ISSN 0979-9789

అభిసారిక

సెక్సు విజ్ఞానం, ఆరోగ్యం ... ప్రతి ఒక్కరికీ !

మే 2016 రు. 12

www.abhisarika.in

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

అభిసారిక

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

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 05
మే 2016

మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

శుచి భూషయతి శ్రుతం వపుః
ప్రశమ స్తస్య భవ త్యలంక్రియా!
ప్రశయాభరణం పరాక్రమః
స సమాపాదిత సిద్ధిభూషణః

శాస్త్ర జ్ఞానమే మనిషికి అలంకారం. శాస్త్రజ్ఞానానికి శాంతియే ఆభరణం. జ్ఞాని, శాంతుడు అయిన వానికి పరాక్రమం శోభనిస్తుంది.

వీటన్నీటికి నీతి తోడవుతే అది మహోన్నతమే!

ఈ సంచికలో...

❖ I.U.I అంటే ఏమిటి? 5
❖ గర్భస్రావాలు కాకుండా ఏం చెయ్యాలి? 7
❖ రెట్టింపు ఆనందంకోసం ఇలా ట్రై చేయండి! 12
❖ బీజాల్ని ఇలా పరీక్షించుకోవాలి 13
❖ షుగర్‌వల్ల కలిగే మూత్ర, సెక్సు సమస్యలు 14
❖ మీ మానసిక రసాయనాల్ని అదుపు చేయండి 17
❖ మూత్రం ఆపుకోలేకపోతున్నారా? 19
❖ లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్ - క్రాంతికార్ 23
❖ విచారాన్ని పారద్రోలండి...! - క్రాంతికార్ 26
❖ సమస్యాపరిష్కార శక్తిని పెంపొందించండి! - క్రాంతికార్ 27
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 30
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 31-42

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

Online లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 **"Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502)** లో చెల్లించవచ్చు. **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

I.U.I అంటే ఏమిటి?

మామూలుగా పురుషుడి శిశ్నం **(Penis)** స్త్రీ బీజవాహిక **(Vagina)** లోపలికి వీర్యకణాలను విడిచి పెడుతుంది. అక్కడి నుంచి అవి ఈదుకుంటూ గర్భాశయ కంఠం **(Cervix)** లోపలికీ, అక్కణ్ణుంచి గర్భాశయం గుండా గొట్టాలలోకి ప్రయాణిస్తాయి. ఏ కారణం వల్లనైనా వాటికి ఆ శక్తి లోపిస్తే వీర్యకణాలను డైరక్టుగా ట్యూబుల వద్దకు చేర్చడమే **IUI** లో జరిగే పని.

IUI కి పూర్తి పేరు **Intra Uterine Insemination** (గర్భాశయాంతర వీర్యారోపణం). అంటే గర్భాశయం లోపలి కంటా ట్యూబులకి సమీపంగా వీర్యకణాలని ప్రత్యేక పరికరం సహాయంతో ప్రవేశపెట్టడమన్న మాట! ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన, సులువైన అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నిక్‌గా **IUI** ని వర్ణించవచ్చు.

ఈ విధానంలో ఫలదీకరణ టెస్ట్‌ట్యూబులో జరిపించడం లాంటిదేమీ ఉండదు. వీర్యం కూడా భర్తదే ఉపయోగించబడుతుంది. ఎటొచ్చీ కణాలు ప్రయాణించాల్సిన దూరం తగ్గిస్తాము.

ఎవరు అర్హులు?

అందరికీ ఈ చికిత్స పనికిరాదు. స్త్రీకి అండవాహికలు తెరుచుకుని, ఏ ఆటంకమూ లేకుండా ఉండాలి. అండస్రావానికి తగ్గ యంత్రాంగం ఉండాలి. సంతానం కలగక పోవడానికి సంబంధించి ఇతర సమస్యలు ఉండకూడదు. పురుషుడి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, ఆకృతి, కదలిక బాగుండాలి. **ఇవి ప్రధానమైన అర్హతలు.**

కొందరికి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, కదలిక, రూపు అన్నీ బాగున్నా, లేబరేటరీ రిపోర్టులో అన్నీ బాగున్నట్టే తేలినా, అవి భార్య శరీరంలో కొచ్చేసరికి నిర్వీర్యమవుతాయి. గర్భాశయకంఠ ద్రవాలు ఈ వీర్యకణాలను తిరస్కరించి కదలకుండా చేసేస్తాయి.

ఇట్లా గర్భసంచీకి, వీర్యకణాలకీ మధ్య కొందరు దంపతుల్లో ఏర్పడే 'వైరుధ్యాన్ని' Sperm-Cervical Mucus incompatibility అంటాం. ఇలాంటి దంపతులకి IUI ఉత్తమ పరిష్కారం చూపిస్తుంది.

వీర్యకణాల కౌంటు, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీలలో లోపం ఏర్పడినా IUI ప్రయోగించవచ్చు. కాని ఫలితాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి.

స్తంభన వైఫల్యం గల పురుషుల నుంచీ, వీర్యం ఉత్పత్తి అయ్యి కూడా బయటికి రాని వ్యక్తుల నుంచీ వైబ్రేటర్ వంటి పరికరాలతో వీర్యం సేకరించి IUI చేయవచ్చు.

దీని ఫలితాలు బాగుంటాయి.

కొందరు స్త్రీలలో ఎండోమెట్రియోసిన్ ఉంటుంది. అది అతి స్వల్ప స్థాయిలో ఉంటే IUI హెల్ప్ చేస్తుంది.

పద్ధతి

IUI చేసే ముందు స్త్రీకి ఔషధాలు ఇచ్చి అండోత్పత్తి కలిగిస్తారు. అండకోశాలను హార్మోనులతో జాగ్రత్తగా, ప్రత్యేక నియంత్రణతో ఉత్తేజపరుస్తూ సుమారు 3 అండాలు ఏకకాలంలో విడుదలయ్యేలా హార్మోను చికిత్స (Controlled Ovarian Hyperstimulation) చేస్తారు. అండాభివృద్ధి సరిగా జరుగుతున్నదీ, లేనిదీ స్కానింగ్ ద్వారా పరీక్షిస్తుంటారు. లేదా మూత్ర పరీక్షల ద్వారా కూడా అండం విడుదలని తెలుసుకోవచ్చు. అలాగైనా చేస్తారు.

సాధారణంగా అండాభివృద్ధి నిమిత్తం చేసే స్కానింగ్ పరీక్షకై వెజైనల్ ప్రోబ్ వాడతారు. సుమారు 2 వేళ్ళ దళసరికి మించని ఈ పరికరం స్త్రీ బీజవాహికలోకి తేలిగ్గా ప్రవేశిస్తుంది. మామూలు స్కానింగ్ మాదిరిగా పరీక్ష సమయానికి మూత్రాశయం నీటితో నిండిపోవలసిన పని లేదు.

అండం పెరిగే సంచి (ఫాలికిల్) సుమారు 18-26 మి॥మి॥ కి చేరిందంటే అండం విడుదలకి తగిన సైజుకి చేరిందన్నమాట! ఈ టైంలో కోరియానిక్ గొనాడోట్రాపిన్ ఇంజెక్షను యిస్తారు.

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

మరో 36-48 గంటల్లో అండం విడుదల జరుగుతుంది. ఇంచుమించు అదే సమయానికి ఇన్‌సెమినేషన్ (వీర్యం ఎక్కించడం) చేస్తారు.

ఒక్కొక్కరిలో బహిష్టయిన 3వ నాడు తొలిస్కాన్ చేసినప్పటికే వారిలో అండ ఫలాల (ఫాలికిల్స్) సైజు 10 మి.మీ వరకూ ఉంటుంది. అలాంటి వారికి ఆ నెల మందులివ్వటం మంచిది కాదు. కనుక మరుసటి నెలకి చికిత్స వాయిదా వేస్తారు.

ఒక్కొక్కరికి స్టాండర్డ్ డోస్‌లో మందులిస్తే ఏమీ ఫలితముండదు. అండకోశాలు తగినంతగా స్పందించవు. ఇక ఆమెకి ఆ నెలకి వైద్యం ఆపుచేసి మరుసటి నెల మళ్ళీ ఎక్కువ డోసులో ప్రారంభిస్తారు. ఇలా కాలం గడిచిపోతూండటం, అయినా గర్భం రాకపోవడం కొందరికి నిరాశ కలిగిస్తుంది. కాని తప్పదు. చికిత్స వల్ల కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలు పుట్టకూడదు కదా!

అండోత్పత్తి

ఇందాక చెప్పినట్టు అండఫలం ఒక సైజుకి ఎదిగేక HCG ఇంజెక్షనిస్తారు. ఇచ్చిన 36-48 గంటలలో అండం విడుదలవుతుంది. కొందరికి ఆ సమయంలో చిన్నగా కడుపులో నొప్పి/పోటు వస్తుంది. దాన్నిబట్టి అండం విడుదలైన సంగతి తేలిగ్గా గ్రహించవచ్చు.

వీర్యం సేకరణ

సుమారు ఈ సమయానికి దగ్గర చేసి భర్త నుంచి హాస్పిటల్లో వీర్యం సేకరిస్తారు. బయట సేకరించినా ఫర్వాలేదు కాని వీర్యం సేకరించిన అరగంటలోపు హాస్పిటల్‌కి తీసుకురావాలి.

ఆ వీర్యాన్ని ప్రత్యేక పోషక ద్రావణా

లతో కడిగి శుభ్రం చేసి, శ్రేష్ఠమైన, చురుకైన వీర్యకణాలను వేరు చేస్తారు. వాటిలో సుమారు 5-30 మిలియన్లు/ml కణాలతో ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తారు.

ఇన్‌సెమినేషన్ నిమిత్తం వాడే పరికరం ఒక సిరెంజి చివర తగిలించిన సన్నటి ట్యూబులా ఉంటుంది. దీని సహాయంతో ట్యూబులు గర్భాశయంతో కలిసే చోట వీర్యాన్ని విడిచిపెడతారు.

మర్నాడు కూడ ఇదేవిధంగా ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తారు. ఇక ఈ నెల కింతే! గర్భం వస్తే సరేసరి. రానిచో మరుసటి నెల మళ్ళీ ఇదేవిధంగా చేయాల్సి ఉంటుంది.

అనుభవం లేని వారి చేతిలో ఇన్‌సెమినేషన్ జరిగితే గర్భాశయానికి వెంటనే ఇన్ఫెక్షన్ సోకుతుంది. కొండొకచో శాశ్వతంగా వంధ్యత్వం సోకవచ్చు కూడా! జాగ్రత్త.

సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

IUI కి ప్రయత్నించదలచిన నెలలో సెక్సులో పాల్గొనకూడదా అని అడుగుతారు కొందరు. అలాంటి అడ్డంకులేమీ లేవు. ఇన్‌సెమినేషన్‌కి 2 రోజుల ముందు దాకా అంటే సుమారు 11వ రోజు దాకా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. ఇన్‌సెమినేషన్లు రెండూ అయిపోయేక, మామూలుగా దంపతులు కలుసుకోవచ్చు.

సరే, ఇన్‌సెమినేషన్ జరిగింది! గర్భం వచ్చినట్టు ఎన్నాళ్ళకి తెలుస్తుంది?

బహిష్టు రావలసిన తేదీ దాటిపోయి 5 రోజులు గడిచిపోతే..... ప్రెగ్నెన్సీ టెస్టు చేయించుకోవాలి.

నూటికి 25 మందిలో తొలిగర్భాలు ఎబార్షనయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఆందోళన పడకూడదు. అలా జరగకుండా డాక్టరు సాధ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారనుకోండి. పేషెంటు తన వంతుగా బలవర్ధకాహారం తీసుకోవడం, డాక్టరిచ్చిన మందులు శ్రద్ధగా వాడటం ముఖ్యం.

ఎంత గ్యారంటీ?

వైద్యశాస్త్రం గ్యారంటీలు ఇవ్వదు. విజయావకాశం ఎంతుందో చెపుతుంది. IUI లో 35% వరకూ సక్సెస్ రేటు ఉంటుంది. స్త్రీ వయసు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే ఈ పద్ధతి అంత సక్సెసయ్యే అవకాశాలు, విజయావకాశాలు అంత తక్కువగా ఉంటాయి.

నెలనెలా అవసరమా?

IUI వల్ల ఒక్క నెలలోనే గర్భం రాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు క్రమం తప్పకుండా ప్రతి నెలా వైద్యం చేయించుకోవాలా అనే ప్రశ్న పుడుతుంది. అలా చేయించుకోవడం ఆర్థికంగానూ, ఇతరత్రా కూడా కష్టం కావచ్చు కూడా! అయితే IUIలో ఆ బాధ లేదు. ప్రతి నెలా చికిత్సకి రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. నిజానికి నెల విడిచి నెల వస్తూంటే మంచిది కూడా!

మానసిక ఒత్తిడి

పిల్లలు లేకపోవడం ఎంతటి వారికైనా బలమైన మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. పురుషుడి వీర్యంలో కణాల బలం చాలనందున IUI చేస్తే, తనదే లోపమైనందుకు భర్త ఫీలవుతాడు. భార్యది లోపముంటే ఆమె ఫీలవుతుంది.

ఒకరిది లోపమని తెలిస్తే రెండవ వారు వీరిని నిందించడం, తప్పుపట్టడం కూడా సామాన్యం. నిజానికివి హర్షించే పరిణామాలు కావు.

ఇవి ఇలా ఉండగా, సహజసిద్ధంగా కోర్కె పుట్టినప్పుడు కాకుండా డాక్టరిచ్చిన 'టైంటేబుల్' ప్రకారం సెక్సులో పాల్గొనడం, అడిగినపుడల్లా వీర్యం ఇవ్వడం, హాస్పిటల్లోవల (వరాయిచోట, పట్టపగలు) వీర్యం సేకరించాల్సి రావటం... లాంటివి చాలా మందికి ఇబ్బంది, చిరాకు, అసహనం, పరిస్థితులకి బానిసైపోయిన బాధ కలగజేస్తాయి.

ఈ ఫీలింగ్స్ ఎంత సహజమో, వాటిని భాగస్వామితో పంచుకుని ఒకరినొకరు సపోర్టు చేసుకుంటూ ఉపశమనం పొందడం కూడా అంత ముఖ్యం. ★

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.

గర్భస్రావాలు ఎందుకు అవుతాయి? కాకుండా ఏం చేయాలి?

గర్భస్రావాలు – కారణాలు

చాలా మందికి మొదటి గర్భిణీలో గర్భస్రావం జరిగిపోవటం వింటూ ఉంటాం. కొంతమందికి చాలా పరీక్షలు చేయించు కుని ఎన్నో మందులు వాడిన తర్వాత గర్భిణీ వస్తుంది. ఆ ఆనందం ఇంకా పూర్తిగా అనుభవంలోకి రాకుండానే గర్భస్రావం జరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఎందుకని?

30 శాతం గర్భిణీ స్త్రీలలో గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. మాకు తెలిసిన ఒక ఆవిడ తల్లి కావటమే తన జీవిత ధ్యేయంగా పెట్టుకుంది. ఆవిడకి ప్రతీసారి 3 నెలలలోపే గర్భస్రావం అయిపోతూ ఉండేది. ఈవిడ అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకునేది. నెలతప్పిన దగ్గర నుండి, హాస్పటల్లో అడ్మిట్ అవుతూండేది. డాక్టర్లు అన్ని రకాల మందులతోను గర్భిణీ కాపాడడానికి శతవిధాల ప్రయత్నాలు చేసేవారు. ఏం చేసినా మూడోనెల నిండ కుండానే గర్భస్రావం అయిపోయేది. 16 సార్లు ఈ నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై ఇక భరించే ఓపిక లేక ఆవిడ నిస్పృహతో పిల్లలు పుట్టకుండా కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ బ్రతిమాలి చేయించుకుంది.

ఈ గర్భస్రావాలకి కారణాలు ఏమిటి? అసలు గర్భస్రావం అంటే ఏమిటి?

గర్భోత్పత్తి జరిగిన తర్వాత గర్భం పూర్తిగా పెరిగి, పిండం స్వతంత్రంగా జీవించగల స్థితికి రాకుండానే గర్భ విచ్ఛిత్తి జరగటాన్ని "గర్భస్రావం" అంటారు.

మాతృత్వం కోసం తహతహలాడని స్త్రీలు అరుదు. ఈ గర్భస్రావం వలన వారు మానసికంగా కృంగిపోయి మనో వైకల్యానికి గురవటం కూడా సంభవిస్తూం టుంది.

మొదటి మూడు నెలల్లో గర్భస్రావం కావటానికి కారణాలు ఒక రకం.

- పిండం గర్భసంచీ లోపలే చనిపోవటం
- పిండానికి వచ్చే జబ్బులు
- సరియైన పోషణ లేక పిండం లోపలే హరించి పోవటం
- పిండోత్పత్తిలో లోపాలు
- క్రోమోజోముల దోషాలు
- తండ్రి వీర్యకణాల్లో గాని, తల్లి అండంలో గాని లోపాలు
- పిండం చుట్టూ ఉండే పొరలు సరిగ్గా ఏర్పడక పోవటం
- బొడ్డు తాడు, మాయ సరిగ్గా ఏర్పడక పోవటం

ఇలాంటి కారణాలవల్ల 6 లేక 8 వారాల లోపలే గర్భస్రావం జరిగిపోతూ ఉంటుంది. దగ్గర సంబంధాలు, మేనరికాలు, ఇలాంటి వివాహాల్లో ఈ రకమైన గర్భస్రావాలు ఎక్కువ.

పిండం గర్భకోశంలో ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానంలో గర్భకోశపు గోడకి అంటుకుని పెరగాలి - అలా కాకుండా, కూడనిచోట అంటుకోవడం వలన గూడా రక్తస్రావం అయి గర్భ విచ్ఛిన్నం జరుగుతుంది.

మూడు నెలలలోపల తల్లి కొన్ని రకాలైన జబ్బులకి లోను కాకూడదు. ఉదాహరణకి, వైరల్ ఫీవర్, తీవ్రంగా జ్వరం రావటం, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు-

అలాగే కొంతమంది స్త్రీలు సొంత వైద్యం చేసుకోవటం అలవాటై కొన్ని వాడ

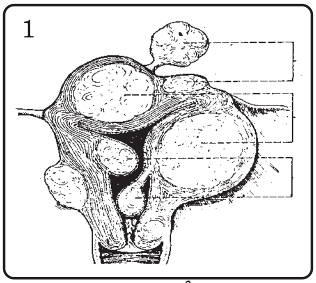
కూడని మందులు మొదటి మూడు నెలల్లో వాడటం వలన కూడా గర్భస్రావం జరుగుతుంది. అందుకే వైద్య సలహా... ముఖ్యంగా గైనకాలజిస్ట్ సలహా తీసుకోకుండా గర్భిణీ స్త్రీ ఏ మందు పడితే అది తీసుకోకూడదు. అంటురోగులకి దగ్గరగా మసలటం వలన ఆ అంటు రోగాలు సోకి గర్భస్రావం జరగవచ్చు.

తల్లి వయసు 20 నుండి 28 సంవత్సరాల లోపునే మొదటి ప్రసవం అయిపోతే పిండోత్పత్తి సరిగ్గా జరుగుతుంది. వయసు ముదిరిన కొలదీ పిండంలో కణ విభజన సరిగ్గా జరగక గర్భస్రావం అవుతూ ఉంటుంది.

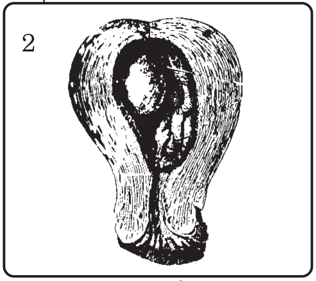
పిండంలో ఉండే కణాలలో కణ విభజన చాలా త్వరితగతిని జరుగుతూ ఉంటుంది. దీనికి ఫోలిక్ ఏసిడ్, ప్రొటీన్లు, విటమిను - B_{12} చాలా అవసరం. ఇవి తక్కువైతే కూడా గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. అందుకే ఆర్థికంగా వెనుకబడిన స్త్రీలలోనూ, అధిక సంతానం గల స్త్రీలల్లోనూ ఈ పోషక పదార్థాలు సరిగ్గా అందక ఎక్కువ శాతం గర్భస్రావం అవుతూ ఉంటుంది.

పిండానికి తల్లికీ మధ్య సంబంధం మావి ద్వారా ఏర్పడుతుంది. మావి ద్వారా తల్లి నుండి బిడ్డకు - ప్రాణ వాయువు, పోషక పదార్థాలు అందుతూ ఉంటాయి. తల్లికి గుండె జబ్బుకాని, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికాని, మూత్రపిండాల వ్యాధివల్ల రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం జరిగితే గాని, బిడ్డకు ప్రాణ వాయువు సరిగ్గా అందక పోవచ్చు. లేదా మావి (ప్లాసెంటా) లో రక్తప్రసరణ సరిగా లేక కొంతభాగం నిర్జీవమై పోతూ ఉంటుంది. లేదా అధిక రక్తపోటు వలన రక్తనాళాలు పగిలి గర్భాశయపు గోడకు, మావికి మధ్యన రక్తం గడ్డ కట్టి మావి గర్భకోశం నుండి వేరు

గర్భస్రావాలు కలిగించే కొన్ని పరిస్థితులు

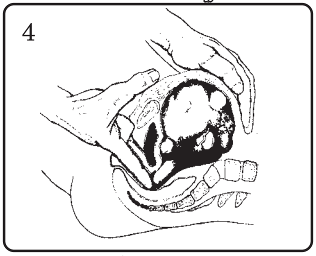


గర్భాశయం పైనా, లోపలా కంతులు

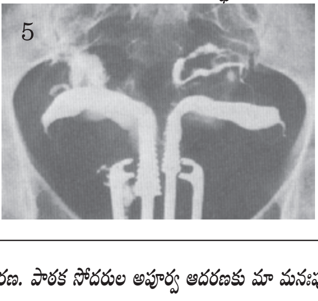


గర్భాశయం లోపల కంతి

రెండుగా చీలిన గర్భసంచి



కంతులతో కూడిన గర్భసంచి



చేయబడుతుంది. దాని వలన గర్భస్రావం జరిగిపోతుంది. రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా లేక, లేదా అనీమీయా- అంటే రక్తలేమి ఉన్నప్పుడు మాయ గర్భాశయంలో చాలా మీదికి వ్యాపించి గర్భకోశ ద్వారం వరకూ చేరుకుని అడపాదడపా రక్తస్రావం జరిగి గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది.

ప్రొజెస్టిరాన్ అనే హార్మోను గర్భం నిలవటానికి అవసరం. ఇది సమంగా సరియైనంత రాశిలో తల్లి శరీరంలో ఉత్పత్తి కాకపోవటం వల్ల కూడా గర్భస్రావం తరుచూ జరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లి గర్భకోశంలో కొన్ని లోపాలు ఉండటం వలన - గర్భస్రావం అయిపోతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి-

1. కంతులు

కొంతమందికి గర్భకోశంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ అనే కంతులు ఉంటాయి. వీటి వలన గర్భసంచీ మరీ ఎక్కువగా కంట్రాక్ట్ అవటం వలన పిండం బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. (చిత్రపటం చూడండి)

2. గర్భకోశపు ఆకారంలో వికారాలు

కొంతమందిలో గర్భకోశం ఊర్ధ్వ భాగం పూర్తిగాకాని, అసంపూర్తిగాకాని - రెండుగా చీలి ఉంటుంది - దీనిని బైకార్నుయేట్ యూటిరస్ అంటారు (పటం 3). దీనివల్ల 3 నెలల తర్వాత గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి గర్భకోశపు ఒక సగం పూర్తిగా డెవలప్ అయి రెండో భాగం పెరగకుండా ఉండిపోతుంది. దీనిని Rudimentary Horn అంటారు. దీని వలన కూడా గర్భస్రావం జరగటం కాని లేదా గర్భకోశం విచ్చి పోవటం వలన తల్లి ప్రాణానికి ప్రమాదం వాటిల్లటం కాని జరుగుతూ ఉంటుంది.

3. కొంతమందిలో గర్భకోశం సరియైన

స్థానంలో ఉండకుండా, బాగా వెనక్కి వాలి ఉంటుంది. ఇందువలన గర్భం పెరుగుతున్నప్పుడు పెల్విస్‌లో స్థలం చాలక 10-14 వారాల లోపల గర్భస్రావం జరుగుతుంది.

4. పిండోత్పత్తి అయిన వెంటనే స్త్రీ శరీరంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. కొన్ని హార్మోనులు చాలా ఎక్కువ ప్రమాణంలో ఉత్పత్తి అయి, గర్భకోశపు పొరలలో మార్పులు కలిగి పిండం పెరుగుదలకి అవకాశం కలుగుతుంది. కొంతమంది స్త్రీలలో ఈ కావలసిన హార్మోనులు సరిగా ఉత్పత్తి కాకపోవటంవలన గర్భస్రావం జరిగిపోతుంది.

5. తీవ్రంగా భయపడటం - విపరీతమైన కోపానికి లోనుకావటం, నరాల బలహీనత, అతిగా emotions కి లోనుకావటం వలన, గర్భసంచీ విపరీతంగా సంకోచించటం వలన గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రశాంత వాతావరణంలో మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాకుండా కాలంగడపాలి.

6. గర్భసంచీ ఎక్కువగా సాగదీయబడటం వలన కూడా గర్భ స్రావం జరుగుతుంది. కవలలు, ఉమ్మనీరు బాగా ఎక్కువగా ఉండటం (hydramnios)- ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గర్భసంచీ కండరాలు ఎక్కువగా సాగి లోపలి ఒత్తిడికి తట్టుకోలేక గర్భస్రావం జరుగుతుంది. అంచేత గర్భిణీ స్త్రీలు ఇలాంటి ప్రమాద పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు మంచంమీద పడుకునే కాలం గడపాలి.

7. గర్భ సంచీకి చాలా విచిత్రమైన లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది సాధారణంగా తొమ్మిది నెలలు నిండే దాకా సాగుతూ ఉంటుంది. గర్భసంచీ ద్వారం గట్టిగా

ముత్యాల గర్భిణీ

మూసుకొని ఉంటుంది. ప్రసవ సమయంలో గర్భసంచీ కండరాలు సంకోచిస్తాయి. గర్భకోశపు ద్వారం దానంతట అదే తెరుచుకొని బిడ్డ బయటకు వస్తుంది.

ఈ గర్భసంచీ ద్వారం చుట్టూ వలయాకారపు కండరాలు ఉంటాయి. కాని, కొంతమందిలో ఈ వలయాకారపు కండరాలలో పటుత్వం ఉండదు. 4-5 నెలల్లోనే కండరాలు సడలిపోయి ద్వారం తెరుచుకొని పోయి గర్భస్రావం అయిపోతుంది. దీనిని ఇన్‌కాంపిటెంట్ ఆస్ (Incompetent os) అంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళకు గర్భసంచి ద్వారానికి కుట్టు వేసి, నెలలు నిండాక ఈ కుట్టు తీసి వేయాలి. అప్పుడు చక్కగా ప్రసవం జరుగుతుంది.

ముత్యాల గర్భిణీ

పేరుకు చాలా ముద్దుగా ఉంది కదూ! కాని యిది చాలా ప్రమాదకరమైన గర్భిణీ. ఇందులో మాయకి రక్త సరఫరా సరిగా లేక అది చిన్న చిన్న నీటి బుడగలుగా మారి ద్రాక్షగుత్తుల మాదిరిగా మారి పోతుంది. అప్పుడూ అప్పుడూ ఈ బుడగలు గర్భసంచి లోంచి బయట పడినప్పుడు చిన్న చిన్న లేదా పెద్ద పెద్ద ముత్యాల్లా కనబడతాయి అందుకే. "ముత్యాలగర్భిణీ" అనే పేరు వచ్చింది. గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు రక్తం ఎక్కువగా పోయి తల్లి ప్రాణానికి ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. ఇది కాన్సర్‌గా కూడా మారవచ్చు. దీనికి తగిన ట్రీట్‌మెంటు తీసికోవడం వలన కేన్సరు కింద మారకుండా నిరోధించ వచ్చు.

బొడ్డుతాడు - పీట ముడులు

బొడ్డుతాడు ద్వారా - మావి నుండి బిడ్డకు రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. అయితే ఈ బొడ్డుతాడు పీట ముడులు పడటం, బిగుతుగా మెలికలు తిరగటం వలన, బొడ్డు తాడులో రక్తనాళాలు సరిగా ఏర్పడక పోవటం వలన కూడా బిడ్డకి రక్తం అందక గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లి జబ్బులు - బిడ్డ పాట్లు

తల్లికి శ్వాసకోశ సంబంధమైన జబ్బులు-గుండె జబ్బు, రక్తలేమి (అనీమియా), టి.బి., తల్లి ప్రేగుల్లో కొంకి పురుగులు ఉండి రక్తం పీల్చేయటం వలన ... ఇలా రకరకాల కారణాల వలన తల్లి నుండి మాయ ద్వారా బిడ్డకి చేరవలసిన ప్రాణవాయువు, ఆహార పదార్థాలు సరిగా అందక గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లికి సుఖవ్యాధులు - బిడ్డకు కష్ట నిష్ఠూరాలు

సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధులు వలన తల్లి బాధ పడుతుంటే - 3 నెలలు దాటేక గర్భస్రావం అయిపోతూ ఉంటుంది. ఒకవేళ బిడ్డని ప్రసవించినా, అవకరాలుండవచ్చు.

కులగోత్రాలు - బ్లడ్ గ్రూపులు

కులం, గోత్రం, జాతకాలు సరిపోయాయా లేదా అని కాదు ముఖ్యం.

వీటన్నిటికంటె ముఖ్యమైనవి రక్తంలోని గ్రూపులు. మనిషి రక్తంలో Rh అనే ఒక గ్రూపు ప్రకారం మొత్తం మానవాళిని Rh+ve మరియు Rh-ve క్రింద మనం విభజించవచ్చు. ఇందులో తండ్రి Rh-ve అయితే ఏ ప్రమాదమూ లేదు. తండ్రి, తల్లీ కూడా Rh+ve గ్రూపుకి చెందిన వారయితే ఏ ప్రమాదమూ లేదు. కాని తల్లి Rh-ve గ్రూపు, తండ్రి Rh+ve గ్రూపుకి చెందిన వారైతేనో! అదిగో అక్కడే వస్తుంది చుక్కెదురు - చిక్కులూను.

తల్లిరక్తంలో Rh యాంటీబాడీలు తయారయి బిడ్డలోని రక్తంలోని ప్రవహించి బిడ్డ రక్త కణాలను నాశనం చేస్తాయి. అందువలన గర్భస్రావం జరుగుతుంది. లేదాపుట్టిన బిడ్డ తీవ్రమైన పచ్చకామెర్లు మొదలైన వాటితో బాధ పడుతుంది.

తల్లికి జబ్బు - బిడ్డకి ముప్పు

మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలలో జ్వరం తీవ్రత బాగా హెచ్చుస్థాయి చేరినప్పుడు - పిండం తట్టుకోలేకపోయి కూడా గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. మశూచి, ఆటలమ్మ, వేపపువ్వు - మిగతా అనేక రకాల వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వలన కూడా గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది.

అందుకే తల్లి - గర్భిణిస్త్రీ - అంటు రోగాలకి దూరంగా శుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో తొమ్మిది నెలలూ గడపాలి.

వినాళ గ్రంథులు - విపరీత పరిణామాలు

థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ, అడ్రినల్, పాంక్రియాస్ వంటి మిగతా వినాళ గ్రంథులు కూడా విపరీతంగా ప్రవర్తించడం వల్ల - అంటే సరియైన పాళ్ళల్లో హార్మోనులను విడుదల చేయకుండా బాగా ఎక్కువగా కాని, బాగా తక్కువగా కాని హార్మోనులను స్రవించటం వలన అబార్షను జరుగవచ్చు.

కొంతమందిలో ఏ కారణం లేకుండానే పిండం చుట్టూ ఉండే ఉమ్మనీటి సంచీ చిట్లటం వలన ఉమ్మనీరు పోవటం వలన కూడా గర్భస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లి మానసిక స్థితికీ గర్భస్రావానికీ కూడా చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది.

ఆత్మ విశ్వాసం బాగా ఉండే స్త్రీలలో గర్భస్రావం జరగటం అరుదు. అంటే వీళ్ళ ఆలోచనల వలన హైపోథలమస్ - పిట్యూటరీ - బాగా పనిచేసి గర్భం నిలవటాన్కి కావలసిన హార్మోనులు విడుదల చేయటం మిగతా శరీర భాగాలన్నీ కూడా చక్కగా పనిచేసేటట్లు చేయడం ద్వారా తొమ్మిది నెలలు సాఫీగా జరిగి ప్రసవం కూడా సులువుగా జరుగుతుంది.

తరుచు గర్భసావ్రం జరిగే స్త్రీలు - గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు లైంగిక క్రియలో పాల్గొనవచ్చా?

పిండోత్పత్తి జరిగాక మొదటి మూడు నెలలూ చాలా delicate పీరియడ్. ఈ సమయంలో తరుచుగా లైంగిక క్రియలో పాల్గొనటం మంచిది కాదు. అందులోనూ తరుచు గర్భస్రావాలు జరిగే స్త్రీలు మొదటి మూడు నెలల్లో లైంగిక క్రియలో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది.

ఎన్ని ప్రమాదాలు ఉన్నా, ఎన్ని కష్టాలు ఉన్నా, Complications ఉన్నా will power, ఆత్మ విశ్వాసం, పట్టుదల ఉన్న స్త్రీలు అన్నింటినీ నెగ్గుకుంటూ వచ్చి సుఖ ప్రసవం అయి విజయాన్ని సాధించగలరు. అన్నింటికీ మన మనసే ముఖ్యం. ★

రెట్టింపు ఆనందం కోసం ఇలా ట్రై చెయ్యండి!

సెక్సు విషయానికొస్తే -

భార్యాభర్తల్లో ఎవరు కింద, ఎవరు పైన, ఎవరు వెనుక, ఎవరు ముందు?....

పడగ్గదిలోనేనా, డాబా మీదానా?....

యివేమీ ముఖ్యం కాదు - ఆ సమయాన్ని, ఆ కార్యాన్ని మనసు తీరా ఆనందించడమే ముఖ్యం. అయితే కాస్త వెరయిటీ లేకపోతే ఎలా?

అందుకే ప్రపంచమంతా అనుసరించే సాధారణ రతి విధానాన్ని పక్కనబెట్టి మసాలా ఎఫెక్టు తీసుకొచ్చే మార్పులు కొన్ని చెబుతాం! పాటించుకుంటే "యిన్నాళ్ళు యింత ఆనందం పొందకుండా ఎలా ఉన్నాం?" అని ఆశ్చర్యపోవడం మీ వంతు!

విధానం

మంచం మధ్యలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరి ఎదురుగా ఒకరు కూర్చోండి. మీ భార్య మీకు దగ్గరగా జరుగుతూ మీ నడుం చుట్టూ తన కాళ్ళను పెనవేసుకుంటూ మీ తొడల మీదకి జరిగి కూర్చోవాలి. మీరు కాళ్ళు నిటారుగా చాపుకుని కూర్చోవచ్చు, లేదా మోకాలు కొద్దిగా మడిచి పైకెత్తవచ్చు. మీ సౌకర్యం చూసుకోండి.

మీ భార్య యిప్పుడు తన కుడి చేతిని మీ మెడచుట్టూ వెయ్యాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేతిని మీ వెన్ను అట్టడుగు భాగంలో వెయ్యాలి. మీరు కూడా మీ భార్యని అదే విధంగా పట్టుకోండి. ఈ పొజిషనులో కొద్ది కొద్దిగా సర్దుకుంటూ మీ భార్య మీ అంగాన్ని చేతపట్టుకొని తన బీజవాహికలో ప్రవేశ పెట్టుకోవాలి. తదుపరి యిద్దరూ ఒకరినొకరు ముద్దుపెట్టుకుంటూ, వీపుల్ని రుద్దుతూ, ఏకకాలంలో నెమ్మదిగా ఊగుతూండగా మీ భార్య భావప్రాప్తికి చేరుకోవాలి. (మీరూ భావప్రాప్తి పొందవచ్చు కాని ఇటుపైన మేం చెప్పే విధానాన్ని పాటించే ఓపిక మీకుండక పోవచ్చు. కొద్దిపాటి వ్యవధితో రెండోసారి రతిలో పాల్గొనే శక్తి కొద్ది మందికే ఉంటుంది.)

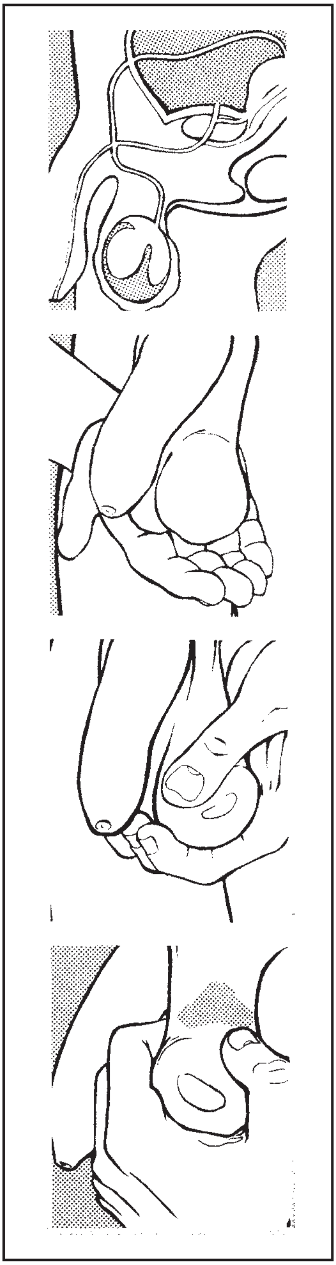
ఈసారి మీభార్యని వెల్లకిలా పడుకోమనండి. మీరు రెండు కాళ్ళు విశాలం చేసి ఆమెకాళ్ళకి యిరువైపులా మీ కాళ్ళు వేసి కూర్చోండి కొద్దికొద్దిగా ఆమె జననాంగానికి దగ్గరగా జరపండి. ఈసారి మీ భార్య తన పాదాలను మీ భుజం మీదకి చాచి, పాదం వెనుక భాగాన్ని (చీలమండ ప్రాంతాన్ని) మీ భుజాలపై మోపాలి. మీరు యింకా దగ్గరగా జరిగి, తగిన విధంగా సర్దుకుని అంగప్రవేశం చెయ్యండి. ఈ పద్ధతిలో ఆమె తొడలు దగ్గరగా నొక్కుకుని ఉండటంవల్ల యోని బిగుతుగా అనిపిస్తుంది. అంగ కదలికల వల్ల రాపిడి సుఖం బాగా ఉంటుంది.

మరో వెరైటీ: ఇందాకటిలాగే! ఎటొచ్చీ మీ భార్య బోర్లాపడుకోవాలి. యిప్పుడు కూడా మీ కాళ్ళు ఆమె కాళ్ళకి యిరువేపులా పరచుకోండి. ఆమె తన కాళ్ళని మోకాళ్ళ వద్ద ముడుచుకుని, తన పాదాలు తన పిరుదుల్ని తాకేలా ముడుచుకోవాలి. మీరు ఆమె తొడల్ని విడమరుస్తూ దగ్గరకి జరగండి అలా జరుగుతూ సర్దుకుంటూ మీ అంగాన్ని ఆమె బీజవాహికలో ప్రవేశపెట్టండి. చిన్నచిన్న కదలికలతోనే యిద్దరూ భావప్రాప్తి పొందచ్చు.

భార్య యోని లూజుగా ఉందనీ, తమ అంగం చిన్నదిగా ఉందనీ భావించే వాళ్ళకి ఈ పద్ధతులు రెండూ బాగుంటాయి. వీటితో పాటు మరోటి కూడా పాటించవచ్చు.

3 వ పద్ధతి: భార్య బోర్లా పడుకుని ముఖాన్ని, భుజాలనూ పరుపుపై ఆనించి తుంటి మాత్రం పైకెత్తి మోకాళ్లపై అనుకుని పడుకుంటుంది. మోకాళ్ళు రొమ్ములకి సుమారు అడుగు, అడుగున్నర దూరంలో ఉంటాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె బీజవాహిక పొడవుగా సాగి, దాని ముఖద్వారం యిరుకవుతుంది. ఈ పొజిషన్‌లో వెనుక నుంచి (మోకాలిపై నిలుచుని) అంగ ప్రవేశం చేసి రతి నిర్వహించవచ్చు. లేదా ఆమె మంచం అంచుకి జరిగి, మంచం అంచుపై మోకాళ్ళు ఆన్చుకుని పై విధంగా పడుకుంటే భర్త నేలమీద నిల్చుని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. యిద్దరి జననాంగాలూ తగిన ఎత్తులో ఉండేలా మంచం ఎత్తు పెంచడమో, అతని కాళ్ళ కింద పీటవెయ్యడమో, చేసుకోవాలి. ఈ పద్ధతుల్లో అమితానందం కలుగుతుంది.

బీజాల్ని ఇలా పరీక్షించుకోవాలి!



ఒకప్పుడు కేన్సరు, చక్కెరబీమార్ (డయాబెటిస్) లాంటి జబ్బులు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. ఎయిడ్స్ లాంటి జబ్బులే లేవు. ఇప్పుడో? షుగర్ వ్యాధి, బి.పి., హృద్రోగాలు, హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు కోట్లాదిమందిలో కనిపిస్తున్నాయి. కేన్సరు రోగుల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది.

వృషణాలకి సోకే కేన్సర్లున్నాయి. 20 సం॥ల క్రితంతో పోలిస్తే ఈ కేన్సర్లు సోకే వారి సంఖ్య రెట్టింపయింది. మరో 2-3 దశాబ్దాలు గడిస్తే యింకా ఎక్కువవుతుంది. మనదేశంలో చూస్తే ప్రాథమిక వైద్యసౌకర్యాలు అరకొరగానే ఉన్నాయి. కేన్సర్‌లాంటివి సోకితే చాలా పెద్ద ఆసుపత్రులలో తప్ప సరైన సదుపాయాలుండవు. కనుక ఇలాంటి విషయాల్లో ఎవరికి వారే అవగాహన పెంపొందించుకుని జాగ్రత్త పడాలి! త్వరగా గుర్తిస్తే ఏ కేన్సరుకైనా చికిత్స తేలిక, ఆయుర్దాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ.

బీజాల (వృషణాల) కేన్సరు సోకే అవకాశం 20-25 సం॥ల యువకులలో అధికం. కనుక ఆడపిల్లలు ఏటా తమ రొమ్ముల్లోని కేన్సరు గడ్డల్ని గుర్తించేందుకు స్వీయపరీక్ష ఎలా చేసుకుంటారో మగపిల్లలు కూడా అలాగే నెలకోసారి బీజాల్ని స్వీయ పరీక్ష చేసుకుంటే మంచిదని ఆరోగ్య సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశల్లో గుర్తిస్తే 96% కేన్సరు కేసుల్ని విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కాబట్టి బీజాల స్వీయపరీక్ష అవసరం.

ఎలా పరీక్షించుకోవాలి?

పెద్ద కష్టమేం కాదు. వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేసేక ఈ పరీక్ష చేసుకోవాలి. వేణ్ణీటి స్నానంవల్ల బీజకోశం లూజుగా వేలాడుతుంది. దాంతో బీజం ఆకారం, సైజు స్పష్టంగా గమనించవచ్చు.

1. యిప్పుడు ఒక బీజాన్ని మీ అరచేతిలో ఆనించుకోండి. బొటనవేలు, మిగతా వేళ్ళ సహాయంతో ఒకొక్క బీజాన్ని గుండ్రంగా తడుముతూ గట్టి బొడిపెలు, ఉండలు, వాపులు ఏమైనా ఉన్నాయేమో గమనించండి.

2. ప్రతి బీజాన్నీ చేర్చి ఓ చిన్న మెత్తటి ఉండ, లేక ముద్దలా తగుల్తుంది. అది ఎపిడిడైమిస్. దాన్ని చూసి గాభరాపడకండి. మనకి కావలసింది గట్టిగా ఉండే బుడిపెలు, ఉండలు మాత్రమే.

3. ముఖ్యంగా ఆ ఉండ పెరిగి పెద్దదౌతోందా అని గమనించాలి. అంతేకాదు అది అపక్రమాకృతిలో ఉందేమో గమనించాలి.

అలాంటి లక్షణాలేవన్నా కనిపిస్తే యూరాలజిస్టుకి చూపించాలి.

ఒకటి, రెండు సార్లు మీరు పొరబడి కంగారు పడినా డాక్టరు గారు మీ డౌట్లు క్లియర్ చెయ్యడంతో మీరు సరిగా గుర్తించడం నేర్చుకుంటారు. ★

షుగర్ వల్ల కలిగే సెక్సు సమస్యలు, మూత్ర సమస్యలు

షుగర్ వ్యాధి అంటే మనం తినే ఆహారం నుంచి ఉత్పత్తి అయిన గ్లూకోజు (ఒక రకం చక్కెర) రక్తంలో అధికంగా నిల్వ చేరడమే. అలా ఎంచక్కా షుగరు స్టాకు ఉంచుకోవడానికి మానవ శరీరమేమీ FCI గొడౌను కాదు కదా! శరీరంలో ఏ పదార్థం అవసరానికి మించి ఉన్నా అది విష సమానమే!

షుగర్ వ్యాధి కలిగిన వారిలో అవసరానికి మించి పేరుకున్న షుగర్ కూడా అదే విధంగా మనిషి ఆరోగ్యానికి చేదువిషంగా మారుతుంది! శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థనీ ప్రభావితం చేస్తుంది.

మూత్ర విసర్జన, జననాంగ వ్యవస్థలకు సంబంధించినంత వరకూ డయాబిటిస్ వల్ల :

- మూత్ర పిండాల రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన సమస్యలు (రీనల్ వేస్కులార్ డిసీజ్).
- గ్లోమరుల్యోపతీ (వడపోత యంత్రాంగ సమస్యలు).
- హై బి.పి.
- పైలో నెఫ్రయిటిస్
- ఇంటర్‌స్టిషియల్ నెఫ్రయిటిస్
- ఎక్సురే ద్రవాల (కాంట్రాస్ట్) వల్ల కలిగే మూత్రపిండ వైఫల్యం.
- మూత్రపిండం లోపలి టిష్యూలకి చీము పోయడం.
- న్యూరోజెనిక్ బ్లేడరు (నరాల వ్యవస్థ దెబ్బతినడం వల్ల మూత్ర విసర్జన అదుపు తప్పడం).
- నపుంసకత్వం
- స్ఖలించినప్పుడు వీర్యం మూత్రాశయంలోకి మళ్ళటం (పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం).
- శిశ్నశీర్షం, పూర్వచర్మం, పదే పదే దురదలకి లోనవడం...పగుళ్ళు ఏర్పడటం...

...మొదలగు మూత్ర, జననావయవ సమస్యలు కలుగుతున్నాయి.

బి.పి., రీనల్ వేస్కులార్ డిసీజ్

డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో మూత్ర పిండాలకు రక్తం సరఫరా చేసే నాళాలకు సంబంధించిన నలతలు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువ. ఆ నాళాలు దళసరై సాగుదల పోగొట్టుకోవడం, గొట్టం యిరుకవడం జరిగి, పేషెంటుకి బి.పి. పెరుగుతుంది. డయాబిటిక్ పేషెంట్లకి వచ్చే బి.పి.ని చికిత్స చేయడం మామూలు బి.పి. కన్నా కొద్దిగా కష్టం. వారికిచ్చే మందులు ఆచితూచి యివ్వకపోతే పేషెంటులో ఒక సమస్య తగ్గడానికిచ్చిన మందు మరో సమస్య సృష్టిస్తూంటూంది.

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ (DN)

డయాబిటిస్ వల్ల మూత్ర పిండాలలోని వడపోత యంత్రాంగంలో ట్యూబులు రకరకాల సమస్యలకి లోనై, వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోని పేషెంట్లలో కిడ్నీ ఫెయిల్యూరుకి దారితీస్తాయి. డయాబిటిస్ వల్ల మరణించే వారిలో ఎక్కువమంది ఈ

"ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే షుగర్ ఎలా కంట్రోలవుతుంది?"

కారణంగానే మరణిస్తుంటారు.

ఎక్సురేలతో సమస్య

డయాబెటిస్ పేషెంట్ల మూత్ర పిండాల పరిస్థితిని పరీక్షించడం కోసం ఎక్సురే తియ్యాలనుకుంటే అందులో కూడా చిన్న చిక్కు ఉంది. ఎక్సురే కోసం మూత్రపిండాలకు ఎక్కించే "పిండి" ద్రవం (కాంట్రాస్ట్) వల్ల వీరిలో మూత్ర పిండాలు ఫెయిలయ్యే అవకాశం ఇతరులకన్నా అధికం.

అయితే మూత్రపిండాలు అప్పటికే పాడైన వారికే తప్ప డయాబిటిస్ ఉన్న వారందరికీ ఈ ప్రమాదం ఉండదు. చాలామందిలో ఈ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ తాత్కాలికమే! 5-10 రోజులలో చక్కబరచవచ్చు. కాబట్టి భయపడ నవసరం లేదు.

న్యూరోజెనిక్ బ్లేడర్ (మూత్ర విసర్జన సమస్యలు)

దీన్నే డయాబెటిక్ సిస్టోపతీ అని కూడా అంటారు. మూత్ర విసర్జనని, జీర్ణక్రియని, సెక్సు యంత్రాంగాన్ని నియంత్రించే అటానమిక్ నాడులు షుగర్‌వ్యాధి వల్ల దెబ్బతింటాయి. దాన్ని అటానమిక్ న్యూరోపతీ అంటాం.

ఇలాంటి పేషెంట్లు మూత్రాన్ని పూర్తిగా విసర్జించలేరు. ఎక్కువ సార్లు మూత్రం వస్తూంటుంది. పోసినప్పుడల్లా పూర్తిగా రాకుండా, సగం లోపలే ఉండి పోతుంది. మూత్రాశయం యిట్టే నిండిపోతూంటుంది. పొట్ట ఉబ్బినట్టుగా, అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మూత్రాన్ని బలంగా నొక్కిపోయాల్సి రావచ్చు.

ఇన్సులిన్‌తో వైద్యం చేస్తే తప్ప తగ్గని డయాబెటిస్ (IDDM) గల వారిలో

నూటికి 45-85 మందికి ఈ మూత్ర విసర్జన సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇన్సులిన్‌తో సంబంధంలేని (NIDDM) డయాబెటిస్ గల వారిలో 25% మందికి మాత్రమే ఈ సమస్య ఉంటుంది.

సెక్సు సమస్యలు

డయాబెటిస్ సోకిన పురుషుల్లో, డయాబెటిక్ స్త్రీలకన్న సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువగానూ, ప్రస్ఫుటంగానూ ఉంటా యి. డయాబెటిక్ పురుషుల ప్రధాన సెక్సు సమస్యలు రెండు. 1. నపుంస కత్వం. 2. దారిమళ్ళే స్ఖలనం (రిట్రోగ్రేడ్ యిజాక్యులేషన్).

డయాబెటిస్ పేషెంట్లు ఇతర అనారోగ్యాలకు, మానసిక విచారాలకు లోనైతే ఏమోగాని, మామూలుగా అయితే వారిలో కామవాంఛ (Libido; Sexual desire) ఏమాత్రం తగ్గదు. తగ్గేదల్లా అంగం స్తంభించే శక్తి మాత్రమే! అది కూడా అందరికీ కాదు. సుమారు 50% మందికే!

డయాబెటిస్ వల్ల పై సెక్సు సమస్యలు కలగడానికి ప్రధాన కారణం స్తంభన, స్ఖలన యంత్రాంగాలను నియంత్రించే నరాలు (నాడులు; Nerves) దెబ్బతినటమే! డయాబెటిస్ లోని రెండు రకాలలోను (NIDDM (Type 2), IDDM (Type 1)) పై సెక్సు సమస్యలు సమానంగానే తటస్థిస్తాయి.

మొత్తం మీద డయాబెటిస్ వచ్చిన వారిలో 50-60% మంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు శారీరక నపుంసకత్వాన్ని ఫేస్ చేయడం జరుగుతుంది. (మరి కొందరు శారీరక లోపాలు లేకున్నా (ఉదా: నరాలు చక్కగా పనిచేస్తున్నా) మానసిక వేదన, అపోహలు, భయాల వల్ల నపుంసకత్వం బారిన పడతారు.

'వీరి నపుంసకత్వం మానసికమైనది కాదు' మరేదో అయి ఉంటుందని నిర్ధారించిన కొంతమంది వ్యక్తుల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలిచి చూస్తే (Glucose Tolerance Test) వారిలో 83% మందికి డయాబెటిస్ త్వరలో రాబోయే చిహ్నాలు కనబడ్డాయని తేలింది.

అంటే కొందరు వ్యక్తులకి డయాబెటిస్ రాక మునుపే డయాబెటిక్ నపుంసకత్వం సిద్ధించవచ్చు.

అంతేకాక డయాబెటిస్ నపుంస కత్వం కల వారికి న్యూరోజెనిక్ బ్లేడరు సమస్య వంటివి కూడా తరచు కలగలిసి ఉంటాయి.

డయాబెటిక్ యింపొటెన్స్ హఠాత్తుగా ఊడిపడదు. మొన్నటిదాకా సెక్సులో బాగానే పాల్గొంటూ నిన్నటి నుంచీ హఠాత్తుగా స్తంభనాలు ఆగిపోతే దానికి డయాబెటిస్ కారణం కాదు! మానసిక భయాల వంటి సైకలాజికల్ ఫేక్టర్లే కారణం!

డయాబెటిక్ నపుంసకత్వం క్రమ క్రమంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. అంగ స్తంభనాల పటుత్వం నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గుతూ వస్తుంది. సమస్య నెమ్మదిగా పెద్దదవుతుంది. డయాబెటిస్ వచ్చిన చాలాకాలానికి కాని సాధారణంగా నపుంసకత్వం రాదు.

ఒకోసారి షుగర్ బాగా అధికంగా, అదుపులో లేకుండా ఉన్నప్పుడు స్తంభనాలు దెబ్బతినడమూ, షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉన్నప్పుడు స్తంభనాలు బాగుండటమూ జరుగుతాయి.

అయితే దీర్ఘకాలంగా డయాబెటిస్ అపరిష్కృతంగా ఉండిపోయిన వారిలో అంగస్తంభన సమస్యల్ని పరిష్కరించడం కొద్దిగా కష్టంతో కూడిన పనే.

ఎందుకలా?

డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం కలగడానికి నరాలు దెబ్బతినటం ముఖ్య కారణమని తెలుసుకున్నాం! మానసిక కారణాల గురించీ చెప్పుకున్నాం.

డయాబెటిస్ వల్ల హార్మోను దోషాలు ఏర్పడి తత్ఫలితంగా కూడా నపుంస కత్వం కలగవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. FSH, LH అనే పిట్యూటరీ హార్మోన్‌లని విడుదల చేయుమని శరీరం పంపే ఆజ్ఞల్ని తీసుకునే పరిస్థితిలో మెదడు ఉండకపోవచ్చు. షుగర్ వల్ల పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో స్త్రీ హార్మోను రాశి ఎక్కువవుతుంది.

అంతేకాదు డయాబెటిస్ వల్ల పురుషాంగంలోని సూక్ష్మ కేశనాళికలు దెబ్బతిని శిశ్నంలోకి రక్త ప్రసారం మునుపటికన్న తగ్గుతుంది. రక్తనాళాలు సాగుదల పోగొట్టుకున్నా అదే పరిస్థితి. ఫలితం స్తంభన దోషాలు! యివన్నీ నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తాయి.

కొందరు డయాబెటిక్ పేషెంట్లు బి.పి. చికిత్స నిమిత్తం మందులు వాడవలసి వస్తుంది. బి.పి. మందులు కామవాంఛను తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తాయన్నది తెలిసిన విషయమే!

స్ఖలన సమస్యలు

ఇక స్ఖలనం విషయానికొస్తే కొందరు డయాబెటిక్స్‌కి క్రమేణా రతిలో వీర్యం విడుదల కావడం మానేసి, మూత్రాశయం లోకి వెళ్ళిపోతూంటుంది. అందువల్ల లేత వయసులో డయాబిటిస్ రావడంతో పాటు, పై స్ఖలన సమస్య కూడా కలిగిన వారికి సంతానం కలగాలంటే ప్రత్యేక చికిత్సలు అవసర పడతాయి.

చికిత్స-నివారణ

ముందుగా డయాబెటిస్‌ని చక్కగా అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. సెక్సు సమస్యల్ని అధిగమించడాని కోసమే కాదు అంతకన్న ముఖ్యంగా ఆరోగ్యాన్ని, ప్రాణాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం షుగర్ కంట్రోలు స్ట్రిక్టుగా పాటించాలి. తద్వారా సెక్సు సమస్యల్ని కూడా చాలా మటుక్కి దూరంగా ఉంచవచ్చు.

సెక్స్ కౌన్సిలింగ్, థిరపీ ద్వారా మానసిక కారణాలవల్ల ఏర్పడిన సెక్సు సమస్యలుంటే తొలగించుకోవచ్చు. శారీరక నపుంసకత్వం (రక్తనాళాల దోషాల వల్ల, నరాల వల్ల) ఏర్పడితే రక్తనాళాలను మైక్రోసర్జరీ చెయ్యడం ద్వారా, శిశ్నానికి రివాస్క్యులరైజేషన్ సర్జరీ చేయడం ద్వారా, కృత్రిమ స్తంభక పరికరాలు (ప్రోస్థసిస్‌లు) అమర్చడం ద్వారా, వేక్యూం ఇరక్షన్ డివైసెస్ ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు.

రిట్రోగ్రేడ్ ఇజాక్యులేషన్ వల్ల స్ఖలనమే కోల్పోయి, సంతానం కలగని వారికి బ్లేడర్ మూతిని పునర్నిర్మించే ఆపరేషన్ ద్వారా కాని, మూత్రాశయం నుంచి వీర్య కణాలను సేకరించి, చైతన్యవంతం చేసి, IUI చేయడం ద్వారా కాని, ఎలక్ట్రో / వైబ్రేటర్ ఎజాక్యులేషన్ ద్వారా స్ఖలింపచేసి గాని సంతానం కలిగించ వచ్చును.

మీ మానసిక రసాయనాల్ని అదుపు చేయండి!

శరీరంలోని రసాయనాల్లో వచ్చే మార్పుల కారణంగా మనిషి మూడ్‌లో మార్పులొస్తాయంటుంది - సైకియాట్రి

మనస్సుని - మూడ్‌ని తగినట్టుగా మార్చుకుంటే - జీవరసాయనాలలో మార్పులు సాధ్యం అంటుంది - ఫిజియలాజికల్ సైకాలజి.

పై స్టేట్‌మెంట్ కరెక్ట్. క్రింద స్టేట్‌మెంట్ అంతకన్న కరక్టు! ఇప్పుడు మనం క్రింద స్టేట్‌మెంట్‌పై ఆధారపడే అనేక విషయాలు చెప్పుకోబోతున్నాం.

మిమ్మల్ని ఎవరో ఏదో అన్నారు. మీ మనస్సు చివుక్కుమంటుంది. ఆ రోజంతా దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మీకు ఆకలి వేయదు. అంటే ఆకలికి సంబంధించిన జీవ రసాయనాలలో మార్పులు వచ్చినట్లే కదా! నిద్ర రాదు! అంటే మెదడులో నిద్ర పట్టడానికి తగిన రసాయన చర్యలు జరగనట్లే కదా!

మీరేదో చూసారు! భయం వేసింది. దేన్నో తలచుకున్నారు. భయం వేసింది. అప్పుడు మీ గుండె గుర్రంలా పరిగెత్తడం గమనించే ఉంటారు. భయం అనే మానసిక ప్రక్రియవల్ల శరీరానికి సంబంధించిన గుండెలో మార్పులొచ్చాయా, లేదా? ఆ గుండె వేగంగా పరుగెత్తడానికి మరెన్ని రసాయన మార్పులు జరిగాయో! ఎన్ని గ్రంథులు స్రవించాయో!

మనస్సును బట్టే శరీరం!

మీ మనస్సు ఎలా ఉంటే శరీరం కూడా అలాగే ఉంటుంది. మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరం కూడా ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. మీ మనస్సు వ్యధల చెదలతో ఉంటే శరీరం కూడా బాధపడుతుంది. మిమ్మల్ని బాధిస్తుంది. అనారోగ్యాల వాతకు గురవుతుంది.

మీరు నవ్వితే మీ శరీరం ఆనందిస్తుంది. మీరు కోప్పడితే మీ శరీరం దుఃఖిస్తుంది. బాధపడుతుంది. మీరు ప్రేమిస్తే మీ శరీరంలో ప్రేమామృతం పెరుగుతుంది. అది ఎదుటివారికి పంచడం వలన వారి శరీరంలోను తేజస్సు పెరుగుతుంది. మీరు కష్టిస్తే మీ శరీరం అనారోగ్యపడుతుంది. ఎదుటివారికి అది పాసవ్వవచ్చు.

ఇవన్నీ బయోకెమిస్ట్రీకి చెందిన అంశాలే! **మీ మనస్సు - మూడ్ ఎలా ఉంటే మీ శరీరం అలానే ఉంటుంది.** ఆరోగ్యం - అనారోగ్యం చాలా మటుకు మీపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఎవరయితే మానసికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో వారికి గుండె జబ్బులు, కేన్సర్‌లు అధికంగా వస్తాయని, ఎవరైతే హాయిగా ప్రశాంతంగా గడిపేస్తారో వారికి ఇటువంటి జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయని నిరూపించబడింది.

మీ నమ్మకాలు మిమ్మల్ని శాసిస్తాయి!

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి గుండెజబ్బు వచ్చింది. గుండె జబ్బు వచ్చినందుకు కంటే, తనకు గుండె జబ్బు ఉంది ఇక బ్రతకడం కష్టం అనే నమ్మకం అతని జీవన ప్రమాణాన్ని శాసిస్తుంది. స్టాన్‌ఫర్డ్‌కు చెంది సైకియాట్రిస్ట్ డా॥ డేవిడ్ స్పీగెల్ అధ్యయనాల్లో నమ్మకాలు, అపనమ్మకాలు, అపోహలు వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని తేలింది.

ఉదాహరణకి, ఒక వ్యక్తికి కేన్సర్ ఉంది. చికిత్స ద్వారా తగ్గిపోయింది. కాని తనలో కేన్సర్ ఉందనే భావన, భయం, ఇంక తాను బ్రతకనేమో అనే మానసిక స్థితి, అతనిలో అనారోగ్యాన్ని మరింత పెంచాయి.

ముదిరిన దశలో

ఆధునిక వైద్య ప్రక్రియలతో బ్రతకడం కష్టమని తేల్చివేయబడిన 80 మంది రొమ్ము కేన్సర్‌బాధితులపై డా॥స్పీగెల్ పరిశోధనలు చేసాడు. ఆ 80 మంది స్త్రీలకు సైకోథెరపి చేస్తూ, సెల్ఫ్ - హిప్నాసిస్ ప్రక్రియలను నేర్పుతూ తేడా గమనించాడు. క్రమంగా కొన్ని వారాలు అలా చేసేటప్పటికి వారిలో కేన్సర్ తగ్గుముఖం పట్టడం, ఇతర వైద్య ప్రక్రియలతో చికిత్స చేస్తే తగ్గే పరిధిలోకి రావడం జరిగేయి.

మనస్సు దాచుకొంటే ప్రమాదం

ఎవరైతే తాము బ్రతకమనుకుంటారో ఎవరైతే తమలోని కోపాన్ని బాధని, దుఃఖాన్ని, భయాన్ని బయటకు వ్యక్తపరచకుండా అణగద్రొక్కుకుంటారో వారిలో చాలా త్వరగా కేన్సర్ శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుందని గమనించారు.

ఇదే సూత్రం రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్మా, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక అనారోగ్యాలలో కూడా జరుగుతుందని పరిశోధకులు గమనించారు.

అంటే అన్నీ మనస్సులోనే దాచుకొని తమలో రగిలే అనుభూతులను, ఉద్వేగాలను పైకి వ్యక్తపరచని వారిలో ఉన్న సమస్య, అనారోగ్యం మరింత పెరుగుతాయి.

డిప్రెషన్, దాచుకొనే స్వభావం, నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను చిన్నాభిన్నం చేస్తాయి. ప్రేమలో పడడం, ప్రేమను పంచుకోవడం, ప్రేమించబడ్డం రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నిరాశావాదం, వ్యధ, ఆందోళన వంటివి మన జీవనకాలాన్ని గణనీయంగా తగ్గించేస్తాయి. ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి, మనుష్యులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జీవనకాలం పెరిగేలా చేస్తాయి.

దాంపత్యానుబంధం బాగుండాలి

వివాహం చేసుకోకుండా ఎక్కువ కాలం ఉండిపోయినా, భార్యాభర్తలకు మనస్పర్థ లెక్కువున్నా, సరైన ప్రేమాభిమానాలు లేని యాంత్రిక జీవితాలు గడుపుతున్నా, విడాకులు తీసుకున్నా, భాగస్వామి మరణించినా... వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి ఏదో అనారోగ్యం వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

DNA, RNA లలో మార్పులు

మనస్సు ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, ఒత్తిడికి, నిరాశకు గురయినపుడు జన్యువులలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చి అవన్నీ రికార్డ్ అవుతాయట. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి ఉద్యోగం వచ్చింది. అది అతన్నెంతో ఆనంద పరుస్తుంది. ఎక్కడ లేని సంతోషం వస్తుంది. అప్పుడు న్యూరో ట్రాన్స్‌మిటర్‌లు, హార్మోనులు, రిసెప్టర్‌లు ఇంకా ఇతర ముఖ్యమైన జీవ రసాయనాలలో గణనీయమైన మార్పులొచ్చి, ఆ విషయాలు డి.ఎన్.ఏ కు చేరతాయి. అకస్మాత్తుగా నిరాశావాదం నుండి ఆశావాదం వైపుకు ఆనందంవైపుకు మనస్సు మారడం డి.ఎన్.ఎ. పై ప్రభావం చూపుతుంది. 'డి.ఎన్.ఏ. దైనందిన జీవితంలో వచ్చే మార్పులకు స్పందిస్తుంది. అంటే మీ ఆనందం జన్యువులలో రికార్డ్ అవుతుందని అర్థం.

ఆనందకరమైన కుటుంబ జీవనం సాగించిన వారికి పుట్టే పిల్లలకు కూడా ఈ సమాచారం జన్యువుల ద్వారా అందుతుందని గమనించాలి.

అంటే మీలోని ప్రతికణం మీలోని ఆందోళనకు - ఆనందానికి, సంతోషానికి స్థాయికి స్పందిస్తుంది. వాటినన్నిటిని తనలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. అవన్నీ మీ ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తాయి.

అందుకే వీలయినంత సంతోషంగా ఉండండి. అందరితో ప్రేమగా మెలగండి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించుకోండి.

జీవితంలో ప్రతీదాన్నుండి సంతృప్తిని పొందడం అలవర్చుకుంటే, మీరు ఎంతో ఆనందంగా ఉండగలరు.

★

మూత్రం ఆపుకోలేకపోతున్నారా?

(URINARY INCONTINENCE IN MALES)

- డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు, M.B.,MS.,MCh.,

యూరాలజిస్టు

పాస్ పోసుకోవలసివస్తే కొందరు తక్షణం లేచి బాత్‌రూంకి పరిగెడతారు. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేసినా అది ఆగదు. బట్టలు తడిసిపోతాయి. ఇలా మూత్రం ఆపుకోలేని పరిస్థితి ప్రాణప్రమాదం కాదు కానీ, హఠాత్తుగా లేచి బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళాల్సి రావటం, మధ్యలోనే ఒకోసారి బట్టలు తడిసిపోవడం... ఎంతటి వారికైనా అవమానకరంగా, బాధాకరంగా ఉంటుంది.

'మూత్రాన్ని ఆపుకోలేకపోవడం' 15 నుంచి 64 ఏళ్ళ మధ్య వయసు గల పురుషుల్లో నూటికి ఒకరిద్దరిలో కనిపిస్తోంది. 65 ఏళ్ళు దాటిన వారిలో అయితే 7 నుంచి 17 శాతం మంది వరకు మూత్ర విసర్జన అదుపులో లేని పరిస్థితిలో ఉంటున్నారు.

వృద్ధుల గృహాల్లో నివసించే పెద్దవారిని గమనిస్తే 18-55 శాతం మందిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ప్రోస్టేటు ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవార వృద్ధులు కాకున్నా కూడా ఈ సమస్యకు గురి అవుతూంటారు.

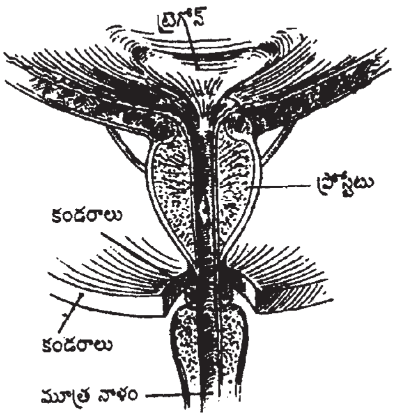
సమస్య స్వరూపం

ఈ సమస్య స్వరూపం అర్థం చెసుకోవాలంటే మూత్రవిసర్జన యంత్రాంగం గురించి కొద్దిగా అవగాహన అవసరం.

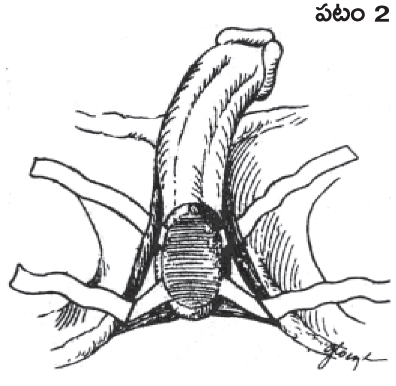
పటం-1లో మూత్రాశయం, ప్రోస్టేటు గ్రంథి, మూత్రనాళం చూడండి. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మూత్రాశయం చుట్టూ ఉండే డిట్రూసర్ కండరం కుంచించుకుని విసర్జనకి దోహదం చేస్తుంది. అంతే కాదు. మూత్రాశయం మూత్రంతో నిండే కొద్దీ మూత్రపు సంచీలో పీడనం (ప్రెషరు) ఎక్కువైపోకుండా తగినంత మేరకు సాగటం కూడా దానివనే! తద్వారా అది మూత్రనాళం మీద ఎక్కువ వత్తిడి పడకుండా చూస్తుంది. (మూత్రనాళంపై వత్తిడి అధికమైతే దాని కండరాలు సాగి మూత్రం కారిపోయే అవకాశముంటుంది.)

ఇకపోతే మూత్రాశయం నుంచి బయటకొచ్చే మూత్రనాళం ఉంటుంది కదా! అది కూడా కండరాల నియంత్రణలోనే ఉంటుంది. ఈ నాళం ప్రారంభంలో - అంటే మూత్రపు సంచి మెడవద్ద - ఒక కండరం మూత్రనాళాన్ని ఉంగరంలా చుట్టుకుని ఉంటుంది. అలాగే ప్రోస్టేటు గుండా ప్రయాణించే

పటం 1



పటం 2



సిలికా జెల్ ప్రోస్థసిస్ అమర్చడం ద్వారా మూత్ర విసర్జనపై అదుపు కలిగించవచ్చు

మూత్రనాళ భాగంలో దిగువ సగభాగాన్ని మరో ఉంగరపు కండరం చుట్టి ఉంటుంది. నరాల(నాడుల) సహాయంతో మన మెదడు ఈ కండరాలన్నిటిని అదుపు చేస్తూ మూత్రనియంత్రణ సాధిస్తుంది.

విసర్జన ఎందుకు అదుపు తప్పుతుంది?

1. మూత్రపు సంచి మూత్రాన్ని నిల్వ చేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడటం.

2. నిల్వ చేయలేక పోవడంతో బాటు, కాళీ చేయలేక పోవడం కూడా కలగలిసి ఉండటం- ప్రధాన కారణాలు.

మూత్రనాళం చుట్టూ ఉండే ఉంగరపు కండరాలు రెండూ బిగిని కోల్పోతే మూత్రాశయం ఏ మాత్రం నిండినా ఆపుకోలేకుండా మూత్రం వచ్చేస్తుంది.

అలానే - నిండుతున్న మూత్రానికి తగినట్టుగా మూత్రాశయ కండరాలు సాగలేకపోయినా, కొద్దిగా నిండగానే పూర్తిగా నిండిపోయినట్టు "భావించి" మూత్రవిసర్జనకు సందేశాలు పంపుతున్నా ఇలా ఆపుకోలేని పరిస్థితి కలుగుతుంది.

మూత్రనాళ కండరాలు దెబ్బతినే పరిస్థితి ఎందుకు కలుగుతుందంటే-

- ప్రోస్టేటు గ్రంధికి, మూత్రనాళంలో యిరుకుకి ఆపరేషన్లు జరగడం వల్ల

- కటి ప్రాంతానికి, పెరినియంకి గట్టి దెబ్బలు తగలటం వల్ల

- ఆజన్మ దోషాలు (మూత్రనాళం అంగం పైభాగంలో తెరుచుకోవడం, నరాల వ్యాధులు)

-న్యూరోజెనిక్ (తలకి దెబ్బ తగలడం, మూత్రాశయ వ్యాధులు, మూత్రాశయంలో ట్యూమర్లు, నరాల వ్యవస్థలో కొంత భాగం క్షీణించడం మొ॥)

-మానసిక కారణాలు

-ఎక్సురే చికిత్స

-ప్రోస్టేటు కేన్సరు

-ఆల్ఫా బ్లాకరు, బీటా స్టిమ్యులెంటు వర్గాలకు చెందిన మందులు వాడటం

మె॥ కారణాలు మూత్రనాళపు కండరాల సామర్థ్యాన్ని చెడగొట్టి మూత్రంపై అదుపు పోగొడతాయి.

ఇకపోతే మూత్రాశయపు కండరాలు దెబ్బతినడమనేది వెన్నుపాముకి దెబ్బ తగిలినప్పుడు, మెదడులోని రక్తనాళాల్లో సమస్యలేర్పడినపుడు జరుగుతుంది.

ప్రోస్టేటు ఆపరేషన్ అయ్యేక మూత్రనాళ కండరాలు దెబ్బతినడం, నరాలు దెబ్బతినడం వంటివి జరిగిన వారిలో కొందరికి మూత్రవిసర్జన పూర్తిగా అదుపుతప్పి ఎక్కడంటే అక్కడ దానంత అదే జరిగిపోతూంటుంది.

రోగ నిర్ణయం

రోగి చెప్పే విషయాలే సగం ఆధారాలిస్తాయి. ఆ పైన శారీరక పరీక్షలు, సిస్టోయురెత్రోస్కోపి, ఎక్సురే పరీక్ష, యూరో డైనమిక్ పరీక్షలు జరిపి సమస్య పరిధిని, స్థాయిని, కారణాన్ని నిర్ణయిస్తాము.

శారీరక పరీక్షల్లో ప్రధానంగా పొట్టని పరీక్షించి మూత్రాశయం సాగిపోయిన లక్షణాలున్నాయా, మూత్రం ఎక్కువగా నిల్వ ఉందా, పొట్ట కండరాలెలా ఉన్నాయి, పొట్టలోపల పెద్ద ఉండ లాంటిదేమైనా ఉందా చూస్తాము.

వెన్ను భాగాన్ని పరీక్షించి గాయాలు, ఆపరేషన్లు, జరిగినవేమో, సొట్టలేమైనా ఉన్నవేమో గమనిస్తాము.

పెరినియం, మలద్వార ప్రాంతాలలో స్పర్శ ఎట్లా ఉన్నదో, కండరాలు

'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

కుంచించుకునే శక్తి ఎట్లా ఉందో తెలుసుకుంటాము.

మలద్వార కండరాలేమైనా సాగినవా? పేషెంటు వాటిని సంకోచింపచేయగలుగుతున్నాడా? అక్కడ కేన్సరేమైనా ఉందా? మూత్రం ఒక్కొక్క తడవలోనూ ఎంతెంత విసర్జిస్తున్నాడు? అనేవి పరిశీలిస్తాము.

మూత్రపరీక్ష చేయించి మూత్రంలో వ్యాధిక్రిము లున్నవేమో చూస్తాము. మూత్రం ఎంత వేగం, ఎంత ఫోర్సుతో వస్తోందో ప్రత్యేక పరికరాలతో కొలుస్తాము.

చికిత్స

మూత్రవిసర్జనపై అదుపు పోయిన వారికి చికిత్స విషయంలో మేము ప్రాముఖ్యత యిచ్చే మొదటి అంశం చికిత్స వల్ల మూత్రపిండాల విధి నిర్వహణ (రీనల్ ఫంక్షన్) కు ఏ ఆటంకం కలగకుండా ఉండటమే! ఎందుకంటే మూత్రపిండాల విధి నిర్వహణతో పోలిస్తే మూత్రంపై అదుపు లేకపోవడం పెద్ద సమస్యేం కాదు.

ఏ పేషెంటయినా కోరుకునేది తను నలుగురిలోనూ ఉన్నప్పుడు బట్టలు తడిసిపోయి అవమానపడే పరిస్థితి రాకూడదనే కదా! అందుకోసమే మేము చికిత్స చేపట్టినప్పటికీ మొదట చెప్పిన అంశానికి భంగం కలగకుండా ఉండేంత వరకూ మాత్రమే చికిత్స చేస్తాం. సాధ్యమైనంత వరకూ సహజ నియంత్రణ వచ్చేలాగా ప్రయత్నిస్తాం.

అయితే చికిత్స ఎలా చేస్తామనేది - సమస్యకి మూల కారణం మీద, దాని తీవ్రత మీద ఆధారపడుతుంది. మందులివ్వడం, నరాలను స్టిమ్యులేట్

చెయ్యటం, ఆపరేషన్ మొ॥వి చికిత్సలో ఉపయోగిస్తాము.

1. మందులతో చికిత్స : మూత్ర నాళ వ్యాధులేమైనా ఉంటే వాటికి ముందుగా చికిత్స చేస్తాము. అయితే మందుల వల్ల మూత్రాశయం మూత్రాన్ని నిలువుకోగల శక్తి, మూత్రనాళం మూత్రపు ఒత్తిడికి తట్టుకునే శక్తి పెరగవు. యాంటీ కాలినెర్జిక్ మందులు, ఆల్ఫాఎగోనిస్టు మందులు కొంత మేరకు పని చేయవచ్చు.

2. నరాలను స్టిమ్యులేట్ చెయ్యడం : పొత్తి కడుపుకి చెందిన కండరాలను మధ్య మధ్య కరెంటుతో ఉత్తేజితం చెయ్యడం వల్ల కొందరికి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

3. ఆపరేషన్ : మొత్తం మీద ఈ మూత్ర విసర్జన సమస్యకు చికిత్స ఈ శతాబ్దం ఆది నుంచీ ప్రయత్నాలు, వైఫల్యాలు, సంతోషం, నిరాశల మయంగా వుంటూ, యిప్పటి దాకా పూర్తిగా సంతృప్తికరమైన పరిష్కారాన్ని యివ్వలేదు. ఆపరేషను ద్వారా సాధించిన పరిష్కారాలు కొంత వరకూ సత్ఫలితాలిస్తున్నాయి.

ఆపరేషను కూడా అందరికీ ఒకే రకంగా ఉండదు. ఎవరి సమస్యను బట్టి వారికి తగిన ఆపరేషను చేస్తాము. కొందరికి డామేజ్ అయిన భాగాలను ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పునర్నిర్మించాలి (రీకన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ).

ఉదాహరణకు మూత్రనాళ కండరాలు పని చేయని వారికి మూత్రాశయపు గోడలోని కొంత భాగాన్ని వుపయోగించి నాళాన్ని పునర్నిర్మిస్తాం.

బల్బార్ యురెథ్రా అనే మూత్రనాళ భాగాన్ని నొక్కి పట్టే విధంగా ఆపరేషను చేయడం ద్వారా కొందరి సమస్య తీరుతుంది.

మరి కొందరికి కృత్రిమ మూత్ర విసర్జక పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టడం (ప్రొస్థటిక్ సర్జరీ) ద్వారా మూత్రవిసర్జన సాధించవచ్చు.

మూత్రసంచి, మూత్రనాళమూ - వాటి పనులు అవి చెయ్యలేని స్థితిలో ఉన్న కొందరు పేషెంట్లకు - ఏ చికిత్సా ఫలించకపోతే - మూత్ర విసర్జన మార్గాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా దారి మళ్లించాల్సి ఉంటుంది.

మొత్తానికి మూత్రంపై అదుపు అనేది పైకి తోచేంత చిన్న సమస్య మాత్రం కాదు. ❑

మీరు చదవాల్సిన

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 100 మాత్రమే)

(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)

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

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

11వ 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.

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

17వ 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.

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

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

21వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

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

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

క్రాంతికార్

లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్

మంచి నాయకత్వ లక్షణాలకోసం తొమ్మిది సూత్రాలు

1. మీ క్రిందవారు ఎవరు మంచి చేసినా అభినందించడం నేర్చుకోవాలి.
2. వారు చేసే తప్పులను ఒక కంట కనిపెడుతూ ఉండాలి.
3. మీ పొరపాట్లను ఎదుటివారు ఎత్తి చూపకముందే మీరే గమనించి వాటిని ప్రస్తావించాలి.
4. డైరెక్ట్‌గా ఆర్డర్‌లివ్వడం కన్నా ఏం చేస్తే బాగుంటుందనే... వివిధ ప్రశ్నల ద్వారా సమస్యలో వారిని ఇన్‌వాల్వ్ చేయాలి.
5. ఎదుటివారినుండి సిబ్బందికి సమస్య ఎదురైతే వారిని కాపాడాలి.
6. గతంలో కంటే ఏ మాత్రం వారిలో అభివృద్ధి, మార్పు కనబడినా మన స్ఫూర్తిగా ప్రతిసారి అభినందించాలి.

   మార్పుని సాధిస్తూ, అభివృద్ధి చెందే వారికి మీ అండ ఎప్పుడూ ఉంటుం దనే భావన వారికి కల్గాలి.
7. ఎదుటివారు పైకి వస్తూ, ఆదరణకు గురయ్యేలా అవకాశం ఇవ్వాలి.
8. వారి తప్పులను వారు తెలుసుకుని దిద్దుకొనేలా ప్రోత్సాహపరచాలి. ఉత్సాహపరచాలి.
9. మీరిచ్చిన పని అందంగా చేసేలా మీ క్రిందివారిని మలచుకోవాలి.

విజయం సాధించాలనుకొనే వారికి అందర్నీ కలుపుకొని పైకి రావడం తప్పనిసరి.

1. నోటి మాటలనే (verbal Language) కాదు శరీరం, ముఖంలోని భావాల (Body Language) గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాలి. దానికి తగినట్లు 'టోన్'(స్వరం, Tone) ఉండేలా చూసుకోవాలి.
2. 'PROMISE' అంటే ఒట్టులను తీసి గట్టు మీద పెట్టడంగా ఉండకూడదు. మీరెవరికైనా, ఏదైనా వాగ్దానం చేస్తే దాన్ని నిలువుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. లేకపోతే మిమ్మల్నెవరూ నమ్మరు.
3. అభినందించడం నేర్చుకోవాలి. విమర్శిస్తే నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలి.

4. ఎదుటివారిపట్ల ఆసక్తి కనపర్చాలి.

5. వర్రీలు, అసంతృప్తులు, అడ్డంకులు, బాధలు కల్గితే తాత్కాలికంగా శృతి తప్పినా చిరునవ్వుని చెరగనీయవద్దు. చిరునవ్వు నాయకుడికి అలంకారం.

6. మనస్సు ఎప్పుడూ తెరిచి ఉంచండి. దేని విషయమైనా "చర్చించండి". అంతేగాని వాదించవద్దు.

7. మీ గొప్పతనాన్ని ఎదుటి వారు చెప్పుకోవాలి, మీరు కాదు. అలాగే ఎదుటి వారిలోని తప్పులను తప్పనిసరి పరిస్థితి ఉంటే తప్ప బయల్పరచటం మంచిదికాదు.

8. మీ గురించి కువిమర్శ లొస్తుంటే తల బ్రద్దలు కొట్టుకోవద్దు. వాటిని పట్టించుకోకండి.

9. అందరూ సమానమని భావించండి. అందరికీ తగిన ప్రాముఖ్యతని ఇవ్వండి. ఎదుటివారి సమక్షంలో ఇంకొకరి గురించి నవ్వొద్దు.

10. మీరు పొందాలనుకొనే, రావాలనుకునే స్థాయి గురించి ఆందోళన వద్దు, తగిన కృషి, పట్టుదల, చిత్తశుద్ధి ఉంటే... తప్పక విజయం సాధించగలుగుతారు.

క్రిందివారిని మేనేజ్ చేయడంలో ఆరు తప్పులు

సాధారణంగా మీరు మీ క్రిందవారిని మేనేజ్ చేస్తే, వారు వారి క్రిందవారిని మేనేజ్ చేస్తారు. ఏ స్థాయివారి క్రింద పనిచేసే వారినైనా వారిని సమంగా మేనేజ్ చేయడంలో జరిగే తప్పులు ఆరు విధాలుగా ఉంటాయి. వాటిని అధిగమిస్తే విజయం మీదే మరి.

1. మీరు చేసే పనులు గౌరవప్రదంగా కంటే ఇష్టపడేలా ఉండటం.

2. మీ క్రిందవారి సలహాలు అడగడంలో విఫలం అవ్వడం.

3. మీ క్రిందివారిలో 'బాధ్యత' అనే భావం కల్గజేయక పోవడం.

4. మీ క్రిందివారికి తగిన విధంగా సమాచారం అందజేయలేకపోవడం.

5. మీ క్రిందవారిని విమర్శించడానికే ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారుగాని నిర్మాణాత్మక విమర్శలకుకాదు. నిర్మాణాత్మక విమర్శల వలన మీ క్రిందివారు మార్పు సాధిస్తారు.

6. మీ క్రిందివారి సమస్యలను, ఫిర్యాదులను పరిష్కరించడంలో విఫలం అవ్వడం

మనుషులను మేనేజ్ చేయడానికి మూడు ముఖ్య సూత్రాలు

1. విమర్శించవద్దు! ఖండించవద్దు! నేరారోపణ చేయవద్దు!

2. నిజాయితీగా ఉండండి. నిజాయితీగా అభినందించడం నేర్చుకోండి.

3. వారి నిజమైన అవసరాలను స్పందించండి.

ఎదుటివారిని మీకులా మార్చే అరడజను విధాలు!

1. ఎదుటివారి పట్ల నిజాయితీగా ఆసక్తి కలిగి ఉండాలి.

2. చిరునవ్వు

3. ఎదుటి వ్యక్తి పేరు మర్చిపోవద్దు. ప్రపంచంలో అత్యంత తియ్యని ఫీలింగు తన పేరుని ఎదుటివారు ఉచ్చరిస్తున్నపుడే వస్తుంది.

4. ముందుగా వినడం నేర్చుకోండి. ఎదుటివారు తమ గురించి తాము చెప్పుకొనేలా ప్రోత్సహించండి. అంతేగాని ఎప్పుడూ మీరే చెప్పుకుపోకూడదు.

5. మీకు ఆసక్తి ఉన్న అంశాల గురించి మాట్లాడ్డం కాకుండా ఎదుటివారికి ఏ అంశాలలో ఆసక్తి ఉందో ఆ అంశాల గురించే మాట్లాడండి.

6. ఎదుటివారు ప్రాధాన్యత ఫీలయ్యేలా మీరు ప్రవర్తించాలి. అలాగే చిత్తశుద్ధితో ప్రవర్తించాలి.

మంచి మానవ సంబంధాలకు 'టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్'

1. **మాట్లాడండి :** ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో అలా మాట్లాడండి. చిరునవ్వుతో పలకరిస్తే అంతా మీకు పరిచయస్తులే, ఫ్రెండ్సే!

2. **చిరునవ్వుతో...!:** ఎదుటివారు కన్పిస్తే ముఖం చిట్లిస్తే 72 కండరాలు కదులుతాయి. చిరునవ్వు చిందిస్తే 14 కండరాలే కదులుతాయి. వీలయినంత వరకు 'చిరునవ్వు'నే పలకరింపుగా ఉపయోగించండి.

3. **పేరుతో పిలవండి:** ఎదుటివారి పేరుతో పిలవండి. అవసరమైనవారికి పేరు చివర "గారు!" పెట్టండి. గౌరవించవలసిన వారిని "నువ్వు, అయ్యా!, అమ్మా! ఒసే!" అనే పదాలు పెట్టవద్దు.

4. **స్నేహంగా, సహాయకంగా ఉండండి:** మీకు స్నేహితులుంటే నిజమైన స్నేహితులుగా ఉండండి. మీ పరిధిలో మీరు వీలయినంత సహాయకారిగా, స్నేహపూరితంగా ఉండండి.

5. **'సంతోషం!'ని వ్యక్త పరచండి:** నిజమైన సంతోషకరమైన అంశం ఏది ఫీలయినా దాన్ని మాటలు, చేతలు ద్వారా పైకి వ్యక్తీకరించడం అవసరం.

6. **నిజాయితీగా ఆసక్తి చూపండి:** అందరూ మీరంటే ఇష్టపడేలా చేసుకోవచ్చు. మీ మీద ఎదుటివారు ఇష్టత చూపాలంటే, ఎదుటి వారి పట్ల నిజాయితీగా ఆసక్తి కన్పరచాలి.

7. **సాదరంగా ఉండాలి:** అవసరమైన ప్రతీసారి అభినందించండి, వీలయినంత వరకు విమర్శకు దూరంగా ఉండి.

8. **ఎదుటి వారి ఫీలింగ్స్:** మీవైపునుండి సమస్యని ఆలోచించడం కాదు, ఎదుటి వారి ఫీలింగ్స్‌ని అర్థం చేసుకోవడానికి, వారి వైపునుండి సమస్యని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

9. **అవసరం అయితే ఆదుకోండి!:** అవసరమైనపుడు, మీకు వీలవుతుందీ అనుకుంటే ఎదుటి వారిని ఆదుకోగలగాలి. జీవితానికి ఉన్న సౌరభం కేవలం ఎదుటివారికి మనం చేసే సహాయం ద్వారానే లెక్కించబడుతుంది.

10. **సంభాషణా చాతుర్యం:** సమస్యను సహనంతో పరిష్కరించుకోవాలి. దానికి తగిన సంభాషణా చాతుర్యాన్ని అలవర్చుకుంటే సక్సెస్ మీదవుతుంది. సంతోషం, ఆనందం... మీ సొంతం అవుతాయి.

ఇవి ముఖ్యంగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి!

- ❑ ఆరు ముఖ్య పదాలు - "I ADMIT I MADE A MISTAKE" (నేను తప్పు చేసానని అంగీకరించగలగడం).
- ❑ ఐదు ముఖ్య పదాలు - "YOU DID A GOOD JOB" (ఎదుటివారు చేసిన పనిని అభినందించడం).
- ❑ నాలుగు ముఖ్య పదాలు - "WHAT IS YOUR OPINION?" (ఎదుటి వారి అభిప్రాయం తెలుసుకోవడం).
- ❑ మూడు ముఖ్య పదాలు - "IF YOU PLEASE" (ఎదుటివారిని గౌరవిస్తున్నామనే భావన కలుగజేయడం)
- ❑ రెండు ప్రధాన పదాలు - "THANK YOU" (ప్రతి అంశానికి కృతజ్ఞత తెలపడం)
- ❑ అత్యంత ప్రధానమైన ఏకైక పదం - "We" (మనం అనే భావన కలుగజేసి మాట్లాడ్డం)
- ❑ అత్యంత అప్రధానమైన పదం - "I" (నేను! నా! అనే పదాలు ఎంత తక్కువ ఉపయోగిస్తే అంత ఎదుటివారిని ప్రేమించగలిగే, అభిమానించగలిగే శక్తి పెరుగుతుంది).

ముక్తాయింపు!

ప్రజా సంబంధాలు, సిబ్బందితో సంబంధాలు, ఎదుగుదల అనేవి తమని తాము మార్చుకోవడం ద్వారా ఏర్పడతాయి.

ఒక స్థాయికి వచ్చినవారు, పబ్లిక్ పర్సన్స్ అందరికీ దూరంగా ఉన్నట్లు, అందుబాటులో లేనట్లు అనుకోకూడదు. 'టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్'లో భాగంగా వారు కొంతమందికి దూరంగా ఉన్నట్లుగా కన్పిస్తారేమో గాని, వారి సంబంధాలు అవసరమైన చోట కొనసాగిస్తూనే ఉంటారు. లేకపోతే వారు క్రిందకు జారిపోక తప్పదు.

మార్పు అనేది ప్రయత్నిస్తే వస్తుంది. మీలో మార్పు రాకపోతే అది మీ ప్రయత్నలోపమే.

దేవుడికి మొక్కుకుంటే సమస్యలన్నీ అకస్మాత్తుగా పరిష్కరించబడి సక్సెస్ వచ్చేస్తే... మనం సైకాలజిని వదిలిపెట్టి, ప్రార్థనలు జరపడం మేలు. ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా ఉండాలో అప్పుడు అక్కడ అలా ఉండాలి. విజయ సూత్రాలను ఆకళింపు చేసుకొని... తగిన ప్రయత్నాలు చేస్తే మంచి జరుగుతుంది.

విచారాన్ని పారద్రోలండి!

ఎక్కువగా మసలండి.

బాధపడుతున్న వారికి ఓదార్పు నివ్వవద్దని మేం చెప్పడం లేదు. మీ ఓదార్పు యితరులకి ఉపశమనం యిస్తే తప్పకుండా వారిని సేదదీర్చండి.

కాని, మీ వ్యక్తిగత ఆనందం కోసం, అభివృద్ధి కోసం మీరు హేపీ పీపుల్ సమక్షంలో ఎక్కువగా గడపండి. ★

విచారం విషం లాంటిది. అది నర నరాల్లోకి వ్యాపించి మిమ్మల్ని నిస్తేజుల్ని చేస్తుంది.

విచారం మనసుకి సంబంధించిన వ్యాధి- మనోవ్యాధి. జీవితంలో ఎన్నో రుగ్మతలు, నలతలూ, అనారోగ్యాలూ, వ్యాధులూ ఎదురౌతాయి. కాని, ప్రతి అంశంలోనూ ఏదో ఒక సంతోషకరమైన, కోణాన్ని చూడగలిగే మనసుంటే... ప్రతి చెడులోనూ ఏదో ఒక మంచి చూడగల మనసుంటే... విచారాన్ని పారదోలటానికి అంతకన్నా మంచి విరుగుడు లేదు.

విచారాన్నుంచే కాదు, ఎప్పుడూ విచారంతోనే ఉండేవాళ్ళ నుంచి కూడా దూరంగా ఉండండి! ఎందుకంటే నిత్యదుఃఖితులు- వాళ్ళ సంతోషంగా ఉండలేరు, మిమ్మల్ని ఉండనివ్వరు. వాళ్ళు మారడానికి యిష్టపడరు-

మీరు ఎన్ని మంచి మాటలు చెప్పండి, ఎంత ఆశాభావం కలిగించండి- అన్నిటిలోనూ ఏదో పనికిమాలిన పాయింట్లు ఏరి, వాటినే పట్టుకు వేలాడుతారు.

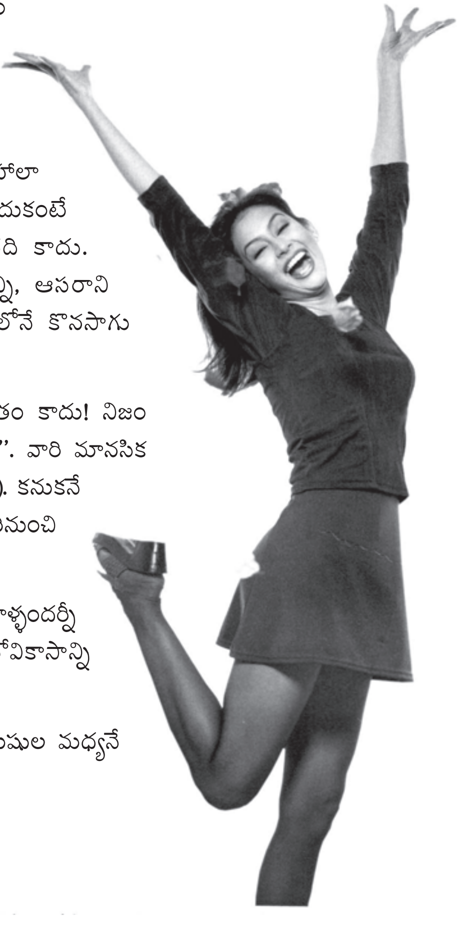
అలాంటి వాళ్ళ విచారం అంటువ్యాధిలా పక్కవాళ్ళకి కూడా అంటుతుంది. అందుకే నిత్యవిచార గ్రస్తులకి దూరం కమ్మంటున్నాము.

కాస్త నిర్దయగా, జాలి లేని సలహాలా అనిపిస్తోంది కదూ! కాని తప్పదు. ఎందుకంటే యిలాంటి వాళ్ళ విచారం నిజమైనది కాదు. మీలాంటి వాళ్ళ జాలిని, సహాయాన్ని, ఆసరాని ఆశించి వాళ్ళు ఎల్లప్పుడూ విచారంలోనే కొనసాగు తారు. వారికే తెలీకుండా!!

అది "దొంగవిచారం'' ఎంతమాత్రం కాదు! నిజం విచారమే! విచారం వారికి "అలవాటు''. వారి మానసిక ఊరటకి అది "అవసరం''(necessity). కనుకనే వారు నిత్యవిచారగ్రస్తులు. అందుకే వారినుంచి దూరం జరగమన్నాము.

మీరు హేపీగా ఉండాలంటే... మీ వాళ్ళందర్నీ హేపీగా ఉంచాలంటే... చక్కటి మనోవికాసాన్ని పొందాలంటే...

నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ తిరిగే మనుషుల మధ్యనే



సమస్యా

పరిష్కార శక్తిని పెంపొందించండి

క్రాంతికార్

రిలేషన్‌షిప్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యాలు (Problem Solving Skills) ఓ ముఖ్య అంశం.

సమస్య లేకుండా ప్రపంచం లేదు. ఎన్ని సమస్యలుంటే, ఆ సమస్యలు పరిష్కరించే వారి అవసరం అంత ఉంటుంది. ఆరోగ్య సమస్యలుంటే డాక్టర్లకు ఉపాధి. సాఫ్ట్‌వేర్ సమస్యలుంటే "సాఫ్ట్‌వేర్ సొల్యూషన్స్" లో లక్షలాది మందికి ఉపాధి. జుత్తు పెరిగితే సెలూన్‌లకు ఉపాధి. ఎయిడ్స్ వస్తే మందుల కంపెనీలకు, పరిశోధకులకు, ప్రచారకులకు, ప్రసారకులకు, ఉపాధి. అందుకే అంటాను నేను "Problems are stepping stones for success" అని.

సమస్యే రాకపోతే ఆ సమస్యని సమర్ధవంతంగా పరిష్కరించడ మనేదే లేదు. అందుకే కంప్యూటర్స్ రంగంలో ప్రోబ్లెమ్స్ గురించి ఒకమాట అంటారు. (Problems are hidden Solutions) అని. అంటే దాగున్న పరిష్కారాలే సమస్యలని! పైకి సమస్య కన్పిస్తుంది. దాన్ని ఓపెన్ చేస్తే పరిష్కారం కన్పిస్తుంది. ధాన్యపుగింజను నాటితే మొక్క వచ్చినట్లన్నమాట.

ఉద్వేగాలు - సమస్యా పరిష్కార శక్తి

మన ఉద్వేగాలను బట్టే మన సమస్యా పరిష్కార శక్తి ఉంటుంది. నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ ఉన్నవారు సమస్యని పరిష్కరించే ప్రయత్నంకు బదులు అదురుతారు. బెదురుతారు. చివరకు అరుస్తారు. తల్లి-దండ్రులూ అంతే. పరిష్కారశక్తి లేకపోతే పనిష్మెంటు లిస్తారు. దీనివలన సమస్యలు సమస్యలు గానే ఉండిపోవచ్చు. పెరగవచ్చు. పాజిటివ్ ఎమోషన్స్ ఉన్నవారికి బంధాలు-సంబంధాలు బాగుంటాయి. సమస్యా పరిష్కార శక్తిని మెదడు మనకు ప్రసాదిస్తుంది. ఉద్వేగాలు-ఆలోచనలు ఒక దానికి ఒకటి అనుసంధించబడి ఉంటాయి. ఒకటి మారితే ఆటోమెటిక్‌గా రెండోది మారిపోతుంది.

బంధాలు - సంఘర్షణలు

వివిధ వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే సంఘర్షణలను పరిష్కరించు కోవడం రిలేషన్‌షిప్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో చాలా ప్రధానమైనది. ప్రొఫెసర్ డా॥ సీమన్స్ రాసిన "Constructive Thinking! The Key to EI" అనే పుస్తకంలో సమస్యా పరిష్కారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. సక్సెస్ రావాలంటే మేధ (Intelligence)

కంటే సమస్యా పరిష్కారం, నిర్మాణాత్మక ఆలోచనా విధానాలు (Problem Solving, Constructive Thinking) చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటి ద్వారా దైనందిన జీవితాన్ని సమర్ధవంతంగా గడపడానికి వీలవుతుంది. దాంతో బాటు మన భావాలకు ఎదుటి వారి ఆమోదం త్వరగా వస్తుంది. దానికి తోడు శారీరకంగా మానసికంగా బాగా ఉండగలిగే స్థితి వస్తుంది.

ఈ నైపుణ్యాలు పెంచాలంటే ఏం చేయాలి?

1) **తల్లి-దండ్రులు ప్రోబ్లెం సాల్వింగ్-కన్‌స్ట్రక్టివ్ థింకింగ్‌లను ఫాలో అయ్యి పిల్లలకు రోల్ మోడల్‌గా మారాలి.** మీరు చెప్పింది వారు వినకపోవచ్చు. కాని మీరు సమస్యలను ఎలా పరిష్కరిస్తున్నారో ఆ Coping Skills ని వారు నేర్చుకుంటారు. మీకు అదిరే, బెదిరే, మెంటాలిటీ ఉండి, పిల్లలకు కేవలం మాటలతో ధైర్యాన్ని నూరిపోస్తే ధైర్యం రాదు. సమస్యా పరిష్కార శక్తి రాదు. మీరు అనుసరించండి. వారు మిమ్మల్ని అనుకరిస్తారు.

2) **కొత్త వ్యక్తులను, కొత్త సంఘటనలను, పరిస్థితులను ఛాలెంజ్‌లుగా ఫీలవ్వాలి** గాని భయంగా కాదు. తల్లి-దండ్రులకు ఈ క్వాలిటీలుంటే పిల్లలకు అవే వస్తాయి. నేర్పండి.

3) **తనని, ఎదుటి వారిని అంగీకరించడం, గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి.** తద్వారా చాలా సమస్యలు పరిష్కరించ బడతాయి. వీరంటే పడదు ! వారంటే పడదు ! అంటూ ఎదుటివారిని అంగీకరించ లేకపోవడం, గౌరవించలేక పోవడం చేస్తే అక్కడ ఉండే సమస్యలు పరిష్కరించబడవు. అలా అని అందరి భావాలతో మీరు ఏకీభవించ వలసిన అవసరం లేదు. అగౌరవపరచ వలసిన అవసరం లేదు.

4) **ఓడిపోవడం అనేది నెగ్గే క్రమంలో ఒక ప్రక్రియ.** ఓడిపోయినపుడు మీకు మీరు గాని, మీ పిల్లల్ని గాని నిందించ వద్దు. దాని వలన సమస్యా పరిష్కార శక్తి కుంటు బడుతుంది. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు రానపుడు "నువ్వో మొద్దువి' నీ జీవితంలో మంచి మార్కులు రావు'' అని తల్లి-దండ్రులు అన్నా, "నేనో స్టుపిడ్‌ని నా జీవితంలో నాకు మంచి మార్కులు రావు!'' అని పిల్లలు అనుకున్నా సమస్య పరిష్కారం యొక్క తలుపులు మూసేస్తున్నట్లు లెక్క. 'ఏం చేస్తే మంచి మార్కులు వస్తాయి?'' అని పిల్లలు, తల్లి దండ్రులూ అనుకోవాలి. అప్పుడు పరిష్కార శక్తి లభిస్తుంది. పరిష్కారాలు కన్పిస్తాయి.

సిక్స్ సెకండ్స్ ప్రోగ్రామ్

'సిక్స్ సెకండ్స్ ప్రోగ్రామ్' రూపొందించిన డా॥ డెబరాహ్ డబ్లూ. హేవర్ట్ ఈ విషయంలో తల్లి–దండ్రులకు అనేక సూచనలిచ్చాయి. అవేమిటో చూద్దాం.

VIE టెక్నిక్

V : Validate: పిల్లల ఫీలింగ్స్‌కి విలువ ఇవ్వాలి.

I : Inventory: ఆ ఫీలింగ్స్‌కి కారణం ఏమయ్యిఉంటుంది ? ఏ ఏ మార్గాల ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు?

E : Expand: ఎన్ని ఎక్కువ రకాలుగా పరిష్కరించవచ్చో అన్ని మల్టిపుల్ ఆప్షన్స్‌ని రాసుకోవాలి.

ఈ టెక్నిక్ నేర్చుకొని ప్రాక్టీస్ చేస్తే సమస్యలు సులువుగా పరిష్కరించ బడతాయి.

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

2) బాగా కష్టపడ్డపుడు ఆనందంగా, గర్వంగా ఫీలవ్వండి. దాన్ని పిల్లలు ఫాలో అయ్యేటట్టు చేయండి.
3) సమస్య వచ్చినపుడు గందరగోళం వద్దు. పాజిటివ్ సెల్ఫ్‌టాక్- చేసుకోవడం నేర్చుకోండి. అదే మీ పిల్లలకు వచ్చేటట్టు మోడలింగ్ చేయండి.

"STOP" టెక్నిక్

తల్లిదండ్రులు పిల్లల చర్యలకు వెంటనే స్పందిస్తారు. తిట్టడం అరవడం చేస్తారు. దాని వలన సమస్యలు తగ్గవు. కొత్తవి వస్తాయి. పిల్లలతో సమస్య వచ్చినపుడు తల్లి-దండ్రులు తక్షణం స్పందించకుండా ఎలా ప్రవర్తించాలో డా॥ బ్రూస్, డా॥ గోల్డ్‌స్టీన్‌లు "STOP" టెక్నిక్‌ని రూపొందించారు.

S : Stand Still. సమస్య తీవ్రత తగ్గే వరకు సహనంతో ఉండు.

T : Think. ఇప్పుడు ఆలోచించు. ఎవరిది తప్పు? ఎందుకు తప్పు? దీని వలన ఎవరికి ఏ సమస్యలొస్తాయి ! ఇలా వివిధ కోణాలలో ఆలోచించు.

O : Observe. దీని కారణంగా ఎదుటి వారు ఎలా ఫీలవ్వవచ్చో పరిశీలించు.

P : Proceed . ఇప్పుడు ఏం చేయడం సమంజసమో అది చేయి. చేసిందానికి బాధ్యత వహించు.

ఈ ప్రక్రియను తల్లి-దండ్రులు అలవర్చుకుంటే ఇంట్లో గొడవలు, అలకలు, అరవడాలు తగ్గుతాయి. ఇవన్నీ సమస్యను పరిష్కరించవు. పెంచుతాయి. స్టాప్ టెక్నిక్ ద్వారా సమస్యలు సంయమనంతో పరిష్కరించవచ్చు. మీరు ఫాలో అయ్యి మీ పిల్లలకు నేర్పండి. దాంతో పిల్లలు ఎవరో ఏదో అన్నారని ఏడ్వడం, తిట్టడం, కొట్టడం, తన్నడం, వంటి రియాక్షన్స్ తగ్గి సమస్య- పరిష్కారం అనే ఆలోచనా మీద అభివృద్ధి చెందుతుంది.

దేనికైనా అకస్మాత్తుగా స్పందించ వద్దు. 'స్టాప్' అనుకోండి. అకస్మాత్తుగా వచ్చే రియాక్షన్స్‌కు ముందు స్టాప్ అనుకొని, 3 సార్లు గాఢంగా ఊపిరి పీల్చుకొని వదలండి. దీంతో ఉద్రేక స్వభావం తగ్గి, వ్యూహాత్మక ఆలోచనా విధానం పెరుగుతుంది. అప్పుడే సంబంధాలు, బంధాలు బాగుంటాయి.

ముక్కుమీద కోపం ఉన్న వారి జీవితాలు, సంసారాలు, కేరీర్ పాడయిపోతుంది. "ఆ వెధవ అలా అంటాడా?" అని ఊగిపోయే ముందు (స్టాప్) ఆ వెధవ అలా అనడం వెనుక అతని ఉద్వేగాలు ఏమి ఉండి ఉంటాయని భావిస్తే, ఆ వెధవ మారకపోయినా ఈ వెధవ బాగుంటాడు.

బంధాలు-అనుబంధాలు

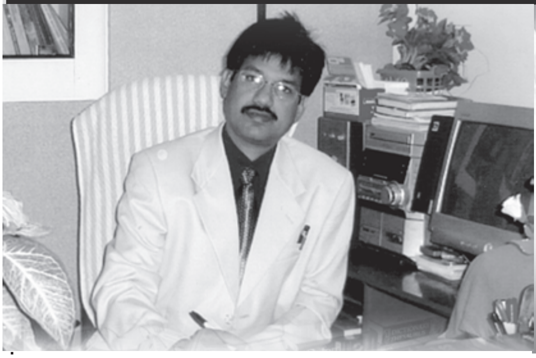
మీ ఇల్లు స్వర్గసీమ కావాలనుకున్నా, మీ పిల్లల భవిష్యత్ బాగుండాలన్నా కాపురాలు పచ్చగా ఉండాలన్నా ఉద్రేక నిర్ణయాలు, ఉద్రేకపు మాటలు, చేతలు ఆపేయాలి.

"Think before do!" - పనిచేసే ముందు ఆలోచించాలి. Think before Talk!' - మాట్లాడే ముందు ఆలోచించాలి. అప్పుడు మాత్రమే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. అనవసర సమస్యలు వచ్చి పడవు.

చాలా మందికి వచ్చిన సమస్యల కంటే తెచ్చుకున్న సమస్యలే ఎక్కువ.

సో, రిలేషన్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో సమస్య-పరిష్కారం అనే విధానం ద్వారా ఎంతో ఆనందం, ఆరోగ్యం, పురోభివృద్ధి మీ సొంతమవుతాయి. అవే మీ పిల్లలకు నేర్పితే వారు ఈబాటనే పయనిస్తారు. ★

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా ఆయన ఎప్పుడూ నిద్రపోతున్నాడు.

ప్ర. మా ఆయనకు 20 ఏళ్ల క్రితం మీ వద్ద థెరపి ఇప్పించాము. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. ముగ్గురూ ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేసి ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయి మాత్రం మాకు తెలియకుండా ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకుంది. ఆమెకు 5 ఏళ్ల కూతురు కూడా ఉంది.

గత సంవత్సరంగా మావారు 24 గంటలూ నిద్రపోతున్నారు. ఇప్పటికి 3 సార్లు ఒక సైకియాట్రిక్ నర్సింగ్ హోమ్‌లో ఇన్‌పేషంట్‌గా ఉంచాము. అయినా ఏమార్పు రావడంలేదు. మాది ఒక షాపు. అసలు షాపుకు కూడా వెళ్ళకుండా ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే ఉంటూ నిద్రపోతున్నారు. మాట్లాడితే నీరసం అంటున్నారు.

అవసరం తల్లయితే లక్ష్యం తండ్రి

జ. Necessity is the mother of invention అంటారు.

నేను Goal is the father అంటాను. ఇంతకాలం పిల్లల్ని చదివించడం అనే ఒక అవసరం ఉంది. ఆ లక్ష్యంతో పనిచేసారు. పిల్లలు సెటిలైపోయారు. మీవారి కింక విశ్రాంతి తీసుకుంటే బాగుండుననే అంతర్గత భావం వచ్చేసింది. తెలియకుండా ఆయనలో 'అబ్బా! జీవితంలో అలసి పోయాను!' అనే సెల్ఫ్ పిటీ ప్రారంభం అయ్యింది.

దీన్ని బ్రేక్ చేయాలంటే, కొత్తగా ఒక అవసరాన్ని సృష్టించుకోవాలి. దానికో లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. మీకు మీరు ప్రోత్సహించుకుంటూ, ఉత్సాహ పరచుకుంటూ కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుట్టండి.

మీ భార్య భర్త లిద్దరూ ఓసారి హనీమూన్ ట్రిప్‌కు వెళ్ళిరండి. పిల్లలు, వ్యాపారం బాధ్యతలలో పడి మీరు కోల్పోయిన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని మళ్ళీపొందడం, మనస్సు - శరీరం రెజువినేట్ అవ్వడం జీవితంలో కార్యోన్ముఖులుగా మారుస్తుంది.

దాని కంటూ కార్యం ఉండాలిగా! "ఇది చేయకపోతే వీలుకాదు" అన్న స్థాయిలో కార్యాన్ని పెట్టుకోండి. నిద్ర, బద్ధకాలకు బుద్ధి వస్తుంది.

★

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

సంతానం లేదు

మాకు వివాహమై 9 సం॥లు. పిల్లలు లేరు. నా వయసు 24 రజస్వలై 10 సం॥లయింది. మావారి వయసు 31. మావారి వీర్యంలో కణాలు 10% మాత్రమే చురుకైనవి ఉన్నాయి. కౌంటు కూడా తక్కువే. మందులెన్నో వాడి ఫలితం లేకపోవడంతో విసిగిపోయిన మాకు మీరు వ్రాసిన IUI (ఇంట్రా యుటిరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్) విధానం ఆశపుట్టించింది. చివరికి ఒక డాక్టరుగారి వద్ద ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తున్నాము. 10 సార్లు IUI జరిగినా (పరవీర్యంతో కూడా) ఇంతవరకూ ఫలితం లేదు.

నాకు నెలనెలా సక్రమంగా బహిస్టు వస్తుంది. IUI జరిగినప్పటి నుంచి ప్రతినెలా అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకుంటున్నాను. మొదటి 3 నెలలూ 19వ రోజున అండం విడుదలైనది. తర్వాత నెలల్లో ఫాలికల్ రప్చర్ కాలేదు. 30×30, 28×22 సైజుకి వచ్చింది. దీనికి అర్థమేమిటి? నా గర్భసంచి పనిచేస్తోందా లేదా? నా గర్భాశయపు కాలువలు క్లియర్‌గా ఉన్నాయని X-Ray తీసి చెప్పారు. IUI ద్వారా రాకపోతే IVF కి వెడదామను కుంటున్నాము.

వంధ్యత్వం గల స్త్రీని ఎలా చూస్తారో మీకు తెలుసు కదా! నేను తట్టుకో లేకపోతున్నాను. నాకు పరిష్కారం చెప్పండి.

- సోలాపూర్

జ: అమ్మా, వంధ్యత్వానికి కారణాలేమిటో వైద్యశాస్త్రం అర్థం చేసుకున్న దానికంటే చేసుకోవలసినదే ఎక్కువ ఉంది. తల్లి కాలేకపోయిన స్త్రీగా మీకెంత దుఃఖం ఉందో, శాస్త్రానికీ, వైద్యులకూ అంతగానూ పరిమితులున్నాయి.

మీ భర్త వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగా తక్కువగా ఉండటమొక సమస్య, మీకు మందులిచ్చినా అండం విడుదల కాకపోవటం ఓ సమస్య. ఇతర సమస్యలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలియదు. వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం తక్కువ ఉన్నప్పుడు IUI (గర్భాశయంలోకి డైరెక్టుగా వీర్యకణాలను ప్రవేశపెట్టే పద్ధతి) పెద్దగా సక్సెస్ కాదు. నూటికి 10-15 మందిలోపే గర్భవతులు కాగలుగుతున్నారు. అలాంటపుడు పరవీర్యంతో IUI చేస్తే న్యాయంగా గర్భధారణావకాశాలు మెరుగవ్వాలి. కాని మీకు అండం కూడా మొదటి 3 నెలలూ, తప్ప ఆ తర్వాత సరిగా విడుదల కాలేదు. ఫాలికల్ పెద్దదిగా పెరిగి రప్చర్ కాకుండా (పగలకుండా) ఉండిపోయింది.

పిట్యూటరీ హార్మోనుల చికిత్స ద్వారా

కంట్రోల్డ్ ఒవేరియన్ స్టిమ్యులేషను చేసి, శుద్ధి చేసిన పరవీర్యకణాలతో IUI చేయించుకుని, గర్భం నిలిచేందుకు మందులు వాడండి.

గర్భం నిలవడానికి మందులివ్వడం కూడా అవసరమే. ఎందుకంటే IUI జరిగిన కేసుల్లో ఎక్కువశాతం గర్భాలు 14 రోజులలోపే (అనగా బహిష్టు తేదీ లోపే) పోతాయి. 4-6 నెలలు మాత్రమే ప్రయత్నించండి. అంతకన్న అవసరం లేదు. హైదరాబాదులో ఈ సౌకర్యాలు న్నాయి. మీకు చికిత్స చేపట్టే ముందు మీ శరీరంలో గర్భధారణకు వ్యతిరేకించే యితర పరిస్థితులు యింకా ఏమైనా ఉన్నావేమో వారే పరీక్షిస్తారు. (ఉదా: ఎండోమెట్రియోసిస్, ఏంటీస్పెర్మ్ యాంటి బాడీస్, గర్భాశయ దోషాలు వగైరా!) వీర్యం కూడా ఒక్కరి నుంచి కాక కనీసం ఇద్దరి నుంచి సేకరించి 3 నెలలు ఒక వీర్యంతోను 3 నెలలు వేరొకరి వీర్యంతోను ప్రయత్నించమని మీరు కోరవచ్చును.

IVF బాగా ఖర్చుతో కూడినది. 3-4 సార్లకు మించకుండా IVF కూడా ప్రయత్నించవచ్చును. మానవ ప్రయత్నం మానకండి. కొనసాగించండి.

హార్మోన్లే కారణమా?

నాకు 30 సం.లు. పెళ్ళయి రెండేళ్ళయింది. నాకు వారానికి 2-3 సార్లు అంగం గట్టిపడదు. తొందరగా మెత్తబడిపోతుంది. ఒకోసారి ఎంత ప్రయత్నించినా అంగం గట్టిపడదు. నేను హార్మోన్స్ టెస్ట్ చేయించుకున్నాను. అవి బాగానే ఉన్నాయన్నారు. గుట్కా అలవాటు ఉండేది. అదిమానేసేక అంగ స్తంభనంలో మంచి మార్పు కనిపించింది. మరి నాకు అంగంలో రక్తనాళాలు మూసుకుపోయాయా? అవి తెరవాలంటే ఏం మందులు వాడాలి? నా వీర్యంలో 39 మిలియన్ల కణాలు 30% కదలిక ఉంది. ఇలా తక్కువగా ఉండటానికి హార్మోన్ల లోపం కారణమా? మందులు వాడినా కణాలు పెరగటం లేదు

- మేడిపల్లి.

మీ వయసులో - ముఖ్యంగా ఓ రెండేళ్లు కాపురం చేసిన వాళ్ళకి - వారంలో ఓ 2-3 సార్లు అంగస్తంభనం బలంగా లేకపోవడం అసహజమేమీ కాదు. సగటున వారంలో 3-4 సార్లు సెక్సులో పాల్గొన గలగడం నార్మలే. శక్తికి మించి ఎక్కువ ఆరాటపడి కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకోకండి.

మీరు పంపిన హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టు పరిశీలించాను. వాటిల్లో లోపం ఏమీలేదు. ఉండాల్సిన స్థాయిలోనే ఉన్నాయి.

అలాగే రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడాల్లాంటి వేవీ మీకు వర్తించవు (అలా జరిగితే మీకు ఏరోజునా అంగం బలంగా స్తంభించదు).

ఇక మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య బాగానే ఉంది. కదలిక మాత్రం తక్కువ ఉంది. అది పెరగడానికి కపికచ్చు, Vitopher, TransQ వంటి మందులు వాడుకోండి. వీర్యంలో తెల్లకణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అవి తగ్గడానికి ముందుగా యాంటీబయాటిక్ కోర్సు వాడాలి. ఆపైన వీర్య కణాల అభివృద్ధికి మందులు వాడితే ఫలితం బాగుంటుంది.

సంతానం కలగడం మీ ఒక్కరిమీదా ఆధారపడి లేదు కనుక భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదించండి.

డయాబెటిస్ ఉంటే దురద వస్తుందా?

నాకు మధుమేహం వచ్చినట్టుగా ఈ మధ్య తేలింది. 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 శరీరంలో షుగరు అధికంగా ఉంటుంది కదా! (హైపర్గ్లైసీమియా). దానివల్ల శిశ్నశీర్షంపై మొనీలియా జాతి ఫంగస్ బాగా పెరుగుతుంది. దానివల్ల దురద పుడుతుంది. అదీ సంగతి.

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)

ఇద్దరం లావే!

నేను లావుగా ఉంటాను. మా బంధువుల అమ్మాయితో నాకు పెళ్ళి అయింది. అమ్మాయి కూడా లావుగానే ఉండటం వల్ల మాకు సెక్సులో యిబ్బందిగా ఉంటోంది. త్వరగా ఆయాసం వస్తోంది. సుఖం ఉండటం లేదు. మాకు సరైన సలహా చెప్పండి.

మరో సందేహం ఏమంటే రతిరోజూ చేస్తే అంగం చిన్నదవుతుందా?

రోజు రతి చేసినా రోజుకి 2-3 సార్లు చేసినా అంగం చిన్నదైపోదు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ లావుగా ఉన్నప్పుడు రతి భంగిమల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. రతిని ఆనందించ గలుగుతారు. సృష్టి రహస్యం, ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలు చదవండి. వాటిల్లో విపులంగా వివరించాము. ఈ దిగువన 1-2 పద్ధతులు వివరిస్తున్నాము.

వెనుకవాటు పద్ధతి

స్త్రీ తన మోకాళ్ళపైనా, అరచేతులపైనా జంతువులా నిలబడి ఉండగా అతను ఆమె వెనుక నిలబడి, లేదా మోకాళ్లపై కూర్చుని అంగప్రవేశం చేసే పద్ధతి చిరకాలంగా స్థూల కాయులకోసం చెప్పబడుతోంది. అయితే చిన్న అంగం ఉన్న వారికీ పద్ధతి లాభదాయకం కాదు. అలాగే కొందరి బీజవాహిక కోణం ఈ పద్ధతికి అనుకూలంగా ఉండదు. పైగా పొట్ట బాగా పెరిగిన స్త్రీ మోకాళ్ళపై ఆనుకుని ఎక్కువసేపు పడుకోవడం కష్టం.

అయితే చాలా మంది స్థూలదంపతులు ఈ పద్ధతిని పాటిస్తూ సుఖపడుతున్నామనే చెపుతున్నారు. స్త్రీల పిరుదుల ప్రమాణం కాని, తొడలసైజు కాని ఈ భంగిమకి ఆటంకంగా లేవంటు న్నారు. అరచేతులపైన ఆనుకోకుండా ఛాతీని పరుపుపై ఆన్చి మోకాళ్ళపై పడుకోవడం ద్వారా యోని మార్గం మరింత అందుబాటులోకి వస్తుంది. కనుక ఎంత స్థూలకాయుడికైనా అంగప్రవేశం, రతి సంచలనం సులువవుతుంది.

టి-స్క్వేర్ పద్ధతి

డేవిడ్ ర్యూబెన్ అని ప్రసిద్ధ రచయిత ఉన్నాడు. ఆయన అంటాడు- "టిస్క్వేర్ పద్ధతికి మించిన గొప్ప పద్ధతి లేదు. స్త్రీ మామూలు పద్ధతిలో వెల్లకిల్లా పడుకొని, కాళ్ళు బారజాపుకోవాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా పైకెత్తాలి. పురుషుడు ఆమె తొడల వద్ద అడ్డంగా (ఇద్దరూ కలిసి T ఆకారంలో పడుకున్నట్టు) పడుకోవాలి. ఆమె మోకాళ్ళు పైకెత్తగా ఏర్పడ్డ కాళీలో అతని తుంటిని సర్దుకుని పక్కవాటుగా అంగ ప్రవేశం చెయ్యాలి. ఒకరి పొట్టకి ఒకరి పొట్ట తగిలే సమస్య లేదు కనుక మిగతా కార్యక్రమం సజావుగా సాగి పోతుంది"!

కనుక స్థూల దంపతులు తమ దాంపత్య సుఖాన్ని ఏ ఒకటి రెండు పద్ధతులకో సరిపెట్టుకోనక్కర్లేదు. ఇటువంటి భంగిమ లన్నిటినీ ఓపెన్ మైండ్‌తో ప్రయోగించి చూసుకోండి. ఒకటి కాకపోతే ఒకటైనా గతంలో కంటే ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది.

టి.బి. వస్తే పిల్లలు పుట్టరా?

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

- 2414

క్షయ వ్యాధి ఆమె జననాంగాలకు, ముఖ్యంగా గర్భాశయానికీ, ఫాలో పియన్ 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 ఎండో మెట్రియల్ బయాప్సీ చేయిస్తే తెలుస్తుంది.

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

మా వారి ప్రవర్తన మంచిదేనా?

మా వారు యిటీవల ఎవరితోనో సంబంధం పెట్టుకున్నట్టు

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

అనుమానంగా ఉంది. ఎందుకంటే పెళ్ళయిన 4 సంIIలలో ఎప్పుడూ లేనిది నాకు అక్కడ దురదలు పట్టుకున్నాయి. మీ పుస్తకాలు చదువుతుంటాను కాబట్టి తెల్లబట్ట వల్లనేమో అని ముందు అనుకున్నాను. తర్వాత అద్దంపెట్టి పరీక్ష చేసుకుంటే నాకు ఏనస్‌కీ వెజైనా ఓపెనింగ్‌కీ మధ్య ప్లేస్‌లో రెండు పులిపిరి కాయల్లా కనిపించాయి. ఎర్రగా ఉన్నాయి. 3 రోజులు గడిచేసరికి యోని పెదవి మీద కూడా ఒకటి కనిపించింది. బాగా దురద పెడుతున్నది. నాకు మనశ్శాంతి లేకుండా అయింది. ఒకటి జబ్బు గురించి, రెండోది మా వారి ప్రవర్తన గురించి. నాకు సరైన పరిష్కారం తెలిపి మనశ్శాంతి నివ్వండి.

– నిడమనూరు

మీరు ముందు వెళ్ళి Skin స్పెషలిస్టుచే పరీక్ష చేయించుకుని ఆ పులిపిర్లవంటి పొక్కులు పులిపిర్లేనా (Warts) లేక ఇంకేమిటన్నానా అనేది డయాగ్నోజ్ చేయించుకుని మందులు వాడండి. దురదలకి ఆ పొక్కులు కారణం కావచ్చు, కాకనూపోవచ్చు, అది పెద్ద సమస్యకాదు.

జబ్బు ఏదో తేలితే అప్పుడు మీవారి ప్రవర్తనలో సమస్య ఉందా, ఉంటే దాన్నెలా డీల్ చెయ్యాలి అనేవి ఆలోచిద్దాము. ఊరికిముందే ఆందోళన పడవద్దు.

పాసయ్యేలా చెయ్యండి.

నా వయస్సు 48 సంIIలు. సన్నగ, పొట్టిగ ఉంటాను. నాకు BP, Sugar లాంటివి ఏమి లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే– Impotency. దాని గురించి విపరీతంగా ఆలోచించటం వల్ల నిద్ర పట్టకపోవడం, Gas Trouble, Digesting trouble ఉన్నవి. అవి ఇంచుమించు 25 సంIIల నుండి ఉన్నాయి. నాకు 3 గురు పిల్లలు. ఇంక ఎందుకు అనుకున్నాను. కాని సమస్య అంతా నాకు బయటనుండి Offers వస్తున్నాయి. అక్కడ fail అవుతున్నాను. నిజంగానే నాకు Sexual Weakness ఉంది. నాకు తెలుసు. నా Mrs.కి కూడా తెలుసు. ఏదో సరిపెట్టు కుంటోంది. కాని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బయటకి వెళ్ళినపుడు Erection అవటంలేదు. పాపం వాళ్ళుకూడా నాకు మంచి Support ఇస్తున్నారు. ఇంకొకసారి ప్రయత్నం చేద్దాం కంగారు పడకండి బాధపడకండి అంటున్నారు. అయినా Success కాలేకపోతున్నాను. ఈ వయసులో బయట అంత అవసరమా అనుకోవచ్చు. ఎందుకో కొంతమంది నేనంటే చాలా ఇష్టపడతారు. వాళ్ళే రమ్మంటారు. అందువలన వెళ్లవలసి వస్తుంది. వెళ్ళిన తరువాత Fail అవుతున్నాను. గజనీ మొహమ్మద్‌లా ఎప్పటికైనా Pass అవ్వాలనేదే నా కోరిక.

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

అందువల్ల హోమియో వైద్యం BHMS గారి దగ్గరకి వెళ్లి 1 సంII మందులు వాడాను. ఫలితం లేదు. తరువాత ఆయుర్వేదంలో చిట్కావైద్యాలు అన్ని కష్టపడి వాడి తయారుచేసి వాడాను. ఫలితం శూన్యం. ఈ మధ్య అలోపతి వాడాను. మానసిక డాక్టర్‌గార్కి చూపిస్తే Erection బాగానే అయ్యింది. ఆ ధైర్యంతో Girl Friend దగ్గరకు వెళ్లాను. Friend Room లో కలిశాను. ఎటువంటి భయం ఇబ్బంది లేదు. కాని Erection అవలేదు. ఇక లాభం లేదు Hypnotist ని కలవాలి అనుకున్నాను. మీ పత్రిక చూశాను. సరే చివరగా ప్రయత్నం చేద్దామని లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. నా Problem మీకు అర్థమైఉంటుంది. మానసికంగా . వయస్సు. Sexual Weakness.

ఈ సారి నేను పాస్ అవ్వాలి. అదే నా కోరిక. నన్ను పాస్ చేయిస్తే మీమేలు ఎప్పటికి మరచిపోను సరికదా ఇంక ఎవ్వరితో Friendship కూడా చేయను. ఇద్దరిదగ్గర Fail అయ్యాను. అక్కడే పాస్ అయితే చాలు. మందులు వెంటనే పంపించగలరు.

జ : మీకు అంత తీరని ముచ్చటగా ఉంటే ముందుగా కార్డియాలజిస్ట్‌చే మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుని ఆపై ఆయన ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై సిల్డెనాఫిల్ కాని, టాడలాఫిల్ కాని వాడుకోండి. (ఇవి హార్టు పేషెంట్లు వాడకూడని మందులు).

కాని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి – మీరు అనుసరిస్తున్న మార్గం సరైనది కాదు. దానివల్ల మీరు కాలర్ ఎగరవేసుకుని తిరగగలరేమోకాని, ఇలాంటి పనుల పర్యవసానం ఒకోసారి ఘోరంగా

ఉంటుంది. ఆపైన మీ యిష్టం.

సెక్సుదండయాత్రల్లో ఎలాగైనా జయించాలనే ఉబలాటంలో మీరు క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ మీద దృష్టినిలపటం లేదు. ఎవరిముందో పరువునిలుపుకొని అక్కడ మీ మగతనం చాటుకొనేందుకు చేస్తున్న ఘోరతపస్సులో కొంత శాతం యింట్లో అసంతృప్తితో అలమటిస్తున్న భార్య (ఆ మాట మీరే అన్నారు!) కోసం చెయ్యలేరా?

ఇంట గెలిచి రెచ్చగెలవ్వయ్యా స్వామీ! ఉట్టికెగరలేక స్వర్గానికెందుకు? ఫాల్స్ ప్రెస్టీజ్‌కి పోకండి. మీకు కావలసిన చికిత్సేదో తీసుకుని మీ భార్యతోనే సుఖపడమని మా సలహా.

సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యకరమైన కామవాంఛ, స్తంభన శక్తితో మంచి ఫలితం కావాలనుకుంటే వైటెక్సు, సఫేద్ ముస్లి కోర్సు 3–5 నెలలు వాడుకోండి. అలాగే గ్యాస్‌ట్రబుల్ విముక్తికి 'త్రిఫల' వాడుకోండి.

వీర్యంలో రక్తం

వీర్యంలో రక్తం పడటానికి కారణ మేమిటి? మా తమ్మునికి వీర్యం ఎర్రగా వస్తుంటే టెస్ట్ చేపించాము.

లేబరేటరీవాండ్లు వెంటనే పెద్ద డాక్టర్కి చూపించమంటే చూపించాను. మందులు వాడిస్తున్నాను. ఇదేం జబ్బు. దీనివల్ల మా తమ్మునికి అపాయం ఉందా, చెప్పవలెను.

–ఎం.వి., తిరుపతి

వీర్యంలో రక్తపు చారలు కనబడ టానికీ, వీర్యం ఎర్రగా పడటానికి చాలా కారణాలున్నాయి. ప్రోస్టేటు గ్రంథి, శుక్రకోశాలు, వీర్య వాహిక, బీజాలు, మూత్రనాళం.... వీటిల్లో దేన్నుంచైనా వీర్యంలో రక్తం రావచ్చు.

ఆయా భాగాలకి వ్యాధిక్రిములు సోకి నందువల్ల కాని, టి.బి. సోకినందువల్ల కాని, ఇలా జరగవచ్చు. ఇదే ముఖ్య కారణం!

కొందరికి వేసక్టమీ అనంతరం కొద్ది రోజులపాటు శుక్రం ఎర్రగా వస్తుంది. కొందరికి మేలిగ్నెన్సీ ఉంటుంది.

Prolonged sexual activity మరో కారణం.

సుఖవ్యాధి క్రిములు సోకడం ఇంకో కారణం.

రక్తం గడ్డకట్టకుండా కొందరు మందులు వాడాల్సి వస్తొంటుంది. ఆ మందులు కూడా ఈ పరిస్థితి కలిగిస్తాయి.

కొందరికి మూత్రనాళంలో డాక్టర్లు గొట్టం వేసి పరీక్ష చేస్తారు. అందువల్ల కూడా వీర్యంలో రక్తం కనిపించే అవకాశ ముంది.

మీ తమ్ముడిని డాక్టరుకి చూపించి మందులు వాడుతున్నారు కదా! ఆ విషయంలో అశ్రద్ధ చెయ్యలేదు కనుక ఆందోళన పడాల్సిందేమీ లేదు. ఇది ప్రాణప్రమాదకర పరిస్థితి కాదు.

ఎన్నాళ్ళకు?

నా భార్యకు గర్భసంచి పుండు పడినందువల్ల ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తొలగించడం జరిగింది. 9 కుట్లు వేసారు. కుట్లు మానడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? ఎంతవరకు రెస్టు అవసరం? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? ఎన్ని నెలల తర్వాత రతిలో పాల్గొనవచ్చు? ఆమె వయస్సు 29. – వరంగల్

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విశాఖ లో ...

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

చిగురుమామిడిలో ...

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

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల
9949801734, 8978559966

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ **9290445540**

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

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

ముంబై

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

జ : గర్భాశయం తీసెయ్యటం మేజర్ సర్జెరీలోకి వస్తుంది. కుట్లు సాధారణంగా 7 రోజుల తర్వాత తీసేస్తారు. కాని గాయం పూర్తిగా మానడానికి మరికొంత సమయం పడుతుంది.

ఆపరేషన్ అయినాక సుమారు వారం తర్వాత నుంచీ ఆమె చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవచ్చు. కొంతకాలం బరువులవీ మోయకూడదు. అలా అని మంచానపడి అదేపనిగా రెస్టు తీసుకోవటం మంచిది కాదు. నడవాలి, తిరగాలి. ఇంటిపనులు ఒకటొకటిగా మొదలు పెట్టి అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్డు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, పప్పుదినుసులూ ఆహారంలో ఉండాలి. మందులు, మాత్రలు డాక్టర్లు ఎలాగూ రాస్తారు కదా! అవి వాడించండి.

గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఆపరేషను కనుక ఆమె మనసులో భయాలు, సందేహాలు, తన స్త్రీత్వమేదో కోల్పోయిన భావన లాంటివేవో ఉండవచ్చు. వాటినామె వ్యక్తీకరించినా, ఆ రకం భయ సందేహాల లక్షణాలు కనిపించినా ఆమెకు ధైర్యం చెప్పండి. గర్భాశయం తొలగింపు వల్ల నష్టమేమీ ఉండదు. కామవాంఛ విషయంలో కాని, ఆరోగ్యంలోకాని మార్పులేమీ ఉండవు. ఇవన్నీ మీరామెకు అవసరమైతే చెప్పి ఆమె సందేహాలు పోగొట్టండి. ఆపరేషన్ అనంతర కాలంలో మనోధైర్యమివ్వటమే పేషెంటుకు చాలా ముఖ్యమైన అంశం.

పూర్తిగా ఆమె శారీరకంగా మానసికంగా కోలుకునే దాకా రతి మాట తలపెట్టకోండి. కనీస పక్షం నెలా పదిహేను రోజుల వరకూ ఆమెజోలికి పోకండి.

మేము ఏమి చేయాలి!

ప్ర : మా పెళ్ళి అయి 11 సం॥లు అయింది. మాకు ఇంతవరకు సంతానం లేదు. మేము హైదరాబాద్‌లో మిమ్ములను కలుసుకొని మీ సలహాలు పాటించగా నా సెమెన్‌లో కౌంటు పెరిగినది. మరియు నా భార్య బహిష్టు క్రమం చక్కబడి, క్లీన్‌గా బహిష్టు అవుచున్నది. మా ఆవిడకు హెచ్.ఎస్.జి. టెస్ట్ చేయించాను. తదుపరి మేము ఏమి చేయాలో వివరంగా తెలుపగోరుచున్నాను.

బహిష్టు అయిన 10 రోజులనుండీ నా శ్రీమతి స్తనాలు నొప్పిగా ఉంటున్నవి. మరియు బహిష్టులో నొప్పి తగ్గుతున్నది. (ఎందుకలా అవుచున్నవి).

జ : మీరు పంపిన రిపోర్టులు పరిశీలించాము. మే నెలలో 13 మిలియన్లున్న వీర్యకణాలు సెప్టెంబరు నాటికి 45 మిలియన్లకు పెరిగాయి. చలనశక్తి కూడా మెరుగయింది. పస్‌సెల్స్ అదుపులోనే ఉన్నాయి. అభినందనలు.

మీ శ్రీమతి హెచ్.ఎస్.జి (గర్భసంచి ఎక్స్‌రే) కూడా అనుకూలంగా ఉంది. రెండువేపులా ట్యూబులు తెరుచుకునే ఉన్నాయి. పరీక్ష సమయంలో ఉపయోగించిన ఎక్స్‌రేపిండి గర్భసంచి లోంచి గొట్టాల ద్వారా సులువుగా ప్రవహించింది.

మీ కౌంటు గత కొన్నేళ్ళుగా అల్పంగా ఉండి యిప్పుడిప్పుడే పెరిగిన మూలాన త్వరలోనే గర్భం రావచ్చును. అయితే పరీక్షలలో బయటపడని మరేవో లోపాలు ఉంటే జాప్య మవుతుంది.

ఒకపక్క చూస్తే ఆమె వయసు 39 దాటిపోతోంది. ఆ వయసులో గర్భం రావడం ఎలాగూ లేటవుతుంది. దానికితోడు తెలియని లోపాలుంటే ఇంకా టైం వేస్టవుతుంది. కనుక మీ స్తోమత మేరకు మీరు గబగబా మరికొన్ని పరీక్షలు కూడా చేయించు కుంటూ, గర్భధారణ త్వరగా అయ్యేందుకు Assisted Reproductive Techniques (IVF వంటివి) పాటించడం శ్రేయస్కరమని మా ఉద్దేశం.

బహిష్టుకి 10 రోజుల ముందు నుండీ స్తనాలు బరువెక్కి, నొప్పి పుట్టడం బహిష్టు కాగానే అవి తగ్గిపోవడం మంచి లక్షణమే. ఆందోళన పడొద్దు.

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

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రు 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.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావుగారి నిర్వహణలో మా విశాఖపట్నం సెంటర్ నందు అభిసారిక వైద్యం ద్వారా సంతానం పొందిన ఈ దిగువ వారికి మా శుభాకాంక్షలు!

రామకృష్ణ, అపర్ణ	పలాస	అమ్మాయి
శ్రీనివాస్‌రావు, మానస	విశాఖపట్నం	కుమారుడు
అప్పలనాయుడు, అనిత	విశాఖపట్నం	కుమార్తె
రమేష్, లక్ష్మి	విశాఖపట్నం	కుమారుడు
వెంకటేశ్వరరావు, సాయిలక్ష్మి	గాజువాక	కూతురు

నయం చెయ్యండి సార్!

ప్ర : నా వయసు **24** సం॥లు. మా ఆవిడ వయసు **20** సం॥లు. **2** సం॥లకు ఒక బాబు పుట్టాడు. మేమిద్దరం సెక్సులో చాలా ఎంజాయ్ చేస్తాం. నేను **14** సం॥ల నుండి అభిసారిక చదువు తున్నాను. నాకు ఒక అమ్మాయితో పరిచయం ఏర్పడింది. అమ్మాయితో ఎలాగైనా ఒకసారి సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని అనిపించింది. నా భార్య ఊళ్ళో లేని సమయంలో ఒకసారి ఆ అమ్మాయి మా ఇంటికి వచ్చినపుడు ఆమెని ఒప్పించి, ఆమెతో ఒకే ఒక్కసారి– అది కూడా పైపై రతిలో పాల్గొన్నాను. ఒకరోజు తరువాత నా అంగంపైన నీటిబుగ్గలా ఏర్పడింది. అవి శిశ్నంపైన, పూర్వచర్మంపైన, అంగ దండంపైన ఎక్కువగా ఏర్పడ్డాయి. అవి దురదగా ఉండేవి. తర్వాత నా ద్వారా మా ఆవిడకు కూడా యోనిలోని బీజవాహిక నడవాలోనూ, కామపీఠం మీద నీటి బుగ్గలు ఏర్పడ్డాయి. మందులు వాడితే తక్కువ అయింది. మళ్ళీ ఒక సం॥ తరువాత అలాగే వచ్చింది. నాకు భయం వేస్తోంది. ఎలాగైనా నా వ్యాధిని నయం చేయండి సార్! అభిసారికలో హెర్పిస్ (చప్పి) వ్యాధి గురించి చదివాను దయచేసి ఈ వ్యాధి నుండి నన్ను కాపాడండి.

జ : పరాయి వ్యక్తులతో సంపర్కం వినాశ హేతువని పెద్దలు చెవిని యిల్లు కట్టుకొని పోరుతూనే ఉంటారు. వాటిని లోకం పెడచెవిని పెడుతూనే ఉంటుంది. 14 ఏళ్ళ అభిసారిక పఠనం కూడా మీలో ఆ సమయంలో వివేకం మేలుకొల్పలేక పోయింది.

సరే ఏదో ఒకటి అయిందిలెండి.

ముందు యిద్దరూ వెళ్ళి సుఖవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. అది హెర్పిస్ కావచ్చు, స్కేబీస్ కావచ్చు, మొలస్కమ్ కావచ్చు. ఇంకోటేదైనా అయ్యిండొచ్చు. త్వరగా చికిత్స చేయించుకుంటే ఉత్తమం.

ప్రపంచం జయించినంత...

నా భార్య వయసు 17 సం॥లు. మా పెళ్ళయినప్పటి నుంచీ నా భార్య సెక్సులో ఉత్సాహంగా పాల్గొనటం లేదు. ముభావంగానే ఉంటుంది. నాతో అన్ని విధాలా ఫ్రెండ్లీగానే ఉంటుంది. గాని ఒక్క సెక్సు విషయంలోనే ముభావం. దానికి తోడు నాకు సెక్సులో స్థలనం వెంటనే అయిపోయి చాలా అవమానంగా ఉంటోంది. ఈ శీఘ్రస్కలనం పోయే మార్గం చెప్పండి. దీని వల్ల నా భార్యకు చాలా అన్యాయం చేస్తున్నా ననిపిస్తోంది. ఈ సమస్య తీరిపోతే నాకు ప్రపంచాన్ని జయించినంత సంతోషం.

నా భార్యకి ప్రస్తుతం డెలివరీ అయింది. ఆమె లేకుండా నేను ఒక్కణ్ణీ శీఘ్రస్థలనం జయించే పద్ధతులున్నాయా?

–జి.

జ: మీ భార్యకి పట్టుమని 17 ఏళ్ళు లేవు. అపుడే డెలివరీ అయిందంటే పెళ్ళినాటికి ఆమె వయసు 15కి 16కి మధ్యలో ఉన్నట్టు. ఆ వయసులో ఆడపిల్లలు శారీరకంగా ఏపుగా ఎదిగిపోయినా కొందరిలో ఇంకా మానసికంగా సెక్సు ఆలోచనలు పుట్టవు.

'ఎదిగిన పిల్ల' అని పెళ్ళి చేసేసినంత మాత్రాన అందరూ సెక్సుకి సై అంటే సై అనరు. ఆ విషయంలో ఆడపిల్లలకీ మగపిల్లలకీ చాలా తేడా ఉంది. ఒక ఏడాదో, రెండో గడిస్తే ఆమె కూడా మీకు సెక్సులో సరిజోడీగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా ఒక కాన్పు అయ్యాక చాలామంది స్త్రీలలో సెక్సులో చురుకుదనం పెరుగుతుంది. సో, డోంట్ వర్రీ!

స్థలనం వెంటనే అయిపోవడం పురుషుల సహజలక్షణం. అందులో మీ వయసులో మరీను. అదృష్టం ఏంటంటే ఈ వయసులో మీకు తక్కువ వ్యవధి లోనే మరోసారి రతిలో పాల్గొనే శక్తి ఉంటుంది. కనుక మొదటిసారి లోటుని రెండోసారి భర్తీ చేసుకోవచ్చు.

అయితే అందరికీ రెండోసారి సెక్సులో పాల్గొనే తత్వం ఉంటుందా?

ఉండకపోవచ్చు!

మరి అలాంటివాళ్ళేం చెయ్యాలి?

ఈ ప్రశ్నకి ఒకటే సమాధానం! ఎలాంటి వాళ్ళయినా సరే శీఘ్రస్థలనాన్ని పోగొట్టుకునే విధానం నేర్చుకుని, 'ప్రాక్టీసు' మీద పోగొట్టుకోవచ్చు.

'ప్రాక్టీసు' అంటే ఇక్కడ 'రోజూ రతిలో పాల్గొనడం' అని కాదు అర్థం!! శీఘ్రస్థలనం ఏ విధంగా జరుగుతుందో ఆ మెకానిజం అర్థం చేసుకుని, ఆయా లోటుపాట్లు తొలగించుకుంటూ... ఒక వరస క్రమంలో నిగ్రహ పద్ధతిని ప్రాక్టీసు చేయడమని మా ఉద్దేశ్యం.

ఈ పద్ధతుల్ని 'కామశిల్పం', 'శీఘ్రస్థలనం' అను మా ప్రచురణలు వివరిస్తాయి.

మీరు కోరినట్టు భార్య లేకుండా, స్త్రీ సహాయం లేకుండా కూడా నిగ్రహ పద్ధతులు నేర్చుకోవచ్చు – అవి **శీఘ్రస్థలనం** బుక్‌లో వ్రాసాము చదివి, నేర్చుకోండి. నిజంగానే మీరు ప్రపంచాన్ని జయించినంత ఆనందం మీ సొంతం చేసుకోగలరు.

స్తనముల సైజు తగ్గాలి, ఎలా?

నేను ప్రేమించే అమ్మాయి పొట్టిగా ఉంటుంది. ఆమె పాలస్తనములు చాలా పెద్దవిగా ఉన్నాయి. 'ఇంత పెద్ద స్తనములు మంచివి కావు. నాకు శరీరంలో చాలా నొప్పిగా ఉంటోంది. వాటిని తగ్గించే మార్గం చూడు' అని పోరుతున్నది. నాటు మందులు వాడమని ఒకరు సలహా యిచ్చారు కాని నాకు యిష్టం లేదు.

రొమ్ములు పెరిగే వ్యాయామాలు ఇస్తున్నారు. తగ్గే వ్యాయామాలు కూడా చెప్పండి. పాలస్తనములను పదేపదే మర్దించి పెద్దవి చేసావు అని ఆమె నన్ను కోపగిస్తున్నది. అలా జరుగుతాయా?

– పి.ఎం.

జ. రొమ్ముల సైజుని వ్యాయామాల ద్వారా తగ్గించలేమండీ. మరీ పెద్దవిగా ఉన్న రొమ్ముల సైజుని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా మాత్రమే తగ్గించాలి.

ఈ ఆపరేషన్‌ని రిడక్షన్ మేమోప్లాస్టీ అంటారు. ప్లాస్టిక్ సర్జన్‌ని సంప్రదించండి.

మర్దించడం వల్ల స్తనాలు పెద్దవి కావు. అలాగే జరిగితే ఏ మగవాడూ ఆడవాళ్ళని బతకనివ్వడేమో!!

పెళ్ళికి ముందు –

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

భార్య అక్కని విడవలేకపోతున్నా

ప్ర : నా వయస్సు 35 సం॥లు. నేను 5 సం॥ క్రితం పెండ్లి చేసుకున్నాను. అమ్మాయి వాళ్ళ కుటుంబం చాల మంచి సాంప్రదాయం కలిగినది. మంచి మర్యాద, విలువ కలిగిన కుటుంబము. నా భాగస్వామికి ఒక అక్కగారు ఒక తమ్ముడు ఉన్నాడు. నా పెండ్లి ఐన తరువాత 2 సం॥రాలకు నా భాగస్వామి యొక్క అక్కగారి భర్త చనిపోయారు. ఆమెకు 12 సం॥రాల ఆడబిడ్డ ఉన్నది. భర్త చని పోయిన తరువాత ఆమెకు మళ్ళీ పెండ్లి చేయమని కొందరు మా మామ గార్కి సలహా ఇచ్చారు. కాని ఆమె అంగీకరించ లేదు.

ఒక రోజు నేను మా అత్తవారి ఇంటికి ఒంటరిగా వెళ్ళినాను. ఆ సమయంలో ఆమె నాతో మాట మాట కలుపుతూ నేను పెండ్లి చేసుకోపోవడానికి కారణం నీవే అంది. నేను నీ మీద మనస్సు పెట్టుకున్నాను. నా భర్త పోయిన తరువాత నా హృదయం నిన్నే కోరుకున్నది. నిన్ను తప్ప ఇంకెవ్వరు నా మీద చెయ్యి వేయడానికి వీలులేదు. నీవు కాదు అంటే నా బిడ్డ, నేను ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోతామని చెప్పినది.

ఏమి చేయాలో తెలియక నేను ఒకరోజు ఆమె కోరిక కాదనలేక ఆమెతో కలిసాను. ఒక రోజు రాత్రి మా అత్త మామలు మమ్మల్ని సంభోగసమయం లో చూచారు. నేను ఇబ్బందిగా ఫీల్ ఐనాను. ఆమె 'మా వాళ్ళకు అన్ని విషయాలు తెలుసు నీకు ఎలాంటి భయము లేదు' అని చెప్పినాది.

తరువాత నేను మస్కెట్ వెళ్ళినాను. ఆమె నాకు ఉత్తరాలు రాస్తున్నది. నేను ఆమెను చాలాసార్లు అడిగినాను నీకు డబ్బులు నగలు కావలసి ఉంటే నేను పంపిస్తాను అని, కాని ఆమె నా నుండి సుఖం తప్ప నాకు ఏదీ వద్దు నీవు ఇచ్చినా నేను పుచ్చుకోను అని చెప్పింది. నా నుండి సుఖం తప్ప మరే విధమైన కోరిక కోరడంలేదు.

నా భార్య చాలా మంచిది. ఆమెకు ఈ విషయం గురించి తెలిసింది. కొద్ది కాలం మా మధ్య తగాదాలు ఏర్పడ్డాయి ప్రస్తుతం కలిసి ఉంటున్నాము. నేను ఇండియా వెళ్ళినాక ఆమెతో నేను ఎలా ఉండాలి. ఆమె కు॥ని॥ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నది. (అదీ నాకోరిక మీదనే) అక్క చెల్లెళ్ళు కదా, "సైడ్ ఎఫెక్ట్స్" ఏమైనా ఉంటాయా. నన్ను మర్చిపోలేను అంటుంది. 2-3 సార్లు ఆత్మహత్యకు కూడా ప్రయత్నం చేసింది. ఆ సమయంలో నేను ఆమెకు మాట ఇవ్వడం జరిగింది.

జ: ఇలాంటి విషయాల్లో ఎవరన్నా సలహా అడగాలంటే ముందుగానే అడగాలి కాని అంతా అయిపోయేక మీరు అడిగేదీ, మేము చెప్పేదీ ఏముంటుంది?

మీ భార్యది మంచి కుటుంబం అన్నారు. సాంప్రదాయ కుటుంబం, విలువలు గల కుటుంబం అన్నారు. మరి మీరు చేసిందేమిటి?

అదలా ఉంచండి. రేపన్న నాడు మరెవరో అందమైన స్త్రీ మరేదో మీకు జాలి కలిగించే మరొక బలమైన కారణంతో మీతో పొందుకోరితే అప్పుడు ఏం చేస్తారు? అప్పుడూ యింతేనా?

మీ వదిన విషయానికొస్తే, భర్త పోయిన దుఃఖం చల్లారేక, శరీరం పెట్టే కామయాతనల కొద్దీ ఆమె... తన చెల్లెలి భర్తని (మిమ్మల్ని) ఎంచుకుంది. అందుబాటుగా, అనుకూలంగా ఉన్నారు కనుకనూ... ఇంట్లో ఇంట్లోనే కాబట్టి అంతా గుట్టుగా ఉంటుంది కనుకనూ.. చెల్లెలే కదా - బయటపడిన నాడు ఎలాగో సర్దిచెప్పుకోవచ్చుననుకునీ... ఇలా ఏవో ఆలోచనలు ఆమె కుంటాయి. ఆమెపరంగా ఆలోచిస్తే విషయం సానుభూతి కలిగించవచ్చుగాక, మరి మీ భార్యపరంగా చూడొద్దా?

మిమ్మల్ని పెళ్ళాడిన నాటినుంచి

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

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

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

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

ఆవిడ మిమ్మల్ని నమ్మి ఉందే! మీరు శ్రీరామచంద్రుడనుకుంటూ ఉందే! మీ అంత మంచివాడు లేడనుకుంటూ ఉండి ఉంటుందే! అఫ్ కోర్స్ "మిమ్మల్నే ప్రేమిస్తున్నాను మీరు లేకపోతే బతకలేను. నాకు నగలు, చీరలు వద్దు మీరిచ్చే సుఖం చాలు" లాంటి మీ అహాన్ని తృప్తిపరిచే మాటలు అని ఉండక పోవచ్చు.

ఈ దేశంలో భార్యలు, భర్తలు ఒకరితో ఒకరు అంత ఆప్యాయమైన మాటలు పెళ్ళయిన తర్వాత చెప్పుకోరు. వాటి అవసరం వారికి కనిపించదు. మీరూ అంతే! రోజూ ప్రేమిస్తున్న పెళ్ళాం కన్నా హఠాత్తుగా వేరెవరూ లేక మిమ్మల్ని ప్రేమించడం (?) మొదలు పెట్టిన మీ వదినగారు ఎక్కువైపోయారు. ఎంతైనా ముందొచ్చిన చెవులకన్నా వెనకొచ్చిన కొమ్ములు వాడి కదా!

కాని, ఆ వాడి కొమ్ములు గుచ్చుకుని మీ భార్య ఎంత ఏడుస్తుందో మీకు తెలియదు. ఆమె మిమ్మల్ని తిట్టినా, దాని వెనుక లోలోపల దుఖమే ఉంటుంది. ఎవరి దుఃఖం ఎక్కువ బాబూ? నువ్వు లేకపోతే బతకలేనని పైకి చెప్పుతున్న వదినదా, పైకి చెప్పక పోయినా సర్వం కోల్పోయినట్టు దుఃఖపడుతున్న భార్యదా!

మీ భార్య మంచిదని సర్టిఫికెటొకటి ఇచ్చారు. మంచిది కాబట్టే కదా మీరు దగా చేయగలిగారు? మరొకరైతే మిమ్మల్ని రోడ్డుకి ఈడ్చి ఉంటేవారు.

మీరు చేస్తున్నది సరైనదేనని మీరు నమ్మినంతకాలం మీ తలకి మరో ఆలోచన ఎక్కదు! మీరు చేస్తున్నది సరైనదా కాదా అని ప్రశ్నించుకోవడం మొదలుపెడితేనే అన్ని కోణాలలోంచీ చూడగల్గుతారు. సరైన నిర్ణయం తీసుకోగల్గుతారు. మీకు నీతులు చెప్పేందుకూ, మిమ్మల్ని విమర్శించేందుకూ కాదు, మీరు దృష్టి పెట్టని మీ భార్య కోణాన్ని మీకు ఎత్తి చూపడానికే ఇదంతా రాసాము. ఆలోచించుకోండి! సమస్య మీది, నిర్ణయమూ మీదే!

గర్భాశయ కంఠాన్ని ప్రేరేపించాలా?

- ❖ **స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగించడానికి గర్భాశయ కంఠాన్ని (సర్విక్సు) ప్రేరేపించటం అవసరమా?**
- ❖ **కొత్త దంపతులకు పార్శ్వ పద్ధతిలో రతి మంచిదేనా?**
- ❖ **కొత్త దంపతులకు అనువైన గర్భ నిరోధక పద్ధతులు తెల్పగలరు.**

-కె.జి., పాల్వంచ

గర్భాశయ కంఠాన్ని ప్రేరేపిస్తే స్త్రీకి చెప్పలేని ఆనందం కలుగుతుందని ఒక భ్రమ వాడుకలో ఉంది.

నిజానికి గర్భాశయ కంఠంలో నాడులు బహుస్వల్పంగా ఉంటాయి. దానికి స్పర్శ తెలియదు. కనుక గర్భాశయ కంఠాన్ని ప్రేరేపించినా ప్రత్యేక ప్రయోజనమేమీ ఉండదు.

- ❖ నూతన వధువుకి సిగ్గు, భయమూ పోయి ఉత్సాహం కలిగేదాకానూ, ముఖ్యంగా తొలి రతుల్లో అంగ ప్రవేశం సులభంగా జరగటం మొదలయ్యే వరకూనూ మామూలు రతి విధానాన్నే పాటించమన్నారు. క్రమక్రమంగా పార్శ్వ పద్ధతితో సహా అన్ని ఇతర విధానాలు అనుసరించ వచ్చు.
- ❖ కొత్త దంపతులకు పనికొచ్చే గర్భ నిరోధక పద్ధతులు కావాలన్నారు. ఇవి ఆయా దంపతుల ఇష్టా యిష్టాలను బట్టి ఎంచుకోవలసి ఉంటుంది. కొందరు కొన్నాళ్ళు గర్భం వాయిదా వేద్దామని కోరు కుంటారు. ప్రమాదవశాన గర్భం వస్తే వారికి బాధ అనిపించక పోవచ్చు. అలాంటివారు సహజ గర్భ నిరోధక విధానాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది.

కొన్నాళ్ళపాటు గర్భం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాకూడదని కోరుకునే దంపతులకి పనికొచ్చే పద్ధతులు :

- ❖ భర్తకు పురుషాంగపు తొడుగులు (కాండొమ్స్).
- ❖ భార్యకు 'టూడే' యోని మాత్రలు.
- ❖ భార్యకు హార్మోను బిళ్ళలు (ఇవి డాక్టరు సలహాపైన మాత్రమే వాడాలి. ఆమె శారీరక ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆ మాత్రలు ఆమె వాడవచ్చునో లేదో డాక్టరు చెప్పాలి).

ఈ మూడు పద్ధతుల్లో ఏదో ఒకదాన్ని ఎవరి సౌకర్యాన్ని బట్టి వారు ఎంచుకోవచ్చు.

పాలు మింగటం వల్ల అనారోగ్యమా?

మాకు పెళ్ళయ్యి అయిదేళ్ళయింది.

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

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

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

మూడేళ్ళ బాబు. ఇప్పుడు నా భార్య రతిలో పాల్గొన్నపుడు అంగం యోనిలోపల ఉంచి పక్కకు పడుకుని పాలు చీకమంటుంది. రెండు రొమ్ముల్లో పాలు అయిపోయే వరకూ చీకమంటుంది. పాలు బాగానే వస్తున్నాయి. ఆ పాలు మింగటం వల్ల ఆరోగ్యానికి భంగమా?

రెండు గంటలయినా యోనిలోంచి అంగం తీయనివ్వదు. అంతసేపు అంగం యోనిలో ఉంటే ఏమైనా అవుతుందా? దాదాపు రెండు గంటల తర్వాత సంచలనాలు జరిపితే నాకు అవుటవుతుంది. అప్పుడు యిద్దరమూ లేచి కడుక్కొని పడుకుంటాము.

-వి.ఆర్.పి

ఒకొక్క స్త్రీకి ఒకొక్క కామకేంద్రం చాలా నిశితంగా ఉంది అపారమైన సుఖానుభూతులు కలిగిస్తుంది. నూటికి ఒకరిద్దరు స్త్రీలు కేవలం చనుచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి పొందగలరు.

బహుశా మీ భార్య ఆ కోవకు చెందుతారేమో! రతిలోనే భావప్రాప్తి పొందాలన్న నియమం ఎక్కడుంది? భావప్రాప్తి అనేది మనసుకు నచ్చిన ఏ పద్ధతిలోనైనా పొందవచ్చు! కనుక ఆమె సుఖాన్ని మీరు ఆటంక పరచక్కర్లేదు. ఆమె పాలు తాగితే మీకేమీ హానిలేదు. అలాగే అంగాన్ని యోనిలోనే ఉంచేసినందువల్ల కూడా ప్రమాదం లేదు.

అయితే మీ బిడ్డ తల్లిపాలు యింకా తాగుతున్నాడా? అది మీరు వ్రాయలేదు. బిడ్డ తాగనందువల్ల రొమ్ములు పాలతో పోటెక్కి ఆ పోటు తగ్గించుకోవడానికే మీ భార్య మీకు పాలిస్తుంటే మాత్రం అది సరైన పద్ధతి కాదు. పైగా ఆమె పాలు యిస్తున్నంతకాలమూ ఆమెకి గర్భం రాకపోవచ్చు. మీరు రొమ్ములు చీకినందువల్ల ఆమె సుఖపడుతూ ఉన్నట్లైతే ముందు పాలు ఆగిపోయేందుకు చర్య తీసుకొని, పాలు రావటం మానేసాక మీరు మళ్ళీ చనుచూషణ కొనసాగించండి.

చనుమొనలను అదే పనిగా చప్పరించి, చీకటం వల్ల అవి పగిలి వ్యాధి క్రిములు సోకే అవకాశం ఉంటుంది. అది కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోండి. చనుమొనలు మంట మండినా నొప్పి కలిగినా చూషణ మానేసి డాక్టరుకి చూపించండి.

ఇన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా?

నా భార్యకి 37 సం॥లు. ఆమెకు అండ కోశాలపై కంతి ఏర్పడినందువల్ల ఓవరీస్ రెండూ డాక్టర్లు తీసేసారు. నా భార్యకిప్పుడు మెన్సెస్ కావటంలేదు. ఓవరీలు తీసేసేక కొన్నాళ్ళు హార్మోను బిళ్ళలు వాడింది. అప్పుడు పీరియడ్స్ వచ్చేవి. మాత్రలు పడటంలేదని 6 నెలలుగా మానేసింది. అప్పటినుంచి బహిష్టు కావటంలేదు. దీనివల్ల నష్టమేమైనా ఉందా?

రెండవది! నా భార్య వొంటి మించి వేడి ఆవిర్లు వస్తున్నట్లుగా ఉంటోందని, ఒళ్ళంతా వేడెక్కి చెమట్లు పోసేస్తున్నాయని ఇంచుమించు రోజూ గొడవచేస్తోంది. కాస్సేపు చలి అంటుంది. అండకోశాలు తీసేస్తే యిన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా? ఆవిర్లు ఎందుకు వస్తున్నాయి. అవి తగ్గేదెలా? నా భార్య నిద్రపట్టక చాలా బాధపడుతుంది.

-కళ్యాణఖని.

జ : అండం ఉత్పత్తికి, పెరుగుదలకి, స్త్రీత్వానికి, బహిష్టుకి, గర్భధారణకి కావలసిన స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి అండకోశాల్లోనే జరుగుతుంది. వీటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తీసేయ్యాల్సిన పరిస్థితులు

అప్పుడప్పుడూ కలుగుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీ వయసుని బట్టి డోసేజి నిర్ణయించి డాక్టర్లు స్త్రీ హార్మోనులను వాడిస్తుంటారు. మీ భార్య వయసు పెద్దది కాదు. ఈ వయసులో ఆమెకి ఎస్ట్రోజెన్ (ప్రధాన స్త్రీ హార్మోను) ఉత్పత్తి ఆగిపోతే ఆమె ఎముకలు గుల్లబారి తేలిగ్గా విరిగిపోయే పరిస్థితి (ఆస్టియో పోరోసిస్) ఏర్పడటం, ఒంటి నిగారింపు తగ్గడం, రొమ్ములు క్షీణించడం, యోని టిష్యూలు క్షీణించి యోని పొడారటం, యోనివ్యాధులు, రతిమంట మొ॥ సమస్యలకు ఆస్కారం పెరుగుతుంది. వాటిని నిరోధించడానికి ఈ హార్మోను చికిత్స అవసరం.

మీ భార్యకి హార్మోను బిళ్లలు పడకపోతుంటే ఆ సంగతి డాక్టరుకి చెప్పి మాత్రలు మార్పించుకోవాలి. తక్కువ డోస్ ఎస్ట్రోజెన్ గల మాత్రలు వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

హార్మోను చికిత్స అంటే మాత్రలే వాడనవసరం లేదు. సైడ్ ఎఫెక్టులు తక్కువగా ఉండే యితర పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి. హార్మోను మాత్రలకి బదులుగా Band-aid లాగ చర్మానికి అంటించుకునే estrogen patches ఉన్నాయి. వాటిని డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై వాడవచ్చు. లేదా ఎస్ట్రోజెన్ క్రీములు వాడవచ్చు.

మొత్తంమీద హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆపడం మాత్రం మంచిది కాదు. ఆ హార్మోనులే బహిష్టుని కూడా నియంత్రించేవి కాబట్టి అవి వాడుతున్నంతకాలం మీ శ్రీమతి (అండకోశాలు తీసేసినా కూడా) బహిష్టవుతూ వచ్చారు. మాత్రలు ఆపెయ్యగానే ఎస్ట్రోజెన్ సరఫరా ఆగిపోయింది కాబట్టి బహిష్టులు కూడా ఆగిపోయాయి. మళ్ళీ మందులు మొదలుపెడితే మళ్ళీ బహిష్టులు స్టార్టవుతాయి.

అయితే బహిష్టులు అయినందువల్ల లాభం కాని, కానందువల్ల నష్టం కాని లేవు. వాటిగురించి ఆలోచించే అవసరంలేదు.

ఇక ఒంటిమీంచి వచ్చే ఆవిర్లు గురించి: వీటిని హాట్ ఫ్లాషెస్ (Hot Flashes or Hot Flushes) అంటారు. ఒంట్లో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను రాశి తగ్గిపోయినప్పుడు హాట్ ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి. అందుకే బహిష్టులు ముగిసే వయసులోనూ, అండకోశాలు తొలగించబడినప్పుడు నూటికి 85% మందిలో హాట్‌ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి.

ఎస్ట్రోజెన్ లోపించినప్పుడు మెదడు నుంచి అందే సంకేతాల మేరకు శరీరం అసంకల్పితంగా యిలా స్పందిస్తుంది. ఒకొక్క హాట్‌ఫ్లాష్ సుమారు మూడున్నర నిముషాలపాటు జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో బాడీ టెంప రేచరు 1 నుండి 4 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ మేరకు పెరుగుతుంది. ఆ వేడిని బయటకి విడిచి, శరీరోష్ణాన్ని చల్లార్చటం కోసం చర్మంలోని రక్తనాళాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రసరిస్తుంది. దాంతో ఒళ్లంతా చెమటలు పోస్తాయి. ఆ చెమటలు ఆరిపోగానే చలిగా అనిపిస్తుంది. హాట్‌ఫ్లాష్‌లు (వేడి ఆవిర్లు) కలుగుతున్నప్పుడు బి.పి.లోనూ, గుండె వేగంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. రక్తంలో వివిధ రసాయనాల రాశుల్లో మార్పులు కలుగుతాయి.

స్థూలంగా హాట్ ఫ్లాషెస్ అంటే యివే.

వీటి రాకపోకలు కూడా మనిషికొకలా ఉంటాయి. కొందరికి అండకోశాలు చక్కగా పనిచేస్తూనే ఉన్నా, ముట్లుడిగే వయసుకి ఎన్నో ఏళ్ళు దూరంగా ఉన్నా... నడి వయసులోపే హాట్ ఫ్లాష్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. వారికి ముఖ్యంగా బహిష్టుకి కొద్దిరోజుల ముందు గాని, బహిష్టు టైంలో గాని ఈ ఆవిర్లు కనిపిస్తాయి.

60% మంది మహిళల్లో ముట్లుడగడానికి అనేక నెలల ముందే తొలి ఋుత్వంతర చిహ్నంగా హాట్ ఫ్లాట్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. మరికొందరికి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొన్నేళ్ళకు గాని హాట్ ఫ్లాష్‌లు మొదలవ్వవు. కొందరికి అసలు ఏర్పడనే ఏర్పడవు. ఇలా ఉంటుంది వాటిలో వైవిధ్యం.

ఇవి పోవాలన్నా కూడా మీ శ్రీమతి హార్మోను చికిత్స మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. కాటన్ దుస్తులే ధరించడం, లూజుగా ఉండే కాటన్ బ్రాసరీనే ధరించడం, కాఫీ, టీలు మానెయ్యడం, ఫ్యానుగాలి బాగా తగిలేలా చూసుకోవడం... వీటివల్ల కలిగే యిబ్బంది తగ్గుతుంది.

తొడపాము

ప్ర : నేను చేసుకోవాలనుకున్న అమ్మాయికి “తొడపాము” ఉందట. ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకుంటే మా ఇంటికేదో కీడు జరుగుతుందని అంటున్నారు నా తల్లి దండ్రులు. నా బంధువుల్లో ఒకరు “ఆ అమ్మాయితో రతిలో పాల్గొంటే ప్రాణాపాయం” అని అంటున్నారు. నాకు ఆ అమ్మాయి అంటే ఇష్టం... –పి.ఎస్.

జ : ‘తొడపాము’ అంటే ఉబ్బిన రక్తనాళం తప్ప మరేమీ కాదు బాబూ! కొందరికి తొడ నుండి కాలి చీలమండ దాకా అక్కడక్కడ నరాలు పైకి తేలి ఉబ్బుతాయి. మెలికలు కూడా తిరుగుతాయి. అది ఉన్న వారితో పెళ్ళాడినా, రతి జరిపినా కుటుంబానికి గాని, మీకుగాని వచ్చే అరిష్టమేమీలేదు. హాయిగా పెళ్ళాడండి. మూఢనమ్మకాలతో మీ ప్రేమని మూగ పోనీకండి. ✤

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

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