ISSN 0979-9789

అభిసారిక

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

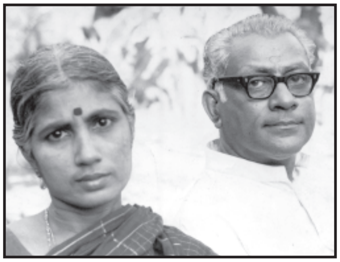
ఏప్రిల్ 2015

రు. 12

Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Sexual Behavior,
Relationships, Infertility, ... and more.

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 66
సంచిక : 4
ఏప్రిల్ 2015

ఈ సంచికలో...

❖	షేపుకీ కామానికీ సంబంధం	3
❖	వీర్యానికి రియాక్షన్	5
❖	డయాబెటిస్‌తో సెక్సు సమస్యలు	8
❖	బహిష్టుకి ముందు చికాకులు ఎందుకు కలుగుతాయి?	10
❖	బహిష్టుని వాయిదా వేయడం ఎలా?	11
❖	సంతానం-సాఫల్యత: ప్రశ్న సమాధానాలు	13
❖	ప్రేమ వేరు, ఇష్టం వేరు	16
❖	రజస్వల కాబోయే అమ్మాయికి ఆ విషయం చెప్పడమెలా?	17
❖	విద్యార్థులు ఫెయిలవకుండా సూచనలు - క్రాంతికార్	21
❖	భయాందోళనలు ఇలా అదుపుచేసుకోండి! - క్రాంతికార్	25
❖	ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్	27
❖	అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా	29-40

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా .	రు.	140
2 సం.చందా	రు.	260
5 సం. చందా	రు.	600

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, KVB, 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.**

ABHISARIKA
40, Industrial Estate,
Samalkot - EG Dt. 533 440
0884-2327454
poosha@abhisarika.com

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

న గృహం గృహ మిత్యాహుః
గృహిణీ గృహ మాచ్యతే।
గృహంతు గృహిణీ హీనం।
అరణ్య సదృశం మతం॥

ఇల్లు అని దేనిని అనాలి?
ఇంటిని కాదయ్యా,
ఇల్లాలినే ఇల్లు అనాలి. ఎందుకంటే -
ఇల్లాలు లేని ఇల్లు ఇల్లవుతుందా,
అడవి కాని?!

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

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 75
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
సృష్టి రహస్యం	రు. 30

List II

గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 25
సౌష్టవం	రు. 20
తీయని బాధ	రు. 20
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
~~యోగ చికిత్స~~	~~రు. 25~~
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

amazon.in ద్వారా కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

http://goo.gl/qQGBUZ

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్సు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

పుస్తకాల ఖరీదు, రు.50 బ్యాంకు ఛార్జిలు కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.)** లోని **'Abhisarika Press' , CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును.

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు.10

1,2,3,4,5,7,8,13,14,15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం-పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాల లోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం. **(8వ భాగం ఐపోయింది)**

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)

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

షేపుకీ కామవాంఛకీ సంబంధం

సన్నగా, నాజూగ్గా ఉండటానికే ఎక్కువమంది యువతులు ప్రాధాన్యత యిస్తున్నారు. ఇన్నాళ్ళూ యువతులూ, ప్రౌఢలూ మాత్రమే అనుకున్నాం ఇప్పుడు LKG, UKG పిల్లలు కూడా డయటింగ్ అంటున్నారు. కొంచెం తినమ్మా అంటే చాలు, "అబ్బ, ఎక్కువ తింటే లావైపో తాను'' అనేస్తున్నారు.

లావుగా ఉండటం, లావెక్కడం అనేవి సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యం కాని పను లన్నట్టు ప్రవర్తిస్తున్నారు. చిన్న పిల్లలు తమని తోటిపిల్లలు, టీచర్లు వెక్కిరిస్తారనే భయంతో లావెక్కడానికి అయిష్టపడుతుంటే, యవ్వనంలో ప్రవేశిస్తున్న ఆడపిల్లలు, యువతులు, ముఖ్యంగా పెళ్ళికాని వాళ్ళు "ఆకర్షణీయంగా, అందంగా'' ఉండాలని లావెక్కడాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

లావుగా ఉంటే అందం కాదా? ఆకర్షణ కాదా? అనే ప్రశ్నలు పుడుతున్నాయిక్కడ! జన సామాన్యంలో ఏ అభిప్రాయాలు వ్యాపించి ఉన్నాయో, ఏవి వారి బుర్రల్లోకి ఇంజెక్టు చేయ బడుతున్నాయో వాటి ప్రభావం తప్పుతుందా మరి?

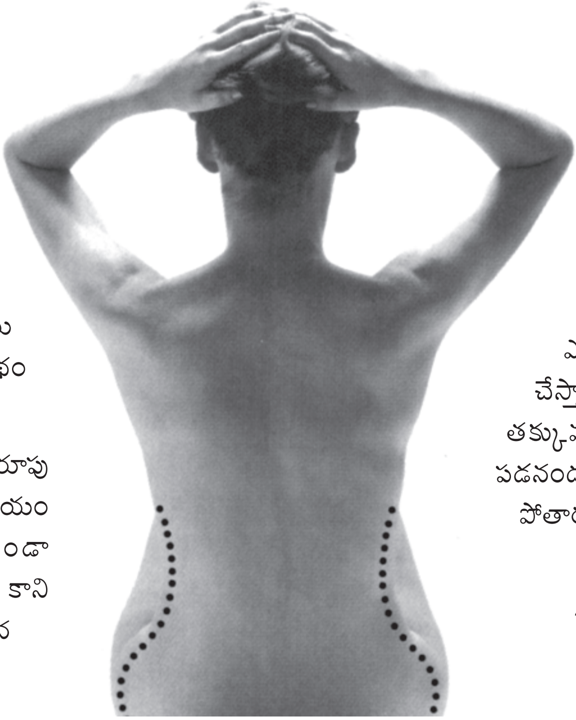
టివిలు చూడండి, పత్రికలు చూడండి నవలలు చదవండి, ఏ సౌందర్యవతినీ లావుగా పొట్టిగా బొద్దుగా ఉన్నట్టు వర్ణించవు. అందమంతా సన్నదనంలోనే ఉన్నట్టు వర్ణిస్తారు అందరూ. ఫలితంగా ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనే తాపత్రయం ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఏర్పడుతోంది. 'ఛ్ఛ బొజ్జ పెరిగిపోతోం'నుకుంటారు మగవాళ్ళు. వెయిట్ తగ్గాలనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు. (ఆచరిస్తారని గ్యారంటీ లేదనుకోండి!)

అయితే సైకాలజిస్టు ఏప్రిల్ ఫేలస్ అన్నట్టు తాము అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంటేనే పనికొస్తామన్నట్టు, లేదంటే తామెందుకూ పనికిరామన్నట్టు భావించుకోవడం స్త్రీలలో ఉన్నంతగా పురుషుల్లో లేదు. తాము ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారో అలా ఉండకపోవడమొక బాధ, ఇతరుల దృష్టిలో తాము ఎలా కనబడుతున్నామో అని ఒక బాధ చాలా మందిలో ఉంటాయి.

ఎవ్వరినైనా, ముఖ్యంగా ఏ స్త్రీనైనా అడిగిచూడండి- మీ శరీరం, రూపురేఖలు మీకు నచ్చుతాయా?, అని! పెదవి విరిచేవాళ్ళే ఎక్కువమంది ఉంటారు. (మగవాళ్ళలోనూ ఇలాంటి వారు కోకొల్లలుగా ఉన్నారు)

స్త్రీని సౌందర్యానికి ప్రతీకగా చూసినట్టు పురుషుణ్ణి చూడ్డం

సమాజంలో జరగటం లేదు కనుక, (ఒకవేళ పురుషుడు ఫలానాలా ఉండాలని స్త్రీ ఆశించినా దాన్నెవరూ పట్టించుకోరు కనుక) ఆకర్షణీయంగా ఉండాలన్న తపన పురుషుడిలో అంతగా కనబడదు. ముఖ్యంగా పెళ్ళయి పోయేక పురుషుడికి ఆ దృక్పథం మొత్తం పోతుంది.



మొత్తంమీద సన్నగా మంచి రూపు తేలి ఉండటానికి స్త్రీపడే తాపత్రయం కాని, ఆమెపై కనబడకుండా పడుతున్న సాంఘిక ప్రభావం కాని తరచు స్త్రీ తన సెల్ఫ్‌వర్త్‌ని (తన దృష్టిలో తన విలువని) తగ్గించుకునేలా చేస్తోంది.

తనలో ఆకర్షణ చాలద నుకుని స్త్రీ ఆత్మన్యూనతకి లోనైతే, దాని ప్రభావం దైనందిన జీవితంపై ఎంతుంటుందో, సెక్సుపై అంతా ఉంటుంది.

తను మిగతా వాళ్ళలా అందంగా లేనని భావించే అమ్మాయి, అరమరికలు లేకుండా హాయిగా సెక్సులో పాల్గొన లేదు. ఏదో తనలో తక్కువ ఉందనే తక్కువ భావంతో సెక్సుని ఎంజాయ్ చెయ్యలేదు. భర్తకి ఆనందాన్ని పూర్తిగా పంచలేదు.

లావు, సన్నం మాట వదిలిపెట్టి తమ శరీర ఆకారం గురించి, సౌష్టవం గురించీ కనుముక్కు తీరు గురించీ - ఏ రకంగానూ స్త్రీ పురుషులెవ్వరూ న్యూనతను పెంచుకోకూడదు.

నాకు వంటిమీద వెంట్రుకలు ఎక్కువ ఉన్నాయి, అసహ్యం అంటుందొక అమ్మాయి. వాటివల్ల ఆమె నిరంతరం అనీజీగా ఫీలవుతూ, ఎవరితోనూ మసలదు. అవి ఎలా పోతాయో ఎవరినీ అడగడానికి సిగ్గు. ఫలితంగా జీవితంలో ఎన్నోవేల ఆనందపు ఘడియల్ని పోగొట్టుకుని ఆమె విచారంతో గడిపేస్తోంది.

ముఖం జిడ్డని, మీసాలు లేవని, కాళ్ళు సన్నమని, రొమ్ములు చిన్నవని, పొట్టి అనీ, పొడుగు అనీ, అంగం చిన్నదనీ, పిరుదులు పెద్దవనీ, చిన్నవనీ... ఇలా ఏదో ఒక అసంతృప్తితో ఉన్నవారందరూ ఆయా విషయాలను విడిచి, వేరే విషయాలు - అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాల గురించి ఆలోచించడం అలవరుచుకోవాలి. లేని పక్షంలో ఇవన్నీ కామ వాంఛని తగ్గిస్తాయి.

కొన్ని జాగ్రత్తలు :

బరువు తగ్గడానికి కొందరు డయటింగ్ చేస్తూ, ఎక్సర్‌సైజులు కూడా గట్టిగా చేస్తారు. అంత ఎక్కువ శ్రమకి, తక్కువ ఫుడ్డుకీ శరీరం అలవాటు పడనందున వీరు త్వరగా నీరసపడి పోతారు.

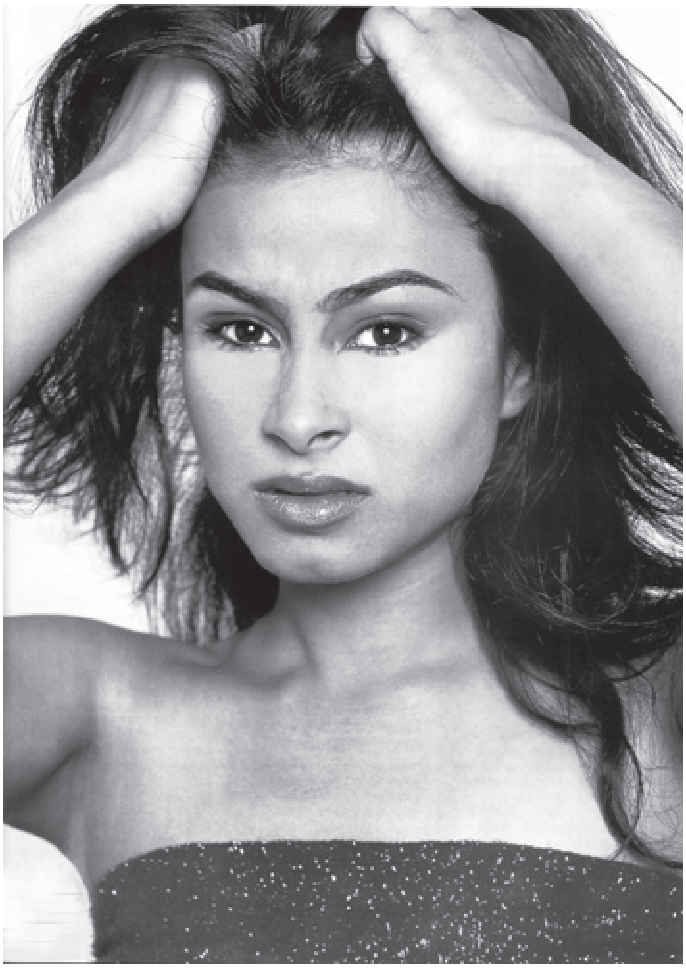
ఇలా బరువు తగ్గిపోయే కొద్దీ - కొంతకాలం పాటు కామవాంఛ తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది. ఏ సెక్స్ అపీల్ కోసమూ, ఆకర్షణీయత కోసమూ ఈ పాట్లు పడతారో ఆ ప్రయోజనం నెరవేరకుండా పోతుంది.

ఇక ఎక్సర్‌సైజు, డయిటింగ్ చేద్దామనుకుంటూ చేయలేని వాళ్ళు 'తాము అప్రయోజకులమనీ, ఎంత అనుకున్నా ఆచరించలేకపోతున్నామనీ' బాధపడుతుంటారు.

ఇలాంటి వ్యధకి లోనైనందువల్ల కొందరికి (తాత్కాలికంగా) కామ వాంఛ తగ్గుతుంది.

ఏదైనా మన మనసులోనే ఉందనీ, మనం అనుకోవడంలోనే ఉందనీ గ్రహించారా! ★

Like us on Facebook
www.facebook.com/abhisarikaa వెబ్ పేజీలో
అభిసారికకు లైక్( ) క్లిక్ చేయండి. మీ ఫ్రెండ్స్‌తో Share చెయ్యండి.



వీర్యానికి రియాక్షన్ :

బాబోయ్, సెక్సు వద్దు!

'నాకు వీర్యం పడటం లేదండీ!'- అని ఎవరైనా అంటే 'ఓహో ఈయనకి వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదేమో!' లేకపోతే 'స్కలనం అవటం లేదేమో!' అనిపించడం సహజం.

కాని వీర్యం పడటం లేదని చెప్పినది పురుషుడు కాక స్త్రీ అయితే? నోరెళ్ల బెడతారేమో!

అవును "కొందరు స్త్రీలకి వీర్యం పడదు. పడదంటే సరిపడదని, రియాక్షన్ అవుతుందని అర్థం"

వీర్యం ప్రాముఖ్యత గురించి సంస్కృతంలో చచ్చేటన్ని శ్లోకాలు న్నాయి- ఆయుర్వేదంలో మనం తినే ఆహారమే రక్తపు చుక్కలై, ఆ రక్తపు చుక్కలు ఎన్నో కలిసి ఒక వీర్యపు చుక్కై... ఇలా ఏవేవో చెప్పాయి ప్రాచీన శాస్త్రాలు. ఆధునిక శాస్త్రమేమో- 'వీర్యం విడుదలైన ప్రతిసారీ సుమారు 1 నుంచి 4 మి.లీ వరకు విడుదలవు తుంది. దాన్లో ఆ ప్రోటీన్లు, ఈ ప్రోటీన్లు, ఆ కణాలు, ఈ కణాలు ఉంటాయి' అంటూ విశ్లేషిస్తుంది.

ఎవరేం చెప్పినా ఒకటే- ఆ వీర్యమే సృష్టికి ఆధారం. అదే పురుషజాతికి ప్రతినిధి. దానిలోని కణాల వల్లనే స్త్రీకి గర్భం వస్తుంది. సంతానోత్పత్తిలో పురుషుడి వాటా వీర్యకణాలే.

మరి యింత గొప్ప వీర్యమూ స్త్రీలకి పడకపోవడమూ, రియాక్షన్ రావడమూ ఉంటుందా? అంటే- అవునని చెప్పక తప్పదు.

★ శ్రీమతి ఎ. రతి అనంతరం యోని మంట, దురద, యోని ఎర్రబడి పోవడంతో చాలా కాలంగా బాధ పడుతోంది. రతిలో పాల్గొనడ మంటేనే ఆమెకు నరకం. ఆ పేరు చెపితేనే ఆమెకి కాళ్ళలో వణుకు పుడుతుంది. ముందు స్థానిక M.B.B.S. డాక్టరుగారికి చూపించు కుంది. ఇది ఆడవాళ్ళకి సహజమే నమ్మా, ఈస్టు వల్ల కలుగుతుంది అని యోని బిళ్ళలు, పౌడరు రాసి యిచ్చి వాడుకో మన్నారు. ప్రయో జనం కనబడలేదు. ఆయన్నే మళ్ళీ అడిగితే ఫ్లూకోనజోల్ కేప్సూలు యిచ్చి, 'భార్యా భర్తలిద్దరు ఒకటి రెండు గోళీలు వేసుకుంటే తగ్గిపో తుంది. ఆందోళన ఎక్కువ పెట్టుకో కండి దానివల్ల కూడా యివి ఎక్కు వవుతాయి' అన్నారు. ఊహూఁ ఏం పని చేయలేదు.

'ఎందుకేనా మంచిది. గైనకాలజిస్టుకి చూపిద్దాం' అని స్వయంగా తానే ఫోన్ చేసి పంపించేరు. ఆవిడ జననాంగ పరీక్ష చేసి, ఈస్టే అని తేల్చి మందులు రాసారు. షుగర్ ఉందా అని పరీక్ష చేయించారు. యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతున్న దేమో ప్రిస్క్రిప్షన్స్ పరిశీలించారు. చర్మ వ్యాధులున్నాయా అని చూశారు. కండోమ్ వాడుతున్నారా అని అడిగేరు. జారుడు కోసం ఏమన్నా నూనెలు, వేజ్‌లిన్‌లు వాడుతున్నారా అని అడిగేరు...

ఆవిడ యిచ్చిన మందుల వల్లా ఫలితం లేదు.

చివరికి ఓ ఫ్రెండ్ స్కిన్ స్పెషలిస్టంటే అతనితో మాట్లాడారు. అతనన్నాడు సెమెన్ ఎలర్జీ అయి ఉండొచ్చని!

తర్వాత ఆ ప్రాబ్లం సాల్వయింద నుకోండి.

★

వీర్యం యోనిని తాకిన వెంటనే కాని కొద్ది సేపట్లో కాని యోని బయట, లోపల మంట పుడుతుంది. 1000 సూదులు ఒకేసారి గుచ్చినంత బాధ కలిగిన వాళ్ళు, కారం పూసినట్టు విలవిలలాడిన వాళ్ళ నుంచి... దురద, కొద్దిపాటి మంట మాత్రమే కలిగిన వాళ్ళున్నారు. మంటతో వాపు, వీర్యం పడిన జననాంగ ప్రాంతం ఉబ్బటం కూడా జరుగుతుంది.

ఆ మంట, సలుపు, వాపు 5-30 నిమిషాలనుంచి కొన్ని గంటల దాకా లేదా 2-3 రోజుల వరకు కూడా ఉంటాయి.

అరుదుగా కొంతమందికి జననాంగానికే కాక ఈ ఎలర్జీ ప్రభావం శరీరం అంతర్గతంగా కూడా కనబడుతుంది. వారికి రతి అనంతరం కాస్సేపటి ఆస్త్మాను పోలిన ఆయాసం, ఎగశ్వాస, శరీరంలోని మెత్తని టిష్యూలు ఉబ్బటం సంభవిస్తాయి. రతిలో పాల్గొనకపోతే (వీర్యం యోనిలో పడకపోతే) ఈ బాధలేం ఉండవు.

మరీ అరుదుగా కొందరికి వాస్క్యులార్ కొలాప్స్ (ఎనాఫిలాక్సిస్) జరిగి కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం జరుగుతుంది.

★

వీర్యంలో ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. వాటిల్లో కొన్నిటి వల్ల కొందరు స్త్రీలకి ఎలర్జీ కలుగుతుంది. అయితే ఏ ప్రోటీన్‌లన్నది స్పష్టంగా తెలియరాలేదు.

ఒకో మనిషికి ఒకో ప్రోటీను పడక పోవడం సామాన్యంగా జరుగుతుంది. ఒక పురుషుడి వీర్యం వల్ల రియాక్షన్ వచ్చిన స్త్రీకి, మరో పురుషుడి వీర్యం ఏమీ యిబ్బంది కలిగించదు. కొందరు మాత్రమే అన్ని వీర్యాలకీ రియాక్షన్‌కి లోనవుతుంటే, మరికొందరు ఏవో కొన్ని వీర్యాలకే ఎలర్జిక్‌గా ఉంటారు. కనుక ఏదో ఒకటి రెండు ప్రోటీన్ల మీదనే నేరం మోపడం కష్టం.

సరే! యోని చర్మంపై వచ్చే రియాక్షన్‌కి ఏదో ఒక వీర్యపు ప్రోటీను కారణమైతే శరీరాంతర్గతంగా మొదలయ్యే ఎలర్జీకి మాత్రం- వీర్యంలోని ప్రోటీను ప్రభావం వల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే ఒకానొక IgE యాంటీబాడీ కారణమని భావిస్తున్నారు. ఆ రకంగా చూస్తే మామూలు ఎలర్జీ లాంటిదే వీర్యపు ఎలర్జీ కూడా!

★

భార్యకి రతిలో మంట పుడుతోంది కనుక ఎందుకేనా మంచిదని కండోమ్ పెట్టుకుని కలిసాడొక తెలివైన ఆసామి. ఆ అయిడియా ఫలించి ఆమెకి ఆ రోజు రతిలో మంట మండలేదు. మరో 2-3 సార్లు ఇదే జరిగేసరికి ఆమె, ఇతగాడికేవో అక్రమ సంబంధా లున్నాయి. ఆ జబ్బులన్నీ నాకు అంటిస్తున్నాడు. అందుకే నాకీ మంట'

అని నిశ్చయానికొచ్చేసి, 'నీకూ, నీతో కాపురానికీ ఓ దండం' అని పుట్టింటికి చక్కాపోయింది. తప్పు అతనిదీ కాదు, ఆమెదీ కాదు- వీర్యానిది. ఆ సంగతి యిద్దరికీ తెలీదు.

మరో సందర్భంలో ఓ డాక్టరు గారు సెమెన్ ఎలర్జీని అనుమానించి కొన్నాళ్ళు కండోమ్ వాడి చూసి ఏం జరిగిందో చెప్పండి అన్నారు. మర్నాడే పేషెంటు కుయ్యోమంటూ ఫోన్ చేసి మంట ఎక్కువై పోయిందని చెప్పింది. కారణం ఏంటంటే కండోమ్‌లో ఉండే రసాయనం సరిపడక పోవడం. సెగలోంచి పొగలోకి వచ్చినట్టయింది వాళ్ళ పని.

బాధితులకి తమ బాధ ఎందుకొస్తోందో తెలియక పోవడం సహజం. సెమెన్ ఎలర్జీమీద ఎక్కువ సమాచారం లేక పోవడంతో డాక్టర్లు కూడా సెమెన్ ఎలర్జీని మామూలు ఈస్టవ్యాధి (కేండిడియాసిస్ = తెల్లబట్ట వ్యాధి) గా పొరపడటం సర్వసామాన్యంగా జరుగుతోంది. హెర్పిస్ అనో, క్లమిడియా అనో, గనేరియా అనో సందేహించిన సందర్భాలున్నాయి.

★

వీర్యం ఎలర్జీ గురించి కొన్ని ప్రశ్నలకు సంతృప్తికరమైన జవాబులు దొరకలేదు.

- వీర్యంకి ఎలర్జీ ఉన్న స్త్రీలకి మిగతా రకాల ఎలర్జీలు కూడా ఉంటాయా అంటే- ప్రస్తుతం అందుకు ఆధారాల్లేవని కొందరు, అలాకాదు కొన్ని ఆహార సంబంధ ఎలర్జీలకు, వీర్యం ఎలర్జీకి సంబంధముందని కొందరూ వాదిస్తున్నారు.

- **పురుషులకీ వీర్యం ఎలర్జీ ఉంటుందా?**

తమ ఒంటి మీద తమ వీర్యమే పడితే దురదలు పుట్టే పురుషులున్నారు. అలాగే స్కలన సమయంలో తమకే మంట కలిగే పురుషులూ ఉన్నారు. స్వలింగ సంపర్కుల్లో కూడా ఈ ప్రాబ్లం వెలుగులోకి వచ్చింది.

- **సెమెన్ ఎలర్జీ గల స్త్రీలకి సంతానం కలుగుతారా?**

అలా అనుకోవడానికి తగ్గ బలమైన సాక్ష్యాలు లేవు.

చికిత్స

సాధారణంగా ఏ జననాంగ వ్యాధి, ఏ చర్మవ్యాధి ఉన్న ఆధారాలేమీ లేకపోయినప్పటికీ సెమెన్ పడిన వెంటనే మంట మొదలగు బాధలు కలుగుతూంటే-

అలాగే- సెమెన్ విడుదల కాని రోజున ఏ మంటా లేకపోతూంటే-

కండోమ్ వాడిన ప్రతిసారీ రతిలో మంట లేకపోతూంటే-

దాన్ని సెమెన్ ఎలర్జీగా భావించవచ్చు.

సెమెన్ ఎలర్జీని కండోమ్ వాడటం ద్వారా నివారించుకోవడమే గృహవైద్యం. అయితే ఇందువల్ల సంతానం కలగక పోవడం జరుగుతుంది కదా! అదెలాగ? Sperm wash up పద్ధతిలో చురుకైన వీర్యకణాలను వేరు చేసి IUI చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యని అధిగమించవచ్చు.

ఇక వైద్య చికిత్స కొస్తే మిగతా ఎలర్జీల విషయంలోలాగే ఇక్కడకూడా ఎలర్జీ కలిగించే పదార్థానికి పేషెంటు క్రమ క్రమంగా అలవాటు పడేలా (desensitize) చెయ్యాలి.

ఇందుకోసం ఎలర్జీ కలిగించే వీర్యాన్ని సేకరించి, అందులోని వివిధ ప్రోటీన్లని లేబరేటరీలో వేరు చేయాలి. ఒక్కొక్క ప్రోటీనునీ పేషెంటు చర్మానికి ఇంజెక్షన్ రూపంలో యిస్తూ ఏ ప్రోటీను వల్ల రియాక్షన్ కలుగుతోందో గుర్తించాలి.

తర్వాత ఆ ప్రోటీన్‌తో కొన్ని గంటల పాటు నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆమెను డీసెన్సిటైజ్ చెయ్యాలి. ఇందుకోసం ఆ ఎలర్జిక్ ప్రోటీన్‌ను కొద్ది కొద్ది మోతాదుల్లో ప్రతి 10-15 నిమిషాలకీ గాఢత పెంచుతూ యింజెక్ట్ చేస్తారు.

డీసెన్సిటైజేషన్ పూర్తయ్యాక వీర్యాన్ని యోని లోపల ప్రవేశపెట్టి రియాక్షన్ వచ్చిందేమో చూడాలి. ఏ రియాక్షనూ రాకపోతే చికిత్స సఫలమైనట్టే.

ఈ చికిత్సా విధానం ఎలర్జీ స్పెషలిస్టులే చెయ్యాలి. సక్సెస్ రేటు 95% వరకు ఉంటుందని సిన్సినాటి యూనివర్సిటీకి చెందిన డా॥ జొనాధన్ బెర్న్‌స్టీన్ అంటున్నారు.

కొందరు పరిశోధకులు యిలా వేరు చేసిన ప్రోటీన్లతో కాకుండా మొత్తం వీర్యాన్నే ప్రత్యేక ద్రావణంలో పలుచన చేసి ఆ ద్రావణాన్ని కొంచెం కొంచెంగా గాఢత పెంచుతూ... యోని వద్ద కొంచెం కొంచెం ప్రవేశ పెడుతూ... ఎలర్జీ రియాక్షన్‌ని నిర్మూలించే ప్రయత్నం చేసారు.

అనేక మంది ఈ విధానం సక్సెస్ అయినట్టు ప్రకటించినా, అందరు స్త్రీల విషయంలోనూ విజయవంతం కాలేదు.

అలాగే నోటి మాత్రల రూపంలో తీసుకొని antihistmines కాని, సీజనల్ ఎలర్జీలకి వాడే Cromolyn Sodium కాని పెద్దగా ఉపయోగపడటం లేదు.

★

తీపి వ్యాధితో చేదు సమస్యలు

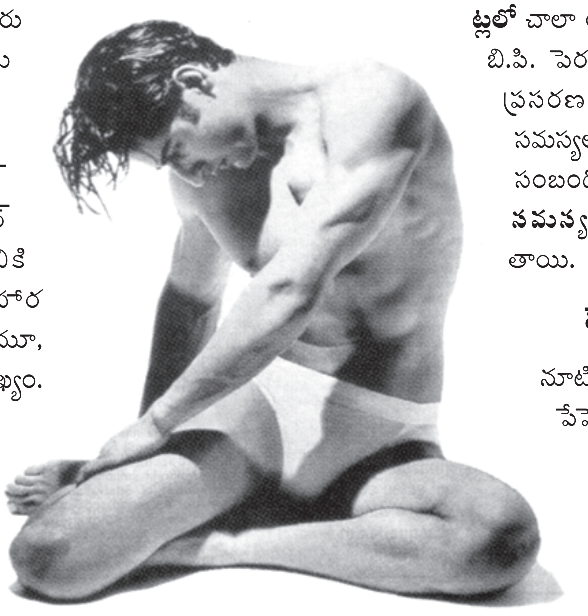
డయాబిటిస్ తెచ్చే సెక్సు సమస్యలు

మనదేశ జనాభాలో సుమారు 36 మిలియన్ల మంది షుగర్ వ్యాధి (డయాబిటిస్)తో బాధపడుతున్నారు.

మన రక్తంలోని చక్కెర పదార్థాలను రసాయనికంగా జీర్ణంచేసే ఇన్సులిన్ అనే ఒక ఎంజైము లోపించడం వల్లకాని; ఆ ఇన్సులిన్ దాని శక్తి సామర్థ్యాలు కోల్పోవడం వల్లకాని; ఈ రెండూ కలిసి ఉండటం వల్ల కాని షుగర్ వ్యాధి కలుగు తుంది.

ఫలితంగా రక్తంలో ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువ స్థాయిలో షుగర్ మిగిలిపోవడమూ, అందులో కొంత మూత్రంతో పాటు బయటకు పోతూండటమూ జరుగుతాయి. వీలైనంత షుగర్‌ని బయటకి పంపించేసే ప్రయత్నంలో శరీరం పదేపదే మూత్రం విసర్జన చెయ్యాలని చూస్తుంది. అందుకే షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారు ఎక్కువసార్లు మూత్రం చేస్తారు.

డయాబిటిస్ ఉన్నవారిలో సుమారు 10 శాతం మందికి మాత్రమే ఇన్సులిన్ చికిత్స అవసరమవు తుంది. మిగతావారికి ఇతర మందులతో వైద్యం చేసి షుగర్ అదుపులో పెట్టాల్సి వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి మందులెంత ముఖ్యమో, ఆహార నియమాలు స్ట్రిక్టుగా పాటించడమూ, ఎక్సర్‌సైజు చేయడమూ అంత ముఖ్యం. వాటిల్లో లోపం జరిగితే ఒంట్లో షుగర్ శాతం అధికమవు తుంది.



అలా చాలాకాలం పాటు షుగర్‌పై కంట్రోలు లేకుండా ఉండే డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బి.పి. పెరగడం, హృద్రోగాలు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన సమస్యలు, కన్ను, మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన సమస్యలు, **సెక్సు సమస్యలు** మొదలైనవి ఏర్పడ తాయి.

సెక్సు సమస్యలు

నూటికి 50 మంది డయాబిటిస్ పేషెంట్లకి **అంగస్తంభన సమస్య** ఏర్పడుతుంది. అది కూడా **డయాబిటిస్ వచ్చిన వెంటనే కాదు! దీర్ఘకాలం పాటు షుగర్ కంట్రోలు సరిగా జరగకపోతేనే!**

అందరికీ కామవాంఛ మామూలుగానే ఉంటుంది. **అది తగ్గదు.** 50% మందికి ఏ సెక్సు సమస్యలూ రావు.

నూటికి ఒక్కరికి మాత్రం స్ఖలనం మూత్రపు సంచిలోకి జరిగిపోతూ ఉంటుంది.

స్త్రీలకి డయాబిటిస్ వల్ల ఏ రకం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయనేది 1970ల వరకూ సరిగా తెలియదు. డయాబిటిక్ స్త్రీలలో 3వ వంతు మందికి వ్యాధి బయటపడిన 4-6 సంవత్సరాలకి **భావప్రాప్తి సమస్య ఏర్పడుతుంది.** రతిలో పరాకాష్ఠకి చేరుకున్నా భావప్రాప్తి పొందడం కష్టమవు తుంది.

అదిగాక, యోని స్రావాలలో కూడా స్వల్పంగా షుగర్ ఉండటం వల్ల యోని కాండిడా ఇన్ఫెక్షనుకి లోనై దురదలు, తెల్లబట్ట కలుగు తుంటాయి. (అదే విధంగా పురుషుడికి కూడా అంగశీర్షం దురద పెట్టటము, పగలడమూ, దురదతో గోకినా, నలిపినా ఎర్రబడి ఒరుసుకోవడమూ జరుగుతాయి).

కొందరు స్త్రీలకి యోనిస్రావాలు తగ్గుతాయి. ఓ 14% మంది స్త్రీలకి కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

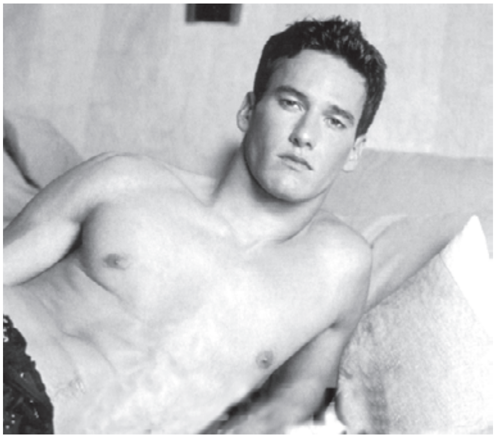
అంగ స్తంభన సమస్య

పురుషుడి స్తంభన సమస్య విషయాని కొస్తే ఈ సమస్య ఏర్పడటానికి ప్రధాన కారణం అతని పురుషాంగంలో ఉండే నరాల చిగుళ్ళు షుగర్ వ్యాధివల్ల నైశిత్యం పోగొట్టుకోవడమే. ఫలితంగా కామసంకేతాలు, ఆజ్ఞలు బలహీనంగా రావడంతో అంగం స్తంభించదు.

కొద్దిమందిలో పురుషాంగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు షుగర్ వ్యాధివల్ల పాడవుతాయి. ఫలితంగా కోరికలు కలిగినప్పుడు అంగం స్తంభించడానికి తగినంతగా రక్తప్రసారం అంగంలోకి జరగదు. ఈ రకంగా స్తంభన వైఫల్యం కలుగుతుంది.

అయితే ఒకొక్కరు ఏ పుస్తకాలో, పత్రికలో చదివి "షుగర్ వల్ల నపుంస కత్వం వస్తుంద''ని విజ్ఞానం సంపా దించుకుంటారు. వారికి డయాబిటిస్ వస్తే ఆ విజ్ఞానం వారిపై పనిచేసి ఆందోళనతో వారికి వెంటనే స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడుతుంది. అది మానసిక నపుంసకత్వమే కాని డయాబిటిక్ నపుంసకత్వం కాదు.

కొందరికి షుగర్ వ్యాధివల్ల కలిగే యితర ఆరోగ్య సమస్యలు, తను రోగినైపోయా నన్న బాధ, డిప్రెషను సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. వీరిందరికీ సైకో సెక్సువల్ థెరపీ మంచి ఫలిత మిస్తుంది.



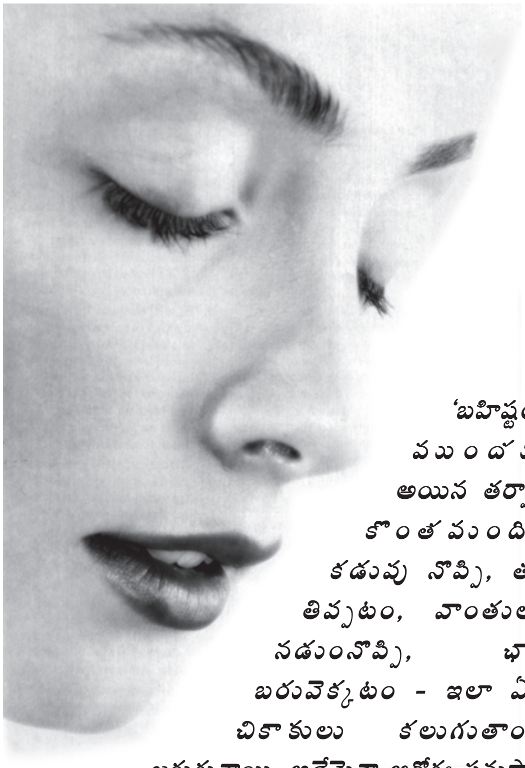
డయాబిటిక్ నపుంస కత్వంలో అంగ స్తంభన సమస్య చటుక్కున ఒకేసారి వచ్చిపడదు. పూర్తి అంగ

స్తంభనం పోవడం కూడా జరగదు. సమస్య నెమ్మదిగా ప్రారంభమై కొన్ని వారాలు, నెలల్లో క్రమక్రమంగా ఎక్కువై కొంత కాలానికి రతి చేయడానికి సరిపోనంత తక్కువ స్థాయికి స్తంభనం దిగజారుతుంది. అప్పటినుంచీ అంగం స్తంభించినప్పుడు మెత్తగా, సగం సగం మాత్రమే స్తంభి స్తుంది. దృఢత్వం ఉండదు.

డయాబిటిక్ నపుంసకత్వానికి నరాల వ్యాధి (పెరిఫరల్ న్యూరోపతీ) ప్రధాన కారణం కనుక, ఆ వ్యాధిని బాగుచేసే అవకాశం లేదు కనుక... నపుంసకత్వ చికిత్స కూడా మొన్నమొన్నటి దాకా సులువుగా ఉండేది కాదు. ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని, మనస్తత్వాన్ని బట్టి కృత్రిమ స్తంభకాంగాలు (ప్రోస్తసిస్) అమర్చడం, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సూచించడం జరిగేది.

అయితే యిప్పుడు వయాగ్రా, సయాలిస్, వర్డెనాఫిల్, టాడలాఫిల్, అప్రిమా వంటి మందులు వచ్చేక డయాబిటిక్ నపుంసకత్వమనేది సమస్యే కావటం లేదు!

★



బహిష్టుముందు చికాకులు ఎందుకు కలుగుతాయి?

'బహిష్టయే ముందరా, అయిన తర్వాత కొంతమందికి కడుపు నొప్పి, తల తిప్పటం, వాంతులు, నడుంనొప్పి, భాతీ బరువెక్కటం - ఇలా ఏవో చికాకులు కలుగుతాయి. జరుగుతాయి. అదేమైనా ఆరోగ్య సమస్యా?

కాదు! ప్రతి పదిమంది ఆడవాళ్ళలో యిద్దరికి మాత్రమే బహిష్టు సమయంలో ఎలాంటి సమస్యలూ కలగవు. మిగతా ఎనిమిది మందికి - అంటే 80 శాతం స్త్రీలకి - కొద్దో, గొప్పో, ఏదో ఒక అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

సర్వసామాన్యంగా ఏ చీకూ చింతా లేకుండా ఉల్లాసంగా తిరిగే ఆడవాళ్ళకి యిలాంటి సమస్యలు తక్కువ. బహిష్టుతో సహా అన్నింటినీ తేలిగా తీసుకునే స్వభావం వల్ల కావచ్చు.

ఎక్కువమంది ఆడవాళ్ళు బహిష్టుని ద్వేషించటమూ, తిట్టుకోవటమూ జరుగుతోంది. ఈ రకం వ్యతిరేక వైఖరి బహిష్టు దగ్గరపడే కొద్దీ మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. బహిష్టును అనుసరించి వచ్చే చాలా అస్వస్థతలకి యిదొక కారణం.

అయితే అన్నింటికీ వ్యతిరేక వైఖరీ, మానసిక వత్తిడులే కారణం అనుకోకూడదు. బహిష్టు సమయంలో శరీరం లోపల కలిగే మార్పులు చాలా వున్నాయి. వాటి ప్రభావం కూడా వుంటుంది.

ఎలాగంటే-

కొంతమందికి బహిష్టు దగ్గర పడేటపుడు కడుపంతా బరువెక్కి నట్టనిపిస్తుంది. బహుశా పొత్తి కడుపులోని అవయువాలు రక్తంతో పోటెక్కడం వల్ల కావచ్చు. బహిష్టు మొదలవగానే ఆ ఫీలింగు పోతుంది.

కొంతమందికి బహిష్టుకి ఒకటి రెండు రోజులు ముందు మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది. బహిష్టవగానే అది కాస్తా విరోచనాలలోకి దింపుతుంది. ఆటోనమస్ నరాల వ్యవస్థలో మార్పులు యిందుకు కారణం.

అదే కారణం వల్ల స్త్రీలకు బహిష్టు ముందు పదే పదే మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తుంది.

బహిష్టుకి ఒకటి రెండు రోజుల ముందు కడుపు నొప్పి రావడం వేలాది మంది స్త్రీలకు అనుభవమే. దీని గురించి మరోసారి ప్రత్యేకంగా చెబుతాను.

అలా కడుపు నొప్పితో బాధపడే ఆడవాళ్ళలో కొంత మందికి కడుపు

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.

త్రిప్పడం, వాంతులూ కూడా వస్తాయి.

కళ్ళకింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడటం, వంటిపై దద్దుర్లు ఏర్పడటం, ముఖం మీద, వీపుమీద, ఛాతీమీద మొటిమలు లేవడం కూడా పరిపాటే.

మొటిమలు Progesterone hormone ప్రేరణవల్ల వస్తాయి.

బహిష్టుకి వారం ముందు శరీరంలోని రక్తం బాగా చిక్కబడుతుంది. బహిష్టు అయ్యేసరికి బాగా పల్చబడి పోతుందట.

కొంతమంది కాళ్ళకు నరాలు వుబ్బి చిక్కుముళ్ళల్లా కన్పిస్తాయి (వెరికోస్ వెయిన్స్). అలా ఉన్నవారికి అవి బహిష్టు ముందు మరీ వుబ్బుతాయి.

కొంతమందికి ఒళ్ళు వెచ్చబడి జ్వరం వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. నాడివేగంగా కొట్టు కొంటుంది. బి.పి., షుగర్ కూడా కొద్దిగా ఎక్కువ అవుతాయి. బహిష్టుకు ముందు థైరాయిడ్ గ్రంథి వుబ్బటం వీటన్నింటికీ కారణం.

అలాగే బహిష్టు ముందు ఒంట్లో నీరు చేరే ఆడవాళ్ళు న్నారు. ఒక అరగంట కూర్చుంటే చాలు. కాళ్ళు, చేతుల్లో నీరు చేరి పోతుంది. బహిష్టు కాగానే ఎక్కడి నీరు అక్కడ మాయమౌతుంది.

కొందరికి కడుపులో బరువుగా వుంటుందని యింతకు ముందు చెప్పానే దానికి యిది కూడా కారణమే! ఒంట్లో నీరు చేరడం వల్ల ఆ మూడు నాలుగు రోజుల్లో ఆడవాళ్ళు ఒక కేజి నుండి వీశె దాకా బరువెక్కుతారు.

యింకో విశేషం ఏమిటంటే ఈ బరువెక్కడం, నీరు పట్టడం అనేది పాతికేళ్ళు పైబడిన ఆడవారికేగాని ఆ లోపు యువతులకు వుండదు.

బహిష్టు తేదీని వాయిదా వెయ్యడం ఎలా?

'పెళ్లికో, ప్రయాణానికో బహిష్టు ఆటంకం వస్తుందనుకుంటే ఆడపిల్లకు టెన్షన్ మొదలవుతుంది కదా! అలాంటప్పుడు బహిష్టు నాలుగైదు రోజులు వాయిదా వెయ్యడానికి గాని, ముందుగానే వచ్చెయ్యడానికి టేబ్లెట్లు వాడతారు. అది మంచిదేనా? అలా చేస్తే ప్రమాదమేమైనా ఉందంటారా?

నిజమే. ఇలాంటి సందర్భాలు ఆడవాళ్ళందరికీ చాలాసార్లు ఎదురవు తాయి. ముఖ్యంగా పెళ్ళి ముహూర్తం కాని, శోభనం ముహూర్తంగాని బహిష్టుకి దగ్గర్లో పడటం చాలామంది ఆడవాళ్ళకు అనుభవమే.

ఏదో ముఖ్యమైన ప్రయాణం, దైవ కార్యం, ఇంటర్వ్యూ, పరీక్ష, ఆటలపోటీ, డాన్సు ప్రదర్శన... వంటివి బహిష్టు కావలసిన తేదీ నాడు జరగాల్సి వస్తే ఇబ్బందవుతుంది. అప్పుడు చాలా మంది టేబ్లెట్లు వాడతారు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఫర్వాలేదు కాని అలా తరుచు బహిష్టు తేదీని మందుల సహాయంతో అటు యిటూ జరపడం మంచి పని కాదు.

అదీగాక టేబ్లెట్లు కూడా ఒకోసారి దగా చేస్తాయి. నిజానికి దోషం టేబ్లెట్లలో ఉండదు. మన ఆతృత, ఆందోళన - ఇవే అసలు కారణం. ఆ రోజు ఎక్కడ బహిష్టయి పోతుందో అని విపరీతంగా ఆందోళన పడిపోతే మందులు కూడా పని చెయ్యవు.

మందులు వాడటం తప్పనిసరి అయితే **బహిష్టు ముందుగా అయ్యేందుకు మందులు వాడకండి. ఆలస్యంగా అయ్యేందుకే వాడండి.** ఇవి హార్మోను మాత్రలు కాబట్టి స్వంతంగా వాడుకోవద్దు. డాక్టరు సలహాపైనే వాడండి. చాలామంది ఒకసారి డాక్టరిచ్చిన ప్రిస్క్రిప్షను జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఆ మందులే అవసరమనిపించిన ప్రతిసారీ వాడుకుంటారు. అది ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు.

డాక్టర్లు స్త్రీ హార్మోనులయిన ప్రోజెస్టిరాన్, ఎస్ట్రోజెను రెండూ కలిసి ఉండే ఫామిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలను రోజుకి ఒకటి, రెండు కాని; నారెథిస్టిరాన్ బిళ్ళలు కాని యిస్తారు. **బహిష్టుకి ఇంక వారం రోజులు గాని, కనీసం 3 రోజులు గాని ఉందనగా వీటిని వాడటం మొదలు పెట్టాలి. తెల్లారితే బహిష్టవుతుందనగా డాక్టరు దగ్గరికెళితే ఆమె కూడా ఏమీ చెయ్యలేరు. మాత్రలు పనిచెయ్యవు.**

మాత్రలు నిలుపు చేసిన రెండు మూడు రోజుల్లో బహిష్టు వస్తుంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం. ఈ మాత్రలు వాడుతున్నన్నాళ్ళూ బహిష్టు రాదు. 'ఆపితేనే' వస్తుంది. కనుక మందు వాడవలసినన్నాళ్ళూ క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. మధ్యలో 2 రోజులు **'మరిచిపోతే' లాభం లేదు సుమా!**

ఏ కారణం వల్లనయినా బహిష్టును ఆలస్యం చేయడం కంటే ముందుగానే తెప్పించడం మంచిదని మీ డాక్టరుగారు భావిస్తే ఆమె ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడయోల్ 50 మైక్రోగ్రా, మాత్రలు రోజుకొకటి గాని బహిష్టయిన 5వ రోజునుంచి 14 రోజుల పాటు యిస్తారు. ఆ తర్వాత 2, 3 రోజుల్లో బహిష్టయి పోతుంది. అంటే ఈ మందు వాడటం వల్ల మామూలు తేది కంటే వారం ముందే బహిష్టు వచ్చేస్తుంది. అండం విడుదల జరగదు.

రాత్రి 8 గం॥లు దాటేక ఇవి తినకండేం!

1. చాక్లెట్లు : వీటిల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మంచే చేస్తాయి. కాని రాత్రి పూట వీటిని తింటే నిద్ర సమస్య ఏర్పడొచ్చు.
2. బీరు, ఇతర ఆల్కహాల్సు : రాత్రి తీసుకుంటే ఒళ్ళు తెలీకుండా నిద్ర పట్టేస్తుందని, మీకూ, చూసేవాళ్ళకి అనిపించినా 'REM నిద్ర' డిస్టర్బై, పొద్దుట లేచేసరికి ఫ్రెష్ ఫీలింగ్ ఉండదు. పైగా ఆల్కహాలు కండపుష్టికి నష్టం, ఊబకాయానికి దోహదమవుతుంది!
3. చాలామందికి రాత్రిపూట స్వీట్ తినడం యిష్టం. దాన్లోని రిఫైండ్ షుగరు, సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ ఏసిడ్లు కలిగించే నష్టంతోపాటు నూటికి 70 మందికి పీడకలలు కూడా బాగా వస్తాయి!

4. రాత్రిపూట మసాలా దినుసులు, చికెన్ జాయింట్లు, ఘాటు కారాలు వదిలెయ్యండి. ఇవి మీ ఒంటిలో తాపం పెంచి నిద్రపట్టనివ్వవు
5. రాత్రిపూట నట్స్ (వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు మొదలైనవి) విడవండి. అవి ఒంటికి మంచివేకాని రాత్రిపూట ఎక్కువ తినకండి. అవి తేలిగ్గా అరగవు. రాత్రిళ్ళు ప్రొటీను, కార్బోహైడ్రేట్లే తీసుకోండి. కొవ్వు పదార్థాల నిల్వలైన నట్స్‌ని తగ్గించండి. లేదా మానెయ్యండి.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500

1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.
4. హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
5. పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

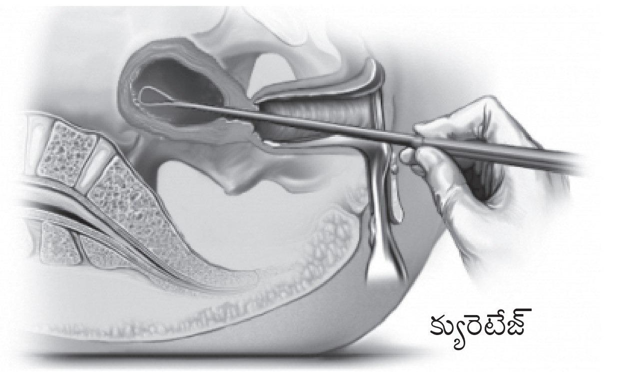
సంతానం - సాఫల్యత
సమస్యలూ, సమాధానాలూ

అశాస్త్రీయం కాదు!

మా అక్కయ్యకు 5వ నెలలో గర్భస్రావం చెయ్యాల్సి వచ్చింది. అబార్షను చేసేటప్పుడు దగ్గర వుండి చూసాను. రెండు అంగుళాల పొడవు ఉండే కర్ర ముక్కలు దారము కొనలకు చుట్టివున్నాయి. ఒకసీసాలో నీళ్ళో లేక కెమికల్ ద్రవమో తెలియదు దానిలో నానబెట్టి ఉన్నాయి. అందులో ఒక కర్రముక్కను తీసి, ముందు రోజున మా అక్క గర్భాశయములో పెట్టారు. వైద్యులై ఉండి అలా అశాస్త్రీయంగా చెయ్య వచ్చునా? అలా పెట్టడం వల్ల ప్రమాదం కాదా? భవిష్యత్తులో పిల్లలు పుడతారా? గర్భాశయం దెబ్బ తినదా? కర్ర ముక్కలు గర్భాశయంలో వుండిపోతాయా?

4 లేక 5వ నెలలో అబార్షను చేయించుకోవచ్చా?

జ. 01. మీ అక్కయ్య గారి విషయంలో ప్రయోగించిన పద్ధతులు అశాస్త్రీయమైనవి కావమ్మా! ఆ పుడకల్ని 'లామినేరియా టెంట్స్' అంటారు. ఒక రకం సముద్రపు మొక్కల భాగాల్ని ఎండబెట్టగా తయారైన ఈ పుడకల్ని స్టెరిలైజ్ చేసి గర్భాశయకంఠంలో ప్రవేశపెడతారు. ఒక రోజుపాటు అలా ఉంచెయ్యటం వల్ల అవి గర్భాశయ కంఠంలోని తడి పీల్చుకుని ఉబ్బి, ఆ మార్గాన్ని విశాలం చేస్తాయి. ఆ తరువాత వాటిని తీసేస్తారు. అలా వెడల్పైన మార్గం ద్వారా అవసరమైన పరికరాలు ప్రయోగించి వేక్యూం పద్ధతి, క్యురెట్టేజ్ పద్ధతి మొ॥ వాటి ద్వారా పిండాన్ని తొలగిస్తారన్నమాట. లామినేరియా స్టిక్స్ వాడినందువల్ల భవిష్యత్తులో పిల్లలు కలగడానికి ఆటంకం కలగదు. గర్భాశయం దెబ్బతినదు. కనుక కంగారు పడకండి.



క్యురెటేజ్

02. ఎబార్షన్‌ని మూడవనెల నిండకుండా చేయడం అత్యుత్తమం, సులభం కూడా ! మహా అయితే 5 నెలలు నిండే లోపు చేయవచ్చు. నెలలు గడిచే కొద్దీ గర్భస్రావం చేయడం కష్టమవుతుంది. రిస్కు పెరుగుతుంది.

కణాలు లేవు

రెండుసార్లు నేను వీర్యం పరీక్ష చేయించుకున్నాను. రెండుసార్లూ కూడా నా స్పెర్మ్‌లో వీర్యకణాలు లేవు అని రిపోర్టు ఇచ్చినారు. అసలు స్పెర్మ్‌లో పురుష కణాలు లేకుండా వుంటాయా? ఒక వేళ లేకుంటే వాటి వుత్పత్తి ఎట్లా తెలియపరచండి. నూటికి నూరు పాళ్ళూ సక్సెస్ అయ్యే చికిత్స ఉందా?

జ : ''స్పెర్మ్''లో అని కాదు, ''సెమెన్‌లో'' అనాలి. సెమెన్‌లో వీర్యకణాలు లేకుండా పోవటం అనేది నూటికొక 10-15 మంది సంతానం లేని పురుషుల్లో జరుగుతూ ఉంటుంది. అందుకు ఉన్న అనేక కారణాల్లో కొన్ని చికిత్సకి లొంగుతాయి.

కొన్ని లొంగవు. అందువల్ల అసలే వీర్యకణాలు లేని వారికి పరీక్షలు చేయించి, వెల్లడైన కారణాలని బట్టి చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. నూటికి నూరు పాళ్ళూ సక్సెసయ్యే చికిత్స అంటూ ఎక్కడా ఉండదు.

ట్యూబల్ బ్లాక్

నాకు 89లో వివాహం జరిగింది. ఇంకా సంతానం లేదు అన్ని రకాల పరీక్షలు, ప్రయత్నాలు చేసాము. నా భార్యకు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు both sides block అని రిపోర్టు వచ్చినది. అదిన్నీ కోనికల్ బ్లాక్ అంటున్నారు. నా వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు బాగుందని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. మేం ఏం చేయాలి. సలహా ఇవ్వగలరు.

- కె.ఎస్.కె., C/o. 56 APO.

జ : కోనికల్ బ్లాక్ కాదు దాన్ని కార్నువల్‌బ్లాక్ (Cornual block) అంటారు. అంటే గర్భాశయమూ అండవాహికలూ (గొట్టాలు) కలిసే జంక్షన్ ప్రాంతంలో గొట్టాలు మూసుకున్న వన్నమాట. అయితే గొట్టాల్లో నిజంగా బ్లాక్ లేకపోయినా ఒకోసారి బ్లాకయినట్టు X-ray పరీక్షల్లో రిపోర్టు వస్తూ ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణం X-ray తీసే సమయంలో గర్భాశయము, గొట్టాలూ ఆకస్మికంగా సంకోచించి (స్పాజమ్) కాస్సేపు దారి మూసేస్తాయి.

కనుక మీ భార్యది నిజమైన కార్నువల్ బ్లాకా లేక స్పాజమా అనేది మరికొన్ని పరీక్షలు చేస్తే కాని తెలీదు. హైడ్రో ట్యూబేషన్, హిస్ట్రోస్కోపీ, డయాగ్నోస్టిక్ లెప్రోస్కోపీ లాంటి పరీక్షల ద్వారా నిజం తెలుతుంది. ఒకవేళ బ్లాకే అయితే దాన్ని FTR ద్వారా కాని ఆపరేషన్ ద్వారా కాని సరిచేయవచ్చు. అయితే మామూలు ఆపరేషన్' కన్నా మైక్రోసర్జరీ (మైక్రోస్కోపు సహాయంతో అతి నిపుణంగా చేసే ఆపరేషన్ సత్ఫలితాలనిస్తుంది. ఆపరేషన్ సక్సెస్ అయి పిల్లలు పుట్టే

అవకాశం (టేక్‌హోమ్ బేబీరేట్ Take Home Baby Rate) ఈ పద్ధతిలో 50-60% ఉంటుంది.

మూసుకున్న నాళాలకు చికిత్స

మూసుకుపోయిన అండవాహికలకు చికిత్స కి ఆపరేషన్ తప్ప వేరే మార్గాలు అంటే గోళీలు కాని, ఇంజెక్షన్ల ద్వారా కానీ అండవాహికలు తెరుచుకోవా? ఏ వయసు వరకూ ఆపరేషన్ అర్హత ఉంది?

- శ్రీమతి ఎస్.ఆర్., నారాయణం పేట

జ : నిజమయిన ట్యూబల్ బ్లాక్స్ మందులకీ మాకులకీ కరగవు. బ్లాకయినట్టు భ్రమ కలిగించిన తాత్కాలిక ఆటంకాలు మందులతో పోయినట్టు అనిపిస్తాయి. ట్యూబల్ బ్లాక్‌కి శస్త్రం తప్పనిసరి. పైగా మూసుకున్న అండవాహికల్ని తెరిపించటమంటే కుళాయి గొట్టాలని కర్రతో పొడిచి శుభ్రం చేయటమంత తేలిక కూడా కాదు. చాలా శ్రమ, నైపుణ్యం కావలసిన శస్త్ర ప్రక్రియలవి. అంతేకాదు, అన్ని రకాల బ్లాకులూ ఒకే రకంగా ఉండవు. ఆపరేషన్ ఎంతవరకూ జయప్రదమవుతుంది? తరువాత సంతానం కలిగే అవకాశాలు ఎంత - అనేది బ్లాక్ ఏర్పడిన చోటుని బట్టి ఉంటుంది. కనుక ఇరుగూ పొరుగూ మాటలు విని కాలయాపన చేయకుండా మంచి ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సర్జన్‌చే చికిత్స చేయించుకోండి. వయసు 20-35 మధ్యనైతే ఫలితాలు అన్ని విధాలా బాగుంటాయి.

పుట్టరని చెప్పారు

నాకు వివాహం జరిగి 4 సంవత్సరాలైంది. ఇంతవరకూ సంతానం లేదు. నా వీర్యంలో కణాలు లేవనీ, ఎజూస్పెర్మియా అని రిపోర్టు వచ్చింది. "మీకు చిన్నప్పుడు మశూచి వచ్చింది. కాబట్టి సంతానం కలుగదు. బిడ్డలను పెంచుకోండి. లేదా డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ తప్ప వేరే మార్గం లేదని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. నివారణోపాయం చెప్పండి.

పి.ఆర్.ఆర్., హైదరాబాద్

జ: ఒక నిపుణుడైన డాక్టర్ హార్మోన్ టెస్టులు, బయాప్సీ పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు, వగైరా అన్ని పరీక్షలూ చేసి వేరే మార్గం లేదని చెపితే సాధారణంగా ఆ మాట నిజమే అవుతుంది. అయినప్పటికీ ఇది జీవితానికి సంబంధించిన అతి ముఖ్యమైన సమస్య కాబట్టి రిపోర్టులన్నిటినీ తీసుకొని సెకండ్ ఒపీనియన్ తెలుసుకోవడంలో తప్పులేదు. మీ రిపోర్టులని బట్టి మీరు మీ డాక్టరు చెప్పినట్టు దత్తత, లేదా దాత వీర్యంతో గర్భధారణలకు ప్రయత్నించడమే మంచిది.

వీర్య కణాల ఉత్పత్తికి అవకాశం

లేనపుడు దత్తత కన్నా మేము దాత వీర్యంతో గర్భం కలిగించే పద్ధతినే సమర్థిస్తాము.

కారణం- తల్లికి నవమాసాలూ మోసి కన్నానన్న తృప్తితో పాటు తల్లి జీన్సు, పోలికలు పంచుకుని బిడ్డ పుట్టటం జరుగుతుంది కదా ! పైగా దత్తతలో ఉన్నట్టుగా ఇతరులెవరైనా పిల్లల మనసు విరిచేస్తారనీ ఎటూ చెందకుండా చేస్తారనీ భయం ఉండదు. "సంతానం" పుస్తకంలో ఈ అంశం మంచి చెడ్డలు చర్చించడం జరిగింది. నిర్ణయం తీసుకునే ముందు చదవండి.

అది కారణం కాదు !

మా సమస్యకు తగు పరిష్కారం చూపించగలరనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను. సంభోగం అయినాక నా భార్య యోని నుండి వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తోంది. ఎందువలన యిలా జరుగుతోంది? యిలా అయితే మాకు సంతానం కలుగుతుందా? మా వివాహం అయి రెండు సంవత్సరాలు దాటింది. ముందులో ఈ సమస్య లేదు.

యింకో సమస్య ఏమంటే 2 నెలల క్రితం ఎబార్షను జరిగింది. అప్పటి నుండీ నా భార్య వీక్‌గా, కాళ్ళు చేతులు గుంజుతున్నాయి అని బాధపడుతోంది. దీనికి కూడా తగిన పరిష్కారం చెప్పగలరు.

- ఎ.ఎమ్. వంగవల్లి

జ: సంభోగం అయినాక యోని నుంచి వీర్యం బయటకి వచ్చేయటం (ఎఫ్లూవియమ్ సెమినిస్) సహజమే. వీర్య ద్రవం గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించదు. కణాలు మాత్రమే ఈదుకుంటూ లోనికి వెడతాయి. అదీగాక, కొంత ద్రవం బయటకు వచ్చేసినా కొంత ఇంకా లోపలే ఉంటుంది. కనుక చింత పడకండి. వీర్య కణాలు గర్భాశయంలోకి ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రవేశించాలంటే వీర్యం గర్భాశయ కంఠానికి కొంతసేపు అందుబాటులో ఉండాలి. అందుకు గాను మీరు రత్యనంతరం కాస్సేపు (5-10 నిమిషాల పాటు) అంగాన్ని లోపలే ఉంచి, కొద్దిగా పక్కకు వత్తిగల్లి పడుకోండి చాలు.

రతికి ముందు ఆమె పిరుదుల క్రింద దిండు ఉంచి రతి జరపటమూ, రత్యనంతరం మీరు అంగం బయటకు తీసేక ఆమె తొడలు రెండూ పెనవేసుకుని 10-15 నిమిషాలు కదలకుండా పడుకోవటమూ మరొక పద్ధతి.

స్ఖలనం యోనిలోపలికంటా జరిగేలా చూడండి. రత్యనంతరం పావుగంట వరకూ మీ భార్య లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదని చెప్పండి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలు.

అయితే కేవలం ఈ కారణంగా సంతానం కలగకపోవటం అరుదు. కాబట్టి మీకు సంతానం కలగకపోవడానికి గల కారణాలకోసం పరీక్షలు చేసి తదుపరి చికిత్స చేయాలి.

ఎబార్షన్ జరిగినప్పుడు రక్తలేమివల్ల కొంత, మానసిక క్షోభవల్ల కొంత బలహీనత ఏర్పడుతుంది. బలవర్ధకమైన ఆహారం, కొద్దివారాలపాటు మా "సంజీవి" తీసుకోమనండి.

ఎందుకు చేస్తారు ?

D&C చికిత్స ఎందుకు జరుపుతారు? ఎలా చేస్తారు? జరిపిన తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి? D&C జరిపిన ఎన్నాళ్ళకి రతిలో పాల్గొనవచ్చు? దీనివల్ల గర్భం త్వరగా వచ్చే అవకాశాలు ఏమైనా ఉన్నాయా తెలియజేయండి.

- బసవన్నకట్ట

జ : D&C ని సాంకేతికంగా డైలటేషన్ అండ్ క్యురెటేజ్ అంటారు. మా ప్రాంతంలో దీన్ని 'చిన్న ఆపరేషన్' అంటాం. తెలంగాణాలో దీనికి కిరిమిడి, గిర్మిట్ లాంటి ప్రాంతీయాలున్నాయి. కొందరు కడుపు కడిగించడం, గర్భసంచీ కడిగించటం అంటారు.

డైలటేషన్ అంటే డైలేటర్‌లనే పరికరాలతో గర్భాశయ ద్వారాన్ని విశాలం (డైలేట్) చేయడమన్నమాట. అలాగే క్యూరెటేజ్ అంటే క్యూరెట్ పరికరంతో గర్భాశయం గోడను - నాలికబద్దతో నాలిక గీసినట్టు - గీసి గర్భాశయపు లోపలి పొరలో కొంత భాగాన్ని సేకరించడమన్న మాట. ఆ టిస్యూని మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేసి చూస్తారు.

ఈ పరీక్షని స్థానికంగా కాని (పేషెంటు కోరితే) పూర్తిగా కాని మత్తిచ్చి చేస్తారు. D&C వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి.

సంతానం లేనివారికి ఈ పరీక్ష చేసి గర్భాశయపు లోపలి పొరని మైక్రోస్కోపులో చూడటం ద్వారా గర్భాశయం లోపల వ్యాధులేవైనా ఉన్నాయా, ఆ పొర గర్భధారణకి అవసరమైన, మార్పులు పొందిందా లేదా? దానిపై హార్మోనుల హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావం ఏమైనా పడిందా?... వంటి విషయాలు తెలుస్తాయి. దాన్ని బట్టి చికిత్స నిర్ణయించవచ్చు.

సంతానం లేనివారు కొందరు ఈ పరీక్ష చేసిన వెంటనే (1-2 నెలల్లోనే)

గర్భం ధరించడంతో D&C ని కొందరు డాక్టర్లు "చికిత్స" గా కూడా వాడుతున్నారు.

ఇకపోతే ఎబార్షన్ చేయడానికీ, సహజ గర్భస్రావం జరిగిన వారికి గర్భాశయ గోడలని శుభ్రం చేయడానికి కూడా ఈ ప్రక్రియని ఉపయోగిస్తారు. బహిష్టు సమయంలో వచ్చే ఒక రకం కడుపు నొప్పికి (ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠ ద్వారం సన్నగా ఉన్నవారికి) డైలటేషన్ చేయడం జరుగుతుంది. ఈ నొప్పికి కారణం గర్భాశయంలో కంతులా అనేది క్యూరెట్ సహాయంతో తెలుసుకుంటారు.

D&C జరిగిన తరువాత anti-biotics వాడవలసి ఉంటుంది. రతిలో పాల్గొనడానికి పెద్ద విరామం ఏమీ యివ్వక్కర్లేదు. స్త్రీకి నొప్పి, బాధలాంటివి తగ్గిపోయే దాకా ఆగితే చాలు!

D&C చేసిన తరువాత 1-3 నెలల్లోనే గర్భం ధరించే వారు కొద్దిమంది ఉంటారు. కాని చాలా మందికి అలా జరగదు. సంతానం కలగకపోవడానికి గర్భాశయం లోపలి పొర సరిగా ఏర్పడక పోవడ మొక్కటే కారణం కాదు కనుక!

ప్రేమకీ-ఇష్టానికీ తేడా!

రాము సీతని ప్రేమిస్తున్నాడు.
సీత రామూని ఇష్టపడుతోంది.
ఏమిటి ఇష్టానికీ, ప్రేమకీ తేడా?

వెల్, ఒక వ్యక్తిపట్ల ఇష్టం ఉంటే ఆ వ్యక్తి భావాలు, అభిప్రాయాలు, ప్రవర్తన, రూపం వగైరా గుణాలు నచ్చాయని అర్థం. **ఇష్టం** అనేది ఆవేశంతో కూడుకో కుండా మంచి చెడ్డల బేరీజుతో కూడిన భావం.

ప్రేమ అలాకాదు! అది గాఢమైన అనుభూతి. ఆ అనుభూతి బాగా తర్కించుకుని, మంచి చెడ్డల్ని బేరీజు వేసుకొని తీసుకునే నిర్ణయం కాదు. (ఇక్కడ ప్రేమ అంటే మా ఉద్దేశ్యం రొమాంటిక్ లవ్ అని!).

ఇష్టం అనేది ఎదుటి వ్యక్తిపట్ల ఏర్పరచుకున్న అనుకూల అభిప్రాయం. ఇది ఇద్దరి అభిప్రాయాలలో, అభిరుచులలో, సంస్కారాలలో, ఆలోచనా తరంగాలలో ఉండే సారూప్యత (సిమిలారిటీ) లను ప్రతిబింబిస్తుంది. గాఢమైన ఆర్ద్రత, అనుబంధం, సన్నిహితంగా ఉండటం, చనువు ఇందులో కనిపిస్తాయి.

ఇష్టపడినంత మాత్రాన ప్రేమ పుట్టక్కర్లేదు. కాని తరచు ప్రేమించడం అనేది ఇష్టపడినప్పుడే సాధ్యమవుతుంది. అయితే ఒకొక్కప్పుడు ఇష్టపడటానికి వీల్లేని వ్యక్తుల్ని - విధ్వంస కారుల్ని కూడా ప్రేమించడం సాధ్యమే!

చాలా సమాజాల్లో..... ఎక్కడో ఎందుకు, భారతీయ సమాజంలోనే తొలుత ఏర్పడిన చిన్న ఇష్టమే క్రమేణా ఒకరిపట్ల ఒకరికి గాఢమైన ప్రేమగా పరిణమిస్తుంటుంది.

చాలా సమాజాల్లో (ఉదా: మనదేశంలో, రాష్ట్రంలో) రొమాంటిక్ లవ్ పుట్టని చోట కూడా ప్రాథమికంగా ఏర్పడిన యిష్టత క్రమేణా ఒకరిమధ్య ఒకరికి గాఢానురక్తిని (రొమాంటిక్ లవ్‌ని కాదు!) పుట్టిస్తుంది.

మన సమాజంలోని 'పెద్దలు కుదిర్చే పెళ్ళిళ్ళే' ఇందుకు సాక్ష్యం. ఎరేంజ్డ్ మేరేజీల్లో పెళ్ళికూతురు, పెళ్ళికొడుకు ముందుగా ఒకర్నొకరు ప్రేమించుకోవడం జరగదు. రొమాంటిక్ ఎట్రాక్షన్ కూడా ఉండకపోవచ్చు. ఆస్తి, అంతస్తు, ఉద్యోగం, కట్నం, హోదా మొ॥ చూసి పెళ్ళిళ్ళు కుదర్చడం జరుగుతుంది. వధూవరులిద్దరికీ కొద్దిసేపటిలోనే 'సంబంధం నచ్చటం' జరుగుతుంది. ఆ ప్రాథమిక యిష్టమే పెళ్ళయ్యాక క్రమేణా ఎదిగి ప్రేమగా మారుతుంది. ఇది రొమాంటిక్ ప్రేమ కాదు. మెచ్యూర్ లవ్!

★

రజస్వల కాబోయే అమ్మాయికి ఆ విషయాన్నెలా చెప్పాలి?

పని అయిపోయాక యింటి ముందున్న కుర్చీలో కూర్చుని వీక్లీ తిరగేస్తున్నా. దగ్గరలోనే పిల్లలు ముగ్గురూ ఆడుకుంటున్నారు. ఎప్పుడొచ్చిందో తెలీదు గాని మా పెద్దమ్మాయి నా పక్కనే వున్న కుర్చీలో కూర్చొని వుంది. 'ఏమ్మా' అని పలకరిస్తే "మమ్మీ నువ్వు ఖాళీగానే వున్నావా?" అంది. అది అలా అడిగిందంటే ఏదో దానికి తెలీని విషయాన్ని "డీటెయిల్డుగా" తెలుసుకోవాలనే ప్రయత్నంలో వున్నట్టు అర్థం. వీక్లీ మూసేసి "అవున్రా" అన్నాను.

"మమ్మీ మొన్న రాధ ఆంటీ వచ్చి వాళ్ళమ్మాయి "మెచ్యూర్" అయింది అని చెప్పి నిన్ను ఫంక్షన్‌కి పిలిచింది కదా! 'మెచ్యూర్' అవడం అంటే ఏమిటి?" అంది.

మా పెద్దపాపకు 10 ఏళ్ళు వుంటాయి. బహుశా యింకో రెండు మూడేళ్ళలో తనూ మెచ్యూర్ అవుతుంది. దానికీ విషయం అర్థం అయ్యేలా ఎలా చెప్పాలీ అని ఆలోచించా!

"ఏంటమ్మా మాట్లాడవు?" అంటోంది మా పాప!

"చెప్తాను చెప్తాను, నీకెలా చెపితే బావుంటుందా అని ఆలోచిస్తున్నా. వివరంగా చెపుతాను వింటావా?" అన్నా "నీకు కాళీ దొరకటమే గొప్ప. చెప్పు వింటాను" అంది.

"ఇప్పుడు నీకెన్నేళ్ళు?" మా మధ్య సంభాషణ మొదలైంది.

"పది"

"పుట్టినప్పటికీ యిప్పటికీ నువ్వు ఒకేలా ఉన్నావా, పెరిగేవా?"

"అదేంటమ్మా ఒకటో క్లాసుపిల్లల్ని అడిగినట్టు. ఎందుకు పెరగలేదూ, నీ అంత అయిపోతుంటేనూ!"

'కరెక్ట్! 10 సంవత్సరాల్లో నా అంత పొడుగైపోయావు. ఇంక నాలా మారాల్సినవి కొన్ని ఉన్నాయి నీకూ!' అన్నాను.

వేలు అందిస్తే మండ మింగే రకం మా అమ్మాయి! నా వంటి కేసి అర్థవంతంగా చూసి నవ్వింది. దాని చూపు చూసి ఒక క్షణం సిగ్గుపడినా ఆ భావాలేమీ బయటపడకుండా నేనూ అన్నాను.

'అదే, అదే! ఆ మాటకే వస్తున్నాను. నీ వయసు వచ్చాక ఆడపిల్లలు పొడుగు ఎదగటమొక్కటే కాదు! రొమ్ములు పెద్దవుతాయి. చంకల్లో వెంట్రుక లొస్తాయి. పొత్తి కడుపు క్రిందన వెంట్రుక లొస్తాయి...'

'నాకు తెలుసు' చటుక్కున అడ్డుపడింది మా అమ్మాయి.

"నేనడిగింది అవన్నీ కాదు. 'మెచూరవడం అంటే ఏంటి?' అని"

"నన్ను పూర్తిగా చెప్పనిస్తావా మరి?"

"సరేసరే, చెప్పు". మా అమ్మాయి మొహం అప్పటికే యిబ్బందిగా పెట్టింది. ఈ పాటికే మా అమ్మాయికి వెంట్రుకలు వచ్చాయని నాకు తెలుసు, ఛాతీ ఎదగటం మొదలైందనీ నాకు తెలుసు. నాకు తెలుసని మా అమ్మాయికీ తెలుసు. కాని నా నోటమ్మట ఈ మాటలన్నీ వినటం ఏంటోలా ఉందని మా అమ్మాయి మొహం చూస్తేనే తెలిసిపోతోంది! అయినా తప్పదుగా!

నేను చెప్పకపోతే ఎక్కడో, ఏ చెత్తో విని బుర్రపాడు చేసుకుంటుంది!

"నీకు తెలిసినవి అంత మటుకే! కాని నువ్వు గ్రహించని మార్పులు యింకా చాలా వస్తున్నాయి నీలో!"

"రాను రాను నీ జబ్బలు మునుపటి కంటే గుండ్రంగా లావుగా అవుతాయి. చూస్తూ ఉండు! తొడలు కూడా యిలాగే లావెక్కుతాయి. వాటిల్లో కొవ్వు పదార్థం చేరుతుంది. పిరుదులు పెద్దవవుతాయి. వాటిల్లో కూడా కొవ్వే చేరుతుంది. మొత్తం మీద నడుం క్రింది భాగం అంతా లావుగా గుండ్రంగా అవుతుంది. నడుం సన్నబడినట్టు కనిపిస్తుంది.

"మమ్మీ, అబ్బాయిలకి ఛెస్ట్ పెద్దదవదని నాకు తెలుసునుకో! ఇప్పుడు నువ్వు చెప్పిన వన్నీ అబ్బాయిలకి జరగవా? గర్ల్స్‌కేనా?"

"ఛెస్ట్ వేరు బ్రెస్ట్ వేరు. బ్రెస్ట్స్ అంటే రొమ్ములు. ఛెస్ట్ అంటే ఛాతీ! ఛాతీ అంటే 'రొమ్ములు నీ వొంటిమీద ఎక్కడ ఉన్నాయో' ఆ చోటన్నమాట! మెడకి పొట్టకీ మధ్య ఉండే చోటు ఛాతీ అంటారు. మొగపిల్లలకి ఛాతీ విశాలమవుతుంది. అంటే వెడల్పు పెరుగుతుంది. వాళ్ళకీ చంకల్లోనూ, పొత్తి కడుపు క్రిందా వెంట్రుకలొస్తాయి. గొతుకు బొంగురు పోతుంది."

"పోతే, ఆడపిల్లల్లో లాగ ఒంట్లో ఎక్కువ కొవ్వు చేరదు. తొడల్లో, కాలిపిక్కల్లో, భుజాల్లో కండలు పెరుగుతాయి. వాళ్ళకి పిరుదులు, తొడలు లావెక్కవు!"

'సరేసరే, అర్థమైంది. మా క్లాసులో ఒకబ్బాయి గొంతు మొన్నటిదాకా బాగానే ఉండేదిలే! ఇప్పుడిప్పుడు గర్రుగర్రు మంటోందని అందరూ అతన్ని ఏడిపిస్తున్నారు! ఇందు కన్నమాట! అయితే అబ్బాయిలు అందరికీ గొంతుకలు బొంగురు పోతాయా?'

అవును. అందరికీ మారిపోతాయి. మీ క్లాస్‌మేట్‌కి కొంచెం ముందే బొంగురయి నట్టుంది. మగపిల్లల్లో సాధారణంగా 14 సం॥లు వచ్చేక ఈ మార్పులొస్తాయి. దానికే ముందిలే! ఒకొక్కరు బాగా ముందే పెద్దాళ్ళయిపోతారు.'

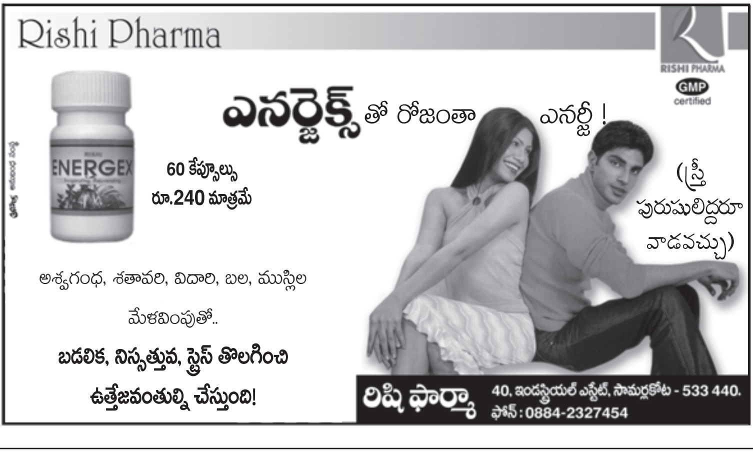
'ఇంక అసలు విషయం చెప్పు. అమ్మాయిలకి యింకా ఏం జరుగుతుంది? మెచూరవటం ఇదేనా?

'మెచూరవటంలో ఇవన్నీ స్టెప్స్ అన్నమాట (దశలు)! ఒకొక్కమార్పూ ఇలా వచ్చేక ఉన్నట్టుండి ఒక రోజున కొంచెం బ్లెడ్ వస్తుంది!....'

కెవ్వుమంది మా అమ్మాయి. 'మైగాడ్ బ్లడ్డా? ఎక్కణ్ణుంచి?'

'ఎందుకంత తొందర నీకు? చెప్పనీ!... యూరిన్ (మూత్రం) పోసుకుంటావా? ఆ కన్నం కిందన మరో పెద్ద దారి ఉంటుంది. నీ చిటికిన వేలు అందులో యిట్టే దూరుతుంది. వెజైనా అంటాం దాన్ని! (Vagina = బీజవాహిక) దాన్లోంచి బ్లడ్ వస్తుంది!...'

మా అమ్మాయి మొఖం పాలి పోయింది. బ్లడ్ వస్తుందనగానే భయ పడినట్టుంది. పొరపాటు చెప్పేనా? అని ఒక్కక్షణం ఆలోచించేను. జాగ్రత్తగానే చెప్పుకుంటూ వచ్చాను కదా అని సమాధాన పరుచుకున్నాను. సాధారణంగా గాయం అయితేనే కదా రక్తం చిందేది! రక్తం అనగానే మా అమ్మాయి అందుకే కంగారు పడి ఉంటుంది. రుగ్మతా, గాయమూ లేకుండా మనిషి శరీరంలోంచి రక్తం వచ్చే సందర్భం ఇదొక్కటే ననుకుంటాను! మా అమ్మాయిని అలా వదిలేస్తే కథలు అల్లేసుకుంటుంది. అందుకే వెంటనే అందుకున్నాను.



"బ్లడ్ అంటే హడలిపోకు! తెగటం లాంటిదేం జరగదు. నొప్పి ఉండదు! 3-4 రోజుల పాటు కొంచెం కొంచెం వస్తుంది. దానంతట అదే ఆగిపోతుంది."

"మళ్ళీ వస్తుందా?"

'ఆఁ నెలకోసారి వస్తుంది. అలా 30-35 సం॥ల పాటు వస్తుంది.'

'అయ్యబాబోయ్' నెలకోసారి చొప్పున ముప్పయ్యేళ్ళు ఈ బాధ పడాలా? చచ్చేం!'

''కొత్తలో అలా అనిపిస్తుంది! తరువాత అలవాటైపోతుంది! అమ్మో, నాయనో అనుకోకూడదు."

"మొదటిసారి బ్లీడింగ్ కనబడగానే ఆడపిల్ల మెచూరయిందని చెప్పుకుంటారు. పెద్దమనిషి అవటం అన్నా, రజస్వల అయిందన్నా కూడా అర్థం యిదే! కరెక్టుగా చెప్పాలంటే "పిల్లలు కనే వయసు'' దగ్గరపడిందని అర్థం! శరీరం అందుకు కావలసిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం పూర్తయిందన్న మాట!"

"మెచూరవకుండా ఏ ఆడపిల్లకీ పిల్లలు పుట్టరు. కనుక మెచూరవటం ముఖ్యం! అవ్వకపోవటమే మంచిది కాదు!''

"సరే మమ్మీ! మరి మెచూరయితే పేరంటం, హడావుడి ఎందుకూ చెయ్యడం?''

''పిల్లలు కనే వయసు మా అమ్మాయికి వచ్చిందోయ్!" అని చాటింపు వేయటం అనుకో! అమ్మాయికి పెళ్ళి వయసు వచ్చిందని అందరికీ తెలిస్తే పెళ్ళి సంబంధాలు రావడం తేలికవుతుంది. ఒకప్పుడు ఈ వేడుకకి ముఖ్య ప్రయోజనం ఇదే!"

"అయితే - వీటన్నిటికన్నా ఇంకో ముఖ్య ఉద్దేశం ఉంది! 12-13 సం॥ల వయసున్న నీలాంటి పిల్ల రజస్వల అయినప్పుడు కంగారు పడుతుందా, పడదా? భయపడుతుందా లేదా? ఆ భయం, వర్రీ మనసులోంచి పోయి సంతోషంగా ఉండాలంటే దీన్ని ఫంక్షన్‌లా జరుపుకోవటం బావుంటుంది. పేరంటాళ్ళు, స్వీట్లు, కొత్తబట్టలు, నగలు, కొత్త అలంకారాలు... వీటివల్ల నీకేదో ప్రత్యేకత ఉన్నట్టు అనిపిస్తుందా అనిపించదా? నీ పుట్టిన రోజు నాడు నిన్ను అందరూ ప్రత్యేకంగా చూసినట్టే యిది కూడా! అందుకే ఈ వేడుకలు చేసేవారు. ఇప్పుడు పట్నాల్లో ఎవరూ దీన్ని పట్టించుకోటం లేదు."

"మమ్మీ మరి రక్తం వచ్చినప్పుడు బట్టలన్నీ తడిసిపోతాయి కదా! ఎలాగా?"

'అవునమ్మా, బట్టలు పాడయిపోకుండా శానిటరీ టవల్స్ అడ్డు పెట్టుకోవాలి.'

"అంటే కేర్ ఫ్రీ... స్టేఫ్రీ... అలాంటివా?"

"అవును''

"అప్పుడు బ్లడ్ మరకలు బయటకి కనిపించవా?

"కనిపించవు. వచ్చిన రక్తమంతా ఆ శానిటరీ టవల్‌లోని దూది పీల్చేస్తుంది. రోజుకి ఒకటో రెండో పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.

"అమ్మా, బ్లడ్ చాలా ఎక్కువ పోతుందా? బ్లడ్‌పోతే నీరసం రాదా?'

''నీరసం వచ్చేంత బ్లడ్ పోదమ్మా! ఆ మూడు నాలుగు రోజులూ కలిపి పావుకప్పో, అరకప్పో బ్లడ్ పోతుంది అంతే! మళ్ళీ కొద్ది రోజుల్లో అంత బ్లడ్డూ శరీరంలో తయారయి పోతుంది''.

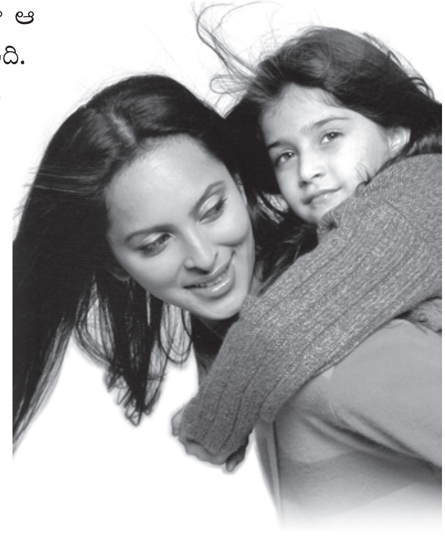
"ఇప్పుడు నాకు పదేళ్ళు కదమ్మా. మరి నేనెప్పుడు మెచూరవుతానంటావ్?

"చెప్పలేమమ్మా మరో ఏడాదిన్నర, రెండేళ్ళలోపు అవ్వచ్చు. నువ్వు ఇలా తిండి తినకుండా బలహీనంగా ఉంటే ఇంకా ఆలస్యం అవ్వొచ్చు."

"క్లాసులో ఉండగానో, ఎక్కడికైనా వెళ్ళి నప్పుడో మెచూరయి పోతే ఎలా? నాకెలా తెలుస్తుంది? అప్పటికప్పుడు కేర్‌ఫ్రీలని ఎలా పెట్టుకుంటాం?"

"ఏం ఫర్వాలేదమ్మా. క్లాసులో అయిపోయినా, ఎక్కడో ఉండగా అయిపోయినా కూడా వరదలా బ్లడ్ వచ్చెయ్యదు. కొద్దిగా తడి అయినట్టు తెలుస్తుంది. అప్పుడు బాత్రూంకి వెళ్ళి చూసుకుని అవసరమైతే ఏ ఆటోలోనో ఇంటికి వచ్చెయ్యవచ్చు. లేకపోతే దగ్గర్లో ఉన్న ఫ్రెండ్స్ యింటికో, బంధువు లింటికో వెళ్ళొచ్చు. నీ క్లాస్‌మేట్స్‌ని ఎవరినైనా తోడు తెచ్చుకుంటావు. అంతే! టీచర్స్ ఎవరైనా కూడా హెల్ప్ చేస్తారు."

మా అమ్మాయి ఈ సమాధానంతో సంతృప్తి పడినట్టే అనిపించింది. ★



రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

GMP CERTIFIED

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

- 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 చేయించాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకండి. షుగర్ చెక్ చేయించుకుంటూ, క్రమేణా తగ్గించుకోండి
- 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 సూచన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ లను 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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

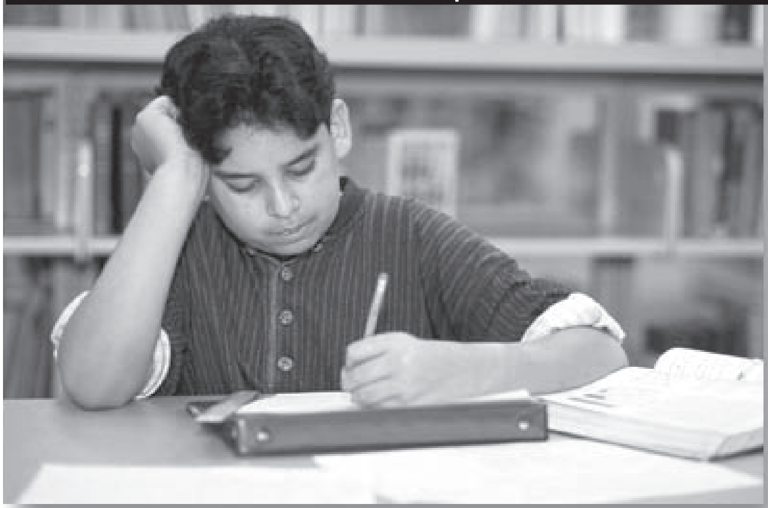
TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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

Learn More & Buy online at
www.RishiAyurved.in
or
PAYUMONEY

or Scan this code with your smart phone



విద్యార్థులు ఫెయిలవ్వకుండా ఉండాలంటే ... ?! ఇలా చేయండి!

ఈనాడు ప్రతిమనిషికీ ప్రతీరోజూ ఒక పరీక్ష! ఎల్.కే.జి నుండి కే.జి.లకు కే.జిలు పుస్తకాలు మోసి–మోసి ఒక్కో పరీక్షా పాసవుతూ, చదివిన చదువును జీవితంలో సెటిల్ కావడానికి ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. పరీక్షలు కొంతకాలం ఉన్నాయనగా అందరికీ "ఎగ్జామినేషన్ ఫీవర్" ప్రారంభం అవుతుంది. ఆదరా బాదరా చదవడం, పరీక్షలు రాయడం. గట్టెక్కితే ''హమ్మయ్యా'' అనుకోవడం, లేకుంటే "నసీబ్" అనుకోవడం, ఉన్నత శ్రేణిలో పాసయితే "ఐయామ్ గ్రేట్" అనుకోవడం సర్వం మామూలే.

కానీ...!

ఎడతెరపి లేకుండా, నానా కష్టపడి చదివేవారిలో కొంతమంది అధిక శాతం మార్కులు పొందుతుండగా, కొంతమంది అత్తెసరు మార్కులతో పాసవ్వడమో లేకుంటే ఫెయిల్వడమో ఎందుకు జరుగుతుంది? అత్యంత తెలివితేటలున్నవారు సైతం కొంతమంది పరీక్షల్లో తప్పడమో, సామాన్య స్థితిలో పాసవ్వడమో జరుగుతుండగా, సామాన్య తెలివితేటలున్నవారు సైతం ఎందుకు ఉన్నత శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులవుతున్నారు?

ఇటువంటి అనుమానాలు చాలా మందికి వచ్చి ఉంటాయి. వాటికి సమాధానాలు మనకు ముందు–ముందు తెలుస్తాయి. అయితే ముందుగా విద్యార్థుల వైఫల్యం వెనుక ఉన్న సాధారణ అంశాలను తెలుసుకుందాం.

గ్రామాల నుండి పట్టణాలకు

భారతదేశంలో మూడు వంతుల జనాభా గ్రామాలలోనే ఉంది. కాని మూడు వంతుల నిధులు మాత్రం పట్టణాలకే కేటాయిస్తున్నారు. అందువలన అన్ని రంగాల వారు గ్రామాల నుండి పట్టణాలకు పెట్టే–బేడా పట్టుకొని వెళ్ళిపోతున్నారు. అలాగే ఉన్నత విద్యావకాశాలన్నీ పట్టణాలు, నగరాలలోనే కేంద్రీకరించబడి ఉంటాయి. కాబట్టి విద్యార్థులు కాలేజి చదువుల కోసం తమకు దగ్గరలో ఉన్న చిన్నదో, పెద్దదో పట్టణానికి వెళ్ళక తప్పదు. కాలేజిలలో చదివే వారిలో చాలామంది గ్రామాల నుండి వచ్చినవారే. ఇలా కాలేజీలలో ప్రవేశించేటప్పటికి వారికి అనేక సమస్యలు ఎదురౌతాయి. వాటి కారణంగా చదువు దెబ్బతినవచ్చు.

స్కూళ్ళలో హీరోలే కా...నీ...

కాలేజీలకు వచ్చేవారిలో కొంత మంది తాము చదివిన స్కూళ్ళలో హీరోలుగా చలామణి అయ్యి ఉండవచ్చు. హైక్లాసులో పాసయ్యి ఉండవచ్చు. ఇలా వివిధ స్కూళ్ళలో అధికశాతం మార్కు లొచ్చిన వారి సముదాయంతోనే M.P.C., Bi.P.C. వంటి కోర్సులుంటాయి ఈనాడు ఇతర కోర్సులలో కూడా మెరిట్ స్టూడెంట్లే ఉంటున్నారు. **వీరందరికి తమ తమ**

స్కూళ్ళలో లభించిన వ్యక్తిగత గుర్తింపు కాలేజీల్లో రాక గిలగిల కొట్టుకుంటారు. వారి ఆత్మ విశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. క్రమంగా వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టే స్థాయిలో కొంతమంది విద్యార్థులు గుర్తింపును పొందుతారు. ఈ విషయాన్ని ఏ విద్యార్థీ సహించలేడు. దాంతో విద్యార్థి కల్లోలానికి గురవుతాడు. అలాగే యూనివర్సిటీలు, మెడికల్, ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు కూడా వివిధ కాలేజీలలోని టాపర్లతో నిండి ఉంటాయి.

ఒక్క విషయం గమనించాలి! మీకు లాగే బాగా మార్కులు సంపాదించిన వారే మీ తరగతిలో కూర్చోడానికి అర్హుల య్యారు- అవునా? మీరు మీ స్కూలు లో ప్రతిభావంతులైతే అక్కడ అందరి మెప్పు పొందుతారు. దాంతో మరింత ఉత్సాహంగా చదవగలరు.

అప్పటి గుర్తింపే ఇప్పుడూ రావాలని ఆశించి, అది రాకపోతే నిరాశకు గురవ్వడం తగదు. ఎవరో అభినందిం చాలని చూడకుండా, మీ చదువుపై దృష్టి నిలిపి, కృషి చేయండి. ఆ తరువాత మీకు తెలియకుండానే గుర్తింపు లభిస్తుంది. అభినందనలు ఎదురౌతాయి.

ఇది ఉన్నత విద్య నభ్యసించే వారికి కూడా వర్తిస్తుంది.

పథకంలో లోపం

ఫెయిలయ్యే వారిపైన, అత్తెసరు మార్కులతో పాసయ్యేవారిపైన, ఉన్నతశ్రేణిలో పాసయ్యే వారిపైన మనోవైజ్ఞానికులు అధ్యయనం చేసారు. ఉన్నత శ్రేణిలో పాసయ్యే వారంతా ఒక పథకం ప్రకారం చదువుతారని తేలింది. డాక్టరో, ఇంజనీరో, ప్రొఫెసరో, ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారో, మరొకటో అవ్వాలనే కోరిక వారికి తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఆయా స్థానాలకు వారు చేరుకుంటారా? లేదా? అనేది వేరే విషయం. అయితే తాము ఫలానాగా అవ్వాలన్న అభిలాష, ప్రేరణ వారిలో మొదటి నుండి ఉంటాయి. ఒక పథకం ప్రకారం వీరు కృషిని సాగిస్తారు. మనిషి జీవితంలో కష్టాలు, సమస్యలు, అడ్డంకులు తప్పనిసరి. అలాంటి అవాంతరాలు మధ్యలో ఏర్పడినా వాటిని అధిగమించ డానికి కృషి చేస్తారు. బంధువులకు, తల్లిదండ్రులకు, మిత్రులకు, టి.వి.లకు, ఇంటర్నెట్‌లకు, కొన్ని అలవాట్లకు, మరికొన్ని సరదాలకు ... అవసరమైతే దూరంగా ఉండడానికి వెనుకాడరు. చిత్రమేమిటంటే వీరు పైవన్నింటిని అవసర మయినంత వరకు ఎంజాయ్ చేస్తూ, రిలాక్స్ అవ్వడానికి అలవాటు పడతారు. అదే సందర్భంలో రాబోయే పరీక్షలకు, ఆ తరువాత చదివే చదువులకు తానిప్పుడు

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

రిషి ఫార్మా ఉత్పత్తులను, మందులను (ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం లేనివి) పాఠకులు ఇకపై ఆన్‌లైన్‌లో కూడా కొనుగోలు చేసి సూటిగా మీ ఇంటికే తెప్పించుకోవచ్చు. అందుకై లాగాన్ చేయండి:

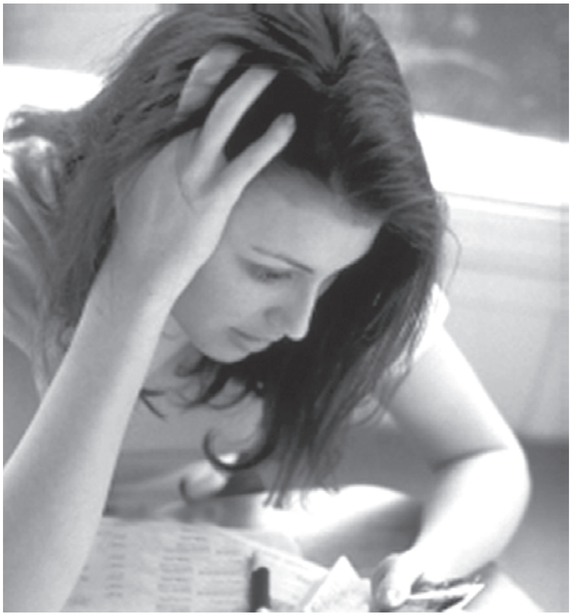
www.rishiayurved.in

లేదా

https://www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

ఏమి చేయలనే విషయం ఆలోచిస్తూ క్రియారూపంలో పెట్టడానికి ప్రాధాన్యత నిస్తారు.

ఫెయిలయ్యే విద్యార్థులు, తక్కువ స్థాయిలో పాసయ్యే విద్యార్థులు ఈ లక్షణా లకు భిన్నంగా ఉంటారని వేరే చెప్పనక్కర లేదు. విజయానికి ఎటువంటి పథకం అవసరం అనేది ముందు తెలును కుందాం.



సబ్జెక్టులు ఇష్టంలేక...!

కొంతమంది ఫిజిక్స్ బాగా చదివితే మేథ్స్ బాగా చేయలేక పోవచ్చు. క్రమంగా మేథ్స్ అంటే ఆసక్తి క్షీణించడం వలన ఆ సబ్జెక్టుని దూరంగా పెట్టడం జరుగుతుంది.

ఇలా ఏదో ఒక సబ్జక్టు ఇష్టంలేదనో, కష్టంగా ఉందనో దూరంగా పెట్టడం వలన కొన్ని సందర్భాల్లో ఆ సబ్జక్టుకు సంబంధించిన క్లాసులను ఎగ్గొడతారు.

సరయిన కోచింగ్ లేక...

ఇక కొంతమంది ఎంత తెలివి తేట లున్నా సరైన కోచింగ్ లేకపోవడం వలన వారి అనుమానాలు వారికి ఉండిపోతాయి. ఆయా అంశాలలో వారు వెనుకబడిపోటం జరుగుతుంది.

బద్ధ....కం ఎక్కువయ్యి!

ఇంకొంతమందికి "అన్నీ ఉన్నా అల్లుడి నోట్లో శని" అన్నట్లు, తెలివితేటలు, మేధ అన్నీ ఉంటాయి కాని...

వాయిదాలపై వాయిదాలు వేసుకొంటూ చివరకు పరీక్షలు కొద్ది రోజులలో ఉన్నాయనగా పుస్తకాలు తీసి తెల్లవార్లూ చదవడం మొదలు పెడతారు.

మనస్సులో గూడు కట్టుకున్న ఆందోళనలతో వచ్చీరాని సబ్జక్టులతో సంవత్సరం సిలబస్‌ను కొద్ది రోజులలో చదివేసి, పరీక్షలకెళ్ళి రాసి పడేయా లనుకుంటే, ఫలితాలు అలాగే, ఆ స్థాయి లోనే వస్తాయి.

మెటీరియల్ సమకూర్చుకోలేక...

ఇక కొంతమందైతే సరయిన నోట్స్‌ను తయారు చేసుకోవడం గాని, పరీక్షలకు కావలసిన మెటీరియల్‌ను సమకూర్చుకోవడం గాని ఉండదు. ఈ కారణంగా ఏమి చదవాలో తెలియదు. ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్ తప్పించి మిగతా కోర్సులలో చాలా వాటికి ఈనాడు గైడ్‌లు వచ్చేసాయి. దాంతో గైడ్లపై దండయాత్ర చేస్తున్నారు. కొన్ని పి.జి. కోర్సులకయితే కొన్ని సబ్జక్టుల విషయంలో రిఫరెన్స్ మెటీరియల్ కూడా ఒకోసారి సరిగా దొరకదు. ముందునుంచి దూరదృష్టి ఉన్నవారయితే సీనియర్స్ నోట్స్‌ను సంపాదించడం, వారెలా ప్రిపేరయ్యారో తెలుసుకోవడం చేస్తారు. అందువలన పని సులభం అయిపోతుంది.

చదివే పద్ధతులు తెలియక...

అసలు చదివే టాపిక్ తనకి రావాలంటే ఎలా చదవాలో, ఏ ఏ సూత్రాలు పాటించాలో తెలియకపోవడం వలన చదివింది పరీక్షల్లో చూపించలేక పోతున్నారు.

సైకాలజీ అంశాలు

చదువులో ఉన్నత శ్రేణిలో పాసవ్వడం వెనుక చాలానే సైకాలజీ ఉంది.

అసలు **ఏ పద్ధతిలో చదివితే జ్ఞాపకం ఉంటుంది? ఎప్పుడు నిద్రపోవాలి? ఎప్పుడు చదవాలి?** పేరాలుగా చదవాలా? మొత్తంగా ఒకేసారి చదవాలా? చదివేటప్పుడు ఏర్పడే వివిధ మానసిక సమస్యల ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? వాటిని దూరం చేసుకోవాలంటే ఎలా? **ఎంత బాగా చదివినా పరీక్ష హాలులో మర్చిపోతుంటే?** ఆందోళన, భయం, టెన్షన్‌లు చుట్టుముట్టుతుంటే ఏమి చేయాలి? **పరీక్షలముందు, పరీక్షల సమయంలో** వచ్చే ఎగ్జామ్ ఫీవర్‌లు, కడుపునొప్పి, **తలనొప్పి,** విరేచనాలు ఎందుకు వస్తాయి? వాటి నుండి ఎలా దూరం కావాలి? చదువు దైనందిన జీవితంలో భాగం కావాలంటే ఏమి చేయాలి? మొదలగు విషయాలు విద్యార్థులు తెలుసుకోవడం వలన పరీక్షలలో ఉన్నత స్థాయిలో విజేతలు కాగలుగుతారు. అలాగే తాము చదువుతున్న కోర్సు ఎంతటి క్లిష్టమైనదైనా సులభంగా భావించడంతో బాటు బాగా వంట బట్టించుకుంటారు.

మీరు మేధావి కానక్కర్లేదు!

పరీక్షలో ఉన్నత స్థాయిలో పాసవ్వడానికి సామాన్య తెలివితేటలుంటే చాలు. వాటిని వినియోగించుకొనే నైపుణ్యం లేకపోతే మాత్రం చదువులో వెనుకబాటుతనం తప్పదు.

తల్లిదండ్రుల తలనొప్పి

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను కష్టపడి చదవమని, ఉన్నత స్థాయిలో పాసయ్యి తాము కన్నకలలను నిజం చెయ్యమని తరచు హెచ్చరిస్తూ వీలయినంత ఒత్తిడి తెస్తారు.

దీనితో విద్యార్థులకు చదువే ధ్యాసయ్యి, పట్టుదల మరీ తీవ్రమై వారి మేధానైశిత్యం దెబ్బ తినవచ్చు. దీనితో వారు ఉన్నతశ్రేణిలో పాసయ్యినా కాకపోయినా జీవితంలో మరింత రాణించగల మార్గాలను అన్వేషించలేరు.

అతి తిరుగుళ్ళు - అతి ఒంటరితనం వద్దు!

విద్యార్థులపై పరిశోధనలు చేస్తున్న నిపుణులు ఒక విషయం ఖచ్చితంగా పేర్కొంటున్నారు. ఎప్పుడూ స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేసేవారిలాగే, అసలు స్నేహితులెవరూ లేకుండా ఒంటరిగా కూర్చునే విద్యార్థులు కూడా సరిగా చదవలేరని పరిశోధనలలో తేలింది. ఎప్పుడూ స్నేహితులు, షికార్లు, సినిమాలు, టీ.వి.లు అనేవారు ఎలాగూ చదవలేదు. అయితే ఎవరితో కలవకుండా ఇంటిలోనే ఉంటే, వారు చదవడానికి కావలసిన ప్రేరణ, సహకారాన్ని కూడా ఇతరుల నుండి పొందలేదు. ఎవరికి వారు మోటివేట్ చేసుకొనే మేధావి వర్గం గురించి ప్రక్కనపెడితే, మిగతావారు అప్పుడప్పుడు తన తోటివారితో కలవగలగాలి. లేకుంటే ఒంటరితనంతో ఆలోచనలు రక రకాలుగా పీడిస్తాయి. కావలసినంత ఒంటరితనంతో బాటు, అవసరమయిన ఇతరులతో కలయికలను బ్యాలన్స్ చేసుకొని చదవగలగాలి.

నూతన పద్ధతుల వ్యవహారం

కొంతమంది విద్యార్థులు **ఒకసారి ఫెయిలయితే తాము అంతవరకు చదివిన పద్ధతులను మార్చివేస్తారు.** గతంలో స్నేహితులతో కంబైండ్ స్టడీ చేస్తే ఇప్పుడు ఒంటరిగా చదవాలనుకుంటారు. గతంలో గైడులు చదివితే, ఇప్పుడు టెక్స్ట్ బుక్‌లు చదవాలనుకుంటారు. ఏది సరైన పద్ధతో, ఏదికాదో ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకో వలసి ఉంటుంది. తరచు చదవడంలో వివిధ పద్ధతులు మార్చడం వలన చదువు బుర్రకెక్కదు. సో, తిరిగి మరల పరీక్షల్లో తప్పుతారు.

మందమతులైనా...!

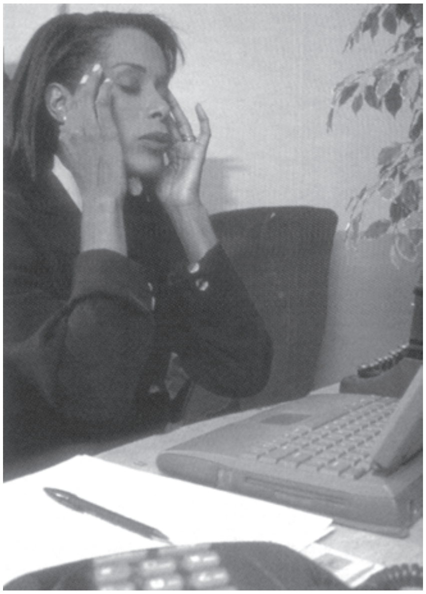
కొంతమంది విషయానికొస్తే, ఒకసారి పరీక్ష తప్పడంతో పరీక్ష మానివేస్తారు. తాము కష్టపడి చదివినా పాస్ కాలేమనుకుంటారు. నిజానికి ఎంతటి మందమతులైనా, పట్టుదలతో కృషిచేస్తే, పరీక్ష పాసవ్వడం కష్టం కాదు. అయితే విద్యార్థులు ఫెయిలయితే అప్పటి వరకు పరీక్షలలో చదివింది వదిలివేస్తారు. టెన్త్ తప్పిన వారు ప్రయివేటుగా రేడియో, టి.వి. మెకానిజం చేస్తుంటే, ఇంటర్ తప్పినవారు డి.సి.ఏ లాంటి కోర్సులలో చేరుతున్నారు. తమ వైఫల్యాలను సరిచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించే బదులు, ఇలా చదువునే మార్చివేయడం ద్వారా తమ వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోబోతారు. అది మంచిది కాదు. ఒకసారి వైఫల్యం పొందినా, మళ్ళీ పట్టుదలతో క్రమ పద్ధతిలో కృషి చేయండి. తప్పక విజయం మీదే. మందమతులయినా, సామాన్య తెలివితేటలున్నవారయినా సరే, ఏమాత్రం కష్టపడ్డా, ఫలితాలు మీ కనుగుణంగా వస్తాయి.

బాగా మార్కులు వచ్చే వారిలో అతి తక్కువమంది మాత్రమే మేధావులుంటారు. మిగతావారంతా సామాన్య తెలివితేటలు గలవారే అనే విషయం మర్చిపోవద్దు.

భయాందోళనలను ఇలా

అదుపు చేసుకోండి!

ప్రత్యక్షంగా ఢీకొని భయం తగ్గించుకుంటూ పోవడం అనేది ప్రవర్తనా సిద్ధాంతంలో ప్రధానమైన అంశం. కొన్ని సందర్భాలలో ఆయా భయాలను ఢీకొనకముందే, వాటిని తలచుకొని ముందుగానే భయపడ్డం (Anticipatory Fear) జరుగుతుంది. వివిధ వ్యక్తులతో మాట్లాడవలసినపుడు, కొత్తవారితో, సుపీరియర్స్‌తో, స్టేజ్‌పైన మాట్లాడవలసినపుడు ముందుగానే గజి-బిజి ఆలోచనలు వచ్చేసి భయాందోళనలకు గురవడం జరుగుతుంది.



వాటిని అదుపు చేసుకోవచ్చా .....?

బిహేవియర్ థెరపితో ముందుగానే ఇటువంటి భయాందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చు. తద్వారా నిజంగా ఆయా పనులు చేసేటప్పుడు భయం పూర్తిగా పోవచ్చు. కొద్దో, గొప్పో ఉన్నా అది కూడా ప్రాక్టీస్ ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆపని చేస్తున్నపుడు కల్గే భయంకంటే, అది చేయగలనా? లేదా అని తలచుకొని భయపడ్డం వలనే నష్టం ఎక్కువ.

స్టెప్-1 : ఏ పని చేయడం గురించి ముందునుంచి ఆందోళన పడుతున్నారో, భయపడుతున్నారో దాన్ని ముందుగా రాసుకోండి. ఎవరైనా అమ్మాయితో మాట్లాడవలసి వచ్చినా, ఇంటర్వ్యూకు హాజరు కావలసి వచ్చినా, ఏ సంస్థకయినా ఫోన్ చేసి వివరాలు కనుక్కోవలసి వచ్చినా మీకు భయం కలగవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఈ రోజు పత్రికలో ఓ సంస్థవారి ఓపెన్ యూనివర్శిటి సిస్టమ్‌లో బి.టెక్. చదవవచ్చనే ప్రకటన వచ్చింది. ఆ యాడ్ చాలాసార్లు వచ్చి ఉండవచ్చు. మీకు భయంవేసి, వివరాలు కనుక్కొని ఉండకపోవచ్చు. ఫోన్‌లో భయంలేకుండా మాట్లాడగలగడం అనే మీ లక్ష్యాన్ని కాగితంపై రాసుకోండి.

స్టెప్-2 : ఆ సంస్థకు ఫోన్ చేయడం, మాట్లాడ్డం అనే తతంగాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా రాసుకోండి.

1. ఇంట్లో కామ్‌గా కూర్చుని ప్రశాంతంగా "నేనిప్పుడు ఆ సంస్థకు ఫోన్ చేయాలి" అని మనస్సులో అనుకోండి.

2. ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా నడిచి వెళ్ళి ఫోన్‌వద్ద కూర్చునట్లు ఊహించుకోండి.

3. ప్రశాంతంగా రిసీవర్ ఎత్తినట్లు ఊహించుకోండి. ప్రశాంతంగా ఆ సంస్థ నెంబర్ డయల్ చేసినట్లు ఊహించు కోండి.

4. కామ్‌గా నెంబర్ రింగవుతున్నట్లు, అది మీరు వింటున్నట్లు ఊహించుకోండి.

5. అటునుంచి "హలో! గుడ్ మార్నింగ్ !" అని కౌన్సిలర్ కంఠం విన్పిస్తుంది. మీరు చాలా కామ్‌గా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నట్లు ఫీలవ్వండి.

6. హలో! అని మీరు కామ్‌గా, రిలాక్స్‌డ్‌గా అని, మీరు చూసిన యాడ్ వివరాలు అడిగినట్లుగా ఫీలవ్వండి.

స్టెప్-3 : ఇప్పుడు ఈ విభాగాలను బలపరిచే కొన్ని ఆలోచనలను తెచ్చుకొనే విధానాన్ని బిహేవియర్ థెరపీలో "రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్" (Reinforcement) అంటారు. మీరు ప్రతిభాగాన్ని మనస్సును ఆహ్లాదపరిచే ఏదో ఒక ఆలోచనను నింపాలి. ఏ ఐస్‌క్రీమో తింటున్నట్లుగాని, మ్యూజిక్ వింటున్నట్లుగాని, ఆకాశంలో ఎగురుతున్నట్లు గాని, మంచి ప్రైజ్ వచ్చినట్లు, మీ అభిమాన సెలబ్రిటీ మిమ్మల్ని పలకరించినట్లు... ఇలా ఏవైనా సరే మీకిష్టమైనవి కొన్ని రెడీ చేసుకోవాలి.

మార్పులు అకస్మాత్తుగా వచ్చి పడిపోతాయని భావించకండి. మీరెన్నిసార్లు ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే అంతా యాంగ్జయిటీ తగ్గుతుంది.

స్టెప్–5 : ఇప్పుడు మీరు నిజంగా ఆయాపనులను చేయవలసివచ్చినపుడు "రీ ఇన్‌ఫోర్స్'' స్విచ్ ఆన్ చేస్తూ వెళ్ళండి. అంటే, మీరు చేస్తున్న పనిపట్ల ఉన్న ఆందోళనపై కాకుండా, మీ ఊహలపై మధ్యమధ్యలో మనస్సు పెడుతూ వెళ్ళాలి. ఎప్పుడు ఆందోళన అన్పిస్తే అప్పుడు ''రీ ఇన్‌ఫోర్స్''ను తెచ్చుకోవాలి. ఉదాహరణకు, స్టేజ్‌పై ఉపన్యాసం ఇవ్వడం అనే ప్రక్రియను - ముక్కలు ముక్కలుగా విడగొట్టి ప్రాక్టీస్ చేయండి.

"పకపకా నవ్వడం'' అనే ఊహను తెప్పించి నేను బిహేవియర్ థెరపి చేసినపుడు, పబ్లిక్ స్పీకింగ్‌పట్ల ఉన్న భయాలు కొందరికి పోయాయి. అయితే, అందరికి ఒకే ''రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్' పనిచేయదు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో ఊహను త్వరగా తెచ్చుకోగలరు. వారికి ఆ ఊహనే "రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్''గా ఉపయోగించాలి.

స్టెప్-6 : ఒక విషయంలో మీరు "రీ ఇన్‌ఫోర్స్' టెక్నిక్‌లో సక్సెస్ అయిన వెంటనే, ఆ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మిగతా భయాలవైపుకు ప్రసరింపచేయాలి. తద్వారా ఈసారి మరో భయంనుంచి బయటపడ్డానికి ప్రాక్టీస్ సాగించేటప్పుడు సులువవుతుంది.

ఈసారి చెప్పిన ఎక్సర్‌సైజులను ప్రాక్టీస్‌చేసి, ప్రతిరోజు ఎంత బెనిఫిట్ పొందుతున్నారో, మీ ఎసర్టివ్ నోట్ బుక్‌లో రాసుకోండి.

ఎంతో కాలంగా మీరు భయపడే అంశాలపట్ల మీరు చూస్తుండగానే చక్కటి ధైర్యం ఎలా పొందగలుగుతున్నారనేది ఫలితంగా రాసుకోండి.

ఈ ఫలితాలకు సంతృప్తిని పొందగలిగితే మీరు ఉత్సాహంగా ఇతర పనులు చేయగలరు.

వీటిలో బాగా ఇష్టమైన ఊహను ఈ ఎక్సర్‌సైజులో ఉపయోగించాలి.

స్టెప్–4 : ఇప్పుడు మీరు ఆ సంస్థకు ఫోన్‌చేసి మాట్లాడ్డం అనే వ్యవహారాన్ని మొదట ఊహించుకోండి. ఊహ వచ్చిన వెంటనే మనస్సులో 'రీఇన్‌ఫోర్స్' అనుకొని, దానికి స్విచ్ ఆన్‌చేసినట్లు ఫీలవ్వాలి.

ఏదయినా బల్బు వెలగాలంటే, స్విచ్ ఆన్ చేయాలి కదా! ఇక్కడ కూడా "రీ ఇన్ ఇన్‌ఫోర్స్' అని స్విచ్ ఆన్ చేసినట్లు ఫీలవ్వాలి. వెంటనే స్టెప్-3లో చెప్పుకున్న మీ కిష్టమైన ఏదో ఒక ఆహ్లాదకరమైన ఊహను మనస్సులో తెచ్చుకోవాలి. ఇలా మొదటి అంశాన్ని ఊహించుకొని, "రీ ఇన్‌ఫోర్స్'' స్విచ్ ఆన్‌చేసి ఊహించుకోవడం అనే ఎక్సర్‌సైజును 10సార్లు చేయాలి.

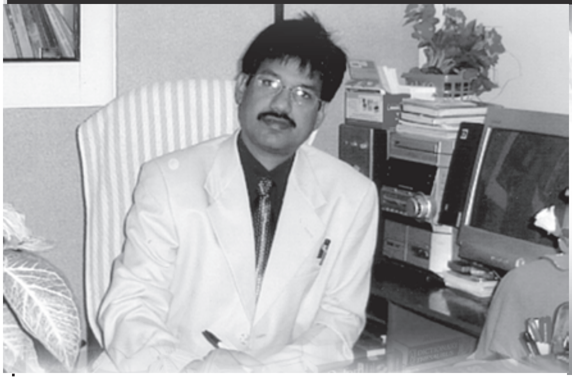
ఆ తరువాత రెండవ, మూడవ అంశాలన్నిటికి, ఒక్కోదానికి 10 సార్లు చొప్పున ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే, మీలో యాంగ్జయిటీ తగ్గిపోతుంది. ఇలా మీకు భయంవేసే, ఆందోళనకు గురిచేసే అంశాలన్నిటి గురించి రోజూ యాంగ్జయిటీ తగ్గడం కన్పిస్తుంది.

బిహేవియర్ థెరపి విధానాలలో

క్రాంతికార్ గారి రచనలు
(సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 100
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజీ	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 100
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 100
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 100
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 100
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

98481 90302



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

మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.

HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

MIG-3, 1st Floor, HB Colony Visakhapatnam, 530 022. సెల్: 9440633610 ☎ 0891-2782204

www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

కేరళ వెళ్ళినా స్థిరపడలేదు!

నా వయస్సు 39. 1995లో కేరళ వెళ్ళి స్థిరపడ్డాను. ఇద్దరు మగబిడ్డలు. 1983లో విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌లో వెల్డర్, గ్యాస్‌కట్టర్, రిగ్గర్ వంటి అనేక పనులు నేర్చుకుని చేస్తూ, 1987లో రేడియో & టి.వి. ట్రైనింగ్ చేసి షాపు పెట్టుకునే ఆర్థిక స్థోమత లేక స్టూడియోలో చేరి ఫొటోగ్రఫీ నేర్చు కున్నాను. స్టూడియో పెట్టుకునే ఆర్థిక స్థోమత లేక పెళ్ళయిన తరువాత ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగి 1993లో మద్రాసు మిషనుకు, అక్కడనుండి 1995లో కేరళకు వచ్చి, ఇక్కడ మళయాళం-తెలుగు ట్రాన్స్ లేటర్ కమ్ డి.టి.పి ఆపరేటర్‌గా కొంతకాలం చేసాను. జీతం సరిపోక అదీ వదులు కున్నాను. చేతిలో అనేక పనులున్నాయి. ఆఖరికి ఎలక్ట్రికల్ పనులు కూడా వచ్చు. ఇన్ని పనులు వచ్చినా కాంపిటీషన్‌లో గుర్తింపు, ఆర్థిక వెసులుబాటు కలగడం లేదు. ఇన్నేళ్ళు పైబడినా నేను సాధించిందేం లేదు అనే వేదన అప్పుడప్పుడు నన్ను వేధిస్తుంది. అంటే డబ్బు సంపాదించి గొప్పవాడినై పోవాలనికాదు.

బిడియం, భయం ఎక్కువ. చెప్పా లనుకున్నవి చెప్పలేను. విరక్తిగా అన్పిస్తుంది. కాని చర్చిలో తెలుగు, మళయాళం రెండు భాషల్లోను ప్రసంగించగలను. నా జీవితం ఇంతేనా?

-జె., కేరళ.

సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి!

జ : మీకు అనేక ఫీల్డులలో అనుభవం ఉంది. “జాక్ ఆఫ్ ఆల్ ట్రేడ్స్”గా చెప్పుకోవచ్చు. ఉన్న నాలెడ్జిని యథాతథంగా ఉపయోగించుకోవడం వలన ఏమాత్రం ఎదుగుదల ఉండదు. మీ నాలెడ్జిని, అనుభవాన్ని సృజనాత్మకంగా ఉపయోగించు కుంటే తప్పక లాభాల పంట పండుతుంది. ఉదాహరణకు మీకులా వెల్డింగ్ చేసే ఒకతను నావద్దకు వచ్చాడు. అదే సమయంలో పాత ఇనుపరాడ్ల వ్యాపారం చేసే వ్యక్తి కూడా వచ్చాడు. ఇద్దరూ ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు న్నాయని చెప్పారు. ఇద్దర్నీ కలిపాను. గార్డెన్లలో వేసుకొనే ఫర్నిచర్, బొమ్మలు, ఊయల, ప్లాంట్స్‌కు హేంగర్స్, స్టాండ్లు వంటివి నా దగ్గర ఉన్న ఇంగ్లీషు మేగజైన్స్‌లో చూపించి ఇవన్నీ చేయగలరా అన్నాను. ఓసి ఇదెంత? అన్నారు. ఇద్దరూ కలసి నేషనల్ హైవే ప్రక్కన పెట్టమన్నాను. ఎంతోమంది కార్లు ఆపి వాటిని కొనుక్కున్నారు. వారిప్పుడు ఆర్థికంగా ఓ 10మందికి ఉపాధి ఇస్తున్నారు.

ఇలా - ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఇప్పుడున్న పోటీకి అనుగుణంగా ఉపయోగించు కోవడం నేర్చు కోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు

వివిధ అంశాలలో వచ్చిన మార్పులను "అప్‌డేట్" చేసుకోవాలి. మీకు పది పనులు తెలుసు. మీరే ఒక A to Z కన్సల్టెన్సీని పెట్టవచ్చు. పదిమందికి మీరే ఉపాధి కల్పించవచ్చు. ముందుగా మీకు ఏ-ఏ పనులు వచ్చో ఆ పనులు కావలసిన వారందరివద్దకు వెళ్ళి, అవసరమైనపుడు పిలవమని చెప్పండి. 'పబ్లిక్ రిలేషన్స్' బాగుంటే, వారు మిమ్మల్ని పిలుస్తారు. మొదట్లో కొంత నిరుత్సాహ వాతావరణం ఉంటుంది. తప్పదు. క్రమంగా విజయం మీదయ్యి తీరుతుంది.

మా ఆయన అలా.... మా అబ్బాయి ఇలా....

మేము అమెరికాలో ఉంటున్నాం. మా ఆయనకు సెక్స్ గోల ఎక్కువ. పని వాళ్ళను, నా స్నేహితులు, ఆయన స్నేహితులు అందర్నీ ప్రయత్నిస్తాడు. ఆఖరికి డివోర్స్ అయిన నా స్నేహితురాలిని తనతో పంపమని నన్ను రికమండ్ చేయమన్న ప్రబుద్ధుడు. బాగా తాగుతాడు. ఆ వాసన నాకు పడదంటే, 'నువ్వూ తాగు' అంటారు. ఇప్పుడు అమెరికాలో నేను రోజు తాగే అలవాటయ్యింది. నేను సెక్స్‌కి పనికి రానంటారు. ఒళ్ళు మంటవచ్చి నేనొకరితో కలిసాను. తరువాత తెలిసింది. లోపం నాలో కాదు ఆయనలో అని. ఆయన ఒక్కనిమిషంలో అయిపోతారు. నేను నిద్రపట్టక తాగుడు పెంచేసాను.

ఈమధ్య పిల్లల చదువు విషయంలో ఇండియా వచ్చాను. నా కొడుకు నన్ను సెక్సువల్‌గా చూడ్డం ప్రారంభించారు. ముందుగా కౌగిలించుకున్నాడు. అమ్మ కాబట్టి అనుకున్నాను. ఆ తరువాత నా నైటీ పైకి ఎత్తడం, బ్రెస్టులపై చేయి వేయడం, మొదలు పెట్టాడు. ఆయనకి ఫోన్ చేస్తే 'జెనిటిక్స్' అంటూ ఫకాలున నవ్వాడు. నేను చాలా హర్టయ్యాను. భర్త ఏమయితే అయ్యాడు. కనీసం పిల్లలన్నా బాగుండాలని నా కోరిక .... ఏం చేయాలి!

సరిత, రాజమండ్రి

పరిస్థితుల ప్రభావం

జ : వ్యక్తి ప్రవర్తనపై జెనిటిక్స్ కొంత ప్రభావం చూపిస్తుంది. అంతకు మించి చుట్టూఉన్న పరిస్థితుల ప్రభావం చాలా అధికం. అతను చిన్నతనం నుండి మీ ఇద్దర్నీ అబ్‌జర్వ్ చేస్తున్నాడు. తెలియకుండా అతనిలో ఆ ప్రవర్తన వచ్చేసింది. మీరు బాధపడకుండా ఇక నుండి వేరుగా వడుకోండి. పిల్లల్ని హర్ట్ చేస్తే తిరగబడతారు. అవమానాల మధ్య పెరిగితే అపరాధభావాన్ని పెంచుకుంటారు. ఓర్పు గుణం మధ్య పెరిగితే సహనం నేర్చుకుంటారు. భద్రతాభావం మధ్య పెరిగితే విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఉత్సాహం మధ్య పెరిగితే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండడం నేర్చుకుంటారు. ఇది ఏ పిల్లల్లోనైనా అంతే!

ముందు మీరు రండి, మీ పిల్లల్ని మీరు, మేము కలిపి మారుద్దాం !

పిల్లలు దొంగతనం చేస్తున్నారు !

1) నా భర్త ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. దానికోసం దాచిన డబ్బుని ఎనిమిదవ తరగతి చదువుతున్న మా అబ్బాయి దొంగిలించి, సెల్‌ఫోన్‌లు, కొనుకున్నాడు. ఈ వస్తువు లెలా వచ్చాయని స్కూళ్ళో టీచర్లు మాకు కబురు పంపేదాక ఈ విషయం బయటపడలేదు. ఇలా ఎన్నో మా ఇంట్లోంచి మాయమవుతున్నాయి. - భాగ్యలక్ష్మి

2) మా అమ్మాయి ఇంట్లోంచి డబ్బు దొంగతనం చేస్తోంది. తను ఏడవ తరగతి చదువుతోంది. తన ప్రవర్తన బాగోలేక స్కూల్ టీ.సి ఇచ్చి పంపిచేసింది.

3. మా అమ్మాయి ఇంటర్ ఫస్టియర్ చదువుతోంది. ఎవరినో లవ్‌చేసి, వాడికోసం ఇంట్లోని నగలు, డబ్బు దొంగిలించింది. మొత్తం 2.65 లక్షలు. ఏం చేయాలి! - బంగారు రాజు

టీనేజ్ పిల్లలతో జాగ్రత్త

ఈ మధ్య తరచు మాకు వస్తున్న కేసులివి. సెల్‌ఫోన్‌ల పిచ్చి, లవ్‌లో పడ్డం, ఇంట్లో లేదా ప్రక్కవారి వద్ద దొంగతనాలు చేయడం వంటి సంఘటనలతో తల్లిదండ్రులు మనస్తాపానికి గురౌతున్నారు. తాము పడ్డ కష్టం పిల్లలు పడకూడదని పిల్లలకు పలు సౌకర్యాలు కలుగజేసి వారిలో బాధ్యతారాహిత్యం పెంచుతున్నారు.

చుట్టూ ఉన్న స్నేహితులు, పరిస్థితులు, మీడియా అన్నీ టీనేజ్ పిల్లలపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపిస్తాయి. తల్లిదండ్రులు అతి జాగ్రత్తకు పోయి కఠినంగా ఉన్నా, అతిగారాబం చేసి మా పిల్లలు అటువంటివారు కాదని తప్పుని ఏ పనివాళ్ళమీదో తోసేసినా సమస్య తీవ్రత పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

టీనేజ్ అనేది ఒక సంధికాలం. అందుకే ఎప్పటినుండో ఒక నానుడి ఉంది - పసితనంలో పిల్లల్ని రాజుల్లా చూడాలి. ఆ తరువాత బానిసల్లా చూడాలి. అంటే అన్ని పనులు తమకు తాము చేసుకునేలా చూడాలి. టీనేజ్‌లో పిల్లల్ని స్నేహితుల్లా సమానంగా చూడాలి- అని. అప్పుడే పిల్లలు తమ మనస్సు విప్పి అన్ని చెబుతారు. ఆ పరిస్థితి లేనపుడు దాపరికాలు, దొంగతనాలు, ప్రేమలో పడ్డాలు చేస్తారు. కనుక పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలో నేర్పే కోర్సు 'బెటర్ పేరెంటింగ్' మా సంస్థలో నిర్వహిస్తున్నాం. పాల్గొనండి. ('బెటర్ పేరెంటింగ్' 'టీనేజి సైకాలజి' సిడిలు కూడా మావద్ద లభ్యం అవుతాయి).

అడగండి చెప్తాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

జుట్టు రాలితే కామం తగ్గుతుందా?

ప్ర : నాదొక వింత సమస్య. నా వయసు 48. ఒక సంవత్సరంగా నాకు పురుషాంగం చుట్టూరా ఉండే వెంట్రుకలు రాలిపోయి అక్కడి జుత్తు పలచబడిపోతుంది. అక్కడ కూడా తెల్లవెంట్రుకలు మొదలైనాయి. ఇలా జరగడం నేను తట్టుకోలేక చాలా బాధపడుతున్నాను. దీనివల్ల నాకు సెక్సుమీద ఆసక్తి తగ్గిపోయింది. ఓ శ్రేయోభిలాషి మాటవిని అక్కడ వెంట్రుకల్ని ఒకటి రెండు సార్లు షేవ్ చేసి చూసాను కాని ప్రయోజనం లేదు.

నా ఈ సమస్యను కొట్టిపారేయకుండా అక్కడ వెంట్రుకలు దట్టంగా మొలిచేలా, తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండా సలహా యివ్వగలరు.

జ : చదివే వాళ్ళకి సిల్లీగా అనిపించినా మీ సమస్య మీకు భారమేనని మాకు తెలుసు. 'కొట్టిపారేయం' అని హామీ యివ్వగలను. కానీ మీరు కోరిన కోరికలు రెండూ తీర్చడానికి కష్టమైనవే! ముఖ్యంగా రెండోది.

ప్రతిమనిషికీ ఏదో ఒక అవయవం పట్ల, అందం పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. మీ ఆకర్షణ కేంద్రం యవ్వనకేశాలు కావడం యాదృచ్ఛికం కన్నా ఓ మెట్టు పైనే ఉంది. అవి రాలిపోయి పలచనవడాన్ని వయసుతో వచ్చే మార్పుగా భావించడం మాని... తీవ్రవ్యధకి లోనవడం, కామవాంఛ, ఆసక్తి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలకి లోనవుతున్నారంటే మీకు కామపీఠం మీది కేశాల మీద ఏర్పడ్డ ఫెటిషిస్టిక్ ఫిగ్జేషన్ స్పష్టమవుతోంది.

ఈ స్థితిలో మీరు ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సిందేంటే అవొక్కటే కామాకర్షక కేంద్రం కాదు. మీకు మటనంటే లేదా ఆవకాయంటే యిష్టం కావచ్చు! మామూలుగా కాదు చాలా యిష్టం కావచ్చు. రోజూ భోజనంలో అది ఉండాల్సిందే కావచ్చు. కాని ఆ ఆవకాయో, మటనో లేకపోతే అన్నం మానేసి, అన్నం మీద ఆసక్తి కోల్పోయి డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోతానని ఎవరన్నా అంటే మీరేమంటారు?

అదే పోలికతో మీ విషయాన్ని పునరాలోచించండి. వెంట్రుకలు మీకు చాలా యిష్టం. అవి శాశ్వతం కావే! రొమ్ములంటే ఎందరికో వెర్రి. అవీ శాశ్వతంగా అందంగా ఉండిపోవే! వయసుతో అవీ ఎంతో మారిపోతాయి. పిరుదులంటే కొందరికి మోజు. ఎవరి పిరుదులు ఒకతన్ని మోహపరుస్తాయో కొన్నేళ్ళకి అవే పిరుదులు జుగుప్స కలిగేలా మారిపోవచ్చు. నాజూకు వ్యక్తులు మోటుగా అయిపోవడం, చక్కగా పుష్టిగా ఉండేవాళ్ళు బక్కగా

శవాల్లా అవడం... ఎన్ని చూడడం లేదు? అయినా అన్ని మార్పుల్నీ జీర్ణం చేసుకుని రాజీపడి... ఆ మనిషిలోనే ఇంకెందులోనో అందాన్ని వెతుకుని తృప్తి పడుతుంటాము.

ఇప్పుడు మీరు చెయ్యాల్సింది అదే! పరిస్థితులతో రాజీపడాలి.

అయితే ముందుగా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుని కలిసి వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి కారణం ఏవైనా చర్మవ్యాధులా, లేక ఎండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీయా (ఎండ్రోపాజ్)? పరీక్ష చేయించుకోండి. ఈ రెండింటిలో ఏది ఉన్నా సరిచేయవచ్చు. మీ వెంట్రుకలు మళ్ళీ మీకు వస్తాయి. అలాంటి కారణాలేవీ లేకపోతే - మీరే అన్నట్టుగా- ఇది బట్టతలలాంటి పరిణామమే అని గ్రహించండి. ఎవరికి, ఏ వయసులో, ఎంత పరిమాణంలో, ఏ భాగంలో వెంట్రుకలు మొలవాలో, అవి ఎంత మేరకుపెరగాలో, ఎప్పుడు రాలిపోవాలో జీన్స్ ప్రకారం జరుగుతాయి. దానికి ఎవరూ ఏమి చేయలేం!

అందుకే రాజీపడమన్నాను. సౌందర్యం శరీరంలో, ప్రవర్తనలో, మాటలో మనసులో... మరెన్నో చోట్ల ఉంటుంది. కనుక మీ అభిరుచిని వెంట్రుకలకే పరిమితం చేయకుండా మిగతా అంశాలకి కూడా విస్తరింప జేస్తే మీ మనసుకి ఆనందమూ, సెక్సు కోరికలూ కలిగించే అంశాలు కూడా పెరుగుతాయి. అప్పుడిలాటి సమస్య తలెత్తదు.

మందులు చెప్పండి

ప్ర : నా వయసు 65 సం॥లు. 10 ఏళ్ళుగా డయాబిటిస్‌తో బాధపడు తున్నాను. బి.పి. మాత్రం లేదు. నాకు సెక్సులో బలహీనత ఉంది. రతిలో పాల్గొనడంలో వీక్‌నెస్ ఉంది. పిల్లలు కూడా లేరు. నాకు సెక్సులో పాల్గొన్నా వీర్యం విడుదల అవదు. నాకు మందులు తెలియజేయగలరు.

- ఎస్.ఎస్., గుంటూరు.

జ : మీకున్న 'వీక్‌నెస్' కరెక్టుగా ఏమిటో మీరు చెప్పలేదు, మేము ఊహించనూ కూడదు. మీరు స్వయంగా రండి. మీ సమస్యకు అవసరమైన పరీక్షలు చేయిస్తాము. అవి సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలు మొదలుకొని హార్మోను టెస్టులు, అంగస్తంభన పరీక్షలు వరకూ అనేకం ఉంటాయి.

అలాగే మందులతో పరిష్కార మయ్యేటట్టుంటే మీకు ఇవ్వవలసిన మందులు మీకు పడతాయో, వికటిస్తాయో కూడా పరీక్షలు చేయాలి. అప్పుడు గాని మీ వయసువారికి సరైన చికిత్స చెప్పడం సాధ్యంకాదు.

అనుమానపు జబ్బు పోయేదెలా?

అనుమానపు జబ్బు ఎందుకు వస్తుంది. దీనికి చికిత్స ఏమిటి? మందులు ఎన్నాళ్ళు వాడాలి. అనుమానం జబ్బుతో అనేక సంసారాలు ఛిద్రమవుతున్నాయి- విడాకులకు, హత్యలకు లోనవుతున్నాయి కదా. దీనికి సంబంధించి మంచి వ్యాసం ప్రచురించండి.

-శీ.శ్రీ. శృంగవవరపు కోట

అనుమానపు జబ్బు (paranoid disorder), అసాంఘిక నేర ప్రవృత్తి, చేసిన పనే పదేపదే చేసే అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్‌డిజార్డరు, శాడిస్టిక్ పెర్సనాలిటీ డిజార్డరు... ఇలాంటివన్నీ కొరుకుడు పడని మానసిక రుగ్మతలు. అనుమానపు జబ్బు పెర్సనాలిటీ (వ్యక్తిత్వ) డిజార్డర్స్‌లో ఒకటి. దీన్ని వైద్య భాషలో PPD (పేరనాయిడ్ పెర్సనాలిటీ డిజార్డర్) అంటారు. ఇది తీవ్ర స్థాయిలో ఉండి ఉన్మాద లక్షణాలు కూడా తోడైతే పేరనాయిడ్ స్కిజోఫ్రీనియా అంటాము. ఈ రెండోవర్గం వారి ప్రవర్తన తీవ్రంగా ఉంటుంది.

మొదటి వర్గం (PPD) వ్యక్తులు

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

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

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల
ఫోన్: 9949801734, 8978559966

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

ప్రధానంగా అనుమాన మనస్తత్వం కలిగి ఉంటారు. ప్రతి చిన్న దానికి అతిగా స్పందిస్తారు. కఠినంగా ఉంటారు. వాదించే మనస్తత్వం ఎక్కువ. అసూయ మనస్తత్వం. తమదేమీ తప్పులేదు, అంతా ఎదుటివాళ్ళదే అంటారు. తమ తప్పుల్ని, లోపాల్ని ఎవరైనా పాయింటవుట్ చేస్తే ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తారు. తనకన్న ఉన్నత స్థానంలో ఉండే వాళ్ళంటే అసూయ, కసి... తనకన్నా తక్కువ వారంటే చులకన ఉండొచ్చు.

ఎవరన్నా గుంపుగా చేరి నవ్వుకుంటూంటే తన గురించే అనుకుంటారు. ఎవరో తన వెనుక కుట్ర పన్నుతున్నారని, తన కన్నుగప్పి తప్పుగా ప్రవర్తిస్తున్నారని, తనని దెబ్బతీయడానికి చూస్తున్నారనీ బలంగా నమ్ముతారు. పైగా అది ఋజువు చేయడానికి తెగ ప్రయత్నిస్తారు. ఇది పేరనాయిడ్ పెర్సనాలిటీ.

ఇక పేరనాయిడ్ స్కిజోఫ్రినియాకొస్తే వారిలో అదనపు సమస్యలుంటాయి. వారు వాస్తవానికి ఇంకా దూరమైపోయి నిజంగా తనపైన కుట్ర జరిగినట్టే... మోసం జరిగినట్టే... ఆపదకి లోనై తృటిలో తప్పించుకున్నట్టే... "భ్రమిస్తారు". ఆ దృశ్యాలు వాళ్ళ ముందు కదులుతాయి. నేను కళ్ళతో చూసానని బల్లగుద్ది చెపుతారు. వారి ప్రవర్తన కూడా అతిగా ఉంటుంది.

ఈ రెండో వర్గం వారికి స్కిజోఫ్రినియా (ఉన్మాదం)కిచ్చే చికిత్స కూడా అవసర పడుతుంది. మొదటి వర్గంవారికి మందులుండవు. ఏళ్ళ తరబడి సైకోథెరపీ అవసరపడుతుంది. అయినా ఫలితాలు పెద్దగా ఉండక పోవచ్చు.

ఈ రకం మానసిక జబ్బులు ఎందుకొస్తాయన్నదానిపై ఖచ్చితమైన ఆధారాలు లేవు. అనుమానపు జబ్బుకి జీన్స్ కూడా కారణమన్న అభిప్రాయం ఉంది. అయితే కేవలం జీన్సే కాకుండా, బాల్య కౌమార అభివృద్ధి దశల్లో ఆ మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని వక్రంగా ప్రభావితం చేసిన పరిస్థితులు- ముఖ్యంగా కుటుంబ వాతావరణం; కుటుంబ, సామాజిక, పరిస్థితులకి తగిన విధంగా, సక్రమంగా ఈ మనిషి వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు చోటు చేసుకోలేక పోవడం కారణాలని భావిస్తున్నారు.

పేషెంటు చికిత్సకి రాడు. చికిత్సకి లొంగడు. పైగా భార్యనే చికిత్సకి పట్టుకొస్తాడు. రంకుతనం అంటగట్టి!

భార్యకి ఉన్న అక్రమ సంబంధాల జబ్బుని వదిలించమంటాడు. కనుక చికిత్స చేయడానికి డాక్టరు చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది. ఈ జబ్బుని వదిలించే మందులు లేవు.

కనుక సంవత్సరాల తరబడి దేముడెరుగు, రెండు-మూడు సార్లు కూడా పేషెంటు చికిత్సకి రాడు కనుక డాక్టర్లకీ ఆసక్తి ఉండకపోవచ్చు.

తొలిరాత్రి

నా వయసు 26. నేను త్వరలో పెళ్ళి చేసుకోబోతున్నాను. సుమారు 15 ఏళ్లు హస్తప్రయోగం చేసుకొని నా అంగం సరిగా స్తంభించటం మానేసింది. యిన్నేళ్ళూ పెళ్ళి ఎలాగో వాయిదా వేసినా యిప్పుడు పెద్దల బలవంతం వల్ల పెళ్ళి చేసుకోక తప్పటం లేదు. తొలిరాత్రి రతిలో ఫెయిలయితే తలెత్తుకోలేను. ఆ భయంతో నాకు నిద్ర పట్టటం లేదు. మందులెన్నో వాడేను. ఏవీ పనిచెయ్యలేదు. నాగతేం కాను?

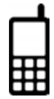
- జమ్మికుంట

జ: ఆకాశంలో మేఘాల్లో విహరించకుండా మీరు నేలమీద నిలబడి ఆలోచించండి. ఎందుకంత భయం? అదేమీ పబ్లిక్ పరీక్ష కాదు, ఐయేయస్ ఇంటర్వ్యూ కాదు, మరణ శాసనం అమలుచేసే రోజు కాదు... అంతగా భయపడి సంవత్సరాల తరబడి పెళ్ళి వాయిదా వెయ్యాల్సినంత భయానక పరిస్థితి ఏముందో మాకర్థం కావటం లేదు.

హస్తప్రయోగం ఎందరు చేసుకోవటం లేదు? నూటికి 90 మంది పాటిస్తున్న ఈ సహజమైన అలవాటు గురించిన భయాలే నిజానికి మా దృష్టిలో అసహజం!

తొలినాడే రతిలో విజయం పొందాలని లక్ష్యం పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. ఎప్పుడూ కారెక్కనివాడు కారు పందేల్లో మొదటిసారే గెలవాలని కోరినట్టుంటుంది! ఈ రకం అసాధ్యమైన లక్ష్యాల వల్ల గెలుస్తామా, గెలవమా అన్న ఆందోళన పెరుగుతుందే తప్ప మానసిక సంసిద్ధత ఉండదు. రతిలో ఇద్దరికీ అనుభవం బాగా ఉంటే ఏమో? అప్పుడు మీరు ఆదుర్దా పడటంలో అర్థం ఉండొచ్చు.

కాని సెక్సు జయాపజయాల


మీ మొబైల్ నుంచి 8500555365 కి ABHI అని SMS చెయ్యండి.
మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

సమస్యకాదు.

తొలిరాత్రి మీరు మీ భార్యతో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని సాధించాలి. యిద్దరూ ఒకరితో ఒకరికి కొత్త తగ్గేదాకా, ఎవరి భయాలు వారికి తగ్గేదకా - కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసు కోవాలి. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం మొదలు కావాలి.

వీటన్నిటికీ తర్వాత స్థానమే శారీరక సంపర్కానిది! అందులో కూడా శృంగార సంభాషణలు, పొగడ్తలు, కొంటె చేష్టలు, ప్రణయకళ... ఇవన్నీ అయ్యాకనే రతి రాణిస్తుంది! ఉభయులూ సంతృప్తి పడ గలరు. ఒకరు ముందూ ఒకరూ వెనకా అయినా అవమాన పడే పరిస్థితి ఉండదు.

తొలిరాత్రి భయాలు మీకే కాదు, ఆడపిల్లలకి కూడా ఉంటాయి. కన్నెపొర చిరగటం గురించి, తొలి రతిలో నొప్పి/మంట గురించీ, అంగప్రవేశం గురించి, భర్తస్వభావం గురించీ... ఇలా రకరకాల భయాలుంటాయి. "నా మొగుడెంత మొనగాడో" చూద్దాం! వీడి పని పడదాం అన్నట్టు ఏ వధువూ ఉండదు.

కనుక భయాలు వదిలిపెట్టి దర్జాగా పెళ్లి చేసుకోండి. వ్యవసాయం చెయ్యబోయే వాడు పొలం గురించీ, పంట గురించీ కూలంకుషంగా తెలుసుకోవడం ఎలాగో. పెళ్లి చేసుకొనే వాడికి స్త్రీ పురుషుల గురించీ, సంసార శృంగారం గురించీ తెలియడం అలాగే అవసరం. సృష్టి రహస్యం, రతిరహస్యం, ప్రణయకళ, శృంగారం, కామవాంఛ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు చదివి ఆ తర్వాతనే పెళ్ళి చేసుకోండి.

ఎందుకు?

ఉదయం లేవగానే నా అంగం లేస్తుంది. కోరికలు కలిగినపుడు లేవటం సహజమే కాని పొద్దునే ఎందుకు లేవాలి? దీనికి కారణం తెల్పండి.

- ఎస్.ఎమ్., దేవనూర్

జ : స్తంభించిన అంగంతో నిద్రలేవటమనేది మంచి చిహ్నమేనండీ, సెక్సు పరంగా మీరు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారన డానికి ఇదొక ముఖ్యమైన సాక్ష్యం!

కామవాంఛతో నిమిత్తం లేకుండా నిద్రలో అనేకసార్లు ఆరోగ్యవంతులైన మగవాళ్ళందరికీ అంగం స్తంభిస్తూ, ముడుచుకుంటూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా నిద్రలో కనుగుడ్లు కదిలించే ప్రత్యేకదశలో ఈ స్తంభనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. యువకుల్లో ఎక్కువ సార్లూ, ఎక్కువసేపూ నిద్రాస్తంభనాలు కనిపిస్తాయి.

వయసు పెరిగేకొద్దీ వాటి సంఖ్య, సమయమూ తగ్గిపోతాయి. 70 ఏళ్ళ వృద్ధులకు కూడా నిద్రాస్తంభనాలు, ఉదయ స్తంభనాలూ ఉంటాయి. నమ్మండి. వాటిని అరికట్టే మార్గం లేదు.

20 ఏళ్ళ క్రితం దాకా ఉదయ స్తంభనాలకి కారణం మూత్రంతో నిండిన మూత్రాశయం అనుకునేవారు. ఎందుకంటే పొద్దునే లేచి మూత్రం పోసుకున్నాక స్తంభనాలు ఇక ఉండవు కనుక.

అయితే ఆధునిక పరిశోధనలను బట్టి ఈ అభిప్రాయం సరైనది కాదని తేలింది. నిద్రావస్థలో ముఖ్యంగా వేగంగా కనుగుడ్లు కదిలించే స్థితిలో - మెదడులోని కొన్ని కేంద్రాల్లో ఉత్పన్నమయ్యే విద్యుత్ సంకేతాల వల్ల అంగస్తంభనాలు వాటంతట అవే జరుగుతాయని తేలింది. అవి మీ అదుపులో ఉండవు.

కనుక వాటిని యాదృచ్ఛిక స్తంభనాలు (reflex erection) అంటారు లేదా "ఆటోమేటిక్ స్తంభనాలు" అనొచ్చు. నిద్రలో మెదడులో పుట్టిన విద్యుత్ సంకేతాలు స్తంభనాలని కలిగించమే కాదు, ఊపిరి వేగాన్ని, గుండెవేగాన్ని, కనుగుడ్లలో కదలికని, చర్మానికి విద్యుత్తుని నిరోధించేశక్తినీ మార్పు చేస్తాయి.

బహుశా ఇవన్నీ శరీరం తన లైంగిక యంత్రాగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకునే విధానాలు కావచ్చు అంటారు జాన్ రైనిష్.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

గర్భం వస్తుందా?

నా వయస్సు 27 సం॥లు మాకు పెళ్లై 8 నెలలైంది. నాకు గర్భం రావట్లేదని Sonography Test చేయించుకున్నాము. అందులో నాకు bicornuate Uterus ఉందని వచ్చింది. ఒక డాక్టరు గారు ఈ కారణం వల్ల గర్భం చాలా అరుదుగా వస్తుందని, రాకపోవటం మరియు abortion అయ్యే Chances ఉన్నాయని చెప్పారు. కాని Lucky గా results కూడా రావచ్చు అని అన్నారు. దయచేసి నా ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి.

నాకు గర్భం వస్తుందా?

గర్భం వచ్చిన తర్వాత Compulsory గా Bicornuate uterus ఉన్న వాళ్ళందరికీ abortion అవుతుందా?

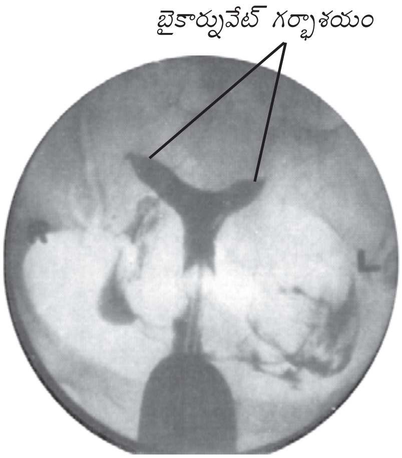
అలా అవ్వకుండా ఉండాలంటే సర్జరీ అవసరమా? మరేమైనా precautions తీసుకుంటే సమస్య తీరుతుందా? నా age 30సం॥లు. డాక్టరు సలహా మేరకు మా వారికి కూడా Semen analysis చేయించాము. అందులో sperm court 18 millions/ml, sperm motility 40% ఉన్నదని తేలింది.

-ఆర్., నాగపూర్

మీకు bicornuate uterus ఉందని సోనోగ్రఫీ ద్వారా డయాగ్నైజ్ చేసారన్నారు. సోనోగ్రఫీతో పాటు HSG, హిస్టిరోస్కోపీ వంటి పరీక్షల వల్ల గర్భాశయం లోపలి కుహరాల సైజు, ఆకారం, ఏది పెద్దది ఏది చిన్నది మొ॥ వివరాలు మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తాయి.

బైకార్నువేట్ యూటిరస్ అంటే గర్భాశయం రెండు కొమ్మలుగా అభివృద్ధి చెంది ఉండటం. ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. ఇలా రెండు కొమ్మలు (లేదా కొమ్ములు) ఉన్నవారిలో ఒక కొమ్ము పెద్దది, ఒకటి చిన్నదిగా ఉండటం తరచు జరుగుతుంది. అలాగే కొందరికి గర్భాశయ కంఠనాళం కూడా 2 నాళాలుగా అడ్డుగోడతో విభజన చెందుతుంది. యోనిమార్గం కూడా 2 మార్గాలుగా ఉండొచ్చు. కొందరికి ఒకే గర్భాశయ కంఠనాళమూ, ఒకే యోనిమార్గమూ ఉంటాయి. మీకు గర్భాశయం, బీజవాహిక, గర్భాశయ కంఠమూ ఏ రకంగా ఉన్నాయో కూడా తెలియాలి. అందుకని మీరు నిపుణులైన, సీనియర్ గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించడం అవసరం.

మీకు గర్భం రావడం కష్టమేమీ కాదు. భార్యాభర్తలలో ఇతరత్రా దోషాలేం లేకపోతే తప్పకుండా వస్తుంది. కొన్ని అబార్షన్లు, ప్రిమెచూర్ డెలివరీలు తప్పకపోవచ్చు. దానికి మానసికంగా, సిద్ధపడటం అవసరం. ఫెయిల్యూర్స్‌కి నిరాశపడకుండా ప్రయత్నించండి తప్పక సంతానవంతులవుతారు.



HsG ఎక్సురేలోబైకార్నువేట్ గర్భాశయం

మీ వారి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంది. మొటిలిటీ శాతము, గ్రేడ్ తెలియరాలేదు. వారికి మందులతో వీర్య లక్షణాలు మెరుగవుతాయి. వారి విషయంలో మమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు. లేదా మీకు దగ్గరలోని ఇన్ఫెర్టిలిటీ కేంద్రంలో చూపించుకోండి.

తెల్లమచ్చలు

నా వయసు 32 సం॥లు ఇంకా వివాహం కాలేదు. నేను 8 నెలల క్రితము

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్. కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయిక్రిష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. 08735-222572, సెల్ : 9949620295
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్, 8886786723

ఒక అమ్మాయితో కలిశాను. అప్పటి నుండి నా పురుషాంగము ముందు భాగంలో అటు ఇటు కదిలే చర్మముపై తెల్లటి మచ్చ ఏర్పడినది చాలా చిన్నగా ఏర్పడిన మచ్చ క్రమంగా పురుషాంగము చుట్టూ వ్యాపిస్తున్నది. ముందు భాగముపై కూడా చిన్న చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతున్నవి. చర్మ డాక్టర్ వద్దకు వెళ్తే ఈ వ్యాధిని లుకోడర్మా అంటారు. ఇది ఐరన్ లోపం వల్ల వస్తుందని రక్తపరీక్ష, మూత్ర పరీక్షలు చేసి కొన్ని మందులు ఇచ్చినారు. ఆ మందుల వల్ల ఫలితం ఏ మాత్రం లేదు ఈ వ్యాధి పోవడం కష్టమని డాక్టర్ చెప్పారు దయచేసి ఈ వ్యాధి నయమయ్యే మార్గం చూపించ గలరు.

నాకు దురదగాని, మంటగాని, పుండ్లుగాని లేవు తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడి చూడడానికి అసహ్యంగా ఉన్నవి ఈ వ్యాధి కారణముగా నేను వివాహమును వాయిదా వేసుకొంటూ వస్తున్నాను.

- వి., కాటారం

మీరు చూపించుకున్న డాక్టరుగారు SKIN/STD స్పెషలిస్టు అయితే సరేసరి లేకపోతే ఆ స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. తగిన చికిత్స చేస్తారు. అది ల్యూకోడెర్మా (బొల్లి)యే అయితే బెంగపెట్టుకో నవసరం లేదు. అది తగ్గడం కష్టమే, కాని నష్టం మాత్రం ఉండదు.

అండస్రావం - రతి

నెలలో ఏఏ సమయాల్లో 'టుడే' మాత్రలు వాడుకోవచ్చు? (మామూలుగా నెలసరి అయ్యేవారికి) సుమారు ఎన్ని రోజులు వాడుకోవాలి? ఒకవేళ నెలసరి ఒక వారం లేటుగా వచ్చేవారు ఏ విధంగా వాడాలి?

గర్భనిరోధం నిక్కచ్చిగా పాటించా లనుకునేవారు ఈ రోజా ఆ రోజా అని చూడకుండా రతిజరిగిన ప్రతిసారీ టుడే బిళ్ళవాడుకోవాలి. సర్వసాధారణంగా బహిష్టు చక్రం మధ్య రోజుల్లో (అనగా సుమారు 14వ రోజున) అండం విడుదలవుతుందని మనం చెప్పుకుంటున్నా, అనూహ్యమైన రోజుల్లో అండస్రావం జరిగి గర్భం వచ్చిన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కనుక ఈ జాగ్రత్త తప్పదు.

ఏది కారణం?

నాకు అభిసారిక వంటి పత్రిక ఉందని, అందులో ఇంత మంచి విషయాలు ఉంటాయని తెలియదు. అందులోని విజ్ఞానాన్ని చూసి మీ యందు నాకు నమ్మకం ఏర్పడినది. నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించ వలసిందిగా కోరుతున్నాను.

నా వయస్సు 29 సం॥లు, నా భర్త వయస్సు 38 సం॥లు. నా మేనమామ తోనే 7 సం॥ల క్రితం నాకు వివాహం అయినది. సంతానం లేదు.

నేను రజస్వల అయిన దగ్గర నుంచి బహిష్టులు సక్రమము గానే అగుచుంటిని. కాని ఈ మధ్య తప్పని పరిస్థితిలో ఒక బహిష్టు ఎగించడానికై మాత్రలు వాడతిని. అటువంటి మాత్రలు వాడడం ఇదే ప్రథమం. అప్పటి నుంచి ఇప్పటిదాక ఒక 5, 6 బహిష్టులు అయితిని. ఈ 5, 6 బహిష్టులు కూడ అపక్రమంగా వచ్చినవి ఎందువలన?

మేము మొదటి సారి టెస్టింగు చేయించుకున్నపుడు వి.డి.ఆర్.ఎల్. నెగిటివ్ వచ్చినది. తరువాత టెస్టింగులో పాజిటివ్ వచ్చినది. ఇంకా కొన్ని మార్పులు వచ్చినవి ఎందుకు?

మేము కలుసుకున్నప్పుడు అంటే ఇంతకు ముందు ఒక విధమైన చెడువాసన వచ్చెడిది. ఎందువలన?

నాకు ఒక్కొక్క నెల బహిష్టు వచ్చేముందు చిన్న నొప్పి వచ్చెడిది. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క బహిష్టుకు కడుపులో మంట

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

వచ్చుచున్నది. రేపు బహిష్టు వచ్చునవగా ఈ రోజు కలుసుకొనిన మంటతో బహిష్టు వచ్చుచున్నది. బహిష్టు అయిన కొద్దిసేపట్లోనే తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కసారి కలుసుకొనిన తరువాత కూడా మంట వచ్చుచున్నది. మందుల వేడి వలనా లేక ఇది ఏమైనా జబ్బా?

మేము ఇద్దరు అక్క చెల్లెళ్ళం. ఇద్దరకూ సంతానం లేదు. ఆవిడ నాకన్న పెద్దది. మా అక్కకి పెళ్ళి అయి 17 సం॥లు అగుచున్నది. బహుశా ఇద్దరమూ గర్భంలో ఏవైనా లోపాలతో పుట్టామా! ఒకే తల్లి కన్న సంతానంలో అటువంటి లోపాలు రావడాన్కి అవకాశం ఉన్నదా?

మాది పెద్దలు చేసిన పెళ్ళి. చిన్నప్పటి నుంచి మేనమామగానే భావించాను. కాని భర్తగా నేనెప్పుడూ ఊహించలేదు. తప్పని పరిస్థితుల్లో అతను కూడా నన్ను పెళ్ళిచేసుకోవలసి వచ్చినది. నా యందు అతనికి ఎటువంటి భావం ఉన్నదో తెలియదు. కాని పిల్లల కోసం ఇద్దరమూ తాపత్రయం పడుచుంటిమి. మేము కలుసుకున్న రెండు మూడు నిముషములకే స్కలనం అగును.

మాది పరువుగల కుటుంబం. మరియొక పెళ్ళి ఆస్కారం లేదు. కేవలం పిల్లల కోసమే కాపురం చేస్తే పిల్లలు పుట్టరా! ఆడవాళ్ళకు భావప్రాప్తి కలుగనిదే పిల్లలు పుట్టరా? పెళ్ళి అయిన దగ్గర నుంచి కుటుంబ పరంగా ఎటు చూసినా నాకు అంతా విచారమే. మానసిక సంతోషం లేని వారికి, ఎక్కువగా ఆలోచించేవారికి పిల్లలు పుట్టరా?

సంతానంలేని ఆడదాని మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో అన్నీ తెలిసిన మీకు నేను వేరే చెప్పక్కర్లేదు.

జ: 1. బహిష్టులు అపక్రమంగా వచ్చినవన్నారు. ఎన్నిరోజుల తేడాతో వచ్చాయో వ్రాయలేదు. 3,4,5 రోజుల తేడా అయితే ఫర్వాలేదమ్మా. 10-15 రోజుల తేడాతో బహిష్టు అయితే అది అపక్రమమే. మీరు వాడిన మాత్రల పట్ల మీకున్న భయమే దీనికి కారణం కాని 'మాత్రలు' కారణం కాదు. ఎప్పుడో ఒక్కసారి బహిష్టు ఎగించడానికి వాడే మాత్రల వల్ల బహిష్టు చక్రం మొత్తంగా మారిపోదు. ఆందోళన పడకండి.

2. రక్తంలో సిఫిలిస్ క్రిములు ప్రవేశించి ఉంటాయి. దానివల్ల VDRL పాజిటివ్ వస్తుంది. మీకు రతిలో మంట మూత్రం మంట, వీటితో బాటుగా కడుపులో మంట కూడా వస్తున్నదంటే మూత్రనాళ వ్యాధి (UTI) సోకి అది పొత్తి కడుపులోపలి అంగాలకు కూడా వ్యాపించటం (Pelvic luflammatory disease) జరిగుంటుంది. సరైన

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.

antibiotics తో చికిత్స చేయించుకుంటే ఈ దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయి. మీవారు కూడా మందులు వాడాలి. చికిత్సా కాలంలో కలుసుకోకుండా ఉంటే మంచిది. గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

ఇక కలుసుకున్నప్పుడు వచ్చే మంటకు పై వ్యాధియే కారణం కావచ్చు లేదా కేండిడియాసిస్, ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటివి కాని కారణం కావచ్చు. పరీక్ష చేస్తే కాని తెలదు.

వంధ్యత్వం (పిల్లలు కలగకపోవటం) వంశపారంపర్య దోషాల వల్ల కూడా వస్తుంది. అయితే ఒకే కుటుంబంలోని సంతానంలో కొందరికి వంధ్యత్వం ఉన్నంత మాత్రాన దానికి కారణం వంశపారంపర్యమే అనుకోవడానికి వీల్లేదు. ఇతర కారణాలేవీ లేవని రూఢిగా తేలితే వంశపారంపార్యత వల్ల కలగ లేదనుకోవచ్చు. మీ విషయంలో అలా కాదు. మీరు పంపిన రిపోర్టుల ప్రకారం మీ వారి వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. చనిపోయిన వీర్యకణాలే ఎక్కువ ఉన్నాయి బతికున్న వాటి లక్షణాలు కూడా శుభకరంగా లేవు. కనుక ముందుగా ఆయన వీర్యవృద్ధికై తగు చికిత్స పొందాలి.

మీ రిపోర్టున్నీ సవ్యంగానే ఉన్నాయి. ట్యూబ్ టెస్టులో కూడా దోషాలేవీ లేవని తేలింది. కనుక 'రత్యనంతర పరీక్ష' (post coital test) కూడా చేయించుకోవాలి. మీ వారి వీర్యకణాల నాణ్యత, సంఖ్య, చలనం పెరిగాక ఈ టెస్టును చేయించవచ్చు. ఏది ఏమైనా నీకు పిల్లలు తప్పకుండా కలుగుతారమ్మా. దిగులువడకు, నీ మనసులోంచి నిరాశను పారద్రోలు. ముందు మీ యిద్దరి శరీరాలలోని దోషాలు తొలగిపోయేందుకు చికిత్స తీసుకోండి.

నువు ఆఖరున రాసావు చూడు. ఆ పాయింటు చాలా ముఖ్యమైనది. భార్యభర్తల మధ్య సెక్సుపరమైన ఆకర్షణ ఉండాలి. ఒకరిపట్ల ఒకరికి మోహం ఉండాలి. మీ దురదృష్టం కొద్దీ అది మీ మధ్య కొరవైంది. అతన్ని నువ్వు మేనమామగానే తప్ప భర్తగా చూడలేక పోవటంతో నీ ఒళ్ళు అతన్ని చూడగానే పొంగటం లేదు. దానికి అతని శీఘ్ర స్కలనం కూడా తోడై నీకు భావప్రాప్తి లభించటం లేదు.

మనసులేనిచోట, ఒళ్ళుపొంగని చోట రతి యాంత్రికమవుతుంది. కనుక రతిద్రవాలు ఊరవు. గర్భాశయ కంఠంలోని శ్లేష్మపు రాశి కరగదు. ఇవి గర్భధారణకు కొంతవరకూ ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

భావప్రాప్తి ఎప్పుడో ఒకసారి తప్ప లభించని ఆడవాళ్ళకీ, అసలే లభించని ఆడవాళ్ళకీ జడత్వం కలుగుతుంది. దాని పర్యవసానం కూడా ఇదే. కనుకనే మీ విషయంలో కూడా భావప్రాప్తి లేకపోవటం, యాంత్రిక రతి, మానసిక విముఖత్వం మొ॥వన్నీ కలగలిసి గర్భధారణను దూరం చేస్తున్నాయి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

పరిస్థితుల బలిమి వల్ల పెళ్ళి చేసుకున్నారు. 7 సం॥లు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా కాపురం చేసారు.

తినగా తినగా వేప కూడా తియ్యగానే ఉంటుందట. అనునిత్య సహవాసం వల్ల ఈ పాటికి మీ మనసు కూడా రాజీపడి మీ భర్తలో మీకంత వరకూ కనపడని సౌందర్యమూ, ఆకర్షణా కనపడటం జరిగి ఉండాలి. అందుకు మీ నుంచి ప్రయత్నం అవసరం. ఎటొచ్చీ ఆ ప్రయత్నమే మీలోలేదు. మీరే అన్నారు. మళ్ళీ పెళ్ళిళ్ళు వీలయ్యే పరిస్థితికాదని. కనుకనే మీ మనసును అతని వేపు మళ్ళించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

ఏ దంపతులూ కేవలం సంతానం కోసమే కలుసుకోకూడదు. రతి సుఖాన్ని ఆస్వాదించడానికే కలుసుకోవాలి. పరిపూర్ణంగా ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించాలి. అందువల్ల మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఉండే కొన్ని అడ్డులూ ఆటంకాలూ తొలగిపోయి సంతానం కలిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మీకు మా శుభాకాంక్షలు!

నిద్రపోయాక చేసుకోండి

నాకు 22 సం॥లు. 2003లో పెళ్ళి చేసుకున్నాను. కొత్తలో నా భార్య నాకు సెక్సులో మంచి కోపరేషన్ యిచ్చేది. నా కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండేది. కాని యిప్పుడు నేను వెళ్ళేసరికి పడుకుని ఉంటుంది. ఎంత ట్రైచేసినా కోపరేట్ చెయ్యదు. పైగా సెక్సంటే యిష్టం లేదంటోంది. లేదా నేను నిద్రపోయాక చేసుకోఅంటుంది. ఏమన్నా అంటే చిరాకు పడుతోంది. బలవంత పెడితే ప్లీజండి నన్ను అర్థంచేసుకోండి. లేదా ఏవైనా నిద్రమాత్రలు యిచ్చి చేసుకోండి అని కాళ్ళు పట్టుకుంది.

పగటిపూట నాతో ఎంతో సంతోషంగా మంచిగా గడుపు తుంది. 4 నెలలనుంచి అప్పుడప్పుడు ఒకవముద్దు తప్ప అంతకుమించి ఏమీలేదు. నాభార్యకు పాలల్లో కలిపి యివ్వడానికి మందు లేవైనా ఉన్నాయా? నా సంసార జీవితం కొనసాగాలంటే కొన్నాళ్ళు ఏవైనా మాత్రలు వాడాల్సిందే అనిపిస్తుంది. కొన్నాళ్ళు అలవాటైతే తను యిష్ట పూర్వకంగా ఒప్పుకుంటుందని నా నమ్మకం

- ఎన్.ఆర్. ఖానాపూర్

జ : మీ భార్యలో ఆకస్మికంగా కామవాంఛ తగ్గిపోవడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోకుండా ఏ చికిత్సా చెప్పడానికి వీల్లేదు. ఆమె పగలంతా మీతో సంతోషంగా ఉంటున్నారు. మీ సుఖం కోసం ఏ నిద్రమాత్రలో మింగయినా సరే శరీరం అప్పగించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. చికిత్స తీసు కోవడానికి కూడా చక్కగా సహకరిస్తారు. మీపై ఆమెకు గల ప్రేమతో ఏ కల్తీలేదు.

ఎటొచ్చీ మీరు అనుకున్నట్టు పాలతోనో, నీళ్ళతోనో ఏదో గోళీలు యిచ్చినంత మాత్రాన ఆమె పరిస్థితిలో మార్పురాదు. కాల్లో మేకు గుచ్చుకున్న మనిషికి ఆ మేకు తియ్యకుండా నొప్పి తగ్గడానికి ఎన్ని మందులిస్తే ఏం లాభం? మూలకారణాన్ని వెతికి పట్టుకుని దాన్ని తొలగిస్తే మీ భార్య మామూలుగా అవుతారు.

మీరు కంగారు పడకండి. ఆమెను తొందరపెట్టకండి. గర్భమో, బిడ్డకి పాలిస్తుండటమో, ఇంటి పనివల్ల కలిగే అలసటో, నరాల నిస్సత్తువో... ఇలాంటి ఏవో కారణాలయి ఉండొచ్చు. గర్భం రాకుండా వేసుకునే మాత్రలు కూడా కారణం కావచ్చు. ఏది కారణమో ఇలా ఊహించుకుంటూ పోవడం సరికాదు కదా! యిద్దరూ ఒకసారి స్వయంగా కలవండి. మీ సమస్య పోగొట్టడం సాధ్యమే!

తప్పు చేశాను

నేను తప్పుచేసాను. నేను చిన్న వ్యాపారం చేసుకొంటూ జీవనం గడుపుచున్నాను. వెళ్లిన చోటుకే తరచుగా వెళ్ళడం వలన ఒక ఆమెతో పరిచయం ఏర్పడింది.

ఆమె ఇప్పుడు నన్ను బాగా ఆకొట్టుకొని కరగతీసింది. నా వయస్సు 35. ఆమె వయస్సు ఇంచుమించు 30

రిషి ఫార్మా సంస్థ ద్వారా సరికొత్త ఔషధాలు!

అయితే

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Feerti-M

పురుషుల సంతానసాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి స్త్రీపురుషుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్త్మా తగిస్తుంది. పిండాభివృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

RP Marketing
40, Indl. Estate, Samalkot 533440

పూర్తి వివరాలకు Log on to:

www.rishiayurved.in

or www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

సం॥లు ఉన్నవి. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఆమెకు తలొగ్గవలసి వచ్చింది. మేము 20 నుండి 40 సార్లు కలిసాము. అప్పుడు తెలిసింది - ఆమె ఇంతకు ముందే బయటి వారితో సంబంధం ఉన్నదని. చాలా బాధపడ్డాను.

ఆమె చెప్పినట్లు కలుస్తేనే నా సరుకు సేల్ చేస్తుంది. లేదా బందు బందు అంటుంది. ఆమెకు ఇద్దరు పిల్లలు.

ఇప్పుడు మూత్రం పోస్తే మంటగా ఉంటోంది. నాకు సిఫిలిస్ లేదా ఇంకేదైనా వ్యాధి సోకిందా అని భయం వేస్తోంది. ఇంక ఇలాంటి పనిచేయను.

నా ఆరోగ్యం పూర్వంలాగ ఉండే విధంగా వైద్యం చెప్పండి.

- మల్లంపల్లి

స్త్రీలు పురుషుల్నీ, పురుషులు స్త్రీలనీ ఏయే కారణాల కోసం ఏయే రకాలుగా లొంగదీసుకోగలరో వాత్స్యాయన మహర్షి 2000 సం॥ల నాడు సెలవిచ్చింది ఈనాడూ జరుగుతూనే ఉంది. అదే మీరు కూడా మరోసారి ఋజువు చేసారు.

మీ వ్యాపార అవసరాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని ఆవిడా, వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందాలనీ మీరూ ఒకరినొకరు ఆశించి పొందారు.

మీ "దురదృష్టం" కొద్దీ ఆ మూత్రం మంట కనబడకపోతే ఇంకో 20-40 సార్లో, 20-40 నెలలో కలుస్తూనే ఉండేవారు.

స్వయంకృతాలకు ఎవరేం చేయగలరు బాబూ? మీ మొదటితప్పు ఆమె శీలవతి అని భావించడంలోనే ఉంది. ఆ తప్పు ఆమె చేయలేదు. మీరేమిటో (మగజాతి ఏమిటో) ఆమెకి స్పష్టంగా తెలుసు. తన లక్ష్యం, గురి ఏమిటో, అందుకోసం ఎలా ఎర వెయ్యాలో తెలుసు.

ఆమెని మేం తప్పు పట్టం. లొట్ట లేసుకుంటూ పడిపోయిన మిమ్మల్నే అనాలి. వ్యాపారానికి సహకరిస్తోంది కదా అని ఒప్పుకుంటే డబ్బులకి బదులు జబ్బులే మిగులుతాయి.

సరే న్యాయాన్యాయ విచక్షణ మా పని కాదు కాబట్టి ఇక్కడితో ఆ ప్రసక్తి విడిచిపెడదాం. ముందు మీరు డాక్టరుకి చూపించుకుని రక్తమూత్రాది పరీక్షలు చేయించుకుని ఏవన్నా జబ్బులుంటే వైద్యం చేయించుకోండి. అంతటితో సరి.

సరుకు ఈమె కాకపోతే మరొకరు సేల్ చేస్తారు. వ్యాపారం మీకెంత అవసరమో ఎదుటివారికీ అంతే అవసరమని గుర్తించి మున్ముందు ఇలాంటి ప్రలోభాలకి లోనుకావద్దని కోరుతున్నాం.

"శ్రీరామరాజ్యము"

అభిసారిక ప్రెస్‌లో ముద్రింప బడిన 'శ్రీరామ రాజ్యము' గ్రంథము (రచయిత: డా॥ నండూరి రామయ్య. 333 పుటలు. రు. 225) జనవరి 21వ తేదీన, రాజమండ్రిలో భాగవత విరించి డా. టి.వి. నారాయణరావు గారిచే ఆవిష్కరింపబడినది.

పలు తెలుగు సోదరులకు అనుకూలముగా ఉండుటకు రచయిత గ్రంథమూల్యములో తగ్గింపు ప్రకటించినారు. అభిసారిక మాసపత్రిక చదువరులకు, వారి సహచరులకు గ్రంథము Rs. 200 లకే లభ్యమగునని ఎంతో సంతోషముతో తెలియజేసినారు.

'శ్రీరామరాజ్యము' పుస్తకం పొందదలచిన వారు, ఒక పోస్టు కార్డు మీద ''నేను శ్రీరామకృపార్థిని. రు.200/-లకు (+ postal charges) నాకు ఒక శ్రీరామరాజ్య గ్రంథమును V.P.P. ద్వారా పంపకోర్తున్నాను.'' అని వ్రాసి

డా. నండూరి రామయ్య,
7-7-6, పట్టాభిరోడ్, రామారావుపేట,
కాకినాడ-533004

అను ఎడ్రస్‌కు పంపించినచో వెంటనే మీకు గ్రంథము చేరగలదు.

కడుపునొప్పి వల్లనే అలాగ జరిగిందా?

నా వయసు 22. నా భార్యకు 18. మాకు 'మే'లో పెళ్ళయ్యింది. పెళ్ళినాడే ఆమె బహిష్టయింది. మళ్ళీ మరుసటి నెల అయ్యింది. ఆ తర్వాత 3 నెలలదాకా బహిష్టు రాకపోవడంతో టెస్టు చేపిస్తే గర్భం అన్నారు. ఆ తర్వాత 15 రోజులకే కడుపునొప్పి విపరీతంగా వచ్చింది. స్కానింగ్ తీయించిన డాక్టరు ఇప్పటికే చాలా బ్లీడింగ్ అయింది, తొందరగా అబార్షన్ చేయించమన్నారు. చేయించాము. కడుపునొప్పి వల్లనే అబార్షనయిందా? యిలా తొలిగర్భం అబార్షనైతే మళ్ళీ గర్భం రావడం కష్టమంటున్నారు. నా భార్యకు అబార్షనయినప్పటి నుంచి రోజూ కలలు బాగా వస్తున్నాయట. అబార్షనైనప్పటి నుంచీ సెక్సులో పాల్గొనడం లేదు. ఎప్పటిదాకా కలుసుకోకూడదు? ఈ సమస్యలన్నిటికీ జవాబు యివ్వమని...

- కె.కె., దొనబండ

"కడుపునొప్పి" వల్ల అబార్షనవదు. పిండాన్ని గర్భసంచీ బయటకు నెట్టేసేటప్పుడు వచ్చే పురుటి నొప్పి లాంటిదే ఈ కడుపునొప్పి. పిండంలో

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 ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతీనగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లినిక్, 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

విశాఖపట్నం

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

అభివృద్ధి లోపించినా, లోపాలున్నా దాన్ని గర్భసంచి ఉంచుకోదు. ఉంచుకోకూడదు కూడా! కనుకనే అబార్షనైపోతుంది.

తొలిగర్భాలు యిలా అబార్షనైపోవడం చాలా సామాన్యం. అందువల్ల మరోసారి గర్భం రాదనుకోవడం సరికాదు. అయితే నాటు వైద్యుల చేతుల్లోనూ సరైన పరికరాలూ సదుపాయాలు లేని ఆసుపత్రులలోనూ, యిళ్ళల్లోనూ అబార్షనయి - ఆపైన జరగాల్సిన వైద్యం జరగకపోతే - గర్భసంచికి, దాని గొట్టాలకు వ్యాధి క్రిములు సోకి మళ్ళీ గర్భం రాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

పల్లెటూళ్లలో ఈ రిస్కు ఎక్కువ. వారిలో ఏర్పడ్డ అపనమ్మకానికి కూడా ఆ అనుభవాలే కారణం కావచ్చు. మంచి హాస్పిటల్‌లో జరిగిన అబార్షన్ల విషయంలో ఈ రకం భయం అక్కర్లేదండి.

మీ చుట్టుపక్కల వాళ్ళు, మీరు కలిగిస్తున్న అపోహలు మీ భార్యలో భయాన్ని కలిగించి పీడకలలకు దారితీస్తాండి ఉంటాయి. ముందు మీ భయాన్ని మీరు పోగొట్టుకుని, ఆమెకీ ధైర్యం చెప్పండి. మీకు తప్పకుండా త్వరలోనే సంతానం కలుగుతుంది.

అబార్షనైన 2 వారాల తరువాత నుంచీ మామూలుగా కలుసుకోవచ్చు.

స్కానింగ్ ప్రభావం గర్భస్థ శిశువుపై ఎలా ఉంటుంది?

-సి.కె.వి., రాయదుర్గం.

జ : అనుకూలంగానే ఉంటుంది. 3-4 నెలలలోపు గర్భిణీకి అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు చేయించడం వలన ఆమెకు గర్భస్రావమయ్యే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయనీ, పిండానికేమైనా స్వల్పమైన దోషాలుంటే అవి తొలగిపోతాయనీ ఇటీవలి పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. అల్ట్రాసౌండ్ ఎక్స్‌రే మాదిరిగా హానికరం కాదు. అది పిండ దోషాలు కలిగించదు.

కీళ్ళనొప్పులు - సెక్సు

నా వయసు 24. పెళ్ళయి 5 నెలలయింది. ఒక సంవత్సరం నుంచి కాలి మడమలు నొప్పులు వస్తున్నాయి. వైకార్ట్, డిపోమెడ్రాల్ ఇంజెక్షన్లు వేయించుకున్నాను. మందులు వాడాను. ఎముకల డాక్టరుగారు నాకు పరీక్ష చేయించి RA ఫేక్టరు పాజిటివ్ వచ్చిందన్నారు. మీరు ఆస్టియో ఆర్త్రయిటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం రావచ్చని రాసారు కదా! RA ఉన్నందువల్ల నాకు సమస్య కలుగుతుందా? అసలీ RA ఫేక్టరు ఎందుకు వస్తుంది?

-టి. వనపర్తి

కీళ్ళ వ్యాధుల్లో రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్ (RA), ఆస్టియో ఆర్త్రయిటిస్ (OA) ఇలా రకరకాలున్నాయి. మీకు RA ఫేక్టరు పాజిటివ్ వచ్చిందంటే మీ కీళ్ళ సమస్య రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్ వర్గానికి చెందుతుందని అర్థం.

ఏ రకం కీళ్ళవ్యాధిగ్రస్తుడైనా - ఆ వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా బాధ పెడుతున్నా, తీవ్రంగా ఉన్నా కీళ్ళు పట్టేసి సలుపుతున్నందువల్ల రతిలో సులువుగా కదలలేకపోవడం జరుగుతుంది, అదే ప్రధాన సమస్య. నీరసంగా అనిపిస్తుండటం, చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారినట్టు అనిపించడం లాంటి

లక్షణాలు ఏవైనా అనిపిస్తే వాటివల్ల కూడా కొంత అసౌకర్యం కనిపిస్తూంటుంది.

అయితే ఈ బాధలు రోజు మొత్తంలో కొన్ని సమయాల్లో (ఉదయం లేవగానే) ఎక్కువగా ఉంటాయి. వేడినీళ్ళ స్నానం చేసేక, కాపడం పెట్టుకున్నాక, మాత్ర వేసుకున్నాక రిలీఫ్ ఉంటుంది. అలాంటి సమయాలను సెక్సుకి కేటాయించుకుంటే ముదిరిన ఆర్త్రయిటిస్ పేషెంట్లు కూడా సెక్సు సుఖాన్ని పోగొట్టుకోవలసిన అవసరముండదు.

స్త్రీ చురుకుగా పాల్గొనే రతి భంగిమల్ని ఎంచుకోవడం వల్లకూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వ్యాధి ప్రారంభ దశల్లో ఈపాటి ఎడ్జస్టుమెంట్లు కూడా అవసరపడకపోవచ్చు.

యువకుల్లో వచ్చే రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్ (RA) వల్ల సెక్సు జీవితం దెబ్బతినడమనేది చాలా తక్కువ అని 58 మంది పేషెంట్లకు వైద్యం చేసిన డా॥ హెర్స్టేన్ బృందం రుమటాలజీ జర్నల్‌లో ప్రకటించింది. సో, డోంట్ వర్రీ!

కంగారుగా ఉంది

నా భార్య వయసు 14 సం॥లు. 12వ ఏట బహిష్టయింది. అప్పటి నుంచి 4-5 నెలలకు ఒకసారి బహిష్టవుతోంది. అయినప్పుడు 20 రోజులకు పైగా అవుతుంది. మళ్ళీ యింజెక్షన్లు వాడితేనే తగ్గుతుంది. ఒక డాక్టరు గారికి చూపిస్తే ఈమెకు రక్తం తక్కువ, పైగా చిన్న వయసు అని మందులు యిచ్చినారు. 2, 3 సార్లు వెళ్ళాము. ఈ సమస్య తీరలేదు. మాకు కంగారుగా ఉంది.

-ఎస్., మందమర్రి

జవాబు : రజస్వలయిన కొత్తలో బహిష్టు అప్రక్రమం ఎలానూ ఉంటుంది. అండకోశానికి, హార్మోను గ్రంధులకీ నరాల వ్యవస్థకీ మధ్య సంకేతాల సిస్టమ్ ఇంకా పరిపక్వత చెందదు కనుక!

అలాగే మానసిక వత్తిడి కూడా బహిష్టులో అతి ఋతుస్రావాన్ని కలిగిస్తుంది. బహిష్టు గురించి సరైన అవగాహన ఏర్పడకపోవటం వల్ల కొంతా, యవ్వనంలో హార్మోనుల్లో కలిగే హెచ్చు తగ్గు వల్ల కొంతా మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. యింట్లో వాళ్ళు కంగారుపడి, ఈ అమ్మాయిని కంగారు పెడితే అది యింకా ఎక్కువౌతుంది.

గర్భాశయంలో కంతులు (Polyps) ఉండటం, గర్భాశయానికి కాని, అండ కోశానికి వ్యాధులు సోకటం లాంటివి కూడా అపక్రమ బహిష్టు + అధిక ఋతుస్రావం కలగలిసి రావటానికి కారణమవుతాయి.

ఇలాంటి దోషాలూ, సమస్యలూ ఏమైనా కారణమేమో తెలుసుకోవడానికి గాను మీ భార్యను MD కాని D.G.O. కాని చేసిన గైనికాలజిస్టుకి చూపించండి. మీ భార్యని పరీక్షించి, వ్యాధి నిర్ణయం చేసి ఆమె తగు చికిత్స చేస్తారు.

బహిష్టు చాలా రోజుల పాటు ఆగకుండా అవుతున్నందువల్ల మీ భార్యకు రక్తలేమి, నీరసం కలుగుతాయి. ఐరన్ టానిక్‌లూ, విటమిన్ గోళీలు మీ డాక్టరుగారు రాసి యిస్తారు కాని, మీరామెకు పాలు, గుడ్డు, ఆకుకూరలు ఇప్పించండి.

ఎదిగే వయసు కనుక ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగా అవసర పడతాయి. పప్పు దినుసులు, మాంసం, చేప, గుళ్ళు, గింజలు, (వేరు శెనగ, చిక్కుడు మొ॥వి) తీసుకోమనండి.

పద్దెనిమిది సం॥లు వచ్చేవరకూ గర్భనిరోధం పాటించండి.

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా,
మున్సిపల్‌రోడ్
మంచిర్యాల
ఫోన్: 9949801734, 8978559966

ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్

భార్యాభర్తలిద్దరిదీ ఒకే బ్లడ్‌గ్రూప్ అయితే పిల్లలకు వేరే బ్లడ్‌గ్రూప్ వచ్చే అవకాశం ఉందా?

- కైకలూరు

ఉంది! ఉదాహరణకి భార్యభర్తలిద్దరూ 'A' గ్రూప్‌కి చెందిన వారైతే వారి పిల్లలు 'A' గ్రూపుతోనే కాదు 'O' గ్రూపుతో కూడా పుట్టవచ్చు. తల్లిదండ్రులిద్దరిదీ 'B' గ్రూపు అయితే పిల్లలది 'B' కాని 'O' కాని అవుతుంది.

తల్లిదండ్రులిద్దరిదీ 'AB' గ్రూపే అయితే పిల్లలు 'A' గ్రూపుకాని, 'B' కాని, 'AB' కాని అవుతారు. ('O' మాత్రం అవరు).

అలాగే తల్లిదండ్రు లిద్దరిలో ఒకరు A, ఒకరు B గ్రూపు అయితే పిల్లలు A కాని, B కాని, AB కాని, O గ్రూపుకాని అవ్వవచ్చు!

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

ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**

కోణార్క శిల్పాలు

'అభిసారిక నాయిక', కోణార్క. ⬆ ఫొటోలు: డా. పిల్లా దుర్గారావు, గాజువాక