ISSN 0979-9789

64 వ సంవత్సర ప్రచురణ

అభిసారిక

ఫిబ్రవరి 2013 ₹ 10

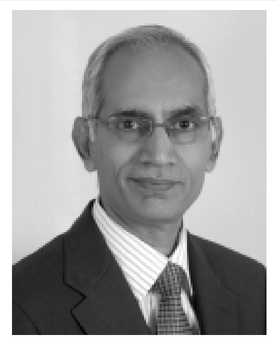
కామోద్రేకం

సెక్సు సుఖం తప్పనిసరా?

సెక్స్ సమస్యలకు మానసిక చికిత్స

సంతానం : గర్భాశయంలో దోషాలు

పరిమళోద్యానం



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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

అడగండి చెప్పుతాను

గర్భవతితో రతి

నేను మీ పుస్తకాలు రెగ్యులర్‌గా చదువుతూంటాను. అవి నా సంసార జీవితంలో ఎంతో హెల్ప్ చేశాయి. నాలో ఉన్న అపోహలను పోగొట్టి సుఖప్రదమైన సెక్సులైఫ్‌ని గడపడానికి దోహదం చేశాయి. ఎంతో కాలంగా తండ్రి కాలేకపోయిన నా ఫ్రెండ్ ఒకడు మీ బుక్స్ ఫలితంగా తండ్రి కాబోవుచున్నాడు. గర్భాశయంసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం కారణమయి ఉంటుందని అనుమానపడి దానికి మీరు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాక, తని ప్రయత్నం ఫలించింది.

మీరు ఎన్నో పుస్తకాలలో గర్భవతితో అవలంబించదగిన రతి విధానాలను తెలిపినా అవి అనుమానాస్పదంగానే ఉన్నాయి. ఒక పద్ధతి గురించి వ్రాసేటప్పుడు ఈ పద్ధతిలో గర్భవతితో రతి చేయవచ్చని వ్రాశారు. కాని అదే రతి విధానం వేరొక పుస్తకంలో వ్రాసేటప్పుడు ఈ విషయం ప్రస్తావించలేదు. గర్భవతితో అవలంబించ దగ్గ అన్ని రతి పద్ధతులనూ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరంగా ఎక్కడా వ్రాయలేదు. ప్రస్తుతం నాభార్య గర్భవతి. రెండవ నెల. రతి జరిపితే ఎక్కడ గర్భస్రావం అయిపోతుందోనన్న భయంతో గర్భం వచ్చిన దగ్గరనుంచి రతిలో పాల్గొనటం మానేశాము. కాని నేను రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండలేకపోవుచున్నాను.

కాబట్టి మీరు నాకు గర్భవతితో ఏఏ నెలల్లో ఏ ఏ విధానాలు అవలంబిస్తూ రతి జరపవచ్చో క్లియర్‌గా తెలియపర్చండి. "గర్భవతితో రతి విధానాలు" అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తే బాగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అందరు భార్యాభర్తలు ఎదుర్కునే సమస్య. గర్భం ధరించిన **9** నెలలు రతిలో పాల్గొన కుండా ఉండటం కష్టం. రతిలో పాల్గొంటే గర్భస్రావమయిపో తుందని భయం. ఇలా ఎంతోమంది భయంతో రతిలో పాల్గొనలేక పోతున్నారు. కొంత మంది భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు పరస్త్రీ సంభోగానికి పాల్పడుతున్నారు. కాబట్టి మీరు ఇలాంటి బుక్‌ని ప్రచురించి ఎంతోమంది సమస్యల్ని తీర్చవచ్చు. ఎంతోమందికి మేలు చేయవచ్చు.

–రావు, హైదరాబాదు

ధన్యవాదాలండీ; ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని లేవనెత్తినం దుకూ,

అభిసారిక ప్రచురణలు మీకు బాగా నచ్చినందుకూ! మీ మిత్రుడికి కూడా మా అభినందనలు.

మేం కొన్ని పుస్తకాలలో గర్భవతులతో పాటించదగిన రతి భంగిమలు వివరిస్తూ, అవే భంగిమల్ని మరోచోట ప్రస్తావించి నప్పుడు ఈ పాయింటు మెన్షన్ చెయ్యకపోవడానికి ప్రత్యేక కారణం అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ప్రసక్తి అప్రస్తుతం కావడమో, లేదా ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అది కాకపోవ డమో అయి ఉంటుంది అంతే! ఇక మీరు లేవనెత్తిన ముఖ్యాంశం విషయానికొస్తే- కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి.

1. గర్భవతికి సెక్సు కోరికలుంటాయా?

2. అసలు గర్భవతితో రతి జరపవచ్చునా?

3. 'కూడదు' అయితే ఎందుకు?

4. 'వచ్చును' అయితే ఎన్నో నెలదాకా?

5. ఏయే పద్ధతుల్లో కలవవచ్చును?

సెక్సు కోరికలుంటాయా?

గర్భవతి శరీరంలో హార్మోనుల నిష్పత్తి చాలా మారుతుంది. గర్భం నిలబెట్టడానికి పనికొచ్చే హార్మోనే అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అవుతూంటుంది. దానికి అనుబంధంగా, మిగతా హార్మోనుల రాశిలో కూడా తేడాలు ఏర్పడతాయి. కనుక సెక్సు కోరికల మీద, స్పందనల మీద, కొంత ప్రభావం ఉండటం సహజవే. అయితే వాస్తవంలో అందరు స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు తగ్గవు. కొందరికి పెరుగుతాయి. కొందరికి తగ్గుతాయి. కొందరికీ ఏమీ మారవు.

వాంతులు, వికారం, నీరసం, ఛాతీ బరువు... యిలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే స్త్రీలకి మొదటి 3 నెలల్లో సెక్సుకోరికలు, స్పందనలు బాగా తగ్గుతాయి. ఇక 4వ నెలనుంచి 7వ నెలలోపు కాలంలో (2nd trimester) చాలా మంది స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు బాగా ఉంటాయి. ఏడోనెల ప్రాంతం నుంచీ ఆమెకి నడుం నొప్పి, పొట్ట బరువు పెరగడం, జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న భయం లాంటి కారణాల వల్ల, కామ వాంఛ సన్నగిల్లుతుంది.

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)

నెలలు నిండే కొద్దీ భార్య రూపంలో వచ్చే మార్పులు చాలా మంది భర్తలకి రుచించవు. ఈసారి వాళ్ళకే భార్యపట్ల వాంఛ తగ్గుతుంది. పైగా బేబీకి అపకారం జరుగుతుందేమోననే సందేహం కూడా పనిచేస్తూంటుంది.

ఇవి కాక మాతృత్వం మీద స్త్రీకి ఎలాంటి అభిప్రాయముంది? ఆమె భయాలేమిటి? ఆమె కుటుంబ పరిస్థితులేమిటి? బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు ఏమిటి? చూలింతరాలితో సెక్సు విషయంలో సాధారణంగా ఆ కుటుంబంలో ఉండే అభిప్రాయాలేమిటి? ఆమె/భర్త అభిప్రాయం ఏమిటి? ఆరోగ్య సమస్యలేమైనా (బి.పి., షుగరు, వికారం, వ్యాధులు మొ॥) ఉన్నాయా?...ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు గర్భిణీ స్త్రీలలో సెక్సు కోరికల్ని, సెక్సు స్పందనల్ని శాసిస్తాయి.

గర్భవతికి సెక్సు కోరికలుంటాయనీ, అవి గర్భిణీ 9 నెలల్లోనూ హెచ్చుతగ్గులతో ఉంటాయనీ తేలింది కనుక-

2. రతి జరపవచ్చునా? ఏపద్ధతిలో?

...అనేది చూద్దాం.

మామూలు పరిస్థితుల్లో గర్భవతితో (ఆమె ఇష్టపడితే) సెక్సులో పాల్గొనడానికేమీ అభ్యంతరం లేదు. స్త్రీకి కలిగే భావప్రాప్తి గర్భాశయంలో కూడా చిన్న సంకోచ వ్యాకోచాల్ని కలిగిస్తుంది. ఈ కంట్రాక్షన్స్ గర్భాన్ని పోగొడతాయేమో అనే భయం కొందరు వ్యక్తంచేయక పోలేదు. కానీ, ఆరోగ్యవతుల గర్భం ఏమీ అంత తేలిగ్గా పోదు.

అయితే అదివరకూ గర్భస్రావం అయిన స్త్రీలు మాత్రం సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. ఏ భంగిమ మంచిది అనే సమస్య వీరికి లేదు. ఎందుకంటే రతే కాదు, ఏ స్వయంతృప్తి పద్ధతిలోనూ కూడా వీరు భావప్రాప్తి పొందడం మంచిదికాదు.

అలా పొందితే కొంప మునిగి పోతుందా? గ్యారంటీగా గర్భం పోతుందా? అని నిలదీస్తే తప్పకుండా పోతుందని చెప్పే వీల్లేదు. పోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని మాత్రమే చెప్పుకోవాలి. అలాగే కడుపునొప్పి వస్తున్న గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎరుపు బట్ట కనిపిస్తున్న గర్భిణులూ సెక్సులో పాల్గొన కూడదు.

7వ నెల దాటేక సెక్సులో పాల్గొంటే నెలలు తక్కువ బిడ్డ పుడుతుందన్న అనుమానం కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కూడా వ్యక్తం చేశారు కానీ అందుకేమీ ఆధారాలు దొరకలేదు.

3. కాబట్టి ప్రస్తుతం ఆరోగ్యవతిగా ఉండి గతంలో ఎబార్షన్లేవీ అవని గర్భిణీ స్త్రీతో ఆమె యిష్టం మేరకు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును.

గర్భవతితో రతి విషయంలో పాటించాల్సిన ప్రధాన నియమాలు:

1. ఆమె శరీరం మీద బరువు మోపకూడదు. 2. లోతుగా అంగ ప్రవేశం చేస్తూ వేగంగా ఢీకొనకూడదు. స్త్రీకి నెలలునిండే కొద్దీ ఈ జాగ్రత్తలు మరీ మరీ ముఖ్యమవుతాయి. కాబట్టి పొట్ట పెద్దగా పెరగని మొదటి 3-4 నెలల్లో సాధారణ పద్ధతిలోనే రతిలో పాల్గొన్నా, ఆ తరువాత మాత్రం ఈ దిగువ నాలుగు పద్ధతులూ శ్రేష్ఠం.

అ) పక్కవాటు పద్ధతి: భార్యాభర్తలిద్దరూ పక్కకు తిరిగి ఎదురెదురుగా పడుకొని రతిలో పాల్గొనడం.

ఆ) స్పూన్ పద్ధతి: పక్కవాటుగానే కాని.... భార్యవెనుక భర్త చేరి... వెనుకనుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యడం (ఈ పద్ధతిలో ఇద్దరూ రెండు చెంచాలు ఒకదానిలో ఒకటి అమర్చినట్టుగా అమరి ఉంటారు).

ఇ) వెనుకవాటు పద్ధతి: ఆమె మంచం మీద పక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనుకన పక్కవాటుగా పడుకొని-ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమకాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. అవసరమైతే తన పిరుదులు క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను పెట్టుకుని అతను అంగప్రవేశం సాధించవచ్చు.

ఈ) చతుష్పాద విధానం: ఆమె మోకాళ్ళ పైనా, అరచేతులపైనా ఆనుకొని (ఒంగుని) పడుకుంటుంది. ఆమె వెనుక భర్త కూడా అదే విధంగా పడుకొని వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. వేగంగా ఆఘాతాలు యివ్వకూడదు.

ఉ) ఆమె మంచంమీద కాళ్ళు చాచి, పిరుదులు మచం అంచుమీద ఆనేలా వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అప్పుడు కాళ్ళు మంచం బయట ఉంటాయి కదా! చాచిన ఆ కాళ్ళను మంచం బయట వేసిన మరో కుర్చీమీదనో, బల్లమీదనో

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

వరంగల్‌లో ...

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

విజయవాడలో ...

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

విశాఖ లో ...

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

- మైండ్ పవర్, జగదాంబ జం.
9247883617

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

ఖమ్మంలో ...

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

తాడిపత్రిలో...

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

మోపుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె తొడల మధ్యన, నేలపై మోకాళ్ళపై నిలబడి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. జననాంగాల హైటు సరిపడేలా మంచం కింద కాని, అతని మోకాళ్ళ కిందకాని ఎత్తులు వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఊ) భర్త– ఒక చేతుల్లేని కుర్చీలో కూర్చోవాలి. భార్య అతని ఒళ్ళో అతని కెదురుగా, అతని తొడలకు అటూ ఇటూ కాళ్ళు వేసుకుని కూర్చుని, అంగప్రవేశం సాధించి, అతన్ని కౌగలించుకుంటుంది. ఈ పొజిషన్‌లో అంగప్రవేశం పూర్తిగా జరగదు. కదలికలూ వేగంగా ఉండవు.

పై రతి భంగిమలన్నీ గర్భవతికి క్షేమమే!

వదలని మంట

నాకు పెళ్ళయిన నాటి నుంచి ఎప్పుడు రతిలో పాల్గొన్నా జననాంగం లోపలంతా మండిపోతూంటుంది. బాధ భరించలేక రతికి దూరంగా ఉండడానికే ప్రయత్నిస్తాను. కాని మా వారికి నిగ్రహం తక్కువ. పైగా ఆయనకి బాధేమీ ఉండదు. నా బాధ చూడలేక కొన్నాళ్ళు ఓపిక పడతారు. కాని మళ్ళీ బ్రతిమాలి చివరకు నాకు నరకం మిగులుస్తారు.

కనీసం 7–8 మంది డాక్టర్లకు చూపించాను. సింపుల్ ఫంగస్ యిన్ఫెక్షన్! అని చెప్పి ఏవో మాత్రలు రాయటం, యోని బిళ్ళలు యివ్వడం జరిగేయి కాని పని జరగలేదు. మా వారు నేను కె.వై. జెల్లీ వాడతాము. లేకపోతే కుకింగ్ ఆయిల్ రాసుకుంటాము. అవేవీ వాడినా వాడకపోయినా నా సమస్య మాత్రం అలాగే ఉండిపోయింది.

పెళ్ళికాక ముందు సెక్సు గురించి ఏం ఊహించుకున్నానో...అదంతా తల్లకిందు లైంది. 'మీరెవ్వళ్ళూ పెళ్ళి చేసుకోవద్దని' అందరికీ అరిచి చెపుదామన్నంత కోపంగా వుంది.

సు., హైదరాబాదు

జవాబు: మీకు ఏర్పడిన ఫ్రస్ట్రేషన్ వల్ల ఇంకోలా అనిపించకపోవడంలో ఆశ్చర్యం లేదులెండి. మాకైతే మీ సమస్య పెద్దదని అనిపించటం లేదు. కాని సింపుల్ అని మేము కూడా అంటే మీరు పుస్తకం చింపి అవతల పారేస్తారేమోనని ఆ మాట అనటం లేదు. మీరు 7–8 మంది డాక్టర్లను మార్చకుండా ఒకరిద్దరు డాక్టర్లకే మీ సమస్యని పూర్తిగా అర్థం చేసుకునే వ్యవధీ, అవకాశమూ యిచ్చివుంటే బాగుండేదేమో అనిపి స్తోంది. ప్రారంభంలో (అది సరైన పద్ధతి కాకపోయినా) చాలామంది డాక్టర్లు మీరు చెప్పిన లక్షణాలు విని, బాహ్య పరీక్షచేసి...యిది ఫంగస్/ఈస్ట యిన్ఫెక్షనని నిర్ణయానికి రావటమూ, దానికీ+అనుబంధంగా ఉండే బాక్టీరియల్ వ్యాధులకీ (ఉంటే) కలిపి మందులివ్వడమూ సామాన్యంగా జరుగుతాయి. కాని వాటికి లొంగని పక్షంలో పూర్తి స్థాయిలో పరీక్షలు చేసి వ్యాధి నిర్ధారణ సిస్టమేటక్‌గా చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు అంత రెగ్యులర్‌గా ఒకే డాక్టరు వద్దకి వెళ్ళేరో లేదో మాకు తెలీదు. వెళ్ళినా (మీ దురదృష్టం కొద్దీ) ఆ డాక్టర్లకి ఇతర గైనిక్ సమస్యల మీద ఉన్న నైపుణ్యం/ఆసక్తి ఈ వ్యాధుల విషయంలో లేకపోతే మీలాంటివారు బాధతో మిగలడం జరుగుతుంది.

మీరొకపని చెయ్యండి. హైదరాబాదులో ఉంటున్నారు కదా అక్కడే STD స్పెషలిస్టుని కలవండి. స్పెషలిస్టులకుండే లోతైన అవగాహన జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లకి ఉండదు. కనుక STD స్పెషలిస్టు మీ సమస్యని తేలిగ్గా పోగొడతారు.

స్త్రీల రతిలో మంటకి ఈస్టు వల్ల కలిగే తెల్లబట్ట వ్యాధి, యోని స్రావాలు చాలకపోవడం అనేవి రెండు ప్రధాన కారణాలన్న మాట నిజమే కాని ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. ఉదా: యోని ద్వారానికి అంటుకుని కన్నెపొర పీలికలు ఉండిపోవడం, చర్మవ్యాధులు, బాక్టీరియల్ వ్యాధులు, యోనిలోపలి వ్యాధులు, చిన్న కంతులు, లోపలికి ఉండే హెర్పిస్‌లాంటి పుళ్ళు...వగైరాలు కూడా కారణం. అలాంటివేమి ఉన్నా నిపుణులు తేలిగ్గా గుర్తించి తొలగిస్తారు. సరేనా?

బరువు తక్కువ బిడ్డ

నా వయసు 33 సం॥లు. నా భార్యకు 27 సం॥లు. మాకు క్రితం సంవత్సరం పెళ్ళయింది. మాకు 20 రోజుల క్రితం బరువు తక్కువగా (1 1/2 Kgs) మగబిడ్డ పుట్టాడు. సిజేరియన్ కాలేదు. బాబుని ఇంక్యుబేటర్‌లో కూడా పెట్టలేదు. బాబు ప్రస్తుతం బాగానే ఉన్నాడు. తల్లిపాలే పట్టమన్నారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించ మన్నారు. అలాగే చేస్తున్నాము. కాని బాబు బరువు తక్కువగా పుట్టడానికి కారణ మేమిటి? మేము 9వ నెల వరకూ రతిలో పాల్గొనటమే కారణమని నా భార్య సందేహం. అది నిజమా?

బాబుని ప్రసవించినప్పటి నుంచీ మా ఇంట్లో వాళ్ళు నా భార్యకు ఒకటే పత్యం చేయిస్తున్నారు. ఒంట్లో అంతా పచ్చిగా ఉంటుందని చెప్పి, నూనెతో వేపిన వస్తువులు, అన్నంలో ఎక్కువ నూనె వేసి తినిపిస్తున్నారు. ఎలా లేదన్నా వారానికి అరకేజి నూనె తినిపిస్తున్నారు. అన్ని పదార్థాలూ తిననివ్వటం లేదు. ఇలా చేస్తే తల్లికి పోషకత లభిస్తుందా?

ఎం., ఏలూరు

జవాబు: ముమ్మాటికీ లభించదు. ఇలాంటి పత్యం చేయిస్తే మీరు మీ భార్యకు పోషకాహార లోపం కలిగించడమే కాక, బిడ్డ పౌష్టికతకు కూడా గండికొట్టిన వారవుతారు. అసలే బరువు తక్కువ బిడ్డ. దానికి మీ పత్యం తోడైతే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. బిడ్డ సంరక్షణ విషయంలో డాక్టరు సలహాలు ఎలా పాటిస్తున్నారో, తల్లి ఆహారం విషయంలో కూడా అదే విధంగా డాక్టరు సలహాలు (తీసుకొని) పాటించండి.

మూఢ ఆచారాలు, శాస్త్రీయత లేని నమ్మకాల కారణంగా మనదేశంలో శిశు మరణాలు అధికంగా అవుతున్నాయి. అలాంటి అజ్ఞానాన్ని మీరు పెంచి పోషించి, దానికే బలికావద్దు.

పిల్లలు నెలలు తక్కువగా పుట్టడమూ, బరువు తక్కువగా పుట్టడమూ సామాన్యమే ("సహజం" కాదు!) పుట్టినపుడు 2500gms కన్నా తక్కువ బరువుండే బిడ్డని Low Birth Weight (LBW) శిశువు అంటాము. దానికి గల కారణాల్లో కొన్ని:

– నెలలు నిండకమునుపే ప్రసవం అవటం

– గర్భంలో బిడ్డ పెరుగుదల నెమ్మదిగా ఉండటం

– కవలలుగా పుట్టడం

– తల్లి వయసు మరీ చిన్నదిగా (18 లోపు) ఉండటం

– తల్లే బరువు తక్కువగా ఉండటం

– తల్లికి పోషకాహార లోపం

– తల్లి గర్భసంచిలో చోటు చిన్నదిగా ఉండటం

– ప్రసవానికి కొద్ది వారాల/రోజుల ముందే మావి పొరలు పగిలి ఉమ్మనీరు పోవడం

– మావి చిన్నదిగా ఉండటం

– తల్లి గర్భవతిగా ఉండగా అనారోగ్యానికి లోనవడం

– గర్భవతిగా ఉండగా కొన్ని మందులు వాడవలసి రావడం

– గర్భవతిగా ఉండగా బి.పి.కి లోనవడం మొ॥గు పరిస్థితులు Low birth weight కి దారి తీస్తాయి. వీటిలో చాలా వాటిని ముందు జాగ్రత్తతో నివారించగలం.

తప్పు నీది

మాది మేనరికం పెళ్ళి. మా పెళ్ళికి ముందు మా బావకి తన ఫ్రెండ్ భార్యతో సంబంధం వుందని మా పెళ్ళి తర్వాత నాకు చెప్పాడు. పోనీ వయసులో వున్నప్పుడు ఏదో జరిగిపోయిందని మరిచి పోయాను. ఇప్పుడు నాకు ఇద్దరు మగపిల్లలు. 5, 3 సం॥లు. కాని మా బావ ఇంకా ఆమెని మరిచిపోలేక పోతున్నాడు. చిన్నప్పటి నుండి నాకు మా బావంటే ఇష్టం. ప్రాణం. మా రెండు కుటుంబాల మధ్య అప్పుడు గొడవలొచ్చి చిన్నతనంలోనే నాకు వేరే పెళ్ళి అయి తర్వాత విడాకులయింది. ఇది తెల్సే మా బావ నన్ను మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకున్నాడు.

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
విజయనగరం	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
మంచిర్యాల	:	వినయ్ బుక్‌స్టాల్ & స్టేషనరీ, R.T.C Bus Stand, Cell : 9440757503

కాని ఆమెను మరిచిపోలేక ఇష్టం లేని పెళ్ళి చేసుకొని నాతో రాజీ పడలేక ఇంట్లో సరిగా ఉండదు. 24 గంటలూ అక్కడే ఉంటాడు. నాకేమో మా బావ లేకపోతే ఈ లోకమే లేదనిపిస్తుంది. రానురాను అతని ప్రవర్తన ఎక్కు వైంది. ఇద్దరు పిల్లల్ని వదిలి చావలేక ఈ మనోవ్యథని భరించలేక జీవచ్ఛవంలా ఇప్పటికి 4 సం॥నుండి బ్రతుకుతున్నాను. నాది రెండవ పెళ్ళి అని నాకు నేను ఎంత సర్దుకున్నా మా బావ అక్కడికి వెళ్ళినట్లు తెలిస్తే తట్టుకోలేక పోతున్నాను. నాకు బ్రతికే ఓపిక లేదు. దయచేసి నాకు వెంటనే మీ సలహా కావాలి. చూసి తర్వాత నానిర్ణయం తీసుకుంటాను.

జవాబు: చూడమ్మా. ఏమనుకో నంటే ఒకమాట చెబుతాను. మీ బావను అదే నీ భర్తను-పాడుచేస్తున్నది నువ్వే! 'అయ్యో, మా బావ ప్రేమ ఎంతగొప్పదో అతను ప్రేమించిన అమ్మాయిన మర్చిపోలేక పోతున్నాడని' అతనికంటే ఎక్కువ నువ్వే బెంగపెట్టుకుంటున్నావు! 'మా బావ లేకపోతే లోకమే లేదని' తల్లడిల్లిపోయి ఆ బావ మనసెక్కడా నొప్పి పెట్టకుండా అతని ప్రేమని పెంచి పోషిస్తున్నావు. పైపెచ్చు 'రెండో పెళ్ళిదాన్ని' అని ఆత్మన్యూనత ఒకటి. ఇలా అయితే ఎలా అమ్మా?

నీ అమాయకత్వాన్ని, మెత్తదనాన్ని అలుసుగా తీసుకునే నీ భర్త ఆ యింటి చూరుని పట్టుకుని గబ్బిలంలా వేలాడుతున్నాడు. ఆ పిల్ల భర్తకూడా చూడబోతే నీవంటి అమాయకుడల్లే ఉన్నాడు. లేదా ఒట్టి నపుంసకుడైనా అయిఉండాలి. లేకపోతే ఈ పాటకి వాళ్ళిద్దరి భాగవతం కనిపెట్టి తన్ని తగిలేసి ఉండేవాడు. ఈ పరాభవమేదో జరిగేదాకా నీ భర్త అలాగే ఉంటాడు. నువ్వయినా కాస్త తెలివిగా ఆలోచించు.

ప్రేమించడం, యిష్టపడడం తప్పనను. అంత యిష్టమయిన వాడు ఎంతకైనా తెగించి, యిష్టపడ్డ పిల్లనే పెళ్ళాడాలి. చెయ్యాల్సిన సమయంలో ఆ పని చెయ్యలేక ఇటు కట్టుకున్న పెళ్ళాన్నీ, అటు ప్రియురాలి మొగుడినీ దగా చేయటం, హింస పెట్టడం ఏం మానవత్వం?

ప్రేమంటే అదేనేమిటి? "ప్రేమ త్యాగాన్నే కోరుతుంది'' లాంటి వేదాంతం మాటలు ఒద్దుగానీ, ఎంత గొప్ప ప్రేమయినాగాని అది ఫలించ నప్పుడు దాన్ని అణచుకోవటమో, మళ్ళించుకోవటమో చెయ్యాలి. అది వాస్తవిక దృక్పథం. కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం అది అవసరం. అలా కాకుండా నీ భర్తలాంటి కొందరు బలహీనులు (తెలివైన వాళ్ళేమో?) ఆ ప్రేమను అవసరకాలంలో బయట పెట్టుకోవ డానికి కలేజా చాలక, ఆనక భగ్న ప్రేమికుల్లా మొహం పెట్టి ఆ ప్రేమ-వ్యక్తం చేసుకుంటూంటారు. నీలాంటి సతీసావిత్రులు భర్తల పరాయి ప్రేమలకి ప్రాణదానం చేసి తాము మాత్రం జీవచ్ఛవాల్లా బతుకుతూంటారు.

నీ వైపు నుంచి భయం లేకనే కదమ్మా, మీ ఆయన నిశ్చింతగా తన పని కానిచ్చు కుంటున్నాడు. రెండో పెళ్ళిదానివని సరిపెట్టుకోవలసిన ఖర్మ నీకేమిటి? ఎన్నోసారి పెళ్ళిచేసుకుంటే మాత్రం నీకేం తక్కువ? భార్యతో ఒక పక్క కాపురం చేస్తూ, మరోపక్కనుంచి ఇంకో కాపురం పెట్టిన నీ భర్త రెండో పెళ్ళివాడు కాదా ఏం?

చిన్నతనంగా ఫీలవకు! జీవచ్ఛవంలా కాదు జీవం తొణికిసలడుతూ బ్రతుకు! నువ్వు కావాలో, ఆ పిల్ల కావాలో తేల్చుకొని ఒక్కరితోనే కాపురం చెయ్యమని చెప్పు. అతని దారికి అడ్డురావనీ, అవసరమైతే నీ బ్రతుకు నువ్వు బ్రతకగలవనీ చెప్పు. (బ్రతకగలనా? అని ప్రశ్నించుకోకు. ముందు చెప్పేయ్). తర్వాత ఒక్కతెవీ బ్రతకాల్సొస్తే బ్రతకడానికి మానసికంగా సిద్ధమవు. (ఒక నిర్ణయం

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

తీసుకునే దాకానే కష్టం కాని ఆ తర్వాత ఏదీ కష్టం కాదు). అప్పుడు కాని నీ భర్త కళ్ళు తెరచుకోవు.

నీ కాపురం బాగుపడుతుందమ్మా. ఆందోళన పడకు. చాలా సమస్యల్ని కాలం పరిష్కరించదు. మనవే పరిష్కరించుకోవాలి.

రతి అంటే ఇంత నరకమా?

నా వయస్సు 19 సం॥లు. నాకు పెళ్ళి అయి 2 నెలలు అయ్యింది. పెళ్ళి అయిన 2 నెలలలోపే మా వారు సౌదీ వెళ్ళిపోయారు. నాదొక వింత సమస్య నేను వైట్‌గా బావుంటాను. ఆయన కూడా చాలా బావుంటారు. నా సమస్య ఏంటంటే నా కంటూ ఒక ఏజ్ వచ్చినప్పటి నుంచీ భార్యాభర్తలు కలవడం అనేది నాకు భయం. చిరాకు, ఎలర్జీ. పెళ్ళి చేసుకో కూడదని ఎప్పుడూ వాయిదా వేస్తూ వస్తున్నాను. ఏటైంలో జరగాల్సింది ఆ టైములో అని నాకు పెళ్ళి చేశారు. ఫస్ట్‌నైట్ ఎలా తప్పించుకోవాలా అనుకున్నాను. ఇంటిలోకి రాకూడదని చెపుదామా, నిద్ర మాత్రలు ఇద్దామా అని అనుకునేదానిని. కాని ఒక్కొక్క టైము వుంటుందట. ఆ టైంలో కలిస్తే మంచిదట అనటంతో నేను ఏమీ చేయలేదు. నాకు పిల్లలు అంటే ఇష్టం. నిజం చెప్పాలంటే నా భయానికి తగ్గట్టే జరిగింది. మీ ముందు సిగ్గు విడిచి చెప్పుకొంటున్నాను. ఈ సమస్య వలన నేను రోజూ ఎంతో బాధ పడుతున్నాను. ఇంక నా జీవితం ఇంతేనా అనిపిస్తుంది. నాకు చెయ్యి పెట్టుకోవడం కూడా భయం ఎందుకంటే కన్నెపొరకి ఏమైనా అవుతుంది అని. పెళ్ళికి ముందు ఒక కన్నెపిల్లకు ఉండవలసిన ఫీలింగ్సు ఏమీ నాకు కలిగేవి కావు. ఎన్నో కలలు కంటారట. ఎంతో ఉత్సాహంగా. అవి ఏమీ ఉండేవి కావు. నన్ను చాలామంది ఇష్టపడేవారు కాని నేను ఎవరివంకా చూసేదాన్ని కాదు.

ఫస్ట్‌నైట్ రోజు ఎలా వుంటుందో అని అనుకున్నాను. అది మరిచిపోలేనంత భయంకరంగా వుంది. అయ్యబాబోయ్ అలా వుంటుందని అనుకోలేదు. లోపలికి వెళ్ళలేదు. బలవంతం చేశారు. చివరకు వెళ్ళింది అప్పుడు నా బాధచూడాలి. కాన్పు వచ్చేవాళ్ళకు కూడా ఉండనంత నొప్పిగా వుంది.

ఒళ్ళంతా బిగపెట్టేసి ఎంతో బాధ కలిగింది. ఈరోజు మంచి రోజు. మంచి రోజున కలవకపోతే మంచిది కాదని బలవంతంగా చేశారు. అప్పుడు స్టాట్ అయినవి నాబాధలు. ఆయనకు తరువాత రోజు బాధ కలిగిందట. అంతబాధగా ఉన్నా నాలుగు రోజులూ అలాగే చేశారు. అది జరిగేటప్పుడు

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రు 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.

నరకం అనుభవించే దాన్ని. అయనకు కూడా బాగా వాచిపో యింది. తరువాత ఇద్దరికీ నెప్పిగా ఉందని బిళ్ళలు తీసుకువచ్చారు. అయినా తగ్గలేదు. నాకు ఈ 2 నెలల్లో ఎటువంటి ఫీలింగ్స్ కలగలేదు. 3సార్లు కలిగింది. దాన్నేమంటారో కూడా తెలియదు. అంగం అనుకుంటా. అంటే వెనుకుండే గట్టిగా ఉన్న ప్రాంతం. అది పెళ్ళికిముందు నుంచి నెప్పిగా ఉంటుంది. నొక్కితే పచ్చిపుండులా ఉంటుంది. నాకు రెండుసార్లు పాస్ రావడానికి ట్యూబు పెట్టారు. దానివల్ల ఏమో అనుకుంటా. అయనలో ఏమీ లోపంలేదు. నా స్థానంలో ఎవరైనా ఉంటే చాలా సుఖపడతారు. ఆయన పెళ్ళి అయ్యాక అది అలాగా, ఇది ఇలాగా అని చాలా విషయాలు చెప్పారు. అది జరిగినప్పుడు పొత్తికడుపులోకి తన్నినట్లు నెప్పివస్తుంది. మంట, ఇంకా ఆప్లేస్‌లో నొప్పిగా వుంటుంది. ఆయనకు మాత్రం నా వల్ల ఎంతో బావుంటుందట. నన్ను ఎన్ని విధాలుగా ప్రేరేపించినా నాకు కలగటం లేదు. ఆయనను చెయ్యికూడా వెయ్యనివ్వను. నాబాధ అంతా అతను ఒక్కడే కొడుకు. నాకు అలా ఫీలింగ్ కలగడం వలన పిల్లలు పుట్టరేమో అని భయం వేస్తుంది. నా సమస్య పరిష్కారం చెప్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఏవైనా టాబ్లెట్లు వ్రాస్తే వాడతాను. మావారు ఫారన్ నుండి ఒక సంవత్సరంలో తిరిగి వస్తానన్నారు. ఈ లోగా డాక్టరుకి చూపించుకో అన్నారు.

జవాబు: ఈ సమస్యంతటికీ మూలకారణాలు: మీ భార్యాభర్తలిద్దరికీ– ముఖ్యంగా మీకు–స్త్రీ పురుష జననాంగాల గురించి సరైన పరిజ్ఞానం లేకపోవడమూ; మీ వారికి కన్యతో ఏ విధంగా రతిలో పాల్గొనాలో తెలియక పోవడమూ; కన్యకు (మీకు) కూడా భర్తతో ఏవిధంగా సహకరించాలో తెలియక పోవడమూను.

మీ కుటుంబ పెంపకం వల్లనో, అంతట మీరు అలవర్చుకున్న సంస్కారం వల్లనో మీలో పెళ్ళి నాటికి లైంగిక ఆకర్షణలు పెద్దగా కలగలేదు. పైగా కలయిక అంటే భయం, చిరాకు ఉన్నాయి. ఫలితంగా మీరు మీ జననాంగాల గురించీ, వాటి స్పందనల గురించీ గమనించే అవకాశం ఏర్పడలేదు. పైపెచ్చు 'కన్నెపొర' ఎక్కడ చెడిపోతుందోనని అక్కడ చెయ్యికూడా వెయ్యలేదన్నారు.

ఇదంతా సగటు పురుషుడికి చాలా సంతోషించే విషయమే కావచ్చు కాని మీలో ఏ పరిజ్ఞానమూ లేకపోవడం వల్ల మీకు సెక్సంటేనే రోత పుట్టించే పరిస్థితి రాలేదా? జననాంగ ద్వారం వద్ద, మార్గం లోపలా జారుడు ద్రవం రాసుకుంటే ఈ బాధ ఏ మాత్రం ఉండదనే పాటి పరిజ్ఞానమైనా మీకు కాని, మీ వారికి కాని ఉంటే ఇంత అవస్థ మీకుండేది కాదు కదా. అకారణంగా అన్నాళ్ళు నరకం అనుభవించారు.

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

ఈ రెండు నెలల్లోనూ మీకేమీ కామానుభూతులు కాని, సెక్సుకోసం ఉవ్విళ్ళూరటం వంటివి కాని జరగలేదన్నారు. ఎలా జరుగుతాయి?

ఏదైనా తియ్యటి అనుభవాలు కలిగితే కదా అవి పదేపదే జ్ఞాపకం రావటమూ, ఆ అనుభవాలను మనసు మళ్ళీ మళ్ళీ కోరుకోవటమూ జరుగుతాయి. కలిగినది చేదు అనుభవం కదా! పైగా ఇప్పటికీ ఇంకా జననాంగం చుట్టూరా మీరు చెప్పిన గట్టి ప్రదేశంలో నొప్పి వచ్చి పలకరించి చేదును జ్ఞాపకం చేస్తున్నది. కనుక ఇలాంటప్పుడు 'మీకేమీ కామస్పందనలు' కలగక పోవటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

అయితే ఇందులో విచారించాల్సినంత విషాదకరమైన పరిస్థితి కూడా ఏం లేదండి. సెక్సులో బాధాకరమైన అనుభవానికి బదులు సుఖమూ, తృప్తీ ఆనందమూ కలగడం మొదలు పెడితే మీలో దానిపట్ల మీకు విముఖత, భయమూ పోతాయి. అందుకు మీ వంతు కృషి అవసరం. మీవారు ఇండియా వచ్చేందుకు ఇంకా బోలెడు టైముంది కదా! ఈలోగా మీరు, మీవారూ కూడా ఈ దిగువ మా ప్రచురణలు తెప్పించుకొని చదవండి.

'జననాంగ విజ్ఞానం' చదివి మీ జననాంగాల నిర్మాణం, వాటి పనితీరు గురించిన ముఖ్య విషయాలు

గ్రహించండి.

'సృష్టి రహస్యం' చదివి తొలిరతుల్లో ఎలా ప్రవర్తించాలో మొదలుకొని కొత్త దంపతులు తెలుసుకోవలసిన ప్రతి విషయాన్నీ గ్రహించండి.

'లైంగిక విజ్ఞానశాస్త్రం 3 వ భాగం'లో చెప్పినట్లుగా మీ బీజవాహిక (రతిలో పురుషుడి అంగం ప్రవేశించే మార్గం) లోకి మీ వేళ్ళు ప్రవేశపెట్టుకుని.... అంతర్భాగాలను స్పర్శించి అవి స్పర్శకు ఎలా ఉంటాయో గ్రహించండి. మీకు అవసరమనిపిస్తే యోని ద్వారాన్ని వేళ్ళతో కొద్దిగా విశాలం చేసుకోండి.

ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, రతిరహస్యం మొదలగు పుస్తకాలు దాంపత్యంలో మరిన్ని మధురిమలు చవిచూడడానికి తోడ్పడతాయి.

అన్నట్లు వీటన్నిటికన్నా ముందు మీరొక గైనకాలజిస్టు (పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేట్ డాక్టర్‌ని) కలిసి మీ పొత్తికడుపులోంచి వస్తున్న నొప్పి (PID), జననాంగం వద్ద "గట్టిగా ఉన్న ప్రాంతం" పచ్చి పుండులా అనిపించడం - వీటికి చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఏ మాత్రం అశ్రద్ధ చేయవద్దు.

గతంలో 2 సార్లు మూత్రనాళం గుండా ట్యూబు వెయ్యాల్సి వచ్చిందన్నారు. ఆ పరిస్థితి మళ్ళీ రాకుండా మీ డాక్టర్ని సలహాలు అడిగి వాటిని పాటించండి. మూత్రనాళ వ్యాధితో జననాంగ వ్యాధి కలిసి ఉంటే అది కూడా రతిలో మంట కలిగించగలదు.

మీరు మీ వారు మళ్ళీ కలయిక ప్రారంభించినప్పుడు ఇక ఇబ్బందులేమీ రావు. వస్తే వెంటనే ఇద్దరూ కలసి స్వయంగా సంప్రదించండి.

వీర్యంలో కణాలు లేవు

నాకు సెమన్ రిపోర్ట్‌లో "అజూస్పెర్మియా" వచ్చింది. డాప్లర్ పరీక్ష కూడా చేయించాను. Grade 1 వెరికోసిల్ వుంది. అది ఎడమవైపు కాస్త ఎక్కువగా వుందిట. ఇలా Grade 1 లో కూడా ఏ మాత్రం కణాలు లేకపోవడం జరుగుతుందా? నా విషయంలో మందులతో సాధ్యమవుతుందా? ఒక వేళ హార్మోన్ ప్రాబల్యంవుంటే ఇలా జరుగుతుందా? నేనింత వరకు హార్మోన్ టెస్ట్ చేయించలేదు.

జవాబు: వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేకపోవడానికి కారణాలు అనేకం. బీజాలే లేకపోవడం (anorchia) బీజాలు చిన్నతనం నుంచీ ఎదగకపోవడం; దెబ్బతగిలి మధ్యలో క్షీణించిపోవడం; పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదలచేసే FSH, LH హార్మోనులు, బీజాలు విడుదల చేసే టెస్టోస్టిరాన్‌ల లోపం వల్లకాని, అధికోత్పత్తి వల్లకాని బీజాలు క్షీణతలోనే ఉండిపోవడం; బీజాలు కడుపులోనే చాలాకాలం ఉండిపోవడం (క్రిప్టార్కిడిజమ్); యౌవనంలో గవదబిళ్ళలు (Mumps) వంటి వ్యాధులు బీజాలకు సోకడం-వంటి కారణాలవల్ల కొందరు పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి ఏ మాత్రం జరగదు. (వీర్యద్రవం మామూలుగానే ఉత్పత్తవుతుంది).

ఇంకొందరిలో బీజాలలో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాని బయటికొచ్చే గొట్టాలు మూసుకుపో వడంతో వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఉండవు. కొందరికి వీర్యం స్ఖలించే సమయంలో అది అంగం గుండా బయటకి రావడం మాని, దారి తప్పి మూత్రకోశంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. ఇలాంటి వారిలోనూ వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు అజూస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేవు) అనే వస్తుంది. వీర్యకణాలు అసలే లేకపోవడానికి వెరికోసీల్ ప్రధానకారణం కాకపోయినా, బాగా చిరకాలంగా వెరికోసీల్‌గల వారిలో బీజాలు క్షీణించి అజుస్పెర్మియాకి

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"ఋషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

దారితీయవచ్చును.

అజూస్పెర్మియా అన్ని రకాల్లోనూ ఔషధ చికిత్స పనిచేయదు. కొన్ని రకాల్లో చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకి బీజాలు 10 మి.లీ. కన్నా తక్కువ ఘన పరిమాణానికి తగ్గిపోయిన వారిలోనూ సెర్టోలై కణాలు తప్ప వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలే లేని వారిలోనూ ఏ మందులూ పనిచేయవు. అలాగే గొట్టాలు మూసుకుపోయినందున అజూస్పెర్మియా కలిగిన వారికి ఆపరేషన్ చేయాలే కాని మందులు పనికిరావు.

హైపోఫైసిస్‌ని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించాల్సి వచ్చిన పేషెంట్లలో అజూస్పెర్మియా కలుగుతుంది. వారిలో గొనడోట్రాపిన్ చికిత్సవల్ల 100% వీర్యకణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. గొనడోట్రాపిక్ హార్మోన్లు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతున్న వారికి, క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్ వల్ల అజూస్పెర్మియా ఉన్నవారికీ మందులు పనిచేయవు. గొనడోట్రాపిక్ హార్మోన్లు తక్కువవడం వల్ల ఏర్పడే అజూస్పెర్మియాకి 60% కేసుల్లో మందులు సత్ఫలితాలిస్తాయి.

వెరికోసీల్ ఉన్నవారికి అజూస్పెర్మియా కూడా ఉంటే దానికి కారణం వెరికోసీల్ అయ్యేకన్నా ఇతర కారణాలే ఉంటే అవకాశమెక్కువ. ఏది ఏమైనా వెరికోసీల్ ఒక పురుషుని అజూస్పెర్మియా దాకా లాక్కెళితే అతనిలో వెరికోసీల్ రిపేరు తర్వాత కూడా వీర్యకణాలు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం తక్కువేనని చెప్పుకోవాలి.

పెళ్ళికి ముందు –

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

బి.పి స్తంభనం

నా వయస్సు 29 సం॥లు. 6 నెలల నుండి హై బి.పి.తో బాధపడుచున్నాను. అప్పటి నుండి అంగస్తంభనలు పూర్తిగా (90%) తగ్గిపోయాయి. బి.పి. వచ్చిన 6 నెలల తర్వాత హైదరాబాద్ వెళ్ళి టెస్ట్ చేయించుకున్నాను. బ్లడ్ టెస్ట్, హార్మోన్ టెస్ట్, Regiscan plus test లు చేయించుకొంటే నార్మల్ రిజల్ట్స్ వచ్చాయి. ఆళిశిలిదీబీగి కి ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులు ఉన్నాయని, ఆయుర్వేద వైద్యులు ఎలాంటి సమస్యనైనా పరిష్కరిస్తామని పబ్లిసిటీ చేసుకుంటారు. ఇంచుమించు 2 సం॥ల నుండి వేర్వేరు ఆయుర్వేద డాక్టర్ల వద్ద (పేరు ప్రఖ్యాతులున్న డాక్టర్లు) Potency కి మందులు వాడుతున్నాను. నాకేమీ ప్రయోజనం కన్పించలేదు.

సంవత్సరం నుండి మీ అభిసారిక పుస్తకం చదువుతున్నాను. ఆరు నెలల క్రితం మీ వద్దకు నా రిపోర్ట్స్ పట్టుకుని వచ్చాను. ముందు యోగాప్రాక్టీస్ చెయ్యమని, వెయిట్ కూడా తగ్గమని సలహా ఇచ్చారు. ఇంచుమించు నెల రోజుల తరువాత మిమ్మల్ని కలిశాను. నెల రోజుల్లో వెయిట్ ఏమీ తగ్గలేకపోయాను. మీరు మాత్రం 10 కె.జీల బరువు తగ్గేక రమ్మని నన్ను పంపివేశారు. Potency కి మందులు మాత్రం ఇవ్వలేదు. కొంత కాలం యోగా ప్రాక్టీస్ చేశాను. బి.పి. కొద్దిగా తగ్గినా పూర్తిగా కంట్రోల్ కాలేదు. రోజూ వాకింగ్ చేస్తున్నా బరువు కూడా తగ్గలేదు. పోనీ డైటింగ్ చేద్దామనుకొంటే విపరీతంగా నీరసం వస్తుంది. రెండవసారి మిమ్మల్ని కలిసినప్పుడూ అదే మాట చెప్పారు. 10 కేజీలు బరువు తగ్గమని. అసాధ్యమైన, కష్టమైన పనిని నా నెత్తిమీద పెట్టి నా సమస్యను నన్నే పరిష్కరించు కోమన్నట్లు సలహా ఇచ్చారు. 10 కేజీలు తగ్గడం అంటే ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. అంటే నా ఆత్మ విశ్వాసానికి పరీక్ష పెట్టారా?

ఆ తర్వాత మిమ్మల్ని కలవలేక పోయాను. Endocrinologist దగ్గరకి వెళ్లాను. బి.పి.కి మంచి మందులు, సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని మందులు వచ్చాయని, ఆ మందులు వాడితే అస్సలు సైడ్ ఎఫెక్టులు ఉండవనీ Minipress Exel వాడమని వ్రాశారు. ఫలితం ఏమీ కన్పించ లేదు. కేవలం బి.పి. తగ్గడం తప్ప సెక్స్ స్పెషలిస్టుల దృష్టిలో, యూరాలజిస్టుల దృష్టిలో Erectile impotence అనేది కేవలం after all. ఎవ్వరి వద్దకు వెళ్ళినా చాలా take it easy గా చూస్తున్నారు, చెపుతున్నారు. నాకు మాత్రం రిజల్ట్ చూపలేక పోతున్నారు. పోనీ రక్తనాళాల్లో ఏమైనా అడ్డంకులు ఏర్పడ్డాయేమో! Blood Circulation Penis కు సక్రమంగా జరుగుతుందో లేదో C.T. Scan లో ఏమైనా తెలుస్తుందా! పోనీ నన్ను ఆ టెస్ట్ చేయించుకోమని ఏమీ చెప్పలేదు. ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే మంచి దంటారా!

ఉపయోగపడుతుందా! తెలియజేయ గలరు.

జవాబు: బరువు తగ్గమని సూచించడానికి కారణం మీరు బాగా ఓవర్ వెయిట్ కలిగి ఉండడమే కాని, మేము తప్పించుకోడానికి కాదు. మీ సమస్య మిమ్మల్నే పరిష్కరించుకో మనడానికి కాదు. హై బి.పి. కంట్రోల్‌కి మందులు మార్చడం ద్వారా సెక్సువల్ డిజైర్ తిరిగి వస్తుంది. దాంతో స్తంభనాలు వస్తాయి.

బి.పి. మందుల వల్ల ప్రతి ఒక్కరికి స్తంభనాలు పోవు. మీలో స్తంభనశక్తికి సంబంధించి Spectatoring మొ॥ సైకలాజికల్ బేరియర్స్ ఏర్పడినాయని మా అభిప్రాయం. ఎందుకంటే మీ రిజిస్కాన్ పరీక్షలు నార్మల్‌గానే ఉన్నాయి. సిల్డెనాఫిల్ థెరపీ చేయవచ్చుగాని మీ హైపర్ టెన్షన్ దానికొక రిస్కుఫేక్టర్. ఆ హై బి.పి. కారణంగా అంతర్లీనంగా కార్డియో వేస్కులార్ రిస్కుఫేక్టర్లు ఉంటే ప్రాణం మీద కొస్తుంది. వెయిట్ తగ్గితే సగం బాధలు పోతాయి. మిమ్మల్ని యోగా చెయ్యమన్నదీ, డయట్ మాడిఫికేషన్ చేసుకోమన్నదీ పూర్తిగా హైపర్‌టెన్షన్ పోతుందని కాదు. చాలా మటుక్కి అదుపులోకొస్తుందని.

మీరు కార్డియాలజిస్టుని కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని ఆయన రాసిస్తే సిల్డెనాఫిల్ వాడండి. ఒబీసిటీ చికిత్స చేస్తున్న అల్లోపతి వైద్యుల దగ్గరకెళ్ళి బరువు తగ్గే ప్రోగ్రాంలో చేరండి. లేని ఎడల ఇటు హై బి.పి. వల్ల కలిగే ఎథిరోస్క్లిరాసిస్ కారణంగా కాని, లేదా బి.పి.కి. వాడే మందుల వల్లకాని, ఒబీసిటీ వల్ల కలిగే పురుష హార్మోను లోపం వల్ల కాని....స్తంభన సమస్య కొనసాగే అవకాశం ఉంది.

దక్కించండి

మీరిచ్చినధైర్యంతో, పెళ్ళి చేసుకున్నాను. పెళ్ళయి రెండు నెలలు అవుతుంది. రోజుకి 3 సార్లు చొప్పున కలవ గల్గుతున్నాను. నా భార్యకు తృప్తి కలుగుతుందో లేదో తెలియదు. కాని అంగం చిన్నదిగా ఉంది. దాదాపు 3 ఇంచులు ఉంటుంది. ఆమెకు కొత్త గనుక ఇప్పుడు ఏమీ అనదు కావచ్చు. కాని ఆడవాళ్ళు ముచ్చట్లు చెప్పుకొనేటప్పుడు ప్రసక్తి వస్తే నా అంగం చిన్నదవ్వ సంగతి నా భార్యకు తెలుస్తుంది. నాభార్య అప్పుడు నన్ను విడిచి పెడితే ఎలా? నా అంగం పొడవు అయ్యే మార్గం చెప్పరా? కలిసిన వెంటనే నాభార్య యోని నుండి వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తోంది. అంగం చిన్నదైనందుకేనా? నేను రతి జరుపంగ నా భార్య కొద్దిసేపటి లెవ్వు లెవ్వు అని తొందల పెడుతుంది. ఎందువలన? ఈ భార్య మాత్రం నేను ఒదులుకోను. నా భార్య నాకు ఉండే అవకాశం నాకు దక్కే ఉపాయం చెప్పండి.

-బి.ఆర్., కరీంనగర్

జవాబు : ఈ రకమైన ఆందోళన మీకు ఏ పపమాత్రం మించిది కాదండీ. అంగం 3 ఇంచులు ఉంటేనేమి? చక్కగా రతి చేస్తున్నారు కదా! మీ భార్య కూడా మీ వల్ల సంతృప్తి పడి నందు వల్లనే లెవ్వు

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లినిక్, ఎన్.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

లెవ్వు ("ఇక చాలు") అనటం జరుగుతోంది. ఇది చాలదా మీకు?

ఎన్నో దాంపత్యాలలో స్త్రీలు ఆ పాటి రతి సుఖం కూడా లేక అలమటించి పోతున్నారు. వారికి లేని సుఖం మీ భార్య మీ నుంచి పొదగలగటం మీ అదృష్టం. దానికి మీరు గర్వపడండి.

రతి నైపుణ్యం తెలిసిన వాడికి 3 అంగుళాల అంగమైనా, 6 అంగుళాల అంగమైనా ఒకటే. అది తెలియనివాడికి ఎంత పెద్ద అంగమైనా వేస్టే నని ఎన్నోసార్లు వ్రాసాను. చచ్చినాడి ముక్కు కూడా కోయలేని బారెడు కత్తికన్నా ఛర్రున కోసే చురకత్తి మేలుకదా? మీరిద్దరూ గ్రహించాల్సి సత్యమిది.

మీ భార్యా మీరూ రతికి ముందు చాలా సేపు కొంటె కబుర్లు, ప్రణయ చేష్టలు, ఉద్రేక పరిచే కలాపాలు - వీటిల్లో పాల్గొని ఆ తర్వాత పావుగంట, అరగంటసేపు రతిని ఆనందించి ఆ తర్వాత స్ఖలించడం నేర్చుకోండి. మీ భార్య నెవరైనా మీ అంగం సైజు గురించి ప్రశ్నిస్తే మీ భార్య " మీ ఆయన ఎంతసేపు రతి చేయగలడు?" అని ఎదురు ప్రశ్నించి నోరు మూయించవచ్చు. రతిని కళగా అభ్యసించి ఆచరించటం అందరికీ రాదు. ఆ విద్య మీరు నేర్చుకోండి. నేర్చుకుంటే వస్తుంది. మా ప్రణయకళ, కామశిల్పం, శృంగారం, రతి రహస్యం, దాంపత్య రహస్యం వంటి పుస్తకాలు చదివి నేర్చుకోవచ్చు.

రోజుకి ఎన్ని సార్లు రతి చేస్తే అంత మగతనమిన పొరబాటు పడకండి. వారానికి 2-3 సార్లయినా ఫర్వాలేదు, కాని, యిద్దరూ కలిసి ఎంత బాగా రతిని ఆనందించ గలిగారు, దానికి ఏం ప్రయత్నం పచేసారు - ఇవీ మీరు గ్రహించాల్సినవి.

మీరు ఎన్ని మందులు వాడినా అంగం పెరగదు. మందుల వల్ల కొద్దోగొప్పో కామేచ్ఛ, ఒంద్రియనిగ్రహం వంటివి పెరుగుతాయి. కనుక రాని దాని కొరకు ప్రాకులాడకండి. ఉన్నదాన్ని ఎంత బాగా ఉపయోగించుకోవచ్చునో తెలుసుకోండి.

రతి అనంతరం వీర్యం బయటకు వచ్చేటానికి మీ అంగం చిన్నదిగా ఉండటం కారనం కాదు. దాని గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

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 సంల చందాదారునిగా చేరండి!
₹ 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు విపిపి గా పంపుతాము.

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

STOCK CLEARANCE

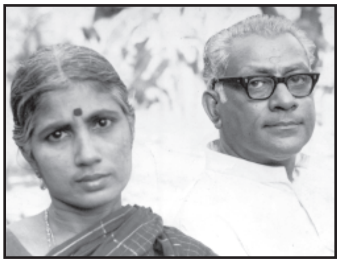
ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

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



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక :2
ఫిబ్రవరి 2013

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

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...

❖ కామోద్రేకం		2
❖ బుద్ధిమంతుణ్ణి పెళ్ళాడకండి!		4
❖ గర్భాశయంలో దోషాలుంటే సంతానం లేటవుతుంది		6
❖ కాపురం హాయిగా సాగాలంటే సుఖం తప్పనిసరా?		8
❖ పరిమళోద్యానం	కీ.శే. రాంషా	11
❖ సెక్సు సమస్యలకి మానసిక చికిత్సలు		15
❖ దాంపత్యం సుఖంగా ఉండాలంటే ...		17
❖ ప్రేమతో ఒక్క మాట!		19
❖ పెరుగుతున్న ఆత్మహత్యలు-పరిష్కారం	- క్రాంతికార్	22
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	25
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా		29-40

మూలం భుజంగైః కుసుమం చ భృంగైః
శాఖా ప్లవంగైః శిఖరం విహంగైః
నా స్త్యేవ త చ్చందనపాదపస్య
యన్నాశ్రితం తుష్టతరైశ్చహింస్రైః

చందనం చెట్టు మెదలుని పాములు, పువ్వుల్ని తుమ్మెదలు, కొమ్మల్ని కోతులు, శిఖరాగ్రాలని పక్షులు ఆశ్రయించి ఉంటున్నాయి. అంటే గొప్పవారి చుట్టూ ఎప్పుడూ హానికరం, క్షుద్రం, దుష్టములైన ప్రాణులే ఉంటూ, యోగ్యుల్ని దగ్గరకి రానీయటం లేదని అర్థం.

కామోద్రేకం

'చలం'

కామవాంఛ యవ్వనం వచ్చేముందు కనబడుతుంది. ముసలివారయేవరకూ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. స్త్రీ పురుష సంగమం వల్లగాని అణగదు. ఈ కామోద్రేకాన్ని తీర్చుకోవడం–వుత్త కడుపునొప్పి పోగొట్టుకున్నట్టు బాధని పోగొట్టుకోడం గానో లేక అద్వితీయమైన ఆనందాన్నీ, సాఫల్యాన్నీ సంపాదించుకోడం గానో అనేది మనుషుల నేర్పునీ, మనసుల్నీ బట్టి ఉంటుంది.

కామోద్రేకం బాలికల కన్న మొగ పిల్లలలో ఎక్కువ విజృంభిస్తుంది. ఎందుకంటే పురుషుడు మొదటిసారి మేల్కొలిపిన దాకా సాధారణంగా ఈ వాంఛ స్త్రీలలో నిద్రపోతుంది. ఈ కామోద్రేకం పెళ్ళి అయినదాకా యువకులు కోల్పోకూడదనీ, కంట్రోలు చేసుకోవాలనీ నీతిపరుల ఉద్దేశ్యం. యువకులలో సహజమైన (కంట్రోలింగ్) శక్తి ఉంది. కామ శక్తిని కవిత్వంలోకి, కలలలోకీ, ఆటలలోకి, ఎడ్వెంచర్‌లోకి వాళ్ళు సులభంగా మార్చుకోగలరు. అయినా దానికీ పరిమితి ఉంది. పైగా యీ కాలంలో ముద్దులులేని తెలుగు సినిమాలూ, కావిలింతలులేని నీతి కథలూ, పురాణాలు ఎక్కడున్నాయి? అవి వాళ్ళ ఉద్రేకాన్ని రెచ్చగొడుతున్నాయి. దానివల్ల వెంటనే ఈ కామశక్తికి దోవ చూపకపోతే అది అపాయకరమైన మార్గాలలో పడుతుంది.

1. పెళ్ళి చెయ్యడం–ఇది ఆర్జనాశక్తి తక్కువ కావడం వల్ల చాలా సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతోంది.

2. పెళ్ళి లేకుండా ఏర్పాట్లు చెయ్యడం – నీతి ఒప్పుకోదు–గర్భాలూ, రోగాలూ వీటి భయం.

3. వాళ్ళ గతికి వాళ్ళని వొదిలెయ్యడం– భయంతో బెదిరింపులతో పాలించడం– ఇది ఇప్పుడు జరుగుతున్న పని.

వాళ్ళ గతికి వాళ్ళని రానియ్యక పోవటం వల్ల ఆ వాంఛ పిల్లలకి లేదనీ, ఉన్నా ఏమీ ఇబ్బంది లేదనీ తలిదండ్రులు సమర్ధించుకుంటారు. అసలా విషయం ఆలోచించరు.

ఇందువమూలాన మాస్టర్బేషన్, స్పెర్మటోరియాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. కాలేజీ కుర్రాళ్ళకి చదువుల మూలాన అసలే శక్తి తక్కువగానీ, లేకపోతే "సోడమీ" కూడా ఇంకా ఎక్కువగా ఉండాలి.

అసహజమైన విధంగా, ప్రయత్న పూర్వకంగా, కామ వాంఛని తృప్తి పరచుకోడం మేస్టర్బేషన్ అంటారు. కలలోగానీ, మూత్రంలోగానీ వీర్యనష్టం "పొల్యూషన్సు" అంటారు.

ఈ రెండూ యవ్వనం అంకురించే సమయంలో పిల్లలలో కనిపిస్తోంటాయి. నీతిపరులూ, మందుల వర్తకులూ కలిసి ఈ రెంటినీ చాలా ఘోరంగా చిత్రించారు. వాళ్ళ వర్ణనలూ, వాళ్ళు పెట్టే భయాలూ చూస్తే

గుండె బద్దలవుతుంది.

మాస్టర్బేషన్ చాలా చిన్న పిల్లలో కూడా కనబడుతుంది. పెద్దవాళ్ళు చూసీ చూడనట్టు వూరుకోవాలి. దానంతట అదే పోతుంది. దండించడం, భయపెట్టడం విషతుల్యం.

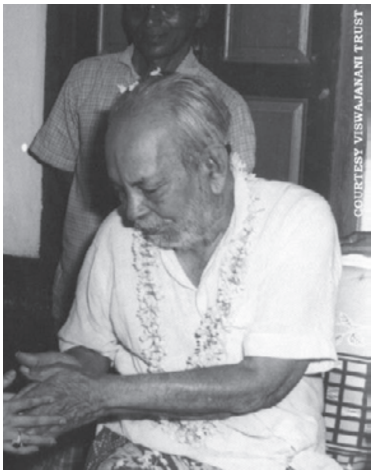
యవ్వనంలో కూడా ఈ విషయంలో సానుభూతి చూపి వాటిని నిర్లక్ష్యంగా సహజంగా చూడాలి. అసలు పిల్లలు పెద్దవారికి తెలీనీరు. తెలిసినప్పుడు పెద్దవారు వాటిని ఘోరంగా చూడకూడదు. చాలా ముదిరితే తప్ప. **ఈ అలవాట్లు యేమీ అపాయం కావు. భయమూ, విచారమూ, పశ్చాత్తాపమూ ఇవే పిల్లలకు అపాయకరమైనవి.** మాస్టర్బేషన్ అసహజమైనదే కానీ కామోద్రేకాన్ని ఏం చేసుకోవాలి పిల్లలు? ఆడపిల్లలికి గర్భాలు తెప్పించేకన్న... ఏమీ తెలియని పసిపిల్లలని ''రేప్'' చేయడం కన్న... రోగాలు తెచ్చుకోడంకన్న, మాస్టర్బేషన్ నయం కాదా?

“పిల్లలు ఈ ఉద్రేకాన్ని అణచుకోవాలి నిగ్రహశక్తి కావాలి అంటారు” రోజూ భార్యల్ని బాధించే పెద్దలు.

ఏ పిల్లలూ అణుచుకోలేరు. వాళ్ళకు చేతకాదు. అణుచుకుంటున్నట్టు నటిస్తారు. ఆ నటనే పెద్దవారికి కావలిసింది. ప్రేమలు లేని భార్యలతో కలవడం కన్న పెద్దవారికి కూడా మాస్టర్బేషన్ ఎక్కువ సహజం, నీతివంతం.

చిన్నవాళ్ళకి మాస్టర్బేషన్, పొల్యూషన్ తటస్థించినప్పుడు పెద్దవాళ్ళు కామోద్రేకాన్ని అణుచుకోడానికి సాధనాలు అలవాటు చెయ్యాలి. చన్నీళ్ళ స్నానం, చాపమీద పక్కా చాలావరకూ శరీరానికీ మనసుకీ పని కలిగి ఉండడం, స్త్రీలనించీ, చలం పుస్తకాలనించీ దూరంగా ఉండడం, ఇవన్నీ సహాయం చేస్తాయి. యోగ ఆసనాలు చాలా ఉపకారం చేస్తాయి. ఈ విషయంలో – ముఖ్యం సర్వాంగ ఆసనం.

ఇవన్నీ పాత పద్ధతులే అంటారు. మనము మరిచిపోయినాము కనుక



సుమారు 6 దశాబ్దాలకు పూర్వమే సుప్రసిద్ధ రచయిత చలం సెక్సు గురించి వెలిబుచ్చిన శాస్త్రీయమైన, సహేతుకమైన అభిప్రాయాలు చూడండి. నేటికి కూడా అవి విలువైనవే!

జ్ఞాపకము చేస్తున్నాను. మరచిపోయి ఉండరా? అయితే పిల్లలికి ఇవి ఉపయోగ పరచే విధంగా మరచిపోయినాము.

రోగాలని నివారించుకునే పద్ధతులు, గర్భనివృత్తి మార్గాలు, యవ్వనంలో కనబడు వాంఛారూపాలూ, మోహబలం, ప్రేమ స్వాతంత్ర్యం–ఈ సమస్యల్ని వేటిని ఎత్తినా రోజూ సుఖంగా పక్కలమీద తృప్తిపడే మనుషులు “నిగ్రహం, నిగ్రహం” అనే ఇతరులకి సలహాకింద అరుస్తారు. పత్రికలకీ, దేశ సేవలకీ ఇది మామూ లయింది. యువకులకి ప్రతివాడు ఈ బోధ చేసేవాడే. రెండు సంగతులు ఆలోచించాలి.

నిగ్రహం అవసరమా?

నిగ్రహం సాధ్యమా?

తప్పనిసరి ఐతేగాని, నిగ్రహంలో ఏమీ ఔన్నత్యం లేదు. పైగా హాని ఉంది. స్త్రీలనించి తప్పుకునేవాడు కలలనించి తప్పుకోలేడు. పగటి కలలూ, రాత్రికలలూ కూడా! కలలనించి తప్పుకునేవాడికి దేహానికీ, మనసుకీ కూడా జబ్బు చేస్తుంది. సుఖాల్ని వొదులుకోవడం వల్ల దొంగ మహిమలున్నాయని ప్రపంచాన్ని మోసపుచ్చడం తప్ప ఇంకేమీ ప్రయోజనం లేదు.

కొందరు నిజంగానే “సెక్సు” ని సబ్లిమేట్ చేసుకోగలవారున్నారు. అంటే వేరే శక్తికింద మార్చుకోగలిగినవారు. వారు (రేర్ ఎక్సెప్షన్స్) సకృతు. సామాన్య ప్రజలకీ, యువకులకీ, ఈ నిగ్రహం బోధించడం, ఎవరో ఋషులకి ఊపిరి బిగపట్టడం చాతనవును గనుక “మీరందరూ వూపిరి బిగపట్టి చావండి” అన్నంత మూర్ఖం.

ఈ కోర్కెలో, నీచత్వమంతా, దాన్ని అణుచుకోమని బోధించే కుళ్ళు మనసుల్లో ఉంది. వాళ్ళ జీవితంలో కామం విషమించింది. దురదృష్టవంతులు, నీచులు ఈ అమర సుఖాన్ని కుళ్ళపెట్టుకున్నారు. సంభోగం త్యజిస్తే వాళ్ళ ఆత్మకి సుఖం. అందుకని అందరికీ ఆ గతే పట్టిందనుకుంటారు. తమకు లేని సుఖం ఇతరులు అనుభవించి పోతారని ఈర్ష్య.

స్త్రీ పురుషులు కలుసుకోకుండా ఎట్లానూ ఆపలేరు. కలుసుకోడం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని ఎదుర్కొనే సాహసం లేదు. కనుక “నిగ్రహం, నిగ్రహం” అని చిలకపలుకులు పలుకుతూ అంతరాత్మలకి ఉపశాంతి నిచ్చుకుంటారు.

నిగ్రహం సహజంగా సాధ్యమైనప్పుడు, అవసరమైనప్పుడు చాలా ఆరోగ్యవంతం. అసలు శక్తిలేనివాడు గొప్ప నిగ్రహం కింద చెలామణి అవుతున్నాడు. కళ్ళూ, రసమూ లేనివాడు ఏకపత్నీవ్రతుడైనట్లు, కురూపి పతివ్రత ఐనట్లు, నిగ్రహం ఉండాలని బోధించే వాళ్ళకి నిగ్రహమెంత కష్టసాధ్యమో తెలీదు. ఎందుకంటే వాళ్ళకి అసలు లేదు గనుక.

బలవంతమైన నిగ్రహం వల్ల మనసుకీ, శరీరానికి చాలా అపకారం జరుగుతుంది. ఈ కుహనా వివాహ నిర్బంధం వల్ల నిగ్రహం బోధించడం తప్ప వేరేగతి లేకుండా పోయింది మత కర్తలకీ నీతి బోధలకీ.

డి.ఆర్.ఇంద్ర

సైకాలజిస్టు, రాజమండ్రి

బుద్ధిమంతుడ్ని పెళ్ళాడకండి !

తీర్చిదిద్దినట్టున్న కన్బొమల మధ్య ఆకాశంలోని నిండుచంద్రుడ్ని తుంచి అంటించుకున్నట్టు గుండ్రనిబొట్టు, శివుడి జటాఝూటంపైకి తెల్లని నురగల్తో ఉరుకుతూన్న అక్కడక్కడ వెండివెంట్రుకలు–ఆవిడకి ఏభయ్యేళ్ళు ఉండొచ్చని చెప్తున్నాయ్. ఉదయమే చూస్తే పుణ్యమొస్తుందనిపించే ముఖవర్చస్సు! నాలాంటి సైకాలజిస్ట్‌తో ఈవిడకి పనేమిటో అనుకుంటూ కూర్చొమ్మన్నాను. తనని పరిచయం చేసుకున్నాకా తటపటాయిస్తూ తన సమస్యని వివరించింది. జీవితంలో అన్నీ ఉన్నాయట–ఆనందం తప్ప!

అది లభించే మార్గం ఏమిటో చెప్పగలనేమో అనే అన్వేషణలో వచ్చిందావిడ!

"హింసించే భర్తా?"

"రామ రామ! దేవుడులాటి మొగుడు. (కూర్చొమ్మంటే కూర్చుంటాడు గుంజీల్తియ్య మంటే ఎందుకని అడక్కుండా తీస్తాడు!)

"సంతానం వల్ల కష్టాలా?"

"అబ్బే! మొగుడ్ని మించిన బుద్ధిమంతులు! బాగా చదువుకొని పెద్ద ఉద్యోగాల్లో సెటిలయ్యారు. ఆయన రిటైరైమూడ్నెల్లు ఐంది. ఇంటి దగ్గర ఉండేది తామిద్దరే."

"మరింకేమిటి సమస్య?"

"బోర్! యాంత్రికత! జీవితంలో నిరుత్సాహం! దాన్ని పూరించుకోడం ఎలాగో తెలీదు! ఆయన మాత్రం ఏ చీకూచింతా లేకుండా శుభ్రంగా గుండ్రాయిలా ఉన్నాడు. తనకే ఆనందం లేదనిపిస్తోందట!"

ఆనందం! మూడక్షరాల చిన్నమాట! సుదీర్ఘమైన ముప్ఫయ్యేళ్ళ సంసార జీవితం ఇవ్వలేకపోయిన చిన్న మాట!

మనసులో వెలిగే దీపం ఆనందం! ఎలా వెలిగించుకోవాలో తెలీక చీకట్లో తడుములాడుకుంటూ పడుతూ లేస్తూ ఒకర్నొకరు తిట్టుకుంటూ ఎందుకు బతుకు తున్నారో తెలీకుండా బతుకుతూంటారు లక్షలాది దంపతులు ఈ పుణ్యభూమిలో.

గుచ్చిగుచ్చి ప్రశ్నల బాణాలు వేయగా బయటపెట్టింది తన అంతరంగాన్ని, బుద్ధిమంతుడైన మొగుడ్ని భరించలేక పోతోందట! కుర్రాడు బుద్ధిమంతుడు అని పెద్దవాళ్ళు సర్టిఫికెట్టిస్తే బుద్ధిగా మెడొంచి తాళి కట్టించుకుంది ముప్ఫయ్యేళ్ళ క్రితం. నిజంగా అతను బుద్ధిమంతుడే. ఏనాడూ భార్యని తిట్టలేదు, కొట్టలేదు, సాధించలేదు ఇంట్లో ఏ లోటూ రానివ్వడు. మహ బాగు!... కానీ ఇంతేనా జీవితమంటే అని ఈవిడకి పదిపన్నెండేళ్ళ నుండి ఆలోచన్లు రావడం మొదలెట్టాయి. ఏదో వెలితి! ఏమిటీ ఆ వెలితి అని తర్కిస్తే ఆ లోపించింది జీవితంలో తన కిష్టమైన రొమాన్స్ అనిపించింది. చాలా ఆలస్యంగా!

భర్త కుర్రాడిలా అల్లరిచేస్తే బావుండు ననిపిస్తుంది. అబ్బే, బుద్ధిమంతుడు కదా–అస్సలు అల్లరి చేయడు! భార్య వెంట తిరగడం, వంటింట్లోనో, బాత్రూంలోనో ఆవిడ వంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఛటుక్కున వాటేసుకోవడం, ఎత్తుకొని గిర్రున తిప్పడం వంటి అల్లరి పనులు అస్సలు చెయ్యడు. పోనీ

ఆ పన్లు ఈవిడే చేయబోతే భార్యకేదో గాలో, ధూళో సోకినట్లు భయపడిపోతాడు!

దంపతుల్లో ఒకరికి రొమాంటిక్ హృదయం ఉండి మరొకరికి లోపిస్తే అది ఉన్నవారి జీవితం ఓ అసంతృప్తి జ్వాలే అవుతుంది. ఇటువంటి దాంపత్యాలే మన సమాజంలో ఎక్కువ.

బుద్ధిమంతులకి క్రమశిక్షణ ఎక్కువ. కీ ఇస్తే నడిచే గడియారంలా పనిచేసుకుపోతారు ఎటువంటి ఉద్వేగాలకూ లోనవకుండా! ప్రేమనీ, అనురాగాన్నీ మాటల్లో, చేతల్లో వ్యక్తీకరించాలనీ తెలీదు. కొంటెతనం, హాస్యం బొత్తిగా శూన్యం! వంట బావున్నా పొగడడు! తనకోసం అందంగా అలంకరించుకున్నా స్పందించడు! మనిషాక నిర్లిప్తయంత్రం! యంత్రాలకి ఉద్వేగాలూ, స్పందనలూ ఉండవు. **భార్యాభర్తల మధ్య కొంటెతనం, జాణతనం లోపిస్తే ఆ సంసారాలూ ఉప్పులేని చప్పిడి కూడులా తయారవుతాయి.**

బుద్ధిమంతుడవడం చెడ్డతనం ఏమీ కాదుకానీ, అది మాత్రమే ఉండి రొమాంటిక్ హృదయంలేని వాడ్ని చూపుల్తో, మాటలతో సున్నితమైన ప్రవర్తనతో, హాస్యంతో, నవ్వుల పువ్వులు విరబూయిస్తూ మనసుకీ దేహానికీ గిలిగింతలు పెట్టలేని మొగుడ్ని అస్సలు పెళ్లాడకండి.

ఒకరి సమక్షం మరొకరికి చెప్పలేనంత ఆనందాన్నీ, ఆత్మసంతృప్తినీ కలిగించడమే రొమాన్స్! అటువంటి ఆనందాన్ని కలిగించగలడనే భరోసా ఇవ్వకపోతే అతగాడ్ని పెళ్లాడకండి. పొద్దుట లేస్తూనే నవ్వుతూ మీ ముఖాన్ని ముద్దుపెట్టుకుని గుడ్‌మార్నింగ్ చెప్ప(లే)ని వాడికి రొమాన్స్ తెలీదని అర్థం. అలా చెప్పే ముఖమవునో కాదో ముందే తేల్చుకోవాలి.

భర్త మంచివాడైనంత మాత్రాన ఆ భార్యకు జీవితానందం దొరకక పోవచ్చు.

భార్య బుద్ధిమంతురాలై మొగుడికి వేళకి వడ్డించి, వేళకి వొళ్ళప్పగించినంత మాత్రాన ఆ భర్తకి జీవితానందం లభ్యం కాకపోవచ్చు.

స్త్రీ పురుషుల్లో రొమాన్స్‌ని అనుభవించే హృదయం, తమ మధ్య రొమాన్స్‌ని సృష్టించుకునే సృజనాత్మక శక్తి యుక్తి ఉంటే తప్ప ఆ దంపతులకి నిజమైన జీవితానందం దొరకదు. దురదృష్టంకొద్దీ చాలామందికి సెక్స్‌కీ–రొమాన్స్‌కీ తేడా తెలీదు– విద్యావంతుల క్కూడా!

రొమాన్స్ తెలిసి, దాన్ననుభవించే వారి కళ్ళల్లో వెలుగే వేరు. ఆ వెలుగు వారి జీవితాలనే కాక పరిసరాలని వెలిగించగలదు. లక్షలమైళ్ళ దూరంలోని చంద్రుడు రాత్రిని వెలిగించినట్టు!

ఇంతకీ రొమాన్స్ అంటే ఏమిటి

రొమాన్స్ కూడా ఆనందంలాగే మూడక్షరాల చిన్నమాటే– ఒకే నాణానికి ఉండే ఇరువైపు ల్లాటివి. జీవితలక్ష్యం జీవితానందం ఐతే రొమాన్స్ దానికి రాచబాట. ఎక్కువమందికి తెలీని బాట! చాలా కొద్దిమంది అదృష్టవంతులే ప్రయాణించే బాట.

జీవితాన్ని సర్వసమగ్రంగా అనుభవించే కళే రొమాన్స్! సౌందర్యాన్నీ, సంగీత సాహిత్యాలనీ, జీవితాల్ని వెలిగించే ఉన్నతమైన కళల్నీ ప్రేమించడమే రొమాన్స్! వాటిలో ప్రవేశాన్ని కల్పించుకోడమూ, జీవితంలో వాటికి పెద్ద పీట వేయడమే రొమాన్స్! వాటికి స్పందించడమే రొమాన్స్! అటువంటి అభిరుచు లున్న జీవిత భాగస్వామితో జీవితాన్ని పంచుకోవడమే రొమాన్స్! పంచేంద్రియాలూ ప్లస్ హృదయంతో అనుభవించే అనుభూతులే రొమాన్స్!

రొమాన్స్ అంటే సెక్స్ అనుకోకండి. దైహికమైన సెక్స్ అనంతమైన రొమాన్స్‌లో ఓ చిన్న తునక మాత్రమే. రొమాంటిక్ హృదయం ఉంటే జీవితంలో కష్టాల్నీ, కన్నీళ్ళని ఆమడదూరంలో ఉంచగలిగే శక్తి దానంతట అదే వస్తుంది. రొమాన్స్ జీవితాల్ని వెలిగించే జ్యోతి!

పెళ్ళికి ముందే కట్టుకోబోయే మొగాడికి ఏ మాత్రం రొమాంటిక్ హృదయం ఉందో తెలుసుకోవడం తెలివైన అమ్మాయిల పని. అడిగిన కట్నం ఇచ్చి సంతలో పశువును కొన్నట్టు ఓ మొగాడ్ని కొనుక్కొని ఆపై జీవితం బోరు అని భోరున ఏడ్వడం, తెలివీ, సంస్కారం తక్కువైన ఆడపిల్లల పని.

గంగిరెద్దులా పెళ్ళిచూపుల కొచ్చే యువకుణ్ణి మీ సుదీర్ఘమైన ఇంటర్వ్యూతో (అతగాడికి భర్త పోస్ట్ ఇచ్చేది మీరు) అతగాడు పైఆవిడ మొగుడులాటి ఒఠ్ఠి బుద్ధిమంతుడు మాత్రమేనో, లేక రొమాంటిక్ హార్ట్ కూడా ఉన్న బుద్ధిమంతుడో తేల్చుకో వాల్సింది మీరే– మీ తల్లి దండ్రులు కాదు! అతగాడు కేవలం బుద్ధిమంతుడు మాత్రమే అయితే అతన్ని ఛస్తే పెళ్ళాడ కండి – ఉప్పులేని పప్పునీ, చక్కెర లేని పొంగలినీ తినడం మీ టేస్టు అయితే తప్ప!

గర్భాశయంలో దోషాలుంటే సంతానం లేటవుతుంది

గర్భాశయకంఠ దోషాలు

గర్భాశయంలోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించటానికి గేట్‌వే ఆఫ్ యిండియా లాంటిది గర్భాశయకంఠం. దానికి సంబంధించి ఏ దోషం కలిగినా పిల్లలు పుట్టటం కష్టమవుతుందని చెప్పక తప్పదు. ఇంతకీ ఆ దోషాలేమిటో చూడండి.

ఒక్కొక్కరికి గర్భాశయకంఠమే ఉండదు. గర్భాశయమూ, బీజవాహికా మామూలుగానే ఉంటాయి. అటువంటి స్త్రీకి కృత్రిమంగా నయినా గర్భాశయ కంఠాన్ని సృష్టిస్తే సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంది. బహిష్టు స్రావం బయటకు పోయే మార్గం లేనందున ఒకొక్కరికి గర్భాశయంలోనే రక్తం నిల్వ ఉండిపోవటం, లేదా కడుపులోకి ప్రవేశించి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావటం జరుగుతుంది. సందర్భాన్ని బట్టి గర్భాశయమే తీసివెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఒకవేళ మందులతో చికిత్సవల్ల ప్రయోజనం ఉంటే మాత్రం సంతానం తప్పకుండా కలుగుతుంది.

మరికొందరికి గర్భాశయకంఠమూ, బీజవాహికా కూడా ఉండవు. వీరికి ఆపరేషన్ చేసి సంసారానికి పనికొచ్చేలా చెయ్యవచ్చు. కాని సంతానం మాత్రం ఉండదు. ఒకొక్కరికి రెండు గర్భాశయాలుంటాయి (గర్భాశయం రెండుగా చీలి ఉంటుంది). దానితో పాటు రెండు గర్భాశయ కంఠాలు ఉండవచ్చు; ఒకటే ఉండి, ఒకటి మూసుకుపోయి ఉండవచ్చు. వీటితోపాటు బీజవాహికలు కూడా రెండు ఉన్నవారున్నారు. రెండు గర్భాశయాలూ, రెండు గర్భాశయ కంఠాలూ ఉన్నప్పటికీ బీజవాహిక ఒక్కటే ఉండే స్త్రీలున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో సంతానావకాశాలను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా మెరుగుపరచవచ్చు. ఇవిగాక మరెన్నో అవకరాలున్నాయి. ఇవన్నీ పుట్టుకతో వచ్చినవి.

ఒకొక్కరికి గర్భాశయం వెనక్కి మడతపడి ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భాశయకంఠం కూడా స్థానం తప్పి వీర్యాన్ని అందుకోలేని పరిస్థితిలో పడుతుంది. ఆ కారణం వల్ల కూడా సంతానం కలగడం లేటవుతుంది.

ఒకొక్కరికి గర్భాశయ కంఠానికి పుండుపడటం వల్ల విపరీతంగా తెల్లబట్ట అవుతూ ఉంటుంది. డాక్టర్లు అప్పుడు గర్భాశయ కంఠానికి కరెంటు పెట్టడమూ, 'కాల్చటమూ' (కాటరైజేషన్) చేస్తారు. అనుభవం లేకపోవటం వల్ల కానీండి, పుండుని నయం చేయాలన్న మితిమీరిన ఉత్సాహం వల్లకానీండి, ఎక్కువగా గర్భాశయకంఠాన్ని కాల్చటం జరిగిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. అలాంటి దురదృష్టవంతుల్లో గర్భాశయ కంఠం తన సహజధర్మాలనీ, నిర్మాణాన్నీ పోగొట్టుకుని ఉంటుంది. కనుక మామూలు పద్ధతుల ద్వారా సంతానం కగటం కష్టమై, వీర్యాన్ని గర్భాశయంలోకి సూటిగా ప్రవేశపెట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పడ్డ స్త్రీలున్నారు.

గర్భాశయ దోషాలు

గర్భాశయంలో దోషాల వల్ల సంతానం కలగకపోవటమనేది మిగతా కారణాలతో పోలిస్తే తక్కువే అని చెప్పొచ్చు. స్త్రీ నిలబడి ఉన్నప్పుడూ,

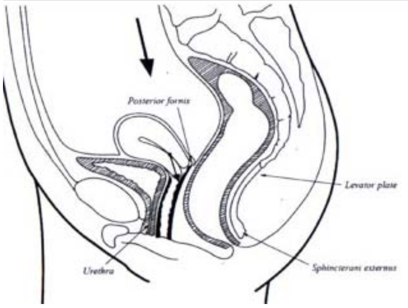
హైదరాబాద్‌లో
అభిసారిక
కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..

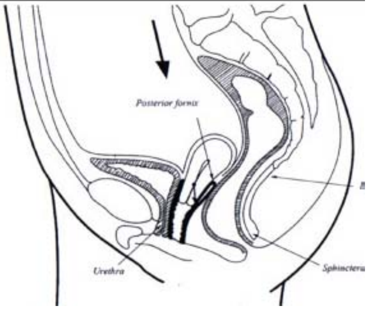
శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.



మందుకి వాలి ఉన్న గర్భకోశం
(సహజస్థితి)



వెనకకి వాలి ఉన్న గర్భకోశం

పడుకుని ఉన్నప్పుడూ ఎలా ఏ స్థానంలో, ఏ కోణంలో ఉంటుందో పటంలో గమనించండి.

గర్భాశయం అంటే బోర్లించిన కూజాలా ఉన్న ఒక కండరాల సంచీ. అంతా కలిపి ఇది సుమారు మూడున్నర అంగుళాల పొడవూ, రెండున్నర అంగుళాల వెడల్పూ, ఒకటిన్నర అంగుళం మందమూ ఉంటుంది. గర్భాశయం గోడ 1-2 సెం.మీ. (అరంగుళం) లావు ఉంటుంది. దీని గోడలో 3 పొరలుంటాయి. అన్నిటికన్నా పైపొర గర్భాశయపు టిస్యూలకి రక్షణ యిస్తుంది. మధ్య పొర కండరపు పొర. ప్రధానంగా కనిపించేది యిదే !

ఇంక లోపలి పొరని ఎండో మెట్రియం అంటారు. దీనికే పిండం నాటుకుని శిశువుగా పెరుగుతుంది. ప్రతి నెలా ఈ పొర కొత్తగా తయారవుతుంది. బహిష్టు ఆగిపోయిన నాటి నుంచీ 15 రోజులపాటు రోజురోజూ ఈ పొర పెరిగి పెద్దదవుతుంది. ఒకవేళ గర్భం రానట్లయితే అప్పటినుంచి క్షీణించటం మొదలుపెట్టి సుమారు 28వ రోజు నాటికి శిథిలమై కొత్త రక్తంతో కలిసి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకుపోతుంది.

గర్భాశయం నిండుగా రక్తనాళాలు అల్లుకుని ఉంటాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఆ గర్భస్థకి శిశువుకి ఆహారం అందించేవీ, ఆ శిశువుకి ప్రాణవాయువుని అందించి మలినవాయువుని బయటకు తీసుకుపోయేవీ యివే !

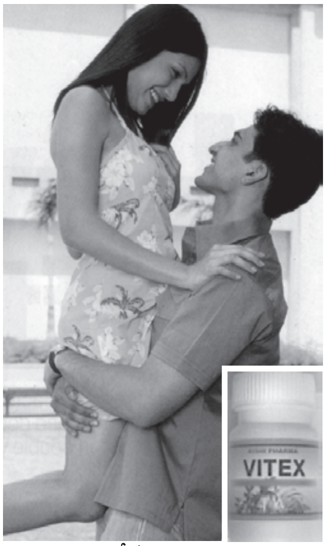
గర్భాన్ని ధరించి భరించే అవయవం గర్భాశయమే. ఇది సరిగా ఉంటేనే స్త్రీ గర్భం ధరించటమూ, ఆ గర్భం నిలబడి పండంటి బిడ్డ పుట్టటమూ జరిగేది.

అన్ని అవయవాలకీ దోషాలున్నట్టే గర్భాశయంలో కూడా ఉంటాయి. వాటి స్వరూప స్వభావాలనీ, తీవ్రతనీ బట్టి సంతానం కలిగేదీ కలగనిదీ ఆధారపడుతుంది.

కొందరికి గర్భాశయ నిర్మాణంలో దోషాలుంటాయి. కొందరికి దాని పని తీరులో దోషా లుంటాయి. కొందరిలో వ్యాధులు, కొయ్యకండలు మొ॥వి సోకుతాయి.

ఆయా దోషాలు కొన్నిటిని చికిత్స ద్వారా నయం చేస్తే సరిపోతుంది. కొన్నిటికి చికిత్సే ఉండదు.

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

కాపురం హాయిగా సాగాలంటే సెక్స్ సుఖం తప్పనిసరా?

దాంపత్యంలో సెక్సు ఒక ముఖ్య భాగం. పెళ్ళయిన కొత్తలో అయితే మరీను!

అయితే, అది వైవాహిక బంధంలో ఒక ముఖ్య విషయమే తప్ప అదే జీవితం కాదని కొందరంటారు. కాని సెక్సు వైరుధ్యాల వల్ల దాంపత్యంలో నిశ్శబ్దంగా కలతలు తలెత్తుతాయనీ, వైషమ్యాల్యకూ, చీలికకీ దారి తీయడం కూడా సామాన్య మని కొందరంటారు.

రెండూ వాస్తవాలే! వైవాహిక జీవితంలో సెక్సే సర్వస్వం కాదన్నదీ సత్యమే! సెక్సువల్ల వైవాహిక విభేదాలూ, విచ్ఛిన్నాలూ తలెత్తడమూ సత్యమే. కారణం- సెక్సు మనిషి జీవితంలో ఒక ముఖ్య అంశం కనుక! అందుకనే దంపతులు తమ లైంగిక జీవితం పట్టాలు తప్పిపోకుండా ఎప్పటికప్పుడు కాపాడు కుంటూండాలి!

ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీర్ రామ్ కుమార్ అభిప్రాయంలో-మేరీడ్ లైఫ్ లో "సెక్సు" చాలా ముఖ్యమైన భాగం. వంటల్లో ఉప్పులాంటిది. అది ఒకరితో ఒకరు అద్భుతమైన అనుభవాలు పొందేలా చేస్తుంది. ఒకరినొకరు పదేపదే వాంఛిం చేలా చేస్తుంది. శరీరాల మధ్య అడ్డులు తొలగిపోయేకొద్దీ మనసుల మధ్య కూడా అడ్డు తొలగిపోతాయి. దాంపత్యం పరిపక్వమవడానికి సెక్సే ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక పరిప క్వత, ఒకరిపట్ల ఒకరికి ప్రేమానురాగాలు ఈ బంధాన్ని దృఢం చేస్తాయి. కాని, అసలైన పాత్రధారి సెక్సే! మంచి సెక్సులైఫ్ ఆ దంపతుల మధ్య సాన్నిహిత్యాన్ని, ఆనందకరమైన దాంపత్యాన్ని ప్రతిఫలి స్తుంది" అంటారాయన.

సుభంగి (కంప్యూటర్ ప్రొఫెషనల్) దృష్టిలో "స్వరూపం, స్వభావం ఒకరివి ఒకరికి నచ్చిన దంపతుల మధ్య కాపురం బాగుంటుందనడంలో సందేహం లేదు. కానీ ఆ కాపురం లోనే లైంగికానందం లోపిస్తే స్పార్క్ లేనట్టే!"

"మంచి సెక్స్ లైఫ్ దాంపత్య సుస్థిరతని కలిగిస్తుంది. భాగస్వామిపట్ల ఎనలేని విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. అదే సెక్స్‌లైఫ్‌లో లోపముంటే ఫ్రస్ట్రేషన్ (తీవ్ర నిస్పృహ), చికాకు, వేదన మిగులుస్తుంది" అంటా రామె.

దేబసిష్ జవర్దార్ అనే ఓ డిప్యూటీ మేనేజర్ అభిప్రాయం ఇంకోలా ఉంది! సెక్సు వల్ల తాత్కాలికమైన తృప్తి, ఆనందం కలుగుతాయి. నిజమే సెక్సు చాలా అవసరమే. సుదీర్ఘ వైవాహిక జీవితంలో అది ఒక అంశం. దాంపత్యం సుస్థిరంగా ఉండాలంటే 3 అంశాలు ముఖ్యం. భార్యా భర్తలిద్దరి దృక్పథం, ఆలోచనా సరళి, తెలివితేటలూ సమాన స్థాయిలో ఉండాలి. అప్పుడే దాంపత్యం చిరకాలం సాఫీగా సాగుతుంది. ఇవి ఉన్నప్పుడు సెక్సు కేవలం శారీరక అవసరంగానే తప్ప దాంపత్యానందానికి అత్యవసర విషయంగా ఉండదు. మానసికా నుబంధమే ప్రధానం-అని ఆయన అభిప్రాయం.

మరో వర్క్స్ మేనేజర్ అజీత్ యిలా అంటారు. "సెక్సు భార్యాభర్తల అనుబంధంలో ఒక ముఖ్య భాగం; అలా అని అది తప్పనిసరి అవసరం కాదు. అభిప్రాయాలు, ప్రేమ పంచుకోవటం, శ్రద్ధ

చూపించడమే బాగా ముఖ్యం. ఏ సెక్సువల్ ఎటాచ్‌మెంటూ లేనప్పటికీ హాయిగా, ఆనందంగా గడుపుతున్న దంపతులు ఎందరు లేరు? అఫ్‌కోర్స్, సెక్సు లేకుండా జీవించాలంటే దంపతుల మధ్య చాలా ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ అవసర మవుతుంది. అంతమాత్రాన ఆ దాంపత్యమే ఫెయిలవుతుందనుకోరాదు. వయసు పెరిగే కొద్దీ సెక్సు అవసరాలు వెనక్కి జరిగి, కుటుంబ, మానసిక అవసరాలు పెద్దపీట ఆక్రమించటం లేదా?"

ప్రముఖ ప్రసూతి వైద్యులు డా॥నానావతి అభిప్రాయం ప్రకారం "దంపతుల మధ్య దృఢమైన అనుబంధానికి చక్కటి సెక్సువల్ రిలేషన్‌షిప్ చాలా ముఖ్యం. కేవలం శారీరక అవసరం తీరేందుకు యాంత్రికంగా పాల్గొనే సెక్సు దంపతుల మధ్య మానసిక అనుబంధాన్ని పెంచదు. పైగా దాని ఫలితంగా ఏర్పడే వ్యతిరేక ఫలితాలు నిత్యజీవితంలో అనేక అంశాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. సెక్సులో అసంతృప్తులుంటే అవి వ్యక్తి మానసిక ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

సెక్సు అనేది కేవలం రెండు దేహాల కలయిక మాత్రమే కాదు. అది కేవలం బయలాజికల్ అవసరమే అయితే జంతువుల్లాగే మనుషులకీ "ఎద" కాలమూ, మనసుతో సంబంధంలేని నిర్జీవమైన సెక్సుకార్యమూ ఉండి ఉండేవి. మనుషుల్లో సెక్సు రెండు శరీరాలతో పాటు, రెండు మనసుల కలయిక, రెండు ఆత్మల కలయిక. ఈ మూడూ సంతృప్తి పడేలా లభించే లైంగికానందమే నిజమైన లైంగికానందం. ఎప్పుడైతే దేహమూ, మనసూ ఏకమై సంతృప్తిలో మునిగి తేలుతాయో అప్పుడే ఆ దంపతుల దాంపత్య జీవితం పరిపూర్ణ మవుతుంది.

"అందుకే దంపతులిద్దరూ ఒకరిపట్ల ఒకరు నిరంతరం శ్రద్ధ వహించాలి. ఒకరి అవసరాలపట్ల, భావాలపట్ల...రెండోవారు సదవగాహన కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే ఆ దాంపత్యం సంతోషమయమవుతుంది."

"ఆనందశిఖరాల అంచుకు చేర్చే లైంగిక భావప్రాప్తి వల్ల దంపతులిద్దరిలో ఒకరిపట్ల ఒకరికి కృతజ్ఞతా భావం పెరుగుతుంది. అహం తొలగి తాదాత్మ్యత కలుగుతుంది.

"భావప్రాప్తి క్షణికమే అయినా అది మిగిల్చే ఆనందమూ, తృప్తీ, భాగస్వామి పట్ల ప్రేమ.. సుస్థిరమైనవి. దంపతులిద్దరి మధ్యా అహపు గోడల్ని కరిగించి ఏకం చేసే లైంగికబంధం దాంపత్య ఆనందానికి పునాది అనటంలో సందేహం లేదు" అంటారు డా॥ నానావతి.

నిజం కదూ?!

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 సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.*
2. *కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.*
3. *వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలిసెల్ఓన్లీసింద్రోమ్ 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.)

అధ్యాయం 2

పొగడదగిన స్త్రీలు

ఓ వజీర్! (భగవంతుడు మిమ్ము కాపాడుగాక!) ఎన్నో రకాల స్త్రీలున్నారు అందులో పొగడదగ్గవారు కొందరున్నారు.

మగవాళ్ళను సంతోషపెట్టాలంటే ఆ ఆడదానికి సన్నని నడుముండాలి. గుజ్జుగా, పుష్టిగా, కామావేశంతో వుండాలి. ఆమె జుత్తు నల్లగా ఉండాలి. నల్ల కనుగుడ్లతో, చుట్టూ పాలరాతివంటి తెల్లని ఫలకాలతో నిర్మలంగా ఉండాలి.

సన్నని పొడుగాటి ఉన్నతమైన ముక్కు కోల బుగ్గలు, అందమైన నోరు, ఎర్రని చిందూరం లాంటి పెదవులు, నాలుక ఉండాలి. ఊపిరి విడుస్తున్నప్పుడు సుగంధం గుబాళించాలి. సన్నని పొడుగాటి బలమైన కంఠం, విశాలమైన ఛాతీ, దానిపై బిగువైన గుండ్రటి పెద్ద రొమ్ములు ఉండాలి. పొట్ట మరీ ఉవ్వెత్తు గానూ గాక, మరీ లోతుకీ పోక సమంగా ఉండాలి. నాభి తగినంత పెరిగి స్పష్టంగా ఉండాలి.

ఇక వెంట్రుకలు మొలిచే ప్రదేశం అధిక మాంసలమై ఉండాలి. ఇక జలదారి మాత్రం ఇరుకుగా, పొడిగా ఉండాలి. స్పర్శకు మృదువుగా ఉండాలి. గోరు వెచ్చగా ఉండాలి, ఏవిధమైన దుర్వాసనా కలిగిఉండకూడదు.

పిరుదులు ఉరువై మాంసలమై ఉండాలి. గట్టిగా ఉండాలి. నడుము వంగిన విల్లులా ఉండి చేతులూ, కాళ్ళూ మృదువుగా ముచ్చటగా ఉండాలి. మాంసలమైన చేతులు, విశాలమైన భుజాలు ప్రత్యేకమైన అందాన్నిస్తాయి.

ఇలాంటి సులక్షణాలు గల స్త్రీని ముందు నుంచి చూసేసరికి ఎవడైనా ఉద్రిక్తుడౌతాడు. వెనకనుంచి చూసినా వెర్రిగా ఆవేశపడతాడు. కూర్చుండగా చూస్తే గుమ్మటంలా కనిపిస్తుంది. పడుకుని ఉందా, మెత్తగా పట్టుపాన్పులా ఉంటుంది. నిలబడి ఉంటే ధ్వజస్తంభంలా మనోహరంగా కనిపిస్తుంది. నడుస్తూండగా చూస్తే ఆమె సర్వాంగసౌందర్యం బట్టల మాటున తొణికిసలాడుతూ కనిపిస్తుంది. ఎప్పుడో గాని మాట్లాడదు! తరచుగా నవ్వదు, ఏదో ప్రత్యేక కారణం లేకుండా నవ్వదు! మాట్లాడదు. పొరుగింటి ఆడవాళ్ళతో మాట్లాడటానికైనా ఇల్లు విడిచి

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

వెళ్ళదు. ఆమెకు చెలులూ నెచ్చెలులూ ఉండరు. తన హృదయాన్ని విప్పి ఎవరికీ చెప్పదు. భర్త దగ్గర మాత్రమే ఆమెకు దాపరికం ఉండదు. బంధువుల్ని చూసినా వారి వ్యవహారాల్లో కలుగజేసుకోదు. తలిదండ్రులూ, భర్తా తప్ప ఎవరిచ్చినా, ఏమిచ్చినా తీసికోదు. ఎవరినీ మోసగించదు. దాచుకోవలసిన తప్పులు చెయ్యదు. కుతర్కాలు తియ్యదు. ఎవరినీ తనంత రెచ్చగొట్టదు.

తన భర్త కోరితే అతని యిష్టమే తన యిష్టంగా వ్యవహరిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు తనంత తానే అతన్ని అందుకు పురికొల్పుతుంది.

అతనికి అన్ని విషయాలల్లోనూ చేదోడు వాదోడుగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ సాధించదు; కోరికలతో వేధించదు. కన్నీటితో బాధించదు. భర్త ఏదో విచారంతో బాధగా ఉంటే ముఖంమీద పగలబడి నవ్వదు. అతని బాధల్ని పంచుకుంటుంది. ఓదారుస్తుంది. కవ్వించి నవ్విస్తుంది. మళ్ళీ అతనిలో ఉత్సాహాన్ని రేకెత్తిస్తుంది.

భర్తకు తప్ప మరెవ్వరికీ లొంగదు. కామం తీరకపోతే చావనైనా ఛస్తుందిగాని, పరాయివాడికి మానాన్ని అర్పించదు. తన రహస్యాంగాలను దాచుకుంటుంది. వాటిని చూడనివ్వదు. ఎప్పుడూ అందంగా అలంకరించుకుంటుంది. హుందా ఉట్టిపడేలా కనిపిస్తుంది. భర్తకు జుగుప్స కలిగించే దాన్ని దేన్నీ చూడనివ్వదు. సెంట్లతో గుభాళిస్తుంది.

సుర్మా (Antimony) తో పళ్లు రుద్దుకుంటుంది. సౌవక్ (సౌవక్ అనేది ఒక రకం చెట్టుబెరడు. ఆ చెట్టునే ఆక్రోటు (Walnut) చెట్టు అంటారు. దీని బెరడుతో పళ్లు తోముకుంటే అవి తెల్లబడటమే గాక పెదవుల్ని, పళ్ళ యిగుళ్ళనీ ఎర్రగా

చేస్తాయట).

అలాంటి స్త్రీనే పురుషులంతా ఆరాధిస్తారు.

దొరేరామ్ కథ

కథ నడుస్తోంది. అది సత్యమో కాదో దేవుడికే తెలియాలి. అనగనగా ఒక గొప్ప సుల్తాను ఉన్నాడట! సువిశాలమైన రాజ్యం, సైన్యం, అసంఖ్యాకులైన సామంతులూ ఉన్నారట ఆయనకు!

ఒకరోజు రాత్రి ఆయనకెంతకీ నిద్ర పట్టలేదట! వజీర్‌నీ సేనాధ్యక్షుణ్ణి, అంగరక్షకుణ్ణి రమ్మని కబురంపాడట! రెక్కలు కట్టుకువచ్చి వ్రాలారు వాళ్ళు. కత్తులూ కఠారులూ ధరించి తయారుగా ఉండమన్నాడు. అంతా సిద్ధమై వచ్చి "ఏమిటి సెల"వన్నారు.

"చెప్తా వినండి మీరు! నిద్ర పట్టటం

లేదు నాకు. నగరం అంతా ఒకసారి తిరిగివద్దాం రండి. ఏక్షణంలో ఏం జరుగు తుందో ఎవరూ చెప్పలేరు గదా! సిద్ధంగా ఉండండి మీరు!" అన్నాడా సుల్తాన్.

"చిత్తం మహాప్రభూ!" అన్నారు వాళ్లు.

"భగవంతుడు మనల్ని కాపాడుగాక! ప్రవక్తల ఆశీస్సులు మనకు లభించుగాక! ఆశీర్వాదమూ, కరుణా ఆయనతో ఉండుగాక!" అన్నాడు సుల్తాన్.

ఆయనతో ఆ పరివారమూ కదిలింది. వీధివీధి తిరిగి చూసింది.

ఇంకా యింకా తిరుగుతూఉంటే, ఒక వీధిలో ఒక యింట గొప్ప కోలాహలం వినిపించింది. ఏమిటా అని చూడబోతే ఎవడో ఒక పెద్దమనిషి నేలపై వంగి నేలచూపులు చూస్తూ గుండెలపై బండరాతితో బాదుకుంటూ గట్టిగా విలపిస్తున్నాడు. "ఈ లోకంలో న్యాయంలేదు. తన రాజ్యంలో ఎంత ఘోరం జరుగుతున్నదీ సుల్తాన్‌కి చెప్పే నాథుడే లేడా?" అని అరుస్తున్నాడు. "న్యాయం నశించి పోయింది. ఎవరికీ న్యాయం కాపాడాలని లేదు. ఈ ప్రపంచంలో జరిగే అన్యాయాన్ని అరికట్టే నాథుడేలేడు!" అని ఆక్రోశిస్తున్నాడు.

సుల్తాన్ సావధానంగా విన్నాడు. "వెళ్ళి అతన్ని నా దగ్గరికి లాక్కురండి నా పేరు చెప్పి భయపెట్టకండి!" అన్నాడు. వాళ్ళు వెళ్ళి అతని చెయ్యిపట్టుకుని "లేవయ్యా, లే. భయంలేదు రావయ్యా. మాతో రా!" అన్నారు.

ఆ మాట విని అతగాడు "నాకు ప్రమాదం రాదని చెప్పు తున్నారు! నాకు భయపడవలసిన అవసరం లేదనీ చెపుతున్నారు? నాకు ఆహ్వానం చెప్పటంలేదేమి? దేవునియందు విశ్వాసం వుంచేవాడు ఆహ్వానిస్తే అతడి స్వాగతం లో రక్షణ క్షమా ఉంటాయి. విశ్వాసంలేనివాడు విశ్వాసం ఉన్నవాణ్ణి పిలిచాడంటే ప్రమాదాని కందులో ఆస్కారముంది!" అన్నాడు అంటూ లేచి, వారితో కలిసి సుల్తాన్ దగ్గరకు వెళ్ళాడు.

సుల్తాన్ అలాగే నిశ్చలంగా నిలబడ్డాడు. ముఖాన్ని చేతిగుడ్డతో కప్పుకున్నాడు. మిగతా పరివారంకూడా అలాగే చేసింది. వారి చేతుల్లోని కరవాలాన్ని నేలమీద ఆన్చి, వాటిపై ఒదిగి నిలుచున్నాడు.

అతను సుల్తానును సమీపిస్తూ 'నీకో దండం మనిషీ!" అన్నాడు.

"నీకూ దండం పెడతా, ఓ మనిషీ!" అన్నాడు సుల్తాన్.

"ఓ మనిషీ అంటావేమిటి నన్ను?" అన్నాడా మనిషి.

"నువ్వెందుకన్నావ్ నన్ను?" అన్నాడు సుల్తాన్.

"నీ పేరు నాకు తెలియదు గనుక!"

"నీ పేరు మాత్రం నాకు తెలుసా?" అన్నాడు సుల్తాన్.

"దానికేంగాని, ఇందాకా నువ్వు అరుస్తూ "ఈలోకంలో న్యాయంలేదు. తన రాజ్యంలో ఎంతఘోరం జరుగుతున్నదీ సుల్తాన్‌కి చెప్పే మగాడే లేడా? అని అన్నావుగదా! నీకు జరిగిన అన్యాయమేమిటో నాకు చెప్పు!" అన్నాడు సుల్తాన్.

"నా ఆలనా పాలనా చూసేవాడు, నా బాధ తీర్చేవాడూ అడిగితే చెప్పుకుంటాను గాని, ఊరికే చెప్పుకుని ఏం లాభం? నా క్షోభనీ అవమానాన్నీ తొలగించాలి. దేవునిదయ ఉంటే!"

"నీ కసి తీర్చుకోవటంకోసం, నీకు విముక్తి లభించటంకోసం, దుఃఖం నుంచీ అవమానంనుంచీ నిన్ను తప్పించటం కోసం భగవంతుడు నన్ను నీచేతుల్లో ఉంచాడు. ఈసారి చెప్పు!" అన్నాడు సుల్తాన్.

"ఏమని చెప్పను బాబూ! అద్భుతమైన విషయం ఇది! ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది! నేనొక స్త్రీని ప్రేమించాను. ఆమె నన్ను ప్రేమించింది. మేమిద్దరం ప్రేమలో ఏకమైపోయాం. ఇలా ఎంతోకాలం గడిచిపోయింది. ఇలా ఉండగా ఒక ముసల్ది నా ప్రియురాలిని తిన్నగా ఒక దిక్కుమాలిన కొంపకు తీసుకుచక్కా పోయింది. అక్కడ అవమానం, వ్యభిచారం చెప్పరానంత ఉన్నాయట!" అన్నాడు ఆమనిషి.

అప్పుడా సుల్తానన్నాడు- "ఆ పాడుకొంప ఎక్కడుంది? ఆ ఆడమనిషి ఎవరితో వుంది?"

"అయ్యా! ఎవడో దొరేరామ్‌గాడట. అతని యింట్లో చందమామకన్నా అంద మైన ఆడవాళ్ళు మహారాజావారి అంతః పురంలో ఉండేలాంటి ఆడవాళ్ళు కొల్లలుగా వున్నారట. ఆయన గారికో ఉంపుడుగత్తె ఉంది. అతడంటే ప్రాణం ఆమెకి! అతనికి కావలసినవన్నీ సమస్త పానీయాలూ, రకరకాల వస్త్రాలు, వెండి బంగారాలూ పంపిస్తూ వుంటుందట!" అన్నాడు–అని వూరుకున్నాడు.

అతను చెప్పినమాటలు విని సుల్తాన్ ఆశ్చర్యపోయాడు. కాని అతనిదగ్గరే వున్న వజీర్ అంతా సావధానంగా విన్నా అతనిచ్చిన వర్ణననుబట్టి ఆ మహాపురుషుడు ఎవరో తెలిసినా తెలియనట్లు కిక్కురుమనకుండా వూరుకున్నాడు.

ఆ యిల్లు ఎక్కడుందో చూపించమని సుల్తాన్ అతన్ని అడిగాడు.

''మీకు చూపిస్తే ఏంచేస్తారు?'' అన్నాడు ఆ మనిషి.

''ఏం చేస్తానో చూద్దువుగాని–'' అన్నాడు సుల్తాన్

'మీరేం చెయ్యలేరు, ఆ యిల్లంటే అందరికి భయమే. గొప్పవాళ్ళ లోగిలి యిది. అందరూ గౌరవిస్తారు అతన్ని. ఎవరైనా సాహసించి ప్రవేశించారా చచ్చేరే! దాని యజమాని బలసాహసాలు తక్కువ కావని మరిచిపోకండి!" అని హెచ్చరించాడు ఆ మనిషి.

''ముందు ఆ చోటు చూపించు! అనవసరంగా భయపడకు' అన్నాడు సుల్తాన్.

"అయితే చూపిస్తా పదండి! అటుపైన దేవుడిదయ" అన్నాడు మనిషి.

అతను ముందు లేచాడు. వాళ్ళముందు నడిచాడు. విశాలమైన వీధిలో వాడి వెంటపడి వెళ్ళారు వాళ్ళు. ఏనుగెత్తు కవాటాలుగల గుమ్మంముందు ఆగాడు. తాటిఎత్తు ప్రహరీ అయింటిని కాపాడుతోంది.

ఆ గోడల్ని పరిశీలించారు. ఎక్కడైనా దారి దొరుకుతుందేమోనని, కాని లాభంలేదు. గుండెకు వేసుకునే కవచంలా వీసమెత్తు సందైనా లేకుండావున్నాయ్ గోడలు.

''నీ పేరేమిటి బాబూ!' సుల్తాన్ అడిగాడు

"ఓమర్ బీన్ ఇసాద్" అన్నాడు అతను.

"ఓ ఓమర్ నువ్వు సిద్ధమేనా?"

''సిద్ధమే తమ్ముడూ, ఖచ్చితంగా. పైనున్న భగవంతుని విలాసం దయ ఉంటే! ఈ రాత్రి నీకు దేవుడు సహాయపడుగాక!" అని అన్నాడు ఓమర్.

వెంటనే ఆయన తన పరివారంకేసి చూస్తూ "మీరూ నిశ్చయంగా ఉన్నారా? ఈ గోడ అంతుచూసే వాళ్ళు మీలో ఎవరైనా ఉన్నారా?

'మా తరంకాదు!" అన్నారు అందరూ.

"అయితే నేను చూస్తా దీనిఅంతు! ఆకాశంమీద ఉన్న భగవంతుడి దయ నాపై ప్రసరించుగాక! మీరు కొంత సహాయం చేయండి. మీరుగాని సహాయపడితే, భగవంతుని దయ ఉంటే నేనీ గోడ ఎత్తు చూస్తాను" అన్నాడు సుల్తాన్.

"మేమేం చేయాలో ఆజ్ఞాపించండి!" అన్నారు వాళ్ళు.

"మీలో అందరికన్నా ఎక్కువబలమైన వారెవరో చెప్పండి!"

"సైన్యాధ్యక్షులు!"

"ఆ తర్వాత?"

"దళనాయకుడు"

"ఆ తర్వాత?"

"మహామాత్యులు!'

ఈమాట చెవిని పడగానే ఓమర్‌కి అసలు సంగతి అర్థమయింది. ఆవ్యక్తి సుల్తానే నని గ్రహించాడు. అతని ఆనందానికి హద్దులేదు.

"ఇంకా ఎవరున్నారు?"

"నేనున్నాను ప్రభూ!" అన్నాడు ఓమర్.

''ఓ ఓమర్, వేమెవరో నువ్వు గ్రహించా వన్నమాట! సరే ఫరవాలేదు. కాని, మాసంగతి ఎవరికీ వెల్లడిచేయకు! నిన్నెవరూ నిందించరు!"

"మీ మాట వినడమే ఆలస్యంగా శిరసావహిస్తున్నాను" అన్నాడు ఓమర్.

సుల్తాన్ సైన్యాధ్యక్షుని పిలిచి "గోడమీదికి ఒరిగి, మీచేతుల్ని గోడమీద ఆన్చండి. వీపు ఉబ్బెత్తుగా వెనక్కి రావాలి!" అన్నాడు. అతను అలాగే ఆనుకొని నిలబడ్డాడు. అతనలా చెయ్యగానే, దళనాయకుడిని సైన్యాధ్యక్షుని పైకెక్కి అతని భుజాలపై మహామాత్యుని ఎక్కి నిలబడమన్నాడు. అతని భుజాలపై ఆయన కూడా అలా నిలబడగానే సుల్తాన్ ఓమర్‌ని పిలిచి:

"ఓ ఓమర్, నువ్వు జాగ్రత్తగా పైకెక్కి మహామాత్యుని భుజంపై నిలబడు!' అని చెప్పాడు.

''సుల్తాన్ ఉపాయానికి విస్మయపడుతున్న ఓమర్ రాజాజ్ఞను మహాప్రసాదంగా భావించి, ఆయన్ని భగవంతుడు ఆశీర్వదించాలని కోరుతూ ఒక్కొక్కరి భుజం మీదనుంచీ ఎగబ్రాకి చివరికి మహామాత్యుల భుజాలమీద నిలబడ్డాడు. ఇంక సుల్తాన్ ఒక్కడే మిగిలాడు.

(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 ఔషధం ... 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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454

సెక్సు సమస్యలకి మానసిక చికిత్సలు

కపుల్ థిరపీ

సాధారణంగా సెక్స్ సమస్యతో వచ్చేది దంపతులలో ఒక్కరే అయినా అనేక సందర్భాల్లో సమస్య పుట్టుకలో కాని, సమస్య పరిష్కారంలోగాని యిద్దరి పాత్రా తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అందుకే మాస్టర్స్ & జాన్సన్, హెలెన్ కెప్లాన్, జోన్ లోపికోలో తదితరులంతా పేషెంటుని ఒక్కరినీ కాక జంటగా (భార్య/భర్తతో కలిపి) కూర్చోబెట్టేవారు. అందుకనే దీనికి యుగళ చికిత్స అని పేరు వచ్చింది.

అయితే ప్రతి సెక్సు సమస్యకీ యుగళ చికిత్స ఉపయోగపడదు. వారిలో ఏ ఒక్కరి సెక్సు సమస్య కారణంగానైనా భార్యాభర్త లిద్దరూ సఫరవుతున్న సందర్భాల్లో కపుల్ థిరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

భార్యాభర్తల్లో ఆందోళన, అభద్రతా భావం, ఒకరిపట్ల ఒకరికి కోపం, అపరాధ భావం, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు, లాంటివి ఉంటే వాటి వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలిగే అవకాశముంది.

కపుల్స్ థిరపీలో భార్యాభర్తలిద్దరి మధ్య టెన్షన్స్ తగ్గించడం, అవగాహన పెంపొందించడం; ఒకరిపట్ల ఒకరికీ, తమపట్ల తమకూ విశ్వాసం కలిగించడం, ఫలితంగా ఒకరి సమక్షంలో ఒకరు భద్రతాభావం పొందడం జరిగేలా చేస్తాము.

అయితే ఈ లక్ష్యాలు పైకి కనపడ కూడదు. ఎందుకంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒక లక్ష్యం పెట్టుకుని కృషి చేయడం వల్ల ఆశించిన ఫలితం దక్కదు. ముఖ్యంగా సెక్సు విషయంలో లక్ష్యాలు పెట్టుకో కూడదు. (భార్యని సంతృప్తి పరచాలి. శీఘ్రస్ఖలనాన్ని ఎలాగైనా అణుచుకో వాలి...) ఇలా లక్ష్యాలు పెట్టుకుంటే ఆదుర్దా పెరిగి సమస్య జటిలమౌతుంది. తన సామర్థ్యాన్ని తాను పరీక్షించుకునే ఆ ప్రయత్నంలో మనిషి ఆ నిమిషంలో తన కామానుభూతుల్ని ఎంతోకొంత నష్టపో తాడు!)

సెక్సు సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి కపుల్ థిరపీ ఆరంభంలో మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు సూచించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయించడం జరుగుతుంది. క్లయింట్ల సమస్య స్వరూపాన్ని బట్టి కొన్ని నియమ నిబంధనలు విధించడం కూడా జరుగు తుంది. ఆ నియమాలు నిజానికి క్లయింట్‌లో ఆదుర్దాని తగ్గిస్తాయి.

ఉదాహరణకి అంగస్తంభన సమస్య గల పేషెంటునీ అతని భార్యనీ ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ఒక పావుగంట సేపు ఆపాదమస్తకమూ మర్దనా చేయమని సూచిస్తూ, కొద్దిరోజుల పాటు వారి వారి జననాంగాలని స్పర్శించ వద్దనీ, రతిలో పాల్గొన వద్దనీ చెపుతాము.

రతి చేయ వలసిన అవసరం లేనందునా, భార్య ఒంటిని తనూ, తన ఒంటిని భార్య స్థిమితంగా ఆసాంతం నిమిరి, మర్దించే వీలు చిక్కినందువల్లా,

అతను ఎలాంటి ఏంగ్జయిటీకి లోనుకాడు. ఫలితంగా పేషెంటుకి పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ తగ్గి సహజ కామస్పందనలూ, స్తంభన శక్తి వెతుక్కుంటూ వస్తాయి.

సెక్సు సమస్యల థిరపీలో 3 దశలున్నట్టుగా చెప్పుకోవచ్చు.

1. బిహేవియర్ చికిత్స
2. విజ్ఞానవంతులను చేయటం
3. సైకోథిరపి

బిహేవియర్ చికిత్స

ఇందులో ముఖ్యంగా భార్యాభర్తల దైనందిన సంబంధాలెలా ఉన్నది స్టడీ చేసి ఏవైనా లోపాలుంటే వాటిని సరిదిద్దడం జరుగుతుంది.

తదుపరి కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ నేర్పించడం జరుగుతుంది. మీకు కావలసినదేమిటో, మీకు ఇష్టంలేనిదేదో ఎదుటివారికి గాయపడకుండా చెప్పడం, మీరు ఎదుటి వారి కోర్కెకి అయిష్టంగా, బాధగా బలి కాకుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవడం యిందులో నేర్పించడం జరుగుతుంది. వీటివల్ల ఈ సమస్య తీరిపోకపోయినా సమస్య మూలాన్ని గుర్తించడం తేలికవుతుంది.

అటుపైన దంపతులకి సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు ఇవ్వబడతాయి. (వీటి వివరాలు ఇంకోసారి చూద్దాం). ఇవి సెక్సువల్ ఏంగ్జయిటీని తగ్గిస్తాయి. అంతవరకూ అనుభవంలోకి రాని నూతన లైంగికానందానికి దారితీస్తాయి.

ఒకరి శరీరంపట్ల ఒకరికి, లైంగిక యిష్టాయిష్టాల పట్ల ఒకరికి అవగాహన కల్పిస్తాయి. తాము విడిచిపెట్టాల్సిన అంశాలేమిటో, కొత్తగా ఏమి పాటించవచ్చునో తెలుస్తాయి.

విజ్ఞానం మరోమెట్టు

సమస్యకి మూలం ఏమిటో అర్థమైతే ఆందోళన తగ్గుతుంది. అజ్ఞానంవల్ల, మూఢనమ్మకాల వల్ల, ఆపోహల వల్ల కలిగే సమస్యలు విజ్ఞానం వల్ల పోతాయి. సమస్యకి సంబంధించనంత వరకూ శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం కలగడం వల్ల సమస్య త్వరగా తొలగిపోతుంది.

సైకో థిరపి

పేషెంటు బాహ్య ప్రవర్తన వెనుక గల లోలోపలి మానసిక కారణాలేమిటో తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకి భార్యని/భర్తని నిరంతరం అనుమానించే వ్యక్తికి మానసిక జబ్బు (పేరనాయిడ్ డిజార్డర్) ఉందా, లేక గతంలో తన/తన చుట్టుపక్కల సంఘటనలు, తను ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయాలు కారణమా తెలియాలి. భాగస్వామితో సరిగా ఉండకపోవడానికీ, మానసిక సమస్యలకీ సంబంధముంది. అవి తీరకపోతే సెక్సు సమస్యలు కూడా కొనసాగుతూనే ఉంటాయి.

ప్రత్యేక బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ పద్ధతులు

గైడెడ్ ఇమాజినింగ్

ఆదుర్దా, భయం, కంగారు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో ప్రత్యక్షంగా బిహేవియర్ పద్ధతులు ఆచరింపజేయటం సాధ్యంకాదు. ఉదాహరణకి అంగప్రవేశ భయంతో యోనిద్వార కండరాలు బిగుసుకుపోయే స్త్రీకి ఆ ద్వారాన్ని వసూలు చేసే విధానాలు అనుసరింపజేసే ముందు "యోని ద్వారాన్ని విశాలంచేసే డైలేటర్లు దశలవారీగా ప్రవేశపెట్టడాన్ని కళ్ళు మూసుకుని మానసికంగా ఊహించుకోమని" సూచించడం జరుగుతుంది. ఎట్లా ఊహించుకోవాలో క్రమపద్ధతిలో చెపుతాము. ఊహించుకోవడమెలాగో (imagining) గైడ్ చేసే విధానం వల్ల పేషెంటు మానసికంగా సిద్ధపడుతుంది. అటు పైన డైలేటర్లని వాస్తవంగా ఉపయోగించి వెజైనిస్మస్‌ని పరిష్కరించడం సులువవుతుంది.

కాగ్నిటివ్ రిహార్సల్ (సెల్ఫ్ గైడెడ్ ఇమాజినింగ్)

పేషెంటు (క్లయింటు) దేని గురించి బాగా భయాందోళనలకి లోనవుతున్నాడో ఆ విషయం గురించి దశలవారీగా పదే పదే ఊహిస్తూ క్రమేణా ఆందోళనని తగ్గించుకునే విధానమిది. తదుపరి వాస్తవంగా ఆ క్రియలో పాల్గొనడాన్ని ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం జరుగుతుంది.

కోవర్ట్ రీయిన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ (ఇమోటివ్ ఇమేజరీ)

ఒకావెుకి రతి అంటే భయం. యోని కండరాలు బిగుసుకుపోవడం లాంటి సమస్యలు లేకపోవచ్చుగాక! అయినా సరే ఆమె భర్తని దగ్గరకే రానివ్వదు. అతని స్పర్శకే వణకి పోతుంది. అలాంటి స్త్రీకి పాజిటివ్ ఊహలని పటిష్టపరిచి క్రమేణా భయం పోగొట్టి (డీసెన్సిటైజ్ చేసి) రతి భయం పోగొట్టాలి. మాట వరసకి ఆమెకి భర్తతో బీచ్‌లో తిరగడం యిష్టం (పడకగదీ రతి అంటే మాత్రం వణుకు!) అనుకోండి.

ఆ పాయింట్‌ని మనకి అనుకూలంగా మలచుకొని–బీచ్‌లో యిద్దరూ ఏకాంతంగా గడపడాన్ని గురించి ఊహలు అల్లుకోమంటాం. అలాంటి ఊహలవల్ల ఆమెకేమీ యిబ్బంది లేకపోతే ఆ ఊహల్ని యింకొంచెం పొడిగింపజేసి ప్రణయంలోకి... క్రమేణా సెక్సులోకి దశలు దశలుగా మళ్ళింపచేస్తాం. బీచ్‌లో ఊహాత్మక సన్నివేశానికి ఆమె అలవాటుపడ్డాక తీసుకున్నాక సీన్‌ని మరోచోటకి ఇంటిని పోలిన చోటికి...క్రమేణా అక్కణ్ణించి యింటికి మళ్ళిస్తాం. ఇలా ఊహల్లో క్లయింటు భర్తతో ప్రణయానికి సిద్ధపడ్డాక వాస్తవ ప్రణయానికి అంచెలంచెలుగా సిద్ధపరుస్తాం.

థాట్ స్టాపింగ్

ఈ పద్ధతిని అదేపనిగా ఒకే ఆలోచన వచ్చేవారిని దారి మళ్ళించడానికి రూపొందించడం జరిగింది. తనకి అంగస్తంభనం జరగదని, తను నిశ్చయంగా నపుంసకుణ్ణేనని, హ.ప్ర.వల్లనే ఈ దుస్థితి దాపురించిందనీ...యిలా ఒక ఆలోచన పదేపదే బుర్రని దొలుస్తుండటం వల్ల ఏర్పడే సెక్సు సమస్యలకి థాట్ స్టాపింగ్ చక్కగా పనిచేస్తుంది.

అలాగే హోమోసెక్సువల్ ఆలోచనలతో సతమత మయ్యేవారికి, ఇతర పేరాఫిలిక్ కామవాంఛలతో బాధపడేవారికి (ఉదా: స్త్రీలబట్టలు ధరించాలనే ఉబలాటం, కన్నాల్లోంచి చూడాలని, అంగాన్ని ప్రదర్శించాలనీ...వగైరా ఆరాటాలు గలవార్కి) థాట్ స్టాపింగ్ పనికొస్తుంది. వద్దనుకునే (రాకూడని) ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడల్లా "స్టాప్" అని గట్టిగా మనసులో అరుచుకోవాలి. అప్పుడు ఆ ఆలోచనా ప్రవాహానికి బ్రేక్ పడుతుంది.

కోవర్ట్ ఎసర్షన్ (Covert assertion)

థాట్ స్టాపింగ్ ఉపయోగించి వద్దనుకునే ఆలోచనల్ని ఆపుతున్నప్పటికీ తరచు ఆ ఆలోచనలు మళ్ళీ వస్తాయి. లేదా వాటి ప్రభావం కొంత మిగిలి ఉంటుంది. అందుకని "స్టాప్"తో థాట్స్‌ని ఆపుచేశాక మళ్ళీ మనసు ఆ ఆలోచనల్ని కొనసాగించ కుండా వేరే ఆలోచనల్ని ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. ముఖ్యంగా సమస్యని పరిష్కరించడానికి పనికొచ్చే పాజిటివ్ థాట్స్ ప్రవేశపెట్టుకోవాలి.

ఉదాహరణకి: 'నాకు మగతనం లేదు' 'నేను పెళ్ళికి పనికిరాను!' వచ్చే ఆలోచనకి బ్రేక్‌వేసి, 'నా మగతనానికేం తక్కువ?' 'నేను తప్పకుండా పెళ్ళిచేసుకుని సుఖపడగలను' అనే ఆలోచనలు ప్రవేశపెట్టుకోవాలి. ముఖ్యంగా సమస్యని పరిష్కరించడానికి పనికొచ్చే పాజిటివ్ థాట్స్ ప్రవేశపెట్టుకోవాలి.

ఇలా క్రమేణా సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కవర్ట్ సెన్సిటైజేషన్ (ఎవర్సివ్ కాగ్నిటివ్ కండీషనింగ్) Covert sensitization (aversive cognitive conditioning)

అవాంఛనీయమైన లైంగిక ప్రవర్తనను, ఆలోచనల్ని వదిలించుకోవడానికి ఈ పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. పసిపిల్లల్ని సెక్సులోకి దింపే మానసిక దౌర్బల్యం (పీడోఫిలియా) వంటివి ఉన్నవారు, హోమో సెక్సువాలిటీని విడిచిపెట్టాలని కోరుకుంటున్న వారూ మొ॥వారంతా ఈ పద్ధతి కూడా పాటించవచ్చు. థిరపిస్టు సమక్షంలో క్లయింటు అభ్యంతరకరమైన ఆలోచనల్ని మనసులోకి తెచ్చుకొంటాడు. ఆ ఆలోచన పేషెంటు మనసులో స్పష్టమైన రూపం దాల్చగానే అతను సిగ్నల్స్ యివ్వాలి. అప్పుడు థిరపిస్టు వెగటు కలిగించే లేదా ఆ ఆలోచనల మైకాన్ని చప్పున చల్లార్చే సన్నివేశాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చి ఊహించమంటాడు. ఉదాహరణకి ఆ పని చేస్తూ పబ్లిక్‌గా దొరికి తన్నులు తిన్నట్టో, అందరూ ముఖం మీద ఉమ్మేసినట్టో, పోలీసులు అరెస్టు చేసినట్టో....లేదా వాంతి వచ్చినట్టో...అలా ఊహించుకోవడంతో ఆ అభ్యంతరకర ఆలోచనలు చప్పున చల్లారుతాయి. కొన్నాళ్ళిలా ప్రాక్టీస్ చేసేసరికి ఆ రాకూడని ఆలోచనలు దూరమవుతాయి.

రేషనల్ ఇమోటివ్ థిరపి (RET)

ఆల్బర్ట్ ఎల్లిస్ ప్రవేశపెట్టిన ఈ విధానంలో ప్రత్యేకత ఏంటంటే

పేషెంటు, థిరపిస్టు సహాయంతో తన ఆలోచనల్ని తాను ప్రశ్నించుకోవడం నేర్చుకుంటాడు. వాటిలో అసంబద్ధమైన (irrational అర్థంలేని) ఆలోచనల్ని, విధ్వంసకరమైన ఆలోచనల్ని గుర్తించి వాటి స్థానంలో rational (అర్థవంతమైన) ఆలోచనల్ని నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనల్ని ప్రవేశపెట్టుకుంటాడు. థిరపిస్టు తన సూచనలతో పేషెంటుని ఆ దిశగా నడిపిస్తాడు.

పేషెంటు తనకి సమస్యగా ఉన్న సెక్సు సందర్భాన్ని థిరపిస్టు సమక్షంలో విపులంగా ఊహించుకుంటాడు. తనకి కలిగే ప్రతి ఊహని వెల్లడి చేస్తాడు. థిరపిస్టు పేషెంటుని అనేక ప్రశ్నలు వేస్తూ అనుకూలమైనవి, వ్యతిరేకమైనవి అన్ని సమాధానాలను రాబడతాడు. వాటిల్లో వ్యతిరేకభావాల్ని-అంటే అతనికి సెక్సు సమస్యని కలిగిస్తున్న ఆలోచనల్ని-ఖండిస్తూ, ఎదురు ప్రశ్నిస్తూ పేషెంటుచే హేతుబద్ధంగా ఆలోచింపజేసి ఆ అపనమ్మకాల్ని తొలగిస్తాడు. ఫలితంగా పేషెంటు భయాలు, పాతుకుపోయిన అపనమ్మకాలు తొలగి, సెక్సు సమస్య కూడా తీరుతుంది.

చివరగా...

బిహేవియర్ థిరపీలోని వివిధ అంగాలైన ఈ పద్ధతులు విడిగా కాని, కొన్నిటి కాంబినేషన్‌తో కాని అనేక సెక్సు సమస్యల్ని తీరుస్తున్నాయి. శారీరక లోపాలతో నిమిత్తంలేని శీఘ్రస్ఖలనం, వెజినిస్మస్, స్తంభన వైఫల్యం, బాధాత్మక రతి, భావప్రాప్తి లోపం మొ॥ వాటిని ఇలా పరిష్కరిస్తూంటాము.

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 బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు

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

16 వ భాగం: బి.పి.షుగరు, కేన్సరు చికిత్స వంటివి సెక్సుపై చూపే ప్రభావం, వాటికి చికిత్స, స్తంభన సమస్యలకి దయాగ్నసిస్, 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

ప్రేమతో ఒక్కమాట....

ప్రేమించటానికి వ్యక్తిత్వముండాలి. ఆరాధించటానికి మనసుండాలి. కాని **ఆకర్షణలో పడడానికి మాత్రం వయసుంటే చాలు.** పైరెండూ అవసరంలేదు.

యౌవనం ఎలాంటి వ్యక్తినయినా అపోజిట్ సెక్స్ పట్ల ఆకర్షణను పెంచుతుంది. ఆ వ్యక్తిని తన స్వంతం చేసుకోమంటుంది. దాని కోసం దేన్నయినా త్యాగం చేయమంటుంది. అంత బలమైనది ఈ 'ఆకర్షణ' అనే స్పర్శ తెలియని పదార్ధం.

కుర్రతనం ఇచ్చే బరువైన ఈ ఫీలింగ్‌నే– 'ప్రేమ' అని యువత అందంగా పిలుచుకుంటారు. యువతరపు ఆకర్షణకి 'ప్రేమ' పర్యాయ పదంగా మారింది. కాని **వయసు ఉడుకుని 'ప్రేమ' అని పిలుచుకోటాన్ని విజ్ఞులు ఒప్పుకోరు. అలా విజ్ఞులు ఒప్పుకోకపోవటాన్ని కుర్రకారు పట్టించుకోరు**. కారణం–ఇవ్వటమే తప్ప తీసుకోవటం తెలియని తత్వం యువతకు అర్థం కాదు. అందుకే ప్రేమను రెండు భాగాలు చేయాలనిపిస్తుంది.

'ఆదర్శప్రేమ'

ఇందులో మొదటి భాగాన్ని 'ఆదర్శప్రేమ' అనొచ్చు. దీని లక్షణాలను అనుసరించి 'వేదాంత ప్రేమ' అని పిలుచుకోవటంలో కూడా తప్పులేదు. ముందే చెప్పినట్లు దీని గురించి ఎంతచెప్పినా యువత విని వదిలేయటం తప్ప లాభం లేదు. **ప్రేమించిన వ్యక్తి ద్వేషించినా కూడా ప్రేమిస్తూ వుండగల్గటం, అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం** అనేది అహం (ego) చచ్చిపోతేగాని సాధ్యపడదు. అంతేకాదు – ఒక అమ్మాయిని ఒక కుర్రాడు ప్రేమించాడు అనుకుందాం. ఆ అమ్మాయి ఇతన్ని ఇష్టపడుతూనే మరో అబ్బాయితో లైంగిక సంబంధం పెట్టుకుందనుకుందాం. ఆ అబ్బాయి ఆమెను సహించగలడా? ఒకవేళ అతనే మరో ఆమెతో సన్నిహితంగా వుంటున్నాడని తెలిస్తే ఎంతో 'డీపు'గా ప్రేమించినావైనా ఈర్ష్య, కోపాలకు గురి కాకుండా వుండగలదా? కాని అలా వుండగలగాలంటుంది ఆదర్శప్రేమ.

ఇది సినిమాల్లో చూపటానికే, నవలల్లో రాసుకోవటానికే తప్ప వాస్తవంలో భరించలేనిదని మనందరికీ తెలుసు. ఒకవేళ ఉన్నాగిన్నా అలాంటి వాళ్ళు అరుదు. కాని అయితే అదేమి చిత్రమోకాని అందరమూ ఇలాంటి ప్రేమకే హేట్సాఫ్ చెప్తాము. (మనం చేయలేనిది కనీసం వారైనా చేసి చూపగలిగారన్న ఆనందంతోనేమో!) కనుకనే అది ఆదర్శప్రేమ అయ్యింది. ఇది మనకి ఒక ఊహగానో, తీపికలగానో మిగిలిపోతూ వస్తోంది.

యువప్రేమ

ఇది రెండోరకమైన ప్రేమ. దీన్ని 'ఉడుకు ప్రేమ' అని పిలుచుకుంటే తప్పు కాదు. ప్రతి వ్యక్తీ మొదటి రకమైన ప్రేమని ఎదుటి వ్యక్తిలో చూడాలనుకుంటారు. ఈ రెండో రకమైన ప్రేమని తనలో చూపుతాడు.

ఈ ప్రేమలో ప్రధానమైనది ఒక యువతి, యువకుడు కలసి వుండటమే. పార్టనర్ నుంచి స్నేహాన్ని, ఇష్టాన్ని, సెక్స్‌ని ముఖ్యంగా నమ్మకాన్ని ఆశించటం ఇందులో తప్పుకాదు. ఇందులో కనిపించేది ప్రకృతి, పురుషుడు ఏకమైపోవాలని ప్రతిక్షణం తపించిపోవటమే. అందుకే సృష్టికూడా అంటుంది 'అదిగో పురుషుడా! మరల ఒంటరిగా వస్తున్నావు. ఈ ప్రేమవనంలోకి ప్రకృతి (స్త్రీ) తో కలిసి జంటగా రావయ్యా! ఈ నందనవనంలోని ప్రతి లేచివురూ, సువాసనలిచ్చే ప్రతిపువ్వూ, వీచే ప్రతి పరిమళ పవనమూ మీ జంటని ఆహ్వానిస్తోంది. కాని ఇలా ఒంటరిగా వస్తే నాకూ ఏకాకితనమే. ప్రకృతి, పురుషుడు కలిసి వస్తే సృష్టికర్త ఎందుకయ్యా

దండగ? వెళ్ళు, వెంటనే తీసుకురా నీ స్త్రీని" అని.

అది సృష్టి ధర్మం కూడా. ఎందుకంటే-ప్రకృతి సృష్టించిన ఈ జీవజాలాన్నంతా ఒకసారి పరిశీలించి చూస్తే అన్ని జీవాలూ తమ లైంగిక ఉద్రేకాన్ని (Sexual desire) ని చల్లార్చుకోవటం కోసవే జతకడుతున్నాయి. ఆ ఆరాటాన్ని చల్లార్చుకుంటున్నాయి. వీటివేటికీ ఆదర్శప్రేమ అంటే ఏమిటో తెలీదు-ఆలోచనా జ్ఞానం ఉన్న ఒక్క మనిషికి తప్ప. అంటే ప్రకృతి చెప్పేది యువక ప్రేమ గురించి మాత్రమే. ఇదే ప్రకృతి ధర్మం. జత కూడటమే సహజం. దాన్నే యువత కోరుకుంటుంది కాబట్టి సహజమైన ఆలోచన వారిదే. ఆదర్శ ప్రేమ అనేది మన బుద్ధి, జ్ఞానం మన స్వేచ్ఛకు విధిస్తున్న అదనపు నిబంధన మాత్రమే అనిపిస్తుంది.

ఆరాధన

అయితే గొప్ప వ్యక్తిత్వం కావాలనే ఆదర్శ ప్రేమకీ, వయసుంటే చాలనే కుర్రప్రేమకీ మధ్య రకమైన మరో ప్రేమ వుంది. దీన్నే 'ఆరాధన' అని చెప్పొచ్చు. (దీన్ని విపులంగా అర్థం చేసుకోగోరువారు చలం-'యవనవ్వనం' చదవచ్చు)

అప్పుడప్పుడే ప్రపంచ జ్ఞానం తెలుస్తున్న కుర్రవాడికి 'స్త్రీ' దేవతలా కనిపిస్తుంది. వాడు నిజానికి స్త్రీని కాదు, ఆమెలోని స్త్రీత్వాన్ని ఇష్టపడు తుంటాడు. ధ్యానిస్తుంటాడు. పూజిస్తుంటాడు. అదే సమయంలో తనకు నచ్చిన స్త్రీ మూర్తితో లైంగిక ఊహలను కూడా ఆస్వాదిస్తుండ వచ్చు. ఇదొక విచిత్రమైన సంధి కాలం.

'నీ రూపాన్ని పూజిస్తా పూలతో...నీ చల్లని చూపు ఇవ్వు చాలు.

'నీ అందాన్ని ప్రార్థిస్తాను. దివితారల వెలుగుతో....నీ పెదవిపై చిరునవ్వు చిందించు చాలు.

'నీ శిల్పాన్ని నా కౌమారం కరగిపో యేంత వరకు ఆరాధిస్తాను మనసుతో... నీవు స్త్రీవై ఉండు చాలు.'

ఇలా వుంటుందా స్థితి. ఆ స్త్రీ మూర్తిలో అన్నీ మంచి లక్షణాలే వుంటాయి. అవే కనిపిస్తాయి.

ఆరాధనలో పడిన అబ్బాయికి స్త్రీలపట్ల విపరీతమైన మొహమాటం వుంటుంది. ముఖ్యంగా తన మనోమూర్తి దగ్గర. దీన్ని సిగ్గు అంటాము. ఆ సిగ్గు ఇ...ష్ట...మై...న భయాన్ని కల్గిస్తుంది. ఒక్కోసారి ఈ ప్రపంచంలోని మగువలంతా తనొక్కడి స్వంతమైపోతే బావుణ్ణని పిస్తుంది. ఇందులోకి తన తల్లి, అక్కలు కూడా వస్తారు. అందుకే ఈ స్థితిని 'ఈడిపల్ ప్రేమ' అనవచ్చు.

అమ్మాయి విషయంలో ఇది మరో రకంగా వుంటుంది. తన పరిధిలో కనిపించే గొప్ప గొప్ప పురుషుల్ని (అంటే తమ రంగంలో పైకి వచ్చిన డాక్టర్లు, లాయర్లు, హీరోలు, టీచర్లు, నటులు, శాస్త్రవేత్తల్ని..) ఒకలాంటి భయంతో కూడిన భరించలేని గౌరవంతో చూస్తారు. తన తల్లి కూడా భయపడే గొప్పదనం కల తండ్రి అన్నా ఈ రకమైన భావనే కలుగుతుంది. వీరిలో లైంగిక ఆలోచనలు ఉండవు. ఆ గొప్ప పురుషుడు తనను గుర్తించాలన్న గొప్ప తపన వుంటుందంతే.

హైస్కూల్ స్థాయిలో ఉండే అమ్మాయిల్లో గల ఈ భావాన్నే చాలామంది ఉపాధ్యాయులు తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుంటారు. ఆ అమ్మాయి తనను అ...న్ని...ర...కా...లా ఇష్టపడు తోందని చెప్పేసుకుని...అది లైంగిక ఆహ్వానవే అని భావిస్తారు. తమకున్న అధికారంతో ఆ పిల్లల్ని లోబరుచుకునే టీచర్స్‌కు మన సమాజంలో కొదవలేదు. (అయితే అందరు టీచర్లూ ఇలాంటి వారేనని తప్పు బడుతున్నా ననుకోవద్దు).

ఈ స్టేజ్ పిల్లలకు

అప్పుడప్పుడు ప్రేమ అన్న పదం తెలుస్తూ వుంటుంది. పెరుగుతున్న సామాజిక అవగాహన, శారీరక మార్పులు ఈ పదం పట్ల ఆకర్షణను పెంచుతాయి. అయితే మొదట్లో దాని పట్ల గౌరవం, సిగ్గు మాత్రమే ఉంటాయి. తరువాత్తరువాత ఆ భావంలో మార్పు వస్తుంది.

హార్మోన్ల అల్లరి

ప్రేమ ఏరకమైన దైనప్పటికీ అందులో హార్మోన్లు చేసే అల్లరి అంతా ఇంతా కాదు. అప్పుడప్పుడే యౌవనంలోకి అడుగు పెడుతున్న బాలబాలికల్లో విస్తృతంగా శారీరక మార్పులు జరుగుతుంటాయి.

ఆయా మార్పుల నిమిత్తం ఉత్పత్తయ్యే లైంగిక హార్మోన్లు (ఉదా॥ ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్) ఆ వ్యక్తి మొదడుపైన, ఆలోచనా తీరుపైనా కూడా ఉధృతంగా ప్రభావం చూపుతాయి. ఆ ప్రేరణతో ఆపోజిట్ సెక్స్‌పట్ల ఎప్పుడూ లేని నూతన ఆలోచనలు అంకురిస్తాయి. అబ్బాయిలు అమ్మాయిలతోను, అమ్మాయిలు అబ్బాయిలతోను పోల్చుకుంటూ తమ మధ్యగల తేడాలను గ్రహిస్తుంటారు. ఆ తేడాలే ఎదుటివ్యక్తి పట్ల ఆకర్షణ పెంచుతాయి. ఆ విధంగా ప్రారంభమైన పోలికల్లో తేడాలు లైంగిక సుఖంలోని అనుభూతుల వరకు దారితీస్తాయి.

అయితే ఇక్కడ గ్రహించాల్సిన అంశ మొకటుంది. **ఈ ప్రేమ మత్తు ఎలాంటి దంటే, మొదట చాలా మామూలుగా ప్రారంభమవుతుంది. తరువాత పరవళ్ళు తొక్కుతుంది. ఆ ప్రవాహ తీవ్రతలో పడిపోతే ఇక బాహ్యప్రపంచం జ్ఞాపకం రాదు. మిత్రులు, తల్లిదండ్రులు, చదువు... ఒక్కటొక్కటే దూరమవు తుంటాయి. వాటి స్థానంలో కనిపించేదల్లా ప్రియుడి/ప్రియురాలి ప్రతిరూపమే. వినిపించేదల్లా వారి నోటిమాటే! ఏ హీరో/హీరోయిన్ బొమ్మను చూసినా తన ఫాంటసీ ఫెలో రూపురేఖలు అందులో దర్శనమిస్తాయి. అదేమి వింతోగాని ఒక్కోసారి క్షణంపాటు ఈ ప్రపంచమంతా వేస్టు అనిపిస్తుంది!!!!**

అవగాహన

ఆ ఒరవడిలో కొట్టుకుపోతూ వాస్తవ ప్రపంచాన్ని మర్చిపోతే, ఎక్కడో ఒకచోట రాళ్ళకు కొట్టుకుని కాళ్ళు విరక్కొట్టుకోవటంగాని, అగాధంలోకి పడిపోవటంగానీ జరుగుతుంది.

అందుకే ప్రేమలో పడ్డామని గ్రహించాక (కనీసం మీ కోసమేనా గ్రహించగల్గాలి మరి!) చదువుపట్ల, కెరీర్‌పట్ల మరింత ఇంట్రస్ట్‌గా వుండడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రేమ ప్రవాహానికి అనుకూలంగా వుంటున్నట్లే ఉంటూ, ఎదురీదటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే ఈ సమాజంలో గుర్తింపు వస్తుంది. అంతకుమించి పార్టనర్ ఇంప్రెషన్ లభిస్తుంది. ప్రేమకూడ సక్సెస్ అవుతుంది. అదే ప్రేమపట్ల ఏకపక్ష ధోరణి అవలంబించామంటే– అది ఈదటం కూడ మరిపించే స్తుంది. తరువాత్తరువాత మనల్ని రక్షించేవారు ఎవరూ ఉండరు. పార్టనర్ కూడా సింపుల్‌గా తీసిపారేసే ప్రమాదముంది సుమా! ఇంతా జరిగిపోయాక ఈ తప్పునాదికాదు. నా శరీరంలో హార్మోన్లు చేసే అల్లరిది అని తప్పు మరొకరి మీదకు నెట్టేసే ప్రయత్నం చేసినా ప్రయోజనముండకపోవచ్చు. అందుకే వాస్తవ ప్రపంచం పట్ల "అవగాహన" ప్రేమికులకు చాలా అవసరం.

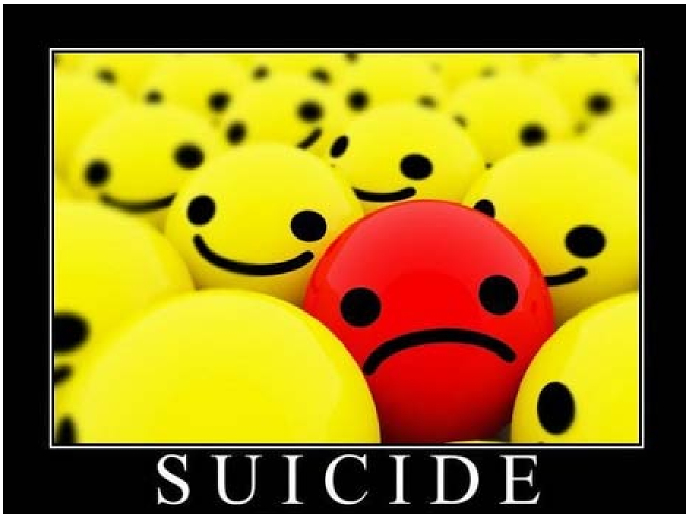
ఫెయిల్యూర్

ఇది మరోకోణం. ప్రేమలో ఫెయిల్ అవటం అత్యంత బాధామయ స్థితి. హృదయాన్ని కోతపెట్టే కత్తి. మోకాళ్ళలో ముఖం దాచుకొని–

'ప్రేమ హృదయాన్ని అలలు అలలుగా తాకుతోంది.
నీవు కాదన్న బాధ నరనరాన్నీ వేధించి వదులుతోంది.
అయినా దుఃఖం రాదు.
కన్నీరు గుండెలోనే ఇంకి మరింత మంటను రగులుస్తోంది....'

అని ఏడవాలనిపిస్తుంది.

ఈ స్థితి ఇలాగే కంటిన్యూ అయితే ఆత్మహత్యల ఆలోచనలు కూడా వస్తాయి! అందుకే ఈ బాధ బయటకు పోవటానికి ఒక ఔట్‌లెట్ కావాలి. మన సన్నిహితులైన మిత్రులతో హృదయభారాన్ని పంచుకోవాలి. లేదా డైరీలో అంతా రాసుకోవాలి. లేదా బాధతీరా ఏడ్చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. **ఈ ప్రపంచంలో అన్నిటికంటే విలువైనది 'జీవించి వుండటం'** అని అనుక్షణం గుర్తుచేసుకోవాలి. తర్వాతి స్థానమే ఇంక దేనికైనా! చివరికి ప్రేమది కూడా.



పెరుగుతున్న ఆత్మహత్యలు - పరిష్కారం

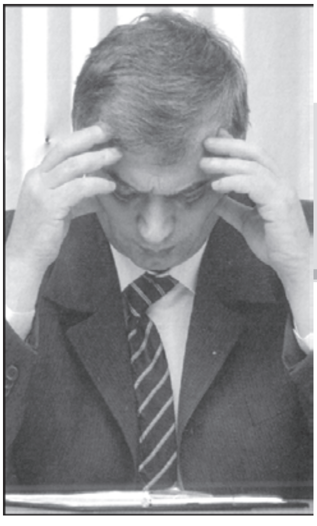
♦ ఎమ్‌సెట్ ర్యాంక్ రాక సుగుణ ఆత్మహత్య ప్రయత్నం
♦ ప్రేమలో ఫెయిలయ్యి తనువు చాలించిన సురేష్‌బాబు
♦ భర్తతో వేగలేక మాధవి ఆత్మహత్య
♦ ఆర్థిక మాంద్యంతో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ ఆత్మహత్య

... ఇలా రోజూ ఎన్నో పత్రికలలో ఆత్మహత్య వార్తలు చూస్తున్నాం. నేడు ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలకు ప్రధాన హేతువు "డిప్రెషన్".

ప్రపంచంలో అతి ఎక్కువ మందిని పీడించే జబ్బుల లిస్టులో గుండె జబ్బు తరువాత రెండో స్థానంలోకి డిప్రెషన్ వస్తుంది. 2020వ సంవత్సరాన్కి ఈ జబ్బు ప్రథమ స్థానంకు వస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు. అందుచేత ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, ఆలోచనలు పెరగడంలను ఈజీగా తీసుకోకూడదు.

ముందుగా తెలియచేస్తారు?

తమకు ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు వస్తున్నపుడు, ఆ ప్రయత్నాలు సీరియస్‌గా చేయాలనుకున్న వారు రకరకాల సిగ్నల్స్‌తో ఆ విషయం తమ వారికి తెలియజేస్తారు. ప్రవర్తనలో, మాటల్లో చూచాయగా తెలుపుతారు. అలాగే తమకు ఇష్టమైన వస్తువులను ఎవరికైనా బహుమతిగా ఇవ్వాలని చూడవచ్చు. చివరి లెటర్లు రాయవచ్చు. అనుమానం ఉన్నవారిని ఒంటరిగా ఉండనీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది తమని అందరూ గుర్తించాలని, తమ విలువ కుటుంబంలో ఎంతో తెలుసుకోవాలని ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేస్తారు. కాని ఒకోసారి ఆ ప్రయత్నం సీరియస్



ఆర్థిక మాంద్యంతో చనిపోవాలనిపిస్తుంది!

అవ్వవచ్చు. మొదట చేసే ప్రయత్నాల కంటే క్రమంగా ఆ తర్వాత చేసే ప్రయత్నాల్లో మరింత తీవ్రత కన్పిస్తుంది.

తరుచు ఆ మాటలు అనే వారికి వీలయినంత ఆదరణ, ఆత్మీయత, ప్రేమ కల్గజేయాలి. కొంతమంది తాము సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ కావాలని, తమ మాటే నెగ్గాలని భావిస్తారు. వారిది హిస్టీరికల్ పర్సనాలిటీ. ఇటువంటి వారికి లొంగుతూ వెళ్తే, వారు అలాగే కొనసాగుతారు. అసూయ, ఓర్వలేనితనం తమ మాట నెగ్గకపోతే నానా హైరాన చేసేవారు అందరి దృష్టి తమపై పడ్డం కోసం ఏ పనైనా చేస్తారు.

వారు ఈ ప్రయత్నాలు తాము ఎవరిని ఆకర్షించాలను కుంటున్నారో, ఎవరికి ఆ విషయం తెలియాలనుకుంటున్నారో వారి సమక్షంలోనే చేయాలనుకుంటారు. "డిప్రెషన్"తో చేసే ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలకు ఇది పూర్తి వ్యతిరేకం.

స్త్రీలలో ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలెక్కువ! పురుషుల్లో ఆత్మహత్యలెక్కువ!

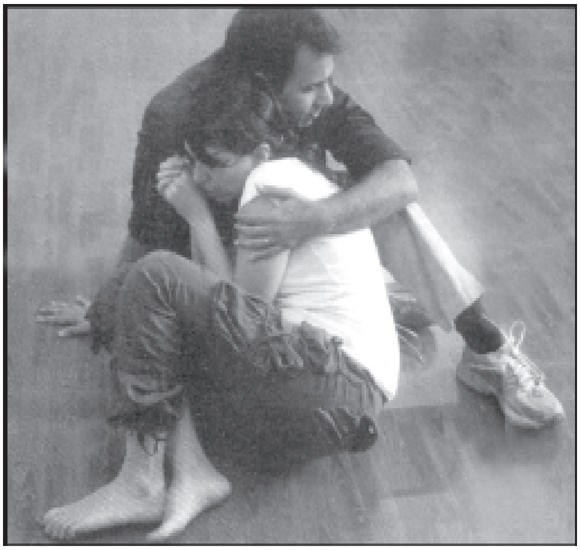
ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేయడంలో మగవారికంటే స్త్రీలదే అగ్రస్థానం. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలలో చావు తప్పి కన్నులొట్టపోయినట్లుగా బ్రతికి బయట పడ్డం జరగవచ్చు. చివరకు మరో ప్రయత్నం ద్వారా విజయం సాధించవచ్చు. కాని పురుషుల్లో అలా కాదు. ప్రారంభ ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల్లోనే చనిపోయే స్థాయి అధికం.

ఎమ్సెట్ న్యూరోసిస్

చదువులో వెనకబడినా, ఎమ్సెట్ ర్యాంక్ రాకపోయినా అది తమకు తగినది కాదని కొన్ని కుటుంబాలు భావిస్తున్నాయి. ఆ భావన నుండి ఒత్తిడిని కొని తెచ్చుకుంటున్న యువకులు ఎక్కువై పోతున్నారు. తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఎంతో మంది మానసిక సమస్యలకు గురవుతున్నారు. దానికి తోడు కుటుంబ సభ్యులు, చుట్టు ప్రక్కలవారు మంచి ర్యాంకువచ్చిన వారితో కంపేర్ చేయడం వలన తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలకు గురయ్యే వారు, ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు, ప్రయత్నాలు చేసేవారు ఎక్కువయ్యారు.

బాయ్‌ఫ్రెండ్ లేకపోతే...?

ఈ మధ్య ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు, ఇతర ప్రొఫెషనల్ కాలేజీలలో, మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సులు చేసే వారిలో యువతులు తాము యువకులను ఆకర్షించ లేకపోతే చిన్నతనంగా ఫీలవుతున్నారు. పైకి అలా చెప్పక పోయినా ఏకాగ్రత లేదని, జ్ఞాపకశక్తి లేదని వచ్చే యువతుల్లో తమకు బాయ్‌ఫ్రెండ్ లేకపోవటంతో చిన్నతనం, ఫీలవుతున్నామని, తమ తోటి వారికి ఎవరెవరికి ఎంతెంత మంది ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారో తెలిసి బాధపడేవారెంతోమంది. బాయ్‌ఫ్రెండ్స్ లేని అమ్మాయిలు తమకు ఆకర్షణ శక్తి లేదని భావించి, తమలోని సమస్యను మరో విధంగా ప్రొజెక్ట్ చేస్తారు.



6 నిముషాలకో ఆత్మహత్య

ఆత్మహత్యలలో చనిపోయిన వారి సంఖ్య కంటే ప్రయత్నాలు చేసి ఫెయిలయిన వారి సంఖ్య 10 రెట్లు. ఎక్కువ. అంటే 10 మంది చనిపోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటే ఒకరు ప్రయత్నంలో సఫలీకృతులై చనిపోతున్నారు. 1987లో రికార్డు అయిన ఆత్మహత్యలు 37,000 మాత్రమే. ఓ పది సం॥లు గడిచేటప్పటికి, అంటే 1997కి నమోదయిన ఆత్మహత్యలు 98,000. నేడది లక్షలకు చేరింది. దేశంలో ప్రతి 6 నిముషాలకు ఒక ఆత్మహత్య జరుగుతోంది. అంటే రోజుకి 600 మంది గృహిణులు ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా 60 మంది చనిపోతున్నారు.

ఇవన్నీ అధికార లెక్కల ప్రకారం నమోదయిన గణాంకాలు. తమాషా ఏమిటంటే చాల ఆత్మహత్యలు ఆత్మహత్యల్లా కన్పించవు. ప్రమాదవశాత్తు ట్యాంక్ బాండు నుండి జారిపడినట్లో, సముద్రంలో కొట్టుకు పోయినట్లో వచ్చే వార్తల్లో చాలామట్టుకు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలుంటాయి. రోడ్డు ప్రమాదాలతో సహా వివిధ ప్రమాదాలుగా ప్రకటింపబడిన మరణ వార్తల్లో నిజం కొంత ఉంటుంది.

మిగతా సందర్భాల్లో యువకులలో అంతశ్చేతనలో దాగిఉన్న ఆత్మహత్యా ఆలోచనలుగాని, 'మసోచిస్టిక్ పర్సనాలిటీ' గాని అలా ప్రమాదాలు జరిగేలా పురిగొల్పుతాయి. ఈ లెక్కలన్నీ కలిపితే ఆత్మహత్యల లెక్కలు లెక్కకుమించి పోతాయి.

ఆత్మహత్యా ఆలోచన లొస్తుంటే....?

మీకుగాని, మీకు తెలిసిన వారికి గాని ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు వస్తుంటే మొదట ఆత్మీయులకు తనలో దాగిన బాధ చెప్పుకోవాలి. అలా చెప్పుకొనేలా ఆత్మీయులు వారిని ప్రోత్సహించాలి. వీలయినంత వరకు ఒంటరిగా ఉండనీయ కూడదు. ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా సైకోథెరపిస్ట్‌ని గాని, సైకియాట్రిస్ట్‌ని గాని కలవడం ఉత్తమం.

కేన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్‌లు వంటి వాటికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత ఆత్మహత్యల కివ్వరు. ఏదయినా జబ్బు వస్తే ఎంతయినా ఖర్చు పెడతారు. డాక్టర్ల చుట్టు తిరుగుతారు. అదే ఆత్మహత్య ఆలోచనలు వస్తే కనీసం సానుభూతి చూపించరు. తిన్నది అరగక పోతే అలాగే ఉంటుందంటారు. నిపుణుని దగ్గరికి తీసుకు వెళ్ళడం దండగ అను కుంటారు. తరువాత ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసేక "నీకేం కష్టం వచ్చింది. మేము వున్నాం కదా!" అంటారు. చనిపోతే తొందర పడ్డారంటారు.

ఇవన్నీ తరువాత విషయాలు. అసలు విషయాన్ని ముందే సీరియస్‌గా తీసుకొని తగిన సైకోథెరపి ఇప్పించడం, అవసరం అయితే ఇతర సైకియాట్రిక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించడం అవసరం. అది చిన్నతనంగా భావించే ప్రవృత్తి మారినపుడు ఎంతోమంది రక్షించబడతారు.

పిల్లలు ఆత్మహత్యచేసుకుంటారా?

ఓ! బ్రహ్మాండంగా. అయితే ఈ ఆత్మహత్యలన్నీ పోలీస్ రికార్డుల్లోకి ఎక్కవు. కారణం వారికి చనిపోవాలనే భావన కలిగినపుడు పెద్దవారిలా ఉరివేసుకోవడం, పాయిజన్ తాగడం ఉండవు. కొండల మీంచి జారిపడ్డం, నడుస్తున్న వాహనం నుండి జారిపడ్డం, రోడ్డు క్రాస్ చేస్తున్నపుడు వాహనాలు గుద్దడం... ఇలా ప్రమాద వశాత్తూ జరిగినట్టుగా రికార్డుల కెక్కుతాయి. ఎన్నో పిల్లల మరణాల వెనుక ఆత్మహత్య భావాలుంటాయి.

తరుచు అబద్ధాలు ఆడటం, దొంగతనాలు చేయడం, కోపం, తీవ్రమైన అసంతృప్తి, అవమానం, నిద్ర పట్టకపోవడం, అందం పరమైన భావాలు అతిగా ఉంటే ఆ విషయాన్ని పట్టించుకో వలసి ఉంటుంది. తల్లి-దండ్రుల ప్రేమ, ఆత్మీయతలకు దూరంగా ఉంటున్నా, ఎవరైనా అతి గారాబం చేస్తున్నా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఎవరైనా పిల్లలు "నేను చచ్చిపోతాను!" అని సరదాగా అన్నా అవి వారి అంతర్గత ఒత్తిడికి కారణం అని ఊహించాలి.

తరచు పిల్లల వద్ద చదువు, కోర్సులు, కెరీర్‌ల గురించి తల్లి-దండ్రులు తీవ్రంగా ఒత్తిడి తెస్తుంటే పిల్లల వికాసం సన్నబడుతుంది. అంతేకాదు వారికి ఒత్తిడి పెరిగి, ప్రమాదాలని చెప్పబడే ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. "చదువు! చదువు!" అని మరో యాక్టివిటీ లేకుండా చదివించే పిల్లల్లో కూడా సమస్యలొచ్చి తీరతాయి.

తనకంటే బాగా చదివే మరో కుటుంబం సభ్యునితోనో, ఇతర బంధువుల పిల్లలతో తరచు కంపేర్ చేయడం కూడా ఎన్నో సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. పిల్లల్లో పెద్దలకు లాగే అన్ని మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు. ఇది ఊహించి తగిన పరిష్కారం ఆలోచించ గలిగితే ఆరోగ్యమైన పిల్లలుగా వికసిస్తారు.

స్పీడు యుగంలో సూసైడ్‌లు

ఈ సమాజం జెట్ స్పీడులో పరుగెడుతోంది. ఇక్కడ భర్తను భార్య, భార్యను భర్త, పిల్లలను తల్లిదండ్రులు పట్టించుకొనే ఓపిక, తీరిక లేని పరిస్థితులున్నాయి. మానవత్వం, ఆత్మీయతలు మృగ్యమై 'మనీ'కి ప్రాధాన్యత పెరిగిపోతోంది. సర్దుబాటుతత్వం కరువైపోతోంది. తమతమ మానసిక భయాలను, బాధలను సానుభూతితో ఆలకించే వ్యక్తులు కరువయ్యారు. అందుకే మనస్సు ఘర్షణలకు, సంఘర్షణలకు గురవుతోంది.

చదువులో వెనుకబడి పోకూడదనే పోటీ మనస్తత్వం, అందలాలు ఎక్కాలనే ఓవర్ స్పీడు, వివిధ రంగాలలో వైఫల్యాలు, ఎప్పుడూ పని-పని అంటూ ఉండే "వర్క్‌హాలిక్" స్వభావం వలన విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. సమాజంలో ఉన్న నిరుద్యోగం, పేదరికం, ఇతర సామాజిక విషయాలు కూడా మనిషిని కృంగదీస్తున్నాయి.

అంతెందుకు! ఈనాడు అనేకమంది సైంటిస్టులు, పరిశోధకులు, డాక్టర్లు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు.

తీవ్ర ఆలోచనలొస్తే...?

ఒకసారి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నిస్తే, విఫలమైన ప్రతి ప్రయత్నానికి డిప్రెషన్ మరింత పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి వెంటనే సైకోథెరపిస్ట్‌ను గాని, సైకియాట్రిస్ట్‌ను గాని సంప్రదించాలి.

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?

నాకు మగతనం లేదంటున్నారు!

నాకు పెళ్ళయి మూడేళ్ళయింది. కానీ నా భార్యను ఒక్కసారి కూడా తాకలేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా నా అంగం చిన్నదిగా వుంటుంది. అంగస్తంభన కాదు. ఏడేళ్ళనుండి హస్తప్రయోగం చేసే అలవాటు వుంది. నేను స్కూలు, హాస్టల్‌లో వుండేటప్పుడు, నన్ను చూసి అనేకమంది పురుషులు మోహించి, బలవంతంగా నన్ను 'గుదమైథునం' చేసారు. ఇలా 13 మంది నన్ను చిత్రహింసలు పెట్టారు. అలా కొన్నాళ్ళు కొనసాగింది. గత నాలుగేళ్ళ నుండి వాటన్నిటికి దూరంగా వున్నాము. కానీ ఆ నాటి పాపాలు పెళ్ళయినా నన్ను వెంటాడి నన్ను నపుంసకుడిని చేసాయి. తల్లి, తండ్రి, దైవం అన్నీ మీరేనని వ్రాస్తున్నాను. ఇక నాకు బ్రతకాలని లేదు. చివరిగా మీరు సహకరిస్తే సరే లేదంటే నా పని అంతే. నేను తిరిగిన డాక్టర్లు, వాడిన మందుల లిస్టు పంపు తున్నాను. నేను చావాలా? బ్రతకాలా? అంతా మీదే భారం.

- సి.హెచ్.కుమార్

మీరు వాడిన 17 రకాల మందులలో చాలామట్టుకు ఆయుర్వేదానివి. కొన్ని హార్మోనులు కొన్ని విటమిన్‌లు రెండు యాంటీ డిప్రెషంట్స్. పెళ్ళయి ఇప్పటివరకు రతి జరపని మీపట్ల మాకు బాధగా ఉంది. ఆనాటి 'సైకాలజికల్ ట్రామా'కు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు అపరాధ భావానికి గురిచేసాయి. వాటిని హిప్నో థెరపి ద్వారా మనసుల్లోంచి తీసేస్తే, తిరిగి మీలో 'మగతనం' పుదుతుంది. మీ భార్యభర్త లిరువురు రండి. మొదటి మూడు రాత్రులు సక్సెస్‌ఫుల్‌గా జరిగేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తాం. ఆ తరువాత అనంతపురం వెళ్ళి ఆనందిద్దురుగాని. చనిపోయే ఆలోచనకు స్వస్తి చెప్పి బ్రతకడం కోసం నా వద్దకు రండి. 10 రోజులుండేలా రావాలి.

ఎన్.ఎల్.పి. వివరాలు చెప్పండి

"న్యూరోలింగ్విస్టిక్స్ ప్రోగ్రాం" (NLP) అంటే ఏమిటి? అది ఏ వయసు వారికి చేస్తారు? దాని గురించి వివరాలు తెలుపగలరు?

- టి.వి.రాజారావు, తెనాలి

అప్లైడ్ సైకాలజీలో ఒక టెక్నిక్

ఎన్.ఎల్.పి. అనేది అప్లైడ్ సైకాలజీలో ఒక టెక్నిక్, ఇటువంటి టెక్నిక్‌ల గతంలో కెళ్తే సైకాలజీ చరిత్రలో ఒక్కో కాలంలో ఒక్కో టెక్నిక్ పాపులర్ అవుతూ వచ్చింది. సైకాలజీ పై ఆధారపడి సైకాలజీకి సంబంధంలేని ఎంతోమంది అనేక టెక్నిక్‌లు రూపొం దించారు. అవి సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్‌పై ఆధారపడి

రూపొందించబడినవి కావు. ఆయా టెక్నిక్‌ల వల్ల వచ్చే ఫలితాల ఆధారంగా ప్రజల ఆదరణ పొందుతాయి. అలా ఎన్నో సందర్భాలలో ఎన్నో టెక్నిక్‌లు చెపుతూ వచ్చారు. వాటిలో గతంలో సంచలనం సృష్టించిన విధానం "సిల్వామెథడ్". ఇవన్నీ పూర్తి సైంటిఫిక్ కాదు "సెమి సైంటిఫిక్".

"సైకాలజీలో" కాన్సెప్ట్ బేస్డ్ నాలెడ్జిలో థీరీ అంతా లాజికల్‌గా ఉంటుంది. కాని దీనిని నిరూపించలేము. 'తీపి' ఎలావుంటుందంటే 'స్వీటు' తిన్నవాడు చెప్పలేడు. అదే 'ఫిజియలాజికల్' సైకాలజీలో తీపి తిన్నప్పుడు జరిగే తంతు ఎలావుంటుందో చెప్పే మిషన్లు, పది మీటర్లు ఉండవచ్చు. అందుచేత కాన్సెప్ట్‌లు ఎప్పుడూ 'కాంట్రవర్సల్'గానే వుంటాయి. కానీ వాటిపై ఆధారపడి "Biological Research" చేస్తే వాటి ఫలితాలకు తిరుగు వుండదు. సైకాలజీలో అన్నిటికి అలా రీసెర్చ్ చేయడం వీలుపడదు. అందుచేత చాలా టెక్నిక్‌లు ఒక్కో కాలంలో ప్రజల ఆదరణ పొందుతాయి. రేపు ప్రొద్దుట మూడో టెక్నిక్ వస్తుంది. ఎవరికి ఏది రిజల్ట్ వస్తే, దాన్ని ఇంప్లిమెంట్ చేసుకోవడమే. ఇక వయస్సు అంటారా? వీటన్నిటికి ఊహించు కోవడం ప్రధాన అంశం. NLP ప్రాక్టీషనర్ చెప్పే ఆదేశాలను అమలు జరిపే వారెవరైనా దాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు.

నాది 'ఓసిడి'! నేనేం చేయాలి?

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

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

-ఎమ్. జ్యోతి శేఖర్, కదిరి.

మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి!

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

భయం - ఊహల్లో బ్రతుకుతున్నాను!

ప్ర. నా వయస్సు 32 సం॥. నేను సౌదీ అరేబియాలో పనిచేస్తున్నాను. పెళ్ళి కాలేదు. నాకు ఎటువంటి దురలవాట్లు లేవు. ఏ పని అయినా తొందరగా, హుషారుగా చేయలేక పోతున్నాను. నాకు భయం ఎక్కువ. ఎవరయినా గట్టిగా మాట్లాడితే చాలు భయం వేస్తుంది. పదిమందిలోకి వెళ్ళి మాట్లాడ్డం అంటే నచ్చదు. ఒంటరిగా కూర్చోవడం అంటే చాలా

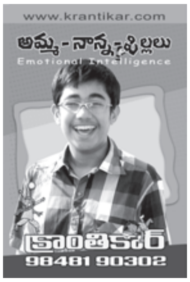
మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

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!

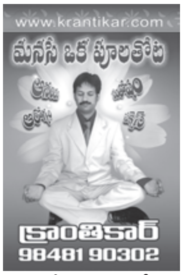
వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

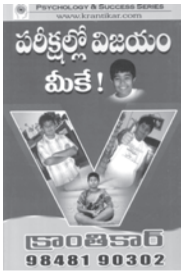
క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు
₹.100



మనసే ఒకపూలతోట
₹.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే
₹.60

హలో బావున్నారా?
₹.100

ఇష్టం. అలా కూర్చొని, గతంలో జరిగిన సంతోషకరమైన విషయాలను తలచుకుంటూ సంతోషపడ్డం, బాధాకరమైన విషయాలు తలచుకొని బాధ పడ్డం చేస్తాను. ఎప్పుడూ ఊహల్లో ఉంటాను.

ఇక నరాల బలహీనత. నేను ఎక్కువ దూరం నడవలేను. మోకాలి వద్ద నొప్పి, కాలి వేళ్ళదగ్గర నరము పట్టుకుంటుంది. ఒక పట్టున 15 నిమిషాలు కూర్చుంటే కాళ్ళు నొప్పులు పుడతాయి. తిమ్మిర్లు వస్తాయి. నేను రోజుకు 10-12 సార్లు మూత్రము పోయవలసి వస్తుంది. మూత్రం పోసేటప్పుడు ఎటువంటి బాధలు ఉండవు. నాకు ఇన్నిసార్లు మూత్రం ఎందుకు వస్తుంది.

ఇక... అంగం కూడా చిన్నదే. దీన్ని చూసి సిగ్గనిపిస్తుంది. వీటన్నిటికీ పరిష్కారం చూపగలరు.

-రమణ, సౌదీఅరేబియా.

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి

జ. మీకు బయటకు వెళ్తే భయం. అందుచేత ఇంట్లో ఉంటారు. మీ చుట్టూ మీరొక గిరి గీసుకొని కూర్చుంటారు. దాన్నుంచి బయటకు వస్తే భయం, టెన్షన్, గుండెదడ వస్తాయి. దీన్నే 'అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటి' లేదా 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' అంటారు. దాంతో ఎవరితోను కలవకుండా కూర్చోవడంలో ఆనందం ఉందనే భావనకు గురయ్యి 'ఇంట్రావర్ట్'గా మారిపోయారు. ఇటువంటి వారిలో యాంగ్జయిటీ ఎక్కువగా ఉండటం ఒక కారణం కాబట్టి మూత్రం పదే-పదే వస్తుంది. ఎడ్రినలీన్ ఎక్కువ ప్రవిస్తుంది. కాబట్టి 'నరాల బలహీనత' వస్తుంది. వీటన్నిటిని 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' కోర్సుద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. అందాక మనసే ఒక పూలతోట, మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు, హలో బాగున్నారా? పుస్తకాలు చదవండి, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1 & 2, జాకబ్సన్ రిలాక్సేషన్, మ్యూజికల్‌డాన్స్ థెరపి, క్యాసెట్‌లు తెప్పించుకొని ప్రాక్టీస్ చేయండి. రెండువారాల్లో అన్నీ తగ్గిపోతాయి.

ఇక అంగం... విషయం. పొడవుని బట్టి పనితనం ఉండదు. దాని గురించి ఆలోచించవద్దు.

'ఆత్మహత్య చేసుకో!'

ప్ర. నేను నిద్రపోతుండగా మెలుకువ వస్తే - 'ఆత్మహత్య చేసుకో!' అని మనస్సులో ఎవరో చెప్పినట్లు అవుతుంది. కాసేపు దేవుణ్ణి స్మరించుకొని పడుకుంటాను. నాకు తెలియకుండా ఎప్పుడైనా ఆత్మహత్య చేసుకుంటానేమో అని భయంగా ఉంది. నాకు పెళ్ళయి 2 సం॥లయ్యింది. ఇంకా పిల్లలు లేరు. మావారు సౌదీలో ఉంటారు.

మా పక్కింటిలో ఇద్దరికి దెయ్యాలు పట్టడం జరుగుతోంది. వాళ్ళకు దెయ్యం పట్టేముందుగా ఆవలించడం, తేన్పడం, ఏడవడం జరుగుతుంది. ఇది జబ్బా? లేక దెయ్యాలు నిజంగా ఉన్నాయా? వారు చాలామంది డాక్టర్లవద్ద చూపించుకున్నారు. వాళ్ళకు బాగుకాలేదు. వారికి పరిష్కారం ఏమిటి?

-సి.హెచ్.లక్ష్మి, కడప.

దెయ్యాలు - గియ్యాలు ఉండవు!

జ. ఈ దెయ్యాలనేవి ఉండవు. లేవు. వారికి హిస్టీరియా ఉంది. వారు సులువుగా హిప్నాటిక్ ట్రాన్స్ ద్వారాగాని, ఫ్రీ కౌన్సిలింగ్ ద్వారాగాని బాగుపడగలరు. నన్ను కలవమనండి.

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

ఇద్దరూ చస్తానంటున్నారు!

నా వయసు 20 సం॥లు. నాకు వరసకు కూతురయ్యే అమ్మాయి ప్రేమలో పడ్డాను. ఆమె నాకంటే రెండేళ్ళు పెద్ద. అనుకోకుండా తప్పుచేసాము. ఇప్పుడు పెళ్ళి కాకపోతే చస్తానంటోంది. ఇంట్లో పెద్దలు ఒప్పుకోవడం లేదు.

నా మేనకోడలు కూడా నన్ను మూడేళ్ళ నుండి ప్రేమిస్తుంది. నన్ను పెళ్ళి చేసుకోక పోతే చస్తాను అంటుంది. తెలంగాణాలో మేనకోడలను పెళ్ళి చేసుకోకూడదు. నేను ఏం చేయాలి?

-వై.జె.ఆర్.

బుర్ర కుదురుగా ఉంచుకోండి!

జ. మీకు పనీపాటు లేనట్లుంది. చదువు-సంధ్య లేకుండా దొరికిన అమ్మాయి లందరికి గేన్ కబుర్లు చెప్పుకున్నారు. ఎదుటి వారికి అది ప్రేమ అనిపించేలా మీరు వ్యవహరిస్తున్నారు. నేటి సినిమాల తీరూ అలానే ఉంది. మీ వంకర బుద్ధికి నేను సమాధానం ఇస్తే ఆ సమాధానాన్ని సపోర్ట్‌గా తీసుకొని డిఫెండ్ చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. ముందు మీరు చదువుమీద దృష్టి పెట్టండి. లేదా సంపాదన మీద దృష్టి పెట్టి బిజీ అవ్వండి. కట్టుబాట్లు, వావివరసలు ఒకో సమాజంలో ఒక్కోలా ఉంటాయి. అవన్నీ తెలిసికూడా సెక్స్‌లో పాల్గొన్నావు. ప్రేమిస్తున్నావు. పెళ్ళికి మాత్రం మా సలహా అడుగుతున్నావు. ఇదంతా ఏం బాగాలేదు. ముందు మీ బుర్రని సరిదిద్దుకోండి.

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

పిల్లలూ లేరు! థ్రిల్లూ లేదు!

నా వయసు 27 సం॥లు. నా భార్యకు 22 సం॥లు. పెళ్ళయి రెండేళ్ళయ్యింది. ఆమెకు తృప్తి కలగడం లేదని చెపుతుంది. ఆమెను తృప్తి పరచాలంటే...? పిల్లలు కలగకపోతే ఇద్దరూ టెస్టు చేయించుకోవాలా? అక్కర్లేదు, నేనొక్క దాన్నే టెస్ట్ చేయించుకుంటే చాలం టుంది నా భార్య. వేరేవాళ్ళ వీర్యంని నా భార్యకు ఇంజక్షన్ రూపంలోగాని ఇస్తారని నాభయం. అలా వీలుందా?

- బి.రాజ్, హైద్రాబాద్.

ప్రణయకళ తెలిస్తే అదే పసందు!

జ. 'అభిసారిక' వారు ప్రణయకళ, కామశిల్పం వంటి పుస్తకాలు బోలెడన్ని రిలీజ్ చేసారు. అవి తెప్పించుకు చదవండి. ఫోర్‌ప్లే, ప్లే, ఆఫ్టర్ ప్లే అనే మూడు ముక్కలాటతో ఎంత థ్రిల్‌నయినా పొందవచ్చు. మా సెక్స్ పవర్ (SP) క్యాసెట్‌ని కూడా తెప్పించుకోండి.

పిల్లలు పుట్టకపోతే లోపం ఎవరిదైనా అయ్యి ఉండవచ్చు. అవసరం అయితే ఇద్దరూ పరీక్షించుకోవలసి ఉంటుంది. అయినా ఆమె డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తా నంటుంది కదా! లేడీ డాక్టరు మీ అవసరం ఉందనుకుంటే మిమ్మల్ని పిలుస్తారు. ముందుగా నెల-నెల సమంగా పిరియడ్స్ వస్తుంటే, బహిష్టు అయిన 12వ రోజునుండి 16వ రోజు మధ్య 2-3 నెలలు వరుసగా కలిసి చూడండి. సెక్స్ తరువాత లేచిపోకుండా ఆమెను కాస్సేపు కదల కుండా (ఈ రోజుల్లో) పడుకోమని చెప్పండి. ఫలితం లేకపోతే టెస్టులకెళ్ళండి.

ఒకవేళ ఏదయినా లోపం ఉంది అనుకుంటే, మీ వీర్యాన్నే కలెక్ట్ చేసి, శుద్ధిచేసి ఆమె యోనిలో ప్రవేశపెట్టే విధానాన్ని IUI అంటారు. వేరేవాళ్ళ వీర్యాన్ని మీ ఇద్దరి అనుమతి లేకుండా ప్రవేశపెట్టడం చట్ట వ్యతిరేకం. అలా ఎవరూ చేయరు. హైద్రాబాద్ లోనే ఉన్నారు కాబట్టి మీ ఇద్దరు నన్ను కలవండి. అవసరాన్నిబట్టి ఎవరికి రిఫర్ చేయాలో ఆలోచిద్దాం.

డయాబెటిస్ ని
కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా
వారిచే తయారు చేయబడిన
సైడ్ ఎఫెక్ట్లు లేని
ఆయుర్వేద ఔషధం...
MEDNIL
మెడ్నిల్
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి,
కండరాల నొప్పులు,
చికెన్ గున్యా నొప్పులకు
గుడ్బై చెప్పండి !
ఫ్రీమూవ్ తో
REEMOVE
GMP CERTIFIED
స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని
చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని
మెరుగుపరుస్తుంది.
Saphala
సఫల
ఎనర్జెక్స్
ENERGEX
రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్
క్యాప్సూల్స్
శక్తికి, సంతృప్తికి,
సంతోషానికి
VITEX
స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ !
RISHI PHARMA
వైటోఫెర్-ఎన్
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!
ITOPHER-n
రిషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440
ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం
హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 2721543,
తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395