అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

పాఠకుల
సెక్సు
సందేహాలకు
సమాధానాలు

పాఠకులకు, ఏజెంట్లకు
నూతన సంవత్సర, సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు

ఎడిటర్: డా॥ పూషా Ph.D.,FCSEPI

www.sexualcounselling.com

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 63
సంచిక : 1
జనవరి 2012

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా .	రు. 100
2 సం.చందా	రు. 180
5 సం. చందా	రు. 400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట **SAMALKOT** లో చెల్లింపబడేలా **Andhra Bank, State Bank, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bank** లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల **D.D** లు పంపితే **DVR Poosha** అను పేర **Kakinada** లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో** రు. 50 **అదనంగా పంపాలి.**

Online లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA
40, Industrial Estate,
Samalkot - 533 440,
Ph/Fax (0884)-2327454
poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

- **బహిష్టుల ముగింపు - స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు - డా॥ డి. సుధారాణి** 2
- **ప్రేమకీ-ఇష్టానికీ తేడా** 4
- **సంతానం: హార్మోను పరీక్షల్లో ఏం తెలుస్తుంది?** 6
- **లవ్ సైకాలజీ: జీవితాంతం మీ మధ్య ప్రేమ ఉండాలంటే...!** 9
- **బడలిక వల్ల సెక్సు దెబ్బతింటుందా?** 12
- **పిరుదుల సౌందర్యం : వెయ్యేళ్ళు వెనక్కి** 13
- **స్త్రీలలో సెక్సు అసంతృప్తిని గుర్తించే విధానం** 15
- **సెక్సు ప్రశ్నలూ-జవాబులూ** 18
- **మీరు బాధల్ని మనసులో దాచుకుంటారా? పంచుకుటారా? - క్రాంతికార్** 21
- **ఐ యామ్ ఓకే, యు ఆర్ ఓకే - క్రాంతికార్** 22
- **ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్** 24
- **పరీక్షల్లో నిద్ర ముంచుకొస్తోందా? - క్రాంతికార్** 27
- **అడగండి-చెబుతాను** సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు **-డా.పూషా** 29-40

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

ఎవరైనా అడిగినపుడు జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ధర్మనిర్ణయం చేసి చెప్పండి, అంతేగాని అడక్కుండా ఉచిత సలహాలిస్తే అభాసు పాలవుతారు!

బహిష్టుల ముగింపు

స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు

డా॥ డి. సుధారాణి MBBS

సాధారణంగా ప్రతి స్త్రీకి 45 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్యలో బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. కొంతమందిలో ఒక్కసారిగా ఆగిపోతే కొంతమందిలో నెలసరులు సక్రమంగానే వస్తూ, స్రావం మాత్రం తగ్గిపోతుంది.

కాగా మరి కొంతమందిలో పీరియడ్స్ మధ్యలో గేప్ పెరిగిపోతుంది. బహిష్టు చక్రం అపక్రమంగా తయారవుతుంది. ఈ కాలంలో వచ్చే కొన్ని శారీరక మార్పులు, అనారోగ్య బాధలు ఆమెను మానసిక అలజడికి గురిచేస్తాయి. ఈ స్టేజ్‌నే 'మెనోపాజ్' (Menopause) అనీ, ముట్లుడగడం అనీ అంటాం.

ఇవన్నీ వయోసహజంగా వచ్చే మార్పులే. ఆడపిల్లకి 12-14 ఏళ్ళు రాగానే పెద్దమనిషి ఎలా అవుతుందో 45 ఏళ్ళు రాగానే ముట్లుడగడం అలాగే అవుతుంది. అది ఎంత సహజమో ఇదీ అంతే.

పుట్టిన వెంటనే ప్రతీ ఆడపిల్లకీ ఒక్కొక్క అండాశయంలోనూ సుమారు 20 లక్షల అండాలు వుంటాయి. ఆ పిల్ల రజస్వల అయ్యేలోగా వీటి సంఖ్య చాలా తగ్గిపోతుంది. ఆమె రజస్వల అయిన నాటినుండి నెలనెలా ఒకొక్కటి ఈ అండాలు విడుదలయ్యి ఆమెకు బహిష్టు కలిగేలా చేస్తాయి. మెనోపాజ్ వచ్చేసరికి ఆమె అండాశయాలలో అండాలన్నీ ఖాళీ అయిపోతాయి. కనుక ఆమెకు అప్పుడు అండం విడుదల వుండదు. బహిష్టు కూడా ఉండదు. నిజానికి ఆమెకు బహిష్టులు ఆగిపోవటానికి ఒక రెండు సంవత్సరాల ముందు నుంచీ, అండాశయాల చురుకుదనం తగ్గుతుంది. బహిష్టులు ఆగిపోయిన తర్వాత ఒక 3-4 సం॥ల వరకూ అండాశయాలు పనిచెయ్యగలుగుతాయి. కనుక ఈ దశలో ఆమెకు బహిష్టు చక్రం చాలా అపసవ్యంగా మారటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. సాధారణంగా ఈ మెనోపాజ్ 45-50 సం॥ల మధ్య వస్తుంది. చాలా అరుదుగా 55 సం॥ల వరకూ బహిష్టులు కనిపించే స్త్రీలు వుంటారు.

అండాశయాల చురుకుదనం తగ్గడం ప్రారంభించగానే అవి ఉత్పత్తిచేసే స్త్రీ హార్మోన్ల స్థాయిల్లో కూడా తేడాలు రావటం మొదలు పెడతాయి. వీటివల్ల కొన్ని శారీరక మార్పులు రావటం కూడా సహజమే. స్త్రీ జననేంద్రియ వ్యవస్థలో కూడా మార్పులు వస్తాయి.

అండాశయాలు ముడుచుకుపోయి, వాటి ఉపరితలం మీద నెర్రెలు ఏర్పడతాయి. అండ వాహికలు, గర్భాశయం కూడా క్షీణించడం (atrophy) మొదలు పెడతాయి. బీజవాహిక ద్రవాల్ని ఉత్పత్తి చెయ్యటం తగ్గుతుంది. మ్యూకస్‌పొర క్షీణించి బీజవాహిక ముడుచుకుంటుంది. యోని పొడిగా తయారవుతుంది. యోని ద్వారం చిన్నదయి రతి కష్టతరంగా వుంటుంది. జననాంగాల వద్ద వుండే వెంట్రుకలు తగ్గుతాయి. యోనిద్వారం దగ్గిర, మూత్ర ద్వారం దగ్గిర వున్న చర్మంలో వ్యాధినిరోధక శక్తి లోపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు తొందరగా సోకుతాయి. ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల దురద, మంట, తెల్లబట్ట ఒక్కొక్కసారి ఎర్రబట్ట కూడా జరగటానికి అవకాశం ఉంటుంది. గర్భాశయం చుట్టూవున్న లిగమెంట్ల (కండరపు తాళ్ళు) పట్లు సడలటంతో గర్భాశయం పడికట్టులోకి జారే (Prolapse) అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇకపోతే, మనం ముందు చెప్పుకున్న స్త్రీ హార్మోన్ల తేడాల వల్ల రొమ్ముల్లోనూ,

పిరుదుల్లోనూ, పొత్తి కడుపు ప్రాంతంలోనూ బాగా కొవ్వు చేరుతుంది. చర్మం ముడుతలు పడుతుంది. పెదవుల పైనా, గెడ్డం మీదా వెంట్రుకలు పెరగడం మొదలవుతుంది. నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు కూడా మొదలు కావచ్చు.

కొందరికి రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడు మెడ నుండి, ముఖం నుండీ వెచ్చటి ఆవిర్లు రావటం (Flushings), ఉండుండి ముచ్చెమటలు (Sweatings) పట్టడం జరుగుతుంది. రాత్రిళ్ళు విపరీతంగా చెమటలు పోసి నిద్ర ఖరాబవుతూ వుంటుంది.

ఈ తతంగమంతా కలిసి వీరిని మానసిక ఆందోళనకూ, దిగులుకూ గురిచేస్తుంది. విపరీతమైన తలనొప్పి కూడా రావచ్చు. కొంతమంది స్త్రీలలో మెనోపాజ్ సమయంలో లైంగికపరమైన కోరిక పెరుగుతుంది. ఇది కూడా హార్మోన్ల తేడాల వల్ల వచ్చేదే.

బహిష్టు చక్రం అపసవ్యమవగానే ఆమెకు కొన్ని రకాలైన భయాలు కలుగుతాయి- 'కేన్సర్ సోకిందేమో' అన్న అనుమానం; బహిష్టులు అపక్రమం అవటం వల్ల చెడు రక్తం ఒంట్లో నిల్వచేరి ఈ అనారోగ్యాలన్నీ కలుగుతున్నాయని; తనకు వృద్ధాప్యం వచ్చేసిందని!

ఆమె డాక్టర్ని కన్సల్ట్ చెయ్యగానే ఆ డాక్టర్ ముందుగా చేసేది ఆమెకు మానసిక ధైర్యాన్నివ్వడం. తర్వాత ఆమెను పరీక్షచేసి ఆమె అన్నివిధాలా ఆరోగ్యంగా వుంటే ఆ సంగతి మనసుకు హత్తుకునేలా చెప్పడం! చిన్నచిన్న రుగ్మతలకి చికిత్స అవసర పడితే అది చెయ్యడం.

హార్మోను ట్రీట్‌మెంట్

ఈ వెచ్చటి ఆవిర్లూ, ముచ్చెమటలూ, నిద్రాభంగం, దిగులూ ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ బాగా ఎక్కువగా వుంటే కొన్ని నెలలపాటు హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స చేయించుకోవచ్చు.

పోస్ట్-మెనోపాజ్ బ్లీడింగ్

సాధారణంగా 40 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత ఒక ఏడాది పాటు బహిష్టులు రాలేదంటే అది 'మెనోపాజ్' కిందే లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. ఒకవేళ ఈ వయసులో ఆరు నెలలపాటు బహిష్టులు ఆగిపోయి ఆ తర్వాత మళ్ళీ రక్తస్రావం కనిపిస్తే మాత్రం ఒకసారి డాక్టర్ని కన్సల్ట్ చెయ్యటం మంచిది. ఇలాకాక, బహిష్టులు అసలు ఆగకుండా చాలా అపసవ్యంగా మారిపోయినా, 52 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా బహిష్టులు వస్తున్నాకూడా వెంటనే అశ్రద్ధ చెయ్యకుండా డాక్టర్‌కి చూపించుకోవడం మంచిది. దీన్ని 'పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్' అంటారు. దీనికి గల కారణాలు చూసి, ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం వుంది.

ఇలా ఎందుకు అవుతుంది?

దీనికి చాలా కారణాలుండవచ్చు. ముఖ్యంగా ఎక్కువ కాలం పాటు ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను తీసుకోవడం వల్ల ఈ రక్తస్రావం జరుగవచ్చు. యోని మార్గంలో ఏదైనా పెస్సరీ కానీ, లూప్ కానీ మర్చిపోవడం వల్ల (Foreign body) కాని, ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల, అండవాహిక కేన్సర్ వల్లా, అండాశయ కంతుల వల్లా - వీటి వల్ల ఈ రక్తస్రావానికి అవకాశం వుంది.

30-50 శాతం కేసుల్లో జననాంగ వ్యవస్థకి సోకిన కేన్సరువల్ల ఈ రకంగా అకాల రక్తస్రావం జరుగుతుంది.

డయాగ్నోసిస్

యోని మార్గాన్ని (P/V) పరీక్ష చేసి జననాంగ వ్యవస్థలో లోపం ఏదైనా వుందేమో చూడాలి.

ఈస్ట్రోజెన్ ఎక్కువ డోసులో తీసుకున్నదేమో, ఎక్కువ కాలం వాడిన ఆధారముందేమో చూస్తారు. రక్తపోటు, హిమోగ్లోబిన్ శాతం పరీక్ష చెయ్యాలి.

బీజవాహిక పరిస్థితి, గర్భాశయ పరిస్థితి అంచనా వెయ్యటానికి D & C చెయ్యాల్సి రావచ్చు.

ఒకవేళ గర్భాశయ కంతులు లాంటివి ఉన్నట్టు అనుమానం వస్తే అల్ట్రాసౌండు, హిస్ట్రోస్కోపీ, లేపరోస్కోపీ లాంటి పరీక్షలు అవసరమౌతాయి.

ట్రీట్‌మెంట్

కారణాన్ని బట్టి ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తారు. ఒకవేళ కారణం ఏమీ కనిపించక అలాగే రక్తస్రావం జరుగుతూ వున్నట్లయితే గర్భాశయాన్ని తొలగించవలసి (Hysterectomy) రావచ్చును.

ఆరోగ్యదీపిక

56 పేజీలతో... కలర్‌లో ... రు.15 కే.

AROGYA DEEPIKA, 40 Indl. Estate,
SAMALKOT 533440 A.P.

ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికీ, అనారోగ్యాలను పారద్రోలటానికీ, అందంగా, ఆనందంగా ఉండడానికీ నిపుణుల సలహాలు.

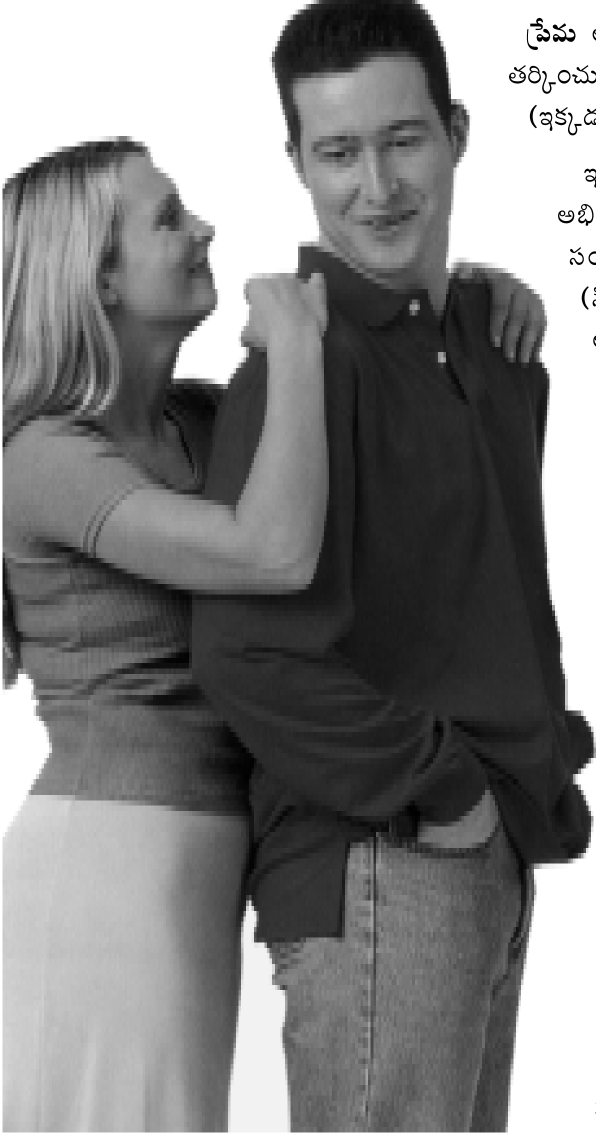
ఆయుర్వేదం, హోమియో, యోగా, అల్లోపతి విధానాల విశిష్ట సమాహారం.

జనవరి 2012 మొదటివారం విడుదల!

ప్రేమకీ-ఇష్టానికీ తేడా ఏమిటి?

రాము సీతని ప్రేమిస్తున్నాడు.
సీత రాముని ఇష్టపడుతోంది.
ఏమిటి ఇష్టానికీ, ప్రేమకీ తేడా?

వెల్, ఒక వ్యక్తిపట్ల ఇష్టం ఉంటే ఆ వ్యక్తి భావాలు, అభిప్రాయాలు, ప్రవర్తన, రూపం వగైరా గుణాలు నచ్చాయని అర్థం. **ఇష్టం** అనేది ఆవేశంతో కూడుకోకుండా మంచి చెడ్డల బేరీజుతో కూడిన భావం.



ప్రేమ అలాకాదు! అది గాఢమైన అనుభూతి. ఆ అనుభూతి బాగా తర్కించుకుని, మంచి చెడ్డల్ని బేరీజు వేసుకొని తీసుకునే నిర్ణయం కాదు. (ఇక్కడ ప్రేమ అంటే మా ఉద్దేశ్యం రొమాంటిక్ లవ్ అని!).

ఇష్టం అనేది ఎదుటి వ్యక్తిపట్ల ఏర్పరచుకున్న అనుకూల అభిప్రాయం. ఇది ఇద్దరి అభిప్రాయాలలో, అభిరుచులలో, సంస్కారాలలో, ఆలోచనా తరంగాలలో ఉండే సారూప్యత (సిమిలారిటీ) లను ప్రతిబింబిస్తుంది. గాఢమైన ఆర్ద్రత, అనుబంధం, సన్నిహితంగా ఉండటం, చనువు ఇందులో కనిపిస్తాయి.

ఇష్టపడినంత మాత్రాన ప్రేమ పుట్టక్కర్లేదు. కాని తరచు ప్రేమించడం అనేది ఇష్టపడినప్పుడే సాధ్యమవుతుంది.

సామాన్యంగా తొలుత ఏర్పడిన చిన్న ఇష్టమే క్రమేణా ఒకరిపట్ల ఒకరికి గాఢమైన ప్రేమగా పరిణమిస్తుంటుంది.

రొమాంటిక్ లవ్ పుట్టని చోట కూడా ప్రాథమికంగా ఏర్పడిన యిష్టత క్రమేణా ఒకరిమధ్య ఒకరికి గాఢానురక్తిని (రొమాంటిక్ లవ్‌ని కాదు!) పుట్టిస్తుంది. పెద్దలు కుదిర్చే పెళ్ళిళ్ళే ఇందుకు సాక్ష్యం. ఎరేంజ్‌డ్ మేరేజీల్లో పెళ్ళికూతురు, పెళ్ళికొడుకు ముందుగా ఒకర్నొకరు ప్రేమించు కోవడం జరగదు. రొమాంటిక్ ఎట్రాక్షన్ కూడా ఉండకపోవచ్చు. ఆస్తి, అంతస్తు, ఉద్యోగం, కట్నం, ఒకోసారి రాజకీయ హోదా మొ॥ చూసి పెళ్ళిళ్ళు కుదర్చడం జరుగుతుంది.

వధూవరులిద్దరికీ కొద్దిసేపటిలోనే 'సంబంధం నచ్చటం' జరుగుతుంది. ఆ ప్రాథమిక యిష్టమే పెళ్ళయ్యాక క్రమేణా ఎదిగి ప్రేమగా మారుతుంది. ఈ ప్రేమ రొమాంటిక్ ప్రేమ కాదు. మెచ్యూర్ లవ్! ★

Advertisement

సంతానం

హార్మోను పరీక్షల్లో ఏం తెలుస్తుంది?

గర్భం రావటం లేదా ?

హార్మోనుల దోషం కావచ్చు.

వీర్యకణాలు లేవా ? తక్కువగా ఉన్నాయా ?

హార్మోను లోపం కావచ్చు.

లైంగిక సమస్యలా ?

హార్మోను లోపం కావచ్చు.

మొటిమలా ?

హార్మోనుల ప్రభావం !

.... ఇలా ఎన్నో స్త్రీ పురుష సమస్యలకి 'హార్మోనులు' కారణం కావచ్చునంటున్నాము. ఏమిటా హార్మోనులు ? అవి ఎక్కడ ఉంటాయి ? హార్మోన్లు కరెక్టుగా పనిచేస్తున్నాయని ఎలా తెలుసుకోవాలి ?

*

హార్మోనులనేవి శక్తివంతమైన రసాయనాలు. శరీరంలో వేర్వేరు చోట్ల ఉన్న ప్రత్యేక గ్రంథులలో ఉత్పత్తి అయి డైరెక్టుగా రక్తంలోకి విడుదలవుతాయి. క్షణాల్లో అనూహ్యమైన మార్పులు తెస్తాయి. వంటల్లో ఉప్పులాగ కొద్దిగా ఎక్కువైనా, కొద్దిగా తక్కువైనా వాటి ప్రభావం మారిపోతూంటుంది. మొత్తంమీద శరీరంలోని అన్ని గ్రంథుల్నీ మెదడులోని మరో హార్మోను గ్రంథి నియంత్రిస్తుంది. అది మాత్రం మెదడు కంట్రోలులో ఉంటుంది.

స్త్రీ పురుషుల లైంగికాభివృద్ధి, సంతాన సాఫల్యతని డైరక్ట్‌గా హార్మోనులే నియంత్రిస్తాయి. వాటిని సెక్సు హార్మోనులంటారు. అవి స్త్రీలలో ఎస్ట్రోజెన్లు, పురుషులలో యాండ్రోజెన్లు అని పిలవబడతాయి. వాటిని మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదల చేసే FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్ వంటి హార్మోనులు నియంత్రిస్తాయి.

కనుక సంతానం కలగనివారికి, సెక్సు సమస్యలు కలిగిన వారికీ పరీక్షలు చేసేటప్పుడు ఈ హార్మోన్లు రక్తంలో ఏస్థాయిలో ఉన్నాయో అని కూడా పరీక్ష చేయిస్తాము. అంతేకాక వాటిని ప్రభావితం చేసే అవకాశమున్న థైరాయిడ్ హార్మోనులు వంటి వాటిని కూడా పరీక్షిస్తారు.

ఆయా హార్మోన్లు స్త్రీ పురుష శరీరంలో ఏ రోజున ఎంత పరిమాణంలో ఉంటాయో, అందులో తేడా వస్తే దాని అర్థం ఏమిటో ఈ దిగువ తెలుసుకోవచ్చు.

స్త్రీ హార్మోన్లు

FSH : FSH హార్మోను స్త్రీ అండకోశం లోని అండాల నిల్వని తెలియ జేస్తుంది. బహిష్టయిన 3 వ రోజున పరీక్షిస్తే ఇది 3 నుంచి 20 mIU/ml ఉంటుంది. FSH రాశి 6 కన్నా తక్కువ ఉంటే శ్రేష్ఠం, 6-9 ఉంటే మంచిదే, 9-10 ఫర్వాలేదు, 10-13 ఉంటే అండాలు తక్కువగా ఉన్నాయని అర్థం; 13 దాటితే అండోత్పత్తిని ప్రేరేపించడం కష్టం. LH కి FSH కి మధ్య నిష్పత్తి సుమారు 1:1 ఉండాలి. 3 రెట్లు మించిపోతే ఆ స్త్రీకి మెనోపాజ్ వచ్చిందని అర్థం.

LH : బహిష్టయిన 3 వ రోజున పరీక్షిస్తే ఇది 7 mIU/ml కన్న తక్కువ ఉండాలి. దాదాపు FSH తో సమానంగా ఉండాలి. లేదా తక్కువ ఉండొచ్చు. FSH కన్నా దీని రాశి అధికంగా ఉంటే Poly-cystic ovaries ఉన్నవని అనుమానించాలి. ఈ హార్మోను స్థాయి అండం విడుదలకి 48 గం॥ల ముందు 20 mIU కన్నా అధిక స్థాయికి చేరుతుంది.

ఎస్ట్రాడయోల్ : ఇది ఎస్ట్రోజెన్‌ల లోకెల్లా ముఖ్యమైనది. బహిష్టయిన 3 వ రోజున ఇది 25-75 pg/ml ఉండొచ్చు. దీని రాశి 25కి ఎంత దగ్గరగా ఉంటే అంత మంచిది. దీని రాశి అధికంగా – అంటే 75 సమీపంగా, లేదా

అంతకుమించి ఉంటే అండఫలంలో సిస్టు ఏర్పడి ఉండొచ్చునని, లేదా అండాల సంఖ్య తరిగిపోయి ఉండొచ్చునని అర్థం. ఇదే హార్మోను అండోత్పత్తికి 48 గం॥ల ముందు 200-600 pg/ml స్థాయికి చేరుతుంది.

ప్రొలాక్టిన్ (PRL) : బహిష్టయిన 3వ రోజున ఈ పరీక్ష చేయాలి. సాధారణ స్త్రీలో 24 ng/ml కన్నా తక్కువ రాశిలో ఉండాలి. ఒకవేళ PRL స్థాయి అధికంగా ఉంటే అది అండోత్పత్తికి అడ్డుపడుతుంది. అటువంటి స్త్రీలో బహు అండత్వం (polycystic ovaries) ఉన్నవేమో పరిశీలించాలి. అలాగే మెదడుకి MRI పరీక్ష చేయించి పిట్యూటరీ గ్రంథిలో సూక్ష్మట్యూమర్లు ఉన్నవేమో చూడాలి.

ప్రొజెస్టిరాన్ : 3వ రోజున ఈ పరీక్ష చేయిస్తే దీని స్థాయి 1.5 mg/ml లేదా ఆ లోపు ఉండాలి. దీని స్థాయి అధికంగా ఉంటే ఆ స్త్రీ సాఫల్యత తక్కువ ఉంటుంది.

TSH (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోను) : బహిష్టయిన 3వ రోజున ఈ పరీక్ష చేస్తారు. రక్తంలో దీనిస్థాయి 0.4 నుంచి 4.0 uIU / ml ఉండాలి. అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే థైరాయిడ్ లోపం (హైపోథైరాయిడిజమ్) ఏర్పడిందని అర్థం. సాధారణంగా T4 అనే మరో థైరాయిడ్ హార్మోను రాశి కూడా తగ్గిపోతుంది. ఒక్కొక్కరికి తగ్గకపోవచ్చు.

T_3 : ఇది కూడా థైరాయిడ్ హార్మోనే! బహిష్టయిన 3వ రోజునే దీన్ని కూడా పరీక్షిస్తారు. దీని నార్మల్‌స్థాయి 1.4 - 4.4 pg/ml. థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తమైతే T_3 స్థాయి పెరిగిపోతుంది. ఒకోసారి T_4 కూడా పెరగవచ్చు.

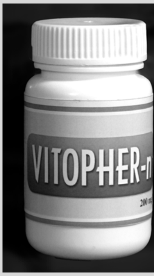
T_4 (థైరాక్సిన్) : బహిష్టయిన 3వ రోజున పరీక్ష చేసినప్పుడు ఈ థైరాయిడ్ హార్మోను రాశి నార్మల్‌గా 0.4 నుంచి 2 ng/dl ఉంటుంది. దీని స్థాయి తగ్గి, TSH స్థాయి నార్మల్‌గా ఉంటే పిట్యూటరీ గ్రంథిలో లోపం ఉందని అనుమానించాలి.

థైరాయిడ్ హార్మోనుల దోషాలవల్ల సంతానోత్పత్తి లేటవుతుంది.

టెస్టోస్టిరాన్ : స్త్రీల అండకోశాలు, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు పురుష హార్మోనుని తయారు చేస్తాయి. బహిష్టయిన 3వ రోజున శరీరంలో 'Total టెస్టోస్టిరాన్' స్థాయి 6-86 ng/dl ఉంటుంది. 50 కన్నా ఎక్కువ ఉంటే "అధికంగా" ఉందని చాలామంది వైద్యులు భావిస్తారు. ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి ఈరోజున 0.7 నుంచి 3.6 pg/ml ఉండాలి.

DHEAS : ఇదో రకం పురుష హార్మోను. దీని స్థాయి స్త్రీ

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...



పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 450, **3 నెలల కోర్సు రు.1200**

1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలిసెల్‌ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.
4. హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
5. పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై **మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి). ఈ వెనుక పేజీలోని ఫారం నింపి, కత్తిరించి పంపండి.**

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

'వైటోఫెర్-ఎన్' రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తుంది. లేదా పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

సంతానం కోసం మా సలహాలు కోరే పురుషులు నింపి పంపవలసిన వివరాలు

పేరు : ____________________

వయసు : ____________ పెళ్ళయి ఎన్నేళ్ళయింది :

ఎడ్రస్: ____________________

మొదటి వివాహమేనా? కానట్టయితే తొలి భార్యకు గర్భం / సంతానం కలిగిందా? మేనరికపు వివాహమా?

గతంలో ఏమైనా అనారోగ్యాలు కల్గితే వాటి వివరాలు (టైఫాయిడ్, టి.బి., కామెర్లు, మశూచి వగైరా....)

బీజాలవాపు, నొప్పి, గుంజటం ఏమైనా ఉందా? బీజాలకి ఎప్పుడైనా దెబ్బ తగిలిందా? హెర్నియా, వెరికోసిల్ ఉన్నాయా?

ఏమైనా ఆపరేషన్లు చేయించుకున్నారా?

సిగరెట్/ఆల్కహాలు/పాన్ మసాలా/తంబాకు/జర్దాపాన్ అలవాటుందా?

పరస్త్రీ సంపర్కం ఉందా? సుఖవ్యాధుల ఏమైనా వచ్చినవా? వాటికి సరిగా చికిత్స తీసుకున్నారా? ఆ సుఖవ్యాధుల లక్షణాలు ఇపుడు ఇంకావున్నాయా?

ముఖ్యంగా గతంలో అంగంలోంచి చీము వచ్చిన సందర్భాలు ఉన్నాయా?

శీఘ్రస్కలనం, కామవాంఛ లేకపోవటం, స్తంభనం బలంగా లేకపోవటం, మధ్యలో అంగం మెత్తబటం వంటి ఏమైనా ఉన్నాయా?

మీరు వృత్తిరీత్యా వేడి వాతావరణంలో పనిచేస్తుంటారా? (ఉదా : బొగ్గుగని, బాయిలరు, ఫర్నేసు.....వగైరాల వద్ద)

మీరు ఇంతవరకు చేయించుకున్న పరీక్షల రిపోర్టులు జెరాక్సు చేయించి దీనికి జతపరచి పంపండి. (పక్క పేజిలోని ప్రకటన చూడండి)

ఇతర సమాచారం (ఏమైనా ఉంటే వ్రాయండి.)

బహిష్టయిన 3వ రోజున 35-430 μg/dl ఉండాలి. అంతకు మించితే అండోత్పత్తి దెబ్బతినటంతోపాటు పురుష ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు (గెడ్డం, మీసాలు, గొంతు బొంగురు వగైరా) కలిగే అవకాశముంది.

17-OH ప్రొజెస్టిరాన్ : బహిష్టయిన 3వ రోజున దీని రాశి 20-100 ng/dl ఉండాలి. బహిష్టయిన 15వ రోజు తర్వాత 100–500 ng/dl ఉండాలి. బాగా తక్కువ ఉంటే గర్భం రావడం కష్టమవుతుంది.

పురుషుడిలో హార్మోన్లు

టోటల్ టెస్టోస్టిరాన్ : పురుషుడి వృషణాల్లో ఉత్పత్తయ్యే ఈ ప్రధాన పురుష హార్మోను రాశి రక్తంలో 270–1100 ng/ml వరకు ఉండొచ్చు. టెస్టోస్టిరాను, దాంతోపాటు FSH, LH లు తక్కువగా ఉంటే ఆ వ్యక్తికి పురుషత్వం తక్కువగా ఉందని అర్థం. చికిత్స చేయాలన్నమాట.

ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ : రక్తంలో మరో ప్రోటీనుతో జతగూడకుండా ఫ్రీగా ఉండే టెస్టోస్టిరాను 0.95–4.3 ng/ml ఉండాలి. మొత్తం టెస్టోస్టిరాన్‌లో ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ 2% నుండి 5% వరకు ఉండాలి. ఫ్రీ టెస్టోస్టిరాన్ ప్రభావమే శరీరంపై అధికంగా ఉంటుంది.

FSH: పురుషుడిలో FSH స్థాయి 1-18 mIU/ml ఉండాలి. FSH స్థాయి 18 కన్నా 3 రెట్లు, ఆ పై ఉంటే ఆ పురుషునికి వీర్యకణాలు ఉత్పత్తయ్యే అవకాశం లేదు. FSH ఎక్కువయ్యే కొద్దీ వీర్యకణాలు తగ్గిపోతాయి.

LH : ఇది పురుషుడి బీజాలను ప్రేరేపించి పురుష హార్మోనుల్ని ఉత్పత్తి చేసే హార్మోను. సాధారణంగా పురుషులకి LH పరీక్ష అవసరం ఉండదు, టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలో దోషాలుంటే తప్ప. దీని సాధారణ స్థాయి 2-18 mIU/ml.

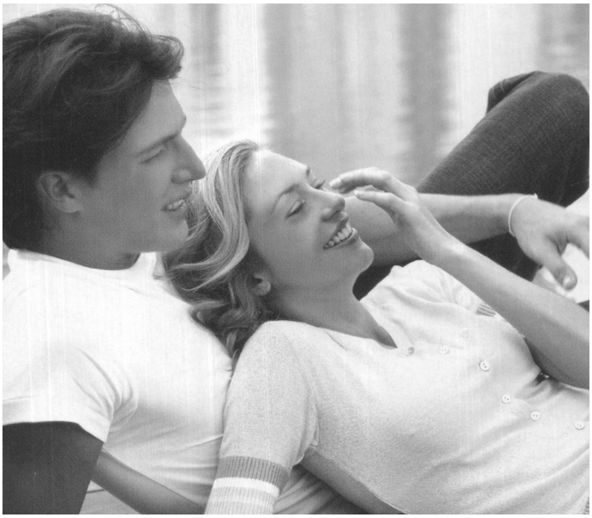
ఎస్ట్రాడయోల్ **(E2)** : ఈ స్త్రీ హార్మోను పురుషునిలో కూడా ఉత్పత్తవుతుంది. 10-60 pg/ml స్థాయిలో ఉంటుంది.

ప్రొజెస్టిరాన్ : ఇది కూడా అతి స్వల్పరాశిలో 0.3 - 1.2 ng/ml ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ రెండు హార్మోనులూ అధిక స్థాయిలో ఉండటం జరగదు. గర్భవతుల్లో ఈ హార్మోను స్థాయి బాగా పెరుగుతుంది.

* * *

చూశారుగా హార్మోనులు చెప్పే అర్థాలు. ఇవి సూచనప్రాయం మాత్రమే. నార్మల్ విలువలు వేర్వేరు లేబరేటరీల్లో వేర్వేరుగా ఉండవచ్చు. హార్మోను పరీక్ష ఫలితాలను డాక్టర్లు భౌతిక లక్షణాలతో సరిపోల్చుకుని రోగనిర్ధారణ చేస్తుంటారు.

లవ్ సైకాలజీ



జీవితాంతం మీ మధ్య ప్రేమ ఉండాలంటే...!

"తాము ప్రేమగానే ఉన్నాం అనుకుంటారు తప్ప క్రమేణా ఆ ప్రేమ నది వల్ల ఒడ్డు కోసుకుపోయినట్టు కోసుకుపోతుందని గుర్తించరు"

ప్రేమించటం తేలిక. ప్రేమించిన వ్యక్తిని పెళ్ళాడ్డం కూడా తేలికే కావచ్చు. కాని ప్రేమని జీవితాంతం నిలుపుకో వడమే చాలా కష్టం!

జీవితాంతం హాయిగా సుఖసంతోషా లతో బ్రతకడం చాలా మంది ప్రేమించుకుని పెళ్ళి చేసుకున్నవాళ్ళ విషయంలో నిజం కాదు!

ఎందుకంటే చాలా మందిలో పుట్టిన రొమాంటిక్ ప్రేమ 'పరిణత (మెచ్యూర్) ప్రేమ'గా పరిణామం చెందదు. ఒకవేళ చెందినా కూడా ఆ ప్రేమ జీవితాంతం నిలవక పోవడానికి ప్రధాన కారణం – ఆ ప్రేమని దంపతులు పెంచి పోషించరు.

ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాం కనుక ప్రేమ తమ జీవితాల్లో అంతర్భాగం అనుకుంటారు. తాము ప్రేమగానే ఉన్నాం అనుకుంటారు తప్ప క్రమేణా ఆ ప్రేమ నది వల్ల ఒడ్డు కోసుకుపోయినట్టు కోసుకుపోతుందని గుర్తించరు. ఫలితంగా కొద్ది నెలలు, ఏళ్ళు కాపురం చేసే సరికి దంపతుల మధ్య అసంతృప్తులు, అభి ప్రాయ భేదాలు తలెత్తుతాయి. ప్రేమ అడుగంటిపోతుంది. ఒక్కోసారి ద్వేషం కూడా అంకురించవచ్చు. లేదా కేవలం నిర్లిప్తత చోటు చేసుకోవచ్చు.

అత్తవారింట్లో కొత్త అలవాట్లు, కొత్త మర్యాదలు, పద్ధతుల్లో తేడాలు, కలతలు, కొత్త కోడలి ప్రేమని నిలువునా చీల్చెయ్య గలవు.

పిల్లలతో అగచాట్లు, పిల్లలు పుట్టనందువల్ల వేదన, భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు అవసరాల్లో తేడాలు ప్రేమకి గడ్డు పరీక్ష పెడతాయి.

తల్లా! పెళ్ళామా? – అనే ప్రాధాన్యతా సమస్య ఏ ఇంటా తప్పదు. ఆడపడు చులు, తోటికోడళ్ళు, మరదులు, బావగార్లు వగైరాలు తెలిసో తెలియకో సృష్టించే సమస్యలు కొన్ని ఉంటాయి.

అనారోగ్యాలు, పుట్టింటికీ, అత్తింటికీ

మధ్య చాకిరీలో తేడా, గారాబంలో తేడా, బాధ్యతల్లో తేడా - ఇవన్నీ స్త్రీ జీవిత విధానాన్ని, ఆలోచనా పద్ధతిని శాసిస్తాయి.

ఆమె వాటికి ఇమడలేకపోతున్నప్పుడు భర్త పట్టించుకుని ఆసరా ఇస్తే ఒకలాగ, ఇవ్వకపోతే ఒకలాగ ఆ దంపతుల మధ్య సంబంధాలు మారుతాయి.

గర్భాలతో, అనారోగ్యాలతో, వయసుతో శరీరంలో వచ్చే మార్పులు, కొన్ని అలవాట్లు ఆకర్షణని పోగొడతాయి. అది కూడా ప్రేమకి విఘాతం కలిగించ వచ్చు.

ప్రేమ ఘోరంగా దెబ్బతినే పరిస్థితులు (ఉదా: వంచన, నమ్మకద్రోహం, హింస) వంటివేవీ లేకున్నా సాదాసీదా సంసార పరిస్థితులే సంసారంలో ప్రేమని ఎలా దెబ్బ తీస్తాయో చూశారా?

మానసిక పరిణతి, ప్రేమ పరిణతి పొందిన జంటల్లో కూడా క్రమేణా ప్రేమ ఇంటెన్సిటీ తగ్గుతూ వస్తుంది. చమురు దీపం చూసేరా? నిండుగా చమురున్నా సరే దీపం ఎక్కువసేపు ఒకే వెలుగు నివ్వదు. ఆ వెలుగు నెమ్మదిగా మందగిస్తూ పోతుంది. అప్పుడు ఒత్తిని ఒకింత తోయాల్సి వస్తుంది. ప్రేమ దీపం కూడా అంతే. తరచు ఎగదోయనిదే ప్రకాశించదు.

ప్రేమ అనేది లేత తీగలాంటిది. అది పందిరి ఎక్కింది కదా అని పట్టించుకోవడం మానేస్తే - ఎప్పుడు మానేస్తే అప్పుడే అది చతికిలబడు తుంది. ఒక బిడ్డని, ఒక మొక్కని సాకినట్టు నిరంతరం సాకితేనేకాని ప్రేమ జీవితాంతం నిలవదు. కనుక ప్రేమని కాపాడుకోవడం విషయంలో అలక్ష్యం, నిర్లక్ష్యం రెండూ పనికిరావు. ఎక్కడికి పోతారులే అనుకోవడం ఎంత తప్పో, బాగానే ఉన్నాం కదా అని సరిపెట్టు కోవడమూ అంతే తప్పు.

ప్రేమ జీవితాంతం కొనసాగడానికి ఏం చేయాలి?

చట్టం, వైవాహిక ధర్మం, కుటుంబ బాధ్యత-ఇవన్నీ వివాహం విచ్ఛిన్నమైపో కుండా కాపాడగలవు కానీ ప్రేమని కాపాడలేవు.

> **"నిండుగా చమురున్నా సరే దీపం వెలుగు నెమ్మదిగా మందగిస్తూ పోతుంది. అప్పుడు ఒత్తిని ఒకింత తోయాల్సి వస్తుంది. ప్రేమ దీపం కూడా అంతే. తరచు ఎగదోయనిదే ప్రకాశించదు"**

భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ చిరకాలం నిలవాలంటే అందుకు జీవితాంతం కృషి చెయ్యాలి. మీ మానసిక శక్తిని అందుకోసం వెచ్చించాలి. మీ జీవిత భాగస్వామి మీద మీకున్న ప్రేమని సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా మాటల్లో, చేతల్లో వ్యక్తం చెయ్యాలి.

"ఐ లవ్ యూ" అంటే సరిపోదు. ప్రేమ ఆచరణలో కనబడాలి. ఎలా అంటే:

- ★ ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు మనసు పంచుకోగలగాలి. ఒకరి లోటుపాట్లు ఒకరు సహృదయంతో అర్థం చేసుకో గలగాలి. క్షమాగుణం, ఆప్యాయత, ప్రేమ ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవు తుంది. ఒకరి రహస్యాలను ఒకరు దాచి, వారి వారి నమ్మకాలను కాపాడాలి. వారి వ్యక్తిత్వాలను గురించి దూకుడు నిర్ణయాలకు వచ్చేయకూడదు.
- ★ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరెక్కువ, ఒకరు తక్కువ అనుకోకుండా కుటుంబ బాధ్యత సమష్టిగా ఇద్దరిదీ అని గుర్తింపు కలిగి ఉండాలి. ఇద్దరూ బాధ్యతలు పంచుకుని కుటుంబాన్ని నిర్వహించాలి. ఒకరికన్నా రెండో వారు ఎక్కువ బరువు మోస్తున్న భావం కలిగే పరిస్థితులకి చోటివ్వకండి.
- ★ అధికారం చలాయించడం ప్రేమలో భాగం కాదు.
- ★ ఒకరి మీద ఒకరు ఆధారపడి బతకండి. ఒంటెద్దు పోకడలు పోకండి. నేను నా ఇష్టం వచ్చినట్టు చేస్తాను అని కాకుండా నీ ఇష్టం ఎలా ఉంది? ఎలా చేద్దామంటావు? అనే ధోరణిలో నడవండి.

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..
శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
ప్లాట్ నెం. 79, **AGI** గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతినగర్ (తోట), ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు
(అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి)
సెల్ : 98482 37811

★ ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం/ విశ్వాసం కలిగి ఉండండి. అంటే ఒకరి నిజాయితీ మీద, ప్రవర్తన మీద, మాట మీద ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి. వీళ్ళు చేస్తున్నది, చెప్తున్నది సరైనది కాదని బలమైన బేసిస్ లేకుండా అపనమ్మకానికి లోనవ కూడదు.

★ ఒకరినొకరు దెప్పుకోవడం, నిందించుకోవడం, అవమానించుకోవడం ప్రేమని చంపేస్తాయి.

★ ఎదుటి మనిషి గురించి, వారి అవసరాలు, ఆశలు, ఆకాంక్షల గురించి శ్రద్ధ చూపాలి. ఏదో తలనొప్పి వచ్చిందనో, అలసటగా ఉందనో తెలిస్తే 'ఈపాటి దానికేనా' అని అలక్ష్యం చెయ్యకుండా... ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా... చిన్న శైత్యోపచారం లేదా సాయం చెయ్యడం – శ్రద్ధని, మీకుగల ప్రేమని చాలా బలంగా వ్యక్తం చేస్తుంది.

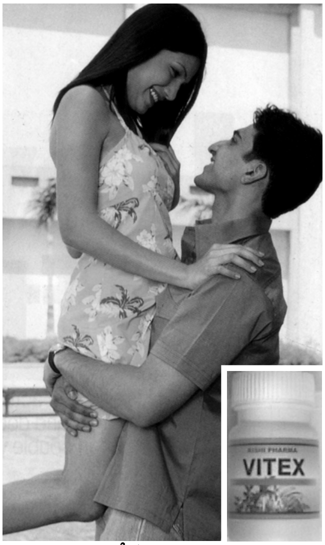
★ ఇక కమిట్‌మెంట్ అనేది ప్రేమైక దాంపత్యాల్లో మరో ముఖ్యమైన అంశం. పెద్దల బలవంతం, సంఘ భయం, పెళ్ళి మంత్రాల మీద (అర్థం తెలిస్తే), ప్రమాణాల మీద గౌరవంతో కాకుండా మనసులోంచి పుట్టుకొచ్చిన భావం – 'ఈమె/ఇతడితోనే నా జీవితం ముడిపడి ఉంది. సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ మేము కలిసి ఉంటాం. కష్టసుఖాలు సమంగా పంచుకుంటాం' – లాంటి అంకిత భావం దాంపత్యాన్ని చిరకాలం కాపాడుతుంది. దాంపత్యానికి గడ్డుకాలం ఎదురైతే ఆ కష్టాన్ని తొలగించుకుని దాంపత్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్న తాపత్రయం కమిటెడ్ పర్సన్స్‌లోనే కనిపిస్తుంది.

కవిత్వంలో ఉన్న ఆర్ద్రత సైన్సులో ఉండదు. ఘంటసాల అమరస్వరం మీ చెవుల్లో గింగురుమనటం లేదూ?...

"... నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమించుటకు
నీ కోసమే కన్నీరు నించుటకు
నేనున్నానని నీడగ నిలిచే
తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమో!
మనసున మనసై... బ్రతుకున బ్రతుకై..."

ప్రేమైక దాంపత్యం అలాంటి దంపతుల్లోనే సాధ్యమవుతుంది.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం "వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలు అశ్వగంధ, బల, కోకిలాక్ష, వానరి, శుద్ధ శిలాజిత్తు, గోక్షూర, జాతి ఫల నుండి తయారు చేయబడింది. స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ వాడవచ్చు.

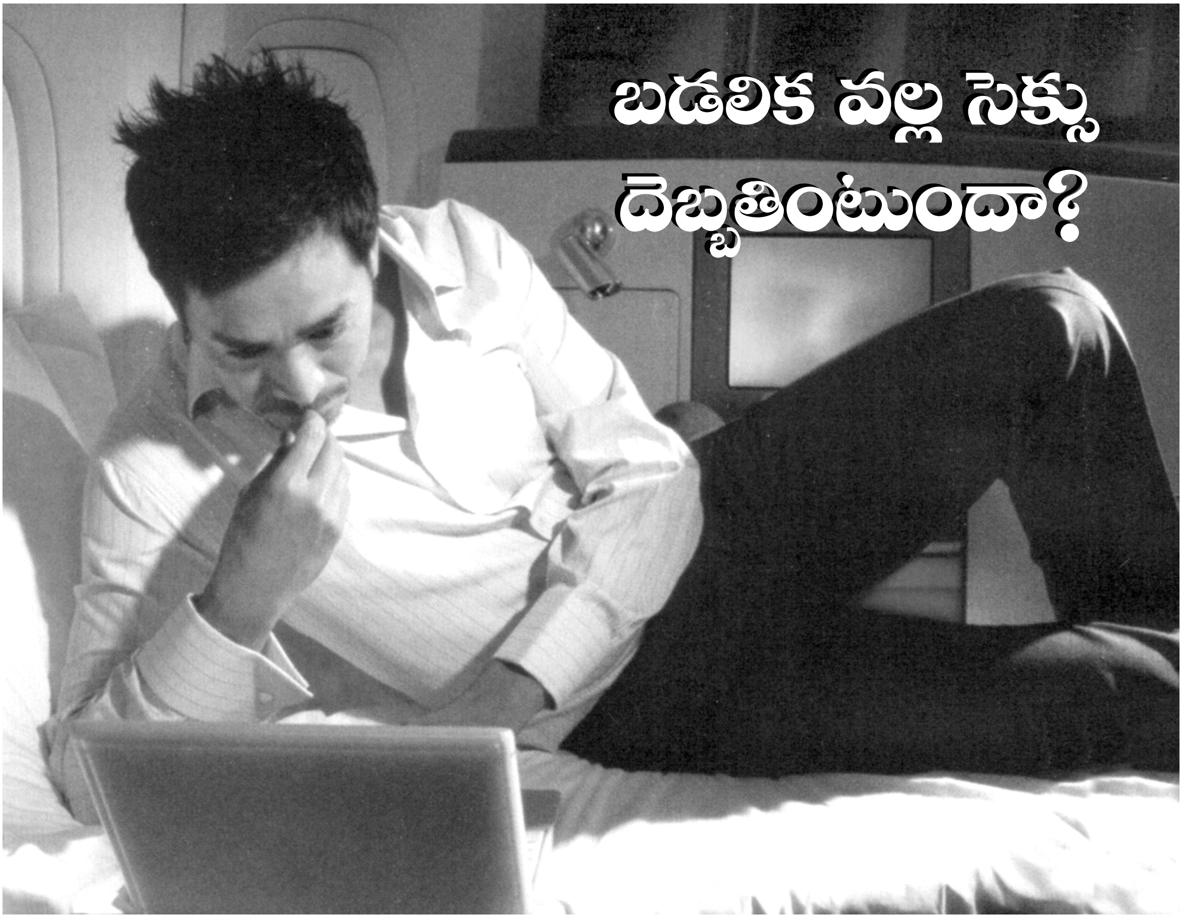
Contains plant products with proven sexual betterment properties - Aswagandha, Bala, Kokilaksha, Vanari, Shudda Shilajatu, Gokshura, Jatiphal. etc. Good for both men and women. Energising & invigorating tonic.

పోస్టు ద్వారా పొందవచ్చును. కావలసిన వారు మందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

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

బడలిక వల్ల సెక్సు దెబ్బతింటుందా?



లైఫ్‌లో స్ట్రెస్ (బడలిక) లేకుండా ఎవరూ ఉండరు. ఎంతో కొంత స్ట్రెస్ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది.

- విద్యార్థులకు చదువు, హోం వర్కులు, పరీక్షలు, ట్యూషన్ల వల్ల స్ట్రెస్;
- గృహిణికి ఇంటిపని వంటపని, పిల్లలపనితో స్ట్రెస్;
- ఉద్యోగస్థులకు వ్యాపారస్థులకూ వాళ్ళ వాళ్ళ వృత్తుల్లో వత్తిడులవల్ల స్ట్రెస్!

అందునా IT రంగం, పరిశ్రమలు విజృంభిస్తుండటంతో సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులు, ఎంబియ్యేలు, కాల్‌సెంటర్ నిపుణులు... ఇలా కొత్తతరం ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు పుట్టుకొచ్చారు. 'నడిస్తే వెనకబడి పోవటమే, పరుగుపెడితేనే విజయం' అనేది వీరి నినాదం. వీళ్ళ పరుగు పరుగుల

"టెక్నాలజీలో వీళ్ళెంత నిపుణులో, బెడ్‌రూం స్కిల్స్‌లో అంత వెనకబడి పోతున్నారు. చేతకాక కాదు, విజ్ఞానం పెంపొందించుకునే తీరిక కూడా లేక!"

జీవితంలో స్ట్రెస్, స్ట్రెయిను, వత్తిడి... విపరీతం! దాదాపు అమెరికన్ వర్క్‌కల్చర్‌లో బ్రతుకుతున్నారు వీళ్ళు.

అదే తరహాలో అమెరికన్ హాలిడే కల్చర్ కూడా పెంపొందించుకోకపోతే వీళ్ళ ఫేమిలీ లైఫ్, సెక్స్ లైఫ్‌లు ఘోరంగా దెబ్బతింటాయి.

"తింటా"యేమిటి, తినేస్తున్నాయి కూడా! టెక్నాలజీలో వీళ్ళెంత నిపుణులో, బెడ్‌రూం స్కిల్స్‌లో అంత వెనకబడి పోతున్నారు. చేతకాక కాదు, విజ్ఞానం చాలక! విజ్ఞానం పెంపొందించు కోవడం పెద్ద పనేం కాదు. కాని ఆ తీరిక కూడా వీళ్ళకేదీ?

అందుకే కాస్తంత అమెరికన్ హాలిడే కల్చరు కూడా వేగిరం అలవర్చుకోవాలి. అమెరికన్లు వారంలో 5 రోజులు గొడ్డు చాకిరీ చేస్తారు – వారి వారి వృత్తి ఉద్యోగాల్లో. అలా యిలా కాదు, తలెత్తకుండా పనిచేయాల్సిందే. (దానికి తగ్గ ప్రతిఫలం ఉంటుందనుకోండి. (అది వేరే సంగతి). వారంతంలో – శని ఆదివారాలు – అంత ఖచ్చితంగానూ పూర్తిగా ఆఫీసు, ఉద్యోగం మర్చిపోయి కుటుంబంతో కలిసి బయటకెళ్ళి

హాయిగా, ఆనందంగా గడిపేస్తారు. అందుకు తగ్గ డబ్బు, సదుపాయాలు వాళ్లకున్నాయి.

కొత్తతరం భారతీయ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకి కూడా డబ్బుకి లోటు లేదు. కనుక వారూ అదే పంథా పడితే వారపు బడలిక నుంచి వారాంతంలో సేదదీరి, ఇటు ఫేమిలీ లైఫూ, అటు సెక్స్‌లైఫూ ఎంజాయి చేస్తూ మరుసటి వారం పని ఒత్తిడికి శక్తివంతంగా సిద్ధం కాగలరు.

స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏ విధంగా దెబ్బ తీస్తుంది?

ఆకస్మికంగా ఏర్పడే స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కొనడానికి శరీరం ఎడ్రినాలిన్ హార్మోనుని ప్రయోగించి సర్దుబాటు చేస్తుంది.

కానీ ప్రతిరోజూ కొంచెం కొంచెం పెరుగుతూ క్రమేణా నిర్వీర్యం చేసే స్ట్రెస్‌ని (క్రానిక్ స్ట్రెస్‌ని) శరీరం ఎదుర్కొనలేదు. దాంతో బడలిక, నిస్త్రాణ, శక్తిహీనత, నిరుత్సాహం కలుగుతాయి. అవెప్పుడైతే డామినేట్ చేసాయో మనసులో సెక్సు కోరికలు పుట్టవు. పుట్టినా బలంగా ఉండవు. ఉన్నా శరీరం సహకరించదు. సెక్సుమీద కన్నా నిద్రమీదే మనసు ఉంటుంది.

దీన్ని తరచు జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేక అపోహ పడటం, అనుమానపడటం, బాధపడటం లాంటివి జరుగు తాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల దాంపత్యంలో అగ్ని పరీక్షలు ఉత్పన్న మవుతూంటాయి. ఏదో ఆర్థిక విపత్తు వస్తుందనుకోండి. దాన్ని ఎదుర్కొనే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే వత్తిడులు తట్టుకోలేక భార్యాభర్తలు ఒకర్నొకరు నిందించుకోవడం, కీచులాడుకోవడం సామాన్యం. వాటివల్ల వారిమధ్య సంబంధాలు కూడా చెడతాయి.

కనుక స్ట్రెస్‌ని నివారించుకోవడానికి, దాన్నుంచి బయటపడటానికీ వేగిరం ప్రయత్నించాలి. సిస్టమేటిక్‌గా (ఓ ప్లాన్ ప్రకారం, క్రమ శిక్షణగా) అన్ని పనులు చేసుకోవాలి.

టైంని విభజించుకొని, ఒకదానితర్వాత ఒకటి ప్రాధాన్యత ప్రకారం పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి.

సమస్యవస్తే యిద్దరూ కలిసి కూర్చుని వివిధ పరిష్కార మార్గాలు, వాటిమంచి చెడ్డలు ఆలోచించుకుని ఒకొక్కటిగా పరిష్కరించుకోవాలి.

రోజూ యీకంటూ కొంత విశ్రాంతి సమయం కేటాయించుకుని ఆ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే మనసు, శరీరం మళ్ళీ పుంజుకుంటాయి. ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం రోజూ ఓ అరగంట చేస్తే శక్తివంతంగా ఉంటారు.

విటమిన్ లోపాలు, ఐరన్ లోపాలు లేకుండా ఆహార పుష్టి విషయంలో జాగ్రత్త ఉండాలి. ఎనర్జెక్స్ కేప్సూల్స్ వంటి సప్లిమెంట్లు తీసుకుంటే స్ట్రెస్ బాగా తగ్గిపోతుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ★

వెయ్యేళ్ళు వెనక్కి

24 వేల ఏళ్ళ క్రితం నాటి రాతి బొమ్మ. పిరుదుల సైజు విషయంలో ఇప్పటికింకా ఇదే రికార్డు

డాక్టర్, "నాకు ఇలాంటివి కావాలి! అని ఓ పత్రికలో కటింగ్‌ని చూపించి అడిగిందో యువతి. ఆ డాక్టరొక ప్లాస్టిక్ సర్జను. ఆ యువతి తెచ్చిన కటింగ్ ఓ అందమైన భామ పిరుదుల సౌందర్యాన్ని చూపుతోంది.

అవును. రొమ్ముల్ని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పెద్దవి చెయ్యమనీ, చిన్నవి చేయమనీ, షేప్ చేయమనీ కోరే వారి సంఖ్య ఒకప్పుడు కోకొల్లలు. కానీ యిప్పుడు ట్రెండ్ మారినట్టుంది. స్త్రీ పురుషుల్లో యిటీవల పిరుదుల పట్ల ఆకర్షణ, ఆసక్తి, పెరుగుతున్నా యంటున్నారు అందచందాలని అధ్యయనం చేస్తున్నవాళ్ళు.

పిరుదుల పట్ల ఆకర్షణ కొత్తేమీ కాదు. నిజానికి మనిషిని గుండ్రటి శరీరావ యవాలు బాగా ఆకర్షిస్తాయంటూ ఆ ఆకర్షణకి కారణాలు వివరించడానికి ప్రయత్నించారు సైంటిస్టులు. మనం టైం మిషన్‌లో గనక కాస్త వెనక్కెళ్ళి చూస్తే సహస్రాబ్దాల క్రితం ఆకర్షణ అంతా పిరుదుల చుట్టూనే కేంద్రీకృతమైందని అర్థమవుతుంది. 24,000 సం॥ క్రితపు రాతియుగపు ఆధారాలు చూసినా, ప్రాచీన గ్రీకు రోమను నాగరికతలు చూసినా మధ్య యుగం చూసినా.... పిరుదుల సౌందర్య ప్రాధాన్యత రకరకాలుగా వ్యక్తీకరించ బడుతూనే ఉంది. (చూ. చిత్రాలు).

వెరీ రీసెంట్‌గా అందాల తార జెన్నిఫర్ లోపెజ్ పిరుదులు ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచడంతో ఆమె వాటిని 1000 మిలియన్ల డాలర్లకి (సుమారు 4000 కోట్ల

1600లలో పాల్ రూబెన్ చిత్రాలన్నీ జాఫ్టింగ్ వనితల 'వెనుక సౌందర్యాన్ని' అద్దం పట్టేయి. 1860లో హూప్ స్కర్ట్‌లు ఓ గొప్ప ఫేషన్. వెదురు కర్రల్లాంటి స్త్రీల కటివలయాన్ని కూడా యివి గొప్పగా ప్రదర్శించేవి.

ప్రాచీన గ్రీకు దేవత ఏఫ్రోడైట్. ఈమె సౌందర్యమంతా ఈమె వెనుకనే ఉన్నట్టుంది.

రూపాయిలకి) బీమా చేసుకుందట! అని పుకారు!!

పిరుదుల్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సైజు మార్చే ప్రక్రియ నిజంగానే జరుగుతోంది. నిజానికి రొమ్ముల సైజు పెంచే 45 నిమిషాల ఆపరేషన్‌తో పోలిస్తే పిరుదుల ఆపరేషన్ చాలా కష్టమైనది – సమయం ఎక్కువ తీసుకుంటుంది కూడా (4 నుంచి 8 గంటలు). కనుక ఖర్చు కూడా చాలా ఎక్కువే. 'అయినా జనం సిద్ధపడుతూనే ఉన్నారు' అంటున్నారు, ఢిల్లీకి చెందిన ప్లాస్టిక్ సర్జన్ డా॥ లోకేష్ కుమార్ (అపోలో, న్యూఢిల్లీ).

రొమ్ముల్లో అమర్చినట్లు పిరుదుల్లో సిలికాన్ సంచులో కప్పులో అమరిస్తే వాటి మీద కూచోవడం ఓ యాతన. పైగా కుట్లు చిరిగి పిరుదులు పగిలి పోవచ్చు. 'అందుకని యిప్పుడు పొట్ట లోంచి, నడుం దిగువనుంచీ అదనపు కొవ్వుని సేకరించి దాన్ని పిరుదుల్లోకి యింజెక్ట్ చేస్తున్నాం. ఈ పద్ధతి వర్కవుటవుతోంది' అంటున్నారు – ఇప్పటిదాకా 300 పైగా పిరుదుల్ని పెంచే ఆపరేషన్ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన థామస్ రాబర్ట్స్ అనే అమెరికన్ ప్లాస్టిక్ సర్జన్.

ఇది కేవలం అమ్మాయిల సరదా యేనా? అబ్బాయిల అభిప్రాయం ఎలా ఉందీ అని కాజువల్‌గా అభిప్రాయసేకరణ చేస్తే– పిరుదులంటే తమకి చాలా యిష్టమని, రొమ్ములు, పిరుదులు – ఈ రెండిటికీ మొదటి

ఇక 1920లలో ఫ్రాన్స్ పోస్టు కార్డులు స్త్రీల నితంబ సౌందర్యానికి నీరాజనాలర్పించాయి.

మార్లిన్ మన్రో ఉదారంగా ప్రదర్శించిన కటి సౌందర్యం రాతియుగం నాటి సౌందర్యానికి క్వయిట్ ఆపోజిట్‌గా ఉన్నా... ఆమె సౌందర్యమే ఆనాడొక హాల్‌మార్క్ (గీటురాయి)గా నిలిచింది.

స్థానాలు కేటాయిస్తామని చాలా మంది చెప్పారు. అబ్బాయిలా చిన్న పిరుదులున్న అమ్మాయి తనకి భార్యగా లభించడం వల్ల శృంగారంలో చాలా సార్లు నిరాశ ఎదురౌతోందనీ, ఆమె యిష్టపడితే ఒక లక్ష రూపాయలు తన భార్య పిరుదుల్ని మెరుగుపరచడం కోసం వెనకాడనని ఒకతను అన్నాడు. పిరుదుల అందానికి సీజన్ పెరిగితే పిరుదుల సర్జన్లకీ డిమాండ్ పెరుగుతుందన్నమాట.

పిరుదుల సౌందర్య శస్త్ర చికిత్స గురించి తొలిసారిగా 2004లో రియాల్టీ టివీ షో 'Dr. 90210' లో ప్రసార మైంది.

2005 వచ్చే నరికి జీన్‌పేంట్స్ తయారీలో కూడా కొత్త ఒరవడి ప్రారంభమైంది. రొమ్ముల సైజుకి మల్లే వివిధ పిరుదుల సైజులకి (A,B,C) అనుగుణంగా వాటిని పైకెత్తి పెట్టి, రెండు పిరుదుల మధ్యా చీలిక స్పష్టంగా ఏర్పడేలా రూపొందించిన జీన్స్ పెద్ద షేషనయ్యాయి.

పెద్ద పిరుదులు, విశాలమైన కటి లకి ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోన్న ఆధారాలు కనిపిస్తున్నాయి.

2012?

వేచిచూడాల్సిందే! బహుశా త్వరలో Butt సైకాలజీ కూడా తెలుసుకుంటామేమో – ఏ పిరుదుల్ని యిష్టపడేవారి మనస్తత్వం ఎలాంటిదీ అంటూ...!

ఇదండీ పిరుదుల సౌందర్య చరిత్ర!

1992లో 'వాటిని నేను గుండ్రగా, పెద్దవిగా ఇష్టపడతాను' అంటూ వచ్చిన వచ్చిన ఓ ఇంగ్లీషు పాట ప్రపంచాన్ని వెర్రెక్కించింది. ***1998: J.lo** (జెన్నిఫర్ లోపెజ్)* *పిరుదులు విశ్వమంతటా ఆరాధ్యుల్ని సంపాదించుకొన్నారు. ప్రేమో, భయమో మరి - ఆమె వాటిని* ***4000** కోట్లకి ఇన్సూర్ చేసుకుందట కూడాను!*

స్త్రీలలో సెక్సు అసంతృప్తిని గుర్తించే విధానం

స్త్రీల సెక్సుజీవితం ఎన్నో అసంతృప్తులకు ఆలవాలం. అయితే స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని అర్థంచేసుకుని, పరిష్కరించే పరిశోధనలు ఇటీవల పెరిగాయి. సెక్సు అసంతృప్తికీ, మొత్తం వైవాహిక జీవితంలో అసంతృప్తికీ చాలా సంబంధం ఉంది. ఒకదాని వల్ల రెండోది కలుగుతూంటుంది. అంతేకాక సెక్సు సంతృప్తిని వయసు, ఆర్థిక స్థితిగతులు, సాంస్కృతిక పరిస్థితులు, వ్యక్తిత్వ అంశాలు, (ఆత్మగౌరవం, అపరాధభావం, స్వార్థం, సానుభూతిపరత్వం, చికాకు, కోపం, సెక్సుపట్ల దృక్పథం, శారీరక ఆరోగ్య పరిస్థితులు) మొ॥ ఎన్నో ప్రభావితం చేస్తాయి. భార్యాభర్తలమధ్య సెక్సు విషయాలలో కమ్యూనికేషన్ ఎంతబాగుంటే సెక్సు సంతృప్తి కూడా అంత బాగుంటుంది.

స్త్రీ సెక్సు అసంతృప్తిలోని భిన్న అంశాలను గుర్తించి, వాటి స్థాయిని కొలిచేందుకు ఒక కొలమానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు– ఆస్టిన్ (అమెరికా)లోని టెక్సాస్ యూనివర్సిటీకి, విన్నిపెగ్ (కెనడా)లోని విన్నిపెగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన సైకాలజీ శాస్త్రజ్ఞులు.

సెక్సు సమస్యలున్న 800 మంది స్త్రీలనూ, అంతేమంది ఏ సమస్యలూ లేని స్త్రీలనూ తీసుకుని ఈ దిగువ రాసిన 30 ప్రశ్నలకు జవాబులు రాబట్టారు. వారి స్కోరులు (మార్కులు) వారి సమస్యల్ని చక్కగా గుర్తించగలుగుతున్నాయని, వాటిని బట్టి ఏ కోణంలోంచి చికిత్స చేస్తే స్త్రీల సెక్సు అసంతృప్తిని తొలగించవచ్చునో తెలుసుకోగలిగామనీ రిసెర్చర్లు ప్రకటించారు. Journal of Sexual Medicine లో ప్రచురించబడిన ఈ ప్రశ్నావళిని మీరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. దిగువ ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చుకోండి. ప్రతి కేటగిరిలోనూ, అలాగే మొత్తంగానూ ... మీ స్కోరు 50% కన్నా తక్కువ ఉంటే మీ సెక్సు జీవితాన్ని మెరుగుపరుచు కునేందుకు కృషి చేయండి.

1. నా ప్రస్తుత సెక్స్ లైఫ్ నాకు సంతృప్తికరంగా ఉంది.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

2. నా సెక్స్ లైఫ్‌లో ఏదో లోటు ఉందని తరచు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

3. మా సెక్సు లైఫ్‌లో మా యిద్దరి మధ్య మానసికమైన దగ్గరితనం అంతగా లేదనిపిస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

4. ప్రస్తుతం నేను పాల్గొంటున్న సెక్సు కలాపాల సంఖ్య నాకు సరిపడేటట్లే ఉంది.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

5. నాకు సెక్సుకు సంబంధించి పెద్ద సమస్యలు కాని, ఇబ్బందులు కాని లేవు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

6. మొత్తం మీద మీ సెక్స్‌లైఫ్ ఎంత సంతృప్తిగా లేక ఎంత అసంతృప్తిగా ఉంది?

5. పూర్తిగా తృప్తికరంగా ఉంది. 4. చాలామటుక్కి సంతృప్తికరమే 3. ఫర్వాలేదు. 2. పెద్ద తృప్తికరంగా లేదు. 1. అసలు సంతృప్తికరంగా లేదు.

7. నా భర్త నేను సెక్సు ప్రస్తావన తెచ్చినపుడల్లా తనని తాను సమర్థించుకోజూస్తాడు.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

8. నేను, నా భర్త సెక్సుగురించి మనసు విప్పి అస్సలు మాట్లాడుకోము / తగినంతగా మాట్లాడుకోము.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

9. నా భర్త సెక్సు విషయాలు నాతో చర్చించాలనుకుంటే సాధారణంగా నేనేమీ యిబ్బంది ఫీలవను. చర్చించడానికి సిద్ధమే.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

10. నేను సెక్సు విషయాలు చర్చించదలిస్తే నా భర్త ఏమీ యిబ్బందిగా ఫీలవడు. చర్చిస్తాడు.

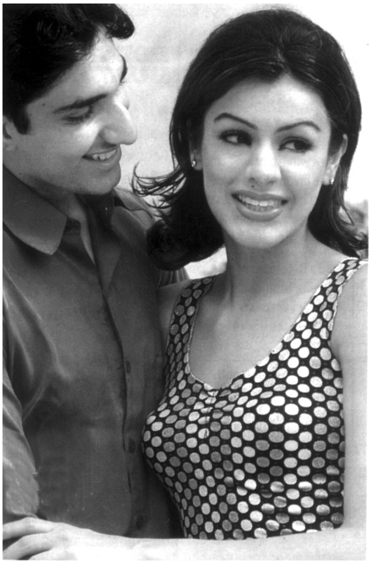
1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

11. నా మనసు లోతుల్లో ఉన్న భావాలను, ఉద్వేగాలను గురించి (సీక్రెట్లు కాదు) నా భర్త అడిగితే అతనితో చెప్పడం నాకు ఇబ్బందికాదు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

12. నా భర్త తన మనసులో లోతుగా దాచుకొన్న భావాలు ఉద్వేగాలు నాతో పంచుకోవడం యిబ్బందిగా భావించడు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం



13. నాకనిపిస్తుంది- 'సెక్సులో నా యిష్టాలు, కోరికలు ఏమిటో మా ఆయనకు పెద్దగా తెలియవు, పట్టించుకోడు' అని.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

14. నాకు అనిపిస్తుంది- 'మా ఆయనా, నేనూ సెక్సులో ఒకరికొకరం పెద్దగా సరిపడం' అని!

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

15. సెక్సుపట్ల అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు మా ఆయనవీ, నావీ బాగా వేర్వేరు (too different) అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

16. మా ఆయనా నేను సెక్సు కోర్కెలు, అవసరాల విషయంలో సరైన జోడీ కాదని అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

17. నాకూ మా వారికీ మధ్య ఆకర్షణ తగినంత లేదు' అని ఒకోసారి అనిపిస్తుంటుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

18. మావారి సెక్సు అభిరుచులూ, పద్ధతులూ - నా అభిరుచులు, శైలి వేర్వేరు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

19. నాకున్న సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందుల వల్ల మా వారు నాతో విసిగిపోతారేమోనని భయమేస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2.

కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

20. **నా సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందులు మా ఇద్దరి మధ్యా సంబంధాలు చెడగొడతాయని భయపడుతున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

21. **నాసెక్సు సమస్య (అయిష్టత, అసంతృప్తి వగైరా) కారణంగా మావారు వేరెవరితోనైనా సంబంధం ఏర్పరచుకుంటా రేమోనని ఆందోళన పడుతున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

22. **నావల్ల మావారు సెక్సులో అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారని బాధపడుతున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

23. **నా సెక్సు సమస్య కారణంగా నాలో స్త్రీత్వం తక్కువగా ఉందని మావారు అనుకుంటు న్నారని నా అభిప్రాయం**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

24. **నాలోని సెక్సు సమస్యల వల్ల నా భర్తని నిరాశ పరుస్తున్నానని భావిస్తున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

25. **నా సెక్సు సమస్యలు నన్ను చాలా కృంగదీస్తున్నాయి, బాధ పెడుతున్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

26. **నా సెక్సు సమస్య వల్ల నా సెక్సు జీవితం అసంతృప్తిగా గడుస్తోంది.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

27. **నా సెక్సు సమస్య వల్ల నేను బయటి సంబంధాల వేపు మొగ్గు చూపుతానేమోనని భయం వేస్తోంది.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

28. **నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధిస్తోందంటే నాగురించిన నా భావాలు చెల్లాచెదు రవుతున్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

29. **నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధిస్తోందంటే నేను హాయిగా ఆరోగ్యంగా ఉండలేక పోతున్నాను.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

30. **నా సెక్సు సమస్యల వల్ల నాపై నాకే కోపం, ఉక్రోషం కలుగుతున్నాయి.**

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

★ ★ ★

ఈ మాటు మీ స్కోరెంతో తెలుసుకోండి.

ప్రశ్నలు 1,2,3,4,5,6 మీరు మీ సెక్సులైఫ్ విషయంలో ఏమేరకు **సంతృప్తిగా** ఉన్నారో తెలుపుతాయి.

ప్రశ్నలు 7-12 మీ యిద్దరి మధ్య **కమ్యూనికేషను** (అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ) స్థాయిని తెలియజెపుతాయి.

ప్రశ్నలు 13-18 మీ యిద్దరి మధ్యా **సఖ్యత**ని అంచనా వేస్తాయి.

ప్రశ్నలు 19-24 మీ **యిరువురి మధ్య బంధం గురించి** మీకు కలిగిన **భయసందేహాల**ను అంచనా వేస్తాయి.

ప్రశ్నలు 25-30 మీ సెక్సు సమస్యవల్ల **మీ గురించి మీకు** ఏర్పడుతున్న **భయసందేహాల**ను గుర్తిస్తాయి.

ప్రతిప్రశ్నకూ మీరు ఏది జవాబుగా టిక్‌పెడతారో ఆ జవాబుగల అంకెయే మీ మార్కులు. ఉదాహరణకి 1వ ప్రశ్నకి 4 మీ జవాబు అయితే మీ మార్కులు 4.

ఈసారి 1 నుంచి 18 వరకూ గల ప్రశ్నల మార్కెలు కూడండి. 19-30 గల ప్రశ్నల మార్కులు కూడుకుని అందులో సగాన్ని పై మొత్తానికి కలపండి. ఇదీ మీ టోటల్ స్కోరు.

ఈ స్కోరు మొత్తం ఎంత తక్కువ ఉంటే మీ సెక్స్‌లైఫ్ అంత అసంతృప్తిగా ఉన్నట్టు. ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత సంతృప్తిగా ఉన్నట్టు.

అలాగే పైన చెప్పిన 5 వర్గాలలో **(సంతృప్తి, కమ్యూనికేషను, సఖ్యత, అనుబంధం గురించిన భయాలు, వ్యక్తిగత ఆందోళనలు)** అను అంశాల్లో విడివిడిగా ఒక్కొక్క దాని స్కోరు చూసుకుని ఆ స్కోరు పెరిగేందుకు కౌన్సిలింగు, చికిత్స పొందాలి. అప్పుడు దాంపత్య జీవితం – ముఖ్యంగా సెక్సులైఫ్ – మెరుగవుతుంది.

సెక్సు ప్రశ్నలూ-జవాబులూ

★ ఒకసారి రతి అయిన వెంటనే మరోసారి సెక్సులో పాల్గొనడానికి వయాగ్రా (పెనిగ్రా, ఎడిగ్రా వగైరా) వాడవచ్చా?

వయాగ్రా లాంటివి కోరికలున్నా అంగం స్తంభించని పురుషులకోసం ఉద్దేశించిన మందులు. మందుని మందులా వాడాలే తప్ప విలాసం కోసం వాడకూడదు. ఎందుకంటే ఆ మందులోని సిల్డెనాఫిల్ సిట్రేటు బి.పి.పై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

★ భార్యలు తమకి అంగ చూషణం చేయాలని మగవాళ్ళెందుకు అంతగా ఆరాటపడతారు?

ఆ పని యోని చెయ్యలేదు కనుక! నాలుకతో తడమటం, పెదవులతో నొక్కిపట్టి పీడించడం, నోటితో లోపలికి పీల్చుకోవటం లోని ఆనందం స్త్రీ జననాంగం నుంచి లభించదు. నోటివల్లనే అది సాధ్యమౌతుంది. అందుకే ఆ ఆరాటం.

★ రతి అనంతరం కొంతసేటికి యోని నుండి నీటివంటి పదార్థం వెలువడుతుంది, ఎందుకు?

అది భర్త స్ఖలించిన వీర్యమూ, స్త్రీ ద్రవించిన ద్రవాలూ కలిసిన మిశ్రమం. వీర్యం స్ఖలించబడిన కాస్సేపటికి అది పలచగా నీరులా మారిపోతుంది.

★ రతి అనంతరం వీర్యం యోనిమండి బయటకు వచ్చెయ్యడం సహజమా? అసహజమా?

పూర్తిగా సహజమే!

★ రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు మంట పుడుతుంటే దానికి కారణమేమిటి?

అప్పుడప్పుడు పుట్టే మంటకి ప్రధాన కారణం జారుడు ద్రవాలు ఉత్పత్తి తక్కువగా జరగడం;

మొట్టమొదటిసారి గాని, అటుపై కొద్దిసార్లు కాని రతి జరిగినప్పుడు పుట్టే మంటకి జారుడు ద్రవాలలోపం కాని, కన్నెపొర, లేదా ఆ చుట్టుపక్కల టిష్యూలు చిరగడం కాని, లేదా పొజిషన్‌లో తేడా కాని కావచ్చు.

కొన్నాళ్ళు రతి సాఫీగా సాగి మధ్యలో మంట మొదలైతే దానికి జారుడు ద్రవాల లోపం కాని, జననాంగ వ్యాధులు కాని ప్రధాన కారణాలు. ఇంకా స్వల్ప కారణాలు చాలా ఉన్నాయి.

★ పెళ్ళయి 5-6 సం॥లు గడచిన స్త్రీకి సెక్సులో పాల్గొన్నప్పుడల్లా బ్లీడింగ్ వస్తుంటే కారణమేంటి?

గర్భాశయ కంఠం పుండు పడి ఉండొచ్చు; గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు కావచ్చు; యోని గోడలు పలుచబడి ఉండొచ్చు, యోని ద్రవాలు సరిగా ఊరక పోయినామోటుగా రతి జరుగుతూండటం కావచ్చు; గర్భాశయంలో కొయ్యకండలు (ఫైబ్రాయిడ్‌లు) కావచ్చు;- రత్యనంతరం తరచు బ్లీడింగ్ అవుతుంటే గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించాలి.

★ కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలకీ మూత్రంలో మంటకీ సంబంధముందా?

ఉంది. హార్మోను బిళ్ళల వల్ల బీజవాహికలోని ఆమ్లత్వం తగ్గి, బీజవాహిక రోగక్రిములకి అనుకూల వాతావరణం కల్పిస్తుంది. ఆ క్రిములు యోనిద్వారం పక్కనే ఉన్న మూత్ర రంధ్రంలోకీ, మూత్ర నాళంలోకీ, అక్కణ్ణుంచి మూత్రాశయం లోకీ తేలిగ్గా చేరుకుని మూత్రవ్యాధులు కలిగిస్తాయి. మూత్రం మంటకి ఆ వ్యాధులే కారణం.

★ స్ఖలనం అయినప్పుడు వీర్యం ఫోర్సుగా చిమ్మకుండా, అంగం వెంబడి కారిపోవడం లోపమా?

వీర్య స్ఖలనంలో ఫోర్సుకీ, ఫోర్సు లేకపోవడానికీ కారణం ప్యూబో కాక్సీజియల్ కండరాలే! వాటిని పటిష్ట పరిచే వ్యాయామాలు (మూత్ర కండర వ్యాయామాలు) చేస్తే స్ఖలనం ఫోర్సుగా వస్తుంది. భావప్రాప్తి గాఢంగా కలుగుతుంది.

★ వైబ్రేటర్‌ని రెగ్యులర్‌గా ఉపయోగిస్తే యోని శీర్షంకాని, అంగశీర్షం కాని పెర్మనెంటుగా మొద్దుబారి పోతాయా?

అంగశీర్షం కాని, యోనిశీర్షం కాని మొద్దుబారినట్టు అనిపించేంత వత్తిడిని వాటిపై ప్రయోగించకపోవడం మంచిది. ఒకవేళ మొద్దుబారినా కూడా కొద్ది రోజులకి వాటిలోని నరాల చిగుళ్ళు రిపేరయి మళ్ళీ స్పర్శగుణం పొందుతాయి. వైబ్రేటర్ ఒక చోటనే ఆనించకుండా అన్నివేపులనుంచీ తిప్పుతూ, వత్తిడిని తగ్గిస్తూ, పెంచుతూ వాడితే ఈ సమస్య ఏర్పడదు.

★ ప్రసవం అయిన ఆడవాళ్ళకు ఫంగస్ వ్యాధి (కేండిడియాసిస్) వస్తుందా?

బాగా వత్తిడికి లోనుచేసే ఏ పరిస్థితయినా ఇమ్యూన్ సిస్టమ్‌ని ప్రభావితం చేసి ఫంగస్ వ్యాధికి అనుకూలత ఏర్పరుస్తుంది. అది నిజంగా ఫంగస్ వ్యాధో, లేక ప్రసవ గాయాలు మానేటప్పుడు కలిగే దురద, చుర్రు చూసి వ్యాధిగా పొరబడుతున్నారో తెలియాలంటే వైద్య పరీక్ష చేయడం అవసరం.

★ పిల్సు (గర్భనిరోధక) మాత్రలు తీసుకునే వారికి అండం తయారవదా?

'చాలామందికి తయారవదు. కొందరికి తయారవుతుంది కాని అది ఫలదీకరించబడదు, శరీరమే అండాన్ని హరించేస్తుంది' అంటారు డా॥ షానన్.

★ ఫంగస్‌వ్యాధి (తెల్లబట్ట, రింగ్ వర్మ్, గజ్జల్లో దురదలు (టీనియా) వంటి వాటిని చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ముదిరిపోతాయా?

అవును. ఫంగస్ వ్యాధులు చర్మానికి పట్టేటివి. అవి ఎంత ముదిరితే అంతగా చర్మంలోకి చొచ్చుకు పోయి వాటిని వదిలించుకోవడం కష్టమైపోతుంది. అందుకే ఫంగస్‌వ్యాధులకు సైతం త్వరితంగా వైద్యం జరగాలి.

★ భర్త చేతులకి పులిపిరులు ఉంటే అవి భార్య జననాంగాలకు అంటుకుంటాయా? (చేతితో ప్రేరేపిస్తున్న కారణంగా).

వంటిమీద ఇతరచోట్ల వచ్చే పులిపిర్లకీ, జననాంగాలమీద వచ్చే పులిపిర్లకీ కారణం ఒకే వైరస్ అయినప్పటికీ జాతులు మాత్రం వేర్వేరు. కాబట్టి చేతిమీది పులిపిర్లు జననాంగాలకు సోకటం తక్కువ. అయినా పూర్తి రక్షణ కోసం వాటిని తొలగింపజేసుకోవడం మంచిది.

★ వెనుకవేపునుంచి రతి జరిపినందువల్ల (మలద్వారంలో కాదు) రతిలో నొప్పి కలుగుతుంటే ఏం చేయాలి?

వెనుకవాటు రతిలో అంగం గర్భాశయాన్ని ఢీకొంటూ ఉండటం ఈ నొప్పికి ప్రధాన కారణం. రతి సమయంలో తుంటిని కొద్దిగా పైకెత్తడమో, కిందికి దించడమో చేస్తే (అనగా అంగప్రవేశం కోణాన్ని మారిస్తే) నొప్పి ఉండకపోవచ్చు. అయినా అలానే ఉంటే ఆ భంగిమ విడిచిపెట్టెయ్యడం ఉత్తమం.

★ బహిష్టు సమయంలో రతి చేస్తే గర్భం వస్తుందా?

గర్భం వచ్చే ఆస్కారం అత్యధికంగా ఉండే సమయం బహిష్టుకీ-బహిష్టుకీ మధ్యగల 3-4 రోజులలో మాత్రమే! అయితే ఒకోసారి స్త్రీలు అండాన్ని ఊహించలేని సమయాల్లో విడుదల చేయడం జరుగుతుంది- చివరికి బహిష్టు సమయంలో కూడా! ఇలాంటి సందర్భాలు చాలా అరుదైనా అవాస్తవం మాత్రం కాదు. అదలా ఉంచి, స్త్రీ గర్భసంచిలో వీర్యకణాలు 5-7 రోజులపాటు బతికి ఉండగలవు కాబట్టి అండోత్పత్తికీ, రతికీ మధ్య దూరం 5-6 రోజులున్నా గర్భం రాగల అవకాశముంది.

★ జననాంగాలకు హెర్పిస్ (సర్పి, చప్పి) సోకినవారికి పిల్లలు పుడతారా?

పుడతారు.

★ వీర్యంలో ఏమేం ఉంటాయి? వీర్యం రక్తంనుంచి తయారవుతుందా?

వీర్యం రక్తంనుంచి తయారవదు. వీర్యంలోని కణాలకు కావల్సిన ఆక్సిజన్‌ని మోసుకొచ్చి అందిస్తుంది. అంతవరకే.

వీర్యం అనే ద్రవంలో వీర్యకణాలు వివిధ దశల్లో ఉంటాయి. వాటితోపాటు మరికొన్ని యితర కణాలు (ఎపిథీలియల్ కణాలు, తెల్లరక్త కణాలు) ఇతర కాలుష్యాలు ఉంటాయి.

వీర్యాన్ని రసాయనికంగా విశ్లేషిస్తే, అది నీరు, మ్యూకస్ అనే జిగురు పదార్థాల సమ్మేళనం. ఇందులో రవ్వంత సిట్రిక్ ఆమ్లం, సోడియం, క్లోరైడు లవణాలు, అమోనియా, ఆస్కార్బిక్ ఏసిడ్, కాల్షియం, కార్బన్ డయాక్సైడు, కొలెస్టిరాలు ఉంటాయి. ప్రత్యేకమైన వాసన కలిగించే 'సెమినిన్' పదార్థం ఉంటుంది.

★ భర్త అనారోగ్యం కొద్దీ ఏవైనా మందులు చాలా కాలంగా మింగుతూంటే ఆ మందులు వీర్యం ద్వారా భార్యకు చేరుకుని ఆమె అనారోగ్యానికి నష్టం కలిగిస్తాయా?

పురుషుడు మింగే కొన్ని మందులు సూక్ష్మరాశిలో వీర్యంలో కూడా ప్రత్యక్షమయ్యే మాట నిజమే అయినా వాటి రాశి స్త్రీ ఆరోగ్యానికి భంగం కలిగించదు.

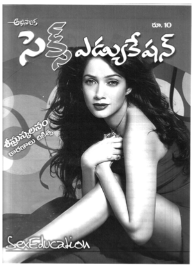
★ హెర్నియా ఆపరేషన్ చేయించుకున్నందువల్ల అంగస్తంభనం తగ్గిపోతుందా? వరిబీజం ఆపరేషన్ వల్ల స్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుందా?

రెండిటివల్లా ఏరకమైన స్తంభన దోషాలూ ఏర్పడవు. ఏదైనా ఏర్పడితే దానికి వేరే కారణాలుంటాయి. అవేమిటో డయాగ్నైజు చేసి చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

★ లూప్ లేదా కాపర్-టి పెట్టించుకున్న స్త్రీతో రతి చేస్తే అంగానికి అది తగులుతుందా? స్త్రీకి రతిలో బాధ కలుగుతుందా?

లూప్ కాని కాపర్-టి కాని అంగానికి తగలడం జరగదు. అవి గర్భసంచి లోపలికంటా ఉంటాయి కాబట్టి! కాని వాటినుంచి యోని లోపల వేలాడే నైలాన్ దారాలు తగలవచ్చు. సాధారణంగా వాటివల్ల రతిలో యిరువురికీ ఏ ఆటంకమూ, యిబ్బందీ కలగదు. కలిగితే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

★ నా భార్యకు యోని చూషణం



సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-6

శీఘ్రస్ఖలనం

(రతిలో త్వరగా అవుటైపోవడం)

కంట్రోల్ చేసుకునే టెక్నిక్‌లు

మార్కెట్‌లో ఉంది! రు.10 మాత్రమే

చేసినపుడల్లా ఆమెకు ఈస్టు ఇన్ఫెక్షను కలిగి దురద, మంట పుడుతున్నవి. యోని చూషణం చెయ్యకపోతే ఏ బాధా లేదు. ఎందుకిలా?

ముందు అది ఈస్టు ఇన్ఫెక్షనో కాదో డాక్టర్‌చే నిర్ధారణ చేయించండి. సబ్బు, సెంట్లు, స్ప్రేలు, ఒకోసారి మీ లాలాజలం కూడా దురదలు పుట్టిస్తాయి.

అలాగే మీరు కూడా మీ నోటికి ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఓరల్ థ్రష్) ఉందేమో చెకప్ చేయించుకోండి. ఉంటే యిద్దరూ ఫంగస్ వ్యాధికి చికిత్స చేయించుకోండి.

★ కొందరికి అంగం వంకరగా ఎందుకుంటుంది? దాన్ని సరిచేయగలమా?

అంగం వంకరలో రెండు వర్గాలున్నాయి. ఒకటి యవ్వనం నుంచీ ఉండేది. ఇది నూటికి 40-50 మందిలో ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎడమపక్కకి వంగి ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏ నష్టమూ, యిబ్బందీ లేవు. మరొక రకం వంకరలో అంగం చివరిభాగం కొక్కీలా వంగి ఉంటుంది. మూత్రరంధ్రం స్థానభ్రంశం చెంది ఉండొచ్చు. దీన్ని కార్డీ అంటాం. దీనికి ఆపరేషన్ అవసరం. ఇది పుట్టుక నుంచీ ఉంటుంది.

మరోరకం వంకర పెద్ద వయసులో వస్తుంది. అంగంలో గట్టి పలకల్లాంటివి తగులుతాయి. స్తంభిస్తే నొప్పి, వంకర కలుగుతాయి. దీనిపేరు పైరోనీ వ్యాధి. దీనికి ఆపరేషనే చికిత్స. యూరాలజిస్టులు చేస్తారు.

★ స్త్రీల రొమ్ములపై నీలం రంగులో నరాలు తేలటం ప్రమాదమా?

సాధారణంగా గర్భవతుల రొమ్ములపై అలా నీలం రంగు నరాలు తేలతాయి. అవి నరాలు కావు రక్త నాళాలు. వాటివల్ల ప్రమాదం లేదు. ★

మీరు మనసు విప్పి బాధలు చెప్పేవారా? దాచుకొనేవారా?

ప్రతి మనిషికి సమస్యలు తప్పవు. బాధలూ తప్పవు. అనుకోని అనర్థాలు వచ్చినపుడు వాటి ప్రభావం మనిషిపై పడడం మామూలే! ఇటువంటి సందర్భాలలో కొంత మంది తమలో దాగి ఉన్న సంఘర్షణనూ, బాధను బయటకి కక్కేస్తే, మరికొంతమంది తమలోనే దాచుకుంటారు.

ఈ రెండు రకాల మనస్తత్వాలు సామాన్యులకు చాలా చిన్న విషయాలుగా కన్పించవచ్చు. పరిశోధకులు మాత్రం తమలోని సమస్యలను, బాధలను, సంఘర్షణను తమలోనే సమాధిచేసే మనస్తత్వాన్ని చాలా తీవ్రమైనదిగా పేర్కొంటున్నారు.

తమలోని సంఘర్షణలను అణగద్రొక్కే మనస్తత్వం ఉన్నవారికి కేన్సర్, హై.బి.పి., అల్సర్, గుండెజబ్బులు వంటి జబ్బులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని మనస్తత్వవేత్తలు చెపుతున్నారు. ఇటువంటి మనస్తత్వం ఉన్నవారు తమలో తాము తీవ్రంగా మధనపడుతూ ఉంటారు. దాని వలన వారి ఎమోషన్స్ రిలీజ్ కాకుండా శరీరంలో అంతర్గత వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయి. ఇటువంటి వ్యక్తిత్వాన్ని 'పర్సనాలిటీ–C'గా పేర్కొంటున్నారు.

ఉదాహరణకు ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి గట్టిగా మూతపెట్టి మరగబెట్టడం మొదలుపెట్టామనుకోండి. దానిలో పుట్టే ఆవిరి ఫోర్స్ పెరిగే కొలదీ పైకి మూతను తోయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ మూతి గట్టిగా బిగించబడి ఉంటే, ఆ ఆవిరి ఫోర్స్‌కి ఆ గిన్నెకు రంధ్రం పడడంగాని, గిన్నె పేలిపోవడం గాని జరుగుతుంది. మనిషి తనలో గూడుకట్టుకొని ఉన్న అంతర్గత సంఘర్షణను, ఒత్తిడిని, బాధను బయటకు వదలకపోతే, అది శరీరంలోని వివిధ అంగాలపై తన ప్రతావం చూపిస్తుంది.

"నా బాధలు నా సొంతం! ఎవరికైనా చెప్పి లోకువవడం నాకిష్టంలేదు!"

ఓ పరిశోధన

పెన్నే బెకర్ అనే సైకాలజిస్ట్ ఓ ప్రముఖ సంస్థలో పనిచేస్తున్న 200 మంది ఉద్యోగులను ఎన్నుకొని, తమ చిన్నతనంలో వారు ఎదుర్కొన్న సంఘర్షణ, తల్లిదండ్రుల ప్రభావం, కుటుంబ వాతావరణంలో కలిగిన వివిధ ఒత్తిడులను జ్ఞాపకం చేసుకోమని చెపుతారు. తల్లిదండ్రులలో ఎవరో ఒకరు చనిపోవడం, ఆర్థిక సమస్యలు, తల్లిదండ్రులు, ఇతరులు కొట్టడం వంటి విషయాల వలన చిన్నతనంలో ఏర్పడిన సంఘర్షణ, బాధ, ఒత్తిడులను ఎవరి వద్దయినా వ్యక్తీకరించారా? లేక తమలో అణగద్రొక్కుకున్నారా? అని ప్రశ్నించారు. ఆ రెండు వందల మందిని వివిధ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేసి చూసినపుడు, తమ బాధను వ్యక్తీకరించిన వారికంటే దాచుకుని తమలో తాము మధనపడే వారిలో వివిధ శారీరక సమస్యలు వచ్చాయని కనుగొన్నారు.

అందుకే, రజనీష్ అంటాడు. సప్రెషన్ (అణచడం) కంటే ఎక్స్‌ప్రెషన్ (వ్యక్తీకరించడం) ఎంతో మంచిదని! సైకోథెరపిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు ఎవరు పేషంట్‌ని కదిపి, బాధలను వెళ్ళగ్రక్కించగలిగి, ఓపికతో వినగలరో వారు ప్రజాదరణ పొందడమే కాకుండా, ఆ పేషంట్ త్వరగా కోలుకునేలా చేయగల్గుతారు. అంతెందుకు? మనస్సులోని బాధను, చేసిన తప్పులను శుభ్రంగా చర్చిలలో వెళ్ళగ్రక్కే ఆచారం క్రైస్తవులలో ఉంది. సైకో థెరపిలో ప్రధానమైన సూత్రం ఇదే.

సో, మీ మనస్సును విప్పండి. కప్పవద్దు. ●

ఐయామ్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె!

"ఐయామ్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె! ఎవ్విరిబడీ ఓకె!" అనే పర్వాతీఖాన్ పాప్‌సాంగ్‌లా పాడుకోవాలని ఉంటే సంతోషం. అసలు మీరు ఏ మానసిక స్థితిలో ఉన్నారో తెలుసుకొని, తగిన మార్పు చేర్పులను చేసుకుంటే జీవితం సుఖమయం అవుతుంది.

ట్రాన్సాక్షనల్ ఎనాలసిస్' (TA) ప్రకారం వ్యక్తి నాలుగు మానసిక పరిస్థితుల్లో ఉండవచ్చు. ఏ స్థితిలో ఉన్నాడనే దానిని బట్టి అతని ప్రవర్తనను అంచనా వేయవచ్చు.

ఏమిటా నాలుగు స్థితులు...?

1. **ఐయామ్ ఓకె!**
   యూ ఆర్ నాట్ ఓకె!
2. **ఐయామ్ నాట్ ఓకె!**
   యూ ఆర్ ఓకె!
3. **ఐయామ్ నాట్ ఓకె!**
   యూ ఆర్ నాట్ ఓకె!
4. **ఐయామ్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె!**

ఈ నాలుగు స్థితుల గురించి తెలుసుకొని, ఏ స్థితిలో మీరు ఉన్నారో గమనించండి.

1. ఐయామ్ ఓకె! యూ ఆర్ నాట్ ఓకె!

అంటే, "నేను బాగున్నాను! ఎదుటి వారు బాగో లేరు!" అని. ఈ స్థితికి గురయిన వారు ఎప్పుడూ ఇతరులను అనుమానిస్తారు.

"నేను మంచివాణ్ణే! ఈ సమాజం, రాజకీయ నాయకులే మంచివారు కాదు!

"నేను హేపీగానే ఉన్నాను! మా బంధువు లంతా మంచివాళ్ళు కాదు! నా హేపీనెస్‌ని చెడగొట్టాలను కుంటున్నారు"

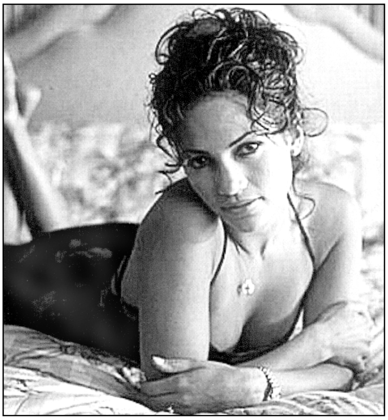
"నాకేమి పిచ్చికాదు! మీకు పిచ్చి! మీరు తీసికెళ్ళిన డాక్టరుకు పిచ్చి!"

"నేను చాలా ఆరోగ్యవంతుణ్ణి! ఎవరో నాపై బాణామతి ప్రయోగం చేస్తున్నారు. మందు పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు."

"నేనెవరికీ హాని చేయను! కాని అందరూ నాకు హాని చేయాలని కుట్రలు పన్నుతున్నారు!"

"నన్ను చూసి అందరికి కుళ్ళూ, అసూయే!"

ఇలా వివిధ అంశాలలో తనకే లోపమూ లేదని, ఎదుటి వారితోనే సమస్యలన్నీ అనుకొనే జాతి పక్షులందరూ ఈ కోవకే వస్తారు. ముఖ్యంగా 'పారనాయిడ్' జబ్బుకు గురయిన వారయితే తన భార్యనో, మరొకరినో



"నేనిప్పుడు ఓ.కె.!"

అనుమానిస్తూ, తన ఆరోగ్యం నిక్షేపం అనుకుంటారు. డాక్టర్ల వద్దకు రావడానికి కూడా ఇష్టం చూపించరు. ఈ జబ్బు ఉన్నా, లేకపోయినా "ఐ యామ్ ఓకె! యూ ఆర్ నాట్ ఓకె!" బాపతు వ్యక్తులంతా తమని తప్పించి, అందర్నీ అనుమానిస్తారు. మంచివాళ్ళు కాదేమో అని సందేహించవచ్చు. ఎప్పుడూ ఎదుటి వారి దృష్టితోనే ఆలోచిస్తూ మనశ్శాంతిని కోల్పోతుంటారు.

2. ఐయామ్ నాట్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె!

"నేను బాగో లేదు! మిగతా అంతా బ్రహ్మాండంగా ఉన్నా"రనే ఈ స్థితికి గురయితే, ఎప్పుడూ న్యూనతతో బాధపడతారు. ఈ స్థితి ఎలా ఉంటుందో కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం!

"మా ఆయన పెద్ద ఆఫీసర్. అయితే ఏమి! పొరుగింటా యన క్లర్క్‌గా ఉంటూనే బోలెడు సంపాదిస్తున్నాడు. మా బ్రతుకే ఇలా తగలబడింది!"

"ఫలానా కులంలో పుడితే భలే లాభాలు. కర్మ కొద్దీ ఈ కులంలో పుట్టాను!"

"మీకులా మాకు లంచం ఇచ్చే స్థోమత ఉంటే ఎప్పుడో ఉద్యోగం వచ్చేది!"

"హస్తప్రయోగం వలన నా సెక్స్ సామర్థ్యం క్షీణించింది. ఆ మల్లేష్‌గాడు తన పెళ్ళాంతో చలాకీగా తిరుగుతున్నాడు."

"నాకేగాని డబ్బు ఉంటే, మీకులాగే నేనూ ఉందును!"

"ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదివి ఉంటే ఎంతో సక్సెస్ అయ్యి ఉందును!"

"అందరికీ అంగం పెద్దదిగానే ఉంది. నా ఒక్కడికే చిన్నది."

ఇలా రంగు, రూపు, స్థితి, ఆరోగ్యం, ప్రవర్తన వంటి వివిధ అంశాలలో తానేమీ బాగోలేనని మధనపడుతూ, అవే అంశాలలో అందరూ, బాగున్నారనే మానసిక స్థితికి గురవ్వడాన్ని "ఐ యామ్ నాట్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె!" అనే స్థితి అంటారు. తన పట్ల అసంతృప్తి, నిరాశతో డిప్రెషన్‌కు గురయ్యి ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వారు ఈ స్థితిలో ఉన్నవారే అధికం. ఆత్మన్యూనతా భావం వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

3. ఐ యామ్ నాట్ ఓకె! యూ ఆర్ ఆల్సో నాట్ ఓకె!

అంటే, **"నేను బాగోలేను! మీరు కూడా బాగోలేరు!"** అనే ఈ స్థితికి గురయితే, ప్రమాదాలు సంభవించవచ్చు. ఎలాగో చూద్దాం!

"నేను బాగోలేను! ఈ వ్యవస్థ బాగోలేదు! దీన్ని నాశనం చేయాలి!"

"నేను బాగోలేను. మీరంతా బాగోలేరు! అందరం కలసి చనిపోదాం రండి!"

(అమెరికాలో మాస్ స్పిరిట్యువల్ సూసైడ్)

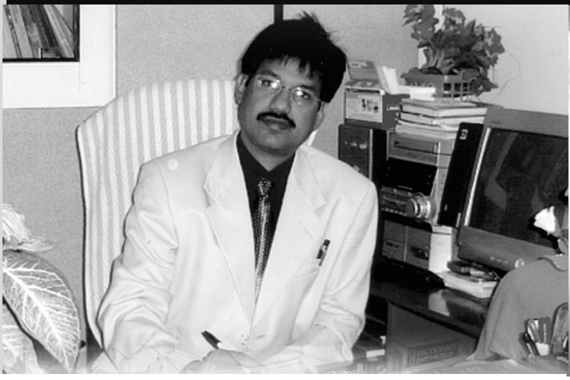
సాధారణంగా ఈ స్థితి ఉన్మాదంగా ప్రారంభమై 'మాస్‌యాక్టివిటీ'గా మారిన సందర్భాలు ఎన్నో! ఆధ్యాత్మికత కావచ్చు. విప్లవం కావచ్చు. ఏదయినా ఈ స్థితిలో ఉంటే, 'అతి'గా మారుతుంది.

4. ఐ యామ్ ఓకె! యూ ఆర్ ఓకె!

"నేను బాగున్నాను. నువ్వు బాగుండాలి" అనే ఈ మానసికస్థితి చాలా ఆరోగ్యకరమైన స్థితి. 'I' (నేను) బదులు 'We' (మనం) అనే భావన ఈ స్థితిలో ఉంటుంది. ఈ భావన కల్గినవారు చాలా ప్రశాంతంగా, హాయిగా, ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. **"మనమంతా గొప్ప వాళ్ళమవ్వాలి!", "మనమంతా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి!", "సమాజం, దేశం అభివృద్ధి చెందాలి!"** అనే భావన వీరికి ఉంటుంది. దాంతో వీరు త్వరగా అభివృద్ధి చెందగలుగు తారు. తప్పు చేస్తున్నాననే భావన గాని, పాపభీతిగాని వీరికి ఉండనే ఉండదు.

మీరు మొదటి మూడు స్థితుల్లో ఎక్కడ ఉన్నా నాల్గవస్థితికి రావడానికి మీకు మీరుగా ప్రయత్నించండి. తద్వారా ఆరోగ్యం, ఆనందం, ప్రశాంతత మీ స్వంతమవుతాయి. ఆరోగ్యం వంటి అంశాల కోసం అనవసరంగా పెట్టే ఖర్చు తగ్గుతుంది. మీకు మీరు మారలేకపోతే ప్రొఫెషనల్ హెల్ప్ తీసుకోండి. ●

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

54-12-8/2/1, విద్యానగర్, హెచ్.బి. కోలనీ, విశాఖపట్నం 530 022. సెల్: 98481 90302 ☎ 2721543, 6463926
Email: krantikar@sify.com

ఏమిటి మీ సమస్య?

సన్నగా ఉంటాను!

నా వయస్సు 18 సం॥లు. ఇంటర్ పూర్తి చేసాను. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. మా అమ్మ ఎక్కడికీ వెళ్ళ నివ్వదు, ప్రతి నిమిషం పనిచెయ్యాలని ఒత్తిడి తెస్తుంది. నేను చాలా సన్నగా వుంటాను. అందువల్ల కష్టమైన పనిచేస్తే చాలా నీరసం వస్తుంది, పని చేయకపోతే ఎప్పుడూ తిడుతూ, కొడుతూ వుంటుంది. సన్నగా వుండటంవలన నేను ఏ పని చేయలేకపోతున్నాను. నేను లావు అయ్యే మార్గం లేదా?

- పవన్, వరంగల్.

ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోండి

ముందుగా "సన్నగా వున్నాను - అందుకే నీరసం" అనే ధోరణికి స్వస్తి చెప్పండి. సన్నగా వున్నవాళ్ళే పనులు చకచకా చేయగలరనే భావనకి రండి. అప్పుడు మాత్రమే మీ నీరస మనస్తత్వం పోతుంది. ఎప్పుడూ వేళ్ళాడిపోతూ వుంటే ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు తిడతారు. వాళ్ళు చెప్పే పనులు చకచకా చేసేసి మంచి మార్కులు కొట్టే యాలనుకోవాలిగాని, తల్లి-దండ్రు లను తక్కువ చేసి మాట్లాడుకో కూడదు. నిజానికి లావుగా వుంటే, కదలాడానికే ఓపిక ఉండదు. పనులు ఏమిచేస్తారు? సో, సన్నగా ఉండడమే బెస్ట్.

ఆరోగ్యంగా ఎంత లావు అవ్వాలో అంత అవ్వాలనుకుంటే, మా 'గెయిన్ వెయిట్' (Gain weight) సిడి తెప్పించుకోండి.

తాగుడికి మందులున్నాయా?

నా తండ్రి 20 సంవత్సరాలుగా తాగుడికి బానిసయ్యాడు. తాగుడు మానడానికి ఏమైనా మందులున్నాయా? ఇంటిదగ్గర చేయుడానికి ఏమైనా చిట్కాలున్నాయా?

- ఎమ్.ఎ. అమీనుద్దిన్,
కరీంనగర్‌జిల్లా.

చికిత్సలున్నాయి!

తాగుడి గురించి నేను వ్రాసిన 'మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు' అనే పుస్తకంలో చదవండి.

దీనికి సైకియాట్రిస్టులు "డిసుల్ఫిరామ్" అనే మందుని ఉపయోగిస్తారు. కాని కొన్ని పరీక్షలు చేస్తేనే గాని ఈ మందుని ఉపయోగించకూడదు. సైడెఫెక్ట్‌లు ఎక్కువ. ఈ మందును రోజా వాడుతుండగా మద్యంగాని సేవిస్తే, తీవ్రమైన పరిణామాలు ఏర్పడతాయి. వాటికి తట్టుకోలేక మద్యం జోలికి వెళ్ళడు. కొన్నాళ్ళకు మందులు మానేసినా, ఏమాత్రం మద్యం తాగాలనే ఆలోచన వచ్చినా... ఆ సైడెఫెక్ట్‌లన్నీ మనస్సులోకి వచ్చి మద్యం తాగరనేది థీరీ. విశేషమేమిటంటే మందులు వాడుతుండగా మద్యం సేవిస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర వుతాయి కాబట్టి, మద్యం మానడానికి బదులు మందులు మానేస్తారు. సో, కేసు ఫెయిల్ అవుతుంది.

ఇక మా పద్ధతి: బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి, హిప్నో థెరపీలలో తగ్గిస్తాము. 'డీసెన్సిటైజేషన్' విధానం ద్వారా

'ఆల్కహాలు' పట్ల స్పందించే స్థాయిని తగ్గిస్తాం.

'ఆల్కహాలు' తాగాలనే కోరిక పదే, పదే పుడితే 'థాట్ స్టాపింగ్' విధానం ద్వారా తగ్గిస్తాం. 'ఆల్కహాల్' తాగడం వల్ల వచ్చే విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్‌ని రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ ద్వారా తగ్గిస్తాం. ఆల్కహాలుపై విరక్తి పుట్టించడానికి 'ఎలక్ట్రో ఎవర్షన్ థెరపి' పద్ధతిని ఉపయోగిస్తాం. అవన్నీ వ్యక్తికి-వ్యక్తికి మారిపోతాయి. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలుంటే వాటిపై కూడా దృష్టి పెట్టవలసి వస్తుంది.

ఇక ఇంట్లో అంటారా... చిట్కాలతో తగ్గితే ఇంతమంది బాధలు పడటం ఎందుకు. రోజూ కొంచెంకొంచెం తగ్గించుకొంటూ రమ్మనండి. సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటూ ప్రాణాయామం, వాకింగ్ చేయమనండి. తాగాలని పించినపుడు ఏదైనా జ్యూస్ తాగమనండి.

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!

వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

'ఓసిడి' కి నేనేం చేయాలి?

నేను బి.యస్సీ. (మైక్రోబయాలజి) ఫైనలియర్ చేస్తున్నాను. గత ఆరేళ్ళుగా వివిధ డాక్టర్లవద్ద, సైకియాట్రిస్టుల వద్ద మందులు వాడుతున్నాను. నాది 'అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ + ఫోబిక్ డిజార్డర్'గా ఎంచి మందులు వాడిస్తున్నారు.

రాత్రులు కలలు ఎక్కువగా వచ్చి నిద్రపట్టదు. బద్ధకం ఎక్కువ. జీవితం అంటే బోర్, భయం అధికమవుతాయి. ఆందోళన ఎక్కువ. సినిమాపిచ్చి. వాటి పోస్టర్లను చూసిందే చూస్తూ ఉంటాను. ఈ డిప్రెషన్‌తో సిగరెట్ 3 సం॥లుగా అలవాటయ్యింది. చదవలేక, అర్థంకాక, నేర్చుకోలేక ఆరు సబ్జెక్టులు అలాగే ఉండిపోయాయి. ఒంట్లో నీరసం, నిస్సత్తువ అన్నం తిన్నా అరగదు. ప్రతి దానికీ అనుమానం. అందరికీ నేనంటే ఎగతాళి, వాళ్ళ మాటలకి ధైర్యంగా సమాధానం చెప్పలేను. అసమర్థుడిగా అందరూ భావిస్తారు. నాకు ప్రొడెప్-20mg సిగర్నోలోల్ 40mg రాసారు. ఇవి 15 రోజుల కొకసారి మింగుతున్నానంతే! నా సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యేదెలా?

-ఎమ్. జ్యోతి శేఖర్, కదిరి.

మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి!

'అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్' గురించి తెలుసుకోవాలంటే, '**మానసిక సమస్యలు, పరిష్కారాలు**' అనే పుస్తకం చదవండి మీ సైకియాట్రిస్ట్ రాసిన మందులు - అప్పుడప్పుడు సరదాగా ఏ బిర్యానియో, పిజ్జానో తిన్నట్లుగా తింటే ఎలా? ఈ జబ్బుకు ప్రధానమైనది 'బిహేవియర్ థెరపి' కావచ్చు. కాని సపోర్టివ్‌గా మందులు వాడ్డం ముఖ్యం. అదీ క్రమం తప్పకుండా కొన్ని నెలలనుండి 1-2 సంవత్సరాలు మందులు వాడవలసి ఉంటుంది. మీ సమస్య సెంట్ పర్సంట్ తగ్గే సమస్య. ఈ పరిస్థితిలో నేనేమీ మిమ్మల్ని మార్చలేను. పరీక్షల తర్వాత వేసవి సెలవుల్లో 10-15 రోజులుండేటట్టు దండి. అవసరమైన మందులు మేము సైకియాట్రీ ప్రొఫెసర్లతో రాయిస్తాం. మా థెరపీ మేము ఇస్తాం. అందాక, ప్రాణామాయం చేయండి ''జాకబ్సన్ రిలాక్సేషన్'' సిడి తెప్పించుకొని ప్రాక్టీస్ చేయండి.

సినిమా ప్రేమలొద్దు

ప్ర. నేనొక టైలర్‌ని. 19 సం॥లు. నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. నేను 9వ తరగతి చదివాను. ఆమె 10వ తరగతి చదువుతుంది. నేను ఆమెని ప్రేమిస్తున్నాను. ఆమెకీ నేనంటే ఇష్టమే. కాని వాళ్ళన్నయ్యంటే భయం అంది. వాళ్ళన్నయ్యతో మాట్లాడితే, ఆమెను బాగా కొట్టాడు. నన్ను చంపి జైలుకి వెళ్తానన్నాడు. ఎక్కడికయినా పారిపోయి పెళ్ళి చేసుకుందాం అనుకుంటున్నాను. నాకు తగిన సలహా ఇవ్వగలరు?

-బి.శ్రీనివాస్

సినీ ప్రేమలను చూసి మోసపోకండి!

జ. సినిమాలు టీనేజ్ పిల్లల్ని పాడుచేస్తున్నాయి. ఇప్పటి సినిమాలన్నింటిలో ప్రేమ తప్పించి జీవితం లేదన్నట్లు చూపిస్తున్నారు. మావద్ద ఒక అసిస్టెంట్ చేసేవాడు. మేనమామ కూతురిని చేసుకున్నానని అత్తవారింటిలోనే ఉంటున్నానని చెప్పేడు. ఆ తరువాత తెలిసింది - అప్పటికే ఆమె 7 నెలల గర్భవతని, పెళ్ళయ్యి కూడా 7 నెలలే అయ్యిందని. ఇంకొంత కాలం

తరువాత మాటిమాటికి మానేయడం మొదలు పెట్టాడు. తరువాత చెప్పాడు - అనంతపురం జిల్లా కదిరి నుండి ఆ అమ్మాయితో పారిపోయి వచ్చి విజయవాడలో దుర్గగుడిలో పెళ్ళి చేసుకుని, వైజాగ్ వచ్చారని. బిడ్డ పుట్టింది. ఆ తర్వాత ఆర్థిక సమస్యలు స్టార్టయ్యాయి. కూడా తెచ్చుకున్న లక్షని ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్‌లో వేసు కున్నారు. ఒక్కరు కూడా వారిని చూడ్డం లేదు. నానా కష్టాలు పడుతున్నారు. అబ్బాయి తండ్రి హెడ్‌కానిస్టేబుల్, అమ్మాయి తండ్రి చిన్న బట్టల మూటతో వ్యాపారం చేసుకొనే వ్యక్తి. ఇప్పటికీ వీరిద్దరు ఎక్కడున్నారో తల్లి-తండ్రు లకు తెలియదు. వీరుమాత్రం అష్టకష్టాలు పడుతున్నారు. ఇదంతా ఎందుకు రాస్తున్నా నంటే కనీసం ఇప్పుడయినా వారి తల్లి- తండ్రులలాంటి వారు తమ తమ పిల్లల్ని, మనవల్ని చేరదీస్తారని.

మేజర్లయిన వారికే ఇన్ని సమస్య లున్నాయి. మీరు ప్రేమించిన అమ్మాయి మైనర్. మీరు టీనేజర్. చదువులు, ఆదాయాలు అంతంతమాత్రం. పారిపోయి పెళ్ళిచేసుకొని ఏమి సుఖపడ తారు? ప్రేమించే టప్పుడు కంటికి ఏమీ కన్పించదు. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర లుండవు. అది బాడీ కెమిస్ట్రీ వల్ల జరుగుతుంది. ఒకరికొకరు 'ఒరే' అని పిలుచు కోవడంతో ఆనందంని అనుభవిస్తారు. పెళ్లి తరువాత ఎందుకు పెళ్ళి చేసుకున్నామా? అని బాధపడే వారెంతోమంది మాకు తెలుసు. సినిమాలలో తప్ప నిజజీవితంలో అంత అందమైన జీవితం ఎవరికీ ఉండదు. మేకప్‌లు, ఫొటోగ్రఫీ టెక్నిక్‌లతో ఎంతో అందంగా అందర్నీ తెరకెక్కిస్తారు. అసలు బాగుండని ఇళ్ళను గొప్ప భవంతులు గానూ చూపించ గలరు. అవి నిజాలు కాదు. ఆమె తల్లిదండ్రులతో మీ తల్లిదండ్రులను మాట్లాడమనండి. అంగీకరిస్తే సరే! లేకుంటే మనస్సుకు నచ్చజెప్పుకోండి.

పేకాటతో 'పెళ్ళాం ఊరెళ్ళిపోయింది!'

ప్ర. నేను ఈమధ్య పేకాటకు అలవాటు పడిపోయాను. నాకిప్పుడు 40 సం॥లు. ఇప్పటికి అనేకసార్లు నా భార్య పేకాట కారణంగా పుట్టింటికెళ్ళి పోయింది. అనేకసార్లు పంచాయితీలు జరిగాయి. ఈ మధ్య మరోసారి జరిగింది. పిల్లలు పెద్దవాళ్ళవుతున్నారు. పూర్తిగా ఆ అలవాటు మానితేనే ఇంటికి భార్యా-పిల్లలు వస్తారట. అనేకసార్లు పేకాట మాని తిరిగి ప్రారంభించడం వలన నన్ను నమ్మడం లేదు. కనీసం 3-4 నెలలు నన్ను అబ్జర్వ్ చేస్తారట. నా భార్య-పిల్లలు లేకుండా నేనుండలేను. నాకు మంచిగా నడుస్తున్న కిరాణా షాపు ఉంది. నాకు పరిష్కారం ఏమిటి?

-మల్లేష్., వరంగల్.

కంపల్సివ్ గేంబ్లింగ్

జ. మానాలనుకున్నా మానలేకుండా జూదం ఆడుతుంటే దాన్ని 'కంపల్సివ్ గేంబ్లింగ్' అంటారు. దీన్ని 'బిహేవియర్ థెరపి' ద్వారా తగ్గించవచ్చు. మీరు వ్యక్తిగతంగా కొన్ని రోజులు ఉండేటట్టు రండి. మీ పేకాట అలవాటుని మేము మాన్పించగలము. మీ పెళ్ళాం ఊరెళ్ళడం మీ మంచికే. ఇక నుంచ యినా చిత్తశుద్ధితో ఈ పేకాట అలవాటు మానేస్తారని. మానేస్తే మీకే మంచిది కదా!

'ఆత్మహత్య చేసుకోమంటోంది'

ప్ర. నేను నిద్రపోతుండగా మెలుకువ వస్తే - 'ఆత్మహత్య చేసుకో!' అని మనస్సులో ఎవరో చెప్పినట్లు అవుతుంది. కాసేపు దేవుణ్ణి స్మరించుకొని పడు కుంటాను. నాకు తెలియ కుండా ఎప్పుడైనా ఆత్మహత్య చేసుకుంటా నేమో అని భయంగా ఉంది.

-సి.హెచ్.లక్ష్మి, కడప.

దెయ్యాలు - గియ్యాలు ఉండవు!

జ. మీరు మీ భర్తకు దూరంగా ఉంటున్నారు. కొంత అభద్రతా భావానికి గురయ్యారు. అదీగాక పెళ్ళయ్యి కొద్దికాలమే అయ్యింది. ఏవో కొన్ని సంఘటనలచేత మీపై మీకు సానుభూతి ఏర్పడింది. దానికి పర్యవసానంగా "చనిపో!" అనే ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. ఏదయినా వ్యాపకం పెట్టుకొని బిజీ అవ్వండి. ఇక ఆ ఆలోచనలు రావు.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు
(సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 60
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 50
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 30
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -1	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -2	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -3	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -4	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -5	రు.25
SUCCESS WITH SELF-HYPNOTISM	Rs.50
COMMON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS & SOLUTIONS	Rs.50
SEVERE STRESS TO SUPER RELAXATION	Rs.50

పరీక్షల్లో నిద్ర ముంచుకొస్తోందా?

చాలా మంది పరీక్షలొస్తే చాలు నిద్రలేకుండా తెల్లవార్లు చదువుతూ ఉంటారు. రాత్రులు నిద్ర పట్టకుండా టీలు త్రాగడమే కాకుండా, మరునాడు మూడ్ బాగాలేదంటూ పగలు కూడా అస్తమానూ టీలు తాగుతూ ఉండడం మీరు గమనించే ఉండవచ్చు. చదువు విషయంలో నిద్ర చాలా ప్రాధాన్యత సంతరించుకొంటుంది.

నిద్రపై పరిశోధనలు

నిద్ర అనేది మన జీవితంలో ఒక ప్రధాన విశేషం. ఈ నిద్ర వలన మన శరీరంలో సంభవించే మార్పులేమిటో ఇంతవరకు ఎక్కువ వెల్లడి కాలేదు. నిద్ర గురించి అతికొద్దిపాటి వివరాలు మాత్రమే ఇన్ని సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్న పరిశోధనలలో వెల్లడయ్యాయి.

నిద్ర మనిషికి ప్రశాంతతను, హాయిని, సంతృప్తిని చేకూర్చుతుంది. నిద్ర మన ప్రవర్తనలపై ఎంతో మార్పు తెస్తుంది. ఈ విషయంపై అమెరికాలో జరిగిన పరిశోధనల్లో మనం నిద్రపోయిన తీరుకు మరుసటి రోజు ప్రవర్తనకు ఖచ్చితమైన సంబంధం ఉంటుందని వెల్లడయ్యింది.

అందుకే తెల్లవార్లు చదవకూడదు!

మెదడుకు విశ్రాంతి నివ్వనప్పుడు, అది తాత్కాలికంగా గ్రహణశక్తిని కోల్పోతుంది. అప్పుడు మీరు ఎంత చదివినా తలకెక్కదు. కళ్ళు పుస్తకంపై ఉన్నా చదువుతూ అలా అలా పేజీలు తిరగేస్తారే తప్పించి దాంట్లో ఉన్న విషయం మీరు గ్రహించలేదు. మనిషి తిండి లేకుండా సుమారు 40 రోజులు గడపగలడుకాని, నిద్ర లేకుండా ఎక్కువ రోజులు బ్రతకలేడు. ఒక పరిశోధనలో నిద్ర లేని వ్యక్తులు మతి స్థిమితం కోల్పోయారు. అలాగే తెల్లవార్లు చదివితే ఆ మరునాడు వికారంగా ఉండి ఏమి చేయడానికీ తోచని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇక మీరు చదవలేరు, చదివినా తలకెక్కదు.

పరీక్షల ముందు విశ్రాంతి అవసరం

కొంతమంది పరీక్షల ముందు కాలక్షేపం చేసి రేపు పరీక్షనగా ఈ రోజు రాత్రి తెల్లవార్లూ నిద్రమాని పుస్తకాలతో కుస్తీ పడడం ప్రారంభిస్తారు. ఇది ఎంత మాత్రం మంచిపని కాదు. ఆ మరునాడు పరీక్షరాయాలంటే జవాబులు జ్ఞాపకం చేసుకోవడానికి మీ మెదడుకు చాలా పనిచెప్పవలసి ఉంటుంది. అయితే అప్పటికి మెదడు పూర్తిగా అలసిపోయి ఉండడం వలన మనం చదివింది చాలా బాగా రాయగలమనే ధీమా ఉన్న ప్రశ్నలను సైతం రాయలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మీకు తెలిసింది చాలా తక్కువే అయినప్పటికి పరీక్షల ముందు రోజు రాత్రి నిద్రమాని చదవద్దు. గతంలో తెలిసిన కొన్ని విషయాలే మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటే రాయగలరు.

అలాగే ప్రతిభగల విద్యార్థులైనప్పటికి పరీక్షలు జరిగే రోజుల్లో 8 గంటలు నిద్రపోవడం మంచిది. దీని వలన ఆ మరునాడు పరీక్షలో రాయడానికి, ఆలోచించడానికి మెదడుకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఇలా నిద్ర విషయంలో జాగ్రత్త పాటిస్తే మీరు బాగా ఆలోచించగలిగి మంచి మార్కులు సంపాదించుకోగలరు.

చాలా మంది తాము రోజూ ఇన్ని గంటలు నిద్రపోతామని, దానికంటే ఏ మాత్రం నిద్ర తక్కువయినా, మత్తుగా

నీరసంగా ఉంటుందని చెపుతూ ఉంటారు. అయితే చాలా మంది తమకు కావలసిన దానికంటే ఎక్కువగానే నిద్రపోతున్నట్లుగా పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

గాఢంగా హాయిగా సొమ్మసిల్లి నిద్రపోయామని చాలామంది చెబుతూ ఉంటారు. మెత్తటి మంచంమీద ఓ ఎనిమిది గంటలు ఆటంకం లేకుండా నిద్రిస్తే బాగా నిద్రించినట్లుగా చాలామంది భావిస్తారు. అధునిక వైద్య పరిశోధనల ప్రకారం ఇది తప్పని తేలింది. చాలా మందికి ఎనిమిది గంటలు అవసరం లేదట. నాలుగు నుండి ఆరు గంటలు నిద్రపోతే చాలని నిపుణులు అంటున్నారు. మర్చిపోవద్దు పరీక్షల్లో మాత్రం 8 గంటలే నిద్రపోవాలి.

వయసును బట్టి నిద్ర!

మనం నిద్రించే సమయం వయస్సును బట్టి మారుతుంది. పసి పిల్లలు ఎక్కువగా నిద్రిస్తారు. క్రమంగా వయస్సు పెరిగేకొలదీ నిద్రపోయే సమయం తగ్గుతుంది. పదో తరగతి లోపువాళ్ళకి సుమారుగా ఏడు గంటల ఇరవై నిముషాలు నిద్ర అవసరం ఉంటుంది.

5 గంటల నిద్రకు ఎందుకు నీరసం వస్తుంది?

నేను గతంలో చాలామందికి ఐదు గంటలు నిద్రపోవాలని చెపితే, అలా తక్కువ నిద్రపోతే నీరసం వస్తుందని చాలా మంది పేర్కొనడం జరిగింది. అలాగే విద్యార్థులు కూడా రోజూ ఐదుగంటలు నిద్రపోతే ఆ మరునాడు బాగా ఇబ్బందిగా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. నిద్రపై మనం ఏర్పరచుకొన్న అభిప్రాయాలే మనం నిద్రించే తీరును తీర్చిదిద్దుతాయని మనో వైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు.

ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న బిందు, దమయంతి పరీక్షల్లో బాగా చదివేవారు. ఆ మరునాడు తమకి నీరసంగా కళ్ళు తిరుగుతున్నట్లుగా ఫీలయ్యి మధ్యాహ్నం పడకేసేవారు. ఇంక రాత్రి మెలకువగా ఉంటే ఏమిటి లాభం? రాత్రి మూడు గంటలు నిద్రపోకుండా ఉంటే ఆ మరునాడు దానికి తగ్గట్టుగా నిద్రపోతే ఎలా? అయితే వారితోనే చదివే లలిత మాత్రం ఎటువంటి ఇబ్బంది పడేదికాదు. ఈమె తనపని తాను చేసుకొనేది తప్పించి తాను రాత్రి సరిగా నిద్రపోలేదన్న విషయం ఆలోచించేది కాదు. అందుకే వారికి ఏర్పడే ఇబ్బందులు లలితలో ఏర్పడేవి కావు.

పట్టించుకోవద్దు!

రాత్రి నిద్రమాని చదివినా దాన్ని పట్టించుకొంటే, నీరసం మిమ్మల్ని ఆవహిస్తుంది. మరునాడు ఏ పని చేయలేరు. సరికదా ఈ రాత్రికి మరో రెండు గంటలు ఎక్కువ నిద్రపోతారు.

సరిగా నిద్రించడం లేదని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకునే వ్యక్తి త్వరలోనే నిద్రలేమికి లోనయ్యే ప్రమాదం ఉందని మనోవైజ్ఞానికులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

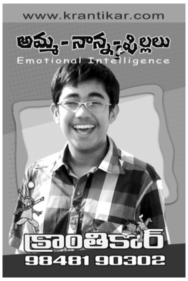
గంటలు లెక్కపెట్టొద్దు!

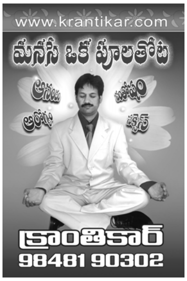
చాలామంది తమకి ఇంత నిద్ర కావాలని, అంతకంటే తక్కువ నిద్రపోతే నిద్ర చాలదని బిందు, దమయంతిలాగ అంటారు. “నాకు ఎనిమిది గంటలు నిద్ర కావాలి. ప్రొద్దున్నే లేస్తే నిద్రచాలదు. అందుకే ఆలస్యంగా పడుకొంటే ప్రొద్దున్నే లేవడం కుదరదు” అని అనేక మంది అంటూ ఉంటారు. వారు ఐదారు గంటలు నిద్రించి ఉంటే సరిపోయేది. అయితే గంటలు లెక్కించి ఆ నిద్ర తమకు చాలదని ముందే నిర్ణయించుకోవడంతో ప్రొద్దున్నే లేవలేకపోతారు. ఒకవేళ లేచినా బద్ధకంగా, మత్తుగా అనిపిస్తుంది. అందుకే రాత్రి ఎన్ని గంటలు నిద్రపోయారో లెక్కించకుండా పనిచేయండి. నీరసం ఉండదు. టైము కలసి వస్తుంది.

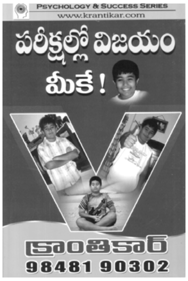
అలవాటు మార్చుకోండి!

ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోవడం అలవాటున్న వారు రోజూ ఓ పావుగంట చొప్పున నిద్ర తగ్గిస్తూపోతే వారం పది రోజులకు 6 గంటలు నిద్ర అలవాటుగా మారిపోతుంది. అలా గాకుండా ఒకేసారి నిద్ర తగ్గిస్తే తప్పక సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి తక్కువ నిద్రకు ఏమాత్రం ఇబ్బంది లేకుండా అలవాటు చేసుకోగలగాలి. దానివలన స్టడీ అవర్స్ పెరుగుతాయి. మిగులు సమయాన్ని ఎవరికిష్టమొచ్చినట్లు వారు ఖర్చుపెట్టుకోవచ్చు.

క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!







అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు ₹.100 | మనసే ఒకపూలతోట ₹.100 | పరీక్షల్లో విజయం మీకే ₹.60 | హలో బావున్నారా? ₹.100

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

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 పత్రికలో ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

అడగండి చెప్తాను

కామకేంద్రాలు వయసుతో మారతాయా?

మనిషి వయసుతో పాటు కామ కేంద్రాల స్థానం మారుతుందా? నా భార్య ఒకప్పుడు రొమ్ములను స్పర్శిస్తేనే పులకరించేది. వాటినే ప్రేరేపించమనేది. యిప్పుడు తొడల లోపలివేపున పెదవులతో పట్టి లాగితే చాలా యిష్ట పడుతుంది. రొమ్ముల ప్రేరణను యిష్టపడటంలేదు.

-టి., జడ్చర్ల.

జ. మంచి ప్రశ్న వేశారు. కామ కేంద్రాలు జీవితాంతం ఒకేలా ఉండవు. ఒకొక్క వయసులో, ఒకొక్క సమయంలో ప్రధాన కామ కేంద్రాల స్థానం మారిపో తుంది. ఏదయినా అలవాటుగా చేసేకొద్దీ అందులో రుచి, కొత్తదనం పోవటం సహజమే కదా! మార్పు కోరుకోవటం మానవ సహజం.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ అభిప్రాయంలో యిదీ అదీ అని కాదు ఆపాదమస్తకమూ శరీరమంతా కామ కేంద్రమే! కామోద్రేక తరంగాలను ప్రసరింపచేయటంలో కొన్ని భాగాలు హెచ్చుగా, కొన్ని తక్కువగా ఉంటాయంతే!

అది దృష్టిలో ఉంచుకునేవారు సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు రూపొందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొన్ని రోజులపాటు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ జాగ్రత్తగా నిర్ణయించ బడిన వరస క్రమంలో - ఒకరి దేహాన్ని ఒకరు, ఒకరి తరువాత ఒకరు అనేక రకాలుగా స్పర్శిస్తూ ఆ అనుభూతులపై మనసు కేంద్రీకరించి వాటిని అనుభ వించడం నేర్చుకుంటారు. 'అయితే రొమ్ములు- కాకపోతే యోని శీర్షం' అనే బండపద్ధతిలో కాకుండా అణువణువు నుంచీ కామోద్రేకాన్ని పొందగలగటం అలవరచుకుంటారు. అట్లా శిక్షణ పొందిన దంపతులకి కామకేంద్రాల పరిధి ఎంత విస్తారంగా ఉంటుందో, వారు తలుచుకుంటే ఎంత వెరైటీని సృష్టించు కోగలరో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

బలి తీసుకున్న అజ్ఞానం

నాకు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 10 సం॥లు అయ్యింది. ఒక పాప పుట్టింది. నా సమస్యలు: నాకు అంగం వంకర. అంగం చిన్నది. ఒకసారి స్ఖలిస్తే ఒక రెండుగంటల వరకు అంగం లేవదు.

మొదట్లో నేను, నా భార్య రోజుకి 2-3 సార్లు కలుసుకుంటూ సుఖపడే వాళ్ళం. రానురాను నా భార్య "నాకు సరిపోవడం లేదు, నీవు ఎవరితోనో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకున్నావు" అని సంవత్సరం పాటు అనుమానించింది. చివరకు నాపై అనుమానంతో విషం తాగి చనిపోయింది.

నా భార్య ఊహించినట్టు నాకు ఎలాంటి అలవాట్లు లేవు. హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండేది. ఆమెని మరిచి

ఉండలేక పోతున్నాను. నా అంగ దోషాలకు పరిష్కారమేంటి? ఆడతోడు కావాలనిపిస్తుంది. కాని మళ్ళీ ఇంకా కామెని ఉసూరుమనిపించద మెందుకని అణుచు కుంటున్నాను.

-ఎం., కరీంనగర్

జ. మీరు నమ్మలేని నిజమేంటంటే మీకు అంగదోషాలు ఏమీ లేవు. అంగం వంకర సర్వసామాన్యం. నూటికి 40-50 మందిలో ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎడమకు వంగి ఉంటుంది.

ఇక అంగం చిన్నదన్న ప్రసక్తి- అంగం వద్ద వెంట్రుకలు చక్కగా మొలిచిన వానికి ఉండదు. అయితే లోకరీతి ఏంటంటే- ఎవరి అంగం వారికి సంతృప్తికరంగా ఉండదు. చిన్నదేమో అనిపిస్తుంది. భార్యను సుఖపెట్టలేకపోతే ఇందుకేనేమో అని సంశయం కలుగుతుంది.

నిజానికి భార్య తృప్తి పడాలంటే భర్తకి ప్రణయకళ తెలియాలి. 2-3 ని॥లకే ఇంద్రియం అవుటయిపోకుండా (శీఘ్ర స్ఖలనమైపోకుండా) స్ఖలన నిగ్రహం పాటించడమెలాగో నేర్చుకోవాలి (అది జన్మతః రాదు). భార్యను మానసికంగా సంతోషపరచాలి. తను తృప్తి పొందడానికి ఆమె కూడా కొంత ప్రయత్నం చేసి సాధించుకోవాలి.

ఇవేవీ తెలియక ఆమె అసంతృప్తికి మీరే కారణమని ఆమే... మీలోని మీరూహించుకున్న లోపాలే కారణమని మీరూ... అపోహలకి లోనయ్యారు. అసలు కారణం గుర్తించకపోవడం వల్ల మీరు ఆమెకి రతితృప్తి కలిగించడానికి కావలసిన సరైన ప్రయత్నాలు చెయ్యలేదు. సరైన కారణం గుర్తించక ఆమె మీ శీలాన్ని శంకించి నిండు జీవితాన్ని బలి తీసుకున్నది.

ఇది ప్రతిసారీ రిపీటయ్యే పొరపాటు కాదు. మీ లైంగిక జీవితం బాగుండడానికి మీరు ఎంతో కష్టపడక్కర్లేదు. రాంషా-శిరీష గార్లు వ్రాసిన అమూల్య గ్రంథాలు చదువుకుని వాటిలోని మెలకువలు గ్రహిస్తే చాలు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది.

ఏ రోజునైనా రావచ్చు. రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒక సారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454
92466 91101
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

సాగిన అంతరాధరాలు

నా భార్యకు యోని క్రింది పెదవులు, పై పెదవులను దాటి అంగుళం వరకు పెరిగి వ్రేలాడుచున్నవి. నేను సున్తీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నప్పటికీ రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు అంగశీర్షం గాడి వద్ద ఉన్న కొద్ది పూర్వచర్మం పగిలి (బ్లేడుతో కోసినట్లుగా) మండుచున్నది. ..మైసిన్ ఆయింట్‌మెంట్ వాడడం వల్ల తగ్గిపోయింది. ప్రస్తుతం ఏ బాధా లేదు. కాని దీనివల్ల ఆమెకు సుఖం సరిగా లభిస్తుందంటారా? తెలియజేయగలరు. అలా పెరగడానికి కారణం తెల్పగలరు.

-ఎ.ఎస్., ముంబాయి

జ. యోని అంతరాధరాలు (లోపలి పెదవులు) బాహ్యాధరాలను (బయటి పెదవుల్ని) దాటి ముందుకు పెరగటం అసాధారణమేమీ కాదు. అలా సహజంగానూ జరగవచ్చు. లేదా స్వయం తృప్తిలో భాగంగా అంతరాధరాలను ప్రేరేపించుకోవడం వల్లనూ జరగవచ్చు. అంతరాధరాలను ప్రేరేపించడాన్ని ఆమె ఆనందిస్తున్నారేమో గమనించి, ఆ ప్రేరణను మీ ప్రణయకళలో ముఖ్య భాగంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు కూడా! ఇలా పెరిగిన అంతరాధరాల వల్ల ఎవరికీ యిబ్బంది ఉండదు.

మీకు అంగశీర్షం గాడివద్ద కోసుకున్నట్టు మండటానికి కారణం ఈ అంతరాధరాలు కాదు. మీ యిద్దరికీ సోకిన కేండిడా ఇన్ఫెక్షను! ఇది జలుబు అంతటి సామాన్యమైన జననాంగ వ్యాధి. యాంటీ ఫంగల్ క్రిములవల్ల తగ్గిపోతుంది. మళ్ళీ వస్తే ఇద్దరూ కలిసి వాడండి.

అశ్వినీ ముద్ర

'అశ్వినీ ముద్ర' వల్ల లాభాలేమిటో అది ఎలా వెయ్యాలో తెలియజేయ గోరుతున్నాను.

-జి.వి., రాజమండ్రి

జ. యోగశాస్త్రం ప్రకారం శరీరంలో అధోస్థానాల్లో ఉండే ఆధ్యాత్మిక శక్తుల్ని వెలికితీయడానికి అశ్వినీముద్ర ఉపయోగపడుతుంది. అశ్వినీముద్ర చాలా తేలికైన ముద్ర. దీన్ని రోజూ 10-30 సార్లు ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం ద్వారా మగవాళ్ళకీ, ఆడవాళ్ళకీ మలద్వార కండరాలు, మూత్రావయవ కండరాలు, బస్తికుహర కండరాలూ బలపడతాయి.

ఫలితంగా మలాన్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకోలేని పరిస్థితిలో (incontinence) ఉన్నవాళ్ళకి ఆ సమస్య తొలిగిపోతుంది. సెక్సుపరంగా మగవారికి శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపు పెరుగుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ భావప్రాప్తి సాంద్రత, సుఖం పెరుగుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రసవం సులువుగా జరుగుతుంది. ప్రసవించిన స్త్రీకి యోని కండరాల పటుత్వం తిరిగి వచ్చి, యోని లూజు సమస్య ఏర్పడదు.

ఇదే ముద్రను విపరీతకారిణి భంగిమలో ఆచరిస్తే పైల్సు (మొలలు), గర్భాశయం జారడం సమస్యలు కూడా చక్కగా కంట్రోలవుతాయి.

విధానం:

పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోండి. ముక్కుతో గాలి విడిచి పెట్టండి. గాలి విడిచిపెట్టిన స్థితిలో ఊపిరి బిగబట్టండి. మలద్వార కండరాలని, మూత్ర కండరాలని బిగించి పైకిలాగిపెట్టండి. అలా 10 సెకన్లు బిగబట్టి ఉండండి. ఈసారి అదే పొజిషన్‌లో ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఇప్పుడు కండరాల పట్టు సడలించండి. ఇలా 10-30 సార్లు చెయ్యండి.

విపరీతకారిణి క్రియలో శరీరాన్ని దాదాపు తలక్రిందులు చేయడం జరుగుతుంది. ముందుగా నేలమీద బొంత, లేద రొజాయి లేదా దళసరి బ్లాంకెట్ వేసుకుని దానిమీద వెల్లకిలా నిటారుగా పడుకోండి. అరికాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి ఆనుకుని ఉండాలి. చేతులు మీ తల వెనక్కి పెట్టుకోండి.

ఈసారి రెండుకాళ్ళూ నిటారుగా గాలిలోకి 45^0 కోణంలో పైకి లేపండి. తలపైకెత్తవద్దు. మోకాలివద్ద కాళ్ళు మడచకూడదు.

ఈసారి కాళ్ళు మరింత లేపి వాటిని 90^0 కోణంలోకి తీసుకురండి.

ఇప్పుడు మీ చేతుల్ని నడుం క్రిందకి పోనిచ్చి నడుముని కూడా పైకి లేపండి. మీ భారమంతా భుజాలమీద, మీ మోచేతుల మీద ఆనుకోవాలి. దీంతో భుజాలకు దిగువనున్న మీ శరీరమంతా తలక్రిందులుగా పైకి లేచినట్టవుతుంది.

ఈ స్థితిలో మలద్వార, మూత్ర కండరాలను బిగబట్టి 10 సెకన్లుంచి విడిచిపెట్టాలి. ఇలా 10-15 సార్లు చెయ్యాలి. జారిన గర్భాశయాన్ని సపోర్టు చేసే కండరాలు ఈ ఆసనం వల్ల దృఢపడతాయి. పైల్సు కూడా తగ్గుతాయి.

సందేహం తీర్చండి!

1) ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

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

3) థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

-వి.వి., వరంగల్.

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

ఒకవేళ ఆపరేషను ఫెయిలైతే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
11-25-778 సన్‌ఫ్లవర్ స్కూల్ ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్
ఫోన్: 99636 70786

విజయవాడలో ...

Sai Balaji Marketing Agencies,
27-16-108, Besant Road,
Opp: Surya Motors,
Girish Complex, Governopet,
VIJAYAWADA, 9246497395

విశాఖ లో ...

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

- మైండ్ పవర్, జగదాంబ జం.
9247883617

- హిప్నో హెల్త్ క్లబ్, హెచ్.బి. కాలనీ
☎ 2721543, 6463926.

చిగురుమామిడిలో ...

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

ఖమ్మంలో ...

Br. T.Salmon, Pastor
11-11-155/6 Near new RTO Office, Bangarayya Nagar
Bypass Rd. KHAMMAM
Ph: 9951109717

తాడిపత్రిలో...

శ్రీ పల్లా వెంకటరంగయ్య
3/1032, గన్నెవారిపల్లి కాలనీ, తాడిపత్రి
9908809643

భర్త వీర్యకణాలతోనే గర్భం కలిగించవచ్చు.

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

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

దీనికి 4 రకాల చికిత్సా మార్గా లున్నాయి. 1. సుమారు 6-9 నెలలపాటు పురుషుడి వీర్యం స్త్రీ గర్భాశయ కంఠానికి తాకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే నిరోధ్‌లాంటి అంగతొడుగు (కండోమ్) లేకుండా ఒక్కటంటే ఒక్కసారి కూడా ఈ తొమ్మిది నెలలలోనూ రతిలో పాల్గొన కూడదు. పొరపాటున కండోమ్ చిట్లినా ఫలం దక్కదు.

అలా 9 నెలలపాటు స్త్రీ జననావయవాలు వీర్యాన్ని మరిచిపోయేట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీ మరుసటి నెలదాకా కండోమ్ వాడాలి. అండం విడుదల నాడే మరల కలవాలి. ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలం దక్కవచ్చు. వీర్యకణాలను స్త్రీ శరీరం తిరస్కరిస్తున్న సందర్భాలకే ఈ చికిత్స పనికొస్తుంది. ఎవరి వీర్యాన్ని వారి శరీరమే తిరస్కరించే చోట ఈ చిట్కా పనికిరాదు.

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే.

2. వీర్యకణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాలతో పలుమార్లు కడిగి శుభ్రంచేసి, చురుకైన కణాలను వేర్పరచి, వాటిని సూటిగా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టడాన్ని IUI (Intrauterine Insemination) అంటాం. ఈ పద్ధతిలో antibody సమస్యని తేలిగ్గా జయించవచ్చు.

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

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

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంధి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పనితనం తగ్గినా, (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hyperthyroidism) - దానివల్ల స్త్రీల ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవకపోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు.

ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హార్మోను ఉత్పత్తి అవసరానికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపోథైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

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

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

థైరాయిడ్ సమస్యని వైద్యం ద్వారా అదుపులో పెట్టవచ్చు. ఆ పని నిపుణుల ద్వారా జరగాలి.

ఒక్కసారే!

నేను రతి ఒకేసారి చేస్తున్నాను. రెండోసారి అంగం గట్టిపడటం లేదు. మా ఆవిడచేత కదిపించి చూసినా గట్టిపడటం లేదు. ఎందువలన? నా వయసు యిరవై ఐదే! నాకు చాలా బాధాకరంగా ఉంది.

-ఎం.కె., పటాన్‌చెరువు

జ. మీ మాట అంగం వినాలా... అంగం మాట మీరు వినాలా... అని ప్రశ్న వస్తే... అంగం మీ మాట వినదు. మీరు కోరిన ప్రకారం నడుచుకోదు! అంచేత దాని మాట మీరు వినాల్సిందే!

ఒకసారి రతి చేసేక మీ అంగం కాస్సేపు "నిద్రపోవాలని" కోరుకుంటుంది. దాన్ని మీ ఆవిడ చేత కదిపించి డిస్టర్బ్ చేయకండి. రెండోసారి రతికి సిద్ధం కావడానికి మీ వయసు వారి విషయంలో దానికి కొన్ని గంటల విరామం కావాలి. ఆలోపు రతికి బలవంత పెట్టినా పని జరగదు.

అదేమీ మీ లోపం కాదు. కనుక మీరు రతి జరిపే ఆ ఒక్కసారీ యిద్దరికీ తృప్తి కలిగే విధంగా పాల్గొనండి. రెండోసారి రతి చేయలేకపోయామన్న బాధ ఉండదు.

కారణం: పురుషుడికి భావప్రాప్తి కలిగేక (అంటే 'తృప్తి' కలిగేక) అప్పటిదాకా శరీరంలో పెరిగిన నరాల పట్లు, కండరాల పట్లు ఒక్కసారిగా నడలుతాయి.

భావప్రాప్తితో కలిగిన హాయితో మనసు మత్తిల్లుతుంది. కొంతసేపటిదాకా అంగానికి స్తంభన శక్తి పోతుంది. దాహం తీరిన వానికి మళ్ళీ కాస్సేపటి దాకా మంచినీళ్ళు రుచించనట్లుగానే కామవాంఛ తీరిన వానికి మళ్ళీ కొన్ని గంటల దాకా కోరిక సరిగా కలగదు. ప్రయత్నం చేసినా అంగం స్తంభించదు.

ఈ స్టేజిని విరామ దశ (రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్) అంటాం. 17-18 సం॥ల యువకులకైతే 10-15 నిమిషాలలోనే అంగం తిరిగి స్తంభన శక్తిని పుంజుకుంటుంది. అదే, 50-60 సం॥ల వారికైతే 3-15 రోజుల దాకా రెండోరతి సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

ఏ వయసు వారికైనా... వారికి అలవాటైన స్త్రీ కాక మరో కొత్త స్త్రీతో అయితే తక్కువ వ్యవధిలోనే రెండోరతికి అంగం స్తంభిస్తుంది. (అది కొత్తదనం వల్ల కలిగిన ఉద్రేకం ప్రభావం).

సమస్యలు - సందేహాలు

★ ఆడవారికి క్రమం తప్పకుండా బహిష్టులవుతున్నా వారికి యోని ద్రవాలు ఊరక, రతి బాధాకరంగా ఉండటానికి కారణమేమిటి?

★ నాకు అంగం దానంతట అది స్తంభించదు. అంగాన్ని లోపలకు తోసిన తరువాత 80 శాతం గట్టిపడుతుంది. నా వయసు 45 సం॥లు.

★ కొందరాడవాళ్ళకి 50-60 సం॥ల వయసు వచ్చినా రొమ్ముల సైజు తగ్గదు. కొందరికి బహిష్టులు అవుతున్నా రొమ్ములు క్షీణించి పోతాయి.

వీటన్నిటికీ కారణాలు తెలియజేయ గలరు.

జ. 1) ఆడవారికి 40-15 సం॥లు దాటే సరికి కొద్దికొద్దిగా వారి శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుముఖం పడుతూంటుంది. దాంతో యోని లోపలి గోడలలో మార్పులొచ్చి, యోని ద్రవాలు తగ్గి, రతి బాధాకరమవుతుంది.

రతి పట్ల కోరిక లేకుండా భర్తను సంతోషపెట్టడం కోసమే రతిలో పాల్గొన్నా, కోరిక ఉన్నప్పటికీ రతిలో ఉద్రేక పడలేకపోతున్నా యోని స్రావాలు సరిగా ఉత్పత్తి కావు. స్త్రీ పూర్తిగా ఉద్రిక్తురాలు కాకుండానే భర్త రతికి ఉపక్రమించినా యిలాగే జరుగుతుంది. ఇవి కూడా రతి మంటకు దారి తీస్తాయి.

కొంతమంది స్త్రీలు దీర్ఘ అనారోగ్యాల నిమిత్తం (ఉదా: హై బి.పి., మానసిక ఆందోళన, విచారం మొ॥ వాటికి) మందులు వాడుతూంటారు. వాటి ప్రభావం వల్ల కూడా యోనిస్రావాలు ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది.

రతి మంటకు జననాంగ వ్యాధులు ఒక కారణం. అలాగే బీజవాహిక లోపలి ప్రాంతంలోను, లోపలి అవయవాలకు సంబంధించీ, పొత్తి కడుపులోని అవయవాలకూ దోషాలు కాని, వ్యాధులు కాని ఉండటం కూడా రతిమంటకు కారణమవుతాయి.

కనుక రతి బాధాకరంగా ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకుని, వ్యాధులూ, దోషాలూ ఏవైనా ఉంటే చికిత్స చేయించుకోవాలి. అవేం లేకపోతే లైంగిక చికిత్స (సెక్స్ థెరపీ), కౌన్సిలింగు సరిపోతాయి.

2) మీకు 45 సం॥లన్నారు కదా. ఈ వయసులో చాలామందికి అంగాన్ని డైరక్టుగా చేత్తో ప్రేరేపిస్తే తప్ప దృఢంగా స్తంభించదు. కొన్ని మందుల వాడకం వల్ల కూడా అంగ స్పందనలు లేటవుతాయి. ప్రణయకళ స్త్రీలకి ఎలా అవసరమో, పురుషులకీ అలాగే అవసరం. ప్రణయ కళకి బాగా ప్రాధాన్యత నివ్వండి. ముఖ్యంగా మీ భార్య మిమ్మల్ని చక్కగా ఉద్రేక పరచాలి.

3) రొమ్ముల బిగి వాటిలోని కొవ్వుపై ఆధారపడుతుంది. స్త్రీ హార్మోను 'ఎస్ట్రోజెన్'

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్.కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయికృష్ణ బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
నకిరేకల్	:	Md. Azam Pasha, Main Road
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
జమ్ము	:	రాజా బుక్ స్టోర్స్, గుమ్మట బజార్
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. సెల్ : 99890 90753
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
మంచిర్యాల	:	వినయ్ బుక్‌స్టాల్ & స్టేషనరీ, R.T.C Bus Stand, Cell : 9440757503

ఉత్పత్తిపై ఆధారపడుతుంది. ఆ రెండూ తగినంత ఉన్నంత వరకూ రొమ్ములు వేలాడిపోకుండా ఉంటాయి.

బీజం వాపు

అభిసారికలో బీజం వాపు సమస్య గురించిన వ్యాసం చదివి నాకూ ఆ సమస్య ఉండటంతో వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి వైద్యం చేయించుచున్నాను. వాపు, నొప్పి 90% తగ్గిపోయినవి. 'అభిసారిక'కు నా ధన్యవాదాలు. ఆ డాక్టరుగారు నన్ను పరీక్షించినప్పుడు నాకు వరిబీజంతోపాటు వెరికోసీల్ కూడా ఉందని చెప్పారు. బీజాల స్కానింగ్‌లో కూడా అదే విధంగా రిపోర్టు వచ్చింది. నా సెమెన్‌లో కౌంటు కూడా తక్కువగా ఉంది కనుక డాక్టరుగారు వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషన్ చేయించుకోమన్నారు. అయితే ఇంతకు నెల్లాళ్ళ ముందు చేసిన స్కానింగ్‌లో వెరికోసీల్ లేదు. యిప్పుడెలా వచ్చిందని అడిగితే అప్పుడు బీజం వాపు ఉన్నందువల్ల బయట పడి ఉండకపోవచ్చు అన్నారు. వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషన్ చేయించుకోకపోతే వీర్యకణాలు కొన్నాళ్ళకి మొత్తం పోవచ్చు అన్నారు. నాకు 4-5 నెలల వరకూ ఆపరేషన్ చేయించుకునే అవకాశం లేదు. నేను తప్పనిసరిగా ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలా? 5 నెలల తర్వాత చేయించుకుంటే అప్పటికే వీర్య కణాలు పోతే ఎలా? వెరికోసీల్ ఎందుకు వస్తుంది. మీ అమూల్య సలహాలు తెలియజేయండి.

- 99 APO

జ. అభిసారికలోని వ్యాసాల కారణంగా మీ సమస్యని మీరు గుర్తించి పరిష్కరించుకుంటున్నందుకు చాలా సంతోషం.

మీరు పంపిన రిపోర్టులు పరిశీలించాను. వీర్యకణాల కౌంటు, చలన శక్తి, నాణ్యత తక్కువగా ఉన్న మాట వాస్తవమే. అయితే మీరు పంపినది ఒకే ఒక్క వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు. అందులో కూడా వీర్యం అర మిల్లీ లీటరు మాత్రమే వచ్చినట్టు రాసి ఉంది. పరీక్ష కోసం వీర్యం తీసేటప్పుడు కొంత వీర్యం పోయినా, అంతకు 24-36 గంటల ముందు స్ఖలనం జరిగి ఉన్నా... ఈ రిపోర్టు మీద ఆధారపడకూడదు. 3 రోజుల పాటు స్ఖలించకుండా ఉండి మరోసారి వీర్య పరీక్ష చేయించండి. 10 రోజుల తర్వాత మరల అదే విధంగా 3 రోజులాగి వీర్య పరీక్ష చేయించండి. మరో 10 రోజులకి మరల చేయించండి. ఈ 3 పరీక్షల సగటుని బట్టి మీ వీర్యం నాణ్యతపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

ఇక వెరికోసీల్ ఉనికి మొదటి స్కానింగ్ పరీక్షలో బయట పడక పోవడానికి మీ డాక్టరుగారు చెప్పినదొక కారణమైతే మరో కారణం పరీక్ష చేయించిన 'సమయం' కావచ్చు. ఉదయం పూట చేసే స్కాన్స్‌లో వెరికోసీల్స్ దొరకకపోవచ్చు. సాయంత్రాని కవి స్పష్టంగా ఏర్పడతాయి. స్కాన్‌ని చేసిన డాక్టరు వెరికోసీల్ దృష్టితో కాక వాపుని దృష్టిలో ఉంచుకుని స్కాన్ చేస్తే వెరికోసీల్ విషయం బయటపడదు. వెరికోసీల్‌ని గుర్తించాలంటే వాల్‌సాల్వా మేనొవర్ చేయించి స్కాన్ తియ్యాలి. స్కాన్ కంటే డాప్లర్ పరీక్ష మరీ మంచిది.

ఇన్నిటిని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే మరల మీరు యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోవడం మంచిది. ఆయన కూడా ఆపరేషన్ తప్పనిసరి అంటే చేయించేసుకోండి. వెరికోసీల్‌కి మరో చికిత్స లేదు.

5 నెలల దాకా సర్జరీ వీలు పడదంటున్నారు. వాయిదా అంత తప్పనిసరి అయితే రోజూ రాత్రి బీజాలకింద చల్లటి నీరున్న ఫోమెంటేషన్ బ్యాగుని ఉంచుకుని పడుకోండి. ఈ బ్యాగులు మెడికల్ షాపుల్లో అమ్ముతారు.

తలవంపులు తెస్తోంది

నా వయసు 28. పెళ్ళయి 3 సం॥లయింది. నా శ్రీమతి నేను అన్యోన్యంగానే ఉండేవాళ్ళం కాని ఇటీవల నా భార్య ప్రవర్తన నాకు నచ్చక తరచు ఘర్షణ పడుతున్నాం. ప్రవర్తన అంటే చెడు అనుకోకండి. తను చాలా మంచిదే. కాని సిటీలో పెరిగి వచ్చిన మీదట మా చిన్న పట్టణంలో ఈమె ప్రవర్తన నాకు తలవంపులు తోస్తోంది. అందరూ నా గురించి చెవులు కొరుక్కుంటున్నట్టు అనిపిస్తోంది. వీధిలోకి వచ్చి అందరు మగవాళ్ళతో సమానంగా మాట్లాడవద్దంటే వినదు; డాబా మీదికి నైటీతో వెళ్ళి

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

శీఘ్రస్ఖలనం, దాంపత్య సమస్యలు, సెక్స్ సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, సంతాన సమస్యలు గలవారు
మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

బట్టలారేస్తుంది. చుట్టుపక్కల దాబాల మీద కుర్రాళ్ళు పళ్ళికిలిస్తున్నా మానదు. వింత వింత డ్రెస్‌లు వేసుకుంటుంది. ఇదేం మనస్తత్వమో అర్థం కాదు. ఇంకా అన్నీ ఇలాంటివే! ఈమెను మార్చేదెలా? ఈమెను చూసి చుట్టుపక్కల ఆడపిల్లలు కూడా యిలా తయారవుతున్నారు.

–పిఠాపురం

జ. కొందరు స్త్రీలు చాలా ఎసర్టివ్‌గా ఉంటారు. కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉంటారు. చుట్టుపక్కల మొరిగే కుక్కల్ని చూసి కన్ను కూడా చికిలించని ఏనుగుల్లాంటి దృఢ చిత్తం వాళ్ళది. సిటీలో పెరిగిన అమ్మాయి అంటున్నారు కదా, అక్కడ ఇలాంటి కోర చూపులు, వాడి చూపులూ చిన్నప్పట్నుంచీ ఎన్నో చూసిన మీదట ఇక్కడి కుర్రకారు చేష్టల్ని ఆమె లెక్కచేయక పోతూండవచ్చు. నూతిలో కప్పకి నుయ్యే ప్రపంచమైనట్టు పల్లెటూళ్ళు, పల్లే, పట్నమూ కాని మధ్యరకం ఊళ్ళు– వీటిల్లో ప్రజల తీరే అంత! ఆమాటకొస్తే మహానగరాల్లోని ఫేషన్స్‌ని ఓ మాదిరి నగరాలే జీర్ణం చేసుకోలేవు. ఆ నగరాల్లోని ఫేషన్లని, సంస్కృతిని పట్టణాలు, పల్లెల్లోని వాళ్ళు జీర్ణించుకోలేరు. ఇది ఎక్కడైనా మామూలే! అలవాటయ్యే దాకా అలానే ఉంటుంది. మీ భార్యని చూసి యింకొందరు అలా తయారవుతున్నా రన్నారు. మంచిదే కదూ! అప్పుడు దృష్టి మీ భార్యమీద నుంచి మళ్ళుతుంది. కొన్నాళ్ళకి అందరూ అలవాటు పడిపోయి పట్టించుకోవడం మానేస్తారు.

మీలో మీ భార్య గురించిన అభద్రతా భావం పెరగనివ్వకండి. ఆమె నొచ్చుకునే విధంగా కాని అధికార పూర్వకంగా కాని ఆమె ప్రవర్తనని విమర్శించకండి. అలా చేస్తే స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం గల వ్యక్తులు వినరు. ఆమె ప్రవర్తన వల్ల కలిగే యిబ్బంది ఏమిటో ఆమెకి స్నేహ పూర్వకంగా వివరించి నచ్చచెప్పండి. ఆమె పాయింటేమిటో అది కూడా మీరు విని ఆలోచించండి. అది సబబే అనిపిస్తే అంగీకరించడానికి సందేహించకండి. తద్వారా మీమీద ఆమెకి గౌరవం పెరుగుతుంది. పెరిగితే... మీ మాటకి ఆమె విలువ యిస్తారు. ఒకసారి యిద్దరూ కలిసి రండి. యిద్దరితోనూ చర్చించి మీ మనస్తాపం తగ్గే ఉపాయాలు వెలికి తీద్దాము.

విడాకులు పొందడమెలా?

నా పెళ్ళయి ఏడాదిన్నర అయింది. నా భార్య గురించి నాకు పెళ్ళికి ముందు తెలియదు. పై సంబంధం చేసుకున్నాను. నా భార్య భారీ కట్నంతో వచ్చింది. నా తల్లిదండ్రులతో ఆమెకి రోజూ తగాదాయే. నన్ను కూడా రోజూ ఏదో ఒక దానికి అవమానించడమో, గాయపరచడమో చేస్తుంది. మనసు పాడై, పడుకుంటే– సెక్సు సుఖం కూడా యివ్వలేనివాడివి పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావంటుంది. నాకు మనసు అంగీకరించకపోయినా ఆమె

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, 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

R.C.M. చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93910 32296; 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

శాపనార్థాలు వినలేక సెక్సుకి ప్రయత్నిస్తే అయిన రోజు అవుతుంది, లేనిరోజు లేదు. నాకు అంగం గట్టిగా స్తంభించకపోయినా, తొందరగా స్ఖలనం అయిపోయినా ఆ రోజు నా పని అంతే– ఎన్ని తిట్లు తగు ల్తాయో లెక్కలేదు. "ఇన్ని మాట లంటుంటే సెక్సు ఎలా చేయగలను? నీ గయ్యాళి తనం వల్ల నీ మీద నాకు యిష్టం కలగటం లేద''ని మొహంమీద చెపితే పెళ్ళి చేసుకున్నాక "సుఖపెట్టడం నీ డ్యూటీ" అని గదమాయిస్తుంది. 'నీ వల్ల సుఖం లేనందుకే నేనిలా తయారయ్యాను, పెళ్ళికి ముందు బాగుండేదాన్ని' అంటుంది. ఈమెతో కాపురం చేయడం ఇక నా వల్ల కాదనిపిస్తుంది. ఈమెతో విడాకులు పొందటం ఎలా?

–నిజామాబాద్

జ. మీరు రాసినదాన్ని బట్టి ఆమె స్వభావంలో పేచీకోలుతనం, తన పంతమే తప్ప, ఎదుటివారి కోణం నుంచి ఆలోచించే గుణం లేదనిపిస్తోంది. అయినా ఒకసారి ఆమె వాదన ఏమిటో, కష్టసుఖా లేమిటో తెలుసుకోకుండా ఏకపక్ష నిర్ణయం చెప్పటం న్యాయం కాదు. మీ భార్య సహకరిస్తే ఓసారి మేరేజ్ కౌన్సిలరు/ మేరిటల్ థిరపిస్టుని సంప్రదించండి. పరిస్థితులు చక్కబడేందుకు వీలైనంత సహాయపడతారు.

ఒక్కటి మాత్రం నిజం– సెక్సు విషయంలో 'హక్కులు' అనేవి ఎవరికీ లేవు. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి కృషిచేసి ఎవరి సుఖం వారు సంపాదించుకోవాలి. అందుకు రెండవవారు వీలైనంత సహాయపడాలి. లోటుపాట్లు ఏర్పడితే– ఇద్దరూ కలిసి సెక్సు థిరపిస్టు / కౌన్సిలర్ సహాయంతో సరిచేసుకోవాలి. నిందించు కోవడం సమస్యని ముదరబెడుతుందే కాని తీర్చదు.

HIV గల వారితో అంగుళీరతి

HIV/ఎయిడ్స్ ఉన్న పురుషుడు ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీ యోని భాగాలను చేతులతో ప్రేరేపించవచ్చా? (యోనిలోపల కూడా.) ఆ వ్యక్తి చేతులకి గాయాలు పుళ్ళు ఏమీ లేనిచో స్త్రీకి వ్యాధి సంక్రమించదు కదా?

ఆ పురుషుని వీర్యం స్త్రీ చేతిమీద పడటం జరిగింది. అది తడారిపోయినది. కాని ఆ స్త్రీ పొరపాటున చెయ్యి కడుక్కోవటం మరిచి తన జననాంగాలను తాకినా, ఆహారం తిన్నా ఆమెకి HIV/ వస్తుందా?

జ. HIV సోకిన ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతులైన తన భాగస్వామితో ఈ రకం అంగుళీరతి, హస్తరతి చేయవచ్చును. వ్యాధిగ్రస్తుని చేతులకి గాయాలు, పుళ్ళు పగుళ్ళు లేని పక్షంలో భాగస్వామికి నష్టం జరగదు. కాని సెక్సులో లీనమైనప్పుడు ఒకోసారి హద్దులు మరిచిపోవడం జరుగుతుంది. ఆ హద్దు దాటకుండా జాగ్రత్తపడాలి. రతి చేయకపోయినా అంగానికి కండోమ్ తొడిగితే స్ఖలనం కండోమ్‌లోనే జరగటం వల్ల లేనిపోని సమస్యలు రావు.

ఇక రెండో ప్రశ్న : పూర్తిగా పొడి ఆరిపోయిన వీర్యంలోని HIV వల్ల రెండో వ్యక్తికి ఇన్‌ఫెక్షన్ రాదు. ఆ చేత్తో ఆహారం తింటే అసలే రాదు. అయితే హద్దులు దాటి పోవడమని పైన చెప్పిన విషయానికి ఇది కూడా ఓ ఉదాహరణే! అందుకే జాగ్రత్త చాలా అవసరం. ఎల్లవేళలా అతి జాగ్రత్తగా ఉండటం కూడా కష్టమే. కనుక పరస్పర హ.ప్ర. కన్నా స్వీయ హ.ప్ర. ఉత్తమం.

అపక్రమ బహిష్టులు పెళ్ళయితే సర్దుకుంటాయా?

నాకు 20 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. నాకు మంత్లీ పీరియడ్స్ నెల నెలా రావు. 2–3 నెలలకి ఒకసారి వస్తాయి. ఒకొక్కసారి యింకా ఎక్కువ టైం కూడా పడుతుంది. డాక్టరు దగ్గరకు వెడితే టాబ్లెట్లు యిచ్చారు. అవి వాడినన్నాళ్ళూ సరిగా నెలకు పీరియడ్స్ వచ్చేవి. మానేసేక మళ్ళీ మామూలే. డాక్టర్నడిగితే పెళ్ళయ్యే వరకు కొందరికి అలానే అవుతాయన్నారు. బహిష్టు రెగ్యులర్‌గా అవకపోతే ఆరోగ్యం పాడవుతుందా?

–కడప

జ. ఆడపిల్లలకి రజస్వలయిన కొత్తలో 1–2 సం॥ల పాటు బహిష్టు అపక్రమం ఉంటుంది. అటుపై రెగ్యులర్ అయిపో తుంది. అంతేకాని పెళ్ళి అయ్యేవరకు అపక్రమం ఉంటుందను కోవడం కరెక్టు కాదు. ఆ మాట మీకు క్వాలిఫైడ్ డాక్టరెవరూ చెప్పరు.

మాత్రలు వాడితే నెల నెలా కరెక్టుగా బహిష్టవుతోందన్నారు కాబట్టి మీ గర్భాశయం అభివృద్ధి, పనితీరు నార్మల్‌గా ఉన్నాయని అర్థం. దాన్ని సక్రమంగా పనిచేయించి బహిష్టులు రప్పించే హార్మోనుల్లో చిన్న లోటుపాట్లున్నాయి. గైనకాలజిస్టుచే హార్మోను పరీక్షలు, ఇతర పరీక్షలు చేయించుకుని సరైన మందులు వాడితే సమస్య తీరిపోతుంది.

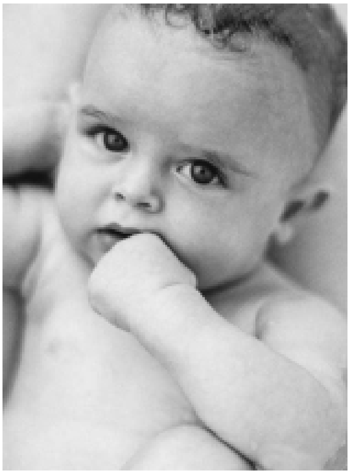
ఎంత గ్యాప్ ఇవ్వాలి?

పురిటిలో చిన్న ఆపరేషన్ అయిన వారు, సిజేరియన్ అయిన వారు ఎంత కాలానికి రతిలో పాల్గొనవచ్చు?

చిన్న ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు మలి సంతానానికి ఎంత గ్యాప్ యిస్తే మంచిది? అలాగే సిజేరియన్ అయినవారు మలి సంతానానికి ఎంత గ్యాప్ యివ్వాలి?

మీ వైద్యం వల్ల ...

డా॥ ధనుంజయ గారి
నిర్వహణలో **జగిత్యాల**
అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా,
రిషిఫార్మా ఔషధాలు వాడి,
సంతానవంతులైనామని
తెలియజేసిన
ఈ దిగువ పాఠకులకి మా
హృదయపూర్వక
శుభాకాంక్షలు!



1.	బింగిశేఖర్, వినీత	వాణినగర్, జగిత్యాల	–	కూతురు
2.	బోరె చంద్రశేఖర్	ముల్కల్ల	–	కూతురు
3.	ఆరెల్లి రాజమల్లు, ఇందిర	సర్వాపూర్	–	కొడుకు
4.	కోమటి సుధాకర్, స్వప్న	గోపాల్‌రావుపేట	–	కూతురు
5.	నవోతు దిలీప్, రజిత	జగిత్యాల-నిజామాబాద్	–	కొడుకు
6.	భాసోజి నరేష్, వర్షిక	నర్సింగాపూర్	–	కూతురు
7.	మచ్చ లచ్చన్న, లత	ఇస్రాజ్‌పల్లి	–	కొడుకు
8.	సి. వెంకట్రాజం, సుజాత	విజయపురికాలని (జగిత్యాల)	–	కూతురు
9.	మల్యాల శోభన్, సుజాత	నమిలికొండ	–	కూతురు
10.	కల్లెడ లక్ష్మన్, కావ్య	సిరికొండ	–	కొడుకు
11.	బొర్రగల్ల రాజేశం, జల	అంతర్‌గామ	–	కూతురు
12.	మెసుకిషన్, సత్య	నాగారం	–	కూతురు
13.	బింగి సురేష్, అరుణ	వాణీనగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
14.	పరుష రాకేష్, అరుణ	కోరుట్ల	–	కొడుకు
15.	సబ్బు గంగారెడ్డి, వాణి	పోచమ్మవాడ (జగిత్యాల)	–	కొడుకు
16.	పాత శ్రీనివాస్, స్వప్న	గణేష్ నగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
17.	గోనె లక్ష్మారెడ్డి, శోభ	రామాజిపేట	–	కూతురు
18.	సంగ సుధీర్, సంతోష	ద్వారక నగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
19.	నరుకుల గంగరాజు, సుస్మిత	గట్టుభూత్కూర్	–	కొడుకు
20.	ముస్కరి శ్రీనివాస్, సుజాత	ద్వారక నగర్ (జగిత్యాల)	–	కొడుకు
21.	మ్యాన రాజేందర్, నాగమణి	శ్రీరాంనగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
22.	బాగు మల్లేశం, హేమలత	టి.ఆర్. నగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
23.	ఎర్రోల్ల రెడ్డి, సౌజన్య	తులసినగర్ (జగిత్యాల)	–	కూతురు
24.	టి. నర్సయ్య, వసంత	సిరికొండ	–	కూతురు
25.	లింగస్వామి, లావణ్య	పొరండ్ల	–	కొడుకు

బాహ్యరతి జరిపి, రతిలో పాల్గొన కుండా ఉంటే వృషణాలలో నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? -బి.ఎం.,

జ. చిన్న ఆపరేషన్ (ఎపిసియాటమీ) అయిన వారికి యోనికి కుట్లు పడతాయి. కుట్లు బయట త్వరగా మానిపోయినా, లోపలి కుట్లు పూర్తిగా మానడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ప్రసవానంతరం 6-8 వారాలు పాటు రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. అదే సిజేరియన్ జరిగిన స్త్రీలైతే 8-12 వారాలపాటు రతికి, బరువు పనులకి దూరంగా ఉండాలి.

సుఖప్రసవం జరిగినా, చిన్న ఆపరేషన్ (ఎపిసియాటమీ) జరిగినా తల్లీబిడ్డల ఆరోగ్యందృష్ట్యా కాన్పుకీకాన్పుకీ మధ్య కనీసం 2 సం॥లు వ్యవధి యివ్వడం మంచిది. ముఖ్యంగా బిడ్డకి పాలు యివ్వటం మాన్పించిన తరువాత 1 సం॥ర మైనా వ్యవధినిస్తే తల్లి చక్కగా కోలుకుంటుంది. (బిడ్డకి 9 నెలలకు మించి చనుబాలు పట్టక్కర్లేదు). సిజేరియన్ (పెద్దాపరేషన్) అయినవారు మరొక సంవత్సరం కూడా గ్యాప్ ఇవ్వాలి.

బాహ్యరతిలో పాల్గొన్నప్పుడు జననాంగాలు రక్తంతో ఉద్రేక పడతాయి. దాన్ని వేసోకంజెశ్చన్ అంటాము. రతిలో కాని, స్వయంతృప్తి ద్వారా కాని, భావప్రాప్తిని పొందితే ఈ రక్తపుపోటు వేగంగా ఉపశమిస్తుంది. భావప్రాప్తిని పొందకపోతే ఈ పోటు ఒక పట్టాన తగ్గక పురుషులకి వృషణాలు, స్త్రీలకైతే పొత్తికడుపు, జననాంగాలు నొప్పితో సలుపుతాయి.

రిమోట్ కంట్రోల్ కుదరదు

నేను ఒక సంసార స్త్రీతో సెక్సు చేసాను. అంగంపై కురుపు పుట్టింది. వ్యభిచారులకే సుఖవ్యాధులుంటాయని, సంసార స్త్రీ అయితే ఉండవని అనుకున్న నాకు తల తిరిగి పోయింది. ఎలాగో వైద్యం చేయించుకుని ఆరోగ్యం కాపాడుకున్నాను. కాని ఆ రోగం రాక మునుపు 5-10 ని॥ల వరకు సెక్సు చేసేవాడిని. యిపుడు వెంటనే అంగం మెత్తబడటం, లేదా వెంటనే వీర్యం అవుట్ అయిపోవటం జరుగుతోంది. పెళ్ళయి 2 సం॥లు అయినా నా భార్యకు నా వల్ల సెక్సులో తృప్తి లేదు. "నీకు సెక్సు చేయడం రాదు. నేను మా అమ్మగారింటికి వెళ్ళిపోతాను" అని నా భార్య ఏడుస్తుంది. నాకు నా భార్యంటే చాలా యిష్టం. ఒకవేళ వాళ్ళింటికి వెడితే ఒకపట్టాన మా యింటికి రాదు. మీ రచనలు చదివాను. అయినా ప్రయోజనం లేదు. నా కాపురం నిలబెట్టండి. నేను మీ వద్దకు రాలేను. చిన్న ఉద్యోగిని.

-పి.ఆర్., విశాఖపట్టణం

జ. "పరస్త్రీ అంటే పామే నాయనా" అని వేదాంతం చెప్పుకుని ఇకనుంచీ ఎవరిజోలికీ పోకుండా ఉండండి. మీకు వచ్చిన సుఖవ్యాధికీ మీ సెక్సు సమస్యకీ సంబంధం లేదు.

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

ఈ సమస్య విషయంలో మీరు మా రచనలు చదివేమన్నారు. అయినా ప్రయోజనం లేదన్నారు. మీ సమస్యకు పత్రికలో జవాబు రాస్తున్నాము. మీరు చదువుతారు. అయినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందుకంటే మీరు చదివి వదిలేస్తారు కాని ఆచరించరు కనుక! అయినా, పుస్తకాల్లోనూ, పత్రికల్లోనూ ఉండే విషయాలు సార్వజనీనంగా ఉంటాయి. సగటు విషయాలుంటాయి. అంతేతప్ప ప్రత్యేకించి మీరున్న పరిస్థితుల్లో, మీకున్న సమస్యని పోగొట్టుకోవడమెలాగో మీకు ఉద్దేశించబడిన సలహాలుండవు. అలాంటి సలహాలు మీకు పూర్తిగా పనికొచ్చేవి కావాలంటే మీరు యిక్కడకు వచ్చి మీ సమస్య చర్చిస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. మీ ఒక్కరూ వస్తే లాభం లేదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ రావాలి. అసంతృప్తి, బాధ ఆమెవి. అందుకు సంబంధించిన అసమర్థత మీది. కనుక మీరు రాకున్నా, ఆమె రాకున్నా సమస్య సొంతం పరిష్కారం కాదు. మీ కాపురంలో సుఖ సంతోషాల కోసం 100 రూ.లు రైలుటికెట్లు కూడా ఖర్చు చేయలేని ఆర్థిక దుస్థితా మీది? అదికాదు అసలు కారణం. ముఖాముఖీ సమస్యను చర్చించలేని బిడియాన్ని వదుల్చుకోండి. మేము వంద పేజీల సలహాలు రాసినా తీరని సమస్య ఒక అరగంట మాతో చర్చిస్తే తీరుతుంది. ఆపై మీ యిష్టం.

రతిలో ఎక్కువసేపు నిగ్రహించుకోలేకపోవటమనేది మీ సమస్యలో ఒక చిన్న అంశం మాత్రమే. అది సరిదిద్దినంత

మీ వైద్యం వల్ల ...

డా॥ శంకర్ గారి నిర్వహణలో **చిగురుమామిడి** అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా, రిషిఫార్మా ఔషధాలు వాడి, సంతానవంతులైనామని తెలియజేసిన ఈ దిగువ పాఠకులకి మా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు!

Ch. విజేత - రాజిరెడ్డి	లక్ష్మీపురం
K. రాణి - ఫరేష్	కరీంనగర్
P. రేణుకా - శ్రీనివాసు	గట్టుదుద్దెనపల్లి
P. మానస - రవీందర్ రెడ్డి	కేశవపట్నం
A. రమాదేవి-శ్రీనివాసురెడ్డి	కొత్తగట్టు
B. సుజాత - వెంకటరెడ్డి	ఓగులాపురం
G. తులసి - సమ్మయ్య	వెంకటేశ్వరపల్లి
B. రాజేశ్వరి - మల్లయ్య	కాశింపేట
P. లక్ష్మి - చంద్రమౌళి	కుహెడ
B. స్వప్న - రాజు	రేగులపల్లి

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

ముంబయి (వర్లీ)

శ్రీ అల్లె నారాయణ, బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60, రూమ్ నెం 27, వర్లీ, డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్, ఫోన్ : 24903945

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్, RCM చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026.
ఫోన్ : 0891- 6595225,
సెల్ : 93910 32296, 93928 44435

మాత్రాన మొత్తం సమస్య తీరకపోవచ్చు. ముందు సమస్యను అనుకూలంగా చూడటం, మీ సామర్థ్యం పట్ల ఆమెకు ఏర్పడిన అపనమ్మకం తొలగించడం, యిద్దరూ సుఖించే ఉపాయాలు, సామరస్యం సాధించే పద్ధతులూ చెప్పడం ముఖ్యం. అందుకే రమ్మన్నాము.

స్వారీ చెయ్యనివ్వకండి!

నాకు వివాహమై 7 సం॥లైంది. పెళ్ళికి ముందుకాని, తరువాత కాని, పరస్త్రీతో రతి జరపలేదు. కాని యిపుడు పరస్త్రీని చూచినపుడు ఆమెతో రతిలో పాల్గొనాలనీ, ఆమె ఒప్పుకుంటే పెళ్ళి కూడా చేసుకోవాలని ఉంటోంది. యిదేమైనా వ్యాధి లక్షణమా? లేక ప్రకృతి సహజమా?

నేను, నా భార్య చాలా అన్యోన్యంగా వుంటాం. మా దాంపత్య జీవితంలో సమస్యలు లేవు. మాకొక పాప కూడా వుంది. అయినా ఈ కోరికను అణచుకోలేకపోతున్నాను.

-ఎస్.ఎల్.ఆర్., ఆదోని

జ. అన్యోన్యంగా ఉంటూనే వెన్నుపోటు పొడుద్దామని చూస్తున్నారన్న మాట! ఎంత అన్యాయం? 'కొత్త వింత, పాత రోత' అన్నారుకదా మనవాళ్ళు. తినగా తినగా గారెలు చేదెక్కి మనస్సు పక్కదార్లు పడుతున్నది. ఇంగ్లీషులో దీన్ని సెవెన్ యియర్స్ ఇచ్ (Seven Years itch) అన్నారు. ఇది సహజం అని చెప్పి మీ ఆలోచనలకి వేము వత్తాసు పలకదలచుకోలేదు. మనుషులన్నాక కాస్త అప్పుడప్పుడూ బుద్ధి పట్టాలు తప్పుతూం టుంది కనుక దాన్ని మళ్ళీ దార్లో పెట్టుకోవడం మనబాధ్యతే!

'అనేకమందితో ఒకే పద్ధతి' అని కాకుండా 'ఒకే భాగస్వామితో అనేక పద్ధతులు' అనే సిద్ధాంతానికి కట్టుబడండి. వాత్స్యాయన మహర్షి సూత్రాలను ఒకసారి మననం చేసుకుని మీ దాంపత్యంలో నెలకొన్న బోరు తొలగించుకోండి. మీ మనసుని యింకెవరూ హైజాక్ చెయ్యరు. మీ భార్యే మీకు పదిమందికి పెట్టుగా నిలవగల్గుతారు.

సెక్సులో పాల్గొంటే పాలు తగ్గుతాయా?

పాలిచ్చే తల్లి తరచుగా సెక్సులో పాల్గొంటే పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందని కొన్ని వైద్య పుస్తకాల్లో చదివేను. అది ఎంతవరకూ నిజం? ఎలా తగ్గుతుంది? వివరించగోరుతున్నాను. -డా॥సి.

జ. పాలిచ్చే తల్లి సెక్సులో తరుచుగా పాల్గొంటూ ఉంటే ఆమె శరీరంలోని హార్మోనుల నిష్పత్తిలో మార్పులొస్తాయనీ, అందువల్ల పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందనీ ఒకప్పుడు భావించటం జరిగింది. దానికి తగిన ఆధారాలేమీ లేవు. సెక్సులో రెగ్యులర్‌గా పాల్గొంటూ - బిడ్డలకి 2-3 సం॥లపాటు పాలిచ్చే తల్లులు వేలాది మంది ఉన్నారు. మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు కొందరు బాలింతరాళ్ళను పరిశీలించగా వారిలో పాలిస్తున్నవారికి డెలివరీ అయిన 3వ నెల నాటికి కామవాంఛ మునుపటి కంటే బాగా పెరిగిందట. పాలివ్వని బాలింతరాళ్ళలో 60% మందికి పెద్దగా కామవాంఛ పెరగలేదట. కనుక పాల ఉత్పత్తికీ కామవాంఛకీ సంబంధం లేదు. సెక్సులో రెగ్యులర్‌గా పాల్గొంటూ ఉంటే దానివల్ల శరీరంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి బాగా జరుగుతూ ఉండే మాట నిజం! కాని ఎంత బాగా ఉత్పత్తి అయినా స్త్రీ శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే టెస్టోస్టిరాన్ పరిమాణం చాలా తక్కువే. పాల ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగించడానికి ఆ మొత్తం సరిపోదు.

బిడ్డ చనుమొనల్ని చప్పరించినప్పుడు

కలిగే నాడీ ప్రేరణలు హైపోథాలమస్ ద్వారా ఆపరేట్ అయి పాల హార్మోన్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. పాలు ధారాళంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.

కనుక పాలు బాగా పడటానికి చను మొనల ప్రేరణ బాగా జరగటం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాని, సెక్సుకి దూరంగా ఉండటం కాదు! పాలు పడటంలేదని కొద్దిసార్లు ప్రయత్నించి చాలామంది విడిచి పెట్టేస్తారు. దానికేవేవో కారణాలు వెతుక్కుంటారు. బిడ్డని పదే పదే రొమ్ముకి అందిస్తూ పదే పదే చప్పరింపజేస్తే పాలు సాధారణంగా బాగానే ఉత్పత్తి అవుతాయి. తల్లి పౌష్టికాహారం తీసుకోవటం, ద్రవ పదార్థాలు బాగా తీసుకోవటం కూడా ముఖ్యం.

మెత్తవి

నన్ను అతిగా బాధపెట్టే సమస్య... నా వక్షోజాలు మెత్తవిగా ఉంటాయి. ఇంతే కాకుండా నిపిల్ చుట్టూ వెంట్రుకలు ఉంటాయి. నేను కొంతమంది పాలిచ్చే స్త్రీలను గమనించాను. ఏ స్త్రీకీ అలా లేవు. నా కొక్కదానికే ఎందుకిలా ఉన్నాయి? ఇలా ఉంటే సంతానం కలగదా? వీటినెలా తొలగించాలి? -ఎస్.పి.యు.

రొమ్ముల్లో ప్రధానంగా ఉండే కొవ్వు పదార్థం రాశి ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. మనిషి బరువు తగ్గుతుంటే రొమ్ములు మెత్తబడటం సహజం. కనుక రొమ్ముల మెత్తదనానికి ప్రాధాన్యత యివ్వకండి. 'సౌష్టవం' పుస్తకంలోని ఛాతీ వ్యాయామాలు చేస్తూ బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండండి.

పీరియడ్స్ క్రమబద్ధంగా వస్తున్నాయి. కనుక మీ చనుమొనల చుట్టూ ఉన్న వెంట్రుకల్ని పట్టించుకోనవసరం లేదు. వేక్సింగ్ లేదా ఎలక్ట్రాలిసిస్ ద్వారా వాటిని తీయించేసుకోవచ్చు. అయితే వాటి సంఖ్య ఎక్కువవుతుంటే గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

అభిసారిక ప్రచురణలు

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే...

1. ₹ 400 మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! ₹ 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

(జనవరి 2011 నుంచి ఇప్పటివరకు 5 సం.ల చందా పంపినవారు కూడా ఉచిత పుస్తకాలు కోరుతూ ఉత్తరం రాయవచ్చు).

STOCK CLEARANCE

లేదా

2. ₹ 100 మనియార్డరు చేసి ₹ 200 విలువ గల బుక్స్ పొందండి. మీరు కోరిన రు.200 బుక్సుని పోస్ట్ ఖర్చులకు (సుమారు రు.20) వి.పి.పి. గా పంపుతాము. అనగా ₹100 విలువ గల బుక్స్ ఉచితం (ఒకరు ఇలా ఎన్ని సార్లయినా ఆర్డరు ఇవ్వవచ్చు. ప్రతి సారి ₹ 100 కి తక్కువ కాకుండా ఎం.ఓ. చేయాలి).

3. ₹ 250 మనియార్డరు చేస్తే మా రు. 500 విలువ గల మీరు కోరిన మా ప్రచురణలు (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌తో సహా) పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము

ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు.40
రతి రహస్యం	రు. 25
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
శీఘ్రస్ఖలనం	(అయిపోయినవి)
ప్రణయకళ	(అయిపోయినవి)
కామశిల్పం	(అయిపోయినవి)
పిల్లల పెంపకం	(అయిపోయినవి)
సంతానం	(అయిపోయినవి)
కామసూత్రాలు-1	(అయిపోయినవి)
వైశేషికమ్	(అయిపోయినవి)
సంతానం	(అయిపోయినవి)
మీరు మీ ఆరోగ్యం	(అయిపోయినవి)
యోగాభ్యాసం	(అయిపోయినవి)

ఇతరగ్రంథాలు

గౌతమధర్మ సూత్రాలు	రు. 30
మనస్తత్త్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
యోగ చికిత్స	రు. 25
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి. పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా పంపబడతాయి.

ABHISARIKA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440

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

అందుబాటు ధర * సురక్షితం * సమర్థం
100% హెర్బల్
జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోకుండా..
చుండ్రు (డేండ్రఫ్) పట్టకుండా..
వెంట్రుకలు చిన్న వయసులోనే నెరిసిపోకుండా...
సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది...
ఆయుర్వేద ఔషధమూలికలతో
ప్రోసెస్ చేసినది
నీలి గోల్డ్
హెయిర్ ఆయిల్
సంతానంలేని వారికి
సెక్స్ సమస్యలున్న వారికి
ఆయుర్వేద ఔషధాల కొరకు
సంప్రదించండి....
RISHI PHARMA
రిషి ఫార్మా
ఆయుర్వేద ఔషధ నిలయం