ISSN 0979-9789

అభిసారిక

జూన్ 2015
రు. 12

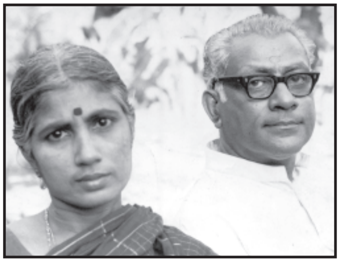
Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Relationships, Infertility, ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

www.abhisarika.in



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 6
జూన్ 2015

ఈ సంచికలో...

❖ రొమ్ములతో రొమాన్సు 3
❖ స్త్రీ ఆరోగ్యం - తెలుసుకోవలసిన విషయాలు 6
❖ షుగర్ వ్యాధి కలిగించే మూత్ర, జననావయవ సమస్యలు 8
❖ ఎండోమెట్రియోసిస్ - ఇది ఉంటే పిల్లలు పుట్టటం లేటు 11
❖ బ్లీడింగ్ అసహజంగా అవడం 15
❖ వీర్యం పరీక్ష చేయించుకునేటపుడు జాగ్రత్తలు 17
❖ హద్దు తప్పే కామం - గుర్తింపు, చికిత్స 18
❖ పరిపక్వత సాధించండి! - క్రాంతికార్ 23
❖ పిల్లలు దారితప్పకూడదనుకుంటే! 26
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
❖ 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

ఆదేయస్య ప్రదేయస్య
కర్తవ్యస్య చ కర్మణః
క్షిప్ర మక్రియమాణస్య
కాలః పిబతి తద్రసం

ఇవ్వడం, పుచ్చుకోవడం, చెయ్యాల్సిన పనులు-
వీటిని సకాలంలో, వేగిరం పూర్తి చెయ్యాలి
వీటి విషయంలో అనవసరపు ఆలస్యం జరిగిందా,
ఆ పనులు నిరుపయోగమైపోతాయి

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

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

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

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 బుక్కు, 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

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

6వ భాగం
9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
17 వ భాగం
18 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
22 వ భాగం
23 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

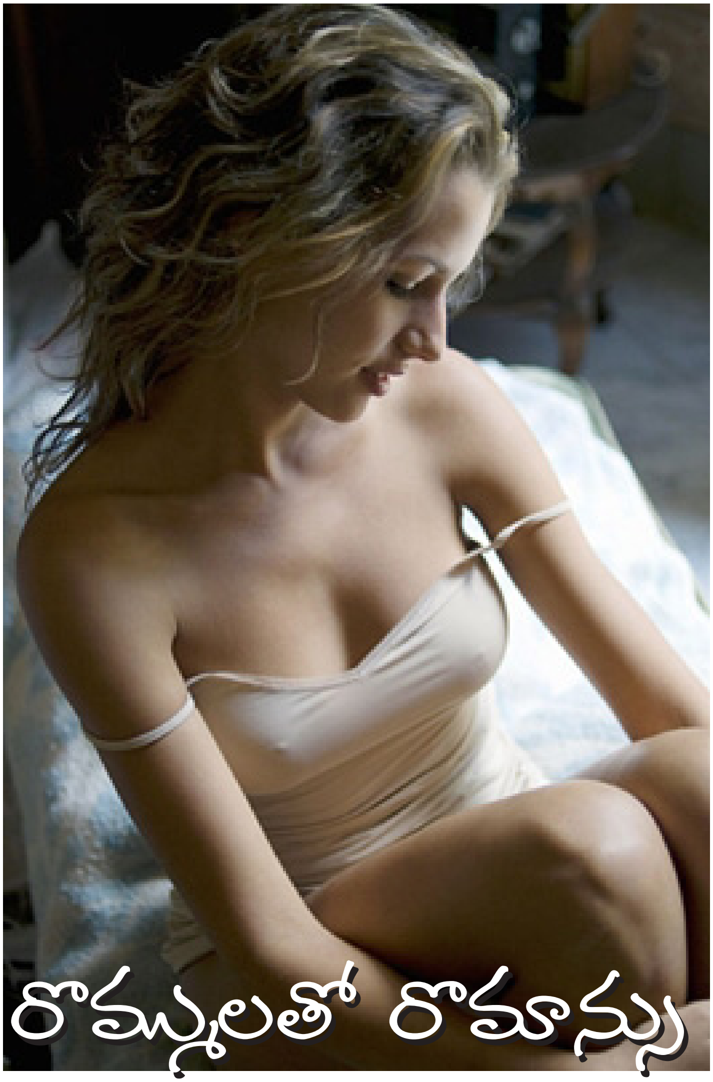
amazon.in

(http://goo.gl/qQGBUZ)

లేదా,

www.rishiayurved.in

వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!



రొమ్ములతో రొమాన్సు

రొమ్ముల్ని బంగారు పళ్ళతో, కుంభాలతో, పర్వతాలతో... ఇలా లెక్కలేనన్ని రకాలుగా వర్ణించారు కవులు. వర్ణన కవులకే సొంతమైనా అప్పుడప్పుడూ కవి హృదయం ఉన్న శాస్త్రవేత్తలు కూడా అలానే వర్ణనల్లోకి దిగుతారేమో!

ఒకాయన రొమ్ముల్ని మంచు ఖండాలతో పోల్చాడు. ఎందుకంటే మబ్బులూ, మేఘాల్లా మంచు ఖండాలు కూడా ఏ ఒక్కటీ రెండో దానిలా ఉండదు. రొమ్ములూ అంతే. ఒక స్త్రీ కున్న ఆకృతి, సైజు, రూపం మరో స్త్రీకి ఉండవు. ఏ స్త్రీ ప్రత్యేకత ఆ స్త్రీదే.

అంత వరకూ బాగానే ఉంది. మరి మంచు ఖండాలకి మరో గుణం కూడా ఉంది కదా! కాస్త వెచ్చదనం కలిగితే చాలు అవి కరిగి నీరవుతాయి. అక్షరాలా కాకపోయినా రొమ్ములు కూడా మీ చేతుల, వేళ్ల నాట్యాలకు, పెదవుల పలకరింపులకూ పరవశించి ఆ స్త్రీ మీ చేతుల్లో కరిగిపోయేలా చేస్తాయి.

రొమ్ములన్నీ ఒక్కలా ఉండవను కున్నాం. కదా! ఏ స్త్రీకీ అవి జీవితాంతం ఒకే సైజులో, ఒకే ఆకారంలో, ఒకే బిగితో, ఒకే రూపంతో ఉండవు. మరీ చిన్నపిల్లల్నీ, మరీ వృద్ధుల్నీ కాస్సేపు పక్కనబెట్టి యవ్వనంలోను, గర్భధారణ వయసులోను ఉన్న స్త్రీలనే తీసుకున్నా... వారిలో కూడా రొమ్ములు అన్ని సంవత్సరాలూ ఒకే విధంగా ఉండిపోవు.

గర్భం ధరించడం, బిడ్డకి పాలివ్వటం, ఒళ్ళుచెయ్యడం, చిక్కిపోవడం, అనారోగ్యం పాలవడం, వ్యాయామం చెయ్యడం, బహిష్టు చక్రంలోని వివిధ దశల ప్రభావానికి లోనవడం.... అఫ్‌కోర్స్ వయసు... ఇవన్నీ స్త్రీల రొమ్ముల ఆకారాది విశేషాల్ని అతి తరుచుగా మార్చేస్తుంటాయి.

రొమ్ములు స్త్రీల కామకేంద్రాల్లో ముఖ్యమైనవని కూడా చాలా మందికి తెలుసు. నిజానికి రొమ్ముల ప్రేరణవల్ల స్త్రీ పొందే ఉద్రేకం కన్నా, వాటిని చూసి పురుషులు పొందే ఉద్రేకం చాలా ఎక్కువ. కనుక స్త్రీల రొమ్ములు పురుషుడికే నిజమైన కామకేంద్రాలన్నమాట. కోట్లాదిమంది పురుషులు స్త్రీల రొమ్ముల్ని చూసి, స్పర్శించి, మర్దించి, ఆటలాడుకునీ.. ఉద్రేకపడతారు. ఆ రొమ్ములు వారి ఆశలకు భిన్నంగా ఉంటే ఖిన్నులవుతారు.

అదలా ఉంచితే రొమ్ముల్ని చూసి

“పెద్ద రొమ్ముల కంటే చిన్నవాటికే కామనైశిత్యం ఎక్కువ”

ఆరాటపడటమూ, ఆబగా మీదికి దూకడమూ తప్ప చాలామంది మగ వాళ్ళకి స్త్రీల రొమ్ములతో ఏ సమయంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో ఎన్నిరకాలుగా వాటితో ఆడుకొని ఇటు తననీ, అటు స్త్రీనీ సంతోష పెట్టవచ్చునో తెలీనే తెలీదు.

ఆయా విశేషాలకై మా ప్రణయకళ, రతిరహస్యం, శృంగారం, నాగరిక దాంపత్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలు చదవడం మంచిది. వాటిలో పెద్దగా చర్చించని విషయాలు కొన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

పెద్ద రొమ్ములు

రొమ్ములు అనేక సైజుల్లో ఉంటాయి. వాటిల్లో పెద్దవిగా చెప్పబడే రొమ్ముల విషయానికొస్తే వాటిపట్ల అసంఖ్యాక పురుషులకి తగని మోజు ఉంటుంది. పెద్ద రొమ్ములున్న స్త్రీని ఆశగా చూడని, ఊహించుకోని పురుషులు తక్కువ (పెద్దరొమ్ముల్ని ఇష్టపడని వాళ్లూ ఉన్నారు సుమండీ).

రొమ్ములు ఎంత పెద్దవైతే అవి అంత కామస్పందనలు కలిగిస్తాయనుకుంటారు. నిజమే పురుషుడికి కలిగిస్తాయి. కాని స్త్రీకి కాదు. పెద్ద రొమ్ముల కంటే చిన్నవాటికే కామనైశిత్యం ఎక్కువ. చిన్న రొమ్ములకి కామ నైశిత్యం 100% అనుకుంటే పెద్ద రొమ్ముల నైశిత్యం సుమారు 75% ఉంటుందని వియన్నా యూనివర్శిటీ పరిశోధకులంటున్నారు.

ఇందుకు కారణం చనుమొనల్నుంచి కామానుభూతుల్ని ప్రసరింప జేసే నాడులు ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించాల్సి రావడం కావచ్చు – అని అలాన్ మాటరాసో అనే న్యూయార్క్ ప్లాస్టిక్ సర్జన్ అభిప్రాయం.

పెద్ద రొమ్ముల్ని వెలుపలి తలం నుంచి ప్రేరేపించడం మంచిది. అంటే రెండు రొమ్ములూ కలిసే ఛాతీ మధ్యప్రాంతం వేపు కాకుండా జబ్బవేపు ఉపరితలం – ముఖ్యంగా చంక దిగువ భాగంలో ప్రేరేపించడం వల్ల ఆమె స్పందిస్తుంది. చేతివేళ్ళతో, నాలుకతో ఈ భాగాలను ప్రేరేపించాలి.

చిన్న రొమ్ములు

పిట్ట కొంచెమైనా కూత ఘనమని... చిన్నరొమ్ములు చాలా వేగంగా కామ ప్రేరణకి స్పందిస్తాయి. కనుక చిన్న రొమ్ములు గల స్త్రీ రొమ్ముల ప్రేరణకి వేగంగా ఉద్రిక్తురాలవుతుంది. చిన్న రొమ్ములు కదలికల్ని చక్కగా స్వీకరిస్తాయి. కాబట్టి వాటిని అరచేతిని కప్పులా చేసి నొక్కడం, మృదువుగా గుండ్రంగా తిప్పడం, కొద్దిగా లాగి లేదా నొక్కి వదలడం వల్ల ఆమెలో కోరికలు చెలరేగుతాయి.

వేలాడుతున్నట్టుగా వాలి వుండే రొమ్ములు

ఇవి అన్నిటి కంటే తక్కువ సెన్సిటివ్‌గా ఉంటాయి. వీటిలోకి నాడులు ఎక్కువసాగి ఉండటమే కాదు, రొమ్ముల బరువుకి నొక్కబడి ఉంటాయి. ఇటువంటి రొమ్ములు గల స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుని ఉండగా ఆమె రొమ్ముల్ని ప్రేరేపిస్తే ఆమె నరాలు బాగా స్పందిస్తాయి.

ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పెద్దవి చేసిన రొమ్ములు

ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పెద్దవి చేసిన రొమ్ముల్లో సిలికాన్ వంటి పదార్థంతో చేసిన కృత్రిమ రొమ్ము అమరి

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

ఉంటుంది. కాబట్టి వాటిని ప్రేరేపించడం కొంత భిన్నంగా జరగాలి. ఇట్లాంటి రొమ్ముల్ని మర్దించకూడదు. ఉపరితలం మీదనే ప్రేరణ జరగాలి. ఏరియోలానీ (వర్ణవలయం), చూచుకాలనీ నాలుకతో, వేళ్ళతో ప్రేరేపిస్తే ఈమె ఎక్కువ సుఖపడుతుంది. రొమ్ముల్ని నొక్కితే ఇబ్బంది పడుతుంది. అవి

పాలిస్తున్న స్త్రీ రొమ్ములు

పాలిస్తున్న స్త్రీకి చనుమొనలు నొప్పిగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. పైగా తాగే పిల్లగాడికి పోటీగా వాటిని మీరు చూషించటం (పిల్లాడి) ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది కాదు. కాబట్టి రొమ్ముల దిగువ భాగం మీద, రొమ్ము మడతమీద కాన్సన్‌ట్రేట్ చెయ్యండి. పాల బరువుకి అవి ఎలాగూ కొంత కిందికి దిగినట్టు ఉంటాయి. మృదువుగా వాటిని పెకెత్తి పట్టుకుంటే ఆ స్పర్శని మీతో బాటు ఆమె కూడా ఆనందిస్తారు.

చనుమొనలు

నిజానికి రొమ్ములకంటే చనుమొనలే నిశితమైనవి. ఒక రకంగా అవి కామోద్రేకానికి కొలమానాల్లాంటివి. కామోద్రేకం కలిగితే అవి నిటారుగా గట్టిగా పెద్దవిగా అవుతాయి. కామోద్రేకం చల్లారితే, మెత్తగా చిన్నవిగా అవుతాయి. *(కామోద్రేకానికే కాదు చలికి కూడా నిటారుగా గట్టిగా అవుతాయనుకోండి!)*

కేవలం నిపుల్స్ (చనుమొనలు)ని ప్రేరేపించడం ద్వారానే కొందరు స్త్రీలకి భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చంటే నమ్మండి.

> ***"పెద్ద రొమ్ముల్ని - రెండు రొమ్ములూ కలిసే ఛాతీ మధ్యప్రాంతం వేపు కాకుండా జబ్బవేపు ఉపరితలం - ముఖ్యంగా చంక దిగువ భాగంలో ప్రేరేపించడం వల్ల ఆమె బాగా స్పందిస్తుంది."***

అయితే చనుమొనల నైశిత్యంలో కూడా స్త్రీలంతా ఒక్కలా ఉండరు కాబట్టి "హేండిల్ విత్ కేర్"!

పెద్ద చనుమొనలున్న స్త్రీలకి ఆ మొనల్లో నాడులు ఎక్కువగా కేంద్రీకరించబడి ఉంటాయి. కనుక ఆ చూచుకాలు చాలా నిశితంగా ఉంటాయి. కనుక వాటితో మరీ ఎగ్రసివ్ (దూకుడు)గా ప్లే చేయకండి. చిన్న చూచుకాలున్న స్త్రీలకి చనుమొనలకంటే ఆ చుట్టూ ఉన్న రంగు వలయం ఎక్కువ నిశితంగా ఉంటుంది.

ముఖ్యంగా చూచుకం పైభాగంలో (రంగు వలయం ఓ గడియారం అనుకుంటే 10 గం. నుంచి 2 గం. మధ్య భాగం) నైశిత్యం బాగుంటుంది. మీ నాలుకని అక్కడ విహరింపజేయండి.

లోనికి చొచ్చుకున్న చూచుకాలుంటాయి కొందరికి. అందరిలా బయటకి పొడుచుకు రాకుండా లోనికి దూరి పోయి ఉంటాయి. ఈ రకం Inverted Nipples గల స్త్రీలు నూటికి 3 మంది ఉంటారు. మీరు చిన్నబుచ్చుకోకుండా ఆమెని చిన్నబుచ్చుకుండా వర్తుల వలయంతో ఆడుకోండి. ఆ ప్రాంతమంతా నిశితంగా ఉండి చక్కటి కామప్రేరణలు కలిగిస్తుంది. ముద్దాడటం, స్పర్శించడం, నాలుకతో తడమటం, నెమ్మదిగా నోటిలోకి పీల్చు కోడం లాంటివి చేయండి.

అన్నట్టు అలా పీల్చుకోవడం వల్ల క్రమేణా అవి బయటకు పొడుచు కొచ్చి మామూలుగా అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

ఎంజాయ్!

స్త్రీల ఆరోగ్యం

❖ **కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు వాడు తున్నప్పటికీ గర్భం వస్తుందా? యాంటిబయోటిక్స్ వాడుతూ కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వేసుకుంటే అవి పనిచెయ్యవా?**

జ. యాంటి బయాటిక్స్ వాడుతూ కు.ని. మాత్రలు (పిల్సు) వేసుకుంటు న్నందువల్ల కు.ని. మాత్రలు పనిచేయక పోవడం జరగదు. మాత్రలు వాడుతు న్నప్పటికీ గర్భం వచ్చిందంటే మాత్రలు వాడటం కొన్నిసార్లు మర్చిపోయేరనే అర్థం!

❖ **ఫేమిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు 10 నెలలుగా వాడుతున్నాను. ఇప్పుడు మానేస్తే వెంటనే గర్భం వస్తుందా? వస్తే ఆ గర్భంపై హార్మోన్ల ప్రభావం ఉంటుందా?**

జ. సాధారణంగా వెంటనే రాదు. 2-3 నెలలు పట్టొచ్చు. అదీగాక కొందరు ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం మాత్రలు ఆపేసేక 2 నెలలపాటు గర్భం రాకపోవడమే మంచిది. అందుకని ఆ రెణ్ణెల్లూ నిరోధ్ వాడటం బెస్టు. అప్పటికి మాత్రల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించిన కృత్రిమ హార్మోన్ల ప్రభావం అంతరించి పోతుంది.

❖ **ఇంకా పిల్లలు పుట్టనివాళ్ళకీ, పిల్లల మధ్య ఎడం కోరుకునే వారికీ అత్యుత్తమ గర్భనిరోధక పద్ధతులేమిటి?**

జ. ఇంకా పిల్లలు పుట్టని నవ దంపతులకి అత్యుత్తమ గర్భనిరోధక సాధనం – 'పిల్' ! మర్చిపోకుండా కరెక్టుగా వాడితే ఇది దాదాపు 100% రిజల్టు యిస్తుంది. కొద్దిగా అటూ యిటూ ఫర్వాలేదనుకుంటే కండోమ్, సహేలీ, టుడే వంటివి వాడవచ్చు.

ఇక పిల్లల మధ్య ఎడం కోరుకునే వారికి కూడా అత్యుత్తమ నిరోధక విధానం పిల్సే. అయితే వారు కాపర్-టి కూడా పెట్టించుకోవచ్చు. అది కూడా చాలా నమ్మకమే.

❖ **యోని రంధ్రం లోపలికి పెట్టుకునే టేంపన్స్ (tampons) యోని లోపల మరిచిపోయినా, 1,2 రోజులు వదిలేసినా నష్టమేమైనా ఉందా? రోజూ మార్చాలా?**

జ. ఋతుస్రావాన్ని పీల్చుకోవడానికి యోని లోపల అమర్చుకొనే టేంపన్లను రోజుకి కనీసం 2 సార్లు మార్చుకోవాలి. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా ఉంటే ఎలానూ యింకా ఎక్కువ సార్లు మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. పెద్దగా స్రావం కాకున్నాసరే సుమారు 8గం॥ల కొకసారి మార్చెయ్యాలి. టేంపన్‌ని లోపలమర్చిపోయినా స్రావం లేదని రోజుల తరబడి వదిలేసినా టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ (TSS) అనే తీవ్ర అనారోగ్య పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. నిల్వ ఉండిపోయిన టేంపన్ వ్యాధిక్రిములకి ఆలవాలంగా మారడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

❖ పురుషుడి శిశ్నం దుర్భరమైన వాసనవస్తే దానికి కారణమేమిటి?

జ. బొత్తిగా శుభ్రత తెలీని ఎడ్డిమడ్డి మొహమని అర్థం... అటువంటి భర్తకి అంగాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం అలవాటు చేయాలి. పురుషులు రోజూ 2 పూటలా అంగం మీద చర్మాన్ని వెనక్కిలాగి నీళ్ళతో అంగశీర్షాన్ని దాని చుట్టూరా, వెనకా ఉన్న చర్మపు మడతల్నీ వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ కడుగుకోవాలి. లేకపోతే మూత్రపు చుక్కలూ, వీర్యమూ, తైలగ్రంథి ద్రవాలూ అన్నీ కలిసి దుర్వాసన కొట్టడమే కాక తమకూ తమ భార్యలకు కూడా వ్యాధులు తెస్తాయి.

❖ 20-25 ఏళ్ళ అమ్మాయికి రొమ్ముల్లో గడ్డ ఉంటే కేన్సర్ అని అనుమానించాలా? ఆ వయసులో రొమ్ముల కేన్సర్ వస్తుందా?

జ. సాధారణంగా రాదు. కాని కుటుంబంలో సమీప బంధువులు ఎవరికైనా గతంలో కేన్సరు వచ్చి ఉంటే ఈ వయసు ఆడపిల్లలకి కూడా కేన్సరు రిస్కుని కొట్టిపారేయ్యలేము. సాధారణంగా ఈ వయసు యువతుల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నిరపాయకరమైనవే అయినా గడ్డ అంటూ ఉంటే ఓసారి తప్పక పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

❖ ప్రతి నెలా ఖచ్చితంగా 29-30 రోజులకే బహిష్టు అవుతూ, స్రావం 3-4 రోజులు ఉంటూ ఆ 3-4 రోజులూ కూడా అతి కొద్దిగానే బట్ట అవుతుంటే అదేమైనా లోపమా?

జ. అవును లోపమే! నెలనెలా కరెక్టుగా అవటం, 3-4 రోజులూ స్రావం అవటం మంచి లక్షణాలే అయినా అతి స్వల్పస్రావం అవటం మాత్రం గర్భాశయ దోషాన్ని సూచిస్తుంది. గర్భసంచి లోపలి ప్రతి నెలా తయారవ్వాల్సిన ఎండోమెట్రియం పొర సరిగా తయారుకాకపోతే (అతి పల్చగా ఉంటే) ఋతుస్రావం సరిగా రాదు. అలా పొర పల్చగా ఉండటానికి కారణం ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను లోపం కావచ్చు; గర్భాశయపు టి.బి. కావచ్చు. కనుక తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స పొందాలి.

❖ బహిష్టు సమయంలో తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావడానికి కారణం ఏమిటి? అలా రావటంవల్ల పిల్లలు పుట్టరా?

జ. బహిష్టు (ఋతు) సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి (ఋతుశూల) రకరకాలుగా ఉంటుంది. రకరకాల కారణాలవల్ల వస్తుంది. ఒకొక్క రకం కడుపునొప్పి కొన్ని గంటలో, ఒక రోజో ఉంటుంది. అది తీవ్రంగానూ ఉండొచ్చు, ఓ మాదిరి గానూ ఉండొచ్చు. ఇది మంచి నొప్పే. ఎందు కంటే ఆ నెలలో అండం విడుదలైందనే దానికి సంకేతం ఇది! అది మంచి చిహ్నమే కదా!!

ఒకొక్కరకం కడుపునొప్పి బహిష్టయినన్నాళ్ళూ ఉంటుంది. ఓరోజు ముందే ప్రారంభం కావచ్చు కూడా! ఇది మంచిది కాదు. ఎండోమెట్రియోసిస్ లాంటి సమస్యల వల్ల ఇలాంటి ఋతుశూల కలుగుతుంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ వంటి వాటివల్ల ఇటు ఋతుశూల, అటు గర్భం రాకపోవడమూ జరగటంతో- కడుపు నొప్పికీ, పిల్లలు పుట్టకపోవడానికీ ముడి పెడతారు. ఒకరోజో కొద్ది గంటల్లో ఉండే కడుపు నొప్పికీ పిల్లలు పుట్టకపోవడానికీ సంబంధం లేదు.

❖ ఇంట్లో శుభకార్యమో, మరేదైనా ముఖ్య అవసరమో ఉండి ఆరోజు బహిష్టు రాకుండా ఉండాలంటే బహిష్టు లేటయ్యేలా చెయ్యడం మంచిదా? ముందుగానే బహిష్టయిపోయేలా చెయ్యడం మంచిదా?

జ. బహిష్టు లేటుగా అయ్యేలా చెయ్యడమే మంచిది. బహిష్టు 5-6 రోజులుండగా మొదలుపెట్టి ఆ ముఖ్య కార్యమేదో అయిపోయేదాకా డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షనుపై ప్రొజెస్టిరాన్ బిళ్ళలు వాడితే అన్నాళ్లూ బహిష్టు వాయిదా పడుతుంది. అయితే ఎల్లుండో, రేపో బహిష్టవుతారనగా వాడితే ఆ మాత్రలు పనిచెయ్యవు సుమా!

షుగర్ వ్యాధి ఉంటే ...

ఈ మూత్ర, జననావయవ సమస్యలు కలగొచ్చు!

షుగర్ వ్యాధి కలుగుతున్న వారి సంఖ్య ఏటేటా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా స్థూలకాయంతో అనుబంధంగా వచ్చే Type-2 డయాబెటిస్! జీవితకాలంలో డయాబిటిస్ రాగల అవకాశాలు ఇప్పుడు 32-35% వరకూ పెరిగినట్లు అంచనా!

డయాబిటిస్‌ని కేవలం గ్లూకోజు నిల్వలు పెరగజేసే వ్యాధిగానే చూడటానికి వీల్లేదు. **తరచు అది హైబి.పి., లైపిడ్ దోషాలతో చేయి కలిపి మెటబాలిక్ సింద్రోమ్‌గా పరిణామం చెందుతోంది.** ఈ రుగ్మతల సంపుటి వల్ల పురుషుల్లో అంగస్తంభన సమస్యలు, పురుష హార్మోను లోపం, మూత్ర విసర్జన సమస్యలు, మూత్రనాళవ్యాధులు మొదలైనవి కూడా కలుగుతున్నాయి.

నిజానికి ఈ సమస్యలు షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారికే పరిమితం కాదు, లేని వారిలో కూడా వస్తాయి! కాని షుగర్ వ్యాధి సంపుటి కారణంగా అవి త్వరగా వస్తాయి. ఎక్కువమందిలో వస్తాయి. అదీ తేడా!

అంతేకాదు, ఒకోసారి ఈ అదనపు ఆరోగ్య సమస్యలతో డాక్టర్ని సంప్రదించే దాకా తమకి డయాబిటిస్ ఉందన్న సంగతే కొందరు గుర్తించలేరు. షుగర్ పేషెంట్లు ఎదుర్కోవలసి వచ్చే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెలుసుకొని, వాటినెలా నివారించుకోవాలో చూద్దాం!

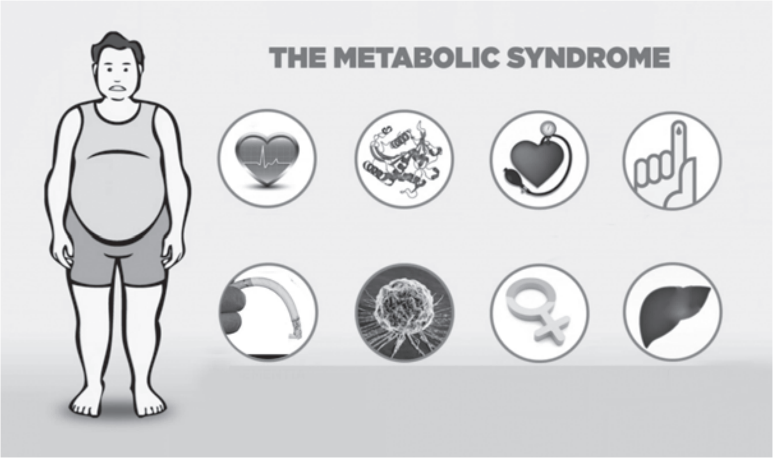
మూత్రాశయ సమస్యలు

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన స్త్రీ పురుషుల్లో దాదాపు సగం మందికి బ్లేడర్ డిస్‌ఫంక్షన్ (మూత్రకోశసమస్య) ఏర్పడుతుంది. మూత్రపు సంచి నిండిన సంగతి త్వరగా తెలియకపోవడం (Diminished Bladder Sensation), మూత్రపు సంచి సరిగ్గా కుంచించుకోలేక పూర్తిగా కాళీ అవ్వకపోవడం, ఫలితంగా ప్రతిసారి కొంత మూత్రం సంచిలోపలే ఉండిపోయి మళ్లీ త్వరలోనే నిండిపోతూండటం.. ఇవీ ఈ సమస్యలోని ముఖ్య లక్షణాలు. వీటిన్నిటినీ కలిపి డయాబెటిక్ సిస్టోపతి (DC) అంటారు.

ఈ సమస్యకి పేషెంటు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. షుగర్ వ్యాధి ఎన్నాళ్ళుగా ఉందన్నదాన్నిబట్టి సమస్య ఏర్పడుతుంది. వ్యాధి వచ్చిన కొత్తలోనే ఏర్పడిపోదు.

సాధారణంగా డయాబిటిస్ వచ్చిన వారికి మూత్రాశయం కండరాల అస్థిమితం కారణంగా తరచు మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తూంటుంది. కాని వ్యాధి ముదిరితే, చికిత్స, నియంత్రణ సరిగ్గా లేకపోతే... పైన చెప్పిన (DC) వస్తుంది. అప్పుడు మూత్రం నిండిన సంగతి తెలియక పోవడంతో మూత్ర విసర్జనల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. పోసుకుందామన్నా త్వరగా మూత్రం బయటకి రాదు. మూత్రవ్యాధులు కూడా మొదలవుతాయి.

దీన్ని డాక్టర్లు మూత్ర కండరాల వ్యాయామం తోనూ, మందులతోను,



చివరగా ఆపరేషన్‌తోనూ సరిచేస్తారు.

మూత్రం ఆపుకోలేకపోవడం (Incontinence)

షుగర్ వ్యాధి కాంప్లికేషన్లలో ఇది ముఖ్యమైనది. ప్రధానంగా స్త్రీలలో యిది పురుషులకన్నా (30-100%) ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందాక చెప్పిన DC ఉన్న స్త్రీలలో మూత్రాశయం నిండిపోయినా ఆ సంగతి తెలియనందున అసంకల్పితంగా మూత్రం వచ్చేస్తుంది (పొర్లిపోయినట్టుగా). దీనికి కూడా బస్తి కండరాల వ్యాయామాలు చికిత్సగా పనికొస్తాయి. (కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు కాని, మా 'సౌష్టవం' పుస్తకంలో వివరించిన వ్యాయామాలు గాని). మందులు కూడా ఉన్నాయి. ఆఖరి మార్గం సర్జరీ.

అసలు డయాబిటిస్ రాకుండా నివారించే చర్యలే తీసుకోగలిగితే మరీ మంచిది. అలా చేస్తే డయాబెటిస్‌ని నివారించగలమని ప్రయోగాల ద్వారా కూడా బుజువు పరచుకొన్నారు. ఈ ప్రయోగాలు విజయవంతమయ్యాయి. GTT అనే పరీక్ష ద్వారా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు గుర్తించిన సుమారు 2000 మంది మహిళలపై వేర్వేరు కేంద్రాలలో దాదాపు 3 సం॥ల పాటు ఓ ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం జరిగింది.

వీరందరికీ జీవన శైలిలో తగు మార్పులు సూచించడం, బరువు తగ్గేటట్టు చేయడం, వ్యాయామాలు చేయించడం జరిగింది. ఆహార నియమాలు పాటించేటట్టు చేయడం జరిగింది. దాంతో వీరికి 3 సం॥ల తర్వాత కూడా షుగర్ వ్యాధి రాలేదు. పైగా మూత్రం అసంకల్పితంగా కారిపోయే సమస్య కూడ తగ్గిపోయింది.

సో, షుగర్ వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవాలనుకునేవారు ఇటువంటి ప్రోగ్రాంను స్వంతంగా అమలు చేసుకోవచ్చు. (యోగ చికిత్స పుస్తకంలో ఇందుకు తగ్గ ఆహార, వ్యాయామ వివరాలు తెలియజేసాము.)

ముఖ్యంగా అధిక బరువు కాని, బొజ్జకాని అధికంగా ఉన్నవారు వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. కనీసం 5-10% బరువు తగ్గినా నమ్మకమైన ఫలితం ఉంటుందని సాక్షాత్తూ బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నలే ప్రకటించింది.

ప్రోస్టేటు వాపు

Type-2 డయాబిటిస్‌లో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఏర్పడటం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. అనగా పేంక్రియాస్ గ్రంథి ఎంత ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేసినా ఆ ఇన్సులిన్ షుగర్‌ని జీర్ణం చేయలేకపోవడంతో రక్తంలో ఇటు షుగర్ నిల్వలు, అటు ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. ఈ అధిక ఇన్సులిన్ వల్ల ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచి (BPH) మూత్ర విసర్జన సమస్యలు, కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి.

ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉన్నవారికి అది వేగంగా పురోగమించవచ్చు కూడా! దీనికి యురాలజిస్టుచే చికిత్స అవసరం.

మూత్రం మంట, మూత్రనాళ వ్యాధులు

షుగర్ వ్యాధి కారణంగా మూత్ర వ్యాధులు, మూత్రం మంట తరచు సంభవిస్తాయి. స్త్రీ పురుషుల జననాంగాలను కేండిడా అనే ఫంగసు ఆశిస్తుంది. ఫలితంగా యోని దురద, మంట, బీజవాహిక ఎర్రబడటం, యోని పెదవులు కోసుకోవడం, బీజవాహిక లోపల మీగడ చిలికినట్టు తెల్లబట్ట కనబడటం జరుగుతాయి.

పురుషులకు శిశ్నశీర్షంపై ఎర్ర మచ్చలు, గుండు సూది తలంత సైజులో పిండి చేరినట్టు మచ్చలు, అంగ పూర్వ చర్మంపై బ్లేడుతో కోసినట్టు పగుళ్ళు కలుగుతాయి. (పూర్తి వివరాలకు **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-18** చదవండి). ఇవికాక సాధారణంగా మూత్రంలో కనబడని క్లేబ్‌సెల్లా, ఎంటిరోకోక్కై వంటి బాక్టీరియాలు మూత్ర వ్యాధులు కలిగిస్తాయి.

అంగస్తంభన వైఫల్యం

షుగర్ వ్యాధి ఉన్న పురుషులు ప్రధానంగా ఎదుర్కొనే సమస్య - అంగస్తంభన వైఫల్యం. డయాబిటిస్ దీర్ఘకాలంగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య

ఎదురవుతుంది - దాదాపు 20-70% మందిలో!

షుగర్ వ్యాధితో పాటు సహచర అనారోగ్యాలైన స్థూలకాయ త్వం, హైపర్ టెన్షన్ (హై.బి.పి), లైపిడ్ అస్తవ్యస్తతలు, గుండెజబ్బు, స్మోకింగు... ఇవి ఉంటే స్తంభనదోషాలు త్వరగా వచ్చేస్తాయి.

అయితే దీనికి వయసు ప్రభావం కూడా లేకపోలేదు. 20-24 సం॥ల వయసు డయాబెటిక్స్‌లో నపుంసకత్వం 6% మందిలోనే కనబడుతుంది. అదే 55-59 సం॥ల వారిలోనైతే 52% మంది లోనూ, 60 సం॥లు దాటిన వారిలో 55-95% మందిలోనూ నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా - షుగర్ వ్యాధి ఉన్నప్పటికీ దాన్ని అదుపు చేసుకోవడం (ఆహార, వ్యాయామ, ఔషధ నియమాల ద్వారా) అలక్ష్యం చేసే వారిని స్తంభన వైఫల్యం త్వరగా వరిస్తుంది.

అలాగే పొగత్రాగే అలవాటున్న షుగర్ పేషెంట్లకి స్తంభన దోషం వచ్చే అవకాశం రెండు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

ఏది ఏమైనా షుగర్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే ఈ నపుంస కత్వ సమస్య అంత తేలిగ్గా డయాబెటిస్ పేషెంట్లను బాధించదన్నది మొదట గుర్తుంచుకోవలసిన అంశం.

తీరా వస్తే? వస్తే మందులున్నాయి. బాగానే పనిచేస్తున్నాయి. అయితే మందులు మింగి చేతులు దులిపేసుకో కుండా లైఫ్‌స్టైల్‌లో మార్పులు

షుగర్ వ్యాధిని రాకుండా ఆపలేక పోవచ్చు. కాని దాన్ని సాధ్యమైనంత లేటుగా వచ్చేలా చేసుకోవడం మన చేతుల్లో ఉంది.

తెచ్చుకోవాలి. అనగా ఆహారం, వ్యాయామం, అలవాట్లు, పనిచేసే విధానం, చేసే పనులు - వీటిల్లో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి.

హైపోగోనాడిజమ్ (పురుష హార్మోను తగ్గుదల)

డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గడం కూడా జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా మెటబాలిక్ సింద్రోమ్‌ని గుర్తించడానికిది ముఖ్య మైన గుర్తుగా ఉపయోగపడుతుంది

Type-2 షుగర్ వ్యాధి స్థూలకాయు లకు అధికంగా వస్తుంది కదా! అదే స్థూలకాయత్వం వల్ల శరీరంలో టెస్టో స్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కోరికలు సన్నగిల్లడం, కండపుష్టి తగ్గడం, నిస్సత్తువగా ఉండటం లాంటివి జరగడంతో పాటు ఇన్సులిన్ మందు పనితనాన్ని కూడా ఈ పరిస్థితి (హైపోగొనాడిజమ్) తగ్గిస్తుంది.

ఇటువంటి పేషెంట్లకి టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స (TRT) చేస్తే వారిలో ఇన్సులిన్ మందు కూడా చక్కగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాక టెస్టోస్టిరాన్ లోపం వల్ల కలిగే యూరలాజికల్ సమస్యలు (అంగస్తం భన సమస్య, మూత్ర విసర్జన సమస్య లు) కూడా నివారణవుతాయి.

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి

డయాబిటిస్ వల్ల కలిగే కాంప్లి కేషన్లలో కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం చాలా ముఖ్యమైనది. దాంతో పాటుగానే కార్డియోవాస్క్యులర్ సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. రెండూ కలిస్తే పేషెంటు ఆయుర్దాయంపై గట్టి వేటు వేస్తాయి. కిడ్నీ ఫెయిలయినవారికి డయాలసిస్ కాని, కిడ్నీ మార్పిడి గాని అవసర పడుతూంటాయి.

ఆపరేషన్లు

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకి ఆపరేషన్ చేయడమనేది వైద్యులకి ఓ సవాలు. అది ఏ ఆపరేషనైనా సరే! కారణం- గాయాలు త్వరగా మానవు. కనుక ఇన్ఫెక్షన్‌లకీ, తదుపరి కాంప్లికేషన్లకి అవకాశం ఎక్కువ (సుమారు 10 రెట్లు). ఆపరేషన్‌కి ముందూ తర్వాతా తీసుకో వలసిన జాగ్రత్తలు చాలా ఉంటాయి. షుగర్ కంట్రోలు వీటిల్లో అతిముఖ్య మైనది.

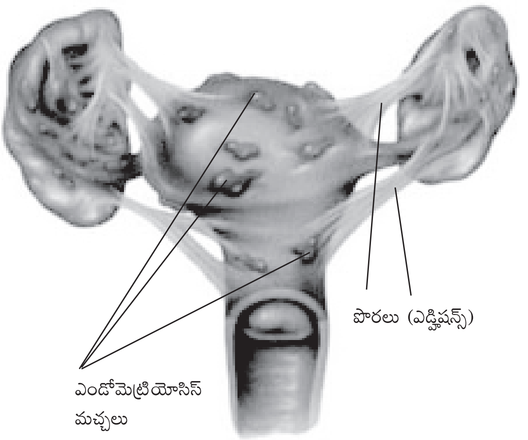
చివరిగా

షుగర్ వ్యాధిని రాకుండా ఆపలేక పోవచ్చు. కాని దాన్ని సాధ్యమైనంత లేటుగా వచ్చేలా చేసుకోవడం మన చేతుల్లో ఉంది. వ్యాధి రాకముందు నుంచీ సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, జీవన అలవాట్లను అలవరచుకుంటే డయాబిటిస్‌ని చాలా మటుక్కి దూరంగా ఉంచవచ్చు. డయాబెటిస్ వచ్చేసిన వారు ఆ సంగతి తెలిసినప్పటి నుంచైనా (Better Late than never) ఈ నియమాలు పాటిస్తుంటే వ్యాధి కాంప్లికేషన్లను చాలామటుకి నివారించవచ్చు.

గర్భధారణకి పైకి తెలియని అవరోధం

ఎండోమెట్రియోసిస్

పైకి అన్నీ బాగానే ఉన్నట్టు కనబడుతున్నా గర్భం ఎందుకు రావడం లేదో అర్థంకాని సందర్భాలు ఒకప్పుడు అసంఖ్యాకంగా ఉండేవి. అలాంటి సందర్భాల్ని అంతుపట్టని వంధ్యత్వం (Unexplained Infertility) అని చెప్పుకునే వాళ్లం. రానురాను చాలా వాటి అంతు దొరికింది. అలా దొరికిన ముఖ్య కారణాల్లో ఒకటి – ఎండోమెట్రియోసిస్.



పైకి కనబడని ఈ వ్యాధి ఎందుకు కలుగుతుందో, ఎలా కలుగుతుందో, ఎంత తరచుగా వంధ్యత్వాన్ని కలిగిస్తుందో చూద్దాం.

కొంతమంది స్త్రీలకు గర్భాశయం లోపల ఏ పొరైతే నెలనెలా గర్భం ధరించడానికి అనుకూలమైన మార్పులన్నీ పొంది చివరకు బహిష్టు రూపంలో బయటకు పోతుంటుందో.. ఆ పొర (ఎండోమెట్రియం) నుంచి చిన్న చిన్న ముక్కలు ఎట్లాగో గర్భాశయపు గొట్టాల ద్వారా పొత్తి కడుపులోకి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కడ అవి గర్భాశయం బయట గోడనో, అండకోశాలనో, గొట్టాలనో, పొత్తికడుపు గోడనో అంటుకుని పెరుగుతుంటాయి. ఒకోసారి ఊపిరి తిత్తుల దాకా కూడా చేరి అక్కడ పెరుగుతాయి. ఆయా అవయవాల పైన చెదురు మదురుగా పల్చని ప్యాచ్ (Patch) లుగా పెరుగుతాయి. లేదా అవయవాలలోకి చొచ్చుకు వెడతాయి. లేదా బుడిపెలుగా కాని తిత్తులుగా కాని పెరగవచ్చు. వీటన్నిటినీ కలిపి 'ఎండోమెట్రియోసిస్' అంటాం.

ఇది ఏ సూక్ష్మజీవి వల్లనూ కలిగే వ్యాధి కాదు. శరీరంలో ఒకచోట ఉండాల్సిన ఆమపొర మరోచోట అతుక్కుని పెరుగుతుంటే ఆ పరాయితనం కలిగించే సమస్యల ఇవి!

ఆ వ్యాధి చిత్రంగా ఉంటుంది. ఒకొక్కసారి పొత్తికడుపంతా ఇట్టే వ్యాపించి దుర్భరమైన సమస్యలు సృష్టిస్తుంది. కొంతమందిలో ఎంతకాలం గడిచినా పెద్దగా వ్యాపించదు. సాధారణంగా ఎండోమెట్రియోసిస్ వల్ల చుట్టుపక్కల టిష్యూలు ఇరిటేట్ అయ్యి పల్చటి తెరలు ఏర్పడతాయి.

ఈ పొరలు (flimsy adhesions) పొత్తి కడుపులో ఉన్న అవయవాల మధ్య సాలిగూడులా అల్లుకుని ఒకదానితో ఒకదాన్ని బంధిస్తాయి. ఒకోసారి అయా అవయూవాలను పూర్తిగా కప్పేస్తాయి. ముఖ్యంగా అండవాహికలను, అండకోశాలను ఈ పొరలు బంధించేస్తే ఇంకే యితర లోపాలు లేకపోయినా... కేవలం ఈ కారణం వల్లనే సంతానం కలగదు. ఎండోమెట్రియాసిస్ ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది స్త్రీలలో ఏ లక్షణాలూ పైకి తెలియవు. ఇంకే కారణం వల్లనో పొత్తికడుపు ఆపరేషను చేసినప్పుడు వీటి ఉనికి బయటపడు తుంది. అయితే కొంతమంది స్త్రీలలో మాత్రం బహిష్టు సమయంలో విపరీత మైన కడుపునొప్పి రావడం, రతి సమయంలో పొత్తికడుపు నొప్పి కలగడం జరుగుతాయి. సాధారణంగా యిది పిల్లలు కలగని స్త్రీలలోనే కనిపిస్తుంది. అరుదుగా టీనేజి

అమ్మాయిల్లోనూ, పిల్లలున్న స్త్రీలలోను కూడా కనిపించవచ్చు

సరిగా తెలియదు.

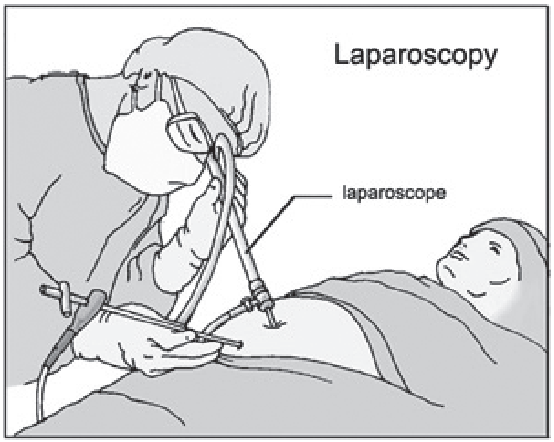
ఎండోమెట్రియాసిస్‌కి యిదీ కారణం అని యిప్పటిదాకా నిర్ధారణ అవ్వలేదు. కాని కొన్ని సిద్ధాంతా లున్నాయి.

1) ఋతుస్రావంలో కొద్దిభాగం అండవాహికల ద్వారా కడుపులోకి ప్రవేశించడం ప్రధాన కారణమని చాలామంది అభిప్రాయం. అలా ప్రవేశించిన ఎండోమెట్రియల్ కణాలు పొత్తికడుపు లోపలి అవయవాలను అంటుకుని పెరుగుతాయి.

అయితే యిలా ఋతుస్రావం 'వెనక్కి మరలే' స్త్రీలందరికీ ఎండోమెట్రియాసిస్ కలగటం లేదు. కాబట్టి యితర మెకానిజమ్స్ కూడా ఏవైనా ఉంటా యనుకుంటున్నారు.

2) మామూలుగానైతే కడుపులోకి ప్రవేశించిన ఋతుస్రావాన్ని శరీరం నిర్వీర్యం చేసి కరిగించేస్తుంది. అయితే దీనిని ధ్వంసం చేసే యంత్రాంగం కన్నా లోపలికి వచ్చే ఋతు కణాలు (ఎండోమెట్రియల్ కణాలు) ఎక్కువైపోతే మాత్రం ఎండోమెట్రియాసిస్ ఏర్పడుతుందనేది ఒక వాదం. అంటే శరీరంలోని రక్షక యంత్రాంగం కన్నా శత్రుకణాలు ఎక్కువై ఓడిపోయే తంతు అన్నమాట.

3) వంశ పారంపర్యగుణం కూడా కొంత ఉందని కొందరు పరిశోధకు లంటున్నారు. అమ్మ, పిన్ని, అక్కచెల్లెళ్ళు వగైరా సమీప బంధువుల్లో



ఎండోమెట్రియాసిస్ ఉంటే వీరికి కూడా ఎండోమెట్రియాసిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ఎలా ఉంటుంది?

ఎండోమెట్రియాసిస్ పైకి కనబడేది కాదు. ఆపరేషన్ చేసి చూసి నపుడు లేదా, లేప్రోస్కోపు లోంచి చూసినప్పుడు మాత్రమే కనిపిస్తుంది. తొలిదశల్లోను, తక్కువగానూ ఉన్న ఎండోమెట్రియాసిస్ చూడ్డానికి – బ్రౌన్‌రంగు పెయింట్‌ని అండాశయంపై చిలకరించి నట్టు కనిపిస్తుంది. ఈ మచ్చల్లో చిన్నవి ఏ మార్పూ చెందకుండా కొన్నాళ్లకి వాటంతట అవే మాయమౌతాయి. లేదా గాయం మానినప్పుడు ఏర్పడే చింతపిక్క రంగు టిష్యూలా (Scar Tissue) పెరిగి ఊరుకుంటాయి. కొన్ని మచ్చలు (టిస్యూ ప్యాచ్‌లు) అండకోశం గోడలోకి చొచ్చుకొని ప్రతి నెలా కొద్ది చుక్కలు చొప్పున రక్తం స్రవిస్తూ చిన్న చిన్న రక్తపు తిత్తుల్లా ఏర్పడతాయి.

ఆ తిత్తులు రానురాను చింతపిక్క రంగులోకి, చాక్లెట్ రంగులోకి మారు తాయి. లెపరోస్కోప్‌లో చూసినప్పుడు చాక్లెట్ రంగులో నిగనిగ మెరుస్తూ కనిపిచడంతో ఈ తిత్తుల్ని "చాక్లెట్ సిస్టు'' (Chocolate Cyst) లని అంటారు. చిన్న బఠాణీ గింజనుంచి పెద్ద ద్రాక్షపండంత వరకూ వీటి సైజుంటుంది.

ఇవి చితకడం జరిగితే ఆరోజు చాలా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. అంతేకాకుండా చితికిన తిత్తినుంచి కడుపులోనికి స్రవించిన ద్రవం కూడా కడుపు లోపలి భాగాలకు ఇరిటేషన్ కలిగించి స్కార్ టిష్యూ ఏర్పరుస్తుంది. ఎండోమెట్రియాసిస్ కణాలు అండకోశం గోడలోకి చొచ్చుకుంటూ పెరిగినట్టే గర్భాశయం గోడలోకి కూడా వ్యాపించి కంతిలా పెరగవచ్చు. అలా ఏర్పడటాన్ని ఎడినోమయోసిస్ అంటాం. దీని వల్ల గర్భసంచి ఉబ్బటం, ఎర్రబడటం, మనిషి కదలినప్పుడు నొప్పి పుట్టడం లాంటివి జరుగుతాయి. యిది కేన్సరు సంబంధమైనది కాదు. కేన్సరుగా మారదు.

సంతానం ఎందుకు కలగదు?

ఎండోమెట్రియాసిస్ ఉంటే

సంతానం కలగకపోవటానికి కారణాలు:

1) అండాన్ని విడుదల చెయ్యాల్సిన అండకోశంపై స్కార్ టిష్యూ ఏర్పడి వాటి సామర్థ్యం తగ్గించడం.

2) చుట్టుపక్కల టిష్యూలలో ఇరిటేషన్ పుట్టించడంతో, వాటిని అవి కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగం అప్రమత్త మవడం.

3) ట్యూబుల్ని అండకోశాల్ని, గర్భాశయాన్ని, యితర అవయవాలనీ పొరలు (adhesions) బంధించడమో, వాటిమధ్య అస్తవ్యస్తంగా అల్లుకోవడమో జరిగి అవి స్వేచ్ఛగా కదలకుండా చేయడం, ఫలితంగా అండాన్ని ట్యూబు లు అందుకోలేని నిస్సహాయ స్థితిలో ఉండటం.

4) ప్రోస్టాగ్లాండిన్ తరహా రసాయ నాల విడుదలని నిరోధించడం.... ఇట్లా గర్భనిరోధం జరుగుతుంది ఎండోమెట్రి యాసిస్ వల్ల. అంతేకాదు. ఎండోమెట్రి యాసిస్ ఉన్నందువల్ల గర్భస్రావాలు అయ్యే అవకాశం కూడా ఎక్కువే!

వ్యాధి నిర్ణయం

బహిష్టులో కడుపునొప్పి, సంభో గంలో నొప్పి... యిలాంటి కొద్ది అనిశ్చితమైన లక్షణాలను బట్టి వ్యాధి నిర్ణయం చేసెయ్యటం జరగదు. వాటిని అనుమానించడం మాత్రం వీలవుతుంది పిల్లలు పుట్టకపోవడమూ పై లక్ష ణాలూ... కలిసి ఉంటే ఈ సమస్య ఉందేమో చూడటం మంచిది.

పొత్తికడుపు పరీక్ష : ఇన్‌ఫెర్టిలిటి స్పెషలిస్టు / గైనకాలజిస్టు పొత్తికడుపుని, జననాంగాన్ని పరీక్షించినప్పుడు వేళ్లకు ఉండల్లా తగలం, స్పర్శవల్ల ఆ ఉండలు నొప్పి కలిగించడం, అండకోశం అటూఇటూ కదలకుండా పట్టి బంధించి ఉందనిపించడం... ఎండోమెట్రియాసిస్ ఉందనే అనుమానం కలిగిస్తాయి. యోని కుహరం లోపలికంటా చూస్తే ఒకొక్కరిలో ఎండోమెట్రియాసిస్ మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ప్రాథమిక ఆధారాలు. కొందరిలో యిలాంటివేవీ ఉండనే ఉండవు.

ఇతర పరీక్షలు : ఎండోమెట్రియాసిస్ వల్ల ఏర్పడే చాకొలేట్ సిస్టులు అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో, CT స్కాన్‌లో, MRI పరీక్షలో కనిపిస్తాయి.

నిర్ధారణ పరీక్ష : లెపరోస్కోపీ ఒక్కటే పూర్తిగా

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం...!

వైటోఫెర్-ఎన్

ట్రాన్స్‌క్యూ

ఫెర్టి-ఎమ్

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

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

సెల్: 8500555365

(రా॥ 7 - 10 వరకు)

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.rishiayurved.in

పై ఔషధాలు రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మానుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా లభిస్తాయి.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

విశ్వసించదగిన నిర్ధారణ పరీక్ష. లేపరోస్కోప్ పరికరంతో కంటితో చూడడం ద్వారా ఎండోమెట్రియాసిస్ మచ్చలను, తిత్తుల్ని తేలిగ్గా గుర్తించవచ్చు.

చికిత్స

ఎండోమెట్రియాసిస్ తీవ్రత, లక్షణాలని బట్టి మాత్రమే కాకుండా సంతానం ఇంకా కలగలేదా అనే విషయం మీద కూడా చికిత్స ఆధారపడుతుంది.

1) హార్మోను చికిత్స : ఎండోమెట్రియం రక్తాన్ని స్రవించకుండా కొన్నాళ్ళు అరికడితే ఈ స్థానభ్రంశం చెందిన ఎండోమెట్రియల్ టిస్యూ నశిస్తుంది. కనుక బహిష్టులు కొన్ని నెలలు ఆగిపోయే విధంగా హార్మోను చికిత్స చేస్తారు. ఈ చికిత్స కడుపునొప్పిని, ఋతుశూలని కూడా తగ్గిస్తుంది.

2) కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు :

హార్మోను చికిత్సలో యివే చవకైనవి. పిల్లలు పుట్టకుండా నిరోధించే మాత్రల్ని కొన్ని నెలలపాటు వాడించడం ద్వారా ఎండోమెట్రియాసిస్‌ని తగ్గిస్తారు. కొందరికి ఈ మాత్రలు పడక – వికారం, వాంతులు, నీరు పట్టటం, అపక్రమ ఋతుస్రావం లాంటి సమస్యలు కలగచ్చు.

3) డేనజాల్ : హార్మోను సంబంధమైన ఈ పదార్థం ఖరీదైనది. కాని సమర్థవంత మైనది. ఎండోమెట్రియం అవస్థానాల్లో అతుక్కోకుండానూ, అండం విడుదల కాకుండానూ ఇది (చికిత్సకాలంలో) నిరోధించి వ్యాధిని పోగొడుతుంది. దీనిలో ఉండే పురుష హార్మోను స్వభావం వల్ల పేషెంటుకి తాత్కాలికంగా వెంట్రుకల పెరుగుదల, గొంతు బొంగురుపోవడం, ఒంటికి నీరు పట్టడం, మొటిమలు ఏర్పడటం, రొమ్ములు తగ్గడం లాంటి సమస్య లేర్పడతాయి.

3) GNRH సంబంధ ఔషధాలు – ఇవి కూడా హార్మోను సంబంధమైనవే – ఎండోమెట్రియాసిస్‌ని వారాల్లోనే అదుపుచేస్తాయి. ఎస్ట్రోజెన్‌ని తగ్గిస్తాయి. బహిష్టుని, అండస్రావాన్ని తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తాయి.

4) ప్రోజెస్టిరాన్ వ్యుత్పత్తులను కూడా వాడవచ్చు.

ఆపరేషన్ : అన్నిటికన్నా, మందుల కన్నా సర్వోత్తమం ఆపరేషన్. ఇదివరకటిలా మేజర్ ఆపరేషన్ అవసరం లేదు. బొడ్డు దగ్గిర చేసే లేప్రోస్కోపీతోనే ఈ సమస్యని గుర్తించి, అదే ఆపరేషన్‌లో ఎండోమెట్రియాసిస్ మచ్చలనీ, సిస్టులనీ ఎడ్హెషన్స్ (పొరల) నీ తొలగించడం వీలవుతుంది. లేసర్ పరికరంతో వీటిని కాలుస్తారు. మరీ దట్టంగా అల్లుకుపోయిన పొరలుంటే మాత్రం మేజర్ ఆపరేషన్ తప్పనిసరి. అలాంటి స్త్రీలకి పిల్లలు సహజ విధానంలో పుట్టకపోవచ్చు. IVF (టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి) వారికి సహాయ పడుతుంది.

అయితే ఏ చికిత్స చేసినా ఈ సమస్య 5–10 సం॥ల లోపు మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలమందిని బాధించే ఈ సమస్యకి పరిష్కారం అందు బాటులో ఉండడంతో వీరిలో చాలా మందికి సంతాన భాగ్యం లభిస్తోంది. ఎవరికి ఏ చికిత్స ఉత్తమమో నిపుణులు నిర్ణయిస్తారు.

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.

బ్లీడింగ్ అసహజంగా అవుతూంటే?

బహిష్టు 21 నుంచి 35 రోజులకొకసారి అవుతూ స్రావం మామూలుగా అవుతుంటే అది నార్మల్ బహిష్టు కింద లెక్క. సాధారణంగా ఋతుస్రావం 2 నుండి 7 రోజుల వరకూ అవుతుంది.

21 రోజులకి లోపే బహిష్టవుతున్నా, స్రావం 7 రోజులకి మించి అవుతున్నా, బాగా ఎక్కువగా అవుతున్నా దాన్ని అసహజ ఋతుస్రావం అంటారు.

అలాగే పీరియడ్స్‌కి మధ్యలో ఋతుస్రావం అప్పుడప్పుడూ స్పాటింగ్ (ఎరుపు) కనిపిస్తూంటే అదీ అసహజమే. అసహజ ఋతుస్రావానికి ముఖ్య కారణాలు రెండు – ఒకటి అంతర్గత సంతానోత్పత్తి అవయవాలకి సంబంధించిన దోషాలు; రెండు అండోత్పత్తి దోషాలు.

ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీలో ఋతు చక్రాన్నీ, బహిష్టునీ, ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే స్త్రీ హార్మోనులు నియంత్రిస్తాయి. బహిష్టయిన నాటి నుంచి 2 వారాలపాటు మొదటి హార్మోను చురుగ్గా పనిచేయగా, మిగతా 2 వారాల్లో రెండో హార్మోను చురుగ్గా వ్యవహరిస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్య సంధికాలంలో (అంటే బహిష్టయిన రెండో వారాంతంలో) అండం విడుదలవుతుంది.

ఎస్ట్రోజెన్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనులు ఏ సమయంలో ఎంత మోతాదులో విడుదలయ్యేదీ మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదలచేసే FSH, LH అనే హార్మోన్లు నిర్ణయిస్తాయి. వాటి మోతాదుల్లో తేడా వస్తే ఎస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లూ సరిగా ఉత్పత్తవ్వవు ; అండాభివృద్ధీ సరిగా జరగదు. ఫలితంగా బహిష్టు చక్రం అపక్రమానికి లోనవుతుంది; లేదా ఋతుస్రావం అసహజంగా జరుగుతుంది.

అసహజ ఋతుస్రావాన్ని కలిగించే జననావయవ దోషాల్లో ముఖ్యమైనవి గర్భాశయంలో ఉంటాయి. గర్భాశయంలో ఏర్పడే కంతులు (Polyps) కొయ్య కండలు (Fibroids) మొ॥వాటి వల్ల అబ్నార్మల్ బ్లీడింగ్ జరుగుతుంది.

గర్భవతుల్లో అసహజ బ్లీడింగ్

గర్భం ధరించిన కొత్తలో కొందరికి అనుకోని సమయాల్లో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. గర్భస్రావం (ఎబార్షన్) వల్ల అధిక ఋతుస్రావం, అకాల ఋతుస్రావం కనిపిస్తాయి. అలాగే

పదేపదే గర్భస్రావాలవుతున్నాయా? గర్భం నిలవటంలేదా?

"సంజీవి" ఈ సమస్యని నివారిస్తుంది. వేలాది గర్భాలను కాపాడిన "సంజీవి" వివరాలకై ... రిషి శార్మా - 8500555365 కి ఫోన్ చేయండి.

ట్యూబుల్లో గర్భం వచ్చి (Ectopic Pregnancy) అది పగలడం వల్ల తీవ్రమైన నొప్పితో కూడిన అకాల ఋతుస్రావం కలుగుతుంది.

గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి సోకటం లేదా అది కేన్సర్‌కి లోనవటం వల్ల ఒక పద్ధతి లేకుండా నెలలో అనేకసార్లు కొద్ది కొద్ది బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. అలాగే బీజవాహిక (యోనిమార్గం)లో కేన్సరు పుళ్ళుకాని, వ్యాధులుగాని ఉంటే అసాధారణ బ్లీడింగవుతుంది.

గర్భాశయం లోపలి పొరకి సోకే వ్యాధి (ఎండోమెట్రయిటిస్) గర్భ కోశంలో అడ్డు పొరలు (Adhesions) ఉండటం మరి కొన్ని కారణాలు.

కొందరికి కాపర్-టి, లూప్ వంటివి పడవు. లేదా అవి పెట్టించిన కొత్తలో కొందరికి ఋతుస్రావ అప క్రమంగాను, అధికంగాను జరుగు తుంది.

థైరాయిడ్‌గ్రంథి దోషాలు, కిడ్నీ, లివరులకి ఏర్పడే దీర్ఘకాల అనారో గ్యాలు, షుగర్ వ్యాధి వంటివి స్త్రీ హార్మోనుల నిష్పత్తిని చెడగొట్టి ఋతు స్రావ దోషాలు కల్గిస్తాయి. డిస్‌ఫంక్షనల్ యూటిరైన్ బ్లీడింగ్ (DUB) అనే ఋతుసమస్య కొందరిలో కన్పిస్తుంది. "ఏదీ కాకపోతే అదే" అన్నట్టుగా మిగతా సమస్యలేమీ లేకుండా అసహజ ఋతుస్రావం జరుగుతూంటే దాన్ని DUB గా భావిస్తారు.

సాధారణంగా DUB కి అండోత్పత్తి అవకపోవడం కారణంగా భావిస్తారు.

రజస్వలయిన కొత్తలో సుమారు 5 సం॥ల వరకూనూ, ముట్లుడిగే ముందూ DUB అధికంగా కనిపిస్తుంది.

ఈ రకంగా ఏ ఋతు సమస్యలు కనిపించినా సరే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. డాక్టరు ఆరోగ్య చరిత్ర సేకరించి శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. అవసరమైతే ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ (EB) అనే చిన్న పరీక్ష చేస్తారు.

సాధారణంగా ఉపయోగించే ఓ ముఖ్య డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్ష అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, కొందరికి హిస్టిరోసాల్పింగో గ్రఫీ (HSG) అనే X-Ray ఉపయోగ పడుతుంది. దీని ద్వారా గర్భాశయం లోపలి కుహరంలోనూ, ట్యూబ్సులోనూ దోషాలుంటే తెలుస్తాయి.

కొందరికి హిస్ట్రోస్కోపీ పరీక్ష (గర్భాశయంలోకి స్కోపు వేసి చూసే పరీక్ష) అవసరపడొచ్చు. ఇంకొందరికి డయాగ్నోస్టిక్ లేప్రోస్కోపీ అవసరం.

కొందరికి హార్మోను పరీక్షలు అవసరపడతాయి అండోత్పత్తి దోష కారణంగా ఏర్పడే PCOD అనే వ్యాధిలో అపక్రమ బహిష్టు, అధిక ఋతుస్రావం ఉంటాయి. హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత ఏ మేరకుందో తెలుసు కునేందుకు హార్మోను టెస్టులు చేస్తారు. ఇంకా అవసరాన్నిబట్టి థైరాయిడ్ పరీక్షలు, కిడ్నీ, లివరు ఫంక్షన్ టెస్టులు మొ॥వి చేయించాల్సి రావచ్చు.

ఇన్ని సమస్యల్ని చూసి అసహజ ఋతుస్రావం గురించి భయపడాల్సిన పనిలేదు. అపక్రమ బహిష్టు, అసహజ ఋతుస్రావం గలవారందరికీ ఈ సమస్య లన్నీ ఉండవు. ఇన్ని టెస్టులూ అవసరపడవు. సమస్య పుట్టుపూర్వోత్త రాలని గమనించి, కొద్దిపాటి అవసర మైన పరీక్షలు చేయించి చికిత్స చేస్తే సమస్య నివారణమవుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, రు.180
ఫ్రీ మూవ్, రు.180
పెయినాయిల్ రు.80

పై మూడూ కలిపిన 3-ఇన్-ఒన్ పేకింగ్ రు. 410/- మాత్రమే!

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్
కాంబినేషన్‌తో
కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్లపీకులని జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.
Buy online at www.rishiayurved.in store
Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

వీర్య పరీక్ష చేయించుకునేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. పరీక్ష చేయించుకోవటానికి 3-4 రోజుల ముందునుంచీ రతికి దూరంగా ఉండండి. హస్తప్రయోగం కూడా చేసుకోకండి. ఒకవేళ నిద్రలో స్ఖలనాలు అయినట్టయితే అప్పటినుంచీ మరో 3-4 రోజులు ఆగండి. నిన్న రతిలో పాల్గొని, ఇవాళ టెస్టు చేయిస్తామంటే పనికిరాదు. అలాగే ఎన్నాళ్ళు రతికి దూరంగా ఉంటే అంత మంచిదని చెప్పి వారమూ, పదిరోజులు రతి జరపకుండా ఉండి టెస్టు చేయించవద్దు, రిజల్టు తప్పు వస్తుంది.

2. వీర్యాన్ని విశాలమైన మూతి ఉన్న సీసాలోకే పట్టండి. యిరుకుమూతి సీసాలు వాడితే కొంత వీర్యం కింద చిందిపోతుంది. (లేబరేటరీలో అడిగితే చిన్న బీకరు యిస్తారు.)
3. వీర్యం సేకరించే సీసా శుభ్రంగా వేడి నీళ్ళతో కడిగినదై ఉండాలి. మందుల సీసా కాకుండా ఉంటే మంచిది. స్టెరిలైజ్ చేసిన సీసాయే కావాలని నియమం లేదు.
4. నిరోధ్ లేదా యితర కాండోమ్‌ల లోకి సేకరించవద్దు. వాటిలో వీర్య కణాలను చంపే రసాయనాలుంటాయి.
5. వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా (అంటే అంగాన్ని చేత్తో ప్రేరేపించి) సేకరించటం ఉత్తమ పద్ధతి.
6. అలా తియ్యటం మీకు అల వాటు లేకపోతే భార్యతో రతి జరిపి, స్కలించే ముందు అంగాన్ని బయటకు తీసి, వీర్యాన్ని సీసాలో పడేటట్టు సేకరించండి. అంతేకాని భార్య యోనిలో వీర్యం విడుదలయ్యాక దాన్ని బయటకు తియ్యవద్దు.
7. ఇంద్రియాన్ని (వీర్యాన్ని) సీసాలోకి పట్టేటప్పుడు వీర్యపు చుక్కలు సీసాలో పడాలే తప్ప, అంగశీర్షాన్ని సీసాకు తాకించి వీర్యాన్ని ఊడ్చుకండి.
8. వీర్యం సేకరించడానికి అరగంట ముందు మూత్రం పోసుకోండి. అంగ శీర్షాన్ని వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
9. వీర్యాన్ని లేబరేటరీలోనే సేకరించి ఇవ్వండి. అదే మంచి పద్ధతి. ఒకవేళ లేబరేటరీ వాతావరణం మీకు నచ్చకపోతే ఇంటి దగ్గరకాని, హోటల్‌లోనో వీర్యం సేకరించండి. ఆ వీర్యాన్ని అరగంట లోపుగానే లేబరేటరీలో అందించండి. సరిగ్గా ఎన్ని గంటల ఎన్ని నిముషాలకు వీర్యం సేకరిం చారో టైం నోట్ చేసి లేబ్‌లో ఇవ్వండి.
10. ఇంటినుండి లేబరేటరీకి వెళ్ళేటప్పుడు వీర్యపు సీసాని మీ ఒంటికి దగ్గరగా ఆనించి ఉంచుకోండి. మీ ఒంటి వెచ్చదనం వీర్యకణాల సహజగుణాలను కాపాడుతుంది.
11. వీర్యం సేకరించేటప్పుడు కొంత కింద ఒలికిపోయినా లేక రోజూకన్నా తక్కువ విడుదలైనా ఆ సంగతి లేబరేటరీ లోనూ, మీ డాక్టరుకూ చెప్పడం మరిచి పోకండి. అలాంట ప్పుడు పరీక్ష చేయించక పోతేనే మంచిది. మరో 3 రోజులు పోనిచ్చి పూర్తిగా వీర్యం సేకరించి అప్పుడే పరీక్ష చేయించండి.
12. వీర్యం తక్కువగా వస్తే ఇతరులేమంటారో అనుకుని నీళ్ళు కాని, మూత్రం కాని, కలపకండి!

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

హద్దు తప్పే కామం - గుర్తించడం ఎలా? చికిత్స ఏమిటి?

“సార్, నా భార్యకి కామం చాలా ఎక్కువ సార్. రోజు 2–3 సార్లయినా కావాలని పీడిస్తుంది. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఆ మోజులో నేనూ సై అంటే సై అన్నాను. గాని యిప్పుడెలా కుదుర్తుంది సార్. ఆ మాటంటే నాభార్య నమ్మదు. ‘నువ్వెక్కడెక్కడో తిరిగొచ్చి మోజు తీర్చుకుని నన్ను నట్టేట్లో ముంచుతున్నా’ వని తిడుతుంది. పెళ్ళాన్ని తృప్తి పరచలేని వాడివి పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావని తిడుతుంది.”

– ఇది చదువు, చట్టుబండలూలేని మనిషి ఆవేదన కాదు, బియ్యే చదువుకున్న భార్య మొగుడి ఆవేదన!

“నా భర్తకి రోజూ సెక్సు కావాలి. అన్నం లేకపోయినా ఉంటాడు కాని సెక్సు లేదంటే బతకనివ్వడు. ఆ మూడు రోజులే నాకు విశ్రాంతి. ఒక్క రోజు బట్ట ఆగక, సెక్సు లేటయ్యిందంటే చిందులేస్తాడు. నిద్రపట్టక రాత్రంతా దొర్లుతాడు. రోజూ సెక్సు అంటే నాకు రోత పుడుతోంది....!”

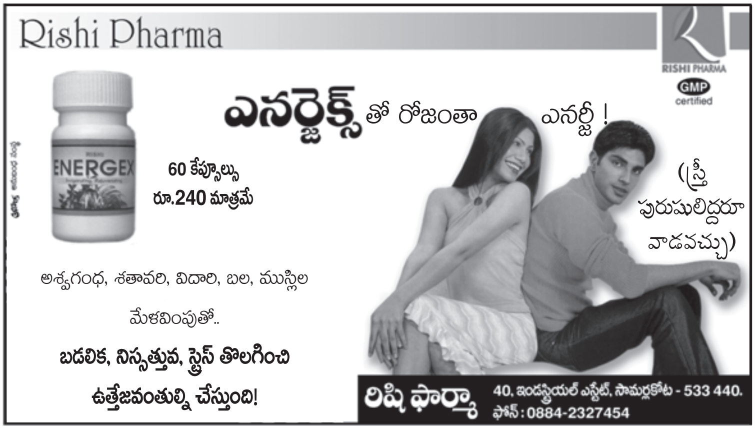
‘నేను 5 సం॥లుగా హ.ప్ర.కి. అలవాటు పడ్డాను. రోజుకి 4–5 సార్లయినా హ.ప్ర. చేయందే ఉండలేను. ఎంత మానుకుందామన్నా మానలేకపోతున్నాను. అతిగా హ.ప్ర. చేసుకునే ఈ అలవాటు పోయేదెలా?”

ఇలాంటివారంతా తామో, తమ భాగస్వాములో అతికాముకులనీ, ఈ బాధ పళ్ళేకపోతున్నామనీ వాపోతారు. ఇంకాస్త నిర్మొహమాటస్తులైతే కామ పిశాచాలు అనీ, మోహినీ పిశాచాలనీ, మదజ్వరంతో కాగిపోతున్నారనీ వగైరాలుగా వర్ణిస్తారు.

మరి దీన్ని ‘అతికాముకత్వం’ అనవచ్చా? ఇది నిజంగా ఏదైనా జబ్బా? యిందులో రకాలున్నాయా? జబ్బే అయితే పరిష్కారమేమిటి? చూద్దాం.

అసాధారణమైన కామ కోరికలు కలిగి, పదే పదే పట్టుదలగా సెక్సులో పాల్గొంటూ... ఎన్ని సార్లు పాల్గొన్నా, ఎంత మందితో పాల్గొన్నా కూడా తృప్తి పొందక, యింకా... యింకా అంటూ అన్వేషించే వ్యక్తుల్ని “అతి కాముకులు” (Hypersexuals or Oversexed) అంటాం.

స్త్రీలో అతికాముకత్వానికి నింఫోమేనియా (Nymphomania =



Bride madness) అని పేరు. పురుషుల్లో దీన్నే శాటిరియాసిస్ (Satyriasis) లేదా డాన్‌జువానిజమ్ (Don Juanisam) అంటాం.

మన సమాజంలో స్త్రీకొక న్యాయమూ, పురుషుడికొక న్యాయమూ కదా! స్త్రీకి వాంఛ అధికంగా ఉంటే సహజంగానే హడలి చస్తారు మగ వాళ్ళు. వాంఛే అధికంగా ఉండక్కర్లేదు. ఉన్న కొద్దివాంఛనీ భర్త వద్ద స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరిచినా బిక్కచచ్చిపోవడం పురుష సహజం అంటే నమ్మండి.

అదే– పురుషుడికి వాంఛ అధికంగా ఉంటేనో! అతడు రసికుడు! శృంగార సమ్రాజ్యధిపతి! వాడికేం మగాడు! కామ యోధుడు! ... ఎట్సెట్రా పొగడ్తలు. ఒకింత తోటివారికి ఉడుకుబోత్తన మూను! వీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే ఎందుకు సంప్రదిస్తారో తెలుసా? తమకి కామం ఎక్కువ వుందని కాదు, తమ భార్యకి తక్కువ ఉందనీ, దాన్ని ఎలాగైనా పెంచమనీను! లేదా తమ భార్యకి మరీ ఎక్కువ కామవాంఛ ఉందనీ దాన్ని ఎలాగైనా తగ్గించే మార్గం చెప్పమని కోరుతారు.

లేదా తమలో కామవాంఛ పెంచమంటారు.

సరే! నిజంగా అతికాముకులు ఉన్నారా? ఉన్నారనే మీరు నమ్ముతున్నారు అవునా? కాని లైంగిక వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు దీన్ని అంగీకరించడం లేదు! లైంగిక వైద్య ప్రపంచం అమితంగా గౌరవించే హెలెన్ కెప్లాన్ మాటల్లో చెప్పాలంటే ''నా అనుభవంలో అతికామవాంఛ కేసులు చాలా అరుదుగా తారసపడినై. అలా తారసపడిన వాటిలో అధిక శాతం మందికి ఏదో రకం మానసిక రుగ్మతలు ఉంటూ వచ్చాయి. హైపోమేనిక్ స్టేట్, తీవ్రమైన ఏంగ్జయిటీ, టెన్షను, సెక్సు అసమర్థతకి సంబంధించిన అబ్సెషన్లు... ఇట్లా! ''వారిలో కనిపించే విపరీత కామ ప్రవర్తనలకీ ఈ మానసిక రుగ్మతలకీ సంబంధం ఉంది. మానసిక రుగ్మతలు పోగొడితే అతికాముకత్వం కూడా తగ్గిపోయింది. అంటే వారిలో మనోరుగ్మతలకి అతికాముకత్వం అనేది వ్యాధి కాదు. ఒక అభిప్రాయం. ఒక

భ్రమ మాత్రమే" అంటారామె.

విలియం మాష్టర్స్, వర్జీనియా జాన్సన్‌లది కూడా అదే మాట! అతి కాముకత్వం అని ఎప్పుడు అనవచ్చూ... అంటే...

1) ఎన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటున్నా తృప్తనేది కలగక ఇంకా కావాలనే అనిపిస్తూండటం... ఈ రంధి దినచర్యకు అడ్డుపడడం.

2) ప్రేమ, అనురాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా యాంత్రిక సెక్సు సంబంధాలే ప్రధానమవడం.

3) భావప్రాప్తులు కలుగుతున్నా తృప్తి కలగకపోవడం... ఈ లక్షణాలుంటే దాన్ని అతికాముకత్వంగా భావించవచ్చునంటారు మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు.

"అయితే తమ కంటే తమ భార్యలకి కామావసరాలు ఎక్కువగా ఉండటం చాలామంది పురుషులకి సంకటంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాళ్ళే భార్యల్ని / భాగస్వాముల్ని 'కామినులుగా (Nymphos)గా చిత్రీకరించి, తద్వారా తమ అహాన్ని వారు కాపాడుకుంటారు.

ఆమెని 'కాముకి' అనడం ద్వారా ఆమెని దోషిని చేసి తనలో లోపం లేదని గంభీరతని ప్రదర్శిస్తాడు. నిజానికి

యితనికి ఏ లోపమూ ఉండకపోవచ్చు. కాని అతని అవసరాలకన్నా ఆమె అవసరాలు కొంత ఎక్కువ కావచ్చు. అందులో తప్పేముంది? అయినా అతనామాట అనకుండా ఉండలేదు.

ఇక సెక్సు సమస్యలతోనో, అసమర్థతతోనో బాధపడుతున్న మగవాళ్ళున్నారు. వీరికి నిజంగా సెక్సులోపాలుంటాయి. లేదా లైంగిక ఆత్మన్యూనత ఉంటుంది. భయాలుంటాయి. అవన్నీ కప్పిపుచ్చుకోవడానికి భార్యని అతికాముకిగా వర్ణించి మీసం మెలేసుకుంటూ బయట పడతారు.

'ఆడవాళ్ళూ అంతే. తమ భర్తలకీ, తమకీ మధ్య ఉన్నది సాధారణ వాంఛా భేదమేనని గుర్తించక, తమ భర్తలు' అతి కాముకు' లనుకుంటారు. లైంగిక స్పందనలు, కామవాంఛ లోపించిన స్త్రీలు కూడా తమ వద్దనే లోపం ఉంచుకుని కూడా మగవాళ్ళమీద అతి కాముకులనే ముద్ర వేస్తూంటారు.

"ఇలా చూస్తే అతి కాముకత్వం అనేది నిజంగా లేదనీ, ఒకరిమీద ఒకరు వేసుకునే 'నిందే' అనీ అనిపిస్తుంది" అంటారు జాన్సన్. చాలామంది శాస్త్రజ్ఞుల దృష్టిలో 'నింఫోమేనియా' (స్త్రీల అతికాముకత్వం) సెక్సు నవలలకీ, సినిమాలకీ, స్త్రీ పురుషుల భయాలకీ గొప్ప ముడిసరుకు. అంతే తప్ప నిజజీవితంలో అతికాముకత్వం అనేది లేదు. అయితే ఇటీవల – అంటే ఓ దశాబ్ది కాలంగా కామవ్యసనం (Sexual Addiction) సిద్ధాంతమొకటి బయలుదేరి బాగా చర్చలకు ఖండన మండనలకూ తెరతీసింది.

కామవ్యసనం, కంట్రోల్ చేసుకోలేని సెక్సురంధి Sexual Addiction & Compulsivity

గత దశాబ్ద కాలంలో అనేకమంది కామ శాస్త్రజ్ఞులు కంపల్సివ్ సెక్సువల్ బిహేవియర్ (అదుపుతప్పిన కామ

ప్రవర్తన)ని ఒక మనోవ్యాధిగా పేర్కొంటున్నారు. ఆల్కహాలు, స్మోకింగు, మాదకద్రవ్యాలకు, జూదానికి రేసులకు ఒక వ్యక్తి ఎలా అయితే అలవాటు పడిపోయి (Addict) వాటి నుంచి బయటపడలేక పోతాడో అలాగే కొందరు కామ స్పందనలకి విపరీతంగా లోనై అదే ప్రపంచంగా ప్రవర్తిస్తారు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో 3 లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. వాటిని 3-Cs అంటాం. మొదటి 'C' తను చేస్తున్న పనివల్ల దుర్భరమైన పరిణామాలు ఎదురవుతున్నా అదే పని Continue చెయ్యడం.

రెండో 'C' కంపల్షన్ : Compulsive గా (తప్పనిసరిగా) ఆ పని చేసితీరడం. మూడో 'C' ఎంత Control చేసుకుందామన్నా చేసుకోలేక పోవడం. ఇవి కాక ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగాను, ఆ పని మానేసినప్పుడు డల్‌గాను ఉండటం, మానుకుందామని నిర్ణయించుకుంటే (సిగరెట్ మానేసిన వాళ్ళు కొత్తలో గిలగిలలాడి పోయినట్టు) శారీరకంగా, మానసికంగా బాధపడిపోవడం (విత్‌డ్రాల్ సిమ్టమ్స్) కలిగి ఉండటం ఈ జబ్బు లక్షణాలు.

వీటి వల్ల దినచర్యలకి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎవరికీ తన సంగతి తెలియకుండా ఉండటం కోసం ఎంతో శ్రమ పడటం వల్ల మానసిక భారం పెరుగుతుంది. పైకి సమాజంలో ఒక లాగ, రహస్య జీవితంలో మరొకలాగ ద్వంద్వ జీవితం గడపాల్సి వస్తుంది.

ఒకోసారి తాము ఏపనికి అలవాటు పడ్డారో ఆ పనిని సమయం, సందర్భం, స్థలం పట్టింపు లేకుండా చేసి అవమానాలకు, సమస్యలకూ లోనవుతారు. కాలం గడిచేకొద్దీ సమస్య తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇవి సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లక్షణాలు

కేసు హిస్టరీ : *మావద్దకి ఒక 19 సం॥ల అబ్బాయిని కర్నూలు జిల్లా నుంచి అతని ఫ్రెండ్స్ తీసుకువచ్చారు. కారణం అతను అతిగా మాస్టర్‌బేషన్ (హ.ప్ర.) చేస్తాడని. అతి హ.ప్ర. అంటూ ఏమీ లేదని చెప్తూంటాం కనుక ముందు ఇతని విషయం కూడా అలాంటిదే అనుకున్నాం. తీరా కేసు హిస్టరీ తీసుకునే సరికల్లా ఇతను హ.ప్ర. కి బానిస అయ్యాడని తెలిసింది. ఇతను రోజుకు 5–8 సార్లు హ.ప్ర*

చేసుకుంటాడు.

కాని ఇక్కడ సంఖ్యకాదు ప్రధానం. అంగం స్తంభించినా, స్తంభించకపోయినా; తృప్తి కలిగినా, కలగకున్నా అన్నిసార్లు హ.ప్ర. చేసుకోకుండా ఉండలేకపోవడం అతని సమస్య. ఫ్రెండ్స్ మధ్య ఉన్నవాడు హఠాత్తుగా బాత్రూంకి వెళ్లిపోయి చాలాసేపుండి వస్తాడు. కాస్సేపు అతని ముఖం రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. ఓ 2-3 గంటలు గడిచేక మళ్ళీ మూడ్ మారిపోతుంది. విషయం తెలుసుకున్న ఫ్రెండ్స్ మొదట్లో అతన్ని వేళాకోళం చేసారు. తర్వాత నచ్చజెప్పారు. బెదిరించారు. మాన్పించడం కోసం అతను ఒంటరిగా ఎక్కడికీ పోకుండా గంటల తరబడి కట్టడిచేసేవారు. గంటలు గడిచేకొద్దీ అతను బెంగటిల్లిపోయి చివరకు చెర విడిపించుకుని హ.ప్ర. చేసుకుని వచ్చి మామూలు మనిషయ్యేవాడు. ఇతను రోజుకో 3-4 మాట్లు బయటకి పోయి పావుగంటకీ, అరగంటకీ తిరిగి వస్తూండటంతో కిరాణాకొట్లో చేసే చిన్న ఉద్యోగం సైతం ఊడిపోయింది. ఇదుగో, ఇదీ వ్యసనమంటే!

దీని వెనుక మరేదైనా మానసిక జబ్బు ఉందా, ఇదే ఏకైక మానసిక జబ్బా అనేది ప్రస్తుతం నిర్ణయించడం కష్టమయినా అతనికున్నది సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ అని చెప్పవచ్చు. సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో హ.ప్ర. ఒక్కటే కాదు, అన్నిరకాల కామప్రవర్తనలూ చోటు చేసుకోగలవు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ సిద్ధాంతాన్ని ప్రవేశపెట్టిన కార్నెస్ ప్రకారం ఇందులో 3 లెవల్స్ ఉన్నాయి. మొదటి లెవెల్‌లో సాంఘికంగా అభ్యంతరం లేని కామప్రవర్తనలే ఉంటాయి. హ.ప్ర., స్త్రీ సంపర్కం, బూతు సాహిత్యం చదవడం / చూడడం, అశ్లీల చిత్రాలు చూడటం, కేబరే డాన్సులకి పోతుండటం, వ్యభిచారం, స్వలింగ సంపర్కం లాంటి ప్రవర్తనలే మితిమీరిన స్థాయిలో జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల నష్టం ఆచరించే వాడిచే తప్ప పాల్గొనే రెండవవ్యక్తికి తక్కువ (సుఖ వ్యాధులు తప్ప).

ఇక రెండో లెవెల్ ఎడిక్షన్‌లో సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యం కాని లైంగిక ప్రక్రియలు చోటు చేసుకుంటాయి. (బహిరంగ లింగ ప్రదర్శన (ఎగ్జిబిషనిజమ్), కన్నాల్లోంచి చూడటం, ఫోన్లో అశ్లీల సంభాషణలు చేయడం, ఇతరులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం, మొ॥నవి)

మూడో స్థాయి ప్రవర్తనలో ప్రమాద కరమైన, హానికరమైన కామప్రవర్తనలు చోటు చేసుకుంటాయి. తన అదుపులో లేని కామవాంఛ తీర్చుకోవడంకోసం పిల్లలపై అత్యాచారాలు చెయ్యడం, నిషిద్ధసంబంధాలకు పాల్పడటం, బలాత్కారాలు, మానభంగాలు చెయ్యడం వంటి నేరపూరితమైన కామ ప్రవర్తనలు ఈ రకంలో ఉంటాయి.

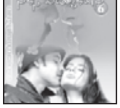
పుట్టుక

ఈ కామవ్యసనానికీ, కామ బానిసత్వానికీ కారణం ఏమిటి? వ్యక్తుల మెదడులో 'అతి కామం' కలిగించే లోపాలేమైనా ఉన్నాయా? ఇదేమైనా మానసిక జబ్బా? లేదా ఏదేని మానసిక జబ్బులక్షణాల్లో ఒకటా? పెంపకం, కుటుంబ వాతావరణం, మొ॥ వాటి ప్రభావమా? – వీటన్నిటికీ సంతృప్తి కరమైన జవాబులు ఇంకాలేవు.

అతికాముకత్వం (Hyper-sexuality) లోనే ఇది ఒక తీవ్రమైన రకమని కొందరి అభిప్రాయం. ఏది ఏమైనా త్రాగుడు వ్యసనం నుంచి బయటపడటానికి సేవలందించే ఆల్కహాలిక్స్ ఎనానిమస్ (AA= Alcoholics Anonymous) అనే స్వయం సేవక సంస్థ సూచించే 12 సూత్రాల చికిత్సావిధానం వల్ల సెక్సు ఎడిక్టులు (లైంగిక వ్యసనపరులు) కూడా తమ వ్యసనం నుంచి బయటపడు తున్నారు.

Sex Addicts Anonymous, Sexaholics Anonymous, వంటి సంస్థలు ఇందుకు సహాయం చేస్తున్నాయి. సైక్రియాట్రీ మందులవల్ల, చికిత్సా విధానాలవల్ల, సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీల వల్ల కూడా ఈ వ్యసనం అదుపులోకి వస్తుంది.

'పురుషుల సాఫల్యత సమస్యల పరిష్కారంలో అగ్రగామి రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేదం!'



మీరు చదవాల్సిన

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

6 వ భాగం : శీఘ్రస్ఖలనం (రతిలో త్వరగా స్ఖలనమైపోవటం) సమస్యకి కారణాలు - వివిధ చికిత్సలు - స్క్వీజ్ టెక్నిక్, స్టార్ట్ - స్టాప్ టెక్నిక్, అభిసారిక విధానం - హస్తప్రయోగానికీ శీఘ్రస్ఖలనానికీ సంబంధం.

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

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

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

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

17 వ భాగం : వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.

18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

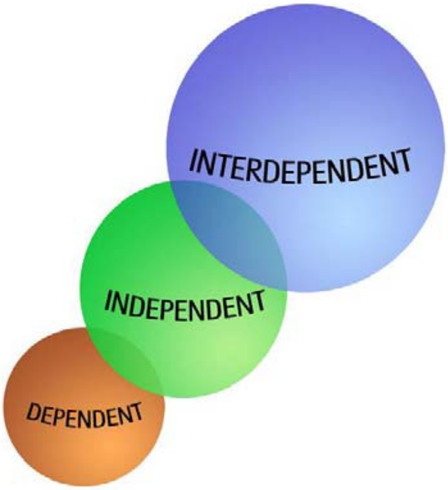
22 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.

23 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యానికి (యూరాలజీ) సంబంధించిన సమస్యలు - పరిష్కారాలు. ముఖ్యంగా కిడ్నీస్టోన్స్, ఇతర మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు వాటికి చికిత్సలు, పేషెంట్లు తెలుసుకోవలసిన ఆహార వ్యవహార నియమాలు - పురుషాంగంపై, వృషణాలపై వచ్చే కేన్సర్లు - అంగం గంటల తరబడి స్థంభించి ఉండిపోతే కలిగే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

పరిపక్వత సాధించండి!

క్రాంతికార్

చాలాకాలంగా అందరూ ఒక ఆదర్శాన్ని వల్లిస్తున్నారు. ఎవరో ఒకరిపై ఆధారపడ్డం కాదు, సొంత కాళ్ళపై నిలబడాలి! స్వతంత్రంగా ఆలోచించాలి....! స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి! అని. ఒకరిపై ఆధారపడే క్రమం నుండి స్వతంత్రత సంతరించు కోవడం ఆదర్శమైతే, స్వతంత్రత నుండి పరస్పర ఆధారం అనే అంశం గుర్తించే స్థితికి చేరి, అందుకనుగుణంగా ప్రవర్తించడం అనేది పరిపక్వత సంతరించు కోవడం అవుతుంది. అసలు అందరి ప్రారంభం 'ఆధార పడడం' (Dependence) నుండే కాబట్టి అక్కడినుండే ప్రారంభించి సక్సెస్ వైపుకు పరుగులు తీయడానికి అవసరమైన పరిపక్వతని సాధిద్దాం!



మీరు ఇప్పుడే పుట్టారు!

మీరు ఇప్పుడే పుట్టారనుకుందాం! కనుక మీకు కొద్దిగా కూడా స్వతంత్రత ఉండదు. అంతా ఇతరుల మీద ఆధారపడ్డమే. మీ పోషణ, పాలన, నియంత్రణ అంతా ఇంట్లో ఉండే పెద్దల చేతుల్లో ఉంటుంది.

ఇక 'నేను' అనే భావం ప్రారంభం!

క్రమంగా నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచేకొలది ఆధారపడ్డం (Dependence) నుండి స్వతంత్రత (Independence) వైపుకు పయనం మొదలవు తుంది. నడవలేనివారు నడుస్తారు. తరువాత పరిగెడతారు. శారీరికంగా ఎవరిమీదా ఆధార పడకుండా అన్ని పనులు చేసుకోగలిగే స్థాయి వస్తుంది. అలాగే మానసికంగా, ఉద్వేగపరంగా, ఆర్థికంగా స్వతంత్రతను పొందగలుగు తారు.

చివరకు ఎవరో మనల్ని డైరెక్ట్‌చేసే, కంట్రోల్ చేసే స్థితినుండి మనల్ని మనం సంరక్షించు కోవడం, మనల్ని మనం నిర్దేశించు కోవడం (Innerdirected), స్వయం సహాయ కత్వం (Self-Reliance) పెంపొందించుకోవడం జరుగుతుంది. ఇది కావాలనే చాలా మంది కోరుకొనేది.

పరిపక్వతవైపుకు పయనం...

క్రమంగా 'నా', 'నేను' అనే భావాలతో వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసం పొంది, అలా ఎదుగుతూ పరిపక్వత సంతరించుకునే కొలది... 'స్వతంత్రత' అనే భావనలో అర్థం లేదని గమనించడం జరుగుతుంది. ప్రకృతి మొత్తం ఒకదానిపై ఒకటి పరస్పరం ఆధారపడ్డాన్ని కొంత మంది గమనించ గలుగుతారు.

మనుషులు గాలిపీల్చి. ఆక్సిజన్ తీసుకొని కార్బన్ డయాక్సైడ్ వదిలేస్తారు. కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని మొక్కలు పీల్చుకొని మనకు ఆక్సిజన్ వదిలి పెడుతున్నాయి. కాని మనం 'నేను', 'నా' అనే భావంతో చెట్లు నరికేస్తున్నాం. దాంతో మనకు అవసరం అయిన 'ఆక్సిజన్' ని తయారు చేసే ఫేక్టరీలను (చెట్లను) కోల్పోతున్నాం. క్రమంగా, ఎండలు పెరిగి పోతున్నాయి. వర్షాలు లేవు. ఎక్కడ చూసినా నీటి కరవే! కరెంటు కోతే! కాలుష్యం పెరిగి లెక్కకు మించిన జబ్బులు వచ్చి పడుతున్నాయి. నీకు అడ్డు అని చెట్లను

తొలగిస్తే 'నీ' అడ్డుని చెట్లుపై విధాలుగా తొలగిస్తున్నాయి.

ఇలా ప్రకృతిలోని ప్రతి అంశంలో పరస్పర ఆధారం (Interdependence) అనే సూత్రం ఉన్నట్లు మనిషి గమనించ గలిగితే పరిపక్వత వైపుకు పయనిస్తున్నట్లే లెక్క. అలాగే సమాజం లోని రాజకీయాలు, ఆర్థికస్థితి, అభివృద్ధి అంతా మీతో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది. మీ అభివృద్ధిపై దేశఅభివృద్ధి ఉంటుంది. దేశ అభివృద్ధిపై మీ అభివృద్ధి ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఇలా నైతిక విలువలు మొదలు కొని ఎన్నో అంశాలు పరస్పర ఆధారం, పరస్పర ప్రభావం ఏర్పరచుకుంటాయి. అదే విధంగా ఆలోచిస్తే మనిషి బంధాలు – అనుబంధాలు, జయాలు– అపజయాలు, సమస్యలు – పరిష్కారాలు అన్నీ... "పరస్పర ఆధారం" పై నిర్మించబడి ఉంటాయి.

'మీకు' మీరుగా ఈ సమాజంలో బ్రతకడం కల్ల! ఏదో విధంగా బ్రతకాలంటే అది మీ ఇష్టం. ఆదర్శవంతమైన జీవితం, అభివృద్ధి కావాలంటే 'పరస్పర ఆధార' (Inter dependene) తప్పనిసరి.

'మీరు' (you) భావంతో డిపెండెన్స్!

'ఆధారపడ్డం' (Dependence) లో 'మీరు' (you) అనే భావం ఉంటుంది. మీరు నా కోసం పట్టించుకోండి. మీరు నాకు ఈ పని చేయండి. మీరు నాకు ఇవి కొనడం లేదు. ఇలా ప్రతీది 'మీరు' పై ఆధారపడతారు. చివరకు... మీరు నా కోసమే ఆలోచించాలి.... ఇలా ''మీరు చేయాలి!'' ''మీరు అలా ఆలోచించాలి", మీ కారణంగానే....!' అనే వైఖరిలో "ఆధారపడ్డం" కన్పిస్తుంది.

నేను (I) తో ప్రారంభం అయ్యే ఇండిపెండెన్స్

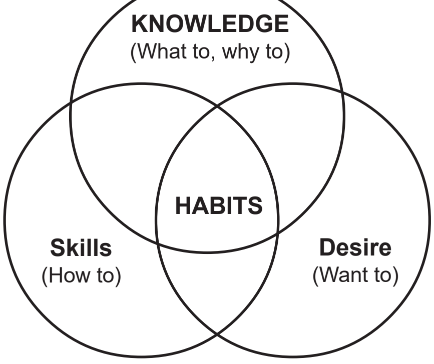
ఇక స్వతంత్రత సమకూరితే, మీరు (you) తీసేసి 'నేను' (I) ప్రారంభం అవుతుంది. నేను చేయగలను!", 'నేను సాధించ గలను!" "నాకు తెలుసు!", "నాక్కావలసినట్లుగా నేను బ్రతగ్గలను", "నా కాళ్ళపై నేను నిలబడగలను!"... ఇలా 'నేను' అనే పదం తరచు విన్పించే స్థితి ఇది.

మనం (We) అనే భావంతో 'ఇంటర్ డిపెండెన్స్'

పరస్పర ఆధారం (Interdependence) అనే స్థితికి పరిపక్వత చెందితే 'నేను' అనే భావన తగ్గుతూ 'మనం' (We) అనే భావం పెరుగుతుంది. ''మనం చేయగలం!'', ''మనం సహకరించుకోగలం!", "మనం ప్రతిభా పాటవాలను, శక్తి యుక్తులను వినియోగించుకొని మరింత గొప్పగా కార్యాలు కలిసి సాధిద్దాం!"

ఇలా సాగే "నువ్వూ గెలువు! – నేనూ గెలుస్తాను'' (Win-Win Aproach) అనే ఆదర్శ భావన 'పరస్పర ఆధారం' (Interdependence) లో ఉంది.

ఇది కుటుంబాల విషయంలో అమలు చేస్తే కుటుంబాలు సక్సెస్ అవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అమలు చేస్తే వాటిలోను అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో ఎన్నో పెద్ద – పెద్ద సంస్థలు ఇలా కలిసి పనిచేయడానికి ఒప్పందాలు చేసుకుంటున్నాయి. ఎన్నో రంగాలలో 'పరస్పర ఆధారం' అనే భావనతో పరస్పర సహకారంతో ఎంతో లాభాలు పొందుతున్నాయి.



చివరిగా మరోసారి చెప్పాలంటే, ఆధారపడేవారు తమ అవసరాలు తీరడంకు మరొకరిని కోరుకుంటారు.

స్వతంత్రులు తమ అవసరాలకు తామే తీర్చుకుంటారు. దానికి తామే కష్టపడతారు. తమ కష్టాన్నీ, శక్తులను నమ్ముకుంటారు.

పరస్పర ఆధారంతో వెళ్లేవారు, తమ శక్తులను, కృషిని నమ్ముతూనే, ఎదుటి వారి శక్తి, శ్రమలతో కలుపుకొని గొప్ప విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. ఇద్దరివద్ద చెరొరెండు ఐడియాలు ఉంటే ఒకరికొకరు చెప్పడం ద్వారా ఇప్పుడు ఒక్కొక్కరి వద్ద 4 ఐడియాలే కాదు, అవి డెవలప్ అయితే అరడజను ఐడియాలు గాను మారవచ్చు.

ఒక గొప్ప స్థితికి మీరు రావాలనుకుంటే మీ అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అలవాట్లు మారనంత వరకు విజయం మన దరిచేరదు. సో, వ్యక్తిత్వ వికాసంలో మొదట చెప్పేది ఆధారపడే స్థితినుండి స్వతంత్రతకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయమని, అక్కడి పరస్పర ఆధారం వైపుకు పయనించమనీ! అలా చేయగలిగితే సూపర్ సక్సెస్ మీదవుతుంది.

మీ తలరాతను నిర్ణయించేది అలవాట్లే!

మనిషి యొక్క స్వభావం అంటే, మనిషిలో ఉన్న అలవాట్ల సమ్మేళనం. మీకు ఓ ఆలోచన వచ్చింది. ఆ ఆలోచన చర్యకు కారణం అవుతుంది. ఆ చర్య జరిగితే, అది అలవాటుకు కారణం అవుతుంది. ఒక అలవాటు ఏర్పడితే అది స్వభావానికి కారణభూతం అవుతుంది. ఏ స్వభావం మీకు ఏర్పడితే అదే మీ అదృష్టానికో దురదృష్టానికో కారణమవుతుంది.

అంటే మీ తలరాతని ఎవరు రాస్తున్నారు? మీరే...! ఇప్పుడు కావాలంటే తిరగరాసుకోవచ్చు. అదే "బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' యొక్క గొప్పతనం.

అలవాట్లనేవి చాలా శక్తివంతంగా మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మన అంతఃచేతన మనస్సులో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకొని ప్రతిరోజూ అవి మన స్వభావం రూపంలో వ్యక్తీకరించబడుతూ, మన సమర్థతకు, అసమర్థతకు కారణం అవుతాయి.

ఈ అలవాట్లు మీరు నేర్చుకున్నవి కావచ్చు. మీతో ప్రేమయం లేకుండా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం కారణంగా వచ్చినవి కావచ్చు. వాయిదాల మనస్తత్వం, అసహనం, స్వార్థం, నిరాసక్తత వంటివి సాధారణంగా చాలా మందిలో ఉండే అలవాట్లు. వాటిని వదిలించుకోవడం చాలా కష్టంగానే అన్పిస్తుంది. ఒకసారి గాని మారితే, ఆ వ్యక్తి కొత్త మంచి అలవాట్లనే కంటిన్యూ చేస్తాడు.

అలవాట్లను మార్చుకోవాలంటే....?

జ్ఞానం (Knowledge), నైపుణ్యం (Skill), కోరిక (Desire) – ఈ మూడింటి ఇంటర్‌సెక్షన్ నుండి పుట్టిందే అలవాటు (Habit). అదెలాగో పై పటంలో కూడా చూడవచ్చు. "జ్ఞానం' ను సైద్ధాంతిక దృష్టితో చూస్తే, "ఏమి చేయాలి?" (What to do), ఎందుకు? (Why) అనే ప్రశ్నలకు మూలమే జ్ఞానం అంటే. ఇక 'ఎలా చేయాలి?' (How to do) అనేది నైపుణ్యం.

కోరిక (Want to do) అనేది మోటివేషన్‌గా చెపుతారు. మనలో ఒక మంచి అలవాటు ఏర్పడాలంటే, ఈ మూడింటి యొక్క అవసరం తప్పనిసరి.

మీరు ఏ విషయంలో అలవాటు మారాలనుకుంటున్నారో, ఆ విషయంలో నాలెడ్జి కావాలి. మారడానికి తగిన నైపుణ్యం కావాలి. ఏ స్థాయిలో మార్పు రావాలనే మోటివేషన్ కావాలి.

అప్పుడు ఆ స్థాయిలో కొత్త అలవాటు మీలోకి వస్తుంది. మీ జీవితంలోనికి అవసరమైన అలవాట్లను ఏర్పరచుకుంటే, గొప్ప స్థాయికి వెళ్ళడం గొప్ప విషయం కాదు. ఆధారపడే మనస్తత్వం నుండి స్వతంత్రతకు రావాలన్నా, అక్కడి నుండి పరస్పర ఆధార స్వభావం వైపుకు పరిగెత్తాలన్నా మీ అలవాట్లలో పాతవాటికి స్వస్తి చెప్పి కొత్తవి రావాలి.

క్రాంతికార్

పిల్లలు దారితప్పకూడదనుకుంటే!

❈ మా అమ్మాయి ఎమ్.టెక్. చేసింది. ఎప్పుడూ చాటింగ్ చేస్తూ ఎవడ్నో ప్రేమించి మాతో చెప్పకుండా పెళ్ళి చేసుకుంది. ఎంతో ప్రేమగా పెంచి, ఇంత దాన్ని చేసిన నాకు ఇంకేమి మిగిలింది?

- ఓ తల్లి ఆవేదన.

❈ మా అబ్బాయి బి.టెక్. చేస్తున్నాడు. అన్నీ సబ్జెక్టులూ పోయాయి. ఈ మధ్య తన రూము లోంచి రావడం లేదు. స్పీడుగా డ్రైవ్ చేసి యాక్సిడెంట్ చేసాడు. ఎన్నో ఫ్రాక్చర్‌లయ్యాయి. ఒక ప్రక్క మా అమ్మాయి బి.టెక్. చేస్తున్నప్పుడే ఒక అప్రయోజకుడిని ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకుంది. ఇద్దరు పిల్లలూ ఇలా అయితే నా పరిస్థితి ఏమిటి?

- మరో తల్లి ఆవేదన

❈ నా కొడుకు ఒక కార్పొరేట్ కాలేజ్‌లో ఇంటర్ చేస్తున్నాడు. అందరి సెల్‌ఫోన్‌లు దొంగతనం చేస్తున్నాడు. వీడికిదేమి కర్మ!

- ఓ ఉన్నత అధికారి కన్నీళ్ళు

❈ మా అబ్బాయి ఎమ్.బి.ఏ. చేస్తున్నాడు. మేడ మీంచి ప్రక్కింటి బాత్‌రూములో స్నానం చేస్తున్న అమ్మాయిలను వీడియోతో షూట్ చేస్తున్నాడు.

- ఓ సైకాలజిస్టు ఆవేదన

ఇవీ రోజూ మేము వినే బాధలు. ఎంతో మంది తల్లి దండ్రులు తమ పిల్లలు దారితప్పుతున్నారని ఆవేదన చెందుతున్నారు. ప్రేమించకపోతే హత్యలు చేయడం, ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం, పారిపోయి పెళ్ళి చేసుకోవడం, చదువులో డిటైన్ అవ్వడం, అతిగా టివి చూడడం, చాటింగ్, సెల్‌తో అతి సావాసం... ఇవన్నీ సమస్యలు. పరిష్కరించుకుంటే ఇంట్లోనే సమాధానాలు లభిస్తాయి. లేకుంటే పబ్లిక్ అయిపోతాయి.

మంచి ఇళ్ళు నిర్మించుకుంటారా? ఎక్కువ జైళ్ళు నిర్మించుకుంటారా?

"If you dont construct good homes, definitely you must construct more jails in future" - ఈ వాక్యం *"The Seven Habits of Highly Effective Families"* లో మనస్తత్వ వేత్త కోవే చెప్పింది. అంటే నేడు మీకు సరైన ఇళ్ళు నిర్మించుకోకపోతే భవిష్యత్‌లో ఎక్కువ జైళ్ళు నిర్మించుకోవాలని దీని అర్థం.

ఇళ్ళు నిర్మించుకోవడం అంటే...?

మంచి ఇళ్ళంటే నాగార్జున సిమెంటు, విశాఖ స్టీలుతో అని కాదు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి ఫీజులు కట్టడాన్ని ఇన్వెస్ట్‌మెంట్‌గా భావించి, రేపు ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనే భావనలో ఉంటున్నారు.

తల్లిదండ్రులు (Parents) అంటే "పే" రెంట్స్‌గా పిల్లలు భావిస్తున్నారు. ప్రతినెలా రెంట్‌లు పే చేసినట్లు డబ్బులు ఇచ్చేవారిలా పిల్లలు చూస్తున్నారు. దానికి తల్లిదండ్రుల ఆలోచనా విధానం కూడా ఒక కారణం. ఈనాడు పిల్లల చదువుపై పెట్టుబడి పెడితే, వాళ్ళు వందరెట్లు సంపాదించి తమని ఉద్ధరిస్తారని వారి నమ్మకం.

FAMILY అంటే...?

అసలు ఫ్యామిలీ అంటే ఏమిటో తెలుసా?

F - Father
A - And
M - Mother
I - I
L - Love
Y - You

అంటే అమ్మా నాన్నా నిన్ను ప్రేమిస్తున్నామని. పిల్లలు ఇలా ఫీలయ్యే వాతావరణం ఉందా?

సంపాదించిపెడుతున్నాంగా...!

చాలామంది తండ్రులు - లక్షలు సంపాదించిపెడుతున్నాం కదా! ఇంకేం తక్కువ వాళ్ళకు? అంటారు! అర్థరాత్రులు ఇంటికి వస్తారు. వారు ఏ సర్వెంట్ కొడుకునో, కూతుర్నో ప్రేమిస్తారు. తప్పెవరిది? మర మనుషుల్లా మీరు కష్టపడి సంపాదిస్తూ, మర మనుషుల్లా వారిని చదివిస్తున్నారా? మీలో దొరకని ప్రేమను వారు మరొకరిలో చూసుకుంటున్నారు.

ఓ 12 ఏళ్ళ అమ్మాయి ప్రేమకథ!

ఆ అమ్మాయిని 2005లో నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. చదివేది 7వ తరగతి. చాలా అందంగా ఉంటుంది. “ఎవరి వంకే కిటికీలోంచి చూస్తున్నావు?” అంది తల్లి. అప్పటివరకు కిటికీ అవతల ఎవరున్నారో కూడా తెలియని అమాయకపుది ఆ పాప. ‘ఎవర్ని చూస్తున్నావు’ అన్న దగ్గర్నుండి, ఎవరున్నారో అని చూడ్డం మొదలు పెట్టింది. ప్రక్కింటిలో ఎస్.బి.ఐ. క్రెడిట్ కార్డ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఉన్నాడు. ‘నేను వద్దన్నా కిటికీలోంచి చూస్తావా! ఉండు నీ పని చెపుతా’నని ఆ అమ్మాయిని నాలుగు తగిలించి, కిటికీ ఓపెన్ కాకుండా మేకులు వేయించింది. “ఈసారి వాడి వంక చూసావా? నీ పని చెపుతా’’ ‘ప్రేమ-దోమ అన్నావా? జాగ్రత్త!’ అని హెచ్చరించింది. అప్పటివరకు ఆ ఫీలింగంటే తెలియని 12 ఏళ్ళ అమ్మాయి, స్కూలు నుండి పారిపోయి ఆ అబ్బాయిని వచ్చేయమంది. అమ్మాయి మిస్సయ్యింది కాబట్టి పోలీస్ కేసులు, రెండు రోజుల తరువాత దొరికేక చావచితక్కొట్టి - వాడిని మర్చిపోయేలా చేయమని నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. తండ్రి స్టీలుప్లాంటులో మేనేజర్. ఆమె ఇన్సూరెన్స్ ఏజెంట్. ఇద్దరూ కొట్టుకోని రోజు లేదు. ఇక్కడ తప్పెవరిది?

అందరూ కలిసి భోజనం చేసి ఎంత కాలం అయ్యింది?

తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు కలిసి రోజూ భోజనం చేస్తారా? నో! ఆ సందర్భాలు చాలా తక్కువ. మొగుడు-పెళ్ళాలు రోజులో ఒకేసారి మాట్లాడుకుంటారు. అది దెబ్బలాడుకొనేటప్పుడు మాత్రమే!

ఒత్తిడితో చదివిస్తే....!

పిల్లలకు ఒత్తిడి ఎక్కువైపోయింది. ఇంటర్ వరకు భయంకరమైన ఒత్తిడితో చదివించేస్తున్నారు. ఇక బి.టెక్‌లో చేరాక వారు చాలా స్వేచ్ఛ ఫీలవుతున్నారు. చెడు అలవాట్లు, సెల్‌ఫోన్‌లు, పిజ్జా సెంటర్‌లు, చాటింగ్‌లతో రెండేళ్ళపాటు చదువు హుష్ కాకి. ప్రతి టెర్మ్‌కు ఫీజులు పట్టుకెళ్తూనే ఉంటారు. కొత్త సెల్‌లు, కొత్త బైకులు, కొత్త ఫ్యాషన్స్ కోసం తండ్రి సంపాదిస్తూనే ఉంటాడు. బి.టెక్. మూడవ ఏడాది తెలుస్తుంది, అబ్బాయి డిటైన్ అయ్యాడని. తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై పెట్టుకున్న నమ్మకానికో పెద్దషాక్! చిన్నప్పట్నుంచి అన్నింట్లో జెమ్. అన్నింట్లోను ఫస్ట్! ఏమయ్యింది వాడికి? తట్టుకోలేని వేదన!

సెల్ ముప్పు!

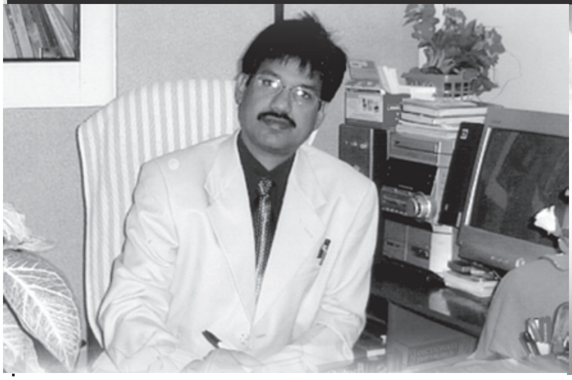
ఇది పిల్లల్ని భయంకరంగా పట్టి పీడిస్తున్న అలవాటు. దీనివల్ల చదువులు పాడవుతున్నాయి. కాపురాలు కూలిపోతున్నాయి. పెళ్ళాలు, మొగుళ్ళు ఉండగా వేరేవారితో రొమాన్స్ చేస్తున్నారు. ఇది వ్యసనంగా మారిపోయింది. ఈ ‘సెల్‌మేనియా’ తో బాటు, ఎస్.ఎమ్.ఎస్.లు, చాటింగులు, అతిగా టి.వి. చూడడం, సాఫ్ట్‌డ్రింక్స్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ అలవాట్లు - పిల్లల్నీ పాడు చేస్తున్నాయి.

మేమేం చేయాలి?

మీ కుటుంబ సభ్యులందరు వీలయినపుడల్లా కలిసి భోజనం చేయండి. ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకోండి. టీనేజ్ పిల్లల్ని స్నేహితుల్లా చూడండి. అప్పుడు వారి వ్యక్తిగత విషయాలు మీకు చెపుతారు.

13 నుండి 19 ఏళ్ళ వరకు వారు ఏ ఛానల్స్ చూస్తున్నారో, ఏ మ్యూజిక్ వింటున్నారో ఓ కంట గమనించండి. బెటర్ పేరెంటింగ్ శిక్షణ తీసుకోండి! మంచి మానవ సంబంధాలు ఏర్పరిస్తే వారు మంచి పౌరులుగా మారతారు.

98481 90302



నత్తి, డిప్రెషన్, నరాల బలహీనత, భయం, గుండెదడ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి,
ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం, ప్రేమ వైఫల్యం, మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్, ఖైనీలకు
బానిస కావడం మరియు అనేక సమస్యలకు ఎంతోమంది నా వద్దకు వచ్చి
హిప్నోసైకోథెరపీ 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?

ఏమి తిన్నా అరిగి చావడం లేదు!

నా వయసు 26 సం॥లు. నాకు 10 ఏళ్లుగా ఒక వ్యాధి ఉంది. అదేమిటంటే, ఏమితిన్నా కూడా సరిగా అరుగుదలకు రాదు. కొంచెం తిన్నా పొట్ట నిండుగా ఉంటుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఉన్నట్లు ఉంటుంది. కాని అతికష్టంమీద కొంచెం అప్పుడప్పుడు బయటకు వస్తుంటుంది. నోటికి ఏదీ హితవుగా ఉండదు. ఆకలి చాలా తక్కువ, పొట్ట పైభాగంలో చాలా మంటగా ఉంటుంది. ఏదైనా కొంచెం తిన్నా, తాగిన కొద్దిసేపు తగ్గినట్లుం టుంది. కళ్లు మంటలుగా ఉంటాయి. జుట్టు బాగా ఊడిపోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా రాదు. లెట్రిన్‌కు వెళ్ళిన కాస్సేపటికే మళ్ళీ వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. రోజుకు 3-4 సార్లు వెళ్ళక తప్పదు. సడన్‌గా మెళకువ వచ్చేస్తుంది.

చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించాను. ఫలితం లేదు. మలపరీక్ష, కొలనోస్కోప్ టెస్ట్‌ల రిపోర్ట్‌ను పంపుతున్నాను పరిశీలించండి. గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్టు దాన్ని ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్‌గా చెప్పారు.

- వై.పి.రావు., హైదరాబాద్

సైకో సోమాటిక్ ఇల్‌నెస్

మీరు ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మీకు మనస్సు బాగోలేకపోతే ఈ సమస్యలు బాగా పెరుగుతాయి. (Psychosomatic disorders) గా కూడా ఇవి వస్తాయి. అసలు ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్‌కు సరయిన మందులు లేవు. యాంగ్జయిటీ తగ్గితే అదీ తగ్గుతుంది. అనవసరంగా వర్రీ అవుతుంటే ఇదీ పెరుగుతుంది. మందుల పాత్ర తాత్కాలికమే.

వర్రీగా ఉండే వారికి జీర్ణకోశంలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ విపరీతంగా ఊరుతుంది. దానివల్లే మీకు ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ వచ్చాయి. కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు విపరీతమైన మంట, నొప్పి వస్తాయి. అటువంటప్పుడు కాస్త బిస్కెట్స్ తింటే తగ్గిపోతుంది.

ఏది ఏమైనా, సరయిన బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి, రిలాక్సేషన్ థెరపి విధానాల ద్వారా ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. స్వయంగా కలసి చికిత్స పొందవచ్చు. ఈలోగా, పులుపు, కారం, మసాలాలు, టీ, కాఫీలు, సిగరెట్లు తగ్గించేయండి, రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ ప్రాణా యామం చేయండి. అనవసరంగా ఆలోచించడం తగ్గించాలి. అప్పుడు జుత్తు ఊడడం కూడా తగ్గిపోతుంది.

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

గర్భమేనా?

నాకు మొదటినుంచీ అవక్రమ బహిష్టు. 5 నెలల క్రితం ఒక రోజు అన్నం సహించక పోవడం, యూరిన్ పచ్చగా రావటం, ఎప్పుడూ పడుకోవాలని అనిపించడం ఏదో కొద్దిగా తిన్నా త్రేంపులు, అరిగేది కాదు. ఇలా ఉండగా డాక్టరు గారిని సంప్రదించాను. ఆయన పరీక్షించి ప్రెగ్నెన్సీ ఉండవచ్చన్నారు. అయినా అనుమానంతో యూరిన్ టెస్ట్ చేయించాను. "పాజిటివ్" అని తేలింది. తర్వాత ప్రొద్దుటూరుకు వెళ్ళి లేడీ డాక్టరును సంప్రదించగా ఆమె స్కానింగ్ చేయించమన్నది. చేయించగా అందులో యుట్రస్ ఎన్లార్జ్‌డ్ కానీ ఎంబ్రియో కనిపించలేదు. 15 రోజుల తర్వాత రీస్కానింగ్ చేయించాలని చెప్పగా అలాగే చేశాము. అందులో ప్రెగ్నెన్సీ ఉంది. హార్ట్ బీట్స్ రెగ్యులర్‌గా ఉన్నాయని వ్రాసారు. ప్రస్తుతం నేను డాక్టరు సలహాపై టాబ్లెట్లు వాడుతున్నాను.

కాని ప్రస్తుతం కడుపు పెద్దగా కనిపించడంలేదు. ఒక 4 రోజుల నుండి కడుపులో కొద్దిగా కదిలినట్టు (గుండెకొట్టుకునే విధంగా) అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తుంది. దీనినే పిండం కదలిక అంటారా? ప్రస్తుతం నాకు కనిపించిన లక్షణాలన్నీ ప్రెగ్నెన్సీవేనా? నాకు రెగ్యులర్ మెన్సస్ రాదు. 10 నుండి 15 రోజులు ఆలస్యంగా వస్తుంటాయి. నా వయస్సు 30 సంవత్సరాలు. 49 కేజీలు బరువు ఉంటాను. ఇంకా ఎంతకాలం ప్రొల్యూటాన్, Gestanin వాడాలి. పిండం బాగా ఎప్పుడు తిరుగుతుంది.

నా లెక్క ప్రకారం నాకు 5 నెలలు పూర్తయి 6వ నెల వచ్చినది. అనుకున్నంత పిండం ఎదుగుదల లేదనిపిస్తున్నది. కొందరికి 5 వ నెల రాగానే కడుపు పైకి బాగా కనిపిస్తుంది. నాకు ఎందుకు బాగా కనిపించదు? మా ఇంట్లో పెద్దవారు లేని కారణంగా నాకెన్నో అనుమానాలు సార్. మీరు నా అనుమానాలకు చిరాకు పడకుండా తొందరలో సమాధానాలు సావధానంగా ఇస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

నాకు సాయంత్రం కాగానే గొంతులో మంటగా త్రేన్పులు వస్తున్నాయి. యూరిన్ కూడా చాలా సార్లు పోవాల్సి వస్తున్నది. రాత్రి 3 లేక 4 సార్లు లేవాల్సి వస్తుంది. కాస్త కడుపులో గ్యాస్ నిండి ఉన్నపుడు కడుపు బిగబట్టినట్టు ఉన్నది. ఈ ప్రశ్నలు అన్ని డాక్టర్లని అడగలేక మీకు వ్రాస్తున్నాను. నా బాధను అర్థం చేసుకొని వీలైనంత త్వరలో నాకు సమాధానాలు ఇస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

\- పి.వి.

జ. అమ్మా. మీకు ప్రెగ్నెన్సీయే అనటంలో సందేహం లేదు. నెల

తప్పినపుడు మీలో కలిగిన మార్పులు గర్భానికి సంబంధించినవే. మూత్ర పరీక్షలో రిజల్టు కూడా గర్భం ఉందనే (పాజిటివ్ అనే) వచ్చింది కదా! పోనీ అదేదో పొరపాటు రిజల్టు అనుకున్నా స్కానింగ్‌లో తప్పురాదు. అంతేకాదు. లేని గర్భం ఉన్నట్లు కొనసాగడం జరగదు. అందువల్ల గర్భం కాదేమో అనే సందేహం పెట్టుకోకండి. ఆ మందులు ఇంకా ఎన్నాళ్ళు వాడాలో నిర్ణయిం చాల్సినది మిమ్మల్ని పరీక్షిస్తున్న డాక్టరు గారే!

5 వ నెల నిండినా కూడా కడుపు ఎత్తుగా కనబడని వారు చాలామంది ఉన్నారు. శిశువు చిన్నదిగా (Small baby) ఉండి ఉండవచ్చును.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయా**నికి 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)

4 రోజులుగా కడుపులో కదలిన ట్లున్నది మీ బిడ్డ కదలికలే! రాను రాను ఇవి ఎక్కువవుతాయి. కొద్ది వారాల్లో శిశువు మీ కడుపు లోపల తిరగడం కూడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

కొన్ని జాగ్రత్తలు చెపుతానమ్మా అవి పాటించండి. మందుల వాడడంతో మీ బాధ్యత తీరిపోయిందనుకోవద్దు. ఆహారం పుష్టిగా తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో పప్పుదినుసులు, కాయ గూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు, పండ్లు విధిగా ఉండాలి. ఈ చెప్పిన వాటన్నింటి లోనూ దేని విలువలు దాని కున్నాయి. మీ తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యానికి యివన్నీ అవసరం. ముఖ్యంగా గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకి మరీ ముఖ్యం.

ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్, విటమిను బికాంప్లెక్సు, అవసరమైతే కాల్షియం మాత్రలు అదనంగా తీసుకోవాలి. అవి మీ డాక్టరు గారు ఇచ్చే ఉంటారు. లేకపోతే అడిగి వ్రాయించుకోండి.

ఎదిగే గర్భంతో పాటు పొట్ట సాగుతుంది. కనుక బిగవట్టినట్టే ఉంటుంది. అన్నం తిన్నాక కాస్త దూరం నడిచి వెళ్ళి వస్తుండండి. తేలిగ్గా అరుగుతుంది. రోజు మొత్తం మీద కొద్ది కొద్దిగా చొప్పున అనేక సార్లు తినండి. చూసే వాళ్ళు నవ్వుకుంటారేమో నని సిగ్గుపడకండి.

పెరుగుతున్న గర్భం వల్ల మూత్రనాళం మీద మూత్ర కోశం మీద ఒత్తిడి ఎక్కువ పడుతుంది. అందువల్ల పదేపదే మూత్రం పోవాల్సి వస్తుంది. ఇవన్నీ గర్భం లక్షణాలే.

స్కానింగ్ వల్ల ప్రమాదం లేదు. ఎక్స్‌రేలు ప్రమాదం, స్కానింగు ద్వారా బిడ్డ వయసునీ పెరుగుదలనూ, డెలివరీ తేదీని కరెక్టుగా తెలుసుకోవచ్చు.

"గర్భధారణ సమస్యలు'' పుస్తకం మాకార్యాలయం నుండి తెప్పించుకొని చదవండమ్మా. గర్భవతులు తెలుసుకో వలసిన ప్రతీ విషయమూ అందులో వ్రాశాము. డాక్టర్లని మీ సందేహాలు అడగదానికి సందేహించకండి. అడిగే హక్కుమీకు, చెప్పాల్సిన బాధ్యత వాళ్ళకి ఉన్నాయి.

రొమ్ములు నొప్పి

నాకు పెళ్ళయి సుమారు 17-18 సం॥లు కావస్తున్నది. మాకు నలుగురు సంతానం కూడా కలరు. నా భార్యకు 'మెన్‌సెస్ టైమ్‌లో" రెండు రొమ్ముల్లో నొప్పి రావటం, దానితో ఛాతిగుంజటం, మెడనరాలు గుంజటం, ముఖమంతా పాలిపోవటం, ఏమైనా ఇంటి పనులు చేయటానికి కూడా చేయలేక నీరస ముగా వుంటుంది. ఈ సమస్య 1992 నుండి స్టాట్ అయింది. ఇద్దరు ముగ్గురు గైనకాలజిస్టులను కూడా కన్‌సల్ట్ చేసినాం.

నా భార్యకు గల వ్యాధి లక్షణాలు: ప్రతి నెలా "పీరియడ్స్" రెగ్యులర్‌గానే వస్తున్నవి. కొద్దిగా వైట్ డిస్చార్జ్ అవుతుంది. మెన్‌సెస్ అయిన తర్వాత 15 నుండి 20వ దినము (5 రోజులు) వరకు రొమ్ముల్లో నొప్పి స్టార్ట్ అవుతుంది. రొమ్ములు కొద్దిగా బరువెక్కటం, ముట్టినా, తాకినా నొప్పిగా అనిపించటం జరుగుతుంది. 20వ రోజు నుండి మెన్‌సెస్ వచ్చే వరకు (సుమారు 10 రోజులు) రెండు రొమ్ములు గట్టిగా అయి, సలసలా పొడవటం, రెండు స్థనాలు మామూలు కంటే కొద్దిగా ఉబ్బి

గట్టిగా రొమ్ము క్రిందిభాగంలో ముడితే గట్టిగా ఏర్పడుతుంది. ఆయాసం. మెన్సెస్ అవగానే రెండవ రోజునుండి ఎలాంటి ఆయాసము, ఇబ్బంది వుండదు. రొమ్ములు మెత్తబడిపోతాయి. ముట్టుకున్నా పట్టుకున్నా నొప్పి అనదు. రొమ్ములు కూడా మామూలు సైజుకు వస్తాయి.

"హార్మోన్స్ ఇంబాలెన్స్" వలన అలా రొమ్ముల్లో నొప్పి రావటం జరుగుతంది. దానికి మందులు వాడితే తగ్గుతుంది అని చెప్పి మందులు వ్రాసి పంపిస్తున్నారు. ఒక లేడి డాక్టరు "గర్భసంచికి పుండు" అయింది దానికి 5,6 సార్లు కరెంటు పెడతాము. అలా తగ్గనిచో ఆపరేషన్ చేసి "గర్భసంచిని" తీసివేయాల్సి వస్తుంది అని చెప్పినారు. వారు చెప్పిన మెడిసిన్స్ మాత్రమే వాడినాం. కరెంట్ పెట్టించుకొనలేదు.

ఈ మధ్యనే మెదక్‌లో ఒక డాక్టరుగారిని సంప్రదించాము. వారు మాకు ఇచ్చిన "ప్రిస్క్రిప్షన్"ను మీకు పంపుతున్నాను. నేను ఆ మేడమ్ గారిని అడిగాను ఏమండీ "గర్భాశయ సంచిపైన పుండు అయిందని అంటున్నారు. దానిని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగిస్తే రొమ్ముల్లో నొప్పి పూర్తిగా నయం అవుతుందా" అని అడిగితే అది వేరు, ఇదివేరు. పుండు కోసం సంచి ఆపరేషన్ చేసి తొలగిస్తున్నాము. రొమ్ముల్లో నొప్పులకు టాబ్లెట్స్ వాడాలి అని అన్నారు.

ఈ విషయంలో ఎటూ తేల్చుకోలేక ఒక నిర్ధారణకు రాలేక పోతున్నాను. ఈ రొమ్ములో నొప్పి రానురాను క్యాన్సరుకు దారితీయ వచ్చా? గర్భాశయ సంచికి ఆపరేషన్ చేయించుకోని యెడల గర్భాశయ క్యాన్సర్ రావచ్చా? (నా భార్య వయసు్సు 32 సం॥లు). ఆ సంచిని తొలగించటం ద్వారా మా "దాంపత్య జీవితానికి'' ఏమైనా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయా?

(ప్రస్తుతానికి ఆమె ఆరోగ్యమే ముఖ్యమండీ డాక్టరుగారు. దాంపత్యం తర్వాత) మెదక్ లోని డాక్టరుగారు DANOGEN-Cap; వాడించినారు. అవి వాడడం వల్ల రొమ్ముల్లో నొప్పి రావటం ఒక నెల తగ్గింది. మందులు వాడినన్ని రోజులు రిలీఫ్‌గా వుంది. తర్వాత మామూలే. ఇవి వాడటం వలన కొద్దిగా మనిషి లావెక్కినట్టుగా అనిపించింది. ఆ టాబ్లెట్స్ వాడటం వలన శరీరం లావుకావటం జరుగుతుందా?

- ఎం.ఎస్., మెదక్

జ. మి భార్య ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు రెండూ వేర్వేరండీ. మొదటిది (రొమ్ములు నొప్పి, బరువు మొ॥వి) ప్రీమెనుస్ట్రువల్ మాస్టాల్జియా అంటాం. అంటే బహిష్టుకి ముందు వచ్చే రొమ్ముల నొప్పి- అని. స్త్రీ ఋతు చక్రంలో బహిష్టు తేది నుంచి మొదటి 14-15 రోజులపాటు గల కాలంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. మిగతా 15-16 రోజుల కాలంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ప్రభావం తగ్గి, ప్రోజెస్టిరాన్ హార్మోను ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.

ఈ రెండో అర్ధభాగంలో (బహిష్టుకి 1-2 వారాల ముందు) స్త్రీలలో అనేక శారీరక బాధలు, మానసిక ఒడిదుడుకులూ ప్రారంభమై బహిష్టు రాగానే మాయమవుతాయి. నెల నెలా క్రమం తప్పకుండా ఇలా జరుగుతూంటుంది. ఆ లక్షణాలు మనిషి మనిషికీ మారుతుంటాయి.

వాటిల్లో తరచు కనిపించేది యిలా రొమ్ములు పెద్దవై, బరువెక్కి, నొప్పి, సలుపు కలిగించడం, ఆ బరువుకి ఛాతీ, వీపు గుంజటం, స్వల్పంగా పార్శ్వనొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఒళ్ళు బరువుగా తోచటం, కోపం, చిరాకు, మాట్లాడితే చాలు తిరగబడటం, దేనిమీదా దృష్టి కేంద్రీకరించక పోవటం, కామవాంఛ లేకపోవడం... లాంటి లక్షణాలుంటాయి.

అన్నీ అందరికీ ఉండవు. ఈ లక్షణాలలో ఏ కొన్ని కలసి కనిపిస్తున్నా (అవి బహిష్టుకి 1-2 వారాల ముందు ప్రారంభమై బహిష్టు కావడంతో మాయమవుతూంటే) వాటిని ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) అంటారు. దీనంతటికీ ప్రధాన కారణం హార్మోను హెచ్చుతగ్గులే. ఇది తరచు 25-40 సం॥ల వయసు స్త్రీలలోనే వస్తుంది. బహిస్టులు ఆగిపోయేక మరి ఉండదు.

ఈ లక్షణాలు తగ్గించడానికి కొందరు ప్రొజెస్టిరాన్ మాత్రలిస్తారు. కొందరు ఫామిలీ ప్లానింగ్ పిల్స్ ఇస్తారు. వీటివల్ల కొందరికి PMS లక్షణాలు తగ్గుతాయి. కొందరికి తగ్గవు. కాని ప్రతి PMS బాధితురాలూ ఈ క్రింది సూచనలు పాటిస్తే సమస్య చాలా మటుక్కి తీరుతుంది.

1. ఆ 15 రోజులూ స్వీట్సు

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

తగ్గించాలి

2. కాఫీ తగ్గించాలి.

3. విటమిన్ B-6 మాత్రలు రోజుకి 50-100mg వరకూ చేసుకోవాలి.

4. లైట్‌గా ఎక్సర్‌సైజు (జాగింగ్ వంటివి) చేస్తే డిప్రెషన్, ఆందోళన, ఒంటికి నీరు పట్టడం తగ్గుతాయి.

5. ఆందోళన, టెన్షన్, కంగా అధికంగా ఉన్న స్త్రీలు డాక్టరు సలహాపై వారు నిర్ణయించిన డోస్‌లో ఫ్లుఆక్సిటిన్ ఔషధం తీసుకోవాలి.

6. ఆ రోజుల్లో బార్లీ నీళ్ళు తాగితే ఒంట్లో పోగయిన అదనపు నీరు తొలగిపోయి తేలిగ్గా అనిపిస్తుంది. చాలా లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. మిగతా వైద్యం డాక్టరుకే వదిలెయ్యాలి.

డాక్టర్లు రొమ్ముల్లో నొప్పి తగ్గడానికి Danazol 200 Cap ఇస్తుంటారు. కాని అవి కూడా నెలల తరబడి వాడకూడదు. వాటి వల్ల మనిషి లావెక్కే అవకాశం కూడా ఉంది.

మీ శ్రీమతి కూడా ఈ సలహాలు పాటించడం మంచిది. ఈ రొమ్ములు నొప్పి, గడ్డలు కేన్సరుకి దారితియ్యవు. గర్భాశయం ఆపరేషన్‌కీ, రొమ్ముల్లో నొప్పి తగ్గడానికీ సంబంధం లేదు.

ఇక రెండో సమస్య - గర్భాశయ కంఠపు పుండు గురించి: మీరు పంపిన రిపోర్టులలో మీ శ్రీమతికి సెర్వైకల్ ఎరోషన్ (Cervical Erosion) అని డయాగ్నోసిస్ రాసారు. ఇది కేన్సర్‌కి దారితీయదు.

కాని ఒకసారి ఆమెకు బయాప్సీ కాని, Pap smear పరీక్ష కాని చేయించాలి. అందులో ఏమైనా కేన్సర్‌కి దారితీయగల పరిస్థితులున్నట్టు ఆధారాలు దొరికితే అప్పుడు తప్పక గర్భసంచీ తీయించాలి.

అలాంటి ఆధారాలేమీ లేకపోతే ఆపరేషన్ ప్రసక్తి లేదు. సాధారణంగా నెగిటివ్ రిజల్టే వస్తుంది. రిజల్టు ఏం వస్తుందో అని భయపడుతూ ఉపేక్షించకుండా ఈ పరీక్షలు చేయించండి. ఎలక్ట్రోకాటరీ (కరెంటు పెట్టడం), క్రయోసర్జరీ, లేజర్ సర్జరీ వంటివి దీనికి సరైన చికిత్సలు. ప్రారంభంలో యాంటీబయాటిక్ చికిత్స కూడా అవసరపడుతుంది.

ఒకవేళ గర్భసంచీ తొలగించాల్సి వచ్చినా దాని వల్ల సంసార జీవితానికి ఆటంకమేమీ రాదు.

సీజన్లు లేవు

నా భార్య ఒక్కొక్కసారి రొమ్ముల్ని బలంగా ఒత్తమంటుంది. ముఖ్యంగా సెక్సు చివరకొచ్చేసరికి చాలా బతిమాలుతుంది. ఒక్కొక్కసారి అసలు రొమ్ములు ముట్టనివ్వదు. నొప్పి అంటుంది. లేకుంటే చిరాకు అంటుంది. చెయ్యి వేస్తే విసిరికొడుతుంది. స్త్రీలకి రొమ్ములు గొప్ప కామకేంద్రాలని మీరు ప్రణయ కళలో రాసారు. ఆ ప్రణయకళ పద్ధతులేవీ నా భార్య చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు పనికి రావటం లేదు. నాకు రొమ్ములంటే చాలా యిష్టం.

- ఏలూరు

భార్యకి చిరాగ్గా ఉన్నా, కోపంగా ఉన్నా, దుఃఖంగా ఉన్నా మా ప్రణయకళ పద్ధతులు ప్రయోగిస్తే ఇట్టే కరిగిపోతారని మేమూ పుస్తకంలో రాయలేదు. ప్రణయకళకి (foreplay) ముందుగా స్త్రీలో వాంఛకాని, వాంఛ రేకెత్తడానికి అనుకూలమైన పరిస్థితులు కాని ఉండాలి. ఆ మానసిక - శారీరక అనుకూలత లేనప్పుడు ఏ టెక్నిక్కూ పనికిరావు.

స్త్రీ ఋతు చక్రంలో (బహిష్టు మాసంలో) కొన్ని రోజుల్లో ఆమె సెక్సుకి మానసికంగా శారీరకంగా బాగా సంసిద్ధంగా ఉంటుంది. ఆ రోజుల్లో ఆమె రతిని బాగా ఆనందిస్తుంది.

మిగతా రోజుల్లో మానసిక సంసిద్ధత తక్కువగా ఉంటుంది లేదా అసలే ఉండదు. అలాంటప్పుడే ఆమె పురుషుడి ప్రయత్నాలని తిప్పికొడుతుంది. కనుక ప్రణయంలో పాల్గొనడానికి సమయమూ సందర్భమూ తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

పురుషుడికి ఇలా సీజన్స్ లేవు. నెలపొడుగునా అతనికి కామం ఉంటుంది. సెక్సుకి సిద్ధం కాగల మనోశారీరక పరిస్థితులుంటాయి.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360
నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ
RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

కొత్తగా పెళ్ళయింది, చేతనవటం లేదు

నాకు పెళ్ళయి 15 రోజులయింది. మొదటి రాత్రి అంగంలోనికి వెళ్ళలేదు. కారణం తెలియలేదు. నాకు 17వ సం॥నుండి హస్త ప్రయోగం అలవా టుంది. 4, 5 నెలల క్రితం నుంచీ పూర్తిగా మానుకున్నాను. నా భార్య నాతో పూర్తిగా సహకరిస్తున్నది. నేను ఎలా చెపితే అలా చేస్తుంది. అయితే నేను కలిసినపుడు యోనిలోకి అంగం వెళ్ళడం లేదు. కొద్దిగా శ్రమపడినా ఫలితం ఉండటం లేదు. యోనిపైనే వీర్యం పోతున్నది. నేను దాంపత్య జీవితానికి పనికిరానా? ఇదివరలో 4, 5 స్త్రీలతో సంబంధం ఉన్నది. నేను సంతానం కనటానికి అర్హుడను కానా? నన్ను ఆదుకోగలరు.

-1829

జ. నీళ్ళల్లో దూకగానే ఈత వచ్చేస్తుందా? సైకిలు మీద కూర్చోగానే సైకిలింగ్ వచ్చేస్తుందా? ఇదీ అంతే. వీటన్నిటికీ కాస్త ఓర్పు, నేర్పు కావాలి. అవి అనుభవంతో కాని రావు. కనుక గాభరా పడి బెంగపెట్టేసుకోకండి. నలుగురైదుగురు స్త్రీలతో మీకిప్పటికే సంబంధం ఉంది కనుక రతి మీకు కొత్త కాదు. మీ భార్యకు కన్నెపొర ముతకగా ఉండి ఉంటుంది. లేదా భయానికి ఆమె యోని కండరాలు బిగబడుతూ ఉండవచ్చు. లేదా ఆ కండరాలు వాటంత అవే ఆకస్మిక సంకోచానికి లోనవుతూండవచ్చు, అందువల్లనే 'కొంత ప్రయత్నం చేసినా' మీకు అంగప్రవేశం సాధ్యం కాలేదు. పరిస్థితిని బట్టి ఒక్కొక్క వధువుతో అంగ ప్రవేశానికి 4-5 రోజుల నుంచీ నెల రోజులదాకా పట్టవచ్చు. అంత వరకూ సహనంతో ప్రయత్నించాల్సిందే. అంగానికి కె.వై. జెల్లీ కాని, కొబ్బరినూనె కాని పట్టించుకోండి. ఆమె యోని లోపలికంటా కూడా పట్టించాలి. ఆ తర్వాత ప్రవేశానికి ప్రయత్నిస్తే కార్యం సులభమవుతుంది. మొదటే ఒకేసారి లోతుకంటా బలంగా చొప్పించకండి. దానివల్ల ఆమెకు షాకు, భయమూ కలిగే అవకాశం ఉంది.

అయినా ప్రయోజనం లేకపోతే లేడీ డాక్టరుకు చూపించండి. ఆమె శస్త్రం ద్వారా ముతక కన్నెపొర ఉంటే తొలగి స్తారు. వెజైనిస్మస్ ఉంటే (యోని కండరాలు అంగప్రవేశానికి దారి ఇవ్వకపోతూంటే) మాత్రం ఇద్దరూ స్వయంగా సంప్రదించండి.

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

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

డా. అవ్వారి ప్రసాద్,
7-662-(0-26) , శివాజీ నగర్, 2వ లైన్, కంబం రోడ్, మార్కాపురం, ప్రకాశం జి.
97043 43849, 96760 72244

వాంతులు... వాంతులు

ఒక్కొక్క స్త్రీకి నెలతప్పిన నుండి డెలివరి అయ్యేవరకు ఏ ఆహారం తీసుకున్నా వాంతులు అవుతున్నాయి, (డాక్టర్ సలహాపై మందులు వాడినా). ఆ స్త్రీ ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? తల్లి తీసుకునే ఆహారం, గాలి మీదనే ఆధారపడి ఉన్న స్త్రీ గర్భంలోని శిశువు గతి ఏమీ కావాలి? ఇలాంటి స్త్రీలు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. డెలివరి అయ్యే వరకూ వాంతులు అవటానికి ముఖ్యమైన కారణం ఏమిటి? ఇలాంటి స్త్రీలకు మీరిచ్చే సలహా ఏమిటో చెప్పగోర్తాను.

-ఆర్.ఎస్.708.

జ. మామూలుకంటే ఎక్కువగా వాంతులై, తిన్నదేదీ ఇమడకపోతే అది ప్రమాదమే! అలాంటి పేషెంటును పూర్తిగా డాక్టరు సంరక్షణలోనే ఉంచాలి. పెద్ద హాస్పిటల్లో ఉంచటం మంచిది. గర్భం ధరించిన వెంటనే కాని కొద్ది వారాల్లోకాని ఆడవాళ్ళందరికీ కడుపులో త్రిప్పుట, వాంతులు (వేవిళ్లు) మొదలవు తాయి. పొద్దుటవేళ కడుపులో త్రిప్పటం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తిన్నదంతా కక్కేసుకోవటం జరగుతుంది. ఇది మామూలు ఆడవాళ్ళ సంగతి.

కొందరికి - మీరు చెప్పిన పేషెంటులా - పరిస్థితి ఇంకా తీవ్రంగా ఉంటుంది. మంచినీళ్ళు తాగినా వాంతి అయిపోతుంది. కనుక డిహైడ్రేషన్, కాళ్ళు తేలిపోవటం, బరువు కోల్పోవటం జరుగుతాయి.

అలా ఎందుకు జరుగుతుందీ అంటే ఒక్కొక్కరూ ఒకొక్కలా చెబుతున్నారు. మొత్తంమీద గర్భం ధరించటంవల్ల ఒంట్లో సంభవించే అనేక రకాల రసాయనిక మార్పులకి శరీరం ఎడ్జస్ట కాలేకపోతోందనీ, అందుకే వాంతులు కలుగుతున్నాయనీ చెప్పుకోవచ్చు. న్యూరోసిస్ (నరాల బలహీనత) ఉన్న స్త్రీలే ఎక్కువగా దీనికి లోనవుతున్నారు.

జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు, కొన్ని అంటురోగాలూ, మెదడుకి, మెదడు పొరలకి సోకిన వ్యాధులూ కూడా ఈ పరిస్థితి తెచ్చిపెట్టే అవకాశం ఉంది.

అతివమనానికి క్లోర్‌ప్రామజైన్, ఇతర ఏంటీ హిస్టమైన్‌లు బాగానే పనిచేస్తాయి. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తగ్గించి కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే దుంప పదార్థాలు, పళ్ళు, కూరలు తీసుకోవాలి. బార్లీజావ మంచిది. ఫ్రూట్‌జామ్, నిమ్మకాయ ఊరగాయ మంచివి.

మలబద్ధం గర్భవతులకు సహజం కనుక దాని ప్రభావం కూడా కొంత ఉంటుంది. ఆ బాధ లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. వాంతులు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఉపశమనకారులు వాడవచ్చు. మందుల ప్రభావం బిడ్డ మీదుంటుంది సుమా. అందువల్ల స్వంత వైద్యం మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పనికి రాదు.

ఈ అతివమనం (hyperemesis) చికిత్సకి లొంగకుండా ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఆ స్త్రీ శరీరంలోని పిండి పదార్థ నిల్వలూ, ఆపై కొవ్వు నిల్వలూ కరిగిపోయి రక్తంలో విషపదార్థాలు చేరుతాయి. ఆ స్త్రీ గబగబా బరువు తగ్గిపోతుంది. చర్మమూ, ఎముకలూ తప్ప కండ లేదనిపించేలా తయారవుతుంది.

అంతదాకా రానివ్వ కూడదు. వచ్చిందా హాస్పిటల్లో చేరాల్సిందే. అక్కడ డాక్టర్లు అన్నం మాన్పించి రెండు రోజులపాటు సెలైను, గ్లూకోజు ఎక్కిస్తారు. పేషెంటు వెంటనే కోలుకుంటుంది. ఆపైన పళ్ళరసాలు బార్లీ జావ మొదలైన వాటితో మొదలుపెట్టి క్రమేణా మళ్ళీ ఆహారంలోకి దించుతారు. ప్రాణప్రమాద పరిస్థితే వస్తే ఆ గర్భాన్ని తొలగించైనా డాక్టర్లు తల్లిప్రాణాన్ని కాపాడతారు. ఇంటిదగ్గర ఇవేవీ వీలుకావు.

నా భార్య యిష్టపడదేమి?

యోనిని ముద్దు పెట్టుకోవటం, చూషించటం నాకు చాలా యిష్టం. కాని నా భార్యకు యివేమీ యిష్టం ఉండవు. ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. త్వరగా పనిపూర్తి చేసుకోమని చెప్పి, నన్ను నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ఎప్పుడు నిద్ర పోతానా అని చూస్తుంది.

2. భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో ఆమెకు యింత వరకూ తెలియదు. మీ బుక్సు చదివి ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. నాకు సెక్సులో చాలా అనుభవించాలని చాలా కోరిక ఉంది. నా భార్యతో జరగటం లేదు. ఏం చేయమంటారు.

జ. కామాసక్తి లేని స్త్రీలు చాలా లైంగిక కలాపాలను యిష్టపడరు. ముందుగా ఆమె అనాసక్తికి కారణాలు వెతికి పట్టుకుని, తగు విధంగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తే మీ భార్య మారే అవకాశం ఉంది. మీరు అప్పటిదాకా ఈ కోరికలన్నీ వాయిదా వేసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే మీరు ఆమె యిష్టపడని కోరికలు ఎంతగా కోరితే ఆమెలో కామం పట్ల వ్యతిరేకత అంతలా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

2. భావప్రాప్తి సుఖం ఒక్కసారి కూడా పొందలేకపోవటం,

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

సెక్సులో ఎప్పుడూ అసంతృప్తే మిగులుతూ ఉండటం కూడా రతి వైముఖ్యానికి ప్రధానమైన కారణమే! కాని అది ముదిరి పోయాక మీరు దృష్టిని భావప్రాప్తి మీదనే కేంద్రీకరించటం వల్ల ఉపయోగం లేదు. ముందుగా ఘనీభవించిన ఆమె మనసుకి (అది నిజమైతే) మళ్ళీ చైతన్యం కలిగించాలి. సెక్సుమీద ప్రాధాన్యత తగ్గించి, ఆప్యాయత, అనురాగం ప్రదర్శించటం మీద శ్రద్ధ చూపించండి. సెక్సుని చాలా అనుభవించాలనే బలమైన కోరికతో మీరు ఆమె మీద వత్తిడి ఎంత ఎక్కువ తెస్తే ఆమెలో కోరికలు అంత అణిగి పోతాయి. సెక్సు అనేది మనసుతో ప్రమేయం లేకుండా జరగదు. భాగస్వామి మనసుని సంతోష పరచగలిగితే సెక్స్‌లో ఆనందం లభిస్తుంది.

ఇక ఆఖరుగా మీరడిగిన ప్రశ్న "నా భార్యతో జరగటం లేదు. నన్నేం చెయ్యమంటారు?" అని కదా! జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఎంతో కష్టపడితేనే కాని సుఖం లభించదు. కష్టపడండి. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించడం అవసరం.

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.

సంతానం అవుతుందా! కాదా?

1) ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

2) భార్యాభర్తలిద్దరికీ అన్ని టెస్టులు చేయించాను. రిపోర్ట్సు సరిగానే ఉన్నాయి. ఏంటీబాడీస్ విడుదలవు తున్నాయని మా డాక్టర్ చెప్పారు. ఏంటీబాడీస్ విడుదలని నిరోధించే మార్గం కాని, ఈ సమస్యకు ఇతర పరిష్కారం కాని ఉంటే చెప్పండి.

3) థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

-వి.వి., వరంగల్.

జ. 1) ట్యూబల్ బ్లాకుని ఆపరేషన్ ద్వారా తెరిపించే అవకాశం ఉంది. బ్లాకు అండవాహికలో ఏ స్థానంలో ఏర్పడిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో; ఏ రకం బ్లాకో... దాన్ని బట్టి ఆపరేషన్ చేసే విధానం ఆధారపడుతుంది. తదుపరి సంతానం కలిగే అవకాశాలు బ్లాకు రకాన్ని బట్టి, స్థానాన్ని బట్టి, ఆపరేషన్ విధానాన్ని బట్టి ఆధారపడతాయి.

ఒకవేళ ఆపరేషను ఫెయిలైతే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో భర్త వీర్య కణాలతోనే గర్భం కలిగించ వచ్చు.

2. 'ఇమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ' అనే పదం ఉంది. శరీరం ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని ఏంటీబాడీలు వీర్యకణాలను కూడా శత్రువులుగా పొరబడటం కొందరి

విషయంలో జరుగుతుంది. ఇలా స్త్రీ శరీరం పురుషుడి వీర్యకణాలను వ్యతిరేకించడం ఒకటైతే, ఎవరు ఉత్పత్తి చేసిన వీర్య కణాలని వారి శరీరమే శత్రువుగా భావించడం మరొకటి.

ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం వచ్చే అవకాశాలు సన్నగిల్లిపోతాయి. అందుకే ఏంటీబాడీల కారణంగా సంతానం కలగక పోవడాన్ని యిమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ అంటాం.

దీనికి 4 రకాల చికిత్సా మార్గాలున్నాయి. 1. సుమారు 6-9 నెలలపాటు పురుషుడి వీర్యం స్త్రీ గర్భాశయ కంఠానికి తాకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే నిరోధ్‌లాంటి అంగతొడుగు (కండోమ్) లేకుండా ఒక్కటంటే ఒక్కసారి కూడా ఈ తొమ్మిది నెలలలోనూ రతిలో పాల్గొన కూడదు. పొరపాటున కండోమ్ చిట్లినా ఫలం దక్కదు. అలా 9 నెలలపాటు స్త్రీ జననావయవాలు వీర్యాన్ని మరిచిపోయేటట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీ మరుసటి నెలదాకా కండోమ్ వాడాలి. అండం విడుదల నాడే మరల కలవాలి. ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలం దక్కవచ్చు.

వీర్యకణాలను స్త్రీ శరీరం తిరస్కరిస్తున్న సందర్భాలకే ఈ చికిత్స పనికొస్తుంది. ఎవరి వీర్యాన్ని వారి శరీరమే తిరస్కరించే చోట ఈ చిట్కా పనికిరాదు.

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే.

2. వీర్యకణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాలతో పలుమార్లు కడిగి శుభ్రంచేసి, చురుకైన కణాలను వేర్పరచి, వాటిని సూటిగా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టడాన్ని IUI (Intrauterine Insemination) అంటాం. ఈ పద్ధతిలో antibody సమస్యని తేలిగ్గా జయించవచ్చు.

3. అయితే అది కూడా పనిచెయ్యని సందర్భాల్లో IVF-ET (టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి) విధానమే అంతిమ పరిష్కారం. ఈ పద్ధతి ప్రస్తుతం ధనికులకే అందుబాటులో ఉంది.

4. మందులతో ఏంటీబాడీలను నిర్మూలించలేమా? అవి ఏర్పడకుండా నివారించలేమా?

లేము. ప్రస్తుతం ఉన్న మందులు కొన్ని (ఉదా: స్టిరాయిడ్లు) అధిక మోతాదుల్లో వాడితే ఫలితం కనిపిస్తోంది. కాని ఈ స్టిరాయిడ్లు మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ చేస్తుండటంవల్ల ఆ పద్ధతికి గుడ్‌బై చెప్పేసేరు. అదీ సంగతి.

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంధి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పనిచేయడంలో లోపం ఏర్పడినా (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hyperthyroidism) దానివల్ల స్త్రీల ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవక పోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హార్మోను ఉత్పత్తి అవసరానికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపోథైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

పురుషుల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ చాలా తక్కువ. అది ఏర్పడితే మాత్రం వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పనిచేస్తూంటే (Hyperthyroidism) పురుషుల సాఫల్యతలో పెద్ద మార్పు ఉండదు.

థైరాయిడ్ సమస్యని వైద్యం ద్వారా అదుపులో పెట్టవచ్చు. కాని మందుల డోస్ ప్రభావం ఇటు తల్లిమీద, అటు బిడ్డమీదా కూడా ఉండే ఆస్కారముంది.

బీజాల కేన్సర్‌ని తెలుసుకోవడమెలా?

ప్ర : బీజాలకు కేన్సరు వచ్చిందేమో తెలుసుకోవడమెలా? ఒక ప్రముఖ దినపత్రికలో 20-30 సం॥ల వయస్సులో బీజాలకు కేన్సరు సోకే అవకాశం ఉందనీ, బీజాలను స్వయంగా పరీక్షించుకుంటూ ఉండటం అవసరమని రాశారు. ఈ పరీక్ష ఎలా చేసుకోవాలో వివరించ ప్రార్థన.

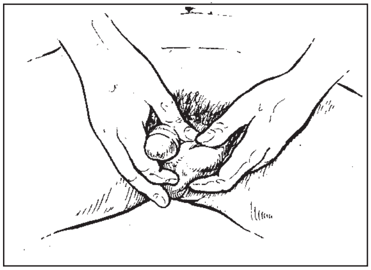
-డి.ఆర్.ఆర్.

బీజాలకు సోకే కేన్సరు 20-30 సం॥ల మధ్య ఎక్కువగా వచ్చేమాట నిజమే గాని అది చాలా అరుదు. అయినప్పటికీ ప్రతి మగవాడూ తరచు తన బీజాలను పరీక్షించు కుంటూ ఉండటం అవసరం. దీన్ని Testicular Self Examination (TSE) అంటాం.

కేన్సరు లక్షణాల్లో మొదటిది బీజాల్లో ఒకటి పెద్దది కావడం. సాధారణంగా ఆ బీజానికి ఒకవేపున కంతిలా తయారవటం కాని, బీజం గట్టిపడటం

పెళ్ళికి ముందు -

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



గాని జరుగుతాయి. నొప్పి ఉండదు. కనుక దాని గురించి పట్టించుకోక పోవటమూ, ఆ వాపుని గమనించక పోవటమూ పరిపాటి.

నెలనెలా బీజాలను పరీక్షించుకుంటూ ఉంటే ఆ సమస్య ఉండదు. వేణ్ణీళ్ళు స్నానం చేసిన వెంటనే ఒకచోట కాళ్ళు విడమరచి కూర్చుని బీజాలను పరీక్షించుకోవాలి. ఆ సమయంలో బీజకోశాలు సాగి వేల్లాడుతూ, పరీక్షకి అనువుగా ఉంటాయి.

ఒక్కొక్క బీజాన్నీ రెండు చేతులతో పట్టుకుని పరీక్షించాలి. బీజానికి ముందు భాగంలో బొటనవేలు, వెనుక భాగంలో మిగతా వేళ్ళు ఉంచి రెండు చేతులతో బీజాన్ని వెనక్కి ముందుకీ తిప్పుతూ తడమాలి. (పటంలో మాదిరిగా) సాధారణంగా బీజం ఉపరితలం నున్నగా మెత్తగా ఉంటుంది. బీజం ముందు భాగంలో కాని, ప్రక్కలలో కాని బొడిపెలు ఉబ్బెత్తులు తగిలితే డాక్టరుని సంప్రదించాలి. ప్రతి ఉబ్బెత్తూ కేన్సరే అనుకుని భయపడ నవసరంలేదు. అది కేన్సరే అయినా వ్యాధి నిర్ణయం సకాలంలో జరుగుతుంది కనుక చికిత్స ద్వారా యిట్టే నయం చేయవచ్చు.

రతి చేస్తే నొప్పి

ప్ర : **నాకు వివాహమై 15 నెలలు అయినది. ఈ మధ్యన 2 నెలల నుండి రతి జరిపినప్పుడు పెయిన్ వస్తున్నది. దానివల్ల రతి చేయలేకపోతున్నాను. ఇంతవరకూ ఫ్రెన్యులం కట్ కాలేదు. రెండు రోజులు చేయకుండా 3వ రోజు రతి చేస్తే బాగానే ఉంటుంది. నొప్పి ఉండదు. మరల 1 గంట తర్వాత రతి జరిపితే పెయిన్ వస్తుంది. అది కూడా శిశ్నపు తల దగ్గర చర్మం వెనక్కు, ముందుకు కదులుతున్నప్పుడు ఒకరకం నొప్పి వస్తుంది. కురుపులుకాని, ప్రోబ్లమ్స్ కాని ఏమీ లేవు. నా భార్యకు కూడా ఎటువంటి ప్రోబ్లమ్స్ లేవు. నా సమస్యకు జవాబు యివ్వగలరు.**

- జి.యస్., ఆత్మకూరు.

జ : అంగపూర్వచర్మానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ ఏదో ఉండి ఉంటుంది. దానివల్లనే మీకు రతిలో నొప్పి కలుగుతున్నదని భావిస్తున్నాము. పైకి కురుపులు, పొక్కులూ ఏమీ కనబడని, నిరపాయకర మైన ఫంగస్ వ్యాధులున్నాయి. ఉదా : కేండిడియాసిన్, దీన్లో పూర్వచర్మం మీద శిశ్నశీర్షం మీద అతి పల్చగా పొడరు రాసినట్టు కనిపిస్తుంది.

రిషి ఫార్మా సంస్థ ద్వారా నూతన ఔషధాలు!

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Feerti-M

పురుషుల సంతానసాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్త్మా తగిస్తుంది. పిండాభి వృద్ధికి 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

దీనివల్ల రతిలో ఒరపిడి ఎక్కువై మంట పుట్టడం కాని, శిశ్నచర్మం, ఫ్రెన్యులం చిట్లటం గాని జరుగుతాయి. పగుళ్ళు, చిరుగులూ కంటికి కనిపించనంత చిన్నవైతే మీరు గుర్తు పట్టలేరు. రెండు రోజుల్లో అవి మానిపోతాయి. కనుక రెండు మూడు రోజుల వ్యవధి యిచ్చి రతి జరిపితే రతిలో మంట అనిపించదు.

స్థానిక MBBS డాక్టర్లెవరైనా తేలిగ్గా చికిత్స చేస్తారు.

సాధారణంగా తొలి రతికన్నా మలి రతిలో జారుడు ద్రవాలు తక్కువగా విడుదలవుతాయి. అందువల్లకూడా శిశ్న పూర్వచర్మం, ఫ్రెన్యులం చిరిగి రతిలో నొప్పి పుట్టిస్తాయి. కనుక అంగానికి జారుడు ద్రవ్యాలేమైనా పట్టించండి.

కలలో ఇంద్రియం ఇలలో భయం

ప్ర : నా వయస్సు 22 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. నెలకి ఒకటో రెండో సార్లు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటాను. దురలవాట్లు ఏమీలేవు. కాని వారానికి 1-2 సార్లయినా నిద్రలో వీర్యం పడిపోతుంది. కలల్లో స్త్రీలు ఎక్కువగా వస్తారు. ఇందువల్ల అశాంతి కలుగుతోంది. నిద్రలో వీర్యం పడటం (స్వప్న స్ఖలనాలు) మంచివి కావా?

ఎస్., రాయ్‌చూర్.

జ : స్వప్న స్ఖలనాలనేవి మీ శరీరం మీ కామవ్యవస్థని పరీక్షించే సెల్ఫ్ టెస్టు లాంటివి! కామ యంత్రాంగం సరిగా పని చేస్తోందా లేదా అని శరీరం దానికదే పెట్టుకునే టెస్ట్ అది. కనుక స్వప్న స్ఖలనాల గురించి ఏమాత్రం ఆందోళన పడకండి. మీ (Sexual Response System) ఆరోగ్యంగా ఉంది.

స్వప్నస్ఖలనాల వల్ల మనుషులు బలహీనపడతారనే అపనమ్మకం మొన్న మొన్నటి దాకా చాలా ఎక్కువగా ఉండేది. ఓ శతాబ్ది క్రితమైతే స్వప్న స్ఖలనాలు జరక్కుండా, హస్తప్రయోగం చేసుకోకుండా పరికరాలు కూడా తయారు చేసుకునే వారు.

వీర్యం శరీరంలో నిలుపుకోవలసిన పోషక పదార్థం కాదనీ, నిలుపుకుందామన్నా అది నిలిచేది కాదనీ ఈనాడు మనకు తెలుసు.

నో ఎంట్రీ

మాకు పెళ్ళి అయి మూడు సంవత్సరములు. ఇంతవరకూ నాకు గర్భం రాలేదు. మా వారు, నేను టెస్ట్‌లు చేయించుకొంటిమి. ఏమీ లోపం లేదన్నారు. నేను ఇంటర్ చదివాను. సెక్సులో అసలు పరిజ్ఞానం లేదు. మా వారికి కూడా అంతగా తెలియదు. పెళ్ళి అయిన మూడు నెలల వరకు అసలు కలుసుకోలేదు. తరువాత మంచి మాటలు చెప్పి రతికి సిద్ధం అయితిమి. ఆయన పురుషాంగాన్ని పైన పెట్టి బలవంతంగా నొక్కేసారు. నేను భయపడిపోయి కేకలు పెట్టేసాను. అప్పటి నుండి నేను రతి అంటే కొంతకాలం భయపడేదాన్ని. అయినా ఆయన ఊరుకోకుండా ఏదో విధంగా ఎక్కడో ఒక చోటపెట్టి పైపైనే రతి జరుపుతున్నారు. నాలో ఏదో లోపం వుందని డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకొని వెళ్ళారు. ఏ విధమైన లోపం లేదనీ, భయంతో అలా ప్రవర్తిస్తోంది అనీ చెప్పేరు. తరువాత నుండి మా వారు అభిసారిక పుస్తకములు తెచ్చి చదవమనేవారు. నేను చదివి కొద్దిగా అర్థం చేసుకున్నాననే అనుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నేను రతిలో ఎంతో ఫ్రీగా వుంటాను, అయినా మా వారి పురుషాంగం యోని లోపలికి ప్రవేశించటం లేదు. ఎందుకు అలా జరుగుతుందో మాకు అర్థం కావటం లేదు. అంగప్రవేశం భయం కొద్దీ బీజవాహిక కండరాలను బిగపట్టేస్తున్నా, కన్నెపొర ముతకగా వున్నా, యోని కండరాలు అంగప్రవేశం సమయంలో తెలియకుండానే ఆకస్మికంగా సంకోచాన్ని సంకోచిస్తున్నా, యోని ద్వారం యిరుకు అవుతుందని ఈ ఆకస్మిక సంకోచాన్ని వెజైనిస్మస్ అంటారని అభిసారిక పుస్తకంలో చదివాను. ఈ వెజైనిస్మస్ ఉంటే చిటికెన వ్రేలు కూడా యోని ద్వారంలోనికి పోదు అని వ్రాసారు. అయితే నా చిటికెన వ్రేలు వెళుతుంది. డాక్టరుగారు టెస్టు చేసినపుడు కూడా వ్రేలు పెడితే బాగానే వెళుతుంది. కాని పురుషాంగం వెళ్ళటం లేదు. మా వారు కూడా వెళ్ళటం లేదు అంటున్నారు. మాకు ఏమి చేయాలో అర్థం కావటం లేదు. మేము మీ కార్యాలయానికి వస్తే మా సమస్య పరిష్కారం అవుతుందని గట్టి నమ్మకం ఏర్పరచుకున్నాం. మీ సలహా ఉత్తరం ద్వారా తెలియజేయండి? -బి., కాకినాడ

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
డా. అవ్వారి ప్రసాద్, M.Sc .(Appl. Psychol.)
7-662-(0-26), శివాజీ నగర్, 2వ లైన్,
కంబం రోడ్,
మార్కాపురం, ప్రకాశం జిల్లా.
ఫోన్స్: 97043 43849,
96760 72244

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, 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

జ : పక్కనే కాకినాడలోనే ఉన్నారు కదమ్మా, ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా వచ్చేసి ఉంటే ఈ పాటికెప్పుడో మీ సమస్య పరిష్కారమై పోనుకదా!

స్త్రీ బీజవాహికలోని అంగప్రవేశం జరగకపోవడానికి వెజైనిస్మస్ ఒక ముఖ్య కారణమే కావచ్చు కాని అదొక్కటే మాత్రం కాదు. స్త్రీ పురుషుల జననాంగ నిర్మాణం గురించిన ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం లేకపోవటం, అంగప్రవేశం, ఎక్కడ ఎలా చెయ్యాలో తెలియక పోవటమే మీ విషయంలో ప్రధాన కారణాలుగా తోస్తున్నాయి. మీ వారు ఏదో విధంగా ఎక్కడో అక్కడ పెట్టేసి పైపైన రతి చేసేస్తున్నారని మీరే వ్రాసేరు కదమ్మా!

అది కాకపోతే ఇతర కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. చిటికిన వేలు దూరేంత రంధ్రం మాత్రమే ఉంటే అది అంగప్రవేశానికి చాలదు. కన్నెపొర ముతగ్గా ఉండటం ఓ సమస్య. యోని ద్వారమే యిరుగ్గా ఉండి ఉండొచ్చు. మీ భర్తకి తగినంత దృఢంగా అంగ స్తంభనం జరుగుతోందో లేదో తెలుసుకోవాలి. తీరా అంగం ప్రవేశించ బోయే సమయానికి మెత్తబడి పోతోందేమో అడగాలి. ఇంకా ఆయనకీ, మీకూ సంబంధించిన మరికొన్ని వివరాలు సేకరించి, మిమ్మల్ని గైనకాలజిస్టు చేత పరీక్ష చేయించి మీ సమస్యను పరిష్కరించాల్సి ఉంటుంది.

ఈ సమస్య తీరగానే సంతాన సమస్యని చేపడదాము.

అంధులు పుడతారా!

మాకు పెళ్ళయిన రెండేళ్ళకు పాప పుట్టింది. మరల సంతానం లేదు. అందుకు కారణం ఉంది. అదేమిటంటే నా భార్యతో రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు వీర్యం తన యోనిలో వెయ్యనివ్వదు. దాని వలన స్కలించే ముందు అంగాన్ని బయట కుతీసి స్కలిస్తున్నాను. ఇందువల్లనే సంతానం కలగటం లేదని నా అభిప్రాయం. నాకు ఒక సుపుత్రుడు కావాలని ఆశతో ఉన్నాను.

ఒకవేళ నా భార్య నిద్రిస్తుండగా రతి చేసి ఆమె యోనిలో స్కలిస్తే ఆమెకు గర్భం వస్తే - పుట్టే పిల్లవానికి గుడ్డితనం వస్తుందా? ఇదే భయంతో యింత వరకూ అలాంటి ప్రయత్నం చేయలేదు.

- జియల్., హుబ్లీ

యిప్పుడు కూడా చేయకండి. మరీ అతి మొద్దు నిద్ర అయితే తప్ప నిద్రలో మీదపడి రతిచేస్తున్నా గ్రహించలేని వ్యక్తులుండరు. ఆమెకి మెలకువ వచ్చి మీరు దౌర్జన్యం చేస్తున్నట్లు భావించినా, ఆమె నిద్రపోతుండగా బీజవాహికలో స్కలించినట్లు గ్రహించినా పెద్ద రాద్ధాంతం జరుగుతుంది. ఆమె మనసు గాయపడే అవకాశం ఉంది. అది ఆమె పట్ల బలాత్కారమే! 10 సంవత్సరాలుగా మీరు తన బీజవాహికలో స్ఖలించడాన్ని ఆమె వ్యతిరేకిస్తున్నదంటే అందుకు బలమైన కారణమే ఏదో ఉంటుంది.

ఇక మరో గర్భం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వద్దనుకుంటున్నారా? వీర్యం అంటే అసహ్యం ఏర్పడిందా, ఇతర కారణా లేమైనా ఉన్నాయా అనేది ముందుగా తెలుసుకోవాలి. పిల్లలు వద్దు అని ఆమె గాఢంగా కోరుకుంటున్నట్లైతే ఆమె కోరిక మన్నించండి. లేదా మనసు మారేదాకా ఎదురుచూడండి.

వీర్యం అంటే అసహ్యించుకుంటూ,

బిడ్డ మాత్రం కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలున్నాయి.

ఏది ఏమైనా నిద్రపోతున్న స్త్రీతో రతి చేస్తే గుడ్డితనంతో పిల్లలు పుడతారన్నది ఒట్టి మూఢవిశ్వాసం మాత్రమే. బహుశా భారతంలో అంబిక కళ్ళు మూసుకుని రతిలో పాల్గొని ధృతరాష్ట్రుణ్ణి కన్న కథ మీ మీద ముద్ర వేసిందేమో!

పగలుకీ, రాత్రికీ తేడా

నేను ఆల్కహాలు సేవించినప్పుడు 10 నుంచి 30 నిముషాలదాకా ఏకధాటిగా స్కలనం కాకుండా నిగ్రహించుకో గలను. అదే మామూలుగా అయితే 5 ని.లు మాత్రమే రతి జరపగలను. పగలైతే 2,3 నిముషాల్లోనే స్ఖలనమైపోతుంది. ఈ తేడాలు ఎందుకని? నా సందేహాలు తీర్చగలరు.

- డి.జె., గుడివాడ.

ఆల్కహాలు ప్రాథమికంగా మెదడు మీద పనిచేస్తుంది. ఆ ఎఫెక్టుకూడా ఒకో మోతాదులో ఒకోలా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క మనిషికి మీద ఒకోలా ఉంటుంది. దానికితోడు ఆల్కహాలు నుంచి మనం ఏ ఆశిస్తామో అనేదాని ప్రభావం కూడా ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, ఆల్కహాలు వల్ల కామం తగ్గిపోతుందని మీరో నలుగురికి నమ్మకంగా చెప్పండి. వాళ్ళు మీమాట నమ్మితే .. ఆచరించి చూసి.. నిజమే అంటారు. ఇక్కడ నమ్మకం ప్రభావం పనిచేసిం దన్నమాట.

ఇప్పుడు మీ విషయానికొద్దాం. ఆల్కహాలు మీరు తీసుకునే మోతాదులో మీ మెదడుపై ఎలా పనిచేస్తోందంటే అది మీ న్యూరోట్రాన్స్‌మీటర్ ఉత్పత్తి, పనితీరులను కొద్దిగా మార్పుచేయటం ద్వారా మీలో కలిగే లైంగిక సుఖానుభూతులు మీ మెదడుకి పూర్తిస్థాయిలో చేరకుండా (లేదా చేరినవాటిని మీ మెదడు పూర్తిగా గ్రహించలేకుండా) అడ్డు పడుతున్నవి. తద్వారా మీకు స్కలనం లేటవుతున్నది. (లేదా) మరొక కారణం - మీరు ఆల్కహాలు తీసుకున్న ఒకానొక రోజున ఎక్కువసేపు రతి చేయగలగటంతో దాని "ఉపయోగం" పట్ల మీకు గురి కుదిరి కేవలం ఆ గురివల్ల మామూలుగా మీ అంతట మీరే ఎక్కువసేపు రతి చేయగలుగుతున్నారని కూడా భావించవచ్చును.

ఆల్కహాలు మోతాదు ''సరిగ్గా సరిపడినంత'' ఉంటే దానివల్ల కలిగే డిజిన్‌హిబిషన్ ఎఫెక్టువల్ల (అంటే మనసులోని ఆదుర్దాలు, ఆంక్షలూ తాత్కాలికంగా మాయమవటం వల్ల) సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి. అయితే ఏది సరైన మోతాదో అనేదే ప్రశ్న!

కాని ఒక్కటి మాత్రం నిజం, ఆల్కహాలు అలవాటుగా తీసుకుంటూ ఉంటే కొంతకాలానికి లాభాలమాట దేవుడెరుగు, శాశ్వత నపుంసకత్వం వస్తుంది. షేక్‌స్పియర్ 'మేక్‌బెత్' డ్రామాలో అన్నట్టు మోతాదుకి మించి ఆల్కహాలు తీసుకుంటే

'అది కోరికను రేపుతుంది, కాని పనితనాన్ని పడుకోబెడుతుంది!'

2. మీ రెండవ ప్రశ్న - రాత్రికన్నా పగలు స్ఖలనం ఎందుకు త్వరగా కలుగుతోందని! - ఇది కూడా మనసు ప్రభావమే కావచ్చు. లేదా చీకట్లో కనబడని అందాలు పగలు ఉద్రేకపరుస్తూ ఉండి ఉంటాయి!

మంచిర్యాలలో

రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

శ్రీ వి. గురువయ్య

ఐ.బి. చౌరస్తా,

మున్సిపల్‌రోడ్

మంచిర్యాల

ఫోన్: 9949801734, 8978559966

వెరికోసీల్

నాకు ఎడమ సైడు వెరికోసీల్ ఉండినది. పాలమో హై లేగేషన్ సర్జరీ చేయించుకున్నాను. ఈ సర్జరీ తరువాత నాకు అంగం బాగా స్తంభిస్తోంది. ఏ సమస్యా లేదు.

ఆపరేషన్‌కి ముందు, తరువాత వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులు పంపిస్తున్నాను. నాకు పిల్లలు పుడతారా, కణాలు పెరిగినవా తెలియజేయగలరు.

-వై.సి.యం., కె.సుంకేసుల

జ : ఆపరేషన్‌కి ముందు మీరు చేయించుకున్న వీర్య పరీక్ష ప్రకారం మీ వీర్య కణాలు 13 మిలియన్లు ఉన్నాయి. వాటిలో 10-15% కణాలు చురుగ్గా కదులుతున్నాయి. ఆపరేషన్ అయిన 3 నెలలకి కణాల సంఖ్య 80 మిలియన్లకు పెరిగింది. చలనం బాగున్న కణాలు 45%కి పెరిగేయి.

ఈ రిపోర్టు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంది. కొద్ది నెలల్లో చలనశక్తి ఇంకా మెరుగవుతుంది. ఇద్దరికీ ఇంకేమీ దోషాలు లేకపోతే గర్భం తప్పక వస్తుంది. ✤

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

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...
ITOPHER-n
200 mg
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!
(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)
" VITOPHER-n "
సూచనలు:
• వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
• కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
• వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
• హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440