మే 2013 రు. 10

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు'

సంతానం
లేనివారికి సలహాలు

సెక్సు విజ్ఞాన
విషయాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D.,
FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 5
మే 2013

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా . రు. 100

2 సం.చందా రు. 180

5 సం. చందా రు. 400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింపబడేలా Andhra Bank, State Bank, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bank లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

Online లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA
40, Industrial Estate,
Samalkot - 533 440,
Ph/Fax (0884)-2327454
poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

❖ **బి.పి., షుగర్, డిప్రెషన్‌ల వల్ల స్తంభన సమస్యలు** **3**

❖ **యోని పొడిగా ఉంటే?** **5**

❖ **మూత్రం మంటకి కారణాలు** **8**

❖ **వయసు మళ్ళకుండానే బహిష్టులు ఆగిపోతే?** **10**

❖ **పరిమళోద్యానం** కీ.శే. రాంషా **13**

❖ **వయసు పెరిగినా పక్క తడిపేవారికి పరిష్కారం** **18**

❖ **పురోగతికి అడ్డుపడే నత్తిని వదిలించుకోండి** - క్రాంతికార్ **22**

❖ **మీలో, పిల్లల్లో కోపం తగ్గాలంటే ఇలా!** - క్రాంతికార్ **24**

❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ **25**

❖ **అడగండి చెబుతాను** **- డా. పూషా** **29-40**

శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం।
దేహే సరోగే తు నచార్థసిద్ధిః।
అరుగ్మతాం దార్ఢ్య మపీహ లబ్ధుం।
సదౌషధం కాయపటుత్వ సాధకం॥
సంపాద్య వైద్యానుభవేన శాస్త్ర।
కల్పాది సంసేవనయా రసాయనం।

శరీరమే ధర్మసాధనలో ప్రధానమైనది. ఆ శరీరం రోగనిలయమైతే ఏ పనులూ నెరవేరవు. రోగ రహితమైన దారుఢ్యమైన, బలమైన శరీరం పొందాలంటే మంచి ఔషధాలను, ఆయుర్వేద శాస్త్ర అనుభవంతో తయారుచేసిన రసాయనాదుల్ని సేవించాలి.

అభిసారిక ప్రచురణలు

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి. పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా పంపబడతాయి.

ABHISARIKA,
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 0884-2327454

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
యోగ చికిత్స	రు. 25
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

1,2,3,4,5,7,13,14,15,16,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం-పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.

10 వ భాగం: సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు-సమస్యలు-సమంనకత్వానికి చికిత్సలు-సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు-హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం: సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-టీచర్ల, తల్లిదండ్రుల పాత్ర-చిన్నపిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన-అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు-మలద్వార రతి మంచిదేనా?- సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి? వగైరా.

12 వ భాగం: స్త్రీలు బహిస్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు

17 వ భాగం: కొత్త దంపతులకి సలహాలు, గర్భం రాకుండా వాయిదా వేసే పద్ధతులు,

18 వ భాగం: జననాంగాలకు సోకే వ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

19 వ భాగం అయిపోయినది.

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

23 వ భాగం: కిడ్నీస్టోన్స్, వాటికి చికిత్సలు, పురుషాంగ కేన్సర్లు – అంగ స్తంభన చల్లారకపోతే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

FREE!

అయితే... రు.400 మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

సొమ్మును ఆన్‌లైన్‌లో పంపదలచినవారు **Abhisarika Press** అను పేరిట స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా **SAMALKOT** బ్రాంచిలోని **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును.

(జనవరి 2012 నుంచి ఇప్పటివరకు 5 సం.ల చందా పంపినవారు కూడా ఉచిత పుస్తకాలు కోరుతూ ఉత్తరం రాయవచ్చు).

బి.పి., షుగర్, డిప్రషన్‌ల వల్ల కలిగే స్తంభన వైఫల్యం

అంగస్తంభన వైఫల్యానికి శారీరక దోషాలు కారణం కావడం సాధారణంగా తక్కువగానే జరుగుతుంది. షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్), హై.బి.పి. (హైపర్ టెన్షన్), తీవ్ర మనోవ్యధ (డిప్రషన్), శరీరంలో కొన్ని భాగాలకు తగిలే దెబ్బలు, ప్రమాదాలు, తీవ్రమైన నిస్త్రాణ, ఆల్కహాలు అధికంగా తీసుకోవడం, నొప్పులు, బాధలు వెు॥ వాటివల్ల స్తంభనంలో లోపాలు ఏర్పడగలవు.

మొత్తం స్తంభన వైఫల్యం కేసుల్లో వీటి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. అయితే ఈ స్తంభన సమస్యతో ఉన్న పెద్ద తలనొప్పి ఏంటంటే వీటి గురించి ఏ పురుషుడూ భార్యకి తెలీడాన్ని యిష్టపడడు, చర్చించడు; డాక్టర్‌తో చెప్పుకోవడానికీ సిగ్గే!

స్తంభన సమస్యని కలిగించే వైద్య సమస్యల్లో అతి ప్రధానమైనది డయాబిటీసేనని చెప్పుకోవచ్చు. నాగరిక ప్రపంచంలో షుగర్ వ్యాధి ఉనికి నానాటికీ విస్తరిస్తోంది. డయాబిటీస్‌తో బాధ పడుతున్న వారి సంఖ్యలో ఇండియా అగ్రస్థానంలో ఉంది. డయాబిటిస్ సోకిన స్త్రీ పురుషుల్లో సగటున 35% మందికి సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడుతున్నట్టు ఒక పరిశోధన పేర్కొంటోంది. పురుషుల్లో ఆ సమస్య స్తంభన వైఫల్యం రూపంలో వ్యక్తమవుతుండగా ఆడవాళ్ళలో డయాబిటిస్ వల్ల భావప్రాప్తి లేటుగా కలగడమో, అసలే కలగక పోవడమో జరుగుతోంది.

షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో తరచు బయటపడే మొదటి షుగర్ లక్షణం స్తంభన వైఫల్యమే కావడం విశేషం. అయితే అధిక సంఖ్యాకుల్లో షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన కొన్నేళ్ళకి స్తంభన వైఫల్యం మొదలవుతోంది. వ్యాధి వచ్చి 5 సం॥లు గడిచేసరికి 60% డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో స్తంభన సమస్యలుంటున్నాయి. ప్రొలిఫ రేటివ్ రెటినోపతీ అనే కంటి దోషం ఏర్పడిన 50 ఏళ్ళు దాటిన షుగర్ పేషెంట్లందరిలోనూ స్తంభన వైఫల్యం కలుగుతోంది. అలాగే అటానమిక్ న్యూరోపతీ అనే నరాల వ్యాధి ఏర్పడిన 55 సం॥లు పైబడ్డ షుగర్ పేషెంట్లందరికీ స్తంభన వైఫల్యం కలుగుతోందట. (ఈ వ్యాధి గల వారికి మూత్రాశయం దోషాలు, నిలబడ్డప్పుడు బి.పి. తగ్గిపోవడం, కాళ్ళలో చెమటలు తగ్గిపోవడం లాంటి సమస్యలుంటాయి).

హై బి.పి., హార్ట్ అటాక్

హార్ట్ అటాక్ వచ్చిన పురుషుల్లో 10–45% మందికి స్తంభన వైఫల్యం కూడా మొదలవుతుంది. ఈ శాతం వయసు ఎక్కువయ్యే కొద్దీ పెరుగుతుంది.

గుండె మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స జరిగిన వారిలో వారి గుండె పనితీరు చక్కగా ఉన్నప్పటికీ, మెటబాలిజమ్‌లో కాని, లివరు, మూత్రపిండాల పనితీరులో కాని లోపాలు లేకపోయినా ఓ 25% మందిలో స్తంభన ఫెయిలవడం గమనించారు.

ఇక హై బి.పి. గల వ్యక్తుల్లో ఆ బి.పి. కొంతకాలంగా ఉన్నట్టయితే–స్తంభన దోషాలు మొదలవడం పరిపాటే. తమాషా ఏంటంటే బి.పి.కి చికిత్స తీసుకోని పేషెంట్ల కన్నా తీసుకునే వారిలోనే ఎక్కువ శాతం మంది స్తంభన దోషాలకు లోనవుతున్నారు. ఈ అధిక శాతానికి కారణం బి.పి. మందులేనని చెప్పుకోవచ్చు.

అదొకటైతే–కొందరిలో హై బి.పి. సమస్య కంటే ముందుగానే అంగస్తంభన

సమస్యని పేషెంటు గుర్తిస్తాడు. తర్వా తెప్పుడో బి.పి. గురించి తెలుస్తుంది.

"నాకు బి.పి. ఏంటి?" లాంటి రియాక్షన్సు, మానసిక ఆందోళన కలిగితే అది సెక్సు సమస్యని కొద్దిగా ఎక్కువ చేస్తాయి కూడా! పేషెంటు రియాక్షనుకి అతని భాగస్వామి రియాక్షను కూడా తోడయితే సమస్య యింకొంచెం పెద్దదవుతుంది.

డిప్రెషన్

డిప్రెషన్, తీవ్ర మానసిక ఆందోళన, విచారాల వల్ల స్తంభన దోషాలు పొందుతున్న వారి సంఖ్య సుమారు 17% వరకూ ఉంటోంది. దీంతో పోలిస్తే శారీరక దోషాల వల్ల నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తున్న వారి శాతం (5-10%) తక్కువే.

అంతేకాక శారీరక నపుంసకత్వంలో కూడా మానసిక అంశాలు (సైకలాజికల్ రియాక్షన్లు, భయాలు, సందేహాలు, ఆపోహలు మొ॥వి) ఇమిడి ఉంటాయి. కనుక నపుంసకత్వం ఏ వర్గానికి చెందినా దానికి తగ్గ చికిత్సకి తోడుగా కౌన్సిలింగ్ కూడా తప్పనిసరిగా జరగాలి.

సిల్డెనాఫిల్ సిట్రేటు లాంటి మందుల ఆవిర్భావంతో స్తంభన వైఫల్య చికిత్సలో సమూలంగా మార్పొచ్చింది. డయాబిటిస్, హై బి.పి. డిప్రెషన్, మానసిక కారణాలు, కొన్ని శారీరక దోషాలు వీటన్నిటిలోనూ కూడా మంచి ఫలితాలిచ్చే స్తంభక ఔషధంగా సిల్డినాఫిల్ వర&ం మందులు ఆవిర్భవించాయి. అయితే వాటితో తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్టుల ప్రమాదమూ పొంచి ఉంది.

డయాగ్నోసిస్

స్తంభన వైఫల్యం డయాగ్నోసిస్‌లోని ప్రధాన లక్ష్యం. ఆ సమస్యకిగల కారణాలు శారీరకమా, మానసికమా? కచ్చితంగా ఏ మానసిక/శారీరక సమస్య కారణం అనేది తెలుసుకోవడమే.

డయాగ్నోసిస్‌లోని మొదటి అంశం సమస్య పూర్వాపరాలు సేకరించడం (history taking).

సమస్యతో వచ్చిన వ్యక్తి వయసు, వృత్తి, వివాహ వివరాలు, వివాహపూర్వ, వివాహేతర సెక్సు అనుభవాల ఫలితాలు మొ॥వి ముందుగా తెలుసుకుంటాం! సమస్య ఏ పరిస్థితుల్లో ఏర్పడింది? ఎవరితో ఏర్పడింది? ఎన్నిసార్లు ఏర్పడింది? అప్పుడప్పుడు కలుగు తోందా? సమస్య వచ్చిన తర్వాత స్తంభ నాలు మామూలుగా కలుగుతున్నా యా? ఏ పరిస్థితుల్లో కలుగు తున్నాయి? నిద్రాస్తంభనాలున్నాయా? ఉదయం నిద్రలేచేసరికి అంగస్తంభనం ఉంటోందా?

మానసిక ఆదుర్దా, వ్యాధులు, వైరాగ్యం, విషాదం, విచారం వంటివి ఉన్నట్టు డాక్టర్లు చెప్పేరా? కుటుంబస్థులు పరిచయస్తులూ భావిస్తున్నారా?

శారీరక ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది. జననాంగాల నిర్మాణం, ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి ఎలా ఉన్నాయి? శారీరక అనారోగ్యాలేమైనా ఉన్నాయా? సమస్య ఏర్పడడానికి కొద్ది రోజుల ముందు ఏమైనా అనారోగ్యాలు కలిగేయా? ఆపరేషన్లేమైనా అయ్యేయా? దెబ్బలు, గాయాలు ఏవన్నా తగిలేయా?

ప్రిస్క్రిప్షను మందులేవైనా కొంత కాలంగా వాడుతున్నారా? (ఉదా: బి.పి.కి. ఫిట్సు వ్యాధికి, కడుపులో అల్సరుకి...) ఆల్కహాలు, స్మోకింగు, మాదక ద్రవ్యాలు అలవాటున్నాయా? మొ॥ అంశాలు అడిగి తెలుసుకుంటాము.

హృదయ, రక్త ప్రసరణ, ఉదర, నరాల వ్యాధులేమైనా ఉన్నాయా? మొ॥ అంశాల గురించి పరీక్షలు చే(యి)స్తాము.

బ్లడ్ టెస్టులు (అవసరాన్ని బట్టి) చేయిస్తాము. ఉదాహరణకి GTT (గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ పరీక్ష). రక్తంలోని టెస్టోస్టిరాన్, FSH, LH, PRL హార్మోనుల స్థాయిని కొలిపించి హెచ్చు తగ్గులున్నాయేమో పరీక్షిస్తాము.

మిగతా ముఖ్య పరీక్షల్లో డాప్లర్ పరీక్ష ముఖ్యమైనది. డాప్లర్ సదుపాయం లేకపోతే రిజిస్కాన్ పరీక్ష కొందరికి అవసరమవుతుంది.

ఇంకా కొన్ని స్పెషలైజ్‌డ్ పరీక్ష లున్నాయి. కేవర్నోజోగ్రఫీ, ఆర్టీరియోగ్రఫీ, జెనాన్ వాషవుట్ వంటి ప్రత్యేక పరీక్షల అవసరం చాలామందికి ఏర్పడదు.

పొడిగా ఉంటే ఏం చెయ్యాలి?

తడెందుకు?

స్త్రీ బీజవాహిక (యోని మార్గం) లోపలంతా పలుచని గులాబిరంగు పొర ఉంటుంది. దీన్ని శ్లేష్మపు పొర అంటారు. ఇది నీటిలా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. ఒక్క బీజవాహికలోనే కాదు ఈ శ్లేష్మపు పొర (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్) కనురెప్పల లోపలిభాగంలో ఉంటుంది. నోటిలో ఉంటుంది. ముక్కులో ఉంటుంది, మూత్ర రంధ్రంలో ఉంటుంది, మల ద్వారం లోపల ఉంటుంది.

మ్యూకస్ పొర అంటేనే పలుచని నీటి వంటి (నీరు కాదు) జారుడు పదార్థంతో కప్పబడిన పొర అని అర్థం.

బీజవాహికలోని శ్లేష్మపు పొర:

బీజవాహికలో తడి కంటిలోని తడిలా అతి సహజమైనది. అంతే తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ తడి తక్కువైతే యోని పొడారిపోయి దురదలు, అసౌఖ్యత కలుగుతాయి. దినచర్యకి కూడా అది అడ్డు పడుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చర్చించుకునే తడి అది కాదు. స్త్రీకి సెక్సు కోరికలు కలిగినప్పుడు యోని ద్రవిస్తుంది. ఆమె శరీరంలో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. కామోద్రేకం పెరిగేకొద్దీ కామస్పందనలు ఎక్కువవుతాయి. శరీరంలో ఒకో భాగంలో ఒకో విధమైన స్పందన కలుగుతుంది. (**'జననాంగ విజ్ఞానం'** పుస్తకంలో వివరాలు, చిత్రపటాలతో సహా తెలుసుకోవచ్చు).

రొమ్ములు పెద్దవవుతాయి. బిరుసుగా అవుతాయి. కాస్త పైకి లేస్తాయి. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. శ్వాస అధికమవుతుంది. యోని పెదవులు ఉబ్బుతాయి. వాటి వద్ద ఉన్న ఒక జత శ్లేష్మపు గ్రంథులు (బార్థోలిన్ గ్రంథులు) జిగటగా ఉండే జారుడు పదార్థాన్ని కొద్దిగా స్రవిస్తాయి. యోనిలోపలి గోడల నుంచి చెమట బిందువుల్లా, పలుచగా ద్రవం ఉత్పత్తి అవుతుంది. కామోద్రేకం ఎంత అధికంగా ఉంటే దీని ఉత్పత్తి అంత అధికంగా ఉంటుంది. **ఈ తడి గురించే మనం మాట్లాడుకుంటున్నది!** ఎంత తడి ఊరుతుందనేది స్త్రీ ఉద్రేకాన్ని బట్టి మాత్రమే కాదు, మనిషి మనిషికీ కూడా మారుతుంది.

ఈ తడి ఉంటే పురుష జననాంగం స్త్రీ యోని మార్గంలోకి సులువుగా జారుతుంది. రతి సంచలనాల వల్ల స్త్రీ సుఖపడుతుంది. పురుషుడికీ చర్మం ఒరుసుకోకుండా ఉంటుంది. అదే ఈ తడి స్వల్పంగా ఉంటే రతిలో మంట పుడుతుంది. మరీ తక్కువైతే అంగ ప్రవేశమే కష్టమవుతుంది.

మొత్తానికి సహజమైన తడి, కామోద్రేకపు తడి- ఏది తక్కువైనా స్త్రీకి అసౌకర్యమే!

కారణాలు:

యోని తడారిపోవడం అనేది అన్ని వయసు స్త్రీలలోనూ కనిపిస్తుంది. కారణాలు ఒకొక్కరికి, లేదా ఒకో వయసుకి ఒకొక్కలా ఉంటాయి. చాలామందికి ఈ సమస్య తాత్కాలికంగానే బాధించి తేలిగ్గాపోతుంది. కొందరికిది దీర్ఘకాలం పాటు బాధపెట్టడమే కాకుండా చాలాకాలం చికిత్స చేయించుకోవాల్సి వస్తుంది.

యోని పొడారటానికి ఎస్ట్రోజెన్ అనే స్త్రీ హార్మోను లోపించడం అతి ముఖ్య కారణం.

ఎస్ట్రోజెన్ ఏ కారణం వల్ల లోపించినా దానివల్ల బీజవాహికలోని శ్లేష్మపుపొర పలుచబడిపోతుంది. రాపిడికి తేలిగ్గా చిరిగిపోతుంది. దానినుంచి జారుడు పదార్థపు బిందువుల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఆ పొర, దానితోపాటు యోని మార్గమూ

కుంచించుకుంటాయి. దాంతో రతి నరక ప్రాయమవుతుంది.

ఇంతకీ ఎస్ట్రోజెన్ ఎందుకు తక్కువవుతుందట?

• **మెనోపాజ్ వల్ల (అంటే ముట్లుడ గటం వల్ల):** ముట్లుడగడానికి 1-2 సం॥ల ముందు నుంచీ శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతూ వస్తుంది. దాంతో కామప్రేరణ పొందినా యోని ద్రవించకపోవడం, రతిమంట మొదలవుతాయి.

• కొందరు స్త్రీలకి అండకోశాలు తీసెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తయ్యేది వాటిలోనే. కాబట్టి ఆ ఆపరేషనైనప్పటి నుంచీ యోని స్రావాలు తగ్గిపోతాయి. ఇక్కడో డౌటు! మరి **ట్యూబెక్టమీ చేయించుకుంటే యోని స్రవాలు తగ్గిపోతాయా?** తగ్గవు! ఎందుకంటే ట్యూబెక్టమీలో ట్యూబుల్ని కట్‌చేసి ముడి వేస్తారే తప్ప అండకోశాల జోలికి పోరు!

• బిడ్డకి పాలు యిస్తున్న రోజుల్లో స్త్రీపై 'ప్రొలాక్టిన్' అనే హార్మోను ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అది ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కొందరు మితిమీరి డయటింగ్ చేసి చర్మము-ఎముకలు మినహా ఏమీ కనబడనంత బక్క పిశాచాల్లా తయారవుతారు. దీన్ని ఎనోరెక్సియా నెర్వోజా అంటాం. (ఫోటో కోసం సెక్స్ డిక్షనరీ చూడండి). వీరికి బహిష్టులు దాదాపు ఆగిపోతాయి. అలాగే అతిగా ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తే కొందరికి బహిష్టుల అపక్రమం ఏర్పడుతుంది. కొందరిలో హైపోథాలమస్ లోని దోషాల వల్ల బహిష్టులు ఎగిస్తాయి. వీరందరిలోనూ ఎస్ట్రోజెన్ మందగించి యోని పొడితనాన్ని కలిగిస్తుంది.

• కేన్సర్‌కి చేసే ప్రత్యేక రసాయన చికిత్స (క్రీమోథెరపీ) వల్ల...

• కొన్ని ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు, ఇంజెక్షన్లు, చర్మంలో అమర్చే యింప్లాంట్‌ల వల్ల....

• అలాగే బహిష్టుకి ముందూ, వెనుక కొద్ది రోజుల పాటు.....

ఎస్ట్రోజెన్ స్థాయి శరీరంలో తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా యోనిలో తడి తగ్గిపోతుంది.

మందులు:

టెమాగ్జిఫెన్, రెలాక్సిఫీన్ వంటి మందుల వాడకం వల్ల శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ తగ్గుతుంది.

కొందరు రొంప జలుబులు తగ్గడానికి, ఎలర్జీల చికిత్సకి యాంటిహిస్టమైన్‌లు, ఇతర మందులు వాడతారు. అవి శ్లేష్మపు పొరల్ని పొడారిపోయేలా చేస్తాయి (యోని పొరతో సహా).

అలాగే హై బి.పి. తగ్గడానికి వాడే మందులు, యాంటీ డిప్రెసెంట్లు యోనిని పొడారేలా చేస్తాయి.

జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ (Sjogrens Syndrome) అని ఒకటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థకి సంబంధించిన ఈ రుగ్మతలో కళ్ళు, నోరు, యోని పొడారిపోవడం (మిగతా బాధలకి తోడు) జరుగుతాయి.

• **డూషింగ్:** కొందరు పరిశుభ్రత కోసం సన్నటి గొట్టం గల ప్రత్యేక పరికరం ఉపయోగించి యోని లోపలిభాగాన్ని రకరకాల లోషన్స్‌తో కడుక్కుంటారు. దీన్ని డూషింగ్ అంటాం. ఇది మంచిపని కాదు. ఒట్టి నీళ్ళతోనే అయినా, లోషన్స్‌తో డూష్ చేసినా సరే యోని లోపలి భాగం పొడారి రతి బాధాకరమవుతుంది. లోషన్‌లోని పదార్థాల వల్ల కూడా కొందరికి యోనిమంట వ్యాధి మొదలవుతుంది.

• కొందరికి కేండిడియాసిస్ లాంటి ఫంగస్ వ్యాధి ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా లూబ్రికేషన్ (జారుడు, తడి) తగ్గుతుంది.

చికిత్స

• వ్యాధులుంటే వాటికి చికిత్స చేయడంతో ప్రాబ్లం పోతుంది.

• ఎస్ట్రోజెన్ లోపం ఉంటే రక్తంలో ఎస్ట్రోజెన్ రాశిని పరీక్షించి ఎస్ట్రోజెన్ చికిత్స చేస్తే సమస్య తీరుతుంది.

అందుకోసం ఎస్ట్రోజెన్ క్రీములున్నాయి, మాత్రలున్నాయి. చర్మంపై అంటించే ప్యాచ్‌లున్నాయి. యోనిలోపల

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..

శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
ప్లాట్‌నెం. 79, AGI గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతినగర్ (తోట), ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు
(అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి)
సెల్ : 98482 37811

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

ఉంచుకోవలసిన బిళ్ళలున్నాయి. నోటి ద్వారా తీసుకునే మాత్రలున్నాయి. దేని లాభాలు, నష్టాలు దానికున్నాయి. హార్మోనుల్లో వ్యవహారం కాబట్టి ఖచ్చితంగా నిపుణులైన డాక్టర్ సలహా, పర్యవేక్షణల లోనే ఈ చికిత్స తీసుకోవాలి. దీన్నే HRT (Hormone Replacement Therapy) అంటారు.

• కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలు వాడటం ఈ సమస్యకి మరో పరిష్కారం.

• K-Y జెల్లీ, Astroglide, Lubrin, Surgilube లాంటి నీటిలో కరిగే జారుడు పదార్థాలు వాడవచ్చు. వేజ్‌లిన్, జెల్లీలు వాడకూడదు. విటమిన్-ఇ ఆయిలు వాడవచ్చు. మంచిదే.

ఆహారం:

• ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు అవసరం.

• యోనిస్రావాలు సరిగా ఉత్పత్తి కాని స్త్రీలు మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగాలి. (మూత్రం మరీ పచ్చగా రావడం, మంట, రోజుకి 4 సార్లు కన్నా తక్కువ మూత్రం పోసుకోవడం లాంటి సమస్యలుంటే త్రాగుతున్న నీరు సరిపోవటం లేదని అర్థం).

• సోయా చిక్కుడుతో చేసిన పదార్థాలు భోజనంలో తింటే యోనిస్రావాల పరిస్థితి మెరుగవుతుంది. దానిలో ఉండే Isoflavins అనే పదార్థాల వల్ల యోని తడి పెరుగుతుంది.

అన్నీ చెప్పాం కాని అసలు పాయింటు చెప్పలేదు కదూ!

స్త్రీ యోని చక్కగా ద్రవించాలంటే ఆమె చక్కగా కామోదేకం, కామ స్పందనలు పొందేలా సహాయపడాలి. అంటే చాలాసేపు ప్రణయకళలో ఇద్దరూ మునిగితేలడం ముఖ్యం. ఆదరా బాదరా రతిచేసి ముగించే భర్తల వల్ల యోని స్రావాలు తగ్గి, రతిమంట పెరిగి, రతి అంటే విముఖత, భర్తంటే ద్వేషమూ కలిగే ప్రమాదముంది. ప్రణయకళ, శృంగారం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలు చదవండి). ఆమె శరీరంతో పాటు మనసుని ఎంత సంతోషపెడితే ఆమె అంత సులువుగా ద్రవిస్తుంది సుమా!

మీనాక్షి సుందరేశ్వర దేవాలయంలోని దంతపు విగ్రహం

మూత్రం మంటకి కారణాలు

మూత్రం మంటకి గనేరియా చాలా ముఖ్య కారణం. అయితే, గనేరియా లాగే మూత్రద్వారం లోంచి స్రావం వెలువడటం, మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మంట పుట్టడం కలిగించే వ్యాధి క్రిములు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. ఈ రెండిట్లో ఏ లక్షణం కనిపించినా–ముఖ్యంగా మంట కనిపిస్తే తప్పకుండా ఆ వ్యక్తి డాక్టరు దగ్గరకెడతాడు. కనుక ఈ రెండు వ్యాధి లక్షణాలనీ ఆధారంగా చేసుకుని రోగ నిర్ణయం ఎలా చెయ్యలో 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...

1. గనేరియా

2. గనేరియేతర కారణాలు.

1. క్లమిడియా క్రిమి 30–40 శాతం
2. యురియప్లాస్మా క్రిమి
3. ట్రైకోమొనాస్ క్రిమి
4. కేండిడా జీవి
5. ఎస్చరీషియా కోలై, ప్రోటీయస్ బాక్టీరియాలు
6. మూత్రనాళంలో పుళ్ళు (సిఫిలిస్, హెర్పిస్, పులిపిర్లు)
7. మైకోప్లాస్మా, హీమోఫిలస్

3. ఇతర కారణాలు

1. మూత్రనాళం లోపల గాయం
2. మూత్రనాళంలో రసాయనాలు ప్రవేశించడం
3. మూత్రనాళంలో కేన్సరు
4. రాళ్ళు
5. పిన్నులు, పుల్లలు వంటి అపద్రవ్యాలు దూరటం
6. మూత్రాశయం వ్యాధి, మూత్ర పిండాల వ్యాధి
7. మూత్రనాళంలో "యిరుకు"
8. ఎలర్జీ

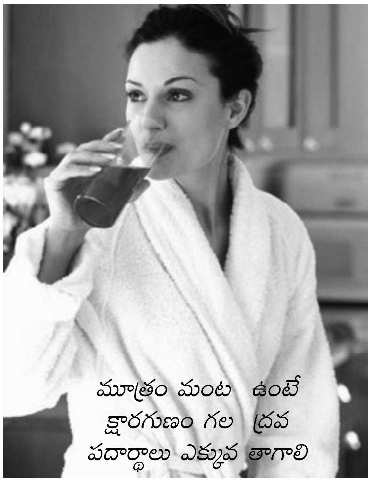
4. కారణమేమిటో తెలని కేసులు (25 శాతం).

ఒక పేషెంటు మూత్రం మంట పెడుతున్నదని కంప్లయింటు చేసినప్పుడు దానికి కారణం గనేరియానా, ఇంకేదైనానా అనేది తెల్చుకోవటం మంచిది. పొద్దున్న లేవగానే మూత్రం పోసుకోకుండా ముందుగా పురుషాంగ శీర్షాన్ని కొద్దిగా పిండి ద్రవపు చుక్క ఏమైనా వస్తోందేమో చూడాలి. (పగలు కనీసం 4 గంటలపాటు మూత్రం పోసుకోకుండా ఆ తర్వాత పిండినా ఫర్వాలేదు) 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 క్రిములతో పాటు యితర క్రిములు కూడా సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వాటికోసం కూడా పరీక్షలు జరపటం మంచిది.

ఒకవేళ గనేరియా క్రిములు తెల్లరక్తకణాల లోపల కాకుండా బయట ఉంటే గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం కల్చరు చేయడం మంచిది. ట్రీట్‌మెంటు మాత్రం 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,



మూత్రం మంట ఉంటే క్షారగుణం గల ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువ తాగాలి

మైక్రోస్కోపులో చూస్తారు. 1000 రెట్లు పెద్దదిగా చేసి చూసినప్పుడు 5 కంటే ఎక్కువ తెల్లకణాలు కనిపిస్తే మూత్రం మంటకు వేరే (గనేరియేతర) వ్యాధి క్రిములు కారణమని నిర్ణయిస్తారు.

4. మైక్రోస్కోపు పరీక్ష ద్వారా గనేరియా ఉన్నదీ, లేనిదీ నూటికి 90 కేసుల్లో తేలిపో తుంది. పదిశాతం కేసుల్లో దొరకదు. కనుక అనుమానాస్పదమైన కేసుల్లో గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం కల్చరు చేయించటం మంచిది. వాటి ఉనికి బయట పడకపోతే అది గనేరియేతర మూత్రనాళ వ్యాధి అని భావించవచ్చును.

5. అయితే ముందుగా పేషెంటు జననాంగాల్ని– ముఖ్యంగా అంగశీర్షాన్ని బీజాలను, వెంట్రుకలున్న ప్రదేశాన్ని, మలద్వారానికి బీజకోశాలకు మధ్య ప్రదేశమైన పెరినీయంను పరీక్షించాలి.

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

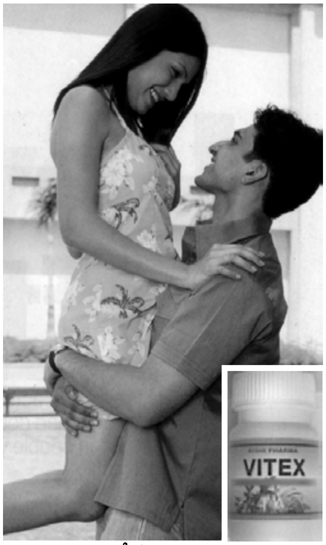
6. అవికాక హెర్పిస్ వ్యాధి, ట్రైకోమోనియాసిస్, కేండిడియాసిస్ కూడా మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. వీటన్నిటికీ పరీక్షలున్నాయి.

7. గనేరియాకి ట్రీట్‌మెంటు సంతృప్తి కరంగా జరిగాక కూడా చాలా మందికి కొన్నాళ్ళకి మూత్రం మంట వస్తుంది. వారిలో పై వ్యాధులు, వ్యాధిక్రిములు ఏవీ ఉండవు. కనుక గనేరియా తిరగబెట్టిందని పేషెంటు అభిప్రాయపడతాడు. కొంత మంది తాము కోడిగుడ్లు తిన్నామని, మాంసం తిన్నామనీ మళ్ళీ జబ్బు తిరగ బెట్టిందనీ చెబుతారు. నిజానికి అసలు కారణం అదికాదు. క్లమిడియా ట్రాకోమేటిస్ అని ఓ రకం సూక్ష్మజీవి ఉంది. ఈ మూత్రం మంటకు కారణం అదే. ఇంకా కొద్దిమందిలో యూరియాప్లాస్మా యూరియలైటికమ్ అని మరొక జీవం కూడా ఉంది. అది కాస్త అరుదైన దనుకోండి.

మొదటిది అంటే క్లమిడియా ఇటీవల చాలా ఎక్కువగానే ఉంటోంది. మూత్రం మంట ఉండి గనేరియా మాత్రం లేదని ఋజువైన కేసుల్లో 40–50 శాతం మందికి వ్యాధి క్లమిడియా వల్ల కలిగినదే. క్లమిడియా క్రిములను కల్చరు చేసే పద్ధతులు చాలా లేబరీటరీల్లో లేవు. కనుక ఇప్పుడు చెప్పుకొచ్చినట్లు "ఏదీ కాకపోతే ఇది" అనే పద్ధతే ఎక్కువ మంది డాక్టర్లు అనుసరించాల్సి వస్తుంది.

క్లమిడియా వ్యాధి పెన్సిలిన్‌కి లొంగదు. అందుకే పెన్సిలిన్ చికిత్స చేసిన తరువాత గనేరియా మాయమైపోయినా మూత్రం మంట మిగిలిపోతుంది. దీనికి టెట్రాసైక్లిన్లు బాగా పనిచేస్తాయి. చికిత్స పూర్తయే దాకా పేషెంటు ఆల్కహాలు (మద్యపానీయాలు) కి దూరంగా ఉండాలి.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం "వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలు అశ్వగంధ, బల, కోకిలాక్ష, వానరి, శుద్ధ శిలాజిత్తు, గోక్షూర, జాతి ఫల నుండి తయారు చేయబడింది.

స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ వాడవచ్చు.

Contains plant products with proven sexual betterment properties - Aswagandha, Bala, Kokilaksha, Vanari, Shudda Shilajatu, Gokshura, Jatiphal. etc. Good for both men and women. Energising & invigorating tonic.

పోస్టు ద్వారా పొందవచ్చును. కావలసిన వారు మందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

వయసుడగక మునుపే బహిష్టులు ముగిస్తే?

Early Menopause - Premature Ovarian Failure (POF)

బ్యాక్‌గ్రౌండ్

బహిష్టనేది స్త్రీ శరీరం గర్భధారణ కోసం ప్రతినెలా సిద్ధపడే కార్యక్రమంలోని ఒక ముఖ్యాంశం.

ప్రతినెలా మెదడులోపలి హైపోథాలమస్ అనే భాగం జారీ చేసే ఆజ్ఞలకి లోబడి పిట్యూటరీ గ్రంథి FSH హార్మోన్‌ని విడుదల చేస్తుంది. అది రక్తం ద్వారా అండకోశాన్ని చేరి, దాన్ని ప్రేరేపించి అండాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. 14 రోజులపాటు ఆ అండం శుక్లపక్ష చంద్రుడిలా పెరుగుతుంది. పదునాల్గవ రోజు ప్రాంతంలో పిట్యూటరీ నుంచి విడుదలయ్యే LH అనే హార్మోను అండం విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది.

ఈ FSH, LH హార్మోనులు రెండూ అండకోశాల నుంచి ఎస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్ హార్మోనులని ఉత్పత్తి చేయిస్తాయి. ప్రతి నెలా విడుదలయ్యే అండాన్ని అండవాహికల చివరనున్న గరాటులాంటి భాగం అందుకుని లోపలికి లాక్కొంటుంది. ఈ అండవాహికల్లోనే (గొట్టాల్లోనే) వీర్యకణమూ, అండకణమూ ఏకమై పిండోత్పత్తి జరిగేది! అలా ఏర్పడిన తొలి పిండ కణం అభివృద్ధి చెందుతూ గొట్టంలోంచి ప్రయాణం చేసి గర్భాశయంలోకి చేరి, అక్కడ దాని గోడకున్న ఎండోమెట్రియం పొరలో పాదుకుని పిండంగా ఎదుగుతుంది.

ఒకవేళ అండాన్ని వీర్యకణం ఫలదీకరించని పక్షంలో గర్భాశయపు లోపలి గోడలో నున్న ఎండోమెట్రియం పొర క్షీణించి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకు పోతుంది. ఇదీ బహిష్టు చక్రం తాలూకు స్థూల స్వరూపం.

ప్రతి ఆడపిల్లకీ పుట్టినప్పుడు అండకోశంలో సుమారు 2 లక్షల అండ కణాలుంటాయి. అయితే ఆ పిల్ల రజస్వలయ్యే నాటికే చాలా కణాలు నశించి పోయి కొన్ని వందల అండకణాలు మాత్రమే మిగులుతాయి. రజస్వలయినప్పటినుంచి బహిష్టులు ముగిసే వయసుదాకా స్త్రీ నెలకొక అండాన్ని మాత్రం విడుదల చేస్తుంది. బహిష్టులు ముగిసేనాటికి అండకోశంలో ఇక అండాలు మిగలవు.

దీన్నిబట్టి ఏం తెలుస్తోంది?

ఋతువింతరం (మెనోపాజ్) దగ్గరపడే కొద్దీ స్త్రీ అండకోశాల్లో అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతూ వస్తుందని! అంతేకాదు. హార్మోనుల ఆజ్ఞల్ని అండకోశాలు పాటించడం మానేస్తాయి కూడా.

మామూలుగా తను విడుదల చేసే FSH, LH లకి అండకోశం స్పందించక పోవడంతో, పిట్యూటరీ గ్రంథి ఈ హార్మోనులను ఎక్కువ డోసులో విడుదల చేస్తుంది. అప్పుడైనా అండకోశం చెప్పిన మాట విని అండాలు ఉత్పత్తి చేస్తుందే మోనని! అయినా ఫలితం ఉండదు. అండాలు విడుదల కావు. ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి కూడా తక్కువే ఉంటుంది. ఒకోసారి అండాలు విడుదలవుతాయి. కాని అవి పెద్ద ఫలవంతంగా ఉండవు. వాటివల్ల గర్భం రావడం కష్టం.

ప్రిమెచూరిటీ ఎందువల్ల?

యింతకీ కొందరు స్త్రీలలో అకాల ఋత్వంతరం ఎందుకు కలుగుతుంది? వీరిలో వయసు మీరకపోయినా

అండకోశాల్లో అండాలు అయిపోతాయి. ఎస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్‌ల ఉత్పత్తి క్షీణిస్తుంది. FSH, LH లు అధిక మొత్తంలో విడుదలైనా అండకోశాలు స్పందించవు. ఫలితంగా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీల కెదురయ్యే యిబ్బందులన్నీ వస్తాయి.

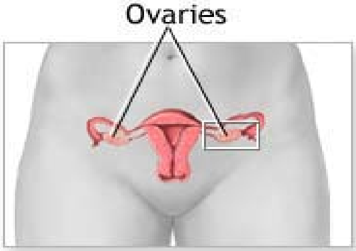
ఇలా జరగడానికి కారణాలు నాలుగు.

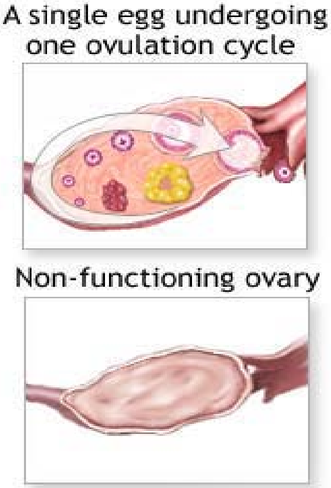
1. జెనిటిక్ ఫేక్టర్స్: స్త్రీలలో ఉండాల్సిన రెండు ఎక్స్ క్రోమో జోములలో ఒకటి పాక్షికంగా కాని పూర్తిగాకాని లోపించినా, అదనపు ఎక్స్ క్రోమోజోము ఉన్నా యిలా జరగవచ్చు.

2. ఆటో యిమ్యూన్ డిజార్డర్లు: మన శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ (యిమ్యూన్ సిస్టమ్) పొరబాటున తన శరీరంలోని కణాలనే శత్రువులుగా పరిగణించి దాడిచేస్తుంది. ఈ దోషాన్ని ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అంటాం. కొందరు స్త్రీలలో వారి అండకోశానికి వ్యతిరేకంగా ఏంటీబాడీలు ఉత్పన్నమై అండకోశాలలోని టిష్యూలను నిరుపయోగం చేస్తాయి. ఫలితంగా ప్రిమెచూర్‌గా ఓవరీలు ఫెయిలవుతాయి.

3. అండకోశ కణాల విధ్వంసం: అండకోశాలకు కేన్సరు సోకితే చేసే రేడియేషన్ చికిత్స ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్‌కి దారి తీస్తుంది. కొన్ని రకాల మందులతో చికిత్స, కొన్ని ఆపరేషన్లు, కొన్ని జననావయవ వ్యాధులు (టి.బి.) అండకోశాలలోని అండోత్పత్తి కణాలను ధ్వంసం చేస్తాయి.

తెలియని కారణాలు: సగానికి సగం మంది పేషెంట్లలో అకాల ఋుత్వంతరం ఎందుకు వచ్చిందో అంతుపట్టదు. ఒక్కొక్కరి వంశంలో రక్తసంబంధీకు లెవరో ఈ సమస్యకి గురై ఉంటారు.





డయాగ్నోసిస్:

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి హార్మోను దోషాల కారణంగా మందులిస్తే కాని బహిష్టు కాదు. లేదా ఏ 5–6 నెలలకో, 7–8 నెలలకో ఒకసారి మాత్రమే బహిష్టులవుతారు. అంతమాత్రాన వారికి అకాల ఋుత్వంతరం వచ్చినట్లు కాదు!

నడివయసులోపు స్త్రీకి బహిష్టులు ఆగిపోయి ఆమె రక్తంలో FSH స్థాయి ఎల్లప్పుడూ 20 miu పైబడే ఉంటేనే ఆమెకి ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్ (POF) వచ్చిందని భావించాలి. FSH పరీక్ష కొన్ని వారాల వ్యవధిలో 2–3 సార్లు చేసేకనే ఈ నిర్ణయానికి రావాలి.

అంతేకాదు, స్కానింగ్ పరీక్ష చేస్తే అండాశయంలో అండాభివృద్ధి సరిగా లేదని కాని, ఫాలికిల్సే లేవనికాని తెలుతుంది. పైగా ఎంత అధిక డోస్‌లో హార్మోనులిచ్చినా అండాభివృద్ధి జరగదు.

ఇవి POF కి ముఖ్య లక్షణాలు. ఇక కారణాలు వెదకడానికై క్రోమోజోము పరీక్షలు, ఆటో యిమ్యూన్ వ్యాధుల కోసం పరీక్షలు జరుపుతాము.

కీళ్ళనొప్పులకు అద్భుత ఔషధాలు!

శల్లకి, ఫ్రీమూవ్

లు వాడండి

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులు మొదలగు వాటికి చక్కటి ఔషధాలు

- శల్లకి, ఫ్రీమూవ్!

మీకు దగ్గర్లోని మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

పర్యవసానం:

ప్రిమ్‌చూర్‌గా ముట్లుడిగినా, వయసొచ్చేక ముట్లుడిగినా ఇబ్బందులు ఒకలాగే ఉంటాయి. మనిషిలో ముసలితనం రాదు కాని యితర యిబ్బందులొస్తాయి. ఉదా: ఒంట్లోంచి వేడి సెగలు రావడం: మూడ్స్ సరిగా లేకపోవడం, యోని పొడారటం, దురదలు పుట్టడం, సెక్స్ కోరికలు తగ్గడం, ఎముకలు గుల్లబారటం లాంటి సమస్యలు ఎదురౌతాయి.

వీరికి హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స (HRT) చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యం కాపాడుతాము. దీనివల్ల బహిష్టులు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతాయి. కాని అండాలు మాత్రం పెరగవు.

మానసిక క్షోభ:

కొందరు స్త్రీలు-తమకి 30-35 ఏళ్ళ చిన్న వయసులోనే ముట్లుడిగిపోవడాన్ని భరించలేరు. చాలామంది విషయం తెలియగానే డీలా పడిపోతారు. ముసలితనం ముంచుక్కొందని బెంగ పడతారు. సెక్సు జీవితం ముగిసి పోయినట్టు, జీవితకాలమే తగ్గిపోయినట్టు అపోహ పడతారు. స్త్రీత్వాన్ని కోల్పోయి నట్లు ఫీలవుతారు. కౌన్సిలింగు, వైద్య చికిత్సల ద్వారా వీరిని కుదుట పరచాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లలు పుట్టక మునుపే ఋత్వంతరం వచ్చిన ప్రౌఢ స్త్రీల బాధ వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. వీరికి చికిత్స ద్వారా కూడా అండాలు ఉత్పత్తి కావు కనుక వారు దాత అండాల సహాయంతో IVF పద్ధతిలో సంతానం పొంది మాతృత్వ కాంక్ష చల్లార్చుకోవచ్చును.

ఇతరత్రా వారు పాటించాల్సిన నియమాలు-HRT చికిత్స-మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, కాల్షియం ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మనోవేదన (ఉంటే) తొలగించుకోవడం

DONOR EGG IVF

ఎవరైనా సమీప బంధువుల నుంచో, మిత్రుల నుంచో అండాలను సేకరించి వాటిని టెస్ట్‌ట్యూబ్ విధానంలో భర్త వీర్యంతో పలధీకరించి ఈమె గర్భంలో ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. హార్మోను చికిత్స ద్వారా ఈమెకు అండం విడుదల అయ్యేటట్టు చేయలేకపోయినా గర్భం నిలిచేటట్టు మాత్రం చేయడం సాధ్యమే!

ఇవాల్టి సైన్సు సాధించిన ఘన విజయమిది! ఇక ఆ ఫలితాలు అందుకోవడం బాధితుల వంతే!

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!

VITOPHER-n

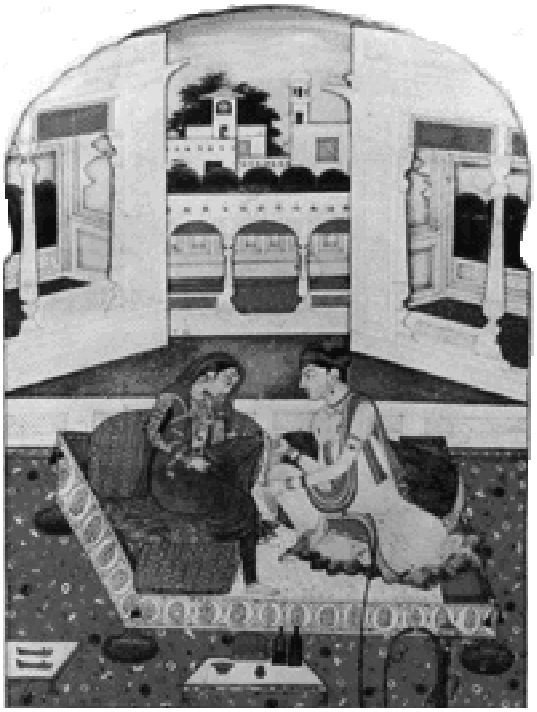
వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 450, **3 నెలల కోర్సు రు.1200**

1. *వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.*
2. *కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.*
3. *వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.*
4. *హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.*
5. *పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై* ***మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).***

సెల్: **92466 94228**
(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

'వైటోఫెర్-ఎన్' రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తుంది.
లేదా పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440



పరిమళోద్యానం

8

(1394-1433 సం॥ల, మధ్య అరబ్బుల్లో మహా పండితుడగు షెయిక్ నెఫ్‌జవీ వ్రాసిన కామశాస్త్ర గ్రంథమిది. అరబ్బుల కిది ప్రమాణం. అభిసారిక పాఠకులకోసం దీనిని సెప్టెంబరు 2012 నుండి సీరియల్‌గా ప్రచురిస్తున్నాం. ॥సం.)

"శహబాష్! మిత్రమా! నీభుజ బలం సాటలేనిది. నీతల్లి వీరమాత! నీశత్రువుల్ని నరికావ్! వీరస్వర్గం నీకు లభిస్తుంది. అని అభినందించాడు సుల్తాన్.

ఇంతలో మరో బానిస లేచి అంగ రక్షకునిపై దూకి అతనిపై తీవ్రమైన ఆఘాతాన్ని వర్షించేసరికి ఆ అంగ రక్షకుని చేతిలో కత్తి రెండు ముక్కలయింది. దాంతో అంగరక్షకుడు నిస్సహాయుడయ్యాడు. అయినా ఆవేశం తెచ్చుకొని ఆ బానిసను పట్టుకొనిపైకెత్తి గోడకేసి కొట్టేసరికి వాడి ఎముకలు విరిగాయి. అప్పుడు సుల్తానన్నాడు- 'భగవంతుడు గొప్పవాడు. నీచెయ్యి గొప్పది అంగరక్షకా! నిన్ను ఆయన రక్షించుగాక!'

ఎప్పుడైతే ఒక ముష్కరుడు చచ్చిపోయాడో, మరొకడు ఎముకలు విరిగి కూలబడ్డాడో మిగతా వాళ్ళందరూ భయభ్రాంతులయి అచేతనులై నిలబడ్డారు. దానితో సుల్తాన్ వారి ప్రాణాలపై ఆధిపత్యం వచ్చింది. "మీ రెవ్వరైనాసరే చెయ్యి ఎత్తారో తలను పోగొట్టుకుంటారు" అన్నాడు సుల్తాన్. మిగతా అయిదుగురు బానిసల చేతుల్ని వెనక్కి విరచి త్రాళ్ళతో బంధించారు.

ఆ తరువాత సుల్తాన్ ఆ చందమామల చందమామ కేసిచూచి "ఎవడి భార్యవు నువ్వు? ఈ బానిస ఎవడు? అని ప్రశ్నించాడు.

ఓమర్ చెప్పిన విషయాన్నే ఆమె మళ్ళీ చెప్పింది. దానితో సుల్తాన్ సంతృప్తి పడి "దేవుని ఆశీస్సు నీకు లభించుగాక! ఓ స్త్రీ నేనడిగే ప్రశ్నకిపుడు సమాధానం చెప్పు. ఏస్త్రీ అయినాసరే రతిలేకుండా ఎంతకాలం నిగ్రహించుకోగలదు?" అని ఆమెను ప్రశ్నించాడు. ఆ ప్రశ్నకి ఆమె సిగ్గుపడింది. 'భయంలేదు. సిగ్గుపడకు చెప్పు' అని గద్దించాడు సుల్తాన్.

ఆ స్త్రీ ఉత్తమ కుల సంజాతురాలయితే ఆరు నెలలు ఆగగలదు. ఆ స్త్రీ గాని నీతీ జాతీ లేనిదై ఆమెలో మంచి రక్తం ప్రసరించకుండా వుంటే ఆమె ఎవ్వనిపై చెయ్యి వేస్తుందో అతన్ని తనపై లాక్కుంటుంది. అతని పొట్టకీ అంగానికి ఆమె యోని క్షణంలో కన్పిస్తుంది.

సుల్తాను ఒకామెని చూపిస్తూ "ఈమె ఎవరు? అన్నాడు

ఆమె జవాబు 'ఈమె న్యాయాధిపతి భార్య'

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

"ఆవిడెవరు?"

"ఆమె ద్వితీయ మంత్రిగారి భార్య".

"ఆవిడెవరు?"

"ఈమె చారాధ్యక్షుని భార్య"

"ఆవిడెవరు?"

"ఆవిడ కోశాధిపతి భార్య"

"అవతల గదిలో వున్న యిద్దరు స్త్రీలూ ఎవరు?'

"అందులో ఒకామెని నిన్ననే ఒక ముసల్ది తీసుకవచ్చింది. యింతవరకూ ఏముష్కరుడూ ఆమె వొంటిపై చేయి వేయలేదు. ఆ ఇద్దరికీ యీ యింట్లో గౌరవం వుంది" అంటూ వివరించిందామె.

"మహాప్రభూ! నేను ఆమె గురించే మనవి చేసుకున్నాను.' అన్నాడు ఒమర్. 'మరి ఆ రెండో ఆమె ఎవరు?' అని గద్దించాడు సుల్తాన్

"ఆమె వాస్తు శిల్పాచార్యుని భార్య"

"ఈ యువతు లెవరు?"

'ఆమె కోశాగారంలో పనిచేసే గుమాస్తా కూతురు. ఈమె వాణిజ్యకోశాధికారి కూతురు. ఈ మూడవ ఆమె ద్వారపాలకుని కూతురు. ఆ తరువాత ఆమె మసీదుల్లో నమాజుచేసే వాని పెద్దకూతురు. ఆ ప్రక్కామె బట్టలకు రంగులు వేసే వర్ణకారుని కూతురు."

ఈ ప్రకారం ఆమె రాజాజ్ఞపై ఒక్కొక్కరిని పరిచయం చేసింది.

ఇంతమంది స్త్రీలను ఇక్కడికి తేవడం ఎందుకు జరిగిందో చెప్పమని సుల్తానాజ్ఞాపించాడు.

అప్పుడా చందమామల చందమామ– 'ప్రభూ! ఈ బానిస నాయకుడికి త్రాగుడు, రతి తప్ప మరోపనిలేదు. రాత్రింబవళ్ళు కామంలో మునిగి తేలుతూ పొర్లాడుతూ వుంటాడు. నిద్ర పోతున్నప్పుడే అతని అంగానికి విశ్రాంతి' అని చెప్పింది.

"అయితే వాడు తినే ఆహారం ఏమిటి?' అని అడిగాడు సుల్తాన్.

'కోడిగుడ్ల సొనని నేయితో వేయించి, తేనెతో కలిపి తింటాడు. తెల్లరొట్టె అతని ఆహారం. చిరకాలం మ్రగ్గిన ద్రాక్షారసం త్రాగుతాడు." ఆమె మనవి చేసింది.

ఆపైన సుల్తాన్ "ఈ స్త్రీలంతా ఈ రాజ్యానికి అధికారుల తాలూకువాళ్ళే. వీళ్ళని ఇక్కడికెవరు తెచ్చారు?'' అని ప్రశ్నించాడు.

"మహాప్రభూ! ఇతని దగ్గిర ఒక ముసల్ది వుంది. అది ఈ నగరంలో ఇంటింటికి వెళ్తుంది. గొప్ప అంద చందాలుకల ఏస్త్రీ అయినా కనిపిస్తే యిక్కడికి లాక్కువస్తుంది. అందుకు ప్రతిఫలంగా దానికి వెండి, బంగారం గొప్ప గొప్ప దుస్తులు, వజ్రాలు, వైడూర్యాలు లభిస్తాయి" అని మనవి చేసిందామె.

'అతని కెక్కడ లభిస్తాయి యివన్నీ?" అని సుల్తాన్ ప్రశ్నించాడు. ఆమె సమాధానం చెప్పలేదు. "చెప్పు! చెప్పకపోయావా జాగ్రత్త!' అని బెదిరించాడు సుల్తాన్.

ఆమె కనుకొనలతో ప్రధానామాత్యుని చూపించింది. ప్రధానామాత్యుని భార్యయే తన సమస్త సంపదనీ ఈ బానిసకు దోచిపెట్టిందని సుల్తాన్‌కు అర్ధమైంది.

"ఓ అందాల చందమామా! నీమాటలో నాకు విశ్వాసం వుంది. నీసాక్ష్యాన్ని నేను ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తున్నాను. నీ సంగతేమిటో చెప్పు.' అన్నాడు సుల్తాన్.

"నన్నెవరూ యింతవరకూ ముట్టుకోలేదు. నాకంఠంలో ప్రాణముండగా ఈముష్కరుడు నన్ను అనుభవించలేదు." అంది ఆమె అహంకారంగా.

"అలాగా?" అన్నాడు సుల్తాన్.

"అలాగే" అందామె తీక్షణంగా.

'సుల్తాన్ ఏమి చెప్పదల్చుకున్నాడో ఆమె కర్థమైంది. ఆమె ఏమి వుద్దేశించిందీ సుల్తాన్ కర్థమైంది.

"ఈ ముష్కరుడు సుల్తాన్ గౌరవాన్ని కాపాడాడా? అదికూడా చెప్పు!" అన్నాడు సుల్తాన్.

"మీ భార్యలకు సంబంధించినంతవరకు మీ గౌరవాన్ని కాపాడాడు. ఇంకా వీడి దుర్మార్గం సుల్తాన్ ప్రసాదంలోకి ప్రవేశించలేదు. ఇంకా మరికొన్నాళ్ళు బ్రతికుంటే యింతవరకూ విడిచిపెట్టినదాన్ని మలినం చేసేవాడే." అందామె.

"అయితే ఈబానిసలంతా ఎవరు?" అడిగాడు రాజు.

"వాడి స్నేహితులు. తనకు లభించిన స్త్రీలను ముందుగా వాడు అనుభవించి తరువాత వీళ్ళకి దానం చేస్తాడు. ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా అనుభవిస్తారు. దాన్ని కోరి ఆడది కాపాడకపోతే ఏ మొగాడు బ్రతుకుతాడు?" అన్నదామె.

"ఓ చందమామకు చందమామా! నీభర్త తనకింత అన్యాయం జరిగినా నాతో ఎందుకు మొరపెట్టలేదు? నువ్వెం దుకు ఫిర్యాదు చెయ్యలేదు?"

"ఓ కాలప్రభూ! ప్రియసుల్తాన్! మహాసైన్యాధ్యక్షా! జగద్రక్షకా! నా దుర్దశని, నాబ్రతుకుని చెప్పుకునే అవకాశం నా కింతవరకూ లేదు. ఆయన సంగతి నాకు తెలీదు. ఇంతకు ముందే నే పాడిన పాటలను బట్టి నా అభిప్రాయం నీకు తెలుసు. ఆడవాళ్ళ మనస్తత్వం ఎలాంటిదో తెలియజెప్పి మొగవాళ్ళకి నేనిచ్చిన సలహా అది." అన్నదామె.

"ఓ చందమామకు చందమామా! నువ్వంటే నాకు చాల యిష్టం! ప్రవక్తగా ప్రశ్నిస్తున్నాను. భగవంతుడాతని రక్షించుగాక! జరిగిందేదో చెప్పు! నిర్భయంగా చెప్పు! నీకు క్షమాదానం యిస్తున్నాను. ఈ ముష్కరుడు నిన్ను అనుభవించలేదా? మీలో ఏఒక్కరూ అతని అనుభవానికి దూరంగాలేరు. నిజం చెప్పు!" అని గద్దించాడు సుల్తాను.

"మహాప్రభూ! మీరు చెప్పిన మనిషిని నేను మనిషిగా భావించ లేదు. మనిషిగా భావించని వాణ్ని భర్తగా స్వీకరించ లేను. భర్తగా స్వీకరించలేని వారికి శరీరాన్ని ఎలా యిస్తాను?' అని ఎదురు ప్రశ్న వేసింది ఆమె.

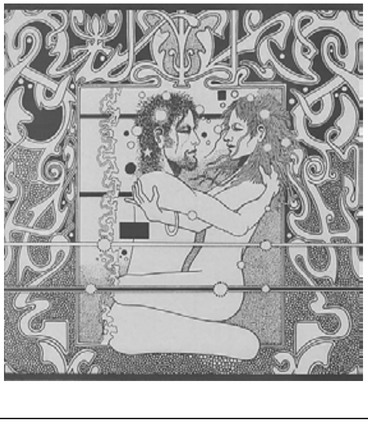
"నీ పాటల్ని నమ్ముతున్నాను. కాని అవి నాగుండెల్లో అనుమానాల్ని రేకెత్తించాయి. అందుకే అడుగుతున్నాను మళ్ళీ" అని గద్దించాడు సుల్తాను.

"అంత అసహ్యంగా నేను పాడడానికి మూడు కారణా లున్నాయి. మొదటిది: ఆ సమయంలో నాశరీరం వేడెక్కి ఎదగొన్న ఆడగుర్రంలా వున్నాను. రెండవది: శనిదేవత నా జననాంగాల్ని ప్రేరేపించాడు. ఆఖరిది: ఎలాగైనా ఈ ముష్కరుని మభ్యపెట్టి శాంతింప చెయ్యాలని చూశాను. దానితో అతను మరికొంత గడువిస్తే భగవంతుడు నన్ను చెరనుంచి తప్పించక పోడనుకున్నాను.

"నువ్వు నిజం చెప్తున్నావా?' గద్దించాడు సుల్తాను.

ఆమె మాట్లాడలేదు. "ఓ చందమామకు చందమామా! నిన్నొకర్తినే క్షమిస్తున్నాను' అన్నాడు సుల్తాను. ఆమె ఒక్కర్తినే సుల్తాను ప్రాణాలతో విడిచి పెడతాడని గ్రహించింది. ఆ రహస్యం వెల్లడి చేయవద్దని సుల్తాను ఆజ్ఞాపించాడు. యింక వెళ్లిపోతా నన్నాడు.

దానితో అక్కడి స్త్రీలూ, కన్యలూ ఆ చందమామకు చంద మామ కాళ్ళపై బడి "మమ్మల్ని కరుణించు తల్లీ! సుల్తాన్! నీయాన జవదాటడు" అంటూ ఎలుగెత్తి విలపించారు. కన్నీళ్ళు కురిపించారు. పాదాలపై బడి ప్రార్థించారు.



దానితో ఆ చందమామ సుల్తానుని వెనక్కి పిలిచి "ప్రభూ! నాకేమీ మీరు వరం యివ్వలేదు. ధర్మమేనా?' అందామె.

"అదేమిటి? నీకోసం కంచరగాడిదను తెప్పిస్తున్నాను. దానిపై ఎక్కి మా దగ్గరికే వద్దువుగాని-తతిమ్మా స్త్రీలందర్నీ చంపి కొరత వేస్తాను' అన్నాడు సుల్తాను.

'ప్రభూ! మీతో ఒకవిషయం చెప్పుకోడానికి ఈదీనురాలికి అనుమతించండి. నాకోరిక తీరుస్తామని నాకు మాట యివ్వండి" అని ప్రార్థించింది.

సరేనన్నాడు సుల్తాను. ప్రభూ! ఈస్త్రీలనీ, కన్యల్నీ క్షమించండి!

వీళ్లే చావడం జరిగితే ఆముష్కరుడు చేసిన అన్యాయంకన్నా సుల్తాను చేసిన అన్యాయమే ఎక్కువని ప్రజలు శపిస్తారు! అని మనవి చేసింది.

"భగవంతుని శక్తికతీతమైంది ఏదీలేదు.' అనుకుంటూ సుల్తాను బంధితులైన ముష్కరుల తలలు నరికి వేశాడు. ఇక బానిస దొరేరామ్ ఒక్కడే మిగిలాడు. వాడి శరీరం ఉక్కు కండరాలతో నిండివుంది. ఎద్దు మెడలాంటి కంఠం వాడిది. వాడి చెవులు కోశారు ముక్కు కోశారు. పెదవులు కోశారు. అలాగే వాడి అంగంకోసి నోట్లో తునిమి ఉరికంబానికి వాణ్ని వ్రేలాడదీశారు.

ఆ తరువాత సుల్తాను ఆయింటి ఏడు గుమ్మాలూ మూయించి అంతఃపురానికి పోయాడు. మర్నాటి ఉదయం కంచర గాడిదను పంపి ఆ చందమామకు చందమామను తన అంతఃపురానికి రప్పించుకున్నాడు. ఆనాటినుంచీ ఆమె అంతః పురంలోని అందగత్తెలకు అందగత్తెగా అక్కడే వుండి పోయింది.

ఆ తరువాత సుల్తాను ఓమర్‌దీన్ యిసాల్ భార్యను అతని కిచ్చాడు. అతన్ని తన అంతరంగిక కార్యదర్శిగా నియమించాడు. ప్రధానామాత్యుని చేత అతని భార్యకు విడాకులిప్పించాడు. అంగరక్షకుణ్ని, సైన్యాధ్యక్షున్ని తగురీతి సత్కరించాడు. ఆ ముష్కరుని ఐశ్వర్యాన్ని వాళ్ళకి పంచిపెట్టాడు. తన తండ్రి అమాత్యుని కుమారుణ్ని చెరసాలలో బంధించాడు. దొరేరామ్‌కి దూతగా పనిచేసిన ముసిల్దాన్ని రప్పించి "ఓసి పాపాత్ములారా: ఆ ముష్కరుని ప్రవర్తన ఏమిటి? మొగవాడికి ఆడాళ్ళని సమ కూర్చడం మంచి పనేనా" అని గర్జించాడు.

"ప్రభూ! ఆడదాని జీవితం వయసుతో పోతుంది. కన్నూ కాలూ ఆడని రోజుల్లో ఎవరూ చూడరు దాన్ని. కనుక దిక్కూ మొక్కూ లేని ముసలి ఆడవాళ్ళంతా యిలాగే బ్రతుకుతారు ప్రభూ! నన్ను కరుణించు! అని మొరపెట్టుకుంది ఆ ముసల్ది. సుల్తాను దాన్ని వురి దీశాడు. దాన్నేకాదు ఆ దేశంలో గల ముసలిదూత లందర్నీ తెగనరికి కుంటెతనాన్ని సమూలంగా రూపుమాపాడు.

మిగతా స్త్రీలని వాళ్ళ యిళ్ళకి పంపి పశ్చాత్తాపంతో పవిత్రులు కమ్మని ఆదేశించాడు.

ఇంతకీ ఈకథలో భర్తచాటు ఆడవాళ్ళు ఎలాంటి ఎత్తులు వేస్తారో, ట్రిక్కులు చేస్తారో కొద్దిగా చెప్పడం జరిగింది.

ఇంతకీ దీని నీతి ఏమంటే ఆడదాని ప్రేమలోపడ్డ మగవాడికి ఎప్పటికైనా ప్రాణం మీదకు రాకతప్పదని.

(సశేషం)

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

GMP CERTIFIED

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

పగలల్లా పని చేసి సాయంత్రానికి అలసిపోయి, శక్తి కోల్పోతున్నారా? బడలిక, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ లకు గుడ్‌బై చెప్పి రోజంతా ఎనర్జీతో ఉండండి. ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా ఉండండి!! లైంగిక శక్తికి కూడా మంచిది.

అశ్వగంధ, శతావరి, విదారి, బల, శ్వేతముస్లి వంటి నిరూపిత ఔషధ మూలికలతో తయారుచేయబడింది.

- రోజూ ఉదయం ఒకటి, సా. ఒకటి కేప్సూల్సు వేసుకోవాలి. లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం.
- సైడ్ ఎఫెక్టులు, పత్యం లేవు. అలవాటుగా మారిపోయే మందు కాదు. ఎక్కువకాలం వాడినా నష్టం లేదు.

సఫల

స్త్రీల అపక్రమ బహిష్టుని సరిచేసి ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, అండోత్పత్తిని కలిగించే మందు. సంతానం లేనివారు, ఉన్నవారూ కూడా వాడవచ్చు. పథ్యం లేదు, వేడి చేయదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

డయాబెటిస్‌ని (టైప్ 2) కంట్రోల్ చేయుటకు సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని ఆయుర్వేద ఔషధం... పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించుకోవాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకుండా షుగర్ చెక్ చేయించు కుంటూ, వాటిని క్రమేణా తగ్గించుకోవాలి.
- డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడటం సురక్షితం

వైటెక్స్

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి. అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్ధ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఫ్రీమూవ్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి. పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేస్తుంది!

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440

Ph : 0884-2327454

వయసు పెరిగినా

రాత్రిళ్ళు పక్క తడుపుతూంటే?

(Nocturnal Enuresis)

పసిపిల్లలకి మూత్రంపై అదుపు ఉండదు. మూత్రాశయం మూత్రంతో నిండగానే మూత్రం పోసేస్తూ ఉంటారు. ఏడాదిలోపు పసిపిల్లల మూత్రవిసర్జన 40 శాతం నిద్రలోనే అసంకల్పితంగా జరిగిపోతుంటుంది. నాలుగేళ్ల వయసు కల్లా చాలామంది పిల్లలు మూత్ర విసర్జనపై అదుపు సాధిస్తారు.

అయిదేళ్ళు నిండినప్పటికీ రాత్రిళ్ళు పక్కలో మూత్రం పోస్తూంటే అది సమస్య కిందే లెక్క. అలాంటివారు నూటికి 15 మందన్నా ఉన్నారు. రాత్రి అసంకల్పితంగా మూత్ర విసర్జన జరిగి పోవడాన్నే నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ (Nocturnal Enuresis) అంటారు.

మరి పగలు కూడా బట్టలు తడిపేసుకునే వాళ్ళున్నారు. వారి సమస్యని వైద్య పరిభాషలో డైయుర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ అంటారు. అ రెండిటికీ కారణాలు వేర్వేరు. మనం రాత్రిపూట తడిపే వాటి గురించే చూద్దాం.

కుమారి జె.కి. 12 సం॥లు. ఈ సంవత్సరమే రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో చేరింది. "ఇంట్లో ఉంచి చదివిస్తుంటే ఏపుగా పెరుగుతూ కూడా సిగ్గులేకుండా పక్క తడిపేస్తోంది. దీన్ని హాస్టల్లో పడేస్తే, అందరు నవ్వితే కాని దార్లోకి రాదు" అని పేరెంట్స్ భావించారు! పాపం ఆ అమ్మాయి పరిస్థితి ఘోరం. ఇటు విసర్జన సమస్య. అటు అవమానం. మరొక వంక తల్లిదండ్రుల సానుభూతిరాహిత్యం!

శ్రీ జి.కి. 25 సం॥లు. పి.జి. పూర్తి చేసాడు. కాని ఇంకా రోజూ రాత్రి పక్కలో మూత్రం అయిపోతూనే ఉంటుంది. ఈ బాధతో అతను ఎన్ని అవకాశాలొచ్చినా పై ఊళ్ళకి, ఉద్యోగాలకి, విదేశాలకి వెళ్ళలేకపోతున్నాడు. ట్రెయినింగ్, హాస్టల్సు అంటేనే అతనికి హడల్.

ఇలా జరగడానికి కారణమేమిటి? అదేమన్నా మానసిక జబ్బా? కండరాల బలహీనతా? శిక్షణలో లోపమా? ఒళ్ళు తెలియని నిద్రా? భయం, పిరికితనం కారణమా? (దేనికైనా దడుచుకున్న పిల్లలు లాగులు తడిపేస్తారు కదా!) ఏమిటి కారణం?

కొన్ని వాస్తవాలు

నిద్రలో పక్క తడిపే సమస్య ఆడపిల్లల్లో కంటే మగపిల్లల్లో 50 శాతం ఎక్కువ. రెండేళ్ళ వయసు వాళ్ళని తీసుకుంటే రాత్రివేళ కూడా మూత్ర విసర్జన చేయకుండా చక్కటి అదుపు సాధించిన మగపిల్లలకంటే ఆడపిల్లల సంఖ్యే ఎక్కువ ఉంటోంది.

మూత్ర విసర్జనపై అదుపు ఏర్పడని వ్యక్తుల్లో 80 శాతం మందికి పైగా పగలు కంట్రోలు చక్కగానే ఉంటుంది. రాత్రిళ్ళే వీరు తడిపేసుకుంటారు. అలా రాత్రిళ్ళు పక్కలు తడుపుకోవడం కూడా చాలా మందికి చిన్నతనం నుంచీ కొనసాగుతుంది. అలాంటి వారిని ప్రైమరీ ఎన్యూరిటిక్స్ అంటాం. కొందరికి అలా కాదు. కొంతకాలం రాత్రి విసర్జన కూడా అదుపులోనే ఉండి మళ్ళీ ఎందుకో మధ్యలో కొత్తగా తడుపుకోవటం మొదలెడతారు. వారిని సెకండరీ ఎన్యూరిటిక్స్ అంటాం.

మూత్ర విసర్జనపై అదుపు

అసలు మూత్ర విసర్జనపై అదుపు ఎలా అలవడుతుందో తెలిస్తే ఆ అదుపు యింకా ఎందుకు అలవడలేదో గ్రహించవచ్చు.

1. ముందుగా మూత్రపు సంచీ కెపాసిటీ పెరగటం, తగినంత మూత్రం నిల్వ ఉంచుకునే శక్తి, ఆ సంచికి ఉండాలి.

2. కావలసినప్పుడు మూత్రం పోయడానికీ, కావలసినపుడు ఆపడానికి అవసరమైన కండరాల నియంత్రణ– ముఖ్యంగా మూత్రానాళాన్ని అదుపు చేసే కండరాలపై అదుపు అవసరం. ఈ అదుపు 3వ ఏటికల్లా వస్తుంది.

3. మూత్ర విసర్జనకి సంబంధించిన

కేంద్రం వెన్నుపాములో ఉంది. దీన్ని తన చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకోవడం ఒక కష్టమైన ప్రక్రియ. ఆ శక్తి బిడ్డకు 3వ ఏటికి వస్తుంది. ఈ సామర్థ్యమే మనిషిని మిగతా జంతువుల నుంచి (కుక్క మినహా) భిన్నంగా ఉంచేది!

మొత్తంమీద ఈ 3 ప్రక్రియలూ రూపుదిద్దుకొని బిడ్డకు 4వ ఏటికల్లా మూత్ర విసర్జనపై పగలూ, రాత్రి అదుపు ఏర్పడుతుంది.

మరి వయసొచ్చినా కొందరు పక్కలు తడపడానికి కారణం?

మామూలు వ్యక్తులకీ రాత్రిళ్ళు పక్క తడిపే వారికీ ప్రాథమికంగా శరీర నిర్మాణంలో కాని, మానసికంగా కాని ఏమీ తేడా లేదు. ఎటొచ్చీ ఈ సమస్య ఉన్న వ్యక్తులు రాత్రివేళ మూత్రపు సంచీ నిండిపోయినప్పుడు మెలకువ తెచ్చుకోలేరు! ఎందుకూ అంటే చాలా సిద్ధాంతాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

యూరోడైనమిక్ సమస్యలు

మామూలు వ్యక్తులకన్నా రాత్రి మూత్రం ఆపుకోలేని వాళ్ళ బ్లేదర్ (సంచి) కెపాసిటీ సగం కన్నా తక్కువని ఒక వాదం. అంటే మూత్రసంచీ సైజు చిన్నదని కాదు! అది సగం నిండగానే పూర్తిగా నిండిపోయినట్టుగా భావించి కాళీ చేసేస్తుందన్నమాట. వీళ్ళు పగటి పూట కూడా పదేపదే మూత్రం పోసుకోవడం, విసర్జనకై త్వరగా పరుగెత్తడం లాంటి యిబ్బందులెదుర్కొంటారు.

దెవలప్‌మెంటల్ డిలే

మూత్ర నియంత్రణ యంత్రాంగం అభివృద్ధి వెనకబడటం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుందని కొందరంటారు. అంటే అన్ని విషయాల్లోనూ ఎదుగుతున్న పిల్లలు రాత్రి మూత్ర విసర్జన విషయంలో మూత్రం చిన్న పిల్లలుగానే ఉండిపోతున్నారన్నమాట. సాంఘికంగా, ఆర్థికంగా వెనకబడ్డ వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువట. అలాగే ప్రొఫెషనల్స్ కన్నా అన్‌స్కిల్డ్ (నేర్పు లేని) కార్మికుల్లో ఈ సమస్య రెట్టింపు ఎక్కువట. మానసిక వత్తిడి, సమస్యలు, భయం మొ॥వాటితో సతమతమయ్యే వారిలో ఈ సమస్య 3 రెట్లు అధికం. విచ్ఛిన్నమైన సంసారాల్లోనూ, అభివృద్ధికి అవకాశం లేని కుటుంబాల్లోనూ పెరిగిన పిల్లలు ఎక్కువగా రాత్రిళ్ళు పక్కలు తడుపుతారు.

నిద్ర సమస్యలు

అసలు రాత్రిళ్ళు పక్కలు తడపడమంటే నిద్రకి సంబంధించిన సమస్యే అని, మరీ గాఢమైన నిద్రలో ఉండడంతో బ్లేదరు నిండినప్పుడు గ్రహింపు ఉండదనీ కొందరు భావిస్తున్నారు.

జీన్స్ కారణమా?

కొన్ని కుటుంబాల్లో ఇది వంశపారంపర్యంగా వస్తోంది. తల్లి దండ్రులిద్దరికీ పెద్దయ్యాక కూడా పక్క తడిపే లక్షణం ఉంటే వారి పిల్లల్లో ముప్పాతిక వంతు మందికి ఈ లక్షణం సంక్రమిస్తోంది. తల్లి దండ్రుల్లో ఒక్కరికే ఉంటే 44 శాతం మంది పిల్లలకి వస్తోంది.

మూత్రనాళ వ్యాధి

నూటికి ఒకరిద్దరిలో తప్ప ఈ వ్యక్తుల్లో మూత్రనాళ వ్యాధేలేవీ ఉండవు. కాబట్టి మూత్రనాళ వ్యాధి ఉంటే రాత్రి పక్క తడుపుతారని భావించక్కర్లేదు.

మానసిక కారణాలు

ఈ మూత్ర సమస్యగల వారిలో మానసిక సమస్యలు కాస్తంత ఎక్కువే అని చెప్పుకోవాలి. అలా అని వారికేదో మానసిక జబ్బులున్నట్లు కాదు! ఒకోసారి మూత్ర విసర్జనపై అదుపు లేకపోవడమే మానసిక సమస్యలకు కారణం కావచ్చు కూడా!

ఇంక చిల్లర కారణాలు కూడా కొన్ని లేకపోలేదు. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల వల్ల ఎలర్జీ కలిగి మూత్రపు సంచీ ఓవరేక్షన్ చేస్తుందట. అలాగే కడుపులో పాములు (ముఖ్యంగా పిన్‌వామ్) ఉంటే ఆకస్మాత్తుగా రాత్రిపూట మూత్రంపై కంట్రోల్ తప్పవచ్చు.

ఇంతకీ రోగి సమస్యని ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

సంగతేమిటనేది పేషంటే చెపుతాడు. ఆ పైన మూత్ర పరీక్ష, మూత్రం కల్చరు చేయించి వ్యాధి క్రిములున్నవేమో తెలుసుకుంటాం. ఎప్పుడేనా కొందరికి అవసరపడితే ఎక్సరేలు,

అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష, యూరోడైనమిక్ పరీక్షలు కూడా చేయిస్తాం.

ఎందుకంటే రాత్రిళ్ళు పక్కతడిపే లక్షణాన్ని మరొకొన్ని యితర యూరలాజికల్ సమస్యలనుంచి వేర్పరచుకోవాలి. మూత్రద్వారం సన్నగా ఉండటం, మూత్రం నాళంలో ఆటం కాలు... వంటి వేమీ లేవని నిర్ధారించుకోవటం కూడా అవసరం.

కాంప్లికేషన్లు

ఎన్యూరిస్‌కి కాంప్లికేషన్లేవీ పెద్దగా లేవు. ఉన్నవేవీ శారీరకంగా ఉండవు. అన్నీ మానసికమే. ఎందుకంటే రాత్రిళ్ళు పక్కలు తడిపే విద్యార్థులు హాస్టళ్ళలో ఉండలేరు. ఎవరింటికీ వెళ్ళలేరు. పెద్దలు తిట్టడం, సమవయస్కులు అవమానించడం ఇవన్నీ మానసిక వేదన, ఆత్మన్యూనత కలిగిస్తాయి. పనిష్మెంట్లు, హేళన, నలుగురిలో కలవలేని స్థితి ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

చికిత్స

3-5 సం॥లు వయసు దాటినప్పటికీ రాత్రి పక్కలో మూత్రం పోస్తున్న వారికి మాత్రమే చికిత్స గురించి ఆలోచించాలి. రాత్రిళ్ళు అసంకల్పిత మూత్ర విసర్జన సమస్య నివారించడానికి ఇంట్లో ఎవరికి వారు పాటించుకునే చిట్కాల నుంచి ఆధునిక వైద్య పద్ధతులదాకా ఎన్నో పద్ధతులున్నాయి. కొన్ని సామాన్య సూచనలు ఈ దిగువ యిస్తున్నాం.

నిద్రలో మూత్రం పోసేనుకునే అలవాటున్నవారు-

1. రాత్రి ఎనిమిది దాటేక - ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనానంతరం ద్రవ పదార్థాలు తీసుకో కూడదు. (కనీసం, బాగా తగ్గించాలి)

2. పడుకునే ముందు మూత్రం పోసుకుని పడుకోవాలి. అన్నం తిన్నాక కనీసం రెండున్నర గం॥ల వరకు పడుకోకూడదు

3. పడుకునే ముందు గుప్పెడు అటుకులు కాని, జొన్న పేలాలు (పాప్ కార్న్) కాని తినాలి.

4. రోజూ పక్క తడిపే సమయం కంటే కొంత ముందుగా ఆ వ్యక్తిని అలారం టైమ్ పీస్ సహాయంతో లేపి మూత్రం పోయించాలి. పూర్తిగా మెలకువ తెప్పించడం అవసరం.

5. ఏ చుట్టాలింటికో, పైవాళ్ళ యింటికో కొన్నాళ్ళు పంపిస్తే అవమాన భయానికి కొంతమందిలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వస్తుంది. అయితే ఇది కొందరికి సమస్యని తీవ్రతరం చేయవచ్చు కూడా!

వైద్య చికిత్స

ఎన్యూరిసిస్‌కి యిమిప్రామైన్ మందు చాలా బాగా పనిచేస్తుంది ఇది ట్రైసైక్లిక్ ఏంటీ డిప్రెసెంట్ వర్గానికి చెందిన మందు కనుక కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్ లుండొచ్చు.

ఇమిప్రామైన్ మందువల్ల నూటికి 70 మంది వరకూ తమ సమస్య నుంచి బయట పడగల్గుతున్నారు. మందు వాడటం మొదలు పెట్టిన 2 వారాల్లోనే దాని గుణం తెలుస్తుంది. ఒకవేళ ఫలితం కనిపించక పోతే అవసరాన్ని బట్టి కొద్దిగా డోస్ పెంచడం జరుగుతుంది.

మందు ఎంతకాలం పాటు వాడా లన్నది మనిషి మనిషికీ మారుతుంది. మొత్తానికి మందు మాన్పించేటప్పుడు కూడా ఒకేసారి ఆపుచెయ్యకుండా నెమ్మదిగా డోస్ తగ్గించుకుంటూ వచ్చి చివరకు ఆపుచేస్తే ఫలితం బాగుంటుంది.

పేషంటుని, తల్లిదండ్రులనీ కూర్చోబెట్టి యిరువర్గాలకీ మనోవిశ్లేషణ (సైకోఎనాలిసిస్) చికిత్స చేయుటం ఒకొక్కరి విషయంలో అవసరమవుతుంది.

అలాగే సైకాలజిస్టు కూడా తన పాత్ర తాను నిర్వహించి పేషెంటుకి చికిత్స చేస్తాడు. ఫలితంగా ఎన్యూరిసిస్ సమస్య తీరుతుంది. తల్లిదండ్రులు సమస్యాత్మ కంగా పరిణమిస్తే సైకియాట్రిక్ రిఫరల్ కూడా అవసరమవుతుంది. ముఖ్యంగా మానసిక సమస్యలు తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు ఈ చర్యలు అవసర పడతాయి.

ఇతర చికిత్స పద్ధతులు

హిప్నో థిరపీ, సైకో థిరపీ కొందరు పేషంట్లకి-ముఖ్యంగా మానసిక వత్తిడి, ఆందోళనలు, సమస్యలకు లోనయ్యేవారికి ఎన్యూరిసిస్ సమస్యను పోగొడతాయి.

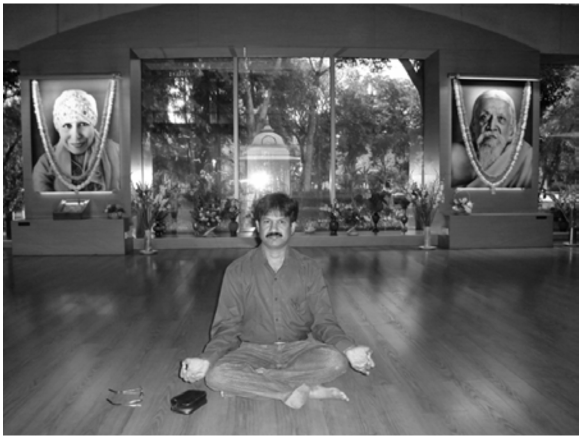
చికిత్స ఫలితం

చికిత్స ఫలితం ఎలా ఉంటుంది? సమస్య పూర్తిగా తీరిపోతుందా? తీరదా అనేది మనిషిని, సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు విసుక్కోకుండా శ్రద్ధాసక్తులతో నేర్పితే 10 సం॥ వయసు కల్లా చాలా మంది బాల పేషంట్లు తమ సమస్యనుంచి బయటపడతారు.

కొందరు బయట పడలేక భవిష్యత్తులో మూత్ర విసర్జనతో మరింత సమస్య నెదుర్కోవడం జరుగుతుంది. వారికి చికిత్స చేయడానికి డాక్టరు కూడా మరింత శ్రమ, సమయం అవసర మవుతాయి.

నిద్రలో పక్క తడిపేసు కోవడానికి అలవాటు పడ్డవారి అల వాటుని మాన్పించడానికీ, అంతకు మించి వారి తల్లిదండ్రుల దృక్పథంలో మార్పు తీసుకు రావడానికి ఒకోసారి తలప్రాణం తోక కొస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఇటు పేషెంటూ అటు తల్లిదండ్రులూ సరైన సైక్రియాట్రిక్ సలహాలు, చికిత్స పొందితే గాని సమస్య తీరదు.

శ్రీ క్రాంతికార్ కార్యక్రమాలు



అరబిందో ఆశ్రమంలో మెడిటేషన్

న్యూఢిల్లీ లైఫ్ పాజిటివ్ ఎక్స్‌పోలో 'హీల్ యువర్‌సెల్ఫ్' రచయిత హే లూయిస్‌తో

అమ్మ, నాన్న, పిల్లలు ప్రోగ్రాం

పాజిటివ్ పేరెంటింగ్ కార్యక్రమంలో అభినందన

మంచుకొండల్లో డైనమిక్ పెర్సనాలిటీ ప్రోగ్రాం

మంచుకొండల్లో డైనమిక్ పెర్సనాలిటీ ప్రోగ్రాం

పురోగతికి అడ్డుపడే నత్తి ని వదిలించుకోండి!

ముస్తాఫా 1992లో తీవ్రమైన నత్తితో వచ్చాడు. గతంలో నత్తి తగ్గడం కోసం ఎంతో ప్రయత్నించాడు. జీవితంలో ఎదుగుదల లేని స్థితిని చూసి ఎంతో బాధ పడ్డాడు. ఏ పని చేసినా మాటలే కావాలి! ఆ మాటలే సమంగా రాని పరిస్థితిలో జీవితంలో వెనుకబడిపోవడం సహజం.

అప్పట్లో మేము ఎనౌన్స్ చేసిన "హిప్నో-బిహేవియర్ థెరపి ఫర్ స్టట్టరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్" కోర్సులో చేరి తన నత్తిని తగ్గించుకోవడమే కాకుండా ఒక మల్టీనేషన్ సంస్థలో ఉన్నత స్థాయి మార్కెటింగ్ మేనేజర్‌గా గలగల మాట్లాడుతూ ఆర్థికంగా, సామాజికంగా హోదాను సంపాదించగలిగాడు.

ఇలా ఎందరో...

ఇలా ఎంతో మంది నత్తి కారణంగా జీవితాలలో సంవత్సరాల తరబడి బయటకెళ్ళి మాటలతో చేయవలసిన పనులను చేయలేకపోతున్నారు. జీవితంలో వెనుకబడిపోతున్నారు. తీవ్రమైన ఆత్మన్యూనతా భావానికి లోనవుతున్నారు.

తప్పించుకు తిరుగుతారు

నత్తితో బాధపడేవారు వీలయినంత వరకు నత్తి వచ్చే సందర్భాలను, వ్యక్తులను, స్థలాలను తప్పించుకు తిరుగుతారు. దాంతో క్రమంగా ఆయా పరిస్థితుల మాటెత్తితేనే భయం మొదలవుతుంది. బొంబాయిలో ఇంటర్వ్యూ వచ్చింది. ఇంటర్వ్యూలో నత్తి వస్తుందని భయం. కాబట్టి, బొంబాయికి వెళ్ళడం మానేయడానికి వంకను వెతుక్కుంటారు. ఇలా జీవితంలో బాగా సెటిల్ కావాలనుకునేవారి ఆశ సన్నగిల్లుతుంది.

ఒకసారి ఒక అమ్మాయితో మాట్లాడినపుడు నత్తిగాని వస్తే- అమ్మాయిలంటేనే భయం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇక అమ్మాయిలతో మాట్లాడవలసి వచ్చే ఏ సందర్భాన్ని ఢీకొనడం మాని పలాయనం చిత్తగిస్తూ వుంటారు.

ఇలా తప్పించుకు తిరిగే వైఖరి (Avoidance Behaviour) ఏర్పడితే ఎప్పటికీ సమస్య పరిష్కారం కాదు.

నత్తి ఎప్పుడు ఎక్కువ వస్తుంది?

సాధారణంగా బస్‌లో ఎక్కినపుడు ఏ ఊరికెళ్ళాలనే టికెట్ అడగవలసి వచ్చినపుడు, ఫోన్‌లలో మాట్లాడవలసిన పుడు నత్తి వస్తుంది. సుపీరియర్స్‌తో, కొత్త వారితో, స్త్రీలతో మాట్లాడ వలసినపుడు నత్తి ఎక్కువైపోతుంది.

కొంతమందికి ఇంట్లో తమకంటే చిన్నవారితో, తమ డామినేషన్ ఉందనే వ్యక్తుల వద్ద నత్తి తగ్గడం గాని, పూర్తిగా రాకపోవడం గాని జరగవచ్చు.

నత్తి ఎన్ని రకాలు ?

సాధారణంగా నత్తి (Stuttering or Stammering) లో రెండు రకాలుంటాయి. శారీరకమైన లోపాల వలన వచ్చే నత్తి (Organic Stuttering). ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా, వివిధ ఇతర కారణాల వల్ల వచ్చే నత్తి (Functional Stuttering).

మొదటిరకం నత్తితో బాధపడేవారి సంఖ్య తక్కువ. అత్యధిక శాతం మంది ఫంక్షనల్ స్టేమరింగ్‌తో బాధపడేవారే. ఆర్గానిక్ స్టేమరింగ్‌కు కారణాలను ఇ.ఎన్.టి. సర్జన్ ద్వారా తెలుసుకొని, అవసరమైన వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి. ఇక ఫంక్షనల్ స్టేమరింగ్ బాధితులు

- క్రాంతికార్

90% కంటే అధికంగానే ఉంటారు. వీరు తమకు తాముగాని, ప్రొఫెషనల్ హెల్ప్ ద్వారా గాని బయటపడవచ్చు.

స్కూలులో ప్రారంభం!

సాధారణంగా 'ఫంక్షనల్ స్టేమరింగ్' చిన్న వయస్సులో ప్రారంభం అవుతుంది.

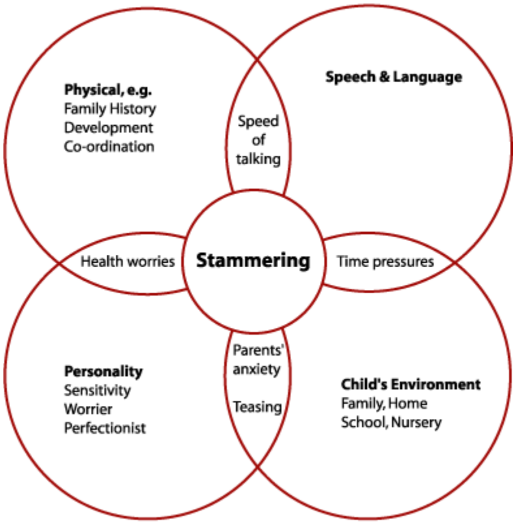
చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితుల వల్ల గాని, స్కూలు పట్ల ఉండే భయం వల్ల గాని మొదట నత్తి ప్రారంభం కావచ్చు. అలాగే ఇంట్లో అతి క్రమశిక్షణ, అతి గారాబం కారణంగా, ఎవరితో సమంగా కలవ నీయకుండా పెంచినా నత్తి ప్రారంభం కావచ్చు. ఎడమచేత్తోరాసే అలవాటున్న పిల్లలను బలవంతంగా కుడిచేత్తో రాయించినా నత్తివస్తుంది. ఏ కారణాల చేత నత్తి ప్రారంభం అయినా మనం చెప్పుకునే రకం నత్తి మాత్రం స్కూలు వయస్సు లోనే ప్రారంభం అవుతుంది. క్రమంగా బయటకెళ్ళే పరిస్థితులు, సొంతంగా సమస్యలను ఢీకొనే పరిస్థి తులు వచ్చే కొలది భయం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

స్త్రీలకు నత్తి రాదా ?

ఇటువంటి 'ఫంక్ష నల్ స్టట్టరింగ్' యువతు లకు తక్కువ. నా 26 ఏళ్ళ థెరపీ అనుభవంలో అనేక మంది యువకు లకు థెరపీ ఇచ్చి నత్తి తగ్గించడం జరిగింది. కాని యువతుల సంఖ్య మాత్రం తక్కువ. ఇంకో చిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే- నత్తి బాధితులు కావాలంటే పాటలు పాడగలరు. అప్పుడు వారెవరికీ నత్తి రాదు.

ముందుగానే భయపడ్డం!

ఫలానా చోటకెళ్తే నత్తి వస్తుందని మాట్లాడలేనని ముందుగానే భయపడ్డం వలన (Anticipatory Fear) చాలామందిలో నత్తి మరింత పెరుగుతూ పోతుంది. కాబట్టి- మొదట నత్తి కల్గించే సంఘటనల్ని యథాతథంగా ఢీకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.



Framework of Stammering

పరిష్కారాలేమిటి ?

☆ నత్తి బాధితులకు ప్రధానంగా బ్రీథింగ్ సమస్య ఉంటుంది. యాంగ్జైటీ, టెన్షన్, భయాల కారణంగా ఊపిరితిత్తులు సమంగా గాలిని పీల్చుకోవు. అసలు శబ్దం రావాలంటే గాలి కావాలి. అది తగిన రీతిలో లేకపోతే (Shortness of breath) నత్తి మరింత పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఊపిరిపై తగిన అదుపు కోసం ప్రాణాయామం ప్రాక్టీస్ చేయాలి. దాంతో బాటు గాలి గాఢంగా పీల్చుకొని వదిలేటప్పుడు "ఆ...!" అని బిగ్గరగా అంటూ గాలి వదలాలి. ఇలా ఎన్ని సెకన్లు ఉండగలుగుతున్నారో వాచ్‌ని చూడాలి. అది 21 సెకన్లు దాటి వచ్చేటట్టు రోజూ ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఉదయం- సాయంత్రం 10 నిముషాల చొప్పున ప్రాక్టీస్ చేయాలి!

♦ డయాఫ్రమ్ విప్పారడానికి "ఆ! హూ .. హే!" అని బిగ్గరగా అరిచే ఎక్సర్‌సైజు రోజుకు మూడుసార్లు చేయాలి!

♦ ఏ అక్షరాలదగ్గర నత్తి వస్తున్నదో ఆ గుణింతాలు రాసుకొని పైకి చదవడం ప్రారంభించాలి!

♦ మిమ్మల్ని ఎవరో చూస్తున్నారని భావిస్తూ, అద్దం ముందు నిలబడి రోజుకి మూడుసార్లు అరగంట చొప్పున ఏదయినా పత్రిక చదవాలి.

(తరువాయి 28వ పేజిలో)

మీలో, మీ పిల్లల్లో కోపం ఇలా తగ్గించుకోండి!

- క్రాంతికార్

కొన్ని ఆటలు ఆడడం ద్వారా కోపాన్ని తగ్గించవచ్చని మనస్తత్వవేత్తలు గమనించారు. యాంగర్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు ఉపయోగపడే కొన్ని ఆటలను చూద్దాం!ఇవి మీరూ చేయవచ్చు మీ పిల్లలకూ నేర్పించవచ్చు.

పిల్లో పంచింగ్

మీ కోపానికి కారణమైన అంశం ఏదయితే ఉందో అదే మీ తలగడ లేదా సోఫా కుషన్‌గా భావించి గుద్దండి. **కోపం నుండి విచారం, విచారం నుండి మామూలు స్థితికి, అక్కడి నుండి ఆనందించే స్థితికి... క్రమంగా మారే వరకు గుద్దాలి. ఆగ్రహం నుండి ఆనందం వచ్చే క్రమాన్ని మీరు గమనించగలరు.**

క్లే మోడలింగ్

మీ కోపానికి ఏది/ఎవరు కారణమో – మట్టితో వారిని బొమ్మగా తయారు చేయండి. బొమ్మ తయారయిన తరువాత దాన్ని నలిపి వేయడం ద్వారా కోపం తగ్గించుకోవచ్చు. దీనివలన క్రియేటివిటీ కూడా పెరుగుతుంది.

రబ్బర్ బ్యాండ్ టెక్నిక్

పిల్లలకి తాము రబ్బర్‌బ్యాండ్ బాయ్ లేదా గర్ల్‌గా ఫీలవ్వమని చెప్పాలి. రబ్బరు బ్యాండ్ సాగుతుంది. తిరిగి యథాస్థితికి వచ్చేస్తుంది. పిల్లల్ని తమ శరీరంలోని ఒక్కో భాగాన్ని బిగిస్తున్న ట్లుగా, రిలాక్స్ అవుతున్నట్లుగా రబ్బరుబ్యాండ్‌లా ఫీలవ్వడం నేర్పాలి. కోపం వచ్చినపుడు రబ్బరు బ్యాండ్‌లా ఫీలై రిలాక్స్ అవమని చెప్పాలి.

డ్రాయింగ్ - మ్యూజిక్

కోపాన్ని బొమ్మ గీయడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే మంచి మ్యూజిక్ వినడం, రాకపోయినా మ్యూజిక్ ప్లే చేసే ప్రయత్నం చేయడం ద్వారా కోపం తగ్గిపో తుంది.

ఇమేజరి టెక్నిక్

కళ్ళు మూసుకుని, మీకు నచ్చిన ప్రశాంతమైన ప్రదేశాన్ని ఊహించుకోండి. అక్కడ మీరు ఉన్నట్లు, అక్కడ ప్రదేశాలు కన్పడుతున్నట్లు, శబ్దాలు వినబడు తున్నట్లు, వాసనలు ముక్కుకు చేరుతు న్నట్లు ఊహించుకోండి. క్రమంగా కోపం స్థానంలో ఆనందం వస్తుంది.

నవ్వండి!

నవ్వడం వలన మంచి బ్రైన్ కెమికల్స్ విడుదలయ్యి పెయిన్‌ని ప్లెజర్‌గా మార్చేస్తుంది. సిల్లీ విషయాల పైన, మీ కోపం పైన ఒక నవ్వు నవ్వండి. నవ్వించే మూవీని చూడండి. జోకులు నేర్చుకొని పేల్చండి. మీతో బాటు అందరూ సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు.

ఎక్సర్‌సైజ్

వ్యాయామం వలన ప్రశాంత పరిచే రసాయనాలు శరీరంలో విడుదల వుతాయి. ఔట్‌డోర్ ఆటలు, డాన్స్, ఎయిరోబిక్స్, యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్ మొదలైన ఏదో ఒక నచ్చిన అంశాన్ని రెగ్యులర్‌గా చేయడం ద్వారా మన ఉద్వేగాలను జయించవచ్చు.

ఫీలింగ్ జర్నల్

మీ ఫీలింగ్స్ అన్నిటిని ఒక పత్రికలో రాసినట్లుగా ఫీలవ్వాలి. మీకు కోపం కల్గించిన వ్యక్తి, పరిస్థితి గురించి మీ ఫీలింగ్స్ నన్నింటిన్ని రాసేయాలి! కావాలంటే తరువాత చింపేసుకోండి.

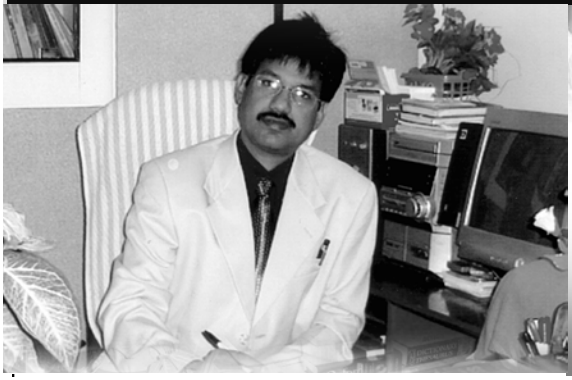
లేదా మీ సన్నిహితుడికి మీ కోపం, బాధలు గురించి ఉత్తరం రాసినట్లుగా ఫీలవ్వాలి. లేదా ప్రియమైన మన్మోహన్ సింగ్ గారు అంటూ... మీ ఆవేదనంతా రాసేసి, చదువుకుంటే మీకు హాయిగా నవ్వు వస్తుంది. మీ కోపం భారం తగ్గుతుంది.

'సర్కిల్'ని అర్థం చేసుకోండి!

మీ ఆలోచనలు మీ ప్రవర్తన పై ప్రభావం చూపుతాయి. మీ ప్రవర్తనలు ఎదుటివారి రియాక్షన్స్ పై ప్రభావం చూపుతాయి. ఎదుటివారి రియాక్షన్స్ మీ ఉద్వేగాల పై ప్రభావం చూపుతాయి. మీ ఎమోషన్స్ తిరిగి మీ ఆలోచనల పై ప్రభావం చూపుతాయి.

పై సర్కిల్‌ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఆలోచనలు, ఉద్వేగాల ప్రభావం అందరి పై ఉంటుందో తెలుస్తుంది. వీటిని పాజిటివ్‌గా మలచుకుంటే, మీ కోపం వంటి నెగిటివ్ ఉద్వేగాలు మాయం అయ్యిపోతాయి.

98481 90302



సత్తి, డిప్రెషన్, నరాల బలహీనత, భయం, గుండెదడ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి,
ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం, ప్రేమ వైఫల్యం, మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్, ఖైనీలకు
బానిస కావడం మరియు అనేక సమస్యలకు ఎంతోమంది నా వద్దకు వచ్చి
హిప్నోసైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించుకున్నారు. సక్సెస్ అయ్యారు. ఇక మీ వంతు......
మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

55-14-109, సీతమ్మధార జంక్షన్, విశాఖపట్నం 530 013. సెల్: 98481 90302 ☎ 2782204, 2721543
www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

పదే పదే ప్రేమలో

మా అమ్మాయి బి.టెక్ ఫైనలియర్ పరీక్షలు రాస్తుంది. మాకు దగ్గరి సంబంధం అని సౌదీలో ఇంజనీర్‌గా చేస్తున్న అబ్బాయితో గతనెల వీసాల కోసం రిజిస్టర్ ఆఫీస్‌లో పెళ్ళిచేసాం. మే నెలలో సాంప్రదాయ పద్ధతిలో వివాహం చేయడానికి అన్ని సన్నద్ధాలు చేసుకుం టున్నాం. ఈలోగా తాను ప్రేమించిన వాడినే పెళ్ళిచేసుకుంటానని మూడు సార్లు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేసింది. తాను 10వ తరగతి నుండి ఎవరో ఒకరితో సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడ్డం, ఎస్‌మ్మెస్‌లు అతిగా ఇవ్వడం, ఫేస్‌బుక్‌లో ఛాటింగ్ చేయడం అలవాటు చేసుకుంది. ఇంటర్‌లో ఉన్నపుడు ప్రస్తుతం పెళ్ళి నిశ్చయమైన అబ్బాయితో అలాగే చేసింది. బి.టెక్ ఫస్టియర్‌నుండి మరో అబ్బాయితో అలాగే చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ఆ అబ్బాయినే చేసుకుంటానని, సెల్‌ఫోన్‌లు, ట్యాబ్‌లు బ్రద్దలు కొడు తుంది. ఏమి తినడం లేదు. నిద్రపోవడం లేదు. జనవరిలో సైకియాట్రిస్టు దగ్గర, క్లినికల్ సైకాలజిస్టు వద్ద చికిత్స చేయించాము. ఏ మార్పులేదు. ఇక మాకు మీరే పరిష్కారం చూపాలి.

జవాబు: నేటి యువత ప్రేమించక పోవడాన్ని ఒక లోటుగా చూస్తున్నారు. ఇక అమ్మాయిలు ఎంతమంది బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉంటే అంత గొప్పగా ఫీలవుతున్నారు. అచంచలమైన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, ఏదో సాధించామన్న అనుభూతిని ఫీలవుతున్నారు. అందునా బిటెక్ లాంటి కోర్సుల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి, పోటీ ఉంటుంది. వాటినుండి ఉప శమనంగా కూడా చాటింగ్, సెల్ టాక్‌లను ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఈ మధ్య బిటెక్ స్టూడెం టులు కాలేజీలు ఎగ్గొట్టి ఎక్కడికెక్కడికో తిరగడం ఎక్కువయింది. దాంతో బ్యాక్‌లాగ్స్ పెరిగిపోయి మూడో సంవత్సరంలో డీటైన్ అయిపోతున్నారు. నేడు ప్రేమలో పడ్డామని, లవర్ ఉన్నాడని చెప్పుకోవడం ఒక ఫ్యాషన్ అయ్యి పోయింది. ఒకరు పోతే మరొకరితో ప్రేమలో పడుతున్నారు. ఒకోసారి ఒకరికి తెలియకుండా మరొకరితో వ్యవహారాలు కొనసాగిస్తున్నారు. క్రమంగా ఎగ్రెసివ్ బిహేవియర్, తనమాట నెగ్గించుకోవడం కోసం రక-రకాల విపరీత ప్రవర్తనలు చేయడం ఎక్కువయింది. అందుకే మేము బెటర్ పేరెంటింగ్, అండర్‌స్టాండ్ యువర్ చైల్డ్, టీనేజ్ సైకాలజి వంటి అంశాలలో హైటెక్ క్లాసులు నిర్వహిస్తు న్నాం. మీ పాపకూడా ఎవరితో రిజిస్టర్ మేరేజ్ అయ్యిందో వారితోనే వెళ్ళాలంటే థెరపీతో బాటు, ప్రతీ ఆదివారం జరిగే

పేరెంటింగ్ క్లాసులకు తల్లి-దండ్రులు కూడా హాజరు కావాలి. తప్పక మీ అమ్మాయిని మార్చే పూచీ నాది.

వరంగల్ నిట్‌లో వ్యసనాలు

ప్రశ్న: మా అబ్బాయి ఇంటర్ వరకు చాలా బాగా చదువుకునేవాడు. చాలా మంచివాడు. గత రెండేళ్ళుగా వరంగల్ నిట్‌లో బిటెక్. చదువుచున్నాడు. ఈ రెండేళ్ళలో వాడి ప్రవర్తన చాలా దారుణంగా మారిపోయింది. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్, గంజాయి, డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడిపోయాడు. అసలు ఏమీ తినడం లేదు. రాత్రులు నిద్రపట్టక అలా సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూనే ఉంటాడు. చాటింగ్ కూడా చేస్తూనే ఉంటాడు. ఈ మధ్య విసుగు, కోపం, ఎదిరించి మాట్లాడ్డం చేస్తున్నాడు. బక్కగా మారిపోయాడు. ప్రస్తుతం తన వయస్సు 20 సం॥లు. బరువు 36 కేజీలు మాత్రమే. మా అబ్బాయి మాకు దక్కుతాడా? వరంగల్ నిట్‌లో చాలామంది డ్రగ్స్‌కు అలవాటు చేస్తారట కదా?

వరంగల్ నిట్ మేధావులకు పట్టుకొమ్మ

జవాబు: ఈ వ్యసనాలు, పిల్లల తిరుగుళ్ళు కొంచెం ఇంచుమించు అన్ని ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలలోను ఉంది. కానీ ఆంధ్రాకే గర్వకారణం అయిన వరంగల్ నిట్‌పై అతిగా ప్రచారం అవుతుందంతే! నాకు తెలిసి మహానుభావులుగా మారి ఎంతోమంది ప్రపంచంలో ఎన్నో ప్రాంతాలలో విస్తరించారు. ఈ మధ్య ఢిల్లీలో నేను స్పీచ్ ఇస్తే, ఓ 70 ఏళ్ళ సర్దార్‌జి నన్ను ఆలింగనం చేసుకొని వరంగల్ నిట్‌లో బిటెక్, అమెరికాలో MS.PHD చేసి పెద్ద పారిశ్రామిక వేత్తగా ఉన్నానని, వరంగల్ నిట్ (అప్పట్లో REC) గొప్పతనం గురించి చెపుతూ కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకున్నాడు.

సో, తప్పు వరంగల్ నిట్‌ది కాదు. మనలో బలహీనత ఉన్నపుడు, ఎదుటివారి ప్రలోభాలకు త్వరగా గురయ్యే స్వభావం ఉన్నపుడు వ్యసనాలకు గురవుతాము. సత్సాంగత్యం వల్ల మంచి, దుస్సాంగత్యంవల్ల చెడు జరుగుతాయి. ఎక్కడయినా మంచి విద్యార్థులు-చెడు విద్యార్థులు రెండు పక్షాలు ఉంటారు. మంచి వాళ్ళతో స్నేహం చేస్తే మంచి మనకు అంటుకుంటుంది. చెడ్డవారితో చెడు అంటుకుంటుంది. ఈ తప్పు మనలో పెట్టుకుని ఒక్క కాలేజికి ఆపాదించడం మంచిది కాదు.

ఇక విషయానికి వద్దాం. మీ అబ్బాయి మల్టిపుల్ ఎడిక్షన్స్‌తో బాధపడుతున్నాడు. తీసుకువస్తే డీ-ఎడిక్షన్ ప్రోగ్రాం ద్వారా మంచిగా మారుస్తాం. ఒకవేళ రాని పక్షంలో చాటుగా కలిపే కొన్ని రకాల హెర్బల్స్ ద్వారా డ్రింకింగ్ పూర్తిగా మాన్పించవచ్చు. మిగతావి నెమ్మదిగా తగ్గుముఖం పడతాయి. వీలయినంత త్వరగా థెరపి ఇప్పించకపోతే 36 కేజీలు మాత్రమే ఉన్న మీ అబ్బాయి ఆరోగ్యం పూర్తిగా క్షీణించి చదువు ఏమాత్రం సాగదు.

మా ఆయన ఆఫీసుకెళ్ళడు!

ప్రశ్న: మావారు బిఎస్.ఎన్.ఎల్‌లో జాబ్ చేస్తారు. మాకు 1990 పెళ్ళయింది. పెళ్ళయిన రెండేళ్ళనుండి డిప్రెషన్ వచ్చింది. అప్పటినుండి ఇప్పటి వరకు ఈ 21 ఏళ్ళనుండి సైకియాట్రిస్టుల వద్ద మందులు వాడుతూనే ఉన్నాం. ఈ 20 ఏళ్ళలో 50 సార్లు వరకు కరెంటు షాకులిచ్చారు. ఎవరితో మాట్లాడరు. నాపై అనుమానాలు ఎక్కువగా ఉండేవి. ఇంట్లోంచి చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయేవారు. ఇప్పుడు గత 6 నెలలనుండి ఉద్యోగానికి వెళ్ళడం లేదు. ఉద్యోగం పోతుందేమో అనే భయం కూడా లేకుండా ఇంట్లోనే అలాగే కొనసాగుతున్నారు. ఇద్దరు పిల్లలు లోన్‌తో బిటెక్‌లు చదువుతున్నారు. ఈయన పరిస్థితి ఇలా ఉంటే మా పరిస్థితి ఏమిటి?

డెల్యూజనల్ డిజార్డర్

జవాబు: మీ వారికి క్రానిక్ డెల్యూజనల్ డిజార్డర్ ఉంది.

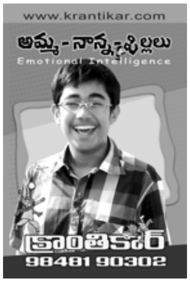
మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!

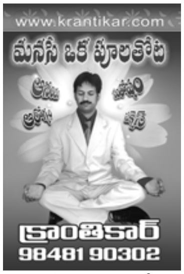
వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

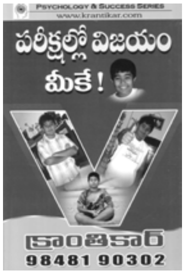
క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు
₹.100



మనసే ఒకపూలతోట
₹.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే
₹.60

హలో బావున్నారా?
₹.100

ఇంత తీవ్ర స్థాయిలో ఉన్నపుడు రోజూ మీరు వాడే 10-15 టాబ్లెట్లు వాడుతూ సపోర్టివ్ థెరపీకు వస్తే, ఆ మందులు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి. మీరు, మీ పిల్లలు ఫేమిలీ గ్రూపు థెరపి సెషన్‌లలో పాల్గొంటే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇటువంటి పేషెంటులతో ఎలా మెలగాలో తెలుస్తుంది.

ఓ వారం-పదిరోజుల్లో ఉద్యోగం లోకి వెళ్ళేలా చేయగలను. నేను రాసిన 'మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు' పుస్తకం చదవండి.

సంతకం పెట్టలేను!

ప్రశ్న: నేనొక సీమేన్‌ను. ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలు చుట్టి వచ్చాను. ఆర్థికంగా ఏ సమస్యా లేదు.

కాని నాకో కొత్త సమస్య వచ్చింది. నేను ఎవరి ముందయినా సంతకం పెట్టవలసి వచ్చినా, రాయవలసివచ్చినా నేను రాయలేను. దానివల్ల నాకు చాలా నష్టం జరుగుతుంది. న్యూరాలజిస్టుల వద్ద చికిత్స చేయించుకున్నా తగ్గలేదు. నా సమస్యకు పరిష్కారం ఉందా?

రైటర్స్ క్యాంప్స్

జవాబు: సాధారణంగా జనరలైజ్‌డ్ యాంగ్జయిటీ ఉన్న వారికి ఎవరి ముందయినా ఏదయినా చేయవలసి వస్తే చాలాకష్టంగా, ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇద్దరున్నపుడు మాట్లాడ గలిగిన వాడు పదిమంది ఉన్నపుడు సమంగా మాట్లాడలేడు. పబ్లిక్ స్పీకింగయితే ఇక ఛాన్స్‌లేదు.

గుండెదడ, ఆందోళన, మైండ్‌బ్లాంక్ అయిపోవడం, అరచేతుల్లో చెమట్లు పట్టడం, చేతులు ఒణకడం ఉంటాయి. వీరు ఎదుటివారిముందు సంతకం చేయవలసివస్తే సంతకం టాలీ అవ్వదు.

ఈ సమస్య అలా-అలా కొనసాగి రైటర్స్ క్రాంప్స్‌గా మారి సంతకమే కాదు. ఏమీ రాయలేని స్థితికి వస్తుంది. రాయడానికి ప్రయత్నిస్తే వేళ్ళు గట్టిగా అయిపోయి నొప్పి పెడతాయి. కొంతమందికి రెండు వేళ్ళ మధ్య కాయల్లా కూడా కాసేంత ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

దీనికి పరిష్కారం యాంగ్జయిటీ తగ్గించుకోవడం. అలాగే రైటర్స్ క్రాంప్స్ బోర్డు అని ఉంటుంది. దానితో ప్రాక్టీస్ చేయడం. ఈలోగా ఎడమచేతితో కూడా రైటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసుకోవడం వలన కుడిచేయిపై కాన్‌సెంట్రేషన్ తగ్గి ఫ్రీ అవుతారు.

చాలామట్టుకు యాంగ్జయిటీ తగ్గితే మీ సమస్య తగ్గిపోతుంది. రిషిఫార్మా వారి అశ్వగంధ వాడండి. ఒత్తిడి తగ్గి రాత బాగుపడుతుంది.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు (సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 60
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 50
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 30
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -1	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -2	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -3	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -4	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -5	రు.25
SUCCESS WITH SELF-HYPNOTISM	Rs.50
COMMON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS & SOLUTIONS	Rs.50
SEVERE STRESS TO SUPER RELAXATION	Rs.50

మా ఆవిడకు నాపై అనుమానం

ప్రశ్న: నేను అమెరికాలో ఉండేవాడిని. పిల్లల పెళ్ళిళ్ళ కోసం ఇండియా వచ్చి ఇద్దరబ్బాయిలకు, ఒకమ్మాయికి పెళ్ళిచేసాము. అబ్బాయిలు అమెరికాలో ఉండగా ఒకరికి యాక్సిడెంటు అయి చనిపోయాడు. కోడలు, మనవరాలు మావద్దే ఇండియాలో ఉంటున్నారు.

కోడలితోను, మా పనిమనిషితోను నాకు అక్రమ సంబంధం ఉందని నా భార్య నిరంతరం వేధిస్తుంది. వారు ముద్దులతో ముఖం గాట్లుచేసారని, ఎప్పుడు వారితో కొరికించుకుంటానని గొడవ చేస్తుంది. నా ముఖంపై ఏ గాట్లు లేకపోయినా ఆమెకు కన్పిస్తున్నాయట. తను నిద్రపోదు, నన్ను నిద్రపోనివ్వదు.

అమెరికా నుండి వచ్చాక అనేక బిజినెస్‌లు, ఇండస్ట్రీలు పెట్టాను. ఇప్పుడు ఏ పనీ చేయనియ్యకుండా ఒకటే గోల. ఒక సైకియాట్రిస్టు వద్దకు వెళ్ళాం. ఆయన రాసిన మందులు కొన్ని రోజులు వాడి వేసుకోనంది. ఒక సైకాలజిస్టు వద్దకు వెళ్ళాం. అతనికి ఫోజు ఎక్కువ సో, అక్కడా ఆసక్తి చూపలేదు. ఆమె నార్మల్‌గా మారేదెప్పుడు? ఎలా?

పారనాయిడ్ డిజార్డర్

జవాబు: మీ భార్య పారనాయిడ్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమెకు అనుమానాలు, అపనమ్మకాలు ఎక్కువగా కలుగుతాయి. వాటినే డెల్యూజన్స్ అంటారు. అందుకే దీన్ని 'డెల్యూజనల్ డిజార్డర్' అంటారు.

కొంతమందికి తాను తినే దానిలో ఎవరో విషం కలిపే రనవచ్చు. తనపై కుట్ర జరుగుతుం దనవచ్చు. సాధారణంగా భాగస్వామిపై అనుమానం (Character Suspicion) ఉంటుంది. ఆఖరికి చిన్నపిల్లలతో మాట్లాడినా ముసలి వాళ్ళతో మాట్లాడినా ఈ అనుమానం వేధిస్తుంది. కొన్ని నెలలు సైకియాట్రిక్ మెడిసిన్స్ వాడితే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

వారు మందులు వాడరు. నాకే సమస్యాలేదు. ఎదుటివారిదే సమస్య అంటారు. కాబట్టి, ఎదుటి వారికి మందులని విటమిన్సు, వీళ్ళకి విటమిన్సు అని చెప్పి మందులు ఇవ్వ వలసి ఉంటుంది.

అయినా వేసుకోకపోతే చాటుగా ఆహారంలోగాని, ఏదయినా పానీయాలలోగాని కలిపే సిరప్ లభిస్తుంది. దాన్ని కొన్నాళ్ళు కలిపిన తరువాత తిరిగి మామూలు మందులు ప్రారంభించవచ్చు.

పరీక్షల్లో నోట్లో పుళ్ళు

ప్రశ్న: పరీక్షల్లో నాకు నోట్లో పుళ్ళు వచ్చేస్తాయి. అవి చాలా నొప్పిగా ఉండి 15 రోజులు బాధిస్తున్నాయి. అప్పుడు కాన్‌సెంట్రేషన్ చదువునుండి నొప్పిపైకి వెళ్ళి, ఏ పనీ చేయలేను. ఏం చేయాలి?

స్ట్రెస్ అల్సర్స్

జవాబు: ఒత్తిడి, టెన్షన్, భయం కల్గినపుడు కొంతమందికి నోట్లో పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. అవి రాకుండా ఉండాలంటే స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ నేర్చుకుని ప్రాక్టీస్ చేయాలి. మల్టీ విటమిన్స్ రోజూ వాడాలి.

మరీ నొప్పి ఉంటే, నొప్పి భాగంలో పెట్టే ఒరల్ జెల్ లభిస్తుంది. కడుపులో పురుగులకు డాక్టర్లు అల్బెండజాల్ వంటివి ఇస్తారు, వేసుకోండి.

("నత్తి" - 23వ పేజి తరువాయి)

♦ వీలయినంత ఎక్కువ మందితో కలుస్తూ ఉండాలి. సాధారణంగా వాక్యాలు ప్రారంభించేటప్పుడు నత్తి ఎక్కువగా వస్తుంది కాబట్టి, నత్తి వచ్చినపుడు ఆగి గాఢంగా గాలి పీల్చుకొని తిరిగి మాట్లాడ్డం ప్రారంభించాలి. ఆ పదం రాకపోతే ఏదో విధంగా వచ్చేలా ప్రయత్నించకుండా దానికి సమానార్థం ఉన్న వేరే పదం ఉచ్చరించే ప్రయత్నం చేయాలి.

♦ కండరాలలోని టెన్షన్ తగ్గించుకోవడం ఈ సమస్యకు చాలా అవసరం. కాబట్టి 'జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రెస్సివ్ రిలాక్సేషన్' చేయడం వలన బాగా ఉపకరిస్తుంది.

♦ చాలామందికి భయం కారణంగా నత్తి వస్తుంది. కాబట్టి భయాన్ని తగ్గించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి తగినట్లుగా ఆటోసజెషన్‌లు ఇచ్చుకోవాలి!

♦ శవాసనం వేసుకొని పడుకొని, మీరు ఎక్కడికెళ్తే భయం, టెన్షన్, నత్తి వస్తున్నాయో ఆయా సందర్భాలను ఊహించుకొని టెన్షన్, యాంగ్జయిటీ, భయాలను పెంచుకోవాలి. వెనువెంటనే అవన్నీ తగ్గిపోతున్నట్లు ఫీలయ్యి, శరీరంలోని అన్ని భాగాలను రిలాక్స్ చేసుకోవాలి. ఇలా పదే పదే చేస్తూ ఉంటే- టెన్షన్, యాంగ్జయిటీ, భయం కలిగినపుడు మీకు మీరు తగ్గించుకోవడం అలవాటవుతుంది. ఈసారి నిజంగా ఆయా సందర్భాలను ఢీకొంటూ ఉంటే క్రమంగా ఎవరికి వారు ఆయా సమస్యలను ఆ క్షణంలోనే తగ్గించుకోగలగడం సాధ్యం అవుతుంది.

ప్రత్యక్షంగా థెరపి తీసుకుంటే 10-15 రోజుల్లో చాలా మట్టుకు నత్తి తగ్గిపోతుంది. మిగతాది ఇంట్లో ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది. ♦

అడగండి చెప్తాను

Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా...
చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్,
సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ పత్రికలో ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

బాడబకం

'వాత్సాయన కామసూత్రాల'లో 'బాడబాకం' అను రతి విధానాన్ని వివరిస్తూ స్త్రీలు యోని కండరాన్ని బిగించాలి అని వ్రాసారు. దాన్ని ఎలా అభ్యసించాలి? దానికి ఎంత ప్రాక్టీసు ఉండాలి? వివరంగా తెల్పుతారని ఆశిస్తున్నాను.

జ. స్త్రీలు యోని కండరాలను, ముఖ్యంగా ఉంగరపు కండరాన్ని బిగపట్టడం అభ్యసిస్తే తాము సుఖపడటమే కాక భర్తని కూడా సుఖపెడతారు. బీజవాహికలో ఒరపిడి సుఖంకోసం స్త్రీ పురుషులిద్దరూ తాపత్రయ పడతారు. కామోద్రేకం వల్ల యోని స్రావాలు ఊరకపోయి నట్లయితే అతనికి ఆ ఒరపిడి సుఖం లభిస్తుంది. కాని ఆమెకు విపరీతమైన మంటపుట్టి రతి నరకప్రాయమవుతుంది. ఇటు ఈ సమస్యా, అటు పురుళ్ళవల్ల యోని కండరాలు వసులుబారే సమస్యా ఈ యోని కండర వ్యాయామాల వల్ల చక్కబడతాయి.

స్త్రీ బస్తి ప్రదేశంలో మూడు నాళాలున్నాయి. 1. మూత్రనాళం, 2. బీజవాహిక, 3. మలనాళం– ఈ మూడూ ఒకదాని దిగువన ఒకటి ఉన్నాయి. ప్రతి నాళానికి ముఖద్వారం వద్ద ఒక్కొక్క ఉంగరపు కండరం ఉంది. దాని పని ఆయా నాళాల ద్వారాన్ని మూయటం, తెరవటమూను. బీజవాహిక ద్వారం చుట్టూ ఉన్న కండరానికి 'స్పింక్టర్ వెజినై' అని పేరు. స్త్రీ బీజవాహికలోకి వేలు చొప్పించారనుకోండి. ఆమె ఆ కండరాన్ని బిగపడితే ఆ కండరం వేలును బిగియ పట్టుకుంటుంది. ఆమె కండరాన్ని వదులు చేస్తే ముఖద్వారం తెరచుకుంటుంది.

ఇక లెవేటరు కండరం ఉంది. ఇది బీజవాహికను చుట్టి ఉంటుంది. బీజవాహిక మొత్తాన్ని విశాలం చెయ్యడానికీ, సంకోచింప చెయ్యడానికీ యిది పనికొస్తుంది. అంగప్రవేశ భయం ఉన్న స్త్రీకి ఆ సమయంలో స్పింక్టర్ కండరం తనకు తెలియకుండానే ఆకస్మిక సంకోచానికి గుర్తై అంగప్రవేశం కానివ్వదు సరికదా పట్టు బలవంతాన చిటికెన వేలు ప్రదేశాన్ని కూడా సాధ్యపడనివ్వదు. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటారు.

స్త్రీ బీజవాహికలో స్తంభించిన పురుషాంగం ఉండగా ఆకస్మికంగా

ఆమెకు వెజినస్మస్ కలిగి పురుషాంగం బయటకు రాకుండా బిగిసిపోవటం జరిగిన సంఘటనలు వైద్యశాస్త్రంలో ఉన్నాయి. ఉంగరపు కండరం పట్టు అలాంటిది.

ఈ బీజవాహికా కండరాలు రెండిం టినీ స్త్రీలందరూ ముడుచు కోవటం, వదిలి పెట్టడం వ్యాయామంగా అభ్యసించాలి. ఇందువల్ల చాలా లాభాలున్నాయి.

1. అంగప్రవేశం జరిగాక స్తంభనం తగ్గిపోయే మగవాళ్ళుంటారు. శిశ్నాన్ని బీజవాహికా కండరాలతో నొక్కుతూ, విడిచి పెడుతూ ఉండటం వల్ల అంగం మళ్ళీ బలంగా స్తంభిస్తుంది. అర్థ నపుంస కత్వానికి కూడా ఇదే చికిత్స.

2. పురుషుడికి శీఘ్రస్ఖలనం సహ జంగా ఉంటుంది. అతను సగటున 2 నిముషాల కంటే ఎక్కువసేపు రతి చెయ్యలేడు. స్త్రీ భావప్రాప్తికి మరికాస్త సమయం పడుతుంది. అతనికి స్ఖలనమైన వెంటనే ఆమె తన ఉంగరపు కండరాన్ని బిగించిందనుకోండి. అతని స్తంభనం వెంటనే చల్లారిపోదు. మగవాడికి కావలసిందీ అదే, ఆమెకు కావలసిందీ అదే. కనుక స్ఖలనమై పోయాక కూడా మరికొద్ది సేపు అతను స్తంభితాంగంతో రతి నిర్వహించ గలుగుతాడు.

3. బీజవాహికా కండరాల వ్యాయా మం అభ్యసించిన స్త్రీకి పురుడు తేలికగా అవుతుంది.

4. పురుడు అనంతరం ఈ వ్యాయా మాలు చెయ్యడం వల్ల సాగిపోయిన యోని కండరాలు మళ్ళీ బిగిని సంతరించుకుంటాయి.

1.వ్యాయామం:

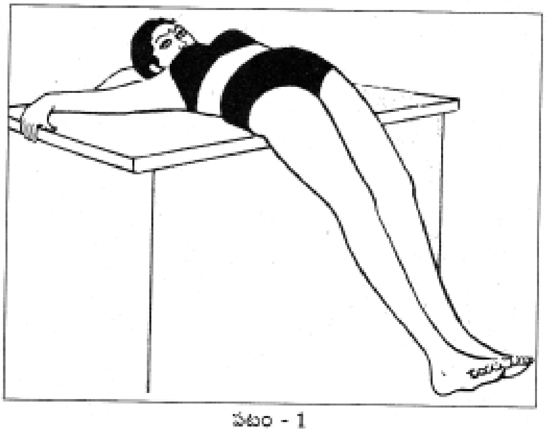
కాళ్లను కొద్దిగా ఎడం చేసి నిటారుగా నిలబడండి. పిరుదుల కండరాలను సంకోచింప చేయండి. అవి రెండూ ఒకదాని కొకటి గట్టిగా హత్తుకోవాలి. తొడలు రెండూ ఒకదానికొకటి ఒరసుకునేటట్టు చేయండి. మోకాళ్ళు వెనక్కీ, ముందుకీ ఆడించాలి. ఈసారి స్ఫింక్టర్ కండరాన్ని బాగా ముడిచి లివేటరు కండరాన్ని కూడా బిగించడం ద్వారా బీజవాహికను పైకి లాక్కోవాలి. ఉదర కండరాలను కూడా సాధ్యమయినంత అదుక్కి నొక్కి పెట్టటం ద్వారా బస్తి కండరాల సంకోచాన్ని సాధించ వచ్చును.

దీనికి అనుబంధంగా మరో వ్యాయామం చెపుతున్నాము. మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రకండరాలను బిగించి, మూత్రాన్ని ఆపివెయ్యాలి. కొన్ని సెకనులు అలా ఆపి మళ్ళీ విడిచి పెట్టండి. అలాగే దొడ్డికి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా స్పింక్టరు ఏనై కండరాన్ని నొక్కి పెడుతూ ఉండండి.

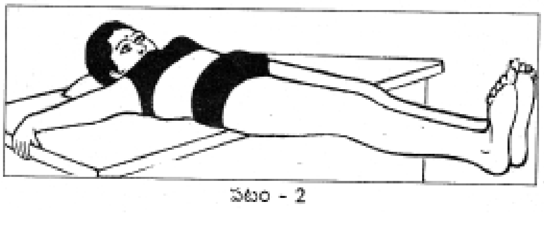
మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు కండ రాన్ని ఎలా బిగించి వదులుతారో, ఉత్తప్పుడు కూడా అదే విధంగా ఆ కండరాన్ని బిగించి వదల వచ్చు. ఉదయం 20 సార్లు, సాయంత్రం 20 సార్లు అలా చేయడం మంచిది.

2వ వ్యాయామం:

ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం. అయితే దీనికి పెద్ద టేబిలు అవసరం. ఆ టేబిలు అంచుమీద పిరు దుల్ని జాలువార్చి ఆమె వెల్లకిలా పడుకో వాలి. కాళ్లు నేలపై వ్రేల్లాడుతూ ఉండాలిగాని, నేలను స్పర్శించకూడదు (పటం:1) కాళ్ళు నిటారుగా సాగాలి. కాని ఒకదానికొకటి తగలకూడదు. బల్ల అంచుల్ని చేతులతో పట్టుకొనటం అవసరం. లేకపోతే జారిపోతారు. కాళ్ళను రెండూ దగ్గరగా చేర్చి శరీరంతో సమంగా ఉండేటట్లు పైకి ఎత్తాలి. (పటం:2) ఆ తర్వాత కాళ్ళను నిలువుగా పైకెత్తి చేతులతో మోకాళ్ళ క్రింద గట్టిగా పట్టుకోవాలి. అలా పట్టుకుని కాళ్ళను మీ పొట్టవైపు లాక్కోండి.



పటం - 1



పటం - 2

మోకాళ్ళు సాధ్యమయినంత నిటారుగా ఉండాలి. ఈసారి కాళ్ళను మెల్లగా దింపుతూ తిరిగి యథాస్థితికి రండి. ఇలా రోజుకి అరడజను సార్లు చెయ్యండి.

ఏమిటిది?

మొదటి నుంచీ రతి చేసేటపుడు మా ఆవిడ యోనిలోపల ఒక నరంలా తగులుతుంది. దానిని గూర్చి నెమ్మదిగా రతి చేస్తున్నాను. అది ఏమిటి? అలా తగలటము ప్రమాదమా? నా భార్యకు రతి అంటే ఆసక్తి లేదు. ప్రతి వారికీ ఉంటుంది. రోజూ నా బలవంతం వల్లనే కలుస్తుంది.

స్త్రీ బీజవాహికలో సుమారు ముప్పాతిక అంగుళం లోతులో యోని ద్వారాన్ని చుట్టి ఉంగరపు కండరం ఒకటి ఉంటుంది. దాన్ని దాటుకుంటూనే మీ అంగం బీజవాహికలోకి ప్రవేశించాలి. ఆ సమయంలో అది నరంలా మీ అంగానికి తగులుతున్నది. అలా తగలటమేమీ ప్రమాదం కాదు. ఆడవాళ్ళంతా ఆ కండరాన్ని బిగించటం, వదలటం వ్యాయామంగా అభ్యసించాలి. (ఆ వ్యాయామం ఎలా అభ్యసించాలో ముందు ప్రశ్నలో వివరించాము). అందువల్ల రతి సౌఖ్యం పెరుగుతుంది.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకు ముఖ్యంగా రతి భయం ఉన్నవాళ్ళకి ఈ కండరం అంగప్రవేశ సమయంలో దగ్గిరగా ముడుచుకొని ఏమాత్రం అంగప్రవేశం జరగనివ్వదు. దాన్ని వెజైనస్మస్ అంటారు. అది మాత్రం దోషమే.

మీ భార్యకు రతిపట్ల ఆసక్తి లేదన్నారు. అవును మీలాగే చాలామంది పురుషులు తమ భార్యలు తమకున్నంత ఆసక్తి ఉండటం లేదని ఫిర్యాదు చేస్తారు. స్త్రీ స్వభావమే అంత. రతికీ రతికీ మధ్య 2-3 రోజులైనా వ్యవధి యివ్వండి. అప్పుడావె మీకోసం పాల్గొన్నా ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. తనకంటూ కామవాంఛ బలీయంగా కలిగే రోజులు స్త్రీకి నెలలో 4,5 సందర్భాలకు మించి ఉండవు. బహిష్టు అయిన వెంటనేగాని, ముందుగాని, అండస్రావ కాలంలోను (అనగా నెల మధ్యలో) స్త్రీలకి రతేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో అంతగా ఉండదు.

రిటైర్మెంటెప్పుడు?

55 ఏళ్ళో, 58 ఏళ్ళో రాగానే గవర్నమెంటు లెక్కల్లో మనిషి రిటైరవుతాడు. సెక్సులో ఎప్పుడు రిటైర్ అవుతాడు? రిటైర్‌మెంట్ వయస్సు స్త్రీ పురుషులకు వేరువేరుగా ఉంటుందా?

జవాబు: మీ ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పడం చాలా కష్టమే. మానవ జీవితంలో బాల్య, కౌమార, యవ్వన, వృద్ధాప్యాలని నాలుగు దశలున్నాయి. యవ్వనారంభ కాలంలో కామం పుట్టి వృద్ధాప్యంలో ముగుస్తుందని సామాన్యీకరించి చెప్పెయ్యొచ్చు కానీ వృద్ధాప్యాన్ని నిర్వచించటమే కొంచెం కష్టం.

స్త్రీలకు ముట్లుడిగినపుడూ, మగవారికి 60 ఏళ్ళ వయసులోనూ కామం అంతమవుతుందనీ చాలా మంది పొరబడుతుంటారు.

వాస్తవానికి మగవాళ్ళలో కామం టీనేజ్ దాటగానే (18-19 సం॥లు) తగ్గుముఖం పడుతుందట. అప్పట్నుంచి క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా, కొద్ది కొద్దిగా... క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుందట. అంతం ఎప్పుడవుతుందీ (ఎప్పుడు రిటైర్ అవుతారు) అనేది చాలా అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. ఉదాహరణకి ఒకొక్కరి శరీరతత్వం చాలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. పుట్టుక నుంచే వాళ్ళు అలా ఉంటారు. జిర్రున చీది ఎరుగక పోవచ్చు. అలాంటి వాళ్ళు సెక్సులో కూడా చాలా

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
11-25-778 సన్‌ఫ్లవర్ స్కూల్
ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్
ఫోన్: 99636 70786

విజయవాడలో ...

Sai Balaji Marketing Agencies,
27-16-108, Besant Road,
Opp: Surya Motors,
Girish Complex, Governopet,
VIJAYAWADA, 9246497395

విశాఖ లో ...

- డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

చిగురుమామిడిలో ...

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా,
08721-252323, 96523 85027

తాడిపత్రిలో...

శ్రీ పల్లా వెంకటరంగయ్య
3/1032, గన్నెవారిపల్లి కాలనీ, తాడిపత్రి
9908809643

చురుగ్గా ఉంటారు. 70-80 ఏళ్ళు వస్తున్నా వాళ్ళ లైంగికోత్సాహం ఏమీ తగ్గదు.

ఒక్కొక్కడుంటాడు. చూడగానే 'ఈసురోమని మనుషులుంటే....' అని గురజాడ గేయం జ్ఞాపకం వస్తుంది. యిలాంటి వాళ్ళు 40-50 ఏళ్ళకే 'రిటైర్' అయిపోతారు. లేకపోతే ఆ జాడు నీరసం భరించలేక వాళ్ళని పెళ్ళాలే 'డిస్మిస్' చేస్తారు.

2. షుగర్, టి.బి. ఆస్మా వంటి దీర్ఘ వ్యాధులున్న వాళ్ళకి, కామోత్సాహం త్వరగా చప్పబడిపోతుంది.

3. వృద్ధుల్ని మానసిక చింత, తామెందుకూ కొరగాకుండా పోయామన్న ఫీలింగూ, తమనందరూ అలక్ష్యం చేస్తున్నారన్న భావం కృంగదీస్తుంది. శారీరకంగా చురుగ్గా వుండొచ్చుగాక. అలాగే మేధకీ లోపం ఏమీ ఉండదు. అయినప్పటికీ కాలక్షేపం లేకపోవడంవల్ల కలిగే నిస్పృహ, వ్యథ, ప్రాముఖ్యం కోల్పోయామనే భావం, తాము ఎవరి మీదనైతే ఆధారపడ్డారో వాళ్ళ నుంచి ప్రేమ లోపించటం-యివన్నీ పెద్ద వారిలో కామాన్ని హరించివేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఒంటరి వారిని! (భాగస్వామి బ్రతికుంటే ఆ వయసులో కూడా వీరు కామపరంగా చురుగ్గా ఉంటారు).

4. కొందరికి ముందునుంచీ ఆధ్యాత్మిక చింతన ఉంటుంది. అటువంటివారు వయసులో నిమిత్తం లేకుండానే కాముకత్వం నుండి సెలవు పుచ్చుకుంటారు. వృద్ధయువకుల్నీ యువ వృద్ధుల్నీ మనం చూడటం లేదా?

ఏతావాతా చెప్పొచ్చే దేమిటంటే

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది.

ఏ రోజునైనా రావచ్చు. రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒక సారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

మనిషి కామజీవితం ఎప్పుడు ఎలా అంతం అవుతుందనేది అతని/ఆమె చేతుల్లో ఉండదు. పరిస్థితులూ, ఆరోగ్యమూ, శారీరక ప్రకృతి, మానసిక ప్రవృత్తి-వీటి మీదనే ఆధారపడి ఉంటుందని గ్రహించండి. అన్నీ బావుంటే బతికున్నంత కాలం కామజీవితం ఉంటుంది.

ఆపరేషన్ చేయించుకొమ్మంటారా

నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు 15 సం॥నుండి హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. నాకు వృషణాలు రెండూ సమానంగా లేవు. ఎడమపక్క వృషణం పెద్దగా వుంది. పెద్దగా ఉన్న వృషణం అప్పుడప్పుడు నొప్పి వస్తుండేది. కొన్ని రోజులు తర్వాత తగ్గిపోయింది. మళ్ళీ ఇప్పుడు నొప్పి విపరీతంగా వచ్చింది. ఈ నొప్పికి ఆగలేక వెంటనే ఒక M.D.డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాను. రెండు ఇంజక్షన్లు చేయించుకున్నాను. టాబ్లెట్లు కూడా వాడాను. వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోయింది. మళ్ళీ డాక్టర్‌ను కలవలేదు. మరోసారి ఎప్పుడన్నా నొప్పి వస్తే ఆపరేషన్ అవసరమవుతుందా? నాకు హస్త ప్రయోగం వల్ల వృషణం నొప్పి వస్తోందంటారా! ఎందువల్ల?

ఇంకో సమస్య: నాకు వీర్యం స్థలించినప్పుడు మొదటిసారి వీర్యం చిక్కగా వస్తుంది మరోసారి వీర్య స్థలనం చేస్తే పలుచగా నీరు వలే వస్తుంది.

జవాబు: మరీ మీకు చేతకాక చేత్తో వృషణాలను బాదుకుంటే తప్ప హస్తప్రయోగం వల్ల వృషణాలు నొప్పి పుట్టవు. వాచవు. అంతవరకు హామీ!

ఇక ఎడమ బీజం సలుపుకి ఏమిటి కారణమో మిమ్మల్ని పరీక్షించిన డాక్టరుకే బాగా తెలుస్తుంది. అది వ్యాధి క్రిములవల్ల కలిగినదైతే (acute epididymo orchitis వంటిది) మరోసారి వచ్చినా మందుల తోనే చికిత్స సరిపోవచ్చు. అలాకాక బీజం వడి తిరగడం (మెలిక పడటం (Torsion of testis) వల్ల కలిగే నొప్పి అయితే ఆపరేషన్ శ్రేష్ఠం. ఈసారి నొప్పి వస్తే యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి. వీర్యం తొలిసారి చిక్క గాను, మలిసారి పలుచగాను రావడం సహజమే, అందులో విపరీతం లేదు.

రొమ్ములు పెరగాలి

నా వయసు 29 సం॥లు. రెండేళ్ళ పాప ఉంది. పాప పుట్టక ముందు నా ఆరోగ్యం బాగుండేది. నా ఛాతీ కూడా బాగానే ఉంటుంది. డెలివరీ అయిన

తర్వాత నా రొమ్ములు సైజు తగ్గిపోవడం మొదలు పెట్టాయి. పాలు రాలేదు. ఇప్పుడు రొమ్ములు బాగా చిన్నవై పోవటమే కాక మెత్తగా కూడా అయిపో యినవి. దీనివల్ల నాకు బాగా చిన్నతనంగా ఉంటోంది.

ఇప్పుడు నాకు మరల 3వ నెల గర్భం. బహుశా మళ్ళీ రొమ్ములు పెద్దవిగా ఎదుగుతాయి. పై సంఘటన మళ్ళీ జరుగకుండా రొమ్ములు పెద్దవిగా ఉండేందుకు గాను ప్రసవానికి ముందూ, తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వాడవలసిన మందులూ వ్రాయగలరు.

జవాబు: అమ్మా, గర్భవతులకు రొమ్ములు వాటంతట అవే పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో రొమ్ముల ఎదుగుదలకి సంబంధించి ఏ మందులు వాడినా బిడ్డకి చెరుపు చేస్తాయి. ఆ ఆలోచన విడిచి పెట్టండి.

ప్రసవం అయ్యేనాటికి రొమ్ముల సైజు, వాటిలోని పాలగ్రంథుల సంఖ్య, పరిమాణాన్ని బట్టి ఎంతో కొంత పెరుగుతుంది. అయితే ప్రసవమైన తర్వాత పాలు పడనట్లయితే అవి మళ్లీ క్షీణించడం మొదలు పెడతాయి. కనుక ముందుగా పాలుపడేందుకు తగు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. గర్భవతిగా ఉన్నన్నాళ్ళూ మీరు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రసవం అయ్యేక రోజుకి 3 లీటర్లయినా ద్రవపదార్థం తీసుకోవాలి. పాలూ, పళ్ళరసాలు వగైరా.....

ప్రసవం సమయంలో మావి బయటకు వచ్చేసినది లగాయతు పాల ఉత్పత్తి మొదలవుతుంది. బిడ్డ రొమ్మును కుడుచుకునే కొద్దీ పాలు రావటం, బాగా ఉత్పత్తి కావటం జరుగుతుంది. 4-5 సార్లు బిడ్డని రొమ్ముకి అందించినంత మాత్రాన పాలు రాకపోవచ్చు. అలా జరిగినా, బిడ్డ పాలు కుడవలేకపోయినా "పాలుపడలేదని"నిర్ణయించేసుకోకూడదు. పదే పదే ప్రయత్నించాలి. లేదా బ్రెస్ట్ పంపుతో సక్ చేసి పాలుపడేలా చెయ్యాలి. అంతగా అవసరమైతే పాలుపడేందుకు మీ డాక్టర్లు మందులిస్తారు.

పాలు పడుతున్నంత కాలమూ రొమ్ముల సైజు పెద్దవిగానే ఉంటాయి. పాలు తగ్గిపోయే సమయానికి గాని, పాలు యివ్వటం మానెయ్యగానే కాని రొమ్ములు మెత్తబడి, క్షీణించటం మొదలు పెడతాయి. పాలు యిస్తున్నంత కాలమూ మీరు మీ ఆహారం శ్రద్ధగా తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ మార్పు ఉండదు. పైగా రొమ్ములు క్షీణించటం మొదలుపెట్టే సమయానికి మీరు రొమ్ములకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తే (చూ "సౌష్టవం") రొమ్ముల పొంకం కొంత వరకూ నిలుస్తుంది. రొమ్ములు వేలాడిపోకుండా కరెక్టుసైజు బ్రాసరీలు ధరించాలి. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆపైన మీరు తీసుకునే ఆహారమూ, పడే శ్రమనూ బట్టి మీ శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుంటూ ఉంటే రొమ్ముల ప్రమాణం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడున్నంత సైజులో రొమ్ములు పాలు మాన్పించేసాక ఉండవు.

చంపుకోలేను, ఆగలేను

నా వయసు 28 సం॥లు. లాస్ట్ ఇయర్ నా మేరేజ్ అయింది. ఒక సం॥లోపు కుమారుడు జన్మించాడు. ఇపుడు బాబుకి 3 నెలలు. నాకు సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువ. రోజుకి 3, 4 సార్లు కలవాలని ఉంటుంది. బాబు పుట్టక ముందు మా ఆవిడ నాకు బాగానే సహకరించేది, కాని ఇపుడు సెక్స్ ఇష్టంలేదని, ఒక సారి కలిస్తే ఇక వద్దని అంటుంది. నాకోర్కెను చంపుకోలేను. నేను కావాలంటే బయట ఆంటీలు రడీ అంటారు. కాని నాభార్యకిచ్చిన మాట ప్రకారం ద్రోహం చేయ దలచుకోలేదు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం వ్రాయగలరు.

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్. కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయిక్రిష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్‌దుమ్ నగర్. సెల్ : 99890 90753
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్‌సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్,

జవాబు: మీరు కావాలనుకుంటే బయట ఆంటీలు రడీగా ఉంటారు. మీరు వద్దనుకున్నా వాళ్ళ దగ్గర జబ్బులూ, హెచ్.ఐ.వి.లూ ఉంటాయి. అంచేత మీరు హరిశ్చంద్రుడిలా మీ భార్యకిచ్చిన మాటకి కట్టుబడి ఉండటం సత్యవ్రతం అయినా కాకున్నా మీ ప్రాణానికీ, ఆరోగ్యానికీ శ్రీరామరక్ష అని గుర్తుంచు కోండి. అది మీరు ఆమెకి చేసే ఉపకారం కాదు, మీకు మీరు చేసుకునే ఉపకారమే.

అయినా భార్యకి ద్రోహం చెయ్యకూడ దన్న తలంపున్న వాళ్ళు ఎంతమంది ఉన్నారు గనుక? కాబట్టి మిమ్మల్ని అభినందించాల్సిందే!

బాబూ మీరు ఎదుర్కొంటున్న ఈ గడ్డు సమస్య-భార్య గర్భవతై నప్పట్నుంచీ....పుట్టిన పిల్లో, పిల్లాడో కొంత ఎదిగేదాకా ప్రతీ భర్తా అనుభ విస్తూనే ఉంటాడు.

మీకు కలుగుతున్న నిరాశకి కొంత కారణం మీకు సెక్సు "చాలకపోవడం" కాగా, మరికొంత, కారణం"ఇలా జరుగుతుందన్న సంగతికి మీరు మానసికంగా సిద్ధంగా లేకఉండటం".

బిడ్డ పుట్టిన ఆర్నెల్లనుంచి ఏడాది, రెండేళ్ళదాకా ముఖ్యంగా బిడ్డకి పాలిస్తున్న రోజుల్లో తల్లి కామవాంఛ తక్కువగా ఉంటుంది. ఆమెలోని కామవాంఛని మాతృత్వ అనుభవం చల్లారుస్తుంది. అలాగే, ఆమెలోని పాలహార్మోను ఉధృతి కామహార్మోనుల్ని నిద్రపుచ్చుతుంది.

పైగా బిడ్డ సంరక్షణలో మానసికంగా, లీనమైపోవడం, శారీరకంగా అలసి పోవడం,శరీరంలో పోషకపదార్థాల వినియోగం ఎక్కువవడం, నిద్రవేళలు మారిపోవడం...ఇలాంటివన్నీ బాలింతల కామవాంఛని ప్రభావితం చేస్తాయి.

కనుక ఈ టైంలో ఆమెని అల్లరిపెట్టి, మీరు అల్లరిపడటం కన్నా హస్త ప్రయోగంతో లోటుని పూడ్చు కోవడం ఆరోగ్యకరం. సరేనా?

భావప్రాప్తి కలగదా?

నా వయసు 26 సం॥లు.. ఎత్తు 168 సెం.మీ., బరువు 59 కె.జి.లు. నాకు సుమారు 13 సం॥ల వయస్సు ఉన్నప్పటి నుండి హస్తప్రయోగం అలవాటు అయ్యింది. అప్పట్లో నీటిలో నిలబడి 3,4 సార్లు హస్తప్రయోగం చేసాను. అలాగే బాత్‌రూంలో స్నానం చేసేటపుడు అంగానికి సబ్బు పెట్టుకొని కూడా 5,6 సార్లు హస్తప్రయోగం చేసాను. 18 సం॥ల వరకు భావప్రాప్తి కలిగింది. 19 సం॥ వచ్చే వరకు కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతూ పూర్తిగా భావప్రాప్తి కలగకుండా అయినది. 5,6 నెలల క్రితం వరకు స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు వీర్యం ప్రవహిస్తున్నట్లు అనిపించేది. ఇపుడు అలాకూడా అనిపించట్లేదు. మూత్ర విసర్జన చేస్తే ఎలా ఉంటుందో స్ఖలనం జరిగేటపుడు అలానే అనిపిస్తుంది.

నాకు 20వ సం॥లో పెళ్ళి జరిగింది. 2 సం॥ క్రితం ఒకసారి నా భార్యకు 3 నెలల అబార్షను జరిగింది. నాకు పరస్త్రీలతో కాని పురుషులతో కాని శారీరక సంబంధాలు లేవు. ఒక సంవత్సరం మాత్రం ఆల్కహాల్ త్రాగాను. ఇపుడు సెక్సు కోరికలు మామూలు గానే ఉన్నాయి. రోజుకు 1సారి సెక్సులో పాల్గొంటాము. నా అంగం సన్నగా అయ్యిందని అనిపిస్తుంది. నిద్రలో, తెల్లవారు జామున అంగస్తంభనాలు 7,8 నెలలనుండి సరిగ్గాలేవు.

మూత్రము ఒక సం॥నుండి పసుపు రంగులో వస్తుంది. రెండు నెలల క్రితం నుండి పెట్రోల్ రంగులో వస్తుంది. స్పీడుగా రన్నింగ్ చేస్తే వీపులో నొప్పి వస్తుంది. నాకు ఊహ తెలిసినప్పటినుండి ముక్కు ఒకే రంధ్రం నుండి గాలి వస్తుంది. ఒకొక్కసారి ఎడమ చేయి, కాలు తిమ్మిరిగా ఉంటుంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు. 2 సం॥క్రితం 90 గ్రా॥ కిరోసిన్ త్రాగాను.

జ: వీర్య స్ఖలనమైనప్పుడు ఎలాంటి అనుభూతి లేకుండా వీర్యం మూత్రంలా కారుతూ వస్తోందని రాసారు. ప్రతిరోజూ మీకు స్ఖలనం జరుగుతోంది కనుక, మీరు పంపిన వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులు చక్కగా ఉన్నాయి కనుక మీ స్ఖలన యంత్రాంగమూ, వీర్యోత్పత్తీ వీటిల్లో ఏమీ లోపాలు లేవు. ఎటొచ్చీ స్ఖలనం అయినప్పుడు కలగాల్సిన భావప్రాప్తి సుఖం కలగటంలేదు. భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్ Orgasm) సమయంలో మూత్రనాళం, మూత్ర కండరాలు, PC కండరాలు 0.8 సెకన్లకొకసారి చొ॥న గుండె కొట్టుకున్నట్టుగా సంకోచిస్తూ వీర్యాన్ని చిమ్ముతాయి. ఈ కండర సంచలనాల వల్లనే హాయి తృప్తి కలుగుతాయి.

మీకు అలాంటి అనుభూతి కలగడం లేదంటే అర్థం బహుశా స్ఖలన సమయంలో స్పందించే కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని! అందుకనే వీర్యం తన్నుకురాకుండా కారుతూ వస్తున్నది. ఈ సమస్య మందులతో తీరదు. కండపుష్టికి వ్యాయామాలు చేసినట్టే మీరు కీగెల్స్ (Kegel's)ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలి.

వీటినే PC మజిల్ ఎక్సర్‌సైజులని కూడా అంటాం. వీటినెలా చెయ్యాలో గతంలో వివరించాము. చదివి ఆచరించండి. 4-6 వారాల్లో మీకు భావప్రాప్తి, సుఖం, తృప్తి పెరుగుతాయి. స్ఖలనం కూడా ఫోర్సుగా జరుగుతుంది.

మీ మూత్ర పరీక్షల రిపోర్టుల ప్రకారం దోషాలేమీ లేవు. మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగండి. మూత్రం రంగు మారుతుంది. నీటిలో హ॥ప్ర॥ చేసి నందువల్ల, చిన్నప్పుడు కిరసనాయిలు తాగినందువల్ల (90 మిల్లీ లీటర్లు అని అంత ఖచ్చితంగా ఎలా చెప్పేరబ్బా!!), ఓ ఏడాది ఆల్కహాలు తాగినందువల్ల ఇంకా మీరు రాసిన ఏ కారణాలవల్లా ఇది జరగలేదు. ఏకారణం వల్ల జరిగిందా అని ఆలోచిస్తూ బుర్ర పాడు చేసుకోకండి.

రోజూ రతిలో పాల్గొంటున్న వాళ్ళకి నిద్రా స్తంభనాలు, స్వప్న స్ఖలనాలు జరగకపోవచ్చు. అసలైన రతే జరుగుతున్నప్పుడు నిద్రాస్ఖలనాలు ఉంటేనేం, లేకపోతేనేం?

ఇంటర్నెట్ పాఠకుడు

ప్రశ్న: నేనిలా రాస్తున్నానంటే నాకే నమ్మశక్యంగా లేదు, కాని ఈ సమస్య నుంచి బయటపడలేక రాస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఈ సమస్య నా సెక్స్ లైఫ్‌ని ముక్కలు చెక్కలు చేసేస్తోంది. నా ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీస్తోంది.

నా సమస్య అంగం సైజుకి సంబంధించినది. చాలా పుస్తకాల్లో, వెబ్ సైట్లలో, పత్రికల్లో చదివేను పురుషుడి సగటు శిశ్న ప్రమాణం 5-6 అంగుళాలని. నా అంగం బాగా స్తంభించి నప్పుడు 5 1/2 అంగుళాలుంటుంది. సుమారుగా స్తంభించిన రోజున 5 1/4 అంగుళాలుంటుంది. అంతకన్న చిన్నది మాత్రం ఉండదు. కనుక పుస్తకాల్లో రాసిన ప్రకారమైతే నా అంగం సరిగా ఉన్నట్లే లెక్క.

అయితే నేను గత 5-6 సంవత్సరాలలో సుమారు 20 మంది స్త్రీలను కలిసి ఉంటాను. ఈ మధ్య కలిసిన స్త్రీలలో ముగ్గురు నా ఆత్మాభిమానానికి గాయం కలిగించారు. ముందునుంచీ కూడా నేను నా అంగం సైజు విషయం గురించి సెల్ఫ్‌కాన్షియస్‌గా ఉంటూనే వచ్చాను. అయితే ఇటీవల వరకూ నన్నెవరూ కామెంటు చెయ్యలేదు-గత సంవత్సరమే ఈ కామెంట్సు మొదలయ్యాయి. ఒకమ్మాయి 'అబ్బ, యింత చిన్నదా' అంది. ఒకామె 'ఓహ్, యు హేవ్ ఎ లిటిల్ వన్' అంది. ఇక ఆఖరమ్మాయి ఫ్రెండ్సందరి ముందూ పట్టుకుని నాకు నాలుగన్నర అంగుళాలే ఉందని టాంటాం చేసింది. ఆ మాటల్ని

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు,
అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

జీర్ణం చేసుకోవడమూ, కాదని ఋజువు చేయడమూ నా వల్ల కావడమూ లేదు. నిరంతరం వీటివల్ల నేను వేదన పడుతున్నాను.

అంగం సైజు ప్రధానం కాదని మీరందరూ చెప్పేది నిజం కాదనిపిస్తోంది. లేకపోతే ప్రపంచంలో ఇన్ని లక్షల మందికి ఇది సమస్య ఎందుకవు తుంది? దీని గురించి ఎందుకింత మంది మాట్లాడుకుంటారు? అంగం సైజు గురించి ఆడవాళ్ళు ఎప్పుడూ కామెంటు చేస్తుండటం వింటూనే ఉన్నాను. ప్రైమ్‌టైం టి.వి.లో సిట్‌కామ్ (కామెడి షో) చూస్తూ చిన్న అంగాలపై ఆడవాళ్ళు జోకులు వెయ్యడం చాలాసార్లు గమనించాను. దానివల్ల వాళ్ళకేం లాభం? ఇప్పుడు ఎక్కువమందితో సంబంధాలుండట మనేది పరిపాటి అయిపోయింది కాబట్టి స్త్రీలు పెద్ద అంగాలున్నవారికే ప్రాధాన్యత నిస్తున్నారా?

అంగం సైజు ఆపరేషన్ వల్ల కాని, ఎక్సర్‌సైజు వల్ల కాని పెరగదా? అంగం సైజు పెంచే మాత్రల గురించి రోజూ నాకు మెయిల్స్ వస్తాయి. వాటిని నమ్మొచ్చా? అవి ఎంతవరకు సురక్షితం?

ఈ సమస్య వల్ల అతిముఖ్యమైన వ్యక్తితో నేను అనుబంధం తెంచేసుకున్నాను. ఆ అమ్మాయి నాతో ఏమీ అనలేదు కాని నాకే చిన్నతనం కలుగుతోంది. నా పార్టనర్‌కి నేను తగనని పిస్తోంది. దాంతో పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ డెవలపయింది.

ప్రస్తుతం నేను కన్యతో సెక్సు సంబంధం ఏర్పరచుకున్నట్లు ఊహించు కుంటూ సరిపెట్టుకుంటున్నాను. ఇంతవరకూ నేను వర్జిన్‌తో సెక్సులో పాల్గొనలేదు. ఎందుకంటే ఇక్కడా దాదాపుగా ఆడపిల్లలందరికీ హైస్కూలు స్థాయిలోనే కన్యాత్వం పోతుంది. కనుక నాతో ఎవరు సంబంధం ఏర్పరచుకున్నా చివరకది వాళ్ళ పూర్వానుభవం కారణంగా నన్ను ఇబ్బందిలోకే నెడుతుంది. దీని గురించి నేనేం చెయ్యాలి? థాంక్స్.

అన్నట్లు నేను మిడ్‌సెక్షన్‌లో లైపోసక్షన్ చేయించుకున్నాను. అంతకుమించి ఆరోగ్య సమస్యలేం లేవు.

జ: ఫ్రెండ్, మీ ఆవేదన అర్థం చేసుకోగలను. మీ సమస్యకి పరిష్కారం ఉంది. దాని గురించి చర్చించేముందు మీ సమస్యని పెంచి పోషించిన పరిస్థితుల్ని ఓసారి విశ్లేషించడం అవసరం.

గత పది సంవత్సరాలుగా మీరు ఏర్పరచుకున్న సెక్సు సంబంధాలన్నీ క్షణిక సంబంధాలే (Casual). క్షణిక సంబంధాల్లో సెక్సు అవసరం తీరడం, థ్రిల్, సరదా (ఫన్) ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఆకర్షణే ఉంటుంది తప్ప ఒకరిమీద ఒకరికి ఇష్టం ఏర్పడడం, ఒకరి స్వభావాలు ఒకరికి నచ్చటం, ఒకరినొకరు కావాలనుకోవడం లాంటివేవీ ఉండవు. జస్ట్ ఆ నిమిషం తోనో లేదా కొద్దిసార్లో కలయిక తోనో ఆ సంబంధం వీగిపోతుంది.

దీనివల్ల ఒకరినొకరు, ఒకరి భావాలనొకరు పట్టించుకోవడం అనేది ఉండదు. అన్నిటినీ ఫన్‌గా తీసుకోవడమే ఉంటుంది. మీకు 20 మందితో సెక్సు సంబంధాలెలా ఉన్నాయో వాళ్ళకీ అలాగే అనేకమందితో పూర్వ సంబంధాలు ఉండి ఉండటం వల్ల కంపేరిజన్ (సరిపోల్చడం) తప్పకుండా ఉదయిస్తుంది. ఈ సంబంధానికి ఎప్పుడైతే విలువలేదో అప్పుడు కామెంట్లూ వస్తాయి. మీ అంగంపై వచ్చిన కామెంట్లు అలాంటివే. అది కూడా ఆ భాగస్వామి స్వభావాన్నిబట్టి ఉంటుంది.

మీ 20 పైచిలుకు భాగస్వాముల్లో ముగ్గురు తప్ప ఎవరూ మీపై కామెంట్స్ చెయ్యకపోవడం గమనించండి. దాన్నిబట్టి ఈ ముగ్గురి స్వభావంలోనే తేడా ఉందని గుర్తించ లేదా?

కాని, మీరు అలా అనుకోలేదు. ఈ ముగ్గురూ పైకి చెప్పేరు కాని మిగతా వాళ్ళందరూ మనసులో అనుకుని ఉంటారని భావించారు. నిజానికి మిగతా వారెవ్వరికి మీ అంగం సైజు గురించిన ఆలోచన వచ్చి ఉండదు. వెటకారధోరణి, ఆటపట్టించే స్వభావం ఉన్న ఆ ముగ్గురే – ముఖ్యంగా ఆఖరావె మీలో న్యూనతాగ్ని రగిల్చింది. దీనికి మీ స్వభావం కొంత కారణమైతే వాళ్ళ స్వభావం కొంత కారణం.

ఏం? మీరు మాత్రం ఇంతమంది ఆడవాళ్ళని, వాళ్ళ అవయవాల్నీ, పద్ధతుల్నీ, స్వభావాల్నీ సరిపోల్చలేదా? పోల్చేరు కాని అక్కడితో సరి. వాటికి మీరు ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదు. అంతటితో మరిచిపోయేరు. మీరే వాళ్ళ రొమ్ముల గురించి, ముక్కు, చెవులు, బొజ్జల గురించీ కామెంట్స్ చేస్తూండి ఉంటే? మీకు బదులుగా వాళ్ళిచ్చేవారేమో ఇలాంటి ఈమెయిల్!

ఇదంతా ఒకెత్తు–దీన్నలా ఉంచండి.

మీకు చిట్టచివరకి సీరియస్‌గా ఒక యువతితో రిలేషన్‌షిప్ పెంపొందించుకోవడం, అది పరిపక్వం చెంది పెళ్ళిదాకా వస్తుందనుకునే సమయానికి

మీలో 'అంగ చింత' ఎక్కువై మీమీద మీకు నమ్మకం పోయి, ఫెర్మామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏర్పడటం... ఫలితంగా ఆ రిలేషన్‌షిప్ వదులుకోవడం జరిగింది. అంతేకాక కన్యలతో సంపర్కాన్ని ఊహించుకుంటూ వాళ్ళకి పూర్వానుభవం ఉండదు కాబట్టి మీ అంగంసైజు గురించి హేళన చెయ్యరన్న ధైర్యంతో-ఒకన్య దొరక్క పోతుందా అని ఆశగా చూడటం మొదలు పెట్టారు. ఆడపిల్లలు ఎక్కువగా హైస్కూలు దశలోనే సెక్సు అనుభవం పొందుతు న్నారు కాబట్టి మీకిక కన్య దొరక్కపో వచ్చుననే నిరాశతో ఫేంటసీ (ఊహా ప్రపంచం)నే అంటిపెట్టుకు ఉంటున్నారు. చివరికి ఏ 12-13 సం॥ల పిల్లనో పెళ్ళి చేసుకుంటే మంచిదనే నిర్ణయానికి వచ్చినా ఆశ్చర్యపోం!

ఇంకో కోణంలోంచి కూడా ఈ సమస్య చూద్దాం. అంగంసైజుకి మనుషులిస్తున్న ప్రాధాన్యత సామాజిక మైనది. బయాలజీ దృష్టిలో చూస్తే మీ అంగం సైజు సరైనదే. ఆ సంగతి మీకు తెలుసు! కాని ప్రజల ఎక్స్‌పెక్టేషన్సు, సమాజంలో ప్రస్తుతం ఉన్న "ఫేషను" దృష్ట్యా మీ అంగం వల్ల శరీరసౌఖ్యం కలుగుతుందో కలగదో కాని మానసికంగా తృప్తి మాత్రం కలుగు తుంది. అంతకుమించి దానివల్ల అదనపు లాభం ఏమీ లేదు. కొందరికి పెద్ద రొమ్ములంటే ఇష్టం ఉన్నట్టే కొందరికి పెద్ద అంగం ఉంటే యిష్టం. కామాను భూతులను ప్రసరింపచేసే విషయంలో పెద్ద రొమ్ముల కన్నా చిన్నవే అగ్రస్థానంలో ఉంటాయని చాలామందికి తెలీదు. తెలిసినా కంటికి యింపుగా కనిపించే రొమ్ముల ముందు వాటివల్ల ఒరిగే లాభమేం లేదని మేం చెప్పేమాటలు

జగిత్యాల
అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా
రిషి ఫార్మా మందులు వాడి
సంతానవంతులై ...

... ఆనందంగా ఉన్న
ఈ దంపతులకు, వారి పిల్లలకు
మా శుభాకాంక్షలు!

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

సంతానం కావలసిన వారు,
సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు
మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక క్లినిక్,
రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567, 94401 52567

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద
ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

కంటగింపు గానే ఉంటాయి. అంగం విషయమూ అంతే.

ఇక అంగం సైజు విషయంలో మీకు సంబంధించినంతవరకూ మరో కోణం కూడా ఉంది. మీరు మిడ్‌సెక్షన్ (మధ్య రేఖలో) లైపోసక్షన్ చేయించుకున్నట్టు రాసారు. అంటే మీకు శరీరంలో నడి మధ్య రేఖ పొడవునా కొవ్వు నిల్వలు అధికంగా ఉన్నాయని అర్థం. కనుక మీకు పొత్తి కడుపు దిగువన కామపీఠంలో కూడా కొవ్వు నిల్వలు అధికంగా ఉండే అవకాశముంది. అలా ఉంటే మీ అంగం కొంతభాగం ఆ కొవ్వులో కూరుకు పోయి పైకి అంగం చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది. స్తంభిచినప్పుడు కూడా అంగ మూలాన్ని కొంతమేరకు కొవ్వు కప్పి ఉంచడంతో పొడవున్నప్పటికీ అది కనిపించదు. అంగం స్తంభించినప్పుడు, స్తంభించనప్పుడు కూడా అంగమూలానికి యిటు అటు రెండు వేళ్ళు ఉంచి వాటితో కామపీఠాన్ని లోపలికి నొక్కండి. అంగం అసలైన పొడవు తెలుస్తుంది. ఓకే, యిది ఎవర్నీ యింప్రెస్ చేయడానికి కాకపోయినా మీకు కాన్ఫిడెన్స్ పెంచడానికి పనికొస్తుంది.

అంగం పెరగడం కోసం మీరు చెయ్యాలనుకున్న కృషిని ఫ్యాట్ తగ్గడం కోసం చేస్తే అంగం కొవ్వుపరుపుల నుంచి బయటకొస్తుంది. నిజమైన సైజుని ఎదుటి వాళ్ళు కూడా గుర్తించగలుగుతారు. మీ సమస్యకి ఇదొక పరిష్కారం.

ఇక పరిష్కారంలో రెండోమెట్టు పోజిటివ్ యాటిట్యూడ్. మిమ్మల్ని పరిహసించినది ముగ్గురేననీ, మిగతా 17+ స్త్రీలు మీ అంగం సైజుతో హేపీగానే ఉన్నారనీ గుర్తించండి.

పెళ్ళికి ముందు -

సెక్సు విజ్ఞానం, సృష్టిరహస్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం మొ॥ పుస్తకాలు చదవటం మీ భావి దాంపత్య జీవితానికి చాలా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

పరిహసించిన ముగ్గురూ కనీస సంస్కారం లేని వ్యక్తులని గుర్తించండి. అలాంటి వాళ్ళ మాటలకి విలువ ఇవ్వకండి. వాళ్ళకి మీరొక్కరే కాదు యింకా ఎందరో బలై ఉంటారని గ్రహించండి.

అంగం సైజు పెంచేందుకు వ్యాయామాలేవీ లేవు. మాత్రలు పనిచెయ్యవు. ఇంటర్నెట్‌లో మీ మెయిల్ బాక్స్‌లోకే కాదు నా మెయిల్ బాక్సులోకీ, ఆలానే మిలియన్ల మంది ఇతరులకీ ఈ చెత్త మెయిల్స్ అందుతూనే ఉంటాయి. వాటిని ట్రాష్ బాక్సుకి ఫిల్టర్ చేసెయ్యండి.

ఇకపోతే అంగం సైజుని పెంచేందుకు ఆపరేషనుంది. ఒక పద్ధతిలో అంగం మూలాన్ని పొత్తి కడుపు ఎముకకేసి కట్టి ఉంచే లిగమెంట్లని వేరు చేస్తారు. దాంతో అంగం మరింత బయటికి పొడుచుకొచ్చి సుమారు ఓ అంగుళం వరకూ పొడవుగా కనిపిస్తుంది. అయితే స్తంభించినపుడు నేలని చూస్తూ స్తంభిస్తుంది అదే తేడా.

మీకు విషయం పట్ల పూర్తిగా అవగాహన ఏర్పడినా 'అంగం సైజు పెరగనిదే మీ మనసు రాజీపడదు' అంటే యూరాలజిస్టుని / ఏండ్రాలజిస్టుని కలిసి ఆపరేషన్ చేయించుకోండి.

ఇకపైతాత్కాలిక/క్షణిక సంబంధాలకు స్వస్తి చెప్పి దీర్ఘకాలిక/శాశ్వత అనుబంధం కోసం వెతుక్కోండి. ఆరకం అనుబంధం ఏర్పడిన వ్యక్తులు ఎదుటివారిలో లోపాలను సైతం అర్థం చేసుకుంటారు. లేని లోపం గురించి అపహాస్యం చేసే ప్రసక్తే లేదు.

ఆడవాళ్ళు/ అంగం సైజుపై చేసే ప్రతి వ్యాఖ్యా నిజం కాదు. మందితో కలిసి ఉన్నప్పుడు నానా రకాల వ్యాఖ్యానాలు వస్తాయి. అక్కడితో అవి సరి. ఎవరిమీద జోకులేస్తామో వారితోనే అన్యోన్యంగా ఉండటం కూడా మామూలే!

ఏ వయసులో?

మగపిల్లవాడికి వీర్య ఉత్పత్తి ఏ వయసులో మొదలవుతుంది? 14-15 సంవత్సరాలకి విన్నాను. 11 సం॥ల వయసులో తండ్రి అయి రికార్డు సృష్టిస్తున్న బ్రిటీష్ బాలుడి గురించి పేపర్లో పడింది. అతను స్త్రీకి గర్భం కలిగించగలడా?

జ: అబ్బాయిల్లో వీర్యోత్పత్తి సగటున 11-17 సం॥ల మధ్యలో మొదలవుతుంది. సాధారణంగా తొలిస్ఖలనాలలో వీర్యకణాలుండవు. ఉన్నా వాటికి గర్భం కలిగించే శక్తి చాలదు. అయితే రూల్సు లాగే, మినహాయింపులు సామాన్యమే కాబట్టి అక్కడ కూడా మీరు పేపర్లో చదివిన కేసుల్లాంటివి తటస్థిస్తాయి.

ఆరేళ్ళ వయసులోనే వీర్యం ఉత్పత్తి చేస్తున్న కుర్రవాడి రిపోర్టును 1973లో డా॥ స్టీన్‌బర్గర్ బృందం ఒక రిసెర్చి పత్రికలో ప్రకటించింది. అయితే ఆ కుర్రాడికి ఒక బీజంలోనే ఉత్పత్తి జరగడం రెండవదాన్లో జరగకపోవడం విశేషం.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

ఈ దిగువ మా బ్రాంచిలలో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాదు

శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫేక్టరీ రోడ్,
అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్, రామ్‌బజార్, ఫోను: 94401 52567

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లీనిక్, ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, కరీంనగర్ జిల్లా, 505 467. ఫోన్ : 08721-252323 సెల్: 96523 85027

ముంబయి (వర్లీ)

శ్రీ అల్లె నారాయణ, బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60, రూమ్ నెం 27, వర్లీ, డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్, ఫోన్ : 24903945

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్, Holy Cross చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026. ఫోన్ : 0891- 6595225, సెల్ : 93928 44435

మొదటి బీజంలో ‘లేడిగ్‌సెల్ ట్యూమర్’ అనే కంతి ఉండటం వల్ల ఆ బీజంలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి జరుగుతున్నట్లు తరువాత వెల్లడయిందనుకోండి! కనుక అసాధారణ సంఘటనల వెనుక తరుచు అసాధారణ కారణాలుంటాయి.

కీళ్ళవాతం - సెక్సు

నా వయస్సు 45 సం॥లు. నాకు కీళ్ళవాతం ఉంది. ఒకొక్కసారి నడవటం కూడా కష్టమవుతుంది. నా పరిస్థితికి నాకే బాధగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య కారణంగా సెక్సులో పాల్గొనటం తగ్గిపోయింది కూడా! కాని అప్పుడప్పుడు కోరికలు చాలా బాధపెడతాయి. కాని నిస్సహాయత ఎదురవుతోంది? నావంటి వారి గతి యింతేనా?

ర., హైదరాబాదు

జ : కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్నంత మాత్రాన సెక్సు లైఫ్ ముగిసిపోయినట్టు కాదండీ. ఆ అవసరం లేదు కూడా! మీ కీళ్ళ సమస్యకు తగిన స్పెషలిస్ట చేత వైద్య చికిత్స, ఫిజియోథిరపీ చేయించుకుంటూ, ముందుగా ఆ సమస్యను సాధ్యమైనంత కంట్రోలు చేయండి. అటుపై మీరు, మీ భార్య కౌన్సిలింగ్ నిమిత్తమై రండి. మీ భార్య మీకు అన్ని విధాలా సహకరించడం చాలా ముఖ్యం. మీ యిద్దరికీ మీ సమస్యపట్ల సరైన అవగాహన, సమస్య వల్ల మీకు సెక్సులో కలిగే పరిమితులు, మీరు చేసుకోవలసిన ఎడ్జస్టుమెంట్లు తెలియ జెపుతాము.

మీ కీళ్ళ సమస్య ఏ తరహాకి చెందిందో దాన్ని బట్టి మీకు తగిన రతి భంగిమ, రతి పద్ధతులు సూచిస్తాము. వాటిని పాటించుకుంటూయిద్దరూసుఖపడవచ్చును.

ఉదాహరణకి తుంటి నొప్పి తీసుకోండి. భార్యకు తుంటి నొప్పి ఉంటే, ఆ దంపతులకి చెంచా పద్ధతి (spoon Position) సౌకర్యంగా ఉంటుంది. భార్య మోకాళ్ళు ముడిచి పక్కకు తిరిగి పడుకుంటే భర్త సరిగ్గా అదే భంగిమలో వెనక చేరి రతి జరపడం ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యాంశం. అదే, భర్తకు తుంటి నొప్పి ఉంటే పక్కవాటుగా ముఖాముఖీ పడుకునే విధానం మేలు.

వెన్ను నొప్పి గలవారికి గోడకి తలగడాలు వేసి, వాటికి ఆనుకుని భర్త (పేషంటు) కూచొని ఉండగా, భార్య ఉపరతి నిర్వహించడం మేలు. ఇలా ఒక్కొక్క సమస్యకి ఒకొక్క రకం పరిష్కారం ఉంటుంది.

ఒకవేళ రతిలో పాల్గొనలేని పరిస్థితి ఉంటే రతి మినహాయించి యితర పద్ధతుల్లో అనగా పరస్పర ప్రేరణ, పరస్పర హ.ప్ర వంటి పద్ధతుల ద్వారా భావప్రాప్తిని చేరుకోవచ్చు. సెక్సంటే రతే కానవసరం లేదు. బాహ్య ప్రేరణ ద్వారా కూడా సుఖాన్ని సాధించవచ్చు.

మొత్తం మీద ఆర్థ్రయిటిస్ పేషంట్లు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోదగిన అంశాలు ఏమిటంటే –

1. ఏ టైంలో కీళ్ళ నొప్పులు, బాధ తక్కువగా ఉంటున్నాయో రతికి ఆ సమయాన్ని ఎంచుకోవాలి.

2. రతికి అరగంట ముందు వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేస్తే నొప్పులు తక్కువగా ఉంటాయి. కదలికలు బాగుంటాయి.

3. అలాగే గంట ముందుగా నొప్పి హరించే మాత్రలు వేసుకోవడం మంచిది.

ఇంకో శుభవార్త చెప్పమంటారా? రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనటం వల్ల మీ ఎడ్రినల్ గ్రంథులకి ఉత్తేజం కలిగి,

మీ కీళ్ళనొప్పులు తగ్గించడానికి అవసరమైన సహజ రోగనివారక రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. సెక్సు వల్ల మీ దంపతులిద్దరూ దగ్గరవుతారు. మీకున్నూ ఉల్లాసం కలగడం వల్ల, నిరాశ నిస్పృహలు తొలగిపోయి జీవనశైలి మెరుగవుతుంది.

పెళ్ళయ్యాక లావు అవుతారా?

"ప్రణయకళ" పుస్తకంలో 'స్త్రీ లావు అగుటకు, బరువు పెరుగుటకు నరాల వ్యవస్థకు మంచి ఆహారం 'మగవాడి వీర్యం' అన్నారు.

"ఆడదానికి 24వ ఏడు దాటినా, 1-2 పురుళ్ళు గడిచినా కామం మొదలవుతుంది. 16-24 సం॥ల వయస్సు స్త్రీకి ఈ భాగాలన్నీ జడంగా ఉంటాయి. తడిపుల్లలు అంటుకోవు కదా!" అని కూడా వ్రాసారు. అయితే 24వ ఏడు దాటాకనే స్త్రీ ఎందుకు స్వసుఖం చూసుకుంటుంది? అప్పటి నుంచే ఎందుకు ఆమెలో కామం మొదలవుతుంది? 1,2 పురుళ్ళు కాకుండా ఆ సమిధలు ఎందుకు అంటుకోవు? అవి తడిపుల్లలు ఎలా అవుతాయి.

జ: 'ప్రణయకళ' సుమారు 30 సం॥ల క్రితం రాసిన పుస్తకం. కనుక మీవద్ద ఉన్న ప్రణయకళలో వ్రాసిన కొన్ని అంశాలు ఆనాటి దృక్పథాన్ని ప్రతి బింబిస్తాయి. ఇటీవల ఆ గ్రంథంలో కాలానుగుణమైన మార్పు తెచ్చాము. కొత్త ఎడిషన్ చదవండి.

1. పురుషుడి వీర్యం ప్రభావం వల్ల స్త్రీ లావు, బరువు పెరుగుతుందని నిర్ధారించే పరిశోధనలేవీ మా ఎరుకలో లేవు.

వివాహం అన్ని విధాలా స్త్రీ పురుషులకు మానసిక, శారీరక సంతృ ప్తులను కలిగిస్తుంది. పెళ్ళికి ముందూ, వెనుకా వధూవరులిద్దరికీ తగినంత విశ్రాంతి కల్పిస్తుంది. ఆహార విహారాల్లో కూడా కొన్ని మార్పులొస్తాయి. భార్యా భర్తలిద్దరిలో ఎవరు ఒళ్ళు చేసినా ఇవే కారణం తప్ప, వీర్యం ప్రభావం కాదని మా అభిప్రాయం.

శారీరకంగా కాని, మానసికంగా కాని శ్రమ తగ్గినపుడు తిండిలో మార్పు లేకపోయినా మనుషులు బరువు పెరగడం మీరు గమనించి ఉంటే ఈ సత్యం మీకు బోధపడుతుంది.

యిరవై నాల్గవ ఏటి నుంచి స్త్రీలో కామం రగులుకుంటుందనీ, అప్పటి దాకా ఆమె కామకేంద్రాలన్నీ తడిపుల్లల్లా రాజుకోలేని స్థితిలో ఉంటాయనీ కూడా మేము అంగీకరించం.

స్త్రీ పురుషుల జననాంగాలు, కామ కేంద్రాలు వీటికి పుట్టుకనుంచీ సుఖాను భూతులను కలిగించే సామర్థ్యం ఉందని బుజువయింది. ఎటొచ్చీ బాల్యంలో అనుభూతులు కేవలం సుఖానుభూ తులుగానే ఉంటాయి. యవ్వనారంభం నుంచీ సెక్సు హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కామ స్పందనలుగా పరిణామం చెందుతాయి.

ఏ స్త్రీ అయినా, పురుషుడైనా యవ్వనం వచ్చిన తదుపరి కామ వాంఛనీ, కామానుభూతుల్ని పొందని పక్షంలో అందుకు వారు మానసికంగా సిద్ధంగా లేరని భావించాలి. లేదా మానసిక అడ్డంకులు, నిషేధాలు, భయాలు, ఆందోళనలు, విముఖత, పాపభీతి... ఇలాంటి వేవో అడ్డొస్తున్న వనాలి.

24 సం॥ల వయసు 'కామం రగుల్కొనే' కాలరేఖ కాదు. ఆ పుస్తకం రాసిన నాటి సాంఘిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా అప్పటి స్త్రీలు సెక్సులో చొరవగా తమ హావభావాలు ప్రదర్శించగల స్థాయికి చేరుకునే సరికి... సిగ్గు, నిషేధాలు విడిచిపెట్టి భావప్రాప్తి సుఖాన్ని అర్థం చేసుకునే సరికి... సగటున 24 సం॥ల వయస్సుకు చేరుకుని ఉండవచ్చు. అది కామం రగులుకోవడం కాదు. రగుల్కొం టున్న కామాన్ని మాటల్లో, చేతల్లో పెట్టడం మాత్రమే!

30 సం॥ల క్రితం సమాజంలో సెక్సువల్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌కీ యిప్పటికీ ఎంత తేడా ఉందో చూస్తే ఈ 24 సం॥ల వయసు సిద్ధాంతానికి ఆధారం దొరుకు తుంది.

స్త్రీకి మానసిక సంసిద్ధత ఉంటే ఎప్పుడైనా ఆమె కామ కేంద్రాలు కామ స్పందనలు పుట్టించగలవు. ✤

పాతబంగారం

2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 అభిసారికల సెట్‌లు ఒకొక్కటి రు. 40/- మాత్రమే. కావలసిన వారు M.O. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు VPP గా పంపుతాము. ఎడ్రస్‌తో పాటు ఫోన్ నంబరు కూడా తెలియజేయండి

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!

" VITOPHER-n "

సూచనలు:

- వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
- కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
- వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
- హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 9392844435 తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma