అభిసారిక
ISSN 0979-9789
ఏప్రిల్ 2016
రు. 12
Help for Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ... and more.
సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు
సంతానంలేనివారికి సలహాలు
సైకాలజీ విషయాలు
www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 04

ఏప్రిల్ 2016

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో...

❖ కలవని మనసులు...కలవని శరీరాలు		3
❖ ఇలా చేస్తే మీ లైంగిక ఆరోగ్యం సురక్షితం		5
❖ స్త్రీలలో కామవాంఛ సమస్య తీరేదెలా?		7
❖ సెక్సులో ఆడవాళ్ళ ఇష్టాలు..మగవాళ్ళ భయాలు		10
❖ స్త్రీ సెక్సులో ఏమాత్రం స్పందించడం లేదంటే?		12
❖ వీర్యకణాల్లో కదలిక లోపం		15
❖ డయాబెటిస్ ఆహారం వాస్తవాలు		17
❖ మీకు తెలియని మీలోని అద్భుత శక్తి	- క్రాంతికార్	21
❖ మొహమాటానికి స్వస్తి పలకండి...!	- క్రాంతికార్	23
❖ సక్సెస్ మీరు చూసేదృష్టిని బట్టి ఉంటుంది!	- క్రాంతికార్	25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	28
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

సుఖం వా యది వా దుఃఖం
ప్రియం వా యదివాఽప్రియం ।
ప్రాప్తం ప్రాప్త ముపాసీత
హృదయే వాఽపరాజితః ॥

సుఖం కాని, దుఃఖం కాని, ప్రియం కాని, అప్రియం కాని- ఏది ఎప్పుడు ప్రాప్తిస్తే దాన్ని అనుభవించడం నేర్చుకో. మనసును బాధ పడనివ్వకు.

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
సౌష్టవం	రు. 20
తీయని బాధ	రు. 20
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
కామేశ్వరి కథ	రు. 30
పిల్లల పెంపకం	రు. 30

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.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> 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

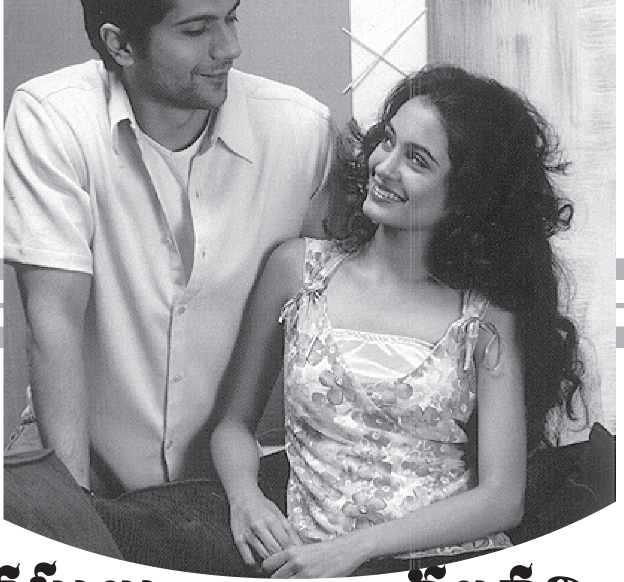
amazon.in (http://goo.gl/qQGBUZ)

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



కలవని మనసులు... ...కలవని శరీరాలు!

పెళ్ళయి, నిండా అయిదేళ్ళు నిండని ఆ యువదంపతులు మా వద్దకి సెక్సు సమస్యతో కౌన్సిలింగ్ కోసం వచ్చారు- హైదరాబాద్ క్యాంప్‌కి. ఆ అమ్మాయి ఓ ప్రముఖ సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీలో పనిచేస్తోంది. అతను ఓ సెల్యులార్ సర్వీసెస్ కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్.

వాళ్ళది లవ్ మేరేజ్. పెళ్ళికి ముందు ఆమె బి.టెక్ ఫైనలియర్‌లో ఉంది. అతనికి అప్పుడే ఎం.బి.యే పూర్త యింది. అతనికి జాబ్ రాగానే పెళ్ళి చేసుకుందా మనుకున్నారు. జాబ్ వచ్చింది. పెళ్ళీ అయింది. ఓ ఏడాది అంతా సవ్యంగానే, హాయిగానే గడిపేరు. అప్పట్నుంచి చిన్న చిన్న అసంతృప్తులు మొదలై ఇప్పుడు పీటముడులై కూర్చున్నాయి.

ఇప్పుడు కూడా పైకి చూడ్డానికి అవి పెద్ద సమస్యలుగా కనబడవు. కాని పైకి కనిపించే నిశ్చల సరస్సు అడుగున కల్లోల అంతర్వాహిని ఉంది. ప్రస్తుతం వాళ్ళెదుర్కొంటున్న సమస్య- ఆమెకి సెక్సుమీద కొంచెం కూడా ఆసక్తి లేదు. అతన్ని అస్సలు పట్టించుకోదు. ఎప్పుడూ జాబ్, కెరియర్, పైపైకి ఎదగాలన్న ఆరాటం తప్ప భర్త, కుటుంబం, పిల్లలు అన్న ధ్యాస లేదు.

"సంపాదనకి మాకేం కొదవలేదు. ఆమె ఓ 60,000 నేనో 40,000 డ్రా చేస్తున్నాం. మా జీవితం బాగానే సాగిపోతోంది. ఇంతకంటే పరుగులు అవసరం లేదు. సిటీలో మంచి ఫ్లాట్ కొనుక్కొన్నాం 40 లక్షలు పెట్టి.

సాయంత్రం హాయిగా ఇంటికొచ్చి కూర్చుని ఇద్దరం కబుర్లు చెప్పుకుంటూనో, వారానికో 2-3 సార్లు ఏ నెక్లెస్‌రోడ్‌కో, ఐమాక్స్‌కో శిల్పారామానికో పోతే బాగుంటుంది కదా అంటే కెరియర్ అంటుంది. "అలా యాంబిషన్ లేకుండా స్తబ్దుగా ఎలా ఉంటావు? అంటుంది. "కార్పొరేట్ సెక్టార్‌లో ఒకే చోట పాతుకుని ఉండిపోవడం కూడా డిస్‌క్వాలిఫికేషన్ తెల్సా?" అయినా అలా ఏ యాంబిషను లేకుండా ఎలా ఉండిపోతావు? అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తుంది.

నేను ఎన్నో అవకాశాలు వదులుకుని తనకోసం యిక్కడే ఉండిపోతే తనేమో న్యూయార్క్‌లో ఎసైన్‌మెంటు. ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్‌లో కొత్త ఆపరేషన్స్' అంటూ ఎంతసేపూ కెరియరే లోకమంటుంది" అంటాడతను.

ఇద్దరూ ఒక్కవిషయంలో మాత్రం ఏకాభిప్రాయంలో ఉన్నారు. "దీని గురించి రోజూ మా మధ్య వాగ్వివాదాలే. మనశ్శాంతి లేదు" అనేది యిద్దరూ యిచ్చిన జాయింట్ స్టేట్‌మెంటు.

అతను ఆఫీసైపోగానే రోజూ ఇంటి దగ్గర కొచ్చేసి ఆమెకోసం ఆత్రంగా ఎదురుచూస్తాడు. ఆమె ఆఫీసు పనులు రాత్రి 9-10 దాకా తెముల్చుకోదు. అలసిపోయి వచ్చి ముక్తసరిగా రెండు ముక్కలు మాట్లాడి రెండు ముద్దలు తినేసి పడుకుండిపోతుంది. మర్నాడే ఎనిమిదికల్లా ఎవరిదారి వారిది.

అతని ఎమోషనల్ అవసరాలు తీరకపోవడంతో అసహనం పెరిగి అతను ఆమెని సాధించడం, దెప్పటం, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడ్డం చేస్తున్నాడు. ఆమె అప్పుడప్పుడు తిరిగి మాటలు విసిరినా

తరచు సైలెంట్‌గా విని పోవడమే అలవాటు చేసుకుంది.

ఇద్దరిదీ ఒకటే ఆలోచన- "ఇద్దరం ఒకరినొకరు ఎలా యిష్టపడ్డామా? ఎలా యిన్నాళ్ళు కలిసి ఉండగలిగేమా'' అని.

భవిష్యత్తు ఈ మాత్రంగానే ఉంటుందన్న నమ్మకం లేదనే ఇద్దరూ తేల్చి చెప్పారు.

మరైతే సెక్స్ కౌన్సిలింగ్‌కి ఎందుకొచ్చినట్టు? మానసిక వ్యతిరేకత ఇంతగా పెరిగిన ఈ పరిస్థితుల్లో సెక్స్‌లైఫ్ హఠాత్తుగా మెరుగయ్యేదేనా? కావాలనే, ఈ ప్రశ్న వేశాం. 'లేదు! సెక్స్‌లైఫ్ బెటరైపోతుందనుకుని రాలేదు. నిజానికి నాకా యింట్రెస్టేమీ లేదు. అన్నిటికీ కాదంటే ఫీలైపోతున్నాడని కొన్ని నాకు యిష్టం లేకపోయినా చేస్తున్నా. 'మీ దగ్గరకి రావటమూ అలాంటిదే! నేనేం ఫలితాలు ఆశించటం లేదు!' అందామె.

గుడ్. కుండ బద్దలుకొట్టి చెప్పింది. ఇప్పుడు మేమేం చెయ్యాలి?

ఇద్దర్నీ విడివిడిగా కూర్చోబెట్టి 5-6 సెషన్స్‌పాటు విడిగానూ, కలిపీ మాట్లాడి ఒకరి గురించి ఒకరు అర్థం చేసుకోవడంలో ఎలా ఫెయిలవుతున్నదీ విడమర్చి చెప్పాం.

వారి నిజజీవిత సంభాషణలు కొన్నిటిని ఉదాహరణలుగా తీసుకుని అదే సంభాషణల్ని (డైలాగుల్ని) మెరుగ్గా ఎలా చెప్పవచ్చునో, తద్వారా ఎలా ఎదుటి వారిలో వ్యతిరేకతని పోగొట్టవచ్చునో, ఒప్పించవచ్చునో చెప్పి.. నోటి చివరకొచ్చే ప్రతివాక్యాన్నీ మంచిగా నిర్మించటం ప్రాక్టీస్ చేయించి పంపించేము.

ప్రస్తుతం వాళ్ళు కొత్తగా మెరుగవుతున్న రిలేషన్‌షిప్‌లో మాధుర్యం చవి చూస్తున్నారు.

ఇంకా అసంతృప్తులు పూర్తిగా పోలేదు కాని, పోవడానికి మార్గం సుగమమైంది.

✿

ఇంతకీ వాళ్ళ సమస్యకి మూలం ఏంటి? (1) జీవితంపట్ల ఉన్న దృక్పథంలో ఉన్న ప్రధానమైన తేడా (2) అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ (కమ్యూనికేషన్‌లో) వైఫల్యం...

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

అతనికి ఫ్యామిలీ లైఫ్ యిష్టం. దాని కోసం అతను ప్రమోషన్లు లెక్కపెట్ట లేదు. ఎదుగూబొదుగూ లేకుండా ఉండిపోయాడు.

ఆమెకు ఉన్నతస్థితికి చేరి సక్సెస్‌ఫుల్ అవ్వాలన్న తపన ఎక్కువ. కృషిచేసి సఫలమవుతోంది.

అతను ఉన్నచోటే ఉండిపోవడంతో యిద్దరికీ మధ్య ఆదాయంలో, హోదాల్లో కూడా అంతరం పెరుగుతోంది. తన కంపెనీలోనే అతనికి తగిన స్థానాన్ని ఆమె చూడబోతే అతనికి అహం బాధించింది. యిద్దరూ ఘర్షణ పడ్డారు. ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడం తక్కువగా ఉండేది. ఆమె చెప్పిందానికి అతనూ, అతను చెప్పిందానికి ఆమె వ్యతిరేకిస్తూండటంతో ఎవరి నిర్ణయాలు వారు తీసేసుకునేవారు. ఒకరి నిర్ణయాన్ని ఒకరు నిరసించేవారు. ఇది రెండు అహాల మధ్య కొట్లాట (ego clash) గా మారిపోయింది.

Intellectuals మధ్య అహం అడ్డొస్తే, అది ఎంత చిన్నదైనా రిలేషన్‌షిప్‌నీ, సెక్సువల్ లైఫ్‌నీ కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

ఇద్దరూ ఒకసారి తమ ప్రవర్తనల్లోకి తొంగిచూసుకుని (introspect) తమ పొరపాట్లు దిద్దుకుని, ఇద్దరూ చెరికొంత సర్దుబాటు చేసుకుంటే మళ్ళీ వాళ్ళ మేరీడ్ లైఫ్ హేపీగా మారుతుంది.

ప్రస్తుతం జరుగుతున్నది అదే! అతనూ పట్టువీడి కెరియర్‌ని pursue చెయ్యడానికి నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆమె కూడా అతనికోసం, తమ కోసం టైం కేటాయించుకోవడానికి నిర్ణయించుకుంది. అలవాటు చేసుకుంది. ఆ ఇద్దరికీ మనం శుభాకాంక్షలు చెప్దాం.

ఇలా చేస్తే
మీ లైంగిక ఆరోగ్యం సురక్షితం

వార్షిక పరీక్షలు చేయించుకోండి !

ప్రతి మహిళా తన ఆరోగ్యానికి ప్రధాన శత్రువులైన రెండు రకాల కేన్సరు నుంచి కాపాడుకోవాలంటే ఏడాదికోసారి వార్షిక వైద్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

కేన్సర్ వ్యాధులకి లక్షణాలు త్వరగా కనబడవు. లక్షణాలు కనబడి డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళేసరికి అది ముదిరి, పాకాన పడుతూంటుంది. అందుకే వార్షిక పరీక్షలు అవసరం. ధనిక దేశాల్లో ప్రతి స్త్రీ పరీక్ష చేయించు కుంటుంది. మీరూ చేయించుకోండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి!

ముఖ్యంగా 40 సం॥లు దాటిన ప్రతి స్త్రీ ఈ సూత్రం పాటించాలి. ఎందుకంటే అప్పటినుంచీ స్త్రీకి గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు కాని, రొమ్ము కేన్సరు కాని సోకే అవకాశం ఎక్కువ.

ఏటేటా పరీక్ష చేయించుకుంటే - ఒక వేళ ఇలాంటి దురదృష్టకర అనారోగ్యం బయట పడితే - వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని ఆయుష్షుని కాపాడుకోవచ్చు.

గర్భాశయకంఠ పరీక్ష

దీన్ని వాడుకలో పేప్ టెస్ట్ (Pap Test) అంటారు. అంటే స్త్రీ గర్భాశయం మూతి వద్ద నుంచి కణాలను సేకరించి, అందులో వ్యాధి లక్షణాలు, కేన్సరు కణాలు ఏవైనా ఉన్నాయా? అని మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్ష చేస్తారు.

దీంతో పాటే పెల్విక్ ఎగ్జామినేషన్ (పొత్తికడుపుని, దాని అంతర్భాగాలను వేళ్ళతో నొక్కి చూసే పరీక్ష). యోని ముఖ ప్రాంతాన్ని, లోపలి మార్గాన్ని, గర్భాశయం మూతిని, నంచిని, మలపుపేగుని ఈపద్ధతి లో పరీక్ష చేస్తారు.

ఈ పరీక్షల్లో అసహజమైన మార్పులు కనిపిస్తే తక్షణ చికిత్స వల్ల కేన్సర్‌ని నివారించవచ్చు.

ఏ వయసు వారు ?

పెళ్ళయి సెక్సులో పాల్గొనడం ప్రారంభించిన 3 సం॥ల తర్వాత నుంచి ప్రతి 3 సం॥లకీ ఓ సారి Pap Test చేయించుకోవాలి. (అవివాహితుల్లో ఈ కేన్సరు సోకే అవకాశం చాలా తక్కువ).

65-70 సం॥ల స్త్రీలకి గత 10 సం॥ల కాలంలో, గత 3 Pap టెస్టులూ నెగిటివ్ వస్తే ఇక వారు ఈ టెస్టులు

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.

చేయించుకోనవసరం లేదు (డాక్టరు అనుమతిస్తే). అలాగే కేన్సరు వల్ల కాకుండా యితర కారణాల వల్ల గర్భాశయం తొలగించబడిన వారికి Pap టెస్టు అవసరం ఉండదు.

ఏ జాగ్రత్తలు?

పేప్ టెస్టుని బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20వ రోజు మధ్యలో చేయించుకోవడం ఉత్తమం. టెస్టుకి 2 రోజుల ముందు నుంచీ సెక్సుకి దూరంగా ఉండాలి. జననాంగాన్ని పైపైనే తప్ప లోపలి భాగంలోకి నీళ్ళు పంపి / శుభ్రం (డూషింగ్) చేసుకోకూడదు. ఆ ప్రాంతంలో స్త్రీలు క్రీములు, ఆయింట్మెంట్లు వాడకూడదు. 'టుడే', కేండిడ్ వంటి యోని బిళ్ళలు వాడకూడదు.

రిజల్టు

గర్భాశయ కంఠ కణాలను మైక్రోస్కోపులలో పరీక్షించగా అసాధారణ కణాలేవీ లేకపోతే 'నెగిటివ్' అని రిపోర్టు రాస్తారు.

అసహజ కణాలేవైనా కనిపిస్తే - ఆ కణాల రకాన్నిబట్టి, అవి ASC-US, ASC-H, AGC, AIS, LSIL, HSIL అనే కేటగిరీలలో దేనికి చెందుతుందో రాస్తారు.

వీటిల్లో ASC-H, AIS, HSIL లు ఉంటే కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు న్నాయని అర్థం (కేన్సరు "వచ్చింది" అనికాదు!) Pap టెస్టులో కనబడే అసహజకణాలన్నీ కేన్సరు సంబంధమైనవి కావు. కొన్ని స్థానికంగా వ్యాధి ఉందని తెలియజేస్తాయి. కొన్ని స్త్రీ హార్మోను తక్కువగా ఉందని తెల్పుతాయి. ఆయా సమస్యలకి మందులతో చికిత్స చేస్తే సరి.

ఇందాక చెప్పిన, ASC-H, HSIL లాంటి కణాలు కనిపిస్తే మాత్రం తదుపరి పరీక్షలు చేస్తారు - ఉదా ! ముక్కతీసి పరీక్షించడం (బయాప్సీ); కాల్పోస్కోప్ పరికరంతో పరీక్షించడం వగైరా !

భవిష్యత్తులో కేన్సరుగా మారే అవకాశమున్న కణాలు కనబడితే మాత్రం వాటిని కరెంటు సహాయంతో (LEEP), అతి శీతల చికిత్స (క్రయోథిరపీ) తో, లేజర్ కిరణాలతో, లేదా కోన్ ఆకారంలో వ్యాధిగ్రస్తమైన గర్భాశయ కంఠ భాగాన్ని తొలగించడం ద్వారా కేన్సర్ని నివారిస్తారు.

✻ గర్భాశయ కంఠానికి కేన్సరు ఎలా వస్తుంది ?

హ్యూమన్ పేపిల్లోమా వైరస్ (HPV) అనే వైరస్ సోకిన వారికి గర్భాశయ కంఠ (సెర్వైకల్) కేన్సర్ సోకే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ వైరసే ఈ కేన్సర్కి ప్రధాన కారణం.

HPV లో సుమారు 100కి పైగా రకాలున్నాయి. వాటిలో కొన్నిటివల్ల చేతుల మీద, ఒంటిమీద పులిపిరి కాయలు వస్తాయి. కొన్నిటివల్ల స్త్రీ పురుష జననాంగాల మీద కోడి జుత్తులాంటి పులిపిర్లు కలుగుతాయి. ఓ 30 రకాలు సెక్సుద్వారా వ్యాప్తిచెందుతాయి. సుమారు 15 రకాల HPV గర్భాశయ కంఠ కేన్సరు కలిగించగలవు.

అమెరికాలో ప్రతి ఏటా 60లక్షల మంది జననాంగాలకు HPV ఇన్ఫెక్షన్ కొత్తగా సోకుతోంది. అయినప్పటికీ చాలామందిలో ఇవి కేన్సరుకి దారితియ్యకుండా సమసిపోతున్నాయి. కొద్ది శాతంమందికి కేన్సరు తప్పటం లేదు.

✻ నివారణకి మందులు లేవా?

ఉన్నాయి. Gardacil పేరుతో లభ్యమయ్యే ఈ టీకామందు వేయించుకుంటే గర్భాశయ కంఠ కేన్సర్ని నివారించగలం ! వేలాది మరణాలకు అడ్డుకట్ట వేయగలం. ఈ వేక్సిన్ 4 ప్రధాన రకాల HPV ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది.

అయితే అప్పటికే HPV సోకిన వారికి ఈ వేక్సిన్ ఉపయోగపడదు. అలాగే అన్ని HPV రకాలనీ నిరోధించదు! కనుక వేక్సిన్ వేయించుకున్నప్పటికీ వార్షిక పరీక్ష చేయించు కోవడం ప్రతి స్త్రీకీ ముఖ్యమే! ★

స్త్రీలలో కామవాంఛ సమస్య తీరేదెలా?

'నా భార్యకు సెక్సుకోరికలు తక్కువ' అని వాపోయేవాళ్ళు కోకొల్లలు. అందులో సందేహం లేదు. శాండ్రా లియెబ్లుమ్ (స్త్రీల కామవాంఛలో అగ్రగామి పరిశోధకురాలు) ప్రకారం నూటికి 30-40 మంది మహిళల్లో కామవాంఛ తక్కువగా ఉంటోంది. మహిళల సెక్సు సమస్యల్లో ఇదే అతిపెద్ద సెక్సు సమస్య.

ఇదికాక స్త్రీ పురుషుల మధ్య కామ అవసరాల్లో కొంత తేడా ఉంటుంది. ఆ తేడావల్ల మరింత మంది భర్తలు తమ భార్యల్లో కామవాంఛ తక్కువగా ఉంటోందని ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు.

ఆడవాళ్ళకోసం వయాగ్రా

పురుషులకోసం స్తంభనౌషధం వయాగ్రా కనిపెట్టి 16 ఏళ్ళు కావచ్చింది. కాని స్త్రీల కోసం వయాగ్రా లాంటి ఔషధం కాని, వారిలో కామవాంఛను మెరుగుపరిచే ఔషధం కాని కనిపెట్టడం ఇప్పటికీ సాధ్యంకాలేదు. గతంలో వయాగ్రా రూపకర్తలైన ఫైజర్ కంపెనీ వాళ్ళు 'మహిళా వయాగ్రా' ఉత్పత్తి చేయడం మా వల్ల కావటం లేదంటూ చేతులెత్తేసి ఆ ప్రాజెక్టుని మూసేసారు.

అయినా ఇదుగో అదుగో అంటూ స్త్రీలకోసం ఏవో మందులు తయారు చేసి ఇది అద్భుతం అంటూ ప్రకటించుకుంటూనే ఉన్నారు - కొన్ని ఊరూ పేరూ లేని కంపెనీలు.

మహిళల లైంగికత్వం గురించిన మరో ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పరిశోధకురాలు బెవర్లీ విపుల్ అంటారు: ఇలాంటి ప్రకటనలేవీ నమ్మి మోసపోకండి. ఆయా మందులేవీ బుజువైన ఫలితాలు యివ్వటం లేదు. నేను పరీక్షించిన అనేకానేక ఔషధాల్లో 1-2 మందులు మాత్రమే - అదిన్నీ కొందరు స్త్రీలకు మాత్రమే కామవాంఛని మెరుగుపరిచాయి. మిగతావన్నీ వేస్టు" అని.

స్త్రీలకి సెక్సుకోరికలు మెరుగుపరిచే మందులు ఎందుకు తయారు చేయలేక పోతున్నారు?

మహిళల కామవాంఛ జటిల (Complex) మైనది. పురుషుడిలా అది రెడీగా స్పందించదు. ఆడవాళ్ళ కామవాంఛలో కేవలం శారీరకమైన కారణాలే ఉండవు. అవి ముఖ్యమైనవే అయినా, శారీరక కారణాలతోపాటు అనేక ఇతర మానసిక, సాంఘిక అంశాలపై కూడా స్త్రీల కామవాంఛ ఆధారపడు తుంది.

- భార్యాభర్తల అనుబంధం ఎంత చక్కగా ఉంది? (Quality of Relationship)
- ఎటువంటి పెంపకంలో పెరిగారు? సెక్సుపట్ల ఎటువంటి భావాలున్నాయి?
- సమ వయస్కుల (తోటి ఆడవాళ్ళ) ప్రభావం ఎట్లా ఉంది?
- భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్ లైఫ్, స్పర్శ (touch) ఇప్పటివరకూ ఏరకంగా

ఉన్నాయి? (Quality of touch & Sex)

- ఒకరితో ఒకరి అవగాహన ఎట్లా ఉంది? ఇరువురి మధ్య చనువు, అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ ఏ రకంగా ఉన్నాయి?
- వయసు
- ఆరోగ్యస్థితి / అనారోగ్యస్థితి
- వాడుతున్న మందులు
- ఎమోషనల్ స్థితి (తరచు భావోద్వేగాలకు లోనవు తుంటారా?)
- కుటుంబ బాధ్యతలు, (ముఖ్యంగా పిల్లల బాధ్యతలు) ఇంటి చాకిరీ, అత్తమామలు, ఆడపడుచులు, మరదులు మొ॥ వారి ప్రభావం, ఉద్యోగ బాధ్యతలు...
- తగిన ఏకాంతం ఉందా లేదా?

ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు స్త్రీల కామవాంఛపై ప్రత్యక్షంగా ప్రభావం చూపిస్తాయి.

వీటిలో ఒక్కటిగాని లేదా కొన్ని కలగలిసి కాని పనిచేస్తే స్త్రీ కామవాంఛ ఆమేరకు మబ్బు కమ్మిపోతుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే స్త్రీల కామం గాజు తలుపులాంటిది. ఇట్టే జిడ్డు బారుతుంది. ఇట్టే మసి బారుతుంది. ఇట్టే పగులుతుంది.

మందులు

వయాగ్రా : ఇందాకనే చెప్పినట్టు స్త్రీలకోసం ప్రత్యేకం వయాగ్రాలాంటి ఔషధం తయారు చేయడానికి చేసిన కృషి ఫలించలేదు. 'ఆడవాళ్ళం మనం వేరు! మనకి ఏం కావాలి? మన వాంఛ ఏమిటి? మనకి ఏది బాగుంటుంది? అనే విషయా లన్నిటిలోను మనం పురుషుడికి భిన్నంగా ఉంటాం. అదీకాక శరీర నిర్మాణం, ఒంట్లోని రసాయనాలు కూడా మనవి వేరు, పురుషులవి వేరు. వయాగ్రా మనకి పనిచెయ్యదు' అంటారు వరల్డ్ సెక్సాలజీ అసోసియేషన్ పూర్వాధ్యక్షులు డా॥ బెవర్లీ విపుల్. అలా అని "మన గతి ఇంతే!" ననుకో నక్కర్లేదు. పరిశోధనలు ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి'' అంటారామె.

టెస్టాస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) : స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ కామవాంఛ కలిగిం చేది టెస్టాస్టిరానే. అయితే మహిళలకి చాలా కొద్ది మోతాదులో మాత్రమే టెస్టోస్టిరాన్ అవసరపడుతుంది.

ఇప్పటివరకూ వచ్చిన జెల్‌లు, క్రీములు కొంతమేరకు ఫలితాలిచ్చినా ప్రాక్టర్ & గేంబుల్ కంపెనీ ఉత్పత్తి చేసిన ఇంట్రిన్సా అనే మహిళా టెస్టోస్టిరాన్ ప్యాచ్ (చర్మానికి అంటించుకునే ప్లాస్టరు వంటిది) వల్ల మహిళల కామవాంఛ గణనీయంగా పెరుగుతోంది. అయితే ఆ ప్యాచ్‌ని యిప్పటి వరకూ అండకోశాలు తొలగించిన స్త్రీలకే ఇచ్చారు. అదీన్నీ మందుగా ఎస్ట్రోజెన్ థెరపీ చేసాక! కాని, హార్మోను లోపాలేమీ లేని స్త్రీలపై పరిశోధనా ఫలితాలు చూడాల్సి ఉంది.

అయితే టెస్టోస్టిరాన్‌ని యిస్తే స్త్రీలలో అది ఎంత రాశిలో ఉండవచ్చునో అంతవరకూ యిస్తేనే సత్ఫలితం. ఆ డోస్ దాటితే పురుషలక్షణాలు (గొంతుమార్పు, మీసాలు, మొటిమలు రావడం; రొమ్ములు చిక్కిపోవడం, యోనిశీర్షం పెద్దదవడం) పొడసూప వచ్చును.

ఎస్ట్రాటెస్ట్ : పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఎస్ట్రోజెను, టెస్టోస్టిరానులు తగుపాళ్ళలో కలిపిన ఔషధాన్ని నోటిమాత్ర రూపంలో ఎస్ట్రాటెస్ట్ పేరుతో తయారుచేసి యిస్తు న్నారు. అయితే ఇది ముట్లుడిగిన స్త్రీల శారీరక బాధలు తొలగించే మందు. కాని దీనివల్ల కామవాంఛ కూడా మెరుగవు తుండడంతో దీన్ని ఇతర స్త్రీలకి కూడా యిచ్చే డాక్టర్లు పెరిగారు.

కాని దీనిలోని ఎస్ట్రోజెన్ వల్ల గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, రొమ్ము కేన్సరు, గర్భాశయం లోపలి పొరకేన్సరు; కాళ్ళు, ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తపు తొరకలు ఏర్పడటం లాంటి దుష్పరిణామాలు... అలాగే పురుష హార్మోను వల్ల లివరు కేన్సరు, పురుష లక్షణాలు ఏర్పడటం మొ॥ దుష్ఫలితా లుంటాయి.

వెల్‌బ్యూట్రిన్ అనే మానసిక వత్తిడి తొలగించే ఔషధం (Anti-depressant) వల్ల 40% మంది మహిళల్లో కామవాంఛ మెరుగవుతోందని డా॥ Harry Croft ప్రకటించారు. మానసిక డిప్రషన్ తొలగిపోతే కామవాంఛ మెరుగవడం సాధారణ విషయమే.

అయితే పై పరిశోధనలో పాల్గొన్న మహిళలెవ్వరికీ డిప్రషన్ లేదు. కేవలం కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటం, లేదా వాంఛ ఉన్నా కామ ప్రేరణకు సరిగా స్పందనలు కలగకపోవటం అనే సమస్యలు మాత్రమే ఉన్న స్త్రీలనే ఈ పరిశోధనకి ఎంచుకున్నారు. వారిలో 40% మందికి రిజల్టు బాగా వచ్చింది.

కాని డా॥ కేరల్ ఎల్లిసన్, Ph.D ప్రకారం కొంతమందిలో వెల్‌బ్యూట్రిన్ వల్ల వాంఛ పెరగకపోగా తగ్గుతోంది కూడా.

అశ్వగంధ : అయితే ఇవే ఫలితాలు ఏ సైడ్‌ఎఫెక్టులూ లేకుండా అశ్వగంధ వాడడం ద్వారా కూడా లభిస్తున్నాయి. అశ్వగంధ 500 mg కేప్స్యూల్సు సుమారు 90 రోజులు వాడిన

స్త్రీలలో మానసిక శారీరక వత్తిడి, అలసటలు తగ్గి కామవాంఛ మెరుగౌతున్నది.

మందులే పరిష్కారమా?

మందులు కొంతవరకూ పరిష్కారం చూపుతాయి. నిజమే. కాని పూర్తి మార్పు కలిగి, సెక్సులైఫ్ మెరుగవ్వాలంటే స్త్రీలు తమ జీవితంలోకి తరచు తొంగి చూసుకుని తగు మార్పులు చేసుకోవాలి. "మీ లైఫ్‌స్టైల్‌ని మందులు మార్చవు. మీరే మార్చుకోవాలి. అప్పుడే మీలో సెక్స్ కోరికలు మెరుగవుతాయి.'' అంటారు డా॥ విపుల్.

అంతేకాదు. **'నా భార్యకి కామం తక్కువ' అనే పురుషులు ఆమెలో ఆ పరిస్థితికి తనెంతమేరకు బాధ్యుడో ఆలోచించుకోవాలి.**

తమ కుటుంబం లోపలా బయటా ఉండే పరిస్థితుల పాత్ర ఎంతో గ్రహించాలి.

వాటిల్లో మార్పులు తీసుకు రావడానికి ఇద్దరూ కలిసి కృషిచెయ్యాలి. స్త్రీలలో కామవాంఛ, స్పందనలు పెరగాలంటే ఇది తప్పనిసరి. నోట్లో ఓ బిళ్ళ వేసుకుని టింగురంగా మని గెంతుదామంటే అవదు.

డా॥ షిఫెన్ అనే సైకాలజిస్టు ప్రకారం "స్తీలలో సెక్సుడ్రైవ్ స్త్రీ ఆరోగ్యంగా ఉండడం మీద ఆధారపడుతుంది. తన దాంపత్యం గురించీ, భర్త గురించీ సంతోషంగా ఫీలవడం మీద ఆధార పడుతుంది. ఆ రెండింటికీ బాధ్యత భర్త వహించాలి. పై రెండూ ఉంటే మందుల పెట్టితో పనిలేదు.''

కాస్తంత వాస్తవంగా ఆలోచించండి. కామవాంఛ తగ్గకుండా ఎలా ఉంటుంది?

పిల్లలనా, చదువులనా, ఉద్యోగమా, ఇంట్లోని పిల్లల, పెద్దల ఆలనాపాలనా, ఆర్థిక వత్తిడులూ, పని అలసటా లేకుండా నిరంతరం కొత్త పెళ్ళికూతుర్లా ఏ స్త్రీ అయినా ఉండగలుగుతుందా?

సినీస్టార్ల రంగు పూతలా ఎప్పుడూ పదహారేళ్ళ వయసులోనే ఉండిపోతుందా?

అవి సాధ్యం అయితే ఆమె సెక్సు కోరికలు కూడా మీరు కోరినంత గొప్పగానే ఉంటాయి.

కనుక తగ్గిన వాంఛను వెలికి తియ్యాలంటే మీ యిద్దరూ ఒకరితో ఒకరు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా గడిపే తీరిక సమయాలు కల్పించుకోండి. సీరియస్‌గా ఏదో డిస్కస్ చేసేసుకునే తీరిక కాదు నను చెప్పేది. తాపీగా కూచుని ఒకరిలోని సౌందర్యాన్ని ఒకరు చూడగలిగే తీరిక. ఒకరిపట్ల ఒకరు ఆత్మీయంగా ప్రేమగా ఆలోచించే తీరిక!

అయ్యో ఈమె చాలా కష్టపడుతుందే అనే భావం అతనిలో కలిగి ఆమెను దగ్గర తీసుకోగలగాలి. ఆమెని సంతోషపరిచే మాటలు, చేతలు, బుల్లిబుల్లి బహుమతులు ఇవ్వగలగాలి. ఆమె కూడా అదేవిధంగా (మరోసారి) బదులివ్వ గలగాలి. అలా ఒకరిపట్ల ఒకరు శ్రద్ధ చూపించుకో గలిగే ఏకాంతాలు ఆమె కామవాంఛపై కప్పి ఉన్న పొరలని తొలగించి సెక్సుకి సన్నద్ధురాలిని చేస్తాయి.

మహిళ కూడా తనవంతు ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రతి స్త్రీ - పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళకు తననొక యిల్లాలిగా, తల్లిగా, బాధ్యతాయుత ఉద్యోగిగా (లేదా యజమానిగా) చూసుకుని తృప్తిపడి పోకుండా తనలోని లైంగిక అంశని (Sexual Self ని) కూడా గుర్తు తెచ్చుకోవాలి.

అలా మిమ్మల్ని మీరు నిద్రలేపు కోకుండా 'శయనేషు రంభ' కాలేరు. 'నాకు వాంఛ తక్కువగా ఉంది' అనుకునే స్త్రీలు కూడా తమని తాము తట్టి లేపుకోగలరు. మీకోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకుని... సెక్సులో ఆనందంగా గడిపిన రోజుల్ని నెమరు వేసుకుంటూండడం కూడా మంచి ఔషధమే!

సెక్సువల్ డిజైర్ ఎక్కడికీ పోదు. ఆ నిప్పుని ఏదో నివురు (బూడిద) దుప్పటిలా కప్పివేస్తుంది. ఆ దుప్పటి ఏదో గుర్తించి దాన్ని తీసెయ్యడంలోనే ఉంది విజయం!

★

మగవాళ్ళని
ఆడవాళ్ళు ఏయే అంశాలలో యిష్టపడతారు?

ఈ సంగతి చాలా మంది మగవాళ్ళకి తెలీదు. 'మంచి పెర్సనాలిటీని చూసి' అని చాలాచాలా మంది అభిప్రాయం. ఇక్కడ పెర్సనాలిటీ అంటే వారి దృష్టిలో శరీర సౌష్టవ మని అర్థం, అంతేకాని వ్యక్తిత్వం అని కాదు. అందుకే చాలా మంది కండలు తిరిగిన చేతుల్నీ, తొడల్నీ, ఛాతీని ప్రదర్శిస్తూ అవి చూసి ఆడవాళ్ళు మోహపడిపోతారని భ్రమిస్తారు.

రొమాంటిక్ నవలలు చదివి చూడండి. వాటిల్లో తప్పకుండా ఈ మస్క్యులర్ మేన్ గురించి వర్ణన తెగ ఉంటుంది. విశాలమైన ఛాతీ, సన్నని నడుము క్రింది ప్రదేశం, కండలు తిరిగిన శరీరం, సిక్స్‌ప్యాక్ యాబ్స్... అంటూ వర్ణనలు ఉంటాయి. సల్మాన్‌ఖానూ, హృతిక్‌రోషనూ కండల్ని ప్రదర్శించినా వారి అభిమానులు మాత్రం కండల్ని కాక హీరోల్లోని మరే గుణాలో చూసి ఇష్టపడటమే ఎక్కు వగా జరుగుతుంది.

ఓ పత్రిక ఈ విషయమై సర్వే చేసింది. ఆడ, మగ, బ్రహ్మచారులు, వివాహితులూ అందర్నీ ప్రశ్నించి చూసింది. ఆడవాళ్ళు కండపుష్టిని ఇష్టపడ తారని మగవాళ్ళ న్నారు. శరీరసౌష్టవం విషయానికొస్తే తాము మగవాళ్ళ పిరుదుల పట్ల ఆకర్షితులౌతు న్నామని ఎక్కువ మంది స్త్రీలు చెప్పా రు. ఆఫ్‌కోర్స్ ఈ రకం అభిరుచులు దేశకాలాల్ని బట్టి మారతాయనుకోండి.

కాని, సర్వత్రా స్త్రీలు పురుషుల్లో అభిమానించే ప్రధాన విషయం వారి ప్రవర్తన, వారు తమని అర్థం చేసుకునే గుణాలే! కరకు స్వభావం, తనకేమీ పట్టనట్టుండటం వంటి స్వభావం గల పురుషుల కన్నా, మృదుస్వభావులను ఆడవాళ్ళు ఎక్కువ యిష్టపడ తారు, వారికి అందం, కండపుష్టీ లేకున్నా సరే!

అయితే ఇక్కడొక సీక్రెట్ ఉందండోయ్. పురుషుడి శరీర సౌష్టవాన్ని యిష్టపడి మోహించే ఆడవాళ్ళూ ఎందరో ఉన్నారు. అందులో అబద్ధం లేదు. కానీ ప్రారంభంలో అలా యిష్టపడినా క్రమేణా ఆ యిష్టం వ్యక్తిత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం, అర్థం చేసు కుని సహకరించే గుణం - వీటి మీదకి మళ్ళిపోయి అక్కడే నిలచిపోతుంది. కనుక దీర్ఘ కాలంలో చూస్తే మేం ముందు చెప్పిందే రైటని తేలిపో తుంది. విశాలమైన మీ ఛాతీ మీద నిండుగా వున్న వెంట్రుకలను చేతి వేళ్ళతో నిమురుతూ, మీ ఛాతీపై తలపెట్టి పడుకోవాలని ఆరాట పడే స్త్రీ ఆ ఛాతీ వెనుక కరకు హృదయం ఉంటే తన యిష్టాన్ని చంపేసుకుంటుంది. బాహ్య సౌందర్యం కన్నా అంతఃసౌందర్యం గొప్పదని పెద్దలన్న మాట చద్దెన్నం మూటేనని ఒప్పుకోకతప్పదు.

సెక్సు విషయంలో కొస్తే...

పురుషుడు పందిరి మంచం విరగ్గొట్టి సెక్సులో కూడా పహిల్వాన్ ననిపించు కోవాలని ఉవ్విళ్ళూరుతాడు. (అలా అనిపించుకోలేకపోతే తెగ గిలగిలలాడి పోతాడు). తన మగతనాన్ని స్త్రీ సరదాగా పరిహాస

మాడినా తట్టుకోలేడు.

మరి స్త్రీయో! దుప్పటి క్రింద ఆవిడ కాస్త సరదా, సరసం కోరుకుంటుంది. సీరియస్‌గా ఎంతసేపు రతి చేస్తున్నానా అని నిముషాలు లెక్కెట్టుకుంటూ... ఎంత స్పీడుగా చేస్తున్నానా అని స్పీడోమీటరు చూసుకుంటూ సామర్థ్యం నిరూపించుకునే యోధుణ్ణి మాత్రం కోరుకోదు. ఆ సామర్థ్యం అంతా సరసంలో భాగమైతేనే ఆమె యిష్టపడుతుంది. ఎందుకంటే ఆమెకి తన మనసు తృప్తితో తడిసిపోవాలి! అలాగే స్పోర్టివ్‌గా ఉండే వ్యక్తిని యిష్టపడుతుంది.

ఆడవాళ్ళలో ఏంచూసి మగవాళ్ళు భయపడతారు?

ఎంత మొనగాడివి?!

...అని భార్యతో అనిపించుకోవాలని మగవారు తహతహలాడతాడు. ఆ భార్యామణి కాస్తా నోరుజారి ఇతనికి ఏ 20-30 మార్కులో వేసిందా ఇక వాళ్ళ సెక్సు జీవితం నట్టేట్లో మునిగిందే!

వెయ్యి అబద్ధాలాడైనా సరే...

...ఒక పెళ్ళి చెయ్యమన్నట్టే వంద అబద్ధపు పొగడ్తలాడైనా సరే మగవాడి పురుషత్వాన్ని కాపాడాలి. నీ అంతటి వాడు లేడంటే గాని అతని మగతనం నిలవదాయె. బంతి మొక్కలాగ నీళ్ళుంటే నిగనిగ, లేకుంటే వెలవెల. ఏ స్త్రీ కూడా తన పురుషుణ్ణి విమర్శించి సుఖం రాబట్టుకోలేదు. పొగిడి రాబట్టు కోవలసిందే!

ఎందుకంటే ఎంత ఆత్మవిశ్వాసం గల మొగవాడైనా గాని సెక్సు విషయంలోకొచ్చేసరికి పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీకి లోనవుతాడు.

కన్యల్నే కోరుతాడేమి?

పురుషుడు ఏ సెక్సు అనుభవమూ లేని ఆడవాళ్ళనే ఎందుకు యిష్టపడతాడో తెలుసా?

వాళ్ళకి సెక్సు గురించి ఏమీ తెలీదు కనుక! భయమో, సిగ్గో, మొహమాటమో అడ్డొచ్చి తననేమీ అనరు కనుక! అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా వాళ్ళయితే సెక్సులో చొరవ తీసుకుని స్పీడయిపోరు కనుక!

సెక్సులో దూకుడుగాముందుండే స్త్రీ తారసపడితే నూటికి 90 మంది మగవాళ్ళు తోక ముడుస్తారు. ఎదుటి స్త్రీ తమ సెక్సు సామర్థ్యానికి న్యాయనిర్ణేతగా వ్యవహరించే పరిస్థితిలో ఉంటే అది పురుషుడికి ప్రాణ సంకటం - ఆమె ఎంత చొరవగా ప్రవర్తిస్తే ఆమెకంత అనుభవం ఉందని భావిస్తాడు. ఆ ఆలోచనే కొందర్ని కుంగదీస్తే, పాత భాగస్వాములతో పోల్చి తన గురించి ఏమనుకుంటుందో అని కొందరికి భయం. అందుకే మన పురుషులు కన్యలంటే పడిచస్తారు. ★

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

స్త్రీల సెక్సు సమస్యలు

స్త్రీ సెక్సులో ఏమాత్రం స్పందించటం లేదంటే?

స్త్రీ సెక్సులో ఏమాత్రం స్పందించటం లేదంటే?

కొంతమంది స్త్రీలకి ఎందుకో సెక్సు పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. భర్త ప్రేరేపించినా స్పందించరు.

దీన్ని చాలా మంది సెక్స్‌పై వాంఛ తగ్గడంగా పొరపాటు పడతారు. పురుషులలో కామోద్దీపనం (Sexual arousal) అంగం స్తంభించడంతో తెలుస్తుంది. ఆడవాళ్ళలో కామోద్దీపనాన్ని కనుక్కోవడం కష్టం.

సెక్స్‌పై వాంఛ తగ్గడం అనేది మానసిక లక్షణం. సెక్స్‌పై కోరిక శారీరక ప్రేరణ ద్వారా కానీ మానసికమైన ప్రేరణ ద్వారా కానీ కలగవచ్చు. దీనిపై హార్మోన్‌ల ప్రభావం చాలా ఉంటుంది.

అంతేకాదు, స్త్రీల సెక్స్ జీవితం వారి భర్తపైన ఇతర కుటుంబ సభ్యుల నడవడికపైన, ఆమె పడక గదిపైన, ఆమె శారీరక పరిస్థితి – అంటే ఆమె ఆరోగ్యం, నెలసరి లేకపోవడం, కడుపుతో ఉండడం, కాన్పు జరగటం – ఇలాంటి పరిస్థితులపైన కూడా ఆధార పడి ఉంటుంది.

మానసికంగా ఆమె సంతోషంగా లేకపోవడం కావచ్చు. ఇంట్లో జరిగిన ఏ అవాంఛనీయ సంఘటనలైనా కావచ్చు, లేదా పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగు లేకపోవడం కావచ్చు – ఇవన్నీ ఆమెకు సెక్స్‌పై ఆసక్తిని తగ్గిస్తాయి. సాధారణంగా ఆమె కొద్ది రోజుల్లో మళ్ళీ మామూలు మనిషి అవుతుంది. కానీ ఈ అనాసక్తి చాలా రోజులు కొనసాగితే ఆమె డాక్టరు సహాయాన్ని అర్థించడం మంచిది.

భావప్రాప్తి పొందలేని స్త్రీలు

(Orgasmic dysfunction)

స్త్రీలు కూడా సెక్స్‌లో సంతృప్తిని పొందగలరని, భావప్రాప్తి అనుభవించ గలరని 1960, 70 దశకాల నుంచీ తేటతెల్లమయింది.

పుస్తకాలలో శీర్షికలు, చర్చలు చాలా మంది స్త్రీలకు సెక్స్ పట్ల ఒక అవగాహన ఏర్పరిచాయి. భావప్రాప్తి (Orgasm) అనేది ప్రతివారికీ తప్పనిసరి కాదని, భావప్రాప్తి లేకుండా కూడా సెక్స్‌ని ఆనందంగా అనుభవించవచ్చునీ తెలిసింది.

భావప్రాప్తి అనేది ఒక రిఫ్లెక్సు. ఇది

శారీరక, మానసిక అనురక్తి పరాకాష్టకు చేరినపుడు అనుభవించే ఒక అందమైన అనుభూతి. నరాలు (nerve pathways) దెబ్బతిన్నప్పుడు, కొన్ని రకాల మందులు వాడినపుడు స్త్రీకి సెక్స్‌లో సరైన కామ ప్రేరణ లభించనప్పుడు, భర్తనుంచి ఆశించిన అనురాగం అందనప్పుడు – ఇలాంటి సందర్భాలలో స్త్రీకి భావప్రాప్తి సాధ్యపడక పోవచ్చు.

దీన్ని నయం చేయాలంటే డాక్టర్లు చాల విశదంగా వివరాలు తీసుకొని, కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బిహేవియర్ థిరపీ కూడా అవసర పడొచ్చు.

అయితే – స్త్రీ, పురుషులు కలిసిన ప్రతిసారీ, ఇద్దరికీ భావప్రాప్తి కలగాల్సిన అవసరం లేదు.

స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగించడంలో యోని శీర్ష ప్రేరణ (Clitoral stimulation) ఎంతో సహాయ పడుతుంది. కానీ ఆమె భర్తను ఆ పని చేయమని అడగడానికి సిగ్గు పడవచ్చు. ఒకవేళ కోరుదామనుకున్నా భర్త తనను ఒక సిగ్గు లేని దానిగా భావిస్తాడేమోనని లోలోన భయంగా కూడా ఉంటుంది.

అపోహలు

పురుషులు తమకి, తమ భార్యలకి– ఇద్దరికి భావప్రాప్తి కలిగినపుడే ఎంతో బాగా సెక్స్ చేయగలిగామని అనుకుంటారు. అలా జరగకపోతే తమ సెక్సులైఫ్ ఏమీ బాగులేదనుకుంటారు. దీని ద్వారా వారు వారి భార్యలపై మరింత భారం మోపటం జరుగుతోంది. సంతృప్తి చెందినా చెందకపోయినా భార్యలు ఎంతో తృప్తిగా ఉన్నట్లు నటించాల్సి వస్తోంది.

ఇదేకాక స్త్రీలలో సెక్సుపై చాలా అపోహలున్నాయి. వాటన్నిటి ప్రభావం వల్ల కూడా స్త్రీ సెక్సులో భావప్రాప్తికి దూరం కావచ్చు ఉదాహరణకి – జననాంగాల నిర్మాణం గురించి, రూపం గురించి అవగాహన లేకపోవటం, తమ అవయవాల గురించి చిన్నతనంగా ఫీలవడం, శరీరం నుంచి వచ్చే వాసనలు ... ఇలాంటి వాటి వల్ల కొందరు సెక్సులో మనసు నిలపలేరు. సుఖాన్ని పూర్తిగా అనుభవించ నివ్వకుండా యిలాంటి ఫీలింగ్స్, అపోహలు అడ్డు పడతాయి.

అలాగే పురుషుడి నగ్న శరీరాన్ని చూడలేరు కొందరు. ఏదో జుగుప్స, అయిష్టత అడ్డుపడతాయి. కొందరికి స్తంభించిన అంగాన్ని చూస్తే భయమో, అయిష్టతో కలుగుతాయి. పురుషుడి శరీరపు వాసన, వీర్యం వాసన కొందరికి పడదు. పురుషుడి కింద నలిగిపోతామని కొందరికి భయం ఉంటుంది. రొమ్ముల్ని, జననాంగాలనూ స్పర్శించడం కొందరికి ఇష్టముండదు. లేదా సిగ్గు అడ్డు వస్తుంది.

మానంలోకి అంగం ప్రవేశించే టప్పుడు భయం, పురుషుడు స్కలించేక కలిగే తడి వల్ల చిరాకు....భావప్రాప్తి పొందే సమయంలో పురుషుడి ధాటి ... ఇలా ఏదో ఒకటి – అది ఎంత చిన్నదైనా ఒక్కొక్కరి దృష్టిలో గోరంతలు కొండంతలై ఆమెకు భావప్రాప్తి సుఖాన్ని దూరం చేస్తుంది. ఒక్కొక్కరిలో ఇవి సెక్సు పట్ల విముఖత కలిగించవచ్చు. అలాంటి స్త్రీ సెక్సు నుంచి తప్పించుకోవాలని చూస్తుంది. అందుకోసం సంసార జీవితం నుంచి తప్పుకుని ఒంటరితనాన్ని, ఇంటి పనులనూ, బయటపనులనూ ఎక్కువగా కల్పించుకునే వారున్నారు.

వెజైనిస్మస్ (యోనికండర సంకోచం), డిస్పర్యూనియా (రతిలో బాధ)

స్త్రీ బీజవాహిక ముఖ ద్వారపు కండరాలు రతి సమయంలో వాటంతట అవి involuntaryగా అంగ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడాన్ని వెజైనిస్మస్ అంటారు.

మానసిక కారణాల వల్లనే ఈ సమస్య కలుగుతుంది. శారీరక కారణాలు పరోక్షంగానే పనిచేస్తాయి. కాబట్టి ఈ సమస్యతో వచ్చిన స్త్రీకి శారీరక, మానసిక పరీక్షలు కూలంకషంగా చేయడం అవసరం.

ఇక రతిలో బాధ గురించి–

కొందరు స్త్రీలు అంగప్రవేశ సమయంలో చాలా బాధకు (లేదా నొప్పి, మంటకు) గురవుతారు. ఈ సూపర్‌ఫిషియల్ పెయిన్‌కి ఒక కారణం పైన చెప్పిన వెజైనిస్మస్! (యోని కండరాలు అంగ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం). అదిగాక, బీజవాహిక పొడిగా ఉండటం, యోని వ్యాధులు, బార్థొలిన్ సిస్టులు మొ॥వి కూడా రతిలో బాధ కలిగిస్తాయి.

కొందరికి అంగ ప్రవేశ సమయంలో నొప్పి, బాధ ఉండవు. లోతుగా ఆఘాతాలిస్తున్నప్పుడే బాధ కలుగుతుంది. ఈ రకం బాధకు యోని వ్యాధులు గర్భాశయ కంఠ వ్యాధులు అండకోశాల దోషాలు, ఎండోమెట్రియోసిస్, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (P.I.D.) మొ॥వి కారణమవుతాయి.

కొందరికి మానసిక నిషేధాలుంటాయి. (ఇది తప్పు, ఇలా చెయ్యకూడదు, ఇది చెడ్డది లాంటి భావాలు). కొందరిది తెలియనితనం. కొందరికి సెక్సు అంటేనే భయం – ఇవన్నీ రతిలో బాధను కలిగించే అవకాశం ఉంది.

పెద్దవారిలో కామ వాంఛ

వయస్సు మీరుతున్న స్త్రీలలో మామూలుగా సెక్సు కోరికలు పక్కకి నెట్టబడతాయి. సెక్సు జీవితం తొలి పొద్దుకే సంబంధించినదని చాలామంది అనుకుంటారు. 'ఈ వయస్సులో ఈ కోరికలు అసహజం' అనుకుంటారు. కాని

జీవితపు సాయంసంధ్యలో కూడా సెక్సుని తృప్తిగా అనుభవించవచ్చు. అలా అనుభ వించడం అసంమజసం కాదు.

ఈ వయస్సులో సెక్సు విషయాలను డాక్టర్లతో సంప్రదించాలంటే చాలా మంది స్త్రీలకు ప్రాణాంతకంగా ఉంటుంది. తమకంటూ ఒక అవసరం ఉందని భావించడం మాని, తమ భర్తల అవస రాల కోసమే తామున్నామని ఎక్కువమంది స్త్రీలు అనుకుంటూంటారు. సెక్సు సుఖం పురుషులకే కాని తమకు కాదనే అపోహ నరనరాల్లో జీర్ణించుకోవడం వల్ల తమకి సమస్యలున్నా వాటిని డాక్టరుకి చెప్పుకోరు.

ఇలాంటి స్త్రీలు సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడం మానేసి, సెక్సు నుంచి తప్పించుకోవడం కోసం చూస్తారు. అలాంటి వారికి ముట్లుడగడం సువర్ణావకాశంగా దొరుకుతుంది. మరికొంతమందికి ముట్లుడగడం దుఃఖం తో కూడిన కొరతగా మిగులుతుంది.

భర్తల లోపం స్త్రీలకు శాపమా?

చాలా మంది స్త్రీలు సెక్సు అంటే 'రతి' అనే అనుకుంటారు. వారి దృష్టిలో అంగప్రవేశం, రతి సంచలనాలు, భావప్రాప్తి, స్కలనం – ఇదే సెక్సు అంటే! కనుక భర్తకి అంగ స్తంభన సమస్యలు ఏర్పడితే వారి దృష్టిలో అప్పటి నుంచి వారి సెక్సు లైఫ్ కూడా స్తంభించి పోతుంది.

భర్తకి స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడినంత మాత్రాన అతని భాగస్వామి కామ జీవితానికి తెరపడిపోనవసరం లేదు. లైంగిక సుఖాన్ని రతి లేకుండా కూడా పొందవచ్చు. కౌగిలించుకోవడం, చుంబించడం, పరస్పరం అంగాలను ప్రేరేపించుకొంటూ స్పర్శనుంచి సుఖం పొందడం, అంగుళీ రతి (చేతి వేళ్ళతో యోనిశీర్ష ప్రేరణ, బీజవాహిక ప్రేరణ) మొ॥ పద్ధతుల్లో శారీరక ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. తద్వారా మానసిక ఆనందం పొందవచ్చు. అంతే కాని సెక్సు జీవితాన్ని రతితోనే ముడిపెట్టి ఈ రకం దగ్గరతనాన్ని కూడా పోగొట్టుకోకూడదు.

డాక్టరు పాత్ర

కాబట్టి ఏ స్త్రీ అయినా తనంత తానే కానీ, తన భర్త ద్వారా కాని డాక్టర్‌ని కలిసినపుడు అతను మొదట ఆమెకు ఇబ్బంది కలుగకుండా జాగ్రత్తగా వివరంగా హిస్టరీ తీసుకోవాలి. అవసర మయిన పరీక్షలు చేసి ఆమెకు కావల్సిన మానసిక, శారీరక చికిత్స చేసి, అవసర మయితే రోగికి, ఆమె భర్తకు సెక్సు కౌన్సిలింగ్ చేసి, ఆమెను ఒక సంపూర్ణ ఆరోగ్యమైన వ్యక్తిగా చేసి ఇంటికి పంపాలి.

సెక్సు, సెక్స్ సమస్యలు స్త్రీలకైనా పురుషులకైనా ఒకటే. వారి వారి అవయ వాల అమరిక వేరైనా, వారిని అవరించే భయాలు, ఆందోళనలూ సామాన్యంగా ఒక్కలాగే ఉంటాయి.

రోగి సమస్య డాక్టర్‌కు అర్థం అయ్యి వారి మానసిక పరిస్థితిని తన మాటలతో చక్కబర్చి, వారి శారీరక సమస్యలకు తగు చికిత్సలతో నయం చేసినప్పుడు వారి సంసార జీవితాన్ని స్వర్గమయం చేసినవారవుతారు.

ఈ సమస్యలను నయం చేసే డాక్టర్‌కు తగు సమయం, open mind, నిరంత రంగా, నిర్విరామంగా ప్రశ్నలను అడుగగల శక్తి, వారు చెప్పే సమాధా నాలను వినగలిగే చెవులు, విని, వారి సమస్యను పరిష్కరించగలిగే తెలివి ఎంతో అవసరం.

★

సంతానం

వీర్యకణాల్లో కదలిక లోపం

పురుషుడి వీర్యంలోని వీర్య కణాలెన్ని ఉన్నాయి? అందులో ఎన్ని చురుగ్గా ముందుకు ఈదగలుగుతున్నాయి – అనే అంశాలు ప్రధానంగా వీర్యం సాఫల్య శక్తిని నిర్ణయిస్తాయి. ఈ రెండూ బాగానే ఉన్నా ఒకోసారి సంతానం కలగకపోవచ్చు. దానికి కూడా మరిన్ని వీర్య లోపాలు, ఇతర కారణాలు ఉంటాయి. అయితే ప్రస్తుతం మనం వీర్య కణాల కదలిక సమస్య గురించే చూద్దాం.

ఒక మిలీ. వీర్యంలో 20 మిలియన్లకు పైబడి వీర్య కణాలుండి, వాటిల్లో కనీసం 30% కణాలు వేగంగా ముందుకు ఈదుకుంటూ పోతూ, ఇతర లోపాలేమీ లేకపోతే ఆ వీర్యం ఫలవంతమైనదిగా భావించవచ్చు.

వీర్యకణాల్లో నూటికి 50 కన్నా తక్కువ కణాలు మాత్రమే కదలిక కలిగి ఉంటే అలాంటి పరిస్థితిని ఎస్తీనోస్పెర్మియా అంటారు.

మందకొడితనానికి కారణం

వీర్య కణాల చురుకుదనం తక్కువగా ఉండటానికి కారణమేమిటి?

దీనికి జవాబు సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది!

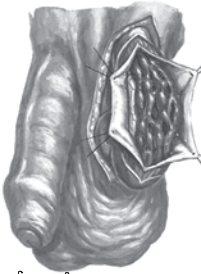
వీర్యకణాల కదలిక తగ్గిపోవడంతో పాటు ఒక్కొక్కరికి కౌంటు (సంఖ్య) కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇంకొందరికి వీర్యం రాశి కూడా తక్కువగానే (1 మిలీ. కన్నా తక్కువ) ఉంటుంది. కనుక అన్ని అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుంటేనే కాని కారణాన్ని పట్టుకోవడం కుదరదు.

మొత్తం మీద వీర్యంలో ఒకే ఒక్క లోపం ఉన్న సందర్భాలను లెక్క బెడితే అన్నిటికన్నా ప్రథమస్థానం కదలిక లోపమే (motility problem) ఆక్రమిస్తోంది. (26%).

వీర్య కణాల కదలిక, చురుకుదనం చాలా అంశాల మీద ఆధారపడతాయి:

- వీర్య కణాల ఉత్పత్తిక్రమం సరిగా ఉండాలి.
- ఎపిడిడైమిస్‌లో వీర్యకణాలు సరిగా పరిపక్వం చెందాలి.
- సకాలంలో వీర్య వాహిక గుండా ప్రయాణం చెయ్యడం జరగాలి.
- శుక్రకోశాల ద్రవాలు, ప్రోస్టేటు ద్రవాలు తగు పాళ్ళలో వీర్యానికి కలవాలి.
- వాటిలో ఉండాల్సిన రసాయనా లన్నీ సరైన మోతాదుల్లో ఉండాలి.

యివన్నీ సక్రమంగా జరిగితేనే వీర్య కణాల కదలిక, చురుకుదనం బావుంటాయి. వీటిల్లో లోపాలేవైనా ఉంటే వీర్య కణాల కదలిక మందగిస్తుంది.



బీజాల్లోని రక్తనాళాలు సాగి వెరికోసీల్ ఏర్పడినప్పుడు వీర్యకణాల కదలిక మందగిస్తుంది.

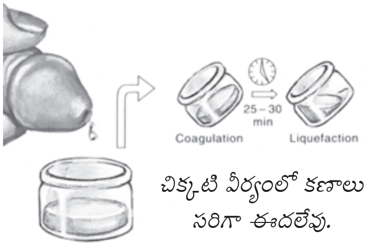
అంతేకాదు – రతికి 5 రోజుల కన్నా ఎక్కువ వ్యవధి ఉన్నా వీర్య కణాల కదలిక తక్కువ ఉంటుంది.

1. వెరికోసీల్

బీజాల్లోని రక్తనాళాలు సాగి వెరికోసీల్ ఏర్పడినప్పుడు వీర్యకణాల కదలిక మందగిస్తుంది. కణాల సంఖ్య కూడా తగ్గొచ్చు.

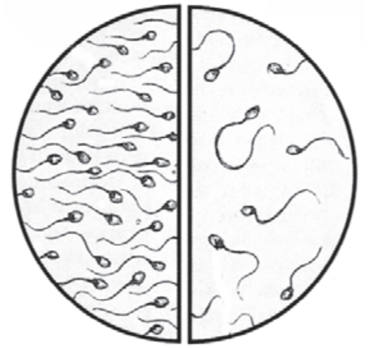
2. వీర్యోత్పత్తి అవయవాలకు వ్యాధి

వృషణాలు, ఎపిడిడైమిస్, వీర్యవాహిక, శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు గ్రంథి వ్యాధులకు లోనైనప్పుడు కొందరిలో వీర్య కణాల కదలిక దెబ్బతింటుంది. ఎశ్చరీషియా కోలై, క్లమిడియా, టి. మైకోప్లాస్మా లాంటి వ్యాధి క్రిములు సాధారణంగా ఈ సమస్య సృష్టిస్తాయి.



చిక్కటి వీర్యంలో కణాలు సరిగా ఈదలేవు.

ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే ఆ సంగతిని వీర్యంలోని చీము కణాల సంఖ్యను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. అలానే వీర్యంలో ఫ్రక్టోజు రాశిని, సిట్రిక్ ఏసిడ్ పరిమాణాన్నీ కొలిచి తెలుసుకోవచ్చు. కాని



చురుగ్గా ఉన్న వీర్యకణాలు   గిరికీలు కొడుతున్న వీర్యకణాలు

ఈ ఆఖరి పరీక్షలు రొటీన్‌గా చేసేవి కావు. అన్ని చోట్లా లభ్యం కావు కూడా!

వీర్యం చిక్కదనం

అందరూ వీర్యం చిక్కగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. పలచబడిపోతుందని తెగ వాపోతారు. కాని చిక్కగా విడుదలైన వీర్యం 20-40 నిమిషాల లోపల పలచబడకపోతే అందులోని వీర్యకణాలు చురుకుగా ఈదలేవు. శ్లేష్మంలో ఈగల్లా కొట్టుకుంటాయి. కనుక గర్భం రాదు.

పలచబడ్డాక కూడా కొందరి వీర్యం చిక్కగానే (Viscous) ఉండిపోతుంది. అలాంటి వారి వీర్య కణాలను లేబరేటరీలో వేరుచేసి వీర్యపోషకద్రవాలతో కడిగి కృత్రిమ గర్భధారణలో ఉపయోగించడం మినహా మార్గంలేదు.

హార్మోను లోపం

కొందరికి పురుష హార్మోను లోపం ఉంటుంది. వీర్య కణాల కదలిక తక్కువగా ఉండటానికి అదికూడా కారణమే.

యాంటీబాడీలు

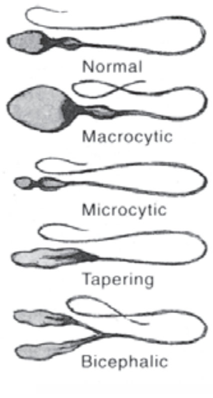
ఒక్కొక్కరి వీర్య కణాలు ఏంటీ బాడీల (వీర్యకణాలని వ్యతిరేకించే పదార్థాల) ప్రభావానికి లోనై కదలిక పోగొట్టుకుంటాయి. లేదా ఉన్నచోటే గిరికీలు కొడుతూంటాయి. తోకల వద్దకాని, తలల వద్ద కాని అంటుకొని గుంపులు గుంపులుగా ఏర్పడి నిష్ప్రయోజన మవుతాయి. దీన్ని యిమ్యూనలాజికల్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో మందుల వల్ల చికిత్స ఫలించదు. స్టిరాయిడ్ చికిత్స ఉంది గాని, దాని వల్ల ప్రయోజనం కన్నా అపకారమే ఎక్కువ. కనుక వీర్య కణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాల్లో కడిగి శుభ్రం చేసి డైరక్టుగా గర్భాశయంలోకి ఎక్కించడం (IUI) ఈ సమస్యకి ప్రధాన పరిష్కారం. అది కూడా ఫెయిలయితే ఇక టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ (IVF)పద్ధతే మిగిలిన మార్గం.

ఇతర కారణాలు

వీర్య కణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయితే (పోలీజూస్పెర్మియా) కూడా కణాల కదలిక తగ్గుతుంది. 1సి.సి.లో 200 మిలియన్లకు మించి వీర్యకణాలుండటాన్ని పోలీజూస్పెర్మియా అంటారు.

వీర్య కణాల్లో వికృత కణాలు ఎక్కువ



ఉంటే కదలిక చురుగ్గా ఉండదు.

చికిత్స

వెరికోసీల్ ఉంటే ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి. వీర్యోత్పత్తి అవయవాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే ఏంటీ బయాటిక్ మందులతో, హార్మోను లోపాలుంటే హార్మోన్లతో, పోషక లోపాలుంటే విటమిన్లు, మినరల్సుతో చికిత్స జరగాలి. పురుషుడి ఇమ్యూనలాజికల్ యిన్‌ఫెర్టిలిటీ కారణమైతే వీర్యాన్ని ప్రత్యేక ద్రావణాలతో కడిగి IUI చేయటం జరుగుతుంది. లేదా కెఫీన్, కేలిక్రీన్, థియోఫిల్లిన్ వంటి మందులతో లేబరేటరీలో వీర్య కణాలను ఉత్తేజితం చేయటం జరుగుతుంది.

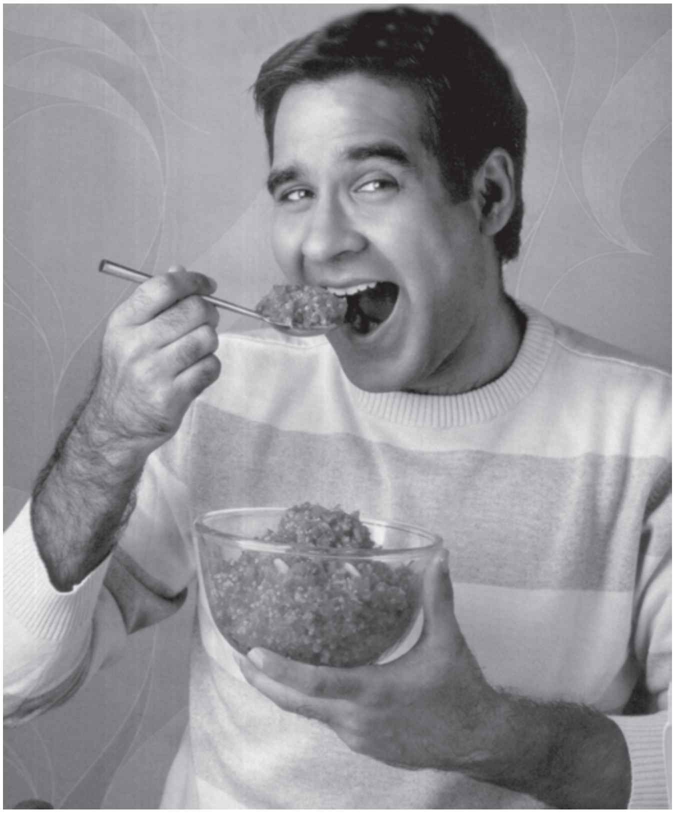
ఇక వీర్యకణాల్లో మైటోకాండ్రియా లోపాలు, తోక నిర్మాణంలో లోపాలు మొ॥ సమస్యలు ఉంటే (వీటిని గుర్తించడం కష్టం) ఇక సాధారణ చికిత్స ఫలించే ప్రసక్తిలేదు. ICSI వంటివి ప్రయత్నించాలి.

విడాకులు

పశ్చిమ దేశాల్లో వివాహ విచ్ఛిత్తి (విడాకులు) చాలా అధికమని మనకి తెలుసు. 2002 సంవత్సరాల లెక్కల ప్రకారం ఏయే దేశాల్లో ఎంత శాతం కాపురాలు విడాకులతో విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయో గమనించండి.

స్వీడన్‌లో	54.9%
ఆస్ట్రేలియా	46%
అమెరికా	45.8%
రష్యా	43.3%
జర్మనీ	39.4%
కెనడా	37%
స్విజర్లాండ్	25.5%
సింగపూర్	17.2%
ఇటలీ	10%
శ్రీలంక	1.5%
ఇండియా	1.1% (అత్యల్పం)

డయాబెటిస్ ఆహారం వాస్తవాలు



డయాబెటిస్ (షుగర్ వ్యాధి)కీ లైంగిక ఆరోగ్యానికీ అవినాభావ సంబంధముంది. డయాబెటిస్‌ని నియంత్రించుకోవడమంటే మొదట ఆహారనియమాలే జ్ఞాపకం వస్తాయి.

'డయాబెటిక్ డయట్' అనే మాట వినగానే మనసు అదోలా అవుతుంది చాలామందికి. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి గలవారికి!

– *'షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్లనే డయాబెటిస్ వస్తుంది',*

– *'డయాబెటిస్ పేషెంట్లని తినమని చెప్పే వాటికన్నా తినవద్దనే వస్తువులే ఎక్కువ',*

– *'షుగర్ వ్యాధి వస్తే ఇక నోరు కట్టుకుని ఉండాల్సిందే. ఇష్టమైనవన్నీ విడిచిపెట్టాల్సిందే' ....*

ఇలాంటి అభిప్రాయాలెన్నో మన వింటూంటాం, అనుకుంటూంటాం.

నిజానికి యివన్నీ అపోహలే!

వాస్తవంగా డయాబెటిక్ ఆహారం అంటే అందరి ఆహారం అని అర్థం (Diabetic diet is everybody's diet). ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునేవారంతా డయాబెటిక్ ఫుడ్‌నే తీసుకోవడం మంచిది. ఈ సందర్భంగా డయాబెటిక్స్ తీసుకోవలసిన ఆహారం గురించి వ్యాప్తిలో ఉన్న కొన్ని అపోహల్నీ, సరైన వివరణల్నీ చూద్దామా?

1. తీపి ఎక్కువగా తినేవారికి షుగర్ వస్తుంది.

తప్పు. తీపి ఎక్కువ తిన్నంతమాత్రాన షుగర్ వ్యాధి వచ్చెయ్యదు. శరీరంలో షుగర్‌ని జీర్ణం (మెటబలైజ్) చేసే వరస క్రమంలో ఎక్కడో లోపం తలెత్తడంతో షుగర్ వినిమయం తగ్గిపోతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో అధిక భాగం రసాయనిక క్రియల ద్వారా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. మీ శరీరంలోని కణాలన్నిటికీ కావలసిన శక్తినిచ్చేది గ్లూకోజ్ అణువులే. గ్లూకోజ్‌ని ఉపయోగించు కోవడంలో సహాయపడటానికి క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

డయాబెటిస్‌లో 2 ప్రధాన రకాలున్నాయి. టైప్ 1, టైప్ 2 అని. మొదటిదాన్లో పేంక్రియాస్ (క్లోమగ్రంథి) ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమవుతుంది. ఫలి తంగా శరీరంలో గ్లూకోజ్ వినియోగ మవకుండా రక్తంలో దాని నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. దీన్ని చక్కదిద్దాలంటే ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో తీసుకోవాలి. పిల్లలు, యవ్వనంలో ఉన్నవారిలో వచ్చే డయాబెటిస్ కేసుల్లో టైప్ 1 ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది.

ఇక టైప్ 2: క్లోమగ్రంథిలో తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకున్నా, లేక ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయలేక పోతున్నా ఈ రకం డయాబెటిస్ కలుగుతుంది. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా బొజ్జ – ఈ టైప్ డయాబెటిస్‌కి దారితీయవచ్చు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా పడే వ్యక్తుల్లో ఇది ఎక్కువ.

ఇక జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అని మరొకటుంది. ఇది గర్భం ధరించినపుడు కలిగే డయాబెటిస్. గర్భవతులు కొందరిలో క్లోమగ్రంథి నుంచి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గి, వారి ఒంట్లో షుగర్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇలా జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన స్త్రీలకు ఇన్సులిన్ చికిత్స అవసరం. బిడ్డ పుట్టేక ఈ డయాబెటిస్ తొలగిపోతుంది.

అంతే కాని స్వీట్లు తినేస్తే షుగర్ వ్యాధి వచ్చెయ్యదు.

2. డయాబెటిస్ గలవారికి ఆహార నియమాలు ఎక్కువ.

అలా కాదు! 'తినే ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది' అని గ్రహించాలి. షుగర్ లేని వ్యక్తులు ఎలా తిన్నా పెద్ద ఇబ్బంది రాకపోవచ్చు. కాని వ్యాధి ఉన్నవారు అలా చేయకూడదు. దీన్ని నిబంధనగా భావించడం సరి కాదు. ప్లాన్ చేసుకోవడంగా భావిస్తే మనసుకి కష్టం కలగదు.

మొదట్లో – అలవాటయ్యే దాకా – కొత్తగా ఉంటుంది. తరువాత ఈ అలవాటు మిమ్మల్ని చిరకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు ఎంత పని చేస్తుంటారో, ఏం పని చేస్తుంటారో దానికి

తగ్గట్టుగా సమతులంగా ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకుంటే మీ కిష్టమైన చాలా వాటిని త్యాగం చెయ్యక్కర్లేదు.

3. కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండి పదార్థాలు) హానికరం.

అదేం కాదు. కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా మంచివే. డయాబెటిస్ ఫుడ్‌లో ఇవి ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి కూడా.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిపై కార్బోహైడ్రేట్లు చాలావేగంగాను, ఎక్కువగాను ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే కార్బోహైడ్రేట్లపై ఓ కన్నేసి ఉంచండి అంటాం. అంతేకాదు వీలైనన్ని ఎక్కువ మినరల్సుతోను, విటమిన్సుతోను, పీచు పదార్థంతోను కలసి ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని చెప్తాం. అంటే – హోల్ గ్రెయిన్ రొట్టెలు, బేక్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు, పీచు అధికంగా ఉండే పళ్ళు, కూరలు – ఇవి మంచి కార్బోహైడ్రేట్లకి ఉదాహరణలు. మీ శరీర నిర్మితి, శ్రమ తీరుకి తగ్గ ఆహారం ఎంచుకోవడంలో డయటీషియన్లు మంచిసలహాలిస్తారు.

4. కార్బోహైడ్రేట్లకంటే ప్రోటీన్లు తీసుకోవడం మంచిది.

ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేటు ఎక్కువ ఉంటే షుగర్ పెరిగిపోతుందని కొందరు ప్రోటీన్ ఎక్కువ తీసుకోమంటారు. కాని చాలా ప్రోటీన్ ఫుడ్‌లలో కొవ్వుశాతం కూడా అధికంగా ఉండి గుండె జబ్బులకు దారితీయొచ్చు. ఆహారంలో ప్రోటీనునుంచి లభించే శక్తి, మొత్తం శక్తిలో 15%-20% కన్నా ఎక్కువ ఉండొద్దు.

5. అనుకోకుండా తీపి, లేదా యిష్టమైన పదార్థాలు ఎక్కువ తింటే ఆమేరకు మాత్రలు ఎక్కువ వేసుకుంటే చాలు.

వద్దు వద్దు. అలా చేయకండి. ఇన్సులిన్ విషయంలో డోస్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ కొంతవరకు ఫర్వాలేదు. కాని మిగతా మందుల డోస్‌ని ఇష్టం వచ్చినట్టు మారిస్తే షుగర్ కంట్రోల్ సరిగా ఉండదు. దానికి బదులు ఇష్టమైన పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాల్సి వస్తే ఆ

'మెడ్‌నిల్'

డయాబెటిస్ టైప్ 2 ని అదుపులో ఉంచుటకు సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు లేని ఆయుర్వేద ఔషధం అనువైన ధరలో..

60 క్యాప్సూల్స్ రూ. 180

- మెంతి, కాకర, మధునాశిని, సప్తరంగి, వేప, నేలవేము, శిలాజిత్తు మొదలగు చక్కెరను జీర్ణం చేసే గుణం గల పదార్థాలతో తయారు చేయబడింది.
- రోజు 2 పూటలా భోజనానికి ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూల్ వేసుకుంటే షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. వారానికొకసారి యూరిన్ షుగర్, బ్లడ్ షుగర్ టెస్టులు చేయించుకొంటూ అవసరం మేరకు ఈ మందు డోసేజిని అడ్జస్ట్ చేసుకోవాలి. డాక్టరు పర్యవేక్షణ మంచిది.

RISHI PHARMA :: SAMALKOT

రోజులో మిగతా ఆహారాన్ని నియంత్రించు కోవడం బెటరు.

6. స్వీట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లాంటి ఇష్టమైన పదార్థాలపై ఆశ విడవాల్సిందే !

అవసరం లేదు. దానికి బదులు ఇలా చేయండి.

■ మీ కిష్టమైన పదార్థాలను కొద్దిగా మార్పులతో తయారుచేసుకోవచ్చు.

■ యిష్టమైన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఆ మేరకు ఇతర పదార్థాలు తగ్గించుకోవచ్చు.

■ ఆయా పదార్థాలను అసలే మానకుండా **తక్కువతక్కువగా** తినడం మంచిది. షుగర్‌కు బదులు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు వాడితే మంచిది.

■ ఆహార వ్యాయామ నియమాలను కచ్చితంగా పాటిస్తున్నందుకు బహుమతిగా అపుడప్పుడు ఇష్టమైన (తినకూడని) పదార్థాలు తినవచ్చు. డయటీషియన్లు మీకు ఈ విషయంలో సహాయ పడతారు.

7. కృత్రిమ స్వీటెనర్లు షుగర్ ఉన్నవారికి మంచివి కావు.

చాలా స్వీటెనర్లు హానికరం కానివే. స్వీటెనర్లకి మామూలుగా చక్కెర కన్నా ఎక్కువ తీపి రుచి ఉంటుంది. అందువల్ల మనకి కావలసిన తీపికోసం పంచదార కంటే తక్కువ మొత్తంలోనే స్వీటెనర్ సరిపోతుంది. తద్వారా శరీరానికి కేలరీలు కూడా తక్కువ లభిస్తాయి.

8. డయాబెటిస్ ఆహారం అంటే చప్పిడి తిండి!

పొరపాటు! డయాబెటిస్ గల వారు తీసుకోవలసిన ఆహారం చాలా జాగ్రత్తగా ఎంచిన ఆహారం. కనుక అది అందరికీ చాలామంచిది. మామూలు ఆహారానికీ డయాబెటిస్ ఆహారానికీ ఉన్నదల్లా ఒక్కటే తేడా! ఏమి తింటున్నాము? ఎంత తింటున్నాము అనేది డయాబెటిస్ గలవారు శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి! (ఏ రకం కార్బోహైడ్రేటు, కొవ్వు, ప్రోటీను ఎంతెంత అని!)

9. ఏ ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలో అనేది మీరే చెప్పొచ్చుగా!

అందరికీ ఒకేరకం ఆహార పదార్థాలు, ఒకే మోతాదులో సరిపోతే చెప్పొచ్చు! కాని మనిషి శరీరతత్వం, బరువు, షుగర్ స్థాయి, శారీరక శ్రమ స్థాయి, వ్యక్తిగత ఇష్టాయిష్టాలు, రక్తంలో, మూత్రంలో ఉండాల్సినవి, ఉండకూడనివి పదార్థాల స్థాయి - ఇవేవీ తెలియకుండా అందరికీ వర్తించే ఆహారం చెప్పడం వల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ! అందుకే చెప్పలేము.

స్థూలంగా ఆహార, వ్యాయామ పద్ధతులు మా **'యోగ చికిత్స!'** పుస్తకంలో వివరించాము. చదవండి.

కేవలం మీకే అవసరమైన సలహాల నిమిత్తం డయాబెటాలజిస్టుని, డయటీషియన్‌ని సంప్రదించండి.

భారతీయ సమాజంలో కుటుంబ విలువలు తరిగిపోతున్నాయా?

'అవు'నసే అభిప్రాయం ఇటీవల ఎక్కువగా వ్యక్తమవుతోంది. తల్లిదండ్రుల్ని అనాథ శరణాలయాలకి తోలేసే వారు, భార్యల్నీ, భర్తల్నీ పమిట జార్చినంత సులువుగా మార్చేసేవారూ ఎక్కువైపోతున్నారని టి.వి. ఛానెళ్ళు అభిప్రాయం కలిగిస్తున్నాయి. అందుకు భిన్నంగా 57 దేశాల్లో పట్టణ ప్రజలపై నిర్వహించిన సర్వేలు చూస్తే ఇదంతా అక్కడక్కడ జరిగే సంఘటనల్ని భూతద్దంలో చూడ్డం వల్లనే ఈ అభిప్రాయం ఏర్పడుతోందనిపిస్తోంది.

ఆ సర్వే ప్రకారం భారతీయులు సంప్రదాయతను వీడిపోవడంలేదు. ఇప్పటికీ 84% మంది భారతీయులు కుటుంబంతో గడపడమే అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన కాలక్షేపంగా భావిస్తున్నారు. 'నేను బాగున్నాననే తృప్తి మావాళ్ళకి ఉండటం నాకు చాలా ముఖ్యం' అనే వారిలో 76%తో ఇండియా ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలో ఉంది. హంగరీలో 20% మందికే ఇలాంటి అభిప్రాయం ఉంది. ఆ దేశం, ఈ విషయంలో అట్టడుగు స్థానంలో ఉంది. మనం ప్రతి దానికీ పోల్చి చూసుకునే అమెరికా 51% శాతంతో మధ్యస్థ స్థానంలో ఉంది.

తమ పిల్లలు తమకన్నా బాగుండాలి, పైకి ఎదగాలి అనే ఆకాంక్ష మన వాళ్ళలో 50% మందిలో బలీయంగా ఉంది. చైనీయుల (63%) తో పోలిస్తే ఇది 13% తక్కువ, అమెరికన్లతో సమానమూను. ఈ కోరికతో వీళ్ళంతా తమ పిల్లల్ని చాలా ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంటారు కూడా! ❑

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.

మీకు తెలియని మీలోని అద్భుతశక్తి

క్రాంతికార్

ప్రతి ఒక్కరిలో అద్భుతమయిన శక్తి ఉంది. కాని దాన్ని గుర్తించి, వినియోగంలోకి తేనందున వృధా అయిపోతూ వస్తుంది.

హనుమంతుని శక్తి హనుమంతునికి తెలియదంటారు. మనకున్న మానసిక శక్తిలో 90శాతం కూడా వినియోగించుకోవడం లేదని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రముఖులుగా పేరుపొందిన వారు సైతం తమ శక్తిలో పదిశాతం కూడా ఉపయోగించుకోవడం లేదంటే సామాన్యుల విషయం ఏమిటి?

అయితే మేధావులే కాదు సామాన్యులు కూడా తలచుకొంటే ఏ పనయినా చేయగలరు. వారిలో నిగూఢంగా దాగిఉన్న మానసికశక్తి వినియోగించుకుంటే చాలు.

"నా జీవితం ఇంతే! ఇంతకు మించి నేను చేయలేను!" అని ఒక గిరి గీసుకుని కూర్చుంటే, ఆ గిరి పరిధిలోనే మీ శక్తి–సామర్థ్యాలు కూడా ఉంటాయి. మీలోని నిరాశా–నిస్పృహలు, నెగిటివ్ థింకింగ్, మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవడం (Self Blaming), భయం, ఆందోళనలు మీలోని శక్తిని బయటకు రానివ్వడం లేదు. మీలోని ప్రతిభా సంపత్తిని వెల్లడి కానివ్వడం లేదు. దాన్ని హిప్నాటిజమ్ ద్వారా జయించవచ్చు.

మానసిక శక్తి

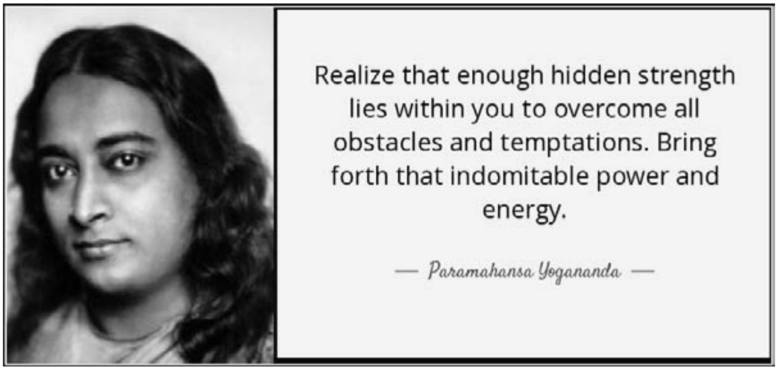
హిప్నాటిజం ద్వారా మనిషి శక్తిలో హెచ్చుతగ్గులు ఎలా కలుగుతాయనే విషయంపై ఓ బ్రిటీష్ మనస్తత్వ వేత్త కొన్ని ప్రయోగాలు చేసాడు. ఓ ముగ్గురిని తీసుకొని వారి సగటు పిడికిలి బలాన్ని లెక్కకట్టాడు. అది 100 పౌనులుంది. కాగా హిప్నాసిస్‌లోకి పంపి, "మీరు బలహీనంగా ఉన్నారు, మీ కండరాలశక్తి తగ్గిపోతుంది" అని సజెషన్‌లు ఇచ్చినపుడు వారి సగటు పిడికిలి బలం కేవలం 29 పౌనులు మాత్రమే నమోదయ్యింది.

కాగా, "మీ శక్తి పెరుగుతుంది!" అని సజెషన్‌లు ఇచ్చినపుడు వారి పిడికిలి బలం 142 పౌనులకు పెరిగింది. దీన్ని బట్టి మనకు అర్థం అయ్యేదేమిటంటే, ప్రతిభావంతులు సైతం తమకు ఎంతో శక్తి ఉన్నా, తమని తాము శక్తిహీనులుగా అంచనా వేసుకోవడం వలన నిజంగానే అసమర్థులుగా మారిపోతున్నారు.

నేటి ప్రముఖులు ఒకనాటి సామాన్యులే!

మీ స్థాయిని చూసి మీరు కృంగిపోవద్దు. మీలోని అనారోగ్యాన్ని చూసి మీరు బెంబేలు పడవద్దు. నేడు అత్యంత ప్రముఖులుగా గుర్తింపు పొందినవారు ఒకప్పటి సామాన్యులే. నేటి సామాన్యులు, సమస్యల సుడి గుండంలో ఉన్నామనుకున్నవారు రేపటి ప్రముఖులు ఎందుకు కాకూడదు?

"మైండ్ పవర్"ని వినియోగించుకుంటే అసాధ్యాలను సుసాధ్యాలు చేయవచ్చు. కూటికి లేనివారు ఎంత



మంది కోట్లకు అధిపతులయ్యారో పరిశీలించండి.

సమస్యల సుడిగుండంలో తీవ్ర సంక్షోభంకు గురయిన వారు ఎంత మంది వారి సమస్యలను అధిగమించి ముందుకు వెళ్తున్నారో గమనించండి.

మీ మనస్సే మీ అదృష్టం!

"మీరెంతయినా చెప్పండి! ఏమయినా 'అదృష్టం' ఉండాలి!' 'తల మీద ఎలా రాస్తే, అలా జరుగుతుంది. ఏమయినా నసీబ్ పైనే ఆధారపడి ఉన్నాం అండీ!' ఇటువంటి భారీ డైలాగులతో మీ శక్తిని కించపరచు కోవద్దు.

ఎవరయినా ఏదయినా సాధించి గొప్పవారయితే అది వారి గొప్ప తనంగా, అదృష్టంగా భావిస్తూ, వైఫల్యం ఎదురయితే 'నా తలరాత! దురదృష్టం నన్ను నీడలా వెన్నంటుతుంది!' అనడం కద్దు. నిజానికి మీ "మైండే" మీకు అదృష్టాన్ని, దురదృష్టాన్ని కలిగించేది. మీ మనస్సును ఎలా ఉపయోగించుకుంటే అలా ఉపయోగ పడుతుంది.

ఓ మట్టిబొమ్మను పరిశీలించండి!

రకరకాల మట్టి బొమ్మలను అచ్చువేసేవారిని పరిశీలించండి. మట్టిముద్దను అచ్చులో పెట్టి నొక్కుతారు. ఏ అచ్చు అయితే ఉపయోగించారో ఆ బొమ్మ వస్తుంది. బొజ్జ గణపతి కావచ్చు. ఓ చక్కటి "థింకర్" బొమ్మ కావచ్చు, మట్టిని సరిగా మలిస్తే చక్కటిబొమ్మ అయ్యింది. తయారయిన బొమ్మనుబట్టి దానికిచ్చే గౌరవం ఉంటుంది. బొజ్జగణపతిని చూస్తే హిందూ మతస్తులకు నమస్కారం పెట్టాలనిపించవచ్చు. న్యాయదేవతను చూసిన వెంటనే గౌరవం కల్గవచ్చు. థింకర్‌ని చూసిన వెంటనే ఇన్‌స్పిరేషన్ రావచ్చు. తాత్విక దృష్టి కల్గవచ్చు.

మట్టి ఒక్కటే అయినా తయారయిన రూపాన్ని బట్టి విలువ ఉంటుంది. మరి అదే మట్టిని చిన్నచిన్న భాగాలుగా చేసి నలిపివేస్తే కొద్దిసేపటికి ఎండకు ఎండి ఇసుకయి పోతుంది. ఇక దాన్ని ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఒక రాయి శిల్పిచేతిలో పడితే అద్భుత కళాఖండంగా మారుతుంది. దాన్ని చూసి మీరు మైమరచి పోవచ్చు. రాయిని రాయిగా చూసి ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా ముందుకు పోతాం.

ఇక్కడ మీ "మనస్సు" కూడా అంతే. దాన్ని తీర్చిదిద్దితే మీ జీవితం అద్భుతంగా ఉంటుంది. జబ్బులనుండి సమస్యలనుండి బయట పడగలరు. మీకో చక్కటి ఆకారం వస్తుంది. వ్యక్తిత్వం వస్తుంది! మట్టిని చిన్నాభిన్నం చేసినట్లు, మీ మనసును సరిగా ఉపయోగించుకోకపోతే సర్వనాశనం అవ్వడంకూడా మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీ మనస్సును అద్భుతంగా మార్చే శిల్పిగా, కలాకారుడిగా మారండి. ఇక మీ జీవితంలో కొత్త అధ్యాయం మొదలవుతుంది.

పోషకాహారంతో ఎయిడ్స్ బాధితుల జీవితకాలం పెంపు

హెచ్.ఐ.వీని నియంత్రించే ఔషధాలతోపాటు మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ఎయిడ్స్ రోగుల జీవితకాలం పెరుగుతుంది. తమిళనాడు ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీ పరిశోధకులు, డ్యూక్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు కలిసి *10,780* మంది ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఔషధాలతోపాటు స్థూలపోషకాలైన ప్రొటీన్లు, కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల లాంటివి సరఫరా చేశారు. *11,109* మందికి సూక్ష్మపోషకాలైన విటమిన్లను అందించారు. ఇలా పోషకాలు తీసుకున్న వ్యక్తుల్లో ... తీసుకోని వారికంటే సీడీ *4* కణాల సంఖ్య *113* నుంచి *402* వరకు పెరిగినట్లు గుర్తించారు. దీంతో శరీరంలో ఎయిడ్స్ వ్యాపించే వేగం తగ్గి, రోగుల జీవితకాలం పెరిగింది. సాధారణంగా ఎయిడ్స్ రోగుల్లో సీడీ *4* కణాల సంఖ్య తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. బరువు కూడా కోల్పోతారు. కానీ, పోషకాహారం తీసుకున్నవారు *4* కేజీల వరకు బరువు పెరిగినట్లు శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. మంచి ఆహార అలవాట్ల వల్ల ఎయిడ్స్ రోగులు క్షయ, ఇతర వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం కూడా తక్కువ. కనుక హెచ్ఐవి వ్యాధిగ్రస్తులు పోషకాహారనికి ప్రాముఖ్యతనిస్తే చికిత్స ఖర్చు తగ్గుతుంది, జీవితకాలం పెరుగుతుంది.

- డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, విశాఖపట్నం

మొహమాటానికి స్వస్తి చెప్పండి.

క్రాంతికార్

''మాష్టారూ! ఓసారి మీ పెన్ ఇస్తారా?'' - మిమ్మల్ని ఎవరో అడుగుతారు! మీకు పెన్‌తో పని ఉందని తెలుసు. మీరెక్కడికో అర్జంటుగా వెళ్తున్నారని తెలుసు. మీకు పెన్ ఇవ్వడం వీలుకాదని, ఇష్టం లేదని... ఇలా అన్నీ మీ మనస్సుకూ, మీకూ తెలుసు, అయినా 'తీసుకో'మని పెన్ ఇస్తారు.

''మీకు వీలుకాకపోతే నేను మరొకరిది తీసుకుంటాను'' అని ఆ పెద్ద మనిషి అంటున్నా.... ''ఫర్వాలేదు తీసుకోండి. దానికేమంత భాగ్యం'' అంటారు.

''ఏమైనా అనుకుంటాడేమో...!''

దీన్నే మొహమాటం అంటారు. మొహమాటం ఉన్నవారిని ''అన్‌ఎసెర్టివ్ పీపుల్'' అంటారు.

''డోంట్ సే ఎస్, వెన్ యూ వాంట్ టు సే నో!''

అంటే, మీకు మనస్సులో ''నో!'' అని అనాలని ఉంటే, పైకి మాత్రం మొహమాటానికి ''ఎస్'' అనవద్దు అని అన్నమాట. మొహమాటం కారణంగా చాలా సందర్భాలలో మనం ఇబ్బందులకు గురవుతాం.

ఎవరయినా ఏదయినా పనిచేసి పెట్టమన్నపుడు, మొహమాటానికి పోయి ఒప్పేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత సొంత పనులు ప్రక్కన పెట్టి, ఆ ఒప్పుకున్న పని గురించి తిరగడం మొదలు పెడతారు. చివరకు ఆ పనిపూర్తి చేస్తే మంచివాడుగా లెక్క. లేకపోతే కావాలనే ఆ పని చేయలేదని చెడ్డ పేరు కూడ వస్తుంది.

మరో రకం మొహమాటస్తులున్నారు. ఏ పనయినా రేపీపాటికి పూర్తి చేసేస్తామని, ఇవతలవారు అడగకముందే ఎన్నో పనులు ఒప్పేసుకుంటారు. ఇంతకూ ఆ పని పూర్తి చేయలేరు. ఇవన్నీ మొహమాటానికి పోయి తలనొప్పులు తెచ్చుకోవడమే అవుతుంది.

కొంతమంది తామే డబ్బు లేక ఇబ్బంది పడుతున్నప్పటికీ మరెవరో వచ్చి అప్పు అడిగితే, తాము కూడా ఆర్థిక ఇబ్బందులలో ఉన్నామని ఏ మాత్రం చెప్పలేరు. మరొకచోట అప్పయినా తీసుకొని వారికిస్తారు. ఇంకా ఇబ్బందులు పడతారు.

కాఫీ బాగుందికదూ!

కొంతమందికి తామిచ్చే కాఫీ అద్భుత మయినది. మరికొందరికి వారి కలర్ టి.వి. అద్భుతమయినది. వారి వి.సి.పి., వి.సి.ఆర్. అద్భుతమైనవి. ఈ క్రమంలో ఎవరయినా మిత్రులు, బంధువులు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ''కాఫీ ఎలా ఉంది?'' అన్నా, ''కాఫీ బాగుందికదూ!'' అన్నా, ఛండాలంగా ఉన్నప్పటికీ ''బావుం''దంటూ గంగిరెద్దుల్లా తల ఊపడం

చేస్తారు. "ఫర్వాలేదనో" "నాట్ బ్యాడ్" అనో చెపితే వారేమయినా అనుకుంటా రని భయం.

ఎవరైనా ఏమయినా అనుకుంటారని!

ఎవరయినా ఏమైనా అనుకుంటా రని మీ భావాలను వ్యక్తపరచకుండా, వాళ్ళు వెళ్ళిపోయాక వారిని విమర్శించడమో, కామెంట్ చేసుకోవడమో చేయడం కంటే, తమకు నచ్చని భావాలను, వస్తువులను, వ్యవహారాలను స్పష్టంగా చెప్పడం ఎంతో అవసరం. అలా కాకుండా మొహమాటాలకు పోతే, ఎదుటి వారి భావాల కనుగుణంగా మీరు ప్రవర్తించినట్లు అవుతుంది. కొన్ని రచనల విషయంలో అభిప్రాయాలు చెప్పేటప్పుడు కూడా బాగోకపోయినా బాగుందని, చాలా బాగుందని రచయితల ముందు, కవుల ముందు చెప్పడం మొహ మాటం క్రిందకే వస్తుంది. ఎంకరేజ్ చేయడానికయితే అది వేరే విషయం.

మీ గురించి మీరు చేసుకోండి!

మీరేమి కావాలనుకుంటున్నారో అది చేయండి. ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని ఏ మాత్రం చెయ్యొద్దు. మీకు ఏ విషయంలో నయినా సందేహాలు ఉంటే, అవి అడిగి తెలుసుకోండి. షాపింగ్ సమయంలో ఇది చాలా అవసరం. వస్తువుకు తగ్గ డబ్బు ఇచ్చి కొంటు న్నారు కాబట్టి, దానికి తగినట్లుగా అనుమానాలు నివృత్తి చేసుకోవడం కూడా అవసరం అని

గమనించండి.

అభినందించడం!

ఏదయినా ఎదుటివారు మంచి పని చేసినపుడు అభినందించడానికి కూడా ఫీలయ్యేవారు చాలామంది ఉన్నారు. అభినందించడం వలన మీరేమీ దిగజారిపోరు. అభినందిస్తే, ఆ అభినందనలు అందుకున్న వ్యక్తికి మీరు దగ్గరవుతారు. అవసరం అయితే విమర్శించడానికి కూడా వెనుకాడకూడదు.

ఎవరి వెనుకాలా దాగవద్దు!

చాలామంది 'లీడర్'గా 'లీడ్' చేయడం మాని, ఎవరో ఒకరి వెనుకాల ఉంటారు. అంకురం సినిమాలో ఓ పాట ఉంది. "ఎవరో ఒకరు! అటో - ఇటో!" అని.

మనిషి స్వభావ సిద్ధంగా ముందు ఉండాలనుకుంటాడు. మొహమాటం, చొరవ లేకపోవడం వలన ముందు వెళ్ళే వారి వెనుక దాగుంటాడు.

"అనుచరునిగా" ఎంతకాలం ఉంటారు? మీకున్న స్థాయిలో మీరు వది మందికి నాయకత్వం వహించాలి.

అందుకే చెప్పాలనుకున్నది చెప్పండి. చేయాలనుకున్నది చేయండి. వద్దు అనుకున్నది నిరభ్యంతరంగా చేయనని చెప్పండి.

మీ జీవితంలో ప్రతి రోజూ మొహమాటం కారణంగా ఎంతెంత అభివృద్ధికి దూరం అవుతున్నారో, ఆ సందర్భాలు, సంఘటనలతో ఓ లిస్ట్ తయారు చేసుకోండి. ఆయా సందర్భాలలో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తే బాగుంటుందనుకుంటున్నారో రాసుకోండి. ఏ రోజుకారోజు, ఒక్కొక్క సందర్భంలో ఎంతో కొంత మొహ మాటం తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిం చండి. ప్రయత్నిస్తే చాలు, రోజురోజుకీ మీలో మొహమాటం పోయి, ఆ స్థానంలో "ఎసెర్టివ్‌నెస్" డెవలప్ అవుతుంది.

విజయానికి ఎసర్టివ్‌నెస్ చాలా అవసరం. బెస్ట్ విషెస్! ★

క్రాంతికార్

మీరు చూసే దృష్టిని బట్టి సక్సెస్ ఉంటుంది!

ఇవాల్టికీ నేటి యువతలో 'అసమర్థుల' కుండే లక్షణాలు చాలామందికున్నాయి. పాత, బూజుపట్టిన భావాలతో వారలా కొనసాగవలసిందేనా? గతంలోని భావాలు, నమ్మకాలు ఇప్పటికీ వర్తిస్తాయా? లేక కాలంతో పాటు మారుతాయా? ఒకప్పుడు ప్రపంచ ప్రసిద్ధులు, తమ-తమ రంగాలలో నిష్ణాతులు, వారు మాట్లాడితే ఇక ఎదురులేని సిద్ధాంతంగా చెప్పబడే స్థితి గల వారు ఒకప్పుడు ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేసారో వాటి విలువ ఇవాళ ఏంటో పరిశీలించండి. మీకేమనిపిస్తోంది?

టాప్ టెన్ చెత్త వ్యాఖ్యలు

10. **"ఏ ఒక్కరూ ఇంట్లో కంప్యూటర్‌లని ఉంచుకోవలసిన అవసరం ఉండదు"**. (1977లో డిజిటల్ ఎక్విప్‌మెంట్ వ్యవస్థాపకుడు కెన్నెత్ ఆల్సన్ అన్నమాటలు. కేవలం ఈ మాటలన్న 10-15 ఏళ్లకే ప్రపంచంలో ఎంతోమంది ఇళ్ళల్లో పర్సనల్ కంప్యూటర్‌లు వచ్చి పడ్డాయి).

9. **"ఎయిర్‌ప్లేన్స్ ఆసక్తికరమైన బొమ్మలు. సైన్యం ఉపయోగించుకోవడానికి విలువ లేదు"**. (ఫ్రెంచ్ దేశ సైనిక వ్యూహకర్త, వరల్డ్ వార్-1 కమాండర్ మార్షల్ ఫెర్డినాండ్ ఫోచ్ 1911లో అన్నమాటలివి. ఈ మాటలన్న కొన్నేళ్ళనుండే విమానాలను యుద్ధంలో విరివిగా ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. నేడు యుద్ధంలో ప్రధానమైనవి విమానాలే!).

8. **"భవిష్యత్‌లో సైన్సు ఎంత అభివృద్ధి చెందినా మనిషి చంద్రుణ్ణి చేరడం వీలుకాదు"**. (గొప్ప శాస్త్రవేత్త, ఫాదర్ ఆఫ్ రేడియోగా ప్రసిద్ధి పొందిన డా॥ లీ డి ఫారెస్ట్ - 1967, ఫిబ్రవరి-25న చేసిన వ్యాఖ్యలివి. ఈ మాటలన్న రెండేళ్ళు గడవక ముందే నీల్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ 1969లో చంద్రమండలంపై కాలూనాడు).

7. **"మార్కెట్లో మొదటి 6 నెలల మించి టి.వి అమ్ముడవ్వదు. ఆ చెక్క పెట్టె (టి.వి)ని ప్రజలు రోజూ చూసి అతి త్వరలో అలసిపోయి, విసిగిపోతారు"**. (టి.వి అనేది ప్రజలను ఆకర్షించలేదని, ఘోరవైఫల్యం చెందుతుందని "ట్వంటీ యత్ సెంచరీ ఫాక్స్" అధినేత డారిల్ ఎఫ్. జాన్యుక్ - 1946లో చేసిన వ్యాఖ్యలివి. నేడు తిండి లేని వారున్నారేమో గాని టి.వి చూడనివారు లేరు).

6. **"వాళ్ల శబ్దాలు మాకిష్టంలేదు. గిటారులు పట్టుకొని గుంపులుగా వాయించేవారికి కాలం చెల్లింది"**. (1962లో ప్రపంచ ప్రసిద్ధ డెక్కా రికార్డ్స్ సంస్థ బీటిల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్ ఇది. నేడు ప్రపంచంలో బీటిల్స్ స్థానం ఏమిటో ఒకసారి గమనించండి).

5. **"ఎక్కువమంది ప్రజలు మంచి ప్రయోజనాలను ఆశించి పొగ తాగుతున్నారు"**. (నవంబర్-18, 1969లో 'న్యూస్‌వీక్' పత్రికలో లాస్ ఏంజిల్స్ ప్రముఖ సర్జన్ డా॥ ఇయాన్ మెక్‌డోనాల్డ్ వ్యాఖ్యలు. నేడు పొగ తాగే వారందరికీ తెలుసు అది తప్పని. ముఖ్యంగా అమెరికాలో డా॥ మెక్‌డోనాల్డ్ వ్యాఖ్యల తరువాత కొద్ది కాలానికే పొగతాగడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఉద్యమాలు ప్రారంభమయ్యాయి).

4. **"టెలిఫోన్ మనిషికేమీ పెద్దగా ఉపయోగపడదు. భవిష్యత్‌లో దీనికి పెద్దగా విలువుండదు"**. (1876లోని వెస్టర్న్ యూనియన్ ఇంటర్నల్ మెమో సారం ఇది. నేడు ఆర్థికంగా అట్టడుగు వారికి కూడా సెల్‌ఫోను లున్నాయి. నేడు ఫోన్ అనేది అత్యంత నిత్యావసర వస్తువు).

3. **"విశ్వానికంతటికీ భూమే కేంద్రం"**. (రెండవ శతాబ్దపు ప్రసిద్ధ ఈజిప్టు ఖగోళ శాస్త్రవేత్త పోలెమీ అన్న మాటలివి. దీన్నే భూకేంద్ర సిద్ధాంతం అంటారు. ఆ సిద్ధాంతం తప్పని, భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరిగే ఒక సామాన్య గ్రహం అని అందరికీ తెలుసు).

2. “నేటి వరకు జరిగిన అంశాలకు మించిన ముఖ్యమైన అంశాలు ఇక జరగబోవు”. (కింగ్ జార్జ్ -III, 1776లో చేసిన వ్యాఖ్యలివి. ప్రపంచంలో అప్పటికే గొప్ప గొప్ప సంఘటనలు చోటు చేసుకున్నా యని, వాటికి మించిన సంఘట నలు ఇక ఊహించ నవసరం లేదని ఆయన భావన. ఈ మాటలన్న తరువాత ప్రపంచగమనాన్ని మార్చిన సంఘటనలు ఎన్నో జరిగాయి. ఔనా...?)

1. “ప్రపంచంలో కనిపెట్టడానికి వీలయినవన్నీ కనిపెట్టేసారు. ఇక కనిపెట్టడానికి ఏమీ లేదు”. (1899లో యు.ఎస్. కమీషనర్ ఆఫ్ పేటెంట్స్ అన్న మాటలివి. పేటెంట్స్ ఇచ్చే కమీషనర్ ఎంతో అనుభవంతో, ఎన్నో పరిశీలించి, ఇక ప్రపంచంలో అన్ని కనుగొన్నారు. కొత్త పేటెంట్ రైట్స్ ఇక ఎవరికీ ఉండబోవన్నట్లు మాట్లాడారు. అంత ప్రముఖ వ్యక్తే అంతటి మాట అనడానికి ఎంతటి సిద్ధాంత పరమైన పట్టు ఉంటుంది. ఆ మాటలు తప్పయ్యాయా, లేదా! 1899 తరువాత లక్షలాది కొత్త అంశాలు కనుగొనబడ్డాయి.

ఇప్పుడిక మీ విషయం....!

- నాకు చదువుకున్న తల్లి-దండ్రు లుంటే నేను గొప్పవాడినయ్యి ఉందును.
- నేను డబ్బున్న ఇంటిలో పుట్ట నందువల్లే వెనుకబడి పోతున్నాను.
- మా కుటుంబంలో ఒక్కరు కూడా కాలేజీలో చదువుకోలేదు. నేను కాలేజీలో చేరగలిగి చదవడమే చాలా గొప్ప విషయం. వెనకాల సరియైన సపోర్ట్ ఉంటేనే జీవితంలో గొప్ప స్థితికి రావడానికి వీలవుతుంది.
- ఈ వయస్సులో ఉద్యోగా లెవరిస్తారు? చదువుకుంటూ ఉద్యోగం చేయమనడం సలహాల కైతే బాగుంటుంది. పెద్ద-పెద్ద చదువులున్న వారికే ఉద్యోగాలు లేవు. నాకెవరిస్తారు?
- ఈ వయస్సులో ఎంజాయ్ చేయకపోతే ఎప్పుడు చేస్తాం?
- ఆ అమ్మాయితో ప్రేమ ఫెయి లవ్వడం వలనే ఇలా అయ్యాను!
- ఆ ఎంట్రన్సులో ర్యాంకు రావా లంటే దండిగా డబ్బుండాలి. నాలాంటి వారికి అది సాధ్యం కాదు.
- మా అమ్మ చదువు! చదువు! అని సాధిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే ఇంటికెళ్తే నాకు తలనొప్పి.
- మా నాన్న ‘నీపై ఇంత డబ్బు ఖర్చు పెడుతున్నాం-చదవడం మాని టి.వి చూస్తావేంటి?’ అంటాడు. నేనెంత బాధపడతానో వాళ్ళకేం తెలుసు?
- ఆ కాలేజీలో చదివిన వారికే మంచి మార్కులు వస్తాయి. ఎంట్రన్స్‌లో మంచి ర్యాంకులు వస్తాయి.
- వాళ్ల తల్లి-దండ్రులు మీకులా కాదు. వాళ్ళకి బైకులు కొనిచ్చారు. నాకూ బైకు ఉంటే నేను బాగా చదివి ఉందును.
- ఫలానా మాష్టారు వల్లే నేను చదువులో వెనుకబడిపోయాను.
- ఇంట్లో పనులు చేస్తూ కూర్చుంటే నా చదువెలా సాగుతుంది?
- ఏదో విధంగా ఆ అమ్మాయికి

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

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

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

కాంబినేషన్‌తో

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

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

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

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

గ్రీటింగు ఇవ్వకపోతే నాకు మనశ్శాంతి లేదు.

✦ మంచి డ్రెస్సులుంటే ఎవరినైనా ఆకర్షించవచ్చు.

ఇలా... ఇలా.... ఎన్నెన్నో!

యువకులు తమపై తాము ఇలాంటి నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అలాగే ఈ వయస్సు పిల్లలు మాటలు వినరని, అంతా తమకు తెలుసంటారని, టి.వి., ఇంటర్నెట్, చాటింగ్, గాసిప్స్‌తో టైము వేస్ట చేసుకుంటారని పెద్దవాళ్ళ నమ్మకం.

ఒకనాటి **"టాప్ టెన్"** ప్రముఖుల నమ్మకాలను పరిశీలించాము. అవేమీ నేటి పరిస్థితిల్లో నిజాలు కాదు. కాని ఆనాడు సమాజం వాటిని నమ్మింది. ఆ నమ్మకం తోనే కొనసాగితే నేడు ఇంతగా ప్రపంచం ఎదిగి ఉండకపోను. **మీ-మీ నమ్మకాలను మీరు నిజమని నమ్ముతూ కొనసాగినంత కాలం, మీలో దాగి ఉన్న మరో మీరు బయటపడరు.**

దృష్టినిబట్టే సృష్టి ఉంటుంది!

టీనేజర్లు, యువకులు, పెద్దలు తమ-తమ నమ్మకాల కోణం నుండి చూసి, **తాము భావించిన అంశాన్ని నిజమని నమ్మి ఆ విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.** అవి అసంబద్ధమూ, నిర్హేతుకమైనప్పటికీ, **వారి నమ్మకంపై ఆధారపడి ప్రవర్తన ఉంటుంది.** ఇలా నమ్మకాల అద్దాలనుండి చూసే స్థితిని 'పేరాడైమ్' (Paradigm) అంటాము.

నల్లద్దాలతో చూస్తే నల్లగా కన్పిస్తుంది. ఎర్రద్దాలతో చూస్తే ఎర్రగా కన్పిస్తుంది. అసమర్థత అనే అద్దాలతో చూస్తే పనులు చేయలేం. తమ సమస్యలకు తల్లి - దండ్రులు కారణం అనే అద్దంతో చూస్తే, పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించరు.

'పేరాడైమ్' అంటే, ఒక అంశాన్ని మీరెలా చూస్తారు, అని. అది మీకు మీరు అన్వయించుకొనే విధానం, నమ్మకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే మీ పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూ అన్నమాట. ఎప్పుడయితే అలా చూస్తున్నావెూ, ఒక పరిధి దాటి ఆలోచించలేరు.

పోలెమి అనే గొప్ప శాస్త్రవేత్త విశ్వానికి భూమే కేంద్రం అన్నాడు. ఈ భావం తప్పని తెలియనంతకాలం తమని తాము సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేయరు. ఇప్పటికీ భూకేంద్ర సిద్ధాంత పైనే ఫిజిక్స్ పుస్తకాలుంటే? తప్పులు తడకలుగానే సమాజం ముందుకు వెళ్తుంది.

"ఆర్థికంగా వెనుబాటున్న కుటుంబంలో పుట్టడం వలన సరిగా చదవలేక పోతున్నాను!" అనే భావన మీ నమ్మకం అయితే, ఎప్పుడు మీరు వెనుకబడి ఉన్నా, మిమ్మల్ని మీరు ఇలా సమర్థించు కుంటారు. మీపై మీరు సానుభూతి పెంచుకుంటారు.

'పేరాడైమ్' (Paradigm) ని Pair-a-dime గా విడదీసి చదవండి 'పేరాడైమ్' అంటే మీరు ధరించిన కళ్ళద్దాలు లాంటివి. మీరు సరైన కళ్లద్దాలు ధరించకపోతే మీకు ప్రపంచం భిన్నంగా కన్పిస్తుంది. ఉదాహరణకు మీకు "మైనస్ పవర్" ఉంది. మీరు 'ప్లస్ పవర్' కళ్ళజోడు పెట్టుకున్నారు. ఎలా కన్పిస్తుంది? ఏ పవర్ లేని కళ్ళకు పవర్ ఉన్న అద్దాలు పెట్టుకొని చూస్తే? లోతుగా కన్పించడమో, ఉబ్బెత్తుగా పైకి వచ్చి కన్పించడమో జరుగుతుంది. మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలు మీరు అద్దాల నుంచి చూసిన దానిపై ఆధారపడితే ఏమవుతుంది? తప్పు నిర్ణయాలు అయ్యి, ఫలితం తారుమారు అవుతుంది.

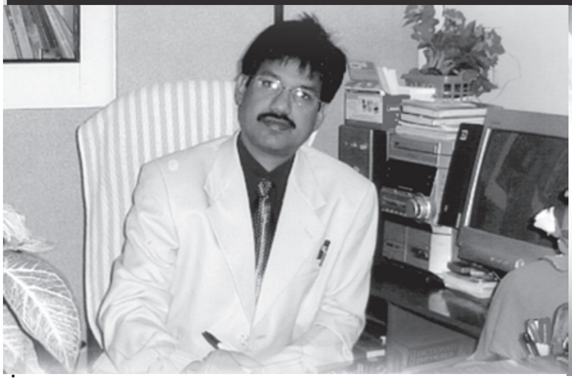
మీ దృష్టిలో మీ తల్లి మిమ్మల్ని సాధిస్తుంది. ఇక ఎప్పటికీ అదే భావనతో ఉంటారు. ఇక ఏమి చెప్పినా అవే కళ్ళతో చూస్తారు. సో, తల్లిగా ఆమె చెప్పేమాట మీకు తలకెక్కదు. మీ స్నేహితుల తల్లులు మంచివారనే కళ్ళజోడుతో చూస్తారు. కంపేరిజన్ మొదలవు తుంది. ఇంటికి రావడం పరమ దరిద్రంగా అన్పిస్తుంది. ఫ్రెండ్స్ ఇళ్ళే బెటర్ అనుకుంటారు. ఇలా భార్యాభర్తలు, అత్త కోడళ్ళు విషయంలో కూడా జరుగు తుంది.

దృష్టి మార్చుకోండి!
సృష్టి మారుతుంది!

గతంలో బాగా చదవని వారు దృష్టి మార్చుకుంటే బాగా చదవగలరు. గతంలో బాగా చదివే వారు దృష్టి మార్చుకుంటే ఇంకా-ఇంకా బాగా చదవగలరు. గతంలో ఆర్ట్స్ స్టూడెంట్స్ వెనుకబడిపోతారు అనుకుంటే, దృష్టి మార్చి చూడండి, విజయం సాధించి చూపగలరు. దీన్నే 'పేరాడైమ్ షిఫ్ట్' (Paradigm Shift) అంటారు.

మీ పట్ల, సమాజం పట్ల సాధారణ జీవితం పట్ల మీకున్న నమ్మకాలను పునఃసమీక్షించుకొని చూడండి. అసలు మీరు నమ్మలేని గొప్ప-గొప్ప కార్యాలు చేయగలుగుతారు. ★

98481 90302



నత్తి, డిప్రెషన్, నరాల బలహీనత, భయం, గుండెదడ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి,
ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం, ప్రేమ వైఫల్యం, మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్, ఖైనీలకు
బానిస కావడం మరియు అనేక సమస్యలకు ఎంతోమంది నా వద్దకు వచ్చి
హిప్నోసైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించుకున్నారు. సక్సెస్ అయ్యారు. ఇక మీ వంతు......
మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

వెల్లూరులో బిటెక్ మాని యోగా అంటున్నాడు!

ప్ర. మా అబ్బాయి నాలుగేళ్ళుగా వెల్లూరులోని విట్‌లో చదువుతున్నాడు. గత సంవత్సరం ఇంజనీరింగ్ పూర్త వ్వాలి. కాని కాలేజి నుండి డిటైన్ చేసి నట్లుగా లెటర్ వచ్చింది. ఈ నాలుగే ళ్ళుగా చాలా సబ్జెక్టులు పాస్ కాలేదని తెలిసింది.

ఇంక ఇంజనీరింగ్ చదవను, యోగ కోర్సు చేసి, ఆ ప్రొఫెషన్‌లోకి వచ్చేస్తా నని కన్యాకుమారి వెళ్ళాడు. ఈ 5 సంవత్సరాలుగా వెల్లూరులో ఉన్న టైమంతా వృధా అయింది.

ఏదో విధంగా రీ-రిజిష్టర్ చేసుకొని చదువు పూర్తి చేయించాలని వుంది. ఏంచేయమంటారు?

\- సురేష్

ఇంటర్‌లో ఒత్తిడి - ఇంజనీరింగ్‌లో జల్సా!

జ. నాకు నెలకు 30-40 కేసులు ఇటువంటివే. పిల్లల్ని ఇంటర్ వరకు ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా తీవ్రంగా ఒత్తిడి క్రియేట్ చేసి ఇంజనీరింగ్ సీటు వచ్చేలా చూసుకుం టారు. ఒక్కసారి ఇంజనీరింగ్ సీటు వస్తే, మొదటి రెండేళ్ళు జల్సా చేస్తారు. స్వేచ్ఛా విహంగాలైపోతారు. సో, సబ్జెక్టులు ఫినిష్ అవ్వవు.

తల్లిదండ్రులు కూడా ట్రాక్ చెయ్యరు. ఇక మూడో సంవత్సరం వచ్చేసరికి డిటైన్ అయిపోతారు. ఇలా సుమారు 30 సబ్జెక్టులు మిగిలిపోయిన వారిని కూడా తిరిగి ట్రాక్‌లోకి తీసుకొచ్చి పాస్ చేయగలిగాం.

ఇలాంటి పరిస్థితిలో పడ్డ విద్యార్థులు కొందరు ఫేక్ సర్టిఫికేట్‌లు సృష్టించ డాలు, తమ కోర్సు అయిపోయిందని ఇంట్లో అబద్ధాలు ఆడి గేట్, క్యాట్, జిమాట్ వంటి పరీక్షలు రాస్తున్నా మంటూ అమ్మా - నాన్నల వద్ద డబ్బు తీసుకొని రకరకాల బలహీనతలకు గురవుతూంటారు.

చదువు అవ్వక పోతే చాలామంది మరో కోర్సు ఏదయినా చేస్తే బాగుం టుందని ప్రత్యామ్నాయాలు వెదకు తారు. ఇది "తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతి!'' లాంటిదే! ఇది కామన్.

మీ అబ్బాయి ఇంజనీరింగ్, యోగా లలో క్వాలిఫై అయ్యేలా చేసే పూచి మాది.

ఇక్కడకు తీసుకు రండి!

★

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:
అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

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

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

పురుషత్వలోపం - వీర్యలోపం

ఇటీవల ఒక వార పత్రిక ప్రకటనలో పురుషత్వ లోపం-వీర్యం లేకపోవడం గురించి వైద్య ప్రకటన చదివాను.

వైద్యపరంగా పురుషత్వం అంటే ఏమిటి? అది లేకపోవడం అంటే ఏమిటి? వీర్యలోపానికీ పురుషత్వ లోపానికీ సంబంధం ఉందా? వివరంగా తెల్పండి.

యు., విజయవాడ

జ: పురుషత్వ లోపం, పుంసత్వ లోపం, మగతనం లేకపోవడం, నపుంసకత్వం లాంటివన్నీ అశాస్త్రీయ పదాలు. ఒకప్పుడు ఇవే పదాలు వాడుకలో ఉండేవనుకోండి! వీటన్నిటినీ వాడే వాళ్ళ అభిప్రాయం ఒక్కటే- అంగం స్తంభించడం విషయంలో ఇబ్బందు లుండి... ఫలితంగా రతి నిర్వహించలేక పోవడమో, సంతృప్తికరంగా నిర్వహించ లేకపోవడమో జరుగుతోందని.

"పురుషత్వలోపం" వగైరా మాటలు మనిషికి గుచ్చుకుంటాయి. మనసుని బాధపెడతాయి. అవమానం కలిగిస్తాయి. పోనీ, ఆ సమస్యకి అవి సరైన పేర్లేనా అంటే కాదు కూడా! కనుక అలాంటి పదాల వాడకాన్ని తొలగించాలని వైద్య శాస్త్రం చాలాకాలంగా కృషి చేస్తోంది.

అందుకే యిప్పుడు నపుంసకత్వాన్ని స్తంభన దోషం అంటున్నాము. అంధత్వాన్ని (గుడ్డి తనాన్ని) దృష్టి దోషం అంటున్నాము. అవిటితనాన్నీ, అంగ వైకల్యాన్నీ నడకలో ఇబ్బంది అనీ ఆ సమస్యలు గలవారిని శారీరకంగా సవాలు నెదుర్కొంటున్న వారి (Physically challenged) గానూ, మానసిక వికలాంగుల్ని మానసిక సవాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్న వారి గానూ, లేదా ప్రత్యేక వ్యక్తులు (special persons లేదా persons with special needs) గానూ పేర్కొంటున్నాము.

మోటుగా, అవమానకరంగా ఉండే మాటల స్థానంలో సభ్యతగా, సంస్కార వంతంగా, ఎదుటివారిని నొప్పించని విధంగా ఉండే నాగరికతకు ఎదిగే ప్రయత్నం ఇది.

కనుక మీరడిగిన పురుషత్వం నిజానికి స్తంభన సమస్య మాత్రమే. "పురుషత్వం" అనేది సెక్సులో సమర్థత అని, స్త్రీని తృప్తి పరచగల సమర్థత అనీ వర్ణించే పురుషాహంకార (పురుషాధిక్య) పదం.

అయితే "పురుషత్వ లోపం" అనే మాట పురుషుని లోపం ఏమిటో స్పష్టంగా నిర్వచించదు. కామవాంఛ లేక పోవడాన్నీ, అంగస్తంభన సక్రమంగా లేకపోవడాన్నీ, శీఘ్రస్కలనం వల్ల స్త్రీ అసంతృప్తికి కారణమవడాన్నీ కూడా

పురుషత్వ లోపమే అంటుంది ఆ పదం. అది తప్పు– ఈ 3 సమస్యలూ వేర్వేరు కాబట్టి.

ఇక వీర్యలోపం కూడా గంపగుత్త పదమే– ఎందుకంటే వైద్య పరిభాషలో వీర్యానికి సంబంధించిన లోపాలన్నిటినీ విడివిడిగా గుర్తించేందుకు వేర్వేరు పదాలున్నాయి– ఏస్పెర్మియా, ఎజూస్పెర్మియా, ఆలిగోస్పెర్మియా... లాంటి ఈ పదాల అర్థాన్ని మీరు మా 'సెక్స్ డిక్షనరీ'లో చదవొచ్చు.

చాలామందిలో వీర్యలోపం గురించిన అపోహ లున్నాయి. వీర్యం బాగా ఉత్పత్తి అయితే సెక్సు సామర్థ్యం బాగుంటుందనీ, వీర్యోత్పత్తి సరిగా లేకపోతే సెక్సు సమస్యలుంటాయనీ (అదే! మీరు చెప్పిన పురుషత్వలోపం కలుగతుందనీ).

వీర్యం ఉత్పత్తినీ, సెక్సు యంత్రాంగం పనితీరునీ ఒకే హోర్మోనులు నియంత్రించి నప్పటికీ ఈ రెండూ వేర్వేరు కార్యక్రమాలు.

ఒకే ఆఫీసులో పనిచేసే వాళ్ళందరూ ఒకింటివాళ్ళు కానట్టే, ఒకే అవయవంలో జరిగే వీర్యోత్పత్తి వల్ల అంగ స్తంభనమూ, అంగ స్తంభనలోపం వల్ల వీర్యోత్పత్తిలో లోపమూ ఏర్పడవు.

ఒకవేళ ఏర్పడితే దానికి కారణం ఆ రెండిటినీ ఏకకాలంలో మొట్టికాయ మొట్టే మరో సమస్య ఏదో ఉందని అర్థం.

రతి చేయకుండా తృప్తి

1. స్త్రీలలో రతి జరపకుండా వారిని తృప్తి పరచవచ్చునా?

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా గట్టిగా తయారవుతున్నది కాని, నా భార్య ఉపరతి చేస్తున్నప్పుడు దృఢత్వం సడలి పోతోంది. ఇది నపుంసకత్వ లక్షణమా?

– ఆర్. ఆర్.

జ : 1. రతిఅంటే కేవలం అంగం బీజవాహికలో ఉంచి సంచలనాలు చేయట మొక్కటే సరైన పద్ధతని చాలామంది అనుకుంటారు.

సెక్సుపరమైన సంతృప్తి కలగడానికి స్త్రీకి కాని పురుషుడికి కాని రతే ఏకైక మార్గం అనుకోనక్కర్లేదు. బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చేసి సంచలిస్తూ భావప్రాప్తి పొందటం కాకుండా, చాలా యితర పద్ధతుల్లో ఇద్దరూ భావప్రాప్తిని కాని, మానసిక సంతృప్తిని కాని పొందొచ్చు.

ఉదాహరణకి కొన్ని విధానాలు : భావప్రాప్తి కలిగే వరకూ ఒకరికొకరు (లేదా ఒక్కరే) కామప్రేరణ కలిగించడం, హస్తప్రయోగం, యోనిశీర్ష ప్రేరణ, యోనిచూషణం, జిహ్వా(నాలుకతో)రతి, అంగచూషణం, రొమ్ములు తదితర కామకేంద్రాల ప్రేరణ, అంగుళీ (చేతివేళ్ళతో)రతి, బీజాలను ప్రేరేపించడం, వైబ్రేటర్లను ఉపయోగించడం మొ॥ వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ఒకరినొకరు సంతృప్తి పరుచుకోవచ్చు. ఒకటి కాని అంతకంటే ఎక్కువ పద్ధతులు కాని ఏకకాలంలో ప్రయోగించవచ్చు.

ఎటొచ్చీ ఆయా పద్ధతులు అనుసరించడానికి ఆడ, మగ– యిద్దరికీ యిష్టం ఉండాలి. కనీసం కలగాలి. ఒకరి బలవంతం మీద ఒకరు పాల్గొనడం మంచిది కాదు. అయిష్టంగా పాల్గొనడం వల్ల విముఖత, అసహ్యం కలుగుతాయి.

సాధారణ రతిలో భార్యలకు భావప్రాప్తి లభించనప్పుడు కూడా పై విధానాలలో వేటినైనా ఉపయోగించుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా ఉంటోందనీ, ఉపరతి సమయంలో స్తంభనం కోల్పోతోందనీ రాశారు. ఉపరతి కాకుండా ఇతర రతి విధానాలు పాటిస్తే స్తంభనం దృఢంగా ఉంటోందా? ఉంటే ఉపరతి మీకు కామప్రేరకంగా లేదన్నమాట. ఆ పద్ధతి మీకు అంతగా నప్పటం లేదేమో! ఏమైనా యిబ్బందులూ అసౌకర్యం కలుగుతున్నాయా? మగవాడిగా మీకు "కిందపడి ఉండటం" నచ్చటం లేదా? ఆ విధానంలో మీ భార్య మీ కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా, రెచ్చగొట్టే విధంగా కనిపించటం లేదా! నొప్పి కాని అంగానికేమైనా అవుతుందని గాని భయం

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884–2327454

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

కలుగుతోందా?... మొ॥ ప్రశ్నలకి జవాబులు తెలియాలి.

ఉపరతే కాకుండా ఏ రతి విధానం పాటించినప్పటికీ స్తంభన దృఢత్వం తగ్గిపోతూన్నట్లయితే కేసు మరో విధంగా ఉంటుంది. రతి సమయంలో మీ మధ్య జరుగుతున్న ప్రతి అంశాన్నీ విశ్లేషిస్తూ పోతే అసలు కారణం దొరుకుతుంది. ఒకసారి రండి.

ఇది శారీరక దోషం కాదు.

చెప్తాను! చేస్తారా?

నేను బి.యస్సీ సెకండియర్ చదువుతున్నాను. నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. మేము మే నుంచి జూలై వరకు 3 సార్లు కలిసాము. మొదట్లో ఏమీ లేదు కాని 3వ సారి కలిసేక అంగంలో మంట వచ్చింది. యూరిన్ టెస్టు, కల్చరు చేయిస్తే ఏమీ ఫాల్ట్ లేదన్నారు. HIV, VDRL కూడా నెగిటివ్. 25 రోజులకి అంగం ముందు భాగంలో చిన్న చిన్న పొక్కులు వచ్చాయి. డాక్టరు హెర్పిస్ అన్నారు. ఇప్పటికీ నాకు అంగంలో మంట, నొప్పి, వీర్యంలో మంట, మూత్రంలో మంట ఉన్నాయి. నా పొక్కులు దోమ కాట్లవలె ఉన్నాయి. పుళ్ళు మాత్రం పడలేదు. నేను కలిసిన అమ్మాయికి బహిష్టు టైంలో కడుపునొప్పి ఉంది. నాకు హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. నా బాధలకి యివి కారణమా? నాకు ఈ బాధల నుంచి విముక్తి మార్గం చెప్పండి.

–కర్నూలు

జ : చెప్తాను! చేస్తారా?

1. లెంపలేసుకుని ఇక ఆ అమ్మాయికి ఓ దండం పెట్టి దూరమవ్వండి.

2. పెళ్ళయ్యేదాకా మరే స్త్రీనీ తాకకండి

3. మీరు రాసిన వ్యాధిలక్షణాలు హెర్పిస్‌విగా తోచడం లేదు. అయినా ఉత్తరాల ద్వారా ఊహించి చెప్పడం సరికాదు. మీరు STD లేదా చర్మ వ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. ఆ డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం మందులు వాడుకోండి.

4. HIV పరీక్షని వెంటనే చేయించుకుంటే ఉపయోగం లేదు. ఆఖరిసారి అమ్మాయిని కలసిన నాటినుంచి సుమారు 3 నెలలు దాటేక చేయించాలి ఆ పరీక్షని. (ఆధునిక పరీక్షలు 4 వారాల లోపే గుర్తిస్తున్నాయి). కనుక యిప్పుడు ఆ టెస్టు రిజల్టు చూసుకోండి (మీ STD డాక్టరు గారు ఎలానూ చేయిస్తారు)

5. మీ స్కానింగ్ రిపోర్టులో మూత్రపురాళ్ళున్నట్టు అనుమానం వ్యక్తం చేసారు.

మూత్రం, అంగం మంటలకి అది కూడా కారణమే కాబట్టి యూరాలజిస్టుచే ఆ సమస్యకి కూడా ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోండి.

6. మీ హస్తప్రయోగంకి కాని, ఆ అమ్మాయి బహిష్టు కడుపునొప్పికి కాని మీ సమస్యలతో సంబంధం లేదు. సెక్సు వల్ల మూత్రపు రాళ్ళు రావు. (సుఖ వ్యాధులు మాత్రం వస్తాయి.)

బీజాలు చిన్నవి

నా బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయని (2.4 x 1.8 x 0.8; 2.9 x 1.9 x 0.8 cm) డాక్టరుగారు చెప్పారు. వీర్యంలో వీర్యకణాలేమీ లేవు. హెయిర్స్ పెరుగుదలకు Sustanon ఇంజెక్షన్లు యిచ్చారు. ఇవి వాడితే స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి అవుతుందన్నారు. డోనార్ నుంచి వీర్య కణాలు సేకరించి సంతానం కలిగేలా చేస్తాను అన్నారు. నా వయసు 30 సం॥లు. పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. నాకు 15 సంవత్సరాలుగా హ.ప్ర అలవాటు ఉంది. అందువల్ల కణాలు తగ్గిపోయాయా చెప్పండి.

–ఆర్.,

జ: మీరు చెప్పిన అంశాలు కొన్ని ఒకదానితో ఒకటి సరిపోడటం లేదు. మీరు వినడంలోనో ఎక్కడో, పొరపాటుంది. మీ బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయి. ఎజూస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేకపోవడం) కూడా ఉంది. హ.ప్ర చేసుకునే అలవాటు 15 సం॥లుగా ఉంది కాబట్టి మీలో లోపం పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్)కి సంబంధించినదిగా అనిపించడం లేదు. ఆ లోపం ఉంటే సెక్సుకోరికలు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. సో ఉన్న లోపం FSH లేదా యితర పిట్యూటరీ హార్మోన్లది అయి ఉండొచ్చు.

సస్టనాన్ యింజెక్షన్స్ పురుష హార్మోను లోపం ఉంటే ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుతాయి. ఆ లోపం లేకపోతే వాటివల్ల

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

ప్రయోజనం ఉండదు. మీరు పంపిన పరీక్ష రిపోర్టులలో హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టులు లేవు కనుక నేను ఏమీ చెప్పలేను. సస్టనాన్ వల్ల వీర్య కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యే అవకాశం తక్కువ. అందువల్లనే డాక్టరుగారు Donor వీర్యంతో సంతానం కలిగిస్తానన్నారు. హ.ప్ర. వల్ల వీర్యకణాలు ఏమీ తగ్గవు. మీకు ఉత్పత్తి లేకపోవడానికి కారణం ముందునుంచీ ఉన్న వేరే హార్మోను లోపం, బీజాల లోపం కావచ్చు.

హ॥ప్ర॥ చేస్తే అంగం వాపు

నా వయసు 21 సం॥లు. నేను 10-12 సంవత్సరాలనుండి హస్త ప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. అపుడు వీర్యం వచ్చేది కాదు. అయినా అలాగే చేసే వాణ్ణి. 2-3 సంవత్సరాల తర్వాత వీర్యం వచ్చేది. అలాగే రోజుకు 1-2 సార్లు చేసేవాణ్ణి. ఒకొక్కసారి హస్తప్రయోగం చేసిన తర్వాత అంగం వాస్తుండేది. అలాగే చేసేవాడిని. రెండు సంవత్సరాల క్రింద వృషణాలకు క్రికెట్ బాల్ తగిలినది. అపుడు రెండు- మూడు రోజులు నొప్పి పెట్టాయి. తర్వాత నొప్పి లేదు. ఎటువంటి ట్రీట్‌మెంటు తీసుకోలేదు. ఇపుడు నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనది. ఇపుడు ఇంతకు ముందున్నంత సెక్సు కోరికలు లేవు. బలవంతంగా హస్త ప్రయోగం చేస్తే అంగం వాస్తుంది. వృషణాలు చాలా దగ్గరకు సాగి ఉన్నాయి. అంగం మొదలు సన్నగా ఉంది. కొసకు పోను కొంచెం లావుగా వుంది. శిశ్నం పూర్తిగా చర్మం బయట ఉన్నది. అంగంపై నరాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు భయంగా ఉంది. దయచేసి తగిన సలహా ఇవ్వండి.

- యస్.ఆర్.,

జ: మీరు రాసిన ఏ విషయమూ 'లోపం' కాదు. అన్నీ సహజమైనవే! హస్తప్రయోగం చేసిన కొత్తలో వీర్యం రాకపోవడం, తర్వాత రావడం, కొత్తలో ఉన్న ఉద్రేకం ఆ తరువాత లేనట్టు అనిపించడం, అంగం షేపు (మొదలు సన్న కొనకు లావు), అంగంపై నరాలు తేలడం - యివన్నీ సహజమే. సరైనవే!

అయితే అంగాన్ని స్తంభింపజేస్తే వాస్తుందన్నారు. శిశ్నం (శిశ్నశీర్షం?) అంతా చర్మం బయటే ఉన్నదన్నారు. బహుశా అంగం స్తంభించినప్పుడు అంగశీర్షం వెనుకగాడిని అక్కడి చర్మం బిగుతుగా పట్టి వాపు కలిగిస్తున్నదని తోస్తోంది. మీరొకసారి డాక్టర్‌కి చూపించుకుంటే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. ఈ సమస్యని సుంతీద్వారా పరిష్కరిస్తారు.

పెళ్ళి గురించి భయపడాల్సిన పరిస్థితి మీకేమీ లేదు. అనుమానాలన్నీ ఆటకెక్కించి పెళ్ళాడండి. పెళ్ళికి ముందు జననాంగ విజ్ఞానం, లైంగిక వైద్య శాస్త్రం, రతి రహస్యం, ప్రణయకళ, కామ శిల్పం మొ॥ పుస్తకాలు చదవండి సుమా! అవి మీకు విజ్ఞానమూ, ధైర్యమూ, ఆత్మ విశ్వాసమూ కలిగిస్తాయి.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

తెరిపించలేరా?

మా వివాహం జరిగి 7 సం॥లు. ఇంకా పిల్లలు లేరు. గైనకాలజిస్టుకి సంప్రదిస్తే నాకు సెమెన్ టెస్ట్ చేసి నార్మల్ అన్నారు. నా భార్యకి గర్భసంచి ఎక్స్‌రే తీసి ట్యూబ్స్ రెండూ బ్లాక్ అయిన వన్నారు. "Block at both tubocornual Junctions" అని రిపోర్టు యిచ్చారు. ఈ ట్యూబుల్ని తెరిపించాలంటే లక్షకు పైగా ఖర్చవు తుందన్నారు. మాకు నిద్రలేకుండా అయింది. నలుగురు గైనకాలజిస్టులూ అదే మాట చెప్పారు. ట్యూబుల్ని ఓపెన్ చేసే అవకాశం, సంతానం పొందే అదృష్టం మాకు లేవా?

- హెచ్.బి., ఆదిలాబాద్

జ : నలుగురు డాక్టర్లూ ఖర్చు విషయం ఒకే విధంగా చెప్పారంటే కేవలం ట్యూబల్ బ్లాక్ కాక మరేదైనా క్లిష్టమైన సమస్య ఏదైనా ఉన్నదేమో! దానికి అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ పద్ధతులు అవసరపడతాయని భావించి అలా చెప్పారేమో తెలియదు.

కేవలం ట్యూబ్స్ తెరిపించడమైతే అంత ఖర్చవదు. అందులో 10వ వంతు నుంచి 5వ వంతు లోపే పూర్తవుతుంది. పూర్తి రిపోర్టులు చూడకుండా ఏమీ చెప్పలేము.

HSG (గర్భసంచీకి తీసే ఎక్సరే)

పూర్తిగా నమ్మకమైన పరీక్షకాదు. X-ray తీసే ప్రయత్నంలో గర్భకోశ కండరాలూ, ట్యూబల్ కండరాలూ బిగుసుకుని (spasm), ట్యూబులోకి X-ray కాంట్రాస్ట్ మీడియా ("పిండి") ఎక్కకుండా దారి మూసేస్తాయి.

ఫలితంగా ట్యూబులు తెరుచుకునే ఉన్నవారికి కూడా మూసుకున్నట్టుగా తప్పు రిపోర్టు వస్తుంది. ఇలా చాలామందికి జరుగుతూంటుంది. ముఖ్యంగా tubocornual junction (గర్భాశయమూ, ట్యూబులూ కలిసే జంక్షన్)లో బ్లాకు ఉన్నట్టు రిపోర్టు వస్తే దాన్ని నమ్మి ఎవరూ ఆపరేషన్ తలపెట్టరు.

లేపరోస్కోపీ (LS) కాని హిస్ట్రోస్కోపి చేసి చూస్తారు. ఇందులో మొదటి పరీక్ష వల్ల ట్యూబులు తెరుచుకుని ఉన్నవా లేదా నిర్ధారణగా తెలియడంతో పాటు బస్తి లోపలి భాగంలో ఇంకేమైనా అవాంతరాలుంటే వెల్లడవుతుంది. అక్కడికక్కడే చికిత్స కూడా చేయడం జరుగుతుంది.

రెండవదైన హిస్ట్రోస్కోపీలో గర్భాశయం లోపలిభాగాలూ, ట్యూబో కార్నువల్ జంక్షన్ స్థితిగతులు, ట్యూబులో కొంతభాగం వెల్లడవుతాయి. హిస్ట్రోస్కోపీ ద్వారా ట్యూబోకార్నువల్ బ్లాకుని తొలగించడం చాలామందికి సాధ్యమవుతుంది. అందుకు కావలసిన సౌకర్యాలు మీ ఊళ్లో బాగానే ఉన్నాయి. అక్కడ ప్రయత్నించండి.

మీది – దారులన్నీ మూసుకుపోయిన నిస్సహాయస్థితిలా కనిపించడం లేదు. పై విధంగా ప్రయత్నిస్తే సంతానం కలుగుతుంది.

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 క్లినిక్, 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

పురుష సాఫల్యత

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

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

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

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం గర్భం కలిగించడానికి గాను పురుషుడి వీర్యపు రాశి (వాల్యూమ్) 2 ml ఉండాలి.

ప్రతి మి.లీ. వీర్యంలో కణాల సంఖ్య 20 మిలియన్లకు పైబడి ఉండాలి. వాటిలో 50% పైగా బ్రతికినవై ఉండాలి.

బతికున్న వాటి చలనశక్తి 50% మించి ఉండాలి. వాటిలో "చురుగ్గా, నిటారుగా, ముందుకి" ఈదుకుంటూ పోయే కణాలు 25% పైబడి ఉండాలి.

అవకరాలేమీ లేని వీర్యకణాలు 30% పైబడి ఉండాలి. 20 శాతం కన్నా ఎక్కువ కణాలు ఒకదానికొకటి అతుక్కో కూడదు. వీర్యంలో తగినంత ఫ్రక్టోజు (చక్కెర పదార్థం) ఉండాలి.

ఈ లక్షణాలన్నీ ఉన్న వీర్యం మాత్రమే సంతానోత్పత్తి కలిగించ గలుగుతుంది.

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

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

ఇకపోతే వీర్యకణాల సంఖ్య బాగుండి చలనం బాగులేకపోవడాన్ని ఎస్తినోస్పెర్మియా (aesthenospermia) అంటాం.

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

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

అంగంలో నొప్పి, వీర్యం మంట

నాకు జూలై నెలలో పెళ్ళయింది. అప్పుడు వీర్యం అవుట యేటప్పుడు మంటగా అనిపించేది. రానురాను అదే తగ్గిపోయింది. కాని అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పిగా, లాగుతున్నట్టుగా ఉండేది. నా భార్య ప్రస్తుతం ప్రెగ్నెన్సీతో పుట్టింటికి వెళ్ళినందున హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను. హ.ప్ర. చేసుకునే టప్పుడు, స్ఖలించినప్పుడు అంగంలో నొప్పి, మంట లేవుకాని ఆ తరువాత అంగం స్తంభిస్తే నొప్పి పుడుతున్నది. ఎందుకిలా అవుతోంది? నా కెలాంటి చెడు అలవాట్లు లేవు. నా వయసు 33 సం.లు

– జి. మైసూర్.

జ : మూత్రనాళంలోకాని, అంతర్గత జననాంగాలూ, జననేంద్రియ నాళాల్లో కాని వ్యాధి క్రిములున్నట్లయితే ఇలా జరగడం కద్దు. ఆ క్రిములు చెడు అలవాట్లు వల్ల వచ్చేవే కానవసరం లేదు. పేగులో ఉండాల్సిన ఉపయోగకరమైన బాక్టీరియాలు పొరపాటున మూత్రనాళంలోకి ప్రవేశించి ఇలాంటి ఇబ్బందులు కలిగించడం కూడా మామూలే.

మీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే మూత్ర, వీర్య పరీక్షలు, అవసరమైతే కల్చరు, ప్రోస్టేటు ద్రవ పరీక్ష మొ॥వి నిర్వహించి చికిత్స చెపుతారు. కొద్దిపాటి వైద్యంతో ఈ సమస్యని పోగొట్టవచ్చు. కొద్దిమందికి Prolonged sexual stimulation వల్ల కూడా అంగంనొప్పి రావచ్చు

PCOD ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

నా వయసు 25 సం॥లు. పెళ్ళై 3 సం॥లు అయింది. ఇంకా మాకు పిల్లలు లేరు. పెళ్ళి అయినతర్వాత Periods Irregular గా వచ్చేవి. డాక్టర్ పరీక్షలో PCOD అని తెల్పినది. అందుకోసం 4 నెలలనుండి Infertility Centreలో చికిత్స

కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

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

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

తీసుకుంటున్నాను. Treatment Start చేసిన 2వ నెలనుండి ఒక రోజు తేడాతో పీరియడ్స్ వస్తున్నవి. అయితే ఈ Month పీరియడ్స్ రావలసిన Date దాటి 12 రోజులైనా రాకపోవడంతో Pregnant అనుకున్నాము. కానీ డాక్టర్ దగ్గరకెళ్తే Scan, Pregnancy Test చేసి "Negative" అని చెప్పాడు. ఎందుకిలా అయిందంటే ఒక్కొక్క సారి ఇలాగే వస్తుందని చెప్పాడు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? 'భవిష్యత్‌లో నాకు పిల్లలు కలిగే అవకాశం ఉందా?

– బి. వరంగల్

జ : ఇటీవల సంవత్సరాల్లో PCOD (Polycystic Ovarian Disease) కేసుల సంఖ్య బాగా పెరుగుతోంది. PCOD గలవారిలో అండాభివృద్ధి పూర్తిగా జరగదు. అండం విడుదల జరగదు. నెలనెలా అండకోశం మీద నీటి బుడగల్లాంటి తిత్తులు ఉత్పత్తవుతాయి. అవి మరుసటినెల అండం విడుదలకి అడ్డుపడుతుంటాయి.

PCOD ప్రధానంగా హార్మోను సమతుల్యంలో తేడావల్ల కలుగుతుంది.

యవ్వన కాలంలోని శరీరపుష్టికీ (ముఖ్యంగా వొంట్లోని కొవ్వు శాతానికీ) రజస్వలయ్యే వయసుకీ సంబంధమున్నట్లే శరీరపుష్టికీ ఈ హార్మోను అసమతుల్యతకీ ఏమన్నా సంబంధముందేమో పరిశీలించాల్సి ఉంది. ఎదిగే వయసులో ఏదో కారణాలతో పౌష్టిక, సమతుల్య ఆహారాన్ని సరిగా తీసుకోని వారిలో ఇలా PCOD ఎక్కువగా కలుగుతూండవచ్చు.

మీరింకా చిన్నవయసులోనే ఉన్నారు కాబట్టి PCOD గురించి దిగులు పడక్కర్లేదు. మందులతో చికిత్స తీసుకుంటూ నెలనెలా అండం విడుదలవుతున్నదీ లేనిదీ అల్ట్రాసౌండ్ లేదా యితర పరీక్షల ద్వారా పరీక్ష చేయించుకుంటూ చికిత్సలో తగు మార్పులు చేస్తూంటే మీ సమస్య కొద్ది నెలల్లో తీరుతుంది. చికిత్సతీసుకునే కాలంలో కూడా అప్పుడప్పుడు బహిష్టు లేటవ్వచ్చు. అంతట్లోకి నష్టమేది లేదు.

ఒకవేళ PCOD మామూలు మందులకు లొంగని పక్షంలో LEOS వంటి చిన్న ఆపరేషన్ ద్వారా అండకోశంపై పేరుకున్న బుడగల్ని తొలగించి అండకోశాన్ని ఉత్తేజపరచ వచ్చు.

PCOD తో పాటు ఎండోమెట్రియోసిస్‌కాని, పెల్విక్ ఎడిషన్స్ (Pelvic adhesions) కాని ఉన్నవేమో గమనించి వాటికి కూడా LEOS సమయం లోనే చికిత్స చేసేస్తారు.

మీ వారి వీర్యంలో లోటుపాట్లున్నా, ఆ వీర్యానికీ మీ గర్భసంచికీ

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.

పడకపోతున్నా- ఆ అంశాలు కూడా చెకప్ చేయించుకుని ఆ ప్రకారం చికిత్సలో చేర్పులు ఈ దశలోనే చేసుకోవడం మంచిది.

మీరు సంప్రదించినది ఇన్ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌లోనే కనుక వారు ఆ జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకునే ఉండొచ్చు. మీ సందేహాలని తీర్చమని ఆ సెంటర్‌లోని కౌన్సిలర్‌ని కోరండి.

బహిష్టులో రతిచేస్తే గర్భం?

నా వయసు 21 సం॥లు. నేను అనుకోని పరిస్థితుల్లో నా మేనమామ కుమార్తెతో సెక్సులో పాల్గొన్నాను. ఆ రోజు కొంచెం నాకు అంగానికి రక్తం అంటుకుంది. అదే రోజున ఆమె బహిష్టయిందట. మేము కలిసేటప్పటికి ఆమెకీ తెలీదట. ఆడవాళ్ళ బహిష్టు రక్తం మగవాడి అంగంలోకి వెడితే ప్రమాదమా? బహిష్టు సమయంలో కలవవచ్చా? బహిష్టురోజున కలిస్తే గర్భం వస్తుందా? ఈ విషయాలు మమ్మల్ని భయపెడు తున్నాయి. ముఖ్యంగా నా మేనమామ కుమార్తెకి గర్భం రాకూడదు. అందుకు ఏంచేయాలి?

- సి., రేణిగుంట

జ : మీ మేనమామ కూతురికి మీ వల్ల గర్భం రాకుండా ఉండడానికి బెస్ట్ సొల్యూషను మీరామెతో కలవకుండా ఉండడమే. ప్రస్తుతానికి ఆమెకి గర్భం రాదు. ఎందుకంటే బహిష్టయిన రోజున ఆమెని కలిశారు కనుక.

అయితే పాఠకులు యిక్కడ ఓ సంగతి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. టీనేజి పిల్లల్లో బహిష్టు, అండం ఉత్పత్తి అపక్రమంగా ఉంటాయి. కేవలం బహిష్టునాడే రతిలో పాల్గొన్న ఆడపిల్లలకి కూడా ఆమెలోకి ప్రవేశించిన వీర్యకణాలు సుమారు 7-8 రోజుల వరకూ గర్భాశయ కంఠంలో ఆరోగ్యంగా బ్రతికి ఉండి ఆ సమయానికి అండం విడుదలైతే గర్భం కలిగించగలవు. "గలవు" కాదు, అలా చాలా గర్భాలు కలుగుతున్నాయి కూడా. టీనేజి గర్భాలలో అనేక గర్భాలు "బహిష్టు సమయంలో కలిస్తే సేఫ్'' అనే అభిప్రాయంతో కండోమ్స్, మాత్రలు వాడకుండా కలవటం వల్ల వచ్చినవే నని కిన్సీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పేర్కొంటోంది.

అదే నెలనెలా రెగ్యులర్‌గా బహిష్టయ్యే స్త్రీల విషయానికొస్తే వారి ఋతుచక్రం అపక్రమంగా లేనంత కాలం బహిష్టు రోజుల్లో రతిలో పాల్గొన్నందువల్ల గర్భం రాదని ధైర్యంగా ఉండొచ్చు.

అయితే కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి నెలమధ్యలో (అంటే బహిష్టయిన 15 రోజులకి) ఎరుపు కనిపించి 1-2 రోజులు ఉండి, పోతుంది. 'నాకు నెలకి రెండు సార్లు బహిష్టు వస్తోంది' అనుకుంటారు వీళ్ళు - తెలియక పోతే!

ఇలా కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించడానికి కారణం ఆ రోజున ఆమెకి అండం విడుదలవటమే.

ఆ సమయంలో శరీరంలో కలిగే హార్మోను మార్పులవల్ల కొందరికి ఎరుపు కనిపిస్తుంది.

ఆ విషయం తెలీక అదికూడా బహిష్టే అనుకుని అరక్షితంగా సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వచ్చే అవకాశాలు అత్యధికంగా ఉంటాయి.

ఎన్నో గర్భాలు అలా వచ్చేయి కూడా!

కనుక బహిష్టు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొన్నందువల్ల గర్భం వస్తుందా? అనే ప్రశ్నకి ఇన్ని కోణాల్లోంచీ ఆలోచించి జవాబు చెప్పాలి.

ఇక ఆరోగ్యవంతుల బహిష్టు స్రావం (రక్తం వగైరా) అంగానికి అంటుకుంటే ఏమీ కాదు. అది అంగంలోకి పోదు.

ఉభయులకీ యిష్టమైతే బహిష్టు రోజుల్లో కూడా కలుసుకోవచ్చు. నిజానికి కొంతమందికి ఆరోజుల్లో కామవాంఛ బాగా ఉంటుంది కూడా!

పెళ్ళికి ముందు -

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

డయాబెటిస్ ఉంటే దురద వస్తుందా?

నాకు మధుమేహం వచ్చినట్టుగా ఈ మధ్య తెలిసింది. పురుషాంగం చివర దురదగా ఉండి అస్తమానూ నలపవలసి వస్తోంది. డాక్టరు గారిని అడిగితే షుగర్ పేషెంట్లకు అలా వస్తుంది అని ట్యూబు రాసి యిచ్చారు.

దీనికి, షుగరుకి సంబంధం ఉందా?

- బి.యస్

ఉంది. షుగర్ పేషెంట్లకి మూత్రంలో షుగరు పోతుంది కదండి. ఆ మూత్రపు చుక్కలు పురుషాంగం కొసని అంటి ఉంటాయి కదా! షుగరు ఉన్నచోట ఆ తీపికి మోనీలియా జాతి ఫంగస్ చేరు తుంది. దానివల్ల దురద పుడుతుంది. అదీ సంగతి.

టి.బి. వస్తే పిల్లలు పుట్టరా?

మా భార్యకు టి.బి. వచ్చి తగ్గింది. మీరు బస్థి అంతర్భాగానికి క్షయ సోకితే పిల్లలు పుట్టరు అని వ్రాసారు. నా భార్యకు సంతానం కలుగుతుందా?

– 2414

క్షయ వ్యాధి ఆమె జననాంగాలకు, ముఖ్యంగా గర్భాశయానికీ, ఫాలోపియన్ ట్యూబ్స్ (గొట్టాల)కి సోకకుండా ఉంటే ఆమె సంతానం కనడానికి ఆటంకమేమీ ఉండదు. వ్యాధి ముదిరిపోకుండా చికిత్స చేయించుకున్నా ఫర్వాలేదు. ముదిరి పోయాక చికిత్స జరిగిన కేసుల్లో కొద్దిమందికి మాత్రమే సంతానం కలుగుతుంది. అబార్షనయ్యే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వ్యాధి గర్భసంచికి సోకినదీ లేనిదీ ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ చేయిస్తే తెలుస్తుంది.

కడుపులో నొప్పి, మంట, బహిష్టు అవక్రమం, అతి ఋతుస్రావం మొదలైన ఇబ్బందులు ఎప్పుడైనా ఎదురైతే డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయిస్తూండటం క్షేమం. సర్వసాధారణంగా చికిత్స సంపూర్ణంగా జరిగి, ఆ తర్వాత ఆహారం బాగా తీసుకుంటూ, కాలుష్యం లేని వాతావరణంలో నివసిస్తుంటే వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ రాదు.

మంట ఎందుకు?

మా పెళ్ళయి పదమూడేళ్ళు. సెక్స్‌లో ఎటువంటి ప్రాబ్లం లేదు. చెడు అలవాట్లు లేవు. ఈ మధ్య సెక్స్ అయిపోయాక అంగం ఒకటే మంట. చాలా సార్లు మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తుంది. మా ఆవిడకేమీ లేదట. కేండిడియాసిస్ అంటారా?

రతిలో ఈ మధ్య రకరకాల items పాటిస్తున్నాం. ఒక టూత్‌బ్రష్‌కి రబ్బరు చుట్టినట్టు ఉంది. ఆ బ్రష్‌ని రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు యోనిలోకి నెమ్మదిగా దింపుతూంటే నా భార్య చాలా ఆనందిస్తోంది. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినదంటారా? నా భార్య తన జననాంగాలను చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటుంది.

నాకు యోనిచూషణ, స్తనచూషణ యిష్టం, అలవాటు! ఈ మధ్య ఒకటే దగ్గు వస్తోంది. ఇదేమన్నా యిన్ఫెక్షనా?

–ఎస్., దర్శి

మీరిచ్చిన ప్రాథమిక వివరాల ప్రకారం మీ టూత్ బ్రష్ టెక్నిక్‌కీ మీ శిశ్నం మంటకీ సంబంధం ఉందని పిస్తోంది. టూత్‌బ్రష్‌కీ దానిని చుట్టి ఉన్న రబ్బరుకీ మధ్య సందుల్లో అనేక సూక్ష్మ క్రిములు చేరి అవి ఈ సమస్యని కలిగిస్తూండవచ్చు. దంపతుల్లో ఒకరికి వ్యాధి లక్షణాలు కనబడి, ఒకరికి కనబడకపోవటం విచిత్రమేం కాదు కానీ నష్టం యిద్దరికీ ఉండొచ్చు. కనుక ముందు ఆ బ్రష్ టెక్నిక్‌ని మానెయ్యడం మంచిది. ఆపైన మీరు డాక్టర్ని కలిసి జననాంగ పరీక్ష, వీర్యపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష/కల్చరు చేయించుకుని యిద్దరూ కలిసి మందులు వాడండి. శిశ్నం మంట–బహుశా దగ్గు కూడా తగ్గిపోవచ్చు.

కేండిడియాసిసా లేక ఇంకోటా అనేది కేవలం ఒక్క లక్షణాన్ని బట్టి చెప్పలేం కదా! ఎనీ వే, ఏ క్రిమి వల్ల ఈ సమస్య కలిగిందనేది లేబొరేటరీ పరీక్షలో తేలుతుంది. అలాగే వ్యాధి క్రిమిని గుర్తించకుండా దానికీ దగ్గుకీ సంబంధం అంటగట్టడం / లేదనడం రెండూ వీలు కావండి.

ఏది కారణం?

నా పేషెంట్ ఒకరికి చిన్నతనం నుంచి ఎపిలెప్సీ ఉంది. అతనికి 13–18 సం॥ల వయసులో Mazetol 200 mg మాత్రలు వాడేవాడు. పెళ్ళయి మూడున్నర సంవత్సరాలయింది. ఇంతవరకు వారికి అంగప్రవేశం కాలేదు. ఆమెకు రతి అంటే భయం. ఆ భయంతో ఆమె అతనిని తాకనిచ్చేదికాదు. యోనిద్వారాన్ని బిగించేసుకునేది. స్పర్శించకముందే నొప్పి అని గోల చేసేది.

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

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

R. P. MARKETING
40, INDL. ESTATE,
SAMALKOT 533440

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

అనేక కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్ ద్వారా క్రమేణా ఆమెలో భయం పోగొట్ట గలిగాను. ఆమె యిప్పుడు తన రెండు వేళ్ళను బీజవాహికలోనికి పూర్తిగా ప్రవేశపెట్టుకో గల్గుతోంది. భర్త వేళ్ళు కూడా పోతున్నాయి. రతి అంటే భయ పడటం లేదు. భర్తకి సహకరిస్తున్నది.

అయితే భర్త ఇప్పటికీ అంగప్రవేశం చేయలేకపోయాడు. సుమారు ఒకటిన్నర అంగుళాలు మాత్రమే అంగప్రవేశం జరుగుతున్నదట. అతని అంగ స్తంభనాలు ధృఢంగానే ఉంటున్నాయన్నాడు. ఇంత వరకు రతి పైపైనే జరుగుతన్నదని చెప్పాడు. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మరొక సమస్య ఏమిటంటే అతనికి స్కలనం కావటంలేదు. ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి 2-3 సార్లు మాత్రమే (అది కూడా అతనికి తెలియకుండానే) జరిగిందట. అతనికి 3-5 సంవత్సరాల మధ్య రెక్టల్ సర్జరీ జరిగిందట.

ఇతనికి వీర్యం Mazetol వాడటం వల్ల రావడంలేదా, రెక్టల్ సర్జరీ వల్లనా, లేక మానసిక కారణాల వల్లనా తెలియజేయండి.

డా॥ డి.,

ఇక్కడ మూడు సమస్యలలో ఒకటి (భార్యలో రతిభయం) తొలగిపోయి ఆమెకు రెండు వేళ్ళు తేలిగ్గా లోనికి పోతున్నాయన్నారు. రతిభయం పోయిం దన్నారు. ఇక అతనికి స్తంభనాలు బలీయంగానే ఉన్నా అంగప్రవేశం కాక పోవడానికి కారణం బహుశా వారు సరైన రతిభంగిమను, అంగప్రవేశ విధానాన్ని పాటించక పోతూండటం కావచ్చు. 'సృష్టిరహస్యం'లో నూతన వధువుతో అంగప్రవేశం సాధించడానికై వివరించిన రతి భంగిమల్ని వారికి తెలియజెప్పండి.

వారికి ఒకటిన్నర అంగుళాల వరకూ జరుగుతున్న అంగప్రవేశం నిజమైన అంగప్రవేశం కాకపోవచ్చు. అంగం యోని వరండాలోనే ఆగిపోతూ ఉండిఉంటుంది– బీజవాహికలోనికి ప్రవేశించకుండా!

ఆమె తనచేతి వేళ్ళతో యోని ద్వారాన్ని విస్తృతం చేసుకుని, అతని అంగాన్ని తనచేత్తో పట్టుకుని, యోని ద్వారం వద్ద అతని అంగశీర్షాన్ని ఉంచి, కొద్దిగా లోపలకి లాక్కోవడమూ... ఆపైన అతను కొద్ది కొద్దిగా పుష్ చేయడమూ అవసరం. ఇద్దరూ లూబ్రికెంట్లు వాడాలి. భంగిమను మీరు తెలియజేయండి (పాఠకులు **'సృష్టిరహస్యం'** లో చదవవచ్చు). ఆ సమస్య తీరుతుంది.

ఇక అతనికి స్ఖలనం కాకపోవడానికి Mazetol మాత్రలు కారణం కావు. అవి ఎపుడో నాలుగేళ్ళ క్రితం మానేసాడు కూడా కదా! ఎపిలెప్సీ మందులైన ఫెనిటాయిన్, కార్బామజపైన్ (Mazetol) మాత్రలు కొందరికి అంగస్తంభనాన్ని, కొందరికి సెక్సుకోరికల్ని (మందులు వాడుతున్నంత కాలం) తగ్గిస్తాయి. కానీ సాధారణంగా స్ఖలనాన్ని ఆలస్యం చేయవు.

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

సాధారణంగా సైకోట్రాపిక్ డ్రగ్సు, కొన్ని యాంటీ హైపర్‌టెన్సివ్ మందులు స్ఖలనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

మీ పేషెంటుకి అతని స్ఖలన సమస్య లో మానసిక కారణాలు పాత్ర వహిస్తున్నా యని మా అనుమానం. అతను అంగ ప్రవేశం సాధించేక అతని లైంగిక అనుభూతుల్లో, స్పందనల్లో అనుకూలమైన మార్పులు వస్తే బహుశా తేలిగ్గా భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలిగే అవకాశం వుంది. అవసరమయితే కొంత శిక్షణ కూడా ఇవ్వవచ్చు. (ఉదా: ఏ రకం కదలికలు, ఏ రకం ప్రేరణ అతని ఉద్రేకాన్ని పరాకాష్టవైపు తీసుకెళ్తాయో, వాటిపై మనసుని ఫోకస్ చేయడం, వైబ్రేటర్ థిరపీ వగైరా)

చిన్నతనంలో జరిగిన రెక్టల్ సర్జరీ ఏ రకమైనదో స్పష్టంగా తెలియనిదే దానిని అనుమానించలేము.

యవ్వనపు బాధలు

నా అంగం మరీ చిన్నదిగా ఉంది. ముడుచుకున్నపుడు 6 సం॥ల పిల్లవాడిలా 5 సెం.మీ. గట్టిపడినప్పుడు 11 సెం.మీ ఉంటున్నది. మరియు సన్నంగా ఉంది. నా ఫ్రెండ్స్ అంటున్నారు నీ అంగము చాలా చిన్నదిగా ఉన్నది నీవు పెళ్ళిచేసుకుంటే పనికిరావు అని. అంగము గట్టిపడక ముందే అనగా ముడుచుకొని ఉన్నప్పుడే 10 సెం.మీ. ఉండాలట. అట్లా ఉంటేనే రతికి పనికి వస్తారు లేకుంటే లేదు అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా వుంది.

నాకు కొంచెం హస్తప్రయోగం అల వాటైంది. చేతితో ప్రేరణ కలిగించినంత సేపు మాత్రమే అంగము గట్టిపడుతుంది. ప్రేరణ మానేయగానే మెత్తబడి పోవుచున్నది. మరి పెళ్లి చేసుకున్న

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

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

తరువాత కూడా ఇలాగే ఉంటుందా లేక ఎక్కువ సేపు అంగము స్తంభించి ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

నాకు పిరుదులపై వెంట్రుకలు బాగా వున్నవి ఎందుగురించి? అవి అందరికీ ఉంటాయా?

మా ఫ్రెండ్స్ పెళ్ళికి ముందు అనుభవం కావాలి అంటున్నారు కాని నాకు వాటిమీద ఇష్టం లేదు. నేను అభిసారిక మీద ఆధారపడుచున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకున్న తరువాత ఏం చేయాలో అభిసారిక నాకు ధైర్యాన్ని ఇస్తుందని ఆశిస్తూ ముగిస్తున్నాను.

– జె., సిరిసిల్ల

మనందరి మీదా ప్రతి వయసు లోనూ సమవయస్కుల ప్రభావం చాలా ఉంటుంది. టీనేజిలో అయితే మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్రెండ్స్ మెచ్చు కుంటే ఏనుగెక్కినంత ఆనందమూ, వాళ్ళు అపహాస్యం చేస్తే లోయలో పడిపోయి నంత బాధ కలుగుతూంటాయి.

మీ ఫ్రెండ్స్ 'వాళ్ళకి తెలిసీతెలీని విషయాలనీ, వాళ్ళ అభిప్రాయాలని మీ బుర్రలో ప్రవేశపెట్టి మిమ్మల్ని అపసవ్యంగా ప్రభావితం చేస్తున్నారు. అఫ్‌కోర్స్ మిమ్మల్ని పాడుచేద్దామని వారి అభిప్రాయం కాదు, కాని వాళ్ళకే తెలియదు, అంతే! ఆ అభిప్రాయాలు వాళ్ళకి కూడా సమస్యలు తెచ్చిపెట్ట గలవని వారూ గ్రహించడం క్షేమం.

అంగం సైజు ముడుచుకుని ఉన్న ప్పుడు ఎంతుందనేది ప్రధానం కాదు, దానిలో ఉండే స్పాంజిటిస్యూలు అంగా నికి బాగా ముడుచుకునే గుణాన్ని కలిగిస్తాయి. కనుక అంగం అన్ని వేళలా ఒకే సైజులో కనబడదు. ఒకో సమయం లో ఒకో కొలతతో ఉంటుంది. చల్లటి చలివేళ, చన్నీళ్ళు స్నానం చేసినప్పుడు అది దగ్గరగా ముడుచుకు పోతుంది. వాతావరణం వెచ్చగా ఉంటే కొద్దిగా పొడవుగా ఉంటుంది. లెట్రిన్‌కి కూర్చున్నప్పుడు కొద్దిగా పెద్దదిగా సాగుతూండటం సామాన్యమే!

సెక్సు కోరికలవల్ల అంగం బాగా గట్టి పడినప్పుడు మాత్రమే అది పూర్తి సైజుకి స్తంభిస్తుంది. ఆ టైంలో అది 4 నుంచి 6 అంగుళాలు (10 నుంచి 15 సెం.) సగటుసైజులో ఉంటుంది. అంతకన్నా కొంచెం చిన్నవీ, పెద్దవీ కూడా బోలెడు మందికి ఉంటాయి. అంతట్లోకి పుట్టి మునిగి పోయిందేమీ ఉండదు. కను ముక్కు తీరులాగానే అంగంసైజు, షేపుల్లో కూడా అసంఖ్యాకమైన వేరియేషన్లు న్నాయి. పనితనంలో ఏ ఒక్కటీ రెండో దానికి తీసిపోదు. ఇంతకీ **ఆ పనితనం అనేది పరికరం మీద కాకుండా దాని యజమాని నైపుణ్యం మీద ఆధారపడు తుందని** గ్రహించండి చాలు.

2. హ.ప్ర. లోనే కాదు రతిలోకూడా సెక్సు ప్రేరణ లభించినంత సేపే అంగం గట్టిగా ఉంటుంది. ఆ ప్రేరణ మానసికం కావచ్చు, శారీరకం కావచ్చు, రెండూ చెరికొంతా కావచ్చు.

మీ అంత మీరు పొందే ప్రేరణ కన్నా మరో వ్యక్తి నుంచి లభించే ప్రేరణ చాలా బలంగా ఉండి అంగాన్ని ఎక్కువ సేపు స్తంభింపచేస్తుంది. కాబట్టి ఆ విషయం గురించి యిప్పుడు ఆలోచిస్తూ కూచోకండి.

3. పిరుదులపై వచ్చే వెంట్రుకలు వంశపారంపర్యమైనవి.

4. పెళ్ళికి ముందు అనుభవం ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. పుస్తకాల అనుభవం చాలు. మిగతా అనుభవం

జీవితభాగస్వామి నుంచే పొందటం మీ ఆరోగ్యానికీ, ఆయుష్షుకీ మంచిది. ఎయిడ్సుంది జాగ్రత్త!

సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా? ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

-వి.వి., వరంగల్.

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

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

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

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

ఇక, ఫేలోపియన్ ట్యూబల్ బ్లాకుని ఆపరేషన్ ద్వారా తెరిపించే అవకాశం ఉంది. బ్లాకు అండవాహికలో ఏ స్థానంలో ఏర్పడిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో; ఏ రకం బ్లాకో, ఎంతకాలం క్రితం ఏర్పడిందో... దాన్ని బట్టి ఆపరేషన్ చేసే విధానం ఆధారపడుతుంది. తదుపరి సంతానం కలిగే అవకాశాలు కూడా బ్లాకు రకాన్ని బట్టి, స్థానాన్ని బట్టి, ఆపరేషన్ విధానాన్ని బట్టి ఆధారపడతాయి.

ఒక వేళ ఆపరేషను ఫెయిలైతే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో భర్త వీర్య కణాలతోనే గర్భం కలిగించవచ్చు.

ఆస్త్మా - కామోద్రేకం

నేను ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. రతి జరిపినప్పుడు బాగా ఆయాసం వస్తుంది. ఒకోసారి ఉక్కిరి బిక్కిరవుతాను. సాధ్యమైనంత వరకూ నా భార్యకు తెలియకుండా జాగ్రత్త పడుతున్నాను. కాని ఈ మధ్య సెక్సులో కోరిక, స్తంభనం తగ్గుతున్నవి. నాకు ఆస్త్మా తగ్గేందుకు, కామవాంఛ తగ్గకుండా ఉండేందుకు చికిత్స తెలియచేయండి.

– జె.పి.ఆర్.

ఉబ్బసం వ్యాధికి చికిత్స మీరు అందులో నిపుణులైన వైద్యులతో చేయించుకోండి. అభిసారిక ప్రచురణ అయిన యోగచికిత్సలో ప్రచురించిన యోగాసనాలు (ఆస్త్మాకు సంబంధించినవి) వేయండి. రోగ లక్షణాల నుంచి త్వరగా విముక్తి కలుగుతుంది.

ఆస్త్మావల్ల కామవాంఛ తగ్గుతుందనటానికి ఆధారాల్లేవు. మీలో సెక్సు కోరికలు, అంగస్తంభనమూ తగ్గడానికి వ్యాధికన్నా యితర కారణాలే ఎక్కువ – రతి సమయంలో మీకు కలుగుతున్న ఆయాసం. ఉక్కిరిబిక్కిరి, యాతనవల్ల రతిపట్ల విముఖత, భయం కలగటం వంటివి.

భార్య నుంచి దాపరికం ఎందుకు? మీకు ఆస్త్మా అంటే ఆమె పారిపోతారా, అసహ్యించుకుంటారా ఏమి? మీతో పాటు మీ మంచీ చెడ్డా రెండూ ఆమె భరించాలి. (అలాగే మీరూను). ఆమె నుంచి మీ వ్యాధిని దాచిపెట్టారంటే రతి సమయంలో మీ ఆయాసాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి కదా! అది సాధ్యం కాదు. పైగా మీ మనసంతా దానిమీదే ఉంటే అంగస్తంభనం గట్టిగా ఎలా జరుగుతుంది? రహస్యపు బ్రతుకు బతుకుతున్న దొంగలా మీకున్నూ మొత్తం వ్యవహారం మీదే విరక్తి పుడుతుంది. అదీ ముఖ్య కారణమే.

కనుక మీ మనసుమీద పడ్డ బరువుని ముందు దించేసుకోండి. మీ భార్య అర్థం చేసుకుని సహకరించగలరు.

ఆస్త్మా కొన్ని కాలాల్లో, వేళల్లో, మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక తేలిగ్గా ఉన్న వేళల్లో రతిలో పాల్గొనండి. మీరు కదలికలు ఎక్కువ చేయాల్సిన విధానాలు కాకుండా ఆమె ఎక్కువ పాత్రవహించాల్సిన రతి భంగిమలు (ఉదా:ఉపరతి) పాటించండి.

మందుల వల్ల వెంటనే రిలీఫ్ కనిపిస్తున్న పక్షంలో ఆ మందు ఎఫెక్టు ఎంతసేపు ఉంటుందో గమనించి రతికి అంతసేపు ముందు మాత్ర వేసుకోండి. ఈ చర్యలు మీ సమస్యను చాలామటుక్కి తీరుస్తాయి. ✤

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

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

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