ఏప్రిల్ 2013 రు. 10

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు'

సంతానం లేనివారికి

సెక్సు విజ్ఞాన విషయాలు

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 : 4
ఏప్రిల్ 2013

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా . రు. 100

2 సం.చందా రు. 180

5 సం. చందా రు. 400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

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

Online లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA

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

ఈ సంచికలో...

❖ **"తోక" మనుషులు** 2

❖ **సెక్సు సమస్యలకి థెరపి** 4

❖ **స్త్రీలలో ఋతుక్రమం - సైకాలజీ ప్రభావం** 5

❖ **బీజకోశం ఎందుకు వాస్తుంది?** 8

❖ **స్త్రీల 'వైట్' సమస్య** - డా. టి. యస్. చంద్రగుప్త, ఎం.డి. 11

❖ **పరిమళోద్యానం** కీ.శే. రాంషా 13

❖ **సెక్సు కార్మికుల పట్ల దృక్పథం మారాలి** 18

❖ **యోగాతో సెక్సులో లాభాలు** 20

❖ **ప్రతిఘటన లెదురైతే వైఖరి మార్చుకోండి** - క్రాంతికార్ 22

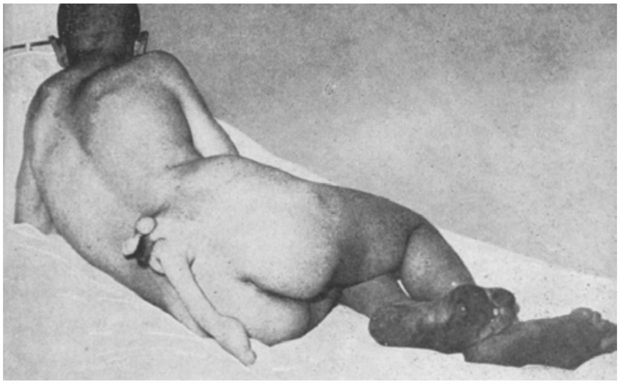
❖ **నిద్ర పట్టకపోతుంటే...?** 25

❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ 26

❖ **అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా** 29-40

లాలయేత్ పంచవర్షాణి !
దశవర్షాణి తాడయేత్ !
ప్రాప్తేతు షోడశే వర్షే !
పుత్రం మిత్రవ దాచరేత్ !!

పుత్రుని ఐదేళ్ళవరకు ప్రేమగా పెంచాలి. పదిహేనేళ్లు వచ్చే వరకు కొట్టి అయినా సరే శిక్షణలో ఉంచాలి. పదహారేళ్ళు వచ్చాక స్నేహితుడిలా సంభావించి, హితవు చెపుతుండాలి.



జీవపరిణామ సిద్ధాంతానికి ప్రతీకగా నిలిచే

మనిషి "తోక"లు

"**కో**తినుంచి పుట్టాడు మానవుడు" అని ఛార్లెస్ డార్విన్ ఒక శతాబ్దం పూర్వం ప్రకటించినపుడు ప్రపంచంలో పెద్ద దుమారం చెలరేగింది. ఒకానొక సభలోనైతే సభికులు అగ్రహోదగ్రులై "ఎవరికి తోక ఉంది? నీ తాతకా, ముత్తాతకా?" అని అరిచేంత వరకు వచ్చింది.

జీవపరిణామ సిద్ధాంతకర్త డార్విన్ తన వాదనకి ఎన్నో ఆధారాలు చూపిస్తూ 'ఆంటోజెనీ రిపీట్స్ ఫైలోజెనీ' అన్నాడు. "ఒకొక్క జీవి పిండాభివృద్ధినీ పరిశీలించి చూడు! మొత్తం జీవ పరిణామం అంతా సినిమా రీలులా గిర్రున తిరుగుతూ కనిపిస్తుంది!' అన్నాడాయన.

నిజం! చేపని చూడండి, పందిని చూడండి, కుందేలుని చూడండి, మనిషిని చూడండి - వేటి పిండాభివృద్ధిని గమనించినా ఆరంభంలో అన్నీ ఒక్కలాగే అవుపిస్తాయి.

మానవపిండానికి కూడా అన్నిటిలాగే తోక ఉంటుంది. రోజులూ, వారాలూ గడిచేకొద్దీ, ప్రతీ పిండమూ దేని జాతి లక్షణాలు అది సంతరించుకుని పరిపూర్ణ రూపం ధరిస్తుంది. (2వ పటంలో ఆ సంగతి స్పష్టంగా చూడొచ్చు.) మానవ పిండం శిశువుగా ఎదిగేనాటికి తోక మాయమైపోతుంది. డార్విన్ ఇలాంటి పాయింట్స్ ఎన్నో లేవదీస్తూ, మనిషికి ప్రవర్తనలో, తెలివిలో, అవయవ నిర్మాణంలో, పిండాభివృద్ధిలో అతి సన్నిహితమైనది వానర జాతేనని ఋజువు చేసాడు.

రామాయణంలో హనుమంతుడికి బారెడు తోక ఉండటం, ఆ తోకతో అతడు లంకా దహనం చేయడం హిందువులకు తెలియని కథ కాదు. కోతికి, నరుడికి మధ్యస్త రూపంతో వానరుడిగా ప్రసిద్ధి కెక్కిన హనుమంతుడూ, అతని సహచరులూ కేవలం కవుల సృష్టి మాత్రమేనా, నిజంగా ఉండేవారా? అని వివాదం కూడా ఉంది.

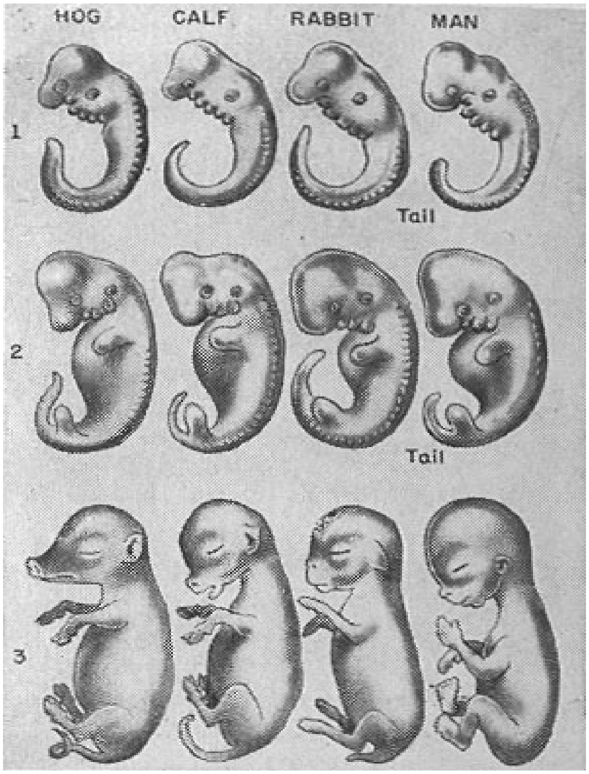
బాగా అల్లరి పిల్లల్ని తోకలేని కోతి అని పిలుచుకోవడం పరిపాటే కదా! ఆ లోటు మాత్రం ఎందుకుండాలని చెప్పి ప్రకృతిలో అడపాతడపా మనుషులు తోకతో పుడుతూనే ఉన్నారు.

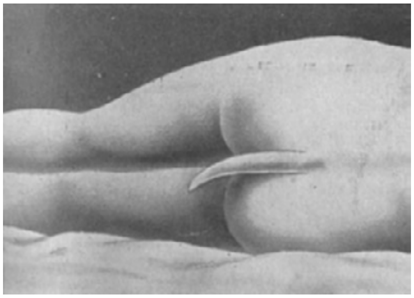
నవీన వానరా'లెందరినో' ఈ పేజీల్లో చూడొచ్చు.

డా॥ తాకూ కోమాయ్ (జపాన్ నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ జెనిటిక్స్) 1917లో జర్నల్ ఆఫ్ జెనిటిక్స్‌లో ఒక అసాధారణ కేసు గురించి ప్రచురించాడు. ఫిలిప్పీన్ ద్వీపాల్లో 'ఇగారోత్' తెగకి చెందిన ఆదిమవాసుల్లో 8 నుండి 10 అంగుళాల పొడవున్న తోకలుండటమే ఆ విశేషం! బోర్నియా దీవిలో దయాక్ తెగలో కొందరికి 2-3 అంగుళాల తోకలుండటం కూడా ఆయనే రిపోర్టు చేసాడు. వంకర తిరిగిన ఆ తోకకి వెంట్రుకలేమీ లేవు.

వైద్య చరిత్రలో తోకతో పుట్టిన పిల్లల రికార్డులు వందల్లో ఉన్నాయి కాని తోకలున్న పెద్దల గురించిన రిపోర్టులు మాత్రం ఎందుకో అతి తక్కువే ఉన్నాయి. బహుశా అలాంటి అసాధారణ వ్యక్తుల జీవితాలు అతి చిన్న వయసులోనే ముగిసిపోవడం కారణం కావచ్చు.

Anomalies and Curiosities of Medicine అన్న గ్రంథంలో డా॥ గోల్డ్ అండ్ ఫైల్‌లు తోకలున్న ఎందరో వ్యక్తుల గురించి వ్రాసారు. సర్వసాధారణంగా ఈ తోకల్లో కండరమే తప్ప ఎముక ఉండదట. కాని, కొందరికి వెన్నుపూస మామూలు కంటే ఎక్కువ పొడవుగా ఉండి తోకలోకి కూడా వ్యాపిస్తుందట.





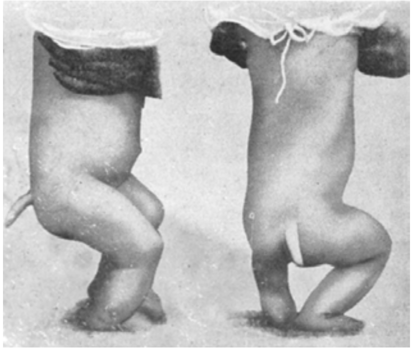
మలద్వారం ఎగువన చిన్న బుడిపె అందరికీ ఉంటుంది. ఇదే ఇంకాస్త పెద్దదైతే, దాన్ని కాడల్ ఎపెండేజ్ caudal appendage) అంటారు. ఇంకా పెద్దదిగా ఉండి, దాన్ని కదపడం కూడా సాధ్యమైతే దాన్ని 'తోక' (tail) అనవచ్చు.

కాని గోల్డ్, ఫైల్‌లు పేర్కొన్న వాళ్ళందరి తోకలూ కోతి తోకల్లా కాక పంది తోకల్లా ఉన్నవట. అతను వర్ణించిన అతిపెద్ద తోక పొడవు 12 అంగుళాలు మాత్రమే ఉంది.

బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్‌లో ప్రచురించ బడిన ఒక కేసు మాత్రం అచ్చమైన తోకకు దగ్గరగా ఉంది. 11 ఏళ్ళ ఆ కుర్రవాడు తన మూడంగు ళాల తోకని కుక్క తోకలా రెండు ప్రక్కలకూ ఊపగలిగేవాడు.

ఆర్కైవ్స్ ఆఫ్ ఏంత్రపాలజీ (1884) అనే పత్రికలో డా॥ బార్టెల్స్ సెంట్రల్ ఆఫ్రికాకు చెందిన 'నియామ్ నియామ్స్' తెగకి చెందిన 116 మంది తోక పురుషుల గురించిన రికార్డు నమోదు చేసాడు. అందులో కనీసం 16 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు.

ఇండియాలోని రాజపుతానా ప్రాంతాన్ని కొంతకాలంపాటు వానర రాజులు (తోకలున్న రాజులు) పరిపాలించారనడానికి చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. అలాగే పరాగ్వేలోని ఒక ఆదిమ ఇండియన్ తెగలో అందరికీ తోక లుండేవట.



ఎక్కణ్ణుంచి వచ్చిందీ తోక?

రెండు తలల శిశువులు, తలలేని శిశువులు, అవకరాలతో పుట్టే బిడ్డలూ ఎంత సామాన్యమో తోకతో పిల్లలు పుట్టటం కూడా అలాంటి సామాన్య ప్రకృతి వైపరీత్యమే. అలా తోకతో పిల్లలు పుట్టడాన్ని అటావిజమ్ (atavism) అంటారు. అంటే ఆదిమ లక్షణాలు అప్పుడప్పుడూ నవీన మానవుడిలో ప్రత్యక్షమవడమని!

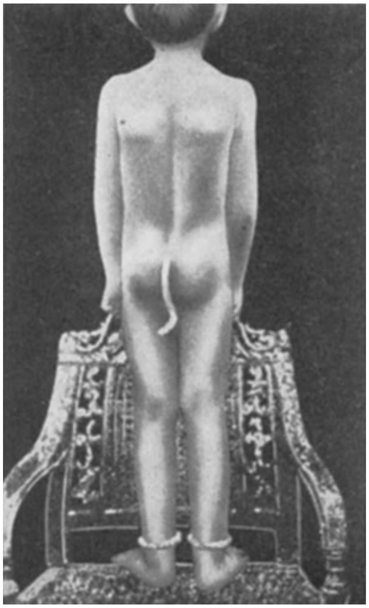
ఇందాక చెప్పినట్లు మనిషి పిండదశలో తోకతోనే పుడతాడు. (సుమారు 6 వారాల వయసులో పిండాలు జంతువులవీ, మనుష లవీ చూడటానికి ఒక్కలాగే ఉంటాయి.)

మానవజాతి పూర్వీకుల్లో ఉపయోగ కరమైన తోక ఉండేదనటానికి ఇది సాక్ష్యం. ఆ పూర్వీకుల వెన్నెముకలకీ, మనిషి వెన్నెముకకీ చాలా పోలికలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా తోకలోకి వ్యాపించే వెన్నుపూసల భాగం (కాక్సిక్స్ coccyx) మనిషిలో కూడా ఉంది. ఎటొచ్చీ దాని అవసరం ఇప్పుడు లేదు కనుక ఆ ఎముకలు దగ్గరగా కుదించుకుని, ఒకదానితో ఒకటి అతుక్కుపోయి, మనిషి కూర్చోవడానికి ఆటంకం కలుగకుండా మార్పు చెందాయి.

నాలుగు కాళ్ళపై నడిచే కోతుల్లో అవి గెంతేటప్పుడు బేలన్స్ కాపాడటానికి తోక ఉపయోగపడుతుంది. నిటారుగా రెండు కాళ్ళపై నడిచే మనిషికి తోక అవసరం లేదు. తోక లేకుండానే బేలన్సు చేసుకునేటట్టు శరీర నిర్మాణం జరిగింది.

అవసరంలేని శరీర అవయవాలను కుదించి అవశేషాలుగా మిల్చటం ప్రకృతి ప్రత్యేకత. ఎటొచ్చీ వాటిని అది కొన్నివేల, లక్షల సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా తగ్గించుకుంటూ వస్తుంది.

కాని అవశేషాలుగా (vestiges) మిగ ల్చాల్సిన అవసరం మాత్రం ఏమిటి? మొత్తంగానే ఎందుకు తొలగించదు? ఇది కూడా పాయింటే కదా! బహుశా భవిష్యత్



యుగాలలో అవసరపడితే మళ్ళీ అభివృద్ధి చెందించడానికి కావచ్చు. లేదా ఇప్పుడు మనం చూస్తున్నది క్రమేణా అంతరిస్తున్న అవయవమని, మరి కొన్ని యుగాలు గడిచేక అవశేషమే మిగలకుండా ఆయా అవయవాలు మొత్తంగా తొలగించ బడతాయనీ భావించవచ్చు.

ఇలాంటి అవశేష అవయవాలు మనిషి శరీరంలో చాలా ఉన్నాయి. ఎపెండిక్స్ (appendix) గురించి అందరకూ తెలుసు. అలాగే మనిషి చెవికి కూడా జంతువుల్లాగే దాన్ని కదపగల కండరాలు ఉన్నాయి. ఎటొచ్చీ అవి పనిచెయ్యవు.

మనిషి శరీరం మీది వెంట్రుకలు కూడా అవశేషావయవాలే! ఒకప్పుడు మనిషి శరీరం నిండా దుబ్బుగా వెంట్రుకలుండేవి. ఇపుడు అవి బాగా తగ్గిపోయాయి. ఒళ్ళంతా తగ్గిపోయినా చంకల్లోనూ, కామపీఠం వద్దా ఇంకా తగ్గలేదు. ఇప్పుడు సుతారంగా అందంగా కనిపిస్తున్న మన పలువరసలు కొన్ని వేల ఏళ్ళ క్రితం కోర పళ్ళతో, చీల్చే పళ్ళతో భయంకరంగా ఉండేవి.

వీటన్నింటినీ గమనిస్తే మనిషి అడపా తడపా తోకతో పుట్టడం అబ్బురమేమీ అనిపించదు కదా!

సెక్సు సమస్యలకు థెరపి

ఇదివరలో చాలా సెక్సు సమస్యలకి మూలకారణం బాల్యానుభవాలు, కుటుంబ పరిస్థితులు, లోతుగా పాతు కున్న మానసిక కారణాలు....అని నమ్మేవారు. ఏదన్నా సెక్సు సమస్యతో క్లయింటు చికిత్సకి వెడితే పలుగూ, పారా పట్టుకొని బాల్యమంతా తవ్వి తిరగతోడి 'ఇదిగో యిదీ కారణం' అని చెప్పేవారు. ఆ విశ్లేషణలోనే చికిత్సా ఉండేది. దీనంతటికీ నెలలూ సంవత్సరాలూ పట్టేది. వేలకొద్దీ డబ్బు ఖర్చయ్యేది. సాధారణంగా ఫలితం మాత్రం అంతంతగానే ఉండేది.

1970లలో ఈ విధానాల నుంచి వేరుపడి, కొత్త పంథా తొక్కిన ఘనత మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లకి దక్కింది. బిహేవియర్ థిరపీ ఎప్రోచ్‌ని మరిన్ని అంశాలకి జోడించి దాన్ని సమగ్రం చేసి "సెక్స్ థిరపీ" పేరుతో వారు కొత్త విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు.

సెక్సు విషయంలో ఏంచేస్తే సమస్యలొస్తాయో వాటిని గుర్తించి విడిచిపెట్టడం, సమస్యని తొలగించి ఆనందాన్ని కలిగించే విధానాలను ప్రవేశపెట్టడం సెక్స్ థిరపీలో ప్రధానమైన అంశాలు. అయితే అక్కడితో సరిపెట్ట కుండా సమస్యపట్ల సరైన అవగాహన కలిగించడం, సమస్యకి లోనైన దంపతుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ స్కిల్సు మెరుగు పరచడం, సమస్య ఒక్కరిదే అయినా యిద్దరు కలిసి పరిష్కరించుకునేటట్లు చేయడం మొ॥వి సెక్స్ థిరపీలో పొందుపరచ బడ్డాయి. అలా చెయ్యక పోతే 'సెక్సు థిరపీ' సత్ఫలితాలిచ్చి ఉండేది కాదు!

మేరిటల్ థిరపీ

అయితే ఒకోసారి సెక్స్ థిరపీ ఒక్కటే సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించలేదు. వేళ్ళూనుకుని ఉన్న దాంపత్యసమస్యలు (భార్యాభర్తల మధ్య తగాదాలు, విద్వేషాలు), సెక్సు సమస్యలకి కారణమవుతూంటాయి. వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిష్కరించకుండా ఎంత ప్రయత్నించినా సెక్సు సమస్యలు పరిష్కారం కావు. మరీ మూర్ఖుల్లోనూ, అహంకారుల్లోనూ లేదా బాగా చదువుకుని భిన్నమైన వ్యక్తిత్వాలు పెంపొందించుకున్న భార్యాభర్తల్లోనూ ఇలాంటి సమస్యలు చూస్తుంటాం.

అలాంటి చోట్ల వైవాహిక చికిత్స (మేరిటల్ థిరపీ) అవసరమవుతుంది.

ఫలితంగా సెక్స్ థిరపీ, మేరిటల్ థిరపీలని కలిపి ఉపయోగించడం వల్ల సత్ఫలితాలు సాధించగలుగుతున్నాం. సెక్సు సమస్యల్నీ, దాంపత్య సమస్యల్నీ కూడా పారద్రోల గలుగుతున్నాం.

ఓ పాతికేళ్ళుగా దాంపత్య చికిత్సలో చాలా మార్పులు వచ్చేయి. మొదట్లో మేరిటల్ థిరపిస్టులు సమస్యలో యిరుక్కున్న దంపతులకి చికిత్స చేసేటప్పుడు ఎలాంటి ప్రవర్తన వల్ల సమస్యలు తీరతాయో వాటిని అనుసరింపజేసే వారు. క్లయింట్ల అభిప్రాయాలు, భావాలు, ఫీలింగ్స్‌ని పరిగణనలోకి తీసుకునే వారు కాదు. అందువల్ల సమస్య తీరేదికాదు. దాంతో క్లయింట్లు మధ్యలో మానుకుని వేరే డాక్టర్ని వెతుక్కునేవారు.

ఇందులోని లోపం గ్రహించేక క్లయింట్ ఫీలింగ్స్‌కి సరైన ప్రాధాన్యత నిచ్చి, అతని/ఆమె భావాలు దెబ్బతిన కుండా, చిన్నపిల్లల్ని మందలించినట్టు మందలించకుండా...తనకు తోచిందే సరైన పరిష్కారమని వాళ్ళ నెత్తిన రుద్దకుండా సమస్యని పరిష్కరించడం నేర్చుకున్నారు.

పెరుగుతున్న స్త్రీల అభ్యున్నతి, స్వాతంత్ర్యం, వ్యక్తిత్వం పురుషుడికి సవాళ్ళు విసురుతూండటం వల్ల ఈ సంధికాలంలో భార్యాభర్తల మధ్య ఈగో కాన్‌ఫ్లిక్టులు, తగాదాలు సామాన్యమే! అవి మరీసాగదీస్తే దీర్ఘ కాలిక సెక్సు సమస్యలకి దారితీయటమూ మామూలే! ఫలితంగా మేరిటల్ థిరపీ విలువ పెరిగింది.

స్త్రీలలో ఋతుక్రమం-సైకాలజీ ప్రభావం

స్త్రీల మానసిక స్థితికి, వారిలో ఋతుక్రమానికీ, చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. కొంతమంది స్త్రీలలో ఋతుక్రమం చాలా రెగ్యులర్‌గా ఉంటుంది. వారు బహిష్టు వచ్చే తేదీని కరెక్టుగా చెప్ప గలుగుతారు.

కొంతమంది స్త్రీలు వారికి ఋతుస్రావం ఎప్పుడు వస్తుందో చెప్పలేరు. వారిలో 2, 3 నెలలదాకా బహిష్టు రాకపోవచ్చు. లేదా 15 రోజులకే వారు బయట చేరవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆఫీసుల్లో పనిచేసేవారు, టూరింగ్ జాబ్‌లో ఉన్న స్త్రీలు ఈ విషయంలో చాలా సమస్యల్ని ఎదుర్కొన వలసి వస్తుంది.

ఈ విధంగా జరగటానికి కారణా లేమిటి? అని ఆలోచించే ముందు-అసలు ఋతుక్రమంలో, స్త్రీ శరీరంలో జరిగే వివిధ ప్రక్రియ లేమిటో తెలుసుకోవాలి.

మెదడు-బహిష్టు

మన మెదడులో "హైపోథాలమస్" అనే భాగం ఉంది. మన మనసులో ఆలోచనలు, టెన్షన్లు, వాతావరణంలో తేడాలు-ఇవన్నీ కూడా ఈ హైపోథాల మస్ మీద పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ హైపోథాలమస్ క్రింద "పిట్యూటరీ" అనే బఠాణీ గింజంత- హార్మోను గ్రంథి ఉంటుంది. దీని నుండి స్రవించే హార్మోనులు- అండకోశాల మీద పనిచేసి, అండం లేదా "ఓవమ్" విడుదలకి సహాయ పడతాయి. దీనిలో FSH అనే హార్మోను నెలలో మొదటి 14 రోజులు అండం పెరుగుదలకి సహాయం పడుతుంది. సుమారు 14 వ రోజు ప్రాంతంలో LH అనే హార్మోను లెవెల్ రక్తంలో పెరుగుతుంది. అందువలన అండం విడుదల అయి గర్భం రావటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఒకవేళ-పురుష కణంతో కలయిక జరుగక పోయినట్లైతే అండం రిలీజ్ అయిన 14 రోజుల్లో ఋతు స్రావం అవుతుంది.

ఈ క్రమంలో ఏది సమంగా టైముకి జరుగకపోయినా, హార్మోను లెవెల్స్‌లో ఎక్కువ, తక్కువలు ఉన్నా-ఋతుస్రావం క్రమపద్ధతిలో రాదు. అంతేకాకుండా రక్తస్రావం బాగా ఎక్కువ లేదా తక్కువ అవటానికి కూడా ఈ హార్మోను లెవెల్స్‌లో తేడాలు కారణం అవుతూ ఉంటాయి.

మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ప్రశాం తంగా ఉన్న స్త్రీలలోనూ, శరీర ఆరోగ్యం చక్కగా వున్న స్త్రీలలోనూ నెలసరి క్రమం తప్పకుండా వస్తుంది.

బహిష్టు సమస్య లెప్పుడు రావచ్చు?

పరీక్షల సమయంలో, టెన్షన్ వలన

గాని, లేదా ఏదైనా ఇంకో ఊరు వెళ్లినప్పుడు కాని–మనకి తెలీకుండా మనను మీద కొన్ని ఒత్తిడులు, ప్రభావాలూ ఉంటాయి. దీనివలన ఋతుస్రావం ముందుగా కాని, లేటుగా కాని అవటం జరుగుతూ ఉంటుంది. అంతే కాకుండా,– ఇంట్లో గృహిణులకి కూడా సంసారికమైన సమస్యల వలన మానసిక ఒత్తిడుల వలన బహిష్టులో బాగా ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవవచ్చు.

డిప్రెషన్ వస్తే...?

బాగా 'డిప్రెషన్' కి లోనైన వారిలో ఋతుక్రమం ఆగిపోవచ్చు. లేదా బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావం చాలా తక్కువగా అవుతూ ఉంటుంది.

బాగా టెన్షన్‌కి లోనైన వారిలో ఈ టెన్షన్ మర్చిపోవడానికి, చాలా ఎక్కువగా, అస్తమానూ ఏదో ఒకటి తింటూ ఉంటారు. లేదా చాలా ఎక్కువ సార్లు కాఫీలు, టీలు త్రాగుతూ ఉంటారు. దీని వలన శరీరం లావెక్కిపోతుంది. ఋతుస్రావం సమంగా ఉండదు. నెలల తరబడి–నెలసరి రాకపోవచ్చు కూడా!

మనస్సుగతి! బహిష్టు జతి

ఎప్పుడైతే స్త్రీలు మానసికమైన ఒత్తిడికి లోనవుతారో–అప్పుడు వారి మెదడులోని ఆలోచనలు వారి "హైపో థాలమస్" మీద పనిచేస్తాయి. దానితో ఒక గడియారం లాగా ఒక క్రమపద్ధతిలో జరిగే–హార్మోనుల ఉత్పత్తిలో మార్పులు వచ్చి–ఎక్కువ తక్కువలు జరిగి, బహిష్టులో రక్తస్రావం అధికంగా కావటం కాని, లేదా నెలసరి సరియైన టైములో రాకుండా, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, పది రోజులకీ, పదిహేను రోజులకీ లేదా ఇరవై రోజులకీ వచ్చేయడం కాని జరుగుతుంది. దానితో ఎప్పుడు నెలసరి వస్తుందో తెలీక, ఎప్పుడూ టెన్షన్‌తో ఉంటారు.

ఈ ఆందోళన వలన "హైపోథాల మస్" మీద ప్రభావం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. దానితో బహిష్టు చేరే సమయం మరీ అస్తవ్యస్తంగా తయారవు తుంది. ఒకోసారి నెలలతరబడి బహిష్టు అవటం జరగదు.

గర్భానికి మనస్సుకు సంబంధం ఉందా?

కొంతమందికి పిల్లలు కావాలి అనే కోరిక చాలా ప్రబలంగా ఉంటుంది. దానితో దృష్టి అంతా గర్భధారణ మీదే ఉండటంతో హైపోథాలమస్ మెదడు నుండి వచ్చే సంకేతాల ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దానితో–సైక్లికల్‌గా ఉత్పత్తి అవవలసిన హార్మోనులు బాగా అధిక పాళ్లలో స్రవించటం గాని లేదా చాలా తక్కువ ప్రమాణంలో ఉత్పత్తి అవటంకాని సంభవిస్తుంది. ఫలితంగా వీరిలో నెలసరి రావటం ఆగిపోతుంది.

దానితో ఈ స్త్రీలు తాము గర్భవతులమనే అనుకుంటారు. కోరిక మరీ ప్రబలంగా ఉన్న కొంతమంది స్త్రీలలో తొమ్మిది మాసాలు నిండగానే పురిటి నొప్పులు కూడా వచ్చి ఆగిపోతాయి. దీనిని 'సూడోసయాసిస్' అంటారు.

గర్భం వస్తుందేమో అని భయ పడితే....?

మరి కొంతమంది స్త్రీలు గర్భిణీ ఎక్కడ వచ్చేస్తుందో అనే భయంతో ఉంటారు. పరీక్షలకి వెళ్లేవాళ్లు లేదా కావలసిన సంతానాన్ని పొందాక కూడా ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషను చేయించు కోని వాళ్లు– వీళ్ళు ఎప్పుడూ గర్భిణీ వచ్చేస్తుందనే భయంతో ఉంటారు. దానివలన హైపోథాలమస్‌కి వెళ్లే సూచన లలో తేడా వస్తుంది. నెలసరులు ఆగిపో తాయి. దానితో వీరు ఇంకా భయానికి లోనవుతారు. దానితో బహిష్టు రావటం ఇంకా ఆలస్యమవటం జరుగుతుంది. తీరా పరీక్ష చేయించుకుంటే గర్భిణీ కాదని తెలుతుంది.

చిక్కి సన్నగా ఉండే అమ్మా యిల విషయంలో...

"ఎనొరెక్సియా నెర్వోసా" అనే ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మత గల స్త్రీలు

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.

ఆహారం తినటం మాని వేస్తారు. ఎప్పుడూ డిప్రెషన్‌లో ఉండి చిక్కి శల్యమై పోతారు. నెలసరులు ఆగిపోతాయి. ఇది కూడా హైపోథాలమస్ మీద మనసు తాలూకు ప్రభావం వలననే జరుగు తుంది.

దీనిని బట్టి ఆరోగ్యానికి ప్రశాంతమైన మనసు ఎంత అవసరమో తెలుస్తోంది. ఎప్పుడూ మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడే వారికి పిల్లలు పుట్టక పోవటానికి కూడా ఇదే కారణం.

అందుకే ఎలాంటి సమస్యలున్నా మనసుకి మరీ పట్టించుకోకుండా– ఎప్పుడూ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కుంటూ, ఆనందంగా జీవించటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు ఋతు క్రమమూ సరిగ్గా ఉంటుంది. సకాలంలో సంతానం కలుగుతుంది. ఒకరో ఇద్దరో పిల్లలు కలగగానే ఫామిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే– ఇంక మళ్ళీ మళ్లీ గర్భిణీ వస్తుందేమో, అబార్షన్ చేయించుకోవాలేమో అనే భయం ఉండదు. ఆ భయం వలన ఋతు క్రమం పాడవటం జరగదు.

మనసుని ఎప్పుడూ ఆహ్లాదంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. జీవితాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, ఆనంద మయంగా చేసుకోండి. మరీ టెన్షన్‌గా, ఆందోళనగా ఉన్నపుడు రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు పాటించడం మంచిది. ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి ప్రశాంతంగా ఉండేటట్టు చేస్తాయి. హార్మోనులు సరిగా విడుదలయ్యేటట్టు మనస్సు చేస్తుంది కాబట్టి మనస్సును వీలయినంత హాయిగా ఉంచుకోవడం అవసరం.

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

1,2,3,4,5,7,13,14,15,16,24 భాగాలు అయిపో యినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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 అయిపోయినది.

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

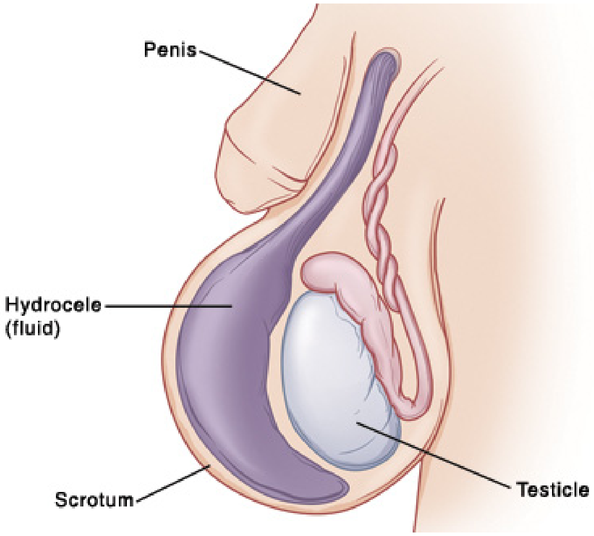
అంశాలు.

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

కావలసినవారు పుస్తకాల ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

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

బీజకోశం ఎందుకు వాస్తుంది?



బీజకోశం వాపు మగవాళ్ళకి సామాన్యమే. జీవిత కాలంలో బీజకోశం వాపు ఒక్కసారైనా రానివారు ఉండరేమో! చాలా మంది వాపు ఎక్కువయినప్పుడు, నొప్పి సలుపు పుట్టినప్పుడు, వాపు ఎక్కువై భయం పుట్టినప్పుడు "మాత్రమే" డాక్టర్ని సంప్రదిస్తారు. ఆ లోపుగా తడిగుడ్డ కట్టడం, మందులు, బిళ్ళలు మింగటం, ఏవో ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవటం, లేదా పసర్లు మింగటం, జీడి కాల్పించటం లాంటివి చేస్తారు. ఇది పొరపాటు!

పిడుక్కీ బియ్యానికీ ఒకే మంత్రం పనికిరాదు. వరిబీజం, బుడ్డ, బీజాలవాపు అని జనం చెప్పుకొనే ఈ సమస్య అనుకున్నంత చిన్నది కాదు.

ఈ వాపులో అనేక రకాలున్నాయి. వాపు ఏ కారణంగా వచ్చిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో, సరిగ్గా ఏ భాగంలో వచ్చిందో నిర్ణయించకుండా వైద్యం చేస్తే ఫలించదు సరికదా ఒకోసారి వికటిస్తుంది. మిగతా ఆరోగ్య సమస్యలతో పోలిస్తే బీజకోశం వాపు ప్రమాదకరమైన సమస్య కాకపోయినా, చిన్న పాముని సైతం పెద్దకర్రతో కొట్టాలన్న నానుడి జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

బీజకోశం ఉబ్బి పెద్దదిగా కనిపించడానికి అనేక కారణాలుంటాయి.

1. బీజకోశంలో నీరు చేరడం (Hydrocele)
2. బీజకోశంలోకి పేగు దిగటం Scrotal hernia)
3. బీజాలు వాచటం (Testicular Swelling due to tumors, orchitis, etc.)
4. వెరికోసిల్ వల్ల కొద్దిపాటి వాపు కలగటం, పాముల చుట్టల్లా తగలడం (Varicocele)
5. ఫైలేరియల్ వాపు
6. బీజం మెలితిరగడం
7. స్పెర్మటోసీల్, వగైరా

బీజకోశం వాచడానికి గల అనేక కారణాల్లో నీరు చేరటమే అన్నిటికన్నా ప్రధానమైన కారణం. హైడ్రోసీలు కేసులే ఎక్కువగా తారసపడుతుంటాయి.

హైడ్రోసీల్

వరిబీజం అంటే ఏమిటి?

బీజం చుట్టూ ఉన్న సంచిలాంటి స్థలం నిండా ద్రవం ఎక్కువ మొత్తంలో చేరి, ఫలితంగా బీజకోశం సాగి, పెద్దదైతే దాన్ని హైడ్రోసీల్ అంటాం. హైడ్రోసీల్ అంటే 'నీటితిత్తి' అని అర్థం. వరిబీజమని, కోశవృద్ధి అని చెప్పుకోవచ్చు. పసిపిల్లల నుంచి వృద్ధుల దాకా ఎవరికైనా యిది కలగవచ్చు.

హైడ్రోసీల్ (వరిబీజం) ఎందుకు ఏర్పడుతుంది?

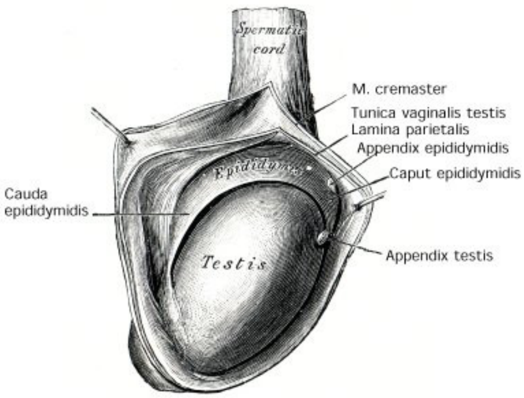
1. బీజకోశానికి, వృషణాలకు దెబ్బతగిలితే ఏర్పడుతుంది. గోడమీంచి, మేడమీంచి చెట్టు మీంచి, మెట్లమీంచి, బండిమీంచి, దూకితే వరిబీజం ఏర్పడవచ్చు. సైకిలు, స్కూటరు, రిక్షా లాంటివాటిపై వెడుతున్నప్పుడు ఏ గోతిలోనో పడితే వృషణాలకు దెబ్బ తగిలే అవకాశం ఉంది.

క్రికెట్, కబడ్డీ, బేస్‌బాల్ మొ॥ ఆటలు ఆడేటప్పుడు, కరాటే వంటి ఫైట్స్ చేసేటప్పుడు రన్నింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్,

వ్యాయామం, జాగింగ్ వెు॥ చేసే టప్పుడు-లంగోటీ వేసుకోకున్నా, బీజాలకు డైరక్టుగా దెబ్బతగిలినా బీజకోశం వాచవచ్చు.

2. వృషణాలకు, ఎపిడిడిమిస్‌కి వ్యాధి సోకినా (Orchitis, epididymitis), ఫైలేరియా వంటి వ్యాధులు సోకినా బీజకోశంలో నీరు పడుతుంది.

3. పుట్టుకలోని కొన్ని దోషాలవల్ల చిన్నతనంలోనే హైడ్రోసీల్ రావచ్చు.



4. వృషణాలకు కేన్సర్ సోకిన వారికి కూడా బీజాలకు నీరు పడుతుంది. (వరిబీజం ఉన్నవారంతా తమకు కేన్సరు వచ్చిందేమోనని భయపడి పోనవసరం లేదు)

5. మూత్రపిండాల వ్యాధి (నెఫ్రైటిస్), గుండె జబ్బులు (heart failure) వంటి సమస్యలున్నవారికి బీజకోశంలో నీరు చేరుతుంది, శిశ్నానికీ నీరు పడుతుంది.

6. సెల్యులైటిస్ వంటి శస్త్ర చికిత్సా సంబంధమైన దోషాలవల్ల బీజంలో నీరు చేరుతుంది.

7. ఫైలేరియా వల్లకాని, కొన్ని ఇతర కారణాలవల్ల కాని బీజకోశాల చర్మం చాలా దళసరై పోతుంది. దాంతో బీజకోశం చిన్న బత్తాయి పండు సైజు నుంచి ఆనపకాయంత సైజు వరకూ వాచిపోవచ్చు.

అయితే ఈ వాపు ఎలా వస్తుంది?

వరిబీజం (హైడ్రోసిల్) ఎలా వస్తుందో అర్థం చేసుకోవాలంటే బీజకోశం, వృషణాలకు సంబంధించిన ఎనాటమీ కొంత తెలుసుకోవాలి.

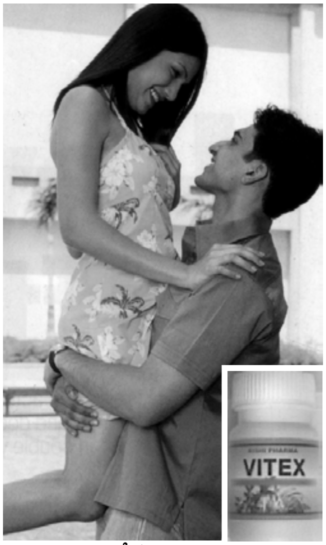
నిర్మాణం: బీజకోశం (scrotum) ఒక చర్మపు సంచి. ఈ సంచి లోపల ఎడమవేపు ఒకటి కుడి వేపొకటి-రెండు బీజాలు (బీర్జాలు, వృషణాలు, టెస్టిస్ ఉంటాయి. బీజం మీద ఎపిడిడిమిస్ అనే టోపీ, దాన్నుంచి బయలు దేరిన స్పెర్మటిక్ కార్డు ఉంటాయి.

బీజకోశం చర్మంలో 3 పొరలున్నాయి. అన్నిటి కన్నా లోపలి పొర పేరు ట్యూనికా వజైనాలిస్ (TV) పొరపీల్చుకొని ఈ ద్రవపు రాశి ఎక్కువా, తక్కువా అయిపోకుండా సమతూకంలో ఉంచుతుంది.

హైడ్రోసీల్ ఏర్పడే పద్ధతి: 1. ఈ రక్షక ద్రవం అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవుతూ, తక్కువగా పీల్చబడుతూ ఉంటే రానురాను ద్రవం ఎక్కువైపోయి బీజకోశం లావెక్కిపోతుంది. లేదా,

2. ద్రవోత్పత్తి మామూలు స్థాయిలోనే జరుగుతూ, పీల్చబడటంలో మాత్రం లోపం ఏర్పడి ఉత్పత్తి అయిన ద్రవమంతా బీజకోశంలో నిల్వ ఉండి

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 విపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

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

పోతుంది. అందువల్ల వాపు కలుగుతుంది. అనగా (TV) పొర దాని పనిని సక్రమంగా నిర్వర్తించ లేకపోతోందన్న మాట! దానికి ఏవైనా వ్యాధి క్రిములు సోకటమో, లేక ఆ పొర దళసరెక్కటమో జరిగితే అది ద్రవాన్ని పీల్చే గుణం కోల్పోతుంది!

3. స్పెర్మటిక్ కార్డ్ లోని లింపు నాళాల ద్వారా కొంత ద్రవభాగం (లింపు ద్రవం) వెనక్కి మళ్ళిపోతూ ఉండాలి. అలా జరగటంలో వైఫల్యం/లోపం ఏర్పడితే వరిబీజం ఏర్పడుతుంది.

4. ఉదర కుహరానికీ బీజ కోశానికీ మధ్య చిన్న రంధ్రం ఏర్పడటం జరిగితే ఆ రంధ్రం ద్వారా ద్రవం బీజకోశం లోకి చేరి వరిబీజం ఏర్పడుతుంది. (సాధారణంగా ఈ రకం వరిబీజం పుట్టుక నుంచీ ఉంటుంది)

వరిబీజం లక్షణాలు:

1. పై కారణాల వల్ల ఏర్పడ్డ వరిబీజం పెద్ద నిమ్మకాయం సైజు నుంచి పుచ్చకాయంత సైజు వరకూ ఉండొచ్చు. మోకాలివరకూ వ్రేలాడే వరిబీజం గల వ్యక్తులను మేము చూస్తుంటాం.

2. వరిబీజం జీవితకాలంలో ఏ వయసులో నైనా రావచ్చు. ఎటొచ్చీ వయసుని బట్టి కారణాలు వేర్వేరుగా ఉండే అవకాశముంది.

3. భారతదేశంలో హైడ్రోసిల్‌కి అతి ముఖ్య కారణం ఫైలేరియా వ్యాధి. 20-40 ఏళ్ళమధ్య వారిలో నూటికి 90 శాతం హైడ్రోసీల్స్ ఫైలేరియా వల్లనే వస్తున్నాయి.

హైడ్రోసీల్ అంటే ద్రవపు తిత్తి అని చెప్పుకున్నాం కదా! ఈ ద్రవం నీటి రంగులో ఉంటుంది.

దీన్లో నీరు, కాసిన్ని లవణాలు, కొద్దిగా ఆల్బుమిన్, బోలెడు ఫైబ్రినోజెన్ పదార్థమూ ఉంటాయి.

వరిబీజంలో రకాలు:

హైడ్రోసీల్ ఎన్నిరకాలుగా ఉంటుందో ఇప్పుడు చెబుతాను.

నాటు వైద్యులకీ, నకిలీ వైద్యులకీ యివేవీ తెలియవు. కనుక వాళ్ళు అన్నిటికీ ఒకే మంత్రం అన్నట్టు అశాస్త్రీయమైన వైద్యం చేసి ఒకోసారి హాని కలిగిస్తారు.

వరిబీజం పుట్టుకతో రావచ్చు. లేదా మధ్యలో రావచ్చు. ఈ రెండింటికీ మూల కారణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కనుక చికిత్సా విధానం కూడా వేరుగా ఉంటుంది.

ఎ. పుట్టుకతో వచ్చే వరిబీజానికి శరీర నిర్మాణంలో దోషాలు కారణమవుతాయి. పొట్టకీ బీజకోశానికీ మధ్య సూక్ష్మమైన ప్రవేశద్వారం ఉండి అందులోంచి ద్రవం బీజకోశంలో చేరుకుంటుంది.

ఇది ప్రధాన కారణం. కాని ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి.

బి. మధ్యలో వచ్చే వరిబీజంలో కూడా రెండు రకాలున్నాయి. 1. ప్రైమరీ 2. సెకండరీ.

1. ఏ కారణం వల్ల వచ్చిందో అంతుపట్టని వరిబీజాన్ని ప్రైమరీ హైడ్రోసీల్ అంటారు. 40 ఏళ్ల వయసు పైబడ్డాకనే ఈ రకం వరిబీజం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందాక చెప్పినట్టు ద్రవం ఉత్పత్తికి, అది తిరిగి పీల్చబడటానికీ మధ్య నుండే సంబంధం చెడటం దీనికి కారణం కావచ్చు.

2. సెకండరీ హైడ్రోసీలు: దీనర్థం ఏంటంటే బీజాలకు ఏదైనా వ్యాధి, రుగ్మత, సమస్య ఏర్పడటం జరిగితే వాటి ఫలితంగా బీజకోశంలో అధికంగా ద్రవం చేరుకుని వరిబీజం ఏర్పడట మన్నమాట.

బీజానికి దెబ్బ తగలటం; ఎపిడిడిమిస్, బీజాలు వ్యాధిక్రిముల బారిన పడటం; బీజాలకు సోకిన టి.బి., ఫైలేరియా, సిఫిలిస్‌లు; బీజాల కేన్సరు (సెమినోమా, టెరటోమా వంటివి)- ఇలాంటి కారణాల వల్ల ఏర్పడిన వరిబీజం సెకండరీ హైడ్రోసీల్!

హెర్నియా ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారిలో వెయ్యింట 2-3 కేసుల్లో హైడ్రోసీల్ ఏర్పడుతుంది. దానంత అది కాకుండా ఆపరేషన్ కారణంగా ఏర్పడింది కనుక ఈ హైడ్రోసీలు కూడా సెకండరీ రకమే!

లక్షణాలు:

హైడ్రోసీల్‌లో సాధారణంగా కనిపించే లక్షణం బీజకోశం వాపు మాత్రమే. వాపు చిన్న రబ్బరు బంతి సైజు నుంచి పెద్ద బొప్పాయి కాయ సైజు వరకూ ఉండొచ్చు.

దెబ్బతగలటం వల్ల, వ్యాధి క్రిముల వల్ల ఏర్పడిన హైడ్రోసీలయితే నొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఫైలేరియల్ హైడ్రోసీల్ అయితే చలిజ్వరం, నొప్పి వచ్చిపోతూ ఉంటాయి.

బీజకోశం బరువుగా వేలాడటం వల్ల లాగుతున్నట్టనిపిస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు అడ్డుపడవచ్చు.

లంగోటా లేకుండా బీజకోశాన్ని స్వేచ్ఛగా వదిలేస్తే కొద్దిగా నొప్పి అనిపించవచ్చు. అంతకుమించి లక్షణాలేమీ ఉండవు.

(తరువాయి పై సంచికలో)

స్త్రీల "వైట్" డిశ్చార్జ్ సమస్య

డా. టి. ఎస్. చంద్రగుప్త, ఎం.డి.

సర్వసాధారణంగా మనం తెలుగు వారమైనప్పటికినీ, ఎన్నో పదాలు ఇంగ్లీషులోనే వాడుతుంటాం.

సరిగ్గా అలాంటిదే ఈ 'వైట్'! చాలా మంది డాక్టరు దగ్గరికి వచ్చి "నాకు వైట్ అవుతోంది" అని చెబుతారు. అసలు వైట్ అంటే ఏమిటి? తెలుగులో చెప్పాలంటే దీనిని "తెలుపు" అని "తెల్లబట్ట" అని "తెల్లగుడ్డ" "తెల్లమైల" అని ప్రాంతాన్ని బట్టి వాడుకలో ఉంది.

ఇంగ్లీషులో "వైట్ డిస్ఛార్జ్" .ఇదే "వైట్"గా రూపాంతరం చెందింది. చాలా మంది "వైట్ అవుతోంది అనగానే అదేదో ఆడవాళ్ళకు సంబంధించిన జబ్బు మాత్రమే అనుకుంటారు. కాని ఈ వైట్ మగవాళ్ళలో కూడా ఉంటుందని గమనించాలి. కాని శాతం తక్కువ.

ఈ వైట్‌కు కారణాలు గమనిస్తే చాలా వింతగా ఉంటుంది. ఇది రెండు రకాలుగా కలుగవచ్చు.

1. సామన్యంగా ప్రకృతి రీత్యా శరీరంలో నుంచి ఉద్భవించటం.

2. సుఖరోగాల కారణంగా కలగటం.

ఆడవాళ్ళలో అయితే 'వైట్' కలిగితే చాలామంది ఇది ప్రకృతి సిద్ధంగా వచ్చిందిలే అని సరిపెట్టుకుంటూ ఉంటారు. కానీ సుఖ రోగాల ద్వారా కూడా ఇది ఎక్కువ మందిలో కలుగుతుందని చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. దీనికి కారణం వయసులో పెద్దవారైన ఆడవారు, తోటి చిన్న వయస్సు వారికి, వారిచ్చే సలహా! అందువలన డాక్టరును సంప్రదించ కుండా జబ్బును అభివృద్ధి చేసుకొని ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకునే అవకాశం ఉంది.

కానీ మగవాళ్ళ విషయానికి వస్తే; ఇది చాలామందికి సహజ సిద్ధంగా కలిగినప్పటికీ ఇదేదో జబ్బు అని లోలోపల మధనపడటమో లేదా డాక్టరును సంప్రదించడమో జరుగు తుంటుంది. కాని వీళ్ళలో కూడా సుఖరోగాల ద్వారా సంక్రమించిన తెలుపు ఉంటుంది. దీనినే చాలామంది ''గనేరియా'' అని అనుకుంటూ ఉంటారు.

ఈ తెలుపు ఎక్కడనుంచి ఉద్భవిస్తుంది?

ఆడవాళ్ళలో ఇది యోని నుంచి వచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. నిజానికి ఈ తెలుపు పదార్థం యోనిలో గాని, గర్భాశయంలోగాని, గర్భాశయ కంఠంలోగాని మూత్రనాళంలో గాని ఉద్భవించవచ్చు.

అలాగే మగవాళ్ళలో అంగపూర్వచర్మం పూర్తిగా వెనక్కు వెళ్ళని వారిలో, ఒకవేళ వెళ్ళినా సక్రమంగా శుభ్రత పాటించని వారిలో అంగచర్మం కింది నుంచి దుర్వాసనతో కూడుకున్న తెలుపు రావటం మొదలవుతుంది. లేదా మూత్రనాళం ద్వారా రావచ్చు.

ఆడవాళ్ళలో సహజసిద్ధంగా వచ్చే తెలుపు గురించి తెలుసు కుందాం!

ఆడవారికి బహిష్టులు మొదలైన తరువాత ప్రతి బహిష్టుకు రెండు మూడు రోజులు ముందు గర్భాశయ కంఠం దగ్గరున్న గ్రంధులు ఎక్కువగా పనిచేసి జిగురులాంటి పదార్థాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తాయి. అలాగే బహిష్టుకు, బహిష్టుకు మధ్య అండాశయం (Ovary) నుంచి అండం బయటికి వచ్చే రోజుల్లో కూడా-అంటే రాబోయే బహిష్టుకు 14 రోజుల ముందు కూడా ఇలాగే తెలుపు కనిపిస్తుంది.

లేదా సహజసిద్ధంగాగాని, సినిమాలు, శృంగార పుస్తకాలు, బొమ్మలు కథల వల్లగాని మానసికంగా శృంగారం వైపు మొగ్గినపుడు, రతిలో పాల్గొనకముందు రతి ముందు చర్యల వల్లగాని (Foreplay before sex) లేదా రతిలో పాల్గొనట్టు వచ్చే కలల వల్లగాని ఈ తెలుపు వచ్చే ఆస్కారముంది.

ఈ కారణాల్లో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైంది మరియు అందరిలోనూ అగుపించేది బహిష్టుకు ముందు, లేదా 14 రోజుల ముందు కనిపించే తెలుపు. దీన్ని బట్టి, అన్ని రకాల తెలుపును పెద్దవారు (ఆడవారు) ఇది మామూలుగా వచ్చే తెలుపేలే! అని ఒక ఉచిత సలహా పడేస్తూంటారు.

కాని ఆడవారిలో సహజంగా కాకుండా అసహజంగా లేదా జబ్బులవలన వచ్చే తెలుపుకి కారణాలు తెలుసుకుందాము. సహజంగా వచ్చే తెలుపు వలన ఏ బాధా ఉండదు. ట్రైకోమోనియాసిస్, కాండిడియా సిస్, బాక్టీరియల్ వజైనోసిస్ అనే జబ్బుల వలన కూడా తెలుపు కలుగవచ్చు. వీటివలన దురద గాని, మంట గాని, కురుపులు గాని, దుర్వాసన మొదలైనవి కలుగుతాయి. రతి సమయంలో బాధ, నొప్పి ఉంటాయి.

ఈ జబ్బులే కనుక తెలుపుకు కారణమైతే భార్య, భర్త –ఇద్దరూ చికిత్స పొందవలసి ఉంటుంది. అలాకాకుండా ఒక్కరికే చికిత్స చెయ్యటం వలన జబ్బు నయం కాదు. చాలా తక్కువ మందిలో తెలుపుకు 'గనేరియా' కారణం కావచ్చు. అబార్షన్ లేదా ప్రసవం తరువాత గర్భాశయంలో ఇన్ఫెక్షన్ వలన కూడా ఇలా తెలుపు కలగవచ్చు.

కాబట్టి ఆడవారిలో వచ్చే తెలుపును అంత తేలికగా తీసిపారేయటానికి వీలులేదు.

ఖచ్చితంగా డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించాలి.

ఇక మగవారి విషయానికి వస్తే, యుక్త వయసు వచ్చింతరువాత, ఆడవారిని తాకినట్టు లేదా వారితో రతిజరిపినట్టు కల వచ్చి స్ఖలనం జరుగుతుంది. దీనిని చూసి చాలామంది మగవారు తమకు ఏమో అయిపోయిం దనుకుని ఎవరికి చెప్పలేక, డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళటానికి భయపడి తమలో తాము మథన పడుతుంటారు. మరి దీన్ని కూడా 'తెలుపు' అంటూంటారు. ఇది జబ్బు కాదని తెలుసుకోవాలి.

అదే రకంగా అంగపూర్వచర్మం కొంతమందికి వెనక్కురాదు. దీనివలన లోతట్టు చర్మానికి, అంగశీర్షానికి మధ్య టైసాన్ గ్రంధుల నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే "స్మెగ్మా" అను తెల్లటి పదార్థం పేరుకుపోయి, నీరు, లేక మూత్రము కలిసి ఇన్ఫెక్షన్ జరిగి తెలుపుగా బయటకు వస్తుంటుంది. నిజం చెప్పాలంటే ఇది కూడా సుఖవ్యాధులకు సంబంధించినది కాదు. దీనికి "సర్కమ్‌సిషన్" లేదా సుంతీ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

ఆడవారిలో కనిపించిన రీతిగా మగవారిలో కూడా ట్రైకో మోనియాసిస్ కాని కాండిడియాసిస్ కాని రావచ్చు. దీని వలన తెలుపు అంతగారాదు. కాని అంగశీర్షం ఎరుపెక్కటం లేదా అంగపూర్వ చర్మంలో చీలికలు రావటం లేదా చిన్న చిన్న పొక్కులు (గుల్లలు) రావటం సంభవిస్తుంది. ఇందాక పేర్కొన్న రీతిలో భార్యభర్తలిద్దరికి వైద్యం అవసరం.

కానీ మగవారిలో తెలుపుకి అతి ముఖ్యమైన భయంకరమైన కారణం "గనేరియా". ఇదొక సుఖవ్యాధి. గనేరియా ఉన్నవారికి పసుపు పచ్చని చీము మూత్రనాళ రంధ్రం లోంచి బయటకు వస్తుంటుంది. దీని వలన ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన, మూత్రంలో మంట, జ్వరం, వృషణాలు వాయటం సంభవించవచ్చు. సరియైన వైద్యం సరియైన సమయంలో అందకపోతే "స్టెరిలిటీ" (పిల్లలు పుట్టకపోవటం) వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఇది కాక ఈమధ్య ప్రపంచంలో "నాన్ గనేరియా" సుఖవ్యాధి విపరీతంగా ప్రబలుతోంది. ఇది కూడా సుఖవ్యాధే. ఇది మగవారిలో, కొంతమందికి మాత్రమే తెలుపును కలిగిస్తుంది. కానీ చాలామందిలో ఏ లక్షణాలూ కలిగించదు. దీని వల్ల కూడా మగవారిలో వృషణాల వాపు లేదా స్టెరిలిటీ (పిల్లలు పుట్టకపోవటం) సంభవించవచ్చు. ఏ లక్షణాలూ లేని కారణంగా వారికి తెలీకనే వారి భార్యలకు ఈ 'నాన్ గనేరియా' ను ప్రసాదిస్తారు. దాని మూలంగా వారికి అబార్షన్ రావటం, లేదా పొత్తి కడుపులో చీము చేరటం, గర్భాశయ నాళాలు దెబ్బతినటం జరుగుతాయి.

ఈ కారణాల మూలంగా, మగవారిలోనైనా, ఆడవారిలోనైనా తెలుపును ఉపేక్షించక వెంటనే డాక్టర్ గారిని సంప్రదించాలి.

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**

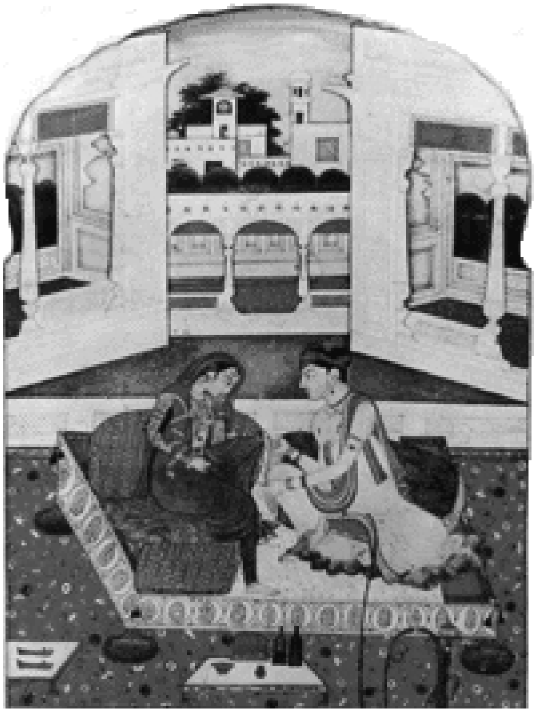
1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసింగ్రోమ్ 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).**

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440



పరిమళోద్యానం

8

(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.)

ఆతరువాత మళ్ళీ ఒక్కొక్కరు వరుస క్రమంగా స్త్రీలను మార్చుకొని యథేచ్ఛగా స్వారీ చేశారు. ఎత్తయిన దిండుపైయున్న అందాల రాణి ఆ యువతులు తప్ప, ఈ ఏడుగురు స్త్రీలు ఏడుగురు పురుషుల చేత పధ్నాలుగుసార్లు అనుభవింప బడటం-గుమ్మం తెరవెనుకనుండి సుల్తాన్, పరివారం చూస్తూనే వున్నారు. ఉన్నతాసనంపై నున్న ఆ అందాలరాణి ఈ ప్రదర్శనాన్ని కళ్ళారా చూచి ఉద్రిక్తత పొందాలని కాబోలు వీరి ప్రయత్నం. కాని మంచం ఎక్కుతున్న ప్రతీ ఆడదాని ముఖంలోనూ తిరస్కార భావం వుండ టాన్ని సుల్తాన్ ఆయన అనుచరులూ గుర్తించే వున్నారు. మంచం ఎక్కినపుడు ఎంత అసహ్యంతో ఎక్కారో రతి అనం తరం అంత అవమానంతో తలవంచు కొని దిగడమూ చూశారు.

అయినా వారు ముష్కరులు. వాళ్ళకి కామమే కావాలి. స్త్రీల యిష్టానిష్టాలతో నిమిత్తం లేకుండా అందమైన ఆడవాళ్ళని ఒకరి తర్వాత ఒకర్ని ఒత్తిడి చేయడమే వాళ్ళ సరదా!

ఆ తరువాత వాళ్ళు ఏడుగురూ అందమైన చందమామలాంటి ఆ అప్స రసల చుట్టుముట్టి వారి శరీరంలోని మృదువైన భాగాల్ని పట్టుక పిండడం, కరవడం ప్రారంభించారు. "ఏమైనాసరే నే నొప్పుకోను. ఈ కన్యలందరూ-నా రక్షణ కింద వున్నారు. వాళ్ళని మీవశం చెయ్యను" అని ఆమె గర్జించింది. వాళ్ళు పెట్టే బాధలకు తట్టుకోలేక గజగజ లాడింది. నిస్సహాయురాలై ఎలుగెత్తి ఏడ్చింది.

దొరేరామ్ లేచాడు. తిన్నగా ఆమె దగ్గరికి వెళ్ళాడు. అతనికి ఒంటిపై బట్టలేదు. స్తంభంలా నిలబడ్డ జన నాంగాన్ని చేతబట్టుకొని, దానితో ఆమె ముఖం మీద రుద్దుతూ "నా కోరిక తీర్చమని ఈరాత్రి నిన్ను ఆరుసార్లు అర్థించాను. అన్నిసార్లూ తిరస్కరించావ్ ఏమైనా సరే నేను నిన్ను ఈరాత్రి అనుభవించాలి!" అని శపథం పట్టాడు.

ఆ ముష్కరుడి దురహంకారాన్ని ఆమె కళ్ళారా చూచింది. త్రాగుడు మైకంలో వాడికి ఒళ్ళు తెలియడం లేదని ఆమె గ్రహించింది. ఎలాగైనా వాణ్ని లొంగ దీసుకోవాలనుకుంది.

"ఇలా వచ్చి కూర్చో! ఈరాత్రి నీ కోరిక తీరుస్తాలే" అంది. ఆ ముష్కరుడు దొరేరామ్ ఆమె ప్రక్క కూర్చున్నాడు.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

అతని అంగం ఆకలితో ఉరకలు వేస్తూనే వుంది. ఇదంతా సుల్తాన్‌కి ఆశ్చర్యంగానే వుంది.

ఇంతలో ఆమె ఎలుగెత్తి పాడటం ప్రారంభించింది. ఆమె గుండెల లోతుల్లోంచి ప్రగాఢమైన పరితాపంతో వెలువడుతూంది పాట.

నే కోరెద నెల్లప్పుడు యువకునితో అనుభవం
ధైర్యం అతని సొమ్ము-సాహసమతనికె చెల్లు:
అతడే నా ఆదర్శం;
కన్నెపిల్ల కాతడొకడె కన్నెటికం చేయదగును:
అతని అంగబల మట్టిది.
దృఢమై, తగినట్లు ఎదిగి, ఈటెలాగ
విచ్చుకున్న శీర్షం కలిగీ ఉండును.
సృష్టిలోన దానికింక సాటియె లేదనిపించును.
గుండ్రని తల ఎత్తి, అదియు దృఢమై ఘనమై నిలిచి,
ఎంత పనికి ఐనా అది సంసిద్ధంగా ఉండును.
వలపు ముమ్మరంతో అదియు వంగబోదు; నిద్రబోదు
యోనిలోకి ప్రవేశింప నిట్టూర్చును; నిగుడించును.
చేతకాక, దారి దొరక, పొత్తికడుపుపై
అయ్యది కన్నీటిని కార్చుచుండు.
అయినా దానికి సాయం కావాలని కోరుకోదు
అసహాయపు శూరతతో అలసిపోదు! సొలసిపోదు!
తుదకు దాని కష్టమంత ఏవిధముగ
ఫలియించునో ఎవరూ చెప్పగలేరు
యవ్వన ఉద్రేకాలతో నా యోనిని దొలచి దొలచి
ఉద్వేగంతో అచ్చట నర్తించును అద్భుతముగ
ముందు వెనుక కొంతసేపు
కుడిఎడమల కొంతసేపు
నటియించీ, నర్తించీ
తీవ్రమైన ఒత్తిడికి కూరి, క్రుక్కి
యోని ముఖద్వారంపై తలను రుద్దుకొనును.
యవ్వన ఉద్వేగంతో అతడు
నా పొట్టపైన, పార్శ్వాల, నడుముపైన
తాడించును! నునుబుగ్గల ముద్దాడును!
కెంబెదవుల చూషించును!
గాఢంగా హత్తుకొనును
తనువును తనువున జేర్చి,
అతని కౌగిటినె మూర్ఛపోయి
జీవచ్ఛవముగ నౌదు!

నా ప్రత్యంగం ఆ క్షణమున
అతని దంతక్షతముల గురియై
ముద్దుల అగ్నిని ప్రేలును
నాలో కామాగ్ని రగుల
కన్నులార కాంచి అతడు
దూసిన బాణంవలె గురి తప్పక
నా తొడలను వేర్పరిచి ముద్దు పెట్టుకొనుచు మరల
యుద్ధంలో తన ఓటమి ఒప్పుకోడు ఆతగాడు
ఆయుధాన్ని నాకిచ్చి నన్నే క్షతమై పొమ్మను
నాచేతను చిక్కిననూ అతగాని ఆయుధమ్ము
తలుపుతట్టి దానికదే లోలోపలి కేగుచుండు
మరుక్షణం, మరుని క్షణం
గుహలో కాతడు దిగును; అతనిరాక మరులు గొల్పు
ఇటు నటు ఊగించు నన్ను!
జలదరించు నా తనువు

ఉభయులమూ ఊగిపోవు ఆ సమయం అమూల్యము
"తీసికొమ్ము విత్తన"మని అతడన్నట్లు ఔను.
"ఇమ్ము ప్రియా! ఇమ్ము సఖా" అని నేనర్థింతు దాన్ని
"ఈ అనుభవ మెంత ఘనమో, చెప్పలేను నేనయ్యా
ప్రథమ పురుష, పురుషోత్తమ! ఆనందం నింపవయ్యా!
నా ఆత్మకు అధినేతా: అనుభవించు అనుభవించు!
నవయవ్వన ప్రభలు నీకు సాయపడును నీకిప్పుడు!
ఉపసంహారం చేయకు. విడిచిన నీబాణాన్ని!
అచ్చటె ఉంచుము దానిని, అహరహమూ నాకోసం
ఈనాటికి లేదు నాకు ఆవేదన సుతలామూ!
అని నేనా నాథుని వేడుకొంటి దీనంగా
డబ్బై రాత్రులు నాతో రమియించెను నాప్రభువు
ముద్దులతో, కౌగిలితో గుక్క తిప్పనీయకుండ!
అయ్యో! ఇకరాదన్నా! ఆ సుఖమే ఇంకలేదు."

అంటూ పాటపాడి ఆ ఎలనాగ మూర్ఛపోయింది. ఆమె ముఖంమీద ముత్యాలల్లా మెరుస్తున్నాయి స్వేదబిందువులు:

ఆ పాట విని ఆ సుల్తాన్ మరింత ఆశ్చర్యపోయాడు. "ఈస్త్రీని భగవంతుడు ఎంత కామినిగా సృష్టించాడు!" అనుకుని ఆనంద పడ్డాడు. "విన్నారా ఆ పాట! దానినిబట్టి ఆమెకు పెళ్ళి కాలేదనిపిస్తోంది. ఇంతవరకూ ఆమె వ్యభిచరించలేదని పిస్తోంది. ఆమెపై ప్రేమతో దొరేరామ్ దహించుకపోతున్నాడు, అంత అసహ్యమూ ఆమెకు అతనిపై వుంది" అన్నాడు సుల్తాన్ తన పరివారంతో.

"నిజం మహాప్రభూ! ఆమె ప్రియునికి దూరమై సంవత్సరం పైగా అవుతున్నది. ఎలాగైనా ఆమెను చెరచాలని చాలామంది ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాని ఆమె తిరస్కరిస్తున్నది." అన్నాడు ఓమర్.

"అయితే ఆవిడ భర్త ఎవరు?" అడిగాడు సుల్తాన్.

"మీ నాయనగారి అమాత్యుని కోడలామె." అన్నారు తతిమ్మా పరివారం.

"మీరు చెప్పింది నిజం! మా నాయనగారి మంత్రి కుమారుని భార్య నిర్దోషియని, అందాల రాశి అని, పరిపూర్ణ తేజస్వియని, పరమ పతివ్రతయని, విన్నాను." అన్నాడు సుల్తాను.

"ఆమెయే ఈమె మహాప్రభో!" అన్నారు వాళ్ళు.

"ఏమైనా సరే. ఆమెను నేను పొంది తీరాలి." అంటూ సుల్తాను ఓమర్ వైపు తిరిగి "ఈ ఆడాళ్ళల్లో నీ ప్రియురాలెక్కడుందోయ్?" అడిగాడు ఓమర్ తనకు కనపడటం లేదని చెప్పాడు.

"అయితే కొంచెం ఓపికపట్టు. నే చూపిస్తా!" అన్నాడు సుల్తాన్

అన్ని వివరములనూ యింత అనతికాలంలోనే సుల్తాన్ సులువుగా తెలుసుకొన్నందుకు అందరూ సుల్తాన్‌ను అభినందించారు.

"అయితే వీడేనా దొరేరామ్!' అడిగాడు సుల్తాన్

''చిత్తం మహాప్రభో! వాడు నా బానిస' అన్నాడు ప్రధానామాత్యుడు.

"ష్! ఇంక మాట్లాడకండి!" ఆజ్ఞాపించాడు సుల్తాన్.

ఈ విధంగా చర్చ కొనసాగుతున్న సమయంలో ఆ సుందరాంగి అనురాగాన్ని సంపాదించే ప్రయత్నంలో బానిస దొరేరామ్ ఇలా అన్నాడు.

'ఓ చందమామల చందమామా (ఆమె పేరు బీదర్ ఎల్ బిదోర్, అనగా "చందమామకు చందమామ" అని అర్థం)! నీ అబద్ధాలు కట్టిపెట్టు. ఇక వాటి గురించి వినే ఓపిక లేదు."

'చందమామకు చందమామ! అబ్బ! ఈపేరు ఎంత బాగుంది. ఆపేరుకు తగ్గట్టే ఆమెను సృష్టించాడు భగవంతుడు!' అని మనసులో ఉప్పొంగిపోయాడు సుల్తాన్.

ఈలోగా ఆ బానిస ఆ సుందరాంగి చిరుచుబుకాన్ని స్పర్శించబోతే ఆమె తిరస్కరించడం, వెంటనే ఆముష్కరుడు ఆమెను ముఖంమీద కొట్టి ఆమె జుట్టు పట్టుకొని ఆమెను తన మంచంవైపు ఈడ్చుకొని వెళ్ళడం చూశాడు.

అసూయతో సుల్తాను హృదయం ఊగి పోయింది. కసితో అతని హృదయం పెటిల్లున అగ్నిపర్వతంలా ప్రేలింది. తన

మంత్రివైపు తిరిగి 'చూడు ఈబానిస ఏం చేస్తున్నాడో చూడు. దుర్మార్గులు చచ్చేచావు చావాలి వాడు! యిలాంటి వాళ్ళకి బుద్ధి చెప్పాలి నేను. వాడు చచ్చిన చావు చూచి మరెవడూ అలాంటి పనిచేయగూడదు.' అన్నాడు సుల్తాన్.

దొరేరామ్ ఈడ్చుక వెళుతూంటే ఆవిడ గింజుకుంటూ గట్టిగా తిట్టడం ప్రారంభించింది. 'నువ్వు నీ యజమాని ప్రధానామాత్యుని భార్యను మోసం చేస్తున్నావ్. ఆమె నిన్ను ప్రేమించి తన సర్వస్వాన్నీ నీకర్పించింది. నీ యజమాని ఉప్పుతిని అతనికి ద్రోహం చేశావ్. ఆమె నిన్నెంత గాఢంగా ప్రేమించిందో నీకు తెలియదా? ఆమె నీకు తన సర్వస్వాన్నీ అర్పించిందన్న విశ్వాసమైనా లేదా! ఆమె కళ్ళు గప్పి ఈవిధంగా మరో స్త్రీని బలాత్కరిస్తున్నావంటే ఆమె సహిస్తుందా?" అంటూ ఆక్రోశించింది.

"విన్నారా మంత్రిగారూ!' అన్నాడు సుల్తాన్. 'మాట్లాడకండి! ఒక్క క్షణం సహించండి!'

ఆమాటలు విని ఆబానిస ఆమెను విడచిపెట్టాడు. దానితో ఆమె యథాస్థానంలోకి పోయి కూర్చుని మళ్ళీ యెలుగెత్తి యిలా పాడటం ప్రారంభించింది.

విన్నారా పురుషులార! ఆడదాని జీవితకథ!
ఆమె కనుల చూచినచో రతి దాహం కనిపించును!
ఆమె మాట నమ్మరాదు మహారాజు కూతురైన!
ఆడదాని కావేశం అంతులేని సముద్రమ్ము
ఎంతటి మహరాజైనా లొంగిపోవు దానిముందు
ఎంతటి బలవంతుడైన అబలముందు మోకరిలును!
ఆడదాని వలపు చూచి హడలిపోక మానరు
"అది నాప్రియురాలు సుమా' అని ఎన్నడు చెప్పరాదు
"నా జీవిత సహచరి" అని ఎన్నడైన చెప్పబోకు!
నేను నిన్ను మోసగిస్తే, నా మాటలు బొంకులౌను
ప్రక్కలోన ఉన్నపుడే ఆమె ప్రేమ లభియించును
ప్రక్కవిడిచి వచ్చినచో నువ్వెవరో తెలియదనును
ఆమె రొమ్ముపై నీవు ఎంతవరకు ఉంటావో
అంతవరకు నువ్వామెకు ప్రేమధనమే అవుతావు!
రతిని జరుపు నంతసేపు నువ్వే ప్రియుడివి ఆమెకి
రతిని మాని, రొమ్ము విడిచి దిగవచ్చినచో నీవు
రణమునందు పారిపోయి పరిగెత్తే
పగతురవలె కనిపింతువు తెలిసికొమ్ము మూర్ఖుడా!
ఆడదాని హృదయం ఇది! ఇది సత్యం!
భర్త కన్ను మరిగినంత బానిసనే చేర బిలిచి
భర్త పాన్పుపై అతనిని బిగియారా కౌగలించు!
యజమానురాలి అందాన్ని, నౌకరులే అనుభవింత్రు!
అగ్నిగుండ మటువంటిది! ఆర్త స్త్రీలే అంత!
ఆడదాని శీలం అవకాశం లేనపుడె నిల్చు!
మోసగింపబడిన భర్తనందరునూ అపహసింత్రు
హృదయంగల మనిషెవడూ ఆడదాన్ని నమ్మబోడు!

ఈమాటలు వింటూనే ఆపుకోలేని దుఃఖంతో అమాత్య శేఖరుడు ఏడ్వడం ప్రారంభించాడు. సుల్తాన్ అతన్ని ప్రశాంతంగా వుండమని అర్థించాడు. ఈలోగా ఆ బానిస దొరేరామ్ మరో పాటలో ఆమెకీ విధంగా సమాధానం చెప్పాడు.

"బానిసలం మేమంతా, పరభార్యల భర్తలం
భర్తల మోసంచేసే అతివలకు హర్తలం
ఎంత కపటియైనా స్త్రీ ఒరిగిపోవు మా కౌగిలి
ప్రేమ తెలుప జాలమనీ మమ్మే నియమింత్రు వారు.
ఇది సత్యం; ఇది బద్ధం-మాకే అనుభవమిది.
కామంతో ఆర్తలైన కామినులారా! వినుడు
పురుషాంగం కొరకు మీరుపడే ఆర్తి చూడ
మీ జీవన్మరణాలకిదియె ప్రాణ దండమనిపించును
మీ మనసున కోరికలను విప్పినమా-విప్పకున్న
మీకది ఒకటే కామన అనీ మా కందరికీ తెలుసు!
మీ క్రోధం, మీ ద్వేషం మీ భర్తలపై ఏల కలుగు?
అని మే మాలోచిస్తే తెలియు మాకు నిజవిషయం!
మీ భర్తలు తమ అంగం చొప్పించికూడ తృప్తిపరచలేరు మిమ్ము!
మీశీలం మీయోని! పురుషాంగం మీ ఆత్మ
ఆడదాని ప్రకృతి యిదియని మా కందరికీ తెలుసు!'

అంటూ ఆ బానిస దొరేరామ్ ఆకస్మాత్తుగా ఆమెపై విరుచుక పడ్డాడు. వెంటనే ఆమె తన చేతులతో అతన్ని వెనక్కి నెట్టింది.

ఆ క్షణంలో సుల్తాన్ హృదయం వ్యాకులమైంది. వెంటనే కత్తి దూశాడు. ఆ వెంటనే పరివారం కత్తులు దూసింది. అకస్మాత్తుగా అందరూ లోపలికి ప్రవేశించారు. అక్కడి బానిసలకూ, స్త్రీలకూ ఈ కత్తుల తళతళలు మిరుమిట్లు గొలిపాయి.

ఇంతలో ఒక బానిస అకస్మాత్తుగా లేచి సుల్తాన్‌పై లంఘించాడు. అది చూచిన అంగరక్షకుడు తన కత్తితో అతని తల మొండెంనుంచి వేరు చేశాడు. (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

ఫ్రీమూవ్

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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

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

“సెక్సుకార్మికుల” విషయంలో దృక్పథం మారాలి!

మానవజాతి చరిత్రలోకెల్లా అతి ప్రాచీనమైన వృత్తి ఏదంటే వేశ్యావృత్తే. అదే నానావిధాలుగా రూపాంతరంచెంది రకరకాల పేర్లతో పిలవబడింది. ప్రస్తుతం “కమర్షియల్ సెక్సు” (వ్యాపారాత్మకమైన సెక్సుగా, సెక్సు వ్యాపారంగా) చెలామణీ అవుతోంది.

సెక్సువర్కర్లకీ (వ్యభిచారులకీ) మిగతా సమాజానికీ మధ్య ఉద్రిక్తత ముందునుంచీ ఉన్నదే! యితే మానవతా దృక్పథంతోపాటు విస్ఫోటనం చెందుతున్న HIV/AIDS దృష్ట్యా కూడా సెక్సు కార్మికుల విషయంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సామాజిక వైఖరిలో మార్పు రావాలి.

ఆరోగ్య కార్యకర్తల (డాక్టర్లు, నర్సులు, కాంపౌండర్లు, ఇతర పేరామెడికల్‌స్టాఫ్) వల్ల పదేపదే కలిగే అవమానం, ఈసడింపు, ఛీత్కారం వల్ల చాలాచోట్ల సెక్సువర్కర్లు తమ ఆరోగ్యం బాగుచేయించుకోవటం లేదని తేలుతోంది!

ఇప్పటికీ సెక్సువర్కర్లని జబ్బుల్ని మోసుకొచ్చే ఈగల్లా చూడడం జరుగుతోంది. ఇది వాళ్ళ ఆరోగ్యానికే కాదు మొత్తం సమాజం ఆరోగ్యానికే భంగం కలిగిస్తుంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి నిరోధించే ప్రయత్నాలకు గండికొడుతుంది. అన్నిటికి మించి మానవతా విలువల్ని మంట కలుపుతుంది.

సాధారణంగా సమాజంలో సుఖవ్యాధులు ప్రబలటానికి కారణమేంటి అనే ప్రశ్నకి ఠక్కున అందరూ సెక్సు వర్కర్లనే వేలెత్తి చూపిస్తారు. అయితే సెక్సువర్కర్లు ఆ వృత్తిలో దిగడానికి, దానిలోనే కూరుకుపోయి బయట పడలేక పోవడానికీ గల సాంఘిక మూలకారణాలని పరిశీలించరు, ఎదుర్కోరు, సంస్కరించరు.

పేదరికం, ఉపాధిలేకపోవడం, చదువు లేకపోవడం, విడిచిపెట్టబడడం, చెరచ బడటం, ఎత్తుకుపోబడి అమ్మి వెయ్యబడటం లాంటి బలమైన కారణాలు సమాజంలోని బలమైన వర్గాల ద్వారా లక్షలాదిమంది స్త్రీలని వ్యభిచారంలోకి నెడుతుండగా....

ఛీత్కరించుకునే సమాజం, గూండాలు, రాజకీయనాయకులు, ఫైనాన్సు కంపెనీలు, పోలీస్ వ్యవస్థ వారిని ఆ ఊబిలోంచి రాకుండా చేస్తున్నాయి. తరచు లైంగిక నేరాల్ని, వ్యభిచారగృహాల్ని నిర్వహిస్తూ, ప్రోత్సహిస్తూ వాటినుంచి లబ్ధి పొందేది స్వార్థపరులైన రాజకీయ నాయకులే! కమర్షియల్ సెక్సుని చట్టబద్ధం చేసి సెక్సు వర్కర్లని రిజిష్టరుచేసి, వారి ఆరోగ్యానికి సర్టిఫికెట్‌లు ఇచ్చే దేశాల్లో కూడా ఆ సర్టిఫికెట్‌లని “క్లీన్” సర్టిఫికెట్లుగా ప్రదర్శించి “క్వాలిటి సర్వీస్ ఇస్తున్నా” మంటూ మరింత లాభం చేసుకుంటున్న వాళ్ళే ఎక్కువ.

లైంగిక వ్యాపారానికి చట్టబద్ధత లేని దేశాల్లో సెక్సు వర్కర్ల అనారోగ్యాలు, వారిపై దారుణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. పోలీస్ రెయిడ్‌లలో పట్టుబడి అరెస్టయ్యేది సెక్సువర్కర్లే తప్ప వారి “యజమానులు”, వారి వెనుక నాయకులూ మాత్రం కాదు.

సెక్సు వర్కర్లు వాళ్ళ జీవితకాలంలో పెద్ద ఎత్తున హింసనీ, అనారోగ్యాన్నీ, వివక్షనీ చవిచూడడం జరుగుతోంది. సాంఘిక న్యాయమూ వాళ్ళకి దూరమే, చట్టపరమైన న్యాయమూ వాళ్ళకి దూరమే!

ఎందుకీ జాలి?

ఈ ఉపోద్ఘాతానికి కారణం ఏంటంటే సెక్సువర్కర్లకి న్యాయం, ధర్మం, మానవతా విలువలు అందనిదే వారిని ఆరోగ్యవంతుల్ని చెయ్యలేం. వారు ఆరోగ్యంగా లేకపోతే సమాజం ఆరోగ్యంగా ఉండదు. కమర్షియల్ సెక్సుని ఈ భూమ్మీద నుంచి తొలగించడం వేల సంవత్సరాలలో వీలుపడలేదు, ముమ్ముందు పడదు కూడా! కనుకనే ఈ సమస్యని వాస్తవ దృష్టితో పరిష్కరించాలి.

రెండు చేతులూ కలిస్తేనే!

ఒక్క సెక్సువర్కర్లే సమాజంలోని సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తికి/హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తికి కారణమంటే పిల్లి కళ్ళుమూసుకుని పాలుతాగిన చందాన ఉంటుంది. కమర్షియల్ సెక్సువర్కర్ల పాత్ర ఎంత ఉంటే, వారిని ఉపయోగించుకునే క్లయింట్ల పాత్రకూడా అంతే ఉంటుంది. రెండు చేతులూ కలిస్తేనే కదా చప్పట్లు? వ్యాధిని ఎవరు ఎవరికి ముందుగా అందిస్తారో తెలియని విషయం.

అయితే నదులన్నీ సముద్రంలో కలసినట్టుగా వ్యాధి క్రిములన్నీ ఒక వర్గంలో పోగపడుతూండటంతో వ్యాధిని వ్యాపింప చేయటంలో ఆ వర్గం పాత్ర ఎక్కువవు తూంటుంది. కనుకనే లైంగిక వ్యాపారం చేసేవాళ్ళనీ, వారి క్లయింట్లనీ మనం ప్రత్యేక వర్గాలుగా చూడవలసివస్తోంది. ఇలాంటి ప్రత్యేక వర్గాల్ని “కోర్‌గ్రూప్”లు అందాం! తక్కువ సంఖ్యలోనే ఉన్నా ఎక్కువమందికి వీరిద్వారా వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది.

కండోమ్ వాడకం

వివాహేతర సెక్సు సంబంధాలు కొనసాగించే వాళ్ళందరూ కండోమ్స్ వాడితే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వ్యాప్తిని, సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తిని తగ్గించవచ్చన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే కోర్‌గ్రూప్‌లలో కండోమ్ వాడకాన్ని 100% కి తీసుకెళ్ళగలిగితే దానివల్ల కలిగే లాభం ఎక్కువ. యిందుకు థాయిలాండ్ దేశమే చక్కటి ఉదాహరణ.

ఒక 500 మంది జన సామాన్యాన్ని తీసుకోండి. వాళ్ళలో HIV పాజిటివ్స్ 10% కంటే మించరు. (ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రంలో 1.5 to 2% వరకు ఉన్నారు. వాళ్ళు సగటున సం॥రానికి 4గురితో సెక్సు సంబంధాలు పెట్టుకుంటారు. కనుక వాళ్ళంతా కండోమ్ వాడితే సంవత్సరానికి 88మంది

HIV బారిన పడకుండా తప్పించుకో గల్గుతారు.

అదే ఓ 500 మంది సెక్సువర్కర్ల చేత, (వారిదగ్గరకొచ్చే క్లయింట్స్‌చేత) కండోమ్ వాడిస్తే సంవత్సరానికి 10,000 మందిని HIV సోకకుండా కాపాడొచ్చు. **జన సామాన్యంలో కండోమ్ వాడకం కంటే కోర్‌గ్రూప్‌లలో కండోమ్ వాడకం పెంచడం వల్ల లాభం యిదీ.**

అనేక దేశాల్లో సెక్సువర్కర్లే ప్రధానంగా వ్యాధిని వ్యాపింపచేస్తున్నమాట నిజమే అయినప్పటికీ – అన్ని సెక్స్‌వర్కర్ గ్రూపుల్నీ ఒకే గాటను కట్టడం కూడా సరికాదు. ప్రపంచంలోని కొన్ని దేశాల్లో సెక్సువర్కర్లు కండోమ్ వాడకాన్ని ఎంత సిన్సియర్‌గా చేపట్టారంటే ఆ దేశాల్లో కమర్షియల్ సెక్సువర్కర్ల ద్వారా HIV వ్యాప్తి జరగడం లేదనే చెప్పొచ్చు. థాయిలాండ్ ఇందుకు గొప్ప ఉదాహరణ. ఆ దేశంలో కండోమ్స్ వాడకం ద్వారా సుమారు 20 లక్షల ఇన్ఫెక్షన్స్‌ని నివారించడం జరిగింది.

STD ల చికిత్స

ఇతర జననాంగ వ్యాధులకీ HIV కీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఒకటి రెండోదాని అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తూ ఉంటుంది. సుఖవ్యాధులు సోకిన వారు వెంటవెంటనే చికిత్స చేయించేసుకుంటే తదుపరి సెక్సు సంబంధాల్లో HIV సోకే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

సెక్సువర్కర్ల విషయంలో ఇది మరీ ముఖ్యం. వారికి అందుబాటు దూరంలోనూ, ఫీజులోనూ (వీలిస్తే ఉచితంగా) సుఖవ్యాధి నిపుణుడు ఉంటే HIV వ్యాప్తి బాగా తగ్గుతుంది. ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సుఖవ్యాధి నిపుణుల ఖర్చుని భరించవచ్చు.

సెక్స్ ఇండస్ట్రీతో సంయుక్తంగా....

సమాజంలో మౌలికమైన ఆరోగ్య మార్పులూ రావాలంటే, ముఖ్యంగా కమర్షియల్ సెక్స్ వ్యవస్థ ప్రక్షాళన అవ్వాలంటే చేపట్టే చర్యల్లో కమర్షియల్ సెక్స్ వర్కర్ల ప్రమేయం ఉండాలి. వాళ్ళ సమస్యల్ని వాళ్ళనుంచి తెలుసుకుని పరిష్కారాల అన్వేషణలో వాళ్ళని భాగ స్వాములు చెయ్యాలే తప్ప మనకి మంచిదని తోచిన నిర్ణయాలని వాళ్ళపై రుద్దడం వల్ల ఫలితం ఏమీ ఉండదు. అనాదిగా పోలీసు వ్యవస్థ వ్యభిచారుల్ని నేరస్తులుగా చూస్తూ వస్తోంది. కనుక పోలీసు వర్గాలకు కమర్షియల్ సెక్స్ వర్కర్లపై సానుభూతి ఉండదు. ఫలితంగా సెక్సువర్కర్లు కూడా పోలీసుల్ని శత్రువులుగానే పరిగణిస్తారు. తమపై జరిగే అన్యాయాలకు వాళ్ళు పోలీసుల్ని ఆశ్రయించరు.

వేశ్యలపై జరిగే అత్యాచారాలు, హింసల నుంచి పోలీసుల రక్షణ ఉంటే పరిస్థితి వేరుగా ఉంటుంది. అలాగే తన వృత్తిని వదిలి బయట సమాజంలో గౌరవంగా బ్రతకాలనుకునే సెక్స్ వర్కర్‌కి సమాజంలో అందుకు తగ్గ పరిస్థితులు మొన్నటిదాకా లేవు. కనుక తిరిగి పాతవృత్తిలోకే వెళ్ళిపోవడం జరుగుతోంది. ఇపుడిపుడు కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆ దిశగా చర్యలు చేపట్టినా...ఉన్న సమస్యతో పోలిస్తే ఆ చర్యలు సముద్రంలో కాకిరెట్టలే! అయితే అట్లాంటి సదుపాయాలు లభించిన చోట సెక్సు వర్కర్ల స్థితిగతులు, ఆరోగ్య పరిస్థితులు,

పునరావాసం మెరుగవుతుండటం హర్షించదగింది!

సెక్స్ వర్కర్ల సమస్యలు

సెక్సువర్కర్లు ఇటీవల సంఘటితమై సంఘాలుగా ఏర్పడి తమ హక్కుల కోసం, సంక్షేమ కోసం పోరాటం మొదలయింది. వాళ్ళపై జరిగే అత్యాచారాల నుంచి, ఎక్స్‌ప్లాయిటేషన్ నుంచి వాళ్ళు రక్షించుకోగలడమే కాక, న్యాయ పరంగా లబ్దిపొందగల్గుతున్నారు.

దక్షిణ ఆఫ్రికాలోని SWEET Force (Sex Worker Education and Advocacy Task Force) తమ సభ్యులకి లైంగిక ఆరోగ్య రక్షణనీ, న్యాయసేవల్నీ అందిస్తోంది.

థాయిలాండ్‌లోని Empower సంస్థ సెక్స్‌వర్కర్లలో మాదక ద్రవ్యాల వాడకం సమస్యపై పోరాడుతోంది.

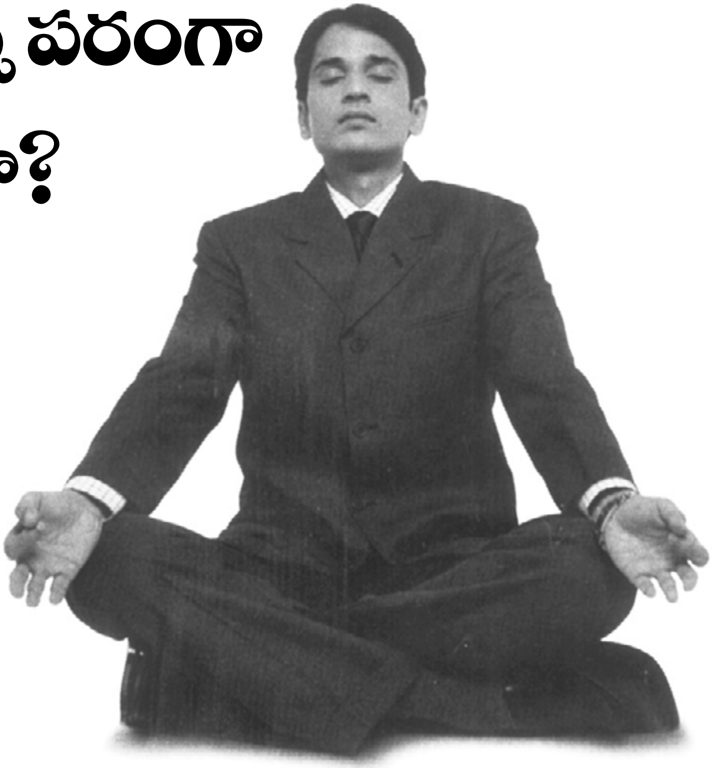
ఆస్ట్రేలియాలో Scarlet Alliance అనే జాతీయ సంస్థ, ఫిలిప్పీన్స్‌లో Kabalikat, ఇండోనేషియాలో Yaysan Kerti Praja, ఇండియా (బెంగాల్) లోని సోనాగచీ ప్రాజెక్టు మొ॥నవి సెక్సువర్కర్ల స్థితిగతులు మెరుగుపరచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, వారికి పునరావాసం కల్పించే కృషి చేస్తున్నాయి.

కాని ఇవేమీ అంత తేలికైన పనులు కావు. వారి సమస్యలకీ ఇతర సామాజిక సమస్యలకీ చాలా తేడా ఉంది. సెక్సు వర్కర్ల సమస్యల పరిష్కారం విషయంలో వారినే "ఎక్స్‌పర్ట్" లుగా ప్రభుత్వాలు, ఆర్థిక చేయూత నిచ్చే సంస్థలూ అంగీకరించాలి.

తమకి తోచిన పరిష్కారాలు కాక వారు కోరే పరిష్కారాల్ని పరిశీలించాలి.

సెక్సు వ్యాపారాన్ని సాధారణంగా అసాంఘిక శక్తులే నిర్వహిస్తాయి. అదుపు కలిగి ఉంటాయి. వాటి కబంధహస్తాలనుంచి సెక్సు వర్కర్లని రక్షించడానికి బలమైన రాజకీయ నిర్ణయం, ప్రభుత్వ అధికారాల వినియోగం అవసరం. పునరావాసకల్పన విఫలం కాకుండా కట్టుదిట్టమైన ప్రణాళిక చేపట్టాలి. ప్రభుత్వం ఈ విషయమై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి./ఇతర సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తిని గణనీయంగా అరికట్టడం సాధ్యమౌతుంది.

యోగా వల్ల సెక్సు పరంగా లాభాలుంటాయా?



మోకాలికీ, స్వర్గానికీ ముడేసినట్టు ఈ రెండిటికీ సంబంధం ఏమిటంటారా? నిజంగానే ఉంది. ఎందుకంటే మనుషుల్లో సెక్సు కేవలం యాంత్రిక చర్య కాదు. మనసు, భావోద్వేగము, సౌందర్య పిపాస, శారీరక విషయాలూ – అన్నీ కలిసుంటాయి. సెక్సువల్ రిలేషన్‌షిప్ డెవలప్ అయ్యేది వీటిమూలాన్నే. వీటిల్లో చాలా అంశాలని ఒత్తిడి, ఆందోళన, అలసట, భయం, బాధ, అవమానం లాంటి పరిస్థితులు తేలిగ్గా దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో సెక్సుపై వీటి ప్రభావం పడుతుంది.

అక్కడికే వస్తున్నా! ఉత్తమస్థాయి సెక్స్ లైఫ్‌లో రెండు శరీరాల, రెండు మనసుల... రెండు ఆత్మల మేళవింపు జరుగుతుంది. ఈ మేళవింపుని యోగా సాధ్యం చేస్తుంది. ఎలాగంటే–

యోగావల్ల మనసుకి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. శరీరంలోని వివిధ అంగాలు స్వస్థత పొందుతాయి. ఉత్తేజితమవుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత రతికి అనుకూలమే కాదు అవసరం కూడా!

యోగావల్ల శరీరంలోని ఆటోమెటిక్ విధుల్ని కూడా కొంతమేరకు స్వచ్ఛందంగా అదుపుచేసే అవకాశం కలుగుతుంది. ఆటోమెటిక్‌గా జరిగే పనులంటే గుండె వేగం, బి.పి., ఊపిరి వేగం మొ॥ సింపతెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ నియంత్రణలో జరిగే కార్య కలాపాలు. వీటిని కూడా యోగాద్వారా అదుపు చేయవచ్చు. సింపతెటిక్, పేరాసింప తెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్స్ మధ్య సమన్వయాన్ని సాధిస్తుంది యోగా!

పైగా నానాటికీ ప్రపంచం యాంత్రికం, నాగరికం అయిపోతున్నందువల్ల కష్టపడాల్సిన అవసరం తగ్గిపోయి మనిషికి ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం, కండరాలకి పని తగ్గిపోవడం జరుగుతున్నాయి. యోగావల్ల ఈ దుస్థితి పోయి కండరాలు, గ్రంథులు ఉత్తేజపడతాయి. టెస్టోస్టిరాన్‌తో సహా వివిధ హార్మోన్ల స్రావాలు మెరుగుపడతాయి.

ఈ రకంగా యోగాభ్యాసం వల్ల మనిషి లైంగిక జీవితం మెరుగవుతుంది. అంతేకాదు కొన్ని లైంగిక సమస్యలు తీరుతాయి కూడా!

లైంగిక సామర్థ్యం పెరగడానికి ఏయే యోగాసనాలు పనికొస్తాయో చూద్దాం.

1. ప్రాణాయామం.

2. ఆసనాలు :

పాద హస్తాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, శశాంకాసనం, వజ్రాసనం, భుజంగాసనం, ధనురాసనం, సర్వాంగాసనం, హలాసనం, శీర్షాసనం

3. ముద్రలు :

యోగముద్ర, విపరీత కరణి, మహాముద్ర, అశ్వనీముద్ర

4. బంధాలు

మూల బంధం, జలంధర బంధం

5. ధ్యానం :

శవాసనం

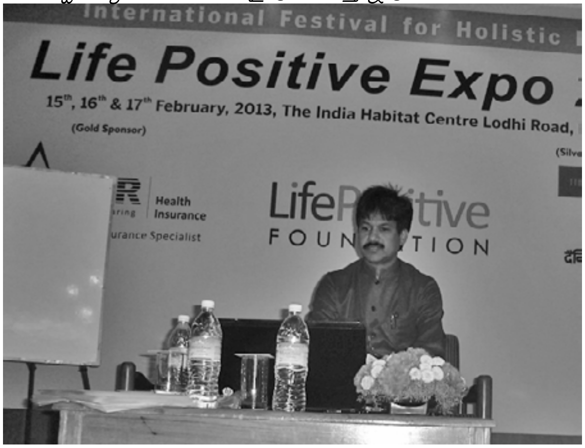
వీటిని నేర్చుకుని రోజూ ఒకగంటన్నర పాటు ప్రాక్టీసు చేస్తే–

- **శీఘ్రస్ఖలనం అదుపులోకి వస్తుంది, రతికాలం పెరుగుతుంది.**
- **కామవాంఛ పెరుగుతుంది.**
- **రతిలో లైంగికానందం, సుఖం పెరుగుతాయి.**
- **వీటన్నిటికీ మించి ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుంది. ఉత్సాహం, శక్తి పెరుగుతాయి.**

(యోగాభ్యాసం, యోగచికిత్స పుస్తకాలు చదవండి) ✤

శ్రీ క్రాంతికార్ కార్యక్రమాలు

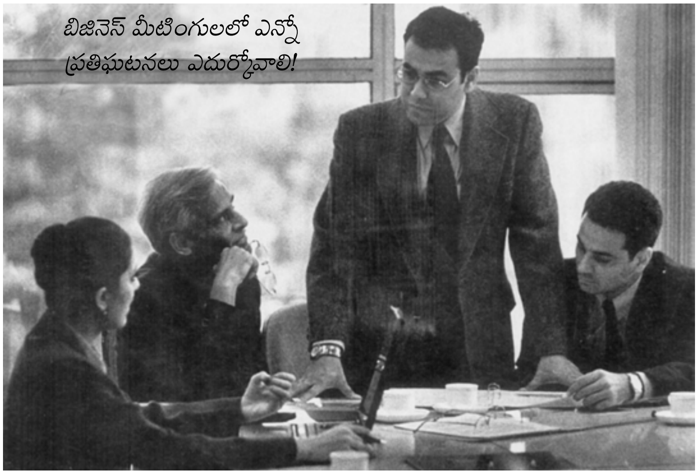
న్యూ ఢిల్లీలో జరిగిన లైఫ్ పాజిటివ్ ఎక్స్‌పో–2013లో సైంటిఫిక్ స్పిరిట్యువాలిటీ అంశంపై ప్రసంగిస్తున్న క్రాంతికార్



సభలో మాజీ సిబిఐ డైరక్టర్ శ్రీ కార్తికేయన్, సుభాష్ పత్రి

ప్రముఖ ఇంటర్నేషనల్ బెస్ట్ సెల్లర్ రచయిత్రి జాక్వలైన్ మారియాతో

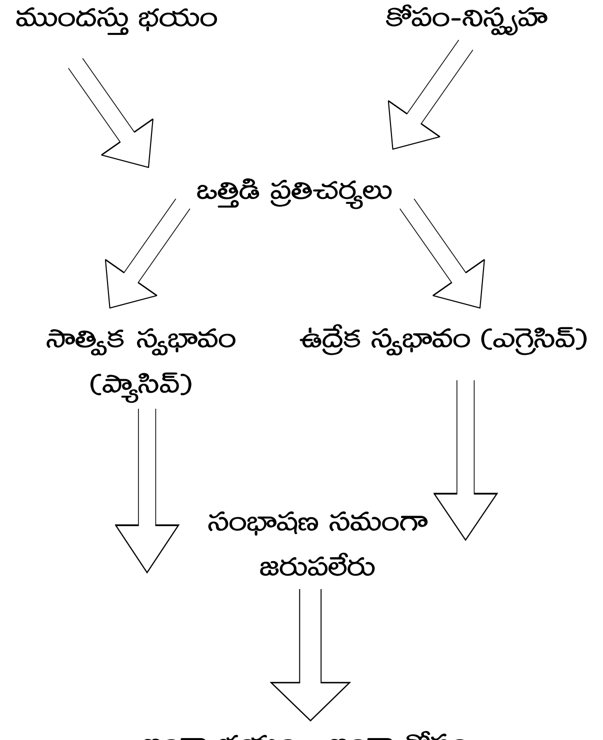
ప్రతిఘటనలెదురైతే ప్రవర్తన మార్చుకోండి!



ఏదో విషయంలో మీరు ఎదుటి వ్యక్తితో ఒక డీల్ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. మీరనుకున్నట్లు కాకుండా ఇంకో విధంగా సాగుతుంది. ఏం జరుగుతుందో అనే విషయంతో భయానికి గురికావచ్చు మీరు. లేదా నిరాశ–నిస్పృహలతో కోపం రావచ్చు. మొదటి కోవకు చెందిన వారు సాత్వికంగా ఉదాశీనంగా ఉండే 'ప్యాసివ్ పర్సనాలిటీ' వారయితే, రెండో రకంవారు ఉద్రేక స్వభావులయి ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ కలవారు.

ప్యాసివ్ బిహేవియర్

ఒక బాస్‌తో సంభాషణ అవుతుంది. బాస్ తనని ఏదో విషయంలో నిందిస్తున్నాడు. ఏం జరుగుతుందో ఏమో అనే భయం మొదలవుతుంది. ఒకప్రక్క కోపం, నిరాశా నిస్పృహ కలుగుతాయి. వీటితో మీలో ఒత్తిడి ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ ఒత్తిడి నుండి బాస్ అడిగిన దానికి సమంగా సమాధానాలు చెప్పలేరు. దాంతో సమస్య వికటిస్తుంది. ఇంకా భయం, కోపం పెరిగిపోతాయి. కాని సమంగా భావాన్ని వ్యక్తీకరించలేరు. మెత్తగా



ఉండిపోతూ, తనలోతానే కుమిలిపోతూ, భయంతో సమాధానాలు ఇస్తారు.

ఎగ్రెసివ్ బిహేవియర్

సందర్భం అదే అయినా ఈ ప్రవర్తన ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ ఉన్నవారిలో ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం! బాస్ మిమ్మల్ని నిందిస్తున్నాడు. ఏం జరుగుతుందో అనే భయం వస్తుంది. ఇంత చేస్తున్నా, నన్ను అంతంత మాటలు అంటాడా అనే కోపం, నిరాశా, నిస్పృహ మొదలవుతాయి. ఒత్తిడి యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభం అవుతాయి. ఇక సంభాషణ సమంగా జరపలేరు. మాటలు తూలతారు. అలా తూలాక ఏం జరుగుతుందో అని ఇంకా భయం, ఇంకా కోపం పెరుగుతాయి. ఉద్రేకపడ్డం, మాటలు ఆలోచించకుండా మాట్లాడ్డం వారిలో ఉంటుంది.

ఈ రెంటినీ బొమ్మగా చూద్దాం!

ఒక ఎదురుదాడికి సాత్విక స్వభావం కలవారు కోపం, భయం, నిస్పృహలతో మంద కొడిగా ఉండిపోతే, ఉద్రేక స్వభావం ఉన్నవారు అదే సందర్భంలో కోపం, భయం, నిస్పృహ లకు గురయ్యి ఉద్రేకపడిపోతారు. అతిగా మాట్లాడ తారు.

ఎదురు దాడులు తప్పవు!

వ్యాపారం, కాంట్రాక్టులు, ఉద్యోగం, వృత్తి, కుటుంబం... ఎక్కడయినా అటునుంచి మాటలన్నపుడు ఇటునుండి సమాధానాలు చెప్పవలసి రావడం మామూలే. ఈ సందర్భా లన్నింటిలో Passive Personality ఉన్నవారు, Aggressive Personality ఉన్నవారు పై విధంగానే ప్రవర్తిస్తారు. బయటకు వచ్చాక భయంతో ఏం మాట్లాడాలో తెలియక మాట్లాడలేదని "ప్యాసివ్ పర్సనా లిటి" గలవారు బాధపడితే, అనవసరంగా 'ఉద్రేకపడ్డాను, మాట తూలాను' అని 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ' వారు ఫీలవ్వవచ్చు.

వీరిద్దరూ **'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి'కు** మార గలిగితే, ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎలా మాట్లాడాలో అప్పుడు, అలా మాట్లాడతారు. పరిస్థితికి తగినట్లుగా స్పందించడం, తాను అనుకున్న భావాలను స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించ గలగడం

"ఎదుటివారు ఆవేశంతో ఊగిపోయినా మీ ధోరణి ప్రశాంతంగానే ఉండాలి!"

చేస్తారు. అలా ఎలా మారాలి? చూద్దాం!

రిలాక్స్ అవ్వండి!

మీరు ఎదురు దాడికి దిగవలసి వచ్చి నపుడు లేదా ఎదుటివారితో దాడిని, సంభాషణ లను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినపుడు, ... ఇటువంటి సందర్భాలు ఎదురౌతాయని ముందే ఊహించినపుడు ముందు టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోవాలి. టెన్షన్ ఎంత తగ్గితే, అంత ప్రవర్తనలోని అపసవ్యత తగ్గుతుంది.

మరి టెన్షన్ ఎలా తగ్గుతుంది? రిలాక్సేషన్ వల్ల. మీకు తెలిసిన ఏదో ఒక రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియను పాటించవచ్చు. లేదా కాసేపు గాఢంగా గాలి పీల్చుకొని వదులుతూ ఉంటే రిలాక్స్ అవుతారు. కాసేపు మెడిటేషన్ చేసి ఎదురు దాడికి సిద్ధపడినా ప్రవర్తనలో అపసవ్యత తగ్గుతుంది.

సంభాషణ జరిగేటప్పుడు సరళంగా ఉండడానికి ముందుగా రిలాక్స్ అవ్వాలని చెపుతున్నాం. అదే సందర్భంలో సంభాషణ జరిగేటప్పుడు కూడా 'రిలాక్సేషన్' ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. ఎప్పుడైతే ఇబ్బందికర సన్నివేశం ఎదురౌతుందని భావిస్తున్నారో అప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాసమీద దృష్టి నిలుపుతూ గాలి పీల్చుకొని వదులుతూ ఉండండి.

ప్రతిసారికి కొంచెం-కొంచెం గాలి ఎక్కువ తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. ఇవన్నిటిని సంభాషణ జరిగేటప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి గమనించలేడు. చక్కగా సంభాషణ జరుగుతుంది. ఉద్రిక్తతలు తగ్గుతాయి. మీరు ఎదురుదాడి చేసినా, ఎదుటివారు మీపై దాడి చేసినా సంభాషణ గతి తప్పకుండా, సామరస్యంగా సాగిపోవడానికి ఇలా చేయడం ఎంతో అవసరం.

బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని గమనించండి!

వాగ్యుద్ధాలు జరిగినపుడు, ఎదురు దాడులను ఎదుర్కోవలసినపుడు మీరు చాలా టెన్షన్‌కి గురి అవుతారు. మీరు పిడికిళ్ళు బిగించవచ్చు, పళ్ళు బిగించవచ్చు. ఇదంతా 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి'లో జరుగుతుంది. ఈ పర్సనాలిటీలో ఉండేవారి 'బాడీ లాంగ్వేజ్' ఇలా ఉంటుందని గమనించాలి.

అదే 'ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి' ఉన్నవారిపై సంభాషణతో ఎదుటివారు దాడి చేస్తున్నపుడు – భయంతో కళ్ళు వాల్చి క్రిందకు చూస్తారు. తలక్రిందకు వాల్చుతారు. కళ్ళవైపు చూసి మాట్లాడలేరు. శరీరం అంతా భయం భావనను కన్పరుస్తారు. చేతులు కట్టుకొని నిలబడ్డంగాని, ఒక అరచేతిలో మరో అరచేతిని పెట్టిగాని నిలబడతారు.

పై రెండు విధాలుగా ఉన్నట్లు నిజానికి మీకే తెలియదు. సైకాలజిస్టులు వివిధ వీడియోలు తెలియకుండా తీసి చూపించినపుడు, నిజంగా తాము ఇటువంటి 'బాడీ లాంగ్వేజ్'ని వ్యక్తీకరించామా? అని ఆశ్చర్యపోయారు.

అందుచేత, మీ ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలంటే ముందుగా మీ 'బాడీ లాంగ్వేజ్'ని గమనించాలి. గతి తప్పకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

సమాన హోదా ఉన్నవారి మధ్య సంభాషణా యుద్ధాలు జరిగితే ఇద్దరూ కూర్చొనిగాని, ఇద్దరూ నిలబడిగాని జరగవచ్చు. ఒకరు బాసు-ఇంకొకరు సిబ్బంది అయినా, ఒకరు కస్టమర్-మరొకరు సేల్స్‌మెన్ అయినా కొంత మార్పు-చేర్పులు ఉండవచ్చు.

కూర్చొని మాట్లాడుకుంటే, రిలాక్స్‌డ్‌గా కూర్చోండి. నడుంని కుర్చీకి ఆన్పించి కూర్చోండి. ముందుకు వంగడంగాని, వెనక్కి బాగా వాలి కూర్చోవడంగాని చేయవద్దు. ఎదుటి వ్యక్తి కళ్ళల్లోకి చూస్తూనే మాట్లాడాలి. ముఖంలోని కండరాల టెన్షన్ స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది. అది లేకుండా, కొద్దిపాటి చిరునవ్వు తెచ్చుకోండి. కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. అంతే కాకుండా అక్కడి వేడి-వేడి వాతావరణాన్ని చల్లబరుస్తుంది. మీరు ఎటాక్ చేస్తున్నా, వారు మిమ్మల్ని ఎటాక్ చేస్తున్నా ఇలా ఉండడం సమస్యని సానుకూలంగా మారేలా చేస్తుంది. లోపల కోపం, నిరాశా ఉన్నపుడు - రిలాక్స్‌డ్‌గా కూర్చోలేరు. అలా ఉండడం లేదేమో అనే విషయం ఎప్పటి కప్పుడు మీ బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని గమనించి, శరీరాన్ని తగినంత రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచుకోవాలి. మీరు కూర్చునే పద్ధతిని బట్టి, మీరు - మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. 'నేనేమి అనలేదు కదా!' అని చాలామంది అను కుంటారు. మీరు మాట్లాడేది 25 శాతమే, మిగతా 75 శాతం మీ శరీరం మాట్లాడు తుంది. మీరు బాగా మాట్లాడినా, మీ శరీరం పెట్టిన విధానం సరిగా లేకపోతే తప్పక వాగ్యుద్ధాలు పెరుగుతాయి. తగ్గవు.

సో నోరునే కాదు. మీ శరీర భాషని కూడా సంబాళించుకోవడం, దాన్ని గమనిస్తూ, తగినట్లుగా మలచుకోవడం ఎంతో అవసరం.

స్వరాన్ని గమనించండి!

'ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి' ఉన్నవారికి నూతిలోంచి వచ్చినట్లు మాటలుంటాయి. 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ' ఉన్నవారికి దురుసుగా మాటలు వస్తాయి. ఈ రెండింటి నుండి ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటికి మారాలి. 'బాడి లాంగ్వేజ్' పట్ల ఎంతటి శ్రద్ధ చూపి, శరీరాన్ని గమనిస్తూ, తగినట్లుగా మార్చుకోవా లనుకున్నామో, అదే విధంగా, మాటలను, స్వర స్థాయిని గమనిస్తూ తగినట్లుగా మలచుకోవాలి.

మీరు ఉపయోగించే మాటలు సరయినవే కావచ్చు. కాని 'మీ స్వరస్థాయి' సమంగా లేకపోతే సమస్యలొచ్చేస్తాయి. సమస్థాయిలో, స్పష్టంగా, మాట్లాడే మాటలకు తగినట్లుగా మాడ్యులేట్ చేస్తూ, "గొడవలు పెట్టుకుందాం రా!" అన్నట్లు కాకుండా స్నేహపూరితమైన స్వరంతో మాట్లాడాలి. అతి నెమ్మదిగాగాని, అతి బిగ్గరగా గాని మాట్లాడవద్దు.

ఎదుటివారు అతి నెమ్మదిగా మాట్లాడితే మీరు నెమ్మదిగా మాట్లాడ్డం, ఎదుటివారు బిగ్గరగా మాట్లాడితే మీరు బిగ్గరగా మాట్లాడ్డం చేయవద్దు. వారి భాషణ స్థాయి ఎలా ఉన్నా, మీ స్థాయి మాత్రం సాధారణ స్థాయిలో, స్నేహపూరిత స్వరంతోనే ఉండేలా ప్రాక్టీస్ చేయాలి.

ఎదుటివాడు తీవ్ర ఉద్రేకంతో, కోపంగా అరుస్తుంటే, మీరు నెమ్మదిగా, కామ్‌గా, ప్రశాంతంగా మాట్లాడ్డం వలన ఎదుటివారి కోపం, ఉద్రేకం తగ్గుతాయి.

బాంధవ్యంతో మొదలు పెట్టండి!

చాలామంది ఎటాక్ చేయవలసి వచ్చినా, ఎటాక్‌కు గురి అయినా - తీవ్రంగా స్పందించి సంఘర్షణకు గురి అవుతారు. సమస్యలు, సంఘర్షణలు కారణంగా స్నేహితులు, బంధువులు, కస్టమర్లు, సిబ్బంది దూరం అవుతారు. అలా అని - ఈ సంబంధాలలో భేదాభిప్రాయాలు రాకూడదనేమీ లేదు. అలా వచ్చినపుడు మాట్లాడకుండా కూర్చోమనీ కాదు. మీరు మాట్లాడే ముందు మీ బాంధవ్యాలను పాడుకాకుండా, మీరు భేదాభిప్రాయాల గురించి మాట్లాడదామను కుంటున్నారో, కేవలం వాటి గురించే మాట్లాడండి.

మీ ఎదుటివారిలో నచ్చని అంశాల గురించి ముందుగా మాట్లాడితే సమస్య సానుకూలంగా పరిష్కరించబడదు. ఇంకా భేదాభిప్రాయాలు పెరిగిపోతాయి. ముందు ఎదుటివారిలో నచ్చిన, మంచి అంశాలను ప్రస్తావించండి. ఆ తరువాత మీకు ఏ విషయంలో అభిప్రాయ భేదాలున్నాయో అవి ప్రస్తావించండి. ఒక సమస్య మీద ఆధారపడి, ఎదుటివ్యక్తి మొత్తం వ్యక్తిత్వాన్ని నిందించవద్దు. ఒకవేళ ఎదుటివారు అలా మిమ్మల్ని నిందిస్తూంటే, మీరు తీవ్రమైన మనస్తాపానికీ గురి కావద్దు. మీరు-మీరుగా ఉండండి. ఎప్పటికప్పుడు వారిలోకి పాజిటివ్ మెసేజ్‌లు అందాలి. వారిలోని 'నెగిటివిటీని' ఎత్తిచూపి నిందించడం కాదు. 'పాజిటివిటీ'ని ఎత్తిచూపి మొదట ప్రశంసించాలి. ఆ తరువాత "నెగిటివిటీ" ఉన్న అంశాలను నెమ్మదిగా తెలపాలి.

గతం-గతః

ప్రస్తుత సంభాషణలోకి, గతంలో జరిగిన అనేక అంశాలను తీసుకురావద్దు. ఇప్పటి సమస్య ఏదయితే, దానిపై సంభాషించండి. అవసరమైన అంశాలనే ప్రస్తావించాలి. అనవసరమైన ప్రతి గతం తాలుకు అంశాలను ప్రస్తావించి 'హర్ట్' అయ్యేలా ప్రవర్తించవద్దు.

నెగ్గాలని ప్రయత్నించవద్దు!

వాగ్యుద్ధాలలో ఏదో విధంగా నెగ్గాలని అందరూ ప్రయత్నిస్తారు. గెలిచినవాడు నిజంగా గెలిచినట్లు కాదు. మీరు గెలవాలనే ప్రయత్నం వలన ఎదుటివారు 'హర్ట్' అయ్యి దూరం అయిపోవడం అనేది మీకు విజయం కాదు. పరాజయం. మీ సంభాషణలో మీకు గెలుపు రావచ్చు. ఓటమీ రావచ్చు. కేవలం విషయంపైనే చర్చించండి. ఏదో విధంగా ఎదుటివాడిని ఓడించాలనే ప్రయత్నం వలన మీ మధ్య సంఘర్షణలు, దూరాలు పెరుగు తాయి.

ముందుగా వినడం నేర్చుకోండి!

ముందుగా ఎదుటివారు ఏమి చెపు తున్నారనే విషయంపై దృష్టిపెట్టి సమంగా వినడం నేర్చుకోవాలి. అసలు వారేమి మాట్లాడుతున్నారో తెలియకుండా మీరు మాట్లాడుకుంటూ పోవద్దు. పాజిటివ్‌గా ఉన్నవారు సైతం నెగిటివ్ అయిపోతారు. అందుకే పని చేసేముందు ఆలోచించాలి! (Think before do!), మాట్లాడే ముందు ఆలోచించాలి (Think before talk!). ఎదుటివారు చెప్పేది వినకుండా నోటికొచ్చింది మాట్లాడేసి, చిన్నసమస్యను పెద్దగా చేసుకునే వారెంతో మంది.

వాగ్యుద్ధాలు జరిగినపుడు ఇలా పై విధంగా వ్యవహరించి చూడండి. తప్పక మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. వాటన్నిటినీ రాసుకోండి. తిరిగి, మరింత మార్పుకోసం ప్రయత్నించండి. శత్రువులుకూడా మిత్రు లైపోతారు. ★

- క్రాంతికార్

GMP CERTIFIED

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

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

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఫ్రీమూవ్

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

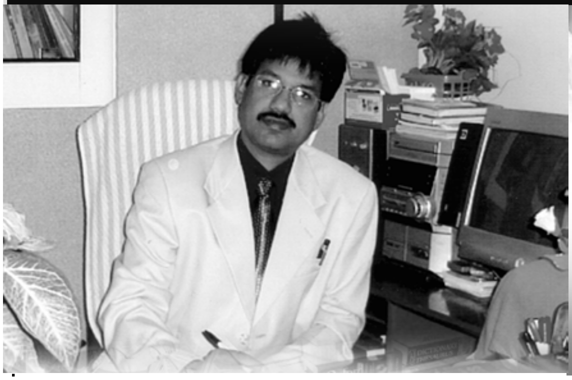
- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

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

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

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?

మా అమ్మాయి IIT నుండి వచ్చేసింది!

మా అమ్మాయి IIT-చెన్నైయ్‌లో బిటెక్ చేస్తుంది. సడన్‌గా మిడ్ సెమిస్టర్ ఎగ్జావ్స్ రాయకుండా ఇంటికి వచ్చేసింది. పూర్తిగా డిప్రెస్ అయిపోయింది. రాత్రి 3గం॥లకు వరకు నిద్ర పట్టడం లేదట. తలపేలి పోతుందంటుంది. మైండ్ బ్లాంక్ అయిపోతుందట. టెన్షన్, భయం, ఆందోళనతో ఏమీ తినడం లేదు. తిండి పేరు చెపితే వాంతి వచ్చిన ఫీలింగు. నాకు ఒకే సంతానం. మావారు ఈ పాప పుట్టిన అయిదేళ్ళకే డ్రింకింగ్ వలన లివర్ ఎఫెక్ట్ అయ్యి చనిపోయారు. ఇప్పుడు మా పాపకు ఏమయినా అయితే నేను తట్టుకోలేను.

IIT సిండ్రోమ్

జవాబు: ఎంత దోసిలికి అంతే నీళ్ళు. ఎంత చెట్టుకు అంతేగాలి. ఐఐటికి వెళ్ళాలని అందరు ఆశపడి ఒత్తిడి తెచ్చుకునేవారు ఒక రకం అయితే, ఐఐటి సీటు వచ్చిన తరువాత ఓవర్ యాంబిషన్‌గా మారి ఒత్తిడికి గురయ్యేవారు రెండోరకం. బోలెడన్ని టెస్టులు, వర్క్‌షాపులు, ప్రోజెక్టులు.....వాటన్నిటితో ఒత్తిడి సర్వసాధారణం. బోయ్ ఫ్రెండ్ లేకపోతే ఏదో కోల్పోయిన ఫీలింగు కూడా ఏమైనా ఉందేమో. మధ్యలో ఈ బంధాలు కట్ అయ్యితే అదో డిప్రెషన్.

ఈ స్ట్రెస్ అకస్మాత్తుగా మనిషిమీద దాడిచేసి, నిర్వీర్యం చేస్తుంది. ఈస్థితిలో యాంగ్జయిటీ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతకాలానికి డిప్రెషన్ లోకి వెళ్ళిపో వడం జరుగుతుంది. రోజూ ఏదో ఒక ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజు, ఒక మెంటల్ ఎక్సర్ సైజు, తప్పక చేయాలి. జంక్‌ఫుడ్ తినడం ఆపాలి. పంచరంగులున్న కూరలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు తినాలి. దీన్ని Add colours to your food అంటాం. ఇవన్నీ చేస్తే ఒత్తిడిని జయించవచ్చు. ప్రస్తుతం క్రైసిస్‌లో ఉన్నవారికి వెంటనే థెరపి ఇవ్వడం ఉత్తమం. మీ పాపను తిరిగి మామూలు స్థితికి తీసుకువచ్చే పూచీనాది.

అమెరికా నుండి ఆంధ్రుడు

మేము అమెరికాలో ఉంటున్నాము. ఇద్దరం సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లం. మా మేనమామ కూతుర్నే చేసుకొన్నాను. పెళ్ళయ్యి 10 ఏళ్ళు అయింది. పిల్లలు పుట్టలేదని అమెరికాలో టెస్టులు చేయించాము. మందులు వాడాము. అయినా ఫలితం లేకపోతే గత సంవత్సరం ఆంధ్రాకు వచ్చి ఎంతోమంది వద్ద చికిత్స తీసుకున్నాము. అయినా తగ్గలేదు. ఈ చికిత్స ఇలా సాగుతుండగా నా భార్య ప్రవర్తనలో తేడా కన్పిస్తోంది. లేప్రోస్కోపి వంటివి చేస్తామని

డాక్టర్లు అంటే ఒప్పుకోవడం లేదు. మూడీగా ఉంటుంది. ఏమయిందని పలకరిస్తే పరధ్యానంగా ఉంటుంది. కొన్ని నెలలనుండి కొత్తగా సమస్య ప్రారంభం అయింది. తన కొలీగ్స్‌తో నాకు సెక్స్ సంబంధాలున్నాయని, వాళ్ళతో నేను గంటలు-గంటలు వీడియో చాట్ చేస్తున్నట్లు అనుమానిస్తుంది. అందరు తనకు వ్యతిరేకంగా చేస్తున్నట్లు, తను తినే దానిలో ఏదో కలిపి నేను పెడుతున్నట్లు ఫీలవుతుంది. చనిపోవాలనిపిస్తుందట. నిద్రపోదు. విపరీతంగా భయపడుతుంది. దీంతో మా అందరి కుటుంబ సభ్యులు చాలా భయంతో ఉన్నారు. మా కుటుంబానికి అత్యంత నమ్మకమైన వ్యక్తి మీరు. మీరే ఎలాగోలా నా భార్యను బాగు చేయాలి. సైకియాట్రిస్ట్ రాసిన మందులు వాడనంటుంది.

పారనాయిడ్ డిజార్డర్

మీ భార్యకు పిల్లలు కల్గకపోవడం వలన తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌కు గురయ్యింది. క్రమంగా డిప్రెసివ్ సైకోసిస్‌గా పరిణామం చెంది, నేడు అది పారనాయిడ్ (డెల్యూజనల్) డిజార్డర్ లక్షణాలు కల్గి ఉంది. తప్పనిసరిగా సైకియాట్రీ మెడిసిన్‌లు వాడుకోవాలి.

దానికి ఒప్పుకోకపోతే ద్రవరూపంలో ఉండే మందులు దొంగచాటుగా దేనిలో అయినా కలపాలి. వాటికి రంగు, రుచి ఉండవు. మీ భార్య తిరిగి మామూలు పరిస్థితికి వచ్చితీరుతుంది. ఆ తరువాత పిల్లలు పుట్టడానికి రుషిఫార్మా మందులు వాడుకోవచ్చు. ఈ జబ్బు తగ్గేదాక పిల్లలు కనక పోవడమే ఉత్తమం.

ఐసియులో 3 రోజులు

నేను లాయర్‌గా ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాను. నా భార్యకు వయస్సు 38 సం॥లు. అకస్మాత్తుగా గుండెపోటులా వస్తే ఒక కార్పొరేట్ హాస్పటల్‌లో చేర్చాం. మొత్తం వారివద్ద ఎన్ని రకాలు టెస్టులున్నాయో అన్నీ చేసేసారు. 3 రోజులు ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో ఉంచి ఏమీ సమస్యలేదని డిస్‌చార్జ్ చేసారు. అకస్మాత్తుగా గుండెదడ, తలనొప్పి, నిద్రపట్టకపోవడం, చచ్చి పోవాలి లేదా ఎవరినైనా వేసేయాలి అనే ఫీలింగులు ఆమెకు వస్తున్నాయి. నా లీగల్ ప్రాక్టీస్ కారణంగా నేను క్యాంపులు కెళ్తూ ఉండాలి. ఇద్దరు పసిపిల్లలతో తను ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండడంతో నాకు ఆదుర్దాగా ఉంది. మాకు పరిష్కారం ఏమిటి?

డిప్రెసివ్ ఇల్‌నెస్ - కార్డియక్ న్యూరోసిస్

మొట్టమొదట చెప్పుకోవాలంటే మీ భార్యది హిస్టీరికల్ పర్సనాలిటి. తనలో అభద్రతా భావం, ప్రేమరాహిత్యం, మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ తనతోనే ఉంచుకోవాలనే అతి ప్రేమ ఉన్నాయి.

ఇటువంటి పర్సనాలిటీ ఎవరికున్నా శరీరంలో ఏదో ఒక అనారోగ్యమో, నొప్పో కల్గుతూ ఉంటాయి. సడన్‌గా హార్ట్ ఎటాక్‌లా వచ్చిన సూడో హార్ట్‌ఎటాక్‌ను 'కార్డియక్ న్యూరోసిస్' అంటారు.

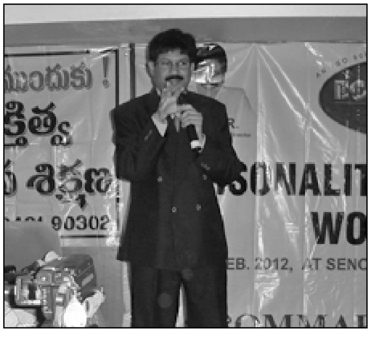
ఇది యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్‌లలో ఒక ప్రత్యేకమైన కేటగిరికి చెంది, అకస్మాత్తుగా ఊపిరి సలపకపోవడం, గుండెనొప్పి, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలతో అందర్నీ భయపెడుతుంది. దీన్ని సాధారణంగా 'పేనిక్ డిజార్డర్' అంటారు. కార్డియాలజిస్టులు 'కార్డియక్ న్యూరోసిస్ అంటారు.

ఇక చివరిగా.....ఏ కారణాల చేతనైతేనేమి ఆమె డిప్రెషన్‌కు గురయ్యారు. చచ్చిపోవాలి, ఎక్కడికైనా వెళ్ళిపోవాలి, దిగులు, నిరాశా-నిస్పృహ వంటి లక్షణాలు దీనికి చిహ్నం. సాధారణంగా వారు అతిగా తిని లావు అవ్వవచ్చు. ఏమీ తినక సన్నబడవచ్చు. క్రమంగా ఏదో ఒక శారీరక సమస్యలు వేధిస్తూ ఉంటాయి.

మీ భార్యకు కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపితోపాటు కొంతకాలం యాంటీ డిప్రెషంట్స్, యాంటీ యాంగ్జలైటిక్స్ ఇస్తే పూర్తిగా నయం అయిపోతుంది. ఏ చికిత్స అక్కర లేకుండానే తలనొప్పి వంటివి తగ్గిపోవచ్చు.

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

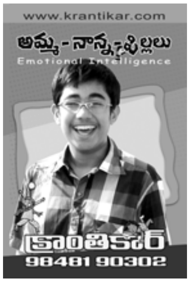
స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!



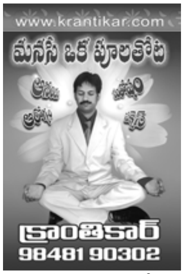
వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

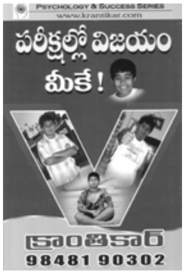
క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!



అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు
₹.100



మనసే ఒకపూలతోట
₹.100



పరీక్షల్లో విజయం మీకే
₹.60

హలో బావున్నారా?
₹.100

ఇలియానా, జెనీలియాతోనే పెళ్ళి!

ప్రశ్న: మా మావయ్య కొడుకు బి.యస్సీ, బి.యిడి,. చేసాడు. గత 10 ఏళ్ళుగా ఇలియానా, జెనీలియాలలో ఎవరో ఒకరిని పెళ్ళి చేసుకుంటానని శపథం పూనాడు. తమ పెళ్ళికి హెల్ప్ చేయమని మీడియాను వేడుకున్నాడు. మీడియా హెల్ప్ చేయడం లేదని పోలీస్ స్టేషన్‌లో కంప్లైట్ ఇచ్చాడు. వాళ్ళిద్దర్నీ చేసుకోవడానికని హైద్రాబాద్, బెంగుళూరు తిరిగాడు. అందరు పిచ్చెక్కిందని నిర్ధారిస్తే, మెంటల్ హాస్పిటల్‌లో రెండు నెలలుంచారు. ఏ మార్పు లేదు. 8 నెలల క్రితం ఒక అమ్మాయితో బలవంతంగా పెళ్ళిచేసారు. ఆమె జెనీలియా, ఇలియానా కాదని ఆమెతో ఫస్ట్‌నైట్‌లో కూడా పాల్గోలేదు. గెడ్డాలు పెంచుకుని తనకు మీడియా ద్రోహం చేసిందని అందరికి చెప్పుకుంటూ తిరుగుతున్నాడు. అతను తిరిగి నార్మల్ అవుతాడా?

స్కిజోఫ్రినియా

మీ మేనబావ పారనాయిడ్ స్కిజోఫ్రినియాతో బాధ పడుతున్నాడు. వీరికి భ్రమలు-భ్రాంతులు ఎక్కువ. వీటిని Hallucinations, delusions అంటారు. వారికెప్పుడు ఎవరో ఒకరు కనబడ్డంగాని, మాట్లాడ్డంకాని జరుగుతున్నట్లు ఫీలవుతారు. తమ ప్రేమకు ఎవరో అడ్డుపడుతున్నారనే భావన (Delusion) వలన ఆయా వ్యక్తులపై కక్ష పెట్టుకుంటారు. ఇతనికి కొన్నేళ్ళపాటు యాంటిసైకోటిక్స్ వాడ్డం తప్పనిసరి. దానికి తోడు అవసరం అయితే ECT వంటి ఇతర విధానాలు కూడా అవసరం అవుతాయి.

మా అబ్బాయి టీచర్ - కాని తాగుబోతు

మాకు ఇద్దరమ్మాయిలు ఒకబ్బాయి.. ఒకమ్మాయి, అబ్బాయి బి.యస్సీ, బి.యిడిలు చేసి టీచర్లుగా చేస్తున్నారు. మా అబ్బాయి ఎప్పుడూ తాగి ఉంటాడు. దాంతో ఉద్యోగం తీసేస్తామని నోటీసులు వస్తున్నాయి.

అదీగాక వాడి తాగుడు కారణంగా మా పిల్లలు ముగ్గురికి పెళ్ళిళ్ళు కావడం లేదు. తాగి వచ్చి ఒక్కటే లొల్లి చేస్తాడు. వాడంటే అందరికి భయం వేసేస్తుంది. మా వాడి తాగుడుని మాన్పించగలరా?

తాగుడు తప్పక మానతారు

జవాబు: వేలాదిమందిని తాగుడు వంటి వ్యసనాలను మాన్పించాము. తాడుడు మానాక తాడుడికి తగలట్టే డబ్బుతో కొంతమంది ఇళ్ళు కట్టుకున్నారు. పిల్లల్ని పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివించుకొన్నారు. మీ అబ్బాయి అలాగే అవుతాడు. డైరెక్టుగా థెరపి తీసుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో పేషెంట్ కోపరేషన్ చాలా అవసరం. పేషెంటుకి మానాలని లేకపోయినా, సహకరించలేకపోయినా, రహస్యంగా కలిపే 'యాంటీడీ ఎడిక్షన్' హెర్బల్స్ మా వద్ద లభిస్తున్నాయి. వీటికి వాడవచ్చు. ఫలితాలుఉంటాయి.

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 చెప్తాను

ఇలా చేయకండి!

నేను ఒక మహిళతో సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. వృషణాలపై నీటి పొక్కులు వచ్చాయి. HIV అనుకని test కోసం లాబరేటరీకి వెళ్లాను. టెక్నీషియన్ ముందు ఓపెన్ చేసిన సూది సిరంజి వున్నవి. డాక్టరుగారికి చూపించవద్దు HIV test చేస్తానని చెప్పి టెక్నీషియన్ ఎదురుగావున్న సూది సిరంజితో Blood తీసాడు. నీకంటె ముందు HIV test చేసుకున్న వారికి HIV వున్నది–నీకు లేదు–అని చెప్పాడు. **2** సంవత్సరముల తరువాత నాకు HIV పాజిటివ్ వచ్చినది. కుటుంబ సభ్యులకు AIDS లక్షణాలు కన్పించుచున్నవి. కుటుంబంలో ఒకటే తగవులు, అరుపులు. అపరిశుభ్రత, తాగునీటి గ్లాసులద్వారా HIV సంక్రమించివుంటుందని భావించుచున్నాను. డాక్టరు దగ్గర వైద్యం చేయించుకొనుచున్నాను.

ఒకసారి దగ్గు వచ్చినప్పుడు దగ్గుమందు–గుండెల్లో నొప్పి వచ్చినప్పుడు AIDS నిపుణులు మాత్రలు యిచ్చారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత వీపులో నొప్పి. ఊపిరి ఆడలేదు. డాక్టరుగారు మాత్రలు యిచ్చారు. తగ్గినవి. జీవితాంతం వాడాలని అంటూంటారు కదా! AIDS చికిత్సలో గుండె పనితీరు, కిడ్నీ, కాలేయం, కామెర్లు, టి.బి. ఆరోగ్య సమస్యలు ఎంతవరకు అరికట్టవచ్చు. స్థాయి దాటితే చనిపోవడమే మార్గమా? అవయవముల మార్పిడి లేదా యితర చికిత్సలు వున్నవా?

10 సం॥లు HIV AIDS తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి ART చికిత్స తీసుకుంటే అతను ఎన్ని సం॥లు జీవించే వీలుంటుంది. సెప్టిక్ కాకుండా తీసుకునే ఇంజక్షన్ (టెటానస్ TT) మొదలగు వ్యాక్సిన్‌లు AIDS వున్నవారు తీసుకోవచ్చునా? లేక AIDS రోగులకు వేరేగా వ్యాక్సిన్‌లు వుంటాయా!

రివిల్సన్ ఇంజక్షన్ **6** నెలలకు ఒకసారి తీసుకొంటే యిక AIDS అనేది రాదు–ఇది **2012** కి మార్కెట్‌లోకి వస్తుందని చదివాను. ఎంతవరకు నిజం అవుతుంది?

జవాబు: మీరు, మిగతా పాఠకులు మీ ఉత్తరంలోని విషయాల నుంచి గ్రహించాల్సిన ముఖ్యాంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

HIV పరీక్షలు డాక్టరు ద్వారా చేయించుకోవాలి. ఏ లేబరేటరీలో కరెక్టుగా చేస్తారో అక్కడికే ఆయన పంపుతాడు. పరీక్ష చేసేది టెక్నీషియన్లే అయినా నిర్ణయం వాళ్ళు చెప్పకూడదు. డాక్టరు డయాగ్నోసిస్ చెపుతూ కౌన్సిలింగ్ కూడా చేస్తారు. అది ముఖ్యం.

ఓపెన్ చేసిన సూదులు వాడవద్దు. డిస్పోజబుల్స్ లేదా మరుగు నీటిలో ఉడికించిన సూదుల్నే వాడమని ఖచ్చితంగా అడగాలి.

HIV సోకడానికి ఆస్కారం గల ఘటన జరిగిన 8-10 వారాల తరువాత HIV టెస్టు చేయించుకుంటేనే సాధారణ HIV పరీక్షల్లో ఫలితాలను నమ్మవచ్చు. ఈలోగా చేయించుకుంటే HIV సోకినప్పటికీ లేదనే రిజల్టు వచ్చే అవకాశం అధికం.

ఇవేవీ విషయంలో జరగలేదు. పైగా ఇంట్లోవాళ్ళకి AIDS లక్షణాలున్నాయని మీరే తీర్మానించేసారు. HIV కి వేరే ప్రత్యేక లక్షణాలుండవు. అందరికీ సోకే జలుబు, దగ్గు, నాలుకపూత, టి.బి., నిమ్ము, సర్పి లాంటివే వాళ్ళకీ సోకుతాయి. కనుక టి.బి.యో, నిమ్మో, దగ్గో కనబడితే అది ఎయిడ్స్ లక్షణమే అనుకోకూడదు. ఇది గ్రహించండి.

HIV తాగునీటి గ్లాసులు, ఎంగిలి కంచాలు ద్వారా రాదు. దోమలు, ఈగలు, నల్లులు, పేలు, ఎలకలు వంటి వాటి ద్వారా కూడా రాదు.

ఇక మీ విషయంలో HIV నిర్ధారణ అవడంతో పాటు అవకాశ వ్యాధులకు కూడా వచ్చినవి వచ్చినట్టుగా చికిత్స చేస్తున్నారు కదా! మీకిచ్చిన మందులు ART కిందకి వస్తాయో రాదో మాకున్నూ తెలియదు-మీరు మందుల పేర్లు రాయలేదు కనుక! ART అయితే మొదలు పెట్టేక జీవితాంతం వాడుతూంటేనే మీరు క్షేమంగా ఉంటారు.

ART వల్ల జీవితకాలం, ఆరోగ్యం మెరుగవుతాయి. చావుదాకా వెళ్ళిన వారిని కూడా ART తో ఆరోగ్యవంతుల్ని చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. 20-25 ఏళ్ళు పైబడే బ్రతుకుతున్నారిప్పుడు ART పుణ్యమా అని!

కనుక మీరు చెయ్యాల్సిన దల్లా HIV నిపుణుని ఆధ్వర్యంలో చికిత్స తీసుకుంటూ ఉండటమే. ఏ మందులు ఎప్పుడు ఎంతడోస్‌లో ఇవ్వాలో, ఎప్పుడు మార్చాలో, మీ వ్యాధి ఎంతమేరకు అదుపులో ఉందో.....అన్నీ అతను చూసుకుంటాడు.

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

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

ప్రస్తుతానికి HIV ని పూర్తిగా పోగొట్టే మందులు కాని, ఆర్నెల్లకి ఒకసారి వాడితే సరిపోయే మందులు కాని మార్కెట్లో లేదు. కొత్త పరిశోధనలు, కొత్త ఆవిష్కరణలకి దారితీస్తున్నాయి. మంచి రోజుల కోసం ఎదురుచూస్తూ ఈలోగా మీరు చేయదగినవి (కరెక్టుగా మందులు, జాగ్రత్తలు పాటించడం) మీరు చేయండి.

వ్యాయామాలతో కళ్ల జబ్బుల నివారణ

కళ్ళకి సైటు, జబ్బులు వచ్చినవాళ్ళు కొన్ని కంటి వ్యాయామాలు చేస్తే నెల్లాళ్ళలో దృష్టి బాగుపడుతుంది. కంటి అద్దాలే అవసరం లేదు" అని విన్నాను అది సాధ్యమేనా?

-ఆర్.అనంత్

జ. కంటికి వ్యాయామం కల్పించటం ద్వారా కొన్ని రకాల దృష్టిదోషాలు - ముఖ్యంగా హ్రస్వదృష్టి, దీర్ఘదృష్టి (సైటు) కళ్ళు పీకడం వంటి దోషాలను కొంత వరకు అరికట్టవచ్చు. కంటిలో వేసిన పువ్వు, గ్లకోమా వంటి దోషాలకు వ్యాయామాల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. కళ్ళల్లో నీరు కారడం, ఎప్పుడూ ఎర్రగా ఉండటం, దురద వంటి వాటికి యోగం పనిచేయదు.

వ్యాయామాలు కూడా ఒకొక్కరూ ఒకోరకం చెబుతారు. ఎవరి అనుభవం వారిది. మాకు నచ్చిన విధానాలలో ఒక దానిని చెబుతాను.

కుర్చీలో సుఖంగా కూర్చోండి. నడుము, మెడ, తల నిటారుగా ఉంచండి. కంటికి ఎదురుగా ఉన్న వస్తువొకదానిపై చూపు నిలపండి. తరువాత తల కదపకుండా కళ్ళు మాత్రం నెమ్మదిగా పైకి ఆకాశంకేసి ఎత్తి 3 సెకన్లు అలా ఉంచండి. నెమ్మదిగా చూపును భూమిపైకి దించి 2-3 సెకన్లు అలా చూడండి. పైకి,

క్రిందికి ఈ విధంగా కనుగుడ్లు రెండేసి సార్లు కదిపితే చాలు. ఆ తర్వాత 4-5 సెకన్లపాటు కళ్ళు మూసుకుని ఉండండి.

ఈసారి కళ్ళను పైకి, కిందికి కాకుండా ఎడమప్రక్కకు తిప్పగలిగినంత మేరకు తిప్పి చూడండి. ఈ విధంగా రెండుసార్లు చెయ్యండి. ఆ తర్వాత 10 సెకన్లపాటు కళ్ళు మూసుకోండి.

ఆ తర్వాత కంటిని గుండ్రంగా తిప్పండి. రెండు రౌండ్లు ఎడమవేపు నుంచి, రెండు రౌండ్లు కుడివేపు నుంచీ కళ్ళు గుండ్రంగా తిప్పాలి.

ఈ వ్యాయామాలు కంటికి సంబంధించిన 6 కండరాలనూ, కను పాపనూ కంటి లెన్సుకు సంబంధించిన కండరాలనూ బాగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. 'సైట్' రాకుండా కాపాడుతాయి. వచ్చిన 'సైట్'ను తగ్గిస్తాయి. (మరిన్ని వివరాలకు **'యోగచికిత్స'** చదవండి).

అంగం పెరిగేట్టు చేయండి

నాకు పెళ్ళయి రెండు నెలలు అయింది. రోజుకి 3 సార్లు చొప్పున కలవ గల్గుతున్నాను. నా భార్యకు తృప్తి కలుగుతుందో లేదో తెలియదు. కాని అంగం చిన్నదిగా ఉంది. దాదాపు 3 ఇంచులు ఉంటుంది. ఆమెకు కొత్త గనుక ఇప్పుడు ఏమీ అనదు కావచ్చు. కాని ఆడవాళ్ళు ముచ్చట్లు చెప్పుకొనేటప్పుడు ప్రసక్తి వస్తే నా అంగం చిన్నదన్న సంగతి నా భార్యకు తెలుస్తుంది. నాభార్య అప్పుడు నన్ను విడిచి పెడితే ఎలా? నా అంగం పొడవు అయ్యే మార్గం చెప్పరా? కలిసిన వెంటనే నాభార్య యోని నుండి వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తోంది. అంగం చిన్నదైనందుకేనా?...

-బి.ఆర్., కరీంనగర్

జవాబు : ఈ రకమైన ఆందోళన మీకు ఏ మాత్రం మంచిది కాదండీ. అంగం 3 ఇంచులు ఉంటేనేమి? చక్కగా రతి చేస్తున్నారు కదా! మీ భార్య కూడా మీ వల్ల సంతృప్తి పడినందు వల్లనే లెవ్వు లెవ్వు ("ఇక చాలు") అనటం జరుగుతోంది. ఇది చాలదా మీకు?

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

రతి నైపుణ్యం తెలిసిన వాడికి 3 అంగుళాల అంగమైనా, 6 అంగుళాల అంగమైనా ఒకటే. అది తెలియనివాడికి ఎంత పెద్ద అంగమైనా వేస్టే నని ఎన్నోసార్లు వ్రాసాను. మీరిద్దరూ గ్రహించాల్సి సత్యమిది.

మీ భార్యా మీరూ రతికి ముందు చాలా సేపు కొంటె కబుర్లు, ప్రణయ చేష్టలు, ఉద్రేక పరిచే కలాపాలు - వీటిల్లో పాల్గొని ఆ తర్వాత పావుగంట, అరగంటసేపు రతిని ఆనందించి ఆ తర్వాత స్ఖలించడం నేర్చుకోండి.

మీ భార్య నెవరూ మీ అంగం సైజు గురించి ప్రశ్నించరు. ప్రశ్నిస్తే మీ భార్య "మీ ఆయన ఎంతసేపు రతి చేయగలడు?" అని ఎదురు ప్రశ్నించి నోరు మూయించ వచ్చు.

రతిని కళగా అభ్యసించి ఆచరించటం అందరికీ రాదు. ఆ విద్య మీరు నేర్చుకోండి. నేర్చుకుంటే వస్తుంది. మా ప్రణయకళ, కామశిల్పం, శృంగారం, రతి రహస్యం, దాంపత్య రహస్యం వంటి పుస్తకాలు చదివి నేర్చుకోవచ్చు.

రోజుకి ఎన్ని సార్లు రతి చేస్తే అంత మగతనమని పొరబాటు పడకండి. వారానికి 2-3 సార్లయినా ఫర్వాలేదు, కాని, యిద్దరూ కలిసి ఎంత బాగా రతిని ఆనందించ గలిగారు, దానికి ఏం ప్రయత్నం చేసారు

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॥ పిళ్లా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

చిగురుమామిడిలో ...

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా,
08721-252323, 9652385027

తాడిపత్రిలో...

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

- ఇవీ మీరు గ్రహించాల్సినవి.

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

రతి అనంతరం వీర్యం బయటకు వచ్చేటానికి మీ అంగం చిన్నదిగా ఉండటం కారణం కాదు. అందరికీ అలానే వచ్చేస్తుంది. దాని గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

అంగచూషణ వల్ల పొక్కులొస్తాయా?

అంగచూషణ తప్పు, ప్రమాదమూ కాదనీ, ఆ రకంగా సుఖప్రాప్తి కలిగించ వచ్చనీ మీరు చాలా సార్లు అభిసారికలో చెప్పారు. మరి ఒక అభిసారికలో ఒకాయనకు "అంగచూషణ వల్ల నోట్లో పుళ్ళు ఏర్పడి ఉండవచ్చు" అని జవాబిచ్చారు. మరి అంగచూషణ మంచిది కాదా?

4385

జ. మేము వ్రాసినప్పుడు "జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే వారు అంగచూషణలో పాల్గొనటం తప్పుకాదని" వ్రాసాము గమనించండి. హెర్పిస్ పుళ్ళు ఏర్పడి ఉన్న వారితో అంగచూషణ జరిపితే నోట్లో కూడా హెర్పిస్ పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. అలాగే మరికొన్ని వ్యాధులు కూడా అంగచూషణ వల్ల వ్యాపిస్తాయి. ఆరోగ్య వంతుల విషయంలో అది జరగదు.

మేనరికాలు

❖ మేనరికాల వల్లే పిల్లల్లో అవకరాలు వస్తాయని అనుకుంటున్నారు కదా! సృష్టిలో మానవుడు తప్ప మిగతా జీవులు వావి, వరసలు, రక్త సంబంధాలు చూసుకొం టున్నాయా? జన్యు సంబంధమైన లోపాలు ప్రత్యేకంగా మానవునికే పరిమితమా? ప్రతి ఊరుకి ఒక్క ఆంబోతు ఎద్దు ఉంటుంది. మీ సమాధానమే సరి అయినదైతే, మనిషి తప్ప, మిగతా జీవరాశి అంతా అవకతవ కలతో ఉండాలి కదా! కనీసం మానవులకి పూర్వులైన కోతులలో చింపాజీలలో ఈ లోపాలు కనపడాలి కదా!

- పి. అవనిగడ్డ.

❖ వంశంలో జన్యుసంబంధమైన రుగ్మతలు లేనప్పుడు మేనరికాల వల్ల నష్టం లేదనే అనిపిస్తుంది. జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు వధూవరుల కుటుంబాలలో ఏ కుటుంబంలో వున్నా ఆ రుగ్మతలు సంతానానికి రావటానికి వీలుంది. అయితే మేనరికాలలో వధూవరులు ఇద్దరూ ఒకే వంశం కాబట్టి జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువవు తుంది. అయితే అటుగాని ఇటుగాని ఆరు తరాలలో ఎవరికైనా జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలు వుంటే అప్పుడు సంతానానికి ఆ జబ్బులు రావచ్చు. ఆరు తరాలంటే నిజంగా వేలమంది మనుషుల సంఖ్య. అలాంటప్పుడు మేనరికాల వలన వచ్చిన ఎక్కువ ప్రమాదమేమిటి?

జంతువులలో ఏ incest లేదు. అన్ని జంతువులు ఏ వరసా లేకుండా సెక్సులో పాల్గొంటాయి. ఏరకమైన అంగవైక ల్యాలతోనూ జంతువులు పుట్టడంలేదు. Bride burning లున్న ఈ రోజులలో మేనరికాలు మంచివేమోననిపిస్తుంది. ఎందువలనంటే వధువు వరుడు ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారు కాబట్టి!

వి.యస్. మచిలీపట్నం.

మొదటి ప్రశ్నకు జవాబు : మీ వాదనలో పటుత్వం ఉంది కాదనను. సృష్టిలోని ప్రాణుల్లో అత్యధిక భాగం వావి వరుసలు పాటించవు. కనుక అత్యధిక సంఖ్యలో వాటిలో 'దగ్గర' సంబంధాలే ఏర్పడు తుంటాయి. బఠాణీ మొక్కల్లో మీరు గమనిస్తే వాటిల్లో స్వపరాగ సంపర్కమే కనిపిస్తుంది. తనతో తాను కలియడం కన్న దగ్గర సంబంధమేముంది? అయినా వాటిల్లో జాతి తక్కువ మొక్కలు కానరావడంలేదు. మేలుజాతి గుర్రాలు, కుక్కలు, పశువుల్నీ చూస్తే దాదాపు అవన్నీ బాగా దగ్గిరి బంధుత్వాల వల్ల పుట్టినవే! ఫార్మ్ బ్రీడర్లని అడిగితే వాళ్ళెవరూ వర్ణసంకరాన్ని ఒప్పుకోరు. ఒకే వంశంలోని (సబంధు) జంతువుల్ని కలిపితేనే మేలు జాతి జంతువులు పుడతాయని వారు చెబుతారు. ఇదంతా చూస్తే రక్త బంధుత్వాలలో (దగ్గిరి బంధుత్వాలలో) పెళ్ళిళ్ళే మంచివనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

కాని మరికొన్ని మొక్కలున్నాయి. ఇవి ఆత్మపరాగసంపర్కం ప్రమాదవశాన కూడా జరగకుండా ఏర్పాట్లు చేసుకుంటాయి. ఏ మొక్కజొన్న మొక్కల్నో పరిశీలిస్తే ఆత్మపరాగ సంపర్కం కన్నా భిన్న పరాగ సంపర్కం వల్ల పుట్టిన మొక్కలు ఉత్తమమైనవిగా కనిపిస్తుంటాయి.

ఇది చూస్తే జన్యుశాస్త్ర సిద్ధాంతాల పట్ల కాని, శాస్త్రవేత్తల పట్లకాని సందేహం పుట్టటం సహజమే.

అయితే జన్యుశాస్త్ర సూత్రాలు ఏ ప్రాణికయినా ఒకేలా ఉంటాయి కాని ఆచరణ భేదం వల్ల ఫలితాల్లో కూడా భేదాలు కలుగుతాయి.

మీరు పేర్కొన్న ఆబోతు ఉదాహరణే తీసుకుందాం!

తరానికొక్క ఆంబోతును (దాని జన్యు లక్షణాలను బట్టి) ఎంపిక చేసి

ఆవులన్నిటికి కర్తృత్వం వహింపచేసి ఆ ప్రక్రియను కొన్ని తరాలపాటు అనుసరిస్తే పొల్లు అంతా చెల్లిపోగా బలిష్టమైనవీ, మనిషికి నచ్చిన గుణాలు కల్గినవీ అయిన పశువులు మాత్రమే మిగులుతాయి. కాలాంతరంలో అవకారాలున్న పశువే కనపడకుండా పోతుంది. దీనికి కారణమేమిటంటే రక్త సంబంధాల వల్ల అంతర్లీనంగా ఉన్న చెడు లక్షణాలే కాకుండా సద్గుణాలు కూడా బయట పడతాయి. ఎంచుకునే అవకాశం మనిషిదే కనుక మంచి లక్షణాలున్న కోడెదూడనే ఆబోతుగా ఎంచి ఆ మంచిని మరింతగా పెంచుతాడు.

యివే సూత్రాలను మనిషి మీద ప్రయోగిస్తే జంతువుల్లో కనపడిన సత్ఫలితాలు మనుషుల్లోనూ కనబడి తీరతాయి. అనగా బాగా దగ్గరి రక్తసంబంధాలను కొన్ని తరాలపాటు కొనసాగించటం ద్వారా అవకరాలేవి లేని సకల సద్గుణ సంపన్నులు పుట్టుకొస్తారు. కాని ఈ మధ్యంతరంలో అనేక తరాల పాటు వికలాంగులూ, మనోవికలులూ, కూడా అసంఖ్యాకంగా పుడతారు. వారంతా తొలగిపోయి కేవలం మంచిలక్షణాలే ఉన్నవారే మిగలటానికి అంతులేనంత కాలం పడుతుంది. ప్రాక్టికల్‌గా ఇది సాధ్యమూ కాదు, భరింపశక్యమూ కాదు.

కాని ఒక్క సత్యం గమనించండి. మానవ జాతి మొత్తానికి ఎవరైతే ఆది దంపతులో వారి సంతానం, ఇంకా వారి సంతానం...వీరెవ్వరూ తరాల తరబడి రక్తసంబంధం వివాహాలు జరుపుకోకుండా పుట్టలేదు. జనసంఖ్య పెరిగే కొద్దీ outbreeding కి అంటే దూరపు సంబంధాలకు ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. దూరపు సంబంధాలు పెరిగేకొద్దీ జన్యు వైవిధ్యం (gene diversity) పెరిగింది. (అనగా అనేక రకాల జీన్స్ జనాభాలో కనబడటం ప్రారంభించాయి). జన్యు వైవిధ్యం పెరిగేకొద్దీ ప్రమాదకరమైన జీన్స్ మరుగున పడిపోవటమూ, అవి రక్త బంధుత్వాలలో మాత్రమే తరచు బయట పడటమూ జరిగాయి. దూరపు సంబంధాలలో అసలే బయటపడవని కాదు. కాని, బాగా తక్కువ!

చెడు లక్షణాలతో పాటు కొన్ని మంచి లక్షణాలు కూడా మరుగున పడతాయనుకోండి. అందులో కూడా సందేహం లేదు.

ఇంకో తమాషా ఏమంటే ఒక్కొక్క జనాభాలో ఒక్కొక్క లక్షణం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాట వరసకి ఒక కులంలో నూటికి 80 మందికి పిల్లికళ్ళు ఉన్నాయను కోండి. మిగతా యిరవై మందికీ తేనెకళ్ళు ఉన్నాయనుకోండి. అలాంటప్పుడు ఆ కులం లోని ఒక వ్యక్తి రక్తసంబంధం చేసుకున్నా దూరపు బంధుత్వం చేసుకున్నా అతని పిల్లల్లో కొందరికయినా పిల్లికళ్ళు ఉంటాయి. (ఆ భార్యాభర్తలిద్దరికీ లేకపోయినా సరే! అదే ఆ కులంలో పైకి కనపడే జన్యు దోషాలేమీ లేవనుకోండి. దూరపు బంధుత్వం వల్ల సంతానం ఆరోగ్యంగానే పుడుతుంది. దగ్గరి సంబంధం వల్ల వారి జీన్స్‌లో అంతర్లీనంగా ఉన్న అవలక్షణమేదో బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఒకవేళ ఆ తరంలో బయటపడలేదనుకుందాం. మరో రెండు తరాలపాటు వాళ్ళ పిల్లలు, మనవలు రక్తసంబంధాలే చేసుకుంటే ఏవో జన్యుదోషాలు తప్పనిసరిగా బయట పడతాయి. అంటే ఆ లోపభూయిష్టమైన జీన్స్ ఆకులం లోని వ్యక్తులలో అంతర్లీనంగా ఉండి ఏహాని కలగ జేయకుండా కొన్ని తరాల పాటు ఉండిపోయి ఇప్పుడు మేనరికాల పుణ్యమా అని బయట పడ్డాయని అర్థం.

మొత్తం మీద రక్త సంబంధాలన్నీ చెడే అని గాని, దూరపు బంధుత్వాలే మంచివని గాని జెనరలైజ్ చెయ్యటం కష్టం. రెండిటి మంచి చెడ్డలూ బేరీజు వేస్తే మా దృష్టిలో దూరపు సంబంధాలే మెరుగు.

ఇక రెండవ పాఠకుని ప్రశ్న : పై జవాబులోనే మీరు లేవనెత్తిన కొన్ని అంశాలకు వివరణ యిచ్చాను కదా! ఒక

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

కుటుంబంలో స్పష్టమైన జన్యుదోషాలు లేనంతమాత్రాన వారికి జన్యు దోషాలు లేని బిడ్డలు పుడతారని గ్యారంటీ లేదు. అంతవరకూ మరుగున ఉన్న అవ లక్షణమేదో బయటపడే అవకాశం ప్రతీ రక్త సంబంధం వివాహం లోనూ ఉంటుంది. మనిషి మంచిని ఆనందంగా స్వీకరించ గలడు కాని చెడుని, దోషాన్ని భరించలేడు కదా!

మీరు 6 తరాల వరకూ వెళ్ళారు గాని, జన్యు శాస్త్రవేత్తలయితే 4 తరాల క్రితం ఎక్కడో బంధుత్వం ఉంటే దాన్ని దగ్గర సంబంధంగా పరిగణించక్కర్లేదని ప్రకటించారు. అలాంటి వ్యక్తులు పెళ్ళాడితే వారికి దోషాలతో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఇతరులకంటే ఎక్కువేమీ ఉండదు. అనగా జన్యుపరంగా వారిది దూరపు సంబంధం గానే లెక్క.

భార్యలకు నిలువునా నిప్పంటించే సమాజంలో మేనరికాలు మంచివన్నారు. నిప్పుపెట్టే సంస్కారం ఉన్న మనుషులకి మేనరికం అడ్డొస్తుందా, అది వెర్రిమాట! పళ్ళూడటానికి ఏరాయి అయినా ఒక్కటే!

ఆమెకు సహాయం చేయడం తప్పా?

నా వయస్సు 33 సం॥లు వివాహం అయ్యి 10 సం॥లయ్యింది. నాన్నగారి అనంతరం నాకు వచ్చిన ఆస్తితో ఇల్లు ఏర్పరచుకున్నాను. వడ్డీ వ్యాపారం, నూలు వ్యాపారం నడుపుతున్నాను. వ్యాపారాన్ని బాగా అభివృద్ధి పరిచాను. నా వ్యాపారం వల్ల 20 కుటుంబాలు ఉపాధి పొందుతున్నాయి. అంతమందికి ఉపాధి చూపిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. నాకు తిరుపతిలో భర్త వదిలివేసిన ఒక నిరుపేద స్త్రీ పరిచయం అయ్యింది. క్రమంగా మా పరిచయం స్నేహం అయ్యింది. ఆమె గుణం వజ్రం. భార్యదృష్టిలో నేను ఆమెను ఉంచుకున్నట్లు. రెండు సంవత్సరాలుగా ఆమెను మరచిపోలేకపోతున్నాను. ఆమెకు ఎటువటి సహాయం చేయలేక పోతున్నందుకే నా బాధ. ఆమెకు ఏదో ఒక సహాయం చేయాలనేదే నా తపన. కాని ఇల్లు విడిచి ఆమె బయటకు రాదు. నేను ఆమె ఇంటికి నేరుగా పోలేను. కారణం, ఒకప్పుడు నావద్ద పనిచేసిన అమ్మాయి వద్ద ఆమె కూలిపని చేస్తోంది. ఆమె స్నేహం నాకు కావాలి.

భవిష్యత్‌లో ధన సంపాదన ముఖ్యమా? ఇల్లు కట్టడం ముఖ్యమా? సమాజ సేవ ముఖ్యమా? అన్నిటికన్నా ముఖ్యం నా మనశ్శాంతి కోసం ఆ నిరుపేద నాకు కావాలి. నేనేమి చేయాలో తెలుపగలరు.

-ర, నెల్లూరు జిల్లా.

'ఆమె' తాత్కాలికం. భార్య శాశ్వతం. మీరు మనశ్శాంతిని భార్యనుండి, కుటుంబ సభ్యుల నుండి పొందడం అలవర్చుకోండి. మీ వృత్తి మీకానందం ఇస్తుందని చెపుతున్నారు. మీరు మరొకరి వైపుకు ఆకర్షించబడుతున్నారంటే మీరు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యారని అర్థం. మీరు ఉదయం - సాయంత్రం కొద్దిపాటి యోగా ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ చేయండి. మీలో మంచివాడున్నాడు. వాడు చెడుత్రోవలు తొక్కకూడదు. అలా జరిగిననాడు ఆ కుటుంబం సంఘర్షణకు గురౌతుంది. అప్పుడు మీకు నిజంగానే మనశ్శాంతి ఉండదు.

మీరు సేవ చేయాలనుకుంటే చేయండి. కాని, మీ బలహీనతకు సేవ అని పేరు పెట్టకండి. 'అయ్యోపాపం! ఆమె ఎంత పేదదో!!' అని సానుభూతి వద్దు. అటువంటి వాళ్ళు ప్రపంచంలో చాలామంది ఉన్నారు. తన ఉపాధి తాను చేసుకుని బ్రతుకుతుంది. తన బ్రతుకు బ్రతకడంలోని ఆనందం ఆమెకు తెలుసు. మీతో వస్తే కొంత కాలం తరువాత మోజు తగ్గదని గ్యారంటీ లేదు. అప్పుడు మీకు ఆమె నుండి మనశ్శాంతి లభించదు.

అప్పుడు మీకు మరో పేదరాలు కావలసి వస్తుంది. మనశ్శాంతి అనేది మీ మనస్సులో మీకు మీరు ఏర్పరచుకొనే ఒక ప్రక్రియ. మీరు ఎంతో మందికి ఉపాధి చూపిస్తున్నారు. అలాగే, ఉపాధి కల్పించే పనులు చేసన్నా, వీలయినపుడు సమాజసేవలు కూడా చేస్తుంటే, డబ్బు సంపాదిస్తూనే మీరు మనశ్శాంతిగా ఉండగలరు. మీ భార్య - పిల్లలతో

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

సంవత్సరానికొక్కసారి ఎక్కడికయినా టూర్ వెళ్తూ ఉండండి.

హెడ్‌మిస్ట్రెస్

నా భార్య గాల్స్ స్కూల్‌లో హెడ్ మిస్ట్రెస్‌గా పనిచేస్తుంది. అక్కడ 400 మందిపైగా పిల్లలున్నారు. వాళ్ళందరితో పగలంతా అరిచి, అరచి అదే అలవాటైంది నా భార్యకి. స్కూల్లో పిల్లలమీద ఎలా అరుస్తుందో ఇంట్లో పనివాళ్ళ మీద, పిల్లలమీదా, నామీదా అలాగే అరుస్తుంది. అక్కడతో సరైతే బాగుండేది. బెడ్‌రూంలో కూడా అదే ధోరణి. నేనేం చెయ్యాలో, కూడదో ఆర్డర్లు చేస్తుంటుంది. నేను సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడల్లా స్కూల్లో రూళ్ళ కర్రపట్టుకుని కళ్ళెర్రజేస్తున్న నా భార్య రూపమే నా కళ్ల ముందు కదు లుతుంది. దాంతో ఈ మధ్య సెక్సులో వీక్ అయినాను. ఎరక్షన్ రావడమూ లేటే, గట్టిగా ఉండేదీ తక్కువసేపే. అందు గురించి కూడా తగాదా పెడుతుంది. మా

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.

సమస్య తీరేదెలా?

-బోధన్

కొన్ని ఉద్యోగాలూ, వ్యాపకాలూ అలాంటివి. అనాలోచితంగా వాటి ప్రభావం దిన జీవితం మీద పడుతుంది. అలాగే కొందరి స్వభావం, ప్రవర్తనా కూడా తెలిగ్గా పరిస్థితులని బట్టి మారిపోతుంది. కొందరైతే పరిస్థితుల్నే తమకి అనుగుణంగా మార్చుకుంటారు. కొందరు పరిస్థితుల్ని చక్కదిద్ద లేక విపరీతమైన అలజడికి లోనై, చికాకు పడిపోయి అరుపులు, కేకలూ వేస్తారు.

నిజానికి దానివల్ల వారనుకున్నది సాధించ లేకపోగా, మానసిక వత్తిడికి బాగా లోనవుతారు. ఆ ఒత్తిడి వారి వ్యక్తిగత జీవితం మీద కుటుంబం మీద, ఆరోగ్యం ఆయుష్షుల మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇదంతా జనరల్‌గా చెబుతున్నాము.

మీ శ్రీమతి లాంటి స్ట్రెస్‌ఫుల్ జీవితం/వృత్తి గల వారు ప్రశాంతత పోగొట్టు కోకుండా సమర్ధ వంతంగా కార్యసాధన చెయ్యడానికి గాను మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ నేర్చుకోవాలి.

తను అలసి పోకుండా చికాకు పడిపోనవసరం లేకుండా ఎవరిచేత ఎలా పని చేయించాలో, బాధ్యతలు ఇతరులకి అప్పజెపుతూ వారు అవి చేపట్టేలా ఎలా మోటివేట్ చెయ్యాలో మొ॥ అంశాలు ఈ శిక్షణ ద్వారా అలవడుతాయి.

దానికితోడు ప్రాణాయామం రిలాక్సేషను వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే ఇంకా మానసిక ప్రశాంతత ('cool') లభిస్తుంది.

ఆవిడ ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా ఉన్న రోజున విషయం కదపండి. ఆవిడ ప్రవర్తన వల్ల కుటుంబంలో కలుగుతున్న ఇబ్బందులు ఏకరువుపెట్టి ఆవిడలో మరింత వ్యతిరేకత కలిగించకుండా... ఈ

స్ట్రెస్ వల్ల ఆవిడ ఎలా నష్టపోతున్నారో విడమర్చి చెప్పి, మేనేజ్‌మెంట్ ట్రెయినింగ్, రిలాక్సేషన్ థెరపీ క్లాసులకి తీసుకెళ్ళండి. వీలిస్తే మీరూ చేరండి. ఇవి ఎవరికైనా ఉపయోగమే!

వాటి ప్రయోజనం కనిపించడానికి కొంతకాలం పడుతుంది. కాని ఆమె ప్రవర్తన, స్వభావం, ఎఫిషియెన్సీల్లో గణనీయమైన మార్పు కనిపించడమే కాక మీ ఫేమిలీ లైఫ్ కూడా ఇంప్రూవవుతుంది. మీ ఇరక్షన్స్ సమస్యతీరుతుంది. ఈలోగా మీరొకసారి ఇరక్షన్ సమస్య నిమిత్తం పరీక్షలు చేయించుకుని, దానికి యితర కారణాలేమన్నా ఉంటే వాటికి కూడా చికిత్స చేయించుకుందురు గాని.

సాధ్యపడుతుందా?

నా 14వ ఏట నేను నా అంగం పై చర్మాన్ని వెనక్కి గట్టిగా లాగటంవల్ల ఆ చర్మం బయటకు వచ్చేసి వాచినది. అపుడొక ఆర్.యమ్.పి డాక్టరు సూదితో గుచ్చి దాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాడు కాని తగ్గలేదు. అతనేదో ఇంజెక్షనిచ్చాడు. తరువాత మరో గవర్నమెంటు డాక్టరు దీన్ని తగ్గించాడు. అప్పటినుంచి నా అంగం పెరగలేదు. అపుడెంత ఉందో ఇపుడు అంతే ఉంది. కాని కామకోరికలు అమితంగా ఉన్నాయి. వీర్యం తయారవుతోంది.

1. అంగం పెరగడానికి యూరాలజిస్టులు ప్లాస్టిక్ సర్జెరీ చేస్తారని చదివాను. ఎక్కడ చేస్తారు? దాని వల్ల నా అంగం పెరుగుతుందా?

2. స్త్రీ పురుషుడిగా లింగ మార్పిడి పొందేప్పుడు ఆమెకి అమర్చే అంగాన్ని నాకు అమర్చవచ్చా? స్త్రీలు పురుషుడిగా మారితే వారికి బిడ్డలు కలగరన్నారు. మరి పురుషులు స్త్రీలుగా మారితే వారికి పిల్లలు కలుగుతారా?

3. లింగ మార్పిడి జరిగిన వారికి సెక్సు కోరికలుంటాయా? లేక ఆడవాళ్ళు మగవాళ్ళుగా, మగ, ఆడగా మారితే ఎలా ఉంటుందని చూసుకోవడానికేనా?

-ఎస్

జ. చొక్కా అయితే ఎలా ఉంటుంది. లాల్చీ అయితే ఎలా ఉంటుంది? అని వేసుకుని చూసుకోవడం లాంటిదా సెక్సు మార్పిడి అంటే? అక్కడక్కడా ఒకొక్క స్త్రీ కాని, పురుషుడు కాని తన శరీరాన్ని ద్వేషించుకుంటూ ఆపోజిట్ సెక్సుకు చెందిన శరీరాన్ని, ప్రవృత్తిని కోరుకుంటూంటారు. ఈ రకం అసంతృప్తి వాళ్ళ జీవితాలని నరకం చేస్తుంది.

అలాంటి వాళ్ళు సెక్సు మార్పిడిని కోరుకుంటే వాళ్ళకి అనేక మానసిక పరీక్షలు జరిపి, వారిచేత ఆపోజిట్ సెక్సు జీవితానికి సంబంధించిన రిహార్సల్సు వేయించి, వాళ్ళలో ఈ కోరికా, పట్టుదలా ఎంతవరకో అంచనా వేసి, ఆపోజిట్ సెక్స్ రోల్‌లో ఎంతవరకూ యిమడగలరో పరిశీలించి... అపుడు మాత్రమే హార్మోను చికిత్స, ఆపరేషన్లు, మానసిక చికిత్స దఫదఫాలుగా చేసి లింగ మార్పిడి చేస్తారు. ఇది 2-3 సం॥రాలు పాటు సాగే వ్యవహారం. అంతే తప్ప బట్టలు మార్చినట్టు మార్పిడి చేయరు.

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

లింగమార్పిడి చేయించుకున్న స్త్రీకి కాని, పురుషుడికి కాని సంతానం కలగదు. సెక్సు కోరికల విషయాని కొస్తే ఆపరేషన్ అనంతరమే కోరికలు బాగుంటాయి. వారి మనస్సుల్లో అంతవరకు పేరుకున్న అసంతృప్తి తొలగిపోతుంది కనుక! అయితే పురుషుడు స్త్రీగా మారేందుకు పుచ్చుకునే హార్మోను చికిత్స కామోద్రేకాన్ని కొంత వరకు తగ్గిస్తుంది. మార్పిడి అనంతరం కొత్త జీవితానికి ఇమడలేకపోతే, కొత్త సమస్య లొస్తాయి. తోడుగా సెక్సు కోరికల సమస్య కూడా ఏర్పడుతుంది.

ఇకపోతే పురుషాంగాన్ని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా సంతృప్తికరంగా పెద్దది చేసే ప్రక్రియలు మాకు తెలిసి ఏమీ లేవు. ఒకవేళ అలా పెద్దది చేసినా దానివల్ల కామ సంతృప్తి ఏ మాత్రం పెరగదు. కనుక వృధా ఆలోచనలు మానుకోండి.

మీ 14వ ఏట మీ అంగంపై చర్మం వాచినపుడు డాక్టర్లు చేసిన చికిత్స ఏ రకంగానూ మీ అంగం పెరుగుదలని ఆపదు. తమాషా ఏంటంటే 14వ ఏటికల్లా పురుషాంగం పెరుగుదలలో 90 శాతం పూర్తయిపోతుంది. మిగిలిన 10 శాతం పెరుగుదలకీ మరో రెండేళ్ళు పడుతుంది. మనిషి శరీరం 19-20 సం॥ల వరకూ పెరుగుతున్నా శిశ్నం పెరుగుదల మాత్రం 16వ సంవత్సరంతో పూర్తయిపోవడం వల్ల అంగం చిన్న పిల్లాడిలాగే ఉందనిపిస్తుంది. అయినా రోజూ చూసే శరీరం పెరుగుతున్నా పెరగనట్టే అనిపిస్తుందని తెలీదా మీకు?

మీరొకసారి స్వయంగా సంప్రదిస్తే మిమ్మల్ని పరిక్షించి మీ అంగం సైజుకి సంబంధించిన సంశయాలు తీర్చటమూ, మీకు తగిన సలహాలు యివ్వడమూ సాధ్యపడుతుంది.

ప్ర: సార్ నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 2 సం॥లు అయ్యింది. పెళ్ళయినప్పటి నుంచీ రతిలో పాల్గొన్నాను గాని ఇప్పుడు రతిలో పాల్గొంటే సంతోషం ఉండటం లేదు. పాల్గొనాలనే భావన రావటం లేదు. ఎందువలన? ఇంతకు ముందు ఆ కుతూహలం ఎక్కువ ఉండేది! ఇప్పుడైనా మీ ప్రణయకళ, కామశిల్పం, దాంపత్యరహస్యం చదివినా భార్యను తృప్తి పరుస్తున్నాను, కాని నాకు తృప్తిలేదు. నాకు నపుంసకత్వం వచ్చే ప్రమాదముందా? రతిలో సంతృప్తికి ఏదైనా మార్గం చూపగలరు.

-1135

అవును, ఇదే పరిస్థితి ఇంకొంతకాలం కొనసాగితే స్తంభన వైఫల్యం వచ్చే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ఏం కుర్రాళ్ళయ్యా మీరు? మీకు రతి చెయ్యడమే వచ్చు కాని విధానం తెలియదు, మంచిచెడ్డలు తెలియవు.

కడుపారా తిన్నాకా కూడా అన్నానికి కక్కుర్తిపడితే కక్కులు రావా? తిన్న అన్నం అరిగేదాకా ఆగొద్దా? శారీరకమైన కామం పుట్టేదాకా ఆగకుండా చిత్త చాపల్యం కొద్దీ మనసును బలవంతంగా ప్రేరేపించుకుని రతిచేస్తే తృప్తీ , సంతోషమూ ఎక్కణ్ణుండి వస్తాయి, కామశిల్పాలు, ప్రణయకళలు చదివినా మీకే సత్యం తలలోకి ఎక్కలేదా?

మనసు వ్యామోహంతో నిండిపోవాలి. శరీరం కామోద్రేకంతో పరంళ్ళు తొక్కాలి. అప్పుడు రతిలో పాల్గొంటేనే పరిపూర్ణమైన తృప్తీ, ప్రశాంతత లభిస్తాయి. 'రతి' అంటే ఏదో యిలా ఎక్కి, అలా ఊగిసలాడి, ఇలా దిగిపోవటం కాదు.

మనసారా కబుర్లు చెప్పుకుని, పరస్పరం శరీరాల్ని ప్రణయచేష్టలతో పూజించుకొని, కొంటె పనులతో ప్రేరేపించుకుంటూ

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

1. ఎర్రోజుల శంకర్ టీచర్-స్వప్న	ధర్మపురి	అమ్మాయి
2. చిడగోయిన ప్రవీన్-లహరి	నాగాపూర్	అబ్బాయి
3. కాలేరి రుక్మాజి-గీతిక	ఇబ్రాహింపట్నం	అబ్బాయి
4. వీర్ అంగన్న-జల	రాంపూర్	అమ్మాయి
5. బాలెరావ్ నగేష్-లత	మల్లాపూర్	అమ్మాయి
6. గుమ్ముల మహేష్-రాధ బీట్‌బజార్	జగిత్యాల	అమ్మాయి
7. పందిరి నరేశ్-లత, గోవింద్‌పల్లి	జగిత్యాల	అబ్బాయి
8. బత్తిని గంగాధర్-లలిత గాంధీనగర్	జగిత్యాల	అమ్మాయి
9. కెంచు చిన్నన్న (టీచర్)-మల్లిక	చిన్నమెట్‌పెల్లి	అబ్బాయి
10. మిద్దె గంగారాం-శ్రీలత	గోవిందారం	అమ్మాయి
11. నేరెళ్ళ రాజేశం-స్వప్న	కొడిమ్యాల	అమ్మాయి
12. ఎర్రోజు రమేష్-లక్ష్మిప్రియ	ధరూర్	అమ్మాయి
13. నాగభూషణం-కవిత	కరీంనగర్	అబ్బాయి
14. ముత్యాల రాజు-సునీత	చింతలవెల్లి	అమ్మాయి
15. బోరె ధర్మరాజు-జల	పోరండ్ల	అబ్బాయి
16. బోగ కిషన్-లత	పోతారం	అమ్మాయి
17. తోపారపు రవి-అర్చన	పోరుమల్ల	అమ్మాయి
18. దొనకంటి నారాయణ-లావణ్య	తొత్తునూరు	కవలపిల్లలు
19. శివరాత్రి సమ్మయ్య-రాజవ్వ	జగిత్యాల	అమ్మాయి
20. జువారి జలెందర్‌రావు-వసంత	మద్దునూరు	అబ్బాయి

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

ఉభయులూ మానసికంగా రతేచ్ఛలో మత్తిల్లేకనే రతిలో పాల్గొనాలి. ఉభయులకూ యిష్టమైన భంగిమలను తడవకొకటి చొప్పున మార్చుకుంటూ అనుసరించాలి. రతిలో ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని సాధించి ఉభయుల మనసులకూ తృప్తి కలిగినంత సేపు సంభోగించాలి. తర్వాతనే భావప్రాప్తి పొందాలి. భావప్రాప్తి అనంతరం ఒకరి శరీరాలనొకరు ఆప్యాయంగా కాస్సేపు నిమురుకుంటూ సేద తీర్చుకోవాలి.

అప్పుడప్పుడూ ఎదురయ్యే పరాజయాలను పట్టించుకొకూడదు. భాగస్వామిపట్ల అయిష్టం, వ్యతిరేకత, ద్వేషం, కోపం, చిరాకు, అనాసక్తి ఉండకూడదు. మీమీద మీకే అవనమ్మకం, ఏదో చేసెయ్యాలన్న ఉబలాటం, చేయలేక పోయినందుకు బాధ, అవమానం ఉండకూడదు. యిద్దరిమధ్యా అభిప్రాయ భేదాలు, మనస్పర్థలు ఉండకూడదు.

ఇలాంటివి ఏమున్నా దాంపత్యానందం కొరవడుతుంది. లోపం ఎక్కుడుందో పసిగట్టి సరిదిద్దుకోండి. లేదా మావద్దకు రండి.

సంతానం కలగకపోవడానికి పురుషుల బాధ్యత

సంతానం కలగకపోవటానికి పురుషులకి సంబంధించినంత వరకూ ఏయే లోపాలు ఉంటాయి? అవి ఎందువల్ల ఏర్పడతాయి? ఎలా చికిత్స చేస్తారో వివరించమని కోరు తున్నాను.

-జి.వి. నల్గొండ.

జ : మీరు వ్రాసిన 3 లైన్ల ప్రశ్నకు జవాబుగా పెద్ద పుస్తకమే రాయాలి. చాలా టూకీగా, సారాంశం మాత్రమే వ్రాస్తాను. సంతానం కలగకపోవడానికి లోపాలు కేవలం పురుషులలోనే ఉండొచ్చు. కేవలం స్త్రీలలోనే ఉండొచ్చు. యిరువురిలోనూ

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

చెరికొంత ఉండొచ్చు. యిద్దరూ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా విధినిర్వహణ లోపాలు, పరిస్థితులు కూడా కారణం కావచ్చు. కనుక ఏదో ఒక నిర్ణయానికి గబాలున రావటం మంచిది కాదు.

కేవలం పురుష దోషాలు రెండే రెండు రకాలు : 1) తగిన సంఖ్యలో ఫలవంతమైన వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చెయ్యలేకపోవడం 2) చేసిన వాటిని సరైన స్థానానికి చేరవెయ్య లేకపోవటమూను.

I. వీర్యకణాలను అసలే ఉత్పత్తి చేయలేకపోవటం (Azoospemia) కొందరిలో జరుగుతుంది. కొందరి వీర్యంలో తగినన్ని కణాలుండవు. కదలిక, ఆకారం, నిర్మాణం బాగుండవు. వీర్యం రసాయనిక లక్షణాలలో లోపాలు ఉండవచ్చు. వీర్యంలో వ్యాధిక్రిములు, చీముకణాలు అధికంగా ఉండొచ్చు.

వీటన్నిటి వెనుకా అనేక కారణాలుంటాయి.

a) హార్మోను దోషాలు : FSH, LH టెస్టోస్టిరాను, థైరాయిడ్ హార్మోను, ఎడ్రినల్ హార్మోను, పాల హార్మోను (ప్రొలాక్టిన్) ల దోషాలు వీర్యోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

b) జన్యుదోషాలు, క్రోమోజోము దోషాలు ఉంటే వాటివల్ల లైంగిక నిర్మాణంలో లోపం ఏర్పడి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి జరుగదు.

c) బీజాల లోపం : కొన్ని క్రోమోజోము దోషాలున్నప్పుడు బీజాలే లేకపోవడమో, నిష్ప్రయోజకమైన చిన్న బీజాలుండటమో జరుగుతుంది. పురుష లక్షణాలే ఏర్పడక పోవచ్చు.

d) బీజాల వ్యాధులు : దవడవాపులు (= గవదబిళ్ళలు = మంప్స్), మశూచి మొ॥వి సోకి బీజాలు వాచటం జరిగితే దానివల్ల వీర్యకణోత్పత్తి మందగించడం కాని, పూర్తిగా నిలిచిపోవడం కాని జరుగుతుంది. అలాగే గనేరియా, టి.బి., సిఫిలిస్, ట్యూమర్లు.

e) బీజాలకు గట్టి దెబ్బతగలటం, X-Rayల వంటివి సోకడం, బీజాల రక్తప్రవాహానికి దెబ్బ తగలటం మరికొన్ని కారణాలు.

f) వేడి : బిగుతుగా గాలి చొరని నైలాన్ అండర్ వేర్లు ధరించడం వల్ల బీజాలకు వేడి ఎక్కువై వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. వెరికోసిల్ (రక్తసిరలు సాగి చుట్టలు చుట్టలుగా బీజకోశంలో ఏర్పడటం) వల్ల, వేడి వాతావరణంలో పని (రైలింజను, బొగ్గగనులు, బస్సు, లారీ డ్రైవింగు మొ॥) కొందరిలో సాఫల్యతను తగ్గిస్తాయి.

g) ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాల వ్యాధుల వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గదు కాని వీర్యద్రవంలోని రసాయనాల నిష్పత్తులు మారిపోతాయి.

h) మందుల వాడకం : కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల్లో వాడే మందుల వల్ల వీర్యోత్పత్తి మందగిస్తుంది. (ఉదా : బ్లడ్‌ప్రెషరు, మలేరియా, మానసిక జబ్బులు, కీళ్ళవాతం, కడుపులో అల్సర్లు, మొ॥వాటి మందులు)

i) మత్తు పదార్థాలు : సిగరెట్, చుట్ట, బీడి, జర్దాకిళ్ళీ, తంబాకు, పాన్‌మసాలా,

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

గుట్కా, బీరు, సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, మొ॥వి వీర్యకణాల చలనాన్ని, నిర్మాణాన్ని పాడు చేస్తాయి. వీర్యంలో వికృత కణాలు ఎక్కువ వుతాయి. మరిజువానా మొ॥ మాదక ద్రవ్యాలు కూడా అంతే!

j) శారీరక అనారోగ్యం : టైఫాయిడ్ మొ॥ తీవ్ర అనారోగ్యాలు, పెద్దపెట్టున జ్వరం వస్తే 3-4 నెలలపాటు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా తగ్గిపోతుంది.

k) పోషకలోపం : ప్రోటీన్లు, జింకు, ముఖ్యమైన విటమిన్ల లోపం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా జరుగదు.

l) వయసు ప్రభావం : 80 ఏళ్ళ వృద్ధులైన మగవాళ్ళు కూడా గర్భం కలిగించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నప్పటికి 40 ఏళ్ళు దాటేక సాఫల్యత తగ్గుతుంది.

m) ఏంటీబాడీలు : పురుషుడి వీర్యంలో కాని రక్తంలో కాని స్వంత వీర్యకణాలకే వ్యతిరేక పదార్థాలు ఒకోసారి ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి వీర్యకణాల తయారీని, కదలికను తగ్గించేస్తాయి.

ఇవన్నీ ఉత్పత్తి లోపాలు. రవాణాకు సంబంధించిన లోపాలున్నాయి. బీజాల్లో తయారైన వీర్యకణాలు పురుషాంగం ద్వారా బయటికి స్కలించబడే క్రమంలో ఉండే సమస్యలన్నమాట.

a) పుట్టుకతోనే వీర్యవాహికల లోపం ఉంటే ఉత్పత్తయిన వీర్యకణాలు బయటకు రావు. లేదా కొద్దిగానే వస్తాయి.

b) ప్రమాదాల వల్ల, అజాగ్రత్తగా చేసిన ఆపరేషన్ల వల్ల వీర్యవాహికలు నలిగిపోవచ్చు లేదా తెగిపోవచ్చు.

c) గనేరియా వంటి వ్యాధుల వల్ల గొట్టాలు మూసుకుపోవచ్చు.

d) ఎపిడిడిమిస్‌కి ఆజన్మ దోషాలు, వ్యాధులు కూడా మరోకారణం. తల్లి కడుపులో ఇతను పెరుగుతుండగా ఆమె స్టిల్‌బెస్టిరాల్ సేవించి ఉంటే ఇతనిలో ఎపిడిడిమిస్ దోషాలు ఏర్పడే అవకాశ ముంది.

II. వీర్యకణాలను, వీర్యాన్ని సరైన స్థానంలో (బీజవాహికలో) విడుదల చెయ్యలేకపోవటం.

a) నపుంసకత్వం దీనికి ప్రధాన కారణం.

b) అతి సుకుమారులు కొందరు భార్య ఎక్కడ కందిపోతుందో అని అంగప్రవేశమే చెయ్యలేరు. యోని ఉపరితలం మీదే స్కలించేస్తారు.

c) స్త్రీల వెజైనిస్‌మస్ వల్ల కూడా అంగప్రవేశం కాకుండా పైపైనే స్కలించడం. అతి శీఘ్రస్కలనంతో అంగప్రవేశమయ్యేలోపే స్కలించడం.

d) మూత్రరంధ్రం అంగం చివరన కాకుండా అంగమూలంలో అడుగువైపున కాని పైన కాని ఉండటం.

e) రిట్రోగ్రేడ్ స్కలనం : అంటే స్కలనమైనప్పుడు వీర్యం బయటకు రాకుండా మూత్రాశయంలోకి వెళ్ళిపోవటం.

f) స్కలనరాహిత్యం.

g) అజ్ఞానంతో, లేక ప్రత్యేక అభిరుచితో బీజవాహికేతర స్థానాల్లో (ఉదా : మలద్వారం, నోరు, తొడల సందులు) రతి చెయ్యటం.

III. యితర దోషాలు

a) రతికి రతికి మధ్య మరీ ఎక్కువ వ్యవధి యివ్వటం వల్ల వీర్యకణాల చలనం తగ్గిపోతుంది. వికృత కణాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

b) రతుల మధ్య దూరం మరీ తక్కువైపోతే కణాల సంఖ్య సరిపోదు. వీర్యకణాల మాతృకలు (అపరిపక్వ కణాలు) వీర్యంలో ఎక్కువ ఉంటాయి. వీర్యం రాశికూడా సరిపోదు.

c) వీర్యంలో కణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉండటం (మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగపల్చన అన్నట్టు)

d) వీర్యం మరీ ఎక్కువగా కాని, బొత్తిగా తక్కువగా కాని విడుదల కావటం.

e) వీర్యంలో చక్కెర పదార్థం, ఎంజైములు మొ॥వి లోపించడం.

f) అజ్ఞానం వల్ల ఆందోళన వల్ల అవసరకాలంలో రతి జరప(లే)కపోవటం; మిలటరీలోనో, దేశాంతరంలోనే ఉండి సకాలంలో కాని, తగినంత కాలం పాటు కాని కలిసి ఉండలేకపోవటం.

g) వీర్యకణాలకు అండాన్ని ఫలదీకరించే శక్తి లోపించడం...

ఇంకా ఇలా చెప్పుకుంటే పోయే కొద్దీ ఎన్నో కారణాలు దొరుకుతాయి. వీటిల్లో ఒకటి కాని, ఎక్కువకాని కలిసి సంభ విస్తే పురుషుడి కారణంగా గర్భం లేటవడమో, అసలే రాకపోవటమో జరుగుతుంది.

కేవలం పురుషుడిలోపం వల్లే సంతానం కలగని వారు నూటికి 10 మంది ఉన్నారు. మరో 30 మంది దంపతుల్లో స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ లోపాలుంటాయి. అంటే పురుషుల మొత్తం పాత్రం 40 శాతమన్నమాట.

ట్యూబెక్టమీ చేయిస్తే

ట్యూబెక్టమీ చేయిస్తే కామవాంఛ తగ్గుతుందా? అసలే నా భార్యకు కామం అంతంత మాత్రం! స్త్రీ హార్మోను రాశి కూడా తగ్గుతుందా?

వి.ఆర్., నర్సీపట్నం.

జ : ట్యూబెక్టమీ వల్ల కామవాంఛ తగ్గదు. గట్టిగా మాట్లాడితే పెరుగుతుంది కూడా! (గర్భం వస్తుందేమో అని భయం యింక ఉండదు కదా, అందుకని!)

కనుక మీ భార్యకి ట్యూబెక్టమీ చికిత్సగా కూడా పనికి రావచ్చు!

ట్యూబెక్టమీ అనేది అండం ప్రయాణించే గొట్టాన్ని కత్తిరించే ప్రక్రియ. అందువల్ల స్త్రీ హార్మోను రాశి తగ్గదు.

స్త్రీ హార్మోను తగ్గిపోతే కామవాంఛ కూడా తగ్గుతుందేమో అని మీ అనుమానమా? అలా అయితే అది కూడా తప్పే. స్త్రీలో కూడా కామవాంఛ పురుష హార్మోను వల్లనే కలుగుతుంది.

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. రు.400 మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి!

రు. 400/-లు విలువైన మాప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూపోస్టు ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

(జనవరి 2012 నుంచి ఇప్పటివరకు 5 సం.ల చందా పంపినవారు కూడా ఉచిత పుస్తకాలు కోరుతూ ఉత్తరం రాయవచ్చు).

ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

STOCK CLEARANCE

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...
VITOPHER-n
200 mg
(Contains Natural d-alpha-tocopherol 200 mg)
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!
" 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