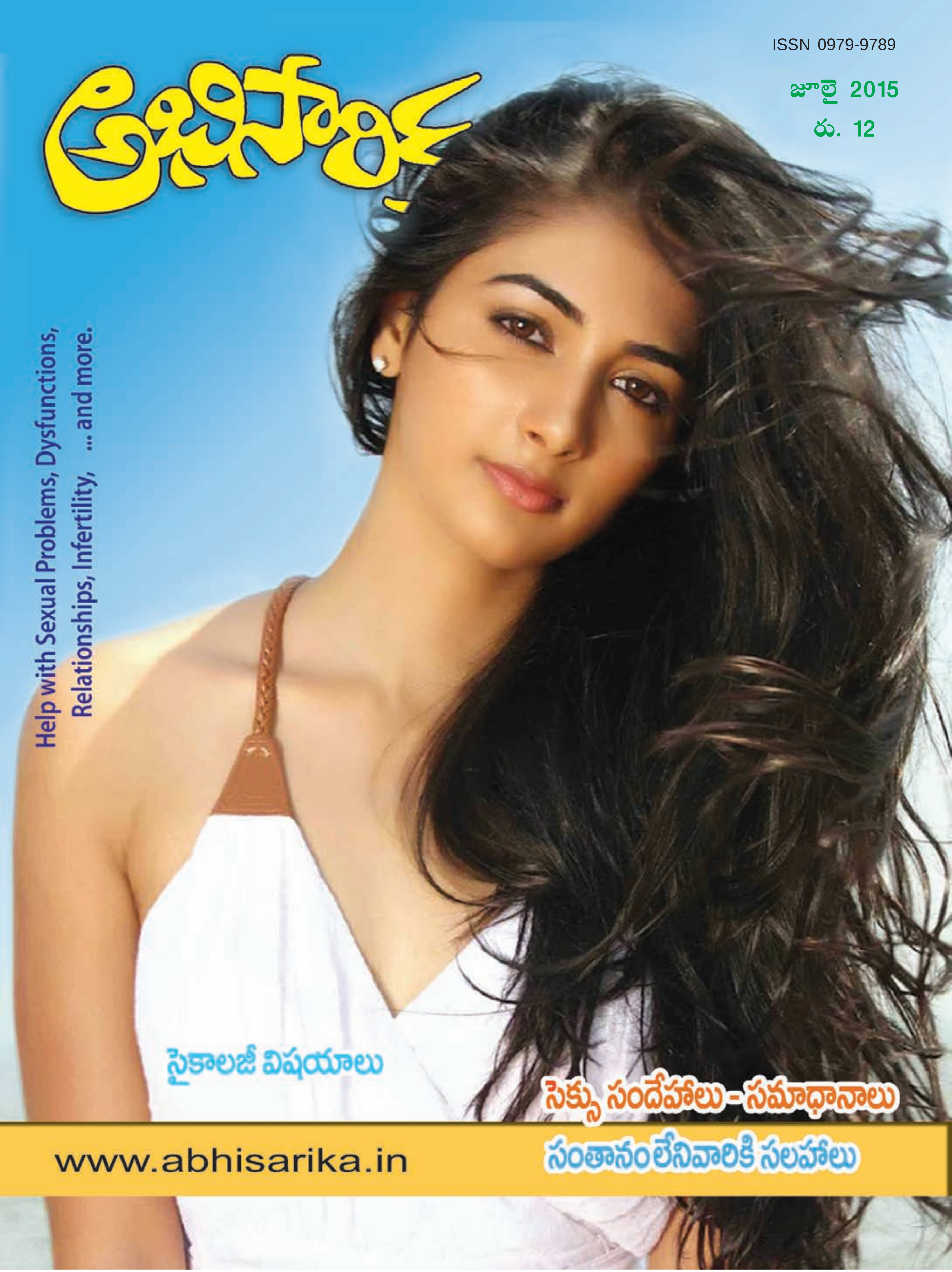
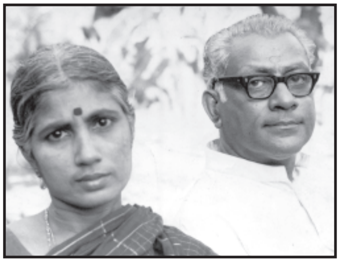


అభిసారిక
ISSN 0979-9789
జూలై 2015
రు. 12
Help with Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ...and more.
సైకాలజీ విషయాలు
సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు
www.abhisarika.in
సంతానంలేనివారికి సలహాలు



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 7
జూలై 2015

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

ఈ సంచికలో...

❖ గర్భంతో ఉండగా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా? 3
❖ స్త్రీ ఆరోగ్యం - బ్రెస్ట్ కేన్సర్ 4
❖ భార్యాభర్తల బ్లడ్ గ్రూపులు సరిపడకపోతే సంతానం కలగదా? 6
❖ ఈ ఒంటరి అలవాటు దాంపత్యానికి శత్రువుగా మారొచ్చు 8
❖ లీనమైపొండి! 10
❖ మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలి 12
❖ శృంగారంలో జ్ఞానేంద్రియాలు - డా. యర్రా 14
❖ వసులుబారి, సుఖం ఉండటంలేదా? 16
❖ మెరుగైన కమ్యూనికేషన్-మెరుగైన సెక్స్ లైఫ్ 19
❖ సైకిల్ దెబ్బవల్ల నపుంసకత్వం 21
❖ జననాంగాల వద్ద దద్దుర్లు, పొక్కులు 22
❖ ఓటమిని తట్టుకోవడమే విజయం - క్రాంతికార్ 25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 27
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

దుర్జనేన సమం వైరం ప్రీతం చాపి న కారయేత్ ఉష్ణో దహతి చాంగార: శీత: కృష్ణాయతే కరమ్	దుష్టులైన వాళ్ళతో విరోధమూ వద్దు, స్నేహమూ వద్దు. రెండూ హానికరమే. బొగ్గుల్నే తీసుకోండి... చల్లగా ఉన్నప్పుడు తాకితే మసి చేస్తాయి, వేడిగా ఉన్నప్పుడు కాలుస్తాయి.

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!

డీలర్లు కావాలి !

రిషిఫార్మా ఆరోగ్య ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికి రాష్ట్రమంతటా డీలర్లు కావలెను. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించండి:

RISHI PHARMA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 8500 555 365

గర్భంతో ఉండగా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

దంపతులిద్దర్నీ అతి సన్నిహిత బంధంలో ఉంచే ఒక మహత్తర అనుభవం సెక్సు. గర్భం వల్ల దాంపత్యాను బంధంలో ఒక కొత్త అనుభూతి చోటు చేసుకుంటే... సెక్సు దాన్ని మరింత పటిష్ట పరుస్తుంది. కనుక గర్భం ధరించి ఉండగా తప్పకుండా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినంతకాలం గర్భవతికి సెక్సువల్ల ఏ హానీ జరగదు.

- స్త్రీ పురుషునిపై నుంచి నిర్వహించే ఉపరతి, పక్కవాటు పద్ధతులూ గర్భవతులకి సురక్షితం. మొదటి దాన్లో రతి సంచలనాలు స్త్రీ ఆధీనంలో ఉంటాయి. రెండో దాన్లో అంగప్రవేశం లోతుగా జరగదు.
- అంగాన్ని లోతుగా ప్రవేశపెట్టడం, గాఢంగా స్ట్రోకులివ్వడం తగ్గించాలి. అవి ఆమెకి అసౌకర్యం కలగనంత మేరకే జరగాలి.
- స్త్రీ బీజవాహికలోకి అపద్రవ్యాలు (వైబ్రేటర్లు వగైరా) ప్రవేశ పెట్టడం కాని, శుభ్రపరచే ద్రవాలతో యోనిని కడగడం (డూషింగ్) లాంటివి నిషిద్ధం.
- ఆమెని అర్థం చేసుకొని సర్దుకోవడం, క్రియేటివిటీ, కాస్తంత హాస్యధోరణి లాంటివి గర్భవతి విషయంలో అదనపు లాభం కలిగిస్తాయి.
- స్త్రీ "సెక్సు వద్దు'' అంటే భర్త ఆగిపోవాలి.
- నెలలు నిండకముందే నొప్పులు వచ్చే రిస్కు ఉన్నవారూ, గతంలో గర్భ స్రావాలు అయినవారూ, ప్రెగ్నెన్సీ మధ్యలో అప్పుడప్పుడు బ్లీడింగ్ కనపడుతున్నవారూ గర్భధారణ కాలంలో సెక్సులో పాల్గొనకపోవడమే మంచిది. వారికి స్వయంతృప్తి కూడా మంచిది కాదు. అలాగే చనుమొనల్ని చూషించడం వల్ల గర్భాశయ కండరాలు సంకోచానికి లోనవుతాయి. కనుక ఆ పని కూడా క్షేమం కాదు.
- డాక్టరు సెక్సులో పాల్గొనవద్దని గర్భవతికి సలహా యిస్తే అది పాటించండి.
- నెలలు నిండే సమయంలో ఉమ్మనీరు పోతున్నా, ఉమ్మనీటి పొరలు చిరిగిన వన్నా, అలాంటి అనుమానం కలిగినా రతిని ఎవాయిడ్ చెయ్యాలి.
- జననాంగ వ్యాధులు ఇద్దరిలో ఎవరికి ఉన్నా సెక్సుకి దూరంగా ఉండటం మంచిది. కనీసపక్షం కండోమ్ వాడాలి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే గర్భవతులు (తో) సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్

మహిళల్లో రొమ్ము కేన్సర్ నానాటికీ పెరిగి పోతోంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో 53% ఉన్న కేన్సరు పేషెంట్ల సంఖ్య 2020 కల్లా 70 శాతానికి చేరుతుందని అంచనా. మన దేశంలో ***దాదాపు పన్నెండున్నర శాతం స్త్రీలు రొమ్ము కేన్సరుతో బాధపడుతున్నారు. ఏటా మన దేశంలో 80,000 మంది మహిళలు ఈ కారణంగా మృత్యు వాత పడుతున్నారు.***

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకుతున్న వారి సంఖ్య మహానగరాల్లో కన్నా పచ్చదనానికి ప్రతీకలైన పల్లెల్లో అతి తక్కువ ఉంటోంది.

అణుధార్మికత మొదలుకొని పారిశ్రామిక రసాయనాలు, క్రిమి సంహారక మందులు, చివరికి ఇంట్లో వాడే రసాయనాల దాకా ఎన్నో రసాయ నిక పదార్థాలు, ఔషధాలు, కొన్ని వైద్య పరీక్షా విధానాలు మొ॥వి కేన్సరు వ్యాధికి దోహదం చేస్తున్నాయి.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత కేన్సర్ ఆసుపత్రి **టాటా మెమోరియల్ హాస్పిటల్** డైరెక్టర్ **కె.యస్.దిన్‌షా** ఇలా అంటారు. 'నగరాల్లో ప్రజల లైఫ్‌స్టైల్ (జీవన శైలి) లో వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పుల ఫలితంగా ఇప్పుడు రొమ్ముకేన్సర్ల సంఖ్య గర్భాశయ కేన్సర్ల సంఖ్యని అధిగమించింది. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. నగరాల్లోని స్త్రీలు లేటుగా గర్భం ధరిస్తారు. లేదా పిల్లల్ని కనరు, కన్నా పిల్లలకి చనుబాలు యివ్వరు. నగర స్త్రీలకి త్వరగా రజస్వలవటం లేదా ఆలస్యంగా బహిష్టులు ముగియటం జరుగుతోంది. సాధారణంగా ఒళ్ళు చేయడం ఎక్కువ, హార్మోను చికిత్సలు తీసుకోవడం ఎక్కువ, ఆల్కహాలు తీసు కోవడం ఎక్కువ, వాళ్ళ ఆహారంలో జంతువుల కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. వీటిల్లో ప్రతీ ఒక్క అంశమూ కొంత కొంత చొప్పున బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి దోహదపడుతుం' దంటారు దిన్‌షా.

తినే ఆహారం వల్ల కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలు ఎక్కువవు తాయనడానికి చక్కటి ఉదాహరణ పార్శీలు. పారశీయుల ఆహారంలో మిగతా భారతీయుల ఆహారంలో పోలిస్తే పాశ్చాత్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, కొవ్వు, రెడ్ మీట్, అధికంగా కలిగి ఆకుకూరలు, పళ్ళు తక్కువగా ఉండే వారి ఆహారం బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి ఎక్కువగా దోహదం చేస్తుంది.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని గుర్తించడం ఎలా?

రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడుతుంది. లేదా చంకకి, రొమ్ముకి మధ్యప్రాంతంలో ఏర్ప డుతుంది. ఆ గడ్డ నొప్పి లేకుండా, గట్టిగా ఉంటుంది. బహిష్టుకి ముందు రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడటం, బహిష్టవగానే ఆ గడ్డ మాయమవటం కాకుండా గడ్డ ఎప్పటికీ ఉంటుంది. ఆ గడ్డ అపక్రమాకారంలో ఉంటే అది కేన్సరు గడ్డ అయ్యే అవకాశం అధికం.

అలాగే రొమ్ము ఆకారం మారి పోయినా చనుమొనలు లోపలికి చొచ్చుకుపోయినా, వాటినుంచి ముదురు రంగు ద్రవం వస్తున్నా కూడా రొమ్ము కేన్సరని అనుమానించాలి.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు తొలిదశని స్టేజి '0' గానూ, అంతిమదశని స్టేజి 'V' గానూ వర్ణిస్తారు. మధ్యలో స్టేజి II, స్టేజి III (A,B ఇన్‌ఫ్లమేటరీ) అని దశలు, ఉపదశలు ఉంటాయి. ఈ విభజన కేన్సరు పురోగతిని, లక్షణాలని బట్టి చేసినది.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు వృద్ధి చెందే కొద్దీ అది

చుట్టు పక్కల టిష్యూలకి వ్యాపించడం, క్రమేణా కేన్సరు లక్షణాలు చేతులలోని లింఫ్‌నాళాలకు, గ్రంధులకు వ్యాపించడం, రొమ్ముని కప్పి ఉంచే చర్మానికి, ఛాతీ గోడలకు, అంతిమంగా మెడకు, ఆపైన ఊపిరితిత్తులు, లివరు, ఎముకలలోకి, మెదడుకి వ్యాపించడం జరుగుతాయి.

ఎన్నో దశాబ్దాలుగా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నా బ్రెస్ట్ కేన్సరుని నివారించే ఔషధాలు కాని, ఫలితాలనిచ్చే నమ్మకమైన ప్రణాళిక కాని రూపొందించలేక పోయామనే చెప్పాలి.

ఉన్నంతలో ఉత్తమమార్గం ఏంటంటే 20 ఏళ్ళు నిండిన ప్రతిస్త్రీ రొమ్ములను స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. పుస్తకాలు చదివి, చిత్రపటాలు చూసి రొమ్ముల్ని పరీక్షించుకోవడ మెలాగో తెలుసు కోవచ్చుగాని (మీరు- మీ ఆరోగ్యం చదవండి). ఉత్తమ మార్గం డాక్టరు ద్వారా నేర్చు కోవడమే!

రొమ్ముల స్వీయ పరీక్ష (Breast Self-examination) రెగ్యులర్‌గా చేసుకుంటూ ఏడాదికోసారి డాక్టరుచే రొమ్ముల పరీక్ష చేయించుకునే వాళ్ళు బ్రెస్ట్‌లో వచ్చే ఏ మార్పునైనా ప్రారంభదశలోనే గుర్తించగల్గి చికిత్స పొందగల్గుతారు. అలా చేస్తే కేన్సరు నివారణ సులభం. చికిత్స కూడా సత్ఫలితాలిస్తుంది.

అలాంటివారు బ్రెస్ట్ కేన్సరు గురించి ఆలోచించే పని లేదు. (ఇదే నియమం గర్భాశయం కంఠ కేన్సరుకి కూడా వర్తిస్తుంది).

పరీక్షలు :

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని గుర్తించడానికి డాక్టర్లు కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు. ముందు భౌతికంగా రొమ్ముని శాస్త్రీయంగా నొక్కి చూస్తూ, ఉండల సైజు, స్వభావం గుర్తిస్తారు. మేమోగ్రఫీ అనే ప్రత్యేక పరీక్ష చేసి కేన్సరు గడ్డ సైజు, స్థానం, స్వభావం కొంతమేరకు తెలుసు కుంటారు. అటుపైన అవసరాన్ని బట్టి బయాప్సీ అనే పద్ధతి ద్వారా రొమ్ముగడ్డలోని టిష్యూ సేకరించి పరీక్ష చేయిస్తారు. దాన్లో కేన్సరు కణాలున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారణగా తేలిపోతుంది. X-Ray లు ఉపయోగించకుండా MRI, PET, అల్ట్రా సౌండుల సహాయంతో డయాగ్నోసిస్ చేసే పద్ధతులు కూడా అభివృద్ధి పథంలో ఉన్నాయి.

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

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

www.rishiayurved.in

లేదా

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

కేన్సరు ఉందని నిర్ధారణయితే అది ఏ దశలో ఉందో దాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. రేడియేషన్ చికిత్స, ఔషధ చికిత్స, సర్జరీ ద్వారా కేన్సరు టిష్యూ తొలగించడం సందర్భానుసారం చేస్తారు. కొందరికి కొంత టిష్యూనే తొలగిస్తే ఇంకొందరికి మొత్తం రొమ్మునే తీసేయాల్సి వస్తుంది.

తిరిగి కేన్సరు కణాలు అభివృద్ధి చెందకుండాను, అది సమూలంగా నాశనమయ్యేలాగానూ రసాయన చికిత్స, రేడియేషన్ చికిత్స అవసర పడతాయి. ప్రాథమిక దశల్లో కేన్సరు గుర్తించబడిన స్త్రీలలో 60% మందికి ఈ విధానాల వల్ల పూర్తిగా కేన్సరు నయమౌతుంది.

మొత్తం మీద అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లాగే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ విషయంలో కూడా ప్రారంభంలోనే వ్యాధిని గుర్తించడం మీదనే పేషెంటు భవితవ్యం ప్రధానంగా ఆధారపడుతుంది.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు కేవలం 2 సం॥రాల వ్యవధిలోనే ప్రారంభదశనుండి అంతిమదశకి పురోగమించగలదు. అంతిమ దశలో ఉన్న కేన్సరు గల స్త్రీకి అది నయమయ్యే అవకాశాలు 10 శాతమే ఉండగా ప్రారంభదశలో గల స్త్రీకి పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశాలు 90% ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇది గుర్తించాలి.

భార్యాభర్తల బ్లడ్ గ్రూపులు సరిపడకపోతే సంతానం కలగదా?

భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒకే బ్లడ్ గ్రూపు కానంత మాత్రాన సంతానం కలగకపోవటం జరగదు. ఎటొచ్చీ యిద్దరికీ ఒకే బ్లడ్ గ్రూపు అయిన దాంపత్యాలతో పోలిస్తే సుమారు 5-6 శాతం ఎక్కువగా ఎబార్షను కావచ్చును.

జపాన్‌లో బ్లడ్‌గ్రూపులు సానుకూలంగా ఉన్న దంపతులని గమనించగా 763 గర్భాలకుగాను 90 గర్భాలు (సుమారు 12%) విఫలమైనాయి. బ్లడ్ గ్రూపులు సరిపడని విధంగా ఉన్న దంపతుల్ని పరిశీలిస్తే 568 గర్భాలలో 97 (సుమారు 17 శాతం) పోయినై.

అనగా బ్లడ్ గ్రూపులు సరిపడిన దంపతులకంటే, సరిపడని దాంపత్యాలలో 5 శాతం ఎక్కువగా ఎబార్షన్లు అయినవి.

అంతేకాని సంతానమే కలగకపోలేదు కదా! కనుక బ్లడ్ గ్రూప్స్ వేరైనంత మాత్రాన పిల్లలు పుట్టరనుకోకూడదు.

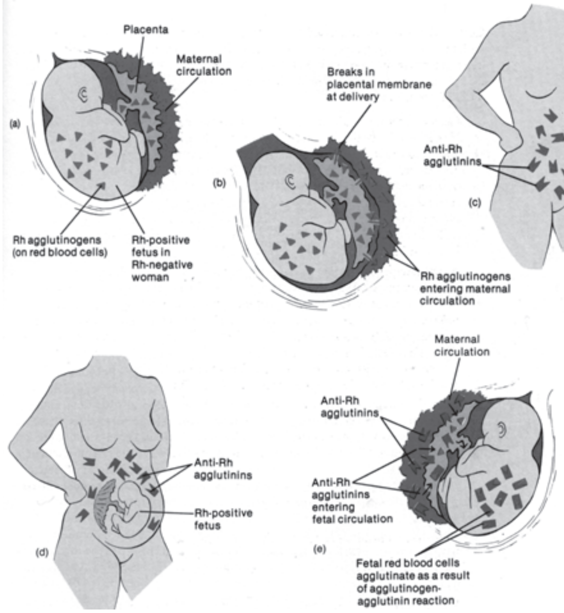
అదే నిజమైతే ప్రపంచంలో కోట్లాదిమంది దంపతులు పిల్లలు లేకుండానే ఉండిపోయేవారు. ఇది A,B,O,AB బ్లడ్ గ్రూపులకి సంబంధించి నంత వరకూ తేడాల గురించి.

ఇక Rh (రీసస్) అనే మరో రక్తవర్గం ఉంది. నూటికి 85 మందిలో ఎర్ర రక్తకణాల్లో ఉన్న ఒక ప్రత్యేక ప్రోటీన్ పదార్థాన్ని Rh ఏంటీజెన్ అంటారు. ఆ పదార్థం ఉన్నవారిని Rh పాజిటివ్ (Rh +ve) అనీ, లేనివారిని Rh నెగిటివ్ (Rh -ve) అనీ పేర్కొంటాము. నూటికి 85 మంది ప్రజలు Rh పాజిటివ్ వర్గానికే చెందుతారు.

తల్లి Rh -ve అయి ఉండి, తండ్రి Rh +ve అయితే పుట్టే బిడ్డకూడా Rh +ve అయ్యేందుకే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. అలా అయినప్పుడు గర్భస్థ శిశువుకి ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది. (సంతానం కలగకపోవటం మాత్రం జరగదు). ఆ ప్రమాదం ఏమిటో చూద్దాం.

ఈ కేసులో బిడ్డ శరీరంలోని రక్తం Rh +ve కదా, తల్లిది Rh నెగిటివ్. బిడ్డ ఎర్ర రక్తకణాలు కొన్ని మావి ద్వారా తల్లి రక్తంలోకి ప్రవేశించటం సహజం.

అయితే తల్లీ బిడ్డల Rh వర్గాలు వేరుకనుక తల్లి శరీరంలో బిడ్డ రక్త



జూలై 30 వ తేదీ

కీ॥శే॥ **రాంషా గారి 91వ జయంతి** సందర్భంగా

వారి సంస్మరణలో

కుటుంబ సభ్యులు, అభిసారిక కార్యవర్గం

కణాల్లోని Rh ప్రోటీన్‌కి వ్యతిరేక పదార్థం వెంటనే ఉత్పత్తి అవుతుంది.

బిడ్డ రక్తకణాలు తల్లి రక్తంలోకి ఎన్ని చేరితే, వాటికి వ్యతిరేక పదార్థాలు (ఏంటీబాడీలు) కూడా తల్లిలో అన్నీ తయారవుతాయి. బిడ్డ రక్తకణాలు తల్లికి హాని కలిగించవు. కాని తల్లిలో ఏర్పడిన ఏంటీబాడీలు మావిద్వారా తిరిగి బిడ్డ రక్తంలోకి ప్రవేశించి బిడ్డ రక్తకణాలను ధ్వంసం చేస్తుంటాయి.

ఏంటీబాడీల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటే బిడ్డకేమీ హానికలగదు. ఏంటీబాడీలు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే బిడ్డ రక్తకణాలు అంతగా ధ్వంసం అయి, ఆ బిడ్డ "పుట్టు కామెర్ల"తో భూమ్మీద పడుతుంది. ఆ బిడ్డకి ప్రాణగండం ఉంటుంది.

అయితే Rh నెగిటివ్ స్త్రీ కడుపులోని బిడ్డ కూడా Rh నెగిటివ్ అయితే ఏ సమస్యా లేదు. తల్లి Rh +ve అయితే కూడా సమస్య లేదు. అంతేకాదు. ఒకవేళ తల్లి Rh నెగిటివు, బిడ్డ Rh పాజిటివ్ అయినా, అదే మొదటి Rh పాజిటివ్ గర్భం అయితే బిడ్డకి ఏమీ హాని కలగదు.

ఎందుకంటే తొలిబిడ్డ రక్తానికి వ్యతిరేకంగా తల్లిలో ఏర్పడ్డ ఏంటీబాడీలు బిడ్డకి హాని చెయ్యడానికి సరిపోవు. ఒకసారి Rh పాజిటివ్ బిడ్డకి జన్మ యిచ్చిన తల్లి ఉందనుకోండి. ఆమెకి రెండో గర్భంలోని బిడ్డకూడా Rh పాజిటివే అయిందను కోండి. ఆ బిడ్డకి గండం ఉంది.

ఎందుకంటే, తొలిగర్భం వల్ల ఏర్పడ్డ ఏంటీబాడీలు, మలిగర్భంలో కొత్తగా తయారైన ఏంటీబాడీలూ... రెండూ కలిస్తే సైన్యం పెద్దదైంది కదా! అవి బిడ్డ రక్తకణాలను చాలా ఎక్కువగా ధ్వంసం చేసి కామెర్లు, ప్రాణహాని కలిగిస్తాయి. అయితే ఆ సమస్యకి పరిష్కారం లేదా?

ఉంది! తల్లి Rh నెగిటివూ, బిడ్డ Rh పాజిటివ్ అని తేలినప్పుడు తల్లికి ప్రసవం అయిన 72 గంటలలోగా Anti-RhD ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ ఇంజెక్షన్ ఒకటిస్తే, అది తల్లిలోని Rh- ఏంటీ బాడీలను తొలగించేస్తుంది. దాంతో మలిబిడ్డకు యింక ఏ హానీ ఉండదు. ఇందుకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు పురుడుపోసే డాక్టర్లు తీసుకుంటారు.

కాని యిళ్ళలో పురుళ్ళు పోసుకునే వారికి ఇలాంటి విషయాలు తెలియవు కనుక వారు అకారణంగా బిడ్డల్ని పోగొట్టుకునే ప్రమాదం ఎక్కువ. అందుకే ప్రసవం యింటి దగ్గర కాకుండా, హాస్పిటల్‌లోనే చేయించడం తల్లీ, బిడ్డలకు ఎంతైనా మంచిది. ★

కీ॥శే॥ **రాంషా గారి 91వ జయంతి** సందర్భంగా

అభిసారిక ఆత్మీయ పాఠకులకు

రాంషా సాహిత్యం ఉచితం !!!

ఈ సంచిక 2 పేజి List II లో ఉన్న పుస్తకాలలో మీ కిష్టమైన 5 పుస్తకాలు పంపమని వ్రాస్తూ, పోస్టేజి నిమిత్తం రు. 15/- స్టాంపులు జతపరచండి. బుక్స్ బహుమతిగా పంపుతాము.

ఈ ఆఫరు ది. 30-7-2015 వరకే!!

ఈ ఒంటరి అలవాటు దాంపత్యానికి శత్రువుగా మారవచ్చు

భర్త తనతో సెక్సుని ఎంజాయ్ చెయ్యడం మానేసి బ్లూఫిల్ములు, బూతు బొమ్మల పుస్తకాలూ చూస్తూ కాలక్షేపం చేస్తుంటే.... ఉద్రేకపరిచే గొంతులతో, మాటల్తో టెలిఫోన్ సంభాషణలు నడిపే అతివలతో మాటలు వింటూ ఫోన్‌కి అతుక్కుపోతుంటే... ఇంటర్నెట్‌లో కనపడని భాగస్వామితో రొమాన్సు, చాటింగ్ చేస్తూ, సెక్సు దృశ్యాలకి గుడ్లప్పగించి గడుపుతుంటే... పెళ్ళాం ఒకత్తి ఉందన్న ధ్యాన మరిచి హస్తప్రయోగమే హాయిగా చేసుకుంటూ భార్యతో సెక్సుని పక్కకి నెట్టేస్తుంటే.... ఆవిడికి నషాలం అంటదూ? తిక్కరేగదూ? కడుపు మండదూ? బాధ, దుఃఖం కలగవూ?

ఒకోసారి ఆవిడమీద ఆవిడకే అనుమానం వస్తుంది. 'నేను అందంగా లేనా? ఆకర్షణీయంగా లేనా? నాకేం తక్కువ? నేనేం పాపం చేసాను? అనైనా ఆవిడ ఆత్మ ఘోషిస్తుంది.

లేదా 'ఇదేం పొయ్యేకాలం? చక్కగా కావలసిందల్లా, కావలసినప్పుడల్లా యిస్తుంటే పనికిమాలిన వాటి వెనకాల పడుతున్నాడెందుకు? రోగమా? అని రోషించవచ్చు. అసహ్యించుకోవచ్చు. ద్వేషించవచ్చు. ఛీఛీ అని లేచి పుట్టింటికి వెళ్ళిపోనూవచ్చు!

ఏంటండీ మరీను! ఇలాంటి వాళ్ళెక్కడన్నా ఉంటారా అని గదా మీ అనుమానం! ఉన్నారని నమ్మాల్సిందే! అంతకు ముందేమో గాని ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్ వచ్చి కొత్తరకం బూతు సాహిత్యం (Cyber Pornography) అందుబాటులోకి వచ్చేక ఇలాంటి వ్యసనాలున్న వాళ్ళు నెమ్మదిగా బయటపడుతున్నారు, ఎక్కువవవుతున్నారు. మా కార్యాలయానికి ఈ సమస్యతో వచ్చే ఈ-మెయిల్స్ సంఖ్య పెరుగుతోంది.

అఫ్‌కోర్స్, ఏకాంత అభ్యాసాలు (హస్తప్రయోగం, ఇతర స్వయంతృప్తి పద్ధతులూ) అసహజమూ కాదు, కొత్తాకాదు, ప్రమాదమూకాదు. దాన్లో స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఆనందం పొందుతుంటారు. అంతవరకు సబబే! అయితే శుభ్రంగా పెళ్ళి చేసుకుని, కాపరం చేసుకుంటూ, భార్యని మంచానికి విడిచిపెట్టి తానుమాత్రం తన పనిని తన పద్ధతిలో చేసుకుపోవడం సరైన పనేనా? భార్యని మోసగిస్తున్నట్లు కాదా?

ఈ మాట ఆడవాళ్ళనడిగితే ఎక్కువశాతం మంది ఒకే మాట మీద నిలబడతారు - తమ భర్తలు పక్కదోవలు పట్టకుండా తమకే పరిమితమవ్వాలని. పురుషుల్నడిగితే పక్కటడుగులు వెయ్యడం తమ జన్మ హక్కన్నట్టు మాట్లాడతారు.

ఏకాంత అభ్యాసం దాంపత్యానికి చేటా? అని అడిగితే మాత్రం అది సంబంధితుల దృక్పథాన్ని బట్టి ఉంటుంది - అంటారు ఓ వైవాహిక/ సెక్సు సమస్యల నిపుణురాలు. 9177 మంది ఇంటర్నెట్ సందర్శకులపై సర్వేచేసి అందులో 92% మంది దంపతులకి వారి భాగస్వాముల ఏకాంత లైంగిక అలవాట్ల వల్ల ఏ సమస్యా కలగటం లేదని తేల్చారు.

రకరకాల ఏకాంత అభ్యాసాలు

ఏకాంత అభ్యాసం అంటే ఒక్కళ్ళు చేసేపని అని. కాని కొన్ని ఏకాంతపు అలవాట్లలో రెండోమనిషి పరోక్షంగా పాల్గొవడం జరుగుతుంది. 'టెలిఫోన్ సెక్సు' అనే ఏకాంత అభ్యాసాన్ని తీసుకుంటే దీన్లో ఆ వ్యక్తి "టెలిఫోన్ సెక్స్ సర్వీసు" అందించే నంబరుకి డయల్ చేసి అవతలి వ్యక్తి వినిపించే రెచ్చగొట్టే మాటల్ని వింటూ ఉద్రేక పడుతుంటారు. ఇది ఒక్కళ్ళు చేసేపనిగా కనిపించినా టెలిఫోన్ అవతల ఉండే మనిషి ప్రమేయం కూడా ఉంది.

అలాగే ఇంటర్నెట్ ఛాటింగ్ విషయానికొస్తే కనబడని వ్యక్తితో శృంగార సంభాషణలు కొనసాగించడం జరుగుతుంది. ఇక్కడ కూడా అవతలి మనిషి ప్రమేయం ఉంది. అయినా యిదీ ఏకాంత అభ్యాసమే. హ॥ప్ర॥ లాంటివి మాత్రమే పూర్తిగా ఏకాంత అభ్యాసంగా అనిపించుకుంటాయి.

అయితే పై ఏ సందర్భంలో కూడా రెండోమనిషి ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనరు. ఒకరినొకరు స్పర్శించుకోవడం జరగదు. కనుకనే ఇవన్నీ ఏకాంత అభ్యాసాలయ్యాయి.

జీవితభాగస్వామితో కలసి సుఖించడానికి ఈ అలవాట్లు అడ్డం రానంతవరకూ వాటి నెవరూ ప్రశ్నించాల్సిన పనిలేదు. దాంపత్యంలో సెక్సు జీవితానికి యివి అడ్డం వస్తే అలాంటి వ్యక్తులకి చికిత్స అవసరం. అలాంటి అవసరం వ్యసనపరులకే ఏర్పడుతుంది. కాని వ్యసనం అందరికీ

అలవడదు. కొందరిలో వ్యసనపరత్వం అంతర్లీనంగా ఉంటుంది. అది చటుక్కున ఏదో ఓనాడు బయట పడుతుంది. అది ఏకాంత 'లైంగికా భ్యాసం'గా కావచ్చు, పేకాట వ్యసనంగా కావచ్చు, జూదం, తాగుడు పొగలాంటి వ్యసనాలుగా కావచ్చు.

'అలాంటి వారి సంఖ్య తక్కువ కాబట్టి వ్యసనపరమైన ఏకాంత లైంగిక అలవాట్లని, మామూలు ఏకాంత సెక్సు ప్రవర్తనని వేర్వేరుగా పరిగణించాలి' అంటారు సెక్సాలజిస్టులు.

ఇంకొందరు యింకో మెట్టు ముందుకెళ్ళి–ఆః! ఆపాటి మషాలా లైఫ్‌లో లేకుండాపోతే ఇక లైఫ్ పేలవమైపోదూ అంటారు. పరాయి ఆడవాళ్ళతో తిరిగి రోగాలు తెచ్చుకునే దానికన్నా 'స్వయంకృసి' నయం కాదూ? అంటారు, 'His Needs, Her Needs' గ్రంథకర్త హార్లీ.

నీ భార్య నువ్వనుకున్నట్లు ఉండదు. నీతో సహకరించదు. ఆమెతో సెక్సు విసుగు పుట్టిస్తుంది. కాని నువ్వు ఏ పుస్తకాల్లోనో, ఇంటర్నెట్‌లోనో దృశ్యాలని చూసి, వాటిని మనసులోకి తెచ్చుకుని, భార్యని ఆ రూపంలో ఊహించుకుని సెక్సు చేస్తే ప్రతిసారీ ఆ సెక్సు ఆనందంగానే ఉంటుంది. ఈపాటి ఊహా ప్రపంచం ఆ దాంపత్యాన్ని కూల్చదు సరికదా కూలిపోయే దాన్ని నిలబెడుతుంది కూడా' అని హార్లీ వాదిస్తారు.

'సెక్సుని ఒకే భాగస్వామికి పరిమితం చెయ్యడమనేది మానవ స్వభావానికే విరుద్ధం. అయితే కాలాంతరంలో అత్యాధునిక సమాజంగా పరిణామం చెందిన మానవజాతి తనలోని సహజలక్షణాన్ని బలాత్కారంగా అణిచిపెట్టేసుకుంది'.

'ఏకస్వామ్య వ్యవస్థ మనకి నప్పదు. కాని మనం అది మంచిదని నిర్ణయించుకుని, నిగ్రహించు కుని, పాటించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. కనుకనే భార్య తప్ప మిగతా ఆడవాళ్ళు, శృంగార సాహిత్యం.... లాంటివన్నీ మన కళ్ళకి చాలా గొప్పగా కనబడుతుంటాయి' అని సైకాలజిస్టు హార్లీ సిద్ధాంతీకరిస్తున్నారు.

ఈ సిద్ధాంతాలన్నిటినీ పక్కన పెడితే భర్తలు తమకంటే పుస్తకాలకీ, ఇంటర్నెట్‌కీ యితరాలకీ ప్రాధాన్యత నివ్వటం చాలామంది స్త్రీలు భరించలేక పోవడం... ఫలితంగా దాంపత్యంలో పొరపొచ్చాలు పెరగడం ఎక్కువవుతోంది. కనుక సెక్స్ కౌన్సిలర్లు తమ నైపుణ్యాన్ని ఈ కోణంలో కూడా మెరుగు పెట్టుకొని దంపతులకి కౌన్సిలింగ్ చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతోంది.

లీనమైపోండి!

ప్రపంచంలో కోట్లాది మంది సెక్సులో పాల్గొంటూ ఉండీ నూటికి నూరు శాతం ఆనందం అనుభవించలేకపోతున్నారు. ఆఫ్‌కోర్స్ వారందరికీ ఆనందం లభిస్తోంది. సందేహం లేదు. కాని అది నూరుశాతం మాత్రం కాదు. ఏం? ఎందువల్ల?

లీనమై పోగల్గుతున్నారా?

సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు ప్రతిసారీ మీరు పూర్తిగా రిలాక్సయి, అన్నీ మర్చిపోయి, హాయిగా పసిపాపలంత స్వచ్ఛతతో లీనమై పోగల్గుతున్నారా? మీ పొట్ట పెద్దదై పోయిందనో, ఛాతీ తగ్గిపోయిందనో, చెమట వాసనా, నోటి వాసనా వస్తుందనో, జననాంగాలు పరిశుభ్రంగా లేవనో, సెక్సులో తృప్తి పరచలేమేమో అనో... ఇవేవీ కాకపోతే ఆర్థిక, కుటుంబ, వ్యాపార వ్యవహారాల తాలూకు ఆలోచనల అవశేషాలో ... ఏవో ఒకటి మీ మైండ్‌లో లీలగానైనా ప్రవేశించి మీరు మనస్ఫూర్తిగా సెక్సుని ఆనందించానికి అడ్డుపడటం లేదా?.

ఇవి కాకపోతే దజన్ల కొద్దీ వేరే ఇతర అంశాలుంటాయి. అవునా? ఒక్కసారి ఆలోచించి చెప్పండి. ఈ ఆలోచనలన్నిటిలోకీ – ముఖ్యమైనవి తమ శరీరాల గురించిన ఆలోచనలే. **అక్కడ బాగోలేదనో, ఇక్కడ అందంగా లేదనో అను కుంటూ శరీరంలో ఏదో ఒక భాగాన్ని దాచుకుంటూ, సెక్సులో పాల్గొనే స్త్రీ పురుషులే ఎక్కువ.**

అందుకే మీకు పరిపూర్ణ ఆనందం లేదన్నాము. అన్నీ మరచి హాయిగా లీనం కాలేక పోతున్నారన్నాము. మిమ్మల్ని పూర్తిగా అర్పించుకోలేక పోతున్నారన్నాము. ఇది మన భారతీయులకో, అటు పాశ్చాత్యులకో మాత్రమే పరిమితం కాదు. ప్రపంచమంతటా ఉన్నదే!

పరిపూర్ణంగా అర్పించుకుంటే....

మీ శరీరాన్ని మీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి. ఫలితంగా మీ శరీరంపై మీరు అభిమానాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోగల్గుతారు. లైంగికేతర ఆలోచనల్ని పడగ్గదిబయటే

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.

వదిలెయ్యండి. శరీరంలోని అణువణువునీ మీ భాగస్వామికి అర్పించుకోండి. వారు ఏం కోరినా కాదనకండి. మీరేం కోరినా వారు కాదనకూడదు. అలా హాయిగా ఒకరికొకరు సర్వం అర్పించుకుంటే పొందే ఆనందానికి కొలతలు లేవు.

మీలో కలిగే ఏ చిన్నచిన్న కోరికలకీ మీరే అడ్డంకి కాకండి!

మీకు సెక్సు కోరికలూ, సెక్సు సరదాలు ఉంటాయి. వాటిని వ్యక్తం చేస్తే భర్త/భార్య ఏమనుకుంటారో అని అణుచుకోకండి. మీరూ చొరవ తీసుకోండి. హైదరాబాద్ నుండి ఈమెయిల్ ద్వారా ఒక సోదరి తన సమస్య గురించి తెలియజేస్తూ ఒక పేరాలో ఇలా రాసారు. *"సెక్సులో నాభర్త కోరిన ప్రతీదీ నేను కాదనకుండా చేస్తున్నాను. అయినా నేనింకా సిగ్గరినే అని విమర్శిస్తుంటాడు నా భర్త"* అంటూ చాలా విషయాలు రాసారు. "మీ భర్త కోరకముందే మీరే చొరవ తీసుకుని అతన్ని ముగ్గులోకి దింపండి. ఇంకా వీలిస్తే మీకేం కావాలో ఆర్డరిచ్చి చేయించుకోండి" అని సలహా లివ్వడమూ, దాన్ని పాటించి ఆమె భర్త ప్రశంసకీ, ఆనందానికీ పాత్రురాలవడమూ జరిగేయి. ఆ భర్త తనేం చెప్తే అది చేసిపెట్టే సర్వెంట్‌గా తన భార్యని చూడటం లేదనీ, తనెంత చొరవగా ఉన్నాడో తన భార్య కూడా అలాగే ఉండాలని కోరుతున్నాడనీ తేలిపోయింది కదా! ఈ తరం యువకుల్లో మేం చూస్తున్న మంచి మార్పు యిది. యువతులు ఈ అవకాశం అందిపుచ్చుకోవాలి. లైంగికంగా ఎసర్టివ్ కావాలి.

ఇచ్చి పుచ్చుకోండి!

చాలా కాపురాల్లో భర్తలు ప్రణయకళలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. భార్యలు వాటిని హాయిగా ఆనందిస్తూంటారు. యస్! ప్రణయకళని ఒళ్ళు మరచి ఆనందించాలి. కాని కొన్నాళ్ళకది రొటీన్ అయిపోతుంది. మీకూ, ఎదుటి వారికీ కూడా! అందుకే తరచు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాల్ని తారుమారు చెయ్యాలి. కొన్నాళ్ళు మీరు 'పుచ్చుకోవడం'లోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తే కొన్నాళ్ళు 'యివ్వటం' ద్వారా ఆనందం పొందాలి. అంటే ఒకసారి ఒకరు, ఒకసారి ఒకరుగా కాని, ఒకేసారి యిరువురు కాని ప్రణయకళని ప్రయోగించుకోవాలి. తద్వారా ఏకపాత్రాభినయ సమస్య తొలగిపోయి ఇద్దరూ సరిసమానంగా సెక్సు ఆనందాన్ని పొందగల్గుతారు.

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

మనసు విప్పి మాట్లాడు కోవాలి!

పెళ్ళయిన కొత్తలో ఒకరికొకరు సన్నిహితంగా ఉండే దంపతులు చాలా మంది పిల్లలు పుట్టి సంసార జీవితం పదేళ్ళయినా పూర్తికాకుండానే 'బోర్' ఫీలవుతూంటారు. ఒకరిపట్ల మరొకరికి ఆసక్తి తగ్గిపోయి, ఆకర్షణ మాయమై యాంత్రికంగా జీవించడం మొదలు పెడతారు. పరస్పరం గౌరవం తగ్గి నిర్లిప్తత పెరుగుతుంది.

సెక్స్ కూడా ఓ మొక్కుబడి వ్యవహారమై సెక్స్ జీవితంలోని మధురిమను ఆస్వాదించడంలో విఫల మవుతారు. దంపతులిద్దరూ కానీ, ఎవరో ఒకరు కాని సెక్స్ జీవితాన్ని విరమించడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

సంసారబాధ్యతలు ఒత్తిడులూ, చిరాకు, విసుగు, అసహనం పెరిగి జీవితం పట్ల ఆసక్తి కోల్పోతూ ఉంటారు.

ప్రేమ ప్రేమని పెంచినట్లే ఉదాసీనత కూడా దంపతుల మధ్య ఉదాసీనతను పెంచుతుంది. ఉజ్వలంగా వెలగాల్సిన దాంపత్యాలు కొడిగట్టిన దీపాల్లా యాంత్రికతలోకి, నిర్లిప్తతలోకి జారడానికి చాలా ముఖ్య కారణాల్లో మొదటిది దంపతుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ గాప్ (చక్కగా మనసులు విప్పి మాట్లాడుకోలేకపోవడం) ఏర్పడటం.

చక్కని సంభాషణ భార్యా భర్తల సంబంధాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది.

భార్యాభర్తల మధ్య నిశ్శబ్దం వైవాహిక జీవితానందాన్ని చంపుతుంది.

సైలెన్స్ అనేది లైబ్రరీల్లో బావుటుంది గాని, భార్యాభర్తల మధ్య మాత్రం కాదు. నిశ్శబ్దం దాంపత్య వనంలో ఓ చీడపురుగు. గుండెలో రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కల్గించే కొవ్వు గడ్డలు ఎంత ప్రమాదమో సంసారంలో నిశ్శబ్దపు బండలూ అంతే ప్రమాదం.

నిశ్శబ్దం దంపతుల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా బిగుసుకు పోయేలా చేస్తుంది. చాలా కుటుంబాల్లో స్త్రీలో జడత్వానికీ, పురుషుల్లో నపుంసకత్వా నికీ ముఖ్యకారణం వారి మధ్య ఘనీభవించిన నిశ్శబ్దమే. హృదయాల్ని విప్పలేక పోవడమే. హృదయ కవాటాలు మూసెయ్యడమే!

నిశ్శబ్దం దంపతుల చేతుల్లోని కనిపించని ఖడ్గం. దానితో ఒకరినొకరు హింసించుకుంటూ ఉంటారు. మౌన దంపతుల మధ్య రొమాన్స్ చచ్చిపోయి వైవాహిక జీవితం ఎండిన గులాబీ మొదులా తయారవుతుంది.

"అస్తమానూ ఏం మాటలుంటాయ్"

... అంటారు కొందరు. మాట్లాడుకోడానికి ఏమీలేదంటే వారి మనసులు ఎండిపోయాయన్నమాట. తెల్సుకోడానికీ, తెల్సుకున్నవి కల్సి ఆనందించడానికీ లోకంలో సవాలక్ష విషయాలున్నాయి. వాటికి స్పందించే మనసూ, అనుభూతి చెందే హృద యమూ లేకపోతే వారికి అనుభూతి పరమైన దారిద్ర్యం పట్టుకుందన్నమాట.

అటువంటి దాంపత్యాలు మొండి కేన్సర్ లాగ ఏ కౌన్సిలింగ్‌లకూ లొంగవు. ఆ దారిద్ర్యం మరణంతో తప్ప వదల్దు. దంపతులకి భార్యాభర్తల బంధాన్ని పటిష్ఠం చేసే కపుల్‌నెస్ (మా జంట) అనే భావన ఉంటేనే వైవాహిక జీవితంలో వచ్చే తుఫానుల్ని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొంటారు. ఒకరి కోసం మరొకరు అనే భావన బలాన్నీ, విశ్వాసాన్నీ ఇస్తుంది. కానీ ఈ కపుల్‌నెస్ భావనే చాలా మంది దంపతుల్లో లోపిస్తుంది. అవన్నీ ఫెయిల్యూర్ కాపురాలు కాకపోయినా సక్సెస్‌ఫుల్ మాత్రం కావు.

సంసారాల్లో బోర్ ఫీలవడం, నిర్లిప్తత వగైరాలు సంసార రథానికి పట్టే చెదలు. వాటినెలా హతమార్చాలో చాలామంది దంపతులకి ఎన్నేళ్ళు కాపురాలు చేసినా తెలీదు. జీవితాల్లో మార్పుని కోరుకుంటారు. ఆ మార్పుని ఎలా తెచ్చుకోవాలో మాత్రం తెలీదు.

నడివయసు దంపతుల్లో

ఒకరికొకరు పాతబడిపోయి, ప్రేమోద్రేకాలు చప్పబడిపోవడం నిరుత్సాహానికీ వారి నిశ్శబ్దానికి ఓ ముఖ్య కారణమవుతూ ఉంటుంది. రొమాంటిక్ లవ్ అనేది సినిమాల్లోనూ, నవలల్లోనూ తప్ప వాస్తవిక జీవితంలో ఆసాధ్యం అని నమ్ముతారు చాలా మంది. రొమాంటిక్ లవ్‌పట్ల చాలా తేలిక భావాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు.

కొన్ని సంసారాలలో కొన్నేళ్ళు సుఖంగానే జీవించాక ఏ కారణాలవల్లో (వైవాహికేతర సంబంధాలు, ఆర్థిక సంబంధాలు వగైరాలు) వారి మధ్య అప్పటి వరకూ వున్న కపుల్‌నెస్ భావం బద్దలవుతుంది. ఎటువంటి ప్రయత్నాల వల్లా మరింక అది అతుక్కోదు. అటువంటి పరిస్థితులు రాకుండా చూసుకోవడమే దంపతులు చేయాల్సిన పని. ఆరుబయట వదిలేసిని ఇనుప వస్తువు తుప్పు పట్టినట్లే అశ్రద్ధ, అలక్ష్యానికి గురయ్యే దాంపత్యాలు కూడా తుప్పు పడుతుంటాయి.

వైవాహిక జీవితానందం తుప్పు పట్టకుండా ఉండాలంటే దంపతులిద్దరూ మొదటినుండీ సరైన ప్లానింగ్ చేసుకోవాలి. ప్లానింగ్ తెలీని దంపతులూ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ప్లానింగ్ తెలీని దంపతులు వాటిని పాటించేవారిని చూసి గ్రహించో, మేరేజ్ కౌన్సిలర్ వద్దో తెలుసుకుని నేర్చుకోవచ్చు. ఒక ఎగ్జిక్యూటివ్ రేపటి వారపు లేక నెల కార్యక్రమాల్ని ముందే ప్లాన్ చేసుకున్నట్లు దంపతులూ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఈ ప్లానింగ్‌లో ఇద్దరి ఇష్టానికీ, అభిరుచులకీ సమానమైన వాటా ఉండాలి. ఇచ్చి పుచ్చుకోవడాలు – శారీరక, మానసిక, ఆత్మీయావసరాలు పంచుకోవడం నిరంతరం జరుగుతూండాలి.

జీవితమంతా ప్లాన్డ్‌గా జరగడం ఓ బోర్ కాదా అనిపించవచ్చు. నిజమే! అదీ యాంత్రికతకే దారి తీస్తుంది. అందుకే జీవితంలో ప్లానింగ్‌తో బాటూ, అన్‌ప్లాన్డ్ థ్రిల్స్‌కి కూడా చోటు ఉండాలి.

త్వరలో స్త్రీల కామవాంఛలోపానికి మందు

పురుషుల స్తంభన వైఫల్యాలను ఎదుర్కొనే ఔషధంగా పేరు తెచ్చుకున్న వయాగ్రా ఆవిర్భవించిన ఏళ్ళకి 'స్త్రీల వయాగ్రా' అనదగిన ఔషధం అమెరికా ఔషధ సంస్థ (FDA) అనుమతికి దగ్గరయ్యింది. ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ (Flibanserin) అనే ఈ ఔషధాన్ని స్త్రీలలో అల్ప కామవాంఛ సమస్యని పరిష్కరించే ఔషధంగా ఆమోదించాలని FDA సలహామండలి సిఫార్సు చేసింది. వయాగ్రా 'కామవాంఛ' కలిగించదు. అంగస్తంభనాలు కలిగిస్తుంది. కాని ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ కామవాంఛ లోపాన్ని సరిదిద్దుతుంది కనుక ఈ రెండు ఒక్కలాంటివి కావు. ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ ని స్త్రీల వయాగ్రా అనకూడదు. అది స్త్రీల కామవర్ధకౌషధం.

దీంతో స్త్రీలలో అధికంగా కనబడే, అతిక్లిష్టమైన సమస్యకి ఒక పరిష్కారం దొరికినట్టయింది. ఈ మందు వల్ల సైడ్ ఎఫెక్టులు కూడా ఉన్నందు వల్ల గతంలో రెండుసార్లు FDA వారు ఈ మందును తిరస్కరించారు. అయితే జూన్ 4, 2015 జరిగిన సలహామండలి సమావేశంలో "అల్పకామవాంఛగల స్త్రీలకి ఇంతవరకూ ఏ ఔషధములేదు. దానివల్ల ఎంతో మంది స్త్రీలు, ఎన్నో సంసారాలు క్షోభకి గురవుతున్నాయి. పురుషుల విషయంలో అనుమతులిస్తున్న (FDA) మహిళల సమస్యల విషయంలో వివక్ష చూపడం సరికాదు....' అంటూ వాదించడంతో ఈ మందు సైడ్‌ఎఫెక్టుల గురించి హెచ్చరికలు, తగిన విజ్ఞానసమాచారమూ తెలియజేస్తూ మందుని ఆమోదించాలని (FDA) సలహామండలలి తీర్మానించింది.

"స్ప్రౌట్ ఫార్మస్యూటికల్స్ సంస్థ రూపొందించి ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ మందు వాస్తవానికి మనోవ్యాధికి చికిత్స ఔషధం. దీనికి కామవాంఛ దోషాన్ని సరిచేసే లక్షణం కనిపించడంతో ఆ దిశలో పరిశోధనలు చేసిన స్ప్రౌట్ సంస్థ 3 నెలల కాలంలో నూటికి 46–60 శాతం మహిళలో కామవాంఛ వృద్ధి చెందినట్టు రిపోర్టు చేసింది. (FDA) అనుమతి ఇస్తే ఈ ఔషధం మార్కెట్లోకివస్తుంది ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ వల్ల తలతిరుగుడు, వికారం, నిద్రలేమి, కళ్ళుతిరిగిపడిపోవడం వంటి లక్షణాలు కొందరికి కనిపిస్తాయి. అంతేకాక ఇది ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్‌తోనూ, కుటుంబనియంత్రణ మాత్రలతోను రియాక్టవుతుంది. కనుక వైద్యులకి కూడా ఈ డ్రగ్ వాడకం విషయంలో శిక్షణ నివ్వాలని కమిటీ సిఫార్సు చేసింది.

శృంగారంలో జ్ఞానేంద్రియాలు

– డా॥ యర్రా నాగేశ్వరరావు, MBBS, FCSEP

శరీరం (చర్మం) వలన స్పర్శ, కంటి వలన చూపు, చెవి వలన వినికిడి, నోటివల్ల రుచి (మాటలు కూడా అనవచ్చు), ముక్కు వలన వాసన వీలవుతున్నాయి. ఈ అంగాలు ఐదింటిని కలిపి పంచేంద్రియాలనీ, జ్ఞానేంద్రియాలని అంటారు. దాంపత్యంలో ఈ పంచేంద్రియాల పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది.

శరీరంలో వివిధ భాగాలను కన్ను, ముక్కు అంటూ చెపుతుంటాం. పోతే మర్మాంగాల దగ్గర కొచ్చేటప్పటికి నోట మాట పడిపోతుంది. ఆఖరుకు పడగ్గదిలో భార్య భర్తలు కూడా 'నాది', 'నీది', దాంట్లో అంటూ సర్వనామాలు వాడతారో గాని యోని, లింగం వంటి సంస్కృత నామవాచకాలు కూడా వాడరు.

హాయిగా అచ్చ తెలుగులో మీ జననాంగాలకున్న పేరు పలికి, విని చూడండి. మీ లింగం ఎంత బారో అనే కంటే "మీ బుజ్జిగాడు" కాకపోతే మీ కిష్టమైన మరో పేరు పెట్టుకోండి. ముద్దుగా పిల్చుకోండి. అలాగే స్త్రీ విషయంలో కూడా! ముద్ద మందారమని, కోవా బిళ్ళని అదనీ ఇదనీ అనుకోవచ్చు. మీ సంభోగం ఆ పూట ఎంత పులక రింపుగా ఉంటుందో స్వయంగా తెలుసుకోండి.

శరీరం

స్పర్శ సుఖం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఆయన ఆమెను స్పృశించి నపుడు, ఆమె ఆయనను స్పృశించి నపుడు! స్పర్శలో లైంగికానందం పొందాలంటే, అలా పొందాలనే భావన, ఆరాటం ఉండాలి. లేకపోతే లాభం లేదు. (జిలేబి చూస్తే నోరూరకపోతే ఇక చేసేదేముంది!) భావనలేని స్పర్శలో ఆనంద మేముంటుంది? బ్రేకులు గట్టిగా నొక్కి సైకిల్ తొక్కాలంటే జరిగే పనేనా? స్పర్శసుఖం భార్యాభర్త లెప్పుడూ పొందవచ్చు. దాన్ని పడగ్గదికే పరిమితం చేయటం మన దౌర్భాగ్యం. ప్రణయజీవితాని కొక శాపం. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి ఎక్కడికైనా నడిచి వెళ్ళేటప్పుడు సరదాగా చేతులు కలిపి ఆ అనుభూతి లోని ఆనందం అనుభవిస్తూ ఎంత దూరమైనా నడవచ్చునే! ఎప్పుడైనా ఇంట్లో ఒంటరిగా ఎదురైతే స్నేహపూర్వకంగా స్పృశించవచ్చునే! ఒక ముద్దివ్వవచ్చునే. ముద్దంటే పెదాలే చీకనక్కర్లేదు. ముంజేతి మీదైనా పెట్టవచ్చును. అయితే అవతలి మనిషి కూడా కాస్త ఫ్రెష్‌గాను, ముద్దు పెట్టకోవాలని పించేట్లుగాను ఉండాలనేది నిర్వివా దాంశం. ఇంట్లో పసిబిడ్డ ఉంటే ఇటువంటివన్నీ ఆ బిడ్డతో చేస్తూనే ఉంటారు. అలాగే పెంపుడు కుక్కతోను (ఉన్నవాళ్ళ సంగతి) చేస్తుంటారు. కాని మొగుడు పెళ్ళాలు

మాత్రం ఒకళ్ళ కొకళ్ళు చేసుకోరు. అదేం విచిత్రమో!

చెవులు

చెవిపై ముద్దు పెట్టినా, తేలిగ్గా పెదాల మధ్య వత్తినా చప్పరించినా స్త్రీపురుషులిద్దరికీ లైంగికానందం బాగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఏ భాగాన్ని ఏం చేస్తే భాగస్వామిలో లైంగిక చలనం ఉంటుందో గమనించి తెలుసుకోగల్గాలి. పురుషుడి ప్రాప్తి స్థానం ఎక్కువగా అతని అంగం వద్ద కేంద్రీకృతమై ఉండొచ్చు గాక. మరి స్త్రీలు అలా కాదుగా! ఆమె శరీరంలో అణువణువూ ప్రాప్తి స్థానమే.

కన్నులు

నిండుగా గుడ్డలు కట్టుకుని, ఒళ్ళు కనపడకుండా కూడా ఎంతో సెక్సీగా రెచ్చ గొట్టేటట్టుంటారు కొందరు స్త్రీలు. ఆ బట్ట కట్టేతీరు, నిలబడ్డ పద్ధతీ, ఆ చూపులు ఆ చేతులు తిప్పటాలు, ఆ మొఖం పెట్టటాలు– అబ్బో! ఎన్ని రకాలో! మొత్తానికి భర్త వెర్రిచూపుల్తో అలా నిలబడాల్సిందే. ఆమె చేతులు, నడుస్తుంటే ఊగే ఆ పిరుదులు, నడుం దగ్గర విల్లులా ఆ వంకర, చీరకూ జాకెట్టుకూ మధ్య ఆ కాస్త కాళీ, ఆ కాళీ దగ్గర నడుం మడత, ఇంకాస్త పైకి జరిగితే ఊ.... చెప్పటమెందుకు!

ఇక మెడ, ఆ మెడలో సన్నటి నల్లపూసల గొలుసూ, ముచ్చటగా గిల్లాలనిపించే ఆ గడ్డమూ, తాంబూలంతో ఎరుపెక్కిన పెదాలు అబ్బ! ఆ స్త్రీ మూర్తిని ఎవరు వర్ణించగలరు?

కళ్ళు సరిగా ఉపయోగించుకునే భర్తయితే, బయట పనులు మానుకుని మరీ భార్య కెదురుగా కూర్చోడూ! నడిచే నడక తీరూ, కూర్చునే తీరూ కూర్చుని ఏమైనా తినే తీరు – ఇలా అన్నిట్లోనూ దంపతులిద్దరూ ఒకరి కంటికి ఒకరు ఆకర్షణీయంగానే ఉంటారు. భార్య అయితే మరీను. చూశారా, కన్ను ఎంత పని చేస్తుందో, కాగా మంచిలాగానే చెడు కూడా కంటబడుతుంది. దాని ఫలితమూ బాధాకరంగానే ఉంటుంది.

కూర్చుని కబుర్లు చెపుతూ ముక్కులో వేలు పెట్టి అదే పనిగా గెలికే వాళ్ళనూ, లేదా సీరియస్‌గా శరీరంలో ఏదో భాగంలో మట్టినలిపే వాళ్ళనూ, కోడిలా గెలుకుతూ, మేకలా శబ్దం చేస్తూ తినే వాళ్ళను కూడా కన్ను పసికడుతుంది.

ఆ మూడ్‌లో ఒకసారి కంటబడితే, ఏ దశలోనూ ఆ దృశ్యం మనోఫలకం మీద నుండి చెరగదు కదా! రసికత, రసజ్ఞత లేని వారి సంగతేమో గాని అవి ఉన్నవారు మాత్రం ఇక ఆ వ్యక్తి ముఖం చూడాలన్నా ఇబ్బంది పడతారు.

నోరు: నోటితో మాట్లాడవచ్చు. పాడవచ్చు. ఆశాభోంస్లే లాగా మత్తెక్కించే విధంగా పాడడం మన అందరికీ కుదరదు. కాని మన మాటల్లో అంతోఇంతో ఆత్మవిశ్వాసం ఉండకపోతే దేబిరితనం వెల్లడవు తుంటుంది. అలాగే శృంగారంలో చెప్పుకునే కబుర్లు, ముచ్చట్లు కూడా సందర్భానుసారంగా ఉండాలి. ఆత్రంగా కౌగిలించుకున్న భర్త చెవిలో "ఏమండీ! పెద్దమ్మాయికి ఈ సంవత్సరం పెళ్ళిచేయకపోతే మాట దక్కదండీ" అంటే ఆయనలో ఉన్న ఉత్సాహం చప్పబడి వేడి నిట్టూర్పులతో కొట్టుకులాడుతున్న మనిషి మంచుకంటె చల్లబడిపోడూ!

మాటల గురించి : రతిలో లయ బద్ధంగా వెలువడే మూలుగులు. అబ్బా, అమ్మా, ఆహా, ఓహోలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

చెవి, కన్ను, నోరు, పళ్లు తర్వాత ముక్కును శుభ్రపరచుకోవలసిన ఆవశ్యకత చాలా మంది మర్చిపోతారు. బాహ్యరతిలో వళ్ళంతా తడమటము, వివిధ భాగాలమీద ముక్కుతో రుద్దటం సహజం. ముక్కు ఉంటే మరి అది వాసన పసిగడుతుంది. మన శరీరాల నుండి వెలువడే వాసన ఒక్కో శరీరానికి ఒక్కో రకంగా ఉంటుంది. చంకలు, మర్మాంగాల వంటివి మరీను. స్త్రీల విషయంలో ఒకోటైంలో మరీ ఎక్కువ. ఆధునిక యుగం ప్రసాదించిన దుమ్ము ధూళి పొగలకు అలవాటు పడిన ముక్కు శరీర గంధాన్ని పసిగట్టే నేర్పు పోగొట్టుకుందేమో!

శృంగారంలో రసానుభూతి, పూర్తిగా పొందాలంటే పంచేంద్రియాల ద్వారానే సాధ్యం. స్పర్శలో ఉండే సుఖమే కావచ్చు, మరొకటి కావచ్చు. అది పూర్తిగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. లేకపోతే శృంగారం, సంభోగం కూడా పూర్తిగా యాంత్రికమైపోతాయి.

వసులుబారి, సెక్సు సుఖం ఉండటం లేదా?

ఇలా చెయ్యండి!

"నాకిద్దరు పిల్లలు... గర్భసంచి తీసేసారు. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత నాకు యోని మార్గం బాగా లూజయిపో యింది. సెక్సులో పాల్గొంటే యిద్దరికీ సుఖం ఉండటం లేదు. అంగం లోపలికి వెళ్లిందో లేదో తెలిసేలోగానే రతి పూర్తయిపోతుంది.

ఒక సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదిస్తే యోని కండరాలకి ఎక్సర్‌సైజులు చేయమన్నారు. నెల్లాళ్ళు చేసి చూసాను. ఏమీ మెరుగైనట్టు లేదు. మళ్ళీ ఒక గైనకాలజిస్టుకి చూపించు కుంటే ఆమె ఆపరేషన్ చేసి యోని టైట్ చేస్తానన్నారు. భయం వేసింది.

పిల్లలు పుట్టిన వాళ్ళందరికీ యిలా యోని మార్గం వెడల్పై రతిసుఖం పోతుందా? రతి సమయంలో నాకు బర్‌బర్‌మని చప్పుడుతో యోని లోంచి గాలిపోతూ అసహ్యంగా ఉంటోంది – ఇదో సమస్య...." అని వాపోయారు శ్రీమతి ఎల్.

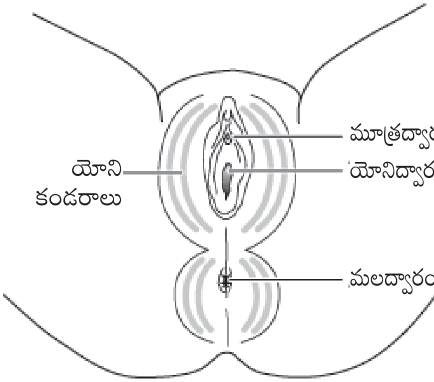
స్త్రీలకు పురుళ్ళు వల్ల కలిగే సమస్యలు అనేకం: యోని మార్గం వదులవడం, గర్భసంచి జారడం, మూత్రంపై అదుపుతప్పి–దగ్గినా, తుమ్మినా మూత్రంపోవడం; నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పి మొదలగునవి.

ఈమెకి ఎదురైన "యోని వదులు" సమస్యని అనేక మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొంటుంటారు.

సమస్య తీవ్రత అందరికీ ఒకేలా ఉండదు, శ్రీమతి ఎల్.లా ధైర్యం చేసి అందరూ అడగరు, బైటచెప్పరు. కనుక సమస్య కొద్దిమందికే ఉందని పొరపాటు పడటం సామాన్యం.

కారణాలు :

ప్రసవ సమయంలో చాలా సేపు ముక్కాల్సి రావటం, బేబీ తల పెద్దదిగా ఉండటం, స్త్రీయోని కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం ముఖ్య కారణాలు. దీనివల్ల గర్భాశయం, పురీషనాళం, మూత్రాశయం కూడా జారతాయి. యోని రంధ్రం పెద్దదవు తుంది. బేబీని డెలివరీ చేయడానికి ఫోర్‌సెప్స్ వెయ్యడం, యోని మార్గం అడుగు భాగాన కోతపెట్టడం (ఎపిసియాటమీ) కూడా కారణాలని కొందరంటారు.



డెలివరీ కారణంగా పొత్తికడుపు లోని జననావయవాలు జారి బయటవైపుకి పొడుచుకు రావడం వల్ల యోని రంధ్రం బాగా పెద్దదవుతుంది. పైగా ఆయా అవయవాలను స్వస్థానాల లోకి నెట్టి సరిచేసినప్పటికీ యోని రంధ్రం ఇక చిన్నదవదు.

కొందరిలో యోని రంధ్రాన్ని చుట్టి ఉండే కండరానికి వెళ్ళే ప్యుడెండల్ నరం కూడా దెబ్బతిని ఆ ప్రాంతానికి స్పర్శ తెలీకుండా పోవడమూ, ఆ కండరం సరిగా సంకోచించలేక పోవడమూ జరుగుతుంది.

శ్రీమతి ఎల్. విషయంలో కూడా ఇలాగే జరిగిఉండొచ్చు. ఆమెకి అంగస్పర్శ తెలియక పోవడానికి, యోని కండర వ్యాయామాల వల్ల ఆమెకి ప్రయోజనం కన్పించక పోవడానికి ఇదొక కారణం కావచ్చు (ఆమె యోని కండర వ్యాయామాలు సక్రమంగా చేసి ఉంటే!)

చికిత్స

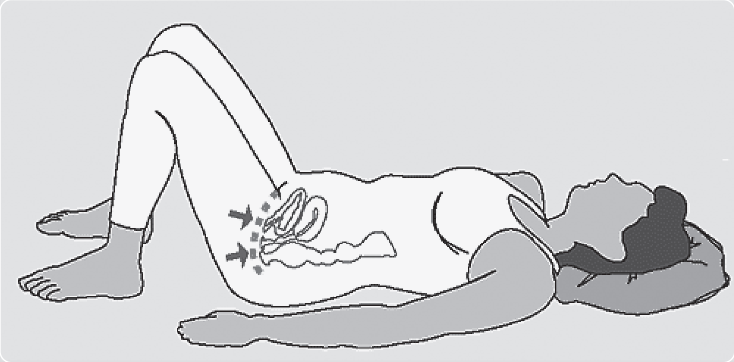
కండరాలు ఒక మాదిరిగా వదులైతే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు అనబడే బస్థి కండర వ్యాయామాల వల్ల యోని కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. దగ్గినా, తుమ్మినా, కూర్చుని లేచినా అసంకల్పితంగా మూత్రం బయట కొచ్చేసే సమస్య కొద్దిపాటిదైతే చక్కగా కంట్రోలవుతుంది. అయితే ఈ మూత్ర సమస్య ఓ మాదిరిగా కాని, ఎక్కువగా కాని ఉంటే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజుల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

(గర్భవతిగా ఉన్నప్పటి నుంచీ యోని కండర వ్యాయామాలు చేసే వాళ్ళకి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి). యోని కండరాలకు మైక్రోస్టిమ్యులేషన్ ఇస్తూ పెల్విక్‌ఫ్లోర్ థిరపీ చేస్తే పెరీనియల్ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. 50% మందిలో సమస్య తీరుతుంది.

ఆపరేషన్ : వైశాల్యం పెరిగిపోయిన యోని ద్వారానికి రిపేరు చేసే ఆపరేషన్ పేరు పెరీనియోరఫీ (Perineorraphy). యోని మార్గాన్ని చుట్టి ఉండే కండరాలని, టిష్యూలని రిపేరు చేసే సర్జరీ యిది. దీనివల్ల యోని మార్గాన్ని కావలసిన మేరకు ఇరుకు చేయడం సాధ్యమవుతుంది. అయితే ఎంతైనా ఇది ఆపరేషన్ కాబట్టి మరికొన్ని నరాలు (నాడులు) తెగే అవకాశమూ, ఫలితంగా స్పర్శ మరికొంత దెబ్బతినే అవకాశమూ లేకపోలేదు. కొందరికి కుట్ల వద్ద కొత్త టిష్యూ ఏర్పడి, రతి ప్రతిసారీ బాధాకర మవుతుంది. కొందరు సర్జన్లు యోని మార్గాన్ని మరీ యిరుకుగా కుట్టేయం వల్ల అంగప్రవేశమే కష్టమవుతోందని బాధపడ్డవారున్నారు. కనుక సర్జరీని ఆఖరుమార్గంగా ఎంచుకోవడమే శ్రేష్ఠం.

కీగెల్స్ (Kegel's) ఎక్సర్‌సైజులు

కొన్ని బస్థి కండరాలకు వ్యాయామం కల్పిస్తే ఆ కండరాలు బలపడి, వత్తిడివల్ల మూత్రం కారిపోవడం (Stress Incontinence) అదుపవుతుందని 1948లో ప్రొఫెసర్ ఆర్నాల్డ్ కీగెల్స్ అనే ఆయన ప్రకటిస్తూ ఆ వ్యాయామాలెలా చెయ్యాలో ప్రచురించాడు. ఈ విధానాలకి ఇప్పటికీ మంచి ఆదరణ ఉంది.



అయితే ఈ వ్యాయామాలు సరిగా తెలుసుకోకపోతే అవసరమైనవి మాని వేరే కండరాలకు వ్యాయామం కల్పించడం, ఫలితంగా ఒకోసారి మరోరకం మూత్ర విసర్జన సమస్యని కొనితెచ్చుకోవడం జరుగుతుంది. సరైన విధానం తెలీక నూటికి 30 మంది స్త్రీలు ఇలా వేరే కండరాలకే వ్యాయామాలు కల్పిస్తున్నార్ట. సరైన విధానం ఎలాగంటే– ముందుగా ఏ కండరాలకు వ్యాయామం చెయ్యాలో గుర్తించాలి. అందుకుగాను స్త్రీలు–

- మూత్రం పోసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు గొంతుక కూర్చుని, లేదా వెస్టర్న్ టాయిలెట్ మీద కూర్చుని కాళ్ళు వెడల్పు చేసుకోండి. మూత్రం పోస్తూ కాళ్ళు కదపకుండా ఆ మూత్రం ధారను ఒకసారి ఆపుచెయ్యండి. మళ్ళీ మూత్రం ధారని వదిలెయ్యండి.

- ఇలా ధారను ఆపుచెయ్యడానికీ, వదలడానికీ ఏ కండరాన్ని బిగించేరో ఆ కండరానికే మీరు వ్యాయామం కల్పించాలన్న మాట.

● ఈ సారి గొంతుక కూచోండి. – లేదా మంచం మీద తలగడవైపు కమ్మీమీద వీపు ఆన్చుకొని కూచోండి. మీ వేలిని యోనిలోపలికి ప్రవేశపెట్టు కోండి. ఆ వేలిని మీ యోని కండరాలతో 2–3 సార్లు పట్టుకుని వదలండి. మీరు యోని కండరంతో పట్టుకున్న స్పర్శ వేలికి తెలిస్తే చాలు. ఏ కండరాలతో మీరు వేలిని బిగించారో వాటికే మీరు వ్యాయామం కల్పించాలి. (ముందు పేజీలోని పటం చూడండి.)

● జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి – పొట్ట కండరాలకు పని చెప్పవద్దు. పొట్ట బిగించవద్దు. ఊపిరి బిగపట్ట వద్దు. తొడలు నొక్కవద్దు. మోకాళ్ళు కాని, తొడల కండరాలుకాని బిగించవద్దు. మీ అరచేతిని యోనికి అడ్డంగా మూతలా పెడితే ఏ ప్రాంతం కవరవుతుందో అక్కడి కండరాలే కదలాలి. (రానురాను అవన్నీ కదల కుండా కేవలం యోని కండరాలే బిగించడం కూడా చేతనవుతుంది).

మరి పురుషుల విషయమో?

● పురుషులు కూడా మూత్రం పోస్తూ, ఆపి, విడిచి చూస్తే ఆ కండరాలేమిటో అర్థమవుతాయి. వాటికే పనిచెప్పాలి.

ఎక్సర్‌సైజ్ ఎలా చెయ్యాలి? ఎన్నిసార్లు? ఏ టైంలో?

● రోజూ ఉదయం ఓ 5 నిమి షాలు, రాత్రి ఓ 5 నిమిషాలు చెయ్యండి.

● మూత్రం పోసుకుంటూ వ్యాయామం చెయ్యకూడదు సుమా! కేవలం కండరాలు గుర్తించడం కోసమే మూత్రం పోసుకునే ఉదాహరణ చెప్పాము.

● ఏ టీవీయో చూస్తూ లేదా మ్యూజిక్ వింటూ, కూచుని లేదా పడుకుని ఈ వ్యాయామం చెయ్యవచ్చు.

● ఆయా పెరీనియల్ కండరాలను P.C. కండరాలను బిగించి 4 సెకన్ల పాటు పట్టుకుని వదిలెయ్యాలి. 4 సెకన్లు తర్వాత మళ్ళీ అలాగే చెయ్యాలి.

● మొదట్లో 4 సెకన్ల పాటు కండరాలను బిగించి పట్టుకుని ఉండలేకపోవచ్చు. 2 నిమిషాలకు మించి ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యలేకపోవచ్చు. నష్టమేం లేదు. నింపాదిగా పెంచుకోండి. శక్తికి మించి చేస్తే ఆ ప్రాంతమంతా నొప్పిగా అయి, యిబ్బంది పడతారు.

మూత్రంపై అదుపు తక్కువగా ఉండటం, భావప్రాప్తి, స్ఖలనం బలహీనంగా కలగడం, యోని వదులుగా ఉండటం లాంటి సమస్యలు ఈ వ్యాయామాల వల్ల తీరతాయి.

అయితే సమస్యలు తీరిపోయేక వ్యాయామం మానెయ్య వచ్చా? కూడదు. తగ్గించుకోవచ్చు. రోజూ ఒక్కసారి ఓ రెండు నిమిషాలు చేస్తూంటే చాలు. ***ఈ వ్యాయామాలు చేసిన వాళ్ళు రతిని బాగా ఆనందించగలరు. గాఢమైన భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ పొందగలరు.***

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

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులని జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Buy online at **www.rishiayurved.in**

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

మీ సెక్సులైఫ్ మెరుగ్గా ఉండాలంటే ?

స్పష్టంగా కమ్యూనికేట్ చెయ్యండి!

కొంతమంది దిన జీవితంలో ఎంత తెలివైనవారైనా కొన్ని విషయాలకొచ్చే సరికి బుద్ధావతారాల్లా ప్రవర్తిస్తుంటారు. శ్రీ జ. కేసు చూడండి ఆయన చాలా తెలివైనవాడు. సుప్రసిద్ధలాయరు. కోర్టులో అపజయాలు తక్కువ. మంచి చమత్కారి. అయినా, భార్య అవసరాల దగ్గరకొచ్చే సరికి ఆయన బుర్ర కొంచెం కూడా పనిచెయ్యదు.

చాలా మంది స్త్రీలలాగే ఆయన భార్య కూడా తనకు సెక్సు కావాలని నోరు తెరచి అడగదు. దగ్గరకు తీసుకుని 'ఈ రోజు...' అంటూ ఏమీ సూచించదు. పాతకాలంలోలా ప్రత్యేకంగా ముస్తాబౌతుంది. ఆయన ఎప్పుడో మెచ్చుకున్న చీర వెతికి కట్టుకుంటుంది. రోజూ వాడే అలవాటు లేని స్ప్రే వాడుతుంది. లేదా తామిద్దరి మధ్య జరిగిన గొప్ప క్షణాలకి గుర్తుగా నిలచిన (అచ్చొచ్చిన) నైటీ ఏదో వేసుకుంటుంది. ఇంకా ఇలాంటివేవో చిహ్నాల ద్వారా 'నేనివాళ సిద్ధం, నువు స్వైర విహారం చెయ్యొచ్చు' అని సంకేతం పంపుతుంది.

ప్లీడరు గారికి ఏ సెక్షన్, ఏ రూలు వెనక అర్థం ఏమిటో, దాన్ని తన క్లయింట్‌కి అనుకూలంగా ఎలా వాడుకోవచ్చో తెలిసినంతబాగా భార్య అలంకరణలో సివిల్‌కోడ్ ఏమిటో అర్థం కాదు. మహా అయితే ఆ యిల్లాలిని ఆరాధనగా చూసి ఇవాళ చక్కగా ముస్తాబైంది అనుకుని బైండు పుస్తకాల్లో మళ్ళీ తలదూర్చేస్తాడు.

దాంతో ఆవిడ ఖిన్నురాలవుతుంది. తనంటే లెక్కలేదనుకుంటూ, రాత్రి తాను పొందాలనుకుంటున్న ఆనందాన్ని తలచుకుంటూ ఆమె గడిపిన గంటలన్నీ వృధా అయిపోయాయనుకుంటుంది. తనంటే యిష్టం తగ్గిందేమోనని అనుమానిస్తుంది. ఇతనొక కోరికల్లేని జడపదార్థం అనుకొంటుంది. అలాంటి వాడు పెళ్ళెందుకు చేసుకోవాలని మనసులోనే ప్రశ్నించుకుంటుంది.

అతను ఫైళ్ళు చూడ్డం ముగించుకు వచ్చి, భోంచేసి, నడుంవాల్చి ఆవిడగారి నడుంమీద చెయ్యివేసేక ఇంకేదో చేస్తాడని ఆవిడ ఆశగా చూస్తుంటే ఇతగాడు గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయాడనుకోండి....ఇక ఆమె బాధ, నిరాశ, కోపం చెప్పాలా? అలిగి మాట్లాడ్డం మానేస్తుంది. లేదా పోట్లాట వేసుకుంటుంది.

ఇలాంటి సన్నివేశాలు ఎన్నెన్నో జరిగేక చివరికి ఇద్దరూ మమ్మల్ని సంప్రదించి, మేము ఆయనతో మాట్లాడేక అర్థమయిందేంటంటే ఆయనకీ పాపం కోరికలున్నాయి. జడుడేం కాదు. కాని బండెడు పుస్తకాల బరువులా కోర్టుకేసులు, క్లయింట్లు అతని బుర్రలో పరిగెడుతూ సెక్షన్లకే తప్ప సెక్సు ఆలోచనలకు చోటివ్వడం లేదు. పైగా అలసట వల్ల అన్నం తినగానే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. కోర్టుకి పండగ సెలవులో, వేసవి సెలవులో వస్తే అయ్యగారి ప్లీడరీకి కూడా సెలవే కాబట్టి బుర్రకాళీయై పడగ్గదికి పని

పెరిగేది. అంచేత అమ్మగారికి పండగ సెలవుల్లో నిజంగా పండగ్గానే ఉండేది.

విషయం తేలిపోవడం, సమస్య జటిలమైనది కాకపోవడంతో కేసు ఎక్కువ వాయిదాలు (కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్) పడకుండానే జడ్జిమెంటు ఇచ్చేయటం జరిగింది.

సారాంశం: మహారా'ణీ'శ్రీ ప్రిన్సిపల్ హోమ్ జడ్జి శ్రీమతి....గారి కోర్టులో వెలువడిన తీర్పు : 'భర్తగారు రోజూ రాత్రి 9 కో 9:30 కో క్లయింట్ల పని ముగించుకుని బుర్రలో ఆలోచనల్ని ఆఫీసురూంలోనే విడిచి వచ్చి భార్యతో గంటా గంటన్నర సేపు కులాసా కబుర్లవీ చెప్పాలి. ఆఫీసు విషయాలు మాట్లాడకూడదు.

'కాస్త రొమాంటిక్ సీరియల్సు, సినిమాలు, పాటలు చూడచ్చు, చిన్న చిన్న సరసాలు, సరదాలకి చోటివ్వాలి. భార్య అనే ప్రాణి తన కోసం ఆర్తిగా ఎదురు చూస్తుంటుందనే సెక్షన్ని బుర్రలో గుండుసూదేసి గుచ్చి రోజూ చూసుకుంటుండాలి.

'భార్యగారు కూడా కాస్తంత మొహమాటం, డొంక తిరుగుడు సంకేతాలు వదిలి – భర్త ఈ విషయంలో ట్యూబులైటు కనుక తనే చొరవ తీసుకుని అతగాణ్ణి ముగ్గులోకి దింపాలి' – అని తీర్పు యివ్వటమైనది!

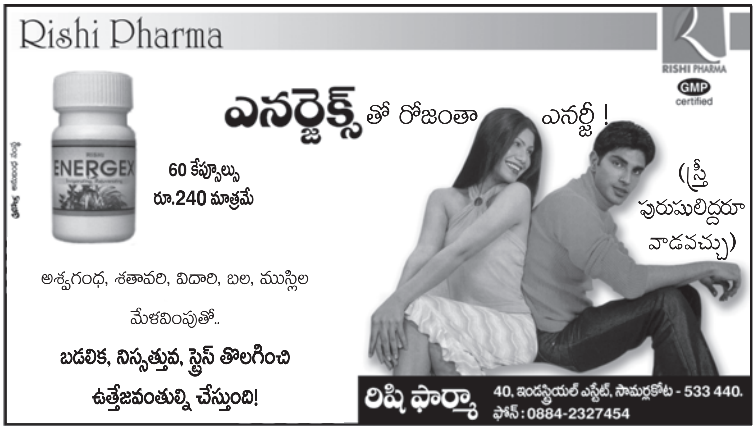
తెల్లచీర, మల్లెపూలు పెట్టుకుంటే (అదికాకపోతే మరొటి) స్వర్గ సుఖాలకు ఆహ్వానం అని భర్త అర్థం చేసుకోలేనప్పుడు, 'నీక్కావలిస్తే అడగొచ్చు నేను కాదన్నానా?' అని బుకాయించేటప్పుడు సూటిగా అడిగెయ్యటమే బెటరు.

'ఇవాళ నీకోసం ఎదురుచూస్తా', 'ఇవేళ నీ పనిపడతా' 'ఇవేళ నాక్కావాలి' లాంటి సూటి డైలాగుల్నించి, ఇవేళ ప్రవేటు చెప్పుకుందామా, మ్యూజిక్ ప్లే చేద్దామా... లాంటి కోడ్ లాంగ్వేజ్ ఏదో పెట్టుకోవచ్చు.. మొన్ననెవరో అంటుండగా విన్నాను. 'ఈరోజు సినిమాకి నేను రాను మీ రెళ్ళండి. WWF ఛానెల్‌లో మంచి ప్రోగ్రాముంది' అని! ఇంతకీ WWF అంటే వీళ్ళకోడ్‌లో పడగ్గది పోరాటమట!!

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే భార్యాభర్తల్లో ఒకరు బుద్ధావతారమైనప్పుడు సంకేతాలు పనికి రావు.

"నాగరిక దాంపత్యం"లో రాసిన రాజకుమార్తె "శృంగార సంకేత భాష" లాగా అర్థం కాని వాళ్ళని అడవి మనుషుల్ని చేస్తుంది. అలాంటి వారికి కాస్త అర్థమయ్యేలా... మోటుగా కాక, సూటిగా ... చెప్పడం మంచిది. సరిగా కమ్యూనికేట్ చెయ్యకుండా మీలో మీరు మథన పడుతూ, ఎదుటి వారికి జడత్వం, నపుంసకత్వం లాంటివి ఆపాదించడం తప్పే మరి!

(అన్నట్టు, **మీరు అభిసారిక చందాదారులైతే రు. 5 పోస్టేజి స్టాంపు పంపుతూ 'నాగరిక దాంపత్యం' పుస్తకం ఉచితంగా పంపమని కోరండి. పంపుతాం**).



సైకిల్ దెబ్బల వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందా?

భారత్‌లో సుమారు 30 కోట్ల మంది సైకిల్ తొక్కుతారు. ఎక్సర్‌సైజులో, ప్రయాణంలో, రిక్రియేషన్‌లో ఎంతో పాత్ర వహించే సైకిల్ వల్ల జరిగే ప్రమాదాలు కూడా ఎక్కువే. గతుకుల్లో పడీ, చైన్ తెగిపోయి, పెడల్ స్లిప్పయి, బ్రేక్ పడక దేన్నో గుద్దుకుని, వెనక నుంచి ఏదో ఢీకొట్టి యిలా అనేక రకాలుగా సీటుపై మనం అనుకుని కూర్చునే ప్రదేశం (రెండు తొడల మధ్య బీజాల వెనుక, మలద్వారం వరకూ గల ప్రదేశం = దీనిపేరు పెరీనియం)కి గట్టి దెబ్బ తగులుతూండటం పరిపాటి. దానితోపాటు బీజాలకి, వెన్నుపూస అడుగు భాగానికి దెబ్బతగిలే వారెందరో ఉన్నారు.

సైకిలు సీటుకీ, మన బస్థిప్రదేశంలోని ఎముకకీ మధ్యపడి చర్మమూ, దానిలోపలి భాగాలు నలిగి పోవడం జరుగుతుంది, ఇలాంటి దెబ్బలు తగిలినప్పుడు!

ఈ పెరీనియం అనేది సెక్సు యంత్రాంగం లోని ఓ ముఖ్య భాగం, దీని లోపల సెక్సులో పాత్ర వహించే రక్తనాళాలు, నరాలు, మూత్రనాళం, పురుషాంగపు మొదళ్ళు (Crus of penis) ఉంటాయి. బీజాల్లోకి వెళ్ళే జ్ఞాననాడు లుంటాయి.

సైకిలు మీద ప్రయాణించే వ్యక్తి కొంత వేగంతో వెళ్తాంటాడు. అతని శరీరానికి కొంతభారం ఉంటుంది. ఓ 75 కేజీల బరువున్న వ్యక్తి గంటకి ఏడున్నర కిలోమీటర్ల వేగంతో సైకిలు తొక్కుతూ చటుకున్న అడుగున్నర లోతు గోతిలో పడితే అతని పెరీనియంకి తగిలే దెబ్బలోని ఫోర్సు ఒకటిన్నర టన్నులకి సమానంగా ఉంటుంది. అంత దెబ్బవల్ల పెరీనియంలోని రక్తనాళాలు, నరాలు క్రష్ అయిపోవడం సహజం.

ఇక సైకిలిస్టులకి కలిగే మరో హాని కూడా ఉంది. దీని గురించి పూర్తి రుజువులు లేవుకాని ఒక సిద్ధాంతం ప్రకారం చాలా నెలలూ, ఏళ్ళపాటు సైకిలు తొక్కే వారికి పెరీనియం లోపలి టిష్యూలు రోజూ కొంత చొప్పున నలుగుతూ కొంత కాలానికి పై రకంగా గట్టిదెబ్బ తగిలితే ఎలాంటి ఫలితం కలుగుతుందో అంత నష్టాన్నీ కలిగిస్తాయి.

ముఖ్యంగా పురుషాంగపు కుదుళ్ళు (Crus), శిశ్నపు స్పాంజి టిష్యూలలోని రక్తం తీసుకెళ్ళే రక్తనాళాలు, ప్యుడెండల్ నరాలు దీర్ఘకాలం పాటు నలిగి నలిగి పాడవుతాయనేది ఈ సిద్ధాంతం. వీటి ఫలితంగా కొందరికి మూత్రంలో రక్తం వెలువడవచ్చు; కొందరికి మూత్ర నాళంలో ఇరుకు (స్ట్రిక్చర్) ఏర్పడవచ్చు; పెరీనియం మొద్దుబారవచ్చు. ప్యుడెండల్ నరాలు సలపవచ్చు, బీర్జా లకు, బీజకోశానికి దెబ్బ తగలవచ్చు, ప్రోస్టేటు వ్యాధి కలగవచ్చు; స్తంభన శక్తి కోల్పోవచ్చు లేదా తగ్గిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా చాలా కాలంపాటు సైకిల్ తొక్కుతున్న వారికి స్తంభన సమస్యలు అధికమని పేర్కొనే సర్వేలు, పరిశోధ నలు ఎక్కువవుతున్నాయి.

– **ప్రొఫెసర్ ఇర్విన్ గోల్డ్‌స్టీన్** *(ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ యూరాలజీ, బాస్టన్ యూనివర్సిటీ)*

జననాంగ ప్రాంతంలో దద్దుర్లు, దురదలు

జననాంగాల మీద, వాటి చుట్టూ ఉన్న చర్మం మీద దురదలు పుట్టడం, దద్దుర్లు రావడం సర్వసామాన్యం. కొందరికి ఈ దురదలు, దద్దుర్లు, తామర (టీనియా) వల్ల కలిగితే కొందరికి స్కేబీస్ (గజ్జి) వల్ల ఇతర చర్మవ్యాధుల వల్ల కలుగుతాయి.

గజ్జి సుఖవ్యాధుల్లోకి రాకపోయినప్పటికీ ఎక్కువగా యిది లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వ్యాపిస్తూ ఉంటుంది. లేదా ఒకరి వ్యాధిగ్రస్తమైన శరీర భాగాలతో ఇంకొకరి శరీరం సన్నిహితంగా స్పర్శిం చడం వల్ల కూడా సోకుతుంది. అలాగే టవల్సు, పక్క దుప్పట్లు, బట్టలు వీటివల్ల కూడా గజ్జి ఒకరినుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తుంది. కౌగిలించుకోవడం, షేక్ హేండ్స్ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కాని ఈ మార్గాల ద్వారా వ్యాప్తి కొంచెం తక్కువే!

ఇంతకీ గజ్జి దేనివల్ల కలుగుతుంది?

గజ్జి క్రిమి పేరు సార్కాప్టిస్ స్కేబై (Sarcopates Scabei). సూక్ష్మమైన ఈ క్రిమి (దీని పొడవు పావు మిల్లీమీటరు నుంచి అరమిల్లీమీటరు దాకా ఉంటుంది) మన చర్మంలోకి దొలుచుకునిపోయి అక్కడ బిచాణా పరుస్తుంది. చర్మంలో దాక్కుని కణాల మధ్యలో ఉండే ద్రవాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ అక్కడే మల విసర్జన చేస్తూం టుంది. ఈ మల పదార్థము, పురుగూ, దాని గుడ్లూ, లార్వాలూ, పురుగు చర్మంలో దొలిచిన గాయాలూ ఇవన్నీ కలిపి పేషెంట్‌కి దురద, యిర్రిటేషన్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగిస్తాయి.

గజ్జిక్రిమి రోజుకొక అరసెంటీ మీటరు పొడవున చర్మం అడుగున సొరంగం తవ్వుతుంది. విపరీతమైన దురద, మంట పుట్టిస్తుంది.

స్త్రీ పురుష బేధం

స్కేబీస్ లింగ వివక్షత బాగా చూపిస్తుంది. మగవాళ్ళకి సాధారణంగా పురుషాంగ చర్మం మీద, కామ పీఠం మీద, వృషణాల మీద ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. స్త్రీ విషయానికొస్తే రొమ్ముల, చనుమొనలు, పొట్ట, పిరుదుల క్రింది మడతల్లోనూ ఎక్కువ కనిపిస్తుంది. జననాంగాలకు గజ్జి సోకడం స్త్రీలలో తక్కువ.

ఇద్దరికీ మణికట్టు అడుగు భాగం లోనూ, చేతివేళ్ళ సందుల్లోనూ సాధారణంగా సోకుతుంది.

గజ్జి లక్షణాలు

ఈ పురుగు ఒంటికి పట్టుకున్న వెంటనే గజ్జి సోకదు. దాని లక్షణాలు బయటపడే సరికి ఒక నెలన్నా పడుతుంది. సాధారణంగా దురదలే మొదట బయటపడే చిహ్నం! అదే ప్రధాన లక్షణం కూడా!

గోకుడు ఎక్కడ మొదలైందో అక్కడంతా చర్మంపై ఎర్రటి దోమ

'పురుషుల సాఫల్యత సమస్యల పరిష్కారంలో అగ్రగామి రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేదం!'

కాట్లలా కనిపిస్తాయి. గోకడం వల్ల ఈ స్పాట్‌లు గీరుకుపోయి దద్దుర్లు లాగా, ఎర్రటి గీతల్లాగా కూడా కనిపించవచ్చు. ఒకోసారి కొన్ని అంగుళాల మేరకు విస్తరించే ఈ దద్దుర్లు, పొక్కులు - వాటిని గోకడం వల్ల మరింత ఎర్రబడుతాయి. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కి లోనై ఇంకా బాధ పెడతాయి. పొక్కులు, దద్దుర్లే కాదు - బొడిపెల్లాగా, పెచ్చుల్లాగా, చీముపోసినట్లు కూడా వ్యాధి సోకిన చర్మం కనిపించడం పరిపాటి.

దురదలు పగటికన్నా రాత్రి వేళలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోకే కొద్దీ దురద ఎక్కువవుతుంది. ఆ దురద బాధకి నిద్రలోంచి మెలకువ వచ్చెయ్యొచ్చు కూడా! అలాగే స్ట్రాంగ్ సబ్బులు వాడినా చర్మం ఇర్రిటేట్ అయి, దురద ఎక్కువ అవుతుంది. సాధారణంగా పెద్దలకి స్కేబీస్ సోకితే ఏదైనా సుఖవ్యాధి కూడా ఉందేమో గమనించడం ముఖ్యం. (పర స్త్రీ పరపురుష సంపర్కాలు లేని వ్యక్తుల విషయంలో ఇలాంటిది అనుమానించక్కర్లేదు).

రోగ నిర్ధారణ

ఇది ఎవరికి వారు చేసుకొనేది కాదు. ఎందుకంటే జననాంగాల వద్ద, ఒంటిమీద, వేళ్ల సందుల్లోనూ దురదలు, దద్దుర్లు రావడానికి గజ్జి (స్కేబీస్) ఒక్కటే కారణం కాదు. ఎలర్జీల వల్ల కావచ్చు. సెకండరీ సిఫిలిస్ దద్దుర్లు కూడా చూడ్డానికి అలాగే ఉంటాయి. ఎగ్జిమా, ఆర్టికేరియా ఫాలిక్యులైటిస్, డెర్మటైటిస్ మొ॥వి కావని నిర్ధారించుకోవాలి. కనుక డాక్టర్ ఏం చేస్తారంటే ఇంజెక్షన్ సూదికాని, బ్లేడుగాని ఉపయోగించి ఒకటి రెండు పొక్కుల్ని గోకి, చిదిపి ఆ పదార్థాన్ని మైక్రోస్కోపులో చూస్తారు. స్కేబిస్ క్రిములు కనిపించినా వాటి గుడ్లు కనిపించినా వ్యాధి నిర్ధారణ అయినట్టే.

చికిత్స

Hindane 1% చికిత్స. ఇది పేషెంటు ఒక్కరికీ చేస్తే సరిపోదు. మొత్తం కుటుంబ సభ్యులు, శరీరానికి సన్నిహితంగా మెలగే వ్యక్తులు అందరూ తీసుకుంటే కాని తగ్గదు. మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూంటుంది.

లోషన్, క్రీము అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైన ఔషధం. అయితే దీనివల్ల కొందరికి సైడ్ ఎఫెక్టులుంటాయి. క్రొటామిటాన్ 10% క్రీము, లోషను, సల్ఫర్ మందులు మొ॥వి కూడా స్కేబిస్‌ని నివారిస్తాయి. కాని ఇది ఎవరికి వారు చేసుకునే వైద్యం కాదు. డాక్టరే చెయ్యాలి. డాక్టరిచ్చిన మందుని ఒంటినిండా (అరికాళ్ళతో సహా) పట్టించుకొని రాత్రంతా ఉంచుకోవాలి. (పిల్లలైతే 6 గంటల పాటు ఉంచుకోవాలి) తదుపరి స్నానం చేసెయ్యాలి. అవసరమైతే మళ్ళీ రెండు రోజుల తర్వాత మరోసారి ఇదే విధంగా చేయమని డాక్టరు చెపుతారు. కోర్సు పూర్తయిన తర్వాత కూడా 4-5 వారాల పాటు రోగ లక్షణాలుంటాయి.

నివారణ చర్యలు

అందరూ కలసి ఒకే ఇంటిలో ఉంటున్నా ఎవరి బట్టలు వారు జాగ్రత్తగా వేరే ఉంచుకుంటూ ఉండటం, టవల్సు మొ॥వి ఎవరివి వారే వాడుతూండటం జరిగితే అంత త్వరగా స్కేబీస్ సోకదు. తువ్వాళ్ళు, దుప్పట్లు మొ॥ బట్టల్ని వేడినీళ్ళలో ఉడికించ గలిగితే (ముఖ్యంగా ఇంటిల్లపాదికీ ట్రీట్‌మెంట్ పూర్తయిన వెంటనే) మంచిది.

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

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.

క్రాంతికార్

ఓటమిని తట్టుకోగలగడమే నిజమైన 'విజయం' !

కొందరు చేపట్టిన ప్రతి పనిలోనూ విజయం తరువాత విజయం సాధిస్తూంటారు. అకస్మాత్తుగా ఘోర పరాజయం ఎదురైతే?

చాలామంది తట్టుకోలేరు. సామాన్యుల నుండి అసామాన్యుల వరకూ విజయాలు సాధించడానికి ఎంతో కష్టపడతారు. విజయ శిఖరాలను అధిరోహించే కొలదీ విజయం పట్ల విపరీతమైన మక్కువ పెరుగుతుంది. అదో అలవాటుగా మారిపోతుంది.

విజయాలకి అలవాటు పడిపోయిన వారు అకస్మాత్తుగా పరాజయం సంభవించినపుడు తట్టుకోలేరు. ఆ బాధ వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. కారణం ఆ పరాజయాన్ని వారు జీర్ణించుకోలేరు. ఒక్కసారిగా శిఖరాల నుండి కుప్పకూలి పోయినట్లు అవుతుంది.

'సినిమావాళ్ళను తీసుకోండి'

సినీ నటులు, నటీమణులు, దర్శకులు, నిర్మాతలు, గాయకులు.. ఇలా అనేక మందికి వరుసబెట్టి వచ్చిన విజయాల తరువాత పరాజయాలు వచ్చాయి. దాంతో మధ్యలో కొన్నేళ్ళ పాటు వీరిలో కొంతమంది మనస్సులు చెదిరి పోయాయి. తీవ్రమైన మానసిక అశాంతికి గురయ్యారు. కొంతమందికి గుండె జబ్బులు కూడా వచ్చాయి. కొంతమంది చక్కగా నిలదొక్కుకున్నారు. కొందరు సమస్యల్లో చిక్కుకుపోయారు.

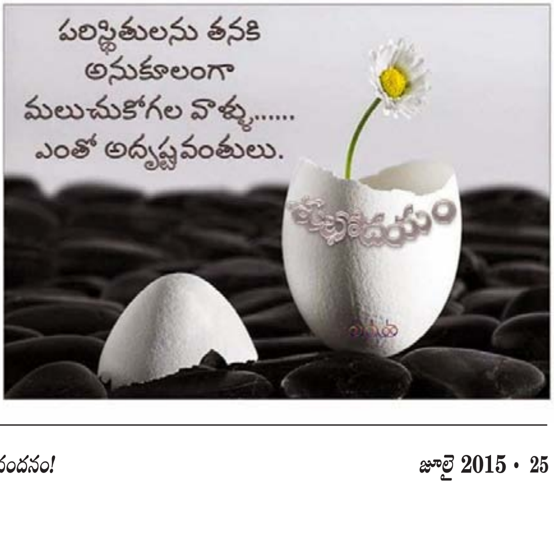
వృత్తిరంగంలోనూ అంతే!

ఒక డాక్టరు ఒక దశాబ్దంపాటు బ్రహ్మాండమైన ప్రాక్టీస్ చేసి ఉంటాడు. క్రమంగా పేషెంట్లు తగ్గడం మొదలు పెట్టారు. దానికి గ్రహాలతో సంబంధం గాని ఉందేమో అని పూజలు చేయించాడు. వాస్తుదోషమేమో అని నర్సింగ్ హోమ్‌లో మార్పులు చేయించాడు. మీరు ఈ దిక్కులో కూర్చోవడంవల్లే సమస్యలు వచ్చాయని ఎవరో చెపుతారు. 10 ఏళ్ళపాటు ఆ దిక్కునే లక్షలు సంపాదించిన విజయం ఆ క్షణంలో డాక్టరుగారికి గుర్తు రాదు. జ్యోతిష్యం కూడా చూపించుకుంటాడు. గ్రహాలు అనుకూలంగా లేవని ఆ రాళ్ళు - ఈ రాళ్ళు ధరించ మంటారు. అయినా మార్పులు పెద్దగా కన్పించవు.

తీవ్రమైన బాధని అనుభవిస్తారు. ఖాళీగా కూర్చుంటే గతం జ్ఞాపకం వస్తుంది. గతంలో తానెంత బిజీ ప్రాక్టీస్ చేసిందీ జ్ఞాపకం వస్తుంది. తనకిప్పుడు ప్రాక్టీస్ ఎందుకు లేదు. తనపై ఎవరైనా కుట్ర పన్నుతున్నారా? అసలెందుకిలా జరిగింది? ఎవరైనా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారా? నా టైమ్ బాగోలేదా?.... ఇలా పరిపరి విధాలుగా మనస్సు పోతుంది. మనసంతా కకావికలం అయిపోతుంది. అందరూ తననే చూస్తున్నారని, తన ఓటమికి తన వెనకాలే నవ్వుతున్నారని, కామెంట్‌లు చేస్తున్నారని భావనలు మొదలుపెడ తాయి. నిజానికి ఇక్కడ ఆర్ధిక సమస్యలు కంటే, ఖాళీగా ఉండడంవలన కలిగే సమస్యలే ఎక్కువ.

ఓటమి భయంకరమైనదే కావచ్చు! కాని...

వెలుగు - నీడలు లేనిదే జీవితం లేదు. ఎత్తుపల్లాలు లేనిదే భూమి ఉండదు. కొండ ప్రక్కనే లోయ కూడా ఉంటుంది. పరాజయం బాధాకరమైనదే కావచ్చు దాన్ని అంగీకరించాలి.



జీర్ణించుకోవాలి. ఆటలో గెలుపు-ఓట ములు తప్పవు.

ఆటలో ఓడిపోతే స్పోర్టివ్‌గా తీసుకోమంటారు. స్పోర్ట్స్ అంటే క్రీడలు. అంటే 'క్రీడాస్ఫూర్తి' ఉంటే, 'ఓటమి'ని ఈజీగా తీసుకోగలరు.

ఓటమిని సీరియస్‌గా తీసుకొని తీవ్రంగా ఆందోళనకు, టెన్షన్‌కు, భయానికి గురవుతూ డిప్రెస్ అయితే మరిన్ని తప్పులు చేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

ఆరోగ్యం స్థానే రక-రకాల అనారోగ్యాలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. నిద్రాభగ్నాలు, గుండె దడదడలు, శిరోభారాలు మొదలవుతాయి.

ఓటమిని తట్టుకోవాలి!

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు 'ఓటమి' తప్పదు. నాకు 'ఓటమి రాదు', 'రావడానికి వీల్లేదు' అనుకోవడం అవివేకం. కాబట్టి- ఓటమి వచ్చినా నేను తట్టుకొని నిలబడగలను, బెదరను, చెదరను అని ముందునుంచీ నిర్ణయించుకోవాలి. మనస్సు పరిపరి విధాల వెళ్తున్నప్పుడు, మనస్సుకు గతంలో సాధించిన విజయాలను జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని, తిరిగి విజయాన్ని సాధించగలననే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందాలి.

ఓటమి తరువాత ...

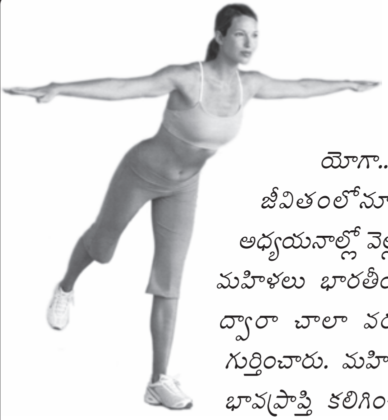
కొన్ని రంగాల్లో 'ఓటమి' వస్తే చాలాకాలంపాటు పని ఉండక పోవచ్చు. అప్పుడు ఓటమికంటే, ఖాళీగా కూర్చుంటూ ఉన్నామనే అపరాధభావం ఎక్కువై పోతుంది. అటువంటప్పుడు ఇన్ని సంవత్సరాలనుండి సమయం దొరక్క చేయని అనేక పనుల లిస్టు ఒకటి తయారు చేసుకోవాలి.

మీ సమయంను ఆయా అంశాలలో ప్రధానమైన వాటిపై కేంద్రీకరిస్తే, వివిధ కొత్త అంశాలపట్ల అవగాహన వచ్చినట్లు ఉంటుంది. అలాగే, అదే సందర్భంలో, మీరు చేసే వృత్తి - వ్యాపారాలే కాకుండా, డైవర్సిఫైడ్ యాక్టివిటీస్ గురించి అవగాహన పెంపొందించుకోవడం వలన భవిష్యత్‌లో ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది.

తీరికలేనితనంతో ఒత్తిడికి గురయ్యే వారు, ఓటమిని కూడా "అంతా మన మంచికే'' అని భావిస్తే, దానివల్ల అలసిపోయిన శరీరం - మనస్సు ఎంతో విశ్రాంతిని పొందు తాయి. తిరిగి మరో విజయం కోసం ఆలోచించడానికి, శ్రమించడానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది.

'ఓటమి' వల్ల వచ్చే అనర్థాలకంటే, ఓటమిని అంగీకరించక పోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థాలే ఎక్కువ. అందుకే 'ఓటమి'ని అంగీకరించండి. దానికి తట్టుకొని నిలబడండి.

తిరిగి దాన్నుంచి బయటపడి విజయం సాధించండి.



శృంగార యోగా

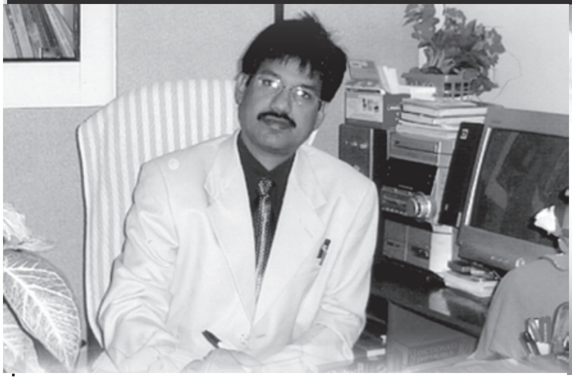
యోగా...శారీరక ఆరోగ్యానికే కాకుండా శృంగార జీవితంలోనూ తోడ్పాటు అందిస్తుందని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. శృంగారంలో అసంతృప్తి చెందే మహిళలు భారతీయ యోగాసనాలు సాధన చేయటం ద్వారా చాలా వరకు సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చని గుర్తించారు. మహిళల్లో లైంగిక ఆసక్తిని ప్రేరేపించటం, భావప్రాప్తి కలిగించటం, పురుషుల్లో స్ఖలన సమస్యల్ని నివారించటం యోగా ద్వారా సాధ్యమవుతున్నట్లు తేల్చారు.

ప్రస్తుత స్థితిపై సంపూర్ణ అవగాహన ఉండటాన్నే మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌గా వ్యవహరిస్తారు. ఇది యోగా సాధనలో కీలకమైన అంశం. మనసూ, శరీరం ఏకమై నిలిస్తే అద్భుత ప్రయోజనాలు దక్కుతాయని బ్రిటిష్ కొలంబియా యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు లారి బ్రోటో పేర్కొన్నారు. ఎంపిక చేసిన మహిళలచే శరీరం, మనసుపై యోగా ద్వారా ఏకాగ్రత సాధింపజేసినప్పుడు ఆ మహిళలకు శృంగారంలో మంచి మెరుగుదల కనిపించినట్లు గుర్తించారు.

మరో అధ్యయనంలో త్వరిత స్ఖలన సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న పురుషులతో రోజూ గంటపాటు వ్యాయమం చేయించారు. వీరిలో స్ఖలనసమస్యలు తగ్గి సుదీర్ఘఅంగస్తంభన సాధ్యమైనట్లు గుర్తించారు. అభిసారిక ప్రచురణలు - అభిసారిక ప్రచురణైన 'యోగాభ్యాసం'లో ఇటువంటి వ్యాయామలు ఏనాడో వివరించారు.

-సేకరణ డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు

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
హిప్నోసైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించుకున్నారు. సక్సెస్ అయ్యారు. ఇక మీ వంతు......
మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

MIG-3, 1st Floor, HB Colony Visakhapatnam, 530 022. సెల్: 9440633610 ☎ 0891-2782204
www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా అమ్మాయి చనిపోయినప్పటినుంచి

ప్ర. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. పెద్దమ్మాయి రెండేళ్ళ క్రితం ఇంటర్ చదువుతుండగా గుండె సమస్యతో చనిపోయింది. అప్పటినుండి మా చిన్న అబ్బాయి ప్రవర్తన విచిత్రంగా ఉంది. రాత్రులు పక్క తడుపుతున్నాడు. ఇంట్లోంచి వెళ్ళిపోతా నంటున్నాడు. చాలా ఎగ్రెసివ్‌గా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం మా అబ్బాయి టెన్త్ చదువుతున్నాడు. ఈ ప్రవర్తన వల్ల తల్లి తండ్రులుగా మాకు మనశ్శాంతి ఉండటం లేదు ఏంచేయాలి?

- విజయవాడ

టీనేజ్ సమస్యలు

రాత్రులు పక్క తడవడాన్ని ‘నాక్చుర్నల్ ఎన్యూరిసిస్’ అంటారు. ఏదైనా భయం, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు బ్లాడర్ కంట్రోల్ తగ్గుతుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన విషాదం దీనికి కారణం కావచ్చు.

ఇక మిగతా సమస్యల్లోకి వస్తే, టీనేజ్‌లో అమ్మాయిలు అబ్బాయిలలో అప్పుడప్పుడు ఇటువంటి ప్రవర్తనలు కన్పిస్తాయి. కొంతమందిలో అతిగా ఉండటం జరిగి తల్లిదండ్రులు ఇబ్బంది పడి తమ పిల్లలకు ఏదో అయిపోతుందని బెంగ పెట్టుకుంటారు.

ఇదంతా ‘పేరెంటల్ యాంగ్జయిటీ’ లోకి వస్తుంది. చాలామందిలో ఈ సమస్యలు వాటికవే పోతాయి. కొంతమందికి మాత్రం కౌన్సిలింగ్, థెరపీ అవసరం అవుతాయి. కొంతమంది విషయంలో పిల్లలకు సమస్యలొస్తే తల్లిదండ్రులకు ‘పేరెంటల్ గైడెన్స్’ ఇస్తే సరిపోతుంది. మరీ సమస్య అనిపిస్తే పర్సనల్‌గా కలవండి.

నా ప్రియురాలు - మరెవరితోనో

నా స్నేహితుడి భార్య నేను ప్రేమించుకుంటున్నాం. ఎప్పుడూ నాకే ఫోన్ చేసేది. నాతోనే మాట్లాడేది. నాతోనే కలిసేది. ఇప్పుడు తను వేరే ఎమ్.బి.ఏ స్టూడెంట్లతో, ఇతరులతో ఫోనుల్లో మాట్లాడుతుందని నా అనుమానం. నేనొచ్చేటప్పటికి ఫోన్‌లో నెంబర్లు డిలీట్ చేసేస్తుంది.

నాకు నిద్రపట్టడం లేదు. నా స్నేహితుడి భార్య మనస్సుని నాపైనే ఉండేటట్టు చేయగలరా?

-గోపాలకృష్ణ, గుంటూరు.

భర్తపై ధ్యాస ఉండటం ఉత్తమం

భర్తపై అసంతృప్తితో ఉన్న భార్యకు కబుర్లు చెప్పి, నాలుగు పొగడ్తలు పొగిడితే "నువ్వంటే నాకిష్టం" అంటారు. అలా అని భర్తలా పెత్తనం చలాయిస్తే, ''నువ్వంటే నాకిష్టం! నీమాటంటే నాకిష్టం'' అని మరెవరో అంటే వారికి ఆకర్షించబడతారు. మిమ్మల్ని పట్టించుకోరు. ఆమె ధ్యాస మీమీద ఉండేటట్లు చేయమనడం కాదు, తన భర్త మీద ఉండేటట్లు చేయండి అంటే సంతోషంగా ఒప్పుకుంటాం.

నువ్వు గోపీకృష్ణవు కాదయ్యా గోపాలకృష్ణా! ఆమె గురించి ఆమె భర్త ఆలోచించుకుంటాడు కాని, ముందు నువ్వు పెళ్ళిచేసుకో. పెళ్ళి చేసుకొని, నీ భార్య ఎవరిగురించి ఆలోచించకుండా నీ సంసారాన్ని తీర్చి దిద్దుకునే ముందు నువ్వు నా దగ్గరకు రా. నీ పనిమీద, నీ లక్ష్యం పైన నీదృష్టి పెట్టేలా, నిద్రపట్టేలా నిన్ను తీర్చిదిద్దుతాను. ఓకేనా?

చుట్టు ప్రక్కల వాళ్లతో గొడవపడుతుంది

నా భార్య చాలా మంచిది. కాని చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళు తనని ఏదో అంటున్నారని అందరితో గొడవ పెట్టుకుంటుంది. వారందరిని అనుమానిస్తుంది. నిద్రపోదు. ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. ఏంచేయాలి.

- నరేష్, శ్రీకాకుళం

డెల్యూషనల్ డిజార్డర్

డిప్రెసివ్ సైకోసిస్‌లోగాని, పారనాయిడ్ డిజార్డర్‌లోగాని, ఇటువంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు కల్గుతాయి.

తన భాగస్వామిపై అనుమానంగాని, ఇతరులు ఏదైనా అపకారం తలపెడతారనే అనుమానం కాని వీరికి కల్గవచ్చు. ఎవరో ఏదో అంటున్నారని భ్రమించి, ముందే వీరు వాటిని ఎన్‌కౌంటర్ చేయవచ్చు. అది మాటలతో కావచ్చు, చేతలతో కావచ్చు.

కొన్ని రకాల డెల్యూజన్స్‌తో వీరికి మనశ్శాంతి ఉండదు. కుటుంబంలోనూ మనశ్శాంతి ఉండదు. వీరు తమ భ్రమలను నిజమని నమ్ముతారు. అందుకే దీన్ని డెల్యూజనల్ డిజార్డర్‌గా పిలుస్తారు. సరయిన చికిత్స ద్వారా ఆమె తిరిగి అందరితోనూ సఖ్యంగా ఉండగలుగుతారు.

క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలో ఫెయిలయ్యాను

నాకు కొద్దిగా నత్తి ఉంది. కాని ఎవరికీ తెలియదు. ఇంట్లో అయితే అసలు రాదు. ఎవరితోనయినా లేడీస్‌తో గాని, పెద్దవాళ్ళతో గాని మాట్లాడితే నత్తి వస్తుంది. ఈ మధ్య నేను ఒక క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూకు హాజరయ్యాను. అక్కడ అన్నీ తెలిసిన విషయాలే! అయినా నోరు పెగలలేదు. ఏం చేయాలి?

- సురేష్, వైజాగ్

భయం - నత్తి

యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్, ఫోబిక్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి సందర్భానుసారంగా నత్తి పెరుగుతూ తగ్గుతూ ఉంటుంది. క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూని ఫేస్ చేయడం ప్రథమంగా జరిగింది. కామన్‌గా యాంగ్జయిటి, భయం అందరికి ఉంటాయి. అవి మీకు ఇంకాస్త ఎక్కువ ఉన్నాయి అంతే! ఉన్న కొంత నత్తి పెరగటం సహజం! నత్తిని నెగ్లెక్ట్ చేస్తే కొంపలు అంటుకోవు, కెరీర్‌లో వెనకబడిపోతారంటే. మాథెరపీ ద్వారా వేలాదిమందికి నత్తి సమస్యని తగ్గించాము. మీరు త్వరగా వస్తే మరో క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలో ఈసమస్య రాకుండా చేయగలం. శుభం.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు (సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

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

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

సెక్స్ 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**

సిజేరియన్ అవసరమా?

ప్ర : నాకు జనవరి నెలలో కూతురు పుట్టింది. బేబీని సిజేరియన్ ద్వారా బయటకు తీసారు. దీనిద్వారా నాకు కొన్ని సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య ఎక్కడ చూసినా సిజేరియన్‌లే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. నా భార్యను నెలనెలా కరెక్టుగా డాక్టరుచే చెక్ చేయిస్తూ వచ్చాను. 9 నెలలు నిండి, 10 రోజులు గడిచినా డెలివరీ కాలేదు. అప్పుడు డాక్టర్ స్కానింగ్ చేయించి ఉమ్మనీరు తక్కువ ఉంది ఖచ్చితంగా ఆపరేషన్ అవసరం, లేకుండా తల్లికి ప్రమాదం అని చెప్పి సిజేరియన్ చేసారు. 9వ నెల దాటి 5,6 రోజుల తర్వాత నొప్పులు వచ్చినా, ఏవో యింజెక్షన్లు చేసి నొప్పులు మటుమాయం చేసారు. ఇలా మాకే కాదు. వారంరోజుల వ్యవధిలో మేము చేరిన హాస్పిటల్లో 18 సిజేరియన్లు జరిగాయి. నిజంగా ఇది జరగాల్సిందేనా? తెలుపగలరు?

-ఎమ్.ఎస్., శ్రీకాకుళం.

జ : నేను న్యాయ నిర్ణయాలు చేయవలసినవాడిని కాదు! పరిస్థితుల్లోని వాస్తవాలెంతో, అపోహలెంత వరకో కూడా నేను చెప్పలేను.

అయితే మీరన్నట్లు గతంలో కన్నా యిప్పుడు సిజేరియన్ ఆపరేషన్‌ల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా పెరిగింది. అందులో చిల్లర కారణాలకు కూడా సిజేరియన్ అవసరమని చెప్పి చేసే వారు తక్కువ సంఖ్యలో ఏమీ లేరు. అలా అని అందరినీ ఒకే గాటకు కట్టటం కూడా మంచిది కాదు. అందుకే ఏదైనా ఆసుపత్రిని, డాక్టరును ఎంచుకునేటప్పుడు వారి మంచి చెడ్డలు గురించి నాలుగుచోట్లా వాకబు చేసుకోవటం మంచిది. పదిమందీ మంచి అన్నవారల్లా మంచివాళ్ళూ అనుభవజ్ఞులూ అవుతారనీ కూడా ఏం చెప్పలేమనుకోండి. కొంత రిస్కు తీసుకోక తప్పదు. ప్రాణానికి రిస్కుకంటే ఇది నయమే కదా!

సిజేరియన్లు ఎక్కువ కావటానికి కొంతవరకు కారణం మన తరంలో కూడా ఉంది. పూర్వపు వాళ్ళల్లా నేటి సుతారపు యువతులు నొప్పులను ఓపడం, నార్మల్ డెలివరీ జరగడానికి అవసరమైనంత ముక్కటం లాంటి చేయలేకపోతున్నారు. తిండిపుష్టి, కండపుష్టి కూడా అంతంత మాత్రమే! కనుక నార్మల్ డెలివరీలు ఇదివరకటి కంటా తగ్గి ఉండొచ్చు. మెడికల్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధివల్ల సిజేరియన్ రిస్కు తగ్గటంతో డాక్టర్లు చిన్న కారణాలకు కూడా సిజేరియన్‌నే ఎన్నుకుంటున్నారని మెడికల్ టెక్ట్‌బుక్సే ఘోషిస్తున్నాయి.

మంచి హాస్పిటళ్ళలో నూటికి

5-15% కన్నా డెలివరీలు సిజేరియన్ పద్ధతిలో జరగవు.

అదలా ఉంచి సిజేరియన్ ఎందుకు చేయాల్సొస్తుందో కూడా మీరు తెలుసుకోవటం మంచిది. దానివల్ల కొంత వరకైనా అపోహలు తొలగుతాయి.

సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చెయ్యటానికి ప్రధానమైన కారణం తల్లి బస్తి ఎముకల్లో ఉండే ద్వారం బిడ్డ తలకన్నా చిన్నదిగా ఉండటమే! నూటికి 70 ఆపరేషన్లు ఈ కారణంగానే జరుగుతాయి. బిడ్డ తల సైజు, ద్వారం సైజుకన్నా కొద్దిగానే చిన్నదిగా ఉంటే... ముందు నార్మల్ డెలివరీ ప్రయత్నించి, కాకపోతే అప్పుడు ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడతారు. అనవసరంగా నొప్పుల కాలాన్ని పొడిగించటం, అన్ని పద్ధతులూ

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 – అబిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

ప్రయత్నించేకనే సిజేరియన్‌కి ఉపక్రమించడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదని వైద్యశాస్త్రం డాక్టర్లను హెచ్చరిస్తోంది. ఎందుకంటే అది రెండు ప్రాణాలతో చెలగాటం లాంటిది కనుక!

చాలామందిలో - ముఖ్యంగా మన తరం స్త్రీలలో - ఎందువల్లనో కాని గర్భాశయాలు జడంగా ఉంటున్నాయి. వాటిలో బలమైన కండర సంకోచాలు రానిదే డెలివరీ జరగదు. ఆ సంకోచాలు (నొప్పులు) బలహీనంగా ఉన్నా, మరీ బలంగా ఉన్నా - రెండూ ప్రమాదమే! నొప్పులు ఎక్కువ కాలం సాగేకొద్దీ (అనగా 24-36 గంటలు దాటే కొద్ది) తల్లికీ, బిడ్డకూ ముప్పు పెరుగుతుంది. నొప్పులు బలహీనంగా ఉంటే నార్మల్ డెలివరీ జరగదు. బలంగా నొప్పులు రావటానికి యింజెక్షన్ యిచ్చినా (మీ భార్యకు అదే యిచ్చి ఉంటారు) ఒకోసారి పని జరగదు. అలాంటప్పుడింక సిజేరియన్ తప్పదు.

కొందరికి మావి ముందుగా బయట కొస్తుంది, రక్తనష్టం జరుగుతుంది. కొందరు స్త్రీలకు కాళ్ళవాపులు, శరీరం ఉబ్బటం, హై బి.పి. లాంటి విషమ లక్షణాలుంటాయి. కొందరికి ఫిట్సుకూడా వస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో సిజేరియన్ అవసరమౌతుంది.

కొందరు బిడ్డలు గర్భంలో Fetal distress కి గురవుతారు. కొందరికి గర్భాశయ కంఠంలో బొడ్డుతాడు అడ్డం పడుతుంది. కొందరికి బిడ్డ అడ్డం తిరగడం జరుగుతుంది. (తల్లి) వయసు ఎక్కువగా ఉండటం మరో కారణం. గర్భాశయ కంఠం సరిగ్గా విశాలం కాకపోవటం, యోని దోషాలు, జననంగాలకి హెర్పిస్ వ్యాధి ఉండటం, డయాబెటిస్ వ్యాధి ఉండటం లాంటి కారణాల వల్ల కూడా తరచు సిజేరియన్ అవసరమవుతుంది.

మీ భార్యకు కాని, మరెవరికన్నా గాని 'నిజంగా' సిజేరియన్ అవసరమైందా లేదా అనేది ఆ సమయంలో ఆమెని పర్యవేక్షిస్తున్న డాక్టర్లకి తప్ప యితరులకు తెలీదు.

జరిగిన దానికి కారణాలు వెతుక్కో వద్దు. అన్యాయం జరిగిపోయిందేమో అనే శంకతో మనశ్శాంతి పోగొట్టుకో వద్దు. అంతా మంచికే జరిగిందను కోవటమే మీకు మంచిది.

సిగ్గుగా ఉంది!

ప్ర : **నేను వేశ్యవద్దకు ఫ్రెండ్సు బలవంతంమీద పోవలసి వచ్చింది. ఎట్లాగో కలిశాను కాని సుఖవ్యాధులు వస్తాయేమో అని భయంగా ఉంది. ముఖ్యంగా ఎయిడ్స్.**

నేను అభిసారిక పాఠకుణ్ణి అయి ఉండీ ఈ పనిచేసినందుకు సిగ్గు పడుతున్నాను. ఇప్పటికి 5 రోజులయింది. ఇంకా ఏ లక్షణాలూ కనిపించటం లేదు. కాని నా భార్యకు గనేరియా సోకిందని మా డాక్టరుగారు నిన్ననే చెప్పారు. నా భార్య గర్భవతి. నా బిడ్డకు ప్రమాదం కలుగు తుందేమోనని ఒక భయం. నాకు రాకుండా నా భార్యకెలా వచ్చిందనేది అనుమానం! ఈ రెండూ తీర్చమని ప్రార్థన.

-ఎస్.సి.బి., అనంతపురం.

జ : ఇప్పుడు కాకుండా మీరు ఆ పని చేసేముందు సిగ్గుపడితే కాస్త ప్రయోజనం ఉండేది. ఇప్పుడు వగచి ఏం లాభం?

మీ భార్యకు గనేరియా మీనుంచే

సంక్రమించింది, సందేహం లేదు. గనేరియా లక్షణాలు కనబడ్డానికి 2 రోజులనుండి 10 రోజుల కాలం పడుతుంది. కొందరి కసలు పైకి ఏ లక్షణాలూ కనపబడకపోవచ్చు కూడా! మీ భార్యకు మీకంటే త్వరగా బయటపడిందంతే! మీ యిద్దరూ ఏకకాలంలో చికిత్స చేయించుకోండి. తగ్గిపోతుంది. అశ్రద్ధ చేయకండి.

గనేరియా వల్ల కడుపులో బిడ్డకి హాని కలగదు. డెలివరీ సమయంలో ఆమెకి గనేరియా ఉంటే మాత్రం బిడ్డకి గనేరియా సోకుతుంది.

ప్రోస్టేటు వాపు

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

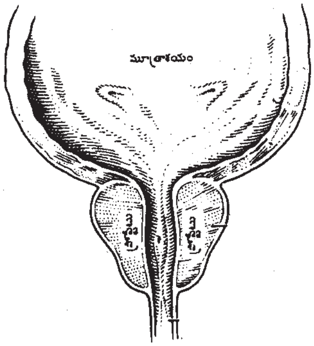
-వి.ఎస్., పార్వతీపురం

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

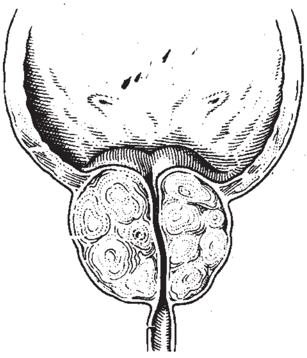
నోట్లో పుళ్ళు

ప్ర : నేను రతి చేసేముందు నా **భార్యతో ప్రణయకళలో పాల్గొంటాను. ఆమె యోనిని పదే పదే ముద్దుపెట్టుకుని నాలుకతో అల్లల్లాడిస్తాను. స్తనాలను నాలుకతో పెరికించుతుంటాను. నా భార్య కూడా సంతోషంగా పాల్గొంటుంది. అయితో నా నోట్లో తరుచు పుళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయి. ఈ చిన్న చిన్న పుండ్ల వలన భోజనం చెయ్యలేక పోతున్నాను. ఈ పుళ్ళు యోనిచూషణ వల్ల వచ్చినవా లేక ఇతర కారణముల వల్ల వచ్చినవా వివరణ యివ్వగలరు.**

-వి.ఎల్., అనకాపల్లి.



ఆరోగ్యవంతమైన ప్రోస్టేటు


ఉబ్బిన ప్రోస్టేటు

జ : ఆ పుళ్ళు ఏ తరహాకి చెందినవో, వాటి లక్షణాలేమిటో తెలియకుండా అవి ఎందుకు వచ్చాయో చెప్పడం కష్టం. మీ భార్య యోని ప్రాంతంలో కూడా అలాంటి పుళ్ళు అప్పుడప్పుడు ఏర్పడుతూ ఉన్నట్టయితే అవి హెర్పిస్ సంబంధమైనవి కావచ్చు.

స్త్రీలకు అయ్యే తెల్లబట్టకి సంబంధించిన కేండిడియాసిస్ వ్యాధి నాలుకకి కూడా సోకుతుంది. దానివల్ల గుండు సూది తలంత పొక్కులు ఏర్పడి అన్నం తినేటప్పుడు మంట మండిస్తాయి. యోని చూషణ వల్ల నాలుకకి సంక్రమించే పుళ్ళు ఇవే!

కేవలం విటమిను లోపం వల్ల గాని, ఇతర వ్యాధుల వల్లకాని నాలుక కొట్టుకుపోయినట్లైనా కూడా మంటపుట్టే అవకాశం ఉంది. చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. స్త్రీ పురుషుల జననాంగం ఆరోగ్యం బాగున్నపుడు యోని చూషణం వల్ల ప్రమాదముండదు.

శబ్దం వస్తుంది

ప్ర : ... రతి అయిన తరువాత నా భార్య పైకి లేస్తున్నప్పుడు యోనిలోంచి బుర్ బుర్ అని శబ్దం వస్తోంది. ఎందుకని? యిది ఎలా పోతుంది?
-ఎం.డి.ఆర్.,

జ : వసులు బారిన యోనినుంచి కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో (ప్రసవం తర్వాత, పెరినియల్ కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు) గాలి బయటకు పోయి ఇలాంటి శబ్దం

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

వస్తుంది. యోని కండరాలు పటుత్వం పెరిగేందుకు కీగెల్స్ ఎక్స్‌ర్‌సైజులు చేస్తే ఈ సమస్య పోతుంది. పోని పక్షంలో యోని ముఖద్వారం వద్ద కుట్టు వేయడం కాని 'కాల్పో పెరీనియోరఫీ' అనే ఆపరేషన్ కాని అవసరం పడుతుంది.

సుఖపెట్టాలని ఉంది.

ప్ర : నా వయస్సు 50 సం॥లు. చిన్నప్పుడు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండేది. దానివల్ల ఎన్నో బాధలు పడ్డాను. స్వప్నస్ఖలనాలు, వీర్యం వల్చగా వుండటం, కాళ్ళు పీకటం, నీరసం వగైరాలతో చాలా కాలం బాధలు పడ్డాను.

పెళ్ళి అయిన తర్వాత ఏవో మందులు వాడటం వల్ల ఆ బాధలన్నీ తగ్గినాయి. కాని ఎర్లీ ఇజాక్యులేషన్ తగ్గలేదు. 1 లేక 2 నిముషాల మించి ఏనాడూ నేను రతి చేయలేదు. నా భార్యను సంతోష పెట్టలేదు. ఆమె ఎంతో ఉత్తమురాలు. నా గతి యింతే అని సరిపెట్టుకుని మనస్సులో బాధపడుతుంది. సెక్సు విషయంలో ఎంతో సరదాగా వుంటుంది.

అయితే నా దగ్గర శక్తి లేనప్పుడు ఏం లాభం? నాకు బి.పి., షుగరు వగైరా కంప్లయింట్సు ఏమీలేవు. వయస్సు పెద్దదయినా నేను ఆరోగ్యంగానే వుంటాను. సెక్సులో కోరిక చావలేదు. కనీసం వారానికొకసారైనా ఆమెను సంతోషపెట్టే మార్గం చెప్పగలరు. మీ పుస్తకాలు అన్నీ చదివాను. అన్నీ ప్రాక్టీసు చేసాను. కాని శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించ లేకపోతున్నాను.

కనీసం కొన్నాళ్ళయినా ఆమెతో భోగించి చనిపోవాలని ఉంది. "See Naples and die" అంటారు కదా! అలాగే కొద్ది రోజులైనా ఆమెను కసిగా అనుభవించి ఆమెను అమ్మో అనిపించి తర్వాత చనిపోవాలని ఉంది. నాకీ ఉపకారం చేయండి. మీ ఋణం వచ్చే జన్మలో తీర్చుకుంటాను. ఈ వయసులో ఇలాంటి అడగకూడదు కాని కోరికలు తీరలేదు. ఏం చేయమంటారు? ఈ జన్మలో ఆమెను సంతోష పెట్టకపోతే వచ్చే జన్మలో దొరకదేమో నని భయం. సంభోగం తర్వాత తృప్తి, ఆనందం, థ్రిల్లు వుండవు. ఏదో మెకానికల్‌గా జరిగిపోతుంది. తర్వాత మత్తు నిద్ర, మర్నాడు కొంచెం నీరసం...

- పి., హైదరాబాదు

శీఘ్రస్కలన సమస్య జీవితాన్ని ఎంత నిరుత్సాహంలో, ఆర్తిలో ముంచుతుందో మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి మా పాఠకులు అర్థం చేసుకొని ముందు నుంచీ జాగ్రత్త పడగలరని ఆశిస్తున్నాను.

మీ వయసు 50 సం॥రాలే కదా! నడి వయస్సులో ఉన్నారు. "ఈ వయసులో యిలాంటి అడక్కూడద'నే ఆలోచన విరమించండి. మనసులో కోరిక ఉంటే అస్తమయ సమయం దాకా అనుకూల సమయమే! మీ భార్యను మీరు తప్పకుండా సుఖపెట్టి, మీరు సుఖపడగలరు. అదేమీ బ్రహ్మ విద్య కాదు.

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

శీఘ్రస్కలనం ఎంత సమస్యాత్మక మైనదో, దాని పరిష్కారం అంత తేలిక! ముందుగా 'శీఘ్రస్కలనం' అను పుస్తకాన్ని కూలంకషంగా చదవండి. మా యితర ప్రచురణలలో లేని అనేక ముఖ్య విషయాలు అందులో పొందుపరిచాము. ఆ సలహాలు పాటించి మీ అంతట మీరే తేలిగ్గా మీ సమస్యను జయించ గలరు. జయించలేకపోతే స్వయంగా రండి! ఆచరణలో లోపం ఎక్కడుందో కనిపెట్టి నివారణ పద్ధతులు చెపుతాను.

కాని మీ కంటూ స్వంత గది ఉండాలి. మీకంటూ మీరు కొంత సమయం కేటాయించుకోవాలి. రాత్రిపూట మీకు ఏకాంతం ఉండాలి. కొడుకులు, కూతుళ్ళూ ఏమను కుంటారో అని విడివిడిగా పడుకోవటం; మొహమాటాలకు పోయి మనవళ్ళనీ, మనవరాళ్ళనీ పక్కన పడుకోబెట్టు కోవడం చేయకండి. వాళ్ళ అమ్మా నాన్నల్ని వాళ్ళ పాట్లేవో పడనివ్వండి.

'ఆ ఒక్కరోజా' అని గాక ఎల్లప్పుడూ మీరు ఒకేచోట, ఒకే గదిలో పడుకోండి. రతిలో పాల్గొనని రోజుల్లో ఏవో కబుర్లు చెప్పుకోండి. కష్టసుఖాలు పంచుకోండి. ఏకాంతం మీ భార్యాభర్తల మధ్య మానసిక అనుబంధాన్ని కూడా మరింత పెంచుతుంది.

ఇలా చేసామా?

మేము కాలేజిలో చదివే రోజుల్లో మా క్లాస్‌మేట్ ఒకతను ఆడపిల్లల్ని

విపరీతంగా ఏడిపించేవాడు. క్లాసుకి ఆడపిల్లల లోదుస్తులు తీసుకొచ్చి, బల్లలమీద బూతులు రాసి, చెత్త కామెంట్లు చేయటం, జననాంగం ఎగ్జిబిట్ చేయటం ఇంకా చెప్పరాని పనులన్నీ చేసి ఏడిపించేవాడు. నేను క్రియాశీల కార్యకలాపాలు చేయ కున్నా తందానతాన గణాల్లో ఒకడిని! ఆడపిల్లల మనసులెంత గాయపడేవో అప్పుడు తెలిసేది కాదు. యిప్పుడు సిగ్గు వేస్తుంది. అప్పట్లో మా వెనుక ఉన్న అంగబలం, అర్థబలం, రాజకీయబలం కూడా మాకు తెగింపు యిచ్చాయి. అమ్మాయిలను ఏడిపించడం, సర్దుకు పోవడం ఆ వయసులో చేసామే గాని అంత వేధింపు మంచిపని కాదని యిప్పుడు తెలుసు, కాని మా సర్కిల్ అందరికీ యిదే వింత మనస్తత్వం ఉండేది. ఆ వయసులో అందరికీ సహజమేనా, లేక మాకే ఈ జబ్బు పరిమితమంటారా?

-బి.కె. ఏలూరు.

జ : జవాబులు కూడా మీ ప్రశ్నల్లోనే ఉన్నాయి. అమ్మాయిలను ఏడిపించటం టీనేజిలో సర్వసాధారణంగా జరుగుతున్న వ్యవహారమే! సర్వసాధారణం అన్నంత మాత్రాన ఆమోదకరమని అర్థం కాదు కదా!

కామం ఉరకలు వేసే వయసులో మనసు అదుపు తప్పి పరిగెడుతుంది. ఉచ్చనీచాలు మరిచిపోయేట్టు చేసే ఆలోచనలు అనేకం కలుగుతాయి. అవి కామప్రవర్తనకి సంబంధించినవి కావచ్చు. సాంఘిక ప్రవర్తనకి సంబంధించినవి కావచ్చు.

అవి ఆచరణలోకి రాకుండా ఉండాలంటే ఆ వ్యక్తికి సభ్యతా సంస్కారాలో, పెద్దల భయమో, గౌరవమో, పాపభీతో, జాలి గుండెయో... ఏదో ఒకటి అడ్డు రావాలి. అవి అడ్డు రాకపోయినా, వాటికి వ్యతిరేక పరిస్థితులు... అంటే ధన, భుజ, అధికార, రాజకీయ బలాలు, గర్వం, అజ్ఞానం లాంటివి... తోడువస్తే మనిషి ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుదో అనేదానికి మీ ఫ్రెండు ఒక మచ్చు తునక.

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...

రిషిఫార్మా 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

అతనిది హద్దులు మీరిన ప్రవర్తనే, సందేహం లేదు. ఆ పనులు మీ అంత మీరు చేసే ధైర్యం మీకు లేదు. కాని, మీ ఫ్రెండు చేష్టలు మీలోని కొద్దిపాటి శాడిస్టు ప్రవృత్తిని సంతృప్తి పరిచేవి కనుక మీరంతా అతని అనుచరగణంలో చేరిపోయారు. ఎక్కువమంది యువకులు ఆ వయసులో మీలానే ప్రవర్తిస్తారు.

మీ ఫ్రెండులాంటి వ్యక్తులు మితిమీరి ప్రవర్తించడానికి సాధారణంగా వారి కుటుంబ వాతావరణం, పెంపకం చాలా వరకూ కారణమవుతాయి. పెరిగిన వాతావరణంలో క్రమశిక్షణ లేకపోవటం, ప్రవర్తన విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఆదర్శంగా నిలవకపోవటం, ఆత్మన్యూనత మొదలైన పరిస్థితుల వల్ల యిలాంటి వ్యక్తులకి ఎదుటివారితో- ముఖ్యంగా స్త్రీలతో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలియదు. మనసులో ఉండేది ఒక భావం అయితే వ్యక్తమయ్యేది ఇంకొకటవుతుంది. స్త్రీతో సన్నిహితంగా మెలగాలని, ఆమెను ఆకర్షించాలని, రతిలో పాల్గొనాలనే కోరిక ఉంటుంది. కాని తగిన నేర్పు ఉండదు. కనుక అడ్డదిడ్డంగా అసభ్యంగా ప్రవర్తించి అసహ్యించుకోబడతారు.

వ్యక్తిత్వంలో ఏర్పడే యిలాంటి లోపాలను పరిష్కరించటంలో సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ మంచి పాత్ర వహిస్తుంది. ఆపోజిట్ సెక్స్ వ్యక్తుల మధ్య నెలకొనదగిన పరస్పర అభిమానం, మర్యాద మన్ననలు, గౌరవం, శ్రద్ధ, బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన...

ఇలాంటివెన్నో సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ వల్ల లభిస్తాయి. తద్వారా మనిషి వ్యక్తిత్వం మరింత సంపూర్ణమవుతుంది.

మీ గతాన్ని తరచి మీకు మీరు వేసుకున్న ప్రశ్నలు ఈనాటి యువతరాన్ని కూడా ఆలోచింపజేస్తాయని ఆశిస్తాము.

ఎందుకు అలా తయారైంది?

ప్ర : మా పిన్నమ్మ, అమ్మమ్మ, మా తమ్ముడు చెల్లెళ్ళు కలిసి ఉంటున్నాం. అమ్మా, నాన్న ఉద్యోగరీత్యా వేరేచోట ఉంటారు. నేను చిన్న ఉద్యోగస్థుడ్ని.

మా పిన్నమ్మకి భర్త చనిపోయి 4 ఏళ్ళయ్యింది. ఈ మధ్యన మా యింటిప్రక్క పోర్షనులోకి ఒకతను కిరాయికి వచ్చాడు. మా పిన్నమ్మ అతని యింటికి రాకపోకలు సాగిస్తోంది. ఒకరోజు మేం సినిమాకి వెళ్ళాం. నేను మాత్రం ఈమె సంగతి తేల్చు కుందామని మధ్యలో యింటికి వచ్చాను. నేను అనుకున్నట్లే ఆ పని జరుగుతోంది. అప్పుడే నేను ఎంతో బాధపడ్డాను. ఈ విషయం నాలోనే దాచుకుని కుమిలి పోతున్నాను. ఆ బాధ ఎక్కువై పరిష్కారం కోసం మీకు వ్రాస్తున్నాను. రేపటిరోజున నా చెల్లెళ్ల భవిష్యత్తు ఏమిటి? ఎంతో పరువుగా ఉండే మా పిన్నమ్మ ఎందుకు అలా తయారైంది.? ఈమెను ఎలా సరిదిద్దాలి?

-కె, డోర్నకల్

జ : మనం అభిమానించే ఆరాధించే వ్యక్తుల్ని మన మనసులో ఉన్నతస్థానంలో ప్రతిష్ఠించుకుంటాం. ఆ వ్యక్తులు మన అంచనాలను ఘోరంగా తప్పి ప్రవర్తించినప్పుడు మన మనసులు గాయపడి విలవిల్లాడటం సహజం. అంతవరకూ మీరు పడే మధనను మేం అర్థం చేసుకోగలం.

కాని మీ పిన్ని విషయానికొస్తే ఆమె మాటేమిటి? 4 ఏళ్ళక్రితం వైధవ్యం పొందిన ఆమె కృత్రిమమైన సామాజిక నిషేధాల వల్ల వయోసహజమైన శారీరక సుఖాలకు దూరం కాలేదా? సమాజం హర్షించనంత మాత్రాన శారీరక వాంఛలు హఠాత్తుగా అణగారి పోతాయా?

భర్త చనిపోయిన బాధ వల్ల కొన్నాళ్ళు అవి నిద్రాణంగా ఉన్నా, మనసుకు నచ్చిన వ్యక్తిగాని, మనసును మత్తిల్లచేసే సంఘటన గాని తారసపడినపుడు ఎంతటివారైనా దిగ్భ్రమతో చలించడం జరుగుతుంది.

అలాంటి బలహీన క్షణాల్లో కూడా నిగ్రహించుకో గలిగేవారున్నారు. ఆ శక్తిలేక వాంఛలకు లోబడిన వారూ ఉన్నారు. మీ పిన్నమ్మ రెండో కోవకు చెందుతారు. 'అమ్మ పెట్టదు అడుక్కు తిననివ్వదు' అనే పద్ధతిలో సాగే స్త్రీ వ్యతిరేక సామాజిక వైఖరినే మనం తప్పుపట్టాలి తప్ప మీ పిన్నమ్మ లాంటి అభాగ్యులను కాదు.

విధవరాలిని వుంచుకునేందుకు ముందు కొచ్చినంత ఉదారంగా పెళ్ళాడేందుకు ఎవరూ రాదు. మీ పిన్నమ్మ కూడా అవకాశం దొరికితే ఎవరినో ఒకరిని పునర్వివాహం చేసుకుని స్థిరపడాలనే కోరుకుంటారు. అందువల్ల ఆవిడ ప్రవర్తన గురించి బాధపడక, సానుభూతితో అర్థం చేసుకోండి.

అయితే రంకూ బొంకూ దాగవు కనుక రేపో నేడో ఈ సంగతి వెల్లడై మీ కుటుంబం బజారున పడే ప్రమాదం ఉంది. అది ఆమెకూ మంచిది కాదు. మీరు భయపడ్డట్టు మీ పెళ్ళీడు చెల్లెళ్ళకి పెళ్ళి కుదరటం కూడా పెద్ద సమస్య అయి కూర్చుంటుంది. కనుక అర్జంటుగా మీ తల్లిదండ్రులతో ఈ విషయం చర్చించి మీ పిన్నమ్మ జీవితాన్ని మంచి మార్గంలోకి మళ్ళించండి. రోజులు మారేయి. స్త్రీ పునర్వివాహం ఇప్పుడు ఏమీ కష్టం కాదు. ఆమెకి పెళ్ళి చేయడం న్యాయం.

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

ఉత్సాహం చూపడం లేదు

మా పెళ్ళయి 3 సం॥లు. నా భార్య రెండున్నర సం॥ల క్రితం వరకూ సెక్సులో చాలా ఉత్సాహంగా ఉండేది. కాని యిటీవల 6 నెలలుగా పెద్దగా ఉత్సాహం చూపించటం లేదు. చాలా నిర్లిప్తంగా ఉంటుంది. నా కోరికపై 2 రోజుల కొకసారి ఒప్పుకున్నా భావప్రాప్తి పొందటం లేదు. యోని ద్రవాలు కూడా సరిగా ఉత్పత్తి కావటం లేదు. నాకు సెక్సు లేక పిచ్చెక్కినట్టు ఉంటోంది. నాభార్య కేమయిందో అర్థం కావటం లేదు!

- బి.ఆర్., గుంటూరు

జ. అర్థం కావాలంటే ఆమెతో సంభాషించి, సమస్య పూర్వాపరాలు సేకరించాలి. దాన్ని బట్టి మాత్రమే ఏదైనా సలహా చెప్పగలం.

స్త్రీల కామస్పందనలకి సంబంధించి ప్రధానంగా 3 రకాల సమస్యలుంటాయి.

1. సెక్సు కోరికలు తక్కువ, ఎక్కువ, అసలే లేకపోవటం.
2. స్పందన (ఉద్రేక) సమస్య. కోరిక ఉన్నా కామోద్రేకపు లక్షణాలు (యోనిస్రావాలు, యోని పెదవులు, రొమ్ములు ఉబ్బటం, అంతర్గత మార్పులు మొ॥) పెద్దగా కనిపించవు.
3. కామ వాంఛ, కామ స్పందన రెండూ బాగానే ఉన్నా భావప్రాప్తి పొందలేక పోతూండటం. (మొదటి రెండూ లేకపోతే భావప్రాప్తి ఎలాగూ ఉండదు). ఇది మూడో సమస్య.

మీ భార్య విషయంలో డిజైర్ లోపం కాని, ఉద్రేక లోపం కాని, రెండూ కాని ఉన్నాయి. వాటి ఫలితమే రతిలో ఆమె నిరుత్సాహం. నిజానికి నిరుత్సాహం సమస్యలకి కారణమూ కావచ్చు. పర్యవసానమూ కావచ్చు.

సాధారణంగా ఏవో కుటుంబ సమస్యలు, భర్త వల్లనో, ఇతర కుటుంబ సభ్యుల వల్లనో మానసిక వేదన కలగడం, పిల్లలు పుట్టటం లేదన్న విచారం, మందుల వాడకం... ఇట్లా ఏవో కారణాలుంటాయి. వాటిని గుర్తించి, పోగొడితే సమస్య తీరుతుంది.

ఊహించి తెచ్చుకోండి

నాకు ఏ మాత్రం కామవాంఛ కలిగినా అంగం నుండి జిగురు వంటి పదార్థం ఎక్కువగా కారుతుంది. యిది ప్రోస్టేటు గ్రంథి స్రావంగా భావిస్తున్నాను. అంగ స్తంభన దృఢంగా వుండడం లేదు. రోజులో ఎన్నిసార్లు రతి జరిపినా రాత్రులు, తెల్లవార్లూ అంగం స్తంభించే వుంటుంది. కామవాంఛ లేనపుడు వచ్చిన అంగస్తంభన చాలా దృఢంగా వుండడం లేదు. అందరిలాగే

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.

యౌవనంలో హస్తప్రయోగం చేసాను. నాకు పురుష వక్షోజాలు యౌవనా రంభంలో పెరిగాయి. యిప్పటికీ వున్నాయి. నాకు టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోను తగ్గిందా? నా స్నేహితులను అడిగితే వారెవరికీ యిలా జిగురు స్రావం రాదని చెప్తున్నారు. వచ్చినా చాలా తక్కువగా వస్తుంది. యింత ఎక్కువ రావడం వల్లే అంగ స్తంభన వైఫల్యానికి కారణమని నేను భావిస్తున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెల్పగలరు.

- ఎమ్.ఆర్. చోడవరం

జ. కామవాంఛ కలిగినప్పుడల్లా కారేది ప్రోస్టేటు ద్రవమూ కాదు. దానివల్ల స్తంభన వైఫల్యమూ కలగదు. మీకు మీరే ఏదో ఊహించేసుకుని లేనిపోని సమస్యలు ఆపాదించుకోకండి. ఊరటంలో ఎక్కువ తక్కువంటారా అది ఒకరికున్నట్టు ఇంకొకరికి ఉండదు.

అంగస్తంభన గురించి మీరు ఎక్కువగా ఆలోచించటం, అదే పనిగా దానినే గమనిస్తూ ఉండటం మానితేనే మీ సమస్యలు తీరుతాయి. మీ ఆలోచనలు శిశ్నమే కేంద్రంగా (phallocentric) పనిచేయకూడదు. ఆ ఆలోచనలే మీ కామ యంత్రాంగం సరిగా పనిచేయకుండా అడ్డుపడతాయి. మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా యిది నిజం. మీకు కౌన్సిలింగ్ అవసరం. మీకు దగ్గర్లోని మనో లైంగిక వైద్యుల్ని కలవండి.

సెక్సు ఎనాటమీ ఫిజియాలజీల గురించి ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం మీ అపోహలు తొలగిస్తుంది.

విద్యార్థుల HIV సందేహాలు

మేము ... జూనియర్ కాలేజీలో ఎన్.ఎస్.ఎస్. విద్యార్థులము. మాకు కొన్ని సందేహాలున్నవి. మాకు ఎయిడ్స్‌పై అప్పుడప్పుడు డాక్టర్లు వచ్చి కొన్ని విషయాలు చెప్తుంటారు. అయితే మా డౌట్సు అన్నీ తీరుటలేదు. మీ పత్రిక ద్వారా మా సందేహాలు తీర్చగలరా?

- II CEC

1. **ఎయిడ్స్ కోతుల ద్వారా వచ్చింది కదా! అది మానవుడికి ఎలా సోకింది?**

జ : ఆఁ, ఏముంది? మనిషి కూడా ఓ రకం కోతే కదా!

(గ్రీన్ వైల్డ్ మంకీ అనే ఒక జాతి కోతి నుండి హెచ్.ఐ.వి. మనిషికి వ్యాపించిందని ఒక సిద్ధాంతం. అది ఆ జంతువుతో సంపర్కం వల్ల మనిషికి సోకి వుండవచ్చు. వాటితో ప్రయోగాలు చేసే శాస్త్రవేత్తలకి ప్రమాదవశాన సోకి ఉండవచ్చు. వాటిని వేటాడే, పెంచుకునే, తినే ఆటవికుల ద్వారా మనిషిలో ప్రవేశించి ఉండవచ్చు!

2. **సూది వల్ల వస్తుంది. దోమల వల్ల ఎందుకు రాదు?**

సూది ఒంటికి గుచ్చితే దానిలోకి మనిషి రక్తం సూదిలోకి ఎగబాకుతుంది. ఆ సూదిని శుభ్రం చేయకుండా మరో మనిషి రక్తనాళానికి గుచ్చితే... (సూదిలోని రక్తంలో హెచ్.ఐ.వి. (క్రిములుంటే) అవి రెండోమనిషి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. (అంతే గాని ప్రతి సూదితోనూ రావు).

కాని, దోమ విషయం వేరు. అది ఒక మనిషి నుంచి రక్తం పీల్చి, మరో మనిషి శరీరాన్ని తిరిగి కుట్టినప్పుడు మొదటి మనిషి రక్తం రెండో మనిషిలోకి ప్రవేశించదు. ఎందుకంటే ఆ రక్తం దోమ పొట్టలోకి వెళ్ళిపోతుంది. అదీకాక దోమ శరీరంలో హెచ్.ఐ.వి. బ్రతకదు.

దోమే కాదు, నల్లి, పేను లాంటి రక్తం పీల్చే ఏ కీటకాల ద్వారా కూడా అందుకే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాపించదు.

3. **ఒక వ్యక్తికి ఎయిడ్స్ వస్తే 3 నెలల వరకూ తెలియదు కదా! ఈ 3 నెలల్లో ఆ వ్యక్తి రక్తం మరొకరికి ఎక్కిస్తే ఎయిడ్స్ వస్తుందా?**

జ: చిన్న కరెక్షను! 'ఎయిడ్స్ వస్తే' కాదు బాబూ, ''హెచ్.ఐ.వి. సోకితే'' అనాలి. ఎందుకంటే హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తర్వాత ఎన్నో ఏళ్లకి కాని ఎయిడ్స్ రాదు. హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధిక్రమంలో ఎయిడ్స్ అనేది అంతిమ దశ.

సరే, మీ ప్రశ్నకి వద్దాం! ఒక వ్యక్తికి హెచ్.ఐ.వి. సోకిన 1-2 నెలల వరకూ సాధారణ పరీక్షల ద్వారా ఆ సంగతిని గుర్తించలేము. కనుక ఆ వ్యక్తి ఆ కాలంలో ఎవరికైనా రక్తదానం చేస్తే గ్రహీతకి హెచ్.ఐ.వి సోకుతుంది. సందేహం లేదు.

అయితే PCR వంటి అధునాతన సాంకేతిక ప్రక్రియలతో హెచ్.ఐ.వి. సోకిన కొద్ది రోజులలోపే దాని ఉనికిని ఇప్పుడు గుర్తించగల్గుతున్నారు.

పెళ్ళికి ముందు -

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

4. హెచ్.ఐ.వి. పేషెంటు రక్తం బయటకి చింది, ఎక్కడన్నా అంటితే ఆ రక్తంలో హెచ్.ఐ.వి. ఎంతసేపు బ్రతికి ఉంటుంది?

జ : అది ఇంకిపోయేంతవరకూ, లేదా సుమారు ఓ గంటసేపు.

5. ఎయిడ్స్ పేషెంట్ మరణిస్తే అతనితో పాటు హెచ్.ఐ.వి. నశించిపోతుందా?

జ: మంచిప్రశ్న! హెచ్.ఐ.వి. మృతుడి శరీరంలో సుమారు 24 గం॥ల వరకూ బ్రతికే ఉంటుంది. కనుక ఎయిడ్స్ రోగి మృతదేహాన్ని జాగ్రత్తగా హేండిల్ చేయాలి.

6. మగవాళ్ళు క్షౌరశాలకెళ్ళి షేవింగ్ చేయించుకుంటే బ్లేడ్ ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుందా? సోకదా?

జ: శాస్త్రప్రకారం (థియరిటికల్‌గా) చెప్పాలంటే సోకే అవకాశం ఉంది. వాస్తవంగా అలా సోకిన సందర్భాలు అతి అరుదు.

7. హెచ్.ఐ.వి. పేషెంటు తుమ్మినపుడు నోటి తుంపర్లలో హెచ్.ఐ.వి. ఉండదా? దాని వల్ల హెచ్.ఐ.వి. సోకదా?

ఉంటుంది. కాని సోకదు. హెచ్.ఐ.వి. రక్తము, వీర్యము, యోనిస్రావాలు, వీటి ద్వారానే ప్రధానంగా సోకుతుంది.

8. హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు అందరూ చెపుతున్నారు. మీరు స్పెషల్‌గా ఏమన్నా చెబుతారా?

జ: చెప్పే విధానాల్లో తేడా ఉండచ్చు గాని అందరం ఒకటే చెపుతాం!

పెళ్ళికి ముందు ఎవ్వరితోనూ సెక్సులో పాల్గొన వద్దు.

పెళ్లయ్యాక జీవిత భాగస్వామికి నమ్మక ద్రోహం చేయ్యవద్దు.

సెక్సు చాలా గొప్పది. నిజమే, దాన్ని అనుభవించ వలసిందే! ప్రాణికోటి మొత్తం 'సుఖం' కోసం అలమటిస్తుంది. అదీ నిజమే. అయితే దానికీ సమయం ఉంది. తగిన వ్యక్తి ఉన్నారు.

ఆ సంగతి మర్చిపోయి విచక్షణ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొన్నారా! ఆ సుఖం దుఃఖానికే దారి తీస్తుంది. అది గ్యారంటీ.

పై పై అందం చూసి...

ఆకారం చూసి...

డబ్బు, హోదా, చదువు, కులం, అంతస్తు చూసి...

ఎవరో చెపితే నమ్మి...

''ఇలాంటి వాళ్ళకి హెచ్.ఐ.వి. ఉండదులే'' ఎన్నడూ ఎవరి గురించీ ధీమాగా ఉండకండి.

జీవిత భాగస్వామితో తప్ప ఎవరితో

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, ఆస్మా తగిస్తుంది. పిండాభి వృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

R. P. Marketing
40, Indl. Estate, Samalkot 533440

పూర్తి వివరాలకు Log on to:
www.rishiayurved.in
or www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

సంపర్కించినా హెచ్.ఐ.వి. రావచ్చుననే సంగతి నిత్యం జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

సెక్సులో పాల్గొనే అవకాశాలు ఎన్ని ఎదురొచ్చినా, ఎవరెన్ని విధాల రెచ్చగొట్టినా, హేళన చేసినా చెక్కుచెదర కుండా తిరస్కరించండి.

అదే మీకు శ్రీరామ రక్ష! నూరేళ్ళ ఆయుష్షు!!

ఇదే నేను చెప్పదలచుకున్నది.

అంగస్తంభన

నా వయస్సు 26 సం॥లు. నాకు చాలాకాలంగా అంగస్తంభన సమస్య వుంది. తెల్లవారుజామున అంగం గట్టిపడటం అనేది చూడలేదు. కానీ సెక్సు కోరికలు వుంటాయి. హస్త ప్రయోగం కూడా చేసుకుంటూ వుంటాను. అయితే అంగం కావలసినంత స్ట్రాంగ్‌గా ఉండదు. స్వప్న స్ఖలనాలు అనేవి ఎలాంటివో నాకు తెలియదు.

ఈ సమస్య గురించి డాక్టర్ దగ్గర చర్చించాలంటే చాలా సిగ్గుగా ఫీలయ్యాను.

ఇటీవల ఒక డాక్టరు హార్మోన్ టెస్టులు చేయించారు. ప్రోబ్లమ్ ఏమీ లేదని ఆయన చాలా తేలిగ్గా తీసివేశారు. రిపోర్టు కాపీ పంపుచున్నాను.

త్వరలో మేరేజి ఉంది. నా సమస్య సాల్వు చేసుకోకుండా మేరేజి చేసుకొని, వచ్చే అమ్మాయిని మోసం చేయటం నాకు యిష్టం లేదు. అందువల్ల నా సమస్యను పరిష్కరించగలరు.

నాకు మూత్రం కూడా మాటిమాటికి వస్తుంటుంది. ప్రోస్టేట్ వాపు ఏమేనా ఉందేమో అని నా అనుమానం. ప్రోస్టేట్ వాపు వల్ల అంగస్తంభన సమస్యలు వుంటాయా? తెల్పగలరు.

-సి.వి

జ: మీ హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టులు బాగున్నాయి. అక్కడ దోషంలేదు.

మీరు బ్లడ్ షుగర్, యూరిన్ షుగర్ టెస్ట్ చేయించుకోండి. కుటుంబంలో రక్తసంబంధీకు లెవరికైనా షుగర్ వ్యాధి ఉంటే అది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశముంది. మీ అతిమూత్రానికి షుగర్ కాని, మూత్ర వ్యవస్థలో వ్యాధి క్రిములు కాని, అతి ఆదుర్దా కాని కారణం కావచ్చు. సింపుల్ టెస్ట్‌ల ద్వారా లోపం ఎక్కడుందో తేలిపోతుంది.

యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి. ప్రోస్టేట్ వాపు సాధారణంగా మీ వయసులో రాదు. వచ్చినా అది స్తంభన సమస్య కలిగించదు. ఒంట్లో షుగర్‌వ్యాధి ఉంటే అది చాలాకాలంగా ఉంటే తప్ప స్తంభన సమస్యకు అది కారణమని అనుమానించలేము.

మీ సమస్య స్వరూపం ఇంతకంటే మెరుగ్గా అర్థం కావడానికి ఒక చిన్న పరీక్ష ఉంది. పైవ్= పరీక్ష అని! అదిన్నీ, అవసరాన్ని బట్టి. తదుపరి రిజిస్కాన్ పరీక్షని చేయించుకుంటే అంగస్తంభన ఫ్రీక్వెన్సీ, కాలం, ధృడత్వం, మొదలగు వివరాలు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. దానివల్ల ఇటు మీ అనుమానాలు, మా అనుమానాలు కూడా తీరుతాయి. ఆపైన చికిత్స మార్గాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. ఈ పరీక్షలు హైదారాబాదులో 2-3 చోట్ల చేస్తున్నారు.

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
ఆరోగ్య 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

బీజాల సలుపు

నా వయసు 23. నాకు పెళ్లయింది. ఒక బాబు. నాకు అప్పుడప్పుడు బీజాల్లో సలుపు వస్తూంటుంది. వీర్యం పడి నప్పుడు అప్పుడప్పుడు మంటగా అనిపిస్తుంది. బీజాల సలుపుకి కారణ మేమిటి?

- జి.యల్., తిప్పసముద్రం

జ: మీ బీజం సలుపు కారణ మేమిటో వాటిని పరీక్షించనిదే, తెలయదు, వీర్యపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష, మరికొన్న పరీక్షలు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. కనుక మీరు జననాంగ వ్యాధుల (ఎస్.టి.డి) స్పెషలిస్టుని సంప్రదించడం మంచిది.

వీర్యస్ఖలనంలో అప్పుడప్పుడు వచ్చే మంటకీ బీజాలు సలుపుకీ సంబంధ ముండే అవకాశముంది. మీరు రాసిన లక్షణాలు ఎపిడిడిమైటిస్ అనే వ్యాధిలో తరుచు కనిపిస్తాయి. మూత్రమార్గంలో ప్రవేశించే అనేక సూక్ష్మ క్రిముల వల్ల, లైంగిక వ్యాధుల వల్ల ప్రోస్టేటు వ్యాధుల వల్ల ఎపిడిడిమైటిస్ వస్తూంటుంది. గతంలో మీరు కమర్షియల్ సెక్సు వర్కరుతో కలిశానన్నారు. అప్పుడేమైనా వ్యాధిక్రిములు సోకి, సరైన చికిత్స జరగక, అవి మూత్రనాళ వ్యవస్థలో లోపలికి చేరి స్థిరపడి ఉండటం కావచ్చు.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

అలాగే టి.బి. క్రిములవల్ల కూడా కలగొచ్చు. ఏది కారణమో దాన్నిబట్టి తగిన యాంటీబయాటిక్సు దీర్ఘకాలం పాటు వాడితే సలుపు తగ్గిపోతుంది.

పీరియడ్స్‌కీ జలుబుకీ సంబంధం?

ప్ర : నా వయసు 27 సం॥లు. నాకు రెండు సంవత్సరాల నుండి పీరియడ్స్‌లో వివరీతమైన జలుబు, సైనసైటిస్ వస్తున్నాయి. మొదట్లో గమనించలేదు కాని ఇటీవలే ఇవి పీరియడ్స్‌లో మాత్రమే వస్తున్నట్లు గమనించాను. ఈ రెండింటికీ సంబంధం ఉందా? దీన్ని పోగొట్టాలంటే ఎలా?

- చిత్రాడ

జ : మీరు గమనించినది కరక్టే. కొంతమంది స్త్రీలలో సైనసైటిస్, రైనైటిస్ (ముక్కు కారడం) ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా పీరియడ్స్ టైంలో వస్తుంటాయి. ఇలా రమారమి నూటికి 7-8 మందిలో జరుగుతుంది. అలాగే ఆస్మా ఉన్న వారిలో కొందరికి అది బహిష్టు సమయంలో ఎక్కువవుతుంటుంది.

బహిష్టుకీ ఈ రకం ఎలర్జీలకీ సంబంధం ఎందుకుందో స్పష్టంగా తెలీదు... బహుశా బహిష్టు చక్రంలో హార్మోనుల్లో కలిగే మార్పుల వల్ల శరీరంలోని ఆయా ప్రదేశాలలో 'నీరు' చేరడంతో సైనసైటిస్, రైనైటిస్‌లు కలుగుతాయని భావిస్తున్నారు.

ఆస్మా, రైనైటిస్, సైనసైటిస్‌లు ఎలర్జీలాంటివే. ఇవి బహిష్టుస్రావం సరిగా మొదలుకాగానే తగ్గిపోతాయి. బహుశా ఈ ఎలర్జీలన్నీ మనిషిలో గుప్తంగా ఉండి బహిష్టు సమయంలో (ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోను తగ్గిపోవటం వల్ల) ప్రస్ఫుట మవుతూ ఉంటాయి.

మీ దినచర్యకి ఇవి అడ్డం కాకపోతే పట్టించుకోకండి. లేనిపక్షంలో ఎలర్జీ స్పెషలిస్టుని సంప్రదించండి.

హెర్నియా

నా వయసు16. కుడివక్కన హెర్నియా ఉంటే ఆపరేషన్ చేయించు కున్నాను. తర్వాత మళ్లీ ఎడంపక్క పేగు దిగింది. డాక్టరు గారికి చూపిస్తే మళ్లీ ఎడంవక్క కూడా ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. ఈ పేగు వల్ల నాకు ఎలాంటి బాధ, నొప్పి లేదు. కనుక ఆపరేషన్‌కు 2 సం॥లు ఆగాలని ఉంది. ఆగితే నష్టమా? వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందా?

నాకు నిద్రలో వీర్యస్కలనం అవుతూంటుంది. కనుక వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నట్టేనా? కుడిప్రక్క హెర్నియా ఆపరేషన్ చేపినప్పుడు వెన్నుపూస ఇంజెక్షన్ ద్వారా మత్తు యిచ్చారు. మళ్లీ ఆపరేషన్ అంటే ఇంజెక్షన్ వల్ల నడుము దెబ్బతింటుం దేమోనని భయంగా ఉంది. హెర్నియా ఆపరేషన్ అయ్యేక నేను పనిచేసుకో గలనా?

జ. హెర్నియాకి ఆపరేషనొకటే సరైన చికిత్స. హెర్నియా వల్ల చాలామందికి ఏ బాధ, నొప్పి ఉండవు. కొందరికి ఆపేగు బీజంలో ఇరుక్కుపోయి విపరీతమైన బాధ, ప్రమాదకర పరిస్థితీ కల్పించవచ్చు. అది అరుదే అయినా ఎప్పుడు ఏది ఎవరికి జరుగుతుందో చెప్పలేం కదా.. అందునా మీరు చేసే పనిని బట్టి శరీరం అనేక కోణాల్లో వంగి, లేవాల్సి ఉంటుంది. ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని....... రెండేళ్ళు అని నియమం

పెట్టుకోకుండా వీలైనంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేయించేసుకోండి.

వెన్నుపూస ద్వారా యిచ్చే మత్తు యింజెక్షన్ వల్ల నడుము దెబ్బతినదు. ఒకవేళ మీకు భయంగా ఉంటే జనరల్ అనస్తీషియా ఇమ్మని కోరండి. ఆపరేషనైనాక కొన్ని వారాలపాటు బరువు లెత్తకూడదు. అటుపైన మామూలుగా అన్ని పనులూ చేసుకోవచ్చు.

హెర్నియా వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి సాధారణంగా మందగించదండీ!

నిద్రలో స్కలనం అవుతుంటే 'వీర్యం' ఉత్పత్తి విడుదల మామూలుగా ఉన్నాయని అర్థం. 'వీర్యకణాల' ఉత్పత్తి బాగుందో లేదో తెలుసుకోడానికి వీర్యాన్ని మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేయించాలి.

ఎన్ని కణాలుండాలి?

గర్భం రావాలంటే వీర్యంలో ఎన్ని కణాలుండాలి?

- వి.వి., సామర్లకోట

జ. వీర్యంలో కణాల సంఖ్యను బట్టి సాఫల్యశక్తి నిర్ణయించడం కరెక్టు కాదు. మొత్తం వీర్యం నాణ్యతని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. అలా చూస్తే వీర్యం రాశి సుమారు 1.5 నుంచి 5 మి.లీ దాకా ఉండాలి. అది వెలువడ్డ పావుగంటలో నీరులా కరిగిపోవాలి. ఆ వీర్యంలోని కణాలు పూర్తిగా పరిపక్వం చెందేంత వరకూ అవి వీర్య వాహికల్లో నిల్వ ఉండి ఉండాలి. అనగా స్ఖలనానికి, స్ఖలనానికి మధ్య కనీసం 36-48 గంటల వ్యవధి ఉండాలి. అలా విడుదలైన వీర్యంలో ప్రతి మి.లీకి సుమారు 30 మిలియన్ల వీర్యకణాలుండాలి. వాటిలో కనీసం 25% కణాలు కదలిక కలిగి ఉండాలి. 30% పైగా కణాల తల నిర్మాణంలో లోపాలుండరాదు. ఏంటీబాడీ కోటింగ్ ఉన్న కణాలు, గుంపులుగా ఏర్పడే కణాలూ 10% మించకూడదు. వీర్యద్రవం పిహెచ్ 7.2 కి 7.8కి మధ్య ఉండాలి. వీర్యంలో తెల్ల రక్తకణాలు 1 మిలియన్ లోపుండాలి. బాక్టీరియల్ కల్చరు నెగిటివ్ అయి ఉండాలి. రసాయనిక లోపాలుండకూడదు. ఈ ధర్మాలున్న వీర్యానికి గర్భం కలిగించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మంట ఎందుకు?

నా భార్యతో రతిలో పాల్గొనేప్పుడు యోనిలో మంటగా ఉండును. జైలోకైన్ ఆయింటుమెంట్లు పెడితే 15 ని॥లకి మంట తగ్గుతుంది. ఈ మంటకు కారణమేమిటి? జైలోకైన్ వాడటం వల్ల నష్టముందా?

పురుడు వల్ల యోని లూజు అయితే ఏ మందులు వాడటం వల్ల టైటవుతుంది? డెలివరీ అయ్యేక కడుపు మీద వచ్చే తెల్లని చారలు తగ్గడానికి ఏం చెయ్యాలి?

- జి.యస్.ఆర్., ఆదిలాబాద్

జ: స్త్రీలకి రతిలో మంటకు ప్రధాన కారణం ఆసమయంలో తగినంత రాశిలో యోని స్రావాలు ఊరకపోవడ మొకటీ, బీజవాహికకీ యోని ఉపరితలానికీ ఫంగను వ్యాధి (కేన్డియాసిస్' సోకడమొకటీను. ఇవికాక ఇతర చర్మవ్యాధుల, జననాంగ సమస్యలు కూడా రతి మంట పుట్టించగలవు. కారణాల్ని గుర్తించి వైద్యం చెయ్యాలే కాని జైలోకెయిన్ వాడకూడదు, (కె.వై. జెల్లీ వాడవచ్చు.)

జైలోకెయిన్ వల్ల వ్యాధి ఉంటే అది పోదు. మంట తగ్గదు. ఎటొచ్చీ అది స్పర్శ తెలియకుండా చర్మం మొద్దబారేలా చేస్తుంది. ఆ మొద్దుబారిన చర్మం రతివల్ల ఒరుసుకు పోయిందను కోండి. మంట తాత్కాలికంగా తెలియక పోయినా నష్టం జరుగుతుంది కదా!

కనుక ఒకసారి మీరిద్దరూ డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే వారు పరీక్షించి మందులు రాస్తారు. యిరువురికీ ఏ వ్యాధులూ, జననాంగ సమస్యలూ లేకుంటే సెక్సు పరంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలి.

గర్భవతికి పొట్ట పెరిగే కొద్దీ ఆచర్మం సాగి తెల్లటి గీతలు ఏర్పడుతాయి. ఎక్కువగా రాకుండా ఉండాలంటే పొట్ట పెరగడం మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచీ విటిమిన్-ఇ గల నూనె తేలిగ్గా మర్దనా చెయ్యాలి. డెలివరీ అయ్యాక ఇక చేసేదేమీ ఉండదు.

ఇకపోతే పురుడువల్ల వదులైన యోని- మందులవల్ల టైటవదు. దానికి యోనికండర వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. ఈ సంచికలోనే అలాంటి కొన్ని వ్యాయామాలు వివరించాము. ✤

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

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

Buy Online at:
www.rishiayurved.in

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435,
వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265