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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 **సంచిక : 07**

జూలై 2016

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

పశుధన మధనం
ధన మర్థ ధనం।
ధాన్యధనం మహద్దనం
విద్యాధనమేవ ధనం॥

పశు సంపద అసలు సంపదే కాదు
ధనం ఉంటే అంటే
అది సగం సంపద
ధాన్యమనే ధనం ఉంటే
అది మహర్ధనమే.
ఇక విద్యాధనం ఉంది చూసారా,
అదే నిజమైన ధనం.

ఈ సంచికలో...

❖ పురుషుల మూత్రం మంటకి కారణాలు		5
❖ కన్నడిగుల వివాహ పద్ధతి		7
❖ ఋతుస్రావంలో హెచ్చుతగ్గులు		8
❖ ప్రేమ మరిచిపోకండి - డా॥ శ్రీమతి భూషణం		10
❖ వేసక్టమీ ఆపరేషను		12
❖ వయసుడగకమునుపే బహిష్టులు ముగిస్తే?		14
❖ డయాలసిస్		17
❖ మంచి నిద్రకి మంచి మార్గాలు		20
❖ స్త్రీల సెక్సు సమస్యలు		22
❖ భార్యాభర్తలమధ్య కోరికల తేడా..		26
❖ సంతోషం సగం బలం!		28
❖ 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)

జూలై 30 వ తేదీ

కీ॥శే॥ **రాంషా గారి 92వ జయంతి**ని పురస్కరించుకుని

అభిసారిక ఆత్మీయ పాఠకులకు

మా ప్రచురణలు ఉచితం !!!

పై పుస్తకాలలో మీ కిష్టమైన రు.100 విలువైన వాటిని ఎంచుకుని, పోస్టు కార్డు ద్వారా ఆర్డరుచేయండి. పోస్టేజి, ప్యాకింగ్ ఖర్చుల నిమిత్తం రు. 30/-లకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

ఈ ఆఫరు ది. 30-7-2016 వరకే!!

పురుషుల మూత్రం మంటకి కారణాలు

మూత్రం మంటకి మూత్రనాళానికి వ్యాధులు సోకడమే ప్రధాన కారణం. ఆ వ్యాధుల్లో పూర్వం గనేరియా చాలా ముఖ్యస్థానంలో ఉండేది.. అయితే, గనేరియా లాగే మూత్రద్వారం లోంచి స్రావం వెలువడటం, మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మంట పుట్టటం కలిగించే వ్యాధి క్రిములు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. ఈ రెండిట్లో ఏ లక్షణం కనిపించినా - ముఖ్యంగా మంట కనిపిస్తే తప్పకుండా ఆ వ్యక్తి డాక్టరు దగ్గరకెడతాడు. కనుక ఈ రెండు వ్యాధి లక్షణాలనీ ఆధారంగా చేసుకుని రోగ నిర్ణయం ఎలా చెయ్యాలో చూద్దాం.

1. గనేరియా
2. గనేరియేతర కారణాలు.
   1) క్లమిడియా క్రిమి 30-40 శాతం
   2) యురియప్లాస్మా క్రిమి
   3) ట్రైకోమొనాస్ క్రిమి
   4) కేండిడా జీవి
   5) ఎస్చరీషియా కోలై, ప్రోటియస్ బాక్టీరియాలు
   6) మూత్రనాళంలోపల పుళ్ళు (సిఫిలిస్, హెర్పిస్, పులిపిర్లు)
   7) మైకోప్లాస్మా, హీమోఫిలస్
3. ఇతర కారణాలు
   1) మూత్రనాళం లోపల గాయం
   2) మూత్రనాళంలో రసాయనాలు ప్రవేశించడం
   3) మూత్రనాళంలో కేన్సరు
   4) రాళ్ళు
   5) పిన్నులు, పుల్లలు వంటి అపద్రవ్యాలు దూరటం
   6) మూత్రాశయం వ్యాధి, మూత్ర పిండాల వ్యాధి
   7) మూత్రనాళంలో "యిరుకు" (స్ట్రిక్చర్)
   8) ఎలర్జీ
   9) ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాలు, ఎపిడిడైమిస్, బీజాలు- - వీటికి సంబంధించిన వ్యాధి
4. కారణమేమిటో తేలని కేసులు (25శాతం)

మూత్రం మంటగల పేషెంటు పొద్దున్న లేవగానే మూత్రం పోసుకోకుండా ముందుగా పురుషాంగ శీర్షాన్ని కొద్దిగా పిండి ద్రవపు చుక్క ఏమైనా వస్తోందేమో చూడాలి. (పగలు కనీసం 4 గంటలపాటు మూత్రం పోసుకోకుండా ఆ తర్వాత పిండినా ఫర్వాలేదు). ద్రవపుచుక్క వస్తే దాన్ని డాక్టరు మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేయిస్తారు. అందులో గనేరియా క్రిములుంటే గనేరియా వ్యాధి ఉందని అర్థం. దానికి చికిత్స చేస్తే సరిపోతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు గనేరియా క్రిములతోపాటు యితర క్రిములు కూడా సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వాటికోసం కూడా పరీక్షలు జరపటం మంచిది.

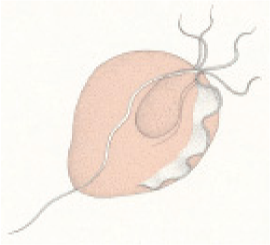
జూలై 30 వ తేదీ

కీ।శే॥ రాంషా గారి

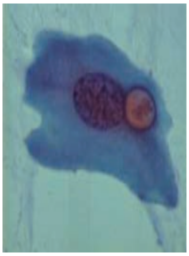
92వ జయంతి సందర్భంగా

వారి సంస్మరణలో

బంధువర్గం, అభిసారిక కార్యవర్గం

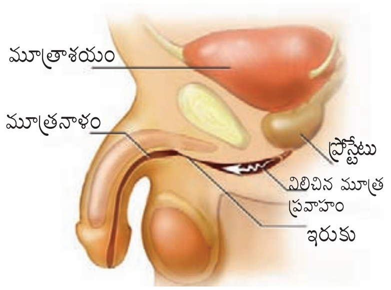


ట్రైకోమొనాస్



క్లమిడియా క్రిమి

యురియప్లాస్మాక్రిమి



మూత్రనాళంలో "యిరుకు" (స్ట్రిక్చర్)

మైక్రోస్కోపు పరీక్ష ద్వారా గనేరియా ఉన్నదీ లేనిదీ నూటికి 90 కేసుల్లో తేలిపోతుంది. పదిశాతం కేసుల్లో దొరకదు. కనుక అనుమానాస్పదమైన కేసుల్లో గనేరియా క్రిముల నిమిత్తం కల్చరు చేయించటం మంచిది. వాటి ఉనికి బయట పడకపోతే అది గనేరియేతర మూత్రనాళ వ్యాధి అని భావించవచ్చు.

5. అయితే ముందుగా పేషెంటు జననాంగాల్ని ముఖ్యంగా అంశీర్షాన్ని బీజాలను, వెంట్రుకలున్న ప్రదేశాన్ని, మలద్వారానికి బీజకోశాలకు మధ్య ప్రదేశమైన పెరినీయంను పరీక్షించాలి.

బీజాలవాపు; ఎపిడిడిమిస్ వాపు, నొప్పి ఉంటే ఆయా ప్రదేశాలలో చేరిన వ్యాధి క్రిముల వల్ల మూత్రనాళం మంట పెడుతున్నదని అర్థం చేసుకోవాలి. కనుక చికిత్స తదనుగుణంగా ఉంటుంది.

6. అవికాక హెర్పిస్ వ్యాధి, ట్రైకోమోనియాసిస్, కేండిడియాసిస్ కూడా మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. వీటన్నిటికీ పరీక్షలున్నాయి.

7. గనేరియాకి ట్రీట్‌మెంటు సంతృప్తికరంగా జరిగాక కూడా చాలా మందికి కొన్నాళ్ళకి మూత్రం మంట వస్తుంది. వారిలో పై వ్యాధులు, వ్యాధిక్రిములూ ఏవీ ఉండవు. కనుక గనేరియా తిరగబెట్టిందని పేషెంటు అభిప్రాయపడతాడు. కొంతమంది తాము కోడిగుడ్డు తిన్నామని, మాంసం తిన్నామనీ మళ్ళీ జబ్బు తిరగబెట్టిందనీ చెబుతారు. నిజానికి అసలు కారణం అదికాదు. క్లమిడియా ట్రైకోమేటిస్ అని ఓ రకం సూక్ష్మజీవి ఉంది. ఈ మూత్రం మంటకు కారణం అదే. ఇంకా కొద్దిమందిలో యూరియప్లాస్మా యూరియలైటికమ్ అని మరొక జీవం కూడా ఉంది. అది కాస్త అరుదైన దనుకోండి.

మొదటిది అంటే క్లమిడియా ఇటీవల చాలా ఎక్కువగానే ఉంటోంది. మూత్రం మంట ఉండి గనేరియా మాత్రం లేదని ఋజువైన కేసుల్లో 40-50 శాతం మందికి వ్యాధి క్లమిడియా వల్ల కలిగినదే. క్లమిడియా క్రిములను కల్చరు చేసే పద్ధతులు చాలా లేబరేటరీల్లో లేవు. కనుక ఇప్పుడు చెప్పుకొచ్చినట్లు "ఏదీ కాకపోతే ఇది" అనే పద్ధతే ఎక్కువ మంది డాక్టర్లు అనుసరించాల్సి వస్తుంది.

క్లమిడియా వ్యాధి పెన్సిలిన్‌కి లొంగదు. అందుకే పెన్సిలిన్ చికిత్స చేసిన తరువాత గనేరియా మాయమై పోయినా మూత్రంమంట మిగిలిపో తుంది. దీనికి టెట్రాసైక్లిన్సు బాగా పనిచేస్తాయి.

చికిత్స పూర్తయే దాకా పేషెంటు ఆల్కహాలు (మద్య పానీయాలు) కి దూరంగా ఉండాలి.

★

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.

కన్నడిగుల పెళ్ళి పద్ధతి

మన పొరుగునే ఉన్న కర్ణాటక రాష్ట్రీయుల (కన్నడిగులు, కేనరీన్) పెళ్ళి ఆచారాలకీ ఆంధ్రుల హైందవ వివాహ సాంప్రదాయాలకీ చాలా దగ్గర పోలిక ఉంది.

వాళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు **నాంది**తో ప్రారంభం అవుతాయి. ఆంధ్రుల్లో ఆడపెళ్ళివాళ్ళు మగపెళ్ళివారు విఘ్నేశ్వరుడి పూజచేసి బియ్యం మూటకట్టి ఇంటిముందు పెళ్ళిరాట పాతడం ద్వారా పనులు ప్రారంభించినట్టే కన్నడిగుల్లో యిరుపక్షాల వారూ **'నాంది'** అనే తంతుతో పెళ్ళిపనులు మొదలెడతారు. పెళ్ళి నిర్విఘ్నంగా జరగడం కోసం చేసే పూజ యిది.

కాశీ యాత్ర

ఇది సనాతనంగా వస్తున్న ఆచారం. వడుగు చేసేక పెళ్ళికొడుకు తనకోసం పెళ్ళికూతుర్ని ఎప్పటికీ వెతకడం లేదని అలిగి, తను బ్రహ్మచారిగానే ఉండిపో దలచినట్టూ, కాశీకి వెళ్ళిపోతున్నట్టు యాక్ట్ చేస్తాడు. అప్పుడు మేనమామ (ఆంధ్రుల్లో బావమరిది) వచ్చి పెళ్ళికొడుకుని బుజ్జగించి - 'నాయనా, నువ్వు కాశీ వెళ్ళిపోతే ఎలా? నీకోసం చక్కటి కన్యను వెదికి ఉంచాం. ఇదుగో! ఈ మా అమ్మాయిని స్వీకరించు' అని బ్రతిమాలతాడు. దాంతో పెళ్ళికొడుకు చల్లబడి ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళాడి బ్రహ్మచర్యాన్ని విడనాడటానికి ఒప్పుకుంటాడు. అదీ **కాశీయాత్ర** తంతు.

దేవకార్య

కన్యాదాత యింట్లోనే పెళ్ళి జరుగుతుంది. కనుక పెళ్ళికొడుకు తరపు వాళ్ళంతా పెళ్ళికి ముందు పెళ్ళికూతురు ఊరికి తరలివస్తారు. అలా వచ్చిననాడు **'దేవకార్య'** చేస్తారు. వధువుకి వరుడు తరపువాళ్ళు, వరుడికి వధువు తరపువాళ్ళు ఇవ్వదలచిన వస్తువులు, వస్త్రాలూ, ఆభరణాలూ, ఇతర పెళ్ళి సామాగ్రి అంతా గణేశుని ముందుపెట్టి ఆ గణాధిపతి ఆశీస్సులు అందుకోవడం ఈ కార్యం ఉద్దేశ్యం. ఆ రోజున వధూవరులిద్దరికీ వాళ్ళ వాళ్ళ ఇంటిలో, విడిదిలో హాల్దీని అద్దుతారు. కొంతమంది ధాన్యం దంచుతారు.

ఇక పెళ్ళిలో...

పెళ్ళిలో మొదట జరిగే కార్యక్రమం **మండప పూజ**. వధూవరులిద్దర్నీ కూర్చోబెట్టే వివాహ మండపాన్ని యథోక్తంగా పూజించేక పెళ్ళికుమార్తె తండ్రి వెళ్ళి పెళ్ళికొడుకుని మండపానికి తీసుకొచ్చి వరపూజ చేస్తాడు. అతని కాళ్ళు కడిగి, పట్టు ధోవతి, పీతాంబరము ఇచ్చి సత్కరిస్తారు వధువు తల్లిదండ్రులు. ఆ వస్త్రాలు పెళ్ళికొడుకు ధరించి వచ్చి కూర్చున్నాక పెళ్ళికూతుర్ని కూడా తీసుకొచ్చి వరుని ఎదురుగా కూచోబెడతారు.

అయితే ఒకరిమొహాలు ఒకరు అప్పుడే చూసుకోకూడదు. అందుకని వధువు అక్కయ్యో, చెల్లెలో నెమలి ఈకల విసన కర్రని పెళ్ళికూతురి ముఖానికి అడ్డంగా ఉంచి పెళ్ళికొడుకు చూపుల్నించి వధువు ముఖాన్ని దాచేస్తుంది. ఇద్దరికీమధ్య అడ్డంగా తెరలా ఒక తెల్లని వస్త్రాన్ని కూడా నిలుపుతారు.

మంత్రోచ్చాటన మధ్య యిప్పుడు వధూవరులిద్దరూ దండలు మార్చు కుంటారు.

ధారెహెర్దు

వధువు తల్లిదండ్రులు ఆమెని అల్లుడికి భార్యగా ధారపోసే తంతు **ధారెహెర్దు**. తమలపాకులు, కొబ్బరికాయ పట్టుకుని నిలుచున్న వధువు చేతుల్ని వరుడు తన చేతిలోకి తీసుకుంటాడు. ఇద్దరి చేతులమీద వధువు తల్లిదండ్రులు పవిత్ర జలాన్ని చిలకరిస్తారు. అటుపైన వరునిచే వధువు మెడలో మంగళసూత్రధారణ జరుగుతుంది.

తరువాత వధూవరులిద్దరూ కలిసి హవనం (అగ్నిహోత్రం) చుట్టూరా ప్రదక్షిణ చేస్తూ ఏడడుగులు కలిసి నడుస్తారు. ఇది **సప్తపది**. ఆపైన ఆంధ్ర హిందువుల్లోనైతే పసుపు నీళ్ళ కూజాలో వరుని ఉంగరం వేసి వధూవరులిద్దరూ ఏకకాలంలో దాన్ని వెదికి పట్టుకునే ఆట ఆడతారు. కన్నడ దేశంలో జరిగే ఈరకం వేడుకకి **ఒఖ్లీ** అని పేరు. ఎటొచ్చీ వధువు, ఆమె తమ్ముడూ కలిసి ఈ ఉంగరాన్ని దక్కించుకునేందుకు 3 సార్లు పోటీపడతారు.

పెళ్ళయ్యాక

పెళ్ళయ్యాక కొత్త పెళ్ళికూతురు అత్తవారింటి గృహప్రవేశం చేస్తుంది. మన వాళ్ళు కుడికాలుతో లోపలికి అడుగు పెట్ట మంటారు. లోపలికి అడుగు పెట్టే ముందు యిద్దరినీ ఒకరి పేర్లు చెప్పమంటారు. హారతి యిచ్చి దిష్టి తీస్తారు. కన్నడదేశంలో కొత్త పెళ్ళికూతురు అత్తింటి గృహప్రవేశం సమయంలో - గుమ్మం మీద ఉంచిన ధాన్యపు కడవని కుడికాలితో తన్ని లోపలికి అడుగుపెడుతుంది. ఇంట్లోకి వచ్చేక ఆమె ఒకకొత్త చీరమీద కూర్చోవాలి.

తదుపరి పేరు మార్పిడి తతంగం. కొత్త పెళ్ళికొడుకు తన భార్యని పిలుచు కునేందుకు ఒక వాడుకపేరు నిర్ణయించి, ఆ పేరుని బియ్యపు పళ్లెంలో ఉంగరంతో రాస్తాడు.

గృహప్రవేశం మర్నాడు వధువు కుటుంబీకులు వధూవరులిద్దర్నీ వాళ్ళింటికి తీసుకెడతారు. అక్కడ కొద్ది రోజులుంటారు. అప్పుడు వరుడి కుటుంబస్థులు వచ్చి ఇద్దర్నీ వరునింటికి తీసుకెడతారు.

వస్త్రాలు

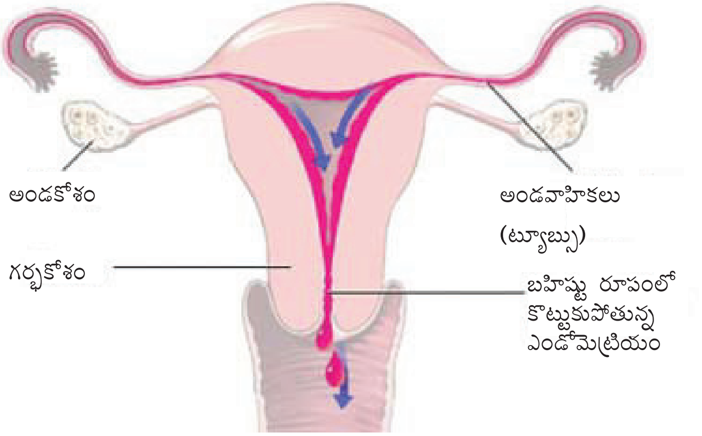
పెళ్ళికొడుకు తరపువారు అమ్మాయికి 5 ముఖ్య సందర్భాలలో కట్టుకోవడంకోసం 5 ప్రత్యేక చీరలు పెడతారు. పెళ్ళి ముందు పూజకి ఒకటి, పెళ్ళి పీటలమీదకి ఒకటి హాల్దీ అద్దే సమయానికి ఒకటి, పూజకి ఒకటి, గృహప్రవేశం సమయంలో కొత్తచీర మీద కూర్చోవడానికి ఒకటీ... మొత్తం 5.

పెళ్ళికొడుకుకి పట్టుపంచె, కండువా (పీతాంబరం) మాత్రమే సాంప్రదాయక వస్త్రాలు. మిగతావన్నీ వాళ్ళిష్టప్రకారం కుట్టించుకునేవే.

టూకీగా ఇదీ కన్నడిగుల వివాహ పద్ధతి.

ఋతుక్రమాలు - మార్పులు

ఋతుస్రావంలో ఎక్కువ తక్కువలు



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

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

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

దీనికి అనేకమైన కారణాలు - బ్రెయిన్ నుండి లోపల, బయట గల జననేంద్రియాల వరకూ ఉంటాయి. 14-15 సంవత్సరం వరకూ పెద్ద మనిషి కాకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకుని తగిన పరీక్షలన్నీ తప్పక చేయించుకోవడం అవసరం.

వీరిలో అనేకమందికి వైద్య రీత్యా లోపాలు సరిదిద్ది సాధారణ జీవితాన్ని ఇవ్వగలుగుతారు. కొంతమందిని సంసార జీవితానికి మటుకు ఏర్పాటు చెయ్యగలుగుతారు. వీరికి బహిష్టు, సంతానం సంగతే కుదరదు.

ఋతుక్రమ తేడాలు

13-17 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు

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

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

b) ఇంకొంత మంది ఈ వయస్సు పిల్లలో 15-20 రోజులకే బహిష్టు రావడం, స్రావం ఎక్కువ అవుతూ ఉండడం, అసలు తగ్గకుండా వారాలు నెలల కొద్దీ నెత్తురు అలా అవుతూనే ఉండటం జరుగుతుంది. ఈ పిల్లలని డాక్టరుకి విధిగా

చూపించి ప్రత్యేకమైన నెత్తురు పరీక్ష చేయించడం ఎంతైనా అవసరం. నెత్తురు పరీక్షల రిపోర్టులు అన్నీ ఉండాల్సిన పరిమితుల్లోనే ఉన్నప్పుడు ఖంగారు పడక్కర్లేదు.

నెత్తురు తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళు నెత్తురు పట్టడానికి మందులు వాడాలి. కొంతమందికి నెత్తురు కూడా ఎక్కించవలసి వస్తుంది. ఒకసారి మందులతో కంట్రోలు అయ్యాక కూడా మరో 5-6 నెలలు డాక్టరు సలహామేరకు మందులు వాడాల్సి రావచ్చు.

ఒకే డాక్టర్ని ఫాలోఅవ్వాలి అనే సిద్ధాంతం కూడా ఈ సమస్యకి ఎంతైనా అవసరం. మందులు కూడా చాలా జాగ్రత్తగా వాడకపోతే మధ్యమధ్యలో బట్ట కనిపిస్తుంది. అది డాక్టర్ లోపంగా భావించకుండా పేషెంట్ అజాగ్రత్త అని గమనించి సరిదిద్దుకోవాలి.

20-35 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు

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

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

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

ఈ వయస్సులో తొందరపడి గర్భసంచీ తీయించేసుకునే స్త్రీలు, తీయించేస్తే గొడవ వదిలి పోతుందనే భర్తలు అనేకమంది. 35సం॥లోపు ఎంతో అవసరం అయితే తప్ప గర్భసంచీ తీసెయ్యడానికి డాక్టర్లు, తీయించుకోడానికి ఆడవారు తొందర పడకూడదు. గర్భ సంచీకి పిల్లలు కనడం అనే ఒక్క పనే కాదు, స్త్రీత్వాన్ని కాపాడటానికి అది అనేక విధాలుగా దోహదం చేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు. పిల్లలు లేకుండా ట్యూబెక్టమి చేయించుకున్నా గర్భసంచీని తీసేయకుండా ఉంటే (ఏదేనా ఏక్సిడెంట్‌లో పిల్లలు గతిస్తే) తిరిగి సంతానం పొందవచ్చు అనే ధైర్యం ఉంటుంది.)

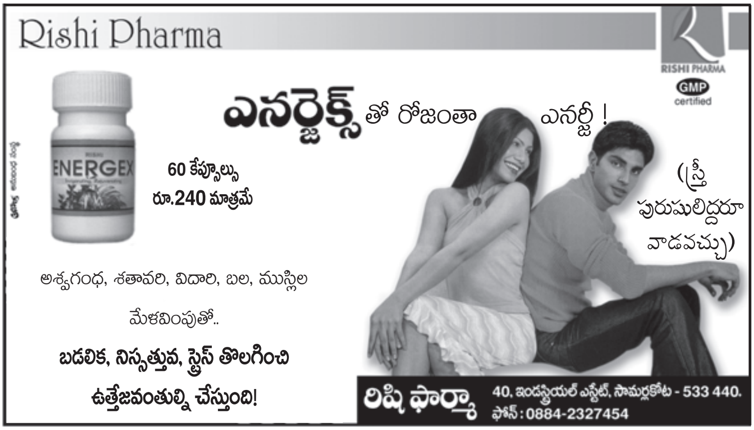
ఈ వయస్సు వారిలో బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్నప్పుడు బహిష్టులు ఎడంగా రావచ్చు. ఋతుస్రావం తక్కువగా ఉండవచ్చు. అది సాధారణ విషయం.

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

35 సం॥లు పైబడిన స్త్రీలకు

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

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



వాడాలి. అవసరమైన వారు ఆపరేషను చేయించుకోవాలి. ఓపిగ్గా డాక్టరు సలహా పాటిస్తూ ఉంటే చాలా మందిలో గర్భసంచీ తొలగించే పరిస్థితి రాకుండా చెయ్యొచ్చు.

నూటికి 50 మందిలో ఒక చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత అంతా నార్మల్ అవుతుంది.

డాక్టర్‌ని తరుచుగా సంప్రదించే వీలు లేనంత దూరంలో ఉండేవారు, మందులు కొనే ఆర్థిక స్తోమత లేనివారు ఈ వయుస్సులో చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత మళ్ళీ మళ్ళీ బట్ట కనిపించే అవకాశమున్న వారు ఏకంగా ఒకేసారి పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకో వచ్చు. అది సమంజసమే.

'పడమటి సంధ్యారాగం'

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

వీరిలో కూడా మళ్ళీ నెత్తురు కనపడితే డాక్టరూ, పేషెంటూ కూడా చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన విషయం. చిన్న ఆపరేషన్/బయాప్సీ చేయించుకుని కేన్సర్ లేదు అని నూటికి నూరుపాళ్ళు అనిపించుకోవాలి.

అది లేదంటే.. చాలామందికి మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి కేన్సరు నివారణకై ముందు జాగ్రత్తగా గర్భసంచీ తొల గించే అవసరం కలుగుతుంది.

ఏదిఏమైనా బుతుస్రావ సమస్యల్ని తేలిగ్గా తీసిపారెయ్యకుండా డాక్టరు సలహాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. ★

ప్రేమ రాహిత్యం

డా. శ్రీమతి భూషణం, M.D.
గైనకాలజిస్టు

పెళ్ళికి పునాది ప్రేమ, అభిమానం! ఈ రోజుల్లో నూటికి తొంభై మంది మనుషుల ప్రేమ రాహిత్యంతో బాధ పడుతున్నారు.

ప్రేమరాహిత్యం జీవితం మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. భార్యాభర్తల్లో ప్రేమ రాహిత్యం వలన వారు జీవితంలో చాలా కోల్పోతున్నారు. ప్రేమ ఉంటే చాలదు - దానిని మాటలలో, స్పర్శ ద్వారా వ్యక్తీకరించ గలగాలి. వెల్లడి చేయగల్గాలి.

అభిమానం, ప్రేమతో కూడిన స్పర్శ ద్వారా ఒక రకమైన విద్యుత్తరంగాలు శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. అవి చాలా తక్కువ ఓల్టేజిలో ఉండి - ఒకరి నుండి ఒకరికి, మాటల ద్వారా చెప్పలేని భావాలని - (కొన్ని భావాలని ప్రకటించడానికి భాష చాలదు) - అందజేస్తాయి. దీని వలన - మనస్సు ఉత్తేజితం అవుతుంది. పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. వాళ్ళలో నిబిడీకృతమై ఉన్న ప్రతిభ బయటకి వచ్చి వారు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు.

ఈ స్పర్శ వలన నాడీ మండలం ఉత్తేజితం అయి, దాని ద్వారా రక్త ప్రసరణ - ప్రతి అవయవానికీ - కావలసిన ప్రమాణంలో అందజేయబడి, ఆరోగ్యం కూడా బావుంటుంది.

భార్యాభర్తలు చాలా మంది శారీరకంగా దగ్గరగా వచ్చేది కేవలం సెక్సు భావనతోనే! ఇది చాలా విచారకరం. భార్యాభర్తలు లైంగికావసరాల కోసమే కాకుండా ఒకరినొకరు తోటి మనిషిగా ప్రేమించగలగాలి.

చాలా సంసారాలలో - పగలంతా ఎవరి పనిలో వాళ్ళుండి - రాత్రయ్యేసరికి సెక్సు యాంత్రికంగా, ఒక డ్యూటీగా, దినచర్యలో ఒక తప్పనిసరి ఐటమ్‌లా సాగిపోతుంది. దీని వలన పరస్పర అవగాహన ఉండదు. రావలసిన ఆనందం, పొందవలసిన అనుభూతి పొందలేరు.

ముందుగా భార్యాభర్తలు, స్నేహితుల్లా ఒకరితో ఒకరు కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. ఒకరి సమస్యలు - మానసిక ఆందోళనలు - లేదా ఆనందానుభూతులు పంచుకోవాలి.

కేవలం సెక్సుకోసమే అన్నట్లుగా కాకుండా ఒకరినొకరు దగ్గరగా తీసుకొని - తమ ప్రేమని, అభిమానాన్ని స్పర్శ ద్వారా, మాటల ద్వారా వ్యక్తం చేయాలి. ఆ నిమరటం - మెడ మీద, చెవుల మీద, నడుం మీద, భుజాలు, చేతుల మీద మృదువుగా నిమరటం - ద్వారా ఒక వ్యక్తిలోని ప్రేమాభిమానాలు ఇంకొక వ్యక్తికి అందించాలి.

అప్పుడు ముఖ్యంగా స్త్రీలు లైంగిక కలాపాలకి సుముఖమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రేమ భావన, తద్వారా భార్యాభర్తలు చేరువవటం వలన కలిగే లైంగిక సంతృప్తి దివ్యంగా ఉంటుంది. వారి మధ్య బంధం, అనుబంధం గాఢమౌతాయి. కేవలం యాంత్రికంగా భార్యాభర్తలు చేరువ అవటం కంటే - అభిమానాను రాగాలను స్పర్శ, చూపులు, మాటలు, చేతల ద్వారా పరస్పరం అందించుకోటం వలన భార్యాభర్తల ఆరోగ్యం బావుం టుంది. అనేక ప్రయోగాలలో ఈ సంగతి నిర్ధారణ అయింది.

భార్యాభర్తలు తమ సమస్యల గురించి చర్చించుకునేటప్పుడు - కోపంగాను, శత్రువుల్లాగా వ్యవహరించిన వారికి, నాడి ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం, రక్తపోటు ఎక్కువకావటం జరుగుతోంది.

అలా కాకుండా సామరస్యంతోను, శాంతంతోనూ, సమస్యలను పరిష్కరించుకొనే వారికి ఆరోగ్యం బావుంటోంది. కోపం వలన వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా దెబ్బలాడిన 24 గంటల దాకా తగ్గిపోతుంది. ప్రేమ పూరితమైన వివాహ జీవితం ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. ప్రేమించే, సహాయపడే భార్యలున్న భర్తలకి గుండె పోటు తక్కువగా వస్తోందని ఇజ్రాయిల్ అధ్యయనంలో తేలింది.

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో చేసిన పరిశోధనలో - భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమతో కూడిన లైంగిక సంబంధా లున్నపుడు పార్శ్వ నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, రక్తపోటు, హృద్రోగము, మైగ్రైన్, డయాబిటిస్ వంటి దీర్ఘకాల వ్యాధులు రాకుండానూ, ఎక్కువ కాకుండాను సహాయ పడుతుందని తేలింది. అంతేగాదు - వ్యాధి నిరోధకంగా కూడా సహాయపడుతుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. కాబట్టి ప్రేమించడం అలవర్చుకోండి. ప్రేమ రాహిత్యాన్ని పారద్రోలండి. ★

వేసక్టమీ ఆపరేషను

ప్రకృతి ధర్మం ఏమిటంటే ప్రతి ప్రాణీ సాధ్యమైనంత సంతానం కని తన జాతిని అభివృద్ధి చేసుకోవడం. అయితే ఏ ప్రాణి జనాభా అయినా దాని యిష్టం వచ్చినట్టు పెరుగుకుంటూ పోతుంటే చివరికి ఆ ప్రకృతే వికృతై ఆ జాతిని ఎలా అంతరింప జేస్తుందో మాల్థస్ (Malthus) వివరిస్తాడు.

మనిషికి విచక్షణా జ్ఞానం ఉంది కనుక దాన్ని ఉపయోగించుకుని తననీ, తన జాతి అభివృద్ధినీ పరిమితుల్లో ఉంచుకోవడం నేర్చుకున్నాడు. కుటుంబ నియంత్రణ అలాంటి స్వయంనియంత్రణలో భాగమే! మంది ఎక్కువై పల్చని మజ్జిగతో సరిపెట్టుకోవలసిన అగత్యం లేకుండా ఉన్నదాన్నే తక్కువ మంది పంచుకుని, చేతనైనంత సుఖంగా, సంతోషంగా బ్రతకడానికి మిత సంతానం చాలా ముఖ్యం.

"ఒకరు లేక ఇద్దరు చా"లనే రోజులు పోయి ఒక్కరే చాలనే పరిస్థితి వచ్చింది. "పిల్లలు కనడం నేరం!" అనే గతి పట్టకుండా ఉండాలంటే మన క్షేమం కోసమే మనలో ప్రతి ఒక్కరూ సంతానంపై పరిమితి విధించుకోవాలి. ఆడపిల్ల కావాలని అంటూ సాగ దియ్యకుండా 'ఏ బిడ్డయినా మంచిదే' అనే దృక్పథంతో ఉన్న సంతానంతో సరిపుచ్చుకోవాలి.

ఎన్నో కుటుంబ నియంత్రణ విధానాలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నప్పటికీ వాటిల్లో చాలా మటుక్కు గర్భాన్ని తాత్కాలికంగా వాయిదా వేయడానికి పనికొస్తాయి. కావలసిన సంతానం కన్నాక తగిన వ్యవధి యిచ్చి, శాశ్వత గర్భనిరోధం పాటించాలి. శాశ్వత విధానాలు రెండే రెండు - ఒకటి మగవాడికి చేసే వేసక్టమీ ఆపరేషను - స్త్రీకి చేసే ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషను.

ఈ రెండిటిలో మొదటిదే చాలా తేలిక - డాక్టరుకీ పేషెంటుకీ కూడా!

వేసక్టమీ

వేసెక్టమీ (Vasectomy) అంటే వీర్యకణాలు ప్రయాణం చేసే నాళాన్ని (Vas ని) కత్తిరించటం (-ectomy).

మొత్తం యూరాలజీ ఆపరేషన్లన్నిటిలోకీ వేసక్టమీయే అత్యధికంగా చేసే ఆపరేషనైనప్పటికీ ట్యూబెక్టమీతో పోలిస్తే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వేసక్టమీల సంఖ్య తక్కువే. వేసక్టమీ గురించి పురుషుల్లో ఉన్న అపోహలే దీనికి ప్రధాన కారణం.

నిజానికి ట్యూబెక్టమీతో పోలిస్తే వేసక్టమీకి ఖర్చు తక్కువ, సమయం తక్కువ, రికవరీ (ఆపరేషన్ అయ్యాక పుంజుకోవడం) చాలా తేలిక, ఆపరేషన్‌కి సైడ్ ఎఫెక్ట్సు తక్కువ,

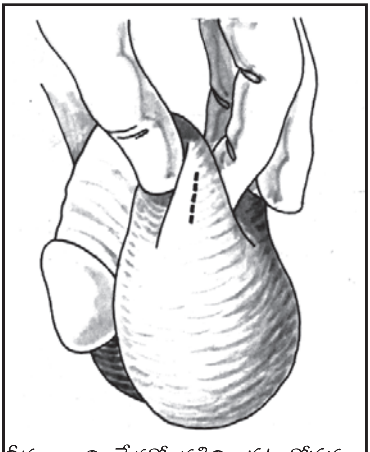
వేసక్టమీ కారణంగా మరణించడం అనే ప్రసక్తి దాదాపు లేదు.

అయినప్పటికీ ముందుకొచ్చేవారి సంఖ్య ఎందుకు తక్కువ ఉంటోంది? ఆపరేషనంటే భయం, ఆపరేషన్ సమయంలో డాక్టరు చెప్పిన దానికంటే నొప్పి ఎక్కువగా ఉండటం, బాధ్యత వహించడానికి యిష్టపడకపోవడం పుంసత్వానికి ఏమైనా లోపం కలుగుతుందని (సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయని) అనుమానించడం ఇందుకు ముఖ్య కారణాలు.

కాని వేసక్టమీ భయాల్లో చాలా మటుక్కి వాస్తవం లేదు. వేసక్టమీ వల్ల పుంసత్వ సమస్యలు ఎంతమాత్రం కలగవు. పిల్లలు పుట్టరన్న ధైర్యం వల్ల, కండోమ్స్ లాంటివి వాడటంలో మూడ్ చెడిపోనవసరం లేనందువల్ల సెక్సులో ఎక్కువమంది ఉత్సాహంగా పాల్గొనగల్గుతున్నారు కూడా!

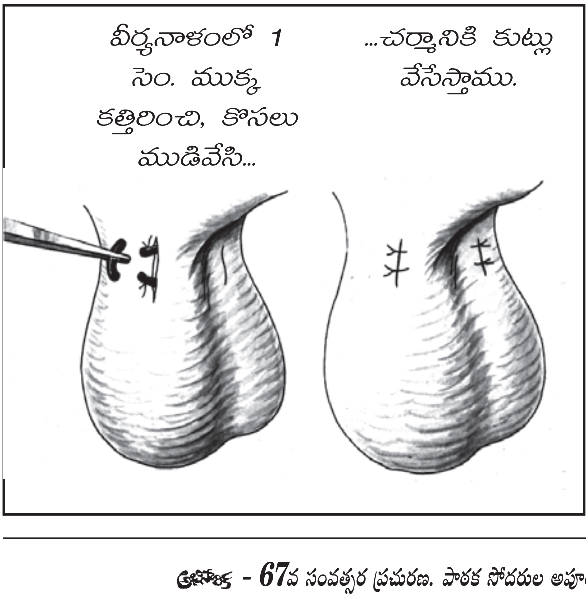
సామాన్యంగా లోకల్ ఎనస్తీషియా టెక్నిక్‌లో లోపంవల్ల డాక్టరు చెప్పిన దానికన్నా నొప్పి ఎక్కువగా ఉండటం, దాంతో పేషెంట్లు ఇతరులకు 'వద్దని' సలహా చెప్పడం కూడా జరుగుతున్నాయి. ఈ చిన్న సమస్యను సరైన ఎనస్తీషియా విధానంతో సరిదిద్దవచ్చు. ఇక ఆపరేషన్ సమయంలో నొప్పి విషయానికొస్తే నిపుణుల చేతిలో మీకు ఆ భయం ఉండదు.

వేసక్టమీకి నిండా పది నిమిషాల సమయం కూడా పట్టదు. పేషెంటుని ఆపరేషన్‌కి సిద్ధం చేసేక బీజకోశంలో కుడి ఎడమ వేపులలో ఉన్న వీర్యనాళాన్ని ఒక దాని తరువాత ఒకటి తడిమి, వెతికి పట్టుకుంటాము. వేళ్ళతో సర్దుతూ సరిగ్గా చర్మం దిగువకి, అందుబాటులోకి తెచ్చుకుంటాము (పటం). అప్పుడు స్థానికంగా మత్తు యింజెక్షన్ యిస్తాము. (మరీ భయస్థులకి పూర్తి మత్తు (జనరల్ ఎనస్తీషియా) యిస్తాము). బీజకోశానికి యిరువైపులా ఒకొక్క సెంటిమీటర్ కోత పెట్టి (లేదా బీజకోశాల నడిమఈనె వద్ద ఒక్కటే కోత పెట్టి) దాన్నుంచి వీర్యనాళాన్ని కొద్దిగా బయటకు లాగుతాము. ఆ నాళాన్నుంచి రెండు, మూడు సెంటీమీటర్ల ముక్క తొలగించి గొట్టం రెండు కొసలకీ దారంతో ముడి వేసి గొట్టపు కొసల్ని మూసేస్తాము. బీజకోశం చర్మానికి కూడా కుట్లు వేస్తాము.


వీర్యనాళాన్ని వేళ్లతో తడిమి పట్టుకోవడం

అంతే!

యిదంతా చేయడం కంటే రాయటానికే మాకు ఎక్కువ సమయం పడుతుందంటే నమ్మండి.



జాగ్రత్తలు :

వేసక్టమీ గాయం ఒక రోజులోనే చాలా మటుక్కి తగ్గిపోతుంది. కుట్లు 7 రోజుల్లో ఊడదీస్తాము. ఈ లోపు బీజాలు నొప్పి పెట్టకుండా బీజకోశాలకు స్పోర్ట్స్‌మెన్ వాడే సపోర్టు ధరించాలి. 1-2 రోజులు నొప్పి, కొద్దిరోజులు అసౌకర్యం మినహా యింకేమీ బాధలుండవు.

నొప్పి తగ్గి, కుట్లు మానిపోయినప్పటి నుంచీ సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును. అయితే నాళాలలో మిగిలి ఉన్న వీర్యకణాల వల్ల గర్భం రాకుండా సుమారు 6-8 స్ఖలనాలయ్యే వరకూ కండోమ్ ధరించి గాని, మరేవైనా కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటిస్తూ గాని రతిలో పాల్గొనటం మంచిది. ★

వయసుడగక మునుపే బహిష్టులు ముగిస్తే?

Early Menopause - Premature Ovarian Failure (POF)

45-55 సం॥ల వయసులో స్త్రీలకు బహిష్టులు ముగుస్తాయి. అండోత్పత్తి ముగియటంతో బహిష్టులు కూడా ఆఖరవుతాయి. ఇది మామూలుగా అందరికీ జరిగే ప్రక్రియ.

అయితే నూటికొక్కరిలో 40 సం॥లు రాకుండానే బహిష్టులు ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. ఇలా వయసు పరిణతి చెందక ముందే బహిష్టులు ముగియటాన్ని ప్రిమెచూర్ మెనోపాజ్ (అకాల ఋత్వంతరం) అంటాం.

బ్యాక్ గ్రౌండ్

నెల నెలా బహిష్టుక్రమంలో (ఋతు చక్రం) ఏం జరుగుతుందో ముందుగా అర్థం చేసుకుంటే అకాల ఋత్వంత రాన్ని అర్థం చేసుకోవటం తేలికవుతుంది.

స్త్రీ శరీరం గర్భధారణ కోసం ప్రతి నెలా సిద్ధపడే కార్యక్రమం లోని ఒక ముఖ్యాంశం - బహిష్టు.

ప్రతి నెలా మెదడు లోపలి హైపో థాలమస్ అనే భాగం జారీ చేసే ఆజ్ఞలకి లోబడి పిట్యూటరీ గ్రంథి FSH హార్మోన్‌ని విడుదల చేస్తుంది. అది రక్తం ద్వారా అండకోశాన్ని చేరి, దాన్ని ప్రేరేపించి అండాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. 14 రోజుల పాటు ఆ అండం శుక్లపక్ష చంద్రుడిలా పెరుగుతుంది. పదునాల్గవ రోజు ప్రాంతంలో పిట్యూటరీ నుంచి విడుదలయ్యే LH అనే హార్మోను అండం విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది.

ఈ FSH, LH హార్మోనులు రెండూ అండకోశాల నుంచి ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనులని ఉత్పత్తి చేయిస్తాయి. ప్రతి నెలా విడుదలయ్యే అండాన్ని అండవాహి కల చివరనున్న గరాటులాంటి భాగం అందుకుని లోపలికి లాక్కొంటుంది.

ఈ అండవాహికల్లోనే (గొట్టాల్లోనే) వీర్య కణమూ, అండకణమూ ఏకమై పిండో త్పత్తి జరిగేది!

అలా ఏర్పడిన తొలిపిండ కణం అభివృద్ధి చెందుతూ గొట్టం లోంచి ప్రయాణం చేసి గర్భాశయంలోకి చేరి, అక్కడ దాని గోడకున్న ఎండోమెట్రియం

పొరలో కూరుకుని భ్రూణంగా ఎదుగుతుంది.

ఒకవేళ అండాన్ని వీర్యకణం ఫలదీకరించని పక్షంలో గర్భాశయపు లోపలి గోడనున్న ఎండోమెట్రియం పొర క్షీణించి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకుపోతుంది. **ఇదీ బహిష్టు చక్రం తాలూకు స్థూలస్వరూపం.**

ప్రతి ఆడపిల్లకీ పుట్టినప్పుడు అండకోశంలో సుమారు 2 లక్షల అండకణాలుంటాయి. అయితే ఆ పిల్ల రజస్వల అయ్యే నాటికే చాలా కణాలు నశించిపోయి కొన్ని వందల అండకణాలు మాత్రమే మిగులుతాయి. రజస్వలయినప్పటినుంచి బహిష్టులు ముగిసే వయసు దాకా స్త్రీ నెలకొక అండాన్ని మాత్రం విడుదల చేస్తుంది. బహిష్టులు ముగిసే నాటికి అండకోశంలో ఇక అండాలు మిగలవు.

దీన్ని బట్టి ఏం తెలుస్తోంది?

ఋత్వంతరం (మెనోపాజ్) దగ్గరపడే కొద్దీ స్త్రీ అండకోశాల్లో అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతూ వస్తుందని! అంతేకాదు, FSH, LH హార్మోనుల ఆజ్ఞల్ని అండకోశాలు పాటించడం మానేస్తాయి కూడా!

మామూలుగా తను విడుదల చేసే FSH, LH లకి అండకోశం స్పందించకపోవడంతో, పిట్యూటరీ గ్రంథి ఈ హార్మోనులను ఎక్కువ డోసులో విడుదల చేస్తుంది. అప్పుడైనా అండకోశం చెప్పిన మాట విని అండాలు ఉత్పత్తి చేస్తుందేమోనని! అయినా ఫలితం ఉండదు. అండాలు విడుదల కావు. ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి కూడా తక్కువే ఉంటుంది. ఒకోసారి అండాలు విడుదలవుతాయి. కాని అవి పెద్ద ఫలవంతంగా ఉండవు. వాటి వల్ల గర్భం రావడం కష్టం.

ప్రిమెచూరిటీ ఎందువల్ల?

కొందరు స్త్రీలు వయసు మీరకపోయినా (30ల లోనే ఉన్నా) వారి అండకోశాల్లో అండాల స్టాకు అయిపోతుంది. ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌ల ఉత్పత్తి క్షీణిస్తుంది. FSH, LH లు అధికమొత్తంలో విడుదలైనా అండకోశాలు స్పందించవు. ఫలితంగా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. నడివయసు దాటేక బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీలకెదురయ్యే ఇబ్బందులన్నీ వీరికీ వస్తాయి. దీన్నే ప్రిమెచూర్ ఓవేరియన్ ఫెయిల్యూర్ లేదా అకాల ఋత్వంతరం అంటాం.

ఇలా జరగడానికి కారణాలు నాలుగు.

1. జెనిటిక్ ఫేక్టర్స్: స్త్రీలలో ఉండాల్సిన రెండు ఎక్స్ క్రోమోజోములలో ఒకటి పాక్షికంగా గాని, పూర్తిగా గాని లోపించినా, అదనపు ఎక్స్ క్రోమోజోము ఉన్నా ఇలా జరగవచ్చు.

2. ఆటోయిమ్యూన్ డిజార్డర్లు: యిమ్యూన్ సిస్టమ్ అంటే మన శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ. బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లు, ప్రతికూల పదార్థాలూ శరీరంపై దాడిచేస్తే వాటి నుంచి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం ఈ యంత్రాంగం యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒకో సారి ఈ రోగనిరోధకవ్యవస్థ పొరబాటున తన శరీరంలోని కణాలనే శత్రువులుగా పరిగణించి దాడి చేస్తుంది. ఈ దోషాన్ని ఆటోఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అంటాం.

కొందరు స్త్రీలలో వారి అండకోశానికి వ్యతిరేకంగా యాంటీబాడీలు ఉత్పన్నమై అండకోశాలలోని టిష్యూలను నిరుపయోగం చేస్తాయి. ఫలితంగా ప్రిమెచూర్‌గా ఓవరీలు ఫెయిలవుతాయి.

ఎడిసన్స్ వ్యాధి, మయస్తీనియా గ్రావిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్,

- 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

సిస్టమిక్ ల్యూపస్ ఎరిథిమేటోసిస్, కొన్ని థైరాయిడ్ జబ్బులు ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

3. అండకోశ కణాల విధ్వంసం: రేడియేషన్ చికిత్స, కొన్ని రకాల మందులతో చికిత్స, కొన్ని ఆపరేషన్లు, కొన్ని జననావయవ వ్యాధులు (టి.బి.) అండకోశాలలోని అండోత్పత్తి కణాలను ధ్వంసం చేస్తాయి. అండకోశాలకు కేన్సరు సోకితే చేసే రేడియేషన్ చికిత్స ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్‌కి దారి తీస్తుంది.

4. తెలియని కారణాలు: సగానికి సగం మంది పేషెంట్లలో అకాల ఋత్వంతరం ఎందుకు వచ్చిందో కారణం అంతుపట్టదు. ఒక్కొక్కరి వంశంలో రక్తసంబంధీకులెవరో ఈ సమస్యకి గురైన ఆధారాలు కనిపిస్తాయి.

డయాగ్నోసిస్:

కొంతమంది ఆడవాళ్ళు హార్మోను దోషాల కారణంగా మందులిస్తే కాని బహిష్టు కారు. లేదా ఏ 5-6 నెలలకో, 7-8 నెలలకో ఒకసారి మాత్రమే బహిష్టు వుతారు. అంతమాత్రాన వారికి అకాల ఋత్వంతరం వచ్చినట్టు కాదు!

నడివయసులోపు స్త్రీకి బహిష్టులు ఆగిపోయి ఆమె రక్తంలో FSH స్థాయి ఎల్లప్పుడూ 20miu పైబడి ఉంటేనే ఆమె కి ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్ (POF) వచ్చిందని భావించాలి. FSH పరీక్ష కొన్ని వారాల వ్యవధిలో 2-3 సార్లు చేసేకనే ఈ నిర్ణయానికి రావాలి.

అంతే కాదు, స్కానింగ్ పరీక్ష చేస్తే అండాశయంలో అండాభివృద్ధి సరిగా లేదని కాని, ఫాలికిల్స్ లేవని కాని తేలు

తుంది. పైగా ఎంత అధిక డోస్‌లో హార్మోనులిచ్చినా అండాభివృద్ధి జరగదు.

ఇవి POF కి ముఖ్యలక్షణాలు. ఇక కారణాలు వెదకడానికై క్రోమోజోము పరీక్షలు, ఆటోయిమ్యూన్ వ్యాధుల కోసం పరీక్షలు జరుపుతాము.

పర్యవసానం:

ప్రిమెచూర్‌గా ముట్లుడిగినా, వయసొచ్చేక ముట్లుడిగినా ఇబ్బందులు ఒకేలాగ ఉంటాయి. మనిషిలో ముసలితనం రాదు. కాని ఇతర ఇబ్బందులొస్తాయి. ఉదా: ఒంట్లోంచి వేడిసెగలు రావడం, మూడ్స్ సరిగా లేకపోవడం, యోని పొడారటం, దురదలు పుట్టడం, సెక్సు కోరికలు తగ్గడం, ఎముకలు గుల్లబారటం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

వీరికి హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యం కాపాడుతాం. దీని వల్ల బహిష్టులు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతాయి. కాని అండాలు మాత్రం పెరగవు.

మానసిక క్షోభ:

కొందరు స్త్రీలు తమకి 30-35 ఏళ్ళ చిన్న వయసులోనే ముట్లుడిగిపోవడాన్ని భరించలేరు. చాలా మంది విషయం తెలియగానే డీలా పడిపోతారు. ముసలితనం ముంచుకొచ్చిందని బెంగపడతారు. సెక్సు జీవితం ముగిసిపోయినట్టు, జీవితకాలమే తగ్గిపోయినట్టు అపోహపడతారు. స్త్రీత్వాన్ని కోల్పోయినట్టు ఫీలవుతారు. కౌన్సిలింగు, వైద్యచికిత్సల ద్వారా వీరిని కుదుటపరచాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లలు పుట్టక మునుపే ఋత్వంతరం వచ్చిన ప్రౌఢ స్త్రీల బాధ వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. వీరికి చికిత్స ద్వారా కూడా అండాలు ఉత్పత్తి కావు కనుక వారు దాత అండాల సహాయంతో IVF పద్ధతిలో సంతానం పొంది మాతృత్వ కాంక్ష చల్లార్చుకోవచ్చును.

పాటించాల్సిన నియమాలు

- HRT చికిత్స
- మంచి ఆహారం, వ్యాయామం
- కాల్షియం ఎక్కువగా తీసుకోవడం
- మనోవేదన (ఉంటే) తొలగించుకోవడం

Donor Egg IVF

ఎవరైనా సమీప బంధువుల నుంచో, మిత్రుల నుంచో అండాలను సేకరించి వాటిని టెస్ట్‌ట్యూబ్ విధానంలో భర్త వీర్యంతో ఫలదీకరించి ఈమె గర్భంలో ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. హార్మోను చికిత్స ద్వారా ఈమెకు అండం విడుదల అయ్యేటట్టు చేయలేకపోయినా గర్భం నిలిచేటట్టు మాత్రం చేయడం సాధ్యమే! ఇవాల్టి సైన్సు సాధించిన ఘనవిజయ మిది!

*

డయాలసిస్
DIALYSIS

మూత్రపిండాలు మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశం ఎంత ముఖ్యమో, మూత్రపిండాలూ అంతే ముఖ్యం. మూత్రపిండాలు చెడిపోతే అది మృత్యువుకి దారి తీయగలదు. అయితే మెడికల్ సైన్సు అభివృద్ధి కారణంగా మూత్రపిండాల దోషాలను పరిష్కరించే మార్గాలు అనేకం యిప్పుడు అందు బాటులో ఉన్నాయి.

కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) ఫెయిలైనప్పుడు 3 రకాల ప్రధాన చికిత్స మార్గాలున్నాయి.

1. హీమోడయాలసిస్
2. పెరిటోనియల్ డయాలసిస్
3. కిడ్నీ మార్పిడి.

ఈ ఆఖరు దానిలో చెడిపోయిన కిడ్నీ స్థానంలో కొత్త కొడ్నీ ప్రవేశపెడ తారు. అదే అత్యుత్తమ చికిత్సా మార్గమైనప్పటికీ - తలుచుకోగానే కిడ్నీ దొరకదు కదా! అందుకని రోగి ప్రాణం కాపాడడానికి ప్రత్యామ్నాయాలు అవసరమౌతాయి.

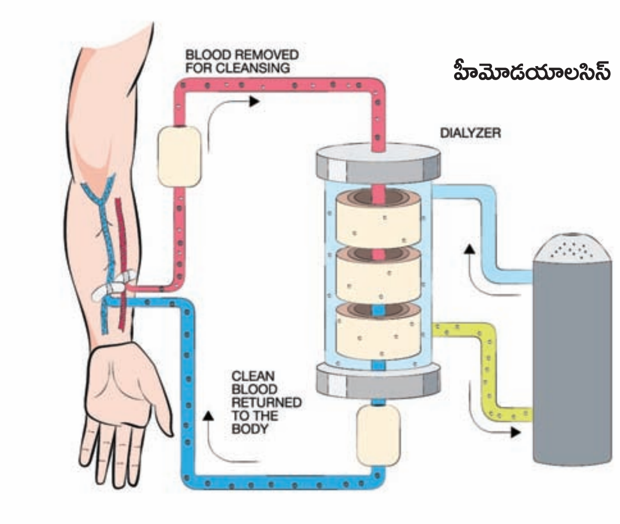
డయాలసిస్ ఆ కోవలోకే వస్తుంది. డయాలసిస్ ప్రక్రియ కిడ్నీని మార్పిడి చేయదు. కిడ్నీ చేయాల్సిన పనిని ఒక ప్రత్యేక పరికరం ద్వారా ఆసుపత్రిలో నిర్వహించడమే డయాలసిస్. రక్తంలో ఉండాల్సిన లవణాలను పరిరక్షించడమూ, అనవసరమైన వాటిని విసర్జించడమూ డయాలసిస్ పరికరం సహాయంతో నిర్వహిస్తారు.

డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు,
M.B.,MS, MCh.,M.A.M.S.,
యూరాలజిస్టు
హరిత యూరాలజీ హాస్పిటల్,
జనరల్ హాస్పిటల్ ఎదురుగా,
శాంతిభవన్ ప్రక్కన, కాకినాడ.
ఫోన్స్ : (0884) 2375963, 2379292

డయాలసిస్ అవసరం ఎందుకేర్పడుతుంది?

మూత్రపిండాలు "గట్టిపిండాలే" అని మెచ్చుకోక తప్పదు. ఎందుకంటే ఏటా 65 సం॥లు దాటిన ప్రతి లక్షమందిలో పదిమందికి మాత్రమే అంతిమస్థాయి మూత్రపిండాల వైఫల్యం ఏర్పడుతుంది.

ఆ దశలో మాత్రమే డయాలసిస్,



కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమవుతాయి. మూత్ర పిండాలలోని వడకట్టే యంత్రాంగం తన సామర్థ్యం కోల్పోయి నప్పుడు రక్తంలో అవాంఛనీయ పదార్థాల రాశి పెరుగుతుంది. శరీరంలో ప్రస్ఫుట మైన మార్పులు కొన్ని కనిపిస్తాయి.

- వైద్యపరంగా యూరియా రాశి 150 mg% కన్నా పెరిగినపుడు.
- క్రియాటినైన్ అనే పదార్థం రాశి 5 mg% కంటే ఎక్కువైనపుడు.
- రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి 7.5 mg% కంటే అధికమైనపుడు.
- ఒంట్లో ద్రవరాశి పెరిగిపోయి నపుడు.
- కిడ్నీ మార్పిడి వికటించి ఒంట్లో నీరు ఎక్కువైనప్పుడు -

డయాలసిస్ చేయాల్సి వస్తుంది.

డయాలసిస్‌లోని ప్రధానమైన సూత్రం ఏంటంటే పేషెంటు రక్తాన్ని డయాలసిస్ యంత్రం ద్వారా ప్రవహింపజేసి మళ్ళీ పేషెంటు శరీరంలోకి ఎక్కిస్తారు. ఈ యంత్రంలో లవణాల గాఢత తక్కువగా ఉన్న ద్రవపదార్థం (డయాలిసేట్) ఒకటి ఉంటుంది. ఈ ద్రవాన్ని, రక్తాన్ని వేరుచేస్తూ ఒక పలుచటి పొర ఉంటుంది. ఆ పొర ద్వారా ఆస్మాసిస్ ప్రక్రియ ద్వారా రక్తంలో అధిక రాశిలో ఉన్న లవణాలు, వ్యర్థపదార్థాలు డయాలిసేట్‌లోకి ప్రవేశిస్తాయి.

ఫలితంగా డయాలసిస్ యంత్రం లోంచి బయటపడేసరికల్లా పేషెంటు రక్తం తనలోని మలినాలను యంత్రంలో వదిలించుకుని శుద్ధి అవుతుంది.

ఇక రెండవదైన పెరిటోని యల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియ. హీమోడయాలసిస్ యంత్రంలో ఉపయోగించే పల్చని పొర (semipermeable memb rane) కృత్రిమ పొర కాగా, పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియలో పేషెంటు కడుపు లోని పెరిటోనియం పొరే ఈ వడకట్టు పొర (ఫిల్టరు)గా పనిచేస్తుంది.

డయాలసిస్ ప్రక్రియలో మేం తీసుకొనే ప్రధాన జాగ్రత్త ఏమిటంటే పేషెంటు రక్తంలో ఏయే లవణాలు అధికంగా ఉన్నాయో చూసుకుని వాటిని మాత్రమే రక్తంలోంచి తొలగించగలిగే టట్టుగా డయాలసిస్ ద్రవాన్ని తయారు చేసుకుంటాము.

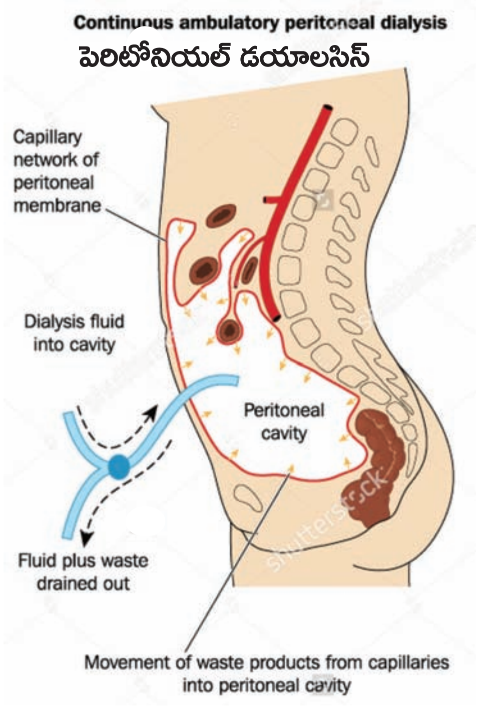
అంతేకాదు డయాలసిస్ ప్రక్రియలో ఉపయోగించే ఆ ద్రవంలో వ్యాధి క్రిములు చేరకుండా స్టెరైల్‌గా ఉండేటట్లు, డయాలసిస్ సమయంలో దాని ఉష్ణోగ్రతను మానవ శరీరో ష్ణోగ్రతకు సమానంగా ఉండేటట్టుగా చేస్తాము. హీమోడయాల సిస్ అవసరమైన (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ జరిగిన) పేషెంట్లకి వారానికి 3-4 సార్లు చొప్పున 5-6 గంటల సేపు హీమో డయాలసిస్ చేయాల్సి వుంటుంది.

పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ :

మొదట్లో దీన్ని ప్రయోజనకరమైన విధానంగా గుర్తించలేదు. పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియ హీమోడయా లసిస్‌తో పోలిస్తే 6వ వంతు వేగంగా మాత్రమే పనిచేస్తుంది. అనగా పేషెంటు పరిస్థితి చక్కబచడానికి 6 రెట్లు అధికకాలం అవసరమవుతుంది. వారానికి 15 నుండి 24 గంటలసేపు హీమోడయాలసిస్ చేస్తే కలిగే లాభం పెరిటోనియల్ డయాలసిస్‌ను 50 గంటలకు పైగా చేస్తేనే కాని కలగదు. అదీ తేడా!

అయితే "డయాలసిస్ ద్రవాన్ని శరీరంలో ఎక్కువకాలం ఉంచేసే పక్షంలో రోజుకి 8-10 లీటర్ల రక్తం శుద్ధి చేస్తే చాలు పేషెంటు ఆరోగ్యానికి భంగంలేదు" అనే సత్యం వెల్లడయ్యాక పెరిటోనియల్ డయాలసిస్‌లో కొన్ని మార్పులు చేసి విస్తృతంగా వాడకంలోకి తెచ్చారు.

CAPD (కంటిన్యుయస్ ఏంబ్యు లేటరీ పెరిటోనియల్ డయాలసిస్), CCPD (కంటిన్యుయల్ సైక్లిక్ పెరిటోనియల్



డయాలసిస్) అనేవి చిన్న చిన్న మార్పులతో రూపొందించిన పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ విధానాలే!

ఇందులో రెండో దాన్లో (CCPD) రాత్రి పేషెంటు నిద్రపోతున్నప్పుడు డయాలసిస్ యంత్రం శరీరంలోని డయాలసిస్ ద్రవాన్ని ఆటోమే టిక్‌గా 3 సార్లు మార్పిడి చేసేస్తుంది. పగలంతా ద్రవం శరీరంలో ఉండేట్టు చేస్తుంది. ఇది బాగా ఖరీదైన పద్ధతి, క్లిష్టమైనది!

ఎవరికి ఏ పద్ధతి?

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కి విశ్వసనీయమైన పరిష్కారం - కిడ్నీ మార్పిడి మాత్రమే! డయాలసిస్ పద్ధతి తాత్కాలికంగా (కిడ్నీ దొరికేదాకా, మార్పిడి చేసేదాకా) పేషెంటుని కాపాడడానికే వాడతాము.

కిడ్నీ దొరకడానికి ఓ ఏడాది పట్టేటట్టుంటే CAPD విధానం మంచిది. కిడ్నీ దొరకడానికి ఇంకా ఎక్కువ కాలం పట్టేటట్టుంటే హీమోడయాలసిస్ అనువైనది.

వాస్కులార్ ఏక్సెస్

డయాలసిస్ యంత్రం ద్వారా నిమిషానికి 150-300 మి.లీ చొప్పున రక్తాన్ని ప్రవహింపచేస్తేనే డయాలసిస్ ద్వారా పేషెంటుని ఆరోగ్యంగా ఉంచగల్గుతాము.

ఇది ప్రతి నెల అనేకసార్లు నిర్వహించడ మంటే ప్రతిసారీ రక్తనాళాలను (నరాలను) తూట్లు పొడవాల్సి రావడమే కదా! కాంప్లికేషన్లు రాకుండా అనేకసార్లు ఈ పని చేయడం కష్టమే. అందుకోసం రక్తనాళాలను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకో వలసి ఉంటుంది. అంతేకాక పేషెంటు పరిస్థితిని బట్టి (షంట్ లేదా ఫిశ్చులా) ఏర్పరచాల్సి ఉంటుంది.

డయాలసిస్ రోగులకు సూచనలు

- చికిత్స విషయంలో డాక్టరు సలహాలు మాత్రమే పాటించండి. బంధువులు, తెలిసున్న ఇతర డయాలసిస్ పేషెంట్లు .. వారి "అనుభవంతో" చెప్పే సలహాలు పాటిస్తే కొంప మునగొచ్చు. మూత్రపిండాల వ్యాధి అందరిలో ఒకేలా ఉండదు.

- మందులు డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారమే వాడండి.

- ఉప్పు డాక్టరు చెప్పినంతే వాడాలి. ఉప్పు ఎక్కువైతే శరీరంలో నీరు, బి.పి. పెరుగుతాయి.

- ద్రవపదార్థాలను వైద్యులు నియమించిన పరిమితికి మించకుండా తీసుకోవాలి. శరీరంలో నీరు ఎక్కువైతే బి.పి. పెరుగుతుంది. కాళ్ళు వాస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరి ప్రాణాంతక మవుతుంది.

- అనవసరపు పత్యాలు చేయ కూడదు. మీరు ఏయే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవచ్చో, కూడదో డాక్టరు చెపుతారు.

- కొబ్బరినీళ్ళు, బెల్లం, కొన్ని పళ్ళు, రసాలు, చాక్‌లెట్, ఇన్‌స్టెంట్ కాఫీ లాంటి వాటిలో పొటాషియం ఎక్కువ ఉంటుంది. అది ప్రమాదకర పదార్థం కాబట్టి ఆయా పదార్థాలు తీసుకోకూ డదు.

- డయాలసిస్‌కీ, డయాలసిస్‌కీ మధ్య కాలంలో బరువు 2 కె.జీలు మించరాదు.

- నెలకోసారి రక్తపరీక్షలు (కిడ్నీ ఎలా పనిచేస్తోందో తెలియజెప్పే పరీక్షలు) చేయించుకోవాలి.

ఇవి మరవకుండా ఉంటే డయాలసిస్ పేషెంట్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

★

మంచి నిద్రకి మంచి మార్గాలు

రోజంతా అలసటగా ఉంటోందా?
ఎప్పుడు చూసినా ఆవులిస్తూనే ఉంటున్నారా?
మొహం పీక్కుపోతోందా? అయితే...

బహుశా మీకు నిద్ర సరిపోడంలేదు!

అఫ్‌కోర్స్ అదొక్కటే కారణం కాకపోవచ్చు గాని అదొక ముఖ్య కారణం. సగటున పెద్దవాళ్ళకి 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం. అయితే మీరు యింటి పని, పిల్లల ఆలనాపాలనా చూడటం, ఆఫీసులో పని ఎక్కువగా ఉండటం, మానసిక ఒత్తిడులు.. యిలాంటివేమి ఉన్నా... నిద్రకి తగినంత సమయం దొరక్కపోవడం, క్వాలిటీ స్లీప్ (సుఖ నిద్ర) దొరక్కపోవడం సహజం.

ఇక ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగం పోవడం, వ్యాపారంలో నష్టాలు, అనారోగ్యాలు, భార్యాభర్తల మధ్య స్పర్ధలూ తోడైతే నిద్ర కరువు కాక తప్పదు.

నిద్ర కరువైతే ఏ సమస్యల వల్ల ఆ నిద్ర కరువైందో వాటిని ఎదుర్కోవడం ఎంతో కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా నిద్రలేమి మరింత ఎక్కువవుతుంది.

నిద్రలేమి వల్ల అలసట, మొహం పీక్కుపోవటం లాంటివొక్కటే కాదు... ఇంకా ప్రధాన సమస్యలున్నాయి. నిద్రలేమి వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, చురుకుదనం, ఏకాగ్రత (కాన్సన్‌ట్రేషన్) తగ్గుతాయి. అప్రమత్తత (Alertness) తగ్గి అర్జెన్సీకి వేగంగా స్పందించలేకపోతారు. డ్రైవింగ్, యంత్రాలు నడపడం వంటి పనుల్లోనే కాదు, వంటపనిలో కూడా ఇది ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుంది. ఒక సర్వే ప్రకారం అమెరికాలాంటి జాగ్రత్తయిన దేశంలోనే డ్రైవింగ్ సమయంలో నిద్రరావటంతో ఏటా లక్ష మంది దుర్మరణం పాలవుతున్నారు. ఇక మనదేశంలో చెప్పనే అక్కర్లేదు. (నిద్రలేమితో) అలసటగా ఉండేవారి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. అసహనం ఎక్కువవుతుంది. ఫలితంగా ఇతరులతో కమ్యూనికేషను, సత్సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. అందుకని నిద్రలేమిని తక్కువగా అంచనా వెయ్యకండి. ఈ దిగువ సూచనలు పాటించి మంచి నిద్ర పొందండి. ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో ఒక సూచన పనికొచ్చి, ఫలమిస్తుంది. సో, ట్రై సిన్సియర్లీ!

శనివారం రాత్రి కదా!

'ఈ వేళ హాయిగా రాత్రి చాలాసేపు టి.వి. చూసి లేటుగా పడుకోవచ్చు. రేపు ఆదివారం కదా లేటుగా లేవచ్చు' అనుకొంటారు చాలామంది. కాని దాని వల్ల ఆదివారం నిద్రవేళల్లో తేడాలొస్తాయి. అందుకని సెలవైనా, కాకున్నా ప్రతిరోజూ ఒకే వేళకి పడుకొని, ఒకే వేళకి లేవటం అలవాటు చేసుకోండి. "మంచి నిద్ర" పడితే మీకు అలారంతో పనే ఉండదు.

ఫుల్ మీల్‌కి నో!

పడుకోవడానికి 2 గంటల ముందే మీ భోజనం అయిపోయిలి. పడుకొనే ముందు భోజనం చేయడం లేదా మంచి నీరు, పళ్ళరసం వగైరా ద్రవాలు త్రాగడం కరెక్టు కాదు. బ్లేడరు మూత్రంతో నిండి నిద్ర డిస్టర్బవుతుంది.

అలాగే రాత్రిపూట మసాలాలు దట్టించి తినకండి. కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారం తినకండి. మరీ కడుపు నిండా తినకండి.

పాలుతాగడం మంచిదే. దానిలోని ఎల్-ట్రిప్టోఫాన్ అనే ఎమినోఆమ్లం వల్ల సిరటోనిన్ ఉత్పత్తయి, నిద్ర చక్కగా వస్తుంది.

పడుకొనే ముందు మందు (ఆల్కహాలు) తీసుకోవద్దు. దీనివల్ల పదేపదే మెలకువ, గురక, నిద్రలో ఊపిరి ఆడకపోవడం లాంటికి జరగవచ్చు.

కాఫీ, సిగరెట్‌లు వద్దు

కెఫీన్ (కాఫీలోని పదార్థం), నికోటిన్ (సిగరెట్‌లోని పదార్థం) - ఈ రెండూ వ్యసనంగా మారే గుణమున్న ఉత్తేజకారకాలు. వీటికి అలవాటు పడ్డాక, మానదామంటే ఊరుకోవు. అందుకే వీటిజోలికి పోకుండా ఉత్తమం. అలవాటున్నవారు మానుకోవడానికి కృషి చేయాలి. ఏది ఏమైనా నిద్ర సమయానికి సుమారు 8 గంటల లోపు కాఫీని సేవించకండి.

ఎక్సర్‌సైజు

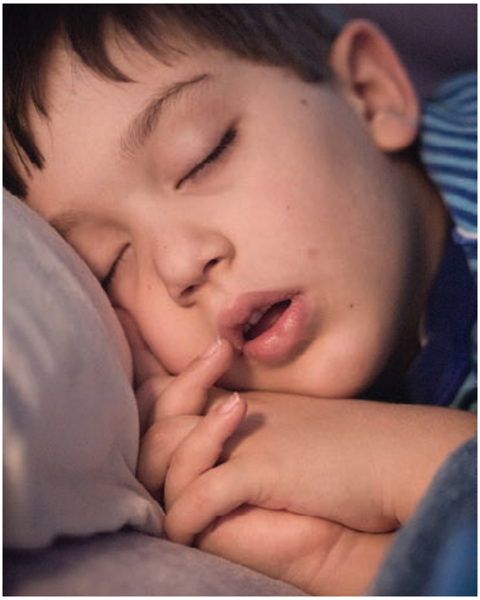
రాత్రి నిద్ర బాగా పట్టాలని కోరుకుంటున్నారా? అయితే మధ్యాహ్నం పూట వ్యాయామం చేయండి. రోజూ ఇలా చేస్తే చక్కగా నిద్రపడుతుంది

చల్లటిగది

పడుకొనే గది వేడిగా ఉంటే నిద్రపట్టదు. అది కాస్తంత చల్లగా ఉండే ఏర్పాటుచేసుకోండి. లేత నీలి బెడ్‌లైట్ ఉంచుకోవచ్చు.

రాత్రిపూటకే ప్రాధాన్యత

పగటిపూట ఎక్కువసేపు పడుకోకండి. అరగంట - గంట దాటి పగలు పడుకుంటే రాత్రి నిద్రపట్టదు. మధ్యాహ్నం 3 గంటలలోపే ఆ నిద్ర కూడా అయిపోవాలి. మీది నైట్‌డ్యూటీ పగటి నిద్ర షెడ్యూల్ అయితే పగలు పడుకున్నప్పుడు కిటికీలను డార్క్ కలర్ కర్టెన్లతో మూసి చీకటి కల్పించుకోండి. లేదంటే ఈ వెలుతురు మీ మెదడు లోపలి బయులాజికల్ క్లాక్‌ని తప్పుదారి పట్టించి పూర్తిగా నిద్ర పట్టనివ్వదు.



ష్... నిశ్శబ్దం!

నిద్ర సరిగా పట్టడానికి నిశ్శబ్దం చక్కగా దోహదం చేస్తుంది. గోలగోలగా ఉండే టి.వి. ప్రోగ్రాములు పెట్టుకొని పడుకోకండి. శబ్దం కావాలి అంటే మెల్లగా సాగే సంగీతం పెట్టుకొని పడుకోండి. బయట శబ్దాలను దళసరి కర్టెన్లు తగ్గిస్తాయి. రూంలో ఎక్కువమంది ఉంటే ఇయర్‌ప్లగ్స్ పెట్టుకొని పడుకోవచ్చు.

పక్క వేసుకోవాలి

మంచినిద్రకి మంచి పక్క అవసరం. నలిగి, చెదిరిన దుప్పట్ల మధ్య ఎలాగోలా పడుకుండిపోకండి. పక్క దులుపుకొని నీట్‌గా పక్కవేసుకుని పడుకోండి. చక్కగా నిద్రపడుతుంది. ఎత్తుపల్లాలు, గతుకులు, పరుపులో ఉండలు, పక్కపై ఇసక, దీపం పురుగులు... ఏవీ నిద్రకి మిత్రులు కావు కదా! అలాగే తలని మంచం మీద పల్లం వైపు పెట్టుకుని పడుకోకండి.

విచారించకండి

నిద్రవస్తే లైట్లువేసి మంచం ఎక్కెయ్యండి. అరగంటలోపు నిద్రలోకి జారకపోతే, వెంటనే లేచి ఏదో పని చేసుకోండి. అలసిపోయేక పడుకోండి. అంతే కాని నిద్ర పట్టలేదంటూ మంచం మీద దొర్లకండి. నిద్రపట్టడం లేదంటూ ఆందోళన పడకండి. అది నిద్రని మరింత దూరం చేస్తుంది.

వేణ్ణీళ్ళ స్నానం

పడుకోవడానికి ముందు వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేస్తే కండరాలు రిలాక్సయి నిద్ర వస్తుంది.

మాత్రలు వద్దు

నిద్ర పట్టడం కోసం నిద్రమాత్రలు అస్సలు వాడవద్దు. నిద్రపట్టకపోవడానికి గల మూల కారణాన్ని అన్వేషించి అవసరమైతే నిపుణుల సహాయంతో ఆ కారణాన్ని తొలగించుకోండి. అయినా నిద్రపట్టకపోవడం మీకు తీరని సమస్య అయితే 'స్లీప్ సెంటర్' లో నిపుణుల్ని కలవండి. ★

స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు

పురుషుల్లో ప్రధానంగా కనిపించే సెక్సు సమస్యలు అంగస్తంభనానికి, స్ఖలనం/భావప్రాప్తికీ, సెక్సు కోరికలకీ సంబంధించి ఉంటాయి.

స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్లో యింకాసిన్ని ఎక్కువ రకాలున్నాయి. పైగా ఆమె శరీర ధర్మాలు పురుషుడి కంటే భిన్నంగా ఉంటాయి కాబట్టీ, అనాదిగా ఆమె లైంగిక వ్యక్తీకరణకి నోచుకోలేదు కాబట్టీ స్త్రీ సెక్సు సమస్యలు కొంచెం కాంప్లికేటెడ్‌గా ఉంటాయి.

అసలు స్త్రీల కామస్వభావమే క్లిష్టమైనది. ఆమె కామస్వభావం ఆమె జీన్స్ మీద, ఆమె పెరిగిన వాతావరణం, పెంపకం మీద, ఆమె జీవిత చరిత్ర మీద శారీరక ఆరోగ్యం మీద, మానసికస్థితి (మూడ్) మీద, తీసుకునే మందుల మీద, ఆమె ప్రస్తుత కుటుంబ వాతావరణం, పరిసరాల మీద, భర్తతో ఆమె కున్న అనుబంధం నాణ్యతమీద... ఇలా ఎన్నో అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది.

ఈ అంశాలలో ఎక్కడ సమస్యలు, లోటుపాట్లు ఉన్నా వాటి ప్రభావం ఆమె సెక్సు జీవితం మీద పడుతుంది. సెక్సు సమస్యలకి దారి తీయవచ్చు కూడా.

అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ వారి వైద్య పత్రిక 'జామా' (JAMA) లో ప్రచురించబడిన ఓ నివేదిక ప్రకారం 43% అమెరికన్ మహిళలు లైంగిక సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారు.

ఈ సర్వేలోని సుమారు 3వ వంతు (33%) మంది తమకి సెక్సు కోరికలు తక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. 25% మంది తమకి భావప్రాప్తులు కలగటం లేదన్నారు. 20% మందికి సెక్సులో ఆనందం ఏమీ అనిపించలేదట.

ఇంచుమించు వీరందరూ తమ సెక్సు సమస్య ప్రభావం తమపై ఉందనీ, తమ దాంపత్యానుబంధంపై దాని నీడ పడుతోందనీ వెల్లడించారు.

ప్రతి స్త్రీకి కూడా సెక్సు విషయంలో హెచ్చు తగ్గులుంటాయి. ఒకోసారి కోరిక ఉండదు. ఒకోసారి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకోసారి భావప్రాప్తి కలగదు. ఒకోసారి కలుగుతుంది, ఒకోసారి యోని మండు తుంది, ఒకోసారి ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ మామూలే. వీటిని 'సెక్స్ సమస్యలు' అనడానికి వీల్లేదు.

సమస్యలు తరచుగా వస్తూన్నా, వచ్చి స్థిరపడిపోయినా... అపుడు మాత్రమే వాటిని 'సెక్సు సమస్య' అనాలి.

స్త్రీల సెక్సు సమస్యలన్నిటినీ కలిపి

ఇపుడు FSD అని ఒకే సామాన్య పదంతో పిలుస్తున్నారు - ఫిమేల్ సెక్సువల్ డిస్‌ఫంక్షన్ (Female Sexual Dysfunctions) అని!

- FSD కొందరు స్త్రీలలో మొదట్నుంచీ ఉంటుంది.
- కొందరికి మధ్యలో మొదలవుతుంది.
- కొందరికది కొన్ని సందర్భాల్లోనే ఎదురవుతుంది. (సిట్యుయేషనల్).
- కొందరికి సర్వత్రా ఉంటుంది (జనరలైజ్‌డ్).

మొత్తం మీద స్త్రీల లైంగిక సమస్యల్ని (FSD) 7 వర్గాలుగా విభజించుకోవచ్చు.

1 కోరిక తక్కువగా ఉండటం (హైపోయాక్టివ్ సెక్సువల్ డిజైర్ డిజార్డర్ HSDD):

ఈ సమస్య ఉన్న స్త్రీకి సెక్సు కోరికలు ఉండవు. లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కామ కలాపాల మీద కాని, రతి మీద కాని ఇంట్రస్టు ఉండదు. కొన్ని వారాలకో, నెలలకో ఓసారి సెక్సులో పాల్గొంటారేమో! అదిన్నీ తరచు భర్త బలవంతం మీదనే!!

సెక్సు కోరికలతో పాటు సెక్సు ఊహలు, ఆలోచనలు, పగటి కలలు, సెక్సు ప్రేరణకి స్పందించడం కూడా తక్కువే.

దీనివల్ల భర్తకి ఎలాగూ నరకమే! కొందరు స్త్రీలు కూడా తమ ఈ పరిస్థితివల్ల వ్యధ చెందుతూంటారు.

2 సెక్సంటే అసహ్యం, వెగటు కలిగించే Sexual Aversion Disorder (SAD):

భర్తకి ఇది నిజంగా SAD పరిస్థితే! భార్యకి రతిఅన్నా, సెక్సు కలాపాలన్నా అసహ్యం, కంపరం, వెలపరం... కనుక ఆ పేరు చెబితే ఆమె మొహంలో భావాలు మారిపోతాయి. భర్త రతి కోసం వెంపర్లాడుతుంటే కాపురం వదులుకునైనా వెళ్ళిపోతుంది కాని చచ్చినా సెక్సుకి అంగీకరించదు. సెక్సు పేరు చెబితే ఆమెలో కలిగే వెగటు అటాంటిది మరి

ఇందులోనే మరో రకం Sexual Phobic Disorder: ఈమెకి రతి అంటే పరమ భయం. దాంతో సెక్సు పేరు చెపితే వణికిపోతుంది. మంచం దిగి పారిపోతుంది. లేదా రతి వద్దని ప్రార్థిస్తుంది. ఇతరత్రా లోపాలు, సమస్యలు ఉండవు.

3 సెక్సువల్ ఎరౌజల్ డిజార్డర్ (Sexual Arousal Disorder):

శారీరక స్పందనలు కలగకపోవడం దీని ముఖ్య లక్షణం. ఈ రకం దోషం ఉన్న స్త్రీకి కామవాంఛ లేకపోవడం జరగదు. రతి భయం, ద్వేషం ఉండనే ఉండవు. రతిలో పాల్గొంటుంది. కాని ఆమె శరీరంలో కలగాల్సిన స్పందనలు సరిగా కలగవు. అసలే కలగకనూ పోవచ్చు. 'నాకేం అనిపించడం లేదు' అని అనే స్త్రీలున్నారు. అనగా వారి మనసు కాని, శరీరం కాని, రెండూ కాని సెక్సు వల్ల స్పందించడం లేదన్న మాట. ఆమె యోని ద్రవించదు. రొమ్ములు పోటెక్కవు. ఇతర లైంగిక మార్పులేవీ (పెద్దగా) కలగవు.

పురుషుడికి సెక్సు కోరికలు బలంగా కలిగినా అంగం స్తంభించక పోవడ మెలాగో స్త్రీ విషయంలో ఇదీ అలాంటిదే!

4 భావప్రాప్తి సమస్య

భావప్రాప్తి సమస్య గల స్త్రీకి ఎంత సేపు రతిలో పాల్గొన్నా భావప్రాప్తి కలగదు. లేదా చాలాసేపు ప్రేరణ లభిస్తేనే గాని కలగదు (Delayed Orgasm). తగినంత కామప్రేరణ లభించినప్పటికీ, శరీరం చక్కగా స్పందించినప్పటికీ స్వయంతృప్తి ద్వారా కాని, రతి ద్వారా కాని భావ ప్రాప్తి పొందలేక పోవడం ఇందులోకి వస్తుంది.

5 డిస్పర్యూనియా (రతిమంట)

ఇది చాలా మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొనే సమస్య. రతిలో అంగప్రవేశ సమయంలో కాని, ఆఘాతాలిస్తున్న పుడు గాని, భావప్రాప్తి సమయంలో కాని, అయిన వెంటనే కాని నొప్పి, మంట కలగడమన్న మాట.

6 వెజైనిస్మస్:

యోని ద్వారాల కండరాలు వాటంత అవి ఆకస్మిక సంకోచానికి లోనై యోని ద్వారాన్ని మూసేస్తాయి. రతికి ప్రయత్నించినా, జననాంగాన్ని తాకినా, తాకబోయినా, డాక్టరు పరీక్ష

చేయబోయినా యిలా జరుగుతుంది. మొత్తానికి పెళ్ళయి రోజులూ, వారాలే కాదు సంవత్సరాలు గడచినా అంగ ప్రవేశమే జరగదు - ఈ స్త్రీలు చికిత్స పొందే వరకూ కన్యలుగానే ఉండిపోతారు.

7 నాన్ కాయిటల్ సెక్సువల్ పెయిన్ డిజార్డర్:

కొందరికి రతిచేస్తే నొప్పి, మంట, బాధ కలుగుతాయి సరే, కొందరికి రతి జరగకున్నా ప్రణయకళ ఫలితంగా కూడా జననాంగాల వద్ద నొప్పి కలుగుతుంది.

స్థూలంగా యివీ స్త్రీల లైంగిక సమస్యల్లోని వర్గాలు. గుర్తుంచుకోండి, అప్పుడప్పుడు ఇలాంటివన్నీ వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. అవి లెక్కలోకి రావు. మరీ తరచుగా వస్తున్నా, వచ్చేక మాని పోకుండా అలాగే ఉండిపోయినా అప్పుడు మాత్రమే దాన్ని FSD అంటాం. దీని పరిష్కారానికి సెక్సు కౌన్సిలరు/థిరపిస్టుల సహాయం పొందాల్సి ఉంటుంది.

వీటివల్ల చాలా సందర్భాల్లో పేషెంటుకి కూడా మానసిక వ్యధ కలుగు తూంటుంది - తన పరిస్థితి ఇలా అయిందేమిటి అనీ, భర్తకి తనకీ మధ్య ఈ కారణంగా పొరపొచ్చాలేర్పడుతున్నాయనీ!

కారణాలు

ఒకో సమస్య గురించీ ఒకో పుస్తకమే రాయవచ్చు - అంత విస్తారమైనది ఈ సమస్య! మొత్తంమీద శారీరక కారణాలు (హార్మోన్లు, మందులు, ఆపరేషన్లు, శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలు, శరీరాంతర్గత దోషాలు వగైరా) గాని , మానసిక సమస్యలు గాని, రెండూ గాని వీటికి కారణం అవుతాయి.

మానసిక సమస్యల్లోకి - శరీర నిర్మాణం, విధి నిర్వహణ గురించిన నాలెడ్జి లేకపోవడం, పరిస్థితులు, పరిసరాలు, మతవిశ్వాసాలు, సాంఘిక వత్తిడులు, గత లైంగిక (చేదు) అనుభవాలు, భాగస్వామి మొరటు ప్రవర్తన, మానసిక వత్తిడి, అలసట, అసహజ కామకోరికలు, అసాధ్యమైన కోరికలు,

... భర్త పట్ల అయిష్టం, కోపం, కెరియర్‌పైనే దృష్టి ఉండటం, తను మరొకరి అధీనంలో ఉండటం యిష్టం లేకపోవడం, ఉద్యోగపు, మాతృత్వపు వత్తిడులు... భర్త అనురాగం, ఆప్యాయత, మానవత వగైరాలు లేనివాడు కావడం... ఇలాంటివన్నీ వస్తాయి. కొందరి విషయంలో కారణాలే అంతు పట్టవు.

చికిత్స

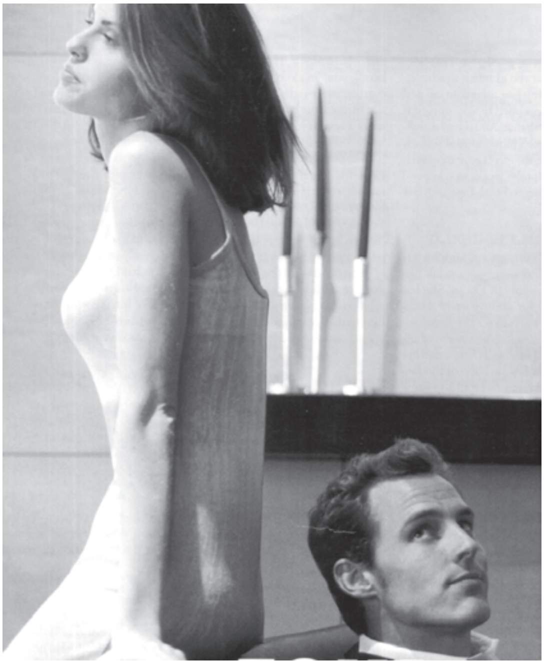
సమస్యని బట్టి, సమస్య వెనుక గల కారణాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. దీన్ని థిరపిస్టే నిర్ణయిస్తాడు. అసలు సమస్యకి మూల కారణం నిర్ణయించడానికే చాలా సమయం పడుతుంది. అటుపైన చికిత్స కొన్ని వారాలు పడుతుంది.

సమస్య ఏర్పడిన స్త్రీలు (వీలిస్తే భార్యా భర్తలిద్దరూ కూడా) సమస్యకి సంబంధించిన విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవాలి. సమస్య స్వరూపం కొంత వరకూ గ్రహించుకో గలిగితే థిరపిస్టుకి చక్కగా సహకరించి సమస్య నుంచి త్వరగా, తేలిగ్గా బయట పడతారు. శారీరక దోషాలు వైద్య పరీక్షల్లో బయట పడతాయి. వాటిని గుర్తించి తొలగించడం కష్టం కాదు.

నొప్పి, బాధ, మంట వంటి సమస్యల్ని చాలా తేలిగ్గా మందులతో తొలగించవచ్చు.

కనుక పై సెక్సుసమస్యలు ఏవైనా తమకున్నాయని భావించే స్త్రీలు చొరవ తీసుకుని సెక్స్‌కౌన్సిలర్/థిరపిస్టుని సంప్రదిస్తే వారి సమస్య తొలగి, వారి దాంపత్య జీవితం సుఖమయమవడానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. సమస్య స్త్రీదే అయినా కౌన్సిలింగ్/థిరపీలో భార్యా భర్తలిద్దరూ పాల్గొవడం ముఖ్యం సుమా!

భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు కోరికల తేడా ఎక్కువగా ఉంటే ఏంచెయ్యాలి?



ఆహ్వానం వేరు! డిమాండ్ వేరు!

శ్రీమతి వి. సెక్సులో చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. భర్త సిద్ధపడి పడకముందే ఆమె రతికి సిద్ధమై ముందడుగు వేస్తుంది. చొరవ తీసుకుంటుంది. అతని కొకనాడు కోరిక లేకపోతే ఆమె అతన్ని పురికొల్పుతుంది. లేదా తన ఉత్సాహాన్ని, ఉద్రేకాన్ని ఆపుకోలేక సెక్సులో పాల్గొందా మని మారాం చేస్తుంది.

కాని ఆమె అడిగేకొద్దీ అతను ముడుచుకు పోతున్నాడు. సెక్సులో ఇంట్రస్టుపోయి భయం పట్టు కుంటోంది. ఆమె కామాన్ని సంతృప్తి పరచలేననే ఆందోళన మొదలవు తోంది. ఆమె ఫోర్స్ చెయ్యకపోతే - అదే, 'డిమాండ్ చెయ్యకపోతే' - అతనిలో కోరికలు బాగానే ఉండేవేమో!

నిజానికి ఆమె సెక్సుని డిమాండ్ చేస్తోందా? లేక సెక్సుకి ఆహ్వానం పలుకుతోందా?

చాలామంది సెక్సులో ఆహ్వానానికీ, డిమాండ్ చెయ్యడానికీ మధ్య తేడాని గుర్తించలేరు. ఎవరైనా రిక్వస్ట్ చెయ్యకుండా ఆర్డర్ వేస్తే ఏం చేస్తాం? మొండికెత్తుతాం. తిరగబడతాం. తప్పించుకు తిరుగుతాం! అంతేనా? సెక్సులోనూ అంతే! కోరితే యివ్వగలం. నిలదీస్తే? ... ఫోర్స్ చేస్తే? వేధిస్తున్నట్టుగా ఫీలై సహకరించడం మానేస్తాం. నవాకరించినా మొక్కుబడిగా ఉదాసీనంగా స్పందిస్తాం.

అయితే డిమాండ్ చేయడానికీ ఆహ్వానం పలకడానికీ మధ్య చాలా తేడా ఉంది. కొందరు తమ భాగస్వామి వ్యక్తం చేసే లైంగిక ఉత్సాహాన్ని కూడా డిమాండ్‌గా పొరబడి తాము ముడుచుకుపోయి ఎదుటి వారి ఉత్సాహాన్ని చల్లార్చేస్తారు.

కొందరు డిమాండ్ ని కూడా డిమాండ్‌గా గుర్తించక స్పోర్టివ్‌గా తీసుకుని సెక్సులో హాయిగా రాణిస్తారు. చాలా మంది ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడితే, వెంటనే గ్రహించుకుని రాజీధోరణి కొచ్చేస్తారు. వారికి కావలసిందేమిటో దాని కోసం బతిమాలుతారు, బేరమాడుతారు, తియ్యటి మాటలతో భాగస్వామిని మెప్పించి సాధించుకుంటారు.

అయితే సెక్సు కోరికల్లో భార్యాభర్తలిద్దరి మధ్యా తేడా ఎక్కువగా ఉంటే ఈ సర్దుబాట్లు తప్పులు ఉండకవ్! సెక్సు కోరికను అతి మామూలుగా, అతి సౌమ్యంగా వ్యక్తం చేసినా సరే రెండోవారు దాన్ని 'వేధింపు'గానే తీసుకుంటారు. (అందుకు కారణం వాళ్ళు సెక్సు విషయానికొచ్చేసరికల్లా ముళ్ళ మీద నిలబడ్డట్టుగానే ఉండటమే!) 'నన్ను చంపకు!' నన్ను వదిలెయ్! ఎప్పుడూ ఒకటే గోల!' లాంటి మాటలతో దులపరించుకుంటారు. కోరిక వ్యక్తం చేసిన మనిషి హృదయం గాయపడుతుంది.

అయితే తమకి కోరికలేదని తెలిసీ తమవెంట పడుతున్న భాగస్వామిని చూసి రెండో వ్యక్తి మనసు కూడా గాయపడుతూనే ఉంటుంది. ఇద్దరూ పాడైన మనసులతో ఎడమొగం పెడ మొగంగా మంచమెక్కుతారు

తిరస్కరించే మనిషి "నన్ను చంపకు" అనటంలో కూడా అర్థం ఉంది. ఆ స్థితికి ఆ మనిషి (ఉదాహరణకు భార్య అను కుందాం!) వచ్చేరంటే కారణం అంతవరకూ ఆమె తన భర్త నుంచి ఎదుర్కొంటున్న డిమాండే (వేధింపే) కారణం అని గ్రహించాలి. అతనామెను సెక్సుకి ఆహ్వానిస్తూ "నీకు ఇష్టం ఉంటేనే! బలవంతం ఏమీ లేదు!" అంటాడు.

పైకి ఇదెంత సరళంగా కనిపించినా భార్య రతికి తిరస్కరించగానే అతని మొహంలో కనిపించే నిరాశ, నిస్పృహ.... అలక, ఆమెని ఏమీ అనకపోయినా ఆమెతో ప్రవర్తించే తీరులో కనిపించే అంటీముట్టని వైఖరి... ఇవన్నీ చెప్పకనే చెపుతాయి- అది ఒట్టి అర్థింపు కాదు డిమాండేనని. అలాంటి అర్థింపులాంటి బెదిరింపులు ఎన్నోసార్లు చవిచూసిచూసి ఆమె సెక్సు పేరెత్తగానే కస్సుమంటుంది. ఆమెని హర్ట్ చెయ్యకుండా తన కోరిక వెల్లడిద్దామనుకునే అతని ప్రయత్నం కూడా ఇలా అతనికే వ్యతిరేకంగా తిరుగుతుంది.

అతనిలో కలిగే నిరాశా నిస్పృహలు నిజమైనవేనని, అవి ఆమెని లొంగదీసుకోవడం కోసం అతను ఆడే నాటకం కాదని భార్య గుర్తిస్తే... అతను కూడా పదే పదే అడగడం (డిమాండ్) తగ్గిస్తే ... ఇద్దరి మధ్య పొరపొచ్చాలు తగ్గుతాయి. క్రమేణా అవగాహన పెంపొందవచ్చు. ఏది డిమాండో ఏది ఆహ్వానమో ఆమె గుర్తించడం నేర్చుకుంటే ఆమె కూడా ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతుంది.

చెలరేగి పోకండి

సెక్సు కోరికలతో సలసల కాగిపోయే వ్యక్తి, కోరికలు అంతగా లేని వ్యక్తితో చాలా రోజుల గ్యాప్ తర్వాత సెక్సులో పాల్గొంటే చెలరేగి పోవడం సాధారణం.

అలాంటి దూకుడు వద్దు. కోరిక తక్కువగా ఉండే వ్యక్తి తనలో ఎదుటి మనిషంత స్పందన కలగకపోవడాన్ని గమనించి 'నాలో కామం లేదు, నాలో కామ స్పందనలు కలగడం లేదు' అనే అభిప్రాయానికి వచ్చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తాము స్లోగా స్పందించినా చక్కగా స్పందించ గలనన్న సత్యాన్ని గుర్తించరు. నా తత్వం ఇంతే అనే నిర్లిప్త ధోరణి కాని, తనకి స్పందనలు లేవనే నెగిటివ్ ఫీలింగ్ కాని కలిగే ప్రతిసారీ అది సమస్యని పెంచు తుంది.

వీలిస్తే కోరికలు తక్కువగా ఉన్న భాగస్వామి సెక్సుకి అంగీకరించినప్పుడు ఆమె/అతని స్పందనల్నీ, వారందించిన ఆనందాన్నీ హర్షించడం మంచిది. తద్వారా వారి లైంగిక ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ★

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 కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

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

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

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

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

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

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

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

సంతోషం సగం బలం...!

క్రాంతికార్

సామాన్యుడి నుండి కోటీశ్వరుని వరకూ సమస్యలు తప్పవు. అన్ని సమస్యల మధ్యలోనూ సంతోషంగా జీవించడానికి ఏం కావాలనేది ప్రశ్న!

ఓ నిరుద్యోగినో, చిరుద్యోగినో 'నీకు ఏ విధంగా సంతోషం వస్తుంది మహానుభావా?' అంటే, ''నాకు గవర్నమెంటులోనో , బ్యాంక్‌లోనో జాబ్ వస్తే చాలు, అప్పుడు నాకంతా సంతోషమే'' అంటాడు. సరే ఉద్యోగం వచ్చేసిందనుకుందాం. మూడేళ్ళ తరువాత.... ఏం పెద్దమనిషీ, ''నీ జీవితం ఎలా ఉంది?'' అంటే, ఏదో సాగుతోంది అంటాడు గాని, "అయామ్ హేపీ!" అనడు.

సో, వాట్...?

అనకపోతే మీకొచ్చిన నష్టమేమిటి? ఏమీ లేదు. మనుష్యుల ఆనందం అనేది డబ్బు, వస్తువులు, భద్రతా జీవనంలో కొంత ఉంటే, ఎక్కువమేరకు మనిషి దృక్పథంలో ఉందని చెప్పడమే నా ఉద్దేశం.

అతి సామాన్యులనుంచి ఆర్థికంగా, సామాజికంగా స్థిరపడిన వారి దాకా ఎంతోమంది అనేకసార్లు విచారాన్నీ, అసంతృప్తిని, బాధను వ్యక్తపరచడం జరుగుతుంది. డబ్బు ఉన్నవారంతా సంతోషంగా ఉంటారని తలపోసే చాలామంది ఈ విషయాన్ని తప్పక గమనించాలి.

"లైఫ్ ఈజ్ మిజరీ"

"Life is a misery but don't be afraid about it" అంటాడు రజనీష్. కృష్ణుడంటే తన కెందుకిష్టమో చెపుతూ, కృష్ణుడు ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉంటాడు. చిరునవ్వు కారణంగా అతను ఎంతో ఆనందమైన ముఖంతో కన్పిస్తాడు. అందుకే "Krishna is a sampurna manava" అంటా డాయన.

ఆస్తిక, నాస్తిక తర్కం ప్రక్కన పెడితే, ''సైకాలజీ ఆఫ్ కృష్ణా'' అనేది కొంత అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది.

డబ్బు ఉందా లేదా, అనేది సమస్యకాదు. సంతోషంగా ఉండడం అనేది చాలామట్టుకు మానసికమైనదే.

సంతోషం సగం బలం

''.... తన సంతోషమే స్వర్గము/తన దుఃఖమే నరక మండ్రు తథ్యము సుమతీ!''

... అన్న సుమతీ శతక పద్యాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. మీరు సంతోషంగా ఉండాలను కుంటున్నారా? ఆనందంగా, హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలను కుంటున్నారా? అలా ఉండాలనే తలంపు మీకు వచ్చి, ఆ విధంగా మీ ఆలోచనా వైఖరి మార్చుకో గలిగితే, మీలో అద్భుతమైన బలం ఏర్పడుతుంది.

అది మీలో చురుకుదనాన్ని, సృజ నాత్మకతను, హుషారును, ఉత్సాహాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది. అలా కావా లనుకుంటే, మీరు మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలి.

ఎప్పుడూ విచారంగా ఉండేవారు కొన్ని సూత్రాలు పాటిస్తే జీవితాన్ని ఆనందంగా మార్చవచ్చు.

ఆనందకరమైన విషయాలను గుర్తించండి

ముందుగా మీరు చేయవలసింది, మీ జీవితంలో ఏర్పడిన విచారకర అంశాలు, బాధలు, వ్యధాపూరిత అంశాలను తలచుకోవడానికి స్వస్తి చెప్పాలి.

ఇప్పుడు మీ జీవితంలో మీకు ఆనందం కలిగించిన అంశాలను ఎన్ని వీలయితే అన్నీ ఒక నోట్ బుక్‌లో రాసుకోండి. ఏ చిన్న విషయమైనా కావచ్చు. ఆనందపడితే చాలు. దాన్ని రాసుకోండి. దాంతోబాటు మీ చుట్టూ ఉన్న, మీరు చూసి అనుభవించిన ఆనందకర విషయాలను నోట్ చేసుకోండి. ఇతరుల సంతోషంలో పాలు పంచుకొని ఆనందించిన విషయాలను కూడా రాసుకోండి.

ఈ విషయాలను అప్పుడప్పుడు చదువుకుని, అప్పటి ఆనందంలోకి వెళ్ళండి. మనసు కృంగిపోయినపుడు గత జీవితంలో ఆనందాన్ని, విజయాలను గుర్తు తెచ్చుకోండి. ఆనందించండి.

నిద్రపోయే ముందు....

నిద్రపోయేముందు కట్టవలసిన అద్దెల గురించి, ఇవ్వవలసిన అప్పుల గురించి ఆలోచించవద్దు. 'హాయిగా నిద్రపడుతుం' దని అనుకోండి! 'నేను చాలా సంతోషంగా ఉంటా' అని అనుకోండి! ఆనందకరమైన కలలు కంటాననుకోండి! రేపు ఏ విషయానికీ విచారంగా ఉండను. కష్టాలొచ్చినా హుషారుగానే ఉంటాను!! అనుకొని పడుకోండి.

ఉదయం లేచిన వెంటనే.... "ఈ రోజుని నేను చాలా సంతోషంగా అనుభవిస్తాను. ప్రతి విషయంలోనూ నేను ఆనందాన్ని వెదుక్కోగలను.

"నా పనులు నేను హుషారుగా చేసుకోగలను. నా ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. నా మనస్సు ప్రకాశిస్తుంది. నాకు చాలా మంది కంటే చక్కటి ఇల్లు ఉంది. సంపాదన ఉంది. నేను చాలామంది కంటే ఆనందమయిన వ్యక్తిని. నా కుటుంబ సభ్యులతో, మిత్రులతో, బంధువులతో సంతోషంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తాను' అనుకోండి!

నెగిటివ్ థింకింగ్‌కు ఫుల్‌స్టాప్

- నా ఆరోగ్యం బాగోదు.
- నేను కష్టాలు పడుతున్నాను.
- సరైన ఇల్లు, ఉపాధి లేదు.

ఇలా ఆలోచించడం ఆపాలి.

పాజిటివ్ లైట్ వెలిగించండి!

ఎప్పుడూ మనసులో ఇలా అనుకోండి.

"1. నేను చాలా సంతోషకరమయిన వ్యక్తిని.

2. నేను ఎన్నో మంచి పనులు చేసాను. చేస్తాను.

3. అందరిలోనూ మంచిని చూస్తాను.

4. నాకూ శక్తిఉంది, ప్రేమ ఉంది.

5. నేనంటే చాలామందికి ఇష్టం.

6. చాలామందిలాగే నాకూ అనారోగ్యం రావచ్చు, అయినా మొత్తంమీద నేను ఆరోగ్యవంతుడినే.

7. ఎదుటివారు వేసే జోకులకు ఆనందిస్తాను -"

- అని అనుకుంటూ ఉండండి.

సంతోషాన్ని సృష్టించుకోండి

"నా పిల్లలు అల్లరి చేయకుండా స్కూలుకెళ్లిన రోజు నాకెంతో సంతోషం!"

"నాకు మంచి జాబ్ వస్తేనే ఆనందం"

"ఈరోజు నేననుకున్న వ్యక్తిని కలిసినపుడు నాకానందం"

ఇలా ఫీలయ్యేవారంతా సంతోషాన్ని అన్ని సందర్భాలలోనూ అనుభవించలేరు. అనుకున్న పని పూర్తయితే అందరికీ ఆనందం కలుగుతుంది. అది వేరే విషయం!

సంతోషం ఎక్కడినుండో ఊడి పడదు. మన మనస్సులో దాన్ని క్రియేట్ చేసుకోవాలి. చేసే పనిని ఆనందంగా చేయాలి. చేసే పనినుండి ఆనందం పొందాలి. ఏదో బరువు మోస్తున్నట్లు చేయవద్దు.

స్నానం చేసేటప్పుడు స్నానం ద్వారా ఆనందం పొందడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఇలా ప్రతి విషయంలోను ఆనందాన్ని క్రియేట్ చేసుకోవాలి. నడిచేటప్పుడు, మ్యూజిక్ వినేటప్పుడు, సినిమాలు చూసేటప్పుడు, పార్టీలకు వెళ్ళేటప్పుడు... వీటన్నిటి నుండి నేను సంతోషం పొందుతానని మనస్సులో అనుకుని, ఎంజాయ్ చేయండి. ఏ పనినీ పనిష్మెంట్‌గా ఫీలవ్వద్దు.

మీ ఆనందాన్ని అందరికీ పంచండి

ఎప్పుడూ కష్టాలు, నష్టాలు, విచారాలు గుర్తుచేసుకొని విషాదంలోకి కూరుకుపోతూ, వాటిని ఎదుటివారికి చెప్పివారి మూడ్‌లను కూడా పాడు చేయవద్దు. మీ సంతోషాన్ని పంచండి. అది విచారంతో ఉన్నవారిని కూడా హుషారుగా మారుస్తుంది. మనస్సు బాగోలేనపుడు సంతోషకరమైన విషయాల్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. జోకులు, సినిమాలలోని హాస్యాన్ని నెమరు వేసుకోవడం, చర్చించడం అవసరం.

ఈ పనులన్నీ డబ్బున్నా, లేకపోయినా అందరూ చేయవచ్చు. ★

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా ఆయన అనుమానిస్తున్నాడు !

ప్రశ్న : మా వారు బి.టెక్. చేసారు ఏడేళ్ళ క్రితం నన్ను ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నారు. ఇద్దరు పిల్లలు. మావారు ఒక ఇంజనీరింగ్ సంస్థను రన్ చేస్తున్నారు. నాకు రెండో బాబు పుట్టి 4 నెలలే అయ్యింది.

వాళ్ళ ఆఫీస్‌లో పనిచేసే పెళ్ళయిన అమ్మాయికి మా తాలుకు అబ్బాయితో సంబంధం ఉంది. అలాగే రెండు-మూడు మాకు తెలిసిన వారికి అక్రమ సంబంధాలున్నాయి. వాటిని మనస్సులో పెట్టుకొని గత కొద్ది రోజులుగా రోజూ టార్చర్ పెడుతున్నారు.

రాత్రులు నన్నే చూస్తూ, నన్ను వదిలివెళ్ళొద్దని ఏడుస్తున్నారు. ఎదురి ఫ్లాట్‌లో ఎవరితోనో నేను ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నానని అనుమానించి గత 3 నెలల ఫోన్ కాల్స్ హిస్టరీ తీసుకున్నారు. దానిలో కేవలం మా అమ్మ వాళ్ళతో మాట్లాడినట్లు ఉంది. వాళ్ళు ఫోన్ చేసినా అనుమానిస్తున్నారు.

రాత్రి తీవ్రంగా కొట్టారు. ఒళ్ళంతా దెబ్బలే. నిద్రపోవడం లేదు. నన్ను నిద్రపోనివ్వడం లేదు. కిటికీలు, మెయిన్ డోర్‌లు తీసి చూడ్డం, సెల్‌ఫోన్ కాల్స్ చెక్‌చేయడం చేస్తున్నారు. ఆయన చాలా మంచివారు. ఇలా ఎందుకయ్యిపోయారో తెలియడం లేదు. నేనేం చేయాలి?

- సావిత్రి

డెల్యూజనల్ డిజార్డర్

జవాబు : మీవారు తన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులకు ప్రభావితమై ఉండడం సహజం. ఎప్పుడూ ఒకే లాంటి సంబంధాలు గురించి వింటున్నా, చూస్తున్నా ఒత్తిడితో ఉన్న వారికి అవే నిజమేమో అనిపిస్తాయి.

ఇలా జరిగితే అది కేవలం అనుమానం అని అర్థం. కాని, అకస్మాత్తుగా తీవ్ర అనుమానంతో బాటు, ఫోన్ కాల్స్ లిస్ట్ తెప్పించుకొని, వాటిలో అనుమానించ తగ్గ అంశంలేదని తెలిసినా దౌర్జన్యంగా ప్రవర్తిస్తూ కొడుతున్నారంటే అది సైకోసిస్ లక్షణం.

వెంటనే చికిత్స చేయించుకోకపోతే మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులు ఇబ్బంది పడ్డమేకాకుండా, అతనికి ముదిరిపోతుంది.

ఒకసారి స్వయంగా సంప్రదించండి.

అడగండి చెప్పుతాను

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

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

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**

అసమర్ధుణ్ణి !

నా వయస్సు 41 సం॥లు. స్కూల్లో పనిచేస్తున్నాను. నేను చాలా మెతక. ఎవరితోను మాట్లాడను. నా స్వంత పనులు చాలా నెమ్మదిగా చేసుకుంటాను. ఇతరులు పనులు చెబితే అప్పటికప్పుడే చేసిపెడ్తాను. ఒక వేళ చేయలేకపోతే దాని గురించి తీవ్రంగా ఆలోచిస్తాను. రాత్రుళ్ళు నిద్రపోను. నాకు జ్ఞాపకశక్తి కూడ చాలా తక్కువ. ఎప్పుడు విన్నవి అప్పుడే మర్చిపోతాను. నాకు బొజ్జ (పొట్ట) పెరుగుతుంది. నా కెవరైన ప్రశ్నలేస్తే సరైన సమాధానం కూడ చెప్పలేను. భయం, పిరికి తనం ఎక్కువగా వుంది.

మా ఆవిడకు సంపాదన వుంది. టీచరు ఉద్యోగం చేస్తుంది. నాకు సంపాదన లేదు. నన్ను చాలా హీనంగా చులకనగా చూస్తుంది. నలుగురిలో అవమానిస్తుంది. నా భార్య అనే మాటలకు మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను మాటిమాటికి అవే గుర్తుకు వస్తున్నాయి. ఆమె నన్ను ఎప్పుడూ భర్తగా చూడలేదు. నా గురించి ఏమి పట్టించుకోదు. ఆమెకు డబ్బు మీద వ్యామోహం. నగల మీద మోజు ఎక్కువ. అందుకనే మొదట్లోనే "సంపాదించే వాడ్ని చూస్కుంటా"నని అన్నది. మంచి సంపాదన వున్నా ఇంటి ఖర్చులకు ఏమీ ఇచ్చేది కాదు. కావాలంటె సెటిల్‌మెంటు చేసుకోండి అంటోంది. ఈ 10 ఏళ్ళలో ఒక్క నయాపైసా నా కోసం ఖర్చు పెట్టలేదు. నాకేదైన అయితే చూడదు. భవిష్యత్తులో నన్ను చూడదు అనిపిస్తోంది. నాకేమైనా అయితే ఆమె అసలు పట్టించుకోదు. ఆమె ఎప్పుడు ఆమె గురించే ఆలోచించుకుంటుంది. నేను బాగుండాలి, నేను బాగా తినాలి, నేను బాగా బ్రతకాలి అన్నట్టు వుంటుంది. మీకు స్టార్టింగ్ ట్రబుల్ అంటూ నన్ను అవమానిస్తుంది.

నేను మీ వైటెక్సు, ఎక్సుటోను వాడేను. ఇవి చాలా బాగా పని చేశాయి. మీకు ధన్యవాదములు తెలుపుకొంటు న్నాను. అప్పటినుంచి మా ఆవిడలో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఆమె స్కూలు నుంచి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు నన్ను తిడుతుండేది. ఇప్పుడు నన్ను "ప్రాణంగా చూస్తున్నారు" అంటోంది. మిమ్మల్ని వదలకుండా ఉండలేను అంటోంది. నాకు విచిత్రంగా అనిపిస్తోంది.

నాకు అంగము లావుగా, బలంగా, పొడవుగా గట్టిగా వుండడానికి మందులు రాయండి. స్కూలు నుంచి వచ్చి అలసి పోకుండ ఉండేందుకు మందులు చెప్పండి. నా ఈ ఇంటి పరిస్థితులను గమనించి నా బాధను అర్ధము చేసుకుని దయతో నాకు మంచి మందులు ఇవ్వగలరు. **-ఎస్.ఎస్**

జ: మీ సెక్సులైఫ్‌లో మంచి మార్పు వచ్చినందుకు అభినందనలు. ఏ కారణం వల్ల వచ్చినా మీ భార్యలో వచ్చిన మంచి మార్పుని సుస్థిరం చేసుకోవడానికి మీకు ఇదే సరైన సమయం.

మీలో అనేక నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఉన్నాయి – ఆత్మన్యూనత (ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్), అనెసర్టివ్ పెర్సనాలిటీ (చొరవలేని, వెనుకబాటుతత్వం), ఇతరులు నాకేదో చెయ్యాలి, నన్ను బాగాచూడాలి లాంటి పరాధీనత (డిపెండెన్స్), అపరిపక్వ మనస్తత్వం మొ॥వి.

తెలివితేటలుండీ కూడా వాటిని ఉపయోగించుకుని ఒకొక్క మెట్టూ ఎదగడం మానేసి నాకు "యిది లేదు" "అది లేదు", "అలాఉంటే విజృభించేవాణ్ణి" అనుకుంటూ అప్రయోజకుడిగా ఉండి పోయారు.

దాంతో మీరు మీ భార్య దృష్టిలో అసమర్థుడిగా కనబడటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. అందుకే మీమీద చిరాకు పుట్టి ఆమె తన సంగతి తాను చూసుకో వడం ప్రారంభించింది. మిమ్మల్ని పట్టించుకో వడం మానేసింది. సెక్సుపరంగా కూడా మీ వల్ల అసంతృప్తి కలుగుతూండటంతో నిప్పుకు నెయ్యి తోడైనట్టయి ఆమె మిమ్మల్ని బహిరంగంగానే చులకన చేయటం మొదలుపెట్టినట్టున్నారు.

ఆమె చేస్తున్న పని సరైనదే అని మేము అనం కాని, దానికి బాధ్యులు మాత్రం మీరే!

అదృష్టం కొద్దీ ఓ సమస్య ప్రస్తుతానికి తీరింది. భార్య మిమ్మల్ని సెక్సువిషయంలో చీదరించుకోవడం మాని అభిమానిస్తున్న ఈ తరుణంలోనే మీరు మీకున్న పై మానసిక బలహీనతలన్నీ ఒదిలించు కునేందుకు ప్రయత్నం చేయండి. అవేవీ పెద్ద సమస్యలు కావు. ప్రయత్నించకపోతే జీవితాంతం అసమర్థులుగా ఉండిపో తారు.

ముందుగా వ్యక్తిత్వవికాసాన్ని పెంపొం దించే, సక్సెస్ కలిగించే, మానసిక బలహీనతల్ని తొలగించే ... సలహాలు కలిగిన పుస్తకాలు చదివి, విషయం అవగాహన చేసుకోండి.

అంతటితో సరిపోదు! మీ అంతట మీరు మారటం కష్టం. దానికి, శిక్షణ అవసరం! కనుక సైకాలజిస్టుల సహాయం తీసుకుని మీ ఆలోచనలో, ప్రవర్తనలో, వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు తెచ్చుకోండి.

జీవితంలో ఏరోజూ ఆలస్యం కాదు.

అంగం లావుగా, పొడవుగా వుండడా నికి మందులు ఉండవు. చక్కగా స్తంభించ డానికి మీరు వాడుతున్న మందులు చాలు. వీలిస్తే ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే సెక్సులోను, సామరస్యంలోను, బాగుండేం దుకు మరిన్ని సలహాలిస్తాము.

స్కూలు నుంచి వచ్చి అలసి పోకుండ ఉండేందుకు "ఎనర్జెక్సు" కేప్సూల్సు వాడుకోండి.

సంపాదన లేకుండా, ప్రయోజన కరమైన పని ఏదీ చేయకుండా బద్ధకంగా ఉండిపోయేవారు క్రమేణా ఇంటా బయటా గౌరవం కోల్పోతారు. మీ ఆత్మగౌరవానికీ, భార్యవద్ద సమాజంలోను గౌరవానికీ ఈ అవలక్షణాలు వదిలించుకోవడం అవసరం.

ఇన్ఫెక్షనా?

నా సమస్యను 2 సంవత్సరముల నుండి సిగ్గువల్ల రాయలేదు.

నా వయసు 29 సం॥లు. మా వారి వయసు 29 సం॥లు. మా పెళ్ళయిన

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాద 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)

నెల తర్వాతనుంచి నా సమస్య మొదలయినది. నా యోనిదగ్గర పెదాల లోపల ప్రక్కన ఎర్రగా అయి దురదగా ఉండేది. డాక్టరు దగ్గర చూపించుకున్నాను. ఇంజెక్షన్సు, ఆయింట్‌మెంట్లు వాడాను. రెండు రోజులు బాగానే ఉండేది. మళ్ళీ మామూలుగా ఎర్రగా దురదగా ఉండేది. మావారు సౌదికి పోయారు. వారు లేకున్నా కాని నా సమస్య అలాగే ఉండేది. ఆయింట్‌మెంటు రాసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. అలాగే రోజులు గడచిపోయినాయి. మళ్ళీ మావారు వచ్చారు. ఇంకొక ప్రాబ్లం మొదలయినది. నాకు యోని ప్రక్కన ఒకవైపు వాపు వచ్చి దురదగా ఉండేది. గీరితే ఎర్రగా చిన్నపుండులాగ ఏర్పడి, ఆ పుండు తెల్లగా మారింది. మొదట ఒకటి ఉండేది. అదిపెద్దగా అయ్యే లోపల దాని ప్రక్కన ఇంకొక పుండు లేచింది. మళ్ళీ వైద్యం చేయించుకుంటే తగ్గిపోయినాయి. వాటి స్థానంలో కణాలు ఏర్పడినాయి. డాక్టర్లు బ్లడ్‌టెస్టు కూడా చేసారు. ఏమీ లేదు అన్నారు. మా వారికి కూడా పురుషాంగము పూర్వచర్మం ముందుప్రక్కన చిట్లి నట్లుగా చిన్నచిన్న పుండ్లులాగ ఏర్పడ్డాయి.

మావారు తిరిగి సౌదికి పోయారు. అయినా కాని నా సమస్య అలాగే ఉంది. ఈ మధ్య 2 నెలల ముందునుంచీ ఇంకొక సమస్య మొదలైంది. యోనిశీర్షం పైనచర్మం వాయడం, దురదగా ఉండటం, వాచిన దానిపైన చర్మం చిట్లినట్లుగా ఎర్రగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఇలా ఉన్నప్పుడు నొప్పికూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. డాక్టర్‌ను ఇలా ఎందుకయిందని అడిగితే ఇన్ఫెక్షన్‌వల్ల అని అన్నది. నేను చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటాను నా జననాంగము దగ్గర. ముందు ప్యాంటీస్ వేసుకొనే దాన్ని. ఈ మధ్య వేడివల్ల, ఇన్ఫెక్షనువల్ల ఇలా వస్తున్నాయి అని నేను వాటిని వేసుకోవడం లేదు.

మావారు అక్కడ ఎలాంటి చెడుతిరుగుళ్ళు లేవు అని చెప్పారు. ఇక నాకు ఎందుకు ఇలా అవుతుంది. ఒకోసారి చనిపోవాలి అనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో స్త్రీ పురుషుని పురుషాంగాన్ని నోటితో చుంబించ వచ్చునా? అలాగే పురుషుడు స్త్రీ యోనిని నోటితో చుంబించవచ్చునా? ఈ విషయాలకు కూడా నాకు జవాబులు తెలపండి. నాకు పుండ్లు లేవడం మా ఇద్దరికి ఒకరి రక్తం ఒకరికి సరిపోకనా తెలియజేయగలరు.

- పాలకురాలు.

జ. మీ సమస్యకు కారణం ఫంగస్ వ్యాధులా, చర్మ వ్యాధులా లేక సంక్రామ జననాంగ వ్యాధులా అనేది మిమ్మల్ని పరీక్షించిన డాక్టరుకే తెలుస్తుంది. వ్యాధి పేరు తెలిస్తే దానికి చికిత్స ఏమిటో, ఏయే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, ఎందుకని అది మళ్ళీమళ్ళీ వస్తోందో అర్థమవుతుంది. లేదా మన పత్రిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

ఇన్నిసార్లు మీరు డాక్టర్లని కలిసినా సమస్య తీరలేదన్నారు. ఒకసారి చర్మవ్యాధులు – జననాంగ వ్యాధుల (Skin & STD) స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. వ్యాధిపేరు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు అడగండి. ఈసారి మీ భర్త ఇండియాకి వచ్చినపుడు ఆయన్ని కూడా పరీక్షచేయించి, ఇద్దరూ మందులు వాడటం పూర్తయ్యాకనే కలవండి. ఆలోగా కలవాల్సి వస్తే నిరోధ్ వాడండి.

మామూలుగానైతే స్త్రీ పురుషులు ఒకరి జననాంగాలనొకరు చుంబించటం, చూషించటం తప్పుకాదు. పైగా దంపతుల సెక్స్‌లైఫ్‌లో అది ఓ ముఖ్యభాగం. కాని జననాంగ / సుఖవ్యాధు లున్నప్పుడు అవి పూర్తిగా నివారణ అయ్యేదాకా నోటితో జననాంగ చూషణ చేయకూడదు.

మీ సమస్యకు కారణం రక్తాలు సరిపోక పోవడం కాదు, వేడి కాదు, అది జననాంగ వ్యాధి మాత్రమే.

బాధ పడితే తగ్గిపోతుందా?

నాకు రతి సమయంలో అతి శీఘ్రంగా స్ఖలనం జరిగి లుంగీ కరాబు అయిపోతున్నది. అంగం లోపల తీవ్రమైన మంట, నొప్పి కలుగు చున్నవి. పదిహేను రోజులుగా భార్యను కలవక పోవడంతో ఆమె నానా విధాలుగా అర్థం చేసు కుంటుందని బాధపడుతున్నాను.

–కల్లూరు.

జ. మరో పదిహేను రోజులు మీరు బాధపడుతూ కూర్చున్నా మీ సమస్య తీరదు. మీరు మీకు దగ్గర్లోని యూరాలజిష్టును లేదా STD స్పెషలిస్టును సంప్రదించి అంగంలో మంట, నొప్పిలకు కారణమేమిటో పరీక్షలు చేయించు కోవాలి. తగిన చికిత్స చేయించుకుంటే ఆ నొప్పి, మంట పోతాయి. మామూలుగా కాపురం చేసుకోవచ్చు.

మీ భార్య నానావిధాలుగా అర్థం 'చేసుకున్నారా'? చేసుకుంటారని ముందుగా మీరే భయపడుతున్నారా? ఇంతకీ

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

అలాంటి పరిస్థితి మీరెందుకు కల్పించుకుంటున్నారు? 'ఇది కారణం' అని చెప్పలేని తప్పు మీరేమైనా చేశారా? చెయ్యని పక్షంలో మీ బాధని, మీ సమస్యని ఆమెతో పంచుకోలేక పోవటం తప్పు. చెప్పటమే ఒప్పు.

ఒకరి కష్టసుఖాలు మనసు విప్పి ఒకరు పంచు కోవటమూ, సానుభూతితో అర్థం చేసుకోవటమూ అవసరం. సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతేనే మీ మధ్య దాంపత్య సమస్యలూ, సెక్సు సమస్యలూ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక శీఘ్ర స్ఖలనం అంటారా? అదేమీ పెద్ద సమస్య కాదు. స్ఖలనం త్వరగా అయిపోకుండా నిగ్రహించు కోవడాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. కామశిల్పం, శీఘ్రస్కలనం, దాంపత్య రహస్యం పుస్తకాలు చదవండి.

వరిబీజం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

హైడ్రోసీలు (వరిబీజం) ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా? నాకు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి నాలుగేళ్ళయినా పిల్లలు కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నాకు వరిబీజం ఉందన్నారు. వీర్యకణాలు తక్కువ ఉన్నాయన్నారు. హైడ్రోసీలు వల్లనే యిలా జరిగిందా? డాక్టరుగారు ఆపరేషన్ పదదన్నారు.

– జి., ఆత్మకూరు

వరిబీజం (హైడ్రోసీలు) అంటే బీజకోశం నీరువంటి ద్రవంతో నిండి వాచడం. బీజం వాపులో ఇదొక రకం.

నిజానికి వరిబీజం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోదు. ఆ వాపు మరీ అసాధారణమైనంత పెద్దగా ఉండి చాలా కాలం అలాగే ఉండిపోతే ఆ నీటివత్తిడికి బీజం క్షీణించే (atrophy) అవకాశముంటుంది. అలాంటప్పుడు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినవచ్చు. అది అరుదు.

రెండోది : వరిబీజం ఏర్పడటానికి కారణాన్ని బట్టికూడా ఇది ఆధారపడుతుంది. బీజానికి వ్యాధిసోకడం, దెబ్బ తాకడం, ట్యూమరు ఏర్పడటం ఇలాంటి కారణాలవల్ల వరిబీజం ఏర్పడొచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ కారణాల వల్ల (వ్యాధి, ట్యూమరు etc) వీర్యకణాలు తగ్గవచ్చు. అంతేకాని ప్రత్యక్షంగా వరిబీజం వల్ల కణాలు ఉత్పత్తి తగ్గడం అరుదు.

అంతేకాదు ఓ మోస్తరు వరిబీజం వల్ల అలా జరగదు. మీ డాక్టరుగారు మీ వరిబీజానికి ఆపరేషన్ అవసరంలేదని చెప్పేరంటే అదిచాలా చిన్న వరిబీజమే! కంగారుపడకండి.

వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మీలో తక్కువ అవడానికి ఏవి కారణాలో తెలుసుకోవడానికి కొన్ని పరీక్షలు చేయాలి. తదనంతరం ఆ కారణాలను తొలగించి, కణాల అభివృద్ధికి FTM, వైటోఫెర్ వంటి మందులు వాడితే మంచి ఫలితముంటుంది.

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

భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయంలో కాని, లేదా మా సమీపంలోని మా అభిసారిక క్లినిక్‌లో కాని, కలవండి.

జారుడు ద్రవం రావడం లేదు

నా వయసు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి 5 సం॥లైంది. నేను అభిసారిక రెగ్యులర్ రీడర్ని. నాకొక అనుమానం ఏంటంటే మీరు 'జననాంగ విజ్ఞానం'లోనూ, అభిసారికలోనూ రాసినట్టుగా నాకు సెక్సు కోరికలు కలిగినప్పుడు అంగంలోంచి జారుడు పదార్థం (కౌపర్ గ్లాండ్స్ ద్రవం) రావటం లేదు. ఎప్పుడైనా... బాగా ఉద్రేకం కలిగినప్పుడు... ఒకటి రెండు చుక్కలు వస్తుంది. అదైనా అంగం స్తంభించినప్పుడు కాదు, స్తంభించి మెత్తబడ్డాకనే! మీరిచ్చే విజ్ఞానం వల్ల ఈ విషయంలో నాకు భయాలేమీ లేవు కాని నాకు ఈ ఫ్లూయిడ్ ఎందుకు రావటం లేదో తెలియ జేయగోరుతున్నాను.

– వి.వి., తుని.

లైంగిక విజ్ఞాన రంగంలో ఈ శతాబ్దిలో ప్రకంపనాలు పుట్టించే సర్వేలు నిర్వహించిన విజ్ఞానవేత్త ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ పరిశోధనల ప్రకారం నూటికి 30 మంది మగవాళ్ళలో కామోద్రేకం వల్ల ఎలాంటి జారుడుద్రవాలూ ('రతి పూర్వద్రవం'= 'ప్రీకాయిటల్ ఫ్లూయిడ్') ఉత్పత్తికావు. ఓ 25 శాతం మందికి ఒక చుక్క ద్రవం ఊరుతుంది. మరో 10% మందికి 2 చుక్కలు జారుడు ద్రవం ముందుగా బయటకొస్తుంది. మిగతా 35% మందికీ 2 చుక్కలకన్నా ఎక్కువగా జారుడు పదార్థం ఉత్పత్తవుతూంటుంది.

ఒక సర్వే ప్రకారం జారుడు ద్రవాలు

ఉత్పత్తి అవ్వని వారికి కూడా నిజానికి అవి ఉత్పత్తి అవుతాయనీ, అయితే అవి కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు బయటికి రాకుండా స్థలనం ట్రైంలో మిగతా వీర్యంతో కలిసిపోయి బయటకొస్తాయనీ భావిస్తున్నారు.

కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ జారుడు ద్రవాలు విడుదలవడం ఎంత సహజమో, విడుదల కాకపోవడమూ అంతే నార్మల్ కాబట్టి దీని గురించి ఆలోచించే పనిలేదు. ఆ ద్రవాల ఉత్పత్తిని పెంచే అవకాశం కూడా లేదు.

'నిద్రపోయాక చేసుకో!'

నాకు 22 సం॥లు. 2013లో పెళ్ళి చేసుకున్నాను. కొత్తలో నా భార్య నాకు సెక్సులో మంచి కోపరేషన్ యిచ్చేది. నా కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండేది. కాని యిప్పుడు నేను వెళ్ళేసరికి పడుకుని ఉంటుంది. ఎంత ట్రైచేసినా కోపరేట్ చెయ్యదు. పైగా సెక్సంటే యిష్టం లేదంటోంది. లేదా నేను నిద్రపోయాక చేసుకోఅంటుంది.

ఏమన్నా అంటే చిరాకు పడుతోంది. బలవంత పెడితే ప్లీజండి నన్ను అర్థంచేసుకోండి. లేదా ఏమైనా నిద్రమాత్రలు యిచ్చి చేసుకోండి అని కాళ్ళు పట్టుకుంది. పగటిపూట నాతో ఎంతో సంతోషంగా మంచిగా గడుపుతుంది. 4 నెలలనుంచి అప్పుడప్పుడు ఒకముద్దు తప్ప అంతకు మించి ఏమీలేదు. నాభార్యకు పాలల్లో కలిపి యివ్వడానికి మందులేవైనా ఉన్నాయా? నా సంసార జీవితం కొనసాగాలంటే కొన్నాళ్ళు ఏవైనా మాత్రలు వాడాల్సిందే అనిపిస్తుంది. కొన్నాళ్ళు అలవాటైతే తను యిష్టపూర్వకంగా ఒప్పుకుంటుందని నా నమ్మకం.

- ఎన్.ఆర్. ఖానాపూర్

జ : మీ భార్యలో ఆకస్మికంగా కామవాంఛ తగ్గిపోవడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోకుండా ఏ చికిత్సా చెప్పడానికి వీల్లేదు. ఆమె పగలంతా మీతో సంతోషంగా ఉంటున్నారు. మీ సుఖం కోసం ఏ నిద్రమాత్రలో మింగయినా సరే శరీరం అప్పగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. చికిత్స తీసుకోవడానికి కూడా చక్కగా సహకరిస్తారు. మీపై ఆమెకు గల ప్రేమలో ఏ కల్తీలేదు.

ఎటొచ్చీ మీరు అనుకున్నట్టు పాలతోనో, నీళ్ళతోనో ఏదో గోళీలు యిచ్చినంత మాత్రాన ఆమె పరిస్థితిలో మార్పు రాదు. కాల్లో మేకు గుచ్చుకున్న మనిషికి ఆ మేకు తియ్యకుండా నొప్పి తగ్గడానికి ఎన్ని మందులిస్తే ఏం లాభం? మూల కారణాన్ని వెతికి పట్టుకుని దాన్ని తొలగిస్తే మీ భార్య మామూలుగా అవుతారు.

మీరు కంగారు పడకండి. ఆమెను తొందరపెట్టకండి. గర్భమో, బిడ్డకి పాలిస్తుండటమో, రక్తలేమియో, ఇంటి పని వల్ల కలిగే అలసటో, నరాల నిస్సత్తువో... ఇలాంటి ఏవో కారణాలయి ఉండొచ్చు. గర్భం రాకుండా వేసుకునే మాత్రలు కూడా కారణం కావచ్చు. ఏది కారణమో ఇలా ఊహించుకుంటూ పోవడం సరికాదు కదా! యిద్దరూ ఒకసారి స్వయంగా కలవండి. మీ సమస్య పోగొట్టడం సాధ్యమే!

వేసక్టమీతో సెక్స్ సమస్యలు

మాకు పెళ్ళయి 7 సం॥లయింది. ఇద్దరు పిల్లలు. ఇంకా ఎవరం ఆపరేషన్ చేయించుకోలేదు. 3 నెలల క్రితం గర్భం వస్తే ఎబార్షన్ చేయించాము. మళ్ళీ అలా జరగకుండా ఈసారి ఆపరేషన్ చేయించేసుకుందామని ఉంది. కాని నాకు ఆపరేషనంటే చాలా భయం. మా

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

మంచిర్యాలలో...

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

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

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

ముంబై

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

వరంగల్‌లో ...

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

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

ఆవిడకు చేయిద్దామంటే మొన్ననే అబార్షన్‌తో నీరసపడి ఉంది. వేసక్టమీ చేయించుకుంటే ఆ తర్వాత సెక్సు సమస్యలు వస్తాయని కూడా సందేహం ఉంది. రావు అని పత్రికల్లో చదువు తున్నాను కాని మా ఫ్రెండ్స్ ఒకరిద్దరి అనుభవంలో సెక్సు సమస్యలు ఎదుర య్యాయి. అందుకని నా భయం. వేసక్టమీ వల్ల నిజంగానే సెక్సు సమస్యలు కలగవా? మరైతే మా ఫ్రెండ్స్‌కి ఎందుకు అలా అయినట్లు? –పెందుర్తి

జ : రెండు కాన్పులు, ఒక అబార్షను – మీ భార్య నిజంగానే రెండు మూడుసార్లు చచ్చిబతికారు; ఇంకా భయం, భీతి అంటూ ఆవిణ్ణే ఆపరేషన్ చేయించుకోమంటూ ముందుకు తొయ్యకండి. మీరే వేసక్టమీ చేయించుకోండి. ట్యూబెక్టమీ (స్త్రీల కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్) తో పోలిస్తే, పురుషుల ఆపరేషన్ (వేసక్టమీ) చాలా సులువు. ఆపరేషన్ చెయ్యడమే కాదు, మీకు మానడం కూడా తేలిగ్గానూ, త్వరగానూ జరుగుతుంది. హాస్పిటల్‌లో ఉండక్కర్లేదు. వారం రోజుల్లోపే ఆఫీస్‌కి వెళ్ళిపోవచ్చు. 4 వారాలు బరువులెత్తకుండా ఉంటే చాలు.

"వేసక్టమీ వల్ల" సెక్సు సమస్యలేమీ రావు. వస్తాయేమోనని భయపడుతూ, ఎదురుచూస్తుంటే (anticipate) దానివల్ల మానసిక సెక్సు సమస్యలొస్తాయి.

ఇక మీ ఫ్రెండ్స్‌కి వచ్చిన సెక్సు సమస్యలంటారా? వాటికి వేరే కారణా లేవో ఉంటాయి. మీకూ భవిష్యత్తులో ఏవో సమస్యలు రావచ్చు (రాకుండా ఎవరూ ఉండరు. వేసక్టమీ చేయించుకోక పోయినా అవి వస్తాయి). కాని ఆ సమస్యలకి వేసక్టమీయే కారణమని అనుకోకండి.

ఇంకా పిల్లలు లేరు

ప్ర : నాకు పెళ్ళి అయి 8 సం॥లు కావస్తోంది. ఇంతవరకూ పిల్లలు లేరు. నేను ఉద్యోగరీత్యా జమ్ములో ఉండటంతో మాకు కలయికే తక్కువ. ఇప్పుడు ఏడాదిన్నరగా ఇద్దరం కలిసే ఉంటున్నా ఫలితంలేదు.

వీర్య పరీక్ష లో 4 మిలియన్ కణాలు, 50% కదలిక ఉంది. చాలా మందులు వాడినా ఏమాత్రం పెరగలేదు. తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ చేయిస్తే... వెరికోసిల్ అని తేలింది. దానికి ఆపరేషన్ చేయించాను. అయినా ఫలితం లేదు.

అయితే నాకు ఇక్కడ ఒక సందేహం. పెళ్ళి కాకమునుపు పది సం॥ క్రితం ఒక వేశ్యతో కలవడం (నిరోధ్ లేకుండా) మూలాన అంగం మీద చిన్న చిన్న పుళ్ళు ఏర్పడ్డాయి. ఇంకా గజ్జల్లో గడ్డ ఏర్పడింది. డాక్టర్‌కి చూపించుకోగా కొన్ని రోజులకి తగ్గింది. ఒకవేళ అందువలననే నాకు వీర్యంలో కౌంటు, చలనం తగ్గి నాయా? – వరంగల్

జ : వీర్యకణాల సంఖ్య, ఇతర సాఫల్యతా గుణాలూ తక్కువ ఉండటానికి వెరికోసిల్ కూడా ఒక కారణమే కాని కేవలం అదొక్కటే కారణమని భావించ డానికి లేదు.

హార్మోను హెచ్చుతగ్గులు, రెలిటివ్ ఏండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీ, కాల్‌మన్స్ సిండ్రోమ్, వీర్యోత్పాదక టిష్యూలు పనిచేయకుండా పోవడం, వీర్య కణాలు బయటికి వచ్చే గొట్టాలలో వివిధ దశల్లో పాక్షికంగా ఆటంకాలుండటం... ఇలా ఎన్నో కారణాలుండవచ్చు. వీటికి తినేమందులు, ఆహారపు అలవాట్లు, పానీయపు అలవాట్లు, దురలవాట్లు, పనిచేసే వాతావరణం, సెక్సు సమస్యలు లాంటి స్వయంకృతాలు కూడా తోడవ వచ్చు.

కనుక అన్ని కోణాలలోంచీ చూసి చికిత్స ఏమేరకు సఫలమయ్యే అవకాశ ముందో అంచనా వేసి ముందుకెళ్లాలి. మా 'వైటోఫెర్, 'FTM' లతో వేలాది మందికి వీర్యకణాలు పెరిగి సంతానమైంది. మీ రిపోర్టులన్నీ పట్టుకుని రండి. అవసరమైతే మరి కొన్ని పరీక్షలు

Saw Maxx
స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు
Omega 3 fatty acids
రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్మా తగిస్తుంది. పిండాభి వృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు
R. P. MARKETING
40, INDL. ESTATE,
SAMALKOT 533440 AP
Online:
www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

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.

చేయించి, మందులు / చికిత్స సలహాలు సూచిస్తాము.

ఇంతకు ముందు బానే ఉంది కదా?

ప్ర : మాకు పెళ్ళయిన ఏడాదికి కూడా సంతానం కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నా సెమెన్ బావుందని, డాక్టరు మా ఆవిడకే మందులిచ్చారు. గర్భం వచ్చింది. ఆరేళ్ళ తర్వాత యిప్పుడు రెండో సంతానం కోసం డాక్టరు వద్దకు పోతే నాకు వీర్యకణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. ముందు నాకు కణాలు పెరిగేకనే నాభార్యకి వైద్యం అన్నారు. ఇలా తలకిందులైందేమిటి? ఒకప్పుడు బాగున్న కణాలు ఇప్పుడెందుకు తగ్గిపోయాయి? అలా అందరికీ జరుగుతుందా?

- కేసముద్రం.

జ : జరిగే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిరంతరం ఒకేస్థాయిలో జరగదు. ఏ ఒక్కరికీ వరసగా ఒకే కాలవ్యవధిలో 3-4 సార్లు పరీక్షలు చేయిస్తే ఏ ఒక్క రిపోర్టూ ఒక్కలా ఉండదు. అందుకు కౌంటింగ్ టెక్నిక్ ఒక కారణమైతే ఉత్పత్తిభేదం కూడా ఒక కారణమే. వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని కారణాలు ఏ మనిషికైనా ఎదురు కావచ్చు. వీర్యం నాణ్యతను తాత్కాలికం గానో, దీర్ఘకాలం పాటో దెబ్బతీయవచ్చును.

కనుక డాక్టర్ సలహాలు పాటించండి!

వీర్యస్ఖలనం వెంటనే అయిపోతుంది

మాకు పెళ్ళయి 3 సం||లు అయింది. మాయొక్క సెక్స్‌లో మా ఆవిడ కన్నా నాకు చాలా వేగంగా వీర్యం లీక్ అవుతుంది. దానిని బట్టి మా ఆవిడకి సెక్స్ సంతృప్తి కావడము లేదు. ఆవిడ చాలా బాధపడుచున్నది. మేము సిగ్గుతో ఏ డాక్టర్ వద్దకీ వెళ్ళ లేకపోతున్నాము.

మళ్ళీ ఆ సమయములో మా ఆవిడకి యోని మంట అవుతుంటుంది. మంటతో చాలా బాధపడుచున్నది. ఎన్ని Steps వేసి చేసినా నాకు చాలా వేగంగా వీర్యం లీకు అయి పోతుంది. కాబట్టి మీరు సలహా తెలియజేయకోరుతున్నాను.

- ఎస్.ఆర్., భిలాయి

జ: రతిలో వీర్యం త్వరగా లీకు అయిపోవడం (శీఘ్రస్ఖలనం) కంట్రోల్ కావడానికి కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. వాటిని భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తెలుసుకుని, ఇద్దరూ పరస్పర సహకారంతో 4-6 వారాల పాటు ప్రాక్టీస్ చేస్తే చక్కటి ఇంద్రియ నిగ్రహం అలవడుతుంది. దాంపత్య జీవితం ఆనందమయమవుతుంది.

అలాంటి పద్ధతుల్లో ఒకటి ఈ దిగువ రాస్తున్నాను. మరికొన్ని పద్ధతుల్ని, చాలా

విశేషాలనీ మీరు మా ప్రచురణలు కామశిల్పం, ప్రణయకళ, శీఘ్రస్ఖలనం చదివి తెలుసు కోవచ్చు.

తాత్కాలికంగా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారించేందుకు మందులు కూడా ఉపయోగపడతాయి (ఉదా: సెక్స్‌టోను, వైటెక్సు).

అభిసారిక విధానం

మగవాడు పైనుంచి రతిజరిపే సామాన్య విధానంలో (గ్రామ్యబంధంతో) స్ఖలన నిగ్రహం సాధించటమెలాగో చెపుతున్నాను. ఇతర పద్ధతుల కంటే ఇది మెరుగనీ, తరుగనీ నా ఉద్దేశం కాదు. మన సంస్కృతిలో ఉపరతిని (స్త్రీ పైన ఉండే విధానాన్ని) ఇష్టపడని పురుషులూ, సిగ్గు విడవని స్త్రీలూ కోకొల్లలుగా ఉన్నారు. పాశ్చాత్యులందరూ ఉపరతి పద్ధతిలోనే ఆరంభించి నిగ్రహవిధానాలు చెపుతున్నారు. కనుక అవి నచ్చని వారికి మా విధానం బాగా పనికొస్తుంది.

పురుషుడు పైన ఉండి రతి జరిపే విధానంలో సాధారణంగా స్ఖలన నిగ్రహం సాధించటం చాలా కష్టం ఎందుకంటే...

ఇంచుమించు మగవాళ్ళంతా చేసే పొర పాటొకటుంది. రతి సమయంలో అంగాన్ని బీజవాహికలో ప్రవేశపెడుతూనే రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టేస్తారు. ఆపకుండా రతి కొనసాగించి అతి త్వరలో స్ఖలించేస్తారు. ఈ తొందరపాటు వల్ల తమలో స్ఖలనం ఏ క్షణంలో మొదలవుతుందో గ్రహించే శక్తి వారికి ఉండదు. అరెరే అయిపోతోందని బాధపడిపోవడం మినహా వీరేమీ చెయ్యలేరు.

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 8500555365 కి ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా తెలియజేస్తే మీకు లేటెస్ట్ అభిసారిక ఉచితంగా పంపుతాము.

కనుక నా దగ్గరకు శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు పరిష్కారం కోసం వచ్చే ప్రతి పాఠకునికి నేను కొన్ని విషయాలు చెపుతాను.

❖ శీఘ్రస్ఖలనం అనేది జబ్బు కాదు, లోపం కాదు, దోషం కాదు. స్ఖలనం ప్రారంభమయ్యే ముందు క్షణాలను గుర్తించలేని అశక్తత మాత్రమే! దీన్ని ఎవరైనా సరే సాధనతో జయించగలరు.

❖ భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరాభిమానాలతో జీవించండి. ఒకరినొకరు దెప్పుకుంటూ, ద్వేషించుకుంటూ, రుసరుసలతో గడిపే దంపతులు ఈ విధానాలేవీ చదవటం వేస్ట్. ముందుగా తమ మధ్య సత్సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కృషి చెయ్యటం ముఖ్యం.

❖ కాస్సేపు ప్రణయకళలో లీనమై భార్యాభర్తలిద్దరూ బాహ్యప్రేరణలోని ఆనందాన్ని తనివితీరా అనుభవించాకనే అసలైన రతిలోకి ప్రవేశించండి. ఏ ముద్దూ ముచ్చటా లేకుండా, అంగం స్తంభించినదే తడవుగా, అదెక్కడ చల్లారిపోతుందో అనే ఆదుర్దాతో అంగ ప్రవేశానికి తొందరపడిపోకండి.

❖ ప్రణయకళ అనంతరం మీ అంగం చక్కగా స్తంభించటమూ, మీ భార్య కూడా మానసికంగానూ, శారీరకం గానూ రతికి ఆయత్తం కావటమూ జరిగాకనే బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చెయ్యండి.

❖ అంగప్రవేశం చేస్తూనే రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టకండి. ఎందుకంటే మీ అంగం ఆమె బీజవాహికలోని ఉంగరపు కండరాన్ని, ఉబ్బిన కందాలని విశాలం చేసుకుంటూ (విడదీస్తూ) ప్రవేశించే టప్పుడు అవి మీ అంగాన్ని బిగబడుతూ విపరీతమైన సుఖానుభూతులు కలిగి స్తాయి. దానికి తోడు బీజవాహికలోని తేమ, వెచ్చటి వాతావరణం ఉద్రేకాన్ని పెంచుతాయి. కనుక ఆ క్షణంలోనే చాలా మందిలో స్ఖలన భావం కలుగుతుంది. ఇక వెంటనే రతి మొదలు పెట్టడం జరిగితే స్ఖలనంపై అదుపు ఏ మాత్రమూ ఉండదు.

❖ అందుకే అంగాన్ని "ఒకేసారి" లోనికి నెట్టకుండా నెమ్మదిగా అంగుళం అంగుళమూ అంచెలంచెలుగా ప్రవేశ పెట్టడం మంచిది.

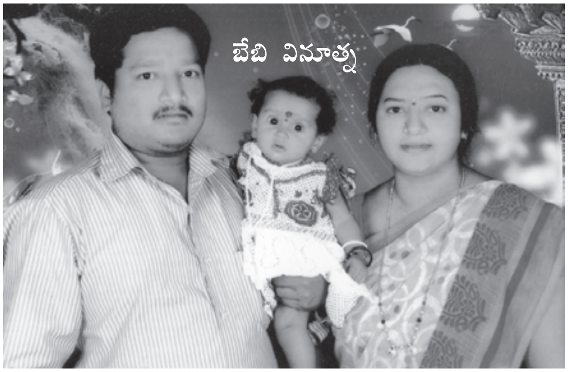
❖ అంగప్రవేశం పూర్తయ్యాక కొద్ది క్షణాలు కదలకుండా

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన

దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

		మండలం	ఊరు	F/M
1	పుట్ట రాజేశ్, వరలక్ష్మి	రాయికల్,	మైతాపూర్	కొడుకు
2.	వేల్పుల గంగాధర్, మమత	మల్లాపూర్	వివిరావుపేట్	కూతురు
3.	బెక్కెం శంకర్, లత	పెగడపల్లి	బతికెపెల్లి	కూతురు
4.	తోగరి తిరుపతి, విజయ	మేడిపెల్లి	కట్లకుంట	కొడుకు
5.	రహీమ్, ఫరీద	కోరుట్ల	కోరుట్ల	కొడుకు
6.	శేఖర్, లత (నకుమల్ల)	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు
7.	పొన్నం లాలయ్య, సుప్రియ	మల్యాల	ఓబులాపేర్	కూతురు
8.	కోలరాజు, దేవి	జగిత్యాల	చెల్‌గల్	కొడుకు
9.	ముస్కం శ్రీనివాస్ గౌడ్, పూజిత	మేడిపెల్లి	కొండాపూర్	కూతురు



"ధన్యవాదాలు!" –అంతడుపుల అనిల్, దీప, మెట్‌పల్లి

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

నిశ్చలంగా ఉండిపోండి. ఉద్రేకం ఎక్కువగా ఉన్నట్టనిపిస్తే ముక్కుతోనూ, నోటితోనూ గాలి విడిచిపెట్టి అలా కాస్సేపు కళ్ళు మూసుకుని ఉండిపోండి.

- ఉద్రేకం అదుపులోకి వచ్చి 'ఇంక ఫర్వాలేదు, స్ఖలనమైపోదు' అనిపించేక అంగ చలనాలు (ఊపులు, స్ట్రోకులు) మొదలు పెట్టండి.
- 2–3 లేదా 4–5 స్ట్రోకులు మాత్రమే స్లోగా యిచ్చి ఒక 10–15 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

(ఆయాసం తీర్చుకున్నట్టు!)

- ఈ సారి 5-6 స్ట్రోకులిచ్చి మళ్ళీ 5-10 సెకన్ల విరామం ఇవ్వండి.
- ఈ సారి 7-8 స్ట్రోకుల తర్వాత, ఆపైన 8-10 స్ట్రోకుల తర్వాత... విరామం ఇవ్వండి. ఇలా ఆపుతూ, చేస్తూ చాలా సేపు రతి కొనసాగించండి.
- మొదట్లో 4-5 స్ట్రోకుల కొకసారి ఆగేవారల్లా కొంతసేపు గడిచే సరికి 10, 15, 20, 30, 40... స్ట్రోకులు "ఆపకుండా" ఇవ్వగలిగే స్థాయికి చేరుకోగలరు. ఒకవేళ మధ్యలో స్ఖలనమైపోబోతున్న భావం కలిగితే తక్షణం సంచలనాలు ఆపి, ముక్కుతోనూ, నోటితోనూ 'హా'... అంటూ (శబ్దం చెయ్యకుండా) గాలి విడిచి పెడితే స్ఖలనం వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది. ఎటొచ్చీ ఆ క్షణాన్ని మీరు గుర్తుపట్టిన తక్షణమే చర్య తీసుకోవాలి. మరో సెకను ఆలస్యం చేస్తే 'అయ్యయ్యో!' అనుకోక తప్పదు.
- మర్చిపోకండి! మీరు చిన్న చిన్న స్ట్రోకులు (అనగా పైపైన స్ట్రోకులు) వేగంగా చేస్తుంటే (Short & Rapid Strokes) స్ఖలనం త్వరగా అయిపోతుంది.
- స్ఖలన నిగ్రహం సాధించదలచిన వాళ్ళు స్ట్రోకులు నెమ్మదిగా యివ్వాలి. అంగం తుదకంటా లాగుతూ, గాఢంగా లోతుగా గుచ్చుతూ ఉండాలి.
- ఏకధాటిగా, ఆపకుండా రతి చేస్తే మీకు స్ఖలనంపై అదుపు రావటం కష్టం.
- స్ట్రోకులకూ, స్ట్రోకులకూ మధ్య 5-15 సెకన్ల విరామం యిస్తే మంచి దన్నాము. ఆ విరామం ఎంత సేపు ఇవ్వాలో మీ అనుభవం నుంచి మీరే గ్రహించండి.

స్ట్రోకుల మధ్య ఆగి రెస్టు తీసుకోవడం ఎందుకూ అంటే రతి సమయంలో మీలో కలిగే తీవ్రమైన ఉద్రేకానికి అడ్డుకట్ట వెయ్యడం కోసమే. ఆ ఉద్రేక తీవ్రత పెరిగిపోతే తక్షణం స్ఖలనమై పోతుంది. కనుక ఆ స్థితి రాకుండా చూసుకోవడం కోసమే స్ట్రోకుల మధ్యలో ఆగాలని చెపుతున్నాము.

- మరీ ఎక్కువసేపు "రెస్టు తీసుకుంటే" అంగం మెత్తబడిపోతుంది. కనుక 5 సెకన్లు ఆగాలా? 10 సెకన్లు, అర నిమిషమూ...? అన్నది మీ అనుభవం లోంచి మీరే గ్రహించండి.
- ఇలా ఆపుతూ, సంచలిస్తూ... మధ్య మధ్యలో భార్యని మీ మాటలతో, చేష్టలతో రెచ్చగొడుతూ ఆమెను పరాకాష్టకు తీసుకువచ్చి ఇద్దరూ ఏకకాలంలో కాని, కొంచెం ముందు వెనుకలుగా కాని భావప్రాప్తి పొంద వచ్చు.
- కొందరు స్త్రీలకి ఈ తాత్సారం నచ్చదు. రతి మొదలుపెట్టేక ఆపవద్దం టారు. స్పీడుగా చేస్తే కాని తమకి బావుండదంటారు. భర్త రెస్టు తీసుకో బోతే అతన్ని దగ్గరికి హత్తుకుంటూ, తనే కదలికలు చేస్తూ ఆపొద్దని బతిమాలుతూ... రతి కొనసాగించ మని ఒత్తిడి చేస్తారు.

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

మీకు ఈ పరిస్థితి ఎదురవకుండా ఉండేందుకుగాను ముందుగానే ఆమెకి ఈ విధానమంతా వివరించి ఆమెను సిద్ధం చేయండి. మీరు చేసే ఈ ప్రయత్నమంతా "అసలు రతికి" ముందు చేసే "రిహార్సల్" లాంటిదనీ, కొద్ది నిముషాలు ఓపిక పడితే ఆమెకు కావలసినంత వేగంగానూ, కావలసినంత సేపూ రతి జరపగలరనీ నచ్చ చెప్పండి.

''సంగీత వాయిద్యాలను శృతి చేసుకోకుండా కచేరీ సాధ్యమవు తుందా?"

"కాళ్ళ కండరాలు పట్లు సడలేందుకు కాస్సేపు జాగింగ్ చెయ్య కుండా పందెగాడు పరుగు పందెంలో పాల్గొన గలడా?" ఆ విషయం తెలియజెప్పి మీరు చేసే ప్రయత్నం ఆమెను సుఖపెట్టడానికే నని అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. ఆమె తప్పకుండా సహకరిస్తారు.

తామ్రచూడ బంధం

నేను తెలుగు లెక్చరరుగా పనిచేస్తూ వాఙ్మయములో రసాభాస విషయమై పరిశోధన చేస్తున్నాను. తెలుగులో నిర్వచనోత్తర రామాయణంలో రావణాసు రుడు రంభతో జరిపిన శృంగారాన్ని వర్ణిస్తూ రావణుడు 'తామ్రచూడబంధం'తో సంభోగించినట్లు తిక్కన వ్రాసాడు.

తామ్రచూడబంధమన్నా, కుక్కుట బంధమన్నా ఒక్కటే. దీని విషయమై మీరు వివరించవలసినదిగా ప్రార్థిస్తూ ఈ ఉత్తరం

రాస్తున్నాను. పరస్త్రీల విషయంలో, ఇష్టం లేనివారి విషయంలో ఈ బంధం యొక్క ప్రత్యేకతేమయినా ఉంటే తెలియజేయండి. 'ప్లేట్', 'చిత్రఫలకం' లభించే స్థానం తెల్పడం గాని, వీలుపడితే పంపడం గాని చేయవలెను.

– విజయనగరం

జ: నిర్వచనోత్తర రామాయణంలోని ఆరవ ఆశ్వాసంలో తిక్కన సోమయాజి వర్ణించిన ఆ వృత్తాంతం రావణాసురుడికి రంభపై కలిగిన మోహం గురించీ, ఆమెను బలాత్కారంగా అనుభవించడానికి సంబంధించినది.

రంభని మోహించి అడ్డగించిన రావణాసురుడితో రంభ అంటుంది. 'నేను నీకు కోడలి వరసయ్యా. నువ్వు నన్ను ఆశించడం తప్పు' అని! 'నీతులు నాకు చెపుతావా నీవు?' అంటాడు రావణుడు. ఇద్దరికి చాలా సేపు సంవాదమవుతుంది. రావణుడు వదలడు.

నావుడు నమ్మృగేక్షణ మనంబున రోయుచు నేను లంజియం
గావుడు, వాని తోడి తమకం బది లంజియగాదు; ప్రేమస
ద్భావ మెఱుంగవైతి; గుణభాగివి పో; నిన్నుఁ గోర్కి సెందునే?
నీవచనంబు తప్ప కట! నీళ్ళులపట్టున నేయి మందొకో?"

అని రోదిస్తూ తిడుతుంది రంభ.

అప్పటికే చక్రవాక జంట మైథునాన్ని చూసీ, వెన్నెలరేడు (చంద్రుడి) ఉన్మత్త కిరణాల ప్రభావానికి లోనయ్యా కామోన్మత్తుడై ఉన్న రావణాసురుడు రంభ మాటలు లెక్కపెట్టడు. నిషేధాలన్నిటినీ విడిచిపెట్టి రంభ మీద లంఘిస్తాడు. అదెలా జరుగు తుందంటే – తప్పించుకుపోజూస్తున్న పెట్టపై దూకి ముక్కుతో తలజుత్తుని పట్టుకుని బంధించి పుంజు (కుక్కుటం) బలాత్కరించిన విధంగా బలాత్కారంగా వెనుకనుంచి రమిస్తాడు.

అంగనఁ బొదివి సగాధా
లింగనమునఁ దామ్రచూడలీలా చతురా
నంగ క్రీడాసంగతి
నెంగిలి గావించె మదము నేడ్తెఱ మిగులన్.

రావణుడు పదితలలు, ఇరవై చేతులు గలవాడు. అవలీలగా ఆ అంగనను ఎత్తుకుని గాఢంగా అదుముకుని ఆక్రమించి కుక్కుటమువలె వెనుక నుంచి రమించేదని వర్ణిస్తాడు తిక్కన. దీన్ని తామ్రచూడబంధ మనీ, కుక్కుటబంధమనీ అంటారు.

ఇది అయిష్టురాలైన స్త్రీని "ప్రసన్నం చేసుకునే బంధం" కాదు. యిష్టం లేని స్త్రీపై ప్రయోగించే ఏ బంధమైనా బలాత్కారమే. ఇష్టులైనవారు – ముఖ్యంగా కొంత మోటుతనాన్ని పాశవికతను ఇష్టపడేవాళ్ళు – కుక్కుటబంధంలో రమించవచ్చు. ప్రచురించడానికి దీని చిత్రఫలకాలేవీ మాకు లభించలేదు.

బీజాన్ని కాపాడుకోవాలి.

నాకు 3 సం॥లు. ఒక బీజానికి టి.బి. సోకి పాడయిందని దాన్ని తీసేసారు. రెండోదానికి కూడా సోకింది కాని దాన్ని తీసెయ్యక్కర్లేదన్నారు. ఆ బీజాన్ని కాపాడుకునే

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

మార్గం ఉందా? ఉన్న ఒక్క బీజమూ కూడా తీసెయ్యాల్సి వస్తే దాంతో నాకు సెక్సులో పాల్గొనే అర్హత పోతుందా? బీజాలు లేకుండా కూడా సెక్సులో పాల్గొనే సామర్థ్యం ఉంటుందా?

– జి., ఆత్మకూరు

మీరు జననాంగ టి.బి.కి పూర్తి చికిత్స తీసుకుని ఉంటే ఆ రెండో బీజం పాడవకుండా ఉండే అవకాశముంది. ఒకవేళ ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా దాన్ని తీసెయ్యాల్సివస్తే పురుష హార్మోను 'లోపం' ఏర్పడుతుంది. (అంతేగాని, పూర్తిగా సున్నా అయిపోదు). ఆ లోపాన్ని మందుల ద్వారా పూడ్చి సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడకుండా నివారించవచ్చు. ఒకవేళ సెక్సు ప్రాబ్లమ్స్ ఏర్పడితే తేలిగ్గా చికిత్సతో సరిచేయవచ్చు. కనుక బీజాలు తీసేసినంత మాత్రాన సెక్సుకి అనర్హులైపోరు.

బీజాలు సెక్సువల్ ఫంక్షన్‌కి అవసరం. పురుషత్వానికి, కామవాంఛకి అవసరమైన హార్మోనులు అధికశాతం అందులోనే ఉత్పత్తవుతాయి కాబట్టి. అయితే మూత్రపిండాలపై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథులు కూడా పురుషహార్మోనును కొంత ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అదీగాక బయటనుంచి మందులిచ్చే అవకాశాలున్నందున బీజాలు తొలగింపు ప్రస్తుత రోజుల్లో సమస్య కానేకాదు.

అప్పుడే ఏం తొందర?

నా వయస్సు 25. మా ఆవిడ వయస్సు 16. మా పెళ్ళి జరిగి 2 సం॥ కావస్తుంది. మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. మేము రోజూ ఒక్కసారి మాత్రమే రతిలో పాల్గొంటాం. మా ఆవిడకు అపక్రమ బహిష్టు ఉన్నది. 34 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది. ఈ మధ్యలో అండం ఏరోజున విడుదల అవుతోందో తెలియడం లేదు. నేను మాత్రం బహిష్టు అయిన 7 రోజులనుంచి 25 రోజులుదాకా సెక్సులో పాల్గొంటున్నాను. ముఖ్యంగా వ్రాయునది నాకు పెళ్ళి కాకముందు 3 సం॥ ముందునుండీ హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. ఈ సమస్యలకు నాకు పరిష్కారం చూపిస్తే నా స్నేహితులకు అభిసారిక గూర్చి తెలియజేస్తాను. కాదనకుండా నా సమస్యలకు పరిష్కారం పంపిస్తారని ఎదురు చూస్తుంటాను.

– సో., కేతేపల్లి.

జ : మీ సమస్య మేం తీరిస్తే మీరు అభిసారిక గురించి మీ స్నేహితులకి చెపుతారని లంచం ఆశ చూపుతున్నారా! మంచోరే! సర్లెండి మీకేదో సలహాయిస్తే, మాకో పదిమంది మిత్రులు చేరుతారు కదా అని ఆశపడదామా అంటే... మీ భార్య చూస్తే పదహారేళ్ళ బాలా కుమారాయె! మేమేమో 18 సం॥లు నిండకుండా ఆడపిల్లకి గర్భం రాకూడదని చెపుతూంటాం. మరి మీకేం సలహా యిస్తాం?

కనుక సో... గారూ కనీసం మరొక్క ఏడాదన్నా సరదాగా, పైలాపచ్చీసుగా మీరూ మీ భార్యా దాంపత్యాన్ని ఎంజాయ్ చెయ్యండి. దానంత అదే గర్భం వచ్చేస్తే హార్టీ వెల్కం చెపుదురుగాని, దానంత అది రాకపోతే ఏడాది పోయేక వైద్యంతో కృషిచేద్దురుగాని.

సరేనా?

ఈలోగా మీరోసారి వీర్యం టెస్టు చేయించుకోండి. 3 రోజులపాటు రతిలోకాని, నిద్రలోకాని, హ.ప్ర. ద్వారా కాని వీర్యం స్ఖలించకుండా దూరంగా ఉండి 4వ రోజున పరీక్ష చేయించండి.

ఆ రిపోర్టు మాకు పంపిస్తే దాన్లో లోటు పాట్లేమన్నా ఉంటే సరిచేసే మార్గం చెబుతాము. మీ భార్యని ఏడాది తర్వాత గైనకాలజిస్టుకి చూపిద్దాం.

మీ భార్య 34 రోజులకొకసారి బహిష్టవుతున్నారు కదా. అది అపక్రమ బహిష్టుకాదు. సక్రమ బహిష్టే. ఎటొచ్చీ వయసు చిన్నది కనుక అండం విడుదల సరిగా కాకపోతూండవచ్చు. అది పరిష్కరించడం పెద్ద కష్టం కాదు.

✤

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.

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

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