



సంపుటి 7 • సంచిక 12 • మార్చి 2025 • వెల రూ.18/-

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

మహిళల
ఆరోగ్యం
ప్రత్యేక సంచిక





India's Most Trusted
Dhoti Brand



LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



మహిళలకు ఎదురవుతుండే అనారోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన కారణాలను, ముందస్తు లక్షణాలను సూచిస్తూ, అందుకు తగిన పరిష్కారాలను వివరిస్తూ, మార్గనిర్దేశం చేస్తుండే

మహిళల ఆరోగ్యం

ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

సమస్యారం.

పండు యొక్క రుచి అనేది ఆ చెట్టుకు సంబంధించిన వేరుల లక్షణాలను అనుసరించి, వేరులు పీల్చుకుంటుండే నీటిని అనుసరించి ఏర్పడుతుంటుంది. అదేవిధముగా కుటుంబానికి చెందిన ఆరోగ్యం అనేది, ఆ ఇంటి గృహిణికి సంబంధించిన ఆరోగ్యాన్ని అనుసరించే ఏర్పడుతుంటుంది. అదే సామాజిక క్షేమంగా, ఈ దేశం యొక్క సంక్షేమంగా విస్తరిస్తుంటుంది. ఒక వేరుగా, ఆ వేరుకు తగిన నీరుగా, కుటుంబానికి ఇరుసులాగ పనులను చక్కబెడుతూ పరుగులు పెడుతుండే స్త్రీల యొక్క ఆరోగ్యాన్ని గురించి మన సమాజంలో మరింత అవగాహన ఏర్పడాలనేది నిజం. ఈ నిజాన్ని మనకు చక్కగా అవగతం చేసే రెండు యదార్థ సంఘటనలను గురించి చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

ఒక గృహిణికి కొరోనా వ్యాధి సోకి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు మొదలయ్యాయి. శరీరానికి తగినంత ప్రాణవాయువును అందించలేక ఊపిరితిత్తులు నానాతిప్పలు పడసాగాయి. వైద్యుల సహాయంతో ఆమెకు ఇంట్లోనే వెంటిలేటర్ ఏర్పాటు చేయబడింది. చక్కగా శ్వాసించేందుకు ఆమె ముక్కుకు ప్రాణవాయువును అందించే గొట్టం బిగించబడింది. అటువంటి స్థితిలో కూడ సదరు గృహిణి, వంటగదిలో నిలబడి వంటలను చేయడం ప్రారంభించింది. 'తను అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నప్పటికీ, తన కుటుంబ సభ్యులు ఆకలితో అలమటించకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో వంటను చేస్తోన్న తల్లి' అనే గౌరవభావంతో కొన్ని లక్షలమంది ఆ ఛాయాచిత్రాన్ని సామాజిక మాధ్యమాలలో వ్యాప్తి చేయడం జరిగింది.

సాధారణంగా ఆ ఛాయాచిత్రాన్ని చూస్తే, 'మహిళల గొప్పదనాన్ని వ్యక్తీకరిస్తోన్న ఛాయాచిత్రం'లాగ అది భావించబడుతుంటుంది. అయితే నిజానికి స్త్రీల యొక్క యోగక్షేమాల పట్ల ఈ సమాజం ఎంతటి అలక్ష్యంతో ఉన్నదనే విషయానికి సంబంధించిన ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం ఆ ఛాయాచిత్రం. ప్రాణంతో జీవించేందుకు అత్యంతావశ్యకమైన ప్రాణవాయువును కూడ సరిగ్గా శ్వాసించలేక అవస్థలు పడుతోన్న సదరు మహిళ, తన కుటుంబంకోసం వంటలను చేయాలనుకోవడం, దానిని గొప్పగా భావించడం జరుగుతోంది. ప్రాణాపాయ స్థితిలో కూడ, 'కుటుంబ సభ్యుల ఆకలిని తీర్చేందుకు సిద్ధపడుతోన్న మహిళల ఆరోగ్య పరిస్థితులపట్ల కుటుంబసభ్యులకు తగినంత శ్రద్ధాభక్తులు ఉన్నాయా?' అనే ప్రశ్నే ఆ ఛాయాచిత్రం రెకెత్తిస్తోంది.

అన్ని కుటుంబాలలో ఆవిధంగానే జరుగుతుందని కాదు. అయినప్పటికీ, కొన్ని లక్షలమంది ఎటువంటి ప్రశ్నను సంధించకుండా, ఆ తల్లి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని గురించి పట్టించుకోకుండా సదరు ఛాయాచిత్రాన్ని పలువురితో పంచుకుంటున్నారు. ఆ విషయము వేదనలో ముంచేస్తోంది. ఆ విషయమై ఎటువంటి గర్వాతిశయం అక్కర్లేదు. అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, తగినంత విశ్రాంతి ఏవిధంగా కల్పించాలనే విషయాన్ని గురించి కుటుంబం, ఈ సమాజం ఆలోచించాలి. అటువంటి ఆలోచన మనలో లేదనే విషయాన్ని ఇంకొక వ్యాపార ప్రకటన చక్కగా అవగతం చేస్తోంది.

కొన్ని సంవత్సరాలకు ముందు, మహిళల దినోత్సవం సందర్భంగా ఒక పెద్ద ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి, ఒక పెద్ద పత్రిక ప్రకటనను విడుదల చేసింది. గృహిణుల ఛాయాచిత్రాలను పెద్దగా ముద్రితమయ్యేట్లుగా చేసి, 'మీ భార్య ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి' అనే వాక్యంతో 'మాస్టర్ హెల్త్ చెకప్'ను గురించి ప్రకటించింది సదరు ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి యాజమాన్యం. భర్త, తన భార్యను పిలుచుకుని వస్తే, ప్రత్యేక తగ్గింపు ఉంటుందని ప్రకటించబడింది. వారు సూచించిన తేదీలలో జనం తండోపతండాలుగా వస్తారని భావించడం జరిగింది. కానీ, తగ్గింపును ప్రకటించినప్పటికీ, చాలా తక్కువ సంఖ్యలో మాత్రమే మహిళలు 'మాస్టర్ హెల్త్ చెకప్' కోసం వచ్చారు.

ప్రత్యేకమైన రోజు, కొత్త పథకం, అధిక తగ్గింపు, ఎక్కువ సంఖ్యలో వాణిజ్య ప్రకటనలు అంటూ అన్నీ సరిగ్గానే ఉన్నప్పటికీ,



తమ భార్య కోసం ఒకరోజును కేటాయించి, ఆమెను ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చి, ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించే భర్తల సంఖ్య అత్యంత స్వల్పం. ఈ చేదనిజాన్ని అవగతం చేసుకున్న సదరు ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి యాజమాన్యం, అదే ప్రకటనను ఇంకొకవిధంగా ప్రకటించింది. కొన్నివారాల తదనంతరం, అదే మాస్టర్ హెల్త్ చెక్‌ను గురించి ప్రముఖ దినపత్రికలలో ప్రచురింపజేసింది. 'గృహిణులారా, మీ భర్తల శారీరక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండేందుకు తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకునేందుకు ఇదొకమంచి అవకాశం. గృహిణులారా, మీ భర్తలను వైద్య పరీక్షకోసం ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చిన యెడల ప్రత్యేక తగ్గింపు ఉంటుంది' అనేది సదరు ప్రకటన సారాంశం.

ప్రకటనలో సూచించిన తేదీల్లో కొన్నివేలమంది మహిళలు, తమ భర్తలను ఆసుపత్రికి తీసుకుని వచ్చారు. తన భర్త ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలని ప్రతియొక్క భార్య భావిస్తోంది. కానీ, తమ భార్యల యొక్క ఆరోగ్యస్థితిపట్ల పలువురు భర్తలకు ఎలాంటి శ్రద్ధాభక్తులు ఉండటం లేదన్నది నిజం. పురుషులు, కుటుంబం కోసం రేయింబవళ్ళు కృషి చేస్తున్నారనే భావనతో, స్త్రీలు ప్రతి విషయంలో పురుషులకే ప్రథమ స్థానాన్ని కల్పిస్తుంటారు. అదే కుటుంబం కోసం ఎలాంటి జీతభత్యాలు లేకుండా అపార్శిల కృషి చేస్తోన్న మహిళల పట్ల పురుషులకు ఏమాత్రం శ్రద్ధ ఉండటం లేదు. ఇటువంటి అశ్రద్ధ తొలగినప్పుడే, కుటుంబానికీ, ఈ సమాజానికీ మంచి జరుగుతుంది.

ముప్పైయ్యేళ్ళు పైబడిన మహిళల్లో చేసిన ఓ సర్వేక్షణలో, భారత దేశంలోని స్త్రీలలో ఎక్కువమందికి పోషకాల లోపం ఉన్నట్లుగా, తద్వారా అందుకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లుగా స్పష్టమయ్యింది. తరువాతి తరాన్ని తమ గర్భంలో మోస్తుండే స్త్రీల యొక్క ఆరోగ్యమే చిన్నారల ఆరోగ్యంగా ఉంటుంటుంది. స్త్రీలు శారీరకంగా అలసటకు గురైనప్పుడు, వారు తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకునేందుకు కుటుంబసభ్యులు సహకరించినప్పుడే, స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కుదురుతుందని ఆ సర్వేక్షణ ద్వారా స్పష్టమయ్యింది.

పనిచేసేచోట పలు విధాలైన హక్కులను, ప్రత్యేక సదుపాయాలను పురుషులు అందుకుంటున్నారు. కానీ, వంటగదిలో ఇరుక్కుపోయి, కుటుంబం యొక్క ఆకలిని తీర్చుతుండే మహిళలకు మాత్రం సెలవు అనేదే లేదు. ఉద్యోగాలను చేస్తోన్న మహిళలు కూడ ఈ కుటుంబ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకునేందుకు కుదరదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తోన్న పరిస్థితులలో ఇంటి పనులను పురుషులు కూడ పంచుకోవడమే స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఉత్తమ మార్గం.

ఈ మానవజీవితం పరిపూర్ణతను పొందేందుకు చేయాల్సిన మహిళల క్షేమం పట్ల శ్రద్ధాభక్తులను చూపించేందుకు ఈ 'మహిళా దినోత్సవం' సందర్భంగా దృఢనిర్ణయాన్ని తీసుకుందాం. ఈ మార్పును కుటుంబం నుంచే ప్రారంభించుదాం. స్త్రీలకు, తమ ఆరోగ్యంపట్ల తగిన శ్రద్ధ తీసుకోమని చెబుదాం. ఒక్కొక్క సంవత్సరం మార్చి-8 వ తేదీని 'అంతర్జాతీయ

మహిళా దినోత్సవం'గా వేడుక చేసుకుంటున్నాం. ఈరోజు మాత్రమే కాదు, ప్రతి ఒక్కరోజూ మహిళల క్షేమాభివృద్ధి పట్ల తగిన శ్రద్ధాభక్తులను చూపించుదాం.

గౌరవనీయులైన మా వాడకందారులకు, మాకు అండదండలుగా నిలుస్తోన్న ప్రియమైన చేనేత కార్మికులకు, పూజ్యనీయులైన వస్త్ర వ్యాపారులకు, మాతో కలిసి కృషి చేస్తోన్న ప్రియమైన కార్యాలయ సిబ్బందికి, మరియు 'తేటతెలుపు' పాఠకులైన మీకు... అందరికీ ఉగాది పర్వదిన శుభాకాంక్షలు.



The Culturepreneur

గురుకృప
సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!
కె.ఆర్. నాగరాజన్
వ్యవస్థాపకులు,
రామ్ రాజ్ కాటన్





ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి వనితలూ!

మహిళల్లో పలువురు, తమ అందాన్ని మెరుగుపరుచుకునే విషయములో చూపించే శ్రద్ధను, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో చూపించడం లేదు. ఈ విషయములో యువతుల పోకడ సరిగా లేదు. ఉద్యోగాలకు వెళ్తుండే మహిళలు కూడ భర్త, పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకుంటున్న స్థాయిలో తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. వంటగదిలో నిలబడుతూ కుటుంబసభ్యులందరికీ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని వండి, తినిపిస్తుండే మహిళలు, చద్దిబడిపోయిన ఆహార పదార్థాలనే తింటుంటారు. ఇది తప్పు. ఇటువంటి అలవాట్లకు సంబంధించిన అనుషంగ ప్రభావాలు (సైడ్ ఎఫెక్ట్స్) వారి యొక్క శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను బాధిస్తుంటాయి.

కొంతమంది వనితలు, ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటారు. తమ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలపట్ల అక్కరతో ఆరోగ్యవంతంగా జీవిస్తుండే మహిళలను చూసి తగిన పాఠాలను నేర్చుకుందామా...

స్నేహితురాళ్ళను వెదకండి :

ఆరోగ్యవంతమైన మహిళలు స్నేహబంధాలను పొగడుతుంటారు. ఎటువంటి రోగమైనప్పటికీ, ఒంటరిగా దానిని గురించి ఆలోచిస్తూ వేదన పడుతున్నట్లయితే, అది రోగం తీవ్రతను మరింతగా పెంచుతుంటుంది. ముఖ్యంగా రొమ్ము రాచపుండు వ్యాధిపీడితులు, ఒంటరితనంతో కృంగిపోతుంటారు. ఎక్కువమంది ఆత్మీయ స్నేహితురాళ్ళను కలిగినవారు, ఆ రోగానికి సంబంధించిన వ్యధల నుంచి త్వరగా బయటపడుతుంటారు.

ఒక వనిత, తన సమస్యలను ఆత్మీయ స్నేహితురాళ్ళతో పంచుకున్నప్పుడు, పలు విషయాలలో స్పష్టత లభిస్తుంటుంది. తగిన సలహాలను అందుకునేందుకు కుదురుతుంది. ఏమేమి పరిష్కారాలు ఉన్నాయనే విషయాన్ని గ్రహిస్తుంటారు. తద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకునేందుకు కుదురుతుంది.

వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోండి :

స్త్రీలకు సంబంధించినంతవరకు రోగతీవ్రత పెరిగినప్పుడే వైద్యులను సంప్రదిస్తుంటారు. 'మనం మంచానికి అతుక్కుపోతే, కుటుంబాన్ని ఎవరు చూసుకుంటారు?' అని భావిస్తూ, వైద్యుని సంప్రదించడాన్ని వాయిదా వేస్తుంటారు. వైద్యులు సూచిస్తుండే పరీక్షలను కూడ అయిష్టంగానే చేసుకుంటుంటారు. కానీ, 'ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీలు' విభిన్నంగా కనిపిస్తుంటారు. ఒక వయస్సు తరువాత 'మాస్టర్ హెల్త్ చెక్ప్' అనబడే శరీరానికి పూర్తిగా వైద్యపరీక్షలను చేయించుకోవాలనే విషయములో వెనక్కి తగ్గరు. ముఖ్యంగా స్త్రీలను అమితంగా భయపెడుతుండే రొమ్ము రాచపుండుకు సంబంధించిన స్వీయపరీక్షలను గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకుంటుంటారు. వైద్యులను సంప్రదిస్తూ, పద్ధతి ప్రకారం వైద్యపరీక్షలను చేయించుకుంటుంటారు. ఈ విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితులలో వాయిదా వేయడమనేది జరుగదు.

ముందస్తు లక్షణాలను గుర్తించండి :

'ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీలు' తమ యొక్క శారీరక స్థితిని గురించి చక్కగా గ్రహిస్తుంటారు. ఏదైనా సమస్య ఎదురవుతున్నట్లుగా అనిపించినట్లయితే, వెంటనే వైద్యుని సంప్రదిస్తుంటారు. ఋతుస్రావ క్రమాన్ని పరిశీలిస్తుంటారు. శరీరంలో ఏదైనా అసాధారణమైన మార్పు కనిపించినట్లయితే, దానిపై శ్రద్ధగా దృష్టినికేంద్రీకరిస్తుంటారు. రక్తపోటు, క్రొవ్వుశాతం, చక్కెరశాతమును అదుపులో ఉంచుకుంటూ, శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవడంలో వీరికి వీరే సాటి!



ఇష్టమైన శారీరక వ్యాయామ పద్ధతిని ఎంపిక చేసుకుని, దానిని వాయిదాలు వేయకుండా చేస్తుంటారు. నడక వ్యాయామము, జాగింగ్, ఇంట్లోనే చేయగల వ్యాయామాలు లేక యోగ అంటూ ఎవరికీ తగినట్లుగా వారు వ్యాయామం చేయడమనేది శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంటుందనే విషయాన్ని వారి నుంచి నేర్చుకోవచ్చు. శారీరక వ్యాయామం చేయడం ద్వారా పొందుతుండే ఉత్సాహంతో, అన్ని పనులను చక్కగా చేస్తుంటారు.

ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి :

ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మరియు చిరుధాన్యాలతో స్వీకరిస్తుండే ఆహారమే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికీ, దీర్ఘాయుష్షుతో జీవించేందుకు ప్రకృతబలంగా ఉంటుందనే విషయాన్ని ఏ ఒక్కరూ కాదనలేరు. ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీల యొక్క ఆహారపు అలవాట్లు ఈ విధంగానే ఉంటుంటాయి. అదే విధంగా ఎప్పుడు, ఏవిధమైన ఆహారాన్ని తినాలనే విషయం వారికి చక్కగా తెలుసు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఇనుముశక్తి అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలంటూ, ఆరోగ్యవంతులైన మహిళలు, ఆ యా వయస్సుకు తగినవిధంగా పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని తింటుంటారు.

తల్లిపాలను మరువరాదు :

ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీలు, తల్లిపాలు అందించే మహాత్మ్యమును గ్రహిస్తుంటారు. అందుకనే సదరు మహిళలు, పిల్లలు త్రాగుతున్నంత వరకు తల్లిపాలను అందిస్తుంటారు. తల్లిపాలు అనేది పిల్లలకు ప్రాణాధారమే కాదు, తల్లిపాలను అందించడం వలన మహిళలకు కూడ పలువిధాలైన మంచి ఫలితాలు ఉంటుంటాయి. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంటుంది. ప్రసవం తర్వాత కొన్నిరోజులపాటు బాలింతలు నీరసముగా ఉంటుంటారు. ప్రసవం తదనంతరం ఎదురవుతుండే మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు పసిపాపకు పాలివ్వడం కంటే వేరొక ఉత్తమమైన మందు లేదన్నది నిజం. ఆనాటి మన సమాజంలో ప్రతి తల్లి తమ పిల్లలకు చక్కగా పాలివ్వడం జరుగుతుండేది. అందుకే వారు అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటుండేవారు.

అలంకరణ సామగ్రి పట్ల శ్రద్ధ :

ఆరోగ్యవంతమైన మహిళలు అందంలో మాత్రమే కాదు, తాము ఉపయోగిస్తుండే అలంకరణ సామగ్రిపట్ల కూడ అధికమైన శ్రద్ధను కనబరుస్తుంటారు. కృత్రిమ అలంకరణ పూతలలో రసాయనాలు లేకుండా ఉండటమనేది బహు అరుదు. ఆరోగ్యవంతులైన మహిళలు, ఆ విషయాన్ని గ్రహించి, తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటారు. అనుషంగ ప్రభావాలను కలిగించనివాటినే ఎంపిక చేసుకుని ఉపయోగిస్తుంటారు. రసాయనాలు లేని అలంకరణ పూతలు లభించకపోయినట్లయితే, ప్రకృతి సహజమైన అలంకరణ పదార్థాలను ఉపయోగిస్తుంటారు.

వనితలూ...కుటుంబాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మంచిదే. అదే సమయంలో మీపట్ల, మీరు కాస్తంత శ్రద్ధ వహించడమనేది అన్నివిధాలుగా చాలా మంచిది.

అలక్ష్యం తగదు :

‘బలవర్ధక ఔషధం (టానిక్), మాత్రలను పద్ధతి ప్రకారం స్వీకరించడంలో పురుషులకంటే స్త్రీలే నిర్లక్ష్యంగా ఉంటున్నారు’ అంటూ ఓ సర్వేక్షణ స్పష్టీకరించింది. అదే విధంగా దీర్ఘకాల వ్యాధులతో అవస్థలు పడుతుండేవారు, శారీరక సమస్యలతో బాధలు పడుతుండేవారిలో, ముగ్గురిలో ఒక మహిళ, మందులను స్వీకరించడంలో తగినంత శ్రద్ధను చూపించడం లేదట. భర్తకు, పిల్లలకు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, వారికి సంబంధించిన విషయాలలో అమితమైన శ్రద్ధను కనబరుస్తుండే మహిళలు, తమ విషయంలో మాత్రం అలక్ష్యంగా ఉంటున్నారు. అయితే, పద్ధతి ప్రకారం మందులను స్వీకరించకపోయినట్లయితే, వ్యాధి తీవ్రత మరింతగా పెరుగుతుందనే విషయాన్ని ‘ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీలు’ అవగతం చేసుకుంటుంటారు.

చక్కగా నిద్రించండి :

నిద్ర అనేది మనుషులకు అత్యంతావశ్యకం. అయితే, పలువురు స్త్రీలు తగినంతగా నిద్రించడం లేదన్నది నిజం. మహిళలలో 10 మందిలో ముగ్గురు మాత్రమే చక్కగా నిద్రపోతున్నారు. అది కూడ, నెలలో కొన్నిరోజులు మాత్రమేనని ఒక సర్వేక్షణ యొక్క సారాంశం. ‘శరీరాన్ని, మనస్సును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకునేందుకు మంచి నిద్ర అత్యంతావశ్యకం’ అనే విషయాన్ని ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీలు అవగతం చేసుకుంటుంటారు. ఆరోగ్యవంతులైన మహిళలు పనులలో, కాలక్షేపాలతో ఎక్కువ సమయాన్ని ఖర్చు చేస్తూ, మంచి నిద్రను చెడగొట్టుకోవడమనేది జరుగదు.

శారీరక వ్యాయామం ప్రధానం :

ఎంతోమంది మహిళలకు శారీరక వ్యాయామం అనేది ఏమాత్రం అనుకూలంగా ఉండటం లేదు. ఉదయాన్నే వలు విధాలైన పనులను చక్కబెట్టాల్సి వుండటం వలన స్త్రీలు నడక వ్యాయామాన్ని వాయిదా వేస్తుంటారు. ఆరోగ్యానికి ప్రధానమైన విషయం చురుకుదనం. దానికి ప్రకృతబలంగా ఉంటుండేది శారీరక వ్యాయామమే. ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీలకు శారీరక వ్యాయామం అనేది అత్యయ సోదరి వంటిది. తమకు

మహిళలకు తగిన గృహవైద్య చికిత్సలు!



❖ అరటిపువ్వును కందిపప్పుతో కలపి వండుకుని తినినట్లయితే, వనితలను ఇబ్బంది పెడుతుండే తెల్లబట్ట సమస్య (వైట్ డిచ్ఫార్ట్) నయమవుతుంటుంది.

❖ మామిడిటెంకెలను శుభ్రం చేసి, అవి బాగా ఆరిన తదనంతరం టెంకెకు ఉన్న పెంకును వేరుచేసి, దానిలో పలనున్న జీడిని తీసి, బాగా ఎండబెట్టి పొడిలాగ తయారుచేసుకోవాలి. ఆ పొడితో కషాయాన్ని చేసుకుని, ఋతుక్రమ సమయంలో త్రాగినట్లయితే, అధికమైన రక్తస్రావం తగ్గిపోతుంటుంది. తెల్లబట్ట సమస్య నయమవుతుంది.

❖ రాత్రిపూట ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతులను ఒక గ్లాసు నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి. మరుసటిరోజు ఉదయాన్నే పరకడుపుతో ఆ మెంతులను అలాగే నములుతూ మ్రింగాలి. ఈవిధంగా ఒకవారంపాటు తినినట్లయితే, తెల్లబట్ట సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

❖ చింతచెట్టు ఆకులలోని ఈనెలను విడిగా తీసిపెట్టుకోవాలి. ఈవిధంగా ఒక గుప్పెడు ఈనెలను సేకరించి, బియ్యాన్ని కడిగిన నీళ్ళతో కలిపి బాగా రుబ్బుకోవాలి. దానిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకుని ఒకవారం పాటు తిన్నట్లయితే, ఋతుక్రమం క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది.

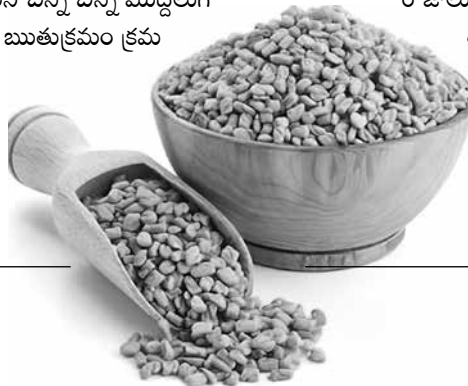
❖ పుదీనా ఆకులను ఎండబెట్టి, పొడిగా చేసుకోవాలి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పుదీనా పొడిని, అర టేబుల్ స్పూన్ తేనెలో కలుపుకుని, ఋతుక్రమమును ఎదురు

చూస్తుండే రెండురోజులకు ముందు, ఉదయము - సాయంత్రము అంటూ రెండుపూటలా స్వీకరించినట్లయితే, ఋతుక్రమం క్రమబద్ధముగా ఉంటుంటుంది. అధిక రక్తస్రావం సమస్య ఉండదు.

❖ ఋతుక్రమ సమయంలో కొంతమంది యువతులకు పొత్తికడుపులో విపరీతమైన నొప్పిగా అనిపిస్తుంటుంది. అదే సమయంలో రక్తస్రావము సహజస్థితిలో ఉండకుండా, చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంటుంది. తత్ఫలితంగా గర్భాశయంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు సహజంగా బయటపడకుండా వారిని ఇబ్బందులు పెడుతుంటాయి. బొప్పాయిపండును తగినంతగా తినినట్లయితే, ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

❖ ఋతుక్రమ సమయంలో కొంతమందికి అధికరక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. ఆ సమస్యను మామిడిపట్ట అడ్డుకుంటుంది. పచ్చిగానున్న మామిడిపట్టలను లాగి, దానిలో పలనున్న పొరను తీసుకుని, బాగా పిండి, రసాన్ని తీసుకోవాలి. ఋతుక్రమానికి రెండు రోజులు ముందుగా ఈ రసాన్ని రెండు స్పూన్లు తీసుకుని, ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో కలుపుకుని, అప్పుడప్పుడు త్రాగినట్లయితే రక్తస్రావం సహజస్థితికి చేరుకుంటుంది.

❖ ఋతుక్రమ సమయంలో ఉల్లిపాయలను వేయించి, తింటున్నట్లయితే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.





❖ ఒక టీస్పూన్ కొత్తిమీర విత్తనాలను ఒక గ్లాసు నీళ్ళల్లో వేసి, ఆ నీరు సగభాగానికి చేరుకునేంతవరకు వేడి చేసి, అందులో ఒక చిటికెడు ఇంగువ, ఒక చిటికెడు ఉప్పును కలపాలి. ఋతుస్రావానికి ముందు దీనిని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగినట్లయితే పొత్తి కడుపు నొప్పి ఉండదు.

❖ ఋతుస్రావ సమయములో ఎదురవుతుండే పొత్తికడుపు నొప్పిని, ఎక్కువ రక్తస్రావాన్ని ఆపివేయగల అద్భుతమైన శక్తి అరటి చెట్టుకు ఉన్నది. అరటి చిగురాకులను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని, అర టీస్పూన్ నూనెలో వేయించుకోవాలి. దీనిలో ఒక గిన్నె పెరుగును కలుపుకుని తింటే సమస్య పరిష్కారమవుతుంటుంది.

❖ ఋతుస్రావానికి ఒక వారం ముందుగానే దైనందిన వంట కాలలో అరటిపప్పును చేర్చి వండుకుని తినినట్లయితే, ఋతుస్రావ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం తగ్గిపోతుంది.

❖ కొంతమంది మహిళలకు ఋతుస్రావ సమయములో పొత్తికడుపు నొప్పి మరి అధికంగా ఉంటుంటుంది. రక్తస్రావం చాలా తక్కువగా ఉంటుంటుంది. వక్కపొలుకు పరిమాణంలో నాలుగు అల్లం ముక్కలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి, నీరు సగము స్థాయికి చేరేంతవరకు మరుగుబెట్టి కాచుకుని, అందులో కొంచెం పంచదార లేక బెల్లాన్ని కలుపుకుని, ఋతుస్రావాన్ని ఎదురుచూస్తోన్న రోజు, అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొలతతో ఒకరోజులో మూడు లేక నాలుగుసార్లు త్రాగితే చాలు, ఋతుస్రావ సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంటుంది.

❖ లవంగాలను బాగా ఎండబెట్టి పిండిలాగ రుబ్బుకోవాలి. ఆ పొడిలో పావువంతు టీస్పూన్ పొడిని తీసుకుని, అదే కొలతతో ఉన్న నాటుబెల్లంతో కలిపి, ఋతుస్రావ సమయంలో ఉదయం, సాయంత్రం అంటూ రెండుపూటలా స్వీకరించినట్లయితే, రక్తస్రావం సరిగ్గా ఉంటుంది. కడుపునొప్పి సమస్యలు కూడ ఉండవు.

❖ ఒక గుప్పెడు మెంతులను శుభ్రం చేసి, మిక్సీలో వేసి పొడి లాగ చేసుకోవాలి. దానికి తగినంత బెల్లమును కలిపి, కొంచెం నీళ్ళను కలిపి, అలాగే ముద్దలుగా చేసు కుని తినినట్లయితే ఋతుస్రావ సమయంలో కడుపు నొప్పి సమస్యలు ఉండవు. దీని వలన జీర్ణక్రియ చక్కగా ఉంటుంది.



❖ ఋతుస్రావం సరిగ్గా ఉండటం లేదని ఆందోళనకు లోనవు తుండే మహిళలు, ఒక చిన్న ముక్క ఇంగువను నెయ్యిలో వేయించు కుని, అన్నంలో ముద్దలాగ కలుపుకుని తినినట్లయితే, ఋతుస్రావం సహజంగా మారిపోతుంటుంది.

❖ రెండు టీస్పూన్ల నువ్వులను ఒక గ్లాసునీళ్ళల్లో పోసి బాగా ఉడకబెట్టాలి. బాగా ఉడికి, ఆరిన నీటిని వడకట్టి, తగినంత బెల్లాన్ని కలిపి, ఒకరోజులో రెండుపూటల త్రాగాలి. ఋతుస్రావ సమయాన్ని ఎదురుచూస్తోన్న రోజులకు ముందుగానే ఈవిధంగా త్రాగినట్లయితే, రక్తస్రావం క్రమబద్ధముగా ఉంటుంది, ఋతుస్రావ సమయములో ఇబ్బందులు పెడుతుండే పొత్తికడుపు నొప్పి కూడ ఉండదు.

❖ ఒక గుప్పెడు నల్లనువ్వులను తీసుకుని, వాటిలో ఒక పది ఉల్లిపాయలను కోసి కలిపి, రెండింటిని నెయ్యిలో బాగా వేయించి, రోజూ మధ్యాహ్నం భోజనం చేసేముందు తినినట్లయితే, ఋతుస్రావ సమయంలో ఎక్కువ రోజులపాటు రక్తస్రావం జరుగుకుండా, క్రమ పద్ధతిలో జరుగుతుంటుంది. ఎటువంటి పనులనైనా, ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చక్కబెట్టేందుకు కుదురుతుంది.

❖ భర్తను కార్యాలయానికి, పిల్లలను పాఠశాలకు పంపించే అవసరతలో, ఇంటి పనులపైనే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తూ, గృహిణులు సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం లేదు. అందువలన వారికి సరిగ్గా ఆకలేయకపోవడంతో జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఒక గుప్పెడు తులసి ఆకులను ఇడ్లీకుక్కర్ పళ్ళెంలో పెట్టి, ఆవిరితో ఉడికించాలి. తరువాత తులసి ఆకులను పిసికి, రసం తీసుకోవాలి. ఈ రసాన్ని ఉదయం, రాత్రిపూట ఒక్కొక్క టీస్పూన్ త్రాగినట్లయితే, చక్కగా ఆకలి వేస్తుంది.

❖ ఇంటి పనులను, కార్యాలయ పనులను చక్కబెట్టాల్సిన వనితలకు మానసిక ఆందోళన కలుగుతుంటుంది. ఈ వనితలు రోజూ యాలక్కాయ టీని త్రాగినట్లయితే, మానసిక ఒత్తిడిని దూర ముగా తరిమివేసి, ఉత్సాహంగా పనులను చేయవచ్చు.

❖ మరుసటిరోజు చేయాల్సిన పనులను తలుచుకుంటూ చాలా మంది స్త్రీలు సరిగ్గా నిద్రించడమనేది జరుగదు. ఆ సవ సస్యకుతగిన పరిష్కారము... ఒక గ్లాసు పాలలో, ఒక చిటికెడు యాలక్కాయ పొడిని కలుపుకుని త్రాగిన ట్లయితే, సహజంగా నిద్రపోతుంటారు. ●

శరీరానికీ మనస్సుకు అందించండి కేల్షియం!



నలభైయేళ్ళకు చేరుకుంటే చాలు, పలువురు స్త్రీలకు మోకాళ్ళ నొప్పిలు, కాళ్ళనొప్పిలు మొదలవుతుంటాయి. వైద్యుని సంప్రదించినట్లయితే, “మీ శరీరంలో కేల్షియం తక్కువగా ఉంది. చక్కగా భోజనం చేయండి” అనే సలహా లభిస్తుంటుంది. స్త్రీలకు మాత్రమే కేల్షియం లోపం అధికంగా ఎందుకు ఏర్పడుతోంది? ఆ సమస్యను ఏవిధంగా సరిచేయాలి?

ఎముకలు బలముగా ఉన్నప్పుడే మన శరీరం కూడ బలముగా ఉంటుంది. ఎముకలు బలపడేందుకు కేల్షియం మరియు విటమిన్-డి వంటి పోషకాలు అత్యంతావశ్యకం. ఎముకల బలానికి మాత్రమే కాదు, నాడిస్పందన, రక్తపోటు, రక్తనాళ వ్యవస్థ మొదలైనవి చక్కగా పని చేసేందుకు కేల్షియము తప్పనిసరి. ప్రపంచములో ప్రతి ముగ్గురు మహిళలలో ఒకరు, కేల్షియం లోపంతో అవస్థలు పడుతున్నారని కొన్ని సర్వేక్షణల సారాంశం. ప్రసవం, మెనోపాజ్ అంటూ పలు సమయాలలో స్త్రీలకు బలహీనత ఎదురవుతుంటుంది. ఆ యా సందర్భాలలో శరీరంలో కేల్షియం శక్తి తగ్గుతుంటుంది.

యువప్రాయంలో పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించనివారు, ఎండలో నడించేందుకు వెనక్కి తగ్గుతుంటారు. ఎక్కువ సమయం నిలబడే పనులను చేస్తుండేవారు, శీతలీకరణ యంత్రాలు అమర్చిన గదులలో ఎక్కువసేపు పనులను చేస్తుండేవారు, శారీరక బరువు అధికంగానున్నవారికి సాధారణంగా కేల్షియం లోపం ఎదురవుతుంటుంది. అరవైయేళ్ళ వయస్సు దాటిన తదనంతరం ఎదురవుతుండే అనారోగ్య సమస్యలు, వీరికి ముప్పైయేళ్ళ ప్రాయంలోనే మొదలవుతుంటాయి.

కేల్షియం స్థాయిని అనుసరించే ఎముకల బలం ఉంటుంటుంది. బుతుసావం ఆగిపోతుండే సమయంలో స్త్రీలకు ఈ స్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ప్రవించడంతగ్గిపోతుంటుంది. ఈవిధంగా తగ్గిపోతున్నప్పుడు, శరీరం

లోని కేల్షియం కూడ తగ్గిపోతుంటుంది. నేటి యువతులు, అధిక స్థాయిలో మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతుండటం వలన కేల్షియం అధికంగా అవసరమవుతోంది. మానసిక ఒత్తిడి వలన యువతులు సరిగ్గా భోజనం చేయడం లేదు. తత్ఫలితముగా వారి శరీరంలో కేల్షియం స్థాయి తగ్గుతోంది.

అదేవిధంగా ప్రస్తుతకాలంలో ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఎండలో నడవడం లేదు. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా ఎండలలో నడిచే సందర్భం ఎదురైనప్పుడు, ఎండ తనపై పడినట్లయితే, చర్మం నలుపుగా మారుతుందనే భావనతో సాధ్యమైనంతవరకు శరీరాన్ని వస్త్రంతో కప్పుకుని నడుస్తుంటారు. ఎముకల బలానికి విటమిన్ - డి కావాలి. ఆ విటమిన్ - డి ని సూర్యరశ్మి అందిస్తుంటుంది. ఎండ నుంచి తప్పకుంటే విటమిన్ - డి లోపం ఏర్పడుతుంటుంది. కేల్షియం స్థాయి తగ్గేకొద్దీ, ఎముకలు బలాన్ని కోల్పోయి, చాలా తేలిగ్గా విరిగిపోయే స్థితికి చేరుకుంటుంటాయి. ఈ స్థితిని వైద్య పరిభాషలో ఆస్టియోపోరోసిస్ అని అంటుంటారు.

ఒకరోజులో పిల్లలకు 300 మి.గ్రా; చిన్నారులకు 800 మి.గ్రా; పెద్దలకు 1,000 మి.గ్రా; గర్భిణీస్త్రీలకు 1,300 మి.గ్రా అనే స్థాయిలో కేల్షియం అవసరమవుతుంటుంది. ఈ స్థాయిని భర్తీ చేసేందుకు తగిన కేల్షియం స్వీకరించాలి. పాలు మరియు పాలఉత్పత్తులలో కేల్షియం అధికంగా ఉంటుంటుంది. పెరుగు, పన్నీరు, సోయా, పాలు, ఆకుకూరలు, బాదంపప్పు, పప్పుధాన్యాలు, పచ్చిబఠానీలు, చేపలు, రాగులు మొదలైనవాటిలో కేల్షియం అధికంగా ఉంటుంటుంది. పెద్దలు, కోడిగ్రుడ్డులో తెల్లసొనను, పిల్లలు పసుపుసొనను తినవచ్చు. పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని తినడంతోపాటు కాసేపు ఎండలో శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తే చాలు, ఆరోగ్యవంతముగా, ఉత్సాహంతో జీవించవచ్చు.



శ్రద్ధాభక్తులతో గర్భాశయాన్ని కాపాడండి!

ఋతుసావ సమయంలో ఎదురవుతుండే అవస్థలు, గర్భాశయ సమస్యల వలన స్త్రీలకు ఎదురవుతుండే నొప్పులలో ఏ ఒక్కదానిని పురుషులు అవగతం చేసుకోలేరు. అది మహిళల యొక్క ప్రత్యేక ప్రపంచం. ఈ నొప్పులన్నింటినీ దాటుకుని, తదనంతర తరానికి ప్రాణం పోస్తోన్న మహిళలకు శతకోటి వందనాలను సమర్పించాలనేది నిజం. 'ఋతుసావానికి సంబంధించిన సమస్యలను గురించి చర్చించుకుంటుండే ఇద్దరు స్త్రీలు, చాలా త్వరగా ఆత్మీయ స్నేహితురాళ్ళగా మారిపోతుంటారు' అంటూ ఒక అమెరికన్ సంస్థ సర్వేక్షణ సారాంశం.

తెలియని ఒక కొత్త ప్రదేశములో ఒకరికొకరు ఎదురుపడి నప్పుడు, ఏమాత్రం పరిచయంలేని ఇద్దరు స్త్రీలు, కొన్ని నిమిషాలలో ఆత్మీయులుగా మారిపోతుంటారు. పురుషులు ఈ విధంగా ప్రవర్తించలేరన్నది నిజం. అదే విధంగా ఆసుపత్రులలో మాట్లాడుకుంటుండే మహిళలు, మరింతగా ఆత్మీయులుగా మారిపోతూ ఉంటారు. దాని వెనుకనున్న కారణం?

వేరే ఏముంది? బాధ...నొప్పి!

గర్భాశయం ఒక అద్భుతం. ఒక బేరికాయ తలక్రిందులుగా ఉన్నట్లుగా చిన్నదిగా ఉంటుండే గర్భాశయం, ఒక మహిళ గర్భాన్ని ధరించినప్పుడు పలురెట్లు పెరుగుతుంటుంది. గర్భంలో ఇద్దరు లేక ముగ్గురు పసికందులున్నప్పటికీ, అందుకు తగిన విధముగా విస్తరిస్తుంటుంది.

అయితే మహిళలు కొన్నిసార్లు ఈ గర్భాశయాన్ని తొలగించుకోవలసిన పరిస్థితులకు చేరుకోవడం జరుగుతుంటుంది. గర్భ సంబంధం పైబ్రాయిడ్ గడ్డలు ఏర్పడటం, ఎక్కువరోజులపాటు మరియు అధిక రక్తస్రావం, రాచపుండు వంటి పలు కారణాల వలన గర్భాశయాన్ని తొలగించడం జరుగుతుంటుంది. ఒకానొక కాలంలో చాలా పెద్ద శస్త్రచికిత్సగా భావించబడిన ఇది, ప్రస్తుత కాలంలో సర్వసాధారణమైపోయింది. ప్రపంచస్థాయిలో సిజేరియన్ శస్త్రచికిత్సకు తరువాత స్త్రీలు అధికంగా గర్భాశయాన్ని తొలగించే పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడం జరుగుతోంది.

గర్భాశయాన్ని తొలగించేందుకు తగిన శస్త్రచికిత్సను చేయించుకున్న తరువాత స్త్రీలకు ఋతుసావం అనేది ఉండదు. అండాశయాన్ని కూడా చేర్చి తొలగించినట్లయితే, చివరి ఋతుసావకాలమైన 'మెనోపాజ్' సమయములో ఎదురవుతుండే లక్షణాలను మహిళలు త్వరితంగా ఎదుర్కొంటుంటారు. అండాశయం తొల

గించనట్లయితే, అందులో సహజసిద్ధముగా హార్మోన్లు స్రవించబడుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉండదు. అయితే వీరికి మెనోపాజ్ లక్షణాలు కాస్తంత త్వరితంగానే తెలుస్తుంటాయి. ఆ సమస్యను వివిధంగా ఎదుర్కోవాలనే విషయాన్ని గురించి వైద్యులు తగిన పరిష్కారాలను సూచిస్తుంటారు.

గర్భాశయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు : యువప్రాయం నుంచే పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుండే ఆహారాన్ని స్వీకరించండి. ఆకుకూరలు, కాయగూరల వంటలను అధికంగా తినాలి. పండ్లలో విటమిన్ - సి మరియు బయోప్లవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటుంటాయి. తత్ఫలితంగా గర్భాశయములో గడ్డలు మరియు రాచపుండు వంటి సమస్యలు ఎదురుపడవు. మరి ముఖ్యంగా నిమ్మపండ్లు, కేళీయం మరియు విటమిన్ - సి నిండుగానున్న పాల ఉత్పత్తులు గర్భాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ నిండుగానున్న గ్రీన్ టీన్ త్రాగడం మంచిది. చేపలను తినడం ఆరోగ్యకరం. మొలకెత్తిన విత్తనాలను మరియు పప్పుదినుసులను తినడం వలన హార్మోన్లు సహజంగా స్రవిస్తుంటాయి. కాబట్టి గర్భాశయము రక్షణ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తే మంచిది. ●



తప్పక పట్టించుకోవలసిన ఋతుస్రావపు పరిశుభ్రత!



మహిళలు అందరికీ ప్రకృతిసహజంగా జరుగుతుండేది, ఋతుస్రావం. 'ఎండ్రామెన్ట్రీయం' అనబడుతుండే గర్భాశయం లోపలిగోడలోని కణజాలము మరియు రక్తము బహిష్కరించబడుతుండటమే ఋతుస్రావం.

యుక్తవయస్సులో మహిళల శరీరంలో ఏర్పడుతుండే మార్పులే రజస్వల కావడానికి కారణం. మహిళల అండాశయంలో ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రోజెస్టెరోన్ హార్మోన్లు స్రవించబడుతుంటాయి. ఈ రెండు హార్మోన్లు తగినవిధంగా అండం మరియు గర్భాశయ లోపలి పొరలు పెరుగుతుంటాయి. గర్భధారణకై ఇవి పెరుగుతుంటాయి. ఋతుస్రావం సమయంలో 14 నుంచి 16 రోజులలోపు ఎదురుచూసిన విధంగా గర్భధారణ ఏర్పడకపోయినట్లయితే, ఇవి బహిష్కరించబడుతుంటాయి. ఇదే ఋతుస్రావ పద్ధతి.

ఋతుస్రావ సమయంలో పలువురు మహిళలు ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులను పాటించడం లేదు. కొంతమంది ఒకే నాప్కిన్ ను రోజంతా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇంకా చెప్పాలంటే, పలు గ్రామాలలో ఇప్పటికీ పలువురు మహిళలు అనారోగ్యాన్ని కలిగించే విధంగా బట్టల ముక్కలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఋతుస్రావ సమయంలో ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులను పాటించకపోవడమే పలువురు మహిళలు

పలువిధాలైన రోగాల బారిన పడటానికి ప్రధాన కారణం. ఋతుస్రావ సమయంలో తప్పక పాటించాల్సిన కొన్ని ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులు :

♦ **సరైనవాటిని ఎంపిక చేయండి :** ఋతుస్రావరోజులలో ఉపయోగించేందుకు నాప్కిన్లు, టాంపూన్లు మరియు ఋతుస్రావ కప్లు వంటివి లభిస్తున్నాయి. మనదేశంలో ప్రస్తుతం శానిటరీ నాప్కిన్లు విరివిగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. పలువురు స్త్రీలు, వీటిని గురించిన అవగాహనను కలిగివున్నారు. ఒకవేళ టాంపూన్ ను ఉపయోగించాలనుకుంటే, అది మీ శరీరానికి తగినవిధంగా ఉంటుందా? అనే విషయాన్ని పరిశీలించుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. కొంతమంది మహిళలు ఋతుస్రావ సమయంలో ఒక్కొక్కరోజు శానిటరీ నాప్కిన్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే ఒకే బ్రాండ్ నాప్కిన్లను ఉపయోగించడం మంచిది.

♦ **తరచుగా మార్చుతుండాలి :** ఋతుస్రావ సమయంలో బహిష్కరించబడుతుండే రక్తం, శరీరం నుంచి బయటపడినప్పుడు, అది శరీరాన్ని మలినంచేస్తుంటుంది. అంతగా ఋతుస్రావం లేని రోజులలో కూడా ఇదే సహజం. నాప్కిన్లలోని తడి మరియు చెమట వలన రోగాలు ఎదురుపడవచ్చు. కాబట్టి నాప్కిన్లను తరచుగా మార్చుతూ

ఉండాల్సి. లేకపోతే మూత్రనాళ సంబంధిత సమస్యలు, జననేంద్రియానికి అంటువ్యాధి మరియు చర్మం పొట్టు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. నావ్ కిన్ లను ఆరుగంటలకు ఒకసారి, టాంపూన్ లను రెండుగంటలకు ఒకసారి మార్చడం తప్పనిసరి. టాంపూన్ జననేంద్రియంలో చొప్పించబడుతుంటుంది. దానిని ఎక్కువసేపు మార్చకుండా ఉన్నట్లయితే, బ్యాక్టీరియా వలన టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ (TSS) అనే వ్యాధి కలుగుతుంటుంది. దీనివలన ప్రాణాపాయమే కలుగుతుంటుంది.

◆ **శారీరక శుభ్రత ముఖ్యాతిముఖ్యం :** ఋతుస్రావ సమయంలో రక్తస్రావం జరుగుతుండటం వలన శరీరాన్ని తరచుగా శుభ్రపరుచుకుంటూ ఉండాలి. ఒక్కొక్కసారి నావ్ కిన్ లను మార్చుతున్నప్పుడు, జననేంద్రియాన్ని నీళ్ళతో శుభ్రపరుచుకోవడం మంచిది. అవకాశం లేనిచోట టిప్యూపేపర్స్ తో జననేంద్రియాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడం మంచిది. లేకపోతే దుర్వాసనతో లేనిపోని ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి శారీరక పరిశుభ్రత పట్ల తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

◆ **సబ్బలు వద్దనే వద్దు :** స్త్రీ జననేంద్రియం సహజసిద్ధంగానే మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగివుంటుంది. చెడు బ్యాక్టీరియా నుంచి తగిన రక్షణను పొందుతుంటుంది. జననేంద్రియాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడానికి సబ్బు లేక ఏవైనా ద్రవాలను ఉపయోగించినట్లయితే, మంచి బ్యాక్టీరియాను చంపివేసి, రోగాలకు తగిన మార్గాన్ని తేలికపరుస్తుంటాయి. కాబట్టి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.

◆ **ఇదే సరైన పద్ధతి :** శుభ్రం చేసుకుంటున్నప్పుడు, జననేంద్రియం దగ్గర మొదలుపెట్టి, మలద్వారంవైపుకు చేత్తో రుద్దుకుంటూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ వెనుక మలద్వారం నుంచి మొదలుపెట్టి ముందు జననేంద్రియం వరకు చేత్తో రుద్దుకుంటూ శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉన్నట్లయితే, మలద్వారంలోనున్న బ్యాక్టీరియాలు జననేంద్రియము మరియు మూత్రనాళానికి వ్యాపించి, రోగాలను కలిగిస్తుంటాయి.

◆ **తప్పకుండా పారేయాలి :** ఉపయోగించిన నావ్ కిన్ లను పద్ధతి ప్రకారం దానికి తగిన పేపర్స్ ను చుట్టి చెత్తబుట్టలో వేయాలి. తద్వారా దుర్వాసన, రోగాల బారిన పడటాన్ని అడ్డుకోవచ్చు. నావ్ కిన్ లను పారేసిన తరువాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

◆ **అలెర్జిని గుర్తించాలి :** కొంతమందికి రక్తస్రావం అధికంగా జరుగుతున్నప్పుడు అలెర్జి ఏర్పడవచ్చు. ఎక్కువకాలంపాటు తడి నావ్ కిన్ లను పెట్టుకుని ఉండటం వలన ఈవిధంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. దీనిని అడ్డుకునేందుకు తరచుగా నావ్ కిన్ లను మార్చుతూ ఉండాలి. క్రిమిసంహారిణులను ఉపయోగిస్తే ఈ అలెర్జి రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలెర్జి అధికంగా ఉన్నట్లయితే వైద్యురాలిని సంప్రదించాలి.



◆ **తప్పలను చేయరాదు :** కొంతమంది మహిళలకు ఋతుస్రావ సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావం జరుగుతుండటం వలన కొన్ని తప్పలను చేస్తుంటారు. రెండు నావ్ కిన్ లను కలిపి ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక టాంపూన్ మరియు ఒక నావ్ కిన్ ను చేర్చి ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక నావ్ కిన్ తో ఒక గుడ్డముక్కను చేర్చి పెడుతుంటారు. ఈ పద్ధతులన్నీ తప్పు. ఒక నావ్ కిన్ లేక టాంపూన్ ను పెట్టుకుని, ఆ తదనంతరం తగిన సమయానికి దానిని తొలగించి, కొత్తవాటిని పెట్టుకోవడమే సరైన పద్ధతి. ఈవిధమైన తప్పులు అంటువ్యాధులను, అలెర్జి మరియు టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ (TSS) అనే ప్రమాదకరమైన వ్యాధిని కలిగించవచ్చు. పాతబట్టల ముక్కలను ఉపయోగించడం తప్పు.

◆ **రోజూ స్నానం చేయాలి :** పాతకాలంలో స్త్రీలు ఆరుబయట, కాలువ లేక సరస్సులలో స్నానం చేస్తుండేవారు. కాబట్టి 'ఋతుస్రావ సమయంలో స్నానం చేయరాదు' అనే పద్ధతిని పాటించడం జరిగింది. కాలం మారింది. స్నానం చేయడమనేది శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంతోపాటు ఉత్సాహాన్ని కూడా అందిస్తుంటుంది. ఒంటినొప్పిలను మాయం చేస్తుంటుంది. కాబట్టి ఋతుస్రావ సమయంలో రోజుకు రెండుసార్లు స్నానం చేస్తే మంచిది.

◆ **సిద్ధంగా ఉండాలి :** ఋతుస్రావానికి సిద్ధంగా ఉండటం తప్పనిసరి. ఒక శుభ్రమైన సంచితో తగినన్ని నావ్ కిన్స్ లేక టాంపూన్స్, కొన్ని టిప్యూపేపర్లు పెట్టుకోవడం తప్పనిసరి. చేతులను శుభ్రపరుచుకునే ద్రవాలు, క్రిమిసంహారిణులు వంటివి సిద్ధంగా పెట్టుకోవడం తప్పనిసరి. ఋతుస్రావం వచ్చేందుకు ఇంకా కొన్ని రోజులు ఉన్నప్పటికీ, సిద్ధముగా ఉండటమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఎటువంటి సంకటస్థితి ఎదురుపడకుండా ఋతుస్రావకాలాన్ని సహజముగా ఎదుర్కోండి. అలాగే ఋతుస్రావాన్ని గురించిన మూఢ నమ్మకాలను తొలగించి, ఋతుస్రావ పరిశుభ్రతను గురించి అవగాహనను పెంచేందుకు మే 28 వ తేదీని 'ఋతుస్రావ పరిశుభ్రత దినోత్సవం' గా పాటించబడుతోంది. ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను తప్పకుండా పాటించాలి.



పి.సి.ఓ.ఎస్ అంటే ఏమిటి?

స్త్రీలయొక్క ఋతుస్రావ సమయంలో అండములు విడుదల అవుతుంటాయి. ఋతుస్రావము తరువాత 11-18 రోజుల మధ్యకాలంలో అండం విడుదల ప్రక్రియ జరుగుతుంటుంది. ఈవిధంగా విడుదలైన అండములలో ఒక్కొక్క నెల ఒకే ఒక అండం పరిపక్వత చెందుతుంటుంది. గర్భధారణకు సహజంగా జరుగుతుండే చర్య ఇది. ఒక మహిళ యొక్క అండాశయాన్ని ఆల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేసి చూసినట్లయితే, చిన్న చిన్న అండములతోపాటు కొన్ని కొన్ని నీటితిత్తులు కూడ కనిపిస్తుంటాయి.

అండాశయాలు స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు. ఇవి ఋతుచక్రం మరియు ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, ఇన్సిబిన్, రిలాక్సిన్ మొదలైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంటాయి. వీటితో ఆండ్రోజెన్ అనే మగహార్మోన్ స్రవించబడుతుంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ఎక్కువగా స్రవించబడినప్పుడు, అండములు పూర్తిగా ఎదగలేక నీటిబుడగ రూపానికి మారిపోయి, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అనే సమస్యగా మారిపోతుంటుంది.

స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుండే ఈ సమస్య, మన దేశంలో ప్రతి ఐదుగురు మహిళల్లో ఒకరిని బాధిస్తోందని గణాంక వివరాలు. ఇక ప్రపంచవ్యాప్తంగా 60-70 శాతం మహిళలు ఈ బాధింపుకు లోనవుతున్నారు. ఈ సమస్య వెనుక పలు కారణాలు ఉన్నాయి.

ఏ వయస్సులను బాధిస్తుంటుంది?

గర్భధారణకు తగిన వయస్సులైన మహిళలను ఈ సమస్య అధికంగా పీడిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా 15 యేళ్ళ నుంచి 40 యేళ్ళ మధ్యనున్న మహిళలు. వీరికి ఎదురవుతుండే హార్మోన్ సమస్యలు మరియు ఋతుస్రావం సక్రమంగా ఉండకపోవడం వలన ఈ సమస్య ఎదురవుతుంటుంది.

సంతానం లేని మహిళలలో 30 నుంచి 40 శాతం ఈ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యే వారికి సంతానస్రాప్తి లేకుండా చేస్తోంది.

ఈ వ్యాధిని కనిపెట్టడం ఎలాగ?

ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలు నీరవ నిస్సత్తువలతో ఉంటుంటారు. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడితో ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. తీవ్ర పదార్థాలను ఇష్టంగా తింటుంటారు. తగినంత నిద్రపోవడమనేది జరుగదు.

పి.సి.ఓ.ఎస్... సమస్యను పరిష్కరించే చికిత్స!

మొటిమల సమస్యలకు, తనకు తెలిసిన చర్మవైద్యనిపుణురాలిని సంప్రదించేందుకు వెళ్ళింది ఒక వనిత. “ఎన్నో రకాలైన గృహవైద్యాలను ప్రయత్నించాను డాక్టర్. ఎటువంటి ఫలితం లేదు” అని చెప్పిన సదరు మహిళను చూసిన ఆ చర్మవైద్యనిపుణురాలైన ఆ డాక్టర్ కు, సదరు మహిళ గతంలో కంటే బావుగా మారినట్లుగా అనిపించింది. ఆ వనిత వదనంలో సన్నగా మీసం పెరిగినట్లుగా కనిపించింది.

సమస్య ఏమిటనే విషయాన్ని రూఢీ పరుచుకునేందుకు, “మీకు ఋతుస్రావం సరిగ్గా ఉంటోందా?” అని ప్రశ్నించింది ఆ వైద్యురాలు.

“లేదు” అంటూ పెదవి విరిచింది ఆ మహిళ. “రెండు మూడు నెలలకు ఒక్కసారే. అప్పుడు రక్తం అధికంగా పోతోంది” అంటూ వేదనతో చెప్పింది సదరు మహిళ.

ఆ చర్మ వైద్య నిపుణురాలు వెంటనే ఆమెను గైనకాలజిస్ట్ ను సంప్రదించమని పంపించింది. ‘మొటిమలకు, గైనకాలజిస్ట్ కు ఏమిటి సంబంధము?’ అంటూ సందిగ్ధతకు లోనైన ఆ మహిళ, గైనకాలజిస్ట్ ను సంప్రదించింది. అన్నీ పరీక్షలను చేసిన తదనంతరం ఆ మహిళకు పి.సి.ఓ.ఎస్ (Polycystic Ovary Syndrome) సమస్య ఉన్నట్లుగా రూఢీ చేయబడింది. ‘అండాశయంలో నీటితిత్తులు’ అనే సమస్య తమకు ఉన్నదనే విషయాన్ని పలువురు స్త్రీలు అవగతం చేసుకోవడం లేదనేది వేదనాభరితమైన విషయం.

- ❖ ఋతుస్రావం మూడు లేక నాలుగు నెలలకు ఒకసారి జరుగుతుంటుంది.
- ❖ ఋతుస్రావ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం.
- ❖ రక్తస్రావ స్థాయి ఒక్కొక్క నెల తగ్గిపోతుండటం.
- ❖ ఎక్కువరోజులపాటు ఋతుస్రావం లేకుండా ఉండటం.
- ❖ భారీకాయం.
- ❖ అవాంఛిత రోమాలు ఎక్కువగా పెరుగుతుండటం.
- ❖ ముఖంపై మొటిమలు అధికంగా రావడం.
- ❖ మెడ వెనుక కండరాలు నల్లగా మారిపోతుండటం.
- ❖ తరుచుగా తలనొప్పిని ఎదుర్కోవడం.
- ❖ జుట్టు రాలిపోతుండటం.

కారణాలు ఏమిటి?

కొంతమందికి జన్మస్వభావంగా ఈ ఎదురవుతుంటుంది. కొంతమంది పోషక విలువలు లేని ఆహారాన్ని తినడం వలన వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంటుంది. శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతుంటాయి. అంతగా శారీరక వ్యాయామంలేని జీవితం, మనకు భారీకాయాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఇటువంటి విషయాల వలననే గతంలోకంటే ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి యొక్క తీవ్రత అధికంగా ఉంటోంది.

ఏ యే పరీక్షలను చేయించుకోవాలి?

రక్తంలో ఎఫ్.ఎస్.పి.ఎచ్; ఎల్.పి.ఎచ్; ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్; ఎస్ట్రాడియోల్ హార్మోన్; టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ మరియు ఇంకొన్ని హార్మోన్ల స్థాయిలో ఏర్పడిన మార్పులను పరీక్షలతో నిర్ధారణ చేయడం జరుగుతుంటుంది. స్కాన్ చేయడం ద్వారా అండాశయంలో నీటి తిత్తులను చూడవచ్చు. థైరాయిడ్ పరీక్ష కూడ చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్షలను చేయించుకుంటే, తగిన అవగాహన కలుగుతుంటుంది.

ఎటువంటి సమస్యలు?

సంతానప్రాప్తి లేకపోవడం, మధుమేహవ్యాధి, భారీకాయం, అధిక రక్తపోటు - ఈ అధిక రక్తపోటు సమస్య గర్భంలోనున్న పిండం పోషణను అడ్డుకుని, జన్మించే బిడ్డ తక్కువ బరువుతో ఉండేవిధంగా చేస్తుంది. రక్తనాళాలు మరియు గుండె రక్తనాళాలలో క్రొవ్వు పేరుకుపోతుండటం, కాలేయంలో క్రొవ్వు పేరుకుపోవడం, గర్భాశయ రాచపుండు, గర్భస్రావం వంటి సమస్యలు ఎదురుపడవచ్చు.

ఈ సమస్యను అడ్డుకోవడం ఎలాగ?

- ❖ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. బియ్యం మరియు బియ్యముతో చేసే ఆహార పదార్థాలను తగ్గించుకుని సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, కొఱ్ఱలు, వరిగలు మొదలైన చిరుధాన్యాలను తినాలి. తగిన పోషక విలువలున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి. ఆహారంలో కాయగూరలను, పప్పుదినుసులను అధికంగా చేర్చుకోవాలి. నూనె మరియు క్రొవ్వుశాతం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను, ఫాస్ఫేట్లను తినడాన్ని వదిలేయాలి.

- ❖ పిల్లలకు చిన్నప్పట్నుంచే ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినడాన్ని అలవాటు చేయాలి.
- ❖ అధికమైన శారీరక బరువును తగ్గించుకోవాలి.
- ❖ వారంలో కనీసం ఐదురోజులపాటు, రోజూ అరగంటసేపు చెమట్లు చిందేవిధంగా నడక వ్యాయామాన్ని చేయాలి. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలను తీసుకుంటే చాలా సమస్య ఒకవిధంగా అదుపులోకి వస్తుంటుంది.

తగిన చికిత్సలు ఏమిటి?

పి.సి.ఓ.ఎస్ కు తగిన చికిత్సను చేయించుకున్నప్పుడే, దాని వలన సంతానలేమి సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అందుకు తగిన చికిత్సలు ఉన్నాయి.

- ❖ శరీరంలో హార్మోన్ల స్థాయి సరిగ్గా ఉండేందుకు, హార్మోన్ మాత్రలను స్వీకరించవచ్చు.
- ❖ ఋతుక్రమ కాలచక్రాన్ని సరి చేసేందుకు, శారీరక బరువును తగ్గించుకునేందుకు మందులు అందించబడుతున్నాయి. అండాలు వృద్ధి చెందేందుకు కూడ చికిత్సావిధానం ఉంది.
- ❖ అండాశయ స్థాయి పెద్దదిగా ఉంటే లేప్రోస్కోపి ద్వారా దానిలో చిన్న రంధ్రాన్ని చేసి, అండం సహజంగా పెరిగేవిధముగా చేయబడుతుంటుంది.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of newspapers (Central) Rules, 1957 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper THEATA TELUPU	
1 Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2 Periodicity of its Publication	Monthly
3 Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4 Publisher's Name Nationality Address	K.R. Nagarajan Indian 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5 Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A 2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6 Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

I, K.R. Nagarajan hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2025 Signature of Publisher:
K.R. Nagarajan

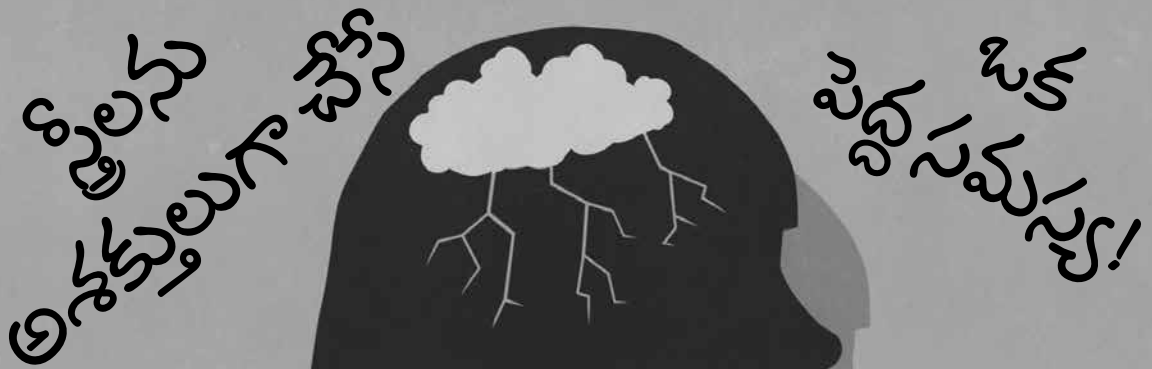
స్త్రీలను పీడిస్తుండే అతి పెద్ద సమస్య మానసిక ఒత్తిడి. అయిన పూటికీ, దానిని గురించి ఏఒక్కరూ కలత చెందడం లేదు. ముఖ్యముగా ప్రసవనంతరం పలువురు మహిళలను బాధిస్తుండే ఆ సమస్యను ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. దీనికి సంబంధించిన సర్వే క్షణలు భీతిని కలుగజేస్తున్నాయి.

16 శాతం ప్రజలు జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ముఖ్యంగా పురుషులకంటే స్త్రీలకే మానసిక ఒత్తిడి కలిగే అవాయం రెండింతలు అధికంగా ఉంటోంది. 25 యేళ్ళు వయస్సు నుంచి 44 యేళ్ళలోపు స్త్రీలకు మానసిక ఒత్తిడి అనేది సర్వసాధారణంగా ఎదురవుతోంది. గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడు మానసిక ఒత్తిడితో అవస్థలు పడుతుండే మహిళలలో 38 శాతం మందికి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే భావన తలెత్తుతుందట. ప్రసవం తరువాత మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుండే స్త్రీలలో 49 శాతం మంది ఎటువంటి చికిత్సను పొందడం లేదు. ఈ ప్రమాదాన్ని గ్రహించి, సరిచేయవలసిన స్థితిలో మనం ఉన్నాము.

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలకు ఏర్పడుతుండే మానసిక ఒత్తిడి, వారి యొక్క గర్భాలలోనున్న పసికందులను కూడ బాధిస్తుంటుంది. గర్భిణీలు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు, కార్డిసోల్ అనే హార్మోన్ అధికంగా ప్రవించబడుతుంటుంది. ఇది గర్భాశయంలోనున్న శిశువు మెదడును బాధిస్తుంటుంది. ఆ శిశువు జన్మించిన తరువాత పలువిధాలైన సమస్యలను ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంటుంది. అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, మధుమేహవ్యాధి వంటి సమస్యలు వారి యొక్క భవిష్య జీవితంలో ఎదురవుతుంటాయి.

ఎందుకు వస్తుంది మానసిక ఒత్తిడి?

- ❖ కుటుంబంలో ఎవరికైనా మానసిక ఒత్తిడి సమస్య ఉన్నట్లయితే, మిగతావారికి కూడ ఆ సమస్య ఎదురుపడవచ్చు. ఇదొక అంటు వ్యాధి కాదు; జన్మ్యుపరమైన కారణం కూడ కాదు. ఆ పరిస్థితుల మధ్య ఉండటం వల్లనే మానసిక ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంటుంది.
- ❖ ఆత్మీయుల మరణం, తట్టుకోలేని ఒక నష్టం వంటివి మానసిక ఒత్తిడిని ఏర్పరుస్తుంటాయి. అప్పుల సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు, ఉద్యోగం లేక వ్యాపారం, పరిశ్రమలలో ఎదురవుతుండే సమస్యలు, మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి.
- ❖ ఏదైనా వ్యాధి వలన, బంధుమిత్రుల వలన ఒక ప్రక్కకు నెట్టి వేయబడి ఒంటరితనంతో ఉండేవారిని మానసిక ఒత్తిడి బాధిస్తుంది.
- ❖ మెదడులో ఏర్పడుతుండే బాధింపుల వలన, మెదడులోని రసాయనాలు సహజస్థితికి విభిన్నంగా ఉంటుంటాయి. తత్ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది.
- ❖ నేటి జీవనశైలి, స్త్రీలకు అధికమైన మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించేదిగా ఉంటోంది. విడికాపురం జీవనవిధానముతో స్త్రీలకు పని భారం అధికమవుతుంటుంది. గృహిణులుగా ఉంటుండే స్త్రీలకు, భర్త - కార్యాలయానికి, పిల్లలు - పాఠశాలలకు బయలుదేరి వెళ్ళిన తదనంతరం రోజంతా ఒంటరితనం పీడిస్తుంటుంది. ఉద్యోగాలు చేస్తుండే స్త్రీలకు, ఇంట్లో, కార్యాలయంలో అంటూ రెండుచోట్ల అధికమైన పనిభారం. ఇవన్నీ మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి.
- ❖ కొంతమంది స్త్రీలకు ఋతుస్రావకాలంలో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. 20 నుంచి 40 యేళ్ళ మధ్యనున్న స్త్రీలకు ఈ సమస్యలు



ఇది మానసిక ఒత్తిడి శోధన!

మానసిక ఒత్తిడి ఉన్నదా అనే విషయాన్ని గురించి స్వీయ పరిశోధన చేసుకునేవిధంగా ఢిల్లీ, ఎయిమ్స్ ఆసుపత్రికి చెందిన మానసిక ఆరోగ్య విభాగం ఒక పద్ధతిని రూపొందించింది. ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు మీ మానసిక స్థితిని అనుసరించి సరైన జవాబులను చెప్పాలి. ఒక్కొక్క ప్రశ్నకు 'లేదు'; 'కొన్ని సమయాల్లో'; 'చాలామటుకు' అంటూ మూడు జవాబులలో ఒక జవాబును చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

- నా జీవితంలో సంతోషమే లేదని అనుకుంటున్నాను.
- నా చుట్టూ మంచి విషయాలే జరుగుతున్నప్పటికీ, నేను శోకతప్త హృదయంతోనే ఉంటున్నాను.
- నేను పలు విషయాలను మరచిపోతున్నాను.
- సాధారణమైన పనులను చేసినప్పటికీ, అధికస్థాయిలో అలసట కలుగుతోంది.
- చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడ ఏడుస్తుంటాను.
- నా కుటుంబాన్ని కష్టపెడుతున్నట్లుగా భావిస్తున్నాను.
- 'నేను తప్పు చేశాను. అందుకు తగిన దండనను అనుభవించక తప్పదు' అని భావిస్తున్నాను.
- చాలాసార్లు శరీరమంతా నొప్పిగా అనిపిస్తోంది. ఏ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించినప్పటికీ విసుగ్గా అనిపిస్తోంది.
- సరిగ్గా నిద్రపట్టడం లేదు. కొన్ని కొన్నిసార్లు చాలా తక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నాను.
- నన్ను నేను గాయపరుచుకోవాలి లేకపోతే ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే భావన నా మనస్సులో తలెత్తుతోంది.

మీ జవాబు 'లేదు' అన్నట్లయితే దానికి '0' మార్కు. 'కొన్ని సమయాల్లో' అన్నట్లయితే దానికి '1' మార్కు. 'చాలామటుకు' అన్నట్లయితే దానికి '2' మార్కులు. పది ప్రశ్నలకు పొందిన మార్కులను కూడిక చేయండి. ఏడు మార్కులకంటే ఎక్కువ మార్కులను పొందినట్లయితే, ఖచ్చితంగా మీరు మానసిక వైద్య నిపుణుని సంప్రదించాలని అర్థం.

ఉంటుంటాయి. ఋతుస్రావానికి ఒకవారం ముందు నుంచే అలసట, విసుగు, తలనొప్పి, ఒంటినొప్పి, రొమ్ములలో వాపు అంటూ పలువిధాలైన సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. తత్ఫలితంగా రకరకాల ఆలోచనలతో అవస్థలు పడుతుండే స్త్రీలు, కాలగమనంలో మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు.



❖ కొంతమంది మహిళలను ప్రసవం తదనంతరం ఒక నెల నుంచి ఒక సంవత్సరంపాటు మానసిక ఒత్తిడి వేధిస్తుంటుంది. గర్భకాలంలో స్త్రీత్వానికి చెందిన హార్మోన్లు అధికంగా ప్రవించబడుతుంటాయి. శిశువు జన్మించగానే ఈ హార్మోన్లు ప్రవించడమనేది అతివేగంతో తగ్గుతుంటుంది. తత్ఫలితముగా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది.

❖ ఇంకొంతమంది స్త్రీలకు ప్రసవానంతరం ధైర్యాయ్ హార్మోన్ స్థాయి తారుమారుగా మారిపోతుంటుంది. ఇది కూడ మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటుంది.

❖ కొంతమంది మహిళలకు ప్రసవ సమయంలో బొడ్డుతాడు ద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోనులు ప్రవించబడి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంటాయి. ఫలితంగా ప్రసవానంతరం సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఆ సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను వైద్యులు సూచిస్తుంటారు.

❖ యువప్రాయపు తల్లులలో ఏ ఒక్కరి సాయం లేకుండా శిశువును పెంచాల్సిన స్థితిలోనున్నవారు, భర్తతో తరచుగా పోట్లాడుతుండే కుటుంబ పరిస్థితుల మధ్యనున్నవారు, ప్రసవం తదనంతరం అధికమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు.

లక్షణాలు ఏమిటి?

❖ తరచుగా తలనొప్పి, ఒంట్లో అక్కడక్కడ నొప్పిగా ఉన్నట్లుగా చెబుతుంటారు.

❖ దేనిపైనా దృష్టిని కేంద్రీకరించేందుకు కుదరదు. పలు సంఘటనలు గుర్తు ఉండవు. ఏ విషయాన్ని గురించి స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోతుంటారు.

❖ ఏ విషయానికి సంబంధించి సరైన నిర్ణయాలను తీసుకోలేకపోతుంటారు.

❖ గతంలో సహజంగా చేసిన ఏ పనినైనా, ప్రస్తుతం చేయలేకపోతుంటారు. శక్తిని కోల్పోయినట్లుగా భావిస్తుంటారు.

❖ ఆకలిగా అనిపించదు. అందువలన సరిగ్గా భోజనం చేయరు; లేకపోతే మరి అధికంగా తింటుంటారు.

❖ సరిగ్గా నిద్రపోకుండా ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్ర లేస్తుంటారు; లేకపోతే సహజస్థితికి భిన్నంగా ఎక్కువసేపు నిద్రిస్తుంటారు.



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 12

మార్చి, 2025

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజు స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణా విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by
K.R. NAGARAJAN

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road
TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421- 4304106

Cell No : 98422 74137

❖ ఎప్పుడూ శోకంగా ఉంటుంటారు. మనస్సును కష్టపెడుతుండే విషయాలను గురించే మాటిమాటికి మాట్లాడుతుంటారు.

❖ గతంలో తమకు సంతోషాన్ని అందించిన పలు పనులను ఇప్పుడు చేయరు. ఇష్టపడిన ఆహారాన్ని తినడం, హుషారుగా యాత్రలను చేయడం, తనను అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం అంటూ ఏ ఒక్కపనిని చేయరు. దాంపత్యబంధం పట్ల కూడ ఏమంత ఆసక్తి ఉండదు.

❖ చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడ అపరాధ భావన ఏర్పడుతుంటుంది.

❖ ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన మాటలను మాట్లాడరు. 'నేను ఎందుకూ పనికి రాను' వంటి భావనలతో ఉంటుంటారు. ఈవిధమైన భావన ఆత్మహత్య వంటి విషయాలను ప్రేరేపిస్తుంటుంది.

తప్పకునేందుకు ఏం చేయాలి?

❖ మానసిక ఒత్తిడి నుంచి తప్పకునేందుకు శారీరక వ్యాయామనే అత్యుత్తమ మైనది. శారీరక వ్యాయామం చేసేందుకు కుదరని మహిళలు, రోజూ ఒక గంట పాటు ఉద్యానవనం, నడకదారి అంటూ మనస్సుకు నచ్చిన ఏదో ఒక ప్రదేశంలో నడక వ్యాయామాన్ని చేయవచ్చు.

❖ పగటిపూట నిద్రపోవడాన్ని వదిలేయాలి. అలసటగా అనిపించినప్పటికీ, పడుకుని వుండిపోవద్దు. కాసేపు నడకవ్యాయామం, చిన్న చిన్న పనులను చేయడం అంటూ సమయాన్ని గడపాలి. పడుకుని వుండిపోతున్నట్లయితే మరింత అలసటగా అనిపిస్తుంటుంది. అది మానసిక ఒత్తిడిని మరింతగా పెంచుతుంటుంది.

❖ సాధ్యమైనంతవరకు ఒంటరిగా ఉండటాన్ని వదిలేయాలి. చుట్టుప్రక్కల నున్నవారితో మాట్లాడుతూ కాలాన్ని గడిపితే మానసిక ఒత్తిడి సమస్యలు ఉండవు.

తగిన చికిత్సలు ఉన్నాయా?

'మానసిక ఒత్తిడికి తగిన చికిత్స కోసం వెళ్ళినట్లయితే, మనలను మానసిక రోగులుగా భావిస్తుంటారు' అనే భయంతో చాలామంది చికిత్స చేయించుకునేందుకు వెళ్ళడం లేదు. ఇంకొంతమందికి తాము మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నామనే విషయమే అవగతం కావడం లేదు.

అయితే మానసిక ఒత్తిడి చాలా దారుణమైన స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, దానిని నయం చేసేందుకు తగిన చికిత్సాపద్ధతులు ఉన్నాయి. సైకోథెరపి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే మందులు మొదలైనవి అందించబడుతుంటాయి. ప్రసవానంతరం స్త్రీలు త్వరగా చికిత్స చేయించుకోవడం, శిశువుల మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది. శిశువుకు పాలు అందిస్తున్నప్పుడు ఈ చికిత్సను చేయించుకోవచ్చు. తప్పాలేదు.

కొన్ని రకాలైన యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంటాయి. 'యోగాభ్యాసం చేయడం వలన కార్మిసోన్ హార్మోన్ తక్కువగా ప్రవించబడుతుం డటం వలన మానసిక ఒత్తిడి అదుపులో ఉంటుంది' అనే విషయాన్ని పలు పరి శోధనల ద్వారా నిరూపించబడింది. ముఖ్యంగా సర్వాంగ ఆసనం, సేతుబంధు ఆసనం, భుజంగ ఆసనం వంటివి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో అత్యుత్తమ మైనవి. కాబట్టి యోగ మంచి ఫలితాన్ని అందిస్తుంటుంది.

మానసిక ఒత్తిడి జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేస్తుంటుంది. దీని నుంచి బయట పడేందుకు ఆశాపహ దృక్పథాన్ని పెంచుకున్నట్లయితే, తగిన ఫలితం లభిస్తుం టుంది. మానసిక ఒత్తిడి అనేది మాయమైపోతుంటుంది. ●





India's Most Trusted
Dhoti Brand



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





BAMBOO COTTON WHITE SHIRTS

**AN ULTIMATE
UPGRADE
IN WHITE
SHIRTS.**

Presenting
Ramraj Bamboo Cotton
White Shirts.
With its quick drying nature,
it gives you smooth,
soft and natural comfort.



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

www.ramrajcotton.in



COTTON
DHOTIS • SHIRTS • FABRIC



India's Most Trusted
Dhoti Brand

Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY



Comfort
that's perfect
Inside





మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



'ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి' అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బోక్సెసలగా విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు VENMAII అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- ➔ మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- ➔ రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII

10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.



UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb



Bharat QR code సాకర్ము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కాన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmail
A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.

విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు



(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్లకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.



ముతుస్రావ సమస్యలకు... తగిన పరిష్కారాలు ఏమిటి?

అధికంగా వచ్చినప్పటికీ సమస్య... రాకపోయిననప్పటికీ ఆందోళన... ముతుస్రావం ఇలా రెండువిధాలుగా మహిళలను ఇబ్బందులు పెడుతుంటుంది. అధికమైన రక్తస్రావం ఏవిధంగా ప్రమాదకరమైనదో, అంతకంటే ప్రమాదకరమైనది ముతుస్రావం రాకుండా ఉంటుండే పరిస్థితి. ఈ స్థితిని 'అమెనోరియా' అని అంటారు. అమెనోరియా రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. 16 యేళ్ళ వయస్సు దాటినప్పటికీ రజస్వల కాని అమ్మాయిలకు పైమరీ అమెనోరియా ఉన్నట్లుగా అర్థం. ఒక మహిళకు మూడు నెలలకంటే ఎక్కువకాలంపాటు ముతుస్రావం జరుగనప్పుడు, దానిని సెకండరీ అమెనోరియా అని అంటారు.

పైమరీ అమెనోరియా, సెకండరీ అమెనోరియా అంటూ ముతుస్రావ సమస్యలను రెండువిధాలుగా విభజిస్తున్నారు. ఆడపిల్లలు 14 యేళ్ళ వయస్సుకు చేరుకున్నప్పుడు, పెరుగుతుండే యువప్రాయానికి చెందిన అమ్మాయిలలో ఏర్పడుతుండే మార్పులలో ఏ ఒక్కటి ఏర్పడకపోవడమనేది పైమరీ అమెనోరియా. స్తనాలు పెరగడం వంటి యువప్రాయానికి చెందిన అమ్మాయిలలో ఏర్పడే మార్పులు, 16 యేళ్ళు దాటినప్పటికీ ఏర్పడకపోవడం, ముతుస్రావం జరగకపోవడమనేది పైమరీ అమెనోరియా.

ముతుస్రావం మొదలైన తరువాత, వివాహం జరిగిన పిదప, గర్భధారణ, తల్లి పాలు ఇవ్వడం, మెనోపాజీ వంటి న్యాయమైన కారణాలు ఎటువంటివి లేకుండా వరుసగా మూడుముతుస్రావాలు రాకపోయినట్లయితే, అది సెకండరీ అమెనోరియా.

పైమరీ అమెనోరియాకు జన్మస్థపరమైన లోపం, శారీరక అనారోగ్య సమస్యలు, ఏదైనా వ్యాధి బాధింపు వలన రజస్వల కాకపోవడం వంటి కారణాలు ఉండవచ్చు.

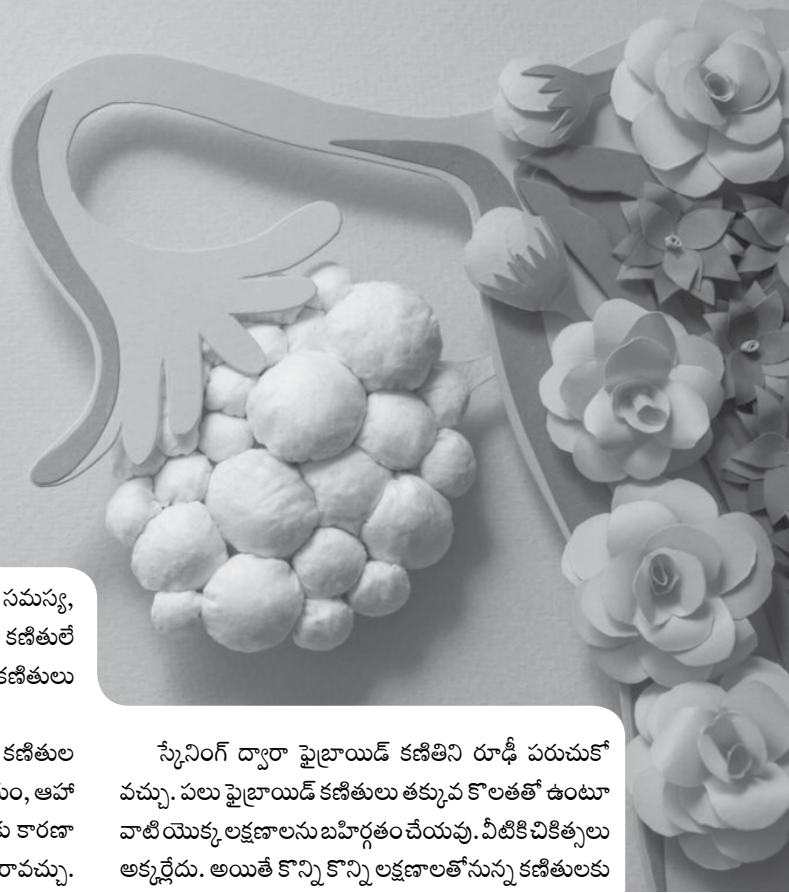
సెకండరీ అమెనోరియాకు పలు కారణాలు ఉంటుంటాయి. స్త్రీలకు సంబంధించిన ఈ స్ట్రోజెన్ మరియు ప్రోజెస్టిరాన్ వంటి హార్మోన్లు సరిగ్గా ప్రవించకపోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు. వేరే ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యకు వాళ్ళు మ్రింగుతుండే మాత్రలు మరియు గర్భనిరోధకమాత్రలు యొక్క అనుషంగ ప్రభావాలుగా ఉండవచ్చు. శరీరంలో అమర్చబడిన గర్భనిరోధక పరికరాలు ఈ సమస్యకు కారణాలుగా ఉంటుంటాయి. మానసిక ఆరోగ్యానికి తీసుకునే మందులు, రాచపుండు తీవ్రత తగ్గించుకు తీసుకునే కీమోథెరపీ మందులు, రక్తపోటుకు తగిన మందులు, అలెర్జిక్ మందులు వంటివి తీసుకుంటుండేవారికి ముతుస్రావం తాత్కాలికంగా నిలిచిపోతుంటుంది.

కొంతమంది భారీకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలనే ప్రయత్నంతో సగటు బరువుకంటే తక్కువ బరువుకు చేరిపోతుంటారు. అదివారి యొక్క హార్మోన్స్ స్థాయిని బాధిస్తూ, దాని ఫలితంగా ముతుస్రావం ఆగిపోతుంటుంది. అదేసమయంలో శారీరక బరువు మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు కూడ ముతుస్రావం ఆగిపోవచ్చు. ఒక స్థాయిని మించి శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తుండేవారు కూడ ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవచ్చు. శరీరంలో చాలా తక్కువ స్థాయిలో క్రోమ్యూశాన్ని కలిగిన స్త్రీలు, మరీ ఎక్కువగా శారీరక శ్రమను చేస్తుండే స్త్రీలు కూడ ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి, పోషకాల లోపం, పి.సి.ఓ.ఎస్ అనబడుతుండే అండాశయంలో నీటి తిత్తులు మరియు ధైరాయిడ్ సమస్య వంటివి ముతుస్రావాన్ని అడ్డుకుంటుంటాయి.

పెళ్ళయిన మహిళలకు ఈ సమస్య ఎదురైనట్లయితే, అది వారి యొక్క గర్భధారణను బాధిస్తుంటుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతుంటుంది.

అమెనోరియాకు సంబంధించిన కారణాన్ని కనిపెట్టిన తదనంతరం, అందుకు తగిన మందులు అందించబడుతుంటాయి. కొంతమందికి హార్మోన్ చికిత్స సాయపడుతుంటుంది. తిత్తులవంటి అరుదైన సమస్యలకు శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంటుంది. సమస్య యొక్క తీవ్రతను అనుసరించి, వైద్యులు అందుకు తగిన చికిత్సను చేస్తుంటారు. ఈవిధంగా సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి. ●

ఫైబ్రాయిడ్ కణితులను గురించి భయపడవద్దు!



ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న ఒక సమస్య, ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు. గర్భాశయం కండరాలపై ఏర్పడే కణితులే ఫైబ్రాయిడ్. ఇది రాచవుండు కణితి కాదు. సాధారణంగా ఈ కణితులు గర్భాశయంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చు.

20 యేళ్ళ నుంచి 40 యేళ్ళ మధ్యనున్న స్త్రీలకే ఈ కణితుల సమస్య అధికంగా ఉంటోంది. జన్మ్యవు, హార్మోన్, భారీకాయం, ఆహారపు అలవాట్లు, పర్యావరణ బాధింపు మొదలైనవి ఇందుకు కారణాలుగా ఉండవచ్చు. కొంతమందికి పారంపర్య కారణంగా రావచ్చు. సూచించబడిన కాలవ్యవధిని అనుసరించి వీరు పరీక్షలను చేయించుకోవడం మంచిది.

సంతానప్రాప్తిలేనివారికి ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఉన్నాయి. అదేవిధంగా ఒకే ఒక శిశువును ప్రసవించిన మహిళలకు కూడ కణితులు ఏర్పడవచ్చు. వీరిలో హార్మోన్ మార్పులు అధికంగా ఉంటుంటాయి. కాబట్టి ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు ఎక్కువగా ఏర్పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఫైబ్రాయిడ్ కణితి ఎంత పెద్దదిగా నైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అది చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. పెద్ద కణితిగా ఉన్నట్లయితే, అవి గర్భాశయంలోని లోపలి పొరపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ లేనిపోని సమస్యలను ఏర్పరుస్తూ ఉంటాయి.

సమస్యాత్మకమైన ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు వచ్చినట్లయితే, ఋతుస్రావ సమయంలో అధికమైన నొప్పి, అధిక రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. రక్తస్రావం ఏడూరోజులపాటు కూడ కొనసాగవచ్చు. పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు ఒత్తిడి ఏర్పడవచ్చు. వీపునొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు కూడ ఏర్పడవచ్చు. తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయవలసి రావచ్చు. మలబద్ధకం సమస్య మొదలవుతుంటుంది. ఎటువంటి బాధింపులు లేకుండా ప్రసవాన్ని అడ్డుకోవచ్చు. పెద్ద కణితిగా ఉన్నట్లయితే, ప్రక్కనున్న అవయవాలపై ఒత్తిడి పెరిగి, ఫలితంగా కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురుపడవచ్చు.

స్కేనింగ్ ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్ కణితిని రూఢీ పరుచుకోవచ్చు. పలు ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు తక్కువ కొలతతో ఉంటూ వాటి యొక్క లక్షణాలను బహిర్గతం చేయవు. వీటికి చికిత్సలు అక్కర్లేదు. అయితే కొన్ని కొన్ని లక్షణాలతో సున్న కణితులకు మాత్రం చికిత్స లేక శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంటుంది. మరి దారుణమైన లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, శస్త్రచికిత్స ఉత్తమమైనది. ఫైబ్రాయిడ్ కణితుల కొలత, సంఖ్య, గర్భాశయంలో ఎక్కడ ఉన్నది మరియు భవిష్యత్తులో గర్భధారణ కోరిక మొదలైనవాటిని అనుసరించే చికిత్స ఉంటుంటుంది. ఫైబ్రాయిడ్ కొలత బాగా పెరిగినప్పుడు, సంతానలేమికి ఆ కణితులే కారణమని తెలిసినప్పుడు, శస్త్ర చికిత్స చేయబడుతుంటుంది. ఆ శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు మాత్రమే తొలగించబడి, గర్భాశయం రక్షించబడుతుంటుంది.

ఫైబ్రాయిడ్ కణితులు చాలా అరుదుగా రాచవుండు కణితులుగా మారే అవకాశం ఉంది. కణితులు అధిక సంఖ్యలో ఉన్నప్పుడు, తక్కువ సమయంలో కణితులు వేగంగా పెరుగుతున్నట్లయితే, ఋతుస్రావం అగిపోయిన తదనంతరం కణితులు పెరుగుతున్నట్లయితే, అవి రాచవుండు కణితులుగా మారిపోతుంటాయి.

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ, తగినంత శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తూ, శారీరక శ్రమను తగ్గించకుండా ఉన్నట్లయితే, గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఏమాత్రం ఎదురుపడవు. ఇటువంటి జాగ్రత్తలను పాటించినట్లయితే, ఫైబ్రాయిడ్ సమస్యకు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ●

స్త్రీలను అధికముగా భయపెడుతుండే రాచవుండు (క్యాన్సర్) వ్యాధులలో ఒకటి, గర్భాశయ కంఠం రాచవుండు. భారతదేశంలో ఈ వ్యాధి బారిన పడిన స్త్రీలలో, ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు దయనీయముగా ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. 45 నుంచి 60 యేళ్ళ వయస్సులలో ఇది అధికంగా కనబడుతోంది. దీనిని గురించిన అవగాహనను కలిగివున్నట్లయితే, దానిని ప్రారంభదశలోనే కనిపెట్టవచ్చు. పద్ధతి ప్రకారం, చికిత్స పొంది ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడవచ్చు.

గర్భాశయ కంఠ భాగాన్ని ఆంగ్లంలో సెర్విక్స్ (Cervix) అని పిలుస్తుంటారు. ఇక్కడ హెచ్.పి.వి అనబడే హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ తాకిడి వలన రాచవుండు సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. ఈ వైరస్ దంపతుల సంభోగ సమయంలో, చర్మంతో చర్మం రాసుకున్నప్పుడు వ్యాపిస్తుంటుంది. సాధారణంగా ఈ వైరస్ తాకిడికి గురైనప్పటికీ, ఎటువంటి ప్రారంభ లక్షణాలు కనిపించవు. 10 నుంచి 20 శాతం మహిళలకు రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు, ఈ రాచవుండు యొక్క తీవ్రత బహిర్గతమవుతుంటుంది. కొన్నికొన్నిసార్లు ప్రేగులు, మూత్రాశయం పనితీరులో సమస్యలు ఎదురుపడవచ్చు.

పద్ధతి ప్రకారం, పరీక్షలను చేయించుకోవడం ద్వారా, టీకాల ద్వారా ఈ వైరస్ వ్యాప్తిని అడ్డుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ ఈ సమస్యను గురించిన అవగాహన స్త్రీలకు లేకపోవడంతో, ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి ఇంకా అధికంగానే ఉంది.

రోగం తీవ్రత పెరిగినప్పుడు, పొత్తికడుపులో, వీపు క్రిందిభాగంలో కూడా విపరీతమైన నొప్పిగా అనిపిస్తుంటుంది. ఋతుస్రావం లేని రోజులలో కూడా రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. సంభోగ సమయంలో విపరీతమైన నొప్పిగా అనిపిస్తుంటుంది. సంభోగం తదనంతరం రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. మెనోపాజ్ దశకు చేరుకుని ఋతుస్రావం నిలిచిపోయినప్పటికీ, రక్తస్రావం, తెల్లబట్ట, నీరుకారడం, దుర్వాసనతో తెల్లబట్ట సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన సమయంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి.

అతి చిన్న వయస్సులోనే వివాహం చేసుకుంటుండే యువతులు, ఎక్కువమంది పిల్లలను కనిన మహిళలు, జననేంద్రియాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోనివారు, సుఖవ్యాధుల బారినపడినవారికి ఈ రాచవుండు తాకిడి అధికంగా ఉంటుంటుంది.

భయపెడుతుండే గర్భాశయ కంఠం రాచవుండు!



గర్భాశయ కంఠ భాగం రాచవుండును ప్రారంభ దశలోనే కనిపెట్టేందుకు (Pap Smear) పాప్ స్మీయర్ పరీక్ష సాయపడుతుంటుంది. ఈ పరీక్ష అన్నీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఉచితంగా చేయబడుతుంది. ఇది చాలా తేలికైన, ఎటువంటి నొప్పి కలిగించని పరీక్ష. మహిళలు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. దీనిని ఔట్ పేషంట్ విభాగంలోనే చేయించుకోవచ్చు. ఈ పరీక్ష కోసం ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం లేదు. వైద్య పరీక్షలలో పలు సందేహాలు ఎదురైనట్లయితే, కోల్పోస్కోపి (Colposcopy) మరియు బయోప్సి (Biopsy) వంటి పరీక్షలు చేయబడతాయి.

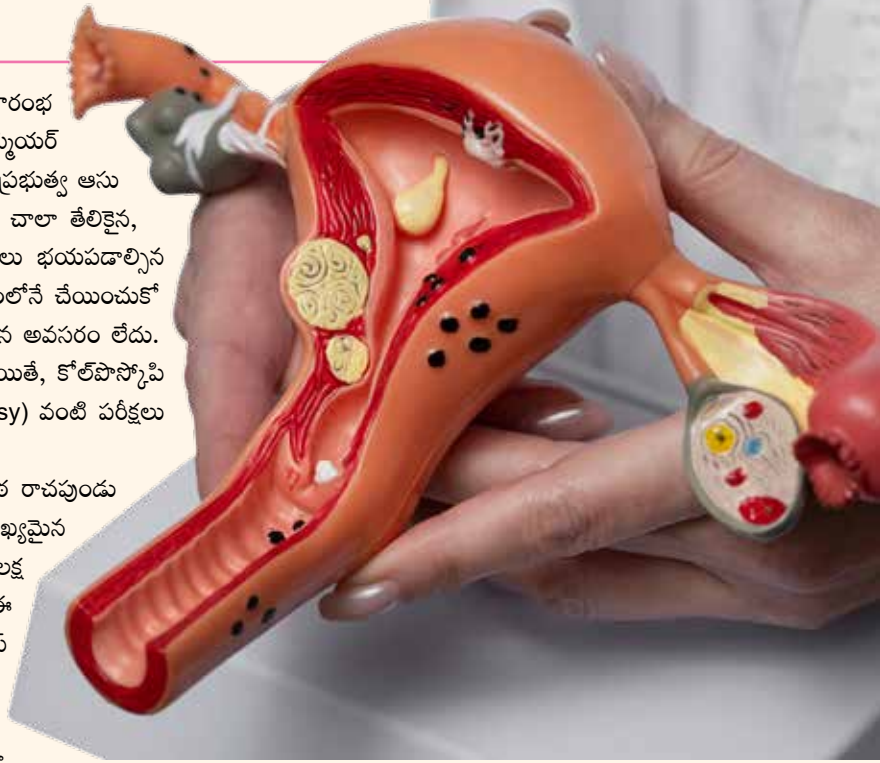
గత 20 సంవత్సరాలలో గర్భాశయ కంఠ రాచవుండు సమస్యలు గణనీయంగా తగ్గిపోవడానికి ముఖ్యమైన కారణం, పాప్ స్మీయర్ పరీక్షలే. రాచవుండు లక్షణాలు ఏమాత్రం కనిపించని మహిళలకు కూడా ఈ వ్యాధిని ప్రారంభదశలో కనిపెట్టేందుకు పాప్ స్మీయర్ పరీక్ష చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్ష ద్వారా గర్భాశయ కంఠ భాగములోని కణజాలములో ప్రారంభదశలో ఎదురయ్యే రాచవుండు లక్షణాలను తేలిగ్గా కనిపెట్టవచ్చు. ఈ మార్పులు ఏర్పడిన కొన్ని నెలల తదనంతరమే రాచవుండు యొక్క తీవ్రత తెలుస్తుంటుంది. పాప్ స్మీయర్ పరీక్ష ద్వారా రాచవుండును ప్రారంభదశలో కనిపెట్టి చికిత్స చేయవచ్చు.

చికిత్స పద్ధతులు: ప్రారంభదశలో ఉంటుండేవారికి గర్భాశయం మరియు దాని చుట్టూవున్న భాగాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా పూర్తిగా తొలగించడం జరుగుతుంది. రాచవుండు కాస్తంత తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే, మందులతో చికిత్సను అందిస్తూ, రేడియోషన్ చికిత్సతో పాటు శస్త్ర చికిత్స కూడా అవసరమవుతుంటుంది.

గర్భాశయ కంఠ రాచవుండును గురించి అవగాహనను కలిగించేందుకు చేస్తోన్న ప్రచారం పెద్దయెత్తున చేస్తున్నప్పటికీ, ఆ వ్యాధి పీడితుల సంఖ్య, మరాణాల సంఖ్య ఏమంతగా తగ్గడం లేదన్నది వేదనా భరితమైన విషయం. గర్భాశయ కంఠ రాచవుండు వ్యాధి పీడితులైన మహిళలలో సుమారు 70 శాతం మంది మహిళలు, రోగం కాస్తంత ముదిరిన దశలోనే కనబడుతున్నారు. వీరి యొక్క చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చులు రెండింతలు పెరుగుతున్నాయి.

ఈ వ్యాధిని అడ్డుకునే పద్ధతి:

- 21 యేళ్ళ ప్రాయానికి చేరుకున్న మహిళలు పాప్ స్మీయర్ పరీక్షను చేయించుకోవాలి.
- 21 యేళ్ళ ప్రాయం నుంచి 65 యేళ్ళ ప్రాయములోనున్న మహిళలు, ప్రతి మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి పాప్ స్మీయర్



పరీక్షను చేయించుకోవాలి. లేకపోతే 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి పాప్ స్మీయర్ పరీక్ష మరియు హెచ్.పి.వి. పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

- 65 యేళ్ళ వరకు పద్ధతి ప్రకారం పాప్ స్మీయర్ పరీక్షను చేయించుకున్నవారు, వరుసగా మూడు పరీక్షల ఫలితాలు మామూలుగా ఉన్నట్లయితే, గత పది సంవత్సరాలలో చేయించుకున్న పరీక్షలలో ఎటువంటి మార్పులు లేనప్పుడు, 65 యేళ్ళు దాటిన మహిళలు ఆ తదనంతరం పాప్ స్మీయర్ పరీక్షను చేయించుకోవలసిన అవసరం లేదు.
- 9 యేళ్ళ నుంచి 26 యేళ్ళ వయస్సులోనున్న మహిళలు, హెచ్.పి.వి అంటువ్యాధి నిరోధక టీకాను ఖచ్చితంగా వేయించుకోవాలి. ఈ టీకాను 45 యేళ్ళకు కూడా వేయించుకోవచ్చు.
- టీకా వేయించుకున్న తరువాత కూడా పాప్ స్మీయర్ పరీక్ష తప్పనిసరి. దీని వెనుక ఒక కారణం ఉంది. ఈ రాచవుండును కలిగించే పలు వైరస్లలో, ప్రమాదకరమైన కొన్ని వైరస్ల నుంచే ఈ టీకా రక్షణ కల్పిస్తుంటుంది. కాబట్టి రాచవుండు సోకే ప్రమాదాన్ని ఇది తగ్గిస్తుంటుంది. అయినప్పటికీ ఆ తరువాత ఖచ్చితముగా పాప్ స్మీయర్ పరీక్షను చేయించుకోవాలి.
- పైన పేర్కొన్న పద్ధతులను పాటిస్తూ, ప్రారంభదశలోనే వ్యాధి లక్షణాలను కనిపెట్టి, తగిన చికిత్సల ద్వారా దాని నుంచి బయటపడవచ్చు. ఈ వ్యాధిని జయించేందుకు ప్రారంభదశలోనే వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

రజస్వలకు అందించాల్సిన పోషక ఆహారం!

అమ్మాయిలు రజస్వల కాగానే మినుములు, మెంతుల గంజని, రాగులపిట్టును తినిపిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పారంపర్యం మనది.

పెరుగుతుండే యువతులకు అందించాల్సిన పోషక ఆహారం :

ఎముకలు బలపడేందుకు, ఋతుస్రావం చక్కగా ఉండేందుకు, ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రోజెస్టిరోన్ హార్మోన్లు చక్కగా స్రవించేందుకు నల్లమినుములు సాయపడుతుంటాయి. తెల్లబట్టను ఇది సరిచేస్తుంది. మంచి క్రొవ్వు లభించేందుకు ఆహారంలో తరచుగా మంచినూనెను మరియు నెయ్యిని చేర్చుకుని చేసిన వంటలను తినాలి. మాంసకృత్తులకోసం రోజూ ఒకటి లేక రెండు గ్రుడ్లను వండుకుని పసుపుసొనను వదలకుండా తినాలి.

రాగులు, సజ్జలు, తెల్లజొన్నలు, శెనగపప్పు మరియు పెసరపప్పు పిండిని కలుపుకుని, దానికి తగినంత బెల్లాన్ని చేర్చి, ముద్దలుగా చేసుకుని తినవచ్చు. ఇది ఎముకలను బలపరుస్తుంటుంది. ఋతుస్రావ సమయంలో రక్తస్రావం ద్వారా కోల్పోతున్న రక్తాన్ని శరీరంలో మరలా వృద్ధి చేసుకునేందుకు మునగ ఆకు కూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటి కూర, బచ్చలి ఆకు వంటి ఆకుకూరలలో ఏదో ఒక ఆకుకూరను వారంలో మూడుసార్లు తిన్నట్లయితే మంచిది. శెనగపప్పు గుగ్గిళ్ళు గర్భాశయ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. యువతులకు ఋతుస్రావం ప్రారంభకాలంలో ఎదురవుతుండే అతి రక్తస్రావాన్ని సరిచేసేందుకు అరటిపువ్వు, కందిపప్పు మంచి ఆహారం.



చేదు అలవాటు చేసుకోవాలి!

తీపి, కారం, ఉప్పు, పులుపు అంటూ నాలుగు రుచులను మాత్రమే శిశువులకు పరిచయం చేస్తున్నాము. వగరు, చేదు ఇష్టంగాని రుచులుగా మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలామంది మహిళలు 'పాలిస్టిక్ ఓవరీ' (అండకోశాలలో నీటితిత్తులు) అనే సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి వెనుక నున్న కారణం ఇదే. అత్తిపండు, కాకరకాయ వంటి వైద్యగుణాలున్న వగరు, చేదు రుచులతోనున్నవాటిని తినడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే చాలు... పలు రోగాలను మనం తరిమివేసేందుకు కుదురుతుంటుంది. ఆహారంలో ఉల్లిపాయలను అధికంగా చేర్చుకోవడం ద్వారా పి.సి.ఓ.డి సమస్యను తరిమివేయవచ్చు. ఇవికాకుండా చిన్న ఉల్లిపాయలతో కూర, నువ్వుల పచ్చడి, మెంతిపొడి, నల్లమినుములను కలిపి వండిన అన్నం తినినట్లయితే, హార్మోనులు స్రవించడం సరిదిద్దబడి, ఈ పి.సి.ఓ.డి సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంటుంది.



భారీకాయం పట్ల శ్రద్ధ!

ప్రసవం తరువాత మహిళల శరీరములో ఏర్పడుతుండే మార్పులు ప్రకృతి సహజముగా అధికంగా ఉంటుంటాయి. మరీ ముఖ్యముగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ స్రవించడంలో సమస్యితి మారుతుంటుంది. ఇన్సులిన్ కు తరువాత శరీరములో క్రొవ్వును సేకరించే లక్షణం ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కు ఉంటుంటుంది. గర్భధారణ జరిగిన తదనంతరం ఎక్కువమంది మహిళలు లావుగా మారేందుకు వెనుకనున్న కారణం ఇదే. స్త్రీలకు లావుగా మారే లక్షణం ప్రకృతి సహజంగా ఉంటూ ఉంటుంది. కాబట్టి తగినంత శ్రద్ధతో ఉండాలి.





బరువును పెంచే ఆహార పదార్థాలు!

ప్రస్తుతం శారీరక బరువును తగ్గించుకునేందుకు తగిన మార్గాలను వెదుకుతుండే వారి సంఖ్యే అధికం. బాల్యప్రాయం నుంచి బక్కగా ఉంటుండే మహిళలు శారీరక బరువును తగినంతగా పెంచుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. అందుకు బలవర్ధకమైన గంజి, కొబ్బరిపాలను త్రాగవచ్చు. బియ్యంలో పెసరపప్పును కలిపి, గంజిలాగ వేడి చేసుకుని అందులో కొంచెం నెయ్యిని కలిపి, వారంలో రెండు మూడుసార్లు త్రాగించ వచ్చు. పాలు, నెయ్యి, శారీరక బరువును పెంచుతుంటాయి.

బక్కపలుచగా ఉంటుండే మహిళలు కొంచెం లావుగా మారేందుకు మినుములు ఉపయోగపడుతుంటాయి. నువ్వులపిండి, నువ్వులచప్పీ, చిరుతిండిగా నువ్వుల లడ్డు అంటూ ఆహారంలో నువ్వులను చేర్చుకోవాలి. పచ్చి అరటికాయను ముక్కలుగా చేసి, ఆ ముక్కలకు తేనెను పూసుకుని తింటే శారీరక బరువు పెరుగుతుంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి కూడ పెరుగుతుంటుంది.

గర్భధారణకు సాయపడే ఆహార పదార్థాలు!

రోజూ ఏదో ఒక ఆకుకూరను మహిళలు తింటూ ఉండాలి. ముఖ్యంగా బచ్చలికూర, మునగ ఆకు కూర, కొయ్యతోటకూర, తోటకూర మొదలైనవాటిలో ముడిపెసలు, నెయ్యిని కలుపుకుని, వండుకుని తినినట్లయితే బాగుంటుంది. కొత్తిమీర ఆకులను కోసుకుని, బాగా రుబ్బిన తదనంతరం దానితో పాటు మెంతులను చేర్చుకుని తినినట్లయితే మంచి ఫలితం లభిస్తుంటుంది.

తవుడునూనె, ప్రత్తినూనె, మంచినూనెలలో విటమిన్ - ఇ అధికంగా ఉంటుంటుంది. సంతాన లేమి సమస్యను దాటుకునేందుకు విటమిన్ - ఇ అత్యంతావశ్యకం. సాధ్యమైనంతవరకు ఇంట్లోనే వండిన వంటలకు, నూనె ఎక్కువగాలేని ఆహార పదార్థాలకు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లకు ప్రథమస్థానాన్ని అందివ్వాలి.



గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ!

ముదురు రంగులతో ఉంటుండే పండ్లు, ఆకుకూరలు, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు, రాగులు, దంపుడు జియ్యము మొదలైనవి గర్భిణిస్త్రీలు తినవలసిన ఆహార పదార్థాలు. మునగఆకు, పెసరపప్పు కలిపిన వేపుడు, రాగులరొట్టె వంటివి మంచి పోషకా లను అందిస్తాయి. గర్భిణిస్త్రీలు దానిమ్మపండును అధికంగా తినాలి. గర్భధారణ సమయములో ఎదు రవుతుండే వాంతులు, రక్తస్రావాన్ని అదుపులో పెట్టేం దుకు ఇది మంచిది. గర్భధారణ ప్రారంభదశలో ఏర్పడు తుండే రక్తస్రావం, గర్భాశయంలో ఏర్పడుతుండే సంకోచం మొదలైనవాటిని ఎదుర్కొనేందుకు నలుపు పన్నీరు ద్రాక్ష చాలా మంచిది.

ముందువున్న మూత్రాశయం, వెనుకనున్న మల ద్వారం ప్రేగుతో ఒత్తిడికి గురవడం వలన మూత్రవిసర్జన సమస్యలు, మలబద్ధక సమస్యలు గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఎదురవుతుంటాయి. అది సహజం. అత్తిపండు, అరటి దంటు పచ్చడి, బాగా వండిన అరటిపండు మొదలైనవాటిని తినినట్లయితే, ఈ సమస్యలనుంచి బయటపడవచ్చు. గర్భ ధారణ సమయంలో కొంతమంది స్త్రీలకు మధుమేహ వ్యాధి వస్తుంటుంది. వీరు ఆహారంలో కలివేపాకు పొడి, మెంతిపొడిని చేర్చుకోవడం మంచిది.

తేటతెలుపు
మార్చి 2025



రక్తహీనత!

స్త్రీలలో ప్రతి ముగ్గురులో ఒకరు 'అనీమియా' అనబడే రక్తహీనతతో అవస్థలు పడుతున్నట్లుగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. దీనిని ప్రారంభదశలోనే సరిచేయకపోయినట్లయితే, జీవితపర్యంతం బాధిస్తుంది. మనం శ్వాసించే ప్రాణవాయువును ఊపిరితిత్తుల నుంచి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేర

వేయడమే ఎర్రరక్త కణాల యొక్క పని. ఈ ఎర్రరక్త కణాల సంఖ్య తగ్గినట్లయితే, లేకపోతే వాటి యొక్క ఆకృతి మారినట్లయితే, లేకపోతే వాటికి ఎరువు రంగును అందించే హీమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గినట్లయితే, దానిని రక్తహీనత (అనీమియా) అని అంటారు.

పోషకాహార లోపమే దీనివెనుకనున్న ప్రధాన కారణం. ఇంటి పనులు, కార్యాలయ పనులపట్ల అత్యంత శ్రద్ధ వహిస్తుండే మహిళలు, పోషక విలువలతో కూడిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినకుండా రక్తహీనతతో అవస్థలు పడుతుంటారు. తత్ఫలితంగా ఋతు స్రావం సమయంలో అధికస్థాయిలో రక్తస్రావం ఏర్పడుతూ, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

మహిళలు రక్తహీనతతో బాధింపుకు లోనవుతున్నందుకు మొట్టమొదటి కారణం ఋతుస్రావం. ఒక్కొక్క నెల అధికస్థాయిలో రక్తం బహిర్గతమవుతుండటంతో 15 నుంచి 49 వయస్సుల మధ్యనున్న మహిళలకు ఈ బాధింపు అధికం. అండాశయంలో కణితులు వంటి గర్భాశయ సమస్యల వలన అధిక రక్తాన్ని కోల్పోతుండేవారికి రక్తహీనత ప్రమాదం ఎదురవుతుంటుంది. తింటుండే ఆహారంలో ఇసుముశకీ శాతం తక్కువగా ఉంటుండటం, స్త్రీలు తగినంత కాలవ్యవధి లేకుండా పిల్లలను కనడం, తరచుగా గర్భవిచ్ఛిత్తి చేయించుకోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

గర్భిణీస్త్రీలు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండటం వలన వాళ్లకు రక్తహీనత సమస్య మొదలవడంతోపాటు, శిశువులు కూడ రక్తహీనత సమస్యలతో పుడుతుంటారు. ఇదే విషయాన్ని పలు సర్వేక్షణలు రూఢీ పరిచాయి.



పిల్లలు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని, కాయగూరలను మరియు పండ్లను పద్ధతి ప్రకారం తినకపోవడం వలన రక్తహీనత బాధింపుకు లోనవుతుంటారు. ఆడపిల్లలకు ఎదురవుతుండే రక్తహీనత తను చిన్న వయస్సులోనే సరిచేయకపోయినట్లయితే, ఆ సమస్య రజస్వల అయిన తరువాత కూడ కొనసాగుతుంటుంది. ఆ తదనంతరం ఋతుస్రావం సమయంలో మరింత రక్తాన్ని కోల్పోవడం వలన ఆ చిన్నారి పెరిగి పెద్దయిన తరువాత కూడ రక్తహీనతతో అవస్థలు పడుతుంటుంది. ఆ పిల్లకు పెళ్లై, పిల్లలను కనినపిదప ఆ పిల్లలు కూడ రక్తహీనత సమస్యతో అవస్థలు పడుతుంటారు. ఈవిధంగా ఈ సమస్య తరతరాలకు కొనసాగుతుంటుంది.

గర్భస్థకాలలో రక్తహీనత సమస్య ఉన్నట్లయితే, ముందస్తు ప్రసవం (అకాల జననం), గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తస్రావం, రక్తపోటు పెరుగుదల, శిశువు బరువు తక్కువగా ఉండటం, ప్రసవానికి తదనంతరం తగినంత స్థాయిలో తల్లిపాలు స్రవించకపోవడం, ప్రసవం తదనంతరం అనారోగ్య సమస్యలు అంటూ ఎదురుపడవచ్చు. ప్రసవ సమయంలో ఇటువంటి బాధింపులు ఎదురుపడకుండా ఉండేందుకు, రక్తహీనత సమస్యలు లేకుండా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించడం మంచిది.

పిల్లలలో కనబడుతుండే ఆకలి లేకపోవడం, తక్కువ బరువు, అంతగా పెరుగుదల లేకపోవడం, కాస్తంత దూరం నడవే చాలు అలసి పోవడం, చదువుపట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం, బలహీనత, కళ్ళు తిరగడం, శ్వాస తీసుకునేందుకు ఇబ్బందులు, గోరులు చిట్టిపోవడం, చర్మం పొడిబారడం, సరిగ్గా నిద్రించకపోవడం, మరీ ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోవడం అనేవి రక్తహీనతకు గుర్తింపు లక్షణాలు. వీరికి రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంటుంది. వీరిని అంటువ్యాధులు తేలిగ్గా అంటు కుంటుంటాయి. రక్తహీనత సమస్యను ఎక్కువరోజులపాటు పట్టించు కోకుండా ఉన్నట్లయితే, గుండె బాధింపుకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

కాయగూరలు, ఆకుకూరలు వంటివి తిననివారు, అనారోగ్యాన్ని కలిగించే ఆహారపు అలవాట్లను కలిగినవారు, ప్రేగులలోని పురుగు లకు తగిన చికిత్సలు చేయించుకోనివారు, అంటువ్యాధుల బారినపడు తుండేవారు, శాకాహారాన్ని తింటుండేవారు, జన్మపరంగా బాధిం పుకు లోనవుతుండేవారికి ఈ ప్రమాదం ఎదురువుతుంటుంది.

రక్తహీనత లక్షణాలను గమనించినప్పుడు ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా తగిన చికిత్సను చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, ఇనుముశక్తిని అందించే మాత్రలను స్వీకరించడాన్ని ఆపేయ కూడదు. ఆ మాత్రలను మ్రింగితే శిశువు మరి పెద్దగా, నల్లగా పుడు తుందనే మూఢనమ్మకాన్ని దూరంగా తరిమివేయాలి. ఆ మందులే శిశువు చక్కగా పెరిగేందుకు సాయపడుతుంటాయి. తల్లికి సుఖప్రస వాన్ని రూఢి చేస్తుంటాయి. భోజనం చేయడానికి ఒక గంటముందు లేక భోజనం చేసిన రెండు గంటల తరువాత ఇనుముశక్తిని అందించే



మాత్రలను స్వీకరించాలి. కొన్నికొన్నిసార్లు కడుపు, ప్రేగులకు సంబంధించిన సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, అన్నంతోపాటు మాత్రలను స్వీకరించవచ్చు.

రక్తహీనతను అడ్డుకునేందుకు, శిశువులకు మొదటి ఆరు నెలల పాటు తల్లిపాలను మాత్రమే త్రాగించాలి. పిల్లల యొక్క శారీరక మరియు మెదడు పెరుగుదలకు ఇనుముశక్తి పోషకం అత్యంతావశ్యకం. వారు తమ జీవితానికి మొదటి నాలుగు వారాల నుంచి ఆరువారాలకు కావలసిన ఇనుముశక్తి పోషకాన్ని పొందుపు చేసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. ఆరు నెలల తరువాత వారికి ఇనుము శక్తి అవశ్యకత అధికమవుతుంటుంది. అందుకు మన పెద్దలు ఆరో నెలలో అన్నప్రాసనతో వారికి ఘన ఆహారాన్ని అందించడం మొదలు పెడుతుంటారు. తత్ఫలితంగా వారిని రక్తహీనత ఇబ్బంది పెట్టడ మనేది జరుగదు. కడుపులో పురుగులు ఉన్నట్లయితే, మూడు నెలలకు ఒకసారి వాటిని తొలగించేందుకు తగిన మందులను స్వీక రించాలి. జననేంద్రియ శుభ్రత ముఖ్యాతిముఖ్యం. రెండు గర్భ ధారణలకు మధ్య కనీసం 2-3 సంవత్సరాల విరామం తప్పనిసరి. ఇనుముశక్తి అధికంగానున్న ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి.

రాగులు, బీన్స్, సోయాబీన్స్, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, సూర్యకాంతి విత్తనాలు, ఆకుకూరలు, ఎండుద్రాక్ష మరియు ఎండినపండ్లు, పుట్టగొడుగులు, ఖర్జూరపు పండ్లు, వెన్న పండు (అవగాడో), పిస్తాపప్పు మొదలైనవాటిలో ఇనుముశక్తి అధికంగా ఉంటుంది.

శరీరంలో ఇనుముశక్తి పోషకం తగినంతగా ఉండేందుకు విట మిన్ - సి తప్పనిసరి. ఒక్కొక్కపూట స్వీకరిస్తుండే ఆహారంలో నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ వంటివి ఏదో ఒకవిధంగా చేర్చుకుని తినేందుకు ప్రయత్నించాలి. నారింజ, స్ట్రాబెర్రీ, కివిపండు, జామ పండు, బొప్పాయిపండు, మామిడిపండు, పనసపండు, ఖర్జూర పండు మొదలైనవి తినవచ్చు.

ఆహార పదార్థాలను నానబెట్టడము, మొలకలెత్తే విధముగా చేయడం ద్వారా ఆయా పదార్థాలలోని ఫైబేట్ తగ్గిపోయి, ఇనుము శక్తి పోషకం పెరుగుతుంటుంది.

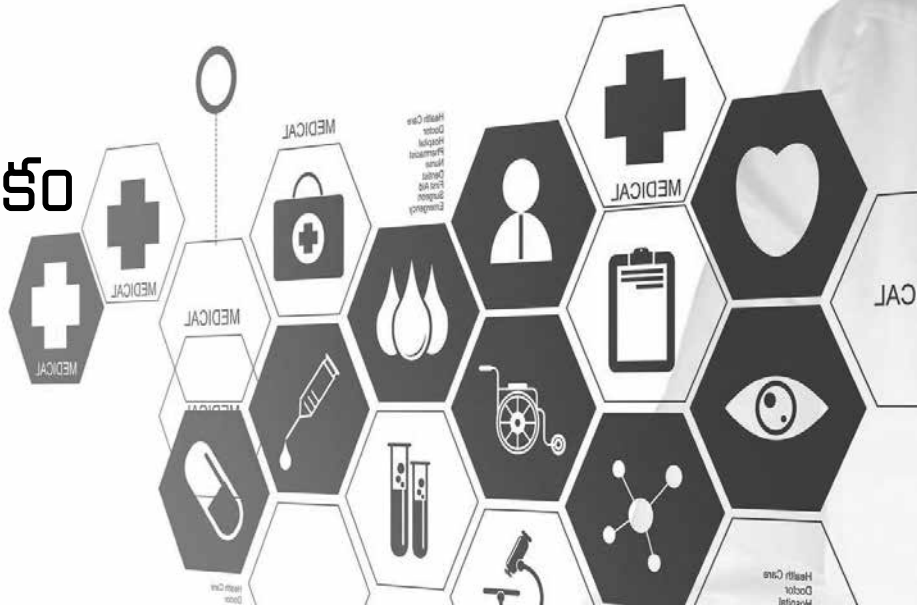
మహిళలకు

అత్యంతావశ్యకం

మాస్టర్

హెల్త్

చెకప్!



ప్రతి లకు 30 యేళ్ళు దాటినప్పుడు థైరాయిడ్ సమస్య, రక్తహీనత (అనీమియా), రొమ్మురాచవుండువ్యాధి, గర్భసంచిరాచవుండు అంటూ ప్రమాదకరమైన పలు సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ప్రారంభదశలోనే ఈ తీవ్రమైన వ్యాధులను గుర్తించి, తగిన చికిత్సలను చేయించుకోవడమనేది ప్రాణాలను కాపాడే అత్యున్నతమైన పద్ధతులు. దాదాపు 79 శాతం ప్రాణాపాయ వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్సలను అందుకుని ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చు. పద్ధతి ప్రకారం శరీరానికి సంబంధించిన ఆరోగ్యపరీక్షలను పూర్తిగా మాస్టర్ హెల్త్ చెకప్ ద్వారా చేయించుకుని, మన అనారోగ్య సమస్యలను చక్కగా గుర్తించవచ్చు.

పలువురు స్త్రీలు, తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవడంలేదు. ప్రారంభరోగలక్షణాలను అలక్ష్యం చేస్తూ, తమ కుటుంబం కోసం శ్రమిస్తున్నారు. ఇటువంటి మహిళలకు మాస్టర్ హెల్త్ చెకప్ అనబడే మొత్తం శరీరానికి సంబంధించిన ఆరోగ్యపరీక్షలు అత్యంతావశ్యకం. మహిళలకు ఎదురవుతుండే పలు అనారోగ్య సమస్యలను ఈ పరీక్ష ద్వారా కనిపెట్టవచ్చు. తద్వారా, ఆ యా వ్యాధులకు తగిన చికిత్సలను చేయించుకోవచ్చు. ఆవిధంగా పలురకాలైన వ్యాధుల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

ఏయే సమస్యలకు ఎటువంటి పరీక్షలు అత్యంత

ఆవశ్యకం?

- రొమ్మురాచవుండు ప్రారంభ లక్షణాలను తెలుసుకునేందుకు మెమోగ్రామ్ పరీక్ష అత్యంతావశ్యకం. అదేవిధంగా ఈ విషయానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక వైద్యులు తగిన పరీక్షలను చేస్తుంటారు. 20 యేళ్ళుపైబడిన మహిళలు మూడు సంవత్సరాలకు ఒక్కసారైనా ఈ పరీక్షను చేయించుకోవాలి.

- ఎముకలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నప్పుడే, ఆస్టియోపోరోసిస్ అనబడే బోలు ఎముకల వ్యాధి ఎదురుపడదు. వెన్నునొప్పి మరియు మోకాళ్ళనొప్పులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇందుకు ఎముకలలోని ఖనిజ లవణాల స్థాయిని తెలుసుకునేందుకు Bone mineral density పరీక్షను చేయించుకువాలి. 65 యేళ్ళు పైబడిన తరువాత ఒక్కసారైనా ఈ పరీక్షను చేయించుకోవాలి.

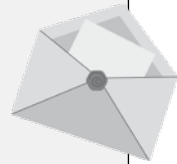
- గర్భాశయ ద్వారానికి రాచవుండు సోకినదా? లేదా? అనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు పాప్ స్మియర్ (Pap Smear) పరీక్షను 21 యేళ్ళు ప్రాయములో మొదలుపెట్టి మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి. 30 యేళ్ళు ప్రాయం నుంచి నుంచి పాప్ స్మియర్ పరీక్షతోపాటు హెచ్.బి.వి పరీక్షను కూడ చేయించుకోవాలి. ఈ వైరస్సే గర్భాశయ ద్వారంలో రాచవుండును కలిగిస్తుంది.

- ప్రేగులలో రాచవుండు గడ్డలు ఉన్నాయా? అనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు కొలనోస్కోపి (Colonoscopy) అనబడే ప్రేగుల పరీక్షను చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షను 50 యేళ్ళు ప్రాయములో మొదలుపెట్టి, పది సంవత్సరాలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా ప్రేగుల రాచవుండు వ్యాధి వచ్చినట్లుంటే, ఆ కుటుంబ సభ్యులు యువప్రాయం నుంచే అప్పుడప్పుడు పరీక్షలను చేయించుకుంటుండాలి.

- అధిక రక్తపోటు లేక తక్కువ రక్తపోటు వంటి హృద్రోగాలకు సంబంధించిన అపాయకరమైన లక్షణాలు ఉన్నాయా? అనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు రక్తపోటు పరిశోధన చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షను 40 యేళ్ళతో మొదలుపెట్టి 6 నెలలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి. రక్తపోటు తారుమారుగా ఉంటున్నట్లుంటే, వైద్యులు సూచించే కాలానికి తగిన విధంగా పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.



పాఠకుల స్పందన!



ఫిబ్రవరి, 2025 తేటతెలుపు భావనలు 'మార్గదర్శి' ప్రత్యేకసంచిక నేటి యువతరానికి అత్యంత ఉపయుక్తమైనది. 'అపజయాల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోండి' అనే వ్యాసం నాకెంతగానో నచ్చింది. ఇటువంటి ఉపయుక్తమైన మాస పత్రికను అందిస్తోన్న 'రామ్ రాజ్ కాటన్' సంస్థకు నా కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుకుంటున్నాను.

- కోట అనిల్ కుమార్, విజయవాడ.

రామ్ రాజ్ కాటన్ అందిస్తోన్న 'తేటతెలుపు' భావనలు మాస పత్రికను అమితంగా ఇష్టపడే పాఠకులలో నేనూ ఒకడిని. 'మార్గదర్శి' ప్రత్యేకసంచికను చదివాను. మీ యొక్క ప్రయత్నానికి కృషికి అభినందనలు. ఆ సంచికలోని వ్యాసాలన్నీ నేటి యువత తప్పక చదవాలి. జీవితంలో అభివృద్ధిని సాధించేందుకు ప్రకృబలంగా ఈ పత్రిక ఉంటుందనేది ప్రగాఢ విశ్వాసముతో నేను చెబుతున్నాను. అభినందనలు.

- గుళ్ళపల్లి ధనుష్, నల్గొండ

మీరు అందిస్తోన్న 'తేటతెలుపు' తెలుగువారికి లభిస్తోన్న ఒక అరుదైన కనుక. 'తేటతెలుపు' పత్రికలను చదువుతూ, జీవితంలో ఖచ్చితంగా అభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

- సి.అనసూయ, చీరాల

- శరీరంలో క్రొవ్వుశాతం పెరిగి, పూర్వోగ నమస్కలు రాకుండా అడ్డుకునేందుకు, రక్తంలో క్రొవ్వు శాతాన్ని పరీక్ష చేయించుకోవాలి. రక్తంలో చెడ్డుక్రొవ్వు, మంచి క్రొవ్వు ఎంత శాతంలో ఉన్నాయనే విషయాన్ని పరీక్షిస్తుంటారు. ఈ పరీక్షను 35 యేళ్ళప్రాయంలో మొదలు పెట్టి 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి. రక్తంలో క్రొవ్వు సమస్యలున్నవారు, సంవత్సరానికొకసారి పరీక్షను చేయించుకోవాలి.

- రక్తంలో చక్కెర శాతం అధికంగా ఉన్నట్లయితే, మధుమేహ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. కాబట్టి రక్తంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని గురించి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షను 40 యేళ్ళ ప్రాయంతో మొదలుపెట్టి, సంవత్సరానికి ఒకసారి చేయించుకోవాలి. అయితే, భారీకాయంతో బాధులు పడుతుండేవారు, అధిక రక్తపోటు సమస్యతో అవస్థలు పడుతుండేవారు, మరియు క్రొవ్వు సమస్యలున్నవారు, వైద్యులు సూచించే కాల విరామాన్ని అనుసరించి తగిన పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

- దృష్టిలోపం మరియు గ్లూకోమా బాధింపు ఉన్నదా అనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు కంటి పరీక్షలు తప్పనిసరి. 20 నుంచి 30 యేళ్ళలోపు ఒకసారి, 30 నుంచి 40 యేళ్ళలోపు కనీసం రెండు సార్లు, 40 యేళ్ళ నుంచి సంవత్సరానికి ఒకసారి కంటిపరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

- వినికిడి శక్తిని గురించి తెలుసుకునేందుకు చెవి పరీక్షలను చేయించుకోవాలి. 18 యేళ్ళ ప్రాయంతో మొదలుపెట్టి 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి, 50 యేళ్ళ ప్రాయానికి తదనంతరం 3 సంవత్సరాలకు ఒకసారి కంటిపరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

- దంతాల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరీక్షలను చేయించుకోవడం కూడ తప్పనిసరి. దంతాలపై పాచిపట్టడం మరియు బ్యాక్టీ

రియా సమస్యలను తెలుసుకునేందుకు, నోటి రాచవుండు వ్యాధిని కనిపెట్టేందుకు, కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారైనా దంతపరీక్షను చేయించుకోవాలి.

- చర్మపు ఆరోగ్యాన్ని రూఢిపరుచుకునేందుకు చర్మపు పరీక్షలు తప్పనిసరి. 18 యేళ్ళ వయస్సును దాటినవారు, తమ చర్మముపై ఎక్కడైనా, ఏమైనా తేడాలు కనిపిస్తున్నాయా అనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు, నెలకు ఒకసారి తమంతటకు తామే పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ తగదు.

- ఈవిధంగా ఒక్కొక్క పరీక్షను తగిన సమయంలో చేయించుకుంటున్నట్లయితే, ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను ప్రారంభదశలోనే కనిపెట్టి, ఆయా వ్యాధులను దూరంగా తరిమివేయవచ్చు.

బి క ఆడపిల్ల ఆరేళ్ళ వయస్సు నుంచి, స్త్రీపురుషులకు మధ్యనున్న లింగ బేధాన్ని అర్థము చేసుకోవడం మొదలుపెడుతుంది. 60 యేళ్ళ ప్రాయంలో సంపూర్ణమైన జీవితాన్ని జీవించిన ఆత్మత్వం లభిస్తుంటుంది. కొంతమందికి అనారోగ్య సమస్యల వలన మానసిక వేదన కలుగుతుంటుంది. సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు, ఒక్కొక్క ప్రాయంలో మహిళలలో ఏర్పడుతుండే మార్పులను గురించి తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి.

6 నుంచి 15 యేళ్ళ వయస్సు వరకు:

ఈ వయస్సులోని ఆడపిల్లలకు 'మంచితాకుడు, చెడ్డ తాకుడు' (గుడ్ టవ్... బ్యాడ్ టవ్)లను గురించి చెప్పాలి. ప్రస్తుతం గుడ్ టవ్ కు, బ్యాడ్ టవ్ కు పెద్ద వ్యత్యాసం ఏముంది? అస్సలు తాకనే తాకకూడదని చెప్పడం మొదలు పెడుతున్నారు. ఎనిమిదేళ్ళకు పైన బాలికల శరీరంలో మార్పులు ఏర్పడుతుంటాయి. 12 నుంచి 14 యేళ్ళలోపు రజస్వలలు అవుతుంటారు. బాలికలతో వాళ్ళ యొక్క తల్లిదండ్రులు లేక తాతలు, నాయనమ్మలు, అమ్మమ్మలు, శరీరంలో ఎదురవుతుండే మార్పులను గురించి వివరించి చెప్పాలి. శానిటరీ నాప్ కిన్లు ఎందుకు? వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలి? వంటి విషయాలను వాళ్ళకు వివరించి చెబుతూ, అందుకు తగిన విధంగా వాళ్ళను సిద్ధపరచాలి.

బహిరంగ ప్రదేశాలలో చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు, రజస్వల అయిన పిదప ఋతుస్రావ సమయాలలో శుభ్రతను పాటించడం, అనారోగ్యాన్ని కలిగించే అలవాట్లను వదిలేయడం మొదలైన విషయాలపట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ వయస్సులో ఎదురవుతుండే కేల్షియం లోపం, ఇనుము శక్తిలోపం, రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుండటం మొదలైన సమస్యలను పరిష్కరించాలి. మరిచిపోకుండా అన్నీ టీకాలను వేయించుకోవాలి.

16 యేళ్ళ వయస్సుకు పైన:

ఈ వయస్సులో అనారోగ్యాన్ని కలిగించే ఆహారపు అలవాట్ల వలన పోషక విలువల లోపాలు అధికంగా ఉంటుంటాయి. అందువలన పలువురు స్త్రీలకు రక్తహీనత (అనీమియా) సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. అటువంటి సమస్యతోనున్నవారు ఇనుము శక్తి అధికంగా నున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి. కడుపులోనున్న పురుగుల వలన కూడ ఇనుము శక్తి లోపం ఏర్పడవచ్చు. ఆరునెలలకు ఒకసారి కడుపులోని పురుగులను తొలగించే మందులను స్వీకరించాలి.

ప్రస్తుతకాలంలో పలువురు మహిళలకు, శారీరక వ్యాయామం, క్రీడలు మరియు శ్రమకు ఏమాత్రం అవకాశం లేదు. ఇటువంటి జీవన శైలి కలిగించే బాధింపుల వలన ఎంతోమంది యువతులకు ఋతు క్రమంలో మార్పులు, ఎక్కువ లేక తక్కువ రక్తస్రావం, విపరీతమైన కడుపునొప్పితో కూడిన సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. గర్భాశయ ములో గడ్డలు, నీటి తిత్తులు వంటి సమస్యలు అధికమవుతున్నాయి. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ, శారీరక వ్యాయామం ద్వారా వయస్సు మరియు ఎత్తుకు తగినవిధంగా శరీర బరువు ఉండేవిధంగా చూసుకునేందుకు ఇది తగిన వయస్సు.

26 యేళ్ళ వయస్సుకు పైన:

వివాహం చేసుకునే వయస్సులో ఉంటుండే ఈ మహిళలు రక్త హీనత, ఫోలిక్ ఆమ్లం లోపం, పి.సి.ఓ.టి., భారీకాయం వంటి సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను కనుక్కోవాలి. పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించడం, శారీరక వ్యాయామం ద్వారా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడంలో తగిన శ్రద్ధను చూపించాలి. గర్భాశయ రాచవుండు పరిశోధన, రొమ్ముల రాచవుండు పరిశోధన మొదలైనవాటిని చేయించుకోవాలి. గర్భధారణ జరుగకుండా ఉన్నట్లయితే, వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలను చేయించుకోవాలి. భారీకాయం, మధుమేహం వంటివి సంతానలేమికి కారణమవుతుంటాయి. కాబట్టి ఈ వయస్సులో మహిళలు శారీరక ఆరోగ్యంపట్ల జాగ్రత్తను పాటించాలి.

ఆరేళ్ళనుంచి నూరేళ్ళ వయస్సు వరకు!



అండాశయాలలో నీటితిత్తుల సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే గర్భధారణకు ఆటంకాలు ఎదురవుతుంటాయి. గర్భాశయ రాచవుండు సమస్యను అడ్డుకునేందుకు టీకా ఉన్నది. యువప్రాయంలో దానిని వేయించుకోనివారు, ఈ ప్రాయంలో వేయించుకోవచ్చు.

40 యేళ్ళ వయస్సుకు పైన:

ఋతుక్రమం ప్రారంభ సమయంలో కొంతమందికి సమస్యత్వముగా ఉండవచ్చు. అదేవిధంగా ఋతుక్రమం నిలిచిపోతుండే మెనోపాజ్ ప్రాయంలో సమస్యలు ఎదురపడవచ్చు. మానసికంగా, శారీరకంగా సమస్యలు మొదలవుతుంటాయి. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా, నచ్చిన పనులను చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యనుంచి బయటపడవచ్చు. కొంతమందికి అస్తవ్యస్తంగా రక్తస్రావం, గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో నీటితిత్తులు, రాచవుండు సమస్యలు ఎదురపడవచ్చు. ఎముకలు బలహీనపడుతుండటం, అధికమైన శారీరక బరువు వలన మోకాళ్ళనొప్పులు, అధికమైన క్రొవ్వువలన పూద్రోగాలు, సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం వలన మధుమేహ వ్యాధి వంటివి ఏర్పడుతుంటాయి.

వరుసగా కేల్షియం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి. శారీరక వ్యాయామాన్ని పద్ధతి ప్రకారం చేస్తూ, శారీరక బరువును చక్కగా ఉంచుకోవాలి. తగిన కాలవ్యవధికి తదనంతరం వైద్యపరీక్షలను చేయించుకుంటే అనారోగ్య సమస్యలను దరికి రానీయకుండా చేయవచ్చు. అదేవిధంగా రొమ్ము రాచవుండును అడ్డుకునేందుకు, మెమ్బ్రా గ్రామ్ పరీక్షను చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.

ఈ ప్రాయంలో ఏర్పడుతుండే హార్మోన్ల సమస్యల వలన మానసిక ఆందోళనలకు లోనవుతుంటారు. ఎక్కువగా చెమటపట్టడం, ఆందోళన, తలనొప్పి, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు ఎదురపడవచ్చు. 'ఎవరైనా మనలను పట్టించుకుంటారా?' అనే ఆశ్రయ కలుగుతుంటుంది. కుటుంబసభ్యులు పట్టించుకోనట్లయితే విరక్తి పెరుగుతుంటుంది.

60 యేళ్ళ వయస్సుకు పైన:

ఈ ప్రాయంలో శారీరక ఆరోగ్యంపట్ల అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలి. పూద్రోగాలు, మధుమేహవ్యాధి, కంటిసమస్యలు, ఎముకలు బలహీనపడుతుండటం అంటూ సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. హార్మోన్లు స్రవిస్తుండటం తగ్గిపోతుండటం వలన, మూత్రపిండాల కార్యనిర్వహణ మందగిస్తుంటుంది. నవ్వి నా, ఏడ్చినా, తుమ్మినప్పటికీ మూత్ర విసర్జన జరుగుతుండే సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. బొట్టుబొట్టుగా వస్తుండే మూత్ర విసర్జన, ప్రేగులు జారడం, జననేంద్రియంలో తడి లేకపోవడం, మూత్రవిసర్జన చేయడం కష్టంగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. మూత్రం ద్వారా అంటువ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉన్నందువలన, జననేంద్రియాలను శుభ్రంగా ఉంచుకునేందుకు, వైద్యుల సలహాలను అనుసరించి క్రీమలను కొనుక్కుని ఉపయోగించాలి. మెనోపాజ్ స్థాయికి చేరిన తర్వాత కూడ రక్తస్రావం జరుగుతున్నట్లయితే, చికిత్స చేయించుకోవలసిన పరిస్థితిలో ఉన్నామనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోవాలి.

తగిన పోషకాలున్న ఆహారం తప్పనిసరి. తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్, తక్కువ క్రొవ్వు, అధికమైన పీచుపదార్థం, అధికంగా విటమిన్లు ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలి. శారీరక వ్యాయామాన్ని చేసేందుకు శరీరం సహకరించకపోయినప్పటికీ, చెమటలు చిందేవిధంగా పనులను చేయాలి.

ఈ వయస్సులో ఒంటరితనం భావన ఉంటుంటుంది. విరక్తి భావనతో ఉండటం వలన రోగలక్షణాలను అలక్ష్యం చేస్తుంటారు. కాబట్టి ప్రారంభదశలో సరిచేయగల సమస్యలను, చాలా దారుణమైన స్థితికి చేరవేయడం జరుగుతుంటుంది.

స్త్రీలు, ఏ యే వయస్సులలో ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురుపడుతుంటాయనే విషయాన్ని ముందుగానే గ్రహించి, అందుకు తగిన ముందస్తు హెచ్చరికలను పట్టించుకుని, వాటిని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధపడినట్లయితే, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని జీవించవచ్చు. ●



భారతదేశంలో స్త్రీలను అధికంగా బాధిస్తుండే వ్యాధులలో, రొమ్ము రాచపుండు (బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్) ఒకటి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలకంటే పట్టణ ప్రాంతాలలోనే రొమ్ము రాచపుండు బాధితులు అధికముగా ఉన్నట్లుగా ఓ సర్వేక్షణ వివరాలు చెబుతున్నాయి. ఒక్కొక్క సంవత్సరం 87 వేలమంది మహిళలు ఈ వ్యాధి వలన దయనీయంగా ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. 28 మంది మహిళల్లో, వారి జీవితకాలంలో ఒకరికి ఈ రొమ్ము రాచపుండు వ్యాధి తాకిడి ఉంటోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూసినప్పుడు, భారత దేశంలోనే అధికసంఖ్యలో మహిళలు రొమ్ము రాచపుండు వ్యాధి వలన చనిపోతున్నారు.

రొమ్ము రాచపుండుకు భయం వద్దనేవద్దు!

యువతుల నుంచి వృద్ధురాళ్ళ వరకు మహిళలలో ఎవరికైనా సరే ఈ వ్యాధి తాకిడి ఉండొచ్చు. అయినప్పటికీ 45 నుంచి 64 యేళ్ళ మధ్యనున్నవారిని ఈ వ్యాధి అధికంగా వీడిస్తోంది. ఒక మహిళ కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు, సదరు మహిళకు ఆ వ్యాధి వచ్చేందుకు 5 నుంచి 10 శాతం అపాయం ఉంది. 'మా వంశావళిలో ఏ ఒక్కరికీ ఈ వ్యాధి లేదు. కాబట్టి నాకు రాదు' అని కొంతమంది భావిస్తుంటారు. అయితే వంశపారంపర్యం కారణం లేకుండా కూడ ఈ వ్యాధి తాకిడి ఉండొచ్చు.

ఈ వ్యాధిని గురించిన అవగాహన అంతగా లేకపోవడం వలన, రోగం ముదిరిన తదనంతరం ఆసుపత్రికి రావడం వలన మరణాలు అధికంగా ఉంటున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని మనం మార్చేయాలి. రొమ్ము రాచపుండు రావడాన్ని అడ్డుకోలేకపోయినప్పటికీ, ప్రారంభదశలో కనిపెట్టినట్లయితే, మరణాల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. రొమ్ములలో ఏర్పడుతుండే కణితులు, నీటికణితులుగా లేక రాచపుండు కణితులుగా ఉండొచ్చు. ఏవిధమైన కణితులు అయినప్పటికీ అలక్ష్యం చేయకుండా, వెనువెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి, పరీక్షలను చేయించుకుని తగిన చికిత్సను పొందాలి.

రొమ్ము రాచపుండు అనేది రొమ్ముల కణజాలంలో పెరుగుతుండే ఒకవిధమైన కణితి. వీటి వలన ప్రారంభదశలో నొప్పి ఉండదు. అయితే ఇవి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించగల లక్షణాన్ని కలిగివుంటాయి.

ఈ వ్యాధి రావడానికి వెనుక పలు కారణాలు ఉన్నాయి.

- జన్మకాలంగా తల్లి నుంచి కూతురుకు మరియు కూతురు నుంచి మనుమరాలికి ఈ వ్యాధి రావచ్చు.
- జీవనశైలిలో మార్పులు, పర్యావరణంలో కాలుష్యం వంటివి కారణాలుగా ఉండొచ్చు.
- చాలా చిన్న వయస్సులో రజస్వల కావడం, చాలా ఆలస్యంగా మెనోపాజ్... ఈ రెండూ రొమ్మురాచపుండుకు ప్రధాన కారణాలు.



- ఆలస్యంగా పిల్లలను కంటుండేవారు, సంతానప్రాప్తిలేనివారికి ఈ అపాయం ఉంది.
- శారీరక బరువు మరి పెరిగితే ప్రమాదం. తత్ఫలితంగా శరీరంలో క్రొవ్వుశాతం పెరగడంతో, ఆ క్రొవ్వు ఈ స్ట్రోజెన్ గా మారుతుంది. అదే ప్రమాదఘంటిక.
- సంవత్సరాల తరబడి గర్భనిరోధక మాత్రలను మ్రింగుతుండటం, మెన్ పాజ్ ను వెనక్కి నెట్టేందుకు తీసుకుంటుండే హార్మోన్ రిఫ్లెస్ మెంట్ థెరపీ కూడ రొమ్ము రాచవుండు వచ్చేందుకు కారణంగా ఉండవచ్చు.
- విటమిన్ - డి లోపం ఉంటుండేవారికి, పోషకవిలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించనివారికి ఈ ప్రమాదం అధికం.
- రసాయనాలను కలిపిన ఆహారం లేక మంచినీళ్లను స్వీకరించడం మరియు కొన్ని విధాలైన రసాయనాలను కలిపిన అలంకరణ వస్తువులను ఉపయోగించడం.
- తల్లిపాలను సరిగ్గా ఇవ్వకపోవడం వలన ఈ రాచవుండు రావడానికి కారణంగా ఉండొచ్చు. శిశువుకు ఒక సంవత్సరంపాటు పాలను ఇస్తుండేవారికి రొమ్మురాచవుండు రావడమనేది బహుఅరుదు.
- ఋతుస్రావ సమస్యలు, శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం, క్రొవ్వు అధికంగానున్న పదార్థాలను అధికంగా తినడం, మానసిక ఒత్తిడి అంటూ పలు కారణాల వలన రొమ్ము రాచవుండు సమస్య ఎదురుపడవచ్చు.

రొమ్ములలో మృదువుగా ఉన్నట్లుగా కాకుండా ఒక ప్రత్యేకమైన చోట కణితీలాగ ఉంటుండే విషయాన్ని గ్రహించడం, ఒకేవిధంగా ఉంటుండే రొమ్ములలో ఏదో ఒక రొమ్ములో తేడా కనిపించడం, రొమ్ములలో వాపు, ఎక్కడో ఒకచోట రంగుమారి తోలు పొడిబారి పొట్టులాగ రాలుతుండటం, నొప్పి లేక రక్తం కారడం, రొమ్ములో గాయం, కండరం గట్టిపడటం, రొమ్ము మొన నుంచి పాలు కారకుండా పచ్చని రంగులో లేక పసుపు రంగులో నీరు కారడం, చంకల్లో

గడ్డలు...ఇవన్నీ రాచవుండు లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలకు పిదప చికిత్స చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.

రొమ్ము రాచవుండును ప్రారంభదశలో కనిపెట్టేందుకు తగినది, స్వీయపరీక్ష. అద్దం ముందు నిలబడి, రొమ్ములను ఒత్తి చూసినట్లయితే, ఏదైనా తేడా ఉన్నట్లయితే కనిపెట్టవచ్చు. కణితీలు ఉన్న విషయాన్ని కనిపెట్టవచ్చు. ఋతుస్రావం జరిగిన 7 వ రోజు తరువాత నెలకు ఒకసారి ఈవిధముగా చేయాలి. 20 యేళ్ళు దాటిన యువతులు చేయాల్సిన పరీక్ష ఇది.

రొమ్ము రాచవుండు ఏ వయస్సులోనైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా 40 యేళ్ళు దాటిన మహిళలు సంవత్సరానికి ఒకసారి మెమోగ్రామ్ పరీక్షను చేయించుకోవాలి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా రొమ్ము రాచవుండు వచ్చినట్లయితే, ఆ కుటుంబంలో నున్న మహిళలు అందరూ వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవడం తప్పనిసరి. మెమోగ్రామ్ అనేది రొమ్ములలో చేయబడుతుండే ఎక్స్రే పరీక్ష. ప్రస్తుతం చేస్తోన్న డిజిటిల్ మెమోగ్రామ్ పరీక్షలో రాచవుండు లక్షణాలు చాలా స్పష్టంగా కనబడుతుంటాయి. Tomosynthesis మెమోగ్రఫీ అనే ఆధునిక పరీక్ష ద్వారా చాలా చిన్న చిన్న కణితీలను కూడ గుర్తించవచ్చు. ఎమ్.ఆర్.ఐ పరీక్ష కూడ చేయబడుతుంది.

దీనిని ప్రారంభదశలోనే గుర్తించినట్లయితే, నయం చేయడం చాలా సులభం. ఆ రోగం బారిననుంచి బయటపడినవారు తరుచుగా వైద్య పరీక్షలను చేయించుకుంటుండాలి. ఆరునెలలకు ఒకసారి పరీక్షలు చేయించుకున్నట్లయితే, ఇంకొక రొమ్ముకు ఈ వ్యాధి వ్యాపించకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మరలా రాకుండా చేయవచ్చు.

అన్ని కణితీలు రాచవుండుకు సంబంధించినవి కాదు. సాధారణ కణితీలు కూడ ఉండవచ్చు. అది రాచవుండు కణితీ అని రూఢి చేసినట్లయితే, వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. కణితీ యొక్క కొలతను అనుసరించి అది ఏ స్థాయికి వ్యాపించిందనే విషయాన్ని అనుసరించి చికిత్సావిధానం మారుతుంటుంది. శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపి, లేజర్ చికిత్స, హార్మోనల్ థెరపి, న్యూట్రాకెట్ థెరపి అంటూ పలువిధాలైన చికిత్సలు ఉన్నాయి.

రాచవుండు ప్రారంభదశలో ఉన్నట్లయితే, రొమ్ము భాగాన్ని పూర్తిగా తొలగించకుండా శస్త్రచికిత్స ద్వారా కణితీని మాత్రమే తొలగించి, నయం చేయవచ్చు. రొమ్ము రాచవుండుకు భయపడాలి అవసరం లేదు. ప్రారంభదశలో కనిపెట్టి, వెనవెంటనే చికిత్సను పొందినట్లయితే, ఆ యా బాధింపుల నుంచి బయటపడవచ్చు.

‘గ్లోబల్ క్యాన్సర్ అబ్జర్వేటరీ’ గణాంకాల ప్రకారం, మనదేశంలో ప్రతి లక్షమంది మహిళలలో 30 మంది మహిళలు రొమ్ము రాచవుండు బారిన పడుతున్నారు. దీనిని తొలిదశలోనే కనిపెట్టినట్లయితే తేలిగ్గా ఆ వ్యాధి బారి నుండి బయటపడవచ్చు. అందుకు తగిన అవగాహనను పొందడం తప్పనిసరి.



చక్కగా పనులను చేసేందుకు ఆత్యంతావశ్యకం ఆరోగ్యం!

ఇంట్లో పనులను చక్కబెట్టి, కార్యాలయానికి వెళ్ళి పనులను చేస్తుండే మహిళలకు పది చేతులు ఉన్నప్పటికీ సరిపోదు. ప్రస్తుతం గృహిణులలో చాలామంది సొంతగా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించి, చురుకుగా కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నారు. ఈవిధంగా అధిక శ్రమను చేస్తుండే స్త్రీలు, తమ ఆరోగ్యంపట్ల తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఏం చేయాలి?

- ఎంతటి పనుల ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ, శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయడాన్ని మరువరాదు. 'మనం చేస్తోన్న పనులు కూడ వ్యాయామమే కదా?' అని భావించవద్దు. రోజూ కనీసం 20 నిముషాలపాటు శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయండి. ఆ తదనంతరం మీ ఆనతులను శరీరం పాటిస్తుంటుంది.

- శారీరక ఆరోగ్యం మన వంటగది నుంచే ప్రారంభమవుతుంటుంది. పోషక విలువలున్న ఆహార పదార్థాలను కొనుక్కుని వంటగదిలో పెట్టుకోండి. చిరుతిండ్లు, ఫ్రాష్ట్ ఫుడ్స్, నూనె ఎక్కువగా ఉంటుండే తినబండారాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు వంటివి ఎక్కువగా తినడాన్ని తగ్గించుకోవాలి.
- 'ఇంట్లోని వాళ్ళందరూ భోజనాలను ముగించిన తరువాత, మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను తినాలని అనుకోవద్దు. రోజూ తగిన సమయంలో భోజనం చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. ఉడక బెట్టిన వేరుశనగపప్పులు, రాగిపిండితో చేసిన ముద్దలు, గుగ్గిళ్ళు అంటూ తినడం మంచిది.
- ఉదయాన్నే దంతావధానం చేసుకున్న పిదప మంచినీళ్ళను త్రాగడం ద్వారా ఆరోజును ప్రారంభించండి. ఆ తరువాత అప్పుడప్పుడు మంచినీళ్ళను త్రాగడాన్ని మరువరాదు.
- ఎప్పటికంటే అరగంటముందుగా నిద్ర లేవడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదయాన్నే పాడవిడిగా వంటపనులను, ఇంటిపనులను ముగించి, అందరినీ పంపించిన తరువాత కార్యాలయానికి పరుగులు పెట్టడం ద్వారా ఎదురవుతుండే ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంటాయి. శారీరక వ్యాయామం చేసేందుకు తగిన సమయము లభిస్తుంటుంది.
- శారీరక వ్యాయామం, నడక వ్యాయామం, కార్యాలయానికి బయలుదేరే సమయం అంటూ ఒకరోజులో ఒక గంటపాటైనా ఎండలో తిరిగేందుకు ప్రయత్నించండి. శరీరంపై ఎండపడటం వలన విటమిన్ - డి లభిస్తుంటుంది. ఇది ఎముకలను బలపరుస్తూ, వృద్ధాప్యంలో కూడ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంటుంది.
- ఎంతటి కఠినమైన పనులు అయినప్పటికీ, మధ్యలో తగిన విశ్రాంతిని తీసుకోండి. తద్వారా మీకు నూతనోత్తేజం కలుగుతుంటుంది. తత్ఫలితంగా ఆరోజంతా ఉత్సాహంతో పనులను చేయవచ్చు.
- ఒకే సమయంలో పలువిధాలైన పనులను చేస్తూ మిమ్మల్ని మీరు బాధించుకు గురిచేసుకోవద్దు. అవిధమైన పద్ధతి అనవసరమైన ఆందోళనను, మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటుంది. ఏ ఒక్క పనిని తృప్తికరంగా చేసేందుకు కుదరదు. ఒక సమయంలో ఒక పనిని మాత్రమే చేయండి.
- సామాజికమాధ్యమాలలో సమయాన్ని ఖర్చుచేయడాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. అది సమయాన్ని వృథా చేస్తుంటుంది. పనులను చేయడంలో ఆలస్యం, నిద్రలేమి ఎదురవుతుంటాయి. ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ, అనవసరమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. తత్ఫలితంగా జీవితంలో అనుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకోలేకపోతుంటారు.



Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS

Experience a
**Fit That
Feels Like
a Second Skin!**

Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

ROMEX
SUPERIOR BANJANS

RISE-UP
PREMIUM BANJANS

ACOSTE
LUXURY INNERWEARS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPPED BANJANS

ARCHERY
GYM VEST

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

LITTLE STARS
KIDS INNERWEARS

Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION