# బొల్లి

## వేమూరి వేంకటేశ్వరరావు

నాంది

బొల్లి వ్యాధిని చూసి రోగి, ఆ రోగి బంధువులు, మిత్రులు – అందరూ – భయపడడం సర్వసామాన్యమైన విషయం. బొల్లి మచ్చలు చూడడానికి అందంగా కనిపించవు, నిజమే. మానసికంగానూ, సాంఘికంగానూ ఇది సమస్య అవవచ్చేమో కాని వైద్యపరంగా కాని, శారీరకంగా కాని ఇది ససేమిరా సమస్య కానే కాదు. తీరని అనుమానాలతోటీ, మనోవ్యధ తోటీ, మిడిమిడి జ్ఞానంతోటీ సతమతమయే వారికి ఈ విషయం నచ్చజెప్పడం కష్టం.

ఈ వ్యాసం చదవడం వల్ల బొల్లి వ్యాధి గురించి మీరు తెలుసుకోగలగడమే కాకుండా, చికిత్స పొందే సమయంలో మీరు పాటించ వలసిన విధులు, పథ్యాలు మొదలైన విషయాలన్నీ కూడ కూలంకషంగా అర్థం అవుతాయి.

1. మన శరీరపు ఛాయ

మన చర్మం మూడు పొరలుగా ఉంటుందని చాలమందికి తెలిసే ఉంటుంది. మన చర్మపు పైపొరకి రంగు లేదు. పారదర్శకంగా ఉండే ఈ పైపొరకి కింద ఉండే మెలనిన్ అనే రంగు పదార్థమే మన శరీరపు ఛాయకి ముఖ్య కారణం. మెలనిన్ మోతాదు తక్కువగా ఉన్న వాళ్ళు తెల్లగా కనిపిస్తారు. మోతాదు బాగా ఎక్కువగా ఉంటే నల్లగా కనిపిస్తారు. ఈ మోతాదు మధ్యేమార్గంలో ఉంటే చామనఛాయలో కనిపిస్తారు.

మనిషి అందంగా కనిపించడానికి చర్మపు రంగుకి ఏమీ సంబంధంలేదు. కను ముక్కు తీరు బాగుండి, ఒడ్డూ పొడుగూ సరియైన పాళ్ళల్లో ఉండి, ముఖంలో కళ ఉంటే అదీ అందం. నీలమేఘచ్ఛాయలో ఉండే కృష్ణుడు, ద్రౌపది అందమైనవాళ్ళ కిందే లెక్క. తెల్లగా ఉన్నా తెసోస్సడుతూ ఉంటే అది అందం అనిపించుకోదు.

మనకి పుట్టుకతో వచ్చే ఛాయని తత్వపు ఛాయ అంటారు. బయట వాతావరణపు ప్రభావం వల్ల ఎట్టకేలకు సంక్రమించే ఛాయని సంక్రమణ ఛాయ అంటారు. మన శరీరపు ఛాయ శరీరం అంతటా ఒకేలా ఉండదు. ఎండ తగిలే చోట్ల (అంటే ముఖం, ముంజేతులు) కొంచెం నలుపు డౌలు ఎక్కువగానూ, లోపల భాగాలలో (అంటే ఛాతీ, తొడలు) కొంచెం తెల్లగానూ ఉంటుంది. ఛాయలో ఈ మార్పు క్రమేపీ జరగకపోతే మనం చారల గుర్రాలలా కనిపిస్తాం. (తెల్లవాళ్ళలో బీచికి వెళ్ళి ఎండలో పడుక్కుని ఒళ్ళు మాడబెట్టుకునే ఆచారం ఒకటి ఉంది. వీళ్ళని బీచి నుండి రాగానే చూస్తే నిజంగా చారల గుర్రాలలా కనిపిస్తారు!) చర్మపు రంగులో మార్పు కొద్దిగా ఉన్నా, క్రమేపీ జరిగినా ఏమీ ఎబ్బెట్టుగా కనిపించదు. కొట్టొచ్చినట్లు మచ్చలు వచ్చినప్పుడే ఇబ్బంది. అందుకనే తెల్లగా ఉంటే బాగుండునని మనకి మనస్సులో ఎంతలా ఉన్నా ఒంటి మీద తెల్లటి మచ్చలు కనిపించే సరికి భయపడి డాక్టరు దగ్గరకి పరిగెడతాం.

2. బొల్లి

బొల్లి జాతి రోగాలన్నిటినీ గుత్తగుచ్చి ఇంగ్లీషులో ''లూకోడెర్మా'' అంటారు. ''లూకో'' అంటే తెలుపు. ''డెర్మిస్'' అంటే చర్మం. కనుక లూకోడెర్మా అంటే తెల్లటి చర్మం అని అర్థం. బొల్లిని వైద్య పరిభాషలో ''విటిలిగో'' అంటారు. చరక సంహితంలోనూ తదితర పురాతన సంస్కృత గ్రంథాలలోనూ దీనిని శ్వేతకుష్టు అనే పేరుతో పిలవడం జరిగింది కానీ, ఈ పేరు సరి అయిన పేరు కాదు. కుష్టు రోగానికి బొల్లికి ఏమీ సంబంధం లేదు.

మహాభారతంలో పాండురాజుకి వచ్చిన రోగం మూడొంతులు బొల్లే అయివుంటుంది. దీనిని చూసిన కుంతీ దేవి అదేదో భయంకరమైన రోగం అని భయపడిన్నీ, పిల్లలని కనకపోతే పున్నామ నరకాలు వస్తాయని భయపడిన్నీ, అందువల్ల దేవతల ద్వారా పంచపాండవులని కని ఉంటుందనిన్నీ ఒక సిద్ధాంతం ఉంది. బొల్లిని చూసి కుంతి భయపడి ఉండకపోతే భారతదేశపు చరిత్ర మరొకలా ఉండేదేమో!

3. మెలనిన్ కణాలు అంటే ఏమిటి?

మన శరీరం అంతా జీవకణాల మయం. ఒకొక్క రకం జీవకణాలు ఒకొక్క పనిని చేస్తాయి. ఉదాహరణకి మన చర్మపు లోపలి పొరలలో మెలనిన్ కణాలు రంగు పదార్థాన్ని తయారుచేసే కార్ఖానాలలాంటివి. ఈ కార్ఖానాలలో ఇరవైనాలుగు గంటలూ మెలనిన్ అనే రంగు పదార్థం అలా తయారవుతూనే ఉంటుంది. శరీరం మీద సూర్యరశ్మి పడ్డప్పుడల్లా ఈ రంగు పదార్థం మరికొంచెం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. అందుకనే వేడి దేశాలలో ఉండే వారు బయట ఎండలో తిరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ కనుక వారి చర్మం చలిదేశాల వారి చర్మం కంటె నల్లగా ఉంటుంది. ఒక విధంగా మనకి ఈ నలుపు రంగు లాభదాయకం. చర్మంలో మెలనిన్ ఉన్నంత సేపూ సూర్యరశ్మి లోని అత్యూద కిరణాలు ('అల్ట్రా వయలెట్ రేస్') మనకి హాని చెయ్యలేవు. ఇదే విషయాన్ని మరొక రకంగా చెప్పాలంటే వేడిదేశాలలో ప్రజలకి నలుపు రంగు ఒక రక్షరేకు వంటిది; లేకపోతే మన శరీరం మీద పడే సూర్యరశ్మి ధాటికి మనందరికి చర్మపు కేన్సరు ఈ పాటికి వచ్చేసి ఉండేది.

అప్పుడప్పుడు ఈ మెలనిన్ కణాలు సరిగ్గా పనిచెయ్యక పోవడం వల్ల వాటిలో ఈ రంగు పదార్థం ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. ఎప్పుడైతే ఈ రంగుపదార్థం ఉత్పత్తి ఆగిపోతుందో అప్పుడు ఆ కణం ఉన్నంత మేర శరీరం మీద రంగు పోగా, శరీరం తన అసలు రంగులో – అంటే తెల్లటి మచ్చలా – కనిపిస్తుంది. వీటినే తెలుగులో బొల్లి మచ్చలు అంటారు.

4. బొల్లి మచ్చలు రావడానికి కారణం ఏమిటి?

మెలనిన్ తయారీకి ఆటంకాలు రావడానికి అనేక సావకాశాలు ఉన్నాయి.

(క) కొందరి శరీరాలలో, కొన్నికొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని జీవకణాలు మిగిలిన జీవకణాలపై తిరుగుబాటు చేస్తాయి. ఆ అంతర్యుద్ధంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. (ఈ రకం రోగాలన్నిటినీ 'ఆటోఇమ్యూన్ డిసీజెస్' అంటారు.)

(చ) పారిశ్రామిక వ్యవస్థతోపాటు, మన పర్యావరణం కలుషితం అవడంతో ఈ బొల్లి ప్రాచుర్యం పెరుగుతోందని కొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మన వాతావరణంలో రోజురోజుకి పెరిగిపోతూన్న కాలుష్యం పైన చెప్పిన అంతర్యుద్ధానికి కొంత దోహదం చేస్తోందని కొందరు నమ్ముతున్నారు.

(ట) కొందరికి నాడీ మండలంలో జరిగిన మార్పుల వల్ల బొల్లి మచ్చలు రావచ్చు. ఈ రకం మచ్చలు శరీరంలో ఒక పార్శ్వం పైనే కనిపిస్తాయి. అన్ని మచ్చలూ శరీరానికి కుడి వైపేనా ఉంటాయి, లేదా ఎడం వైపేనా ఉంటాయి – కాని రెండు వైపులా ఉండవు. ఏ నాడీ తంతులైతే దెబ్బతిన్నాయో ఆ తంతుల ప్రభావం ఉన్నంతమేరలోనే మచ్చలు కనిపిస్తాయి.

(త) పడని పదార్థాలు శరీరానికి తగిలినా, గాఢమైన ఆమ్లములు కానీ, క్షారములు కానీ శరీరం మీద పడ్డా, శరీరం కాలినా, తీవ్రమయిన ఒరిపిడికి గురి అయినా మెలనిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోయి బొల్లి మచ్చలు వచ్చే సావకాశం ఉంది.

(ప) నూటికి ముప్ఫయ్ సందర్భాలలో బొల్లి మచ్చలకి వంశంలో ఎక్కడో అంకురం కనిపిస్తూ ఉండడం జరుగుతోంది. ఈ రకం మచ్చలు శరీరానికి రెండు పక్కలా పార్శ్వ సౌష్టత ('లేటరల్ సిమ్మెట్రీ') తో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. తల్లిదండ్రులిద్దరికీ బొల్లి ఉన్న పక్షంలో పిల్లలకి సంక్రమించే అవకాశం బాగా పెరుగుతుంది. అయినప్పటికీ తల్లిదండ్రులిద్దరికీ బొల్లి ఉన్నా సరే 80 శాతం పిల్లలకి
ఈ వ్యాధి సంక్రమించడం లేదు.

5. బొల్లి అంటురోగమా?

ఇది అంటురోగం కానే కాదు. ఆమాటకి వస్తే ఇది రోగమే కాదేమో! శరీరంలో రంగు ఉత్పత్తి ఆగిపోవడం వల్ల శరీరానికి నష్టం రానంతసేపూ దీన్ని రోగం కింద జమ కట్టనక్కర లేదు. పైపెచ్చు ఇది ఒకరినుండి మరొకరికి అంటుకునే జబ్బేమీ కాదు. ఇది సూక్ష్మజీవుల వల్ల కలిగే జబ్బు అస్సలు కాదు. ఇది శరీరంలోని జీవన ప్రక్రియ క్రమం తప్పి కుంటు పడడం వల్ల వచ్చే రుగ్మత మాత్రమే.

6. బొల్లికి ఇంకా మందు కనిపెట్టలేదేమి?

శతాబ్దాలపాటు ఈ వికారం మన మధ్యలో ఉన్నా, ఈ మధ్యే ఇది ఎక్కువగా ప్రజలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తోందని కొందరు అంటున్నారు. బొల్లి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్నదే అయినా తెల్లవాడి చర్మం మీద బొల్లి మచ్చలు గభీమని కనిపించవు. పైపెచ్చు ఈ మచ్చల వల్ల ఆరోగ్యానికి ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కనుక తెల్లవాళ్ళు దీనిని అంతలా లక్ష్యపెట్టరు. బొల్లి భారతీయులని ఇబ్బంది పెట్టినంతగా మరెవరినీ బాధ పెట్టడం లేదు కనుక ఈ వ్యాధి నిర్మూలనకి మనమే నడుం కట్టుకుని పోరాడాలి. మన శరీరపు రంగు మీద బొల్లి మచ్చలు అందవిహీనంగా కనిపించడమే కాకుండా మన సాంఘిక వ్యవస్థలో ఉన్న మూఢాచారాల వల్ల ఈ 'జబ్బు' చాలమందిని మనస్తాపానికి గురిచేస్తూంది. కనుక ఈ వ్యాధి మీద పరిశోధన చేసి మందులు కనిపెట్టవలసిన బాధ్యత మన మీదే ఉంది.

7. బొల్లి –పెళ్ళిళ్ళు

వెలిసిపోయిన బట్ట కట్టుకుంటే ఎంత ప్రమాదమో వెలిసిపోయిన చర్మం ఉన్నవారిని ముట్టుకున్నా అంతే. వెలిసిపోయిన చర్మాన్ని చూసి భయపడడం ఒట్టి వెర్రితనం.

బొల్లి మచ్చలు ఉన్న వారికి పెళ్ళిళ్ళు గగనమని కావు – మన దేశంలో. మచ్చలు ఉన్న మనిషి ఆడపిల్ల అయితే ఇంక ఆ పిల్ల అవస్థ చెప్పక్కరనే లేదు. బొల్లి బెంగతో పాటు పెండ్లి బెంగని జత చేస్తే ఈ బొల్లిని కుదర్చడం కష్టం. కనుక యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారికి కాని బొల్లి వస్తే, మచ్చలు ముదిరిపోకుండా అవశ్యం పెండ్లి చేసేసి అటు మీదట వైద్యం చేయించడం సర్వత్రా శ్రేయస్కరం. వెయ్యి అబద్ధాలు చెప్పేనా ఒక పెళ్ళి చెయ్యమన్నారు శుక్రాచార్యుల వారు.

బొల్లి కలిగించే మనస్తాపం వర్ణనాతీతం. యుక్తవయస్సులో ఉన్న అమ్మాయిలు, పెళ్ళీడుకి వచ్చిన అమ్మాయిలు, అప్పుడే పెళ్ళయిన అమ్మాయిలు ఈ జబ్బుని చూసి బెంబేలు ఎత్తిపోతారు. ఎవరికైనా ప్రాణాంతకమైన జబ్బు వస్తే జాలిపడతారు. ప్రాణం పోతే ఒక సారి ఘొల్లు మంటారు. కాని ఈ బొల్లి వ్యాధి వచ్చిన అమ్మాయిల జీవితం సజీవ సమాధే. ఒక పక్క వ్యాధి వచ్చిందని బెంగ. మరొక పక్క ఎవరైనా చూస్తే ఎలాగని దిగులు. గుండె నిబ్బరం ఉన్న కొందరు ఈ కొత్త పరిస్థితికి అలవాటు పడిపోతారు. మనోదార్ఢ్యం ఉంటే కాని బొల్లి వ్యాధిని జయించ లేము. బొల్లి మచ్చలు కనిపించినంత మాత్రాన జీవితం అంతా వమ్ము అయిపోయిందని చింతించడం మంచిది కాదు. ఈ వ్యాధి నయమయేదే. రోజులు గడుస్తూన్నకొద్దీ కొత్త కొత్త మందులూ వస్తున్నాయి. కొత్త కొత్త పద్ధతులూ కనిపెడుతున్నారు.

8. బొల్లిని కుదర్చగలమా?

సరియైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో కుదర్చగలమని చెప్పగలను. చర్మవ్యాధులు రాకూడదే కాని వస్తే కుదర్చడానికి చాల కాలం పడుతుంది. చిన్న చిన్న మచ్చలని, కొత్త కొత్త మచ్చలని పోగొట్టడం తేలిక. వేళ్ళ కొనల మీద మచ్చలు, పెదిమల మీద మచ్చలు పోవాలంటే కొంత కాలం పడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో చిన్న చిన్న మచ్చలు వాటంతట అవే పోతాయి.

నూరింట 70, 80 మందికి సోరలెన్ అనే నోటిమందు ద్వారా గుణం కనిపిస్తుంది. ఈ నోటి మందు గుణం చెయ్యాలంటే మందు వేసుకున్న తర్వాత కొద్ది సేపు ఎండలో కూర్చోవాలి. మిగిలిన 30, 20 శాతం కేసుల్లో గుణం కనిపించనే కనిపించదు. అటువంటి సందర్భాలలో మందు ఎందుకు పనిచెయ్యడం లేదో నిర్ణయించాలి. సర్వసాధారణంగా డయబెటీస్ ఉన్నా, లివరు వ్యాధి ఉన్నా ముందు ఆయా వ్యాధులని నయం చేసి అప్పుడు సోరలెన్ వైద్యం చేస్తే తప్పకుండా గుణం కనిపిస్తుంది.

9. హోమియోపతి లోను ఆయుర్వేదం లోనూ ఈ జబ్బుకి మందులు లేవా?

మనది బీద దేశం కావడంతో చాల మందికి మందులు కొనుక్కునే ఆర్థిక స్థోమత లేదు. కనుక ఇంగ్లీషు మందులు కొనలేని వారు హోమియోపతి వైద్యం వైపు మొగ్గు చూపించడంలో వింతేమీ లేదు. హోమియోపతి లోను ఆయుర్వేదం

లోనూ, యునానీ లోనూ ఈ జబ్బుకి మందులు ఉన్నాయని అంటారు కాని ఈ మందులు గుణం చేసిన సందర్భాలని శాస్త్రీయంగా పరిశోధించి విశ్లేషించిన వారు అరుదు. కనుక మందు నిజంగా పని చేస్తున్నాదో, ఏయే సందర్భాలలో పనిచేసిందో, లేదా ఏదో కాకతాళీయంగా జబ్బు తగ్గిందో నిర్ధారించడం కష్టం. అంతే కాకుండా హోమియోపతీ వైద్యులు తాము వాడుతూన్న మందు పేరేమిటో చెప్పరు – అదేదో వ్యాపార రహస్యంలా దాచిపెడతారు. అందువల్ల నిజంగా పనిచేసే మందు ఉన్నా అది అడివి కాసిన వెన్నెలలా గుప్తంగా ఉండిపోతుంది. పోనీ మందు పేరు చెబితే మనం డబ్బుకి కక్కూర్తిపడి సొంత వైద్యం మొదలు పెడతాం. వాడే మందు పేరుని రహస్యంగా దాచి హోమియోపతీ వైద్యులు తమకి తమే అపచారం చేసుకుంటున్నారని నాకు అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

బొల్లిని కుదర్చగలిగే మందులు హోమియోపతీలో ఉండడం ఉన్నాయి. కుదర్చడానికి సునాయాసంగా మూడేళ్ళు పైగా పట్టేస్తుంది. ఈ మూడేళ్ళూ అయిన తర్వాత కూడ కుదరకపోతే, అప్పుడు ఇంగ్లీషు వైద్యుడి దగ్గరకి వెళితే 'జబ్బు ముదిరి పోయే వరకూ ఎందుకు రాలేదు' అని చివాట్లు వేస్తాడు. మొదట ఇంగ్లీషు వైద్యుడి దగ్గరకి వెళితే హోమియో వైద్యుడు అవే చివాట్లు వేస్తాడు.

ఆయుర్వేదంలో కూడ మందులు ఉన్నాయి. పరిశోధన, పోషణ లేక ఈ మందులు కూడ పనిచెయ్యడం మానివేశాయి. ఉదాహరణకి గరుడఫలం ('హైడ్రోకార్పస్ లారిఫోలియా') గింజల నుండి తీసే తైలాన్ని ఇంగ్లీషులో 'ఛాల్మోగ్రాయిల్' అంటారు. ఈ నూనెని మచ్చల మీద రాస్తే బొల్లిమచ్చలు పోతాయి.

10. ఎల్లోపతిలో ఈ జబ్బుకి మందు సోరలిన్.

కొన్ని జాతుల మొక్కల నుండి తీసిన రసంలో ఉండే మందుని 'సోరలెన్' అంటారు. ఆయుర్వేదంలో ఈ మొక్కని 'వచబిక' అంటారని విన్నాను. ఇది బొల్లి మీద రాంబాణంలా పని చేస్తుంది. పేరు కొత్తేమో కాని ఈ మందు కొత్తదేమీ కాదు. శతాబ్దాల తరబడి వాడుకలో ఉన్న మందే.

ఈ సోరలెన్ ని పైపైకి లేపనంలా పూయవచ్చు, లేదా లోపలికి పుచ్చుకోవచ్చు. ఈ మందు తీసుకున్న తర్వాత ఒంటబట్టడానికి ఒకటి రెండు గంటలు పడుతుంది. అప్పటికి ఈ మందు రక్తంలోకి చేరుకుంటుంది. ఆ సమయం లెక్క గట్టి ఆ వేళకి ఎండలో కూర్చుంటే మందు బాగా పని చేస్తుంది. ఎండలో కాని అత్యూదమైన కాంతులీనే దీపం దగ్గర కాని కూర్చుంటే శరీరంలో రంజన పదార్థం తయారయి తెల్లటి మచ్చలు కాస్తా మామూలు రంగులోకి వచ్చేస్తాయి.

11. సోరలెన్ జాతి మందులు ఏమయినా హాని చేస్తాయా?

సోరలెన్ జాతి మందుల వల్ల హాని ఏమీ ఉండదు. ఒక వేళ కర్మకాలి ఏమైనా అవలక్షణాలు కనబడ్డా అవి చాల మందగతిలో కనిపిస్తాయి. కొంతమందికి తెల్లటి మచ్చలు కొద్దిగా కందినట్లు కనబడతాయి. చాల అసాధారణమైన పరిస్థితులలో కొందరికి మచ్చల స్థానంలో పొక్కులెక్కుతాయి.

సోరలెన్ వైద్యం ప్రారంభించిన కొత్త రోజులలో కొంతమందికి తల భారంగా ఉండడమూ, కడుపులో తిప్పు, చిరాకు ('నెర్వస్‌నెస్'), బుద్ధిమాంద్యత, మనోస్తబ్దత ('డిప్రెషన్') మొదలైన లక్షణాలు పొడమూపడం కద్దు. ఈ

అవలక్షణాలన్నీ కొద్ది రోజులలో సర్దుకుంటాయి. అలా సర్ధుకోకపోతే మందు మోతాదు కొంచెం తగ్గించ వలసి ఉంటుంది.

12. సోరలెన్ వైద్యం ఎన్నాళ్ళు చెయ్యాలి?

ఈ ప్రశ్నకి నిర్దిష్టంగా జవాబు చెప్పడం కష్టం. ఎండలో ఎంత సేపు కూర్చోవాలో అది మనిషిని బట్టి ఉంటుంది. కొందరికి గుణం తొందరగా కనిపిస్తుంది. కొందరికి కొంచెం నెమ్మది మీద కాని తెలియదు. సూర్యరస్మిలో ఉండే అత్యూద కాంతి కిరణాల పాలు ఎక్కువ ఉంటే ఎండలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోనక్కర లేదు. ఈ పాలు దేశ కాల పరిస్థితులని బట్టి మారుతుంది. భూమధ్య రేఖ నుండి ఉత్తరానికి వెళుతూన్న కొద్దీ సూర్యరస్మిలో ఉండే అత్యూద కాంతి కిరణాల పాలు తగ్గుతుంది. అందువల్ల అమెరికాలో ఉన్న పేషెంట్ల ఎడల పని చేసే మంత్రం ఇండియాలో పని చెయ్యదు. కనుక ఈ విషయంలో మీరు డాక్టరు చెప్పిన మాట వినడం మంచిది.

ఉదాహరణకి విశాఖపట్నంలో ఒక పేషెంటు ఉదయం తొమ్మిది గంటలకి సోరలెన్ మందు తీసుకున్నా డనుకుందాం. గంటన్నరో రెండు గంటలో ఆగి పదిన్నరకో పదకొండింటికో ఎండలో కూర్చోవడం మొదలు పెట్టాలి. ఎండలో ఎంత సేపు కూర్చోవాలి? తెల్లగా ఉన్న బొల్లి మచ్చలు మారి కొద్దిగా ఎర్రబడే వరకూ కూర్చోవాలి. అందుకని చేతిలో ఒక అద్దం, మరొక చేతిలో గడియారం పెట్టుకుని, ఎండలో కూర్చుని ఆరారా చూసుకుంటూ ఉండాలి. ఎప్పుడైతే మచ్చలు కొంచెం కందినట్లయి ఎర్రబడినట్లు కనబడతాయో అప్పుడు గడియారంలో వేళ చూసుకుని అది కాగితం మీద రాసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఉరమరగా ఆ మాత్రం సేపు ఎండలో కూర్చోవాలి. ఇది సుమారుగా ఒక గంట తతంగం.

ఇదే లెక్క అమెరికాలో చెయ్యవలసి వస్తే కొద్దిగా సవరణ అవసరం అవుతుంది. ఉత్తర అమెరికాలో సాధారణంగా మధ్యాహ్నం 12 నుండి 2 వరకు అత్యూద కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఆ ఎండకి మరో గొడుగు పట్టాలి.

మనిషి తత్వాన్ని బట్టి కొంత, శరీరం మీద ఎంతగా మచ్చలు వ్యాపించి ఉన్నాయో దాని మీద కొంత, మచ్చలు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో దాని మీద కొంత ఇలా రకరకాల కారణాంశాల మీద ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉరమరగా చెప్పాలంటే ఒక ఏడాది నుండి మూడేళ్ళ వరకు పట్టొచ్చు.

13. ఎండలో కూర్చోడానికి వీలు పడకపోతే ఏమిటి చెయ్యాలి?

ఉద్యోగస్తులకి రోజూ మధ్యాహ్నం వేళ రెండేసి గంటలు ఎండలో కూర్చోవాలంటే వీలవదు. పట్టణాలలో మేడలలో పిచిక గూడులలాంటి ఎపార్టుమెంట్లు, ఫ్లాట్లు ఉంటాయి. వీటిలోకి ఎండ అంత సులభంగా చొరబడదు. అటువంటి సందర్భాలలో కృత్రిమంగా అత్యూదకాంతులీనే దీపాలని ఒక గదిలో అమర్చి ఎండలో కూర్చోడానికి బదులు ఆ గదిలో కూర్చుంటే సరిపోతుంది. ఈ రకం దీపాలని "పూవా" దీపాలంటారు. మన దేశంలో ఇటువంటి పద్ధతులు అందరికీ అందుబాటులో ఉండవు.

14. ఎండలో కూర్చున్నప్పుడు ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా?

ఎండలో కూర్చున్నంత సేపూ కొన్ని కనీసమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఒకటి. కంటి మీద సూర్యరస్మి పడకుండా చూసుకోవాలి. కనుక ఒక చలవ కళ్ళ జోడు పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.

రెండు. బొల్లి మచ్చల మీద కాకుండా, మచ్చల చుట్టూ వేసలీన్ కానీ 'పరామినాల్' కాని రాయడం మంచిది. ఇలా చేస్తే మచ్చ చుట్టూ ఉన్న చర్మం ఎండకి నలుపెక్కి పోకుండా ఉంటుంది. ఇది ముందు జాగ్రత్త కోసమే. లేక పోతే ఒక పక్క నుండి తెల్లని మచ్చ నలుపెక్కుతూ ఉంటే చుట్టూ ఉన్న చర్మం ఇంకా నలుపెక్కి చర్మం రంగులో తేడా కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. మచ్చలు ఉన్న చోట కొద్దిగా కందితే పరవా లేదు కాని అక్కడ ఎర్రటి బొబ్బలు వస్తే మాత్రం వెంటనే ఎండ వైద్యం ఆపేసి డాక్టరు గారిని చూడండి.

15. వైద్యం పూర్తి అయాక చర్మానికి ముందున్న రంగు వచ్చేస్తుందా?

ఏ చర్మపు రోగం అయినా సరే కుదరడానికి కొంత వ్యవధి తీసుకుంటుంది. ముందస్తుగా తెల్లటి మచ్చల మీద చిన్న చిన్న నల్లటి మరకలు వస్తాయి. ఒక ఏడాది తిరిగేలోగా ఈ నల్లమరకలు కొంచెం వెలిసి, శరీరపు అసలు రంగు లోకి మారతాయి. తెల్ల మచ్చ పోగానే అక్కడ నుండి మొలిచే జుత్తు కూడా యథాతథంగా మామూలు రంగుకి వచ్చేస్తుంది.

16. ప్లేస్టిక్ సర్జరీతో మచ్చలని పోగొట్టవచ్చా?

ప్లేస్టిక్ సర్జరీతో కొన్ని లాభాలు లేకపోలేదు. ఇంక ఏ మందూ పని చేయని పరిస్థితులలో ఈ పద్ధతిని ప్రయత్నించి చూడవచ్చు. నూరింట డెబ్భయ్ పాళ్ళు పనిచేస్తుంది. శరీరంలో మరొక చోటునుండి చర్మాన్ని ఒలిచి దానిని మచ్చల మీద తాపడం చెయ్యడమే ప్లేస్టిక్ సర్జరీ అంటే. ముఖం మీద, చేతుల మీద ఉన్న మచ్చలు ఎప్పటికీ లొంగక పోతే తప్పకుండా ప్లేస్టిక్ సర్జరీ ప్రయత్నించి చూడవచ్చు.

17. కుదిరిపోయిన జబ్బు మళ్ళా తిరిగి వచ్చే సావకాశాలు ఉన్నాయా?

ఈ ప్రశ్నకి ఇదమిద్ధంగా సమాధానం చెప్పలేము. బొల్లి ఎప్పుడు ఎందుకు ఎవరికి ఎలా వస్తుందో మనకి ఇంకా పూర్తిగా అవగాహన కాలేదు. కాని ప్రపంచంలో నూరింట ఒక మనిషికి ఈ వ్యాధి వస్తోందిట. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళని పరికించి చూస్తే ఉరమరగా ఇరవైయవ ఏడు నిండకుండానే వస్తోందిట. ఏదో ఒక కారణం వల్ల లక్షణాలు దడదడా చూపట్టి, ఎలా వచ్చిందో అలాగే ఆగి పోతుంది. కొన్ని మచ్చలు వాటంతట అవే తగ్గి పోవచ్చు. కొన్నాళ్ళు పోయిన తర్వాత మళ్ళా తిరగబెట్ట వచ్చు. ఇలా ఎన్ని సార్లయినా వస్తూ పోతూ ఉండే రోగం ఇది. అందుకోసం మందు పని చెయ్యడం వల్ల తగ్గిందో లేక సహజసిద్ధంగా రోగంలో వచ్చే ఆటు పోటుల వల్ల తగ్గిందో చెప్పడం కష్టం కనుక మంచి వైద్యుడి పర్యవేక్షణ ఎంతైనా అవసరం.

జీవితంలో ఒత్తిడి ఎక్కువ అయిన సమయాలలో ఈ వ్యాధి ప్రకోపించే సావకాశాలు ఎక్కువ ఉన్నాయని కొందరు వైద్యులు అంటారు. బట్టల కట్టు బిగుతుగా ఉండడం వల్ల వచ్చే ఒరిపిడికి కూడ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు పొడచూపే సావకాశాలు ఉన్నాయిట.

18. ఈ వ్యాధికి ఏదైనా పథ్యం ఉందా?

మంచి ఆహారం అన్ని సందర్భాలలోనూ అత్యవసరం. శారీరకమైన వ్యాయామం కూడ ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

విటమిన్ సీ ఉన్న పుల్లటి పదార్థాలు తినకూడదని ఆయుర్వేదంలో ఉంది. ఈ నమ్మకమే ఎల్లోపతిలో కూడ కొన్నాళ్ళు ఉండేది. ఈ నమ్మకం అధారం లేని గుడ్డి నమ్మకం అని ఎల్లోపతి వైద్యులు తేల్చి చెప్పేరు. హోమియోపతిలో పథ్యం అంటూ ఏదీ ఉన్నట్టు లేదు. చేపలతో పాటు పెరుగు తింటే బొల్లి వస్తుందని ఒక కాకమ్మ కథ చెలామణీలో ఉంది. ఇదీ నిజం కాదు.

19. కొన్ని సూచనలు

మందు చేసే గుణం ఒకొక్కరిలో ఒకొక్క విధంగా ఉంటుంది. మొదట్లో గుణం జోరుగానే చేస్తుంది. తర్వాత క్రమేపీ సన్నగిల్లుతుంది. మొదట్లో చేసినంత బాగా గుణం చెయ్యడం లేదని కంగారు పడి మందు మానెయ్యకూడదు. కొన్ని సందర్భాలలో గుణం చేసిన చోట్ల కూడ జబ్బు తిరగబెట్టినట్లయి మళ్ళా మచ్చలు యథాతథంగా వచ్చెస్తాయి. శరీరంలో మరొక రుగ్మత ఏదో దాగి ఉండడం వల్ల ఈ మందు పని చెయ్యడం లేదని గ్రహించాలి.

కొందరికి మూడేళ్ళు వైద్యం చేయించుకున్నాక మచ్చలు పక్కా కట్టినట్లు అవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితులలో తప్పకుండా శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. మొక్కలకి అంటు కట్టినట్లు మెలనిన్ తయారుచేసే మెలనోసైట్‌లని శరీరంలో మరొక భాగం నుండి ఒలిచి మచ్చల మీద అంటు కడతారు. ఈ పద్ధతి నూటికి నూరు పాళ్ళు విజయవంతం అవుతుంది. గుణం తప్పకుండా కనిపిస్తుందని అన్నాను కదా అని మొదటే శస్త్రం కావాలని అడగ కూడదు. కత్తి కోతని ఎంచుకోడం ఎప్పుడూ ఆఖరికే ఉంచాలి.

మిడిమిడి జ్ఞానంతో సొంత వైద్యం చేసుకో కూడదు. శరీరం మరేవిధంగానైనా రోగగ్రస్తం అయి ఉంటే ముందు ఆ జబ్బుని కుదిర్చి అప్పుడు బొల్లిని కుదర్చడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విషయాలన్నీ సామాన్యులకి గభీమని అర్థం కావు కనుక, వైద్యుడి సలహాని తు. చ. తప్పకుండా పాటించేస్తే గొడవే ఉండదు.

మన తెలుగు దేశంలో డాక్టరు బి. నరసింహారావు గారని చాల పేరున్న డాక్టరుగారు ఉన్నారు. ఆయనకి విశాఖపట్నం, హైదరాబాదులలోనే కాకుండా కలకత్తా వంటి ఆంధ్రేతర నగరాలలో కూడ అఫీసులు ఉన్నాయి. సొంత వైద్యం చేసుకోకుండా అనుభవం ఉన్న వారిచేత వైద్యం చేయించుకొనడం ఉత్తమం. డబ్బు ఖర్చు పెడితే కాని రోగాలు కుదరవు.