



మార్గదర్శకులు:
శ్రీ||శే|| రాంషా, శిరీష

అభిసారిక

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

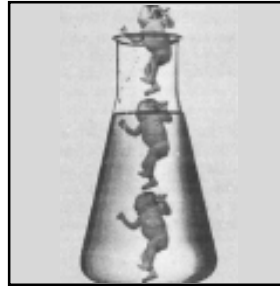
సంపుటి : 54

సంచిక : 7

జూలై 2003



రేవేకి గురయిన
మగవాళ్ళు..... 2



టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ..... 5



భర్తకు సుఖవ్యాధి సోకితే భార్యకు
కూడా చికిత్స అవసరామా? 11

ä రేవేకి గురయ్యే మగవాళ్ళు	2	ä అప్పుడే పిల్లలు వద్దనుకుంటే...	17
ä సెక్స్ డిక్షనరీ	4	ä మీలో సృజనాత్మకత ఏ మేరకు ఉంది?	21
ä టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ	5	ä నేర సంఘటనని సాక్షులు ఎంతవరకు ఖచ్చితంగా	
ä వేవిళ్ళు - డా సుధారాణి	7	గుర్తించగలరు?	24
ä యువ్వనారంభంలో ఆడపిల్లల పెరుగుదల	9	ä ఏమిటి మీ సమస్య? -క్రాంతికార్	27
ä భర్తకి సుఖవ్యాధి సోకితే భార్యకి చికిత్స అవసరామా?11		ä మూత్ర మంటలకి కారణమా	29
ä హేతువాదం -రాంషా	13	ä అడగండి చెబుతాను డా పూషా	33
ä పురుషుల్లో మూత్రం ఆపుకోలేని సమస్య -డా సురేంద్రబాబు	14		
ä గౌతమ ధర్మసూత్రాలు -రాంషా	16		

లాలయేత్ పంచవర్షాణి !
దశవర్షాణి తాడయేత్ !
ప్రాప్తేతు షోడశే వర్షే !
పుత్రం మిత్రవ దాచరేత్ !!

పుత్రుని ఐదేళ్ళవరకు ప్రేమగా పెంచాలి. పదిహేనేళ్లు వచ్చే వరకు కొట్టి అయినా సరే శిక్షణలో ఉంచాలి. పదహారేళ్ళు వచ్చాక స్నేహితుడిలా సంభావించి, హితవు చెప్పుతుండాలి.

RAMSHA- SIRISHA PUBLICATIONS
40, Industrial Estate, Samalkot - 533 440,
Ph : (0884)-2327454, Fax: 2327965
email : poosha@vsnl.com

www.sexualcounselling.com

www.abhisarika.com

(ఇమెయిల్ ద్వారా తమ సెక్సుసమస్యలు పంపగోరేవారు question@sexualcounselling.com కి వ్రాయాలి)



మానభంగానికి గురయ్యే పురుషులు

రేప్, మానభంగం.....అనగానే స్త్రీలే స్ఫురిస్తారు. కారణం, మానభంగానికి గురయ్యేది అత్యధికంగా స్త్రీలే కనుక! లా బుక్కులో కాని పేపరువార్తల్లో కాని, సైంటిఫిక్, సోషియలాజికల్ లిటరేచర్లో కాని స్త్రీలు మానభంగానికి గురవటం గురించిన చర్చ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్నేళ్ళ క్రితం వరకూ మగవాళ్ళవరైనా రేప్ కి గురైనట్టు ఫిర్యాదు చేసినా జనం పిచ్చివాడిని చూసినట్టు చూడటం జరిగేది.

మగవాడు కూడా రేప్ కి (మానభంగం అనండి, లైంగిక హింస అనండి మీ యిష్టం) గురవుతాడనేది నిర్వివాదాంశం. ప్రస్తుతం అనేక దేశాల్లో పురుష మానభంగాన్ని నేరంగా, హింసగా గుర్తించి చట్టాల్లో ప్రాండుపరిచారు కూడా ! లండన్ లో మగ రేప్ బాధితుల కోసం 'సర్వైవల్' అనే సంస్థ కూడా ఉంది.

ఇంతకీ పురుషుడు రేప్ కావడమనేది మూడు సందర్భాల్లో జరుగుతుంది.

1. ప్రధానంగా జైళ్ళలో :

శిక్షననుభవిస్తున్న నేరస్థులు కొందరు లైంగిక వాంఛలు తీరే సక్రమ మార్గాలు లేక పోవడంతో తోటి నేరస్థులపై లైంగిక అత్యాచారాలు చేస్తారు.

అయితే మగవాడు మరో మగవాడి మీద చేసే ఈ జైలు అత్యాచారాలు హోమోసెక్సు వాలిటి కిందకి రావు. ఈ నేరాలు చేసే వాళ్ళు మామూలుగా భార్యలతో కాపురం చేసుకునే వాళ్ళే (హెటిరోసెక్సువల్స్). సెక్సు అవసరాలు తీరడం కోసం కన్నా ఈ రేప్ లు ఇతరుల మీద తమ ఆధిక్యత నిరూపించుకోవడం కోసమే వీరు చేస్తారని డా॥ స్పేక్స్ అంటారు.

జైలు వ్యవస్థ పూర్తిగా వేరుగా ఉంటుంది. అందులో కొంతమంది లీడర్ షిప్ కోసం

ప్రయత్నిస్తుంటారు. లీడర్లు ఎవరి గ్రూపులు వారివి తయారు చేసుకుంటారు. ఆ క్రమంలో కొందరిని లొంగదీసుకోవాడానికి + తమ సెక్సు అవసరాలు తీరడానికి మేల్ రేప్ ఆచరణలో కొస్తుంది. పైగా బలవంతుల్లో ఉండే శాడిస్టు ప్రవృత్తి వ్యక్తం కాబడానికి కూడా జైలు వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది.

“అమెరికన్ జైళ్ళలో లైంగిక అత్యాచారాల స్థాయి ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుందంటే - ఏ జడ్జి అయినా ఒక నేరస్థుడిని జైలు పాలు చేస్తే ఆ జడ్జి అతనికి “మేల్ రేప్” ని శిక్షగా వేసినట్టే” అంటారు స్పేక్స్ (Rape in Prison, 1975 గ్రంథం నుంచి.)

2. జైలు బయట రేప్ :

పురుషులు రేప్ కి గురికావడమన్నది జైలుకే పరిమితం కాదు. బయటి ప్రపంచంలో కూడా జరుగుతోంది. అది కూడా జైల్లో మాదిరిగానే హెటిరోసెక్సువల్స్ వల్లనే ఎక్కువగా జరుగుతోందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

ఇది వాస్తవమే అయితే సెక్సు కోరికలు తీరడం కన్నా అహంన్ని సంతృప్తి పరుచుకోవడం కోసం, తన శక్తి బలం, అధారిటీ ప్రదర్శించాలన్న తృప్తి ఎక్కువ మందిని మేల్ రేప్ దిశగా నడిపిస్తోందనాలి. అయితే పురుష మానభంగాల కేసులు ఎక్కువగా రిపోర్టులు కావు. ఆడవాళ్ళే రేప్ గురించి ఫిర్యాదు చేయడానికి ఎంతో సందేహిస్తారు. సిగ్గు, అవమాన భారాల వల్ల. ‘అలాంటిది మగవాడై ఉండీ రేప్ కి గురైనట్టు ఎలా చెప్పుకోగలుగుతాం’ అనే ఆలోచనతో ఎక్కువ మంది మౌనంగా తమకి జరిగిన అవమానాన్ని భరిస్తున్నారు. మొత్తంమీద వెలుగులోకి వచ్చే కేసుల సంఖ్య చాలా తక్కువ.

మగవాడు కూడా రేప్ కి (మానభంగం అనండి, లైంగిక హింస అనండి మీ యిష్టం) గురవుతాడనేది నిర్వివాదాంశం. అయితే పురుష మానభంగాల కేసులు ఎక్కువగా రిపోర్ట్ కావు. ఆడవాళ్ళే రేప్ గురించి ఫిర్యాదు చేయడానికి ఎంతో సందేహిస్తారు. సిగ్గు, అవమాన భారాల వల్ల! ‘అలాంటిది మగవాడై ఉండీ రేప్ కి గురైనట్టు ఎలా చెప్పుకోగలుగుతాం’ అనే ఆలోచనతో ఎక్కువ మంది మౌనంగా తమకి జరిగిన అవమానాన్ని భరిస్తున్నారు. పురుషుడి శరీర నిర్మాణం రేప్ చేయబడటానికి అనుకూలంగా ఉండదని చాలా మంది అనుకుంటారు. బలవంతపు పరిస్థితుల్లో పురుషుడికి సాధారణంగా అంగస్థంభన జరగదు కదా! అదే ఈ నమ్మకానికి పునాది.

3. పురుషలపై స్త్రీల అత్యాచారాలు

చాలా మందికి నమ్మకశక్యం కాకపోవచ్చు కాని స్త్రీలచే రేప్ చేయబడుతున్న పురుషులన్నారు. పురుషుడి శరీర నిర్మాణం రేప్ చేయబడటానికి అనుకూలంగా ఉండదని చాలా మంది అనుకుంటారు. బలవంతపు పరిస్థితుల్లో పురుషుడికి సాధారణంగా అంగస్తంభన జరగదు కదా! అదే ఈ నమ్మకానికి పునాది. తీవ్రమైన కోపం, భయం, నొప్పి వంటి పరిస్థితులున్నప్పుడు కూడా పురుషుడికి ఒక్కోసారి అంగ స్తంభనాలు జరుగుతాయి. దాంతో అతని యిష్టంతోనే అంతా జరిగినట్లు చిత్రీకరించబడే అవకాశంకూడా లేకపోలేదు. ముఖ్యంగా తన యిష్టానికి వ్యతిరేకంగా - తాను బలవంతానికి లోనవుతున్నప్పటికీ అంగ స్తంభన జరగడం

మగవాడికి చాలా దుఃఖంగా అవమానకరంగా ఉంటుంది.

పర్యవసానాలు

రేప్ చేయబడిన స్త్రీల లాగే రేప్ కి గురైన పురుషుడు కూడా మానసికంగా వేదనకు, దుఃఖానికి గురవుతారు. రేప్ బాధితులు (పురుషులు) రేప్ అనంతరం ఎలాంటి పర్యవసానాలకు లోనవుతారో చెప్పే పరిశోధనలు అట్టేలేవు. సాధారణంగా స్త్రీలలో కన్పించినట్లు తరుచు ఏడ్వటం, పిచ్చినవ్వులు నవ్వుకోవడం, ఎడతెగని విషాదం, రెస్ట్ లెస్ గా ఉండటం మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా కన్పించవంటారు కాఫ్ మన్. ఎక్కువమంది తమను తాము నంబాళించు కుని బాధని మానంగా దిగమింగుతారు.

కాని పైకి ప్రవర్తన ఎలా ఉన్నా మానసిక పర్యవసానాలు ఇద్దరిలోనూ ఒకేలా ఉండవచ్చు. తీవ్రమైన మనోవేదనకి లోనవటం సర్వసాధారణం. నిద్ర, ఆకలి తగ్గిపోవటం జరగొచ్చు. సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. రేప్ ని నిరోధించలేక పోయినందువల్ల ఎందకూ పనికిరాని వాణ్ణి, పెళ్ళి చేసుకుంటే పెళ్ళాన్ని మాత్రం ఏం రక్షిస్తానని.. ఇలా ఆలోచించుకోవడం జరుగుతుంది. లైంగికంగా ఎంత హింసకు గురైతే, సెక్సు సమస్యలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

చికిత్స

రేప్ బాధితులైన పురుషులు మనసు కూడదీసుకుని ముందుకొస్తే సైకాలజిస్టులు, సెక్స్ థెరపిస్టులు చికిత్స చేయగలుగుతారు. *

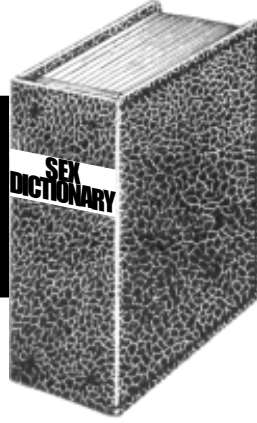
కీ||శే|| రాంషా (1924-1990)



జన్మదిన (30, జూలై) సంస్మరణలో...

కుటుంబ సభ్యులు,
అభిసారిక కార్యవర్గం,
అభిమాన పాఠకులు

సెక్స్ డిక్షనరీ



The Illustrated Dictionary of Sexology

Adam's apple ఆడమ్స్ ఏపిల్

In males, the prominent projection of the thyroid cartilage of the voice box (larynx) at the front of the neck.

మగవాళ్ళకి గొంతుముందు భాగంలో బయటకీ కాయలా పొడుచుకొచ్చి కనిపించే స్వరపేటిక.

addict, sexual ఎడిక్ట్, సెక్సువల్

(సెక్సువల్ ఎడిక్ట్ - లైంగిక వ్యసనపరుడు)

An individual whose preoccupation with sexual matters or compulsive sexual behaviour interferes with everyday living.

నిరంతరం సెక్సు, రతి మొ॥ విషయాల గురించే ఆలోచిస్తూ అనే ద్యేయంగా వ్యవహరించే వ్యక్తి. పర్యవసానంగా అతని దినచర్య కూడా బాగా దెబ్బతింటుంది.

addiction, sexual ఎడిక్షన్, సెక్సువల్

(సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ - లైంగిక బానిసత్వం, సెక్స్ వ్యసనం)

A condition characterized by excessive preoccupation with sex that creates a compulsive search for a sexual stimulation, the compulsion to have sex no matter the cost or risk, and a feeling of utter hopelessness and an inability to control one's own compulsions.

అదుపులేని సెక్సు ఆలోచనలతో నిండి, సెక్సులో పాల్గొనడమే ద్యేయంగా వ్యవహరించే ప్రవృత్తి. సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండలేకపోవడమూ, దానికోసం ఎంతకైనా తెగించడమూ, అంతులేని నిరాశ, తుదకు దైనందిన కార్యక్రమాలు కూడా దెబ్బతినడం దీని లక్షణాలు.

adelphogamy ఎడెల్ఫోగమీ (పాంచాలత్వం)

A marriage custom in which two or

more brothers share one or more wives.

ఇద్దరు లేక అంతకంటే ఎక్కువమంది అన్నదమ్ములు ఒకే స్త్రీని (లేదా ఎక్కువమంది స్త్రీలను గాని) ఉమ్మడి భార్యగా కలిగి ఉండే ఆచారం.

adenosis ఎడినోసిస్

An abnormal development or enlargement of glandular tissue.

గ్రంథి కణజాలాల అసహజ పెరుగుదల, లేక అభివృద్ధి.

Adler, Alfred (1870-1937)

ఆల్ఫ్రెడ్ ఆడ్లర్ (1870-1937)

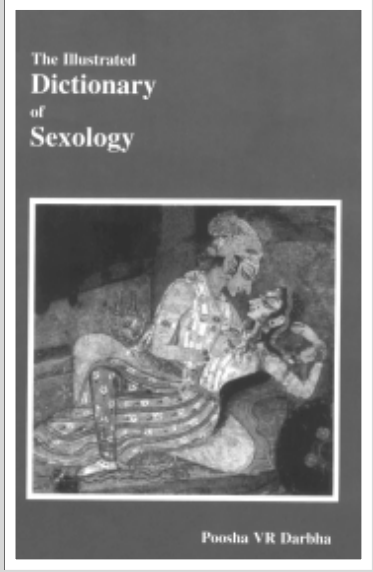
An Austrian psychiatrist and founder of Individual Psychology. Adler's concept of masculine protest is particularly relevant to sex education.

సైకాలజీలోని 'ఇండివీడ్యుయల్ సైకాలజీ' అనే విభాగాన్ని రూపొందించిన సుప్రసిద్ధ ఆస్ట్రియా దేశపు మానసిక శాస్త్రవేత్త. ఆడ్లర్ ప్రతిపాదించిన మాస్కులైన్ ప్రాటెస్ట్ సిద్ధాంతం సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్లో బాగా ఉపకరిస్తుంది.

adolescence అడాల్సెన్స్ (యౌవనం)

The psychosocial developmental period between the onset of puberty and early adulthood. The vernacular equivalent is teenage.

యౌవనారంభం నుంచి పూర్ణయ్యే వరకూ గల కాలంలో కలిగే మానసిక, సాంఘిక అభివృద్ధిని అడాల్సెన్స్ అంటారు. టీనేజ్ అన్నా యిదే.



by Dr. DVR Poosha

Rs. 150 only (incl. of postage)

"...a boon to all those who are interested in Human Sexuality.. not only to practitioners but also to general public ... one of the best works in human sexuality by an Indian."

-Dr. D. Narayana Reddy

Chairman, Council of Sex Education and Parenthood International

Ramsha-Sirisha Publications, 40, Indl. Estate, SAMALKOT - 533 440.

E.G.Dt. A.P.

Ph: 0884-2327454

ఇంటర్నెట్ ద్వారా కొనుక్కోవాలంటే

www.sexualcounselling.com/publications.html ను visit చేయండి.

వీర్యం లోపాలున్నా ఉపయోగపడే

టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ పద్ధతి

(IVF-ET)

అండ వాహికలు మూనుకుపోయినందున పిల్లలు పుట్టని స్త్రీల కోసం రూపొందించబడిన టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ (IVF-ET) విధానంలో అతి కొద్ది వీర్య కణాలనే ఉపయోగించడం జరుగుతూండటంతో వీర్యకణాల సంఖ్య కదలిక, బాగా తక్కువ ఉన్న వారికి కూడా ఈ పద్ధతిని వర్తింపజేయడం మొదలైంది.

మామూలుగా అయితే వీర్యకణాలు అష్టకష్టాలు పడి సుదీర్ఘ ప్రయాణం చేసి అండాన్ని చేరుకుని, దాన్ని పొదగాల్చి ఉంటుంది. IVFలో వాటికి ఆ కష్టాన్ని తప్పించి కొద్ది వీర్యకణాలని అండం దగ్గరకి సూటిగా చేర్చడం జరుగుతుంది. కనుక వాటి సంఖ్య తక్కువ అనీ, వాటి కదలిక తక్కువ అనీ బాధ ఉండదు.

వీర్య కణాలు అసలే లేనివారికి ఈ పద్ధతులేవీ వర్తించవని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. అయితే వీర్య కణాలు ఉన్నప్పటికీ వాటి దోషాల వల్ల సంతానం కలగని వారిలో ఎవరు IVFకి అర్హులు? ఏయే వీర్య దోషాలని IVF పరిష్కరిస్తుంది? యివి ముఖ్యమైన అంశాలు.

విస్తృత పరిశోధనల

ఆధారంగా తేలివ కొన్ని

ముఖ్యాంశాలేమిటంటే :

వీర్యంలో కణాల సంఖ్య బహు తక్కువగా (20 మిలియన్ల కంటే తక్కువ) ఉన్నప్పుడు, లేదా చలనశక్తి 30శాతం కంటే తక్కువ ఉన్నప్పుడు, లేదా కణాలలో అవకరాలు 50శాతం కంటే అధికంగా ఉన్నప్పుడు- వీటిని యితర వైద్య విధానాలు వేటితోనూ మెరుగు చెయ్యలేకపోతే అప్పుడు మాత్రమే IVFకి ప్రయత్నించవచ్చు.

అలాంటి దోషాలున్న వీర్యాన్ని IVF కోసం శుద్ధి చేసిన తర్వాత దానిలో కనీసం 50,000 నుంచి 2,00,000 వరకు ఉత్తమమైన, చురుకైన కణాలుండాలి. (శుద్ధి చేసిన వీర్యంలో అన్ని కణాలు లేనట్టయితే, వీర్యాన్ని పలుమార్లు

టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ పద్ధతిగా మనం వడుకలో చెప్పుకునే టెక్నిక్ లేబరేటరీలో జరిగే ఫలదీకరణం, పిండ మార్పిడి (IVT-ET = In vitro Fertilization and embryo Transfer) అంటా. చిన్న గాజు తొట్టెలో సురక్షితమైన వాతావరణంలో వీర్యకణాలతో అండాన్ని ఫలదీకరించి, అలా ఏర్పడ్డ పిండకణం విబజనలు చెందడం మొదలు పెట్టేక, దాన్ని తల్లి గర్భంలో ప్రవేశ పెట్టడం దీనిలోని ప్రధాన సూత్రం.

సేకరించి, శుద్ధిచేసి, కావలసినన్ని కణాలు సమకూరేక IVF చేయవచ్చు). అప్పుడే IVF సక్సెస్ అయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

ఏదో ఒక్కటే దోషం ఉన్న వీర్యాన్ని శుద్ధి చేసి IVFకి ఉపయోగిస్తే ఫలిం చే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఆ వీర్య కణాల్లో రెండుకాని, అంతకంటే ఎక్కువ కాని దోషాలుంటే IVF సక్సెస్ రేటు తగ్గిపోతుంది. డిక్రెస్టర్ అనే పరిశోధకుని పరిశీలన ప్రకారం.... ఒకే దోషం ఉన్న వీర్యకణాలు IVF పద్ధతిలో 67 శాతం సందర్భాల్లో సక్సెస్ ఫుల్ గా ఫలదీకరించాయి. 2 దోషాలున్నవి 58 శాతం సందర్భాల్లోనే ఫలదీకరించాయి. దోషాలు 3కి పెరిగే సరికి ఫలదీకరణ 7 శాతంకే పడి పోయింది. కనుక 3 రకాల వీర్యదోషాలున్న వారికి IVF ఫలిం చే అవకాశాలు అతి స్వల్పం అని అర్థం.

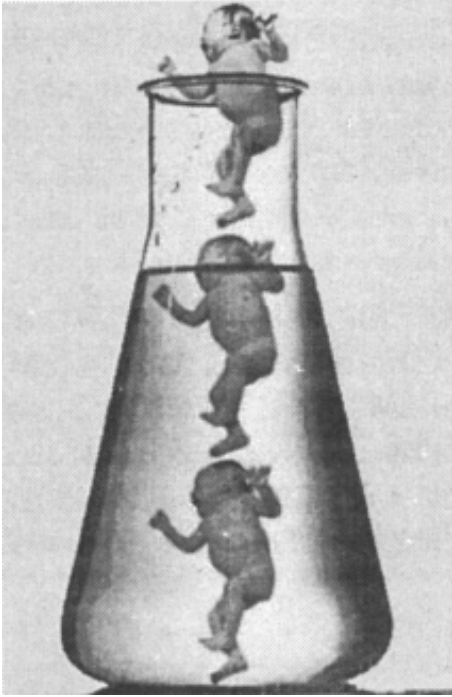
శుద్ధి చేయక మునుపు వీర్యంలో కణాల చలనశక్తి 30శాతంకే పైబడి ఉంటే, IVF సక్సెస్ అయ్యే అవకాశాలెక్కువ. 20 శాతం కన్న తక్కువైతే చాలా కష్టం!

అనగా వీర్యంలో 1 మి.లీ.కి కనీసం 12 మిలియన్ల చురుకైన వీర్యకణాలుంటే IVF ఫలిం చే చాన్సు ఎక్కువ. 10 మిలియన్లలోపు చురుకైన కణాలు ఉన్నవారిలో 30 శాతం మందికి మాత్రమే IVF ఫలింస్తుంది.

కణాల సంఖ్య బాగా తక్కువ ఉన్నవారిలో వీర్య కణాలకి ఏదో తెలియని లోపం కూడా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మామూలుగా వీర్యం ఉత్పత్తి అయ్యేవారి నుంచీ, ఆలిగోస్పెర్మియా(కణాలు తక్కువ) ఉన్నవారి నుంచీ సమాన సంఖ్యలో వీర్యకణాలు సేకరించి

వాటి ఫలదీకరణ సామర్థ్యాన్ని పరీక్షిస్తే... మామూలు వారి వీర్యకణాలకే ఫలదీకరణ సామర్థ్యం బాగుందని తేలింది. అంటే ఆ మూలకారణం ఏదో కాని... అది ఇటు వీర్యకణాల సంఖ్యనీ, అటు ఫలదీకరించే శక్తినీ కూడా ఏకకాలంలో తగ్గించేసిందన్నమాట.

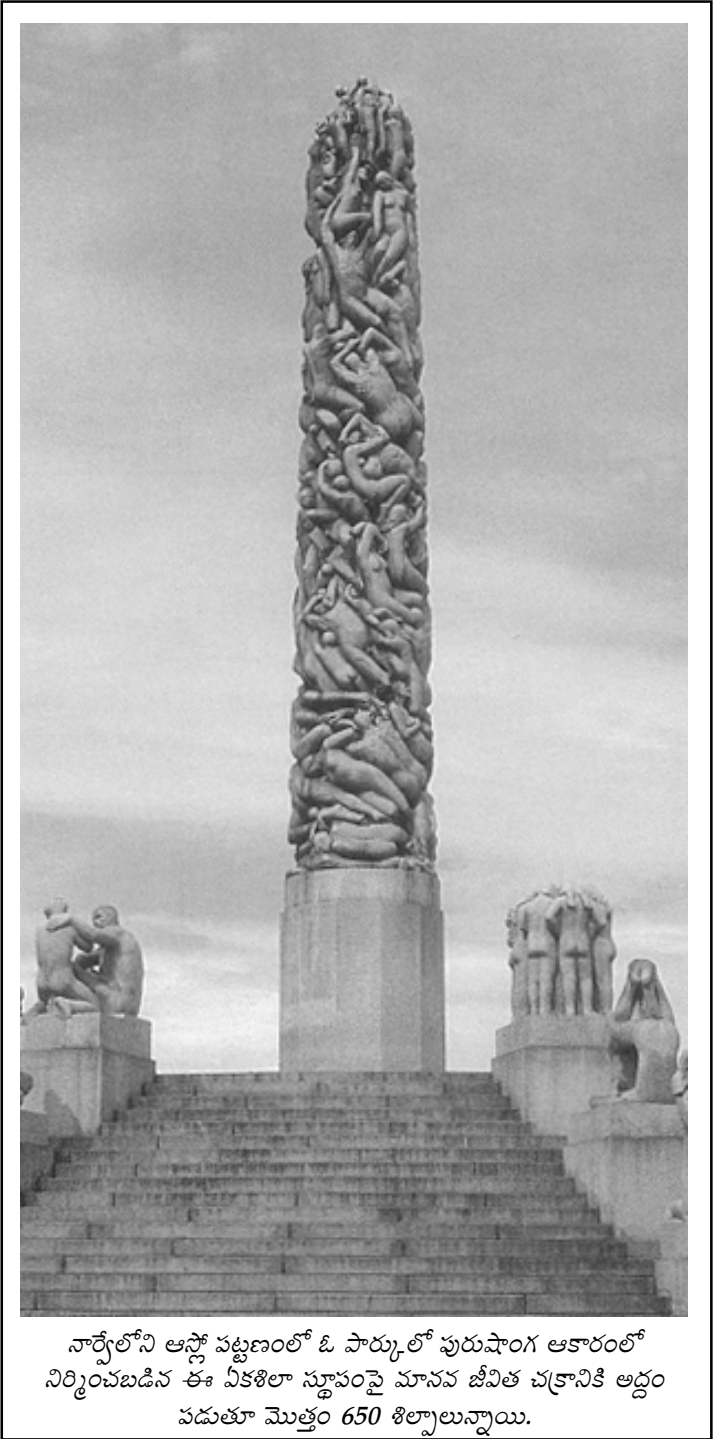
నిస్సంతు దంపతులకు Male Factor కారణంగా IVF చేయాలని నిర్ణయిస్తే, ఆ భర్త వీర్యకణాల వల్ల గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎంత వరకూ ఉన్నాయో తక్కువ ఖర్చుతోనే ముందుగా తెలుసుకోవచ్చు. Sperm Penetration Assay (SPA) అనే ఈ పరీక్ష - వీర్యకణాల సంఖ్య, కదలిక తక్కువ ఉన్న సందర్భాల్లో నమ్మదగ్గ ఫలితాలివ్వలేదు కాని, స్ట్రీల ట్యూబల్ బ్లాకు, పురుషుల వీర్యకణాల ఆకృతి దోషాలు.... వంటి సందర్భాల్లో IVF ఎంత వరకూ సక్సెస్ అవుతుందో SPA నమ్మకం గానే తెలియజేస్తుంది. ఆలిగో ఈస్టన్ స్పెర్మియా (కణాల సంఖ్య, కదలిక...రెండూ తక్కువ ఉండటం)



విషయంలో కూడా SPA పరీక్షని కొద్దిగా మార్పులు చేయడం ద్వారా (ఉదా: ఫాలిక్యులార్ ద్రవం చేర్చడం, TES-Tris buffer ద్రావణం చేర్చడం ద్వారా) వీర్యకణాలు IVFకి పనికొస్తాయా? రానా? అనేది ముందే, తక్కువ ఖర్చుతో తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా దంపతులకి అపారమైన డబ్బు ఖర్చు, మనోవేదన తప్పించడం జరుగుతుంది.

స్పెర్మ్ స్విమ్-అప్ టెక్నిక్ కన్నా పెర్కాల్ కాలమ్ పద్ధతి, ఫైకాల్ కాలమ్ పద్ధతి, ఆల్బుమిన్ కాలమ్ పద్ధతి - వీర్యాన్ని శుద్ధిపరచి మంచి వీర్యకణాలను వేరు చేయడానికి బాగా పనికొస్తాయి.

ఎపిడిడిమిస్ నుంచి సేకరించిన వీర్యం, కృత్రిమంగా



నార్వేలోని ఆస్లో పట్టణంలో ఓ పార్కులో పురుషాంగ ఆకారంలో నిర్మించబడిన ఈ ఏకశిలా స్థూపంపై మానవ జీవిత చక్రానికి అద్దం పడుతూ మొత్తం 650 శిల్పాలున్నాయి.

సృష్టించిన స్పెర్మటోసీల్ నుంచి సేకరించిన వీర్యం కూడా IVFలోకి పనికొస్తాయి. అలాగే ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీ బాడీలున్న వీర్యం, మూత్రాశయంలోకి మళ్ళిపోయి మూత్రంతో కలుషితమైన వీర్యం కూడా IVF పనికొస్తాయి.

ఒకసారి IVF సక్సెస్ అయి ఫలదీకరణం అవడమంటూ జరిగితే పిండోత్పత్తి, పెరుగుదల అన్నీ మామూలుగానే జరుగుతాయి. వికృత వీర్యకణాలు, కదలిక సరిగా లేని వీర్యకణాలూ ఉన్న వీర్యాన్ని IVFలో ఉపయోగించినా బిడ్డలు ఆరోగ్యంగానే పుడతారు. అవకాలేమీ కలుగవు.

గర్భధారణ సమయమంతా సుఖంగా గడిచి, చక్కటి ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డను సజావుగా ప్రసవించాలని ప్రతి స్త్రీ ఆశిస్తుంది. కానీ, కొన్నిసార్లు ఈ నవమాసాల్లోనూ అనివార్యంగా కొన్ని సమస్యలు ఎదురు కావచ్చు. వీటిల్లో కొన్ని గర్భిణీ వల్ల కలిగే అనారోగ్యాలయితే కొన్ని ముందు నుంచే శరీరంలో వుండి గర్భిణీ వల్ల కాంప్లికేట్ అయ్యే అవకాశమున్నది.

నెల తప్పిన తర్వాత తొలి వారాల్లో వాంతులు, వికారం సర్వసాధారణమైన లక్షణం. వీటినే 'వేవిళ్ళు' అంటారు. సాధారణంగా ఈ వాంతులు నెల తప్పిన 8-15 రోజులకు మొదలవుతాయి. సాధారణంగా గర్భిణీని ఆశిస్తున్న ఒక స్త్రీలో బహిష్టు కొద్దిగా లేట్ అయ్యి వాంతులు మొదలయితే ఆమెకు గర్భం వచ్చిందని అనుకోవటం పరిపాటైన విషయం. అంటే వేవిళ్ళు అంత సర్వసాధారణమైన విషయమవునూట. ఈ వేవిళ్ళు సామాన్యంగా 3 నెలలు(12వారాలు) గడిచే సరికి పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

వేవిళ్ళలో మామూలుగా అయితే ఉదయం మూట రెండు మూడు చిన్న చిన్న వాంతులవ్వటం, వికారంగా అనిపించటం వుంటాయి. వీటి వల్ల ఆమె ఆరోగ్యం దెబ్బ తినటం, ఎండిపోవటం, బరువు తగ్గటం లాంటి లక్షణాలేమీ వుండవు.

గర్భిణీ వచ్చిన ప్రతి స్త్రీకి తప్పనిసరిగా వేవిళ్ళు రావాలని నియమమేమీ లేదు. కొద్ది మందికి అసలు ఏ విధమైన వికారం కూడా వుండకపోవచ్చు. కొద్దిమందికి చాలా ఎక్కువ వాంతులై, శరీరంలో అవణ నిష్పత్తి దెబ్బతిని ప్రాణాల మీదకు వచ్చే పరిస్థితి రావచ్చు. సాధారణంగా ఈ అతి వేవిళ్ళు మలి గర్భాల్లో కంటే తొలి గర్భంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అదే స్త్రీకి మలి గర్భాల్లో అదే పరిస్థితి వుండొచ్చు. లేదా మామూలు వేవిళ్ళే వుండొచ్చు. ఒక్కొక్కసారి లేకపోవచ్చు కూడా.

వేవిళ్ళు ఎందుకొస్తాయి?

శరీరంలో గర్భం వల్ల జరిగే మార్పులు, మానసిక కారణాలు, హార్మోన్ల నిష్పత్తుల్లో వచ్చే తేడాలు వేవిళ్ళకి కారణాలు.

గర్భవతి శరీరంలో గర్భం కారణంగా సహజంగానే అనేక మార్పులు వస్తాయి. ఆమె రక్తంలోనూ, ఇతర ముఖ్య శరీర అంతర్భాగాలలోనూ హఠాత్తుగా వచ్చే మార్పులకు శరీరం అలవాటు పడే సమయంలో వాంతులు మొదలవుతాయి. అయితే, కొద్ది వారాల్లోనే శరీరం ఆ మార్పులకు అలవాటు పడి వాంతులు తగ్గుతాయి.

వేవిళ్ళు బాగా వున్న ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఆమెని ఆ స్థలం నుంచి మార్పు చేసి హాస్పిటల్లో ఎడ్మిట్ చేసినప్పుడు - ఏ మందులూ ఇవ్వకుండానే వేవిళ్ళు అనూహ్యంగా తగ్గటం జరుగుతోంది. మానసిక కారణాలు కూడా వేవిళ్ళకి కారణం అని దీన్ని బట్టి గ్రహించవచ్చు.

కానీ, ఒక్కొక్కసారి గర్భిణీ స్త్రీలలో వచ్చే వాంతులు గర్భం వల్ల కాకుండా వేరే కారణాల వల్ల కూడా కావచ్చు. వివిధ ఇన్ఫెక్షన్లు, మెదడుకు కలిగే వ్యాధులూ, అన్నవాహికకు కలిగే వ్యాధులు వాంతులు కలిగిస్తాయి. కనుక వాంతులొస్తే చాలు గర్భమని సంబరపడి పోకుండా ఒకసారి డాక్టర్ని కలవటం క్షేమం.

అతి వేవిళ్ళు (Hyperemesis Gravidarum)

కొన్ని కేసుల్లో ఈ వికారం, వాంతులూ, ఆహారం సహించక పోవటం వంటి లక్షణాలు సాధారణస్థాయిని దాటిపోయి వైద్యసహాయం అవసరమవుతుంది. ఈ కేసుల్లో ఆమె లోవలికి తీసుకునే ఆహారం కంటే బయటకు వచ్చేసే వదార్థమే ఎక్కువ వుంటుంది. దీనితో ఆమె మెల్లిగా ఎండి పోవటం మొదలు పెట్టి

నెల తప్పిన తర్వాత తొలి వారాల్లో వాంతులు, వికారం సర్వసాధారణమైన లక్షణం. వీటినే 'వేవిళ్ళు' అంటారు. ఒక స్త్రీలో బహిష్టు కొద్దిగా లేట్ అయ్యి వాంతులు మొదలయితే ఆమెకు గర్భం వచ్చిందని అనుకోవటం పరిపాటైన విషయం. అంటే వేవిళ్ళు అంత సర్వసాధారణమైన విషయమవునూట.

డా॥ సుధారాణి, M.B.B.S.,

వేవిళ్ళు



ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. బరువు తగ్గుతుంది. చర్మం పటుత్వాన్ని కోల్పోయి సాగిపోవటం మొదలవుతుంది. ఆమె ఇక తన స్వంత పనులు కూడా చేసుకోలేక మంచానికి అంకితమవుతుంది. పేషెంట్ కళ్ళు లోపలికి పోయి గుంటలు పడటం, చర్మం పొడిగా వుండి సాగిపోవటం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారటం, నాలుక ఎండిపోయి గరుగ్గా వుండటం, పెదాలు పగిలి శ్వాస దుర్వాసన రావటం, సైకడుపులో నొప్పి - ఇవన్నీ విలక్షణంగా కనిపించే లక్షణాలు. వాంతులు కాఫీ రంగులో కావటం మొదలవుతాయి. చివరి స్టేజ్ లో పేషెంట్ స్పృతి కోల్పోయి, పిచ్చిగా మాట్లాడటం కూడా జరగొచ్చు.

మూత్రం బాగా తగ్గిపోతుంది. పరిక్ష చేస్తే ప్రోటీన్లు, ఎసిటోన్, బైల్ సాల్ట్స్, బైల్ పిగ్మెంట్స్ కనిపిస్తాయి. పచ్చ కామెర్లు మొదలవుతాయి. రక్తంలో లవణ నిష్పత్తి దెబ్బ తింటుంది. నాడి అతి వేగంగా వుండి, బ్లడ్ ప్రెషర్ బాగా పడిపోతుంది. టెంపరేచర్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఈ స్టేజ్ లో ట్రీట్ మెంట్ జరగకపోతే, చివరకు పేషెంట్ కోమాలోకి వెళ్ళి మరణించవచ్చు.

గర్భిణి స్త్రీలలో సాధారణంగా మూత్రాల గర్భం కేసుల్లోనూ కవల పిల్ల కేసుల్లోనూ, ఉమ్మనీరు చాలా ఎక్కువ వున్న కేసుల్లోనూ (acute hydramnios) ఇలా అతి వేచిళ్ళు కనిపిస్తాయి.

ట్రీట్ మెంట్:

సాధారణమైన వేచిళ్ళకి కొద్దిగా ఆహార నియమాలు, మరికొన్ని జాగ్రత్తలూ పాటిస్తే సరిపోతుంది.

ఎక్కువ ఆహారాన్ని ఒకేసారి కాకుండా, తక్కువ ఆహారాన్ని తక్కువ వ్యవధిలో తీసుకోవటం మంచిది. బాగా కొవ్వు పదార్థాలున్న చాక్లెట్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ లాంటి పదార్థాలు మానెయ్యాలి. ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు, పళ్ళు, కూరగాయలు వుండేలా చూసుకోవాలి. టోస్టలు, బిస్కెట్లు, జామ్, జెల్లీ లాంటి పదార్థాలు మంచివి. నీళ్ళు

బాగా తాగాలి. బార్లీ తీసుకుంటే మంచిది. మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి. డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్ట్ చేసిన మందులు జాగ్రత్తగా వాడుతూ మానసికంగా ధైర్యంగా వుంటే వేచిళ్ళ నుంచి అతి తొందరలోనే గట్టెక్కవచ్చు.

ఇక అతి వేచిళ్ళ పేషెంట్స్ హాస్పిటల్ లో ఎడిమిట్ అయ్యి ట్రీట్ మెంట్లు తీసుకోవాల్సివుంటుంది. కొద్ది మందికి హాస్పిటల్ లో ఎడిమిట్ కాగానే వేచిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. అది స్థలం మార్పు వల్ల కావచ్చు.

కొన్ని కేసుల్లో పేషెంట్ కి పూర్తిగా బెడ్రెస్ట్ అవసరం. నోటి ద్వారా ఆహారాన్ని ఇవ్వటం పూర్తిగా ఆపి ఇంట్రావీనస్ ఫ్లూయిడ్స్ మొదలు పెడతారు. 4 గంటలకొకసారి టెంపరేచర్, పల్స్, మూత్రం రాశి అన్నీ గమనించుకుంటూ పేషెంట్ ని కాపాడాల్సి వస్తుంది. అవసరాన్ని బట్టి వాంతులు తగ్గటానికి ఇంజెక్షన్లు కూడా చేస్తారు.

సాధారణంగా ఈ రకమైన ట్రీట్ మెంట్ తో పేషెంట్స్ 24-48 గంటల్లో కోలుకుంటారు. 2-3 రోజుల్లో స్వయంగా ఆహారం తీసుకోగలుగుతారు. మొదట్లో కొద్దిగా ద్రవపదార్థాలతో మొదలు పెట్టి నెమ్మదిగా ఘనాహారం తీసుకునేలా చెయ్యవచ్చు.

చాలా కేసులు ఈ విధంగా గట్టెక్కినా, అతి కొద్ది మంది మూత్రం ఇంకా అలాగే వాంతులవుతూ సీరియస్ కండిషన్ లోకి వెళ్తారు. వీరిలో మూత్రం పరిమాణం బాగా తగ్గిపోవటం, మూత్రంలో ప్రోటీన్లు, ఎసిటోన్, బైల్ పిగ్మెంట్స్ కనిపించడం, పచ్చ కామెర్లు మొదలవుటం, కాఫీ రంగు వంతులు కావటం, నాడి వేగం పెరిగి బ్లడ్ ప్రెషర్ పడిపోవటం వంటి లక్షణాలు మొదలయ్యి పేషెంట్ పరిస్థితి క్లిష్టంగా మారుతోందని తెలియజేస్తాయి.

ఇక ఆలస్యం చెయ్యకుండా లోకల్ ఎనస్టీసియా ఇచ్చి గర్భస్రావం చెయ్యటం వల్ల పేషెంట్ ని రక్షించుకోవటానికి అవకాశం వుంది. కానీ ఈ రోజుల్లో అతి వేచిళ్ళ కోసం గర్భస్రావం చెయ్యాలి వచ్చే పరిస్థితులూ, కేసులూ తక్కువే.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందిన ఈ రోజుల్లో ఏ రకమైన అనారోగ్యానికైనా బెంగపడి, భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ, మీరు చెయ్యాలిందల్లా ఒక మంచి డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వుంటూ మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటే పండంటి బిడ్డను కంటారనడంలో ఎలాంటి సందేహం వుండదు.



యవనారంభంలో ఆడపిల్లల పెరుగుదల

ఎదిగే ఆడపిల్లలకి తాము అందరిలాగే ఎదుగుతున్నామా లేదా అని ఆందోళన సహజంగా ఉంటుంది. పొట్టిగా ఉన్నామని, రొమ్ములు సరిగా ఎదగలేదని, రొమ్ములు ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నవనీ, బహిష్టు అవక్రమంగా ఉందనీ, యోనిలో తడి అవుతున్నదనీ...రకరకాలుగా ఉంటాయి వాళ్ళ ఆందోళనలు. యిందులో కొన్ని తల్లిండ్రులని కూడా ఆందోళన పరుస్తాయి. ఆడపిల్ల పెరుగుదల క్రమాన్ని తెలుసుకోండి!

ఆడపిల్లల్లో యవ్వనారంభం 8-15 సం॥ల మధ్యలో మొదలవుతుంది. అయితే ముందుగా మార్పులు శరీర అంతర్భాగాల్లో మొదల వుతాయి. వాటి చిహ్నాలు బయట పడటానికి మరో ఏడాది పడుతుంది.

★ సుమారు 8 నుంచి 11 సం॥ల మధ్య వయసులో: మెదడులోని నియంత్రణ కేంద్రాల ఆదేశం మేరకు అండకోశాలు, ఇతర అంతర్గత జననాంగాలు పెరగడం మొదలై స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది. స్త్రీ హార్మోనులే శరీరంలో అనేక మార్పులు తీసుకొస్తాయి.

★ సుమారు 9 నుంచి 15 సం॥ల మధ్యలో: మొదట చనుమొనల చుట్టూ గల ముదురు గోధుమ రంగు వలయం కొద్దిగా గాఢ వర్ణంలోకి మారుతుంది. రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బి ఉసిరికాయంత ప్రమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఆడపిల్లలో మొట్టమొదట పైకి కనిపించే లక్షణం ఇదే! దీన్ని రొమ్ముల పెరుగుదలలో B2 దశగా చెబుతారు. సగటున 11 సం॥ల వయసులో ఇది కనిపించవచ్చు, లేదా 15 సం॥ల వరకూ కూడా ఛాతీ బల్ల పరువుగానే ఉండిపోవచ్చు.

★ మరికొద్ది నెలల్లో కామపీఠంపై నున్నటి వెంట్రుకలు ప్రత్యక్షమవుతాయి. అయితే కొందరాడపిల్లల్లో రొమ్ములు పెరగటం ప్రారంభం కాకమునుపే యవ్వన కేశాలు ప్రత్యక్షం కావడం కాని, మరొకొందరిలో అవి

పెద్దవాళ్ళ మాదిరిగా ఎదిగిపోవడం గాని జరుగుతాయి. రొమ్ముల మరికొంత ఎదుగుతాయి. (B3 దశ)

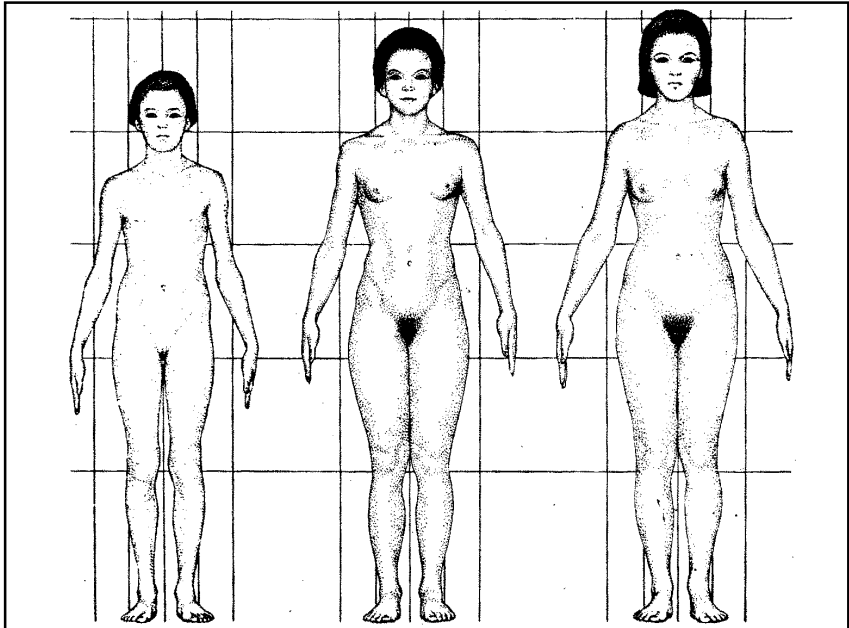
★ సగటున ఆడపిల్ల పదిన్నర సం॥ల వయసు నుంచీ చరచరా పాడుగు ఎదగటం మొదలు పెడుతుంది. సుమారు 12-12 1/2 సం॥ల వయసులో ఈ పెరుగుదల వేగం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాన్ని 'Growth spurt' అంటారు. పద్నాలుగు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి గాని, మరో ఆరేళ్లలో గాని ఈ పెరుగుదల వేగం తగ్గిపోతుంది. మందకొడిగా సాగుతుంది. అప్పటికే (పద్నాలున్నర సం॥లకే) ఆడపిల్ల పెరుగుదల 80 శాతం పూర్తయిపోతుంది. ఆపైన ఆ అమ్మాయి 19వ సం॥రం వచ్చేవరకూ పెరిగే పొడవు 4 అంగుళాలకు మించదు. చురుగ్గా ఎదిగే మూడు నాలుగేళ్ళలోనే (అనగా 10 1/2 - 14 సం॥ల మధ్యలో) ఆడపిల్లలు సుమారు 20 సెం.మీ (8 అం॥) పొడవు పెరిగిపోతారు.

సరిగ్గా పొడవు పెరుగుదల నీచు

తగ్గుముఖం పట్టగానే (అనగా సగటున పద మూడున్నర సం॥ల వయసులో) ఆడపిల్ల "రజస్వల" అవుతుంది. అనగా ఆమెలో అండం విడుదలకావటం, హార్మోనుల మాసిక చక్రమూ మొదలయ్యేయన్నమాట. కొందరు ఆడపిల్లలు వందకొండున్నర సం॥లకే గాని ఇంకా ముందేకాని రజస్వలవుతారు. మరి కొద్దిమంది 15-16 సం॥లదాకా రజస్వల కాకపోవచ్చు.

15 సం॥ల దాటినా బహిష్టుకాకపోతే ఒకసారి డాక్టర్ని సంప్రదించటం అవసరం. ఆంధ్రలో ఆడపిల్లలు రజస్వలయ్యే సగటు వయసు మీద రీసెర్చ్ చేసినవారు చాలామంది ఉన్నారు. 1984 ప్రాంతంలో శ్రీమతి డి.జె.పద్మావతి, డా॥ పూషా, ప్రొఫెసర్ బి.ఆర్ బూసి అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఆడపిల్లలు సగటున 13-14 సం॥ల వయసులో రజస్వలవుతారని తేలింది.

★ ధనిక వర్గాల పిల్లలతో పోలిస్తే అల్ప ఆదాయ వర్గాల్లో ఆడపిల్లలు కొన్ని నెలలు ఆలస్యంగా రజస్వలవుతున్నారు. దీనికి



13 సం॥ల వయసున్న ముగ్గురు ఆడపిల్లల పెరుగుదలలో ఎంత తేడా ఉందో చూడండి!

పోషకాహార స్థాయిలో తేడా కావచ్చు.

★ కుటుంబంలో మొదట పుట్టిన ఆడపిల్లలతో పోలిస్తే ఆఖరుగా పుట్టిన ఆడపిల్లలు కొద్దిగా లేటుగా రజస్వలవుతున్నారు. ఇద్దరు ముగ్గురు పిల్లలున్న కుటుంబాలకంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలున్న కుటుంబాల్లో ఈ తేడా కనిపిస్తుంది.

★ రజస్వలయ్యే నాటికి ఆడపిల్లలు ఎత్తు పెరగడం చాలా మట్టుకు పూర్తవుతుందని చెప్పుకున్నాం కదా! అప్పటికే చాలామంది ఆడపిల్ల రొమ్ములు దాదాపు పూర్తిగా ఎదిగి ఉంటాయి. (B4 దశలో ఉంటాయి). అయితే పరిపూర్ణ స్త్రీ రొమ్ముకి ఈమె రొమ్ములకి గల తేడా ఏమిటంటే ఈమెకి చనుమొనల చుట్టూ గల వర్షల వలయం రొమ్ము ఉపరితలం కన్నా ఎత్తుగా పొడుచుకొచ్చి ఉంటుంది. యువతికి వర్షల వలయమూ, రొమ్ము ఉపరితలమూ ఒకే ఎత్తులో ఉండి చూచుకం మాత్రమే పొడుచుకొచ్చి ఉంటుంది.

★ అయితే, రజస్వల అయిన ఆడపిల్లల్లో కొందరికి యింకా రొమ్ములు నరిగా ఎదగకపోవటం జరగవచ్చు. అలాగే ప్రాథమిక స్థాయికి ఎదిగిన రొమ్ములున్న ఆడపిల్లలా ఉన్నారు. కనుక ఎదిగే ఆడపిల్లలు తమ రొమ్ముల ప్రమాణం గురించి ఆందోళన పడటం వ్యర్థం. అదిగాక రొమ్ముల పైజు జీవిత కాలంలో అనేకసార్లు మారుతుంది.

రజస్వలయ్యే సమయానికే గాని, ఆ తర్వాత కొద్ది కాలం గడిచేలోగా కాని ఆడపిల్ల జబ్బులు నునుపెక్కడం, వాటిల్లో కొవ్వు చేరి గుండ్రంగా ఆకర్షణీయంగా తయారవటం జరుగుతాయి. పిరుదుల్లో కొవ్వు చేరి అవి పెద్దవవుతాయి. నడుం దిగువున, తొడల్లోనూ కొవ్వు చేరుతుంది. మొత్తం మీద కటివలయం గుండ్రంగా వెడల్పుగా మారి, నడుం సన్నమై “స్త్రీత్వానికే” అర్థం చెపుతాయి.

★ మగపిల్లల్లో పెరిగినట్టు కండపుష్టి పెరగదు. గొంతు సన్నపడి శ్రావ్యమవుతుంది.

★ చంకల్లో వెంట్రుకలు ఏర్పడతాయి. చెమట గ్రంథులు చురుకుగా పనిచేయడం మొదలుపెట్టి ఒక విధమైన వాసన పుట్టిస్తాయి. ముఖంపై వెంటిమలు ఏర్పడవచ్చు. యోనిస్రవాలు మొదలవుతాయి.

★ జననంద్రియాలు - ముఖ్యంగా యోని పెదవులు, అంతరాధరాలు నల్లబడతాయి. పొడవుగా సాగుతాయి. యువ్వన కేశాలు ముతకబారి రింగులు తిరుగుతాయి. కాని మగపిల్ల వాడంత ముతగ్గా ఉండవు.

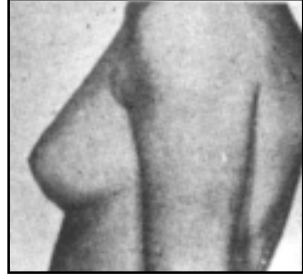
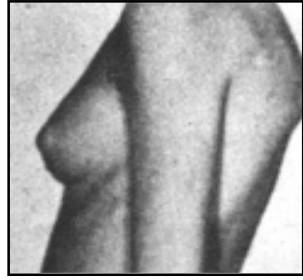
రజస్వల అయినాక కొన్ని నెలల దాకా బహిష్టు సక్రమంగా ఉండకపోవచ్చు. క్రమేణా సంవత్సరమూ, సంవత్సరంన్నర కాలంలో బహిష్టు చక్రం క్రమబద్ధమవుతుంది.

ఈ మార్పులన్నీ చాలా మటుక్కి 16-17 సం॥ల కల్లా పూర్తయిపోతాయి. కొందరిలో ఏ 8-9 సం॥ల వయసులోనో మొదలై 13-14 సం॥లకే పూర్తయిపోవచ్చును. మరికొందరికి 14-15 సం॥ల వయసులో ఆరంభమై 18 సం॥ల నాటికి పూర్తికావచ్చును. అయితే ఇలాంటివారు చాలా తక్కువని చెప్పుకోవచ్చు.

15 సం॥ల నాటికి బహిష్టుకాని ఆడపిల్ల ఉందనుకోండి. ఆమెకి యువ్వన కేశాలు పెరుగుతూ ఉన్నా, అప్పటికే ఆ పిల్ల వేగంగా పెరుగుతూ ఉన్నా ఆందోళన పడాల్సిన పనిలేదు. ఈమె ఆలస్యంగా మెచ్యూరయ్యే వర్గానికి చెందినదని అర్థం. కాని 15 సం॥లకి కూడా ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు ఏమీ కనపడకపోతే డాక్టరుకి చూపించటం అవసరం. ముఖ్యంగా సోటిగా ఉన్నవారిని!

ఈ రోజుల్లో ప్రతి తల్లిదండ్రులూ చెయ్యాలిన్న ముఖ్యమైన పని ఏమిటంటే ఈ వయసు ఆ వయసు అని గాకుండా ప్రతి ఒక్కర్నీ (తమతో సహా) ఏడాదికొకసారి పూర్తి మెడికల్ చెక్స్ చేయిస్తుండాల్సి. అందువల్ల ఏ దోషాలైనా గాని ఆరంభ దశల్లో బయటపడి, నకాలంలో చర్య తీసుకునే అవకాశమేర్పడుతుంది.

ప్రతి తల్లి తన కూతురికి నేర్పుకోవలసిన విషయాలూ, జాగ్రత్తలున్నాయి. జననంగాలు పరిశుభ్రం చేసుకోవటం, నేవ్ కిన్స్ ఉపయోగించటం, యువ్వనకేశాలు, చంకల్లో వెంట్రుకలు తొలగించుకోవటం వగైరా! వయసొచ్చిన ప్రతి ఆడపిల్లా తన జననంగాలను అప్పుడప్పుడు అద్దం సహాయంతో గమనించుకోవటం కూడా అవసరం, జననంగాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికే కాక Bodyimage పెంపొందించుకోవడానికీ కూడా యిది అవసరం.



రొమ్ముల పెరుగుదలలో దశలు (B1 నుంచి B4 వరకు)

రొమ్ములు పెరుగుతున్న వయసులో అవి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించకుండా ఆడపిల్లలు గుండెలకు పుస్తకాలు అడ్డు పెట్టుకుని తిరగడమూ, భుజాలు కుంచించుకుని గూనితో ముందుకు వంగి నడవటమూ చేస్తారు. అది మంచిపని కాదు. అలాంటి పిల్లలకు లూజైన డ్రెస్ లు కుట్టించటం మంచిది. తనలో జరుగుతున్న ఏ పరిణామాన్నీ చూసి ఏ ఆడపిల్లా అసహ్యించుకోకుండా, అవమాన పడకుండా, సిగ్గుపడకుండా సరైన పరిజ్ఞానం కలిగించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. ★

భర్తకు సుఖవ్యాధి సోకితే

భార్యకు కూడా చికిత్స

అవసరమా?

డా॥ జి.వి. రమణ M.D., D.V., FCSEPI,
వెనీరియాలజిస్టు

సంభోగ సంక్రమిత వ్యాధులు స్త్రీ నుండి పురుషునికి, పురుషుని నుండి స్త్రీకి సంపర్కం ద్వారా వస్తాంటాయి. చాలా అరుదైన సందర్భాలలో, రత్యేతర మార్గాల ద్వారా కూడా వస్తాయి.

కొబట్టి ముఖ్యంగా పెళ్ళయినవారు, ప్రియురాళ్ళు, ఆంటీలు అని పిలవబడే వాళ్ళ దగ్గరో, వేళ్ళ దగ్గరో రతి ద్వారా ఈ జబ్బులను తెచ్చుకొని, ఇంట్లో ఏ పాపం ఎరుగని భార్యకు అంటిస్తారు. వైద్యం మాత్రం ఆయనొక్కడే చేయించుకుని తగ్గించుకుంటాడు. ఆ తర్వాత రతిలో పాల్గొన్నప్పుడల్లా భార్య దగ్గర నుండి మళ్ళీ ఆ జబ్బు అంటుకుంటుంది.

దానితో - "నేను ఇప్పుడు బయటెక్కడా రతిలో కలువకపోయినా నాకు జబ్బు వచ్చిందేమిటా?" అని ఆవేదన పడతాడు! పరీక్షలు చేయించుకుంటాడు.

సున్నిత మనస్కుడు చాలామంది రకరకాల డాక్టర్లను కలుస్తాడు. అదే కర్కశుడైతే భార్య వల్ల నాకీ జబ్బు వస్తోందని భార్య శీలాన్ని శంకిస్తాడు. ఆమెని రాచి రంపాన పెడతాడు.

కాని నిజానికి, నేను నా భార్యకు జబ్బు అంటించాను. ఆమెకి చికిత్స చేయించలేదు. అందువల్లే నాకు వస్తాండవచ్చు' అని ఆలోచించే సంస్కారవంతులు, వివేకవంతులు ఎంత మంది?

పైపెచ్చు, డాక్టర్లు, "మీ శ్రీమతిని కూడా వైద్యానికి తీసుకురండి!" అని చెబితే, 'ఆమెకు ఏమీ లేదు సార్, నాకు ఈ కురుపులు (పుండ్లు) నిన్నటి నుండి వచ్చాయి సార్. నేను మొన్నటి నుండి నా భార్యతో రతి జరుపలేదు సార్, అందువలన ఆమెకు రాదు సార్' అంటూ డాక్టర్ కి పాఠం చెబతాడు సగటు పేషెంట్లు.

అసలు విషయం ఏమిటంటే, ఎవరైనా



జబ్బు వున్న వాళ్ళతో రతిలో పాల్గొంటే, ఆ రోగ క్రిములు ఈ శరీరంలో ప్రవేశించి, అభివృద్ధి చెంది, రోగాన్ని కలుగచేస్తాయి. ఇలా వృద్ధి చెందటానికి, ఒక్కొక్క రోగానికి కొన్ని రోజులు పడుతుంది. దీనినే Incubation period అంటారు. అలా ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ ను దాటుతున్న సమయంలో (ఆయనకున్న బయటికి ఏమీ కన్పించదు) భార్యతో రతిలో పాల్గొని, మరుసటి రోజు ఆ రోగం బయట పడిన తర్వాత, ఆ రోజు నుండి కలవడం మానేసి, "ఆమెకు రాదు," అని తనను తాను సమర్థించుకుంటాడు.

ఇంకో విషయం పాఠక మహాశయా! ఈ రోగాలన్నీ అందరిలో ఒకే విధంగా బయట పడవు. కొందరిలో తీవ్రంగానూ, మరికొందరిలో మరీ తీవ్రంగానూ, కొందరిలో తగ్గ స్థాయి లోనూ, బయటపడతాయి. కొంతమందిలో

అసలు బయటపడవు. ఇది వారి శరీర తత్వాలని బట్టి, వారిలో వున్న రోగ నిరోధక శక్తిని బట్టి వుంటుంది. తర్వాత పాటించిన శుభ్రతను బట్టి వుంటుంది. రోగం అసలు బయట పడక పోవడం అన్నది - ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారిని 'Asymptomatic Carriers' అంటారు. అనగా రోగలక్షణాలు ఏమీ లేకుండా రోగాన్ని వ్యాపింప చేసే కారియర్లని అర్థం. వీరు చూడటానికి బాగా వుంటారు. రోగం ఉన్నట్లుగా గుర్తించరు. ఇతరులకు రోగాన్ని సరఫరా చేస్తూంటారు. ఈ లక్షణం ముఖ్యంగా గనేరియా, షాంక్రాయిడ్, వ్యాధులలో బాగా తెలుస్తుంది.

కావున పేషెంట్లు తన భార్యతో కలిసినపుడే వస్తుంది. కాని తన భార్యను డాక్టర్లు చూసి ఏమీ లేదు అని చెప్పారు కదా అని వాదిస్తాంటాడు. అసలు విషయం ఇది...

మహాశయా! కావున సుఖవ్యాధులు సోకిన వారు తమ భాగస్వామిని కూడా V.D. స్పెషలిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకు వస్తే, ఆమెను పరీక్షించి, లేబరేటరీ పరీక్షలు చేయించి తగు వైద్యం సూచించడం జరుగుతుంది.

నేను ఈ మధ్యనే ఒకామెను పరీక్షించి, ఆమె గనేరియా కారియర్ గా గుర్తించి వైద్యం చేయడం జరిగింది. అలాగే మరో సంధర్భంలో నలుగురు కాలేజీ స్టూడెంట్స్ Condylomata Acuminata (వులివిర్లు) అనే వ్యాధితో వచ్చారు. అందరూ ఒకే అమ్మాయి దగ్గరికి వెళ్ళారు. వచ్చిన అబ్బాయిలలో ఇద్దరు... “సార్, నేను ఆ అమ్మాయిని పరీక్ష చేశాను సార్, ఏ రోగం కనబడలేదు. అందుకే ధైర్యంగా వెళ్ళాము” అన్నారు. నా ప్రోద్బలం మీద వారు

ఆ అమ్మాయిని పరీక్షకు తీసుకొని వచ్చారు. తీరా ఆమెని కొన్ని ప్రశ్నలడిగి, పరీక్ష చేస్తే, నోట్లో నాలుక పైన చిన్న పెసర వప్పంత వులిపిరి వుంది. ఆ అమ్మాయి ఈ నల్లరికీ, ముందు అంగచూషణ చేసి, తర్వాత రతిలో పాల్గొంది. అలా అంగచూషణ చేయడం ద్వారా ఆ అమ్మాయి, ఈ జబ్బును మన హీరోలకు ఇచ్చింది. అది వీళ్ళకు చూపించేక, ఆశ్చర్యపడటం వీళ్ళ వంతయ్యింది. చాలా సందర్భాల్లో, ఆడవాళ్ళకు ఈ జబ్బులొస్తే, నడుము నొప్పి, పొత్తి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నడుము నొప్పి, పొత్తి కడుపు నొప్పికి ఆయా డాక్టర్లను, లేక మామూలు డాక్టర్లని కలిసి మందులు వాడుతూ, లక్షణాలు తగ్గక, విసుగు చెందుతుంటారు. మీరు V.D. స్పెషలిస్టు

దగ్గర కొస్తే, తగు పరీక్షలు చేసి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి, వైద్యం చేయడం జరుగుతుంది. ఇంకో విషయం ఏమిటంటే, ఇలా జబ్బులున్న స్త్రీ గర్భం ధరిస్తే, ఈ జబ్బులు పుట్టబోయే పిల్లలకు కూడా సోకే ప్రమాదం వుంది. దీనినే "Vertical Transmission" అంటారు. సిఫిలిస్, హెర్పిస్, క్లమిడియా వ్యాధి, గనేరియా, పులిసిర్లు మొివి ఇలా సోకుతాయి.

ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, కొన్ని జబ్బులు ఇలా వైద్యం లేకుండా వుంటే, కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కాన్సర్ గా మారే ప్రమాదం వుంది. కావున మీ రతి జీవితం మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలుగా సాగాలంటే తప్పకుండా మీరు మీ గరల్ ఫ్రెండ్స్ ను, భార్యలని వైద్యానికి తీసుకు రావలసి వుంటుంది.

పిల్లల్ని కుదురులేని వారిగా మార్చే అటెన్షన్ డిఫిసిట్ డిజార్డర్

రామారావు 'గోల్డెన్ షేక్ హాండ్స్' స్కీములులో వాలెంటరీ రెటైర్మెంట్ తీసుకున్న బెక్సికల్ మేనేజర్. ఆయనకు ఇద్దరు పిల్లలు. మొదట అమ్మాయి. అన్నింటిలోను ఫస్ట్! చదువులోనే కాదు! ఆటలు, పాటలు, సంగీతం అన్నీ నేర్చుకొని చాలా తెలివైన పిల్లగా గుర్తింపు పొందింది. రామారావు దంపతుల బాధ, దిగులంతా చిన్న కొడుకు 'సంతోష్' గురించే! హైదరాబాద్ 'దిల్ సుఖ్ నగర్'లో ఉండేటప్పుడు పుట్టాడని - సుఖ్ ని - 'ఖుష్' గా మార్చి ఆ అర్ధంతో సంతోష్ అని పేరు పెట్టి ఎంతో ముచ్చటపడిపోయారా దంపతులు. ఇప్పుడు - దిల్ ఖుష్ సోయి 'దిల్ ముఖ్' అయినందుకు ఎంతో బాధపడుతున్నారు.

'దిల్ ముఖ్' ఎందుకయినట్లు ?

ఏడేళ్ళ సంతోష్ ఏ పని ఏకాగ్రత పెట్టి చేయడు. అల్లరే - అల్లరి! ఎవరి మాట వినడు, చదవడు! రాయడు! ఏ పని చెప్పినా చేయడు. విలువైన వస్తువులను కూడా నిర్లక్ష్యంగా సోగొట్టుకుంటాడు. ఒక పనిని మధ్యలో వదిలివేసి ఏదోలా చేసే ప్రయత్నం చేస్తాడు. కుదురుగా ఒక్కచోట కూడా కూర్చోడు. అస్తమాను టి.వి. ఛానళ్ల మారుస్తూనే ఉంటాడు. అతిగా వాగుతాడు. ఎదుటి వారి

పనుల్లో తలదూర్చి-వాటిని పాడు చేస్తాడు. ఆఖరికి ఆడుకోవడం వంటి వినోదాల్లో కూడా కొద్దిసేపు కూడా వేచి ఉండలేడు. అటు స్కూల్లోను వెనుకబడిపోయి - ఇటు ఇంట్లోను చుట్టు ప్రక్కల వారితో పెంకి ఘటంగా ముద్ర వేయించుకున్న 'సంతోష్'తో సంతోషం ఎలా కలుగుతుంది? అంతా దుఃఖమే!

ఎందుకిదంతా!

సంతోష్-అటెన్షన్ డిఫిసిట్ డిజార్డర్ (Attention Deficit Disorder) అనే మానసిక రుగ్మతకు గురయ్యాడు. స్కూలు కెళ్ళే పిల్లల్లో మూడు శాతం మంది ఈ రుగ్మతకు గురి కావచ్చు. సాధారణంగా 7 ఏళ్ళలోపు ఈ జబ్బు లక్షణాలు కన్పించవచ్చు. ఎక్కువ మందిలో నాలుగేళ్ళ వయస్సుకే ఈ లక్షణాలు బయటపడతాయి.

అమ్మాయిలకంటే అబ్బాయిల్లో 6-7 రెట్లు అధికంగా, తరచుగా 'అటెన్షన్ డిఫిసిట్ డిజార్డర్'కు గరి అవుతున్నట్లు సర్వేలు చెపుతున్నాయి.

80 శాతం మంది పిల్లలకు యువ్వనంలో అడుగెట్టినప్పటి నుండి క్రమంగా ఈ జబ్బు తగ్గిపోతుంది. మిగతా 20 శాతం మంది యువ్వనంలో కూడా ఈ జబ్బుతో కంటిన్యూ

అవ్వవచ్చు. యువ్వనంలో ఈ సమస్య ఉన్నవారికి దేని మీద దృష్టి నిలుపరు. ప్రతి దానికి అతిగా స్పందించే వైఖరి కల్గి ఉంటారు.

చికిత్స ఎలా ఉంటుంది?

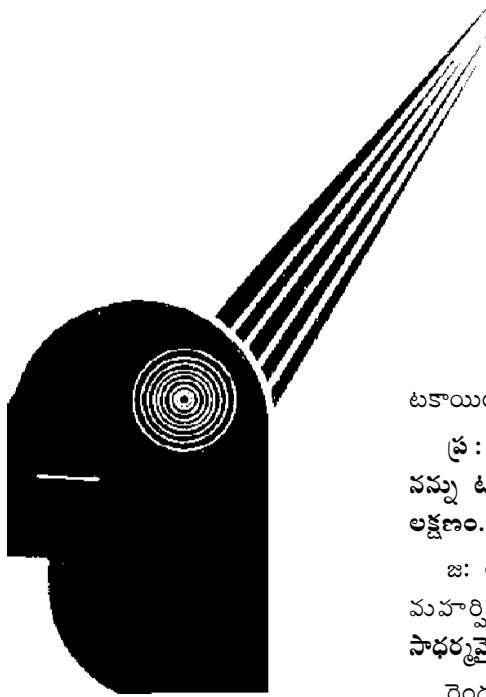
సాధారణంగా ఈ జబ్బుకు మూడు విధాలుగా చికిత్సలు చేస్తారు. 1. మందుల ద్వారా చికిత్స 2. బిహేవియర్ థెరపి 3. కౌన్సిలింగ్, సపోర్టివ్ సైకోథెరపి.

మందుల విషయంలోకి

వస్తే...

'డ్రెక్స్ట్రో ఏంఫెటమైన్, మెథైల్ పెనిడేట్, వెంగ్గీషియమ్ మోలిన్ వంటి 'స్టిములెంట్స్'ని వాడిస్తారు. కాని మనకు ఇవి సరిగా లభ్యం కావడం లేదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఇమిప్రమైన్, క్లోరోప్రామాజెన్, థయోరిడాజిన్, కెఫిన్, లిథియమ్ కార్బనేట్ వంటి మందులు వాడిస్తారు. వీటిలో ఇమిప్రమైన్, థయోరిడాజిన్లు బాగా పని చేస్తాయని చెప్పబడుతోంది.

మందులతో బాటు బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి చేస్తే - మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.



(గతసంవిక తరువాయి)

హేతువాదం

- రంజా

టకాయించావు. అది నీ “జాతి” లక్షణం.

ప్ర : మీరు అర్థభేదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని నన్ను టకాయించ లేదా? అది మీ జాతి లక్షణం.

జ: అవును ఈ రకం జాతి లక్షణాన్నే మహర్షి చక్కగా నిర్వచించాడు. సాధర్మవైధర్మాభ్యాం ప్రత్యవస్థానం జాతి: అని.

రెండు శబ్దాలకు సమానార్థత ఉంటుంది. అన్నావు కదా. సూక్ష్మమన్నా, అల్పమన్నా ఒకటేనని, దానినే సాధర్మ్యం అంటాము.

ఆ రెండు శబ్దాలకూ అర్థభేదం ఉంటుంది. సూక్ష్మమంటే నిశితమనీ, అల్పమంటే నీచమనీ వేరే అర్థాలున్నాయి. ఇది వైధర్మ్యం.

ఈ శబ్దానికన్న సాధర్మాన్నీ, వైధర్మాన్నీ వినియోగించుకొని, ఎదుటి వ్యక్తి స్థాపించిన సాధ్యధర్మాన్ని ఖండించటమే “జాతి” (A Confusing reply)

నిగ్రహం

ప్రశ్న : మాట్లాడవేమి? విప్రతిపత్తి రప్రతిపత్తిశ్చ నిగ్రహస్థానమ్ అని నిగ్రహానికి ప్యుత్పత్తి. నేను చెప్పిన దానిని సరిగా గ్రహించలేక పోగా దానిని విరుద్ధంగా గ్రహించడం విప్రతిపత్తి. దానిని ఖండిస్తూ నేను చెప్పిన రికి తిరిగి, నోరు వెదవలేక పోవటం అప్రతిపత్తి. ఈ నిరుత్తరస్థితినే “నిగ్రహస్థానం” అంటాము.

ప్ర. రెండు శబ్దాలకున్న అర్థాలలో సాధర్మ్యమూ, వైధర్మ్యమూ ఉండటం కని పిస్తూనే ఉంది. అర్థమే శబ్దానికి అంగం. అదే అర్థాంగి. ప్రతి శబ్దానికి నానార్థాలు న్నాయి. ఇది బహుపత్తిత్వం కాదా?

జ: ఒకే అర్థాన్ని వ్యక్తం చేసే శబ్దాలు చాలా ఉన్నాయి. సలిలం, జలం, ఉదకం, నీరు, నారి-

ఇవన్నీ ఒకే అర్థానికి పర్యాయపదాలు. ఇది బహుభర్తృత్వం కాదా? మాట్లాడరేమి?

ఇది ప్రకృతి అందుకు భిన్నమయినది వికృతి.

మూడవ ఆహ్వాకము

ప్రశ్న : జన్మభృత్యవృత్తియగు మిథ్యా జ్ఞానాన్ని పోగొట్టి జ్ఞానోదయం కలిగించేందుకు సాధనాలయిన ప్రమాణాది పదహారు పదార్థాలను మీరు వివరించారు. అయినా ఎందుకో నన్ను “సంశయం” విడిచిపెట్టటం లేదు. సాధనాలయితే చూపించారు గాని ప్రయోగాన్ని చూపించాలి. సాధ్యాన్ని పేర్కొననూ లేదు.

జ: బుద్ధిని మేల్కొల్పుటానికే ఇవి సాధనాలు. మేల్కొన్నాక బుద్ధి దానికదే తవన్ను ప్రారంభిస్తుంది. ఎవరి తపఃఫలం వారిదే నాయనా !

ప్రశ్న : సంశయం లేకుండా పోవాలంటే ఏమిటి ?

జ : మనుష్యులంతా ఒకే జాతి. కనుక సామాన్యధర్మం. అందులో గోవిందుడొకడు. అతని ముక్కు మొకమూ తీరు వేరు. అది అసాధారణ ధర్మం. ఈ అసాధారణ ధర్మాన్ని బట్టి సమానధర్మం గల మనుష్యుల మధ్య గోవిందుణ్ణి ఇట్టే గుర్తు పట్టగలము. అది నిశ్చయజ్ఞానము. దీనివల్లనే సంశయం కలగదు.

సాధారణ ధర్మాలను బట్టి తెల్లవాడు, నల్లవాడు, పచ్చవాడు, ఎర్రవాడు, కలిసి ఉన్నా వానిని మనుష్యులనే అంటాము. అసాధారణ ధర్మమైన రంగును బట్టి కాకసాయిడ్, నీగ్రాయిడ్, మంగోలాయిడ్, ఆస్ట్రలాయిడ్ అని విభజిస్తాము.

(ఇంకా ఉంది)

పురుషుల్లో మూత్రం ఆపుకోలేని సమస్య (URINARY INCONTINENCE IN MALES)

డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు, M.B.,MS.,MCh.,

యూరాలజిస్టు

మూత్రం ఆపుకోలేని పరిస్థితి ప్రాణ ప్రమాదం కాదు కానీ, హఠాత్తుగా లేచి బాత్రూమ్ కి వెళ్ళాల్సి రావటం, మధ్యలోనే ఒకోసారి బట్టలు తడిసిపోవడం... ఎంతటి వారికైనా అవమానకరంగా, బాధాకరంగా ఉంటుంది కదా! ఆ రకంగా చూస్తే ఇదొక “సాంఘిక జబ్బు” అని చెప్పుకోవచ్చు.

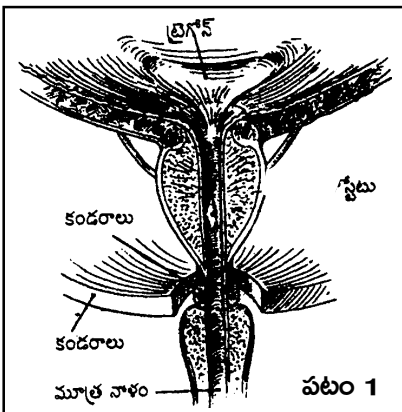
‘మూత్రాన్ని ఆపుకోలేకపోవడం’ పిల్లల్లో కూడా కనబడే సమస్యే అయినా మనం ప్రస్తుతం పెద్దల సమస్య గురించే చర్చిద్దాం.

15 నుంచి 64 ఏళ్ళ మధ్య వయసు గల పురుషుల్లో నూటికి ఒకరిద్దరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. 65 ఏళ్ళు దాటిన వారిలో అయితే 7 నుంచి 17 శాతం మంది వరకు మూత్ర విసర్జన అదుపులో లేని పరిస్థితిలో ఉంటున్నారు.

వృద్ధుల గృహాల్లో నివసించే పెద్దవారిని గమనిస్తే 18-55 శాతం మందిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. వృద్ధులు కాని వారు కూడా ఈ సమస్యకు గురి కావడానికి ప్రధాన కారణం ప్రోస్టేటు ఆపరేషన్ చేస్తుకోవాలి.

సమస్య స్వరూపం

ఈ సమస్య స్వరూపం అర్థం చెసుకోవాలంటే మూత్రవిసర్జన యంత్రాంగం గురించి కొద్దిగా అవగాహన అవసరం.

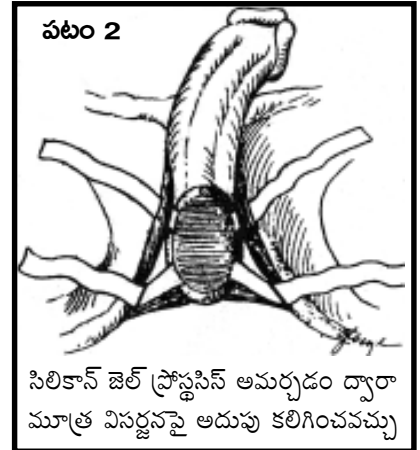


పటం 1 చూడండి. మూత్రాశయం, ప్రోస్టేటు గ్రంథి, మూత్రనాళం చూపించాము. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మూత్రాశయం చుట్టూ ఉండే డిట్రూనర్ కండరం కుంచించుకుని విసర్జనకి దోహదం చేస్తుంది. అంతే కాదు, మూత్రాశయం మూత్రంతో నిండి కొద్ది మూత్రపు సంచీలో పీడనం (ప్రెషరు) ఎక్కువైపోకుండా తగినంత మేరకు సాగటం కూడా దానిపనే! తద్వారా అది మూత్రనాళం మీద ఎక్కువ వత్తిడి పడకుండా చూస్తుంది. (మూత్రనాళంపై వత్తిడి అధికమైతే దాని కండరాలు సాగి మూత్రం కారిపోయే అవకాశముంటుంది.)

ఇకపోతే మూత్రాశయం నుంచి బయటకొచ్చే మూత్రనాళం ఉంటుంది కదా! అది కూడా కండరాల నియంత్రణలోనే ఉంటుంది. ఈ నాళం ప్రారంభంలో - అంటే మూత్రపు సంచి మెడవద్ద - ఒక కండరం మూత్రనాళాన్ని ఉంగరంలా చుట్టుకుని ఉంటుంది. అలాగే ప్రోస్టేటు గుండా ప్రయాణించే మూత్రనాళ భాగంలో దిగువ సగభాగాన్ని మరో ఉంగరపు కండరం చుట్టి ఉంటుంది. నరాల(నాడుల) సహాయంతో మన మెదడు ఈ కండరాలన్నిటిని అదుపు చేస్తూ మూత్రనియంత్రణ సాధిస్తుంది.

విసర్జన ఎందుకు అదుపు తప్పితుంది?

1. మూత్రపు సంచి మూత్రాన్ని నిల్వ చేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడటం.
 2. నిల్వ చేయలేక పోవడంతో బాటు, కాళీ చేయలేక పోవడం కూడా కలగలిసి ఉండటం.
- ఈ రెండు కారణాల వల్ల ప్రధానంగా మూత్ర విసర్జన అదుపు తప్పితుంది.
- మూత్రాశయపు అసమర్థతకి మళ్ళీ రెండు కారణాలున్నాయి.



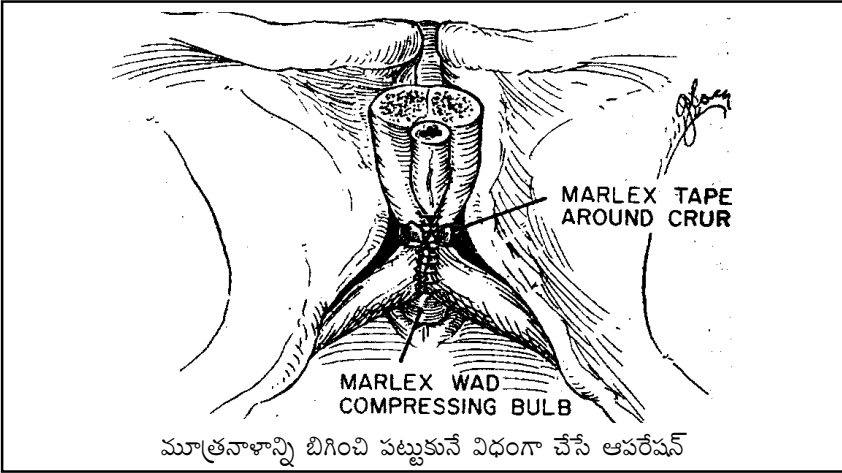
- ఎ) మూత్రనాళం సమర్థత కోల్పోవటం
- బి) మూత్రాశయం కండరాల అసమర్థత.

మూత్రనాళం చుట్టూ ఉండే ఉంగరపు కండరాలు రెండూ బిగిని కోల్పోతే మూత్రాశయం ఏ మాత్రం నిండినా ఆపుకోలేకుండా మూత్రం వచ్చేస్తుంది.

అలానే - నిండుతున్న మూత్రానికి తగినట్టుగా మూత్రాశయం కండరాలు సాగలేకపోయినా, కొద్దిగా నిండగానే పూర్తిగా నిండిపోయినట్టు “భావించి” మూత్రవిసర్జనకు సందేశాలు పంపుతున్నా ఇలా ఆపుకోలేని పరిస్థితి కలుగుతుంది.

మూత్రనాళ కండరాలు దెబ్బతినే పరిస్థితి ఎన్ని రకాలుగా కలగవచ్చునో గమనించండి.

- ప్రోస్టేటు గ్రంథికి, మూత్రనాళంలో యిరుకుకి ఆపరేషన్లు జరగడం వల్ల
- కటి ప్రాంతానికి, పెరీనియంకి గట్టి దెబ్బలు తగలటం వల్ల
- ఆజన్మ దోషాలు (మూత్రనాళం అంగం పైభాగంలో తెరుచుకోవడం, నరాల వ్యాధులు)
- న్యూరోజెనిక్ (తలకి దెబ్బ తగలడం, మూత్రాశయ వ్యాధులు, మూత్రాశయంలో ట్యూమర్లు, నరాల వ్యవస్థలో కొంత భాగం క్షీణించడం మొ॥)



- మాససిక కారణాలు
- ఎక్స్పరే చికిత్స
- ప్రోస్టేటు కేన్సరు

-ఆల్ఫా బ్లాకరు, బీటా స్టిమ్యులేంటు వర్గాలకు చెందిన మందులు వాడటం

మొ|| కారణాలు మూత్రనాళపు కండరాల సామర్థ్యాన్ని చెడగొట్టి మూత్రంపై అదుపు పోగొడతాయి.

ఇకపోతే మూత్రాశయపు కండరాలు దెబ్బతినడమనేది వెన్నుసాముకి దెబ్బ తగిలినప్పుడు, వెదడులోని రక్తనాళాల్లో సమస్యలేర్పడినపుడు జరుగుతుంది.

ప్రోస్టేటు ఆపరేషన్ అయ్యేక మూత్రనాళ కండరాలు దెబ్బతినడం, నరాలు దెబ్బతినడం వంటివి జరిగిన వారిలో కొందరికి మూత్రవిసర్జన పూర్తిగా అదుపుతప్పి ఎక్కడంటే అక్కడ దానంత అదే జరిగిపోతుంటుంది.

రోగ నిర్ణయం

రోగి చెప్పే విషయాల్లో నగం ఆధారాలిస్తాయి. ఆ పైన శారీరక పరీక్షలు, సిస్టోయూరెథ్రోస్కోపి, ఎక్స్పరే పరీక్ష, యూరో డైనమిక్ పరీక్షలు జరిపి సమస్య ఫరిధిని, స్థాయిని కారణాన్ని నిర్ణయిస్తాము.

శారీరక పరీక్షల్లో ప్రధానంగా పొట్టని పరీక్షించి మూత్రాశయం సాగిపోయిన లక్షణాలున్నాయా, మూత్రం ఎక్కువగా నిల్వ ఉందా, పొట్ట కండరాలెలా ఉన్నాయి, పొట్టలోపల పెద్ద ఉండలాంటిదేమైనా ఉందా చూస్తాము.

వెన్ను భాగాన్ని పరీక్షించి గాయాలు, ఆపరేషన్లు, జరిగినవేమో, పొట్టలేమైనా ఉన్నవేమో గమనిస్తాము.

పేరినియం, మలద్వార ప్రాంతాలలో స్పర్శ

ఎట్లా ఉన్నదో, కండరాలు కుంచించుకునే శక్తి ఎట్లా ఉందో తెలుసుకుంటాము.

మలద్వార కండరలేమైనా సాగినవా? పేషెంటు వాటిని సంకోచించ చేయగలుగుతున్నాడా? అక్కడ కేన్సర్మైనా ఉందా? మూత్రం ఒక్కొక్క తడవలోనూ ఎంతెంత విసర్జిస్తున్నాడు? అనేవి పరిశీలిస్తాము.

మూత్రపరీక్ష చేయించి మూత్రంలో వ్యాధి క్రిములున్నవేమో చూస్తాము. మూత్రం ఎంత వేగం, ఎంత ఫోర్సుతో వస్తోందో ప్రత్యేక పరికరాలతో కొలుస్తాము.

చికిత్స

మూత్రవిసర్జనపై అదుపు పోయిన వారికి చికిత్స విషయంలో మేము ప్రాముఖ్యత యచ్చే మొదటి అంశం చికిత్స వల్ల మూత్రపిండాల విధి నిర్వహణ (renal function) కు ఏ ఆటంకం కలగకుండా ఉండటమే! ఎందుకంటే మూత్రపిండాల విధి నిర్వహణతో పోలిస్తే మూత్రంపై అదుపు లేకపోవడం పెద్ద సమస్య కాదు.

ఏ పేషెంటయినా కోరుకునేది తమ నలుగురిలోనూ ఉన్నప్పుడు బట్టలు తడిసిపోయి అవమానపడే పరిస్థితి రాకూడదనే కదా! అందుకోసమే మేము చికిత్స చేపట్టి నప్పటికీ మొదట చెప్పిన అంశానికి భంగం కలగకుండా ఉండేంత వరకూ మాత్రమే చికిత్స చేస్తాం. సాధ్యమైనంత వరకూ సహజ నియంత్రణ వచ్చేలాగా ప్రయత్నిస్తాం.

అయితే చికిత్స ఎలా చేస్తామనేది - సమస్యకి మూల కారణం మీద, దాని తీవ్రత మీద ఆధారపడుతుంది. మందులివ్వడం, నరాలను స్టిమ్యులేట్ చెయ్యటం, ఆపరేషన్ మొ||వి చికిత్సలో ఉపయోగిస్తాము.

1. మందులతో చికిత్స : మూత్రనాళ వ్యాధులేమైనా ఉంటే వాటికి ముందుగా చికిత్స చేస్తాము. మూత్రాశయం మూత్రాన్ని నిలుపుకోగల శక్తి, మూత్రనాళం మూత్రపు ఒత్తిడికి తట్టుకునే శక్తి మందుల వల్ల పెరగవు. యాంటీ కాలినెర్జిక్ మందులు, ఆల్ఫాఎగ్నిస్టు మందులు కొంత మేరకు పని చేయవచ్చు.

2. నరాలను స్టిమ్యులేట్ చెయ్యడం : సాత్తి డుపుకి చెందిన కండరాలను మధ్య మధ్య కరెంటుతో ఉత్తేజితం చెయ్యడం వల్ల కొందరికి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

3. ఆపరేషన్ : మొత్తం మీద ఈ మూత్ర విసర్జన సమస్యకు చికిత్స ఈ శతాబ్దం ఆది నుంచీ ప్రయత్నాలు, వైఫల్యాలు, సంతోషం, నిరాశలమయంగా వుంటూ, యిప్పటి దాకా పూర్తిగా సంతృప్తికరమైన పరిష్కారాన్ని యివ్వలేదు. ఆపరేషను ద్వారా సాధించిన పరిష్కారాలు కొంత వరకూ సత్ఫలితాలిస్తున్నాయి.

ఆపరేషను కూడా అందరికీ ఒకే రకంగా ఉండదు. ఎవరి సమస్యను బట్టి వారికి తగిన ఆపరేషను చేస్తాము. కొందరికి రికన్స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ అవసరమౌతుంది. అంటే డామేజ్ అయిన భాగాలను ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పునర్నిర్మించాలి.

ఉదాహరణకు మూత్రనాళ కండరాలు పని చేయని వారికి మూత్రాశయపు గోడలోని కొంత భాగాన్ని పునయోగించి నాళాన్ని పునర్నిర్మిస్తాం.

బల్బార్ యురెథ్రా అనే మూత్రనాళ భాగాన్ని నొక్కి పట్టే విధంగా ఆపరేషను చేయడం ద్వారా కొందరి సమస్య తీరుతుంది.

మరి కొందరికి ప్రాస్టటిక్ నర్జరీ అవసరమవుతుంది. అంటే కృత్రిమ మూత్ర విసర్జక పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా మూత్రవిసర్జన సాధించవచ్చు.

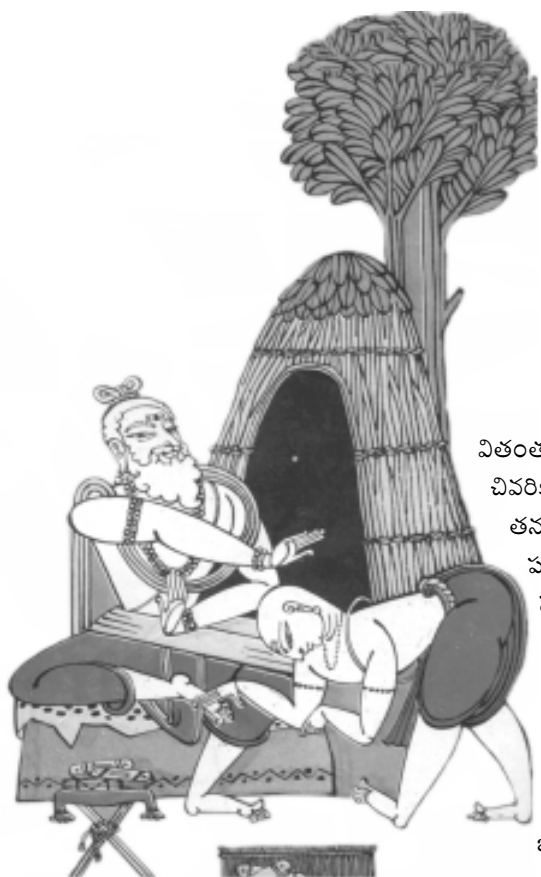
ఈ పరికరాలు కొన్ని మూత్రపు పీడనంపై ఆధారపడి పని చేస్తాయి. కొన్ని మూత్రపీడనంతో సంబంధం లేకుండా పని చేస్తాయి.

మూత్రసంచి, మూత్రనాళమూ - వాటి పనులు అవి చెయ్యలేని స్థితిలో ఉన్న కొందరు పేషెంట్లకు - ఏ చికిత్సా ఫలించనప్పుడు - మూత్ర విసర్జన మార్గాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా దారి మళ్లించాలి ఉంటుంది.

మొత్తానికి మూత్రం పై అదుపు అనేది పైకి తోచేంత చిన్న సమస్య మూత్రం కాదు.



గోకు ధర్మ సూక్తాలు



-రంఘా

వితంతువయినా, పరిత్యక్త ఐనా, చివరికి పరభార్య ఐనా తప్పులేదు. తనయందు అనురక్త కాని స్త్రీని పరిత్యజించటం ధర్మం. ఆమె స్వభార్య అయినా సరే. అందుకే వధువును ఎన్ను కు నేటవచ్చుడు అనన్యపూర్వ, సదృశీ ఐన స్త్రీని మాత్రమే స్వీకరించాలని గౌతముడు చెప్పటం జరిగింది.

అసమానప్రవర్త ద్వివాహాః

ప్రవరమనగా మూలబుములు. కొందరు మూలబుముల సిద్ధాంతాల ప్రాతిపదికగా విద్యాగోత్రాలు ఎలా ఏర్పడ్డాయో ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. గోత్రమనగా ఆవులదొడ్డి (Cow-Pen) అర్థాత్తు బరి అన్నమాట.

ఒకే ప్రవరకు చెందినవారు పెళ్ళి చేసుకోకూడదని సిద్ధాంతం. దీనికి ప్రాతిపదిక సహాధ్యాయత్వమే కాని, భిన్నం కాదు.

స్మృతులకు ముందుకాలానికి చెందిన గృహ్యసూత్రాలే యిందుకు సాక్ష్యం.

శాంఖ్యాయణుడు మృదువైన శిరోజాలు, సమనిష్పత్తి గల శరీరాంగాలు గల స్త్రీని పెళ్ళాడమన్నాడు.

అశ్వలాయనుడు వధువు కుటుంబాన్ని పరిశీలించాలన్నాడు. ఆమె తల్లి తరపు వాళ్ళనీ, తండ్రి తరపు బంధువుల్నీ పరిశీలించాలన్నాడు. తెలివి, అందమూ, నైతిక ప్రవర్తన, ఆరోగ్యమూ గల వధువును ఎంచుకోవాలన్నాడు.

వరాన్కరుడు వధువు గురించి నియమాలు విధించలేదు. ఖదిరుడు మౌనం వహించాడు.

గోభిలుడు స్త్రీ లక్షణాలెరిగిన కుశలుణ్ణి (Specialist) వెంట పెట్టుకుని వధువును వరుడు ఎన్నుకోవాలన్నాడు.

హరణ్యకేశిని స్వకులానికి, స్వగ్రామానికి చెందిన కన్యను భిన్న గోత్రానికి చెందినదానిని పెళ్ళి చేసుకోవాలని అన్నాడు.

ఆసస్తంభుడు నిద్రమత్తుదానిని, ఏడుపు గొట్టుదానిని, ఇంటిపట్టున ఉండనిదానిని, బట్టతలదానిని, గూనిదానిని, చూడఅనవ్యంగా ఉన్నదానిని పెళ్ళి చేసుకోవద్దన్నాడు. నీ కంటికి, నీ మనస్సుకీ నచ్చినదానిని చేసుకుంటేనే నీకు సుఖం ఉంటుందన్నాడు. ఇతర నియమాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వనవసరం లేదన్నాడు.

ఇంతవరకు గృహ్యసూత్రకారులు చెప్పిన దానిని బట్టి ఒక్క హిరణ్యకేశిని మినహా ఏ ఒక్కరూ వధువు నిర్ణయంలో గోత్రప్రవరలకు ప్రాధాన్యత నివ్వలేదని గమనించండి. అలాంటిది గౌతముని కాలానికి సమాన ప్రవర విషయంలో నిషేధం ఎందువల్ల యేర్పడిందో, అలా యేర్పడటానికి ఏది కారణమయిందో మనమిప్పుడు ఆలోచించాలి.

(ఇంకావుంది)

(గత సంచిక తరువాయి)

ఎలాగ తేల్చటం

కన్యాదానాలలోను, కన్యావిక్రయాలలోనూ, కన్యామనోరథానికి ప్రాముఖ్యత లేదు. నిస్సహాయురాలయిన కన్యకూ, నిజం తెలియని వరిగ్రహీతకూ అన్యాయమే జరుగుతుంది. జరగటానికి అవకాశం ఉంది. బలరాముడు చెల్లెలు సుభద్రను దుర్యోధనుడికిచ్చి పెళ్ళి చేయాలనుకున్నాడు. ఆమె మనసు అర్జునునిపై పడింది. ఆమె అర్జునునితో పలాయనం చిత్తగించింది. రుక్మితన చెల్లెలు రుక్మిణిని శిశుపాలునికిచ్చి పెళ్ళి చేయాలనుకున్నాడు. రుక్మిణి శ్రీకృష్ణుని ప్రేమించి అతనితో పలాయనం చిత్తగించింది. అన్యపూర్వయగు కన్యలతో వ్యవహారం ఇలాగే ఉంటుంది.

అందుకే స్వయంవరాలు ఉద్దేశింపబడ్డాయి. గాంధర్వాలు ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. స్త్రీ తనంత తాకోరినట్లయితే ఆమెను స్వీకరించటం ధర్మం. ఆమె కన్య ఐనా,

గోకు ధర్మసూక్తాలు

వెల : రూ. 30/-

కాపీలకు : రాంషా - శిరిషా పబ్లికేషన్స్
సామర్లకోట - 533 440

ఇప్పుడే పిల్లలు కద్దనుకుంటున్నారా?

గర్భాన్ని వాయిదా వెయ్యడానికి ఎన్నో పద్ధతులున్నా అన్నీ అందరికీ అనుకూలంగా ఉండవు. ఎవరి అవసరాలకు, పరిస్థితులకు, తగిన పద్ధతిని వారు ఎంచుకోవాలి! అందుకు గాను....

ముందు మీకేం కావాలో

తేల్చుకోండి!

1. ఇక శాశ్వతంగా పిల్లల్ని వద్దనుకుంటున్నారా? లేక తాత్కాలికంగా గర్భధారణ వాయిదా వేద్దామనుకుంటున్నారా?

2. మీరు వాయిదా వేయబోతున్నది తొలి గర్భమా? మలి గర్భమా?

3. మీరు ఎంచుకునే పద్ధతి ఖచ్చితమైన ఫలితం యివ్వాలనుకుంటున్నారా? లేక ఒకవేళ పొరపాటున గర్భం వచ్చేస్తే అభ్యంతరం లేదా? (అంటే... 'మాకు ఫలానా వద్దతులైతే నప్పుతాయి. వాటివల్ల గర్భం వాయిదా పడినన్నాళ్ళు పడుతుంది. ఒకవేళ గర్భం వచ్చేసినా మాకేం అభ్యంతరం లేదు!' అనే టైప్?)

4. ఇక మీరు ఎంచుకునే విధానం:

1) క్షేమకరమైనది కావాలి. సైడ్ ఎఫెక్టులు ఎంత తక్కువ ఉంటే అంత మంచిది.

2) ఆశించిన గర్భనిరోధం నిక్కచ్చిగా యివ్వాలి. పెయిల్యూర్ రేట్ తక్కువగా ఉండాలి.

3) మీ దంపతులిద్దరూ ఆచరించడానికి అనువుగా ఉండాలి. వీలుకాక మధ్యలో మానెయ్యటానకీ, మరిచిపోవడానికి ఆస్కారం లేని పద్ధతైతే మంచిది.

4) మీ బడ్జెటుకి సరిపడాలి. తేలిగ్గా అందుబాటులో ఉండాలి. మీరున్న ఊళ్ళో రెగ్యులర్ గా దొరకాలి.

5) మీ మత విశ్వాసాలకీ, నైతిక విశ్వాసాలకీ భంగం కలిగేది కాకూడదు.

6) లైంగిక నుఖానికి ఆటంకం

కలగకూడదు.

7) మీ భాగస్వామికి కూడా మీరు ఎంచిన పద్ధతి నచ్చాలి, నచ్చాలి, సరిపడాలి.

8) అవసరమనుకున్నప్పుడు మానేసే అవకాశముంటే మంచిది.

భవిష్యత్తులో పిల్లలు కావాలనుకుంటే సమస్య కాకూడదు. వీటన్నిటికీ జవాబులు రాబట్టుకోండి. దాన్నిబట్టి తగిన పద్ధతి ఎంచుకోండి.

ఒక్కమాట! పెర్ఫెక్ట్ గర్భనిరోధక విధానమంటూ ఏమీ లేదు. ప్రతిదానికీ కొన్ని లోపాలున్నాయి. కనుకనే మీ అవసరాలకి తగ్గ పద్ధతి ఎంచుకోమన్నది! అలా ఎంచుకున్న తరువాత ఆ పద్ధతిలో ఉన్న లోపాలని భర్తీ చేయటం కోసం చర్యలు తీసుకోండి.

ఓరల్ పిల్స్

ఇవి స్త్రీలు మాత్రమే వాడే గర్భనిరోధక మాత్రలు. వీటిలో కొద్ది మోతాదులో ఎస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్ అనే స్త్రీ హార్మోనులుంటాయి.

ఉదా: ఓవ్రాల్, డువాలటాన్, మొదలైనవి.

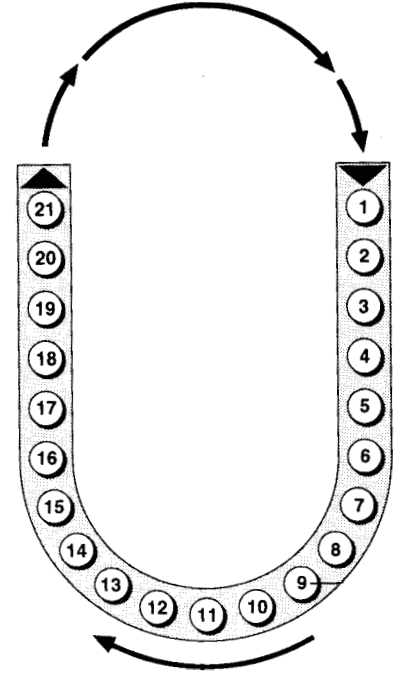
ఎలా పనిచేస్తాయి?

ఈ మాత్రలు అండం విడుదల కాకుండా అరికడతాయి. గర్భాశయ కంఠద్రవాలను చిక్కగా మారుస్తాయి. గర్భాశయం లోపలి పొర నెలనెలా గర్భధారణకు సిద్ధం కాకుండా నిరోధిస్తాయి. తద్వారా గర్భం రాదు.

ఎలా వాడాలి?

పేకెట్లో 21 మాత్రలుంటే : బహిష్టయిన 5వ రోజునుంచీ వాడటం మొదలు పెట్టి రోజూ రాత్రి ఒక మాత్ర చొప్పున ఆవకుండా 21రోజులు వాడాలి. బహిష్ట అయ్యే వరకూ ఆగి మరల యిదే విధంగా వాడాలి.

పేకెట్లో 28 మాత్రలుంటే: బహిష్టయిన రోజునుంచీ రోజూ ఒక మాత్ర చొప్పున 28 రోజులూ వేసుకోవలసిందే! మరల బహిష్ట కాగానే కొత్త పేకెట్ మాత్రలు మొదలు పెట్టాలి.



పేకెట్ కి, పేకెట్ కి మధ్య గ్యాప్ యివ్వక్కర్లేదు.

లాభాలు:

వాడటం సులభం. కరెక్టుగా వాడితే పూర్తిగా నమ్మదగ్గది. లైంగిక సుఖానికి ఆటంకం కాదు. బహిష్ట నొప్పి ఉన్న వారికి అది తగ్గే అవకాశముంది.

అసౌకర్యాలు :

డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా వాడకూడదు. తొలిసారి మాత్రలు ప్రారంభించే ముందూ, మధ్య మధ్యన డాక్టరుచే చెక్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి. కొంతమంది స్త్రీలకి (జాండీస్, డయాబెటీస్, బి.పి. రక్త దోషాలు మొ॥వి గలవారికి) ఇవి నిషేధం.

సైడ్ ఎఫెక్టులు, సమస్యలు:

వికారం, కడుపులో తిప్పటం, ఒళ్ళు చేయటం, బహిష్టలు ఎగించటం, చర్మం నల్లబడటం, మానసిక విచారానికి (డిప్రెషన్ కి) లోను కావటం మొ॥వి న్వల్పమైన యిబ్బందులు. కొందరికి రక్తంలో చిన్న చిన్న తొరకలేర్పడి ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలు

కలగవచ్చు. కొందరికి జాండీస్(కామెర్లు), హార్ట్ ఎటాక్స్ రావచ్చు.

ఎంత కాలం వాడవచ్చు?

డాక్టరుచే 5-6 నెలల కొకసారి పరీక్ష చేయించుకుంటూ 2-3 సంవత్సరాల పాటు ఆపకుండా మాత్రలు వాడవచ్చు.

ఎవరికి అనుకూలం?

కొత్తగా పెళ్ళయిన వారికి, బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య తప్పనిసరిగా ఎడం ఉండాలనుకునే వారికి, నిరోధ్, టుడే వంటి పద్ధతులు నచ్చని వారికి.

ఫెయిల్యూర్ రేట్ :

పుస్తకాల్లో: 0.4శాతం, వాస్తవంలో 4 శాతం.

మిసీ పిల్స్

ఇవి ప్రోజెస్టిరాన్ సంబంధమైన హార్మోనుల ఒక్కటే ఉండే మాత్రలు. ఎస్ట్రోజెన్ ఉండదు.

ఎలా పని చేస్తాయి?

ఓరల్ పిల్స్ మాదిరిగానే.

ఎలా వేసుకోవాలి?

ఎంతకాలం గర్భం వాయిదా వేయ దలచుకొన్నారో అంత కాలమూ రోజుకొక మాత్ర వేసుకుంటూ ఉండటమే.

లాభాలు :

వాడటం సులభం, సెక్సు సుఖానికి ఆటంకం లేదు. మధ్యలో వారం రోజులు ఆపి, మరల మొదలు పెట్టాల్సిన అగత్యం లేదు. మామూలు ఓరల్ పిల్స్ కంటే సైడ్ ఎఫెక్టులు తక్కువ.

అసౌకర్యాలు :

డాక్టర్ ప్రీస్క్రిప్షన్ లేకుండా వాడరాదు. ముందుగా మెడికల్ చెక్ప్ చెయించుకోవాలి.

నష్టాలు, సైడ్ ఎఫెక్టులు:

అపక్రమ బహిష్టు, బహిష్టు కాకపోవడం, మధ్య మధ్యలో ఎరుపు కనిపించడం.

ప్రమాదకరమైన సైడ్ ఎఫెక్టులు లేవు.

ఫెయిల్యూర్ రేట్ :

థియరిటికల్ : 0.4 శాతం
వాస్తవంలో : 4 శాతం

డయాఫ్రం అండ్ జెల్లీ

ఏమిటవి?

రబ్బరుతో చేయబడిన కప్పు లాంటి సాధనం. దానిలోపలనే ఔషధపూరితమైన క్రీము.

ఎలా పనిచేస్తుంది?

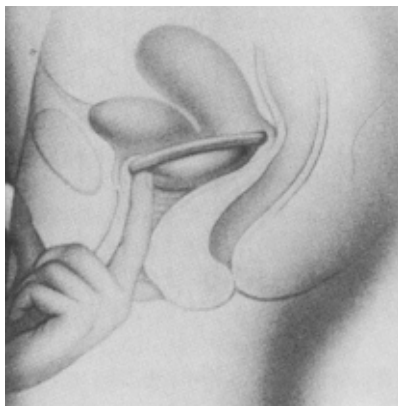
డయాఫ్రం (కప్పు) యోనిలోపల దూరి పోతుంది. గర్భాశయానికి యోని కుహరానికి మధ్య అడ్డుగోడలా నిలుస్తుంది. వీర్య కణాలు గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించినా కప్పులోని క్రీమ్/జెల్లీ లోని రసాయన పదార్థం కారణంగా అవి చనిపోతాయి.

ఎలా వాడాలి?

వీటిని స్త్రీలే వాడాలి. ఎవరికి వారే వాడుకోవచ్చు. వటంలో చూపించినట్టు నిలబడి, క్రీముతో నింపిన డయాఫ్రంను యోని లోపలికి చొప్పించుకుని గర్భాశయ కంఠం మూతికేసి దాన్ని బిగించాలి. రతికి 5-6 గంటల ముందే దీన్ని అమర్చుకోవచ్చు. రతి అయిన 5-6 గంటల దాకా తీసెయ్యకూడదు.

అసౌకర్యాలు :

తొలిసారి ఎవరికి వారే దీన్ని వాడుకోలేరు. ముందుగా డాక్టరు పరీక్షించి తగిన సైజు, ఆకారం గల డయాఫ్రంని నిర్ణయించి తోడుగుతారు. తదుపరి సుమారు వారం రోజుల శిక్షణతో దీన్ని ఎవరికి వారు అమర్చుకోవచ్చు. రతిని ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుని అంతకు



ముందుగా డయాఫ్రం అమర్చుకోవాలి. 'లేడికి లేచిందే పరుగుగా' రతి తలపెడితే ఈ పద్ధతి అసౌకర్యమే. తక్షణావసరం కోసం మరేదైనా

ఏర్పాటు (నిరోధ్, టుడే) చేసుకోవాలి. కొందరికి జననంగాలు ముట్టుకోవడమంటే అసహ్యం. అలాంటివారు దీన్ని వాడలేరు.

సైడ్ ఎఫెక్టులు :

పెద్దగా లేవు. డయాఫ్రంతో పాటు వాడే జెల్లీ వల్ల కొందరికి మంట పుడుతుంది.

లాభాలు :

కరెక్టుగా వాడితే నమ్మదగ్గ ఫలితాలిస్తుంది. (కాని హార్మోను మాత్రలతో పోలిస్తే దీని ఫెయిల్యూర్ రేట్ ఎక్కువ - 17 శాతం)

యోని మాత్రలు, జెల్లీలు, క్రీములు, సురగలు

జెల్లీలు, క్రీములు టూత్ పేస్టులా గ ట్యూబుల్లో దొరుకుతాయి. ఫోమ్లు వేక్యూం డబ్బాల్లో కాని, "టుడే" వంటి యోని మాత్రల రూపంలో కాని దొరుకుతాయి.

ఎలా పనిచేస్తాయి?

వీటిల్లోని రసాయనాలు వీర్యకణాలను చంపేసి గర్భం రాకుండా చేస్తాయి.

ఎలా వాడాలి?

రతి జరుపుకునే ప్రతీసారి 15 - 30 ని||ల ముందు ఈ ఫోమ్/క్రీము/జెల్లీ/మాత్రని యోని లోపలకంటా ఉంచుకోవాలి. రతి అయినాక 8 గంటల వరకూ యోని లోపలి భాగాలను కడుక్కోకూడదు.



అసౌకర్యం :

రతికి 15 ని||లకు ముందుగా వాడవలసి రావటమే అసౌకర్యం. కొందరికి వీటివల్ల జననంగాలు మంట పుట్టటం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు వేరే కంపెనీ జెల్లీలు వాడుకుంటే సరిపోతుంది.

లాభాలు :

డాక్టరు ప్రెస్క్రిప్షన్ అవసరం లేదు. యోనిలో జారుడు ద్రవ్యాలుగా కూడా ఉపయోగ పడుతాయి. ఉదా : టుడే యోని బిళ్ళలు.

ఫెయిల్యూర్స్ :

20 % నుండి 25 %

సర్వైకల్ క్యాప్ (Cervical Cap) :

ఇది గర్భాశయ కంఠానికి అమర్చే కండోమ్ లాంటిది. ఇది అచ్చం డయాఫ్రం లాంటిదే కనుక వేరే చర్చించటం లేదు. వీర్య సంహారక జెల్లీలు (క్రీములు అదనంగా వాడక్కర్లేదు. సర్వైకల్ క్యాప్ అందరి గర్భాశయ కంఠాలకు నప్పవు. డాక్టరే దీన్ని అమర్చాలి.

స్పాంజి

ఏమిటిది ?

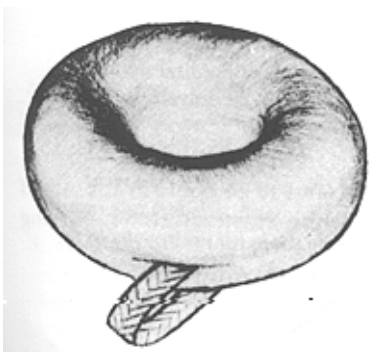
ఇది పోలియూరీథేన్ వదార్థంతో తయారయిన వీల్చే స్పాంజి. దీనిలో వీర్యకణాలను చంపే రసాయనాలు నింపడం జరుగుతుంది. దీన్ని స్త్రీలు గర్భాశయ కంఠం వద్ద ఉంచుకోవాలి.

ఎలా పనిచేస్తుంది?

గర్భాశయకంఠానికి వీర్యకణాలు చేరుకునే మార్గాన్ని మూసివేయటం, వీర్యకణాలను చంపటం ద్వారా ఇది గర్భనిరోధం కలిగిస్తుంది. పాలియూరీథేన్ ఫోమ్ వీర్యకణాలను వీల్చేసుకోవటం కూడా జరుగుతుంది.

ఎలా ఉపయోగించాలి?

ఎవరికి వారే వాడుకోవచ్చు. రతికి ముందుగా ఈ స్పాంజిని యోనిలోకి ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. 24 గంటల ముందుకూడా



ప్రవేశపెట్టుకోవచ్చు. ప్రవేశపెట్టుకునేముందు స్పాంజిని తడవడం అవసరం. తద్వారా వీర్యసంహారక రసాయనం పనిచేయటం ప్రారంభిస్తుంది. రతి అయ్యేక 5-6 గంటలసేపు యోని లోపలే ఉంచుకోవాలి. మొత్తం మీద ఒక స్పాంజిని ఏకధాటిగా 30 గంటలకి మించి లోపల ఉంచకూడదు.

ఇబ్బందులు, నష్టాలు, సైడ్ ఎఫెక్టులు?

ఎప్పటికప్పుడే పని చేస్తుంది. యోని నుంచి బట్ట ఎక్కువగా కావచ్చు. దుర్వాసన, దురదలు పుట్టవచ్చు (ముఖ్యంగా గంటలతరబడి స్పాంజిలు యోనిలోపల ఉంచుకునే వారికి). మధ్యలో జారివడిపోవచ్చు. బయటకు తీసేటప్పుడు చిరిగిపోవచ్చు.

కొంతమంది స్త్రీలకు యిలాంటి సాధనాలు వాడటం 'చిరాగ్గా' ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జననాంగాలను స్పర్శించటం యిష్టం లేనివారికి.

లాభాలు :

డాక్టరు సహాయం అవసరం లేదు. క్షేమకరం. గర్భనిరోధానికి నమ్మదగ్గ విధానమే! ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మానుకోవచ్చు. ఎన్నిసార్లు రతిలో పాల్గొంటే అన్ని స్పాంజిలు వాడక్కర్లేదు. ప్రతి 24 గంటకి ఒకటి మారిస్తే చాలు. కొన్ని సుఖవ్యాధుల నుండి (ఉదా : గనేరియా, క్లమిడియా) రక్షణ లభిస్తుంది.

ఫెయిల్యూర్స్ :

థియరిటికల్ : 20 %

కండోమ్

ఏమిటిది?

సామాన్యంగా అందరరూ నిరోడ్ అని పిలిచే రబ్బరు (లేటెక్స్) తొడుగు. పురుషులే వాడాలి! రకరకాల బ్రాండ్ నేమ్స్ తో, రకరకాల డిజైన్లలో దొరుకుతుంది. (నిరోడ్, డ్యుమెక్స్, కామసూత్ర, ఏడమ్స్ వగైరా).

ఎలా పనిచేస్తుంది?

పురుషాంగానికి దీన్ని తొడుగుతారు. కనుక వీర్యం స్త్రీ యోనిలో స్థలించబడదు. (తొడుగు లోపలే స్థలనం జరుగుతుంది.) కనుక గర్భం రాదు.

ఎలా వాడాలి?

నిరోడ్ ని స్తంభించిన అంగానికి తొడగాలి. పేకెట్ తెరచి, తొడుగు తాలూకు తెరచి ఉన్న కొనని అంగశీర్షానికి ఎక్కించాలి. చుట్ట చుట్టుకుని ఉన్న అంచుని చాపచుట్ట తెరచినట్టు తెరుస్తూ అంగానికి ఎక్కించాలి. నిరోడ్ లో ఆ మేరకు చిన్న కాళీ బుడగ అంగం చివరకు ఉండిపోతుంది. అది వీర్యం ఉండటానికి కూడా ఆ పాటి కాళీ వదలాలి. రతి అయిపోయిన వెంటనే నిరోడ్ తో సహా అంగాన్ని బయటకు తీసి నిరోడ్ ని తొలగించాలి అంగం మెత్తబడే దాకా యోనిలోపలే ఉంచెయ్యకూడదు.

నిరోడ్ వాడేటప్పుడు కె.వై. జెల్లీ, ఉమ్మితడి...మినహా యితర జారుడు పదార్థాలు ముఖ్యంగా నూనెలు, వేజలిన్ వాడకూడదు.



నష్టాలు, అసౌకర్యాలు, సైడ్ ఎఫెక్ట్లు :

కండోమ్ వల్ల సుర్యుసుఖం ఉడదని కొందరి అభిప్రాయం. నిరోడ్ తొడుక్కోవడం జరిగేసరికల్లా కొందరికి మూడ్ పోతుంది. కొందరికి రతి మధ్యలో కండోమ్ పగిలిపోయి అనుకున్న ప్రయోజనం నెరవేరదు. కొందరికి నిరోడ్ వాడితే అంగశీర్షం, యోని మండుతాయి. అలాంటప్పుడు మరొక కంపెనీ/లేదా మరొక తరహా కండోమ్ ప్రయత్నించాలి.

లాభాలు :

ఎవరి ప్రీస్కిప్షను అక్కర్లేదు. కిళ్ళీ కొట్ట నుంచి, పెట్రోలు బంకుల దాకా చాలా చోట్ల దొరుకుతాయి. చవక, చాలా సుఖవ్యాధుల నుంచి ముఖ్యంగా ఎయిడ్స్ నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.

ఫెయిల్యూర్స్ :

- థియరిటికల్ : 3 %
- వాస్తవంలో : 10 %

కాపర్-టి వగైరా (IUDS లేక IUCD)

ఏమిటవి?

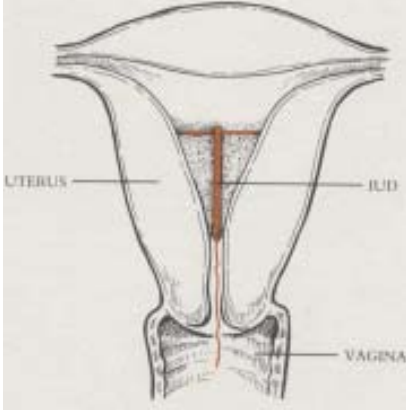
చిన్న 'T' ఆకారపు స్లాస్టీక్ పుడక. దీనిచుట్టూ నైలాన్ వైరు కాని కాపర్ వైరు కాని చుట్టబడి ఉంటుంది. దీన్ని చిన్న పరికరం సహాయంతో గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతారు. అవసరం లేనప్పుడు తొలగించడానికిగాను వీటినుంచి చిన్న నైలాన్ దారం యోనిలోపల వేలాడుతుంటుంది.

ఎలా పనిచేస్తాయి?

ఒక చిన్నపరికరం సహాయంతో దీన్ని గర్భాశయం లోపలికి డాక్టర్లు ఎక్కిస్తారు. ఇది పిండం గర్భనంచీ లోపల నాటుకోకుండా అడ్డుపడటం ద్వారా గర్భాన్ని నిరోధిస్తుంది.

ఎలా వాడాలి?

ఇది ఎవరికి వారు వాడుకునే సాధనం కాదు. అయితే, కాపర్ టీ, మొదలయినవి వేయించుకున్న స్త్రీ ప్రతినెలా బహిష్టు ప్రావం ఆగిపోయేక యోనిలోపలకి వేళ్ళు జోనిపి, నైలాన్ తాళ్ళు ఉన్నవో లేవో పరీక్షించుకోవాలి. అవి తగలకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.



అసౌకర్యాలు :

అందరికీ పనికిరావు. గతంలో గర్భాశయ వ్యాధులు వచ్చినవారు వాడకూడదు. డాక్టరు సహాయంలేకుండా ఎవరికి వారు ఉపయోగించ వీలులేదు. మధ్య మధ్య గర్భాశయం వీటిని బయటకు నెట్టేసే అవకాశముంది. కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళకి కాపర్-టి, లూప్ వగైరాలు సూచించరు. ఒక్క కాన్పుయినా కలిగిన వారికే సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు.

సైడు ఎఫెక్ట్స్

కొందిరికి మాత్రమే కడుపునొప్పి, అవక్రమంగా ఎరుపు కావడం, గర్భాశయ వ్యాధులు, గొట్టాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు మొదలయినవి రావచ్చును. కడుపునొప్పి, జ్వరం, దుర్వాసనతో కూడిన తెలుపు అవడం వంటివి కనిపిస్తే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

లాభాలు

అవసరానికి తడుముకోనక్కర్లేకుండా ఎప్పుడూ గర్భాశయంలో అడ్డంగా పడుంటుంది. నైలాన్ తాళ్ళున్నా, వాటి ఉనికి రతిలో తెలియదు. రెండేళ్ళు సురక్షితంగా వాడొచ్చు. బాగా నమ్మకమైన పద్ధతి. పిల్లల మధ్య ఎడం కోరేవారికి ఉత్తమం.

ఫెయిల్యూర్ రేట్ :

- థియరిటికల్ : 1%
- వాస్తవానుభవంలో 4%

క్షేమకాల పద్ధతి (సేప్టి పీలయడ్)

ఏమిటిది?

స్త్రీకి ఏ రోజుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశం లేదో ఆ రోజుల్లో రతి జరపటం. మిగతా రోజుల్లో రతి మానేయటం (లేదా ఆ రోజుల్లో ఇతర గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటిస్తూ రతి జరపటం) ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యంశం.

ఎలా పనిచేస్తుంది?

స్త్రీ గర్భం ధరించే అవకాశం లేని రోజుల్లో రతి నిర్వహించటం వల్ల గర్భం రాదు. బహిష్టుయినప్పటి నుంచి మొదటి ఏడు రోజులూ, బహిష్టుకి ముందు 10 రోజులూ గర్భం రావడానికి అనుకూలం కావు, కనుక నెల నెలా కరెక్టుగా బహిష్టుయ్యే (సీ మాత్రమే) ఈ రోజుల్లో రతి క్షేమం.

స్త్రీకి అండం విడుదల జరిగినట్టు రూడిగా తెలుసుకోగలిగితే, 36 గంటల తరువాత నుంచి నిర్భయంగా రతిలో పాల్గొనవచ్చు. కాని అండం విడుదలకు 7 రోజులముందు వరకూ కూడా ఇతర గర్భనిరోధక సాధనాలు వాడకుండా రతి చేయకూడదు.

అసౌకర్యాలు, నష్టాలు, సైడ్ ఎఫెక్టులు :

సైడ్ ఎఫెక్టుల ప్రసక్తి లేదు. సహజ పద్ధతి తప్ప కృత్రిమ గర్భనిరోధక పద్ధతులు యిష్టపడనివారు నెలలో చాలా రోజులు రతికి దూరంగా ఉండాలి. స్త్రీకి కామవాంఛ, యోనిస్రావాలు చక్కగా ఉండే ఈ రోజుల్లో ఈ రకంగా ఆనందానికి దూరంగా గడపాల్సి వస్తుంది.

బహిష్టు నెల నెలా సక్రమంగా (28-30 రోజుల కొకసారి) అయ్యేవారికే తప్ప అసక్రమ బహిష్టు గలవారికి ఈ పద్ధతి ఫెయిలవుతుంది.

ఫెయిల్యూర్ రేట్ :

15 - 40 %

స్త్రీలకు రాగం కన్నా అనురాగం ఎక్కువ. పురుషులకు అనురాగం కన్నా రాగం ఎక్కువ. స్త్రీలు బలంగా ప్రేమించినట్లు పురుషులు ప్రేమించలేరు. పురుషులు స్త్రీలను కామించినట్లు స్త్రీలు పురుషులను కామించలేరు.
- రెంఛా

మీలో సృజనాత్మకత ఏ మేరకుంది?

ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది గొప్పవారు అవ్వడానికి కారణం సృజనాత్మకత (Creativity). ఒక వ్యక్తి విజయం సాధిస్తున్నాడా? వైఫల్యం సాధిస్తున్నాడా? అనేది ఆ వ్యక్తి యొక్క సృజనాత్మకతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు కొత్త-కొత్త ఐడియాలతో ముందుకు వెళ్ళడం ఈ పోటీ ప్రపంచంలో చాలా అవసరం. ఎప్పటికీ మారని పాత విధానాలనే పట్టుకు కూర్చుంటే ఈ కాలంలో కష్టం. 'జీవన పోరాటం' సాగిస్తున్న వారికి సృజనాత్మకత అవసరం మరి ఎక్కువ. ఏది ఏమైనా సామాన్యుల నుండి అసాధ్యులుగా మారిన వారందరికీ ఉన్న ప్రధాన లక్షణం 'సృజనాత్మకత'. అది మీలో ఏ మేరకుందో పరీక్షించుకోండి.

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు 'అవును' అనే సమాధానం (✓) పెట్టండి. కాదని సమాధానం (X) పెట్టండి.

ఇక పరీక్ష ప్రారంభిద్దాం !

1. మీరు ఎళ్ళవేళలా కొత్త ఐడియాల కోసం ఆలోచిస్తూ ఉంటారా? ()
2. ఎప్పుడూ మీ పనులు పాత పద్ధతిలో చేయడానికి బోర్ ఫీలవుతున్నారా? ()
3. ఎప్పటికప్పుడు పనులను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా సంతృప్తి పొందుతారా ()
4. తప్పలు చేస్తామని భయపడతారా ()
5. కొన్ని పనులు కారణంగా వెర్రివాడుగా కన్పిస్తామేమో అని భయపడుతున్నా ()
6. ఐడియాల చుట్టూ ఉంటే వాటితో ఆడుకుంటూ ఆనందించగలరా? ()
7. మీ ఐడియాలను ఎవరైనా విమర్శిస్తారని భయపడుతున్నారా? ()
8. ఇతరులకు మంచి ఐడియా వస్తే వాటికి కూడా స్వాగతం పలుకుతారా? ()
9. ఛాందస పద్ధతులకు భిన్నంగా సమస్యలను పరిష్కరించాలనుకుంటారా? ()
10. కష్టాలు ఎదురైనప్పుడల్లా భయపడుతూ ఉంటారా? ()
11. సరైన వనరులు లేని కారణంగా పనులు చేయడానికి నిరుత్సాహ పడుతుంటా ()
12. సాంప్రదాయ పద్ధతుల మీద మీకు విపరీతమైన గౌరవమా? ()

13. చాలెంజ్ ని ఎదుర్కొనే జీవితానికి దూరంగా ఉంటారా? ()
14. బాగా స్థిరపడిన సంస్థ లేదా వ్యాపారాన్ని మార్పు చేర్పులు చేయడం తప్పని భావిస్తున్నారా? ()
15. అనుకోని పరిణామాలతో కూడిన కొత్త పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి భయపడు తున్నారా? ()
16. మీకుగాని, ఇతరులకు గాని ముందుగా వచ్చే కొన్ని ఆలోచనలను నమ్మలేరా? ()
17. రుగ్మతలను, గందరగోళ మానసిక స్థితిని అంగీకరించడానికి చాలా కష్టంగా ఫీలవతున్నారా ? ()
18. సంక్లిష్టత అంటే మీరు ఇష్టపడతారా? ()
19. మిమ్మల్ని, మీ పనులను ఎవరైనా పరిశీలిస్తున్నారేమో అని భయపడుతూ ఉంటారా? ()
20. మీ అభిప్రాయాలు చెప్పడానికి ఇబ్బందికరంగా ఫీలవుతూ ఉంటారా? ()
21. విప్లవాత్మకంగా మీకు ఆలోచనలు వస్తే భయపడతారా? ()
22. వైరంతో ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే చాలా సులువుగా నిరుత్సాహ పడతారా? ()
23. బ్రాడ్ గా ఆలోచించడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారా? ()
24. ఒక ఐడియా ఎందుకు పనిచేయదో అతి సులువుగా వేలు పెట్టి చెప్పతూ ఉంటారా? ()
25. మీకు మీరు ప్రత్యేకంగా ఇన్నోవేటివ్ గా ఉండే లక్ష్యాలను పెట్టుకుంటారా? ()
26. మీ రంగంలో వచ్చే కొత్త-కొత్త ఐడియాలను మీరు పరిశీలిస్తాం? ()
27. మీ క్రింద పని చేసే సిబ్బంది సృజనాత్మకంగా ఉండడానికి ప్రోత్సహిస్తారా? ()
28. సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మీరు గ్రూపు మీటింగులు పెడుతూ ఉంటారా? ()
29. ఎక్స్ ప్లెజ్ ఆఫ్ ఐడియాస్ కు తగిన ప్రోత్సాహం మీ క్రింది సిబ్బందికి ఇస్తూ ఉంటారా? ()
30. సృజనాత్మకతకు తగిన ప్రశాంతమైన వాతావరణం మీ గ్రూపుకు క్రియేట్ చేస్తూ ఉంటారా? ()

- 31. మీరు సృజనాత్మకతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తున్నట్లు తేటతెల్లంగా చెబుతూ ఉంటారా? ()
- 32. సృజనాత్మకత గల వ్యక్తులు చేసిన పనులను, వారికి వచ్చిన అవార్డులను గుర్తిస్తూ ఉంటారా? ()
- 33. కొత్త విధానాలు నేర్చుకోవడానికి, అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మీ క్రింది సబ్బందిని ఇతర గ్రూపులలోని సబ్బందితో కలిసి పని చేయడానికి ప్రోత్సహిస్తారా? ()
- 34. వారి కవసరమైనప్పుడు ఎక్కడనుం డయినా సహాయం పొందడానికి తగిన ప్రోత్సాహం ఇస్తారా? ()
- 35. వారికొచ్చే మంచి మంచి ఆలోచనలను మీ సంస్థలోని ఇతర విభాగాలలో అమలవ్వడానికి సహకరిస్తారా? ()
- 36. వారికొచ్చే మంచి ఆలోచనలను ఉన్నతస్థాయి అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్ళడానికి సహకరిస్తారా? ()
- 37. ఇటువంటి మంచి ఆలోచనలు గలవారిని బ్లాక్ చేయాలని ప్రయత్నించే వారిని వ్యతిరేకించగలరా? ()
- 38. మీ సంస్థలోగాని, బయటగాని, సృజనాత్మకత గలిగిన వ్యక్తులను ప్రోత్సహించి, ఉపయోగించుకుంటారా? ()
- 39. అటువంటి వ్యక్తులను మీ గ్రూపుని ఉద్దేశించి ఉపన్యసించడానికి ఎప్పుడైనా తీసుకొచ్చారా? ()
- 40. గడచిన సంవత్సరంలో కనీసం ఆరు నూతన ఐడియాలను మీ సంస్థలో కార్యరూపంలో పెట్టారా? ()

మార్కులు ఎలా వేసుకోవాలి ?

ఇక ప్రశ్నలు ముగిసాయి. నిజాయితీగా అవును, కాదు అని రాసిన ఆన్సర్లు వాటిని ఎలా వేసుకున్నారో పరిశీలించండి. ఈ క్రింది విధంగా జవాబు రాసుకున్న ప్రతీదానికి ఒక మార్కు వచ్చినట్లు లెక్క. వ్యతిరేకంగా జవాబు వస్తే ఇంకేంటి? (0) సున్నా మార్కులే !

- 1. అవును (✓) 2. అవును (✓) 3. అవును (✓)
- 4. కాదు (X) 5. కాదు (X) 6. అవును (✓)
- 7. కాదు (X) 8. అవును (✓) 9. అవును (✓)

ఆయా ప్రశ్నలకు పైవిధంగా జవాబులు వస్తే ఒక్కో మార్కు వేసుకోండి.

ప్రశ్నలు 10 నుండి 24 వరకు కాదు(X)

ప్రశ్నలు 25 నుండి 40 వరకు అవును (✓)

పై విధంగా జవాబు ఉంటే ప్రతీ దానికి ఒక మార్కు కలుపుకోండి ఇక మొత్తం ఎన్నిమార్కులు వచ్చాయో లెక్కించండి.

మీ స్కోరు 32 - 40 మధ్య వస్తే.....?

మీరు అత్యంత సృజనాత్మకమైన వ్యక్తులు. ఎప్పుడూ మీరు కొత్త విధానాల వైపుకు వెళ్ళడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కొత్త ఆలోచనల కోసం, విధానాల కోసం అహర్నిశలు ప్రయత్నిస్తారు. మీ మనుషులను అదే పద్ధతిలో ప్రోత్సహిస్తారు. వారు పనిలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు వారికి అండగా నిలబడి లేదా వాటిని చాలెంజింగ్గా ఎదుర్కొనేలా ప్రోత్సహించగలరు. అందుకే మీరుండే డిసార్టుమెంట్లో ఎప్పుడూ అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. మీతో పనిచేసే వారు ఎప్పుడూ చాలెంజింగ్గా, ఉత్తేజంగా ఫీలవుతారు.

మీ స్కోరు 21 - 31 మధ్య వస్తే.....?

మీరు సృజనాత్మకత లేనివారని చెప్పలేము. కొత్త ఆలోచనలపట్ల మీకు పోజిటివ్ ధృక్పథం ఉంటుంది. అయితే మీరు అతి జాగ్రత్త పరులు. సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెట్టడంలో ఏ చిన్నపాటి రిస్క్ కన్పించినా, వాటి గురించి తీవ్రంగా ఆలోచిస్తారు. ఎప్పటినుండో సాంప్రదాయకమైన, కఠినమైన పద్ధతులనే అవలంబిస్తారు గాని ఏమాత్రం రిస్క్ తీసుకోరు. దాంతో సృజనాత్మకతలో సులువుగా అయ్యేపని, భారంగా, పెద్దగా, సుదీర్ఘంగా సాగుతుంది. ఏ మాత్రం కాస్త తెగువ చూపించినా, మీరు చాలా సులువుగా విజయం సాధిస్తారు.

మీ స్కోరు 8 - 20 మధ్య వస్తే.....?

మీరు చాలా డల్ గ్రూపుకు చెందిన వారిగా లెక్క. మీరు సృజనాత్మకత ఉన్నవారు కాదు. ఇతరుల సృజనాత్మకతను కూడా ప్రోత్సహించలేరు. దాంతో చాలా సాంప్రదాయకంగా మాత్రమే విజయం సాధిస్తారు. ఏదో సాగుతుందన్నట్లు జీవితం సాగిస్తారు. రిస్క్ తీసుకోవడం

సక్సెస్



మీ ఆలోచనావిధానాన్ని మార్చి, మీలో పట్టుదల, పాజిటివ్ థింకింగ్ను పెంచి మీరు మీ రంగాల్లో సక్సెస్ అయ్యేలా మార్చే అతిశక్తివంతమైన గ్రంథమే 'సక్సెస్'

మూర్ఖిట్లో ఉంది. చదవండి...! చదివించండి...!

వెల రు. 75/-

హాలో! బావున్నారా!

(లైఫ్ స్టైల్ మేనేజ్మెంట్)

ఈ పుస్తకంలోని అంశాలు సాటిస్తే, ఏ జబ్బులయినా వీలయినంత దూరంగా ఉంటాయి. అదీ గాక, మనిషి ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవసరమైన అన్ని అంశాలూ దీనిలో ఉన్నాయి.

అసలు "హలో...! బావున్నారా...?!" అంటే, పై అన్ని విధాలుగా "బావున్నారా...?!" అని అడగడమే.

చదవండి...! చదివించండి...!



వెల రు. 60/-

ఏమాత్రం అంగీకరించలేరు. రిస్క్ అంటే భయపడి చస్తారు. రిస్క్ పట్ల భయం తగ్గించుకొని, పనుల పట్ల, పోజిటివ్ దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

మీపనుల్లో సమస్యోత్పత్తకమైన అంశాలను గుర్తించాలి. వాటిని పరిష్కరించడానికి వివిధ మార్గాలను కాగితంపై రాసుకోవాలి మీకు సంబంధించిన వ్యక్తులతో ఆయా మార్గాల గురించి, మీ జడయాల గురించి చర్చకు పెట్టాలి. మీ కొలీగ్స్ ని ఈ విషయమై కన్సల్ట్ చేస్తూ ఉండండి. క్రమంగా కొంతకాలానికి మీలో కూడా సృజనాత్మకత పట్ల అవగాహన ఏర్పడి, అదే అలవాటుగా మారుతుంది.

మీ సోకిరు 7 కంటే తక్కువయితే...?

పెద్దగా మీ గురించి పట్టించుకోనక్కర్లేదని మీ సోటీడార్లు భావిస్తారు. మీలాంటి వారు చాలామంది ఉంటారని వారికి తెలుసు.

చివరగా....

ఒక పని ఒకలా చేయడానికి ఎంతో కాలంగా అలవాటు పడిపోవడం మనిషి సహజ లక్షణం. ఎప్పుడూ సమాజం ఒకలా ఉండదు. ఎప్పటికప్పుడు అవసరానికి అనుగుణంగా మిమ్మల్ని మీరు నూతన ఆలోచనలతో మలుచుకొంటే జీవితంలో గొప్ప స్థితికి రాగలరు. ఒకపనికి ఒకే పరిష్కారం ఉండాలని లేదు. ఎన్నోవిధాలుగా పరిష్కరించవచ్చని తెలిస్తే, అతి సులువుగా ఆయా పనులను

పరిష్కరించవచ్చని తెలుస్తుంది. దీన్నే 'క్రియేటివ్ ప్రోబ్లమ్ సాల్వింగ్' అంటారు. మా శిక్షణా తరగతుల్లో ఎక్కువ 'క్రియేటివిటీకి' ప్రాధాన్యతనివ్వడానికి కారణం క్రియేటివ్ వ్యక్తులకు మొదట ఎదురుదెబ్బలు తగిలినా తట్టుకోగలిగితే, వారు చాలా గొప్ప స్థితికి వచ్చి తీరుతారు. మీరూ అలా కావాలనేదే మా ఆశ.

నిర్మాణాత్మక సృజనాత్మకతా? వినాశాత్మక సృజనాత్మకతా?

సృజనాత్మకత రెండు రకాలు. ఒకటి నిర్మాణాత్మక సృజనాత్మకత (Constructive Creativity) రెండోది వినాశాత్మక సృజనాత్మకత (Destructive Creativity).

హర్షద్ మెహతా, యూరో లాటరీని తెలివిగా సృష్టించిన కోలా కృష్ణమోహన్, ఏలేరు భూముల కుంభకోణంలో ప్రధాన భూమిక వహించిన అడ్వకేట్ - వాళ్ళందరిది గొప్ప సృజనాత్మకతే. కాని ఇవి చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు ఉపయోగించగలిగారు.

ఓ జోకీ

నిర్మాణాత్మక, వినాశాత్మక సృజనాత్మకతలపై ఓజోక్ మేము మా శిక్షణా తరగతుల్లో చెబుతూ ఉంటాను. అయితే ఇది ఒకరిని ఉద్దేశించినది మాత్రం కాదు.

ఓసారి వెనుకబడిన రాష్ట్రం అయిన బీహార్

ముఖ్యమంత్రి, ప్రపంచంలో గొప్పస్థితికి చేరిన జపాన్ ప్రధానమంత్రి ఒక విందులో పాల్గొన్నారు. వాళ్ళిద్దరూ ఇలా మాట్లాడు కుంటున్నారు.

జపాన్ ప్రధానమంత్రి : బీహార్ ఎంత దారుణంగా ఉందో, మీ బీహార్ గాని జపాన్ కి అప్పచెప్పితే ఒక సంవత్సరంలో బీహార్ ని జపాన్ గా మార్చేస్తాం!

బీహార్ ముఖ్యమంత్రి : ఓస్! అదేమంత గొప్ప విషయం? మీ జపాన్ ని మాకు అప్పచెప్పండి కేవలం ఆరునెలల్లో జపాన్ ని బీహార్ లా మార్చిపారేస్తాం!

దీన్నిబట్టి తెలిసేది ఒక్కటే నిర్మాణాత్మక సృజనాత్మకత అంటే అభివృద్ధి. అది కష్టం! సమయం తీసుకొనే సమయం తీసుకొనేదీను! వినాశాత్మక సృజనాత్మకత నాశనానికి ఉపయోగిస్తుంది. అది తేలిక. గాజుగ్లాసు "తయారు చేయడానికి" కష్టపడాలిగాని బ్రద్దలు కొట్టడానికెందుకు....?

వినాశంతో సాధించి పేరు సాధించడం కంటే అభివృద్ధితో గొప్ప స్థితికి రావడంలోనే గొప్ప ఉంది. ఆ క్రమంలో ప్రయత్నించితే అందరూ విజయం సాధిస్తారు. 'ఈజీమనీ' కోసం దొంగనోట్లు, దొంగ పర్మిట్ కెట్లు వంటి అనేక మోసాలకు పాల్పడ్డం సృజనాత్మకత కావచ్చు కాని అటువంటివారు ఏనాడూ సుఖపడలేదు సుఖపడరు కూడా!

సంసారం - సైకాలజీ
ఈ రచన నవ సంసారాల్లోనూ, దశాబ్దాల చరిత్ర నింపుకున్న దాంపత్యాల్లోనూ కూడా నూతన సుఖ సంతోషాలకు పూలబాట వేస్తోంది.

మనసే ఒక పూలతోట
మీ ఆలోచనా విధానాన్ని, దృక్పథాన్ని మార్చి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపజేసి విజేతగా మార్చే అతి శక్తివంతమైన గ్రంథమే

వ్యక్తిత్వ వికాసం
ఈ "వ్యక్తిత్వ వికాసం" మీలోని 'అద్భుత వ్యక్తిని' వెలికి లాగి మిమ్మల్ని సమున్నతంగా తీర్చిదిద్దగల గ్రంథం!

నేర సంఘటనని సాక్షులు ఎంత వరకూ ఖచ్చితంగా గుర్తించగలరు ?

ఒక 20 ఏళ్ళుగా మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు నేరం-న్యాయ విధానాలపై చాలా ఎక్కువగా కృషి సలుపుతూ పరిశీలనలు, పరిశోధనలు సాగిస్తున్నారు. 1978లో బ్రిటీష్ సైకాలజికల్ సొసైటీ వారు 'డివిజన్ ఆఫ్ క్రిమినాలజికల్ అండ్ లీగల్ సైకాలజీ' అనే విభాగాన్ని ప్రారంభించారు. దీనితో వందలాది మంది మనస్తత్వవేత్తలు సభ్యులై, తమ విజ్ఞానాన్ని ఈ రంగంలోని పరిశోధనలకు వినియోగిస్తున్నారు. 1978 లోనే, 'సోషల్ సైన్స్ రీసెర్చ్ కౌన్సిల్' ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో మొట్టమొదటి 'సైకాలజీ అండ్ లా' అనే కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఆ కాన్ఫరెన్స్

ఇప్పటికీ ప్రతీ సంవత్సరం ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో నిర్వహించబడుతోంది.

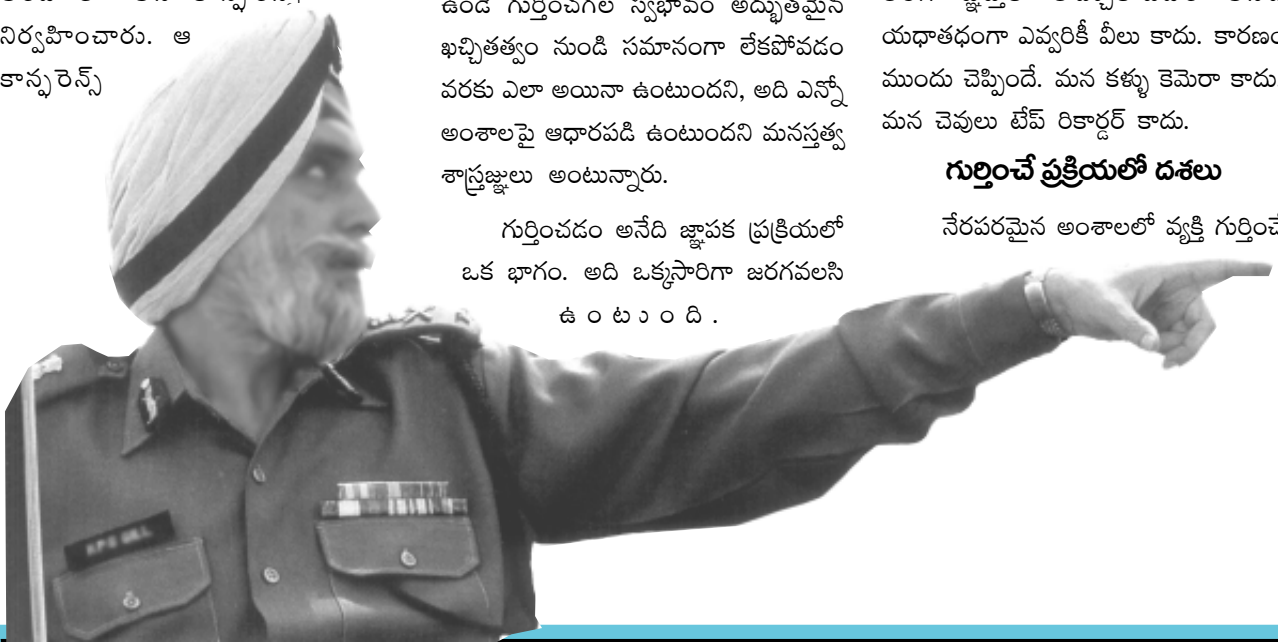
ఈ నూతన పరిశోధనలో మనస్తత్వ వేత్తలు, న్యాయనిపుణులు, పోలీసులు కలిపి ఎంతో సాధించారు. దీనిలో ప్రధానమైన అంశం, 'వ్యక్తిని గుర్తించడం' (Person Identification). 1982 లో కెనడాకు చెందిన సైకాలజిస్టులు నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో ప్రత్యక్ష సాక్షుల ఖచ్చితత్వంపై ఏవి ప్రభావాన్ని చూపుతాయనే విషయంపై చాలామంది పోలీస్ అధికార్లకు చాలా కొద్దిపాటి జ్ఞానమే ఉన్నదనేది ఆ నివేదిక సారాంశం. సాక్షికి ఉండే గుర్తించగల స్వభావం అద్భుతమైన ఖచ్చితత్వం నుండి సమానంగా లేకపోవడం వరకు ఎలా అయినా ఉంటుందని, అది ఎన్నో అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు అంటున్నారు.

గుర్తించడం అనేది జ్ఞాపక ప్రక్రియలో ఒక భాగం. అది ఒక్కసారిగా జరగవలసి ఉంటుంది.

చాలామంది నేర సంఘటన గురించి, నేరస్తుని గుర్తించి సమంగా, సరయిన క్రమంలో జ్ఞాపకం చేసుకోలేరని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. వారి అభిప్రాయం ప్రకారం 'కళ్ళు' కెమెరా కాదు, ఏది చూసినా ఖచ్చితంగా ఫోటోలు తీయడానికి! చెవులు టేప్ రికార్డరూ కాదు, ఏది వినించినా 'టేప్'పై రికార్డ్ చేసినంత యధాతధంగా రికార్డ్ అవ్వడానికి! కాబట్టి నేరస్తుని గుర్తించిన కళ్ళు మెదడుకే సమాచారాన్ని పంపాలి. సంఘటన తాలూకు అంశాలను మెదడులోనే భద్రపరచాలి. ఇవి తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం అనేది యధాతధంగా ఎవ్వరికీ వీలు కాదు. కారణం ముందు చెప్పిందే. మన కళ్ళు కెమెరా కాదు. మన చెవులు టేప్ రికార్డర్ కాదు.

గుర్తించే ప్రక్రియలో దశలు

నేరపరమైన అంశాలలో వ్యక్తి గుర్తించే





ప్రక్రియ మూడు అంచెలుగా ఉంటుంది. మొదట దశ సంఘటనను గుర్తించి సాక్ష్యం చెప్పడం. ఇది వ్యక్తి గ్రహణ శక్తిపైన, చిత్త చాపల్యం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక రెండో అంశం నేరస్తున్ని గుర్తించడం. పోలీసులు కొంతమంది వ్యక్తులను చూపించడం లేదా ఫోటోలను చూపించడం లేదా ఆర్డిస్టుల చేత గీయించిన ఫోటోలు చూపించడం జరుగుతుంది. వీటి ద్వారా నేరస్తుడని భావించే వ్యక్తిని గాలించడం అనేది వ్యక్తి జ్ఞాపకశక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మూడవ స్థాయిలో ఐడింటిఫికేషన్ పెరెడ్ వంటివి ఉంటాయి.

ఒక వ్యక్తి గ్రహణ శక్తి ప్రకారం ఎవరినో నేరస్తుడనుకోవచ్చు. అంతర్గతంగా నేరస్తుల పట్ల అతని కుండే అభిప్రాయాలు, సంఘటన స్థలంలో గమనించడం, గమనించిన అంశాలు మూర్తిగా గమనించలేకపోవడం వంటి కారణాల ద్వారా సాక్ష్యాలలో పొరపాట్లు జరిగే వీలు చాలా ఎక్కువ అని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

ముఖానికే ప్రాధాన్యత నివ్వకూడదు !

పరిశోధనా కేంద్రాలలో సమాజంలో ప్రాచుర్యం పొందిన అనేక మంది ఫోటోలను

చూపించి కొన్ని నెలల తరువాత వారు కన్పించినపుడు కూడా సులువుగా గుర్తించడం శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. అదే, నేర సంఘటనలలో చూసిన వ్యక్తిని గుర్తించడం చాలా తక్కువగా జరుగుతుందనేది వారి పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇటువంటి సందర్భంలో గుర్తు పట్టడానికి 'ముఖం' ఒకదాన్నే తీసుకోకూడదని, శరీరంలో వివిధ భాగాలను, మాట్లాడే తీరును, వ్యవహరించే తీరు, వేసరిజం వంటివి నేరస్తుని గుర్తించడంలో ఉపయోగపడతాయని పోలీసు అధికార్లకు శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఘలితాల ఆధారంగానే నేడు పోలీసు అధికార్లకు ఇచ్చే శిక్షణలు ఉంటున్నాయనేది గమనార్హం.

ఎవరి సాక్ష్యం ఖచ్చితంగా ఉంటుంది ?

పరిశోధన ప్రకారం యువకులకంటే పిల్లల సాక్ష్యం బలహీనమైనది. వారికి ఖచ్చితంగా గుర్తించగలిగే శక్తి తక్కువ ఉంటుంది. బాగా వయస్సు పెరిగిన జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం ఉంటుంది. అంటే వృద్ధులన్న మాట. వీరి సాక్ష్యం యువకులంత ఖచ్చితంగా ఉండదు.

స్త్రీలు, పురుషుల కంటే ఖచ్చితమైన సాక్షులట. ఒకవేళ సాక్ష్యం చెప్పవలసినపుడు ఒత్తిడికి గురయితే మాత్రం వారు సరిగా గుర్తుకు తెచ్చుకోలేరు. అయితే సంఘటనను గుర్తించడం, జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడంలో స్త్రీలు పురుషులకంటే అధిక సమర్థతను కల్గి ఉంటారని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలింది.



ఇక మరో ప్రధాన అంశం 'తెగలు'. ఒక తెగకు సంబంధించిన వ్యక్తి మరో 'తెగ'కు సంబంధించిన నేరస్తుని ముఖంను గుర్తించడం జ్ఞాపకం చేసుకోవడం కష్టం అని తేలింది. అంటే ఆంధ్రా వ్యక్తి, ఏ అస్సాం వ్యక్తినో గుర్తించడం కష్టమని దీని అర్థం.

భాష ప్రభావం

సైకాలజిస్టులు రకరకాల బొమ్మలు చూపించి, కొద్దికాలం తరువాత జ్ఞాపకం చేసుకోమంటే, కొంతమంది బాగా ఆ పని చేయగలిగారు. మరికొంతమంది సరిగా గుర్తించలేకపోయారు. కొంతమంది బొమ్మలను కొంత మార్పు చేర్చులతో గుర్తించారు. మరో ప్రయోగంలో ప్రతి బొమ్మ చూపించినపుడు కొన్ని శబ్దాలు చేసారు. శబ్దాలను విన్పించినపుడు బొమ్మలను గుర్తుపట్టడం గమనించారు. అంచేత 'శబ్దం' యొక్క ప్రాధాన్యత సాక్ష్యంలో చాలా ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మరో చిక్కంది.

1973లో కెనడా సూపర్ మార్కెట్లో 7వేల డాలర్ల దొంగతనం జరిగింది. దాని కేషియర్ మాత్రం గుర్తుపట్టగలదని భావించి ఆమెకు ఎన్నో బొమ్మలు చూపించారు. ఆమె ఒక చిత్రాన్ని గుర్తించింది. ఆ తరువాత వివిధ శబ్దాలను విన్పించారు. ఒక శబ్దంను గుర్తు పట్టింది. చిత్రం ఏమింటే, ఆమె గుర్తుపట్టిన బొమ్మ తాలుకు వ్యక్తి వేరు, శబ్దం తాలూకు వ్యక్తి వేరు. చివరికి తేలిందేమిటంటే శబ్దం తాలూకు వ్యక్తే నిజమైన నేరస్తుడని. సో, నేరస్తులను గుర్తించేటప్పుడు కళ్ళు పొరపాట్లు

చేసే సందర్భంలో చెవులు బాగా గ్రహించవచ్చు. 'ఐడింటిఫికేషన్ పేరెడ్'లో దృశ్యపరమైన జ్ఞాపకశక్తికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఉంటారు. అందుకే అవి పూర్తిగా ఖచ్చితత్వం అని చెప్పలేము. 'శబ్ద' పరమైన జ్ఞాపకాన్ని కూడా ఉపయోగించడం అవసరమని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

హిప్పోసిస్ తో మలన్ని వివరాలు పొందవచ్చా?

అలా అనే అంటున్నారు మనస్తత్వవేత్తలు. అది 1977వ సంవత్సరం. కాలిఫోర్నియాలో ఒక కోచ్ తో సహా 26 మంది పిల్లలు కన్పించకుండా పోయారు. వారందరిని ముగ్గురు వ్యక్తులు కిడ్నాప్ చేసి అండర్ గ్రౌండ్ లో దాచేసారు. కోచ్ డ్రైవర్, పిల్లలు ఏదోలా తప్పించుకొని బయటపడ్డారు. డ్రైవర్ ని పోలీసులు ప్రశ్నలు వేసినపుడు జరిగిన తతంగం కొద్దిగానే గుర్తుపెట్టుకోగలిగాడు. ముగ్గురు వేసేలను ఉపయోగించడం, తమని బస్ నుండి వేసుకోవడానికి ఎక్కించుకొని అండర్ గ్రౌండ్ కు తీసుకెళ్ళిన విషయం మాత్రమే చెప్పగలిగాడు. అతన్ని హిప్పోసిస్ తో తీసుకెళ్ళి ప్రశ్నించినపుడు, అతను అనేక విషయాలను జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలిగాడు. కాన్నియన్ వైండ్ రికార్డ్ చేయని ఎన్నో అంశాలు సబ్ కాన్నియన్ వైండ్ చక్కగా రికార్డ్ చేస్తుంది. ఈ సందర్భంలో డ్రైవర్ ఒకవేసే నేమ్ ఫ్లేట్ పై ఉన్న చివరి అయిదు అక్షరాలు, అంకెలను చెప్పగలిగాడు. దీన్ని బట్టి కేసిని డీల్ చేయడం ఎంతో సులువయ్యింది. నేరపరిశోధనలో హిప్పోసిస్ పాత్ర బ్రహ్మాండంగా ఉంటుందని చెప్పడానికి తగిన పరిశోధనా వాతావరణం మన దేశంలో లేదు.

అమెరికాలో జరిగిన మరో కేస్ లో ఒక 69 ఏళ్ళ వ్యక్తిని గుద్దించి పారిపోయిన కారు సంఘటనకు ఒక పెట్రోలియం బంక్ లో వనిచేసే వ్యక్తి సాక్షి అయ్యాడు. ఏక్విడెంటయినా ఆపకుండా కారు వెళ్ళడంతో అందరూ షాక్ అయ్యి చూస్తారు.



సాధారణంగా ఆ సమయంలో కారు నెంబర్స్ ని గుర్తు పెట్టుకోలేరు. అదే విషయం ఈ సాక్షి విషయంలోనూ జరిగింది. అతను ఎంత ప్రయత్నించినా కారు నెంబరు జ్ఞాపకం తెచ్చుకోలేకపోయాడు. హిప్పోసిస్ లోకి తీసుకెళ్ళి ప్రశ్నించినపుడు, ఆరు నెంబర్లలో నాలుగు నెంబర్లు గుర్తుకు తెచ్చుకోగలిగాడు.

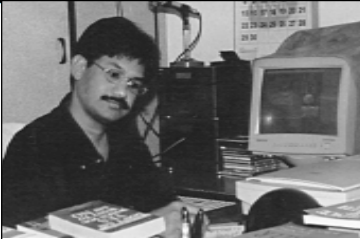
మరో కేస్ లో హిప్పోసిస్ ద్వారా ఒక అమాయకుడు రక్షించబడ్డాడు. ఒక ట్రైన్ లో ఒక శవం కనిపించింది. అక్కడి నుండి హడావిడిగా ఫ్లాట్ ఫారం మీదకు వెళ్తున్న వ్యక్తిని చూసి, అతనే హత్య చేసిన వ్యక్తి అని పోలీసులకు చెప్పింది ఒకామె. కాని ఆమె సరయిన వివరణ ఇవ్వలేక పోయింది. హిప్పోసిస్ లోకి తీసుకెళ్ళి ప్రశ్నించినపుడు, అతని గురించి ఎన్నో విషయాలు చెప్పింది. చివరికి అతను అమాయకుడని, యాదృచ్ఛికంగా అలా వెళ్ళాడని తేలింది. అంచేత, వ్యక్తులను కనుగొనడంలోనే కాకుండా, సాక్షి పొరపాటు పడి ఒక నిర్ధారణకు వచ్చి అమాయకులను నేరస్థుడని నమ్మించినపుడు దాన్నుంచి బయటపడడానికి కూడా హిప్పోసిస్ బాగా ఉపయోగపడుతుందని భావిస్తున్నారు.

మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిశోధనలన్నింటిలో తేలిందేమిటంటే, ఒక వ్యక్తి టెన్షన్ గా, ఆందోళనగా ఉన్నపుడు కంటే రిలాక్స్ గా ఉన్నపుడు బాగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలడు. హిప్పోసిస్ వ్యక్తిని బాగా రిలాక్స్ చేస్తుంది. కాబట్టి, వారు తమ మదిలో ముద్రపడిన

అంశాలను బాగా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలరని నిపుణులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఇక్కడ హిప్పోసిస్ తో చాలా సమస్యలున్నాయి. అందరూ బాగా హిప్పోసిస్ లోకి వెళ్తారని చెప్పలేము. హిప్పోసిస్ తో పొందిన సమాచారాన్ని చాలా కోర్టులు అంగీకరించవు. చాలామంది హిప్పోసిస్ పట్ల అపోహల వల్ల సరిగా వెళ్ళడానికి ఇష్టం చూపించరు. చివరిది సరయిన సజేషన్లు ఇవ్వగలిగే సమయస్ఫూర్తి గల హిప్పోటిస్ట్ లభ్యం కాకపోవడం వంటి సమస్యలు ఈ శాస్త్ర ఉపయోగం నీరుగురాడానికి కారణం అయ్యింది.

చివరిగా....

మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది నేర పరిశోధనలో తప్పనిసరిగా ఉపయోగించే శాస్త్రం అయ్యింది. అలాగే పోలీస్ అధికారులు వివిధ వ్యక్తుల ప్రవర్తనలు గమనించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. అదే సందర్భంలో వారు ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి, ఒత్తిళ్లను, సామరస్యంగా బయటపడ్డం నుండి, సెల్ఫ్ అండర్ స్టాండింగ్, క్రైసిస్ ఇంటర్ వెన్షన్, జ్ఞాపకశక్తి, నాయకత్వ లక్షణాలు, మోటివేషన్, సంభాషణా చాతుర్యం, సామర్థ్యాలతో వనిచేయడం వంటి అంశాలు పోలీస్ అధికార్లకు అవసరం. ఇవన్నీ ఎవరికుంటాయో వారే పేరు తెచ్చుకుంటారు. వారి కుటుంబ జీవితం కూడా బాగుంటుంది. ఈ అంశాలన్ని చక్కగా ఉన్న గ్రంథం 'సైకాలజీ ఫర్ పోలీస్ ఆఫీసర్స్' ఆసక్తి ఉన్న వారు మార్కెట్లో దొరికితే చదువుకోవచ్చు. పబ్లిషర్స్ జాన్ విల్లీ అండ్ సన్స్.



క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.
HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD
& PSYCHOLOGY.

9, పెదవాలేర్, మెయిన్ రోడ్,

వైజాగ్ - 530 017

ఫోన్: 0891-2721543, 2627004

Cell No : 98481 - 90302

Email: krantikar@sify.com

ఏమిటి మీ సమస్య

ఉన్నాయి. ఎంట్రన్స్ లో వచ్చిన కనీస ర్యాంకును బట్టి IT కావచ్చు, సివిల్ కావచ్చు ఎన్నో బ్రాంచిలున్నాయి. వాటిని సెలెక్ట్ చేసుకోవచ్చు.

2. భారతదేశంలో టూరిజానికి ఎక్కువ ఎంకరేజ్ చేస్తున్నారు. కాబట్టి, 'హోటల్ మేనేజ్మెంట్' కోర్సు చేసిన వారికి భవిష్యత్తు బాగుంటుంది. అయితే, ఈ కోర్సులు గవర్నమెంటు సంబంధించిన సంస్థలు, మూసివేయుటచే పెద్దగా నిర్వహించడం లేదు. చిన్న చిన్న ప్రైవేట్ సర్టిఫికేట్ కోర్సులు అడపా దడపా నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రైవేట్ సెక్టార్ లో తాజ్ వంటి సంస్థలనుండి కోరమండల్, ఇండో అమెరికన్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ వంటి సంస్థల వరకు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఫీజులు భారీగా ఉంటాయి. 12+2 విద్యార్హత తో కొన్ని కోర్సులు, గ్రాడ్యుయేషన్ తో కొన్ని కోర్సులు ఉన్నాయి. సత్రికలలో యాడ్లు వస్తాయి చూడండి.

3. UPSC (IAS, IPS, IFS) కు ప్రిలిమినరీ, మెయిన్, ఇంటర్వ్యూ అనే మూడు స్థాయిల్లో పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. కనీస విద్యార్హత గ్రాడ్యుయేషన్. సాధారణంగా ప్రతీ నవంబర్, డిసెంబర్ లలో ఎంప్లాయిమెంట్ న్యూస్ పత్రికలో ఈ పరీక్షల నోటిఫికేషన్ వస్తుంది.

పై కోర్సులన్నిటికీ హైదరాబాద్ లో మంచి కోచింగ్ సెంటర్లున్నాయి. మీ తమ్ముడిని ప్రత్యక్షంగా మా వద్దకు పంపితే, అతని ఆప్టిమైజేషన్ పరిక్షించి, ఏ కోర్సుకు ఫిట్ అవుతాడో చెప్పి తగిన కేరీర్ గైడెన్స్ ఇవ్వగలం.

నాకన్నీ సమస్యలే!

నా వయస్సు 24 సం॥లు, ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. నాకన్నీ సమస్యలే. నా సమస్యలను తట్టుకోలేక చనిపోవాలనిపిస్తోంది. ప్రాద్దున నిద్రలేపగానే, సరకంలోకి ప్రవేశించినట్లు అనిపిస్తుంది. భయం, ఆందోళన, ఆత్మత, తడబాటు, వినుగు, శరీరం పూర్తిగా వణుకుతుంది. వచ్చిన ఆలోచనే పదే పదే రావడం, అశాంతికి గురికావడం జరుగు

తుంది. ప్రతీ చిన్న విషయానికి ఎంతో బాధపడడం, కోపం, విరక్తి, కలుగుతాయి, నిత్యం కనురెప్పలు నిద్రవస్తున్నట్లు బరువుగా వాలిపోతాయి. కాని నిద్రపట్టదు. గంటల తరబడి వక్కపై దొర్లడం తప్ప లేవాలనిపించదు. మాట్లాడవలసి వస్తే మాట తడబడుతుంది. గొంతు కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. శబ్దం కుంచించుకుపో తుంది. చెప్పవలసిన విషయం భావాత్మ

ఈ కోర్సులకు అర్హతలేమిటి?

మా చిన్న తమ్ముడు బి.యస్సీ మూడవ సంవత్సరం చదువు తున్నాడు. ఆ తరువాత ఏం చేయాలో తెలియక గజబిజి అవుతున్నాము. ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు మీరు జవాబు చెబుతారని మా ఆశ.

1. IIT మరియు IT కి విద్యార్హత ఏమిటి. దానికి ప్రవేశపరీక్ష ఉంటుందా? ఆ విద్యాసంస్థ మన ఆంధ్రాలో ఉందా?

2. "హోటల్ మేనేజ్మెంట్" కి విద్యార్హత, ప్రవేశపరీక్ష ఎక్కడ జరుగును. మరియు అప్లికేషన్ ఫామ్స్ ఎక్కడ లభించును.

3. U.P.S.C (IAS, IPS) వంటి కేంద్ర సర్వీస్ పరీక్షలకు విద్యార్హత ఏమిటి? ప్రవేశపరీక్ష ఉంటుందా? దయచేసి వివరాలు చెప్పగలరు?

..బి.బిక్షపతి, శ్రీనగర్

అన్నింటికీ ప్రవేశపరీక్షలుంటాయి

మీ తమ్ముడు బి.యస్సీ ఏ గ్రూపో రాయలేదు. బి.యస్సీ (M.P.C) అయినా, కంప్యూటర్స్ అయినా ఎమ్.ఎస్సీ కంప్యూటర్స్ గాని, MCA గాని చేసుకోవచ్చు. ఆ తరువాత GATE (వ్రాసి డైరెక్టుగా (బి.టెక్ చేయనవసరం లేకుండా) M.Tech చేసి వీలుంది. ఇక మీ ప్రశ్నలకు వరుసగా సమాధానాలు చదువుకోండి.

1) IIT కి కనీస అర్హత ఇంటర్ (MPC) చేసి ఉండాలి. మన ఆంధ్రాలో IIT లేదు, మనకు దగ్గర్లో మద్రాసులోను, ఖరగ్ పూర్ లోను

జూలై లో క్రాంతికార్ గారి క్వాంటిల వివరాలు

వివిధ మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి, వ్యక్తిత్వ వికాసం కోసం తమిళనాడు, కర్ణాటక, రాయలసీమ పౌరుల సౌకర్యార్థం శ్రీ క్రాంతికార్ గారు ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించుచున్నారు.

తిరుపతిలో

17 నుండి 19 వరకు హోటల్ భీమాస్ పార్లడైజ్, తిరుపతి ఫోన్ : 0877-2237271 సెల్ : 98481-90302

నెల్లూరులో

19 నుండి 21 వరకు హోటల్ అభిరామ్ నెల్లూరు ఫోన్ : 0861-2347477 సెల్ : 98481-90302

హైదరాబాద్ లో

22 నుండి 25 వరకు దిల్ సుక్ నగర్, హైదరాబాద్-60 Phone: 040 - 24046223 Mobitel: 040-56277553 Cell : 98481 - 90302, 98483 - 11292

Email: lifestylemanagement@sify.com

మిగతా రోజుల్లో వైజాగ్ ఎడ్రెస్ లో థెరపి, శిక్షణలకై శ్రీ క్రాంతికార్ గారిని సంప్రదించవచ్చు.

కంగా చెప్పలేను. వ్రాస్తున్నప్పుడు చేతి వేళ్ళు బిగుసుకుపోతాయి. అక్షరాలకు తగినట్లుగా చేతివేళ్ళను కదిలించలేను. జేబులో పెన్ను ఉంటుంది. కాని జేబులో చెయ్యి పెట్టి గుర్తించలేను.

ఎక్కువ శబ్దాలు వినడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఇతరులు ఏదైనా చెబుతుంటే వింటాను. కాని అంతా చెప్పాక ఏమి చెప్పారో తెలియదు. నడుస్తున్నప్పుడు ఎంతో లోతులో పడ్డట్లు, నెట్టుకొస్తున్నట్లు అవుతుంది. కాళ్ళ నరాలు, కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. నడవాలంటేనే భయంపడతాను.

ఇక శారీరక బాధలవిషయానికొస్తే, కాళ్ళనొప్పులు, కండరాల నొప్పులు వస్తాయి. గ్యాస్ట్రిక్ ప్రోబ్లమ్ ఉంది. లెట్రిన్ కు ఎక్కువసార్లు పోవలసి వస్తుంది. శరీరంలో అన్నిచోట్ల ఏదో ఒక బాధ ఉంది. నాజీవితాన్ని చక్కదిద్దగలరనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను.

- మురళి, సూర్యాపేట.

జీవరసాయనాల కూర్పు

మనిషి శరీరంలో ఎన్నో జీవరసాయనాలు ప్రవిస్తూ ఉంటాయి. ఆ రసాయనాలు ఎక్కువైతే ఒకసమస్య, తక్కువైతే ఒక సమస్య. సెరోటోనిన్, డాపమైన్ అనే న్యూరోట్రాన్మిటర్లు తక్కువ స్థాయికొచ్చినపుడు, ఎడ్రనలీన్ ఎక్కువ ప్రవించినపుడు మీకు వచ్చిన సమస్యలన్నీ వచ్చిపడతాయి. దాంతో శరీరంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్ ఎక్కువ ఊరి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య రావడం సర్వసాధారణం. అందుకే ఇటీవల కాలంలో ఎవరైతే మానసికంగా వర్రి అవుతున్నారో....వారికి త్వరగా ఎసిడిటీ, అల్సర్ వంటి సమస్యలు వచ్చేస్తున్నాయి... మొదట ఆలోచనల కారణంగా యాంగ్స్యూటీ న్యూరోసిస్ ప్రారంభమై ఉంటుంది. కాని తరువాత వచ్చిన సమస్యలతో డిప్రెషన్ ఉంటుంది. అది నెమ్మదిగా 'సామల్ట్ జేషన్ డిజార్డర్' గా పరిణామం చెందబోతుంది.

చికిత్స తీసుకుంటే త్వరగా ఈ సమస్యలనుండి బయటపడి విలువైన కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. లేకుంటే ఉదయం 10 ని.లతో ప్రారంభించి రోజుకు 10 నిముషాలు పెంచుకుంటూ 60 ని.ల వరకు వచ్చేదాకా నడక అలా కంటిన్యూ చేయండి. ఉదయం సాయంత్రం జాకబ్సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆ తరువాత

ప్రాణాయామం చేయండి. క్రమేణా మీలో ఏర్పడిన సమస్యలు తగ్గడం మొదలుపెడతాయి.

నేను - నా ప్రీయురాలు ఆమె - కంప్యూటర్ ఫేకల్టీ

నా గ్రాడ్యుయేషన్ అయిపోయింది. నేను ఒకమ్మాయి ప్రేమించుకున్నాం. గత ఏడాదిగా ఇది మా ప్రేమ కొనసాగుతుంది. ఈలోగా నాకో షాక్ తగిలింది. ఎప్పుడులానే ఆమె ఇంటికి వెళ్ళాను. ఆ సమయంలో ఇంట్లో ఎవరూ లేరు, కాని, ఆమె కంప్యూటర్ ఫేకల్టీతో బెడ్పై కౌగిలించుకొని పడుకొని ఉన్నారు. దాంతో వెనక్కి వెళ్ళిపోయి ఆ తరువాత ఆమెని నిలదీసి అడిగాను. నీ పరువు, నీ ఫ్యామిలీ పరువు బురదపాలు చేసావని కోప్పడ్డాను. తప్పు జరిగింది అని, నిన్నే నా జీవితభాగస్వామిగా భావిస్తున్నాను. సారీ! అంది. నువ్వు లేకుంటే జీవితాంతం నాకెవరూ వద్దు! అంది. సరే అని ఆమెను క్షమించాను. ఆ తరువాత ఒకసారి ఆమెతో సెక్స్ పాల్గొన్నాను. ఆమె యోనిలో న్కలించలేదు. బయటే న్కలించాను గర్భంగాని వస్తందా? నేను ఆమెని నిజాయితీగా ప్రేమిస్తున్నాను. ఇప్పుడు ఆమెకు గర్భం వస్తుందని భయంగా ఉంది. నాజీవితం మీరిచ్చే సలహాపై ఆధారపడి వుంది.

- పరమేశ్వర్, వరంగల్.

అడుసు తొక్కనేల? కాళ్ళు కడగనేల?

మీ ప్రీయురాలు కంప్యూటర్ ఫేకల్టీ కౌగిలిలో ఉన్నప్పుడు వరువు, మర్యాద, కుటుంబాల గౌరవం అని డైలాగులు కొట్టిన మీరు డైరెక్టుగా సెక్స్లో కలిసినపుడు మీకు అవే పరువు, మర్యాదలు, గౌరవాలు గర్తుకు రాలేదా?

బాపుగారి సినిమాలో ఓ డైలాగు ఉంటుంది. 'తాను చేస్తే శృంగారం ఎదుటివాడు చేస్తే వ్యభిచారం' అని దీన్నే ధ్వంద్వ ప్రవృత్తి అంటారు. పోనీలండి. దాన్ని ప్రక్కన బెడదాం. సెక్స్లో కలిసేముందు గర్భం రావచ్చేమో అనభయం లేదా? చిన్న పిల్లలు కూడా కండోమ్ల గురించి చెప్పేస్తుంటే, చదువుకున్న మీరు జాగ్రత్త పడకపోతే ఎలా? లోపల స్కలించినా, బయట స్కలించినా ఎన్నోకొన్ని శుక్రకణాలు ఆమె యోనిలోకి ప్రవేశించే ఛాన్స్ ఉంది. సో

గర్భం రావడం రాకపోవడం అనేది చాలా పాక్టర్స్పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవన్నీ సలహాలతో కలిపి మీకు వ్యక్తిగతంగా లెటర్ రాసాను. ఇకముందయినా ముందు చూపుతో ఉంటే, ఈ అనవసర టెన్షన్లు, భయాలతో విలువైనా కాలం వృధా అవుదు.

నేనో లెక్చరర్ని !

పాఠాలు బాగా చెప్పాలంటే...

నేను ఇంజనీరింగ్ చదివాను కాని గత 10 ఏళ్ళుగా వరంగల్ జిల్లాలోని వివిధ కాలేజీలలో ఫిజిక్స్ లెక్చరర్ గా చేస్తున్నాను. ఓ వారం రోజుల క్రితం వైజాగ్లోని ఓ కార్పరేట్ కాలేజీలో చేరాను. కాంపిటిషన్ ఎక్కువ కాబట్టి మాపై ఒత్తిడి ఎక్కువ ఉంటుంది. నాకు ఆందోళన, భయం, గుండెదడ ఎక్కువ. ఎవరితో సరిగా మాట్లాడలేను కలుపుగోలుతనం లేదు. మతిమరుపు ఎక్కువ. స్టేజీపీయర్ ఉండడం వలన క్లాస్ రూములో వెళ్ళిన వెంటనే గుండెదడ ప్రారంభం అవుతుంది. ప్రతీదాన్ని భూతద్దంలోంచి చూస్తాను. నాకు అన్నీ తెలిసిన విషయాలే అయినా స్టూడెంట్స్ ఏ టాపిక్స్ పై ప్రశ్నలు వేస్తారో అని భయం. వారికి సమంగా చెప్పలేక నా జాబ్ పోతుందేమోనని అనిపిస్తుంది. రేపటి క్లాసికి ఈ రోజు ప్రిపేర్ అవ్వాలి. ఒకవేళ మరునాడు ఆ క్లాస్ పోస్ట్పోస్ అయితే, పాత ప్రిపరేషన్తో క్లాస్ చెప్పలేను. పదేళ్ళనుండి నాకు అనుభవం ఉన్న టాపిక్లే అయినా అంతే! సిగ్గు, మొహమాటం, మతిమరుపు, ఇన్ఫియారిటీ ఎక్కువ. నా సమస్యలకు సమాధానం ఎమిటి?

-వి., వైజాగ్

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ

మీరు పుట్టి పెరిగిన వాతావరణం మీరు మలుచుకున్న తీరులను బట్టి మనస్తత్వం ఉంటుంది. సాధారణంగా గ్రామీణప్రాంతాల నుండి నగరాలకు వచ్చిన వారిలో అధికంగా కొంతకాలంవరకు 'అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ' అధికంగా ఉంటుంది. క్రమంగా జీవితంలో అనేక విషయాలు నేర్చుకొని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందగలుగుతారు. కొంతమంది అలాగే కొనసాగుతూ న్యూరోటిక్ గా మారిపోతారు. మీది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ. బిహేవియర్ మాడ్ర్ఫికేషన్ ద్వారా మీ సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. ఈ అంశంపై పుస్తకాలు, క్యాసెట్లు కూడా లభ్యం అవుతాయి.

మూత్రం మంటకి కారణాలు

మూత్రం మంటకి గనేరియా చాలా ముఖ్య కారణం. అయితే, గనేరియా లాగే మూత్రద్వారం లోంచి ప్రావం వెలువడటం, మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మంట పుట్టటం కలిగించే వ్యాధి క్రిములు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. ఈ రెండిల్లో ఏ లక్షణం కనిపించినా - ముఖ్యంగా మంట కనిపిస్తే తప్పకుండా ఆ వ్యక్తి డాక్టరు దగ్గరకెడతాడు. కనుక ఈ రెండు వ్యాధి లక్షణాలనీ ఆధారంగా చేసుకుని రోగ నిర్ణయం ఎలా చెయ్యాలో చూద్దాం.

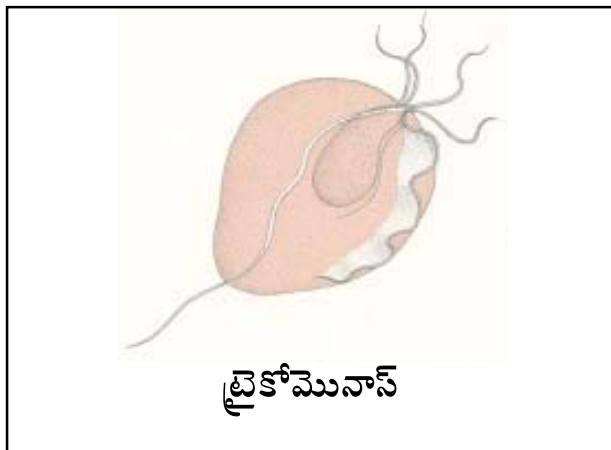
ముందుగా మూత్రం మంటని రెండు రకాలుగా విడదీద్దాము. గనేరియా వల్ల కలిగేది, గనేరియా కాకుండా ఇతర క్రిములు, ఇతర కారణాల వల్ల కలిగేది అని! గనేరియా గురించి గతంలో చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు గనేరియేతర కారణాల గురించి చూద్దాం.

మగవాళ్ళలో...

మూత్రం మంటకు గల కారణాలు

1. గనేరియా
2. గనేరియేతర కారణాలు.
 - 1) క్లమిడియా క్రిమి 30-40 శాతం
 - 2) యురియప్లాస్మా క్రిమి
 - 3) ట్రైకోమోనాస్ క్రిమి
 - 4) కేండిడా జీవి
 - 5) ఎస్పరీషియా కోలై, ప్రోటియస్ బాక్టీరియాలు
 - 6) మూత్రనాళం లోపల పుళ్ళు (సిఫిలిస్, హెర్పెస్, పులిపిర్లు)
 - 7) మైకోప్లాస్మా, హీమోఫిలస్
3. ఇతర కారణాలు
 - 1) మూత్రనాళం లోపల గాయం
 - 2) మూత్రనాళంలో రసాయనాలు ప్రవేశించడం
 - 3) మూత్రనాళంలో కేసరు
 - 4) రాళ్ళు
 - 5) పిన్నలు, పుల్లలు వంటి అపద్రవ్యాలు దూరటం
 - 6) మూత్రాశయం వ్యాధి, మూత్ర పిండాలు వ్యాధి
 - 7) మూత్రనాళంలో "యిరుకు"
 - 8) ఎలర్జీ

4. కారణమేమిటో తేలని కేసులు(25శాతం)



ట్రైకోమోనాస్

ఒక పేపెంటు మూత్రం మంట పెడుతున్నదని కంప్లయింటు చేసినప్పుడు దానికి కారణం గనేరియాయో, ఇంకేదైనానో తేల్చుకోవటం మంచిది. పొద్దున్న లేవగానే మూత్రం పోసుకోకుండా ముందుగా పురుషాంగ శీర్షాన్ని కొద్దిగా పిండి ద్రవపు చుక్క ఏమైనా వస్తోందేమో చూడాలి. (పగలు కనీసం 4 గంటలపాటు మూత్రం పోసుకోకుండా ఆ తర్వాత పిండినా వర్షాలేదు) ద్రవపుచుక్క వస్తే దాన్ని మైక్రోస్కోపులో గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం పరీక్ష చేయించాలి.

ఆ క్రిములు తెల్ల రక్తకణాల లోపల ఉంటాయి. అలా ఉంటే గనేరియా ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. దానికి చికిత్స చేస్తే సరిపోతుంది. కాని ఒక్కొక్కప్పుడు గనేరియా క్రిములతోపాటు యితర క్రిములు కూడా సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కబట్టి వాటికోసం కూడా పరీక్షలు జరపటం మంచిది.

ఒకవేళ గనేరియా క్రిములు తెల్లరక్తకణాల లోపల కాకుండా బయట ఉంటే గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం కల్చరు చేయడం మంచిది. ట్రీటమెంటు మూత్రం వెంటనే మొదలు పెట్టవచ్చు. గనేరియా క్రిములు మైక్రోస్కోపులో కనిపించకపోతే మూత్రం మంటకి యితర కారణాలున్నాయని అర్థం.

ఒక్కొక్కసారి అంగశీర్షాన్ని పిండినా ఏ ద్రవమూ (చీమూ) రాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు డాక్టర్లు మూత్రనాళంలో ఒక సెం. మీ. లోతుకి సన్నటి ప్లాటినం లూపుని ప్రవేశపెట్టి అక్కడి తడిని సేకరించి స్లయిడు మీద రాసి. రంగుపూసి, మైక్రోస్కోపులో చూస్తారు. 1000 రెట్లు పెద్దదిగా చేసి చూసినప్పుడు 5 కంటే ఎక్కువ తెల్లకణాలు కనిపిస్తే మూత్రం మంటకు వేరే (గనేరియేతర) వ్యాధిక్రిములు

కారణమని నిర్ణయిస్తారు.

4. మైక్రోస్కోపు పరీక్ష ద్వారా గనేరియా ఉన్నదీ లేనిదీ మాటికి 90 కేసుల్లో తేలిపోతుంది. పదిశాతం కేసుల్లో దొరకదు. కనుక అనుమానాస్పదమైన కేసుల్లో గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం కల్చరు చేయించటం మంచిది. వాటి ఉనికి బయట పడకపోతే అది గనేరియేతర మూత్రనాళ వ్యాధి అని భావించవచ్చు.

5. అయితే ముందుగా పేషెంటు జననం గాల్పి ముఖ్యంగా అంశీర్వాన్ని బీజాలను, వెంట్రుకలున్న ప్రదేశాన్ని, మలద్వారానికి బీజకోశాలకు మధ్య ప్రదేశమైన పెరినీయంను పరీక్షించాలి.

బీజాలవాపు; ఎసిడిడిమిస్ వాపు, నొప్పి ఉంటే ఆయా ప్రదేశాలలో చేరిన వ్యాధి క్రిముల వల్ల మూత్రనాళం మంట పెడుతున్నదని అర్థం చేసుకోవాలి. కనుక చికిత్స తదనుగుణంగా ఉంటుంది.

6. అవికాక హెర్పిస్ వ్యాధి, ట్రైకోమోనియాసిస్, కేండ్డియాసిస్ కూడా మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. వీటన్నిటికీ పరీక్షలున్నాయి.

7. గనేరియాకి ట్రీట్‌మెంటు సంతృప్తికరంగా జరిగాక కూడా చాలా మందికి కొన్నాళ్ళకి మూత్రం మంట వస్తుంది. వారిలో పై వ్యాధులు,

వ్యాధిక్రిములూ ఏవీ ఉండవు. కనుక గనేరియా తిరగబెట్టేందని పేషెంటు అభిప్రాయపడతాడు. కొంతమంది తాము కోడిగుడ్డు తిన్నామని, మాంసం తిన్నామని మళ్ళీ జబ్బు తిరగబెట్టేందనీ చెబుతారు. నిజానికి అసలు కారణం అదికాదు. క్లమిడియా ట్రైకోమోటిస్ అని ఓ రకం సూక్ష్మజీవి ఉంది. ఈ మూత్రం మంటకు కారణం అదే. ఇంకా కొద్దిమందిలో యూరియస్టాస్యా యూరియ లైటికమ్ అని మరొక జీవం కూడా ఉంది. అది కాస్త అరుదైనదనుకోండి.

మొదటిది అంటే క్లమిడియా ఇటీవల చాలా ఎక్కువగానే ఉంటోంది. మూత్రమంట ఉండి గనేరియా మూత్రం లేదని ఋజువైన కేసుల్లో 40-50 శాతం మందికి వ్యాధి క్లమిడియా వల్ల కలిగినదే. క్లమిడియా క్రిములను కల్చరు చేసే పద్ధతులు చాలా లేబరేటరీల్లో లేవు. కనుక ఇప్పుడు చెప్పుకొచ్చినట్లు “ఏదీ కాకపోతే ఇది” అనే పద్ధతే ఎక్కువ మంది డాక్టర్లు అనుసరించాల్సి వస్తుంది. క్లమిడియా వ్యాధి పెన్సిలిన్ కి లొంగదు. అందుకే పెన్సిలిన్ చికిత్స చేసిన తరువాత గనేరియా మాయమైపోయినా మూత్రంమంట మిగిలిపోతుంది. దీనికి టెట్రాసైక్లిన్లు బాగా పనిచేస్తాయి. చికిత్స పూర్తయే దాకా పేషెంటు ఆల్కహోలు (మద్యసానీయాలు) కి దూరంగా ఉండాలి.

రక్తదానం చేయడం వల్ల నష్టం ఉందా?

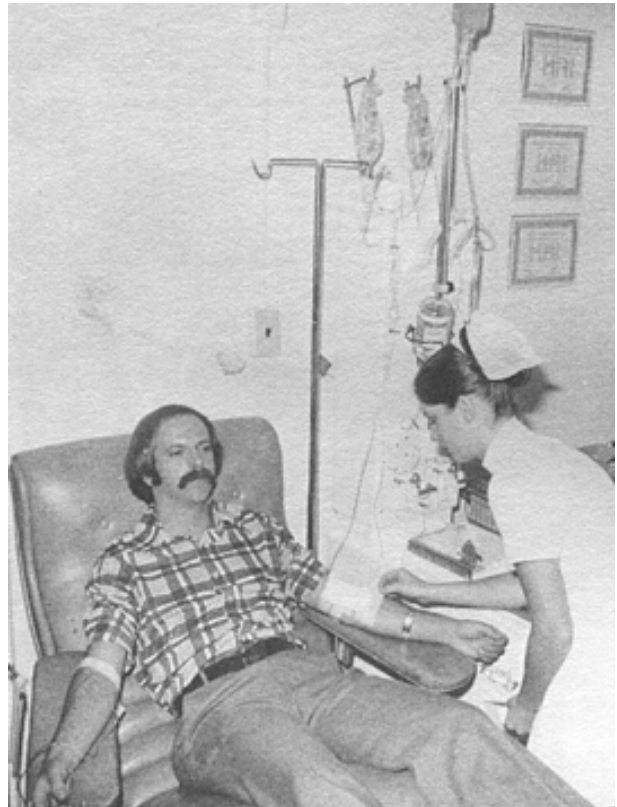
శ్రీ హరీష్ భూటా లిమ్కాబుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లోకి ఎక్కడానికి కారణం అతను కొండల మీంచి దూకడమో, ఆకాశంలో పట్టిలు కొట్టడమో కాదు. 28 సం॥లుగా రక్త దానాన్ని - తద్వారా ప్రాణ దానాన్ని హాబీగా నిర్వర్తిస్తూ 175 సార్లకు పైగా రక్తాన్ని దానం చేసినందుకు అతడు లిమ్కా బుక్ లోకి ఎక్కాడు.

డబ్బుకోసం రక్తం అమ్ముకునే వాళ్ళున్నారు, జాలిపడి, అవసరపడి, మానవధర్మం కదా అని రక్తమిచ్చే వాళ్ళున్నారు. కాని, హాబీగా రక్తదానం చేసేవారు అరుదు. నా మిత్రులు ప్రముఖ సైకియాట్రీస్టు డా॥ శ్యామలరావు (లండన్) దంపతుల్లా ఏడాదికి రెండు మూడు సార్లు రక్తదానం చేయడం మానవునిగా తమ కర్తవ్యమని భావించే వారి సంఖ్య తక్కువే ఉంది.

ఒకప్పుడంటే - రక్తం ఎవరికైనా ఎక్కించాల్సి వచ్చినపుడు బంధువులూ స్నేహితులూ ముందుకు రాకపోతే బ్లడ్ బ్యాంకుల నుంచి కొనుక్కుంటే సరిపోయేది. కాని ప్రస్తుతం HIV/AIDS దృష్ట్యా కొనుక్కునే బ్లడ్ వల్ల ప్రాణం పోస్తున్నామో, తీస్తున్నామో తెలిసి పరిస్థితి ఏర్పడింది.

ఎందుకంటే మీకు తెలిసే ఉండొచ్చు - మన దేశంలోని

(తరువాయి 32వ పేజీలో)



వీర్యనష్టం

ధాతు నష్టం, వీర్యనష్టం, ఇంద్రియ నష్టం లాంటి పేర్లు కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా మన దేశంలో చలామణిలో ఉన్నాయి.

◆ రాత్రి కలలోకాని, కలలు లేకుండానే కాని నిద్రలో యింద్రియం పడిపోతే.....

◆ హస్తప్రయోగం ద్వారా యింద్రియం (వీర్యం) బయటకు పోతుంటే...

◆ సెక్సు కోరికలు కలిగిన పర్యవసానంగా అంగం నుంచి జిగురువంటి పదార్థం వెలువడుతుంటే...

◆ మూత్రం పోసుకునేటప్పుడుగాని, పోసుకు న్నాక చివరి చుక్కలతో కాని తీగల్లా కారుతుంటే...

◆ లెట్రీన్ కి కూర్చున్నప్పుడు - ముఖ్యంగా ముక్కినప్పుడు - అంగం వెంట జిగురు పదార్థం పోతుంటే...

తల్లడిల్లి పోయే మగవాళ్ళు లక్షల్లో ఉన్నారు. ఈ దేశంలో ఒక్క తల్లడిల్లి పోవడమే కాదు రకరకాల లక్షణాలు వర్ణించి చెబుతారు.

కాళ్ళు, చేతులు గుంజుతున్నాయంటారు.

నీరసం (వీక్నెస్) ముంచుకొస్తుందంటారు.

ఏ పని చేయలేకపోతున్నామంటారు.

అలా జరిగినప్పటి నుంచి “అంగస్తంభనాలు” సరిగా జరగటం లేదంటారు కొందరు.

బక్కగా అయిపోతున్నామంటారు. ఎంత తిన్నా ఒళ్ళు రావటం లేదంటారు.

ఏ అమ్మాయి దగ్గరో, భార్యదగ్గరో సెక్సులో విఫలమైతే అందుకు కారణం యిదే అంటారు.

నిద్ర పట్టడం లేదంటారు. పనిమీద ధ్యాస నిలవటం లేదంటారు.

“వైట్ పోతోంది” వీక్ అయిపోయాను. భార్యను శాటిన్ పై చెయ్యలేనేమోనని పెళ్ళి చేసుకోలేదు” అని మాతో గత 10-12 సం॥లుగా వందలాది మంది అన్నారు. మొత్తానికి ‘యింద్రియ నష్టం’ అంశం వాళ్ళ మనసులో ఓ ప్రధాన ఆలోచనై కూర్చుంటుంది. బుర్రలో ఎప్పటికీ అదే ఆలోచన ఉండటం వల్ల వాళ్ళు దేనిమీదా మనసు సరిగా నిలపలేరు. ఏపని చెయ్యలేరు. దానికి వారి ఆందోళన, ప్రిఆక్యు పేషనూ కారణమని గ్రహించక వీర్యనష్టమే కారణమంటారు.

వీర్యం సహజమార్గాల్లో పోయినప్పటికా ఇలా శారీరక మానసిక సమస్యలకి గురవడాన్ని “థాత్ సిండ్రోమ్” (ధాతునష్ట వ్యాధి) అంటారు. దీన్ని వ్యాధి అనడం నిజానికి తప్పు. కాని మనోవ్యాధి కూడా వ్యాధి

కాబట్టి వీర్యం విడుదల ద్వారా కలుగుతున్న మనో శారీరక సంపుటిని కూడా వ్యాధి అన్నారు. ఇది వ్యాధి కాని వ్యాధి అన్నమాట!

అయితే వీర్యనష్టం నిజంగా నష్టమేనా?

ఎంతమాత్రం కాదు. ఇది కేవలం మనో శారీరక వ్యాధి. మనసులో కలిగిన భయం వల్ల, అపోహ వల్ల కలిగే శారీరక బాధలివి. మనసులో భయాలూ, అపోహలూ లేని వాళ్ళకి, వీర్యనష్టమనేది నష్టమే, కాదనే విజ్ఞానం ఉన్నవాళ్ళకి; హ॥ప్ర॥, స్వప్న స్థలనాలు, కామోద్రేకం వ్ల పురుషాంగం జారుడుద్రవాలు విడుదల చేయడం - ఇవన్నీ సహజమని తెలుసుకున్న వాళ్ళకి ఈ బాధలేవీ ఉండవు. ఇది సత్యం.

మరి ఎలా పుట్టింది ఈ వ్యాధి?

మన ప్రాచీన గ్రంథాల్లో పుట్టింది. తరతరాలుగా వస్తున్న విశ్వాసాల్లో పుట్టింది. ప్రజాబాహుళ్యంలో ప్రచారంలో ఉన్న కొన్ని ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో పుట్టింది. పురాణాలలో వీటి ప్రసక్తి ఉంది.

అన్నిటికన్నా అతి ముఖ్యంగా మూలికలూ, భస్మాలూ అమ్ముకునే వాళ్ళు, నకిలీ డాక్టర్లు, అరకొర జ్ఞానంతో డాక్టర్లమని బోర్డులు పెట్టుకుని గోడల్ని కరాబు చేసే గ్యాంబి వైద్యులవల్ల పుట్టింది వాళ్ళవల్లే ఇంకా కొనసాగుతోంది.

అయితే మెడికల్ టెక్స్ట్ లో ఎక్కడా ఈ వ్యాధి ప్రసక్తేలేదు. - ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య గ్రంథాల్లో! కారణం ఆయా దేశాల్లో వీర్యనష్టం గురించిన భయాలు ఎవరికీ లేదు. మన దేశంలోనూ అనగా పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ లాంటి సమీప ఆసియా దేశాల్లోనూ వీర్యనష్ట భయంతో వేల సంఖ్యలో యువకులు డాక్టర్ల దగ్గరకు పోతుండడంతో దీని గురించి ఏం చెయ్యాలో వైద్యులకు పాలుపోయేది కాదు.

1960లో N.N. Wig అనే ఆయన తొలిసారిగా ఈ ధాతురోగాన్ని మెడికల్ కాన్ఫరెన్సుల్లో ప్రస్తావించి మెడికల్ టెక్స్ట్ బుక్కులోకి ఎక్కించాడు. అటు తర్వాత ధాతురోగం గురించి ఆసియా దేశాల్లో అనేక మంది తమ పేషంట్లపై అధ్యయనాలు రిపోర్టు చేసారు. 1992లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) కూడా తన International Classification of Diseases (ICD) 10 ఎడిషన్ లో Dhat Syndrome ని చేర్చింది.

నార్త్ యిండియాలోనూ, పాకిస్తాన్ లోనూ దీన్ని జిరియాన్ అంటారు. కొన్ని చోట్ల ధాతు రోగమని, ధాతునష్టమని, ‘థాత్’ అనీ అంటారు. డా॥ జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ మొదట్లో దీన్ని ‘బంగ్లాదేశీ సిండ్రోమ్’ అని వర్ణించాడు.

వీర్యం నష్టపోతుండటం వల్ల తనకేదో తీరని రోగం వచ్చిందని

పేషంట్లు పడే బాధ, దాని వల్ల అతని కొచ్చే సమస్యలూ ఈ రోగం తాలూకు ప్రధాన బాధలు.

డయాగ్నోసిస్

రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి యిందులో పెద్ద పరీక్షలేం ఉండవు. పేషంట్లు చెప్పేది సరిపోతుంది. అయితే ఒక్కో పేషంట్లు డిప్రెషన్ కి లోనవుతాడు. ఒక్కొక్కరికి ఎనీమియా (రక్తలేమి) ఉంటుంది. దానివల్ల కలిగే నీరసమూ అలసట వీర్యనష్టం వల్లనే కలిగిందనుకుంటాడతను. అలాగే ఒక్కొక్కరికి మూత్రనాళ వ్యాధుల వల్ల శిశ్నస్రావాల వుతాయి. వాటిని వీర్యం అనీ, జారుడు ద్రవమనీ కొట్టి పారేయకుండా పరీక్షించడం సుంచది.

కొందరికి త్వరలో కాబోయే పెళ్ళి 'ముంచుకొస్తున్న ప్రమాదం' లా కనబడుతుంది. దాంతో అసాధారణమైన ఆందోళనకి లోనవుతారు. జీవితం పట్ల భయం, ఇంట్లోంచి పారిపోయే ఆలోచనలు, ప్రాణం తీసుకుందామనే ఆలోచన, ఒళ్ళంతా చెమటలు, మాటిమాటికీ గుండెదడ లాంటివి కలుగుతాయి. వీటి వెనుక వేరే కారణాలున్నాయేమో తెలుసుకునేందుకు డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్షలు అవసరపడతాయి. వీటన్నిటికీ మూలం "వీర్యం పోవడమే" కాబట్టి పేషంట్లకి వీర్యం నష్టం గురించి

ఎడ్యుకేట్ చెయ్యడం చాలా అవసరం.

డాక్టర్ శాస్త్రీయ వివరణ యిచ్చి అర్థమయ్యే టట్టు చెపితే తెలివైన పేషంట్లు మనసు తేలిక పరుచుకుంటారు. దాంతో వారి సమస్య తీరిపోతుంది. కొందరికి మాత్రం డాక్టరు మాటపై విశ్వాసం చాలదు. వారి భయం తీరదు. ఈ అల్లోపతి డాక్టర్లకు ఏమీ తెలియ దనుకుంటాడు. భస్మాలు, మూలికలూ, గుళికలూ మింగి మింగి లేని బాధలు తెచ్చుకుంటారు.

'ఆయుర్వేదం' కూడా శరీరంలోంచి కొన్ని ద్రవాలు సహజంగా పోతాయనీ వాటిని ఆపనవసరం లేదనీ, కూడదనీ తెలిపిన సంగతి మరిచిపోకూడదు. విజ్ఞానమే ఈ సమస్యకి చికిత్స అయినప్పటికీ, పేషంట్లు ఏంగ్లయిటీ స్టేట్స్, ఎనీమియా, మయాల్జియా (కండరాల నొప్పులు) లాంటి పరిస్థితుల్ని (ఉంటే) బట్టి కొద్దిపాటి వైద్య చికిత్స హెల్ప్ చేస్తుంది. మలబద్దం గలవారికి దాన్ని పోగొట్టే సలహాలు, ఆహారసూచనలు, చికిత్స చెపితే మలవిసర్జనపుడు యింద్రియం పోవడం తగ్గుతుంది.

పెళ్ళిచేసుకుని సెక్సుజీవితంలో ప్రవేశిస్తే ధాతూ లేదు గీతూ లేదు ఉషకాకీ !

*

(30వ పేజి తరువాయి....)

ఎయిడ్స్ క్రిమి పీడితుల్లో నూటికి యిద్దరు బ్లడ్ ట్రాన్స్ఫ్యూజన్ (రోగులకు రక్తం ఎక్కించడం) ద్వారా రోగగ్రస్తులైన వారే! అంటే కొనుక్కున్న రక్తంలో HIV క్రిమి ఉండే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువన్నమాట. ఎందుకో తెలుసా? రక్తాన్ని అమ్ముకునే ప్రాపెషనల్స్ లో ఎక్కువ మందికి దురలవాట్లు ఉంటున్నాయి. ఫలితంగా వారికి HIV సోకి, అది రక్తదానం ద్వారా యితరులకి అంటుకుంటుంది.

కనుక రక్తదానం అవసరమైన ఏ రోగి అయినా నమ్మకస్తులైన బంధువు నుంచో, స్నేహితులనుంచో మాత్రమే రక్తం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే ప్రాణం పోయాల్సిన రక్తమే, ప్రాణం తీసే HIV ని చేరవేయవచ్చు.

రక్తదానం వల్ల నష్టం

రక్తదానం వల్ల ఆరోగ్యవంతులెవరికీ నష్టం లేదు. ఎటొచ్చీ 18 సం॥ల నుంచి 50 సం॥ల మధ్య వయసూ, రక్తంలో 12.5 గ్రా॥ హీమోగ్లోబిన్ నూ ఉంటే చాలు. ఏడాదికి 2 లేక 3 సార్లు రక్తం దానం చేయవచ్చు. ప్రతీసారి సుమారు 300 మి.లీ బ్లడ్ తీస్తారు. రక్తం తీసిన వెంటనే కాస్సేపు నీరసంగా అనిపిస్తుంది. యింకేమీ కాదు. మీరు దానం చేసిన రక్తమంతా (500 మి.లీ లోపు) 48 గంటలలోనే మళ్ళీ తయారయిపోతుంది. రక్తంలో ఏయే పాళ్ళల్లో ఏయే పదార్థాలుండాలో అవన్నీ 2-3 వారాల్లో తయారైపోతాయి.

ఇలా ఏడాదికి 2-3 సార్లు రక్తం దానం చేస్తే మీరు ఏమాత్రం వీక్ అయిపోరు, సరికదా, నూతన తేజంతో ఉండగలరు! నాకు తెలిసిన ఒక ముసలి తండ్రికి ప్రాణం మీదకి వచ్చి రక్తం అవసరపడితే, అతని కొడుకు దుక్కలా ఉండి కూడా 'అమ్మ బాబోయ్, నేను రోజూ పొలం పనుల కెళ్ళద్దండీ? నేను రక్తం యిస్తే వీకయిపోనండీ?' అని ఎదురు ప్రశ్న వేసి హాస్పిటల్ కే రావడం మానేసాడు. వాళ్ళా విడ నడిగితే 'బాబయ్యా పోయినేడు ఆపరేషన్ చేయించిన కాణ్ణుంచి నాకొకకటే నడుం నొప్పుండి. మరి నేను రక్తమిస్తే ఈడి మంచీ చెడూ ఎవరు సూత్తారండీ?' అంది.

ఇద్దరూ ఎవరిమటుక్కు వారు ఈ పెద్దాయన్ని అలా వదిలేశారు. చివరికెవరో పుణ్యాత్ముడు ముందుకొస్తే ముసలాడి ప్రాణం దక్కింది.

ఇలాంటివి కేవలం అర్థంలేని భయాలు. రక్తదానం వల్ల నష్టం కాదు, లాభమే ఉంది. మరొక ప్రాణాన్ని కాపాడినందు వల్ల పుణ్యం ఉంది. కనుక యువకులంతా రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని కోరుతున్నాము.

ఎవరు పనికి రారు?

రక్తంలో HIV (ఎయిడ్స్ క్రిమి), యితర సుఖవ్యాధి క్రిములు, షుగర్ వ్యాధి, లివర్ వ్యాధి ఉన్నవారు, హిమోగ్లోబిన్ శాతం తక్కువ ఉన్నవారు తప్ప మిగతా 18-50 సం॥ల వారంతా రక్తదానం చేయవచ్చు.

మరి తప్పక ముందుకొస్తారు కదూ? *