64 వ సంవత్సర ప్రచురణ

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

జనవరి 2013 ₹ 10

సమస్యలు - పరిష్కారాలు
సెక్స్ సందేహాలు, సమస్యలకు జవాబులు

సంతానం కలగాలంటే ఇలా...

గ్రహం-గృహం

సుఖదాంపత్యం

మీ స్వభావాన్ని తెలియజెప్పే
నిద్ర భంగిమలు

విజయానికి మెట్లు

పరిమళోద్యానం

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 1
జనవరి 2013

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...

❖ శీలానికి సీలు - ప్రకృతి విశేషం 2
❖ గ్రహస్థితి - గృహ స్థితి 3
❖ నిద్ర భంగిమలు చెప్పే దాంపత్య రహస్యాలు 5
❖ రొటీన్ నుంచి బయటపడితే ఆనందం ఇనుమడిస్తుంది 9
❖ పరిమళోద్యానం కీ.శే. రాంషా 11
❖ వీర్య నష్టం 15
❖ దాంపత్యం సుఖంగా ఉండాలంటే ... 17
❖ విజయం సాధించడానికి ఇలా నిర్ణయాలు తీసుకోండి - క్రాంతికార్ 20
❖ పెళ్ళికి నిజంగా సిద్ధంగా ఉన్నారా? - క్రాంతికార్ 23
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 25
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

హస్తస్య భూషణం దానం
సత్యం కంఠస్య భూషణం
శ్రోతస్య భూషణం శాస్త్రం
భూషణైః కిం ప్రయోజనం?

చేతికి దానం అలంకారం. కంఠానికి అందం సత్యమే. చెవులకు ఆభరణం శాస్త్రం వినడం! ఇవి కాని భూషణాలకు ఏం ప్రయోజనం? (కృత్రిమ అలంకారాలకు ప్రాధాన్యత నిచ్చి, అసలైన గుణాలను విడిచి పెట్టొద్దు సుమా!)

-గీత 2-37

శీలానికి సీలు

మధ్యయుగంలో మగవాళ్ళకి, ఆడవాళ్ళకి Chastity belts బాగా వాడకంలో ఉండేవి–హ.ప్ర. చేసుకోకుండా మగవారికీ, పరాయి పురుషుడితో సంబంధం పెట్టుకోకుండా స్త్రీకీను. వీటిని 'ఇనప కచ్చడాలు' అనేవారు. శీలానికి సీళ్ళన్నమాట! 'ఔరా, మనుషుల దెంత నీచబుద్ధి?" అనుకుంటున్నారా!

మనిషి కూడా అభివృద్ధి చెందిన జంతువే కదండి! పుట్టింటి వాసన లెక్కడపోతాయి? మనకంటే ముందు జాతులైన వానర, పక్షి, సర్ప, ఉభయచరాల్లో మొదలుకొని కీటక జాతుల్లో కూడా అక్కడక్కడా యిలాంటి అలవాట్లు కనిపిస్తూంటాయి.

జంతు ప్రపంచంలో స్త్రీ జంతువు సమర్థుడైన పురుష జంతువు కోసం అర్రులు చాచటమూ, మగ జంతువులు ఒక దాంతో ఒకటి పోటీపడటమూ మామూలే! మరో మగ జంతువు. "తన" ఆడదాని జోలికి పోకుండా ఈ మగ జంతువు జాగ్రత్తలు తీసుకోవటమూ అందులో భాగమే!

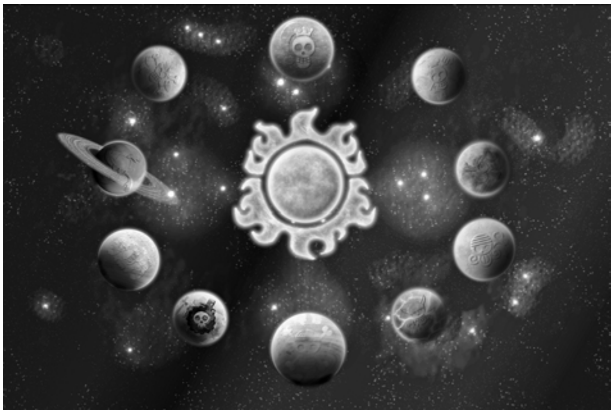
గబ్బిలాలు, మార్సూపియల్స్, ఎలుకలు, హెడ్జ్‌హాగ్‌లు, కొన్ని కోతి జాతులు, కొన్ని నక్క జాతుల్లో వీర్యానికి మైనంలాంటి గుణం ఉంటుంది. ఆ జంతువులు వీర్యం విడుదల చేయగానే ఆ వీర్యం "కరిగిన మైనం గట్టిపడినట్టుగా" స్త్రీ జంతువు జననరంధ్రంలో గట్టిపడి దాన్ని సీల్ చేస్తుంది–మరో జంతువు రంధ్ర ప్రవేశం చెయ్యకుండా! (చూశారా ప్రకృతి ఎంత కుళ్ళుమోతుదో!)

కొన్ని అమెరికన్ ఉడతలు, మరికొన్ని రకాల నక్కలూ అయితే ఒక మగ జంతువు విడుదల చేసి వీర్యం గట్టిపడకముందే, ఆడ జంతువే రబ్బరులా మారిపోతున్న ఆ వీర్యపు ప్లగ్‌ని "చేతుల్తో" పీకేసి దారి తెరిచి ఉంచుకుంటుంది. (తాడిని తన్నే వాడి తలదన్నే వాడొకడన్నమాట!)

క్రెస్సిడా జాతి సీతాకోక చిలుకల్ని చూడండి (ఫోటోలో) ఆడ చిలుకతో సంపర్కించే మొదటి మగ సీతాకోక చిలుక ఏం చేస్తుందంటే...స్త్రీ చిలుక పృష్ఠ భాగం చుట్టూరా లక్కసీలు లాంటి ఒక ద్రవాన్ని స్రవించి సీలు వేసేస్తుంది. ఇక మరో మగ చిలుక ఆ ఆడ చిలుకతో సంపర్కించడం సాధ్యంకాదు. ఈ "శీలం కాపాడే పట్టీ" ని స్ఫ్రాగిస్ (sphragis) అంటారు. క్రెస్సిడా జాతి స్త్రీ సీతాకోక చిలుకల్లో రెండు మార్గాలుంటాయి. ఒక మార్గంలో మగ చిలుక తన ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాన్ని చొప్పించడానికీ, రెండోది గుడ్డు బయటకు రావడానికీను, మగ చిలుక ఉత్పత్తి చేసే సీలు పదార్థం "సంపర్క మార్గాన్నే" మూసేస్తుంది తప్ప గుడ్లు బయటకువచ్చే మార్గాన్ని కాదు. అదీ విశేషం!

అంతేనా? స్ఫ్రాగిస్ పరిమాణంలో అద్భుతాలు కనిపిస్తాయి. మధ్య యుగాల్లో ఆడవాళ్ళ శీలాన్ని ఇనప కచ్చడాలతో రక్షించుకోవడానికి కొందరు ప్రయత్నిస్తే, ఆ తాళాన్ని తెరిచే యుక్తుల్ని కొందరు అలవర్చుకున్నట్టు–ఈ సీతాకోక చిలుకల్లో కూడా కొన్ని జాతుల మగ చిలుకలకి ఆడ చిలుకల జనన మార్గంలోని సీళ్ళు ఊడ బెరికే అవయవాలు అభివృద్ధి చెందాయి. అచ్చం మనుషుల్లాగే మరికొన్ని జాతుల ఆడ సీతాకోక చిలుకలు కూడా తమ శీలంపై ఈ నిర్బంధాన్ని సహించక, తమ "జననాంగాన్ని" సీలు వేయలేని విధంగా మార్చుకున్నాయి. దెబ్బకి దెబ్బకి అన్నట్టు మగ చిలుకలు ఆడ చిలుకల వెనుకభాగం మొత్తానికే సీలు వేయడం నేర్చుకున్నాయి. జీవ పరిమాణంలో ఈ ఆడ, మగల పోటాపోటీ ఆశ్చర్యంగా లేదూ?

గ్రహస్థితి - గృహస్థితి



ప్రపంచంలో మనుషుల ప్రవర్తనా, అలవాట్లూ, ఆలోచనలూ ఎవరివి వారివే అయినా కొందరి విధానాలు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరివి చూడబోతే ఒకేలా కాని, దగ్గరగా కాని ఉంటాయి.

జ్యోతిశ్శాస్త్రవేత్తలు మానవాళిని 4 వర్గాలుగా విభజించారు. భూప్రకృతి (earth), జలప్రకృతి (Water), వాయుప్రకృతి (air), అగ్నిప్రకృతి (Fire), అని! ఒక్కొక్క వర్గంలోనూ మూడేసి రాశుల వ్యక్తులుంటారు. మీన, వృషభ, ధనుర్, కర్కాటక, మకరాది 12 రాసుల్లో మూడేసి రాసులు కలిసి ఈ వర్గాలు ఏర్పడంతో వీటిని త్రివర్ణాలు (triplicities) అన్నారు. ఆంగ్ల సాంప్రదాయాన్ని అనుసరించి.....

భూవర్గంలో –టారస్, వర్గో, కేప్రికార్న్

జలవర్గంలో –కేన్సర్, స్కార్పియో, పైసెస్

వాయువర్గంలో –జెమిని, లిబ్రా, ఏక్వేరియస్

అగ్నివర్గంలో –ఏరీస్, లియో, సాజిటేరియన్

రాశులు చేరుతాయి.

భూప్రకృతి

'భూమి' (earth) వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు (వృషభ, కన్య, మకరరాశుల వ్యక్తులు) పెద్దగా రొమాంటిక్ వ్యక్తులు కారని చెప్పుకోవాలి. అఫ్‌కోర్స్ వారూ స్నేహాన్ని కాంక్షిస్తారు. పొగడ్తలు కోరుకుంటారు. వారి గురించి ఆర్భాటం చేస్తే ఆనందిస్తారు! అలా ఎవరుండరు కనుక?! అయితే వీరు వాస్తవ వాదులు.

మీకు మంచి బహుమతులు కొనిపెట్టి యిచ్చే స్తోమత, అభిరుచీ ఉన్నాయా? మీకు యిష్టమైన వారికోసం డబ్బు ఖర్చుపెట్టే అవకాశం, స్వభావం ఉన్నాయా? తియ్యటి మాటలూ, గాలిమేడలూ కాక "నేల"మీద మేడలు కావాలని కోరితే కట్టించి యివ్వగలరా? గలిగితే–నేలతల్లి గుణమున్న ఈ వాస్తవ వాదులకి మీలాంటి భాగస్వామి సరిగ్గా సరిపోతారు.

జలప్రకృతి

వృశ్చిక, కర్కాటక, మీనరాశుల వ్యక్తుల స్వభావం జలం (నీరు) లాగే ఒకొక్కసారి చల్లగా, మరొకసారి ఉడుకు నీటిలా ఉంటుంది. మీరు ఆత్మీయంగా వ్యవహరిస్తే వీరంత ప్రేమైక జీవులు యింకొకళ్ళుండరు, మీరు అంటీ ముట్టనట్టున్నా విరోధంగా ఉన్నా వీరంత సాధించే వ్యక్తులుండరు. ఎందుకంటే జల ప్రకృతి గల వారికి మూడ్స్ ఎక్కువ. వివేకంతో కన్నా తమకి తోచిన ప్రకారమే నడుస్తారు.

వీరికి అనుక్షణం మీ పరిపూర్ణ ప్రేమానురాగాలు కావాలి. మీకు తమపట్ల ప్రేమ ఉందని నిరంతరం వ్యక్తమవుతూండాలి. ప్రేమ, ఈర్ష్య, అనుమానం, పొజెసివ్‌నెస్, అంతరాత్మ (ఇంట్యూషన్) ననుసరించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వీరి లక్షణాలు. అయితే తాము ప్రేమించే వ్యక్తుల కోసం ఎంతైనా త్యాగం చేస్తారు, ఎంతైనా సేవ చేస్తారు, ఎంతైనా ప్రేమిస్తారు. మీ ప్రేమ వారికి లభించి నంత వరకే సుమా! పట్టు విడిచారా జారిపోతారు!

వాయుప్రకృతి

ఈ ప్రకృతికి చెందిన వ్యక్తులకి రకరకాల అభిరుచులు, ఆసక్తులూ, వారి వెనుక విభిన్నమైన అనుభవాలుంటాయి. వీరి మనసుని జయించాలంటే నిరంతరం మారిపోయే వారి అభిరుచుల్ని సరదాల్ని సంతృప్తి పరచగలిగే శక్తి మీకుండాలి. నిత్యం వారికేదో కొత్తదనం–కొత్తకథలు, కొత్త అయిడియాలు, కొత్త కబుర్లు, కొత్త సినిమాలు అన్నింటా కొత్తదనం–కావాలి. లేకపోతే యిట్టే బోర్ కొట్టేస్తుంది. వారు నిరంతర చైతన్య స్రవంతి అయిన రొమాంటిక్ పెర్సనాలిటీని భాగస్వామిగా కోరుకుంటారు. చాలా తెలివైన వారు, మృదుత్వాన్నే తప్ప, మొరటు స్వభావాన్ని అస్సలు భరించలేరు.

అగ్నిప్రకృతి

ఈ స్వభావం గలవారు (మేష, సింహ, ధనుర్రాశులవారు) బోళా మనుషులు. మనసులో ఏం దాచుకోకుండా వెళ్ళగక్కేస్తారు. సాహస ప్రవృత్తి ఉంటుంది. చలాకీగా ఉంటారు. వీరిది తరిమి వేటాడే ప్రవృత్తి

మీకు వారిపట్ల ప్రేమ ఉన్నా దాన్ని చూపించకండి. ఆ ప్రేమ పొందడం కోసం వాళ్ళు కాస్త కష్టపడేలా చూడండి. తేలిగ్గా లొంగిపోయారా మీ మీద ఆసక్తి పోతుంది వాళ్ళకి.

వీరికి అసహనం ఎక్కువ. అధికారం చలాయించే స్వభావం. తొందరపాటు ఎక్కువ, తామే ముందుండాలంటారు. వాటిని పట్టించుకోకండి. కాస్త కష్టమైన లక్ష్యాలు అప్పజెబుతూండండి. వాటిని సాధించడంలో ఆనందం పొందుతూంటారు.

అయితే ఏమిటి?

స్త్రీలు కానీండి, పురుషులు కానీండి ఒక త్రివర్గులోని ఏ రాశికి చెందిన వాళ్ళయినా, అదే వర్గానికి చెందిన మిగతా రాశుల వారితో సులభంగా కలిసిపోగల్గుతారు. వారి మధ్య స్నేహం, సంబంధాలు, దాంపత్యం...అన్నీ సామరస్యంగా సాగిపోతాయి. ఉదాహరణకి భూవర్గానికి చెందిన వృషభరాశి వారు, కన్య, మకర రాశుల వారూ తేలిగ్గా కలిసిమెలిసి పోగలరు. కనీసం వారి మధ్య విభేదాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. అలాగే జలవర్గానికి చెందిన కర్కాటక, వృశ్చిక, మీనరాశుల వ్యక్తుల మధ్య అనుబంధం బాగుంటుంది. అదే, జలవర్గానికి చెందిన వ్యక్తికీ, అగ్ని వర్గానికి చెందిన వర్గానికి మధ్యనైతే వైరుధ్యం అధికంగా ఉంటుంది. (మేము ఆంగ్ల సాంప్రదాయల రాశుల ననుసరించామని మరవ వద్దు.) కనుక వివాహాలు సవర్గానికి చెందినవైతే దంపతుల మధ్య అనుబంధం చక్కగా ఉంటుందని చెప్పుకోవచ్చు.

మీరు చదివేరా?

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

1,2,3,4 భాగాలు అయిపోయినవి.

5వ భాగం: పురుషుల ఆరోగ్యం: బీజాలు, బీజకోసం, మూత్రద్వారం, అంగపూర్వచర్మం, వరిబీజం, హెర్నియా (గిలక) వెరికోసీలు (బీజాల్లో నరాలు సాగడం), బీజకోశం మీద కంతులు ప్రొస్టేటు గ్రంథి సమస్యలు, వేసక్టమీ గురించి అనేక వివరాలు.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

7వ భాగం: పద్మశ్రీ రచించిన 'నాగరసర్వస్వమ్' సంస్కృత కామశాస్త్ర గ్రంథానికి చక్కని తెనుగు వ్యాఖ్యానం 'నాగరిక దాంపత్యం'.

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం- పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.

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

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

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

14,15 భాగాలు: 1960 ల నుంచి రాష్ట్రంలో లక్షకి పైగా కాపీలు అమ్ముడయిన 'కామశిల్పం' గ్రంథం. శీఘ్రస్థలనాన్ని (త్వరగా అవుటయిపోవడం) జయించే విధానం (15వ భాగం అయిపోయింది)

16 వ భాగం: బి.పి.షుగరు, కేన్సరు చికిత్స వంటివి సెక్సుపై చూపే ప్రభావం, వాటికి చికిత్స, స్తంభన సమస్యలకి డయాగ్నసిస్, స్ఖలనం కాకపోవడానికి కారణాలు, అంగం వంకర- నొప్పి, గర్భాశయం జారడం, రతి అసాధ్యమయ్యే స్త్రీలు, స్థూలకాయులకు రతి భంగిమలు, బహిష్టు సమయంలో సెక్సు మొ॥

17 వ భాగం: కొత్త దంపతులకి సలహాలు, గర్భం రాకుండా వాయిదా వేసే పద్ధతులు,

18 వ భాగం: జననాంగాలకు సోకే వ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

19 వ భాగం: దాంపత్య రహస్యం (సంక్షిప్తం)

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు

23 వ భాగం: కిడ్నీస్టోన్స్, వాటికి చికిత్సలు, పురుషాంగ కేన్సర్లు - అంగ స్తంభన చల్లారకపోతే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

24 వ భాగం: సంతానం లేనివారికోసం

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ABHISARIKA, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533 440.
✆ 0884-2327454

నిద్రభంగిమలు చెప్పే దాంపత్య రహస్యాలు

మనం చేసే ప్రతిపనికీ ఓ అర్థం ఉంటుంది. అనాలోచితంగా చేసినా సరే ఆ అర్థం ఉండి తీరుతుంది. రోజూ, అలవాటుగా అసంకల్పితంగా చేసే పనులెన్నో మన వ్యక్తిత్వాలను బహిరంగ పరుస్తూంటాయి. అలాంటి అలవాట్లలో మనం కూచునే విధానం, నిలుచునే పద్ధతి, నలుగురిలో మసలే విధానం, మాట్లాడేటపుడు చేతులు, కాళ్ళు చేసే పనులు, ఎన్నో వస్తాయి.

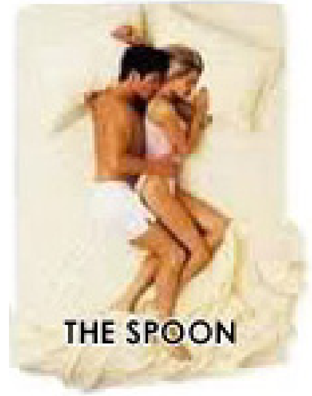
ఇక మనం నిద్రపోయే భంగిమ ఉంది. బోర్లాపడుకోవడం, వెల్లకిల్లా చేతులు చాచుకుని వెల్లకిలా పడుకోవడం, గుండెలమీద చెయ్యివేసుకుని కాని, తొడలమధ్య చెయ్యిదూర్చుకుని కాని పడుకోవడం...అన్నిటికి చెరో ప్రాముఖ్యతా ఉంది. ఒక్కరూ నిద్రపోయే విధానం కొన్ని కథలు చెపితే, జంటగా భార్యాభర్తలిద్దరూ పడుకునే పద్ధతి మరికొన్ని సంగతులు చెప్తుంది- ఆ దంపతుల మధ్య అనుబంధం ఎలాంటిదో, ప్రేమానురాగాలు ఎలాంటివో, మనస్పర్థలు (ఉంటే) ఏ స్థాయివో పసిగట్టడం వీలవుతుంది. 10 రకాల నిద్రభంగిమలు చెప్పే సంగతులు చూద్దామా?

అయితే ఓ హెచ్చరిక సుమండీ..

ఇప్పుడు చెప్పబోయే విశ్లేషణ అంతా సామాన్యీకరించిన విషయాలు మాత్రమే! ప్రతి ఒక్కరికీ ఇదే వర్తించకపోవచ్చు. ప్రతి సందర్భంలోనూ ఇదే వర్తించకపోవచ్చు. అలానే...ఈ భంగిమల్నిబట్టి మేం రాసినది జాతకంలా భావించెయ్యకండి. మీ దాంపత్య బంధానికి మార్కులు వేసుకుని ఆనందంతోనో, విచారంతోనో గంతులు వేయకండి. మీ భాగస్వామి బాడీ లాంగ్వేజ్‌నీ, మీ బాడీ లాంగ్వేజ్‌నీ అర్థం చేసుకుని మీ అనుబంధంలో భర్తీ చేయాల్సిన లోటుపాట్లు కనిపిస్తే వాటిని నింపుకునేందుకు ట్రై చెయ్యండి.

1. స్పూన్ పొజిషన్

ఫోటో చూస్తేనే తెలిసిపోయిందిగా రెండు చెంచాలు ఒకదాన్లో ఒకటి యిమిడినట్టుగా ఎంత సన్నిహితంగా, వెచ్చగా పడుకున్నారో ఈ దంపతులు! పెళ్ళయిన మొదటి 3-5 సం॥ల పాటు భార్యాభర్తలు ఎక్కువగా అనుసరించేది ఈ భంగిమే! పాతికేళ్ళుగా బాడీలాంగ్వేజ్, స్లీప్ సైకాలజీలని స్టడీ చేస్తున్న శామ్యూల్ డంకెల్ ప్రకారం "సాధారణంగా భర్తే భార్య వెనక చేరి ఆమెను కౌగిలించుకొని పడుకుం టాడు! ఒక వేళ భర్త వెనుక భార్య చేరితే ఆ దంపతుల్లో ఎక్కువగా ప్రేమని పంచియిచ్చే మనిషి ఆమేననీ, అతగాడికి ప్రత్యేక సంరక్షణ అవసరమని అర్థం.

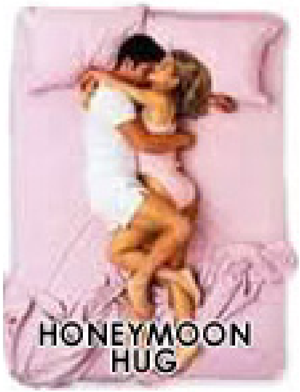


తల్లికడుపులో బిడ్డలా ముడుచుకుని ఇద్దరూ ఒకరి వెనుక ఒకరు పడుకునే ఈ భంగిమలో ఒకరి జననాంగాలకూ రెండోవారి పిరుదులకూ మధ్య సంస్పర్శ ఏర్పడటం సహజమే అయినా అది ఎల్లప్పుడూ కామపూరితంగా ఉంటుందనుకోరాదు. ఇద్దరి శరీరాలనూ అతి సన్నిహితంగా చేర్చే భంగిమ యిది. "చాలామంది దంపతులు దీన్నించి గొప్ప హాయిని, దగ్గరదనాన్ని అనుభవిస్తారు" అంటారు మేరేజ్ సైకాలజిస్టు షిర్లీ గ్లాస్.

పెళ్ళయిన కొత్తలో దంపతులు రాత్రిలో ఎక్కువ భాగం ఈ స్పూన్ పద్ధతిలోనే పడుకుంటారు. ఒకరు ఎటు తిరిగితే రెండోవారు కూడా అటే తిరిగి స్పూన్ పొజిషన్‌ని మార్చి మార్చి ఉపయోగిస్తారు. ఎన్నేళ్ళయినా ఈ భంగిమ విడవని జంటలున్నారు. కొన్నేళ్ళకు యితర పొజిషన్స్‌కి పరిణామం చెందేవాళ్ళు ఉన్నారు.

2. ప్రేమ పరిష్వంగం (హనీమూన్ హగ్)

సాన్నిహిత్యానికి, సామీప్యతకీ పరాకాష్టగా దంపతుల నిద్రభంగిమల్లో రారాజుగా చెప్పదగిన ఈ భంగిమని – తక్కువ మందే పాటిస్తారు.



యిద్దరూ ఎదురెదురుగా ఒకరినొకరు గాఢంగా హత్తుకుని, పెనవేసుకుని పడుకుంటారు. ప్రేమ, మోహావేశాలు పరాకాష్టలో ఉన్నపుడు ఈ భంగిమ ఆచరణలోకొస్తుంది. ఒకరిలో ఒకరు లీనమై, ఏకమై పోదామనే తపన ఉన్నపుడు కనిపిస్తుంది. లేదా రత్యంనంతరం ఒళ్ళు మరిపింపచేసే హాయిని అనుభవిస్తూ ఇద్దరూ ఈ పొజిషన్‌లో పడుకోవడం జరుగుతుంది.

అయితే ఈ భంగిమలో ఎక్కువ సేపు పడుకోవడం కష్టం. కాస్సేపటికి విడిపోయి మరో భంగిమ అనుసరించడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్క జంట అయితే విడువ కుండా ఈ పద్ధతిలో పడుకుంటుంటారు.

డా॥ ఎలిజబెత్ కాంప్‌బెల్ మాటల్లో చెప్పాలంటే "ఇలాంటి జంటలు ఒకరి జీవితంతో ఒకరు చాలా సన్నిహితంగా పెనవేసుకుపోయి, ఒకరిపై ఒకరు ఎక్కువగా ఆధారపడి నిద్రలో కూడా విడిపోలేనంత అనుబంధాన్ని అల్లుకుంటారు"

భార్యాభర్తల్లో ఒకరికి ఈ పద్ధతి యిష్టమై రెండో వారిని అది ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తూంటే?

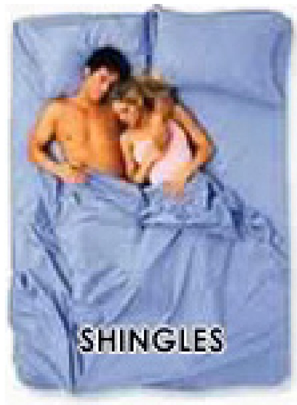
ఏముంది? ఆ రెండోవారు నిద్రపోయే దాకా వారికిష్టమైన పద్ధతిలోనే పడుకోండి. ఆ వ్యక్తి నిద్రలోకి జారుకున్నాక మీకు అనుకూలమైన పద్ధతికి మీరు జారుకోండి అంటారు సోఫీ బెర్జర్.

3. నువ్వుండగా నాకు భయమేల?

చూశారుగా! ఇద్దరిలో ఒకరు (సాధారణంగా భర్తే, వెల్లకిలా పడుకుని ఉంటారు. (వెల్లకిలా నిటారుగా పడుకునే వారికి బలమైన వ్యక్తిత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటాయట. గుండెమీద చెయ్యివేసుకుని పడుకునే వ్యక్తుల్లో నిశ్చింత, ధైర్యం పాళ్ళు ఎక్కువ.)

ఆమె కూడా వెల్లకిలానే పడుకుంటుంది. కాని తలని అతని భుజంపై వాల్చి పడుకుంటుంది.

ఈ భంగిమ అర్థం ఏంటంటే ఇద్దరిలోనూ ఆమె అతనిమీద ఎక్కువగా ఆధారపడి, అతనికి అనుకూలవతిగా ఉంటుంది. దంపతుల మధ్య బలమైన కమిట్‌మెంట్‌ని ఈ నిద్రభంగిమ సూచిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని అతని కోణంలోంచి (లేదా "ఆమె కోణంలోంచి అతను" కూడా కావచ్చు!) చూడడం ద్వారా అతనితో



ఏకత్వాన్ని సాధించడంతోపాటు భద్రతా భావాన్ని (ప్రొటెక్షన్) అనుభవిస్తుంది.

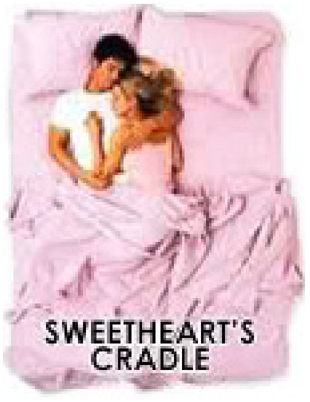
షిర్లీగ్లాస్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ భంగిమలో దంపతుల పరస్పర విశ్వాసం, నమ్మకం బలంగా ప్రతిబింబిస్తాయి. "తాబేలు వెల్లకిలా పరుండి అతి సున్నితమైన తన దేహాన్ని బహిరంగ పరుచుకున్నంత ధైర్యంగా నమ్మకంగా మీరున్నారని ఈ భంగిమ చెప్తుంది." అంటారావిడ.

ఒకవేళ వెల్లకిలా పడుకోవడం మీకు సౌకర్యంగా లేక, ఈ భంగిమలోని ఆనందాన్ని మీరు పొందలేక పోతుంటే బోర్లాపడుకుని మీ భాగస్వామిపై మీ శరీరం బరువు సగాన్నిమోపి (అతని/ఆమెపై కాలు, చెయ్యి వేసి) అనుకొని పడుకోండి. మీకు నిద్ర బాగాపడుతుంది. నిద్రలో కూడా మీ శ్రద్ధాసక్తులన్నీ అతనిపైనే అని చెప్పినట్టూ అవుతుంది.

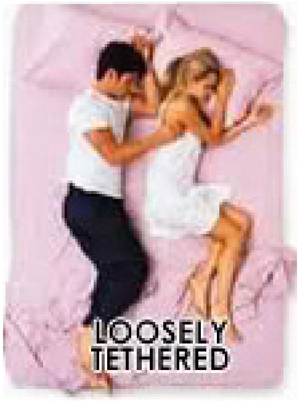
4. ప్రేమతో పొదివి పట్టుకుని....

ఇందాకటి కంటే ఇంకా బలమైన అనుబంధం–ఈ నిద్రభంగిమని పాటించే వారిది! భుజంమీద చోటుదొరికితే దానిమీద తలకాయ ఆనించుకుని పడుకోవడం వేరు. ఆ జీవిత భాగస్వామి తన చేత్తో మిమ్మల్ని చుట్టుకుని, పొదివి పట్టుకోవడం వేరు! పైభంగిమలో ఎఫెక్షన్ ఉంటే, ఈ భంగిమలో అవ్యాజ్యప్రేమ, అపారమైన అనురాగం, రక్షణ ఉంటాయి. తల్లిరెక్కల కింద తలదాచుకున్న పిల్లలకి లభించే రక్షణ లాంటిది, తండ్రిలా, తల్లిలా వాత్సల్యంతో చూపే ప్రేమలాంటిది, దుఃఖంలో, ఆపదలో ఓదార్పులాంటిది...ఈ భంగిమనుంచి లభిస్తుంది.

కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడే కాదు ఎల్లప్పుడూ ఇలా పొదివిపట్టుకుని పడుకోవచ్చు. భర్త భార్యనే కాదు భార్య భర్తని కూడా ఇలా పడుకోపెట్టుకోవచ్చు. ఒకరి భుజాలను వీపుని, రెండోవారు చుట్టుకుని కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రలోకి జారుకోవడం గొప్ప మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఎంతటి మానసిక అలసటనైనా పోగొడుతుంది.



నిద్రపోయేటప్పుడే కాదు టి.వి. చూసేటప్పుడు కూడా ఇలాగ కూర్చుని చూడవచ్చు.



5. కాస్త ఎడంగా...ఒంటిమీద చెయ్యివేసి...!

పెళ్ళికి ముందు ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి భంగిమల్లో నిద్రపోతూంటారు. పెళ్ళవడంతో జంటగా పడుకోవలసి రావడంతో ఆ భంగిమ కొంత మారుతుంది. (పై 4 రకాల్లో ఏదో ఒకటి పాటిస్తారు). పెళ్ళయి కొన్నేళ్ళయ్యేసరికి అంటకరుచుకుని పడుకోకపోయినా అంత సాన్నిహిత్యమూ వారి మనసుల మధ్య ఏర్పడుతుంది. కనుక పడుకునేటప్పుడు యిరుకూ, ఉక్కిరిబిక్కిరిలో కాకుండా కొద్దిగా దూరంగానే పడుకుంటూ...రెండోవారి ఒంటిమీద చెయ్యో కాలో తేలిగ్గా వేసి తమ మానసికానుబంధాన్ని వ్యక్తం చేస్తారు. (అనుకుని కాదు, అనాలోచితంగానే!)

ఇది ఆ దంపతుల మధ్య పరిణతి చెందిన అనురాగాన్ని సూచించే నిద్రభంగిమ. షిర్లీగ్లాస్ మాటల్లో ఇది కామానుభూతులు రేకెత్తించే నిద్రభంగిమ కాదు, మానసిక అనుబంధాన్ని, ఆప్యాయతనీ ప్రతిబింబించే భంగిమ. యిద్దరిమధ్యా ఉండాల్సిన "దగ్గరకీ" "దూరానికి" మధ్య చక్కటి సమతూకం ఇది."

6. కాళ్ళు పెనవేసుకుని

కొంతమంది తమ జీవిత భాగస్వామితో కూడా డైరెక్టుగా శారీరకస్పర్శ ఏర్పరచుకోలేరు. హాయిగా, మనస్ఫూర్తిగా, నిస్సంకోచంగా కౌగిలించుకోలేరు. దగ్గరకూ చేరలేదు. బహుశా వారిమధ్య మానసిక దూరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యజమాని బానిస సంబంధం (ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ, ఒకరు కోపిష్టి, రెండోవారు సౌమ్యులు...ఇలా) ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు దగ్గర చేరాలని తపించే "బలహీన" భాగస్వామి ఇండైరెక్ట్‌గా ప్రయత్నిస్తారు. ఏదో యథాలాపంగా, అనుకోకుండా తగిలినట్టు కాలినో, చేతినో రెండోవారికి తగిలిస్తారు. దానికి ఎలాంటి అభ్యంతరమూ ఎదురవకపోతే ఇంకాస్త చొరవ తీసుకుని మీద కాలు వేస్తారు.

ఇలా ఆచితూచి వేసే అడుగులు– భార్యాభర్తల్లో ఒకరికి ప్రేమతక్కువగా ఉందనో ఉన్న ప్రేమని వ్యక్తీకరించడంలో సంకోచం ఉందనో, లేదా కావాలని తమ ప్రేమని

అణిచిపెట్టుకుంటున్నారనో భావించవచ్చు. ముఖ్యంగా దంపతుల మధ్య చిన్న చిన్న కొట్లాటలు చిరు తగాదాలు, ఏర్పడ్డ తరువాత ఇలాంటి సన్నివేశాలు మామూలు.

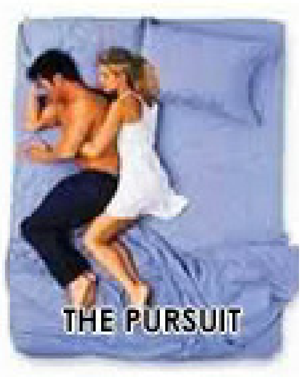
అయితే షిర్లీ గ్లాస్ ఈ భంగిమని నెగటివ్‌గానే తీసుకోనక్కర్లేదంటున్నారు.

"మీద కాలువేసి, లేదా కాలుతోకాలు పెనవేసి పడుకునే భంగిమ ఆరోగ్యకర దాంపత్యాన్నే సూచిస్తుంది. ఇద్దరి మధ్యా చనువు లేకపోయినా ఒకరివల్ల ఒకరికి ఇబ్బందులెదురవుతున్నా, ఈ భంగిమలో పడుకోలేరు. పైగా మీద కాలేయడం పిరికి చర్య కాదు. ధైర్యం లేనివాళ్ళు ఆ పని చెయ్యలేరు. కొట్లాట లేకుండా మీద కాలేస్తే అది ఆప్యాయతకీ, కొట్లాట తర్వాత మీదకాలేస్తే అది సయోధ్య కుదుర్చుకునే ప్రయత్నానికీ చిహ్నం" అంటారు షిర్లీ.

7. వెంటబడే తంతు

ఏదో మాటామాటా వస్తుంది. సడన్‌గా మీ భాగస్వామి మంచంమీద అటుదొర్లి మంచం చివరన వెనుదిరిగి పడుకుంటాడు.... మూడంకె వేసి! ఇది వారి కోపానికో, అసంతృప్తికో, అలకకో చిహ్నం! (దీన్ని 'ఫ్రీజ్ మెనోవర్' అంటారు). మీరు ఆ అలక/కోపం పోగొట్టి మచ్చిక చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ అతనితో పాటే మంచం చివరకు మీరు చేరి, అతని మూడంకెలో మరో మూడంకెవేసి పెనవేసుకుంటారనుకోండి అది 'ఇల్లీగల్ స్పూనింగ్' అనబడుతుంది.

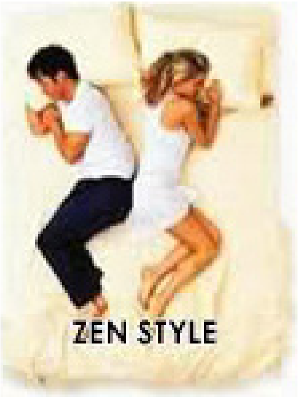
ఒకోసారి అలా తిరిగి మంచం చివరకు జరిగిన మనిషి మనోభావాలు అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. "నన్ను ముట్టుకోకు నాదగ్గరకి రాకు! అన్నట్టుగా మంచం కొసకు జరిగి వెనుదిరిగిన ఆ మనిషి అసలు ఉద్దేశం "నా వెనకనే వచ్చి నువ్వు నన్ను బతిమాలు" అని కావచ్చు. అది తిరస్కారం కాకపోగా ఆహ్వానంకూడా కావచ్చు.



రోజూ నేనే చొరవ తీసుకోవాలా ఏం? ఈ రోజు నువ్వే తీసుకోవచ్చుగా! అనే అర్థింపు కావచ్చు. కనుక ఈ భంగిమని కూడా నెగటివ్ కోణంలోంచి మాత్రమే చూడకూడదు.

8. జెన్ స్టయిల్

పెళ్ళయి ఏళ్ళు గడిచేకొద్దీ అంటిపెట్టుకుని

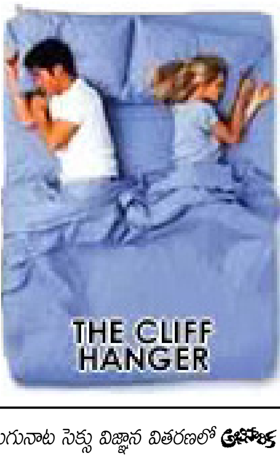


పడుకునే అలవాటుతగ్గి ఎడంగా జరిగి పడుకునే అలవాటు ఎక్కువవుతుంది. దంపతుల మధ్య సాన్నిహిత్యం ఆసరికి పూర్తిగా నెలకొంటుంది. ఒకరినొకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతుంది. అభద్రతా భావానికి చోటుండదు. ఫలితంగా తన సహజశైలికి, అవసరాలకు ప్రాముఖ్యత పెరుగుతుంది.

కొంతమందైతే–దొర్లడానికి చోటు సరిపోవటంలేదని, మంచం యిరుగ్గా ఉందనీ విశాలమైన మంచాలు కొనుక్కోవడం కూడా కద్దు. పిరుదులు కాని, తొడలు కాని, వీపులు కాని ఒకరివొకరికి తాకించి మిగతా శరీరాన్ని దూరంగా జరపడం ద్వారా విశాలంగా పడుకున్నట్టా అవుతుంది. శారీరక సాన్నిహిత్యమూ, పరస్పరాధారతా మెయింటైన్ చేసినట్టూ అవుతుంది ఈ పద్ధతిలో!

9. చూరుపట్టుకుని వేలాడే రకం

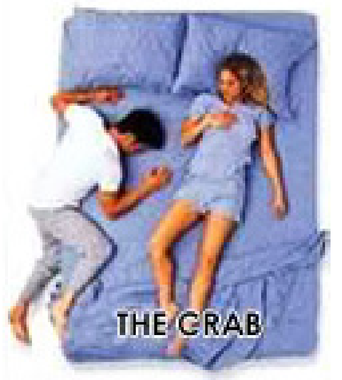
మీ ఆయన (లేదా మీ ఆవిడ) హఠాత్తుగా



మంచంమీద ఆ చివరకి జరిగి మొహం అటువేపు తిప్పుకొని (పెడముఖంగా) పడుకున్నారనుకోండి. ఆ పడుకునే తరహాలో మీరొచ్చి బతిమాలుతారన్న అభిప్రాయం కాని కోరికగాని కనబడవు. అది అలక కాదు, కోపమే! లేదా తిరస్కారం, అయిష్టత కావచ్చు!

10. విపరీత పద్ధతులు

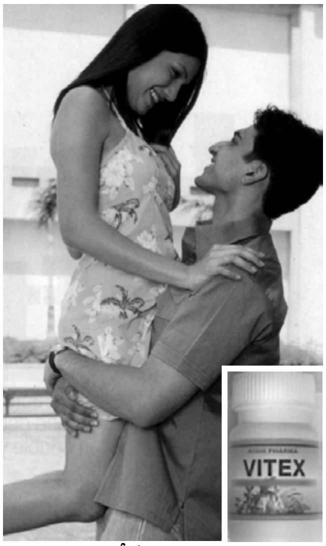
ఒక్కోసారి భార్యాభర్తలిద్దర్లో ఒకరు కోపగించి, నేలమీదో, చాపమీదో పడుకోవడం మామూలే! లేదా ఇద్దరూ చెరోవేపూ తలపెట్టుకుని (ఒకరికాళ్ళ వైపు రెండో వాళ్ళ తల ఉండేలా) పడుకుంటారు. లేదా నన్ను ముట్టుకోకు నామాల కాకి అంటూ మంచం



అంచుకి జరిగి (కొండొకచో కాళ్ళు కూడా కిందికి జారేసి) పడుకుంటారు. ఏదో బాల్యపు అలవాట్లవల్ల, ఫేనుగాలి చాలక...కాకుండా, దాంపత్య కలహాల వల్ల తరచుగా యిలా జరుగుతుంటే మీ దాంపత్యానికి తక్షణం రిపేర్ అవసరమని అర్థం.

ఇప్పటివరకూ చెప్పిన ఈ నిద్రభంగిమలు దంపతుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాల స్వరూపాన్ని సూచనప్రాయంగా మాత్రమే చెపుతాయి. కుర్చీలో కూర్చున్న ప్రతిసారీ ఒకేలా కూచోనట్టే పడుకున్న ప్రతిసారీ ఒకేలా ఎవ్వరూ పడుకోరు. కనుక ఏదన్నా నిర్ణయానికి రావడానికి ముందు, చుట్టు ప్రక్కల చాలా విషయాల్ని పరిశీలించడం అవసరం.

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

రొటీన్ నుంచి బయటపడితే ఆనందం యినుమడిస్తుంది!

సెక్సు విషయానికొస్తే-

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

పడగ్గదిలోనేనా, డాబా మీదానా?.....

యివేవీ ముఖ్యంకాదు. ఆ సమయాన్ని, ఆ కార్యాన్ని మనసు తీరా ఆనందించడమే ముఖ్యం. అయితే కాస్త వెరయిటీ లేకపోతే ఎలా?

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

విధానం

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

మీ భార్య యిప్పుడు తన కుడిచేతిని మీ మెడచుట్టూ వెయ్యాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేతిని మీ వెన్ను అట్టడుగు భాగంలో వెయ్యాలి. మీరు కూడా మీ భార్యని అదే విధంగా పట్టుకోండి. ఈ పొజిషన్‌లో కొద్ది కొద్దిగా సర్దుకుంటూ మీ భార్య మీ అంగాన్ని చేతపట్టుకుని తన బీజవాహికలో ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. తదుపరి యిద్దరూ ఒకరినొకరు ముద్దు

పెట్టుకుంటూ, వీపుల్ని రుద్దుతూ, ఏక కాలంలో నెమ్మదిగా ఊగుతుండగా మీ భార్య భావప్రాప్తికి చేరుకోవాలి. (మీరూ భావప్రాప్తి పొందవచ్చు. కాని ఇటుపైన మేం చెప్పే విధానాన్ని పాటించే ఓపిక మీకుండక పోవచ్చు. కొద్దిపాటి వ్యవధితో రెండోసారి రతిలో పాల్గొనే శక్తి కొద్ది మందికే ఉంటుంది.)

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

మరో వెరైటీ

ఇందాకటి లాగే! ఎటొచ్చీ మీ భార్య బోర్లాపడుకోవాలి. యిప్పుడు కూడా మీ కాళ్ళు ఆమె కాళ్ళకి యిరువేపులా పరుచుకోండి. ఆమె తన కాళ్ళని మోకాళ్ళ వద్ద ముడుచుకుని, తన పాదాలు తన పిరుదుల్ని తాకేలా ముడుచుకోవాలి. మీరు ఆమె తొడల్ని విడమరుస్తూ దగ్గరకి జరగండి (ఇంచుమించు ఆమె మోకాళ్లు మీ చంకల్లోకి దూరేలా!) అలా జరుగుతూ సర్దుకుంటూ మీ అంగాన్ని ఆమె బీజవాహికలో ప్రవేశపెట్టండి. చిన్నచిన్న కదలికలతోనే యిద్దరూ భావప్రాప్తి పొందచ్చు.

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

భార్య బోర్లా పడుకుని ముఖాన్ని, భుజాలనూ పరుపుపై ఆనించి తుంటి మాత్రం పైకెత్తి మోకాళ్ళపై ఆనుకుని పడుకుంటుంది. మోకాళ్ళు రొమ్ములకి సుమారు అడుగు, అడుగున్నర దూరంలో ఉంటాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె బీజవాహిక పొడవుగా సాగి, దాని ముఖద్వారం యిరుకవుతుంది. ఈ పొజిషన్‌లో వెనుక నుంచి (మోకాలిపై నిలుచుని) అంగ ప్రవేశం చేసి రతి నిర్వహించవచ్చు. లేదా ఆమె మంచం అంచుకి జరిగి, మంచం అంచుపై మోకాళ్ళు ఆన్చుకుని పైవిధంగా పడుకుంటే భర్త నేలమీద నిల్చుని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. యిద్దరి జననాంగాలూ తగిన ఎత్తులో ఉండేలా మంచం ఎత్తు పెంచడమో, అతని కాళ్ళ కింద పీట వెయ్యడమో, చేసుకోవాలి.

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. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ 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 పేజిలోని 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

పరిమళోద్యానం ②

(1394-1433 సం॥ల, మధ్య అరబ్బుల్లో మహా పండితుడగు షెయిక్ నెఫ్‌జవీ వ్రాసిన కామశాస్త్ర గ్రంథమిది. అరబ్బుల కిది ప్రమాణం. అభిసారిక పాఠకులకోసం దీనిని సెప్టెంబరు 2012 నుండి సీరియల్‌గా ప్రచురిస్తున్నాం. ॥సం.)

"మదవతుల పాలిటి అంకుశం యిది. సమస్త స్త్రీ జాతిని నాశనం చేసే సాధనం యిది. ఓ భాలాల్! యిలాంటి బాణాన్ని యింత అందమైన బాణాన్ని నేను యింతకు ముందు చూడలేదు" అంది. అలా అంటూనే ఆ అంగాన్ని చేతబట్టుకుని తన యోని అధరాలపై రుద్దింది. "ఓ అంగమా! రా నా లోపలికి" అని ఆమె జననాంగం ఆక్రోశించినట్లు వినబడింది.

అప్పుడు భాలాల్ సుల్తాన్ కుమార్తె బీజవాహికలోకి తన జననాంగాన్ని చొప్పించాడు. ఆమె ఆ యంత్రాన్ని తనలో యిముడ్చుకొని బయటకు ఏమాత్రం మిగులకుండా పూర్తిగా అగ్నిగుండంలోకి చొచ్చుకునేలా హత్తి "భగవంతుడు ఆడవాళ్ళకు ఎంత కామాతృత కలిగించాడు? వాళ్ళ ఆనందంకోసం ఎంత సహనాన్ని యిచ్చాడు:" అని మెచ్చుకుంది. మెచ్చుకుంటూ ఉదాత్త అనుదాత్త పద్ధతిలో తన జఘనభాగంచే నృత్యం చేయించడం ప్రారంభించింది. కుడికీ ఎడమకీ, ముందుకీ, వెనక్కీ జరిపే అలాంటి జఘన నృత్యం అంతకు ముందెవరూ చూడలేదు. ఆ సుల్తాన్ కుమార్తె ఆనందసమయం ఆసన్న మయ్యేవరకు భాలాల్ అంగంపై సవారి చేస్తూనే ఉంది. ఆమె యోని అతని జననాంగాన్ని లోలోపలికి మ్రింగుతూనే ఉంది. పసివాడు తల్లి చనుమొనల్ని పెదవులతో పీల్చినట్లుగా పీలుస్తూనేఉంది. కొంతసేపటికి ఉభయులకీ ఏకకాలంలో ఆనందశిఖరం లభించింది. ఉభయులూ ఆత్యాశతో ఆ ఆనందాన్ని చూరగొన్నారు.

హందన్నా తన అంగాన్ని క్రమ క్రమంగా ఉపసంహరించడం ప్రారంభించింది. "మేటి మగడి లక్షణం యిది" అని అభినందించింది. ఆ తరువాత ఉభయాంగాలను పట్టు రుమాలుతో తుడిచి నిలబడింది.

భాలాల్ లేచి నిలబడ్డాడు. వెళ్ళిపోవడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఏదీ అంగరఖా అని అడిగింది.

భాలాల్ నవ్వాడు. "యింతవరకూ మీరే చేశారు స్వారీ నేనెందుకివ్వాలి బహుమతి" అని ప్రశ్నించాడు.

ఆమె తెల్లబోయింది. "నీకు నడుం నొప్పని చెప్పావు అందుకే నువ్వు స్వారీ చెయ్యలేనన్నావ్. అందుకని దయదల్చి ఆ పని నేను చేసిపెట్టాను" అని చెప్పిందామె. ఆమె కళ్ళలో నీళ్ళు తిరిగాయి."

"ఫరవాలేదు. ఏదైనా ఒకటే." అన్నాడు భాలాల్. "మొదటిసారి నీవంతయింది.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

ఈసారి నావంతవుతుంది. ఈ అంగరఖా నీదవుతుంది. ఆ తరువాత నేను వెళ్ళిపో తాను." అన్నాడు భాలాల్.

ఆలోచించింది హండన్నా. వాడు ప్రారంభించాడు. ఇంక వాడు వదలడు. ఆ తరువాత పోతాడు సరేలే అనుకొంది.

అనుకొని తానీసారి పడుకుంది. కాని భాలాల్ ఊరుకోలేదు. "నువ్వు బట్టలు పూర్తిగా విప్పేయాలి. అంతవరకూ నేనూరుకోను" అన్నాడు భాలాల్.

ఆమె లేచింది. బట్టలు పూర్తిగా విప్పివేసింది. ఇప్పుడామె నగ్న తనూ సౌందర్యం అతని కళ్ళముందు సంపూర్ణంగా కనిపించింది. ఆమె అద్భుతమైన ఊరువుల్నీ, వర్తులాకారపు నాభినీ, ధనువులా వంగిన పొట్టనీ, కలువపూవులవలె వికసించిన రొమ్ముల్ని కళ్ళారా చూసి పరవశుడయ్యాడు. ఆమె కంఠం హరిణంలా వుంది. ఆమె నోరు ఉంగరంలా ఉంది. ఆమె పెదాలు ఎర్రని కత్తులవలె దూసుకొంటున్నాయి. ఆమె పళ్లు ముత్యాలలా, బుగ్గలు గులాబీలలా వున్నాయ్. ఆమె కళ్లు నల్లగా మెరుస్తు న్నాయ్. ఆమె కనుబొమలు నల్ల చామరం అర్ధచంద్రాకారంలో చెక్కబడినట్టున్నాయ్. ఆమె నుదురు పూర్ణిమ చంద్రునిలా ప్రఫుల్లమైవుంది.

భాలాల్ ఆమెను కౌగిలించుకున్నాడు. పెదాలను చూషించాడు. రొమ్ములపై ముద్దుపెట్టుకున్నాడు. క్రొత్తగా మదజలాన్ని ఊరించాడు. ఆమె తొడల్ని సుతారంగా కొరికాడు. (యిక్కడ కొరకడమంటే దంతక్షతం చేయడమని అర్థం. అంతేగాని యోని చూషణం చేయడంకాదు.) ఈ విధంగా ఆమె మూర్ఛపోయే పర్యంతం చేసి మాటలు తడబడి కళ్ళు నిమీలితా లయ్యేవరకూ కొనసాగించి ఆ తరువాత యోనిని చుంబించాడు దానితో ఆమె కాలూ చెయ్యా కదపలేని స్థితికి వచ్చింది. హండన్నా రహస్యాంగాలను వలపు ఉద్రేకంతో చూశాడు. వాటి మధ్య ఊదారంగు మెరుపులతో వికసించిన తామర పద్మంలా మనోహరంగా వుంది.

"మగవాన్ని వెర్రెత్తించేదిదే" అంటూ ఆమె శరీరాన్ని కొరుకుతూ, నిమురుతూ, ముద్దుపెట్టుకుంటూ తనలో కామం ఉజ్జ్వలస్థాయి చేరేవరకూ నిగ్రహించు కున్నాడు. ఆమెనించి నిట్టూర్పులు నెగడుతున్నాయ్. తాలలేని తాపంతో ఆమె అతని జననాంగాన్ని గ్రహించి తన బీజవాహికలో మాయమైపోయేటట్లు చేసుకుంది.

అతను రతవేగాన్ని హెచ్చించాడు. ఆమె తాపంతో నిట్టూర్పులు నిగిడిస్తూన్నది. కొంతసేపటికి ఉభయుల ఆపసోపాలు

ఏకకాలమందు తారస్థాయికి వచ్చాయి.

భాలాల్ దిగిపోయాడు. తన పాత్రాన్ని, ఆమె కల్వాన్ని తుడిచివేశాడు. ఇక వెళ్ళబోతూంటే హండన్నా అంది. "ఏదీ నా అంగరఖా? ఓ భాలాల్! నన్ను మోసగిస్తావా?"

"నాకేమీ లాభంలేకుండా నేనెందుకివ్వాలో చెప్పు నా రాణీ! నువ్వు నాకిచ్చిన ఆనందం నీకు నేను తిరిగి ముట్టచెప్పాను. మొదటిసారి నీదైతే రెండవసారి నాదైంది. మూడవసారి నీవు వప్పుకుంటే ఈ అంగరఖా నీదవుతుంది." అంటూనే అతనా అంగరఖా విప్పి మడతపెట్టి ఆమె చేతుల్లో పడవేశాడు. దానితో ఆమె కోపం చల్లారింది. అతన్ని సంతోషపెట్టడంకోసం మళ్ళీ మంచంపై పడుకుని "కానీ నీ యిష్టం!" అంది.

తక్షణం భాలాల్ ఆమెపై విరుచుకుపడ్డాడు. ఒక్క కుదుపులో తన అంగాన్ని ఆమె బీజవాహికలోకి చొప్పించాడు. ఆ తరువాత అతను నూరుతుండగా, ఆమె తన పృష్టాన్ని చిత్రంగా కదిలిస్తూ రుబ్బటం ప్రారంభించింది. ఉభయులనుండి మదజలం ఏకకాలంలో స్రవించింది. ఆ తరువాత అతను ఆమె ప్రక్కనుంచి లేచి, ఆ అంగరఖా అక్కడే వదలిపోయాడు.

ఆ తరువాత హండాన్నా దాసీ వచ్చి "అమ్మగారూ: నేను చెప్పలేదా మీతో! భాలాల్ చాలా చెడ్డవాడు. అటువంటివాడు మంచిపని చేయలేడుగదా? వాణ్ని అందరూ అపహసించాలనే చూస్తారు. కాని దేవుడిముందు అతడే అందర్నీ అపహసిస్తాడు. అమ్మా! నా మాట నమ్మరా?" అని వాపోయింది.

హండన్నా ఆమెవైపు తిరిగి "చెలీ! నీ మాటలతో నన్ను విసిగించకు. జరగవలసిందేదో జరిగిపోయింది. యోనిముఖం మీదనే రాసి వుంటుందట-ఏ పురుషుడు దాన్ని అనుభవించాలో, మంచో-చెడ్డో, యిష్టమో అయిష్టమో విధి నిర్ణయాన్ని మనం తప్పించలేము. భాలాల్ పేరుగాని, నా యోనిపై లిఖించి యుండకపోతే అతగాడు సర్వసుందరమైన సమస్త ప్రపంచాన్నీ నా పాదాలముందు పెట్టినా నన్ను పొందగలిగి వుండేవాడు కాదు కనుక ఇందులో విచారించవలసి దేమీలేదు." అని చెప్పింది.

ఈ విధంగా వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకొంటూండగా వీధితలుపు కొట్టిన చప్పుడైంది. "ఎవరక్కడ?" అని దాసీది గర్జించేసరికి "నేను" అని భాలాల్ జవాబు చెప్పాడు. ఈ బఫూన్ మళ్ళీ ఏం చేయ దలచుకున్నాడో అని తలపోసి హండన్నా వణకిపోయింది. దాసీది తీవ్రంగా వీధి తలుపుదగ్గరికి వెళ్ళి ఏం కావాలని అడిగితే గ్లాసెడు మంచినీళ్ళమ్మని అడిగాడు. సరే అని ఆమె లోపలికెళ్ళి గాజుకూజాలో మంచినీళ్ళు తెచ్చి యిచ్చింది. భాలాల్ ఆ నీళ్ళు త్రాగి, ఆ కూజా నేలపైబడి ముక్కలయ్యేలా జారవిడిచాడు. దానితో మండిపడి ఆ పరిచారిక భాలాల్‌ను వీధిలోకి తోసి వీధితలుపు బిడాయించింది.

ఆ విధంగా వీధిమెట్లపై బడి విదూషకుడు దొర్లుతున్న సమయంలో హండన్నా భర్త మహామాత్యుడు అక్కడికి రావడం జరిగింది.

"ఏం యిక్కడికి వచ్చావ్ భాలాల్" అన్నాడు ఆయన.

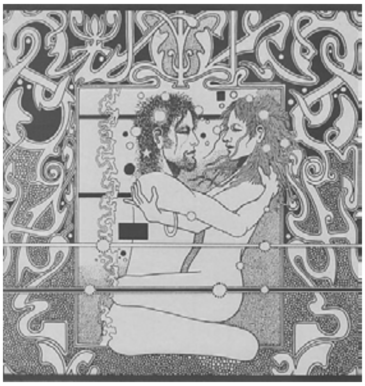
"మహాప్రభూ! నేను ఈ వీధివెంట వెళుతూంటే నాకు దాహం ఎక్కువైంది. నోరువిడిచి అడిగితే ఓ పరిచారిక గాజుకూజాతో మంచినీళ్ళు యిచ్చింది. పొరపాటున ఆ కూజా జారిపడి బద్దలై పోయింది. దానితో హండన్నా అమ్మగారు మహాప్రభువులు దయతో నాకిచ్చిన అంగరఖాను పట్టుకపోయారు." అని వాపోయాడు.

"నీ అంగరఖా ఎవరికి కావాలి పట్టుకపో" అని ఆజ్ఞాపించారు మహామంత్రి. ఈ గందరగోళం జరుగుతుండగా హండన్నా వచ్చి గుమ్మం వెనకాల నిలబడివుంది. పగిలిన గాజుకూజాకు పరిహారంగా అంగరఖా లాక్కున్నది నిజమేనా అని ఆమెను గద్దించాడు. దానితో ఆమె హడలిపోయి "ఏం చెప్పావ్ రా భాలాల్!" అని విలపించింది.

"అమ్మగారూ! నేను విదూషకుణ్ని. మూర్ఖుణ్ని గనుక నా భాషలో ఆయనకు మనవిచేశాను. మీరు తెలివైనవారు. మీ తెలివితేటలతో ఆయనకు జవాబుచెప్పండి" అని జవాబు చెప్పాడు.

వాడి నక్కజిత్తులు గ్రహించిన ఆమె వెంటనే వాడికా అంగరఖా నిచ్చి పంపివేసింది.

(సశేషం)



రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

ఎనర్జెక్స్

పగలల్లా పని చేసి సాయంత్రానికి అలసిపోయి, శక్తి కోల్పోతున్నారా? బడలిక, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ లకు గుడ్‌బై చెప్పి రోజంతా ఎనర్జీతో ఉండండి. ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా ఉండండి!! లైంగిక శక్తికి కూడా మంచిది.

అశ్వగంధ, శతావరి, విదారి, బల, శ్వేతముస్లి వంటి నిరూపిత ఔషధ మూలికలతో తయారుచేయబడింది.

- రోజూ ఉదయం ఒకటి, సా. ఒకటి కేప్సూల్సు వేసుకోవాలి. లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం.
- సైడ్ ఎఫెక్టులు, పత్యం లేవు. అలవాటుగా మారిపోయే మందు కాదు. ఎక్కువకాలం వాడినా నష్టం లేదు.

సఫల

స్త్రీల అపక్రమ బహిష్టుని సరిచేసి ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, అండోత్పత్తిని కలిగించే మందు. సంతానం లేనివారు, ఉన్నవారూ కూడా వాడవచ్చు. పథ్యం లేదు, వేడి చేయదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

డయాబెటిస్‌ని (టైప్ 2) కంట్రోల్ చేయుటకు సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని ఆయుర్వేద ఔషదం ... పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించుకోవాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకుండా షుగర్ చెక్ చేయించు కుంటూ, వాటిని క్రమేణా తగ్గించుకోవాలి.
- డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడటం సురక్షితం

వైటెక్స్

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి. అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేస్తుంది!

ఫ్రీమూవ్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి. పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440

Ph : 0884-2327454

వీర్యనష్టం

ధాతు నష్టం, వీర్యనష్టం, ఇంద్రియ నష్టం లాంటి పేర్లు కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా మన దేశంలో చలామణీలో ఉన్నాయి.

రాత్రి కలల్లోకాని, కలలు లేకుండానే కాని నిద్రలో యింద్రియం పడిపోతే...

హస్తప్రయోగం ద్వారా యింద్రియం (వీర్యం) బయటకు పోతుంటే...

సెక్సుకోరికలు కలిగిన పర్యవసానంగా అంగం నుంచి జిగురువంటి పదార్థం వెలువడుతుంటే...

మూత్రం పోసుకునేటప్పుడుగాని, పోసుకున్నాక చివరి చుక్కలతో కాని తీగల్లా కారుతుంటే...

లెట్రిన్‌కి కూర్చున్నప్పుడు–ముఖ్యంగా ముక్కినప్పుడు – అంగం వెంట జిగురు పదార్థం పోతుంటే...

... తల్లడిల్లి పోయే మగవాళ్ళు లక్షల్లో ఉన్నారు. ఈ దేశంలో ఒట్టి తల్లడిల్లి పోవడమే కాదు రకరకాల లక్షణాలు వర్ణించి చెపుతారు.

కాళ్ళు, చేతులు గుంజుతున్నాయంటారు. నీరసం (వీక్‌నెస్) ముంచుకొస్తుందంటారు. ఏపనీ చేయలేక పోతున్నామంటారు.

అలా జరిగినప్పటి నుంచీ "అంగ స్తంభనాలు" సరిగా జరగటం లేదంటారు కొందరు.

బక్కగా అయిపోతున్నామంటారు. ఎంత తిన్నా ఒళ్ళు రావటం లేదంటారు.

ఏ అమ్మాయి దగ్గరో, భార్యదగ్గరో సెక్సులో విఫలమైతే అందుకు కారణం యిదే అంటారు.

నిద్ర పట్టడం లేదంటారు. పనిమీద ధ్యాస నిలవటం లేదంటారు

"వైట్ పోతోంది" వీక్ అయిపోయాను. భార్యను శాటిస్‌ఫై చెయ్యలేనేమోనని పెళ్ళి చేసుకోలేదు" అని మాతో గత 20–22 సం॥లుగా వందలాది మంది అన్నారు.

మొత్తానికి 'యింద్రియ నష్టం' అంశం వాళ్ల మనసులో ఓ ప్రధాన ఆలోచనై కూర్చుంటుంది. బుర్రలో ఎప్పటికీ అదే ఆలోచన ఉండటం వల్ల వాళ్ళు దేనిమీదా మనసు సరిగా నిలపలేరు. ఏపనీ చెయ్యలేరు. దానికి వారి ఆందోళన, ప్రిఆక్యుపేషనూ కారణమని గ్రహించక వీర్యనష్టమే కారణమంటారు.

వీర్యం సహజమార్గాల్లో పోయినప్పటికీ ఇలా శారీరక మానసిక సమస్యలకి గురవడాన్ని **"ధాత్ సింద్రోమ్" (ధాతునష్ట వ్యాధి)** అంటాం. దీన్ని వ్యాధి అనడం నిజానికి తప్పు. కాని మనోవ్యాధి కూడా వ్యాధే కాబట్టి వీర్యం విడుదల ద్వారా కలుగుతున్న మనో శారీరక సంపుటిని కూడా వ్యాధి అన్నారు. ఇది వ్యాధి కాని వ్యాధి అన్నమాట!

అయితే వీర్యనష్టం నిజంగా నష్టమేనా?

ఎంతమాత్రం కాదు. ఇది కేవలం మనో శారీరక వ్యాధి. మనసులో కలిగిన భయం వల్ల, అపోహవల్ల కలిగే శారీరక బాధలివి. మనసులో భయాలూ, అపోహలూ లేని వాళ్ళకీ.. వీర్యనష్టమనేది నష్టమే కాదనే విజ్ఞానం ఉన్నవాళ్లకీ.. హ॥ప్ర॥ స్వప్న స్ఖలనాలు, కామోద్రేకం వల్ల పురుషాంగం జారుడుద్రవాలు విడుదల చేయడం – ఇవన్నీ సహజమని తెలుసు కున్న వాళ్ళకీ **ఈ బాధలేవీ ఉండవు.** ఇది సత్యం.

అంటే దీని అర్థమేంటి?

భయపడితే రోగం, భయపడకుంటే ఆరోగ్యమూ అని!

ఎలా పుట్టింది ఈ వ్యాధి?

మన ప్రాచీన గ్రంథాల్లో పుట్టింది. తరతరాలుగా వస్తున్న విశ్వాసాల్లో పుట్టింది. ప్రజాబాహుళ్యంలో ప్రచారంలో ఉన్న కొన్ని శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో పుట్టింది. పురాణాలలో వీటి ప్రసక్తి ఉంది.

ఆధునిక సమాజంలో ముఖ్యంగా

మూలికలూ, భస్మాలూ అమ్ముకునే వాళ్ళు, నకిలీ డాక్టర్లు, అరకొర జ్ఞానంతో డాక్టర్ల మని బోర్డులు పెట్టుకొని గోడల్ని కరాబు చేసే గ్యారంటీ వైద్యులవల్ల పుట్టింది. వాళ్ళవల్లే ఇంకా కొనసాగుతోంది.

అయితే మెడికల్ టెక్ట్సులో ఎక్కడా ఈ వ్యాధి ప్రసక్తిలేదు. ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య గ్రంథాల్లో! కారణం ఆయా దేశాల్లో వీర్యనష్టం గురించిన భయాలు ఎవరికీ లేవు. మన దేశంలోనూ, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ లాంటి సమీప ఆసియా దేశాల్లోనూ వీర్యనష్ట భయంతో వేల సంఖ్యలో యువకులు డాక్టర్ల దగ్గరకు పోతూండడంతో దీని గురించి ఏం చెయ్యాలో వైద్యులకు పాలుపోయేది కాదు.

1960లో N.N.Wig అనే ఆయన తొలిసారిగా ఈ ధాతురోగాన్ని మెడికల్ కాన్ఫరెన్సుల్లో ప్రస్తావించి మెడికల్ టెక్ట్స్ బుక్కుల్లోకి ఎక్కించాడు. అటు తర్వాత ధాతు రోగం గురించి ఆసియా దేశాల్లో అనేక మంది తమ పేషెంట్లపై అధ్యయనాలు రిపోర్టు చేసారు. 1992లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) కూడా తన International Classification of Diseases (ICD) 10వ ఎడిషన్‌లో Dhat syndrome ని చేర్చింది.

నార్త్ యిండియాలోనూ, పాకిస్థాన్ లోనూ దీన్ని జిరియాన్ అంటారు. కొన్ని చోట్ల ధాతురోగమని, ధాతునష్టమని, 'ధాత్' అని అంటారు. డా॥ జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ మొదట్లో దీన్ని 'బంగ్లాదేశీ సింద్రోమ్' అని వర్ణించాడు.

వీర్యం నష్టపోతూండటం వల్ల తనకేదో తీరని రోగం వచ్చిందని పేషెంటు పడే బాధ, దానివల్ల అతని కొచ్చే సమస్యలూ ఈ రోగం తాలూకు ప్రధాన బాధలు.

డయాగ్నోసిస్

రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి యిందులో పెద్ద పరీక్షలేం ఉండవు. పేషెంటు చెప్పేదే సరిపోతుంది. అయితే ఒకో పేషెంటు డిప్రెషన్‌కి లోనవుతాడు. ఒకొక్కడికి ఎనీమియా (రక్తలేమి) ఉంటుంది. దానివల్ల కలిగే నీరసమూ అలసట వీర్యనష్టం వల్లనే కలిగిందనుకుంటా డతను. అలాగే ఒక్కొక్కరికి మూత్రనాళ వ్యాధుల వల్ల శిశ్నస్రావాలవుతాయి. వాటిని వీర్యం అనీ, జారుడుద్రవమనీ కొట్టి పారేయకుండా పరీక్షించడం మంచిది. కొందరికి త్వరలో కాబోయే పెళ్ళి "ముంచు కొస్తున్న ప్రమాదం''లా కనబడి, అసాధారణమైన ఆందోళనకి లోనవుతారు. జీవితం పట్ల భయం, ఇంట్లోంచి పారి పోయే ఆలోచనలు, ప్రాణం తీసుకుందా మనే ఆలోచన, ఒళ్ళంతా చెమటలు, మాటిమాటికీ గుండెదడ లాంటివి కలుగుతాయి.

వీటి వెనుక వేరే కారణాలున్నాయేమో తెలుసుకునేందుకు డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్షలు అవసరపడతాయి. వీటన్నిటికీ మూలం "వీర్యం పోవడమే" కాబట్టి పేషెంటుకి వీర్యం నష్టం గురించి ఎడ్యుకేట్ చెయ్యడం చాలా అవసరం.

డాక్టర్ శాస్త్రీయ వివరణ యిచ్చి అర్థమయ్యేటట్లు చెపితే తెలివైన పేషెంట్లు మనసు తేలిక పరుచుకుంటారు. దాంతో వారి సమస్య తీరిపోతుంది. కొందరికి మాత్రం డాక్టరు మాటపై విశ్వాసం చాలదు. వారి భయం తీరదు. ఈ అల్లోపతి డాక్టర్లకి ఏమీ తెలీదనుకుంటాడు. భస్మాలూ, మూలికలూ, గుళికలూ మింగి మింగి లేనిబాధలు తెచ్చుకుంటారు కొందరు.

'ఆయుర్వేదం' కూడా శరీరంలోంచి కొన్ని ద్రవాలు సహజంగా పోతాయనీ వాటిని ఆపనవసరం లేదనీ, కూడదనీ తెల్పిన సంగతి మరిచిపోకూడదు. విజ్ఞానవే ఈ సమస్యకి చికిత్స అయినప్పటికీ, పేషెంటు ఏంగ్జయిటీ స్టేట్‌ని, ఎనీమియా, మయాల్జియా (కండరాల నొప్పులు) లాంటి పరిస్థితుల్ని (ఉంటే) బట్టి కొద్దిపాటి వైద్య చికిత్స హెల్ప్ చేస్తుంది.

మలబద్ధం గలవారికి దాన్ని పోగొట్టే సలహాలు, ఆహారసూచనలు, చికిత్స చెపితే మలవిసర్జనప్పుడు యింద్రియం పోవడం తగ్గుతుంది పెళ్ళిచేసుకుని సెక్సు జీవితంలో ప్రవేశిస్తే ధాతూ లేదు గీతూ లేదు ఉష్‌కాకి!

దాంపత్యం

సుఖంగా ఉండాలంటే...

అందరి దాంపత్యాలూ ఒకేలా ఉండవు. ప్రతి దాంపత్యమూ దేనికదే ప్రత్యేకమైనది. అయినప్పటికీ అందరి కాపురాలూ కొన్ని దశల్లోంచి పరిణామం చెందుతాయి. పెళ్ళయిన తొలి సంవత్సర కాలం ఒకెత్తు! మిగతా తొలి సంవత్సరాలు ఒకెత్తు! బిడ్డలు పుట్టడం దగ్గర్నుంచి వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళయ్యే వరకూ ఒక తీరు, ఆపైన వృద్ధాప్యమంతా ఒక తీరుగా ఉంటుందని స్థూలంగా విభజించుకోవచ్చు.

ప్రతి సంసారంలోనూ దంపతులు ఒకరికొకరు దగ్గరయ్యే అవకాశాలు ఎన్నుంటాయో, కొట్లాడుకొని విడిపోగల సందర్భాలూ అన్నుంటాయి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిందల్లా **పెర్‌ఫెక్ట్ దాంపత్యమంటూ ఎక్కడా ఉండదు; ఏ విభేదమూ రాని/లేని కాపురమూ ఉండదు–అని!**

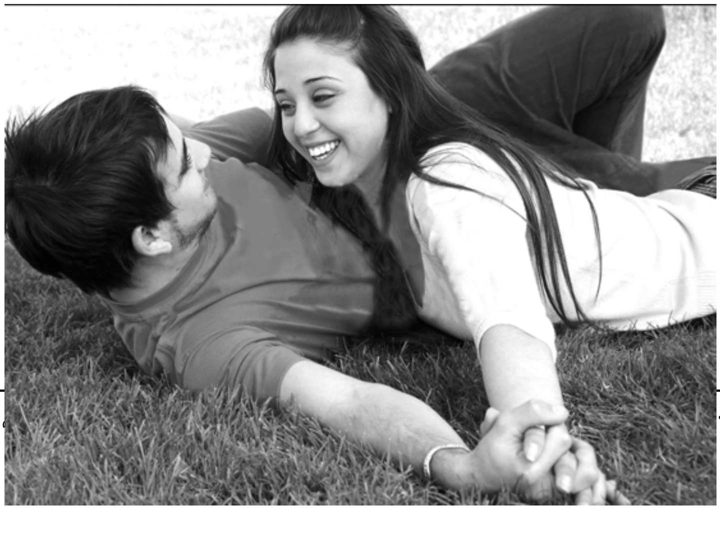
ప్రతి దశలోనూ దంపతులిద్దరి వ్యవహారశైలిలోనూ లోటుపాట్లుంటాయి. ఆ లోటుపాట్లను గుర్తించి పూడ్చుకునే అవకాశాలూ ఉంటాయి. విజ్ఞులైన వాళ్ళు ఆ అవకాశాలను గుర్తించి ఆ లోపాలను సరిచేసుకుని దాంపత్యాన్ని శాంతిమయం, సుఖమయం చేసుకుంటారు.

కొత్తకాపురం

యిష్టపడి పెళ్ళి చేసుకున్నవారికి సాధారణంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో కాపురం చాలా థ్రిలింగ్‌గా ఉంటుంది. తప్పులు, లోపాలు ఉన్నా అవి కనబడవు. తప్పులన్నీ ఒప్పులుగానూ, భవిష్యత్తంతా బంగారు స్వప్నంగానూ కనిపిస్తుంది. ఇద్దరూ తాము గడపబోయే జీవితం గురించి ఆశల పందిర్లు అల్లుతారు.

ఆ సమయంలో వారి మధ్య ఉండే అనుకూల దృక్పథం (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్) వల్ల చిన్నచిన్న విభేదాలు మొగ్గలోనే తుంచుకుపోతాయి. డబ్బు పెత్తనం, యింటి సంరక్షణ, బాధ్యతలు ఎవరు నిర్వర్తించాలి, ఎవరి అభిరుచులకి ప్రాధాన్యత లభిస్తోంది లాంటి అంశాలపై నిర్ణయాలు ఈ సమయంలో రూపు దిద్దుకుంటాయి. కొన్ని కుటుంబాల్లో పరస్పర అంగీకారంతో యివన్నీ వాటంత అవే ఒక క్రమంలో పడిపోతే, కొన్ని కుటుంబాల్లో మాత్రం ఇరువురి అహాలూ ఢీకొని సంఘర్షణలు తలెత్తుతాయి. కాపురంలో అహం చోటుచేసుకుంటే... నామాటే నెగ్గాలనే పంతం తలెత్తితే... ఏ టి.వి. ఛానెల్ చూడాలి? ఫ్యాన్ ఎక్కువగా పెట్టాలా తక్కువగా పెట్టాలా నుంచి కుటుంబనిర్వహణ దాకా ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ తగాదాలు మొదలౌతాయి.

కొత్తగా పెళ్ళి చేసుకున్న వాళ్ళు



గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింటేమిటంటే దాంపత్యం అంటే యిలా ఉండాలి. భార్యంటే యిలా ప్రవర్తించాలి. భర్తంటే ఈ విధంగా ఉండాలి' లాంటి భావాలు ముందుగానే ఏర్పరచుకొని ***ఉండకూడదు.*** ఎప్పుడైతే ఆ "కొలబద్ద" దగ్గర పెట్టుకుని జీవిత భాగస్వామి ప్రవర్తనని కొలవడం మొదలు పెడతామో, అప్పుడే చిక్కుల్లో కాలు పెడతామన్నమాట. దాంపత్యం గురించి ఆశలు ఎక్కువగా పెట్టుకుంటే ఆశాభంగాలూ ఎక్కువగానే కలుగుతాయి.

అలా కాక దంపతులిద్దరూ తమ దాంపత్యపు **తొలి సంవత్సరకాలాన్ని ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే కాలంగా గుర్తించాలి.** ఒకరి అభిప్రాయాలను, ఆశలను, ఆశయాలను ఒకరు గుర్తించి అందుకు అనుగుణంగా సాధ్యమైన మేరకు ప్రవర్తించాలి. తమ యిష్టాన్ని, అయిష్టాన్ని, కోరికల్నీ ఎదుటి మనిషి నొచ్చుకోని విధంగా తెలియజేయడం అలవరచు కోవాలి. దీన్ని కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ అంటాం.

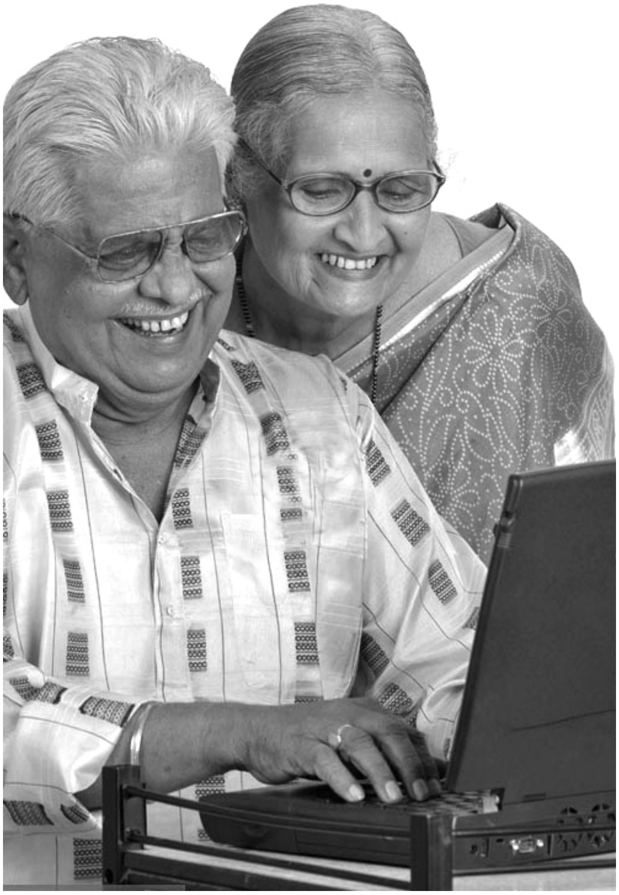
ఎవరికి కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ చక్కగా ఉంటుందో, ఎవరు తనవైపునుంచే కాక ఎదుటి మనిషి కోణం నుంచి కూడా విషయాన్ని చూడగల్గుతారో వారితో స్నేహబంధం గాని దాంపత్య బంధంగాని మధురంగా ఉంటుంది.

ఈ విద్య కొందరికి జన్మతః వస్తే కొందరికి నేర్చుకుని, సాధన చేస్తే వస్తుంది.

మరో ముఖ్య విషయం:

దాంపత్యంలోకి అడుగు పెట్టిన **తొలికాలంలో ప్రతి యువకుడూ ప్రతియువతీ అప్రయత్నంగానే తమ తల్లిదండ్రుల దాంపత్య శైలిని అనుక రిస్తారు.** 'మా అమ్మానాన్నలు ఈ విషయంలో ఇలా ఉండే వారు' అనేది ఆ సమయానికి వారికి స్ఫురణకి వస్తుంది. అది సరైనదని అనిపిస్తే అదే కరెక్టనీ, యింకేదీ కరెక్టుకాదనీ అన్నంతగా ఆ పద్ధతిలో ప్రవర్తిస్తారు. అది రెండోవారికి నచ్చితే ఓకే. లేకపోతేనే తంటా. అప్పుడే సర్దుబాటు అవసరం ఏర్పడుతుంది.

దాంపత్యం తొలి సంవత్సరంలో ప్రతి యువతీయువకులూ చేయాల్సిన పని ఒకటుంది. **అవకాశం లభించినప్పుడల్లా మీమీ కుటుంబ సభ్యుల దాంపత్యాలను స్టడీ చేయండి.** ఆయా దంపతులు ఒకరితో ఒకరు ఎలా మెలగుతున్నారు? వారి సఖ్యత ఎట్లా ఉన్నది? ఒకరిని రెండోవారు శాసించే తరహా దాంపత్యమా, విషయాన్ని యిద్దరూ చర్చించుకుని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే తరహాయా? అభిమానించు కుంటారా? దెబ్బలాడుకుంటారా?



దెప్పు కుంటారా...వారి ప్రభావం మీ మీద ఎంత ఉంది? ఏ విధంగా ఉంది? గమనించండి.

మీరు బాగా యిష్టపడే మీ బంధువుల/స్నేహితుల కాపురాన్ని కూడా ఈ కోణం నుంచి పరిశీలించవచ్చు. అందులో మీకు ఏది సరైనదనిపిస్తోంది. ఏది సరి కాదనిపి స్తోంది? ఎందుకని?

ఇవన్నీ మీ దంపతుల మధ్య సంబంధబాంధవ్యాల గురించి ఒక మెచూర్ అండర్‌స్టాండింగ్ ఏర్పరుస్తాయి.

ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనపై అతని కుటుంబం ప్రభావమూ, అతనికి నచ్చిన వ్యక్తుల ప్రభావమూ, చదివిన పుస్తకాల ప్రభావమూ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అతని/ఆమె అభిప్రాయాలు, ఆదర్శాలు, ప్రవర్తనా వాటి నుంచి కొంత రూపు దిద్దుకుంటాయి.

తొలి సంవత్సరాలు

ఫస్టియర్ ఆఫ్ మేరేజ్‌ని హనీమూన్ ఇయర్‌గా వర్ణిస్తాం. ఆ సంవత్సర కాలంలో నవదంపతుల మధ్య దాంపత్య భవితవ్యానికి అవసరమైన పునాది–మంచిదో, చెడుదో– ఏర్పడుతుంది.

తొలి సంవత్సర కాలంలో ఏర్పడ్డ ఒడిదొడుకుల్ని సమర్థవంతంగా సరిదిద్దుకున్న యువ దంపతుల శేష జీవితం చాలా చక్కగా గడిచే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే సమస్యలన్నీ మొదటేడు లోనే ముగిసిపోయినట్టు కాదు.

తొలి ప్రేమావేశం తగ్గేక ఒకరి లోటుపాట్లు ఒకరికి అర్థమవుతూ, తగాదాలకి, ఘర్షణలకి దారి తెరుస్తాయి. ఆడపిల్లకైతే అత్తమామలు, మరుదులు, ఆడపడుచులు, తోడికోడళ్ళు మొ॥లగు వారితో వచ్చే సమస్యలుంటాయి. దాంపత్యం పట్ల కలలు కంటూవచ్చిన వారికి వారి కలలు నెరవేరకపోతే కలిగే 'కనువిప్పు' లుంటాయి. వారి ఆశా భంగాలు కొత్త సమస్యలు సృష్టిస్తాయి. వీటికి ఆస్తి సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగస్థులైన వారికి కుటుంబ బాధ్యతల పంపకంలో పేచీలు – ఇలాంటివి తోడైతే చెప్పనే అక్కర్లేదు.

ప్రతి సందర్భంలోనూ **ఇతరులని నిందించడం మాని ఇరువురూ బాధ్యత తీసుకుని తమంత తాముగా పరిష్కారానికి ప్రయత్నించడం అవసరం.** ఒకరినొకరు విమర్శించు కోకుండా ఇచ్చిపుచ్చుకుంటూ, పరస్పర అంగీకారయోగ్యమైన పరిష్కా రాలు వెతుక్కుంటూంటే సమస్యలు మిగలవు.

పిల్లలు పుట్టేక

'భార్యాభర్తల' నుంచి 'తల్లిదండ్రులు' గా పరిమాణం చెందడం జీవితంలో ఎన్ని సంతోషాలను నింపుతుందో అన్ని బాధ్యతలనూ, సమస్యలనూ తలకెత్తు తుంది. తల్లిదండ్రులుగా మారిన మీ అవసరాలు మారతాయి. ప్రాధాన్యతలు మారతాయి. నిన్నటి దాకా మీ యిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు అన్నట్టు ఉండేదల్లా ఇప్పుడు బిడ్డకోసమే అన్నట్టుంటారు–ముఖ్యంగా స్త్రీ!

బిడ్డ రాకతో దంపతుల మధ్య చాలా ఎడ్జస్టుమెంట్లు అవసరపడతాయి. దినచర్యలో, నిద్రలో, ఆహారంలో, విహారంలో, సెక్సులో...అన్నిట్లోనూ మార్పులొస్తాయి.

వాటికి సిద్ధపడనివారి సంసారాల్లో మళ్లీ చిర్రుబుర్రులు తలెత్తుతాయి. అవునా? ఇమోషనల్‌గా మెచూర్ అవని భార్యాభర్తల్లో (మానసిక పరిపక్వత చాలని వారిలో) ఇవే తగాదాలుగా పరిణమిస్తాయి. దేనిమీదో కోపం దేనిమీదో వ్యక్తం అవుతుంటుంది. యివి సీరియస్ తగాదాలే అయితే వీటి ప్రభావం పిల్లల మీద కూడా ఉంటుంది.

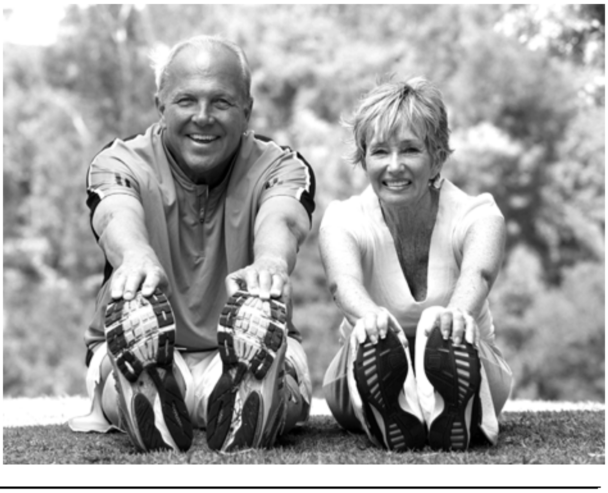
కొత్త బాధ్యతల వల్ల ఏర్పడే కొత్త సమస్యల్ని గుర్తించి మరింత బేలన్స్‌డ్‌గా వ్యవహరించాలి. భాగస్వామికి సహాయ పడడం ద్వారా వారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తే... తలెత్తగల సమస్యలూ తక్కువే ఉంటాయి.

పిల్లలందరూ తలో గూటికీ...

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళై, పెళ్ళిళ్ళయి, ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో ప్రవేశించి ఎవరి దారి వారు పట్టేక, లేదా దంపతుల్లో యిద్దరూకాని, ఒకరుకాని రిటైరయ్యాక లైఫ్ వేరేగా ఉంటుంది. అప్పటికి బాధ్యతలన్నీ తీరేయనుకుంటుండగా కొత్త బాధ్యతలు (మనవలు, ఆర్థిక భారాలు మొ॥వి) వచ్చిపడుతూండటం మామూలే!

భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒకరి మానసిక ఆసరా ఒకరికి బాగా అవసరమయ్యే టైం కూడా యిదే. అప్పటికి యిద్దరి మధ్యా చక్కటి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకరి గురించి ఒకరు కొత్తగా తెలుసుకోవలసిందేమీ లేదనిపించినా, ఇంకా అర్థం కాని కోణాలు ఎన్నో వుంటాయి.

చాలామంది దంపతుల్లో ఈ టైంలో కూడా – శారీరక మానసిక అలసటల వల్ల, వయసుతో పాటు పెరిగే అసహనం వల్ల – కోపతాపాలు ఒక్కోసారి ఎగిసిపడుతుంటాయి. ఒకరినొకరు తప్పుపట్టుకోవడం, నిందించుకోవడం మామూలే! ఈ టైంలో...జీవనశైలిలో చిన్నచిన్న మార్పులు, తగినంత ఏకాంతం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, పుస్తక పఠనం, హాబీలను కొనసాగించడం, మొక్కల పెంపకం, భారం కలిగించని యితర వ్యాపకాలు లైఫ్‌ని తేలిక చేస్తాయి.



విజయం సాధించాలంటే ఇలా నిర్ణయాలు తీసుకోండి!

మీరు ఒక వ్యాపార సంస్థలో ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా పనిచేస్తూ ఉండవచ్చు. లేదా ఒక సంస్థకు అధిపతి అయి ఉండవచ్చు. ఎవరైనప్పటికీ మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలపైనే మీ విజయం, మీ సంస్థ విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీ స్థాయి పెరిగే కొలది, మీరు ఎదిగే కొలది, సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. ఉదయం సమస్యలతో నిద్రలేచి రాత్రులు సమస్యలతో నిద్రపోవలసిన పరిస్థితి వస్తుంది.

సరిగా నిర్ణయాలు తీసుకొనే వారికి సమస్యలు సాధారణ విషయాలుగా మారిపోతాయి. అలా కాని వారికి నిరంతరం వేదన, ఆందోళన, వర్రీ తప్పవు. సరయిన సమయాలలో సరయిన నిర్ణయాలు తీసుకునే మేనేజర్లు, వారి సమర్థతతో ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళగలుగుతారు.

కుటుంబంలో కాని, బయట కాని, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో మనం వ్యవహరించే తీరులపై మన ఆనందం, సంతోషం, అభివృద్ధి ఆధారపడి ఉంటాయి. సామాన్యుడి నుండి కోటీశ్వరుడి వరకు నిర్ణయాలు తీసుకోని వారుండరు. ఆ నిర్ణయాలు తీసుకోవడం (Decision making) వీలయినంత సమంగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ఈ నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానాలలో కొత్త పుంతలు త్రొక్కినందుకే 'జపాన్' కంపెనీలు అత్యంత అభివృద్ధిని సాధించి, ప్రపంచంలో రారాజుల్లా వెలుగుతున్నాయి.

సరైన నిర్ణయాలంటే...?

అసలు నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానం అర్థం చేసుకోవాలంటే, నిర్ణయాలను తీసుకోవడం వెనుక ఉండే అంశాలను పరికించాలి. సరైన నిర్ణయం ఎలా ఉంటుందంటే:

a) సరైన వాశి (Quality), హేతుబద్ధత కల్గి ఉంటుంది.

b) ఆ నిర్ణయాన్ని క్రిందిస్థాయి ఉద్యోగులు, పనివారు అంగీకరించేలా, అమలులో పెట్టగలగడం వీలవుతుంది.

'సమస్యలు మనం ఎదగడానికి అవకాశాలు!'

c) ఆ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది.

క్వాలిటీ, అంగీకరింపచేయడం, దక్షత అనే మూడు మూలకాలు ప్రతి నిర్ణయానికి మారుతూ ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు 'అంగీకరించడం' అనే అంశాన్నే తీసుకుందాం. మీకు మీరు నిర్ణయం తీసుకొని, మీకు మీరు క్రియారూపంలో పెడితే, మీ 'అంగీకారాన్ని' పొందడం సులువుగానే తోస్తుంది.

కొన్ని నిర్ణయాలు అంత సులువుగా అంగీకరించబడవు. ఉదాహరణకు ఒక హాస్టలు మెస్‌లో భోజన పదార్థాల మెనూను తయారుచేయడం, అది అందరికి ఆమోద యోగ్యంగా ఉండేలా నిర్ణయం తీసుకోవడం సరైన నిర్ణయంగా చెప్పవచ్చు. అలాగే ఒక పత్రికలోని అంశాలు ఎక్కువమంది ఆమోదించేలా ఫీచర్స్ డిజైన్ చేయడం ఎడిటర్ యొక్క నిర్ణయ విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

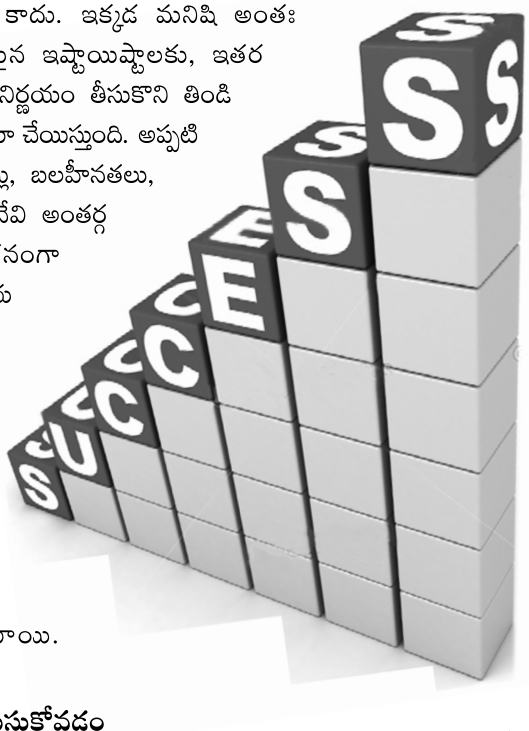
నిర్ణయాలలో రకాలు

కొన్ని సందర్భాలలో నిర్ణయాలు 'నేను నిర్ణయించాను! మీరు చేయండంతే!' అనే పద్ధతి (Authoritative decision) సరైన బాగా ఉపయోగపడితే, కొన్ని

సందర్భాలలో 'అందరం కూర్చొని ఆలోచిద్దాం, అందరం కలసి నిర్ణయాలు తీసుకుందాం!' అనే (Participative or Consultative approach) నాయకత్వ విధానం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకొన్ని సందర్భాలలో "మీరే ఆలోచించండి జాగ్రత్తగా నిర్ణయం తీసుకోండి" అని క్రింది వారికి చెప్పే (delegative style) నాయకత్వ విధానం ఉపయోగపడుతుంది.

నిర్ణయ క్రమం

రోజూ అత్యంత రద్దీగా ఉన్న రోడ్లను సరైన చోటు ఎంపిక చేసి దాటుతున్నాం. హోటల్ కెళ్ళి మనకు కావలసిన విధంగా భోజనంకు ఆర్డర్ పెడుతున్నాం. ఇదంతా అప్పటి పరిస్థితిని బట్టి, పెద్ద ఆలోచించ నవసరం లేకుండా జరిగే విధానం. ఇది పూర్తి హేతుబద్ధమైనది కూడా కాదు. ఇక్కడ మనిషి అంతః చేతనమనస్సు వ్యక్తిగతమైన ఇష్టాయిష్టాలకు, ఇతర అంశాలకు ప్రాధాన్యనిచ్చి నిర్ణయం తీసుకొని తిండి తినడమో, రోడ్డును దాటడమో చేయిస్తుంది. అప్పటి వరకు మనకున్న అలవాట్లు, బలహీనతలు, జ్ఞానం, ముందుచూపు అనేవి అంతర్గతంగా ఉండి, అంతఃచేతనంగా నిర్ణయం తీసుకొనే ఈ నిర్ణయ విధానం మేనేజ్‌మెంట్‌లో పని చేయదు. అయితే మరి హేతుబద్ధమైన నిర్ణయ విధానం ఏమిటో? చూద్దాం.



సరయిన నిర్ణయం విధానానికి ఏడు ప్రధాన అంశా లుంటాయి. అవేమిటో పరిశీలిద్దాం.

1) సమస్య గురించి తెలుసుకోవడం

సాధారణంగా ఈ పని చేయకే చాలామంది లేని సమస్యలను సృష్టించుకుంటారు. అసలు సమస్య కంటే, ఇదే పెద్ద సమస్య అయికూర్చుంటుంది. నిజానికి ఒక సమస్య పైకి ఎలా కన్పిస్తుందో, అదే అసలు సమస్య కాకపోవచ్చు. చూడ్డానికి ఒక సమస్యలా ఉన్నా, దానికి వెనుక మరెన్నో సమస్యలుండవచ్చు. అసలు సమస్య పరిష్కారం కావాలంటే, వెనుక ఉన్న కారణాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

2. వివరాలు సేకరించాలి !

ఒక సంఘటనకు సంబంధించిన పూర్వాపరాలు పూర్తిగా సేకరించాలి. ఉదాహరణకు చాలాకాలంగా బాగా సాగుతున్న మీ వ్యాపారం గత కొద్దికాలంగా చాలా డల్‌గా ఉంది. దీనికి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలంటే, పెరిగిన కాంపిటీషన్ దగ్గర నుండి, గతంకు ఇప్పటికి మీ వ్యాపారంపై మీరు చూపిస్తున్న శ్రద్ధ, పనివాళ్ళ తీరుతెన్నులు...ఇలా వివిధ విషయాలు తెలుసుకోవాలి. అంటే మీ సిబ్బందితో సహా వివిధ అభిప్రాయాలు, దృక్పథాలు, ఫీలింగ్స్, ద్వేషాలు, చివరకు భ్రమలు వంటివి కూడా వ్యక్తుల ప్రవర్తనపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి కాబట్టి, ఇవన్నీ తెలుసుకొని ఉండడం, సరయిన నిర్ణయ క్రమంలో చాలా అవసరం.

3. వివరాలను అన్వయించుకోవడం

సేకరించిన వివరాలు ముక్కలు, ముక్కలుగా ఉంటాయి. వాటిలో అవసరమైనవేమిటో, కానివేమిటో తెలుసుకొని, అవసరమైన అంశాలను సరిగా విశ్లేషించుకొని, మీరు తీసుకునే నిర్ణయం విషయంలో అన్వయించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇక్కడ తెలిసిన వివరాలకు తగిన ఆధారం ఉందా లేదా, నిర్ణయం సమర్ధనీయమా? కాదా? అని తార్కికంగా ఆలోచించడం అవసరం. ఇటువంటి సందర్భాలలో, మీ ఇష్టాయిష్టాలు, దృక్పథాలు మధ్యలో చొరబడకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

4) పరిష్కారాల అభివృద్ధి

వివరాలు సేకరించడం, విశ్లేషించడం అయిన తరువాత, అనేక పరిష్కారాలు అవే చెప్పడం మొదలు పెడతాయి. ఆ పరిష్కారాలను అభివృద్ధి పరచడం, ఇతర పరిష్కారాలు ఏమయినా ఉన్నాయా? అని ఆలోచించడం చేయాలి. ఎప్పుడూ సాంప్రదాయ పరిష్కారాలే కాకుండా ఇంకేమయినా వస్తాయేమో అని ఆలోచించాలి. ఇలా ఆలోచించడం వలన మీ ఆలోచనా పరిధి పెరుగుతుంది. మీరు వికసిస్తారు.

5) ఉన్నతమైన పరిష్కారాన్ని ఎన్నుకోండి!

మీకు వచ్చిన అనేక పరిష్కారాలలో ఉన్నతమైన పరిష్కారాన్ని

ఎన్నుకోవాలి. దానికీ ఒక చిన్న తంతు ఉంది. మీరు మంచివనుకొంటున్న పరిష్కారాలలో ఒక్కో దాన్ని తీసుకొని, ఆ విధంగా నిర్ణయం తీసుకోవడం వలన స్వల్పకాలికంగా, దీర్ఘకాలికంగా ఎటువంటి మంచి, చెడు ఫలితాలు ఉండవచ్చు. అని నిర్ధారణకు రావాలి. అలాగే ఏ పరిష్కార మార్గాన్ని అమలులో పెడితే మీ లక్ష్యాలను ఏ మేరకు చేరగలుగుతారు? దేనివల్ల బాగా చేరగలుగుతారు? శ్రమ, ఖర్చు, ఇతర సమస్యలు ఏఏ విధంగా ఉంటాయి? వంటి అంశాలను మనసులో పెట్టుకొని ఆలోచించి, వాటి సంబంధ అంశాలను కాగితంపై రాసుకోవాలి.

6) పరిష్కారాన్ని అమలులో పెట్టండి!

పై విధంగా ఆలోచించగా వచ్చిన పరిష్కారం సరయినదని మీరు భావిస్తే వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. దాన్ని కార్యరూపంలో పెట్టడానికి ఒక టైముని నిర్ణయించుకోవాలి. నిర్ణయాన్ని అమలులో పెట్టడానికి ఏ సమయం మంచిది? అని ప్రశ్నించుకొని, దానిపై మీ దృష్టిని సారించాలి. మీరు తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని బట్టి, దాన్ని సులువైన విభాగాలుగా విడదీసి, అమలులో పెట్టే ప్రయత్నం చేయడం తెలివైన పని.

చాలామందికి ఇటువంటి తరహా నిర్ణయాల వల్ల నమ్మకం ఉండదు. కారణం కొద్ది కాలానికి, అప్పటి పరిస్థితులను బట్టి దాన్ని మార్పు, చేర్పులు చేయవలసి ఉండడమే. ఇలా మార్పులు రావడానికి కారణం ప్రధానంగా మీరే. ఇప్పటికే వ్యవస్థీకృతంగా కొన్ని అలవాట్లు, సాంప్రదాయాలు ఉండి ఉంటాయి. అలాగే కొన్ని పద్ధతులలో పనిచేయడానికి మీరు అలవాటు పడిపోయి ఉంటారు.

ఇదే మూసపోసిన విధానాలతో సాగితే, మీరనుకునే గొప్ప ఫలితాలు రావు. కాబట్టి మారాలి. ప్రతి మనిషీ మారాలని ప్రయత్నించినపుడు బలమైన వ్యతిరేక శక్తులు ఎదుర్కొంటాయి. కొద్దికాలం ప్రయత్నిస్తే ఆ వ్యతిరేక బలాలు పట్టు సడలి, మనం అనుకున్న మార్పు వస్తుంది.

సిగరెట్లు తాగడం మానితే ఆరోగ్యం, డబ్బు ఆదా అవుతాయని తెలుసు. మానడం కొంత కష్టమే. మానలేని వారంతా 'సిగరెట్లు తాగితేనే జబ్బులొస్తాయా? తాగని వారెంత మంది ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు?' అని తమని తాము సమర్థించుకుంటారు. సంప్రదాయ వ్యవహార దక్షత కల్గిన వారు కూడా అంతే! ఎంతోకాలంగా వ్యాపారాలు చేస్తున్నాం. వృత్తి రంగంలో ఉన్నాం. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నాం. ఇవన్నీ తెలుసుకొని, మార్చుకుంటేనే ఈ స్థితికి వచ్చామా? అనవచ్చు. మనిషికి ఎదురయ్యే అనేక ఛాలెంజ్‌లను ఎదుర్కొనే క్రమంలో వివిధ శాస్త్రాలు అభివృద్ధి చెందాయి.

మేనేజ్‌మెంట్ కూడా అలా అభివృద్ధి చెందిందే. దాన్ని అమలులో పెట్టి చూస్తే, గతంలో కంటే మీరు సులువుగా ఎక్కువ అభివృద్ధిని పొందడం అనుభవంతో తెలుసుకోవచ్చు.

సో...మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం సంప్రదాయ విధానాలను బ్రేక్ చేసేది అయినా భయపడవద్దు. మీరు, మీ సిబ్బంది వారి దృక్పథాలను, అప్పటికే వేళ్ళూనిన విధానాలను, అలవాట్లను మార్చుకోవడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. నూతన నిర్ణయ విధానానికి మాత్రం ఏ మాత్రం నీళ్ళు వదలవద్దు.

7) నిర్ణయం యొక్క ఎఫెక్టివ్‌నెస్‌ని విశ్లేషించండి!

మీరు తీసుకున్న నిర్ణయంను అమలులో పెట్టినపుడు అలాగే కొనసాగ కూడదు. ఎప్పటికప్పుడు, ఆ నిర్ణయం వలన మీరనుకున్న ఫలితాలను, వాస్త వంలో వస్తున్న ఫలితాలతో బేరీజు వేసి చూసుకోవాలి.

గతంలోని మీ అలవాట్లు, సంప్రదాయ విధానాలు, నిర్ణయ విధానాలు– మీకు తెలియకుండా మీ రూటులోకి అడ్డొచ్చి, ఆ పాత విధానాల వైపుకు లాక్కుపోతు న్నాయేమో అప్పుడప్పుడు ఆగి ఆలోచించాలి. లేకపోతే మీరు ఎక్కడకి వెడతారో మీకే తెలియదు. పట్టించుకోక పోతే, అవి కొనసాగుతూనే ఉంటాయి.

పెళ్లికి నిజంగా సిద్ధంగా ఉన్నారా?

- క్రాంతికార్

"మా అబ్బాయి బి.టెక్ చేసాడు. మంచి సంబంధం గురించి చూస్తున్నాం".

మా అమ్మాయి ఎమ్.ఏ. చదువుకుంది. మంచి గవర్నమెంట్ ఉద్యోగం ఉన్న అబ్బాయి గురించి చూస్తున్నాం"

''నాతోటి వాళ్ళందరికీ పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి. నేనూ పెళ్ళి చేసుకోవాలి" ఇలా ఉంటాయి తలిదండ్రుల, పిల్లల ఆలోచనలు.

పెళ్ళికి అటు తల్లి-దండ్రులు, ఇటు పిల్లలు సిద్ధపడడం బాగానే ఉంది. అసలు విషయం పిల్లలు ఏఏ విషయాలలో పెళ్ళికి సిద్ధంగా ఉన్నారో తెలియాలి. అలా కాని పక్షంలో భాగస్వామి విషయంలో సరయిన నిర్ణయం తీసుకోలేదు. వివాహ పరమైన ఫిటెనెస్ లేకుండా పెళ్ళి చేసుకుంటే, సమస్యలు ఉత్పన్నం కాక తప్పదు.

ఆర్థికంగా రెడీనా?

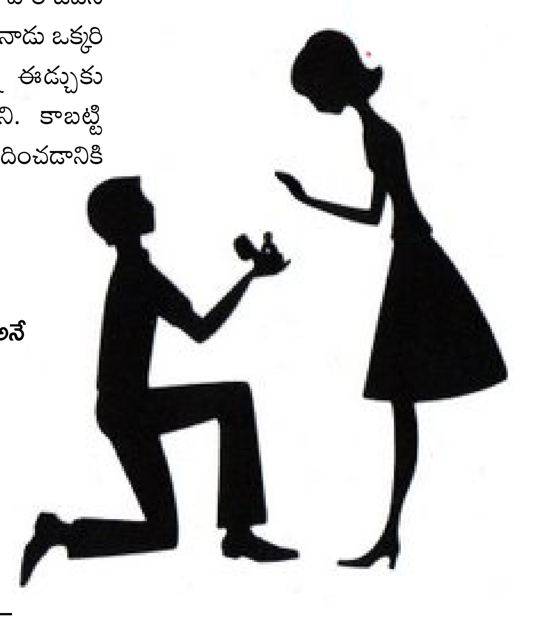
ఆర్థికపరమైన సమస్యలు ఈనాడు వివాహ వ్యవస్థలో సంక్షోభాన్ని కలగజేస్తున్నాయి. హనుమంతుడి తోకలా పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా ఆదాయాలు పెరగక పోవడంతో సమస్యలు ప్రారంభమవుతున్నాయి. ధరలు అందరి తలలపై నాట్యం చేస్తున్నాయి. దానికి తగినట్టుగా సంపన్నుల ఇళ్ళల్లో ఉండే సౌకర్యాలు మధ్య తరగతి కుటుంబీకులకు కూడా తప్పనిసరి అవుతున్నాయి. దాంతో ఆర్థిక బాధలు, చిర్రు-బుర్రులు, కోపతాపాలు ప్రారంభమవుతున్నాయి. విలాస వస్తువులు, సౌకర్యాల మాట అటు వుంచితే, కనీసం కుటుంబ జీవనానికి, నిత్యావసరాలు తీర్చుకోవడానికి తగిన ఆర్థిక పరిపుష్టి ఆవసరం. కాని, ఈనాడు అతి త్వరగా పూర్తి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం వచ్చే పరిస్థితులు దేశంలో లేవు. పోనీ పూర్తి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం వచ్చేవరకు పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉంటారనుకుంటే, ఏ 35 ఏళ్ళకోగాని అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

దీనికి తరుణోపాయం ఏమిటయ్యా అంటే, ఏ చిన్నపాటి ఉద్యోగమయినా, ఏ చిన్నపాటి వ్యాపారమయినా, వృత్తయినా, ఇచ్చే సంపాదన కనుగుణంగా వారి జీవన సరళిని మార్చుకోగలగాలి. ఈనాడు ఒక్కరి సంపాదనపై కుటుంబాన్ని ఈడ్చుకు వెళ్ళడమంటే కష్టమైన పని. కాబట్టి అదనంగా భార్యకూడా సంపాదించడానికి సిద్ధపడాలి. అలాగే పిల్లలు కనడాన్ని కొద్ది సంవత్సరాలు ఆలస్యం చేయాలి. పిల్లల్ని ఒకరిద్దర్ని మించి పెరగకుండా చూడాలి. ఇవన్నీ కాబోయే భార్యా-భర్తలు ముందుగా ఆలోచించాలి. వారి కనీస అవసరాలకు తగిన ఆర్థిక స్వాతంత్రం లేకుండా పెళ్ళి చేసుకుంటే కష్టాలు తప్పవన్న విషయం మర్చిపోవద్దు.

మీకు మీరు మానసికంగా స్థిరపడినట్లేనా?

ఇద్దరు పెళ్ళి చేసుకోవడానికి నిర్ణయించుకున్నారంటే, వారిద్దరూ కలసి ఉండడానికి సిద్ధపడవలసి ఉంటుంది. ఇద్దరూ కలసి ఒక ఇంటిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇద్దరూ కలసి సంయుక్తంగా వారి భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించు కోవాలి. ఇక్కడ 'నేను', 'నా' అనే భావన పోయి "మేము", "మన" అనే భావన రావాలి. అది నోటి మాటల ద్వారా కాదు. మానసికంగా అందుకు సిద్ధపడగలమా?

'నేను', 'నా' అనే భావన పోయి "మేము", "మన" అనే భావన రావాలి.



లేదా? అనేది గమనించాలి.

రెండు వేరు-వేరు కుటుంబాల నుండి, వేరు వేరు అలవాట్లు, వేరు-వేరు పెంపకాల నుండి వచ్చిన యువతీ-యువకులు కలసి ఒక కొత్త 'అసోసియేషన్' ఏర్పాటే పెళ్ళి అంటే. వారి వారి ఇంటివద్ద ఉన్నపుడు తల్లిదండ్రుల ముందు వారు పిల్లలుగా ఫీలవ్వడం సాధారణం. "అన్నీ తల్లిదండ్రులే చూసుకుంటారులే!" అనే బాధ్యతాలేమి కూడా పెళ్ళికాక ముందు ఉండవచ్చు.

పెళ్లయితే, వారికి కొన్ని బాధ్యతలు వచ్చిపడతాయి. వారింటికి వాళ్ళే పెద్ద లుగా మారాలి. అందుకు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. ఇంకా పిల్లల్లాగే ప్రవర్తిస్తే, సమస్యలు ప్రారంభమవుతాయి.

వివాహం విజయవంతం కావడమనేది భార్యా, భర్తలిద్దరి మనస్తత్వాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారి భావాలు, ప్రవర్తన, మానసిక పరిపక్వత, సమస్యలను వారి వారి దృక్కోణాలలో ఎలా పరిష్కరిస్తారనే దానిని బట్టి వారి భవిష్యత్ అనుబంధం ఉంటుంది. న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉంటే, వారి గందరగోళం మనస్తత్వం కారణంగా వివాహబంధం రోగగ్రస్తమవుతుంది. ఒకవేళ న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉందని తెలిస్తే ముందుగా దాన్నుండి బయట పడ్డానికి ఏ మానసిక చికిత్సకుడినో కలవాలి.

పెళ్ళయిన తరువాత భాగస్వామిని మార్చుకోవచ్చని పొరపాటు పడవద్దు. పెళ్ళి ఎవరి మౌలిక ప్రవర్తనను మార్చ జాలదు. స్నేహంగా, దయగా, అందరితో సర్దుకుపోగల యువతీ యువకులు మంచి భార్యాభర్తలు కాగలరని వివిధ పరిశీలనలు చెపుతున్నాయి. బాధ్యతాలేమి, ఆధిపత్య మనస్తత్వం, అసహనం ఉన్నవారు పెళ్ళయ్యాక కూడా కొనసాగిస్తారు. అప్పుడే సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతాయి. అసూయ, ద్వేషం, అతిసున్నితత్వం, చిర్రుబుర్రుల మనస్తత్వం వంటి గొడవలను సృష్టిస్తాయి.

కాబట్టి మీరు పెళ్ళికి సిద్ధం అయ్యారంటే, మీరు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. మీలో ఉన్న మానసిక సమస్యలే

రేపు పెద్ద యుద్ధాలకు కారణం అవుతాయి.

ఎమోషనల్‌గా సిద్ధంగా ఉన్నారా?

మీరు శారీరకంగా, ఆర్థికంగా ఫిట్ కావచ్చు. కాని మీ ఉద్వేగం, ఆలోచనా దృక్పథంలో పరిపక్వత రావాలి. అలా రాని పక్షంలో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఎరిక్ బెర్న్ అనే సైకాలజిస్ట్ 'అడల్ట్ ఈగో స్టేజి'ని డెవలప్ చేసుకొంటే సమస్యలు రావని సలహా యిచ్చారు. అంటే పెద్దమనుష్యుల మనస్తత్వం అన్నమాట.

మరి ఏ 'ఈగో స్టేజి' ఉంటే సమస్యలు వస్తాయని అడిగితే ''చైల్డ్ ఈగో''లో ఉన్నవారి కుటుంబాలు త్వరగా కూల్తాయని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు చెపుతున్నారు. చిన్నపిల్లలుగా ఉన్నపుడు నిరాదరణకు గురయినవారిపై పెద్దయిన తరువాత కూడా ఆ ప్రభావం ఉంటుంది.

దీన్ని బిహేవియరిస్టులయితే, "టార్! ప్రవర్తన మార్చుకోవాలంటే ఎప్పుడయినా మార్చుకోవచ్చు" అంటారు. వారి వారి సిద్ధాంతపరమయిన గొడవలలోకి మిమ్మల్ని లాగడం ఎందుకు గాని, చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం ఉంటేమాత్రం దాంపత్యం అన్యోన్యంగా సాగదు.

శారీరకంగా సిద్ధం కండి!

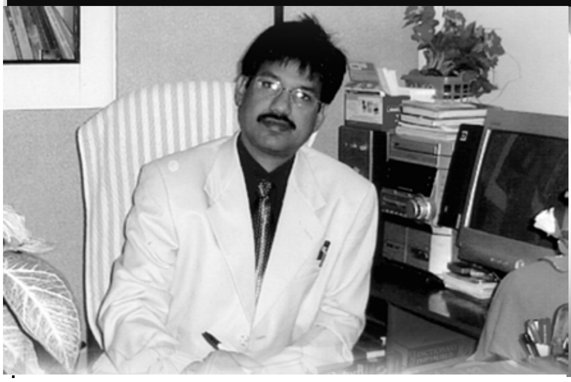
పెళ్ళి చేసుకోబోయే ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉండడమనేది ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అనారోగ్యం ఉంటే కుటుంబంలో మానసిక ప్రశాంతత ఉండదు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం బాగోలేక పోయినా సమస్యలు వచ్చి పడతాయి.

పెళ్ళి అయ్యాక అవే తగ్గుతాయని అనుకోవడం మూర్ఖత్వం. ముందుగా ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి ప్రయత్నిం చడం మంచిది.

లైంగిక సామర్థ్యం!

అసలు దాంపత్యంలో ప్రధాన మూలకం సెక్స్. యువతీ యువకులు లైంగికంగా పటుత్వం కలిగి ఉండకపోతే సమస్యలు వస్తాయి. ఎవరి పడక గది వారి సొంతం. అక్కడ సిగ్గు, బిడియం అసభ్యం అంటూ ఉండకూడదు. అలాగే ఒకరి ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా ఒకరు ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటే లైంగికంగా ఎంతో ఆనందం లభిస్తుంది. దాంతో సంసారం ఇంకా ఆనందంగా సాగుతుంది.

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.

55-14-109, సీతమ్మధార జంక్షన్, విశాఖపట్నం 530 013. సెల్: 98481 90302 ☎ 2782204, 2721543
www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా అమ్మాయి లవ్‌లో పడింది

ప్రశ్న: మా అమ్మాయి 9వ తరగతి చదువుతోంది. ఒకరోజు స్కూల్‌కి డాడీకి యాక్సిడెంట్ అయ్యిందని ఫోన్ రప్పించుకొని ఒకబ్బాయితో కారులో వెళ్ళిపోయింది. ఆటోవాలా తన ఆటో ఎక్కలేదని ఇంటికి ఫోన్ చేస్తే ఏ యాక్సిడెంటు కాని నేను ఆశ్చర్యంతో స్కూలుకెళ్లాను. యాక్సిడెంట్ అయ్యిందో లేదో నిర్ధారణ చేసుకోకుండా ఎందుకు పంపారని స్కూల్ ప్రిన్సిపల్‌తో గొడవ పడ్డాం! చివరకు అమ్మాయి ఇంటికి రావడానికి నానా పాట్లు పడ్డాము. అతను ఒక మంత్రి బావమరిది కొడుకంట. మా అమ్మాయి ఎప్పుడూ ఫేసు బుక్‌లో ఛాటింగు చేస్తూ ఉంటుంది. సెల్‌ఫోన్‌తో కాల్స్ చేస్తూనే ఉంటుంది. బ్రహ్మాండంగా చదివే మా అమ్మాయి ఇలా తయారయినందుకు చాలా హర్టయ్యాం. సూసైడ్‌కు కూడా ఎటెమ్ట్ చేసింది. ఏ క్షణంలో ఇంట్లోంచి వెళ్ళిపోతుందో అని భయం వేస్తుంది. సమాజంలో చాలా పేరు ప్రఖ్యాతులున్న కుటుంబం మాది. మా పరువు పోయింది. మరోసారి తను లేచిపోయే ప్రయత్నం చేయకుండా చూడగలరు

-ఓ పేరెంట్

సైబర్ పొల్యూషన్

జవాబు: టి.వి, నెట్, సెల్ వంటివి కల్లజేస్తున్న పొల్యూషన్ అంతా–ఇంతా కాదు. ఈ సైబర్ పొల్యూషన్‌తో జీవితాలను పాడుచేసుకుంటున్నవారు పిల్లలే కాదు. పెద్దలు కూడా ఉంటున్నారు.

మీ పాపలా ఎంతోమంది నేడు ఫేస్‌బుక్, ఛాటింగ్, సెల్‌ఫోన్‌ల కారణంగా గతి తప్పడమే కాకుండా కొరకరాని కొయ్యల్లా తయారవుతున్నారు. ఏమన్నా అంటే ఎదురు తిరిగి మాట్లాడ్డం, బ్లేడులతో కోసుకోవడం, హా...క్ తాగే ప్రయత్నం చేయడం చేస్తారు. అలాగే అమ్మాయిలు అబ్బాయిలతో మాట్లాడితే చాలు ప్రేమని భ్రమపడి తీవ్ర దిగ్బంధంలో పెడితే, వారు రెబలియస్‌గా మారిపోతారు. చిన్నప్పుడే సెల్, నెట్ ఫెసిలిటీస్ ఇచ్చి వాటికి అతిగా అలవాటుపడ్డాక తలపట్టుకోవడం సాధారణం. నెట్ ఉన్నా కంప్యూటర్‌ని కామన్ హాల్‌లో ఉంచడం తప్పని సరి. సెల్‌ఫోన్ అవసరార్థం ఉపయోగించేలా మొదటి నుండి అలవాటు చేయాలి. భోజనంలో ఉప్పు తక్కువైనా బాగోదు. ఎక్కువైనా బాగోదు. సరిసమానంగా ఉండాలి. సెల్, నెట్, ఫేస్‌బుక్‌లు కూడా ఉప్పులాగే ఉపయోగించడం అలవాటు చేయాలి.

ఇలా ఇంటినుండి వెళ్ళిపోయి వచ్చిన వెంటనే తల్లిదండ్రులు కొట్టడం, బంధించడం చేస్తారు. దీనివల్ల వారు మొండితనం పెంచుకోవడం, దొంగ

ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేయడం చేస్తారు.

దీనికంటే పోజిటివ్ మెంటాలిటీ కల్గేలా కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం చాలా అవసరం. 'పరువు' కంటే వారు 'పరువం' ఇచ్చే సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. 'టీనేజి సైకాలజి' 'సెల్‌మేనియా' పై నేను రూపొందించిన సిడిలు తెప్పించుకోండి. అలాగే నేను రాసిన "అమ్మా, నాన్న –పిల్లలు" పుస్తకాన్ని చదవండి. నా వద్దకు థెరపీకు తీసుకువస్తే, లవ్‌పై నుండి చదువుపైకి మీ పాప మనస్సు మారుస్తాను.

మా పాప పెళ్ళయితే నేను లేచిపోతాను

ప్రశ్న: నాకు 43 ఏళ్ళు. మా వారు ఓ పెద్ద ఫ్యాక్టరీలో ఇంజనీరు. నాకు ఒక అమ్మాయి, అబ్బాయి ఉన్నారు. ఇద్దరూ ఇంజనీరింగ్ చేసి మైక్రోసాఫ్ట్, విప్రోలలో జాబ్ చేస్తున్నారు. మావారు నన్నెపుడూ ప్రేమగా చూడరు. అరుస్తారు, కరుస్తారు, కొడతారు. ఎప్పుడు మాఇంట్లో గొడవలే. చాలారోజుల నుండి నాకు నిద్ర పట్టదు. వచ్చిన ఆలోచనలే పదే-పదే వస్తూ ఉంటాయి. ఈ బాధలతో నేనుండగా నాకు ఇద్దరు పిల్లలున్న ఒకతనితో సంబంధం ఏర్పడింది. అతను నాకన్నా 5-6 ఏళ్ళు చిన్న. నన్ను కారుల్లో తిప్పుతాడు, సెల్‌లో కబుర్లు చెపుతాడు. వీలు కల్పించుకొని సెక్స్‌లో కలుస్తూ ఉంటాము. నేను అతనితో లేచిపోదామని నిశ్చయానికి వచ్చాను. మా అమ్మాయి పెళ్ళయితే నేను చేసేపని అదే. ఈలోగా నాకు నిద్రకావాలి. నిద్ర పట్టేలా చూడండి.

పొరుగింటి పుల్లకూర రుచా?

జవాబు: మీ వారితో సంబంధాలు మెరుగుపరుచుకుంటే మీకు బ్రహ్మాండమైన నిద్రపడుతుంది. దొంగచాటు సెల్‌టాక్‌లు, సెక్స్ సంబంధాలు, షికార్లు, మీలో తప్పుచేశాననే భావనను పెంచుతున్నాయి. మీరు తీవ్రమైన ప్రేమ రాహిత్యంతో ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో ఎదుటివారు 'నువ్వంటే నాకిష్టమని!' అని పాడితే టీనేజ్ పిల్లల్లాగ "పరవశమాయె మదిలో! నా మదిలో" అని మీరు పాట పాడేసుకుంటున్నారు. నిజంగా అతనిని పెళ్ళిచేసుకుంటే అతని భార్య, ఇద్దరు పిల్లలకు, మీ భర్త ఇద్దరు పిల్లలకు అన్యాయం చేసినట్లే. మీ మీద మోజు తీరిన తరువాత మరో అమ్మాయికి అతను లైనేస్తాడు. పనీ–పాటలేని వారు ఎదుటివారి భార్యలతో కాలక్షేపపు కబుర్లు చెపుతారు. ఎవరి మొగుడు వాళ్ళ పెళ్ళాలతో అదే పనిగా సెల్‌లో సొల్లు కబుర్లు చెప్పడు. సెల్‌ఫోన్‌ని సొల్లుఫోన్‌గా మార్చరు.

పెళ్ళాల్ని పొగడ్డం, అభినందించడం మన పాలంటే మగ జాతిలో కన్పించకపోవడం ఒక పెద్దలోపం. ఇది భార్యలో పెద్ద అసంతృప్తికి కారణం అవ్వడం అతి సర్వసాధారణ విషయం. దీన్ని సాకుగా చేసుకొని మీరు లేచివెళ్ళిపోతే మీ జీవితం కుక్కలు చించిన విస్తరి అయిపోతుంది. మీ భార్యా–భర్త లిద్దరు నావద్దకు రండి. బద్ధ శత్రువులను కూడా ఆత్మమిత్రులుగా మార్చే పూచీ నాది. మీకు నిద్రకూడా పట్టేలా చేస్తాను.!

ఇప్పటికైనా మొగుళ్ళూ మీమీ భార్యలను ప్రేమించండి. మీ ప్రేమలు మీ మనస్సులో ఉన్నాయని చెప్పద్దు. మనస్సుల్లోని ప్రేమను వ్యక్తీకరించండి. చాలామంది భార్యలు నేడు ప్రేమరాహిత్యంతో ఉన్నారు. వీరిలో కొంతమంది ఎవరో ఒకరితో సంబంధాలు పెట్టుకోవాలని మనస్సులో అనుకుంటున్నారు. ఇంకొంతమంది నిజంగానే పెట్టుకుంటున్నారు. పెళ్ళాన్ని పొగిడితే ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు ఏ టాక్సూ కట్టక్కర్లేదని గమనించండి.

పెళ్ళయిన మరొకరిని పెళ్ళి చేసుకోవడం తప్పా?

ప్రశ్న: నాకు 49 సంవత్సరాలు. 1981లో మేనమామతో పెళ్ళయ్యింది. నాకు తెలియని వయస్సులో పెళ్ళయింది. అతను నన్ను అనుమానించడం, అరవడం వంటి పనులతో భయపడిపోయేదాన్ని. 1991లో విడాకులు తీసుకున్నాం. మాకు ఒక కొడుకు. వయస్సు 28 సం॥లు. నావద్దే ఉండి చదువుకొని ప్రస్తుతం వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. నాకో పెద్ద బిల్డింగు ఉంది. దాన్ని రెంట్‌కు ఇచ్చి బ్రతుకుతున్నాను. మా వద్ద రెంట్‌కి ఉన్న

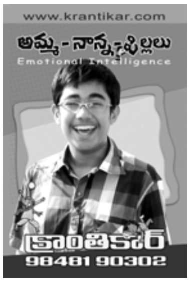
మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

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!

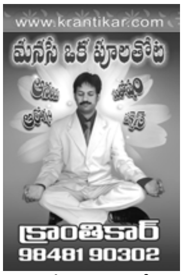
98481 90302

క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



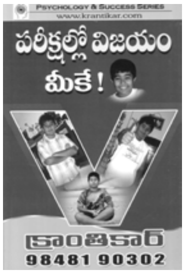
అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

.100



మనసే ఒకపూలతోట

.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే

.60

హలో బావున్నారా?

.100

ఒకనితో నాకు సంబంధం ఏర్పడింది. నాకంటే 11ఏళ్ళు చిన్న. నన్ను పార్టనర్‌గా ఉండమంటే ఉన్నాను. క్రమంగా నా జీవితం గురించి తెలుసుకొని నన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటానన్నాడు.

అతనికి పెళ్ళయింది. ఇద్దరు పిల్లలు. నా కారుపై రాజమండ్రి, విజయవాడ వంటి వాటికి వెళ్ళేవాళ్ళము. ఒకసారి ఫ్రెండ్స్‌తో తిరుపతి వెళ్తున్నామని అబద్ధం ఆడి 10 రోజులు అతనితో బాగా ఎంజాయ్ చేసాను. ఈ విషయం ఇంట్లో తెలిసిపోయి, నన్ను హౌస్ అరెస్ట్ చేసారు.

మా చెల్లికి ఒక కూతురు, నాకు ఒక కొడుకు ఉన్నారు కాబట్టి నేను ఇలా తిరిగితే వాళ్ళకి పెళ్ళిళ్ళు అవ్వవని బెదిరించి, నావద్ద సెల్ కూడా ఉండకుండా చేసారు. ఒకవేళ అర్జంటు పనిపై ఎక్కడికైనా వెళ్ళినా కూడా మా వాళ్ళు ఎవరో ఒకరు రావడం, పనయిన వెంటనే ఇంట్లో బంధించడం చేసేవారు.

నేను అతనితో సహజీవనం చేయడం తప్పా! అతను చాలా మంచివాడు. నన్ను బాగా ప్రేమిస్తున్నాడు. పిల్లల మనస్సు తెలుసుకోకుండా చేస్తున్న పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహాలు మంచివా? ప్రేమ వివాహాలు మంచివా? పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహాలలో సమాజం, సాంప్రదాయం ఉంటాయ్‌గాని, ప్రేమ ఉండదు. సమాజం కోసం నా ఆశలు, ఆశయాలు చంపుకోవలసిందేనా? నేను అతనితో సంబంధాలు కల్గి ఉండడం తప్పా?

ఝాన్సీ

కామాతురాణాం న సిగ్గు న లజ్జ!

జవాబు: పెళ్ళిచేసుకోవాలని ఉంటే విడాకులైన వెంటనే పెళ్ళి చేసుకుని ఉండవలసింది. మీరేదయితే కోల్పోయారో అది మీకు లభించి ఉండేది. 50ఏళ్ళు దగ్గరకొస్తున్న సమయంలో పిల్లలు పెళ్ళీడు కొచ్చి రేపో-మాపో పెళ్ళి చేసుకునే తరుణంలో మీరు ఊరూ-ఊరంతా తెలిసేలా విచ్చలవిడిగా తిరిగితే అన్యం పుణ్యం తెలియని పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి?

సమాజం- సాంప్రదాయం మీ కక్కర్లేక పోవచ్చు. కొత్త జీవితంలోకి అడుగుపెట్టే మీ బాబుకు, మీ చెల్లి కూతురుకు కావాలా? వద్దా? అని చూడకుండానే ఏదిపడితే ఆ సంబంధం చేసేస్తారా?

ఇద్దరు పిల్లలున్న వాడు మిమ్మల్ని పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకుంటా ననడ మేమిటి? అతనికో పెళ్ళాం ఉందిగా. ఆమెనే పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకోవచ్చుగా! మిమ్మల్ని తీసుకొని విహారయాత్రలకు తిరుగుతున్నాడు. అతని భార్యని తీసుకొని తిప్పవచ్చుకదా!

ఒకవేళ మీరు అతనిని చేసుకున్న తరువాత, మీ పరిస్థితీ అంతే. ఎందుకంటే, అతను మరో అమ్మాయిని షికార్లకి తీసుకెళ్తాడు గాని మిమ్మల్ని కాదు. అయినా భార్య-పిల్లలున్న వాడిని చేసుకోవటం చట్టసమ్మతం కాదు. లేదూ సహజీవనం సాగిద్దామంటే దానిలో భద్రత ఎక్కడ ఉంటుంది. 'కేజువల్ లేబర్' లాంటిదే సహజీవనం కూడా.

ఒక విధంగా అది బరితెగించిన వ్యభిచారమే. సిద్ధాంతాల రాద్ధాంతంతో దాన్ని కన్విన్స్ చేసుకునే భావజాలం మీకేమీలేదు. ఒక సాంప్రదాయ కుటుంబంలో పుట్టి, మనస్పర్ధలతో విడిపోయారు. ఆ గాయాలు మానాలంటే మీకు తప్పనిసరిగా కుటుంబ జీవితం అవసరం. మీ స్థితిని అర్థం చేసుకుని పెళ్ళిచేసుకునే వారుంటే మంచిదే అంతేగాని రెండో భార్యగా కాదు.

ఇక లవ్ మేరేజ్‌లు మంచివా? ఎరేంజ్‌డ్ మేరేజ్‌లు మంచివా? అంటే దేని ప్లస్‌లు, మైనస్‌లు దానికుంటాయి. ఒకటి-రెండు దశాబ్దాల క్రితం ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నవారు చాలా ఆదర్శంగా జీవించేవారు. పిల్లల్ని బాగా పెంచుకొని, పదిమందికి ఆదర్శంగా నిలిచేవారు. నేడు మాట్లాడితే ప్రేమ పెళ్ళి ళ్లంటున్నారు. ఈగో క్లాష్‌లు, విడాకులు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి. గతంలో ప్రేమ పెళ్ళిళ్ళు చేసుకున్నవారిని ఆదర్శవాదులుగా, అభ్యుదయవాదులుగా చూసేవారు. నేడు అంటువంటిదేమీ లేదు.

ఇక సాంప్రదాయ వివాహాల్లో కూడా రెండు వైపులా మంచి-చెడు చూసే పెళ్ళి చేస్తారు. పెద్దల దృష్టిలో మంచనిపించింది చేసుకునే వారి దృష్టిలో మంచనిపించక పోవచ్చు. ప్రేమ వివాహాల్లోనే కాదు సాంప్ర దాయ వివాహాల్లోను ప్రేమ ఉంటుంది. అన్నిటికన్నా భద్రత ఉంటుంది. అందువల్లే ప్రేమ వివాహాలకు పెద్దలు భయపడేది.

ఇక 'సహజీవనం' అనే పేరు నేడు కొత్తగా వచ్చిన పదం కావచ్చు. "ఉంచుకోవడం" లాంటి పదాలతో అది చాలాకాలంగా ఉన్నదే. ఈ బంధంలో భద్రత ఉండదు. నాది, నా అనే భావన ఉండదు.

వ్యామోహాన్ని లైంగిక కోరికలను ప్రేమ అనుకొని ఇబ్బందులు పడొద్దు. నిజంగా మీకు ఒక తోడు కావాలనుకోవడంలో ఏమాత్రం తప్పులేదు. పిల్లల పెళ్ళయిన తరువాత భార్య చనిపోయిన వారినో, విడాకులిచ్చిన వారినో పెళ్ళిచేసుకోండి. అంతేగాని భార్యా-పిల్లలున్నవారిని పెళ్ళిచేసుకుని వారిని మోసం చేయవద్దు. మీకు మీరు మోసం చేసుకోవద్దు. అలాగే మీకంటే బాగా చిన్నవారైన పెళ్ళికాని యువకులను పెళ్ళి చేసుకోవద్దు. దీనివల్ల కూడా చాలా ఇబ్బందులు ఎదురౌతాయి.

ఆర్థిక భద్రత, సామాజిక భద్రత కుటుంబ భద్రత, సంతానభద్రత, ఉద్వేగ భద్రతల కోసమే పెళ్ళనే తంతు ఉంటుంది. ఏ ఎలిమెంటు లోపించినా సమస్యలు తప్పవు. మీరెంచుకున్న పద్ధతిలో ఏ ఎలిమెంటూ సంతృప్తి కరంగా ఉండదు. ఉన్నా అవి తాత్కాలికమే గాని శాశ్వతం కాదు.

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

మా పాప కాలేజీకి వెళ్ళనంటుంది

ప్రశ్న: మా పాప ఇంటర్ సెకండియర్ IIT కోచింగ్‌లో ఉంది. ఏదోవిధంగా కాలేజికి వెళ్ళకుండా ఇంట్లోనే ఉండిపోతుంది. రోజంతా నెట్, సెల్, టి.వి, ఫేస్‌బుక్‌లతో గడిపేస్తుంది. అలా-అలా ఒకబ్బాయితో ప్రేమలోపడి ఇంట్లో తెలియకుండా వ్యవహారం సాగిస్తూ పట్టుబడింది. ఏదయినా అంటే అరిచేస్తుంది. ఇంట్లో ఏదీ తినదు. రోజు పిజ్జా, బర్గర్, పానీపూరీ లాంటివే తింటుంది. ఏదో ఒంకతో కాలేజీకి మానివేయడంతో రకరకాల సమస్యలు వస్తున్నాయి. పరీక్షలు మార్చి-2 నుండే. ఏమిచేయాలో అర్థం కావడంలేదు.

కార్పొరేట్ హింస

జవాబు: నేడు టెక్నో స్కూళ్ళు IIT కోచింగు సెంటర్లు పుట్టగొడుగుల్లా వ్యాపించాయి. మనకళ్ళముందు అత్యంత గొప్ప స్థాయిలో ఉన్న ఓ 100 మంది లిస్టు తయారుచేస్తే దానిలో టెక్నో IIT మెడిసన్‌లతో సక్సెస్ అయినవారు ఒకరో-ఇద్దరో ఉంటారు. అంటే సక్సెస్ ఈ విధంగానే వస్తుందని తల్లి-దండ్రుల మెదళ్ళను ఊదరగొట్టి, పిల్లల మస్తిష్కాలపై తీవ్రఒత్తిడి కల్గిస్తున్నాయి. వీటిని తప్పించుకోవడానికి నెట్‌కు, సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్‌కు, టెక్స్‌టింగ్‌కు, లవ్వనే డీవియేషన్‌లకు ఉరవుతున్నారు. ఒత్తిడిని మేనేజ్ చేసుకునే టెక్నిక్‌లు మాలాంటివారి వద్ద నేర్చుకుంటే ఇటువంటి డీవియేషన్ లుండవు. ఒత్తిడిని ఎవరు సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కోలేరో వారు త్వరగా వీటికి ఎడిక్టయి తాత్కాలిక ఉపశమనం పొంది శాశ్వత సమస్యలు తెచ్చుకుంటారు. మీ పాపను తీసుకురండి. వారంలో కాలేజీకి వెళ్ళేటట్టు చేస్తాం.

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

సెక్స్ 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

బీజాలు లేవు

నా వయసు 22 సం॥లు. నాకు ఇంతవరకు ఏ స్త్రీతో కూడ సంబంధం లేదు. ఇంకా ముఖ్య విషయము ఏమనగా నాకు అంగం కలదు కాని అంగం స్త్రీలను చూచిన తక్షణం లేచును మరియు వారమునకు ఒకసారి లేక రెండు సార్లు వీర్యస్కలనము జరుగును. మా ఇంటి యందు నాకు పెళ్ళి చేయవలయునని చాలా బాధ పడుచున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకోవచ్చునా ! లేదా తెలుపవలయును. అసరమైతే మీరు ఎక్కడకు రమ్మని చెప్పనచో అక్కడకి నేను రాగలను.

-యమ్.ఎన్. హొసూరు.

జవాబు : మీకు బీజాలు లేకపోవడం వాస్తవం కాదు. ఉన్నాయి. కాని కడుపులో దాక్కుని ఉండిపోయాయి. పుట్టక ముందు ప్రతి మగపిల్లడికీ కడుపులోనే ఉండే బీజాలు అతగాడు పుట్టే సమయానికి బీజాల్లోకి దిగుతాయి. మీకు దిగలేదు. ఒకొక్కరికి ఒకవేపు దిగి, ఒకవేపు దిగదు. మరి కొందరికి మీకు లాగే రెండు బీజాలు అజ్ఞాతంగా ఉండిపోతాయి.

బీజాలు అసలే లేకపోతే ఎనార్కిజమ్ అంటారు. దాక్కుని ఉండడాన్ని క్రిప్టార్కిడిజమ్ అంటారు. మీలో బీజాలు అసలే లేకపోతే మీరు 10 సం॥ల కుర్రాడిలా మిగిలి ఉండేవారు. అంగస్తంభనలు ఇప్పుడున్నట్లు ఉండేవి కావు. స్వప్న స్కలనాలు దాదాపు ఉండవు. అంగం పెరగదు. చంకల్లో వెంట్రుకలుండవు. ఈ లోపాలు మీకు లేవు కనుక మీకు బీజాలు లోపలెక్కడో వున్నాయని చెప్పవచ్చు.

మీ బీజాలు పురుష హార్మోనును ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి కనుకనే మీలో ప్రోస్టేటు, శుక్ర కోశాలు చక్కగా పెరిగి మీరు స్కలించ గలుగుతున్నారు. ఎటొచ్చీ వాటిలో వీర్యకణాలు ఉండకపోవచ్చు. కడుపులో ఉండి పోయిన బీజాలు పురుష హార్మోనులనైతే తయారు చెయ్యగలవు కాని వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చెయ్యలేవు. కనుక మీకు సంసార లోపం ఉండదు కాని సంతాన లోపం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో మీరు రాజీపడక తప్పదు.

ఎందుకైనా మంచిది వీర్య పరీక్ష చేయించండి. కొద్దిపాటి వీర్యకణాలు అదృష్టవశాన్నయినా ఉంటే మీ అంత అదృష్టవంతులు ఇంకొకరుండరు. ఒక వేళ లేదని తేలినా కృంగిపోవద్దు. ధైర్యంగా

బ్రతకండి.

పెళ్ళి చేసుకోవచ్చునా అని అడిగారు కదా ! తప్పకుండా చేసుకోవచ్చు. మీ సంసార సుఖానికేమీ లోటు ఉండదు. ఎటొచ్చీ మీకు సంతానం కలగదు కనుక (ఆ విషయం ముందు నిర్ధారణ అవ్వనీయండి) ఆ విషయం మీకు పిల్లనిచ్చే వారికి ముందే చెప్పటం మీ నైతిక బాధ్యత అని మా ఉద్దేశం!

'ఆ సంగతి తెలిస్తే పిల్లనెవరిస్తారు?' అని ఆలోచించకండి. యిచ్చేవారు ఉండకపోరు. దొరకకపోతే ప్రత్యామ్నాయాలు అనేకం ఉన్నాయి. సంతాన యోగ్యత లేని కన్యలు, విధివశాత్తు భర్తను పోగొట్టుకున్న వారు, భర్తచే విడిచి పెట్టబడి నిరాశ్రయులైనవాళ్ళు మొ॥ వ్యక్తులు సమాజంలో ఎందరో ఉన్నారు. ఎవరిని చేసుకున్నా యిటు మీ జీవితమూ. అటు వారి జీవితమూ సార్థకమౌతాయి. పుణ్యమూ, పురుషార్థము కలసివస్తాయి. అలాంటి పనిచేయవచ్చును.

కనుక నిరాశకు, నిర్లిప్తతకు మనసులో వచోటు యివ్వకుండా, ధైర్యంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగండి.

Rh పాజిటివ్, నెగిటివ్ జాగ్రత్తలు

రక్తంలో Rh Type అంటే ఏమిటి? తల్లీ తండ్రీ Rh+ve అయితే పుట్టే బిడ్డ నెగెటివ్ కావచ్చా? తల్లి తండ్రి Rh నెగెటివ్ అయితే పుట్టే బిడ్డ Rh +ve కావచ్చా? Rh నెగెటివ్ వారు ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా?

జ : ఒక మనిషి రక్తాన్ని ఆలోచించకుండా మరో మనిషికి యిస్తే పుచ్చుకున్నవాడి రక్తం విరిగి, వాడు చస్తాడు. ఆ సంగతి తొలిసారి గుర్తించాక ఎర్రగా కనబడ్డంత మాత్రాన రక్తాలన్నీ ఒకటే కాదని అర్థమయింది. మరి రక్తంలో తేడాల్ని ఎలా గుర్తించాలి? ఆ తేడాలకి కారణమేమిటి? వీటి అన్వేషణ ఫలితమే రక్తంలోగల వర్గాల గుర్తింపుకి దారితీసింది. మొట్టమొదటగా ఆ వర్గాలని గుర్తించినవాడు కార్ల్ లాండ్ స్టైనర్. అనేక ప్రయోగాల అనంతరం 1900లో ఆయన మనిషి రక్తాలని 4 వర్గాలుగా గుర్తించాడు. A, B, AB, O అని.

రక్తానికి ఎర్రదనాన్ని కలిగించేవి ఎర్ర కర్తకణాలు. వాటి ఉపరితలం మీద ఉండే చిన్న ప్రోటీను నిర్మాణంలో స్వల్పమైన తేడా ఏర్పడడంతో ఈ వర్గాలు ఏర్పడ్డాయి. ఆ తేడాలు ఎంత ముఖ్యమైనవీ అంటే ఒకరకం ప్రోటీను (A) కలిగిన రక్తాన్ని మరో రకం ప్రోటీను (B) ఉన్న వాళ్ళకిస్తే పుచ్చుకున్న వ్యక్తికి ప్రాణప్రమాదమన్నమాట. కనుక ఒకరకం ప్రోటీన్ ఉన్న వాళ్ళని 'A' గ్రూపు వాళ్ళనీ, రెండోరకం ప్రోటీను ఉన్నవాళ్ళని B గ్రూపు వాళ్ళనీ, రెండూ ఉన్నవాళ్ళని 'AB' గ్రూపు అనీ, ఏదీ లేనివాళ్ళని 'O' అని విభజించేరు.

ఇంతటితో సరి అనుకున్నారు మొదట్లో ! 'A' బ్లడ్ గ్రూపువాళ్ళకి 'A' గ్రూపు రక్తం ఇస్తే ఇక ప్రమాదం ఉండదు కదా అనుకున్నారు. అయినా అనేక మందికి వికటిస్తుండటంతో రక్తంలో ఇంకేవో గ్రూపులు కూడా ఉండి ఉంటాయని అనుమానం వచ్చింది.

తదుపరి పరిశోధనల్లో Rh పాజిటివ్, Rh నెగెటివ్ అని మరో 2 వర్గాలు కూడా బయటపడ్డాయి. అలాగే K+ve, K-ve, xg+ve, xg-ve, MNS సిస్టమ్, Duffy, Kell.... ఇలా రకరకాల గ్రూపులు కనుకున్నారు. ఈ ఒక్కొక్క గ్రూపూ ఎర్ర రక్తకణం నుంచి ఒక్కో ప్రోటీన్ వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి ప్రోటీన్లు ఎర్ర రక్తకణాలపై అసంఖ్యాకంగా ఉన్నాయి. ప్రతీదీ ఒక దాంతో ఒకటి సరిపడని గ్రూపులు రెండో మూడో ఏర్పాటు చేస్తే భారతదేశంలో రాజకీయ పార్టీల్లా అయి ఉండేది పరిస్థితి. ఏ మనిషి రక్తమూ మరోడికి సరిపోయేది కాదు. అదృష్టం కొద్దీ అలా జరగలేదు.

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)

ABO బ్లడ్ గ్రూపులూ, Rh గ్రూపులూ మాత్రమే మనిషి మనిషికీ మధ్య రక్త వైరుధ్యం కలిగిస్తాయి. అదే అదృష్టం.

ఈ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ప్రకారం చూస్తే రక్తంలో Rh సంబంధ ప్రోటీన్ ఉన్నవారిని Rh+ve (పాజిటివ్) అనీ, లేనివారిని Rh నెగెటివ్ (Rh-ve) అనీ పిలుస్తాం. పాజిటివ్ రక్తం నెగెటివ్ వారికి యివ్వకూడదు. యిస్తే నెగిటివ్ వ్యక్తుల్లో Rh పాజిటివ్ వ్యతిరేక పదార్థం ఉత్పన్నమయి రక్త కణాలని గుంపులు కట్టిస్తుంది. దాంతో పాలు విరిగినట్లు రక్తం విరిగి మనిషి మరణిస్తాడు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ Rh+ve **అయితే పుట్టబోయే బిడ్డకి ఏ అపాయమూ కలగదు.** ఆ బిడ్డ పాజిటివ్‌గానే కాదు Rh నెగిటివ్‌గా కూడా పుట్టవచ్చు. (ఎందుకంటే పైకి Rh+ve గా ఉండే ఆ స్త్రీ పురుషుల్లో అంతర్గతంగా Rh-ve జీన్‌కూడా ఉండే అవకాశముంది.

అయితే భార్యాభర్తలిద్దరూ Rh-ve అయితే పుట్టే బిడ్డ నెగిటివ్ అవుతుంది తప్ప 'పాజిటివ్' అవదు. అది రూలు. ఈ సందర్భంలో కూడా బిడ్డకి ఏ హానీ కలగదు. భార్యాభర్తలకీ ఏ హానీ ఉండదు.

తండ్రి Rh+ve, తల్లి Rh-ve అయితే బిడ్డ Rh కాని, Rh నెగెటివ్ కాని అవుతుంది. బిడ్డ నెగెటివ్ అయితే పాజిటివ్ ఏ గొడవా లేదు. కాని బిడ్డ పాజిటివ్ అయితే మాత్రం తల్లి Rh-ve అయినందువల్ల బిడ్డకి 'కొద్దిగా' ప్రమాదముంటుంది. ఆ ప్రమాదం కూడా సాధారణంగా తొలి సంతానానికి ఉండదు. 2వ సంతానం కూడా Rh+ve అయితేనే (తల్లి నెగిటివ్) ఉంటుంది. కనుక 2వ బిడ్డకి హాని జరక్కుండా తల్లికి తొలిప్రసవమైన 72 గంటల్లోగా Anti Rh Immunoglobulin ఇంజెక్షను యిస్తారు. దాంతో రెండో బిడ్డకి కూడా క్షేమమే !

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ డాక్టర్లే తీసుకుంటారు కనుక ప్రత్యేకించి భార్యాభర్తలు చెయ్యాల్సిన పనేమీ లేదు.

ఒకవేళ తండ్రి Rh-Ve, తల్లి Rh+ve అయితేనో? అసలు ఏ సమస్యాలేదు! పుట్టబోయే బిడ్డ +ve అయినా, నెగిటివ్ అయినా క్షేమంగానే ఉంటుంది. అదీ సంగతి!

తగ్గటం లేదు!

నా వయస్సు 20 సంవత్సరాలు. నేను ఒక అమ్మాయిని కలిశాను. కలిసిన మరుసటి రోజు నుండి అంగము గుండా కాకుండా అంగం చుట్టు ప్రక్కల నుంచి చీము వచ్చింది. డాక్టరును సంప్రదించాను. చీము రావటం తగ్గిపోయింది. కాని తోలు వెనక్కి లాగి చూస్తే పురుషాంగం ఎర్రగా ఉండకుండా, పాలరంగు మాదిరిగా తెల్లగా మారిపోతోంది. 2 నెలల నుండి మందులు వాడుతున్నా తగ్గడం లేదు. వి.డి.ఆర్.ఎల్ రక్త పరీక్షలో నెగిటివ్ వచ్చింది. ముగ్గురు డాక్టర్లను సంప్రదించాను. తగ్గలేదు. సరిగ్గా సమాధానం కూడా చెప్పటం లేదు. అడిగితే ఫంగస్ వలన అంటున్నారు.ఇక తగ్గదని భయపడుతున్నాను. చిన్న చిన్న చెమట గుల్లలు మాదిరిగా గుల్లలు కొద్దిగా ఉన్నాయి. దురద గాని, నొప్పి గాని లేదు.

మీకోసం...!

ఋషిఫార్మా 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

హెచ్.ఐ.వి. ఉండే అవకాశముందా? బాగా పరిశీలించి చూచినపుడు ఫంగస్ అవునో, కాదో తెల్లగా చుక్కల మాదిరిగా విస్తరించి కనిపిస్తుంది. ఈ రెండు నెలలు తగ్గకుండా ఉన్నందు వలన పురుషాం గమునకు ఏమైన నష్టం జరుగుతుందా? సైడ్ ఎఫెక్ట్ వచ్చే అవకాశముందా? వస్తే ఎటువంటివి వస్తాయో తెలుపగలరు. దీనికి ఎటువంటి ట్రీట్‌మెంట్ తీసు కోవాలో చెప్పగలరు.

- ఎస్.యస్.ఆర్

అమ్మాయి కనబడితే చాలు లొట్టలేసుకుంటూ వెనుకబడితే ఇంతకంటే ఏమవు తుందయ్యా? ఒక్క పక్క ఎయిడ్స్ ఇంత వేగంగా వ్యాపిస్తున్నా, కోట్లు ఖర్చుపెట్టి ఎయిడ్స్ నివారణ కోసం ప్రచారం చేస్తున్నా మీకు చీమకుట్టినట్టైనా లేదేమి?

మీ డాక్టరు మీ అంగానికి కలిగిన వ్యాధి (? బెలనోపోస్థయిటిస్)కి చికిత్స చేసారు. ఇక అంగం పై తెల్లని పొర కట్టడం, చిన్న చిన్న చెమట గుల్లల్లాంటివి అంగ శీర్షం నిండా అలుము కుని ఉండడం ఫంగస్ వల్ల జరుగుతుంది. ఆ గుల్లలు నిజంగా గుల్లలు కావు. అవి కడిగితే పోతాయి. ఫంగస్ వల్ల ప్రమాదం కలగదు. అవి ఇంతకాలం ఉండిపో వటానికి కారణాలేమిటో మాత్రం పరీక్షించాలి. యాంటిబయాటిక్స్ ఎక్కువగా వాడటం కావచ్చు, షుగర్ వ్యాధి కావచ్చు. అధిక ఆందోళన కావచ్చు.

చర్మవ్యాధి నిపుణులకు చూపించు కోండి. నోటి మాత్రలు, పై పూతకు ఆయింటుమెంట్లు వగైరా రాసిస్తారు. తగ్గిపోతుంది.

ఫంగస్ వ్యాధి వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్ లుండవు. హెచ్.ఐ.వి వచ్చే అవకాశ ముందా అనేది మీరు హెచ్.ఐ.వి పరీక్ష చేయించుకోనిదే తెలీదు. ఆఖరిసారి సెక్సులో పాల్గొన్ననాటి నుండి కనీసం 2 నెలలు గడిచాక హెచ్.ఐ.వి పరీక్ష చేయించుకోండి. జిల్లాలోని పెద్ద ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో హెచ్.ఐ.వి పరీక్షను అతి తక్కువ (10 రూ॥) కే చేయడంతో పాటు పరీక్షకి ముందు, తరువాత అవసరమైన కౌన్సిలింగ్ చేస్తారు.

నాకు ఎయిడ్స్ ఉందా? లేదా!

నేను మూడు సంవత్సరాలుగా మీ పాఠకుడిని. కారు డ్రైవరుగా చేస్తున్నాను. నాకు పెళ్ళై రెండేళ్ళు అవుతుంది. ఒక బాబు. మళ్ళీ ఇప్పుడు నాలుగోనెల ప్రెగ్నెన్సీ. నాకు ఒక సం॥రం నుంచి శరీరంపై దద్దుర్లు రావడం, ఒంటిమీద ఎర్రటి గుల్లలు రావడం జరుగుతోంది. దురద కూడా ఉంటుంది. శరీరంలో ఫిట్‌నెస్ లేదు. చేతుల వేళ్ళు, అరచేతులు ముడతలు పడ్డాయి. ఎయిడ్స్ ఏమో అని టెస్ట్ చేయించాను. ఏమీలేదు అని చెప్పారు. ఇక నుంచి జాగ్రత్త అని చెప్పారు. రిజల్ట్ సీరో నెగిటివ్ అని వచ్చింది. నాకు ఎయిడ్స్ ఉందా లేదా?

నాకు లేదు అంటే నమ్మబుద్ధి కావడంలేదు. శరీరం ఎప్పుడూ వేడిగా ఉంటుంది. విపరీతంగా చెమటలు పోస్తాయి. చిన్న పని చేసినా రొప్పు వస్తుంది. నోట్లో కూడా అప్పుడప్పుడు గుల్లలు వస్తాయి. నోరు విపరీతంగా వాసన వస్తుంది.

వీటి అన్నిటిని బట్టి నాకు ఎయిడ్స్ అనిపిస్తుంది. నేను ఆరు సంవత్సరాల క్రితం హోమోసెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. అతను నా అంగాన్ని నోట్లో పెట్టుకున్నాడు. అప్పుడు నాకు ఎయిడ్స్ గురించి తెలియదు. అప్పుడు నా బరువు 65 కేజీలు. ఇప్పుడు 78 కేజీలు. బరువు తగ్గలేదు కాని నీరసంగా ఉంటోంది. నా సమస్యలకు పరిష్కారం తెలియజేయ గలరు.

-బి.ఆర్. గుంటూరు.

జ. ఫర్వాలేదయ్యా! నీ ఆరోగ్యాని కొచ్చిన భయమేం లేదు. ఏవో చిన్న చిన్న సమస్య లున్నాయి. వాటిని ఒకటొకటిగా పోగొట్టుకుంటూ వస్తే పూర్తి ఆరోగ్యవంతు డవుతావు. ఎప్పుడో ఒకానొక మగ మనిషితో లైంగికాను భవంలో పాల్గొన్నావు. దాని తాలూకు భయం - అయిష్టతా నిన్ను బాగా వెంటాడు తున్నట్టున్నాయి. దాంతో ఏర్పడ్డ మానసిక రంధి వల్ల నీకు ఎయిడ్సేమో అనే భయం కలుగుతోంది. ఏ కష్టం వచ్చినా దాని వల్లనే అనిపిస్తోంది.

నీ సమస్య ఎయిడ్సే అని నీలో కలిగిన గాఢ నమ్మకం వల్ల డాక్టరు ఏమీలేదని చెప్పినా విశ్వాసం కలగటంలేదు. ఈ రకంగా సమస్య 'మానసికం' కూడా అయి కూర్చుంది. నీ లేబరేటరీ రిపోర్టు ప్రకారం నీకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి లేదు. అనుమానం తీరకపోతే మరోచోట మరో డాక్టర్ చేత కూడా చెకప్ చేయించుకుని నిశ్చింతగా ఉండు.

నీకొస్తున్న ఒంటిమీద దురదలు, గుల్లలు చర్మవ్యాధి సంబంధమైనవి కావచ్చు, ఎలర్జీ వల్ల కలిగినవి కావచ్చు. అలాగే నోట్లో అప్పుడప్పుడు వచ్చే గుల్లలు వైటమిన్ లోపం వల్ల కలగగలవు. ఒకవేళ వ్యాధి సంబంధమైన గుల్లలైనా కూడా వాటికి చికిత్స ఉంది. వీటన్నిటికీ చికిత్స కోసం నువ్వు చర్మవ్యాధుల (స్కిన్) స్పెషలిస్ట్‌ని కలువు. ఆయనిచ్చిన మందులు వాడుకో. ఆరోగ్యం బాగవుతుంది. నోటి దుర్వాసన పోవడానికి దంతవైద్యుణ్ణి కలు.

ప్రైవేటు డాక్టర్ని సంప్రదించే స్తోమత లేకపోతే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు లేవా ఏమిటి? నీకు నువ్వే ఏదేదో అనేసుకుని ఆందోళన పడుతూ ఉంటే ఎలా?

నోరు విడిచి అడిగినా...

మేము యిద్దరం ప్రేమించుకున్నాము. ఏడాది తర్వాత అతనికి పెండ్లయింది. ఇద్దరు పిల్లలు కూడా! పెండ్లి అయిందని తెలవక ముందే అతన్ని శారీరకంగా కలుద్దామని ఎన్నోసార్లు అడిగేను. బయటకు వెళ్దామని అడిగాను. అతను మాత్రం అమాయకుడిలా ప్రవర్తించేవాడు. నోరు విప్పి సరే అనడు. ఏమీ అనడు. నన్ను దగ్గరకు లాక్కుంటాడు అంతే. తరువాత పెండ్లి అయిందని తెలిసినా నా మనసు మార్చుకోలేకపోయాను. అతనే కావాలనిపించి మళ్ళీ అడిగాను. మళ్ళీ అదే పద్ధతి.

అతన్ని మరవలేను, నిద్రరాదు. ఎప్పుడూ అదే బాధ. చదువు పాడయింది. నా ఉద్యోగానికి ఆటంకం అయింది. ఆఫీసులో కూర్చుని మిస్టేక్స్ చేసేదాన్ని. మాట పడాల్సి వచ్చేది. అతని గురించి కలలు కనడమే నా పని. ఇలా 3 సం॥లు గడిచింది. ప్రతీరోజూ నన్ను తీసుకెళతాడేమోనని ఎదురు చూసేదాన్ని. అతను మాత్రం మగవాడుగా అనిపించుకోడు. నాకు డబల్ డిగ్రీ ఉంది. హోదా ఉంది. ఇద్దరం డిగ్నిఫైడ్‌గా ఉంటాం. నేను అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాను. ... ఎంతోమంది నన్ను యిష్టపడతారు. వెంటపడతారు. డైరక్టుగా అడిగేరు. కాని నాకు ఎవరిమీద యిష్టం లేదు...మగవాళ్ళు లేడీకి టచ్ అయితే ఎవరినైనా అనుభవించకుండా వదలరు కదా! మరి యితనేంటి? చేతకాని తనమా? పిరికా? పరువు భయమా? సిగ్గా, ఏంటి ఇతని గుణం? నేనతని మనసులో ఉన్నానంటారా? మేము గడిపిన కాలం అతనికి జ్ఞాపకం వస్తుందా? పోనీ నేనే చొరవ తీసుకుందామంటే అహం అడ్డు వస్తోంది...

...ఇప్పటికే 3 సం॥లు వేస్టుగా గడిపాను. ఇతనెలాగూ నా కోరిక మన్నించడు. అందుకే 3 నెలల క్రితం M.A. 1st Year పూర్తి చేశాను. నేను నోరు తెరిచి అడిగినా ఒక్క అడుగు ముందు వెయ్యలేని పిరికివాణ్ణి ప్రేమించాను. ఎప్పుడూ తప్పించుకుంటున్నట్టే ఉంటాడు... నాకు మీరిచ్చే సలహా ఏమిటి?

-హైదరాబాద్

జ. మీ సుదీర్ఘమైన ఉత్తరం సారాంశం మాత్రమే ఇక్కడ ప్రచురించాము. ఆ వ్యక్తికి ప్రస్తుతం మీ పట్ల అభిమానమూ, స్నేహ భావమూ తప్ప లైంగిక వాంఛ ఉన్నట్లు లేదు. ఒకవేళ ఉన్నా, తన భార్యకు ద్రోహం చెయ్య కూడదన్న భావం ఏదో అడ్డు వస్తూండి ఉండొచ్చు. ఏదన్నా గానీండి, అతన్ని వదిలి మీ మానాన మీరు బ్రతకటం మంచిది. ఇది మీ స్త్రీత్వానికి పరాజయంగానూ, పరాభవం గానూ భావించకండి. అందని ద్రాక్షపళ్ళు పుల్లనన్నట్టు అతను చేతకానివాడని మీరను కున్నా అతనికేమీ నష్టం ఉండదు.

మీ పరంగా చూస్తే అతన్ని యిష్టపడటం వరకూ తప్పు కాకపోవచ్చు కానీ, అతను పెళ్ళైనవాడు, ఏవో కొన్ని ప్రిన్సిపుల్స్ ఉన్నవాడూ కాబట్టి అతన్నుంచి ఎక్కువ ఆశించటం మీ వరకూ తప్పే. మిమ్మల్ని ఎంతో కొంత ప్రోత్సహించడం, ఆశలు కల్పించటం అతను చేసిన తప్పు. ఇది ఒక సాధ్యపడని వ్యవహారమే కనుక ఊరికే అదే పనిగా అతని గురించి ఆలోచించి, ఆలోచించి మీ మనసూ కెరీరూ పాడు చేసుకోకండి. ఎం.ఏ. పట్టుదలగా పూర్తిచేసి, ఉద్యోగంలో పైకి రావటానికి కృషి చెయ్యండి. ఈ వ్యక్తితోనే మీ జీవితం ప్రారంభం కాలేదు. అతనితోనే ముగిసిపోదు. మీకు నచ్చి, మిమ్మల్ని అభిమానించి, ఆరాధించి, మీ వెనకబడే వ్యక్తుల్లో మీకు నచ్చిన వారిని ఎంచుకుని జీవితం పంచుకోండి.

కూతురికే తల్లి సవతా?

నేను పనిచేస్తున్న చోట 2 సం॥ల నుంచీ ఒక టీచర్‌తో నాకు శారీరక సంబంధం ఏర్పడింది. ఏడాదిగా ఆమె

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 సాయికృష్ణా 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, గుమ్మట్ 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

తన 16 సం॥ల కూతుర్ని పెళ్ళిచేసుకోమని వత్తిడి చేస్తోంది. మరి నా వయసు 26. ఆవిడకీ నాకూ ఉన్న శరీర సంబంధం దృష్ట్యా వారి బిడ్డని పెళ్ళి చేసుకోవడం నాకు మంచిదా? కాదా! ఈ టీచర్ భర్త చనిపోయి 8 సం॥లయ్యింది. మాకు మగదిక్కెవరూ లేరు, నీవు నా కూతుర్ని చేసుకుంటే నీకు, నాకు అన్నివిధాల మంచిది అంటోంది. మీ అభిప్రాయం కోసం...

- ఎం.ఎస్.

జ. ఆ టీచర్‌తో సంబంధం పెట్టుకుని ఆమె కూతుర్ని పెళ్ళాడటం సంస్కార వంతులు చేసే పనికాదు. అది మీ యిద్దరి సంబంధం కొనసాగించడానికే తప్ప తెంచడానికి పనికిరాదు. మీ భార్య మీతో కాపురం చేస్తూ మీ తండ్రితో కూడా సంబంధం పెట్టుకుంటే ఎలా ఉంటుందో అలాంటిదే యిదీను.

ఆ టీచరుకి ఇప్పుడు తన అవసరం మినహా కూతురి భవిష్యత్తేమీ కనబడటం లేదు. మీకు కూతుర్నిచ్చి కట్టబెడితే మీరు తనకి కూడా శాశ్వతంగా దక్కుతారన్న ఆలోచనే తప్ప కూతురికే తను పోటీ అయి ఆ పిల్ల కాపురంలో నిప్పులు పోయబోతున్న గ్రహింపు ఆవిడకి ఉన్నట్టు లేదు. అయితే ఆవిడ శారీర బాధలు, అవసరాల పట్ల మాకు సానుభూతి లేకపోలేదు. లేనిదల్లా మీరిద్దరూ అనుసరిస్తున్న (అక్రమ) పద్ధతి పట్లనే...! అందుకే, మా అభిప్రాయం ఏంటంటే...

మీకు శారీరక సంబంధం ఎవరితో ఉందో వారినే - అంటే ఆ టీచరు గారినే - పెళ్ళి చేసుకోవటం మంచిదని. మీకా ధైర్యం ఉండి, దాన్ని అమలుచేస్తే మీరు ఉత్తమ పురుషు లవుతారు. లేకపోతే ఆడది దొరికితే చాలని ఎగబడే లక్షలాది మందిలో ఒకరుగా మిగులుతారు. మీరు అలా పెళ్ళి చేసుకున్నందు వల్ల మొదట్లో మిమ్మల్ని అవహాస్యం చేసేవాళ్ళు తప్పకుండా ఉంటారు. కానీ, వాళ్ళని పట్టించు కోనవసరం లేదు. ఈ పెళ్ళి వల్ల మీరు ఇప్పుడు చాటుమాటుగా చేస్తున్న పని సక్రమమూ, ఆమోద యోగ్యమూ అవుతుంది. (ఎటొచ్చీ కూతురికి ముందు పెళ్ళి చేసేక మీరు పెళ్ళి చేసుకోవటం మంచిది). ఒకవేళ అంత ధైర్యం మీకు లేకపోతే ఈ సంబంధానికి మంగళం పాడి, వేరే పెళ్ళి చేసుకుని సెటిలవ్వండి. డొంక తిరుగుళ్ళు ఎప్పటికైనా నష్టమే.

లోపలికి పోదు

నా వయసు 20 సం॥లు. 12వ ఏటనుంచీ హస్తరతి చేసుకుంటున్నాను. ఇది వరకు మంచిగానే ఉన్న అంగం రానురాను చిన్నదైపోయింది. పొత్తి కడుపులో చిన్న పొట్టలా ఉంది. అంగం అందులోంచే బయటకు వస్తుంది కదా! ఇప్పుడు యిలాగే నేను హస్తరతి చేస్తూ ఉంటే కొన్నాళ్ళకు పూర్తిగా లోపలికి పోతుందేమో అని భయంగా ఉంది. ఈ భయంతో నిద్రకూడా పట్టడం లేదు. అయినా ఈ దురలవాటు మానలేక పోతున్నాను. నేను హస్తప్రయోగం మానుకోవడానికి సలహాలు చెప్పండి. లేదా కామం కలగకుండా మందులుంటే యివ్వండి. అంగం మామూలుగా బయటకు వచ్చి పొడవుగా ఉండేందుకు మార్గం చెప్పండి. మీకు ఋణపడి ఉంటాను.

-జమ్మికుంట.

జ: హస్తప్రయోగం నువ్వొక్కడివే కాదయ్యా, ప్రపంచంలో కోట్లాదిమంది చేసుకున్నారు. చేసుకుంటున్నారు. నిజంగా హస్తప్రయోగం వల్ల మీరు భయపడుతున్న ప్రమాదమే ఉంటే ఇంతమంది పనీ ఏమయ్యేది?

సెక్సు కోరికలు కలగనంతసేపూ అంగం ముడుచుకుని చిన్నదిగానే ఉంటుంది. చలి, భయం వగైరా ఉన్నపుడు ఇంకా చిన్నదిగా ముడుచు కుంటుంది. కొద్దిగా లావుగా వున్నవాళ్ళకి పొత్తికడుపు దిగువన (అంగమూలం వద్ద) సొట్టలాపడి అంగం లోపలికి పోయినట్టు "కనిపిస్తుంది" తప్ప నిజంగా లోపలికి పోదు. కొవ్వు వల్ల పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొచ్చి అంగాన్ని లోపలికి పీల్చుకున్నట్లు కనిపిస్తుంది. అంతే ఊరికే గాభరా పడవద్దు. హస్త ప్రయోగం వల్ల ఏ రకంగానూ నష్టం లేదు. కామోద్రేకం

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

తీర్చుకోవలసి వచ్చినపుడు హస్తప్రయోగం ద్వారా విముక్తి చేసుకోవచ్చు.

(గమనిక: అంగం రానురాను చిన్నదై పోతోందనీ, కొంతకాలానికి కడుపులోకి వెళ్ళిపోతుందనీ భయపడటాన్ని 'కోరో' (Koro) అంటారు. దక్షిణ, తూర్పు ఆసియా, దేశాల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఈ భయం ప్రపంచంలో అన్నిచోట్లా అక్కడక్కడా తటస్థ పడుతుంది. 'కోరో' అనేది మలేషియన్ పదం. అక్కడి మగవాళ్ళు కొందరు అంగం లోపల్లోపలికి కుంచించుకుంటూ పోతోందనీ, ఆడవాళ్ళు చనుమొనలూ, యోనీ లోపలికి పీల్చుకు పోతున్నాయనీ ఫలితంగా చచ్చిపోతామేమోననీ భయపడుతూం టారట. చైనాలో ఈ భయానికే షుక్ యాంగ్ (Shuk Yang) అని పేరు. అస్సాంలో దీన్ని 'జింజినియా బీమార్' (Jinjinia bemar) అంటారు. థాయ్ లాండ్‌లో రోక్‌జూ (rok-joo) అంటారు.

కనుక ఈ నిర్హేతుక భయాలు ప్రపంచ వ్యాప్తమని గ్రహించండి.)

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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

అభిసారిక క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:

Ph: 0891-6595225,

Cell: 93928 44435

e-mail: doctorpilla@yahoo.com

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

సందేహం తీర్చండి!

1. ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

2. భార్యా భర్తలిద్దరికీ అన్ని టెస్టులు చేయించాను. రిపోర్టు 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 టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో భర్త వీర్య కణాల తోనే 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 వ్యతిరే కించడం ఒకటైతే, ఎవరు ఉత్పత్తి చేసిన వీర్యకణాలని వారి శరీరమే శత్రువుగా భావించడం మరొకటి.

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

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

అలా 9 నెలలపాటు స్త్రీ జననావయవాలు వీర్యాన్ని మరిచి పోయేట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీ మరుసటి నెల దాకా 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 పనికి రాదు. ఇదేదో 'పదమూడేళ్ళ అరణ్య వాసమూ' ఆపైన 'ఏడాది అజ్ఞాత వాసమూ' శిక్షలా అనిపిస్తుంది, నిజమే! అయినా రాజ్యం దక్కకపోవచ్చు ధర్మరాజుకి!

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే.

2. వీర్యకణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాలతో పలుమార్లు కడిగి శుభ్రం చేసి, 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 బేబి) విధానమే అంతిమ పరిష్కారం. నెలకి 40-60 వేలు ఖర్చు చేసే ఈ పద్ధతి ప్రస్తుతం ధనికులకే అందుబాటులో ఉన్నా, రానురాను చాలామందికి అందుబాటులోకి రావచ్చు.

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

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంథి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పని చేయడంలో లోపం ఏర్పడినా (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hyperthyroidism) స్త్రీల ఋతుచక్రం అపక్రమిస్తుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవక పోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవసరానికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపోథైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

నల్గొండ జిల్లాలో
రిషిఫార్మా మందులు
ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయని తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాము.

శ్రీ ఎల్లావుల వెంకన్న
పృథ్వీశ్వర్ గ్రేట్ వే కిరాణం,
హుజూర్‌నగర్ రోడ్, రాంరెడ్డి హాస్పిటల్ ప్రక్కన, నేరేడ్‌చెర్ల.
PH: 99857 62785

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

థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పనిచేస్తూంటే పురుషుల సాఫల్యతలో పెద్ద మార్పు ఉండదు.

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

కామకేంద్రాలు వయసుతో మారతాయా?

...మనిషి వయసుతో పాటు కామ కేంద్రాల స్థానం మారుతుందా? నా భార్య ఒకప్పుడు రొమ్ములను స్పర్శిస్తేనే పులకరించేది. వాటినే ప్రేరేపించవమనేది. యిప్పుడు తొడల లోపలివేపున పెదవులతో పట్టి లాగితే చాలా యిష్టపడుతుంది. రొమ్ముల ప్రేరణను యిష్టపడటం లేదు.

- టి., జడ్చర్ల

జ. మంచి ప్రశ్న వేశారు. కామకేంద్రాలు జీవితాంతం ఒకేలా ఉండవు. ఒకొక్క వయసులో, ఒకొక్క సమయంలో ప్రధాన కామకేంద్రాల స్థానం మారిపోతుంది. ఏదయినా అలవాటుగా చేసే కొద్దీ అందులో రుచి, కొత్తదనం పోవటం సహజమే కదా! మార్పు కోరుకోవటం మానవ సహజం.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ అభిప్రాయంలో యిదీ అదీ అని కాదు ఆపాద మస్తకమూ శరీరమంతా కామకేంద్రమే! కామోద్రేక తరంగాలను ప్రసరింప చేయడంలో కొన్ని భాగాలు హెచ్చుగా, కొన్ని తక్కువగా ఉంటాయంతే! అది దృష్టిలో ఉంచుకునే వారు సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు రూపొందించారు. ఈ

కార్యక్రమంలో కొన్ని రోజుల పాటు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ జాగ్రత్తగా నిర్ణయింపబడిన వరస క్రమంలో - ఒకరి దేహాన్ని ఒకరు, ఒకరి తరువాత ఒకరు అనేక రకాలుగా స్పర్శిస్తూ ఆ అనుభూతులపై మనసు కేంద్రీకరించి వాటిని అనుభవించడం నేర్చుకుంటారు. 'అయితే రొమ్ములు - కాకపోతే యోని శీర్షం' అనే బండ పద్ధతిలో కాకుండా అణువణువు నుంచీ కామోద్రేకాన్ని పొందగలగటం అలవరచుకుంటారు. అట్లా శిక్షణ పొందిన దంపతులకి కామకేంద్రాల పరిధి ఎంత విస్తారంగా ఉంటుందో, వారు తెలుచుకుంటే ఎంత వెరైటీని సృష్టించుకోగలరో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ప్రెగ్నెన్సీ ప్రశ్నలు

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

-కావలి

1. ఇంటర్‌కోర్సులో పాల్గొన్న మొదటిసారే గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉందా?

జ. ఉంది. ఆ పాల్గొన్న రోజునో, ఒక రోజు అటూ ఇటూగానో ఇంటర్ కోర్సు జరిగి స్త్రీ యోనిలో ఫలవంటమైన వీర్యం విడుదలైతే!!

2. బహిష్టు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వస్తుందా?

జ. చాలా అరుదు. కాని రాదని చెప్పలేం.

3. రజస్వల కాక మునుసే ఆడపిల్లకి గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

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

జగిత్యాల
అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా
రిషి ఫార్మా మందులతో సంతానం పొంది
పిల్లలతో ఆనందంగా ఉన్న ఈ దిగువ దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

బాలజి హిరామన్-సుమన్ మహారాష్ట్ర (నాందేడ్) -	కొడుకు
బాలెమోహన్-లలిత (దరూర్) -	కూతురు
శ్రీగంధం అశోక్-అరుణపురాజిపేట్ (జగిత్యాల)-	కూతురు
ఆకునూరి గంగాధర్-మల్లీశ్వరి (సంగంపల్లి) -	కూతురు
కొలగాని చిరంజీవి-లావణ్య, గోవింద్‌పల్లి (జగిత్యాల)-	కూతురు
బొర్రగళ్ళ రమేష్-లావణ్య, (అంతర్‌గామ) -	కొడుకు
ఇందూరి రాజు-సౌమ్య పురాణిపేట, (జగిత్యాల) -	కూతురు
మల్యాల రాజు-లక్ష్మి నమితికొండ	కూతురు
జల్ల నర్సయ్య-లక్ష్మి (రేకులపల్లి)	కూతురు
సురపనేని శ్రీనివాస్-మానస, (నెల్లూర్-జగిత్యాల)	కొడుకు
మద్దెల పరమేశ్-దివ్య, వేములవాడ	కొడుకు
మద్దెల రవి–లావణ్య (చింతలపేట)	కూతురు
చింతరాజు–అరుణ గోవింద్‌పల్లి (జగిత్యాల)	కూతురు
సుమల్ల గంగారాజం–అమూల్య (బొంకూర్)	కొడుకు
రామనేని స్వామి–నిరోష (ఓదెల)	కొడుకు
దేవసాని సుధాకర్–వకుళ (కరీంనగర్)	కూతురు
ఇల్లుటం శేఖర్–రాణి (లంబాడిపెల్లి)	కూతురు

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

5. సెమెన్ స్ఖలించకుండా ఉంటే కండోమ్ లేకపోయినా గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

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

జ. వస్తుంది.

7. ఒకవేళ సెమెన్ యోనిలో కాకుండా యోనిమీద పడితే గర్భం వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

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

జ. వస్తుంది.

9. ఇంటర్ కోర్సు అయిన వెంటనే యోని లోపలికంటా కడిగేసుకుంటే గర్భం వస్తుందా?

జ.వస్తుంది.

10. స్విమ్మింగ్ పూల్ లో నిలబడి సెక్సులో పాల్గొంటే వస్తుందా?

జ. వస్తుంది.

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

సెక్సులో ఆయాసం

నా వయసు 27. నా భార్యకు 23 సం॥లు. సెక్సులో పాల్గొంటే నా భార్యకు ఆయాసం వస్తున్నది. అదేమని రెండు మూడుసార్లు అడిగితే తనకి అప్పుడప్పుడు ఛాతీ నొప్పి వస్తుందని చెప్పింది. డాక్టరు వద్దకు తోలిస్తే, ఆమె వేరే స్పెషలిస్టు వద్దకి పొమ్మంది. అక్కడ డాక్టర్లు నా భార్యని పరీక్షించి ఈమెకు గుండె జబ్బు ఉంది, ప్రమాదమైంది కాదు, గుండెలో ఒక వాల్వు బలహీనంగా ఉందన్నారు. ఆపరేషన్ చేయిస్తే చాలా మంచిది - చేయించక పోతే కాన్పుదగ్గర ప్రాబ్లం రావచ్చన్నారు. లేదా తరువాత ఎప్పుడైనా కష్టం కావచ్చన్నారు. నాకు మతి పోయింది. అమ్మాయి తరుపువాళ్లు మమ్మల్ని మోసం చేసారని బాధపడ్డాం. వాళ్ళని నిలదీస్తే వాళ్ళు కూడా తమకి అంతకుముందు తెలీదని చెప్పి అమ్మాయి ఆరోగ్యం గురించి లబోదిబోమన్నారు. చేసేది లేక ఊరుకున్నాం. ఆ రిపోర్టులు మీకు పంపిస్తున్నాను. నా భార్యకి ఆపరేషన్ చేయించాలంటే ధైర్యం లేదు. డబ్బయితే ఎట్లన్నా తేవచ్చు. ఈమెతో సంసారం చేయాలన్నా ప్రాణానికి ముప్పేమోనని భయమవుతోంది.... ఏం చెయ్యాలి? తగు సలహా చెప్తారని...

- కామారెడ్డి

జ. మీ భార్య రిపోర్టులు పరిశీలించాను. ఆమెకు మైట్రల్‌వాల్వ్ సమస్య ఉన్నది. గుండె సమస్యలు మా పరిధిలోకి రావు. కాబట్టి మీ మనసులో సందేహాలన్నీ హార్ట్ స్పెషలిస్టునే (కార్డియాలజిస్టునే) అడగడం మంచిది. ఇంకో కారణమేమిటంటే ప్రతి హార్టు పేషెంటుకీ వారి కండీషన్‌ని బట్టి సలహాలు వేర్వేరుగా యివ్వాల్సి ఉంటుంది. ఒకరికిచ్చే సలహా అదే సమస్య గల మరొకరిస్తే వికటించ వచ్చు.

అయితే ఒక చిన్న విషయం. డబ్బు పెద్ద సమస్య కాదంటున్నారు కాబట్టి ఆమెకి డాక్టరు సలహాపై ఆపరేషన్ చేయించడమే చాలా ఉత్తమం. దానివల్ల ఆమె ఆరోగ్యమూ బాగవుతుంది. మీ దాంపత్య జీవితమూ బాగవుతుంది. భవిష్యత్తూ బాగుంటుంది. మీ భార్యకున్న గుండె సమస్య మిగతా గుండె సమస్యలన్నిటిలోకీ చిన్నదని చెప్పవచ్చు. దీనికి ఏటా వేలాదిమంది ఆపరేషన్ చేయించుకుని పూర్ణాయుర్థాయంతో బ్రతుకుతున్నారు. కనుక ఆపరేషన్ చేస్తే ఏమవుతుందో అని భయపడకుండా, నిర్భయంగా చేయించండి. ఆపరేషనయ్యేలోపు సెక్సులో పాల్గొనడంవల్ల నష్టమేమైనా ఉందేమో హార్టు స్పెషలిస్టునే అడగండి - మొహమాట పడకండి.

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

వీర్య కణాలు పెరిగేదెలా?

మా పెళ్లయి నాలుగేళ్ళయింది. ఇంకా పిల్లలు లేరు. డాక్టర్లకి చూపించుకుంటే నా వీర్యంలో 2-5 మిలియన్ల కణాలు మాత్రం ఉన్నాయని 3 పరీక్షల్లో రిపోర్టు లొచ్చాయి. డాక్టర్లిచ్చిన మందులు 3 నెలలు వాడేక వీర్య కణాలు 7 మిలియన్లకు పెరిగాయి. మొత్తం 6 నెలలపాటు వరుసగా మందులు వాడేను. నాకు గతంలో డిప్రెషన్ వల్ల డాక్టర్లు మందులివ్వగా 3 నెలల వాడేను. కోర్సు పూర్తయింది. ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. డ్రింక్ చేసినా, నశ్యం పీల్చే అలవాటున్నా స్పెర్మ్ కౌంటు తగ్గుతుందా? నాకు రెండూ అలవాటున్నాయి. నాకు కణాలు ఎన్నాళ్ళు మందు వాడితే పెరుగుతాయి? ఇంతకంటే మంచి మందులున్నాయా?

-ధర్మపురి

మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య

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 ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతీనగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

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, Holy Cross చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026.
ఫోన్ : 0891- 6595225,
సెల్ : 93928 44435

మందులు వాడకముందు, తర్వాత కూడా ఒకే రకంగా ఉన్నాయి. అది పెరిగినట్లు లెక్క కాదు. ప్రతి రెండు పరీక్షలకీ మధ్య ఆపాటి హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి.

వీర్యకణాలు ఎందువల్ల తక్కువగా ఉత్పత్తవుతున్నాయో తెలియకుండా మందులు కాని, చికిత్స కాని సూచించడం కష్టం. కొన్ని హార్మోనులు ఎక్కువగా ఉన్నా, తక్కువగా ఉన్నా వీర్య కణాల సంఖ్య, చలన శక్తి తగ్గిపోతాయి. క్రోమోజోము దోషాల వల్ల వీర్య కణాల ఉత్పత్తి లోపం ఏర్పడుతుంది. బాల్యంలో బీజాలకు గవదబిళ్ల వ్యాధి సోకితే యిలా అవుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు, వెరికోసీలు, ఆజన్మదోషాలు కూడా యిట్లాంటి పరిస్థితి కలిగిస్తాయి.

అలాగే మీరు అనుమానించినట్టు డ్రింక్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకునే అలవాటు చాలాకాలంగా ఉన్నా, దీర్ఘకాలంగా స్మోకింగ్ చేస్తూ ఉన్నా, నశ్యం, గుట్కా, ఖైనీ వంటి అలవాట్లు చాలాకాలంగా ఉన్నా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

డిప్రెషన్‌కి వాడే మందులు, మరికొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు - అలాగే కొన్ని దీర్ఘ అనారోగ్యాలు - వీర్య కణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. వీటిలో కొన్నిటికి సులువుగా వైద్యం చేయవచ్చు. కొన్ని వైద్యానికి లొంగవు. లొంగినా ఏదో ఒక అంశమే మెరుగవుతుంది. మాటవరసకి కౌంటు పెరగవచ్చు కాని చురుకుదనం పెరగకపోవచ్చు. లేదా వికృత కణాలు అధికంగా ఉండొచ్చు.

కనుక డయాగ్నోసిస్‌ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. చికిత్సకి లొంగకపోయినా, పాక్షికంగా మాత్రమే లొంగినా వైద్యం పనిచేయలేదని గ్రహించి మార్గాంతరాలను ఆశ్రయించాలి.

ఉదాహరణకి కౌంటు 15-20 మిలియన్లు, చురుకైన కణాల శాతం 30% పైన ఉంటే IUI, అంతకన్నా తక్కువ ఉంటే ICSI-IVF వగైరాలు ఆశ్రయించాలి. ఏ చికిత్సా ఫలించక పోతే వీర్యదానం (donor Insemination) లేదా దత్త స్వీకారం (adoption) లను ఆశ్రయించవచ్చు.

రతిలో స్ఖలనం కావటం లేదు

నాకు మేరేజ్ అయి 4 సం॥లు అయినా సెక్సువల్‌గా ఏమీ సంతృప్తి లేదు. అంగము బాగానే స్తంభిస్తుంది. యోని లోపలికి వెళ్ళినా కూడా ఏమీ ఎంజాయ్ మెంటు ఉండటం లేదు. నా భార్య కూడా 'ఏమీ బాగాలేదు తీసెయ్యండి' అంటున్నది. ఇద్దరికీ తృప్తి ఉండటం లేదు. ఎంతసేపు చేసినా వీర్యస్ఖలనం కావటం లేదు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. తృప్తి పడాలంటే నేను హస్తప్రయోగం చేసు కుంటాను. వెంటనే స్ఖలనమవుతుంది. రతి ఎంతసేపు జరిపినా స్ఖలనం కాదు. దయచేసి నా సమస్యకు సలహా చెప్పండి.

-జి.యస్., చిలకలూరిపేట

జ. మీరు వ్రాసిన సమాచారం చాలదు.

1. మీ పూర్వ చరిత్ర గురించి మాకు కొన్ని విషయాలు తెలియాలి.

2. మీ భార్యా భర్తల మధ్య అభిమానాలు, అభిప్రాయ భేదాలు, దైనందిన సబంధాలూ ఎలా ఉన్నాయో, ఒకరి పట్ల ఒకరి వైఖరి ఏమిటో ఇద్దరినీ అడిగి తెలుసుకోవాలి.

3. రతి అన్నా, ఆడవాళ్ళన్నా, ప్రత్యేకించి మీ భార్య అన్నా మీకేమైనా అయిష్టం, అనాసక్తి ఉన్నాయా?

4. వారంలో ఎన్ని సార్లు రతి

జరుపుతున్నారు? ఏ పద్ధతిలో? ఏ సమయంలో జరుపుతున్నారు? పై విషయాలన్నిటిలో మీ భార్యాభర్తలిద్దరి మధ్యా అంగీకారం కుదురుతోందా?

రతి సమయం, వాతావరణం అనుకూలంగా ఉన్నాయా? లేక శబ్దాలు, చప్పుళ్ళు, ఇంట్లో వాళ్ళు మసిలే సందడి, మీకు పూర్తి ఏకాంతం లేకపోవటం లాంటివి ఉన్నాయా?

మొదలగు అనేక ప్రశ్నలకు జవాబులు తెలియకుండా మీకు సలహా చెప్పలేము. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించండి.

కోడిజుత్తు

నేనొక వేశ్యని కలిసాను. అంగం మీద కోడిజుత్తులా మొలిచాయి. వాటిని చూస్తుంటే అసహ్యం, ఏడుపు వస్తున్నాయి. వెధవపని చేసినందుకు కుమిలిపోని రోజు లేదు. వేశ్యలని తలుచుకుంటే కసి, కోపం ముంచు కొస్తాయి. నా జబ్బుకి శాశ్వత పరిష్కారం ఏమైనా ఉందా?

- రేపల్లె.

జ : మీ జబ్బుని 'కాండైలోమేటా' అంటారు. ఇది వైరస్‌వల్ల వస్తుంది. అల్లోపతిలో దీన్ని పొడోఫిల్లిన్, ట్రైక్లోర్ ఎసిటిక్ ఏసిడ్, కాటరైజేషన్, లేజర్ చికిత్సలతో నయం చేస్తారు.

అంగపూర్వ చర్మం మీద ఈ కోడిజుత్తు మొలిస్తే సుంతీ చేస్తారు. హోమియోపతి వైద్యులు కూడా దీనికి చికిత్స చేయగల్గుతున్నట్టు క్లెయిము లున్నాయి.

వేశ్యల్ని అసహ్యించుకుని ఏం లాభం? వాళ్ళేం మిమ్మల్నొచ్చి పాడు చేయలేదు, తెలిసుండీ వెళ్ళి రోగాన్ని కొనుకొచ్చింది మీరే కదా!

అయినా వాళ్ళేమీ రోగాలను సొంతంగా తయారు చేసి మీకు అందించరు కదా! మీలాంటి ప్రబుద్ధులే వాళ్ళకి అంటించారు.

మీలో ఉదయించాల్సినది కసి, క్రోధం కాదు, జ్ఞానమూ, బాధ్యతాను!

ఒకసారి చేసిన తప్పు రెండోసారి చేయకుండా నిగ్రహించుకోండి. రోగం మానేకనే పెళ్ళి చేసుకోండి.

పెళ్ళికి ముందు HIV టెస్టు కూడా చేయించుకోండి.

పాతబంగారం

2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 అభిసారికల సెట్‌లు ఒకొక్కటి రు. 40/- మాత్రమే. కావలసిన వారు M.O. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు VPP గా పంపుతాము. ఎడ్రస్‌తో పాటు ఫోన్ నంబరు కూడా తెలియజేయండి

Abhisarika, 40 Indl Estate,
Samalkot 533440

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

ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

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
మనస్తత్వాలు	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 Abhisarika Press, Samalkot

ప్తెగ్పధ్రిగ : 9848237811, శివ్వ్ర: 94401 52567, ఁటళీళహోవ : 9440139670, ాళాళీ : 02224903945, భ్రహోఫ్మా : 2721543,
బిష్ణొబ : 9908809643, దీస్రా : 9963670786, ఎజియాచ్రాద : 9440152567, నళ్వోళ్వబిజ : 9246497395