జూన్ 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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 64
సంచిక : 6
జూన్ 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...

❖ ఈ ప్రత్యేక బాలలకి కావాలి ప్రత్యేక శ్రద్ధ		3
❖ నపుంసకత్వం ఎలాంటిదైనా చికిత్స ఉంది		6
❖ గనేరియా జననాంగాలకే కాదు ఇతర అవయవాలకు కూడా		10
❖ టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ పద్ధతి		11
❖ పరిమళోద్యానం	కీ.శే. రాంషా	13
❖ ఆడ శిశువుల్లో జననాంగ దోషాలు		17
❖ మూత్రనాళంలో ఆటంకం	- డా॥ సురేంద్రబాబు	19
❖ సంభవామి యుగే యుగే		21
❖ మీరు మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులేనా?		22
❖ మనసు రసాయనాలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మారుస్తాయంటే...	- క్రాంతికార్	23
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	25
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

వ్యక్తవ్య మిహ పృష్టేన।
వినిశ్చిత్య వినిశ్చయం।
న చోపదేశః కర్తవ్యో।
యేన ధర్మ మవాప్నుయాత్॥

ఎవరైనా కోరినప్పుడే - జాగ్రత్తగా ఆలోచించి,
ధర్మనిర్ణయం చేసి చెప్పాలి. అంతేగాని తగుదునమ్మా అని
అడక్కుండా ఉచిత సలహాలు యివ్వడం వల్ల
అభాసు పాలవుతారు.

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

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.

FREE!

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

ఈ ప్రత్యేక బాలలకి కావాలి ప్రత్యేక శ్రద్ధ!

మనదేశంలో వెయ్యింట 30 మంది పిల్లల్లో మానసిక వెనుకబాటుతనం కనిపిస్తోంది. వారిలో ఎక్కువమంది పుట్టడమే బుద్ధి మాంద్యంతో పుట్టినవారే!

మెంటల్ రిటార్డేషన్ (బుద్ధిమాంద్యం, మానసిక వెనుకబాటుతనం) కలిగిన పిల్లల్ని పెంచడం తల్లిదండ్రులకు అతి కష్టమైన ఛాలెంజ్. ఒకపక్క తమ బాధని అణుచుకుంటూ, మరోపక్క ఎక్కడలేని సహనాన్ని తెచ్చుకుంటూ, అహర్నిశలూ ఆ పిల్లలకి తోడుగా–కాపలాగా ఉంటూ.....వారికి ఒకటికి పదిసార్లు చెపుతూ, చేసి చూపిస్తూ శిక్షణ ఇవ్వడం చాలామందికి సాధ్యం కాని పని.

అనేకమంది దంపతులు బుద్ధి మాంద్యంతో పుట్టిన తమపిల్లల్ని చూసి భరించ లేక, పెంచలేక మానసిక వికలాంగులకోసం ఏర్పడ్డ శరణాలయాల్లో చేర్పించి నమస్కారం పెట్టేస్తున్నారు.

అనేకమంది తల్లిదండ్రులు వాస్తవాలను గుర్తించి పరిస్థితులకి అనుగుణంగా తమని తాము మార్చుకుని ఎంతో కష్టపడి తమ పిల్లలకి శిక్షణ యిచ్చుకుంటున్నారు. ఆ అనుభవంతోనూ, మనసులో కలిగిన ఆర్ద్రతతోనూ, మానవత్వంతోనూ ఇంకెంతో మంది ఇటువంటి "ప్రత్యేక బాలలకు" (Special Children) ఆలనాపాలనా చూస్తూ శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

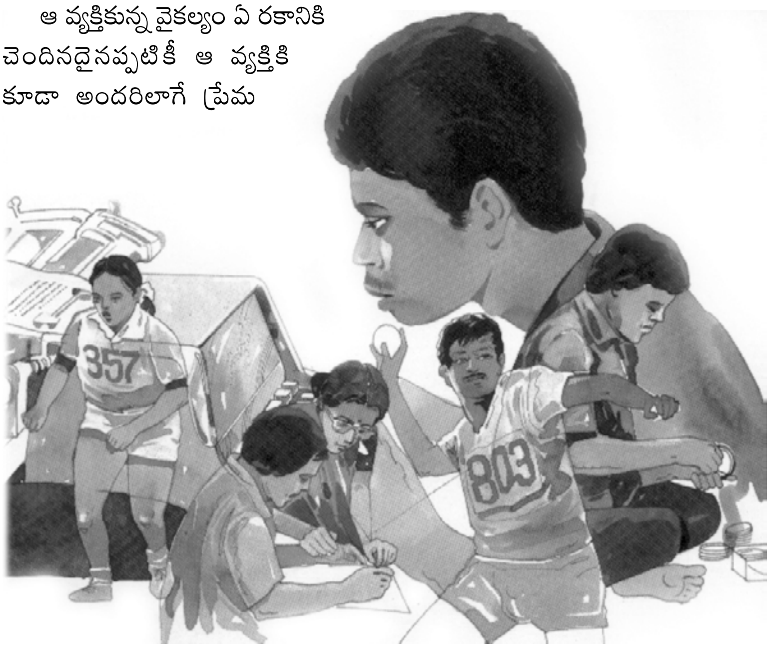
వెనకబడిన పిల్లల సంరక్షణలో తండ్రికంటే తల్లి పడే ఆవేదనా, శ్రమలే ఎక్కువ. శిక్షణ నివ్వడంలో సాధారణంగా తండ్రికంటే తల్లికి అవకాశమూ, శ్రద్ధా, ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఎంతైనా తల్లి హృదయం కదా!

బుద్ధిమాంద్యమనేది రానే రాకూడదు వచ్చిందంటే మగపిల్లల విషయంలో కంటే ఆడపిల్లల విషయంలో సమస్యలు మరీఎక్కువ.

వైకల్యం కలిగిన మనుషులందరూ ముందస్తుగా సాటి 'మనుషులే' నన్నది సత్యం. వాళ్ళకి వైకల్యం (Handicap) ఉన్నా, లేకపోయినా...వైకల్యం ఉంటే అది ఎటువంటిదైనా సరే....ఆ మనిషి కూడా అందరిలాగే పెరుగుతాడు. తింటాడు, నిద్రపోతాడు, మిగతా అందరిలాగే ప్రవర్తిస్తాడు.

ఆ వ్యక్తికున్న వైకల్యం ఏ రకానికి చెందినదైనప్పటికీ ఆ వ్యక్తికి కూడా అందరిలాగే ప్రేమ కావాలి, స్నేహితులు కావాలి, కాలక్షేపం కావాలి, విశ్రాంతి, ఆటలు, పాటలు, పని, విజయం సాధించడం, మెప్పుపొందడం... ఇవన్నీ కావలసిందే! మనందరిలాగే!!

మనోవైకల్యం ఉన్న ఓ కుర్రాడు తోటి కుర్రాడిని ఓ గుద్దుగుద్ది ఆ పిల్లాడి చేతిలో బొమ్మ లాక్కున్నాడనుకోండి. అందుకు కారణం ఆ పిల్లాడిలోని మనోవైకల్యం కారణమని తక్షణం అనిపిస్తుంది. కాని– ఆ పని అతను ఎదిగే మిగతా అందరి పిల్లల్లాగే చేసాడని గ్రహించాలి తప్ప మనోవైకల్యం వల్ల అని భావించరాదు. అందరు పిల్లలూ అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. అయితే క్రమేణా ప్రతి పిల్లవాడూ సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యమైన ప్రవర్తన



నేర్చుకుంటాడు. ఎటొచ్చీ మానసిక వెనుకబాటుతనం గలవారి విషయంలో అది బాగా ఆలస్యమవుతుంది. చాలా శిక్షణ అవసరమవుతుంది.

మనం గుర్తించాల్సిన విషయం ఏంటంటే మనోవైకల్యం గల వాళ్ళకి కూడా అందరిలాగే అవసరాలూ, కోరికలూ అన్నీ ఉంటాయి. వారి మానసికాభివృద్ధి మాత్రం నెమ్మదిగా ఉంటుందన్న సంగతి గ్రహించి ఆ బిడ్డ ఎలా అయితే సులువుగా గ్రహించ గలడో అలా నేర్పించాలి.

మానసిక మందకొడితనం ఉన్నవారికి దినచర్యలకి సంబంధించిన విషయాలు నేర్పించడం ఎంత శ్రమతో కూడుకున్నదో లైంగిక విషయాల గురించి చెప్పడం, నేర్పించడం అంతకన్నా కష్టం. సెక్సు సున్నితమైన అంశం కావడం వల్ల, దాని చుట్టూ సిగ్గు, మొహమాటం, నోరు పెగలకపోవడం, ఎలా చెప్పాలో తెలీక పోవడంలాంటి అంశాలెన్నో ముడిపడి ఉన్నాయి.

మానసిక వికలాంగులకి కూడా శారీరకాభివృద్ధి అందరిలాగే ఉంటుంది. ఎటొచ్చీ నడవటం, మలమూత్ర విసర్జన లపై అదుపులాంటి నేర్చుకోవలసిన అంశాలు, గ్రహించవలసిన అంశాలు ఆలస్యంగా అలవడతాయి. మిగతా పిల్లలు చూసి, చెపితేవినీ తేలిగ్గా నేర్చుకుంటే మనోవికలులు అనేకసార్లు చెపితేనే, వింటేనే, చూస్తేనే కాని నేర్చుకోలేరు. ఆ బిడ్డకి కంటిన్యూగా, ఓపిగ్గా, పదేపదే సాంఘిక అలవాట్లు నేర్పిస్తూ ఉండాలి.

బాల్యంలో మనోవికలులు చేసే పనులు కొన్ని పెద్దలని చాలా ఇబ్బందికి గురి చేస్తాయి. సిగ్గుతో చచ్చిపోయేటట్టు చేస్తాయి. అయినా సరే సహనంతో ప్రవర్తించాలి. ఆయా అలవాట్లు మార్చాలి.

ఉదాహరణకి అందరి పిల్లల్లాగే వీళ్ళూ జననాంగాలతో ఎక్కువగా ఆడతారు. మామూలు పిల్లలైతే ఒకటి రెండు సార్లు చెప్పినా, దెబ్బలాడినా ఆ పని చేయడం మానేస్తారు. కనీసం అందరి ముందూ చేయరు. అదే మనో వికలులైతే అంత త్వరగా అర్థం చేసుకోలేరు. జననాంగాలు నిమురుకోవడంలో వాళ్ళకి కలిగే ఆనందం ముందు పెద్దవాళ్ళు నచ్చచెప్పడాలు, హెచ్చరికలు పనిచెయ్యవు.

కనుక బుజ్జగించి, బహుమానాలిచ్చి, దృష్టి మళ్ళించి మాన్పించాలి. అంతకంటే ముందు జననాంగాల పైకి అస్తమానూ చేతులుపోవడానికి దురదలు, మంట, బట్టలు బిగుతుగా ఉండటం, అపరిశుభ్రత లాంటివి కారణమేమో గ్రహించాలి.

టాయిలెట్ ట్రెయినింగ్ (మల మూత్ర విసర్జనలపై అదుపు తేవడం) కోసం ఎంత కష్టపడ్డారో యిదీ అలాగేను.

కాళ్ళూ, చేతులు, కళ్ళు, పళ్ళు శుభ్రం చేసుకున్నట్టే జననాంగాలు శుభ్రపరచు కోవడం కూడా చిన్నప్పటినుంచే నేర్పిస్తే పెద్దయ్యాక ఆ అలవాటు మంచి చేస్తుంది.

అలాగే స్నానం చేసేటప్పుడు బాత్‌రూం తలుపు వేసుకోవడం, స్నానం చేసాక తువ్వాలు చుట్టబెట్టి బయటకి తీసుకు రావడం లాంటివి ముందునుంచీ అలవాటు చేస్తే ప్రైవసీ అలవాటైపోతుంది. అలాగే బట్టలు కూడా అందరిముందూ కాక ఏకాంతంలో మార్చుకోవడం చిన్నప్పటి నుంచే అలవాటు చెయ్యాలి. బట్టలు కూడా ఆ చిన్నారి పిల్లలే సులువుగా మార్చుకునే విధంగా తల్లికాస్త జాగ్రత్త పడాలి. ఉదాహరణకి పెద్ద బొత్తాలు, ముందువేపు బొత్తాలు (బటన్స్) లేదా ఎలాస్టిక్ బొందులు వగైరాలు ప్లాన్ చేసుకుంటే డ్రెస్ ఛేంజ్ సులువవుతుంది.

మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులూ, వెనుకబడినవారూ కూడా ప్రవర్తనని ఇమిటేషన్ (అనుకరణ) ద్వారానే నేర్చుకుంటారు. కనుక వాళ్ళకి కొన్ని రకాల ప్రవర్తనలు అలవడకుండా ముందునుంచీ జాగ్రత్త పడాలి. వాళ్ళ ముందు పెద్దవాళ్ళు ఒకరి నొకరు హత్తుకోవడం, ముద్దుపెట్టు కోవడం, ఎత్తుకోవడం, ఒళ్ళో కూచోపెట్టు కోవడం లాంటివి చేయకుండా ఉండటం మంచిది.

ఇది ఒకింత కష్టంగా తోచినా స్పెషల్ చిల్డ్రన్ విషయంలో ఈ జాగ్రత్త చాలా అవసరం. దీనివల్ల మరొకరితో వాళ్ళు అదే

అబలలు - అత్యాచారాలు

కామాంధులారా
కొజ్జాలుగా మారండి!
నిగ్రహంలేని నీచులారా
విగ్రహంగా మారండి!
మానవ మృగాల్లారా
మనుషులుగా మసలండి!
అబలలపై అత్యాచారాలు ఆపండి!!

– మేకా కృష్ణమూర్తి
సూర్యాపేట

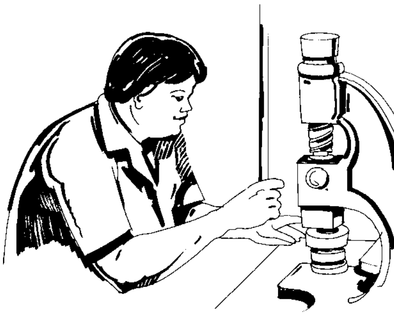
పనిచేసే చిక్కులూ, తలవంపులూ తేకుండా ఉంటారు. ఇంకా ముఖ్యంగా వారి అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని ఎవరైనా సెక్సుపరంగా చొరవ తీసుకోబోతే అది అసహజమని గ్రహించి ప్రతిఘటిస్తారు.

బుద్ధిమాంద్యమే ఓ పెద్ద సవాలైతే ఆడపిల్లలకి బుద్ధిమాంద్యం ఉండటం మరింత సవాలు. ఎందుకంటే మానసికంగా వెనుకబడినప్పటికీ శరీరాభివృద్ధి, దాంతోపాటే వచ్చే పర్యవసానాలు (యవ్వనాభివృద్ధి, బహిష్టు) ఆగవు కదా! పైపెచ్చు యవ్వనంలో ఉన్న ఇటువంటి ఆడపిల్లలమీద అత్యాచారాలు జరిపిన వారెందరో ఉన్నారు.

ఈ పిల్లలకి యవ్వనకాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు (యవ్వన కేశాలు తొలగించుకోవడం, జననాంగ పరిశుభ్రత, పీరియడ్స్‌లో నేప్కిన్‌లు మార్చుకోవడం, వాటిని సక్రమంగా పారవెయ్యడం, ఒంటిమీద దుస్తుల్ని సరిగా ఉంచుకోవడం వగైరా) అలవర్చడం తేలికేమీ కాదు. అయితే చిన్నతనం నుంచీ శిక్షణ యిస్తూ వచ్చే తల్లిదండ్రులకి యవ్వనంలో కొచ్చిన పిల్లలకి కొత్త విషయాలు నేర్పడం మరీ కష్టంకాదు.

మాకెందుకు పుట్టించావు భగవంతుడా అని ఏడుస్తూ ఆ పిల్లల్ని గాలికొదిలేస్తే తల్లిదండ్రులకీ కష్టమే, పిల్లలకీ కష్టమే. ఇరుగు పొరుగులకూ యిబ్బందే.

అవాంఛిత గర్భాలు: యవ్వనంలో ఉన్న బుద్ధిమాంద్య బాలికలకి అవాంఛనీయ గర్భాలు కలిగే సందర్భాలు ఎక్కువ. బయటివాళ్ళు కాని, సన్నిహితులే కాని యిలాంటి దురాగతాలకు పాల్పడటం జరుగుతోంది. అందువల్ల ఇటువంటి పిల్లలకు వారి బుద్ధిమాంద్య స్థాయినిబట్టి



వారి క్షేమం దృష్ట్యా తగు వయసులో గర్భాశయం తొలగించడమో, బహిష్టులు, గర్భాలు రాకుండా తగు చికిత్స చేయించడమో మంచిదని వైద్యప్రపంచం సూచిస్తోంది.

తల్లిదండ్రులు మాత్రం ప్రతి ఆడపిల్లకీ ఎవరు సమీపబంధువులో, ఎవర్ని దూరంగా ఉంచాలో, స్నేహపూర్వక స్పర్శకీ, కూడని స్పర్శకీ తేడా ఏమిటో ముందు నుంచీ నేర్పించాలి.

మగపిల్లలకి ఏ సమస్యలూ ఉండవనుకుంటారు. కాని వాళ్ళకీ సమస్యలుంటాయి. వాళ్ళతోనూ ఉంటాయి. వాళ్ళకి కూడా జననాంగ పరిశుభ్రత, వెంట్రుకలు తొలగించుకోవడం, స్వప్న స్ఖలనాలు వంటి అంశాల గురించి డీల్ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. హస్తప్రయోగం లాంటివి వాళ్ళకి అలవడితే ఆ పని బహిరంగంగా చేయకుండా ప్రైవసీకి మళ్ళించాలి.

బుద్ధిమాంద్యులైన మగపిల్లల చేత తోటి కొంటె కుర్రకారు తప్పుడు మాటలు, బూతుమాటలు పలికించడం, అసభ్యమైన పనులు చేయించడంలాంటి వాటిద్వారా వికృతానందం పొందుతారు. అలాంటివారి నుంచి కాపాడటం, ఆయా అలవాట్లు మాన్పించడం పెద్ద ఛాలెంజే!

ఈ పిల్లలకి వయసు పెరిగే కొద్దీ సులువైన వృత్తులలో శిక్షణ యిప్పించడం, ఆటపాటల్లో పాల్గొనేటట్టు ప్రోత్సహించడం, యోగా శిక్షణ యిప్పించడం వంటివారి ద్వారా వారి లైంగిక శక్తులు కొంతవరకూ ఈ రంగాలలోకి మళ్ళుతాయి.

మానసికంగా వెనుకబడిన వ్యక్తులకి సలహాలు, సూచనలు అందించేందుకు అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూపులు, ఇంటర్నెట్‌లో అశేషమైన సమాచారమూ ఉన్నాయి. ఆ ప్రత్యేక వ్యక్తుల జీవితాన్ని ఎంత వికసింప జేయగలిగితే అంత గొప్ప సేవ చేసినట్టు.

హైదరాబాద్‌లో
అభిసారిక
కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

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

శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

నపుంసకత్వం ఎలాంటిదైనా చికిత్స ఉంది!

నపుంసకత్వం

రతి నిర్వహించడానికి అవసరమైనంత అంగస్తంభనం పొందలేకపోవటాన్ని, పొందినా తగినంత సేపు నిలుపుకోలేక పోవటాన్ని, "నపుంసకత్వం"గా చెబుతాం. ఇంత ప్రధానమైన సమస్యని పేషెంట్లు, వారి డాక్టర్లు సిగ్గు, మొహమాటాలతో తరచు ఉపేక్షించడం జరుగుతోంది. కనుక చికిత్స పొందితే బాగుపడగల అవకాశమున్న వేలాదిమంది చికిత్సని పొందలేకపోతున్నారు.

ఇండియాలో నపుంసకత్వ సమస్యతో బాధపడుతున్న పురుషులెంత మంది ఉన్నారో చెప్పే లెక్కలు లేవుగాని, అమెరికాలో నూటికి పదిమంది పురుషులు దీర్ఘకాలిక నపుంసకత్వానికి లోనైనట్లు అంచనాలు చెబుతున్నాయి. చాలామంది భావించినట్లు ఈ నపుంసకత్వం వృద్ధులనే కాదు. యువకులని కూడా బాధిస్తుంది.

నపుంసకత్వం ఎన్ని సమస్యలు, బాధలూ తెచ్చిపెడుతుందో వేరే చెప్పాలా? దీనివల్ల ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం మంటగలిసి ఆత్మన్యూనత ఏర్పడుతుంది. మనసు దుఃఖంతో, అవమానంతో ఘోషి స్తుంది. దాంపత్య సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ప్రాథమిక నపుంసకత్వం కేసుల్లోనైతే అంగప్రవేశమే జరగక, మనస్పర్థలు, తగాదాలు, పరస్పర నింద... చివరకు విడాకుల దాకా వ్యవహారం సాగుతుంది.

ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ సెక్సు పరిశోధనలు; అటుపై మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెక్స్ థెరపీ పద్ధతులు– వీటి పుణ్యమా అని ప్రజలు గుట్టు విడిచి, సెక్సు సమస్యల్ని డాక్టర్లవద్ద బహిరంగ పరచుకోవటం మొదలుపెట్టారు.

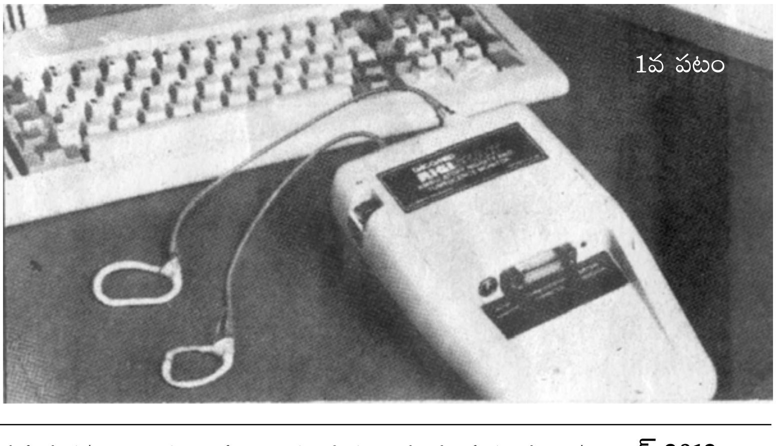
అయితే అప్పుడూ యిప్పుడూ కూడా నూటికి 95 కేసుల్లో నపుంసకత్వం (స్తంభనదోషం) మానసికమైనదేనని భావిస్తూ వచ్చారు. కాని ఈనాడు ఈ అభిప్రాయం మార్చుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఎన్‌పిటి (NPT Nocturnal Penile Tumescence) పరీక్షలు విస్తృతంగా వాడకంలోకి రావటం వల్ల ఏది మానసిక నపుంసకత్వమో గుర్తించే అవకాశం ఏర్పడింది. ఫలితంగా మానసిక నపుంసకత్వంగా భావించే అనేక కేసులు వాస్తవానికి శారీరక దోషాల వల్ల కలిగినవేనని తేలుతున్నది.

'ఎన్‌పిటి' అంటే ఏమిటి?

పురుషులందరికీ రాత్రి నిద్రలో అంగస్తంభనాలు అవుతుంటాయి. రాత్రి మొత్తంలో సుమారు 2–4 సార్లు స్తంభనాలు జరుగుతాయి. మానసిక నపుంసకత్వం ఉన్న వ్యక్తికి స్త్రీవద్ద కాని, పగటిపూట (మెలకువ స్థితిలో) కాని స్తంభనాలు లేకపోవచ్చు. కాని నిద్రలో మాత్రం అతనికి తెలిసినా, తెలియకున్నా నిద్రా స్తంభనాలు అవుతూనే ఉంటాయి.

అయితే ఆ నపుంసకత్వం శారీరక దోషాలవల్ల ఏర్పడినదైతే నిద్రా స్తంభనాలుండవు. ఉన్నా బలహీనంగా ఉంటాయి. కనుక నిద్రలో జరిగే స్తంభనాలను స్టడీచేస్తే ఆ మనిషి నపుంసకత్వం ఏ కోవకు చెందుతుందో చక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. NPT అంటే యిదే... "నిద్రాస్తంభన పరిశీలన" అని అర్థం!

అందుకొరకు రూపొందించిన రిజిస్కాన్ పరికరాన్ని 1వ పటంలో చూడండి. ఈ ఎన్‌పిటి పరీక్షవల్ల మానసిక శారీరక నపుంసకత్వాలని వేర్వేరుగా గుర్తించడం చాలామటుక్కి ఎప్పుడైతే



1వ పటం

సాధ్యమైందో, దాని ఫలితంగా నూటికి 50 కేసుల్లో నపుంసకత్వం శారీరక దోషాల వల్లనే ఏర్పడుతుందనే కొత్త సత్యం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించడంతో శాస్త్రవేత్తలు నపుంసకత్వాన్ని నిర్ధారణ చేసి, వర్గీకరించి, అధ్యయనం చేసే లేబరేటరీ టెక్నిక్‌లు, పద్ధతులు అనేకం రూపొందించడం మొదలుపెట్టారు.

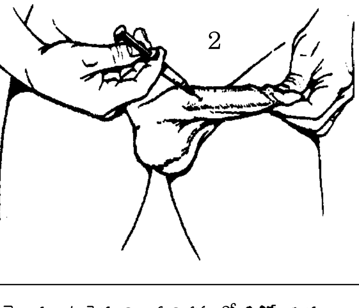
ఫలితంగా గతంలో కన్నా, ఇప్పుడు నపుంసకత్వం పట్ల మన అవగాహన ఎన్నోరెట్లు మెరుగైంది. నపుంసకత్వం నరాల దోషాలవల్ల, రక్తనాళాల దోషాలవల్ల కూడా వస్తుందని తేలింది.

చికిత్స

ఒక పట్టాన లొంగని మానసిక నపుంసకత్వానికి, శారీరక కారణాల వల్ల ఏర్పడిన నపుంసకత్వానికీ గతంలో లేని అనేక చికిత్సా మార్గాలు ఇప్పుడు ఉన్నాయి.

ఇంజెక్షన్ థెరపి (Intra-penile Injections)

పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపచేసి ఉత్తేజపరిచే పదార్థాన్ని ఇంజెక్షన్ చేయడం ఒక చికిత్స పద్ధతి. పురుషాంగానికే ఈ ఇంజెక్షను యిస్తాము. కొందరికి ఇంజెక్షన్ థెరపీ లాభించి, స్తంభనాలు మళ్ళీ వాటంతటవే మొదలు పెడతాయి. కొందరు శాశ్వత ప్రాతిపదికన ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోవటమో లేక మరేవైనా చికిత్సా పద్ధతులను ఆశ్రయించటమో చెయ్యాలి.



2

రక్తనాళాలకు శస్త్ర చికిత్స (Vascular Surgery)

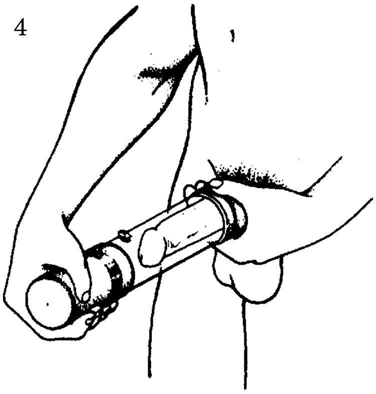
కొంతమంది నపుంసకులకు రక్తనాళాలకు ఆపరేషన్ (మైక్రోసర్జరీ) చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వీరిలో అంగంలోకి స్తంభన సమయంలో ధమనుల ద్వారా ఉధృతంగా ప్రవేశించే రక్తం సిరల ద్వారా మళ్ళీ శరీరంలోకి వెళ్ళిపోతూంటుంది. అలా వెళ్ళిపోకుండా అదిమిపట్టగల శక్తిని సిరలు కోల్పోవడంవల్ల స్తంభనం బలంగా జరుగదు. (చిన్న చిల్లున్న బుడగకి గాలిఎంత ఊదినా అది బాగా పెద్దది కాదు కదా! అలాగే యిదీను. సం॥) అందుచేత శస్త్రచికిత్సలో పురుషాంగంలోని కొన్ని సిరలను కత్తిరించి వాటి కొనలను ముడివేయడం ద్వారా అంగంలోకి ప్రవేశించిన రక్తం ఎక్కువగా వెనక్కి మళ్ళిపోకుండా చేసే పద్ధతి ఒకటుంది. అదిప్పుడు ప్రాచుర్యంలో లేదు.

3

ఒకవేళ అంగంలోకి ప్రవేశించే రక్తమే తక్కువగా, ఉంటే అంగంలోకి రక్తం మరింత ఎక్కువగా ప్రవేశించేందుకు ఇన్ఫీరియర్ ఎపిగాస్ట్రిక్ ఆర్టెరీ అనే రక్తనాళంలోంచి పురుషాంగంలోకి రక్తం వెళ్ళేలా చేస్తాము.

ఈ రకం ఆపరేషన్‌లు ఇష్టపడని వ్యక్తులకు (అనగా రక్త ప్రవాహ దోషాలవల్ల నపుంసకులైన వారికి) వేరే చికిత్స మార్గాలు కూడా లేకపోలేదు. వేక్యూం ఎరక్షన్ పరికరం (పటం.4) ఉపయోగించుకుని వీరు స్తంభనాలు పొందవచ్చు. (ఈ పరికరాలు ఖరీదైనవి. శాస్త్రీయంగా రూపొందించబడ్డది. నకిలీ సెక్సు స్పెషలిస్టులు వాడే వేక్యూం పంపులు అంగానికి హాని చేస్తాయి సం॥)

4



పై పద్ధతులు అనుకూలించకపోయినా ఫలించకపోయినా అట్టి నపుంసకుల పురుషాంగానికి ఆపరేషన్ చేసి శిశ్నంలో కృత్రిమ స్తంభన పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్ట వచ్చును. ఆ పరికరాన్ని Penile prosthesis అంటాము.

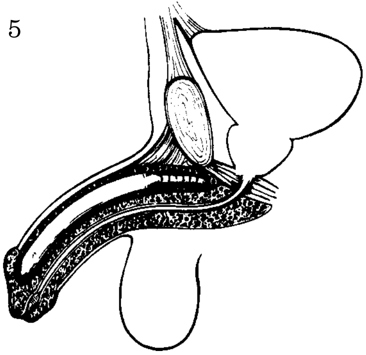
కృత్రిమ స్తంభక పరికరాలు

రతి నిర్వహించడానికి దృఢత్వం కలిగించేందుకుగాను శిశ్నంలో కృత్రిమంగా, శాశ్వతంగా ప్రవేశపెట్టే గట్టి పరికరాన్ని పినైల్ ప్రోస్థసిస్ అంటారు.

1936 నుంచీ కృత్రిమ పరికరాలను అంగంలో ప్రవేశపెట్టే ప్రయత్నాలు జరిగేయి.

1960లో కైరోకి చెందిన భీరె (Bhire) రెండు పోలిథిన్ రాడ్‌లను పురుషాంగంలోకి రెండు కేవర్నస్ (స్తంభక) టిస్యూలలోనూ ప్రవేశపెట్టి చూసాడు. అది

5



చాలామటుకు విజయవంతమైంది. కాని, పోలిథిన్ సరిగా వంగేదికాదు కనుక అది పాప్యులర్ కాలేదు.

1975లో సిలికాన్‌తో తయారైన రాడ్స్‌తో చేసిన పరికర ప్రతిష్టాపన ఈ రంగంలో విప్లవాత్మకమైనదని చెప్పవచ్చు. కార్పస్ కేవర్నోసమ్ ఎంత పొడవుందో అంత పొడవుతోనూ ఈ పరికరాన్ని తయారుచేయడం వల్ల ఈ పరికరం స్థానభ్రంశం చెందే రిస్కు తప్పింది. కాని ఉన్న ప్రధాన లోపమల్లా అంగం ఎప్పుడూ స్తంభించిన స్థితిలోనే ఉండిపోయేది. దాన్ని పేషెంటు ఎలాగో బట్టలతో కప్పిపుచ్చుకోవలసి వచ్చేది.

అందువల్ల జోనాస్ అనే ఆయన ఈ పరికరానికి మరింత మెరుగుదిద్ది అంగాన్ని, అవసరం లేనపుడు కిందికి వంచుకునేలా ఏర్పాటు చేసాడు. ఇలా అంగాన్ని కావలసినపుడు నిటారుగా నిలబెట్టడమూ, అక్కర్లేనపుడు ముడిచి డ్రాయర్లో దోపుకోవడమూ వీలయ్యేలా తయారుచేసిన కృత్రిమ స్తంభకావయవాలు (పటం 5) బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి.

అయితే ఇంత విజయవంతమైన మేలియబుల్ (వంగగల) పరికరాల వల్లకూడా కొన్ని ఇబ్బందులు లేకపోలేదు. అవి

1. రతికి సరిపడేంత స్తంభనం ఉన్నప్పటికీ అది సహజ స్తంభనమంత గట్టిగా ఉండదు.

2. ఈ పరికరం పొడవు, ఉరవు అన్ని వేళలా ఒకేలా ఉంటాయి. ముడుచుకోదు, సన్నబడదు. కనుక సహజ పురుషాంగం ముడుచుకున్నట్టుగా ఈ పరికరం అమర్చిన పురుషాంగం ముడుచుకోదు.

3. కొంతకాలం గడిచేసరికి అంగం లోపల ఈ పరికరం లూజుగా అయిపోవటం జరుగుతోంది – ముఖ్యంగా పెద్ద అంగం ఉన్నవారిలో.

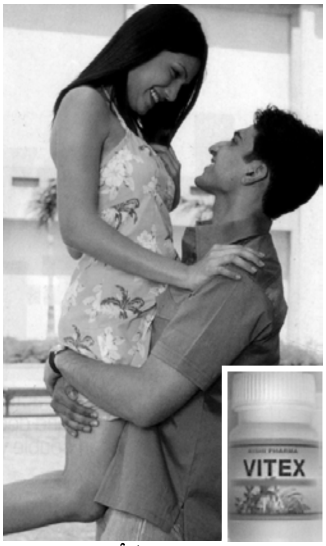
వ్యాకోచించగల కృత్రిమాంగాలు

ఈ లోపాలేవీ లేకుండా సహజ స్తంభనాన్ని పోలిన స్తంభనాన్ని సాధించగల కృత్రిమ స్తంభక పరికరాన్ని స్కాట్ రూపొందించాడు. దాన్నే ఇన్‌ఫ్లేటబుల్ (వ్యాకోచించగల) స్తంభకాంగం అంటున్నాం (పటం 6)!

ఇందులో 3 భాగాలుంటాయి. 1. ఒక జత సిలిండర్లు, 2. ఒక నీటి రిజర్వాయరు, 3. ఒక పంపు. సిలిండర్లు రెండిటినీ పురుషాంగంలోని కార్పొరా కేవర్నోసా అనే రెండు స్తంభక టిష్యూలలో అమరుస్తాము. నీటి రిజర్వాయరుని పొత్తి కడుపులోపల ప్రతిష్టిస్తాము. పంపుని బీజకోసం లోపల వృషణం పక్కన ప్రవేశపెడతాము.

మిగతా పరికరాల్లా కాకుండా, ఈ పరికరం అమర్చిన వారికి అంగం ఎల్లప్పుడూ స్తంభించి ఉండే దురవస్థ ఉండదు. స్తంభనం లేనప్పుడు అంగం ముడుచుకునే ఉంటుంది. స్తంభనం అవసరమైనపుడు పేషెంటు బీజకోశంలోని పంపుని వేళ్ళతో పంపుకొడతాడు. ఫలితంగా రిజర్వాయరులోని నీళ్ళు పురుషాంగంలోని సిలెండర్లలోకి ప్రవేశించి అంగం స్తంభిస్తుంది. ఎంత స్తంభన

శృంగారంలో
సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

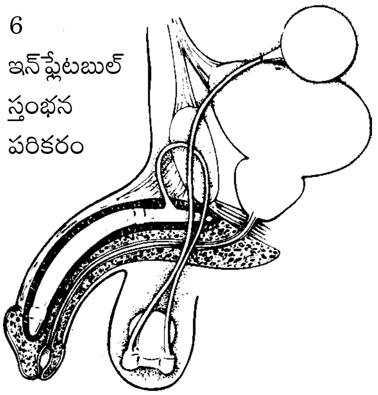
నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలు అశ్వగంధ, బల, కోకిలాక్ష, వానరి, శుద్ధ శిలాజిత్తు, గోక్షూర, జాతి ఫల నుండి తయారు చేయబడింది. స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ వాడవచ్చు.

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 విపిపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

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



6
ఇన్‌ఫ్లేటబుల్
స్తంభన
పరికరం

అవసరమో అంతమేరకు పేషెంటు పంపు చేస్తాడు. రతి అయిపోయాక పంపువద్ద ఉన్న వాల్వుని తిప్పటం ద్వారా అంగంలోని సిలిండర్లలో ఉన్న నీరంతా వెనక్కి రిజర్వాయరులోకి మళ్ళీపోతుంది. అంగం యధాస్థితికి ముడుచుకుంటుంది.

ఇతర పరికరాలతో పోలిస్తే ఈ పరికరం వల్ల కలిగే స్తంభనం మెరుగ్గా ఉంటుంది. కావలసినంతసేపు ఉంటుంది. అవసరం లేనపుడు అంగం ముడుచు కోగలదు. కనుక దాన్ని దాచుకోవడానికి పేషెంటు అవస్థపడక్కర్లేదు.

అయితే ఈ పరికరంలోని ప్రధాన అసౌకర్యం ఏమిటంటే దీని నిర్మాణం బాగా సంక్లిష్టంగా ఉండటం వల్ల ఖరీదు చాలా ఎక్కువ. మెకానిజం ఫెయిలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఆపరేషన్‌కి పట్టే సమయం కూడా ఎక్కువ. ఈ పరికరాన్ని రూపొందించిన కొత్తలో (1970లలో) వీటి ఫెయిల్యూర్ రేటు 70% వరకూ ఉండేది. కనుక మళ్ళీ ఆపరేషను అవసరమవుతుండేది. యిప్పుడొస్తున్న ఇన్‌ఫ్లేటబుల్ పరికరాలు చాలా మెరుగ్గా ఉన్నాయి. అయిదేళ్ళ కాలంలో నూటికి 5 కేసులకన్నా ఎక్కువ ఫెయిల్యూర్లు ఇప్పుడు ఉండటం లేదు.

వన్ పీస్ ఇన్‌ఫ్లేటబుల్

పైన వర్ణించిన పరికరంలో 3 భాగాలు ఉండటం దానికున్న ప్రధాన అసౌకర్యం. కనుక యిటీవల ఒకే భాగం (One piece) ఉన్న వ్యాకోచ స్తంభకాంగం రూపొందించబడింది.

దీనిలో పంపు, నీటి రిజర్వాయరు కూడా స్తంభక సిలెండర్లలోనే అమర్చడం జరిగింది. కనుక ఈ పరికరాన్ని ప్రతిష్టించే ఆపరేషను కొంత తేలికయింది. ఫెయిల్యూరు రేటు తగ్గింది.

ఎటొచ్చీ అంగం పొడవు పెరుగుతుంది. కాని, లావు పెరగదు. ఈ అసౌకర్యం రతికేమీ భంగం కాదు కనుక అన్ని విధాలా ఈ పరికరమే ఇప్పుడు విజయవంతమైన పరికరంగా భావించవచ్చు.

ముగింపు

పురుషాంగానికి ఆపరేషనుచేసి, దానిలోపల ఏ పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టినా, ఆ ఆపరేషనువల్ల ఇన్ఫెక్షను సోకే రిస్కు కొంత ఎట్లానూ ఉంటుంది. కనుక ఆ ఆపరేషను సమయంలోనూ, తరువాతా మాత్రమే కాక యితర ఆపరేషన్లు చేసే సమయంలోకూడా ఇన్ఫెక్షను సోకకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

కృత్రిమ స్తంభకాంగాలు ఉపయోగించి నందువల్ల భావప్రాప్తి స్ఖలనం ఏమీ దెబ్బతినవు. అలాగే సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం కూడా! పెళ్ళయిన కొత్తలోనే నపుంసకులైన అనేకమంది యువకులు ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత మామూలుగానే సంతాన వంతులైనారు.

ఆధునిక వైద్యచికిత్సలు 'వయాగ్రా' (సిల్డినాసిల్ సిట్రేటు) ఆవిర్భావంతో నపుంసకత్వ చికిత్సలో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమైంది. ఇంతవరకూ సరైన స్తంభకౌషధం లేని లోటు వయాగ్రాతో తీరింది.

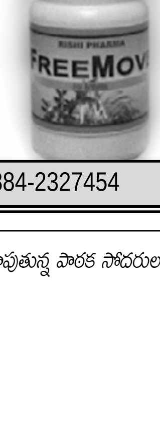
పెపావరిస్ పరీక్ష, ఇంజెక్షన్ చికిత్సల స్థానంలో వయాగ్రా ప్రవేశించింది. సిల్డెనాఫిల్‌కి తోడుగా ఇటీవల టాడలాఫిల్, వర్డెనాఫిల్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్, ఎపోమార్ఫిన్ మొ|| ఔషధాలు కూడా ఈ రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులొచ్చాయి.

మొత్తంమీద ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్ర పురోగతివల్ల ఒకప్పుడు అసాధ్యమైన నపుంసకత్వ చికిత్స (శారీరక దోషాలవల్ల కలిగే నపుంసకత్వానికి చికిత్స) నేడు సుసాధ్యమైంది. నపుంసకత్వం బారిన పడిన వారెవ్వరూ యిక మౌనంగా బాధపడుతూ ఉండిపోనక్కర్లేదు.

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

గనేరియా

గనేరియా జననాంగాలకే కాదు ఇతర చోట్ల కూడా సోకవచ్చు!

గనేరియా వ్యాధి సుఖవ్యాధి అనీ, అది జననాంగాలకు సోకుతుందని చాలా మందికి తెల్సు. కాని గనేరియా క్రిములు జననాంగాలకే పరిమితమై ఉంటా యనుకోకండి. రక్త ప్రసారంలో కలిసి అవి అన్ని శరీరభాగాలకీ చేరి అక్కడ విస్తరించగలవు.

ముఖ్యంగా కీళ్ళలో చేరి కీళ్ళనొప్పులు, గుండెకి చేరి గుండె జబ్బు (Myocarditis, endocarditis) మెదడుకి చేరి మెదడు వాపు Meningitis) కలిగిస్తాయి. గొంతునీ, అన్నపు గొట్టాన్ని చుట్టుముట్టి అన్నంముద్ద గొంతుకలోకి దిగనివ్వకుండా బాధ పెడతాయి.

ఈ చెప్పినవన్నీ గనేరియాకు చికిత్స లభించక, వ్యాధి ముదిరిన వారికి జరుగుతాయి. మలద్వారంలో రతి జరిపే హోమోసెక్సువల్స్‌కీ, స్త్రీలకీ మలద్వారానికి కూడా గనేరియా సోకుతుంది. రతి జరిపే వ్యక్తికి వ్యాధి ఉంటేనే సుమా!

గనేరియా క్రిములున్న రసి చేతులకు అంటున్నవాళ్ళు ఆ చేతులతో పొరపాటున కళ్ళు నులుపుకుంటే కంటికి కూడా గనేరియా సోకుతుంది. రసి అంటుకున్న తువ్వాళ్ళతో కళ్ళు తుడుచుకున్నా అంతే!

కీళ్ళ వ్యాధి: సాధారణంగా మణికట్టు, మోకాళ్ళు, చీలమండలు – వీటిల్లోకి గనేరియా క్రిములు చేరతాయి. ఆ కీళ్ళచుట్టూ చర్మం ఉబ్బుతుంది. నొప్పిగా ఉంటాయి. అక్కడ వేడికూడా పుడుతుంది.

అయితే గనేరియా, కీళ్ళనొప్పులూ ఏకకాలంలో ఉన్న వాళ్ళందరికీ కీళ్ళనొప్పులు గనేరియా వల్లనే వచ్చాయనుకోడానికి వీల్లేదు. Reiter's disease వంటి యితర కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. ఏది ఏమైనా గనేరియా సోకిన వ్యక్తి కీళ్ళనొప్పులు కూడా అనుభవిస్తుంటే అప్పటికైనా అశ్రద్ధ చాలించి వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. అవసరమైతే డాక్టరు ఆ జాయింటులోంచి నీరుతీసి పరీక్ష చేసి గనేరియా క్రిములున్నవేమో చూస్తాడు.

ముఖరతి, అంగచూషణం అలవాటు ఉన్నవారి భాగస్వామికి గనేరియా ఉంటే గనేరియా క్రిములు నోటిలో చేరి గొంతు లోను, ఆహార నాళంలోనూ చేరుతాయి.

ఇంతకు ముందే చెప్పినట్టుగా స్వజాతి సంపర్కం, అధోరతి అలవాటు ఉన్నవారిలో స్త్రీ పాత్ర వహించే భాగస్వామికి మలద్వారంలో గనేరియా సోకుతుంది. అలాగే ఆసుపత్రుల్లో ఉపయోగించే ఏనీమా నాజిల్ సరిగా శుభ్రం చెయ్యకపోతే దానివల్ల ఒక గనేరియా పేషెంటు నుంచి మరొకరికి వ్యాధి తేలిగ్గా అంటుకుంటుంది. ధర్మామీటర్లు, రబ్బరు గ్లవుజ్ కూడా ఒకింత కారణమే. వాటిని వాడేవాళ్ళూ, శుభ్రం చేసేవాళ్ళూ మరీ అజాగ్రత్త పరులు, శుభ్రం లేనివాళ్ళూ అయితేనే అలా జరుగుతుంది.

మలద్వారానికి గనేరియా సోకితే మలంలో చీము, బంక, రక్తం పడతాయి. (గమనిక: ఇది చదివి మలంలో రక్తం, చీము పడుతున్న వాళ్లందరూ తమకి మలద్వారపు గనేరియా ఉందని అనవసరంగా హడలిపోకూడదు. మలంలో బంక, రక్తం పైల్సు ఉన్నా పడతాయి, అమీబియాసిస్ ఉన్నా పడతాయి, ఇతరేతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి సుమా!) మల విసర్జన కష్టమవుతుంది. మలద్వారం లోపలా, చుట్టూరా మంటపెడుతూ ఉంటుంది. మలద్వారం చుట్టూరా ఎప్పుడూ చెమ్మగా ఉన్నట్టే అనిపిస్తుంది. బంకని మైక్రోస్కోపులో పరీక్షిస్తే అందులో గనేరియా క్రిములు కనిపిస్తాయి.

ఆడవాళ్ళకి గనేరియా సోకితే అందులో సగం మందికి మలద్వారానికి కూడా వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. వాళ్ళ భర్తలంతా అధోరతి జరుపుతారనుకోకండి సుమా! స్త్రీ శరీర నిర్మాణం అలా ఉంది. బీజవాహిక స్రావాలూ, బహిష్టు రక్తం మొదలైన మలద్వారాన్ని ఇట్టే తాకుతాయి. అందువల్ల గనేరియా మొదట్లో బీజవాహికకే సోకినా ట్రీట్‌మెంటు లేటయితే అది ఇటు మల ద్వారానికి, అటు గర్భాశయాది లోపలి అంగాలకీ పాకుతుంది. అయినప్పటికీ డాక్టరు ఆమెకు మలద్వారపు రతి జరుగుతుందేమో కూడా సూటిగా అడిగి తెలుసుకోవటమే మంచిది.

పెద్దల చీకటి తప్పులకి పిల్లలు బలైపోవటం తరచు ఈ లోకంలో జరిగేదే! తల్లి ప్రసవించే సమయానికి ఆమె గర్భాశయకంఠం గనేరియా క్రిములవల్ల వ్యాధిగ్రస్థమై ఉంటే, పుట్టే పిల్లల కళ్ళకి గనేరియా సోకుతుంది.

ఇలాంటి తల్లులు కొందరికి పిల్లలు ఆరోగ్యంగానే పుడతారు. కాని కొందరికి– ముఖ్యంగా బిడ్డ గర్భాశయంలోంచి బయట పడటానికి ఎక్కువ సేపు పుట్టినప్పుడు దాని కళ్ళకు గనేరియా యిట్టే పట్టుకుంటుంది.

అఫ్‌కోర్స్ ఈ రోజుల్లో గనేరియా మందులకు లొంగని వ్యాధేమీ కాదు కనుక భయం లేదనుకోండి.

డాక్టర్ల సలహాపై తగిన యాంటీ బయాటిక్స్ వాడితే వ్యాధి కొద్ది రోజులలోనే పూర్తిగా నయమవుతుంది. బద్ధకిస్తే మాత్రం పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ పద్ధతి

(IVF-ET)

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

మామూలుగా అయితే వీర్య కణాలు అష్టకష్టాలు పడి సుదీర్ఘ ప్రయాణం చేసి అండాన్ని చేరుకొని, దాన్ని పొదగాల్సి ఉంటుంది. IVF లో వాటికి ఆ కష్టాన్ని తప్పించి కొద్ది వీర్యకణాలని అండం దగ్గరకి సూటిగా చేర్చడం జరుగుతుంది. కనుక వాటి సంఖ్య తక్కువ అనీ, వాటి కదలిక తక్కువ అనీ బాధ ఉండదు.

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

విస్తృత పరిశోధనల ఆధారంగా తేలిన కొన్ని ముఖ్యాంశాలేమిటంటే:

వీర్యంలో కణాల సంఖ్య బహు తక్కువగా (20 మిలియన్ల కంటే తక్కువ) ఉన్నపుడు, లేదా చలనశక్తి 30 శాతం కంటే తక్కువ ఉన్నపుడు, లేదా కణాలలో అవకరాలు 50 శాతం కంటే అధికంగా ఉన్నప్పుడు–వీటిని యితర వైద్య విధానాలు వేటితోనూ మెరుగు చెయ్యలేకపోతే అప్పుడు మాత్రమే IVF కి ప్రయత్నించ వచ్చు.

అలాంటి దోషాలున్న వీర్యాన్ని IVF కోసం శుద్ధి చేసిన తర్వాత దానిలో కనీసం 50,000 నుంచి 2,00,000 వరకు ఉత్తమమైన, చురుకైన కణాలుండాలి. (శుద్ధి చేసిన వీర్యంలో అన్ని కణాలు లేనట్టయితే, వీర్యాన్ని పలుమార్లు సేకరించి, శుద్ధిచేసి, కావలసినన్ని కణాలు పోగయ్యాక IVF చేయవచ్చు.) అప్పుడే IVF సక్సెస్ అయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

ఏదో ఒక్కటే దోషం ఉన్న వీర్యాన్ని శుద్ధి చేసి IVF కి ఉపయోగిస్తే ఫలించే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఆ వీర్య కణాల్లో రెండుకాని, అంతకంటే ఎక్కువ కాని దోషాలుంటే IVF సక్సెస్ రేటు తగ్గిపోతుంది. డిక్రెస్టర్ అనే పరిశోధకుని పరిశీలన ప్రకారం.... ఒకే దోషం ఉన్న వీర్యకణాలు IVF పద్ధతిలో 67 శాతం సందర్భాల్లో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ఫలదీక రించాయి. 2 దోషాలున్నవి 58 శాతం సందర్భాల్లోనే ఫలదీకరించాయి. దోషాలు 3కి పెరిగే సరికి ఫలదీకరణ 7 శాతంకి పడిపోయింది. కనుక 3 రకాల వీర్య దోషాలున్న వారికి IVF ఫలించే అవకాశాలు అతి స్వల్పం అని అర్థం.

శుద్ధి చేయక మునుపు వీర్యంలో కణాల చలనశక్తి 30 శాతంకి పైబడి ఉంటే, IVF సక్సెస్ అయ్యే అవకాశా

లెక్కువ. 20 శాతం కన్న తక్కువైతే చాలా కష్టం!

అనగా వీర్యంలో 1 మి.లీ.కి కనీసం 12 మిలియన్ల చురుకైన వీర్యకణాలుంటే IVF ఫలించే ఛాన్సు ఎక్కువ. 10 మిలియన్లలోపు చురుకైన కణాలు ఉన్నవారిలో 30 శాతం మందికి మాత్రమే IVF ఫలిస్తుంది.

కణాల సంఖ్య బాగా తక్కువ ఉన్నవారిలో వీర్యకణాలకి ఏదో తెలియని లోపం కూడా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మామూలుగా వీర్యం ఉత్పత్తి అయ్యేవారి నుంచీ, కణాలు తక్కువ ఉన్నవారి నుంచీ సమాన సంఖ్యలో వీర్యకణాలు సేకరించి వాటి ఫలదీకరణ సామర్థ్యాన్ని పరీక్షిస్తే... మామూలు వారి వీర్యకణాలకే ఫలదీకరణ సామర్థ్యం బాగుందని తేలింది. అంటే ఆ మూలకారణం ఏదో కాని...అది ఇటు వీర్యకణాల సంఖ్యనీ, అటు ఫలదీకరించే శక్తినీ కూడా ఏకకాలంలో తగ్గించేసిందన్నమాట.

నిస్సంతు దంపతులకు Male Factor కారణంగా IVF చేయాలని నిర్ణయిస్తే, ఆ భర్త వీర్యకణాల వల్ల గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎంతవరకు ఉన్నాయో తక్కువ ఖర్చుతోనే ముందుగా తెలుసుకోవచ్చు. Sperm Penetration Assay (SPA) అనే ఈ పరీక్ష–వీర్యకణాల సంఖ్య కదలిక తక్కువ ఉన్న సందర్భాల్లో నమ్మదగ్గ ఫలితాలివ్వలేదు. కాని, స్త్రీల ట్యూబల్ బ్లాకు, పురుషుల వీర్యకణాల ఆకృతి దోషాలు... వంటి సందర్భాల్లో IVF ఎంత వరకూ సక్సెస్ అవుతుందో SPA నమ్మకం గానే తెలియజేస్తుంది. ఓలిగో ఈస్థనో స్పెర్మియా (కణాల సంఖ్య, కదలిక...రెండూ తక్కువ ఉండటం) విషయంలో కూడా SPA పరీక్షని కొద్దిగా మార్పులు చేయడం ద్వారా (ఉదా: ఫాలిక్యులార్ ద్రవం చేర్చడం, TES-Tris buffer ద్రావణం చేర్చడం ద్వారా) వీర్యకణాలు IVF కి పనికొస్తాయా? రావా? అనేది ముందే, తక్కువ ఖర్చుతో తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా దంపతులకి అపారమైన డబ్బు ఖర్చు, మనోవేదన తప్పించడం జరుగుతుంది.

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

ఎపిడిడిమిస్ నుంచి సేకరించిన వీర్యం, కృత్రిమంగా సృష్టించిన స్పెర్మటోసీల్ నుంచి సేకరించిన వీర్యం కూడా IVF లోకి పనికొస్తాయి. అలాగే ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీ బాడీలున్న వీర్యం, మూత్రాశయంలోకి మళ్ళీపోయి మూత్రంతో కలుషితమైన వీర్యం కూడా IVF కి పనికొస్తాయి. IVF ద్వారా బిడ్డలు ఆరోగ్యంగానే పుడతారు. అవకరాలేమీ కలుగవు.

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. సెర్టోలైసెల్‌ఓన్లీసింద్రోమ్ 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

(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.)

అధ్యాయం 3

తెగడదగిన పురుషులు

ఓ వజీర్ (అమాత్య శేఖరా!) భగవంతుడు నిన్ను కరుణించు గాక! శరీర సౌష్టవం లేనివాడు, వికృతంగా కనిపించేవాడు, అంగం చిన్నదిగా ఉన్నవాడు, పీలగా, సన్నంగా ఉన్న అంగం కలవాడు ఆడవాళ్ళ దృష్టిలో అవమానానికి పాత్రుడు.

అలాంటివాడు ఆడదాన్ని అనుభవించవలసివస్తే ఆమెకు సంతోషం కలిగించలేడు. ఆమె పనిని సవ్యంగా నెరవేర్చలేడు. ముందుగా ఏమాత్రం మాటాడించకుండా ముద్దయినా పెట్టుకోకుండా ఆమె శరీరం చుట్టూ పెనవేసుకోకుండా, పెదవులను చూషించ కుండా, గిలిగింతలు పెట్టకుండా సూటిగా ఆమె మీదకు ఒరిగిపోతాడు.

ఆమెలో ఏవిధమైన కోరికా కలగ కుండానే ఆమెపై అధిరోహించి అతికష్టం మీద తన నరంలేని జననాంగాన్ని లోపలికి ప్రవేశపెడతాడు. ప్రారంభించే సరికే చల్లబడిపోతాడు. ఒకటి రెండు కదలికలకే సోలిపోయి ఆమె రొమ్ములపై వ్రాలిపోయి వీర్యాన్ని విసర్జిస్తాడు. వాడికి చేతనయింది అంతే! అంతటితో ఆ కథ ముగించి తొందరగా కిందికి దిగి తనదారిన పోతాడు.

అలాంటి మగవాడికి చప్పున స్తంభించ దనీ తొందరగా స్కలిస్తాడనీ అంటారు. స్ఖలన సమయంలో జలదరించి విత్తనాన్ని విడుదలచేయగానే అతనిగుండె బరువెక్కు తుంది. పక్కలు నొప్పి పెడతాయి.

మగవాడిలో అలాంటి లక్షణాలు ఆడవాళ్ళకి నచ్చవు. మాట తప్పేవాణ్ణి, ప్రతిజ్ఞను నెరవేర్చని వాణ్ని, ఎప్పుడూ అబద్ధాలే చెప్పేవాణ్ని, తన చేతలు భార్యకు తెలీకుండా రహస్యంగా దాచేవాణ్ని ప్రతి స్త్రీ అసహ్యించుకుంటుంది. తాను చేసిన వ్యభిచారాన్ని చెప్పకుండా దాచేవాణ్ని గౌరవిస్తుంది.

తనకు సుఖాన్ని కలిగించలేని ఏ పురుషుణ్నీ గౌరవించదు.

అబ్బీన్ అను పేరుగల ఆసామీ ఒకడున్నాడు. అతని అంగం చిన్నది. బొత్తిగా సన్ననిది. భార్య స్థూలంగా ఉంటుంది. రతిలో ఆమెను సంతృప్తి

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

పరచలేక పోతున్నాడతను. ఆ బాధ సహించలేక ఆమె చెలికత్తెలతో చెప్పుకునేది.

నిరుపేదవాడు అబ్బీస్. ఆగర్భశ్రీమంతురాలు భార్య. పావలా పరకా అడిగితే ఇవ్వను పొమ్మని తిట్టేది.

ఇలా ఉండగా ఒకరోజు అబ్బీసు బయలుదేరి వెళ్ళి ఒక యోగిని దర్శించేడు. తనకష్టసుఖాలన్నీ అతనితో మొరపెట్టుకున్నాడు.

"నీ అంగం పుష్టిగా ఉంటే ఆమె అదృష్టం నీదై ఉండేది. ఆడవాళ్ళకి శీలం యోనిలో ఉంటుందని తెలియదా? నీకో చికిత్స చెబుతాను విను. నీ బాధలు గట్టెక్కుతాయి." అన్నాడు ఆ యోగి.

అబ్బీస్ ఆ యోగి చెప్పినప్రకారం మందు తయారుచేసి అంగానికి పూశాడు. దానితో అతని అంగం ఉరవయి పొడవెక్కింది. ఆ స్థితిలో దాన్ని చూసి ఆ యిల్లాలు ఆశ్చర్య పోయింది. రతిలో అపూర్వమైన ఆనందం కలగడంతో మరింత విస్మయ చకితురాలయింది. అతగాడు తన ఆయుధంతో నిపుణంగా ప్రయోగించే సరికి పరవశంతో ఆమె గిజగిజలాడింది. నిట్టూర్చింది. అనంతరం వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది. చెప్పలేనంత సంతోషం ఆమెకు పెల్లుబికి వచ్చింది.

తన భర్తలో అన్ని మంచిగుణాలు ఒక్కసారి కనిపించగానే పరవశంతో ఆ యిల్లాలు తన సమస్తాన్నీ అర్పించుకుంది. తన సమస్త ఐశ్వర్యాన్ని అర్పించుకుంది.

అధ్యాయం 4
తెగడదగ్గ స్త్రీలు

విన్నారా ఓ వజీర్ (దేవుడు మీయందు దయజూపుగాక!) సహజస్వభావాన్ని బట్టి స్త్రీలు పలురకాలుగా ఉన్నారు. పొగడదగ్గ స్త్రీలున్నారు! తెగడదగ్గ స్త్రీలూ ఉన్నారు.

అసహ్యంగా ఉన్న, వదరుబోతైన స్త్రీ పురుషుల అభిమానానికి పాత్రురాలుకాదు. ఆమె జుత్తు మరీ పలచగా ఉంటుంది! నుదురు ముందుకు చొచ్చుకుని ఉంటుంది. పెదవులు నల్లగా అసహ్యంగా ఉంటాయి.

వెడదనోరు, ముడుతలు పడ్డ బుగ్గలు, తొస్సిపళ్ళతో అసహ్యంగా వుంటుంది. బుగ్గల్లో ఎముకలు కమికినట్లు నల్లగా వుంటాయి. గడ్డంపై నిక్కబొడుచుకున్న వెంట్రుక లుంటాయి. చిన్న మెడపై తల నొక్కుకుపోయి వుంటుంది. స్నాయువులు బాగా పెరిగి వుంటాయి. బుజాలు కుంచుకుపోయి ఛాతీ నొక్కుకుపోయి వుంటుంది. తప్పడై వ్రేలాడే రొమ్ము లుంటాయి. తోలు సంచిలా వుంటుంది పొట్ట. రాళ్ళగుట్టలా పెల్లుబికి కనిపిస్తుంది నాభి. ఆమె పార్శ్వభాగాలు పంచ పాళీల్లా వుంటాయి. ఆమె వెన్నుపూస నంటివుండే ఎముకలు లెక్కపెట్టొచ్చు. పొత్తికడుపులో కండ వుండదు. యోని పెద్ద గుహలా-చల్లగా వుంటుంది. కుళ్ళిన మాంసం వాసన గొడుతుంది. సరిగా వెంట్రుక లుండవు. పాలిపోయి ఎప్పుడూ తడిగా వుంటుంది. సన్నగా పొడవుగా గట్టిగా వుంటే యోని శీర్షం జిగటతో తడిచి ముందుకు చొచ్చివుంటుంది. అలాంటి స్త్రీ మోకాళ్ళు పాదాలు విశాలంగా వుంటాయి. పెద్దపెద్ద చేతులు, దొడ్డికాళ్ళు వుంటాయి.

ఈరకం ఏ ఒక్క అవకరం వున్నా ఆ స్త్రీవల్ల మగవాళ్ళకి సంతోషం కలుగదు. అందులో భర్తకు అసలే వుండదు. ఆమె కోరికోరి పైబడ్డా వెనుదిరిగి పారిపోతాడు పురుషుడు.

ఒకవేళ ఎవడైనా తెలియక స్తంభించిన అంగంతో తత్తఱపడి వచ్చినా తీరా ఆమెని చూసేసరికి, మెత్తబడి ముడుచుకుపోతుంది. మనం అలాంటి స్త్రీబారినపడకుండా భగవంతుడు కాపాడుకాక! అన్నింటికీ అస్తమానం నవ్వే ఆడది వెకిలి మనిషి అనిపించు కుంటుంది. అస్తమానం నవ్వే ఆడదాన్ని కొంటె కోణంగిని, వేళాకోళాలాడేదాన్ని, చీటికి మాటికి పొరుగింటికి పరుగెత్తేదాన్ని, అనవసరపు విషయాల్లో కలుగజేసుకునేదాన్ని, అస్తమానం భర్త దగ్గర ఎందుకో ఒకందుకు పేచీపెట్టే దాన్ని, ఇతర స్త్రీలతో కలిసి అతనిపై కుట్ర చేసేదాన్ని, తార్పుడుగత్తిని, ఎవరిచ్చినా బహుమతి పుచ్చుకునే దాన్ని, సిగ్గులేని పుచ్చుకుక్క అని గ్రహించమంటాడు ఆ కవి.

మందకొండిగా వుండి ఎప్పుడూ ముఖం ముడుచుకొనే దాన్ని, వదరుబోతుని, మొగవాళ్ళతో తనకుగల సంబంధాలగురించి గొప్పలు చెప్పుకునేదాన్ని, కచ్చకు కాలుదువ్వే దాన్ని, గోరంతలు కొండంతలు చేసేదాన్ని, మగడి రహస్యాలు వెల్లడిచేసేదాన్ని, మోసగత్తెని దగ్గరకు రానివ్వకండి!

మోసకత్తె ఎప్పుడూ అబద్ధాలే చెబుతుంది. యిచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోదు. ఎవరైనా ఆమెని నమ్మితే తప్పకుండా అతనిని మోసం చేస్తుంది. అలాంటి స్త్రీ పచ్చి వ్యభిచారిణి. దొంగతనానికి సందేహించదు. బూతులు కూస్తుంది. మోటుగా మాట్లాడుతుంది. దౌర్జన్యానికి సందేహించదు. ఒక్కమంచి సలహా ఆమెనించి లభించదు. తాను తప్ప అందరూ తుంటరులే అంటుంది. అడ్డమైన వాగుడూ వాగి పీకలమీదికి తెచ్చుకుంటుంది. అసంభవమైన వార్తల్ని లోకాని కందిస్తుంది. పోతులా పడుకుంటుంది. చచ్చినా పని చేయదు. ముసల్మాను నైనా, చివరకు భర్తనైనా అసహ్యంగా పిలుస్తుంది. ఆవిడ నాల్క చివర ఎప్పుడూ బూతులే వుంటాయి. ఆమె నోరు ఎప్పుడూ కంపుకొడుతూనే వుంటుంది. ఆవిడ నిన్ను వదలినా కంపు నిన్ను వదలదు.

అర్థంలేకుండా వాగే వాగుడు పిట్టలూ వున్నారు. వాళ్ళకన్నా దొంగ భడవలులేరు. మంచి పని ఒక్కటీ చేయరు. నోరు విడిచి భర్త రతికోసం ఎంత సేపు బ్రతిమాలినా వినబడనట్లే నటిస్తారు. భర్తకి ఏంకావలిసినా చూడరు. అతని అజ్జా పజ్జా పట్టించుకోరు. మాట్లాడితే కన్నీళ్ళు-కంఠశోష వాళ్ళకి. అలాంటి స్త్రీలు తెగడదగ్గ వాళ్ళు.

భర్త ఎన్ని బాధల్లో వున్నా ఎన్ని కష్టాల్లో వున్నా చీమ కుట్టినట్లుండదు వాళ్ళకి. వాడి బాధ యెక్కువైనకొద్దీ ఈమె సంతోషం ఎక్కువవుతుంది. ఆప్యాయత కనబరచి అతని సంతాపాన్ని తొలగించదు. మొగుడి దగ్గర పడుకోవడం మహాబాధ ఆమెకి. పెరవాడికి శరీరాన్ని క్షణంలో అర్పిస్తుంది. ఆమె అలంకరించుకోడం భర్త సంతోషం కోసం కాదు. అందంగా కనబడడం అతని ఆనందం కోసం కాదు. మంచి మంచి చీరలన్నీ ఊరందరికీ ప్రదర్శించి మొగుడి ప్రక్కలోకి మాత్రం మురికి గుడ్డలతో తయారవుతుంది. ఉన్న అందాల్ని చూడనివ్వదు. అతను అసహ్యించుకునే అలవాట్లన్నీ ప్రదర్శిస్తుంది. కంటికి కాటుక వుండదు. కాళ్ళకి లత్తుక వుండదు.

అలాంటి ఆడదానితో ఎవడు సుఖించగలడు బాబూ! నన్నూ-నిన్నూ కూడ దేవుడు కాపాడుగాక.

(సశేషం)

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

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 సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

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

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454

ఆడ శిశువుల్లో జననాంగ దోషాలు

ఆడపిల్లలకీ మగపిల్లలకీ కూడా పుట్టుకతోనే జననాంగ దోషాలు ఉండటం ఒకోసారి జరుగుతుంది. హాస్పిటల్ ప్రసవాలలో డాక్టర్లే ఈ దోషాలు గమనించి శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఇప్పటికీ కొన్నిచోట్ల ఇంటివద్దనే అవుతున్న ప్రసవాలలో వీటిని గర్తించకపోవడమో, అశ్రద్ధ చేయడమో జరుగుతుంది. అలాంటి కొన్ని దోషాలు, వాటికి కారణాలు, చికిత్సలు ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాము.

యోని పెదవులు అతుక్కుపోవడం

కొందరు ఆడపిల్లలకి చిన్నప్పుడే యోని పెదవులు అతుక్కుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి తరచుగానే ఎదురౌతుందని చెప్పుకోవాలి. యోని ప్రాంతం దీర్ఘకాలం పాటు మంటకి లోనైన పిల్లల్లో పెదవులిలా అతుక్కుంటాయి.

ఈ అతుకు పైపై అతుకే. తాత్కాలికమే కూడా! (అయితే కొందరు ఆడపిల్లలకి పెదవులు రెండూ పుట్టుకతోనే కలిసి పోయి ఉంటాయి. ఇది వేరు. ఈ అతుకు శాశ్వతమైనది. ఇలా జరగడం అరుదు కూడా! ఆడ గర్భస్థ శిశువు జననాంగాలు పురుష హార్మోను ప్రభావానికి లోనైతే యోని పెదవులు రెండూ కలిసిపోయి పురుషబీజకోశం మాదిరిగా కనిపిస్తాయి.)

యోని పెదవులు తాత్కాలికంగా అంటుకుపోయి యోని ప్రాంతాన్ని పూర్తిగా మూసేస్తే ఆడపిల్లలకి మూత్రం సరిగా రాదు. మూత్రం విసర్జిస్తే అది అతుక్కున్న యోని పెదవుల వెనుక సందులోంచి జారి బీజవాహికలోకి చేరడమూ అక్కడనుంచి చుక్కలు చుక్కలుగా చాలా సేపు జారుతుండడమూ జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆ ప్రాంతం దుర్వాసన కొట్టడమూ, ముఖ్యంగా వ్యాధులకి ఆలవాలం కావడమూ జరుగుతుంది.

ఈ పరిస్థితి ఎదురైతే డాక్టర్లు ఒక వైపు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేస్తూ, మరొకవైపు ఎస్ట్రోజెన్ క్రీముతో యోనిపెదవులకి చికిత్స చేస్తారు. ఈ క్రీముని 3 వారాల పాటు (రోజూ 3సార్లు) ఉపయోగించిన మీదట పెదవుల్ని విడదీయడం తేలికవుతుంది. అతుకు బలంగా ఉంటే మత్తిచ్చి వేరు చేస్తారు. అటుపైన యాంటీబయాటిక్స్, ఎస్ట్రోజెన్ క్రీములతో మరికొంత కాలం చికిత్స చేయడం ద్వారా తిరిగి అతుక్కోకుండా కాపాడతారు.

స్థానభ్రంశం చెందే యోనిపెదవి

కొందరు ఆడపిల్లలకి పుట్టుకతోనే ఒక యోని పెదవి ఉండాల్సిన చోట కాక కొద్దిగా దూరంగా వేరే చోట ఉంటుంది. దీన్ని ectopic labium (బయట ఏర్పడిన పెదవి) అంటారు. పురుషుల్లో బీజకోశం స్థానభ్రంశం చెందడం లాంటిదే యిదీను. అయితే ఈ పరిస్థితికి అనేక ప్రాణాపాయకర సమస్యలు కూడా తోడౌన్తుంటాయి. మూత్రపిండాలు అభివృద్ధి చెందకపోవడం, వెన్నుపాము దోషాలు, మలద్వారం atresia, గొంతు శ్వాసనాళం కలిసిపోవడం లాంటి ఈ పరిస్థితులుంటే బిడ్డకి ప్రాణాపాయమే.

కొందరు శిశువుల్లో యోని శీర్షాలు రెండు ఉంటాయి. దాంతో పాటు మూత్రద్వారం చోటు మారడం, మూత్రాశయం శరీరం బయటకి చొచ్చుకు రావడం కూడా జరగవచ్చు. వీటికి ఎమర్జన్సీ ఆపరేషను చేసి బిడ్డల్ని బ్రతికించవచ్చు.

యోని శీర్షం పెద్దదిగా ఉండటం

స్త్రీ గర్భవతిగా ఉండగా ఆమె పురుషహార్మోనులు కాని, స్టిరాయిడ్లు కాని తీసుకున్నా, ఇతరత్రా గర్భస్థశిశువు పురుష హార్మోను ప్రభావానికి లోనైనా...పుట్టే ఆడ

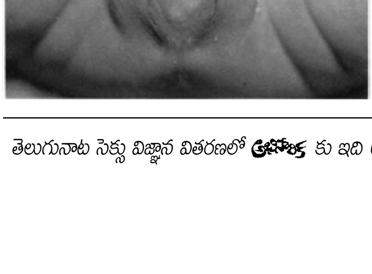
శిశువుకి చిన్న శిశ్నమంత పెద్దదిగా యోని శీర్షం ఉంటుంది. మూత్రపిండాలపైన ఉండే ఎడ్రినల్‌గ్రంథిలో కొన్ని దోషాల వల్ల యిలా జరుగుతుంది. (అలాంటి దోషాల్లో ఒక దాన్ని ఎడ్రినోజెనైటల్ సిండ్రోమ్ అంటారు).

గర్భస్థ శిశువుపై పురుషహార్మోను ప్రభావం పడినప్పుడు ఒకోసారి పైకి కనిపించేది పెద్దదైన యోనిశీర్షమే అయినా శరీరంలోపలి జననాంగాలలో కూడా కొన్ని మార్పులుంటాయి. కనుక బిడ్డ ఏమాత్రం పురుషత్వలక్షణాలు సంతరించుకుందో ముందుగా స్టడీ చేస్తారు. స్వల్పంగానే ఉంటే క్లైటోరిస్ (యోనిశీర్షం) సైజుని చిన్నది చేయడం లాంటివి ప్రయత్నిస్తారు. పురుషత్వం అధికంగా ఉంటే బిడ్డకి ఏకంగా లింగమార్పిడినే చేస్తారు.

యోని పెదవుల మధ్య ఉండ

అనేక మంది ఆడపిల్లలకి పుట్టుకతోనే కాని, పుట్టిన కొద్దికాలానికి కాని, యవ్వనంలో కాని యోని పెదవుల మధ్య ఉండలా ఏర్పడటం జరుగుతోంది. నిజానికది 'ఉండ' కాదు. అలా కనిపించే ఆ దోషం వెనుక ఎన్నెన్నో కారణాలున్నాయి. జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లు వాటిని స్పెషలిస్టుల సహాయంతో సరిచేయిస్తారు. అలాంటి దోషాలు కొన్ని.....

• మూత్రనాళం తాలూకు కొంతభాగం బయటకి పొడుచుకు వస్తుంది. దీన్ని యురెథ్రల్ ప్రొలాప్స్ అంటారు. దీనిని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయాలి.



• మూత్రరంధ్రాన్ని మూసేసినా దాన్లోంచి బయటికి తిత్తిలా చొచ్చుకు వచ్చే మరో కండీషను ఉంది. దాన్ని జారిన 'బాహ్య యురిటిరోసీలు' అంటారు. ఇది కొంచెం కాంప్లికేటెడ్ విషయమే. ఈ పరిస్థితితో పాటు అదనంగా ఏర్పడే మరికొన్ని సమస్యల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎండోస్కోపి లేదా సర్జరీ ద్వారా సరిచేస్తారు.

• హైడ్రోకాల్పోస్, హైడ్రో మెట్రోకాల్పోస్: కొందరికి పుట్టుకతోనే యోనిరంధ్రం మూసుకుపోతుంది లేదా యోని మార్గంలో అడ్డుగోడ ఉంటుంది. దాంతో యోని మార్గంలో జిగురు పదార్థం పేరుకొని ఆ ప్రాంతం ఉబ్బి బయటకు తిత్తిలా పొడుచుకు రావడం జరుగుతుంది.

పసిపిల్లల జననాంగాలు చాలా చిన్నవిగా ఉండటం వల్లనైతేనేమి, తల్లి హార్మోనుల ప్రభావం కారణంగా పసికందు జననాంగాలు కొన్నాళ్ళు ఉబ్బి ఉండటం వల్లనైతేమి ఈ దోషాల్ని పసికందుల్లో గుర్తించడం కష్టం. పిల్ల మూత్రం పోసుకునేటపుడు నొప్పి, మంటతో గుక్కపెట్టి ఏడుస్తూంటే డాక్టరు దగ్గరకి పరిగెడతారు తల్లిదండ్రులు. అప్పుడు పరీక్షిస్తే యోని మార్గం తిత్తిలాంటి దానితో మూసుకుపోయిందనీ, అది మూత్ర నాళాన్ని నొక్కేసి మూత్రం వచ్చేటప్పుడు యాతన పెడుతోందని అర్థమవుతుంది. అయితే అలా కనపడే తిత్తి గర్భాశయమా? ద్వారం లేని కన్నెపొరా? మూత్ర సంచియా...అనేది గుర్తించడం ముఖ్యం కాబట్టి డయాగ్నోసిస్ జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

కొందరు పిల్లలు బీజవాహికలో ట్యూమర్లు, ఉండలతో పుడతారు. కొందరికివి బాల్యంలోనే ఏర్పడతాయి. కొందరికి మూత్రద్వారం బయట తిత్తి ఏర్పడుతుంది. కొందరికి మూత్రద్వారం, బీజవాహిక, మలద్వారం కలిసిపోతాయి.

ఇలాంటి దోషాలను ఎంతత్వరగా గుర్తించి చికిత్స చేయగలిగితే అంతమంచిది. ఇళ్ళల్లోనే పురుళ్ళు పోసుకోవడం, ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైతే చిట్కా వైద్యాలు ప్రయత్నించడం తల్లీ బిడ్డలకి క్షేమం కాదు.

అందరూ తప్పనిసరిగా హాస్పిటల్‌లోనే డెలివరీ చేయించుకోవాలి.

పురుషాంగం ఆకారంలో పుట్టగొడుగు

మూత్రనాళంలో ఆటంకం

URETHRAL STRICTURE

డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు, *యూరాలజిస్టు, కాకినాడ*

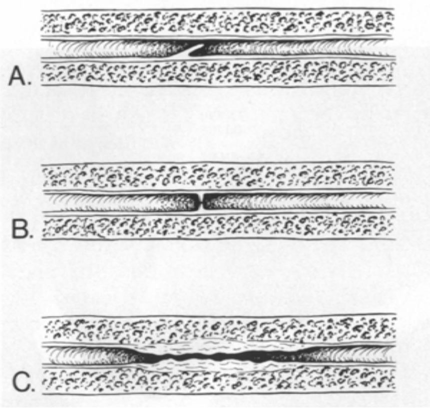
మామూలుగా మూత్రనాళం ముట్టుకొని చూడడానికి మృదువుగా, దూదిలా ఉంటుంది. యిరుకు ఏర్పడిన చోట ఆ మృదుత్వం ఉండదు. ఓ మాదిరి గట్టిగా ఉంటుంది. లేదా గట్టిగా రాయిలా కూడా తగలొచ్చు. మొత్తంమీద మూత్రనాళంలో ఎక్కడైతే ఇరుకు ఏర్పడిందో ఆ భాగంలో మూత్రనాళపు టిస్యూలు గట్టిపడటంతోబాటు మూత్రనాళం కూడా సన్నబడుతుంది.

రకరకాల యిరుకులు

పుట్టుకనుంచీ: పుట్టుకనుంచీ కొందరికి మూత్రనాళంలో యిరుకు (స్ట్రిక్చర్) ఉంటుంది. దీన్ని 'ఆజన్మ అంతరాయంగా' చెప్పుకోవచ్చు.

గాయాలవల్ల: కొందరికి జననేంద్రియాలకు గాని, మూత్రనాళం ప్రయాణించే శరీర భాగాల్లో ఎక్కడో కాని దెబ్బ తగులుతుంది. (ఏ చెట్టు మీంచో పడటం, పశువులు పొడవటం, ఏక్సిడెంట్లు వగైరా). అందువల్ల మూత్రనాళంలో ఎక్కడో గాయమై ఆ గాయం మానేటప్పుడు 'యిరుకు' ఏర్పడుతుంది. (పటం 2)

వ్యాధికారకమైన యిరుకులు:– మూత్రనాళానికి వ్యాధులు సోకే అవకాశం ఉందని మీకందరికీ తెలుసు. గనేరియా, సిఫిలిటిక్ షాంకర్, మొ॥ మూత్రనాళ వ్యాధులు...జననేంద్రియంలో సోకే ట్యుబర్క్యులోసిస్ (టి.బి.) ... ఇవి కూడా మూత్రనాళంలో 'యిరుకు' కలిగించే అవకాశం ఉంది.



శస్త్ర పరికరాల వల్ల: కొంతమంది పేషెంట్లకి మూత్రనాళం గుండా "గొట్టం" (కాథెటర్) వేయవలసి వస్తుంది. మూత్రం రావడం కోసం కాథెటర్‌ని ఎక్కువ కాలం ఉంచెయ్యాల్సి వస్తే అందువల్ల కూడా తదుపరి కాలంలో స్ట్రిక్చర్ ఏర్పడుతుంది.

ఎండోస్కోప్ పరికరాన్ని మూత్రనాళం గుండా ప్రవేశపెట్టి పరీక్షలు చెయ్యడం వల్ల కొందరికి మూత్ర నాళంలో యిరుకు ఏర్పడుతుంది.

ఆపరేషన్ అనంతరం: కొందరికి పురుషాంగానికి ఆపరేషన్ చేయాల్సి వస్తుంది. కొందరికి ప్రొస్టేటు గ్రంథికి (మూత్రనాళం గుండా) ఆపరేషన్ జరపాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కూడా స్ట్రిక్చర్ (యిరుకు ఏర్పడవచ్చును.

పిల్లల్లో మూత్రనాళం యిరుకు

ఇందాకనే అనుకునాం కదా, కొందరికి పుట్టుకనుంచీ మూత్రనాళపు యిరుకు ఉంటుందని! కొందరికి మూత్రనాళానికి గాయం మరీ చిన్నతనంలోనే ఏర్పడవచ్చు కూడా! మొత్తానికి పుట్టుక నుంచీ మూత్రనాళం యిరుకు ఉందా, లేదా తర్వాత ఏదో గాయంవల్ల యిరుకు ఏర్పడిందా అనేది ఒకోసారి తల్లిదండ్రులు గ్రహించలేక పోవచ్చును. ఫలితంగా డాక్టరుకి తత్సంబంధమైన సమాచారం యివ్వలేకపోవచ్చు. పెద్దవాళ్ళకు మల్లే పిల్లలకి కూడా మూత్ర నాళంలో కేథెటర్ ఎక్కువ రోజులు ఉంచవల్సి వచ్చినప్పుడు స్ట్రిక్చర్ ఏర్పడే అవకాశముంది.

మూత్రనాళం గుండా పిండి పదార్థాన్ని ఎక్కించి, ఎక్స్‌రే తీయడం ద్వారా కాని, Voiding Cystogram X-ray స్టడీ ద్వారా కాని మూత్రనాళపు యిరుకుని ధృవీకరించటం సాధ్యమవుతుంది.

గనేరియా వల్ల కలిగే యిరుకు

గనేరియా మూత్రనాళానికి సంబంధించిన వ్యాధి.

మూత్రనాళానికి చీముపోసి చిల్లులు పొడిచి నానా హానీ కలిగిస్తుంది-పశ్చిమ దేశాల్లో గనేరియా వ్యాప్తి తగ్గింది. కాని, యింకా ఇండియాలో బాగా తగ్గలేదనే చెప్పాలి. గనేరియాకి సకాలంలో సరైన చికిత్స జరగకపోతే, మూత్రనాళంలో వివిధ చోట్ల యిరుకు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఒకచోట కాకుండా 2,3 చోట్ల యిరుకు ఏర్పడటం కూడా అరుదేమీ కాదు. ఒకటికన్నా ఎక్కువ స్ట్రిక్చర్లు ఉంటే అన్నిటికన్నా లోపలి స్ట్రిక్చరు వద్ద మూత్రనాళం బాగా యిరుగ్గా ఉంటుంది.

గనేరియా వల్ల స్ట్రిక్చర్ ఎలా కలుగుతుంది?

గనేరియా కాని, మరేదైనా మూత్రనాళ వ్యాధి కాని సోకినప్పుడు, దానికి సరైన వైద్యుడిచేత, సకాలంలో (అంటే జబ్బు ముదిరిపోకుండా) ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోవటం అవసరం. అలా చెయ్యకపోతే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గకుండా మూత్రనాళం చుట్టూ ఉన్న టిస్యూలలో క్రిములు వ్యాపిస్తాయి. క్రమేణా ఆ టిస్యూలు గట్టిబడటం మొదలు పెడతాయి. అదనంగా పీచు కణాలు అభివృద్ధి చెంది మూత్రనాళాన్ని యిరుకయ్యేలా చేస్తాయి.

సాధారణంగా గనేరియా వచ్చిన తర్వాత సుమారు సంవత్సరకాలానికి యిరుకు ఏర్పడుతుంది. కనుక గనేరియా వలనే యిరుకు వచ్చిందని పేషెంటు గ్రహించుకోలేదు.

ఒకోసారి 10-15 సం॥ల దాకా 'యిరుకు' తాలూకు లక్షణాలేవీ బయట పడకపోవచ్చు కూడా!

ఇంతకీ "యిరుకు" లక్షణాలేమిటి?

మూత్రనాళంలో యిరుకు ఎక్కువగా లేకపోతే నాళం విశాలంగానే ఉంటుంది. యిరుకు ప్రధానంగా అంతగా కనిపించదు. కనుక లక్షణాలు కూడా పెద్దగా ఉండవు. మహా అయితే అడపా తడపా చిన్న చిన్న తెల్ల పొలుసుల్లాంటివి మూత్రంలో వెలువడవచ్చును (ఇవి మూత్రనాళంలో యిరుకు ఏర్పడ్డ చోట గొట్టంలోకి ఊడివచ్చే పొరలాంటివి) కొందరికి పొద్దుట నిద్ర లేవగానే అంగం చివర ఒక జిగట ద్రవపు చుక్క బయటికి రావచ్చును (the morning dew drop) సాధారణంగా ఈ లక్షణాలు బాధించవు. క్రమేణా మూత్రనాళం యిరుకు ఎక్కువై మూత్రం పోసుకోవడం కష్టమౌతున్నప్పుడే పేషెంటు మేల్కొనడం జరుగుతుంది.

మూత్రం ధార రానురాను సన్నబడుతుంది. లేదా రెండుగా చీలుతుంది. లేదా ధారగా రాకుండా చుట్టూరా చిమ్ముతుంది (forking & spraying). అదే మూత్రం పూర్వం కన్నా 'ఎక్కువసేపు' పోసుకోవలసి వస్తుంది. "పోసుకోవడం అయిపోయింది" అనిపించినా యింకా కాస్సేపు చుక్క....చుక్క..పడుతూనే ఉంటుంది. (dribbling).

రాను రాను పగటివేళ ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. క్రమేణా రాత్రి, పగలూ కూడా మూత్ర విసర్జన ఎక్కువ జరుగుతుంది.

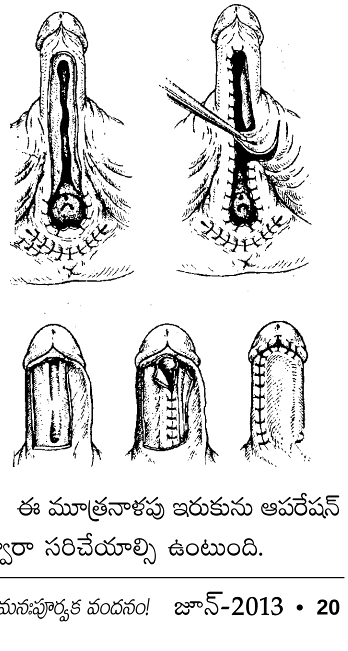
దీనికి కారణాలు రెండు:

(1) పోసుకున్న ప్రతీసారి మూత్రాశయం పూర్తిగా కాళీ అవకపోవడం,

(2) అలా మూత్రం కొంత మూత్రాశయంలో నిల్వ ఉండి పోతూండటం వల్ల మూత్రాశయ వ్యాధి కలగటం- ఈ రెండు కారణాలూ అతి మూత్రాన్ని కలిగిస్తాయి. మూత్రనాళ వ్యాధి ఉన్న వారికి మూత్రం మంట కూడా ఉంటుంది.

చాలా కాలంగా స్ట్రిక్చర్ ఉన్న పేషెంట్లను శరీరం బయట నించి తడిమి 'యిరుకు' ఉన్న ప్రదేశాన్ని గుర్తించడం సాధ్యమౌతుంది. కొందరికి ఆ ప్రాంతం దద్దురులా ఉబ్బినట్టు కూడా తెలుస్తుంది.

మూత్రనాళం యిరుకంటూ ఏర్పడితే ముందో, వెనకో, దాని దుష్ఫలితాలు మూత్రాశయంమీద, కిడ్నీల (మూత్ర పిండాల) మీద, ఈ రెండిటికీ మధ్య ఉన్న మూత్రవాహిక మీదా కూడా పడతాయి. మూత్రాశయంలో మూత్రం నిల్వ ఉండటం రానురాను అధిక మవుతుంది. 'యిరుకు' ఎక్కువయ్యే కొద్దీ ఈ పరిస్థితి మరీ ముదురుతుంది. ఒకోసారి యిరుకు పెద్దగాలేకపోయినా మూత్రం నిల్వఉండిపోవటం తీవ్రంగా పరిణమించవచ్చు. ముఖ్యంగా మూత్రం వస్తున్నా వెళ్ళిపోసుకోకుండా కాస్సేపు నిల్వ ఉంచేవారికి, ఆల్కహాలు సేవించేవారికి, మూత్రవ్యాధులు సోకినవారికీ...యిలా జరుగుతుంది.



ఈ మూత్రనాళపు ఇరుకును ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయాల్సి ఉంటుంది.

సంభవామి యుగే యుగే.....

భూమ్మీద దుర్మార్గం ఎక్కువైపోయినప్పుడల్లా దుష్ట శిక్షణకి భగవంతుడు ఏదో ఒక అవతారంలో ప్రత్యక్షమవుతుంటాడంటారు. మానవజాతి ఆగడాలు మితిమీరి పోతుంటే? కొత్త కొత్త వ్యాధులూ, జబ్బులూ, వైపరీత్యాలూ ఉద్భవిస్తుంటాయని వ్యాఖ్యానిస్తారు ఇంకొందరు.

ఒకప్పుడు కేన్సరు, చక్కెర బీమార్ (డయాబెటిస్) లాంటి జబ్బులు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. ఎయిడ్స్ లాంటి జబ్బులే లేవు. ఇప్పుడో? షుగర్ వ్యాధి, బి.పి., హృద్రోగాలు, హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు కోట్లాదిమందిలో కనిపిస్తున్నాయి. కేన్సరు రోగుల సంఖ్య పెరిగిపోతుంది.

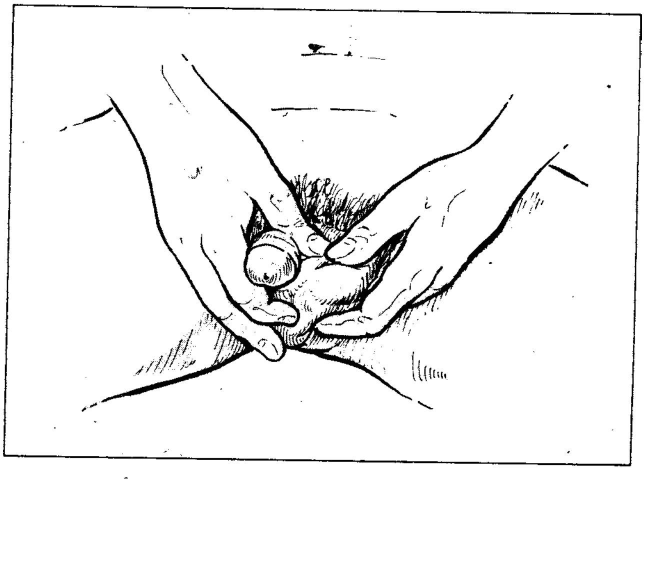
వృషణాలకి సోకే కేన్సర్లున్నాయి. 20 సం॥ల క్రితంతో పోలిస్తే ఈ కేన్సర్లు సోకే వారి సంఖ్య రెట్టింపయింది. మరో 2-3 దశాబ్దాలు గడిస్తే యింకా ఎక్కువవుతుంది. మనదేశంలో చూస్తే ప్రాథమిక వైద్యసౌకర్యాలు అరకొరగానే ఉన్నాయి. సామాన్యుడి ఆరోగ్యం నిమిత్తం కలరా, డయేరియా, టైఫాయిడ్, బ్రెయిన్ ఫీవర్ లాంటి వాటికిచ్చే ప్రాధాన్యత-ఎప్పుడో, ఎవరికో కనిపించే కేన్సర్లకి యిచ్చే అవకాశం లేదు. ఇలాంటి విషయాల్లో ఎవరికి వారే అవగాహన పెంపొందించుకుని జాగ్రత్త పడాలి, ప్రస్తుత తరుణంలో!

బీజాల (వృషణాల) కేన్సరు సోకే అవకాశం 20-25 సం॥ల యువకులలో అధికం. కనుక ఆడపిల్లలు ఏటా తమ రొమ్ముల్లోని కేన్సరు గడ్డల్ని గుర్తించేందుకు స్వీయ పరీక్ష ఎలా చేసుకుంటారో మగపిల్లలు కూడా అలాగే నెలకోసారి బీజాల్ని స్వీయ పరీక్ష చేసుకుంటే మంచిదని ఆరోగ్య సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రారంభదశల్లో గుర్తిస్తే 96% కేన్సరు కేసుల్ని విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కాబట్టి బీజాల స్వీయ పరీక్ష అవసరం.

ఎలా పరీక్షించుకోవాలి?

పెద్ద కష్టమేంకాదు. వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేసేక ఈ పరీక్ష చేసుకోవాలి. వేణ్ణీటి స్నానంవల్ల బీజకోశం లూజుగా వేలాడుతుంది. దాంతో బీజం ఆకారం, సైజు స్పష్టంగా గమనించవచ్చు.

1. యిప్పుడు ఒక బీజాన్ని మీ అరచేతిలో ఆనించుకోండి. బొటనవేలు, మిగతా వేళ్ళ సహాయంతో ఒక్కొక్క బీజాన్ని గుండ్రంగా తడుముతూ గట్టి బొడిపెలు, ఉండలు, వాపులు ఏమైనా ఉన్నాయేమో గమనించండి.



2. ప్రతి బీజాన్ని చేర్చి ఓ చిన్న మెత్తటి ఉండ, లేక ముద్దలా తగుల్తుంది. అది ఎపిడిడైమిస్. దాన్ని చూసి గాభరాపడకండి. మనకు కావలసింది గట్టిగా ఉండే బుడిపెలు, ఉండలు మాత్రమే.

3. ముఖ్యంగా ఆ ఉండ పెరిగి పెద్దదౌతోందా అని గమనించాలి. అంతేకాదు అది అపక్రమాకృతిలో ఉందేమో గమనించాలి.

అలాంటి లక్షణాలేవన్నా కనిపిస్తే యూరాలజిస్టుకి చూపించాలి.

ఒకటి, రెండు సార్లు మీరు పొరబడి కంగారు పడినా డాక్టరు గారు మీ డౌట్లు క్లియర్ చెయ్యడంతో మీరు సరిగా గుర్తించడం నేర్చుకుంటారు.

మీరు మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులేనా!

"నాకు ఏ మానసిక సమస్య లేదు!" - సాధారణంగా అందరి నోట వినే మాట. మానసిక సమస్య, జబ్బు ఉందని అంగీకరించడానికి ఎవరూ సిద్ధంగా ఉండరు. దాంతో తెలియకుండా ఉన్న సమస్యలు పెద్దవయ్యి వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబ జీవితం, సామాజిక జీవితం, కెరీర్‌లలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులు ఎదురౌతాయి.

అసలు ఆరోగ్యమంటే?

చాలామందికున్న అపోహ ఏ జబ్బూ లేకపోతే ఆరోగ్యవంతులని. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం, ఆరోగ్య మంటే శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా బాగుండడం. మనిషిలో ఏ అనారోగ్యాలు లేకుండడం. ఇక్కడ మనం మానసిక ఆరోగ్యం గురించి చర్చించుకుంటున్నాం. మానసిక ఆరోగ్యం అంటే మానసిక జబ్బు లేకపోవడం కాదు. మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే వారికి ప్రధానంగా మూడు లక్షణాలు ఉంటాయి.

ఏమిటా మూడు లక్షణాలు ?

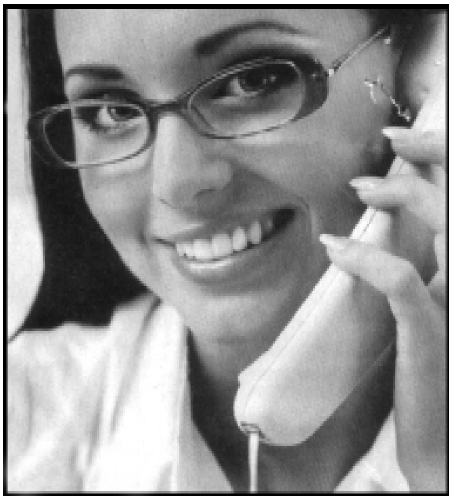
తనగురించి తాను ఇబ్బంది లేకుండా ఫీలవుతాడు. తనపట్ల సంతృప్తి, భద్రత రీజనబుల్‌గా ఎంత ఉండాలో అంతే ఫీలవుతాడు. తనని తక్కువ అంచనా వేసుకోవడం గాని, అతిగా ఊహించుకోవడం గాని చేయడు. తన తప్పులను, వైఫల్యాలను అంగీకరిస్తాడు. స్వీయగౌరవం కల్గిఉంటాడు.

2) మానసిక ఆరోగ్యవంతులు ఎదుటివారి లోంచి మంచిని అంగీకరించ గల్గి ఉంటారు. ఎదుటివారిని ప్రేమించ గల్గడం, ఆసక్తి చూపించగల్గడం గౌరవించడం, బాధ్యతగా మెలగడం చేస్తారు.

3) మానసిక ఆరోగ్యవంతుడు జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కో వడానికి రెడీగా ఉంటాడు. స్వయంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగల్గి ఉంటాడు. సహేతుకమైన లక్ష్యాలను పెట్టుకుంటాడు. దైనందిన బాధ్యతలనుండి పారిపోడు. భయం, కోపం, ప్రేమ, అపరాధభావం వంటి ఆలోచనలు అతిగా కల్గి వాటిలో తలమునకలైపోడు.

- క్రాంతికార్

ఈ లక్షణాలు మీకుంటే మీరు మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులుగానే లెక్క.



మానసిక అనారోగ్యమంటే?

అమెరికాలోని మెన్నింగర్ ఫౌండేషన్ ప్రెసిడెంట్ విలియమ్ సి. మెన్నింగర్ మానసిక అనారోగ్యం యొక్క సంకేతాలు

మనలో ఎలా ఉంటాయో తెలిపే ప్రశ్నల జాబితాను రూపొందించారు. వీటిని చదవండి. మీరు మానసికంగా ఆరోగ్య వంతులో, అనారోగ్యవంతులో తెలుస్తుంది.

మానసిక అనారోగ్యసంకేతాలు!

1) ఎప్పుడూ వర్రీ అవుతూ ఉంటారా?

2) ఏవో తెలియని కారణాల చేత మీరు ఏకాగ్రత కన్పరచలేక పోతున్నారా?

3) సరైన కారణం లేకపోయినా మీరు చాలా దుఃఖంతో ఉండడం జరుగుతోందా?

4) చాలా సులువుగా, అతిగా, తరచుగా మీకు కోపం వస్తుందా ?

5) నిద్రపట్టడంలో ఇబ్బంది ఉన్నాయా? లేదా అతిగా నిద్ర పోతారా?

6) మీరు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్ళడం, తిరిగి అతి ఆత్మవిశ్వాసానికి పోవడం ఇలా తరుచు ప్రవర్తన మారుతుందా?

7) మనుషులతో కలిసి ఉండడానికి ఇష్టం ఉండడం లేదా? ఒంటరిగా ఉండాలనిపిస్తుందా?

8) రొటీన్‌గా సాగే జీవితంలో కొద్దిగా తేడా వస్తే అప్‌సెట్ అవుతారా?

9) మీ పిల్లల ప్రవర్తన మీకు తలనొప్పిగా భావిస్తు న్నారా?

10) తరచు మీ మూడ్ పాడవుతుందా?

11) ఏ కారణం లేకుండా మీరు భయపడతారా?

12) మీరు చేసిందే కరెక్ట్; ఎదుటివాడు చేసింది తప్పు! అనే భావన మీకెక్కువా?

13) మీకు రక రకాల శారీరక బాధలుండి, ఏ డాక్టరు దగ్గరికెళ్ళినా ఏమీ లేదని మందులు వాడిస్తున్నారా?

ఇప్పుడు చెప్పండి !

ఇప్పుడు చెప్పండి! మీరు మానసిక ఆరోగ్యంతో ఉన్నారో లేదా? పై ప్రశ్నల్లో వేటికి అవునని సమాధానం ఇచ్చినా మీరు నిపుణులను కలవడం తప్పనిసరని డా॥ మెన్నింగర్ సూచన.

కాబట్టి, పై సంకేతాలు మీలో ఉంటే నిపుణుడిని కలవడానికి ఏమాత్రం సంకోచించకూడదు. తలనొప్పి వస్తే ఎలా డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్తామో అలానే దీన్ని తీసుకోవాలి.

మీకు మానసిక జబ్బు ఉండవచ్చు! లేకపోవచ్చు! అది మీరు నిర్ధారించుకోవద్దు. ఆ విషయం నిపుణులకి వదిలి వేయడం మంచిది.

ఇంటర్నెట్‌లు బ్రౌజ్‌చేసి, పత్రికలు చదివి, టి.వి. ప్రోగ్రాంలు చూసి మీకు మీరే డాక్టర్లై పోవడం అంటే అనవసరంగా సమస్యలను సంవత్సరాలు పొడిగించడమే.

'మనసు రసాయనాలు' మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మారుస్తాయంటే?!

శరీరంలోని రసాయనాల మార్పులు కారణంగా మనిషి మూడ్‌లో మార్పులొస్తాయంటుంది – సైకియాట్రి.

మనస్సుని – మూడ్‌ని తగినట్టుగా మార్చుకుంటే – జీవరసాయనాలలో మార్పులు సాధ్యం అంటుంది – ఫిజియలాజికల్ సైకాలజి.

పై స్టేట్‌మెంట్ కరెక్ట్! క్రింద స్టేట్‌మెంట్ అంతకన్నా కరక్టు! ఇప్పుడు మనం క్రింద స్టేట్‌మెంట్‌పై ఆధారపడే అనేక విషయాలు చెప్పుకోబోతున్నాం.

మిమ్మల్ని ఎవరో ఏదో అన్నారు. మీ మనస్సు చివుక్కుమంటుంది. ఆ రోజంతా దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మీకు ఆకలి వేయదు. అంటే ఆకలికి సంబంధించిన జీవరసాయనాలలో మార్పులు వచ్చినట్లే కదా! నిద్ర రాదు! అంటే మెదడులో నిద్రపట్టడానికి తగిన రసాయన చర్యలు జరగనట్లే కదా!

మీరేదో చూసారు! భయం వేసింది.

దేన్నో తలచుకున్నారు. భయం వేసింది. అప్పుడు మీ గుండె గుర్రంలా పరిగెత్తడం గమనించే ఉంటారు. భయం అనే మానసిక ప్రక్రియ వల్ల శరీర అవయవమైన గుండెలో మార్పు లొచ్చాయా, లేదా? ఆ గుండె వేగంగా పరుగెత్తడానికి మరెన్ని రసాయన మార్పులు జరిగాయో! ఎన్ని గ్రంథులు స్రవించాయో!

యథా మనస్సు! తథా శరీరం!

మీ మనస్సు ఎలా ఉంటే శరీరం కూడా అలాగే ఉంటుంది. మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరం కూడా ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. మీ మనస్సు వ్యథల చెదలతో ఉంటే శరీరం కూడా బాధపడుతుంది. మిమ్మల్ని బాధిస్తుంది. అనారోగ్యాల వాతకు గురవుతుంది.

మీరు నవ్వితే మీ శరీరం ఆనందిస్తుంది. మీరు కోప్పడితే మీ శరీరం దుఃఖిస్తుంది. బాధపడుతుంది. మీరు ప్రేమిస్తే మీ శరీరంలో ప్రేమామృతం పెరుగుతుంది. అది ఎదుటివారికి పంచడం వలన వారి శరీరంలోను తేజస్సు పెరుగుతుంది. మీ మనస్సు కష్టిస్తే మీ శరీరం అనారోగ్యపడుతుంది. ఎదుటివారికి అది పాసవ్వవచ్చు.

ఇవన్నీ బయోకెమిస్ట్రీకి చెందిన అంశాలే! మీ మనస్సు-మూడ్ ఎలా ఉంటే మీ శరీరం అలానే ఉంటుంది. ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం చాలా మటుకు మీపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఎవరయితే మానసికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో వారికి గుండె జబ్బులు, కేన్సర్‌లు అధికంగా వస్తాయని, ఎవరైతే హాయిగా ప్రశాంతంగా గడిపేస్తారో వారికి ఇటువంటి జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయని నిరూపించబడింది.

మీ నమ్మకాలు మిమ్మల్ని శాసిస్తాయి!

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి గుండెజబ్బు వచ్చింది. గుండె జబ్బు వచ్చినందుకు కంటే, తనకు గుండె జబ్బు ఉంది ఇక బ్రతకడం కష్టం అనే నమ్మకం అతని జీవన ప్రమాణాన్ని శాసిస్తుందట.

స్టాన్‌ఫర్డ్‌కు చెందిన సైక్రియాట్రిస్ట్ డా॥ డేవిడ్ స్పీగెల్ చేసిన అధ్యయనాలలో నమ్మకాలు, అపనమ్మకాలు, అపోహలు వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని తేలింది. ఒక వ్యక్తికి కేన్సర్ ఉంది. చికిత్స ద్వారా తగ్గిపోయింది. కాని తనలో కేన్సర్ ఉందనే భావన, భయం ఇంక తాను బ్రతకనేమో అనే మానసిక స్థితి – అతనిలో అనారోగ్యాన్ని మరింత పెంచుతున్నట్లు గమనించారు.

ముదిరిన దశలో...

రొమ్ము కేన్సర్‌తో బాధపడుతున్న ఒక 80 మంది స్త్రీలపై డా॥ స్పీగెల్ పరిశోధనలు చేసాడు. వీరెవరూ ఆధునిక వైద్య ప్రక్రియలతో బ్రతకడం కష్టమని తేల్చివేయబడింది. అటువంటి ఆ 80 మంది స్త్రీలను తీసుకొని సైకోథెరపి చేస్తూ, సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్ ప్రక్రియలను నేర్పారు. క్రమంగా కొన్ని వారాలు అలా చేసేటప్పటికి వారిలో కేన్సర్ తగ్గుముఖం పట్టడం, ఇతర వైద్యప్రక్రియలతో చికిత్స చేస్తే తగ్గే పరిధిలోకి రావడం జరిగినట్లు నివేదికలు చెపుతున్నాయి.

మనస్సులో దాచుకొంటే ప్రమాదం

1987లో జరిగిన పరిశోధనలో రొమ్ము కేన్సర్ ఉన్న స్త్రీలలో ఎవరైతే తాము బ్రతకమనుకుంటారో, ఎవరైతే తమలోని కోపాన్ని, బాధని, దుఃఖాన్ని, భయాన్ని బయటకు వ్యక్తపరచకుండా అణగద్రొక్కుకుంటారో వారిలో చాలా త్వరగా కేన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుందని గమనించారు.

ఇదే సూత్రం రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్త్మా, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక అనారోగ్యాలలో కూడా జరుగుతుందని పరిశోధకులు గమనించారు. అంటే మీరు మీలో రగిలే అనుభూతులను, ఉద్వేగాలను మనస్సులో దాచుకొని పైకి వ్యక్తపరచని వారైతే మీలో సమస్యలు, అనారోగ్యం

- క్రాంతికార్

పెరుగుతాయి. ఉన్న సమస్య మరింత పెరుగుతుంది.

మీలోని డిప్రెషన్, దాచుకొనే స్వభావం, నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ మీ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను చిన్నాభిన్నం చేస్తాయి.

ప్రేమలో పడడం, ప్రేమను పంచుకోవడం, ప్రేమించబడ్డం రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నిరాశా వాదం, వ్యథ, ఆందోళన వంటివి మీ జీవనకాలాన్ని గణనీయంగా తగ్గిం చేస్తాయి.

ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి మనుష్యులను ఆరోగ్యంగా ఉంచు తాయి. జీవనకాలం పెరిగేలా చేస్తాయి.

దాంపత్యానుబంధం బాగుండాలి!

వివాహం చేసుకోకుండా ఎక్కువ కాలం ఉండిపోయినా, భార్యా-భర్తలకు మనస్పర్థ లెక్కువున్నా, సరైన ప్రేమాభిమానాలు లేని యాంత్రిక జీవితాలు గడుపుతున్నా, విడాకులు తీసుకున్నా, భాగస్వామి మరణించినా... వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి, ఏదో ఒక అనారోగ్యం వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

DNA, RNAలలో మార్పులు

మనస్సు ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, ఒత్తిడికి, నిరాశకు గురయినపుడు జన్యువులలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చి అవన్నీ రికార్డ్ అవుతాయట.

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి ఉద్యోగం వచ్చింది. అది అతన్నెంతో ఆనంద పరుస్తుంది. ఎక్కడలేని సంతోషం

వస్తుంది. అప్పుడు న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్లు, హార్మోనులు, రిసెప్టర్లు ఇంకా ఇతర ముఖ్యమైన జీవ రసాయనాలలో గణనీయమైన మార్పు లొచ్చి, ఆ విషయాలు డి.ఎన్.ఎ.కు చేరతాయి.

అకస్మాత్తుగా నిరాశావాదం నుండి ఆశావాదం వైపుకు, ఆనందంవైపుకు మనస్సు మారడం డి.ఎన్.ఎ. పై ప్రభావం చూపుతుంది. సమాచారా న్నంతటిని 'డి.ఎన్.ఎ' తనలో స్టోర్ చేసుకుంటుంది. ఆర్.ఎన్.ఎ. దైనందిన జీవితంలో వచ్చే మార్పులకు స్పందిస్తుంది. అంటే మీ ఆనందం జన్యువులలో రికార్డ్ అవుతుందని అర్థం.

వైద్యవిద్యార్థులు పరీక్షలు రాసే సమయంలో ఇంటర్లూకిన్ - 2 స్థాయి తగ్గిపోతుందని గమనించారు. ఇంటర్లూకిన్ అనే ఈ రసాయనం కేన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఈ రసాయన ఉత్ప్రేరకతను ఆర్.ఎన్.ఎ. అదుపు చేస్తుంది.

అంటే పాస్ అవుతామో? లేమో? అని విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నా రంటే, నేరుగా జన్యువులతో మాట్లాడు తున్నట్లే లెక్క. అంటే ఆనందమైన కుటుంబ జీవనం సాగించిన వారికి పుట్టే పిల్లలకు కూడా ఈ సమాచారం జన్యువుల ద్వారా అందుతుందని గమనించాలి.

అంటే, మీలోని ప్రతికణం మీలోని ఆందోళనకు - ఆనందానికి, విచారానికి - సంతోషానికి వెంటనే స్పందిస్తుంది. వాటనన్నిటిని తనలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. అవన్నీ మీ ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తాయి.

అందుకే వీలయినంత సంతోషంగా ఉండండి. అందరితో ప్రేమగా మెలగండి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందో ళనలను తగ్గించుకోండి. జీవితంలో ప్రతీదాన్నుండి సంతృప్తిని పొందడం అలవర్చుకుంటే, మీరు ఎంతో ఆనందంగా ఉండగలరు.

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?

ఎలక్షన్‌లలో పోటీ చేయాలంటే భయం

నేను చాలా కాలంగా అభిసారిక పాఠకున్ని. నేనో రైతుని. ఒక గ్రామ సర్పంచ్‌గా ఉన్నాను. తిరిగి పంచాయతీ ఎలక్షన్‌లు వస్తున్నాయి. మా ఎమ్.ఎల్.ఏ తిరిగి నన్నే ఎలక్షన్‌లలో పోటీ చేయమంటున్నాడు. ఇకనుండి రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నాను. రాజకీయాలలో రక-రకాల నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. సిబిఐ దాడులు, అరెస్టులు చూస్తుంటే, ఎప్పుడు-ఏమి జరుగుతుందో అని భయం వేస్తుంది. చుట్టుప్రక్కల అంతా నాకు మంచి పేరు ఉంది. రక-రకాల పార్టీలు ఒకరికొకరు విమర్శించుకుంటున్నారు. ఎంతమంచి చేసినా, రేపు ఏదయినా సమస్య వస్తుందేమో అని నిరంతరం టెన్షన్ పడుతున్నాను. నిద్ర పట్టడం లేదు. గుండెదడగా ఉంటుంది. ఎవరు ఏమి మాట్లాడినా అవి నాగురించే అనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు మీకు నేను రాస్తున్న లెటర్ గురించి కూడా మీరు మా ఎమ్.ఎల్.ఏ కు చెప్పేస్తారేమో అనే భయం కూడా ఉంది. నడుస్తుంటే నాకేసి అందరూ చూస్తున్నట్లు అనుమానాలు వస్తున్నాయి. నేను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజకీయాల్లో ఉండకూడదు. ఎలా బయటపడాలో చెప్పండి. - మిస్టర్ లీడర్

మీలాంటి మంచివాళ్ళే రాజకీయాల్లో ఉండాలి!

జవాబు: అభిసారిక పట్ల మీకున్న అభిమానానికి డా॥ పూషాగారి తరపున, నా తరఫున కృతజ్ఞతలు. ఈ పత్రిక ఇంకా ఎక్కువమందికి చేరేలా అందరు సహకరించాలని మా విన్నపం.

ఇక మీ విషయానికొస్తే, చెడ్డవాళ్ళకు, మంచివాళ్ళకు సమానంగానే కష్టాలు, ఇబ్బందులు వస్తాయి. మీరు మంచివారు. ఒక మంచివారు రాజకీయాల్లో ఉంటే ఎంతో మంది ప్రజలకు మేలు జరుగుతుంది. సో, మీ ఎమ్.ఎల్.ఏ చెప్పినట్లుగా ఈసారి పంచాయతీ ఎలక్షన్‌లలో మీరు పోటీ చేయండి. తప్పక మీరే నెగ్గుతారు.

సిబిఐ సిండ్రోమ్: ఇక మీ భయాలు, అనుమానాల విషయానికొస్తే మీలాగే చాలామంది అధికారులు, రాజకీయ నాయకులు నావద్దకు వస్తున్నారు. ఈ కొత్త జబ్బు పేరు సిబిఐ సిండ్రోమ్.

మొన్నీ మధ్య సిబిఐ జాయింట్ డైరెక్టరు శ్రీ లక్ష్మినారాయణగారిని కలిసినపుడు ఈ విషయం చెప్పాను. ఆయన నవ్వేసి, రూల్స్‌ని అతిక్రమించి, చట్ట వ్యతిరేకంగా పనులు చేసేవారిపైనే సిబిఐ చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు. చట్టం అంటే భయం, టెన్షన్ చెడుచేసిన వాళ్ళకుండాలి గాని మీలాంటి మంచి కార్యాలు చేసేవారికి కాదు. మంచికోసం రూల్స్‌ని అతిక్రమించిన అధికారులు నాకు తెలుసు. ఒక ప్రముఖ ఐఎయస్ అధికారైతే, ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం అవసరమైతే రూల్స్‌ని అతిక్రమిస్తానని బాహాటంగానే చెప్పారు.

పాజిటివ్ థింకింగ్, రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ ద్వారా చాలామట్టుకు మీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. థెరపీ తీసుకుంటే పూర్తిగా మీ భయం తగ్గిపోతుంది.

మా బాబుకు నత్తి!

మా బాబుకు 5 ఏళ్ళు. ప్రిమెచ్యూర్ బేబీ. రెండు కిలోల లోపు పుట్టాడు. బాబు అన్ని విషయాలలో యాక్టివ్‌గా ఉంటాడు. కాని నత్తి వస్తోంది. దయచేసి మా బాబు సమస్యను పరిష్కరించ గలరు. పెద్దయితే మాటలు సరిగా రాకపోతే చాల కష్టం. కారణం మావారు ఇండస్ట్రియలిస్టు. రేపు బాబుకి ఈ సమస్య ఉంటే చాలా కష్టం. మీ టి.వి. ప్రోగ్రాం చూసి నేను ఈమైల్ చేస్తున్నాను. పరిష్కారం చూపగలరు. - ఉష

మెంటల్ గ్రోత్ బాగుండేలా చూసుకోండి

నత్తికోసం కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. ప్రిమెచ్యూర్‌గా పుట్టిన పిల్లల్లో మెంటల్ రిటార్డేషన్, ADHD వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మీ అదృష్టం మీ బాబుకి ఏ సమస్యా లేదు. ఇక నత్తి, బెడ్‌వెట్టింగ్, ఇతర ప్రవర్తనా సమస్యలు కల్గవచ్చు. అవి చిన్న సమస్యలే. ప్రస్తుతం ఇంత చిన్నవయసులో నత్తిగురించి భయపడవలసిన అవసరంలేదు. మెంటల్ గ్రోత్ బాగుండేలా చూసుకోండి. రోజూ ఒక ఎగ్ పెట్టండి. సోయా, మొక్కజొన్నలు పెట్టండి. చేపలలో ఒమేగా-3 ఫేటీ యాసిడ్ లుంటాయి. అవికూడా మెంటల్ గ్రోత్‌కు ఉపకరిస్తాయి. బ్రాహ్మి, అశ్వగంధ రిషీఫార్మావారివి కూడా బాగాపనిచేస్తాయి. అన్ని పోషక విలువలున్న డైట్ పెట్టాలి. జంక్‌ఫుడ్స్, కూల్‌డ్రింక్స్, చాక్లెట్‌లు, ఐస్‌క్రీములకు వీలయినంత దూరంగా పెట్టండి. కఠినమైన పదాలను నోటితో పదేపదే చదివించండి. అప్పటికీ తగ్గకపోతే 8 ఏళ్ళ వయస్సు వచ్చాక థెరపీ ఇద్దాం.

నేనెవరినైనా చంపేస్తానా?

నేను మీ సైకాలజి పాఠకున్ని. అది ఆగిపోయినప్పటినుండి అభిసారిక పాఠకున్ని. నేను ప్రస్తుతం బెంగుళూరులో సీనియర్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరుగా పనిచేస్తున్నాను. గత 15 ఏళ్ళుగా OCD కు మందులు వాడుతున్నాను. అయినా ఏమీ తగ్గలేదు. ప్రతి సైకియాట్రిస్టు నేను ఏమి చెపుతున్నానో వినకుండా నా మాటలను సిల్లీగా తీసుకొని మందులు రాసేస్తున్నారంతే గాని, నా సమస్యకు పరిష్కారం దొరకలేదు.

నేనెవరినైనా కొట్టేస్తానేమో, చంపేస్తానేమో అనే ఆలోచనలు పదే-పదే వస్తాయి. చిన్నపిల్లలంటే ఎందుకో విపరీతమైన భయం. 10 మంది ఉంటే నేను మాట్లాడలేను. దేవుడిపై, బంధువులపై సెక్స్ ఆలోచనలు వస్తాయి. నేనెవరితోనైన మిస్‌బిహేవ్ చేసేనేమో అనే భయంతో వారిని కలిసి మిస్‌బిహేవ్ చేసానా అని అడుగు తాను. దాంతో నన్ను అందరు పిచ్చివాన్ననుకుంటున్నారు. కొన్ని పదాలన్నా, అంకెలన్నా కూడా భయమే. నా బ్రతుకు ఇంతేనా? ఏమిటి ఈ నరకం? నా సమస్యకు ఎవరూ సరైన సొల్యూషన్ చెప్పడం లేదు. ఏ సైకియాట్రిస్టు, సైకాలజిస్టు సరిగా సమాధానమే చెప్పరు. వారి ధోరణిలో వారు వెళ్తారంతే. నేను ఏమి చేయాలి?

శుభకర్

OCD కి థెరపి అవసరం

మీరు OCD తో బాధపడుతున్నారు. ఈ జబ్బు వచ్చినవారు చెప్పిందే పదే-పదే చెపుతారు. డాక్టరుకు చెప్పింది సమంగా ఉందోలేదో, ఆయన అర్థం చేసుకున్నారో లేదో అని మళ్ళీ-మళ్ళీ చెపుతారు. సో, డాక్టర్లు విసుక్కోవచ్చు. పెద్దగా ఆసక్తి కన్పించకపోవచ్చు. కానీ మందులు వాడండని రాయడం సహజం. కొంచెం-ఇంచుమించు అందరు OCD బాధితులు ఇటువంటి అనుభవాన్నే ఎదుర్కొంటారు. మందులతో బాటు తప్పనిసరిగా బిహేవియర్ థెరపి తప్పనిసరి. కొన్నిటికి బిహేవియర్ థెరపి చాలా ఉపకరిస్తుంది. ఆలోచనలు కంట్రోల్ చేయడానికి థాట్ స్టాపింగ్, యాంగ్జయిటీ తగ్గడానికి జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రసివ్ రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీసు రోజూ ఉదయం-సాయంత్రం 50 ని॥ల పాటు చేయాలి. ఆలోచన ప్రభావం మనపై తగ్గించే ప్రక్రియ "సిస్టమేటిక్ డీసెన్సి టైజేషన్"

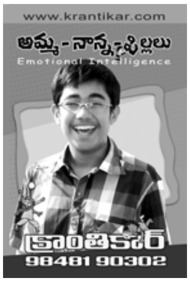
మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

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!

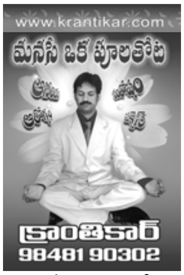
వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

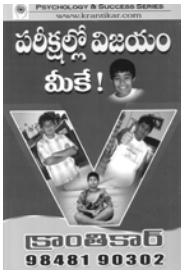
క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు
₹.100



మనసే ఒకపూలతోట
₹.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే
₹.60

హలో బావున్నారా?
₹.100

వంటివి రోజూ చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ దీర్ఘకాలం చేయాలి. మధ్యలో సహనం కోల్పోయారా? తిరిగి మామూ లుకి వచ్చేస్తుంది. ఇంకా చాలా టెక్నిక్ లున్నా- అవి వివిధ OCD లకు వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది.

ఇది అరటిపండు వలచినట్లు తగ్గి పోయే జబ్బుకూడ కాదు. సంకల్పబలం, తగిన కృషి, నిపుణుల గైడెన్స్ యథా తథంగా పాటించడం చేస్తే నెమ్మదిగా OCD తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి కొంత OCD అలాగే ఉండిపోతుంది. అటువంటివారు ఆలోచనలు కేవలం నా ఆలోచనలే గాని నిజాలు కాదని, వీలయినంత తేలికగా తీసుకుంటే జబ్బు ప్రభావం మనిషిపై తగ్గుతుంది.

కెమెరా బోయ్‌తో వెళ్ళిపోతానంటుంది

నేను టి.వి. ఛానల్స్‌లో యాంకర్‌గా చేస్తున్నాను. మా అమ్మాయి డిగ్రి చదువుతుంది. సినిమాల్లో అవకాశాలు వస్తే తీసుకెళ్ళాను. అక్కడ ఎలా దాపరించాడో, కెమెరామెన్ వద్ద పనిచేసే బాయ్‌తో స్నేహం ఏర్పడింది. తెల్లవార్లు ఫోన్లే-ఫోన్లు. దాంతో ఫోన్లు తీసేసు కున్నాం. వాళ్ళిద్దరు కలసి లేచి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే పట్టుకున్నాం. వాడిని పిలిచి అన్ని మాట్లాదాం అంటే, వాడు రోజుకో ఎడ్రస్సు, టైము చెపుతున్నాడుగాని మాకు నేరుగా దొరకడం లేదు. వాడేదో దొంగలా ఉన్నాడు. మా అమ్మాయి నమ్మడం లేదు. తెల్లవార్లూ నిద్రమానుకుని ఇది పారిపోకుండా కాపలా ఉంటున్నాం. మా అమ్మాయిని మార్చగలరా?

ఓ టి.వి. యాంకర్

టీనేజ్ పిల్లలతో జాగ్రత్త!

జవాబు: ఇల్లాలిని చూసి ఇళ్ళను చూడమనేవారు. అలాగే ఇంట్లో పిల్లలను చూసి తల్లి-దండ్రులను చూడమని చెప్పచ్చు. సాధారణంగా పిల్లలు గొప్ప వాళ్ళయినా, చెడిపోయినా మొట్టమొదటి వేదిక ఇళ్ళే. అందుకే స్టెఫెన్ కోలే "7 Habits of Highly effective families" లో మీ ఇళ్ళు సరిగ్గా నిర్మించుకోకపోతే భవిష్యత్‌లో ఎక్కువ జైళ్ళు నిర్మించుకోవాలంటాడు. ఇళ్ళు నిర్మించుకోవడం అంటే మంచి కుటుంబ వాతావరణం అని అర్ధం. టీనేజ్‌లో ఎట్రాక్షన్స్ కామన్. సెల్ అందుబాటులోకి వచ్చినపుడు దాన్ని ఎలా ఉపయోగిస్తున్నా రనేది తల్లిదండ్రులు ఓ కంట గమనిస్తూనే ఉండాలి. Use, Abuse message ల మధ్య తేడా గమనించాలి. ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు రోల్‌మోడల్స్‌గా ఉండాలి. తరచు కొట్టుకోవడం తిట్టుకోవడం పిల్లల ముందు చేయకూడదు. మీ అమ్మాయిని నేను మారుస్తాను. అది నేను రోజూ చేసేపని. ఈలోగా అమ్మా-నాన్నా-పిల్లలు పుస్తకం చదవండి.

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 - సైకాలజీ	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

అడగండి చెప్పుతాను

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.

కారణం ఏమిటి?

నాకు ఇంతకుముందులాగ రెండు వృషణాలూ ఎక్కువసార్లు ముడుచుకోవటం లేదు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. అంటే ఇంతకుముందు హస్తప్రయోగం చేసేటపుడు రెండు వృషణాలు బాగా టైట్‌గా ముడుచుకునేవి. కానీ ఇపుడు అంత టైట్‌గా ముడుచుకోవడం లేదు. దీనికి మీరు వివరణ ఇవ్వగలరని కోరుతున్నాను.

హ.ప్ర చేసినపుడే కాదు, రతి చేసినపుడు, ఆ మాటకొస్తే కామోద్రేకం పెరిగినప్పుడు బీజకోశపు చర్మం దిగువనున్న కండరాలు కుంచించుకుని బీజాలను పైకి లాగుతాయి. బీజకోశం టైట్‌గా ముడుచుకుంటుంది. రతి సమయంలో మీరు పడే హైరానాకు బీజాలు దెబ్బ తినకుండా ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటు ఇది.

అయితే ఆ కండరాలకు పటుత్వం తక్కువ. అవి యిట్టే తమ స్థితిస్థాపక శక్తి పోగొట్టుకుంటాయి. కాబట్టి కొంతకాలానికి వాటి సాగుదల గుణం తగ్గుతుంది. దానివల్ల కలిగే ప్రత్యేక నష్టం ఏమీలేదు కాబట్టి వాటిని పట్టించు కోవడం అనవసరం.

IVF వలన గర్భధారణ ఖచ్చితంగా రాదా?

మంచి పేరున్న హాస్పిటల్ లో దాత వీర్యంతో IVF చేయించుకున్నాను. మొత్తం 6 మాసములు వరుసగా చేయించుకున్నాను. కాని నాకు గర్భధారణ అవలేదు. పిల్లల మీద కోరిక చంపుకోలేక, నా స్నేహితురాలి భర్తతో శారీరకముగా కలిసినాను. అతనితో కలసిన తరువాత నాకు గర్భధారణ అయింది. 3 సం॥ల తరువాత అదేవిధంగా మగపిల్లవాడు పుట్టినాడు.

వరుసగా 6 మాసములు IVF చేయించుకున్నా రాని గర్భం, నాకు పరాయి మగవాడితో ఎలా వచ్చింది? IVF వలన గర్భధారణ ఖచ్చితముగా రాదా? లేక దాత వీర్యములో బలము లేక రాలేదా?

ఒక ప్రక్క tube పాడైపోయిన వారికి IVF చేసుకున్నచో గర్భధారణ అవుతుందా లేక ఏమైనా ఆపరేషన్ చేయించి, ఆ తరువాత IVF చేయించినచో గర్భధారణ జరుగునా తెలుపగలరు. ఈ పరిస్థితి నా స్నేహితురాలిది. ఆమె భర్త వీర్యం రిపోర్ట్సు బాగున్నాయి. ఆమెకి గర్భధారణ

శక్తి ఉందని ఇక్కడి డాక్టర్లు చెప్పు చున్నారు. మీ సలహా కూడా తీసుకుందామని...

IVF విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు మహా మంచి హాస్పిటల్స్‌లో సైతం 28-32 శాతం మించి ఉండటం లేదు. సగటు సక్సెస్ రేటు రమారమి 30 శాతం. ప్రధానంగా పిండాన్ని గర్భసంచి తిరస్కరించడం వల్ల IVF ఎక్కువగా ఫెయిలవుతుంది.

కృత్రిమ విధానాలలో కలిగించే గర్భాన్ని సాధారణంగా శరీరం తిరస్కరించడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ తిరస్కారం బలంగా లేనందువల్లనే కొన్ని గర్భాలయినా నిలబడి సఫలమవుతున్నాయి. IVF ఫెయిల్యూర్స్‌కి ఇదొక్కటే గాక అనేక యితర కారణాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఒక పక్క అండవాహిక (ట్యూబు) పాడైనంత మాత్రాన IVFకి పరిగెట్టాల్సిన పని ఉండదు. రెండవ ట్యూబు తెరుచుకుని, ఆరోగ్యంగా ఉండి, సక్రమంగా పనిచేస్తుంటే మరే యితర లోపాలూ, లేకపోతే మామూలుగానే గర్భం వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చిన వాళ్ళు వేలల్లో ఉన్నారు. కొందరి ట్యూబులు తెరచుకొనే ఉన్నా టి.బి. వంటి ఏ వ్యాధి కారణంగానో, వాటి లోపలి పొర దెబ్బతిని ట్యూబు ద్వారా అండం రవాణా సరిగా జరగదు. అలాంటప్పుడు ట్యూబులు తెరిచే ఉన్నా IVF అవసరపడుతుంది. కనుక చికిత్సా విధానాన్ని ఎంచుకునేముందు ట్యూబుల పరిస్థితిని పరీక్షించుకోవడం మంచిది. అంతేకాదు ఒకవైపు ట్యూబు పాడయిందంటే దాని ప్రభావం పొత్తికడుపులోని జననావయవాల మీద కొంత పడుతుంది. (ఉదా: పెల్విక్ ఎడ్హిషన్స్ ఏర్పడవచ్చు). కనుక పొత్తి కడుపు లోని జననావయవాల పరిస్థితిని కూడా ముందుగా పరీక్షించుకోవడం మంచిది.

డయాబెటిస్-రెండోపెళ్ళి

నాకు 40 సం॥లు. ఓ 4 నెలలుగా నేను డయాబెటిస్‌తో కాస్త మనస్తాపానికి గురిఅయినాను. కాని, గెలవాలి; నాకు ఉన్న అనారోగ్యాన్ని మరియు నా మనసును! నేను ముఖ్యంగా తెలుప వలసిన విషయం నా భార్య చనిపోయింది. చాలాకాలంగా తనని మరచి పోలేక ఒంటరిగా ఉన్నాను. పిల్లలు కూడా లేరు. ఇపుడు అయినవాళ్ళు అందరూ దూరం అయినారు. పరిస్థితుల వలన మాత్రమే ఇపుడు అందరూ నాకు నచ్చ చెప్పి 2వ పెళ్ళి చేసుకోమని కోరుతున్నారు. డయాబెటిస్ వల్ల కొద్దిరోజులకు సంసారజీవితంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయని మరియు ఇపుడు దీనివలన పిల్లలు కలుగుతారా లేదా అన్నది మరో ఆలోచన. వీటిని మీరు Clarify చేయగలరు. ఇప్పటివరకూ అంగస్తంభనలు నిదురలోను, ఏదైనా సంసారిక సీనులు ఉన్న సినిమా చూసినపుడు చాలా చక్కగా ఉన్నవి. ఇలాగే జీవితం ఇంకా చాలాకాలం ఉండడానికి మరియు ఆహార నియమాలు, యోగాభ్యాసాలు తెలపండి.

భార్య చనిపోయినా, భర్త చనిపోయినా రెండవ పెళ్ళి చేసుకోవడం, చేసుకోకపోవడం అనేవి ఎవరి పరిస్థితుల్ని బట్టి, ఎవరి అవసరాలను బట్టి వారు నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండిపోయినవారు ఆదర్శవంతులు కారు, చేసుకున్నవారు చనిపోయిన వారి పట్ల అపరాధం చేసినవారూ కారు. ఇవి కేవలం వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు. కనుక బంధుమిత్రుల సలహాలను తర్కించుకుని మీకు మంచి దనిపించిన నిర్ణయం మీరు తీసుకోండి.

ఇక డయాబిటిస్ అంటారా! రావడమంటూ జరిగితే అది జీవిత కాలపు నేస్తం. అశ్రద్ధ చేస్తే హానికరం. అదుపులో ఉంచితే అంతా క్షేమం.

డయాబెటిస్‌ని అదుపులో ఉంచడం అంటే-దానికి డాక్టరిచ్చిన మాత్రలు/ఇంజెక్షన్లు సక్రమంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. డాక్టరు మీ శరీర నిర్మాణాన్ని, మీరు చేసే పనిని, చేసే వ్యాయామాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఏ ఆహారం తినాలో, ఏవి తినకూడదో...ఒకవేళ మొహమాటం కొద్దీ (...ఆరాటం కొద్దీ) తింటే దానికి తగ్గట్టు జాగ్రత్తలెలా తీసుకోవాలో చెపుతారు. అవన్నీ శ్రద్ధగా పాటించాలి. ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చెయ్యాలి. (ఏయే వ్యాయామాలు ఎంతసేపు చేస్తున్నదీ డాక్టరుకి చెప్పాలి).

ఈ 3 రకాలా డయాబిటిస్‌ని అదుపులో ఉంచితే మీ ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి ఎప్పుడైతే అదుపులో ఉందో...అప్పుడు అంగస్తంభన సమస్యలే కాదు ఇతరేతర డయాబిటిస్ సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అంత త్వరగా దగ్గరకి రావు.

డయాబిటిస్ గల వ్యక్తులు ఏ రకం

ఆహారం తీసుకోవాలో, ఏయే యోగాసనాలు వేస్తే వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందో **'యోగ చికిత్స'** పుస్తకంలో వివరించాము. చదివి ఆచరించండి.

నిజానికి ప్రతి ఒక్కరు ఈ ఆహార నియమాలూ, వ్యాయామాలూ పాటిస్తే డయాబిటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులకి కూడా అది రాకుండా చాలాకాలం వాయిదా పడే అవకాశం ఉంది. 'యోగచికిత్స' లోని ఆసనాలు రెగ్యులర్‌గా వేయటం ద్వారా తమ ఆరోగ్యస్థితి బాగా మెరుగైందని, దాంతో డయాబిటిస్ మందుల్ని డాక్టరు గారు తక్కువ చేసారనీ, మా పాఠకులు తెలియజేస్తున్నారు.

పెళ్ళి చేసుకున్నాక సెక్సు సమస్యలొస్తేనో?

డయాబిటిస్ కారణంగా కలిగే సెక్సు సమస్యలకి, స్తంభన సమస్యలకి యిప్పుడు చక్కటి పరిష్కారాలున్నాయి. కాబట్టి ఆ కారణంగా పెళ్ళి మానుకోనక్కర్లేదు. అయినా డయాబిటిస్ లేనివాళ్ళకి మాత్రం సెక్సు సమస్యలు లేవా ఏంటి? ఒకొక్కరు లేక అనుభవించలేరు. ఒకొక్కరు ఉండీ అనుభవించలేరు!

ఇన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా?

నా భార్యకి 37 సం॥లు. ఆమెకు అండకోశాలపై కంతి ఏర్పడినందువల్ల ఓవరీస్ రెండూ డాక్టర్లు తీసేసారు. నా భార్యకిప్పుడు మెన్సెస్ కావటంలేదు. ఓవరీలు తీసేసేక కొన్నాళ్ళు హార్మోను బిళ్ళలు వాడింది. అప్పుడు పీరియడ్స్ వచ్చేవి. మాత్రలు పడటంలేదని 6 నెలలుగా మానేసింది. అప్పటినుంచి బహిష్టు కావటంలేదు. దీనివల్ల నష్టమేమైనా ఉందా?

రెండవది! నాభార్య వొంటిమీంచి వేడి ఆవిర్లు వస్తున్నట్లుగా ఉంటోందని, ఒళ్ళంతా వేడెక్కి చెమట్లు పోసేస్తున్నాయని ఇంచుమించు రోజూ గొడవచేస్తుంది. కాస్సేపు చలి అంటుంది. అండకోశాలు తీసేస్తే యిన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా? ఆవిర్లు ఎందుకు వస్తున్నాయి. అవి తగ్గేదెలా? నా భార్య నిద్రపట్టక చాలా బాధపడుతుంది.

అండం ఉత్పత్తికి, పెరుగుదలకి, స్త్రీత్వానికి, బహిష్టుకి, గర్భధారణకి కావలసిన స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి అండకోశాల్లోనే జరుగుతుంది. వీటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తీసేయాల్సిన పరిస్థితులు అప్పుడప్పుడూ కలుగుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీ వయసుని బట్టి డోసేజి నిర్ణయించి డాక్టర్లు స్త్రీ హార్మోనులను వాడిస్తుంటారు.

మీ భార్య వయసు పెద్దది కాదు. ఈ వయసులో ఆమెకి ఎస్ట్రోజెన్ (ప్రధాన స్త్రీ హార్మోను) ఉత్పత్తి ఆగిపోతే ఆమె ఎముకలు గుల్లబారి తేలిగ్గా విరిగిపోయే పరిస్థితి (ఆస్టియోపోరోసిస్) ఏర్పడటం, ఒంటి నిగారింపు తగ్గటం, రొమ్ములు క్షీణించడం, యోని టిష్యూలు క్షీణించి యోని పొడారటం, యోనివ్యాధులు, రతిమంట మొ॥ సమస్యలకు ఆస్కారం పెరుగుతుంది. వాటిని నిరోధించడానికి ఈ హార్మోను చికిత్స అవసరం.

మీ భార్యకి హార్మోను బిళ్లలు పడకపోతుంటే ఆ సంగతి డాక్టరుకి చెప్పి మాత్రలు మార్పించుకోవాలి. తక్కువ డోస్ ఎస్ట్రోజెన్ గల మాత్రలు వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్సు ఉండవు.

హార్మోను చికిత్స అంటే మాత్రలే వాడనవసరంలేదు. సైడ్ ఎఫెక్టులు తక్కువగా ఉండే యితర పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి.

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 క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా,
08721-252323, 96523 85027

తాడిపత్రిలో...

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

హార్మోను మాత్రలకి బదులుగా Band-aid లాగ చర్మానికి అంటించుకునే estrogen patches ఉన్నాయి. వాటిని డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై వాడవచ్చు. లేదా ఎస్ట్రోజెన్ క్రీములు వాడవచ్చు. మొత్తంమీద హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆపడం మాత్రం మంచిది కాదు.

ఆ హార్మోనులే బహిష్టుని కూడా నియంత్రించేవి కాబట్టి అవి వాడుతున్నంతకాలం మీ శ్రీమతి (అండకోశాలు తీసేసినా కూడా) బహిష్టవుతూ వచ్చారు. మాత్రలు ఆపెయ్యగానే ఎస్ట్రోజెన్ సరఫరా ఆగిపోయింది కాబట్టి బహిష్టులు కూడా ఆగిపోయాయి. మళ్ళీ మందులు మొదలుపెడితే మళ్ళీ బహిష్టులు స్టార్టవుతాయి.

అయితే బహిష్టులు అయినందువల్ల లాభం కాని, కానందువల్ల నష్టం కాని లేవు. వాటి గురించి ఆలోచించే అవసరంలేదు.

ఇక ఒంటిమీంచి వచ్చే ఆవిర్లు గురించి: వీటిని హాట్ ఫ్లాషెస్ (Hot Flashes or Hot Flushes) అంటారు. ఒంట్లో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను రాశి తగ్గిపోయినప్పుడు హాట్ ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి. అందుకే బహిష్టులు ముగిసే వయసులోనూ, అండకోశాలు తొలగించబడినప్పుడూ నూటికి 85% మందిలో హాట్‌ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి.

ఎస్ట్రోజెన్ లోపించినప్పుడు మెదడు నుంచి అందే సంకేతాల మేరకు శరీరం అసంకల్పితంగా యిలా స్పందిస్తుంది.

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)

ఒకొక్క హాట్‌ఫ్లాష్ సుమారు మూడున్నర నిముషాలపాటు జరుగుతుంది.

ఆ సమయంలో బాడీ టెంపరేచరు 1 నుండి 4 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ మేరకు పెరుగు తుంది. ఆ వేడిని బయటకు విడిచి, శరీరోష్ణాన్ని చల్లార్చటం కోసం చర్మం లోని రక్తనాళాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రసరిస్తుంది. దాంతో ఒళ్లంతా చెమటలు పోస్తాయి. ఆ చెమటలు ఆరిపోగానే చలిగా అనిపిస్తుంది.

హాట్‌ఫ్లాష్‌లు (వేడి ఆవిర్లు) కలుగుతున్నప్పుడు బి.పి.లోను, గుండెవేగంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. రక్తంలో వివిధ రసాయనాల రాశుల్లో మార్పులు జరుగుతాయి.

స్థూలంగా హాట్‌ఫ్లాషెస్ అంటే యివే.

వీటి రాకపోకలు కూడా మనిషి కొకలా ఉంటాయి. కొందరికి అండ కోశాలు చక్కగా పనిచేస్తూనే ఉన్నా, ముట్లుడిగే వయసుకి ఎన్నో ఏళ్ళు దూరంగా ఉన్నా.... నడి వయసులోపే హాట్ ఫ్లాష్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. వారికి ముఖ్యంగా బహిష్టుకి కొద్దిరోజుల ముందు గాని, బహిష్టు టైంలో గాని ఈ ఆవిర్లు కనిపిస్తాయి.

60% మంది మహిళల్లో ముట్లుడ గడానికి అనేక నెలల ముందే తొలి ఋత్వంత చిహ్నంగా హాట్‌ఫ్లాట్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. మరికొందరికి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొన్నేళ్ళకు గాని హాట్‌ఫ్లాష్‌లు మొదలవ్వవు. కొందరికి అసలు ఏర్పడనే ఏర్పడవు. ఇలా ఉంటుంది వాటిలో వైవిధ్యం.

ఇవి పోవాలన్నా కూడా మీ శ్రీమతి హార్మోను చికిత్స మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. కాటన్ దుస్తులే ధరించడం, లూజుగా ఉండే కాటన్ బ్రాసరీనే ధరించడం, కాఫీ, టీలు మానెయ్యడం, ఫ్యానుగాలి బాగా తగిలేలా చూసుకోవడం...వీటివల్ల కలిగే యిబ్బంది తగ్గుతుంది.

పురుషులకి ప్రణయకళ అక్కర్లేదా?

మీరు స్త్రీలను రంజించాల్సిన అవసరం గురించి అనేకపార్లు చెపు తుంటారు. స్త్రీ కూడా మగవాడిని రంజించనవసరం లేదా? ఒక పాఠకుని భార్యకు మీరు ఇచ్చిన జవాబులో స్త్రీలు కూడా భర్తల్ని ప్రేరేపించి రెచ్చగొట్టడం అవసరమన్నారు. కాని ఎలా

ప్రేరేపించారో వివరించలేదు. స్త్రీలో కామకేంద్రాల గురించి 'ప్రణయకళ'లో వ్రాసారు. అది చదివిన భర్తల వల్ల ఎందరో స్త్రీలు సుఖపడి ఉంటారు. అలాగే భర్తలని ఏ విధంగా ప్రేరేపిస్తే వారిలో కామ సంచలనం ప్రబలంగా కలుగు తుందో, స్త్రీ చేసే ఏయే కొంటెపనులకు పురుషుడు పరవశిస్తాడో కూడా స్త్రీలకి తెలియజేయండి. స్తంభన సమస్యల తోనూ, భార్యల్ని తృప్తి పరచాలన్న అతి ఆరాటంతోనూ సతమత మయ్యే మగవాళ్ళకీ మీరు మేలు చేసిన వారవుతారు.

చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న వేశారు. ఈ విషయంపై ముఖ్యమైన విషయాలిక్కడ ప్రస్తావిస్తాను.

దాంపత్యం ఏకపాత్రాభినయం కాదు కదా! స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమధికోత్సాహంతో పాల్గొనాల్సిన శయనకేళి అది! పురుషుడే తనను తాను ఉద్రేకపరుచుకుంటూ తన భార్యను ఉద్రేకపరచి రతిలో తృప్తి పరచాల్సిన అవసరం యిటీవల కాలంలో ఎక్కువవటం వల్ల మగవాడికి సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువవుతున్నాయి.

తగినంత ఉద్రేక స్థాయికి చేరలేక పోవటం, రతి మధ్యలో స్తంభనం కోల్పోవటం, భావప్రాప్తిలో సుఖసాంద్రత తగ్గిపోవటం, పెర్ఫార్మెన్సు ఏంగ్జయిటీ, (ఊడబొడి చెయ్యాలన్న ఆరాటం) స్పెక్టేటరింగ్ (తన స్తంభనాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మధ్య మధ్య మనసుతోనే పరికించుకోవటం) వంటి సమస్యలకి ఈ ఏకపాత్రాభినయం కారణమవు తుంది.

భార్యలు కూడా చొరవ తీసుకొని తమ కొంటె చేష్టల ద్వారా భర్తల్లో కామోద్దీపన కలిగిస్తే వారిలో కామం విజృంభిస్తుంది. కాని భర్తలు కూడా యిందుకు అనుకూలంగా ఉండాలి.

కామలాలసతో దగ్గర చేరిన భార్యని చూసి...రతికి ఆహ్వానించే భార్యని చూసి, తనంతట తాను భర్తపై ప్రణయకళని నిర్వహించే భార్యని చూసి...ఈమెక్కడో కామపిశాచిలా ఉందిరా బాబూ అని హడలిపోకుండా సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా తామూ పాల్గొనగలిగే భర్తలకే యివి వర్తిస్తాయి.

మగవాళ్ళు రతికి సిద్ధపడేటప్పుడు రతి సమయంలోనూ ఎలాంటి ప్రణయ చేష్టలు యిష్టపడతారో కొన్ని ఉదాహరణలిచ్చి ప్రస్తుతానికి సరిపెడతాను. మాతో తమ ఆవేదననీ, సెక్సు సమస్యల్నీ పంచుకున్న పాఠకుల అభిప్రాయాలను మా ఫైలులోనుంచి సేకరించి వాటి ఆధారంగా సగటు పురుషుడేమి ఆశిస్తాడో చెబుతున్నాను.

చాలామంది మగవాళ్ళు తమ వంటిని వేళ్ళతో నిమరటం చాలా యిష్టపడతారు. తమ ఛాతీమీద, కామపీఠం వద్ద ఉన్న వెంట్రుకల్లో వేళ్ళు జొనిపి నిమురుతూ ఉంటే చాలా మందికి అనిర్వచనీయమైన తృప్తితో పాటు కామోద్రేకం కూడా కలుగు తుంది.

ఆ సమయంలో చేత్తో అంగాన్ని స్పృశించకుండా ఆ చుట్టుపక్కలే వేళ్ళు తారట్లాడించటం వల్ల స్తంభనం బాగా జరుగుతుంది.

కొందరికి వృషణాలను నిమిరించు కోవడం, మృదువుగా నొక్కించుకోవడం యిష్టం (అతిమృదువుగా నొక్కాలి. ఏ పాటి గట్టిగా నొక్కినా కెవ్వుమంటాడు సుమా! మగవాడికి బీజాలు అతి సున్నితమైనవి).

కొందరు పురుషులు అంగాన్ని నిమిరితే రెచ్చిపోతారు. ఆ నిమరటం సాధారణంగా ఏ భాగం ఏదో తెలుసుకో గోరుతున్నట్టు ఉండాలి. చేతి వేళ్ళ

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 సాయికృష్ణా 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
విංజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్,

కదలికలు మృదువుగా నెమ్మదిగా ఉండాలి.

అంగాన్ని, బీజాలను ఆ చుట్టుప్రక్కలనూ పెదాలతో చుంబిస్తే అదుపులేని ఉద్రేకం పొందుతారు కొందరు.

కొందరికి కాళ్ళు ఒత్తితే స్తంభనం బలీయంగా జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చేతులు తొడలవద్దకి జరిగే కొద్దీ!

రొమ్ములు ఆడవాళ్ళకే కాదు పురుషులకీ కూడా కామకేంద్రాలే! ఛాతీ నిమరటం, ఛాతీపై తలవాల్చి పడుకోవటం, పడుకుని ఆ వెంటనే పెదవులను చనుమొనల దగ్గరికి చేర్చి వాటిని పెదాలతో పట్టుకోవడం, నాలుకతో అల్లల్లాడించడం మొద్దు మొగవాణ్ణి సైతం పులకరింపచేసి స్తంభింపచేస్తుంది.

ముద్దంటే మోహపడని మగవాడుండడు. పెదాలని అందించీ అందించకుండా ఆటలాడటం, తన నాలుకతో అతని నాలుక చిగురుని స్పర్శించి వెనక్కి లాక్కోవటం, నాలుకతో చెర్లాడటం, కుస్తీ పట్టించడం బాగా కామప్రేరణ కలిగిస్తాయి.

కౌగిలింతల సంగతి చెప్పనే అక్కర్లేదు. మరి కొందరికి స్త్రీ వద్దు వద్దనే కొద్దీ మోహం పెరుగుతుంది. పురుషుడు తీసుకునే ప్రతి చొరవని ప్రతిఘటిస్తూ, సిగ్గునటిస్తూ లొంగిపోయే స్త్రీని అలాంటి పురుషులు చాలా యిష్టపడతారు. వారికి ఆడవాళ్ళు చొరవ తీసుకోవటం యిష్టం ఉండదు. వాళ్ళ మగతనానికేదో భంగమని బాధపడతారు.

ఒకాయన వ్రాశారు. తన భార్య పెదవుల దగ్గరకు తన పెదవులు చేరుస్తుండగానే ఆయనికి రాగోదయమవుతుందట. ఆమె పెదవులు స్పర్శించకపోయినా ఫర్వాలేదట. 'ఆమె వెచ్చటి ఊపిరి చాలు నాకు కావలసినంత టెన్షన్ వస్తుంది' అంటారాయన.

కొంతమంది అంగచూషణం వల్ల అత్యధిక కామోద్రేకాన్ని, స్తంభనాన్ని పొందుతారు. అందులో కూడా, కొందరికి పైపైన అంగశీర్షాన్ని నాలుకతో తడుపుతూ చుట్టు ముడుతుంటే యిష్టం. కొందరికి నోరంతటితోనూ అంగశీర్షాన్ని మింగి దాన్ని పూర్తిగా తడిపి నాలుకతో, అంగుటితో చప్పరిస్తే యిష్టం.

కొంతమందికి మలద్వారం కామకేంద్రంగా పనిచేస్తుంది. నాలుకతో కాని వేలితో కాని తేలికపాటి ప్రేరణని వీరు ఆశిస్తారు.

కొందరు తమ భార్యలు తమని పక్కవాటుగా కాని క్రిందనుంచి కాని అదుముకుని తమ పిరుదులను అరచేతులతో పిసుకుతూ దగ్గరకు లాక్కోవటం చాలా యిష్టమన్నారు.

కొందరికి చెవి వెనుక నాలుకతో తడిమితే యిష్టం. కొందరికి బొడ్డు ప్రాంతంలో వేళ్ళతో, నాలుకతో నిమరటం యిష్టం. కొందరు తమ భార్యలు తమ చెవిలో గుసగుసలాడుతూ తమ మగతనాన్ని, శరీర సౌష్టవాన్ని తమ రతికౌసలాన్ని మెచ్చుకోవటం యిష్టమన్నారు.

తమ భార్యలు బూతు పదాలు వాడితే తాము ఉద్రేకపడతామన్నారు కొంతమంది.

''మేమిద్దరం కలిసి స్నానం చెయ్యటం నాకు యిష్టం. ఆమె నగ్న సౌందర్యం నీళ్ళతడిలో చూడటమే కాదు. ఆమెలో నాకిష్టమైన భాగాలన్నిటిని తడిమి నిమిరి ముద్దులాడి, పిసికి...ఏదేదో చెయ్యాలని ఉంటుంది. నా భార్య నా కోరిక ఎన్నడూ తీర్చలేదు. అందులో నాకు లభించే తృప్తి, ఒక్తి మంచంలో ఊగిసలాటలో నాకు చచ్చినా ఉండదు'' అని వాపోయాడొక పాఠకుడు.

"నాకు పొట్టమీద చెయ్యివేసినా, మూతి పెట్టినా పరమ కితకితలు. మూడ్ మొత్తం చెడిపోతుంది. అదే ఛాతీకి యిరువైపులా ప్రక్కటెముకల భాగంలో అయితే యిట్టే ఊపందుకుంటుంది." అంటారింకొకరు.

"నా భార్య తన బరువంతా నాపై ఆనుకుని పడుకుంటే ఆ బరువు గొప్ప తృప్తినిస్తుంది నాకు"–ఒకరు

''అంగాన్ని రొమ్ముల మడత మధ్యలో ఉంచి వాటినామె రొమ్ములతో నొక్కిపడితే బాగుంటుంది" –మరొకరు

'నా భార్య నాకు బట్టలు తొడగటం, వాటిని ఒకటొకటే తొలగిస్తూ మెచ్చుకోవటం నాకు చాల యిష్టమైన పను'లని ఒకాయన వ్రాసారు.

తమతమ భర్తలకేవి యిష్టమో వాటిని ప్రయోగించి చూసుకోండి

స్త్రీలంతా! మీమీ భర్తలను సుఖ సంతోషాలతో ముంచెత్తాల్సిన బాధ్యత మీకూ ఉంది!

స్త్రీలు తమ భర్తల్ని ఉద్రేకపరచి వారి పుంసత్వాన్ని రాణింపజేసే పద్ధతులు మా **ప్రణయకళ** గ్రంథంలో ఉన్నాయి.

ప్రొస్టేటు వాపు

నాకు మూత్రం ఆగి ఆగి వస్తోంది. ఎన్నిసార్లు పోసినా మళ్ళీ వెంటనే వస్తోంది. టెస్టులు చేయించుకున్నాను. డాక్టర్‌గారికి (యూరాలజిస్టుకి చూపించుకున్నాను. ఆయన ప్రొస్టేటు గ్రంథి పెద్దదయిందని చెప్పి దాన్ని తీసెయ్యాలన్నారు. వేరే మార్గం లేదా?

ప్రోస్టేటు గ్రంధి ఉబ్బడానికి గల కారణమేమిటో మీ డాక్టరుగారికే తెలిసి ఉండాలి. అది వ్యాధి వల్ల ఉబ్బినదైతే కొన్ని మందులు ప్రయోగించి చూడవచ్చును. అట్లా కాక దాన్లో ఫైబ్రస్ కణాలు పెరిగి ఆ గ్రంథి పెద్దదవుతూ ఉన్నట్లయితే ఆపరేషన్ పరిష్కారం. కావున మీ యూరాలజిస్టు సలహానే పాటించండి. అవసరమైతే మరో యూరాలజిస్టుకి కూడా చూపించుకుని వారి అభిప్రాయం కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

తగ్గిపోయింది!

నా భార్యకు 33 సం॥లు. నా వయసు 42 సం॥లు. ఆమెకు 10 సం॥ల క్రితం పెద్ద ఆపరేషన్ చేసి గర్భం తీసేసారు. అప్పటినుంచి ఆమెలో కామం తగ్గిపోయింది. ఎంత ప్రేరేపించినా ఆమెలో కోరిక కలగదు. నా బలవంతం మీద రతికి ఒప్పుకోవడమే తప్ప ఆమెకు ఆ పని యిష్టం లేదు. గర్భసంచి తొలగించడం వల్ల కామం తగ్గుతుందా లేక బహిష్టులు ఆగిపోవడం వల్ల తగ్గుతుందా? దీనికి మందులేమైనా ఉన్నవా?

గర్భాశయం తొలగిస్తే బహిష్టులు ఆగిపోతాయి తప్ప స్త్రీలో కామం ఏమాత్రం సన్నగిల్లదు. మీ భార్యకి ఆ సంగతి తెలియదు. గర్భాశయం లేకపోవడంతోనూ, బహిష్టులు ఆగిపోవడంతోనూ ఆమె తన స్త్రీత్వమే పోయినట్లు భావిస్తున్నారు. స్త్రీత్వం లేని తన జన్మ వృధా అనుకుంటూ ఉండి ఉండొచ్చు.

మీకు పిల్లలున్నారో లేదో వ్రాయలేదు. పిల్లలు కూడా లేనట్లయితే ఆమె బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రకం నిరాశవల్ల ఆమె మనసులో కామస్పందనలు లేకుండా పోతాయి. ఆమెలో కామం లేకనూ

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.

కాదు, దాంపత్యాన్ని ఆనందించే శక్తి లేకనూ కాదు. కాని తెలియనితనంతో తనకవేమీ లేవనుకుని మీ భార్య తన మనసు తలుపులను మూసేసుకున్నారు. మీరామె శరీరాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నారు. కానీ మనసుని మేల్కొల్పలేకపోతున్నారు.

మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయానికి రండి, లేదా మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించి విషయం వివరించండి. సైకియాట్రిస్టు అనగానే ఇదేదో మానసిక జబ్బు, సమస్య అనుకోవద్దు. సైకియాట్రిస్టు మనసుని అర్థం చేసుకోగల వ్యక్తి అని గమనించండి.

సందర్భం వచ్చింది కనుక చెబుతున్నాను. వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేవని తెలిసిన మరుక్షణం కొందరు వ్యక్తులకు నపుంసకత్వం వస్తుంది. వీర్యకణాలు లేని వీర్యం నిర్వీర్యమేననీ, తమకు పురుషత్వం లేదనీ పొరబాటు అభిప్రాయానికి రావటంతో అలా జరుగుతుంది. నిజానికి నపుంసకత్వానికీ వీర్యకణాలు ఉండటమూ, లేకపోవడమూతో ఏవిధంగా సంబంధం లేదో, స్త్రీలలో కామానికీ గర్భాశయానికీ కూడా అదే విధంగా సంబంధంలేదు.

స్త్రీలలో కామవాంఛకు కారణం స్త్రీ హార్మోను కాదు! పురుష హార్మోనే! ఈ హార్మోను (టెస్టోస్టిరాను) మూత్రపిండాలపై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథి నుంచీ, కొంతమేరకు అండకోశాలనుంచీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల గర్భాశయం తొలగించినా పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగదు. కనుకనే గర్భాశయం తొలగించినా స్త్రీలకు కామం తగ్గదన్నాను. కామవాంఛ తగ్గిందంటే అర్థం వారు కేవలం మానసిక వ్యధకీ, అపోహలకీ లోనైననారనే!

మావి తయారవుతుందా?

స్త్రీ గర్భం ధరించిన 3వ నెలకు మావి తయారవుతుంది కదా! అంతకు ముందు ఫలదీకరణ చెందిన అండానికి పోషణ అందించడానికి ఏర్పడిన ఎండోమెట్రియం లైనింగ్ (డెసిడ్యూవా) అనబడే పల్చని పొర నుంచే ఈ మావి తయారవుతుందా? లేక ఈ రెండూ వేర్వేరా? ఉమ్మనీటి సంచి, బొడ్డుతాడు బిడ్డ శరీరంలోని ఏ అవయవ వ్యవస్థతో సంబంధం ఉంటుంది?

పురుష వీర్యకణం, స్త్రీ అండకణం కలయికతో తయారైన మానవ పిండానికి మొదట్లో ఆ పిండం ఏకకణంగా జీవితం ప్రారంభిస్తుందని ఎందుకంటారు. రెండు కణాలు కలవనిదే పిండం తయారు కాదు కదా! అటువంటప్పుడు ఏకకణంగా జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తుందని ఎందుకనాలి?

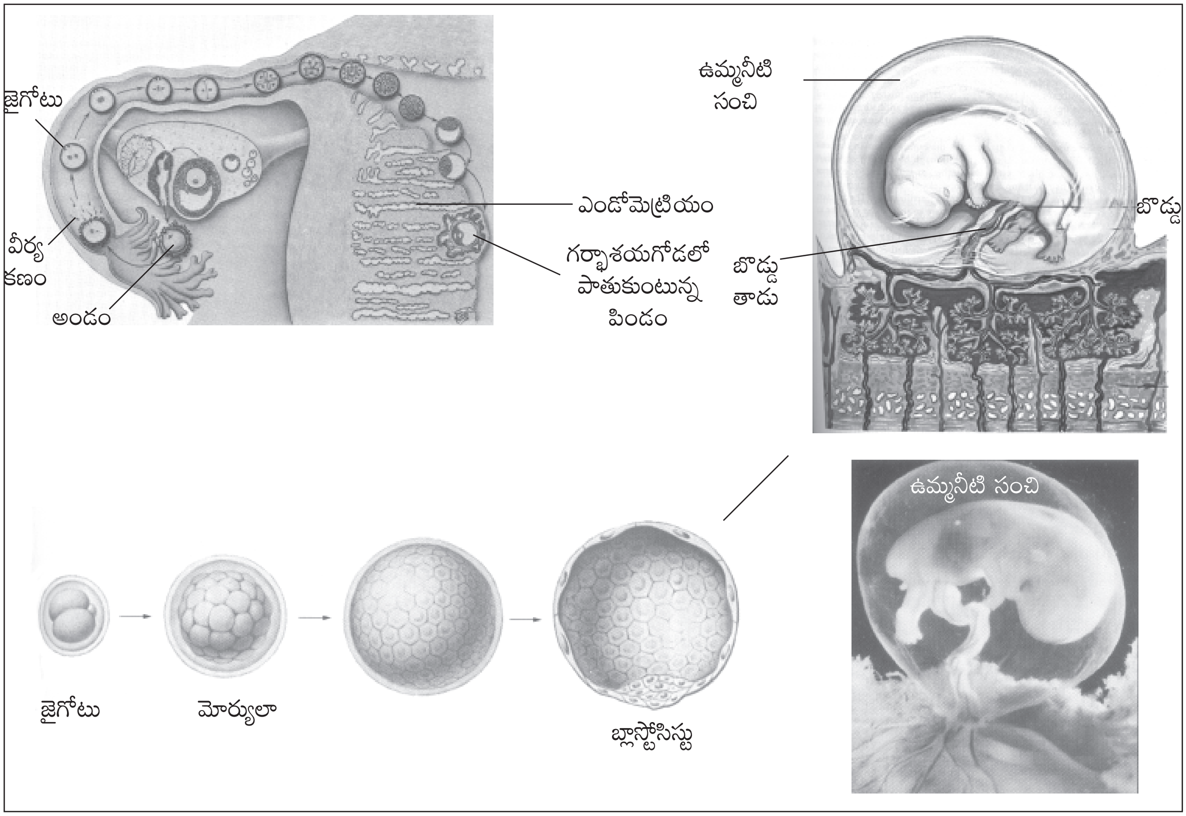
స్త్రీ అండకణం, పురుషుడి వీర్యకణం ఈ రెండూ భౌతికంగా రెండు పూర్తి కణాలుగా కనిపించినా వాస్తవంలో (ఫంక్షనల్‌గా) అవి రెండు అర్ధకణాలే! ఎందుకంటే వీటిల్లో క్రోమోజోములూ చెరిసగమే ఉంటాయి. జీన్సూ చెరిసగమే ఉంటాయి. ఈ రెండు కణాలూ పూర్తిగా కలిసిపోగా ఏర్పడ్డ సంయుక్త కణమే (జోగోట్) 'పూర్తి' కణం.

దానికే విభజనలు చెంది పిండంగా అభివృద్ధి చెందగల శక్తి సామర్థ్యాలున్నాయి. అదే పిండానికి ప్రారంభదశ. ఆ సంయుక్త కణం ఏకకణమే (ఒకే కణం) కనుక పిండం ఏకకణంగా జీవితం ప్రారంభిస్తుందని చెప్పడం జరుగుతోంది.

ఈ ఏకకణం ముందుగా రెండుగా చీలుతుంది. రెండు నాలుగవుతాయి. నాలుగు 8, ఎనిమిది 16,32,64 ఇలా పిల్లకణాలుగా ఏర్పడతాయి. ఈ కణాలన్నీ ఒకదాన్నొకటి అంటిపెట్టుకుని గుండ్రటి బంతిలా అవుపిస్తాయి. ఈ దశలో దీన్ని మోర్యులా అంటాం. ఫలదీకరణం జరిగిన 3-4 రోజులకి ఈ మోర్యులా అండవాహికల గుండా ప్రయాణం చేసి గర్భాశయంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అప్పటికి మోర్యులా మరికొన్ని కణాలను చేర్చుకుని చక్కటి గుండ్రటి బంతిలా తయారవుతుంది. దీన్ని బ్లాస్టోసిస్టు అంటారు. ఈ బాస్టోసిస్టు లోపలంతా గుల్లగా ఉంటుంది. దాన్లో ద్రవం ఉంటుంది.

బ్లాస్టోసిస్టు గర్భాశయ కుహరంలోకి చేరేక ఎండోమెట్రియం (గర్భాశయ లోపలి పొర) నుంచి ఈ బ్లాస్టోసిస్టుకి గర్భాశయం గోడకి అంటుకోవడానికి మరికొన్ని రోజులు పడుతుంది. ఈలోగా ఎండోమెట్రియం పొర మరింత అభివృద్ధి చెందుతుంటుంది. ఫలదీకరణం జరిగిన 7-10 రోజులకి ఎదుగుతున్న పిండపుబంతి గర్భాశయం లోపలి గోడలో (ఎండోమెట్రియంలో) నాటుకోవడం పూర్తవుతుంది.

పిండపు బంతి గోడకి అంటుకున్నాక పై వరస కణాలలో మరికొంత అభివృద్ధి జరుగుతుంది. వీటినుంచే ప్లాసెంటా (మావి); బొడ్డుతాడు



(అంబిలికల్ కార్డ్) పిండపు తిత్తి ఏర్పడతాయి. ఈ పిండపు తిత్తిలోని ద్రవాన్నే ఉమ్మనీరు అంటారు. ఆ ద్రవంలో పిండం మునిగి ఉంటుంది. ఈ ద్రవం నుంచే పిండానికి కొంత ఆహారం, కుదుపుల నుంచి రక్షణ, కరెక్టు టెంపరేచరు లభిస్తాయి.

(ప్లాసెంటా (మావి) పిండపు బంతి నుండే తప్ప ఎండోమెట్రియం నుంచి ఏర్పడదని గ్రహించారు కదా!)

ఇంప్లాంటేషన్ (పిండం గర్భాశయపు గోడకు అతుక్కోవడం) జరిగినప్పటి నుండీ 8–10 వారాల వరకూ డైరెక్టుగా ఎండోమెట్రియమే పిండ కణాలకి ఆహారం. ఈ సరికి 'మావి' (ప్లాసెంటా) ఏర్పడటం జరిగి, అప్పటినుంచీ మావి ద్వారా ఆహార సరఫరా మార్గం ఏర్పడుతుంది.

మావి అనేది డిస్కు ఆకారంలో ఉండే భాగం. ఇది గర్భాశయపు గోడని అతుక్కుని ఉంటుంది. పిండాన్నీ, మావినీ బొడ్డుతాడు కలుపుతుంది.

పెళ్ళికి ముందు –

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

పటంలో చూపినట్లుగా తల్లి గర్భసంచి గోడలోని రక్తనాళాలు మావి, బొడ్డు తాడు ద్వారా శిశువు రక్తప్రసరణ వ్యవస్థతో (శిశువు బొడ్డువద్ద) కనెక్షను ఏర్పరచుకుని రక్తం ద్వారా ఆహారం, ఆక్సిజను, రసాయనాలు సరఫరా చేస్తాయి. అలాగే బిడ్డ శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన మలినాలు ఇవే రక్తనాళాల ద్వారా తల్లి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆమె విసర్జకాంగాల ద్వారా విసర్జించ బడతాయి.

ప్లాసెంటా (మావి) చేసే ప్రధానమైన పనుల్లో ఒకటి తల్లి రక్తమూ బిడ్డ రక్తమూ కలిసిపోకుండా రెండింటికీ మధ్య ఫిల్టరులా పనిచేస్తూ అవసరమైన పదార్థాలను మాత్రమే ప్రవహించ

జగిత్యాల
అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి
సంతానవంతులై
ఆనందంగా ఉన్న ఈ దంపతులకు,
వారి పిల్లలకు
మా శుభాకాంక్షలు!

1. మహమ్మద్ యూసుఫ్, ఫర్జాన (మెట్లచిట్టాపూర్)
2. ఏరుగట్ల లచ్చన్న, రమ Md.జన్నారం (చింతగూడెం)
3. సంగెం రమణ, జ్యోతి దరూర్‌క్యాంప్ (జగిత్యాల)
4. గడ్డం గౌతంరెడ్డి, జల నర్సింగాపూర్ కూతురు
5. అత్రం సత్యనారాయణ, రేణుక వాణినగర్ జగిత్యాల
6. కందవరపు వేణుగోపాల్, సుగుణ Md.మేడిపల్లి (వల్లంపెల్లి)
7. పల్లె ఆంజనేయులు, మమత (నాచుపెల్లి)
8. బోకంటి రవీందర్, స్రవంతి Md.గొల్లపెల్లి(వెంగలపూర్)
9. పంచితిరెడ్డి, సరిత Md.రాయికల్(మైతాపూర్)
10. Md.కుద్దూస్, ఫరానబేగమ్ జంబిగద్దె, జగిత్యాల కొడుకు
11. ఏరుకొండ విజయసాగర్, హేమలత Md.వెల్గటూర్ (నాగాపూర్)
12. వేముల మనోహర్, లాస్య Md.Boinipelli (తడకొండ)
13. వాడ్నాల సాయి, భాగ్యలక్ష్మి Md.కొడిమ్యాల (తిరుమలపూర్)
14. ఇల్లుటపు లక్ష్మణ్, రజిత (కోరుట్ల)
15. అలుమూరిక్రిష్ణ, లక్ష్మి తులసినగర్ (జగిత్యాల)
16. బొల్లె గంగారాం, రాజగంగు (మోరపెల్లి) కూతురు

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద
ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

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

నిస్తుంది.

అలాగే బిడ్డకు హాని కలిగించే చాలా పదార్థాలు బిడ్డకు చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. హ్యూమన్ కోరియానిక్ గొనడ్రోట్రాపిన్ అనే హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేసి గర్భం నిలవడానికి తోడ్పడుతుంది.

భావప్రాప్తి, తలపోటు

నావయస్సు 40. ముగ్గురు పిల్లల తల్లిని. నాకు 20 రోజుల నుండి రతి సమయంలో భావప్రాప్తి అయిన వెంటనే ఎడమవైపు తలలో దిమ్ము అయి, పోటుగా ఉంటుంది. పావుగంట ఉంటుంది. కళ్ళు లాగుతాయి. కుడివైపు తలలో ఏమీ ఉండదు. ఇది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ లేదు. ఈ తలపోటుకి, కళ్ళు లాగుటకు నాకు ఏడుపు వస్తున్నది. భావప్రాప్తి కలగకుండా ఉంటే ఈ సమస్య ఉండదు. కానీ భావప్రాప్తి లేకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వైద్యం కాని సలహాలు కాని తెలియజేయమని కోరుకుంటున్నాను.

భావప్రాప్తి కలుగుతున్నప్పుడు, కలిగిన వెంటనే వచ్చే తలనొప్పికి రెండు మూడు రకాల కారణాలు ఉన్నాయమ్మా, కారణాలని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

1. మీ వయసు 40 అన్నారు. సాధారణంగా ఇది స్త్రీకి భావప్రాప్తులు చక్కగా లభించే వయసు. అయినప్పటికీ కొందరికి భావప్రాప్తి మునుపటి కన్నా లేటుగా కలుగుతుండమో కష్టంమీద కలుగుతుండడమో జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీలు తమ సమస్త శక్తిని కూడదీసుకుని మెడ, ముఖం, ఛాతి వగైరా కండరాలను బిగించి ఎలాగో భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నరాలు, కండరాలు బిగింపు వల్ల తలపోటు వస్తుంది. మీరేమైనా అలాంటి పని చేస్తున్నారేమో ఆలోచించుకోండి. 'అవును' అయితే తెలియపరచండి. భావప్రాప్తి సులువుగా పొందే మార్గాలు చెపుతాం!

2. మీకు ఒక పక్కనే తలపోటు వస్తోందన్నారు. పార్శ్వపు తలనొప్పి (మైగ్రేన్) కూడా ఉందా? బి.పి.కూడా ఉందా? ఉంటే అది భావప్రాప్తి సమయంలో తిరగబెట్టి ఎడమవేపు తలపోటుకి కారణమవుతోంది. ఇందుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా ప్రయత్నించండి.

1. రతి భంగిమ మార్చుకోండి. స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే పద్ధతి కాక మరే పద్ధతిలోనైనా అనుసరిస్తుంటే ఈ పద్ధతిలోకి మారిపోండి. అయినా ఉపయోగం లేకపోతే మీ డాక్టరు గారినడిగి బి.పి. ఉంటే బి.పి.కి, మైగ్రేన్ ఉండే దానికి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని రతికి ముందు వేసుకోండి. సమస్య తీరుతుంది.

"భావప్రాప్తి తలపోటు" వస్తున్న సమయంలో వాంతి రావడం, కళ్ళు తిరగడం, మెడ బిగిసిపోవడం లాంటివి జరిగితే 'న్యూరాలజిస్టు'ని (నరాలు నిపుణుడుని) సంప్రదించాలి.

వెరికోసిల్

నాకు వెరికోసిల్ వచ్చింది

1. వెరికోసిల్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటి?

2. వెరికోసిల్ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా

ఉంటాయి? వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారించ వచ్చు?

3. Gr-=I, Gr-II వెరికోసిల్ అంటే ఏమిటి? అసలు ఎన్ని రకాలు ఉన్నాయి? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

4. సాధారణంగా Semen Count 20-160 మిలియన్ ఉంటుంది కదా! కదలిక 30% దాలి ఉండాలి కదా! వెరికోసిల్ వచ్చిన వ్యక్తికి ఈ రెండూ తగ్గుతూ ఉంటాయి కదండీ! ఈ రెండూ 0% అయ్యే ఛాన్స్ ఉందా?

5. వెరికోసిల్ కోసం చేసే ఆపరేషన్ 100% సక్సెస్ అవుతుందా?

6. ఆపరేషన్ చేసిన ఎన్ని నెలల తర్వాత Semen Count Normal కు వస్తుంది.

7. ఆపరేషన్ ఎంత వయస్సు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది? Preferable Age అంటూ లైఫ్‌లో వీర్యకణాలు వృద్ధి అయ్యే స్టేజ్ ఇలా రకరకాల స్టేజ్‌లు ఉంటాయి కదండీ! కొన్నిసార్లు ఒక వయస్సు దాటిన తరువాత ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా ఫలితం ఉండకపోవచ్చు కదా! ఇలా ఆపరేషన్ ఎంత వయసు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది?

నాకు Semen Count 8 million, Motility 40% ఉంది. నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. నా ఈ సందేహాలకు జవాబు వ్రాయగలరు

వెరికోసిల్ అంటే పొంగిన రక్తనాళాలతో (సిరలు) నిండిన బీజకోశం అని చెప్పుకోవచ్చు. వెయిన్స్ (సిరలు=రక్తాన్ని గుండెకి మోసుకెళ్ళే రక్తనాళాలు) ఉబ్బటం అనేది బీజకోశంలోనే కాదు ఇతర శరీర అవయువాల్లో కూడా... ముఖ్యంగా తొడలో, కాలిలో జరుగుతుంటుంది.

రక్తనాళాల గోడలు ఇలాస్టిసిటీ (సాగుదల) పోగొట్టుకుంటే ఇలా సాగిపోతాయి.

నిజానికి వెరికోసిల్ కొందరికే ఎందుకు ఏర్పడుతుందో, అందరికీ ఎందుకు ఏర్పడదో తెలీదు. అది జబ్బు కాదు, దోషం మాత్రమే!

వెరికోసిల్ సాధారణంగా బీజ కోశంలో ఎడమవేపున వస్తుంది. అది పైకి కనిపించనంత చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు Grade-I రకంగా చెపుతాము. బాగా ముదిరి బీజకోశంపైనే నరాలు స్పష్టంగా తేలినప్పుడు Grade-IV అంటాం. మధ్యలోని గ్రేడుల్ని Grade II, III గా పిలుస్తాం.

వెరికోసిల్ ఓ మోస్తరు నుండి, బాగా వరకు ఉన్నవారికి బీజాలు గుంజటం, కాలు పైనుంచి కింది దాకా గుంజటం జరుగుతాయి. ఈ ఉబ్బిన సిరలు బీజకోశం లోపల ఉండాల్సిన దానికన్నా 2-3 డిగ్రీల ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కలిగించి తద్వారా వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

వెరికోసిల్ కొన్నేళ్ళపాటు ఉంటే బీజాలు తమ సహజ గుణాన్ని కోల్పోయి చిన్నవైపోయే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు వీర్యకణాల సంఖ్య జీరో అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ దశకి చేరిన తరువాత వెరికోసిల్‌కి ఏ చికిత్స చేసినా వీర్యకణాలు ఉత్పత్త కావు.

అయితే అందరికీ అలా జరగదు. ఎవరికి, ఎప్పుడు, ఎందుకు జరుగుతుందో చెప్పలేం! డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో తప్ప పైకి కనబడనంత చిన్న వెరికోసిల్ ఉన్న పురుషులు కూడా గర్భం మీద గర్భం కలిగిస్తుండటమూ మేం చూసాము. వీళ్ళకెందుకు ఇలా జరుగుతోంది? వాళ్ళకెందుకలా జరుగుతోంది- అంటే శాస్త్ర ప్రపంచం వద్ద సమాధానం లేదు.

వెరికోసిల్ ఏ గ్రేడుకి చెందినదైనప్పటికీ, దానితో పాటుగా వీర్యకణ దోషాలు ఏమైనా, అసోసియేట్ అయి ఉండి, ఆ వ్యక్తి ఇంకా పిల్లలు కలవలసి ఉంటే వెరికోసిల్‌కి సర్జరీ చేయించుకోమని చెపుతుంటాము. ఎంత త్వరగా సర్జరీ చేయిస్తే అంతగా సత్ఫలితాలుంటాయి. ఈ ఆపరేషన్‌కి యూరాలజిస్టు తగిన నిపుణుడు.

మీరు కూడా యూరాలజిస్టుకి చూపించి సర్జరీ చేయించుకోండి. మీరు చెప్పిన Low Count ఏదో ఒక్క వీర్య పరీక్ష మీద ఆధారపడినదే అయితే 10-15 రోజుల తేడాలో రెండు మూడు ల్యాబ్‌లలో సెమెన్ టెస్టు చేయించండి. ఆ తరువాతనే Semen Parameters గురించి ఒక అవగాహనకి రావాలి.

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

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