- Sex & Relationships
- Infertility

డిశంబరు 2016
రు. 12

అభిసారిక

సెక్సువల్ల సుఖమేకాదు,
బోలెడు లాభాలు కూడా!

మీ దాంపత్యంలో
మధురిమ ఎంత?

దాత వీర్యంతో గర్భం
మంచిదేనా?

పగటికలలూ మేలే!

బిజాల నొప్పి ఎందుకు?

ప్రాణాలు కాపాడే మేమోగ్రఫీ

సెక్సు శాడిస్టులు

గర్భవతులకు జాగ్రత్తలు

నొప్పించకుండా విమర్శించండి!

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 12

డిశంబర్ 2016

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

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" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

❖ డయాబిటిస్ వల్ల కలిగే మూత్ర, సెక్సు సమస్యలు 5

❖ సంతానం లేటవుతున్న దంపతులు ఎదుర్కొనే బాధలు: ఈ మనసుల్ని అర్థం చేసుకోవాలి! 8

❖ దాత వీర్యంతో గర్భధారణ 12

❖ సెక్సులో పాల్గొంటే తలనొప్పి? 15

❖ బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని త్వరగా గుర్తించే మెమోగ్రఫీ పరీక్ష 16

❖ సెక్సులో 'సేడిస్టు' ప్రవర్తన! 19

❖ బీజాల నొప్పికి కారణమేమిటి? 21

❖ సుఖమే కాదు, బోలెడు లాభాలు కూడా! 22

❖ మీ దాంపత్యంలో మధురిమ ఎంత ఉంది? 24

❖ తొలి గర్భమా? అయితే ఈ విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండండి! 26

❖ మనసుని ప్రతిబింబించే "పగటి కలలు" (ఫేంటసీలు) 27

❖ నొప్పించకుండా విమర్శించండి – క్రాంతికార్ 29

❖ అడగండి–చెబుతాను : సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు 31

❖ **Your sex questions answered** 39

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
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం ~~రు.130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** 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. లోపలి పేజీలు)

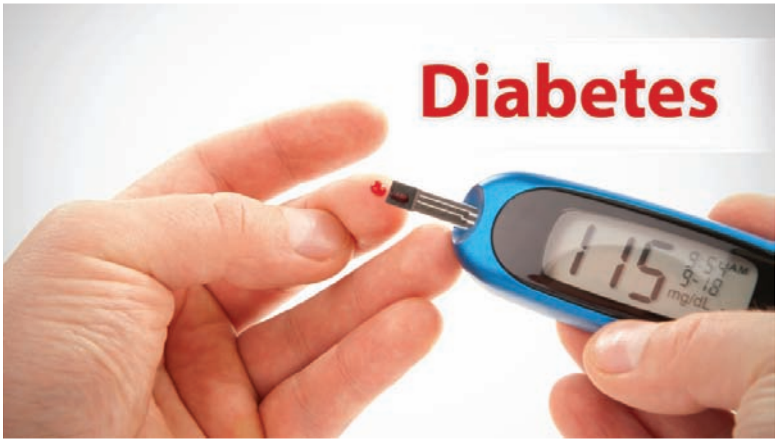
వ్యక్తవ్య మిహ పృష్టేన,
వినిశ్చిత్య వినిశ్చయం,
న చోపదేశ: కర్తవ్యో,
యేన ధర్మ మవాప్నుయాత్॥

ఎవరైనా అడిగినపుడు మాత్రమే జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ధర్మ నిర్ణయం చేసి చెప్పండి. అంతేగాని అడక్కుండా ఉచిత సలహాలిస్తే అభాసు పాలవుతారు!

అభిసారిక డిజిటల్ కాపీ

అభిసారిక పత్రికను ఇక నుంచి పాఠకులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో చదువుకోవచ్చు. చందాదారులందరూ తమ ఇమెయిల్ ఐ.డి ని 8500555365 నంబరుకి SMS ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక PDF file (కలర్‌లో). ప్రతినెలా పంపుతాము. దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

డయాబిటిస్ వల్ల కలిగే మూత్ర, సెక్సు సమస్యలు



షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్) ని కేవలం గ్లూకోజ్ నిల్వలు పెరగజేసే వ్యాధిగానే చూడటానికి వీల్లేదు. తరచు అది హైబి.పి., లైపిడ్ దోషాలతో చేయి కలిపి, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌గా పరిమాణం చెందుతోంది. ఈ రుగ్మతల సంపుటివల్ల పురుషుల్లో అంగస్తంభన సమస్యలు, పురుష హార్మోను లోపం, మూత్ర విసర్జన సమస్యలు, మూత్రనాళ వ్యాధులు మొదలైనవి కలుగుతున్నాయి.

నిజానికి ఈ సమస్యలు షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారికే పరిమితం కాదు, లేని వారికి కూడా వస్తాయి! కాని షుగర్ వ్యాధి సంపుటి కారణంగా అవి త్వరగా వస్తాయి, ఎక్కువ మందిలో వస్తాయి. అదీ తేడా! ఒకోసారి ఈ ఆరోగ్య సమస్యలతో డాక్టర్ని సంప్రదించే దాకా తమకి డయాబిటిస్ ఉందన్న సంగతే కొందరు గుర్తించలేరు.

షుగర్ పేషెంట్లు ఎదుర్కోవలసి వచ్చే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెలుసుకొని, వాటినెలా నివారించుకోవాలో చూద్దాం!

మూత్రాశయం సమస్యలు

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన స్త్రీపురుషుల్లో దాదాపు సగం మందికి బ్లేడర్ డిస్‌ఫంక్షన్ (మూత్రకోశ సమస్య) ఏర్పడుతుంది. మూత్రపుసంచి నిండిన సంగతి త్వరగా తెలియకపోవడం (Diminished Bladder Sensation), మూత్రపు సంచి పూర్తిగా కాళీ అవ్వక పోవడం, ఫలితంగా ప్రతీ సారీ కొంత మూత్రం సంచి లోపలే ఉండిపోయి మళ్ళీ త్వరలోనే నిండిపోతూండటం... ఇవీ ఈ సమస్యలోని ముఖ్య లక్షణాలు. వీటన్నిటినీ కలిపి డయాబెటిక్ సిస్టోపతి(DC) అంటారు.

ఈ సమస్యకి పేషెంటు వయస్సుతో నిమిత్తంలేదు. షుగర్ వ్యాధి ఎన్నాళ్ళుగా ఉందన్నదాన్నిబట్టి సమస్య ఏర్పడుతుంది. వ్యాధి వచ్చిన కొత్తల్లోనే ఏర్పడి పోదు. సాధారణంగా డయాబిటిస్ వచ్చిన వారికి మూత్రాశయ కండరాల అస్థిమితం కారణంగా తరచు మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తూంటుంది. కాని వ్యాధి ముదిరితే, చికిత్స, నియంత్రణ సరిగ్గా లేకపోతే పైన చెప్పిన (DC)వస్తుంది. అప్పుడు మూత్రం నిండిన సంగతి తెలియక పోవడంతో మూత్రవిసర్జనల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. పోసుకుందామన్నా త్వరగా మూత్రం బయటకి రాదు. మూత్రవ్యాధులు కూడా మొదలవుతాయి.

దీన్ని డాక్టర్లు మూత్రకండరాల వ్యాయామం తోనూ, మందులతోను, చివరగా ఆపరేషన్‌తోనూ సరిచేస్తారు.

మూత్రం ఆపుకోలేపోవడం

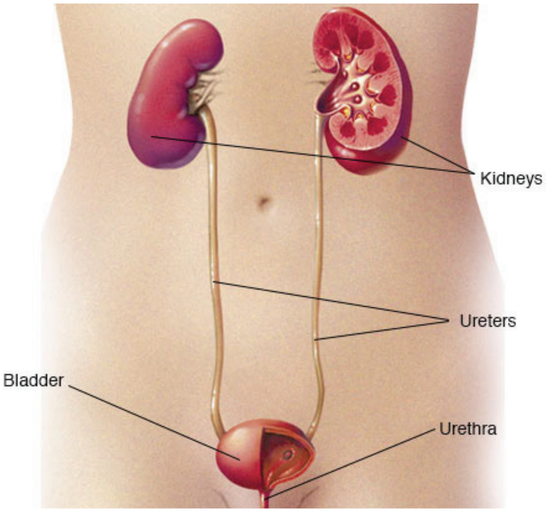
షుగర్ వ్యాధికాంప్లికేషన్లలో ఇది ముఖ్యమైనది. ప్రధానంగా స్త్రీలలో యిది పురుషులకన్నా 30%-100% ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందాక చెప్పిన DC ఉన్న స్త్రీలలో మూత్రాశయం నిండిపోయినా ఆ సంగతి తెలియనందున అసంకల్పితంగా మూత్రం వచ్చేస్తుంది.

దీనికి కూడా బస్థి కండరాల వ్యాయామాలు చికిత్సగా పనికొస్తాయి. (కీగెల్స్ ఎక్సర్ సైజులు కాని, మా 'సౌష్టవం' పుస్తకం లో వివరించినవి గాని) మందులు కూడా ఉన్నాయి. ఆఖరి మార్గం సర్జరీ.

అసలు **డయాబెటీస్ రాకుండా నివారించే చర్యలే తీసుకోగలితే మరీ మంచిది.** GTT అనే పరీక్ష ద్వారా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారిని గుర్తించవచ్చు. వీరందరికీ జీవన శైలిలో తగు మార్పులు సూచించడం, బరువు తగ్గేటట్టు చేయడం, వ్యాయామాలు చేయించడం, ఆహారనియమాలు పాటించేట్టు చేయడం ద్వారా షుగర్ వ్యాధి

రాకుండా ఆపవచ్చు.

సో, షుగర్ వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవాలనుకునేవారు ఇటువంటి ప్రోగ్రాంను స్వంతంగా అమలు చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా బరువు కాని, బొజ్జ కాని అధికంగా ఉన్నవారు వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. కనీసం 5-10% బరువు తగ్గినా నమ్మకమైన ఫలితం ఉంటుంది.



ప్రోస్టేటు వాపు

Type -2 దయాబెటిస్‌లో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఏర్పడటం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. అనగా పేంక్రియాస్ గ్రంథి ఎంత యిన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేసినా ఆ ఇన్సులిన్ షుగర్‌ని జీర్ణం చేయలేక పోవడంతో రక్తంలో ఇటు షుగర్ నిల్వలు, అటు ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. ఈ అధిక ఇన్సులిన్ వల్ల ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాచి (BPH) మూత్ర విసర్జన సమస్యలు, కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి. ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉన్న వారికి అది వేగంగా పురోగమించవచ్చు. కూడా! దీనికి యురాలజిస్టు చే చికిత్స అవసరం.

మూత్రం మంట, వ్యాధులు

షుగర్ వ్యాధి కారణంగా మూత్ర వ్యాధులు, మూత్రం మంట తరచు సంభవిస్తాయి. స్త్రీ పురుషుల జననాంగాలను కేండిడా అనే ఫంగసు ఆశిస్తుంది. ఫలితంగా యోని దురద, మంట, బీజవాహిక ఎర్రబడటం, యోని పెదవులు కోసుకోవడం, బీజవాహిక లోపల మీగడ చిలికినట్టు తెల్లబట్ట కనబడటం జరుగుతాయి. పురుషులకు శిశ్నశీర్షంపై ఎర్ర మచ్చలు, గుండు సూది తలంత సైజులో పిండి చేరినట్టు మచ్చలు, అంగ పూర్వ చర్మంపై బ్లేడుతో కోసినట్టు పగుళ్ళు కలుగుతాయి. (పూర్తి వివరాలకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ -18 చూడండి).

ఇవికాక సాధారణంగా మూత్రంలో కనబడని క్లెయిబ్‌సెల్లా, ఎంటిరోకోక్లై వంటి బ్యాక్టీరియాలు మూత్రవ్యాధులు కలిగిస్తాయి.

అంగస్తంభన వైఫల్యం

షుగర్ వ్యాధి ఉన్న పురుషులు ప్రధానంగా ఎదుర్కొనే సమస్య- అంగస్తంభన వైఫల్యం. దయాబెటిస్ దీర్ఘకాలంగా ఉన్నవారిలో - దాదాపు 20-70% మందిలో - ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది

షుగర్ వ్యాధితో పాటు సహచర అనారోగ్యాలైన స్థూలకాయత్వం, హైపర్ టెన్షన్ (హైబి.పి), లైపిడ్ అస్తవ్యస్తతలు, గుండెజబ్బు, స్మోకింగు.... ఇవి ఉంటే స్తంభనదోషాలు వచ్చేస్తాయి.

అయితే దీనికి వయసు ప్రభావం కూడా లేకపోలేదు. 20-24 సం॥ల వయసు డయాబెటిక్స్‌లో నపుంసకత్వం 6% మందిలోనే కనబడు తుంది. అదే 55-59 సం॥ల వారిలోనైతే 52% మంది లోనూ, 60 సం॥లు దాటిన వారిలో 55-95% మందిలోనూ నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా - షుగర్ వ్యాధి ఉన్నప్పటికీ దాన్ని అదుపు చేసుకోవడం (ఆహార, వ్యాయామ, ఔషధ నియమాల ద్వారా) అలక్ష్యం చేసే వారిని స్తంభన వైఫల్యం త్వరగా వరిస్తుంది.

అలాగే పొగత్రాగే అలవాటున్న షుగర్ పేషెంట్లకి స్తంభన దోషం వచ్చే అవకాశం

జనవరి 2017 నుంచి అభిసారిక వెల రు. 15/-

అభిసారిక పత్రిక వెలను జనవరి 2017 సంచిక మొదలుకొని రు. 15/- కి పెంచడం అనివార్యమైనది. గతకొన్ని సంవత్సరాలుగా పత్రిక ధర పెంచకుండా, పెరుగుతున్న ఖర్చుల్ని మేమే భరిస్తూ వచ్చాము. భారం అధికమైన పరిస్థితుల్లో తప్పనిసరై పెంచిన ఈ ధరను పాఠకులు, ఏజెంట్లు అర్థం చేసుకుని సహకరించ ప్రార్థన.

రెండు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

ఏది ఏమైనా షుగర్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే ఈ నపుంసకత్వ సమస్య అంత తేలిగ్గా డయాబెటీస్ పేషెంట్లను బాధించదు.

పురుష హార్మోను తగ్గుదల

డయాబెటిస్ పేషెంట్లలో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గడం కూడా జరుగు తోంది. Type-2 డయాబెటిస్ స్థూల కాయులలో అధికం. అదే స్థూలకాయత్వం వల్ల శరీరంలో టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కోరికలు సన్నగిల్లడం, కండపుష్టి తగ్గడం, నిస్సత్తువగా ఉండటం లాంటివి జరగడంతో పాటు ఇన్సులిన్ మందు పనితన్నాన్ని కూడా ఈ పరిస్థితి (హైపోగొనాడిజమ్) తగ్గిస్తుంది. ఇటువంటి పేషెంట్లకి టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స చేస్తే వారిలో ఇన్సులిన్ మందు కూడా చక్కగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాక టెస్టోస్టిరాన్ లోపం వల్ల కలిగే అంగస్తంభన సమస్య, మూత్రవిసర్జన సమస్య కూడా తగ్గుతాయి.

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి

డయాబెటిస్ వల్ల కలిగే కాంప్లికేషన్లలో కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం చాలా ముఖ్యమైనది. దాంతో పాటుగానే కార్డియో వాస్క్యులర్ సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. రెండూ కలిస్తే పేషెంటు ఆయుర్దాయంపై గట్టివేటు వేస్తాయి.

కిడ్నీ ఫెయిలయినవారికి డయాలసిస్ కాని, కిడ్నీ మార్పిడి గాని అవసర పడుతూంటాయి.

ఆపరేషన్లు

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకి ఆపరేషన్ చేయడమనేది వైద్యులకి ఓ సవాలు. అది ఏ ఆపరేషనైనా సరే! కారణం? గాయాలు త్వరగా మానవు. కనుక ఇన్ఫెక్షన్లకీ, తదుపరి కాంప్లికేషన్లకి అవకాశం సుమారు 10 రెట్లుఎక్కువ. ఆపరేషన్‌కి ముందూ వెనుకా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చాలా ఉంటాయి. షుగర్ కంట్రోలు వీటిల్లో అతి ముఖ్యమైనది.

చివరగా...

షుగర్ వ్యాధిని రాకుండా ఆపలేకపోవచ్చు, కాని దాన్ని సాధ్యమైనంత లేటుగా వచ్చేలా చేసుకోవడం, వచ్చేస్తే దాన్ని అదుపులో ఉంచడం మన చేతుల్లో ఉంది.

ప్రపంచపు తొలి అంగమార్పిడి చికిత్స

పురుషాంగ కేన్సరు కారణంగా శిశ్నాన్ని కోల్పోయిన ఓ వ్యక్తికి అమెరికాలోని మెసచుసెట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్‌లో 15 గంటల పాటు అతి నైపుణ్యంతో కూడిన ఆపరేషన్ చేసి మరొకరి శిశ్నాన్ని అతికేరు. దానితో అమెరికాలో మొదటి శిశ్న మార్పిడి చికిత్స జరిగినట్టయింది.

ఈ 64 ఏళ్ళ పేషెంటుకి శిశ్నాన్ని అతకడంకోసం డజన్లకొద్దీ రక్తనాళాలను, నరాలను, టిష్యూలను జాగ్రత్తగా సరిచూసి అతకవలసివచ్చింది. 15 గంటలు పట్టిన ఈ సర్జరీలో సర్జన్లు, యూరాలజిస్టులు, ఇతర స్పెషలిస్టులు, అసిస్టెంట్లు అందరూ కలసి 50 మంది పాల్గొన్నారు. ఈఆపరేషన్‌ని నిర్వహించిన యురాలజిస్ట్ డా॥ డికెన్ కో మాట్లాడుతూ– "పురుషాంగం ఏకారణం వల్లనైనా కోల్పోయినవారు కేవలం ఆ అవయవలోపం వల్ల కలిగే యిబ్బందికే కాదు, మానసికంగా ఎంతో సమస్యకి లోనవుతారు. అంగలేమి, మూత్రవిసర్జన కూర్చొని చేసుకోవలసి రావడం, లైంగిక విధికి దూరమవడం, తమ ఐడెంటిటీనే ప్రశ్నార్థకం చేస్తాయి. ఈ పర్యవసానాలను తరచువారు మౌనంగా, ఏకాంతంలో భరించాల్సి వస్తుంది."

యుద్ధసమయంలో అవయవాలను పోగొట్టుకున్నవారి స్థితీ అంతే. శిశ్నాన్ని కోల్పోయిన యువసైనికులు ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయి ఆత్మహత్య, డిప్రషన్ వంటి వాటి పాలబడటం కద్దు. 2012లో సౌతాఫ్రికాలో ఒక యువకునికి శిశ్నమార్పిడి చికిత్స విజయవంతంగా జరగటం, అటుపై అతను సంతానం పొందడం కూడా జరిగేయి. 2006లో చైనాలో జరిగిన శిశ్న మార్పిడి ప్రయత్నం ఫలించలేదు. ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు పేషెంటు స్వంత చర్మంతో గ్రాఫ్టింగ్ చేసి కృత్రిమ పురుషాంగం సృష్టించడం ఇపుడు మామూలయింది కాని మొత్తం శిశ్నాన్ని అతకడమనేది అతిక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. ఎందుకంటే కొన్ని వందల రక్తనాళాలు, నరాలు, టిష్యుల అంచులు, మూత్రనాళం ఇవన్నీ కలపడం తేలికకాదు. ఇదిలా ఉండగా స్టెమ్‌సెల్స్ ఉపయోగించి శిశ్నాలు లేబరేటరీలో పునరుత్పత్తి చేసే ప్రయోగాలు కూడా పురోగతిలో ఉన్నాయి.

సంతానం లేటవుతున్న దంపతులు ఎదుర్కొనే బాధలు

ఈ మనసుల్ని అర్థం చేసుకోవాలి!

పెళ్ళయిన ఒక నెలలోనే నూటికి 25% మంది కలలు పండి గర్భధారణ జరుగుతుంది. 6 నెలలు కాపురం చేసుకునే సరికల్లా 63% మంది కొత్త దంపతులు తల్లిదండ్రులు కాబోతున్నట్టు గ్రహిస్తారు. ఏడాదికల్లా కొత్తగా పెళ్ళయిన వారిలో 80% మంది సాఫల్య మార్గంలో పడిపోతారు. మిగిలిన 20% మందికీ ఆందోళన, అదుర్దాలు ప్రారంభమవుతాయి.

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

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

ఆత్మ శోధన

ఈలోగానే సాధారణంగా చాలా మంది దంపతుల్లో రకరకాల పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. ఇద్దరికిద్దరూ ఎవరిలో లోపం ఉందో అని మనసులో వెతుకులాడుకుంటారు. కొంపతీసి తమదే లోపమైతే? అని ఆందోళన పడతారు. తన భార్య/భర్త రియాక్షన్ ఎలా ఉంటుందో? అత్త మామలేమంటారో, యితరులలో ఏ విధంగా చులకన అవుతామో? అనే భయాలు మొదలవుతాయి.

ఎదుటి వారిలో లోపం ఉంటే?

అప్పుడు రియాక్షన్స్ మరోలా ఉంటాయి. తనలో లోపం లేనందుకు తేలిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకుని లోపం ఉన్న ఎదుటి వారికి మానసికంగా ఆసరా యివ్వడానికి సిద్ధపడతారు కొందరు. కొందరు అందుకు భిన్నంగా తన భర్త/భార్య వల్ల తనకి సంతానయోగం లేకుండా పోతోందని ఆక్రోశిస్తారు. లేదా ఆగ్రహిస్తారు. లేదా తూలనాడతారు.

అంతఃసంఘర్షణ ఒకోసారి బాహ్యం

గా కొట్లాడుకోవడానికీ, పరస్పరం అవమానించుకోవడానికీ, ఇంకోపెళ్ళి చేసుకుంటానంటూ మరో కొత్త క్షోభని కూడా ప్రవేశపెట్టి మనశ్శాంతిని, భద్రతాభావాన్ని ఛిద్రం చేయడానికీ దారితీస్తుంది.

ఆస్తిపాస్తుల పంపకాలు కూడా పిల్లలున్న వారికీ, లేనివారికీ వేర్వేరుగా జరుగుతున్న సందర్భాలున్నాయి.

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

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై
ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై
సెల్: 8500555365
(రా॥ 7 - 10 వరకు)

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.rishiayurved.in

పై ఔషధాలు రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మానుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా లభిస్తాయి.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

ఈ రకం పరిస్థితులు ప్రారంభంలోనే కాని, ముదిరేకొద్దీ కాని మనసుపై భారాన్ని పెంచి సెక్సు సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

ఏమిటా సెక్సు సమస్యలు?

ముందస్తుగా – సెక్సులో పాల్గొన డంలో స్పాంటేనిటీ పోతుంది. కోరిక కలిగినప్పుడల్లా మీద పడే రోజుల స్థానే ఏ రోజు కలిస్తే గర్భం వస్తుందో లెక్కకట్టుకుని ఆ రోజుల్లోనే కలవడం ప్రారంభమవు తుంది. తమ యిష్టం, తమ కోరిక ప్రకారం కాకుండా 'డాక్టరు యిష్ట' ప్రకారం కలవాల్సి రావడంతో సెక్సులోని ఆనందం కొంత పలచబడి పోవడం సహజం. భార్యాభర్తల మధ్య యాంత్రికత పెరగడం సామాన్యం.

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

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

సంతానం కాకపోవడానికి లోపం తమలో ఉందని తెలిస్తే పురుషులు అసమర్థులమనే భావనకి లోనవు తూండటం చూస్తున్నాం. సహేతుకం కాకపోయినా ఆత్మన్యూనతా భావానికీ, అపరాధభావానికీ, అసమర్థభావానికీ, తుదకి లైంగిక సమస్యలకీ లోనవడం చూస్తున్నాం. "నా భార్య నన్ను ఏమీ అనకపోయినా ఆమె కళ్ళు 'నువ్వే నేరస్థుడివని' నాకేసి చూస్తున్నట్టుంది" అన్నాడొక పాఠకుడు.

మీ చేతుల్లో లేదు

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

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

శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో కూడా యిదే తేలింది. "మెడికల్ ఏస్పెక్ట్స్ ఆఫ్ హ్యూమన్ సెక్సువాలిటీ" పత్రికలో డా॥ డిబ్రావ్నర్ రాస్తూ "నిస్సంతు దంపతుల్లో ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలు రెండు : 1. కామవాంఛ తగ్గడం 2. కామస్పందనలు బలహీన మవడం – వీటికి ఒక కారణం సంతానం యింకా కలగటం లేదనే విచారమూ, నిష్ఫలమైన సెక్సు చేసుకోవడం మాత్రం ఎందుకు? అనే నిర్లిప్తతా కాగా.. మరో కారణం, వైద్యశాస్త్రమేనని చెప్పాలి. ఏ రోజున, ఏ పద్ధతిలో ఎన్నిసార్లు కలవాలో కేలండరు ప్రకారమే తప్ప కోరిక ప్రకారం కాకపోవడంతో ఏర్పడిన యాంత్రికతే సెక్సు సమస్యలకి పెద్ద కారణం" అన్నారు.

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

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

సంతానం కలగకుండా ఎన్ని సంవత్స రాలు గడుస్తాయో, అంతగానూ కొందరు దంపతుల్లో సెక్సు సమస్యలు తలెత్తు తాయి. కొందరు తమ పరిస్థితులకి రాజీ పడి యథావిధిగా కాపురం చేసుకుంటారు. కొందరి కలలు ఈలోగా ఫలించి కథ సుఖాంతమవుతుంది.

సంతానం కలగడం ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ స్త్రీలలో కామవాంఛ, స్పందనలతో

పాటు భావప్రాప్తి సంఖ్య కూడా తగ్గు తోందని పరిశోధకులు తెలియ జేసారు. అయితే యిది శాశ్వతమైన సమస్యకాదు. పరిస్థితులకి రాజీపడినా, సంతానం కలిగినా మళ్ళీ పూర్వపు స్థితి వచ్చేస్తుంది.

ఇంకో పెద్ద సెక్సుసమస్య ఏంటంటే రానురాను సంతానంలేని దంపతుల మధ్య "ప్రణయకళ" తగ్గిపోయి త్వరగా అసలు వ్యవహారంలోకి దిగిపోవడం జరుగుతూంటుంది. అది చాలా తప్పే అయినా టైం టేబుల్ ప్రకారం కలవాల్సి రావటంతో నెలకొన్న యాంత్రికత ప్రభావ మిది. ఇరువురూ ప్రణయకళని ఆనం దించే మూడ్‌లో ఉండరు.

ఒక భార్య తన భర్తతో అన్నట్టు '(నాశరీరంతో) నీకు కావలిస్తే అది చేసుకో. నన్నింకేం బాధపెట్టకు. పిల్లలు పుడితే అదే పదివేలు' అన్నట్టుగా మారు తాయి కొన్ని దాంపత్యాలు.

వంధ్యత్వం అనుభవిస్తున్న మగ వాళ్ళు కొందరు లేబరేటరీలో వీర్యం తీయాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా వేదనకి లోనవుతారు. ఎప్పుడు అడిగితే అప్పుడు వీర్యం తీసి ఇవ్వాల్సిన అగత్యానికి బాధపడతారు. కొందరైతే "తమలోనే లోపం ఉండి అది కాస్తా బయటపడు తుందేమోననే' అనే ఆందోళనకి లోన వడం, అందుకని ఎన్నో వంకలు చెప్పి వీర్యపరీక్షని తిరస్కరించడం చూసాం. లోపం రెండో వాళ్ళమీదకి నెట్టడం కూడా సాధారణమే.

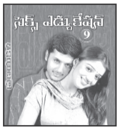
ఇక పరవీర్యదానం ద్వారా తప్ప సంతానం కలగని వారి మానసిక పరిస్థితి మరికొన్ని విధాలుగా ఉంటుంది. తమ వీర్యం పనికిరాదని తెలిసిన భర్తలు కొందరు స్తంభన వైఫల్యాలు ఎదుర్కొం టారు. పరవీర్యదానం పొందడంతో సంతానం లేదన్న సాంఘిక అవమానం తప్పి కొందరు యథాస్థితికి వస్తారు.

తమది కాని వీర్యంతో తమ భార్య (తమ యిష్ట ప్రకారమే అయినా) గర్భం ధరించడం కొందరి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసి సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తుంది.

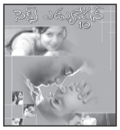
మొత్తం మీద సంతానసమస్య కేవలం అక్కడితో ఆగిపోకుండా సెక్సుమీద, మనసు మీద యిన్ని రకాలుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ✳

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.

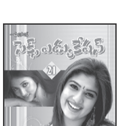
11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి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



21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

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

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

దాత వీర్యంతో గర్భధారణ

వ్యాసకర్త **డా।। మమత దీన్‌దయాళ్**

సహకారం: **డా।। సప్నా శ్రీనివాస్, థెల్మా ప్రశాంతి**

సంతానం లేకపోవడానికి కారణమయ్యే పురుష దోషాలు చాలా మటుక్కి చికిత్సకి లొంగేవి అయినా– వీర్య కణాలు అసలే లేకపోవడం (azoospermia); ఉన్న వాటికి చలనశక్తి పూర్తిగా లోపించడం లాంటి కొన్ని సందర్భాల్లో చాలా మందికి చికిత్స ఫలించదు.

అలాంటప్పుడు వేరే ఎవరి వీర్యాన్నయినా ఉపయోగించి గర్భం కలిగించడం ఒక పరిష్కారం. ఈ ప్రక్రియనే 'డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్' అంటాం. ఇటీవలి కాలంలో ఈ పద్ధతికి ఆదరణ పెరిగింది. సక్సెస్ రేటు కూడా యితర టెక్నిక్‌ల కన్నా యిందులో చాలా ఎక్కువ.

ఇతరుల బిడ్డల్ని తెచ్చి పెంచుకునేటప్పుడు కలగని మాతృత్వపు మధురానుభూతి డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ వల్ల రక్త సంబంధం ఉంటుంది. అదే ఈ పద్ధతికి ఆదరణ లభించడానికి గల ముఖ్యకారణం.

ఎవరికవసరం?

- వీర్య కణాలు ఏమాత్రం లేనివారికి (azoospermia)
- గతంలో వేసక్టమీ అయి, తిరిగి ఆపరేషన్ ఫలించనివారికి
- కేన్సరుకి రేడియేషన్ చికిత్స, రసాయన చికిత్స తీసుకున్నప్పుడు
- వీర్యకణాలను దెబ్బతీసే పరిస్థితులు, ఇతర నయంకాని పరిస్థితులున్నప్పుడు
- భార్యాభర్తలిద్దరిలోనూ ప్రమాదకర వంశపారంపర్య వ్యాధుల జీన్స్ ఉండి సంతానానికి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు.
- భర్తకి హెచ్ఐవి/ ఎయిడ్స్ ఉండి, భార్య ఆరోగ్యంగా ఉండి, యిద్దరూ సంతానాన్ని వాంఛిస్తున్నప్పుడు...

....పరవీర్యదానికి పాత్ర ఏర్పడుతుంది. ఎటొచ్చీ స్త్రీకి గర్భధారణశక్తి బాగుంటే చాలు.

దాత వీర్యం

మొన్నమొన్నటి దాకా దాతల నుంచి వీర్యం సేకరించి దాన్ని తాజా స్థితిలో గ్రహీతలకు ఇన్‌సెమినేషన్ చేయడం జరిగేది. హెచ్ఐవి, హెపటైటిస్ సి వంటి వ్యాధుల పుణ్యమా అని ఇప్పుడు తాజా వీర్యంతో ఇన్‌సెమినేషన్ చేయడమంటే పేషెంటు ప్రాణాలతో చెలగాటమే! ఏ వీర్యంలో వ్యాధి ఉంటుందో తెలీదు కదా!

కనుక వీర్యదానం చేసే వ్యక్తికి ముందుగా హెచ్ఐవి, తదితర పరీక్షలు చేసి, ఆపైన వీర్యం సేకరిస్తాము. అంతమాత్రాన సరిపోదు. ఆవ్యక్తికి నిన్ననో, మొన్ననో వ్యాధిక్రిమి సోకి ఉంటే ఆ సంగతి ఇవాళ టెస్టు చేస్తే బయటపడదు కదా! కొన్ని వారాలన్నా ఆగాలి.

కనుక ఆ వీర్యాన్ని కనీసం కొన్ని వారాల పాటు లిక్విడ్ నైట్రోజన్ చల్లదనం (అతిశీతలం)లో భద్రం చేస్తాము. ఆ వీర్యం ఏమాత్రం చెడకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాము. ఆ తరువాత గడిచేక దాతకి కాని, అతని వీర్యానికి కాని మళ్ళీ హెచ్ఐవి పరీక్ష చేసి అప్పటికీ నెగెటివ్‌గానే ఉంటే – అపుడు ఆ వీర్యాన్ని ఇన్‌సెమినేషన్‌కి వాడతాము.

చాలా sperm Bank లలో ఉండే వీర్యాన్ని ఊరుపేరు తెలియని వారెవరో

దానం చేస్తుంటారు. వారి ఆరోగ్య చరిత్ర, శారీరక లక్షణాలు, వారి కుటుంబ చరిత్ర, మానసిక వికాసం లాంటి అంశాలపై తగిన రికార్డు ఉండాలి. దాత యువకుడు, పిల్లలు కలిగిన వాడు అయి ఉండాలి. హెచ్ఐవి, హెపటైటిస్-బి, సి; సుఖ వ్యాధులు,Rh ఫేక్టరు మొ॥వాటి గురించిన అతని వివరాలు వీర్యసేకరణ సమయంలో లభ్యంగా ఉండాలి.

ఏ దోషాలులేని, ఆరోగ్యవంతులైన, తెలివైన దాతలే వీర్యం యివ్వడానికి అర్హులు. మిగతావారి వీర్యం కష్టనష్టాలకు దారితీయవచ్చు.

కనుక ఇంత జాగ్రత్త తీసుకునే ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ క్లినిక్‌లలో వీర్యదానం స్వీకరిస్తేనే మీ భవిష్యత్తుకి రక్షణ ఉంటుంది.

పోనీ, తెలిసున్న వారి వీర్యమైతేనో?

కొందరు దంపతులు తమ మిత్రుల్లో బంధువుల్లో తామే తెచ్చుకుంటామనీ, వారి వీర్యంతో గర్భధారణ కలిగించమనీ కోరుతుంటారు.

దీనిలో అనేక చిక్కులున్నాయి. వీర్యదాతకీ, వీర్యగ్రహీతకి

ముగ్గురు తల్లిదండ్రుల ముద్దుబిడ్డ జననం

అహోహ్! పొరపాటుపడకండి. ఇదేమీ ధర్మ విరుద్ధ సంఘటనకాదు. కాకపోతే చట్టవ్యతిరేకం కావచ్చు.

ఆ తల్లికి ఇద్దరుపిల్లలు పుట్టి చనిపోయారు. 4 సార్లు గర్భస్రావాలైనాయి. చివరకి గర్భశోకమే మిగిలింది. కారణం ఆమెకి 'లీ' (Leigh) సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి జీన్స్ ఉన్నాయి. అవి సంక్రమిస్తే పుట్టే పిల్లల మెదడు కణాలు క్రమక్రమంగా క్షీణిస్తూ మృత్యువుకు దారితీస్తాయి. దీనికి చికిత్సలేదు.

డా॥ జాన్ ఝాంగ్, డా॥ గ్వాడలేజరాలు ఆమె పాలిట దైవాలయ్యారు. అమెరికా చట్టాలు అనుమతించక పోవడంతో వీరు పక్కనున్న మెక్సికో దేశంలో ఈమెకు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో చికిత్స చేసి ఆరోగ్యవంత మైన సంతానం కలిగించారు. ఇందుకుగాను-

పేషెంటు అండకణంలోని కేంద్రకం (న్యూక్లియస్) ని జాగ్రత్తగా తొలగించి, వేరొకామె (దాత) అండకణంలోని న్యూక్లియస్ స్థానంలో ప్రవేశపెట్టారు. (అందుకై ముందు గానే దాత అండకణంలోని న్యూక్లియస్‌ని కూడా తొలగించడం జరిగింది). అటుపై పేషెంటు భర్త వీర్యకణా లతో ఫలదీకరణం చేయించటం, IVF ద్వారా ఆమె గర్భం ధరించి, బిడ్డను కనడం జరిగిపోయాయి.

ఇంతకీ ఇందులో జరిగిన మేలు ఏంటి?

పేషెంటు అండకణ కేంద్రకంలోనే ఆమె జీన్స్ ఉంటాయి. అవన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. కాని ఆ కేంద్రకం చుట్టూరా ఉండే 'పవర్‌హౌస్'లనబడే మైటోకాండ్రియాల లోని జీన్స్‌లో లోపాలవల్ల ఆమె బిడ్డలు లీ సిండ్రోమ్‌తో పుడుతున్నారు. కనుక వంశపారంపర్యానికి ప్రధానంగా కావలసిన కేంద్రక పదార్థం మినహా అండకణంలోని మిగతా పదార్థాన్ని తొలగించారు.

దాత అండకణంలోకి పేషెంటు కేంద్రకాన్ని చొప్పించడం ద్వారా కొత్త అండకణం సంపూర్ణం అయింది. దానిలో పేషెంటు జన్యువులూ, దాత కణపదార్థమూ (సైటోప్లాజమ్) ఉన్నాయన్న మాట. ఆ కొత్తకణాన్ని పేషెంటు భర్త వీర్యకణం ఫలదీకరించింది. ఇలా ముగ్గురు పేషెంట్ల ముద్దుబిడ్డడు పుట్టాడు.

ఈరకం చికిత్సని అమెరికన్ ప్రభుత్వం అనుమతించదు. ఇది అనైతికమని అక్కడి శాస్త్రసమాజం భావిస్తోంది. అదే, బ్రిటన్‌లో ఇది నైతికమే, అనుమతి పొందిన విధానమే. 'మెక్సికోకి ఏ రూల్సులేవు. అందుకే అక్కడ ఈపనిచేశాం' అని ఒప్పేసుకున్నారు ఆ డాక్టర్లు!

(స్త్రీకి) మానసిక అనుబంధం పెరిగి చివరకు ఈ దంపతుల దాంపత్యాను బంధమే చిక్కుల్లో పడిన సందర్భాలు అనేకం. పిల్లల జీవితాన్ని కల్లోల పరిచే పరిణామాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. కనుక ఇది అంత మంచి ఆలోచన కాదు.

టెక్నిక్

డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ దశల్లో జరుగుతుంది.

1. అండకోశాలకు ఔషధ ప్రేరణ

మామూలుగా స్త్రీ ఋతుచక్రంలో ప్రతినెలా అనేక అండఫలాలు అభివృద్ధి చెందడం మొదలై, క్రమేణా ఒక్కటి మాత్రం వేగంగా పెరిగి అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది. మిగతావి నశిస్తాయి. అయితే అలా నెలకొక్క అండం చొ॥న అంటే ఏడాదిపాటు వైద్యం చేసినా గర్భం రాకపోవచ్చు. పేషెంటుకి సహనం చచ్చిపోతుంది.

అందువల్ల ఒకేసారి కనీసం 3 అండాలైనా విడుదలయ్యేలా ముందుగా హార్మోను చికిత్స చేస్తాము.

2. అండాభివృద్ధి

రక్తపరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ ఇచ్చిన హార్మోనులు అండాభివృద్ధిని ఎలా కలిగిస్తున్నాయో, ఎన్ని అండాలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయో, అవి ఎప్పుడు విడుదల కాగలవో గమనిస్తూ ఉంటాము.

ఇంచుమించు 5వ రోజు నుండి రోజువిడిచిరోజు అండాభివృద్ధిని గమనిస్తూ అన్నిటికన్నా పెద్ద ఫాలికిల్ (అండం పెరిగే తిత్తి= అండఫలం) సుమారు 18-26mm సైజుకి చేరుకున్నాక hcG ఇంజెక్షన్ యిస్తాము.

వెంటనే అండం అవుతుంది. hcG ఇంజెక్షన్ ఇచ్చిన 38-50 గంటల తరువాత వీర్యాన్ని గర్భసంచిలోకి ఎక్కించడం జరుగుతుంది. అప్పటికి అండం విడుదలై వీర్యకణాల కోసం ఎదురు చూస్తుంటుంది.

3. వీర్యదానం

సుమారు 3 మి.లీ. వీర్యంలో 20-30 మిలియన్ల కణాలు ఉండే విధంగా వీర్యాన్ని తీసుకుని దానితో ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తాము. అన్ని విధాలా శుభ్రపరచి, మేలైన కణాలను ఒకచోట కేంద్రీకరించగా వచ్చిన వీర్యపు బొట్టుని ప్రత్యేక పరికరం సాయంతో గర్భసంచీ లోపలికంటా అండవాహికల సమీపంలో ప్రవేశపెట్టడమే! వీలిస్తే మర్నాడు కూడా ఇలాగే ఇన్‌సెమినేట్ చేస్తాము.

4. ఫాలో-అప్

మరుసటి బహిష్టు తేదిదాకా పేషెంటు కొన్ని మందులు వాడవలసి ఉంటుంది. ఇవి గర్భం నిలవడానికి పనికొస్తాయి.

నెలతప్పి కనీసం 5 రోజులు దాటితే వెంటనే పేషెంటుకి మూత్ర పరీక్ష (గర్భపరీక్ష) చేయిస్తాము. గర్భం నిర్ధారణ అయితే 2వ వారంలోనూ, 3వ వారంలోను స్కానింగ్ చేసి పిండం సరైన స్థానంలో నాటుకున్నదనీ, అభివృద్ధి బాగుందనీ ధృవపరచుకుంటాము.

3నెలల పాటు గర్భ రక్షణకి గాను మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

గ్యారంటీ ఎంత?

గ్యారంటీ అనే పదం వైద్యశాస్త్రంలో ఎక్కడా ఉండదు. డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ (DI) ఫలించే అవకాశాలు మిగతా పద్ధతుల్లో కంటే ఎక్కువే! సుమారు 40-50% మంది బిడ్డనెత్తుకోగలరు. అయితే లేత వయసు పేషంట్లకన్నా 40 ఏళ్ళు దాటిన వారిలో డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ ఫలించే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

ఎన్నిసార్లు చెయ్యాలి?

ఒకే దఫాలో గర్భం ధరించి వాళ్ళున్నారు. చాలాసార్లు ప్రయత్నించినా రాని వాళ్ళున్నారు. సగటున 3 సార్లు ప్రయత్నిస్తే చాలామందికి ఫలిస్తుంది. నెలనెలా అవసరంలేదు. నెలవిడిచి నెల వచ్చినా ఫర్వాలేదు.

న్యాయపరమైన సమస్యలు....

అడపాతడపా కొందరు మమ్మల్ని అడుగుతుంటారు. తమ భార్యకి తెలియకుండా తమ వీర్యమే ఇంజెక్టు చేస్తున్నట్లు నటిస్తూ పరవీర్యం ఎక్కించమనీ... అలాగే స్త్రీలు తమ భర్తకి తెలీకుండా తమకు డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ చేయమనీ.... కోరుతుంటారు.

ఒకరి చాటున ఒకరికి వైద్యం చెయ్యడం అనైతికం. ఆ పని గౌరవ ప్రదమైన హస్పిటళ్ళేవీ చెయ్యవు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ పూర్తి అవగాహనతో, అంగీకారంతో రాతమూలకంగా పత్రం ఇస్తేనే చేయడం జరుగుతుంది.

పేషెంటు వివరాలు, దాత వివరాలు పూర్తి రహస్యంగా ఉంచబడతాయి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ యితరులకి తెలిసే అవకాశం యివ్వము. ❖

సెక్సులో పాల్గొంటే తలనొప్పి?

కొంతమంది మాకు సలహాలకోసం ఉత్తరాలు రాస్తూ ఉంటారు. తమకు సెక్స్ చేసిన తరువాత తలనొప్పి వస్తుందని. అదేమయినా ప్రమాదమా...? అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఇలా సెక్స్ తరువాత తలనొప్పి రావడాన్ని 'కోయిటల్ హెడ్ ఏక్' అంటారు. ఈ కోయిటల్ తలనొప్పి కలగడానికి ఎన్నో కారణాలున్నాయి. అవేమిటో పరిశీలిద్దాం!

కండరాలలో టెన్షన్: అసలు సెక్స్ అంటేనే కండరాల టెన్షన్ ఉంటుంది. వివిధ కండరాల సముదాయాలు బిగుసుకుంటాయి. అయితే కొంతమంది చాలా సున్నితంగా ఉండి తల, మెడ, ముఖం, దవడలు, భుజాలపై ఒత్తిడి కలగడాన్ని ఇబ్బందిగా ఫీలవుతారు. దాంతో తలనొప్పులు సంభవిస్తాయి. దీనికి తీవ్ర ఉద్రేకంగా ఉండే లాంటి సెక్స్ పొజిషన్‌లకు స్వస్తి చెప్పాలి. గాలి నెమ్మదిగా, గాఢంగా పీల్చుకొని వదలాలి. తద్వారా తలనొప్పులు తగ్గడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

బి.పి లో మార్పులు: లైంగికంగా ఉద్రేకానికి గురైనపుడు రక్త ప్రసరణలో మార్పులు వస్తాయి. దాంతోబాటు రక్త పీడనలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. దీనివల్ల కూడా తలనొప్పి రావచ్చు. తల నొప్పికి వాడే టాబ్లెట్‌తో తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్‌తో బి.పి.తో సహా అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

త్రాగుడు, డ్రగ్స్: కొంతమంది సెక్స్‌లో సమర్థత పెరుగుతుందని మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకుంటారు. సెక్స్‌కి ముందు రెడ్‌వైన్, మాంజునా, కొకైన్ తీసుకుని సెక్స్ చేస్తే తలనొప్పులు వస్తాయి. మాదక ద్రవ్యాలు సెక్స్ కోరికలను పెంచుతాయి. కాని క్రియాశీలతను తగ్గిస్తాయి.

అక్రమసంబంధం: మానసికమైన ఒత్తిడి కారణంగా తలనొప్పి వస్తుంది. ఉదాహరణకు జీవితభాగస్వామితో కాకుండా మరెవరితోనయినా సంబంధం ఉన్నప్పుడు అంతర్గత ఒత్తిడి కారణంగా కూడా కొంతమందిలో తలనొప్పికి దారి తీయవచ్చు.

కోయిటల్ తలనొప్పికి భయపడ నవసరం లేదు: సాధారణంగా 'కోయిటల్ హెడ్ ఏక్' కు భయపడవలసిన అవసరం లేదు. సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన అవసరమూ లేదు. అయితే తలనొప్పితో బాటు వికారం, కళ్ళు మసకబారడం, ఒకోసారి స్పృహ కోల్పోవడం వంటి వెప్పుడైనా సంభవిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. ఇటువంటి లక్షణాలు చాలా ప్రమాదకరమైన ఇతర సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. ★

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

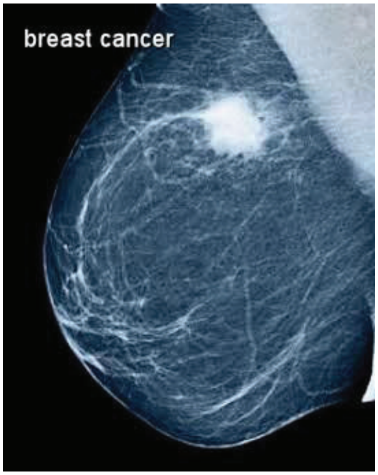
రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని త్వరగా గుర్తించే

మెమోగ్రఫీ పరీక్ష

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా లక్షలాది మంది మహిళలు రొమ్ము కేన్సరుకి లోనవుతున్నారు. పదులవేలలో అకాల మృత్యువుకి లోనవుతున్నారు. అమెరికాలో స్త్రీల కేన్సరు మరణాల్లో ద్వితీయ స్థానం బ్రెస్ట్ కేన్సరు మరణాలదే (తొలిస్థానం ఊపిరితిత్తుల కేన్సరు ఆక్రమించింది).

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని ప్రారంభదశల్లోనే గుర్తిస్తే మరణాలనే కాదు, క్లిష్టమైన, బాధాకరమైన చికిత్సల్ని కూడా నివారించవచ్చు.



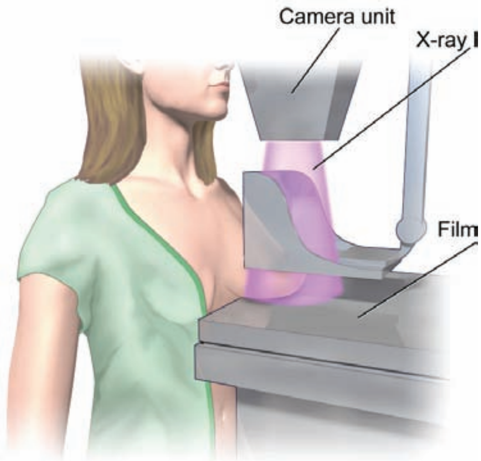
మేమోగ్రఫీలో బాణం గుర్తుతోచూపిన తెల్లటి స్పాట్ కేన్సరును సూచిస్తుంది.

ఇందుకుగాను ప్రతి మహిళా 20 నుంచి 39 సం॥ల మధ్యవయసులో మూడేళ్ళకోసారి డాక్టర్‌చే బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ చేయించుకోవాలి. 40 సం॥ల వయసు నుంచి ఏడాదికోసారి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కుటుంబంలో ముఖ్యంగా తల్లికి, అక్కచెల్లెళ్ళకు, తల్లితరపు రక్త సంబంధీకులకు బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వచ్చి ఉంటే 30వ ఏటి నుంచే వార్షిక వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి చికిత్స చేయడం వీలవుతుంది.

ఏమిటా పరీక్షలు?

ముందుగా డాక్టర్ మీ రొమ్ముల ఆకృతిలో, ప్రమాణంలో తేడాల్ని గమనిస్తారు. చర్మం దానిక్రింద ఉండే టిష్యూ నుంచి వేర్పడిందేమో చూస్తారు. అటుపై రొమ్ముల్లోపల గడ్డలున్నాయేమో అని ఒక క్రమ పద్ధతిలో పరీక్షిస్తారు.

ఇలా బాహ్య పరీక్ష పూర్తయ్యాక మీ వయసుని బట్టి మూడేళ్లకో, ఏడాదికో



మేమోగ్రఫీ పరికరంపై రొమ్ముని ఆనించి ఎక్సరే తీస్తారు.

ఓసారి మేమోగ్రఫీ చేయిస్తారు. అందులో అనుమానాస్పద విషయాలు బయట పడితే, బయాప్సీ పరీక్ష చేయిస్తారు.

మేమోగ్రఫీ అంటే ఏమిటి?

మేమోగ్రఫీ అంటే రొమ్ములకి తీసే ఎక్సురే ఛాయాచిత్రం అని అర్థం. బాహ్య పరీక్షకు అందని అతిచిన్న కేన్సరు గడ్డల్ని ఈ ఎక్సురేలు గుర్తిస్తాయి. అతి ప్రారంభ దశలోనే వాటిని గుర్తించగలగడం మేమోగ్రఫీ ప్రత్యేకత.

అయితే అవి X-ray లు కాబట్టి

ఏడాదికొకసారి తీయించుకోవడం వల్ల నష్టం ఉండదా అని అనుమానిస్తారు కొందరు. మేమోగ్రఫీలో తక్కువడోస్‌లో X-ray లను వాడటం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ ఎక్సరేల గురించి ఎవరూ భయపడక్కర్లేదంటున్నారు. పైగా కేన్సరు రిస్కుతో పోలిస్తే, ఎక్సరేల వల్ల కలిగే హాని అతి స్వల్పం.

మేమోగ్రఫీలో రెండు రకాలుంటాయి.

ఒకటి స్క్రీనింగ్ మేమోగ్రఫీ: అంటే కేన్సరుగడ్డ లున్నాయేమో టకటకా పరీక్ష చేసే చిన్నపాటి ఎక్సరే.

రెండోది డయాగ్నోస్టిక్ మేమోగ్రఫీ: స్క్రీనింగ్ మేమోగ్రఫీలో కేన్సరున్నట్టు అనుమానమొస్తే ఆ గడ్డ ఉన్న ప్రాంతాన్ని క్షుణ్ణంగా అన్ని కోణాలనుంచి పరిశీలిస్తూ ఎక్సరే తీయడాన్ని డయాగ్నోస్టిక్ మేమోగ్రఫీ అంటారు.

ఏటేటా తీసే ఎక్సరేలని పరిశీలిస్తూ గత ఏడాదికీ యిప్పటికీ తేడా ఏమన్నా ఉందా అని చూస్తారు. మార్పులుంటే మరింత వివరంగా పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు.

మేమోగ్రఫీ పరీక్షకోసం ప్రత్యేకించిన పరికరం ఉంది. దానికి ఒక X-ray ఫిల్ము పెట్టిన పేటిక (పెట్టె) ఉంటుంది. దానిపై రొమ్ముని ఆన్చి ఉంచి X-ray తీస్తారు.

పరీక్షకి వెళ్ళేముందు...

మేమోగ్రఫీ కోసం వెళ్ళేటప్పుడు స్త్రీలు పౌడర్లు, లోషన్లు, డియోడరెంట్లు, పెర్ఫ్యూమ్‌లు ఏవి ఛాతీమీదా, బాహు మూలల్లోనూ వేసుకోకూడదు. వాటిలోని లోహపు రేణువులు X-rayకి అడ్డంపడి కన్‌ఫ్యూజ్ చేస్తాయి. ఒంటినిండా నగలు వేసుకుని అసలే వెళ్ళద్దు. బ్రా వంటివి వేసుకోకుండా పరీక్షకి వెళ్ళడం ఉత్తమం.

బహిష్టుకి వారంముందు చాలామంది స్త్రీలకి రొమ్ములు బరువెక్కడం, గడ్డ తయారవడం, ముట్టుకుంటేనే నొప్పి కలగడం లాంటి బాధలుంటాయి. కనుక ఆ సమయంలో కాకుండా బహిష్టు మేమోగ్రఫీ చేయించుకుంటే అసౌకర్యం ఉండదు.

పరీక్ష సమయానికి గర్భం ధరించి ఉన్నా, పాలిస్తున్నా, హార్మోను చికిత్స తీసుకుంటున్నా, రొమ్ముల సమస్యల నిమిత్తం ఏమైనా చికిత్స తీసుకుంటున్నా ఆ సంగతి డాక్టరుకి తెలియజెయ్యాలి.

"రొమ్ముల్లో గట్టి గడ్డలా ఉంటే అది కాన్సరు కావచ్చు, పరీక్ష చేయించుకోండి" లాంటి సూచనలు మీరు అనేకసార్లు వినే ఉంటారు.

"అయితే నూటికి 16 రొమ్ము కేన్సర్లు గడ్డతో కాకుండా యితర లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. కనుక గడ్డలేనంతమాత్రాన రొమ్ముకేన్సరు రాదనుకోవద్దు. ఏడాదికోసారి చెకప్ చేయించు కోండి" అంటున్నారు లండన్‌లోని యూనివర్సిటీకాలేజి డాక్టర్లు.

రొమ్ముకేన్సరుతో సంప్రదించిన 2300మంది మహిళల కేన్సరు ప్రారంభ లక్షణాలు పరిశీలించి, వారిలో చాలామందికి గడ్డలేకపోవడం, అందువల్ల డాక్టర్ని సంప్రదించడంలో లేటవడం జరిగిందని గమనించారు.

బాహు మూలాల్లో (చంకల్లో) వాపు, రొమ్ముకి వ్యాధిసోకడం, చనుమొనలకి సంబంధించిన దద్దుర్లు, రక్తపు చారికలతోకూడిన స్రావాలు వెలువడటం, చనుమొన లోపలికి నొక్కుకుపోవడం, రొమ్ములపై పుళ్ళు ఏర్పడటం లాంటి లక్షణాలను కూడా తేలిగ్గా తీసుకోకుండా కేన్సరుపరంగా కూడా పరీక్షించడంమంచిది. బ్రెస్ట్ కేన్సరుని ఎంతత్వరగా గుర్తిస్తే పేషెంటు జీవితకాలం, ఆరోగ్యం అంత బాగుంటాయి. చక్కటి వైద్యం లభిస్తే నూటికి 90మంది 5-10 సం॥లపాటు జీవిస్తారు. నూటికి 60మంది 20 ఏళ్ళకిపైనే బ్రతుకుతారు. పైలక్షణాలు కనిపించినవారు వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సి ఉండగా 50 సం॥లు దాటిన ప్రతి స్త్రీకూడా మూడేళ్ళకోసారి బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ చేయించుకోవాలి.

ఫలితాలు

మేమోగ్రఫీ చేసేక వచ్చే ఎక్స్‌రే ఫిల్ములో కాల్షియం లవణాలు గూడుకట్టుకుని కనిపించినా, ఉండలు, అపక్రమాకారపు ఛాయలు కనిపించినా, ఒక రొమ్ములో ఉండి, మరొక దాన్లో కనబడని ఛాయలు

మొ။నవి కనిపించినా ఇంకొన్ని పరీక్షలు అవసర పడతాయి.

ముఖ్యంగా చిన్నచిన్న అపక్రమాకారపు కేల్షియం డిపాజిట్లు (tiny, irregular calcium deposits called microcalcifications) కనిపిస్తే బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని అనుమానించాలి.

పెద్ద కాల్సిఫికేషన్లు కనిపిస్తే అపాయం లేని(benign) గడ్డలు (fibro-adenoma) అని కాని, వయసువల్ల, గాయాలవల్ల ఏర్పడ్డ గడ్డలని గాని అర్థం చేసుకోవాలి.

కేన్సర్‌గా అనుమానించదగ్గ చిహ్నాలు మేమోగ్రఫీలో వెల్లడైనంత మాత్రాన అదే నిర్ధారణగా భావించే వీలులేదు.

ఆ ప్రాంతంలోంచి సూదిద్వారా కొంత టిష్యూ సేకరించి పెథాలజీ లేబరేటరీ పరీక్షకి పంపిస్తారు. దీన్ని బయాప్సీ పరీక్ష అంటాము.

అల్ట్రాసౌండ్‌ని కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ డయాగ్నోసిస్ నిమిత్తం వాడతారు. దీనివల్ల రొమ్ములోని అనుమానాస్పద ప్రాంతం ఒకద్రవపు తిత్తా? (cyst?) గట్టి ఉండా? (solid mass?) అనేది తెలుస్తుంది. దాని ఆకారం, సైజు తెలుస్తాయి. ఇంకా అవసరమైతే Ductogram (డక్టోగ్రామ్)– అంటే క్షీరగ్రంథి నాళాల్లోకి ప్రత్యేక పదార్థం ఎక్కించి తీసే మేమోగ్రామ్–చేయిస్తారు.

మేమోగ్రఫీ లోటుపాట్లు

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని గుర్తించడంలో మేమోగ్రఫీ పాత్ర చాలా ప్రముఖమైనది. అయినా **అదే అంతిమ పరీక్ష కాదు. అదే అత్యుత్తమ పరీక్ష కాదు.** అది X-ray పరీక్ష కావడంతో మేమోగ్రఫీ రిజల్టు టెక్నీషియన్ నేర్పుమీద, X-ray ను అవగాహన చేసుకుని విశ్లేషించే నిపుణుడి అనుభవం మీద ఆధారపడుతుంది.

మొత్తం మీద అన్ని వయసుల స్త్రీలలోనూ 5–10 శాతం మేమోగ్రాముల్లో ఏదో ఒక దోషం బయటపడుతుంది. అయితే 40–50 సం॥ల వయసుగల స్త్రీలలో ఆ లోపాల్లో 97% కేన్సరుతో సంబంధం లేనివే. 3% మాత్రమే కేన్సరు సంబంధమైనవై ఉంటాయి. 50 సం॥లు పైబడ్డ స్త్రీలలో 14% మంది మేమోగ్రాముల్లో కేన్సరు కనిపిస్తుంది. మిగతా 86% దోషాలూ కేన్సరుతో సంబంధం లేనివేనని గుర్తుంచుకోండి.

ఇక మేమోగ్రఫీలోని మరోలోపం అది ప్రతి బ్రెస్ట్ కేన్సరునీ గుర్తించలేదు. ఒకోసారి బాహ్య పరీక్షలో తెలిసే కేన్సర్లని కూడా అది గుర్తించదు. కాని 1mm to 5mm సైజులో ఉండే అనేక కేన్సర్లను అది గుర్తించడంవల్ల మేమోగ్రఫీ ని విరివిగా వాడుతున్నారు.

అంత చిన్నగా ఉండగానే ట్యూమర్లను గుర్తించడంవల్ల చికిత్స తేలిక అవ్వడమే కాక, రొమ్ముల్ని తొలగించడం లాంటి బాధాకర పరిస్థి తుల్ని తప్పించడం, ముఖ్యంగా రొమ్ము కేన్సరు మరణాల సంఖ్యను తగ్గించడం వీలవుతోంది.

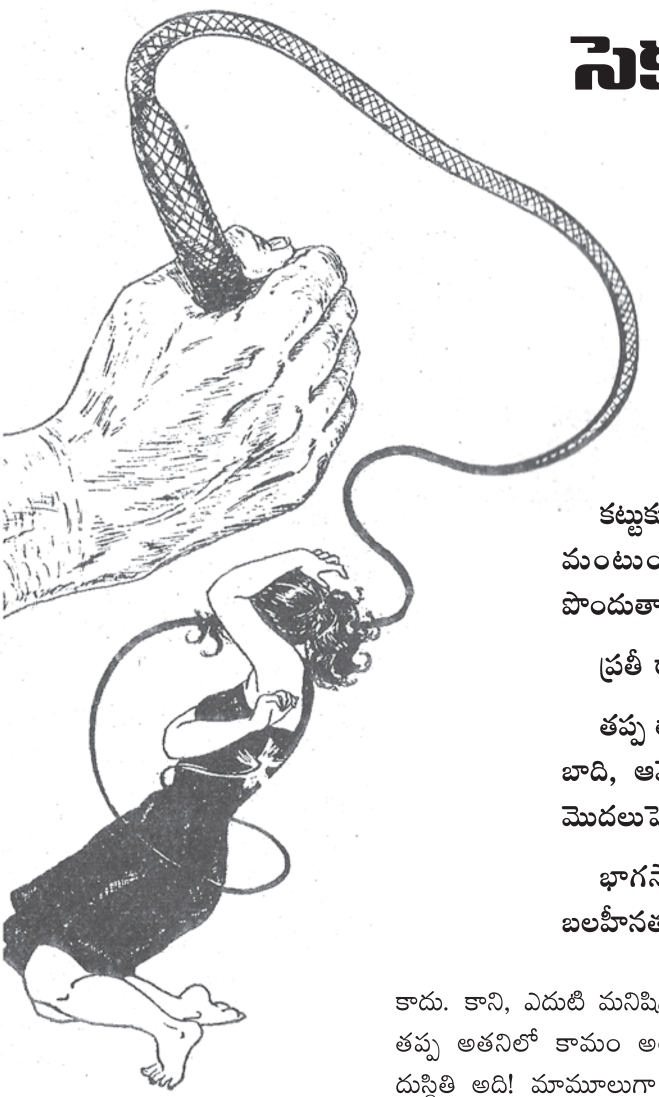
★

టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స విషయంలో జాగ్రత్త!

అమెరికా ఔషధ సంస్థ పురుష హార్మోను, స్టిరాయిడ్ మందుల వాడకంపై తాజాగా కొత్త హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. "ఈమందులన్నీ విచక్షణ పాటించకుండా వాడితే తీవ్ర పరిణామాలుంటాయి. హార్ట్‌ఎటాక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, స్ట్రోక్ (పక్షవాతం), డిప్రెషన్, కోపిష్టితనం, దుందుడుకు స్వభావం, లివర్ దెబ్బతినడం, సంతానలేమి వంటి తీవ్ర ఫలితాలుంటాయి. పైగా ఇవి కొంతకాలం వాడేక మానేస్తే డిప్రషను, అలసట, చికాకు, ఆకలిమందగింపు, నిద్రలేమి, కామవాంఛతగ్గడం వంటి విత్‌డ్రాయల్ సిమ్టమ్స్ ఎదురవుతాయి."

"టెస్టోస్టిరాన్‌కి వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే మందుగా అనేకమంది వాడేస్తున్నారు. క్రీడాకారులు తమశక్తి సామర్థ్యాలు పెరగడానికి వాడుతున్నారు. కాని ఇది దీర్ఘకాలంలో ప్రమాదిస్తుంది". – అని హెచ్చరిస్తోంది. ఎఫ్‌డిఏ.

సెక్సులో 'సేడిస్టు' ప్రవర్తన!



కట్టుకున్న భార్యని పళ్ళతో కరిచి గాట్లు పెట్టి ఆమె లబోదిబో మంటుంటే పైశాచికానందంతో పాటు కామోద్రేకం పొందుతాడు, ఇరవై ఏళ్ల జి.!

ప్రతీ రాత్రీ అతని భార్యకు నరకమే!

తప్ప తాగివచ్చి భార్యని బండ బూతులు తిట్టి, చేంతాళ్ళతో బాది, ఆమె ఏడుస్తుంటే దగ్గరికి లాక్కుని బలవంతపు రతి మొదలుపెడతాడొక ప్రబుద్ధుడు!

భాగస్వామిని హింసిస్తే కాని కామోద్రేకం పొందలేని బలహీనత ఏమిటి? కొందరు ఎందుకలా ప్రవర్తిస్తారు?

సెక్సులో పాల్గొనే భాగస్వామిని హింసించి, ఆమె దుఃఖపడుతుంటే కాని కామవాంఛ పొందలేక పోవడాన్ని సెక్సువల్ సేడిజం అంటారు! లైంగిక క్రూరత్వం అన్నమాట. ఇదొక రకం మానసిక జబ్బు.

ఈరకం సేడిస్టుకి భార్యని బాధ పెట్టడంలో ఆనందం కలగదు. అతనిది ఆమెని హింసించి సంతోషించే స్వభావం కాదు. కాని, ఎదుటి మనిషిని హింసిస్తే తప్ప అతనిలో కామం అంకురించని దుస్థితి అది! మామూలుగా అందరిలా అతనిలో సహజమైన కామం చాలినంత పుట్టదు.

పురుషుల్లోనే ఎక్కువమంది సేడిస్టు లున్నారు. అయితే ఆడవాళ్ళల్లో బొత్తిగా లేకపోలేదు. వాళ్ల సంఖ్య తక్కువ. ఉండట మంటూ జరిగితే స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ క్రూరత్వం సమానంగానే ఉంటుంది.

సేడిజం అనేక రూపాలు దాలుస్తుంది. ఒళ్ళు జలదరింప జేసే లైంగిక నేరాలు సేడిస్టుల వల్ల జరిగినై.

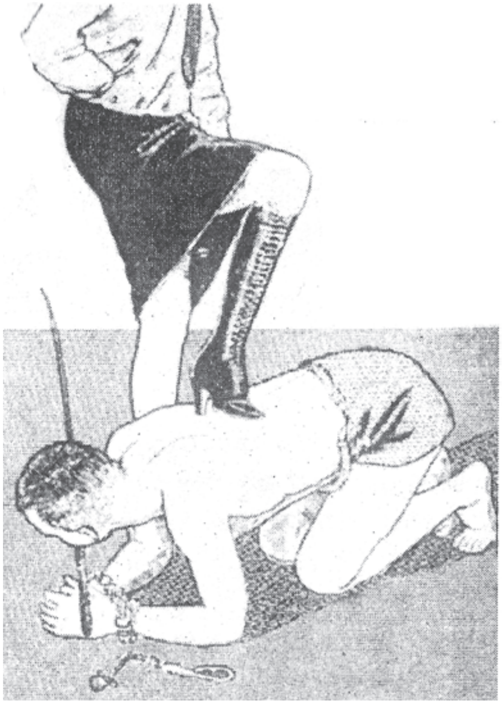
అత్యంత ప్రమాదకారులైన సేడిస్టులు రేప్‌లు చేయటం, చివరకు వాళ్ళని చంపేయటం జరుగుతుంది.

కొంతమంది రేప్ చేసిన తరువాత బాధితులు తమని పట్టించేస్తారన్న భయా నికి తీవ్రంగా హింసించి, హత్యచేసి పారిపోతారు. వాళ్ళు సెక్సువల్ సేడిస్టులు కారు.

కొందరు చంపరు కాని, చంపినంత పని చేస్తారు. కొందరు గిచ్చి, గిల్లి, సిగరెట్లతో కాల్చి, బాది, లైంగికంగా

హింసించి తృప్తి పడతారు.

కొందరి సేడిజం పెద్ద హానికరంగా ఉండదు. బాధితుల వస్తువులు– ఉదాహరణకి ఫోటోలు, బట్టలు, జోళ్ళు, బాగ్‌లు... వగైరాలు ఎత్తుకెళ్ళి వాటిని చించి పోగులు పెడతారు. ఫోటోలపై సూదులు గుచ్చి బ్లేళ్ళతో కోసి, వ్యక్తినే హింసిస్తున్నట్టు భావిస్తూ కామోద్రేకం పొందుతారు. కొంతమంది ఊహల్లో మాత్రమే భాగస్వామిని హింసిస్తున్నట్టు ఊహించుకుంటూ ఉద్రేక పడతారు. ఇంకొందరు మనుషుల జోలికి పోరుకాని, వారి సేడిజమ్‌కి జంతువులు బలైపోతుం టాయి.



కొందరికి మానసిక జబ్బు లుంటాయి. వాటివల్ల వారిలో అణచుకోలేని హింసా ప్రవృత్తి, లైంగిక క్రూరత్వమూ ఉంటాయి.

క్రూరత్వం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే నేరస్థుడు మానసిక రోగి అయి ఉండే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

క్రూరత్వం ఎంత ప్రయోగించ బడుతుందనేది ఆ వ్యక్తి కామోద్రేకమూ, సంతృప్తీ ఎంత త్వరగా పొందగలడనే దానిమీద ఆధారపడుతుంది. లైంగిక సంతృప్తి కలగడానికి ఎంతసేపు పడితే క్రూరత్వస్థాయి అంత ఎక్కువ ఉ ంటుంది.

సేడిస్టులు తన బాధితుల్ని ఎంచుకోవడంలో కూడా రకాలుం టాయి. కొందరెపుడూ చిన్న పిల్లల్నే ఎంచుకుంటారు. కొందరు యువతుల్ని, కొందరు కొందరు ప్రౌఢలనీ ఎంచుకుంటారు.

కారణమేమిటి?

సేడిస్టుకి సాధారణంగా సెక్సు కోరికలు తట్టుకోలేనంతగా ఉంటాయనీ, అవి తీర్చుకోవడానికే యిలా ప్రవర్తిస్తారనీ అపోహ ఉంది. నిజానికి సేడిస్టు అల్పకాముకుడే! తన కామవాంఛ తగిన స్థాయికి చేరుకోవడం కోసం సేడిస్టు సేడిజమ్‌కి పాల్పడతాడు. అయితే అల్పకాముకులంతా సేడిస్టులని అనుకోకండి!

సేడిస్టు ప్రవృత్తికి మూలం మానసికజబ్బులో కొంత ఉంది. మానసిక సమస్యలు, పరిసరాలు, గతానుభవాలు, జీన్స్, వీటిపాత్ర కొంత ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు నిత్యం తగాదా పడే వారైతే వారి ప్రభావం పిల్లల్లో జీర్ణించుకుంటుంది. **క్రూరత్వాన్ని క్లోజ్‌గా చూడటానికి అలవాటు పడిన వాళ్ళు పదే క్రూరత్వాన్ని 'ప్రయోగించడానికి' కూడా అలవాటు పడే అవకాశం ఎక్కువ.** తల్లిదండ్రుల మధ్య తగాదాలెన్ని ఉన్నా పిల్లల కోసం అన్నీ విస్మరించి జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించాల్సిన అవసరం అందుకే! సేడిస్టు మానసిక పరిపక్వత అసంపూర్ణంగానో, వక్రంగానో ఉంటుందని, తరచు మానసిక జబ్బు కూడా ఉంటుం దని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవాలి.

చికిత్స

రేపిస్టుకి, సేడిస్టుకి శిక్ష విధిస్తే స్వభావం మారిపోదు. వెంటనే కుక్కతోక వంకరై పోతుంది.

సేడిస్టుకి సైకియాట్రిక్ ట్రీట్‌మెంట్ యిప్పించడం అత్యవ సరం.

వారి మానసిక నిర్మితిలో ఏదో లోపం లేకపోతే వారట్లా అవరు. దాన్ని గుర్తించి, అతని లైంగిక ప్రవర్తనని జాగ్రత్తగా దారి మళ్ళించాల్సి ఉంటుంది.

క్రూరత్వం తీవ్రతని, సమస్య తీవ్రతని బట్టి షాక్‌ట్రీట్‌మెంట్, హిప్నోథెరపి, బిహేవియర్ థిరపీ, మొ॥ అవసరమవుతాయి. మాన సిక జబ్బులు (ఉన్మాదం వగైరా) ఉన్న సేడిస్టుని హాస్పిటల్ లోనే ఉంచి చికిత్స చేయాలి.

చిన్నతనం నుంచీ సరైన పెంపకం; వ్యక్తిత్వాన్ని, తీర్చిదిద్దే శిక్షణ, లైంగిక ప్రవృత్తిని తీర్చిదిద్దే సెక్సు ఎడ్యుకేషన్, ఉన్నతమైన మానవ సంబంధాలను పెంపొందించుకోగల నేర్పు – లభింపజేస్తే ఇట్లాంటి అవాంఛనీయ ప్రవృత్తులు అలవడవు.❖

బీజాల నొప్పికి కారణమేమిటి?

బీజకోశంలో నొప్పికీ, బీజాల నొప్పికీ కారణం వాటిల్లోనే ఏర్పడ్డ ఏదో సమస్యలో ఉంటుంది.
కాని... విచిత్రంగా... ఒకోసారి...
శరీరంలో మరోచోట ఎక్కడో ఏర్పడ్డ సమస్య కూడా కారణం కావచ్చు.

✦ బీజాలపై టోపీవలె ఉండే ఎపిడిడైమిస్ వ్యాధికి లోనవడం (ఎపిడిడిమైటిస్) ఒక కారణం.

✦ బీజానికి వ్యాధి సోకడం (ఆర్కైటిస్) మరో కారణం

✦ బీజకోశానికీ, బీజాలకు దెబ్బ తగలడం

✦ స్పెర్మటిక్ కార్డ్ మెలి దిరగడం వల్ల (టార్షన్) బీజానికి రక్తప్రసారం ఆగిపోవడం

✦ కిడ్నీ (మూత్రపిండాల) లో రాళ్ళు ఏర్పడటం; లేదా కిడ్నీ మరే విధంగానైనా బ్లాక్ అవడం.

✦ బీజాల్లో కేన్సరు, కంతులు ఏర్పడ్డం.

✦ బీజాల చుట్టూ లింఫ్ ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుని బీజకోశం వాచడం (హైడ్రోసీల్)

✦ బీజకోశంలోకి పేగు దిగడం (స్క్రోటల్ హెర్నియా)

✦ బీజం బయట – (బీజకోశం లోపలే) ఎపిడిడైమిస్ వద్ద నశించి కరిగిపోయిన వీర్య కణాలతో కూడిన ద్రవపుతిత్తి (ఎపిడిడైమిస్ సిస్టు = స్పెర్మటోసీల్) ఏర్పడటం.

✦ స్పెర్మటిక్‌కార్డు లోని రక్తనాళాలు సాగి పెద్దవవడం (వెరికోసీల్)

ఇవి కాక–

❍ వీపు క్రింద ఉండే పక్కటెముకల (ribs) దిగువన బయలుదేరే ఒక నరం ఇర్రిటేషన్‌కి లోనైతే దాని నుంచి నొప్పి పొత్తికడుపులోకి, బీజకోశం లోకీ వ్యాపిస్తుంది. (ఆ విధంగా బీజకోశం నొప్పికి మూలం పక్కటెముకల వద్ద ఉంటుంది).

అయితే–

తీవ్రమైన నొప్పి కలిగినపుడే కాక, స్వల్పంగా, పీకుతు న్నట్టుగా ఉండే నొప్పి కూడా కొద్ది రోజులకి మించి ఉంటే... దాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

తడిగుడ్డ కడితే సరిపోతుందిలే అనుకోవద్దు.

❑ నకిలీ డాక్టర్లచే బీజకోశంలోంచి సూదిద్వారా నీరు తీయంచే పని చేయవద్దు. (అలా చేసి సంతానం కనే అవకాశాలను పోగొట్టుకున్న వారెందరో ఉన్నారు).

❑ బీజం మీద అపక్రమాకారపు గట్టి ఉండ ఏమైనా తగిలితే దాన్ని డాక్టరుకి చూపించు కోవడం మంచిది.

★

సుఖమే కాదు, బోలెడు లాభాలు కూడా!

సెక్సులో సుఖముంది. శారీరక, మానసిక తృప్తిఉంది. సంతోషముంది. అంతేనా? ఆరోగ్యానికి పైకికనబడని అనేక లాభాలున్నాయి. "సెక్సు ఆనందాన్ని దూరంచేసుకోని వాళ్ళకి అనారోగ్యాలు ఆమడదూరంలో ఉంటాయి" అంటారు లైంగిక ఆరోగ్య నిపుణులు డా॥ ఫుల్‌బ్రైట్.

1. పటిష్ఠ వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ.

రెగ్యులర్‌గా (సుమారుగా వారానికి 2-3సార్లు) సెక్సులో పాల్గొనే వ్యక్తుల వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్యూన్‌సిస్టమ్) పటిష్టంగా ఉంటుంది. అరుదుగా సెక్సులో పాల్గొనే వాళ్ళతో పోలిస్తే వీరి శరీరం వ్యాధిక్రిములనుంచి మెరుగ్గా కాపాడుకుంటుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అయితే అదొక్కటేకాదు పోషకాహారం తీసుకోవడం, స్తబ్ధంగా కాక చురుగ్గా ఉండటం, వేళకి తగినంత నిద్ర – మిమ్మల్ని లైంగికంగా చురుగ్గా ఉంచుతాయి, మీ వ్యాధినిరోధకశక్తిని కాపాడతాయి.

2. కామవాంఛ పెరుగుతుంది.

సెక్సులో సంతృప్తి పొందుతుంటే అది మీలో కామవాంఛని పెంపొందిస్తుంది. అసంతృప్తి కలుగుతుంటే సెక్సుపట్ల ఇష్టం తగ్గడమేకాదు, దీనివల్ల కలగాల్సిన లాభాలు దూరమవుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలకి రెగ్యులర్ సెక్సువల్ల యోనిస్రావాల ఉత్పత్తి, యోని టిస్యూలకు రక్త ప్రసరణ, టిస్యూల సాగుదల మెరుగై ఆ టిస్యూలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. సెక్సుకి దూరమయ్యే కొద్దీ ఈ లాభాలూ దూరమవుతాయి.

3. మూత్ర విసర్జన సమస్యలు తగ్గుతాయి

మూత్రవిసర్జనపై అదుపుకి సంబంధించిన సమస్యలు స్త్రీలలో అధికం. నూటికి 30మందికి ఎదురవుతాయి. ఈ అదుపు చక్కగా ఉండాలంటే యోని, పెరీనియంల కండరాల పటుత్వం చక్కగా ఉండాలి. రతివల్ల ఈ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది- ఈ కండరాలపాలిట వ్యాయామంగా పనిచేస్తుంది కనుక. భావప్రాప్తులు (తృప్తి) పొందే స్త్రీలకి మూత్రవిసర్జన అదుపు తప్పే అవకాశాలు తక్కువ.

4. బి.పి.ని అదుపుచేస్తుంది

రతివల్ల హైబి.పి అదుపులోకి వస్తుందని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. (హస్త ప్రయోగంలో ఈరకం లాభం ఉండదట).

5. ఇదీ ఒక వ్యాయామమే!

సెక్సులో నిమిషానికి సగటున 5 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. మీ గుండెకి, ఊపిరికి, కండరాలకూ బోలెడు పని చెబుతుంది. కనుక వ్యాయామం వల్ల లభించే లాభాలు కొన్ని రతివల్ల కూడా లభిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు పాల్గొనే వారికి కాదు, ఎక్సర్‌సైజ్‌లాగనే రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొంటేనే లాభం! (అయితే అది ట్రెడ్‌మిల్‌నో, జిమ్‌నో తప్పిస్తుందనుకుంటే పొరబాటే!)

6. హార్ట్‌ఎటాక్ రిస్కు తగ్గుతుంది!

మంచి సెక్సు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. గుండె పనితీరుని మెరుగుపరచడమే కాదు, మీ శరీరంలోని స్త్రీ పురుష హార్మోనులను సరైన నిష్పత్తిలో ఉంచుతుంది. ఒక

పరిశోధన ప్రకారం వారానికి 2-3 సార్లు సెక్సులో పాల్గొనే పురుషులకి హార్ట్ ఎటాక్ అవకాశాలు సగానికి సగం తగ్గుతాయని సర్వేలలో తేలింది.

7. "బాధానివారిణి ఏస్ప్రో"

భావప్రాప్తులు బాధానివారణశక్తిని పెంచుతాయి. తలనొప్పి, కాళ్ళ పీకులు వంటివి తరచు బాధపెడు తుంటే యాస్ప్రో, అనాసిన్ బిళ్ళలకోసం పరుగుతీసేముందు మీ సెక్సువల్ ఫ్రీక్వెన్సీ సరిచూసుకోండి. మీరు వారంలో 2-3 సార్లు సెక్సులో తృప్తిపొందకపోతుంటే ముందు ఆ లోపం సరిచేసుకోండి.

భావప్రాప్తి వల్ల బాధను తగ్గించే రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. "భావప్రాప్తిదాకా పోకుండా కేవలం యోనిప్రేరణ పొందినా, స్త్రీలలో నడుంనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు తగ్గు తాయి. జాయింట్ పెయిన్స్, కొన్నిసార్లు తలనొప్పులు తగ్గుతాయి. ఋతుశూల (బహిష్టు సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి) కూడా తగ్గుతుం దంటున్నారు న్యూజెర్సీ స్టేట్ యూనివ ర్సిటీ వైద్యులు డా॥ బేరీ కోమిసారుక్!

8. ప్రోస్టేట్ కేన్సర్ దూరం!

నెలలో సుమారు 20 సార్లు స్ఖలించే పురుషులకి ప్రోస్టేట్ కేన్సరు అవకా శాలు చాలాతక్కువ. సెక్సులో స్ఖలించే అవకాశం లేనివారు హ.ప్ర., నిద్రా స్ఖలనాల రూపంలో స్ఖలించినా ఈ లాభం ఉంటుందని జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్‌లో ఒక పరిశోధనా పత్రం వెల్లడించింది. కేన్సరు రావడానికీ, రాకుండా ఉండటానికీ ఇతర కారణాలు కూడా ఉన్నా, సెక్సువల్ల హాయే కాని హాని లేదుగా!

9. మంచి నిద్రకి మంచి మందు.

నిద్రలేమికి గొప్ప మందు సెక్సే. సెక్సులో భావప్రాప్తి కలిగేక విడుదలయ్యే ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను గొప్ప రిలాక్సేషన్‌ను, నిద్రను కలిగిస్తుంది (డా॥ షీనీ ఏంబార్డర్, కేలిఫోర్నియా)

10. వత్తిడిని తొలగిస్తుంది.

శారీరక, మానసిక ఒత్తిడిని, ఆదుర్దాని సెక్సు చక్కగా దూరం చేస్తుంది. మిమ్మల్ని హేపీగా కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉంచుతుంది. ఉల్లాసపరుస్తుంది. సెక్సు సుఖంలేని వ్యక్తుల్లో మానసిక వత్తిడి, నైరాశ్యం పాళ్ళు కొంచెం అధికంగా ఉంటాయి.

సెక్సు కేవలం సుఖం, సంతృప్తి కోసమే కాదు, గొప్ప ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికీ కూడా హేతువే.

కనుక అందమైన సెక్సు సుఖానికి అవరోధాలుంటే వాటిని తొలగించుకోండి! సుఖసంతోషాలతోపాటు, ఆరోగ్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని సొంతం చేసుకోండి.

ఈ కేన్సరు నివారక టీకా రెండు డోసులేచాలు!

హ్యూమన్ పేపిల్లోమా వైరస్ (HPV) ని నివారించేందుకు బాలబాలికలకు వేక్సిన్ (టీకా) ఇస్తున్న సంగతి తెలిసిందే! 3 డోసుల్లో ఈ టీకాను టీనేజిలోపు పిల్లలకి ఇస్తే వాళ్ళకి జీవితకాలం పాటు ఈ వైరస్ నుంచి రక్షణ ఉంటుంది. స్త్రీల గర్భాశయకేన్సరు, పురుషాంగకేన్సరుతోపాటు గొంతు, నోటి కేన్సర్‌లనుకలిగించే HPVనీ, తద్వారా లక్షలాదిమరణాలనూ ఈ టీకా నివారిస్తోంది.

అయితే అమెరికా వ్యాధి నివారణ సంస్థ (CDC)కి చెందిన జాతీయ టీకా విభాగంవారు 'ఈ టీకాలు ఇకనుంచి 2 డోసులు ఇస్తే చాలనీ, 3వది అవసరంలే'దనీ మార్గదర్శకాలు జారీ చేసారు. దీన్ని CDC వెంటనే ఆమోదించింది కూడా. 3 టీకాలంటే బద్ధకించే వారికిది శుభవార్తే. జాతీయస్థాయిలో చూస్తే 2 లక్షలమందికి ఇచ్చే టీకాలు ఇపుడు 3 లక్షలమందికి సరిపోతాయి. అంటే సుమారు 33% ఎక్కువమందికి ఈ టీకాలు ఇవ్వడం వీలవుతుంది.

ఈ టీకాలు ఏడాదికొకసారి చొ॥న ఇస్తేచాలు. 15సం.ల వయసులోగా ఒక్క టీకా కూడా తీసుకోని టీనేజర్లు మాత్రం 3 డోసుల్నీ తీసుకోవాలి. అంతేకాదు. టీనేజి దాటినవారు కూడా ఈటీకాలు వేయించుకోవచ్చు. మగపిల్లలు 21 సం॥లలోపు, ఆడపిల్లలు 26సం॥లోపు టీకామందు తీసుకోవాలి. గార్డాసిల్ పేరుతో ఈ వేక్సిన్ లభ్యమవుతోంది. అమెరికాలో 33% మంది యువత HPV బారిన పడుతున్నారంటే ఈ టీకా ప్రాముఖ్యత అర్థంచేసికోవచ్చు.

మీ దాంపత్యంలో

మధురిమ ఎంత ఉంది?

మీ పెళ్ళయి కొంతకాలం గడిచి ఉంటే మీరూ ఈ ప్రశ్న వేసుకోవలసిందే! ఎందుకంటే కాలం గడిచేకొద్దీ మొదట్లో ఉన్న మధురిమలు తగ్గుతాయి. అలా తగ్గకుండా కాపాడుకునే చతురులూ ఉన్నారు, పేలవంగా మారి బ్రతుకు జీవుడా అని జీవిస్తున్నవాళ్ళూ ఉన్నారు. మరి మీ దాంపత్యం దుమికే జలపాతమా? గలగల పారే సెలయేరా? నాచుపట్టిన కొలనా? పరీక్షించుకోండి.

1. మీవారు పని ముగించుకుని సా॥/రాత్రి యింటి కొస్తారు. అప్పుడు మీరేంచేస్తారు.

అ) ఎదురెళ్ళి నవ్వుతూ స్వాగతించి, వీలిస్తే హత్తుకుని ముద్దిస్తారు

ఆ) 'హాయ్' అనో 'వచ్చేశారా!' అనో వంటింట్లోంచే ఓ కేకపెడతారు.

ఇ) 'భోజనం బల్లమీద ఉంది, వడ్డించుకు తినేయండి' అని టీవీ సీరియల్‌లో మునిగిపోతారు.

2. మీరూ, మీ ఆయనా ఓ పెళ్ళికో, ఫంక్షన్‌కో బయలుదేరడానికి డ్రెస్సప్ అయి తయారయ్యారు. ఆయన్ని చూడగానే మీకేమనిపిస్తోంది?

అ) అబ్బ ఈయన బరువు తగ్గితే బాగుండును.

ఆ) ఎంత స్మార్ట్‌గా ఉన్నాడు!

ఇ) ప్చ్, పెళ్ళయిన కొత్తలో ఎంత బాగుండేవాడు?

3. ఇవాళ మీ పెళ్ళిరోజు. మీ వారు–

అ) ఆ సంగతి మర్చిపోయారు.

ఆ) మిమ్మల్ని సినిమాకో, డిన్నర్‌కో, ఔటింగ్‌కో తీసుకు వెడతారు.

ఇ) బంగారు నగో మీకిష్టమైన వస్తువో ప్రెజెంట్ చేసి ఆశ్చర్య పరుస్తారు.

4. మీవారు ఓ బిజినెస్ మీటింగ్‌కి వెళ్తూ, అందమైన కలీగ్ ఎవరికో లిఫ్ట్‌ఇస్తారు. మీరు–

అ) మీవారిపట్ల చాలా నమ్మకం ఉన్నా, సరదాగా, 'ఆమె జోలికి పోవద్దు'ని చెప్తారు.

ఆ) ఆవిడ గురించే ఆలోచించరు

ఇ) ఆ సంగతే మీకు తెలీదు (మీవారు చెప్పలేదు).

5. మీరో ఖరీదైన డ్రెస్ కొనుక్కున్నారు. అందులో చాలా బావుంటానని మీకనిపిస్తుంది. మీవారు

అ) మీరు కొత్త చీరకట్టిన సంగతే గుర్తించరు.

ఆ) డ్రెస్‌లో మిమ్మల్ని చూడగానే ఆయన మొహం వెలిగిపోతుంది. అద్భుతంగా ఉన్నావని పొగడుతారు

ఇ) ఎంతపెట్టి కొన్నావేమిటి అని అడుగుతారు.

6. మీరు షాపింగ్ నుంచి వస్తే మీవారు మీకు తలుపుతీసి మీ చేతులో సామాన్లు అందిపుచ్చుకుంటారా?

అ) ఒకోసారి – జ్ఞాపకం ఉంటే!

ఆ) అస్సలు చేయడు

ఇ) ఎప్పుడూ చేస్తాడు

7. ఇందులో మీరు ఏది ఇష్టపడతారు?

అ) ఒక రాత్రంతా మీ మహిళా ఫ్రెండ్స్‌తో బయట గడపడం.

ఆ) ఒక రాత్రంతా భర్తతో బయట గడపడం.

ఇ) ఒక రాత్రంతా భర్తతో ఇంట్లోనే గడపడం.

8. మీవారి పుట్టినరోజుకి మీరు ఏం కొంటారు?

అ) ఇంటికో, కారుకో పనికొచ్చే ఐటమ్

ఆ) బహుమతులేం ఇవ్వడం లేదు.

ఇ) "మీకు చెప్పేది కాదు! పెర్సనల్‌గా అతనికే ఇస్తాను".

9. ఈ మధ్య మీవారు బాగా లావు, బరువు పెరిగిపోయారు. మీరు

అ) పట్టించుకోరు (మీరూ అదే పరిస్థితిలో ఉన్నారు గనుక)

ఆ) మీరు చిల్లర తిళ్ళు తగ్గించి, వ్యాయామాలు చేస్తున్నారనీ, తనని కూడా తోడుగా జాయినై కంపెనీ యిమ్మని అడుగుతారు.

ఇ) అతని చేతిలో చిరుతిండి కనబడినప్పుడల్లా సణుగుతారు. లేదా క్లాస్ తీసుకుంటారు.

9. మీ దృష్టిలో మీవారు (ప్రస్తుతం)

అ) మీ కలల రాజకుమారుడు

ఆ) మీ భాగస్వామి

ఇ) మగదిక్కు

నిజాయితీగా పై ప్రశ్నలకి జవాబు రాసుకోండి. మీ జవాబు ఒక్కొక్కదానికీ ఈ దిగువ చూపిన ప్రకారం మార్కులు లేసుకోండి. మీ మొత్తం స్కోరు 75–100కి మధ్య ఉంటే మీరు చాలా అదృష్టవంతులు. మీ దాంపత్యం నిత్యనూతనవసంతమే. దాన్ని అలాగే కాపాడుకోండి.

స్కోరు 30–70కి మధ్య ఉంటే మీ మధ్య రొమాన్సు (సరసం) ఉంది. కాని వాస్తవాల దగ్గరకొచ్చేసరికి తగ్గిపోతూంటుంది. మీ దాంపత్యానికి కాస్త మెరుగులు దిద్దాలి.

స్కోరు 0–30 అయితే, ప్చ్, మీరు ఒకరినొకరు యిష్టపడటం, ప్రేమించడం నేర్చుకోవాలి. మీకు ఏయే ప్రశ్నల్లో తక్కువ మార్కులు వచ్చేయో చూసుకుని ఎక్కువ మార్కులు వచ్చేలా మిమ్మల్ని మీరు (ఇద్దరూ) తీర్చిదిద్దుకోండి. వీలిస్తే వైవాహిక కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

జవాబు – మార్కులు

ప్రశ్న :	అ)	ఆ)	ఇ)
1	10	5	0
2	5	10	0
3	0	5	10
4	10	0	5
5	5	10	0
6	5	0	10
7	0	5	10
8	5	0	10
9	5	10	0
10	10	5	0

తొలి గర్భమా?

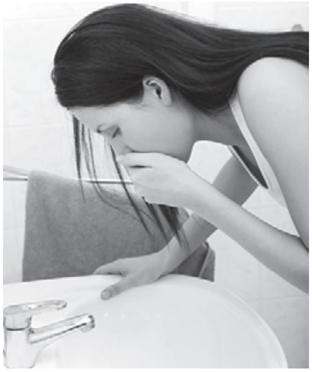
అయితే ఈ విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండండి!

గర్భం ధరించినపుడు – ముఖ్యంగా తొలిగర్భం విషయంలో – కనబడే కొన్నికొన్ని లక్షణాలను గురించి తెలుసుకుని ఉండటం మంచిది! ఇందులో చాలా లక్షణాలు ప్రధానంగా మొదటి 3 నెలల్లో కనిపిస్తాయి. వేవిళ్ళు సహజం. కొంత యోని స్రావాలు సహజం. ఒంట్లో కొద్దిగా షుగర్ పెరుగుతుంది. ఇవి అందరికీ తెలుసు. అయితే ఒకోసారి వీటి వెనుక కూడా వేరే బలమైన కారణాలు ఉండొచ్చు. కనుక ప్రతి సందేహాన్నీ డాక్టరునడిగి నివృత్తి చేసుకోండి.

1. బ్లీడింగ్: గర్భం తొలిమాసాల్లో అపుడప్పుడు కొద్దిగా ఎరుపు (స్పాటింగ్) కనిపించడం మామూలే. కాని బ్లీడింగ్ ఎక్కువవటం మంచిది కాదు. అది గర్భస్రావానికి కాని, ట్యూబులోపల గర్భానికి కాని చిహ్నంకావచ్చు. స్పాటింగ్ కాకుండా స్పష్టమైన ఋతుస్రావం, దాంతోపాటు బహిష్టుసమయంలో వచ్చేలాంటి కడుపునొప్పి కలిగితే అది గర్భస్రావం కాబోతుందనడానికి చిహ్నం. తక్షణ వైద్యసహాయం అవసరం.

2. అతిగా వాంతులు, వికారం: గర్భవతికి వికారం, వాంతులు మామూలే. కాని అవే ఎక్కువైపోతే నీరసం, ఒంట్లో నీరు ఆర్చుకుపోవడం (డీహైడ్రేషన్), బరువు కోల్పోవడం, కళ్ళు తిరగడం జరుగుతాయి. శరీరంలో లవణాల సమతుల్యత మారిపోతుంది. డాక్టర్ని వెంటనే సంప్రదించాలి.

3. హైఫీవర్: 101^0F లేదా ఆపై టెంపరేచర్‌తో జ్వరం వస్తే గర్భవతికి అది మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా తొలిత్రైమాసంలో జ్వరంతో పాటు దద్దుర్లు (రాష్), కీళ్ళనొప్పులు వస్తే గర్భస్థ శిశువుకి దానివల్ల నష్టం కలగవచ్చు.



వేవిళ్ళ వల్ల గర్భానికి నష్టమా?

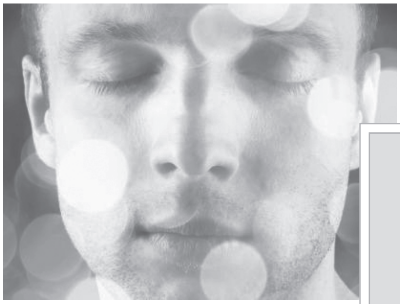
గర్భం ధరించిన కొత్తలో వేవిళ్ళు సహజం. పొద్దుట లేవగానే వికారం, కడుపులో తిప్పటం, వాంతులవడం దీని లక్షణాలు. ఒక్కొక్కసారి వాంతులు పొట్టనీ, శరీరాన్నీ కుదిపేస్తాయి. భయంవేస్తుంది కదా, కడుపులోని బిడ్డకేమైనా అవుతుందని?!

కాని గుడ్ న్యూస్ ఏంటంటే వేవిళ్ళు ఇబ్బందికరమే అయినా వాటివల్ల లాభమే ఉందని వైద్యులంటున్నారు. వికారం, కడుపులో తిప్పడం, తలతిరగడం లాంటి లక్షణాలు ఎదుర్కొనే గర్భవతులకి గర్భస్రావాలయ్యే అవకాశం 50% తగ్గిపోతుందట. అదే వాంతులు కూడా అయ్యే స్త్రీలకైతే 75% తగ్గిపోతుందనిఅమెరికా జాతీయ శిశు ఆరోగ్య సంస్థ శాస్త్రవేత్త స్టెఫనీ హింకిల్ ప్రకటించారు. నూటికి 80% మంది మహిళలకు వేవిళ్ళు కలుగుతాయి.

వేవిళ్ళు ఎందుకు కలుగుతాయో ఇప్పటికీ పూర్తిగా అర్థం కాలేదు. గర్భం వల్ల శరీరంలో కలిగే హార్మోను, రసాయనిక మార్పుల సైడ్ ఎఫెక్ట్ కావచ్చని కొందరు, “కాదు, దానికేదో ప్రత్యేక ప్రయోజనం ఉండి ఉంటుంది. ఉదా: గర్భానికి హాని కలిగించేవి తినడం, తాగడం, కాల్చడం చేయకుండా రక్షించడం” అని కొందరూ అంటున్నారు.

అయితే మామూలు వేవిళ్ళువేరు, రోజూ చాలాసార్లు వాంతులైపోతుంటే అది వేరు. ఈ రెండోరకం పరిస్థితికి వైద్యం అవసరం.

అలాగే– వేవిళ్ళు కలగని వారు తమకేదో తేడా ఉందనీ, తమ గర్భానికేదో ప్రమాదం వాటిల్లుతుందనీ భయపడక్కర్లే దంటారు డా॥ స్టెఫనీ!



సెక్సుకలలు రానివాళ్ళుంటారేమో గాని సెక్సు విషయంలో ఊహల్లో ఊళ్ళుఏలే వారు, పగటి కలలు కననివారు ఉండరు. సెక్సు విషయంలో మనసు అల్లుకునే కథల్ని ఊహల్ని, చిత్రాల్ని 'సెక్స్ ఫేంటసీ'లంటారు.

మనసుని ప్రతిబింబించే

"పగటి కలలు" (ఫేంటసీలు)

సెక్సు కలలు రానివాళ్ళుంటారేమో గాని సెక్సు విషయంలో ఊహల్లో ఊళ్ళుఏలేవారు, పగటికలలు కననివారు ఉండరు. సెక్సువిషయంలో మనసు అల్లుకునే కథల్ని ఊహల్ని, చిత్రాల్ని 'సెక్సు ఫేంటసీ' లంటారు.

ఇంగ్లీషులో ఓ సామెత ఉంది. 'మెకానిక్‌తో సెక్స్ చేసినట్లు ఊహలొస్తే ఒంటికి గ్రీజు అంటుకున్నట్లు కాదు' అని. దీనర్థం ప్రతి ఊహ ఆచరణలోకి రాదు; కనుక హాయిగా పగటికలలు కనండి.

ఫేంటసీలు చాలా సహజమైనవి. సెక్సు ఫేంటసీలు చాలా చిన్నతనంలోనే మొదలవుతాయి. ఇంచుమించు జీవితాంతం ఉంటాయి. మగవాళ్ళలో కాస్తంత ఎక్కువగానూ! ఎక్కువ వయసు వరకూను ఉంటాయి.

ఊహలకేముంది? ఏమైనా ఊహించు కోవద్దు. ఎవర్నైనా ఊహించుకోవచ్చు. ఆ ఊహలోకంలో ఏమైనా చేయవచ్చు. ఊహా ప్రపంచంలో జరిగే సీన్‌లన్నిటికీ మీరే నిర్మాత, దర్శకుడు, మాటల రచయిత, కెమేరామెన్, హీరో(యిన్) అన్నీ మీరే! హీరోయిన్ (హీరో)లు మాత్రం మీ ఊహల ప్రకారం మారిపోతుంటారు.

దాదాపు ఫేంటసీలేవీ వాస్తవంలో ఆచరణలోకి రావు! వచ్చినా "పూర్తిగా" రావు!! నిజానికి అవి మన తీరని ఆశలకు మనో రూపాలు! మనలో పేరుకునే నిరాశ, నిస్పృహల్ని కరిగించే దివ్యౌషధాలు! మనసుని సంతోషంగా ఉల్లాసంగా ఉంచే టానిక్‌లు.

ఎంతోమంది సెక్స్ జీవితాల్లో ఫేంటసీ ఔషధంలా పనిచేస్తూంటుంది. కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది; ఇనుమడింప జేస్తుంది; పరాకాష్ఠకు తీసుకువెళ్ళడానికి సాయం చేస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి విడిపోగల కాపురాల్ని నిలబెడుతుంది కూడా!

కలలకి అర్థాలున్నట్టే ఫేంటసీకి అర్థాలున్నాయా?

అవును. కలలకి అర్థాలున్నట్టే, మనం విహరించే ఊహాలోకపు పగటికలలకి కూడా అర్థాలుంటాయి. 'అర్థం' అనడం కన్నా అవి మనసులో గుప్తంగా ఉన్న కోరికలు, అవసరాలు, ఆశలకు అద్దం పడతాయనడం సబబు.

ఒక్కొక్కసారి అవి మన లైంగిక వ్యక్తిత్వాన్ని (Sexual personality)ని ప్రతిబింబిస్తాయి. ఒకోసారి ఆ ఊహలకీ మన లైంగికత్వానికీ ఏమి సంబంధం ఉండకపోవచ్చు కూడా.

ఒక **నమూనా ఫేంటసీని** దాని విశ్లేషణని చూడండి.

'నేను సిటీలో అగ్నిమాపక దళంలో పనిచేస్తున్నాను. ఒక రాత్రి మంటలార్పడం కోసం ఆ బిల్డింగ్ 11వ అంతస్థుకి క్రేన్ సహాయంతో చేరుకున్నాను. కరెంటులేదు. బిల్డింగ్‌కి అంటుకున్న మంటలు చూసి ఒక చాలా బ్యూటిఫుల్ లేడీ భయపడిపోయి ఏడ్చేస్తోంది. ఆమె చాలా పవర్‌ఫుల్ లేడీ. స్ట్రిక్ట్ ఆఫీసరు. నేను కిటికీ అద్దాలు బద్దలుకొట్టి లోపలికి చేరుకున్నాను. ఆమె వేగంగా పరిగెట్టుకొచ్చి భయంతో నన్ను గట్టిగా కౌగిలించేసుకుంది. నేనామెను ఓదార్చి ధైర్యం చెప్పాను. ఇంతట్లో మంటలు చల్లారిపోయాయి. ఆవిడ తేరుకుంది. నేను రక్షించినందుకు సంతోషంతో నన్ను ముద్దులతో ముంచెత్తుతూ, తనతో సెక్సుచేయమని ప్రాధేయపడింది".

ఇది ఓ 30 ఏళ్ళ అగ్నిమాపకదళ ఉద్యోగి తీరిగ్గా కన్న పగటి కల.

ఏమిటి దీనిలోని అర్థం?

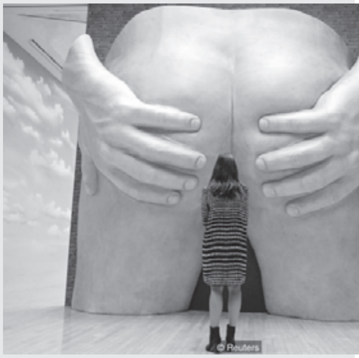
తనొక ప్రత్యేక వ్యక్తినని, క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఆదుకునే అరుదైన వ్యక్తినని అనిపించుకోవడం ద్వారా ఇతని ఆత్మవిశ్వాసం వర్ధిల్లుతుంది. తను రక్షించినట్టు ఊహించుకున్న స్త్రీ మామూలు వనిత కాదు. స్ట్రిక్ట్ అని పేరొందినామె. పవర్‌ఫుల్ లేడీ. అటు వంటి స్త్రీ బేలగా మారినప్పుడు ఓదార్చడ మంటే అతని ఆత్మవిశ్వాసానికి అంతకంటే మించిన కితాబు లేదన్న మాటేగా?

అయితే అతని ఫేంటసీలో ఆ స్త్రీని కించపరిచే ధోరణి లేదు, రక్షించే ఆలోచనే ఉండడం గమనించండి. అసాధారణ స్థితిలో రక్షించే అవకాశం తనకు మాత్రమే దక్కడం అనేది ఇతని ఫేంటసీలోని ప్రధానాంశం.

ఒక పవర్‌ఫుల్ వ్యక్తి తనని కోరుకోవడం అనేది ఆతనిలో కలిగే లైంగికోద్రేకానికి ముడిసరుకు. అతని అహాన్ని చల్లార్చే సాధనం. అదే సమయంలో తన దృష్టిలో తనెంత గొప్పవాడైనా ఏ ప్రేమ, అన్యోన్యతా లేకుండా భయం ప్రాతిపదికగా పుట్టిన కోర్కెను తీర్చడానికి తనూ లొంగిపోయాడు. ఈ రెండు పాత్రల మధ్యా పవర్‌స్ట్రగుల్ ఉంది. పరస్పర లొంగుబాటూ ఉంది.

ఆ రకంగా ఈ ఫేంటసీ కేవలం లైంగిక పగటికలే కాకుండా వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించడం కూడా గమనించ వచ్చు.

★



ఏంటీ పృష్ఠప్రదర్శన?

ఇదేమన్నా పృష్ఠయుగమా (Age of Bum)?... అని ప్రశించుకుంటే అవుననే జవాబు చెప్పాల్సి వచ్చే ట్టుంది. 'సీటు'కి ఈ మధ్య పెరుగు తున్న ప్రాముఖ్యత ఇంతా అంతా కాదు. సహజ సైజు కన్నా బాగా ఎక్కువగా పిరుదులు కనబడటం కోసం ఆపరేషన్లు చేయించుకునే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతోందటున్నారు ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు. 2015 లో ఇలాంటి ఆపరేషన్లు ఎన్ని జరిగాయంటే 2015 ని పృష్ఠ సంవత్సరం (Year of the Rear) అని పేరు కూడా పెట్టుకు న్నారు అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు. అది చాలదన్నట్లు బమ్ (పృష్ఠం) చిత్రాలు, శిల్పాలు అవార్డులు కూడా కొట్టేస్తున్నాయి. ఈ చిత్రంలో కనిపిస్తున్నది అలాంటిదే. ఏంథియా హేమిల్టన్ అనే లండన్ కళాకారుడు ఒక మ్యూజియం ప్రవేశ ద్వారం కోసం ఈ 16 అడుగుల ఎత్తైన పృష్ఠాన్ని నిర్మించాడు. ప్రతిష్ఠాత్మక, వివాదాత్మక టర్నర్‌ప్రైజ్ గెలుచుకున్న కళాఖండం ముందు నిలబడి ఆసక్తిగా చూస్తున్న మహిళ ఫొటో ద్వారా ఈ కళాకృతి వార్తల్లోకి ఎక్కింది.

నొప్పించకుండా విమర్శించండి

ఒక ప్రముఖ రచయిత్రికి పాఠకుల నుండి ఉత్తరాలు వచ్చాయి. వాటిలో అన్నీ అభినందిస్తూ వచ్చిన ఉత్తరాలు కాగా, ఒకటి మాత్రం విమర్శిస్తూ వచ్చింది. అప్పటి వరకూ తన గొప్పతనం గురించి తబ్బిబ్బవుతున్న రచయిత్రి ముఖం కందగడ్డలా మారిపోయింది. ఉక్రోషంతో ఊగిపోయింది.

ఇక్కడ రెండు విషయాలు మనం గమనించవచ్చు. కోపం రాకుండా విమర్శించే పద్ధతి పాఠకునికి తెలియక పోవడం ఒకటైతే, సదరు రచయిత్రిగారు వాస్తవాలను అంగీకరించని దుస్థితిలో ఉండటం మరొకటి.

లోకువైపోతానేమోననే భయం!

చాలామంది తమ లోపాలను, బలహీనతలను అంగీకరించడానికి వెనుకాడతారు. తమలోని తప్పులను ఎదుటివారు ఎత్తిచూపిస్తే అసలు సహించ లేరు. ఒకవేళ అంగీకరిస్తే ఎదుటివానికి లోకువైపోతామని భయం. విమర్శల్ని స్వీకరించడం వలన మన తప్పులు దిద్దుకొని మరింత అభివృద్ధి చెందడానికి వీలవుతుందని తెలిసినా, వారిలోని చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం విమర్శలు స్వీకరించడానికి ఒప్పుకోదు.

వాదించే ముందు ఆలోచించాలి!

సాధారణంగా స్నేహితులు నలుగురూ కూర్చున్నప్పుడు మామూలుగా పిచ్చాపాటి మాటలనుంచి వాదాలకు దిగుతుంటారు. అలాంటప్పుడు, తన స్నేహితుల్ని గాయ పరచాలనే ఉద్దేశ్యం లేకపోయినా, తన ఆధిక్యతను పెంచుకోవటానికి ఎదుటివారి లోపాలను ఎత్తిచూపడం, లేనివి ఆపాదించడం చేస్తూ ఉంటారు. అలా చేయడం ద్వారా ఎదుటివారిని ఎంత గాయపర్చామనే విషయం గమనించరు. ఎంతో అభిమానించే వ్యక్తుల్ని సైతం అప్రయత్నంగా అవమానించవచ్చు. కనుక వాదించేముందు కాస్త ఆలోచించాలి. తమ మధ్య వచ్చే వివాదాలపట్ల స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. ఎదుటివారి మాట లకు కూడా ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.

నచ్చని విషయాన్ని నెమ్మదిగా చెప్పాలి

ఎదుటి వ్యక్తిలో నచ్చని విషయాలను గుర్తించితే, అది ఆతనికి బాధాకరమైన విషయమైనా సరే, పోట్లాటకు దిగే

ధోరణిలో, కటువు పదాలతో కాకుండా మృదువుగా ఆయా విషయాలను వివరించాలి. “ఇది కష్టం కల్గించవచ్చు. మీకు బాధ కల్గించవచ్చు. మరోలా భావించవద్దు” లాంటి మాటలతో మీకు నచ్చని విషయాన్ని, విమర్శలను చెప్పొద్దు. దానికి బాధపడేది, లేంది అతనికే వదిలివేయండి. చెప్పేది మృదువుగా చెబితే చాలు.

మరొకరు ఉండగా విమర్శించవద్దు

మనం ఏదైనా నచ్చని విషయం చెప్పాలనుకున్నప్పుడు మరో వ్యక్తి ముందు మాట్లాడకూడదు. అలా చెస్తే ఆ వ్యక్తి బాధపడటమూ, చిన్నబుచ్చుకోవడమే కాక మన విమర్శను సహృదయంతో స్వీకరించడం పోయి, తన తప్పును కప్పిపుచ్చుకొనే ప్రయత్నంలో వాదులాటకు దిగవచ్చు. దురుసుగా ప్రవర్తించవచ్చు. మీరు వెళ్ళిపోయాక ఉన్నవి– లేనివి మీపై తన వారికి చెప్పవచ్చు. అవి వారు నమ్మనూవచ్చు.

ఇద్దరు కూర్చుని ఉన్నప్పుడు ఒకరిని విమర్శించి, రెండోవారి సమర్థన పొందాలనే ప్రయత్నం చేయవద్దు. మీరు విమర్శించవలసి వచ్చినప్పుడు వారు ఒంటరిగా ఉండే అవకాశం వచ్చే వరకూ వేచి ఉండాలి. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు విమర్శలు జాగ్రత్తగా స్వీకరిస్తారు.

“ఉపోద్ఘాతాలు వద్దు!”

తన స్నేహితునిలో ఏదయినా ఎత్తి చూపించవలసి వచ్చినప్పుడు, ముందుగా చిన్న ఉపోద్ఘాత ఉపన్యాసమొకటిస్తారు. ‘‘చాలా కాలం నుండి చెబుదామనుకొంటూనే, నువ్వు ఎక్కడ బాధపడతావో అని ఇంతకాలం చెప్పలేదు. మరోలా భావించకు” అంటూ అసలు విషయాని కొస్తారు.

ఈ ఉపోద్ఘాతం వలన ఎదుటివారు గాయపడటానికే సిద్ధపడతారు. కలహానికి సిద్ధపడతారు. మీపట్ల వ్యతిరేకత ఏర్పరచుకుంటారు. అందుకే మీరు చెప్పదలుచుకున్నది సూటిగా, మృదువుగా చెప్పాలి.

పక్కవానితో పోల్చవద్దు

ప్రతి ఒక్కరూ తమకు ఏదో ప్రత్యేకత ఉందని భావిస్తారు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారికి ఉంటుంది. అందుకే తమని తక్కువ చేసి మాట్లాడ్డాన్ని ఎవరూ సహించరు. తమని ఇతరులతో పోల్చడానికి ఏమాత్రం ఒప్పుకోరు. కనుక మీరు మరొకరితో పోల్చుతూ విమర్శిస్తే దాన్ని అస్సలు స్వీకరించరు.

వ్యంగ్యం పిరికితనానికి చిహ్నం!

ఎదుటి వ్యక్తిపట్ల వ్యంగ్యంగా మాట్లాడకండి. అలా చేస్తే, మీలో అతని మీద ఏహ్యత, లేదా అతనంటే భయం ఉన్నాయని అర్థం. అంటే, మీరు అతనితో నేరుగా మీ ఆరోపణలను, విమర్శలను చేయడానికి భయపడతారు. ఏ విషయాన్ని చర్చిండానికి పూనుకోలేరు. అందుకే వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధిస్తారు.

పెద్దపెద్ద మాటలు వద్దు!

మీ కుటుంబ సభ్యుడో, మిత్రుడో ఏదో విషయం చెప్పి మిమ్మల్ని విసిగిస్తూండవచ్చు. తనని డిస్టర్బ్ చేయవద్దని వివరంగా చెపితే సరిపోయే దానికి, “నేను ప్రశాంతంగా బ్రతకడం నీకు ఇష్టంలేదు” లాంటి మాటలు మాట్లాడ్డం, లేనిపోనివి ఆపాదించడం తగదు.

విమర్శలకు ముందు అభినందించాలి!

ఏదైనా విమర్శించాలనుకున్నప్పుడు ముందుగా అభినందించవలసిన విషయాలను మెచ్చుకుని, ఆ తరువాత మృదువుగా విమర్శించండి. అప్పుడు తప్పక జాగ్రత్తగా మీ విమర్శలను స్వీకరిస్తాడు.

మీ తప్పులను వెల్లడించాలి!

ప్రపంచంలో ‘‘వ్యక్తిత్వ వికాసం’’ విషయంలో విశేష కృషి చేసిన డేల్ కార్నే సోదరుని కుమార్తె జోసఫైన్ కార్నే ఆయన సెక్రటరీగా బాధ్యత వహించడానికి న్యూయార్క్ నగరం వచ్చింది. అపుడు ఆమె వయస్సు 19 సం॥లు. ఆమెకు అసలు వ్యాపార అనుభవం లేదు.

జోసఫిన్ మొట్టమొదట్లో ఏదో తప్పు చేసింది. ఆ విషయంపై ఆమెను డేల్ కార్నే విమర్శించాలని, తప్పు ఎత్తిచూపాలనే భావించాడు. కాని ఆ తరువాత మనస్సు మార్చుకుని – “నీ వయస్సులో నేను ఉన్నప్పటికంటే నువ్వు చాలా నయం. అందువలన నా ఈ తప్పును విమర్శించలేను’ అంటూనే ఆమె చేసిన తప్పేమిటో ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో వెల్లడించాడు.

ఇలాంటి తరహా మనకంటే చిన్నవాళ్ళ విషయంలోను, మనకంటే తక్కువ అనుభవం ఉన్నవారితోను ఉపయోగించాలి. ఇలాంటి మాటల వలన అనవసరమైన ఉద్రేకాలుండవు. ప్రశాంతంగా మనం చెప్పింది ఆలకించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనపై వారికి మంచి గురి ఏర్పడు తుంది. మీ విమర్శను స్వీకరించి అవసరమైతే మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అందుకే

నొప్పించకుండా విమర్శించండి!

★

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

ధర్మసందేహం

మీరు అభిసారికలో ఒకపాఠకుడి ప్రశ్నకు జవాబిస్తూ అతని స్నేహితుడి భార్య సంతానం లేనందున తనకి గర్భం కలిగించమని కోరిన కోరికను తోసిపుచ్చ మన్నారు. నాకు తోచిన కొన్ని సూత్ర ప్రాయమైన విషయాలు తెలియజేస్తూ మీ అభిప్రాయం కోరుతున్నాను.

1. భర్తలోపం వల్ల సంతానం కలగని పక్షంలో స్పెర్మ్ బ్యాంకులనుండి కాని, దాతలనుంచి కాని వీర్యదానం పొందు తున్నారు. అది తప్పుగా ఎవరూ భావించటం లేదు.

2. అలాగే సంతానం కలగకపోవడానికి లోపం భర్తదే అయితే పరాయివ్యక్తుల ద్వారా సంతానాన్ని భర్త కోరవచ్చు.

3. ఆమెకు సంతానం కావాలి. కాని భర్త ద్వారా వీలుకాదు. కనుక భర్త స్నేహితుడిని ఆమె ఆశ్రయించటం నైతికం కాకపోయినా, ఆ భర్తకు కూడా కావలసింది సంతానమే కనుక బయటకు చెప్పలేని ఆ పరిష్కారం ఆమోద యోగ్యం కావచ్చు. పరాయి వ్యక్తుల వీర్యాన్ని బ్యాంకుల ద్వారా డాక్టరుద్వారా పొందడం నైతికమే అయితే భర్త స్నేహితుడి ద్వారా సంతానం పొందటం నైతికమెందుకు కాదు? ఇది కూడా ఒక పరిష్కార మార్గంగా ఆలోచించాలి తప్ప లైంగిక వాంఛగా పరిగణనలోకి తీసుకోకూడదని నా అభిప్రాయం.

- ఆర్., స్పెషల్‌పోలీస్, వరంగల్

1. మీరు వ్రాసిన మొదటి పాయింటు సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యమే! అందులో అభ్యంతరం లేదు. వ్యక్తిగతంగా యిష్టపడని వారుంటే వేరే విషయం.

2. లోపం ఎవరిదైతే వారు సంతానార్థం యితరులను ఆశ్రయించాలనే

సూత్రం మీరూ, నేను తయారు చేయగలిగింది కాదు. ప్రస్తుత సాంఘిక సూత్రాలకు యిది అనుకూలమైనది కూడా కాదు. పైగా ఇలాంటి విషయాలు దేశకాలావస్థలని బట్టి మాత్రమే కాక వ్యక్తిగత విలువల మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఉదాహరణకి తనభర్తలోపం వల్ల తనకు సంతానం కలగలేదు కనుక మరొకరికి కేవలం సంతానం కోసం ఆశ్రయిస్తే "తప్పు లేద"ని ఒకావె భావించవచ్చు.

విధివశాత్తు సంతానం లేకపోయినంత మాత్రాన బ్రతకలేమా? సంతానమే జీవిత పరమావధా? పిల్లలు లేకుండా ఎంత మంది లేరు? అంత మాత్రాన మరొకరి నాశ్రయించటం ద్రోహం కాదా? అని ఆవె భర్త భావించవచ్చు.

ఇద్దరి విలువలూ వేరవటంతో వారి మధ్య సంఘర్షణకి తావు ఏర్పడుతుంది. అలాకాక వారిరువురూ ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చి 3వ వ్యక్తితో అంగీకారానికి కూడా వస్తే అది వారి వ్యక్తిగత విషయం. దానికి ఎవరి అనుమతీ అక్కర్లేదు. ఆ 3వ వ్యక్తి వివాహితుడో వివాహితురాలో లేక నైతిక విషయాల్లో ఇతరులకు నిబద్ధులో అనుకోండి. 4వ మనిషి అనుమతి కూడా అవసరపడుతుంది.

యిందులో ఎవరికి యిష్టంలేకుండా జరిగినా, ఎవరి చాటున జరిగినా అది సంఘర్షణలకు దారి తీస్తుంది. కనుక మనం ఏకపక్షంగా ఎప్పుడూ జవాబులు చెప్పకూడదు.

వారేం చెయ్యదలుచుకున్నా దానికి నా పెర్మిషన్ అక్కర్లేదు కదా! నైతిక విలువల పట్ల మానసిక సంఘర్షణ ఏర్పడినందువల్ల సందిగ్ధంలో పడి ఒక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు సలహాకై నన్ను సంప్రదించారు. నేనిచ్చిన సలహా నా విలువలకు, వివేచనకూ లోబడి ఉంటుంది. సరే, అది సామాజిక విలువలకు నష్టం వాటిల్లకుండా చూడటం కూడా నా బాధ్యతే! నా స్థానంలో మీరున్నా అంతే చెయ్యాలి!

3. స్త్రీ పురుషులు తాము ఎవరియందు సంతానం కంటారో వారిపట్ల మమకారం, అనుబంధం పెంచుకోవడం సహజం. కేవల కాముక సంబంధాలకన్నా అది ప్రమాదకరం. అది వివాహ విచ్ఛిత్తికి దారి తీస్తుంది. కనుకనే సంతానార్థమే అయినా బయటి సంబంధాన్ని ప్రోత్సహించే సలహాలు ఆవోద యోగ్యం కాదు. పరవీర్య దానంలో వీర్యదాత, గ్రహీతల వివరాలు గోప్యంగా ఉంచటం జరుగుతుంది. కనుక అది ఫర్వాలేదు.

కృత్రిమ గర్భధారణ, పరవీర్యదానం – వీటికి సంబంధించిన అనేక ధార్మిక విషయాలు మా 'సంతానం-1'లో చర్చించాము. చదవండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

భరించలేను

అయ్యా! నా వయసు 35 సం॥లు. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు కలరు. పన్నెండు సంవత్సరాల నుంచి మా దాంపత్యం అన్యోన్యంగానే సాగుతోంది. కాని ఈ మధ్య సెక్స్‌లో పాల్గొనలేక పోతున్నాను. హఠాత్తుగా నాకు కామవాంఛ తగ్గడంతో నాకు విరక్తి కల్గింది. అంగం ససేమిరా లేవడం లేదు. నాకు దాంపత్య జీవితం మీద మక్కువ వున్నా ఇలా హఠాత్తుగా జరగడంతో నాకు లైఫంటే విరక్తి కల్గుతుంది. అసలు ఎందుకిలా జరిగింది? ఇలా అకస్మాత్తుగా అంగము పడిపోవడ మేమిటి? నా వాలకాన్ని చూసి నా భార్య అసహ్యించుకుంటోంది. నపుంసకుణ్ణని అందరికీ చెబుతా నంటుంది. ఈ బాధ భరించలేను. మీ చల్లని ఓదార్పు కోసం వేయి కన్నులతో ఎదురు చూస్తుంటాను.

– టి.యల్.

12 సం॥లుగా మీతో కాపురం చేస్తున్న మీ భార్య మీలో కొద్దిరోజులుగా ఏర్పడ్డ పుంసత్వ దోషాన్ని పట్టుకుని మిమ్మల్ని వీధిని పడేయటానికి సిద్ధపడుతుంటే మీది అన్యోన్య దాంపత్యమని ఎలా నమ్మమంటారు? దాంపత్య అన్యోన్యత అంటే యిదేనా? సెక్సుకోసమే బ్రతుకుతున్నట్టు, అదే ఊపిరయినట్టూ ప్రవర్తిస్తే ఎలా? మీ మధ్య సరైన అనురాగబంధం, అవగాహనా లేవని చెప్పటానికి ఈపాటి సాక్ష్యం చాలు.

12 సం॥ల దాంపత్య జీవితంలో స్తంభన వైఫల్యాలూ, ఇతర దాంపత్య సమస్యలూ రాకపోతేనే ఆశ్చర్యపడాలి తప్ప, వస్తే అది విచిత్రం కాదు. ఎప్పుడైనా అంగస్తంభన విఫలమయితే మగవాడి అహం ఎంత దెబ్బ తింటుందో, అతనెంత అవమాన పడతాడో మాకు తెలుసు. మగవాడి మనసు నూతికీ, గోతికీ పరిగెట్టేది అప్పుడే! అలాంటప్పుడే మగవాళ్ళు మళ్ళీ బలవంతంగా అంగస్తంభనానికి ప్రయత్నించి మరోసారి విఫలమవటం, – దానితో ఒక నపుంసకుడనయ్యానని స్థిరనిశ్చయానికి రావటం తరచు మేము గమనిస్తున్నాం.

స్తంభనం జరగకపోతే విరక్తి పెంచుకుంటారా ఎవరన్నా? విరక్తి పెంచుకుంటే అంగస్తంభనం కలుగుతుందా? మీ అనవసరపు బెంగవల్లనే మీరింకా మామూలు మనిషి కాలేకపోతున్నారు. జలుబూ, దగ్గూ, రొంపా వచ్చినంత తేలిగ్గానే సెక్సు సమస్యలు కూడా వస్తాయని గ్రహించండి. వాటన్నిటికీ పరిష్కారం ఉంది. అది తెలుసుకోవడమే మీరు చెయ్యాల్సిన పని.

ముందు మీ భార్యకు బ్రెయిన్ వాష్ చెయ్యాలి. వీలు చేసుకుని యిద్దరూ ఒకసారి మా వద్దకు రండి. స్త్రీ ప్రోత్సహిస్తేనే మగాడు రాణించ గలుగుతాడు. ఆమె తృణీకరిస్తే ఏనుగంతటివాడు కూడా మానసికంగా పీనుగై పోతాడు. కనుక ఆమె చెయ్యాల్సినవీ, చెయ్యకూడనివీ, అనాల్సినవీ, అనకూడనివీ తెలియజెప్పి తన సంసారాన్ని తాను బాగుచేసుకునే విధం ఆమెకు బోధపరచాలి.

ఆపై మీ సమస్య యిట్టే పరిష్కార మవుతుంది. ఈలోగా మీరు వైటెక్సు, సఫేద్‌ముస్లి వంటి మందులు వాడటం మంచిది.

ఎప్పుడైతే మీరు మీ శారీరక అవసరాన్ని మించి రతిలో పాల్గొంటారో అప్పుడే అదంటే వెగటు పుట్టడం, విరామం కావాలని అనిపించటం జరుగుతాయి. అది మీ మగతనానికేమీ మచ్చ కాదు. కొద్దిగా gap యిచ్చి రతిలో పాల్గొంటూ ఉండండి సరిపోతుంది. మనసు ఉల్లాసంగా ఉంచుకోండి. కామవాంఛ తగ్గిపోతోందేమోనని దిగులు పెట్టుకోకండి.

రతిలో బోలెడు కేలరీలు ఖర్చవుతాయి కదా! ఓపిక కావాలంటే తిండిపుష్టి ఉండాలి.

జాగ్రత్త పాటించలేదు. భయమేస్తోంది!

నా వయసు 31 సం॥లు. ఢిల్లీలో జాబ్ నిమిత్తం ఉంటున్నాను. 3 సం॥ల క్రితం వరకూ నాకు ముగ్గురు–నలుగురు బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉండేవారు. వాళ్ళతో I had sex several times. తరువాత నాకు genital itching, మంట వస్తూంటే ఆ రిలేషన్స్ అన్నీ కట్ చేసేసి 2 సం॥ల పాటు జాగ్రత్తగా ఉన్నాను. ఆ టైంలో మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుని, ఏమీ లేదని తెలిసి తేలికపడ్డాను. అప్పుడు నాకు HIV, HSV, Chlamydia అన్నీ నెగిటివ్‌గానే వచ్చాయి.

ఏడాదిగా మా కొలీగ్‌కీ నాకూ సెక్సు రిలేషన్స్ ఏర్పడ్డాయి. మధ్యలో పాత ఫ్రెండ్‌తో అనుకోకుండా participate చేశాను. ఇది జరిగి 2 నెలలైంది. ఇప్పుడు నాకు vagina దగ్గర bumps లా కన్పిస్తున్నాయి. ఫస్ట్‌టైం అలాంటి వాటిని చూడడం! I am very upset! 15 రోజులుగా నాకు చాలా వీక్‌గా అనిపిస్తోంది. Weight తగ్గిపోతున్నానని అనుమానం. మధ్యలో ఒకసారి fever వచ్చింది. ఇవి HIV infection లక్షణాలే కదా! what's going to happen to me? నా కొలీగ్‌తో కాని పాత ఫ్రెండ్స్‌తో కాని నేను condoms ఏమీ వాడలేదు. నాకు safety period గురించి తెలుసు. మేము కలుసుకున్నవి అన్నీ safe days యే! Can you help me out from this torture?

– టి., న్యూఢిల్లీ.

ఒకసారంటే ఏదో అజాగ్రత్త అనుకోవచ్చు కాని 3 సం॥ల క్రితం మిమ్మల్ని హడలగొట్టిన పరిస్థితిలో నుంచి బయటపడ్డాక కూడా అదే పొరపాటు రిపీట్ చేస్తే ఎలాగండీ? కాండమ్స్ కేవలం అవాంఛిత గర్భాలనుంచే కాదు, జననాంగ అనారోగ్యాలనుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తాయని మీకు తెలియకనా? ఏదో, తెలియని ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్ మిమ్మల్ని ఆవహించి ఉంటుంది. పోనీండి. ఇప్పటినుంచైనా జాగ్రత్తలు పాటించండి.

మీరు వర్ణించిన లక్షణాలలో bumps గురించి మీరు స్కిన్ / యస్‌టిడి స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోవలసిందే! మిగతా లక్షణాలు HIV వ్యాధివి కానవసరం లేదు. Weight loss ఈ దశలో ఉండదు. HIV బాగా ముదురుతున్న దశలో కనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు మీకు కనిపిస్తున్న నీరసం, weight loss లు మానసిక ఆందోళన వల్ల కలిగినవి కావచ్చు. Fever కూడా HIV యేతర కారణాలవల్ల కలిగినదే కావచ్చు. ధైర్యం తెచ్చుకుని HIV test చేయించుకోండి. ఏమీ లేదనిపించుకుని, ఇకనుంచీ పూర్తి జాగ్రత్తలు పాటించండి.

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

మోహమెలా చూపేది?

నేను ప్రస్తుతం ఒక తప్పుపని చేసి గిల్టీగా ఫీలవుతూ మీ సలహా కోరుతున్నాను. ఒకనాడు నా స్నేహితుడి యింటికి వెళ్తే అతను ఊళ్లో లేడు. అతని భార్య – ఆ సమయంలో ఒక్కతే ఉండి – నన్ను తన కోరిక తీర్చమని బతిమలాడింది. తప్పుపని అని తెలిసినా క్రమేణా నేనూ ఆమె కాంక్షకి లోబడి ఆమెను అనుభవించేను. యిద్దరమూ మనసారా కలిసి చాలా హాయిని పొందేము.

అయితే ఆ తరువాత మానసిక క్షోభ చెప్పలేను. చేసిన తప్పును దిద్దలేను. ఆమె కూడా యిటువంటి పరిస్థితి ఎందుకు తెచ్చినట్టు. బాగా డిప్రషన్‌కి లోనయ్యాను. తను తప్పు చేసిన తరువాత నేను వెళ్తే ఎలా సంభాషిస్తుంది? నా స్నేహితునికి ముఖం ఎలా చూపను?

– మీ అభిమాని.

చేసింది తప్పు, ద్రోహం అని మీకు బాగా తెలుసు. అపరాధ భావం (గిల్ట్) మిమ్మల్ని దహిస్తోంది. ఈ తప్పు రిపీట్ కాకుండా ఈ ఫీలింగ్స్ మిమ్మల్ని కాపాడితే ఇంతటితో సరి. జీవితంలో ఇటువంటి తప్పు మరోసారి చెయ్యనని లెంపలు వేసుకోండి.

బహుశ మీలాగే ఆమెకూడా గిల్టీగా ఫీలవుతూండవచ్చు. అవకపోనూ వచ్చు. మీరు ఆ కుటుంబంతో చనువు కొనసాగిస్తే మాత్రం మరల మీ మధ్య సంబంధం మొదలవుతుంది. కనుక అతని యింటికి పోవడం మానండి. స్నేహితుడితో మామూలుగానే ప్రవర్తించండి. చేసిన ద్రోహానికి మనసులోనే క్షమాపణ చెప్పుకోండి. ఆమె ఎప్పుడు తటస్థపడినా న్యూట్రల్‌గా, ఏమీ జరగనట్టే ఉండండి. అవసరానికి మించి మాట్లాడకండి... మీరిద్దరూ దగ్గర కావడానికి దారితీసే పరిస్థితులన్నిటి నుంచీ తప్పించుకోండి. 'తప్పంటూ జరిగేక అది ఒక్కసారైనా, పదిసార్లయినా ఒకటే' అనుకోకండి.

తప్పు చేయడం కంటే దాన్ని దిద్దుకోక పోవడమే పెద్ద తప్పు. ఆ తప్పు మీరు చేయకండి. అదే ప్రాయశ్చిత్తం.

ఫైలేరియావల్ల పిల్లలు పుట్టరా?

నేను టీచర్‌గా జాబ్ చేస్తున్నాను. అభిసారిక ద్వారా సెక్స్ సైన్స్‌పై ఎంతో అవగాహనను ఏర్పర్చుకున్నాను. నా భార్యకు 20 సం॥లు. మా పెళ్ళయి 18 నెలలు కావస్తోంది. పెళ్ళైన రెండు నెలలకే 'ఫైలేరియా' (బోదకాలు) వ్యాధి వచ్చింది. అది ఫైలేరియా అని అప్పుడు తెలియదు. ఆమె కుడికాలు పాదం మరియు మోకాలు క్రింది భాగం (పిక్క) చాలా గట్టిగా అయి 'వాపు' వచ్చింది. డాక్టర్ గారికి చూపిస్తే మందులు మరియు బ్యాండేజి పట్టీ రాసినారు. ఈ మెడిసిన్ వాడడం 3 నెలలు కావస్తోంది. పిక్క భాగం మెత్తగా అయింది. కొంచెం వాపు కూడా తగ్గింది. కాని పాదంపైన ఉన్న 'వాపు' ఇంకా తగ్గలేదు. అట్లాగే ఒకసారి ప్లాస్టిక్ సర్జన్‌కు కాలును చూపించమని చెప్పినారు.

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

1) ఫైలేరియా వ్యాధి ఒకసారి మన శరీరంలోకి ఎంటర్ అయితే జీవితాంతం వుంటుందా? దీనిని 100% తొలగించలేమా? దీనికి సరియైన చికిత్స ఏమిటి? ఎవరిని సంప్రదించాలి?

2) గర్భం వస్తే తల్లి ద్వారా పిల్లలకు కూడా వస్తుందా? శోషరస గ్రంథులు (lymph glands) మూసుకొని పోతాయా?

3) మెడిసిన్స్ జీవితాంతం వాడాలా? మెడిసిన్స్ ఆపితే కాలు వాపు యధావిధిగా ఎక్కువవుతుందా? జ్వరం కూడా వస్తుంటుందా?

4) డాక్టర్‌గారు ప్లాస్టిక్ సర్జన్‌కి ఎందుకు కాలును చూపించమని చెప్పినారు? ఆపరేషన్ తప్పనిసరియా?

5) ఈ సం॥ర కాలంలో (అది ఫైలేరియా వ్యాధి అని తెలియని కాలంలో) రెండు అబార్షన్స్ అయినాయి.

6) ఫైలేరియాకి మెడిసిన్ వాడుతున్నంత సేపు గర్భం రాదని వస్తే మెడిసిన్ ఆపేయమని చెప్పినారు ఎందుకు?

– శ్రీ.

బోదవ్యాధి (ఫైలేరియాసిస్) మన లాంటి ఉష్ణదేశాల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ధనికదేశాల్లో మచ్చుకి కూడా కనబడదు. ఇది దోమకాటు ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధి. ఈ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లోని దోమలు పదేపదే కుడుతూండటం వల్ల వ్యాధి వస్తుంది. కంటికి కనబడని దారాల్లాంటి క్రిములు

(ఫైలేరియాక్రిములు) వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. క్రిములు పెద్దవయ్యాక శోషరస గ్రంథుల్లోనే నివాసం ఏర్పరుచుకుంటాయి. శోషరస వ్యవస్థ (lymph system) శరీరంలో ద్రవరాశిని నియంత్రిస్తూ, వ్యాధినిరోధకతని కలిగిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ ఫైలేరియా క్రిమి వొంట్లోకి ప్రవేశించేక ఆ వెంటనే ఏ లక్షణాలు కనిపించవు. దాదాపు క్రిములన్నీ పెద్దవై అవి ఒకొక్కటీ మరణించడం ప్రారంభించే కనే మొదలవుతాయి. చచ్చిన క్రిములు లింపు నాళాలకు అడ్డుపడి, ఆ వ్యవస్థకి, నష్టం కలగజేస్తాయి. శోషరస ప్రవాహం సరిగా సాగనందువల్ల శరీరంలో అనేక చోట్ల (రొమ్ములు, చేతులు, కాళ్ళు, పురుష బీజకోశాలు) అధిక మొత్తాల్లో ద్రవం చేరి ఆ ప్రాంతాలు వాపుకి లోనౌతాయి. క్రమేణా ఆ ద్రవం చిక్కబడి, గట్టిపడి చర్మం దళసరైపోతుంది. ఈ దశలోనే దీన్ని బోద (elephantiasis ఏనుగు కాళ్ళ వ్యాధి) అంటారు.

ఫైలేరియా వ్యాధిని నివారించడానికి మందులున్నాయి. హెట్రజాన్ వంటి మాత్రల్ని డాక్టరు చెప్పిన మోతాదులో ముందుగా పూర్తికోర్సు వాడాలి. తరువాత ఏడాది కొకసారి లేక రెండు సార్లు (డాక్టరు సూచన ప్రకారం) 3 రోజుల పాటు వాడుతూండాలి అంతే. జీవితాంతం ప్రతిరోజూ వాడక్కర్లేదు. దోమ కాట్లు తగ్గేందుకు దోమతెరలు వాడాలి. దోమలు పెరగకుండా పారిశుధ్య చర్యలు మీ పరిధిలో మీరు చేపట్టాలి.

ఇలా చేస్తే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. ఇతరులకి (దోమల ద్వారా) వ్యాపించకుండా ఉంటుంది. (ఆమెని కుట్టిన దోమలే మిమ్మల్నీ, మిమ్మల్ని కుట్టినవే ఆమెనీ కుడుతుంటాయి కదా. ఈ జాగ్రత్తలు మీ భార్యకే కాదు మీ యింట్లో, మీ ఊళ్ళో అందరికీ అవసరమే!)

అయితే యిప్పటికే వచ్చిన బోద ఈ మందులవల్ల తగ్గదు. అలాగే శరీరంలోని పెద్ద క్రిములు అన్నీ చావవు. పిల్ల క్రిములు చాలామటుక్కి చస్తాయి. చచ్చినా, బ్రతికినా పెద్ద క్రిముల వల్ల పై లక్షణాలన్నీ కలగక మానవు. ఎన్ని పిల్లక్రిముల్ని పెద్దవవకుండా నిరోధిస్తే అంత సురక్షితంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ మందులు వాడుతూండాలి. బోద వాపుని మందుల ద్వారా పోగొట్టలేము కాబట్టి అందవికారంగా ఉన్న అవయవాల్ని... నడవడం, పనులు చేసుకోవడం మొదలైన వాటికి ఆటంకంగా ఉన్న వాపుల్ని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా మాత్రమే సరి చేయడం వీలవుతుంది. అందుకే మీ శ్రీమతిని ప్లాస్టిక్ సర్జనుకి చూపించమన్నారు మీ డాక్టరు.

ఫైలేరియా వ్యాధికి వాడే మందులు గర్భస్థ శిశువుకి హాని కలిగిస్తాయి. కనుకనే గర్భంధరిస్తే వాటిని ఆపెయ్యమన్నారు.

తొలి ఒకటి రెండు గర్భాలు చాలామందికి అబార్షన్స్‌గా అంతమవుతాయి. దానికి జన్యుదోషాలు ప్రధాన కారణం. మీ విషయంలోనూ అంతే అయి ఉండవచ్చు. లేదా ఫైలేరియా మందులు (ఆ సమయంలో వాడి ఉంటే), ఫైలేరియా జ్వరం కూడా కారణమై ఉండొచ్చు.

మీరు అడిగిన మిగతా ప్రశ్నల్లో వీటికి మాత్రమే నాకు జవాబు తెలుసు. ఫైలేరియాసిస్ నా పరిధిలోకి రాదు. కనుక మిగతా సందేహాలను మీ డాక్టర్ గారిని అడగండి.

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

Online:
1) www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved
2) www.easebuzz.in/store/rishiayurved

అవివేకం

నా వయసు 26 సం॥లు. నా భార్య వయస్సు 17 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 6 నెలలైంది. మా ఫస్ట్‌నైట్ మూడురోజులు నా అంగం స్తంభించింది గాని అంగ ప్రవేశం జరగకముందే వీర్యస్కలనమైంది. దాంతో మా ఫస్ట్‌నైట్ మూడు రోజులు కూడా జరగలేదు. తరువాత నా భార్య యోని నొప్పిగా ఉందని మా పెద్ద వాళ్ళకు చెపితే వాళ్ళ డాక్టర్ని కలిసి ఆయింట్‌మెంట్, టాబ్లెట్స్ వాడించారు. ఆ తరువాత నేను సెక్సుకు సంబంధించిన టాబ్లెట్ వాడి సెక్సు చేశాను కానీ చాలా లూజుగా వుంది. దాంతో నా భార్య కన్య కాదేమో అని అనుమానం కలిగింది. దాంతో నాకు చాలా బాధగా వుంది. ఈ మధ్య నాకు అంగం స్తంభించడం లేదు. నాకు మానసికంగా చాలా బాధగా వుంది. టాబ్లెట్ వాడి సెక్సు చేస్తున్నాను. అంగం పూర్తిగా గట్టి పడటం లేదు. నా భార్య యోని చాలా లూజుగా వుంది. సెక్సు సుఖం లేదు. వీర్యం కూడా చాలా తక్కువ వస్తుంది. నా భార్యను సుఖపెట్ట లేకపోతున్నాను. దానితో నాకు నా భార్యమీద అనుమానాలు ఎక్కువవు తున్నాయి.

– యం.ఎస్. కావలి.

మీకు మొదట అంగం పనిచేయలేదు. ప్రస్తుతం వివేకం పనిచేయడం లేదు. పనిచేస్తున్నదల్లా అనుమానమొక్కటేనా?

ఆమెని మీరు రోజూ రతికోసం మీ అంగంతో కుమ్మి రెచ్చగొడుతున్నారు. ఆమె యోని ద్రవించి మీకోసం ఉవ్విళ్ళూరుతుంటే యోని లూజని అనుమానిస్తున్నారు. మరి మీకు ఫస్ట్‌నైట్ 3 రోజులూ జరగనప్పుడు ఆమె మిమ్మల్ని నపుంసకుడిగా భావించి ఉంటే...? పెద్దల్లో పెట్టి అల్లరిచేసి ఉంటే... మీ పరిస్థితి ఏమయ్యేది?

భార్య కన్య కాదేమోనన్న అనుమానం మీ బుర్రని దొలుస్తుంటే అంగం స్తంభనం గట్టిగా ఎలా జరుగుతుంది? రతిని ఏం ఆనందించగలుగుతారు? ఎలా సుఖపెట్టగలుగుతారు?

యోని ద్రవాలు చక్కగా ఊరితే యోని లూజుగానే ఉంటుంది. అవి ఊరకపోతేనే యోని టైటుగా ఉంటుంది. ఆమెకి మంట, నొప్పి కలుగుతుంది. మనసులో అనుమానంతో మీ అంగం సగంసగం స్తంభించినందువల్ల కూడా యోని లూజుగా అనిపిస్తుంది.

పైగా పురుషుడి అంగం సైజులన్నీ ఒకేలా ఉండనట్టే స్త్రీ యోని కుహరం సైజు కూడా ఒకేలా ఉండదు. అందుకని మీరు మీ భార్యతో ఏ పద్ధతిలో కలిస్తే రతిలో యిద్దరికీ సుఖమూ, తృప్తీ కలుగుతాయో తెలుసుకోవాలి. అందుకోసం మీరు ముందుగా మా పుస్తకాలు సృష్టిరహస్యం, ప్రణయకళ, దాంపత్య రహస్యం చదవండి. అలాగే అనుమానం మాని ఆరాధించండి. మీ సమస్య తీరిపోతుంది.

జబ్బంటే లేని భయం డాక్టరంటే ఎందుకూ?

నాకు సుఖవ్యాధి ఏదో సోకిందని అనుమానంగా ఉంది. కాని డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాలంటే సిగ్గు, భయంగా ఉంది. కారణం డాక్టర్లు ఏమైనా అనుకోవచ్చు. ఇన్సల్టింగ్‌గా మాట్లాడవచ్చు, అసహ్యించుకోవచ్చు అని. పరువు పోతుందని. అందుకని ఏం చెయ్యాలో తోచక మీకు రాస్తున్నాను.

– తిరుపతి

మీరు యిలా ఎన్నాళ్ళు ఆలోచిస్తూ ఉంటే మీ ఒంట్లోని వ్యాధి (ఉంటే) పెరగడానికి, ముదరడానికి అంత అవకాశమిచ్చిన వాళ్ళవుతారు. కనుక వెంటనే ఈ భయాన్ని తుంచుకోవడం అవసరం.

మీరేకాదు. లక్షలాది మంది స్త్రీ పురుషులు డాక్టరుకి చూపించుకోవడానికి వాయిదాలమీద వాయిదాలు వేస్తుంటారు. ఎప్పుడో వ్యాధి ముదిరేకనో, బాగా భయం పట్టుకున్నాకనో అప్పుడు పరిగెడతారు. అది క్షేమం కాదు.

ధైర్యం తెచ్చుకుని డాక్టర్ని కలిసేక డాక్టరు గారు తమని ఏమీ అనకపోవడమే కాకుండా సానుభూతితో ప్రవర్తించడం వల్ల చాలా తేలికపడతారు. ఎటొచ్చీ లేటుచేస్తే వైద్యం జేబుకి బరువవుతుంది.

డాక్టర్ని కలవండి. నసక్కండి. తప్పు చేసానంటూ పనికిమాలిన వివరణలు ఇవ్వకండి. అలా యిస్తేనే డాక్టర్ క్లాసు పీకుతారు. సూటిగా సమస్య చెప్పండి. 'డాక్టర్ నాకు పినిస్ చివర నీటిపొక్కులా

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే 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॥ పిల్లా 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

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

అభిసారిక క్లినిక్

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

వచ్చింది...” అలా సూటిగా సమస్య చెప్పెయ్యండి. డాక్టరు పరీక్షించి ‘ఈమధ్య ఎవరితోనైనా సెక్సులో పాల్గొన్నావా?’ లాంటి ప్రశ్నలడిగితే సూటిగా అవును, అని చెప్పండి. ఎవరితో అని అడిగితే సెక్సువర్కరో, తెలుసున్న వ్యక్తో... ఏదైతే అది చెప్పండి.

మందులతోపాటు కొన్ని సలహాలు కూడా వస్తాయి. తప్పదు. వినండి. మీ మంచికే కదా! మీ సందేహాలు అడిగి తీర్చుకోండి.

అన్నీ చచ్చి ఉన్నాయి

నాకు వీర్యంలో 4 మిలియన్ల వీర్యకణాలున్నవి. కాని వాటిలో చాలా వరకు మరణించి ఉన్నవి. న్యువీర్ కేప్సూల్సు వాడేను. అనేక ఆయుర్వేద మందులు, మీ మందులు కూడా వాడేను. కౌంటు పెరిగింది కాని, అన్నీ చనిపోయే ఉన్నవి. ఇట్లా ఎందుకు జరుగుతుంది? దీనికి సరైన చికిత్స లేదా? తెలియ జేయగోర్తాను.

- యస్.వి., నెల్లూరు.

అది నిజంగా నెక్రోస్పెర్మియా (అన్నీ చచ్చిన వీర్యకణాలుండటం) యేనా లేక సీవియర్ ఎస్తీనోస్పెర్మియాయా అనేది తేలాలి. కదలని వీర్యకణాలు అత్యధికంగా కనిపిస్తే దాన్ని నెక్రోస్పెర్మియాగా లేబరేటరీలు క్లాసిఫై చేస్తాయి. అలా చేసేముందు ఇయోసిన్ వర్ణద్రవ్యాన్ని వీర్యానికి కలిపి పరీక్షించాలి. వీర్యకణాలు ఈ రంగు పదార్థాన్ని పీల్చుకోకపోతే అవి బతికే ఉన్నాయనీ, కాని కదలలేక పోతున్నాయనీ అర్థం. ఒకవేళ అత్యధిక వీర్యకణాలు రంగులో కనబడితే అవి నిజంగా చనిపోయినవేనని అర్థం.

ఈ పరిస్థితులకు కారణం నిక్కచ్చిగా చెప్పటం కష్టమే. వీర్యకణాల నడిమ భాగంలో కాని, తోకలో కాని నిర్మాణ పరమైన దోషాలుండి ఉండొచ్చు. కార్టాజెనర్స్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి సంపుటి వల్ల యిలా జరగవచ్చు. శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు, ఎపిడిడిమస్ వ్యాధి గ్రస్తమైతే కూడా వీర్యకణాలు చనిపోవచ్చు. చలనం పోగొట్టుకోవచ్చు. అలాగే యాంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీలు కూడా ఈ పరిస్థితి కల్పించగలవు. కొన్ని రకాల మందులు, మాదక ద్రవ్యాలు, దీర్ఘకాలంపాటు స్మోకింగ్ అలవాటు, విష పదార్థాలు కూడా కారణమే!

కణాలు చనిపోకుండా కేవలం కదలికను మాత్రమే పోగొట్టుకుని ఉన్న సందర్భాల్లో వీర్య కణాలను లేబరేటరీలో కొన్ని ఉత్తేజక పదార్థాలతో చైతన్యవంతం చేసి, ఆపై వాటిని గర్భాశయంలోకి ఎక్కించటం ద్వారా గర్భం వచ్చేటట్టు ప్రయత్నించవచ్చు.

మందుల విషయానికొస్తే వివిధ రకాల మందులు వాడి చూడటం తప్ప వేరే శరణ్యం లేదు.

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

పేర్లు	ఊరు	మండలం	జిల్లా	కొ./కూ.	సెల్
(మరికొందరి వివరాలు గతసంచికలో)					
కటుకోజ్వలరామచంద్రం,సునీత	అంతర్‌గామ	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కొడుకు	9966554135
వేల్పుల నరేశ్, లక్ష్మికి	సుజ్జాపూర్	ఆదిలాబాద్	ఆదిలాబాద్	కూతురు	9603198992
గుగ్గిళ్ళ సంతోష్, రమ్య	మల్యాల	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కూతురు	9490255036
కందుకూరి బ్రహ్మం, జ్యోత్స్న	-----	-----	కరీంనగర్	కొడుకు	9963607023
కోడిమ్యాల శివ, వనిత	ఇటిక్యాల	రాయికల్	కరీంనగర్	కొడుకు	9000697400
వేముల వెంకటేష్, స్వప్న	దుమ్మన్నపేట	ధర్మపురి	కరీంనగర్	కూతురు	9573280925
వెల్మ వెంకటరెడ్డి, వసంత	గొల్లపల్లి	-----	కరీంనగర్	కొడుకు	8008627705
రాసమడుగు సంజీవరావు, సునంద	అల్లీపూర్	రాయికల్	కరీంనగర్	కొడుకు	9866171211
వొల్లెం కూమార్, రేణుక	జగిత్యాల	-----	కరీంనగర్	కొడుకు	9618077516
మామిడిపెల్లి నరేష్, స్వప్న	తాండ్రియాల	కథలాపూర్	కరీంనగర్	కొదుకు	9866107218
కనికారపు ప్రతాప్, అరుణ	కొరుట్ల	-----	------	కూతురు	8977538813
రాళ్ళబండి సంతోష్, అరుణ	కల్లెడ	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కూతురు	8985903884
సాయిక్ హజ్మద్, సమీనబేగం	మెట్‌పల్లి	-----	కరీంనగర్	కొడుకు	9849799810
కొండ శ్రీనివాస్, మల్లీశ్వరి	కమలాపూర్	ధర్మపురి	కరీంనగర్	కూతురు	9440549701
పందిరి హన్మండ్లు, రాధ	జగిత్యాల(ధరూర్)	---	కరీంనగర్	కొడుకు	9652782097

కరీంనగర్,ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

డా॥ జి. ధనుంజయ

ఆరోగ్య క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

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

పనికొస్తానా?

నా వయసు 23 సం॥లు. నా అంగం చూపుడు వేలు అంత వుంది. నా బీజాలు కూడా సన్నగానే ఉన్నాయి. ఇంద్రియం రాదు. అంగస్తంభనలు సరిగా ఉండవు. అంగం స్తంభించినప్పుడు తెల్లగా జిగురుగా తీగలు తీగలుగా కొంచెం వస్తుంది.నేను పెళ్ళికి పనికి వస్తానా!

జ : అప్పుడప్పుడైనా అంగ స్తంభన జరుగుతున్నది, అంగంలోంచి తీగలుగా ద్రవం వస్తున్నది కదా! అవి పురుషత్వ అక్షణాలే. మీరొకసారి వైద్యపరీక్ష చేయించు కుంటే అనుమానాలన్నీ తీరిపోతాయి.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Daily indulgence harmful?

Hi, I'm 29 yrs. I want to ask u, what per day (one time) sex or masturbation is harmful for this stage.

Hi, no harm at all if your body and mind needs it. But if you participate in masturbation/ intercourse as a matter of HABIT than out of need, then it causes difficulties with erection or desire.

The other day a client who consulted me told that he is not getting strong erections. When enquired, he said he is having sex every day. I suggested him to try having sex on alternative days so that his body responds better. He replied "no, no sir, I cant sleep without intercourse. I must have it daily. But my erections are not hard. That's why I came to you". This is what I mean.

He WANTS it. (It is an ambition. But not sexual desire). But his body is not prepared for it, because it takes some time for the body to again get FULLY ready for inter-course/ masturbation.

You must understand this and allow that much gap, otherwise your erections may not be strong enough for sustaining through intercourse.

Now, given this background, I hope you will understand that daily sex or masturbation (whether once, twice or more) is not harmful as long as your body is ready for it. But if you force yourself to do without real desire, then it is troublesome (not harmful!).

Not only at 29 years, but at any age. Did I make my point clear?

Sexual urge is like thirst and hunger. If you take lunch now, you can't take another lunch within 1-2 hrs. Isn't it? You wont feel like eating until the next 6-8 hours. Same is the case with sex.

Precoital fluid

My personal problem is if anyone girl's I am seen suddenly I have made leaked that's why please reply Sir. Will I be fit and fine ?

It's very natural for boys of your age. The moment you are sexually excited about them, a few drops of sexual fluids ooze out. Just as your mouth waters when you are excited by good food. Accept it as a fact of life.

Middle drop

iam 26 year old, got married in jan 2015, iam have sex with my partner daily from last 5 months, but suddenly my penis is going down in the middle of sex, can you please help me for this, is there any problem or do i need take any precautions for the same

A: It's natural to have high level of excitement during the first few days or weeks after marriage and therefore you would be able to participate in intercourse as frequently as more than once a day.

But it will not be so after a few weeks. Your initial "high excitement" would return to a normal level. At this level you will not be able to have sex as frequently as you did in the first few days.

Now, you have to reduce the frequency of intercourse and see what works best for you, ex: once in a day; once in 2 days, 1-3 times in a week? so on forth). Try with different intervals and understand which frequency keeps your desire and erections good.

Remember the story of the the "Duck laying golden eggs"?. Please remember that sex is not a duty. Just as you drink water or eat food when thirsty or hungry, so also you should have sex only when you get sexual desire - not according to a routine timetable. If you follow this simple principle your desire and erections will not face problems.

No ejaculation

My friend told that he gets an erection normally ..... but he is unable to discharge sperm ... he is too much worried ... what would be the problem doctor ..

This question requires lot of information from your friend and best done through personal consultation than through this route. However, for the sake of a bit of your understanding, here is brief answer:

Usually the culprit is the circumstances, or anxiety; it may be the inappropriate position or technique. It may be the partner who orgasms before you do.

If you are able to reach climax in some instances but not in the other, we call it 'situational'. For example, you can climax and ejaculate through masturbation but not during vaginal sex; climax with one partner but not with another… ok with oral sex but not vaginal sex… so on so forth.

Compare both situations and note the differences between them in each possible area - your surroundings, method of stimulation, the type and intensity of feelings aroused in each situation, fantasies, your level of comfort/ discomfort, or anxiety in either situation, what exactly goes on in your head when you are participating in sex with partner, your feelings about your attractiveness or the partner's - etc.,

These observations will help you identify what's holding you from reaching orgasm. By bridging these gaps you can overcome the problem. For ex., if you are anxious or tense in the presence of a partner or if you do not have the same leisure and comfort as you would have in your solitary experiences - work out ways to eliminate these factors.

Try different coital positions. Some are capable of giving orgasm faster.

If the problem is occurring in intercourse, communicate with your partner about what and how you would like her to do to take you to orgasm.

You can do so verbally or by guiding her movements to your advantage.

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
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

ED due to daily handjob

Hello doctor, I do hand job daily due to which I think I have erectile dysfunction, I kindly need your assistance in resolving the issue

Maybe you are right. Not only daily masturbation but also daily intercourse may cause problem with erection. It's not ACTUAL DYSFUNCTION. It's only a sexually satiated state where you dont want any more sex, for the next several hours to 1-2 days.

If you take that much time, your desire and erections will be back. That's it.

Let me explain. Sex is like hunger and thirst. Once these are satiated then you dont need for the next several hours. (With sex it may be for 1 or 2 days or more. It varies from person to person of the same age, varies with age, varies with sexual experience etc).

If you dont feel hungry between lunch and dinner, do you call it loss of appetite?

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

ముంబై

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

Similarly if you dont feel desire or get erections within the next 1-2 days, it is not ED. It's just that your body doesn't need it.

If you understand this and give a gap of 1 or 2 or MORE days between masturbations, you will not experience ED.

You should do masturbation or sex only when your body and mind express a strong need for it... but not daily as you would brush your teeth or go to toilet. It should not be done as a routine, or as a matter of habit.

Realizing these facts and tuning yourself accordingly will pull you out of the problem you are facing. Best wishes.

Failing with girl friend

Doc, I am 23 years old. Ive been facing a serious sexual problem. Whenever I think of my girlfriend I get good erections, but when we try to try for sex with her, my penis is losing hardness. It becomes semi rigid. It is so embarrassing that I am trying to avoid meeting her. To add to this she is teasing me a lot. Why this is happening to me? What treatment should I take? I am quite upset and needs a satisfactory solution to preserve my self esteem. pl help!

A: I understand your feelings.

Here the problem is not with you, but with the situation.

When you have sex with someone before marriage (even if she is your fiancee), the circumstances are such that – it's not your home, not your bedroom, and you would normally have some tension, you would want to finish quickly so that no one knows... so on so forth.

Besides, if 'something' about the woman is unattractive, if she makes any discouraging comments.. that is another problem.

Under these conditions no one can get hard erections, or even if they get they may not sustain for long, no matter how excited you were just before meeting her.

Don't worry. This is a problem with youngsters in your situation. Once married, no such thing will happen.

Take Cap. Vitex and X-Tone for 2 months and you will be fine. But dont try anything till you are married, I dont guarantee your success outside marriage.

I assure you definite success after marriage, with your very own life partner.

A vast majority of men have premature ejaculation, no matter whether they masturbated or not, had mental problems are not.

Premature

I am 27. I am suffering from too quick ejection of semen. I am unmarried as yet. I want ot know if masterbition

రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్
ఆయుర్వేదిక్
హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

✢ జుట్టు రాలడం,
✢ చుండ్రు,
✢ చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం

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

is the cause because I was doing it since I was 14. What is the remdy for my problem?

Hi, what you called quick ejection is actually called premature ejaculation.

Premature ejaculation is what nature has given to most men and all of us have to LEARN how to overcome it.

We have learnt to walk, talk, ride a bicycle and swim; gained control over urination and defecation.So also, you can learn how to hold ejaculation long enough to satisfy yourself and your partner in sex.

It's a SKILL that every one can acquire. It takes from 4-12 weeks to learn and master the art, and your partner can also take part in helping you learn this skill.

You can also use masturbation to your advantage to acquire this skill.

Visit the following link where I have described in detail how to identify what triggers premature ejaculation and how to control them. Read it, practise it slowly, one step after the other and you should be happy about what you have achieved.

http://www.abhisarika.com/SC/1128.htm

If you are too distressed about the problem, you may try taking a 3-month course of Cap. Vitex and Cap. Xtone (ayurvedic herbal supplements). They will improve your ejaculatory latency.

You may order them online from www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved.

Foul smelling urine

Q : **Can you tell me if these are signs of an STD? I have white discharge and my urine has a very foul smell...**

A: Foul smelling urine could mean a urinary tract infection. Whether the white discharge is a healthy one or related to an underlying infection cannot be determined without examination. A consultation with a specialist treating uro-genital infections will be helpful. You need not be afraid about this but should not neglect visiting your doctor either.

Given the brief content of your mail I cannot say anything more than this.

Is it too big for me?

I havent had sex before, and the first time my boyfriend's penis wouldn't go in me. I didn't know if it was too big (cause he is bigger) to fit because I haven't had sex before.

Bigger males don't necessarily have bigger penises. Somehow penis size seems to have its own set of rules quite different from body height or any other body dimension.

It takes a few attempts, patient trying, proper knowledge about penetration methods, and some artificial lubrication for a big (or even medium sized) penis to go in the first time.

Besides, you should learn to relax yourself and your vaginal muscles to achieve that. Go through help manuals.

And please do take care of yourself from avoidable pregnancy and other conditions.

(Send your sex questions to editor.abhisarika@gmail.com).

✢

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
ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month Date of Posting: 20th/21st of every month

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు

Rishi Pharma, 40 Industrial Estate, SAMALKOT, EG Dt 533440
8500555365 • **www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved**