# అభిసారిక

ISSN 0979-9789

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

మార్చి 2016
రు. 12

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

www.abhisarika.in

# అభిసారిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

**లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక**

**సంపుటి : 67 సంచిక : 03**

***మార్చి 2016***

మార్గదర్శకులు:

**కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా**

(1935-1982, 1924-1990)

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

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

ఈ సంచికలో...


| | | |
|---|---|---|
| ❖ | పెళ్ళిళ్ళ సీజన్‌లో సెక్సు సమస్యలు | 3 |
| ❖ | సెక్సు విషయంలో మందులు తెచ్చే తంటా | 6 |
| ❖ | సెక్సులో సమస్యలా? ఇవి కారణాలేమో చూడండి | 8 |
| ❖ | స్తంభన సమస్యలు రాకుండా ఏం చేయాలంటే... | 10 |
| ❖ | సంతానం కలగాలంటే? | 12 |
| ❖ | పిల్లలు పుట్టకపోవడం వల్ల కలిగే సెక్సు సమస్యలు | 15 |
| ❖ | ప్రతిరోజూ సెక్సు వీర్యకణాలకు మంచిదా? | 17 |
| ❖ | స్త్రీలలో అవాంఛనీయ రోమాలు | 18 |
| ❖ | సెక్సాలజీలో తొలి బీజాలు నాటిన ఆధునిక భారతీయులు | 19 |
| ❖ | మూత్రద్వారం దారి తప్పితే? -డా. బాదం సురేంద్రబాబు, యూరాలజిస్టు | 21 |
| ❖ | లైఫ్ స్కిల్స్‌తో జీవించండి మనసారా...! - క్రాంతికార్ | 23 |
| ❖ | కాల్చడం ఈజీ, మానడం కష్టం - స్మోకింగ్ - క్రాంతికార్ | 25 |
| ❖ | ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ | 28 |
| ❖ | అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా | 29-40 |


**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 మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

**చందా వివరాలు:**

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


**ABHISARIKA**
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.IN (Tel)

# 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 |
| సొప్నవం | 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 |

**FREE!**

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

**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.)**

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును ఎం.ఓ. ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

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)

అభిసారిక పత్రికకు, మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

amazon.in (http://goo.gl/qQGBUZ)

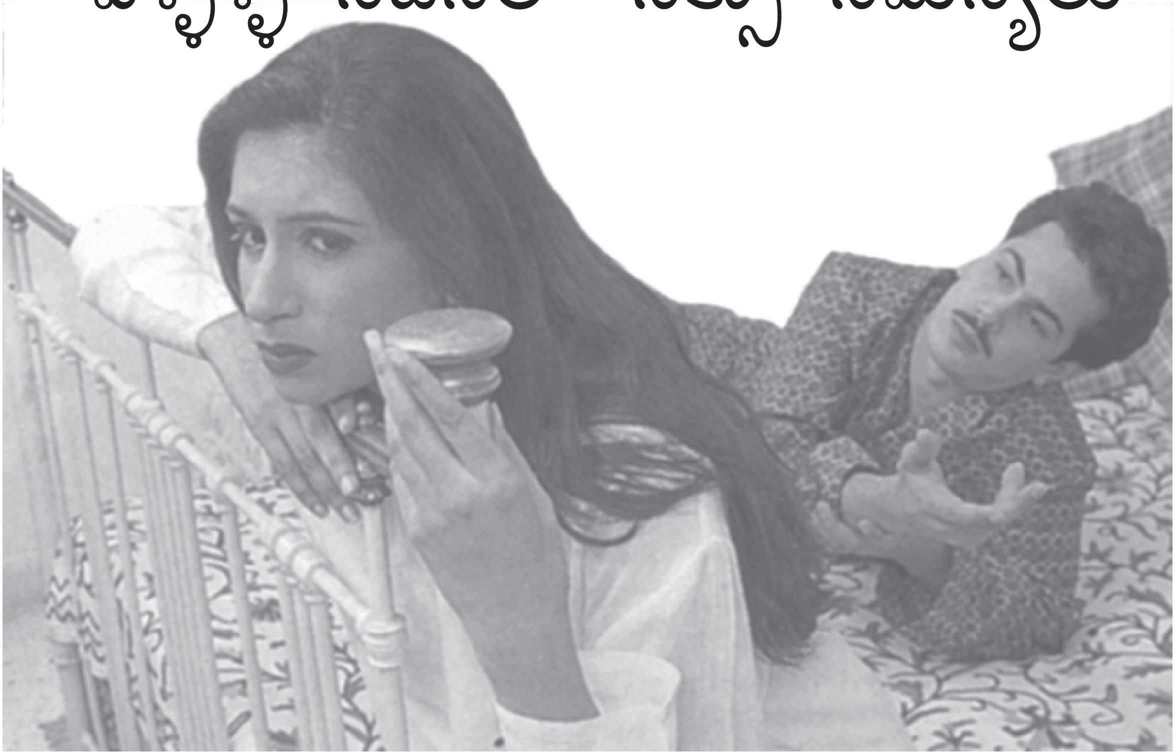
లేదా, www.rishiayurved.in వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

**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**

# పెళ్ళిళ్ళ సీజన్‌లో సెక్సు సమస్యలు



ఈ మాసమంతా తెలుగునాట ఒకటే పెళ్ళిళ్ళ హడావుడి. ఎక్కడ చూసినా మంగళ వాద్యాలు, సీరియల్ సెట్లు, సినిమా సెట్టింగుల్లాంటి పెళ్ళిపందిర్లు, విందు భోజనాలూను. పెళ్ళిళ్ళ సీజనంటే భోజనపళ్ళాల వ్యాపారి నుంచి గోల్డ్ మర్చంట్ల దాకా, ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌ల నుంచి మ్యూజికల్ పార్టీల దాకా అందరికీ రద్దీయే. అయితే ఆ రద్దీ ఈ నెల్లో సెక్స్ కౌన్సిలర్‌లకీ, థిరపిస్టులకీ కూడా తప్పడం లేదు. ఎలాగంటే...

**✻ 23 సం॥ ఆ యువకుడికి పెళ్ళయి - అదేలెండి శోభనమై - వారం రోజులైంది. భార్య దగ్గర స్తంభనం జరగలేదు. 3 రోజులూ అలాగే అయింది. ఎందుకలా జరిగిందో అంతుపట్టక అతను పురుగుల మందు కోసం పరుగు పెట్టపోతే ఫ్రెండ్స్ వారించి మా వద్దకు తీసుకొచ్చారు.**

**✻ మరో కేసు - పెళ్ళయి 20 రోజులింకా కాలేదు. అతనికి భార్య జననాంగం వదులుగా ఉండటంతో ఒరపిడి సుఖం కలగక భావప్రాప్తి కలగడం లేదు. హస్తప్రయోగం చేస్తే బాగానే ఉంటోంది. హస్త ప్రయోగం అలవాటైపోయినందువల్లనే తనకీ దుర్గతి పట్టిందని ఒక అనుమానం. కొంపతీసి భార్య శీలం?.. అని మరో అనుమానం.**

**✻ శోభనం రోజున తన ఫ్రెండ్స్ 2-3 సార్లు రతి జరిపేమని చెప్పారుట, తనేమో ఒక్కసారే రతి చేసాడట. అంతకుమించి ప్రయత్నించినా ఫలితం లేదుట. తనకి వరిబీజం ఉండటమే కారణమని ఒకతని నమ్మకం.**

**✻ పెళ్ళయి 3 వారాలవుతున్నా ఇంత వరకూ అంగప్రవేశమే కాలేదు. భార్య కన్యగానే ఉండిపోయింది. దాంతో ఇతని పురుషత్వం మీదనే అనుమానం వచ్చింది భార్యకీ, చుట్టాలకీను. దాంతో ఇరు పక్షాలూ హోరాహోరీ పోట్లాడుకుంటున్నారు. మోసం జరిగిపోయిందంటూ !**

పెళ్ళయిన కొత్తలో ఏర్పడే సెక్సు సమస్యలూ, సందేహాలూ ప్రధానంగా ఈ క్రింది విషయాల చుట్టూ పరిభ్రమిస్తాయి.

☞ అంగప్రవేశం జరక్కపోవడం.

☞ అంగం స్తంభించక పోవడం

☞ స్ఖలనం త్వరగా అయిపోవటం; మరోసారి సెక్సులో పాల్గొనలేక పోవడం.

☞ ఎన్నిసార్లు రతి జరపాలి? ఏ టైం

సరైనది?

☞ ఎంత సేపు రతి జరిపితే భార్యకి తృప్తి కలుగుతుంది?

☞ గర్భం రాకుండా ఏమేం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వగైరా వగైరా !

వీటన్నిటికీ సమాధానాలు రాంషా-శిరీష ప్రచురణ లెన్నింటిలోనో ఉన్నాయి. **సృష్టిరహస్యం, జననాంగ విజ్ఞానం, శీఘ్రస్ఖలనం, లైంగిక వైద్య శాస్త్రం** గ్రంథాలు చదివిన వారికి ఈ పరిజ్ఞానం లభిస్తుంది. ఈ సంచికలో ప్రత్యేకించి - ఎన్నాళ్ళయినా భార్యభర్తల మధ్య సంగమం జరక్క పోవడానికి కారణాలు చూద్దాం.

## విజ్ఞానం లేకపోవడం

'సెక్సు విజ్ఞానం లేకపోవడం' ఓ ముఖ్య కారణం! ఎంతో పెద్ద చదువులు చదువు కున్న వాళ్ళకి కూడా సెక్సు యంత్రాంగా నికి, సెక్సు ఫిజియాలజీకి, సెక్సు జీవితానికి సంబంధించిన అవసరమైనంత పరిజ్ఞానం ఉండటం లేదు. పైగా మిడిమిడి జ్ఞానం; అపోహాలు; అవాస్తవికమైన ఆశలూ కోరికలూ ఎక్కువ ఉంటున్నాయి.

భార్యతో తొలి రోజుల్లో ఎలా వ్యవహరించాలో భర్తకీ, భర్తతో ఎలా సహకరించాలో భార్యకీ సరైన అవగాహన ఉండటం లేదు.

పురుషత్వం గురించి, స్త్రీత్వం గురించి అర్థంలేని అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని... తీరా నిజజీవితంలో అలా జరక్కపోవ డంతో ఆందోళనకి, విచారానికి లోనవుతు న్నారు. అంగప్రవేశం విధానం (టెక్నిక్), రతి శిల్పం తెలియక రతిలో విఫలమవుతు న్నారు. దాన్ని అవమానంగా భావించి ఆత్మన్యూనతకి లోనై నెగిటివ్ ఫీలింగ్‌ల విషవలయంలో చిక్కుకుంటున్నారు.

ఒక అనుకోని వైఫల్యం మరో వైఫల్యానికీ, అది ఇంకోసారి... ఇంకోసారీ.. వైఫల్యాలకు దారితీసి ఒక లైంగిక సమస్యగా మారడం జరుగు తోంది.

## నొప్పి భయం

కొంతమంది ఆడపిల్లలు శోభనం నాటి రాత్రి అనుభవం బాధాకరంగా ఉంటుందని, కన్నెపొర తెగి రక్తం బాగా పోతుందనీ, పురుషుడు మోటుగా ప్రవర్తిస్తాడనీ విని, ఆ భయంతోనే రతికి సిద్ధపడతారు. ఫలితంగా రతికి సరిగా సహకరించరు.

కొందరికి ఈ భయం విపరీతమై యోని కండరాలు అసంకల్పితంగా, ఆకస్మిక సంకోచానికి లోనవుతాయి. యోనిద్వారం కూడా దారి లేకుండా బిగుసుకుంటుంది. రతికి ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ వారిలో వెజైనిస్మస్ అనే ఈ పరిస్థితి ఎదురై సెక్స్‌థెరపీ చేస్తే కాని కాపురం సాగని పరిస్థితి కలుగుతుంది.

## నిర్వహణ భయం , వైఫల్య భయం

పురుషుల స్తంభన వైఫల్యాలకు అన్నిటికన్నా ఇవే ముఖ్య కారణాలు. హస్త ప్రయోగం వల్ల పనికి రాకుండా పోతున్నానేమో అని శంక; మూత్రంలో, కలల్లో, బ్లూఫిలింస్ చూడడంలో ఇంద్రియం నష్టపోయిందనీ... అందువల్ల పుంసత్వ లోపం ఏర్పడొచ్చునీ భయం; భార్య ముందు విఫలమవుతామని అవమాన పడతామనీ భయం (fear of failure) - ఇవన్నీ పుంసత్వ సమస్యలు కలిగించి తొలిరోజుల్లో సెక్సువైఫల్యాలు కలిగిస్తాయి.

PHONE / ONLINE CONSULTATION
with
DR. POOSHA
through
lybrate
https://www.lybrate.com/doctor/poosha

## వ్యక్తిత్వ సమస్యలు

కొందరిలో వ్యక్తిత్వ దోషా లుంటాయి. ఆత్మన్యూనత, అకారణ భయాలు, డిప్రెషను, సోషల్ స్కిల్స్ లోపం, అనుమానం జబ్బు మొ॥వి ఉంటాయి. వాటివల్ల మొదట్లోనే భార్యాభర్తల మధ్య కమ్యూనికేషన్ దెబ్బతింటే వారి కాపురం సెక్సులో కూడా సక్సెస్ కాదు.

## శారీరక దోషాలు

ఒకోసారి శోభనం (ఆ తరువాతి రతులూ కూడా) విఫలమవడానికి శారీరకమైన లోపాలో, దోషాలో కారణ మవుతుంటాయి. ఒకొక్క స్త్రీకి కన్నెపొర చాలా ముతకగా ఉంటుంది. కొందరికి యోని ప్రాంతంలో / బీజవాహికలో బాక్టీరియల్ / ఫంగస్ / చర్మవ్యాధు లుండి రతికి ప్రయత్నించబోతే చాలా బాధ పుట్టిస్తుంది.

అలాగే ఒక్కొక్క పురుషుడికి అంగం బాగా వంకరగా ఉండి అంగప్రవేశం కష్టమవుతుంది.

ఒకొక్కరికి శిశ్న శీర్షం మీది చర్మం బిగుతుగా ఉండి రతి చేయబోతే చిట్లు తుంటుంది. కొందరికి మొదట్నుంచీ ఆర్టీరియోజెనిక్ లేదా వీనోజెనిక్ స్తంభన వైఫల్యం ఉంటుంది.

పైకి బాగానే కనిపించే ఈ వ్యక్తుల్ని లోతుగా పరీక్షిస్తే గాని ఈ దోషాలు బయట పడవు.

## సాంఘిక పరిస్థితులు

కొందరికి ఉద్యోగపు, వ్యాపారపు వత్తిడులు; కొందరికి కుటుంబ కలహాలు,

సమస్యలు.

- కొందరికి పెళ్ళయినా సెక్సుకి సరైన ఏకాంతం లేకపోవడం.

- కొందరికి గర్భధారణ భయం

- కొందరికి మనసొకచోట, మను వొకచోట

- కొందరికి గతంలో తీవ్రమైన చేదు సెక్సు అనుభవాలుండటం

... ఇలాంటి వెన్నో సెక్సు వైఫల్యాలకి దారితీసి శోభనాన్ని విఫలం చేస్తాయి. తదుపరి సెక్సు సమస్యలకి నాంది పలుకుతాయి!

## పరిష్కారమేమిటి?

చాలామంది అనుకుంటూంటారు- 'నాల్రోజులు పోతే అదే సర్దుకుంటుంది, కంగారు పడకు' అని! కొందరి విషయం లో అది నిజమే కావచ్చు.

కాని అనేక మందిలో సిగ్గు, ఉదాశీనత వల్ల గోటితో పోయే సమస్య పరువు ప్రతిష్టల సవాల్‌గా మారి, అపోహల వలయంలో చిక్కుకుని విడాకుల దాకా పోతుంది. అందుకే సమస్య ప్రారంభంలోనే సెక్సు కౌన్సిలర్ సలహా సంప్రతింపులు తీసుకోవడం మంచిది.

భార్యాభర్తల మధ్యనా, రెండువైపుల కుటుంబాల మధ్యనా అపార్థాలు, మనస్పర్థలూ ఏర్పడ్డాక సలహాలకీ చికిత్సలకీ పరిగెడితే సమస్యని పరిష్కరించడం కష్టమవుతుంది. కనుక చిన్న సెక్సు సమస్యనైనా ప్రారంభంలోనే పరిష్కరించుకోవాలి.

సర్వసాధారణంగా దంపతులకి, వారి తల్లిదండ్రులకి సరైన లైంగిక విజ్ఞానం కలిగించడం, సరైన పద్ధతులు తెలియ చెప్పడం, అవసరమైన వారికి స్వల్పమైన చికిత్స చేయడంతో సరిపోతుంది.

తరచు పెళ్ళయిన కొత్తలో వచ్చే సెక్సు సమస్యల్ని పిల్ల తన తల్లితోనో, బంధువులతోనో చెప్పుకుంటుంది. వాళ్ళు వాళ్ళకున్న మిడిమిడి జ్ఞానంతో ఏదో కొంపమునిగి పోయిందనుకుంటారు. మోసపోయామనుకుంటారు. ఏదో తెలివి తక్కువ సలహాలన్నా యిస్తారు లేదా తగాదాకన్నా దిగుతారు. తమకి తెలీకుండానే సమస్యని జటిలంచేస్తారు. **కాబట్టి నవ దంపతుల సెక్సు సమస్యల పరిష్కారంలో అత్తమామలకి కూడా కౌన్సిలింగ్ అవసరం.**

అంగప్రవేశం గురించి భయపడే స్త్రీలకి కాస్త ఎనాటమీ పరిజ్ఞానం, సెల్ఫ్‌డైలటేషన్ టెక్నిక్‌లు, లూబ్రికెంట్ల వాడకం తెలియజేయాలి. కొందరికి మైనర్ సర్జరీ కాని, జననాంగ యిన్ఫెక్షన్‌కి చికిత్స కాని అవసరపడుతుంది.

ఇక అబ్బాయి విషయానికొస్తే అతగాడు తనకొచ్చిన సమస్యని ముందు ఫ్రెండ్స్‌తోనో, దగ్గిర బంధువులతోనో చెప్పుకుంటాడు. వాళ్ళకి తోచిన సలహా ఏదో వాళ్ళు చెప్తారు. అది మంచికి దారితీస్తే సరేసరి. కాని ఒకోసారి తెలీక వాళ్ళు తెలిసున్న ఆడవాళ్ళెవరితోనో 'ట్రెనింగ్' ఇప్పిస్తామంటారు. **ఇంతకన్నా కొంపముంచే సలహాలు ఇంకోటి ఉండవు.** సెక్సు కౌన్సిలర్/థెరపిస్టుని సంప్రదించడమే సరైన పరిష్కారం.

మరీ లోతైన మానసిక సమస్యలున్న వారికి చాలాకాలం పాటు మానసిక చికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువగానే ఉంటారు. శారీరక నపుంసకత్వం ఉన్నవారికి... వారి సమస్య మూలాన్ని బట్టి వయగ్రా, వేక్యూం ఇరక్షన్ పరికరం, పినైల్ ఇంజెక్షన్లు, పినైల్ ప్రోస్థసిస్, రీ వేస్క్యులరైజేషన్ సర్జరీ మొ॥వి అవసర పడతాయి.

## చివరిగా....

ఏ సమస్యనైనా ప్రారంభంలోనే పరిష్కరించుకుంటే తేలికగా విడిపోతుంది. అభిసారిక పత్రిక ద్వారా కౌన్సిలింగ్ సెంటర్ల ద్వారా మా సేవలు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి.


**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.**

# సెక్సు విషయంలో మందులు తెచ్చే తంటా !

అంగం స్తంభించడంలో గాని, ఆ స్తంభనం కాస్సేపు నిలకడగా ఉండ టంలో గాని ప్రాబ్లం ఎదుర్కొంటున్నారా? అయితే మీ మందుల అల్మారాని ఓసారి తణిఖీ చేయాల్సిందే!

డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై ఇచ్చే మందు లూ, ప్రిస్క్రిప్షన్ అక్కర్లేకుండా వాడదగ్గ OTC (Over-the-Counter) మందులూ ఎన్నో స్తంభన సమస్యలు సృష్టిస్తుం టాయి. ఈ మందులు శరీరానికి కలిగిన ఏదో నలతని ఓ పక్క నివారిస్తూనే మరోప్రక్క మీ హార్మోనులనో, నరాలనో, రక్త ప్రస రణనో, మెదడునో ప్రభావితం చేసి అంగస్తంభన దోషాన్ని కలిగించ గలవు! లేదా, స్తంభనదోషం కలిగే అవకాశాన్ని అధికం చేయగలవు.

శాంపిల్‌కి కొన్ని మందుల్ని ఈ దిగువన ఇస్తున్నాం నోట్ చేసుకోండి.

| మందు కేటగిరీ (వర్గం) | ఔషధంపేరు (కొన్ని బ్రాండ్‌పేర్లు) |
|---|---|

**మూత్రం సాఫీగా అయ్యేందుకిచ్చే మందులు** (డయూరిటిక్స్) : హైడ్రోక్లోరోథయజైడ్ (ఏక్వాజైడ్), క్లోర్‌థాలిడోన్ (టెనోక్లోర్), ట్రైయామ్‌టెరీన్ (డైటైడ్), ఫ్యూరోసిమైడ్ (లాసిక్స్), బ్యుమిటానైడ్ (బిపిజైడ్)

**బి.పి. మందులు** (యాంటీహైపర్ టెన్సివ్స్): గ్యానోఫాసైన్, మిథైల్ డోపా (ఆల్డోపామ్, ఆల్ఫాడోపా), క్లోనిడిన్ (ఆర్కామిన్, కెటాప్రెస్), వెరాపామిల్ (కేలాప్టిన్, వేసోప్టెన్), నిఫిడపైన్ (మయోగార్డ్, ఎనాబ్లాక్, కేల్సిగార్డ్, కార్డిపిన్), హైడ్రాలజైన్ (ఏప్రిసోల్), ఎనలాప్రిల్ (ఎనాప్రిల్, ఎనేస్, ఎన్‌వాస్, మినిప్రిల్), మెటోప్రాలాల్ (బ్లూమెట్, మెటాలాక్, లోప్రెసర్, మెటోలార్), ప్రాప్రనలాల్ (సిప్లార్, ఇండిరాల్, ట్రైలాల్), ఎటినలాల్ (ఎటెన్, టెనలాల్, హైప్రెస్, బీటా), స్పైరనోలాక్టోన్ (ఆల్డాక్టోన్, స్పైలాక్టోన్),

ఫీనాక్సీ బెంజామైన్.

**డిప్రెషన్ పోగొట్టేవి** (antidepressants), ఆదుర్దా తగ్గించేవి (anxiolytics): ఫ్లుఆక్సిటిన్ (ఫ్లునాట్, లాఫ్టిల్), సెర్ట్రొలైన్ (డాక్సిడ్, సెర్‌డెప్, సెటాలిన్, జోట్రాల్), ఐసోకార్బాక్సాజిడ్, ఎమిట్రిప్టలైన్ (ఎమిటోన్, టాడామిట్, లాటిలిన్), ఎమాక్జిపైన్ (డెమోలాక్స్, ఆక్సామైన్).

**ఫిట్స్ వ్యాధి మందులు** (antieipileptics) (ఇవన్నీ మెదడు, నరాల వ్యవస్థపై పని చేస్తాయి): క్లోమిప్రామైన్ (ఎనాఫ్రనిల్, క్లోనిల్, సైకోనిల్), డెసిప్రోమైన్, నార్‌ట్రిప్టిలైన్ (డెపివాల్-25, నార్‌డెప్, సెన్సివాల్), ఫినెలోజైన్, బస్పిరోన్ (బస్పిన్, బస్‌కామ్, బస్పిడాక్), క్లోర్‌డయాజిపాక్సైడ్ (మిస్రెప్, ఎమిజెప్, ట్రైపాక్స్, ఎమిక్లోర్), క్లోరజిపేట్, డయాజిపామ్ (కాంపోజ్, డైజెప్, వేలియం, డయాజి), ఐమిప్రామైన్ (యాంటిడెప్, డెప్రానిల్, డెప్సోనిల్), లొరాజిపామ్ (ఎటివాన్, లోపెజ్, లోరిపామ్), ఆక్సాజిపామ్ (సెరిపెక్స్), ఫెనిటాయిన్ (డైలాంటిన్, ఎప్టాయిన్)

**ఎలర్జీకి, కొన్ని మందులు విరుగుడుకి, జలుబుదగ్గులకి ఇచ్చే యాంటీహిస్టమైన్‌లు:** డైమిహైడ్రినేట్ (డ్రామామైన్), డైఫెన్‌హైడ్రమైన్ (బెనాడ్రిల్), హైడ్రాక్సిజైన్ (హైడ్రోజ్, ఫ్రుగో, ఎటరాక్స్), మెక్లిజైన్ (ప్రెగ్నిడాక్సిన్), ప్రొమిథజైన్ (ఫెనెర్‌గాన్).

**కీళ్లవ్యాధులు మొ॥ ఇనఫ్లమెటరీ వ్యాధుల్ని తగ్గించే** NSAID **మందులు:** నేప్రాక్జెన్ (జెనోబిడ్, నేప్రోసిన్, ఆర్టాజెన్), ఇండోమిథాసిన్ (ఆర్టిసిడ్, మైక్రోసిడ్, ఇండోసిడ్).

**పార్కిన్‌సన్‌వ్యాధి మందులు:** బ్రోమోక్రిప్టిన్ (పార్లోడెల్, బి-క్రిప్), లీవో డోపా (సైనిమెట్), ప్రొసైక్లిడైన్ (ప్రోడైన్, పైసిడిన్), బెంజిట్రోపైన్, బైపెరిడెన్.

**ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రైటిస్‌లకు మందులు:** సిమెటిడిన్ (టాగామెట్), రానిటిడిన్ (జినిటాక్, ఎసిలాక్, హిస్టాక్), నిజాటిడిన్ (ఏక్సిడ్).

**కండరాల పట్టు సడలించేవి** (Muscle relaxants): ఆర్ఫినడైన్ (నార్‌ఫ్లెక్స్), సైక్లోబెంజాప్రైన్(ఫ్లెక్సెరిల్)

**ప్రొస్టేట్ క్యాన్సరు మందులు:** ఫ్లుటామైడ్ (సైటోమిడ్, ఫ్లుటామ్), ల్యూప్రొలైడ్

★

# సెక్సులో సమస్యలా ? ఇవి కారణాలేమో చూడండి!

**మీ దినచర్యలోకి ఓసారి తొంగి చూడండి! పొద్దున్నే లేవడం, ఓ అరగంట పేపరు చదవడం, ఆపై హడావుడిగా ఆఫీసుకి తయారవడం, పిల్లల్ని తయారుచేయడం, టిఫిన్లు, వంట తొందర... బట్టలు ఉతకడం, ఇస్త్రీ చేయడం... పనిమనిషితో హడావుడి... ఆఫీసుపని... సాయంత్రం ఇంటికొచ్చే సరికి అలసట, నీరసం - అయినా సరే చెయ్యాల్సిన పని బోలెడు!**

గమనించేరా? ఇందులో స్త్రీల దినచర్యా ఉంది. పురుషుల దినచర్యా ఉంది. నిజానికి పురుషుల కంటే స్త్రీలకే పని ఒత్తిడి అధికమట. వారికి ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభించే మార్గాలూ తక్కువే. టీ.వీ. ఉన్నా అది ఒకోసారి ఉపశమనం కలగజేస్తే మరోసారి బుర్రనిండా చెత్తనింపి, లేదా బుర్ర పనిచేయడం మానేసి... ఉన్న స్ట్రెస్‌ని అధికం చేస్తుంది.

ఇంటిపట్టున ఉండే మహిళల్తో పోలిస్తే ఆఫీసులకెళ్ళే మహిళలకి స్ట్రెస్ (వత్తిడి) మరి ఎక్కువ. ఇంట్లో పని చేస్తున్నా, బయటపని చేస్తున్నా పిల్లల బరువు బాధ్యతలు స్త్రీలపైనే ఎక్కువ ఉంటుంటాయి.

ఫలితంగా ఈ స్ట్రెస్‌వల్ల స్త్రీలకి సాయంత్ర మయ్యే కొద్దీ సెక్స్‌మీద కన్నా నిద్రమీదనే వారు ఎక్కువ మొగ్గుచూపు తారు. అలసట, నిద్ర ఆవహించేసరికి సెక్సు అనే పలచటి దుప్పటి మీద ఓ బరువైన పరుపు కప్పినట్టై సెక్సు అణగారి పోతుంది. సెక్సులో పాల్గొన్నా స్పందనలు అల్పంగా ఉంటాయి. భావప్రాప్తుల సంఖ్య కాని, నాణ్యతకాని తగ్గిపోతాయి.

అయిష్టంగా లేదా అర్థాసక్తితో సెక్సులో పాల్గొంటే అటు భర్తకూడా బాధపడతాడు. ఈమెను అనవసరంగా బాధపెడుతున్నానని గిల్టీగా ఫీలవుతాడు. ఒకొక్కడు అవేం పట్టించుకోకుండా కోపగిస్తాడు. నేనంటే నీకిష్టం లేదు, ఎంతమంది నీకంటే ఎక్కువ కష్టపడడం లేదు? అంటూ విరుచుకు పడతాడు.

సాధారణంగా సెక్సు విషయాల్లో భార్యాభర్తలు ఓపెన్‌గా చర్చించుకోవడం అరుదు. అతని గురించి ఆమె, ఆమె గురించి అతనూ యిష్టమొచ్చిన అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని... వాటినే పట్టుకు వేలాడుతూ సెక్సు సమస్యలతో పాటు... అనుబంధాన్ని కూడ సమస్యల్లో పడేసుకుంటారు.

అంతేకాని దీనంతకీ మూలంలో స్ట్రెస్ (మానసిక, శారీరక వత్తిడి) ఉందని గ్రహించరు. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా నడివయసులో అధికంగా ఉంటాయి.

పురుషుడు స్ట్రెస్ వల్ల అప్పుడప్పుడు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేక సెక్సులో ఫెయిలవుతుంటాడు. దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే తదుపరి ఏ సమస్యలూ రావు. కొందరు అలాకాదు. ఎందుకిలా అయింది. నాకేం వయసైపోలేదు కదా! హస్త ప్రయోగం వల్లనా? ఇంకెందుకైనానా అనుకుంటూ పరిపరివిధాల ఆలోచిస్తూ బుర్ర కరాబు చేసుకుంటారు. ఈ ఆలోచనలతో మనసు ఎంత నిండి పోతే సెక్సులో అంతగా సమస్యలొస్తాయి.

ఆమధ్య టెలిఫోన్ ద్వారా ఓ 1000 మందిపై జరిపిన సెక్స్‌సర్వేలో మీ సెక్సుకోరికల్ని అన్నిటికన్నా ఏది ఎక్కువగా నీరుగారుస్తుంది? అని అడిగినపుడు-

26% మంది స్ట్రెస్సే కారణమని ఒప్పుకొన్నారు; పిల్లల వల్ల అని 16% మంది అన్నారు. మరో 14% మందికి పని వత్తిడి; 9% మందికి ఆరోగ్య సమస్యలు, 7% మందికి విసుగు (బోరు), 6 శాతం మందికి ఆర్థిక వత్తిడులూ కారణమని తేలింది.

**ఇవీ కారణాలు :**

✤ మీరు ఆరాటంగా ఉన్నారు. ఒక పనిలోంచి ఇంకొక పనికి దూకుతున్నారు.

✤ విపరీతంగా అలిసిపోయారు, అయినా నిద్రపోలేక పోతున్నారు.

✤ ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నారు. విచారంగా ఉన్నారు.

✤ ఆహారంలో పుష్టి సరిపోవడంలేదు.

✤ స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సిగరెట్‌కీ డ్రింక్స్‌కీ అలవాటు పడ్డారు.

✤ మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవడం లేదు. ఖాళీగా ఉంటే టైం వేస్టయిపోతోందంటూ ఏదో ఒక పని కల్పించుకుంటున్నారు.

✤ రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామం వంటివేవీ చెయ్యరు.

✤ ఇట్టే చిరాకు పడిపోతారు. త్వరగా సహనం కోల్పోయి అరిచేస్తారు.

✤ సెక్సులో కూడా పూర్తిగా రిలాక్సవరు. త్వరగా ముగించేసి నిద్రలోకి జారిపోదామని చూస్తారు.

వీటిల్లో ఏ 3-4 ఐటమ్స్ మీకు వర్తించినా మీరిప్పటికే సెక్సు సమస్యల్లో పడిఉండాలి; లేదా సెక్సు అసంతృప్తిగా ఉందనిపిస్తూ ఉండాలి; లేదా త్వరలో ఇవి మీకు తటస్థిస్తాయి.

**ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే?**

✤ దాంపత్యానుబంధానికి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. మీయిద్దరి కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకోండి. వెధవ టీ.వీ. ముందు, కంప్యూటర్ ముందూ కూచోకండి. ఆ అరగంటో - గంటో యిద్దరూ ఏ డాబా మీదనో, పెరట్లోనో, ఇంకా వీలిస్తే ఏ పార్కు లోనో కూచుని మంచి కబుర్లు చెప్పుకోండి. ఆఫీసులో చేయాల్సిన పనుల్ని ముందు పెట్టుకొని వాటిని తలచుకుంటూ ఎప్పుడు లేచి పోదామా అని చూడకండి.

✤ పండగనాడూ పాతమొగుడేనా అన్నట్టు పార్కులో కూచున్నా, చల్లగాలికి ఇంటి పెరట్లోనో, డాబా మీదనో కూర్చున్నా... ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు గొడవలూ ఎత్తుకోకండి. వాటికోసం మిగతా రోజంతా ఎలాగూ బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటూనే ఉంటారుగా!

✤ పిల్లలతో కొంతసేపు తప్పనిసరిగా గడపండి. వాళ్ళతో ఆడండి, పాడండి. వాళ్ళు చెప్పేవి ఓపిగ్గా వినండి. వారానికోసారి ఇంటిల్లపాదీ కాని, భార్యాభర్త లిద్దరూకాని బయటకి పోయిరండి.

✤ సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు కొద్దిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు. కాని పాల్గొనేది మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొని తృప్తిగా లేవండి. సెక్సువల్ల వత్తిడి చాలా బాగా తగ్గుతుంది.

✤ మీకోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకొని, రోజూ ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చెయ్యండి. అవి శారీరక, మానసిక వత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తాయి. తట్టుకొనే శక్తిని పెంచుతాయి.

✤ అశ్వగంధ గోళీలు రోజూ 2-3 వేసుకోండి. అది నిస్త్రాణ, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది. స్త్రీ, పురుషు లిద్దరిలోనూ మామూలు ఉత్సాహంతో పాటు కామపరమైన ఉత్సాహం కూడా పెంచుతుంది.

✤ బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి.

ఈ చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, మీ లైఫ్‌లో పెద్దపెద్ద సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి.

★

# స్తంభన సమస్యలు రాకుండా ఏం చేయాలంటే!

**40** ఏళ్ళొచ్చే సరికి చాలా మందిలో అంగస్తంభనాలు బలహీనమవడం కనిపిస్తుంది.

అందుకు కారణం కొందరిలో రక్త ప్రసరణలో లోపాలు కావచ్చు. తగినంత సరఫరా జరగకపోవడం కాని, సరఫరా అయిన రక్తంలో కొంత భాగం శరీరంలోకి వాపసు పోతూండటం కాని ఈ కోవకి చెందుతాయి.

ఇంకొందరిలో నరాల దోషా లుంటాయి. ఇంకొందరిలో హార్మోను లోపాలుండొచ్చు.

ఇలాంటి శారీరక కారణాలుంటే సరే వాటిని వేరే విధంగా చికిత్స చెయ్యొచ్చు. కాని శారీరకంగా అన్నీ చక్కగా ఉండీ, మానసిక వ్యాధుల్లాటి బాధలు లేకపోయి నప్పటికీ కొందరు అనవసరంగా స్తంభన సమస్యలకి లోనవుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ళకి ఐదు సూత్రాలు:

### "ఆహారం విషయంలో ఓ కన్నేసి ఉంచండి!"

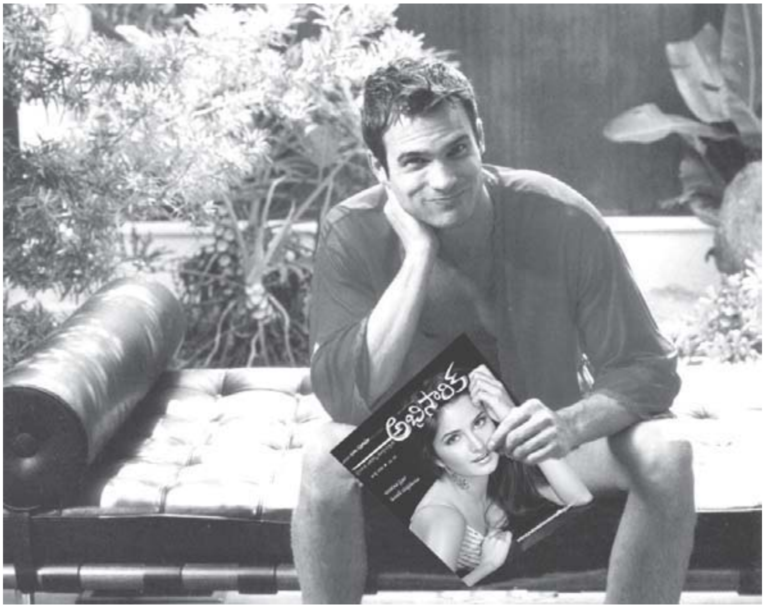
"వేపుళ్ళు, మరీ ఘాటు వస్తువులూ కడుపులో ఎసిడిటీని, పుల్ల తేనుపుల్నీ, కడుపు బరువునీ, బుర్రలో మందకొండి తనాన్నీ కలిగిస్తాయి! ఇంచుమించు ఇవన్నీ సెక్సు కోరికలపై చన్నీళ్ళు చల్లుతాయి. అంచేత రోజూ రాత్రి భోజనాన్ని లైట్‌గా తీసుకోండి! అంతేకాని, కడుపు నిండా తినేసి చురుకుదనాన్ని పోగొట్టు కోకండి!

కొవ్వు తక్కువ ఉంటూ, ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) అధికంగా ఉండే ఆహారాన్నే తీసుకునే అలవాటు వల్ల మీ ఒంట్లో కొలెస్టిరాల్ అదుపులో ఉంటుంది. మీ రక్తనాళాల్లో కొవ్వుపొరలు పేరుకు పోవు. ఫలితంగా రక్తనాళాల గోడలు దళసరెక్కి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలేర్పడే రిస్కు మీకు ఉండదు. పుంసత్వ సమస్యలు కూడా మీ జోలికి రావు. రక్త సరఫరా చాలక పోవడం వల్ల స్తంభన సమస్య వచ్చేది ఆహారంపై అదుపు లేని వాళ్ళకే.

### సిగరెట్లు సిగ్గు పడాలి !

గిరీశం 'పొగ తాగనివాడు దున్నపోతై పుట్టున్!' అని శపించి ఉండొచ్చు గాక! మీరు మాత్రం సిగరెట్ జోలికి పోకండి. సిగరెట్టో మరోటో... పొగ తాగకపోతే బ్రతకలేమనుకునే బలహీనులకే అది బాన్. ధూమపానం వల్ల దానిలోని నికోటిన్ మీ శరీరంలోని రక్త నాళాలను కుంచించుకునేలా చేస్తుంది, గట్టిబడి పోయేలా చేస్తుంది. ఫలితంగా అంగానికి రక్త ప్రసారం తగ్గి, స్తంభనం బలహీన పడుతుంది.

పైగా తారు డబ్బాల్లా ఊపిరి తిత్తులూ, ముద్దు పెడదామంటే సిగరెట్ వాసన వేసే ఊపిరీ, పెదాలూ అందమైన భార్య మిమ్మల్ని అల్లంత దూరంలోనే నిలబెట్టేలా చేస్తాయే! ఆమె



వెలపరించుకునే పని చేసి మీ స్వర్గసామ్రాజ్యానికి బీటలు ఏర్పరుచుకోకండి!

## మీ ఒంటిని మీ ఆధీనంలో ఉంచుకోండి!

సెక్సులో రాణించాలంటే మంచి ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అదుపూ, ఆజ్ఞా లేకుండా ఒళ్ళు పెరిగిపోతే ఇంక మీరు కామసూత్రాలేం పాటించగలరు? రకరకాల భంగిమల్ని ఏం ఆస్వాదించగలరు? కదల్లేక మెదల్లేక ఏం చేతనైతే అదే చేద్దామనే మనస్తత్వం వద్దు!

ఇద్దరూ కలిసి రోజూ యోగా చేయండి. మీ కండరాలు ఎప్పుడూ సమర్ధవంతంగా ఉంటాయి. మీ మనస్సు లెప్పుడూ టెన్షన్ లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. ఇంక మీకేంటి లోటు?

ఉద్యోగంలో ఎంత శ్రమ పడినా ఆ అలసట మిమ్మల్ని తాకదు, 'యోగా' పుణ్యమా అని! ఈత, సైక్లింగ్, ఏడాదికోసారి పర్వతారోహణం... ఇలా ఏది వీలుంటే అది ఇంటిల్లిపాదీ చేయండి. శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉండడానికివి మీ కెంతో సాయం చేస్తాయి.

## ఆల్కహాలుకి దూరం

షేక్స్‌పియరు మహాకవికి ఫిజియాలజీ తెలీకపోయినా ఆయన ఏనాడో చెప్పాడు - 'ఆల్కహాలు కావాలంటే తాగు బాబూ తప్పకుండా కోరిక కలుగుతుంది! కాని మర్చిపోకు, పనితనం పడుకుంటుంది' అని! ఒక పక్క లివరుని, మరోపక్క బ్రెయిన్‌నీ, అన్ని పక్కలా టిష్యూల్ని స్లో పాయిజన్‌లా తినేసే ఆ పనికిమాలిన ఆల్కహాల్‌ని ఎవడు తాగమన్నాడు? రోజూ పెద్ద మోతాదులో (2-3 పెగ్గుల విస్కీ లేదా తత్సమాన) డ్రింక్ చేసే వాళ్ళు డాక్టర్లకి బోల్డు పని, ఆదాయం కల్పిస్తారు, నపుంసకత్వ చికిత్స కోసం క్యూ కడుతూ! ఎప్పుడైనా కంపెనీ కోసం ఒకటో అరో పెగ్ తీసుకుంటే నష్టమేం లేకపోవచ్చు కాని అది అలవాటుగా పరిణమించకుండా కంట్రోల్ చేసుకోండి.

## ఆహా ఆ ప్రకృతి అందం చూడు !

తూరుపు దిక్కున ఉదయిస్తున్న సూర్యుడి కిరణాల అందాల తాకిడికి బుగ్గలు సిగ్గులవుతున్న ఆకాశాన్ని, రాత్రంతా ఏం శ్రమ పడిందో ఏమో ఒళ్లంతా ఆ చెమట చూడు అనిపించే పచ్చటి నేలనీ.. పక్షుల కిలకిలలూ, సూర్యుడి కంటే నాలుగు గంటలు ముందే లేచి అతని కంటే వేగంగా ఉద్యోగాలకి పరుగులెత్తే ప్రజల తెల్లవారురుఝాముఘోషనీ... మొత్తం మీద ప్రకృతిని, సంగీతాన్ని, ఆస్వాదించడం అలవరచుకోండి. అన్నిటికీ మీ మనసు పరవశిస్తుంది.

నడివయసులో సెక్సుసమస్యలకి కారణమైన యాంత్రికతా, నిస్త్రాణ, టెన్షను, ఇద్దరం కలిసి గడిపే సమయం తక్కువగా ఉండడం, ప్రొఫెషన్‌లోని ఒత్తిడులూ ఇలాంటివేవీ మనసుని బాధించకుండా చేస్తుంది - ఈ ప్రకృతి ఆస్వాదన. మనసు తేలిగ్గా ఉంచుకుంటే మానసిక (సెక్సు) సమస్యలు దగ్గరికి రావు! ★


**సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న**

**పురుషుల కోసం...!**
న్యూట్రాస్యూటికల్స్

వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ ఎఫ్‌టి-ఎమ్

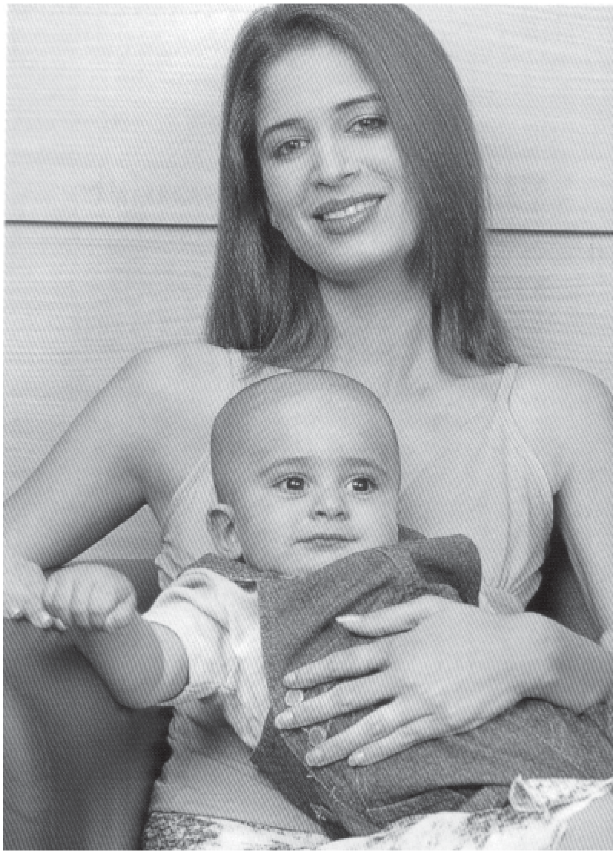
పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

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***



# సంతానం కలగాలంటే...?

**నూ**టికి 15-20 మంది దంపతులకి పిల్లలు పుట్టక పోవడమో, ఆలస్యంగా పుట్టడమో జరుగుతోంది. సంతానం కలగక పోవడానికి

- ✦ 33% కేసుల్లో లోపం పురుషుడి లోనూ
- ✦ 25% కేసుల్లో లోపం స్త్రీలోను
- ✦ 25% కేసుల్లో లోపం యిద్దరిలోను ఉంటుండగా
- ✦ 17% మంది విషయంలో కారణాలు అంతుచిక్కటం లేదు.

మగవాళ్ళ దోషాల గురించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం

- ✦ 12% మందిలో వెరికోసిల్
- ✦ 10% మందిలో బీజాల వైఫల్యం
- ✦ 7% మందిలో ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశ వ్యాధులు
- ✦ 6% మందిలో వీర్యకోశ నిర్మాణంలో దోషాలు
- ✦ 4% మందిలో వీర్య ద్రవంలో లోపాలు
- ✦ 4% మందిలో వీర్య కణాలకు చురుకుదనం చాలకపోవడం
- ✦ 3% మందిలో వీర్య వ్యతిరేక ఏంటీ బాడీలుండటం
- ✦ 2% మందిలో సెక్సు సమస్యలు
- ✦ 1% మందిలో వీర్య కణాలు అసలే ఉత్పత్తి కాకపోవడం
- ✦ 4% మందిలో హార్మోను దోషాలు ఉండటం
- ✦ 47% మందిలో కారణం తెలియక పోవడం జరుగుతోంది!

## సెక్సు సమస్యల వల్ల ఇన్ఫెర్టిలిటీ

- ✦ సరైన టైంలో సెక్సులో పాల్గొనక (పాల్గొనటం కుదరక)
- ✦ తగినంత వ్యవధిలో సెక్సులో పాల్గొనక
- ✦ సరైన రతి భంగిమలు అనుసరించక
- ✦ దంపతుల మధ్య సెక్సే కుదరక
- ✦ అతిశీఘ్రస్కలనం, స్కలనం జరగక పోవడం (Non-Consummation of marriage), నపుంసకత్వం, పరాంగ్ముఖ (రిట్రోగ్రేడ్) స్కలనం లాంటి సెక్సు సమస్యల వల్ల నూటికి 3% మంది పురుషులు సంతానం కనలేకపోతున్నారు.

ఈ రంగంలో అభిసారిక ఎనలేని కృషిచేసిన వైనం పాఠకులకు తెలియనిది కాదు.

సగటున ఏడాదికి 480-600 మంది నిస్సంతులైన పాఠకుల ఇళ్ళలో పసి పిల్లల చిరునవ్వుల దివిటీలు వెలిగించగలగటం నిజంగా మా అదృష్టం. రాష్ట్రాంతరం నుంచీ, రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక మూలనుంచీ ఫోనో, ఉత్తరమో 'మీ వైద్యం వల్ల మాకు సంతానం కలగబోతోంది' అని ఒక శుభవార్త మోసుకొచ్చినప్పుడల్లా మనసు సంతోషంతో పులకరిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించ డానికి కొత్త స్ఫూర్తి నిస్తూంటుంది.

## కొన్ని సూచనలు పాటించాలి

పెళ్ళయి ఏడాది గడవనున్నా, తమ వయసుకి రజతోత్సవం జరిగిపోయినా సంతానం ఆశించే పురుషులు (స్త్రీలు కూడా) కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

✦ పొగాకు ఏ రూపంలోనూ తీసుకోవద్దు (సిగరెట్, బీడీ, చుట్ట, కారా (జర్దా) కిళ్ళీ, గుట్కా, పాన్‌మసాలా, తంబాకు పొడరు, ముక్కుపొడుం (నశ్యం)- అన్నీ

నిషేధమే.

✦ ఆల్కహాలు పరమ నిషేధం (సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, జిన్, రమ్ము వగైరాలే కాదు బీరు కూడా తాగవద్దు).

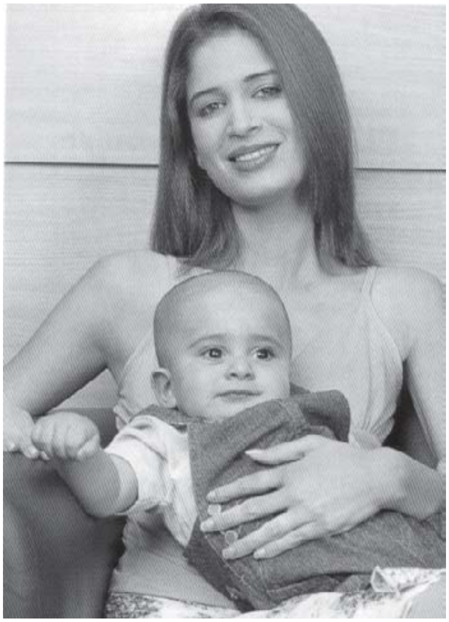
✦ మాదక ద్రవ్యాలు వీర్య కణాలను పాడుచేస్తాయి. అవి అలవాటుంటే తక్షణం మానుకోవాలి. అందుకు డీఎడిక్షన్ సెంటర్ల నుంచి కాని యితర ప్రొఫెషనల్స్ నుంచి కాని సహాయం తీసుకోవాలి. ఎవరంతట వారు మానడం కష్టం.

✦ డాక్టరు ప్రిస్క్రయిబ్ చెయ్యకుండా అనవసరంగా ఏ మందులూ వేసుకో కూడదు. కడుపులో అల్సర్లకి వాడే మందులూ, కీళ్ళవాతపు మందులూ, యాంటీడిప్రసెంట్లు, సైకోట్రాపిక్ మందులు, కొన్ని శీఘ్రస్కలన నివారణౌషధాలు సెక్సు సమస్యల్ని సృష్టిస్తాయి, లేదా వీర్యకణాలను పాడు చేస్తాయి.

✦ సుఖ వ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులూ ఏం వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి పూర్తి కోర్సు వైద్యం తీసుకొని పోగొట్టుకోవాలి. (గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులు వీర్య నాళాలను మూసేసి సంతానం కలగకుండా చేస్తాయి).

✦ వృత్తిరీత్యా అధిక ఉష్ణోగ్రత లోనూ, రసాయనాల మధ్యా పనిచేసే వారికి వీర్య కణాల సంఖ్య, నిర్మాణం ఆరోగ్యకరంగా ఉండక పోవచ్చు. కనుక వారు పీరియాడికల్‌గా చెకప్ చేయించుకుని వీలైన సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

✦ జననాంగ దోషాలున్నట్టయితే (ఉదా : సూక్ష్మపురుషాంగం, కామపీఠంపై వెంట్రుకలు లేకపోవడం, వచ్చీ రానట్టుండటం, మూత్రనాళం సరైన చోట లేకపోవడం, వరిబీజం, హెర్నియా, వెరికోసిల్, బీజాలనొప్పి, సలుపు మొదలైనవి ఏమి ఉన్నా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.



✦ ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందకుండా, ఆడగొంతుతో, చిన్న బీజాలతో, పొడవు శరీరంతో లావుగా ఉంటారు కొందరు. అలాంటివారు కూడా వెంటనే (ఏ వయసు వారైనా) వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

✦ పెళ్ళయిన ఏడాది పాటు సెక్సులో (సగటున వారానికి 3-4 సార్లు) పాల్గొన్నా గర్భంరాని దంపతులు డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

## వీర్య పరీక్షకి సూచనలు

డాక్టరు తొలుత మగవాడికి సెమెన్ టెస్టు చేయిస్తాడు. అందుకుగాను మీరు 2-4 రోజులపాటు సెక్సులో, హస్త ప్రయోగంలో, నిద్రలో స్కలించకుండా ఉండి... అప్పుడు వీర్యం సేకరించి టెస్టుకి యివ్వాలి.

హస్త ప్రయోగం ద్వారా వీర్యం సేకరించటమే బెస్టు. వీర్యాన్ని కండోమ్ (నిరోధ్)లోకి కాకుండా శుభ్రమైన పొడి, వెడల్పాటి గాజు సీసాలోకి సేకరించాలి. వీర్యం బయట చిందిపోతే ఎంత కొంచెం చిందిపోయినా సరే- టెస్టుకి పనికిరాదు. మరో 3-4 రోజులు పోనిచ్చి మళ్ళీ ప్రయత్నించాలి. వీర్యం సేకరించిన అరగంటలో టెస్టు చేయించాలి.

## మంచి వీర్యం లక్షణాలు

ఆ **వీర్యం** సుమారు 1.5-3 మి.లీ. ఉండి **అరగంటలో అది పలచబడి, నీరైపోవాలి.** దాని pH 7.2 to 8.0 ఉండాలి. చీము రంగులో కాని, ఎర్రగా కాని ఉండకూడదు. దాన్లో కనీసం 1 మి.లీ కి 30 మిలియన్లపైన వీర్యకణాలు, వాటిల్లో 50% కి ఆరోగ్యకరమైన నిర్మాణము, 30% చురుకైన ఫార్వర్డ్ కదలికా ఉండాలి. చీము కణాలు, రక్త కణాలూ అతిస్వల్పంగా తప్ప ఎక్కువ ఉండకూడదు. ఫ్రక్టోజు మొ॥ రసాయనాలు సరైన రాశిలో ఉండాలి.

వీర్యంలో ఏంటీబాడీలు ఉండకూడదు. గిరికీలు కొట్టే వీర్య కణాలు, గుంపులుగా అతుక్కుపోయే వీర్య కణాలూ ఉండటం మంచిది కాదు.

## చికిత్స

మందులతో చికిత్స అనేకమందిలో సత్ఫలితాలిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో - అంటే వీర్యోత్పాదక కణాలు అసలే లేనప్పుడు, లేదా అవి ఉత్పత్తి సామర్ధ్యాన్ని శాశ్వతంగా కోల్పోయినప్పుడు, జన్యు దోషాలు మొ॥వి ఉన్నప్పుడు - వైద్య చికిత్స వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. వీర్య కణాల ఉత్పత్తి మామూలుగానే ఉండి అవి బయటికొచ్చే మార్గం మూసుకోవడం వంటి సందర్భాల్లో మందులు పనికిరావు. శస్త్రమే (ఆపరేషనే) అపుడు సరైన చికిత్స.

అలాంటి క్లిష్ట సందర్భాలు మినహా, గుర్తించగలిగిన వీర్య దోషాలున్న అనేక మంది పురుషుల్ని వైద్యం ద్వారా తండ్రుల్ని చేయగలం.

## ఎన్నాళ్ళు?

ఔషధ చికిత్స అవసరపడే వారికి చికిత్స ఫలితాలు బయట పడటానికి సుమారు 3 నెలలు వ్యవధి పడుతుంది. ఎందుకంటే వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి సగటున 74 రోజుల కాలం పడుతుంది. అవి స్థలించబడాల్సిన చోటుకి చేరడానికి మరో 10-14 రోజులు పడుతుంది. ఇవాళ వీర్యంలో విడుదలైన కణాలు సుమారు 84-88 రోజుల క్రితంవన్నమాట!

కనుక వీర్య దోషాలున్నవారు కనీస పక్షం 3 నెలల నుంచి 6 నెలల పాటు మందులు వాడాలి.

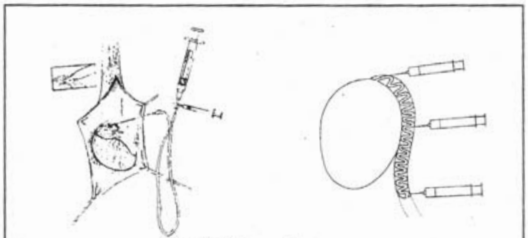
## దేనితో?

చికిత్స కొచ్చేసరికి సందర్భాన్ని బట్టి చికిత్స మార్గం ఎంచుకుంటారు. హార్మోను లోపాలున్న వారికి హార్మోన్లను ఇంజెక్షను/మాత్రల రూపంలో ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. హార్మోను అధికంగా ఉన్నవారికి వాటిని తగ్గించేందుకు మందులిస్తారు.

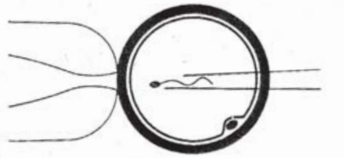
జననావయవాలకు ఇన్ఫెక్షను సోకితే సెమెన్ కల్చరు, యాంటిబయోగ్రామ్ చేయించి తగిన మందులిస్తే సాఫల్యశక్తి తిరిగి వస్తుంది. సాధారణంగా వీర్యంలో 5/hpf కన్నా అధికంగా చీము కణాలుంటే ఇన్ఫెక్షనుందని గుర్తించవచ్చు. యాంటీ బయాటిక్ చికిత్స 2-4 వారాలపాటు భార్యాభర్తలిద్దరికీ చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది.

స్కలన దోషాలుంటాయి కొందరికి. డయాబిటిస్ వల్ల, ఇతరేతర కారణాల వల్ల వీర్యం బయటికి కాకుండా పురుషుడి మూత్రాశయంలోకి విడుదల అవుతుంది.

ఇలా లోలోపలే అయ్యే స్కలనాన్ని రిట్రోగేడ్ ఇజాక్యులేషన్ అంటాం. దీని వల్ల పురుషుడికి రతిలో తృప్తి కలుగుతుంది కాని వీర్యం విడుదల కాదు. సింపథోమైమెటిక్ ఏజెంట్లు వగైరా మందులతో చికిత్స వల్ల ఈ సమస్య తీరుతుంది.



ఎపిడిడైమిస్‌నుంచి మైక్రోసిరెంజి ద్వారా వీర్యకణాలను సేకరించడం



మైక్రోనీడిల్ ద్వారా వీర్యకణాన్ని అండకణంలోకి చొప్పించడం

వీర్యకణాలు పెరగడానికి రిషిఫార్మా ఔషధాలు మంచి ఫలితాల నిస్తున్నాయి.. పురుషుల వంధ్యత్వ సమస్య విషయంలో మా చికిత్స సలహాలు వేలాది మందికి ఫలించాయి!

## చికిత్సలేని పరిస్థితులు

కాని, ఎంత గొప్ప వైద్యం కూడా అందరికీ ఫలించదు కదా! ఫలిస్తుందనుకోవడం, ఫలించాలనుకోవడం దురాశ కూడా! ఉదాహరణకి వీర్యంలో అసలే కణాలు లేనివారుంటారు (azoo-spermia), వీర్యమే విడుదల కానివారు (aspermia) ఉంటారు. ఇలాంటివారికి వైద్య చికిత్స/శస్త్ర చికిత్స కొద్ది మందికే ఫలిస్తాయి. మిగతా వారికి ఫలించవు.

## ఆధునిక చికిత్స

అలాంటి వారిలో కొందరి బీజాలను హార్మోనుల ద్వారా ప్రేరేపించి వీర్య కణాలను అల్ప సంఖ్యలో అపరిపక్వ స్థాయిలోనైనా ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. (అది కూడా అందరికీ సాధ్యం కాదు. వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేయగల టిష్యూ డేమేజి కాకుండా ఉన్నవారికే వీలవుతుంది). అలా ఉత్పత్తి అయిన వీర్య కణాలని కాని, వాటి మాతృకల్ని కాని మైక్రో నీడిల్ ద్వారా బీజాల నుంచి (ఎపిడిడైమిస్ నుంచి) సేకరించి వాటిని ప్రత్యేక కల్చరు ద్రావణాల్లో పరిపక్వమయ్యేలా చేసి, లేబరేటరీలో స్త్రీ అండకణం లోపలికి విడిచి పెడతారు. ఇలా అండకణం లోపలికి వీర్య కణాన్ని ప్రవేశ పెట్టడాన్ని ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection) అంటాం. లేదా MIST (Micro Insemination Sperm Transfer) అంటాం.

అత్యల్ప సంఖ్యలో తయారయ్యా, అవనట్టుండే ఈ వీర్య కణాలను సేకరించడానికి ప్రస్తుతమున్న పద్ధతులు:

MESA (Micro Epididymal Sperm Aspiration)

MAESA (Macro Epididymal Sperm Aspiration)

PESA (Percutaneous Epididymal Sperm Aspiration)

TESE (Testicular Sperm Extraction)

SPERB (Sperm Retrieval from the Bladder)

VASA (Vasal Sperm Aspiration) (వేసక్టమీ రివర్సల్ ఫెయిలయిన వారికి).

ఈ విధానాల వినియోగానికి మొత్తం ఖర్చు (విధానాన్ని బట్టి) నెలకు రూ. 1,50,000 నుంచి 2 లక్షల పై చిలుకు ఉంటోంది! (IVFతో సహా). సామాన్యునికి ఈ విధానాలు ప్రస్తుతంలో అందని ద్రాక్షలే కాని భవిష్యత్తుమాత్రం ఆశావహమే. ★

# పిల్లలు పుట్టకపోవడం వల్ల కూడా సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయా?

పెళ్ళి చేసుకున్న ప్రతి యువతీ యువకులూ తమకి త్వరలో కలగబోయే సంతానం గురించీ, ఏర్పడబోయే కుటుంబం గురించీ ఎన్నో బంగారు కలలు కంటారు.

పెళ్ళయిన ఒక నెలలోనే నూటికి 25% మంది కలలు పండి గర్భధారణ జరుగుతుంది. 6 నెలలు కాపురం చేసుకునే సరికల్లా 63% మంది కొత్త దంపతులు తల్లిదండ్రులు కాబోతున్నట్టు గ్రహిస్తారు. ఏడాదికల్లా కొత్తగా పెళ్ళయిన వారిలో 80% మంది సాఫల్య మార్గంలో పడిపోతారు. మిగిలిన 20% మందికీ ఆందోళన, ఆదుర్దాలు ప్రారంభమవుతాయి. (ఏ కుటుంబ నియంత్రణా పాటించకుండా రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనే కొత్త దంపతుల విషయమే మనం చెప్పుకుంటున్నాం.)

కుటుంబ నియంత్రణ పాటించే వారు అది మానేసినాక ఏడాదిన్నర కాలం వరకూ గర్భం కోసం ఎదురుచూడవచ్చు. అయినా రాకుంటేనే వారు వైద్య సహాయం కోసం ఆలోచించాలి.

(దంపతుల వయసు 30 పైబడితే కుటుంబ నియంత్రణ పాటించక పోవడమూ, పాటిస్తే ఏడాదిన్నర ఎదురు చూడకుండా ఆ లోపే వైద్య సహాయం పొందడమూ మంచిది. అదలా ఉంచండి)

మన ప్రాంతంలో కొత్త దంపతులకన్నా వాళ్ళ తల్లిదండ్రులే మనవల కోసం ఎదురు చూడటం ఎక్కువ. పెళ్ళి అనే శుభకార్యం జరిగిన యింట ఆ వెంటనే గర్భధారణ అనే శుభవార్తని కూడా వినడానికి ఆపులు ఉవ్విళ్ళూరుతూంటారు. వీలైనప్పుడల్లా వాకబు చేస్తుంటారు ఎంతవరకూ వచ్చిందని! ఈ పలకరింపులు కొత్తగా పెళ్ళయిన వారికి పన్నీటి చిలకరింపులా అనిపించి పులకరింపజేసి, అదే రానురాను అవే ఆమ్ల వర్షంలా బాధ పుట్టిస్తాయి.

తమతో పాటే పెళ్ళయిన వారంతా ఒకరొకరుగా గర్భం ధరిస్తున్నట్టు వార్త వస్తుంటే ఒకొక్క వార్తా ఈ దంపతుల్లో ఆదుర్దాని పెంచేస్తుంది. తమకెప్పుడు కలుగుతుందా అని ఆరాటం, కలగదేమోననే సందేహం తలెత్తుతుంటాయి. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్తే మంచిదన్న భావం ఇటు ఆ దంపతులకీ, అటు వాళ్ళ తల్లిదండ్రులకీ కూడా కలుగుతుంది.

### ఆత్మ శోధన

ఈలోగానే సాధారణంగా చాలా మంది దంపతుల్లో రకరకాల పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. ఇద్దరికిద్దరూ ఆత్మ పరిశోధనలో పడతారు. ఎవరిలో లోపం ఉందో అని మనసు వెతుకులాడుతుంది. కొంపతీసి తమదే లోపమైతే? అని ఆందోళన కలుగుతుంది. తన భార్య/భర్త రియాక్షన్ ఎలా ఉంటుందో? అత్త మామలేమంటారో. యితరులలో ఏ విధంగా చుకలన అవుతామో? అనే భయాలు మొదలవుతాయి.

**ఎదుటి వారిలో లోపం ఉంటే?** అప్పుడు రియాక్షన్స్ మరోలా ఉంటాయి. తనలో లోపం లేనందుకు తేలిగ్గా ఊపిరిపీల్చుకుని లోపం ఉన్న ఎదుటి వారికి మానసికంగా ఆసరా యివ్వడానికి సిద్ధపడతారు కొందరు.

కొందరు అందుకు భిన్నంగా తన భర్త/భార్య వల్ల తనకి సంతాన యోగం లేకుండా పోతోందని ఆక్రోశిస్తారు. లేదా ఆగ్రహిస్తారు. లేదా తూలనాడతారు.

అంతఃసంఘర్షణ ఒకోసారి యిలా బాహ్యంగా కొట్లాడుకోవడానికీ, పరస్పరం అవమానించుకోవడానికీ, ఇంకోపెళ్ళి చేసుకుంటానంటూ మరో కొత్త క్షోభని కూడా ప్రవేశపెట్టి మనశ్శాంతిని, భద్రతాభావాన్ని ఛిద్రం చేయడానికీ దారితీస్తుంది. ఆస్తిపాస్తుల పంపకాలు కూడా పిల్లలున్న వారికీ, లేనివారికీ వేర్వేరుగా జరుగుతున్న సందర్భాలున్నాయి.

మొత్తానికి ఇలా ఒక పక్క వంధ్యత్వ సమస్య తలెత్తుతూనే అనేక విషమ పరిస్థితులకి (వెంటనే కల్పించక పోయినా) నాంది పలుకుతుంది.

ఈ రకం పరిస్థితులు

ప్రారంభంలోనే కాని, ముదిరేకొద్దీ కాని మనసుపై భారాన్ని పెంచి సెక్సు సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

## ఏమిటా సెక్సు సమస్య?

ముందన్నట్టుగా - సెక్సులో పాల్గొనడంలో స్పాంటేనిటీ పోతుంది. కోరిక కలిగినప్పుడల్లా మీద పడే రోజుల స్థానే ఏ రోజు కలిస్తే గర్భం వస్తుందో లెక్కకట్టుకుని ఆ రోజుల్లోనే కలవడం ప్రారంభమవుతుంది.

తమ యిష్టం, తమ కోరిక ప్రకారం కాకుండా 'డాక్టరు యిష్ట' ప్రకారం కలవాల్సి రావడంతో సెక్సులోని ఆనందం కొంత పలచబడి పోవడం సహజం. భార్యాభర్తల మధ్య యాంత్రికత పెరగడం సామాన్యం.

ఇదే సమయంలో కొంతమంది దంపతుల మనసుల్లో తమ గత జీవితపు అలవాట్ల గురించి పశ్చాత్తాపం, అవేమైనా కారణమేమోననే చెప్పుకోలేని ఆవేదన మొదలవుతాయి.

హస్తప్రయోగమా, పరస్త్రీ/పురుష సంపర్కమా? జననాంగ వ్యాధులా? గతంలో తను ఎవరికైనా తలపెట్టిన అపకారమూ వగైరాలా? ఏది కారణం? అంటూ మనసు ఘూర్ణిల్లుతుంది. అపరాధ భావం మొదలవుతుంది.

సంతానం కాకపోవడానికి లోపం తమలో ఉందని తెలిస్తే పురుషులు అసమర్థులమనే భావనకి లోనవుతూండటం చూస్తున్నాం. సహేతుకం కాకపోయినా ఆత్మన్యూనతా భావానికీ, అపరాధభావానికీ, అసమర్థభావానికీ, తుదకి లైంగిక సమస్యలకీ లోనవడం చూస్తున్నాం.

"నా భార్య నన్ను ఏమీ అనకపోయినా ఆమె కళ్ళు 'నువ్వే కారణమని' నాకేసి చూస్తున్నట్టుంది'' అన్నాడొక పాఠకుడు.

## మీ చేతుల్లో లేదు

సంతానం కలగడం ఆలస్యం కావడం, అసలే కలక్కపోవడం ఎవరికి వారు కావాలని కొనితెచ్చుకునేది కాకపోయినా సంతాన లేమివల్ల సామాజికంగా వారు ఎదుర్కొనే చిన్నచూపు, అవమానమూ భరించలేక ఎక్కువమంది మానసిక వత్తిడికి, సెక్సు సమస్యలకీ లోనవుతున్నారు.

సంతానం కలగకపోవడాన్ని పురుషత్వ లోపంగా భావించి లేని సెక్సు సమస్యల్ని తెచ్చుకునే మగవాళ్ళు, స్త్రీత్వలోపంగా భావించి సెక్సు కోరికల్ని, స్పందనల్ని పోగొట్టుకుని జడులుగా మారిన ఆడవాళ్ళు కోకొల్లలంటే నమ్మండి.

శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో కూడా యిదే తేలింది. "మెడికల్ ఏస్పెక్ట్స్ ఆఫ్ హ్యూమన్ సెక్సువాలిటీ" పత్రికలో డా॥ డిబ్రావ్నర్ రాస్తూ "నిస్సంతు దంపతుల్లో ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలు రెండు : 1.కామవాంఛ తగ్గడం 2. కామ స్పందనలు బలహీనమవడం -

వీటికి ఒక కారణం సంతానం యింకా కలగటం లేదనే విచారమూ, నిష్ఫలమైన సెక్సు చేసుకోవడం మాత్రం ఎందుకు? అనే నిర్లిప్తతా కాగా మరో కారణం, వైద్యశాస్త్రమేనని చెప్పాలి.

ఏ రోజున, ఏ పద్ధతిలో ఎన్నిసార్లు కలవాలో కేలండరు ప్రకారమే తప్ప కోరిక ప్రకారం కాకపోవడంతో ఏర్పడిన యాంత్రికతే సెక్సు సమస్యలకి పెద్ద కారణం'' అన్నారు.

హైదరబాదులో ఒకామె మాతో అన్న మాటలు మా మనసులో ఉండిపోయాయి. "పెళ్ళయి ఎనిమిదేళ్ళ యింది. పిల్లలు పుట్టలేదు. పరీక్షల కోసమని డాక్టర్లు నా వంటిమీద చెయ్యని పరీక్షలేదు. చెయ్యని ఆపరేషను లేదు. నా భర్తకే స్వంతమనుకున్న నా శరీరాన్ని పదిపదిహేను మంది డాక్టర్ల ముందు వెల్లడి చేయాల్సివచ్చింది. వైద్య పరీక్షలకే అయినా, ప్రైవసీ అనేది నా శరీరానికి లేకపోయిందే, డబ్బిచ్చి ప్రయోగశాలలో ఎలకలా మారి... అయినా సంతానం లేకుండా మిగిలానే అనే ఆవేదన నన్ను దహిస్తుంది.''

ఈమె భావాలు నిర్హేతుకంగా ఉన్నా, ఒకొక్కరి భావ పరంపర ఏ రూపంలో మళ్ళుతుందో అనేది ఈమె మాటల ద్వారా తెలుస్తుంది.

సంతానం కలగకుండా ఎన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తాయో, అంతగానూ కొందరు దంపతుల్లో సెక్సు సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొందరు తమ పరిస్థితులకి రాజీపడి యథావిధిగా కాపురం చేసుకుంటారు. కొందరి కలలు ఈలోగా ఫలించి కథ సుఖాంతమవుతుంది.

సంతానం కలగడం ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ స్త్రీలలో కామవాంఛ, స్పందనలతో పాటు భావప్రాప్తి సంఖ్య కూడా తగ్గుతోందని పరిశోధకులు తెలియ జేసారు. అయితే యిది శాశ్వతమైన సమస్యకాదు. పరిస్థితులకి రాజీపడినా, సంతానం కలిగినా మళ్ళీ పూర్వపు స్థితి వచ్చేస్తుంది.

ఇంకో పెద్ద సెక్సుసమస్య ఏంటంటే రానురాను సంతానంలేని దంపతుల మధ్య "ప్రణయకళ" తగ్గిపోయి త్వరగా అసలు వ్యవహారంలోకి దిగిపోవడం

జరుగుతూంటుంది. అది చాలా తప్పే అయినా టైం టేబుల్ ప్రకారం కలవాల్సి రావటంతో నెలకొన్న యాంత్రికత ప్రభావమిది. ఇరువురూ ప్రణయకళని ఆనందించే మూడ్‌లో ఉండరు. '(నాశరీరంతో) నీకు ఏది కావలిస్తే అది చేసుకో. నన్నింకేం బాధపెట్టకు. పిల్లలు పుడితే అదే పదివేలు' అన్నట్టుగా మారుతాయి కొన్ని దాంపత్యాలు.

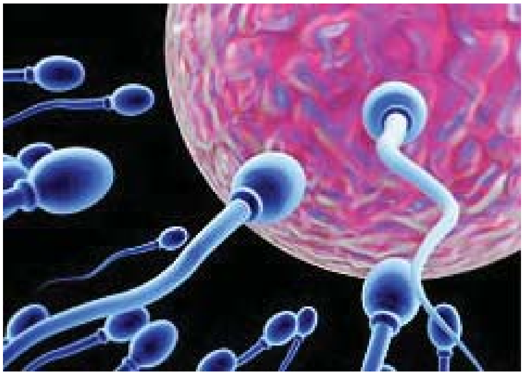
సంతానలేమి అనుభవిస్తున్న మగవాళ్ళు కొందరు లేబరేటరీలో వీర్యం తీయాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా వేదనకి లోనవుతారు. కొందరైతే "తమలోనే లోపం ఉండి అది కాస్తా బయటపడు తుందేమోననే' అనే ఆందోళనకి లోనవడం, అందుకని ఎన్నో వంకలు చెప్పి వీర్యపరీక్షని తిరస్కరించడం చూసాం. లోపం రెండో వాళ్ళమీదకి నెట్టడం కూడా సాధారణమే.

ఇక పరవీర్యదానం ద్వారా తప్ప సంతానం కలగని వారి మానసిక పరిస్థితి మరికొన్ని విధాలుగా ఉంటుంది. తమ వీర్యం పనికిరాదని తెలిసిన భర్తలు కొందరు స్తంభన వైఫల్యాలు ఎదుర్కొంటారు. పరవీర్యదానం పొందడంతో సంతానం లేదన్న సాంఘిక అవమానం తప్పి కొందరు యథాస్థితికి వస్తారు. తమది కాని వీర్యంతో తమ భార్య (తమ యిష్ట ప్రకారమే అయినా) గర్భం ధరించడం కొందరి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసి సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తుంది.

మొత్తం మీద సంతానసమస్య కేవలం అక్కడితో ఆగిపోకుండా సెక్సుమీద యిన్ని రకాలుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది.

★

# "ప్రతిరోజూ సెక్స్ - వీర్యకణాలకు బెస్ట్ ?"



సెక్సులో ఎన్నిరోజుల కొకసారి పాల్గొంటే మంచిది? ఏది సరైనది అని అడుగు తుంటారు చాలామంది. 'మీ మనసు, శరీరం కలిసి కోరినన్ని సార్లు !' అని జవాబు చెబుతాం!

మనసుకి ఆశ ఎక్కువ ఉంటుంది. అది ఎక్కువ సార్లు సెక్సు కోరుతుంది. అందుకు శరీరం సిద్ధంగా లేకపోవచ్చు! అలాగే ఒకోసారి శరీరం సిద్ధంగానే ఉన్నా మనసు యిష్ట పడకపోవచ్చు. రెండూ సంసిద్ధతని వ్యక్తం చేసినన్ని సార్లు - యిద్దరికీ ఓకే అయితే - అది ఓకేనే!

అయితే పిల్లలు కొద్దిగా లేటయిన వారికి మాత్రం కొన్ని రోజుల్లో రోజువిడిచి రోజు ఒక్కసారికి మించకుండా కలవమని చెపుతాం. అదేమీ రూలు కాదు కాని, కొన్ని శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఆధారంగా అది ఉత్తమమైన ఫలితాలిస్తుందని తేలింది.

అయితే- పురుషుల వీర్యకణాల లోపం కారణంగా సంతానం కలగని వారు ప్రతిరోజూ ఒకసారి చొ॥న 7 రోజుల పాటు రతిలో లేదా యితరత్రా వీర్యాన్ని స్ఖలించేస్తే - వీర్యకణాల లోపలి జన్యుపదార్థం (DNA) డేమేజి తగ్గి అవి ఫలవంతమవుతా యంటున్నారు డా॥ డేవిడ్ గ్రీనింగ్. 'నదిని ప్రవహించ నివ్వండి' అనే అర్థం వచ్చే శీర్షికతో ఈ ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకుడు నెదర్లాండ్స్‌లో జరిగిన ఓ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఈ విషయాన్ని ప్రతిపాదించాడు.

ఈయన సంతానం లేని 118 మంది పురుషుల వీర్యకణాలను పరిశీలించి వాటిలో 15% పైగా కణాలలో DNA డేమేజి గమనించాడు. వారికి వరుసగా 7 రోజులపాటు స్ఖలించమని సూచించి, అటుపై మళ్ళీ వీర్యపరీక్షలు చేస్తే 81% మంది పురుషుల్లో DNA డేమేజి తగ్గిపోయిందట. వీర్యకణాల చురుకుదనం కూడా కొద్దిగా మెరుగయిందట.

అయితే ఈ సలహా వల్ల కణాల నిర్మాణం మెరుగైంది సరే, ఎంతమందికి సంతానం కలిగిందనే దానికి జవాబింకా లేదు.

వినడానికి బాగానే ఉన్నా - రోజూ రతి/స్ఖలనం చాలా మంది పురుషులకి సాధ్యం కాదు. రోజూ రతి వల్ల వీర్యకణాల్లో DNA డేమేజి తగ్గినా, కౌంటు, పరిపక్వత తగ్గిపోవడం సమస్య ఉంది.

అసలే కణాలు తక్కువగా ఉండేవారికి ఈ పద్ధతి సుతలామూ పనికిరాదు. కనుక ఈ పరిశోధనని ప్రస్తుతం కాగితాలవరకే పనికొచ్చేదిగా భావించడం మంచిది.

# స్త్రీలలో అవాంఛనీయ రోమాలు!

కొంతమంది స్త్రీలకి చెంపలపై, గెడ్డంమీద, మెడ ఎగువన, పై పెదవి మీద దట్టమైన రోమాలు చూస్తుంటాం. కనీకనబడని నూనూగు వెంట్రుక లుండాల్సిన చోట నల్లటి ముతక వెంట్రుక లుండటం స్త్రీ అందానికీ, ఆత్మ విశ్వాసానికి, స్వీయ చిత్రానికి (సెల్ఫ్‌యిమేజ్) దెబ్బతగిలే అంశం.

కొంతమంది వీటిని పట్టించుకో కుండా మనసుని క్షోభపెట్ట నీయకుండా - బ్రతికేస్తారు. కొందరు చాలా ఫీలై మానసిక ఆవేదనకు, ఆత్మనూన్యతకు, సిగ్గుకూ లోనవుతారు. అందరితో కలవవడానికి సంకోచిస్తారు.

పురుషులకి మొహం, మెడ, వీపు, ఛాతీలపై వెంట్రుకలు ఎలా వస్తాయో, స్త్రీలకి ఆయా స్థానాల్లో ఇలా నల్లని వెంట్రుకలు రావడాన్ని హిర్సుటిజమ్ అంటాం. హిర్సుటిజమ్ అల్ప, మధ్యమ, అధిక స్థాయిలలో ఉండొచ్చు.

❖ ఈ అవాంఛిత రోమాలు సాధారణంగా బహిష్టులు ముగిసే (మెనోపాజ్) వయసుకి దగ్గర పడుతున్నప్పుడు కనిపించినా, ఇవి యవ్వనం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకూ ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు.

❖ ఇలా వెంట్రుకలు పెరగడానికి ప్రధానకారణం పురుష హార్మోను.

❖ ప్రధానంగా పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సింద్రోమ్ (PCOS) వల్ల, అరుదుగా ఇతర కారణాల వల్ల స్త్రీలలో పురుష హార్మోను పాళ్ళు పెరుగుతాయి. PCOS వల్ల బహిష్టులు ఆలస్యం కావడం, స్థూల శరీరం ఏర్పడటం, సంతానం కలగక పోవడం, మొటిమలు, షుగర్ వ్యాధి కూడా కలుగుతాయి.

❖ ఎనబాలిక్ స్టిరాయిడ్ మందులు వాడేవారిలో కూడా ఇలా జరుగుతుంది.

❖ హిర్సుటిజమ్ స్వల్పంగా ఉన్న వారిలో మినహా- ఓమాదిరిగా లేదా ఎక్కువగా ఉన్న వారికి హార్మోను పరీక్షలు అవసరం. హిర్సుటిజమ్ అకస్మాత్తుగా ఏర్పడినా, వేగంగా పెరిగిపోతున్నా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

❖ హిర్సుటిజమ్‌తో బాటు ఇతరేతర సమస్యల్ని కలిగిస్తున్న మూల కారణాన్ని బట్టి డాక్టర్లు వైద్య చికిత్స చేస్తారు. దాంతో హిర్సుటిజమ్ ఇక ముందు కెళ్ళకుండా ఆగిపోతుంది. కాని, అప్పటికే వచ్చిన వెంట్రుకలు పోవు.

❖ ఆ వెంట్రుకల్ని వివిధ కాస్మెటిక్ పద్ధతుల్లో దశలవారీగా తొలగింప జేసుకోవాలి. కొందరు హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్ ఉన్న బ్లీచ్‌తో ట్రీట్‌చేసి వెంట్రుకల రంగు మార్చి అవి కనబడకుండా చేస్తారు.

❖ చర్మం నుంచి వెంట్రుకలు తరచు తొలగించుకోవడం (డెపిలేషన్), లేదా వెంట్రుకల కుదురునుంచి వెంట్రుకల్ని పెకలించడం (ఎపిలేషన్) కొందరు సూచిస్తారు.

❖ డెపిలేషన్‌కి రేజరు లేదా ఏనెఫ్రెంచ్ లాంటివి పనికొస్తాయి. ఎపిలేషన్‌కి వేక్సింగ్, ఫోర్‌సెప్స్‌తో వెంట్రుకల్ని తొలగించడం లాంటి పద్ధతులున్నాయి. వీటన్నిటికీ చిన్న చిన్న సైడ్ ఎఫెక్టులు ఉంటాయి.

❖ లేజర్ ఉపయోగించి డైరెక్టుగా వెంట్రుకల్ని తొలగించే ఫోటో ఎపిలేషన్ విధానాలు, ఎలక్ట్రాలసిస్ ఖర్చుతో కూడుకున్న పద్ధతులు. టైం ఎక్కువ పడుతుంది. వెంట్రుకలు మరీ ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు అనువుకాదు.

ఏది ఏమైనా ముఖం, గెడ్డం, మీసం, ఛాతీలమీద నల్లని వెంట్రుకలు మగవారిలా రావడం గమనించిన స్త్రీలు ఎంత త్వరగా వైద్య సహాయం పొందితే అంత సులువుగా సమస్యనుంచి బయట పడతారు.

ఇందుకోసం సంప్రదించాల్సిన స్పెషలిస్టు: గైనకాలజిస్టు, ఎండోక్రైనాలజిస్టు. ★

# సెక్సాలజీలో తొలిబీజాలు నాటిన ఆధునిక భారతీయులు

**డా॥ ఎ.పి.పిళ్ళై (1889 - 1956)**

గడిచిన శతాబ్దిలో పేరెన్నికగన్న భారతీయ సెక్సాలజిస్టుగా ఎ.పి.పిళ్ళై పేరు చెప్పుకోవాలి.

1889లో పుట్టిన డాక్టర్ పిళ్ళై OBE, MBBS డిగ్రీలు తీసుకొని బొంబాయిలో స్థిరపడ్డారు. 'సెక్సు' పదం చుట్టూ ఉన్న అభ్యంతరపు తెరల్ని తొలగించి, సెక్సాలజీకి ఇండియాలో గుర్తింపు తేవడానికి, అపరిమిత కృషి చేసి విజయం సాధించిన తొలి ఆధునిక భారతీయ సెక్సాలజిస్టు ఈయనే!

డా॥ పిళ్ళై మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో పాల్గొని, అప్పటి ఇండియన్ మిలటరీ సర్వీసులోంచి రిటైరయ్యాక మహారాష్ట్రలోని షోలాపూర్‌లో ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించారు. 1925లో బొంబాయి వచ్చేసి అక్కడ ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్, లైంగిక ఆరోగ్య రంగాల్లో స్పెషలిస్టుగా ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించి, తన శేష జీవితమంతా (1956 వరకు) సెక్సాలజీకే ధారపోసారు.

1943లో "డిజార్డర్స్ ఆఫ్ సెక్స్ అండ్ రిప్రొడక్షన్" అని పుస్తకం రాసారు. దాన్ని లండన్‌లోని లెవిన్ అండ్ కంపెనీ ప్రచురించింది.

డా॥ పిళ్ళై 'మనుషుల వ్యధలకి, సంసార సమస్యలకి ప్రధాన కారణం సెక్సు సమస్యలేనని' భావిస్తూ వచ్చారు. 1934లో Marriage Hygiene అని 1954లో Journal of Family Welfare అని పత్రికలు ప్రారంభించి సెక్సు విషయంలో జన సామాన్యాన్ని విజ్ఞాన వంతులు చేసేందుకు అవిరళ కృషి చేసారు. డా॥ పిళ్ళై కృషిని, ప్రతిభని సమకాలీన పాశ్చాత్యులెందరో హర్షించారు.

ఆల్బర్ట్ ఎల్లిస్ అనే ప్రసిద్ధ సైకో థిరపిస్టు (ఈయన 'రేషనల్ ఇమోటివ్ థిరపీ'ని ప్రవేశపెట్టిన వ్యక్తి) తో కలసి Sex, Society, Individual అనే పుస్తకానికి సంపాదకులుగా వ్యవహరించారు.

ఇండియాలో "సెక్సు - ప్రత్యుత్పత్తి" అనే అంశంపై తొలిసారిగా జరిగిన కాన్ఫరెన్సు 1953లో పిళ్ళై గారి ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాదులో జరిగింది.

1946లో డా॥ పిళ్ళై 'ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ సెక్సాలజీ' ప్రారంభించారు. అప్పటి వరకూ అలాంటి పత్రిక ఎక్కడా వెలువడలేదు. ఈ పత్రికలో ప్రపంచంలోని సుప్రసిద్ధ సెక్సాలజిస్టులు ఎందరో వ్యాసాలు రాసారు. "సెక్సాలజీ" అనే పేరుతో బాహాటంగా ఓ పత్రికకి పేరు పెట్టి నడపడమంటే 1940లలో దుస్సాహసమే!

డా॥ పిళ్ళై రచనలు అప్పట్లో చాలా ప్రామాణికమైనవి. The Art of Love & Sane Sex living, Ideal Sex Life, Birth Control Simplified, Sex Knowledge for Boys & Adolescents, Sex Knowledge for Girls and Adoloscents పుస్తకాలు దేశ వ్యాప్తంగానే కాక ప్రపంచం మొత్తం మీద గౌరవం సంపాదించాయి.

**ప్రొఫెసర్ ఆర్.జి.కార్వే (1882-1953)**

ఈయన మేథమేటిక్స్‌లో ప్రొఫెసరు. అయితేనేం? సెక్సు విజ్ఞానం పట్ల ఆసక్తి కొద్దీ, ఆ రంగంలో కృషి చేసి సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ అందించడం, ఫామిలీ ప్లానింగ్‌పై అవగాహన కల్గించడంలో కృతకృత్యులయ్యారు.

ఆయనకు పిల్లలు లేనప్పటికీ 'వేసక్టమీ' చేయించుకుని వేసక్టమీ అంటే భయపడే వారి అపోహలని తొలగించే ప్రయత్నం చేసారు.

డా॥ పిళ్ళై, కార్వేల కృషి ఫలితంగా బొంబాయిలో సెక్సు సమస్యలకి, లైంగిక వ్యాధులకి అనేక క్లినిక్‌లు వెలిసాయి.

**చలం (1894-1979)**

20వ శతాబ్దిలో తెలుగులో సెక్సు ఎడ్యుకేషన్‌ని అందించిన తొలి వ్యక్తిగా 'చలం' (గుడిపాటి వెంకట చలం) ని పేర్కొనాలి. ఆయన చేసిన కృషి ఎంత గొప్పదో లైంగిక అపోహలు తొలగడానికీ, ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ పై సదవగాహన కలగడానికి ఒక సంఘ సంస్కర్తగా ఆయన చేసిన కృషి అంత గొప్పది.

స్త్రీ స్వేచ్ఛ, వివాహబంధం, శృంగారం, ప్రేమ, శృంగార జీవనం, కామోద్రేకం, దాంపత్య సుఖం, సుఖ రోగాలు, చిన్న పిల్లలకు సెక్సు విజ్ఞానం, గర్భం, గర్భస్రావం, గర్భనిరోధక మార్గాలు, వంధ్యత్వం... లాంటి విస్తృతమైన టాపిక్స్‌ని కవర్ చేస్తూ అత్యాధునిక ధోరణిలో వ్రాసాడాయన. ఆనాడు చలం రచనల్లో ఇప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ చదవాల్సిన అమూల్యమైన అంశాలూ, చురకలూ ఉన్నాయి. ❑

# 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.

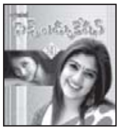
**11 వ భాగం :** సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? 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, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.



**21 వ భాగం :** సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

~~**22 వ భాగం :** సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.~~ (అయిపోయినవి)

**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.

# మూత్ర ద్వారం దారి తప్పితే?

- డా॥ బాదం సురేంద్ర బాబు, MS, MCh.
యూరాలజిస్టు

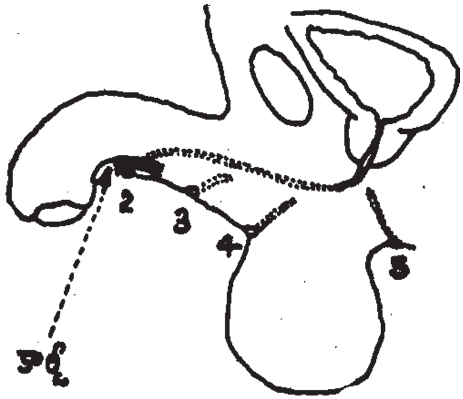
**[ పురుషుడిలో మూత్రద్వారం శిశ్నానికి చివరన ఉంటుంది. కాని అడపాతడపా అది చోటుమారి, శిశ్నానికి అడుగు తట్టున కాని, పై వేపున కాని ఉండటం జరుగుతుంది. శిశ్నం అడుగున మూత్రరంధ్రం ఉండటాన్ని హైపోస్పాడియాస్ అంటాం. హైపోస్పాడియాస్ పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణమే తప్ప మధ్యలో వచ్చేది కాదు. కనుక సాధారణంగా మగశిశువు పుట్టిన వెంటనే హైపోస్పాడియాస్‌ను గుర్తు పట్టవచ్చు. హైపోస్పాడియాస్ పర్యవసానాలేమిటో, దానితో అనుబంధించి ఏయే సమస్యలు కలిగే అవకాశం ఉందో, ఆ సమస్యకు ఎట్లా చికిత్స చేస్తారో డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు వివరిస్తున్నారు చదవండి. - సం॥]**

మూత్రద్వారం అంగం చివరన ఉండ కుండా, స్థానభ్రంశం చెంది పురుషాంగం అడుగు ఉపరితలంలో తెరుచుకోవడాన్ని హైపోస్పాడియాస్ (Hypospadias) అంటాము.

ఇది పుట్టుకతో వచ్చే సమస్య. పురుషాంగం ఏర్పడే సమయంలో కొన్ని లోపాల వల్ల మూత్రనాళం కురచగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల అది శిశ్నం చివరి దాకా ప్రయాణం చెయ్యకుండా మధ్యలోనే అడుక్కు వంగి బయటకు తెరుచుకుంటుంది. ఇలా ఏర్పడ్డ మూత్రరంధ్రం శిశ్నశీర్షం అడుగుభాగాన ఏర్పడవచ్చు. లేదా బీర్జాల వెనుక భాగంలో (పెరీనియంలో) ఏర్పడవచ్చు. ఈ రెండింటి మధ్యా ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చు.

మూత్రద్వారం శిశ్నశీర్షానికి ఎంత వెనుకగా ఏర్పడితే అంగం అంత (క్రిందకి) వంగి పోతుంది. అంగం యిట్లా కురచబారి వంగిపోవడాన్ని కార్డీ (Chordee) అంటాం. (పటం చూడండి).

హైపోస్పాడియాస్ వున్నవారికి శిశ్నం అడుగు భాగంలో చర్మం పలుచగా వుంటుంది. పూర్వ చర్మం శిశ్నశీర్షం పైభాగాన్ని మాత్రమే పడగలా కప్పి ఉంచుతుంది. క్రింది భాగంలో చర్మం ఏమీ ఉండదు.




మూత్రరంధ్రం ఎక్కడ వున్నదీ అన్నదాన్ని బట్టి హైపోస్పాడియాస్‌ని 5 వర్గాలుగా విడదీస్తాము.

రంధ్రం శిశ్నశీర్షం దిగువన ఉండేది - **గ్లాన్యులార్ హైపోస్పాడియాస్** (1)

శిశ్నశీర్షానికి వెనుకన రంధ్రం వుండేది- **డిస్టల్ పినైల్ హైపోస్పాడియాస్** (2)

అంగమూలానికి కొద్దిగా ఎదరకి రంధ్రం వుంటే **ప్రాక్సిమల్ పినైల్ హైపోస్పాడియాస్** (3)

**పీనోస్క్రొటల్ హైపోస్పాడియాస్** : అంటే అంగమూలం వద్ద (బీజకోశమూ, పురుషాంగమూ కలిసే జంక్షనులో) మూత్రరంధ్రం వుంటుంది. (4)

**పెరీనియల్ హైపోస్పాడియాస్** : బీజకోశాల వెనుక భాగంలో మూత్ర రంధ్రం తెరుచుకుంటుంది. (5)

ఈ 5 వర్గాల హైపోస్పాడియాస్‌లోనూ అత్యధిక భాగం శిశ్నశీర్షం దిగువున కానీ, శిశ్నశీర్షమూ, అంగమూ కలిసే కణుపు దగ్గర కానీ వుండేవే. వీటి సంఖ్య నూటికి 70 దాకా వుంటుంది. మిగతా 30 శాతంలోనూ మూత్రద్వారం యితర స్థానాల్లో వుంటుంది.

మరీ తీవ్రమైన హైపోస్పాడియాస్ వున్నపుడు (అనగా మూత్రరంధ్రం అంగ మూలం వద్దనో, పెరినియం ప్రాంతం లోనో వుంటే) ఆ వ్యక్తి యింటర్‌సెక్స్ వర్గానికి చెందుతాడేమో కూడా పరీక్షించి నిర్ణయించడం అవసరం. అయితే యిలాంటి కేసులు చాలా అరుదుగా వుంటాయి.

## ఇతర లోపాలు

హైపోస్పాడియాస్ సాధారణంగా ఒంటరిగా రాదు. దానికి అనుబంధంగా యితర మూత్రావయవ, జననాంగ, లోపాలు కూడా కలసి వస్తాయి. నూటికి 9 మంది హైపోస్పాడియాస్ పేషెంట్లకు ఒకటి కాని, రెండూ కాని... బీజాలు కడుపులో వుండిపోవడం జరుగుతుంది. మరో 9 శాతం మందికి యింగ్వైనల్ హెర్నియా (గిలక) వుంటుంది.

యిక గుండె, ఎముకలు, నరాల వ్యవస్థ, జీర్ణ వ్యవస్థ, రక్త వ్యవస్థలకు సంబంధించిన దోషాలు కూడా కొందరిలో కనపడతాయి.

## వంశపారంపర్యమా?

హైపోస్పాడియాస్ ప్రతీ 1000 మందిలోనూ 1-8 మందిలో కనిపిస్తుంది.

హైపోస్పాడియాస్ ఒకరిలో వుంటే వారి అన్నదమ్ములకు కూడా ఈ సమస్య వున్న సందర్భాలు నూటికి 14 వరకు వుంటున్నాయి.

కుటుంబంలో మరొకరికి (తండ్రి, బాబయ్య, మావయ్య, అన్నదమ్ములు వగైరాలలో ఎవరో ఒకరికి) కూడా వున్న సందర్భాలు 21% వరకూ వుంటున్నాయి. మొత్తం మీద ఈ హైపోస్పాడియాస్ కొన్ని కుటుంబాలలోనైనా వంశపారంపర్యంగా వస్తున్నట్లు తోస్తుంది.

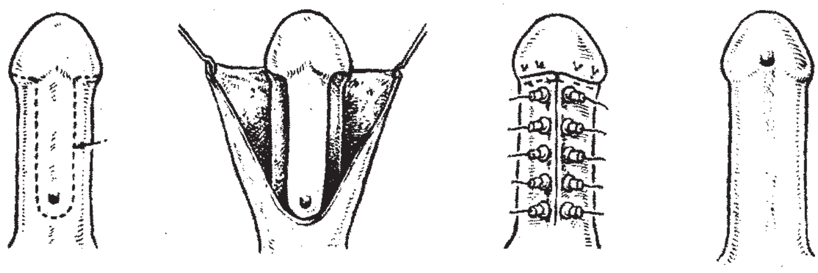
## చికిత్స

హైపోస్పాడియాస్‌కి శస్త్ర చికిత్సే పరిష్కారం. యిది మందుల వల్ల నయమయ్యేది కాదు. శిశ్నశీర్షం దిగువున కాని, కణుపు దిగువున కానీ, వున్న హైపోస్పాడియాస్‌కి చికిత్స చేయక పోయినా నష్టం లేదు. పురుషాంగం మీద యింక ఏచోట రంధ్రం వున్నా... అలాగే బీజకోశం వెనకాల రంధ్రం వున్నా తప్పనిసరిగా సర్జరీ చేయాలి. శిశ్నం అడుగువేపుకి విల్లులా వంగిపోయి వుంటే (దీన్నే కార్డీ అంటారు) రంధ్రం వుండే చోటుతో నిమిత్తం లేకుండా విధిగా ఆపరేషను చేయాలి.

మూత్రరంధ్రం అంగం మధ్యలోనో, మూలంలోనో, పెరినియం వద్దనో వున్న వారికి రతి సమయంలో వీర్యం యోని బయటనే కారిపోతుంది. కనుక వారికి సంతానం ఆలస్యంగా కలుగుతుంది. లేదా కలగకనూ పోవచ్చు.

మూత్రం ఆడవారిలా కూర్చుని పోసుకోవలసి రావచ్చు. పైగా వుండకూడనిచోట రంధ్రం వుందనే భావం వల్ల ఆత్మన్యూనత కలుగుతుంది. వీటన్నింటిని దృష్టిలో వుంచుకొని **ఈ సమస్య తమ పిల్లలకు ఎదురైన వారు, వారికి లేత వయసులోనే ఆపరేషను చేయించడం మంచిది.** అయితే ప్రౌఢులకు ఆపరేషన్ చేయకూడదా? అని అనుమానించ నక్కరలేదు. తప్పకుండా చేయవచ్చు.

మొత్తం మీద హైపోస్పాడియాస్‌కి 4-6 సంవత్సరాల వయసులో ఆపరేషను చేయటం అత్యుత్తమం. ఆ వయసులో అయితే ఆపరేషను నిర్వహించడానికి తగినంత టిష్యూ ఏర్పడి వుంటుంది. ఆపరేషనయ్యాక శిశ్నం సక్రమంగా పెరిగేందుకూ అవకాశం వుంటుంది. పూర్వం ఈ ఆపరేషన్ని దశలవారీగా చేసేవారు. యిపుడు ఒకే స్టేజీలో ఆపరేషను సాధ్యమౌతోంది.



హైపోస్పాడియాస్‌ను ఆపరేషన్ ద్వారా సరిదిద్దే విధానం!

### 'లైఫ్‌స్కిల్స్' తో

# జీవించండి మనసారా!

ఓ పండితుడు ఓ నావపై గోదావరి దాటుతున్నాడు. కొంచెంసేపటి తరువాత పండితుడికి కాస్త బోరు కొట్టింది. కష్టపడి నావ నడుపుతున్న నావికుణ్ని సంభాషణలోకి దించాడు.

"ఏమోయ్, నీకు వేదాలు గురించి తెలుసటోయ్...?

''తెలియదు స్వామీ. నాకు ఈ నావని నడపడం మాత్రమే తెలుసు''.

''వేదాలు కూడా తెలియదా? అయితే నీ పావు (1/4) జీవితం వృధా!'' అన్నాడా పండితుడు. కొంతదూరం తరువాత మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు ఆ పండితుడు.

''కనీసం నీకు సాహిత్యం అంటే తెలుసా?''

"అంటే ఏమిటి? తెలియదు స్వామి! నాకు తెలిసింది ఈ నావ నడపడం ఒక్కటే!''

పకపకా నవ్వాడు పండితుడు. "ఏమిటి నీకు సాహిత్యం అంటే కూడా తెలియదా? అయితే నీ జీవితంలో అర్ధభాగం వృధా.''

'పోనీలే! కనీసం నీకు సంస్కృతం తెలుసా? అదీ కూడా తెలియదా?'' ప్రశ్నించాడు పండితుడు.

''రెక్కాడితేగాని డొక్కాడని బ్రతుకులు మావి. నావ నడపడం నా వృత్తి. దీని ద్వారానే నా కడుపు నింపుకుంటున్నాను. మీరు చెప్పినవేవీ నాకు తెలియదు స్వామి!''

''ఓస్! సంస్కృతం కూడా తెలియదా? నీ బ్రతుకు ముప్పావు వంతు వృధా!''

నిశ్శబ్దం అలుముకుంది! నావ - నీటి శబ్దాలు లయబద్ధంగా వినిపిస్తున్నాయి. పండితుడు దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తూ ఇంకో ప్రశ్న సంధించడానికి రెడీగా ఉన్నాడు. ఈలోగా నావకి కన్నం పడ్డంతో లోపలికి నీళ్ళు రావడం మొదలు పెట్టాయ్!

''స్వామిగారు! స్వామిగారు! మీకు జలతరణ విద్య (ఈత) వచ్చా?'' అని నావ వెంకటస్వామి ప్రశ్నించాడు.

'ఏమిటా ప్రశ్న? నేనెవర్ననుకుంటున్నావు? గొప్ప పండితుణ్ణి! నాకు ఈత రావలసిన అవసరం ఏమిటి?'' కోపంగా అన్నాడా పండితుడు.

క్రమంగా నీళ్ళు నావలోకి రావడం ఎక్కువయ్యాయి.

"స్వామీ, మీ వేదాలను, సాహిత్యాన్ని, సంస్కృతాన్ని నమస్కరించుకోండి! కాసేపటిలో నావ మునిగిపోతుంది. నేను వెళ్తున్నాను!'' అంటూ గోదావరిలో దూకి ఈదుకుంటూ ఒడ్డుకెళ్ళిపోయాడు.

నావలోకి క్రమంగా నీళ్ళు రావడంతో నావ మునిగి పోతోంది. దాంతో పండితుడు లబోదిబోమంటూ అపరాధం మన్నించి తనని రక్షించమంటూ సరంగుని వేడుకని బయటపడ్డాడు.

**నవ్వు ఏమయినా కావచ్చు**

నువ్వు ఐ.ఏ.ఎస్./ఐ.పి.ఎస్. అధికారివి కావచ్చు. సైంటిస్టువి కావచ్చు. సాహిత్యవేత్తవు కావచ్చు. నువ్వు నీ

రంగంలో ఎంత గొప్పవాడివైనా కావచ్చు. జీవితం అనేది ఒక సాగరం. దాన్ని ఈదడం రాకపోతే, మిగతా ఏ రంగాలలో ఎన్ని నైపుణ్యాలున్నా సమర్థంగా నెట్టుకురాలేము. అందుకే వివిధ రంగాలలో గొప్పవాళ్ళలో చాలామంది తమ వ్యక్తిగత జీవితాలలో ఓడిపోతూ ఉంటారు. లేదా అసంతృప్తితో కొనసాగుతూ ఉంటారు.

జీవితం నిరంతరం సాగే ఒక ప్రయాణం. అది సజావుగా సాగాలంటే 'లైఫ్' అనే కారుడ్రైవరుకి సరైన నైపుణ్యాలుండాలి. అవే 'లైఫ్‌స్కిల్స్'.

**'నేను చాలా తెలివైనవాడిని!'**

ఇది మన భావన. చాలా సంతోషం. అంటే మీకు IQ చాలా ఎక్కువన్న మాట. అంటే మరో పవర్‌ఫుల్ కంప్యూటర్ అన్నమాట. ఉన్న కంప్యూటర్‌ని సమయానుకూలంగా ఉపయోగించ గలడమే. EQ (Emotional Quotient) అంటే ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువ ఉండి సాధారణ తెలివితేటలే ఉన్నా జీవితంలో సంతోషం, ఆనందం, ఒడదుడుకులను ఒడుపుగా మలుచుకో వడం వస్తుంది. తెలివితేటలు (IQ) ఎక్కువ ఉండి ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ (EQ) తక్కువ ఉన్నవారు చదువుల్లో విజయం సాధించవచ్చు గాని నిజజీవితంలో వారి తెలివితేటలను ఉపయోగించుకో లేరు.

భావోద్వేగాలపై విజయం సాధించి, జీవితం అనే వైకుంఠపాళి ఆటలో ముందుకెళ్ళడం ప్రతి ఒక్కరి అవసరం. జీవితం ఎలా సాగితే అలా సాగుతుందనుకుంటే మీ ఇష్టం.

కాలం - కెరటం నీకోసం ఆగవు. నీ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే అది నీ స్నేహితుడవుతుంది. సముద్ర కెరటం సమస్యలాంటిది. జీవితంలో సమస్యలు రాకుండా ఎవరూ ఉండరు. సమస్యను సక్సెస్‌గా మార్చుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం. లేకుంటే కాలం ఆగదు! ఆగదు!

**టైమ్ ఈజ్ లైఫ్!**

Time is Life, wasting time is wasting one's Life.

దీన్ని మనస్సులో పెట్టుకోండి. కాలమే జీవితం మరి. కాలాన్ని వృధా చేస్తే మీ జీవితాన్ని మీరు వృధా చేసుకున్నట్లే! ఒక సమస్యని పరిష్కరించే మార్గం తెలిస్తే వెంటనే పరిష్కరించ బడుతుంది. తల గోక్కుంటూనో, తల కొట్టుకుంటూనో కాలం వెళ్ళదీస్తే... జీవితమే ఒక సమస్యగా మారిపోతుంది.

సో కాలాన్ని మీరు మార్చలేకపోవచ్చు కాని, మీరు మారవచ్చు కదా! You cannot change Time, but it is Time for you to change.

ఇది కూడా గుర్తుపెట్టుకొని, ఇక నుండి మనల్ని మనం మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. ఆ మార్పు వల్ల ఎంతో మనశ్శాంతి, ప్రశాంతత, జీవన మాధుర్యం లభిస్తాయి. లేకపోతే ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ముందుకు దూసుకెళ్ళలేరు.

యోగిక్ ఫిలాసఫీలో మంచి వాక్యం ఉంది. అన్ని దానాల కన్నా గొప్పదానం మానసిక ప్రశాంతత అట. Donation of Peace is the greatest and noblest form of Charity. ఇది మీకు నేను ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. తీసుకోవడానికి మీకు అభ్యంతరమా?

**Do Good! Be Good!**

ఋషికేశ్‌లో స్వామి శివానంద రెండే రెండు పదాలంటాడు. మంచి చెయ్యి (Do Good), మంచిగా ఉండు (Be Good).

దాన్నే మరింత పొడిగిస్తే... Do Good! Be Good! Feel Good! Live Good! మంచి చెయ్యి! మంచిగా ఉండు! మంచిగా ఫీలవ్వు! మంచిగా జీవించు! అలా ఉండాలంటే 'లైఫ్ స్కిల్స్' చాలా ప్రధానమైనవి. ఇవి మీ జీవితానికి ఒక దిక్సూచిలా, మార్గదర్శిలా వ్యవహరిస్తాయి.

★

# కాల్చడం ఈజీ
# మానడం కష్టం - స్మోకింగ్

***"పొగత్రాగడం వలన కలిగే లాభాలు!"*** - అని ఇంటర్ చదివే రోజుల్లో ఒక వ్యాసం రాసాను. స్మోకింగ్ వలన నష్టాలంటే ఎవరూ చదవరు. అన్నీ మనకు తెలుసనే ఫీలింగ్ అందరిదీను. అదే, స్మోకింగ్ వలన లాభాలని రాసేటప్పటికి పొగబాబులంతా దాన్ని చదివారు.

''పొగత్రాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం'' అని ప్రతి సిగరెట్టు ప్యాకెట్ మీద రాసి ఉంటుంది. కొన్నేళ్ళుగా పుర్రె గుర్తు, జబ్బుపడ్డ వ్యక్తి ఊపిరి తిత్తుల ఫోటోలు ముద్రించాలని ప్రభుత్వం చెపుతోంది. కాల్చేవారు కాల్చడం ఆపరు. దాంతో ప్రతి సంవత్సరం మే-31న "వరల్డ్ నో-టుబాకో డే'' జరపడం ద్వారా స్మోకింగ్ వలన నష్టాలను అందరికి అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ణయించు కుంది.

### సరదా ! సరదా! సిగరెట్టుంటే ...?

'సరదా! సరదా! సిగరెట్టు' అని మొదలు పెట్టి, ఆ సిగరెట్టుతోనే శరీరంలోని ఒక్క భాగాన్ని కూడా వదలకుండా చిచ్చు పెట్టుకునే వారెంతోమంది. మద్యం తాగితే ఆ వ్యక్తి ఒక్కడే పోతాడు. సిగరెట్టు అలా కాదు! సిగరెట్టు తాగిన వ్యక్తి (Active smoker), అతను వదిలిన పొగని పీల్చే భార్య, పిల్లలు, స్నేహితులు, కొలీగ్స్, బస్సుల్లో - ట్రైనుల్లో సినిమా హాలుల్లో అయితే అపరిచితులు కూడా అనారోగ్యం పాలవుతారు. వీరిని పాసివ్ స్మోకర్లు (Passive smokers) అని అంటారు.

### నికోటిన్ నిషా !

పొగతాగే వారిలో అత్యంత ప్రమాద కరమైన 'నికోటిన్' అనే విషపదార్థం పెరిగిపోతుంది. ప్రతి సిగరెట్టు, చుట్ట, బీడిలలో ఒకటినుండి మూడు మిల్లీ గ్రాముల నికోటిన్ ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె, రక్తనాళాలు, జీర్ణకోశం, శరీరంలో ఇతర భాగాలు చెడిపోతాయి. పొగబాబుల్లో కొలెస్టరాల్ స్థాయి ఎక్కువ ఉండడమే కాకుండా, సిగరెట్లు ఎంత కాలిస్తే అంత 'థైయోసైనేట్' అనే విషపదార్థం కూడా రక్తంలో పెరిగిపోతుంది.

### ఇతర విషపదార్థాలు

పొగలో అమ్మోనియా, ఫినాయిలు, కీటోన్, తారు వంటివి ఉంటాయి. వీటి మూలంగా శ్వాసనాళాల్లో జిగురు పదార్థం పేరుకుపోయి కఫం ఏర్పడుతుంది. అలాగే కేన్సర్ రావడానికి దోహదం చేసే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ కూడా పొగలో ఉంటుంది. రేడియో ధార్మికత గల పోలోనియం కూడా ఉండటంవలన ఊపిరితిత్తులు శుభ్రంగా దెబ్బ తింటాయి.

### కళ్ళు పోతాయ్

స్మోకింగ్ వలన కళ్ళు దెబ్బ తింటా యనే విషయం చాలా మందికి తెలి యదు. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కావలసిన పోషకాలైన బీటా కెరోటీన్ ల్యూటిన్ రక్తంలో తగ్గిపోతాయి. వీరు క్యారెట్, పచ్చటి ఆకు కూరలు అధికంగా తినే అలవాటున్న వారయినా సరే, స్మోకింగ్ వలన పోషకాలు కంటికి అందవు. దాంతో విశృంఖలంగా ఫ్రీ

రాడికల్స్ కంటితో బాటు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై దాడి చేస్తాయి. వీటిని నియంత్రించే యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ తగ్గిపోతాయి. విటమిన్ ఎ, బి, సి. ఇ లు కూడా లోపిస్తాయి.

అందుకే కేన్సర్, హార్ట్ సమస్యలు త్వరగా వస్తాయి. కళ్ళల్లో కేటరాక్ట్స్ డెవలప్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఇప్పటికే చాలా మందికి కళ్లు మసగ్గా కన్పించడం, దూరంగా ఉన్నవి సమంగా గుర్తించలేక పోవడం, వెలుగుని భరించలేకపోవడం, రంగులను సమంగా చూడలేకపోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. స్మోకింగ్‌తో బాటు షుగర్ ఉంటే, వారికి మామూలుకంటే త్వరగా డయాబెటిక్ రెటినోపతి వచ్చేస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారైతే స్మోకింగ్ వలన ఇంకా త్వరగా కళ్ళు చెడిపోతాయి.

**చెవులకూ, కిడ్నీలకూ దెబ్బే !**

స్మోకింగ్ చేసే వారికి వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి. లోపలి చెవికి రక్తం సరఫరా సమంగా ఉండకపోవడం వలన చెవులు సమంగా పనిచేయక వినికిడి సమస్యలు ఎదురౌతాయి.

స్మోకింగ్ వలన యూరినరీ ట్రాక్ట్ సమస్యలు వస్తాయి. మూత్ర పిండాలకు వెళ్ళే రక్తనాళాలు స్మోకింగ్ కారణంగా దెబ్బతినడంతో బి.పి. పెరగడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినడం జరుగుతుంది. స్మోకింగ్ వలన దగ్గు ఎక్కువ వస్తుంది. దాంతో బ్లాడర్ కంట్రోల్ తగ్గుతుంది. మల, మూత్రాలను అదుపు చేసుకోలేరు. వీరిలో బ్లాడర్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

**నిద్ర సమస్యలు**

స్మోకింగ్ వలన రాత్రులు నిద్రా భంగాలు కలుగుతాయి. ఎప్పుడూ మత్తుగా జోగుతూ ఉంటారు. నిద్ర పోవాలనే ఆలోచన ఎక్కువ. ఇతరులతో పోల్చితే స్మోకింగ్ చేసేవారు 60 శాతం అధికంగా పగలు నిద్ర పోతారు. పగలు అతిగా నిద్రపోవడం వలన వారిలో యాక్టివ్‌నెస్ తగ్గి మందబుద్ధితో ఉంటారు. యాక్టివ్‌నెస్ కోసం తిరిగి మళ్ళీ సిగరెట్ కాలుస్తారు.

**గొంతు సమస్యలు**

స్మోకింగ్ వలన పొగ నేరుగా గొంతులోకి వెళ్తుంది. దాంతో గొంతు కండరాలు వాస్తాయి. మ్యూకస్ ఎక్కువ అవ్వడంతో జిగురు లాంటి ఉమ్మి వస్తుంది. వీరు నిద్రపోతే గురకవస్తుంది.

**ఇంకెన్నో ముప్పులు**

అందరికీ తెలిసిన అల్సర్, హార్ట్‌ఎటాక్, పెరాలసిస్, కేన్సర్, హై.బి.పి. వంటి సమస్యలేకాక తెలియనివి మరికొన్ని ఉన్నాయి. జుట్టు ఊడిపోతుంది. ముఖంలో ముడతలు వస్తాయి. అందం తగ్గితే ఆకర్షణ లేదని, ముసలి వాళ్లం అవుతున్నామనే బాధ ఎక్కువవుతుంది. దంతాలు త్వరగా పాడయిపోతాయి. ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, మలబద్ధకం ఏర్పడతాయి.

చాలా మంది సిగరెట్టు కాల్చితేనే గాని ఫ్రీ మోషన్ అవ్వదంటారు. అది నిజం కాదు, అలవాటు మాత్రమే! చేతి వేళ్లు రంగు మారిపోవడం, పిల్లలు పుట్టక పోవడం, పుట్టినా పిల్లల్లో రక-రకాల సమస్యలు, స్త్రీలలో అబార్షన్‌లు ఏర్పడతాయి. చర్మ సంబంధమైన సోరియాసిస్ వస్తుంది.

స్మోకర్స్ కాళ్లు నొప్పులంటారు. రక్తనాళాలు, కండరాలలో స్మోకింగ్ పెట్టిన నిప్పువలనే తీవ్రస్థాయిలో నొప్పివస్తుంది.


**కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !**

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

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

**శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్**

కాంబినేషన్‌తో

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

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

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

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

### ఎక్కువగా కాల్చండి !
### తక్కువగా బ్రతకండి !

ప్రతి సిగరెట్టుకు 6 నిమిషాలు చొప్పున తక్కువ బ్రతుకుతారు. ఈ లెక్కన సగటున 20 సిగరెట్లు కాల్చేవాడు రోజుకి 2 గంటలు తక్కువ బ్రతుకుతాడు. సంవత్సరానికి 30 రోజులు తక్కువ బ్రతుకుతాడు. బ్రతికేది కూడా ఆరోగ్యంతో కాదు సవాలక్ష అనారోగ్యాలతో!

### ఊపిరితిత్తులో తారు రోడ్డు

ఒక సంవత్సరం సిగరెట్టు కాల్చితే ఒక మీటరు తారు రోడ్డు వేయడానికి ఎంత తారు అవసరమో అంత ఊపిరి తిత్తులో పేరుకుపోతుంది.

### మానసిక జబ్బులు - స్మోకింగ్

1) ఇతరుల్లో కంటే మానసిక సమస్య లున్నవారిలో స్మోకింగ్ స్థాయి ఎక్కువ.

2) స్మోకర్స్‌లో డిప్రెషన్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది.

3) డిప్రెషన్‌తో ఉన్నవారిలో సిగరెట్లు మానాలనే ఆలోచన రావడం చాలా అరుదు. ఒక వేళ సిగరెట్లు మానాలని ప్రయత్నించినా, తిరిగి మొదలు పెట్టడం చాలా అధికం.

4) ఆల్కహాలు వంటి ఇతర మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడిన వారిలో స్మోకింగ్ చాలా అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది.

ఏ మానసిక సమస్యయినా సిగరెట్లు తాగినపుడు తగ్గినట్లు ఫీలవుతారు. కాని సిగరెట్లు అలవాటు వలన వారు వాడే మందులు సమంగా పనిచేయవు. మానసిక జబ్బులనుండి త్వరగా కోలుకోవాలంటే స్మోకింగ్‌కు గుడ్‌బై చెప్పితీరాలి.

### నికోటిన్ విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్

స్మోకర్స్ నికోటిన్ డిపెండెన్సీతో బాధపడతారు. ఉడుంపట్టులా మనిషిని మానసీయకుండా చేసే లక్షణం పొగాకులోని 'నికోటిన్'కు ఉంది. స్మోకింగ్ మానిన రెండు గంటల్లో విత్‌డ్రాయల్ సిమ్టమ్స్ ప్రారంభం అవుతాయి. 24 నుండి 48 గంటల్లో తీవ్ర స్థాయికి చేరతాయి. ఈ స్థితి కొన్ని రోజులనుండి కొన్ని వారాలు ఉంటుంది. ఆ స్థితి దాటితే ఎవ్వరికీ స్మోక్ చేయాలని పించదు. కాని ఈ లోపులోనే తిరిగి స్మోక్ చేయడం మొదలు పెడతారు. కారణం నికోటిన్ విత్‌డ్రాల్ సిండ్రోమ్

### స్మోకింగ్ మానితే...?

స్మోకింగ్ మానిన వెంటనే నికోటిన్ స్థాయి రక్తంలో తగ్గుతుంది. చిరాకు, కోపం, ఆందోళన, ఏకాగ్రత తగ్గడం, అలసట, రెస్ట్‌లెస్‌నెస్, గుండెవేగం తగ్గడం, తలనొప్పి, కాళ్ళు చేతుల్లో తిమ్మిర్లు , ఆకలి పెరిగి బరువు పెరగడం, డిప్రెషన్‌కి గురి అవ్వడం వంటి సమస్యలు ఎదురౌతాయి. దాంతో తిరిగి కాల్చేస్తారు.

### నికోటిన్ డిపెండెన్సీకి చికిత్స ఏమిటి?

'నికోటిన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స' ద్వారా ఒక సంవత్సరంలో సిగరెట్ మానవచ్చని ఆధునిక వైద్యం చెపుతోంది. సిగరెట్లకు బదులు నికోటిన్ చూయింగ్ గమ్, నికోటిన్ ప్యాచ్, నికోటిన్ ఇన్‌హేలర్ వంటివి వాడ్డం వలన నెమ్మదిగా సిగరెట్లు తగ్గించి రక్తంలోని నికోటిన్ స్థాయిని సర్దుబాటు చేయవచ్చు. కాని మనకు ఇవి లభ్యం అవ్వడం తక్కువ.

### మందులు

బూప్రోపియన్ హైడ్రోక్లోరైడ్ సిగరెట్లు మానడానికి వారం ముందునుండి వాడ్డం వలన విత్‌డ్రాయల్ సిమ్‌టమ్స్ తగ్గించవచ్చు. ఈ చికిత్స సమయంలో ఎక్కువ మంచినీళ్ళు తాగడం చాలా అవసరం. ప్రస్తుతం నికోటిన్ వేక్సిన్ రూపొందించే దశలో సైంటిస్టులున్నారు.

### హిప్నోథెరపి

ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది 'క్విట్ స్మోకింగ్' నిమిత్తం సెల్ఫ్-హిప్నోసిస్‌కు మొగ్గు చూపుతారు. హిప్నో థెరపి ద్వారా సిగరెట్లు మాన్పించడం ద్వారానే పాతికేళ్ళ క్రితం నేను ఈ వృత్తిని ప్రారంభించి, వేలాదిమందిని స్మోకింగ్ నుండి విముక్తులను చేసాను. "క్విట్ స్మోకింగ్'' కోర్సును, సిడిని రూపొందించాము. బిహేవియర్ థెరపి విధానాలనుకూడా ఉపయోగిస్తున్నాం.

రోజుకి 13,500 మంది స్మోకింగ్ కారణంగా చనిపోతున్నారు. మీరు కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బుని జబ్బుల కోసం ఖర్చు పెడుతూ కుటుంబం నానా ఇబ్బందులకు గురికాకుండా ఉండాలంటే ఈ రోజే 'స్మోకింగ్'కి గుడ్ బై చెప్పాలని నిర్ణయించుకోండి.

"సిగరెట్టు మానడం చాలా ఈజీ! నా జీవితంలో నేను చాలా మానివేసాను!'' అని ఈజీగా చెప్పొద్దు. అనారోగ్యం, అనర్థాలు పొంచి ఉన్నాయి. జాగ్రత్త! "నేను కావాలంటే స్మోకింగ్ మాన గలను!!!'' - అని బుకాయించ కండి. మీరు మానగల్గితే ఒకె! లేకుంటే మా వద్దకు రండి! మేము మానేలా చేస్తాం! మీ చేతిలోనే మీ సిగరెట్, మీ ఆరోగ్యం కూడా ఉన్నాయి. ★

**క్రాంతికార్**

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

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


## ఏమిటి మీ సమస్య?

### మా ఆయన ఏమి చేయడు

ప్రశ్న : నేను ఓ బ్యాంక్ మేనేజర్ కూతురిని. నేను ఎమ్.కామ్, మావారు ఎమ్.బి.ఏ చేసారు. ఇద్దరం ఒక చోట పరిచయం అయ్యి ప్రేమించుకుని పెళ్ళి చేసుకున్నాం. మా అత్త వారంతా మంచి వారే.

మావారు ఉద్యోగానికి వెళ్తున్నానని చెపుతున్నారు, కానీ ఎక్కడా చేయడం లేదు. తాగి వస్తున్నారు. తను పని చేస్తున్నాడని చెపుతున్న సంస్థ ఫోన్ నెంబరు ఇవ్వడు. ఐడికార్డు చూపించడు. జీతం గాని, బ్యాంక్ అకౌంట్ గాని చూప మన్నా చూపడం లేదు. అన్నీ అబద్ధాలే ఆడుతున్నాడు.

మన కాళ్ళ మీద మనం నిలబడాలని నా ఉద్దేశ్యం. బద్ధకంగా, ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే ఉంటాడు. జాబ్ చేసే వారు ఇంట్లో ఎలా ఉంటారని అడిగితే, తిరిగి - తిరిగి తాగివస్తారు. నేను ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. అతని ప్రవర్తన ఇలా ఎందుకుంది?

- స్వాతి

### డిపెండెన్స్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

జవాబు : ఎవరో ఒకరిపై ఆధార పడే స్వభావాన్ని 'డిపెండెన్స్ పర్సనా లిటీ డిజార్డర్' అంటారు. వారు తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడే ప్రయత్నం చేయరు.

గట్టిగా అమ్మా-నాన్నో, భార్యో అడిగితే ఏవో ప్రయత్నాలు చేసినట్లు, ఏదో ఉద్యోగం వచ్చినట్లు అబద్ధాలు ఆడతారు. కొంతమందయితే, ఇంటి పోరు పడలేక ఉదయం లంచ్‌బాక్స్‌తో వెళ్ళి ఊరంతా తిరిగి, లేదా సినిమాలు చూసి సాయంత్రానికి ఇంటికొచ్చి అలసిపోయామంటూ టి.వి. పెట్టుకు కూచుంటారు. సిగరెట్లు, గుట్కా, ఖైని, ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లు కూడా వీరికి ఉండవచ్చు.

అబద్ధాలు ఆడ్డంమామూలే, అవసరం అయితే కాళ్ళు పట్టుకోవచ్చు. లేదంటే రెచ్చిపోవచ్చు. వారికి తెలియకుండా వయస్సు పెరిగి పోతుంది. ఎంతపెరిగినా తల్లి-దండ్రుల మీదో, భార్యమీదో ఆధారపడి జీవితం సాగిస్తారు.

వీరికి సొంత వ్యక్తిత్వం పెంపొందేలా చేయడానికి 'బిహేవియర్ మాడిఫికే షన్' చాలా అవసరం.

**Dr. D V R Poosha** PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
**www.abhisarika.com**

# అడగండి చెప్తాను

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


మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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


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

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

## ఎలాంటి అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోవాలి

**నా వయసు 28 సం॥లు. యింత వరకూ వివాహం కాలేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి చేసుకుంటే ఏ వయసు అమ్మాయిని చేసుకోవచ్చు? నాకు 16-19 సం॥ అమ్మాయిల సంబంధాలు వస్తున్నాయి. 21,22 సం॥ వయసున్న అమ్మాయిలైతే శీలవంతులు కారేమోనని అనుమానం పీకుతోంది. చిన్నవయసు వాళ్ళని చేసుకుంటే నేను తొందరగా ముసలి వాణ్ణైపోతానని భయం. తరువాత అక్రమ సంబంధాల గొడవ కూడా నా బుర్ర తినేస్తోంది. అపార్థం చేసుకోకండి. భార్యా భర్తల్లో వయసు తేడా ఎక్కువగా ఉంటే ఏర్పడే అక్రమ సంబంధాలను గూర్చి స్వయంగా తెలుసుకుని భయపడు తున్నాను. కాబట్టి నేను ఏ వయసు అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోవాలో తెలియ జేయగలరు.**

**ఆర్.బి., హైదరాబాద్.**

జ :

ఆదౌ కులం పరీక్షేత!
తతో విద్యాం తతో వయః
శీలం ధనం తతో రూపం!
దేశం పశ్చా ద్వివాహయేత్!!

అంటుంది 'ఆర్యధర్మం'

పెళ్ళి చేసుకోవడానికి కన్యను వెతుక్కోవాలంటే ముందు కులసాంప్రదాయాన్ని చూడు (ఆచార భేదాల వల్ల సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండడానికి), తరువాత చదువు చూడు (చదువు కున్నదైతే మేధ వికసించినదై ఉంటుంది), తదుపరి వయసు చూడు (నీకు సమీప వయసులోనిదైతే నీ ఆలోచనలకు నీ విధానాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది), ఆపైన గుణం, ధనం..ఆఖరున రూపం.. ఈ క్రమంలో ప్రాధాన్యమిచ్చి కన్యను ఎంపిక చేసుకో...అని భావం. మా అభి ప్రాయాన్ని బ్రాకెట్లలో తెలియపరిచాం!

శంకాభిః సర్వ మాక్రాంతం!
అన్నం పానం చ భూతలే!
ప్రవృత్తిః కుత్ర కర్తవ్యా!
జీవితవ్యం కథంను వా!!

"ఈ భూమ్మీద ప్రతిదాని గురించీ అనుమానించడానికి ఆస్కారం ఉంది. అనుమానిస్తూ కూచుంటే చివరకి అన్నం తినలేవు. నీళ్ళు కూడా తాగలేవు. ప్రతిదాని గురించి శంకిస్తూ కూచుంటే దేనిమీద ఆసక్తి చూపించగలవు? ఎలా బ్రతగ్గలవు?'' అంటుంది "హితోపదేశం".

ఇది మీకు బాగా వర్తిస్తుంది.

"లోకంలో అంతా మంచే ఉంది.

అందరూ మంచివాళ్ళే. నా కంతా మంచే జరుగుతుంది" అని తలుచు కుంటూ బెంగ వదిలించుకుని పెళ్ళిచేసుకోండి.

## రక్షించండి!

**నాకు 8 సం॥ల వయసునుంచి బోర్లా పడుకుని బీజాలను, అంగాన్ని నలుపుకునే అలవాటుండేది. నిద్రలో, డ్రాయరులో యింద్రియం పడటం కూడా తరువాత మొదలైంది. 21 సం॥ల వయసు దాకా ఈ అలవాటు సాగింది. పెళ్ళయింది. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను, ఒక సంవత్సరంగా భార్యతో సరిగ్గా కలవలేకపోతున్నాను. నాభార్య నన్ను తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తున్నది. నేను కూర్చొని కాళ్ళు చాపుకుంటే నాభార్య నాతొడలమీద కూర్చుని నా నడుం పట్టుకుని అంగం యోనిలో పెట్టుకుని రతి చేస్తానంటుంది. నేను రాయి మాదిరిగా కూచుంటే నా అంగం బొత్తిగా లేవదు. ఎందుకు లేవదు అని నిలదీస్తుంది నాభార్య. కాబట్టి అంగం లేచి 10 నిముషాలైనా నిలబడేలాగ, 10 ని॥లలోపు యింద్రియం పడిపోకుండా ఉండేలాగ నాకు మందులివ్వండి. నా భార్య తిట్లనుండి రక్షించండి.**

**-ఎం.ఎన్.,**

జ : భర్త అడిగేకొద్దీ భార్యలో రతేచ్ఛ ఎలా సన్నగిల్లుతుందో భార్య యాగీ చేసినకొద్దీ భర్తలో ఆదుర్దా అంతకంతకూ పెరిగిపోయి అంగస్తంభనాలు అంతగా దెబ్బతింటాయి. అడిగితే ఇచ్చేది కాదు సెక్సు. భాగస్వామిలో కామేచ్ఛ కలిగే పరిస్థితులు కల్పించుకోవాలి, ఇద్దరూ! తిడితే కొడితే అంగం స్తంభిస్తుందా?

మీ భార్యకు కామసంతృప్తి లభించక ఆమె పడుతున్న బాధని అర్థం చేసుకోవలసిందే కాని తిట్టి, అవమానించడం వల్ల మరింత కోల్పోతున్నారన్న సంగతి ఆమె గ్రహించాలి.

ఆఫీసులో గుమస్తా కానివ్వండి, ఫేక్టరీలో కార్మికుడు కానివ్వండి, మంత్రివర్గంలో మంత్రి కానివ్వండి, ఎవరినైనా ప్రోత్సహిస్తేనే వారినుండి ఏదైనా రాబట్టుకోగలుగుతాము. వారి సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువ చేయగల్గుతాయి.

అదే, తిట్టినా, అవహేళన చేసినా, అవమానించినా వారిలో కోపం, ద్వేషం, భయం, ఆదుర్దా, అవమానం, కసి, ఆత్మ న్యూనత, ఈసారైనా మెప్పించాలన్న ఆరాటం లాంటి రకరకాల భావాలకు త్రోవ కల్పిస్తారు.

అందువల్ల పని జరగదు కదా! అందులోనూ సెక్సు డిమాండ్ చేస్తే దొరికే వస్తువు కాదు. దాన్ని పొందాలంటే అడగడం, తిట్టడం, పేచీ పెట్టడం, ఈసడించడం ఇవి కాదు చెయ్యాల్సిన పనులు.

ముందుగా మీ మధ్యనున్న విభేదాలు, పొరపొచ్చాలు తగ్గించుకోండి. ఒకరిలోని చెడుని ఒకరు వెతుక్కండి. మంచినే వెతకండి. ఒకరిపట్ల ఒకరు అభిమానం చూపించుకోండి. మీ సెక్సు సమస్య తీరాలంటే మనసులు కలిసేదాకా సాధ్యం కాదు. కనుక సెక్సుని పక్కన పెట్టి మీ ఇద్దరూ స్నేహానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి.

మీ మధ్య ఉండే వేడి వాతావరణం చల్లబడేదాకా మీ అంగస్తంభనం వేడెక్కదు. అంతవరకూ మీరెన్ని మందులు వాడినా అవి పనిచెయ్యవు. సెక్సుథెరపీ ద్వారా మీ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చును. స్వయంగా రండి.

## నైతికమేనా?

**నా వయసు 25. నా భర్తకు 30. పెళ్లయి 9 సం॥లు. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో (... మొత్తం వివరాలు కుదించటమైనది. సం॥) నేను నా భర్త ప్రోద్భలంతో మరొక వ్యక్తితోనూ, నా భర్త నా అంగీకారంతో నా స్నేహితురాలి తోనూ సుఖపడటం మొదలయింది. నెలకో రెణ్ణెల్లకో ఒకసారి మా యింట్లోనే కలుసుకుంటాము. మా మధ్య అసూయా ద్వేషాలు లేవు. అలా అని మేం వేరే వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని ఆశించే హీన మనస్కులం కాము.**

**ముఖ్యంగా నా సమస్యలు మూడు. మా ప్రవర్తనా, చెడ్డదా మంచిదా?**

### స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

**ఫోన్ : 0884-2327454**

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

**అందరి సమస్యలను పెద్ద మనసుతో అర్థం చేసుకుంటారు కనుక మాకు సలహా యివ్వవలసినదిగా కోరుతున్నాము.**

**రెండవ సమస్య: మేము నోటితో చూషణని ఎక్కువ యిష్టపడతాం. జననాంగాల్ని చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటాం. ఏ విధమైన కండోమ్స్ వాడము. నాకు ఒకసారి కలిసిన తరువాత రెండవ సారి కలవబోతే వెజైనా - ముఖ్యంగా క్లిటొరిస్ దిగువ చాలా మండు తుంది. కొన్ని గంటలు మాత్రమే. నా ఊహ ఏంటంటే నోటితో చేస్తున్నప్పుడు అందులోని సూక్ష్మజీవులు మూత్రనాళంలోకి వెళ్ళి మంట పుట్టిస్తున్నాయా అని. ఈ మంట నా ఒక్కతికే ఉంటుంది. అంతకు మించి ఏమీ కాంప్లికేషన్లు లేవు కాని భవిష్యత్తులో యిబ్బంది లెదురవుతాయా. ఎయిడ్స్ భయం మాకు ఉంటుందా?**

**మూడు: ఒకరి రక్తం ఒకరికి కలుస్తుందట కదా! మరి మా నలుగురి రక్తాలు కలిసి ఉంటాయా?**

**-ఆర్. విజయవాడ**

జ. మొదటి ప్రశ్న : మీ ప్రవర్తనని, సంబంధితులందరూ కలిసి పరస్పరామోదంతో ఏర్పరుచుకున్న ఒక సర్దుబాటుగా భావిస్తే అందులో తప్పేమీ కనిపించక పోవచ్చు గాని, చట్టం, సంఘం మాత్రం వీటిని ఆమోదించవు. ఆ సంగతి మీకు తెలిసే ఉండొచ్చు. అయినప్పటికీ నైతిక విలువలనేవి వ్యక్తులనూ, దేశ కాల పరిస్థితులనూ బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. కనుక మంచి చెడ్డల నిర్ణయం మీ తరపున నేను చేయటం సరైనది కాదు.

ప్రస్తుత సమాజంలో - ముఖ్యంగా మహా నగరాల్లో - ఎందరో పరస్పరం భాగస్వాముల మార్పిడిని పాటిస్తున్నారు. (రహస్యంగానే). యింటికి వచ్చిన అతిథికి స్వభార్యను విందుగా సమర్పించటం ఆచారంగా ఉన్న తెగలు నేటికీ ఉన్నాయి. మన పురాణాలలో కూడా భార్యల మార్పిడి గురించీ, అతిథి మర్యాదల గురించీ ప్రస్తావనలున్నాయి. అయితే వీటిని ఆదర్శంగా తీసుకుని ప్రవర్తించటం ఎంతవరకూ సబబు? అనేది ప్రశ్న! మీరు ఈర్ష్యాసూయలకు అతీతంగా అన్యోన్యంగా ఉంటున్నట్లు వ్రాసారు. అంతవరకూ సంతోషమే కాని, మీ భార్యభర్తలిద్దరి వివాహేతర భాగస్వాములూ పెళ్లయిన వారే కదా! వారి వారి జీవిత భాగస్వాముల చాటున - వారి నమ్మకాన్ని పణంగా పెట్టి - మీరు చేస్తున్న పని మంచిదవుతుందా? అదీగాక మీకూ పిల్లలున్నారు. మీ పాపల కంట్లో మీరు పడటం జరిగితే వారి మనస్సులపై పడే ప్రభావం గురించి ఆలోచించండి.

కంబోడియాలో ఓ గ్రామంలో ఈ పిల్లాడు బుల్లితోకతో పుట్టేడు. 6 ఏళ్ళ వయసు (ఫోటో) వచ్చేసరికి ఆ తోక 15 సెం.మీ. పొడవుకి పెరిగింది.

విచారకరమైన విషయం ఏంటంటే ఆ దేశంలో పిల్లలు ఇలా తోకలతో పుట్టడమే కరువుకాటకాలకి కారణమని నమ్ముతారు. ఆ నమ్మకం ఇలాంటి పిల్లలకీ, వాళ్ళ తల్లిదండ్రులకీ ఒకోసారి శాపంగా పరిణమిస్తూంటుంది. వైద్యపరంగా దీనివల్ల ఎటువంటి నష్టమూ లేదు.

ఇలా తోకవంటి పూర్వీక లక్షణాలతో పుట్టడాన్ని అటావిజమ్ అంటారు. (Illustrated Dictionary of Sex చూడండి). ఇదొక ప్రకృతి పొరపాటు అంతే! ఇట్లాంటి పిల్లలు ప్రపంచంలో అనేకమంది ఉన్నారు. దీన్ని ఆపరేషన్ సహాయంతో తొలగించవచ్చు.

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

మనిషి మనసు ఎలాంటిదంటే ఎన్ని సుఖాలు, సౌకర్యాలూ లభించినా, అంతకు పై మెట్టుకోసం మనసు ఉబలాట పడుతూనే ఉంటుంది. ఒకనాడు కాదంటే ఒకనాడైనా అది తప్పదు. స్కూటరుంటే కారు కావాలని, మారుతి కారుంటే హోండా కారు కావాలనీ... అలా అలా సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అనేది ఒక దశలో కష్టసాధ్యమై పోతుంది. జాగ్రత్తగా ఆలోచించుకోండి.

ఇకపోతే మీ యోనిశీర్షపు దిగువ భాగం మంట గురించి- ఆ నొప్పి రెండవసారి రతిలో ఉంటోందని వ్రాసారు తప్ప మొదటిసారి ఉన్నట్లు పేర్కొనలేదు. మీ ఒక్కరికే ఉందని రాసారు కాబట్టి, యోనిశీర్షప్రాంతంలో నోటితో చేసే ఒరిపిడి ఎక్కువవటం వల్లనే ఈ మంట కలుగుతోందని భావిస్తున్నాము.

కనుక ఆ ఒరిపిడి తగ్గించటమో, ఒకసారితోనే సరిపెట్టు కోవటమో చేయండి. రతి అనంతరం - ముఖ్యంగా మంట ఉన్న సమయంలో జననాంగ ఉపరితలాన్ని కడుక్కొని, దాని ఎదురుగా అద్దం ఉంచుకుని టార్చిలైటు సహాయంతో మంట పుడుతున్న ప్రదేశాన్ని గమనించుకోండి. కోసుకున్నట్లు, తెగినట్లు, ఒరిసినట్లు, లేక పుళ్ళు పడినట్లు ఉందేమో చూడండి. పుళ్ళు కనబడితే మాత్రం ఆ పుళ్ళు ఉన్నపుడే గైనకాలజిస్టుకి లేదా వెనిరియాలజిస్టుకి చూపించుకోండి.

మీ 3వ ప్రశ్న : మీ నలుగురిలో ఎవరైనా హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అయి ఉన్నా, లేక హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తితో సెక్సు సంబంధాలు కలిగి ఉన్నా - అప్పుడు మాత్రమే మీకు ఎయిడ్స్ రిస్కు ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుల మధ్య సెక్సు సంబంధాలు సుఖవ్యాధులకు, ఎయిడ్స్‌కు దారి తీయవు.

సంపర్కం వల్ల ఎవరి రక్తాలు కలవవు. కనుక మీ నలుగురి రక్తాలు కలిసే ప్రసక్తి లేదు.

## వేసక్టమీ ఫెయిలయిందా?

**నేను రెండు నెలల క్రిందట వేసెక్టమీ చేయించుకున్నాను. వారం రోజుల తర్వాత కుట్లు విప్పారు. రెండు నెలల తరువాత ఆపరేషను చేసిన ప్రక్కనుండి చీము వచ్చి చిన్న పుండు ఏర్పడింది. దాని నుండి దారము బయటకు వచ్చింది. ఒక వారం తరువాత మొత్తం దారం బయటకు వచ్చింది. ఆపరేషను ఫెయిల్ అయిందా లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏమైనా ఏర్పడిందా?**

**కె.ఆర్., దుగ్గొండి.**

జ : ఆపరేషన్ అయిన వారం రోజుల తరువాత కుట్లు తొలగించినప్పుడు పొరపాటున ఒక కుట్టు దారం ఉండిపోయి అక్కడ చీము పోసింది. ఎవరికైనా సరే, ఆపరేషన్ అయిన అనంతరం కుట్ల వద్ద చీము పోసినా, గాయం ఏర్పడినా తక్షణం సర్జన్‌ని సంప్రదించటం అవసరం. దీనిని ఆపరేషన్ ఫెయిల్యూర్‌గా భావించక్కర్లేదు. చర్మంపై కుట్లకే ఇలా జరుగుతుంది. సర్జన్ మరింత నిపుణుడైతే మంచిది.

ఆపరేషనై రెండు నెలలు గడిచేయి కదా! వీర్యపరీక్ష చేయించండి. వీర్యకణాలు లేవని తేలితే వేసక్టమీ సక్సెయిందనటానికి అది నిదర్శనం.

## వెంట్రుకలు కావాలి

**నా వయసు 25 సం॥లు. చేతుల మీద వెంట్రుకల అసలు లేవు. కాళ్ళమీద, మర్మావయవాల వద్ద వెంట్రుకలు, మీసాలు బాగానే ఉన్నాయి.**

**నవలల్లోనూ, సినిమాల్లోనూ వెంట్రుకలుండటం మగతనానికి గుర్తింపుగా చూశాను. చాలా మంది ఆడవాళ్ళకి వెంట్రుకలెక్కువ ఉన్న మగవాళ్ళంటే యిష్టంగా ఉంటుంది.**

**నాకన్నా చిన్నవాళ్ళు కూడా షర్టుకి ఒక బటన్ వదలి గర్వంగా ఛాతీపై వెంట్రుకలు చూపిస్తారు. నేను బటన్ యింకాస్త పైకి కుట్టించి పెట్టుకుంటాను. వెంట్రుకలు పెరగడానికి స్టెరాయిడ్స్ వాడవచ్చా? టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోను పనిచేస్తుందా?**

**సిటీలో పార్కులో ఒకావె తన ప్రియుని ఛాతీ వెంట్రుకలతో ఆడుకోవడం చూశాను. అలాంటి సంతృప్తిని నా పార్టనర్‌కి ఇవ్వాలనే నా ఆశ తీరుతుందా?**

**-టి.ఆర్.యస్, బొబ్బిలి.**

జ : ఎందుకయ్యా స్వామీ అందని

**శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం**
**"వైటెక్స్"**

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

ద్రాక్షపళ్ళకై అల్లాడుతావు? తలబోడిదైతే విగ్గు తగిలించుకోవచ్చు. ఛాతీకి ఆ అవకాశం కూడా లేదు!

ఛాతీపైనా, మూతిమీద తదితర చోట్ల వెంట్రుకల అమరిక, సంఖ్య, ఒత్తు... వంశపారంపర్యంగా (జీన్స్ వల్ల) వస్తాయి. పురుష హార్మోను లివ్వటం వల్ల ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు.

స్టెరాయిడ్స్ వాడటమంటే లేనిపోని ప్రమాదాలు కొని తెచ్చుకోవటమే! ఈ రకం ఆలోచనలు విడిచిపెట్టండి. మీకు మర్మాంగాల దగ్గర వెంట్రుకలు చక్కగా ఉన్నాయి కనుక మీ పురుషత్వానికేమీ భంగం లేదని గ్రహించండి.

మీరన్నట్టు మన సమాజంలో వెంట్రుకలకీ మగతనానికి ముడిపెట్టబడి ఉన్నమాట కొంత నిజమే అయినా యిది కేవలం అపోహ మాత్రమే!

ఒళ్ళంతా ఎలుగుబంటిలా వెంట్రుకలున్నవాని కంటే, శరీరంమీద రోమాలే లేనివాడు మగతనంలో ఏమీ తీసిపోడు. ఇది సత్యం. మీకు కూడా మరికొన్నేళ్ళకి ఛాతీపై వెంట్రుకలు ఏర్పడే అవకాశం లేకపోలేదు.

అయితే మీరు ఆశించినంత దట్టంగా రావనుకోండి! ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్టుగా స్వీకరించి, ఉన్నంతలో ఆనందించటం అలవాటు చేసుకోండి.

మీ పార్టనర్ మీ ఛాతీ వెంట్రుకలతో ఆడుకోవాలని మీరు సరదా పడుతున్నారు. అవంటే చిరాకు పడే ఆడపిల్ల మీ భాగస్వామి అయితే ఏంచేస్తారు?

"చాలామంది" స్త్రీలు వెంట్రుకలు ఎక్కువగాఉన్న మగవాళ్ళని యిష్టపడరని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.


## మీకోసం...!

*రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.*

+

**వరంగల్‌లో ...**

డా. నజీర్ ఖాన్
11-2-778 సన్‌ఫ్లవర్ హైస్కూల్ ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్ ఫోన్:
99088 62903

**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


### కొడుకుతో సమస్య

మా అబ్బాయికి 16 సం॥లు. వీడితో నాకు పెద్ద సమస్య ఏర్పడింది. ఈ అబ్బాయి చాలా పెడసరంగా ఉంటున్నాడు. చెప్పిన మాట వినడు. చిల్లర తిరుగుళ్ళు ఎక్కువయినాయి. చదువులో పూర్. హేబిట్స్ కూడా ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయి. ఒకసారి బాత్‌రూంలో తలుపు సగమే వేసుకొని ఉండగా అనుకోకుండా చూసాను. హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాడు. గదిలో మా చిన్నబ్బాయి ఆడుకుంటున్నాడు. నాకు భయం, కంపరం ఒకేసారి కలిగినాయి. మా చిన్న వాడు (5 సం॥లు) చూడాలని బాత్రూం డోర్ సగం తెరిచిఉంచాడా? మరిచి పోయాడా ? అనేది నాకు అర్థం కాలేదు. చిన్నవాణ్ణి పెద్దవాడి దగ్గర ఉంచాలంటే నాకిప్పుడు ధైర్యం చాలటం లేదు.

మందలిద్దామంటే బాగా తిరగబడుతున్నాడు. వాళ్ళ నాన్నగారు పెద్దగా పట్టించుకోరు. నేనేమన్నా ఎక్కువ చెబితే నీకన్నీ అనుమానాలే వాడు అలా ఎందుకు చేస్తాడు అని నన్నే కసురుతారు. రెండ్రోజుల క్రితం చూడరాని దృశ్యం చూసాను. మా ఇంటి వెనుకవైపున పాక ఉంది. మాదే. ఇందులో దూడల్ని కట్టేస్తాము. రెండ్రోజుల క్రితం సాయంత్రం మా వాడు ఆ దూడతో సంభోగిస్తున్నాడు. అది చూసి, నాకు కడుపులో తిప్పి, వాంతి వచ్చేసింది.

వీడు యిలా ఎందుకు తయారయ్యాడు? వాడిని వెంటనే యింట్లోకి కేకేసి పిలిచి ఏంచేస్తున్నావని నిలదీశాను. ఏవో అబద్దాలు చెప్పాడు. నేను కళ్ళతో చూసింది చెప్పి తిట్టాను.

**'ఓ చూసావా?' అన్నాడు చాలా కేజువల్‌గా! అదేం పెద్ద విషయం కానట్టు తలెగరేసి జవాబివ్వకుండా వెళ్ళిపోయాడు.**

**టీనేజర్లు ఇంత దారుణంగా ఉంటారా? వీడు ఎందుకిలా తయారయ్యాడు? నాకు తెలిసి నా పెంపకంలో ఎన్నడూ లోటు చేయ్యలేదు. మా వారితో పనవ్వదని తెలుసు కనుక నేనే ఇద్దరు ముగ్గురు డాక్టర్లకి చూపించాను. ఒకళ్ళు మా వాణ్ణి మందలించారు. మిగతావాళ్ళు వాడితో విడిగా మాట్లాడి, నాతో మాత్రం 'యవ్వనంలో కొందరు యిలా ఉంటారు. పెద్దయితే అవే పోతాయి' అని తేల్చేశారు.**

**వీడిని చూస్తే నాకు అలా అనిపించటం లేదు. వీడిని ఏ స్పెషలిస్టుకి చూపించాలి? తల్లిగా నేను ఏం చెయ్యాలి ? చెప్పండి! ఎలాగైనా వాడిని దారిలో పెట్టాలి ! అందుకు మీ సహాయం అర్థిస్తున్నాను.**

**- సి., పెరవలి.**

జ : మీ అబ్బాయి విషయంలో ఇలా మీరు ముందుకు రావడం చాలా అభినందిచాల్సిన విషయమే. సెక్సు ప్రవర్తనకి సంబంధించిన విషయాల్లో - ముఖ్యంగా అది తమ పిల్లలకి సంబంధించినదైనపుడు - అదిన్నీ ఆడపిల్ల విషయంలో కాక మగ పిల్లడి విషయంలో అయినప్పుడు - తల్లికి ఇబ్బందిగానే ఉంటుంది. మీలో ఆ యిబ్బందిని అధిగమించే పరిణతి, విజ్ఞత, ధైర్యమే మిమ్మల్ని అభినందించడానికి కారణం!

టీనేజర్ల అసాధారణ సెక్సు ప్రవర్తన గురించి పరిశోధనలు చాలా తక్కువగానే జరిగాయి. లభించే సమాచారం తక్కువ. దాని సమగ్రత తక్కువ. టీనేజర్లని సెక్సు సమస్యల విషయమై డాక్టర్ల దగ్గరకి తీసుకెళ్ళేది తక్కువ. ఆ డాక్టర్లలో పరిశోధకులుండటం మరీ తక్కువ. ఇలా చాలాచాలా లోపాల కారణంగా టీనేజర్ల అసాధారణ సెక్సు ప్రవర్తనని ఎలా డీల్ చెయ్యాలన్న అంశంపై మనకి చాలా తక్కువే రిసోర్స్‌లు ఉన్నాయి.

ఏది ఏమైనా మీ అబ్బాయి గురించి మీరు ఆవేదన వెళ్ళగక్కారే కాని అతని గురించి ఓ అవగాహన ఏర్పడటానికి తగ్గ సమాచారం మీ ఉత్తరంలో లేదు. మీరు మీ అబ్బాయిని క్లినికల్ సైకాలజిస్టుకి సైకియాట్రిస్టుకి చూపించండి - ముఖ్యంగా టీనేజర్ల సమస్యల్లో స్పెషలైజ్ చేసిన వారు, సెక్సు సమస్యల డయాగ్నోసిస్, చికిత్సల్లో ట్రెయినింగ్ పొందిన వారు అయితే మంచిది.

సైకియాట్రిస్ట్‌ని సంప్రదించ మనడంలో మా ఉద్దేశం మీ అబ్బాయికి బోర్డర్‌లైన్ పెర్సనాలిటీ డిజార్డరు, షైజోఫ్రినియాకి దారితీయగల ముందస్తు పరిస్థితులు, లేదా ఇతర మానసిక రుగ్మతలు లేవనిపించుకోవడం ముఖ్యం.

అంతేకాక అతని మానసిక పరిపక్వత, ఆరోగ్యం, తెలివితేటల స్థాయి, వివిధ జీవితాంశాలపట్ల అతని అవగాహన / దృక్పథం, బాల్య లైంగికానుభవాలు, కుటుంబం లోపల, బయట అతన్ని ప్రభావితం చేసిన పరిస్థితులు... మొ॥ వాటి పట్ల అవగాహన ఏర్పడాలి.

ముఖ్యంగా అబ్బాయి స్నేహితులు ఎలాంటి వాళ్ళో, వాళ్ళ అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు, ఒత్తిడి ఇతనిపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపిస్తున్నయో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఆ ఇన్ఫర్‌మేషన్‌ని మీరే కొంత సేకరించాలి.

అలాగే అతను ఏరకం పుస్తకాలు చదువుతున్నాడు? ఏరకం సినిమాలు చూస్తున్నాడు? రహస్యంగా నీలి చిత్రాలేమైనా చూస్తున్నాడా? అవి ఎటువంటివి? తెలియాలి.

("అదేం పెద్ద విషయం కాదన్నట్టు" మీ అబ్బాయి తేలిగ్గా తీసుకోవడానికి పోర్నోగ్రఫీ ఒక కారణం కావచ్చు).

అలాగే బాల్యంలో కాని, ప్రస్తుతం కాని ఇతన్ని ఎవరైనా లైంగికంగా వినియోగించుకుంటున్నారా అనేది కూడా


**కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో**

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

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

ఆలోచించాల్సిన విషయమే!

యవ్వనంలో అనేకమంది అనేక రకాల అసాధారణ అనుభవాల్లో ప్రవేశిస్తారు. కొందరు వాటిని కొద్ది కాలంలో విడిచి పెట్టి అందరిలాగే మామూలుగా అభివృద్ధి చెందుతారు.

కొందరు ఆ అనుభవాలను అంటి పెట్టుకుని, ఆ మార్గంలోనే ప్రయాణిస్తూ దాన్నే అభివృద్ధి చేసుకుంటూ ఆ మార్గంలోస్థిరపడి పోతారు.

మరికొందరు అటు నార్మల్ గాను ఉండక ఇటు అసాధారణంగాను ఉండక మధ్యస్థంగా తమకీ దురవస్థ ప్రాప్తించినందుకు కుమిలిపోతూ ఆత్మ న్యూనత, విచారాలతో గడుపుతారు.

అలాగే కొందరు జనరల్ డాక్టర్లు కూడా 'ఇవన్నీ యవ్వనాభివృద్ధి కాలంలో చాలా సహజం, ఏం వర్రీ అవ్వకండి' అని తేలిగ్గా కొట్టిపడేస్తారు.

కుర్రాడి చరిత్రను, ఆరోగ్యాన్ని అన్ని కోణాల్లోంచీ పరిశీలించి ఆ నిర్ణయాని కొస్తే బాధ లేదు. కాని ఏమీ ఆలోచించ కుండా కొట్టిపడేస్తేనే నష్టం! ఎందుకంటే అనేక రకాల లైంగిక ప్రవర్తనలకి బీజం యవ్వనారంభకాలం లోనే పడుతుంది. కనుకనే సెక్సు సమస్యల పట్ల అవగాహన ఉన్న ఎడాలిసెంట్ సైకియాట్రి స్పెషలిస్టు మీ అబ్బాయికి తగిన నిపుణుడు.


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.


## సీజన్ ప్రభావం

**వేసవికాలంలో వీర్యకణాలు తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతాయనీ, శీతకాలంలో ఎక్కువ అవుతాయనీ చదివాను. అలా ఎందుకు జరుగుతుంది? వేడి ప్రభావం వల్లనేనా? అలాగే స్త్రీలలో బహిష్టు ఎక్కువ రోజులకు, తక్కువ రోజులకు కావడం ఋతువును బట్టి మారుతుందా?**

**- బి.కె.జి.,**

సీజన్ని బట్టి, వాతావరణాన్ని బట్టి వీర్యకణోత్పత్తిలో కొంత హెచ్చు తగ్గులుంటే ఉండొచ్చుగాక. అవి చెప్పుకోవద్ద స్థాయిలో ఉండవు. వీర్యకణాల చలనశక్తి వేసవిలో **ఎక్కువ ఉంటుం**దనీ, చలికాలంలో తగ్గుతుందనీ బేకర్ వ్రాసారు. (International Journal of Andrology, 1981). అలాగే- పొద్దుటే సేకరించిన వీర్యంతో పోలిస్తే మధ్యాహ్నం తీసిన వీర్యంలో కణాల కదలిక ఎక్కువ ఉంటుంది.

అయితే యిలాంటి సూక్ష్మ విషయాలు గర్భధారణలో పెద్దగా అవరోధం కావు. కాని బాగా వేడి వాతావరణంలో (రైలింజన్లు, బాయిలర్లు, ఫర్నేసులు, బొగ్గుగనులు మొదలగు చోట్ల) పనిచేసే వారి బీజాలకు కంటిన్యూగా ఎక్కువ వేడి తగలటం వల్ల

వీర్య కణాల ఉత్పత్తి బాగా మందగించి పిల్లలు పుట్టడానికి అడ్డు తగలొచ్చు. డ్రాయిర్లు, పేంట్లు, లంగోటాలు బిగుతుగా కట్టుకునే వారికి కూడా అంతే!

అదే విధంగా జ్వరం వచ్చినప్పుడు శరీరమంతటితో పాటు బీజాల ఉష్ణం కూడా పెరిగి ఉత్పత్తి తాత్కాలికంగా మందగిస్తుంది. జ్వరం ఎన్నాళ్ళుంటే దాని ఎఫెక్టు వీర్యకణాల ఉత్పత్తిపై అంత ఎక్కువ ఉంటుంది.

వీటన్నిటితో పోలిస్తే వాతావరణంలో, సీజన్లో వచ్చే ఉష్ణోగ్రత మార్పుల ప్రభావం వీర్యోత్పత్తి మీద చాలా తక్కువ కిందే లెక్క. ఆపాటి హెచ్చు తగ్గులని సర్దుబాటు చేసుకోగల శక్తి బీజకోశాల్లో సృష్టి ఏర్పాటు చేసింది.

స్త్రీల బుతువు మీద కూడా బుతువుల ప్రభావం ఉన్నట్టు పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో అండోత్పత్తి అవకాశాలు అధికంగాను, శీతకాలంలో తక్కువగాను ఉన్నట్టు ఒక పరిశోధకుడు వ్రాసారు.

## సిగ్గుపడే మూత్రాశయం

**నాకు 23 సం॥లు. ఇంకా మేరేజ్ కాలేదు. ముఖ్యంగా నేనొక సమస్యతో చాలా బాధపడుతున్నాను. అదేమిటంటే నేను పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో మూత్రం పోసుకోలేను. సినిమాకి వెళ్ళినా, జిమ్‌కి వెళ్ళినా ఎక్కడికిపోయినా ఎంత అర్జంటుగా మూత్రం వస్తున్నా పాస్‌కి వెళ్తే అక్కడ ఎంతకీ రాదు. ఒకోసారి కడుపులో నొప్పి కూడా వచ్చేస్తుంది. చుట్టుపక్కల ఎవరూ లేకపోతే మాత్రం కొద్దిగా ప్రయత్నిస్తే వస్తుంది. ఈ సమస్యతో ఎక్కువగా బయటకు పోవడం మానుకున్నాను. ఒక్కొక్కసారి బయటకెళ్ళినపుడు పాస్‌కి వస్తే ఎవరూ లేని చోటు వెతుక్కోవడానికే చాలా శ్రమ, అవస్త అవుతున్నాయి. రోడ్ మీద పోయలేక పోవడం మంచిదే అనుకోండి. కనీసం పబ్లిక్ టాయిలెట్లలోనైనా అర్జంటు పరిస్థితుల్లోనయినా పాస్ పోగలిగేటట్టు నాకు నా సమస్యతీరేటట్టు సలహా చెప్పండి.**

**- కంచికచర్ల**

మీ సమస్యని పార్‌యూరిసిస్ (paruresis) అంటారు. 'సిగ్గుపడే మూత్రాశయం' (shy-bladder) అని కూడా ముచ్చటగా అంటారు.

చాలా ఏళ్ళ క్రితం ఇటువంటి వ్యక్తి మా దగ్గరకు వచ్చారు (సాధారణంగా మాకు ఇటువంటి కేసులు రావు). ఆయన చండశాసనుడు. పెద్ద ఆఫీసరు. అందరూ ఆయనంటే హడలి చస్తారు. కాని ఆయనకి మాత్రం యింట్లో తప్ప ఇంకెక్కడ యూరిన్‌కి వెళ్ళాలన్నా హడల్. ఆయన బయటికొస్తే మూత్రం బయటికి రాదు!! మా పరిధిలోని సమస్య కాకపోయినా ఓ మిత్రుని సహాయంతో ఆయన సమస్య తీర్చడం జరిగిందను కోండి.

పార్యూరిసిస్ మనోశారీరక సమస్య. బాల్యానుభవాలో, యవ్వనారంభంలోని అనుభవాలో - ఏవో ప్రభావితం చేసి పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో మూత్ర విసర్జనకి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. జాగ్రత్తగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటే గతంలో ఏ సంఘటనవల్ల ఈ సమస్య మొదలైందో తవ్వి తీయవచ్చు.

కొందరికి యింట్లో తప్ప ఇంకెక్కడా రాదు; కొందరికి చుట్టూరా ఎవరన్నా ఉంటే రాదు. ఒకరిద్దరెవరన్నా దూరంగా ఉంటే ఫర్వాలేదు. కొందరికి చుట్టూ ఎంతమంది పాస్ పోసుకుంటున్నా తను ఓ గదిలాంటి దాన్లో (క్యూబికల్‌లో) నైతే పోసుకోగలరు. ఇలా వివిధ స్థాయిల్లో ఉంటోంది పార్యూరిసిస్ సమస్య.

ఒకొక్కరికి అంగం చిన్నదన్న న్యూనతాభావం బలంగా పనిచేసి, పబ్లిక్‌ప్లేస్‌లో మూత్రం రానివ్వదు. ఈ సమస్యని డీసెన్సిటైజేషన్ టెక్నిక్‌ల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. సైకాలజిస్టుని/ సైకియాట్రిస్టుని కలవండి.

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

## ఏ రకం భావప్రాప్తి

**సార్, నాదొక సందేహం. ఏమను కోకుండా తీర్చమని మనవి. నాకొక ఫ్రెండున్నాడు. ఇద్దరం చాలా క్లోజ్‌గా ఉంటాం. అన్ని విషయాలు సీక్రెట్ లేకుండా మాట్లాడుకుంటాం. అతనికి, నాకు కూడా గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు. నా గర్ల్‌ఫ్రెండ్ రొమ్ముల్ని చూషించితే చాలా ఉద్రేకపడుతుంది. ఎంతసేపు చూషించినా అభ్యంతర పడదు. చాలా ఆనందిస్తుంది. ఒకటి రెండుసార్లు తనకి అలాగే ఆర్గాజమ్ కలిగిపోయింది. నేను ఆశ్చర్యపోయాను.**

**మా ఫ్రెండ్‌కి చెపితే అతనూ చాలా ఆశ్చర్యపోయాడు. రొమ్ముల్ని చూషిస్తేనే**

**ఆర్గాజమ్ వస్తుందా  అది నిజం కాదేమో అనుకున్నాము. నా గర్ల్‌ఫ్రెండ్ యోని చూషణకి ఏ మాత్రం ఒప్పుకోదు. ఎన్నిసార్లు బతిమలాడినా ఛీ అనే అంటుంది. నాకు చాలా యిష్టం. కాని ఆమె అంగీకరించదు. కాని మేమిద్దరం సెక్సులో బాగా ఎంజాయ్ చేస్తాము. నా ఫ్రెండ్ లవర్‌ది పూర్తి అపోజిట్. ఆ అమ్మాయి రొమ్ముల్ని తాకనివ్వదట. యోని శీర్షాన్ని నోటితో ప్రేరేపిస్తే పిచ్చిగా ఎంజాయ్ చేస్తుందట. తనకి మేగ్జిమం అలానే ఆర్గాజమ్ వస్తుందట. కాని ఇంటర్‌కోర్సు కూడా ఎంజాయి చేస్తారట. మా రెండు జంటలకీ కామన్ యిదే.**

**నా సందేహం ఏమిటంటే ఒక స్త్రీ యోని శీర్షప్రేరణని, ఇంకొక స్త్రీ రొమ్ముల ప్రేరణనీ యిష్టపడటానికి కారణం ఏమిటి? జీన్సా? వాళ్ళకి కామకేంద్రాలు వేర్వేరుగా ఉండటమా? ఇంకేమైనా?**

**- జనగామ**

ఈ ప్రశ్నకి జవాబుగా అన్నిటికీ అవునని చెప్పవచ్చునేమో. 'లిబరేటెడ్ ఆర్గాజమ్' అనే పుస్తకంలో హెర్బర్ట్ ఆట్టో ఇచ్చిన వివరణ బాగుంది. స్త్రీలు (ఆ మాటకొస్తే పురుషులు కూడా) దేన్ని ఎక్కువగా యిష్టపడతారో, దేన్నుంచి తేలిగ్గా భావప్రాప్తి పొందుతారో అనేది సమాజ వైఖరే నిర్ణయిస్తుంది. అంటాడాయన.

ఇందుకు ఉదాహరణగా 1950లో అమెరికాలో చాలామంది టీనేజర్లు పెళ్ళికి ముందు ముద్దులు, పరస్పర ప్రేరేపణల్లో ఎక్కువగా పాల్గొనేవారు. పెళ్ళికి ముందు రతిలో పాల్గొనడాన్ని సమాజం బాగా గర్హించేది. కనుక పైపై ప్రేరణ వరకూ మాత్రమే వెళ్ళి ఆగేవారు.

సో, ఆ కాలంలోని అమ్మాయి ముద్దు ముచ్చట్లు, రొమ్ముల ప్రేరణ వంటివాటి నుంచే భావప్రాప్తి నేర్చుకుని ఉంటుంది. అదే ఆమె మనవరాల్ని చూడండి. 50 ఏళ్ళతరవాతి కాలానికి చెందిన ఆ అమ్మాయిలు నడుం దిగువ పనులకి ఏ మాత్రం సిగ్గుపడని స్థితిలో ఉన్నారు. కాస్మోలాంటి పత్రికలు చదివి చదివి ఓరల్ సెక్స్ లేకపోతే జీవితమే వేస్టనే భావజాలంలో కొట్టుకు పోతున్నారు. 75% మంది మహిళలకి భావప్రాప్తి పొందాలంటే యోని శీర్షాన్ని ప్రేరేపించాల్సిందే అని చదివి దానికే పట్టుపడుతున్నారు.

కనుక ఈ తరం అమ్మాయిలు యోని చూషణ, యోని శీర్ష ప్రేరణలకు తకాలున స్పందించి భావప్రాప్తులు పొందుతుండగా, అమ్మమ్మల తరం అమ్మాయిలు నడుం ఎగువ ప్రేరణలకే చక్కగా స్పందించి, భావ ప్రాప్తులు కూడా పొందగలిగేవారు'' అంటాడా యన.

సంస్కృతి, సైన్సు కలిపి స్త్రీ కామకేంద్రాల స్థానాల్ని తమ యిష్టం వచ్చినట్టు మార్చగలుగుతున్నా యనడానికి ఇదో ఉదాహరణ.

'75% మంది స్త్రీలకు క్లైటొరిస్ స్టిమ్యులేషన్ అవసరం' అనే సిద్ధాంతం మాత్రం ఎంత మేరకు నిజం? మీరు సూడాన్ మహిళల గాథలు వినివుంటే - అక్కడ దాదాపు ఆడపిల్లలందరికీ యవ్వనం రాకపూర్వమే యోని శీర్షాన్ని, యోని అంతరాధరాల్ని, కొంతమేరకు బాహ్యాధరాల్నీ కత్తిరించి పారేసి, ఇంకా ఏదైనా మిగిలితే దాన్ని కుట్టిపడేస్తారు - ఎందుకయ్యా అంటే వాళ్ళు హ.ప్ర. చేసుకోకుండానూ, వాళ్ళకి సెక్సు కోరికలు కలగకుండానూ, కలిగినా సెక్సులో పాల్గొనకుండానూ.

మన క్లైటొరిస్ సిద్ధాంతమే కరెక్టయితే ఈ ఆడవాళ్ళెవరికీ భావప్రాప్తులే కలగకూడదు. అయినా 300 మంది సూడాన్ మహిళలపై చేసిన ఓ సర్వే ప్రకారం వీరిలో కనీసం 55% మంది భావప్రాప్తులు పొందుతున్నారు. మరి ఈ క్లైటొరిస్ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మాలా? వద్దా?

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య 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

www.payumoney.com/
store/buy/rishiayurved

ఫైనల్‌గా చెప్పేదేమంటే- ఒక్కొక్కరి శరీరంలో కామకేంద్రాలు ఒకొక్కలా ఉండటానికి - చాలా కారణాలున్నాయి - జీన్స్‌నుంచి సెక్సు దృక్పథం దాకా!!

## నేను బాగవ్వాలి

**నా వయసు 32 సం॥లు. సంవత్సరాలు పెరిగేకొద్దీ నా సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. 12 సం॥ల క్రితం చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేవాడిని. ఆ సమయంలో స్నేహితుల దుష్ప్రభావం వల్ల, యవ్వన ఉద్రేకం వల్ల ఎన్నో ప్రకృతి విరుద్ధమైన చెడ్డపనులు చేశాను. జంతువులతో సంయోగం జరిపాను. వేశ్యలతో కండోమ్ లేకుండా రతి జరిపాను. అనేక మందితో సంబంధాలు పెట్టుకున్నాను. ఏ పనిచేసినా తెలిసో, తెలియకో, నిర్లక్ష్యంతో చేసాను.**

**నా తల్లిదండ్రులు నిరక్షరాస్యులు. నా బాధలు వాళ్ళకి చెప్పినా మౌనంగా చూస్తూ ఉంటారేగానీ స్పందించలేదు. ఎప్పుడైనా హాస్పిటల్‌లో మాత్రం కొన్ని రోజులు ఉంచుతారు. నాకు 3,4 సం॥ల నుంచీ శరీరంనుంచి ఒక విధమైన చెడువాసన వస్తోంది. దానివలన పదిమందిలో తిరగలేకున్నాను. ఎన్నో మందులు, సబ్బులు వాడేను.**

**శరీరమంతా నొప్పి, నాలుక నొప్పి, బరువు తగ్గాను. పొగ తాగటం అలవాటు. వృషణాల వద్ద దురద. పురుషాంగంపై పుండు పడుతూంటుంది. మలమూత్రాలు, బాహుమూలలు దుర్వాసన వేస్తాయి. ఇలా ఎన్నో సమస్యలు. వీటి వల్ల నాకు బ్రతుకుపై ఆశపోయింది. నాకు HIV పై పూర్తి సమాచారం కావాలి. నేను బాగవడానికి మీ సహకారం కావాలి.**

**ఆర్.వి., రాజుపాలెం.**

మీరు గతంలో చేసినవి నిస్సందేహంగా తప్పులే. అయితే ఆ తప్పుల గురించే తలచుకుంటూ, బాధపడుతూ, శరీరంలో కనబడే ప్రతి చిన్న మార్పుకీ ఆ ప్రవర్తన ఫలితమే కారణమనుకుంటూ, డాక్టర్లు సలహాలు చెప్పినా నమ్మకుండా ఇంకేదో ఉందనుకుంటూ, అల్లోపతి మంచిది కాదు, మరో పతి మంచిదనుకుంటూ, తల్లిదండ్రులు మిమ్మల్ని పట్టించుకో లేదనుకుంటూ... ఇలా గడపడమే మీలోని మనశ్శాంతి లోపానికి కారణం.

మీరు వర్ణించిన సమస్యలలో సగం మానసికమైనవి. కొన్ని శారీరక సమస్యలు తేలిగ్గా పోగొట్టగలిగినవే. మిగతావి 'ఏమీ లేకున్నా ఉన్నాయని' మీరు భావిస్తున్నవి!

ముందుగా మీరు STD స్పెషలిస్టుని, సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించండి. HIV కి ఇతర సుఖ వ్యాధులకు (అంగంపై పుండు వగైరా) పరీక్షలు చేయించుకుని అవసరమైన మందులు వాడుకోండి. STD స్పెషలిస్టు మీ వృషణాలు వద్ద దురదలు పోయేందుకు ఆయింటు మెంటు, పుండ్లు తగ్గేందుకు మందులు ఇస్తారు వాడండి! సిగరెట్, మద్యం, గుట్కా వంటి అలవాట్లు ఏమున్నా మానెయ్యండి. దాంతో చాలా సమస్యలు పోతాయి.

సైకియాట్రిస్టు మీలో OCD, హైపోఖాండ్రియాసిస్ వంటి సమస్యలు ఏమున్నాయో చూసి, ఉంటే మందులిస్తారు, లేని పక్షంలో ధైర్యం చెపుతారు. ఆ మందులవల్ల మీకు మానసికంగా చక్కటి ప్రశాంతత చేకూరి అనారోగ్యభావనలోంచి బయట పడతారు. ఆ మందులు వాడుతూ సైకోథెరపీ కూడా తీసుకుంటే జీవితం బాగుంటుంది.

తల్లిదండ్రుల్ని కాని, మిమ్మల్ని మీరు కాని తప్పు పట్టుకోకండి. సమస్యలు అందరికీ వస్తూనే ఉంటాయి. ఎవరి సమస్యల్ని వారు ఎదుర్కోవాలి. పరిష్కరించుకోవాలి. అందుకు ఎవరు సహాయం చేయగలిగితే వారి సహాయం పొందండి తప్పులేదు. అంతేకాని నీవల్లే యిలా అయింది అనడం, అనుకోవడం బాధ్యతనుంచి తప్పించుకోవడానికే తప్ప, పరిష్కారానికి ఉపయోగపడదు.

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

## నాకంటే ముందే...!

**ప్ర : నాకు పెళ్ళయి 2 సం॥లు. నా భార్యతో కలిసినప్పుడు నాకంటే ముందే ఆమెకి వైట్ లీక్ అవుతుంది. యోని లూజు అవుతోంది. అలా అవడం వల్ల నేను రతిలో ఆనందం పొందలేక పోతున్నాను. నేను ఎన్నిసార్లు కలిసినా అలాగే అవుతుంది. అందు గురించి లేడీ డాక్టర్ని కలిసినా ఫలితం లేదు. అదే తగ్గుతుందిలే అనుకుంటే తగ్గలేదు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది.**

**నాకు వీర్యం పలుచగా ఉంటుంది. చిక్కగా అయ్యే మార్గం చెప్పండి!**

అభిసారిక

## కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

**సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...**

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

**హైదరాబాదు**

**శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి**

అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతీనగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

**జగిత్యాల**

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

**మెట్‌పల్లి**

**డా॥ జి. రాజరత్నాకర్,** లావణ్యా 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

**-వి.ఆర్.ఎస్., అనకాపల్లి.**

జ : కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు స్త్రీ యోనిలో జారుడు ద్రవం ఉత్పత్తి అవుతుంది. మీరు చెపుతున్న వైట్ లీక్ ఇదే కావచ్చు. ఈ జారుడు ద్రవాలు మనిషి మనిషికీ ఒకొక్కలా విడుదల వుతాయి. కొందరిలో నామమాత్రపు తడి మాత్రమే ఉత్పత్తి అయితే కొందరికి పక్క తడిసిపోయేలా ఉత్పత్తి అవుతాయి. వీటిని అరికట్టడం కష్టమే!

జారుడు ద్రవం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు రతి సమయంలో యోని లూజుగా ఉందనిపించడం, ఇరువురికీ తగినంత ఒరిపిడి సుఖం దొరక్క పోవడం మామూలే!

ఈ సమస్య తీరడానికి గాను మీ భార్య తన యోని కండరాలను బిగపట్టడం నేర్చుకోవాలి. రతి భంగిమలో కూడా కొద్ది మార్పు చేసుకొని యోని ముఖద్వారం యిరుకయ్యేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ('సృష్టిరహస్యం' చదవండి).

మీ భార్యని గైనకాలజిస్టుకి కూడా ఒకసారి చూపించి గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి ఏమైనా ఉందేమో చెక్ చేయించండి. ఉంటే దానివల్ల కూడా యోని స్రావాలు వెల్లువలా ఉత్పత్తి కావచ్చు. దానిని మందుల ద్వారా అదుపు చేయవచ్చు.

వీర్యం పలుచగా ఉండటం మంచిదే. చిక్కగా ఉండాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. దానివల్ల ఎలాంటి లాభమూ లేదు.

### షుగరు ఉందా?

**ప్ర : గర్భవతుల యోనిస్రావాల చక్కెర పదార్థం స్థాయి అధికంగా ఉన్నందున వారిలో ఫంగస్ సంబంధమైన తెల్లబట్ట అవుతుందనీ, పురుషులకి అంగం చివర దురదలు, రతిలో పగుళ్ళు రావచ్చునని రాసారు. అంటే షుగర్ లేని వాళ్ళకు ఫంగస్ వ్యాధి రాకూడదు కదా! మరి నా ఎరుకలో గర్భం రానివారు, పెళ్ళి కానివారు - ఈవెన్ చిన్న పిల్లలకి కూడా రావడం జరిగింది. దీనికి కారణమేమిటి?**

**-సి., రాంపూర్.**

జ : సింపుల్. ఈ నిరపాయకరమైన ఫంగస్ (కేండిడా ఆల్బికన్స్) చాలామంది శరీరాల్లో అనేక భాగాల్లో నిద్రాణంగా ఉంటుంది. నూటికి 25 మంది స్త్రీల నోళ్ళల్లో, 8% మంది మలద్వార ప్రాంతపు చర్మంలో, 20-25% మంది స్త్రీల బీజవాహికలో ఈ ఫంగస్ ఉంటుంది. సాధారణంగా, దీనివల్ల మనిషికి ఇబ్బందులేవీ కలక్కుండా ఇతర బాక్టీరియాలు అడ్డుకుంటుంటాయి. ఆ బాక్టీరియాల ప్రభావం తగ్గే పరిస్థితులు కాని, ఈ ఫంగస్ పెరగడానికి అనుకూల పరిస్థితులు కాని ఏర్పడినప్పుడే దీని ప్రభావం బయటపడుతుంది. ఉదా :

టెట్రాసైక్లిన్లు, ఏంపిసిల్లిన్ లాంటి బ్రాడ్‌స్పెక్ట్రమ్ యాంటీ బయాటిక్స్ తీసుకున్నప్పుడు వాటివల్ల ఇమ్యూన్-సిస్టమ్‌లో మార్పులొచ్చి ఫంగస్ పెరుగుదలని అరికట్టలేకపోవడం జరుగుతుంది. ఎస్ట్రోజెన్ మోతాదు అధికంగా ఉన్న ఫేమిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు వాడుతూంటే దానివల్ల ఫంగస్ వ్యాధి వస్తుంది. యోనిలో ఆమ్లత్వం అధికంగా ఉంటే ఏ పరిస్థితి అయినా బాక్టీరియాల నిర్మూలనకీ, ఫంగస్ పెరుగుదలకీ అవకాశం కల్పిస్తుంది.

ఇక చంటిపిల్లల్లోనంటారా? అప్పుడే

పుట్టిన పిల్లలపై తల్లి హార్మోన్ల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ఆ హార్మోన్లు బిడ్డ శరీరంలో తగ్గిపోయే దాకా బిడ్డలో తెలుపు కనిపించడం సామాన్యం. అలాగే ఫేమిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు వాడుతున్న తల్లి వద్ద పాలు తాగే బిడ్డల్లో కొందరికి తెలుపు కనిపిస్తుంది.

## చనుమొనల్లో చీము

**నాకు 1 సం॥ నుండి చనుమొనల చుట్టు చీము పట్టి చాలా బాధపెడుతున్నాయి. ఎక్కువగా బాధ పెట్టినప్పుడు ఊరిలో వున్న డాక్టర్‌కి చూపించాను. కొద్ది రోజులలో తగ్గిపోయింది. మళ్ళీ ఇపుడు ఒక నెల నుండి చాలా బాధపడుతున్నాను. నాకు ఏమైనా కేన్సర్ వుందా! నేను పెళ్ళి చేసుకొంటే నావల్ల వారికి ఎటువంటి బాధ పడకూడదు. ఇపుడు నాకు పెళ్ళి చేస్తాము అంటున్నారు. - ఎల్., శ్రీకాకుళం**

జ : చనుమొనలలో చీము పడితే అశ్రద్ధ చేయకూడదు. మీరు మామూలు డాక్టర్ని కాకుండా గైనకాలజిస్టు (స్త్రీ వ్యాధి నిపుణులు)కి చూపించుకోండి. వారు మిమ్మల్ని పరీక్షించి యాంటీబయాటిక్ మందులు, సలహాలు యిస్తారు. పూర్తి కోర్సు వాడండి. మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా తగ్గిపోతుంది.

చనుమొనలకి చీము పట్టడం కేన్సర్ కాదు. మీరు ఇందుకోసం పెళ్ళి మానుకోనక్కర్లేదు. డాక్టర్‌కి చూపించుకోకుండా పెళ్ళి మానుకొన్నంత మాత్రాన వ్యాధి తగ్గుతుందా? అదేం తెలివి?

## అపక్రమ బహిష్టులు

**నాకు 3-4 నెలలకి ఒకసారి బహిష్టు వస్తూంటుంది. ఒకొక్కసారి నెలమీద 15 రోజులకే వస్తుంది. ఒకొక్కసారి నెలకి వస్తుంది. నేను చాల సన్నగా ఉంటాను. 37 కే.జీ.లు బరువు. నా వయసు 21 సం. మా తల్లిదండ్రులు పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తే పిల్ల మరీ కర్రలా ఉంది అని వెళ్ళిపోయారు. ఒక ముసలావిడ 'ఈ పిల్లకి కాన్పులవ్వవే అమ్మాయ్' అని వచ్చినవాళ్ళని తీసుకుని వెళ్ళిపోయింది. నాకు చచ్చిపోదామన్నంత దుఃఖం కలిగింది. మా అమ్మ తిను, తిను అని ఒకటే పోరుతుంది. నాకు అన్నం చూస్తే తినబుద్ధి కాదు. నా బహిష్టులు రెగ్యులర్‌గా అయ్యేలా సలహా చెప్పండి. - పి., సీతానగరం**

జ : మీ వయసుకి మీరు ఉండాల్సిన దానికన్నా చాలా తక్కువ బరువున్నారమ్మా. మీ బహిష్టు అపక్రమానికి అదొక కారణం కావచ్చు. మీరు తిండి సరిగా తినడం లేదనే మీ అమ్మగారి ఆదుర్దాలో అర్థం ఉంది. ఇంత అండర్‌వెయిట్ ఉండటం ఆరోగ్యకరం కాదు. ఒకసారి డాక్టర్ని కలిసి మీ ఆకలి లేమికి, తిండిపట్ల ఏవగింపుకీ, అండర్ వెయిట్‌కి అనారోగ్య కారణలేమన్నా ఉన్నాయేమో చెక్ చేయించుకోండి... దానికి తగ్గ మందులు వాడితే ఆ సమస్యలు తీరతాయి. కడుపునిండా ఆహారం తినకపోయినా, తినేదాంట్లో పోషక విలువలు బలంగా ఉండాలి. ఏం తింటే బాగుంటుందో, మీరూ మీ డాక్టరూ కలిసి నిర్ణయించు కోండి. పాలు, గుడ్డు, పప్పుదినుసులు, ఎర్రని/ పుల్లని పండ్లు, ఆకుకూరలు, వేరుశనగ గుళ్ళు ఆహారంలో ఉండాలి. కాస్త వ్యాయామం కూడా చెయ్యండి. ఆకలి చరచరా పుట్టుకొస్తుంది. పిల్లలు పుట్టరని మనిషిని చూసి ఎవరూ చెప్పలేరు. ఆ మాటన్నది పాతతరం మనిషి కదా, పట్టించుకోకండి! ✤


## Form IV

Statement of Ownership and other particulars about the newspaper Abhisarika to be published in the first issue of every year after the last day of February.

| | | |
|---|---|---|
| 1. Place of Publication | : | Samalkot |
| 2. Periodity of publication | : | Monthly |
| 3. Printer's Name | : | Dr. DVR poosha |
| Whether citizen of India | : | Yes |
| Address | : | 40, Industrial Estate Samalkot 533 440. |
| 4. Publisher's Name | : | Dr. DVR poosha |
| Whether citizen of India | : | Yes |
| Address | : | 40, Industrial Estate Samalkot 533 440. |
| 5. Editor's Name | : | Dr. DVR poosha |
| Whether citizen of India | : | Yes |
| Address | : | 40, Industrial Estate Samalkot 533 440. |
| 6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total capital | | DVR Poosha |

I, Dr. DVR Poosha, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/- DVR Poosha




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

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