత్" అనే పుస్తకంలో మన ఆలోచనలను బట్టే మన వైఖరీలు మనకు ఎదురయ్యే పరిస్థితులూ ఉంటాయని వ్రాసారు. మన ప్రాచీన ఋషులూ చెప్పారు – యద్భావం తద్భవతి. మనం అందిన సమాచారాన్ని గురించి కాస్త ఆలోచించాలి. స్వయంగా తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. శరీరం డాక్టరుకు అప్పగించే తత్వంలాగ, వచ్చిన సమాచారాన్ని అలాగే బుర్రలో ఎక్కించేసాం అనుకోండి. మనం స్వయంగా తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించలేదు, పేషంట్లు పాపం తమ తమ మనస్తత్వాలను బట్టి, వైఖరులను బట్టి తమకు అందిన సమాచారాన్ని తాము అర్థం చేసుకున్న రీతిలో మంచి ఉద్దేశంతోనే ఇతరులకు ఫ్రీ గా సరఫరా చేస్తారు. దానికి స్పందించే తీరును బట్టి పరిణామాలుంటాయి.

కేన్సరు చికిత్సలో అంతరాయాలు కలగవచ్చు అన్నది సమాచారం. అంటే కొన్నిసార్లు కొందరికి కలగవచ్చు. లేదా కలగకపోవచ్చు. అలా అంతరాయం కలిగితే, అది సామాన్యం అనీ లేదా సహజంగా చికిత్సలో ఇలా జరుగుతుందనీ తెలుసుకుంటే చాలు. అలా జరిగినప్పుడు మనం దానిని ఎదుర్కొనడానికి సరైన మానసికస్థితిలో ఉంటాం. దానికి బదులుగా, అలా జరగకూడదు, దాని వలన అనర్థాలుంటాయని మరో పేషంటు చెప్పినది నిజం అని నమ్మి ఆ ప్రకారంగా స్పందిస్తే, మన ఆలోచనలు అలాగే కొనసాగిస్తే, "నాకు రాకూడనిది వచ్చేసింది, నేను చచ్చిపోతాను లేదా పెద్ద అనర్థం జరిగిపోతుందని" అనుకుంటే, తథాస్తు దేవతలే ఉంటే, యద్భావం తద్భవతి నిజమే అయితే పరిస్థితి ఏమిటో ఊహించుకోవచ్చు. ఇలాంటి విషయాలు ముఖ్యంగా మీ దృష్టికి తీసుకురాడానికే ఈ పుస్తకాన్ని రాయాలన్న సంకల్పం కలిగింది. చికిత్స మన డాక్టర్లందరూ చేయగలుగుతారు. చికిత్స జరుగుతుండగా ఎదురయ్యే వైద్యపరమైన అంతరాయాలన్నింటితో ఎలా వ్యవహరించాలన్నదీ వాళ్లకు తెలుసు. వృత్తిపరమైన చిత్తశుద్ధి డాక్టర్ల బాధ్యత. అది వారికి వదిలెద్దాం.

రోగిగా మన పాత్ర మనం ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా నిర్వహించాలి. రోగిగా మన జబ్బు గురించి తెలుసుకునే హక్కు మనకుంది. అయితే అందులోని వివరాలు మనకు అక్కర్లేదు కాని జబ్బు గురించి సమగ్రమైన ఒక రేఖాచిత్రం మాత్రపు సమాచారం తెలుసుకుని ఉండాలి. అది నయం కావడానికి మనం చేయాల్సిందంతా చేయాలి.

కేన్సరు చికిత్సను మనం శారీరకంగాను, మానసికంగానూ తట్టుకోగలగాలి. దీనికి బలం ఇచ్చే ఖరీదైన తిండి ఉండాలంటారు. కాని సామాన్యులు సైతం తినే మన శాకాహారం చాలు. కొన్ని కూరగాయల జ్యూస్, అప్పుడు సులభంగా లభించే పళ్లు, మన జొన్న రెట్టెలు, రాగి సంకటి, రాగి జావ, ఉడక బెట్టిన శనగలు లాంటివే చాలు. వీటిల్లోనే కావాల్సినవి అన్నీ ఉన్నాయి. దానికి తోడు కలబంద, గోధుమ గడ్డి చికిత్సా విధానాలున్నాయి. అయితే ఇలాంటి వాటికి కొంత కృషి, ఓపిక, కుటుంబ సభ్యుల సహాయ సహకారాలు అవసరం. మనలోని స్ఫూర్తి అనండి, స్పిరిట్ అనండి, సత్తా అనండి, ఇవి మనకోసం చేసుకుంటున్నపుడు అది కూడా ఇందులో మనకు తెలియకుండా పాల్గొంటుంది. అపుడు జబ్బు నయం అవక ఏమవుతుంది.

నేను ఒక హోమియో డాక్టర్ను కలిసాను. ఆయన ఎలోపతి వాడుతూ కూడా తను ఇచ్చే మందు వాడడానికి అభ్యంతరం చెప్పలేదు. కొన్ని సూచనలిచ్చారు. అవి పాటించాను. సమాంతరంగా అలోపతి, హోమియోపతి, గృహోపతి నడిచాయి నా విషయంలో. అయితే దేనివల్ల జబ్బు తగ్గిందో చెప్పలేము. అలాంటి విషయాలను రీసర్చు చేసేవారికి వదిలెద్దాం. రోగిగా మన లక్ష్యం, మనం నయం కావడం. అది దేనితో అయితేనేం. గృహోపతి అని రాసాను అంటే ఇంట్లో చేసుకునే వైద్యం అని. బహుశా వీటిని నేచురోపతిలో వర్గీకరిస్తారేమో తెలియదు. కలబంద / గోధుమ గడ్డి, బార్లీ నీళ్లు పసుపు చికిత్స వీటిల్లో వస్తాయి. నాకు మా కాలనీలోనే ఒక దయార్ద్ర హృదయులైన కుటుంబం ఉంది. వారు నా కోసం సహృదయంతో, ప్రేమతో గోధుమ గడ్డిని వారింట్లో పెంచి రోజూ ఉదయమే 80–100 ఎం.ఎల్. అప్పటికప్పుడు చేసి ఇచ్చేవారు. మరి వారి ఋణం ఎలా మర్చిపోతాం. నేర్చుకున్న ఇంకో పాఠం, మనం ఎల్లప్పుడూ సత్సంబంధాలను పెట్టుకోవాలి. ఎంతో మంది సహాయ సహకారాలు మనకు తెలిసీ, తెలియకుండా అందబట్టే మన మనుగడ సాఫీగా సాగుతున్నది. అలాగే కలబంద. సాయంత్రం వారింటికి వెళ్తే ఆ సోదరి ఒక ఆకులోని జెల్ను తేనెలో ఇచ్చేది. ఇక్కడ సూక్ష్మమైన విషయం ఏమిటంటే నేను నయం కావాలనే వారి సంకల్పం, నా సంకల్పం. మా కుటుంబ సభ్యుల సంకల్పం అన్నీ పనిచేసాయి. మొత్తం ఆరేడు నెలలు నా చికిత్స నడిచింది. ఎనిమిది నెలలు నేను ప్రతి రోజూ వీట్ గ్రాస్ జూస్,

అలోవిరా జెల్ తీసుకున్నాను. వీటి గురించి నేను ఎక్కువ రాయడం లేదు. అందరికీ తెలిసినవే. తెలియకపోతే తెలియ చెప్పడానికి టీ.వీ.లో చాలా ప్రోగ్రాంలున్నాయని అంటారు. అయితే మన సమయాన్ని టీ.వీ.లో చూడకూడని లేదా చూడనవసరం లేని వాటినే చూస్తూ సమయం చాలక లేదా ఇచ్ఛగించక చూడ దగ్గవి, చూడవలసినవి చూడలేకపోతే బాధ్యులు ఎవరు.

ఒక సోదరుడు నా శ్రేయస్సుకోరి, రోజూ పసుపుగుండ ఒక చిటికెడు కాస్తంత పాలలో వేసుకుని రాత్రి తాగి పడుకో అన్నాడు. ఎవరు ఏం చెప్తే అవన్నీ చేసుకుపోనక్కర్లేదు. అయితే 'ఇది నీకు మంచిది' అని హృదయం సంకేతం ఇచ్చినప్పుడు అది చేయాలి. చేసి తీరాలి అంటే బాగుంటుందేమో. ఇక్కడ హృదయం గురించి రాస్తున్నాను కాబట్టి, సెల్యూలార్ మెమోరీలు హృదయంలో ఉంటాయని పాశ్చాత్య దేశాలలో ఆ మధ్య ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన ఒక విషయం నన్ను ప్రభావితం చేసింది. ద హార్ట్స్ కోడ్ అన్నది పుస్తకం పేరు, రాసింది డాక్టర్ పాల్ పియర్సల్. గుండె మార్పిడులలో బయటపడిన గమ్మత్తయిన విషయాల మీద పరిశోధనలు జరిపి ఎనర్జీ కార్డియాలజీ అనే ఒక ప్రత్యేక శాస్త్రం అవిష్కరింపబడింది. ఆ తర్వాత పాశ్చాత్య దేశాలలో బ్రెయిన్–సెంట్రిక్ రచయితలు, వారి పుస్తకాలు, హార్ట్–సెంట్రిక్ రచయితలు, వారి వ్రాతలు ఎలా ఉంటాయి లాంటి విశ్లేషణలూ జరిగాయి. ఇంతకన్న ఎక్కువ ఈ విషయం మీద ఇక్కడ అప్రస్తుతమే అవుతుంది. మైండ్ ఇచ్చే సంకేతాలు తప్పు దోవ పట్టించవచ్చు. కాని హార్ట్ ఇచ్చే సంకేతాలు ఎప్పటికీ మన శ్రేయస్సు కొరకే అవుతాయి. అయితే మెల్ల మెల్లగా మనం హృదయ సంకేతాలను పట్టుకోడం ప్రాక్టీసు చేయాలి.

మా కాలనీలోనే ఒక గౌరవప్రదమైన, సహృదయుడు ఒకాయన, వయసులో నాకన్నా పెద్దవారు పరిచయమయ్యారు. నా విషయం తెలుసుకొని, "బాబూ, నువ్వు ఇక్కడ డాక్టర్లనే నమ్ముకుంటున్నావు, నీకు తెలియదు నా భార్య కేన్సరుతోనే పరమపదించింది. ట్రీట్‌మెంట్‌లో లోపాలు తర్వాత తెలిసాయి మాకు" అని అన్నారు. ఇది నేను ట్రీట్‌మెంటు మొదలుపెట్టిన పదిరోజులకు జరిగింది. నాకేం చేయాలో తెలియలేదు. తర్వాత ఆయనే ఒక సలహా ఇచ్చారు. నా రిపోర్టులు, ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాను తనకిస్తే తను మద్రాసులో తనకు తెలిసిన అనుభవమున్న ఒంకాలజీ డాక్టరుకు

పంపుతానన్నారు. అలాగే పంపారు. ఆయన గారు అక్కడి నుంచి నాకు మంచి చికిత్సనే ఇక్కడి డాక్టర్లు అందిస్తున్నారు అని ఉత్తరం రాసారు. అయితే నేను క్రమం తప్పకుండా ఏదేమైనా ఆ చికిత్సా ప్రణాళికకు కట్టుబడి, తట్టుకుని, పూర్తయ్యేదాక చికిత్స కొనసాగించాలని ఆ ఉత్తరంలో సూచించారు. ఈ ఉత్తరం మరికొంత ఊతాన్నిచ్చింది. అలాగే నా విషయంలో జరిగింది. బహుశా నేను సమాంతరంగా చేపట్టిన విధానాలు ఆలోపతి చికిత్సను తట్టుకుని నిలబడేటట్లుగా చేసాయని అనుకుంటున్నాను. తిండి సహించదు, వెంట్రుకలూడి పోతాయి, రక్తంలోని కొన్ని మూలపదార్థాలు ఉండవలసిన స్థాయికన్నా మరీ తక్కువగా పడిపోతూ ఉంటాయి. ఇంకా ఇలాంటివి మరికొన్ని ప్రక్రియలు మరి కొందరికి అనుభవంలోకి రావచ్చు. వీటికి కంగారు పడనక్కరలేదు. ఇదంతా ఆ మందుల ప్రభావం. మన శరీరం మళ్లీ తనంత తానుగా వాటిని యధాస్థానానికి తీసుకువస్తుంది. దానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అయితే ఈ లోపున మరో కెమోసైకిలుకు తయారు కావాల్సి ఉంటుంది. ఓ పక్క రేడియేషన్ నడుస్తుంటుంది. దాని ప్రభావాలూ ఉంటాయి. నా విషయంలో కలబంద, గోధుమ గడ్డి రోజూ తీసుకోవడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, ఎమినోయాసిడ్లు, ఎంజైములు అన్నీ ప్రకృతి సమకూర్చిన రూపంలో అందాయి. ఈ రూపంలో ఉన్నవి శరీరంలో సులభంగా ఇమిడిపోయి ఒంటబడతాయి. దానికి బదులుగా డబ్బుందని లాబరేటరీలోనో, కర్మాగారంలోనో తయారు చేసిన సింథటిక్ రూపంలోని విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు తీసుకుంటే అవి చేయాల్సిన పని అవి చేస్తాయి. కాని అవి ఎంతమాత్రం ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందించే వాటికి సరితూగలేవని నేను తెలుసుకున్నాను. సులభంగా, కాస్త శ్రమ తీసుకుంటే గోధుమ గడ్డి మనమే చేసుకోవచ్చు, కలబంద సాగు ఇంట్లోనో, లేదా ఖాళీ స్థలం ఉన్నచోట నుండి తెచ్చుకునో మనకి మనం సహాయం చేసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ లేనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయంగా సింథటిక్ ప్రోడక్సును ఉపయోగించాలి. తనకు తాను సహాయం చేసుకున్నవానికే దైవ సహాయం అందుతుంది అంటారు నా మాస్టరు.

నా మాస్టరు అంటారు, దైవం ఇచ్చేవన్నీ సైలెన్స్‌లోనే జరుగుతాయని. మౌనమే దైవ భాష అనీ అంటారు. దీనికి తగినట్టుగా నా సోదరుడొకాయన ఒక రెండు శ్లోకాలు

ఇచ్చి గట్టిగా చదువు, నీ స్వరానికి అది మంచి ప్రాక్టీసు అన్నాడు. అవి గమ్మత్తయిన శ్లోకాలు. మన మంచికే అని అవి కూడా రోజూ ఉదయం గట్టిగా చదివే వాడ్ని.

అవి :

1) మౌన వ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మతత్త్వం యువానామ్
వర్షిష్ఠాన్తే వసదృషిగణై రావృతం బ్రహ్మనిష్ఠైః
ఆచార్యేంద్రం కరకలిత చిన్ముద్ర మానంద రూపం
స్వాత్మారామం ముదిత వదనం దక్షిణా మూర్తి మీడే

2) చిత్రం వటతరోర్మూలే వృద్ధాః శిష్యా గురుర్ యువా !
గురోస్తు మౌనం వ్యాఖ్యానం శిష్యాస్తు ఛిన్న సంశయాః

ఇవి ఆదిశంకరుల వారు వ్రాసినవి. మనందరం ఈ మధ్య వత్తులు, దీర్ఘాలతో స్వరంలో అన్ని రకాల శబ్దాలు చేయవలసి వచ్చేటటు వంటివి చదవడం మానేశాం కదా, ఇది నీకు మంచి చేస్తుంది అన్నాడు. అలా చదవగా చదవగా దాని అర్థం ఏదో కొంత అయి అవనట్టనిపించి మళ్లీ ఆ సోదరుడ్ని అడిగాను. "వృద్ధులైన ఋషులంతా శిష్యులుగా ఉన్నారు. గురువు మాత్రం యువకుడు. వట వృక్ష మూలంలో వీరంతా కూర్చున్నారు. కాని మౌన వ్యాఖ్యానంతో, అంటే మాట్లాడకుండానే, శిష్యుల సంశయాలన్నీ తీరిపోతున్నాయి. పరబ్రహ్మతత్త్వం గురించి యువ గురువు మౌనంగానే బోధిస్తున్నాడు. బ్రహ్మ నిష్ఠతో వృద్ధులైన ఋషులంతా ఆయన చుట్టూ ఉన్నారు." అని చెప్పగా విని 'మౌనం' మీద తర్వాత రిఫ్లెక్షన్‌లో పడిపోయాను. దీనిని ఇంకా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంది. మీరు కూడా ఈ 'మౌనం' మూలాలకు వెళ్లాలని ఆశిస్తున్నాను. అంటే మనం సవ్యంగా ఉంటూ, సమర్థ సద్గురువు ఆలంబన లభించి, ఆయన ప్రెజన్సును సద్వినియోగం చేసుకుంటే, మన మోనంలోనే మనకు శ్రేయస్కరమైనది. జరిగిపోతూ, మనకు కావల్సిన మార్గదర్శకత్వం అందుతుంది.

ప్రస్తుతం ఏ మందులూ లేవు. కేన్సర్‌ను మరచిపోయాను. అప్పుడప్పుడు ఒంకాలజీ డిపార్టుమెంటును దర్శించుకోవాలి కాబట్టి హాజరు వేయించుకుని వస్తాను.

ౡ ౡ ౡ

కేన్సరు అనంతర జ్ఞానం

నా ట్రీట్‌మెంటు ముగిసింది. మూడునెలల తర్వాత రెవ్యూ చేసారు. అంతా బాగుందన్నారు. మొన్నీమధ్యనే ఆర్నెళ్ల రెవ్యూ, లారెంగోస్కోపీ చేశారు. సవ్యంగా ఉందన్నారు. ఇలా ఉండగా, ఈ కేన్సరు మీద మరో కొత్త కోణంలో జ్ఞానం అందింది. అది పాశ్చాత్య పరిశోధనల ఆధారంగానే ఏర్పడిన జ్ఞానం. అయితే ప్రాచుర్యం పొందలేదు. మెడికల్ ఫీల్డులో మేలైనవి కొన్ని మరుగున పడిపోయి, సామాన్యమైనవి బహు ప్రాచుర్యం పొందడం గమ్మత్తుగా అనిపించింది. సమాజంలో కూడా మనం గమనిస్తాం, నోరుండి కేకలేసే వాడిది తప్పయినా వాడే రైటయిపోయి, తప్పులేని వాడు అరవలేని వాడయితే దొరికిపోతాడు. ఎవరికి వారు బాగుగా ఆలోచించి, ఈ విషయం మననం చేసుకోవాలి.

ఈ జ్ఞానం మన ఋషులు అందించిన ప్రాచీన విజ్ఞతకు దగ్గరగా ఉంది. అది చదవగానే నేను ఆశ్చర్యపోయాను. అసలు దాని గురించి నేను వెతకడమే చాలా గమ్మత్తుగా జరిగింది. చికిత్స అయిన తర్వాత ఒక రోజు ఒకరు మాటల సందర్భంలో మనం మన కడుపుల్లో ఆల్కలీ శాతం పెంచుకుంటే మంచిది. కాని మనందరం అసిడిటీ శాతం పెంచుకుంటాం అన్నాడు. మంచి వాటర్ ఫిల్టరు ఏది అన్న విషయం గురించి చెప్తూ ఏదో ప్రత్యేకమైన వాటర్ ఫిల్టరు సూచించాడు, గుర్తు రావడంలేదు. ఆ వాటర్ ఫిల్టరు ఆల్కలైన్ నీటిని అందివ్వగలదట. కాని 'ఆల్కలీ' అన్నది మనసులో ఉంది. ఒకరోజు ఈ మధ్యనే ఖాళీ చూసుకొని, ఇంటర్నెట్‌లో వెతకగా తెల్సిన విషయాలు ఆశ్చర్యపరిచాయి :

-- శరీరంలోని ఆల్కలీ వాతావరణంలో కేన్సరు కణం బ్రతకలేదు. అసలు కేన్సరు కణం తయారవదు.

-- ఆక్సిజను లేని శరీర వాతావరణంలోనే కేన్సరు కణం వృద్ధి చెందుతుంది. (మన ప్రాణాయామం ఎంతో ఉపయోగం అన్నారు.)

-- అసలు సమస్య అంతా ప్రొటీన్లదే కాని, క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్‌ది కాదు.

-- శరీరంలోని చాలా రుగ్మతలకు కారణం పిహెచ్ బాలన్సు దెబ్బ తినడం.

-- పిహెచ్ సమతుల్యాన్ని సరిదిద్దుకున్న తర్వాతే ఏ మందైనా వాడాలని. అప్పుడు ఏది వాడినా బాగా పనిచేస్తుందట.

-- పిహెచ్ కరక్షన్ చెయ్యకుండా ఏమి చేసినా నిరుపయోగమేనట.

-- లూయిస్ పాశ్చర్ గారి ఊహ “జబ్బులకు బాక్టీరియా కారణం” అన్నది ఈ న్యూ బయాలజీ థియరీ కొట్టి పడేసింది.

-- మన శరీరంలో బతికే బాక్టీరియా మనలను రోగానికి గురిచేయడం లేదు. ఆ జీవులు అంతరంలో మనుగడ సాగిస్తూ బయటకు విడిచిపెట్టిన వ్యర్థాల వలన రోగాలొస్తాయి.

-- అసలు ఆ బాక్టీరియా ఎందుకు వచ్చిందంటే, పేషంటే కారణం. అంతరంగంలో తను సృష్టించుకున్న వాతావరణం వలన, రక్తం ఎసిడిక్‌గా మారిపోయి, కణాలు తమను తాము శుద్ధి చేసుకోడానికి కావాల్సిన మినరల్స్, మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ లోపించడం వలన, తట్టుకో లేని వాతావరణాన్ని తట్టుకోడానికి అవి రూపం మార్చి కొత్త బాక్టీరియాగా అయి హాని కలుగజేయవచ్చు. పిహెచ్ బాలన్సు మారగానే అవి రూపం మారుస్తాయి. మంచి చేస్తాయి. అంతా రివర్సిబుల్.

-- పిహెచ్ 7.4 ఉంటే న్యూట్రల్. రక్తంలో పిహెచ్ 7.4 మెయింటేన్ అవుతుంది. ఇంతకన్న తక్కువ అయితే ఎసిడిక్ జబ్బులు దూరతాయి అంటే లోపలే తయారవుతాయి. 7.4 కన్నా ఎక్కువ పి.హెచ్. అయితే ఆల్కలీ. ఆ వాతావరణంలో అంతా సవ్యం. ఆరోగ్యం నాట్యం చేస్తుంది.

-- చాలా కూరగాయలు, పళ్లు, క్షారం (ఆల్కలీ). అవి తెలుసుకుని వాటి వినియోగం పెంచుకోవాలి.

-- ఆమ్ల వాతావరణం ఉందని తెలియగానే, దానిని ఎంత త్వరగా వీలయితే అంత త్వరగా క్షారం దిశగా మళ్లించాలి.

-- మన కడుపులో క్షారవాతావరణాన్ని ఎల్లప్పుడూ పోషించుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. క్షారంను సంరక్షించుకోవాలి.

-- మూత్ర పరీక్ష, నోటి ఉమ్మి పరీక్ష ద్వారా మనకు మనమే పిహెచ్‌ను తెలుసుకోగలమట.

దృష్టిని దీని మీద కేంద్రీకరించి వీటి గురించి మరింతగా ఎవరికి వారు తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టగలిగితే. ఆరోగ్యం సొంతం కాగలదు కదా!

చివరగా, మనం అర్థం చేసుకోవలిసింది, జబ్బులిస్తే. దానికి భౌతికమైన శారీరక చికిత్స చేసుకోవాలి. అంతే కాదు, మన హృదయాన్ని సద్భావాల దిశగా మార్చుకోవాలి. మరోలా అర్థం చేసుకుంటే, అంతరంగంలో మనం స్వయంగా చేసుకోవాల్సిన చికిత్స ముఖ్యం. దానితో పాటు బాహ్యంగానున్న వైద్యులందించే సేవలూ అవసరమౌతాయి. కేవలం వైద్య చికిత్స సంపూర్ణ స్వస్థత చేకూర్చలేదు.

- శుభం -