జూలై 2013 రు. 10

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు'

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : **డా పూషా**
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 7
జూలై 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...

❖ **సెక్సు సమస్యలకి ఇవి కారణాలేమో చూడండి!** 3
❖ **పురుషులకి రతిలో మంట** 5
❖ **40ల్లో మగవాడి కామ సామర్థ్యం** 7
❖ **పరిమళోద్యానం** కీ.శే. రాంషా 9
❖ **సెల్ ఫోన్లో శృంగార దృశ్యాలు** 14
❖ **వీర్యానికి ఎలర్జీ** 16
❖ **స్తంభన సమస్య రాకుండా ఇలా...** 19
❖ **మీరు మతిమరపు బాధితులా?** - క్రాంతికార్ 22
❖ **అకస్మాత్తుగా తాగుడు మానేస్తే ఏమవుతుంది?** - క్రాంతికార్ 23
❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ 25
❖ **మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి ?** - క్రాంతికార్ 27
❖ **అడగండి చెబుతాను** - **డా. పూషా** 29-40

ధృతిః క్షమా దమోऽస్తేయం
శౌచ మింద్రియనిగ్రహః
ధీ ర్విద్యా సత్య మక్రోధో!
దశకం ధర్మలక్షణం!!

ధర్మం ధర్మం అంటూంటారు! ధర్మమంటే ఎలా ఉంటుందయ్యా అంటే : "ధైర్యం, ఓర్పు, మనో నిగ్రహం, ఇతరుల వస్తువుల పట్ల ఆశపడకుండా ఉండడం, శుచి శుభ్రతలు, జ్ఞానేంద్రియాలపై అదుపు, బుద్ధిమత్వం, విద్య, సత్యభాషణం, కోపం లేకుండా ఉండటం – ఈ పదీ ధర్మానికి లక్షణాలు"

అభిసారిక ప్రచురణలు

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా
పంపబడతాయి.
ABHISARIKA,
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 0884-2327454

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20

List II

గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్ఠవం	రు. 20
తీయని బాధ	రు. 20
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
యోగ చికిత్స	రు. 25
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

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

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 బహిష్టు 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

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

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

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టుకయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

సొమ్మును ఆన్‌లైన్‌లో పంపదలచినవారు **Abhisarika Press** అను పేరిట స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా **SAMALKOT** బ్రాంచిలోని **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును.

సెక్సులో సమస్యలా ?

ఇవి కారణాలేమో చూడండి!

మీ దినచర్యలోకి ఓసారి తొంగి చూడండి?! పొద్దున్నే లేవడం, ఓ పావుగంటో అరగంటో పేపరు చదవడం, ఆపై హడావుడిగా ఆఫీసుకి తయారవడం, పిల్లల్ని తయారుచేయడం, టిఫిన్లు, వంట హడావుడి... బట్టలు ఉతకడం, ఇస్త్రీ చేయడం... పనిమనిషితో హడావుడి... ఆఫీసుపని... సాయంత్రం ఇంటికొచ్చే సరికి అలసట, నీరసం - అయినా సరే చెయ్యాల్సిన పని బోలెడు!

గమనించేరా? ఇందులో స్త్రీల దినచర్యా ఉంది. పురుషుల దినచర్యా ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం నిజానికి పురుషుల కంటే స్త్రీలకే పని ఒత్తిడి అధికమట. వారికి ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభించే మార్గాలూ తక్కువే. టీ.వీ. ఉన్నా అది ఒకోసారి ఉపశమనం కలగజేస్తే మరోసారి బుర్రనిండా చెత్తనింపి, లేదా గుడ్లప్పగించి చూడ్డం ఎక్కువవడంతో బుర్ర పనిచేయడం మానేసి... ఉన్న స్ట్రెస్‌ని అధికం చేస్తుంది.

ఇంటి పట్టున ఉండే మహిళల్తో పోలిస్తే ఆఫీసులకెళ్ళే మహిళలకి స్ట్రెస్ (వత్తిడి) మరీ ఎక్కువ. ఇంట్లోపని చేస్తున్నా, బయటపని చేస్తున్నా పిల్లల బరువు బాధ్యతలు స్త్రీలపైనే ఎక్కువ ఉంటుంటాయి.

ఫలితంగా ఈ స్ట్రెస్‌వల్ల స్త్రీలకి సాయంత్ర మయ్యే కొద్దీ సెక్స్‌మీద కన్నా నిద్రమీదనే వారు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతారు. అలసట, నిద్ర ఆవహించేసరికి సెక్సు అనే పలచటి దుప్పటి మీద ఓ బరువైన పరుపు కప్పినట్టై సెక్సు అణగారి పోతుంది. సెక్సులో పాల్గొన్నా స్పందనలు అల్పంగా ఉంటాయి. భావ ప్రాప్తుల సంఖ్య కాని, నాణ్యతకాని తగ్గిపో తాయి.

అయిష్టంగానో, అర్ధాసక్తితోనో సెక్సులో పాల్గొంటే అటు భర్త కూడా బాధపడతాడు. ఈమెను అనవసరంగా బాధపెడుతున్నా నని గిల్టీగా ఫీలవుతాడు. ఒకోడు అవేం పట్టించు కోకుండా కోపగిస్తాడు. నేనంటే నీకిష్టం లేదు, ఎంతమంది నీకంటే ఎక్కువ కష్టపడడం లేదు? అంటూ విరుచుకు పడతాడు.

సాధారణంగా సెక్సు విషయాల్లో భార్యాభర్తలు ఓపెన్‌గా చర్చించుకోవడం అరుదు. అతని గురించి ఆమె, ఆమె గురించి అతనూ యిష్టమొచ్చిన అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని... వాటినే పట్టుకు వేలాడుతూ సెక్సు సమస్యలతో పాటు... అనుబంధాన్ని కూడ సమస్యల్లో పడేసుకుంటారు.

అంతేకాని దీనంతకీ మూలంలో స్ట్రెస్ (మానసిక, శారీరక వత్తిడి) ఉందని గ్రహించరు. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా నడివయసులో అధికంగా ఉంటాయి.

పురుషుడు స్ట్రెస్ వల్ల అప్పుడప్పుడు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేక సెక్సులో ఫెయిలవు తుంటాడు. దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే తదుపరి ఏ సమస్యలూ రావు. కొందరు అలాకాదు. ఎందుకిలా అయింది. నాకేం వయసైపోలేదు కదా! హస్త ప్రయోగం వల్లనా? ఇంకెందుకైనానా అనుకుంటూ పరిపరివిధాల ఆలోచిస్తూ బుర్ర కరాబు చేసుకుంటారు. ఈ ఆలోచనలతో మనసు

89వ జయంతి

(30 జూలై)

30 సం॥ల పాటు 'అభిసారిక' నిర్వహణకు అంకితమై
తెలుగువారి జీవితాల్లో
లైంగిక విజ్ఞాన కాంతులు నింపిన కీ॥శే॥ రాంషా
(1924-1990) గారికి శ్రద్ధాంజలి.

ఎంత నిండి పోతే సెక్సులో అంతగా సమస్యలొస్తాయి.

ఆమధ్య టెలిఫోన్ ద్వారా ఓ 1000 మందిపై జరిపిన సెక్స్‌సర్వేలో మీ సెక్సు కోరికల్ని అన్నిటికన్నా ఏది ఎక్కువగా నీరుగారుస్తుంది? అని అడిగినపుడు 26% మంది స్ట్రెస్సే కారణమని ఒప్పుకొన్నారు.

పిల్లల వల్ల అని 16% మంది అన్నారు. మరో 14% మందికి పని వత్తిడి; 9% మందికి ఆరోగ్య సమస్యలు, 7% మందికి విసుగు (బోరు), 6 శాతం మందికి ఆర్థిక వత్తిడులూ కారణమని తేలింది.

ఇవీ కారణాలు :

- ✤ మీరు ఆరాటంగా ఉన్నారు. ఒక పనిలోంచి ఇంకొక పనికి దూకుతున్నారు.
- ✤ విపరీతంగా అలిసిపోయారు, అయినా నిద్ర పోలేక పోతున్నారు.
- ✤ ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నారు. విచారంగా ఉన్నారు.
- ✤ ఆహారంలో పుష్టి సరిపోవడంలేదు.
- ✤ స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సిగరెట్‌కీ డ్రింక్స్‌కీ అలవాటు పడ్డారు.
- ✤ మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవడం లేదు. ఖాళీగా ఉంటే టైం వేస్టయిపోతోందంటూ ఏదో ఒక పని కల్పించుకుంటున్నారు.
- ✤ రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామం వంటివేవీ చెయ్యరు.
- ✤ ఇట్టే చిరాకు పడిపోతారు. త్వరగా సహనం కోల్పోయి అరిచేస్తారు.
- ✤ సెక్సులో కూడా పూర్తిగా రిలాక్సవరు. త్వరగా ముగించేసి నిద్రలోకి జారిపోదామని చూస్తారు.
- ✤ వీటిల్లో ఏ 3-4 ఐటమ్స్ మీకు వర్తించినా మీరిప్పటికే సెక్సు సమస్యల్లో పడిఉండాలి; లేదా సెక్సు అసంతృప్తిగా ఉందనిపిస్తూ ఉండాలి; లేదా త్వరలో ఇవి మీకు తటస్థిస్తాయి.

ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే?

- ✤ దాంపత్యానుబంధానికి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. మీయిద్దరి కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకోండి. టీ.వీ. ముందు, కంప్యూటర్ ముందూ కూచోకండి. ఆ అరగంటో - గంటో యిద్దరూ ఏ డాబా మీదనో, పెరట్లోనో, ఇంకా వీలిస్తే ఏ పార్కు లోనో కూచుని మంచి కబుర్లు చెప్పుకోండి. ఆఫీసులో చేయాల్సిన పనుల్ని ముందు పెట్టుకొని వాటిని తలచుకుంటూ ఎప్పుడు లేచి పోదామా అని చూడకండి.
- ✤ పండగనాడూ పాతమొగుడేనా అన్నట్టు పార్కులో కూచున్నా, చల్లగాలికి ఇంటి పెరట్లోనో, డాబా మీదనో కూర్చున్నా... ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు గొడవలూ ఎత్తుకోకండి. వాటికోసం మిగతా రోజంతా ఎలాగూ బుర్రబద్దలు కొట్టు కుంటూనే ఉంటారుగా!
- ✤ పిల్లలతో కొంతసేపు తప్పనిసరిగా గడపండి. వాళ్ళతో ఆడండి, పాడండి. వాళ్ళు చెప్పేవి ఓపిగ్గా వినండి. వారానికోసారి ఇంటిల్లపాదీ కాని, భార్యాభర్త లిద్దరూకాని బయటకి పోయి రండి.
- ✤ సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు కొద్దిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు. కాని పాల్గొనేది మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొని తృప్తిగా లేవండి. సెక్సువల్ల వత్తిడి చాలా బాగా తగ్గుతుంది.
- ✤ మీకోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకొని, రోజూ ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చెయ్యండి. అవి శారీరక, మానసిక వత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తాయి. తట్టుకొనే శక్తిని పెంచుతాయి.
- ✤ అశ్వగంధ, ఎనర్జెక్సు గోళీలు రోజూ రెండు వేసుకోండి. అవి నిస్త్రాణ, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తాయి. స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలోనూ ఉత్సాహం పెంచుతాయి. దాంతో కామపరంగా కూడా బాగుంటారు.
- ✤ బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి.

ఈ చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, మీ లైఫ్‌లో పెద్దపెద్ద సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి.

"వేశ్యాగృహానికి మార్గం" అని చూపుతున్న ప్రాచీనశిల్పం - లిబియా దేశం

రతిలో మంట

ప్రాణులు ఆనందం కోసమే రమిస్తాయి. ప్రణయ పారవశ్యం అంగ సమ్మేళనంలోకీ, అనిర్వచనీయ సుఖ (భావ) ప్రాప్తికి దారితియ్యాల్సింది పోయి బాధాకరంగా మారితే దంపతుల్లో నిస్సహాయత, రతిభయం, రతివైముఖ్యం, అనుమానపు అగాధం..లాంటి ఏ పరిణామాలకైనా దారితీసే అవకాశం ఉంది.

రతిలో బాధ స్త్రీ పురుషులలో ఏ ఒక్కరికో పరిమితం కావచ్చు, లేదా యిద్దరికీ కలగవచ్చు. పురుషులకి రతిసమయంలో మంట, నొప్పి, బాధ లాంటివి ఎందువల్ల కలుగుతాయో, వాటికి ఏం చెయ్యాలో చూద్దాం.

రకరకాల బాధలు

బాధాత్మక ప్రణయాన్ని గురించి సరిగా అర్థం చేసుకోవాలంటే సమస్య స్వరూపాన్ని సాకల్యంగా అర్థం చేసుకోవాలి. అది నొప్పా? మంటా? బాధా? తెలియాలి. ప్రణయంలో సరిగ్గా ఏ సమయంలో కలుగుతోందో తెలుసుకోవాలి.

సాధారణంగా పురుషుల రతిబాధ 3 రకాలుగా ఉంటుంది. అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పి కలగడం ఒక బాధ. "అంగ ప్రవేశం చేసేటప్పుడు, రతి జరుగుతున్నపుడూ" మంట కాని, నొప్పికాని,పుట్టటం ఒక సమస్య. "స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు" మంట పుట్టటం మరో రకం సమస్య.

స్తంభనశూల (స్తంభనసమయంలో నొప్పి)

కొందరికి అంగం స్తంభించినపుడు నొప్పి వుడుతుంది. ఆ నొప్పికి కారణాలు తెలుసుకొని చికిత్స చేయకపోతే, నొప్పి కారణంగా అంగ స్తంభనమంటేనే భయం పుట్టిస్తుంది. ఫలితంగా కామవాంఛ బలవంతంగా చల్లారిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

స్తంభనశూలకి కారణమేమిటి?

మా హైదరాబాదు కౌన్సిలింగ్ సెంటర్‌కి ఒక 20 ఏళ్ల పెళ్ళయిన యువ కుడు వచ్చాడు. పెళ్ళయి నెల్లాళ్ళయినా దంపతుల మధ్య కలయిక లేకపోవడంతో యిరుపక్షలవాళ్ళూ ఆందోళన పడి నావద్దకి తీసుకొచ్చారు. పరీక్షచేస్తే ఆ కుర్రాడి అంగపూర్వచర్మం చాలా బిగుతుగా ఉండి వెనక్కి రావటం లేదు.

ఫైమోసిస్ అనబడే ఈ పరిస్థితి వల్ల అతనికి అంగం స్థంభించినపుడల్లా నొప్పి పుట్టించేది. రతికి ప్రయత్నించినపుడల్లా చర్మం నిరోధించి మంట పుట్టించేది, ఆ దెబ్బకు, రతి భయం పుట్టుకొచ్చి అతను భార్య దగ్గర నపుంసకుడయ్యాడు. భార్యా భర్తలకీ, ఇరుపక్షాల పెద్దలకీ ధైర్యం చెప్పి, సుంతీ చేయించి, రతి విధానాలు తెలియ చెప్పేసరికి వారి కాపురం బాగయింది.

ఫైమోసిస్ (బిగుతు పూర్వచర్మం) ఉన్న వాళ్ళందరికీ యిలాగే జరగక పోవచ్చు. కొందరికే యిలా స్తంభనశూల కలుగుతుంది. కాని యిదొక ముఖ్య కారణమని గుర్తించండి.

ఇలాంటిదే మరో పరిస్థితి పేరాఫైమోసిస్, అంటే స్తంభించిన అంగంపై పూర్వచర్మం శీర్షం వెనక్కి జరిగి అక్కడే బిగిసిపోవడం. అలా శీర్షం వెనుక భాగంలో పూర్వచర్మం బిగపట్టేయడంతో ఆ చర్మం పెద్దగా ఉబ్బి నొప్పి, రసిపట్టం లాంటి అనుభవాలు ఎదురురవుతాయి. రతి అసాధ్యమవుతుంది. ఇంకా కాంప్లికేట్ కాక మునుపే సుంతీ చేయిస్తే అన్ని సమస్యలూ తీరుతాయి.

యింకొన్ని కారణాలున్నాయి.

శిశ్నశీర్షం, పూర్వచర్మం వ్యాధిగ్రస్తం కావడం కావచ్చు. ఫ్రెన్యులం చినిగి చినిగి సాగుదల పోగొట్టుకొని, శీర్షాన్ని విల్లులా వంచడం కారణం కావచ్చు.

40 ఏళ్ల వయసు దాటిన వాళ్ళలో కొందరికి అంగంలో గట్టి బిళ్ళలు కడతాయి. వాటివల్ల అంగం స్తంభించినప్పుడు బాగా వంకర్లు పోయి నొప్పి పుట్టిస్తుంది. స్తంభన మంటేనే భయం పట్టుకుంటుంది. (దీన్ని పైరోనీ వ్యాధి అంటాం)

ఒక్కొక్కరికి పుట్టుకనుంచీ పురుషాంగపు ఫ్రెన్యులం, మూత్రనాళం కురచగా ఉండి అంగం స్తంభించినప్పుడు అడుగువేపుకి కొక్కీలా వంగిపోతుంది. (దీన్ని 'కార్డీ' అంటాం). ఈ రకం వంకర వల్ల రతి సాధ్యంకాదు సరే నొప్పి కూడా పుట్టవచ్చు.(సాధారణంగా నొప్పి ఉండదు, వంకరే ఉంటుంది.)

కొన్ని అతిచిన్న పొరపాట్లు స్తంభన శూలని కలిగిస్తాయి.

ఉదా : ఒకాయనకి రెండు సంవత్స

రాలుగా స్తంభన సమయంలో నొప్పి వస్తోంది. మొదట హిస్టరీ సేకరించి నపుడు కారణం దొరకలేదు. పరీక్షలు చేయించినా కారణం తెలియలేదు; మళ్ళీ హిస్టరీ రివ్యూ చేస్తుండగా అతను రెండు నిరోధ్‌లు పెట్టుకుని రతిలో పాల్గొంటున్న సంగతి బయటపడింది. అవి బిగుతు ఎక్కువై తొడుక్కున్న కాసేపటికి స్తంభనశూల కలుగుతున్నట్లు తెలిసింది.

అలాగే మరొకాయన రతిలో స్తంభనం ఎక్కువ సేపు ఉండడం లేదని చెప్పి అంగం స్తంభించేక దానికి రబ్బరు బేండు వేసి బిగిస్తున్నాడట. దానివల్ల అతనికి అంగం గట్టిపడిన సమయంలో నొప్పి, స్కలించి నపుడు మంట ఎదురయ్యాయి.

ప్రవేశ సమయంలో మంట,రతిలో బాధ

ఇకపోతే అంగప్రవేశం చేసేటపుడు, రతి సంచలనాలు చేసేటపుడు నొప్పి, మంట పుట్టడమున్నది. దానికి కూడా కొంతవరకూ యింతకు ముందు చెప్పిన ఫైమోసిస్, పేరాఫైమోసిస్, బెలనైటిస్, కార్డీ, ఫ్రెన్యులం టిస్యూ గట్టిబడటం, పూర్వచర్మం దళసరెక్కడం లాంటివి కారణమవుతాయి.

మరో సర్వసాధారణమైన కారణం కేండిడా వ్యాధి. స్త్రీలకు తెల్లబట్ట కలిగించే ఈ వ్యాధి ఫంగస్ జాతికి చెందుతుంది.

దీనివల్ల పురుషుడికి అంగం చివర దురద, తెల్లగా పౌడరు చల్లినట్లు ఫంగసు ఏర్పడటం, రతిసమయంలో అంగం బ్లేడుతో కోసినట్లవటం జరుగుతుంది. మంట మండుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి విస్తారంగా వస్తుంది. (యితరులకి కూడా వస్తుందనుకోండి!). ఇది సుఖవ్యాధి కాదు.

అంగంపై హెర్పిస్. స్కేబీస్(గజ్జి), ఎగ్జిమా, లాంటి చర్మ సుఖవ్యాధులు అప్పటికే ఏవైనా ఉన్నాయనుకోండి. వాటివల్ల రతిలో మంట పుట్టటం సహజం! రతిలో అధికంగా పాల్గొనటం వల్ల ఒరుసుకొని కొందరికి మంట మండుతుంది. అయితే యిది గ్రహించక పోతేనే సమస్య తప్పితే, తెలుసుకుని విరామం యిచ్చుకుంటే సరిపోతుంది.

కొందరికి మూత్రం మంట, మూత్ర నాళ వ్యాధి గనేరియా క్రిముల వల్ల, ఇతర బాక్టీరియాల వల్ల కలగొచ్చు. లేదా వైద్య పరీక్షల్లో భాగంగా మూత్రనాళంలోకి గొట్టం వేసినా, కేథెటర్ తొడిగినా మూత్రనాళపు సున్నితపు పొరలు రగుడుకుని ఉండొచ్చు. ఇట్లాంటి 'గాయాలు' పచ్చిగా ఉన్నపుడు రతిచేస్తే మంట మండే అవకాశం ఉంది. ఒకే రోజున అనేక సార్లు రతి/హ.ప్ర చేసినందువల్ల కూడా కొందరికి (ఆ రోజున) రతిలో మూత్రనాళం మంట పుడు తుంది.

నిరోధ్ లోపలి రసాయినాల వల్ల, జెల్లీలు, క్రీములు, సబ్బు పడకపోవటం వల్ల కొందరికి మూత్రనాళం మండి, రతిలో కూడా మంట / నొప్పి కలుగుతుంది.

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.

స్ఖలనంలో మంట

ఇక ఆఖరుగా రతిలో భావప్రాప్తి, స్ఖలనం అయ్యే టప్పుడు కలిగే నొప్పి / మంట గురించి కూడా చూద్దాం.

డయాగ్నసిస్ పరంగా ఇది కొంచెం కష్టమైనదే! ఎందుకంటే పేషెంటు తనకి నొప్పి / మంట ఏ భాగంలో కలుగుతున్నదీ ఒకోసారి స్పష్టంగా వివరించలేడు. ఈ బాధలు అంగం చివర (శీర్షంలో) కలగొచ్చు, మూలంలో కాని, పెరీనియంలో కాని, పొత్తి కడుపు ఎగువన కాని, గజ్జల్లోకాని, వృషణాల్లో కాని రావచ్చు.

ఆయా భాగాల్లో నొప్పి, మంట అనేక ఇతర కారణాలవల్ల కూడా కలుగుతాయి కాబట్టి యిది 'ఆర్గాజ్మిక్ పెయిన్ డిజార్డర్' గా నిర్ణయించడానికి శ్రమ అవసరమవు తుంది.

సాధారణంగా వీర్యస్ఖలనంతోపాటే గాని, స్ఖలనమైన కొద్ది నిముషాలకు కాని ప్రారంభ మయ్యే నొప్పి ఈ కోవకు చెందిందిగా భావించవచ్చు. ఈ "స్ఖలనశూల" ప్రధానంగా ప్రోస్టేటుకి, శుక్రకోశాలకి, మూత్రనాళానికి సోకిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతుంది. ప్రోస్టటైటిస్ ఉన్నవారిలో చాలా మందికి స్ఖలనంలో మంట పుడుతుంది. గనేరియా ఉన్నా పుట్టవచ్చు. ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉన్నవారికి, కొద్దిగా వాచిన వారికి ఈ బాధలుండే అవకాశం తక్కువ.

మూత్రనాళంలో యిరుకు; నాళం లోపలకి వ్యాపించిన పులిపిర్లు, స్ఖలన నాళాల వ్యాధి కూడా స్ఖలనం సమయంలో మంట కలిగిస్తాయి. చాలా అరుదుగా కొందరికి స్ఖలనం జరిగేటప్పుడు బీజకోశం గట్టిగా సంకోచించి బీజాల్లో బాధ పుట్టిస్తుంది.

మొత్తానికి మంట, బాధ, నొప్పి, ఏ సమయంలో ఏర్పడినా అది తాత్కాలికంగా కామోద్రేకంపై నీళ్ళు జల్లుతుంది. కనుక ఇలాంటి సమస్యలు ఏర్పడితే వెంటనే డాక్టరు సహాయం పొందాలి. ★

40ల్లో మగవాడి కామ సామర్థ్యం

సమాజంలో మగవాణ్ణి సెక్స్ మెషిన్‌గా, సెక్సుపెర్‌ఫెక్ట్‌గా చిత్రించడం జరుగుతోంది. దాంతో ప్రతి మగవాడూ సెక్సు సమస్యల్ని తేలిగ్గా తీసుకోలేక భూతద్దంలోంచి చూస్తూ నిజంగానే సమస్యని పెద్దది చేసుకుంటున్నాడు.

అలాగే ఆడవాళ్ళు కూడా భర్త అనుభవ రాహిత్యాన్ని, పురుష సహజమైన సెక్సులోపాల్ని అసమర్థతగా, లైంగిక దోషంగా పొరబడి కాపురాలు వదులుకోవడమో, చీదరించుకోవడమో జరుగుతోంది. లేదా తమ జీవితం నాశనమయి పోయిందంటూ అలో లక్ష్మణా అని కుమిలిపోవడం జరుగుతోంది.

కనుక స్త్రీ పురుషులిద్దరూ కూడా మగవాడి కామ స్వభావాన్ని, మగవాడి మనస్తత్వాన్ని, మగవాడి లైంగిక యంత్రాంగాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే సెక్సు లైఫ్‌లో వచ్చే ఒడిదుడుకుల్ని నివారించుకోగల్గుతారు. సుఖ సంసారం గడుపుతారు

మగవాడి జీవితం

మనసు ఆడదానికే కాదు, మగవాడికీ ఉంది! అతనికీ ఆశలూ, ఆశయాలు, చదువు, ఉద్యోగం, వ్యాపారం తాలూకు బాధ్యతలు, లక్ష్యాలు, సమస్యలూ ఉంటాయి. కుటుంబ బాధ్యతలుంటాయి. సెక్సు కోరికలు, ఆశలూ ఉంటాయి. భార్యతో ఆనందకరమైన సెక్సు జీవితం గడపాలనే కలలుంటాయి.

అయితే ఇవన్నీ ఏకకాలంలో ఉండకపోవచ్చు. ఒకరికి సెక్సే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం, ఇంకొకరికి కుటుంబ బాధ్యతలదే అగ్రస్థానం. కనుక ఎవరి ప్రాధాన్యతల్ని బట్టి వారు నడుచుకుంటారు. జీవిత భాగస్వామి తన జీవితంలో ప్రవేశించాక చాలా మందికి ఈ ప్రాధాన్యతా క్రమం మారుతుంది. అలాగే వయసుని బట్టి మారుతుంది.

ప్రతి మగవాడికీ 20వ వడిలో చదువు, ఉద్యోగాన్వేషణ, ఆడపిల్లల గురించి కలలుగనడం, ప్రేమించే వ్యక్తికోసం మనసు వెదకడం సామాన్యం. 30లలోకి వచ్చే సరికి బహుశా పెళ్ళయిపోతుంది. అనుకున్నదో, అనుకోనిదో స్త్రీ భార్యగా వచ్చిపడి సంసార రథం స్టీరింగ్ మీద తన చెయ్యి వేస్తుంది.

సంసారమంతా సుఖంగా సాగినా, సాగకున్నా ఈ వయసులో మగవాడి మీద ఉద్యోగం వ్యాపారం మొ॥లైన వాటిల్లో పైకి ఎదగడం గురించిన ఆలోచనలు, జీవనోపాధి బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అప్పటికే తండ్రిగా మారితే స్వకుటుంబ బాధ్యత కూడా పెరుగుతుంది. 40లలో ఈ వేగం తగ్గి తన పొజిషనేమిటి, ఏం సాధించాను, ఏం సాధించాలి? లాంటి ఆలోచనలు మొదలవుతాయి.

ఇలా వారి నిత్య జీవిత ప్రాధాన్యతలేమిటో, వారి దిన జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలు, వత్తిడులేమిటో, సుఖసంతోషాలేమిటో... అవన్నీ నిశ్శబ్దంగా వారి సెక్సు జీవితం మీద గాఢమైన ప్రభావం చూపిస్తాయి.

ఒక మగవాడు సెక్సులో సరిగా చేయలేకపోతే అతని శరీర యంత్రాంగాన్నొక్కటే వేలెత్తి చూపడం తప్పు. అతని మనసు, ఉద్వేగాలు,

పరిస్థితులూ ఎన్నో అతన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

40లో మగవాడి కామసామర్థ్యం

40వ పడిలోనే సాధారణంగా మగవాడి కామసామర్థ్యంలో ఆటుపోటు ఎదురవుతాయి.

ఆసరికి అతని జీవితం స్థిరపడుతుంది. అంతకుముందు దశాబ్దాల్లో ఉన్న అవాస్తవిక ధోరణలు తొలగిపోతాయి. తానేమిటో, తన సమర్థత ఏంటో, తన స్థానం ఏంటో, తానేమి చేయబోతాడో తెలియచేస్తాయి. కనుక అతని దృక్పథం వాస్తవికంగా ఉంటుంది.

ఈ దశలో అతనిలోని సెక్సు సామర్థ్యంలో తరుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. పెద్దగా కాకపోయినా కొద్దికొద్దిగా సెక్సు తగ్గడం గమనిస్తాడు. ఆందోళన పడకుండా వయసుతో పాటు సహజమే కదా అని సరిపెట్టుకుంటే సమస్యలేదు! వివేకవంతుల లక్షణం అది!

45 ఏళ్ళకే యిలా అయిపోయానా అని బెంగెట్టుకున్నాడా అతని సామర్థ్యం మరో 10–20% తగ్గిపోతుంది. (So, attitude is important)

అయితే మగవాడూ, స్త్రీ కూడా గుర్తించాల్సిన సత్యమేమిటంటే ఈ వయసుకొచ్చేసరికి తొలియవ్వనపు పొంగులోని ఆవేశ పూరితమైన సెక్స్ దూరమౌతుంది. రతుల సంఖ్య తగ్గుతుంది.

కాని దాని స్థానంలో పరిణతి చెందిన, నిదానమైన సెక్సు చేరుతుంది. ప్రణయకళకి ప్రాధాన్యత పెరుగుతుంది. శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గుతుంది. తనపై తనకి కంట్రోల్ ఉంటుంది. భార్య అనుకూలిస్తే అనేక విధానాలతో రతి జరపడం ద్వారా మానసిక శారీరక ఆనందాలు యినుమడిస్తాయి.

కాకపోతే ఎక్కువ మందికి ఈ దశలో మనస్సు 20లలోకి పరిగెడుతుంది. ఆనాటి సెక్సు జీవితం కావాలని మనసు చాలా ఆరాటపడుతుంది. భాగస్వామి అందుకు అనుకూలిస్తే తనకా శక్తి లేదని త్వరలోనే అర్థమవుతుంది. అనుకూలించకపోతే 20 ఏళ్ళ కుర్రపిల్లల మీదకి మనసు పోయి, తన ఉత్సాహానికి వాళ్ళే సరైన జోడీ అనిపిస్తుంది.

కొందరేమో తాము సెక్సులో రాణించలేక పోవడానికి కారణం తమ భార్యలే అనుకుంటారు. 20–25 ఏళ్ళ యువతులతోనైతే తాము అద్భుతంగా రాణించగలమని భ్రమపడి అటు పరుగులు తీస్తారు. తమపై తమకి విశ్వాసం సడలటమే యిందుకు కారణం. "తమ కామ జీవితంలో సుఖ సంతోషాలననుభవిస్తున్న పురుషులెవరి మనసూ ఇలా నేల విడిచి సాము చెయ్య దంటారు డా॥ ఫీల్డింగ్.

ఇంకొందరు "అబ్బ! వెధవ జీవితం ఎప్పుడూ బాధలు, అప్పులు, పిల్లలు, ఫీజులు ఇంటి తనఖాలు... గొడవలే! కాస్తంతైనా ఆటవిడుపు కావాలి. భార్యకు అన్యాయమే చేస్తున్నా. అయినా సరే... జీవితంలో కాస్త కొత్త ఉత్సాహమూ, థ్రిల్లూ కావాలి' అనుకుని పరాయి స్త్రీల వెంటపడతారు.

భర్తలు ఇట్లాంటి సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో పడకుండా ఉండటానికి భార్యలు చేయూతనివ్వాలి. వారి మనసేంటో అర్థం చేసుకొని వారికి కావలసిన సెక్సు సుఖాన్ని, మానసిక ఆనందాన్ని వీలైనంతలో సమకూరిస్తే ఈ క్లిష్ట దశనుంచి మగవాళ్ళు తేలిగ్గానే బయట పడతారు. భర్త కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా కనబడేలా ఉండటం, ఉత్సాహపరచడం, ఇబ్బందులు, సమస్యలతో సతమతమవుతూన్నప్పుడు బాసటగా నిలవడం... ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే

కార్యేషు దాసీ కరణేషు మంత్రీ
రూపే చ లక్ష్మీః క్షమయా ధరిత్రీ
స్నేహేచ మాతా శయనేతు వేశ్యా
షట్కర్మయుక్తా కులధర్మ పత్నీ॥

(ఇంటిపనిలో దాసివలె, ఆలోచనలో మంత్రివలె, రూపంలో లక్ష్మిలా, సహనంలో భూదేవిలా, స్నేహంలో తల్లిలా, సంప్రయోగంలో వేశ్యలా వర్తించే నేర్పు కలిగినదే కులపత్ని)

అలా చేయటంలో ఏ భార్యా భర్తకి "ఊడిగం" చేయటం లేదు. భర్తకి తోడ్పడుతూనే తన కాపురాన్ని నందనవనం చేసుకుంటున్నదవుతుంది.

ఎందుకంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరి అభిప్రాయాలూ, అభిరుచులూ ఈ వయసు నుంచి మరింత దగ్గరై రాను రాను ఏకమార్గంలో ప్రయాణిస్తాయి. వారిద్దరూ ఒక్కరౌతారు.

సంతానం కోరుకుంటున్న

పురుషుల కోసం...

TransQ

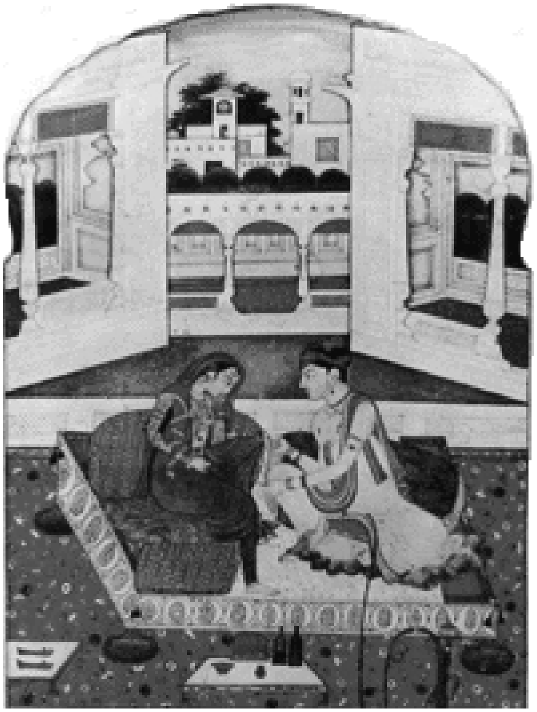
వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

శాస్త్రీయ ఆధారాలు:

1. Fertility Sterility (journal). 2004;81:93-98 : ""The data ... show a significant improvement of sperm cell kinetic features after 6 months of administration of CoQ 10, on the basis of both manual and computer-assisted evaluation," -Dr. Balercia
2. http://www.medscape.com/viewarticle/467937
3. Biofactors (journal). 2011 Sep-Oct;37(5):374-80
4. Human Fertility, 2010...

and many more



పరిమళోద్యానం

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

అధ్యాయం-5

సృష్టి కార్యం గురించి

విన్నావా ఓ వజీర్! దేవుడునిన్ను కాపాడుగాక! నీకు రతి కావాలనిపిస్తే ఆడదాన్ని కలుసుకునే ముందు, కడుపునిండా తినకూ త్రాగకు. అలావున్నప్పుడే నువ్వు రతిలో వీరుడివీ, శూరుడివీ అవుతావు. కడుపు నిండుగా వుంటే అది మీ ఇద్దరికి ప్రమాదం. కడుపునిండా తిన్నవాళ్ళకి ఉబ్బుతుంది కడుపు. తెగత్రాగినవారికి అతిమూత్రం వస్తుంది. జలోదరం-అతిమూత్రం ఈ రెండు వ్యాధులే కాని తెగతిని త్రాగేవాడికి రతి సైతం సహించదు.

కనుక కడుపుబ్బా మెక్కకండి! కడుపారా త్రాగకండి! పెల్లుబికిన కడుపులు ఒకటికొకటి ఢీకొంటే దుఃఖం మాత్రం పుడుతుంది. జబ్బే మిగుతుతుంది.

పని ప్రారంభించేముందు కొంతసేపు ఆడించండి భార్యను! ఆమెలో రగులు కోవాలి కోరిక. అప్పుడే మీ దాంపత్యం ఉభయులకూ సంతృప్తికరంగా వుంటుంది. అంగాన్ని చొప్పించేముందు రతిని ప్రారంభించే ముందు చాలాసేపు ఆమె అంగాలతో ఆడుకోవాలి. ఊపిరి తిరగ నివ్వకుండా నువ్వు ఆమెను పెట్టుకో ముద్దులు. పెదవుల్ని పెదవులతో బంధించి పిండుకో అధరామృతాన్ని. అందమైన ఆమె బుగ్గల్ని మృదువుగా నిమరాలి కాసేపు. కొంచెం కొంచెంగా కొరుక్కోవాలి ఆ వెన్నముద్దల్ని. ఆమె తొడల్ని, బొడ్డునీ ముద్దులతో ముంచెత్తు. అడుగుభాగాలకి నీవు చక్కిలిగింతలు పెట్టాలి. కాలివ్రేళ్ళ నించి తలదాకా ఆమె సమస్త శరీరాన్ని నీ నాలికతో తడుపు. నీ ముద్దులతో తడుపు. ఆమె శరీరంలో ఏభాగమూ విడిచిపెట్ట గూడదు సుమీ. ఆమెని నీ గుండెలకి గట్టిగా హత్తుకుని నీప్రేమని ప్రదర్శించు! నీప్రేమ సామ్రాజ్యానికి పట్టమహిషి అనిపించు. ఆమె కరుణా కటాక్షాలకోసం ప్రాకులాడే పిపీలికంలా కనిపించు. కౌగిటిబంధాల్లో బందీవై నివసించు. ఆమె కాళ్ళతో నీకాళ్ళని పెనవేసుకో! నీచేతులలో ఆమెని బలంగా కౌగలించుకో!

ఒక కవి అంటాడు:

"ఆమె మెడకింద నా కుడిచేయి
తలగడాలా నిలచింది
ఆమెని నాకింకా దగ్గరగా తెచ్చింది!

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

నాఎడమచేతిని పంపిస్తే
ఆమెను నాకప్పుడు గొప్పపాన్పుగా అమర్చింది.”

ఈ విధంగా నువ్వు ఆడదాన్ని పొదివిపట్టుకుని రెచ్చగొడుతున్న కొద్దీ ఆమెకళ్ళు అర్ధనిమీలతాలవుతాయ్. అప్పుడు జాగ్రత్తగా విను, ఆమెగుండెలు ఎంతవేగంగా కొట్టుకుంటాయో!

మదనతాపంతో ఆమె నిట్టూర్పులు విడుస్తుంది. రతికోసం యిప్పుడామె పరితపిస్తోందన్నమాట. ఇప్పుడు నీ కోరికా ఆమె కోరికా రెండు ఒకటవుతాయి. యోని ఉప్పొంగి ద్రవించి వరద గట్టాలి. స్మరరంగానికి ఆ క్షణం ఎంతో అమూల్యమైనది. అప్పుడు నువ్వు ప్రారంభిస్తే సాటిలేని సంతోషం ఆ ఎలనాగకు కలుగుతుంది. ఇక నువ్వా సుఖాన్ని జన్మంతా మరువలేవు. ఎంతో అనురాగంతో ఆమె జీవితమెల్లా నీకోసం ఎదురు తెన్నులు చూస్తూనే వుంటుంది.

దీర్ఘంగా నిట్టూర్పులు నిగుడ్చడం, పెదవులు ఎర్రబడటం, కళ్ళు అర్ధనిమీలతాలవటం, నోరు సగం తెరచుకోడం, తాపంతో కదలడం, నిద్రమత్తుగా నిస్త్రాణగా నడుస్తూ, ఆవలిస్తూ ఏస్త్రీ అయినా కనిపించిందంటే ఆమె రతికి సిద్ధంగా వుందని అర్థం. ఆ క్షణంలో నీఅంత నీవు ఆమెలోకి ఎలాగైనా చొచ్చుకోగలిగావా సాటిలేని విందు ఆరగిస్తావు. ఆమె యోనికంఠం నీ వస్తువుని బలంగాపట్టుకుంటుంది. అదే మీఇద్దరి ఆనందానికి పతాకస్థాయి తెస్తుంది. యిది లభిస్తే చాలు ఆ దంపతుల అనురాగానికీ ప్రేమకీ హద్దూ ఆపూ వుండవు!

ప్రేమ వ్యవహారాల్లో గొప్ప పండితుడొకాయన ఈక్రింది విధంగా చెప్పాడు. అదికూడా వినండి:

ఆడది మామిడి పండులాంటిది
మీచేతులమధ్య పిసకనిదే
తీయనిరసం రాదు పైకి!
తులసిఆకు చూసారా
మీ వ్రేళ్ళమధ్య పట్టుకొని
వేడిపుట్టేలా నలపకపోతే
అందులోంచి ఏరకంపరిమళమూరాదు:
తృణగ్రాహి అనే రాయిని
పట్టుకుని వెచ్చచేయకుండా
దానిలోని సూక్ష్మరంధ్రాలనుంచి
పరిమళం బయటికిరాదు!
ఆడవాళ్ళవిషయం కూడా అంతే!
బొమ్మను నలిపినట్లు
ముద్దులతో ముంచెత్తుతూ
మృదువుగా నిమురుతూ కొరుకుతూ
సాధించాలి ఆమెలో కామాన్ని.
అప్పుడుగాని ఆమెలో ఉత్సాహం మేలుకోదు
అగ్నిపర్వతం ప్రజ్వరిల్లదు,
అలా ఏం చెయ్యకుండా
నీ పని నీవు చూచుకుంటే
ఏమీ సంతోషం లభించదు.
ఆమె హృదయంలో ఈ పనిపై కోరిక గానీ
నీపై ప్రేమానురాగాలు గాని
అంకురించవు! ప్రసరించవు!
ఆమెలో సుగుణాలన్నీ నిగూఢంగానే వుండిపోతాయ్.”

ఒకసారి ఒక పురుషుడు తెలివైన ఒక స్త్రీని ఆడవాళ్ళ గుండెనుండి అనురాగం పిండడానికి సాధన మేదైనా వుంటే చెప్పమని కోరాడట. వాళ్ళల్లో అనురాగం కలిగితే గదా! రతిలో

ఆనందం ప్రసాదించడానికి? దానికి ఆమె రహస్యంగా యీ దిగువ జవాబు చెప్పిందట!

"ఇదుగో! నన్ను ప్రశ్నించిన మనిషీ! రతిపై ఆడవాళ్ళకి ఆసక్తి కలగాలంటే రతికి ముందు మగవాడు ఆమెను ఎంతోసేపు నవ్వించాలి. కవ్వించాలి. ఆడించాలి. ఒడలెల్లా స్పర్శించాలి. మొత్తానికి ఆమె ద్రవించేదాక ఆగి, అనంతరం అతడు స్కలించేముందు గాఢంగా కౌగిట్లో హత్తుకోవాలి.

"నమ్ము నామాట, ముద్దులు, పెదవుల్ని చూషించుట, గాఢంగా పెనవేసుకొనుట, దంతాలతో మాంసలమైన భాగాల్ని మృదువుగా నొక్కి పట్టుట, ఆడదాని చనుమొనలపై నోటితో తరుచుగా దండయాత్ర చేయుట, ఆమె అధరామృతాన్ని గుటగుట త్రాగుట– యివే వారి అనురాగాన్ని చిరస్థాయి చేస్తాయి.

"ఈవిధంగా ప్రవర్తిస్తే ఉభయులకీ ఏకకాలమందే ఉభయులకీ ఏకకాలమందే సుఖం ఉత్పన్న మవుతుంది. ఆమె గర్భాశయం అతని అంగాన్ని పట్టుకొంటున్నట్లు అతనికి అర్థమవుతుంది. అదే ఉభయులకీ సాటిలేని ఆనందాన్నిస్తుంది.

"ఇదే–ఇదేనయ్యా ప్రేమని పుట్టించేది. ఈవిధంగా వ్యవహారం చక్కబెట్టుకోడం చేతగాకపోతే, ఆడదాని వాటా మేరకు తగిన ఆనందం లభించక పోతే ఆమె గర్భాశయం సుతరామూ సంతోషించదు.

నీకోరిక తీరటం తేలిక. గాని, ఆమె కోరిక తీరిందని భావించకు. నీబాధ నీవు వదలించుకొని నీదారిన పోతావని, ద్రోహివని, పాపివని, స్వారీచేటం చేతగాని రౌతువని శపిస్తుంది నిన్ను. ఆమెకు గర్భాశయం వుందనీ, దానికీ సంతృప్తి కలగాలనీ జ్ఞానం వుండాలి నీకు. నిజంగా ఆ గర్భాశయాన్నే నీవు కదిలించి, ఉరికించి, ఆడించగలిగావో అప్పుడామె ప్రేమ ఉప్పొంగి, ఉరకలెత్తి ముంచెత్తు తుంది నిన్ను. అశ్వహృదయం తెలిసి నడిపించగల రౌతు గుర్రం విశ్వాసానికి అర్హుడు.

ఆ తరువాత మీరిద్దరూ ఏకకాల మందు స్కలించి మీ వీర్యాలను ఏకం చేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి ఇదే ప్రేమ రహస్యం:"

ఈవిషయం బాగా తెలిసిన మహాపండితునితో ఒకానొక స్త్రీ రహస్యంగా యిలాచెప్పిందట. మీమగాళ్ళు ఎవరు గాని స్త్రీల ప్రేమను, విశ్వాసాన్ని అర్థించేటప్పుడు చిరకాలం ఆమె గుండెల్లో అనురాగం వుండాలని కోరుకొనేటట్లయితే రతికిముందుగా ఆమెను రెచ్చగొట్టడం మరువకండి! అల్లరి చెయ్యండి. చిన్నపిల్లల్లా పట్టుకొని కొంటెపనులు చెయ్యండి. ఆవిధంగా ఆమెను పరవశురాల్ని చేసి రతికి ఆయత్తం చేయండి.

అందుకు అవసరమైన ఏవిధినీ మరచిపోకండి. ప్రతీచిన్నపనినీ శ్రద్ధగా ఆమెపై ప్రయోగించి ఆమెలో అంతర్గతంగా ఉన్న కోర్కెల్ని రెచ్చ గొట్టండి. నిద్రాణంగాఉన్న వాంఛను మేల్కొల్పండి. ఆమె నుంచి మీమనసు క్షణంకూడా వేరుకాకూడదు. మీరుచేసే ఏపనీ ఆమె శారీరక అవధిని దాటిపోగూడదు. మీఆలోచనలేవీ ఆమె నుండి తొలగిపోకూడదు. ఆమె కనురెప్పలు మత్తులో బరువెక్కి దాకా ఒక్కక్షణంకూడా తీరిక లేకుండా ఆమెశరీరాన్నంతనీ నఖశిఖపర్యంతం కదిలించండి. ఆ అమృతక్షణం రాగానే– బరువెక్కిన రెప్పలతో కనులుమూసే ఆ సమయంరాగానే ప్రారంభించండి మీ పని. మీముద్దులూ మీలాలనా. ఆమెలో

ఈవిధమైన పరాకాష్ట తెచ్చేలోగా తొందరపడితే మాత్రం ఆమె ప్రేమకు కాదు సరికదా అసహ్యానికి పాత్రులవుతారు.

"ఆ స్త్రీ తగినంత ఉద్రేకం పొందిన తరువాతనే ఓ పురుషులారా! మీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టండి. అప్పుడు సరైన విధంగా మీరు కదిలించడం ప్రారంభిస్తే అద్భుతమైన ఆనందం ఆమెలో కలిగి ఆమె కోరికకు సంతృప్తి లభిస్తుంది.

"ఆమె రొమ్ములమీద పడుకోండి! బుగ్గలపై ముద్దులు కురిపించండి. ఆమె బీజవాహికనుండి మీ అంగంమాత్రం బయటకు రాగూడదు. ఆమె గర్భాశయం తగిలేదాకా వత్తండి. మీకృషిఫలిస్తుంది.

దేవునిదయవల్ల మీకది దొరికిందా మీఅంగాన్ని ఉపసంహరించుకోకుండా తగినజాగ్రత్త తీసుకోండి. ఎంతసేపైనా అందులోనే వుండిపోనివ్వండి–అనంతమైన ఆనందాన్ని. ఆమె నిట్టూర్పుల్ని గాఢమైన ఉచ్ఛ్వాస విశ్వాసాల్ని శ్రద్ధగా వినండి. మీరు ఇచ్చిన మహోజ్వల ఆనందానికవి సాక్షులు.

అందమైన ఆ అనుభవం అయిపో యిన తరువాత, రతిక్రీడలో మీ పాత్ర ముగిసిపోయిన తర్వాత తక్షణంలేచి పోవడానికి ప్రయత్నించకండి. క్రమ క్రమంగా మీఅంగాన్ని ఉపసంహరించు కోడానికి ప్రయత్నించండి. అంతసేపూ ఆమెని మీ కౌగిట్లోనే బంధించండి. మీరుపొందిన ఆనందానికి ఆ మంచమే ఒక సాక్ష్యం. కనుక ఆ మంచంపై కుడివైపుకి మెల్ల మెల్లగా జారండి. ఇలా చేస్తేనే ఉభయులకీ మంచిది.

ఉండి ఉండి ఓ కంచరగాడిద ఆకస్మాత్తుగా మీద పడ్డట్టు ఏమగవాడూ ఆడదానిపై బడి స్వారీ చెయ్యకూడదు. అది నాగరికుడి లక్షణం కాదు. ఆడదాని లాలిత్యాన్ని గుర్తించలేని పశువే అలా చేస్తాడు.

స్కలనమైన వెంటనే అంగాన్ని ఉపసంహరించుకుని పారిపోవాలని చూస్తారు కొందరు. అలాంటి దుష్ట పద్ధతుల్ని అవలంబించకండి. ఆమెతో కలిసేవరకే మొగవాడికి అనురాగం. అతనితో కలిసినతరువాతనే ఆడదానికి అనురాగం. ఈసత్యాన్ని గ్రహించి ఆమె అనురాగాన్ని పొందండి.

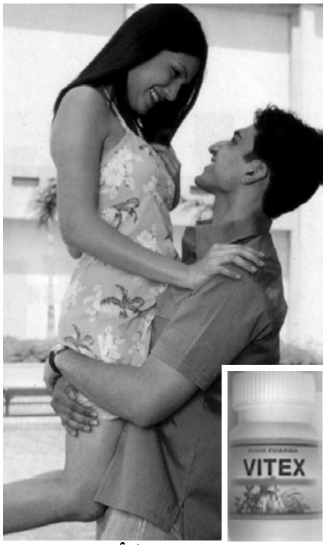
తనపనిపూర్తి చేసుకుని పారిపోయే మగవాడ్ని కనిష్టంగా చూస్తుంది స్త్రీ"

ఇకపోతే ఎంతో అనుభవంతో మానవ కామప్రవర్తనను అతినిశితంగా పరిశీలించి తెలుసుకున్న సత్యాలతో చెప్పిన సలహా యిది. ఈ సలహాను త్రోసిపుచ్చకండి. ఆడవాళ్ళ విద్వేషాగ్నుల జ్వాలల్లో కాలిపో కండి.

మీరు పరమహంసలవుతే మా మాట వినక్కర్లేదు. భర్తలుగా భార్య గౌరవాభి మానాలు చూరగొనదలచి ఉంటే మామాట మీరు వినితీరాలి. అలావింటేనే రేపు మీభార్య మిమ్మల్ని యీసడించి మీ మర్యాదను మంటగలిపే పరిస్థితులు రావు.

దయామయుడైన ఆ భగవంతుడు అన్నిటినీ మనమంచికే చేస్తాడు.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం "వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

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

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

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

RISHI PHARMA

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

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 చేయించుకుంటూ, వాటిని క్రమేణా తగ్గించుకోవాలి.
- డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడటం సురక్షితం

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

ఫ్రీమూవ్

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

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

Contact :

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

Ph : 0884-2327454

సెల్ ఫోన్‌లో శృంగార దృశ్యాలు

మన మేం చేయాలి?

ఢిల్లీలో ఇద్దరు హైస్కూల్ విద్యార్థులు ఇష్టపూర్వకంగా సెక్సులో పాల్గొన్నారు. సెక్సు ప్రతాపం గురించి గొప్పలు చెప్పుకోవడం యవ్వన సహజం కదా! తన ప్రతాపానికి సాక్ష్యం కావాలనుకున్నాడేమో ఆ శృంగార సన్నివేశాన్ని కెమేరా సెల్‌ఫోన్‌లో చిత్రీకరించుకున్నాడు అబ్బాయి.

ఆనక ఆ వీడియో క్లిప్పింగ్‌ని ఫ్రెండ్స్‌కి సెల్‌లో SMS (MMS) పంపాడు. ఇంకో ప్రబుద్ధుడు ఆ క్లిప్పింగ్‌ని ఏకంగా ఇంటర్నెట్‌లో బాజీ డాట్‌కామ్ పోర్టల్ ద్వారా అమ్మకానికి పెట్టాడు.

పోలీసులు తలుచుకుంటే నేరస్థుల్ని పట్టుకోవడం ఎంత పని? ఇట్టే ఆ ఇంటర్నెట్‌లో పెట్టిన ఐ.ఐ.టి. కుర్రాణ్ణి అరెస్ట్ చేసారు. ఆ హైస్కూలు పిల్లల్నీ అరెస్ట్ చేసారు. బాజీడాట్‌కామ్ అధినేతనీ అరెస్ట్ చేసారు. నేరానికి శిక్ష తప్పదు కదా!

ఇదంతా ఓ పెద్ద సంచలనమై కూచుంది. ఆ సెల్‌కెమెరా వల్ల ఆ కుటుంబాలు రోడ్డున పడ్డాయి. అరెస్ట్‌ల వల్ల నష్టం తీరుతుందా?

మరేం చెయ్యాలి? ఆ పిల్లల్ని వెలివెయ్యాలా? పతనమైపోతున్న నైతిక విలువల గురించి ఉపన్యాసాలు దంచాలా? సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వెర్రితలల గురించి నిరసిస్తూ సెల్‌ఫోన్ వ్యతిరేక ఉద్యమం లేవదీయాలా? లేదా కొన్ని పాఠశాలలు చటుక్కున రియాక్టయినట్టు స్కూళ్ళు, కాలేజీలలో వీడియో సెల్‌ఫోన్‌లను నిషేధించి అమ్మయ్య అనుకోవాలా? మీదు మిక్కిలి బాజీడాట్‌కామ్ అధినేత లాంటి సంబంధంలేని వ్యక్తుల్ని జైల్లో పడేయాలా? (ప్రింట్ మీడియా, సైబర్ మీడియాల్లాంటి వాటిల్లో తమ ప్రమేయం డైరెక్టుగా లేకపోయినా ఆయా సంస్థల అధిపతులు తరచు నేరగాళ్ళుగా జమ అవుతుంటారు).

సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే ఈ పనులన్నీ క్షణికావేశంలో చేసే క్షణిక స్పందనలేనని అర్థమవుతుంది. వాటి ఫలితాలు కూడా అంతంత ఫలితాలనే ఇస్తాయి.

'భార్యా దుఃఖం పునర్భార్యా' (భార్య చనిపోయిన దుఃఖం కొత్త భార్య వచ్చేదాకనే) అన్నట్టు మరో సంచలన సంఘటన జరిగే వరకే ఈ సంఘటన ప్రజల మనసుల్లో ఉంటుంది. ఆపైన షరా మామూలే! అందుకే ఇటువంటి సమస్యల దీర్ఘకాలిక పరిష్కారానికి దీర్ఘదృష్టి అవసరం.

కెమేరా సెల్‌ఫోన్లని స్కూళ్ళలో నిషేధించడం తక్షణచర్యగా శభాష్ అనిపించు కోవచ్చు.

కాని సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఎవరైనా దుర్వినియోగం చేస్తే ఆ పరిజ్ఞానాన్ని నిషేధించడమా దానికి శిక్ష? నేరస్థులు ఉపయోగిస్తున్నారని కార్లని నిషేధించామా! కరెంటు తీగలు తెగి మనుషులు చనిపోతే కరెంటునే నిషేధించామా?

పొరపాట్లు జరిగిన కొత్తలో గగ్గోలు సహజం. దుర్వినియోగం క్షంతవ్యం కాని మాట నిజమే. కాని నిషేధం సరైన పరిష్కారం కాదు. ఎందుకంటే అదే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఒనగూరుతున్నాయి.

కెమేరా సెల్‌ఫోన్‌తో చిత్రీకరించడం వల్ల ట్రాఫిక్‌లో ఒక లేడీస్ బ్యాగ్‌ని

గుంజుకుని పారిపోతున్న దొంగని యిట్టే పట్టుకున్నారు. అదే కెమేరా ఫోన్ సునామి భీభత్సాన్ని అప్పటికప్పుడు చిత్రీకరించింది. అదే కెమేరా ఫోన్ ఓ ఇంటిముందు అనుమానాస్పదంగా తచ్చాడుతున్న ఓ వ్యక్తిని రహస్యంగా చిత్రీకరించి పోలీసులకి పట్టిచ్చింది. అతనో పేరుమోసిన గజదొంగ.

వినియోగమూ, దుర్వినియోగమూ మన చేతుల్లో ఉన్నాయి. ఈ సంఘటన జరిగిన ఢిల్లీలోనే కొన్నిసార్లు నగరంలో అల్లర్లు చెలరేగి పిల్లలు స్కూళ్ళలో చిక్కుకు పోవడమూ ఆ సమయంలో సెల్‌ఫోన్‌లు ఎంతో సహాయపడటమూ ఢిల్లీ వాసులకే కాక బెంగుళూరు, చెన్నై వాసులకి కూడా అనుభవమే.

జపాన్‌లో పిల్లల భద్రత దృష్ట్యా ప్రైమరీ స్కూలు పిల్లలందరికీ సెల్‌ఫోన్ లిస్తారు. సెల్‌ఫోన్‌లు ప్రాణాల్ని కాపాడిన సంఘటనలెన్నో ఉన్నాయి. బంగ్లాదేశ్‌లో అణగారిపోయిన గ్రామీణ స్త్రీ జాతికి సెల్‌ఫోన్‌లు ఇచ్చి వారి జీవితాలనే మార్చేసింది అక్కడి గ్రామీణబ్యాంక్.

ఎవడో నికృష్టుడు బాజీ డాట్‌కామ్ వారి నిఘా యంత్రాంగం కన్నుగప్పి అందులో బూతు చిత్రాలను అమ్ముకుంటే (ఆ సంగతి ముందుగా వెల్లడించకుండా) ఆ నేరం పసిగట్టే లోపే కొంత ఘోరం జరిగిపోతే బాజీ డాట్ కామ్ అధినేతని అరెస్ట్ చేయడం ఎంతవరకూ సమంజసం?

ఆ మాటకొస్తే మరి కెమేరా సెల్‌ఫోన్‌ని కనిపెట్టిన సంస్థ అధినేతనీ అరెస్ట్ చెయ్యాలే? దాన్ని అమ్మిన విక్రేతల్నీ బుక్ చెయ్యాలే!

ఆ చిత్రాల్ని ప్రసారం చేయడానికి ఉపకరించిన ఇంటర్నెట్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ (ISP) నీ, ఉపగ్రహ కేంద్రాన్నీ, కూడా అరెస్ట్ చెయ్యాలే! కెమేరా ఫోన్‌తో అమ్మాయిల అందాల్ని బంధించడ మెలాగో ఎడ్వర్టైజ్ చేసి 'తప్పు' నేర్పిస్తున్న సెల్‌ఫోన్ కంపెనీలనీ, వాటి ఎడ్వర్టైజింగ్ ఏజెన్సీలనీ కటకటాల వెనక్కి తొయ్యాలే!

ఇలా వాదిస్తూ పోతే అంతే ఉండదు. ఈ చర్యలు పందిని కాల్చడానికి ఇల్లు తగలబెట్టినట్లు ఉంటాయి.

అసలైన దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం **"సరైన పెంపకం"**లో ఉంది.

తల్లిదండ్రులకీ పిల్లలకీ మధ్య సత్సంబంధాలు మహా నగరాల్లో నానాటికీ తగ్గుతున్నాయి. జీవనప్రమాణాలు పెంచుకోవడం కోసం తల్లిదండ్రులిద్దరూ సమంగా కష్టపడుతున్న ప్రస్తుత ప్రపంచంలో పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్నించి పొందాల్సిన ఆదరణ, విలువలు, శిక్షణ, వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం తగ్గిపోతున్నాయి.

జాయింటు కుటుంబాల రోజులు పోయాయి కనుక తాతయ్యల, అమ్మమ్మల పాత్ర దాదాపు కనుమరుగై పోయింది.

ఇలాంటి సమయంలో కెమేరా ఫోన్‌ల దుర్వినియోగం కాకపోతే మరో అసాంఘిక కలాపం తలెత్తుతుంది. ఆల్కహాలు, స్మోకింగ్, మాదకద్రవ్యాలు, అనియంత్రిత సెక్సు, అల్లర్లు, గొడవలు, చిన్న చిన్న నేరాలూ చూస్తూనే ఉన్నాం కదా!

కెమేరాఫోన్ సంఘటనలు కొత్త సమాజంలో కొత్తకోణం.

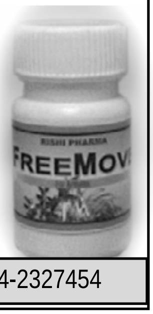
Good Parenting - పిల్లల్లో చక్కటి సంస్కారం పెంపొందించాలి. దానికి తల్లిదండ్రులు ఉదాహరణగా నిలిచి, అప్పుడు బోధించాలి.

ప్రేమ తక్కువగా ఉన్న కుటుంబాల్లో పిల్లల బాధ్యత/సంస్కారం కూడా తక్కువగానే ఉంటాయి. అప్పుడే యిటువంటి సమస్యలూ తలెత్తుతాయి.

కీళ్ళనొప్పులకు అద్భుత ఔషధాలు!

శల్లకి, ఫ్రీమూవ్

లు వాడండి



కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులు మొదలగు వాటికి చక్కటి ఔషధాలు

- శల్లకి, ఫ్రీమూవ్!

మీకు దగ్గర్లోని మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

వీర్యానికి ఎలర్జీ

‘నాకు వీర్యం పడటం లేదండీ!’– అని ఎవరైనా అంటే ‘ఓహో ఈయనకి వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదేమో!’ లేకపోతే ‘స్కలనం అవటం లేదేమో!’ అనిపించడం సహజం.

కాని వీర్యం పడటం లేదని చెప్పినది పురుషుడు కాక స్త్రీ అయితే? నోరెళ్ల బెడతారేమో!

అవును “కొందరు స్త్రీలకి వీర్యం పడదు. పడదంటే సరిపడదని, రియాక్షన్ అవుతుందని అర్థం”

వీర్యం ప్రాముఖ్యత గురించి సంస్కృతంలో చచ్చేటన్ని శ్లోకాలు న్నాయి– ఆయుర్వేదంలో మనం తినే ఆహారమే రక్తపు చుక్కలై, ఆ రక్తపు చుక్కలు ఎన్నో కలిసి ఒక వీర్యపు చుక్కై.. ఇలా ఏవేవో చెప్పాయి ప్రాచీన శాస్త్రాలు. ఆధునిక శాస్త్రమేమో– ‘వీర్యం విడుదలైన ప్రతిసారీ సుమారు 1 నుంచి 4 మి.లీ వరకు విడుదలవుతుంది. దాన్లో ఆ ప్రోటీన్లు, ఈ ప్రోటీన్లు, ఆ కణాలు, ఈ కణాలు ఉంటాయి’ అంటూ విశ్లేషిస్తుంది.

ఎవరేం చెప్పినా ఒకటే– ఆ వీర్యమే సృష్టికి ఆధారం. అదే పురుషజాతికి ప్రతినిధి. దానిలోని కణాల వల్లనే స్త్రీకి గర్భం వస్తుంది. సంతానోత్పత్తిలో పురుషుడి వాటా వీర్యకణాలే.

మరి యింత గొప్ప వీర్యమూ స్త్రీలకి పడకపోవడమూ, రియాక్షన్ రావడమూ ఉంటుందా? అంటే– అవునని చెప్పక తప్పదు.

శ్రీమతి ఎ. రతి అనంతరం యోని మంట, దురద, యోని ఎర్రబడి పోవడంతో చాలా కాలంగా బాధపడుతోంది. రతిలో పాల్గొనడమంటేనే ఆమెకు నరకం. ఆ పేరు చెపితేనే ఆమెకి కాళ్ళలో వణుకు పుడుతుంది.

ముందు స్థానిక M.B.B.S. డాక్టరుగారికి చూపించుకుంది. ఇది ఆడవాళ్ళకి సహజమే నమ్మా, ఈస్టు వల్ల కలుగుతుంది అని యోని బిళ్ళలు, పౌడరు రాసి యిచ్చి వాడుకోమన్నారు. ప్రయోజనం కనబడలేదు. ఆయన్నే మళ్ళీ అడిగితే ఫ్లూకోనజోల్ కేప్సూలు యిచ్చి, ‘భార్యా భర్తలిద్దరు ఒకటి రెండు గోళీలు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది. ఆందోళన ఎక్కువ పెట్టుకోకండి దానివల్ల కూడా యివి ఎక్కువవుతాయి’ అన్నారు. ఊహూ౦ ఏం పని చేయలేదు.

‘ఎందుకేనా మంచిది. గైనకాలజిస్టుకి చూపిద్దాం’ అని స్వయంగా తానే ఫోన్ చేసి పంపించేరు. ఆవిడ జననాంగ పరీక్ష చేసి, ఈస్ట్ అని తేల్చి మందులు రాసారు. షుగర్ ఉందా అని పరీక్ష చేయించారు. యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతున్నదేమోనని ప్రిస్క్రిప్షన్స్ పరిశీలించారు. చర్మవ్యాధులున్నాయా అని చూశారు. కండోమ్ వాడుతున్నారా అని అడిగేరు. జారుడు కోసం ఏమన్నా నూనెలు, వేజ్‌లిన్‌లు వాడుతున్నారా అని అడిగేరు...

ఆవిడ యిచ్చిన మందుల వల్లా ఫలితం లేదు.

చివరికి ఓ ఫ్రెండ్ స్కిన్ స్పెషలిస్టుంటే అతనితో మాట్లాడారు. అతనన్నాడు సెమెన్ ఎలర్జీ అయి ఉండొచ్చని!

తర్వాత ఆ ప్రాబ్లం సాల్వయిందనుకోండి.

లక్షణాలెలా ఉంటాయంటే...!

వీర్యం యోనిని తాకిన వెంటనే కాని, కొద్ది సేపట్లో కాని యోని బయట, లోపల మంట పుడుతుంది. 1000 సూదులు ఒకేసారి గుచ్చినంత బాధ కలిగిన వాళ్ళు, కారం పూసినట్టు విలవిలలాడిన వాళ్ళ నుంచి... దురద, కొద్దిపాటి మంట మాత్రమే కలిగిన వాళ్ళున్నారు. మంటతో వాపు, వీర్యం పడిన జననాంగ ప్రాంతం ఉబ్బటం కూడా జరుగుతుంది.

ఆ మంట, సలుపు, వాపు 5–30 నిమిషాలనుంచి కొన్ని గంటల దాకా లేదా 2–3 రోజుల వరకు కూడా ఉంటాయి.

అరుదుగా కొంతమందికి జననాంగానికే కాక ఈ ఎలర్జీ ప్రభావం శరీరం అంతర్గతంగా కూడా కనబడు తుంది. వారికి రతి అనంతరం కాస్సేపటి ఆస్మాను పోలిన ఆయాసం, ఎగశ్వాస, శరీరంలోని మెత్తని టిష్యూలు ఉబ్బటం సంభవిస్తాయి. రతిలో పాల్గొనకపోతే (వీర్యం యోనిలో పడకపోతే) ఈ బాధలేం ఉండవు.

మరీ అరుదుగా కొందరికి వాస్క్యులార్ కొలాప్స్ (ఎనాఫిలాక్సిస్) జరిగి కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం జరుగు తుంది.

వీర్యంలో అంత ప్రమాదకర పదార్థాలేముంటాయి?

వీర్యంలో ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. వాటిల్లో కొన్నిటి వల్ల కొందరు స్త్రీలకి ఎలర్జీ కలుగుతుంది. అయితే ఏ ప్రోటీన్‌లన్నది స్పష్టంగా తెలియరాలేదు.

ఒకో మనిషికి ఒకో ప్రోటీను పడకపోవడం సామాన్యంగా జరుగుతుంది. ఒక పురుషుడి వీర్యం వల్ల రియాక్షన్ వచ్చిన స్త్రీకి, మరో పురుషుడి వీర్యం ఏమీ యిబ్బంది కలిగించదు. కొందరు మాత్రమే అన్ని వీర్యాలకీ రియాక్షన్‌కి లోనవుతుంటే, మరికొందరు ఏవో కొన్ని వీర్యాలకే ఎలర్జిక్‌గా ఉంటారు. కనుక ఏదో ఒకటి రెండు ప్రోటీన్ల మీదనే నేరం మోపడం కష్టం.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

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

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

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

సరే! యోని చర్మంపై వచ్చే రియాక్షన్‌కి ఏదో ఒక వీర్యపు ప్రోటీను కారణమైతే శరీరంలోపల మొదలయ్యే ఎలర్జీకి మాత్రం- వీర్యంలోని ప్రోటీను ప్రభావం వల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే ఒకానొక IgE యాంటీబాడీ కారణమని భావిస్తున్నారు. ఆ రకంగా చూస్తే మామూలు ఎలర్జీ లాంటిదే వీర్యపు ఎలర్జీ కూడా!

రాంగ్ /స్వంత /అండర్‌డయాగ్నోసిస్- కూలే కాపురాలు

భార్యకి రతిలో మంట పుడుతోంది కనుక ఎందుకేనా మంచిదని కండోమ్ పెట్టుకుని కలిసాడొక తెలివైన ఆసామి. ఆ అయిడియా ఫలించి ఆమెకి ఆ రోజు రతిలో మంట మండలేదు. మరో 2-3 సార్లు ఇదే జరిగేసరికి ఆమె, 'ఇతగాడికేవో అక్రమ సంబంధాలు న్నాయి. ఆ జబ్బులన్నీ నాకు అంటిస్తున్నాడు. అందుకే నాకీ మంట' అని నిశ్చయానికొచ్చేసి, 'నీకూ, నీతో కాపురానికీ ఓ దండం' అని పుట్టింటికి చక్కాపోయింది. తప్పు అతనిదీ కాదు, ఆమెదీ కాదు- వీర్యానిది. ఆ సంగతి యిద్దరికీ తెలీదు.

మరో సందర్భంలో ఓ డాక్టరు గారు సెమెన్ ఎలర్జీని అనుమానించి కొన్నాళ్ళు కండోమ్ వాడి చూసి ఏం జరిగిందో చెప్పండి అన్నారు. మర్నాడే పేషెంటు కుయ్యోమంటూ ఫోన్ చేసి మంట ఎక్కువై పోయిందని చెప్పింది. కారణం ఏంటంటే కండోమ్‌లో ఉండే రసాయనం సరిపడక పోవడం. సెగలోంచి పొగలో పడ్డట్టయింది వాళ్ళ పని.

బాధితులకి తమ బాధ ఎందుకొస్తోందో తెలియక పోవడం సహజం. సెమెన్ ఎలర్జీ మీద ఎక్కువ సమాచారం లేక పోవడంతో డాక్టర్లు కూడా సెమెన్ ఎలర్జీని మామూలు ఈస్టువ్యాధి (కేండిడియాసిస్ = తెల్లబట్ట వ్యాధి) గా పొరపడటం సర్వసామాన్యంగా జరుగుతోంది. హెర్పిస్ అనో, క్లమిడియా అనో, గనేరియా అనో సందేహించిన సందర్భా లున్నాయి.

జవాబు లేని ప్రశ్నలు

వీర్యం ఎలర్జీ గురించి కొన్ని ప్రశ్నలకు సంతృప్తికరమైన జవాబులు దొరకలేదు.

- వీర్యంకి ఎలర్జీ ఉన్న స్త్రీలకి మిగతా రకాల ఎలర్జీలు కూడా ఉంటాయా అంటే- ప్రస్తుతం అందుకు ఆధారాల్లేవని కొందరు, అలాకాదు కొన్ని ఆహార సంబంధ ఎలర్జీలకు, వీర్యం ఎలర్జీకి సంబంధముందని కొందరూ వాదిస్తు న్నారు.
- **పురుషులకీ వీర్యం ఎలర్జీ ఉంటుందా?**
  తమ ఒంటి మీద తమ వీర్యమే పడితే దురదలు పుట్టే పురుషులున్నారు. అలాగే స్ఖలన సమయంలో తమకే మంట కలిగే పురుషులూ ఉన్నారు. స్వలింగ సంపర్కుల్లో కూడా ఈ ప్రాబ్లం వెలుగు లోకి వచ్చింది.
- **సెమెన్ ఎలర్జీ గల స్త్రీలకి సంతానం కలుగుతారా?**
  కలగరనుకోవడానికి తగ్గ బలమైన సాక్ష్యాలు లేవు.

చికిత్స

సాధారణంగా ఏ జననాంగ వ్యాధి, ఏ చర్మవ్యాధి ఉన్న ఆధారాలేమీ లేకపోయి నప్పటికీ సెమెన్ పడిన వెంటనే మంట మొదలగు బాధలు కలుగుతూంటే-

అలాగే- సెమెన్ విడుదల కాని రోజున ఏ మంటా లేకపోతూంటే-

కండోమ్ వాడినప్పుడు ఆ మంట లేకపోతూంటే-

దాన్ని సెమెన్ ఎలర్జీగా భావించవచ్చు.

సెమెన్ ఎలర్జీని కండోమ్ వాడటం ద్వారా నివారించుకోవడమే గృహవైద్యం. అయితే ఇందువల్ల సంతానం కలగక పోవడం జరుగుతుంది కదా! అదెలాగ? Sperm wash up పద్ధతిలో చురుకైన వీర్యకణాలను వేరు చేసి IUI చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యని అధిగమించవచ్చు.

ఇక వైద్య చికిత్స కొస్తే మిగతా ఎలర్జీల విషయంలోలాగే ఇక్కడకూడా ఎలర్జీ కలిగించే పదార్థానికి పేషెంటు క్రమక్రమంగా అలవాటు పడేలా (desensitize) చెయ్యాలి.

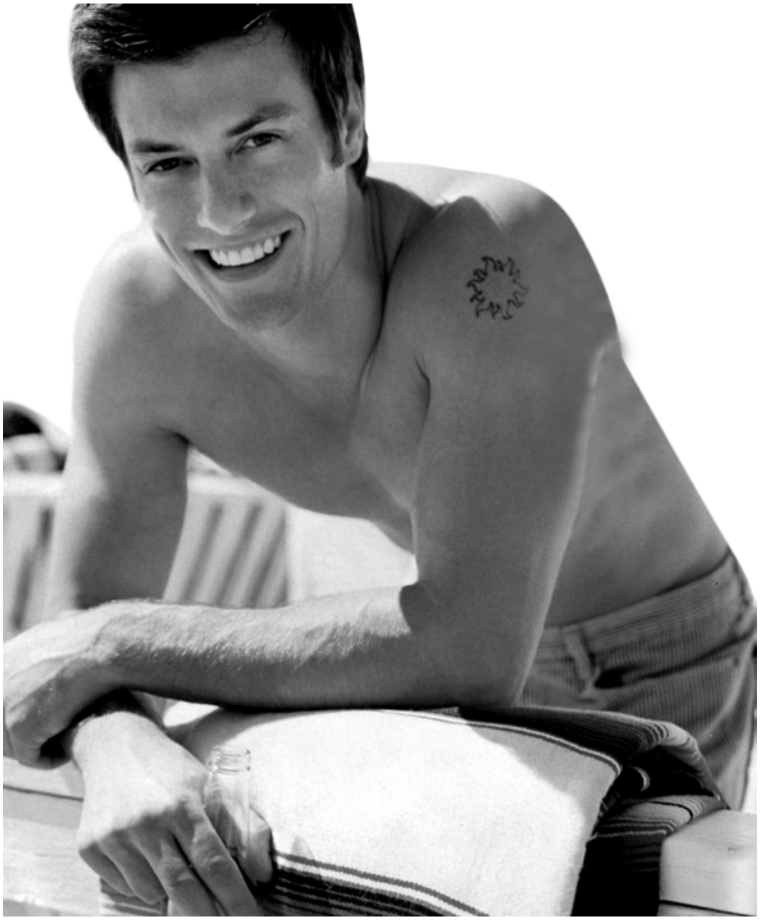
ఇందుకోసం ఎలర్జీ కలిగించే వీర్యాన్ని సేకరించి, అందులోని వివిధ ప్రోటీన్లని లేబరేటరీలో వేరు చేయాలి. ఒక్కొక్క ప్రోటీనునీ పేషెంటు చర్మానికి ఇంజెక్షన్ రూపంలో యిస్తూ ఏ ప్రోటీను వల్ల రియాక్షన్ కలుగుతోందో గుర్తించాలి.

తర్వాత ఆ ప్రోటీన్‌తో కొన్ని గంటలపాటు నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆమెను డీసెన్సిటైజ్ చెయ్యాలి. ఇందుకోసం ఆ ఎలర్జిక్ ప్రోటీన్‌ను కొద్ది కొద్ది మోతాదుల్లో ప్రతి 10-15 నిమిషాలకీ గాఢత పెంచుతూ యింజెక్ట్ చేస్తారు. డీసెన్సి టైజేషన్ పూర్తయ్యాక వీర్యాన్ని యోని లోపల ప్రవేశపెట్టి రియాక్షన్ వచ్చిం దేమో చూడాలి. ఏరియాక్షనూ రాకపోతే చికిత్స సఫలమైనట్టే.

ఈ చికిత్సా విధానం ఎలర్జీ స్పెషలిస్టులే చెయ్యాలి. సక్సెస్ రేటు 95% వరకు ఉంటుందని సిన్సినాటి యూనివర్సిటీకి చెందిన డా॥ జొనాథన్ బెర్న్‌స్టీన్ అంటున్నారు.

కొందరు పరిశోధకులు యిలా వేరు చేసిన ప్రోటీన్లతో కాకుండా మొత్తం వీర్యాన్నే ప్రత్యేక ద్రావణంలో పలుచన చేసి ఆ ద్రావణాన్ని కొంచెం కొంచెంగా గాఢత పెంచుతూ... యోని వద్ద కొంచెం కొంచెం ప్రవేశ పెడుతూ... ఎలర్జీ రియాక్షన్‌ని నిర్మూలించే ప్రయత్నం చేసారు.

అనేక మంది ఈ విధానం సక్సెస్ అయినట్టు ప్రకటించినా, అందరు స్త్రీల విషయంలోనూ విజయవంతం కాలేదు. అలాగే నోటి మాత్రల రూపంలో తీసుకునే antihistmines కాని, సీజనల్ ఎలర్జీలకి వాడే Cromolyn Sodium కాని పెద్దగా ఉపయోగపడటం లేదు. ★



స్తంభన సమస్య రాకుండా ఇలా ...

40 ఏళ్ళొచ్చేసరికి చాలా మందిలో అంగ స్తంభనాలు బలహీనమవడం కనిపిస్తుంది.

అందుకు కారణం కొందరికి శిశ్నంలోపల రక్తప్రసరణలో లోపాలు కావచ్చు. తగినంత సరఫరా జరగకపోవడం కాని, సరఫరా అయిన రక్తంలో కొంత భాగం శరీరంలోకి వాపసు పోతూండటం కాని ఈ కోవకి చెందుతాయి.

ఇంకొందరిలో నరాల దోషాలుంటాయి. ఇంకొందరిలో హార్మోను లోపాలుంటాయి.

ఇలాంటి శారీరక కారణాలుంటే సరే వాటిని వేరే విధంగా చికిత్స చెయ్యొచ్చు. కాని వ్యాధుల్లాటి బాధలు లేకపోయి నప్పటికీ కొందరు అనవసరంగా స్తంభన సమస్యలకి లోనవుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ళకి ప్రముఖ ఏండ్రాలజిస్టు డా॥ రూపిన్ షా ఐదు సూత్రాలు చెపుతారు.

ఆ పంచ సూత్రాలు పాటించే వాళ్ళు శారీరక రుగ్మతలు లేనివాళ్ళయితే బలహీన స్తంభనలతోనూ, స్తంభన వైఫల్యాలతోనూ బాధపడనే అక్కర్లేదంటా రాయన!

"నా దృష్టిలో ఇచ్చని కలిగి, కలిగించే జీవిత భాగస్వామిని మించిన ఔషధం లేదు. అయినా నిజజీవితపు ఒత్తిడులు అప్పుడప్పుడూ చిన్న చిన్న సమస్యల్ని సృష్టిస్తాయి. వాటి నుంచి దూరంగా ఉండ డానికి నేనైతే ఏం చేస్తానో తెలుసా?..."

"ఆహారం విషయంలో ఓ కన్నేసి ఉంచుతా!"

"ఏండ్రాలజిస్టుగా నపుంసకత్వ సమస్యని అనేక కోణాల నుంచి పరిశీలించాను కాబట్టి నాకు తెలుసు – వేపుళ్ళు, మరీ ఘాటు వస్తువులూ కడుపులో ఎసిడిటీ, పుల్ల తేనుపులూ, కడుపు బరువూ, బుర్రలో మందకొండితనమూ కలిగిస్తాయని! ఇంచుమించు ఇవన్నీ సెక్సు కోరికలపై చన్నీళ్ళు జల్లుతాయి. అంచేత అలవాటుగా నేను రోజూ రాత్రి భోజనాన్ని లైట్‌గా తీసుకుంటా! అంతే కాని, కడుపు నిండా తినేసి నా చురుకుదనాన్ని పోగొట్టు కుంటానా?"

"ఇలా కొవ్వు తక్కువ ఉంటూ, ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) అధికంగా ఉండే ఆహారాన్నే తీసుకునే అలవాటు వల్ల నా ఒంట్లో కొలెస్టిరాల్ అదుపులో ఉంటుంది. నా రక్తనాళాల్లో కొవ్వుపొరలు పేరుకుపోవు. ఫలితంగా రక్తనాళాల గోడలు దళసరెక్కి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలేర్పడే రిస్కు నాకులేదు. పుంసత్వ సమస్యలు కూడా నా జోలికి రావు. ఇది నా పేషెంట్ల నుంచి నేను నేర్చుకున్న పాఠం! రక్త సరఫరా చాలక పోవడం వల్ల స్తంభన సమస్య వచ్చేది ఆహారంపై అదుపు లేని వాళ్ళకేనని నాకు బాగా తెలుసు.

సిగరెట్లు నన్ను చూసి సిగ్గుపడతాయి!

మీ తెలుగువాడు గిరీశం 'పొగ తాగనివాడు దున్నపోతై పుట్టున్!' అని శపించి ఉండొచ్చు గాక! నేను మాత్రం సిగరెట్ జోలికి పోను. నా నిగ్రహం చూసి అదీ నా జోలికి రాదు. సిగరెట్టో మరోటో... పొగ తాగకపోతే బ్రతకలేమనుకునే బలహీనులకే అది బాస్ కాని నా దగ్గర దాని వేషాలు చెల్లవు. నపుంసకత్వ చికిత్స నిపుణుణ్ణయి ఉండీ... ఎంతో మంది స్మోకర్ల రక్తనాళాలు గట్టిబడిపోయి నపుంసకత్వానికి దారి తీయడం చూసి, సరిచేసి ఉండీ... ఆ తప్పు నేనెలా చేస్తాను?

ధూమపానం వల్ల దానిలోని నికోటిన్ నా శరీరంలోని రక్త నాళాలను కుంచించు కునేలా చేస్తూందనీ, ఫలితంగా అంగానికి రక్తప్రసారం తగ్గి, స్తంభనం బలహీన పడుతుందనీ నాకు బాగా తెలుసు. పైగా తారు డబ్బాల్లా నా ఊపిరితిత్తులూ, ముద్దు పెడదామంటే సిగరెట్ వాసన వేసే నా ఊపిరీ, పెదాలూ అందమైన నా భార్య నన్ను అల్లంత దూరంలోనే నిలబెట్టేలా చేస్తాయే! ఐ లవ్ మై వైఫ్ - ఆమె వెలపరించుకునే పని చేసి నా స్వర్గ సామ్రాజ్యానికి బీటలు ఏర్పరచుకోను!

అఫ్ కోర్స్ కాలేజి రోజుల్లోనైనా ఒక్కసారైనా సిగరెట్ కాల్చని పవిత్రులా మీరు అని మీరడగొచ్చు గాక! నిజమే, కాల్చేను, కాని దాని నష్టాలు తెలిసేక దాన్ని వదిలెయ్యడానికి నేను ఎక్కువ ఆలోచించ లేదు.

నా వొంటిని నా ఆధీనంలోనే ఉంచుకుంటా!

సెక్సులో రాణించాలంటే మంచి ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరమని నాకు తెలుసు. అదుపూ, ఆజ్ఞా లేకుండా ఒళ్ళు పెరిగిపోతే ఇంక నేను కామసూత్రాలేం పాటించగలను? రకరకాల భంగిమల్ని ఏం ఆస్వాదించగలను? కదల్లేక మెదల్లేక ఏం చేతనైతే అదే చేద్దామనే మనస్తత్వం కాదు నాది! నా భార్య మనస్తత్వమూ నా లాంటిదే!

ఇద్దరం కలిసి రోజూ యోగా చేస్తాం. మా కండరాలు ఎప్పుడూ సమర్థవంతంగా ఉంటాయి. మా మనస్సులెప్పుడూ టెన్షన్ లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. ఇంక మాకేంటి లోటు?

మెడికల్ ప్రాక్టీస్‌లో అలసట, విసుగు, ఆపరేషన్లు చేసి, లెక్చర్లిచ్చీ, పరిశోధన పత్రాలు తయారు చేసుకునీ... ఎంత శ్రమ పడినా ఆ అలసట మమ్మల్ని తాకదు- 'యోగా' పుణ్యమా అని! ఈత, సైక్లింగ్, ఏడాదికొకసారి పర్వతా రోహణం... ఇలా ఏది వీలుంటే అది ఇంటిల్లపాదీ చేస్తుంటాం. శారీరకంగా దృఢంగా ఉండడానికి ఇవి మాకెంతో సాయం చేస్తాయి.

ఆల్కహాలు నాకు 'దూరపు' చుట్టం

షేక్స్‌పియరు మహాశయుడికి ఫిజియాలజీ తెలీదు. అయినా ఆయన ఏనాడో ఆయన చెప్పాడు 'ఆల్కహాలు వల్ల కోరిక కలుగుతుంది! కాని పనితనం పడుకుంటుంది' అని! ఒక పక్క లివరుని, మరో పక్క బ్రెయిన్‌నీ, అన్ని పక్కలా టిష్యూల్ని స్లో పాయిజన్‌లా తినేసే ఆ పనికిమాలిన ఆల్కహాల్‌ని ఎవడు తాగమన్నాడు?

రోజూ పెద్ద మోతాదులో (2-3 పెగ్గుల విస్కీ లేదా తత్సమానం) డ్రింక్ చేసే వాళ్ళు నా స్పెషాలిటీలో కృషి చేస్తున్న డాక్టర్లకి బోల్డు పని కల్పిస్తారు... నపుంసకత్వ చికిత్స కోసం క్యూ కడుతూ!

ఎప్పుడైనా కంపెనీ కోసం ఒకటో అరో పెగ్ తీసుకుంటే నష్టమేం లేకపోవచ్చు కాని అది అలవాటుగా పరిణమించకుండా కంట్రోల్ చేసుకోగలను, గలిగాను. నా లైంగిక విజయ రహస్యాల్లో అదికూడా ఒకటి.

ఆహా ఆ పకృతి అందం చూడు!

...అంటూ తరచు నా మనసు తూరుపు దిక్కున ఉదయిస్తున్న సూర్యుడి కిరణాల అందాల తాకిడికి బుగ్గలు సిగ్గులవుతున్న ఆకాశాన్ని, రాత్రంతా ఏం శ్రమ పడిందో ఏమో ఒళ్ళంతా ఆ చెమట చూడు అనిపించే పచ్చటి నేలా... పక్షుల కిలకిలలూ, సూర్యుడి కంటే నాలుగు గంటలు ముందే లేచి అతని కంటే వేగంగా ఉద్యోగాలకి పరుగులెత్తే ముంబై ప్రజల తెల్లవారుఝామున ఘోష... అన్నిటికీ నా మనసు పరవశిస్తుంది.

ఇంత బిజీ జీవితంలోనూ కాస్తంత ప్రకృతినీ పరిసరాల్నీ ఆస్వాదించడం, కాళీ ఉన్నపుడు సంగీతం వినడం అలవాటు చేసుకున్నాను.

నడి వయసులో సెక్సు సమస్యలకి కారణమైన యాంత్రికతా, నిస్త్రాణ, టెన్షను, ఇద్దరం కలసి గడిపే సమయం తక్కువగా ఉండటం, ప్రొఫెషన్‌లోని ఒత్తిడులూ ఇలాంటివేవీ మనసుని బాధించకుండా చేస్తుంది ఈ ప్రకృతి ఆస్వాదన.

మనసు తేలిగ్గా ఉంచుకోవడం చేతనైన వాడికి మానసిక సమస్యలు (మానసిక సెక్సు సమస్యలు కూడా) దగ్గరకి రావని నాకు అనుభవమే!

మరి నా మార్గంలో నడిచేవారు నాలాగే సెక్సు సమస్యల ప్రసక్తి లేకుండా సుఖంగా ఉండగలరనే నా నమ్మకం!

మీది
నా దారేనా?

మీరు మతిమరుపు బాధితులా?

చాలామంది తమకి ఏవిషయమూ సరిగా జ్ఞాపకం ఉండడం లేదని, బొత్తిగా మతి మరుపెక్కువైపోయిందనీ బాధ పడడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

పుస్తకం చదువుతూ ఎక్కడో పెట్టేసి, ఆ తరువాత దాన్ని వెతుక్కుంటూ తల పీక్కునే భర్తలు; ఏదో రాసి పెన్ను టేబుల్‌పై మర్చిపోయి, క్లాసుకెళ్ళి రాసే సమయం వచ్చినపుడు పెన్నులేక ఎక్కడైనా పడేసేమేమో అని తెగ గందరగోళ పడిపోయే విద్యార్థులు; ఆఫీసులకు, స్నేహితులిళ్ళకు వెళ్ళి సైకిళ్ళ తాళాలను, స్కూటర్ తాళాలను మాటల్లో ఎక్కడో పెట్టి మర్చిపోయి ఇల్లంతా వెతుకుతూ, దొరికేదాకా విపరీతమైన ఆందోళన పడేవారూ ఎక్కడ చూసినా కన్పిస్తారు.

రెండు రకాల మతిమరుపులు :

ఒకటి అందరికీ ఉండే మతిమరుపు, రెండవది మేధావులకుండేది. మొదటి తరహా వారు తమ రంగానికి సంబంధించినవి ఎన్ని సంవత్సరాల క్రితం జరిగినా గుర్తుంచుకో గలరు. అలాగే అది తప్పనిసరిగా అవసరం అని తెలిస్తే వారు ఎలాంటి విషయాన్నైనా జ్ఞాపకం ఉంచుకోగలరు.

మతిమరుపు సమస్యను తప్పక పోగొట్టుకోవచ్చు. అందుకు మీరు కొన్ని సూత్రాలు తెలుసుకుని ఆచరించాలి.

ఇతర విషయాలతో అనుసంధించాలి!

ప్రతీఒక్కరూ ముందుగా తాము ఏ విషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలని అభిలషిస్తున్నారో, వాటిని ఇతర విషయా లతో అనుసంధించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ పద్ధతి వల్ల మరిచిపోయిన విషయాలు అతి సులభంగా జ్ఞాపకం వస్తాయని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలలో తేలింది.

మీరు కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తి పేరు వింటూనే మర్చిపోతున్నారనుకోండి. అలాం టప్పుడు మొట్టమొదట అతను పరిచయం అయినప్పుడు కలిసిన ప్రదేశాన్నీ, పరిచయం చేసిన వ్యక్తిని కూడా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. నిజానికి ఇవి రెండూ జ్ఞాపకం ఉంచుకో వడం చాలా సులభమే. వాటి కారణంగా అతని పేరు జ్ఞాపకం వస్తుంది.

ఏ సందర్భంలో పరి చయం అయ్యిందో, అప్పుడు జరిగిన సంభాషణ ఎలా సాగిందో గుర్తుంచుకొంటే కూడా సులభంగా మిగతా విషయాలు జ్ఞాపకం వస్తాయి.

మీరు ఒక కష్టమైన ఎడ్రస్సుకు వెళ్ళారు. తిరిగి కొన్నాళ్ళ తరువాత ఎవరి సహాయమూ లేకుండా వెళ్ళవలసిన అవసరం రావచ్చు. అందుకే ముందుగా పలానా మలుపు దగ్గర ఫలానా మేడ పైభాగాన వాటరు ట్యాంకు, వెంటనే ఇంకో మలుపు తిరగవలసిన చోట ఇంకో ఆనవాలు... ఇలా గుర్తుంచుకొంటే, సులభంగా మీకు కావలసిన అడ్రస్సును పొందగలరు. ప్రతీదీ మొట్టమొదటిసారే పరిశీలనగా చూసి అక్కడ ఉన్న వివిధ వస్తువులను అనుసంధిస్తూ జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

ఆందోళన పడొద్దు!

ఏదో జ్ఞాపకం రాకపోతే, అయ్యో! జ్ఞాపకం రావడం లేదని ఆందోళన పడితే బాగా జ్ఞాపకం ఉన్న విషయాలు కూడా జ్ఞాపకం రాకపోవచ్చు. అప్పటికి ఆ విషయం గురించి ఆలోచించడం మాని వేరే విషయాల గురించి ఆలోచించడమో, లేదా వేరే ఏదైనా పనిలో పడిపోవడం గాని జరిగితే అనుకోకుండా మీరు మర్చిపోయిన విషయం జ్ఞాపకం వస్తుంది.

మీరొక విషయాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకో వాలంటే, మీకందుకు ప్రశాంతత కావాలి. ఆ విషయం గురించే మీ ఆలోచనలను

కేంద్రీకరించాలి. ఆ సందర్భంలో ఆ విషయం జ్ఞాపకం రాకపోదు. ఎదురయ్యే సమస్యల గురించే ముందుగా ఆలోచించడం వలన మీరు ఆందోళనకు గురవుతారు. మీరు జ్ఞాపకం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించి విఫలమయితే అప్పుడు ప్రత్యామ్నాయం ఆలోచించుకోవాలే గాని ముందే ఆందోళన పడడం తగదు.

మతి మరుపు ఎక్కువౌతోందనే భావన రానీయ వద్దు!

మీరు అస్తమానూ 'మతి మరువెక్కువవుతోంది' –అని అనుకొంటే నిజంగానే మీకు బాగా జ్ఞాపకం ఉన్న విషయాలు కూడా మర్చిపోతారు. వీటిని 'నెగిటివ్ సజెషన్లు' అంటారు. నెగిటివ్ సజెషన్ల వలన మనకున్న శక్తి ఎలా క్షీణించి పోతుందో తెలుసుకోవడానికి ఒకసారి **"మనసేఒక పూలతోట"** పుస్తకం చదవండి.

మీకు లేని అవలక్షణాలు కూడా నెగిటివ్ సజెషన్ల ద్వారా సులభంగా వచ్చిపడతాయి. అందుకే ఒక విషయం మర్చిపోయినంత మాత్రాన మతిమరుపెక్కువై పోయిందని బాధపడిపోకూడదు.

మనసు నిండా ఏవేవో ఆలోచనలతో ఉంటే మనకు ముఖ్య విషయాలు గుర్తుకు రాకపోవడం సహజం.

చదువులోనైనా, వినేటప్పుడయినా మొట్టమొదటే జాగ్రత్తగా వినాలి. మొదటిసారి సరిగా వినని పక్షంలో విషయం అసంపూర్తిగా అర్థం అయ్యి జ్ఞాపకం చేసుకోవాలను కొన్నప్పుడు ఒక అంశంతో మరొక అంశాన్ని కలిపేసుకుని అసలు విషయం జ్ఞాపకం చేసుకోవడం కుదరదు.

పేర్లు అడిగి తెలుసుకొనేటప్పుడు కూడా ఏదో ఫార్మాలిటీగా వ్యవహరించకుండా శ్రద్ధాసక్తులతో వినాలి. అప్పుడే వారి పేర్లు ఎప్పటికీ మరవలేదు.

ఆసక్తిలేని విషయాలను తొందరగా మర్చిపోతాం.

మనకు ఆసక్తిలేని విషయాలను మనం తొందరగా మర్చిపోతాం. కనుక ఏదైనా విషయం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం తప్పనిసరి అయినపుడు ఆ విషయంపై ఆసక్తి పెంచుకోవాలి. ఒక పుస్తకాన్ని ఆసక్తి లేకుండా ఎన్నిసార్లు చదివినా మర్చిపోతాం. కాగా అదే ఆసక్తితో చదివితే చక్కగా అర్థం చేసుకోవడమే కాకుండా బాగా జ్ఞాపకం ఉంటుంది.

ఒక విద్యార్థికి పాఠాలు సరిగా జ్ఞాపకం ఉండవు కాని క్రికెట్‌లాంటి ఆటలు విషయంలో కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన విశేషాలు కూడా చెప్పగలుగుతున్నాడనుకోండి. అతను సరిగా చదవడం లేదని కాదు. అలాగే అతనికి జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించినట్టు కాదు. అతనికి ఆసక్తి చదువుపై కంటే ఆటలపై బాగా ఉందని అర్థం.

ప్రశాంతంగా ఉండండి!

మనస్సును వీలయినంత ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం వంటివి ప్రాక్టీస్ చేయడం వలన మానసికంగా ప్రశాంతత వస్తుంది.

అన్ని విషయాలూ జ్ఞాపకం పెట్టుకోనక్కర్లేదు!

ప్రతీ విషయాన్నీ జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నించవద్దు. జేబులో చిన్న నోట్‌బుక్ పెట్టుకోవడంగాని, డైరీ పెట్టుకోవడంగాని చేస్తే బాగుంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు అవసరమైన విషయాలు వాటిలో రాయడం వలన మెదడుకు అదనంగా భారం ఉండదు.

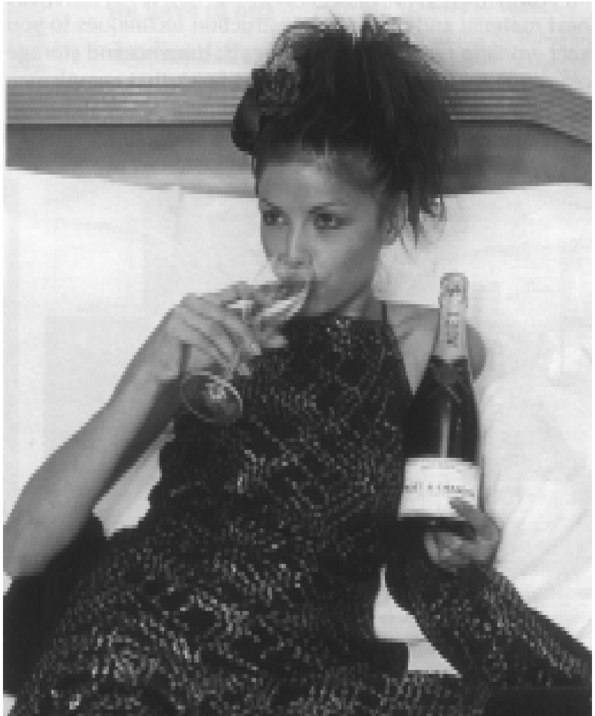
అప్పుడప్పుడు మీరు నోట్‌చేసిన అంశాలను రిఫర్ చేసుకొని, ఆయా నోట్‌చేసుకున్న సందర్భాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొంటే, చాలాకాలం పాటు ఆ విషయాలు జ్ఞాపకం ఉండిపోతాయి. అందుకే విద్యార్థులు పాఠం చెప్పేటప్పుడే నోట్స్ తయారు చేసుకొని ఇంటికెళ్ళి చదవడం నేర్చుకోవాలి. వాటిని ఇంటికెళ్ళి ఒకసారి చూడ్డం వలన పాఠం తాలూకు సారాంశం బుర్రలో ఉండి పోతుంది.

ఒక క్రమబద్ధమయిన జీవనానికి అలవాటు పడాలి. ఇంట్లో వస్తువులు ఎక్కడ ఉండాలనేది నిర్ణయించుకొని ఆయా వస్తువులను అక్కడ పెట్టడం వలన బుర్రకు ఏమాత్రం కష్టం లేకుండా ఆ విషయం జ్ఞాపకం వస్తుంది. ఫైళ్ళు, బుక్ షెల్ఫ్‌లలోని పుస్తకాలు, కిచెన్‌లో వంట సామాగ్రి, తాళాలు వంటివి ఎక్కడ తీసినవి అక్కడే పెట్టాలి. అదే క్రమాన్ని కుటుంబ సభ్యులకి, సిబ్బందికి అలవాటు చేయాలి.

ఇలా చిన్న – చిన్న చిట్కాలకు కూడా మతిమరుపు తగ్గకపోతే నిపుణుల సహకారం తీసుకోవాలి. ★

- క్రాంతికార్

తాగడం అకస్మాత్తుగా మానేస్తే ఏ సమస్యలొస్తాయి? ఎలా బయటపడాలి?



సంవత్సరాల తరబడి తాగి-తాగి, ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే, చాలామందిలో అనేక మానసిక, శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సాధారణంగా చిత్తశుద్ధితో మందు మానేయాలనుకున్నవారు కూడా, ఈ సమస్యలు తట్టుకోలేకే తిరిగి తాగుడు మొదలుపెడుతూ ఉంటారు. కాబట్టి, దాన్ని మానేయడంవలన ఏర్పడే వివిధ సమస్యలు ఏమిటో వాటినుండి బయటపడడం ఎలాగో తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

- క్రాంతికార్

మద్యం వల్ల ఎటువంటి సమస్యలొస్తాయి?

మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం అనేక శారీరక, మానసిక, సామాజికపరమైన సమస్యలు ఎదురౌతాయి. సిరోసిస్ అనే కాలేయవ్యాధి వలన మనిషికి చాలా ప్రమాదం సంభవిస్తుంది. అతిసారం వంటి ఇతర జీర్ణకోశవ్యాధులు వస్తాయి. కొంతమందికి ఫిట్స్ వస్తాయి. లేనివి ఉన్నట్లుగా ఉన్నవి లేనట్లుగా కన్పించవచ్చు. చనిపోవాలనే కోరిక పెరిగి, ఆ ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. కార్డియోమయోపతి అనే గుండెజబ్బు రావచ్చు. భార్యనూ, ఇతరులను అనుమానించడం ప్రారంభించవచ్చు. ఎదుటివారిపట్ల అసూయ జనించవచ్చు.

ఎక్కువ తాగడం వలన సమాజంలో విలువ పోతుంది. భార్యాభర్తల మధ్య సమస్యలు ప్రారంభం అవుతాయి. లైంగిక అపటుత్వం ఏర్పడుతుంది. వీర్యం నాణ్యత తగ్గుతుంది. చేసే పనిలో శ్రద్ధ, శక్తి, చురుకుదనం సన్నగిల్లుతాయి. అబద్ధాలకు అలవాటుపడతారు. ఎంతో దిగజారిపోయి చివరికి భార్య దాచుకున్న డబ్బులు కూడా దొంగతనం చేయాలనుకుంటారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు పెరగడం వలన అనేక ఇతర సమస్యలూ ప్రారంభం అవుతాయి.

నేర మనస్తత్వం పెరిగి, క్రమంగా కొత్త సమస్యలు సృష్టించుకుంటారు. ఇన్ని సమస్యలున్నాయి కాబట్టే స్వాతంత్ర సమరయోధుడు వావిలాల నాయకత్వంలో మద్యపాన నిషేధ ఉద్యమం జరగడం, సంపూర్ణ మద్య నిషేధం రావడం జరిగాయి. (మళ్ళీ ఆర్థిక, రాజకీయ కారణాలతో ఆ నిషేధం కాస్తా గాలికి కొట్టుకుపోయి ఇప్పుడు దానికి పూర్తిగా ఆపోజిట్ జరుగుతోందనుకోండి. అది వేరే విషయం.)

మద్యం మానడంవలన తాత్కాలికంగా కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. వాటిని "విత్‌డ్రావల్ సింద్రోమ్" (Withdrawal

Syndrome) అంటారు.

ఏమా కథ!

సాధారణంగా తాగినవారు ఆ మర్నాడు హేంగోవర్ ఫీలవ్వడం సహజం.

సన్నగా కాళ్ళు, చేతులు వణుకుతాయి. వికారం, నీరసం, చిరాకు, కోపం, నిద్రపట్టకపోవడం, ఆందోళన, అయోమయం, చెమట్లు పట్టడం, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తే ఆ స్థితిని 'హేంగోవర్' అంటారు. వైద్య పరిభాషలో దీనినే 'విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్' అంటారు.

సాధారణంగా ఈ సమస్యలే వస్తాయి. తీవ్రస్థాయిలో వచ్చే విత్‌డ్రాయల్ సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిని, డెలీరియమ్ ట్రెమర్స్, ఆల్కహోలిక్ సీజర్స్, ఆల్కహోలిక్ హేల్యూజినేషన్స్ అంటారు.

సాధారణంగా విత్‌డ్రాయల్ సమస్యలు వారం-పది రోజులలో తగ్గిపోతాయి.

డెలీరియమ్ ట్రెమర్స్

ఇది తీవ్రమైన సమస్యగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ స్థితి మద్యం మానివేసిన రెండు నుండి నాలుగు రోజులలో ఏర్పడుతుంది. మూడు నుండి వారం రోజులలో తగ్గిపోతుంది. ఈ స్థితికి గురయినవారికి తామెక్కడున్నామో తెలియదు. ఆ రోజు తేదీ, వారం, సమయం కూడా మర్చిపోవచ్చు.

ఏ విషయంపై దృష్టి నిలపలేరు. ఒక విషయంనుండి మరో విషయంకు దృష్టి మారిపోతుంది. భ్రమలు, భ్రాంతులు సంభవిస్తాయి. అంటే ఎవరి వయినా మాటలు విన్పించవచ్చు. పడుకున్నప్పుడు ఫ్యాన్ మీద పడిపోతున్నట్లు అన్పించవచ్చు.

ఇటువంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు అనేకమైనవి సంభవిస్తాయి. వాటి కారణంగా ఆయా వ్యక్తులు భయకంపితులు కావచ్చు. జ్వరం, హై.బి.పి., టెన్షన్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. నిద్ర పట్టదు. డీహైడ్రేషన్ కారణంగా అస్వస్థతకు గురవుతారు.

మరీ ఈ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటే, హృదయసంబంధ సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్, గాయాలు తగలడంవంటి కారణాలవలన మనిషి చనిపోవచ్చు.

రమ్ ఫిట్స్

విత్‌డ్రావల్ లక్షణాలలో తీవ్రమైన మరో అంశం ఆల్కహోలిక్ సీజర్స్. వీటినే 'రమ్‌ఫిట్స్' అంటారు. సాధారణంగా అతిగా తాగేవారిలో పది శాతంమందికి 'రమ్‌ఫిట్స్' సంభవిస్తాయి. అతిగా తాగి, ఆపేసిన 12 నుండి 48 గంటలలో ఇవి సంభవిస్తాయి. చాలా సంవత్సరాలుగా అధికస్థాయిలో రోజూ తీసుకొనే వారిలోనే ఈ ఫిట్స్ వస్తాయి.

ఆల్కహాలిక్ హేల్యూజినేషన్స్

అంటే, ఉన్నవి లేనట్లు, లేనివి ఉన్నట్లు అన్పించడం, కన్పించడం జరుగుతూందన్నమాట. సాధారణంగా విత్‌డ్రావల్ లక్షణాలు వచ్చి తగ్గిపోయిన తరువాత ఏ సమస్యా లేకుండా, నార్మల్‌గా ఉన్నపుడు భ్రమలు, భ్రాంతులు ప్రారంభం అవుతాయి. సాధారణంగా నెల్లాళ్ళలో ఇవి తగ్గిపోతాయి. అక్కడక్కడ కొంతమందికి మాత్రం ఆరు నెలల వరకు తగ్గకపోవచ్చు.

పరిష్కారం ఏమిటి?

సాధారణంగా విత్‌డ్రావల్ సమస్యలు ప్రాణాయామం, యోగా, రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్‌లవలన తగ్గిపోతాయి. వాకింగ్ చేయడం కూడా మంచిది.

అయితే తీవ్ర స్థాయిలో ఈ సమస్యలుంటే, లక్షణాలను బట్టి వివిధ మందులను వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది. లిబ్రియమ్‌ను సాధారణంగా విత్‌డ్రావల్ సిండ్రోమ్‌కు వాడుతూ ఉంటారు. హెల్యూజినేషన్స్ కన్పించినపుడు యాంటీ సైకోటిక్స్ వాడతారు.

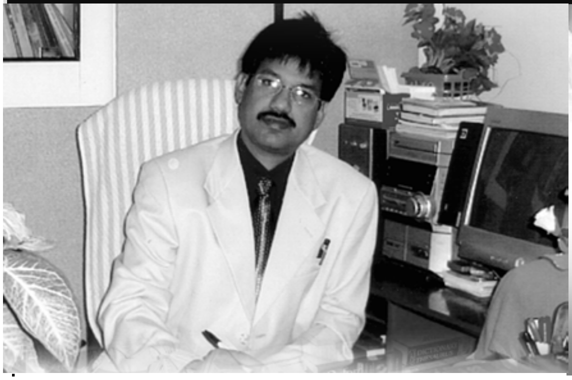
మరో ముఖ్య అంశం తాగుడికి అలవాటుపడిన వారిలో విమిటన్-బికు సంబంధించిన 'థయామిన్' లోపిస్తుంది. దీన్ని సరిదిద్దటానికి 'థయామిన్' అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. వైద్యులు బెరిన్ టాబ్లెట్లను వాడిస్తారు. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే, ఈ విటమిన్‌లనే ఇంజక్షన్‌ల రూపంలో ఇస్తారు. ఇవేవీ స్వంత వైద్యంగా ఉపయోగించకుండా, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడాలి.

మద్యం నుండి బయటపడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వ్యవహరిస్తే, మీరు, మీ కుటుంబం, సమాజం, దేశం ఆరోగ్యంగా ముందుకు పురోగమిస్తాయి.

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

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

అలా చేస్తా! ఇలా చేస్తా!

ప్రశ్న : నా పేరు బాబు. నేను మీ అభిమానిని. నేను ఇంటర్ బై.పి.సి చదివాను. కొన్ని సబ్జెక్టులు ఉండిపోయినవి. నేను అంబేద్కర్ యూనివర్సిటీ ద్వారా డిగ్రీ చేయవచ్చునా? అసలు నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, అంబేద్కర్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ ఆర్ట్స్ గ్రూపులో చేరి డిగ్రీ చేస్తూ, మరొకవైపు ఇంటర్ పూర్తి చేస్తూ, ఇంకోవైపు నాకిష్టమైన రంగంలో డబ్బు సంపాదించి, డిగ్రీ అయిపోయిన తరువాత నేను ఎస్.ఐ., జర్నలిస్టు, బి.ఇడిలకు ప్రయత్నం చేస్తా! ఇవేమీ కుదరకపోతే నేను 3 సం॥లు సంపాదించిన డబ్బుతో వ్యాపారం చేస్తా! నా ఉద్దేశ్యం సరైనదా కాదా! సమాధానం ఇవ్వగలరు.

–వి. హెచ్.బి, ప్రకాశం జిల్లా.

ఊహలు వదిలి వాస్తవంలోకి రండి!

జ : ఒక రథానికి అయిదు గుర్రాలు కట్టి అయిదూ అయిదు వైపులకు లాగుతుంటే రథం ఎలా వెళ్తుంది. చివరకు ముక్క ముక్క లైపోతుంది. ఇంటర్ కాకుండా, డిగ్రీ, డిగ్రీ చేస్తుండగా వ్యాపారాలు, ఆ తరువాత సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్, జర్నలిస్టు, టీచర్ కోర్సులకోసం ఊహలు... ఇలా ఊహిస్తూపోతే మీకు మిగిలేది ఏమీ ఉండదు.

బుద్ధిగా ఇంటర్‌లో మిగిలి పోయిన సబ్జెక్టు పూర్తిచేసి ఆ తరువాత డిగ్రీ చేయండి. కావాలంటే అప్పుడు ప్రక్కన ఏదో ఒక ఆదాయమార్గం వెతుక్కోండి. అది వ్యాపారం కూడా కావచ్చు. ఉట్టి కెక్కలేనమ్మ స్వర్గాని కెక్కుతానందట. అలా ఉంది మీలాంటి ఎంతోమంది వ్యవహారం. టెన్త్, ఇంటర్‌లలో ఫిజిక్స్, మాథ్స్‌లలో సరిగ్గా మార్కులు రావు కాని ఐ.ఐ.టి. కోచింగు లంటారు. డిగ్రీలో తప్పుతూ ఉంటారు. ప్రక్కన ఐ.ఎ.ఎస్. ప్రిపరేషన్ కోసం పుస్తకాలు చదువుతారు. లేదా వేలాది రూపాయలు చెల్లించి కోచింగ్ లలో జాయిన్ అవుతారు. చేసే పనిపై దృష్టి, శ్రద్ధ, నిబద్ధత ఉన్నపుడు, ఆటోమేటిక్‌గా పైమెట్టు ఎక్కుతారు. కాని పై మెట్టుపై శ్రద్ధ పెట్టి, ఎక్కేమెట్టును నిర్లక్ష్యం చేస్తే, జారి క్రిందపడతారు. అదే నేటి యువత విద్యా, వ్యాపార, ఉద్యోగ రంగాలలో చేస్తున్న పెద్ద తప్పు. అందుకే Karma without confusion is Sri Krishna అంటారు. Karma with Confusion is Arjuna అంటారు. అంటే శ్రీకృష్ణుడికి చేసే పనిలో సందిగ్ధత లేదు. చేసుకుంటూ పోయాడు. కాని అర్జునుడు మహాభారత సంగ్రామంలో అయోమయానికి గురయ్యాడు. అందుకే యుద్ధం చేయలేకపోయాడు. ఆ అయోమయాన్ని జయించినపుడు, తనకంటే

అత్యంత శక్తివంతులైన యోధులను కూడా ఓడించాడు. మీ స్థాయికన్నా చాలా పెద్ద పనులలో కూడా మీరు విజయం సాధించాలంటే ఈ వివరణని గుర్తుపెట్టుకు తీరవలసిందే!

లావు అవ్వాలంటే...?!

ప్ర. నేను ఆర్మీలో చేస్తున్నాను. నా వయస్సు 26 సం॥లు. బరువు 52 కె.జి.లు ఎత్తు 168 సెం.మీ. స్నానం చేసేటప్పుడు నా బాడీని చూసుకుంటే నాకు చాలా బాధకలుగుతుంది. దీనికి తోడు ఇంటి దగ్గర ప్రాబ్లమ్స్ ఎక్కువ. నా తరువాత ముగ్గురు తమ్ముళ్ళు. వారి బాధ్యత కూడా నాదే. నాన్నగారు ఏమీ పట్టించు కోరు. తాగుడుకి బానిస. నాకు మనశ్శాంతి కరువయ్యింది.

ఆర్మీలో జాయిన్ అయి 4 సం॥లు అయ్యింది. మొదటిలో నేను చాలా బాగుండే వాడిని. అన్నింటిలో ఎక్స్‌లెంట్ వొచ్చేవాడిని. 2001 నుండి జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో పోస్టింగ్ వచ్చింది. ఇంటి బాధలవల్ల, చలివల్ల, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నీరసించి సన్నబడి పోయా ననిపిస్తుంది. తిరిగి లావు అవ్వడానికి మార్గం చెప్పండి.

సన్నగా ఉంటే సమస్యలు తక్కువ!

సాధారణంగా లావుగా ఉన్నవారిని బొద్దుగా ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడో! అని ముచ్చట పడ్డం మన సమాజంలో ఉంది. సన్నగా ఉన్న వారిని తక్కువ చేసి చూడ్డం కూడా అలాగే సాగుతూ వచ్చేది. అందుకే ఒకప్పటి సినీహీరోలు చాలా లావుగా, బలశాలులుగా ఉండేవారు. నేటి హీరోలు చాలా సన్నగా ఉన్నా అంగీకరిస్తున్నారు. మితి మించి లావుగా ఉన్నవారికి ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ.

సన్నగా ఉన్నవారు బక్కగా ఉన్నాను అని ఫీలవ్వద్దని, స్లిమ్‌గా ఉన్నాని సంతోషపడమని "Diet Revolution" పుస్తకం రాసిన డా॥ ఎట్కిన్‌సన్ పదే-పదే చెపుతాడు. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటే, సన్నంగా ఉన్నా సమస్య కాదు.

అయితే, మీ పొడవు దృష్ట్యా మీకున్న బరువు తక్కువే. గతంలో బాగుండి ఇప్పుడు శుష్కించుకు పోవడానికి మీ మానసిక అశాంతి, తగిన తిండి తినకపోవడం కారణం కావచ్చు. ముందు పాజిటివ్ థింకింగ్ ద్వారా మనస్సుని కుదుట పర్చుకోండి. ఆక్సిజన్ ఈ సమస్యకు పరిష్కారం. రోజుకు మూడుసార్లు ప్రాణాయామం ప్రాక్టీస్ చేస్తే లంగ్స్ కెపాసిటీ పెరుగుతుంది. ఇక వ్యాయామం రోజూ తప్పనిసరి. ఇలా చేస్తూ, ఎక్కువ ప్రొటీన్‌లు, పీచు పదార్థం, లేదా పళ్ళు తినండి. లావు మరీ పెగరకపోయినా, ముందు ఆరోగ్యంగా మారిపోతారు. 'గెయిన్ వెయిట్' అనే ఆడియో క్యాసెట్ మా కార్యాలయంనుంచి తెప్పించు కోండి. దానిలో మరిన్ని వివరాలు, లావు పెరగడానికి థెరపి ఉంటుంది.

సన్నగా ఉంటాను!

నా వయస్సు 18 సం॥లు. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. మా అమ్మ ఎక్కడికీ వెళ్ళ నివ్వదు, ప్రతి నిమిషం పనిచెయ్యాలని ఒత్తిడి తెస్తుంది. నేను చాలా సన్నగా వుంటాను. అందువల్ల కష్టమైన పనిచేస్తే చాలా నీరసం వస్తుంది, పని చేయకపోతే ఎప్పుడూ తిడుతూ, కొడుతూ వుంటుంది. సన్నగా వుండటం వలన నేను ఏ పని చేయలేకపోతున్నాను.

నేను లావు అయ్యే మార్గం లేదా?

- పవన్, వరంగల్.

ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోండి

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

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

మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి ?

- క్రాంతికార్

"నీ జీవితంలో ఏమి సాధించాలను కుంటున్నావ్!"

"నీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి?"

"నీ జీవితంలో చివరకు ఏమి కావాలని కలలు కంటున్నావు?"

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పడం అంత సులభం కాదు. అలా చెప్పగలిగితే అది అంతిమ లక్ష్యం (ultimate goal) అవుతుంది.

చిత్రమేమిటంటే, ఆ లక్ష్యం పూర్తయ్యే సరికి మరో లక్ష్యం రెడీగా ఉంటుంది. కాబట్టి 'అంతిమ లక్ష్యం' అనే మాటకు అర్థం లేదు. అయితే మన భాషలో ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఏది నువ్వు ముఖ్య లక్ష్యంగా భావిస్తే దాన్ని మనం ultimate goal గా పరిగణిద్దాం.

కన్న కలలను నిజం చేసుకోవచ్చు!

కలర్లతో కలలు కనేవారు చాలామంది ఉన్నారు. ఆ కలల్లో అంతర్గతంగా ఉన్న మీ కోరికలు బయట పడుతున్నాయి. మీకు హోండా కారుపై తిరుగుతున్నట్లు కలలు కంటూంటే ఆ కలనే ఎందుకు నిజం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించరు? ఓ గొప్ప రచయిత అయినట్లు కలగంటే దాన్ని ఎందుకు నిజం చేసుకోవాలని ప్రయత్నిం చరు? చాలా కలలను మీరు ప్రయత్నిస్తే నిజం చేసుకోవచ్చు.

మీ జీవితం గురించి మీరేమయితే ఊహించుకొంటున్నారో, ఏ సౌకర్యాలు మీకు రావాలనుకుంటున్నారో, ఏ స్థాయిలో మీరుండాలను కుంటున్నారో ఇవన్నీ అంతిమ లక్ష్యాలుగానే వస్తాయి.

వాటన్నిటినీ ఓ కాగితంపై రాసుకోండి. వాటిలో బలమైన కోరిక (desire) ఏమిటో గమనించండి. దాన్ని సాధించాలని లక్ష్యంగా ఏర్పరుచుకోండి.

లాంగ్‌టెర్మ్ గోల్

అన్నింటికన్నా ఉత్తమం ఏమిటంటే లాంగ్‌టెర్మ్ గోల్ (Long term goal) పెట్టుకోవడం! అంటే వచ్చే 2,3 ఏళ్ళలో కావచ్చు. 10 ఏళ్ళలో కావచ్చు నీ స్థాయి ఎలా మారాలనుకుంటున్నావు? ఏ చదువులు చదవాలను కుంటున్నావు? ఎటువంటి మార్పులను సాధించాలనుకుంటున్నావు? ఇవన్నీ లాంగ్‌టెర్మ్ గోల్స్ అవుతాయి.

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి డాక్టరేట్ చేయాలను కున్నాడనుకోండి. అది లాంగ్ టెర్మ్ గోల్ అవుతుంది. దానికి పోస్టుగ్రాడ్యు యేషన్ చదివిన వారికి 3-4 ఏళ్ళు పడుతుంది.

ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్న బిజి నెస్ కాకుండా, ఓ పరిశ్రమ పెట్టాలను కుంటే దానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయడానికి, సక్సెస్ చేయడానికి 2-3 ఏళ్ళు పడుతుంది. అది కూడా లాంగ్‌టెర్మ్ గోల్ అవుతుంది.

10 ఏళ్ళలో నువ్వేమి కావాలనుకుంటున్నావు?

ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా తమ గురించి తాము నిర్ణయించుకో వలసిందే మిటంటే, రానున్న 10 ఏళ్ళలో తాము సాధించాలనుకుంటున్న స్థాయిని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. దానికో పథకం తయారు చేసుకోవాలి.

ఇదిగో! ఓ దశాబ్దపు పథకం

ఇప్పుడిస్తున్న పథకం ప్రకారం ఎవరికి వారు తమ తమ డైరీలలో గాని, టేబుల్‌పై గాని, రోజూ చూసే ప్రాంతంలో గాని అంటించుకోవాలి.

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాసుకొని, అంటించుకోండి.

ఆదాయ వ్యవహారాలు విషయంలో-

1. రాబోయే పదేళ్ళకు నా ఆదాయం ఏ మేరకు పెరగాలి?

2. నాకెటువంటి బాధ్యతలుండాలి?

3. ఏ స్థాయిలో నేను అధికారాన్ని చెలాయించగలగాలి?

4. నేను చేసే పనుల ద్వారా ఏ స్థాయిలో పరువు, ప్రతిష్ట పొందాలి?

ఇంటి వ్యవహారాల విషయంలో -

1. నేనూ నా కుటుంబ సభ్యులూ ఏ జీవన స్థాయిలో ఉండాలి?

2. నేనుండే ఇళ్ళు ఏ స్థాయిలో ఉండాలి?

3. నా పిల్లల చదువుకు ఎటువంటి ఆర్థిక స్థితిని కలిగించాలి?

4. నా కుటుంబ సభ్యులకు ఇంటా, బయటా ఎటువంటి సౌకర్యాలు కల్గించాలి?

సామాజిక వ్యవహారాల విషయంలో

1. ఏ స్థితిగతులు, స్థాయిలు ఉన్న స్నేహితులను పొందాలి?

2. ఏ సోషల్ గ్రూప్స్‌లో నేను

కలవగలగాలి?

3. నేనున్న సమాజంలో ఎటువంటి నాయకత్వం నాకు కావాలి?

4. సమాజంలో నేను మెలగగలిగే స్థాయి ఏమిటి?

వీటన్నిటికీ సమాధానం రాసి అట్టే పెట్టుకోండి. ఆ స్థాయికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నం మొదలు పెట్టండి. దానికి "షార్ట్ రేంజ్" గోల్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి.

షార్ట్‌రేంజ్ గోల్స్

లాంగ్ టెర్మ్‌గోల్స్ అనేవి పెద్దవి కాబట్టి, వాటిని సాధించడానికి, ఎప్పటి కప్పుడు విజయం సాధించడానికి, షార్ట్‌రేంజ్ గోల్స్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవటం నేర్చుకోవాలి. అంటే రోజుల్లోనో, వారాల్లోనో, నెలల్లోనో పూర్తయ్యే ఉప లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకొని, ఏ లక్ష్యానికి ఆ లక్ష్యం పూర్తవ్వడం ద్వారా విజయం సాధించాలి!

తద్వారా మీ జీవిత ఆశయం నెరవేరడం సులభం అవుతుంది. పైగా ఒకొక్క లక్ష్యం సాధించేకొద్దీ ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ ఆనందమే మనిషిని ముందుకు తీసుకెళ్ళే సాధనం. దాన్ని విజేతల-పరాజితుల చక్రం ద్వారా తెలుసుకుందాం.

పరాజితుల చక్రం (Losers Cycle)

మా దగ్గరికి వచ్చే చాలామంది విద్యార్థులు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, బ్యాంక్ అధికార్లు, గృహిణులు, ఏదో ఒక విషయమై తీవ్ర నిరాశా నిస్పృహలతో వస్తూ ఉంటారు. వీరికి జీవితం పెద్ద ఆశాజనకంగా కన్పించదు. చాలా యాంత్రికంగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నట్లు ఫీలవుతారు. ఎవరిని అడిగినా నీ వృత్తి, ఉద్యోగం ఆనందంగా ఉందా అంటే, ఏదో కుటుంబం గడవాలి కాబట్టి అనో, అంతకుమించి మారోమార్గం లేదనో చెపుతూ, బోర్‌గా ఫీలవుతున్నట్లు చెపుతారు. తామున్న రంగాన్ని ఆనందించలేని వారు పరాజితుల చక్రంలోని వచ్చి ముందుకు వెళ్ళలేరు.

అసలు డిప్రెషన్ ఎలా వస్తుంది?

అసలు జీవితంలో ఒక లక్ష్యం అంటూ లేనివారు, యాంత్రికంగా జీవితం వెళ్తోందని ఫీలయ్యేవారు (Immobilisation) విజయం సాధించలేరు (Non achievement). ఎప్పుడయితే పనులలో వెనుకబడి పోతున్నారో నిరాశ నిస్పృహలు (Disappointment) ఎదురౌతాయి. బోర్‌గా ఫీలవుతారు.

ఈ నిరాశా - నిస్పృహల నుండి "నేనెందుకూ పనిచేయను" (Feelings of worthlessness) అనే భావన బయలు దేరుతుంది. అంటే ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ప్రారంభమవు తుందన్నమాట.

ఎప్పుడయితే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయారో తిరిగి చేపట్టినవన్నీ ఫెయిలవ్వడం, మరింత నిరాశకు గురి కావడం, తద్వారా మరింత ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ పెరగడం జరుగుతుంది. ఇలా కొన్నిసార్లు జరిగితే, తీవ్రమైన మెంటల్ డిప్రెషన్ వస్తుంది. దాన్ని ఓ చక్రంగా చూద్దాం.

నాలుగు భాగాల ఈ చక్రం ఎక్కడి నుండయినా ప్రారంభం కావచ్చు.

లైంగిక అపటుత్వ విషయంలో

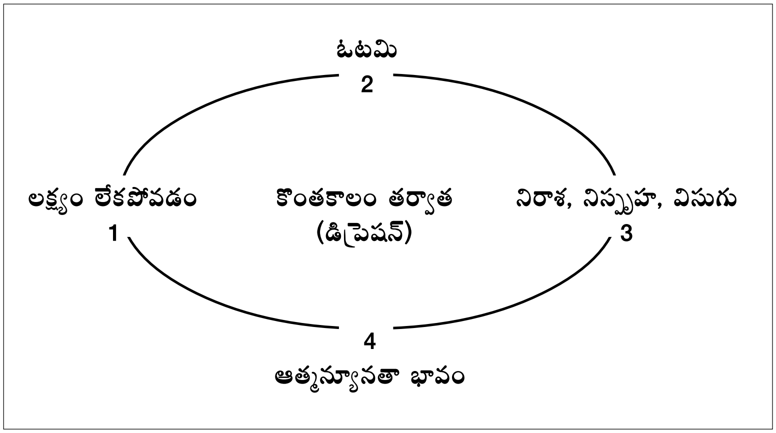
ఉదాహరణకు యాదగిరిని తీసుకుందాం. చక్కటి ఆరోగ్యవంతుడు. కాని చవకబారు సెక్స్ పుస్తకాలు చదివి పరేషాన్ అయిపోయిండు. ఓసారి అమ్మాయి దగ్గరికెళ్తే మంచి గుంటదనుకునిండు. పోయిండు. ఏమైతది? గమ్మున చప్పబడిపోయిండు. (Non-achivement). గంతే ఏక్‌దమ్ నిరాశ!

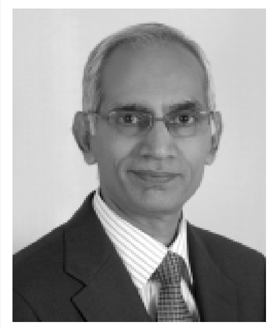
ఇక తనకి సెక్స్ సామర్థ్యం లేదనుకుంటాడు. ఈ తరుణంలో మరోసారి అమ్మాయితో సెక్స్ చేసి చూద్దామనిపిస్తుంది. అంగం గట్టిపడదు.

గతంలో తాను అనుభవించిన పరాజయం గుప్పున తలలోకి వస్తుంది (Fear of failure). ఇక్కడ డీలాపడి పోతాడు. కొంతకాలానికి డిప్రెషన్ మొదలవుతుంది.

మరిప్పుడేమి చేయాలి?

ఏం చేయాలో, ఎలా చేయాలో తెలియాలంటే విజేతల చక్రం అర్థం చేసుకుని అది పాటించాలి. అపుడు మీరు విజేతలవుతారు. అదెలాగో మరోసారి చూద్దాం.





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
www.abhisarika.com

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

అడగండి చెప్పుతాను

వీర్యం మంట

నాకు జూలైలో పెళ్ళయింది. అప్పుడు వీర్యం అవుటయ్యేటప్పుడు మంటగా అనిపించేది. రానురాను అదే తగ్గిపోయింది. కాని అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పిగా, లాగుతున్నట్టుగా ఉండేది. నా భార్య ప్రస్తుతం ప్రెగ్నెన్సీతో పుట్టింటికి వెళ్ళినందున హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను. హ.ప్ర. చేసుకునేటప్పుడు, స్ఖలించినప్పుడు అంగంలో నొప్పి, మంట లేవు కాని ఆ తరువాత అంగం స్తంభిస్తే నొప్పి పుడుతున్నది. ఎందుకిలా అవుతోంది? నా కెలాంటి చెడు అలవాట్లు లేవు. నా వయసు 33 సం॥లు.

జవాబు:- మూత్రనాళంలోకాని, లోపలి జననాంగాల్లోనూ, జననేంద్రియ నాళాల్లోనూ కాని వ్యాధి క్రిములున్నట్లయితే ఇలా జరగడం కద్దు. ఆ క్రిములు చెడు అలవాట్లవల్ల వచ్చేవే కానవసరంలేదు. పేగులో ఉండాల్సిన ఉపయోగకరమైన బాక్టీరియాలు పొరపాటున మూత్ర నాళంలోకి ప్రవేశించి ఇలాంటి ఇబ్బందులు కలిగించడం మామూలే.

మీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే మూత్ర, వీర్య పరీక్షలు, అవసరమైతే కల్చరు, ప్రోస్టేటు ద్రవ పరీక్ష మొ॥వి నిర్వహించి చికిత్స చెపుతారు. కొద్దిపాటి వైద్యంతో ఈ సమస్యని పోగొట్టవచ్చు. కొద్దిమందికి Prolonged sexual stimulation వల్ల కూడా అంగం నొప్పి వస్తుంది.

ఆరిపోయింది

నా వయసు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 16 సం॥లు అయింది. మా చిన్నపాపకు 20 నెలలు. మా చిన్నపాపకి 9 నెలలు వయసపుడు అందరిమాటలు విని పాలు మానిపించాను. 10 రోజుల తరువాత మా అమ్మాయికి ఏ పాలూ పడక, డాక్టరుగారి మాటవిని తిరిగి పాలు పెట్టాను. కాని అప్పటికే పాలు పూర్తిగా పోయాయి. అలాగే పెట్టి చూసాను. ఫలితం లేదు. నేను కావాలని ఈ పని చేయలేదు. పాప పాలు విపరీతంగా త్రాగుతుండేది. దానివల్ల నా చనుమొనల చుట్టూ ఒరిసి ముక్కలు పోయి మంట, బాధ పుట్టింది. అందువల్ల మానిపించాను. మా పాప గేదె

పాలకు అలవాటు పడింది.

ఇప్పుడు సమస్య నాకు వచ్చింది. నా ఛాతీ పూర్తిగా ఆరిపోయి మగవాళ్ళ ఛాతిలా తయారయింది. బయట తిరగడానికి సిగ్గుగా ఉంది. ఇక మా ఆయనగారి దగ్గరయితే చాలా సిగ్గు పడ్తున్నాను. పిల్లకి పాలు పెట్టనందుకే ఇలా అయింది అని తిడుతున్నారు. ఇక నాకు ఛాతీ రాదా? రావాలంటే నేనేం చేయాలి? మా పాప రోజుకి 4,5 సార్లు చీకుతుంది. 1,2 ని॥లు నేను గట్టిగా పిండితే 1,2 చుక్కలు బలవంతం మీద వస్తున్నాయి. మీ సహాయం కోరి ఈ లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. నాకు మార్గం చూపించండి. నేను సన్నగా ఉంటాను. మా యింటి దగ్గర చాలా మంది ఒక మందువాడుచున్నారు. 1,2 నెలల్లో లావుగా తయారవుచున్నారు. ముఖాలు మాత్రం బాగోవటం లేదనిపిస్తోంది. అది మంచిదేనా? ప్రమాదమా?

జవాబు:– మీరు పాపకు పాలు పట్టనందువల్ల మీ ఛాతీ ఆరిపోయిం దనుకోవడం పొరపాటు. 9–12 నెలల తర్వాత పిల్లలకు పాలు తప్పక మాన్పించాలి. అంతే కాదు వాళ్ళు రొమ్ములు చీకే అలవాటు మాన్పించాలి. మీరు గారాబం కొద్దీ వదిలేస్తే కొన్నేళ్ళు అలా చీకుతూనే ఉంటారు. అంచేత ఆ అలవాటు కూడా వెంటనే మాన్పించండి.

పాలు మాన్పించిన కొత్తలో రొమ్ములు హఠాత్తుగా వాడిపోయి నట్లవుతాయి. మళ్ళీ కొద్ది వారాల్లో మామూలు స్థితికి వస్తాయి. ఎటొచ్చీ మీరు పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వేళకు తినడం, వేళకి నిద్రపోవడం కూడా ముఖ్యమే.

మీరు పౌష్టిక లోపంతో ఎండిపోతుంటే రొమ్ములెట్లా అభివృద్ధి చెందుతాయి? వాటిలో ఉండేది కొవ్వే కదా! శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా రొమ్ముల్లో చేరదు. కనుకనే బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోమంటున్నాము.

అంతేకాక, **సౌష్టవం** పుస్తకంలో రొమ్ముల అభివృద్ధికి మేము సూచించిన వ్యాయామాలు చెయ్యండి. తప్పక ఫలితం ఉంటుంది. అనవసరంగా ఏమందులూ తినొద్దు.

వంగిచేస్తే నష్టమా?

నా వయసు 20 సం॥లు. నేను రతి సమయంలో నా బరువును మోచేతుల మీదకు మోపుకొని వంగి చేస్తున్నాను.

ఆవిధంగా "స్ట్రోక్స్" ఇస్తున్న ప్పుడు నా "అంగం నిలువుగా" వంగుతుంది. కొద్దిసేపటికి "వంచి చేయడము" వల్ల (మనం మామూలుగా బయట తిరుగుతున్నప్పుడు, అంగం స్తంభించినప్పుడు డ్రాయర్లో అణిగి మణిగి ఎలాగయితే ఉంటుందో అలా) అంగం వెంటనే మెత్తబడుతుంది. మెత్తబడిన కొద్దిసేపటికి స్ఖలిస్తుంది.

ఈ విధంగా మెత్తబడటమూ, శీఘ్రస్ఖలనము జరగటము వల్ల కొద్ది రోజుల్లో నా సంసారము చెడిపోతుం దేమోనని భయంగా ఉందండి.

జవాబు:– మీరు ఆ విధంగా వంగి రతిచేస్తున్నందు వల్లనే మీ అంగం మెత్తబడుతోందని మేము భావించడం లేదు. రతి సమయంలో మీకు తగినంత కామ ప్రేరణ లభిస్తూంటే, మీ అంగం స్ఖలించే వరకూ దృఢంగానే నిలుస్తుంది. ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయకళ) కి తగినంత టైం కేటాయిస్తే మీకు స్తంభనం దృఢంగా ఎక్కువసేపు నిలిచే అవకాశముంది. ఈ ప్రణయకళలో మీ భార్యకూడా చురుగ్గా మీతో సమఉజ్జీగా పాల్గొంటే మీరు మంచి స్తంభనాలు పొందగలరు.

మీరు పాటిస్తున్న రతి విధానం వల్ల అసౌకర్యం ఎదుర్కొంటున్నారు కనుక భంగిమ మార్చండి. పక్కవాటు విధానాలకీ, ఉపరతికీ పెద్దపీట వెయ్యండి. లేదా యిప్పుడు అనుసరిస్తున్న భంగిమ లోనే ఆమె పిరుదుల కింద దిండువేసి రతిచెయ్యండి.

ప్రణయకళ దగ్గరనుంచి ఎప్పుడెప్పుడు రతిలోకి దూకుదామా అని ఉవ్విళ్ళూరే మీ మనసు రతిలో ప్రవేశించేక స్ఖలించేదాకా ఆగదు. ఆ ఆతృత మీకు శీఘ్రస్కలనంపై కంట్రోల్ రానివ్వదు.

కాబట్టి మీరు రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేస్తూ, రతిలో నెమ్మదిగా స్థిమితంగా పాల్గొంటూ "స్లో"గా చేయటాన్ని ఆనందించడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి.

''స్లో సైకిలింగ్ పోటీ'' అనుకోండి! ఇద్దరూ మాటలతో చేతలతో కవ్వించుకుంటూంటే స్తంభనం తగ్గిపోదు.

బహిష్టు నొప్పి

మొదటినుంచి బహిష్టప్పుడు కడుపులో నొప్పివస్తుంది. అది భరించటం నావల్ల కాదు. నొప్పి

తట్టుకోలేక ఒకోసారి కేకలు పెడతాను. వెలి తిరిగిపోతాను. నేలమీద, మంచంమీద పొర్లిన రోజులెన్నో ఉంటాయి. బరాల్గన్ లాంటి మందులు నెలనెలా మింగుతూనే ఉంటాను. ఏదో అప్పటికి కాస్త ఉపశమనం తప్ప శాశ్వతంగా తగ్గించే మందులేవీ ఎవరు ఇవ్వలేదు. ఒక డాక్టరు ఒక కాన్పు వస్తే నొప్పి ఇక మళ్ళీ రాదంటారు. ఇంకొకరు D&C చేయించుకోమన్నారు. మాకు తెలుసున్న వాళ్ళు కొందరికి ఇలాగే కడుపు నొప్పి ఉంటే పిల్లలు పుట్టనే లేదు.

మా పరిచయస్థుల నందరినీ అడిగి చూసాను: చాల విపరీతంగా కడుపు నొప్పి వచ్చే వాళ్ళు తక్కువ. ఏ బాధాలేని అదృష్టవంతులు కూడా ఉన్నారు. అసలు బహిష్టు వల్ల కడుపునొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి శాశ్వత పరిష్కారమేమిటి?

జవాబు:- ఈ కడుపు నొప్పి సమస్య అంత తేలికైనది కాదు. పైకంతా ఒక్కలాగే కనిపించినా బహిష్టు నొప్పి గురించి జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఎన్నో రకాలున్నాయని అర్థమవుతుంది.

బహిష్టులో కడుపునొప్పి:

ఋతుశూల (బహిష్టులో కడుపు నొప్పి) రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. నిజమైన ఋతుశూల బహిష్టు వల్లనే కలుగుతుంది. నొప్పి కూడా గర్భాశయం లోనే మొదలవుతుంది. ఇది మొదటి రకం. కొంతమందికి మాత్రం బహిష్టు సమయంలో గర్భాశయంలో కాకుండా పొత్తికడుపులో ఉండే ఇతర అవయవాల్లో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రెండో వర్గం.

బహిష్టు నొప్పి ఈ రెండిటిలో ఏ వర్గానికి చెందుతుందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అందుకుగాను ఎన్ని ప్రశ్నలకు జవాబు కావాలో తెలుసా?

1. నెలలో కడుపునొప్పి ఏయే రోజుల్లో ఉంటుంది?

2. బహిష్టు రోజునే మొదలవుతుందా? 1, 2 రోజులు ముందునుంచే మొదలవుతుందా?

3. మొదలయ్యాక ఎన్నాళ్ళుంటుంది? ఋతుస్రావం మొదలవగానే నొప్పి తగ్గిపోతుందా?

4. బహిష్టవుతున్నన్నాళ్ళూ ఉంటుందా? బహిష్టు ఆగిపోయాక కూడా మరో 2,3 రోజులుంటుందా?

5. నొప్పి ఏ రోజుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది? ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుంది?

6. నొప్పి ఏ రకంగా ఉంటుంది? అంటే సూదిపోటుల్లా ఉంటుందా? అవయవాలు మెలితిప్పినట్లుంటుందా?

7. ఇంతకీ కడుపులో సరిగ్గా ఏ భాగంలో నొప్పి ఫీలవుతున్నారు?

బహిష్టుకి మూడు రోజులు ముందు నుంచీ తీవ్రంగా కడుపునొప్పి మొదలై, బహిష్టు 3 రోజులే కాక ఆ పైన 3,4 రోజులు కూడా తీవ్రంగానే ఉందనుకోండి! అది నిజమైన ఋతుశూల కాదు. అది మానసిక కారణాల వల్ల ఏర్పడినదని అర్థం.

ఇక్కడొక ప్రశ్న పుడుతుంది. నొప్పి మానసిక మెలా అవుతుందండీ? కడుపులో నొప్పి శరీరాన్ని బాధించదూ?

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విజయవాడలో ...

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

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

తాడిపత్రిలో...

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

నొప్పి మానసికం కాదు! "మానసిక కారణాల వల్ల ఏర్పడినద"ని అన్నాను రెండింటికి తేడా లేదూ?

బహిష్టు తేదీ దగ్గరపడే కొద్దీ కడుపు నొప్పి గురించి ఆందోళన ఎక్కువైందనుకోండి! అది మానసిక వత్తిడిని కలగజేస్తుంది. బహిష్టు దగ్గరయ్యే కొద్దీ

ఆటోసజెషన్స్ ద్వారా నిజంగా నొప్పి మొదలవుతుంది.

నొప్పి వాస్తవం. కాని దాని పుట్టుకకు శారీరక కారణాలు తక్కువ. ఇలాంటి పేషెంటుకు ఏదో విటమిను మాత్రలు వ్రాసిచ్చి, "నీకీ నెల కడుపునొప్పి రాదు" అని అభయమిస్తే ఆ నొప్పి తీవ్రత నిజంగానే తగ్గుతుంది. మానసిక కారాణాలున్నాయని చెప్పడానికి ఇది సాక్ష్యం.

సరే, అసలు విషయానికొద్దాం. మొత్తం మీద ఏదో రకం కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్న వాళ్ళు నూటికి 50 మంది ఉన్నారు. రజస్వలైనప్పటినుంచీ బాధపడుతున్నవాళ్ళూ ఉన్నారు. మధ్యలో మొదలైన వాళ్ళు ఉన్నారు. వీళ్ళకి, వాళ్ళకీ శూల కారణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

అసలు ముందు ఆడవాళ్ళందరికీ బహిష్టంటే ద్వేషం ఉంటుంది. ఆ ద్వేషమే కొందరిలో ఋతుశూలలకు కారణమవుతోంది. శరీర ధర్మాల గురించి హేతుబద్ధమైన అవగాహన ఉంటే ఆ పరిస్థితి రాదు. కాని చదువు కున్న వాళ్ళు మాత్రం ఎంతమంది బహిష్టుని సహజ శరీర ధర్మంగా గౌరవించగలుగుతున్నారు?

అలా దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకో లేనప్పుడు పొత్తి కడుపులో కొద్ది అసౌకర్యం కలిగినా దానికే కొందరు ఆడవాళ్ళు నానా హడావుడి చేయడంలో ఆశ్చర్యం ఏముంది?

ఇంకో రహస్యం చెప్పనా? తల్లికి ఋతుశూల ఉంటే కూతురికి కూడా ఉంటుంది. అదేదో వంశ పారంపర్య వల్ల వచ్చినది కాదు సుమా! రజస్వలైన కూతురు తల్లి ఋతుబాధను మానసికంగా పంచుకొని అనుభవించ డంతో క్రమేణా ఈ అమ్మాయికి కూడా ఋతుశూల వచ్చే అవకాశం ఉంది. (అంత మాత్రాన కూతురికి నిజమైన ఋతుశూల కలగదని చెప్పడానికి వీల్లేదు సుమా!)

కాలేజి ఎగ్గొట్టాలని చూసే ఆడ పిల్లలకి, పరీక్షలంటే హడలు పట్టుకున్న గర్ల్సికి ఇంటా బయటా పని ఒత్తిడి ఎక్కువైన ఆడవాళ్ళకి, దాంపత్య సుఖం లోపించిన వాళ్ళకి కూడా బహిష్టు శూల కలుగుతుంది. ఇవి బాహ్య ప్రేరకాలు.

మామూలుగా కొద్దిపాటి కడుపు నొప్పి వచ్చే ఆడపిల్లలకి ఋతు సమయంలో అనారోగ్యం వచ్చిందను కోండి. దానివల్ల ఆ కడుపు నొప్పి ఎక్కువతుంది. అది సహజం.

నిజమైన ఋతుశూల గురించి ఈసారి చెప్పుకుందాం!

ఈ నొప్పి గర్భకోశంలోనే మొదలవు తుంది. ఋతుస్రావం మొదలవుతుం దనగా కాని, మొదలైన కొద్ది గంటలసేపు కాని ఈ నొప్పి ఉంటుంది. పొత్తికడుపు దిగువ భాగం నుంచి తొడలముందన్నభాగం వరకు విస్తరిస్తుంది (వెనుక వేపు ఉండదు). కొద్దిగా నడుం నొప్పి కూడా ఉంటుంది.

నొప్పి ఎక్కువగా వస్తే ఆ స్త్రీ మొహం పాలిపోయి, చెమటలు పట్టేస్తాయి. వాంతి వచ్చి నట్టుంటుంది కూడా! అలాగే విరోచనం అయ్యేటట్టు ఉంటుంది.

గర్భాశయంలో కాని అండ కోశాల్లోకాని, మరే భాగంలోనూ దోషాలుండవు. కనుక ఈ నొప్పి ఎందుకొస్తోందా అనేదే సందేహం.

ఋతుస్రావం మొదలుకావడానికి ముందూ, అయిన కొద్ది సేపటి దాకానూ గర్భాశయం లోపలి కండరాలు గొంగళి పురుగులా ముడుచుకుంటూ ఉంటాయి. ఈ సంకోచ వ్యాకోచాల వల్ల నొప్పి కలుగుతుందన్నమాట. అదొక కారణం.

అదీకాక నిజమైన ఋతుశూల బిడ్డల తల్లికి ఉండదు. పెళ్ళికాని ఆడపిల్లలకీ, పెళ్ళయిన ఇంకా కాన్పురాని స్త్రీలకి మాత్రమే ఉంటుంది. దానర్థం ఏంటో తెలుసా? గర్భసంచీ

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)

చిన్నదిగా ఉందనీ, దానిలో రక్త ప్రసారానికి విస్తృతంగా ఏర్పాట్లు జరగలేదనీను!

గర్భం ధరించడంతో గర్భాశయం నిండా రక్తనాళాలూ బాగా పెరిగి అల్లుకుంటాయి. అందువల్ల రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది. రక్తప్రసారం బాగా జరిగే గర్భాశయం ఉన్న ఆడవాళ్ళకి ఋతు శూల కలగదు.

స్త్రీ హార్మోనుల నిష్పత్తిలో తేడా వచ్చినందువల్ల కూడా ఋతుశూల కలుగుతుంది. అండం విడుదల అవని స్త్రీలెవ్వరికీ నిజ బహిష్టు శూల ఉండదు. కనుకనే – "బహిష్టు నొప్పి ఉంటే పిల్లలు పుట్టరని అనుకోవద్దు! అండం విడుదలయ్యే స్త్రీలకే కడుపునొప్పి వస్తుందని, కనుక వారికి సంతానం తప్పకుండా కలుగుతుందనీ'' అభిసారికలో అనేక సార్లు వ్రాయడం జరిగింది.

మరో కారణం కూడా ఉంది. బహిష్టప్పుడు గర్భాశయం సంకోచ వ్యాకోచాలు పొందుతూ ఋతు ప్రవాహాన్ని బయటకు నెట్టివేయ జూస్తుంది కదా! అందుకు తగ్గట్టుగా గర్భాశయ కంఠం కూడా సాగి ఋతుస్రావాన్ని బయటికి పోనివ్వాలి కదా? అలా పోనివ్వకపోతే నొప్పి కలగదా? సంతానవతులు కాని ఆడవాళ్ళలో సరిగ్గా అదే జరుగుతుంది. అందుకే వాళ్ళకి ఈ కడుపునొప్పి!

దీనికి చికిత్స పెద్దగా ఏమీలేదు. నొప్పి నుంచి రిలీఫ్ కలగడానికి గాను మాత్రలు యిస్తే చాలు. ఒక బిడ్డ పుట్టేక అదే తగ్గిపోతుంది.

పెళ్ళయిన స్త్రీలకి D&C చేయించవచ్చు. చిన్నాపరేషను, కిర్‌మిట్ అంటే ఇదే. ఈ ఆపరేషను ద్వారా గర్భాశయకంఠ ద్వారాన్ని కొద్దిగా విశాలం చేస్తారు. ఇంక బహిష్టు శూల తొలగిపోతుంది. కాని కేవలం ఋతుశూల కోసం D&C చేయించడం, చేయటం– మంచిది కాదని మా అభిప్రాయం.

నిద్రపోయాక చేసుకోండి

నాకు 22 సం॥లు. 2003 లో పెళ్ళి చేసుకున్నాను. కొత్తలో నాభార్య నాకు సెక్సులో మంచి కోపరేషన్ యిచ్చేది. నా కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండేది.

కాని యిప్పుడు నేను వెళ్ళేసరికి పడుకొని ఉంటుంది. ఎంత ట్రైచేసినా కోపరేట్ చెయ్యదు. పైగా సెక్సంటే యిష్టం లేదంటోంది. లేదా నేను నిద్రపోయాక చేసుకోఅంటుంది. ఏమన్నా అంటే చిరాకుపడుతోంది. బలవంత పెడితే ప్లీజండి నన్ను అర్థంచేసుకోండి. లేదా ఏవైనా నిద్రమాత్రలు యిచ్చి చేసుకోండి అని కాళ్ళు పట్టుకుంది. పగటిపూట నాతో ఎంతో సంతోషంగా మంచిగా గడుపు తుంది. 4 నెలలనుంచి అప్పుడప్పుడు ఒక ముద్దు తప్ప అంతకు మించి ఏమీలేదు. నాభార్యకు పాలల్లో కలిపి యివ్వడానికి మందులేవైనా ఉన్నాయా? నా సంసార జీవితం కొనసాగాలంటే కొన్నాళ్ళు ఏవైనా మాత్రలు వాడాల్సిందే అనిపిస్తుంది. కొన్నాళ్ళు అలవాటైతే తను యిష్టపూర్వకంగా ఒప్పుకుంటుందని నా నమ్మకం

మీ భార్యలో ఆకస్మికంగా కామ వాంఛ తగ్గిపోవడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోకుండా ఏ చికిత్సా చెప్పడానికి వీల్లేదు. ఆమె పగలంతా మీతో సంతోషంగా ఉంటున్నారు. మీ సుఖం కోసం ఏ నిద్రమాత్రలో మింగయినా సరే శరీరం అప్పగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. చికిత్స తీసుకోవడానికి కూడా చక్కగా సహకరిస్తారు. మీపై ఆమెకు గల ప్రేమతో ఏ కల్తీలేదు.

ఎటొచ్చీ మీరు అనుకున్నట్టు పాలతోనో, నీళ్ళతోనో ఏదో గోళీలు

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్. కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయిక్రిష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. సెల్ : 99890 90753
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్,

యిచ్చినంత మాత్రాన ఆమె పరిస్థితిలో మార్పురాదు. కాల్లో మేకు గుచ్చుకున్న మనిషికి ఆమేకు తియ్యకుండా నొప్పి తగ్గడానికి ఎన్ని మందులిస్తే ఏం లాభం? మూలకారణాన్ని వెతికి పట్టుకుని దాన్ని తొలగిస్తే మీ భార్య మామూలుగా అవుతారు.

మీరు కంగారు పడకండి. ఆమెను తొందరపెట్టకండి. గర్భమో, బిడ్డకి పాలిస్తుండటమో, ఇంటి పనివల్ల కలిగే అలసటో, నరాల నిస్సత్తువో... ఇలాంటి ఏవో కారణాలయి ఉండొచ్చు. గర్భం రాకుండా వేసుకునే మాత్రలు కూడా కారణం కావచ్చు. ఏది కారణమో ఇలా ఊహించుకుంటూ పోవడం సరికాదు కదా! యిద్దరూ ఒకసారి స్వయంగా కలవండి. మీ సమస్య పోగొట్టడం సాధ్యమే!

మూత్రంలో వేడి

నేను 6 నెలల క్రితము ఒక వేశ్యతో కలిసాను. కలిసిన 6 రోజుల తరువాత మూత్రము వేడిగా వచ్చినది. వేడిచేసివచ్చిందేమో అని అనుకొన్నాను. అయినా డాక్టరుని కలిసాను ఆయన VDRL, Urine (R) టెస్టులు చేయించి ఏమీ లేదని చెప్పారు. అయినా ఆయన టాబ్లెట్స్ ఇచ్చి 20 రోజులు వాడమంటే 10 రోజులు వాడాను. మళ్ళీ అలాగే అనిపిస్తుంది. నేను మళ్ళీ మంచి డయాగ్నయిజ్ సెంటర్‌లో VDRL టెస్టు చేయించాను. వారు 1:4 dilutions అని రిపోర్టు ఇచ్చారు. నా అంగము నుండి చీము రావటం జరగలేదు. అంగం మీద కురుపులు కూడా లేవు. ఆ టెస్టును చూసి నేను మానసికంగా కృంగిపోయాను. వెంటనే విజయవాడలో ఉంటున్న ఒక డాక్టరు గారిని కలిసాను. ఆయన పరీక్షించి నెగిటివ్ అని ఒక రిపోర్టు ఇచ్చారు. అప్పటినుంచి నా మనస్సులో ఒక భయం బయలు దేరింది.

మళ్ళీ మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు వేడిగా వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. విషయము తెలియక నేను మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. అనుమానం ఉండి HIV 1 &II టెస్టులు చేయించాను. వేశ్యను కలిసిన 4 నెలల 15 రోజుల తర్వాత చేయించుకున్నాను. నెగిటివ్ రిపోర్టు వచ్చింది. నాకు HIV లేదని 100% నిర్ధారణ అయినదా? లేదా? అనే అనుమానం మనసులో కలచివేస్తుంది.

ప్రస్తుతం నా సమస్య ఏమిటంటే మూత్రము పోసిన 5 ని॥ తరువాత అంగములో చిన్నవేడి అనిపిస్తున్నట్లు ఉన్నది. ఈ వేడి 10 ని॥ ఉండి తగ్గిపోతున్నది. ప్రస్తుతానికి నాకు ఇబ్బంది లేదు. అసలు విషయం ఏమిటో చెప్పి నా మానసిక బాధను పోగొడతారని ఎదురుచూస్తున్నాను. నేను మళ్ళీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమంటారా?

జవాబు:- జబ్బు లక్షణాలు కొన్ని బయటపడకముందే మీరు వైద్యం మొదలు పెట్టిన కారణంగా అసలు జబ్బు పూర్తిగా ఏ డాక్టర్‌కీ అర్థం కాకుండా పోయింది. అదీ అసలైన సమస్య.

ఇక రెండవ సమస్య. మూత్రం పరీక్షలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు అవసరముంది. మరి అవి చేయించారో లేదో తెలియరాలేదు.

ఏది ఏమైనా చివరగా మీకు మిగిలిన జబ్బును మీరే నిర్ణయించేశారు. అదే 'మానసికంగా గుబులు'గా ఉందని. కానీ ఈ నిర్ణయానికి వచ్చే ముందు కొన్ని పరీక్షలు చేసి వాటిలో కూడా ఏమీ లేదని నిర్ణయించాకే నరాల బలహీనలతలు, మానసిక జబ్బులుగా నిర్ణయించాలి.

VDRL మూత్రం మంటకూ సాధారణంగా సంబంధం ఉండదు. ఒకవేళ ఏకారణం చేతనైనా VDRL వస్తే అది పోవడానికి 6 నెలల నుంచి రెండు సంవత్సరాల వరకు పడుతుంది. అదికూడా పూర్తి వైద్యం జరిగిన తరువాత మాత్రమే.

మీరు STD స్పెషలిస్టుని సంప్రదిస్తే మీ బాధను దూరం చెయ్యడానికి వీలవుతుంది.

ఇకపోతే గనేరియాకు 'కల్చర్' టెస్ట్ చేయించాలి. కానీ గనేరియాకు కూడా మీకు వైద్యం జరిగిపోయింది. బహుశా నాన్-గనేరిల్ యురిత్రైటిస్ ఉండవచ్చు. దానికి కూడా వైద్యం చేయబడింది. ప్రోస్టేటు వ్యాధి గురించి పరీక్ష చేశారో లేదో తెలియదు.

మీకు పెళ్ళి అయివుంటే మీరు చూపించుకొన్నప్పుడు ఆమెకు కూడా వైద్యం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యకపోతే మీకు మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే ఆస్కారం ఉంది.

చివరిగా ఒక్క జాగ్రత్త! మాటి మాటికి అంగాన్ని చూసుకోవడం, అంగాన్ని పిసుక్కోవడం, నలపడం చెయ్యకూడదు.

అంతేకాదు VDRL టెస్టులు కూడా తప్పు రిజల్ట్స్ వచ్చే ఆస్కార ముంది. తప్పుడు రిజల్ట్స్ వచ్చిన రిపోర్ట్ చూసి మీరు బెంగ పెట్టుకోకూడదు.

శోభనం బాకీ

మా పెళ్ళయి సంవత్సరం అయింది. నా అంగం ఇంకా యోని లోపలికి వెళ్ళడం లేదు. అంగము యోని లోపలికి వెళ్ళకపోతే ఫోర్‌ప్లే చేయమని అభిసారికలో వ్రాసారు. దీనికి పరిష్కార మార్గం తెల్పగలరు. ఫోర్‌ప్లే అంటే ఏమిటో చెప్పండి.

జవాబు:- అంగం లోనికి పోకపోవడానికి ఫోర్‌ప్లే చాలక పోవడం ఒక కారణమే కాని అందుకు మేము చెప్పిన సలహా మీకు వర్తించదు.

మీ సమస్య వేరు. పెళ్ళయి ఏడాది గడిచినా అంగం ప్రవేశం కాని మీ సమస్య Nonconsumation of marriage అంటాం.

దీనికి ఫోర్‌ప్లే ద్వారా కంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే సులువుగా, నిశ్చయంగా సమస్యని పరిష్కరించవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ సమస్యకి కారణాలు అనేకం. మీ పాత్ర కొంత ఉంటే, మీ భార్య పాత్ర కొంత ఉంటుంది.

- స్త్రీ జననాంగ నిర్మాణం గురించి తెలీకపోవడం
- రతి గురించి తెలీకపోవడం
- ఆమెకి రతి అంటే భయం ఉండి యోని కండరాలను బిగించేయడం
- ఆమె యోనికండరాలు వాటంతటవే దారి మూసెయ్యటం
- మగవాడి పురుషాంగానికి చిన్న చిన్న సమస్యలుండి అంగ ప్రవేశం చెయ్యబోతే బాధపెట్టడం
- రతి చెయ్యబోతే మంట, నొప్పి కలగడం.
- అంగం స్తంభించకపోవడం
- ఒకరి జననాంగాల నొకరు ముట్టుకోవాలంటేనే అసహ్యం.

యిలా ఎన్నో కారణాలుంటాయి.

యిద్దరి పరిజ్ఞానాన్ని, సమస్యని, దాని మూలకారణాన్ని గ్రహించి, అవసరమైతే లేడీడాక్టర్‌చే మీ భార్యను పరీక్షచేయించి, మిమ్మల్ని పరీక్షించి, మీ సమస్యని ఎలా పోగొట్టుకోవచ్చునో తెలియజేస్తాం. తగిన చిత్రపటాలతో మీరనుసరించాల్సిన విధానాలని తెలియజేస్తాం!

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ 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.

బహిష్టు సమస్యలు

నా వయసు 22. నేను ఒక అమ్మాయిని మనసారా ప్రేమిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం అ అమ్మాయి చదువుతోంది. త్వరలో మేం పెళ్ళి చేసుకుంటాం. మేం అన్ని విషయాలు మాట్లాడుకుంటాం- అవి శారీరకమైనా, మానసికమైనా! ఇంతవరకు వేం శారీరకంగా కలువలేదు. ఎందుకంటే నా దృష్టిలో ప్రేమ ఎంతో పవిత్రమైంది. దానిని మలినపరచకూడదని, పెళ్ళి జరిగేంత వరకు అటువంటి కార్యక్రమాలు పెట్టుకోవద్దని సమాజంలో తలెత్తుకు తిరగలేమని ఇంతవరకు ఎంతో నిగ్రహంగా వున్నాము.

ఆమెకు బహిష్టు సరిగా రావటం లేదట. 8 రోజుల వరకు బ్లీడింగ్ జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత వారం పదిరోజులు తెలుపు వెలువడుతుందట. అది కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లనిసొనలా వుండి కొంచెం వాసన వేస్తుందట. బ్లీడింగ్ మాత్రం చాలా వాసన వేస్తుందట. పీరియడ్‌లో వుండే సమయంలో పొత్తికడుపులో నొప్పి బాగా వస్తుందట. 1-3 గంటల వరకు అలాగే వుంటుంది. పొత్తి కడుపులోనే కాదు ఛాతిలో కూడా నొప్పిగా వుంటుందట. ఊపిరి ఆడదు

మనసు మనసులో వుండదు. ఏవేవో సెక్స్ కోరికలు, పిచ్చిపిచ్చిగా ఉంటుంది. ఏ పని చేయాలనిపించదు. కోపం మాత్రం ఆ సమయంలో ముక్కుపైనే వుంటుంది. చెప్పలేని యాతనగా వుంటుంది. బాగా నిద్రవస్తుంది. ఎక్కడ నొప్పి అంటే ఖచ్చితంగా ఇక్కడ అని చెప్పలేము. పనిని చూస్తేనే చిరాకు పుడుతుంది.

మీకు పూర్తి సమాచారం అందివ్వాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఇన్ని వివరాలు ఆమెను సంప్రదించి మీకు రాస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఆమెను Hospital లో చూపిద్దామంటే వాళ్ళ అమ్మ ఆమెను బయటికి పంపించదు. పైగా తిడుతోంది. నేను ఆమె బాధ చూడలేక మీ సలహాకోసం ఈ లెటర్ రాస్తున్నాను. ఈవె సమస్యకు పరిష్కారం కాని, చికిత్సకాని సూచించాలి. మీరు మీ అమృత హస్తంతో ఆశీర్వదించి మా ప్రేమ సఫలమయ్యేందుకు మీ దీవెనలు అందించాలని కోరుతున్నాను.

జవాబు:- తప్పకుండా! త్వరలో మీ ప్రేమ ఫలించి దంపతులవ్వాలని మా ఆశీస్సు. అంతేకాదు, వివాహ పూర్వ సంబంధానికి పాల్పడకుండా నిగ్రహం పాటిస్తున్న మీ యిద్దరికీ అభినందనలు కూడా!

మీ కాబోయే భార్య ఎదుర్కొం టున్న బహిష్టు సమస్యలు చాలా మంది స్త్రీలలో ఆ సమయంలో కనిపిస్తుం టాయి. పీరియడ్‌లో కొద్ది గంటలసేపు వుండే పొత్తి కడుపునొప్పి ప్రమాదకర మేమీ కాదు.

నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే మందులు (బాధా నివారణి మాత్రలు కాని, కండర సంకోచాలను అరికట్టే యాంటీస్పాస్మోడిక్స్‌ని కాని) డాక్టర్లు యిస్తూంటారు. నొప్పి అంత ఎక్కువగా లేకపోతే కొద్దిగా వేడి నీళ్ళతో పొత్తికడుపుపై వెచ్చచేయడం (కాపడం) వల్ల రిలీఫ్ వెంటనే వస్తుంది. అలాగే రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే కూడా ఈ ఋతుశూల పోతుంది.

8 రోజుల బ్లీడింగ్ గురించి కూడా ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు కాని, బ్లీడింగ్ దుర్వాసన వేయటమూ, ఆ తర్వాత వారం రోజులవరకూ వెలువడే తెలుపు వాసనతో కూడి ఉండటమూ ఆరోగ్య లక్షణాలు కావు. సాధారణంగా ఈ వాసన బాక్టీరియా వ్యాధివల్ల, ప్రొటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షను వల్లా వస్తుంది. అమ్మాయిని ఒకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపిస్తే జననాంగ పరీక్ష, రక్త,మూత్ర పరీక్షలవీ చేసి కారణం గ్రహించి చికిత్స చెపుతారు. సుమారు ఓ 4-7 రోజుల యాంటీబయాటిక్ కోర్సు, యాంటీఫంగల్/యాంటి ప్రొటోజోవల్ మందులు ఆమె సమస్యని తొలగింప చేస్తాయి.

బహిష్టు కొద్ది రోజులముందు కలిగే హార్మోను మార్పులవల్ల ఒంట్లో నీరు పట్టడం, మూడ్స్‌లో మార్పులు (అత్యుత్సాహం, అతిచిరాకు) తలనొప్పి, నిద్రలేమి, ఇలా ఏవో కొన్ని లక్షణాలు చాలామందికి కనిపిస్తూంటాయి.

విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ మాత్రలు, ఆకుకూరలు, రోజూ కొద్దిపాటి వ్యాయామం, బహిష్టు ముందు రోజుల్లో ఉప్పు తగ్గించడం-వీటి ద్వారా ఈ సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. కొంతమంది ఆడపిల్లలు బహిష్టు గురించి సరైన అవగాహన లేక చీదరించుకుని, అసహ్యించుకొని, అవమానంగా ఫీలయ్యి....ఇలా చేస్తూంటారు.

వారిలో మిగతావారి కంటే ఋతుసమస్యలు అధికంగా ఉంటాయి.

అలాంటిదేమైనా ఉంటే ఆమెని ఎడ్యుకేట్ చేయటం అవసరం.

అబ్సెషన్

నేను ఒక సంవత్సర కాలంనుంచి ఒక మానసిక బాధతో సతమత మౌతున్నాను. నాకు ఒకే విధమైన ఆలోచన పలుమార్లు రావటం, ప్రతీ పనిని మూడుసార్లు చేయాలనే భావన మనసులో ఏర్పడి ప్రతీ దానిని మూడు సార్లు చేయడం జరుగుతుంది.

ఒక వ్యక్తి నాకన్నా బలవంతుడు, అందగాడు, మంచి Talented Person అయితే అతని మీద మనసులో పిచ్చి ఆలోచనలు రావటం జరుగుతుంది. నిజానికి అవి జరుగటకు అవకాశం లేదు.

ఉదాహరణకి ఆ వ్యక్తి మా తల్లి గారితో లైంగికముగా కలిసినట్లు ఆలోచన రావటం జరుగుతుంది. ఈ విధముగా సంబంధములేని ఆలోచనలు నా మనసు తొలచివేయటం జరుగు తుంది. నా అంతరాత్మ ఇలా జరుగకూడదు అని ఘోషించడం, ఆ ఆలోచనలు పలుమార్లు నా ప్రమేయం లేకుండానే రావటం జరుగుతుంది.

మా తల్లిదండ్రులు చాలా అన్యో న్యంగా వుంటారు. నాకు ఈ విధమైన ఆలోచనలు రావటంవలన నేను బాగా ఒత్తిడికి గురైపోతాను. పుస్తకము తీసి చదివినపుడు విపరీతముగా ఆలోచనలు రావటము జరుగుతోంది. నాకు జీవితం మీద విరక్తి కలుగుతోంది. ఒకొక్కసారి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని తలంపు వస్తుంది.

జవాబు:– మీ సమస్యకి పరిష్కా రమూ, చికిత్స మీరు మానసిక వ్యాధుల నిపుణుడిని (సైకియాట్రిస్టుని) సంప్ర దిస్తే లభిస్తాయి. అంతమాత్రాన యిదేదో మానసిక రోగమనీ, మీరొక మానసిక రోగి అనీ మాత్రం భావించకండి.

మన అధీనంలో ఉండని అనేక మానసిక సమస్యల్ని మనోవ్యాధుల నిపుణులు చక్కగా పరిష్కరిస్తారు.

మీలో పదే పదే కలుగుతున్న ఈ అవాంఛనీయమైన ఆలోచనలను అబ్సెషన్స్ అంటారు. మనసు ఏదో ఒక విషయంపై, ఆలోచనపై, లగ్నమై, దాన్నుంచి బయటపడలేక సతమత మవుతూంటుంది. తప్పనిసరిగా ఆ ఆలోచనలు పదే పదే వస్తూంటాయి. ఆ ఆలోచనలు రాకూడదని కోరుకున్నా, అవి నిజం కావనీ, నిర్హేతుకమనీ తెలిసినా అవి మీ యిష్టానికి వ్యతిరే కంగా వనస్తానే ఉంటాయి. ఆ ఆలోచనలు గతంలో జరిగిన సంఘట నల గురించి కావచ్చు జరగబో తాయని భావించినవి కావచ్చు, జరిగే అవకాశం లేని ఊహాత్మక సంఘటనల గురించి కావచ్చు.

పెళ్ళికి ముందు –

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

(ఆలోచనలే కాదు ప్రవర్తనలో కూడా ఈ అబ్సెషన్ కనిపిస్తుంది. ఉదా: చేసిన పనే పదే పదే చెయ్యడం)

క్లోమిప్రామైన్ వంటి ఔషధాలతో చికిత్స, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ టెక్నిక్‌లు, రిలాక్సేషను, ప్రాణాయామం తదితర విధానాల కలయికతో సైకియాట్రిస్టులు, సైకాలజిస్టులు మీ సమస్యని కంట్రోలులోకి తెస్తారు.

బహిష్టులో రతిచేస్తే గర్భం?

నా వయస్సు 21 సం॥లు. నేను అనుకోని పరిస్థితుల్లో నా మేనమామ కుమార్తెతో సెక్సులో పాల్గొన్నాను. ఆ రోజు కొంచెం నాకు అంగానికి రక్తం అంటుకుంది. అదే రోజున ఆమె బహిష్టయిందట. మేము కలిసేటప్పటికి ఆమెకీ తెలీదట. ఆడవాళ్ళ బహిష్టు రక్తం మగవాడి అంగంలోకి వెడితే ప్రమాదమా? బహిష్టు సమయంలో కలవవచ్చా? బహిష్టురోజున కలిస్తే గర్భం వస్తుందా? ఈ విషయాలు మమ్మల్ని భయపెడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా నా మేనమామ కుమార్తెకి గర్భం రాకూడదు. అందుకు ఏంచేయాలి?

జవాబు:– మీ మేనమామ కూతురికి మీ వల్ల గర్భం రాకుండా ఉండడానికి బెస్ట్ సొల్యూషను మీరామెతో కలవకుండా ఉండడమే. ప్రస్తుతానికి ఆమెకి గర్భం రాదు. ఎందుకంటే బహిష్టయిన రోజున ఆమెని కలిశారు కనుక.

అయితే పాఠకులు యిక్కడ ఓ సంగతి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. టీనేజి

పిల్లల్లో బహిష్టు, అండం ఉత్పత్తి అపక్రమంగా ఉంటాయి. కేవలం బహిష్టునాడే రతిలో పాల్గొన్న ఆడపిల్లలకి కూడా ఆమెలోకి ప్రవేశించిన వీర్యకణాలు సుమారు 7-8 రోజుల వరకూ గర్భాశయ కంఠంలో ఆరోగ్యంగా బ్రతికిఉండి ఆసమయానికి అండం విడుదలైతే గర్భం కలిగించగలవు. “గలవు” కాదు, అలా చాలా గర్భాలు కలుగుతున్నాయి కూడా. టీనేజి గర్భాలలో అనేక గర్భాలు “బహిష్టు సమయంలో కలిస్తే సేఫ్'' అనే అభిప్రాయంతో కండోమ్స్, మాత్రలు వాడకుండా కలవటం వల్ల వచ్చినవే నని కిన్సీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పేర్కొంటోంది.

అదే నెలనెలా రెగ్యులర్‌గా బహిష్టయ్యే స్త్రీల విషయానికొస్తే వారి ఋతుచక్రం అపక్రమంగా లేనంత కాలం బహిష్టు రోజుల్లో రతిలో పాల్గొన్నందువల్ల గర్భం రాదని ధైర్యంగా ఉండొచ్చు.

అయితే కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి నెలమధ్యలో (అంటే బహిష్టయిన 15 రోజులకి) ఎరుపు కనిపించి 1-2 రోజులు ఉండి, పోతుంది. ‘నాకు నెలకి రెండు సార్లు బహిష్టు వస్తోంది’ అను కుంటారు వీళ్ళు-తెలియకపోతే!

ఇలా కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించడానికి కారణం ఆ రోజున ఆమెకు అండం విడుదలవడం కావచ్చు.

ఆ సమయంలో శరీరంలో కలిగే హార్మోను మార్పులవల్ల కొందరికి ఎరుపు కనిపిస్తుంది.

ఆ విషయం తెలీక అది కూడ బహిష్టే అనుకొని అరక్షితంగా సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వచ్చే అవకాశాలు అత్యధికంగా ఉంటాయి.

ఎన్నో గర్భాలు అలా వచ్చేయి కూడా!

కనుక బహిష్టు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొన్నందువల్ల గర్భం వస్తుందా? అనే ప్రశ్నకి ఇన్ని కోణాల్లోంచి ఆలోచించి జవాబు చెప్పాలి.

ఇక ఆరోగ్యవంతుల బహిష్టు స్రావం (రక్తం వగైరా) అంగానికి అంటుకుంటే ఏమీకాదు. అది అంగంలోకి పోదు.

ఉభయులకీ యిష్టమైతే బహిష్టు రోజుల్లోకూడా కలుసుకోవచ్చు. నిజానికి కొంతమందికి ఆరోజుల్లో కామవాంఛ బాగా ఉంటుందికూడా!

PCOD ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

నా వయసు 25 సం॥లు. పెళ్ళై 3 సం॥లు అయింది. ఇంకా మాకు పిల్లలు లేరు. పెళ్ళి అయినతర్వాత Periods Irregular **గా వచ్చేవి. డాక్టర్ పరీక్షలో** PCOD **అని తెల్సినది. అందుకోసం 4 నెలలనుండి** Infertility Centre **లో చికిత్స తీసుకుంటున్నాను.** Treatment Start **చేసిన 2వ నెలనుండి ఒక రోజు తేడాతో పీరియడ్స్ వస్తున్నవి. అయితే ఈ** Month **పీరియడ్స్ రావలసిన** Date **దాటి 12 రోజులైనా రాకపోవడంతో** Pregnant **అనుకున్నాము. కానీ డాక్టర్ దగ్గరకెళ్తే** Scan, Pregnancy Test **చేసి** "Negative" **అని చెప్పాడు. ఎందుకిలా అయిందంటే ఒక్కొక్కసారి ఇలాగే వస్తుందని చెప్పాడు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ‘భవిష్యత్‌లో నాకు పిల్లలు కలిగే అవకాశం ఉందా?**

జవాబు:- ఇటీవల సంవత్సరాలలో PCOD (Polycystic Ovarian Disease) కేసుల సంఖ్య బాగా పెరుగుతోంది. PCOD గలవారిలో అండాభివృద్ధి పూర్తిగా జరగదు. అండం విడుదల జరగదు. నెలనెలా అండకోశం మీద నీటి బుడగల్లాంటి తిత్తులు ఉత్పత్తవుతాయి. అవి మరుసటినెల అండం విడుదలకి అడ్డుపడుతుంటాయి.

PCOD ప్రధానంగా హార్మోను సమతుల్యంలో తేడావల్ల కలుగుతుంది.

యవ్వనకాలంలోని శరీరపుష్టికీ (ముఖ్యంగా ఒంట్లోని కొవ్వు శాతానికి) రజస్వలయ్యే వయసుకీ సంబంధ మున్నట్టే శరీరపుష్టికి ఈ హార్మోను అసమతుల్యతకీ ఏమన్నా సంబంధ

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
“రిషిఫార్మా” ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

ముందేమో పరిశీలించాల్సి ఉంది. ఎదిగే వయసులో ఏదో కారణాలతో పౌష్టిక, సమతుల్య ఆహారాన్ని సరిగా తీసుకోని వారిలో ఇలా PCOD ఎక్కువగా కలుగుతూండవచ్చు.

మీరింకా చిన్న వయస్సులోనే ఉన్నారు కాబట్టి PCOD గురించి దిగులు పడక్కర్లేదు. మందులతో చికిత్స తీసుకుంటూ నెలనెలా అండం విడుదలవుతున్నదీ లేనిదీ అల్ట్రాసౌండ్ లేదా యితర పరీక్షల ద్వారా పరీక్ష చేయించుకుంటూ చికిత్సలో తగు మార్పులు చేస్తూంటే మీ సమస్య కొద్ది నెలల్లో తీరుతుంది. చికిత్సతీసుకునే కాలంలో కూడా అప్పుడప్పుడు బహిష్టు లేటవ్వచ్చు. అంతట్లోకి నష్టమేదీ లేదు.

ఒకవేళ PCOD మామూలు మందులకు లొంగని పక్షంలో LEOS వంటి చిన్న ఆపరేషన్ ద్వారా అండకోశంపై పేరుకున్న బుడగల్ని తొలగించి అండకోశాన్ని ఉత్తేజపరచవచ్చు.

PCOD తో పాటు ఎండోమెట్రియోసిస్ కాని, పెల్విక్ ఎడిషన్స్ (Pelvic adhesions) కాని ఉన్నవేమో గమనించి వాటికి కూడా LEOS సమయంలోనే చికిత్స చేసేస్తారు.

మీ వారి వీర్యంలో లోటుపాట్లున్నా, ఆ వీర్యానికి మీ గర్భసంచికీ పడకపోతున్నా ఆ అంశాలు కూడా చెకప్ చేయించుకొని ఆ ప్రకారం చికిత్సలో చేర్పులు ఈ దశలోనే చేసుకోవడం మంచిది.

మీరు సంప్రదించినది ఇన్ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌లోనే కనుక వారు ఆ జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకునే ఉండొచ్చు. మీ సందేహాలని తీర్చమని ఆ సెంటర్‌లోని కౌన్సిలర్‌ని కోరండి.

ఆనందించ లేకపోతున్నా!

నా వయసు 27. పెళ్ళయి 10 నెలలు. నా సమస్య – నేను రతిలో సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని పొందలేకపోతున్నాను. నా భార్య చక్కగా సహకరిస్తుంది. ఎంతో ఆనందం పొందుతుంది. నాకు కూడా పెళ్ళికి ముందు సంబంధాలేమీ లేవు. అంగస్తంభనం ధృడంగానే ఉంటుంది. ప్రణయకళ బాగానే పాటిస్తాము. రతిలో స్ఖలనం జరుగుతుంది. అయితే స్ఖలనం అయ్యేక కూడా కొద్ది సేపు అంగం స్తంభించే ఉంటుంది. నా భార్య రతి జరుగుతున్నంత సేపూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. నేను ఎలాంటి అనుభూతినీ పొందను. ఒకోసారి రతిలో పాల్గొనాలంటే విసుగూ. కోపం వస్తాయి.

నాకెందుకిలా జరుగుతోంది? సెక్స్‌పట్ల అవగాహన లేకనా? శారీరక లోపమా? మానసిక లోపమా? నేను చేస్తున్న వృత్తిలో ఆందోళనలతో కూడిన సమస్యలున్నాయి. వాటి ప్రభావమా? నాకు పరిష్కారం చూపండి. స్వయంగా రాలేను. – బెల్లంపల్లి.

జ. సరైన కేసుహిస్టరీ లేకుండా సమస్యకి కారణాన్ని నిర్ణయించి చికిత్స చెప్పడం కష్టం మీరు స్వయంగా రావడమే అవసరం. దూరాభారం వల్ల రాలేమన్నారు. నేను వరంగల్ వచ్చినపుడు అక్కడ కలవండి. మేము పాఠకుల్ని మా వద్దకు రప్పించుకోవడం కోసం “రండి! రండి!” అని వ్రాయము.

చాలా సమస్యలు ఉత్తరాల్లో ఒకలా ధ్వనిస్తే వాస్తవంగా అన్నికోణాల నుంచీ సమాచారం రాబట్టినపుడు మరొక రూపంలో తేల్తాయి. ముందు మేము భావించే పరిష్కారమొకటైతే, చివరకు సూచించేది యింకొకటవుతుంది. సమస్య తీరడం ప్రధానం అనుకున్న పుడు శ్రమతీసుకోక తప్పదు. అటుపై మీ సమస్య మీ – యిష్టం!

మీ విషయంలో స్థూలంగా మాకు కొన్ని ప్రధానాంశాలు గోచరిస్తున్నవి.

1. వృత్తిపరమైన సమస్యల కారణంగా మీరు సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా లీనం కాలేకపోతూండవచ్చు. శరీరం కామస్పందనలకి లోనవుతూ ఆ సందేశాలన్నిటినీ మెదడుకి పంపుతూనే ఉన్నా మనసు వాటిని గ్రహించే స్థితిలో లేకపోతే ఆ స్పందనలు సుఖానుభూతుల్ని కలిగించవు. మనసు దేనిని గ్రహించదో దాన్ని గుర్తించదు. ఆ అనుభూతి మనకు మిగలదు.

పుస్తకం చదువుతుంటాం. ఎదుటి మనిషి మాట్లాడుతుంటే వింటూంటాం. తల ఊపుతుంటాం. కాని మనసెక్కడో ఉంటుంది. చదివినదీ, విన్నదీ బుర్రలో కెక్కదు. ఆ సంభాషణ, ఆ చదువు మన మనసులో నిలవదు.

సెక్సూ అలాంటిదే! మనసు అస్థిమితంగా, అన్యాయత్తంగా, ఆలోచనామయంగా ఉంటే సెక్సు సుఖం మనసుని స్పర్శించదు. కండరాలు, నరాలు భావప్రాప్తితో తేలిక పడతాయి గాని ఆ హాయి మనసులో ముద్రించబడదు. ఫలితంగా అసంతృప్తి, చిరాకు మిగులుతాయి.

2. ఒకోసారి రతి అంటే విసుగూ చిరాకూ వస్తాయన్నారు. అలా అనిపించినా సెక్సులో ఎందుకు పాల్గొంటున్నారు? రతి మానేసి విశ్రాంతి ఎందుకు తీసుకోవడం లేదు? రతేమీ డ్యూటీ కాదే?! ఎప్పుడైతే మీరు మీ భార్యకి రతిసుఖాన్ని యివ్వడం మీ బాధ్యతగా భావించి ఆవిడ కోసం మీ యిష్టాయిష్టాలతో పనిలేకుండా సెక్సులోకి దిగుతారో అప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు సమస్యల్లోకి నెట్టుకుంటారు. సెక్సుపట్ల విరక్తి, అయిష్టత, వాటిని కప్పిపుచ్చుకోవలసిన శ్రమ మొదలవుతాయి. ఇష్టం లేనపుడు బలవంతంగా తింటే కక్కులొచ్చినట్టే అవుతుంది పని! అలాంటి తప్పిదమే మీరు చేస్తున్నారని మా సందేహం.

మాష్టర్స్,జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ విధానం మీ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. స్వయంగా సంప్రదించినపుడు ఆ విధానాన్ని మీకు సవివరంగా తెలియజేస్తాను.

మీ భాగస్వామికి, మీకు సంబంధించిన మరికొన్ని వివరాలు, ''అంగస్తంభనం రత్యనంతరం కొంతసేపు'' కొనసాగడం గురించిన వివరాలు తెలియకుండా మేము యింతకుమించి చెప్పగలిగింది లేదు.

ఆడవాళ్ళకి అంగజం కలుగుతుందా?

ఆడవాళ్ళకి మగవాళ్లలా నిద్రలో అంగజం కలుగుతుందా? నా భార్య, నేను అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చర్చించు కుంటాం. తనకి నిద్దట్లో చాలా సార్లు అంగజం కలిగిందట. నిద్రలో పొందే అంగజాలను బట్టి ఒక స్త్రీ కామ స్వభావం తెలుస్తుందా? అంటే... ఆమెకి సెక్సు ఎక్కువని గాని, తక్కువని గాని తెలుస్తుందా?

– ఖమ్మం

జ. ఆడవాళ్ళకి కూడా నిద్రలో భావప్రాప్తులు (అంగజం) కలుగుతాయి. అయితే పురుషుల నిద్రాస్కలనాల సంఖ్యతో పోలిస్తే స్త్రీల నిద్రా భావప్రాప్తుల సంఖ్య తక్కువేనని చెప్పుకోవాలి. వాళ్ళకీ సెక్సు కలలు రావటం, నిద్రలో యోని ద్రవించడం, కలలు వచ్చినా, రాకపోయినా భావప్రాప్తి కలగటం నూటికి సుమారు 30 మందిలో గమనించారు.

నిద్రలో భావప్రాప్తి కలిగిందా లేదా అనేది కాని, ఎన్ని కలిగాయనేది కాని స్త్రీ కామ స్వభావాన్ని తెలియజెప్పవు. నిద్రా భావప్రాప్తులు కలిగేవారికి కామం ఎక్కువ అని, కలగని వారికి కామం తక్కువని అనుకోవడానికి వీల్లేదండి.

✣

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

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

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

(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 : 9392844435 తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma