ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

మార్చి 2013 రు. 10

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు'

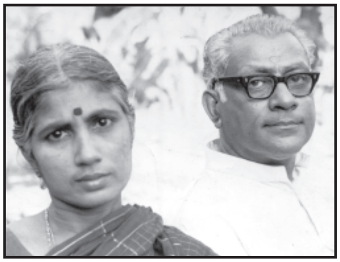
సంతానం లేకపోతే ?

సెక్సు విజ్ఞాన
విషయాలు

పరిమళోద్యానం

ఎడిటర్: డా॥ పూషా Ph.D.,FCSEPI

www.abhisarika.com



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక :3
మార్చి 2013

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా . రు. 100

2 సం.చందా రు. 180

5 సం. చందా రు. 400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింపబడేలా Andhra Bank, State Bank, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bankలపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinadaలో 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...

❖ పెళ్ళంటే... నూరేళ్ళ పంట - డా॥ యర్రా నాగేశ్వరరావు, ఎం.బి.బి.ఎస్ 2

❖ గర్భాశయం జారితే...? - డా. జగదీశ్వరి, ఎం.డి. 5

❖ సెక్సు సందేహాలకు జవాబులు 7

❖ సంతాన లేమి - అపోహలు, అనుమానాలు 10

❖ పరిమళోద్యానం కీ.శే. రాంషా 13

❖ అత్యాచారం కాదు .. లైంగిక దాడి 18

❖ ఎస్కిమోల ప్రేమ జీవితం 19

❖ విద్యార్థులకు ఆహారం, ఆరోగ్యం, యోగా - క్రాంతికార్ 22

❖ అలా అయి ఉంటేనా? - క్రాంతికార్ 24

❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 26

❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

మాతేవ రక్షతి పితేవ హితే నియుంక్తే।
కాంతేవ చాభిరమయ త్యపనీయ ఖేదమ్।
కీర్తించ దిక్షు వితనోతి తనోతి లక్ష్మీం।
కిలకిం న సాధయతి కల్పలతేవ విద్యా॥

విద్య కల్పవృక్షం లాంటిది. అన్ని కోరికల్నీ తీర్చే సాధనం అదే. ఎందుకంటే విద్య తల్లిలా రక్షిస్తుంది, తండ్రిలా హితం బోధిస్తుంది, భార్యలా దుఃఖాన్ని పోగొట్టి సంతోషపరుస్తుంది. ఐశ్వర్యాన్నిస్తుంది. నలుదిక్కులా కీర్తి వ్యాపింప చేస్తుంది. విద్య చేయలేనిదేమిటి? అందుకే విద్యని అలక్ష్యం చెయ్యకూడదు.

పెళ్ళంటే...

... నూరేళ్ళ పంట!

డా॥ యర్రా నాగేశ్వరరావు

పెళ్ళి జీవితకాలబంధం. కుటుంబ జీవితానికి హేతువు. సాంఘిక భద్రత, కట్టుబాట్లకు పునాది రాయి. పెళ్ళికి సమగ్రత చేకూర్చేది రసవంతమైన శృంగారం, సంభోగం, తత్ఫలితంగా సంతానం.

స్మృతుల్లో చెప్పినట్లు పెళ్లి కేవలం పిల్లలకోసమే కాదు. అంతకంటె ముఖ్యమైన లక్ష్యం యువతీ యువకుల ఆనందం. అది శారీరకమూ, మానసికమూ కూడ.

దృఢమైన బంధం

దృఢమైనది, శాశ్వతమైనది, జీవితకాలంలో ఒకేసారి సాధ్యమయ్యేది ఒకే ఒక బంధం – వివాహ బంధం. (విడాకులు, మళ్ళీ పెళ్ళిళ్ళు – వీటి ప్రసక్తి వద్దు. మనం ప్రేమ పూరితమూ, సుధాసాగరము ఐన వైవాహిక జీవితాల గురించి మాట్లాడుతున్నాం). ఈ బంధం శారీరకంగాను, మానసికంగానూ, సాంఘికం గానూ ఇద్దర్ని ఒకటి చేసే పవిత్రబంధం. శరీరాలు ఏకమై, ఏకాత్ములై తాదాత్మ్యం పొందేటట్లు చేసే మధుర బంధం.

పెళ్ళంటే ఒక అమ్మాయి, ఒక అబ్బాయి ఒకరికొకరు బేషరతుగా లొంగిపోవడం. ఈ లొంగు బాటుకు ఆధారం కేవలం ఒకరిమీద ఒకరికున్న నమ్మకమే. మంచికి చెడుకి లొంగక, ఆరోగ్య అనారోగ్యాలను లెక్కించక, ఆర్థిక ఒడిదుడుకులకు కృంగిపోక, కడదాకా ఒకరికోసం ఒకరు నిలబడాలని చేసుకునే ఒప్పందం.

పెళ్ళంటే ప్రతి చిన్న విషయానికి, పెద్ద విషయానికి భార్యాభర్తలమధ్య జరిగే నిత్యనూతన సర్దుబాటు. సర్దుకుపోవట మంటే ఒకరికోసం ఒకరు చేసే చిన్న, పెద్ద త్యాగాలు! ఇది సాధ్యపడేది భార్యాభర్తలు ఒకర్నొకరు మన్నించ గల్గితేనే. ఆదరించగల్గితేనే, అభిమానించ గల్గితేనే. అవతలి మనిషి చెప్పేది, చేసేది మనకు మనం నచ్చచెప్పుకోగల్గితేనే సర్దుబాటు. దానివలన శారీరకంగా, మానసికంగా ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

పుట్టుకతోనే నేను మరొకరికోసం అనే భావన ఎవరిలోనూ ఉండదు. కాగా ఈ భావన పెళ్ళితోనే అంకురిస్తుంది. అందుకే పెళ్ళికి అంతిమ ధ్యేయం 'నేను మరొకరి సొత్తు' అనే భావన ఆచరణలోకి తెచ్చుకోవటమే. కనుకనే "పెళ్ళాం బెల్లం తల్లేమో అల్లం" వంటి సామెతలు పుట్టాయి.

పెళ్ళి అనేది ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణిలో ఉండే స్నేహం లాంటిది కాదు. దంపతుల మధ్య ఇవ్వటమే కాని తీసుకునేదంటూ ఏమీ లేదు. ఇవ్వటం వల్ల కలిగే ఆనందమే ఇచ్చినవారికి దక్కుదల.

పెళ్ళంటేనే యువత గుండెల్లో మధురమైన ఊహలు రేకెత్తుతాయి. ఆ వయసుకు అవి సహజమే. ఐతే పెళ్ళి చేసుకోబోయే ముందు – అబ్బాయిగాని – అమ్మాయిగాని ఆలోచించి సమాధానం చెప్పుకోవలసిన ప్రశ్న – 'నేను పెళ్ళెందుకు చేసుకుంటున్నాను'?

పెళ్ళెందుకు చేసుకోవాలి?

జీవితంలో ఒంటరిగా బ్రతుకలేము కనుక, జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవటం కోసం, శారీరక అవసరాలు తీర్చుకోవటం కోసం పెళ్ళి చేసుకుంటాము. ఐతే

మన కోసం మనకు తోడుగా వచ్చిన వ్యక్తిమీద మనకు గౌరవభావం ఉండాలి. అట్లా వచ్చిన మనిషిని సంతోషపెట్టడం మన కనీస బాధ్యత. ఈ భావం – వీటి బాధ్యత నుంచే ప్రేమ పుడుతుంది.

వివాహమనే ఉమ్మడి వ్యవస్థలోకి ప్రవేశించే ఇద్దరూ భిన్న మనస్తత్వాల వారు కావచ్చు. వారి వారి భావాలు, అభిప్రాయాలు ఒకటి కాకపోవచ్చు. కనుక ఒకరికోసం ఒకరు సర్దుకుపోవాలి. అవతలి వ్యక్తిలోని చెడును పట్టించుకోకుండా, మంచిని మాత్రమే చూడగల మంచి మనసు పెంచుకోవాలి. అప్పుడే వారి సహజీవితం శాంతియుతమూ ఫలప్రదమూ అవుతుంది. ఈ సహజీవనమే వివాహబంధానికి పుష్టి.

కాగా సంసారంలో విభిన్నాంశాల కారణంగా సమస్య లొస్తుంటాయి. కాని భిన్నత్వంలోనే ఏకత్వం సాధించగల్గితేనే పరమానందం లభ్యమౌతుంది. అట్లా సాధించగలవారి జీవితాలు పడుగుపేకల్లా అల్లుకుపోయి జీవితంలో ఏకాత్మత, తాదాత్మ్యత సాధించడానికి వీలుంటుంది. ఈ సాధనకు కావలసినది పరస్పర అవగాహన, ఆరాధనా భావం. ఈ రెండూ ఎంత ఎక్కువగా వుంటే వారిలో నుండి పుట్టే ప్రేమ అంత బలంగా ఉంటుంది.

పెళ్ళి ఇందుకైతే మాత్రం వద్దు!

డబ్బుకోసం, సంఘం కోసం, సంఘంలో మంచి స్థానం సంపాదించు కోవటం కోసం మాత్రం పెళ్ళి చేసుకో కూడదు. పెళ్ళికి ముందే కాలు జారి సమాజం కళ్ళ పడకుండా చేయడానికి మాత్రం పెళ్ళి చేసుకోవద్దు. తల్లిదండ్రుల కోసం, తాత ముత్తాతల మురిపెం తీర్చటం కోసం పెళ్ళివద్దు. ఊడిగం చేసే పనిమనిషి కోసం, వంట చేయడం కోసం, బట్టలుతకడం కోసం పెళ్ళి చేసుకో నక్కర లేదు. అందరూ చేసుకుంటున్నారు, మనమూ చేసుకుంటే పోలా అనే ధోరణి వుంటే అసలు పెళ్ళే వద్దు.

మీ పెళ్ళి ఫలప్రదం కావాలంటే...

జరిగే ప్రతి పెళ్ళీ విజయవంతం కాదు పెళ్ళి ఫలప్రదం కావటం కేవలం కాకతాళీయమూ కాదు. అది ప్రయత్న పూరితం. మానసిక పరిపక్వతకు నిదర్శనం.

అందుకే పెళ్ళి చేసుకుని, పిల్లల్ని కనే నాటికి యువతీ యువకులు శారీరక, మానసిక పరిపక్వత పొంది వుండాలి. కాగా వయసొచ్చినా సరే, మన సమాజంలో పెళ్ళి కాకుండా సంభోగం నిషిద్ధం. కనుకనే వయసు రాగానే సెక్స్ కోసం ఆదుర్దాగా పెళ్ళి చేసుకునే వారున్నారు.

స్థిరపడకుండా పెళ్ళిచేసుకుంటే?

ఈ ఆదుర్దాలో సాంఘిక ఆర్థిక స్థితిగతుల్ని పట్టించుకోరు. చిన్న వయసులో ఆర్థిక ఇబ్బందుల మధ్య గర్భధారణ, సంతానప్రాప్తి!

భార్యకు మల్లెపూలు కావాలంటే అమ్మగాని, నాన్నగాని డబ్బులు ఇవ్వాలి. అడగటానికి సంకోచం, అభిమానం. బికారిగా ఉంటూ ఉద్యోగాన్వేషణ చేసుకుంటూ పిల్లల్ని కనటం.

ఇరుకింట్లో ఎలా? మనం కోరే ఇల్లు తీసుకుందాం అంటూ భార్య నస. 'డబ్బేలా' అని ఆయన విసుక్కోవటం. 'మా నాన్న ఇచ్చిన కట్నం ఏమైందని' ఆమె నిలదీయటం : చేతకాక భార్యను బాదటం – ఇవేగా మన తొందరపాటు పెళ్ళిళ్ల ఫలితాలు!

వయసుల్లో తేడా

వయోభేదం కూడా భార్యా భర్తల మధ్య సమస్యల్ని సృష్టిస్తుంది. 22, 25 సం॥లు వయసులో వున్న స్త్రీ పురుషులకు జరిగే వివాహం ఆదర్శవంతంగా ఉండే అవకాశాలు బాగా ఎక్కువ. వయసు మీరితే శారీరకానందం ఎక్కువగా వుండదు. మరీ చిన్న వయసైతే, మానసిక శారీరక ఎదుగుదల సరిపోని కారణంగా దాంపత్యం నరక కూపమయ్యే ప్రమాద ముంది.

వివాహబంధం తెచ్చి మన నెత్తిమీద పెట్టే బాధ్యతల్ని స్వీకరించి, నిర్వర్తించగల పరిపక్వత ఉంటేనే పెళ్ళి చేసుకోవాలి. పెళ్ళినాటికి వారు

ఆర్థికంగా స్వతంత్రులై వుండాలి. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం ఉన్న జంట ఒకరి దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడ నవసరం లేదు.

అటువంటివారు ఉమ్మడి కుటుంబానికి దూరంగా ఉంటూ రోజురోజుకీ వారు ఒకరికొకరు దగ్గరవుతూ హాయిగా వుంటే తప్పేమిటి? ఇంట్లో ఎవరు సంపాదిస్తున్నారు? పెత్తనం ఎవరిది? వంటి చచ్చు ప్రశ్నలకు తావివ్వకూడదు. ఆడదాని సంపాదనమీద నేనెందుకు బ్రతకాలి? అనిపించే మగవాడి దురభిమానం సంసార సౌధాన్ని ఊరికే కుప్పకూల్చగలదు. నీ డబ్బూ, నా డబ్బూ అంటూ ఉండకూడదు.

ఒకరికొకరు పూర్తిగా అర్పణమైపోయిన తర్వాత, అక్కడ డబ్బుకి విలువేది?

భార్యాభర్తలిద్దరూ కూర్చుని వాస్తవానికి దగ్గరగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసికోవాలి. పెళ్లయిన తర్వాత అవతలి వ్యక్తిని మనకనుకూలంగా మార్చుకోవచ్చుననే ధోరణి వెర్రితనం. అవతలి వ్యక్తి కనుకూలంగా మనం మారదాం అనే ధోరణిలో పెళ్ళి చేసుకుని అలాగే ఆచరిస్తే మొదట్లో కాస్త ఇబ్బందిగా వున్నా త్వరలోనే ఆలుమగలు కలిసి 'గృహమే కదా స్వర్గసీమ' అని పాడుకోవచ్చు.

పిచ్చి కుదిరితేనే పెళ్ళి

పెళ్ళి చేస్తే పిచ్చి కుదురుతుందని సామెత. అంటే పిచ్చి తగ్గటానికి పెళ్ళి చేస్తున్నారు బాగానే వుంది. మరి తర్వాత తగ్గకపోతేనో? అందుకే సామెత మారాలి. పిచ్చి కుదిరితేనే పెళ్ళి. అప్పుడే పెళ్ళి ఫలప్రదమయ్యేది.

నలుగురి మెప్పు పొందేలా తమ దాంపత్యం ఉండాలనుకునే దంపతుల్లో అవగాహన బాగా ఉండాలి. ఒకరి కోరికలు, ఆశలు, ఆశయాలు అవసరాలు తీర్చడానికి రెండవ వారు ఆరాటపడాలి. ఈ అవసరాలు ఆకలి, సెక్స్‌లాగా శారీరకమూ కావచ్చు.

భద్రత, తన మాట నెగ్గాలనే పట్టుదల తనని ఇతరుల కోరుకోవాలనే మనస్తత్వం, తను

చేసే మంచిపనికి మెప్పుదల, పొగడ్త లభించాలనుకోవటం వగైరాలు కావచ్చు. ఇవన్నీ మానసికం. (తెలివిగల భర్త చిన్నచిన్న పొగడ్తలతో భార్యను సంతోషపెడతాడు. ఆమె సంతోషం తనకు సంతోషం కనుక!)

ఎక్కువకాలం అలగకండి!

కారణమేదన్నా కానివ్వండి. భార్యా భర్తలు ఎక్కువ రోజులు మాట్లాడు కోకుండా బిగదీసికుంటే అది వారి దాంపత్యాన్నే దెబ్బతీయవచ్చు. స్పర్ధలవల్ల ఏర్పడిన నిశ్శబ్దం, ఎక్కువ కాలం కొన సాగితే వివాహబంధమే దెబ్బతింటుంది.

దంపతులమధ్య అనుబంధం దిన దిన ప్రవర్ధమానమైతే వారి పెళ్ళి ఫలప్రదమే. ఆ అనుబంధానికి పునాదిరాళ్ళు నమ్మకం, గౌరవం. ఇవి భార్యాభర్తలిద్దరిలోనూ ఉండాలి. బ్రతకాలనే ఆరాటం, డబ్బు సంపాదిం చాలనే తాపత్రయం, పుట్టబోయే పిల్లల్ని బాగా చదివించి సంఘంలో వారికొక హోదా కల్పించాలనే ఆశ, ఇంకా ఇలాంటి వెన్నో వివాహ బంధానికి అనుబంధాలు.

చేసుకున్న పెళ్ళి మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలుగా వర్ధిల్లాలంటే భార్యా భర్తలు ఒకరినొకరు గౌరవించు కుంటూ, ఒకరి కష్టసుఖాలు ఒకరు పంచుకుంటూ, రెండవవారితో మానసికంగా తాదాత్మ్యం పొందాలి.

కాని వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైనదీ వాస్తవమైనదీ, బలమైనదీ లైంగిక అనుబంధం. ఐతే నూతన దంపతుల సిగ్గు బిడియాలతో సతమత మవుతారు. ఇద్దరిలోనూ సంకోచం. ఏం చేస్తే అవతలి వారేమనుకుంటారోనని వెరపు. దీనికితోడు అజ్ఞానం, అపోహలు. వారి మనసులో రకరకాల అనుమానాలు, భయాలు ముప్పిరిగొని ఉంటాయి.

కాలం గడిచేకొద్దీ వీటన్నింటినీ కొంతవరకు జయించి, సంసారనౌకను ఒక దారిలోకి తేగల్గుతారు. కాని నేటి ప్రపంచంలో కాలానికున్న విలువ దృష్ట్యా నూతన దంపతులు తమ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించుకోవాలి. ఇదుగో, ఇటువంటప్పుడే మారేజి కౌన్సిలర్, సెక్సాలజిస్ట్ వంటివారు ఉపయోగపడేది.

సంసార నౌక సాఫీగా సాగాలంటే...

పెళ్ళి ఫలప్రదమైతే సంసారనౌక ఎటువంటి తుఫానులకైనా తట్టుకుంటూ నిలబడుతుంది. ప్రేమ అనేది ఒక దివ్యమైన అనుభూతి. వివాహ బంధంలో ముడిపడ్డ స్త్రీ పురుషుల మధ్య విధిగా ఉండవలసిన తియ్యటి భావన. భార్యా భర్తలమధ్య ఉండే ప్రేమ ఆ జంటనౌక సమతుల్యతతో నడిపిస్తుంది. ★

గర్భాశయం జారితే...?

(Uterine Prolapse)

Dr. S. JAGADEESWARI
M.D., D.G.O., F.A.I.M.S.
Professor of Obstetrics & Gynaecology,
Rangaraya Medical College (Retd)
and
Obstetrician & Gynaecologist, Civil
Surgeon Govt. General Hospital, Kakinada

ప్రొలాప్స్ అంటే ఏదైనా అవయవం స్వస్థానంలోంచి కిందికి జారటం అన్నమాట. స్త్రీలకి గర్భాశయం బీజవాహిక గుండా జారి బయటకు తొంగిచూడటం అనేది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గర్భాశయానికి దగ్గరగా ఉండటంవల్ల దానితోపాటు మూత్రాశయం, పురీషనాళం (రెక్టమ్) కూడా తరుచు బీజవాహికలోంచి జారి, వాటికి సంబంధించిన బాధలు వస్తూంటాయి. ఇన్ని అవయవాలూ కలిసి జారటాన్ని జెనిటల్ ప్రొలాప్స్ అంటాము.

ప్రొలాప్స్ అనేది ఎవరికి వస్తుంది – ఎందుకు వస్తుందో చూద్దాం.

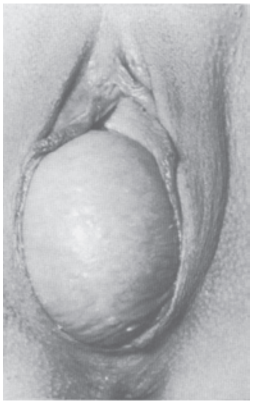
ప్రతి స్త్రీకి గర్భాశయం చేసే ముఖ్యమైన పని గర్భధారణ! అంటే తొమ్మిది నెలలూ ఒక పద్ధతిగా ఎదుగుతూ పిండాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడడం. అంత బరువూ (5–6 కేజీలు) మొయ్యాలంటే కొంత స్వశక్తి కూడా కావాలి కదా! అంచేత గర్భాశయం కండరాన్ని పెంచుతుందన్నమాట.

ఇక డెలివరీ సమయంలో బేబీతో పాటుగా క్రిందకి జారిపోకుండా గర్భాశయం తన్నుతాను కాపాడుకునేందు కోసం భగవంతుడు గర్భాశయానికి బలమైన ఆధారాలు ఏర్పాటు చేశాడు.

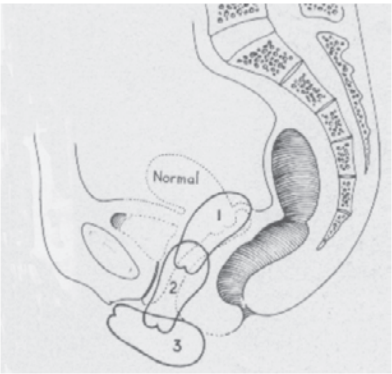
బిడ్డకూ బిడ్డకూ అట్టే ఎడం లేకుండా పిల్లల్ని కనేవారిలో చాలామందికి ఈ ఆధారాలు బాగా సాగిపోయి, బలం తగ్గి ప్రొలాప్స్‌కి దోహదం చేస్తాయి. అలాగే, ఇదివరకు కాలంలో చాలామంది ఇంటి దగ్గర డెలివరీలు అయినప్పుడు అనవసరంగా స్ట్రెయిన్ చేయించి ఈ ఆధారాలు బలహీనం అవడానికి కారణం అయ్యేవారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఆ కారణం అట్టే లేనట్లే అనుకోవాలి.

ప్రతి స్త్రీ చర్మ సౌందర్యానికి, అవయవ పటుత్వానికి ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ చాలా అవసరం. మెనోపాజ్ తరువాత ఈ హార్మోన్ శరీరంలో తగ్గిపోయి, చర్మం వదులయి ముడతలు పడి వ్రేలాడినట్లే గర్భాశయాన్ని పట్టి ఉంచే తాళ్ళు, కండరాలు వదులయి ప్రొలాప్స్‌కి కారణం అవుతాయి. అంటే డెలివరీలో ప్రారంభం అయిన డేమేజీ బహిష్టులు ఎగించే సమయానికి బయటపడుతుంది. అందుకే 80 శాతం స్త్రీలు ఈ సమస్య గురించి మెనోపాజ్ తరువాతే వస్తారు.

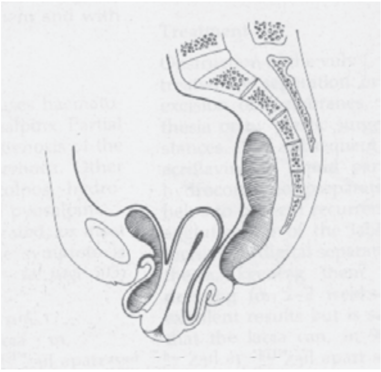
గర్భాశయం జారిపోవటానికి దగ్గు, మలబద్ధం కూడా కారణాలని కొంతమంది



జారిన గర్భాశయం యోని మార్గంగుండా తొంగిచూస్తోంది.



గర్భసంచి యోని మార్గం గుండా ఎంతమేరకు దిగువకు జారిపోగలదో చూడండి. (3) లో మొత్తం గర్భాశయమే బయటకొచ్చేసింది.



గర్భసంచి, మూత్రసంచి కలిపి బయటకు జారేయి.

శాస్త్రవేత్తలు రాస్తారు. కానీ చాలా తక్కువ శాతం మందిలో మాత్రమే ఇవి దోహదం చేస్తాయి. కనుక దగ్గు రాగానే 'బాబోయ్, ప్రొలాప్స్ వస్తుం'దని భయపడాల్సిన పనిలేదు.

కొంతమంది చిన్న వయసు స్త్రీలకి పిల్లలు పుట్టకముందే ఈ కంప్లయింట్ ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తూ వీళ్ళలో పుట్టుకతోనే సపోర్ట్సు, కండరాలు వీక్‌గా ఉంటాయి. అందువల్ల పిల్లలు పుట్టకమునుపే కాని, లేదా ఒక బేబీ పుట్టిన వెంటనే కాని, ఈ సమస్య రావచ్చు. దీన్నే నల్లిపారస్ ప్రొలాప్స్ అంటారు.

మొత్తం మీద ఈ కండరపు తాళ్ళు పురుళ్ళు వల్ల కానీ, మెనోపాజ్ మార్పులవల్ల కానీ, పుట్టుకతో కానీ బలహీనపడి, సాగిపోయి ప్రొలాప్స్‌కి కారణం అవుతాయి.

ప్రొలాప్స్ ఉండేవాళ్ళు ఏం బాధలతో వస్తారో చూద్దాం.

80-90 శాతం అందరూ బహిష్టులు ముగిసిన తరువాతే డాక్టర్ని సంప్రదిస్తారు. గర్భసంచీ జారిందనేది ముఖ్యమయిన కంప్లయింట్. నడుంనొప్పి (ముఖ్యంగా నించున్నా, నడిచినా), నీరుడు పోసుకోవడం కష్టంగా ఉండటం, తెల్లబట్ట - ఒక్కోసారి ఎరుపుతో కలిసి అవటం, నడవడం కష్టంగా ఉండడం, మోషన్ అవడంలో ఇబ్బంది అనేవి మిగిలిన బాధలు.

పిల్లలు పుట్టకమునుపే గర్భాశయం జారిన స్త్రీలు కొంతమంది పిల్లలు లేరని వస్తారు. కాని, వీరిలో పిల్లలు లేకపోవడానికి వేరే కారణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నివారణ సాధ్యమే!

ప్రొలాప్స్‌రాకుండా చేసుకోవడం కొంతవరకూ సాధ్యమే. ఎలాగంటే -

పరిమిత సంఖ్యలో సంతానాన్ని కనడం, బిడ్డకూ బిడ్డకూ ఎడం ఉంచటం మంచిపద్ధతి. తగినంత ఎడం ఉండటంవల్ల డెలివరీ సమయంలో డేమేజీ అయి సాగిన సపోర్ట్సు మళ్ళీ మామూలు అవడానికి టైముంటుంది.

మూడు నెలలు బాలింతరాలికి ప్రత్యేక విశ్రాంతి నివ్వటంలో శాస్త్రీయమైన ప్రాతిపదిక ఇదే! ఆ తరువాత పాతకాలం స్త్రీలకి ఇంటి, వంటింటి పనుల్లో ఈ కండరాలకి సంబంధించిన వ్యాయామం చాలా ఉండేది.

ఇప్పుడు మోడరన్ వ్యవస్థలో అది లేదు. కాబట్టి బస్తి ప్రదేశానికి సంబంధించిన ప్రత్యేకమయిన ఎక్సర్‌సైజులు చెప్పి చేయించడం, ప్రొలాప్స్ రాకుండా కండరాల్లో బలం పెంచడానికి సాయం చెయ్యడమే పరిష్కారం (**సౌష్ఠవం** పుస్తకంలో ఆ వ్యాయామాలున్నాయి.)

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.

బహిష్టులు ముగియటం (మెనోపాజ్) ఎవరమూ తప్పించుకోలేం. అయితే డాక్టరు సలహా మేరకు హార్మోన్స్ వాడటం వల్ల, వ్యాయామం వల్ల ఈ సమస్యను కొంతవరకూ నివారించడం సాధ్యమే.

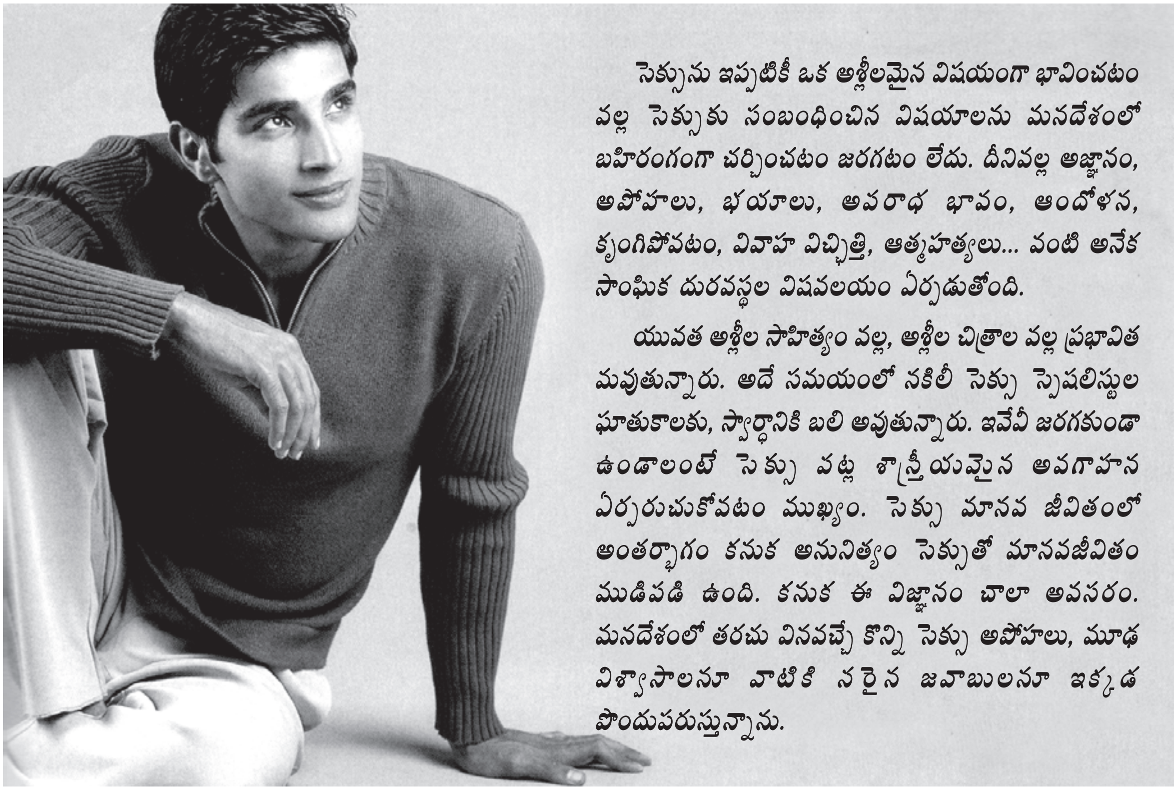
సరే, గర్భాశయం జారింది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? మందులతో తగ్గుతుందా అని చాలామంది చాలా ఆశగా అడుగుతారు. మందులు లేవు!

అయితే కొంతమందిలో - ఉదా : 80 సం॥ పైబడిన వారిలోనూ, ప్రొలాప్స్ ఉన్నా గర్భిణీ వచ్చిన వారికీ, ఆపరేషన్ చేయించుకోవడానికి కొంతకాలం పడుతుందన్న వారికీ... రబ్బరురింగు (పెస్సరీ) అమర్చి కొంత తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. రింగు ఎప్పుడు తీసేస్తే అప్పుడు కథ మామూలే. కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ రకమయిన వైద్యం తప్పనిసరి.

ప్రొలాప్స్‌కి సరయిన వైద్యం ఆపరేషన్ మాత్రమే. ఈ ఆపరేషన్స్ అన్నీ ప్లాస్టిక్ ఆపరేషన్లు. అంటే చాలా ఓపిగ్గా, తీరుబడిగా, నేర్పుగా చేసి మామూలు స్థితి వచ్చేటట్టు చెయ్యాలి. అందుచేత బాగా అనుభవం ఉన్న సర్జన్ను చేస్తే రిపేరు బావుంటుంది.

ఒక్కోసారి సీనియర్స్ చేసినా కూడా మూత్రాశయానికీ, పురుష నాళానికి డేమేజీ అవుతుంటుంది. రిపేరు సరిగ్గా లేకపోతే బీజవాహిక కూడా జారవచ్చు. రిపేరు బాగుంటే వయస్సు మళ్ళిన వాళ్ళయినా మిగిలిన కాలం చాలా సుఖంగా గడప గలుగుతారు.

ఒకటి మాత్రం నిజం - గర్భాశయం జారట మనేది క్యాన్సర్ లాంటిది కాదు. ఏ కారణం చేతనయినా వైద్యం చేయించుకోలేక పోయినా ప్రాణాపాయం, ప్రాణభయం లేదు. బాధలకు సరిపెట్టుకో గలిగితే వారినలా బ్రతక నివ్వవచ్చు. వారిని భయపెట్టి బలవంతాన ఆపరేషన్ చేసే బాధ్యత తీసుకోవలసినంత పనిలేదు.



సెక్సును ఇప్పటికీ ఒక అశ్లీలమైన విషయంగా భావించటం వల్ల సెక్సుకు సంబంధించిన విషయాలను మనదేశంలో బహిరంగంగా చర్చించటం జరగటం లేదు. దీనివల్ల అజ్ఞానం, అపోహలు, భయాలు, అపరాధ భావం, ఆందోళన, కృంగిపోవటం, వివాహ విచ్ఛిత్తి, ఆత్మహత్యలు... వంటి అనేక సాంఘిక దురవస్థల విషవలయం ఏర్పడుతోంది.

యువత అశ్లీల సాహిత్యం వల్ల, అశ్లీల చిత్రాల వల్ల ప్రభావిత మవుతున్నారు. అదే సమయంలో నకిలీ సెక్సు స్పెషలిస్టుల ఘాతుకాలకు, స్వార్థానికి బలి అవుతున్నారు. ఇవేవీ జరగకుండా ఉండాలంటే సెక్సు పట్ల శాస్త్రీయమైన అవగాహన ఏర్పరుచుకోవటం ముఖ్యం. సెక్సు మానవ జీవితంలో అంతర్భాగం కనుక అనునిత్యం సెక్సుతో మానవజీవితం ముడిపడి ఉంది. కనుక ఈ విజ్ఞానం చాలా అవసరం. మనదేశంలో తరచు వినవచ్చే కొన్ని సెక్సు అపోహలు, మూఢ విశ్వాసాలనూ వాటికి సరైన జవాబులనూ ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను.

కొన్ని
సెక్సు సందేహాలకు జవాబులు

అపోహ: భార్యాభర్తల బ్లడ్ గ్రూపులు వేర్వేరయితే వాళ్ళు పెళ్ళి చేసుకోకూడదు.

తప్పు. మనుషులు ముఖ్యంగా 4 బ్లడ్ గ్రూపులకి చెందుతారు. A, B, O, AB అని. ఇందులో ఏ గ్రూపువారు, ఏ గ్రూపు వారినైనా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

అలాగే Rh అనే మరో రక్త వర్గ ముంది. ఇది కాస్త ముఖ్యమైనది. ప్రతి మనిషీ Rh పాజిటివ్ కాని, Rh-ve కాని అయి ఉంటాడు. Rh అనే ప్రోటీను ఉన్న వారిని Rh+ve అంటాం. వీరి రక్తం Rh ప్రోటీను లేనివారి (Rh-ve) రక్తంలో కలిస్తే వారిలో Rh వ్యతిరేక పదార్థాలు (Antibodies) ఏర్పడి ప్రమాదిస్తాయి.

Rh-ve వర్గానికి చెందిన స్త్రీ Rh+ve పురుషుడి వల్ల గర్భం ధరిస్తే Rh+ve బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. అలా Rh+ve పుట్టే తొలిబిడ్డకి ఏమీ కాదు కాని రెండవ Rh+ve బిడ్డకి ప్రమాదం కలగవచ్చు. అట్లా జరగకుండా తొలి ప్రసవం కాగానే ఒక ప్రత్యేకమైన యాంటీ Rh D యిమ్యునో గ్లోబ్యులిన్ ఇంజెక్షన్‌ని తల్లికి యిస్తే మలిబిడ్డకు కూడా ఏమీ హాని కలగదు.

కనుక భర్త Rh+ve, భార్య Rh-ve అయిన దంపతులు ఈ విషయంలో వైద్య సంరక్షణలో ఉంటే సరిపోతుంది. అంత మాత్రాన పెళ్ళి మానుకోనవసరం లేదు.

అపోహ: వేసక్టమీ ఆపరేషను చేయించుకుంటే నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

తప్పు: వేసక్టమీ వల్ల మనిషి స్వరూపం, స్వభావం, ఆకారం, వ్యక్తిత్వం, పుంసత్వం... ఏమీ మారవు. కామవాంఛలో కాని, కామోద్రేకంలో కాని, భావప్రాప్తి పొందటంలో కాని ఏ రకమైన భేదమూ రాదు. పైపెచ్చు చాలా సందర్భాల్లో వేసక్టమీ అనంతరం కామ జీవితం మెరుగవుతోంది.

నపుంసకత్వం అంగంలో ప్రవహించే రక్తపు రాశి తగ్గటం వల్ల ఏర్పడుతుంది తప్ప, వీర్యపు గొట్టాలని కత్తిరించటం (వేసక్టమీ) వల్ల కాదు.

అపోహ: స్త్రీలు పురుషులకన్నా ఆలస్యంగా కామోద్రేకం పొందుతారు.

కామోద్రేకమూ, కామ స్పందనలూ

పొందటానికి స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఒకే సమయం పడుతుందనీ, స్త్రీలు ఆ విషయంలో వెనకబడి లేరనీ యిటీవల పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఎటొచ్చీ ఆమెకు సరైన కామ ప్రేరణ లభించాలి. మానసిక, సామాజిక, నైతిక భయాలూ, అడ్డంకులూ ఉండని పరిస్థితు లుండాలి. పురుషులకు అతి త్వరగా ఉద్రేకం కలిగించే శరీరావయవం శిశ్నశీర్షం. స్త్రీల విషయాలలో అది యోనిశీర్షం!

అయితే ఒకటుంది. పురుషుడు సెక్సుకి సంబంధించిన ఆలోచనలు వచ్చినంతనే ఉద్రిక్తుడు కాగలడు. స్త్రీ అలాకాదు. ఆమె లాలన (Caring) ఎక్కువ కోరుకుంటుంది.

అపోహ: రతిలో ఆనందం ఎక్కువగా లభించాలంటే కన్యతో సంపర్కం జరపాలి.

– తప్పు. ఇదొక పెద్ద దురభిప్రాయం. ప్రతి మగవాడూ తను కొనుక్కునే వస్తువు కొత్తదీ, తాజాదీ అయి ఉండాలని కోరు కుంటాడు. సెక్సుకి కూడా అదే రూలు వర్తింప జేస్తున్నాడు. (తనెలా ఉన్నా సరే!) కాని స్త్రీ “వస్తువు” కాదు కదా! ఆమె కూడా సాటి మనిషే, కనుక ప్రతి పురుషుడూ ప్రతి స్త్రీ తనతో సమానమైన వ్యక్తి అని గుర్తుంచు కోవాలి. ఆమె పట్ల ప్రేమ, శ్రద్ధాసక్తులు, అభిమానం కలిగి ఉంటూ, వాటిని వ్యక్తీకరిస్తూ ఉన్నట్లైతే మొత్తం మీద ఆమెతో లైంగికానుభవం ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.

కొత్తగా పెళ్ళయిన స్త్రీకి బెరుకు తగ్గి భర్తతో ప్రేమైక సంబంధాన్ని సుస్థిర పరచు కునేందుకూ, సెక్సులో ఆమె చొరవగా ప్రవర్తించేందుకూ కొంత సమయం పడుతుంది. అప్పుడు కాని ఆమె సెక్సులో పూర్తిగా కామోద్రేకాన్ని పొందటమూ, తాదాత్మ్యం పొందటమూ జరగవు. కన్యకి రత్యనుభవం ఏమీ ఉండనందున ఆమె సెక్సుని పెద్దగా ఆనందించలేదు. సెక్సనేది ‘యుగళగీతం’ లాంటిది. ఆమె కూడా మనస్ఫూర్తిగా పాలు పంచుకుంటేనే గాని అతను కూడా సెక్సుని పూర్తి ఆనందించలేడు.

అపోహ: తొలిరతి స్త్రీకి బాధాకరంగా ఉంటుంది.

– తొలి రతిలో కొంత మంది స్త్రీలకు మాత్రమే నొప్పి కలుగుతుంది. ఈ నొప్పి కన్నెపొర చిరగటం వల్ల కలుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు.

అది కొంత వరకూ నిజమే అయినా అదొక్కటే కారణం కాదు. అంగప్రవేశమూ, రతి ఎలా జరపాలో తెలియని అనుభవ రాహిత్యం వల్ల, జననాంగాల ఎనాటమీ గురించిన అజ్ఞానం వల్ల కూడా రతి నొప్పి కలుగుతుంది.

అలాగే రతి భయం వల్ల కూడా నొప్పి పుడుతుంది. ఎలా అంటే భయం వల్ల స్త్రీ తన యోని కండరాలను బిగపట్టే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందువల్ల యోని ద్వారం యిరుకై భర్త అంగప్రవేశ ప్రయత్నాలు ఆమెని బాధపెడతాయి. యిరువురికీ తగిన పరిజ్ఞానం ఉండి, రిలాక్స్‌డ్‌గా, నిర్భయంగా వర్తిస్తే తొలిరతి బాధాకరంగా ఉండదు.

అపోహ : చిన్న రొమ్ములున్న స్త్రీలకు పాలు ఎక్కువ పడవు.

– తప్పు. రొమ్ముల సైజుకీ పాలిచ్చే శక్తికీ సంబంధం లేదు. రొమ్ముల్లో పాలగ్రంథులు ఎక్కువగా ఉన్నాయా లేక కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా ఉందా అనేదానిపైనా హార్మోనుల నిష్పత్తి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఆహార పుష్టి మొ॥ పరిస్థితుల పైనా పాల ఉత్పత్తి ఆధార పడుతుంది.

అపోహ : పాలిస్తున్న తల్లులకు గర్భం రాదు కనుక నిశ్చింతగా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు.

– తప్పు. ఈ పొరపాటు అభిప్రాయంతో గర్భ నిరోధం విషయంలో అశ్రద్ధ వహించి చాలామంది అవాంఛిత గర్భాలు తెచ్చుకున్నారు. బిడ్డలకు పాలివ్వటం వల్ల స్త్రీలలో అండం విడుదల చాలా జాప్యమయ్యే మాట నిజమే. కాని పాలిచ్చే స్త్రీలకు అండం విడుదల ఎప్పుడు మొదలవుతుందో చెప్పటం కష్టం. కనుక పాల తల్లితో రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు కూడా గర్భనిరోధక సాధనాలేమైనా వాడుకోవటం అవసరం.

అపోహ : గర్భిణీ స్త్రీలు గ్రహణం రోజున కూరలు తరిగితే పెదవి చీలిన పిల్లలు పుడతారు.

పొరపాటు, గ్రహణానికీ పిల్లలు అవకరాలతో పుట్టడానికీ సంబంధంలేదు. వాస్తవానికి పుట్టుకతో వచ్చే అవకరాలు గర్భిణీ స్త్రీలు పవర్‌ఫుల్ మందులు వాడటం వల్ల వస్తాయి. ఆఖరుకి ఏస్పిరిన్ వాడినా కూడా రావచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలు పొగతాగడం, ఆల్కహాలు సేవించడం, ఎక్స్‌రేలు తీయించుకోవటం వంటి పనులు చేసినా

అవకరాలతో పిల్లలు పుట్టవచ్చు

అపోహ : రొమ్ములను మర్దనా ద్వారా, వ్యాయామాల ద్వారా, హార్మోను చికిత్స ద్వారా పెద్దవి చేయవచ్చు.

సారీ! మర్దనా వల్ల రొమ్ములు పెద్దవి కావు. వ్యాయమాలు రొమ్ముల సైజుని పెద్దవి చెయ్యవు, కాని ఛాతీ కండరాలను పెంచుతాయి. కనుక రొమ్ములు ఎత్తుగా కనిపిస్తాయి. విచక్షణాయుతంగా హార్మోను చికిత్స చేస్తే కొందరికి రొమ్ములు పెద్దవవుతాయి. కాని, సైడ్ ఎఫెక్టులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. కనుక ప్రకృతికి అడ్డుపడకుండా ఉండటమే మంచిది.

సరైన బ్రాసియర్ వాడటం ద్వారా రొమ్ములు వేల్లాడిపోకుండా కాపాడు కోవచ్చు.

అపోహ: ఒక్కసారి రతి జరిపినంత మాత్రాన గర్భం రాదు. చాలాసార్లు రతి జరిపితేనే గర్భం వస్తుంది.

తప్పు: స్త్రీ అండం విడుదల చేసే కాలంలో ఒక్క రతి జరిపినా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు బీజవాహికలో అంగం ప్రవేశపెట్టకుండా కేవలం పైపైనే రతిచేసి యోని ఉపరితలం మీదనే స్కలించినా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే యోని రంధ్రం ద్వారా వీర్యకణాలు ఈదుకుంటూ పోయి గర్భాశయంలోకి చేరగలవు.

అపోహ: కొంతమంది స్త్రీలలో కామ వాంఛ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారు కామినులు

ఇది చాలా తరుచుగా వినవచ్చే అపోహ. ఈ అపోహ ఎవరిలో ఎక్కువగా ఉందను కుంటున్నారు? మగవాళ్ళలోనే!

పురుషుడితో పోలిస్తే స్త్రీలో కామవాంఛ తక్కువగానే ఉంటుంది. ఎందుకంటే స్త్రీలో కామవాంఛకు కారణమైన టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

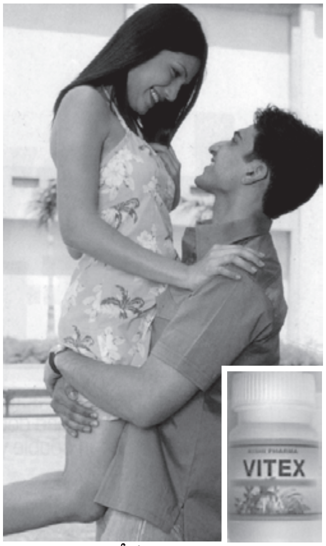
నా ఉద్దేశ్యంలో స్త్రీలో కేవలం కామం కన్నా మాతృత్వ కాంక్షకే ప్రాధాన్యత ఎక్కువ ఉంటుంది. లైంగిక సంపర్కం పురుషుడికి లక్ష్యమూ, స్త్రీకి సాధనమూను! ఈ సాధనం ఆమె మాతృత్వ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఉపయోగి స్తుంది.

అపోహ: నిద్రలో యింద్రియం పడిపోవటం (స్వప్న స్ఖలనాలు) వల్ల మనుషులు బలహీనపడతారు.

మగపిల్లలకి నిద్రలో వీర్యం పడిపోవడాన్ని స్వప్నస్ఖలనాలనీ, నిద్రా స్కలనాలనీ అంటారు. ఇంగ్లీషులో ''వెట్‌డ్రీమ్స్'' (nocturnal emissions) అంటారు. అలా నిద్రలో స్ఖలనం జరగటం ప్రకృతి ధర్మం. యువకుల్లో స్వప్న స్ఖలనాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వాటి సంఖ్య తగ్గుకుంటూ వస్తుంది. అవసరానికి మించి అదనంగా ఉత్పత్తి అయిన వీర్యం నిద్రలో బయటకి వెళ్ళిపోతుంది. కనుక దీని విషయంలో ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

సాధారణంగా నిద్రలో ఏదో కామ సంబంధమైన కల వచ్చి, ఆ తర్వాత స్ఖలనం అయిపోతుంది. ఒకోసారి కలలు రాకుండానే అయిపోతుంది. డ్రాయరు బిగుతుగా కట్టుకుని పడుకున్నందువల్ల కూడా స్వప్నస్ఖలనాలు కావచ్చును. ఎందువల్ల స్ఖలనాలు అయినప్పటికీ అవి శరీరానికి హాని కలిగించవు. బలహీనత కలిగించవు. ఆరోగ్యం క్షీణింప చెయ్యవు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే!

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

సంతాన లేమి : అపోహలు, అనుమానాలు

సంతానం లేని దంపతుల మనసు పరిపరివిధాల పోతూంటుంది. సంతానం ఎందుకు కలగటం లేదనే విషయంపై ఎన్నో అనుమానాలు, అపోహలు కలుగుతూంటాయి. దానికి తోడు కొందరికి మూఢ నమ్మకాలు కూడా ఉంటున్నాయి. అలాంటి కొన్ని అపోహలు, అనుమానాలు నివృత్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం!

అపోహ : బహిష్టులో కడుపు నొప్పి వచ్చే స్త్రీలకు పిల్లలు పుట్టరు!

వాస్తవం : బహిష్టులో కడుపునొప్పి ప్రారంభం నుంచీ ఉన్నవారికి కడుపునొప్పి శుభలక్షణమే. అండం చక్కగా విడుదలవుతున్న విషయాన్ని ఋతు శూల సూచిస్తుంది.

అయితే ఋతుస్రావంతో పాటు దినదినం అధికయ్యే కడుపునొప్పి (బహిష్టు అయినన్ని దినాలూ ఉంటుంది) – దానికి తోడు రతిలో నొప్పి కలిసి ఉంటే అది ఎండోమెట్రియోసిస్ అనే వ్యాధి అయ్యే అవకాశముంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నవారికి సంతానం కలగడం లేటవుతుంది. వారికి కూడా తగు వైద్యం ద్వారా తప్పక సంతానం కలుగుతుంది.

అపోహ : అపక్రమ బహిష్టులయ్యే స్త్రీలకు పిల్లలు పుట్టరు.

వాస్తవం : 28–30 రోజులకొకసారి కాకుండా అంతకు 4–5 రోజులు అటూ యిటుగా బహిష్టయ్యే స్త్రీలు అపక్రమంగా బహిష్టవుతున్నట్టు భావించ కూడదు. ఆపాటి తేడా అభ్యంతరం లేదు. 35–40 రోజులకొకసారి క్రమం తప్పకుండా బహిష్టయ్యే స్త్రీలకి కూడా సంతానం సులువుగానే కలుగుతుంది. సుమారు 45 రోజుల పైబడి, 2 నెలలు, 3 నెలలు ... 4 నెలలు... ఇలా ఎక్కువ గ్యాప్‌తో బహిష్టులవుతూంటే అండోత్పత్తికి సంబంధించిన హార్మోన్‌లలో దోషాలున్నాయని అర్థం. అలాంటి స్త్రీలకి హార్మోను చికిత్స చేస్తే పిల్లలు పుడతారు. అసలు రజస్వలే అవని స్త్రీలలో మాత్రం ఎక్కువ మందికి సంతానం కలిగే అవకాశ ముండదు.

అభిప్రాయం 1 : భార్యాభర్తల బ్లడ్‌గ్రూప్స్ వేరయితే పిల్లలు పుట్టరు.

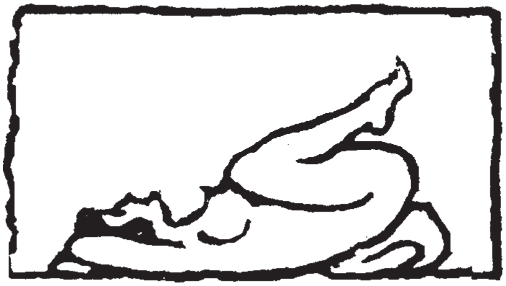
అభిప్రాయం 2 : భార్యాభర్త లిద్దరిదీ ఒకే బ్లడ్‌గ్రూప్ అవకూడదు.

వాస్తవం : రెండూ తప్పే. బ్లడ్ గ్రూప్స్ వేరయినా, ఒకటే అయినా గర్భం వస్తుంది.

అపోహ : "రతి అనంతరం భార్య యోనినుండి వీర్యం బయటకి వచ్చేస్తోంది. అందుకే సంతానం కలగటం లేదు".

వాస్తవం : వీర్యం స్త్రీ శరీరం లోపలికి పోదు. బయటకి కారి వచ్చేయాల్సిందే. ఎటొచ్చీ ఆలోపే వీర్యంలోని వీర్యకణాలు వేగంగా ఈదుకుంటూ స్త్రీ గర్భసంచిలోకి ప్రవేశిస్తాయి. వీర్యకణాలు కంటికి కనిపించవు కనుక అవి వెళ్ళిన సంగతి మనకు తెలీదు. యోని బయట కాకుండా వీర్యం స్త్రీ బీజవాహిక (యోనిమార్గం)లో విడుదల చేయబడితే చాలు అదే ముఖ్యం.

అయితే గర్భసంచి వెనక్కి వాలి (రిట్రోవెర్షన్) ఉన్న స్త్రీలకి బీజవాహికలో గర్భాశయకంఠం ఉండే కోణం వీర్యకణాలు వేగంగా లోనికి పోవడానికి అనుకూలంగా ఉండదని, కాబట్టి



అటువంటి స్త్రీ రత్యనంతరం పటంలో చూపిన మాదిరిగా పడుకుని ఉంటే తేలిగ్గా గర్భం వస్తుందనే అభిప్రాయముంది.

అపోహ : దేవతలకి దేవుళ్ళకి మొక్కుకుంటే పిల్లలు పుడతారు.

వాస్తవం : దైవభక్తి, దేవుడి మీద, దేవత మీద విశ్వాసం పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని కలిగించడంలో దోహదం చేస్తుంది. మనసులోని ఆందోళనని అనుమానాలని పటాపంచలు చేసి సంతానం కలుగుతుందనే విశ్వాసాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతనీ, కలిగించడంలో సఫలమైతే, 'మానసిక వత్తిడి కారణంగా గర్భధారణ లేటయిన' వారికి దైవప్రార్థన ఫలిస్తుంది. వైద్య చికిత్స, శస్త్ర చికిత్స అవసరమైన కేసులకి ఏ పూజలూ, వ్రతాలూ, బలులూ చికిత్స చేయవు.

అపోహ : వీర్యం పలచనైతే పిల్లలు పుట్టరు. పిల్లలు కలగాలంటే వీర్యం చిక్కగా ఉండాలి.

వాస్తవం : ఇదొక పెద్ద అపోహ. దీని ఫలితంగా అనేకమంది పురుషు మానసిక చింతకి గురౌతున్నారు. నిజానికి పలుచని వీర్యం కన్న చిక్కని వీర్యమే సంతానం కలగడానికి ప్రతిబంధకమని చెప్పాలి. (ఆ వీర్యం చిక్కగా విడుదలైన కొద్ది నిమిషాలకి కరిగి పల్చబడని పక్షంలో!) చిక్కని వీర్యంలోని వీర్యకణాలు శ్లేష్మంలో ఈగల్లా చురుగ్గా కదల్లేని పరిస్థితిలో ఉంటాయి.

అపోహ : సంతానం కలగకపోవడం, ఆలస్యంగా కలగడం అనేవి వంశపారం పర్యంగా వస్తాయి.

వాస్తవం : గర్భం కలగకపోవడానికి గల కారణాల్లో చాలా మటుక్కి వంశపారంపర్యమైనవి కావు. ఇంట్లోవాళ్ళు కొందరికి (రక్త సంబంధీకులకి) గతంలో ఆలస్యంగా గర్భం వచ్చినంత మాత్రాన అదే మీకూ వర్తిస్తుందనుకో కూడదు.

అపోహ : ప్రతిరోజూ సెక్సులో పాల్గొనకపోతే గర్భం రాదు.

అపోహ : రోజూ పాల్గొంటే గర్భం రాదు.

అపోహ : అండం విడుదలైన రోజే సెక్సులో పాల్గొనాలి. లేనిచో గర్భం రాదు.

వాస్తవం : ఈ మూడు అపోహలే! అండం విడుదలకు దగ్గర చేసి రతిలో పాల్గొంటే గర్భం వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి నిజమే! కాని అండం విడుదలనాడే కలవాల్సిన పనిలేదు. వీర్యకణాల సాఫల్యశక్తి సగటున 48 నుంచి 72 గం. వరకూ అత్యధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆ వ్యవధిలో పాల్గొంటూ ఉంటే సరిపోతుంది. వీర్యకణాల పరిపక్వతకు (మెచురేషన్‌కు) సుమారు 48 గం. కాలం పడుతుంది. కనుక స్ఖలనానికీ స్ఖలనానికీ మధ్య కనీసం 48 గం.ల విరామం ఉంటే మంచిది.

అపోహ : స్త్రీకి ఒకనెల కుడి అండ కోశం నుంచి, మరుసటి నెల ఎడమ అండకోశం నుంచి అండం విడుదలవు తుంది.

వాస్తవం : స్త్రీలో ప్రతినెలా ఏదో ఒక అండకోశమే అండం విడుదల చేసే మాట నిజమే అయినా ఖచ్చితంగా ఒకనెల ఎడమ, ఒకనెల కుడి

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. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.*
4. *హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.*
5. *పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై* ***మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి). ఈ వెనుక పేజిలోని ఫారం నింపి, కత్తిరించి పంపండి.***

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

అండకోశాల నుంచి అండోత్పత్తి జరగదు. కొన్నిసార్లు వరసగా ఒకవేపు అండకోశమే అండోత్పత్తి చేయవచ్చు. ఏ నెల ఏ అండకోశం అండం విడుదల చేస్తుందో చెప్పలేము.

అపోహ : పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుని వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య స్థిరంగా ఉంటుంది. (ఎప్పుడు టెస్టు చేసినా ఒకే రిజల్టు రావాలి!)

వాస్తవం : ఆరోగ్యవంతునిలో కూడా వీర్యంలోని కణాల సంఖ్యలోనూ, కదలికలోనూ వైవిధ్యం ఉంటుంది. ఏ రెండు వీర్యపరీక్షలూ ఒకలా ఉండవు.

అపోహ : సెక్సులో చాలా హుషారుగా ఉండే వాళ్ళకి, సెక్సు సమస్యలు లేనివాళ్ళకి వీర్యకణాలలో లోపాలుండవు. వీర్యంలో దోషాలుండవు.

వాస్తవం : సెక్సులో పెర్ఫామెన్సుకీ వీర్యంలో దోషాలకీ సంబంధం లేదు. సెక్సు పహిల్వాన్‌కి కూడా వీర్యదోషాలుండి పిల్లలు పుట్టకపోవచ్చు. నపుంసకుని వీర్యంలోకూడా చటుక్కున గర్భం తెప్పించేంత సాఫల్యశక్తి ఉండొచ్చు.

అపోహ : వీర్యంలో కణాలు లేకపోతే (అజూస్పెర్మియా) నపుంసకత్వానికి చిహ్నం.

వాస్తవం : నో, ఈ రెండింటికీ సంబంధం లేదు. వీర్యంలో లోపాలున్నందువల్ల ఏ సెక్సు సమస్యలూ, లోపాలూ రావు.

అపోహ : హస్తప్రయోగం ద్వారా అధికంగా వీర్యనష్టం కలిగిన వారికి పిల్లలు పుట్టరు.

వాస్తవం : హస్తప్రయోగానికి వీర్య లోపాలకీ సంబంధం లేదు. ఎంత హస్తప్రయోగం చేసినా పిల్లలు పుట్టించే శక్తి తరిగిపోదు. ఒకవేళ వీర్యలోపాలుంటే దానికి కారణాలు వేరు! ★

మీరు చదివేరా?

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

1,2,3,4 భాగాలు అయిపోయినవి.

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

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

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

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

14,15 భాగాలు: 1960 ల నుంచి రాష్ట్రంలో లక్షకి పైగా కాపీలు అమ్ముడయిన 'కామశిల్పం' గ్రంథం. 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 డయాగ్నసిస్, స్ఖలనం కాకపోవడానికి కారణాలు, అంగం వంకర- నొప్పి, గర్భాశయం జారడం, రతి అసాధ్యమయ్యే స్త్రీలు, స్థూలకాయులకు రతి భంగిమలు, బహిష్టు సమయంలో సెక్సు మొ॥

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

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

19 వ భాగం: దాంపత్య రహస్యం (సంక్షిప్తం)

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు

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

24 వ భాగం: సంతానం లేనివారికోసం

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

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

పరిమళోద్యానం

7

(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.)

"దేవుడిపేర, ఆయన ఆశీస్సు ప్రవక్తకు లభించుగాక!" అని అనుకుంటూ సుల్తాన్ ఒక్కొక్కరి భుజమూ ఎక్కుతూ "కాస్సేపు ఓపిక పట్టండి. నేను గెలిచానా? మీకు గొప్ప పారితోషికం యిస్తాను!" అంటూ ఒక్కొక్కరి చెవిలోనూ ఊదుతూ చివరికి ఓమర్ దగ్గరకు వచ్చాడు.

"ఒక్కక్షణం ఓపికపట్టు ఓమర్! నిన్ను నా అంతరంగిక మిత్రుని చేసుకుంటాను. ప్రాణం పోయినాసరే ఉన్నచోటునుండి కదలకు!" అంటూ అతని భుజాలమీంచి ఎక్కి గోడపై అంచు పట్టుకున్నాడు.

"అమ్మయ్య! దొరికింది దీని అంతు! భగవంతుని దయా, ఆశీస్సు లభించుగాక!" అంటూ జాగ్రత్తగా ఎగబ్రాకి, ఎలాగో కాళ్ళను గోడమీద వేసి, పైకెక్కి ఉపరితలం మీద నిలబడగలిగాడు.

"ఈసారి మీరు ఒక్కొక్కరూ క్రిందికి దిగిపోండి!' అని ఆజ్ఞాపించాడాయన!

ఒకరి భుజాల మీంచి ఒకడు ఒకరి తర్వాత ఒకడు దిగుతూ సుల్తాన్ అపూర్వ మేధాసంపదను అభినందించుకున్నారు.

ఈలోగా ఆ సుల్తాన్ ఆ గోడమీంచి దిగేమార్గంకోసం అన్వేషించాడు. ఏదీ కనిపించలేదు. కనుక తాను ఎక్కినచోటనే తన తలపాగా ముడిపెట్టి మిగతా దానిని త్రాడుగా వ్రేల్లాడదీసి, దాని సహాయంతో ఆ యింటి పెరటిలో దిగాడు. ఆ తర్వాత ఆ యింటిలోకి దారి ఎక్కడనుంచి ఉందా అని పెరటినంతా గాలించటం ప్రారంభించాడు. ఒకచిన్న ద్వారం కనిపించింది. అది ఆ యింటిగోడమధ్యనే ఉంది. కాని, దానికి పెద్దతాళంకప్ప ఒకటి బిగించిఉంది. కనుక ఆ యింట్లో ఎవరో ఉండిఉంటారు! ఆయనకి తాళంకప్ప అవరోధాన్ని కల్పించిందనే చెప్పాలి. ఆ తాళం బ్రద్దలు కొట్టాలన్నా సాధ్యమయ్యే పనికాదు.

'చాలా చిక్కుల్లోపడ్డానే" అనుకున్నాడు సుల్తాన్. 'అయినా భగవంతుడి దయ! నాకు ఈ రాజ్యంపై సర్వాధికారాన్నీ, దాన్ని నిలుపుకునే భుజబలాన్నీ, ఇక్కడకు వచ్చే ఉపాయాన్నీ కల్పించిన భగవంతుడు నేను బయటకు పోవటానికి గుమ్మం చూపించకుండా నాకా అవకాశాన్ని కల్పించకుండా పోతాడా?" అనుకున్నాడు.

ఏమయితే అవుతుందని ధైర్యంచేసి ఆ యింట్లో ఎన్ని గదులున్నాయో అని ఒక దానివెనుక ఒకటి లెక్కపెట్టటం ప్రారంభించాడు. మొత్తం పదిహేడు గదులున్నాయి. ఒక్కొక్క గది ఒక్కొక్క

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

విధంగా అలంకరింపబడి ఉంది. రంగు రంగుల వెల్వెట్ తెరలు ప్రతీగదికి వ్రేల్లాడుతున్నాయి.

ఇలాగే ఇంకా వెదుకుతూ వుండగా ఏడు మెట్లున్న చిన్న మిద్దెలాంటి ప్రదేశాన్ని చూశాడు. చెవియొగ్గి విన్నాడు. లోపలినుంచి పెద్దకోలాహలం వినిపిస్తోంది. ''చూశావా, దేవుని దయ లభిస్తోంది! నాప్రయత్నం ఫలిస్తోంది! ఇక్కడ నుంచి క్షేమంగా బయటపడే ఉపాయాన్ని కూడా భగవంతుడే చెప్తాడు!" అనుకుంటూ మొదటిమెట్టు ఎక్కాడు.

"దయార్ద్రహృదయుడైన ఆ భగవంతుని దయ!'' అనుకుంటూ మొదటి మెట్టు ఎక్కాడు. ఎక్కి మిగతా మెట్లకేసి నిదానంగా చూశాడు. నలుపు, ఎరుపు, తెలుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ మున్నగు వన్నెవన్నెలతో నిండిన పాలరాతి మెట్లవి!

రెండవ మెట్టు ఎక్కుతూ "భగవంతుని సహాయంవల్ల విజయం దగ్గర పడుతోంది!" అనుకున్నాడు.

నాల్గవ మెట్టు ఎక్కుతూ "సమస్త సృష్టికీ మూలకారకుడైన భగవంతుని విజయాన్ని ప్రార్ధిస్తున్నాను" అనుకున్నాడు.

మహ్మద్ ప్రవక్త నామస్మరణ చేసుకుంటూ ఐదు, ఆరు, ఏడు మెట్లను కూడా ఎక్కేశాడు. (భగవంతుడి దయ, మోక్షమూ ఆయనకు లభించుగాక!) అక్కడ ఎర్ర సిల్కుతెర అడ్డంగా ఉంది. బంగారపు జలతారుతో అందమైన పువ్వులు వేసిన తెరఅది! ఆ తెరను కొద్దిగా తొలగించి లోపల దేదీప్యమానంగా వెలుగుతున్న గదిని చూశాడు. బంగారపు ప్రమిదల్లో కొవ్వొత్తులు వెలిగించి ఉన్నాయి. చిలవలూ పలవలూ చెక్కిన దీపస్తంభాలపై ఈ ప్రమిదల్ని ఉంచారు. కస్తూరి కలిపిన నీళ్ళతో ఆ గదికి కలాపి జల్లారు.

అందమైన తివాచీలమధ్య సేఫ్రా (తోలుగుడ్డ) పఱచి ఉంది. దానిచుట్టూ కుషన్లు ఉన్నాయి. సేఫ్రాపై పళ్ళూ, రకరకాల తినుబండారాలూ ఉన్నాయి. (ముస్లింలు టేబిల్ మీల్సు తీసుకోరు. సేఫ్రా అనే తోలుగుడ్డ పఱచి దానిపై ఆహారపదార్థాలు పెట్టుకుని, బాలీశులకు జార్లపడి పడుకుని కులాసాగా తినటం వాళ్ళకి అలవాటు).

ఆ గదిలోని సామానులు యిత్తడివి. వాటిని చూస్తుంటే కళ్ళు మిరుమిట్లు గొలుపుతున్నాయి. నిజానికి అన్నిరకాల అలంకరాలతోను ఆ గది ఒప్పారుతోంది.

సుల్తాన్ పరిశీలనగా చూశాడు. ఆ సేఫ్రాకు నాల్గువైపులా అచ్చు ఆ చందమామలాంటి పన్నెండుగురు యువతులు, ఏడుగురు స్త్రీలూ ఉన్నారు. వారి అందచందాలను చూసి ముగ్ధుడయ్యాడు సుల్తాన్. అలాగే మరో ఏడుగురు

ముష్కరులున్నారు. వారిని చూడగానే ఆశ్చర్యం వేసింది సుల్తాన్‌కు. ఇంతలో ఒక స్త్రీ అచ్చు అప్సరసలా ఉన్న స్త్రీ ఒకామె కనిపించింది. మచ్చలేని అందం ఆమెది: నల్లని కళ్ళు, కోలబుగ్గలు, సన్నని వయ్యారపు నడుము! ఎంతో అందంగా ఉంది. ఆమెను చూసేసరికి ఒక్కసారి ఎలాంటివాడి హృదయమైనా వలపుతో పులకరించిపోతుంది.

ఆ సుల్తాన్ కూడా మానవమాత్రుడే కదా! ఆ అందాన్ని కనురెప్ప వాల్చకుండా తేరిపార జూసి కొంతసేపు స్తబ్ధుడయ్యాడు. ఆ తర్వాత తేరుకుని "భగవంతుడా, ఇక్కడనుంచి వెళ్ళిపోవటం ఎలాగ? ఓ నా హృదయమా, ప్రేమకు బానిసవు కాకు!" అని ప్రార్థించాడు! హెచ్చరించుకున్నాడు.

ఆ తర్వాత, అతి కష్టంమీద తన దృష్టి మరల్చి సోఫా ముందు కూర్చున్న వాళ్ళవైపు చూశాడు. వాళ్ళచేతుల్లో ఎర్రని ద్రాక్షాసవంతో నిండిన గ్లాసులున్నాయి. తినటం, త్రాగటమే వాళ్ళ పని. అప్పటికే త్రాగుడు మైకం వాళ్ళకు తల చివరి దాకా ఎక్కిందని తెలుస్తూనే వుంది.

ఈ పరిస్థితినుండి ఎలా బయట పడటమా అని సుల్తాన్ ఆలోచిస్తున్న సమయంలో ఒకామె రెండవ ఆమెను పేరుపెట్టి పిలిచి, "ఫలానా ఓవిడా! రెండు క్రొవ్వొత్తులు వెలిగించు, పోయి పడుకుందాం. నిద్ర నాకు ముంచుకొచ్చేస్తూంది. రా, ఆప్రక్క గదిలోకి పోయి పడుకుందాం!" అని చెప్పింది.

వాళ్ళిద్దరూ లేచి తెర తొలగించి బైటకు రావటం చూసి, సుల్తాన్ దాకున్నాడు. వాళ్ళిద్దరూ ఆ పక్కగదిలోకి ప్రవేశించి, మళ్ళీ బైటకొచ్చి ఆడవాళ్ళ అవసరం తీర్చుకునే నిమిత్తం గోడవారకెళ్ళి యిటూ అటూచూసి, కూర్చుని చక్కా వచ్చేలోగా ఆ సుల్తాన్ వాళ్ళ గదిలోకి ప్రవేశించి, అలమారులో దూరి, యిరుక్కున్నాడు.

ఇంతలో వాళ్ళిద్దరూ తిరిగి వచ్చి, గది తలుపులు బిగించు కున్నారు. వాళ్ళు కూడా చిత్తుగా త్రాగిఉన్నారేమో వళ్ళూ పై తెలియనట్టున్నారు. మంచి చెడ్డల వివేకం వాళ్ళకు లేదు. ఆ యిద్దరూ ఆ గదిలో పూర్తిగా గుడ్డలు విప్పుకుని, ఒకే మంచంపై పడుకుని ఒకరిపై ఒకరు పొర్లాడటం ప్రారంభించారు. స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ ప్రేమతో ఏంచేస్తారో అదే యిద్దరు స్త్రీలు ఒకరి యందొకరు చేసుకోవటం సుల్తాన్‌కి విడ్డూరంగా కనిపించింది. దానికి తోడు దీపం కూడాను!

"ఓమర్ చెప్పింది నిజమే. ఇది దురదృష్ట గృహం. వ్యభిచారానికి నిలయం యిది" అనుకున్నాడు సుల్తాన్.

ఆ ఆడవాళ్ళు యిద్దరూ నిద్రపోగానే సుల్తాన్ జాగ్రత్తగా అలమారులోంచి బయటికి వచ్చి దీపం ఆర్పేసి, తాను బట్టలు పూర్తిగా విప్పివేసుకుని వాళ్ళిద్దరి మధ్య పడుకున్నాడు. వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు సుల్తాన్ సంభాషణ జాగ్రత్తగా విన్నాడు గనుక వాళ్ళపేర్లు జాగ్రత్తగా జ్ఞాపకం వుంచుకున్నాడు. అందులో ఒకదాని పేరు చెప్పి "ఏమేవ్! ఒడా తాళంచెవులు ఎక్కడ పెట్టావ్" అన్నాడు మెల్లగా.

"నిద్రపోవే లం...కానా-తాళాలు అక్కడే వున్నాయ్" అంది ఆవిడ.

"ఆ భగవంతుడికి లేని శక్తి, బలమూ యింకెక్కడా వుండవు" అనుకున్నాడు సుల్తాన్.

తాళాలు దొరికితేకాని అతడికి దారిలేదు, కనుక మళ్ళీ దాన్ని గుంజి వాటి సంగతి అడగాలనుకున్నాడు.

"తెల్లారుతోంది లేవే. అప్పుడే పొద్దెక్కేసింది. తలుపులు తియ్యాలిగా? తాళాలు ఎక్కడున్నాయో చెప్పు!" అని మళ్ళీ అడిగాడు సుల్తాన్.

"నీ మొహం మండిపోను చంపేస్తున్నావ్, పడుకోవే మొద్దురాచ్చిప్పా! తెల్లారనీ," ఇదీ జవాబు.

ఆ దయామయుడైన దేవుడులో లేని బలమూ, శక్తీ లేవు, దేవుని భయం లేకపోతే దీని గుండెల్లోకంటా కత్తితో పొడిచేవాడిని అనుకున్నాడు సుల్తాన్. ఆ తరువాత మళ్ళీ పిలవడం ప్రారంభించాడు. "ఏమేవ్-ఒసేయ్ నిన్నే," అంటూ ఒకటే గోల.

"ఏమిటి ఏంకావాలి!" అంది, కళ్ళు మూసుకునే విసుక్కుంటూ.

"అబ్బా! నా ప్రాణాలు కొరికేస్తున్నావే. ఆ తాళాలు ఎక్కడు న్నాయో చెప్పగూడదూ? చెప్పూ! నిన్నే!" అన్నాడు సుల్తాన్.

"ఓరి మొగడా! దురదేస్తున్నట్లుంది పోయి చేయించుకో! ఒక్క రాత్రి లేకపోతే వుండలేవా? చూడు ఆ మంత్రిగారి కోడలు మన నాయకుడు ఎంతకాలం నుంచి బ్రతిమాలుతున్నా వప్పుకోవడం లేదు. ఆరు నెలలనుంచి కాళ్ళా వ్రేళ్ళా పడుతున్నా ససేమిరా పొమ్మంటూంది. ఆడదంటే అదీ! "ఆ తాళాలు మన నాయకుని జేబులో వున్నాయ్. పోయి తాళాలు యిమ్మని అడక్కు. నీ అంగం యిమ్మని అడుగు. తాళాలు మరిచిపోయిందానివి ఆయన పేరు మాత్రం మర్చిపోవూ? దొరేరామ్! తెలిసిందా:"

సుల్తాన్ యింక మాట్లాడలేదు. ఏంచెయ్యాలో అతనికిప్పుడు అర్థమైంది. మళ్ళీ ఆ స్త్రీ కాస్త గుర్రుకొట్టేవరకూ ఆగాడు. జాగ్రత్తగా లేచి వెళ్ళి, అది విడిచిపెట్టేసిన బట్టలన్నీ తొడుక్కుని వాటిలోపల కత్తి దాచుకున్నాడు. ఎర్రని పట్టుగుడ్డ మేలిముసుగుగా వేసుకున్నాడు. ఆ వేషంలో అతను అచ్చు ఆడదానిలాగే వున్నాడు. ఆ తరవాత జాగ్రత్తగా తలుపులు తెరచుకొని బయటికిపోయి తెర వెనుక దాంకొని హాల్లోకి చూశాడు. ఇంకా అక్కడ కొద్దిమంది కూర్చునివున్నారు.

ఆ తరువాత ఆ సుల్తాన్ మనస్సులో యిలా ప్రార్థించుకున్నాడు. "ఓ నా ఆత్మా! దారితప్పి వ్యవహరించకుండా వుందును గాక! నేను ఎవరి మధ్యకు వెళుతున్నానో వారు త్రాగుడు మైకంలో నన్ను గుర్తించ కుందురు గాక! (ప్రజలు సుల్తానును గుర్తించకూడదు.) దేవుడు నాకా బలం యిచ్చుగాక!"

మరోమారు దేవుని స్మరించి తానూ త్రాగి తూలుతున్నట్లే నటిస్తూ తిన్నగా హాల్లోకి ప్రవేశించాడు. అక్కడున్న ముష్కరులు, స్త్రీలు కూడా ఆరాజు ఏ స్త్రీ వేషంలో వున్నాడో, ఆ స్త్రీయే అనుకున్నారు.

దొరేరామ్‌కి ఆ స్త్రీని చూడగానే అతనికి కోరిక కలిగింది. ఈమెని అనుభవించా లనుకున్నాడు. ఆమె ఎప్పుడైతే వచ్చి తన ప్రక్కపై కూర్చుందో అప్పుడే ఆమెకు నిద్ర పట్టక తనతో కామ క్రీడలకోసం వచ్చిం దనుకున్నాడు. అనుకుని "ఒసేయ్ బట్టలు విప్పేసి, నాప్రక్కను పడుకో, నేనిప్పుడే వస్తా!" అంటూ లేచాడు.

సుల్తాన్ వళ్లు ఝల్లుమంది. మరో మారు కరుణాత్ముడైన భగవంతుని స్మరించాడు. స్మరించి అతని బట్టల జేబు లన్నీ తడిమాడు. తాళాలు కనిపించలేదు దానితో చెమట పట్టింది. ఇంతలో అతని చూపులు ఎదురుగా ఎత్తుగానున్న కిటికీపై బడ్డాయ్. ఆ కిటికీ రెక్కలమీద జల్తారు నగిషీ చెక్కిన బట్టలు కనపడ్డాయి. ఒక చెయ్యి పైకెత్తి జేబులు తడిమేసరికి తాళాలు దొరికాయ్. అతని వొళ్ళు మళ్ళీ ఝల్లుమంది. గబగబా లెక్క పెట్టాడు. ఏడు తాళాలు ఏడు గుమ్మాలకి ఏడు తాళాలు. ఒక్కసారి దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి దేవుడా నీ పుణ్యం అనుకున్నాడు. చప్పున బయటికి పారిపోవాలనుకున్నాడు. మొఖం తిరిగినట్లు గట్టిగా డోకు వస్తున్నట్లు నటించి నోటికి చెయ్యి అడ్డం పెట్టుకుని దొడ్డివేపు పరిగెట్టాడు. ఇదిచూచి దొరేరామ్ అనుకున్నాడు "భగవంతుడు నిన్ను కాపాడుగాక! ఏ ఆడదైనా మగవాడి ప్రక్కలోకొస్తే యిలాగే అవుతుంది."

సుల్తాన్ తిన్నగా లోపలి తలుపు తీశాడు. బయటికి వెళ్ళి జార్ల వేశాడు. ఈవిధంగా ఏడు ద్వారాలు తెరచి తెరవనట్లుగా జార్లేశాడు.

ఏడవ ద్వారం దాటే సరికి అతని పరివారం కనిపించింది. "మహాప్రభూ! ఏంచూశారో చెప్పండి!" అని వాళ్ళు ప్రశ్నించారు.

"ఏం చెప్పడానికిది సమయంకాదు. మీరంతా లోపలికిరండి! ఏం జరుగు తోందో మీరే చూద్దురుగాని-" అన్నాడు సుల్తాన్.

ఆయింట్లో ఏడుగురు ముష్కరులు, పన్నెండుగురు యువతులు-ఏడుగురు స్త్రీలూ అందంగా చందమామల్లా వున్నారని తెలుసుకుంది పరివారం. ఆత్మరక్షణకై కత్తులు, కటార్లు సిద్ధంగా పట్టుకుంది పరివారం. "మహాప్రభో! ఈ వేషమేమిటి మీకు!" అని మహామంత్రి అడిగాడు. సుల్తాన్ నవ్వి ఈ వేషం వేయకపోతే ఈతాళాలు దొరికేవికావు. మాట్లాడకండి!" అన్నాడు సుల్తాన్

అని తాము తిన్నగా ఆ ఆడవాళ్ళిద్దరూ పడుకున్న గదిలోకి వెళ్ళి ఈఆడబట్టలు విప్పేసి తన బట్టలు తొడుక్కున్నాడు. కత్తి మరిచిపోకుండా పొదివి పట్టుకొని తిన్నగా ఆ ముష్కరులు స్త్రీలు వున్న హాలువైపు వెళ్ళి గుమ్మానికున్న తెర వెనుకనుంచి లోపల ఏమిజరుగుతూవుందో తొంగి చూశేడు.

లోపలికి చూస్తూనే అక్కడవున్న వాళ్ళందరిలోకీ ఆ ఎత్తయిన దిండుమీద కూర్చున్న అమ్మాయి చాలా అందంగా వుందని అందరూ ఏక కంఠంతో అన్నారు. ఆపిల్ల మరొకరి సొత్తు కాకపోతే నాసొత్తు చేసుకుంటాను అన్నాడు సుల్తాన్.

ఇలా వాళ్ళందరూ ఆ హాలుని గుమ్మం తెరవెనుకనుంచి పరిశీలిస్తుండగా దొరేరామ్ తన మంచంమీంచి క్రిందికి దిగాడు. అతని వెనుకనే ఒక అందమైన ఆడది దిగింది. ఆ వెంటనే ఒక ముష్కరుడు యింకొక స్త్రీతో ఆమంచం ఎక్కాడు. యిలా ఏడుగురు ముష్కరులు ఏడుగురు స్త్రీలను ఒకరి తరువాత ఒకర్ని అనుభవించడం చూశారు. (సశేషం)

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

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

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.

మెడ్‌నిల్

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

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

ఫ్రీమూవ్

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

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

Contact :

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

అత్యాచారం కాదు....లైంగిక దాడి

రేపిస్టులకు ఇరవయ్యేళ్ళ కఠిన కారాగార శిక్ష విధిస్తూ రూపొందించిన ఆర్డినెన్స్‌కు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసింది. అత్యాచార నిందితులకు కఠిన శిక్షలు విధించే అంశంపై జస్టిస్ వర్మ చేసిన ప్రతిపాదనలకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఘోరనేరాలకు పాల్పడే వారికి మరణశిక్ష లేదా యావజ్జీవ శిక్ష విధించడాన్ని కూడా ఆర్డినెన్స్‌లో పొందు పర్చారు.

ఢిల్లీలో పారామెడికల్ విద్యార్థిపై సామూహిక అత్యాచారం, హత్య జరిగిన నేపథ్యంలో వర్మ కమిటీ గత జనవరి 23న సమర్పించిన నివేదికను కేబినెట్ కూలంకషంగా చర్చించింది. మహిళలను వెంటాడటం, అక్రమ రవాణా చేయటం, పనిస్థలాల్లో లైంగిక వేధింపులు వంటి చర్యలు మహిళలపై జరిపే నేరచర్యలుగా ఇకపై పరిగణించనున్నారు.

ప్రత్యేకించి అత్యాచారానికి పాల్పడిన వారికి 20 ఏళ్ళ జైలు శిక్ష విధించాలనే ప్రతిపాదనను కేబినెట్ గట్టిగా సమర్థించింది. ఇంతవరకు రేపిస్టులకు ఏడేళ్ళ నుంచి యావజ్జీవం వరకు శిక్షలు విధిస్తుండటం తెలిసిందే.

ఘోరనేరాలకు పాల్పడిన కేసులలో పాల్పడిన బాలనేరస్థుల వయస్సును 18 ఏళ్ళనుంచి 16 ఏళ్ళకు తగ్గిస్తూ బాల న్యాయ చట్టంలో మార్పు చేయాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది. ఇకపై చట్టంలో అత్యాచారం అనే పదానికి బదులు లైంగిక దాడి అనే పదం ఉపయోగించనున్నారు.

ఆర్డినెన్స్ విశేషాలు

• సామూహిక అత్యాచారాన్ని ఇకపై కొత్త నేరంగా గుర్తించనున్నారు. గ్యాంగ్ రేప్‌కు పాల్పడిన వారికి కనీసం 20 ఏళ్ల శిక్ష విధిస్తారు.

• మహిళ శరీరానికి ఉద్దేశ పూరితంగా నష్టం కలిగించడం, తగులబెట్టడం, యాసిడ్, చల్లి వికలాంగులను చేయడం వంటి చర్యలకు కనీసం 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధిస్తారు. దీన్ని యావజ్జీవానికి కూడా మార్చడమే కాకుండా రూ. 10 లక్షల జరిమానా కూడా విధిస్తారు.

• విడిపోయి దూరంగా ఉన్న భార్యపై అత్యాచారం జరిపే వ్యక్తికి ఏడేళ్లు జైలు శిక్ష విధిస్తారు.

• బాలికలను, మహిళలను వెంటాడటం, మహిళల శరీరాంగాలను చూడటానికి పాల్పడటం, ఉద్దేశ పూరితంగా వారిని లైంగిక దృష్టితో తడమటం, తాకటం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే కనీసం ఒక సంవత్సరం జైలుశిక్ష తప్పదు.

• మహిళలపై ఈ కొత్త నేరాలకు సంబంధించి ఐపీసీ 509 సెక్షన్‌ను పునర్నిర్వచిస్తూ సవరించనున్నారు.

• మహిళలను అక్రమ రవాణా చేసేవారికి కనీసం ఏడేళ్లు లేదా యావజ్జీవ శిక్ష

• అత్యాచార ఘటనను నివారించని, అత్యాచార ఘటన పట్ల స్పందించని ప్రభుత్వోద్యోగులకు ఒకటి నుంచి అయిదేళ్ళ జైలు శిక్ష విధిస్తారు.

• అత్యాచారాన్ని మహిళలకు వ్యతిరేకంగా మాత్రమే జరిపే నేరంగా గుర్తిస్తారు. లైంగికదాడిని నిర్వచించడానికి సెక్షన్ 354ను సవరిస్తారు.

• పురుషులకు వ్యతిరేకంగా జరిగే లైంగిక నేరాలను కూడా ఈసెక్షన్‌కిందే పరిగణిస్తారు

• నేరాలకు పాల్పడిన బాలనేరస్థుల వయస్సును 18 నుంచి 16 సంవత్సరాలకు తగ్గించనున్నారు.

ఎస్కిమో జాతి ప్రేమ జీవితం

ఆర్కిటిక్ ఖండం ప్రాంతం యావత్తూ మంచు గడ్డతోనూ, మంచుపొగతోనూ నిండి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో మంచుగాడ్పులు వీచి, ప్రాణాలు కొరికేస్తాయి. మంచు తుఫానులు మహోధృతంగా వీచి–అక్కడ నివసించే నిస్సహాయులైన ఎస్కిమోలను గడగడ వణికిస్తాయి. మైనస్ పద్దెనిమిది డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు ఉష్ణోగ్రత! రక్తమే గడ్డకట్టుకు పోతుంది. అలాంటి ప్రదేశాల్లో సూర్యదర్శనమన్నా లేకుండా అనుక్షణం మృత్యువుతో చెలగాటమాడుతూ జీవించే వాళ్ల కామజీవితం ఎలా ఉంటుంది?

గృహస్థధర్మంగా అతిథులకు తాత్కాలికంగా తమ భార్యనిచ్చి సత్కరించే వేదకాలపు ఆచారం ఎస్కిమోలలో ఉన్నది.

వీరి దృష్టిలో బ్రహ్మచర్యం అవాంఛనీయమైనది, ప్రమాదకరమైనది కూడా. రజస్వలకాగానే ఆడపిల్లలకు పెళ్ళిచేస్తారు. కనుక కన్యగా గర్భవతులైన స్త్రీలు ఎవరూ ఉండరు. భర్తను విడిచిపెట్టిన స్త్రీలకు కూడా వెంటనే మరొక భర్త దొరుకుతాడు. గ్రీన్‌లాండ్ పశ్చిమకోస్తాలో క్రైస్తవులు ఉన్నారు. వారిలో కన్యాగర్భాలు నింద్యం కాదు. ఈ జాతి స్త్రీలు తమ ప్రేమ వ్యవహారాలను రహస్యంగా దాచుకోరు.

వివాహం

తండ్రి పెంపకంలో వున్న ఆడపిల్లని అతని సమ్మతిపైనే తెచ్చుకొని వివాహం చేసుకునే పద్ధతి అక్కడ సర్వసామాన్యంగా ఉంది. అప్పుడప్పుడు ఒంటరిగా లభించిన కన్యల్ని చెఱచి

ఎత్తుకుపోయే పైశాచిక వివాహాలు కూడా జరుగుతూంటాయి. అలాంటివి జరిగినా తల్లిదండ్రులు అంతగా పట్టించుకోరు.

ఈ జాతిలో కన్యాశుల్కాలెక్కువ. డబ్బిచ్చి కన్యలను కొనుక్కోదలచిన యువకులు పోటాపోటీలుగా వస్తారు. అప్పుడప్పుడు కత్తియుద్ధాలకు కూడా దిగుతుంటారు.

బ్యాంక్సులాండు ప్రాంతపు ప్రజల ఆచారం ప్రకారం కన్య నడుముకు త్రాడుకట్టి అత్తింటికి లాక్కుని వెడతారు. ఆ కన్యను కోరే మరికొందరు దారిలో అటకాయించి, ఆమెను ఎత్తుకు పోవటానికి ప్రయత్నించడం–ఒక వైపు వారు త్రాడు లాగుతూ ఉంటే, మరోవైపువారు కన్యను లాగుతుంటే ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణప్రమాదకరమైన పరిస్థితులు ఆ పిల్లకు దాపురించటం జరుగుతూంటుంది.

పెళ్ళిపద్ధతి

ఇంతకీ పెళ్ళి తతంగమంటూ ఆ జాతిలో ఏదీలేదు. మగవాడు ఆడపిల్ల యింటికెళ్ళి, తండ్రిని ఒప్పించి, ఆమెను బలాత్కారంగా తన యింటికి లాక్కుచక్కాపోతాడు. అప్పుడప్పుడు ఆ పిల్ల పుట్టింటికి పారిపోతూ ఉంటుంది. ఆవిడ వెళ్ళినప్పుడల్లా వెంటపడి, తిరిగి తెచ్చుకోవలసిన విధి భర్తది! అదంతా ఆడదానికి ఉండవలసిన గొప్ప మర్యాదగా భావిస్తారు. ఇలా కొన్నేళ్ళు గడిచేసరికి ఆవిడే భార్యగా, గృహిణిగా స్థిరపడిపోతుంది.

మొదటి రెండేళ్ళూ 'మచ్చు' కాపురం చేస్తారు. ఆ భర్తతో బ్రతకటం కష్టమంటే అతగాణ్ని వదిలేసి పుట్టింటికి చక్కావస్తుంది. తాను తెచ్చుకున్న సామానంతా పట్టుకొచ్చేస్తుంది. అతనిచ్చిన కన్యాశుల్కాన్ని వాపసు చేసివేస్తారు. ఇలా కాపురం విడిచిన స్త్రీలు పుట్టింటికి పోనక్కరలేదు. తమకు నచ్చిన మరొక మగాణ్ణి చేపట్టి వాడింటికే వెళ్ళిపోవచ్చును. అయితే పిల్లలు పుట్టాకమాత్రం సాధారణంగా జంట విడిపోవటమంటూ ఉండదు.

భార్య అప్పు

మీరు ఎస్కిమోల యింటికి వెళ్లారనుకోండి! ఎంతో ప్రాణమిచ్చే అతిథ్యమిస్తారు. ఆ రాత్రి అతని భార్యను మీ ప్రక్కలో పడుకోనిస్తారు. వాళ్ళ అతిథిమర్యాద అది!

అంతేకాదు ఆడదాన్ని సంపాదించుకోలేని అభాగ్యులుంటారు అలాంటివారు కూడా "దేహీ" అని అడిగితే గృహస్థులు తమభార్యను అప్పగించడానికి సందేహించరు.

ఎస్కిమో స్త్రీ ఆరునెలల కొకసారి బహిష్టవుతుంది. పురుషుల్లో

కామం కేవలం వేసవికాలంలోనే కలుగుతుంది. అప్పుడిక బలాత్కారంగా ఏ పురుషుడయినా ఏ స్త్రీనయినా అనుభవిం చేస్తాడు. అందుకు నిరోధించిన స్త్రీ ఒక పట్టాన ప్రాణాలతో బైటపడదు.

యింట్లో ఎంతమందివున్నా, అందరూ పూర్తినగ్నంగా పెద్ద తోలుసంచిలో దూరి నిద్రపోతారు.

గర్భాన్ని ధరించిన ఎస్కిమో స్త్రీ రతానికి విముఖంగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు భర్తకు కామవాంఛ కలిగితే, తన భర్త కామవసరాలు తీరేనిమిత్తం యిరుగు పొరుగు వాళ్ళని అడిగి ఒక స్త్రీని తీసుకొచ్చి అప్పగిస్తుంది. అంతేగానీ, అతనే తన యిష్టం వచ్చిన స్త్రీతో తిరగడానికి వీలులేదు. తాను అందించలేని సుఖాన్ని తన భర్తకు మరో స్త్రీ ద్వారా కలిగించే బాధ్యత ఆ స్త్రీదే.

ఈ ప్రాంతంలో ఇంచుమించు ఆరునెలలు రాత్రి, ఆరునెలలు పగలు! ఇదే స్వర్గం కాబోలు! ఈ స్వర్గంలో రాత్రింబవళ్ళు తాత్కాలికంగా భార్యల్ని మార్చుకుంటూ ఉండటం జరుగుతుంది. దానికి ఆవిడ అనుమతీ, ఆవిడ భర్త అనుమతీ అతను పొందుతాడు. అతని భార్య కూడా అనుమతిస్తుంది. ఆ కాలంలో ఆవిడ తనభర్త అనుమతిపై మరొకని పొందు గూడుతుంది. రాత్రిళ్ళు పెందరాళే స్త్రీయే సరసుడింటికి వెళ్ళి మర్నాటి ఉదయం తిరిగి తనయిల్లు చేరుకుంటూ ఉంటుంది.

19వ శతాబ్దంలో విదేశస్థులు ఈ గ్రీన్‌లాండు దీవిని కనుగొన్నారు. ఆ రేవుల్లో నౌకలు నిలబెట్టి స్థానిక కాంతల్ని ఆనందంకోసం సేకరించేవారు. వారికి మద్యం యిస్తే చాలు. ఆ మదవతులు అందరూ తేలికగా లొంగిపోయేవారు. మగవాళ్ళకి డబ్బిచ్చి వారి భార్యల్ని తెచ్చుకోవటం కూడా జరిగేది.

శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంపులు

భద్రాచలం ఎం.పి. శ్రీ బాబూరావు, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ నాయకులు శ్రీ తిరుపతిరావు గార్లతో

భార్య శ్రీమతి పద్మసాహితి (డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్) తో బ్లాంకెట్లు పంచుతూ

భార్య క్షమతి పద్మసాహితి (డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్) తో ..
గిరిజనులకు బ్లాంకెట్లు పంచుతూ

భద్రాచలం ఎం.పి. డా. బాబూరావు గారితో
ముఖ్య అతిథిగా డా. క్రాంతికార్

ఆహారం, ఆరోగ్యం, యోగా

- క్రాంతికార్

పరీక్షలొస్తున్నాయి!

ప్రతి విద్యార్థి ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. పరీక్షల సమయంలో ఇది చాలా అవసరం. కొంతమంది తరచు టీలు త్రాగడం వలన భోజనం మానేస్తారు. లేదా తక్కువ తింటారు. రోజూ టైమ్‌కి భోజనం చేయడం చాలా అవసరం. ఎక్కువ ఆయిలీ ఫుడ్‌ను తీసుకోకూడదు. మషాలాలు దిట్టంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినడం మంచిది కాదు.

సమతుల్య ఆహారం తినాలి!

'వెల్ బేలన్సడ్ డైట్' తీసుకోవాలి. ఏదీ అతిగాగాని, ఏదీ తక్కువగాని తీసుకో కూడదు.

మనిషి ఆలోచించాలన్నా పని చేయాలన్నా ముందు శక్తికావాలి. ఆ శక్తి సమతుల్య ఆహారం నుండి వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం శక్తి నివ్వడంతోబాటు, అనారోగ్యం రాకుండా నిరోధశక్తి నిస్తుంది. మెదడుకు ఆలోచించగలిగే మంచి శక్తి లభిస్తుంది. ఆకు కూరలు, క్యారట్, బీన్స్, పప్పు వంటివి ఆహారంలో ఉండేటట్లు చూడాలి.

రోజూ ఎగ్ తినండి

వీలయినవారు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డు తినడం మంచిది. కోడిగుడ్డులో మంచి పోషక విలువలున్నాయి. రోజూ ఒక కోడిగుడ్డు తీసుకుంటే మెదడుకు, శరీరానికి ఆరోగ్యరక్షణకు కావాలసిన విలువలు లభిస్తాయి.

చెయ్యి! చెయ్యి! యోగా!

ఇక చాలా ప్రధానవిషయం శరీర వ్యాయామం. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండా లన్నా మనస్సు ఆరోగ్యంగా, షార్ప్‌గా ఉండాలన్నా రోజూ యోగాగాని, ఏరోబిక్స్‌గాని చేయడం అవసరం. మనిషిలో చురుకుదనాన్ని, ఉత్సాహాన్ని ఇవి పెంచడమే కాకుండా, శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థను అద్భుతంగా పనిచేసేలా చేస్తూ అన్ని రంగాలలో చక్కటి ఫలితాలు తెప్పించగలవు.

రోజూ యోగాగాని, జనరల్ ఫిట్‌నెస్ ఎక్సరసైజులు గాని ఒక అరగంటపాటు చేయడం వలన ఇప్పటి ఆరోగ్యంతో బాటు, భవిష్యత్‌లో వివిధ శారీరక, మానసిక సమస్యలు రాకుండా ఆపవచ్చు. ఇప్పటికే మీకు వివిధ సమస్యలుంటే త్వరగా బయట పడవచ్చు. చదువులో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, యోగా వలన పెరుగుతుంది. మనిషిలో నీరస మనస్తత్వం పోతుంది. మనస్సును,శరీరాన్ని నియంత్రించే అద్భుత సాధనం యోగా.

ప్రాణాయామం ఎలా చేయాలి?

మనస్సును – శరీరాన్ని (Psyche & Soma) కలిపే, అద్భుతమయిన ప్రాచీన ప్రక్రియ ఇది.

అసలు ప్రాణాయామం అంటే ఏమిటి? సంస్కృతంలో 'ప్రాణ' అంటే ఇంగ్లీషులో 'Vital Force" లేదా 'Cosmic Energy' అని అర్థం. మన భాషలో చెప్పాలంటే 'ప్రాణం' అంటే బ్రతుకు. ఇంకా చెప్పాలంటే 'ఊపిరి'.

'ఆయామ అంటే ఊపిరిపై అదుపు (Control of the Prana) అని అర్థం. దీన్నే 'బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్' అని కూడా అంటారు. దీన్నే మీరు రోజూ చేయాలి!

దాని వ్యవహారం ఏమిటి?

ప్రాచీన కాలం నుండి ఆధునిక ఉరకలు పరుగుల సమాజం వరకు ప్రాణాయామం వలన ఎన్నో ప్రయోజ నాలున్నట్లు కనుగొన్నారు. దీనికెన్నో పద్ధతు లున్నాయి. ఎన్నో రకాల ప్రాణాయామా లున్నాయి.

కాని వీటన్నిటి కంటే వేలాది మందిపై ప్రయోగించి ఎక్కువ ఫలితాలిచ్చిన సులు వైన ప్రక్రియను పరిశోధనలు చేసి ఎంచు కోవడం జరిగింది. దీన్ని ఉదయం – సాయంత్రం పావుగంట చొప్పున చేయండి. ఎంతటి ఆరోగ్యం, ఏకాగ్రత, ప్రశాంతత పెరుగుతాయో చూడండి. ఇక రోజూ మీరు చేయడంలోనే అంతా ఉంది.

ఎలా చేయాలంటే....?

శవాసనం వేసుకొని పడుకోండి లేదా పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోండి. నడుం వాల్చినా పర్వాలేదు. అన్నిటికన్న బెస్ట్ మొదటి విధానమే.

వీలయినంత ఫ్రీగా ఉండండి. కళ్ళు

మూసుకోండి. గుండె నిండా గాలి పీల్చుకోండి.

"డీ....ప్ బ్రీథ్"

నెమ్మదిగా గాలిని వదులుతూ
మనస్సులో 'RELAX' అనుకోండి.

R......E......L......A.....X.....

తిరిగి గాఢంగా గాలి పీల్చుకోండి. వదిలే ప్రతీసారి నెమ్మదిగా మనస్సులో 'రిలాక్స్' అనుకోండి.

గాలి పీల్చేటప్పుడు మీలో అద్భుత మయిన శక్తి పెరుగు తున్నట్లు, ఉత్సాహం, హుషారు, ఏకాగ్రత పెరుగుతున్నట్లు ఫీలవ్వండి.

గాలి వదిలే టప్పుడు మీలోని టెన్షన్‌లు యాంగ్జయిటీ మానసిక వత్తిడి మీనుంచి దూరం అవుతున్నట్లుగా, హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఫీలవ్వాలి. ఇలా పావుగంట పాటు చేయాలి.

ఇక్కడ 'RELAX' అనే పదాన్ని మనస్సులో అనుకోవడం ద్వారా ఆ పదాన్ని ధ్యానిస్తున్నట్లు చెప్పుకోవచ్చు. కాబట్టి 'మెడిటేషన్' ద్వారా వచ్చే ఫలితాలు కూడా ఈ ప్రక్రియ ద్వారా పొందవచ్చు.

ఉదయం - సాయంత్రం ఇలా చేయడం వలన కేవలం వారం-పది రోజులలో మీలో మంచి మార్పులు కన్పిస్తాయి.

మీలో పెరిగిన ఉత్సాహం, ఆత్మవిశ్వాసం మీరే గమనించండి. ఇది అద్భుతమయిన రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ.

ఇది విద్యార్థులే కాకుండా బిజీ మనుష్యులు, ఆందోళనలు, టెన్షన్‌లు ఎక్కువగా ఉన్న రంగాల్లో ఉన్నవారు, నిద్రపట్టని వారు ఆచరించడం చాలా మంచిది.

ప్రాణాయామం లాభం ఏమిటి?

విద్యార్థులకు మెంటల్ బ్యాలన్స్ వస్తుంది. విద్యార్థి మెదడు నుండి త్వరగా 'ఆల్ఫా' తరంగాలు వస్తాయి. మెదడు షార్ప్‌గా మారుతుంది. చదివితే త్వరగా వంటపడుతుంది. చలాకీగా, హుషారుగా ఉంటారు. నీరస మనస్తత్వం, డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ, టెన్షన్ తగ్గుతాయి. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. గుండెదడ, కాళ్ళు చేతులు వణకడం తగ్గుతాయి. ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపెరుగుతుంది.

చివరిగా ఓ మాట

ఈ ప్రక్రియను విద్యార్థులు ఎప్పుడు మానసికంగా, శారీరకంగా అలసటగా ఉంటే అప్పుడు ఆచరించవచ్చు. ఆఖరికి పరీక్ష హాలులో కూడా టెన్షన్, యాంగ్జయిటీ తగ్గడానికి 4-5 సార్లు కళ్ళు మూసుకొని (కూచుని) చేయవచ్చు.

ఓ రెండు గంటలు చదివిన వెంటనే కాస్త అలసటగా ఉన్న వెంటనే ఓ10-15 సార్లు ప్రాణాయామం చేయడం వలన తిరిగి మెదడు షార్ప్‌గా మారుతుంది. మనస్సు ప్రశాంత పడుతుంది. తిరిగి చదివితే బాగా అర్థం అవుతుంది. చదివి-చదివి అలసిన మెదడు విశ్రాంతిని పొందుతుంది. ఆక్సిజన్ బాగా సరఫరా అవుతుంది. తిరిగి మెదడు నూతనోత్తేజాన్ని పొందుతుంది. మెదడులోని కణాలు చురుకుగా పని చేస్తాయి. సో, విద్యార్థులారా! తప్పనిసరిగా మీరు ప్రాణాయామాన్ని చేయాలి. సరేనా?

అలా అయి ఉంటేనా?!

కొంతమంది ఎప్పుడూ ఏదో ఒక విషయంలో అసంతృప్తి చెందుతూనే ఉంటారు. మూడ్ బాగోలేదంటారు. తాము విజయం సాధించలేకపోవడానికి ఫలానా పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయంటారు. ఏమయినా, "అయితే' (If) అనే పదం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ తమని తాము నిరంతర వేదనకు గురిచేసుకుంటారు.

కొన్ని 'అయితే'లు పరిశీలించండి.

1. నాకేగాని భార్యా, కుటుంబ జంజాటం లేకుండా ఉండి ఉంటే...?
2. నాకే గాని డబ్బు ఉండి ఉంటే...?
3. నాకే గాని సరయిన ఎడ్యుకేషన్ ఉంటేనా...?
4. నాకేగాని ఉద్యోగం వస్తేనా...?
5. నాకు మంచి ఆరోగ్యం గాని ఉంటే...?
6. నాకు కాలం అనుకూలించి ఉంటే...?
7. నన్ను ఎదుటివారు సరిగా అర్థం చేసుకొని ఉంటే...?
8. నాకు పరిస్థితులు అనుకూలించి ఉంటే...?
9. నాకు సరైన అవకాశం ఎదురయ్యి ఉంటే...?
10. నాకేగాని అవకాశం వస్తేనా...?
11. నేనేగాని యువకుడ్ని అయి ఉంటేనా...?
12. నేను డబ్బున్న ఇంట్లో పుట్టి ఉంటేనా...?
13. నా పిల్లల్ని, కుటుంబాన్ని చూసుకునే వారు ఉండి ఉంటేనా...?
14. నా కుటుంబం నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకొని ఉంటే...?
15. నేను మరో రాశిలో పుట్టి ఉంటేనా ...?
16. నా జాతకంలో టైము బాగుండి ఉంటేనా...?

అంతా ఇటువంటివారే!

తాను విజయం సాధించక పోవడానికి, ఏ పనులూ చేయలేక పోవడానికి, అశాంతిగా మూడ్‌ని పాడుచేసుకొని ఉండడానికి సవాలక్ష కారణాలు చెప్పే వారంతా పరాజిత మనస్తత్వం కలవారే.

వీరికిప్పుడు ఎంత ఐశ్వర్యం వచ్చినా జీవితంలో సుఖశాంతులను పొందలేరు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అసంతృప్తి వీరిని వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. ఆయా పరిస్థితులుంటే తాము ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉండగలిగి ఉంటామని, విజయం సాధించి ఉందుమని చెప్పేవారంతా ఆ పరిస్థితులు నిజంగా లభిస్తే, సంతోషాన్ని గాని, విజయాన్ని గాని పొంది ఉండరు.

కావాలంటే – మీ జీవితాలను, ప్రక్కవారి జీవితాలను ఒకసారి బేరీజు వేసి చూసుకోండి. మీరే కాదు. మీకు మల్లే మీ ప్రక్కవారు కూడా సంతోషంగా లేకపోవడానికి, విజయం సాధించలేక పోవడానికి ఎన్నో కారణాలు చెపుతారు.

ఒక ఉదాహరణ

ఒక ప్రముఖ వ్యక్తి చనిపోయేముందు తన ఆస్తులను ఇద్దరు కొడుకులకు, కూతుళ్ళకు పంచేసాడు. చిన్నకొడుకుకు ఒక వ్యాపార సంస్థ వచ్చింది. దాన్ని సరిగ్గా నిర్వహించడం మాని, అప్పుల్లో కొట్టుకు పోయాడు.

చక్కగా మంచి వ్యాపారం ఇస్తే ఎందుకు చేసుకోవడం లేదని ప్రశ్నిస్తే –

- క్రాంతికార్

"నాకు వెహికల్ లేదు. వెహికల్ ఉండి ఉంటే దంచేద్దును!" అన్నాడు. అతని అన్నగారు లోన్ తీసుకొని వెహికల్ కొని ఇచ్చాడు. అయినా వ్యాపారం చేయడం మాని దాంతో షికార్లు కొట్టడం మొదలుపెట్టాడు.

ఇప్పుడు వ్యాపారం ఎందుకు చేయలేకపోతున్నావంటే మా అన్నయ్య, వదిన సహకరించడం లేదన్నాడు. ఇలా జరుగుతూ 10 ఏళ్ళు కావస్తున్నా అతను నేటికీ సరిగ్గా స్థిరపడలేకపోయాడు.

ప్రతీ సందర్భంలోనూ పరిస్థితులు తమ కనుకూలంగా లేనందుకే విజయం సాధించలేదని చెప్పుకొనే వారెప్పుడూ సంతోషంగా ఉండలేరు. బద్ధకం, వాయిదాల మనస్తత్వంతో, తమని తాము మోసం చేసుకుంటూ గడిపేస్తారు.

చివరికి వీరు వెనక్కి తిరిగిచూసుకుంటే ఏమీ మిగలదు. అలా చూసుకొని వర్రీ అవుతూ ఏదో ఒక మంచి టైమ్ రాకపోతుందా? అని ఎదురుచూస్తూనే కాలం గడిపేస్తారు.

ఇలా 'అయితే!'లు పెట్టే అలవాటున్న వారికి జీవితం నుండి పూర్తిస్థాయి సంతోషం లభించదు. ఏ రోజుకారోజు ప్రతి అంశం నుండి ఆనందం పొందగలిగే వైఖరిని పొందితేనే ఎవరయినా సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా బ్రతగ్గలరు.

రేపెప్పుడో ఏదో 'అద్భుతం' జరుగుతుందని ఎదురు చూస్తూ కాలం వెళ్ళదీస్తే, అప్పటికీ మీరేమీ సంతోషాన్ని, ప్రశాంతతను పొందలేరు. అలాఅలా వయస్సు కాస్తా అయిపోతుంది.

మీకు గతంపట్ల అసంతృప్తి ఉందా?

మీకు మీ గతంపట్ల అసంతృప్తి ఉంటే, అది నేటి, రేపటి జీవితాలను శాసిస్తుంది. మీ పుట్టుక, బాల్యం, చదివిన చదువులు, మీ భాగస్వామి ఎంపిక... ఇలా ఎన్నో అంశాలలో మీకు అసంతృప్తి ఉంటే, దాన్ని మీరిప్పుడు తలచుకుంటూ, అలా జరగడం వల్లే ఇలా అయ్యానని ఫీలవుతూ ఉంటే (Dissatisfaction of the past) అది నేటి జీవితాన్ని రుచి-పచి లేనిదానిగా (Distaste of the present)గా మార్చి వేస్తుంది.

"హలో! ఎలా ఉన్నారు?" అని ప్రశ్నిస్తే "ఏదో జీవితం... అలా సాగిపోతుందని" చెప్పే వారంతా ఈ కోవలోకే వస్తారు. ఎప్పుడైతే వర్తమానం రుచి-పచి లేకుండా సాగుతుందో, వారికి భవిష్యత్‌పై అపనమ్మకం (Distrust of the future) ఏర్పడుతుంది. అదే అభద్రతా భావం (Insecurity feeling) అంటే...!

ఇది లేని వారు మన సమాజంలో చాలా తక్కువ మంది. కారణం... జీవితంలో ఏర్పడిన అంసతృప్తులను ఏదో ఒక అంశానికి ముడిపెట్టి ఆలోచించడం అనే దృక్పథానికి అలవాటు పడిపోవడం వలన గతం పట్ల అంసతృప్తి నేటి జీవితం చప్పగా ఉండడానికి, నేటి చప్పగా రుచి-పచి లేని జీవితం 'రేపు' పట్ల భయం కల్గడానికి కారణం అవుతుంది.

గతంలో ఏం జరిగినా అవి జరిగిపోయిన విషయాలు. వాటిని మీరేమీ మార్చలేరు. 'నేటి'ని మీ చేతుల్లో పెట్టుకొని, ఇక్కడ నుండి ఏ పరిస్థితులకయినా అలవాటు పడి, సుఖ-సంతోషాలతో ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తానని గట్టి నిర్ణయానికి వస్తే అది మీ జీవితాలకు ఎంతో ప్రశాంతతను, ఆనందాన్ని, విజయాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది.

గతం చరిత్ర - రేపు మిథ్య - మరి నేడో...?

ఒక నిమిషం గడిచినా అది గడిచిన దాని క్రిందే లెక్క. అంటే గతించినదంతా చరిత్ర క్రిందే లెక్క. (Past is history). దాన్ని మీరు మార్చలేరు. మరి రేపో... రేపు ఎలా ఉంటుందో ఎవరికి తెలుసు? అంతా మిష్టరీగానే చెప్పాలి. (Future is mystery).

'రేపు' వచ్చేదాక, అది ఎలా ఉంటుందో ఎవరికి తెలియదు. మరి వర్తమానం (Present) అంటే... మనిషి జీవితానికి లభించిన ఒక బహుమానం (Gift). అంటే "Present is Gift" అని మీరు భావిస్తే అదే మీ జీవితాలకో లిఫ్ట్ (Lift) అయ్యి పైకి... పై.. పైకి తీసుకుపోతుంది. కాని, మనం అలా చేస్తున్నామా...? లేదు...!

గతం గురించి ఎంత వర్రీ అవ్వాలో అంత అవుతున్నాం. అలా చేయకుండా ఉంటే బాగుండును... ఇలా చేస్తే బాగుండును. అనుకుంటూ, గతంలోకి తొంగి చూసి, తీరుబడిగా వాటిని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని ఏడుస్తున్నాం.

అదే సందర్భంలో రేపెలా సాగుతుందో, జీవితాలు ఎలా ఉంటాయో అనే అభద్రతా భావంతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నాం. ఇదంతా వర్తమానాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. అశాంతికి కారణం అవుతుంది. దాంతో అపజయాలు ఎదురవ్వడం మామూలు విషయం అయ్యిపోతుంది. అలా కాకుండా 'నేటి'ని మీరు బంధించి, ఎంత ఆనందపడాలో అంత ఆనందపడి, ఎంత సాధించాలో అంతా సాధించి, ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వీలవుతుందో అంత ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తే, Present is Gift అనేది తప్పక నిజం అయ్యి తీరుతుంది.

98481 90302

సత్తి, 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?

తాగుడు - గంజాయి

ప్రశ్న: మా కొడుకు 20 ఏళ్ళుగా ఒకటే తాగుడు. దానికి తోడు 7-8 ఏళ్ళ నుండి గంజాయి మొదలు పెట్టాడు. ఆరోగ్యం పూర్తిగా పాడయ్యింది. పెళ్ళిచేస్తే ఇవన్నీ తగ్గుతాయని మేనమామ కూతుర్నిచ్చి పెళ్ళిచేస్తే, మోసం చేసి పెళ్ళి చేసారంటూ 498 కేసు పెట్టింది. వీడు చూస్తే ఇలా! ఆ కేసు చూస్తే అలా! ఏం చేయాలో అర్థం కావడంలేదు. మా అబ్బాయి తాగుడు, సిగరెట్, గంజాయి అలవాటు మాన్పించ గలరా?

- శ్రీమతి సుభద్ర

డీఎడిక్షన్ థెరపీ

జవాబు: మీ అబ్బాయి సహకరిస్తే, తాగుడు, గంజాయి, సిగరెట్ అలవాట్లను ఒక నెలలోపు మాన్పించవచ్చు. ఎవర్షన్ థెరపి, డీసెన్సిటైజేషన్ థెరపీ ఇతర డీఎడిక్షన్ థెరపీల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. ఒకవేళ పేషెంటు ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడానికి ససేమిరా అంటుంటే, దొంగచాటుగా కలిపే కొన్ని పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా 100 శాతం డ్రింకింగ్ మాన్పించవచ్చు.

15 ఏళ్ళకే డ్రింకింగ్ - స్మోకింగ్

ప్రశ్న: మా అబ్బాయి వయస్సు 15 ఏళ్ళు. ఇంటర్‌లోకి వచ్చాడు. 10వ తరగతి నుండి డ్రింకింగ్, స్మోకింగ్ చేస్తున్నాడేమో అనే అనుమానం కల్గింది. ఇప్పుడు ఇంటర్‌లోకి వచ్చాక, 4-5 స్ట్రాంగ్ బీరులు తాగుతున్నాడట. 8-10 సిగరెట్లు కాలుస్తున్నాడట. కాలేజీకి వెళ్ళడు. ఎప్పుడు నెట్‌లో చాటింగ్ చేస్తూ ఉంటాడు. ఫోన్‌లో అమ్మాయిలతో మాట్లాడుతూనే ఉంటాడు. ఏమయినా అంటే ఎదురు తిరిగి మాట్లాడతాడు. అరుస్తాడు! ఇంట్లో సామానులు బ్రద్దలుకొడతాడు. బైక్ కొనమని గోల పెడితే కొని ఇచ్చాము. అదేసుకుని ఆవారాగా తిరుగుతాడు. ఎప్పుడూ ఫ్రెండ్స్, సిగరెట్లు, తాగుడే. ఇంత చిన్నవయస్సులో ఈ అలవాట్లేమిటో తెలియడం లేదు. నా కొడుకు ఈ వ్యసనాలనుండి బయట పడగలడా?

శ్రీమతి సంధ్య

పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

జవాబు: ఈనాటి యువకులెంతో మంది రక-రకాల పర్సనాలిటీ డిజార్డర్లతో బాధపడుతున్నారు. ఒకనాడు డ్రింక్ చేయాలంటే భయపడుతూ-భయపడుతూ ఏ పాతికేళ్ళ వయస్సులోనో దొంగచాటుగా చేసేవారు. 20 ఏళ్ళ వయస్సులో సరదాకి దొంగచాటుగా ఓ సిగరెట్ కాల్చడానికి నానా కష్టపడేవారు. నేడు 8వ తరగతి నుండి ఇవన్నీ రుచిచూస్తూ, ఇంటర్‌కు

వచ్చేటప్పటికే చేయి జారిపోతున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్, సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్, సెల్‌టాక్‌లు, చాట్‌లు, టీవీక్షణాలు అంతా సైబర్ పొల్యూషన్. దాని ప్రభావానికి గురైన వారు ఎందుకూ పని చేయరు. వారిలో వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపచేస్తూ బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ విధానాలతో ఆలోచన, ప్రవర్తన మార్చవలసి ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో పిల్లలు పూర్తిగా ఎడిక్టయ్యి ఉండరు. కాబట్టి డీఎడిక్షన్ థెరపీలు అవసరం లేదు. మీ అబ్బాయిని తీసుకురండి. ఓ 21 రోజుల్లో కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తాను. రానంటే కొంతకాలం తాగుడు, సిగరెట్ వ్యసనాలు మానడానికి దొంగచాటుగా ఆహారంలో కలిపే హెర్బల్స్ వాడుకొని, ఆ తరువాత మా థెరపీకు తీసుకురండి. శుభం.

పెళ్ళంటే భయం!

ప్రశ్న: నేను లారీ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ బిజినెస్ చేస్తున్నాను. నాకు 12 లారీలున్నాయి. మా నాన్నగారు హార్ట్ ఎటాక్‌తో చనిపోయారు. మా బాబాయిగారు కేన్సర్‌తో చనిపోయారు. మా ఇంట్లో నేనే అందరి బాధ్యత తీసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. అప్పటి నుండి నేను చనిపోతానేమో, నాకూ హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తుందేమో అని భయం ప్రారంభం అయ్యింది.

పెళ్ళిచేసుకుంటే భార్య విధవరాలయిపోతుంది, ఆమాత్రం దానికి పెళ్ళెందుకని భయం స్టార్టయ్యి, కళ్ళు తిరిగి, హార్ట్ ఎటాక్‌లా వచ్చి పడిపోయాను. ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో పెట్టారు. బి.పి. విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అప్పటినుండి బి.పి.కు, కొలెస్ట్రాల్‌కు మందులు వాడుతున్నాను. భయం, ఊపిరిసలపకపోవడం, విపరీతమైన చెమటల్లు పట్టి, మైకం కమ్మినట్లయి పోతోంది. పెళ్ళిమాటెత్తి నపుడల్లా ఇలాగే అయిపోతుంది. నేను ఏమి చేయాలి?

పేనిక్ డిజార్డర్

జవాబు: మీరు ఫోబిక్ డిజార్డర్, పేనిక్ డిజార్డర్‌లతో బాధపడుతున్నారు. మీ నాన్నగారు, బాబాయిలకు సిగరెట్లు, తాగుడు అలవాట్లుండేవి కదా! తప్పనిసరిగా ఈ వ్యసనాలున్నవారికి అనారోగ్యసమస్యలు వచ్చి తీరుతాయి. మీకూ ఆ అలవాట్లు ఉంటే, మీరూ అలాగే సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. సో, మీకు తాగడం, సిగరెట్లు అలవాట్లుంటే మానేయండి. ఇక కొలెస్టరాల్ తగ్గడానికి మందులిస్తున్నారంటే, మీకు పెగ్గుతోబాటు, ఎగ్గు తింటుంటే కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి పోతుంది. ఎగ్గు–పెగ్గూతో ఒబెసిటి సమస్యలొస్తాయి. స్మోకింగ్ ద్వారా హై బి.పి. వస్తుంది. అందుకే బి.పి. తగ్గించే మందులు పెట్టారు. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే, మీలో భీకరమైన భయస్తుడున్నాడు. ఆ భయం వల్లకూడా బి.పి. పెరుగుతుంది. ఊపిరి సలపదు. దీన్ని హైపర్ వెంటిలేషన్ అంటారు. ఇక హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తే ఎలా ఉంటుందో, అలాగే అన్ని లక్షణాలు ఉంటాయి. దీన్ని 'సూడో హార్ట్‌ఎటాక్' అంటారు. ఇటువంటి ఎటాక్‌లు రావడాన్ని సైకాలజీలో 'పేనిక్ డిజార్డర్' అంటారు. దీన్నే కార్డియాలజిస్టులు "కార్డియక్ న్యూరోసిస్" అంటారు. మీరు థెరపీలో చేరితే వచ్చే నెలకల్లా మిమ్మల్ని గ్రీకు వీరుడిలా మారుస్తాను.

ఆస్ట్రేలియాలో నడుం నొప్పి

ప్రశ్న: నేనొక మెరైన్ ఇంజనీర్‌ని. ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలు తిరుగుతాను. ఒకసారి నాకు నడుం నొప్పి వచ్చింది. షిప్ ఆస్ట్రేలియాకి వెళ్ళిన తరువాత డాక్టర్లు టెస్ట్‌చేసి, ఏమిలేదని నాలుగు రోజులు రెస్ట్ అవసరం అని ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చారు. అప్పటినుండి ఇప్పటివరకు తిరగని డాక్టరులేరు. చేయించని వైద్యం లేదు. C.T. స్కానింగులు, M.R.I లు ఎన్నో చేసారు. ఏమీ లేదంటూనే మందులు రాస్తున్నారు.

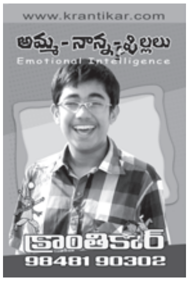
నేను చిన్నప్పటినుండి భయస్తుణ్ణి. ఎవరితో మాట్లాడాలన్నా భయం. అటువంటిది ఒంటరిగా మొదటిసారి దేశాలన్నీ తిరగడంతో తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురయ్యాను. గుండెదడ, ఆందోళన పెరిగాయి. అందరూ నన్నే చూస్తున్నారనే భావం మొదటినుండి ఉండేది.

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

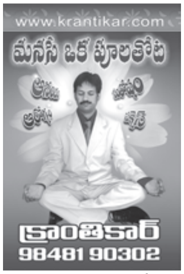
స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!

వివరాలకు సంప్రదించండి!
98481 90302

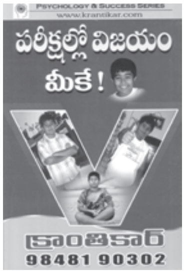
క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు
₹.100



మనసే ఒకపూలతోట
₹.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే
₹.60

హలో బావున్నారా?
₹.100

ఇప్పుడు రెండేళ్ళనుండి ఉద్యోగానికి రిజైన్ చేసి ఇంట్లోనే ఉంటున్నాను. ఇంతా చదివించి, ఇంట్లోనే ఉంటున్నందుకు కుటుంబ సభ్యు లంతా డిప్రెషన్‌కు గురయ్యారు. నాకు నొప్పి తగ్గదా?

కిరణ్‌కుమార్

సొమటోఫార్మ్ పెయిన్ డిజార్డర్

జవాబు: మీకు నడుం నొప్పికన్నా మనస్సు నొప్పి ఎక్కువ. నడుం నొప్పి రిపోర్ట్‌లలో ఏ అబ్‌నార్మాలిటీ లేదని కలిసినపుడు, శరీరం సమస్యలకంటే మానసిక సమస్యలే ఎక్కువ ఉంటాయి.

మీకు మొదటినుండి యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ ఉంది. వాటివల్ల శరీరంలో ఎన్నో నొప్పులు రావడం సహజం. మానసిక సమస్యల్లో తీవ్రమైన శారీరక బాధలు, నొప్పులు కల్గజేసే రుగ్మతలు సొమటైజేషన్ డిజార్డర్, సొమటోఫార్మ్ పెయిన్ డిజార్డర్ అంటారు.

శారీరక జబ్బుల్లా కన్పించినా ఇవి మానసిక జబ్బులే. మనస్సు కుదుటపడితే చాలా మట్టుకు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇంకా మిగిలి ఉన్న నొప్పి మీ ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్లు వాడించే మందులవల్ల తగ్గుతుంది.

మా పాప అల్లరే ! అల్లరి !

ప్రశ్న: మావారు సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్‌గా చేస్తున్నారు. వయస్సు 57 సంవత్సరాలు. నాకు 50 ఏళ్ళు. మాకు పిల్లలు లేకపోతే ఒక అనాథను పెంచుకుంటున్నాము. కాని తనకు ఆ విషయం తెలియదు. మేము మా అమ్మాయి లాగే పెంచుకుంటు న్నాము. ఎవరికీ తను పెంపుడు కూతురని తెలియదు.

మేము ఎంత బాగా చూస్తున్నామో తను అంత దారుణంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ఎప్పుడు చాక్లెట్‌లు, ఐస్‌క్రీములు తింటుంది. కంటిన్యూగా టి.వి. చూస్తూనే ఉంటుంది. అల్లరే అల్లరి. చెప్పిన మాట వినదు. అబద్ధాలు, దొంగతనాలు మొదలు పెట్టింది. తనని చూసి నాకు పిచ్చిఎక్కి పోతుంది. మా పాప మామూలు అయ్యే పరిస్థితి లేదా?

ఓ తల్లి

ADHD - కాండక్ట్ డిజార్డర్

జవాబు: మీ పాప రక-రకాల మానసిక, ప్రవర్తనా సమస్యలతో బాధ పడుతోంది. ఆమెకు టీచింగ్, ట్రైనింగ్, ట్రీట్‌మెంట్ అనే మూడు పద్ధతుల్లో సమస్యని పరిష్కరిస్తాం. ఇదే కాలంలో 'అబ్‌నార్మల్' పిల్లలతో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకోడానికి తల్లి-దండ్రులిద్దరు పాజిటివ్ పేరెంటింగ్ క్లాసులకు హాజరు కావడం తప్పని సరి.

ఓపికతో మేము చెప్పే సూచనలు పాటిస్తే, మీ పాప బాగు పడుతుంది. అలాగే మీ ఇద్దరూ పిల్లల్ని చూసే పద్ధతిని కూడా మార్చుకోవడం చాలా అవసరం.

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

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

ప్రశ్న: 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, తన ప్రయత్నం ఫలించింది.

మీరు ఎన్నో పుస్తకాలలో గర్భవతితో అవలంబించదగిన రతి విధానాలను తెలిపినా కొన్ని సందేహాలు 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 ఉండలేక పోవుచున్నాను.

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 ఎదుర్కొనే సమస్య. గర్భం ధరించిన 9 నెలలు రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండటం కష్టం. రతిలో పాల్గొంటే గర్భస్రావమయిపోతుందని 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

జవాబు: మేం కొన్ని పుస్తకాలలో గర్భవతులతో పాటించదగిన

రతి భంగిమలు వివ రిస్తూ, అవే భంగిమల్ని మరోచోట ప్రస్తావించినప్పుడు ఈ పాయింటు మెన్షన్ చెయ్యకపోవడానికి ప్రత్యేక కారణం అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ఆ ప్రసక్తి అప్రస్తుతం కావడమో, లేదా ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అది కాకపోవడమో అయి ఉంటుంది అంతే! ఇక మీరు లేవనెత్తిన ముఖ్యాంశం విషయానికొస్తే- కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి.

1. గర్భవతికి సెక్సు కోరిక లుంటాయా?

2. అసలు గర్భవతితో రతి జరపవచ్చునా?

3. 'కూడదు' అయితే ఎందుకు?

4.'వచ్చును' అయితే ఎన్నో నెల దాకా?

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 సహజమే. అయితే వాస్తవంలో అందరు స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు తగ్గవు. కొందరికి పెరుగుతాయి. కొందరికి తగ్గుతాయి. కొందరికీ ఏమీ మారవు.

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)

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 ప్రాంతంనుంచీ ఆమెకి నడుం నొప్పి, పొట్ట బరువు పెరగడం, జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న భయం లాంటి కారణాల వల్ల, కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. నెలలు నిండే కొద్దీ భార్య రూపంలో వచ్చే మార్పులు చాలా మంది భర్తలకి రుచించవు. ఈసారి వాళ్ళకే భార్యపట్ల వాంఛ తగ్గుతుంది. పైగా బేబీకి అపకారం జరుగుతుందేమోననే అ) నిలబడి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. జననాంగాలు హైటు సరిపడేలా మంచం కింద కాని, అతని మోకాళ్ళ కిందకాని ఎత్తులు వేసుకోవాలసి ఉంటుంది.

ఊ) భర్త చేతుల్లేని కుర్చీలో కూర్చో వాలి. 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 లేడీ డాక్టర్లకు చూపించాను. సింపుల్ ఫంగస్ యిన్ఫెక్షన్! అని చెప్పి ఏవో మాత్రలు రాయటం, యోని బిళ్ళలు యివ్వం జరిగేయి కాని పని జరగలేదు. మా వారు నేను కె.వై. జెల్లీ (సిటీలో దొరుకుతోంది) వాడతాము. లేకపోతే కుకింగ్ ఆయిల్ రాసుకుంటాము. అవేవీ వాడినా వాడకపోయినా నా సమస్య మాత్రం అలాగే ఉండిపోయింది. పెళ్ళికాక ముందు

సెక్సు గురించి ఏం ఊహించు కున్నానో...అదంతా తల్లకిందులైంది. '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 పారేస్తా రేమోనని ఆ మాట అనటం లేదు. మీరు 7-8 మంది డాక్టర్లను మార్చకుండా ఒకరిద్దరు డాక్టర్లకే మీ సమస్యని పూర్తిగా అర్థం చేసుకునే వ్యవధీ, అవకాశమూ యిచ్చివుంటే బాగుండేదేమో అనిపిస్తోంది.

ప్రారంభంలో (అది సరైన పద్ధతి కాకపోయినా) చాలామంది డాక్టర్లు మీరు చెప్పిన లక్షణాలు విని, బాహ్య పరీక్షచేసి.. .యిది ఫంగస్/ఈస్టు యిన్ఫెక్షనని నిర్ణయానికి రావటమూ, దానికీ+ అనుబంధంగా ఉండే బాక్టీరియల్ వ్యాధులకీ (ఉంటే) కలిపి మందులివ్వడమూ సామాన్యంగా జరుగుతాయి. కాని వాటికి లొంగని పక్షంలో పూర్తి స్థాయిలో పరీక్షలు చేసి వ్యాధి నిర్ధారణ సిస్టమేటిక్‌గా 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. హైదరా బాదులో ఉంటున్నారు కదా అక్కడ STD స్పెషలిస్టుని కలవండి. స్పెషలి స్టుల కుండే 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: ఉదా: యోనిద్వారానికి 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 రోజులు క్రితం బరువు తక్కువగా (1 1/2 Kgs) తో మగబిడ్డ పుట్టాడు. సిజేరియన్ కాలేదు. బాబుని ఇంక్యుబేటర్‌లో కూడా పెట్టలేదు. బాబు ప్రస్తుతం బాగానే ఉన్నాడు. తల్లిపాలే పట్టమన్నారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించమన్నారు. అలాగే చేస్తున్నాము. కాని బాబు బరువు తక్కువగా పుట్టడానికి కారణమేమిటి? మేము 9వ నెల వరకూ రతిలో పాల్గొనటమే కారణమని నా భార్య

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 క్లినిక్, 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

సందేహం అది నిజమా?

బాబుని ప్రసవించినప్పటి నుంచీ మా ఇంట్లో వాళ్ళు నా భార్యకు ఒకటే పత్యం చేయిస్తున్నారు. ఒంట్లో అంతా పచ్చిగా ఉంటుందని చెప్పి, నూనెతో వేసిన 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 బరువుతక్కువ 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 ఆనారోగ్యానికి 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 నివారింగలం.

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

జవాబు: చూడమ్మా. ఏమనుకోనంటే ఒకమాట చెబుతాను. మీ బావను అదే నీ భర్తను-పాడుచేస్తున్నది నువ్వే! ‘అయ్యో, మా బావ ప్రేమ ఎంతగొప్పదో అతను ప్రేమించిన అమ్మాయిని 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, మెత్త దనాన్ని అలుసుగా తీసుకునే నీ భర్త ఆ యింటి చూరుని పట్టుకుని గబ్బిలంలా వేలాడు తున్నాడు. ఆ పిల్ల భర్తకూడా చూడబోతే నీవంటి అమాయకుడల్లే ఉన్నాడు. లేదా ఒట్ఠి నపుంసకుడైనా అయిఉండాలి. లేకపోతే ఈ పాటికి 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 ఫలించనప్పుడు దాన్ని అణచుకోవటమో, మళ్ళించుకోవటమో చెయ్యాలి. అది వాస్తవిక దృక్పథం. కుటుంబ శ్రేయస్సుకోసం అది అవసరం. అలా కాకుండా నీ భర్తలాంటి కొందరు బలహీనులు (తెలివైన వాళ్ళేమో?) ఆ ప్రేమను అవసర కాలంలో బయట పెట్టుకోవడానికి కలేజా చాలక, ఆనక భగ్న ప్రేమికుల్లా మొహం పెట్టి ఆ ప్రేమ-వ్యక్తం చేసు కుంటూంటారు. నీలాంటి సతీ సావిత్రులు 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 నీకే తక్కువ? భార్యతో ఒక పక్క కాపురం చేస్తూ, మరోపక్కనుంచి ఇంకో కాపురం పెట్టిన నీ భర్త రెండో పెళ్ళివాడు కాదా ఏం?

చిన్నతనంగా ఫీలవకు! జీవచ్ఛవంలా కాదు జీవంతోనే బ్రతుకు! నువ్వు కావాలో, ఆ పిల్ల కావాలో తేల్చుకొని ఒక్కరితోనే కాపురం చెయ్యమని చెప్పు. అతని దారికి అడ్డు రావనీ, అవసరమైతే నీ బ్రతుకు నువ్వు బ్రతకగలవనీ చెప్పు. (బ్రతకగలనా? అని ప్రశ్నించుకోకు. ముందు చెప్పేయ్) తర్వాత ఒక్కతెవీ బ్రతకాల్సొస్తే బ్రతకడానికి మానసికంగా సిద్ధమవు. (ఒక నిర్ణయం తీసుకునే దాకానే కష్టం కాని ఆ తర్వాత ఏదీ కష్టం కాదు). అప్పుడు కాని నీ భర్త కళ్ళు తెరుచుకోవు.

నీ కాపురం బాగు పడుతుం దమ్మా. 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 చేసుకోకూడదని ఎప్పుడూ వాయిదా వేస్తూవస్తున్నాను. ఏటైంలో జరగాల్సింది ఆ టైములో అని నాకు పెళ్ళి చేశారు. ఫస్ట్‌నైట్ ఎలా తప్పించు కోవాలా అనుకున్నాను. ఇంటిలోకి రాకూడదని చెపుదామా, నిద్రమాత్రలు ఇద్దామా అని

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 సాయిక్రిష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
నకిరేకల్	:	Md. Azam Pasha, Main Road
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
జమ్ము	:	రాజా బుక్ స్టోర్స్, గుమ్మట్ బజార్
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. సెల్ : 99890 90753
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
మంచిర్యాల	:	వినయ్ బుక్‌స్టాల్ & స్టేషనరీ, R.T.C Bus Stand, Cell : 9440757503

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 మరిచి పోలేనంత 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. మంచిరోజున కలవకపోతే మంచిది కాదని బలవంతంగా చేశారు. అప్పుడు స్టాట్ అయినవి నాబాధలు. ఆయనకు తరువాత రోజు బాధ కలిగిందట. అంతబాధగా ఉన్నా నాలుగు రోజులూ అలాగే చేశారు. అది జరిగేటప్పుడు నరకం అనుభవించేదాన్ని అయనకు కూడా బాగా వాచిపోయింది.

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.

ఆయనలో ఏమీ లోపంలేదు. నా స్థానంలో ఎవరైనా ఉంటే చాలా సుఖపడతారు. ఆయన పెళ్ళి అయ్యాక ఇది ఇలాగా అని చాలా విషయాలు చెప్పారు. అది జరిగినప్పుడు పొత్తికడుపు లోకి తన్నినట్లు నెప్పి వస్తుంది. 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 భార్యాభర్త లిద్దరికీ–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

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.

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 ఇన్నాళ్ళు నరకం అనుభవించారు.

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.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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

అభిసారిక క్లినిక్

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

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

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 భాగంలో చెప్పినట్లుగా మీ బీజవాహిక (రతిలో పురుషుడి అంగం ప్రవేశించే మార్గం) లోకి మీ వేళ్ళు ప్రవేశపెట్టుకుని.... అంతర్భాగాలను స్పర్శించి అవి స్పర్శకు ఎలా ఉంటాయో గ్రహించండి. యోని ద్వారాన్ని వేళ్ళతో కొద్దిగా విశాలం చేసుకోండి.

ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు, 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 చేయువద్దు. 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.

ఎజూస్పెర్మియా

నాకు సెమన్ రిపోర్ట్‌లో "అజూ స్పెర్మియా" వచ్చింది. డాప్లర్ పరీక్ష కూడా చేయించాను. Grade 1 వెరికోసిల్ వుంది. అది ఎడమవైపు కాస్త ఎక్కువగా వుందిట. ఇలా Grade 1 లో కూడా ఏ మాత్రం కణాలు లేకపోవడం జరుగు తుందా? నా విషయంలో మందులతో సాధ్యమవు తుందా? ఒక వేళ హార్మోన్ ప్రాబ్లంవుంటే 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 వీర్య కణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాని బయటి కొచ్చే గొట్టాలు మూసుకు పోవడంతో వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఉండవు. కొందరికి వీర్యం స్థలించే సమయంలో అది అంగం గూడా బయటకి రావడం మాని, దారి తప్పి మూత్రకోశంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. ఇలాంటి వారిలోనూ వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు అజూస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేవు) అనే వస్తుంది. వీర్యకణాలు అసలే లేకపోవడానికి వెరికోసీల్ ప్రధాన కారణం కాకపోయినా, చిరకాలంగా వెరికోసీల్‌గల వారిలో బీజాలు క్షీణించి అజూస్పెర్మియాకి దారితీయవచ్చును.

అజూస్పెర్మియా అన్ని రకాల్లోనూ ఔషధ చికిత్స పనిచేయదు. కొన్ని రకాల్లో చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకి బీజాలు 10 మి.లీ. కన్నా తక్కువ ఘనపరిమాణానికి తగ్గిపోయిన వారిలోనూ సెర్టోలై కణాలు తప్ప వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలే లేని వారిలోనూ ఏ మందులూ పనిచేయవు. అలాగే గొట్టాలు మూసుకుపోయినందున అజూ స్పెర్మియా 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

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

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.

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.** Potency **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

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

1.	పాముల సాయిలు-నవిత	రాయికల్	అమ్మాయి
2.	లక్ష్మన్-జ్యోతి	మూనుఫ్‌నగర్	అమ్మాయి
3.	కాసినవాద నరేష్-సునీత	పెంబెట్లకోనాపూర్	అబ్బాయి
4.	కాసర్లరాజు-లావణ్య	రాయికల్	అమ్మాయి
5.	అరుణ్-వాజిద (డ్రైవర్)	కోరుట్ల	అమ్మాయి
6.	శ్రీరాముల రవింద్రచారి-లక్ష్మి	జన్నారం	అబ్బాయి
7.	బాలె గంగారాం-రజిత	దరూర్	అబ్బాయి
8.	యాస్మిన్-జావిద్	టి.ఆర్.నగర్ జగిత్యాల	అబ్బాయి
9.	లింగాలరాజు-స్రవంతి	జగిత్యాల	అమ్మాయి
10.	మాసుల శ్రీనివాస్-లయశ్రీ	యాసుఫ్‌నగర్	అబ్బాయి
11.	కుందారపు కరుణాకర్-రూప	కోరుట్ల	అమ్మాయి
12.	బాసమల్ల మహెశ్-మార్త	అల్లీపూర్	అబ్బాయి
13.	లింగమూర్తి గౌడ్-లవిత	ఓదెల	అమ్మాయి
14.	మేదిని శంకర్-అరుణ(కండక్టర్)	గోవింద్‌పల్లి-జగిత్యాల	అబ్బాయి
15.	మహరాజు రాజేందర్-పద్మ	చిన్నమెట్‌పెల్లి	అబ్బాయి
16.	కె.శ్రీనివాస్-భవాని క్రిష్ణాకాలనీ	మంచిర్యాల	అమ్మాయి
17.	దేవరకొండ లక్ష్మణ్-మమత	జగిత్యాల	అబ్బాయి
18.	మాటూరి బాబు-పద్మ	పెంచెట్లకోనాపూర్	అమ్మాయి
19.	Md. ఖలీల్-రజియ సాయిరాంనగర్	జగిత్యాల	అబ్బాయి
20.	గట్ల మహేష్-గంగాజల	జగిత్యాల	అబ్బాయి

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.

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 పరిష్కరించుకోమన్నట్లు 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 సైడ్ఎఫెక్టులు 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! వయాగ్రా మార్కెట్‌లోనికి వచ్చినా బి.పి. ఉన్నవాళ్ళు వాడకూడ దని మీరు పుస్తకంలో వ్రాశారు. పోనీ దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ మందులూ లేవా? పెనిగ్రా మాలాంటి వాళ్ళకేమైనా ఉపయోగపడుతుందా! తెలియ జేయగలరు.

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

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 బేరియల్స్ ఏర్పడినాయని మా అభిప్రాయం. ఎందుకంటే మీ రిజిస్కాన్ పరీక్షలు నార్మల్‌గానే ఉన్నాయి. సిల్డెనాఫిల్ థిరపీ చేయవచ్చుగాని మీ హైపర్ టెన్షన్ దానికొక రిస్కుఫేక్టర్ ఆ హై బి.పి. కారణంగా అంతర్లీనంగా కార్డియో వేస్కులార్ రిస్కుఫేక్టర్లు ఉంటే ప్రాణంమీద 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.

టి-స్క్వేర్ పద్ధతి

నేను లావుగా ఉంటాను. మా బంధువుల అమ్మాయితో నాకు పెళ్ళి అయింది. అమ్మాయి కూడా లావుగానే ఉండటం వల్ల మాకు సెక్సులో యిబ్బందిగా ఉంటోంది. త్వరగా ఆయాసం వస్తోంది. సుఖం ఉండటం లేదు. మాకు సరైన సలహా చెప్పండి.

మరో సందేహం ఏమంటే రతిరోజూ చేస్తే అంగం చిన్నదవుతుందా?

రోజు రతి చేసినా రోజుకి 2-3 సార్లు చేసినా అంగం చిన్నదైపోదు. వాడే కొద్దీ అరిగిపోవడానికి పెనిసేం పెన్సిలు కాదు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ లావుగా ఉన్నప్పుడు రతి భంగిమల్లో కొన్ని

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

మార్పులు చేసుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. రతిని ఆనందించ గలుగు తారు. సృష్టి రహస్యం, ప్రణయకళ, వాత్సాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలు చదవండి. వాటిల్లో విపులంగా వివరించాము. ఈ దిగువన 1-2 పద్ధతులు వివరిస్తున్నాము.

వెనుకవాటు పద్ధతి

స్త్రీ తన మోకాళ్ళపైనా, అరచేతుల పైనా జంతువులా నిలబడి ఉండగా అతను ఆమె వెనుక నిలబడి, లేదా మోకాళ్లపై కూర్చుని అంగప్రవేశం చేసే పద్ధతి చిరకాలంగా స్థూల కాయుల కోసం చెప్పబడుతోంది.

అయితే చిన్న అంగం ఉన్న వారికి ఈ పద్ధతి లాభదాయకం కాదు. అలాగే కొందరి బీజవాహిక కోణం ఈ పద్ధతికి అనుకూలంగా ఉండదు. పైగా పొట్ట బాగా పెరిగిన స్త్రీ మోకాళ్ళపై ఆనుకుని ఎక్కువసేపు పడుకోవడం కష్టం.

అయితే చాలా మంది స్థూల దంపతులు ఈ పద్ధతిని పాటిస్తూ సుఖపడుతున్నామనే చెపుతున్నారు. స్త్రీల పిరుదుల ప్రమాణం కాని, తొడలసైజు కాని ఈ భంగిమకి ఆటంకంగా లేవంటున్నారు. అరచేతులపైన ఆనుకోకుండా ఛాతీని పరుపుపై ఆన్చి మోకాళ్ళపై పడుకోవడం ద్వారా యోని మార్గం మరింత అందుబాటులోకి వస్తుంది. కనుక ఎంత స్థూలకాయుడికైనా అంగప్రవేశం, రతి సంచలనం సులువవుతుంది.

టి-స్క్వేర్ పద్ధతి

డేవిడ్ ర్యూబెన్ అని ప్రసిద్ధ రచయిత ఉన్నాడు. ఆయన అంటాడు- "టిస్క్వేర్ పద్ధతికి మించిన గొప్ప పద్ధతి లేదు. స్త్రీ మామూలు పద్ధతిలో వెల్లకిల్లా పడుకొని, కాళ్ళు బార జాపుకోవాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా పైకెత్తాలి. పురుషుడు ఆమె తొడల వద్ద అడ్డంగా (ఇద్దరూ కలిసి T ఆకారంలో పడుకున్నట్టు) పడుకోవాలి. ఆమె మోకాళ్ళు పైకెత్తగా ఏర్పడ్డ కాళీలో అతని తుంటిని సర్దుకుని పక్కవాటుగా అంగ ప్రవేశం చెయ్యాలి. ఒకరి పొట్టకి ఒకరి పొట్ట తగిలే సమస్య లేదు కనుక మిగతా కార్యక్రమం సజావుగా సాగిపోతుంది"!

కనుక స్థూల దంపతులు తమ దాంపత్య సుఖాన్ని ఏ ఒకటి రెండు పద్ధతులకో సరిపెట్టుకోనక్కర్లేదు. ఇటువంటి భంగిమలన్నిటినీ ఓపెన్ మైండ్‌తో ప్రయోగించి చూసుకోండి. ఒకటి కాకపోతే ఒకటైనా గతంలో కంటే ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది. అలా ఆనందం పొందేక ఆ సంగతి తెలియజేయండి. మా సలహా ఫలిం

చిందని మేమూ సంతోషిస్తాం!

కణాలు పెరగలేదు

మాకు పాప పుట్టి చనిపోయింది. మళ్ళీ సంతానం లేదు. నా వీర్యంలో కణాలు 18 మిలియన్లు ఉన్నాయి. తరువాత మందులు వాడి, చేయించిన పరీక్షల్లో కణాలు 10 మిలియన్లకు తగ్గేయి. డాప్లర్ పరీక్ష చేయించారు. లోపం ఏమీ లేదని చెప్పారు. అయినా మందులు ఎందుకు పనిచేయలేదు? బీజాలలో లోపం లేకపోతే ఇంక ఎక్కడ ఉంటుంది. నాకు పరిష్కారమేమిటి?

- ఎం.ఆర్.హుజూరాబాద్

జ : వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణాలు చాలా ఉన్నాయి.

1. బీజం లోపల నిర్మాణలోపాలు (వీర్య కణాలని ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలలో లోపం ఏర్పడి ఉండొచ్చు)
2. హార్మోను లోపాలు : పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్, ఏండ్రోజన్ హార్మోను లోపాలు
3. ఉష్ణోగ్రత సమస్య : బయటి టెంపరేచరు, వెరికోసీల్ వల్ల కలిగే అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత.
4. సంతానోత్పత్తి అవయవాల్లో వ్యాధులు : ప్రోస్టేటులో, శుక్ర కోశాల్లో, బీజాల్లో మూత్ర నాళంలో... ఇన్ఫెక్షను.
5. పాక్షిక స్ఖలనం : వీర్యవాహికల్లో పాక్షిక అంతరాయాలు.
6. ఆహార లోపాలు
7. వీర్య సేకరణ / పరీక్ష విధానాల్లో లోపాలు
8. అంతుపట్టని కారణాలు.

... వీటివల్ల వీర్యకణాల కౌంటు తక్కువగా కనబడుతూంటుంది లేదా వాస్తవంగా కౌంటు తగ్గుతుంది. కనుక కూలంకషంగా పరీక్షలు చేయించి వాటి ఫలితాల ఆధారంగా ముందు కెడితే ఫలితం ఉండొచ్చు. వీర్య కణాల లోపానికి మూలకారణానికి చికిత్స చేసేక కపికచ్చు, FTM మందుల కోర్సు వాడండి. కణాలు బాగా పెరుగుతాయి.

పాతబంగారం

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

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

అభిసారిక ప్రచురణలు

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే...

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

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

STOCK CLEARANCE

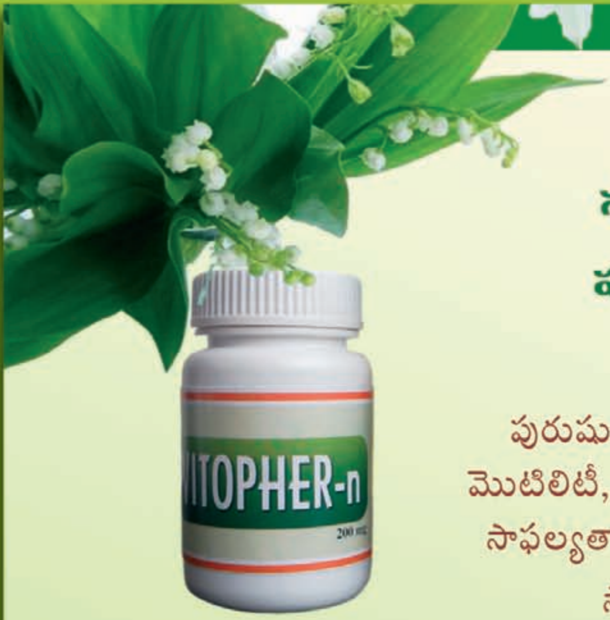
ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు.40
రతి రహస్యం	రు. 25
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
యోగ చికిత్స	రు. 25
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

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

ABHISARIKA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440

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



సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

(Contains Natural d-alpha-tocopherol 200 mg)

" VITOPHER-n "

సూచనలు:

- వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
- కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
- వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
- హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 2721543,
తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440