అభిసారిక
Help for Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ... and more.
సంతానం లేనివారికి సలహాలు
సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు
సైకాలజీ విషయాలు
www.abhisarika.in

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 06

జూన్ 2016

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

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

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

ఈ సంచికలో...

❖ స్త్రీలకి నడుం నొప్పి తరచుగా ఎందుకొస్తుంది? 5

❖ మీ లైంగికాకర్షణ ఎటు ? 7

❖ స్త్రీ పురుషులకు జననాంగ ఆరోగ్య సూత్రాలు 10

❖ గర్భవతుల్లో చర్మ సమస్యలు – డా॥ జి.వి. రమణ ఖఈ,ఈజ 12

❖ కాపురాల్ని కూల్చే అసూయ : గుర్తించడం ఎలా? జయించడం ఎలా? 14

❖ దాంపత్యంలో సంతోషం ఇలా! 17

❖ సెక్స్ అప్పీల్ పెంచుకోండి! ఇలా ... 19

❖ వీర్య పరీక్ష 20

❖ జీవితంలో 'సూపర్ సక్సెస్' అవ్వాలంటే? – క్రాంతికార్ 25

❖ కొంత కాలం కాపురం చేసేక కామవాంఛ ఎందుకు తగ్గిపోతుంది? 29

❖ 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.)

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

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

1,2,3,4,5,7,8,13,14, 15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

~~6వ భాగం~~
9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
~~17 వ భాగం~~
18 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
22 వ భాగం
23 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

అభిసారిక పత్రికకు, మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

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

లేదా, www.rishiayurved.in వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

డీలర్లు కావాలి !

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

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

స్త్రీలకి

నడుం నొప్పి

తరచుగా ఎందుకొస్తుంది?

నడుం దిగువభాగంలో నొప్పి(Low Back Ache)గా ఉందని చాలామంది స్త్రీలు తరచు అంటూంటారు.

నిజమే. ఈ సమస్య మగవాళ్ళ కంటే ఆడవాళ్ళలోనే అధికం. దీనికి ప్రధానకారణం స్త్రీల కండరాలకీ కండరపు తాళ్ళ (లిగమెంట్ల)కీ మగవాళ్ళలో ఉన్నంత దృఢత్వం ఉండదు. నాగరిక స్త్రీలలో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళకి కాయకష్టం తక్కువ. నడుముకి తగినంత ఎక్సర్‌సైజు ఉండదు కనుక.

> గర్భం ధరించినపుడు ఆ బరువుకి బస్తి కండరాలమీద విపరీతమైన వత్తిడి పడుతుంది. ... పొట్ట బరువుకి సపోర్టు నడుమే కనుక గర్భం వల్ల నడుంనొప్పి రావటం సహజం.

కనుక ఏ స్త్రీ అయినా "నడుం నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటోంది డాక్టరుగారూ.." అంటూ సంప్రదిస్తే ఆ నొప్పి లంబో శాక్రల్ లెవల్‌లో ఉందని పరీక్షించకుండానే పసికట్టగలరు డాక్టర్లు.

అయితే యిప్పటికీ చాలామంది పేషెంట్లలోనూ, వైద్యుల్లోనూ కూడా ఓ అభిప్రాయం ఉంది. స్త్రీల జననావయవ వ్యవస్థలో ఏదో ఒక సమస్య వల్లనే ఈ నడుంనొప్పి కలుగుతోందని...

ఈ అనుమానానికి ఆధారం కూడా ఉంది. ఎందుకంటే స్త్రీల నడుంనొప్పి బహిష్టుకి ముందు ఎక్కువవుతుంది. బహిష్టు పూర్తవగానే తగ్గుతుంది. అలాగే నడుంనొప్పి తరచు గర్భం ధరించి నప్పుడు, నొప్పులు మొద లయ్యాక లేదా ప్రసవం అయ్యాక మొదలవుతుంది. అక్కణ్ణుంచీ కొన్ని నెలలు, సంవత్సరాలు వేధిస్తుంది.

సహజమే కదా... గర్భం ధరించి నపుడు ఆ బరువుకీ, అలాగే గర్భిణి కదలికలకీ... కటివలయంలోని కండరాల మీద (బస్తి కండరాలమీద) విపరీతమైన వత్తిడి పడుతుంది. సాగుదల కనిపిస్తుంది. నెలలు నిండేకొద్దీ పొట్ట ముందుకు పొడుచుకు రావడం... దాన్ని బేలన్సు చేయడంకోసం నడుం వంకర అవడం జరుగుతాయి. పొట్ట బరువుకి సపోర్టు నడుమే కనుక గర్భం వల్ల నడుంనొప్పి రావటం సహజం.

బేబీని ఎత్తుకోవడం, బిందెలు మొయ్యటం లాంటివన్నీ బాలింత నడుముకి అదనపు భారాలే.

అదలా ఉంచితే- కొత్తగా తల్లి అయిన స్త్రీకి బిడ్డతో ప్రతీదీ కొత్తే. దాని

ఏడుపులు, సంరక్షణ, తన నిద్ర లేమి లాంటివన్నీ కలిసి స్త్రీలో మానసిక వత్తిడిని ఎక్కువ చేస్తాయి. మానసిక వత్తిడి శారీరక అలసటనీ, బాధల్నీ ఎక్కువ చేస్తుంది. కనుక చిన్నపాటి నడుం నొప్పి కూడా బాలింతలకు ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

వైద్యపరంగా చూస్తే -

• జననావయవ సమస్యల వల్ల- అంటే స్త్రీలకు మాత్రమే- కలిగే నడుంనొప్పి పిరుదులకు కొద్దిగా ఎగువ భాగంలోనే అధికంగా వస్తుంది. 4వ లంబార్ వెన్నుముక దాటి ఆపైకి నొప్పి ఉండదు.

• నడుంనొప్పిని కలిగించే స్త్రీజననాంగ సమస్యలు ప్రధానంగా 4-5 ఉన్నాయి.

గర్భసంచి జారినందువల్ల నడుం నొస్తుంది. అయితే పడుకొన్నపుడు ఈ నొప్పి తగ్గిపోతూంటుంది.

• గర్భాశయ కంఠానికి దీర్ఘకాల వ్యాధి సోకినపుడు యోని గుండా నీరులా తెల్లబట్ట అవడంతోపాటు నడుం బాగా నొప్పి పెడుతుంది. క్రానిక్ సెర్విసైటిస్ అనబడే ఈ సమస్యలో తగినంత రెస్టు తీసుకుంటే నడుంనొప్పి ఉపశమిస్తుంది (పూర్తిగా తగ్గదు).

• గర్భాశయం పూత (cervical erosion) వల్ల నడుంనొప్పి రాదు.

• కడుపులో పెద్ద కంతులు ఏమైనా ఏర్పడితే వాటి బరువుకి నడుం నొప్పి వస్తుంది.

అలాగే గర్భసంచిని వెన్నెముకతో అనుసంధానించే కండరపు తాళ్ళకి ఎండోమెట్రియోసిస్ వ్యాధి సోకితే అందు వల్ల నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పి వస్తుంది.

• బహిష్టుకి ముందు వచ్చే హార్మోను మార్పుల వల్ల బస్తి ప్రదేశంలోని సిరలు (రక, నాళాలు) ఉబ్బి వెరికోసీల్ ఏర్పడటం వల్ల నడుంనొప్పి రావచ్చు.

• ఆపరేషనయ్యాక కొన్నాళ్ళో, కొన్ని గంటలో బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవలసిన వాళ్ళు సాగిపోయిన మంచం (నవారు మంచం, పట్టెడ మంచం, మడత మంచం మొదలగు వాటి) మీద కాకుండా కాస్తంత గట్టిగా సాఫుగా ఉన్న పరుపు మీద పడుకోవాలి. లేదా నేల మీద 2-3 జంఖానాలు వేసుకొని పడుకొన్నా సరే.

• మొత్తం మీద 1000 మందిలో యిద్దరికే నడుంనొప్పి జననాంగ సమస్యల వల్ల కలుగుతుంది. ఎక్కువమంది నడుంనొప్పికి కండర బలహీనతే కారణం.

• బరువులెత్తేటపుడు సరిగా వంగకపోవడం, బొజ్జ, బట్టలుతికేటపుడు ఒక మోకాలిమీదనే ఆనుకొని పనిచేయడం, బల్లపరుపు పాదాలు, సరిగాలేని హై హీల్సు, ఆఫీసు బల్లకి, లేదా కారు/స్కూటర్‌కి చాలాసేపు అతుక్కొని ఉండిపోవడం వంటివి కూడా ముఖ్య కారణాలే.

• వెన్ను పూసలకి సంబంధించిన కీళ్ళనొప్పులు మరోకారణం.

• మూత్రపిండ వ్యాధులు, మూత్రవాహిక వ్యాధులు, పురీషనాళ వ్యాధులు నడుంలో నొప్పి కలిగిస్తాయి.

• మానసిక ఆందోళన, వత్తిడి ఈ సమస్యని ఎక్కువ చేస్తాయి.

పరిష్కారం

• సరైన డయాగ్నోసిస్ అనేది చికిత్స దిశగా తొలిమెట్టు. నొప్పి ఎప్పటినుంచి స్టార్టయింది, నొప్పి స్థానం, నొప్పి రకం, నొప్పి ఎక్కువయ్యే పరిస్థితులు, తగ్గే సందర్భాలు, వేలుతో నొక్కితే నొప్పి విషయంలో వచ్చే మార్పులు మొ॥వి కూడా గమనించాలి.

• పొత్తికడుపు అవయవాల పరీక్ష, X-ray, మొదలగునవి చేయాలి.

• నొప్పి కారణాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. నిలబడటం, బరువు లెత్తడం మొదలగువాటిని సరిగ్గా ఎలా నిర్వర్తించాలో శిక్షణ అవసరం. ★

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.

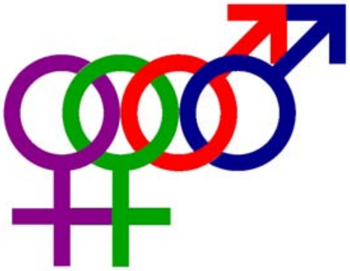
మీ లైంగికాకర్షణ ఎటు ?

స్వజాతి / విజాతి / ఉభయజాతి ఆకర్షణలు మీలో ఎంతమేరకున్నాయి ?

ప్రతి మనిషిలోనూ ఎంతో కొంత స్వజాతి ఆకర్షణ, విజాతి ఆకర్షణ ఉంటాయి. అవి జీరో పర్సెంట్ కావచ్చు, 100% కావచ్చు, మధ్యలో ఏదైనా కావచ్చు. అలాగే స్త్రీ పురుషులిరువురి పట్ల కలిగే ఉభయలింగాకర్షణ (Bi-sexual attraction) కూడా కావచ్చు. ఇటీవల బైసెక్సువాలిటీ అధికమవుతోంది కూడా !

అయితే ఒక వ్యక్తి, తనలో స్వలింగాకర్షణ ధోరణి ఉందా, విలింగాకర్షణ ధోరణి ఉందా? ఉభయలింగాకర్షణ ప్రవృత్తి ఉందా?... ఎంతమేరకు ? అని తెలుసుకోవడంలో తరచు సందిగ్ధానికి లోనవుతుంటాడు.

తన పేషెంటు / క్లయంటు సమస్య సరిగ్గా ఏ వర్గానికి చెందు తుందో అర్థం చేసుకోవడం థెరపిస్టుకి కూడా అవసరమే! కనుక యిరువురి అవసరాలూ తీర్చడం కోసం డా॥ ఫ్రిట్జ్ క్లెయిన్ అనే ఆయన 'ది క్లెయిన్ సెక్సువల్ ఓరియెంటేషన్ గ్రిడ్' (KSOG) అనే కొలమానాన్ని రూపొందించాడు.



కిన్సీ రూపొందించిన సెక్సువల్ ఓరియెంటేషన్ స్కేల్ కన్నా ఇది ఎంతో ఉపయోగం ఉంటోందని లైంగిక శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. దీన్ని ఉపయోగించి పరిశోధకులూ, డాక్టర్లే కాదు ఎవరికి వారు కూడా తమ లైంగిక ప్రవృత్తి ఎటువైపు మొగ్గిఉందో తెలుసుకోవచ్చు. (అయితే నిపుణుల సహాయంతో నింపితే ఉత్తమం).

ఈ దిగువన ఒక పట్టీ రూపంలో A, B, C, D, E, F, G అనే 7 అంశాలను యిస్తున్నాము - 'లైంగికాకర్షణ' వగైరా పేర్లతో...

వాటి ఎదురుగా 'గతంలో', 'ప్రస్తుతం' 'ఆదర్శవంతమైన' అనే

The Klein Sexuality Grid
(క్లెయిన్ లైంగికత్వ చదరం)

	అంశం	గతంలో	ప్రస్తుతం	ఆదర్శమైన
A	లైంగికాకర్షణ			
B	లైంగిక ప్రవర్తన			
C	లైంగిక ఊహలు			
D	భావ (ఎమోషనల్) ప్రాథమ్యత			
E	సాంఘిక ప్రాథమ్యత			
F	విజాతి, స్వజాతి జీవనశైలి			
G	మీ గురించి మీరనుకునేది (లైంగిక ఆకర్షణపరంగా)			

కాలమ్స్ యిచ్చాము.

ఇప్పుడు A, B....... F,G అనే ఒక్కొక్క అంశానికీ ఈ మూడు గళ్ళలోనూ జవాబులు నింపాలి.

ఇందులో 'గతంలో' అంటే 12 నెలల (ఏడాది) క్రితం వరకు మీ జీవితంలో... అని అర్థం.

'ప్రస్తుతం' అంటే గత 'ఏడాది కాలంలోనూ' అని అర్థం.

'ఆదర్శవంతమైన' అంటే ఇకముందు 'ఎలా ఉంటే బావుంటుందని' మీకు అనిపిస్తుందో అది !

ఇక ఈ ప్రశ్నావళిలో A నుంచి G వరకూ గల అంశాలని ఈవిధంగా అర్థం చేసుకోండి.

A) Sexual attraction లైంగిక ఆకర్షణ : మీకు ఎవరిపట్ల ఆకర్షణ కలుగుతోంది ? ఆపోజిట్ సెక్స్ ? సేమ్ సెక్స్?

B) Sexual Behavior (కామ ప్రవర్తన) : మీరు వాస్తవంగా ఎవరితో సెక్సులో పాల్గొంటున్నారు - ఆపోజిట్ సెక్స్? సేమ్ సెక్స్ ?

C) Sexual Fantasies (లైంగిక భావనా ప్రపంచం / ఊహాలోకం) : ఊహల్లోను, హ॥ప్ర॥ చేసుకొనే టప్పుడు ఆలోచనల్లో, పగటి కలల్లో ఎవరిని ఊహించుకుంటారు. - ఆపోజిట్ సెక్స్ ? సేమ్ సెక్స్ ?

D) Emotional Preference - దుఃఖం, సంతోషం, బాధ, కోపం, జాలి, ఇష్టం... ఇవన్నీ భావోద్వేగాలు. వీటి ప్రభావం సెక్సుపైన ఉంటుంది. మీరు మీ భావోద్వేగాలు పంచుకోవడానికి ఏ వర్గం వ్యక్తుల్ని ఎక్కువగా ఎంచుకుంటారు - ఆపోజిట్ సెక్స్ ? సేమ్ సెక్స్ ?

E) Social Preference సాంఘిక ప్రాథమ్యత : మీరు నలుగురితో కలిసిమెలిసి మసలేందుకు ప్రథమ స్థానం ఎవరికిస్తారు - ఆపోజిట్ సెక్స్, సేమ్ సెక్స్ ?

F) Life Style Preference (జీవనశైలి ప్రాథమ్యత) : మీరు ఏరకం జీవనశైలి కలిగిన వారితో మసలడానికి ప్రాధాన్యత నిస్తారు ? హెటిరోసెక్సువల్స్ / హోమో సెక్సువల్స్ / బైసెక్సువల్స్ ?

G) Self Identification (స్వీయ భావన) : మీ గురించి పైకి చెప్పవలసివస్తే ఏమని చెపుతారు? - హోమో సెక్సువల్ / లెస్బియన్ హెటిరోసెక్సువల్? బైసెక్సువల్?

ఇక వీటిల్లో A, B, C, D, E అనే 5 అంశాలకి సంబంధించి మీరు మూడు (గతం, ప్రస్తుతం, ఆదర్శవంతం) గళ్ళలోనూ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 అనే అంకెలలో ఏది మీకు వర్తిస్తే అది నింపాలి.

ఇక్కడ 1 అంటే **'ఆపోజిట్ సెక్స్ మాత్రమే'** అని అర్థం.

2 అంటే **'దాదాపుగా అపోజిట్ సెక్స్' అని అర్థం**

3 అంటే **ఎక్కువగా అపోజిట్ సెక్స్, కొంతమేరకు సేమ్ సెక్సు**

4 అంటే **ఆపోజిట్ సెక్సు, సేమ్ సెక్సు రెండూ సమంగా**

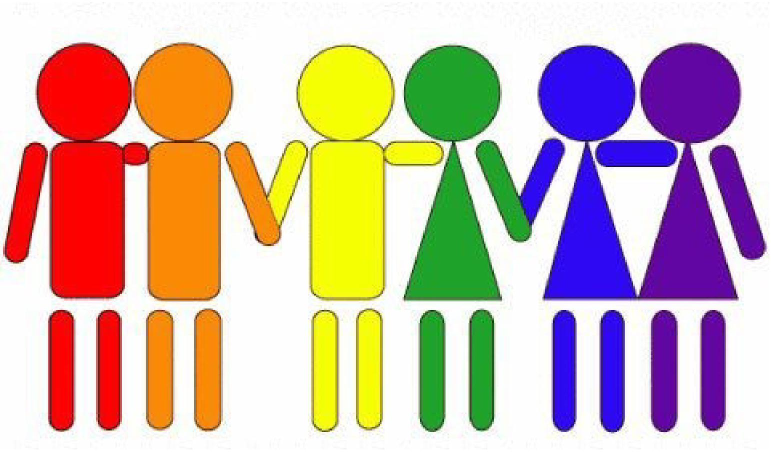
5 అంటే **ఎక్కువగా సేమ్ సెక్సు, కొంతమేరకు ఆపోజిట్ సెక్సు**

6 అంటే **దాదాపుగా సేమ్ సెక్సు**

7 అంటే **సేమ్ సెక్స్ మాత్రమే**

అర్థమయింది కదూ !

ఉదాహరణ: ఈ టేబుల్‌లో A అనే అంశం లైంగికాకర్షణకి సంబంధించినది. మీకు ఏడాది క్రితం వరకూ పూర్తిగా ఆపోజిట్ సెక్సుపట్లనే ఎట్రాక్షన్ ఉండి, స్వజాతి ఆసక్తి అస్సలు లేదనుకోండి. 'గతంలో' అనే గడిలో '1' అంకె వేయండి.



ప్రస్తుతం దాదాపుగా ఆపోజిట్ సెక్స్ మీదనే ఆకర్షణ ఉండి అప్పుడప్పుడు స్వజాతి కాంక్ష కూడా కలుగుతోందను కోండి. 'ప్రస్తుతం' అనే గడిలో 2 వేయండి. ముమ్ముందు పూర్తిగా ఆపోజిట్ సెక్సుపట్ల ఆకర్షణ తోనే మీరు సుఖంగా ఉండగలరనిపిస్తే ఆ 3వ గడిలో 1 అంకె వేయండి.

ఈవిధంగా A to E అంశాలకు సంబంధించి అన్ని గళ్ళూ నింపండి.

ఇక F, G అంశాలకొస్తే -

మీ జీవన విధానం హోమోసెక్సువల్ విధానమా, విజాతి సంపర్క విధానమా అనే దానికీ, మీగురించి మీరు ఏమనుకుం టున్నారు అనే దానికీ సంబంధించిన విశ్లేషణ యిది. వీటిల్లో

మీరు పూర్తిగా విజాతి సంపర్కీయులే అయితే 1, దాదాపుగా విజాతి సంపర్కీయులే ఐతే 2, విజాతి సంపర్కం, స్వజాతి కన్నా కొద్దిగా మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంటే 3, స్వజాతి, విజాతి సంపర్కం సరి సమానంగా ఉంటే 4, స్వజాతి సంపర్కం విజాతి కన్నా కొద్దిగా మాత్రం ఎక్కువ ఉంటే 5, దాదాపు స్వజాతి సంపర్కులైతే 6, పూర్తిగా స్వజాతి సంపర్కులైతే 7 అనే అంకెలతో నింపండి.

Klein Grid లో ఉండే ఒక మంచి అంశం ఏంటంటే ఇది మన మీద ఒక శాశ్వత ముద్ర వేసి ఉంచదు. ప్రతి మనిషి లైంగిక మొగ్గుదలా జీవితకాలమంతా ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. నిన్న ఉన్నట్టు ఇవాళ ఉండకపోవచ్చు. భవిష్యత్తులో మరోలా ఉండవచ్చు. ఈ సత్యాన్ని యిది పరిగణనలోకి తీసుకోవడం హర్షణీయం.

ఒక మనిషి Sexual Orientation (మొగ్గుబాటు) స్థిరంగాకాక చలంగా (dynamicగా) ఉండే అనుదిన పరిణామ ప్రక్రియ (ongoing dynamic progress) అనేది గుర్తుంచుకోవడం ఇటు పాఠకులకి, అటు చికిత్సకులకీ కూడా అవసరం.

ఈ చదరాన్ని నింపే క్రమంలో మీకొక విషయం అర్థమవుతుంది. పైకి మీలాంటి లైంగిక ప్రవృత్తే ఉన్నట్టు కనబడే వ్యక్తులందరిలోనూ స్వలింగ, ద్విలింగ, విలింగ ప్రవృత్తులేవీ ఒకేస్థాయిలో లేవని, కాలంతో పాటు అందరిలోనూ చెరొకరకంగానూ మార్పులొస్తుంటా యనీను. తాము జీవితాంతం హెటిరో సెక్సువల్ మాత్రమే అనుకున్న వారు తర్వాత తమలో స్వలింగాకర్షణ గుర్తించడం జరగొచ్చు. స్వలింగాకర్షణే తమ స్వభావం అనుకున్నవారు కొన్నేళ్ళకి పూర్తిగా విలింగాకర్షణకి మారిపోవచ్చు... ఇలాంటివన్నీ సహజమని మీకర్థమవుతుంది.

ఈ చదరంలో ఏ గడిలో ఏ జవాబు నింపితే కరెక్టు ?

... అని అడిగితే ఏ జవాబూ తప్పుకాదనే మా జవాబు. ఎందుకంటే మీ కామ ప్రవృత్తి ఏమిటో స్పష్టం చేయటమే ఈ చదరం లక్ష్యం తప్పితే ఇది పరీక్ష పత్రం కాదు ! ఇలా విశ్లేషించుకున్న ఎందరో వ్యక్తుల మనసులు తేలికపడటం గమనార్హం. ★

స్త్రీ పురుషులకు

జననాంగ ఆరోగ్య సూత్రాలు

లైంగిక అవయవాలను పరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. ఈ పరిజ్ఞానం కొంతైనా పొందక పోతే మీ పరిస్థితి పైన పటారం, లోన లొటారం లా ఉంటుంది.

జననాంగాలని అందరూ రహస్యంగా దాచుకుంటారు. వాటిని పరిశీలనగా చూసే అవకాశమూ, అవసరమూ సాధారణంగా రావు. కనుక వాటి గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు. అదే తప్పు.

శరీరంలో మనం గమనించ గలిగిన ఏ అవయవాన్నీ ఉపేక్షించకూడదు. మన శరీరాన్ని మనం పట్టించుకోకపోతే ఎవరు పట్టించుకుంటారు? రెండు రోజులు చూడకుండా వదిలేస్తే ఇళ్ళు సైతం భూతగృహాల్లా ఉంటాయే! అలాంటిది జననాంగాలని పట్టించుకోకపోతే పాచిపట్టి దుర్వాసన వెయ్యవా? వ్యాధులు పుట్టుకు రావా? మీరు గమనించేరో లేదో... జననాం గాలని సరిగ్గా కడుక్కోని వారు అస్తమానూ జననాంగాన్ని నలుపుకుంటూ ఉంటారు, దురదల వల్ల!!

అలా జరక్కుండా ఉండాలంటే...

పురుషులకి

పురుషాంగపు పూర్వచర్మం కింద తెల్లటి పాచివంటి పదార్థం రోజూ తయారవు తూంటుంది. దీన్ని స్మెగ్మా అంటాం. రోజూ స్నానం చేసినప్పుడు అంగ పూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి నీళ్ళతో ఈ పాచిని కడుక్కోవాలి. వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. సబ్బుతో కూడా కడుక్కోవచ్చు. కొందరికి సబ్బు పట్టిస్తే శిశ్నశీర్షం మండుతుంది. అలాంటి వారు నీళ్ళతో కడుక్కుంటే చాలు.

వీలిచ్చినంత మటుకు మూత్రం పోసిన ప్రతిసారీ అంగశీర్షాన్ని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

సుంతీ చేయించిన వారికి కూడా ఆపరేషనైన ప్రదేశంలో చర్మపు మడతల్లో పాచి చేరే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక వారున్నూ శుభ్రం చేసుకోవాలి.

అంగ పూర్వచర్మం వెనక్కి జరగకుండా శిశ్నశీర్షానికి అంటుకుపోయి ఉన్నా, మూత్రరంధ్రం మరీ చిన్నదిగా ఉన్నందు వల్ల చర్మం వెనక్కి జరగకపోయినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అంగం వద్ద వెంట్రుకల్ని తుప్పలా పెరగనివ్వకండి. చెమట, మట్టి చేరి దుర్వాసన వస్తుంది. చర్మవ్యాధులు సోకుతాయి. పేలు పడతాయి. దురదలు పుట్టిస్తాయి. 10–15 రోజులకి ఒకసారి వాటిని కురచగా కత్తిరించెయ్యాలి.

అలాగే చంకల్లో వెంట్రుకల్ని కూడా ఎక్కువగా పెంచకండి. ఎర్రటి బూజు పడుతుంది. చెమట దుర్గంధం ఎక్కువవుతుంది. ఎవరూ దగ్గరికి రారు.

అంగంలోంచి, చీము, నెత్తురు, తెల్లటి పాలవంటి ముద్దలు పోతున్నా, మూత్రం మంట, మూత్రం పాలరంగులో ఉండటం, శిశ్నం మీద కురుపులు, పుళ్ళు, పులిపుర్లు, పొక్కులు, దురదలు మొ॥ సమస్యలున్నా అశ్రద్ధ చేయకుండా STD స్పెషలిస్టుని – సంప్రదించాలి.

మూత్రం సాఫీగా రాకపోవటం, పోసుకున్నప్పటికీ యింకా కొంత కడుపులో ఉన్నట్టే అనిపిస్తూ ఉండటం, చాలాసేపు చుక్కలు చుక్కలు పడటం, బలంగా ముక్కి, నొక్కిపెట్టి పోస్తేనే కాని మూత్రం రాకపోవటం, మూత్రం బంధించుకు పోవటం, అనేకసార్లు మూత్రం రావటం లాంటి ఆరోగ్య సమస్య లేర్పడినా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

45–50 ఏళ్ళ వయసు దాటేక ఏడాదికి ఒకసారి యూరాలజిస్టుచేత ప్రొస్టేటుని, బీజాలను పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సూత్రం – అనవసరపు సిగ్గు విడిచి పెట్టడమే. సిగ్గుపడి జననాంగాలను దాచుకునేవాడు రోగాలను (ఉంటే) పెంచి పోషించుకుంటాడు.

ఆఖరుగా అతి ముఖ్యమైన సలహా... పరస్త్రీ సంపర్కానికి పాల్పడకండి! అది జననాంగ ఆరోగ్యానికి గొడ్డలిపెట్టు!

భార్యతోనే లైంగికానందాన్ని పొందండి.

స్త్రీలకు సలహాలు

ఆడవాళ్ళు తమ జననాంగాలను పురుషులు చూసుకున్నట్టుగా తేలిగ్గా చూసుకోలేరు. కనుక ఆ ప్రదేశంలో మార్పులేమి వచ్చినా వారు త్వరగా గ్రహించలేకపోవటం తరుచు జరుగుతోంది. జననాంగాలను తరుచు గమనించుకునే అలవాటు కూడా చాలామంది స్త్రీలలో ఉండటం లేదు.

ప్రతీ స్త్రీ కూడా తన జననాంగాలను రెండు మూడు రోజులకొకసారైనా అద్దం సహాయంతో పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. అందువల్ల జననాంగప్రదేశంలో వచ్చే ఏ మార్పులనైనా వెంటవెంటనే గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

పురుషుల పురుషాంగానికెట్లా పాచి పడుతుందో స్త్రీలకి కూడా అదే విధంగా యోని పెదవుల మడతల్లోనూ, యోని శీర్షం చుట్టూరానూ పాచి పడుతుంది. కనుక రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు యోని మడతలు విడదీసుకుని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

రతిలో పాల్గొనే స్త్రీలకు పురుషుడి స్మెగ్మా కూడా అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ స్మెగ్మా వల్ల స్త్రీల గర్భాశయ కంఠానికి కేన్సరు సోకే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయనే అనుమానం కూడా ఉంది. కనుక వివాహిత స్త్రీలు యోని శుభ్రతను మరింత శ్రద్ధగా పాటించాలి. తమ భర్తలచే పాటింప చెయ్యాలి.

స్త్రీలందరికి సహజంగా యోనిస్రావాలుంటాయి. నెలలో కొన్ని రోజుల్లో యివి ఎక్కువగానూ, మిగతా రోజుల్లో తక్కువగానూ ఉంటాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఎక్కువగా ఊరుతాయి. ఇవేవీ అనారోగ్యకరం కావు. ఈ స్రావాలను తెల్లబట్ట అనకూడదు. ఆరోగ్యకరమైన

స్రావాలకు రంగు ఉండదు. నీటివలె ఉంటాయి. ఎటొచ్చీ కాస్త తీగలా సాగుతాయి.

అయితే జీవితకాలంలో తెల్లబట్ట వ్యాధి సోకని స్త్రీ అంటూ ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. బీజవాహిక లోంచి పాలవంటి తెల్లని పల్చటి ద్రవం వస్తున్నా, తెల్లటి పెరుగుబిళ్ళల్లా వెలువడుతున్నా, లేత పసుపు పచ్చటి జిగురు ముద్దలా వస్తున్నా దాన్ని తెల్లబట్ట వ్యాధి అంటాము.

బాక్టీరియా, ఫంగసు, ట్రైకోమొనాస్, గర్భాశయ కంఠవ్యాధులు - వీటివల్ల తెల్లబట్ట వస్తుంది. దురద, యోని ఎర్రబడటం, మూత్రం వేడి, మూత్రం మంట, రతిలో మంట లాంటి లక్షణాలు ఏవి కనబడినా డాక్టరుని సంప్రదించాలి.

మూత్రం పోసుకున్న ప్రతీసారీ నీళ్ళతో యోని ప్రాంతాన్ని కడుక్కోవాలి.

బీజవాహికలోంచి కాని మూత్రనాళం లోంచి కాని చీము వెలువడుతుంటే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మూత్రంలో రక్తం, బహిష్టు కారు నల్లగా దుర్వాసనతో వెలువడటం లాంటివి కూడా డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన సందర్భాలే!

యోని పెదవుల మీద పుళ్ళు ఏర్పడినా, పులిపిర్లు, పొక్కులు వచ్చినా యితరేతర అనుమానాస్పద లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కడుపునొప్పి, రతిలో నొప్పి... ఈరెంటికీ డాక్టరు చేత టెస్టు చేయించుకోవాలి.

మల విసర్జన అయ్యాక మలద్వారాన్ని కడుక్కునేటప్పుడు చేతిని ముందునుంచి వెనక్కు మాత్రమే పామాలి తప్ప ఆ చేతిని వెనక్కీ ముందుకీ ఆడిస్తూ మలం కడుక్కోకూడదు. అలా చేస్తే మలపు తుంపరలు యోనిమీద పడి తరువాత యోని దురదలు, తెల్లబట్ట వ్యాధి కలిగించవచ్చు. యోనిలో నులిపురుగులు కూడా ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.

స్త్రీలు కూడా చంకల్లోనూ, కామపీఠం మీద, మల ద్వారం వద్దా వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరిగిపోకుండా 10-15 రోజుల కొకసారి కత్తిరించుకోవాలి. కత్తెరతో వాటిని కురచగా కత్తిరించుకోవటం మంచిది. లేదా హెయిర్-రిమూవర్ క్రీములు ఉపయోగించి ఆ వెంట్రుకలు తొలగించుకోవచ్చు (ఈ క్రీములు అందరి చర్మాలకు సరిపడక పోవచ్చు).

ఏడాదికోసారి జన నేంద్రియాల లోపలిభాగాన్ని ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠాన్ని - పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. అలాగే రొమ్ముల్లో గడ్డలుంటే కూడా పరీక్ష చేయించు కోవాలి.

ఈ రెండు విషయాల్లోనూ శ్రద్ధ తీసుకోవటం మనదేశంలో తక్కువ. కనుకనే ఏ కేన్సరో సోకి, చెయ్యిదాటి పోయే వరకూ అశ్రద్ధ చేసిన కేసులు మనదేశంలో ఎక్కువ తటస్థ పడుతుంటాయి.

గర్భం తొలగించు కోవలసిన పరిస్థితి వస్తే క్వాలిఫైడ్ డాక్టరు (MBBS కాని ఆపైన కాని చదివిన డాక్టరు) చేత మాత్రమే అబార్షను చేయించుకోవాలి.

మందులు, మాత్రలు, కాయులు, విత్తనాలు తినటం, అర్హతలేని వారిచే రహస్యంగా ఎబార్షన్ చేయించుకోవటం... వీటివల్ల ప్రాణాపాయం కాని, ఆరోగ్యహాని కాని, శాశ్వత వంధ్యత్వం కాని కలిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కనుక స్త్రీ పురుషులంతా ఈ ఆరోగ్య విధులను పాటించడం అవసరం. ★

గర్భవతుల్లో చర్మ సమస్యలు

- డా॥ జి.వి. రమణ MD,DV

హైదరాబాద్

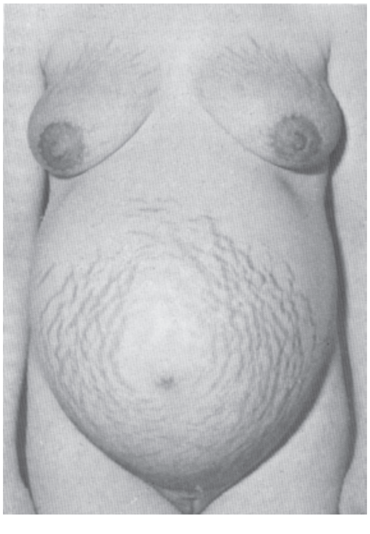
మాతృత్వం స్త్రీకి వరం. ఈ వరం స్త్రీలందరకీ పూలబాట కాదు. ఎన్నో చిన్న, పెద్ద యిబ్బందులు ఎదర్కోన వలసి ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు సాధారణంగా ఎదుర్కోనే చర్మ సమస్యల్ని ముచ్చటించు కుందాం.

వీటిని ముందుగా 3 పద్దులుగా విభజించుకుందా!

1. అతి సామాన్యమూ, శరీర ధర్మ రీత్యా ఏర్పడే సమస్యలు 2. గర్భిణికి ముందునుంచీ ఉన్న చర్మ సమస్యలు 3. గర్భం ధరించేక వచ్చే చర్మ సమస్యలు - అని!

I. సాధారణ చర్మ సమస్యలు :

1. తెల్ల గీతలు : గర్భవతి పొట్ట గర్భంతో పాటు పెద్దదై చర్మం సాగుతుంది. దానివల్ల పొట్ట చర్మం లోపలి టిస్యూల్లో సూక్ష్మమైన చిరుగులు (tears) ఏర్పడతాయి. అవి పొట్టమీద తెల్ల గీతల్లా కనిపిస్తుంటాయి. నెలలు నిండేకొద్దీ వీటి సంఖ్య, డెన్సిటీ పెరుగుతాయి. ప్రసవమై పొట్ట ముడుచుకున్నప్పుడు గాఢమైన తెల్ల గీతలుగా ఇవి వికారంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని "స్ట్రయే డిస్టెన్సియే" అంటారు.



2. నల్లబడే శరీరభాగాలు :

a) చనుమొనల చుట్టూ ఉండే గోధుమ రంగు వర్ణవర్తులం (ఏరియోలా) గాఢమైన రంగుకి (దాదాపుగా నల్లగా) మారుతుంది.

b) మలద్వార ప్రాంతం నల్లబడు తుంది.

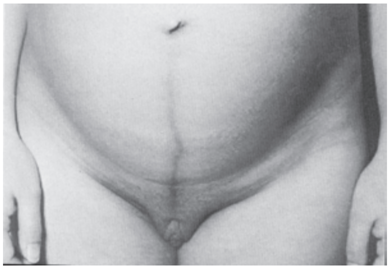
c) బొడ్డు దిగువ నుంచి కామపీఠం వరకూ నిలువుగా నల్లని రేఖలా అగుపిస్తుంది. దీన్ని లీనియా నీగ్రా (Linea negra) అంటాం.

d) ముఖం (ముఖ్యంగా నుదురు, బుగ్గలు) ముదురు రంగులోకి మారుతుంది. (దీన్ని క్లోయాజ్మా అనీ మెలాస్మా అనీ అంటారు). చాలా మందికి ఈ ముదురు వర్ణం ప్రసవ మయిన కొన్ని వారాలకి తగ్గిపోతుంది. కొందరికి శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది.

e) కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలకి అర చేతులు ఎర్రగా దద్దుర్లు పోసినట్టు/ కందినట్టు అవుతాయి. అరచేతి చర్మంలోని సూక్ష్మ రక్త నాళాలు సాగి రక్తంతో పోటెక్కడం వల్ల అలా జరుగుతుంది.

f) కొందరికి చర్మం మీద ఎర్రటి మచ్చ, దాని నుంచి సన్నటి దారాల్లా రక్తనాళికలూ వ్యాపించి ఎర్రటి సాలెపురుగు పరుచుకుందా అన్నట్టు అనిపిస్తాయి. దీన్ని స్పైడర్ ఏంజియోమా అనీ, స్పైడర్ నీవస్ అనీ అంటారు.

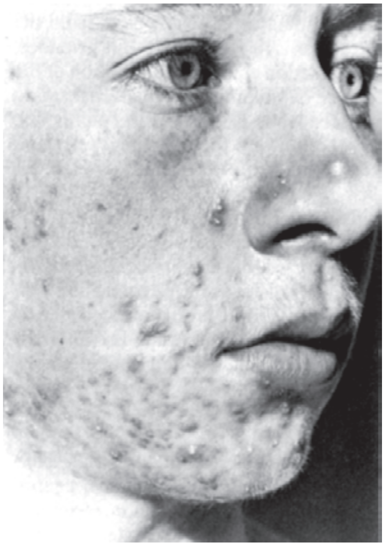
g) చాలా మంది గర్భిణీ స్త్రీలకి గర్భ సమయంలో జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. ప్రసవమైన 2-3 నెలలకి మళ్లీ పోయిన



జుత్తంతా మొలుస్తుంది. ఇది సాధారణమే!

h) కొందరికి గోళ్ళు పెళుసుబారి యిట్టే విరుగుతాయి. లేదా గోరు దాని క్రింద చర్మం నుంచి విడిపోయి రాలిపోతూంటుంది (Onycholysis).

వీటిలో కొన్ని లక్షణాలు అనేకమంది గర్భవతుల అనుభవంలోకి వస్తాయి.



వీటి గురించి దిగులుపడాల్సిన పనిలేదు.

2. ముందునుంచీ ఉన్న చర్మ వ్యాధులు :

కొందరికి చర్మవ్యాధులు గర్భం ధరించక ముందునుంచీ ఉంటాయి. గర్భం ధరించేక వచ్చే హార్మోనుల ప్రభావంతో వాటిలో కొన్ని పెచ్చరేగుతాయి, కొన్ని తగ్గుముఖం పడతాయి. అవేవో చూద్దాం!

1. మొటిమలు : కొందరికివి ఎక్కువవుతాయి. కొందరికి తగ్గిపోతాయి. ఏది ఏమైనా గర్భవతులు మొటిమలకి టెట్రాసైక్లిన్లతో ట్రీట్మెంట్ చెయ్యకూడదు.

చేస్తే పుట్టిన బిడ్డకి పళ్ళ రంగు మారిపోతుంది. అలాగే రెటినాయిడ్ మందులతో చికిత్స తీసుకుంటే బిడ్డకి పుట్టుకలోనే అవకరాలు ఏర్పడొచ్చు.

2. సోరియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారికి గర్భం వల్ల వ్యాధి కొందరికి తగ్గుముఖం పడితే, కొందరికి పెచ్చుమీరిపోతుంది.

ఒకవేళ సోరియాసిస్ ఎక్కువైపోతే అది సమస్యే. ఎందుకంటే సోరియాసిస్ని అదుపులో ఉంచడానికి యివ్వాల్సిన మందులు గర్భస్థ శిశువుకి హాని చేస్తాయి. కనుక చికిత్స చేసే డాక్టరుకి కూడా ఈ వైద్యం ఒక పరీక్షే!

3. ఎగ్జిమా (గజ్జి) దాదాపుగా అందరిలోనూ తగ్గిపోతుంది.

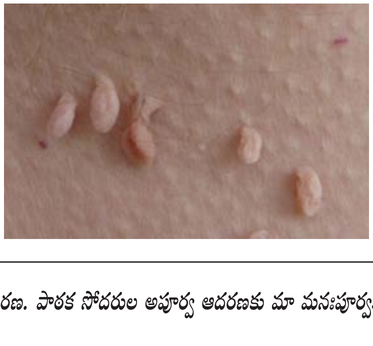
4. పులిపిర్లు (వైరల్ వార్ట్స్) : ముఖ్యంగా జననాంగాలకు సోకి ఉన్న పులిపిర్లు గర్భవతుల్లో ఎక్కువైపోతాయి. ఔషధ చికిత్సవల్ల గర్భస్థ పిండానికున్న ప్రమాదం దృష్ట్యా వీటికి ఆ సమయంలో క్రయోథెరపీ మాత్రమే చేయడం మంచిది.

5. ఎరిథీమా నోడోజమ్ అనే ఓ వ్యాధి ఉంది. చర్మం మీద - ముఖ్యంగా కాళ్ళు, పిక్కలమీద ఎర్రటి ఉండల్లా/ బొడిపెల్లా ఏర్పడి, నొప్పి/సలుపు కలిగిస్తాయి.

ఇవి చితకడం పుండు పడడం జరగదు. ఈ బొడిపెలు, వాటి బాధలూ గర్భం వల్ల ఎక్కువవుతాయి.

6. చర్మపు తిత్తులు (Skin tags) : వయసు మళ్ళుతున్నవాళ్ళ మెడవెనుక భాగం, వీపు చూడండి. సూరీడుకాయల్లా కనబడే చిన్న చిన్న మెత్తటి చర్మపు సంచులు కనిపిస్తాయి.

వీటిని స్కిన్ టాగ్స్ అంటాం. గర్భిణీ స్త్రీలకివి రొమ్ముల క్రింద, మెడ వెనుక ఏర్పడతాయి. సాధారణంగా ప్రసవానంతరం నెమ్మదిగా తొలగిపోతాయి.



7. కొందరికి **పుట్టుమచ్చల సైజు** పెరుగుతుంది. కొత్త పుట్టుమచ్చ లేర్పడతాయి. అరుదుగా అతికొద్ది మందిలో ఒక్కొక్క పుట్టుమచ్చ మెలనోమా అనే కేన్సరుగా మారుతుంది.

3. గర్భం వల్ల కొత్తగాపుట్టే చర్మ సమస్యలు

(ఇవి శరీర ధర్మంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల వచ్చేటివి కావు).

1. దురదలు : మామూలు దురదలు 20% మంది గర్భిణీ స్త్రీలకు పొట్టమీద కాని, ఒళ్ళంతాకాని ఉంటాయి. బైల్ సాల్టులకి, లివరు ఫంక్షన్కి టెస్టులు చేయించి, ఏమీ లేకుంటే నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు.

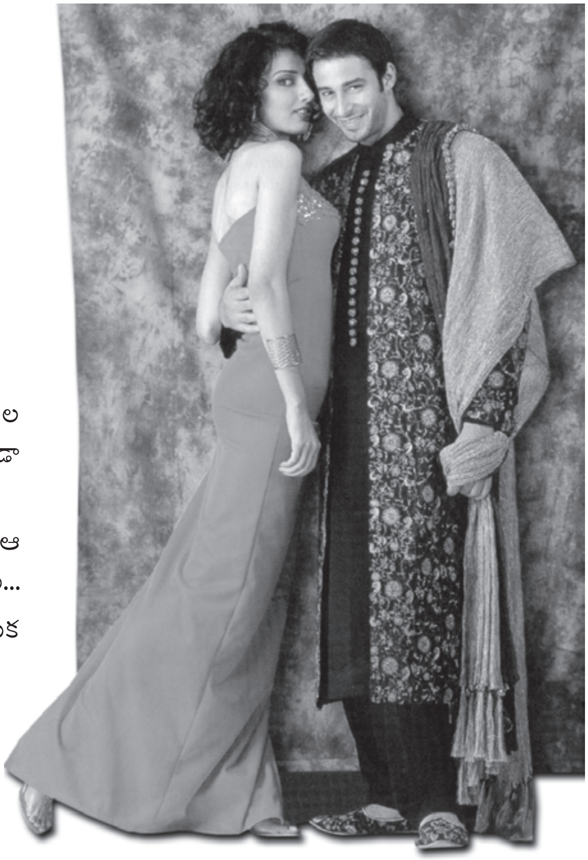
2. అర్టికేరియా పొక్కులు, పొలుసులు (పాలీమార్ఫిక్ ఇరప్షన్స్ ఆఫ్ ప్రెగెన్సీ). నెలలు నిండే సరికి కొందరిలో ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. గర్భంపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావమూ ఉండదు.

3. గర్భిణీల చప్పి : దీన్ని పూర్వం హెర్పిస్ జెస్టేషనిస్ అని పిలిచేవారు. ఇప్పుడు పెంఫిగాయిడ్ జెస్టేషనిస్ అంటున్నారు. అరుదైన ఈ సమస్య రావటం జరిగితే మాత్రం బాగానే యిబ్బంది పెడుతుంది. ఒంటిమీద అనేక చోట్ల దురదలతో కూడిన చప్పి కురువులు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా పొట్ట, ముంజేతులు, తొడలు ఎఫెక్టవుతాయి లేదా ఒళ్ళంతా వ్యాపించి ఉంటాయి.

ఇవి వైరస్ పొక్కులు. కనుక సాధారణంగా గర్భస్థ శిశువుపై ప్రభావం ఉంటుంది. కనుక ఇటువంటి సమస్య ఉన్న వారికి జాగ్రత్తగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ★

కాపురాల్ని కూల్చే అసూయ

గుర్తించడం ఎలా? జయించడం ఎలా?



అసూయ (జెలసీ) అనేది ఒకరకం మానసిక ఆదుర్దా.

అభద్రతా భావం వల్ల అసూయ పుడుతుంది. ప్రేమికుల మధ్య, భార్యాభర్తల మధ్యనే కాదు, స్నేహితుల మధ్యకూడా అసూయ పుడుతుంది.

అలా అసూయ పుడితే దానికి కారణం - ఆ అసూయగ్రస్తులకి 'తమ స్నేహం తెగిపోతుందేమో' అని భయం...

'తన భార్య మరొకరితో నవ్వుతూ మాట్లాడుతోంది గనుక తనకంటే వాడే యిష్టమేమో, తన మీద ప్రేమ తగ్గిపోయిందేమో!' అని అనుమానం.

'నా ప్రేమికుడితో మరో అమ్మాయి చాలా ఫ్రీగా, తనకంటే బాగా మాట్లాడుతోంది, క్లోజ్‌గా కనిపిస్తోంది. ఇక అతనికి నా మీద ప్రేమ తగ్గిపోతుందేమో!' అనే అభద్రతా భావం...

ఈ అభద్రత, ఆత్మన్యూనత పెరిగేకొద్దీ అవి ఎదుటిమనిషి మీద అనుమానం ఎక్కువ చేస్తాయి.

చాలా మంది స్త్రీలు తమ భర్తలు వాళ్ళ తల్లిదండ్రుల్తో, అక్కాచెల్లెళ్ళతో ఏ మాత్రం ఎక్కువసేపు గడిపినా, వాళ్ళతో ఏమాత్రం చలాకీగా కనిపించినా భరించలేరు.

వాళ్ళ ఒళ్ళు అసూయతో కుతకుత లాడిపోతుంది. ఏదో వంకన భర్తని పిలిచుకెళ్ళాలని చూస్తారు. లేదా డైరెక్టుగా తగాదా వేసుకుంటారు - 'ఏంటి నేనుండగా అమ్మా వాళ్ళతో అంతసేపు కబుర్లు? నీకోసం పొద్దున్నుంచి చూస్తున్నానని కొంచెం కూడా అనిపించదా నీకు?' అంటూ లొల్లి చేస్తారు.

ఇలాంటి పనులవల్ల ఆ భర్తకి ఈ భార్యంటే భయం, చికాకు మొదలౌతాయి. ఈమె అతనికి దగ్గరవ్వాలని, అతని ప్రేమంతా తనకే చెందాలని ఆరాటపడేకొద్దీ అతను ఇంకొంచెం ఇంకొంచెం దూరమవుతాడు.

మొదట్లో ఏదో ఆటపట్టించడానికో కవ్వించడానికో అతను తల్లి, చెల్లెలతో ఏకమై భార్యను ఉడికిస్తా డనుకోండి. ఆమెలో జెలసీ పెరిగి అతన్ని మరింత సాధిస్తుంది. దాంతో నిజంగానే ఆమె నుంచి దూరంగా ఉండాలనే అభిప్రాయం అతనిలో బలపడుతుంది.

ఇంటికి రావాలంటే భయపడే స్థితికి వస్తాడు. మరే సహృదయురాలైనా దొరికితే ఆమెతో కష్టసుఖాలు పంచుకుంటూండే అవకాశమూ ఏర్పడుతుంది.

అసూయ కాపురంలో అలా చిచ్చు పెడుతుంది. ఇది స్వయంకృతమే!

ఆ అమ్మాయి చలాకీగా ఉంటుంది. మనసు స్వచ్ఛమైనది. అరమరికలు లేకుండా మాట్లాడుతుంది. స్నేహశీలి కావడం వల్ల చుట్టుపక్కల స్నేహితులు బాగానే ఉన్నారు. అందులో మగవాళ్ళూ ఉన్నారు, ఆడవాళ్ళూ ఉన్నారు.

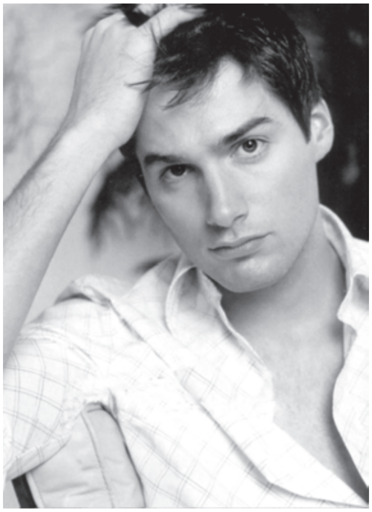
భర్త మేధావి కాకపోయినా ఈమంత చలాకీ మాత్రం కాడు. అతనికీ ఫ్రెండ్సున్నారు కాని ఈమెకున్నంత మంది కాదు. కొలీగ్స్‌లో ఆడవాళ్ళుకూడా ఉన్నారు. మర్యాద పూర్వకంగా పలకరించుకుంటారు తప్ప కలివిడిగా మాట్లాడుకోరు.

ఈ రెండు స్వభావాలూ పూర్తిగా విరుద్ధం కావు. కాని తేడా మాత్రం ఉంది. అతను తన భార్యకూడా తనలాగే ఉండాలనుకుంటాడు. అందరితోనూ అంత చనువుగా మాట్లాడ్డం అతనికి కొరుకుడు పడటం లేదు.

పైగా మగ మనస్తత్వం ఎలాంటిదో తనకి తెలుసు. ఆడవాళ్ళు కలివిడిగా మాట్లాడితే చులకనగా చూసేవాళ్ళు, చులకనగా మాట్లాడేవాళ్ళు, ప్రయత్నిస్తే లొంగే మనిషిగా భావించేవాళ్ళు - ఎక్కడో ఎందుకు - తన గ్రూపులోనే ఉన్నారు.

ప్రతి వెధవా వాడి పెళ్ళాం కేసి తప్ప అందరి ఆడవాళ్ళకేసీ ఆబగా చూసేవాడే!

ఇలాంటి ఆలోచనల ఫలితంగా ఇతనికి తన భార్య ప్రవర్తన రుచించక పోగా, రాను రాను అయిష్టం పట్టుకుంది.



కొన్నిసార్లు చెప్పిచూసినా ఆమె పట్టించుకోలేదు. నా హద్దులు నాకు తెలుసు కదా, ఎవరైనా హద్దుమీరితే ఎలా అదుపులో పెట్టాలో, బుద్ధి చెప్పాలో నాకు బాగా తెలుసు మీరేం వర్రీకాకండి - అని కొట్టి పడేసేది.

ఇతని నిస్సహాయత భార్యపై అనుమానానికి దారితీసింది. "ఈమె స్వభావం మంచిది కాదేమో! ఆమె తనకి తగినది కాదేమో! ఆమె పెద్దల ఇష్టం ప్రకారం నన్ను చేసుకున్నా, ఇప్పుడు... లో మంచి జోడీ చూస్తున్నట్టుంది. అవునూ? మొన్న నేను సాయంత్రం పెందలాడే యింటికొచ్చేసరికి యింట్లో లేదు. ఎక్కడి కెళ్ళింది? పెత్తనాలు ఎందుకూ?..."

ఇక ఆ మనసు ఎన్ని దార్లు తొక్కుతుందో ఆ జంటకే తెలుసు!

జెలసీ కొందరిలో లేశమాత్రంగా ఉంటుంది - కొందరిలో తీవ్రస్థాయికి చేరిపోతుంది. ఈ మధ్యలో ఎన్నో స్థాయిల్లో కనిపిస్తుంది కొందరిలో.

ప్రేమకీ, జీవిత భాగస్వామికీ నిజంగా పోటీదారు ఉంటే 'జెలసీ' కలగడం సహజం. దాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కాని ఆత్మవిశ్వాసం లోపించిన వాళ్ళూ, తాము సరిజోడి కామని అనుకునేవాళ్ళూ (inadequacy) తరచు తమకెవరూ పోటీ లేకపోయినా ఎవరో ఉన్నారని నిశ్చయానికి వచ్చేస్తూంటారు.

భాగస్వామి ఒంటరిగా ఉంటే భరించలేరు. నిశ్చింతగా ఉండలేరు. తన భాగస్వామి ఓ మామూలు స్నేహితుడు, స్నేహితురాలు, బావ, మరదలు, కలీగ్ వెు॥ వాళ్ళతో కాస్త ఎక్కువసేపు మాట్లాడినా, ఎక్కువసార్లు కలుస్తూన్నా - తనకన్నా వాళ్ళంటేనే ఎక్కువ ఇష్టపడుతోందనుకుని అసూయాగ్రస్తులవడం జరుగుతోంది.

- 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

"అది నిజం కాదు. నువ్వంటేనే నాకిష్టం! నా మనసులో నువ్వు తప్ప ఇంకెవరూ లేరు'' అని పదే పదే బుజ్జగిస్తూ, నమ్మబలుకుతూ ఉంటేనే కాని వీళ్ళు కుదుటపడరు. అదీ కాస్సేపే!

నిరంతరం తనతోనే ఉండమంటారు, తనతో కాకుండా యింకెవరితోనూ మాట్లాడం సహించలేరు. మరీ పొజెసివ్ (Possessive) అయిపోతారు. ఎవరి తోనూ మాట్లాడనివ్వకపోవడంతో అవతలి వాళ్ళు ఉక్కిరిబిక్కిరై ఎవరితోనో గోడు వెళ్ళబోసుకుంటే మరింత అసూయకి కారణమవుతారు.

అసూయలోంచి అనుమానం పుడుతుంది. అనుమానమే జబ్బుగా మారితే అది పేరనాయిడ్ డిజార్డరవుతుంది. దానివల్ల ఏం జంట మధ్యా అనుబంధం పెరగదు. సరికదా విరుగుతుంది.

దాంపత్యం సుఖసంతోషాలతో విలసిల్లాలంటే ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం ముఖ్యం.

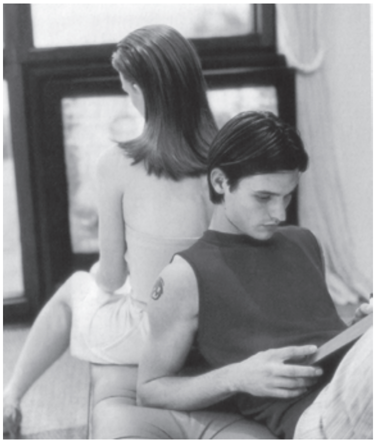
అసూయ, కట్టడి, అనుమానాలు జీవిత భాగస్వామి స్వాతంత్ర్యాన్ని హరించి, దాంపత్యాన్ని నరకం చేస్తాయి. చెరనుంచి విడిచి పారిపోయేటట్లో, జీవచ్ఛవంలా మాత్రమే మిగిలేటట్లో చేస్తాయి.

జెలసీకి కారణమేంటి?

బాల్యానుభవాలు! అభద్రతతో కూడిన వాతావరణం లో పెరగడం, తల్లిదండ్రుల మధ్య అనురాగం లోపించడం, స్పర్థలు ముఖ్య కారణం.

బాల్యంలో ప్రేమకి నోచుకోకపోవడం, ప్రోత్సా హం లభించక పదే పదే నిరాశకి గురై ఉండటం, తిరస్కారాలకి లోనయి ఉండటం కూడా కారణాలే.

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ ఈర్ష్యా



అసూయ లుంటాయి. ఈ సమస్యని ఎలాగోలా జయించి రిలేషన్‌షిప్‌ని కాపాడుకునే ప్రయత్నాన్ని ఆడవాళ్ళు ఎక్కువగా చేస్తారు.

మగవాళ్ళు అసూయకి లోనైతే రిలేషన్‌షిప్‌ని తెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు, లేదా భాగస్వామిని హింసకి గురి చేస్తారు.

అమెరికాలో పురుషుల అసూయ కారణంగా స్త్రీలు ఎక్కువగా శారీరక హింసకి గురవుతున్నారు. అదే కెనడాలోనైతే ఎక్కువగా మానసిక వేధింపులకి గురవుతారు.

జెలసీని ఎలాడీల్ చెయ్యాలి?

మీకే జెలసీగా ఉంటే...

మీకు జెలసీ అని ఎదుటివారు పదే పదే అంటూంటే మీరోసారి ఆలోచించుకోవాలి.

మీకు పొజెసివ్‌నెస్ ఎక్కువని అంటూంటే అందులో జెలసీ అంతర్లీనంగా ఉండే అవకాశం కూడా ఉంది.

కాస్త ప్రశాంతంగా విశ్లేషించుకుంటే మీకే అర్థమైపోతుంది - మీలో జెలసీ ఉందని.

మీవల్ల ఎదుటివ్యక్తి ఉక్కిరిబిక్కిరై మీకు దూరంగా జరగాలని ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఇద్దరూ కలిసి సైకాలజిస్టుని కలవడం మంచిది.

అప్పుడప్పుడూ కలిగే జెలసీ ఎవరికైనా సహజం కాని అది మితిమీరినప్పుడు దాంపత్య విచ్ఛిత్తికి దారితీస్తుందని గుర్తించండి.

మిమ్మల్ని మీరు విశ్వసించడం, ఎదుటి వారి ప్రవర్తన గురించి ఆందోళన పడటం తగ్గించుకోవడం ద్వారా జెలసీ వల్ల కలిగే వేదనని పోగొట్టుకోవచ్చు.

అయితే ఇది మీ అంతగా మీరు చెయ్యలేరు. కాబట్టి సైకోథెరపిస్టుని కలవాలి.

మీరు జెలసీ బాధితులైతే...?

ఇద్దరూ కామ్‌గా ఉన్న సమయంలో ఈ విషయం గురించి చర్చించండి. ఆర్గ్యుమెంట్స్‌లోకి మాత్రం దిగకండి.

మీరు ఏ విధంగా బాధపడుతున్నారో చెప్పండి. మీ భాగస్వామి భయాలకూ, అనుమానాలకూ, తావులేదని నచ్చచెప్పండి. అందుకు తగిన లాజిక్, ఉదాహరణలు పేర్కొనండి.

అభద్రతాభావం మీ యిద్దరిమధ్యా ఉండాల్సిన అవసరం లేదనేది అతనికి /ఆమెకి అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పండి.

అయినా సరే యిద్దరూ కలిసి ట్రెయిన్డ్ లేదా సర్టిఫైడ్ సైకోథెరపిస్టు వద్దకు వెళ్ళి కాగ్నిటివ్, బిహేవియర్ థెరపీ తీసుకోండి.

మీ భాగస్వామి భావోద్వేగాలను ఎలా డీల్ చెయ్యాలో మీకూ, తనని తాను ఎలా మార్చుకోవాలో మీ భాగస్వామికీ థెరపిస్టు శిక్షణ యిస్తారు.

దాంతో మీ రిలేషన్‌షిప్ మెరుగవుతుంది. ★

ఆదర్శ దంపతులు, ఆదర్శవంతమైన కాపురం లాంటివి నవలల్లో, కథల్లో చదివినంత చక్కగా నిజజీవితంలో ఎదురవవు. ఆదర్శ దాంపత్యం అనే అందనంత పెద్ద గోల్ పెట్టుకోకుండా 'చక్కటి కాపురం' కావాలని కోరుకోవడం వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. ఏమంటారు?

దాంపత్యంలో సంతోషం ఇలా!

మరి అలాంటి మంచి కాపురం కావాలనుకుంటే ఏం చెయ్యాలో, ఎలా ఉండాలో చూద్దామా?

ఇవన్నీ ఆచరించడానికి సాధ్యమయ్యేవే! వీటిల్లో ఒక్కొక్కసారి ఒకొక్క అంశం చొ॥న తీసుకుని దాన్ని మీ దాంపత్యంలో పాటించడానికి ప్రయత్నించే రనుకోండి. నిశ్చయంగా మీది చాలా మంచి కాపురం అవుతుంది.

◆ సరదాగా ఉండండి. ఎవరినీ నొప్పించని సున్నితమైన హాస్యం అలవరచుకోండి.

◆ మీరు మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి తన అభిప్రాయం చెప్పడానికి కూడా ఆస్కారం ఉండేలా సంభాషణా విధానం నేర్చుకోండి. మీరు చెప్పిందే కరక్టన్నట్టు కాకుండా... ఎదుటివ్యక్తి అహం దెబ్బతినకుండా వారూ మీ అభిప్రాయానికి వచ్చేలా తిప్పుకోగలగాలి. ఒకవేళ ఎదుటివారి అభిప్రాయమే సరైనదని తెలిస్తే, భేషజానికి పోకుండా ఆ అభిప్రాయాన్ని మీరు అంగీకరించగలగాలి.

◆ మీ జీవిత భాగస్వామి అభిప్రాయాలు మీ అభిప్రాయాలతో కలవక పోవచ్చు. వాటిని గుర్తించి అవి మీ యిద్దరి మధ్యా విభేదాలకు దారి తియ్యకుండా చూసుకోండి. అభిప్రాయ భేదాలకు అవకాశమిచ్చే డిస్కషన్స్‌లోకి లోతుగా దిగకండి. సంభాషణ వేడెక్కినప్పుడల్లా, చల్ల బరిచే సంభాషణకి మళ్ళించెయ్యండి.

◆ ఎదుటి వారి నిజాయితీని ఊరికే శంకించకండి.

◆ సాంఘికంగా, మేధోపరంగా,

సెక్సుపరంగా ఒకరికొకరు తగ్గట్టు ఉండే వ్యక్తుల మధ్య దాంపత్యం బాగుంటుంది. కనుక జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకునేటప్పుడు సాంఘికంగా మేధోపరంగా సరితూగే వ్యక్తుల్ని ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. అవకాశం, సాంప్రదాయం అనుకూలిస్తే లైంగిక విషయాలపై ఒకరి అభిప్రాయాలు ఒకరు తెలుసుకోవడం మరీ మంచిది.

◆ ఒకరి గురించి ఒకరు ఆశించేది, అపేక్షించేది (expectations about each other) – వాస్తవ దూరంగా ఉండకుండా జాగ్రత్తపడండి. అంతేకాదు, "నేనేదో ఆశించేను. కాని జరిగిందేమో పూర్తిగా వేరు!" అని గుండె బాదుకోకుండా ఒకరి ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ ఒకరు ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేసుకోవడం అవసరం. ఎదుటి వారికి చెప్పకుండా మనసులో మీరు అనేసుకుంటూ వారు మీక్కావలసి నట్టు ఉండలేదని బాధపడితే అది మీ తప్పే.

ఈ మధ్య ఎం.ఎస్. కంప్యూటర్స్ చదివిన ఓ చాకులాంటి కుర్రాడు అమెరికాలో ఉద్యోగం చేస్తూ ఇండియా వచ్చి ఓ ఎం.సి.ఏ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకుని వెళ్ళాడు.

అక్కడికి వెళ్ళేక ఆ అమ్మాయికి ఉద్యోగాలు వెతకబోతే ఆమె ససేమిరా చెయ్యనంది. 'మా నాన్న బలవంతం చేస్తే ఎం.సి.ఏ చదివేను కాని నాకు ఈ చదువులూ, జాబ్‌లూ బోరు. నువ్వు సంపాదించు నేను వండి పెడతా' అంది.

'నువు జాబ్ చెయ్యకపోతే అమెరికాలో మన పొట్టగడిచేదెలా? నువు ఎం.సి.ఏ చదివిన దానివనే కదా నిన్ను చేసుకున్నాను' అంటాడతను.

'నువ్వామాట ముందే చెప్తే నేనసలు ఈ పెళ్ళికే ఒప్పుకునేదాన్ని కాదు' అని ఆమె. ఇలా ఇద్దరూ మాటా మాటా పెంచుకుని, అరుచుకుని రభస చేసుకుంటున్నారు.

కంప్యూటర్ యింజినీర్లు కొంచెం తమ 'సాఫ్ట్‌స్కిల్స్‌ని' ఫేమిలీ సైడు కూడా చూపిస్తే బాగుంటుంది కదూ! (సాఫ్ట్‌స్కిల్స్ అంటే అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ, డ్రెస్, మాట, మన్నన, మర్యాద, స్పష్టంగా, సూటిగా సహనంగా భావాలు వ్యక్తీకరించడం మొ॥వి.

◆ అభిరుచులు, దృక్పథాలు, లక్ష్యాలు ఒకే విధంగా ఉండటం అవసరం.

◆ ఒకరిపట్ల ఒకరికి నమ్మకం ముఖ్యం. అలాగే మంచికీ చెడుకీ ఆధారపడ దగ్గ వ్యక్తులుగా మిమ్మల్ని మీరు మలచుకోవాలి.

◆ అనుకోని మార్పులు, చేర్పులు కలిగితే ఆ పరిస్థితుల్ని హేండిల్ చేయడం నేర్చుకోవాలి. బెంబేలు పడిపోకూడదు. కంగాళీగా వ్యవహరించి కాంప్లికేట్ చేయకూడదు.

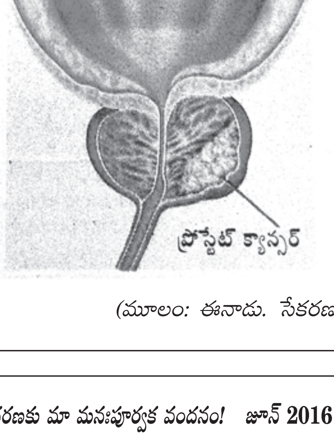
అన్నిటికన్నా ఓపిక, సహనం, ఔదార్యం, క్షమాగుణం చాలా ముఖ్యం.

కష్టమే అయినా జీవితాంతం తోడుండే మనిషికోసం మీరీ లక్షణాలను సంపాదించు కోవాలి. కొన్ని పుట్టుకతోనే వస్తాయి. కొన్ని నేర్చుకుంటే అబ్బుతాయి.

మనిషి చాలా తెలివైన ప్రాణి కదా! ఏం? నేర్చుకోలేమూ?! ★

'కొవ్వు'తో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్!

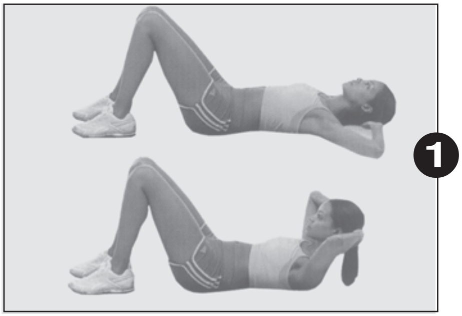
మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది. బరువు అదుపులో ఉంచుకోవటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం, మద్యం జోలికి వెళ్లకపోవటం, పోషకాహారం తీసుకోవటం ద్వారా పలు సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా బరువును అదుపులో ఉంచుకుంటే క్యాన్సర్ల బారిన పడకుండానూ చూసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఊబకాయంతో క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌పై చేసిన తాజా అధ్యయనం దీన్ని మరింత బలపరిచింది. పురుషుల్లో తీవ్ర ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరగటానికి ఊబకాయం దారితీస్తున్న తీరును బయటపెట్టింది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి చుట్టూ కొవ్వు కణజాలం ఉంటుంది. ఈ కొవ్వు కణాల నుంచి కెమోకైన్ సీసీఎల్7 అనే సైటోకైన్ విడుదలవుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కణ సంకేత వ్యవస్థలో కీలకపాత్ర పోషించే ఇది ప్రోస్టేట్ కణితిలోని సీసీఆర్3 రసాయనానికి అంటుకుపోయి.. క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి దోహదం చేస్తుండటం గమనార్హం. ఈ ధోరణి ఊబకాయుల్లో, అధికబరువు గలవారిలో మరింత ఎక్కువగా కనబడుతోందనీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ప్రోస్టేట్ చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కణాలు రసాయన సంకేతాల సాయంతో కణితి కణాలకు అంటుకుంటున్నట్టు బయటపడటం ఇదే తొలిసారని పేర్కొంటున్నారు. ఆశ్చర్యకరమైన సంగతేంటంటే.. ఈ సంకేతాలను ఆపేస్తే క్యాన్సర్ వ్యాప్తి తగ్గుతుండటం. అందువల్ల వీటి మధ్య సంబంధాన్ని నిలువరించే మందులతో ఉపయోగం ఉంటుందా? అనేదానిపై పరిశోధకులు ఇప్పుడు దృష్టి సారించారు. ఏదేమైనా అసలు బరువు పెరగకుండా చూసుకోవటమే అన్నింటికన్నా ఉత్తమం. దీంతో క్యాన్సర్లు మాత్రమే కాదు, రకరకాల జబ్బులనూ నివారించుకోవచ్చు.



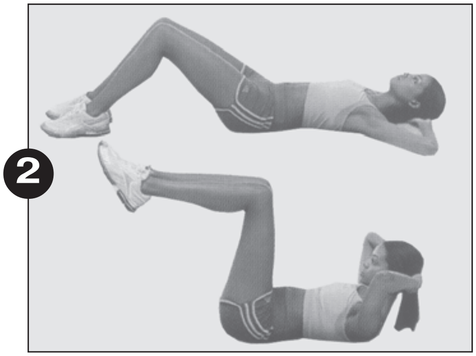
(మూలం: ఈనాడు. సేకరణ. డా. పిళ్ళా దుర్గారావు)

పొట్ట తగ్గించి

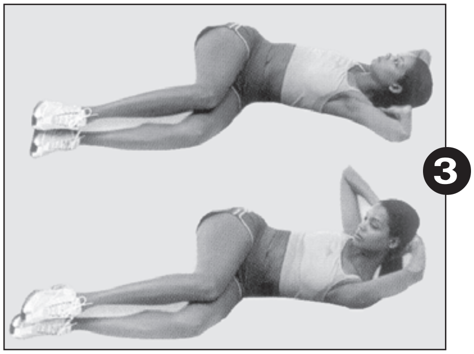
సెక్స్ అప్పీల్ పెంచుకోండి! ఇలా ...



1. నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని, మోకాలుని ముడవండి. పాదాలు నేలని ఫ్లాట్‌గా తాకాలి. పిరుదులకి, పాదాలకి మధ్య సుమారు అడుగు దూరం ఉంటుంది. పాదాలు రెండూ, అలాగే మోకాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకాలి (పటం చూడండి). అరచేతులు రెండూ తలకింద పెట్టుకోండి. దాంతో మోచేతులు తలకిరువేపులా విమానం రెక్కల్లా పరుచుకుంటాయి. ఈసారి తలను, మెడను అరచేతుల సహాయంతో ముందుకు వంచుతూ, ఛాతీని పైకెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. అలా చేసేటప్పుడు పిరుదుల్ని, వీపుని, నేలకి అణిచిపెడుతూ కేవలం పొట్ట కండరాలని బిగపడుతూ ఛాతీని పైకెత్తాలి. మొత్తం మీద భుజాలు నేలమీంచి ఓ ఆరంగుళాలు లేస్తే చాలు. మెడని, తలనీ వీలైనంత నిటారుగా ఉంచండి. గెడ్డం వెళ్ళి ఛాతీకి తగులుకునేలా బుర్ర వంచెయ్యకండి. దీనంతటికీ 10 సెకన్లు వ్యవధి తీసుకోండి. 2 సెకన్లు అలా ఉండి నెమ్మదిగా తల, మెడ, భుజాలు కిందికి వాల్చండి. అందుకు 10 సెకన్ల సమయం తీసుకోండి. బస్! ఈ ఎక్సర్‌సైజు పూర్తయ్యింది.



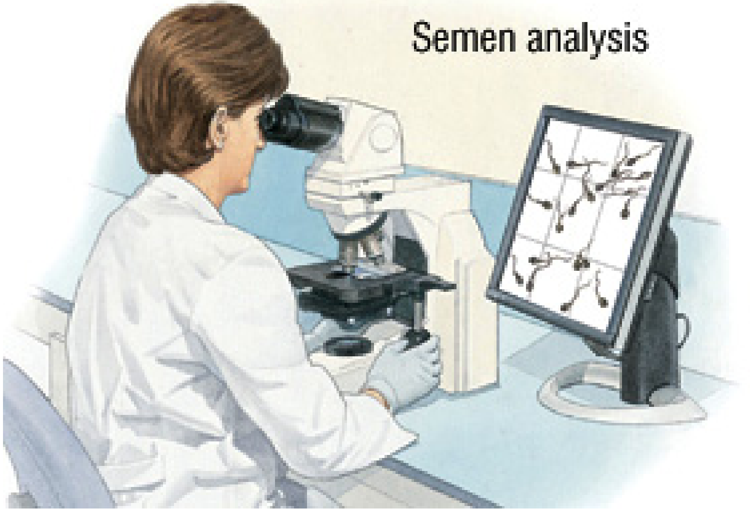
2. ఇందాకటిలాగే పడుకోండి. కాని పాదాలను పటంలో చూపినట్లుగా పిరుదులకి అడుగున్నర లేక రెండు అడుగుల దూరం చాపండి, అలాగే అరచేతుల్ని తలకింద దోపండి. ఈసారి యిందాకట్లాగే తల మెడ, భుజాలు పైకెత్తుతూ అదే సమయంలో కాళ్ళను కూడా పైకెత్తి తలవేపుకి లాక్కోండి. మోకాళ్ళు భూమికి 90 డిగ్రీల కోణం చేస్తే చాలు, ఛాతీవేపుకి వాలాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఎటొచ్చీ మోకాళ్ళు రెండూ, పాదాలు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకి ఉండాలి. ఈ దశలో 2 సెకన్లుండి, మరో 10 సెకన్లకాలంలో మామూలు స్థితికి రండి.



3. మొదటి వ్యాయామంలో చెప్పినట్లుగా వెల్లకిలా పడుకుని తలకింద చేతులు కూడా అలానే ఉంచుకుని నడుం దిగువభాగాన్నంతటినీ ఒక పక్కకి వాల్చేసి పడుకోండి. ఒక మోకాలు, ఒక పాదం పటంలో చూపిన విధంగా నేలని తాకుతాయి. రెండో మోకాలు, రెండో పాదం మొదటి దానిమీద ఉంటాయి. ఈ దృశ్యం ఎలా ఉంటుందంటే నడుం పైభాగం చూస్తే వెల్లకిలా పడుకున్నట్టు, నడుం క్రింద భాగం చూస్తే పక్కకు తిరిగి పడుకున్నట్టు కనిపిస్తారు. నడుము, పొట్ట మెలితిరిగి ఉంటాయి. 2. ఈ పొజిషన్‌లో 1వ వ్యాయామంలో చెప్పిన ప్రకారం తల, మెడ, భుజాలు 10 సెకన్ల వ్యవధిలో పైకి లేవనెత్తి, 2 సెకన్లు అలా ఉండి, మరల 10 సెకన్ల వ్యవధిలో యథాస్థితికి రండి. 3.ఈ సారి మరోపక్కకి తిరిగి ఇదేవిధంగా చేయండి.

ఎన్నిసార్లు? ప్రారంభంలో ఒకో ఎక్సర్‌సైజూ రోజూ ఉదయం (లేదా సాయంత్రం) కాళీ కడుపుతో 2-3 సార్లు చేయండి. అలవాటయ్యేకొద్దీ ఒకొక్కటి 5-6 సార్లు చేయండి. వారానికి 2-3 సార్లు చెయ్యటం ఉత్తమం.

వీర్య పరీక్ష



ఫలానా పురుషుడివల్ల సంతానం కలుగుతుందా లేదా అర్థం చేసుకోవడానికి పనికొచ్చే సులువైన పరీక్ష 'వీర్య పరీక్ష'.

ఈ పరీక్షని జాగ్రత్తగా, సంపూర్ణంగా నిర్వహించి, ఫలితాలను సమన్వయ పరుచుకుంటే ఆ మగవాడి సాఫల్యత గురించి చాలావుటుక్కి పూర్తిగా తెలిసిపోతుంది. కేవలం వీర్యపరీక్షతో పురుషుడి హార్మోనుల పనితీరు, ప్రొస్టేటు గ్రంథి, కౌపరు గ్రంథులు, శుక్రకోశాలు, ఎపిడిడిమిస్, బీజాలు - ఇన్నిటి పనితీరుని అర్థం చేసుకోవచ్చని చాలాచాలామందికి తెలీదు.

పరీక్షకోసం ఎన్నాళ్ళు దూరంగా ఉండాలి?

3 నుంచి 5 రోజుల పాటు స్కలించకుండా ఆగి పరీక్ష చేయించుకోవడం సరైన పద్ధతి. వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఎన్ని ఉన్నాయి అనేది ఆ వ్యక్తి స్థలించి ఎన్నాళ్ళయిందో అన్న అంశంమీద ఆధారపడుతుంది. నిన్ననే స్కలించి ఈ రోజు వీర్యపరీక్ష చేయించేవారికీ, 3-4 రోజులు రతి జరపకుండా (స్కలించకుండా) ఆగి ఆ తర్వాత పరీక్ష చేయించుకునే వారికి వీర్యకణాల సంఖ్యలో చాలా తేడా ఉంటుంది.

కనుక ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒకే ప్రమాణాన్ని పాటిస్తే ఏ వీర్యపరీక్ష రిపోర్టు చూసినా దాని మంచి చెడ్డలు నిర్ణయించడం తేలికవుతుంది. 3 నుంచి 5 రోజుల పాటు స్కలించకుండా ఆగి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అయితే అవసరం కొద్దీ అంతకంటే తక్కువ వ్యవధిలో పరీక్ష చేయించాల్సి వస్తే డాక్టరు గాని, పేషెంటుగాని వీర్య కణాల సంఖ్య ఉండటానికి అది కూడా కారణమని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఎంతసేపట్లో పరీక్ష చేయించాలి?

వీర్యాన్ని సేకరించిన 45 నిముషాలలోగా పరీక్ష చేయిం చాలి. కొన్ని 'బిజీ' లేబరేటరీల లోనూ, బద్ధకస్తుల లేబరేటరీల్లోనూ పొద్దున్న సేకరించిన వీర్యాన్ని ఇంక్యుబేటర్‌లో 37°C (మానవ శరీరోష్ణోగ్రత) వద్దగానీ, డీప్ ఫ్రిజ్‌లో గాని ఉంచి సాయంత్రం ఎప్పుడో స్థిమితంగా పరీక్ష చేస్తారు. అది సుతలామూ మంచి పద్ధతి కాదు.

రోజుకెన్ని వీర్యకణాలు తయారవుతాయి ?

ఈ క్రింది పట్టీ చూస్తే మీకే తెలిసి పోతుంది. స్కలనానికి స్కలనానికీ మధ్య ఒక రోజే విరామం ఉంటే సగటున 1 సి.సిలో వీర్యంలో 13 మిలియన్ల కణాలుంటాయి. 2 రోజుల విరామం ఉంటే 31 మిలియన్లు... 3 రోజులు ఆగితే 53 మిలియన్లు.. ఇలా 10 రోజుల దాకా స్పెర్మ్‌కౌంటు (వీర్య కణాల సంఖ్య పెరుగుతూ వెళ్తుంది. ఆ తర్వాత ఇంక పెరగదు.

వీర్య పరీక్షకి ముందు స్కలించకుండా ఉన్న రోజులు	1 సి.సి. లో వీర్యకణాల సంఖ్య	వీర్యపరీక్షకి ముందు స్కలించకుండా ఉన్న రోజులు	1 సి.సిలో వీర్యకణాల సంఖ్య
1	13 మిలియన్స్	5	86
2	31	6	96
3	53	7	87
4	82	8	105
9	96	12	146
10	227	13	152
11	166	14	161

ఒకే మనిషికి ఒకసారి ఉన్న స్పెర్మ్‌కౌంటు ఇంకోరోజున ఉండదు. ఒకాయన ఒక పేషెంటుకి 2 సంవత్సరాల పాటు ప్రతి పదిహేను రోజులకి వీర్య పరీక్ష చేయించి చూసాడట. ఒకసారి వచ్చిన వీర్య కణాల సంఖ్య ఇంకోసారి రాలేదట. కణాల సంఖ్య 5 మిలియన్ల నుంచి 170 మిలియన్ల కణాలదాకా మారుతూ వచ్చిందట. కనుక ఒక్కసారి వీర్యపరీక్ష చేస్తే చాలదు బాబూ కనీసం రెండు, మూడుసార్లు వీర్యపరీక్ష చేయించి (ప్రతిసరీ 3-5 రోజుల విరామంతో) వాటి సరాసరిని తీసుకోవాలంటాడాయన. నెల్లాళ్ళకొకసారి చొప్పున 3 సార్లు చేయిస్తే మంచిదంటారు. (ఇది మంచి సలహాయే).

వీర్యం రంగు, వాసన

వీర్యం లేత బూడిదరంగులో ఉంటుంది. ఎక్కువ రోజులపాటు నిగ్రహం పాటించాక స్కలిస్తే కొద్దిగా పచ్చరంగు ఉండొచ్చు.

వీర్యం రంగు ఎర్రగా ఉంటే అందులో రక్తకణాలు కలిసాయని అర్థం. మరీ పసుపు రంగులో ఉంటే మూత్ర నాళంలో ఎక్కడో వ్యాధి ఉందన్నమాట. ఆ వ్యక్తి ఏంటిబయాటిక్ మందు లేమైనా తీసుకుంటున్నట్లయితే వాటివల్ల కూడా వీర్యం రంగు మారుతుంది. అది తాత్కాలికమే.

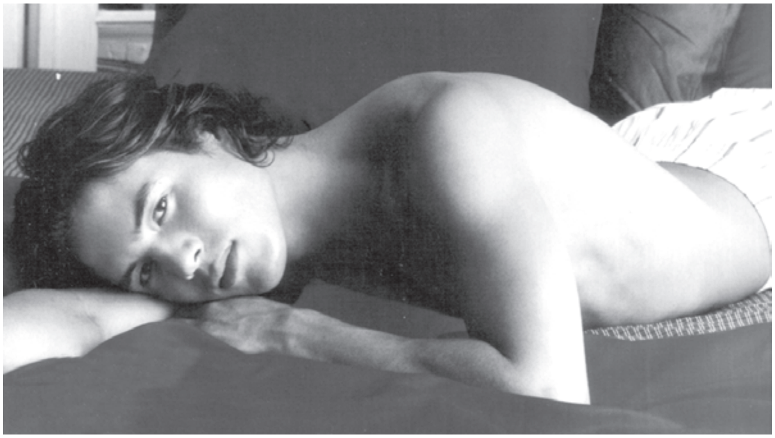
ఇక వీర్యానికి విలక్షణమైన వాసన ఉంది. ప్రొస్టేటు గ్రంథిలో విడుదలయ్యే స్పెర్మిన్ అనే పదార్థం గాలి తగలడంతోనే వీర్యపువాసన విడుదల చేస్తుంది. వీర్యంలో చీము కణాలు ఎక్కువగా ఉన్నా, సూక్ష్మజీవులు కలిసినా (మూత్రనాళ వ్యాధి వల్ల) అది దుర్వాసన వేస్తుంది.

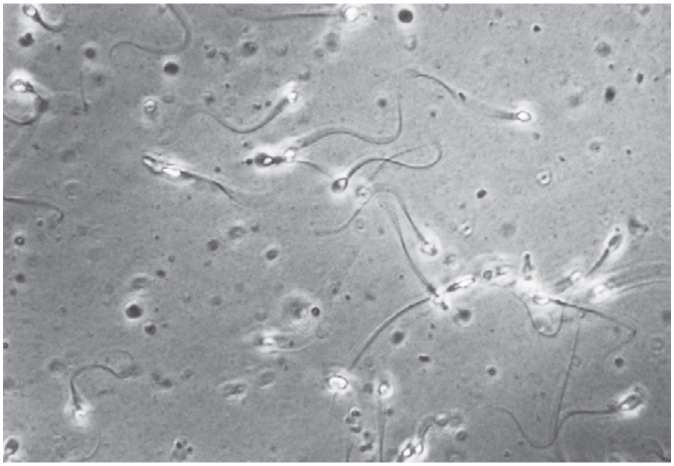
పల్చబడటం

3 నుంచి 5 రోజులపాటు స్కలించకుండా ఆగిన తర్వాత విడుదలైన వీర్యాన్ని వెంటనే చూస్తే ముద్దలుగా కనపడుతుంది. చిక్కగా ఉంటుంది. కొద్దిసేపట్లో అంతా కరిగి నీరవుతుంది. అలా కరిగిపోవటాన్ని Liquefaction అంటారు. ఇది స్కలనమైన 30ని. లోపు జరిగిపోవాలి. లేనట్లయితే ఆ వీర్యం సంతానోత్పత్తికి అవరోధం కావచ్చు. అనగా పలుచగా వున్న వీర్యమే పనికొచ్చే వీర్యమన్నమాట.

ఈ రహస్యం తెలీకనే చాలామంది తమ వీర్యం పలచబడిపోయిందనీ, అందువల్ల తమ పుంసత్వానికి, సంతాన యోగ్యతకి ఏదో అపకారం జరిగిపోతోందనీ భయపడతారు.

నిజానికి వీర్యం ముద్దలుగా వెలువడదు. వెలువడుతూనే ముద్ద కడుతుంది (Coagulation). ఆ వెంటనే నీరవుతుంది. ముద్దకట్టడం ఎందుకు, నీరవడం ఎందుకు? విడుదలవటమే నీరులా విడుదలైతే పోలా? అనిపిస్తుంది మనకి, కాని దీని వెనక రహస్యమేమిటో అంతుబట్టలేదు.





అదలా ఉంచండి. రోజూ రతిలో గాని, హ॥ప్ర॥ ద్వారా గాని స్కలించే ఆసామీకి వీర్యం పతలాగానే (పల్చగానే) విడుదలవుతుంది. అది సహజం.

ఒకతని వీర్యంలో ఉపకణాలు అసలే లేవనుకోండి. దానికి తోడు 3-5 రోజుల "ఉపవాసం" తర్వాత విడుదలైనప్పటికీ ఆ వీర్యం గడ్డకట్టకుండా నీరులాగే విడుదలైందనుకోండి. శుక్రకోశాలు సరిగా ఎదగలేదని గాని (agenesis), సరిగా పని చేయటం లేదని కాని అర్థం!

అలాకాక వీర్యపు ముద్దలు కరగకపోవటం జరిగితే ప్రోస్టేటు గ్రంథిలో తయారవ్వాల్సిన ఎంజైము Seminine తయారవలేదన్నమాట. అది తయారై వీర్యంతోపాటు విడుదలైతేనే గాని వీర్యపు ముద్దలు కరగవు. వీర్యం ముద్దలుగానే ఉండిపోతే అందులో వున్న వీర్యకణాలు శ్లేష్మంలో ఈగల్లా అక్కడక్కడే కొట్టుకుంటాయి కాని ఈదలేవు.

సరేనండి, ముద్దకట్టడం, కరగడం కూడా బాగానే జరిగాయనుకుందాం! ఎంత జిగురుగా ఉన్నట్టు? పల్చటి జిగురులానా? చిక్కటి జిగురులానా? - ఇదీ సమస్యే !

కరిగిన వీర్య ద్రవం ఎంత చిక్కగా ఉంటే వీర్యకణాల చలనం అంత మందకొడిగా ఉంటుంది. వీర్యద్రవం చిక్కదనాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఓ పద్ధతి ఉంది. 1) ఒక సన్నని గాజునాళంలోంచి వీర్యాన్ని జారవిడిచేటప్పుడు వీర్యం వీర్యపుచుక్కగా ఏర్పడటానికి ఎంత టైంపడుతుందో గమనించి... ఎక్కువ సమయంపడితే వీర్యం బహుచిక్కనిదని, తక్కువసేపు పడితే పల్చనిదని అర్థం చేసుకోవాలి. పల్చని వీర్యమే మంచిది.

వీర్యం ఎంత ఉండాలి?

3-5 రోజుల నిగ్రహం తర్వాత విడుదలైన వీర్యం రాశి కనీసం ఒకటిన్నర మిల్లీ లీటర్లు (సి.సి) ఉండాలి. అంతకంటే తక్కువుంటే సంతానం కలగటం ఆలస్యం కావచ్చును. సగటున వీర్యం 2 నుంచి 4 మి.లీ ఉంటుంది. ఐదున్నర మి.లీ. కంటే ఎక్కువ వీర్యం విడుదలైనా మంచిదికాదు.

సాధారణంగా ప్రోస్టేటు గ్రంధి, ఎపిడిడిమిస్ తయారు చేసే ద్రవాల మొత్తం 1 సి.సి. కంటే తక్కువ ఉండదు. మిగతా ద్రవభాగం అంతా శుక్ర కోశాలలోంచే వస్తుంది.

కనుక వీర్యద్రవం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే శుక్రకోశాలు శుక్రద్రవాన్ని అతిగా తయారు చేస్తున్నాయన్నమాట. శుక్ర కోశాలు వ్యాధులకు లోనయితే అలా జరుగుతుంది.

వీర్యద్రవం మరీ తక్కువగా తయారవడానికి కారణం పురుష హార్మోను దోషం కావచ్చును. లేదా కొన్ని గ్రంథులనుంచి ద్రవాలు విడుదల కాకుండా వాటి గొట్టాలు మూసుకు పోయి ఉండొచ్చును. (ఉదా: ముదిరిన గనేరియాలో అలా జరిగే అవకాశం ఉంది.) ఈ రెండూ కాకపోతే స్ఖలనం అసంపూర్ణంగా జరగడం కాని, కొంత తుళ్ళిపోయి ఉండటం కాని కారణం కావచ్చు.

pH

వీర్యద్రవం ఆమ్ల లక్షణాలతో ఉందా, క్షార లక్షణాలతో ఉందా చూడాలి. "pH పేపరు" అని ఉంటుంది. దాన్ని వీర్యంలో ముంచి ఆ పేపరు ఏ రంగులోకి మారుతుందో చూస్తారు. ఆ రంగుని బట్టి వీర్యం క్షారవంతంగా ఉందా ఆమ్లవంతంగా ఉందా చెబుతారు. వీర్యం pH విలువ (క్షారత్వపు గ్రేడ్ అనుకోండి!) 7.2 కి 7.8కి మధ్య ఉండాలి. 7 కంటే తగ్గితే ఆమ్లత్వమని అర్థం. 7.8 కంటే ఎక్కువుంటే క్షారత్వం ఎక్కువైపో యిందని అర్థం. ఈ రెండిటికీ కూడా శుక్రకోశాలు వ్యాధిగ్రస్తమవటమే కారణం.

వీర్యద్రవం లక్షణాలు

వీర్యకణాలు (Spermatozoa)

వీర్యద్రవమూ (Seminal plasma) కలిస్తేనే వీర్యం (Semen) అవుతుంది.

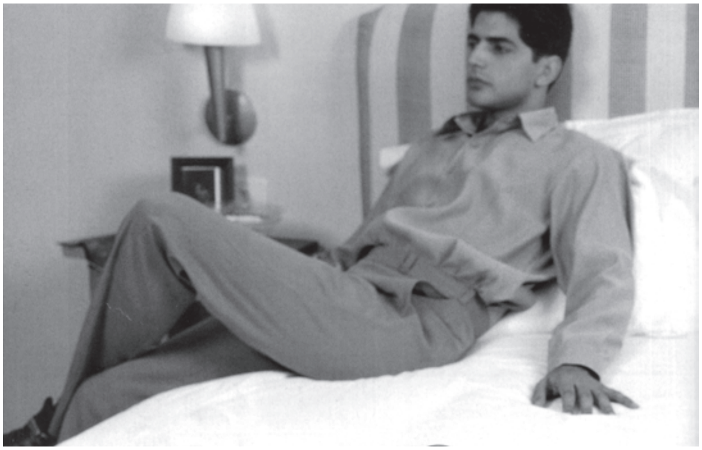
వీర్యద్రవం కేవలం వీర్యకణాలు ఈదడానికి పనికొచ్చే ద్రవమే కాదు! ఆ వీర్యకణాలు బ్రతికి బట్టకట్టడానికీ, వాటి పనిని అవి నిర్వర్తించడానికీ కావలసిన పదార్థాలన్నీ వీర్యద్రవంలోనే ఉన్నాయి.

కళ్ళకు అందరి వీర్యమూ ఒక్కలాగే కనిపిస్తుంది. దాన్ని రసాయనికంగా విశ్లేషించి చూస్తేనే ఆ ద్రవం పనికొచ్చేదీ పనికిరానిదీ తేలిపోతుంది. దురదృష్టవశాత్తూ చాలా కొద్ది లేబరేటరీల్లోనే అలాంటి సౌకర్యాలుంటాయి. ఉన్నాగాని అతిపెద్ద హాస్పటల్స్ సైతం వీర్యంలోని రసాయన పదార్థాల విశ్లేషణ జరపక పోవడం శోచనీయం. మన దేశంలోనే కాదు విదేశాల్లోనూ పరిస్థితి యిలాగే ఉంది అయినప్పటికీ వీటి గురించి తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిద్దాం.

వీర్యద్రవం అనేది ఒక్కచోట తయారయ్యేది కాదు. ఎపిడిడిమిస్‌లో కొంత, వీర్యవాహిక కొనన ఉన్న ఏంప్యుల్లాలో కొంత, శుక్రకోశాల్లో కొంత, ప్రోస్టేటు గ్రంథిలో కొంత, కౌపరు, లిట్టరు గ్రంథుల్లో మరి కొంత చొప్పున తయారై ఏకమవుతుంది. యిన్నిటి రసాలూ పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్) ప్రేరణ మీదనే ఆధారపడి ఉండటం విశేషం. అనగా పురుష హార్మోను తక్కువైతే వీర్యద్రవం రాశి కూడా తక్కువవుతుంది.

లావుగా ఉన్నవాళ్ళకీ, బరువుగా ఉన్నవాళ్ళకీ వీర్యం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుందా? అని అడుగుతారు కొందరు. అబ్బే అలాంటిదేం లేదు.

వళ్ళురసాలు, మజ్జిగ వెు॥ ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే



వీర్యం కూడా ఎక్కువగా తయారవుతుందా అని కొందరడిగారు. ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఎక్కువ వచ్చేది వీర్యం కాదు, మూత్రం!

పంచేంద్రియాల ద్వారా మనిషి పొందే కామప్రేరణ ఎక్కువయ్యే కొద్దీ పురుషహార్మోను ఉత్పత్తి శరీరంలో బాగా జరుగుతుంది. కనుక స్కలనంలో వీర్యద్రవం రాశి కూడా ఎక్కువవుతుంది.

అనగా ఎవరైతే రతికి ముందు ఎక్కువ సేపు ప్రణయకళా కలాపాల్లో గడుపుతూ ఉద్రేకాన్ని పొందుతున్నారో వారి వీర్యపు రాశి కూడా ఆ రతిలో ఎక్కువ ఉంటుందన్న మాట. దానితో పాటు ఆ వీర్యంలో ఉండాల్సిన పదార్థాల నిష్పత్తీ చక్కగా ఉంటుంది. అది శుభ లక్షణం.

వీర్యద్రవంలో డజనుకి పైగా రసాయనిక పదార్థాలున్నాయి. వాటన్నిటినీ లేబరేటరీలో పరీక్షించడం కష్టమే. ఇక్కడ డా॥ రోజిన్ చేసిన ఒక తమాషా ప్రయోగం గురించి మా పాఠకులకు చెప్పదలచు కున్నాము.

ఆయనేం చేసేడంటే ఇద్దరు వ్యక్తుల వీర్యాలను సేకరించాడు. మొదటి వ్యక్తి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగున్నాయి. రెండో వ్యక్తికి కణాల సంఖ్య బాగుంది కాని వాటిల్లో చలనం లేదు.

ఈసారి ఆయన రెండు వీర్యాలనూ ఒక పరికరం సహాయంతో తేర్చి రెండిటి నుంచీ వీర్యద్రవాన్ని, వీర్యకణాలనూ వేరు చేసాడు. మొదటి వ్యక్తి వీర్య కణాలను తీసుకెళ్ళి రెండోవ్యక్తి వీర్య ద్రవంలో కలిపాడు. రెండో వ్యక్తి వీర్య కణాలను మొదటి వ్యక్తి వీర్య ద్రవంలో ఉంచాడు.

దాంతో ఫలితాలు తలకిందులయ్యాయి. అనగా మొదటి వ్యక్తి వీర్యకణాలు చలనం కోల్పోయాయి. రెండో వ్యక్తి వీర్యకణాలు ఈదడం మొదలు పెట్టాయి.

అంటే వీర్యకణాల చలనశక్తి వీర్యద్రవం మీద చాలా వరకూ ఆధారపడిందని తేలిపోయింది. కనుక వీర్యద్రవం రసాయనిక లక్షణాలు ఎంత ముఖ్యమో గమనించమని ఆయన వైద్య ప్రపంచాన్ని కోరాడు.

★

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 90 మాత్రమే)
(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)

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

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

11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

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

17 వ భాగం : వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.

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

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

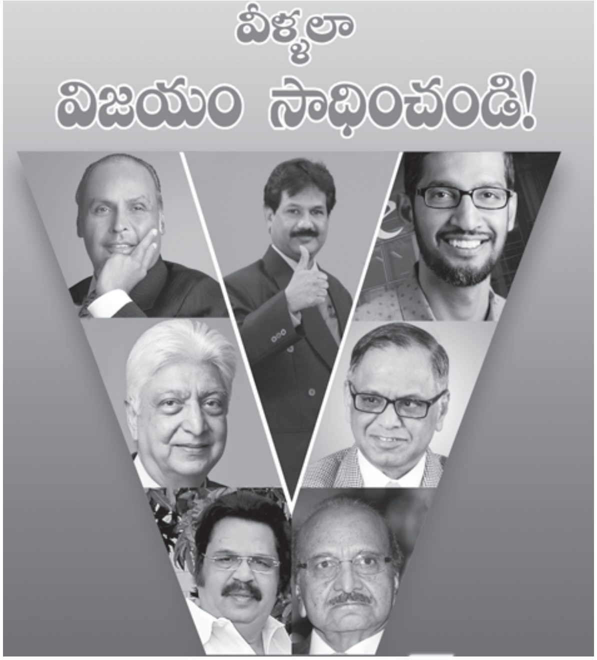
21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

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

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

జీవితంలో 'సూపర్ సక్సెస్' అవ్వాలంటే?

క్రాంతికార్



ఏదో ఒకటి సాధించడానికి ప్రతీ ఒక్కరు అలవాటుపడితే, అదే అలవాటు మిమ్మల్ని శిఖరాగ్రానికి తీసుకుపోతుందని ఎన్నోసార్లు చెప్పుకున్నాం. అలా ప్రారంభించి, ఇప్పటికే ఎంతో కొంత విజయం సాధించిన వారికి నా అభినందనలు.

'ఇకముందు చూద్దాం'! అని బద్ధకించిన వారు వెంటనే బద్ధకం వదిలించుకోకపోతే, మీరు రోజూ కలలు కనే స్థితికి రానేరాలేరు. కలల్ని లక్ష్యాలుగా మార్చుకొని కృషి చేస్తే విజయం వచ్చి తీరుతుంది.

ప్రయత్నంలో పెట్టి చూడండి. తప్పక విజయం సాధిస్తారు. ఇంకా నమ్మకం కలగడం లేదా? అయితే ఇది చదవండి.

విజయం అంటే?

మనం ఏదయినా సాధించాలనుకొని ప్రయత్నించి సఫలీకృతమైతే దాన్ని విజయం అనుకుంటారు.

అస్సలు ప్రయత్నమంటూ చేస్తే అది ఫెయిలయినా విజయమే అని గమనించండి.

ఒక పనిలో సఫలీకృతుడై, ఒక మంచి స్థితికి రావాలని ప్రయత్నించి రాగలిగిన వారంతా ఏ ఆర్థిక సమస్యలు సామాజిక సమస్యలు లేని కుటుంబంలో పుట్టినవారే అనే అపోహ ఉంటే దాన్ని వదిలించుకోండి.

ఇది పూర్తిగా నిరాధారమైనది. విజయం సాధించాలంటే పుట్టిన, పెరిగిన స్థితులను ప్రక్కన పెట్టి వర్తమానంలో కృషి సల్పడం తప్పని సరి అని గ్రహించాలి.

చరిత్రను తిరగేస్తే....?

చరిత్రను ఒకసారి తిరగవేయండి. ఎంతో మంది ఏ అనుకూల పరిస్థితులూ లేనివారు నిరంతర శ్రమతో సాధించి ప్రముఖులయ్యారు. అటువంటి ఉదాహరణలను గతంలో ఎన్నోసార్లు పరిశీలించాం!

మత్స్యకన్య కొడుకు వ్యాసుడు

మహాభారతం రాయలేదా? బోయవాడు అయిన వాల్మీకి రామాయణం రాయలేదా? దేవునితో సంబంధం లేకుండా ఆలోచిస్తే ఇంతటి అద్భుతమైన ఇతిహాసాలు, శతాబ్దాల తరబడి ప్రాధాన్యత చెందిన కావ్యాలను సృష్టించిన వీరు సామాన్య కుటుంబాలలో పుట్టినవారే కదా! ఏదో విక్రమ్‌సేథ్ రాసిన 'ది సూటబుల్ బోయ్' నే ప్రపంచంలో పెద్ద నవల అనుకుంటున్నప్పుడు, 'సాతానిక్ వర్సెస్', 'షేమ్', 'మిడ్‌నైట్ చిల్డ్రన్''

వంటి నవలలు రాసినందుకు రష్దీని పొగుడుతున్నపుడు ... సామాన్యస్థితిలో పుట్టి ఆ పరిస్థితుల్లో అప్పటి కథల, సాహితీ ప్రక్రియల కనుగుణంగా మలచిన 'రామాయణ-మహాభారతాలు'' వర్ణించలేనంత గొప్పవి. ఏమయినా ఆ సామాన్యులు అసామాన్యులుగా కీర్తించబడు తున్నారా? లేదా?

మౌర్య సామ్రాజ్య స్థాపకుడైన చంద్రగుప్తుడు అతి తక్కువ స్థాయి కుటుంబం నుండి వచ్చినవాడేకదా? మహాకవి కాళిదాసు ఎవరు? గొర్రెల కాపరి. మహాసామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించిన శాతవాహనుడెవరు? ఒక కూలి వాని కుమారుడు. ఇలా ఎంతోమంది చరిత్రపుటల్లో ఎటువంటి అనుకూల పరిస్థితి లేకుండా, ఎన్నో వ్యతిరేక పరిస్థితులను ఎదుర్కొని చరిత్ర పుటల్లో స్థానం సంపాదించుకున్నారు.

ఆధునిక కాలంలోకి వస్తే...

ఇటువంటి ఎంతోమంది విజేతలు ప్రతికూలమైన పరిస్థితుల్లో గొప్పవారయ్యారు. అబ్రహామ్ లింకన్ ఎక్కడ పుట్టాడు? ఎన్ని కష్టాలు పడి చివరకు అమెరికా అధ్యక్షుడయ్యాడు? ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు ప్రపంచంలో పారిశ్రామిక సామ్రాజ్యాన్ని నెలకొల్పిన ఫోర్డ్ స్కూలు చదువు మాత్రమే చదువుకొన్న సామాన్యుడు. ఎన్నో ఆర్థిక ఇబ్బందులు మధ్య కాలం వెళ్ళబుచ్చిన కారల్‌మార్క్స్ సిద్ధాంతాలు ప్రపంచగతిని, జతిని మార్చివేసాయి. సామాజికంగా అణచివేతకు గురయిన కుటుంబంలో పుట్టిన అంబేద్కర్ చరిత్ర సృష్టించలేదా? రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో ప్రధాన పాత్రధారికాలేదా? లాల్ బహుదూర్ శాస్త్రి ఎంత కష్టాలుపడి, ఎన్ని ఇబ్బందులు పడి, ఇటునుండి అటు రోజూ నది ఈదుతూ తన చదువు కొనసాగించి పేరును పొందలేదా? రిక్షా కార్మికుడు కామరాజ్ నాడార్ తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి కాలేదూ...?

వందల కోట్లాది ఆస్తులు, ఎన్నో పరిశ్రమలు గల మఫత్‌లాల్ పుట్టడమే డబ్బుతో పుట్టలేదే! నెలకు 60 రూ॥ల జీతంతో అతని జీవితం ప్రారంభం అయ్యింది.

ఆరణాల జీతం తీసుకున్న అంజయ్య మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కాలేదా? అతి చిన్న ఉద్యోగం చేసి క్రమంగా దేశరాజకీయాల వరకూ ఎదిగిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి జలగం వెంగళరావు పరిస్థితి అంతే!

అంబానీ ఎక్కడ పుట్టాడు, అతి సామాన్యస్థితిలో. నేడు వేలాదికోట్లకు అధిపతి అతను. బస్ కండక్టర్ రజనీకాంత్ సూపర్‌స్టార్ అయిన విషయం అందరికీ తెలుసు.

నేటికినేడు 'చాయ్‌వాలా'గా జీవితాన్ని ప్రారంభించిన నరేంద్రమోదీ భారత ప్రధాని అయి, ప్రపంచం మొత్తమే గుర్తించిన నాయకుడు కాలేదా?

మీరంతా రేపటి ప్రముఖులే!

మనం గొప్పగా కీర్తిస్తున్న వందలాది, వేలాదిమంది అన్ని చక్కగా సమకూరినందువల్ల ప్రముఖులు అయ్యారనుకోకండి. ఎటువంటి వాతావరణంలో పుట్టినా, ఏ పరిస్థితులు తన చుట్టూ ఉన్నా నెగ్గుకు రాగలిగిన ధీశాలురు వారు.

నేడు మీరున్న పరిస్థితి అనేక ఇబ్బందులతో కూడినది కావచ్చు. సామాజిక ఇబ్బందులతో కూడినది కావచ్చు, ఏవిధంగా చూసినా కష్టాలే కన్పించవచ్చు, ప్రయత్నిస్తే రేపటి గొప్ప రచయితలు, మేధావులు, శాస్త్రవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వివిధ వృత్తులలో నిపుణులు మీరే

వీళ్ళలా విజయం సాధించండి

మీ ఆలోచనావిధానాన్ని మార్చి,
మీలో పట్టుదల,
పాజిటివ్ థింకింగ్‌ను పెంచి
మీరు మీ రంగాల్లో సక్సెస్ అయ్యేలా
మార్చే అతిశక్తివంతమైన గ్రంథమే
'వీళ్ళలా విజయం సాధించండి' రు. 100/-

కావచ్చు.

మీరు బలహీనులు కాదు!

ఎంత సామాన్యస్థితిలో పుట్టినా 'విజయం సాధించవచ్చు'! అని చెప్పడానికే తరచు ఇన్ని ఉదాహరణలు చెప్పుకుంటున్నాం. "మేము సామాన్యులం! బలహీనులం! ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలవారం, వెనుకబడినవారం!'' అని మీరు భావిస్తే విజయం సాధించలేరు.

ఏ స్థితిలో ఉన్నా, "నేను సాధించి తీరతాను!'' అనే ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే, అది మీకు గొప్ప శక్తినిస్తుంది. ఫలితం వెంటనే ఆశించకండి. ఓర్పుతో ముందుకు పోవాలి. "నేను గొప్పవాడిని కాగలను!" అనే భావం మీకు ఉంటే... దానికి తగిన స్థాయిలో మీ జీవితాలను మలుచుకుంటే గొప్పవారు కావడం జరుగుతుంది.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హెవీ వెయిట్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ మహమ్మద్ ఆలీ తన పన్నెండేళ్ళ వయస్సు నుండే "నేను గొప్పవాడిని" అనే భావంతో ఉండేవాడు. అలా ''నేను సాధించగలను!'' అనే భావన ఉన్నవారంతా, అదే క్రమంలో కృషి సలిపినట్లయితే విజయం సాధించి తీరతారు.

ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఎదురుదెబ్బలు తగలవా?

ఎందుకు తగలవు? బ్రహ్మాండంగా తగులుతాయి. వారికీ ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురౌతాయి. అయితే

ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురయినా, వారు తట్టుకుని ఒక్కోదాన్ని పరిష్కరించుకుంటూ ముందుకు పోగలరు.

'ఓటమి' ఎదురుకాదని కాదు. ఓటములు వస్తూనే ఉంటాయి. "విజయసాధనలో అవన్నీ భాగాలే"!

అన్నీ పాజిటివ్‌గా ఆలోచించగలిగిన వారంతా పాజిటివే! అలా ఓటమి ఎదురయి నపుడు మరింత శ్రమించి, మరికొంత వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, సుఖాలను త్యజించి కృషి చేయవలసిందే!

నేను పాజిటివ్ థింకర్‌నే! కానీ.........!

చాలామంది తమకు ఆత్మవిశ్వాసం బాగానే ఉందని, పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తూనే ఉంటామని, అయితే వాటిని చుట్టూ ఉన్న బంధువులు, మిత్రులు, సమాజం పాడుచేస్తున్నారని ఆరోపిస్తారు.

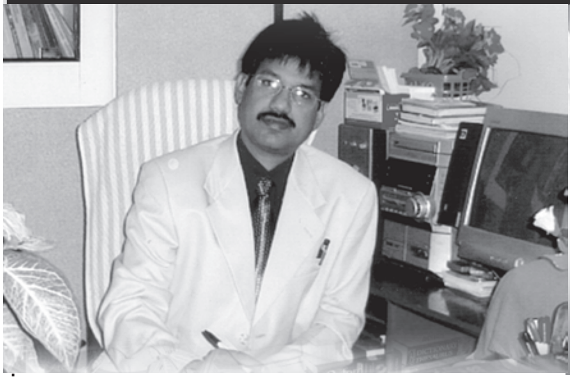
నిజమే! మీకే కాదు గతంలో విజయం సాధించినవారందరికీ ఆ సమస్య ఉంది. ''నేను ఫలానాది సాధిస్తాను!'' అని మీరు అంటే, "నీ ముఖం'' నువ్వేమి సాధించగలవు? ఏదో జీవితం ఇలా సాగు తుంది. అలాగే సాగనియ్యి!'' అంటారు. ఇలా ఎదురుమాటలు మాట్లాడేవారు, కించపరిచే వారు, విమర్శించేవారు, నిరుత్సాహపరచేవారు ఎప్పుడూ ఉంటారని ముందే నిర్ణయానికి రండి. అయినా డీలాపడిపోకుండా మీ ప్రయత్నం మీరు చేయండి. ★

రిషిఫార్మా
అశ్వగంధ

మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, టెన్షను, ఆదుర్దాల నుంచి సత్వరం విముక్తి.

రోజుకి రెండు కేప్సూల్సు.
1 నెల కోర్సు రు. 120 మాత్రమే!
8500 555 365

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

పెళ్ళి చేసుకుంటే సమస్య పరిష్కారం అవుతుందా?

ప్రశ్న : నా వయస్సు 28 సం॥లు. నాన్న గారు చనిపోతే అన్నయ్య మా కుటుంబాన్ని చూస్తున్నాడు. నేను అందంగానే ఉంటాను. బి.ఎ. చదివాను. పరిస్థితులు కుదరక నాకు పెళ్ళి కాలేదు. దాంతో నేను అతిగా దేవుడ్ని పూజించడం, చేతులు కాళ్ళు కడుక్కోవడం, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయడం చేస్తున్నాను.

రాత్రి అసలు నిద్రపట్టదు. విపరీతమైన టెన్షన్, కోపం, అసహనం వస్తున్నాయి. అందుకే నాకు పెళ్ళి చేయమని పోరుతున్నాను. నాకు పెళ్ళయితే నా సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని నా నమ్మకం. మా అన్నయ్య సంబంధాలు చూస్తున్నాడు. పెళ్ళయితే నేను బాగుపడతాను కదూ...!

-కె.ఎమ్, విజయవాడ

మానసిక సమస్యలు తగ్గితేనే పెళ్ళి చేసుకోండి

జ : మీరు 'అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్'తో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య పెళ్ళి చేస్తే తగ్గే చాన్సు లేదు.

పూర్వకాలం ''పెళ్ళి చేస్తే పిచ్చి కుదరుతుందని'' సామెత ఉండేది. సామెతలు సామెతలే. అవి నిజం కావు!

మీదేమీ పిచ్చికాదు. భయపడకండి. అయితే మీకు పెళ్ళి కావడం లేదు, మీ అన్నయ్య పట్టించుకోవడం లేదనే భావన మీ మనస్సులో ఉన్నపుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించడానికి మనస్సు చేసే గారడీని 'అటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్' అంటారు. ఈ స్వభావానికి గురయితే మనస్సు తాత్కాలికంగా ఎంతటి పెద్ద జబ్బు నయినా సృష్టిస్తుంది. తాననుకున్న పని జరిగితే శాంతపడి సమస్య తగ్గిపోతుంది. అటువంటిదయితే, మీకు పెళ్ళి చేస్తే సమస్య పరిష్కారం అయిపోతుంది. కాని మీ సమస్య అదికాదు. ఛాదస్తం, అతి భక్తి అని నిర్లక్ష్యం చేసి చాలామంది జబ్బుగా గుర్తించని 'అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్' మీది. ఇది ముదిరితే చికిత్స చేయడం కష్టం. అందుకే మొక్కగా ఉన్నపుడే దాన్ని వంచాలి. మాను అయితే వంచడం కష్టం. పెళ్ళయితే కుటుంబంలో కలహాలు వస్తాయి. సో, సమస్యని పరిష్కరించుకొని పెళ్ళి చేసుకుంటే మంచిది. శుభం.

కొంత కాలం కాపురం చేసేక కామవాంఛ ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?

డా॥ - పూషా

చాలా మంది భర్తలు మాకు ఉత్తరాల్లో ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు తమ భార్యలకి కామవాంఛ తగ్గిపోయిందనీ, మునుపటిలా సెక్సులో ఉత్సాహంగా ఉండటం లేదనీ !

కామవాంఛ తగ్గడం అనేది అనేక ముఖాలున్న సమస్య. దానికున్న కారణాలు అసంఖ్యాకం. అవన్నీ యిప్పుడు ఏకరువు పెట్టను గాని రెండు, మూడు ముఖ్యమైన కారణాలని యిక్కడ చెప్పబోతున్నాను.

ఇవి ప్రతి కుటుంబంలోనూ తరచు కనిపించేవి కనుక !

'పండగనాడూ పాత మొగుడేనా' అని సామెత వినే ఉంటారు. పాడిందే పాటరా పాచిపళ్ళ దాసరీ అని ఒకే పద్ధతిలో, ఒకే వరస క్రమంలో, ఏ రెండు ఒకటి పద్ధతులతోనో ఏళ్ళ తరబడి దాంపత్య విధి జరుపుకునే దంపతులిద్దరికీ ఆ ప్రణయం యమబోరు కొట్టడం సహజం.

వెరయిటీ, సృజనాత్మకత లోపించిన గానుగెద్దు సంసారాల్లో తప్పకుండా భాగస్వాములిద్దరిలో ఎవరో ఒకరికి సెక్సుపట్ల ఆసక్తి చచ్చిపోక ఏంచేస్తుంది ?

ఇద్దర్లోకీ భార్య ముందుగా చతికిలబడిపోతుంది. సెక్సు వద్దంటుంది. ఇంట్రస్టు లేదంటుంది. ఒంట్లో బాగులేదంటుంది. మూడ్‌లేదనీ, తలనొప్పి అనీ..... వంకలు వెదికి సాధ్యమైనంత మేరకు సెక్స్‌ని తప్పించుకో చూస్తుంది.

అఫ్‌కోర్స్, భార్య సెక్సులో మందకొడిగా ఉంటున్నా, ఆకర్షణీయంగా లేకపోయినా, ఆర్తి తీర్చుకోవాలన్న అతని ఉబలాటానికి అనుమతించక పోయినా అతనిలోనూ కామవాంఛ తగ్గే అవకాశం ఉంది.

అయితే సమాజంలో మగవాడికి రూల్సు వేరు, ఆడవాళ్ళకి వేరూ కదా! కనుక ఆమెకి సెక్సులో కోరిక తగ్గితే, అతనికి భార్యమీద కోరిక తగ్గి యితరుల మీద పెరగటం (తరచుగా) జరుగుతుంది. దెబ్బలాడకండోయ్, ఇందుకు ఆపోజిట్‌గా జరిగిన సంఘటనలు కూడా కొల్లలుగా ఉన్నాయి లెండి, కాదనం!

ఇంకొక రకం వాంఛ దోషం చాపకింద నీరులా పరుచుకుంటుంది. ఇది డాక్టరుకి కూడా డయాగ్నోసిస్, చికిత్సల విషయంలో కాస్త పరీక్ష పెడుతుంది.

ఈ రకం దంపతులిద్దర్లోనూ ముందునుంచీ కామవాంఛ, కామావసరాల విషయంలో తేడా ఉంటుంది. అది సహజమైన తేడాయే తప్ప ఒకరు అల్ప కాముకులూ, ఒకరు

అధిక కాముకులూ కారు. కొత్తలో ఇద్దరిలోనూ ఒకరు - ముఖ్యంగా కోరిక తక్కువగా ఉన్నవారు, రెండోవారి కోసం సర్దుకుని - అంటే లేని ఉత్సాహాన్ని తెచ్చిపెట్టుకుని - భాగస్వామితో సమానంగా కామోద్రేకం ప్రదర్శిస్తారు. అయితే కట్టుడుపళ్ళు, పెట్టుడు మీసాలూ ఎన్నాళ్ళుంటాయి?

కొన్నాళ్ళకు ఈ మొదటి భాగస్వామిలో తెచ్చిపెట్టుకున్న కామోత్సాహం కాస్త తగ్గు ముఖం పట్టి విసుగు మొదలవుతుంది. భాగస్వామి కోరినప్పుడల్లా సెక్సులో పాల్గొనే ఉత్సాహం ఉండదు. ఇది తెలియని ఆ భాగస్వామి పట్టుబట్టడం, వీరు తిరస్కరించడం... ఇలా జరిగి, జరిగి యిద్దరి మధ్యా అసంతృప్తులు తలెత్తుతాయి.

ఒకరేమో రెండవ వారికే కామ వాంఛ తగ్గిపోయిందని బాధపడుతూంటారు. రెండో వారేమో మొదటివారి కోరికల స్థాయికి ఎగరలేక, వారి వత్తిడి తట్టుకోలేక, వేదనకు లేదా వేధింపుకి గురవుతారు. లేదా తమ భాగస్వామికి సెక్సుపిచ్చి ఎక్కువ అని నిర్ణయించుకోవడం జరగొచ్చు. తన మనస్థితిని గమనించకుండా స్వార్థంతో ఉన్నందుకు ద్వేషించవచ్చు. ఇద్దరి మధ్యా తగాదాలు రేగటం, ఒక భాగస్వామి చిన్నకుంపటి పెట్టడం లాంటి పరిణామాలు కూడా అప్పుడప్పుడు తలెత్తుతాయి.

ఒకోసారి మొదటి నుంచీ భార్య భర్తల మధ్య తగినంత ఆకర్షణ ఉండదు. వారిద్దరికీ పడకపోవడం జరగొచ్చు. ఒక వేళ తగాదాలు లేకపోయినా, ఆకర్షణ ఉండకపోవడం ప్రధాన అవరోధమవుతుంది. ఆకర్షణ లేకపోతే ఆసక్తి పుట్టదు కదా!

పెళ్ళయిన కొత్తలో సెక్సులో ఎలా పాల్గొన్నప్పటికీ అతి త్వరలోనే వారిలో కామవిముఖత పుట్టుకొచ్చి కామవాంఛ తగిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. దాంతో "ఈ మధ్య వాంఛ చచ్చి పోయిందనే" ఫిర్యాదుతో డాక్టర్ (సెక్స్‌థెరపిస్టు) వద్దకి వస్తారు. ఇక్కడ థెరపిస్టు పేషెంట్ల లైంగిక చరిత్ర సేకరించే టప్పుడు వీళ్ళిద్దరిమధ్యా ఆకర్షణ తగినంత లేదని గ్రహింపుకొచ్చి, చికిత్సను ఆ కోణంలో మొదలుపెడతాడు.

అనేకమంది దంపతులు భావించే పరిస్థితి నిజానికి ప్రధానంగా ఇలాంటి పరోక్ష కారణాల వల్ల పుట్టుకొస్తూ ఉంటుంది. ఇవి ఆయా సందర్భాలకే కాని, ఆయా వ్యక్తుల మధ్యనే కాని పరిమితమవుతాయి. కనుక ఈ వాంఛదోషం సందర్భసిద్ధమైనదని అంటాం. ఈ దోషం పేషెంటుది కాదు, పరిస్థితులది! ప్రవర్తనది! ఇలాంటి దంపతులకి తమ సంబంధాలు మెరుగు పరచుకునే విధానాలు తెలియజెప్పడం ద్వారా వారిలో కామవాంఛ కూడా మెరుగవుతుంది.

ఇంతకీ యిలా ప్రత్యేక పరిస్థితిల్లో కామవాంఛ సన్నగిల్లడాన్ని ఏమంటారో తెలుసా? సిట్యుయేషనల్ హైపోయాక్టివ్ సెక్సువల్ డిజైర్ డిజార్డర్ (Situational Hypoactive Sexual Desire Disorder) అని !

భారతదేశంలోలా దీర్ఘకాలం కాపురం చేసుకునే కుటుంబాలకు పట్టే జాడ్యం యిది. ★

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

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**

బ్లాక్ అయితే సంతానం కాదా?

1) ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

2) భార్యాభర్తలిద్దరికీ అన్ని టెస్టులు చేయించాను. రిపోర్ట్సు సరిగానే ఉన్నాయి. ఏంటీబాడీస్ విడుదలవు తున్నాయని మా డాక్టర్ చెప్పారు. ఏంటీబాడీస్ విడుదలని నిరోధించే మార్గం కాని, ఈ సమస్యకు ఇతర పరిష్కారం కాని ఉంటే చెప్పండి.

3) థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

-వి.వి., వరంగల్.

జ. 1) ట్యూబల్ బ్లాకుని ఆపరేషన్ ద్వారా తెరిపించే అవకాశం ఉంది. బ్లాకు అండవాహికలో ఏ స్థానంలో ఏర్పడిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో; ఏ రకం బ్లాకో ... దాన్ని బట్టి ఆపరేషన్ చేసే విధానం ఆధారపడుతుంది. తదుపరి సంతానం కలిగే అవకాశాలు బ్లాకు రకాన్ని బట్టి, స్థానాన్ని బట్టి, ఆపరేషన్ విధానాన్ని బట్టి ఆధారపడతాయి.

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

2. 'ఇమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ' అనే పదం ఉంది. శరీరం ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని ఏంటీబాడీలు వీర్యకణాలను కూడా శత్రువులుగా పొరబడటం కొందరి విషయంలో జరుగుతుంది. ఇలా స్త్రీ శరీరం పురుషుడి వీర్యకణాలను వ్యతిరేకించడం ఒకటైతే, ఎవరు ఉత్పత్తి చేసిన వీర్యకణాలని వారి శరీరమే శత్రువుగా భావించడం మరొకటి.

ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం వచ్చే అవకాశాలు సన్నగిల్లి పోతాయి. అందుకే ఏంటీబాడీల కారణంగా సంతానం కలగక పోవడాన్ని యిమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ అంటాం.

దీనికి 4 రకాల చికిత్సా మార్గాలున్నాయి. 1. సుమారు 6-9 నెలలపాటు పురుషుడి వీర్యం స్త్రీ గర్భాశయ కంఠానికి తాకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే నిరోధ్ లాంటి అంగతొడుగు (కండోమ్) లేకుండా ఒక్కటంటే ఒక్కసారి కూడా ఈ తొమ్మిది నెలలలోనూ రతిలో పాల్గొనకూడదు. పొరపాటున కండోమ్ చిట్లినా ఫలం దక్కదు. అలా 9 నెలలపాటు స్త్రీ జననావయవాలు వీర్యాన్ని మరిచిపోయేటట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీమరుసటి నెలదాకా కండోమ్ వాడాలి. అండం విడుదల నాడే మరల కలవాలి. ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలం దక్కవచ్చు. వీర్యకణాలను స్త్రీ శరీరం తిరస్కరిస్తున్న సందర్భాలకే

ఈ చికిత్స పనికొస్తుంది. ఎవరి వీర్యాన్ని వారి శరీరమే తిరస్కరించే చోట ఈ చిట్కా పనికిరాదు.

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే. శుభ్రంచేసి, చురుకైన కణాలను వేర్పరచి, వాటిని సూటిగా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశ పెట్టడాన్ని IUI (intrauterine Insemination) అంటాం. ఈ పద్ధతిలో antibody సమస్యని తేలిగ్గా జయించవచ్చు.

3. అయితే అది కూడా పనిచేయ్యని సందర్భాల్లో IVF-ET (టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి) విధానమే అంతిమ పరిష్కారం.

4. మందులతో ఏంటీబాడీలను నిర్మూలించలేమా? అవి ఏర్పడకుండా నివారించలేమా? లేము. ప్రస్తుతం ఉన్న మందులు కొన్ని (ఉదా: స్టిరాయిడ్లు) అధిక మోతాదుల్లో వాడితే ఫలితం కనిపిస్తోంది. కాని ఈ స్టిరాయిడ్లు మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ చేస్తుండటంవల్ల ఆ పద్ధతికి గుడ్‌బై చెప్పేసేరు. అదీ సంగతి.

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంధి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పనిచేయడంలో లోపం ఏర్పడినా (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hypethyroidism) దాన్నివల్ల స్త్రీ ఋతుచక్రం అపక్రమమవు తుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవక పోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హోర్మోను ఉత్పత్తి అవసరా నికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపోథైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

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

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

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

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)

ప్రెగ్నెన్సీ ప్రశ్నలు

నేను డిగ్రీ ఫైనలియర్ చదువుతున్నాను. నాకు కొన్ని సందేహాలున్నాయి. (కొన్ని మా ఫ్రెండ్సువి కూడా). ప్లీజ్ వాటికి సమాధానాలివ్వండి.

–కావలి

1. ఇంటర్ కోర్సులో పాల్గొన్న మొదటిసారే గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉందా?

జ. ఉంది. ఆ పాల్గొన్న రోజునో, ఒకరోజు అటూ ఇటూ అండం ఉత్పత్తి జరిగి, స్త్రీ యోనిలో ఫలవంతమైన వీర్యం విడుదలైతే!!

2. బహిష్టు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వస్తుందా?

జ. చాలా అరుదు. కాని రాదని చెప్పలేం.

3. రజస్వల కాక మునుసే ఆడపిల్లకి గర్భం వస్తుందా?

జ. రావచ్చు.

4. పైపైన రతి జరిపినా, పెనిస్ లోనికంటా పోకుండా రతి జరిపినా గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

5. సెమెన్ స్ఖలించకుండా ఉంటే కండోమ్ లేకపోయినా గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

6. కాన్పు అయ్యేక మళ్ళీ బహిష్టయ్యే లోపు సెక్సులో కలిస్తే గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

7. ఒకవేళ సెమెన్ యోనిలో కాకుండా యోనిమీద పడితే గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

8. అండర్‌వేర్ మీదనే కాని, లోపలి లంగా మీదకాని సెమెన్ రిలీజైతే గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

9. ఇంటర్‌కోర్సు అయిన వెంటనే యోని లోపలికంటా కడిగేసుకుంటే గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

10. స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో నిలబడి సెక్సులో పాల్గొంటే వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

(ఈ ప్రశ్నలన్నిటికీ 'వస్తుంది' అని జవాబివ్వడంలో ఉద్దేశం ఖచ్చితంగా వచ్చేస్తుందని కాదు! వచ్చే అవకాశం ఉందని అర్థం చేసుకోగోర్తాము! "రాదులే!" అని మాత్రం అనుకోవద్దు).

అది కారణం కాదు

నాకు 18 సంవత్సరాలు. నా బాధ ఏమంటే నా పురుషాంగం 1 అంగుళము మాత్రమే ఉంది. స్తంభిస్తే 3, 4 అంగుళములు అవుతుంది. నేనొక అమ్మాయితో రతి జరిపి చూశాను. కాని అమ్మాయి ఏమంత సుఖము అనుభవించలేదని నా యొక్క నమ్మకం. నా అంగం పెద్దగా అవ్వాలంటే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఏమైనా చేస్తారా? తప్పకుండా తెలియజేయండి?

– జి.బి.

జ : ఆ అమ్మాయి సుఖపడిందో లేదో మీరు ఊహించడమే కాని నిజం ఏమిటో మీకు తెలియదు కదా! అలా ఊహించుకుని బాధపడటంలో అర్థం ఉందా? ఈ వయస్సులో మీరు చేసే ఈ దొంగచాటు పనులు భయం భయంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు– కొత్త కనుక, యింకా నేర్పు లేదు కనుక, 'సుఖం' అనిపించక పోవచ్చు. ఇలా జరగడం సహజం.

సుఖం మీ అంగం సైజులో లేదు. దాన్ని మీరు ఉపయోగించే విధానంలో ఉంటుంది. కనుక అంగం చిన్నదనే శంక పెట్టుకోవద్దు. డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించుకుంటే మీ జననాంగాల అభివృద్ధి సరిగ్గా ఉందా లేదా తేల్చి చెప్పి మీ భయాలు నివారిస్తాడు. ఏమైనా చికిత్స అవసరమైతే చేస్తాడు. స్వయంగా చూపించుకోండి.

నిరాశపడకండి

నా పెళ్ళయి 6 సం.లయింది. పిల్లలు లేరు. నా వీర్యంలో కణాలు 40-60 మిలియన్లు మధ్య ఉంటున్నాయి. కాని చలనం నిల్. అన్నీ చచ్చిపోయినవే అన్నారు. డాక్టర్లు హార్మోను పరీక్షలు FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్ చేయించారు. నార్మల్! ఫ్రక్టోజు రాశి బాగుందన్నారు. వీర్యంలో చిక్కదనం కొద్దిగా ఎక్కువ ఉందన్నారు. వీర్యం స్ఖలించిన 20 నిమిషాలలోనే కరిగిపోయింది కనుక ఆ ఫాల్టు లేదన్నారు. మాకిక పిల్లలు పుట్టే అవకాశం లేదా? నాకు ఏవిధమైన జబ్బులూ లేవు. ఏ మందులూ వాడటం లేదు.

– విశాఖ

జ : దార్లు ఉన్నంత వరకూ గమ్యం వెతుక్కొంటూ ఉండాల్సిందే కదా, నిరాశపడకండి. అన్ని వీర్య కణాలూ 'చనిపోయే ఉన్నాయని' మీ రిపోర్టుల్లో రాసి ఉన్నది. కాని అవి సామాన్యమైన రిపోర్టులు. స్పెషలైజ్‌డ్ లేబరేటరీల్లో చేసినవి కావు. కదలలేని వీర్య కణాలన్నీ చచ్చినట్టు కాదు. Eosin స్టెయినింగ్ చేసినట్లైతే అవి చనిపోయినవో, కదలలేకుండా పడి ఉన్నవో తెలుస్తుంది.

మీకు FSH, LH, PRL హార్మోనులు మాత్రమే టెస్ట్ చేసారు. రక్తంలో Testosterone రాశి కూడా ఎస్టిమేట్ చేయించాలి. ఏండ్రొజెన్ లోపం వల్ల కూడా ఒకోసారి వీర్య కణాలు కదలవు. మీరు బరువు తగ్గడం కూడా ముఖ్యం. 55-60Kg ల మధ్య ఉండేలా చూసుకోండి.

ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీల కోసం పరీక్ష చేయడం జరగలేదు. వాటికై ముందుగా టెస్ట్ చేయించాలి. ఈ లోపాలేమీ లేకపోతే కార్టాజినర్స్ సిండ్రోమ్ లాంటి దేమైనా ఉన్నదేమో, క్రోమోజోమ్ లోపాలున్నాయేమో చూడాలి. క్రోమోజోమ్ లోపాలుంటే అవి సరిచేయ గల్గినవి కావు. కాని దాదాపు మిగతా వాటన్నిటికీ ఏదో ఒక పరిష్కారం ఉంది. కనీసం Semen ని in vitro processing చేయించి IUI కి ప్రయత్నించవచ్చు. కనుక నిరాశపడకండి.

అధిక కామం సమస్య

ఆడవాళ్ళకి మగవాడంత త్వరగా కామవాంఛ కలగదు. స్త్రీకి స్పందన తక్కువ అని అంటారు కదా! నా కొలిగ్స్, నేను ఈ విషయం గురించి మాట్లాడుకున్న దాన్ని బట్టి నాకు సెక్సు కొంచెం ఎక్కువేమో అనిపిస్తున్నది. ఎందుకంటే నేను చాలా తేలిగ్గా సెక్సులో ఉద్రేకం పొందుతాను. నాకు కామం ఎక్కువని మా వారు అంటూంటారు యిందుకేనా అని అనుమానం. నా

మీ మొబైల్ నుంచి 8500555365 కి ABHI అని SMS చెయ్యండి.

మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

పరిస్థితి సహజమా? లేకపోతే ఇదేమైనా సమస్యా?

– ల., నిజామాబాద్

జ : ఇది సమస్యా కాదా అనేది ఇలా నిర్ణయించడం తప్పు. సెక్సులో తేలిగ్గా ఉద్రేకం పొందటం అనేది మంచి లక్షణమే!

ఒక్కొక్క మనిషి కామ స్పందనలు ఒక్కొక్కలా ఉంటాయి. ఒక్కొక్కరు జడంగా ఉంటారు. ఒక్కొక్కరు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పురుషుడంత వేగంగా స్త్రీ కామంలో స్పందించకపోవడం వాస్తవమా కాదా అనేదింకా చర్చాంశంగా ఉంది.

సాంఘిక పరిస్థితుల వల్ల స్త్రీలో సులభంగా స్పందించే శక్తి అణగారి పోయిందని యిప్పటి శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. అలాంటి అణిచివేత లేకపోతే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమానంగా కామంలో స్పందించగలరనడానికి ఆధారాలున్నాయి.

సొసైటీ కూడా మారుతోంది. కదా! స్త్రీ మునుపటిలా ముడుచుకుని కూర్చోవటం లేదు. ఆమె వ్యక్తిత్వం వికసిస్తోంది. అన్ని రంగాల్లోనూ ఆమె ఎక్స్‌ప్రెషన్ మెరుగవుతోంది. సహజంగానే సెక్సువల్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌కి కూడా బంధనాలు తెగి, సెక్సులో జడంగా ఉండకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండగలుగుతోంది. ఇది మంచి పరిణామమే!

మీరు కూడా ఈ సగటు ఆధునిక స్త్రీ మాదిరిగా హాయిగా, తేలిగ్గా సెక్సు స్పందనలు పొందగలుగుతూండటం ఆనందించాల్సిన సంగతే! దానికి తగ్గట్టు మీ జీవిత భాగస్వామి మీతో సహకరిస్తూంటే ఇంకా ఆనందం.

మీలో తేలిగ్గా కలుగుతున్న కామ స్పందనలకి విముక్తి లేక అవి మీ దినచర్యకి అడ్డు అవుతుంటే అది సమస్యే!

మీకు కామం ఎక్కువని మీ వారు అనటం బహుశా మీ కామ స్వభావాన్ని ఆయన సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోవడం వల్ల కావచ్చు. స్త్రీ కామావసరాలను తీర్చలేని స్థాయిలో ఉన్న భర్త, భార్యకి కామం ఎక్కువ అని ముద్ర వెయ్యటం పరిపాటి.

అప్రస్తుత ప్రసంగం

..మేమిద్దరం బెడ్‌రూంలో ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా నేను మంచి మూడ్‌లో ఉన్నప్పుడు నా భార్యకి ఆకస్మాత్తుగా ఏదో పని జ్ఞాపకం వచ్చి ఆ విషయం మాట్లడుతుంది. నాకు పొంగే పాలపై నీళ్ళు జల్లినట్టవుతుంది..

– కె.ఎమ్., కాకినాడ

జ : ఈ అప్రస్తుత ప్రసంగం మూడ్ ఎలా పాడుచేస్తుందో మీకే కాదు మహామహులకు కూడా అనుభవమే లాగుంది. అందుకే అందంగా చివాట్లు వేస్తాడు కవి 'విక్రమార్క చరిత్ర'లో...

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

'నీవీమోక్షణ వేళాయాం వస్త్ర మూల్య విచారకా' "(ఎవడయ్యావాడు?) కోకముడి విప్పే టైంలో బట్ట వెల గురించి మాట్లాడుతాడు?" –అని.

మీ భార్య లాంటి మనస్తత్వం చాలా మంది స్త్రీలకీ ఉంది. పురుషులకీ ఉంది. కొందరిది తెలివి తక్కువతనం. కొందరిది అతి తెలివి – అంటే, యిష్టంలేని పనిని తెలివిగా నీరుగార్చడమన్నమాట. మొదటి వారిని తేలిగ్గా మార్చవచ్చు. రెండో వారిని మార్చాలంటే గట్టి ఫేమిలీ కౌన్సిలరు అవసరం.

అండాశయంలో తిత్తి

నా భార్యకు కుడి అండాశయంలో సిస్టు ఉన్నదనీ, దాన్ని కరిగిస్తేనే కాని అండం విడుదల కాదనీ చెప్పేరు. IUI ఫలించలేదు. సిస్టుకీ, అండం పెరుగుదల / విడుదలకీ గల సంబంధం తెలియజేయ ప్రార్థన. సర్జెరీ అయ్యాక నార్మల్‌గా ప్రెగ్నెన్సీ వస్తుందా? మరల IUI చేయాలా?

– పి.వి.యస్., పెరవలి

జ : అండకోశం (ఓవరీలో) రకరకాల సిస్టులు ఏర్పడుతుంటాయి. అందులో కొన్ని ఒట్టి ద్రవపు తిత్తులు కాగా కొన్ని తిత్తులు వేరే హార్మోనులను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి.

ఒకోసారి ఏం జరుగు తుందంటే – అండఫలం (ఫాలికిల్) మామూలుగానే అభివృద్ధి చెందుతుంది కాని 14వ రోజున పగిలి అండం విడుదల కావడంలో విఫలమవుతుంది. (అనగా ఫలం పగలకుండా ఇంకొంచెం పెద్దదై ఆగిపోతుంది). క్రమేణా దానిలో ద్రవం నిండి తిత్తిగా (సిస్టుగా) ఏర్పడుతుంది. ఈ సిస్టు గోడల్లోపలి కొన్ని టిస్యూలు హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేసి తదుపరి

మాసాల్లో అండాభివృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి.

కనుక ఆ సిస్టుని తొలగించకుండా అండాభివృద్ధి, అండం విడుదల జరగవు. కొన్ని సిస్టులను మందుల ద్వారా నయం చేయగలిగినా కొన్ని కావు. కాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరమవుతుంది. 7-8 సం.ల క్రితందాకా సిస్టుకి ఆపరేషనంటే మేజర్ సర్జరీ అవసరమయ్యేది. లాప్రొస్కోపీ ప్రక్రియ బాగా డెవలప్ అయ్యింది కాబట్టి ఇప్పుడు అతి సులభంగా అండకోశాల తిత్తులు తొలగించేస్తున్నారు. వారం రోజులు మంచం పట్టాల్సిన పనిలేకుండా, ఒకే ఒక్క కుట్టుతో తేలిపోయే ఈ ఆపరేషన్ స్త్రీలకి వరమే అని చెప్పుకోవాలి. కాబట్టి సందేహించకుండా చేయించండి.

మీ భార్యకు అండాశయంలో సిస్టులు ఏర్పడే శరీరతత్వం ఉన్నది కాబట్టి ఇవి మళ్ళీమళ్లీ ఏర్పడవచ్చును. కనుక ఆపరేషన్ తదుపరి అండం విడుదలకు మందులు వాడాలి. వీర్యకణాలకూ, గర్భాశయానికి మధ్య ప్రతికూలతలేవైనా ఉంటే IUI తప్పదు. గర్భం త్వరగా రావాలని ఆరాటపడుతుంటే కూడా IUI కి ప్రయత్నించవచ్చును.

ఆపరేషనైనప్పటినుంచీ

నా వయస్సు 57 సం॥లు. ఆలిండియా రేడియోలో మీరు యిచ్చిన సమాధానాలు విని నా సమస్యకి పరిష్కారం దొరుకుతుందేమోనని రాస్తున్నాను. నేను యువకుణ్ణి కాదు కాని నాకు నెల క్రితం ప్రోస్టేటుకి ఆపరేషన్ అయింది. ఎండోస్కోపు పద్ధతిలో చేసారు (గొట్టంతో). ఆపరేషన్ అయ్యాక మూత్రంపై కంట్రోలు తగ్గిపోయింది. దానికి తోడు సెక్సులో పాల్గొందామంటే అంగం సహకరించడం లేదు. ఒకసారి, 2 సార్లు ప్రయత్నం చేస్తే స్ఖలనం కూడా కాలేదు. ఇక నా పరిస్థితి యింతేనా? నేను బాగవ్వాలంటే మందులున్నాయా?

-ఎంవిపి కాలనీ

ప్రోస్టేటు గ్రంథికి ప్రధానంగా 2 కారణాల వల్ల ఆపరేషన్ పడుతుంది. 1. BPH (ప్రోస్టేటు గ్రంథి ఉబ్బిపెద్దదవటం) 2. ప్రోస్టేటు కేన్సరు.

BPH ఉన్నవారికి ఆపరేషను మూత్రనాళంలోంచి జొనిపే ప్రత్యేక పరికరంతో చేస్తారు. దీన్ని TURP లేదా TUR అంటాం.

కొన్ని పరిస్థితుల్లో డైరెక్టుగా ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సి వస్తుంది. పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో కోతపెట్టి చేసే ఈ ఆపరేషన్లను కోత పెట్టిన స్థానాన్ని బట్టి రిట్రోప్యూబిక్ సర్జరీ అని సుప్రాప్యూబిక్ సర్జరీ అనీ అంటారు. ఇక 4వ తరహా ఆపరేషన్‌ని బీజాలకీ-మలద్వారానికీ మధ్యనున్న పెరినియం ప్రదేశంలో గాటుపెట్టడం ద్వారా చేస్తారు.

ఈ 4 రకాల ఆపరేషన్లలోనూ మొదటి దానివల్ల అంగస్తంభన దెబ్బతినే అవకాశాలు అతితక్కువ. నిపుణులైన సర్జన్ చేతిలో నూటికి 15-20% కన్నా ఎక్కువ మందికి స్తంభన సమస్య కలగదు.

అదే, రిట్రోప్యూబిక్, సుప్రాప్యూబిక్, సర్జరీల విషయానికొస్తే 20-30% మందిలో స్తంభన సమస్యలుత్పన్నమవుతాయి. ఇక నాల్గవదైన పెరినియల్ సర్జరీకొస్తే 50% కన్నా ఎక్కువ మందిలో నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

మీకు జరిగిన ఆపరేషను మూత్ర నాళంలోంచి దూర్చే పరికరంతో చేసినది (TUR) కాబట్టి మీకు స్తంభన దోషాలు కలిగే అవకాశం తక్కువ. ఎటొచ్చీ

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మా 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

కొద్దివారాలు పట్టొచ్చు. ఆదుర్దా పడకండి. మీకీ సమస్య ఎక్కువ కాలం ఉండిపోదు.

ఇంకో తమాషా ఏంటంటే – సెక్సు విషయంలో రాగల సమస్యల గురించి, ఆపరేషన్‌కి ముందే పేషెంటుకి వివరంగా తెలియజేయటం జరిగితే ఆపరేషన్ తర్వాత సెక్సు సమస్యలు చాలా తక్కువగా ఉంటున్నాయి. అదే – సెక్సు విషయాలు చర్చించకుండా, మూత్ర సమస్యల గురించే ఆపరేషనన్నట్టు ఆపరేషన్ చేస్తే, అటుపైన పేషెంటు సెక్సులో పాల్గొనబోయి కొన్నాళ్ళు విఫలం కావడం... ఆ దెబ్బకి బెంబేలెత్తి తన సెక్సు లైఫ్ భూస్థాపితమైపోయిందని ఆందోళన, నిరాశలకి లోనై – నిజంగానే స్తంభన సమస్యకి లోనవడం జరుగుతోంది.

ఇది పరిశోధకులు గమనించి చెప్పిన మాట. పేషెంటుకి 50 ఏళ్ళొచ్చినా 70 ఏళ్ళొచ్చినా సెక్స్‌లైఫ్ మీద మమకారం చావదని గుర్తుంచుకుని ముందుగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తే ఆపరేషన్ అనంతరం అతను సులువుగా అడ్జస్టయి త్వరలో సెక్సు లైఫ్‌లోకి ప్రవేశించగలుగుతాడు. సాధారణంగా యూరాలజిస్టులకి అంత ఓపిక ఉండదు.

మీకొచ్చిన భయం లేదు. మూత్రంపై అదుపంటారా? మూత్రనాళాన్ని, మూత్రాశయ కంఠాన్ని పట్టి ఉంచే ప్రోస్టేటుని ఈ ఆపరేషన్ ద్వారా డొల్ల చేసేస్తే మూత్రంపై అదుపు పోవడం సహజం. దానికి పరిష్కారమేమిటో మీకు యూరాలజిస్టే చెపుతారు.

ప్రోస్టేటు ఆపరేషన్ (TURP) అనంతరం స్ఖలనాలు ఆగిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిజానికి స్ఖలనం ఆగిపోదు, ఎటొచ్చీ పురుషుడు స్ఖలించే టైంలో ఆ వీర్యం శిశ్నంలోంచి కాకుండా మూత్రపు సంచిలోకి దారి మళ్ళిపోతుంది. దీన్ని పరాఙ్ముఖస్ఖలనం (Retrograde ejaculation) అంటాం. ఇది మినహా సెక్సులో భావప్రాప్తి కలగడం, సుఖానుభూతుల సాంద్రత – అన్నీ మామూలుగానే ఉంటాయి.

వీర్యం విడుదలవదు కాబట్టి దీన్ని పొడిభావప్రాప్తి (Dry orgasm) అంటారు. దీని మాత్రం బాగుచేయలేము. అయితే దీనివల్ల ఇతరత్రా ఏ నష్టమూ, హానీ, అనారోగ్యమూ కలగవు కాబట్టి దీని గురించి దిగులు పడక్కర్లేదు.

విషయం గ్రహించేరు కనుక మనసు స్థిమితపరచుకుని ప్రశాంతంగా సెక్సుకి ప్రయత్నించండి. వెంటనే కాకున్నా కొద్దిరోజుల్లో మీ పూర్వపు స్తంభనలు మీకు వచ్చేస్తాయి. లేదా, అందాకా స్తంభన కోసం మీరు కార్డియాలజిస్టు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై సిల్డినాఫిల్ / టేడలాఫిల్‌లు తీసుకోవచ్చు.

నా పెరుగుదల అయ్యేలోగానే...

నా వయసు 17 సం॥లు. నా అంగం ఒక సంవత్సరం నుంచీ ఎదగటం లేనట్టు గమనించాను. నేను ఇప్పుడు 5 అడుగుల 8 అంగుళాలు హైటుకి పెరిగాను. నా అంగం మాత్రం రెండేళ్ళక్రితం ఎంత వుందో ఇప్పుడూ అంతే ఉన్నట్టుగా ఉంది. ఇంకో 2 సం॥లలో నా గ్రోత్ ఆగిపోతుంది కదా ఈలోగా నా పెనిస్ పెరిగే మార్గం చెప్పగలరు. ఎంత ఖరీదైన మందులైనా వాడటానికి సిద్ధం.

– ఎల్.ఆర్., రాజమండ్రి.

మనిషి శరీరంలోని అన్ని అవయవాలూ ఒకే సమయంలో ఎదగవు. ఒకే వేగంతో ఎదగవు. ఒకే నిష్పత్తిలో ఎదగవు. అది తెలీక, మీరు మీ హైట్ పెరిగినంతకాలం అంగం కూడా పెరుగుతుందను కుంటున్నారు.

ఉదాహరణకి మనిషి తల భాగం (ముఖం కాదు) అన్నిటికన్నా త్వరగా ఎదిగి పోతుంది. 8వ ఏటికే అది 80% పెరుగుదల పూర్తి చేసుకుంటుంది. 10వ ఏటికల్లా 92% పెరుగుదల పూర్తయిపోతుంది. అప్పటి కింకా మనిషి పొడవులో చురుకైన పెరుగుదల (Spurt) మొదలే అవదు.

మగపిల్లాడిలో గ్రోత్ స్పర్ట్ రావడానికి ముందు అంటే

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, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు,
అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

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

వినోద్, శిరీష	స్టీలుప్లాంటు	కుమారుడు
ప్రసాదు, అన్నపూర్ణ	విజయనగరం	కుమార్తె
మన్మథరావు, విజయలక్ష్మి	సోంపేట	కుమారుడు
చంద్రరావు, కల్యాణి	ద్వారపూడి	కూతురు
శంకరరావు, లక్ష్మి	నర్సీపట్నం	కుమారుడు
గణపతిరావు, కుసుమ	శ్రీకాకుళం	కుమారుడు
నూకరెడ్డి, మైథిలి	భోగాపురం	కూతురు
శివ, వసంత	అనకాపల్లి	కూతురు

సుమారు 12-13 సం॥ల వయసులో కాళ్ళు పొడవుగా పెరిగి కొంగల్లా అవుతారు. అదయ్యాక మొండెం, మెడ పెరిగి మనిషి పొడవవుతాడు. మూడేళ్ళ కాలంలో సుమారు 18 సెం.మీ. పొడవు పెరుగుతాడంటే ఆశ్చర్యమే. హైట్ గ్రోత్‌కి కొంచెం ముందు వెనుకగా ప్రతి అవయవమూ ఎంతో కొంత పెరుగు తుంది. కాని పొడవుకి తగిన నిష్పత్తిలో పెరగదు. ఆ క్రమంలో-

పురుషాంగం పెరుగుదలలో అత్యధిక భాగం సగటున 16 సం॥లతో పూర్తయిపోతుంది. అటుపైన దాని ఎదుగుదల చాలా తక్కువ. కాని మనిషి పొడవు 18-20 సం॥ల వరకూ పెరుగుతాడు. బీజలు 17-18వ ఏటి వరకూ పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ పెరుగు దలలోని విచిత్రాలు.

కనుక మీ అంగం మీతో పాటు పెరగనట్టు అనిపించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఇట్స్ నార్మల్! ఓకే?!

అపక్రమంగా ఉంది

మా అమ్మాయి వయస్సు 16 సం॥లు. సంవత్సరం క్రితం రజస్వల అయింది. అయిన నెలరోజులకు మరల బహిష్టు వచ్చినది. తర్వాత 2 నెలలు వరకు బహిష్టు రాలేదు. డాక్టర్ గారిని అడిగితే బహిష్టు రావడానికి 2 రోజుల పాటు మందులిచ్చారు. బహిష్టు వచ్చింది. అప్పటినుంచి ఆయన సలహాపై గత 6 మాసాలుగా Duoluton-L మాత్రలు 4 నుంచి 21వ రోజు వరకు వాడిస్తున్నాము. ఆ 6 నెలలూ బహిష్టు కరెక్టుగా వచ్చినది. మానేసేక 20 రోజులు లేటుగా వస్తోంది. ఇప్పటికీ అదే పరిస్థితి. మా అమ్మాయి ఆరోగ్యానికి నష్టం ఉందా? అలా

ఎందుకు లేటవుతోంది? - మడపాం.

జ : ఆడపిల్లలు రజస్వల (పెద్ద మనిషి) అయిన కొత్తలో వారికి కొంతకాలం పాటు బహిష్టు అపక్రమం గానే ఉంటుందండీ. ఒకొక్కరికి 6 నెలల్లో రెగ్యులర్ అయిపోతే మరికొందరికి 5-6 సం॥లు కూడా పట్టవచ్చు.

ముఖ్యంగా మొదటి 1-2 సం॥ల అపక్రమాన్ని అస్సలు పట్టించుకోనవసరం లేదు.

దానికోసం మందులు - ముఖ్యంగా హార్మోను బిళ్ళలు - వాడకపోవడమే మంచిది. హార్మోను వ్యవస్థ, అండకోశాలు, గర్భాశయం 'రిహార్సలు' చేసుకునే వయస్సిది. రిహార్సల్సు నిజం డ్రామాలా ఉండవుకదా! ఇదీ అంతే!! పుష్టికరమైన ఆహారం యిప్పిస్తే సరిపోతుంది.

ఈ వయసు పిల్లలు నాజూగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆకలి తీరిందా లేదా అనే చూసుకుంటారు తప్ప అవసరమైన పాళ్ళలో పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. అందువల్ల కూడా ఋతుక్రమం సరిగా ఉండదు.

కనుక మీ అమ్మాయి బరువు (16 సం॥ల వయసులో 49-55 కేజీలు ఉండాలి) తక్కువగా ఉంటే పైన చెప్పిన విధంగా ఆహార విలువలు ఉండేటట్టు జాగ్రత్త పడండి, సరిపోతుంది.

అంతగా కాకపోతే ఆమెచే 'సఫల' ఆయుర్వేద గోళీలు రోజుకి రెండు చొప్పున 3-4 నెలలు వాడించి ఆపెయ్యండి. సర్దుకుంటుంది. ఇందులో హార్మోనులు, హానికర పదార్థాలూ, అలవాటుగా మారే గుణమూ లేవు.

నరకంలో ఇరుక్కున్నాను

నేను చాలా నరకంలో ఇరుక్కున్నాను. నాకు జీవితం అంటే విరక్తి కలుగుతోంది. చనిపోవాలని ఉంది. నా భార్యకు సెక్స్ అంటే ఇష్టం. నేను చేయలేకపోతున్నాను. కారణం ఒక్క సెకండ్‌కే స్కలనం అయిపోతుంది. Fludac Capsules వాడేను. ఫలితం లేదు. సార్ దయచేసి శీఘ్రస్కలనం ఒక్క "5" నిముషములు ఆలస్యం అయ్యేందుకు Medicine పేర్లు తెలియజేయండి. - శ్రీకాకుళం

మీరు రాసిన సీరియల్ ఉత్తరాలు అందేయి. అవే చెప్తున్నాయి, మీరెంత ఆదుర్దా, ఆందోళనలకి లోనవుతున్నారో! అంత ఆందోళన ఉంటే శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకునే ఏ టెక్నిక్‌లూ పట్టు బడవు. సమస్యపట్ల అవగాహన, దాన్ని జయించే పద్ధతులు, పరస్పరం సహకారం, పరస్పర అనుమానంలేని పరిస్థితులు, భద్రతాభావం - వీటిని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా పొంది శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించవచ్చు.

భార్యా భర్తలిద్దరూ రావాలి. వస్తే కౌన్సిలింగు, తగిన పద్ధతులు, మందుల ద్వారా తప్పక మీ సమస్య తీరుతుంది. ఇది పోగొట్టగల్గిన సమస్యే కాని పోగొట్టలేనిది కాదు.

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అరికట్టే మందులు సైకియాట్రీలో చాలా ఉన్నాయి. ఫ్లుఆగ్జిటిన్, క్లోమిప్రామైన్, పేరాక్సిటిన్, సెర్ట్రాలైన్, ఫినాక్సీబెంజమైన్, డిపాగ్జిటిన్ వంటివి. వీటిలో ఒకోదానికీ ఒకోరకం సైడ్‌ఎఫెక్టు ఉంటాయి. కనుక వాటిని డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షనుపై మాత్రమే వాడాలి.

ప్రస్తుతానికి వైటెక్సు, సెక్సటోను, అశ్వగంధ వాడుకోండి. వీటి వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం అదుపులోకి వస్తుంది. దీన్ని వాడుకుంటూ వీలైనంత త్వరలో ఇద్దరూ కలిసి కౌన్సిలింగ్‌కి రండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

డయాబిటిస్ వల్ల స్త్రీలలో సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయా?

షుగర్‌వ్యాధి ఉంటే జెంట్స్‌కి అంగ స్తంభన సమస్యలు ఏర్పడతాయి కదా! మరి స్త్రీలకి డయాబిటిస్ ఉంటే వాళ్ళకి సమస్యలేమీ ఉండవా? ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలుంటాయి?

- వరంగల్

మగవాళ్ళకున్నట్టే ఆడవాళ్ళకీ డయాబిటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. వాళ్ళలాగే వీళ్ళలోనూ **కొందరికే** సెక్సు సమస్యలేర్పడతాయి.

ఇరువురికీ కూడా డయాబిటిస్ వచ్చిన వెంటనే సెక్స్ సమస్యలు కలగవు (కలిగితే వాటికి కారణాలు వేరు). డయాబిటిస్ తాలూకు ప్రభావం దీర్ఘకాలంలో పని చేసి అప్పుడు సెక్సు సమస్య లేర్పడతాయి. షుగర్‌ని గుర్తించడం, కంట్రోలు చేయడం ఆలస్యమైనా, అసంపూర్తిగా జరిగినా, అశ్రద్ధగా జరిగినా అప్పుడు త్వరగా సెక్సు సమస్య లేర్పడతాయి. అవి-

కొందరిలో భావప్రాప్తి కలగడం లేటవుతుంది. అంతకుముందు తేలిగ్గా భావప్రాప్తి

పొందిన స్త్రీలు కూడా క్రమేణా భావప్రాప్తి లేటుగా పొందడం కాని, అసలే పొందలేక పోవడం జరుగుతుంది.

ఎక్కువమందికి యోనిద్రవాలు తగ్గుతాయి. యోని ఉపరిభాగమూ, లోపలి బీజవాహికా ఉబ్బుతాయి. ఫంగస్ వ్యాధితో యోని వ్యాధిగ్రస్తమై, ఎర్రబడటం, తెల్లబట్ట, దురద, మంట, రతిలో బాధ, తరచు కలుగుతాయి. కొందరికి కామవాంఛ తగ్గవచ్చు.

డయాబిటిస్‌కి సరైన డోస్‌లో మందులు వాడుతూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ యోగాభ్యాసం చేస్తూ అదుపులో ఉంచుకుంటే - వ్యాధివల్ల సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్ కలగడం తగ్గుతుంది. అలాగే యోని వ్యాధిని ఎప్పటికప్పుడు చికిత్సతో అదుపు చేసుకుంటూ, కృత్రిమ జారుడు పదార్థాలు వాడుకుంటూ, భావప్రాప్తి సులభంగా కలిగే రతి భంగిమలు, విధానాలను పాటిస్తూ ఉంటే ఈ సమస్యలన్నీ తీరతాయి.

వయసు మీరేక...

ఈనాడు 50 సం॥ల పైవారికి లైంగిక పటుత్వం తగ్గుతున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ వయసులో బాధ్యతల నుండి కడతేరి స్వేచ్ఛగా ఆనందంగా దంపతులిద్దరూ సుఖం అనుభవించవలసిన సమయం కదా!

ఈ వయసులో ఆర్థిక బాధ, పిల్లల బాధ్యతలు, యితర సమస్యలు అన్నీ తీరి వుంటాయి. కాని ఈ వయసునుండి లైంగికశక్తి తగ్గుతుండడం వల్ల చాలామంది మానసికంగా కృంగి పోతున్నారు. బయటకు చెప్పుకోలేక సతమత మవుతున్నారు.

దీన్ని ఆసరాగా తీసుకొని కొని ఎన్నో కంపెనీలు అనేక మందులు విడుదల చేస్తున్నాయి. యిందులో పనిచేసేవి తక్కువ.

దయచేసి ఈ సమస్యను విశ్లేషించి జవాబు యివ్వవలసినదిగా కోరుతున్నాను. వృద్ధుల పట్ల దయతో స్పందించి, జవాబివ్వండి. లైంగిక శక్తి లేనపుడు జీవితమే వృధా అనిపిస్తుంది. అలాంటి ఫీలింగ్స్ ఈ వయసులో ఎవరికైనా చెప్పుకున్నా ఎలా చూస్తారో, ఎలా తీసుకుంటారోనని అనుమానం. మమ్మల్ని చిన్నచూపు చూస్తే భరించలేం. అర్థం చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

–ఆర్, విశాఖపట్నం.

జ : మీరు లేవనెత్తిన ముఖ్య సమస్యకి జవాబు ఒక్క ముక్కలో, ఒక్క పేరాలో యివ్వగల్గినది కాదు.

వయసు పైబడినవారి శరీరంలో వచ్చే మార్పులకీ, కామపరమైన మార్పులకీ ఉన్న సంబంధం... ఆశలకీ, ఆచరణకీ మధ్య ఉండే దూరం, సాంఘిక పరిస్థితుల ప్రభావం, దృక్పథాల్లో రావలసిన మార్పులు, చికిత్స సలహాలు.... వీటన్నిటి గురించీ సమగ్రంగా చర్చించుకుంటే పెద్దలు తమ సెక్సు అవసరాలనీ, సెక్సు సమస్యలనీ పరిష్కరించుకోగల్గుతారని మా విశ్వాసం.

కామాన్ని, లైంగిక పటుత్వాన్ని పెంచే మందులు ప్రస్తుతం అనేకం ఉన్నాయి. శారీరక రుగ్మతలు, బలహీనతలు, మానసిక బాధలు, లోపాలు ఉంటే వాటిని తగ్గించడం ద్వారా, తొలగించడం ద్వారా మందులు కామపటుత్వానికి పరోక్షంగా దోహదం చేస్తాయి.

అయితే వాటినుంచి ఎక్కువ ఆశించి, గుళిక వేసుకోగానే పదహారేళ్ళ వయసు యువ్వనశక్తి రావాలనే భ్రమలో ఎవరూ పడకూడదు.

అదలా ఉంచితే, సెక్సు కోరికలు మనిషిలో చివరిక్షణం దాకా వుంటాయనీ వాటిని తీర్చుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడితే సక్రమ మార్గాల ద్వారా తీర్చుకోవడానికి సిగ్గు, అవమానపడాల్సిన అవసరం పెద్ద వయసువారెవరికీ లేదని మనవి చేస్తున్నాం. లైంగికవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో కృషి చేసే వారెవరూ పెద్దల కామాసక్తిని తప్పుగా అర్థం చేసుకోరు.

పెద్ద వయసులో కామాసక్తి చూపించే వాళ్ళని అవహేళన చేయడం సమాజంలో

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 AP

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

జాడ్యంలా వ్యాపించి ఉంది. తనదాకా వస్తే కాని తెలీదు కదా! మానవతా దృక్పథంలేని ప్రపంచం యిది. అనర్హులెవరితోను మీ భావాలు పంచుకోనవసరం లేదు.

సమర్థులైన లైంగికవిద్య నిపుణుల సంఖ్య రాష్ట్రంలో పెరుగుతోంది. వారితో మీ మనసు పంచుకోవచ్చు. సీనియర్ సిటిజన్ గ్రూప్సులో భావసారూప్యత కలిగిన వారంతా మనసు పంచుకోవచ్చు.

చర్మంలోంచి ప్రవేశిస్తుందా?

నేనొక సర్జన్ వద్ద కాంపౌండరుగా పని చేస్తున్నాను. ఒక రోజు మా హాస్పిటల్‌లో HIV పాజిటివ్ పేషెంటుకు కేన్యులా సెట్ చేసేముందు అనుకోకుండా అందులోంచి రక్తం వచ్చి అది నా చేతులకు అంటు కుంది. నా చేతులకు ఎలాంటి గాయాలు, పుళ్లు లేవండి. అయినా నాకేమైనా ప్రమాదం ఉంటుందేమోనని భయంగా ఉంది. చర్మంలో స్వేద రంధ్రాలుంటాయి కదా? వాటి ద్వారా HIV రక్తంలో ప్రవేశించదా? నేను ఎన్నాళ్ళకు పరీక్ష చేయించుకోవాలి? ఈ భయంతో తలనొప్పి, ఆందోళన వల్ల పని కూడా సరిగా చేయలేకపోతున్నాను. నాకు పెళ్ళి కూడా ఖాయం అయింది.

జ: వైద్యవృత్తిలోనూ, దాని అనుబంధ వృత్తుల్లోనూ (నర్సింగ్, కాంపౌండింగ్, లేబొరేటరీలలో) ఉన్నవారికి ఈ రకం రిస్కు ఎప్పుడూ ఉంటుంది. భయపడొద్దు! చేతులకు గాయాలు, పుళ్ళు లేకపోతే చేతులకు అంటిన HIV-పాజిటివ్ రక్తం ద్వారా HIV సోకే అవకాశం శూన్యం!

ఎందుకంటే చర్మపుకణాల పొరలన్నీ దాటుకుని లోపలికి చేరే శక్తి HIV కి లేదు. అంతేకాదు స్వేదరంధ్రాల ద్వారా కూడా HIV రక్తంలోకి ప్రవేశించదు. చర్మం ద్వారా రక్తంలోకి చేరటానికి HIV కి అనువైన ప్రదేశం శ్లేష్మపు (మ్యూకస్) పొర ఒకటే.

మీరు రాసిన సంఘటన జరిగిన 3 నెలల తర్వాత HIV స్పాట్ టెస్ట్ చేయించుకోండి. సందేహం తీరిపోతుంది.

మీరు, మీలాంటి పేరామెడికల్ స్టాఫ్ ఇలా చేస్తే క్షేమంగా ఉంటారు.

✷ ఆపరేషన్‌లో, ప్రసవంలో సహాయ పడేటపుడు గ్లోవ్స్, ఏప్రన్, ముక్కుకి, నోటికి మాస్కు; కంటికి అద్దాలు ధరించటం చాలా అవసరం.

✷ ఒంటికి రక్తం అంటితే తక్షణం దాన్ని SAVALON కాని డెట్టాల్ వాటర్ లాంటి ఇతర డిసిన్ఫెక్టెంట్ ద్రావణాలతో కాని కడగాలి. పుళ్ళు, పగుళ్ళు తెగిన భాగాలలో డెట్టాల్ నీళ్ళతో బాగా కడగాలి.

✷ ఆపరేషన్ బల్ల మీద, పరికరాలకు చుట్టుపక్కలా అంటిన రక్తం, శరీర ద్రవాలను చేతితో అంటకుండా శుభ్రపరచాలి.

✷ ఆపరేషనయిన భాగాలకు, గాయాలకు డ్రెస్సింగ్ చేసేటప్పుడు గ్లోవ్స్ ధరించాలి. పాత డ్రెస్సింగ్ మెటీరియల్‌ను దళసరి మైకా సంచీలో పెట్టి మూసేసి వాటిని ధ్వంసం చేసే సంస్థలకు అందజేయాలి.

ఇలా చేస్తే క్షేమంగా ఉంటారు.

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

పెళ్ళి మానేసి సుఖంగా ఉన్నా!

నా వయస్సు 60 సం॥లు. ప్రభుత్వంలో పనిచేసి, విరమణ చేసి, పెన్షన్ తీసుకుంటున్నాను. వివాహం చేసుకోలేదు. లైంగిక సంబంధం ఒక్కరితో కూడా లేదు. 42వ ఏటనుండి (గత 18 సం॥లుగా) హస్తమైథునం చేసుకుని (ఒక్కొక్కసారి రోజుకి నాలుగుసార్లు కూడా) చాలా తృప్తిపడుతున్నాను. (బహుశా సంసారాలు, అక్రమ సంబంధాలు ఉన్న వారిలో చాలామంది నేను పొందినంత అద్భుతమైన తృప్తి పొంది ఉండకపోవచ్చు అంటే అతిశయోక్తిగా అనిపించవచ్చు నేమో). డబ్బు ఖర్చు, రోగభయం లేకుండా 'చేతివాటమే' నయమనటంలో సందేహం లేదు!

అయితే ఒక సంవత్సరం నుండి వీర్యం చిక్కగా (గట్టిగా) వస్తూండటం వలన స్ఖలన సౌఖ్యం పొందటంలో అసంతృప్తి కలుగుతోంది. వీర్యం గట్టిగా ఉండటం వలన ప్రవాహం సరిగ్గా, వేగంగా లేదు. వీర్యం గట్టిపడటానికి కారణం, అది ఏమైనా జబ్బుకి దారి తీస్తుందా అనే విషయం గురించి తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

1) వివాహం చేసుకోకపోవటానికి కారణాలు చిన్నప్పటినుండి మా అమ్మ, నాన్నలు పోట్లాడుకుంటూ ఉండటం వలన భయం కలిగి నా భార్యతోకూడా ఇలాగే పోట్లాడవలసి వస్తుందన్న భయం ఏర్పడటం.

2) నేను చాలా మెతక స్వభావిని. వట్టి పిరికివాడినని చెప్పినా అతిశయోక్తి కాదు. నా భార్య నా మంచితనాన్ని, మృదు

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

ముంబై

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

స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా తీసిపారేస్తున్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుందేమో నన్న భయం

3) భార్యాపిల్లలని పోషించేలా ఆర్థిక శక్తి లేదు. కాబట్టి అపరాధ తత్వం ఏర్పడుతుందన్న భయం, చీదరించు కుంటారన్న భయం. పైగా వాళ్ళని ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిప్పలేనన్న భయం. పిల్లలకి పెళ్ళిళ్ళు చేయటం వంటివి ఊహించుకుంటేనే భయంకరం. ... ...

ఎన్.ఎమ్.ఆర్ హైదరాబాద్

జ. వీర్యం చిక్కగా రావడం వలన స్ఖలనసుఖం కలగక పోవడమేమిటో అర్థం కాలేదు. మరింత వివరణ ఉంటే మీకు తగు సూచనలు యివ్వగలిగి ఉండేవాళ్ళం. భావప్రాప్తి అసలే కలగడం లేదా, బలహీనంగా కలుగుతోందా, బాధ కూడా ఏమైనా ఉంటోందా? మూత్రంలో కాని, వీర్యంలో కాని రాళ్ళు పోతున్నాయా? తెల్పండి. మూత్రాన్ని, వీర్యాన్ని పరీక్ష చేయిస్తే తెలుస్తుంది.

బహుశా స్ఖలన కండరాల పటుత్వం తగ్గి బలీయమైన భావప్రాప్తి, స్ఖలనము కలగడం లేదేమో! ఈ వయసులో సాధారణంగా ఎదురయ్యే సమస్య ఇది. మీ సమస్య యిదే అయితే మీరు కెగెల్స్ బస్థి కండర వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా సమస్యతీరుతుంది. మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు ధారని ఆపుచేయాలంటే ఏ కండరాలని బిగించాలో ఆ కండరాలని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 15-20 సార్లు 2 సెకన్ల పాటు బిగించి వదలడమే ఈ ఎక్సర్‌సైజులో ముఖ్యాంశం. ఇలా చేస్తే సుమారు నెల రోజుల్లో స్ఖలన సుఖం పెరుగుతుంది.

ఇక వివాహం విషయంలో మీ భయాల గురించి చదివి ఆశ్చర్యపోయాము. మొదటి రెండు పాయింట్లు సరే, మిగతా మీరు రాసిన 7-8 పాయింట్లు మీలోని ఫోబిక్ మనస్తత్వానికి ప్రతీకలు.

సరే గత జలసేతుబంధనాల వల్ల ఉపయోగం లేదు కదా! మీరు ఎలా ఆలోచించి ఉంటే బాగుండేదో, మిగతా పాఠకుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రాస్తున్నాను. 1) తల్లిదండ్రులు పోట్లాడుకునే స్వభావులు కనుక ఆ విషయమై భయపడటం కాకుండా 'పోట్లాటలు లేకుండా జీవించాలి' అనేది లక్ష్యంగా పెట్టుకుని, అదెలా సాధించాలో, అలాగే - మీరు తగిన భాగస్వామిని ఎలా ఎంచుకోవాలో లాంటి అంశాల గుర్చి ఆలోచిస్తే బాగుండేది.

అలాగే పరాజయ భయం, ఇతర భయాల నుంచి బయటపడ టానికి సైకాలజిస్టుల సహాయం తీసుకుంటే బాగుండేది. ఇవేవీ జయించలేని సమస్యలు కావు.

కొసమెరుపేమిటంటే మీ జీవితం గురించి మీరు సంతృప్తిగా ఉన్నారు. అదే ముఖ్యం! అభినందనలు.

రొమ్ముల నుండి చుక్కలు

నా భార్య వయసు 60 సం॥లు. 40 సం॥లుగా మేము తృప్తికరమైన దాంపత్య జీవితం గడుపుచున్నాము. 30 సం॥ క్రితము మా ఆఖరి బిడ్డ జన్మించింది. తన తర్వాత పిల్లలు లేకపోవడం వలన దాదాపు 5 సం॥ వరకు తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగుతూండేది. తరువాత తనే మానేసింది.

అయితే ఆ తర్వాత కూడా ఫోర్‌ప్లేలో రొమ్ములు చూషించి నప్పుడు పాలు వస్తూనే వుండేవి. అవి క్రమంగా తగ్గిపోయి కొన్ని చుక్కలు మాత్రమే వచ్చేవి.

సుమారు సంవత్సరం క్రితం రుచిలో మార్పువచ్చింది. కొంచెం వుప్పగా వుంటు న్నాయి. లైటు వెలుతురులో పరీక్షగా చూస్తే, సహజమైన పాల రంగులో కాకుండా నీటి చుక్కల వలె వున్నవి. తనకు యితరత్రా అనారోగ్యం లేదు.

యీ స్రావాలు ఏమయివుంటాయో తెలుపగలరు. అనుకోకుండా కడుపులోనికి వెళ్ళిన ఎడల సమస్యలు వస్తాయా (ఆరోగ్యపరంగా) తెలుపగలరు.

– ఎస్.వై. సికింద్రాబాద్

జ. బిడ్డ పాలు తాగడం మానేసినా చనుమొనలను భర్త చూషించడం కొనసాగిస్తే చాలా ఏళ్ళపాటు ఇలా పాల చుక్కలు, నీటి వంటి చుక్కలు రావడం సహజమే. పాల ఉత్పత్తికి ప్రధాన ప్రేరకం చనుమొనల చూషణే. దానికి హార్మోను ప్రేరణ తోడయితే పాలు ధారగా వస్తాయి, హార్మోను ప్రేరణ లేకపోతే చుక్కలుగానే వస్తాయి. ఈ ద్రవాన్ని లేదా పాలని మింగినందువల్ల ఏ అనారోగ్యాలు కలగవు. బిడ్డకే రాని అనారోగ్యం పెద్దలకెలా వస్తుంది?

ఇక రొమ్ములనుండి వెలువడే చుక్కల రుచి మారిందన్నారు. పాలు కాకుండా నీటి రంగు ద్రవం వస్తున్నందువల్ల కావచ్చు. రొమ్ముల్లో గడ్డలు, నొప్పి, సలుపు లాంటివి లేనంత కాలం దీన్ని పట్టించుకోనవసరం లేదు.

ఆమె వయసు దృష్ట్యా, అనుమానం తీరడం కోసం డాక్టరుచే ఒకసారి బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ చేయించండి.

అభిసారిక

ఉచితంగా పొందడం ఎలా?

మీకు ఫేస్‌బుక్ ఎకౌంటు ఉందా?

అయితే మీరు చేయవలసిందల్లా

www.facebook.com/abhisarikaa

కి వెళ్ళి ఆ పేజిలో మీకు నచ్చిన అంశాలకు పెట్టండి, మరియు, Share చేయండి. ఆ వెంటనే మీ ఎడ్రస్ ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా తెలియజేస్తే మీకు లేటెస్ట్ అభిసారిక ఉచితంగా పంపుతాము.

రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్
ఆయుర్వేదిక్
హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

- జుట్టు రాలడం,
- చుండ్రు,
- చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం

నివారించి జుత్తు పెరుగుదలకు, నల్లబడటానికి దోహదం చేస్తుంది. 80 ml వెల రు.100 మాత్రమే! 3 బాటిల్స్ 270/-. కొరియరు అదనం.

అవాంఛిత రోమాలు

నేను అవాంఛిత రోమాలతో బాధ పడుతున్నాను. నేను ఒక పుస్తకంలో దాని మూలికాచికిత్స గురించి చదివిన విషయాన్ని జెరాక్సు చేసి, మీకు ఈ లెటర్ ద్వారా పంపుతున్నాను. ఈ విధంగా చేయటం వలన నా సమస్య పరిష్కారం అవుతుందా తెలుపగలరు. శాశ్వత పరిష్కారం తెలుపగలరు.

– సు., గోదావరిఖని

జ : అవాంఛిత రోమాలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. ఒకటి శరీరతత్వాన్ని బట్టి (జెనిటిక్‌గా) వచ్చేవి; రెండు హార్మోను సమతుల్యతతో మార్పుల వల్ల వచ్చేవి. రెండవది కారణమైతే ఆ రకం వెంట్రుకలు పురుషులకి మాదిరిగా వస్తాయి. అంటే మీసకట్టు, గెడ్డం, చెంపలు, ఛాతీ మధ్యలో; నాభి పైనా కిందా నిలువుగా... ఇలా అన్నమాట! పైగా ఆ వెంట్రుకలు నల్లగా, ముతకగా ఉంటాయి. నూనుగు వెంట్రుకలే నల్లగా కనబడితే ఎలా ఉంటాయో అంతకంటే భిన్నంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి అసహజ రోమాలు కనబడితే ముందుగా వాటికి కారణమైన హార్మోను అసమతుల్యత సరిచేయడానికి చికిత్స తీసుకోవాలి. అటుపైన వెంట్రుకల నిర్మూలనకు ప్రయత్నించవచ్చు.

శరీరతత్వరీత్యా కొందరికి మూతి మీద వెంట్రుకలు ఎక్కువ నల్లగా కనిపిస్తాయి. చెంపలమీద మామూలు కంటే అధికంగా ఉండొచ్చు. వాటికి మీరు ప్రయత్నించాలనుకున్న మూలికా విధానాలు ట్రై చేయవచ్చు గాని, స్వంతంగా కన్నా ఆయుర్వేద వైద్యుని కలవడం మంచిది. ✤

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

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017
Date of Publication: 19th of every month Date of Posting: 20th/21st of every month

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