ISSN 0979-9789

# అభిసారిక

డిసెంబర్ 2015

రు. 12

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

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

www.abhisarika.in

**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 చెప్పుతాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

## కంగారుగా ఉంది

**నా భార్య వయసు 16 సం॥లు. 13వ ఏట బహిష్టయింది. అప్పటి నుంచి 4-5 నెలలకు ఒకసారి బహిష్టవుతోంది. అయినప్పుడు 20 రోజులకు పైగా అవుతుంది. మళ్ళీ యింజెక్షన్లు వాడితేనే తగ్గుతుంది. ఒక డాక్టరు గారికి చూపిస్తే ఈమెకు రక్తం తక్కువ, పైగా చిన్న వయసు అని మందులు యిచ్చినారు. 2, 3 సార్లు వెళ్ళాము. ఈ సమస్య తీరలేదు. మాకు కంగారుగా ఉంది.**

**-ఎస్., మందమర్రి**

జవాబు : రజస్వలయిన కొత్తలో బహిష్టు అపక్రమం ఎలానూ ఉంటుంది. అండకోశానికి, హార్మోను గ్రంథులకీ నరాల వ్యవస్థకీ మధ్య సిగ్నల్స్ ఇంకా దార్లో పడవు కనుక!

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

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

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

బహిష్టు చాలా రోజుల పాటు ఆగకుండా అవుతున్నందువల్ల మీ భార్యకు రక్తలేమి, నీరసం కలుగుతాయి. ఐరన్ టానిక్‌లూ, విటమిన్ గోళీలు మీ డాక్టరుగారు రాసి యిస్తారు కాని, మీరామెకు పాలు, గుడ్డు, ఆకుకూరలు ఇప్పించండి. ఎదిగే వయసు కనుక ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగా అవసర పడతాయి. పప్పు దినుసులు, మాంసం, చేప, గుళ్ళు, గింజలు, (వేరు శెనగ, చిక్కుడు మొ॥వి) తీసుకోమనండి.

కనీసం పద్దెనిమిది సం॥లు వచ్చేవరకూ గర్భనిరోధం పాటించండి.

## కీళ్ళనొప్పులు - సెక్సు

**నా వయసు 24. పెళ్ళయి 5 నెలలయింది. ఒక సంవత్సరం నుంచి కాలి మడమలు నొప్పులు వస్తున్నాయి. వైకార్ట్, డిపోమెడ్రాల్ ఇంజెక్షన్లు వేయించుకున్నాను. మందులు వాడాను.**

**ఎముకల డాక్టరుగారు నాకు పరీక్ష చేయించి RA ఫేక్టరు పాజిటివ్ వచ్చిందన్నారు. మీరు ఆస్టియో ఆర్త్రయిటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం రావచ్చని రాసారు కదా! RA ఉన్నందువల్ల నాకు సమస్య కలుగుతుందా? అసలీ RA ఫేక్టరు ఎందుకు వస్తుంది?**

**-టి. వనపర్తి**

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

## స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

**ఫోన్ : 0884-2327454**

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

ఏ రకం కీళ్ళవ్యాధిగ్రస్తుడైనా - ఆ వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా బాధ పెడుతున్నా, తీవ్రంగా ఉన్నా కీళ్ళు పట్టేసి సలుపుతున్నందువల్ల రతిలో సులువుగా కదలలేకపోవడం జరుగుతుంది, అదే ప్రధాన సమస్య! నీరసంగా అనిపిస్తుండటం, చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారినట్టు అనిపించడం లాంటి లక్షణాలు ఏవైనా అనిపిస్తే వాటివల్ల కూడా కొంత అసౌకర్యం కనిపిస్తూంటుంది.

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

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

యువకుల్లో వచ్చే రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్ (RA) వల్ల సెక్సు జీవితం దెబ్బతినడమనేది చాలా తక్కువ అని డా॥ హెర్‌స్టిన్ బృందం రుమటాలజీ జర్నల్‌లో ప్రకటించింది. సో, డోంట్ వర్రీ!

### ఆపరేషనే కారణమా?

**స్త్రీలు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే కడుపునొప్పి, నడుంనొప్పి కలుగు తుందంటారు. ఈ నొప్పులకు కారణం ఆపరేషన్ ఫెయిలవటమా, లేక కుట్ల వల్లనా? ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదని చాలా మంది అంటున్నారు. బహిష్టు అపక్రమంగా అవుతుందంటున్నారు.**

**-వై.జె., కడప**

జవాబు : ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ గురించి మీరు వ్రాసినవన్నీ అపోహలే! భయం కొద్దీ లేనిపోని అనుమానాలు మనసులో పెట్టుకుని అదే దృష్టితో చూస్తే అన్నీ ట్యూబెక్టమీ వల్లనే కలిగినట్టనిపిస్తాయి. లోపం దృష్టిది కాని ఆపరేషన్‌ది కాదు.

ట్యూబెక్టమీ యే కాదు, ఏ ఆపరేషన్ జరిగినా కొన్ని కనీస జాగ్రత్తలు పాటించాలి. కుట్లు మానేదాకా బరువు పనులు చెయ్యకూడదు. వ్యాధి క్రిములు సోకి చీము పట్టకుండా ఉండేందుకు గాను డాక్టరిచ్చిన మందులు సక్రమంగా వాడాలి. త్వరగా కోలుకునేందుకు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఈ తేలికపాటి నియమాలు పాటిస్తే ఏ సమస్యలూ రావు. అనేక మంది స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి, నడుం నొప్పి కలుగుతాయి. ట్యూబెక్టమీ చేయించుకోకపోయినా సరే! మీరు చెప్పిన స్త్రీలకు ఆపరేషన్ అయినప్పటి నుంచి మనోవ్యథ పట్టుకుని, ఈ రెండింటికీ ముడి పెట్టేసుకుంటారు. ఇదీ అసలు కారణం.

ట్యూబెక్టమీ వల్ల ఎవరూ లావెక్కడం కాని, సన్నబడటం కాని జరగదు. చాలా మంది స్త్రీలు కాన్పు తర్వాత ఒళ్ళు చేస్తారు. వయసుతోపాటు ఒంట్లో చేరే కొవ్వు కొంత ఉంటుంది. కొందరు

ఆపరేషనయినప్పటి నుంచీ ఇక్కడున్న పూచిక పుల్ల తీసి అక్కడ పెట్టకుండా అతిగా రెస్ట్ తీసుకుంటారు. లావెక్కడానికి ప్రధాన కారణాలివీ! వీటికి పరిష్కారం వ్యాయామమూ, ఆహారం మార్పూను!

బహిష్టు అపక్రమం, ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదనటం కూడా యిలాంటివే! ట్యూబెక్టమీ వల్ల ఈ రెండూ సంభవించవు.

## శాడిజమ్

**మా బావ తన తల్లి దండ్రులు, అక్కా చెల్లెళ్ళతో బాగానే ఉంటాడు. అక్కనే హింసిస్తుంటాడు. డాక్టర్లు మా బావగారికి మైల్డ్ శాడిజం ఉన్నట్టు తెలియజేసారు. ఈ మానసిక వ్యాధి దేనివల్ల వస్తుంది? దీనికి చికిత్స ఉందా? ఈ జబ్బు ముదిరి భవిష్యత్తులో మా అక్కకు ప్రమాదం వాటిల్లుతుందా? ఈ వ్యాధి ఉన్నట్టు వ్యాధిగ్రస్తులకు తెలుస్తుందా?**

**-ఆర్.,**

సేడిస్టిక్ ప్రవృత్తి ప్రతి మనిషిలోనూ లేశ మాత్రంగా నైనా ఉంటుంది. అయితే అది హద్దులు మీరి తన ఆనందానికి ప్రధాన హేతువుగా పరిణమించినా, ఇతరులకు సంకటంగా పరిణమించే స్థితిలో ఉన్నా దాన్ని మానసిక వ్యాధిగా పరిగణిస్తాం. సేడిజం రెండు రకాలు. జనరల్ మరియు సెక్సువల్ అని.

జనరల్ సేడిజమ్ జీవితంలో అనేక అంశాలపై ప్రసరించి - వీరూ, వారూ అనే భేదం లేకుండా ఇతరులను మానసికంగా కాని, శారీరకంగా కాని హింసించడంలోంచి ఆనందాన్ని పొందడం జరుగుతుంది.

సెక్సువల్ సేడిజమ్‌లో జీవిత భాగస్వామిని హింసించి, వారు పడే వేదన నుంచి కామోద్రేకాన్ని పొందడం జరగుతుంది. శాడిస్టుకి కామోద్దీపనం కలగాలంటే ఎదుటిమనిషి తన చర్యల వల్ల బాధపడటమో, బాధ నటించడమో ముఖ్యావసరం. అది లేకుండా అతనిలో వాంఛ పెచ్చరిల్లదు. కనుక తన అవసరం కొద్దీ తప్పనిసరిగా (కంపల్సివ్‌గా) సేడిజమ్‌ని అమలు చేస్తుంటాడు.

ఇతరులకి తనవల్ల బాధ కలుగుతోందన్న ఆలోచన సేడిస్టుకి ఉండదు. పైగా స్త్రీలు అలా హింసించబడటాన్ని ఇష్టపడతారని గట్టిగా విశ్వసిస్తూంటాడు.

సోషల్ లైఫ్‌లో జెంటిల్‌మెన్‌గా కనిపిస్తూ ఇతను సేడిస్టు అంటే నమ్మశక్యం కాకుండా ప్రవర్తిస్తారు సెక్సువల్ సేడిస్టులు.

(సేడిజమ్ అనే పేరు, మార్కిస్ డి. సేడ్ అనే వ్యక్తి ప్రదర్శించిన లైంగిక హింసా ప్రవృత్తి నుంచి పుట్టింది. 'సేడిజమ్' పదం లైంగిక హింసనే ఉద్దేశిస్తుంది. కాని దాన్నే జనరలైజ్ చేసి అన్ని రకాల క్రూర ప్రవృత్తులకీ అన్వయిస్తున్నారు. కనుక స్పష్టత కోసం 'సెక్సువల్ సేడిజమ్' అన్నాం). కనుక జనరలైజ్డ్ సేడిజమ్ ఉన్న వ్యక్తిని గుర్తించినట్టు సెక్సువల్ సేడిస్టుని (బాధితురాలు చెపితే తప్ప) గుర్తించలేం.

ఇక సేడిజమ్‌కి గల కారణాల దగ్గరకొస్తే,

1. అనుకోకుండా ఏదో ఒక హింసాత్మక చర్యవల్ల తనలో కామోద్రేకం కలగడం, సినిమాల్లో, నవలల్లో కనిపించే కొన్ని అంశాలు అలాంటి ఊహల్ని పటిష్టం చేయడం - ఈ రకం 'కండిషనింగ్' వల్ల మనిషి సేడిజమ్‌లోకి మళ్ళవచ్చు.

2. లైంగికంగా దుర్బలులైన వాళ్ళు, సెక్సువిషయంలో ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వాళ్ళూ (కొందరు) సేడిస్టిక్ చర్యల ద్వారా ఎదుటివారిని బలహీన పరిచి, తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకుని ఆధిక్యతను ప్రదర్శిస్తారు. ఆ ఆధిక్యత వాళ్ళలో లేని-పురుషత్వాన్ని ప్రేరేపించి లైంగిక పరాకాష్టకి చేరడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎదుటివారు బాధ పడేకొద్దీ వీరిలో ఆనందం, కామవాంఛ ఉధృతమవుతాయి.

3. ఇక మూడవది సైకోపెథాలజీ : స్కిజోఫ్రీనియా వంటి మానసిక వ్యాధులున్న వ్యక్తులు కొందరిలో సేడిజమ్ కనిపిస్తుంది. మెదడులోని అంతర్గత కంట్రోల్స్ ఫెయిలవటం వల్ల, వారిలో వికృతమైన తెలివితేటలు అభివృద్ధి చెందడం వల్ల సేడిజమ్ రూపుదిద్దు కుంటుంది.

ఇలా మానసిక రోగాలున్న వారిలో మాత్రమే సాధారణంగా సేడిజమ్ అనూహ్యమైన మార్పు చేర్పులు పొంది ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంది. యితరులలో అంత ప్రమాదకరంగా పరిణమించకపోవచ్చు.

సేడిస్టుకి అతని పరిస్థితిని బట్టి

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

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ చికిత్స, సైకియాట్రిక్ చికిత్సలు అవసర పడతాయి.

## బాగా పనిచేసింది.

**నేను రిషిఫార్మావారి ఎనర్జెక్సు కోర్సు 3 నెలలు వాడేను. అప్పటినుంచి అంగస్తంభన సమస్య తీరింది. అంగం ఇదివరికటిలా మధ్యలో మెత్తబడిపోవటం లేదు. సెక్సుకోరికలు కూడా మెరుగయ్యాయి. కాని, శీఘ్రస్ఖలనం పోలేదు. దానికి కూడా చికిత్స చెపితే మా దాంపత్యంలో లోటుండదని ఆశిస్తున్నాను.**

-జె. పర్కాల

జ. ఎనర్జెక్సు వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గదు. అంగ స్తంభన శక్తి, సెక్సు కోరికలు మెరుగవుతున్నాయని మీరే కాదు! ఇంకా అనేక మంది పాఠకులతోపాటు ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తున్న డాక్టర్లు కూడా ధృవ పరుస్తున్నారు. దాన్లోని సుగుణం ఏంటంటే ఇది మానసిక వత్తిడులను, శారీరక బడలికను తగ్గించి హుషారుగా ఉండేటట్లు చేస్తుంది. సగం ఫలితం దాంతోనే వస్తుంది. అదే ఎనర్జెక్స్ సత్ఫలితాలకు మూలం.

అదలా ఉంచండి. శీఘ్రస్ఖలనం వ్యాధి కాని, బలహీనత కాని కాదు. దాన్ని జయించడమనేది నేర్చుకోవలసిన విద్య. ''శీఘ్రస్ఖలనం'' బుక్ చదివి నేర్చుకోవచ్చు.

## పురుష సాఫల్యత

**పురుషుడి వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య** (count), **చలనము** (motility) **తక్కువలో తక్కువ ఎంతుండాలి. వాల్యూమ్ ఎంత ఉండాలి? కణాల సంఖ్య 60-90 మిలియన్లు ఉన్నవారికి కూడా కొందరిలో కణాల చలనం 20% మాత్రమే ఉండటానికి గల కారణాలేమి? కౌంటు పెరిగితే మొటిలిటీ పెర్సంటేజి పెరిగే అవకాశమున్నదా? ఫెర్టిలిటీ పెరగడానికి ఏఏ పదార్థములు తీసుకోవలెను? వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం ఎక్కువలో ఎక్కువ ఎంత ఉంటుంది?**

-ఆర్..జి., నిజామాబాద్

జవాబు : తక్కువలో తక్కువ ఎన్ని కణాలుండాలి? అనే ప్రశ్నకు జవాబు లేదు. గర్భాన్ని కలిగించేది ఒక్క వీర్యకణమే. కాని ఆ ఒక్క కణం విజయవంతంగా ఆ పని నిర్వహించాలంటే అనేక లక్షల వీర్యకణాలను పురుషుడు విడుదల చెయ్యాల్సి వస్తోంది. వీర్యకణాల సంఖ్య, నాణ్యత ఎంత తక్కువైతే గర్భం రావటం అంత ఆలస్యమౌతుంది, కష్ట మవుతుంది.

10 మిలియన్ల కణాలున్న వారి వల్ల కూడా గర్భాలొచ్చినై. కాని అలాంటి సందర్భాలు తక్కువ! కనుక మనం 'తక్కువలో తక్కువ' కణాల గురించి కాకుండా "సగటున" వీర్య లక్షణా లెలా ఉంటాయో చెప్పుకోవడం సబబు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ WHO 1999 ప్రమాణాల ప్రకారం గర్భం కలిగించడానికి గాను పురుషుడి వీర్యపు రాశి (వాల్యూమ్) 2 ml ఉండాలి. ప్రతి మి.లీ. వీర్యంలో కణాల సంఖ్య 20 మిలియన్లకు పైబడి ఉండాలి. వాటిలో 75% పైగా బ్రతికినవై ఉండాలి.

"చురుగ్గా, నిటారుగా, ముందుకి" ఈదుకుంటూ పోయే కణాలు 32% పైబడి ఉండాలి. అవకరాలేమీ లేని వీర్యకణాలు 14% పైబడి ఉండాలి.

"20 శాతం కన్నా ఎక్కువ కణాలు ఒకదానికొకటి అతుక్కో కూడదు. వీర్యంలో తగినంత ఫ్రక్టోజు (చక్కెర పదార్థం) ఉండాలి."

ఈ లక్షణాలన్నీ ఉన్న వీర్యం సంతానోత్పత్తి కలిగించ గలుగుతుంది. WHO ఈ ప్రమాణాలను మార్పు చేసిందనుకోండి.

అయితే వీర్యంలో ఎన్నో రసాయనిక పదార్థాలు ఉన్నాయి. చాలా వాటి లోపాలను గుర్తించడమే కష్టం. కనుకనే అన్నీ బాగానే ఉన్నట్టు కనిపించే వీర్యం వల్ల కూడా ఒకోసారి గర్భం రాదు.

ఇక ఎక్కువలో ఎక్కువ గురించి చెప్పాలంటే వీర్యకణాల సంఖ్య 1 మి.లీ.కి 250 మిలియన్లూ, ఆ పైనా ఉన్నవారికి కూడా (పోలీజూస్పెర్మియా) గర్భం రావటం కష్టమవుతోంది.

ఇకపోతే వీర్యకణాల సంఖ్య


**శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం**

**"వైటెక్స్"**

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

**నిరూపించ బడిన కామవర్థకాలు, బలవర్థకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ**

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

బాగుండి చలనం బాగులేకపోవడాన్ని ఎస్తినోస్పెర్మియా (aesthenospermia) అంటాం.

బీజకోశంలో వెరికోసీలు ఉండటం, టైటు డ్రాయర్లు వాడటం, బీజాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావటం, పోషకాహార లోపం, శారీరక అనారోగ్యం... ఏదైనా దీనికి కారణం కావచ్చు. చికిత్స చేస్తే చలనం చక్కగా పెరుగుతుంది.

ఫెర్టిలిటీ పెరగడానికి ప్రత్యేకించి ఏవో కొన్ని పదార్థాలు తినటం సరికాదు. అన్ని రకాల పోషక విలువలూ ఉండాల్సిన నిష్పత్తిలో ఉన్న సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి; మత్తు పానీయాలు, ధూమపానం, మాదక ద్రవ్యాలు మొ॥ వాటికి దూరంగా ఉండాలి; వేళకు నిద్ర, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి - ఇవన్నీ ఖచ్చితంగా పాటిస్తే ఆరోగ్యమూ ఆనందమూ, సాఫల్యతా కలుగుతాయి.

## పరిష్కారం చూపండి

**నేను పుష్పవతి అయి 2 సం. లయింది. అప్పటినుంచి ప్రతినెల 28, 29వ తేదీలలో బహిష్టవుతున్నాను. పెళ్ళయిన 3 నెలలకు నా మెన్సెస్ తేదీ 10వ తేదీకి మారింది. మరో 5,6 నెలలకు 18వ తేదీకి జరిగింది. ఇలా డేటు లేటవడంతో మా వాళ్ళు నేను గర్భం ధరించానని అనుకున్నారు. యిలా ఎందుకు జరుగుతోంది.**

**అంతే కాకుండ మెన్సస్ టైంలో బ్లీడింగ్ సరిగా అవడం లేదు. రెండు రోజులు సరిగా ఉండి ఒకరోజు ఆగి మళ్ళీ మరుసటి రోజు అవుతుంది. ఎందుకిలా? మెన్సెస్ టైంలో నడుంనొప్పి చాలా ఉంటుంది. మెన్సెస్ టైం మారినా, బ్లీడింగ్ సరిగా అవకున్నా పిల్లలు కారని కొందరు అంటున్నారు. నాకు రక్తం తక్కువ అని డాక్టరు చెప్పారు. ఇవి నా జీవితానికి పెద్ద సమస్యగా మారేయి. నాకు సరైన దారి చూపించమని...**

**జి., జగిత్యాల**

బహిష్టు సగటున 28 రోజులకొకసారి వస్తుందమ్మా, "నెలకి" ఓసారి కాదు. పోనీ 'నెలకోసారి' అందామన్నా నెల అంటే ఎన్ని రోజులు? 30? 31? 28? 29? ఏది కరెక్టు? ఏ ప్రకారం బహిష్టు వచ్చినా ప్రతినెలా ఒకే తేదీన రావడమెలా జరుగుతుంది?

మీ యింట్లో కేలండరు చూసి బహిష్టు రాదు కదా! దాని టైం అయినప్పుడు అది వస్తుంది. 28 రోజులకి 4-5 రోజులు లేటయినా కూడా ఏం ఫర్వాలేదు. అంతా సక్రమంగా జరుగుతున్నట్టే. ఆ తేడా దాదాపు ప్రతి స్త్రీ ఋతు చక్రంలోను ఉంటుంది.

బహిష్టులు 4-5 రోజులు కన్నా బాగా ముందేకాని, బాగా లేటుగా కాని వస్తూంటే హార్మోను సమతుల్యతలో ఎక్కడో లోపం ఉందని అర్థం. దాన్ని చాలా తేలిగ్గా సరిదిద్దవచ్చు. బహిష్టు చక్రం ఎన్ని రోజులకొకసారి అవుతుందనే దాని కన్నా, ప్రతిసారీ యించుమించు అన్నే రోజులకి అవటం (రెగ్యులారిటీ) ముఖ్యం. రెగ్యులర్‌గా 40 రోజులకి ఓసారి బహిష్టవుతున్నా ఓకేనే! అదీగాక ఎప్పుడేనా ఒకోసారి బహిష్టు డేటు జంప్ కొట్టి, కొద్ది రోజులు ముందుకో వెనక్కో జరుగుతూంటుంది. అంతట్లోకి గర్భమేమో అని సంబరపడిపోవద్దు. బహిష్టు ఎందుకిలా


### మీకోసం...!

*రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.*

**వరంగల్‌లో ...**
సయ్యద్ ఫయాజ్
22-8-300 మగ్దూమ్ మైనారిటి కాలనీ, సెకండ్ డాక్టర్స్ కాలనీ వెనుక, దేశాయిపేట, వరంగల్ ఫోన్: 99636 70786

**విశాఖ లో ...**
డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

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

**మంచిర్యాలలో...**
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల
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

**ముంబై**
*ఆయుర్వేద రత్న* డా. అల్లె నారాయణ
సెక్స్ కౌన్సెలర్, రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్ బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18
9967784025, 022-24903945

## జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

**రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!**

*జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి డా॥ ధనంజయగారి వద్ద రిషిఫార్మా మందులు, మరియు ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకొని సంతానం పొందిన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!*

**కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో**

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**

లేటయ్యిందని గాభరా పడొద్దు. "అధికమాసం" అని అర్థం చేసుకొని సరిపెట్టుకోండి. సరేనా?

ఇక బ్లీడింగ్ ఎక్కువ తక్కువలు, ఆగి ఆగి అవటమూ-వీటికీ కంగారు పడాల్సిన కారణాలేమీ లేవు. మీ డాక్టరుగారు చెప్పిన ఎనీమియా (రక్తలేమి) నుంచి ప్రోజెస్టిరాన్ (హార్మోను) లేమి వరకూ చిన్న చిన్న కారణాలేవో ఉంటాయి. వాటిని ఈజీగా సరిదిద్దవచ్చు.

బహిష్టు సమయంలో నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, ఛాతీ బరువెక్కడం, పార్శ్వనొప్పి, తెల్లబట్ట, ఒంట్లో నీరు చేరడం... ఇలా ఏదో ఒక ఇబ్బందిని చాలామంది స్త్రీలు ఎదుర్కొంటున్నారు. మీ ఈ సమస్య గర్భధారణకి ఆటంకం కలిగించదు. నొప్పి బాగా బాధపెడుతూంటే మీ డాక్టరుగారి నడిగి మందులు రాయించుకోండి.

మీకు ఈ విషయాల గురించి తెలియనందున కంగారు పడుతున్నారు గాని లేకపోతే యివేమీ గాభరాపడాల్సిన విషయాలు కావు.

### అంగంసైజు పెంచే ఇంజెక్షన్లు

**అంగం పెద్దదవ్వాలంటే ఏం చెయ్యాలి? సిలికాన్ యింజెక్షన్ల ద్వారా అంగం సైజు పెంచవచ్చా? ఈ చికిత్స చేసే వాళ్ళు యిండియాలో ఎక్కడున్నారు? నేను నెట్‌లో చూసినవన్నీ ఫారిన్ ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్లే.**

**- సి., హైదరాబాద్**

జ : మీరు ఇంటర్నెట్‌లో చూసే ఇలాంటి ప్రకటనల్లో

చాలామటుక్కి స్వార్థపరులు యిచ్చేవే.

అంగం సైజు పెంచడానికి లిక్విడ్ సిలికాన్ ఇంజెక్షన్లు యివ్వడం నేరమే కాదు ప్రమాదకరం కూడా!

రొమ్ముల సైజు పెంచడానికి యిలాంటి యింజెక్షన్లతో చికిత్స చేయడం చాలా దేశాల్లో ఉంది. (అమెరికాలోని అనేక రాష్ట్రాల్లో ఈ చికిత్సని నిషేధించి, నేరంగా పరిగణిస్తున్నారు.) అదే ప్రిన్సిపుల్‌ని అంగానికి కూడా వర్తింపజేసి అంగంసైజు పెంచుతామంటూ కొందరు ప్రబుద్ధులు బయలుదేరారు.

అంగానికి సిలికాన్ ఇంజెక్షన్లు చేయించుకుని సైజు పెంచుకున్న కొంతమంది (అమెరికన్లు) ఆ అంగాలు - కాల్చిన బంగాళదుంపల్లా తయారయ్యాయని ఏడుస్తున్నారు. కనుక మీరు అలాంటి ఆలోచనలేం చెయ్యకండి.


**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.***


## వికృత వీర్యకణాలు

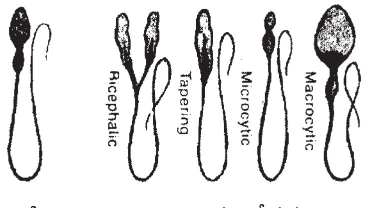
**మాకు సంతానం లేదు. పెళ్ళయి నాలుగు సం॥లయింది. నా వీర్యంలో కౌంటు 40 మిలియన్లు ఉన్నది. కాని కణాలు ఎక్కువశాతం ఆరోగ్యంగా లేవని అన్నారు. రెండు తలల కణాలు, తల చిన్నదిగా ఉన్న కణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అందువల్ల వీర్యం పనికిరాదని అన్నారు. కొన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు...**

జ : వీర్యంలో వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉంటే - అనగా 50% కాని యింకా ఎక్కువకాని ఉంటే ఆ వీర్యానికి సాఫల్యశక్తి తగ్గినట్టే లెక్క. వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉండటాన్ని టెరటో స్పెర్మియా (teratospermia) అంటాము.

బీజకోశంలో వెరికోసీల్ ఉండటం, బీజాలకు ఇతరత్రా ఉష్ణోగ్రత (వేడి) ఎక్కువగా తగలటం, వైటమిన్ లోపాలు, మొదలైన వాటివల్ల వీర్యకణాలు యిలా తయారవుతాయి. మీరు వాడవలసిన మందులు ఉత్తరం ద్వారా తెలియ పరిచాము. అవి వాడుకోండి.

రెండు పూటలా చన్నీళ్ళే స్నానం చెయ్యండి. బీజాలను స్నానం చేసే సమయంలో కాస్సేపు చన్నీటితో తడపండి. లూజు డ్రాయర్లే వాడండి. వేడి ప్రదేశంలో (గనుల్లో కాని, రైలింజన్‌లోకాని, కొలిమి వద్దకాని, లారీలు, బస్సుల డ్రైవరుగా కాని) పనిచేస్తుంటే డ్యూటీ మార్పించు కునేందుకు ప్రయత్నించండి.

పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకకూరలు, పాలు రెగ్యులర్‌గా తీసుకోండి. పత్తి గింజలు నూనె వాడకండి. వేరుశనగ




ఆరోగ్యవంతమైన వీర్యకణం

వికృతి వీర్యకణాలు

(పల్లి) నూనె, నువ్వుల నూనె, తౌడు నూనె మంచివి. తంబాకు, మత్తు పానీయాలు, పొగత్రాగటం, జర్దాపాన్, పాన్ మసాలా, గుట్కా వగైరాలు నిషేధం.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మందులు వాడితే మీరు సత్ఫలితాలు పొందగలరు.

## పెళ్ళే ప్రిస్క్రిప్షను

**నేను డిగ్రీ సెకండియర్ చదువుతున్నాను. ఈ మధ్య ఒకావెుతో పరిచయం అయి అది సెక్సువరకూ దారితీసింది. ఒక రోజు సెక్సులో పాల్గొనబోతే అంగం స్తంభించలేదు. దాంతో చాలా సిగ్గు, భయం వేసి వచ్చేసాను. మళ్ళీ వారం తర్వాత మళ్ళీ ప్రయత్నించినా అదే పరిస్థితి.**

**దాంతో నాకు భయం పట్టుకుంది. వేురేజ్ చేసుకుంటే ఫెయిలవుతుందేమోనని. నాకు ఏమయినా సెక్స్ ప్రాబ్లమ్ ఉందా? నాకు దురలవాట్లు ఏమీలేవు.**

**- విశాఖపట్నం**

నిజానికి మీరు మేరేజ్ చేసుకుంటేనే సక్సెస్ అవుతారు. పెళ్ళికి ముందు ఇలా ఎన్ని ట్రయల్స్ వేసినా ఫెయిలవుతారు. ప్రతి ఫెయిల్యూరూ మీలో ఆత్మ విశ్వాసం తగ్గించి, ధైర్యాన్ని పోగొడుతుంది. ఆడభయం, పెళ్ళిభయం కలిగిస్తుంది. ఇక స్తంభన వైఫల్యం చోటు చేసుకుంటుంది. అదొక విషవలయం.

దీనికి కారణం ఏమిటీ అంటే - ముందస్తుగా పిరికితనం, ఎవరన్నా చూస్తారు, వస్తారు అన్న భయం, సెక్సు అనుభవం కొత్త కాబట్టి మనసులో దడ... ఆ ఆడమనిషి తొందర పెడుతూండవచ్చు... జబ్బు లొస్తాయేమో నని భయం కావచ్చు... ఇలాంటి వెన్నో కారణ మవుతాయి.

బయటి వ్యక్తుల దగ్గర ఫెయిలైతే మీమీద మీకు అనుమానం, అవమానం కలిగి... రెండోసారి ప్రయత్నించి నప్పుడు తప్పకుండా ఫెయిల్యూర్ కలిగిస్తుంది. సెల్ఫ్ కాన్షియస్‌నెస్ వల్ల, పీనోసెంట్రిక్‌గా ఆలోచించడం వల్ల!

కాబట్టి మీరు ఇకనుంచి ఆమెను గాని మరెవరినీ కాని కలవడం మానేసి ఆ చదువేదో పూర్తిచేసుకుని... హాయిగా పెళ్ళాడండి. భార్యతో మీకు అంగ స్తంభన సమస్యలేవీ తలెత్తవు. నమ్మండి.

మీకింకా ధైర్యం చాలకపోతే పెళ్ళికి ముందు ఓసారి స్వయంగా సంప్రదించండి.

**పెళ్ళికి ముందు -**

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

## అంగం పెద్దదైనందుకా?

**నేను చాలా సన్నగా, చిన్నగా ఉంటాను. మా బావ (నేనూ అతనూ పెళ్ళిచేసుకో బోతున్నాం) చాలా ఎత్తుగా ఉంటాడు. బలంగా ఉంటాడు. మేమిద్దరం ఏడాది క్రితం శారీరకంగా ఏకమయ్యాం. చాలాసార్లు సెక్సులో పాల్గొన్నాం.**

**కాని సుమారు 1 నెలనుంచి అతను చేస్తుంటే నాకు యోనివద్ద విపరీతమైన మంట వస్తోంది. చిరిగి పోతోందని పిస్తోంది. భరించలేక పోతున్నాను. అతని ఆర్గాన్ పెద్దదిగా ఉంటుంది. అదే కారణమా? మరి యిన్నాళ్ళు ఎందుకు అలా జరగలేదు?**

**ఇంకొన్నాళ్ళు యిలా జరిగితే ఇక సెక్సులో పాల్గొనడం నా వల్లకాదు. కొన్నాళ్ళకి అందరికీ యిలాగే అవుతుందా?**

**- సీతాపురం.**

మీరనుభవిస్తున్న సమస్య మీ ఒక్కరిదీ కాదు, అలా అని ప్రతి ఒక్కరికీ అలా జరుగదు. అంతేకాదు అది శాశ్వత సమస్యకూడా కాదు. మీకు యోని మంట, చిరిగిపోవడం లాంటివి జరగటానికి కారణం అతని అంగం సైజే అయితే ఈ ప్రాబ్లం మీకు ప్రారంభం నుంచీ ఉంటుంది తప్ప మధ్యలో రాదు. అది కాదు కారణం.

మీ సమస్యకు కారణం యోని ప్రాంతానికి ఫంగస్ వ్యాధి వంటిదేదో వచ్చి ఉంటుంది. అది స్త్రీలకు సామాన్యం. లేదా హెర్పిస్, ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి వ్యాధులు అయి ఉండొచ్చు. ఏదైనదీ యిద్దరూ పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడితే సమస్య తీరిపోతుంది.

## హెపటైటిస్ 'బి' - పెళ్ళి మానెయ్యనా?

**నాకు 23 సం॥లు. నాకు మార్చి 2005లో Operation అయింది. అందుకు సంబంధించి నాకు Blood Test చేసినప్పుడు HbsAg Positive వుంది అని చెప్పారు. ఎవరితోనైన సంబంధం పెట్టుకోవడం వల్ల ఇది వస్తుంది అన్నారు. అలా వచ్చేది HIV Positive కదా?**

**నాకు వివాహేతర సంబంధం వుంది. మాకు దగ్గరి బంధువుల ఆమెతో. మా కుటుంబానికి చాలా Help చేసేవారు. వారు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నన్ను తోడుగా తీసుకెళ్ళేవారు. అలా ఇద్దరం దగ్గర అయ్యాము. ఆమెకు ఇప్పుడు 32 సం॥ ఆమెతో 4/5 సార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను.**

**అది తెలిసిన వాళ్ళ చెల్లెలు నీవు నాతోకూడా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి లేదంటే అందరికి చెబుతానని బెదిరించింది. అందువల్ల ఆమెతో కూడా కొన్నిసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను.**

**ఆ తర్వాత నుంచి వారికి దూరంగా వుంటున్నాను. ఇది జరిగి రెండేళ్ళ యింది. నాకు వచ్చే సంవత్సరం పెళ్ళి చేయాలని అనుకుంటున్నారు.**

**నాకు భయంగా వుంది. అందులోను నేను ఒక్కడినే కొడుకును. పెళ్ళి చేసుకున్నాక Sexకి ముందు ఆమెకు రెండు Ingections చేయించిన తరువాత సెక్స్‌లో పాల్గొన వచ్చు అని Doctor గారు అన్నారు. ఇది HbSAG Positive కాకుండా HIV Positive వున్నా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? చేసుకోకూడదు అంటే నేను అందుకు సిద్ధంగా వున్నాను. దయచేసి ఏమి చెయ్యాలో చెప్పగలరు.**

**- ఎం.,**

సంభోగం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల్లో హెపటైటిస్-బి ఒకటి. మీకు రక్తపరీక్షలో వచ్చిన HbS Ag పాజిటివ్ రిజల్టు ఈ వ్యాధికి సంబంధించినదే. మీరు సెక్సులో పాల్గొన్న ఆ యిద్దరిలో ఒకరికి హెపటైటిస్ -బి ఉండొచ్చు. అయితే హెపటైటిన్-బి హెచ్.ఐ.వి లాగే రక్తమార్పిడిద్వారా, కలుషితమైన సిరంజిలు ఇతర కోసే / గుచ్చే పరికరాల ద్వారా కూడా వ్యాపించగలదు కాబట్టి కేవలం సెక్సు ద్వారానే వ్యాపించి ఉంటుందనుకోవడం కూడా సరికాదు.

**సరే ఎలాగోలాగ అది శరీరంలో ప్రవేశించింది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? పెళ్ళి మానుకోవాలా? ఏమైనా జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ పెళ్ళిచేసుకోవచ్చా?**

భార్యకు హెపటైటిస్-బి నిరోధక టీకా యింజెక్షన్లు పూర్తి కోర్సు చేయిస్తే ఆమెకు మీనుంచి వ్యాధిసోకే భయం ఉండదు.


**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

పూర్తికోర్సు అంటే మొత్తం 3 ఇంజెక్షన్లు. ఈ రోజున ఒక ఇంజెక్షన్ చేయిస్తే నెలరోజులకి 2వ ఇంజెక్షను 6వ నెలలో మరొక ఇంజెక్షను చేయించాలి. అంతే.

అంతవరకూ కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొనకూడదు. మొత్తంగా ఈ 6 నెలలూ సెక్సు వాయిదా వేస్తే మరీ మంచిది.

**మరి మీ ఆరోగ్యం మాటో!**

హెపటైటిస్ లివరుకి సంబంధించిన వ్యాధి. కనుక దానికి హాని కలిగించే పనులు చేయకండి. ప్రధానంగా-

- సరదాకి కూడా ఆల్కహాలిక్ డ్రింకులు తాగకండి.
- నూనెలు, ఊరగాయలు తగ్గించండి.
- పవర్‌ఫుల్ యాంటీబయాటిక్ మందులు అనవసరంగా వాడకండి.
- గాస్ట్రో ఎంటిరాలజిస్టునిగాని, వెనీరియాలజిస్టు (సంభోగ వ్యాధుల నిపుణుడు)ని కాని కలిసి లివరుకి సంబంధించిన టెస్టులు చేయించు కోండి. అక్కడినుంచి డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం ఏడాదికో, ఆర్నెల్లకో ఓసారి చెకప్ చేయించు కుంటూ ఉంటే సరిపోతుంది.

మీరు పై జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మీ లివరు ఎన్నో ఏళ్ళు ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా తేడాలొస్తే మీరు రొటీన్‌గా చెకప్ చేయించుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఆ మార్పుల్ని ప్రారంభం లోనే గుర్తుపట్టి లామివ్యుడిన్, ఇంటర్ ఫెరాన్ మొ॥ మందులతో ట్రీట్‌మెంటు మొదలుపెట్టడానికి వీలవుతుంది. HBs Ag అనేది ఒక ఏంటిజెన్ (దీన్నే ఆస్ట్రేలియా ఏంటిజెన్ అనికూడా అంటారు) పరీక్ష. పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన మీకు లివర్ జబ్బు ఉందని అనుకోకూడదు. ఆ హెపటైటిస్ వ్యాధి కలిగించే వైరస్ శరీరంలో ఉందని మాత్రమే అర్థం. కనుక గాభరా పడకండి.

హెచ్.ఐ.వి ఉంటే అది ఎదుటివారికి సోకకుండా ఆపుచేసే వ్యాక్సిన్ ఏదీ లేదు. కనుక వారు పెళ్ళి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం అవసరం.

## ఎందుకు కాలేదు?

**మా వివాహం జరిగి రెండున్నర సంవత్సరాలు పూర్తయినది. ఇంకా పిల్లలు కలుగలేదు. మా శ్రీమతికి ఋతుక్రమం సరిగా రాదు. అంటే నెలా పదిహేను రోజులు, ఒకొక్కసారి రెండు నెలల సమయం పడుతుంది. డాక్టరును సంప్రదించి మందులు వాడగా నెల తప్పినది. కాని అబార్షన్ అయినది.**

**నాయొక్క స్పెర్మ్ టెస్టు చేయిం చాను. 97 మిలియన్ కౌంటు అని, అందులో 50% యాక్టివ్ మొటిలిటీ అని రిపోర్టు వచ్చినది. డాక్టరుగారు నాకు టాబ్లెట్స్ వ్రాసారు. మరియు నా శ్రీమతికి** Siphene, Regestrone **టాబ్లెట్స్ వాడమని వ్రాసారు.**

**- ఆర్.పి.వి.,**

మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య చురుకుదనం బాగానే ఉన్నాయి. మీ భార్య ఋతుక్రమం చక్కబడి, ఆమెకి అండం విడుదల అవుతూంటే మీకు సంతానం కలుగుతుంది. గతంలో గర్భం వచ్చింది కాబట్టి ఈ సారికూడా తప్పక వస్తుంది. మీ భార్యకి మీ డాక్టరు గారిచ్చిన మందులు అండం విడుదలకీ, గర్భం నిలవడానికీ సంబంధించినవే. అవి మీ భార్య ఎన్నాళ్ళు వాడేరో రాయలేదు.

అవి వాడుతూండగా అండం విడుదలైందా లేదా అనేది Follicular study చేయించుకుంటే తెలుస్తుంది.

ఆ పరీక్షలో అండం విడుదల కాలేదని తేలితే మందుల డోస్ పెంచి చూడాల్సి ఉంటుంది.

ఒకవేళ అండం విడుదలవుతూంటే 2-3 ఋతుచక్రాలు ఎదురుచూసి గర్భాశయానికి HSG ఎక్సురే పరీక్ష, అవసరమైతే లేప్రోస్కోపీ చేయించుకో వాలి. వాటిల్లో దోషాలు ఉంటే తదుపరి పరీక్షలు, చికిత్స ఆ దిశగా చేపట్టాలి.

కొద్ది నెలలు ఓపిగ్గా సరైన దిశలో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే తప్పక పిల్లలు పుడతారు. మీ డాక్టరుగారితో సహకరించండి.

### మా గతి ఇంతేనా?

**నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. నాకు పెళ్ళి అయి ఆరు నెలలు. పెళ్ళయిన రెండు నెలల తర్వాత నేను ఉద్యోగరీత్యా వేరే ఊరు వచ్చాను. నా**


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

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,
అవంతీనగర్ 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

**ముంబై**

ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18 9967784025, 022-24903945

భార్య వారి పుట్టింట్లోనే ఉంటుంది. మేము కలిసి ఉన్న 2 నెలలు, మాకు చేదు అనుభవాన్ని మిగిల్చాయి. నా భార్యతో సెక్స్ చేయలేక పోయాను. అందుకు కారణం... తన యోని చాలా టైట్‌గా ఉంది. అంగ ప్రవేశం సమయంలో చాలా నొప్పిగా ఉంది అంటుంది. నా వ్రేలితో యోనిని ఒరిపిడి కలిగించి ప్రయత్నించాను, కొబ్బరినూనె, చివరికి వెన్నపూసతో అంగానికి రాసి ప్రయత్నించినా ఫలితం లేదు. మొదట్లో "భయపడుతోంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత అంతా O.K. అవుతుంది" అనుకున్నాను. కాని ఫలితం లేదు. నా భార్య వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. పర్సనాలిటి ఫరవాలేదు. తను ఈ మధ్య గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించింది. డాక్టర్‌గారు పరీక్షచేసి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందని ఆయింట్‌మెంటు, యోని లోపల ఉంచుకోవడానికి టాబ్లెట్స్ ఇచ్చారు. అవి వాడితే ఈ సారి ఇలాంటి ప్రాబ్లం ఉండదు అని అన్నారు. వారం రోజుల తర్వాత మరల ఒకసారి చూపించుకో మని చెప్పినారు. 'ఈసారి తప్పకుండ అంగప్రవేశం జరుగుతుంది. నేను చికిత్స చేయించుకున్నాను' అని నా భార్య ఎంతో నమ్మకంగా చెబుతోంది. మూడు నెలల నుండి మేము దూరంగా ఉంటున్నాము. ఈ విషయాలన్నీ ఫోన్‌లోనే జరుగు తున్నవి. త్వరలోనే నేను నా భార్య దగ్గరకు వెళ్ళబో తున్నాను. ఈ సారి తప్పకుండ మేము సెక్స్ సుఖం పొందగలమా?

అసలు ప్రాబ్లం ఏంటంటే- నా భార్యతో అంగప్రవేశం జరగని కారణంగా, మా శోభనం రాత్రి నుండే మేము వేరే పద్ధతిలో సెక్స్ సుఖాన్ని పొందుతున్నాము. నా పురుషాంగాన్ని ఆమె యోని వెలుపలి వైపు తగులునట్లుగా, ఆమె రెండు తొడల మధ్యలో ఉంచి సెక్స్ చేస్తూ ఒరిపిడి కలిగించుకొని వీర్య స్ఖలనం జరుగుట వల్ల నేను సెక్స్ సుఖాన్ని పొందుతు న్నాను. నా భార్య కూడ ఈ పద్ధతిలో తనకు చాలా సుఖం లభిస్తుందని చెబుతుంది. కాని ప్రతిరోజు రాత్రి అంగప్రవేశం జరుగలేదని ఇద్దరం చాలా అసంతృప్తితో ఉంటు న్నాము. ఇలా నా పురుషాంగాన్ని ఆమె తొడల మధ్యలో ఉంచి ఒరిపిడి కలిగించడం కారణం గానో లేక నాకు పూర్వం ఉన్న హస్త ప్రయోగం కారణంగానో నా పురుషాంగం "వంకరగా అయింది". ఈ సమస్యల వల్ల మూడు నెలల నుండి నాకు చాలా దిగులుగా ఉంది. ఇలా జరగడానికి సగం కారణమైన నా భార్యపై అయిష్టత ఏర్పడుతోంది. మా దాంపత్య జీవితంలో గొడవలు వస్తాయి అనిపిస్తోంది. ఈ సమస్య వల్ల నేను ఏ పనిలో కూడా ఏకాగ్రత చూపలేకపోతున్నా నండి. మా సమస్యకు పరిష్కారం చూపి మా దాంపత్య జీవితాన్ని ఆనందంగా చేయ ప్రార్థిస్తున్నాను.

జ: మీ భార్యే కాదు, చాలామంది ఆడపిల్లలకి పెళ్ళయిన కొత్తలో యిదేరకం అనుభవం ఎదురౌతుంది. ఒక్కొక్కరికి మీరు భావించినట్టు ఇరుకు యోని ద్వారం కారణమైతే కొందరికి యోని కండరాలు వాటంత అవే దారి మూసెయ్యడం (వెజైనిస్మన్) కారణం.

కొందరికి యోని వ్యాధులు (సుఖ వ్యాధులు కాదు!) కారణం. ఇంకొందరికి తొలిరాత్రి కన్నె పొర చిరిగి, దాని పీలికలు యోని ద్వారానికి అంటుకొని

ఉండి అంగప్రవేశం నరకం, అసాధ్యం చేస్తుంటాయి.

అయితే ఇవేం నిరాశ పడిపోవలసిన సమస్యలేం కావు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవో చిన్న చిన్న సెక్సు సమస్యలు ఎదురౌతూనే ఉంటాయి.

పై సమస్యల్లో వెజైనిస్మస్ మినహా మిగతావన్నీ తేలిగ్గా పోగొట్టి రతి సుసాధ్యం చెయ్యవచ్చును. యోని కండరాల ఆకస్మిక సంకోచం వల్ల రతి సాధ్యం కాని వారికి మాత్రం గైనకాలజిస్టుల వల్ల, ఫేమిలీ డాక్టర్ల వల్ల సమస్య తీరదు. వెజైనిస్మస్‌కి చికిత్స చేయగల నేర్పు, తర్ఫీదు ఉన్నవారే చెయ్యాలి. సమస్య తీరుతుంది.

మీ శ్రీమతి డాక్టరుగారు యిచ్చిన మందులు వాడిన దరిమిలా మీ సమస్య తీరిపోవచ్చు. ఒకవేళ తీరని పక్షంలో మీరు టైం వృథా చేయకుండా సెక్స్ థిరపిస్టుని సంప్రదించండి. మీకు దూరం కాకపోతే మా కార్యాలయానికి కూడా రావచ్చును.

వెజైనిస్మస్ కానీండి, మరోటి కానీండి... సమస్య ఆమెది అనుకోవడం పొరపాటు. ఆ సమస్యలో మీకు తెలీకుండానే మీ పాత్రకూడా కొంత ఉండవచ్చు. అందుకని ఆమె మీద మీరు, మీ మీద ఆమె అయిష్టతలు పెంచుకోకూడదు. ప్రతి సమస్య మిమ్మల్ని మీరు మెరుగు పర్చుకోవడానికి లభించే ఓ అవకాశం.

ఇకపోతే అంగం వంకర హస్తప్రయోగం వల్లకాని, తొడల మధ్య రతి జరిపినందువల్ల కాని కలగదు. ఆ వంకరవల్ల నష్టం ఏమీలేదు. దాన్ని సరిచేయడం కన్నా అలా ఉంచెయ్యడమే మేలు.

### బాధించకండి

**నేను రతిని కనీసం 2 గంటలు చేస్తాను. అలా చేయటంవల్ల నా భార్య తట్టుకోలేక గగ్గోలు పెడుతుంది. అందువల్ల నాకు నాభార్యపై ఇంట్రస్టు తగ్గి, యితరులపై ఆకర్షణ కలుగుతోంది. నాలో ఒక ట్రిక్ ఉంది. అదేంటంటే నేను కావాలను కుంటే స్ఖలించగలను. వద్దనుకుంటే మానగలను. గంటకిపైగా స్ఖలించకుండా రతిలో ఉండటం వల్ల ఏఫెక్ట్సు ఉంటాయా? నా భార్య నాతో సహకరించుటకు ఎటువంటి సలహా యిస్తారు?**

**-టి.వి.,**

మామూలుగానైతే రతిలో స్ఖలించడానికి మరీ ఎక్కువ సమయం పట్టడాన్ని లైంగిక సమస్యగా భావిస్తారు. అయితే మీ విషయంలో మీరు కావాలనుకుంటే స్ఖలించడం లేదా ఆపుకోవడం చేయగలరు కనుక ఇది మీకు సమస్యకాదు. ఉన్న సమస్యల్లా మీ ఆవిడకే!

భర్త రతిలో త్వరగా స్ఖలించినా స్త్రీకి కష్టమే, మరీ లేటుగా స్ఖలించినా కష్టమే. భర్తకి స్ఖలనం త్వరగా జరగనపుడు - రతిలో కొంతసేపటికి ఆమెకి తృప్తి (భావప్రాప్తి) కలిగిపోతుంది. అటుపై మరికాస్సేపు రతి భరించడం కొందరు స్త్రీలకి సాధ్యమయినా చాలా మంది కదిలీలు కాదు. యోని ద్రవాలు ఆరిపోయి మంట పుడుతుంది. అక్కణ్ణుంచి

**Sex Q&A**

Get answers for your sex questions through

**www.Lybrate.com/doctor/poosha**

**Phone and Video consultation**
also available!

మీరిచ్చే ప్రతి స్ట్రోకూ ఆమెకి నరకమే! అందుకే ఆమె గగ్గోలు. పిల్లికి చెలగాటం, ఎలక్కి ప్రాణ సంకటంలా ఉంటుంది.

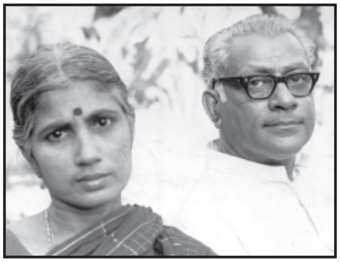
ఎంతసేపూ మీరూ మీ సామర్థ్యమూ, మీ అవసరమే తప్ప ఎదుటి మనిషివేపు నుంచి కూడా ఆలోచించకపోతే ఎలా?

భర్త వల్ల తృప్తి లేదని భార్యలూ, భార్యవల్ల సుఖం లేదని భర్తలూ ఇతరులపట్ల ఆకర్షణ పెంచుకుంటూ పోతే చివరికి మిగిలేది ఎయిడ్స్ లాంటిదేనని మర్చిపోవద్దు.

ఎవరికీ అనుకున్నవన్నీ అనుకున్నట్టే దొరకవు, జరగవు. మీరు పరాయి స్త్రీలమీద ఈ కారణంగా మోజుపడినా, వాళ్ళతో కూడా ఇదే సమస్య ఎదురవుతుంది. దాంతోపాటు సుఖవ్యాధులు కూడా!

కాబట్టి... ఇంతటితో తృప్తి పడి, ఆమె కూడా బాధపడని విధంగా రతి నిర్వహించుకోండి. సెక్సువల్ల ఆనందం కలగాలే కాని దుఃఖం కాదు కదా! ✤


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



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

# అభిసారిక

## లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 12
డిశంబరు 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...

❖ పెళ్ళయి ఎన్నాళ్ళయినా సంభోగం సాధ్యం కాకుంటే? 3
❖ పండా? పళ్ళరసమా? ఏది మంచిది? 5
❖ స్త్రీల ఋతుక్రమంపై మనసు ప్రభావం - డా. శ్రీమతి భూషణం 6
❖ గర్భాశయం జారితే? -ప్రొఫెసర్ డా. జగదీశ్వరి 8
❖ స్తంభన వైఫల్యానికి పరీక్షలు 10
❖ ఋతుస్రావంలో ఎక్కువతక్కువలు 11
❖ ఒకే కిడ్నీ ఉంటే? 14
❖ గర్భాశయం లోపలే కృత్రిమ గర్భధారణ 15
❖ ప్రమాదవశాత్తూ హెచ్ఐవి సోకితే? 16
❖ అధిక బరువు తగ్గించుకుంటే షుగర్ వ్యాధి అదుపు 21
❖ మానసిక ఒత్తిడిని గుర్తించడం ఎలా? - క్రాంతికార్ 24
❖ విద్యార్థులకు కెరియర్ ప్లానింగ్ - క్రాంతికార్ 25
❖ అందం పట్ల అసంతృప్తివల్ల సెక్సు సమస్యలు - క్రాంతికార్ 26
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

ఉత్సాహ స్సాహసం ధైర్యం
బుద్ధి శ్శక్తిః పరాక్రమః
షడేతే యత్ర తిష్ఠంతి
తత్ర దేవోపి తిష్ఠతి

పనిని ఉత్సాహంతో చేసే స్వభావం, సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధికుశలత, బలం, పరాక్రమం – ఈ ఆరూ ఎవరిలో ఉంటాయో వారికే దైవం కూడా అనుకూలిస్తుంది. వాళ్ళకే కార్యసిద్ధి, విజయం తప్పకుండా లభిస్తాయి.

# 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** |
| ~~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 |
| కామేశ్వరి కథ | రు. 30 |
| పిల్లల పెంపకం | రు. 30 |

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు
వి.పి.పి.గా 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**

# పెళ్లయి ఎన్నాళ్ళయినా సంభోగం సాధ్యం కాకుంటే...

పెళ్ళికాని స్త్రీని 'కన్య' అంటాం. పురుష సంపర్కం ఎరుగని స్త్రీని కూడా 'కన్య' అనే అంటాం.

పెళ్ళై కాపురం చేసుకుంటూ కూడా కన్యలుగా మిగిలిపోయిన వారున్నారు. ఇది విడ్డూరమేమీ కాదు.

- భర్త నపుంసకుడైతే;
- ఇరువురిలో ఏ ఒక్కరు కాని రతికి సుముఖంగా లేకపోతే;
- స్త్రీలో జననాంగ నిర్మాణ దోషాలుకాని, రతిని అసాధ్యం చేసే జననాంగ వ్యాధులు, బాధలూ ఉంటే;
- అంగవైకల్యాలు, మానసిక వ్యాధులూ ఉంటే;
- పురుషుడికి అంగ నిర్మాణ దోషాలుంటే,
- అంగప్రవేశానికి ఆటంకం కలిగించే వ్యాధులుంటే...

ఇలా అనేక కారణాల వల్ల ఆమె వివాహిత కన్యగా మిగిలిపోవచ్చు.

కొంతరికి ఏ శారీరక, మానసిక వ్యాధులూ, అవకరాలూ ఉండవు. కాని **బీజవాహిక ముఖద్వారంలోని కండరాలు రతిసమయంలో ఆకస్మికంగా సంకోచించుకుని అంగప్రవేశం జరగనివ్వవు**. అట్లా బీజవాహిక మార్గాన్ని ఆకస్మికంగా మూసివేసి, ప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తూ కండరాలు బిగిసిపోవడాన్ని **వెజైనిస్మస్** (Vaginismus) అంటారు.

నూటికి ఇద్దరు ముగ్గురు ప్రౌఢ స్త్రీలలో ఈ సమస్య ఎదురవుతుందని మాస్టర్స్, జాన్సన్, కొలోడ్నీలు పేర్కొన్నారు.

వెజైనిస్మస్ దాదాపుగా మానసిక సమస్యే. శారీరక లోపాలవల్ల వెజైనిస్మస్ కలగదు.

ఆ స్త్రీ జడురాలు కాదు. ఆమెకీ కామవాంఛ ఉంటుంది. ప్రణయ కళను ఆనందిస్తుంది. చక్కగా స్పందిస్తుంది. ఆమె యోని ద్రవిస్తుంది. భావప్రాప్తి పొందే కెపాసిటీ ఉంటుంది.

ఇన్ని మంచి లక్షణాలతో పాటు దురదృష్టం కొద్దీ ఆమెకు అంగప్రవేశానికి సంబంధించిన విపరీతమైన మానసిక భయాలేవో ఉంటాయి. లేదా విపరీతమైన సిగ్గు కావచ్చు.

### మూలకారణం

ఈ భయాలకు కారణం రతి గురించిన దురభిప్రాయాలు కావచ్చు.

• యోని చిరిగి పోతుందన్న నిర్హేతుకమైన భయం కావచ్చు.

• కుక్కలు రతి జరుపుకున్నపుడు ఆడకుక్క జననాంగాలు తిరగ బడటం, వాచటం, రసి కారటం లాంటి దృశ్యాలేవో ఆమె మనస్సుపై గాఢమైన ముద్ర వేయడం కావచ్చు.

• తొలిరతిలో భర్త ఏ మాత్రం నైపుణ్యం లేకుండా, ఈమెకు బలాత్కారంగా అంగప్రవేశం చెయ్య డానికి ప్రయత్నించి ఉండొచ్చు.

• చిన్నతనంలో లైంగిక అత్యాచా రానికి గురికావటమో, గురైన వారి బాధలను లోతుగా గ్రహించి ఉండటమో కావచ్చు;

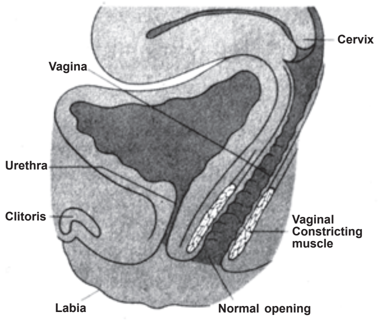
• తొలిరతులు బాధాకరం కావటం,

• స్వజాతికాంక్ష,

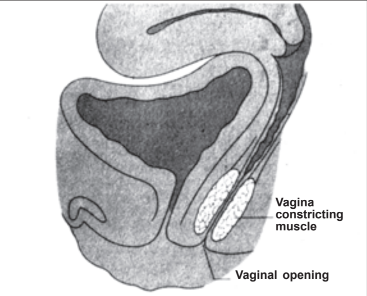
• మతపరమైన నిషేధాలు...

ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలలో ఒకటి కావచ్చు.

• భర్త అంటే సరిపడక - అతను దగ్గర కొచ్చేసరికి; ఆమె జుగుప్సతో ముడుచుకు పోవటమూ, ఆమె బీజవాహిక ద్వారం బిగుసుకు పోవటమూ జరిగిన వాళ్ళున్నారు.



మామూలు స్థితిలో బీజవాహిక



ఆకస్మిక సంకోచాని (Vaginismus) కి గురైనప్పుడు బీజవాహిక

### తీవ్రత

కొందరికి బీజవాహికలో పురుషాం గమే కాదు, వేళ్ళు కాని, పరీక్ష పరికరం కాని ఏది ప్రవేశ పెట్టబోయినా బీజవాహిక ద్వారం సంకోచానికి గురవుతుంది.

కొందరికి ఇంతలా ఉండదు. వారు బీజవాహిక పరీక్షల వరకూ భయపడరు. అంగ ప్రవేశం సమయంలోనే వెజైనిస్మస్‌కి లోనౌతారు. ఇంకొందరికి అంగ ప్రవేశం కూడా సాధ్యమవుతుంది. కాని చాలాసేపు బీజవాహిక ముఖద్వారం వద్ద అంగం అవస్థపడి, దారి సుగమం చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

### చికిత్స

కేసు హిస్టరీని బట్టి జననాంగ వ్యాధులు, దోషాలు ఉంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. తదుపరి మానసిక ధైర్య చికిత్స, సందేహ నివృత్తి జరుగుతాయి. అనంతరం కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఈ సమస్యని రూపుమాపటం జరుగుతుంది.

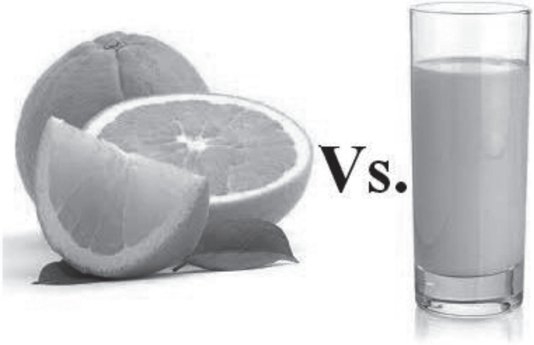

## బంపర్ ఆఫర్ !!

అభిసారిక

కేవలం ఇద్దరు నూతన పాఠకులకు అభిసారికను పరిచయం చేసి వారిచే సం॥ర చందా కట్టించండి. ఇద్దరికీ కలిపి సం.ర చందా గా రు.288 కి బదులుగా రు.240 చెల్లిస్తే చాలు.

ప్రతిగా మీకు ఒక సం. చందా గాని, రు.100 విలువ చేసే మా ప్రచురణలు కాని, రు. 100 విలువైన రిషిఫార్మా ఔషధం గాని ఉచితం.* (* పోస్టు ఖర్చులు అదనం). ఇలా మీరు ఎందరినైనా చేర్పించవచ్చు. ఆఫర్ ఆఖరు తేదీ: డిశంబర్ 31, 2015.

# పండా? పళ్ళరసమా? ఏది మంచిది?




ఫలాన్ని ఒలుచుకుతినే మన సంప్రదాయల అలవాటే సరైనదని శాస్త్రవేత్తలు కూడా చెబుతున్నారు. హాయిగా మిక్సీలో వేసి రసం చేసుకుని తాగెయ్యడం సులువు కదా! పైగా _"రసం తీసుకుని తాగితే అందులోని పోషకాలని శరీరం వేగంగా శోషిస్తుంది (గ్రహిస్తుంది). జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తంలోని మలినాలు వేగంగా నిర్మూలించబడతాయి. జ్యూస్ తాగితే బరువు పెరగరు సరికదా తగ్గుతారు"_ అనే అపోహలు ప్రజల్లో ఉన్నాయి.

ఇవన్నీ తప్పే, పైగా కొన్ని నష్టాలున్నాయి కూడా! ఒలుచుకు తిన్నపండుని జీర్ణం చేసుకునే సామర్థ్యం శరీరానికి ఉంది. మిక్సీలు పుట్టి వందేళ్ళు కూడా అవలేదు. మనిషిపుట్టి లక్షల ఏళ్ళే అయింది. పళ్ళ కంటే వాటి రసాలు మలినాలని వేగంగా శోషిస్తాయన్నది అపోహ. కిడ్నీలు, లివరు ఆ పని ఎలా అయినా చేస్తాయి. ఇక బరువు తగ్గడమన్నది పండుమీద, రసం మీద ఆధారపడి లేదు. వాటి ద్వారా మీకు లభించే కేలరీల మీద ఆధారపడుతుంది కనుక రెండూ ఒకటే!

పళ్ళని మిక్సీలో క్రష్/గ్రైండ్ చేసెయ్యడంతో వాటిలోని డయటరీ ఫైబర్ (పీచు) కూడా పిండైపోయి దాని వల్ల లభించాల్సిన ప్రయోజనం తగ్గిపోతుంది. కనుక ఏ సీజన్‌కి ఆ సీజన్‌లో లభించే పళ్ళని ఒలుచుకొని సహజంగా తినండి! అప్పుడప్పుడు మార్పుకోసం పండుని జ్యూస్‌గా మార్చుకొని తీసుకుంటే కొంపేమీ మునగదు. అలాక్కూడా కానివ్వండి!

## వీర్యవృద్ధి, ఆరోగ్యం కోసం కేరట్-ఆరెంజ్ జ్యూస్

**కావలసినవి :**

కేరట్లు (మిడియమ్‌సైజు) 3

సెలెరీకాడలు 2

ఒలిచిన పెద్ద కమలాపండు 1

అల్లం (అంగుళంపొడవుది) 1

అన్నిటినీ ఒక మిక్సీలో వేసి తగినంత వాటర్‌తో 1–2 ని॥ల సేపు గ్రైండ్‌చేసి ఆనందంగా తాగండి.

**దీనిలోని పోషకాలు**

| | |
|---|---|
| శక్తి | 165 కేలరీలు |
| పిండిపదార్థాలు | 37 గ్రా॥ |
| ప్రొటీన్లు | 4 గ్రా॥ |
| కొవ్వు | లేశమాత్రం |
| కొలెస్ట్రాల్ | 0 |
| పీచు | 10 గ్రా॥ |
| లవణాలు: | |
| సోడియం | 190 మి.గ్రా॥ |
| పొటాషియం | 1069 మి.గ్రా॥ |
| కాల్షియం | 146 మి.గ్రా॥ |

పోషకాహార సంస్థ సూచించిన దానికన్నా ఈ రసం ద్వారా సుమారు

625% విటమిన్ A,

139% విటమిన్ C,

25%మేరకు మిగతా విటమిన్లు, లవణాలు శరీరానికి లభిస్తాయి.


**హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్**

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలకు..

**శ్రీ కృష్ణమాచారి** గారి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్‌కై...

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

**రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.**

# స్త్రీలలో ఋతు క్రమం - సైకాలజీ ప్రభావం

- డా. శ్రీమతి భూషణం, ఎం.డి.,

**స్త్రీల** మానసిక స్థితికి, వారిలో ఋతుక్రమానికి, చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. కొంతమంది స్త్రీలలో ఋతు క్రమం (అంటే బహిష్టు అయ్యే సమయం) చాలా రెగ్యులర్‌గా ఉంటుంది. వారు బహిష్టు వచ్చే తేదీని కరెక్టుగా చెప్పగలుగుతారు.

కొంతమంది స్త్రీలు వారికి ఋతుస్రావం ఎప్పుడు వస్తుందో చెప్పలేరు. వారిలో 2, 3 నెలలదాకా బహిష్టు రాకపోవచ్చు. లేదా 15 రోజులకే వారు బయట చేరవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆఫీసుల్లో పని చేసేవారు, టూరింగ్ జాబ్‌లో ఉన్న స్త్రీలు ఈ విషయంలో చాలా సమస్యల్ని ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

ఈ విధంగా జరగటానికి కారణా లేమిటి? అని ఆలోచించే ముందు - అసలు ఋతుక్రమంలో, స్త్రీ శరీరంలో జరిగే వివిధ ప్రక్రియ లేమిటో తెలుసు కోవాలి.

## మెదడు - బహిష్టు

మన మెదడులో "హైపోథాలమస్" అనే భాగం ఉంది. ఈ హైపోథాలమస్ క్రింద ''పిట్యూటరీ'' అనే బఠాణీ గింజంత - హార్మోనుగ్రంథి ఉంటుంది. దీని నుండి స్రవించే హార్మోనులు - అండం ("ఓవమ్") విడుదలకి సహాయ పడతాయి.

ఒకవేళ - వీర్యకణాలతో కలయిక జరుగక పోయి నట్లైతే అండం రిలీజ్ అయిన 14 రోజుల్లో ఋతుస్రావం అవుతుంది.

ఈ క్రమంలో ఏది సమంగా టైముకి జరుగకపోయినా, హార్మోను లెవల్స్‌లో ఎక్కువ, తక్కువలు ఉన్నా - ఋతుస్రావం క్రమ పద్ధతిలో రాదు. అంతేకాకుండా రక్తస్రావం బాగా ఎక్కువ లేదా తక్కువ అవటానికి కూడా ఈ హార్మోను లెవెల్స్‌లో తేడాలు కారణం అవుతూ ఉంటాయి.

మన మనసులో ఆలోచనలో, టెన్షన్లు, వాతా వరణంలో తేడాలు - ఇవన్నీ కూడా ఈ హైపోథాలమస్ మీద పనిచేస్తూ ఉంటాయి. కనుక, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ప్రశాంతంగా ఉన్న స్త్రీలలోనూ, శరీర ఆరోగ్యం చక్కగా ఉన్న స్త్రీలలోనూ నెలసరి క్రమం తప్పకుండా వస్తుంది.

## బహిష్టు సమస్య లెప్పుడు రావచ్చు?

పరీక్షల సమయంలో, టెన్షన్ వలనగాని, లేదా ఏదైనా ఇంకో ఊరు వెళ్ళినప్పుడు కాని - మనకి తెలీకుండా మనసు మీద కొన్ని ఒత్తిడులు, ప్రభావాలూ ఉంటాయి. దీనివలన ఋతుస్రావం ముందుగా కాని, లేటుగా కాని అవటం జరుగుతూ ఉంటుంది. అంతే కాకుండా - ఇంట్లో గృహిణులకి కూడా సంసారికమైన సమస్యల వలన, మానసిక ఒత్తిడుల వలన బహిష్టులో బాగా ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవవచ్చు.

## డిప్రెషన్ వస్తే...?

బాగా 'డిప్రెషన్'కి లోనైన వారిలో ఋతుక్రమం ఆగిపోవచ్చు లేదా బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావం చాలా తక్కువగా కావచ్చు.

బాగా టెన్షన్‌కి లోనైన వారిలో ఈ టెన్షన్ మర్చిపోవటానికి, చాలా ఎక్కువగా, అస్తమానూ ఏదో ఒకటి తింటూ ఉంటారు. లేదా చాలా ఎక్కువ సార్లు కాఫీలు, టీలు త్రాగుతూ ఉంటారు.

దీనివలన శరీరం లావెక్కిపోతుంది. ఋతుస్రావం సమంగా ఉండదు. నెలల తరబడి - నెలసరి రాకపోవచ్చు కూడా!

ఎప్పుడైతే స్త్రీలు మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారో - అప్పుడు వారి

మెదడులోని ఆలోచనలు వారి 'హైపోథాలమస్' మీద పనిచేస్తాయి. దానితో - ఒక గడియారం లాగా ఒక క్రమపద్ధతిలో జరిగే - హార్మోనుల ఉత్పత్తిలో మార్పులు వచ్చి - ఎక్కువ తక్కువలు జరిగి, బహిష్టులో రక్తస్రావం అధికంగా కావటం కాని, లేదా నెలసరి సరియైన టైములో రాకుండా, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, పది రోజులకీ, పదిహేను రోజులకీ లేదా ఇరవై రోజులకీ వచ్చేయడం కాని జరుగుతుంది.

**ఎలాంటి సమస్యలున్నా మనసుకి మరీ పట్టించుకోకుండా - ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటూ, జీవించండి. అప్పుడు ఋతుక్రమమూ సరిగ్గా ఉంటుంది. సకాలంలో సంతానం కలుగుతుంది.**

దానితో ఎప్పుడూ నెలసరి వస్తుందో తెలీక, ఎప్పుడు టెన్షన్‌తో ఉంటారు. ఈ ఆందోళన వలన "హైపోథాలమస్" మీద ప్రభావం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. దానితో బహిష్టు చేరే సమయం మరీ అస్తవ్యస్తంగా తయారవుతుంది. ఒకోసారి నెలలతరబడి బహిష్టు అవటం జరగదు.

## గర్భానికి మనస్సుకు సంబంధం ఉందా?

కొంతమంది పిల్లలు లేనివారిలో పిల్లలు కావాలి అనే కోరిక చాలా ప్రబలంగా ఉంటుంది. దానితో దృష్టి అంతా గర్భధారణ మీదే ఉండటంతో హైపోథాలమస్ మెదడునుండి వచ్చే సంకేతాల ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దానితో - సైక్లికల్‌గా ఉత్పత్తి అవవలసిన హార్మోనులు బాగా అధిక పాళ్లలో స్రవించటం గాని లేదా చాలా తక్కువ ప్రమాణంలో ఉత్పత్తి అవటంకాని సంభవిస్తుంది.

దానితో వీరిలో నెలసరి రావటం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. కొందరికి మొత్తం ఆగిపోతుంది. దానితో ఈ స్త్రీలు తాము గర్భవతులమనే అనుకుంటారు. కోరిక మరీ ప్రబలంగా ఉన్న కొంతమంది స్త్రీలలో తొమ్మిది మాసాలు నిండగానే, పురుటి నొప్పులు కూడా వచ్చి ఆగిపోతాయి. దీనిని 'సూడో సయాసిస్' అంటారు.

## గర్భం వస్తుందని భయపడితే...?

మరికొంతమంది స్త్రీలు గర్భిణీ ఎక్కడ వచ్చేస్తుందో అనే భయంతో ఉంటారు. పరీక్షలకి వెళ్లేవాళ్లు లేదా కావలసిన సంతానాన్ని పొందాక కూడా ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషను చేయించుకోనివాళ్లు - వీళ్ళు ఎప్పుడూ గర్భిణీ వచ్చేస్తుందనే భయంతో ఉంటారు. దానివలన హైపోథాలమస్‌కి వెళ్లే సూచనలలో తేడా వస్తుంది. నెలసరులు ఆగిపోతాయి. దానితో వీరు ఇంకా భయానికి లోనవుతారు. దానితో బహిష్టు రావటం ఇంకా ఆలస్యమవటం జరుగుతుంది. తీరా పరీక్ష చేయించు కుంటే గర్భిణీ కాదని తెలుతుంది.

## చిక్కి సన్నగా ఉండే అమ్మాయిల విషయంలో...

"ఎనొరెక్సియా నెర్వోసా'' అనే ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మతలో స్త్రీలు ఆహారం తినటం మాని వేస్తారు. ఎప్పుడూ డిప్రెషన్‌లో ఉండి చిక్కి శల్యమై పోతారు. నెలసరులు ఆగిపోతాయి. ఇది కూడా హైపోథాలమస్ మీద మనసు తాలూకు ప్రభావం వలననే జరుగుతుంది.

దీనిని బట్టి ఆరోగ్యానికి ప్రశాంతమైన మనసు ఎంత అవసరమో తెలుస్తోంది. ఎప్పుడూ మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడే వారికి పిల్లలు పుట్టక పోవటానికి ఇదే కారణం.

అందుకే ఎలాంటి సమస్యలున్నా మనసుకి మరీ పట్టించుకోకుండా - ఎప్పుడూ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కుంటూ, ఆనందంగా జీవించటానికి ప్రయత్నించండి.

అప్పుడు ఋతుక్రమమూ సరిగ్గా ఉంటుంది. సకాలంలో సంతానం కలుగుతుంది. ఇద్దరు పిల్లలు కలగగానే ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషన్ చేయించు కుంటే - ఇంక మళ్ళీ మళ్ళీ గర్భిణీ వస్తుందేమో, అబార్షన్ చేయించుకోవాలేమో అనే భయం ఉండదు. ఆ భయం వలన ఋతు క్రమం పాడవటం జరగదు.

టెన్షన్‌గా, ఆందోళనగా ఉన్నపుడు ఏవైనా రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు పాటించడం మంచిది. ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి ప్రశాంతంగా ఉండేటట్టు చేస్తాయి.

**CONSULT ONLINE /**
Fix appointment with
**DR. POOSHA**
through
www.lybrate.com
www.adviceadda.com
www.icliniq.com
www.practo.com
www.healthcaremagic.com
www.justdial.com,
SmartRx.com,Doctorstime.net
and more.

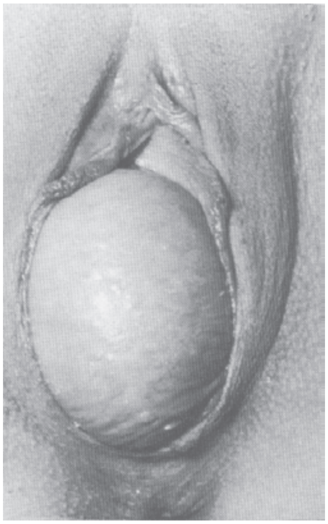
# గర్భాశయం జారితే...?

## (Uterine Prolapse) (పేగు జారడం, ప్రొలాప్స్)

**Dr. S. JAGADEESWARI**
M.D., D.G.O., F.A.I.M.S.
Professor (Retd.) of Obstetrics & Gynecology,
Rangaraya Medical College
and
Civil Surgeon GGH, Kakinada

ప్రొలాప్స్ అంటే ఏదైనా అవయవం స్వస్థానంలోంచి కిందికి జారటం అన్నమాట. స్త్రీలకి గర్భాశయం బీజవాహిక గుండా జారి బయటకు తొంగిచూడటం అనేది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గర్భాశయానికి దగ్గరగా ఉండటంవల్ల దానితోపాటు మూత్రాశయం, పురీషనాళం (రెక్టమ్) కూడా తరుచు బీజవాహికలోంచి జారి, వాటికి సంబంధించిన బాధలు వస్తూంటాయి. ఇన్ని అవయవాలూ కలిసి జారటాన్ని జెనిటల్ ప్రొలాప్స్ అంటాము.

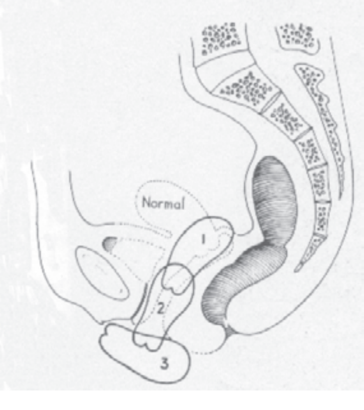
ప్రొలాప్స్ అనేది ఎవరికి వస్తుంది? - ఎందుకు వస్తుందో చూద్దాం.



*జారిన గర్భాశయం యోని మార్గంగుండా తొంగిచూస్తోంది.*

ప్రతి స్త్రీకి గర్భాశయం చేసే ముఖ్యమైన పని గర్భధారణ! అంటే తొమ్మిది నెలలూ ఒక పద్ధతిగా ఎదుగుతూ పిండాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడడం. అంత బరువూ (5-6 కేజీలు) మొయ్యాలంటే కొంత స్వశక్తి కూడా కావాలి కదా! అంచేత గర్భాశయం కండరాన్ని పెంచుతుందన్నమాట.

*గర్భసంచి యోని మార్గం గుండా ఎంతమేరకు దిగువకు జారిపోగలదో చూడండి. (3) లో మొత్తం గర్భాశయమే బయటకొచ్చేసింది.*




ఇక డెలివరీ సమయంలో బేబీతో పాటుగా క్రిందకి జారిపోకుండా గర్భాశయం తన్ను తాను కాపాడుకునేందుకు భగవంతుడు గర్భాశయానికి బలమైన ఆధారాలు ఏర్పాటు చేశాడు.

బిడ్డకూ బిడ్డకూ అట్టే ఎడం లేకుండా పిల్లల్ని కనేవారిలో చాలామందికి ఈ ఆధారాలు బాగా సాగిపోయి, బలం తగ్గి ప్రొలాప్స్‌కి దోహదం చేస్తాయి. అలాగే, ఇదివరకు కాలంలో చాలామంది ఇంటి దగ్గర డెలివరీలు అయినప్పుడు అనవసరంగా స్ట్రెయిన్ చేయించి ఈ ఆధారాలు బలహీనం అవడానికి కారణం అయ్యేవారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఆ కారణం అట్టే లేనట్లే అనుకోవాలి.

మెనోపాజ్ తరువాత ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ శరీరంలో తగ్గిపోయి, చర్మం వదులయి ముడతలు పడి వ్రేలాడినట్లే గర్భాశయాన్ని పట్టి ఉంచే తాళ్ళు, కండరాలు వదులయి ప్రొలాప్స్‌కి కారణం అవుతాయి. అంటే డెలివరీలో ప్రారంభం అయిన డేమేజీ బహిష్టులు ఎగించే సమయానికి బయటపడుతుంది. అందుకే 80 శాతం స్త్రీలు ఈ సమస్య గురించి మెనోపాజ్ తరువాతే వస్తారు.

గర్భాశయం జారిపోవటానికి దగ్గు, మలబద్ధం కూడా కారణాలని కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు రాస్తారు. కానీ

చాలా తక్కువ శాతం మందిలో మాత్రమే ఇవి దోహదం చేస్తాయి. కనుక దగ్గు రాగానే 'బాబోయ్, ప్రొలాప్స్ వస్తుం'దని భయపడాల్సిన పనిలేదు.

కొంతమంది చిన్న వయసు స్త్రీలకి పిల్లలు పుట్టకముందే ఈ కంప్లయింట్ ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తూ వీళ్ళలో పుట్టుకతోనే సపోర్ట్సు, కండరాలు వీక్‌గా ఉంటాయి. అందువల్ల పిల్లలు పుట్టకమునుపే కాని, లేదా ఒక బేబీ పుట్టిన వెంటనే కాని, ఈ సమస్య రావచ్చు. దీన్నే నల్లిపారస్ ప్రొలాప్స్ అంటారు.

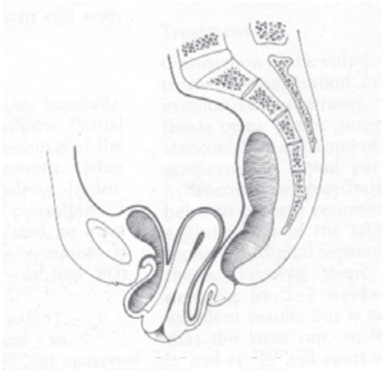
ప్రొలాప్స్ ఉండేవారిలో 80-90 శాతం అందరూ బహిష్టులు ముగిసిన తరువాతే డాక్టర్ని సంప్రదిస్తారు. గర్భసంచీ జారిందనేది ముఖ్యమయిన కంప్లయింట్. నడుంనొప్పి (ముఖ్యంగా నించున్నా, నడిచినా), నీరుడు పోసుకోవడం కష్టంగా ఉండటం, తెల్లబట్ట - ఒక్కోసారి ఎరుపుతో కలిసి అవటం, నడవడం కష్టంగా ఉండడం, మోషన్ అవడంలో ఇబ్బంది అనేవి మిగిలిన బాధలు.

## నివారణ సాధ్యమే!

ప్రొలాప్స్ రాకుండా చేసుకోవడం కొంతవరకూ సాధ్యమే. ఎలాగంటే -

పిల్లల్ని కనే విషయంలో బిడ్డకూ బిడ్డకూ ఎడం ఉంచటం మంచిపద్ధతి. తగినంత ఎడం ఉండటంవల్ల డెలివరీ సమయంలో సాగిన సపోర్ట్సు మళ్ళీ మామూలవడానికి టైముంటుంది.

అంతేకాక, బస్తి ప్రదేశానికి సంబంధించిన ప్రత్యేకమయిన ఎక్సర్‌సైజులు చెప్పి చేయించడం, ప్రొలాప్స్ రాకుండా కండరాల్లో బలం



*గర్భసంచి, మూత్రసంచి కలిపి బయటకు జారేయి.*

పెంచడానికి సాయం చెయ్యడమే పరిష్కారం. (**సౌష్ఠవం** పుస్తకంలో ఆ వ్యాయామాలున్నాయి.)

బహిష్టులు ముగియటం (మెనోపాజ్) ఎవరమూ తప్పించుకోలేం. అయితే డాక్టరు సలహా మేరకు హార్మోన్స్ వాడటం వల్ల, వ్యాయామం వల్ల ఈ సమస్యను కొంతవరకూ నివారించడం సాధ్యమే.

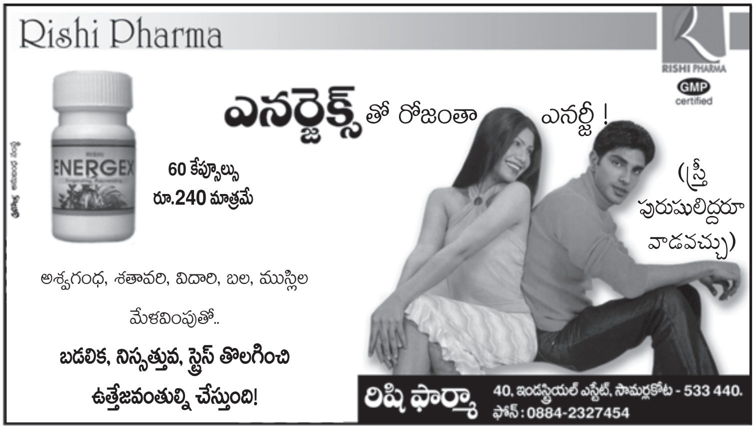
సరే, **గర్భాశయం జారింది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? మందులతో తగ్గుతుందా** అని చాలామంది ఆశగా అడుగుతారు.

మందులు లేవు!

అయితే కొంతమందిలో - ఉదా : 80 సం॥ పైబడిన వారిలోనూ, ప్రొలాప్స్ ఉన్నా గర్భిణీ వచ్చిన వారికీ, ఆపరేషన్ చేయించుకోవడానికి కొంతకాలం పడుతుందన్న వారికీ... రబ్బరురింగు (పెస్సరీ) అమర్చి కొంత తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. రింగు ఎప్పుడు తీసేస్తే అప్పుడు కథ మామూలే. కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ రకమయిన వైద్యం తప్పనిసరి.

ప్రొలాప్స్‌కి సరయిన వైద్యం ఆపరేషన్ మాత్రమే. ఈ ఆపరేషన్స్ అన్నీ ప్లాస్టిక్ ఆపరేషన్లు. అంటే చాలా ఓపిగ్గా, తీరుబడిగా, నేర్పుగా చేసి మామూలు స్థితి వచ్చేటట్టు చెయ్యాలి. అందుచేత బాగా అనుభవం ఉన్న సర్జన్లు చేస్తే రిపేరు బావుంటుంది.

ఒకటి మాత్రం నిజం - గర్భాశయం జారట మనేది కాన్సర్ లాంటిది కాదు. ఏ కారణం చేతనయినా వైద్యం చేయించుకోలేక పోయినా ప్రాణాపాయం, ప్రాణభయం లేదు. మిగిలిన కాలం చాలా సుఖంగా గడప గలుగుతారు.

# స్తంభన వైఫల్యానికి పరీక్షలు

స్తంభన దోషాలు పొందుతున్న వారి మానసిక కారణాల వల్లనూ, శారీరక కారణాల వల్లనూ కూడా కలుగుతాయి. అంతేకాక శారీరక నపుంసకత్వంలో కూడా మానసిక అంశాలు (సైకలాజికల్ రియాక్షన్లు; భయాలు, సందేహాలు, అపోహాలు మొ॥వి) ఇమిడి ఉంటాయి.

కనుక నపుంసకత్వం ఏ వర్గానికి చెందినా దానికి తగ్గ చికిత్సకి తోడుగా కౌన్సిలింగ్ కూడా తప్పనిసరిగా జరగాలి.

సిల్డెనాఫిల్ సిట్రేటు లాంటి మందుల ఆవిర్భావంతో స్తంభన వైఫల్య చికిత్సలో సమూ లంగా మార్పొచ్చింది. డయాబిటిస్, హై బి.పి., డిప్రెషన్, మానసిక కారణాలు, కొన్ని శారీరక దోషాలు వీటన్నిటిలోనూ కూడా మంచి ఫలితాలిచ్చే స్తంభక ఔషధంగా సిల్డినాఫిల్ ఆవిర్భవించింది.

## డయాగ్నోసిస్

స్తంభన వైఫల్యపు డయాగ్నోసిస్‌లోని ప్రధాన లక్ష్యం - ఆ సమస్యకి గల కారణాలు శారీరకమా, మానసికమా? కచ్చితంగా ఏ మానసిక/శారీరక సమస్య కారణం అనేది తెలుసుకోవడమే.

డయాగ్నోసిస్‌లోని మొదటి అంశం సమస్య పూర్వాపరాలు సేకరించడం (history taking).

సమస్యతో వచ్చిన వ్యక్తి వయసు, వృత్తి, వివాహ వివరాలు, వివాహపూర్వ, వివాహేతర సెక్సు అనుభవాల ఫలితాలు మొ॥వి ముందుగా తెలుసుకుంటాం!

సమస్య ఏ పరిస్థితుల్లో ఏర్పడింది? ఎవరితో ఏర్పడింది? ఎన్నిసార్లు ఏర్పడింది? అప్పుడప్పుడు కలుగుతోందా? సమస్య వచ్చిన తర్వాత స్తంభనాలు ఎప్పుడైనా మామూలుగా కలుగుతున్నాయా? ఏ పరిస్థితుల్లో కలుగుతున్నాయి? నిద్రాస్తంభనా లున్నాయా? బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తూ ఆలోచనల్లో జారిపోయి నప్పుడు అంగం ఎలా స్తంభిస్తోంది? ఉదయం నిద్రలేచేసరికి అంగస్తంభనం ఉంటోందా?

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

శారీరక ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది? జననాంగాల నిర్మాణం, ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాల అభివృద్ధి ఎలా ఉన్నాయి? శారీరక అనారోగ్యా లేమైనా ఉన్నాయా?

సమస్య ఏర్పడడానికి కొద్ది రోజుల ముందు ఏమైనా అనా రోగ్యాలు కలిగేయా? ఆపరేషన్లే మైనా అయ్యేయా? దెబ్బలు, గాయాలు ఏమన్నా తగిలేయా?

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

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

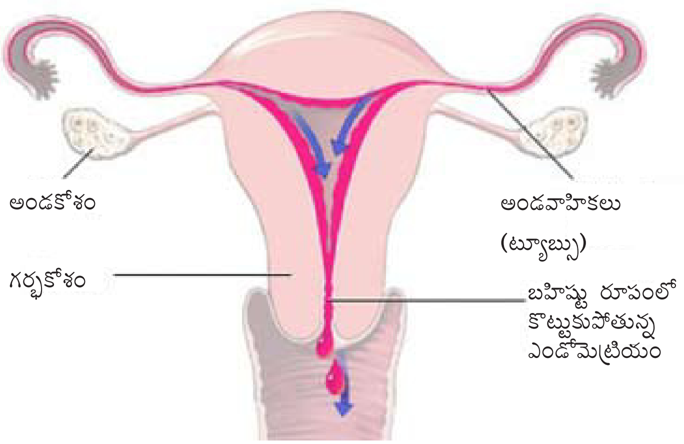
బ్లడ్ టెస్టులు (అవసరాన్ని బట్టి) చేయిస్తాము. ఉదాహరణకి GTT (గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ పరీక్ష), రక్తంలోని టెస్టోస్టిరాన్, FSH,LH, PRL హార్మోనుల స్థాయిని కొలిపించి హెచ్చు తగ్గులున్నా యేమో పరీక్షిస్తాము.

మిగతా ముఖ్య పరీక్షల్లో డాప్లర్ పరీక్ష ముఖ్యమైనది. డాప్లర్ సదుపాయం లేకపోతే రిజిస్కాన్ పరీక్ష కొందరికి అవసరమవు తుంది.

ఇంకా కొన్ని స్పెషలైజ్‌డ్ పరీక్ష లున్నాయి. చాలామందికి వాటి అవసరం ఏర్పడదు. కేవర్నోజోగ్రఫీ, ఆర్టీరియోగ్రఫీ, జెనాన్ వాషవుట్ వంటి ప్రత్యేక పరీక్షలు చాలా కొద్ది మందికే అవసరపడతాయి.

★ ★ ★

# ఋతుస్రావంలో ఎక్కువ తక్కువలు




ఋతువు, బహిష్టు, ముట్టు అనేవి ఒకే మాటలు. స్త్రీ జీవితంలో మొట్టమొదటగా వచ్చే బహిష్టుని పెద్దమనిషి అవడం లేదా మెనార్కి (Menarche) అంటారు. ఈ ఋతువు అవడానికి అనేకమైన శారీరక రసాయన ప్రక్రియలు శరీరంలో జరుగుతాయి. ఈ అన్ని ప్రక్రియలకి స్విచ్ మెదడులో ఉంటుంది. చాలా వరకు ఈ రసాయనాల ఎక్కువ తక్కువల తేడాలకి మూల కారణం కూడా అక్కడే ఉంది.

సాధారణంగా పెద్దమనిషి అయిన తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలకి కానీ చాలా మందికి సంతానం కలగడానికి తగ్గట్టుగా శరీరం పరిపూర్ణత చెందదు – అలా చెందిన స్త్రీని యవ్వనవతి అంటారు.

**అయితే కొంతమంది పిల్లలు 16-17 సం॥లు అయినా పెద్దమనిషి అవరు.** ఈ పరిస్థితిని ప్రైమరీ ఎమెనోరియా (Primary amenorhoea) లేదా పెద్ద మనిషి కాకపోవుట అంటారు. వారిలో కొంతమందికి యవ్వన సూచనలైన రొమ్ముల అభివృద్ధి (Breast Development, బాహుమూలాల్లో వెంట్రుకలు (Axillary hair), జననాంగం వద్ద కేశాలు (Pubic hair) ఉంటాయి. కొందరిలో ఆ సూచనలే ఉండవు.

దీనికి – బ్రెయిన్ నుండి లోపల, బయట గల జననేంద్రియాల వరకూ అనేకమైన కారణాలు ఉంటాయి. 14-15 సంవత్సరం వరకూ పెద్ద మనిషి కాకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకుని తగిన పరీక్షలన్నీ తప్పక చేయించు కోవడం అవసరం. వీరిలో అనేక మందికి వైద్య రీత్యా లోపాలు సరిదిద్ది సాధారణ జీవితాన్ని ఇవ్వగలుగుతారు. కొంతమందిని సంసార జీవితానికి మటుకు ఏర్పాటు చెయ్యగలుగుతారు. వీరికి బహిష్టు, సంతానం సంగతే కుదరదు.

## ఋతుక్రమ తేడాలు

*13-17 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు*

a) పెద్దమనిషయిన కొత్తలో బహిష్టు కొంత మందికి 2, 3, 4 నెలలకోసారి రావచ్చు. కొంత మందికి 15-20 రోజులలో రావచ్చు. బ్రెయిన్‌లోని స్విచ్చి నుంచి లోపలి జననేంద్రియాలకి కనెక్షను సర్గిగా ఏర్పడక ఈ రకమైన తేడా వస్తుంది. సాధారణంగా బహిష్టు ఎడంఎడంగా వస్తే తల్లితండ్రులు చాలా ఆందోళన పడడం సహజమే. అయితే డాక్టరుని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని–

ఏమిఖంగారు పడనక్కరలేదని డాక్టరు చెపితే దాన్ని పూర్తిగా నమ్మి స్థిమితపడడం చాలా ఉత్తమం. అలా కాక ఇంకా ఇంకా డాక్టర్స్‌ని మారుస్తూ, అవసరం లేని పరీక్షలు చేయించేస్తూ నష్టపోయే వారెందరో.

b) ఇంకొంత మంది ఈ వయస్సు

పిల్లలో 15-20 రోజులకే బహిష్టు రావడం, స్రావం ఎక్కువ అవుతూ ఉండడం, అసలు తగ్గకుండా వారాలు నెలల కొద్దీ నెత్తురు అలా అవుతూనే ఉండటం జరుగుతుంది. ఈ పిల్లలని డాక్టరుకి విధిగా చూపించి ప్రత్యేకమైన నెత్తురు పరీక్ష చేయించడం ఎంతైనా అవసరం. నెత్తురు పరీక్షల రిపోర్టులు అన్నీ ఉండాల్సిన పరిమితుల్లోనే ఉన్నప్పుడు ఖంగారు పడక్కర్లేదు. నెత్తురు తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళు నెత్తురు పట్టడానికి మందులు వాడాలి. కొంతమందికి అవసరమయితే నెత్తురుకూడా ఎక్కించవలసి వస్తుంది. ఒకసారి మందులతో కంట్రోలు అయ్యాక కూడా మరో 5-6 నెలలు డాక్టరు సలహామేరకు మందులు వాడాల్సి రావచ్చు. ఒకే డాక్టర్ని ఫాలోఅవ్వాలి అనే సిద్ధాంతం కూడా ఈ సమస్యకి ఎంతైనా అవసరం. మందులు కూడా చాలా జాగ్రత్తగా వాడకపోతే మధ్యమధ్యలో బట్ట కనిపిస్తుంది. అది డాక్టర్ లోపంగా భావించకుండా పేషెంట్ అజాగ్రత్త అని గమనించి సరిదిద్దుకోవాలి.

### 20-35 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు

ఇక వివాహమయి, పిల్లలు పుట్టే వయస్సులో - అంటే 20-35 సం॥ల స్త్రీలకు కూడా ఈ తేడాలు రావడం చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా అబార్షన్ తరువాత, ప్రసవం తరువాత ఈ ఋతుక్రమంలో, స్రావంలో తేడాలు వస్తాయి.

దగ్గరదగ్గరగా నెల పూర్తవక ముందే బట్ట రావడం, తగ్గకుండా అవుతూ ఉండిపోవడం తరచు చూస్తుంటాం. ఏదో షాపులో మందుబిళ్ళ కొనుక్కుని నెత్తురు బాగా తగ్గిపోయే దాకా కాలక్షేపం చెయ్యడం అనాగరికం. డాక్టర్ చేత అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని ఈబహిష్టు తేడాలకి వేరే కారణాలు, ఇన్ఫెక్షను, థైరాయిడ్ వ్యాధి మొ॥వి లేవు అనిపించుకుని డాక్టర్ సలహాపై చిన్న ఆపరేషన్ (D&C) చేయించుకోవచ్చు.

చాలా మందిలో ఈ తేడాకి మానసిక ఆందోళన కూడా పెద్దకారణం. అందుకే పేషెంట్లు తమ డాక్టరుతో అన్ని విషయాలూ చర్చించుకుంటే కానీ వైద్యం కుదరదు.

ఈ వయస్సులో తొందరపడి గర్భసంచీ తీయించేసుకునే స్త్రీలు, తీయించేస్తే గొడవ వదిలి పోతుందనే భర్తలు అనేకమంది. 35సం॥లోపు ఎంతో అవసరం అయితే తప్ప గర్భసంచీ తీసెయ్యడానికి డాక్టర్లు, తీయించుకో డానికి


**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***

ఆడవారు తొందర పడకూడదు. గర్భ సంచీకి పిల్లలు కనడం అనే ఒక్క పనే కాదు, స్త్రీత్వాన్ని కాపాడటానికి అది అనేక విధాలుగా దోహదం చేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు. పిల్లలు లేకుండా ట్యూబెక్టమి చేయించుకున్నా గర్భసంచీని తీసేయకుండా ఉంటే (ప్రమాదవశాత్తు పిల్లలు గతిస్తే) తిరిగి సంతానం పొందవచ్చు అనే ధైర్యం ఉంటుంది.)

ఈ వయస్సు వారిలో బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్నప్పుడు బహిష్టులు ఎడంగా రావచ్చు. ఋతుస్రావం తక్కువగా ఉండవచ్చు. అది సాధారణ విషయం.

కొంతమందిలో 35 సంవత్సరంల లోపు బహిష్టు ఆగిపోతుంది. దీనినే ప్రీమెచూర్ మెనోపాజ్ అంటారు. 50 సం॥ల తరువాత బహిష్టు ఆగిపోయే వారి శారీరక మార్పులు అన్నీ వీరిలో వస్తాయి. వైద్య సలహా పొంది అవసరమైన టెస్ట్‌లు చేయించుకుని ధైర్యంగా ఉండవచ్చు. అవసరానికి వైద్యులు హార్మోన్స్ ఇస్తారు.

### 35 సం॥లు పైబడిన స్త్రీలకు

ఇక 35 సం॥లు పైబడిన స్త్రీలు, బహిష్టులు ఇంకా పోని వయస్సు వారిలో కూడా ఈ ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా 19 సం॥ల లోపు (స్త్రీ గర్భధారణ యంత్రాంగం సిద్ధమయ్యే లోపు), 45 సం॥లు దాటిన తరువాత స్త్రీ గర్భధారణ యంత్రాంగం రిటైర్ అవుతున్నపుడు ఈ అపక్రమ ఋతుస్రావం చాలా సాధారణం.

ఈ వయస్సు వారు విధిగా డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి. డాక్టర్ సలహా ప్రకారం చిన్న ఆపరేషన్ చేయించుకుని, బయాప్సీ రిపోర్టును బట్టి మందులు వాడాలి.

అవసరమైన వారు ఆపరేషను చేయించుకోవాలి. ఓపిగ్గా డాక్టరు సలహా పాటిస్తూ ఉంటే చాలా మందిలో గర్భసంచీ తొలగించే పరిస్థితి రాకుండా చెయ్యొచ్చు. నూటికి 50 మందిలో ఒక చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత అంతా నార్మల్ అవుతుంది.

డాక్టర్‌ని తరుచుగా సంప్రదించే వీలులేనంత దూరంలో ఉండేవారు, మందులు కొనే ఆర్థిక స్తోమత లేనివారు ఈ వయస్సులో చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత మళ్ళీ మళ్ళీ బట్ట కనిపించే అవకాశమున్న వారు ఏకంగా ఒకేసారి పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. అది సమంజసమే.

### 'పడమటి సంధ్యారాగం'

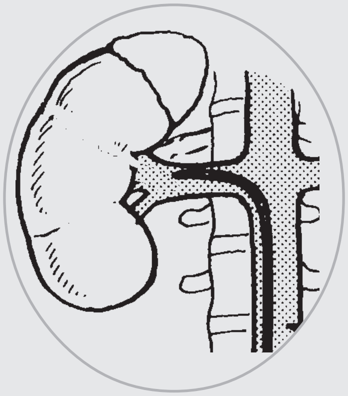
బహిష్టు ఆగిపోయి ఆరునెలలు దాటితే దాన్ని మెనోపాజ్ అంటారు. అంటే 'పడమటి సంధ్యారాగం' అన్నమాట.

వీరిలో కూడా మళ్ళీ నెత్తురు కనపడితే డాక్టరూ, పేషెంటూ కూడా చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన విషయం. చిన్న ఆపరేషన్/బయాప్సీ చేయించుకుని కేన్సర్ లేదు అని నూటికి నూరుపాళ్ళు అనిపించుకోవాలి. అది లేదంటే.. చాలామందికి మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి కేన్సరు నివారణకై ముందు జాగ్రత్తగా గర్భసంచీ తొలగించే అవసరం కలుగుతుంది.

ఏదిఏమైనా ఋతుస్రావ సమస్యల్ని తేలిగ్గా తీసిపారెయ్యకుండా డాక్టరు సలహాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి.

యూరాలజీ

# ఒకే కిడ్నీ ఉంటే జీవితకాలం తగ్గిపోతుందా?



ప్రతి మనిషిలోనూ మూత్రపిండాలు ఒక జత ఉంటాయి. ఇవి నిరంతరం రక్తాన్ని వడపోస్తూ, అందలి మలినాలను మూత్రం రూపంలో విసర్జిస్తూంటాయి. శరీరంలో నీటి రాశినీ, రక్తం చిక్కదనాన్నీ నియంత్రించడం వీటి పని.

## మరి ఒక్క మూత్రపిండమే ఉంటే?

ప్రతి 1500 మందిలోనూ ఒకరు ఒకే మూత్ర పిండంతో పుడుతున్నారు. మరికొందరికి కొంత వయసొచ్చేక ఏవో ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల మూత్ర పిండాలలో ఒకటి చెడిపోవటం జరుగుతుంది. మరికొందరు తమ మూత్ర పిండాలలో ఒక దానిని ఇతరులకి దానమిచ్చేస్తారు. ఇచ్చిన వారికీ పుచ్చుకున్న వారికి కూడా ఒక మూత్రపిండమే పని చేస్తూంటుంది.

**ఒక్క మూత్రపిండమే ఉంటే**
**ప్రాణాపాయమేమైనా ఉంటుందా?**
**ఆయుర్దాయం తగ్గిపోతుందా?**
**ఆరోగ్య సమస్య లేమైనా వస్తాయా?**

## ప్రాణాపాయమేమైనా ఉంటుందా?

ప్రకృతి ప్రసాదించిన కొన్ని అవయవాలు జతలుగా ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి లేకపోయినా మిగిలిన ఒక్కదానితోనూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఆయుష్షుతో బ్రతక వచ్చును. అలాంటి అవయవాల్లో కిడ్నీ కూడా ఒకటి.

పుట్టడమే ఒకే మూత్రపిండంతో పుట్టిన వారికి ఆ ఒక్క మూత్రపిండమూ మామూలు కంటే పెద్దదిగా ఉంటుంది.

ఒక కిడ్నీ చెడిపోవడం వల్లగాని, దానం చెయ్యడం వల్ల గాని ఒకే కిడ్నీ మిగిలిన వారికి– ఆ కిడ్నీ పెద్దదవడం జరగక పోయినా సామర్థ్యంలో మాత్రం లోటు ఏర్పడదు.

అయితే ఇది కాలుష్య యుగం కదా! కనుక కిడ్నీకి హాని కలిగించే కాలుష్య పదార్థాలు, హానికర పదార్థాలు, ఔషధాలు గుర్తించి వాటిని తీసుకోకుండా ఉండటం చాలా మంచిది. అంతేకాక–

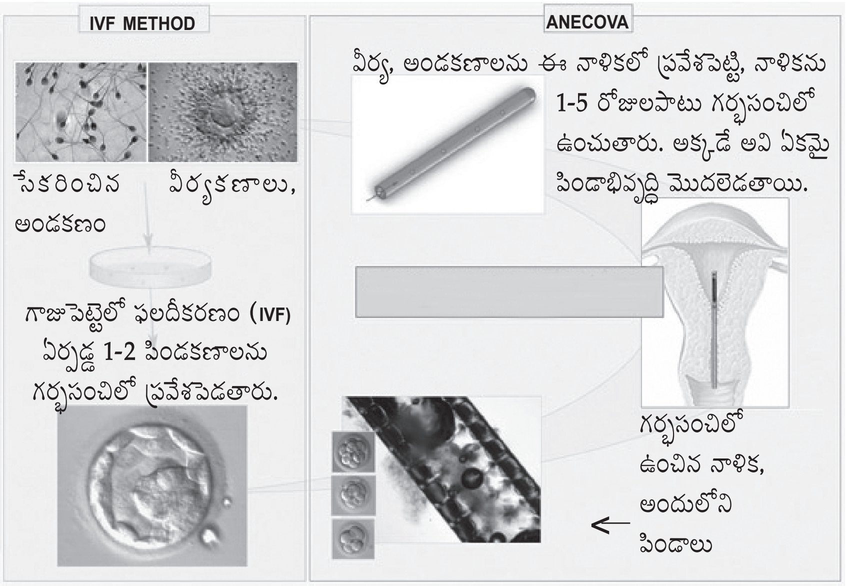
- మంచినీరు ఎక్కువగా తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే కిడ్నీలో స్టోన్స్ ఏర్పడకుండా ఉంటాయి (రోజుకి 10–12 గ్లాసులు).
- తాగే నీటిలో కాల్షియం వంటి లవణాలు అధికంగా ఉంటే నీరు మార్చుకోవాలి.
- స్టోన్స్ ఏర్పడటానికి అధికంగా అవకాశమున్న ఆహార పదార్థాలు తగ్గించాలి.
- వైద్య చికిత్సలు చేయించుకునే టప్పుడు ఒకే కిడ్నీ ఉందని చెపితే డాక్టరు మందుల ఎంపికలో జాగ్రత్త తీసుకుంటారు.
- సుమారు ఏడాదికోసారి చెకప్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి.
- కొన్ని మందులు, పదార్థాలు (ముఖ్యంగా పాదరసం, లెడ్ (సీసం), కేడ్మియం, మొ॥ లోహాల సంబంధమైనవి) కిడ్నీలకు హాని చేస్తాయి. కనుక వాటిని విడిచిపెట్టాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఒక కిడ్నీయే కలిగి ఉండట మనేది సమస్యే కాదు! ★

# గర్భాశయంలోపలే కృత్రిమ గర్భధారణ

సాంప్రదాయ చికిత్స పద్ధతుల్లో పిల్లలు పుట్టడం కష్టసాధ్యమైన వారికి IVF పరిష్కారంగా ప్రస్తుతం అగ్రస్థానంలో ఉంది. IVFలో పురుషుడి వీర్య కణాలని, స్త్రీ అండాన్ని లేబరేటరీలో గాజు పెట్టిలో సంయోగం కావించి, అలా ఏర్పడ్డ పిండాలను ఒకానొక దశలో తిరిగి స్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రవేశపెడతారు. దీని సక్సెస్ రేటు సుమారు 20-30% వరకు ఉంది. శరీరం బయట గర్భధారణ జరగడం 70% పైగా ఫెయిల్యూర్ రేటుకి ఓ ముఖ్యకారణం కావచ్చు.

ఇది దృష్టిలో ఉంచుకొని పాస్కల్ మాక్ అనే గైనకాలజిస్టు విస్తృత పరిశోధనలు చేసి స్త్రీ గర్భాశయం లోపలే (ఇన్ వైవో) ఫెర్టిలైజేషన్ జరిగే పద్ధతిని రూపొందిం చారు. దానికి ANECOVA విధాన మని పేరు పెట్టారు. ఈ విధానం కోసం ఒక పరికరాన్ని రూపొందించారు. చూడడానికి ఓ పెన్సిల్ లాగనో, సన్నటి యింజెక్షన్ సిరెంజి లాగనో కనిపించే ఈ అనెకోవా పరికరం లోపలికి వీర్య కణాలను, 2-3 అండ కణాలను ఎక్కించి, ఈ పరికరాన్ని స్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రవేశపెడతారు. అక్కడి సహజ వాతావరణంలోనే వీర్య, అండ కణాలు కలిసి సంయుక్త కణాలు (జైగోట్‌లు) ఏర్పడ తాయి. అక్కడే అవి పిండంగా ఎదగనారంభిస్తాయి. IVF పద్ధతిలో ప్రయోగశాలలో ఇంక్యుబేటర్ (మానవశరీర ఉష్ణతను మెయింటైన్ చేసేందుకు రూపొందించిన పరికరం)లో జరిగే పని ఇక్కడ మానవ శరీరంలోనే జరుగుతుంది. ఫలితంగా గర్భాశయం లోని వాతావరణంతో అను సంధానంతో పిండోత్పత్తి జరిగి ఆ పిండాల నాణ్యత, అవి బ్రతికి బట్టకట్టే అవకాశాలూ పెరుగుతాయి. అనెకోవా పద్ధతిలో ప్రాథమిక పరిశోధనలు సఫలమ య్యాయి. ప్రస్తుతం ఈ పరికరం అమెరికా FDA పరిశోధనలో ఉంది. 2009 లో అమెరికాలో అందుబాటులోకి రావచ్చు. **-అల్లె నారాయణ, ముంబయి**

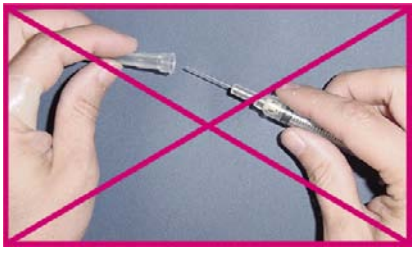


డిశంబరు 1, ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దివసం సందర్భంగా

# ప్రమాదవశాత్తూ హెచ్ఐవి సోకితే?

## ప్రమాదానంతర చికిత్స

★ డా॥ ఎస్. అప్పుడే ఒక హెచ్.ఐ.వి. పేషెంటుని పరీక్షించి వచ్చారు. పేషెంటుకి నరం ఇంజక్షన్ యివ్వలసి వచ్చింది. 15 సం॥ల అనుభవం, హెచ్.ఐ.వి. గురించి పూర్తి అవగాహన ఉన్న వ్యక్తిగా హెచ్.ఐ.వి. పేషెంట్లకి ఇంజెక్షనివ్వడం కొత్తమీ కాదు. **యూనివర్సల్ ప్రికాషన్స్** పాటిస్తూ పేషెంటు నరానికి ఇంజెక్షనిచ్చి, సిరెంజి నుంచి సూదిని ఊడదీస్తూ యిటు తిరిగి పేషెంటు బంధువులతో ఏదో మాట్లాడుతు న్నాడు. మాట్లాడుతూ అలవాటు చొప్పున సూదికి ప్లాస్టిక్ తొడుగుని తొడగబోయాడు. అంతే! సూది కసుక్కున వేలిలో దిగబడింది గ్లోవ్స్‌ని చీల్చుకుంటూ! 3-4 చుక్కలు రక్తం బొటబొటా రాలింది. తక్షణం డాక్టర్ మొహం భయంతో పాలిపోయింది. తనకి గుచ్చుకున్న సూది ఒక హెచ్.ఐ.వి. పేషెంటు నరానికి ఇంజెక్షనిచ్చిన సూది అనీ, ఆ సూదిలో ఆ పేషెంటు రక్తం కొద్దిగా ఉండే అవకాశం ఉందనీ అతనికి తెలుసు....!



★ శ్రీ కె. ఆరెమ్పీగా ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. ఆయనకి తెలిసీ, తెలియకా ఎంతో మంది హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తులకి వైద్యం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సూది గుచ్చులు ఆయనకి గతంలో అలవాటే. కనుక చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తూ ఇన్నాళ్ళూ తనని తాను రక్షించు కున్నాడు. మొన్నొక రోజు ఓ పన్నెండేళ్ళ అబ్బాయి గోడమీంచి పడిపోయి తలకి దెబ్బ తగిలించుకు వచ్చాడు. గాయం పెద్దది. 3 కుట్లు పడ్డాయి. మూడో కుట్టు వేసేటప్పుడు కుర్రాడు గట్టిగా గోలచేసి కదలిపో తుండటంతో సూది డాక్టర్ వేల్లో గుచ్చుకుంది 'స్స్' అనుకుని, స్పిరిట్‌తో దాన్ని తుడిచేసుకొని చేస్తున్న పని పూర్తిచేసాడు. ఆరోజు సాయంత్రం ఎందుకో అనుమాన మొచ్చి ఆ కుర్రాడికి పరీక్ష చేయిస్తే హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అని తేలింది. డాక్టర్ కె.కి. కళ్ళు తిరిగినంత పనైంది.....

★ శ్రీమతి ఎల్. కొన్నేళ్ళుగా మిడ్‌వైఫ్‌గా పనిచేస్తోంది. ఎన్ని వందల శిశువులు తన చేతులమీదుగా ఈ భూమ్మీద కళ్ళు తెరిచారో తనకే లెక్క తెలీదు. ఈ మధ్య హెచ్.ఐ.వి. బాగా వ్యాపించడంతో అందరూ తనని ఆ వృత్తి మానెయ్యమన్నారు. తనకి అదే జీవనాధారం. పైగా మనసూ ఒప్పలేదు. తను పనిచేస్తున్న ఆసుపత్రిలో తన భయాల గురించి చెపితే డాక్టరు గారు ధైర్యం చెప్పి, జాగ్రత్తలు చెప్పడంతో మిడ్‌వైఫ్‌గా ఆవిడ కొనసాగిస్తోంది. ఇలా ఉండగా ఒకరోజు ఆమె డెలివరీ కండక్ట్ చేస్తుండగా అకస్మాత్తుగా ఉమ్మనీరు చింది మొహంమీద పడింది. పేషెంటు హెచ్.ఐ.వి. కావడంతో ఈమె మానసిక ఆందోళనకి లోనైంది.

పేషెంటు రక్తం ఓడుతున్న గాయాలకు కట్టుకట్టేటప్పుడు, గాయాలు శుభ్రం చేసేటప్పుడు, అవి వైద్య సేవకులకి అంటుకోవడం - అలాగే సిరంజిలు, సూదులు, పదునైన శస్త్ర పరికరాలు ఉపయోగించేటప్పుడు ప్రమాదవశాత్తు అవి గుచ్చుకోవడం, గీరుకోవడం, తెగడం తరచు జరుగుతుంటాయి.

పేషెంటు HIV పాజిటివో, నెగిటివో తరచు ముందుగా తెలీదు.

ఇలాంటి సంఘటనలు, ప్రమాదాల వల్ల ఆరోగ్యకార్యకర్తకి హెచ్.ఐ.వి. సోకే రిస్కు ఎంత? **అలాంటి ప్రమాదం సంభవిస్తే ఏం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**

వృత్తిరీత్యా జరిగే ఇలాంటి సంఘటనల్ని **ఆక్యుపేషనల్ ఎక్స్‌పోజర్స్** అంటాం. నిజానికి ఈ రకంగా హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం చాలా చాలా తక్కువని గుర్తించండి.

సూది గుచ్చుకోవడం, పదునైన పరికరాల వల్ల చర్మం తెగడం, కన్ను, ముక్కు, నోరు, చర్మం – వీటికి హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ రక్తం అంటుకోవడం...

వీటి నుంచి హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం చాలా తక్కువ. ఇలాంటి స్పర్శవల్ల హెచ్.ఐ.వి. సోకే రిస్కు ఎంత అనేది 3 అంశాలమీద ఆధారపడుతుంది.

అంటిన / తాకిన HIV + ve రక్తం పరిమాణం ఎంత?

పేషెంటు రక్తంలో వైరస్ ఎంత రాశిలో ఉంది?

ప్రమాదానంతర HIV చికిత్స (PEP) తీసుకున్నారా?

వీటిమీద హెచ్.ఐ.వి. సోకే రిస్కు ఆధారపడుతుంది. సగటున ఇన్ఫెక్షన్ అవకాశాలు ఎలా ఉంటాయో పట్టిక చూడండి.

| | HIV సోకే రిస్కు |
|---|---|
| ఏ గాయాలూ లేని మీ చర్మాన్ని కొద్దిపాటి HIV రక్తం తాకితే | **ఏమీలేదు** |
| HIV పేషెంటుకి వాడిన సూది గుచ్చుకుంటే (Needle-Stick injury) | **300 మందిలో ఒకరికి (0.3%)** |
| కంటికి, ముక్కుకి నోటికి HIV రక్తం అంటితే... | **వెయ్యింట ఒకరికి** |
| పగుళ్ళు, కోతలు మొ॥ ఉన్న చర్మానికి HIV రక్తం సోకితే | **వెయ్యింట ఒకరికి** |

అయితే ఏ పాజిటివ్ వ్యక్తి రక్తం ఇలా సోకిందో ఆ రక్తంలో వైరస్‌ల సంఖ్య (వైరల్ లోడ్) అమితంగా ఉంటే ఎక్స్‌పోజ్ అయినవారికి HIV సోకే రిస్కు ఎక్కువగా ఉంటుంది. (HIV సోకిన కొత్తలో వ్యాధి క్రిమివేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆ ACUTE దశలోనూ, AIDS వచ్చి అవసాన దశలో ఉన్న పేషెంట్లలోనూ వైరల్ లోడ్ చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఈ దశలోని పేషెంట్ల రక్తం చాలా ప్రమాదకరమైనది.)

వృత్తిరీత్యా ఆరోగ్యసిబ్బందికి HIV సోకే అవకాశం 0.01 నుంచి 0.03 శాతం మాత్రమే కాగా అంతే ప్రమాదకరమైన హెపటైటిస్–బి సోకే రిస్కు 9 నుంచి 40% ఉండటం గమనించండి.

**ఇంతకీ ప్రమాదవశాత్తూ HIV సోకకుండా ఆరోగ్య సిబ్బంది ఏ జాగ్రత్తలు పాటించాలి?**

**యూనివర్సల్ ప్రికాషన్స్ :** వీటికే స్టాండర్డ్ ప్రికాషన్స్ అని పేరు. వైద్య రంగంలో (డాక్టర్ నుంచి కాంపౌండరు, లాబ్ టెక్నీషియన్ దాకా) ఎవరికి వర్తించే జాగ్రత్తలు వారు ఈ దిగువ చెప్పినట్టు ప్రతిఒక్కరూ తీసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే HIV పేషెంటు అయినా ఒకటే, కాకపోయినా ఒకటే ... మీకొచ్చే నష్టం ఏమీ ఉండదు.

పేషెంటు శరీరద్రవాలేమైనా మీకు అంటే


**డీలర్లు కావలెను**

**మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్, ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, ఏజెంట్లు**

రిషిఫార్మా (అభిసారిక అనుబంధ సంస్థ) ఆయుర్వేద ఔషధాలు (అన్ని మందులు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో తయారు చేయబడ్డాయి) పంపిణీ చేయటానికి ఈ క్రింద జిల్లాలలో మండలాల వారీగా డీలర్లు, ఏరియాల వారీగా ఏజెంట్లు కావలెను.

నల్గొండ, ఖమ్మం, మెదక్, రంగారెడ్డి జిల్లాలు, హైదరాబాద్, సికిందరాబాద్,

ఆసక్తి గలవారు తమ వివరాలతో వెంటనే సంప్రదించండి.

మహర్షి ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్

ప్లాట్ నెం. 79, AGI గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతినగర్ (తోట),

ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు-500 018

Cell : 98482 37811

అవకాశమున్న ప్రతి సందర్భం లోనూ గ్లోవ్స్ (gloves) ధరించాలి.

పేషెంటుని పరీక్షించిన అనంతరం గ్లోవ్స్ ఉండగా ఒకసారీ, తీసేసాక ఒకసారీ శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవాలి.

పేషెంటు శరీర ద్రవాలు తాకితే వెంటనే ఎక్కువ నీళ్ళతో శుభ్రంగా ఆ భాగాన్ని కడుక్కోవాలి.

బ్లడ్, ఉమ్మనీరు మొ॥వి చిందే అవకాశం ఉన్న ఏ ప్రక్రియ (ప్రసవం, ఆపరేషను) నిర్వహించినా, సహాయ పడినా కంటికి రక్షణ అద్దాలు, ముఖానికి మాస్కు తొడుక్కోవాలి, వీలిస్తే ఏప్రాన్ ధరించాలి.

గాయాల క్లీనింగ్, డ్రెస్సింగ్, డెలివరీ, సర్జరీ, తదితర అన్ని ఆసుపత్రి / లేబరేటరీ ప్రక్రియల్లోనూ పేషెంటు రక్తం అంటిన పరికరాలను హేండిల్ చేసేటప్పుడు తమకవి గుచ్చుకో కుండా, అంటుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ముఖ్యంగా పదునైన వాటి విషయంలో!

ఇంజెక్షన్ చేసేక సూదులకి మూత పెట్టకూడదు (do not recap needles). సూదుల్ని వంచటం, విరచడం చేయవద్దు.

డిస్పోజబుల్ సిరెంజి-సూది వాడేక, సూదిని వూడదియ్యవద్దు. రెండిటినీ కలిపి రేకు డబ్బాలో కాని, ఏదైనా గట్టి బాక్సులో కాని వెయ్యండి. సర్జికల్ బ్లేడుల్ని వాడిపారేసే ఇతర సామానుల్ని కూడా యిలాగే గట్టి డబ్బాల్లో పడెయ్యండి.

వాటన్నిటినీ చెత్తకుప్పమీద పోసెయ్య కుండా భద్రతా ప్రమాణాల మేరకు డిస్పోజ్ చెయ్యండి.

మీ ఒంటిమీద గాయాలు, చర్మ వ్యాధులు, చర్మపు పగుళ్ళు ఉంటే అవి తగ్గేదాకా HIV పేషెంటుకి చికిత్స చేయకండి.

థియేటర్‌లో, డ్రస్సింగ్‌రూమ్‌లో, ఆసుపత్రి ఆవరణలో, లేబరేటరీలో చిందిన HIV పాజిటివ్ వ్యక్తి ద్రవాలను సేవ్లాన్, డెట్టాల్, బ్లీచింగ్ సొల్యూషన్ మొ॥ వాటితో శుభ్రం చేయాలి.

మళ్ళీ మళ్ళీ వాడే ప్రతి పరికరాన్నీ శుభ్రంగా స్టెరిలైజ్ చేయండి.

మీరూ, మీ లేబరేటరీ స్టాఫ్, క్లినికల్, పేరా క్లినికల్ స్టాఫ్ అందరూ హెపటైటిస్-బి వేక్సిన్ వేయించుకోండి.

అవసరమూ, అవకాశమూ ఉన్నచోట డబల్ గ్లోవ్స్ వేసుకోండి. సూది, శస్త్రం అవసరం లేకుండా HIV పేషెంటుకి వైద్యం చేయగలిగే అవకాశముంటే ఆ సురక్షిత పద్ధతుల్నే ఉపయోగించండి.

రక్తం, రక్తంతో కూడిన లేదా రక్తం కలిపిన ఇతర శరీర ద్రవాలు, వీర్యం, యోని స్రావాలు, నాడీ ద్రవం (CSF), సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్, ఫ్లూరల్ ఫ్లూయిడ్, పెరిటోనియల్ ఫ్లూయిడ్, పెరికార్డియల్ ఫ్లూయిడ్, ఉమ్మనీరు (ఏమ్నియాటిక్ ఫూయిడ్) - వీటి విషయంలో పై యూనివర్సల్ ప్రికాషన్స్ పాటించాలి.

ముక్కు చీమిడి, ఉమ్మి, చెమట, కన్నీరు, మూత్రం, వాంతి, లాలాజలం- వీటిలో రక్తం కనిపిస్తే తప్ప - ఈ ద్రవాల విషయంలో యూనివర్సల్ ప్రికాషన్స్ (HIV కి సంబంధించి) పాటించనవ సరం లేదు.

**ఏ సందర్భాల్లో ఏయే రక్షణ వస్తువులు వాడాలి?**

రక్షణ వస్తువులంటే గ్లోవ్స్, గౌన్లు, మాస్కులు, కంటి అద్దాలు.....

- ఇంజెక్షన్లు చేసినప్పుడు, రక్షణ కవచాలు ప్రత్యేకించి అవసరం లేదు. చిన్న గాయాలకు డ్రస్సింగ్ చేసినప్పుడు గ్లోవ్స్ వాడితే మంచిది.
- వెజైనల్ ఎగ్జామినేషన్‌లో గ్లవుజ్, గౌను లేదా ఏప్రాన్ ధరించి ఉండటం

అవసరం.

- ఇంట్రావీనస్ కేన్యులా అమర్చేటప్పుడు, తొలగించేటప్పుడు
- లేబరేటరీ స్పెసిమన్లు హేండిల్ చేసేటప్పుడు
- పెద్ద Open wounds ని డ్రెస్సింగ్ చేసేటప్పుడు
- వీనిపంక్చర్ జరిగినప్పుడు, పేషెంటు రక్తం చిందినప్పుడు

(ఈ పనుల్లో HIV సోకే రిస్కు ఓ మాదిరిగా ఉంటుంది.)

- బ్లడ్‌తో కాంటాక్ట్ ఏర్పడే పరిస్థితులు (సర్జరీ). గ్లవుజ్, వాటర్ ప్రూఫ్ గౌను లేదా ఏప్రాన్, కంటి అద్దాలు, మాస్కు చాలా అవసరం.
- అన్ కంట్రోల్డ్ బ్లీడింగ్ అవుతుండటం

(వీటివల్ల HIV సోకే రిస్కు అధికం)

- శస్త్ర పరికరాలు, లేబరేటరీ పరికరాలు శుభ్రం చేసేటప్పుడు, పేషెంటు రక్తం /ద్రవాలతో తడిసిన బట్టల్ని, కాటన్‌ని హేండిల్ చేసేటప్పుడు చిందిన ద్రవాలను శుభ్రపరిచేటప్పుడు.. దళసరి రబ్బరు గ్లవుజ్ వాడాలి. డబుల్ గ్లోవ్స్ పనికిరావు.

తీరా ఇన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకున్నా, **ప్రమాదవశాత్తు పేషెంటు రక్తంతో ఎక్స్‌పోజర్ సంభవిస్తే?**

గాభరా పడిపోవద్దు.

తక్షణం సూది/ పరికరం గుచ్చుకున్న / ద్రవం అంటుకున్న భాగాన్ని శుభ్రంగా సబ్బు నీళ్ళతో కడిగెయ్యాలి.

సూది గుచ్చుకోగానే నోట్లో వేలుపెట్టి చప్పరించే అలవాటు మానుకోవాలి.

తక్షణం HIV చికిత్సలో అనుభవం గల డాక్టర్‌ని (ఫోన్‌లోనైనా) సంప్రదించి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఈ చికిత్సని Post Exposure Prophylaxis (PEP) అంటారు. (= ప్రమాదానంతర చికిత్స)

PEP ని సంఘటన జరిగిన 2 గంటలలోగా ప్రారంభించడం శ్రేష్ఠం. 72 గంటల తర్వాత మొదలుపెట్టే చికిత్సవల్ల ఫలితం ఉండదు.

**చికిత్సా విధానం**

ఎక్స్‌పోజర్ (HIV కలుషితమైన body fluids ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలో

ప్రమాదవశాత్తు ప్రవేశించడం) ఏ విధంగా జరిగింది, ఎంత మేరకు జరిగింది, వ్యాధిగ్రస్తుని వైరల్‌లోడ్ ఎంత లేదా అతని ఆరోగ్యస్థితి ఏమిటి అనే అంశాలపై ఆధారపడి చికిత్స చేస్తారు.

**చికిత్స :** ప్రాథమిక స్థాయి PEP చికిత్సలో 2-3 యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందులను డాక్టర్ చెప్పిన మోతాదులో 28 రోజుల పాటు ఖచ్చితంగా వాడాలి. అలా చేస్తే 80% మందిలో సత్ఫలితాలొస్తాయి.

ఒక పేషెంటు నుంచి మరొకరికి కాని, పేషెంటు నుంచి డాక్టరుకి కాని, డాక్టరు నుంచి పేషెంటుకి కాని... ప్రమాదవశాత్తు వైద్యరీత్యా ఎక్స్‌పోజర్ జరిగితే PEP చికిత్స చేయడం అవసరం.

పొరపాటున ఆవేశంలో పాజిటివ్ వ్యక్తులతో సెక్సులో పాల్గొన్న వారికి, లైంగిక దౌర్జన్యానికి గురైనవారికి, తొలిసారి కలుషిత సిరెంజితో మందు/మత్తుమందు తీసుకున్నవారికీ ఇపుడు వైద్యులు చికిత్స చేస్తున్నారు.

**కౌన్సిలింగ్**

ఈ చికిత్స చెయ్యాల్సి వచ్చేది సాక్షాత్తు ఆరోగ్య కార్యకర్తలకే అయినప్పటికీ, వారికి కూడా HIV టెస్టింగ్, దానికి ముందూ వెనుకా కౌన్సిలింగూ చెయ్యాలి. వాళ్ళూ మనుషులే కదా! వాళ్ళు కూడా తమ ఆరోగ్యాలను రిస్కులో పెట్టుకుని రోగుల సేవ చేస్తుంటారు కదా!

తఈ రిస్కుకి భయపడే కదా వారున్నూ HIV చికిత్సలో వెనకంజ వేసేది. తీరా రిస్క్ ఎక్స్‌పోజర్ జరిగితే వాళ్ళ ప్రాణాలు మాత్రం గిలగిలలాడవా?

అందుకనే ప్రమాదం అంచున నిలబడ్డ ఈ ఆరోగ్య సిబ్బంది అందరికీ కూడా కౌన్సిలింగ్ అవసరం. అతను/ ఆమె కూడా ఒక హెచ్.ఐ.వి. పేషెంటు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ పాటించాలి-వ్యాధి క్రిమి సోకలేదని ఋజువయ్యేదాకా!

గర్భవతులైతే గర్భంపై మందుల ప్రభావం గురించి ఆలోచించకుండా చికిత్స తీసుకోవాలి. సాధారణంగా 3వ నెల దాటేక పై మందులు గర్భస్థ శిశువుకి హాని చెయ్యవు.

# మీరు చదవాల్సిన

# సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 100 మాత్రమే)
(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)

**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, వార్థక్యాలలో 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.

# అధిక బరువు, బొజ్జ తగ్గించుకోండి! షుగర్ వ్యాధి నివారించండి!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మధుమేహం (డయాబిటిస్, షుగర్ వ్యాధి) విస్తృతి బాగా (ఎపిడెమిక్ స్థాయికి) పెరిగింది. దీనికి సమాంతరంగా స్థూలకాయత్వం (obesity) కూడా పెరుగుతూ - డయాబిటిస్ వ్యాప్తిలో తనవంతు పాత్రని జ్ఞాపకం చేస్తోంది.

ఎందుకంటే Type 2 డయాబిటిస్ రావడానికి 75% సందర్భాల్లో స్థూల కాయత్వమే దారితీస్తుంది.

స్థూల శరీరానికి ప్రధాన కారణం ఒంట్లో పేరుకునే కొవ్వు పదార్థం. శరీరంలో కొవ్వు పెరిగే కొద్దీ టిష్యూలలో ఇన్సులిన్ హార్మోనుకి స్పందించే గుణం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా పెద్ద బొజ్జ (central obesity) ఉన్నవారికి Type II diabetes వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ఇన్సులిన్ అనేది క్లోమ గ్రంథి విడుదల చేసే ఎంజైము. షుగర్ వ్యాధి గలవారి శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గటంవల్ల గాని, దాని యాక్షన్ (పనితీరు, సామర్థ్యం) తగ్గటం వల్ల గాని రక్తంలో గ్లూకోజు నిల్వలు పెరిగిపోయి దీర్ఘకాలంలో అనేక తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

కన్ను, కాలు, మూత్ర పిండాలు, నరాలు, గుండె, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థల్లో సమస్యలేర్పడి, అంధత్వం, కాలు కుళ్ళిపోవడం, మూత్రపిండాలు చెడటం, నరాల వైశిత్యం తగ్గి స్పర్శగుణం తగ్గడం, న్యూరోపతి, రకరకాల గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలలో ఏవైనా సంప్రాప్తించగలవు.

వీటి పరిణామాలు మనిషి శారీరక

ఆరోగ్యంపైనే కాకుండా, మానసికస్థితి మీద, పని సామర్థ్యం మీద, కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిగతుల మీద కూడా పడతాయి.

కనుక డయాబిటిస్ రాకుండా కాని, వీలైనంత లేటుగా వచ్చేటట్టు గాని మన వల్ల సాధ్యమయ్యే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అలాంటి వాటిలో ముఖ్యమైనది - అధిక బరువు, స్థూలకాయత్వం రాకుండా చూసుకోవడం!

డయాబిటిస్ సోకిన వారి సంఖ్యలో భారతదేశం ఎపిడెమిక్ స్థాయిని ఏనాడో దాటిపోయి, ప్రస్తుతం వైద్య పరిభాషలో పేండెమిక్ గా చెప్పబడే స్థాయికి చేరుకుంది.

1997 నాటికి ప్రపంచంలో 13న్నర కోట్లమందికి డయాబిటిస్ ఉందనీ, 2025 నాటికి అది 30 కోట్లకి చేరుతుందని WHO అంచనా వేసింది. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో డయాబిటిక్స్ సంఖ్య ఈ 28 ఏళ్ళలోనూ రెట్టింపు అవుతుందని పేర్కొంది. అదే సంపన్న దేశాలలోనైతే ఈ పెరుగుదల 45%కి మించదదంది. WHO అంచనాల ప్రకారం 1997 నాటికి భారత్‌లో 1.9 కోట్ల మంది డయాబిటిస్ పేషెంట్లుండగా వీరి సంఖ్య 2025 నాటికి 5-7 కోట్లకి (3 రెట్లు) పెరుగుతుంది!

భారత్‌లో డయాబిటిస్ ఇంతలా పెరిగి పోవడానికి కారణాలు రెండు.

### మొదటిది -

సిండ్రోమ్ X సంక్రమించడానికి అనువైన జన్యునిర్మాణం గల వారి సంఖ్య పెరగడం.

సిండ్రోమ్-ఎక్స్ అంటే - హై బి.పి., ఇన్సులిన్‌కి శరీరం స్పందించకపోవడం (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్సు), బాన బొజ్జ, డిస్‌లైపిడీమియాల సముదాయం!

### ఇక రెండో కారణం -

నగరీకరణ, నాగరికత వటవృక్షాల్లా పెరిగి, తద్వారా కొవ్వు అధికంగా గల ఆహారం ఎక్కువగా సేవించడం, ఉరకలు పరుగుల మీద ఆహారం సేవించడం, శారీరక పరిశ్రమ, వ్యాయామం తగ్గిపోవడం అనేవి - జీవనశైలిపరంగా డయాబిటిస్‌కి దారితీస్తున్నాయి.

జన్యుపరంగా మనిషిలో మార్పు తేలేక పోవచ్చుగాని మిగతావి - అంటే స్థూలత్వాన్ని చాలా మటుక్కి నివారించవచ్చు. అందుకుగాను, డయాబిటిస్‌కి ప్రతికూలమైన ఆహారాన్ని స్థిమితంగా, లెక్కప్రకారం సమతుల్యంగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం / యోగ చెయ్యడం అవసరం.

### డయాబిటిస్‌లో రకాలు :

డయాబిటిస్ పేషెంట్లందరూ ఒకే వర్గానికి చెందరు. డయాబిటిస్‌లో రకాలున్నాయి. ప్రధాన రకాలు రెండు.

- Type I
- Type II

అని. 95% డయాబిటిస్ కేసులు ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక వర్గానికి చెందుతాయి.

ఇవికాక WHO మరో నాలుగు వర్గాలు గుర్తించింది.

- MRDM (పోషకాహార లోపం వల్ల ఏర్పడే షుగర్ వ్యాధి).
- GD (గర్భం ధరించినపుడు కలిగే తాత్కాలిక షుగర్ వ్యాధి).
- IGT (గ్లూకోజుని తట్టుకునే శక్తి లోపించడం)...
- ఇది కాక మందులు, రసాయనాలు, కొన్ని జన్యువ్యాధులు, ఇన్సులిన్ రిసెప్టార్ లోపాలు, ఇన్సులిన్ నిర్మాణ లోపాలు వంటి వాటివల్ల కలిగే డయాబెటిస్ లున్నాయి!

వీటిల్లో Type I డయాబిటిస్ అనేది క్లోమగ్రంథి (పేంక్రియాస్)లోని

బీటా కణాలు దెబ్బతినడం వల్ల కలుగుతుంది. కొన్ని రకాల జీన్స్ ఉన్నవారికి కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ వ్యాధి బయట పడుతుంది. దీన్ని ప్రధానంగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లతో మాత్రమే అదుపు చేయగలం.

ఇక టైప్ 2 డయాబిటిస్ మొత్తం డయాబిటిస్ కేసుల్లో 3/4 వ వంతు స్థానం ఆక్రమిస్తుంది. శరీరంలో వివిధ టిష్యూలలో గ్లూకోజు విచ్ఛిన్న ('జీర్ణ') ప్రక్రియ క్రమేణా ఇన్సులిన్‌కి స్పందించడం మానేయడం వల్ల ఈ స్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఇన్సులిన్‌కి ఈ విధమైన రెసిస్టెన్సు పెరిగేకొద్దీ క్లోమగ్రంథి మరింత ఇన్సులిన్ విడుదల చేస్తూ కొన్ని సందర్భాల్లో ఇక ఇన్సులిన్ సరఫరా చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటుంది. ప్రస్తుతం దీని చికిత్సని వివిధ మాత్రల ద్వారా చేస్తున్నారు.

అయితే శరీరంలోని టిష్యూలలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఎందుకు పెరుగుతోందో అర్థం చేసుకుంటే ఈ వ్యాధి చికిత్స మరింత సులువు, సమర్థవంతమూ అవుతాయి.

ఆ ప్రయత్నంలోనే - స్థూలకాయత్వం కారణంగా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్సు పెరుగుతుందని కనుగొనడం జరిగింది. ముఖ్యంగా కొవ్వు అధికంగా గల వారిలో స్వేచ్ఛా కొవ్వు ఆమ్లాలు (FFA) అధికంగా ఉండి అవి ఇన్సులిన్ చర్యకి అడ్డుపడతాయి - ముఖ్యంగా కండరాల్లోను, లివరు లోనూ, ఇతర బయటి టిష్యూలలోనూ!

కొవ్వు కణాలనుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే అనేక ఇతర పదార్థాలు -

- ఎడిపోనెక్టిన్
- రెసిస్టిన్
- ఏంజియోటెన్సినోజెన్
- టి.యన్.ఎఫ్ - ఆల్ఫా
- ఇంటర్‌ల్యూకిన్ - 6
- లెప్టిన్

ఇవి కూడా ఇన్సులిన్ చర్యలకి అడ్డుపడి డయాబిటిస్ కలిగిస్తాయి.

కనుక శరీర వ్యాయామం లేదా యోగాసనాలు, ఆహార నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ ఒంట్లో కొవ్వు అధికమైపోకుండా కాపాడుకుంటూ, ఆల్కహాలు, స్మోకింగ్‌లకి దూరంగా ఉంటే షుగర్ వ్యాధి మీజోలికి రాకపోవచ్చు;

వచ్చిన వారికి కూడా అది చక్కగా అదుపులో ఉంటుంది. ★


## కీళ్లనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

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

**శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్**

కాంబినేషన్‌తో

కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు, కాళ్లపీకులని 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

# మానసిక వత్తిడికి గుర్రైనట్లు గ్రహించడం ఎలా?

మానసిక వత్తిడి నిశ్శబ్ద శత్రువు. దాని వల్ల మనం అనేక జబ్బుల వాత పడ్డమే కాకుండా కుటుంబ సంబంధాలలో, ఉద్యోగ-వ్యాపారాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటాం. ఇది కొంతమందిలో శారీరక లక్షణాల రూపంలో బయటపడుతుంది. కొంతమందికి మానసికంగా, ప్రవర్తనాపరంగా తేడాలు కలగ చేస్తుంది. అయితే చాలామంది తమలోని వత్తిడి లక్షణాలను గమనించలేరు. కనుక మానసిక వత్తిడి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాం!

**మానసిక లక్షణాలు**

1. చిరాకుగా ఉంటారు. త్వరగా కోపం వచ్చేస్తుంది.
2. సరిగా ఏకాగ్రత చూపలేరు
3. సరిగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు
4. మతిమరుపు ప్రారంభమవుతుంది
5. గజిబిజిగా, అలజడిగా ఆలోచిస్తారు
6. టెన్షన్‌గా ఉంటారు.

**ఉద్వేగపరమైన లక్షణాలు**

7. ఆర్భాట మనస్తత్వం పెరగడం
8. అనుమానించడం పెరగడం
9. బాధగొలిపే విధంగా ప్రవర్తించడం, ఏడ్వాలనిపించడం
10. యాంగ్జయిటీగా ఫీలవ్వడం
11. నిరాశావాదం పెరగడం
12. గతంలో చేసిన పనులకు, ఫలితాలకు తప్పు చేసాననే భావం
13. అభద్రతాభావం పెరగడం
14. మూడీగా ఉండడం
15. విమర్శలంటే భయపడ్డం

**శారీరక లక్షణాలు**

16. కండరాలు బిగుతుగా అవ్వడం
17. శ్వాస ప్రక్రియ సరిగా లేకపోవడం
18. అరచేతుల్లో, అరికాళ్ళలో చెమటలు పట్టడం
19. నోరు పొడిగా అవ్వడం
20. గుండె దడగా ఉండడం
21. వికారంగా ఫీలవ్వడం
22. తరచు లఘుశంక తీర్చుకోవాలని పించడం
23. ఒకోసారి విరేచనాలు కావడం
24. రెస్ట్‌లెస్‌గా ఫీలవ్వడం
25. కాళ్ళు-చేతులు వణకడం

**ప్రవర్తనా లక్షణాలు**

26. సిగరెట్లు, తాగుడు గతంలో కంటే పెరగడం
27. తిండి తినడం ఎక్కువవడం, లేదా తినాలనిపించకపోవడం
28. అతి నిద్ర, లేదా నిద్రపట్టకపోవడం
29. గోళ్ళు కొరుక్కోవడం లేదా జుత్తు పీక్కోవడం
30. చుట్టూ ఉన్నవారితో కలవలేక పోవడం
31. జీవకళ తప్పిన కళ్ళు
32. పరిశుభ్రతను పట్టించుకోకపోవడం
33. వేగంగా వాహనాలు నడపడం
34. వేళ్ళు విరుచుకోవడం, పిడికిలి లేదా పెదాలు బిగించడం వంటి మేనరిజమ్స్‌కు అలవాటు పడ్డం
35. నాన్‌స్టాప్‌గా మాట్లాడ్డం
36. అయితే వర్క్‌హాలిక్‌గా విపరీతంగా పనులు చేయడం లేదా ఆబ్‌సెంట్‌మైండెడ్‌నెస్ పెరిగి పరధ్యానులుగా మారడం.

# విద్యార్థులకు కెరియర్ ప్లానింగ్

క్రాంతికార్

ప్రతి విద్యార్థీ ముందు తానేమి కావాలనుకుంటున్నారో, దానికి కావలసిన విద్యార్హత లేమిటో తెలుసుకోండి.

మీకు ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్ రంగాలు ఇష్టం అనుకోండి. డాక్టర్గాను, ఇంజనీర్గాను, ఊహించుకోవడం బాగానే ఉంది. ఇంటర్లో ఆయా సబ్జెక్టులపై మీకు ఆసక్తి, పెర్ఫార్మెన్స్ బాగులేకుంటే ఆ కోర్సులకి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

స్పష్టమైన ఆశయం లేనివారు ఏయే రంగాలలో అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటున్నాయో స్టడీ చేసి, వాటిలో మీకు నచ్చిన, బాగా అవకాశాలున్న కోర్సును తీసుకోవడం మంచిది.

ఇక కాంపిటేటివ్ పరీక్షలకు వెళ్ళాలనుకొనేవారు ముందు నుండి ఆ దృక్పథంతోనే చదవాలి. డిగ్రీ పూర్తయ్యాక చూసుకుందాంలే అని ఊరుకోవడం మంచిదికాదు. వచ్చే 2-3 ఏళ్ళలో ఏం చేస్తే బాగుంటుందనే ప్లానింగ్ ముందుగానే మీకుండాలి.

ఏం చదువుతున్నారో దానిమీదే దృష్టి పెట్టుకొని, భవిష్యత్ జీవిత ఆలోచనలను మరవద్దు. మీరు చదివే ప్రతీది మీ జీవితానికి ఉపయోగపడక పోవచ్చు. డిగ్రీలు బేసిక్ అర్హతనిస్తాయి. మరేదయినా కోర్సులో చేరడానికి ఆస్కారం కలగజేస్తాయి.

ఉదాహరణకు కంప్యూటర్ కోర్స్నే తీసుకొంటే ఇంటర్ అయిన వెంటనే డిగ్రీలో చేరి సాయంత్ర సమయాలు ఏదయినా మంచి కంప్యూటర్ కోర్స్లో చేరితే, డిగ్రీ పూర్తయ్యేలోపులో అనేక కంప్యూటర్ సబ్జెక్టులు పూర్తవుతాయి. మంచి అనుభవం వస్తుంది. కాబట్టి ఏదయినా సంస్థలో కంప్యూటర్స్ రంగంలో జాబ్ వస్తుంది. ఈ లోపులో మీరు పూర్తి చేసిన డిగ్రీ ఆధారంగా ఏమయినా కాంపిటేటివ్ పరీక్షలుగాని, పోస్టుగ్రాడ్యుయేషన్ గాని చేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

జీవితంలో సెటిల్ కావడానికి ప్రభుత్వంపై ఆధారపడాలని ప్రయత్నించవద్దు. లంచాలు, రికమెండేషన్లపై దృష్టి నిలపవద్దు. మీరు చేసే భవిష్యత్ పథకరచనే, మీ భవిష్యత్ను చక్కదిద్దుతుంది. భవిష్యత్ దృష్టి (Foresight) ఉన్నవారే బాగా స్థిరపడతారు.

వ్యాపారం ఇష్టమైనవారు మార్కెటింగ్, బిజినెస్ ఆర్గనైజేషన్ వంటి గ్రాడ్యుయేషన్, పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్, డిప్లమో కోర్సులు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో చేరడమే కాకుండా, మీకిష్టమయిన రంగాల తాలూకు అన్ని విషయాలు సేకరించి దగ్గర పెట్టుకోవాలి. పార్ట్టైమన్నా పనిచేసి కొంత అనుభవం సంపాదించాలి.

యుక్తవయస్సులో కావలసినంత జ్ఞానాన్ని స్టోర్ చేసుకున్న వారికి అది కావలసినపుడు ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి కాలేజీలలో, యూనివర్శిటీలలో చేసే కోర్సులను భవిష్యత్ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎన్నుకోవాలి. పెద్దగా ఉపయోగం లేని కోర్సులలో చేరేవారు వాటిని బేసిక్ అర్హతగా పరిగణించి పైచదువులు బాగా చదవాలి. ప్రక్కన ఏవైనా కోర్సులలో చేరడంగాని, ఏదైనా నేర్చుకోవడంగాని, పార్ట్ టైమ్ జాబ్ చేయడం గాని చేయాలి.

పోలిటెక్నిక్ పాసయినవారు బి.టెక్. చదవడానికి ఈసెట్కు ప్రిపేర్ కావాలన్న విషయం విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడే తెలుసుకొని, దానికి తగినట్టుగా ప్రిపేర్ అవుతూ ఉండాలి.

ఇంజనీరింగ్ చదివే విద్యార్థులు, ఆ తరువాత ఇంజనీరింగ్ సర్వీస్, జిఆర్ఇ వంటి పరీక్షలు రాయడానికి కావలసిన సమాచారం సేకరించడం, అవసరమయిన ప్రిపరేషన్ మొదలు పెట్టడం అవసరం.

యమ్.బి.బి.యస్. విద్యార్థులకు నిజానికి సమయం తక్కువ ఉంటుంది. కాని పి.జి. ఎంట్రన్స్లో మాత్రం ముందు నుండి క్షుణ్ణంగా, విశ్లేషించుకుంటూ చదివిన వారే త్వరగా పి.జి. ఎంట్రన్స్లో నెగ్గుకు రాగలుగుతున్నారు. వైద్య విద్యార్థులు తమ సమయాన్ని జాగ్రత్తగా మేనేజ్ చేసుకొంటూ ఖాళీ సమయాలలో భవిష్యత్ చదువుకు కావలసిన విషయాలను సేకరించడం మంచిది.

బాగా ఆలోచించి, పథకరచన చేసుకొని ఆ విధంగా ముందుకెడితే చదువుల్లో ఉద్యోగాల్లో భవిష్యత్తు అద్భుతమే!

క్రాంతికార్

# అందం పట్ల అసంతృప్తి ఉంటే సెక్సు సమస్యలు కలగవచ్చు!

✤ "సార్! నా వెంట్రుకలన్నీ రాలి పోతున్నాయి. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. ఇలా ఉంటే నాకు పెళ్ళెలా అవుతుంది?"

✤ "నేను బక్కగా ఉంటాను. ఎన్ని తిన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా నేను లావవడం లేదు. బక్కగా ఉంటావంటూ అందరూ హేళన చేస్తున్నారు. నేను లావు అయ్యే ఉపాయం చెప్పండి!"

✤ "అద్దంలో చూసుకుంటే సైడ్ ఫేస్ అస్సలు బాగుండడం లేదు. ఏడుపొచ్చేస్తుంది. ఎప్పుడు నా ముఖం బాగోలేదనే తలంపే. దాంతో నాకసలు నిద్రపట్టడం లేదు. ప్లాస్టిక్ సర్జరీకు ఎంతవుతుంది?

✤ "నా బ్రెస్ట్‌లు చాలా పెద్దగా, అసహ్యంగా ఉన్నాయి. వాటిని తగ్గించు కోవడానికి హాస్పిటల్ వివరాలు చెప్పగలరు'.

✤ "అందరూ నన్ను గుమ్మడి కాయ అన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అందరూ నన్నే చూస్తున్నారనే తలంపే. దాంతో నాకు ఎప్పుడూ ఎవరితో మాట్లాడాలన్నా పెదిమ విప్పను. భయం, గుండెదడ! గతంలో నేను చాలా స్లిమ్‌గా ఉండేదాన్ని. ఇప్పుడు లావు అయ్యినందుకు నా భర్త కూడా సరిగా చూడడంలేదని ఫీలవుతున్నాను."

✤

ఏదో ఒక అందవికార లక్షణం ఉన్నందుకు చాలామంది బాధపడ్డం, నిరాశకు, ఒకోసారి డిప్రెషన్‌కు గురవ్వడం జరుగుతోంది. వీరిలో కొంతమంది తీవ్రమైన విరక్తి భావాన్ని, ఆత్మహత్య ఆలోచనలను కూడా కలిగి ఉంటారు.

### ఈ సమస్య నేమంటారు?

ఈ సమస్యను – 'బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్' (Body Dismorphic Disorder) అంటారు. వీరిలో నూటికి 60 మందిలో ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ఉంటుంది.

ఇటువంటి మానసిక స్థితి ఉన్న వ్యక్తి తన శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం బాగోలేదని వర్రీ అవ్వవచ్చు. లేదా అంతవరకు అందంగా ఉన్న అదే శరీర భాగం ఇప్పుడు అసహ్యంగా కనిపించ వచ్చు. ముఖంపై మచ్చో, మీసం ఎక్కువో–తక్కువో ఉందనో, కళ్ళు చిన్నవో–పెద్దవో ఉన్నాయనో, కాళ్ళో–చేతులో అందంగా లేవనో, పొట్టపెరిగి పోతుందనో, బాధపడుతూ ఉంటారు. ఒక వేళ వీరు ఏ ప్లాస్టిక్ సర్జరీనో చేయించుకుంటే తమ కిష్టమైనట్లు

మారవచ్చు కదా! అనుకోవచ్చు. అలా చేయించుకున్నా, అప్పుడూ వారిలో ఏదోఒక లోపం కనిపించక మనదు. వారు తొలుత సంతోషించినా, అది తాత్కాలికమే. ఆ తరువాత, మరేదో సరిగా లేదని బాధ పడతారు.

### స్వీయ చేతనకు గురవుతారు!

'బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్'కు గురయిన వ్యక్తులు అందరితో సరిగా కలవలేదు. ఫ్రీగా ఉండలేరు. తరచు తమని తామే చూసుకోవడం స్వీయ చేతన (Self-Consciousness)) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ స్థితికి గురైనవారు తమలో జరిగే ప్రతి మార్పును అతిగా గమనిస్తూ ఉంటారు. చిన్నపాటి లోపాలను కూడా భూతద్దం లోంచి చూడ్డం మొదలు పెడతారు.

### అద్దంలో చూసుకుంటారు!

ఇటువంటి వారు తరచు అద్దంలో చూసుకుంటూ ఉంటారు. తమలో వస్తున్న మార్పులను పదే-పదే గమనిస్తూ, బాధపడతారు. మొటిమలు ఎక్కువై అందవికారంగా ఉన్నట్లు భావించారనుకోండి. ఇక తరచు మొటిమలను తాకడం, అద్దంలో చూసికొని వాటిని గిల్లడానికి ప్రయత్నించడం, రకరకాల క్రీములు, మందులు వాడడం మొదలు పెడతారు. క్రమంగా అవి పెద్దవై, మచ్చలు పడితే ఇంకా బాధ పడతారు.

నాలుగు వెంట్రుకలు రాలితే, యువకులు జుత్తు రాలిపోతుందని విపరీతమైన హైరాన పడతారు. ఏ శోభి మచ్చలాంటిదో కనిపించీ కనిపించనట్లు ఉంటే, ఆ మచ్చ అందరికి కనిపిస్తుందని తలచి, దాన్ని దాయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కొందరు అద్దంలో పరిశీలించుకుంటూ క్రమంగా తాము నీరసంగా తయారవు తున్నామని, బుగ్గలు, కళ్ళు లోతుకు పోయాయని బాధపడుతూ ఉంటారు.

### అద్దంలో మీ ఆలోచనలే !

నిజానికి అద్దంలో కనిపించేది వాస్తవం కాదు. మీకు-మీరు ఎలా ఊహించు కుంటున్నారో (Self-Image) ఎలా భావిస్తున్నారో (Self-Concept) అవే అద్దంలో ప్రత్యక్షమవుతాయి.

**ఎంతోమంది ప్రముఖులు అందగాళ్ళేం కాదు. అయితే వారిలో మనం అందం కాదు. టాలెంట్‌నే చూస్తున్నాం.**

"నేను నల్లగా ఉంటాను! అసహ్యంగా కనిపిస్తున్నాను!" అనే భావం మీకుంటే, అద్దంలో చూసుకోవడం వలన అది రెండింతలవుతుంది.

### అయితే ఏంచేయాలి?

మీకు మీరు తరచు పరిశీలించుకోవడం ఆపాలి. అద్దంలో చూసుకున్నప్పుడు 'పోజిటివ్ సెల్ఫ్-ఇమేజ్'ని ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. అందరికీ ఏదో ఒక లోపముంటుంది. అలాగే ఏదో ఒకటి నాకూ లోపం ఉంటుంది. 'దానికి నేనెందుకు బాధపడాలి?' అని పోజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి.

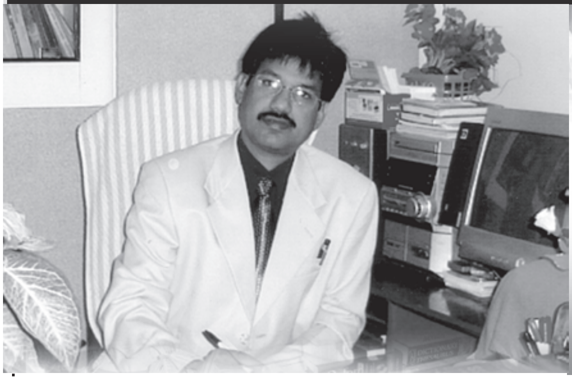
మీరెలా ఉన్నారో అలా యథాతథంగా అంగీకరించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింప చేసుకుంటే, సమాజానికి కనిపించేది ఆ వ్యక్తిత్వమే గాని మీ ఆకారం కాదు.

పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్న ఓ గాయని పాడుతోందట. కచేరి అయ్యాక, ఒక వ్యక్తి ఆమె వద్దకు వెళ్ళి, "మీది శ్రావ్యమైన కంఠం. కాని మీ పళ్ళు ఎత్తుగా ఉన్నందుకు, వాటిని కనిపించనీయకుండా ఇబ్బందులు పడుతూ పాడి, కచేరిని రక్తి కట్టించలేక పోయారు. మీరు బాగా గొంతు విప్పి పాడడానికి మీ ఎత్తు పళ్ళే ఉపయోగిస్తాయేమో! దానికి న్యూనత చెందడం మానితే, మీరు ఇంకా బాగా పాడగలరు" అన్నాడట. ఆ మాటలు ఆమె జీవితాన్ని మార్చివేసాయి. అప్పటినుండి ఆమె ఏ మాత్రం తన పళ్ళను కనిపించకుండా పాడాలని ప్రయత్నించలేదు. దాంతో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందిన గాయకురాలయింది.

మనలో ఉన్న లోపాలను ఎదుటి వారికి తెలియకుండా చేసే ప్రయత్నంలో అపశ్రుతులు ఎక్కువ పడతాయి. ఈనాడు ఎంతోమంది ప్రముఖులు అందగాళ్ళేం కాదు. అయితే వారిలో మనం అందం కాదు. టాలెంట్‌నే చూస్తున్నాం. మీరు గొప్ప ప్రతిభా సంపన్నులయ్యే కొలదీ మీలో ఉన్న శక్తియుక్తులే అందరికీ కనిపిస్తాయి.

మీలోని ప్రతి లోపాన్ని కనిపెట్టి, ఎత్తిచూపే ఓపిక, తీరిక ఎవ్వరికుంటాయి చెప్పండి. ఒకవేళ ఎవరయినా అలా గమనించి కామెంట్ చేస్తే పట్టించుకోకుండా ఉండడం అలవాటు చేసుకోగలగాలి. లేకపోతే మనశ్శాంతి కరవవుతుంది.

# 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?

### నత్తి తగ్గింది! కానీ!

**నేను సీనియర్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌ని. వయస్సు 40సం॥లు. ఎమ్‌టెక్ చేసాను. ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. 15 ఏళ్ళనాడు చిన్న సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా ఉన్నప్పుడు నాకు భయంకరమైన నత్తి వచ్చి కెరీర్‌కు అడ్డంకిగా నిలిచింది. మీ వద్ద చికిత్స తీసుకున్న తరువాత పూర్తిగా నత్తి తగ్గడమేకాకుండా చాలా వేగంగా నా కెరీర్ పుంజుకుంది.**

**అన్ని విధాలుగా సెటిల్ అయ్యాను. అయితే, నత్తి తగ్గిపోయినా, నా క్రింది సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లకు ప్రెజెంటేషన్ ఇవ్వవలసి వచ్చినపుడు మాట్లాడం మొదలు పెట్టిన వెంటనే ఛాతి కుడిప్రక్కన నత్తిలా కదులుతుంది. అలా కదలడం అనీజిగా ఉంది. అలా ఊగకుండా ఉండాలంటే?**

**-శ్రీనివాస్**

### టిక్స్

జ. మీలా ఎంతో మంది జీవితంలో ఉన్నతస్థాయికి వచ్చి కలుస్తూ ఉంటే మాకంతకన్నా ఆనందం ఏముంటుంది? మీకు నత్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

అయితే నత్తి గలవాళ్ళు, మాటలు సరిగా రానపుడు మొదట్లో వాటిని ఉచ్ఛరించడానికై ఏదో ఒక మేనరిజాన్ని సంతరించుకుంటారు. చేతులు కదల్చడం, ఛాతి బిగపెట్టడం, కాళ్ళు ఆడించడం లేదా బిగపట్టడం వంటి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. క్రమంగా అవి అలవాటైపోతాయి.

మీకు నత్తి తగ్గినా వాటి అవశేషాలు మీలోనే ఉండిపోయాయి. మీ కుడి ఛాతి కదలడం, ప్రకంపించడంలను 'టిక్స్' అంటారు. ఇవి 'ఇన్‌వాలెంటరీ మూవ్‌మెంట్స్'. మీ కండరాలలో యాంగ్జయిటీ ఉన్నపుడు వాటికవే కదులుతాయి.

అయితే గతంలో మీకు నత్తి ఉంది కాబట్టి మాటలతో లింకు అయ్యి ఛాతికదలికలు ఏర్పడ్డాయి. అప్పుడు నత్తికి చికిత్స చేసాం, నత్తి తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు 'టిక్స్'కి చేస్తే అవీ తగ్గిపోతాయి. పనిలోపని మీరు వందల మందికి సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలు ఇప్పించగల స్థాయిలో ఉన్నారు. మన అభిసారిక పాఠకుల పిల్లలకు కూడా రిక్రూట్‌మెంట్ విషయంలో గైడెన్స్ ఇవ్వండి. ❑

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

(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)

## సంతానం కలగని
## పురుషుల కోసం...

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

## " VITOPHER-n "

**సూచనలు:**

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

***RISHI PHARMA MARKETING***
***40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440***

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265, ముంబయి 9967784025, మార్కాపురం-97043 43849