ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

ఆగస్ట్ 2013 రు. 10

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు'

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా**
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 64
సంచిక : 8
ఆగస్ట్ 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...

❖ **పురుషుల్లో మెనోపాజ్** 3
❖ **ఆడవాళ్ళేమన్నా తీసిపోయారా?** 4
❖ **యోని వసులుబాటుతో చేజారే సుఖం** 5
❖ **వైవాహిక మానభంగం** 6
❖ **పరిమళోద్యానం** కీ.శే. రాంషా 9
❖ **సెక్స్‌సమస్యలకు కారణాలు** 14
❖ **సెక్స్ థిరపీ** 17
❖ **మానసిక వత్తిడినుండి బయటపడడం** - క్రాంతికార్ 21
❖ **కాలాన్ని కలిసొచ్చేటట్టు చేసుకుంటే విజయం మీదే!** - క్రాంతికార్ 23
❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ 26
❖ **అడగండి చెబుతాను** **- డా. పూషా** 29-40

సుఖం వా యది వా దుఃఖం
ప్రియం వా యదివాऽప్రియం ।
ప్రాప్తం ప్రాప్త ముపాసీత
హృదయే వాऽపరాజితః ॥

సుఖం కాని, దుఃఖం కాని,
ప్రియం కాని, అప్రియం కాని–
ఏది ఎప్పుడు ప్రాప్తిస్తే దాన్ని అనుభవించడం నేర్చుకో.
మనసుకు బాధ అంటనివ్వకు.

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. 25
సౌష్టవం	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

1,2,3,4,5,7,13,14,15,16,19,24 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)

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.

పురుషుల్లో మెనోపాజ్

స్త్రీలకి 50వ పడి దగ్గరయ్యేసరికి సెక్సు హార్మోను వ్యవస్థలో గణనీయమైన మార్పులొచ్చి బహిష్టులు అంతరించి పోతాయి. శరీరంలో అనేక మార్పు లొస్తాయి. తాత్కాలిక మానసిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వీటన్నిటినీ కలిపి మెనోపాజ్ (Menopause) అంటాం. అంటే మెన్సెస్ ఆగిపోవడమని అని అర్థం. (చమత్కారులు Men-O-Pause అంటూంటారు 'పురుషుల్లారా ఇక ఆగండి') అని!

మెనోపాజ్ కేవలం స్త్రీలకే చెందిన అంశం. మెన్సెస్ అనేది వారికే అవుతుంది కనుక.

అయితే మగవాళ్ళకి మెన్సెస్ ఉండక పోయినా వాళ్ళలోనూ 50వ పడి దాటాక హార్మోను మార్పులొస్తాయనీ మెనోపాజ్‌కి లోనవుతున్న స్త్రీలలాగే స్పష్టమైన లక్షణాలతో కూడిన సమస్య తాత్కాలికంగా ఉత్పత్తవుతుందనీ – దీన్ని మేల్ మెనోపాజ్ అనొచ్చనీ ఒక వర్గం శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. దాన్ని ఖండిస్తున్నారు ఇంకొందరు.

ఏది ఏమైనా 40 ల తర్వాత స్త్రీలలో ప్రధాన స్త్రీ హార్మోను ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి హఠాత్తుగా తగ్గినట్టే పురుషుల్లో కూడా పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్) ఉత్పత్తికూడా తగ్గడం మొదలు పెడుతుంది. అయితే అది అందరికీ 40ల్లోనే జరగదు. హఠాత్తుగా తగ్గిపోదు. అదీ తేడా.

అయితే టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి తగ్గేకొద్దీ పురుషుడిలో కొన్ని లక్షణాలు, చికాకులు బయటపడతాయి. వాటి సముదాయాన్నే మేల్ మెనోపాజ్ అంటున్నారు. ఇది అందరికీ కనబడకపోవచ్చు.

ఏమిటా లక్షణాలు?

కండరాల పటుత్వం, బలం తగ్గుతాయి. నీరసం, నిస్సత్తువ పెరుగుతాయి. మనసు కేంద్రీకరించ లేకపోవడం జరుగుతుంది. డిప్రెషను, శక్తి హీనత కలుగుతాయి. సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయి. స్తంభన దోషాలు తలెత్తు తాయి. మిగతా లక్షణాలకు అంతగా స్పందించక పోయినా స్తంభన సమస్యలు ఎదురయ్యేసరికి ఆందోళన పుడుతుంది. తనకి వయసు మళ్ళిపోయిందా అన్న సందేహం పట్టుకొంటుంది. పురుషత్వానికి బ్రేకు పడిందని (Andropause) అనుమానం కలుగుతుంది. బ్లడ్ టెస్టులో పురుష హార్మోను లోపం స్పష్టంగా అవుపిస్తుంది.

చికిత్స ఉందా?

ఉంది. పురుష హార్మోను మాత్రలు, ఇంజెక్షన్లు, పేచ్ (Patch)ల రూపంలో హార్మోను చికిత్స చేయవచ్చు.

గుండె జబ్బులు గల వ్యక్తులు హార్మోను చికిత్స తీసుకోవచ్చా?

కూడదు. టెస్టోస్టిరాన్ వల్ల అప్పటికే ఉన్న గుండె జబ్బులు అధికమయ్యే అవకాశముంది.

నాకు ఎముకలు గుల్లగా అయ్యాయని డాక్టరు చెప్పారు. Bone density తక్కువగా ఉందట. అలా అయితే నాకు టెస్టోస్టిరాన్ వల్ల లాభం ఉంటుందా? దాని లోపం వల్ల ఎముకలు గుల్లబడతాయట కదా!

ఎముకల గుల్లదనానికి టెస్టోస్టిరానే కారణమని తేల్చుకోకుండా టెస్టోస్టిరాన్ మందు తీసుకుంటే సైడ్ ఎఫెక్టు లుంటాయి. కనుక ముందుగా టెస్టోస్టిరాన్ రాశి ఎంత ఉందో రక్త పరీక్ష చేయించు కుని నిజంగా లోపం ఉందని తేలితే తప్పక వాడవచ్చు. అయితే ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకల గుల్లదనం) తగ్గించడానికి కాల్షియం, విటమిన్ డి లాంటి మందులు వాడినా సరిపో తుంది.

60-70 ఏళ్ళ వయసొచ్చినా సంతానం కలుగుతున్న పురుషులుంటున్నారు. మరి 50 దాటాక ఆడవాళ్ళకి పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం ఏమిటి?

మగవాళ్ళకి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, అందుకు దోహదం చేసే టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి 80 ఏళ్ల వరకూ కూడా ఉంటుంది. సగం మంది పురుషుల్లో వయసు మళ్ళే కొద్దీ పురుష హార్మోన్ రాశి బాగా తగ్గినా మరో 50% మందిలో ఆ తగ్గుదల చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఫలితమే వారి సెక్సు సామర్థ్యానికీ, సంతాన సాఫల్యతకీ కారణం. 80వ ఏట కూడా పిల్లల్ని కన్న ప్రసిద్ధ ఇంగ్లీషు హాస్య నటుడు ఛార్లీచాప్లిన్ ఇందుకు చక్కటి ఉదాహరణ.

నేనొక బాడీ బిల్డరుని. నా వయసు 24. నాకొక మెడికల్ షాపతను టెస్టోస్టిరాన్ తీసుకోమని, అందువల్ల నేను ఎక్కువ బరువు లెత్తగలనని, మంచి బలం వస్తుందని అన్నాడు. నిజమేనా?

మీరు అతని సలహా పాటించక పోవడమే మేలు. బాడీ బిల్డింగ్ కోసం కాని ఇతరేతర క్రీడా సామర్థ్యం కోసం కాని పురుష హార్మోన్లు వాడటం హానికరం.

–డా॥ Dr. N.D.T.V. సౌజన్యం

ఆడవాళ్ళేమన్నా తీసిపోయారా?

ఇండియాలో పట్టణ మహిళలు సెల్‌ఫోన్‌లోని SMS సర్వీసులని సెక్సు పరమైన మెసేజ్‌లు పంపడానికి ఎక్కువగా వాడుతున్నారట. ముంబైలో 80% మంది మహిళలు/బాలికలు, చెన్నైలో 60% మంది ఆడవాళ్ళు SMS ని ఇలా వాడుతున్నారట. మహిళలు సగటున రోజుకి 4.2 సెక్సీ SMS లు పంపుతూంటే, పురుషులు 2.2 SMS లే పంపుతున్నారట.

సోషియాలజిస్టు ప్రొ॥ కమల్‌మిత్ర చెనాయ్ అభిప్రాయంలో ఇది సోషల్ కన్సర్వేటిజమ్ ఫలితం! తమ ఉనికి బయటపడి పోకుండా ఉండటం కోసం మహిళలు ఈ రకంగా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వాడుకుంటున్నారు. ఆధునిక మహిళ ఇంకా ఆధునిక పురుషుడంత స్వేచ్ఛగా తన లైంగిక భావాలను బహిరంగంగా వెల్లడించడానికి ధైర్యం చేయలేకపోతోంది. 'పెద్దలకు మాత్రమే' అనే విషయాలకు సంబంధించిన వరకూ తన ఉనికిని గోప్యంగా ఉంచే ఏ సాధనాన్నైనా, పరిజ్ఞానాన్నైనా ఆమె స్వాగతించి ఉపయోగించుకుంటోంది.

మొత్తం మీద నేటి మహిళ వ్యక్తీకరణకి రహస్యమార్గాన్ని ఎంచుకున్నప్పటికీ, భావాల్లో మాత్రం పురుషుడితో సమానత్వం వైపు అడుగువేస్తోందనే అనుకోవాలి.

"మిల్స్ అండ్ బూన్ రొమాన్స్ నవలల నుంచి వెబ్‌సైట్ల దాకా అతివలు తమ సెక్సు పరమైన అభిరుచుల్ని సాధించుకోవడంలో నానాటికీ మొహమాటం విడిచి సాహస వంతులవుతున్నారు. ఎటొచ్చీ మగవాళ్ళతో పోలిస్తే చాలా గోప్యంగా ఉంటున్నారు." అంటారు పల్లవీ ఠాకూర్ బోస్.

సెక్సు అనేది ఇక ఎంత మాత్రం మగవాళ్ళ హక్కుభుక్తంలోని అంశం కాదు. గతంలోని సర్వేలు చూస్తే పురుషులతో పోలిస్తే చాలా తక్కువ మంది స్త్రీలే సెక్సు సాహిత్యం-ముఖ్యంగా బూతు సాహిత్యం, నీలి సినిమాలు మొ॥వి చూసేవారు.

ఇప్పుడా తేడా తగ్గిపోయింది. సెక్సు విషయాల్లో సిగ్గు, భయాలు విడిచి తనకి ఆసక్తి గల విషయాన్ని స్త్రీ చొరవగా సాధించు కుంటోందనేది నేటి సర్వేల సారాంశం.

ఇక రచనల విషయానికొస్తే 18వ శతాబ్దిలో మహిళా రచయితలే అరుదు. వారెవరన్నా శృంగార రచనలు చేయాల్సి వస్తే తప్పనిసరిగా కలం పేరు పెట్టుకోవలసి వచ్చేది. 20వ శతాబ్ది కొచ్చేసరికి అఫ్రా బెహన్, అనాయిస్ నిన్ లాంటి రచయిత్రులు మొహమాటాలను పటాపంచలు చేసి సెక్సు కుప్పించిన సాహిత్యాన్ని రచించడంలో చరిత్ర సృష్టించారు.

తమ సౌందర్యాన్ని నిర్భీతిగా ఎక్స్‌పోజ్ చేస్తున్న సినీ, టి.వీ. నటీమణులనూ, ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్‌లో నటించే డ్యాన్సర్లనూ ఎలానూ చూస్తూనే ఉన్నాం. కామసూత్ర వంటి సినిమాల్లో వివస్త్రగా సంభోగ సన్నివేశంలో నటించడానికి ముందు కొచ్చిన నటీమణులను చూసాం.

సెక్సు నవలలు, కథలు రాసే స్త్రీలు ఉన్నా బహిరంగంగా పేరు పెట్టుకుని రాస్తున్న వాళ్ళు తక్కువ.

ఇంటర్నెట్ పుణ్యమా అని ఇప్పుడు మగపిల్లలతో పాటు ఆడపిల్లలు కూడా సెక్సు సైట్స్ విజిట్ చేయడం ఎక్కువైందని ఇంటర్నెట్ యాక్టివిటీని పరిశీలించే నెట్‌వాల్యూ అనే సంస్థ పేర్కొంటోంది. బ్రిటన్‌లో 36 లక్షలమంది అశ్లీల వెబ్‌సైట్లు చూస్తుండగా వారిలో మహిళల శాతం 12% పెరిగిందట.

వసులుబారిన యోని : సుఖంలేని సెక్సు

"నాకు, మావారికీ కూడా ఎటువంటి జబ్బులూ లేవు. యిద్దరం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. నాకిద్దరు పిల్లలు. ఫైబ్రాయిడ్సు ఉన్నందువల్ల గర్భసంచి తీసేసారు. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత నాకు యోని మార్గం బాగా లూజయిపోయింది. సెక్సులో పాల్గొంటే యిద్దరికీ సుఖం ఉండటం లేదు. అంగం లోపలికి వెళ్ళిందో లేదో తెలిసే లోగానే రతి పూర్తయిపోతుంది. ఒక సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదిస్తే యోని కండరాలకి ఎక్సర్‌సైజులు చేయమన్నారు.

నెల్లాళ్ళు చేసి చూసాను. ఏమీ మెరుగైనట్టు లేదు. మళ్ళీ ఒక గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే ఆమె ఆపరేషన్ చేసి టైట్ చేస్తానన్నారు. భయం వేసింది.

పిల్లలు పుట్టిన వాళ్ళందరికీ యిలా యోని మార్గం వెడల్పై రతిసుఖం పోతుందా? రతి సమయంలో నాకు బర్‌బర్‌మని చప్పుడుతో యోనిలోంచి గాలిపోతూ అసహ్యంగా ఉంటోంది. రెండేళ్ళనుంచి యోని తరచు మంట పుడుతోంది. చాలా పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడేను. వాడినప్పుడు తగ్గడం, మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకే ప్రత్యక్షం అవడం–ఇదో సమస్య..." అని వాపోయారు శ్రీమతి ఎల్.

స్త్రీలకు పురుళ్ళ వల్ల కలిగే సమస్యలు అనేకం. యోని మార్గం వదులవడం, గర్భసంచి జారడం, మూత్రంపై అదుపు తప్పి, దగ్గినా, తుమ్మినా, మూత్రం పోవడం, నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పి మొ॥వి.

ఈమె ఎదుర్కొంటున్న ''యోని వదులు" సమస్యని అనేక మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొంటుంటారు. సమస్య తీవ్రత అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. శ్రీమతి ఎల్.లా ధైర్యం చేసి అందరూ అడగరు, బైట చెప్పరు. కనుక సమస్య కొద్దిమందికే ఉందని పొరపాటు పడటం సామాన్యం.

కారణాలు

ప్రసవ సమయంలో చాలా సేపు ముక్కాల్సి రావటం, బేబీ తల పెద్దదిగా ఉండడం, యోని కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం ముఖ్య కారణాలు. దీనివల్ల గర్భాశయం, పురీషనాళం, మూత్రాశయం కూడా జారతాయి. యోని రంధ్రం పెద్దదవుతుంది.

బేబీని డెలివరీ చేయడానికి ఫోర్‌సెప్స్ వెయ్యడం, యోని మార్గం అడుగు భాగాన కోతపెట్టడం (ఎపిసియాటమీ) కూడా కారాణాలని కొందరంటారు.

పొత్తి కడుపులో జననావయవాలు (డెలివరీల కారణంగా) జారి పొడుచుకు రావడం వల్ల యోని రంధ్రం బాగా పెద్దదవుతుంది. అవయవాలు ఎంత జారితే రంధ్రం అంత పెద్దదవుతుంది. పైగా ఆయా అవయవాలను స్వస్థానాల లోకి నెట్టి సరిచేసినప్పటికీ యోనిరంధ్రం ఇక చిన్నదవదు.

కొందరిలో యోని రంధ్రాన్ని చుట్టి ఉండే కండరానికి వెళ్ళే ప్యుడెండల్ నరం కూడా దెబ్బతిని ఆ ప్రాంతానికి స్పర్శ తెలీకుండా పోవడమూ ఆ కండరం సరిగా సంకోచించలేక పోవడమూ జరుగుతుంది.

శ్రీమతి ఎల్. విషయంలో కూడా ఇలాగే జరిగి ఉండొచ్చు. ఆమెకి అంగస్పర్శ తెలియక పోవడానికి, యోని కండర వ్యాయామాల వల్ల ఆమెకి ప్రయోజనం కన్పించకపోవడానికి ఇదొక కారణం కావచ్చు (ఆమె యోని కండర వ్యాయామాలు సక్రమంగా చేసి ఉంటే!) యోని వ్యాధికి కూడా ఇది కారణం కావచ్చు.

చికిత్స:

కండరాలు ఒక మాదిరిగా వదులైతే

కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు అనబడే బస్థికండర వ్యాయామాల వల్ల యోని కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. దగ్గినా, తుమ్మినా, కూర్చుని లేచినా అసంకల్పితంగా మూత్రం బయట కొచ్చేసే సమస్య కొద్దిపాటిదైతే చక్కగా కంట్రోలవుతుంది. అయితే ఈ మూత్ర సమస్య ఓ మాదిరిగా కాని, ఎక్కువగా కాని ఉంటే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజుల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

గర్భవతిగా ఉన్నప్పటినుంచీ యోని కండరవ్యాయామాలు చేసే వాళ్ళకి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. యోని కండరాలకు మైక్రోస్టిమ్యులేషన్ ఇస్తూ పెల్విక్‌ఫ్లోర్ థిరపీ చేస్తే పెరీనియల్ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. 50% మందిలో సమస్య తీరుతుంది.

ఆపరేషన్:

వైశాల్యం పెరిగిపోయిన యోని ద్వారానికి రిపేరు చేసే ఆపరేషన్ పేరు పెరీనియోరఫీ (Perineorraphy). యోని మార్గాన్ని చుట్టి ఉండే కండరాలని, టిష్యూలని రిపేరు చేసే సర్జరీ యిది.

దీనివల్ల యోని మార్గాన్ని కావలసిన మేరకు ఇరుకు చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

అయితే ఎంతైనా ఇది ఆపరేషనే కాబట్టి మరికొన్ని నరాలు (నాడులు) తెగే అవకాశమూ, ఫలితంగా స్పర్శ మరికొంత దెబ్బతినే అవకాశమూ లేకపోలేదు. కొందరికి కుట్లవద్ద కొత్త టిస్యూ ఏర్పడితే రతి ప్రతిసారీ బాధాకరమవుతుంది.

కొందరు సర్జన్లు యోని మార్గాన్ని మరీ యిరుకుగా కుట్టేయడం వల్ల అంగప్రవేశమే కష్టమవుతోందని బాధపడ్డవారున్నారు. కనుక సర్జరీని ఆఖరు మార్గంగా ఎంచుకోవడమే శ్రేష్టం.

వైవాహిక మానభంగం

ఇలాంటి స్టోరీలు భారతీయ కుటుంబాల్లో తక్కువేమీ లేవు. అట్టడుగు వర్గాల నుంచి అత్యధిక సాంఘిక స్థాయిల్లోని కుటుంబాల దాకా ఏదో ఒక రూపంలో భర్తల చేతిలో రేప్‌కి గురవుతున్న భార్యలు ఎంతోమంది ఉన్నారు. అమెరికా లాంటి దేశాల్లో కూడా 10% నుంచి 16% వరకు వివాహిత స్త్రీలు భర్తల వల్లనో, మాజీ భర్తల వల్లనో రేప్‌కి, ఇతర లైంగిక హింసకీ గురవుతున్నారు.

రకరకాల వైవాహిక రేప్‌లు

సాధారణ రేప్‌ల సంగతి అలా ఉంచండి. పడకగదిలో భర్తలు భార్యలపై చేసే మానభంగాలు 3 రకాలుగా ఉంటున్నాయి. **కేవలం సెక్సుకొరకు మాత్రమే ప్రయోగించే హింస.** కామవాంఛ, తీరే మార్గం లేక భర్తలు భార్యలపై చేసే దౌర్జన్యాలివి. మాటలతో హింసించడం నుంచి శారీరకంగా బలప్రయోగం చేయటం, గాయపరచడం దాకా ఏదన్నా జరగొచ్చు.

చావగొట్టడం. సెక్సుతో సంబంధం లేదు. రోజూ ఏదో ఒకదానికి భార్యని చావగొడుతూనే ఉంటాడు. సెక్సులో పాల్గనేటప్పుడో, అంతకు ముందో, వెనకో కూడా తన్నులు తప్పవు. హింస అతని దినచర్యలో అంతర్భాగం.

శాడిస్టిక్ రకం రేప్ మూడవది. భర్త లైంగిక శాడిస్టు. భార్య చిత్రహింసలు పడి ఏడుస్తుంటే అతనిలో పైశాచికానందంతో పాటు, కామోద్రేకం కూడా పెల్లుబుకుతుంది. కనుక హింసిస్తూ రతిచేస్తాడు. అవి చాలవన్నట్టు నానారకాల హింసాత్మక విడియో చిత్రాలు, నీలిచిత్రాలు తోడు తెచ్చుకునే వాళ్ళున్నారు.

దురదృష్టం ఏంటంటే...

భారతదేశంలో చట్టాలు ఇంకా వైవాహిక బంధం లోపల జరిగే లైంగిక బలాత్కారాన్ని నేరంగా గుర్తించడం లేదు. కాని 15 ఏళ్ళ లోపు వయసు గల భార్య యిష్టపడి సెక్సులో పాల్గొన్నా దాన్ని 'రేప్' అనే అంటోంది భారత శిక్షాస్మృతి అదీ విచిత్రం.

ఇండియాలో ఇంకా పురాతన వైవాహిక చట్టాలు అమల్లో ఉన్నాయి. ప్రాచీన, అనాగరిక 'సంభోగ హక్కుల పునరుద్ధరణ చట్టం' (Restitution of Conjugal Rights Act) ఇంకా అనేకచోట్ల అమలవుతోంది. భార్యాభర్తల్లో ఎవరన్నా గాని సరైన కారణం ఋజువు చేయకుండా కాపురం విడిచి వెళ్ళిపోతే...మళ్ళీ వచ్చి చచ్చినట్లు కాపురం చెయ్యమని, తన 'సంభోగ హక్కుల్ని' పరిరక్షించమని కోర్టుని కోరే హక్కు ఇరువురికీ ఉంది. దీనివల్ల తరుచు పురుషుడి కంటే స్త్రీయే ఎక్కువ బలికావడం జరుగుతోంది.

మనదేశం సహా అనేకదేశాల్లో చట్టాలు ఇప్పటికీ భార్యని భర్త ఆస్తిగానే పరిగణిస్తున్నాయి. పెళ్ళి అనేది ఒక ఒప్పందమని ఆ ఒప్పందం ప్రకారం శారీరక హక్కులతో జీవితాంతం సంభోగ హక్కులు ఆటోమేటిక్‌గా సంక్రమించాయని, వాటిని చట్టం కాపాడవలసిందేననే అభిప్రాయాన్ని చాలా చట్టాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

కొంతలో కొంత మేలు ఏంటంటే పెద్దల ఒప్పందం మేరకు గాని, చట్ట ప్రకారం గాని విడిపోయిన భార్యపై ఏ (మాజీ) భర్తయినా బలాత్కారం చేస్తే అది శిక్షార్హం. అయితే దాన్ని కూడా రేప్ అనటం లేదు.

సెక్సు వర్కర్లకి కూడా సెక్సుని తిరస్కరించే హక్కు ఉందని ప్రకటించిన న్యాయస్థానాలు ఎందుకనో వైవాహిక మాన భంగానికి యివ్వవలసిన ప్రాముఖ్యత యివ్వలేదు. ఇందుకు ప్రధాన భయం కాపురాల్లో చట్టం జోక్యం పెరుగుతుందని, విడాకులు ఎక్కువవుతాయని, యిష్టంలేని భార్యలు భర్తలపై అబద్ధపు రేప్ నేరాలు బనాయించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయని కావచ్చు.

కాని నిజమైన బాధితుల గతేమిటి?

శారీరకంగా: బెడ్‌రూం రేప్‌లు కొన్ని సందర్భాల్లో అపరిచితులచే జరిగే మాన భంగాలకేమీ తీసిపోవు. యోని ప్రాంతం చిరగడం, మలద్వారపు గాయాలు (చిరుగులు, పచ్చిపుండవడం, లోని కండరాల పొరలు చిరగడం, గీసుకుపోవడం, చెక్కుకుపోవడం) సాధారణం. మనిషి డస్సిపోవటం, సొమ్మసిల్లిపోవడం, ఎముకలు విరగడం, కళ్ళుచుట్టూ నల్లగా అయిపోవడం, ముక్కు బద్దలవడం, జుట్టు పీకిన చోట తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు రక్తసిక్తం కావడం, దవడలు దెబ్బతినడం, చెవులకు గాయాలు, చివరకు కత్తిపోట్లు కూడా కనిపిస్తాయి. కొన్ని సంసారాల్లో! ఇక గర్భస్రావాలు, సుఖవ్యాధులు, మూత్రనాళ వ్యాధులు, వంధ్యత్వం, వెజైనిస్మస్ వంటివి కూడా సంభవిస్తాయి.

మానసికంగా: మనసుకి కలిగే గాయం ఇంకా పెద్దది. "నువ్వు ఎంతో నమ్మి నీ జీవితాన్నంతనీ ఎవరిచేతిలో పెట్టి నిన్ను నువ్వు అర్పించుకున్నావో, ధర్మార్థకామాల్లో ఎవరైతే నీకు తోడునీడగా ఉంటానని మాట ఇచ్చాడో అతనే నీపాలిట యముడిగా మారి, నిన్నొక బలిపశువుగా మారిస్తే– అది మనసుకి కలిగించే గాయం అంతా ఇంతా కాదు. అది శరీరానికీ, మనసుకే కాదు, వివాహ వ్యవస్థకీ, నమ్మకానికీ నీ ఆత్మకీ గొడ్డలిపెట్టు" అని ఆక్రోశించారొకామె.

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

అపరిచితుని వల్ల కలిగిన మానభంగం కంటే భర్తవల్ల జరిగే మానభంగం పర్యవసానాలు ఎక్కువ. ఎందుకంటే తెలిసి తెలిసీ నువ్వు ఉండేది రేపిస్టు ఇంట్లోనే, అతని పక్కలోనే.

అనుక్షణం భయం, అనుక్షణం అసహ్యం, అనుక్షణం అనుమానం, దుఃఖం పైగా తరుచు ఆ జరిగే ఘోరానికి పిల్లలు కూడా సాక్ష్యం. తనకీ వాళ్ళకీ కూడా మగజాతి మీదనే ద్వేషం.

చాలా వైవాహిక బలాత్కారాల్లో శారీరక హింస సెక్సులో లొంగదీసుకునేందుకే అయినప్పటికీ అది మనసుకి చేసే గాయమే అధికం.

నేను రేప్ చెయ్యబడ్డానా?

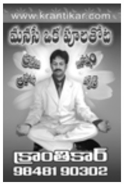
చాలామంది మహిళలు తమపై జరుగుతున్నది బలాత్కరమని, రేప్ అని భావించడానికి కూడా సందేహిస్తారు. మత విశ్వాసాలు, సాంఘిక సంప్రదాయాలు భర్తని సుఖపెట్టడం తన విధిగా శాసించాయి. కాబట్టి తానా పనిచేయలేక పోతున్నందున ఈ శిక్ష అనుభవిస్తున్నానను కుంటున్నారు ఎందరో. ఇక, కర్మసిద్ధాంతం ఉండనే ఉంది.

కుటుంబంలో లైంగిక హింసకి గురవుతున్న చాలామంది స్త్రీలు, ఏంగ్జయిటీ, షాక్, తీవ్రమైన భయం, డిప్రెషను, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ఇల్లు విడిచి పారిపోయే ఆలోచనలకు గురవుతున్నారు. నిద్ర సమస్యలు, eating disorders ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు ఏర్పరుచుకోవడంలో లోపాలు, ఆత్మవిశ్వాస లోపం, ఇతరులపై అపనమ్మకం, తరచు ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లో కెళ్ళి ఆందోళనకి లోనవడం, సెక్సుపట్ల విరక్తి, అసహ్యం, పురుషద్వేషం లాంటి మానసిక సమస్యలకి లోనవుతున్నారు. ఇది నిజంగా జరుగుతున్న పరిణామం. క్షమించరాని నేరం.

వైవాహిక రేప్‌ల పట్ల చట్టంలో తగిన మార్పులు రావాలి. మహిళల సాధికారతా సాధనకి చట్టం ఈ అంశంలో కూడా ఊతమివ్వాలి. మహిళలు కూడా తమ హక్కులు గుర్తించి హింసని వ్యతిరేకించి పోరాడాలి. వైవాహిక అనుబంధం అనేది పరస్పరం ఆనందదాయకంగా ఉండాలే కాని, ఒకరిపట్ల అమానుషంగా, పాశవికంగా, హక్కుగా ఉండకూడదు.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు


మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

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.

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-6
రతికి అనుకూలమైన ప్రతి విషయం గురించి!

విన్నారా ఓ వజీర్! (భగవంతుడు మేలుచేయుగాక!) మీకు రతి సుఖంగా వుండాలంటే అలాగే మీ ఉభయులకీ రతసుఖం సమంగా లభించాలంటే ఉభయులకీ, సంతృప్తికరంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఆస్త్రీతో మీరు చెర్లాటలాడక తప్పదు. ముద్దులతో ఉద్రిక్త పరచక తప్పదు. ఆమె పెదాలను కొరుకుతూ, చూషిస్తూ, మెడని, బుగ్గల్ని నిమురుతూ లాలించక తప్పదు. పరుపుపై ఆమెను బోర్లాత్రిప్పి వీపుమీద, తిరగవేసి పొట్టమీద, ముద్దుల్ని వర్షించాలి. ఈ విధంగా మీరు ఆమెను చాలాసేపు లాలించి ఆమె కన్నులు ఆనందంతో అరమోడ్పు కాగానే ఇంతకుముందు నేను చెప్పినట్లుగా చేసితీరాలి.

ఈ విషయంలో నేనెంతో పరిశోధన చేసి ఏ మాత్రం మిగల్చకుండా చెప్పేను మీకు. ఆడదాని పెదవులు వణకుతూ ఎర్రబడగానే ఆమె కళ్లల్లో కామాతురత కనబడగానే మాటి మాటికీ నిట్టూర్పులు విడుస్తూన్నట్లయితే ఆమె రతికోసం ఎద గొన్నదని గ్రహించండి!

ఆ తర్వాత ఆమె బీజవాహికలోకి నీ అంగం ప్రవేశించేందుకు వీలుగా ఆమె తొడల మధ్య ప్రవేశించండి. మీరు నా సలహా పాటిస్తే మీఇద్దరికీ సుఖప్రదమైన రతి లభిస్తుంది. మరపురాని ఆ క్షణం మీ జీవితానికే చరితార్ధత నిస్తుంది. మీకు ఎనలేని సంతృప్తి లభిస్తుంది. ఎవరో యిలా అన్నారు!

“నీవు రతిని కాంక్షిస్తే ఆమెను నేలమీద పడుకో బెట్టి ఆమెను గుండెలకు జాగ్రత్తగా హత్తుకొని పెదవులకు పెదవుల్ని చేర్చు. ఆ తరువాత ఆమెను గట్టిగా హత్తుకో. ఆమె యోనిని చూషించి మృదువుగా కొరుకు ఆమెరొమ్ముల్ని పొట్టనీ పార్శ్వ భాగాల్ని గట్టిగా ముద్దుపెట్టుకో. ఆమెని నీ చేతుల్లో గట్టిగా బిగియపట్టుకొని ఆలింగన సుఖంవల్ల ఆమె మూర్ఛపోయే టట్లు చూచుకో! ఆమెకా స్థితి రాగానే అప్పుడు నీ అంగాన్ని చొప్పించు. నేను చెప్పినట్లు నీవు చేస్తే మీఉభయులకి ఏకకాలమందే ఆనందం లభిస్తుంది.

ఆడవాళ్ళకీ అనుభవాన్ని తీయగా మార్చే శక్తి యిందులోనే వుంది. కాని నా సలహా ఉపేక్షించావా ఆ స్త్రీకి సంతృప్తి

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

లభించదు. మీవల్ల ఆమెకు సుఖం లేదని తేలిపోతుంది”

రతి పూర్తికాగానే వెంటనే లేచిపోకు. కొంతసేపుండి మెల్ల మెల్లగా ఆమె కుడివేపుకు దిగు. ఆమెకు గర్భోత్పత్తి అవుతే దేవుని దయవల్ల మగపిల్లవాడ్ని కంటుంది.

మహర్షులు, విద్వాంసులు (దేవుడు వార్ని క్షమించుగాక) ఈక్రింది విధంగా చెప్పారు!

కడుపులో బిడ్డ ఉన్న ఆడదాని యోనిమీద ఎవడైనా చేయిపెట్టి యిలానే అంటాడు! దేవునిపేర ఆయన తన ప్రవక్తకు దయను ఆశీస్సును యిచ్చుగాక! ఓ దేవుడా ప్రవక్త పేర ఈగర్భాన్నుంచి ఒక మగ పిల్లవాడు పుట్టాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈవిధంగా మహమ్మదు ముఖం చూసి దేవుడు మేలు చేస్తే ఆస్త్రీకి మగ పిల్లవాడేపుడతాడు.

రతి అనంతరం నేరుగా వాననీళ్ళు తాగొద్దు. దానివల్ల మీ మూత్రపిండాలు బలహీనమవుతాయి.

రెండవ సారి రతి జరపాలంటే నీవంటికి చక్కని సెంటు రాసుకో ఆ స్త్రీకి దగ్గరగా పడుకో. దానివల్ల నువ్వాశించిన ఫలితం కనపడుతుంది.

నీ మీదకెక్కి స్త్రీని రతిని జరుపనివ్వకు. అలా జరుపనిస్తే ఆమె వీర్యంలో కొంత నీ అంగంలోకి ప్రవేశించి మూత్రనాళవ్యాధి అంకురిస్తుంది.

(ఈ వ్యాధి ఏమిటో సరిగా అర్థంకాలేదు. బహుశా గనేరియా వ్యాధితో మూత్రనాళం కొంతవరకు మూసుకుపోవడం అని అనుకోవాలి. ఈవ్యాధి కేవలం ఉపరతివల్ల రాదు గనేరియావున్న స్త్రీలో ఏ పద్ధతిలో కలయిక జరిపినా వస్తుంది. ఉపరతివల్ల యిలాంటి ప్రమాదం లేదని భారతీయ కామ శాస్త్రజ్ఞులకు తెలుసు).

రతి జరిగిన తరువాత కష్టపడి పనిచేయకు. దానివల్ల నీ శరీర ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతింటుంది. ఎక్కువసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి (*రతివల్ల యిలాంటి ప్రమాదం లేదని భారతీయ కామ శాస్త్రజ్ఞులకు తెలుసు*).

జననాంగం నించి నీ అంగాన్ని ఉపసంహరించుకున్నాక సూటిగా కడుక్కోకు. కొంత చల్లారేదాక ఆగాలి. ఆ తరువాత దాన్ని, అందులోని రంధ్రాన్ని జాగ్రత్తగా కడగాలి అస్తమానం తరచుగా నీ అంగాన్ని కడుక్కోగూడదు. స్ఖలనం అయిన వెంటనే యోనిని విడిచిపెట్ట గూడదు. దానివల్ల కోకర్ అనే జబ్బు వస్తుంది. (పురుషాంగం నుంచి దుర్వాసనతో, చీముపడే వ్యాధి. దీనికే గనేరియా అనిపేరు. ఇదీ మూఢనమ్మకమే.)

రతికి పనికి వచ్చే చిల్లర విధానాలు

స్త్రీలకు చేసే పద్ధతులు చాలా వున్నాయ్. కొన్ని కొన్ని మార్పులుచేసి కొత్త రకాలు సృష్టించుకోవచ్చు. మామూలుగా అనుసరించదగిన కొన్ని పద్ధతుల్ని యిప్పుడు చెప్తాను.

మహోన్నతమైన దేవుడు ఈవిధంగా అన్నాడు!

“నీ ఆత్మకోసం ఆడవాళ్ళే నీ పొలం, దేవుడికి భయపడు. భగవంతుని సన్నిధికి వెళ్ళే రోజును జ్ఞాపకం వుంచుకొని మరీ చెయ్యి.”) ఆడవాళ్ళే నీ పొలం. నీపొలంలోకి వెళ్ళి నీయిష్టం వచ్చినట్లు చెయ్యి. నీయిష్ట ప్రకారం, నీకే పద్ధతి నచ్చుతుందో దాన్నే నువ్వు అనుసరించు! కాని ఒక షరతు. రతిమాత్రం భగవంతుడు నిర్దేశించిన చోట్లనే అనగా యోనిలోనే జరగాలి.

మొదటి పద్ధతి. ఆమెని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టు. తొడల్ని పైకెత్తించు, కాళ్ళ మధ్యనించి దూర్చి నీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టు. ఆ తర్వాత నీ కాలి బొటనవ్రేలిమీద ఆనుకొని సరిగ్గా గురిచూచి

నీకు సులువయినట్టుగా కొనసాగించు. ఇది అంగప్రమాణం చాలా ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళకి మంచి పద్ధతి.(ఇది అరబ్బులు ఎక్కువగా అనుసరించే రతవిధానం. దీనికి "హన్నేరీ" అని పేరు. అనగా పాముల పద్ధతి అని.

రెండవ పద్ధతి. నీ అంగం చిన్నదైతే ఆమెని బోర్లా పడుకో మను. ఆతరువాత తలను మంచంపై వాల్చుకుని యించుమించు తలక్రిందుగా వుండి తుంటిని పైకెత్తమనాలి. ఆమె కుడికాలు కుడిచెవికి దగ్గరవుతుంది. ఎడమకాలు ఎడమచెవికి దగ్గరవుతుంది. ఈ విధంగా ఆమె పైకెత్తిన పిరుదులతో తలక్రిందులుగా వుంటే యోనిమాత్రం ముందుకు పొడుచుకొస్తుంది. అపుడు అంగప్రవేశం చెయ్యి.

మూడవ పద్ధతి. ఆమెని వెల్లకిలా నేలమీద పడుకోమను. ఆమె తొడలమధ్య కూర్చుని ఆమె కాళ్ళలో ఒకదానిని నీభుజం మీద వేసుకో! రెండవదానిని నీ చంకక్రింద ఉంచుకొని అంగప్రవేశం చెయ్యి.

నాల్గవ పద్ధతి. ఆమెను వెల్లకిలా పడుకోమనండి. ఆమె రెండు కాళ్ళను మీ రెండు భుజాల మీదా పెట్టుకోండి. ఈ స్థితిలో మీ అంగం ఆమె యోనికి అభిముఖంగా ఉంటుంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆ యోని నేలబారుగా దిగకూడదు. ఆ స్థితిలో వుండగానే మీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టండి.

అయిదవ పద్ధతి. ఆమెను ప్రక్క వాటుగా పడుకోమనండి. ఆమెకి అభిముఖంగా మీరూ ప్రక్కవాటుగా పడుకోండి. ఆతరువాత అలాగే ఆమె తొడల మధ్యకు ప్రవేశించి ఆమె యోని లోకి మీ అంగాన్ని నెట్టండి. ఈ పార్శ్వ పద్ధతివల్ల కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు ఉండవు. దీనికే "జనాబీ" అని పేరు.

ఆరవ పద్ధతి. దీనికి అరబీ భాషలో "బిగౌరీ" (వృషభపద్ధతి) అని పేరు.

ఆమె మోకాళ్ళపై నిలబడి ముందుకు వొంగి, నుదిటిపై తలను ఆన్చుకొం టుంది. మోకరిల్లి ప్రార్థించే పద్ధతి యిది. ఈ పద్ధతిలో యోని వెనక్కి చొచ్చుక వస్తుంది. కనుక వెనుకనుంచి ఎదుర్కొని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి.

ఏడవ పద్ధతి. స్త్రీని ప్రక్కవాటుగా పడుకోబెట్టు! ఒక కాలును పట్టుకొని నీ భుజంపై పెట్టుకో! రెండవ కాలుని నీ తొడలమధ్య వుంచుకుని ఆమె ప్రక్కవాటుగా వుండగానే అంగప్రవేశం చెయ్యి. నీ చేతులతో బిగియపట్టి ఆమె చాతీని నీవైపు లాక్కుని కావలించు కోడానికి ప్రయత్నించు!

ఎనిమిదవ పద్ధతి. ఆమె వెల్లకిలా పడుకుని రెండు కాళ్లు ఒకదానిపై ఒకటి వేసుకుంటుంది. అప్పుడు నువ్వు మోకాళ్ళపై నిలబడి గుర్రం వీపుపై ఎక్కే రౌతులా ఆమెను అధిరోహించి, ఆమె కాళ్ళు నీ తొడలక్రింద ఉండగనే నీ అంగాన్ని యోనిలో ప్రవేశపెట్టు.

తొమ్మిదవ పద్ధతి. ఆమె నేలమీద నిలబడి ముందుకో వెనక్కో కొంచెం వొంగి తిరిగి వుండగా ఆమె యోనిలోకి నీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టవచ్చు. (అరబ్బులు మంచంపై రతిచేయరు. చాలా తివాచీలను ఒకదానిపై ఒకటి పరచి ఆవిధంగా ఒక పాన్పు తయారుచేసి, దానిపై ఒక దుప్పటి కప్పుతారు లేదా, మామూలు చాపే వాడుకుంటారు. ఈ రకం పరుపు బొత్తిగా నేలబారుగా

వుంటుందికనుక తొమ్మిదవ పద్ధతికోసం అరుగులాంటి ఎత్తుప్రదేశాన్ని చూచుకోవలసి వస్తుంది.)

పదవ పద్ధతి. చిన్న ఎత్తు బల్లకి దగ్గరగా ఆమె వుండి తన చేతులతో దాన్ని పట్టుకుని వుంటుంది. అప్పుడు ఆమె క్రిందికిదూరి ఆమె కాళ్ళను నీ బొడ్డు ఎత్తువరకు ఎత్తి ఆమె తన కాళ్ళతో నీ శరీరాన్ని చుట్టుకొనేలా చెయ్యి. బల్ల వెనుక భాగాన్ని పట్టుకోకుండా ఆమె యోనిలోకి నీ అంగాన్ని చొప్పించు. నీవు పని ప్రారంభించగానే నీ కదలికలు ఆమె కదలికకు అనుకూలంగా వుండాలి.

పదకొండవ పద్ధతి. చిన్న దిండు తుంటిక్రింద పెట్టుకుని ఆమె నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అప్పుడు ఆమె కాళ్ళమధ్య కెళ్లి కుడిపాదం ఎడమ పాదానికి తగిలేటట్లు విడమరుచుకు పడుకుంటే అంగప్రవేశం చెయ్యండి.

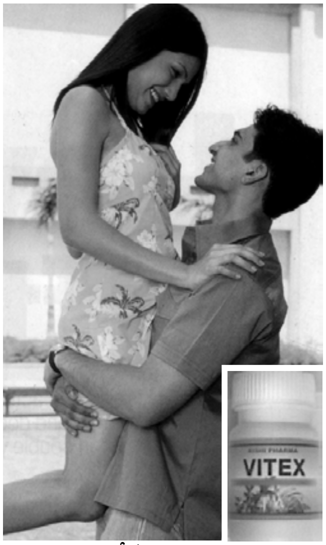
ఇవిగాక చాలా రకాల పద్ధతులు భారతదేశపు ప్రజల ఆచరణలో వున్నాయి. ఆదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల ప్రజలు రకరకాల పద్ధతుల్లో ఆడవాళ్ళని అనుభవించడం నేర్చారు. రతికి సంబంధించిన అన్వేషణ, విజ్ఞానమూ, వాళ్ళకి మనకన్నా ఎక్కువ. అందులో కొన్ని పద్ధతులు ఈ దిగువ చెపుతున్నాను.

మొదటిది. ఎల్ అసీమియూద్ (బిరడా పద్ధతి) స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుని పిరుదులక్రింద తలగడా పెట్టుకుంటుంది. అప్పుడు ఆమె కాళ్ళ మధ్య వొంగి మునివ్రేళ్ళపై కూర్చొని ఆమె రెండు తొడలని గట్టిగా పట్టుకుని ఛాతీకి నొక్కు కునేటట్లు వొంచి ఆ తరువాత మీచేతుల్ని ఆమె చంకల క్రిందుగా పోనిచ్చి బుజాలను గట్టిగా నొక్కి పట్టాలి. అప్పుడు అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. స్కలన సమయంలో ఆమెను మీవైపు దగ్గరగా లాక్కోవాలి. ఈ పద్ధతి ఆడవాళ్ళకి కొంత బాధాకరంగా వుంటుంది. పిరుదులు తలగడపై వుండటం, తొడలు పైకి ఒంగిపోవటంవలన బీజవాహిక గోడలు ఒక దానికొకటి గట్టిగా హత్తుకుంటాయి. గర్భాశయం ముందుకు చొచ్చుకు వస్తుంది. కనుక కదలికకు చోటు వుండదు. అంగప్రవేశం కూడా చాలా కష్టమవుతుంది. అంగం సూటిగా గర్భాశయాన్ని గుద్దుకొంటుంది. పురుషాంగం మరీ చిన్నదిగా వున్నవాళ్ళు, లేదా పురుళ్ళవల్ల బీజవాహిక వసులుబారి మరీ లోతుగా వున్నవాళ్ళు ఈరత విధానాన్ని అవలంబించడంవల్ల మంచి ప్రయోజనం వుంది. ఇతరులకిది ఏ మాత్రం సుఖం కాదు.

రెండవ పద్ధతి. ఎల్మోడేఫెడా (కప్పపద్ధతి) ఈపద్ధతిలో స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకొని తన తొడలు కాలి మడమలకు తగిలేలా అమర్చుకొంటుంది. ఈ మడమలు పిరుదులను చేరి వుంటాయి. ఆ పరిస్థితిలో ఆమె యోని కెదురుగా చతికిలబడి మీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టాలి. ఆమె మెకాళ్ళను నీ చంకక్రిందకు తెచ్చుకుని ఆమెను మరింత దగ్గరగా నొక్కుకోవాలి.

(సశేషం)

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)

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

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

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించుకోవాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకుండా షుగర్ చెక్ 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

సెక్సు సమస్యలకు కారణాలు

"సెక్సు జీర్ణక్రియలాగే సహజమైన ప్రక్రియ. జీర్ణక్రియలాగే ఈజీగా తరుచు ఏ శారీరక దోషాలూ లేకుండానే ఆప్‌సెట్ అవుతుంది కూడా!" డా. జాన్ బాంక్రాఫ్ట్.

ఏదో అర్జంటు పని పడుతుంది. ఆందోళనగా ఉంటుంది. విచారం, కంగారు, భయం, రైలు టైమయిపోవడం ఇలా ఏదో ఒక కారణంతో భోజనం పరుగుపరుగున కానిస్తే ఏమవుతుంది? భోజనాన్ని సరైన పద్ధతిలో ఆరగించకపోతే ఏమవుతుంది?

అజీర్తి పట్టుకుంటుంది. లేదా ఆకలి మందగించి పోతుంది. మలబద్ధం ప్రాప్తిస్తుంది. విరోచనాలూ పట్టుకోవచ్చు. మీరు ఏ అనారోగ్యానికీ లోనవకపోయినా ఈ బాధలు పట్టుకుంటాయి.

అదే మనం రిలాక్స్‌డ్‌గా మామూలుగా భోజనం చేస్తుంటే అంత సహజంగానూ జీర్ణక్రియ తేలిగ్గా జరిగిపోతుంది. తిన్న తిండి రుచిని ఆనందించడం జరుగుతుంది.

సెక్సు సమస్యలు

సర్వ సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలు కూడా అలాగే ఏ అనారోగ్యమూ లేకుండానే పుట్టుకొస్తాయి. అవి కలిగే పరిస్థితులేమిటో చూడండి. చూసి, అలాంటి పరిస్థితుల్లో పడకుండా జాగ్రత్తపడండి.

01. సెక్సు గురించి శాస్త్రీయ అవగాహన లేకపోవడం, అపోహలూ, దురభిప్రాయాలూ కలిగి ఉండటం, ముఖ్యంగా సెక్సులో ఏం ఆశించవచ్చో, ఏం ఆశించి కూడదో తెలియకపోవడం ప్రధాన కారణం.

ఉదాహరణకి: ఒక పాఠకుడు తన భార్యని సంతృప్తిపరచలేక పోతున్నాడట. ఎన్ని మానసిక వత్తిడులూ, ఆందోళనలు ఉన్నాసరే, అనారోగ్యంగా ఉన్నా సరే అంగం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు స్తంభించే మందు తెలియజేయమని కోరాడు. ఇది దురాశే. సాధ్యం కాని దాన్ని కోరినా తీరదు. నిరాశ మిగుల్తుంది.

02. సెక్సువల్ల కలిగే పర్యవసానాల గురించి దురభిప్రాయాలు భయాలు ఉండటం మరో కారణం.

గర్భం వస్తుందన్న భయం మనసులో

పెట్టుకొని సెక్సు పాల్గొంటే సెక్సు సజావుగా జరగదు.

03. ఎవరైనా చూస్తారని, వింటారని భయంతో కన్ను, చెవీ అటు పారేసి సెక్సులో పాల్గొంటే అంగస్తంభనం, కామస్పందనలు సరిగా కలగవు. బయటి స్త్రీలతో రతిలో యువకులు ప్రధానంగా ఫెయిలయ్యేది ఇలాగనే!

04. గతంలోని చేదు అనుభవాలు, అలవాట్లు జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా కొందరు నీరుగారిపోతారు.

05. బయట ఎవరితోనో రతిచేయబోయి భంగపడటంతో సెక్సు అంటే భయం పట్టుకుంటుంది కొందరికి.

06. హస్తప్రయోగం చేసుకున్నాం కనుక సెక్సు సమస్యలొస్తాయేమో అని అనుమానం కొందరికి.

07. పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ, వైఫల్యం పొందుతామనే భయం, భాగస్వామి నిలదీస్తూండటం లేదా, ఇంకా కావాలని కోరుతూండటం చాలామందిలో సెక్సు సమస్యలకి ప్రధానకారణం.

08. కొంతమంది సెక్సు తమ హుందాతనాన్ని భగ్నం చేస్తుందని భావిస్తుంటారు. భార్య/భర్త ముందు (అర్ధ) నగ్నంగా ఉండాల్సివస్తే అది వారి గౌరవానికి భంగం. రతిలో చేసే చేష్టలు వారి దృష్టిలో జంతు సమానమైనవి. ఇలాంటి వారికి సెక్సు సమస్యలు తథ్యం.

09. ఇంకొందరికి అంగం చిన్నదని, రొమ్ములు ఆడవాళ్ళలా పెరిగాయని, బీజం లేదనీ, వృషణాలు చిన్నగా ఉన్నాయనీ, బీజాలు ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నాయనీ ఇలా ఏదో ఒకదానికి ఫీలవుతూంటారు. ఫీలవడం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే సెక్సుసమస్యలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

సన్నగా వున్నాం, దవడలు లోనికి పోయినై, లావుగా ఉన్నాం, పొట్టిగా ఉన్నాం, బాల్డ్‌హెడ్ (బట్టతల) వచ్చేస్తోంది, మీసాలు వత్తుగా రావటం లేదు, గొంతు బాగలేదు, నడక ఆడారిగా ఉంది... యిలాంటి బాడీ ఇమేజ్ ప్రాబ్లమ్స్ సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. వీటికి ఏమీ ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వకుండా, వాటి గురించి విచారించకుండా హాయిగా ఉండేవారికి ఏ సెక్సు సమస్యలు ఉండవు. (ఫీలవడమే సమస్యకి అసలు కారణం).

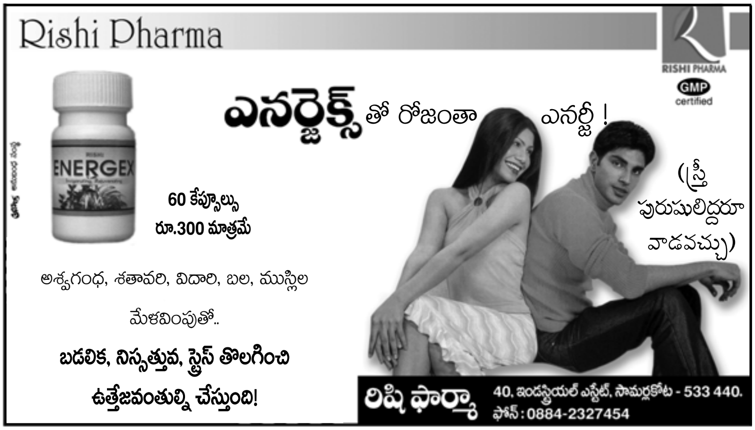
10. సెక్స్ గురించి పాపభావన ఇప్పటికీ ఉంటోంది కొందరిలో. మతపరమైన విశ్వాసాలు, వ్యక్తిగతమైన మూఢ నమ్మకాలు కారణం కావచ్చు.

11. కొందరికి సెక్సు అసహ్యం కలిగిస్తుంది. వీర్యం, యోనిస్రావాలు ఒంటికి అంటుకోవడం కొందరికి చీదరగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి వారు సెక్సుని ఆనందించలేరు. మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేరు.

12. ఆత్మన్యూనత, ఎందుకు కొరగాననే భావం, తనకన్న తన భాగస్వామి చురుగ్గా ఉన్నా, అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్నా, బాగా చదువుకున్నా భరించలేక ఇన్ఫీరియారిటీకి లోనవటం, జీవితరంగంలో అపజయాల వల్ల ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోవడం, తానీ ఆనందానికి అనర్హుడని అనుకోవడం సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

13. భార్య/భర్త విడిచి పెట్టేస్తారనో, అక్రమ సంబంధా లేర్పరచుకుంటారనో, అవమానిస్తారనో, తన గురించి ఏమైనా అనుకుంటారనో తన గత జీవిత ప్రవర్తన గురించి తెలిసిపోతుందనో ఇలాంటి అభద్రతా భావాలుంటే అవి సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

14. "ప్రతికూల వాతావరణం": అలసిపోయి ఉన్నా తొందరపాటుతో ఉన్నా, బుర్ర వేరే ఏవో ఆలోచనలు, ఆందోళనలు, బాధ్యతలతో నిండిపోయి ఉన్నా. పిల్లలు పక్కనే ఉన్నా, బయటి వాళ్ళు యింకా నిద్రపోనందువల్లా, ఎదుటి మనిషి అశుభ్రంగా, జుగుప్సాకరంగా ఉన్నా, భాగస్వామి సహకరించక పోయినా, ఈసడిస్తున్నా, చిరాకు



పడుతున్నా, అవమానకరంగా బాధా కరంగా మాట్లాడుతున్నా, ప్రవర్తిస్తున్నా, గతంలో ఇద్దరూ గొడవలు పడిఉన్నా, వైవాహిక జీవితం సంకటంలో పడినా, సెక్సులో సమస్యలొస్తాయి.

15. కడుపులో అల్సర్లకి, బి.పి.కి, మానసిక వ్యాధులకి వాడే కొన్ని మందులు సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. ఆల్కహాలు కొద్ది డోసులో మీకు ప్రేరేపకంగా ఉంటుంది. (ఎదుటి వారికి వెగటుగా, అసహ్యంగా ఉండటం సామాన్యం). అదే ఎక్కువ మోతాదులో అయితే మీకున్నా సెక్సు సమస్యలు సృష్టి స్తుంది.

ఇలా సెక్సుని దెబ్బతీయగల పరిస్థితులు ఎన్నో ఉన్నాయి. రాసుకుంటూ పోతే ఓ చిన్నపుస్తకం అవుతుంది.

మరి, ఏ పరిస్థితుల్లో సెక్సు సజావుగా, ఆనందంగా నమస్యారహితంగా సాగుతుందయ్యా అంటే మాత్రం జవాబుకి ఒక్క వాక్యం చాలు!

శారీరకంగా ఆరోగ్యంగానూ, మానసికంగా ఉల్లాసంగానూ ఉండి కాస్త శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానమూ, కామన్‌సెన్సూ ఉంటే సెక్సు సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా గడపవచ్చు.

సెక్సు సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే....

శారీరక లోపాల వల్ల కలిగే సెక్సు సమస్యల్ని డాక్టరు పరిష్కరిస్తారు. ఇప్పటిదాకా చెప్పిన అనేక పరిస్థితుల్లో రాగల సెక్సు సమస్యలను నివారించు కోవాలంటే-

లైంగిక విజ్ఞానం పెంపొందించుకోండి.

భార్యభర్తలిద్దరూ ఒకరితో ఒకరు స్నేహం పెంచుకోండి. మనసులోని భావాలు పంచుకోండి.

ఏ సమస్యవచ్చినా (సెక్సు సమస్యేకాదు) యిద్దరూ కలిసి ఆలోచించుకుని పరిష్కరించుకునే స్వభావం పెంచుకోండి. దాపరిక స్వభావం గలవారికే సమస్యలెక్కువ.

ఎదుటివారిలో ఆపోహలు కలిగినా, యిద్దరి మధ్యా సమస్య లేర్పడినా సత్వరం పరిష్కరించుకోవాలి. పరిస్థితిని ముదిరి పోనివ్వకూడదు.

సెక్సులో మీ సామర్థ్యాన్ని ఎన్నడూ పరీక్షించుకోకండి. మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించుకోకండి.

సెక్సు సమయంలో అంగం గట్టిగా స్తంభించిందా లేదా, మునుపటిలా కోరిక కలిగిందా లేదా అంటూ పరిశీలించుకుంటూ ఉంటే ఆ నమయంలో మీలో కలగాల్సిన కామానుభూతులు పల్చ బడతాయి.

సెక్సులో విజయం పొందాలంటే మీ దగ్గర ఉండాల్సిన సాధనం రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండటమే! మానసిక టెన్షన్‌తో ఉండే వారికి సెక్సు సమస్యలు తప్పవు.

సెక్స్‌థెరపీ అంటే ఏమిటి?

సెక్సు సమస్యల చికిత్సలో గతంలో సైకోఎనాలిసిస్, సైకోథెరపీ ముఖ్యపాత్ర వహించేవి. ఈ రెండు కూడా వారానికి కొన్ని గంటలు చొప్పున నెలలూ సంవత్సరాలు పట్టే ఖరీదైన చికిత్స విధానాలు. సెక్సు సమస్యలు-అవి శీఘ్రస్కలనం కానివ్వండి, నపుంసకత్వం కాని, జడత్వం కాని కానివ్వండి-వేటికైనా బాల్యంలోని చేదుఅనుభవాలు, కుటుంబ శిక్షణ, పాపభీతి, గిల్టీకాన్షస్ వగైరా ప్రగాఢమైన మానసిక సమస్యలే కారణమనే బలీయమైన నమ్మకంతో వాటిని విశ్లేషించడానికి పూనుకునేవారు. అన్ని నెలలూ కూచుని కొండను తవ్వగా తవ్వగా సాధారణంగా ఎలకే బయటపడేది. పేషెంటు సమస్య సమస్యగానే మిగిలిపోయేది.

1970లో మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు సెక్సాలజీలో తమ సంచలనాత్మక పరిశోధనల ఫలితాలు ప్రకటించారు. దాంతో సెక్సు గురించి ఆనాటి దాకా శాస్త్ర ప్రపంచంలో సైతం ఉన్న అనేక ఆపోహలు పటాపంచలు కావడంతో సెక్సు విజ్ఞాన స్వరూపం హఠాత్తుగా మారిపోయింది. సెక్సు సమస్యలని కొద్ది రోజుల్లోనే ఎంత తేలిగ్గా పరిష్కరించవచ్చో ఈ దంపతులే చూపించారు. దానికి వారు 'సెక్స్ థెరపీ' అని పేరు పెట్టారు.

ఈ విధానంలో సెక్సు సమస్యలతో వచ్చే పేషెంట్లకు వారివారి సమస్యలను బట్టి తగువిధంగా విజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తూ, సందేహాలను తొలగిస్తాము. ఫలాని విధంగా చేయమని, చేయకూడదు అని చెపుతాం.

భాగస్వామికి పేషెంటుకీ మధ్య మన స్పర్ధలు, అవగాహనా లోపం, అరమరికలు ఉంటే తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తాం.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా వారి సెక్సు సమస్య తొలగిపోయేందుకుగాను, సమస్యకు తగిన సెక్సువల్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు వారికి చెప్పి యింటివద్ద ఆచరించమంటాం.

మరుసటి దఫా పేషెంటు మా వద్దకు వచ్చినపుడు ఎక్సర్‌సైజులు ఏ విధంగా నిర్వహించినదీ విశ్లేషించి, ఏ రకం సమస్యలు ఎదురైనవో, ఎంతమేరకు ప్రగతి సాధించేరో తెలుసుకుని మరల మరికొన్ని సూచనలు యిస్తాం. సెక్సుథెరపీ అంటే యిదే! కౌన్సిలింగ్+ సెక్సువల్ ఎక్సర్‌సైజ్‌ని జాగ్రత్తగా ఎన్నుకుని ప్రయోగించటం.

వీటివల్ల ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలు శీఘ్రస్కలనం, మానసిక నపుంసకత్వం, పరాఙ్ముఖ స్కలనం, స్త్రీలలో భావప్రాప్తి దోషాలు, వెజైనిస్మస్, కొన్ని వాంఛా దోషాలు వీటన్నిటినీ పరిష్కరించ వచ్చును.

సెక్స్‌థెరపీ గురించి కొందరిలో లేనిపోని భయాలున్నాయి. సెక్స్‌థెరపీ అంటే డాక్టరు ఎదురుగా సెక్సులో పాల్గొనాలనీ, లేక హస్త ప్రయోగం చేసి చూపించాలని వగైరా! యివన్నీ శుద్ధ తప్పులే! సెక్స్‌థెరపీలో ''ఏం

చెయ్యాలో, ఎలా చెయ్యాలో థెరపిస్టు వివరిస్తాడు. ఏం చెయ్య కూడదో చెబుతాడు". అంతేకాని చేసి చూపించడం, చూపించ మనడం–రెండూ జరగవు. చెప్పిన విధానాలన్నిటినీ క్లయింటు (ట్లు) తమకు అనుకూలమైన సమయంలో, వాతావరణంలో పూర్తి ఏకాంతంలో ఆచరించి వచ్చి ఫలితాలను థెరపిస్టుకి చెప్పాల్సి ఉంటుంది అంతే! దాన్నిబట్టి థెరపిస్టు కొత్త సలహాలు యిస్తాడు.

సెక్స్ థెరపీ చాలా సమగ్రమైన విధానం. దీనిలో ఏడు ముఖ్య అంతర్భాగాలున్నాయి.

1. సమిష్టి బాధ్యత:

చాలా సెక్సు సమస్యల విషయంలో భార్యాభర్తలిద్దరికీ చెరికొంతా పాత్ర ఉంటుంది. ఉదాహరణకి అంగస్తంభనం విఫలమవుతోందని డాక్టరుని సంప్రదించే పేషెంటు ఆ సమస్య తన ఒకడిదే ననుకుంటాడు తప్ప, తన భార్య కూడా అందులో పాత్ర వహిస్తుందని తెలుసుకోడు.

భర్త నపుంసకత్వంలో భార్యకీ, భార్యకు రతి సంతృప్తి కలగకపోతే భర్తదీ కొంతకొంత లోపం ఉంటుంది. లోపం ఉన్నా లేకున్నా ఆ సమస్యని పరిష్కరించటంలో ఇద్దరూ సమాన పాత్ర వహించాల్సి ఉంటుంది. "నాదే సమస్య, నాదే బాధ్యత" అని అతనూ... "సమస్య అతనిది లేక ఆమెది, నాకు సంబంధంలేదు" అని రెండోవారుగాని అనుకోకూడదు. ఈ విషయాన్ని యిరువురికీ అర్థమయ్యేలా చెప్పి మున్ముందు చికిత్స చేయడానికి వీలుగా ఇద్దర్నీ సిద్ధం చేయడం సెక్స్‌థెరపీలో తొలి అంశం.

2. జ్ఞానం, విజ్ఞానం

కొంతమందికి సెక్సు విజ్ఞానం బొత్తిగా ఉండదు. అన్నీ భయాలే. అన్నీ అనుమానాలే. తొలిరాత్రి రతి ఎక్కడ చెయ్యాలో, ఏం చెయ్యాలో తెలీక పెళ్ళి కూతురి యోనినీ, మనసునీ గాయ పరిచేవాళ్ళు...ఎలా చెయ్యాలో చేతకాక అంగస్తంభనం విఫలమై నపుంసకులమనుకుని పొరబడేవాళ్ళు...యోని లూజుగా ఉంది కనుక శీలం లేదనుకునే వారు....ఇలా ఎందరో అమాయకులు.

వీరికి అవసరమైన కనీస పరిజ్ఞానం కలిగించి, చెయ్యాల్సినవి, చెయ్యకూడనివి విధానాలు తెలియజెప్పటం రెండో మెట్టు. ఇందులో భాగంగా చిత్రాలు, ప్లాస్టిక్, మట్టి, కొయ్యలతో చేసిన మోడల్సు, స్లైడులు, విడియోలు ఉపయోగించుకుంటాము. ముఖ్యమైన పుస్తకాలు చదవమని చెప్తాము.

3. దృక్పథం మార్పు:

సెక్సు పట్ల భయాలు, పాపభీతి, అసహ్యం మొ॥వి

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500, 3 **నెలల కోర్సు రు.1350**

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. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసింద్రోమ్ 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

చిన్నతనంలోనే ఏర్పడతాయి కొందరికి. ఉదాః హస్తప్రయోగం “ఎక్కువగా” చేసినందున పెళ్ళికి పనికిరాననుకుంటాడు ఒక్కొక్కడు- లేదా చిన్నప్పుడెవరో చెరిచినంత పని చేసినందున మగవెధవలంతా కీచకులే అంటుంది ఒకామె. ఆడవాళ్ళు పైకి వచ్చి రతి చేయడమేమిటి నాన్సెన్స్ అనుకుంటారు కొందరు. ఇలాంటి వారు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకున్నా బాగా సుఖపడకలేకపోవచ్చు. ఇటువంటి వ్యక్తుల దృక్పథంలో మార్పులు తీసుకువస్తేనే కాని వారి లైంగిక జీవితాలు బాగుపడవు.

4.ఆదుర్దా:

సెక్సు సమస్యలలో ఎక్కువభాగం ఆదుర్దావల్లనే కలుగుతాయి. తృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా, స్తంభనం గట్టిగా లేదని ఆదుర్దా, ఎక్కువసేపు స్తంభించటం లేదని ఆదుర్దా, స్కలనం త్వరగా అయిపోతోందని ఆదుర్దా, ఎక్కువసార్లు రతి చెయ్యలేక పోతున్నందుకు ఆదుర్దా...!

పేషెంటుకి మొట్టమొదట చెప్పాల్సిన విషయం ఆదుర్దా విడిచిపెట్టాలని! లక్ష్యం మీద మనసు కేంద్రీకరించడం కాకుండా అనుభూతులను ఆస్వాదించడంలో తర్ఫీదు యివ్వాలి.

ఉదాహరణకి స్తంభనాలు సరిగా జరగని పేషెంటుకి కొద్ది రోజులపాటు రతిని నిషేధించి, సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తాము. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ ఎక్సర్‌సైజులో నగ్నంగా పాల్గొంటారు. ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ఆపాదమస్తకం మర్దనా చేస్తూ అందులోని సుఖానుభూతుల్ని అనుభవించడంపై మనసు కేంద్రీకరిస్తారు. రతి చేయవలసిన ‘అగత్యం’ లేదు కనుకనూ, పేషెంటు నిశ్చింతంగా పడుకుని సుఖానుభూతులను అనుభవిస్తాడు కనుకనూ, అతని అంగస్తంభనాలు త్వరలో మెరుగవుతాయి. అంచెలంచెలుగా మరికొన్ని ఎక్సర్‌సైజ్‌స్, సలహాలు చేర్చి అతని స్తంభనదోషాన్ని పోగొట్టడం జరుగుతుంది.

5. మనసు విప్పిమాట్లాడుకోవటం నేర్పించాలి

చాలామంది దంపతులు సెక్సు సమస్యల్లో పడినప్పుడు అవమానం ఫీలై ముడుచుకుపోతారు. ఇదీ పరిస్థితి అని భాగస్వామితో చెప్పుకోలేరు. తీరా చెప్పుకుంటే అవతలి వ్యక్తి సరిగా అర్థం చేసుకొనకుండా సమస్యను జటిలం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

కనుక యిరువురి స్వభావాలనూ అర్థం చేసుకుని ఆ దంపతుల మధ్య మాట సంబంధం మెరుగు పర్చాల్సిన బాధ్యత థెరపిస్టుకి ఉంటుంది. సరిగ్గా చెప్పటం, సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవటం

జరిగినప్పుడు సమస్య పరిష్కారం తేలికవుతుంది.

ఉదాహరణకి ఒకామెకు భర్త తన పిరుదులను పిసకటం ఇష్టముండదు. అతను పిరుదులు మీద చెయ్యివెయ్యగానే ఛర్‌మని చేతులు తోసేసి "ఇలాంటి పన్లు నాకసహ్యం" అని చెపితే భర్త బిత్తర పోతాడు. అతనిలో కోరికకాస్తా చప్పగా చల్లారిపోతుంది. ఆ చేతుల్నే నెమ్మదిగా తప్పించి "అక్కడ చేయివేస్తే నా మూడ్ పోతుంది" అని చెపుతూ తనకిష్టమైన మరో చోటికి ఆ చేతుల్ని జరుపుకుందనుకోండి. రసభంగం జరగదు. 2,3 సార్లు అలా జరిగేక అతనూ అలవాటు పడతాడు. చెప్పే విధానంలో అందం ఉండాలనటం యిదే!

సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడ్డ వెంటనే పేషెంట్లు మా వద్దకు రారు. ముదరబెట్టుకుని భాగస్వామి తిట్టు పడలేకనో, కాపురం విచ్ఛిన్నమయే స్థితికి చేరుకున్నాకనో వస్తారు. ఆ దశలో వారి మధ్య సయోధ్యలు నెలకొల్పటం కష్ట మవుతుంది.

6. భగ్నం చేసే ప్రవర్తన

కొన్ని అలవాట్లు, ప్రవర్తనా పద్ధతులు సెక్సుకి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఒక యిల్లాలుంటుంది. యింటిపని, వంటపని, బట్టలపని, ఆఫీసు, పిల్లల చదువుల, హోం వర్కులు...యిన్ని అయ్యాక అర్ధరాత్రివేళ అందరూ నిద్రపోయాక శరీరం సహకరిస్తే, మనసుకి యిష్టం ఉంటే రతిలో పాల్గొంటుంది. అంత రాత్రి వరకూ ఎదురు చూసిన భర్తకీ, అలసిపోయిన ఆమెకీ రతిని ఆనందించే మూడ్ ఉండకపోవచ్చు. రతి యాంత్రిక మవుతుంది. 'ఓ పనైపోయింది' అన్నట్లే ఉంటుంది. ఈ రకంగా కలుసుకునే వ్యక్తులకి సెక్సు సమస్యలు, మనస్పర్థలు ఎదురవుతాయి. 'ఇలాంటప్పుడే మీకంటూ ఓ సమయం మీరు ఏర్పరచుకోగలగాలి. తనకు మాలిన ధర్మం లేదంటూ' క్లయింటుకు బోధపరచాల్సి ఉంటుంది.

ఒకొక్కడు రతి చేస్తూ "వ్యాపారం ఏమయిందో?'' ''ఇవాళ పొలంలో నాట్లేసేరో లేదో", "అన్నట్టు డబ్బు సంచీ ఎక్కడ పెట్టేనో?"...అంటూ ఆలోచిస్తాడు. ఆమె "పాలమీద మూతపెట్టేనో లేదో?" "వంటింటికి గొళ్ళెం పెట్టలేదనుకుంటాను" అని ఆలోచించిందను కోండి. ఇంకేం ఉంటుంది ఆనందం, వాళ్ళ ముఖం?

అలాగే భార్యాభర్తల కీచులాటలు, భిన్నాభిప్రాయాలూను! అవిడ పగలు రతి కావాలంటుంది. ఈయన రాత్రే యిష్ట పడతాడు. వాళ్ళిద్దరికీ పొసగదు. కౌన్సిలింగ్ యిక్కడే అవసరం.

7. సెక్సర్‌సైజెస్:

సెక్సుథెరపీలో ఇదే అసలు భాగం. ముందస్తుగా చికిత్సకి అడ్డం తగులుతా యనుకున్న పై అంశాలన్నిటినీ ఒకదాని వెనుక ఒకటి పరిష్కరించుకుంటూ వచ్చేక ఆ దంపతులు సెక్స్‌థెరపీకి సిద్ధమైనట్టు. ఇక వారి సమస్య ఏమిటో దానిని బట్టి ఎక్సర్‌సైజ్‌స్ చెప్పటం జరుగుతుంది. చాలా సెక్సు సమస్యలకి "సెన్సేట్ ఫోకస్" ఎక్సర్‌సైజ్‌స్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తమ శరీరంలోని అంగాంగం నుంచి కామప్రేరణని పొందవచ్చు నన్న సత్యాన్ని ఈ ఎక్సర్‌సైజులు ఋజువు చేస్తాయి. అనగా తమలో కామాన్ని ఆనందించ గలశక్తి ఉన్నదనీ, విధానం తెలీకనో, సమయమూ, శ్రద్ధా లేకనో యిన్నాళ్ళూ అనుభవించలేకపోయామని ఆ దంపతులు తెలుసుకుంటారు. ఇక సమస్యని బట్టి యితర ఎక్సర్‌సైజెస్ ఉంటాయి.

శీఘ్రస్కలనానికి సిమాన్స్ టెక్నిక్, స్క్వీజ్ టెక్నిక్; వెజినస్‌మస్‌కి తగిన ఎడ్యుకేషన్‌తో పాటు డైలేషన్ విధానాలు; భావప్రాప్తి రాహిత్యానికి తగిన రతి భంగిమలు, హస్తప్రయోగం, వైబ్రేటరు మొ॥ వాటితో చికిత్స...యిలా ఉంటాయి.

మొత్తం మీద సమగ్రమైన సెక్సు చికిత్సా విధానాలతో దాదాపుగా ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలన్నిటినీ పరిష్కరించవచ్చును.

అభిసారిక కార్యాలయంలో చిరకాలంగా మేమీ పద్ధతులలో వేలాది మంది సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నాము.

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

మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఎలా బయట పడవచ్చు?

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో వ్యవహారాలలో తలమునకలయ్యే మన మెదడు, మనస్సు తిరిగి సమర్థతను పెంచుకోవడానికి, అల్లకల్లోలంగా, ఆందోళనగా ఉండే స్థితి నుండి బయటపడి ప్రశాంతతను పొందడానికి కొన్ని విధానాలను అమలు జరపడం అవసరం.

ప్రాణాయామం

ప్రాణామాయం చేయడం వలన మనస్సు చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఓ పావుగంట ప్రాణాయామం చేయడం వలన మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. మీకు మరీ టెన్షన్‌గా, యాంగ్జయిటీగా అన్పించినపుడు ప్రాణాయామం చేస్తే మనస్సు తేలికవుతుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యం కూడా దీని వలన మెరుగవుతుంది.

మెడిటేషన్

మెడిటేషన్ చేయడం వలన కూడా ప్రాణాయామంలో సిద్ధించిన

డా॥ క్రాంతికార్ సెమినార్లు, వర్క్‌షాపులు

డయట్-సెట్ విద్యార్థులకు కెరియర్ కౌన్సిలింగ్

డివైఎఫ్ఐ ప్రోగ్రాంలో ముఖ్య అతిథిగా

డివైఎఫ్ఐ ప్రోగ్రాంలో ముఖ్య అతిథిగా

గిరిజన విద్యార్థులకు వ్యక్తిత్వ వికాసాభివృద్ధి కార్యక్రమం

“మా హిప్నో - హెల్త్ క్లబ్‌లో హిప్నో థెరపి సెషన్ ద్వారా రిలాక్స్ అవుతున్న ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు”

లాభాలు అన్నీ లభిస్తాయి. ఎన్నో రకాల ధ్యానాలున్నాయి. కాబట్టి ఎవరికి నమ్మకం ఉన్న విధానాన్ని వారు ఎంచుకోవచ్చు.

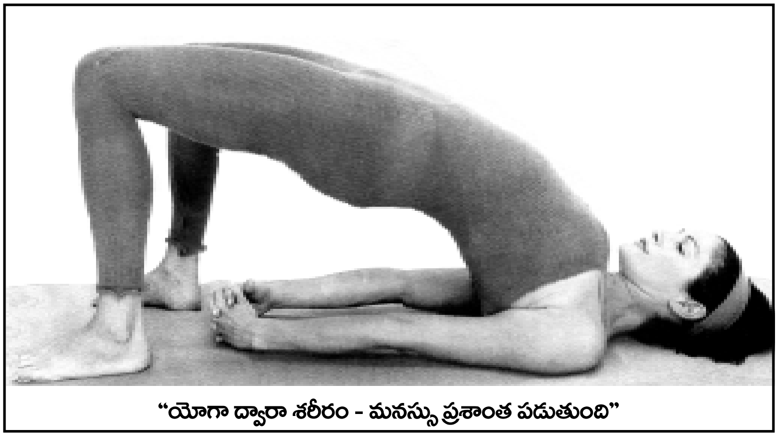
సెల్ఫ్ – హిప్నాసిస్

సెల్ఫ్ – హిప్నాసిస్‌లోకి రోజూ వెళ్ళడం వలన ప్రాణాయామం మెడిటేషన్‌ల వలన లభించే అన్ని లాభాలూ పొందవచ్చు. అదనంగా, ఎవరికి వారు మోటివేట్ చేసుకోవడానికి, ఎవరికి వారు ఎనాలిసిస్ చేసుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నిరాశా, నిస్పృహలు ఎదురయితే సెల్ఫ్ – హిప్నాసిస్ ద్వారా బయటపడ వచ్చు. ఆత్మ విశ్వాసం పెరగడం వలన ముందుకు దూసుకు వెళ్ళే స్థితి రోజూ ప్రాక్టీస్ చేయడం వలన కలుగుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి నుండి బయటపడ్డానికి ఇది మంచి పద్ధతి.

యోగా

రోజూ యోగా చేయడం వలన శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. గత 2–3 దశాబ్దాలుగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో సైతం యోగాను ఉపయోగించడం పెరిగింది.

క్రమంగా మన దేశమంతటా యోగా సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరి జీవితాలలో యోగా ఒక భాగమయ్యే అవసరం ఏర్పడింది.



“యోగా ద్వారా శరీరం - మనస్సు ప్రశాంత పడుతుంది”

పాజిటివ్ థింకింగ్, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్

మనిషి తీవ్రంగా ఆందోళనకు, అనారోగ్యానికి గురయ్యేది నెగిటివ్ థింకింగ్, నెగిటివ్ దృక్పథాల వలనే.

మనిషి ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు వస్తే సమస్యలు వాటికవే మాయం అవుతాయి.

కాబట్టి పాజిటివ్ థింకింగ్, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్‌లను పెంపొందించుకోవలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉంది.

చివరిగా...

మానసిక ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉంటే, వీలయినంత వరకు సైకోథెరపిస్టునుగాని, మానసిక వైద్యులను గాని కలవడం అవసరం. తక్కువ స్థాయిలో ఒత్తిడి ఉంటే మీకు మీరే పై పద్ధతుల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఇంకా యోగనిద్ర, కొన్ని రకాల సంగీతం వినడం, జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ విధానాలు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

●

'కాలాన్ని' కలిసొచ్చేటట్టు చేసుకుంటే విజయం మీదే!

వెంకటేశ్వరరావు ఎమ్.బి.ఏ. చేస్తున్నాడు. ఏనాటికయినా తాను పెద్ద మల్టీక్రోర్ కంపెనీకి ప్రెసిడెంట్ అవుతానని భావించేవాడు. అతని మిత్రులు వెంకటేశ్వరరావు కోరికలు గుర్రాలవుతున్నాయని, ఊహల్లోంచి వాస్తవ ప్రపంచంలోకి రమ్మంటూ ఎగతాళి చేసేవారు. 20 సంవత్సరాల తరువాత వెంకటేశ్వరరావు బిజినెస్ టైకూన్‌గా మారాడు. వందల కోట్లతో నడపబడుతున్న వివిధ ఫ్యాక్టరీలకు ఆయన వైస్‌ఛైర్మన్. ఒకనాటి అతని బ్యాచ్ మేట్‌లకు, అప్పటి మిత్రులకు ఇతనే హీరో.

మెరుపు కలలందరూ కంటారు!

ప్రతి ఒక్కరూ రంగుల కలలు కంటారు. ఇవన్నీ తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న కోరికల ప్రతిబింబాలే! అయితే ఆ కోరికలను, కలలను నిజం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించేవారు తక్కువ. ఒకవేళ నిజం చేసుకోవాలనుకొని, ప్రయత్నించాలని ఉన్నా, కరడుగట్టిన బద్ధకం- కబుర్లు చెప్పడానికి, టి.వి.లు చూడ్డానికి, తిరగడానికి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యత తమ తమ జీవితాలలో విజయం సాధించడానికి ఇవ్వలేక పోవడంతో చాలామంది కలలు కల్లలవుతున్నాయి.

సిన్సియర్‌గా, సీరియస్‌గా ప్రయత్నించేవారే వెంకటేశ్వరరావులా విజయం సాధించి తీరతారు.

వెంకటేశ్వరరావు కాలేజీలో చదివే రోజుల నుండి ఎన్నో కలలు కన్నాడు. కని ఊరుకోలేదు. వాటిని నిజం చేసుకొనే ప్రయత్నం ఆనాడే ప్రారంభించాడు.

తానేమి కావాలనుకుంటున్న వివిధ విషయాలలో లక్ష్యాలు (Goals) ఏర్పరచుకొన్నాడు. కాలేజీలో చదువుతో మాత్రమే సంతృప్తి చెందకుండా, సమయం వృథా చేయకుండా వివిధ అంశాలలో నేర్పును సంపాదించుకొనే ప్రయత్నం చేసాడు.

డిబేట్స్‌లో పాల్గొన్నాడు. వక్తృత్వ పోటీలలో పాల్గొన్నాడు. సభలు సమావేశాలలో పాల్గొన్నాడు. ప్రముఖుల ఉపన్యాసాలు వినేవాడు. పారిశ్రామిక వేత్తలు, వాణిజ్యవేత్తల ఇంటర్వ్యూలు చదివేవాడు. వారి మాటలకు ప్రభావితుడయ్యి ఎంతో ఉత్సాహంతో అనేక పనులు చేసేవాడు.

నాయకత్వ లక్షణాలలో- ఉపన్యాసాలివ్వడం, సంభాషణా చాతుర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, సభలు, సమావేశాలను నిర్వహించడం, చొరవ, డైనమిక్ పర్సనాలిటీ వంటివి తప్పనిసరని చదివి తెలుసుకొని, ఆయా పనులు చేయడం ద్వారా నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకున్నాడు. అదే నేడు అతను ఉన్నతస్థితిలో ఉండడానికి కారణం.

సెలవులు దొరికినప్పుడల్లా ఏదో ఒక సంస్థలో పనిచేసేవాడు. వారు డబ్బు ఇచ్చేది తక్కువయినా, అసలు ఇవ్వకపోయినా పట్టించుకొనేవాడు కాదు. అదంతా శిక్షణగా భావించేవాడు.

క్రమంగా ఒక్కో లక్ష్యం పూర్తిచేస్తూ ఎమ్.బి.ఏ. కూడా పూర్తిచేసాడు. ఆ తరువాత మేనేజ్‌మెంట్ ట్రైనీగా ఒక కంపెనీలో చేరాడు. వెంకటేశ్వరరావులో ఉండే పనికి అంకితం అయ్యే స్వభావం, నాయకత్వ లక్షణాలు వంటివి త్వరగా ఆ సంస్థల అధినేతల దృష్టి నాకర్షించేవి. క్రమంగా ఒక్కోమెట్టు ఎక్కుతూ, నేడు మల్టీనేషనల్ కంపెనీకి వైస్ ఛైర్మన్ కాగలిగాడు.

అతని సహచరులేమి చేశారు?

అతనితో చదువుకున్న సహ విద్యార్థులు ఎప్పుడు వీలు చిక్కుతుందా సినిమాకు చెక్కేద్దాం అనుకునేవారు. ఏ అమ్మాయి

- క్రాంతికార్

కనిపిస్తుందా బీట్ వెయ్యడానికి అనుకొనే వారు. హస్కు వేసుకుంటూ కూర్చునే వారు. లెక్చరర్లకు పేర్లు పెడుతూ, రాజకీయాలు చర్చించుకుంటూ, కాలేజీ లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చేసేవారు.

అభివృద్ధికరమైన "ఏ పని చేయాలని ఉన్నా, టైమ్ దొరకడం లేదు! దొరికి ఉంటే ఆయా పనులు చేసి ఉందును!" అని తమకు తాము సర్దిచెప్పేసుకునే వారు.

చదువులయిన తరువాత కొందరు నిరుద్యోగులుగా, చిరుద్యోగులుగా ఉన్నారు. ఇంకొంత మంది బ్యాంకుల్లో చేస్తున్నారు. అందరిలా వచ్చే ప్రమోషన్‌లతో సంతృప్తి పడిపోతున్నారు. మరికొంత మంది వ్యాపారాలు పెట్టారు.

వీరిలో ఎవరైతే కనీసం ఇప్పుడయినా సమయం విలువ తెలిసి, లక్ష్యాలను పెట్టుకుంటూ వెళ్ళగలుగుతున్నారో వారు విజయం సాధించగలుగుతున్నారు.

మిగతా వారు యావరేజిగా తమ జీవితాలు కొనసాగిస్తూ, "పలానా కంపెనీ వైస్ ఛైర్మన్ ఎవరనుకుంటున్నారు? వాడు నా క్లాసుమేటేనండి. వాడికి కాలం కలిసి వచ్చి గొప్పవాడైపోయాడు!" అని వాపోతూ ఉంటారు.

నిజంగా కాలం కలిసి వచ్చిందా?

నిజం! నిజంగా నిజం! వెంకటేశ్వర రావుకి "కాలం" కలిసి వచ్చింది.

అందరూ కబుర్లు చెప్పుకొనేటప్పుడు అతను కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని, కార్యసాధనలోకి దిగాడు. అందరూ సాయంత్రం బీట్‌లు వేసుకొంటుంటే ఆ సమయంలో కంప్యూటర్ కోర్స్ చేసాడు.

అందరూ సినిమాలకి వెళ్ళి కాలక్షేపం చేస్తుంటే అతను సభలు–సమావేశాలకు వెళ్ళి వివిధ అంశాలపట్ల అవగాహన

పెంచుకున్నాడు.

అతనికి కాలం కలిసి రాబట్టి ఈనాడు ఉన్నత స్థాయికి ఎదగగలిగాడు.

సమయాన్ని సరిగా ఉపయోగించుకోవడం, ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలో అప్పుడు ఆ పని చేయాలని ప్రయత్నించడం వంటి అంశాలే అతన్ని పైకి తీసుకెళ్ళాయి. **అదే, కాలం కలిసి రావడమంటే!**

కాలాన్ని వృధా చేయకుండా, సక్రమంగా వినియోగించుకుంటే మీరూ గొప్పవారవుతారు.

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

ప్రతి ఒక్కరికీ ఉండేవి 24 గంటలే.

ప్రధానికీ అంతే. ముఖ్యమంత్రికీ అంతే, సినీ నటులకు, పారిశ్రామికవేత్తలకు అంతే!

వీరంతా ఎన్నో పనులతో బిజీగా ఉండి కూడా, మరో పని ఎదురైనా చేయడానికి రెడీగా ఉన్నారు.

ఎస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం తన పాటలతో బిజీగా ఉండి కూడా సినిమాల్లో నటిస్తున్నాడు. రికార్డింగ్ థియేటర్‌ని నడుపుతున్నాడు. నిర్మాతగా సినిమాలు తీస్తున్నాడు. సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇంకా..టి.వి.లో పాడుతా, తియ్యగా అంటున్నాడు. మీరు విజయవాడలోనో, వైజాగ్‌లోనో స్టార్‌నైట్ పెట్టి పిలిస్తే వస్తాడు. అరడజను టి.వీ. ఛానళ్లకు ఎప్పుడూ ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తాడు. ఏ అమెరికాలోనో, ఇంగ్లాండులోనో పాటలు పాడండని ఆహ్వానిస్తే వెళ్లివస్తాడు.

24 గంటల్లో ఎన్నో పనులు చేయగలుగుతున్న బాలసుబ్రహ్మణ్యం గారి లాంటి ఎంతో మందితో పోల్చితే, మీరు చేసే ఘనకార్యాలేమిటో చెపుతారా?

కాలాన్ని ఎలా ఖర్చు పెడుతున్నారు?

చాలా మంది 24 గంటలను ఇట్టే ఖర్చు పెట్టేస్తారు. కన్ను తెరచి కన్ను మూసే లోపులో ఒక రోజు అయ్యిపోయి, కొత్త రోజు వచ్చేస్తుంది. రోజు అంత చిన్నదా?

ఒకసారి గడియారంను చూడండి.

సెకన్ల ముల్లు ఒక రౌండ్ వేసేదాకా, ఒక్క నిముషం పాటు అలాగే అబ్జర్వ్ చేయండి.

అబ్బ! ఒక్క నిముషం ఎంత కష్టంగా గడిచిందో కదూ! ఒక్క నిముషం మీ వాహనాన్ని ఆపితే, మీతో వెళ్ళే ఏ వాహనాల్ని తిరిగి అందుకోవడం చాలా కష్టం. ఒక్క నిముషంలో అది చాలా దూరం పోతుంది.

సరిగ్గా అలాగే మీ జీవితంలో ఎన్ని గంటలు, ఎన్నిరోజులు, ఎన్ని సంవత్సరాలు వృధా చేస్తే మీరు అంత వెనుకబడి పోతారు. మీతో ఉన్న ప్రపంచం అంత ముందుకు పోతుంది. అప్పుడు మీరు కాలం కలిసిరాలేదని లబోదిబో మందురుగాని!

ఉదయం 5 గంటలనుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మీరు ఎంత ప్రణాళికా బద్ధంగా కాలాన్ని ఖర్చు చేస్తే అంత వృద్ధి చెందుతారు.

తీరిక దొరకడం లేదు!

ప్రతి ఒక్కరూ చెప్పే చెత్త డైలాగ్ ఇదే. పనులెక్కువయ్యి బిజీగా ఉండేవారే మరో పని దొరికితే చేయడానికి రెడీ అయిపోతున్నారు.

ఏ పనీ లేకుండా గాని, ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేస్తూ గాని ఉండే వారే అసలు తమకు సమయం లేదని, ఉంటే ఎన్నో పనులు చేసే వాళ్ళమని చెబుతారు. ఇటువంటి వారికి ఆఫీస్ సమయం, విద్యార్థులకు కాలేజీ సమయం పోను, ఎన్నో గంటలు మిగిలిపోతాయి.

6 గంటల నిద్ర, 8 గంటల ఆఫీస్ డ్యూటీ, కుటుంబ పనులకు 2 గంటలు కేటాయిస్తే 16 గంటలయ్యింది. ఇంకా 8 గంటలు మిగిలాయి. దీన్ని ఎన్నో పనులకు వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే మీకు చేయాలనే కోరిక ఉండాలంతే!

నిద్ర తగ్గించండి

రోజుకి 8-10 గంటలు పడుకోవడానికి అలవాటు పడిపోయి ఉంటారు. రోజుకి 2 గంటల తక్కువ పడుకుంటే నెలకు 60 గంటలు.

టి.వి. చూసే 6 గంటల కాలాన్ని రెండు గంటలకు తగ్గించి, టి.వి.చూసే సమయంలో వేరే రొటీన్‌గా చేసే పనులు

చేసుకుంటే ఆ ఆరుగంటలూ ఆదా అయినట్లే. అంటే నెలకు 180 గంటలు.

బాతాఖాని, వృధా కాలక్షేపాలను 3 గంటలు చేస్తుంటే దాన్ని ఒక గంటకు తగ్గించవచ్చు. ఆ ఒక్క గంట పనుల సందర్భంలో జరిగితే, అదీ ఆదా అవుతుంది. అంటే నెలకు 90 గంటలు.

మొత్తం వెరసి 60+180+90=330 గంటలు. ఒక పని దినం 8 గంటలు, 330 గంటలంటే 41.25 పని దినాలు. నెలకు 30 పని దినాలు ఎలాగూ ఉంటాయి. మీరు సమయాన్ని బాగా వినియోగించుకుంటే అదే నెలలో మరో 41.25 రోజులు పని అదనంగా చేయవచ్చు.

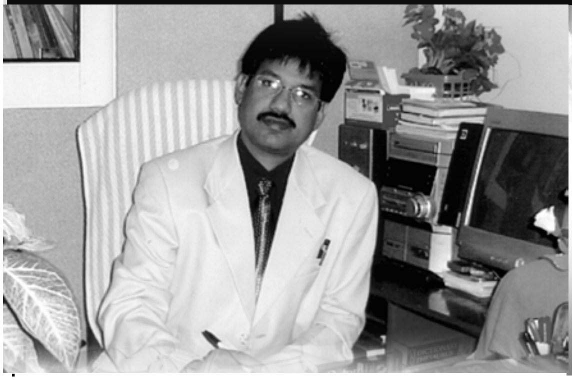
అంటే మీరు ఒకే పని దినం చేయడం ద్వారా మూడేళ్ళలో సాధించే దాన్ని, రోజుకి రెండు పనిదినాలు పైబడి చేస్తే, కేవలం సంవత్సరంలోనే మీరు ఆ పని పూర్తిచేయగలరు. అలా చేయగలిగితే మీకు కాలం ఎందుకు కలిసి రాదు?

అలా ఆలోచించి, ప్లాన్ చేసుకుని, సమయాన్ని ఆదా చేస్తూ, దాన్ని మీ అభివృద్ధికోసం ఖర్చు పెట్టడం అలవర్చుకోండి.

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?

ఇదీ మా అమ్మాయి కథ!

నేను సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నాకు ఒక కొడుకు ఉన్నాడు. బి.టెక్ నాల్గవ సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. కూతురు ఉంది. 13 ఏళ్ళు. తను నా మరదలు కూతురు. చిన్నప్పుడే మేము దత్తత తీసుకున్నాము. ఇంత కాలం ఆ విషయం తనకి తెలియదు. ఈ మధ్య ఫంక్షన్స్‌లో బంధువులు డిస్కషన్స్‌లో తను మా కూతురు కాదని చూచాయగా తెలిసింది. అప్పటినుండి తన ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చింది. "నేను మీకే పుట్టానా?" అని ఒకసారి అడిగింది. చచ్చిపోవాలని పిస్తుందని, దేనితోనయినా చేయి కోసుకోవాలని పిస్తుందని, తలంతా పట్టేసి నట్లుండి, పిచ్చెక్కిపోతుందా? అనిపిస్తుందని చెపుతుంది. స్కూల్లో కూడా తనతోటి వారితో కోపంగా ఉండడం, డైరీలో ఏదేదో రాయడం చేస్తుంది. తను చాలా అందంగా ఉంటుంది. కాని తను అగ్లీగా ఉంటానని అందరికీ చెపుతుంది. చాలా విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తుంది. తన ప్రవర్తన చూసి మాకు భయంగా ఉంది. దీనికి పరిష్కారం ఉందా?

డిప్రెషన్ + ఎటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్

సాధారణంగా 13 ఏళ్ళు వయస్సులో హార్మోన్ల ప్రభావంతో బాటు టెక్నోస్కూళ్ళ చదువు ఒత్తిడికి పిల్లలు గురవుతారు. దానికి తట్టుకోలేకపోతే డిప్రెషనుకు గురవుతారు. ఆ లక్షణాలు మీ అమ్మాయికి ఉన్నాయి. ఇక రెండో అంశం మీ అమ్మాయి తను మీ కూతురు కాదనే విషయంలో నిర్ధారణకు వచ్చేసింది. తన ప్రభావం మీపై ఏ స్థాయిలో ఉందో నిర్ధారించుకోవడంలో భాగంగా 'అటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్'కు గురైయ్యింది. అందుకే తనకి చనిపోవాలనిపిస్తుందని, చాకుతో చేయికోసుకోవాలనిపిస్తుందని చెపుతోంది. తనపై అందరి అటెన్షన్ పడాలని, తన స్థాయి ఈ ఇంట్లో ఏమిటో తెలుసుకోవాలనే అంతర్గత భావాలు బలంగా పనిచేసి, సానుభూతికై ఆరాటపడ్డం కన్పిస్తుంది. సో ఆటోమేటిక్‌గా డిప్రెషన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. మీ పాపని వచ్చే నెలకల్లా అద్భుతంగా మార్చే పూచీనాది. తీసుకు రండి.

మా అబ్బాయిని చూస్తే భయం వేస్తుంది!

మా అబ్బాయి వయస్సు 28 సం॥లు. హైద్రాబాద్‌లో సివిల్ సూపర్‌వైజర్‌గా చేస్తున్నాడు. అక్కడ ఏమి గొడవయ్యిందో తెలియదు. ఉద్యోగం మానివేసి శ్రీకాకుళం వచ్చేసాడు. తను ప్రేమించిన

అమ్మాయికి పెళ్ళయ్యి ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. తనని మోసం చేసిందని, అందరు తనని ఏదో చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఒకే తాగుడు, గుట్కాలు, ఖైనీలు వేస్తాడు. చేతిలో ఏది ఉంటే అది విసిరేస్తాడు. సామాన్లు బ్రద్దలు కొడతాడు. 15 రోజుల య్యింది భోజనం చేసి. రాత్రి వరకు అలా టి.వి. చూస్తూ కూర్చుంటాడు. నిద్రపోడు. ఊరికే కోప్పడిపోతాడు. రోజూ ఒక ఫుల్ బాటిల్ పైనే తాగుతాడు. పెళ్ళి చేద్దామంటే, ఇన్ని వ్యసనాలున్న వారిని ఎవరు పెళ్ళి చేసుకుంటారు? ఉద్యోగంచేసే చోట గొడవలే. మా అబ్బాయి తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరతాడా? లేదా?

తాగుడుతో తంటాలు

తాగుడికి బానిసలైన వారి ప్రవర్తన ఇలానే ఉంటుంది. దానికి తోడు, డిప్రెషన్, సైకోసిస్‌లు కలిస్తే వ్యక్తుల ప్రవర్తన ఇంకా దారుణంగా ఉంటుంది. రాగలిగితే మా వద్దకు థెరపీకు తీసుకురండి. అన్ని వ్యసనాలు మాన్పిస్తాం. అవసరమైన మందులు సైక్రియాట్రిస్టులచే రాయించి ఇప్పిస్తాం. రాలేకపోతే, చాటుగా కలిపే హెర్బల్స్ ఉన్నాయి. ఖైనీలు, గుట్కాలు, మందు అన్నీ వీటితో స్వస్తి పలకవచ్చు.

నేను యూరప్‌లో M.D. చేసాను!

ప్రశ్న:- నేను 2002లో యూరప్‌లో M.B.B.S. చేసి, అక్కడే M.D. జనరల్ మెడిసిన్ చేసి ఇండియాలో ఒక కార్పొరేట్ హాస్పిటల్‌లో డాక్టర్‌గా చేస్తున్నాను. కానీ, నేను MCI ఎగ్జామ్ ఇండియాలో రాయాలి. ఎంతో ఇంటిలిజెంట్‌గా పేరొందిన నేను, ఈ ఎగ్జామ్‌కు ప్రిపేర్ అవుతుంటే ఒక్క అక్షరం కూడా నాకు అర్థం కావడంలేదు. ప్రతి అక్షరం పైకిలేచి వస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఒక్క పేజీ కూడా కదలలేదు. బాగా లావయ్యి పోయాను.

నేను చేస్తున్న కార్పొరేట్ హాస్పటల్‌లో డ్యూటీని చేయడం చాలా స్ట్రెస్‌గా ఉండి, అక్కడ ఏది పడితే అది తినేయడం జరుగుతుంది. మా అక్కకు పెళ్ళయింది. నాన్న చనిపోయారు. చెల్లి లండన్‌లో ఫార్మసి కంపెనీలో జాబ్ చేస్తుంది. 33 ఏళ్ళు వచ్చేసాయి. MCI ఎగ్జామ్ క్వాలిఫై కాకపోతే ఇండియాలో నేను ప్రాక్టీస్ చేయడం కుదరదు. చదవాలంటే భయంవేస్తుంది. చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. కోపంవస్తే రేష్‌గా బైక్ డ్రైవ్ చేస్తాను. లొడ లొడ వాగుతాను. అసలు నేను ఏమిచేస్తున్నానో నాకే తెలియదు. అసలు నా జీవితం నార్మల్‌కు వస్తుందా?

MCI లో క్వాలిఫై అయ్యితీరుతారు!

చైనా, ఉక్రెయిన్ వంటి చోట్ల M.B.B.S. చేసిన ఎంతోమంది ఇండియాలోఓ M.C.I. ఎగ్జామ్ రాసేటప్పుడు చాలా ఇబ్బంది పడతారు. అటువంటి వారిని ఈ గండం గట్టెక్కేలా చేసాను. నావద్ద థెరపి తీసుకున్నవారు ఎంతోమంది నేడు ప్రముఖ డాక్టర్లుగా ఉన్నారు. మీరు కూడా అలా అవుతారు. అయితే మీకు ఇతర మానసిక సమస్యలుగాని, థైరాయిడ్ ప్రోబ్లెమ్స్‌గాని ఉన్నాయేమో చూసుకోవడం అవసరం. పర్సనల్‌గా వస్తే కేస్‌ని ఎవల్యూట్ చేయడానికి వీలవుతుంది.

నేనో టెక్ లీడ్‌ని!

నేను సీనియర్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌ని. IBM లో టెక్‌లీడ్‌గా చేస్తున్నాను. వయస్సు 33 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళికాలేదు. అక్క పెళ్ళయ్యి U.S. లో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా చేస్తుంది. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా ఉన్నప్పుడు నాపనేదో నేను చేసుకునేవాడిని. టెక్‌లీడ్ అయ్యాక, నా టీమ్‌ని మేనేజ్ చేసుకోవడంలో కోపం వచ్చేస్తుంది. నేను ఎక్కువ ఎవరితో మాట్లాడను. ఇప్పుడు మాట్లాడవలసిన అవసరం పెరిగిపోయింది. ఒకటి-రెండు సార్లు నవ్వుతూ చెపుతాను. వినకపోతే తిక్కరేగిపోయి కోపంతో అరిచేస్తున్నాను. అప్పుడు తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది. ఆ మూడ్‌లో సిగరెట్ కాల్చేస్తాను. ఈ ఉద్యోగంలో పడి బరువు 94 కేజీలకు పెరిగిపోయాను. జుట్టు దారుణంగా ఊడిపోతుంటే డెర్మటాలజిస్టు వద్దకు వెళ్తే, స్ట్రెస్ వల్ల అన్నారు. ఉండి-ఉండి అకస్మాత్తుగా ఇలా ఎందుకు కోపం వస్తుందో తెలియడం లేదు. అందరు అమెరికా వెళ్ళి పోవచ్చుగా అంటారు. మా అమ్మా-నాన్నతో ఉండాలనేది నా కోరిక. కాని ఆ విషయం చెప్పకుండా, అడిగిన వారిపై చిర్రెత్తుతాను. నా ప్రవర్తనలో అబ్‌నార్మాలిటీ ఉందా! నేను ఎలా మలుచుకోవాలి! ఆఫీస్‌లో జరిగే గొడవలకు ఇంట్లో అందరిపై అరుస్తున్నాను. ఇది నాకు చాలా అనీజిగా ఉంది.

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్

మీరు ముద్దుగా పెరిగారు. తల్లి-దండ్రులలతో ఎటాచ్‌మెంట్ ఎక్కువ. దానికి తోడు మీరు ఏమంటే అది జరిగిపోయే స్థితి. దాంతో మీరు ఒక సర్కిల్ ఏర్పరచుకొని దానిలో బ్రతికేస్తున్నారు. దాని పరిధిలో మీరు అద్భుతంగా పనిచేస్తారు. పరిధి దాటి మీరు వెళ్ళరు. అవతలివారు మీ సర్కిల్‌లోకి వస్తే మీలో అబ్‌నార్మాలిటీ ప్రారంభం అవుతోంది. దీన్ని "నిరోధాత్మక వ్యక్తిత్వం" (Inhibitatory personality) అంటారు. మందకొండిగా

ఉండే వ్యక్తిత్వాన్ని Passive personality అంటారు. ఊరికే రెచ్చిపోయే వ్యక్తిత్వాన్ని Agressive Personality అంటారు. అలా కాకుండా, ఒక చోట మందకొడిగా ఉండి, అకస్మాత్తుగా కొన్ని చోట్ల రెచ్చిపోతుంటే దాన్ని Passive-Agressive personality అంటారు. ఈ కోవకు మీరు వస్తారు. కోపంలో చాలా రకాలుంటాయి. అత్త మీద కోపం దుత్తమీద చూపించేరకం కోపాన్ని Displacers అంటారు. మొత్తం మీద మీ సమస్య బిహేవియర్ మాఢిఫికేషన్ ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు. దాంతో బాటు 'టెక్‌లీడ్' కు లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీలు చాలా అవసరం. నాయకత్వ పటిమ ఎంత బాగుంటే, మీ టీమ్ అంత బాగా పనిచేయగలుగుతారు. అవన్నీ పెంచి బ్రహ్మాండంగా మార్చే పూచీనాది రండి.

నేను గాని హోమోనా?

ఒకరోజు నాకు ఏమయ్యిందో తెలియదు. ఒక స్టాప్‌లో ఉన్న నేను సాయంకాలం ఎప్పుడో ఎక్కడో ఉన్నాను. ఆ తరువాత నేను నడుస్తుంటే నా వెనుక అందరు "హోమో" అని 'గే' అని కామెంట్ చేస్తున్నట్లు అన్పిస్తుంది. నేను బిటెక్ ఫస్టియర్‌లో అన్ని సబ్జెక్టులు తప్పి, ఇంట్లోంచి హైదరాబాద్ పారిపోయాను. 15 రోజుల తరువాత నన్ను ఇంటికి తెచ్చి మీవద్ద థెరపీకి జాయిన్ చేశారు. మీ వల్ల బిటెక్ అన్ని సంవత్సరాలు బ్రహ్మాండంగా పాసవ్వడమే కాకుండా క్యాంపెస్ ఇంటర్వ్యూలలో కూడా సెలక్ట్ అయ్యాను.

కాని బిటెక్ డిగ్రీ చేతికొచ్చినా ఈ మధ్య జరిగిన ఈ సంఘటన వలన నేనేం చేస్తున్నానో నాకు తెలియడం లేదు. ఎవరో నన్ను హోమోసెక్సువల్‌గా మార్చేసారేమో అనిపిస్తుంది. దయచేసి నా సమస్య తగ్గిస్తే నాకు రెడీగా ఉన్న సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగంలో అక్టోబర్‌లో చేరిపోతాను.

డిప్రెసివ్ సైకోసిస్

గతచరిత్రను బట్టి, 2008లో నేను థెరపి ఇవ్వడాన్ని బట్టి మీకు డిప్రెసివ్ సైకోసిస్ ఉందనిపిస్తుంది. మీరు నేరుగా వస్తే, కేసు ఏమిటో విశ్లేషించి తగిన తరుణోపాయం చెపుతాను. నిరభ్యంతరంగా మీరు అక్టోబర్‌లో ఉద్యోగంలో చేరేలా మిమ్మల్ని మారుస్తాను. శుభం.

ఆయనక్కడ! నేను ఇక్కడ!

మేమిద్దరం బ్యాంకు ఉద్యోగులమే. ఆయన ఇండియా నుండి దుబాయ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యి ఓవర్‌సీస్ బ్రాంచ్‌లో చేస్తున్నారు. నేను ఇండియాలో బ్యాంక్ మేనేజర్‌గా చేస్తున్నాను. మాకు పెళ్ళయి 7 ఏళ్ళయింది. కాని నాలుగేళ్ళనుండి విడి-విడిగా ఉంటున్నాం. విడాకుల వరకు వచ్చింది. ఒకసారి దుబాయ్‌లో ఉన్నపుడు నాపై చేయి చేసుకున్నారు. నన్ను నేను ప్రొటెక్టు చేసుకోవడానికి ఎదురు తిరిగాను.

నేను ఆయన్ని కొట్టానని ప్రచారం చేసారు. నాకు కోపం ఎక్కువని, అత్త-మామలను గౌరవించడం రాదని ప్రచారం చేసి, నా తరుపు వారందరు ఆయనకు, మా అత్తమామల కాళ్ళపై పడి క్షమాపణ అడిగితే కాపురం చేస్తారట. దానికి అంగీకరించి వెళ్ళాం.

అమ్మాయిని బాగా చూసుకుంటానని గ్యారంటీ ఇమ్మని మా వారడిగారు. ఆయన ఇవ్వనన్నారు. వారి కాళ్ళకు మొక్కి క్షమాపణ చెప్పకుండా ఇంటి కొచ్చాం. ఆయన దుబాయ్ వెళ్ళిపోయారు.

మాకు 5 ఏళ్ళ పాప ఉంది. మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. ఏం చేయమంటారు?

సంసారం సైకాలజి

చిన్న-చిన్న విషయాలలో గొడవలు పెట్టుకొని, సంసారాన్ని సంక్షోభంలో నెట్టుకొనే వారే ఎక్కువ. అసలు భార్య-భర్తలు ప్రేమగా ఉంటే అటు ఇటు పెద్దలు ఏమీ అనరు. ఒకవేళ అన్నా సర్ది చెప్పు కుంటారు. అలాకానపుడు తలొకరు తలో చెత్త ఆరోపణ చేసి, వారి-వారి ఈగో సాటిస్‌ఫేక్షన్ కోసం పరువు-ప్రతిష్టలకు పోతారు.

ఇద్దరు వేరు వేరు కుటుంబాల నుండి వచ్చి, ఒక కొత్త కుటుంబం ఏర్పరచడమే వివాహం అంటే, జీలకర్ర -బెల్లంకు అర్థం అదే. జీలకర్ర చేదుగా, ఒగరుగా ఉంటుంది. అంటే భార్య-భర్తల్లో ఎవరో ఒకరు ఈ కోవకి వస్తారు. బెల్లం తీయగా వుంటుంది. భార్యాభర్తల్లో ఎవరో ఒకరు ఈ కోవకి వస్తారు. పరస్పర విరుద్ధ ప్రవర్తనల మధ్య కూడా సయోధ్య చేయాలనే అర్థం పెళ్ళితంతులోని జీలకర్ర-బెల్లంలో ఉంది. అలాగే ఒకరి తలపై-ఒకరు అరచేతిని పెట్టడం అంటే "హస్త-మస్తక సంయోగం" అని, అంటే "నాకు నువ్వు నీకు నేను! ఒకరికొకరు నువ్వు-నేను!" అని. అదే హస్త-మస్త సంయోగం" అనే జీలకర్ర-బెల్లం ప్రోగ్రామ్ యొక్క అర్థం.

నేను అనే భావం పోతే మనం అనే భావం ఏర్పడుతుంది. అదే నిజమైన పెళ్ళికి అర్థం. ఒక వారం నాకు స్పేర్ చేయండి. బద్ధ శత్రువులను కూడా ఆత్మీయ మిత్రులుగా మార్చడం నాకు రొటీన్ పని. ''బెటర్ మేట్రిమోనియల్ థెరపి'' "మనసున-మనసే థెరపి", నీ సుఖమే నే కోరుకున్నా థెరపి" వంటి సైకోథెరపి, బిహేవియర్ థెరపి సెషన్స్‌తో మీ సంసారం అద్భుతంగా సాగేలా చేస్తాను.

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 చెప్తాను

కాపాడండి!

ప్ర : మా అమ్మాయి వయసు 15 సం॥లు. వచ్చే ఉగాదికి 16 వస్తాయి. 5 నెలల క్రిందట వివాహం చేసాము. వివాహం అయిన 15 రోజులకు శోభనం చేసాము. అమ్మాయి 8వ తరగతి. అబ్బాయి బి.ఏ., కొంచెం లావుగా ఉంటాడు. సంక్రాంతికి అబ్బాయిని తీసుకువచ్చినాము. అతన్ని చూస్తే భయం అంటుంది మా అమ్మాయి. శోభనం రోజున కూడ ఏడ్చింది. 'యింత చిన్న వయసులో నాకు పెళ్ళి ఎందుకు చేసారు అని'. ఎన్ని చెప్పి పంపినా అత్త వారింటిలో రెండు రోజులుండి వచ్చేస్తోంది. అబ్బాయి "పిల్లను పంపుతారా? విడాకులు యిస్తారా" అని అంటున్నాడు. ఆలోపు ఏదో ఒకటి తేల్చి చెప్పమంటున్నారు. మాకు వచ్చిన ఆపదనుండి కాపాడవలసిందిగా కోరుతున్నాము. యిద్దరినీ మీ కార్యాలయానికి పంపమంటే పంపుతాను.

-జి.వి., కరీంనగర్

జ : అవును మరి! మనసూ, శరీరమూ పరిపక్వత చెందని వయసులో పెళ్ళి చేస్తే ఆ ఆడకూతురు ఏడవకేం చేస్తుంది? ఏ సెక్సువల్ ఫీలింగ్సూ కలగని మనసుమీద, స్పందించని శరీరంమీద, మొగుడొచ్చి పడితే తనమీద ఏదో దురాక్రమణ జరుగుతున్నట్టే ఆ అమ్మాయి భీతిల్లిపో తుంది. 'చిన్న వయసుది. కొన్నాళ్ళు ఊరుకుంటే అన్నీ సర్దుకుంటా'యన్న ఇంగితం మీ వియ్యంకుల వైపు కూడా ఉండాలి. ఏదో ఒకటి తేల్చి చెప్పండనే మొరటు ప్రవృత్తి ఆబనే సూచిస్తుంది కాని, మానవత్వాన్ని కాదు.

'చిన్నవయసులో ఎంతమంది కాపురాలుచేసుకోవడం లేదూ!' అని వారు భావిస్తుండవచ్చు. కాని అందరి మనస్తత్వాలూ, పరిపక్వతా ఒకేలా ఉండవు కదా!

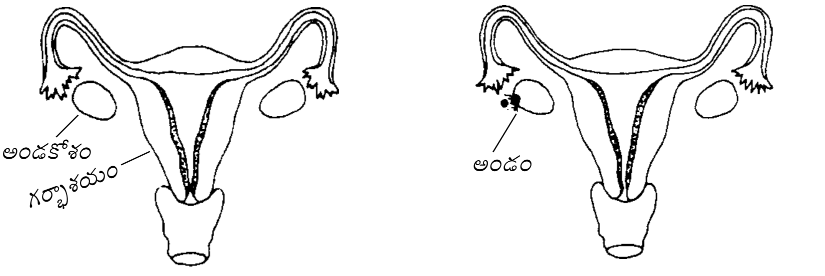
మీరు మీ అమ్మాయి, అల్లుడితో బాటు అల్లుడి తలిదండ్రుల్నికూడా మా కార్యాలయానికి తీసుకురావడం మంచిది. అల్లుడి ఆరాటం తగ్గించి అతను మీ అమ్మాయి కోణం నుంచి ఆలోచించేలా చెయ్యడమే కాకుండా, అతని మీద తలిదండ్రుల ఒత్తిడి పెరగకుండా వాళ్ళకి కూడా మంచిచెడ్డలు విడమర్చి చెప్పడం ఈ పరిస్థితుల్లో ఎవరైనా చేయల్సిన పని.

హక్కులు, అధికారాలు ప్రదర్శించకుండా, బాధ్యతలు రుద్దకుండా, స్నేహ హస్తాన్నీ, ప్రేమనీ వాళ్ళు అందిస్తే మీ అమ్మాయి ఆ యింటి

మనిషైపోవడానికి అట్టే కాలం పట్టదు. ఆ సంకల్పం, ఓపిక వాళ్ళకు కలిగేటట్లు చేస్తే చాలు.

వాళ్ళ కుటుంబంలో కూడా మీ పాయింటుని అర్థం చేసుకోగల పెద్ద లుంటారు. వారి ద్వారా కార్యం సాధించవచ్చు.

ఒక ఏడాదో, రెండేళ్ళో ఓపిగ్గా వ్యవహరిస్తే మీ అమ్మాయి కాపురం చక్కబడుతుంది. తప్పకుండా ముఖ్యు లందర్నీ తీసుకుని వచ్చి స్వయంగా సంప్రదించవచ్చును.



బహిష్టయిన 5వ రోజు కొత్తగా ఏర్పడ్డ ఎండోమెట్రియం పొర

బహిష్టయిన 14వ రోజు ఎండోమెట్రియం అభివృద్ధి చెందినది. అండం విడుదలైంది.

పిండాన్ని స్వీకరించడానికి రెడీగా ఉన్న ఎండోమెట్రియం పరుపు

పిండం లేదని గ్రహించేక, క్షీణించి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకుపోతున్న ఎండోమెట్రియం

బహిష్టు

ప్ర : స్త్రీలలో బహిష్టు ఎందుకు కలుగుతుంది? దాని గురించి కాస్త వివరంగా తెలియజేయగలరు. అండం విడుదలైన ఎన్ని రోజులకి బహిష్టు అవుతుంది? మొదటి రోజు అండం బయటకు పోయినా బహిష్టు 5 రోజుల పాటు ఎందుకవుతుంది? రోజుకి కొంత చొ॥న అండం బయటకు పోతుందా?

బహిష్టు రోజుల్లో స్త్రీలు పాటించ దగిన ఆరోగ్య సూత్రాలు, నియమాలు తెలియ జేయగలరు. కేర్‌ఫ్రీ లాంటివి తప్పనిసరిగా అందరూ వాడాలా?

-బి., తాడేపల్లిగూడెం

జ : స్త్రీ శరీరంలో నెలనెలా సెక్సు హార్మోనుల్లో కలిగే లయబద్ధమైన హెచ్చు తగ్గుల వల్ల స్త్రీకి సగటున 28 రోజులకి ఒకసారి బహిష్టు వస్తూ ఉంటుంది.

బహిష్టయినప్పటి నుండి 14 రోజుల పాటు శరీరంలో ఒకరకం హార్మోను ఉత్పత్తి, ప్రభావమూ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆ పధ్నాలుగు రోజుల పాటు ఆమెలోని రెండు అండకోశాల్లోనూ ఏదో ఒక దానిలో ఒక అండకణం బాగా పెరిగి పెద్దదై సుమారు 14వ రోజు నాటికి శరీరం లోపల విడుదల అవుతుంది.

అండం విడుదలయ్యాక అది అండవాహికలోకి ప్రవేశించి, వీర్యకణాలేమైనా వచ్చి కలుస్తాయేమో అని రెండు రోజుల పాటు ఎదురుచూస్తుంది. అలాంటిదేం జరగకపోతే మరి కొన్ని రోజుల్లో నశిస్తుంది. అండం వీర్యకణాల కోసం ఎదురు చూసినట్టే అదే సమయంలో గర్భాశయం లోపలి గోడ కూడా రాబోయే పిండం కోసం ఎదురుచూస్తూ కొన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తుంది.

ముఖ్యంగా గర్భాశయపు పొర మెత్తగా పరుపులా తయారై రాబోయే పిండాన్ని పెంచుకోవడానికి రెడీ అవుతుంది. పిండానికి రక్త సరఫరా అందించడానికి అదనంగా రక్తనాళికలు కూడా ఏర్పడతాయి. ఈ పొరని ఎండోమెట్రియం ("లోపలి పొర") అంటాం.

ఎండోమెట్రియం కూడా పొదగబడిన పిండం కోసం కొద్ది రోజులు చూసి, అంత సీను లేదని అర్థమయ్యే సరికి క్షీణించడం మొదలెడుతుంది.

సుమారు 28వ రోజుకల్లా ఈ పొర పూర్తిగా క్షీణిస్తుంది. దాన్లోపల తాత్కాలికంగా ఏర్పడ్డ రక్తనాళాలు చిట్లి రక్తం వెలువడుతుంది. ఎండోమెట్రియం పొర తాలూకు శిథిలాలని, క్షీణించిన

అండాన్ని ఇతర అనవసర పదార్థాలనీ కలుపుకుని ఈ రక్తం యోని గుండా 3-4 రోజులపాటు బయటకు కొట్టు కొచ్చేస్తుంది. బహిష్టంటే యిదే!

బహిష్టులో ప్రధానంగా బయట కొచ్చేది గర్భాశయపు లోపలి పొర శిథిలాలే! ఈ శిథిలాలని బయటకి పూర్తిగా నెట్టడానికి ఎన్ని రోజులు అవసరపడితే అన్ని రోజులూ బహిష్టు స్రావం అవుతుందన్నమాట! అండం అప్పటికే శిథిలమై కరిగిపోతుంది కనుక ప్రత్యేకించి దాన్ని నెట్టేసేపని లేదు.

ఒక ప్రక్క ఇలా గర్భాశయం ప్రక్షాళన కావడం మొదలవ్వగానే అండకోశంలో మరో కొత్త అండం అభివృద్ధి ప్రారంభం అవుతుంది.

అండం అభివృద్ధి, గర్భాశయపు మార్పులు వేర్వేరు సంఘటనలు. అయితే యివన్నీ ఒకే హార్మోనుల అదుపులో ఉండి, ఒకదాని వెనుక ఒకటి వరసక్రమంలో జరుగుతాయి.

బహిష్టు క్రమంలో స్త్రీ పాటించదగిన ఆరోగ్య సూత్రాలు :

రెండు పూటలా గోరువెచ్చటి నీళ్ళు స్నానం చెయ్యాలి. జననాంగ ఉపరి తలం శుభ్రపరుచుకుని కేర్‌ఫ్రీ లాంటి శానిటరీ నేప్‌కిన్ కాని మడతలు పెట్టుకున్న శుభ్రమైన నూలువస్త్రాన్ని కాని అవసరమైనన్నిసార్లు మార్చు కుంటూ ఉండాలి. కనీసం 8 గం॥ల కొకసారైనా మార్చాలి. నూలు వస్త్రం వాడే స్త్రీలు దాన్ని మళ్ళీ వాడదలిస్తే వేడినీళ్ళలో ఉతికి ఆరేసుకోవడం అవసరం.

ముందునుంచీ వ్యాయామం అలవాటు ఉంటే, అది మానక్కర్లేదు. రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేసే ఆడపిల్లలకి బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పికి ఆస్కారం తక్కువ ఉంటుంది. ఇంటి పనులు అన్నీ మామూలుగా చేసుకోవచ్చు. ఆహార నియమాలేవీ లేవు. అన్నీ తినవచ్చు. రోజూ ఆకుకూరలు, పాలు తీసుకో వడం మంచిది.

లావుగా ఉంది!

ప్ర : మా పెళ్ళయి 2 సం॥లు. నా భార్య లావుగా ఉంటుంది. నేను సన్నటి ఆడవాళ్ళంటే యిష్టపడతాను. ఫలితంగా నా భార్య దగ్గర నాకు ఉద్రేకం రావటం లేదు. తను కూడా లావుగా ఉన్నందుకు బాధపడుతూనే ఉంటుంది. నా భార్య లావు తగ్గేందుకు, మా బాధలు తొలిగేందుకు మార్గాలు చెప్పండి.

-జగిత్యాల

లావుగా ఉండటం కొందరికి వంశ పారంపర్యంగా వస్తుంది. కొందరికి ఎడ్రినల్, థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథుల హార్మోను దోషాల వల్ల వస్తుంది.

కొందరికి గర్భధారణకి కావలసిన అండోత్పత్తి సరిగా జరగక, (హార్మోను ప్రభావంతో) లావెక్కడం జరుగుతుంది. కొందరు తిండి విషయంలో కంట్రోల్ పాటించకుండా తింటారు. వారి ఈటింగ్ హేబిట్స్ వల్ల లావెక్కుతారు.

కారణమేదో గుర్తించి, దానికి వైద్యం చేస్తూ ఆహార నియమాలు, యోగా భ్యాసమూ చేసినట్టయితే మీ భార్య తప్పకుండా లావు తగ్గుతారు. యోగా భ్యాసం కాకపోతే ఎయిరోబిక్ ఎక్సర్ సైజ్‌లు చేయవచ్చు. ఒబీసిటీ క్లినిక్‌లకు అటెండ్ కావచ్చు. మీ సౌకర్యం ఎలా ఉంటే అలా చేయండి. ఆహార, వ్యాయామ వివరాలు “యోగ చికిత్స” పుస్తకంలో విపులంగా వ్రాసాము.

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్‌ఫయాజ్
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 క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా,
08721-252323, 96523 85027

తాడిపత్రిలో...

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

ముంబయిలో...

శ్రీ అల్లె నారాయణ
బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60,
రూమ్ నెం 27, **వర్లీ**,
డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్,
ఫోన్ : 24903945, 9967784025

చదవండి.

అదలా ఉంచండి!

ఏదైనా చూసే కళ్ళని బట్టీ, ఆలోచించే మనసుని బట్టీ ఉంటుందంటారు. శరీరం లావు, సన్నం, రొమ్ముల సైజు, పిరుదుల సైజు, షేపు, పొట్టి, పొడవు, ముఖం అందం.... ఇలాంటి పైపై లక్షణాలను యిష్టపడటం వ్యక్తిగత అభిరుచి మీద, మీకున్న ఫిక్సేషన్స్ మీద ఆధారపడుతుంది.

అభిరుచులు ఎల్లకాలం ఒక్కలా ఉండవు. వాటిని మార్చు కోవడమూ కష్టం కాదు! లేని దానికోసం ఆరాటపడి ఆ అమ్మాయిని బాధ పెట్టడమూ, మీరు బాధపడటమూ కంటే ఆమెలోని సుగుణాలని గుర్తించడం మొదలు పెడితే మీ మనసు ఆమెని అన్ని విధాలా యిష్టపడుతుంది.

ఆమె కూడా బాధపడుతోందన్నారు. పడకేం చేస్తుంది? మీరామెను యిష్టపడి ఉంటే సంతోషపడేది. మీరు క్షణక్షణం గుర్తు చేస్తుంటే దుఃఖపడక గర్వపడుతుందా?

ఇది బాడీ ఇమేజ్‌కి సంబంధించిన ప్రాబ్లం. తన రూపం తనకే నచ్చక ఆత్మన్యూనత పడుతున్నా, భర్తకి నచ్చనందువల్ల న్యూనత కలుగుతున్నా, భర్తయే మాటలతోనూ చేతల ద్వారానూ ఆమె సౌష్టవం గురించి న్యూనత పరుస్తున్నా స్త్రీలోని స్త్రీత్వం రాణించదు.

కనుక మీ బాధలు తొలగాలంటే మీ ఆలోచన మారాలి. అఫ్‌కోర్స్ ముందు చెప్పిన సలహాలు పాటిస్తే కూడా సమస్యలు తొలగుతాయి.

సందర్భమొచ్చింది కాబట్టి చెబుతున్నాను :

మానవజాతి చరిత్ర చూస్తే జాతి మనుగడకి, ఆరోగ్యానికి Fat చాలా అవసరం. కొవ్వు వల్ల ఆరోగ్యం, సాఫల్య శక్తి, విజయం కలుగుతాయని జాతి చరిత్ర నిరూపించింది. లావుగా ఉన్న స్త్రీల సంతానం ఆరోగ్యంగా పుడతారు. ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. గట్టిగా మాట్లాడితే 80,000 కెలోరీల శక్తి విలువకి సమానమైన కొవ్వు ఒంట్లో లేకపోతే స్త్రీకి నెలలు నిండేదాకా గర్భాన్ని మోసే శక్తి ఉండదు.

అమెరికాలోని సెయింట్ లూయీ యూనివర్సిటీకి చెందిన మెడిసన్ ప్రొఫెసర్ జాన్ మోర్లీ "లావుగా ఉన్న స్త్రీలలో ఎస్ట్రోజన్ ఉత్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. దానివల్ల ఆ స్త్రీలకు సెక్సు పట్ల ఉత్సాహం బాగుంటుంది. యోనిద్రవాలు చక్కగా ఉత్పత్తవుతాయి. కామవాంఛ కూడా బాగుంటుంది. అంతేకాదు రతిలో వారికి లభించే ఆనందం కూడా ఎక్కువ ఉంటుంది" అంటారు.

ఒక డేనిష్ పరిశోధనలో 'లావుగా ఉండేవారికి చక్కటి ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి వల్ల భావప్రాప్తి సమయంలో స్రావాలు, కండర సంకోచాలూ ఎక్కువగా ఉంటాయ'ని తేలింది.

'అదే సన్నటి, రివటల్లాంటి స్త్రీలను తీసుకుంటే, వారు నాజూగ్గా అందంగా కనిపించొచ్చు గాక, కానీ వారిలో ఎక్కువమందికి తగినంత ఎస్ట్రోజెన్ ఉండక, సెక్సు బాధాకరంగా ఉంటుంది' అంటారు డా॥ ఏండ్రియా డునాయిఫ్ (బోస్టన్ హాస్పిటల్ స్త్రీల విభాగం డైరెక్టర్).

శాస్త్రం అలా చెపుతూంటే మీరు ఆపోజిట్‌గా ఆలోచించటం లేదూ? ఈ కొత్త పరిజ్ఞానం దృష్టితో మీ భార్యను చూడండి. ఆమె ఆకర్షణీయంగా కనపడతారు.

గర్భవతి సెక్సు కోరికలు

ప్ర : నేను మీ ప్రచురణలు చదివి ఎంతో లాభపడ్డాను. నాకు ఈ సందేహాలు తీర్చవలెను. 1) నా భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సుమారు 5వ నెలనుండి 9వ నెలవరకూ రతి సున్నితంగా చేసినప్పటికీ ఎక్కువ సేపు చేస్తే కడుపులో ఒకప్రక్క నొప్పి అనేది. 2) ప్రణయకళ ఎంత చేసినా కోరిక పుట్టటం లేదని, యోని ఊరటం లేదని అంటుంది. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సుమారు పదిరోజులకు ఒకసారి

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)

అయితే ఆమెకు కోరికలు, యోని స్రావాలు ఉంటాయి. 3) గర్భం లేనప్పటికంటే ఉన్నప్పుడు యోని లోతు ఎక్కువగా ఉందనిపించింది. నిజమేనా? 4) డెలివరీ అయిన ఎన్నాళ్ళకు రతిలో పాల్గొనవచ్చు?

వై.ఎస్., కర్నూలు.

జ : గర్భవతుల సెక్సు సమస్యలు, సెక్సు కోరికలు, సెక్సు భయాలు మొదలైనవన్నీ మనిషికొకలా ఉంటాయి.

1) నెలలు నిండేకొద్దీ గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ పొట్టలోని మిగతా అవయవాలన్నిటినీ నెట్టివేస్తుంటుంది. కనుక లోతుగా అంగప్రవేశం చేసి జరపడం వల్ల ఎక్కువ మంది స్త్రీలకు ఏదో ఒక అసౌకర్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. గర్భవతులకు మలబద్ధం ఉంటుంది. మలంతో నిండిన పురీషనాళం కూడా రతిలో ఒక ప్రక్కపోటు రావడానికొక కారణం.

2) రతేచ్ఛ లేకుండా భర్తని సంతోష పెట్టడానికి, (అతను చెడు తిరుగుళ్ళు తిరగ కుండా కాపాడుకోవడానికి), రతిలో పాలొంటే యోని స్రావాలెలా ఊరుతాయి?

అదీగాక గర్భవతి ఒంట్లో చక్కెరస్థాయి మామూలు కన్నా కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మూత్రంలోనూ, యోని స్రావాల లోనూ కొద్దిగా ఈ చక్కెర కనిపిస్తుంది. వీటి ఫలితంగా యోనికి కేండిడియాసిస్ (తెల్ల బట్ట) వ్యాధి కలుగుతుంది. ఎక్కువమందికి దీనివల్ల రతిలో మంట పుట్టటం, యోని స్రావాలు తగ్గిపోవడం జరుగుతాయి. అయితే గర్భవతులందరి కామవాంఛ, రత్యనుభవమూ ఒకేలా ఉండవు.

గర్భవతులు కొందరికి గర్భధారణ కాలంలో కామవాంఛ ఏమీ మారదు. మామూలుగానే ఉంటుంది. కొందరికి ఎక్కువవుతుంది. కొందరికి తగ్గుతుంది.

అంతేకాదు, ఏ స్త్రీకీ గర్భంలో ఉన్న 9 నెలలూ కామవాంఛ ఒకేలా ఉండదు. మొదటి 3-5 నెలల్లో వేవిళ్ళున్న గర్భవతులకి సెక్సుపై ఆసక్తి ఉండదు. (వేవిళ్ళు లేకపోయినా కొందరికి ఇంట్రస్టు ఉండదను కోండి).

అలాగే 4వ నెలనుండి 7వ నెల మధ్యకాలంలో సెక్సు కోరికల విషయంలో సగంమంది అలాగా, సగం మంది ఇలాగా ఉంటారు. అంటే, కొందరికి కోరిక బాగా ఉంటుంది. కొందరికి తగ్గిపోతుంది. కొందరికి ఏ మార్పూ ఉండదు. ఎప్పటిలా ఉంటుంది.

కానీ ఆఖరు 3 నెలల్లో గర్భవతుల్లో అత్యధికులకి కామవాంఛ తగ్గిపోతుంది. శారీరక అసౌకర్యం వల్ల, అలసట, నడుం నొప్పి మొ॥ కారణాల వల్ల రతేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉండదు. రతుల సంఖ్య తగ్గుతుంది. అయినప్పటికీ సెక్సులో పాల్గొనేవారున్నారు. కాని వారి సంఖ్య తక్కువగానే ఉంటుంది.

3) గర్భధారణ సమయంలో బీజవాహిక లోతు పెరగటం అరుదు. అయినా అందులో నష్టం ఏమీ లేదు. అత్యధికులకు పొట్టి, యిరుకు అవుతుంది.

4) ప్రసవం అయ్యేక ఎన్నాళ్ళకి రతిలో పాల్గొనవచ్చని కదా అడిగారు! నార్మల్ డెలివరీ అయినవాళ్ళు 2-3 వారాల తరువాత నుండి పాల్గొనవచ్చు. చిన్న ఆపరేషన్ (ఎపిసియాటమీ, యోని వద్ద కోత) జరిగిన వాళ్ళు ఆ గాయపు కుట్లు, నొప్పి పూర్తిగా తగ్గేదాకా ఆగాలి. సిజేరియన్ (పెద్దాపరేషన్) అయిన స్త్రీలు కనీసం 4-6 వారాలు ఆగాలి.

ప్రధానంగా గాయాలు మానడానికి పట్టే సమయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోండి. ప్రసూతి అనుభవం తాలూకు భయపు ఛాయలు, వైరాగ్యం తగ్గడానికి ఒకో స్త్రీకి ఒకో సమయం పడుతుంది. దాన్ని మరచి పోకూడదు. కొందరికి ఈ సమస్యలు ఉండకపోవచ్చు. కాని

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

తొలిసారి సంతానం పొందినవాళ్ళు కొందరు దానికి అడ్జస్టు కావడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటారు. ఆ రోజుల్లో వాళ్ళు బిడ్డమీద తప్ప ఇంకే విషయం మీద మనసు నిలపలేరు.

భర్త తనకేదో అన్యాయం జరిగి పోతోందనీ, 'ఆలస్యం' జరిగిపోతోందనీ ఫీలైపోకుండా భార్య మనస్థితిని, శారీరక స్థితని అర్థం చేసుకుని ఆమె కోరినంత కాలం రతి నుంచి రెస్టు ఇవ్వటం మంచిది.

పాన్ మంచిది కాదా?

ప్ర : **నాకు 4 సం॥లుగా జర్దా పాన్ అలవాటుంది. రోజుకి 10 పాన్‌లు తిని ఇప్పుడు మానేసాను. నాకు ఛాతీలో బరువు పెట్టినట్లు ఉంటుంది. నిద్ర పట్టదు. ఆకలి బాగానే ఉంది. ఇద్దరు కార్డియాలజిస్టులకి చూపించాను. ఇ.సి.జి. తీయిస్తే ఏమీ లేదన్నారు. నా వయసు 24 సం॥లు. ఇద్దరు డాక్టర్లు కూడా "పాన్ బంద్ చేసి పోషకాహారం తీసుకో, దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది అన్నారు. ఎన్నాళ్ళకు తగ్గుతుంది అంటే జవాబు చెప్పరు. ఈ పాన్‌వల్ల అవయవాలు చచ్చిపోయి ఉంటాయా? కేన్సరు వచ్చి ఉంటుందా? మీరు గతంలో అభిసారికలో పాన్ మంచిది కాదన్నారు కాని నష్టాలు పూర్తిగా వివరించలేదు.**

-ఎల్.పి., మెదక్

జ : జర్దాపాన్‌లో పొగాకు కలుపుతారు. పొగాకు కొన్ని సం॥ల పాటు నమిలిన వాళ్ళలో కొందరికి గొంతు కేన్సరు రావడం జరిగింది. ప్రతీ ఒక్కరికీ రాదు. అలాగే తక్కువ కాలం వాడిన వారికీ రాదు. ఎవరికి వస్తుందో ఎవరికి రాదో ముందుగా చెప్పలేం కదా! దురలవాటు దురలవాటే కనుక మానెయ్యమని సూచిస్తుంటాం.

జర్దాపాన్, గుట్కా, ఖైనీ మొ॥ వాటిని నమిలేవాళ్ళకి ఆకలి చచ్చిపో తుంది. రుచులు సరిగా తెలియవు. కడుపులో పుళ్ళు పడవచ్చును. ఇవన్నీ ఆయా అలవాట్లు మానేసిన వెంటనే అంటే కొద్ది రోజులు లేక వారాల్లోనే బాగవుతాయి. కడుపులో పుండు పడినా గ్యాస్ట్రయిటిస్ వచ్చిన వైద్య చికిత్స అవసరమవుతుంది.

మీకు ఈ బాధలకన్నా వాటి గురించిన భయమే ఎక్కువగా ఉంది. దురలవాటుని మానేసారు కదా! బెంగ పెట్టుకోకండి.

బెంగ, ఆలోచనల వల్ల నిద్ర సరిగా పట్టదు. ఆందోళన వల్ల కడుపులో పుండు (ఉంటే) తగ్గదు. ఛాతీ బరువెక్కడం, గుండెల్లో మంట ఈ పుండువల్ల కలుగుతాయి. కాబట్టి మీ అన్ని భయాలూ పక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి.

డాక్టర్లు, స్పెషలిస్టులు మీకేమీ లేదని చెప్పారు కనుక ఇంక అదేపనిగా ఆలోచిస్తూ కూర్చోకండి. పాలు, ఆకు కూరలు రోజూ తీసుకోండి. పులుపు, కారం తగ్గించండి.

వెరికోసీల్

నాకు వెరికోసిల్ వచ్చింది.

1. వెరికోసిల్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటి?

2. వెరికోసిల్ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారించవచ్చు?

3. Gr-I, Gr-II వెరికోసిల్ అంటే ఏమిటి? అసలు ఎన్ని రకాలు ఉన్నాయి? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

4. సాధారణంగా Semen Count 20-160 మిలియన్ ఉంటుంది కదా! వెరికోసిల్ వచ్చిన వ్యక్తికి తగ్గుతూ ఉంటాయి కదండీ! ఈ రెండూ 0% అయ్యే ఛాన్స్ ఉందా?

5. వెరికోసిల్ కోసం చేసే ఆపరేషన్ 100% సక్సెస్ అవుతుందా?

6. ఆపరేషన్ చేసిన ఎన్ని నెలల తర్వాత Semen Count Normal Positionకు వస్తుంది.

7. ఆపరేషన్ ఎంత వయస్సు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది? Preferable Age అంటే లైఫ్‌లో వీర్యకణాలు వృద్ధి అయ్యే స్టేజ్ ఇలా రకరకాల స్టేజ్‌లు ఉంటాయి కదండీ! కొన్నిసార్లు ఒక వయస్సు దాటిన తరువాత ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా ఫలితం ఉండకపోవచ్చు కదా! ఇలా ఆపరేషన్ ఎంత వయసు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది?

నాకు Semen Count 8 Million, Motility 40% ఉంది. నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. నా ఈ సందేహాలన్నింటికీ జవాబు వ్రాయగలరు.

- కాకినాడ

వెరికోసిల్ అంటే పొంగిన రక్త నాళాలతో (సిరలు) నిండిన బీజకోశం అని చెప్పుకోవచ్చు. వెయిన్స్ (సిరలు= రక్తాన్ని గుండెకి మోసుకెళ్ళే రక్త నాళాలు) ఉబ్బటం అనేది బీజకోశం లోనే కాదు ఇతర శరీర అవయవాల్లో కూడా... ముఖ్యంగా తొడలో, కాలిలో జరుగు తుంటుంది.

తొడ నుంచి మడమ దాకా కాలంతా మెలికలు తిరిగిన, పొంగిన నరాలతో కొందరు కనిపిస్తుంటారు చూసారా? (కొన్ని ప్రాంతాల్లో దీన్ని

తొడపాము అంటారు). రక్తనాళాల గోడలు ఇలాస్టిసిటీ (సాగుదల) పోగొట్టు కుంటే ఇలా సాగిపోతాయి.

నిజానికి వెరికోసిల్ కొందరికే ఎందుకు ఏర్పడుతుందో, అందరికీ ఎందుకు ఏర్పడదో తెలీదు. అది జబ్బు కాదు, దోషం మాత్రమే!

వెరికోసిల్ సాధారణంగా బీజ కోశంలో ఎడమవేపున వస్తుంది. అది పైకి కనిపించనంత చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు Grade-I రకంగా చెపు తాము. బాగా ముదిరి, బీజకోశంపైనే నరాలు స్పష్టంగా తేలినప్పుడు Grade-IV అంటాం. మధ్యలోని గ్రేడుల్ని Grade II,III లుగా పిలుస్తాం.

వెరికోసిల్ ఓ మోస్తరు నుండి, బాగా వరకు ఉన్నవారికి బీజాలు గుంజటం, కాలు పైనుంచి కింది దాకా గుంజటం జరుగుతాయి. ఈ ఉబ్బిన సిరలు బీజకోశం లోపల ఉండాల్సిన

కాలంతా మెలికలు తిరిగిన, పొంగిన సిరలు (తొడపాము)

బీజకోశంపై నరాలు (సిరలు) స్పష్టంగా తేలిన Grade-IV వెరికోసిల్

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిల్లా 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.

దానికన్నా 2-3 డిగ్రీల ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కలిగించి తద్వారా వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

వెరికోసిల్ కొన్నేళ్ళపాటు ఉంటే బీజాలు తమ సహజ గుణాన్ని కోల్పోయి చిన్నవైపోయే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు వీర్య కణాల సంఖ్య జీరో అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ దశకి చేరిన తరువాత వెరికోసిల్‌కి ఏ చికిత్స చేసినా వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావు.

అయితే అందరికీ అలా జరగదు.

ఎవరికి, ఎప్పుడు, ఎందుకు జరుగుతుందో చెప్పలేం! డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో తప్ప పైకి కనబడనంత చిన్న వెరికోసిల్ ఉన్నవారికి కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి క్షీణించడమూ, Grade-IV వెరికోసిల్ ఉన్న పురుషులు కూడా గర్భం మీద గర్భం కలిగిస్తుండటమూ మేం చూసాము. వీళ్ళకెందుకు ఇలా జరుగుతోంది? వాళ్ళకెందుకలా జరుగుతోంది - అంటే శాస్త్ర ప్రపంచం వద్ద సమాధానం లేదు.

వెరికోసిల్ ఏ గ్రేడుకి చెందినదైనప్పటికీ, దానితో పాటుగా వీర్యకణ దోషాలు ఏమైనా అసోసియేట్ అయి ఉండి, ఆ వ్యక్తి ఇంకా పిల్లలు కనవలసి ఉంటే వెరికోసిల్‌కి సర్జరీ చేయించుకోమని చెపుతూంటాము. ఎంత త్వరగా సర్జరీ చేయిస్తే అంతగా సత్ఫలితాలుంటాయి. ఈ ఆపరేషన్‌కి యూరాలజిస్టు తగిన నిపుణుడు.

మీరు కూడా యూరాలజిస్టుకి చూపించి సర్జరీ చేయించుకోండి. మీరు చెప్పిన Low Count ఏదో ఒక్క వీర్య పరీక్ష మీద ఆధారపడినదే అయితే 10-15 రోజుల గ్యాప్ ఇస్తూ రెండు మూడు ల్యాబ్‌లలో సెమెన్ టెస్టు చేయించండి. ఆ తరువాతనే Semen Parameters గురించి ఒక అవగాహనకి రావాలి.

సంతానం లేదు!

ప్ర : మాకు వివాహమై 9 సం॥లు అయింది. మాకు పిల్లలు లేరు. నా వయసు 24 సం॥లు. రజస్వలై 10 సం॥లు అయ్యింది. మావారి వయసు 31. మావారి వీర్యంలో కణాలు 10% మాత్రమే చురుకైనవి ఉన్నాయి. కౌంటు కూడా తక్కువే. మందులెన్నో వాడి ఫలితం లేకపోవడంతో విసిగిపోయిన మాకు గతంలో మీరు వ్రాసిన IUI (ఇంట్రాయూటిరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్) విధానం ఆశ పుట్టించింది. చివరికి ఒక డాక్టరుగారి వద్ద ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తున్నాము. 10 సార్లు IUI జరిగినా (పరవీర్యంతో కూడా) ఇంతవరకూ ఫలితం లేదు.

నాకు నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టు వస్తుంది. IUI జరుగున్నప్పటినుంచీ ప్రతినెలా అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకుంటు న్నాను. మొదటి 3 నెలలూ 19వ రోజున అండం విడుదలైనది. తర్వాత నెలల్లో ఫాలికిల్ రప్చర్ కాలేదు. 30×30, 28×22 సైజుకి వచ్చింది. దీనికి అర్ధమేమిటీ? నా గర్భసంచి పనిచేస్తోందా లేదా? నా గర్భాశయపు కాలువలు క్లియర్‌గా ఉన్నాయని తీసి X-Ray తీసి చెప్పారు. IUI ద్వారా కాకపోతే IVF కి వెడదామనుకుంటున్నాము.

వ్యంధత్వం గల స్త్రీని ఎలా చూస్తారో మీకు తెలుసుకదా! నేను తట్టుకోలేకపోతున్నాను. నాకు పరిష్కారం చూపండి.

- రాయ్‌పూర్

అమ్మా, వ్యంధత్వానికి కారణాలేమిటో వైద్యశాస్త్రం అర్థం చేసుకున్న దానికంటే చేసుకోవలసినదే ఎక్కువ ఉంది. తల్లి కాలేకపోయిన స్త్రీగా మీకెంతె దుఃఖం ఉందో, శాస్త్రానికీ, వైద్యులకూ అంతగానూ పరిమితులున్నాయి.

మీ భర్త వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగా తక్కువగా ఉండటమొక సమస్య, మీకు మందులిచ్చినా అండం విడుదల కాకపోవటం ఓ సమస్య. ఇతర సమస్యలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలియదు.

వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం తక్కువ ఉన్నప్పుడు IUI (గర్భాశయంలోకి డైరెక్టుగా వీర్యకణాలను ప్రవేశపెట్టే పద్ధతి) పెద్దగా సక్సెస్ కాదు. నూటికి 10-15 మందిలోపే గర్భవతులు కాగలుగుతున్నారు. అలాంటపుడు పరవీర్యంతో IUI చేస్తే న్యాయంగా గర్భధారణావకాశాలు మెరుగవ్వాలి. కాని మీకు అండం కూడా మొదటి 3 నెలలూ, తప్ప ఆ తర్వాత సరిగా విడుదల కాలేదు. ఫాలికల్ పెద్దదిగా పెరిగి రప్చర్ కాకుండా (పగలకుండా) ఉండిపోయింది.

పిట్యూటరీ హార్మోనుల చికిత్స ద్వారా అండకోశాలను ప్రేరేపించి అండం విడుదల అయ్యేలా చేస్తూ మరల IUI కి ప్రయత్నించాలి. అంతే కాదు. ఫలదీకరణం జరిగిందని అనుమానించిన రోజు నుంచీ గర్భం నిలవడానికి మందులివ్వాలి. ఎందుకంటే IUI జరిగిన కేసుల్లో ఎక్కువ శాతం గర్భాలు 14 రోజుల లోపే (అనగా బహిష్టు తేదీలోపే) పోతాయి. కంట్రోల్డ్ ఒవేరియన్ స్టిమ్యులేషన్ చేసి, శుద్ధి చేసిన పరవీర్యకణాలతో IUI చేయించుకొని, గర్భం నిలిచేందుకు మందులు వాడండి. 4-6 నెలలు మాత్రమే ప్రయత్నించండి. అంతకన్నా అవసరం లేదు.

రాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల ఈ సౌకర్యాలున్నాయి. మీకు చికిత్స చేపట్టే ముందు మీ శరీరంలో గర్భధారణకు వ్యతి రేకించే యితర పరిస్థితులు యింకా ఏమైనా ఉన్నవేమో కూడా వారే

పరీక్షిస్తారు (ఉదా: ఎండోమెట్రియోసిస్, ఏంటీ స్పెర్మ్ యాంటీ బాడీస్, గర్భాశయదోషాలు వగైరా!)

వీర్యం కూడా ఒక్కరినుంచి కాక కనీసం యిద్దరి నుంచి సేకరించి 3 నెలలు ఒక వీర్యంతోను 3 నెలలు వేరొకరి వీర్యంతోను ప్రయ త్నించమని మీరు కోరవచ్చు.

ఈలోగా మీ వారి వీర్య కణాల సంఖ్య, చలనశక్తి, సాఫల్యశక్తి పెరగడానికి వారిచే మా *Vitopher-N, TransQ, FTM* లను వాడించండి. వారు చేయించుకోవలసిన రెండు టెస్టులు రాశాను. ఆ రిజల్టును బట్టి అవసర మైతే మరికొన్ని మార్పులు చెబుతాము.

IVF బాగా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. మీ శక్తి మేరకు IVF ను కూడా ప్రయ త్నించవచ్చును. మానవ ప్రయత్నం మానకండి. కొనసాగించండి.

హక్కు కావాలంటోంది?

ప్ర : నా వయస్సు 22. నా భార్యకు 20. పెళ్ళయి నెల అయ్యింది. మీరు గతంలో ప్రణయకళలో రాసిన 'రాగాలు పలికే వీణలు' చాలా బాగుంది. అందులో మీరు చెప్పిన సలహాలన్నీ పాటిస్తే నా భార్య చాలా ఆనందపడింది. కాని "ఆ సమయంలో నేనేమి చెయ్యాలి? ప్రతి విషయంలోనూ మగ వారే ఆధిపత్యంతో ఉండాలా? ప్రేరేపించు కోవటంతో సహా ఏ విష యంలోనైనా నాకు సమానహక్కు ఉండాలి!" అంటుంది. లేకపోతే రతికి ఒప్పుకోదు. 'నేనేమి చెయ్య కుండా చచ్చినదానిలా ఉండాలా?' అంటుంది.

-డి., తుని

చిన్నదైనా మిన్నగా అంది! నిజమే ఈతరం స్త్రీలెవరూ అణిగి మణిగి పడి ఉండటానికి ఒప్పుకోవటం లేదు. సై అంటే సై అంటున్నారు. ఎటొచ్చీ తిరిగి సై అనడానికే చాలామంది మగవాళ్ళకి ధైర్యం చాలటం లేదు. తోక ముడుస్తు న్నారు. మీరలా చెయ్యకుండా ప్రణయ కళని ఆయుధంగా వాడు కున్నారు. బావుంది. అలాగే పురోగమించండి.

మీ భార్య నేనేమి చెయ్యాలి? అనాల్సిన పనేముంది. మీరేం చేస్తున్నారో కలియబడి ఆమె కూడా అదే చేయ వచ్చు. మీ పెదవులు చుంబించవచ్చు. చూషించవచ్చు, మీ నాలుకని తన నాలుకతో చెర్లాడించవచ్చు, మీ ఛాతీని నిమరవచ్చు, రొమ్ముల్ని మర్దించవచ్చు, చూచుకాలను చూషించవచ్చు, బీజాలను నిమరవచ్చు. అంగాన్ని చేత్తో, నోటితో రెచ్చ గొట్టవచ్చు, తొడల లోపలి ఉపరితలాన్ని నిమరవచ్చు, చుంబించవచ్చు, పిరుదుల్ని మర్దించ వచ్చు! ఒకటేమిటి పురుషుడు స్త్రీని ఎన్ని రకాల రెచ్చగొట్టవచ్చునో, అన్నిరకాలా స్త్రీ పురుషుణ్ణి కూడా ప్రేరేపించవచ్చు! అదొక పద్ధతి.

సిగ్గు నటించటం, అందకుండా, దొరక్కుండా తప్పించుకుంటున్నట్టు, తన అవయవాలను అంకనీయకుండా కప్పుకుంటున్నట్టు, దాచుకున్నట్టూ నటిస్తూనే లొంగి పోవటం వంటి పద్ధతుల్లో ఆకర్షణ పెంపొందింప చేయొచ్చు. అదొక పద్ధతి. వీటన్నిటి ప్రసక్తి మేము రతిరహస్యం, ప్రణయకళ, సృష్టిరహస్యం వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు మొ॥ పుస్తకాల్లో చెప్పే ఉన్నాం!

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

విరక్తి కలుగుతుంది!

నా వయసు 35 సం॥లు. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. పన్నెండు సంవత్స రాల నుంచి మా దాంపత్యం అన్యో న్యంగానే సాగుతోంది. కాని ఈ మధ్య సెక్స్‌లో పాల్గొనలేక పోతున్నాను. హఠాత్తుగా నాకు కామవాంఛ తగ్గ డంతో నాకు విరక్తి కల్గింది. అంగము ససేమిరా లేవడం లేదు. నాకు దాంపత్య జీవితం మీద మక్కువ వున్నా ఇలా హఠాత్తుగా జరగడంతో లైఫంటే విరక్తి కలుగుతోంది. అసలు ఎందుకిలా జరి గింది? ఇలా అకస్మాత్తుగా అంగము పడిపోవడమేమిటి? నా వాలకాన్ని చూసి నా భార్య అసహ్యించు కుంటుంది. నపుంసకుణ్ణని అందరికీ చెబు తానంటోంది. ఈ బాధ భరించలేను. మీ చల్లని ఓదార్పు కోసం వేయి కన్నులతో ఎదురు చూస్తుంటాను.

-టి.వి.ఎస్.

12 సం॥లుగా మీతో కాపురం చేస్తున్న మీ భార్య మీలో కొద్దిరోజులుగా ఏర్పడ్డ పుంసత్వ దోషాన్ని పట్టుకుని మిమ్మల్ని వీధిన పడేయటానికి సిద్ధపడు తుంటే మీది అన్యోన్య దాంపత్యమని ఎలా నమ్మమంటారు? దాంపత్య అన్యోన్యత అంటే యిదేనా? సెక్సు కోసమే బ్రతుకుతున్నట్లు, అదే ఊపి రయినట్టూ ప్రవర్తిస్తే ఎలా? మీ మధ్య సరైన అనురాగబంధం, అవగాహనా లేవని చెప్పటానికి ఈ పాటి సాక్ష్యం చాలు.

12 సం॥ల దాంపత్య జీవితంలో స్తంభన వైఫల్యాలూ, ఇతర దాంపత్య సమస్యలూ రాకపోతేనే ఆశ్చర్యపడాలి తప్ప, వస్తే అది విచిత్రం కాదు. ఎప్పుడైనా అంగస్తంభన విఫలమయితే మగవాడి అహం ఎంత దెబ్బ తింటుందో, అతనెంత అవమాన పడతాడో మాకు తెలుసు. మగవాడి మనసు నూతికీ గోతికీ పరిగెట్టేది అప్పుడే! అలాంటప్పుడే మగ వాళ్ళు మళ్ళీ బలవంతంగా అంగస్తంభనానికి ప్రయత్నించి మరోసారి విఫలమవటం, దానితో ఇక నపుంసకుడనయ్యానని స్థిర నిశ్చయానికి రావటం తరుచు మేము గమనిస్తున్నాం.

అంగస్తంభనం జరగకపోతే విరక్తి పెంచుకుంటారా ఎవరన్నా? విరక్తి పెంచు కుంటే అంగస్తంభనం కలుగుతుందా? మీ అనవసరపు బెంగవల్లనే మీరింకా మామూలు మనిషి కాలేకపోతున్నారు. జలుబూ, దగ్గూ, రొంప వచ్చినంత తేలిగ్గానే సెక్సు సమస్యలు కూడా వస్తాయని గ్రహించండి. వాటన్నిటికీ పరిష్కారం ఉంది. అది తెలుసుకో వడమే మీరు చేయాల్సిన పని.

ముందు మీ భార్యకు బ్రెయిన్ వాష్ చేయాలి. వీలు చూసుకొని యిద్దరూ ఒకసారి మా వద్దకు రండి. ఆడది ప్రోత్సహిస్తేనే మగాడు రాణించ గలుగుతాడు. ఆమె తృణీకరిస్తే ఏను గంతటివాడు కూడా మానసికంగా పీనుగైపోతాడు. కనుక ఆమె చేయా ల్సినవీ, చేయకూడనివీ, అనాల్సినవీ అనకూడనివి తెలియచెప్పి తన సంసారాన్ని బాగు చేసుకునే విధంగా ఆమెకు బోధపరచాలి. మీకు కూడా కొన్ని పరీక్షలు చేయించి, అవసరాన్ని బట్టి చికిత్స చేయాలి.

ఆపై మీ సమస్య యిట్టే పరిష్కార మవుతుంది. ఈలోగా మీరు కొన్ని మా వైటెక్సు, ఎనర్జెక్సు కోర్సు వాడటం మంచిది. వాటి వివరాలు పోస్టు ద్వారా తెలియజేసాము.

ఎప్పుడైతే మీరు మీ శారీరక అవసరాన్ని మించి రతిలో పాల్గొంటారో అప్పుడే అదంటే వెగటు పుట్టడం, విరామం కావాలని అనిపించటం జరుగుతాయి. అది మీ మగతనాని కేమీ మచ్చకాదు. కొద్దిగా గ్యాప్ యిచ్చి రతిలో పాల్గొంటూ ఉండండి సరిపోతుంది. మనసు ఉల్లాసంగా ఉంచుకోండి. కామవాంఛ తగ్గిపోతోందేమోనని దిగులు పెట్టుకోకండి.

ఓపిక కావాలంటే తిండిపుష్టి ఉండాలి. రతిలో బోలెడు కేలరీలు ఖర్చవుతాయి కదా!

ఇంకా ఏం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి?

మాకు పెళ్ళయి 4 సం॥లు కావస్తున్నది. ఇంతవరకూ పిల్లలు లేరు. నా భార్యను గైనకాలజిస్టుకి చూపించాను. అన్నీ సక్రమంగానే ఉన్నాయన్నారు. నేను కూడా వీర్య పరీక్ష చేయించుకున్నాను. రిపోర్టు బాగుందనే చెప్పారు. ఇంకా ఏమి పరీక్షలు చేయించుకోవాలో చెప్పండి.

2 వ సమస్య : మేము దాదాపు పెళ్ళయినప్పటినుంచి కూర్చునే విధానంలోనే రతి జరుపుకుంటూ వస్తున్నాము. తప్పితే, ఉపరతి! మరో భంగిమను నా భార్య యిష్టపడదు. మొదట్లో నేను కూడా ఆనందపడి నప్పటికీ అంగప్రవేశం పూర్తిగా జరగక పోవటం వల్ల నాకు యిప్పుడు యిష్ట మవటం లేదు. అదీగాక పైనుంచి అంగప్రవేశం చేసి నేనే రతి చేయాలన్న కోరిక నాకు ఎక్కువగా ఉంది. అది నా భార్య తీరనివ్వటం లేదు. మా సమస్య పరిష్కరించాలి.

-ఎ., కోదాడ

మొదటి సమస్యకు జవాబు రెండో సమస్యలోనే ఉంది. మీరు పాటిస్తున్న ఉపరతి పద్ధతీ, కూర్చునే విధానమూ- రెండూ కూడా గర్భధారణకి పెద్దగా పనికిరావు. గర్భనిరోధానికే పనికొస్తాయి. బహుశా అందుకే యిన్నాళ్ళూ మీ భార్య గర్భం ధరించలేదేమో! కనుక 5-6 నెలలపాటు మీ భార్య వెల్లకిలా పడుకుని ఉండే సామాన్యరతి విధానాన్ని రోజు

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

విడిచి రోజు ఒకసారికి మించకుండా అనుసరించండి. ఈ 5-6 నెలల్లోనూ ఆమెకి గర్భం రాకపోతే తదుపరి పరీక్షలు అప్పుడే చేయిద్దాము. అన్నట్లు ఈ విధానాన్ని మీ భార్య బహిష్టయిన 10వ రోజునుంచి 20వ రోజువరకూ పాటిస్తే చాలు మిగతారోజుల్లో ఆమె కోరినవిధంగానే రతి జరపండి.

మీ రెండో సమస్య కూడా ఈరకంగా పరిష్కారమవుతుంది. భార్యా భర్తలిద్దరూ ఒకరి కోరికలను ఒకరు తెలుసుకొని గ్రహించి ఉభయుల యిష్టాయిష్టాలను గౌరవించుకోవాలి. అంతే తప్ప ఎవరికి వారు 'తాము చెప్పినట్టే చెయ్యాలని' పట్టుబడితే ఎట్లా?

తృప్తి లేదు!

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

-1135

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

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

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

మనసారా కబుర్లు చెప్పుకుని, పరస్పరం శరీరాల్ని ప్రణయచేష్టలతో పూజించుకొని, కొంటె పనులతో ప్రేరేపించుకుంటూ ఉభయులూ మానసికంగా రతేచ్ఛలో మత్తిల్లేకనే రతిలో పాల్గొనాలి. ఉభయులకూ యిష్టమైన భంగిమలను తడవకొకటి చొప్పున మార్చుకుంటూ అనుసరించాలి. రతిలో ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని సాధించి ఉభయుల మనసులకూ తృప్తి కలిగినంత సేపు సంభోగించాలి. తర్వాతనే భావప్రాప్తి పొందాలి. భావప్రాప్తి అనంతరం ఒకరి శరీరాలనొకరు ఆప్యాయంగా కాస్సేపు నిమురుకుంటూ సేద తీర్చుకోవాలి.

అప్పుడప్పుడూ ఎదురయ్యే పరాజయాలను పట్టించుకోకూడదు. భాగస్వామి పట్ల అయిష్టం, వ్యతిరేకత, ద్వేషం, కోపం, చిరాకు, అనాసక్తి ఉండకూడదు. మీమీద మీకే అపనమ్మకం, ఏదో చేసెయ్యాలన్న

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

ఉబలాటం, చేయలేక పోయినందుకు బాధ, అవమానం ఉండ కూడదు. యిద్దరిమధ్యా అభిప్రాయ భేదాలు, మనస్పర్థలు ఉండకూడదు.

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

నేనేం చేయను?

నేను ఎమ్.ఎ. కంప్లీట్ చేసాను. నాకు, మా మేనమామ ఆయన కుమార్తెను ఇచ్చి వివాహం చేస్తానని మా ఇంటికి వచ్చాడు. ఆయన కూతురు అంటే నాకు ఇష్టమే. నేను వాళ్ళ ఇంటికి రెండుసార్లు వెళ్ళాను.

ఒకరోజు వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళాక ఆమె నోట్‌బుక్ చూసాను. అందులో ఒక అబ్బాయి అడ్రస్ షార్ట్‌గా ఉంది. పూర్తిగా లేదు. అది చూసిన నా మనస్సు చలించి పోయింది. నేను అమ్మాయిని పిలిచి ఈ ఎడ్రస్ గురించి అడిగాను. ఆమె ఎవరో పిల్లలు వ్రాసారు అని సమాధానం ఇచ్చింది. నేను ఆమె రైటింగ్ మరియు అడ్రస్ వ్రాసిన దానిని ట్యాలీ చేసి చూసాను. వ్రాత ఒకే పోలిక ఉంది. మరుసటి రోజు మా ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. వచ్చాక నా మనస్సులో ఆలోచనలు. నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నాను. ఆఫీసులో కూడా అవే ఆలోచనలు.

ఆమెను ఈ విషయంలో వారి ఇంటికి పోయి నిలదీయాలని అనుకుంటున్నాను. లేదా వారి పేరెంట్స్‌కి తెలియజేయాలి అనుకుంటున్నాను. లేదా నాకు నేను ఆత్మహత్య చేసుకోవాలి అనుకుంటున్నాను. నాకు రాత్రిళ్ళు నిద్ర పట్టడం లేదు. అన్నం తినబుద్ధి కావడం లేదు.

ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో నేను ఏమి చేయాలి. వారు ఇంకో నెలరోజుల్లో పెళ్ళి గూర్చి మాట్లాడడానికి వస్తున్నారు.

-పి, వైజాగ్.

జ : బాబూ, మీరు ఆమెను పెళ్ళి చేసుకోకండి. ఇంత అనుమానంతో పెళ్ళి చేసుకొని మీరెలాగూ సుఖపడ లేరు. అనుమానపు మనిషితో పెళ్ళి తప్పిపోతే కనీసం ఆ అమ్మాయన్నా సుఖపడుతుంది.

ఆమె యింటికెళ్ళి ఆమెని నిలదీస్తానన్నారు. యిలాంటి పిచ్చిపని ఎప్పుడూ చేయకండి. మొహంమీద పేడనీళ్ళు జల్లి పంపిస్తారు. ఆమెకి తన నోట్‌బుక్‌లో ఎవరి ఎడ్రస్‌నైనా రాసుకునే అధికారం ఉంది. 'ఎందుకు రాసావు? నీకు వాడికీ ఏం సంబంధం?' లాంటి ప్రశ్నలు వేసే హక్కు మీకు లేదు. మంచి మనసుతో ఎదుటి వ్యక్తిని నమ్మటం, ఆ నమ్మకం తప్పని "రుజువై" నప్పుడు మాత్రమే తదనుగుణంగా ప్రవర్తించటం మీరు చేయాల్సిన పని!

ఆమె నోట్‌బుక్‌లో ఓ అబ్బాయి ఎడ్రస్ సగం రాసింది కనబడగానే మీ మనసు ఎంతదూరం పోయిందీ అన్నది- మీ అపరిపక్వ మనస్తత్వాన్ని మాత్రమే సూచిస్తుంది. మీ హృదయం లోంచి సంకుచితత్వం పోవాలి. మీ దృక్పథం విశాలం కావాలి. ఆ అమ్మాయి కూడా మీలా నోరూ, వాయీ ఉన్న మనిషే ననీ ఆమెకీ మీకున్నట్లే స్నేహితులూ, బంధువులూ ఉంటారని, వాళ్ళ ఎడ్రస్‌లూ, వాళ్ళతో ఉత్తరాలు ఉంటాయనీ గ్రహించండి. మీరిలా ఆలోచిస్తారని తెలిస్తే ఆ అమ్మాయి మీ ఎడ్రసే రాసుకుని ఉండేది. అంతేకాదు 'మా బావంటే నాకు పంచప్రాణాలు' అని కూడా మీకు కనపడేలా రాసి పెట్టుకుని మిమ్మల్ని బోల్తా కొట్టించి ఉండేది. ఇప్పుడు మీ భయానికి ఇంటి బయట కాగితంముక్క కనపడినా తగలబెడుతూ కూచోవాలో ఏమో!

నిజంగా ఆ చీటీలో ఉన్న అబ్బాయిని ఆమె ప్రేమించి ఉంటే అది కూడా మా దృష్టిలో తప్పేమీ కాదు. ఆ వయసులో 'ప్రేమ' అనుకుంటూ ఎవరి ఆకర్షణలోనో పడటం, తల్లిదండ్రులు పెళ్ళి కుదిరిస్తే మెడవంచి తాళి కట్టించుకుని హాయిగా సంసారంలో మునిగిపోవటమూ మామూలే! ఆపాటి ప్రేమలో మీరు మాత్రం ఎవరితోనూ పడలేదా? సాటి మనుషులపై నమ్మకమూ, అనుకూల వైఖరీ (పాజిటివ్ థింకింగ్) పెంపొందించుకోకపోతే మీ జీవితం ఎప్పటికీ దుఃఖభూయిష్టంగా, అసంతృప్తిగానే మిగిలి పోతుందని గ్రహించి, మీ వైఖరి మార్చుకోండి..

✤

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

ABHISARIKA Sex Science Monthly · RNI Regn.# 5908/61 Postal Regn. No.AP/KD-21/2012-2014

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 9392844435,తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395