ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

సెప్టెంబర్ 2013
రు. 10

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు'

సైకాలజీ
విషయాలు

సంతానం
లేనివారికి సలహాలు

Find us on
Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 9
సెప్టెంబర్ 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...

❖	ఎసిడిటీ - తగ్గేదెలా?		3
❖	హస్త ప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం కలుగుతుందా?		4
❖	స్త్రీల సెక్సు సమస్యలకి ఔషధ చికిత్స		7
❖	పరిమళోద్యానం	కీ.శే. రాంషా	9
❖	బ్రెస్ట్ కేన్సర్		14
❖	పళ్ళు, కాయగూరలు మీ ఆరోగ్యం కాపాడతాయి, ఇలా!		16
❖	రతిలో అతిగా పాల్గొంటున్నారా?		18
❖	పెళ్ళికి సిద్ధమేనా?	- క్రాంతికార్	21
❖	అందవిహీనంగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తోందా? - క్రాంతికార్		24
❖	ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	26
❖	అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

శుచి భూషయతి శ్రుతం వపుః
ప్రశమ స్తస్య భవ త్యలంక్రియా!
ప్రశయాభరణం పరాక్రమః
స నమాపాదిత సిద్ధిభూషణః

శాస్త్ర జ్ఞానమే మనిషికి అలంకారం. శాస్త్రజ్ఞానానికి శాంతియే ఆభరణం. జ్ఞాని, శాంతుడు అయిన వానికి పరాక్రమం శోభనిస్తుంది.

వీటన్నీటికి నీతి తోడవుతే అది మహోన్నతమే!

WWW.ABHISARIKA.COM

www.facebook.com/
abhisarikaa

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 బుక్సు, 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.

ఎసిడిటీ - కడుపులో మంట, గుండెల్లో మంట

తగ్గేదెలా? రాకుండా ఉండేదెలా?

కొందరికి కడుపులో మంట, కొందరికి గుండెల్లో మంట, కొందరికి ఈ రెండూ ఉంటాయి. దీన్ని హార్ట్ బర్న్ అంటాము. మరి కొందరికి ఛాతీలో నొప్పి కూడా వస్తూంటుంది. అలాంటి లక్షణాలు కనబడితే ముఖ్యంగా ఛాతీలో నొప్పి కనబడితే వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి పరీక్ష చేయించుకుని అది గుండె సంబంధ మైనది కాదని ధృవ పరుచుకోండి. మంట, నొప్పి తగ్గడానికి మందులు రాయించుకుని వాడుకోండి.

'హార్ట్ బర్న్' అంటే అది గుండె సంబంధమైనదని అర్థం కాదు. నిజానికి కడుపులో ఎసిడిటీ పెరగడం వల్ల వస్తుంది. ఆ ఆమ్లాలతో కూడిన ద్రవాలు తేన్పుగా గొంతు దాకా తన్నుకు రావడంతో అన్నవాహిక టిష్యూలు ఏసిడ్ వల్ల మంటకి లోనై గుండెల్లో మంట, నొప్పి, ఛాతీ నొప్పిలాంటివి వస్తాయి. వీటికీ, ఆహారపు అలవాట్లకీ, యితర అలవాట్లకీ సంబంధం ఉంది. కాబట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అస్తమానూ ఈ బాధ కలగదు.

● అన్నం తిన్న వెంటనే పడుకోకండి. నిద్రపోవడమే కాదు. ఊరికే పడుకొని ఉండటం, పడక కుర్చీలో వాలడం కూడా చేయొద్దు. నిటారుగానే ఉండండి (కూర్చోండి).

● కడుపు 'నిండుగా' తినకండి. కొద్దిగా ఖాళీ వదలండి.

● మషాలా, ఘాటు అధికంగా ఉండే ఆహారం, ఆవకాయలు విడిచిపెట్టండి, లేదా తగ్గించండి. ఏసిడ్స్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు (నిమ్మరసం, టమాటోరసం, పళ్ళ రసాలు, ఇతర పుల్లటి పదార్థాలు) తీసుకోకండి. ఇవన్నీ హార్ట్‌బర్న్‌ని అధికం చేస్తాయి.

● రాత్రిళ్ళు మాత్రమే హార్ట్ బర్న్ కలిగేవారు తల, వీపు ఎత్తుగా ఉండేలా తలగడలు పేర్చుకుని పడుకోండి.

● అధిక బరువుండే వ్యక్తులు బరువు తగ్గాలి.

● పొగత్రాగే అలవాటు ఎసిడిటీ కలిగిస్తుంది. సో, స్టాప్ స్మోకింగ్. అలాగే ఆల్కహాలు కూడా!

● టైట్ ప్యాంట్లు, టైటుగా పట్టేసే బట్టలు వేసుకునే వారు వాటిని కాస్త లూజు చేసుకోవాలి.

ఈ అలవాట్లతో హార్ట్‌బర్న్‌ని చాలా వరకు నివారించవచ్చు.

మందులు :

తీరా కడుపులో / ఛాతీలో మంట పుడితే? డాక్టర్లు ఎంటాసిడ్లు యిస్తారు. ఇవి కడుపులోని ఏసిడ్లను న్యూట్రల్ చేస్తాయి. అంతేకాని ఏసిడ్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించవు. లేదా H2 రిసెప్టార్ ఎంటాగోనిస్ట్ (H2 బ్లాకరు) మందులిస్తారు. ఇవి ఏసిడ్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకుంటాయి. తరచు వచ్చే ఛాతీమంటకి యివి ఉపయోగం. అయితే అవికూడా పెద్దగా ఉపయోగపడని వారికిప్పుడు PPI అనే మందులొస్తున్నాయి. Proton Pump Inhibitors అనే ఈ వర్గం మందులు పై రెండు రకాల మందులూ పనిచేయని వారికీ, అతి తరచుగా ఎసిడిటీ, ఛాతీ కడుపులో మంట కలిగే వారికీ ప్రయోజనం. అయితే ఇవి వెంటనే పనిచేయవు, రోజుల తరబడి వాడుకోవాలి. వీటిలో చాలా మందుల వల్ల సెక్సు పరంగా లేదా వీర్య కణాల ఉత్పత్తి పరంగా సైడ్ ఎఫెక్టులు ఉంటున్నాయి.

'యష్టిమధు' వంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు కూడా గుండె మంటను, ఎసిడిటీని చక్కగా తగ్గిస్తున్నాయి.

ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట, తేన్పులు, గుండెల్లో మంటకు సరళమైన ఔషధం
"యష్టిమధు'

పైగా తలవెంట్రుకలు అకాలంగా నెరిసిపోవడం తగ్గుతుంది.
వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.
చలువ చేస్తుంది.
కీళ్ళనొప్పులు ఉపశమిస్తాయి.

రోజూ రెండు పూటలా 1 లేదా 2 క్యాప్సూల్సు లేదా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం వాడాలి. పథ్యం లేదు. వెల : రు.96 మాత్రమే

అన్ని పెద్ద మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి.
'రిషీఫార్మా వారి యష్టిమధు' అని అడగండి.

హస్తప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుందా?

హస్తప్రయోగం అలవాటున్న చాలా మందిలో శీఘ్రస్కలన కనిపిస్తుంది! అయితే శీఘ్ర స్కలనానికి కారణం హస్త ప్రయోగమే నని భావించడానికి వీల్లేదు. హ॥ప్ర॥ అలవాటు లేని వాళ్ళలో కూడా శీఘ్ర స్ఖలనం ఇంత అధికంగానూ ఉంటుంది.

హ॥ప్ర॥కి శీఘ్రస్కలనానికి ఎలాంటి ఒకరకంగా సంబంధం ఉంది. హ॥ప్ర॥ చేసుకునే వారంతా హస్త సంచలనాలు అతి వేగంగా యిస్తూ త్వరగా భావప్రాప్తి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అనగా భావప్రాప్తి సుఖం పొందటం కోసమే ఆరాట పడతారు. అంతే కాని హస్తంతో అంగాన్ని రాపిడి చేయడం ద్వారా లభించే రాపిడి సుఖంకోసం కాదు.

భావప్రాప్తి త్వరగా లభించడానికి తరుచు అంగ సంచలనాలు వేగంగా యివ్వటం అవసరమవుతుంది. హస్త ప్రయోగానికి లక్ష్యం భావప్రాప్తి సుఖమే కనుక ఎంత వేగంగా భావప్రాప్తి పొందితే అంత వేగంగా అనుకున్న పని పూర్తయినట్టు! అంతవేగంగా కావలసిన సుఖాన్ని పొందినట్టు.

మరో సంగతి: బాత్‌రూమ్‌లోనో, లెట్రిన్‌లోనో, బెడ్‌రూమ్‌లోనో, తుప్పల చాటునో...ఎక్కడో అక్కడ ఏకాంతంగా హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ, ఎవరికీ అనుమానం రాని విధంగా, ఎవరూ చూసేందుకు అవకాశం ఏర్పడకుండా ''త్వరగా'' ఆ పని ముగించుకుని

"హమ్మయ్యా" అనిపించు కుందామనే ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నిస్తారు.

దాదాపు అందరూ సుఖసాధన లక్ష్యాన్ని "త్వరగా" చేరుకోవడాన్నే హ॥ప్ర॥లో నేర్చుకుంటున్నట్లువుతోంది. (It becomes a conditional reflex).

ఇలా త్వరగా స్ఖలించడం అలవాటు చేసుకున్నాక హఠాత్తుగా పెళ్ళయిన నాటినుండీ స్కలన నిగ్రహం రావాలంటే ఎక్కణ్ణుంచి వస్తుంది? ఈ రకంగా హస్తప్రయోగం శీఘ్రస్కలనానికి పరోక్షంగా కారణమవుతుంది.

అది హస్తప్రయోగం తప్పుకాదు. చేసుకునే వాడి తప్పే!

ఒక వ్యక్తి హ॥ప్ర॥ చేసుకుంటూ త్వరగా స్కలించాలన్న ఆరాటం లేకుండా స్థిమితంగా అంగాన్ని ప్రేరేపించుకుంటూ తాను ఎంతసేపు నిగ్రహించుకున్నాక స్కలించగలడో అనే అంశం మీదనే మనసు కేంద్రీకరించి, ఆ రకంగానే తనని తర్ఫీదు చేసుకున్నాడనుకోండి. పెళ్ళయ్యాక కూడా అతన్ని శీఘ్రస్కలనం అట్టే బాధించదు. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఆవేశం మరీ ఎక్కువగా వుండి స్ఖలనం అదుపులో లేదనుకున్నా కొద్దిరోజుల్లోనే అతను ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండానే స్కలన నిగ్రహాన్ని పొందగలడు.

హస్తప్రయోగం ఎలా చేసుకుంటారన్న దాన్నిబట్టే శీఘ్రస్కలనం కలగటం, స్కలన నిగ్రహం కలగటం ఆధారపడి ఉంటాయి.

అజ్ఞాత మానసిక కారణాలు

కొన్ని మానసిక సమస్యలు మనిషి స్వభావంతో పెనవేసుకుపోయి అంతర్లీ నంగా ఉంటాయి. పెంపకంలో ఏర్పడ్డ నమ్మకాలు, భయాలు, పాపభావన, దురభి ప్రాయాలు వెు॥వి ఒకోసారి ప్రౌఢ జీవితంలో ప్రభావం చూపిస్తాయి.

మాటవరసకి ఒకతనికి సెక్సు అంటే అసహ్యం! తప్పు, పాపం అనే భావం అతనిలో ఉందనుకోండి. ఆ "పాపం" చెయ్యాల్సి వచ్చినపుడల్లా పాపం అతను ఎంతో కుంచించుకుపోయి శరీరతాపాన్ని సాధ్యమైనంత ''త్వరగా'' వదిలించు కోవడానికి చూస్తాడు.

ఇంకోడికి స్త్రీ జాతి మొత్తంమీదే ద్వేషం ఉంటుంది. తన చిన్నతనంలో తను అభిమానించే స్త్రీ ఎవరో తన భర్తతో కాపురం చేస్తూ కూడా మరొకరితో సంబంధం పెట్టుకున్నదని తెలుసు కుంటాడు.

ఆవిడ మీద అభిమానం కాస్తా

ద్వేషంగా మారుతుంది. ఆడ జాతంతా ఇంతే అనుకుంటాడు. పెద్దయ్యేకొద్దీ ఆ గొడవ మరిచిపోయినా ఎక్కడో అంతర్లీనంగా స్త్రీ ద్వేషం అతనిలో ఉండిపోతుంది. ఏ స్త్రీ దగ్గరా, తన భార్య దగ్గర కూడా నూటికి నూరుపాళ్ళూ మామూలుగా ఉండలేడు. ఉండగలిగినా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దాని ప్రభావం అతనిపై పని చేస్తుంది. శీఘ్రస్ఖలనం కూడా ఆ ప్రభావంలో ఒక భాగవే! అనగా అనాలోచితంగా, అప్రయత్నంగా అతను శీఘ్రస్కలనానికి గురవుతాడు. అతని అంతరాత్మలో అంతర్లీనంగా ఉన్న స్త్రీ ద్వేషం అతనికి తెలియకుండా అజ్ఞాతంగా శీఘ్రస్కలన రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. ఇది మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణ. ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం. శీఘ్రస్కలనం విషయంలో ఈ సిద్ధాంతానికి ఇప్పుడంత విలువ లేదనుకోండి.

కుటుంబ వాతావరణం సరైనది కాకపోతే...

కొన్ని కుటుంబాల్లో మనశ్శాంతి ఉండదు. భార్యాభర్తలు కాట్లకుక్కల్లా కీచులాడుకుంటారు. లేదా ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉంటారు. అక్రమ సంబంధాలు, తాగుడు, బాదటం, తన్నటం, గయ్యాళితనం, వేధింపులు, సాధింపులు... ఏవేవో సమస్యలు ప్రస్ఫుటంగా ఉంటాయి.

ఆ రకం తల్లిదండ్రులు తమ స్పర్థల్లో పిల్లల్ని పావులుగా వాడుకుంటారు. పిల్లలకి ప్రేమాస్పదమైన వాతావరణాన్ని ఇవ్వలేరు. వాళ్ళ వాళ్ళ బాధలు, డిప్రెషను, ఆదుర్దా, అభద్రత పిల్లలకి వ్యాపిస్తాయి. అలాంటి కుటుంబాల్లో పెరిగిన వ్యక్తుల మనస్తత్వం, మానసికంగా వారి లైంగిక పరిపక్వతా సంపూర్ణంగా ఉండవు. ఆ రకం వాతావరణంలో పెరిగే పిల్లలకి సెక్సు, ప్రేమ, వివాహం మొ॥ వాటిపట్ల సరైన అవగాహన ఉండదు. భాగస్వామితో ఆనందదాయకమైన, సంతృప్తికరమైన సంబంధాల నేర్పచుకోవటంలో వీళ్ళు సక్సెస్ కాలేరు.

కొందరు పెద్దలకే లైంగిక సమస్యలుంటాయి. వాటిపట్ల దురభిప్రాయాలుంటాయి. వాటిని వాళ్ళ పిల్లల మీద రుద్దుతారు. హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్న కొడుకునో, తమ్ముణ్ణో చూసి శిక్షించటం; లేకపోతే 'నీకు నపుంసకత్వ వస్తుంది!" పిల్లలు పుట్టరు'. పెళ్ళికి పనికిరావు'. అంటూ బెదిరించటం ఈ కోవకు వస్తాయి. సెక్సుపరమైన అజ్ఞానాన్ని కలిగించి, వాళ్ళని ఎందుకూ పనికి రాకుండా చేస్తారు.

పైట ఇలా వేసుకోకు, అలా సర్దుకో!' 'మగవెధవలు మంచి వాళ్ళుకారు' వాళ్ళని దగ్గరకు రానివ్వకు. కడుపో కాలో చేస్తారు జాగ్రత్త' జాకెట్టు మీద చెయ్యి వేస్తారు అంటూ బెదరకొట్టి (సక్రమంగా చెప్పటం మాని) పురుష భయం, రతిభయం పుట్టిస్తారు. నిన్నటిదాకా చెడ్డదైన సెక్సు పెళ్ళయిన మర్నాడే హఠాత్తుగా సెక్సు మంచిది', 'సహజం' ఎలా అయిపోతాయో ఈ పిల్లకు అర్థమై చావవు. విషయాలను సక్రమంగా చెప్పకపోవడం వల్ల (Wrong messages and wrongly conveyed messages) వివాహ జీవితంలో సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. శీఘ్రస్కలనం కూడా అందులో ఒక భాగమే!

భాగస్వామి తప్పు కూడా ఉంది.

భార్యకి భావప్రాప్తి (రతి సుఖం) కలగక పోవడానికి భర్తలెలా కారణమో, కొన్నిసార్లు భార్యల ప్రవర్తన వల్ల కూడా భర్తలు శీఘ్రస్కలనానికి లోనవుతారు.

"నాకు అదంతా అనవసరం! పెళ్ళాన్ని సుఖపెట్టలేని మగాడివి, పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావు? మందులు మింగుతావో కర్రకట్టుకుని చేస్తావో నాకు తెలీదు. నాకు తృప్తి కలిగే లోపు నీకు అవుటయ్యిందంటే ఊరుకోను" అని బెదిరించే స్త్రీ దగ్గర ఏ భర్తా శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించలేడు.

"ఫర్వాలేదండి, మీ ప్రక్కన మిమ్మల్ని అనుకుని మీ వంటిమీద చెయ్యివేసి

పడుకుంటే నాకు ఉండే తృప్తి రతిలో ఉండదు. మీరేం వర్రీ అవకండి. మీకీ సమస్య ఎప్పుడు పోతే అప్పుడే సుఖ పెడుదురుగాని" అని గాని;

"పోనీ లేండి. నాకు పెద్ద పట్టింపులేదు. మీరు స్థిమితంగా నేర్చుకోండి. నేను ఎన్నాళ్ళయినా ఓర్చుకుంటాను" అని గాని; ధైర్యం చెప్పే స్త్రీ వద్ద మగవాడు అభద్రత ఫీలవ్వడు.

భార్యను; ఆమె అవసరాలను నిర్లక్ష్యం చేసే మనిషి మాట ఏమోగాని, స్కలన నిగ్రహం నేర్చుకునే వ్యక్తికి యిటువంటి భార్య వరప్రసాదమని చెప్పాలి. ప్రోత్సహిం చడం మాని నిందించి, నిలదీసి, ఝమా యించే భార్యలు తమ భర్తల్ని బెడ్‌రూంలో పిరికిగొడ్లలా మార్చివేస్తారు. కొసకి తాము నష్టపోతారు.

'ఆదుర్దా' ఏరకంగా శీఘ్రస్కలనం కలిగిస్తుందో ముందే చెప్పాము. అజ్ఞాత స్త్రీ ద్వేషం వల్ల శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుందని ఫ్రాయిడ్ పేర్కొంటే, అనురాగం ఎక్కువైనా శీఘ్రస్కలనం కలుగు తుందని ఆధునిక పరిశోధనలు చెబు తున్నాయి.

మనం ఎవరిని గాఢంగా ప్రేమిస్తామో, వారిని రతిలో ఎలాగైనా సంతృప్తి పరచి ప్రేమ ఋజువు చేసుకోవాలని చూస్తాం. తృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా శీఘ్రస్కలనాన్ని కలిగిస్తుంది. గబగబా ఏదో చెప్పేయాలని ఆరాట పడే వ్యక్తి తొట్రుపడ్డట్లు!

మరో ముఖ్య కారణం ఉంది. భార్యని తృప్తి పరచాలంటే కనీసం యింతసేపు రతి చెయ్యాలని భావించి అంతసేపూ నిగ్రహించుకోవడానికి ''బలవంతంగా'' ''ఎలాగోలా'' ప్రయత్నించడం చాలామంది చేసేపని!

యోనిలో అంగం ఉంచి దంచితేనే స్త్రీ తృప్తి పడుతుందనే దురభిప్రాయానికి యిది చిహ్నం. నిజానికి ఒక పక్క అంగ సంచలనాలు చేస్తూ మరోవంక యోనిశీర్ష ప్రేరణ చేస్తే స్త్రీకి కూడ "శీఘ్ర భావప్రాప్తి" కలుగుతుంది. యిది గొప్ప రహస్యం! ఎటొచ్చీ రెండు పనులూ ఒకేసారి జరగడానికి కొన్ని అనుకూల రతి భంగిమలు అనుసరించాలి.

కనుక "ఎక్కువసేపు నిగ్రహించుకోవాలి" అనేది మనకు మనం అనవసరంగా విధించుకుంటున్న శిక్ష అని గ్రహించండి. అంతకంటే పై టెక్నిక్స్ ప్రయోగించడం ద్వారా + అంతకు ముందే ప్రణయకళా విధానాలు పాటించడం ద్వారా ఆమెయే "త్వరగా" భావప్రాప్తి చెందేటట్టు చేసుకోవచ్చునని ఢంకా బజాయించి చెబుతున్నాను.

చాలాసేపు నిగ్రహించుకోవడం కోసం ప్రయత్నించటం మీద మనస్సు లగ్నం చేయటం, ఒకోసారి మగవాడి అంగస్తంభనాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. లేదా ఆ ఆదుర్దాయే శీఘ్రస్కలనాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఆల్‌రైట్! భార్య సరిగా సహకరించని మనిషి అయితే శీఘ్రస్కలనం ఓ పట్టాన పోదన్నాము.

అలా అని భార్య మంచిదైతే శీఘ్రస్కలనం కలగదని అర్థం కానేకాదు. ఎటొచ్చీ మంచి భార్య స్కలన నిగ్రహాన్ని నేర్చుకో వటంలో మంచి అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. అనగా నేర్చుకోవలసిన బాధ్యత భర్తమీదే ఉంది. అదెక్కడికీ పోలేదు. నేర్చుకోకుండా శీఘ్రస్కలనం పోదు. కనుక మీకు శీఘ్రస్కలనం ఉంటే దానికి కారణం మీ భార్యే అని పొరపాటు పడకండి. ఆమెను నిందించకండి.

భర్తల శీఘ్రస్కలనానికి భార్యల కారణం కారు. కాని ఆ శీఘ్రస్కలనం తగ్గించటంలో గాని, తగ్గకుండా చెయ్యటంలోకాని భార్యలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తారు.

కోపిష్టి: అసహనవతి; భర్త శీఘ్రస్కలనాన్ని తనపట్ల అతని అయిష్టంగా అపార్థం చేసుకునేది; తనకు అరగంట సేపు యోనిలో రతి జరిగితే కాని తృప్తి కలగదని నమ్మేది, తనకి తృప్తి కలిగేదాకా భర్త రతి చెయ్యాలని భావించి, శాశించేది–ఈ తరహా స్త్రీలవల్ల భర్తల శీఘ్రస్కలనం ఒక పట్టాన తగ్గదు.

ఇతర కారణాలు

ఒక్కొక్క వ్యక్తి కామప్రేరణకు చాలా వేగంగా, ఎక్కువగా స్పందిస్తాడనీ, ఈ 'అతిసున్నితత్వం (excessive sensitivity) వల్లనే శీఘ్ర స్కలనం అయిపోతుందనీ కొందరి సిద్ధాంతం. కనుక ఈ సెన్సిటివిటీని తగ్గించే పద్ధతులు చెపుతారు వారు;

తొలిరతిలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలు అభద్రతా భావం కలిగించి శీఘ్రస్కలనానికి కారణమవుతాయిన మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు అంటారు.

మూత్రనాళవ్యాధులు
ప్రొస్టేటు వ్యాధి, శుక్రకోశాల వ్యాధి
అతిమూత్రం
మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్
స్పైనా బైఫిడా....
వంటి రకరకాల వ్యాధుల వల్ల కూడా శీఘ్రస్కలనమవుతుంది.

కనుక నెపం హ.ప్ర మీద నెట్టి ఆందోళన పడుతూ కూర్చోకూడదు. కారనం ఏదైనా చికిత్స / పరిష్కారం మాత్రం ఉంది.

స్త్రీల సెక్సు సమస్యలకి ఔషధ చికిత్స

పురుషుల సెక్సు సమస్యలకి 1973లో 'అమెరికన్ మెడికల్ సిస్టమ్స్' సంస్థ నపుంసకత్వ చికిత్సకై ఇన్‌ఫ్లేటబుల్ స్తంభక పరికరాన్ని రూపొందించింది. గడ్డు నపుంసకత్వాన్నైనా పరిష్కరించగల అవకాశం ఈ పరికరంతో ఏర్పడింది. తరువాత 'వయాగ్రా' రూపంలో తొలిసారిగా నపుంసకత్వానికి ఓ 'పనిచేసే' ఔషధం లభించింది.

అయితే స్త్రీల సెక్సు సమస్యల విషయంలో కొంత అన్యాయమే జరిగింది. వాటికి ఇంతకాలమూ పురుషుల సెక్సు సమస్యలకి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యత యివ్వడం జరగలేదు. ద్వంద్వ ప్రమాణాలు ఒక కారణం కావచ్చు; స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించడం కష్టంతో కూడుకున్నది కావడమూ, వారి సమస్యలకి తగిన మందులు కనిపెట్ట లేకపోవడమూ చాలా వరకూ కారణం అని చెప్పుకోవాలి.

'వయాగ్రా'ని కనిపెట్టేక స్త్రీల సమస్యలపై కూడా పరిశోధకులు గట్టిగా దృష్టి మళ్ళించారు.

డా॥ మర్డోక్ ప్రకారం స్థూలంగా స్త్రీల సెక్సు సమస్యలు 5 వర్గాలకి చెందుతాయి.

1. కామవాంఛ సమస్యలు (desire problems)

2. వాంఛ ఉన్నా త్వరగా కామ స్పందనలు కలగకపోవడం (arousal difficulties)

3. యోనిద్రవాల ఉత్పత్తి సమస్య (Lubrication factors)

4. జననావయవాల నొప్పి

5. భావప్రాప్తి కలగకపోవడం

పురుషుల్లో "కామవాంఛ సమస్య" చాలా తక్కువ (5%). అదే స్త్రీలలోనైతే 33% సమస్యలు 'కామవాంఛ'కి సంబంధించినవే. 50% సమస్యలు కామస్పందల లోపం, యోనిద్రవాలు చాలక పోవడం, లైంగిక బాధ (Sexual pain) కు సంబంధించి తటస్థిస్తాయి. మిగతా 17% సమస్యలూ భావప్రాప్తికి సంబంధించినవి. స్త్రీల సమస్యల్లో కెల్లా పరిష్కరించడానికి కఠినమైనవి కామవాంఛకీ, భావప్రాప్తికీ సంబంధించిన సమస్యలే!

ఇక లైంగిక సంబంధమైన బాధ, నొప్పికి కారణాలు అనేకం. జననాంగ వ్యాధుల సమస్యలు, కామోద్రేకం తీరకపోవడం, మూత్ర వ్యవస్థ వ్యాధులు, సమస్యలు, పురీష నాళ సమస్యలు, పొత్తి కడుపులోని సమస్యలు వీటివల్ల రతి శూల (Sexual pain) కలుగుతుంది.

డాక్టర్ని సంప్రదించాలి

సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడ్డ స్త్రీలు డాక్టర్ని సంప్రదించడం మన దేశంలో చాలా అరుదు. సంప్రదించినా కొందరు డాక్టర్లు కొట్టి పారెయ్యడం మామూలే!

'నాకు సెక్సు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. నేను డాక్టరు గగ్గరకి రాను, పోను' అనకుండా స్త్రీలు కూడా తమ సెక్సు సమస్యల్ని డాక్టరుతో చెప్పాలి. ఆ డాక్టరు ఆ స్త్రీ లైంగిక సమస్య పుట్టుపూర్వోత్తరాలు సేకరించి, అవసరమైన పరీక్షలు చేసి, కావాలనుకుంటే భర్తను కూడా ప్రశ్నించి తెలుసుకుని చికిత్స చేస్తారు. శారీరక దోషాలకి అందరు డాక్టర్లూ వైద్యం చేస్తారు.

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

కాని లైంగిక విధి దోషాలకో?

అన్నిటికీ మందులుండవు. అన్ని సెక్సు సమస్యలకీ శారీరక దోషాలే కారణాలు కావు. చాలా సెక్సు సమస్యల్ని మానసిక కారణాలే కలిగిస్తాయి. కొన్ని సమస్యల్ని మానసిక కారణాలు పెద్దవి చేస్తాయి. లేదా సమస్య పరిష్కారానికి అడ్డం తగుల్తాయి. కాబట్టి మానసిక కారణాలను ముందుగా గుర్తించి వేరుచేసి, కౌన్సిలింగ్, బిహేవియర్ థిరపీ తదితర పద్ధతుల్లో వాటిని తొలగించాలి. ఇక మనో చికిత్సవల్ల తీరని సమస్యలకి ఇప్పుడు అనేక ఔషధాలు వస్తున్నాయి.

అపోమార్ఫిన్ (Apomorphine): ఇది చాలా పాత మందే. వాంతి తెప్పించేందుకు గాను (emeticగా) దీన్ని వాడతారు. ఇది కేంద్ర నరాల వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపించే మందు. బ్రెయిన్‌స్టెమ్ లోని పేరావెంట్రిక్యులార్ న్యూక్లియస్‌ల మీద పనిచేసి మెదడులోని కామకేంద్రాలని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. అయితే స్త్రీలలో ఎపోమార్ఫిన్ వల్ల కామవాంఛ పెరగదు కాని మామూలు కామప్రేరణకు అంతవరకూ స్పందించని శరీరం స్పందించేలా చేస్తుంది. ఈ మందుని స్త్రీలకి చికిత్సలో వాడే విషయమై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ మందువల్ల వికారం, వాంతి, లో బి.పి. (హైపోటెన్షన్, సింకోప్) మొ॥ సైడ్ ఎఫెక్టులుంటాయి. 2-4 మి.గ్రా.ల మాత్రని సింగిల్ డోస్‌లో నాలుక కింద ఉంచుకుంటే 10-15 ని.లలో మంచి ఫలిత మొస్తుందని జరుగుతున్న పరిశోధనల్ని బట్టి తెలుస్తోంది. వయాగ్రా లాగ గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇది నిషేధం కాదు. వారు కూడా దీన్ని వాడవచ్చు.

టెస్టోస్టిరాన్: స్త్రీల కామవాంఛ లోపానికి చికిత్సగా కూడా పురుష హార్మోనునే వాడతారు. పురుషులు వాడవలసిన డోసులో పదోవంతు వాడితే చాలు ఫలితముంటుంది. లేదా 3 వారాలకోసారి చర్మం దిగువకి యిచ్చే 20mg టెస్టోస్టిరాన్ స్త్రీలకి చక్కగా సరిపోతుంది. టెస్టోస్టిరాన్ లోపం ఉన్న స్త్రీలకే దీన్ని యివ్వాలి. ఇంజెక్షన్ రూపంలోనే కాక క్రీములు, పేచ్‌లు (ప్లాస్టర్ మాదిరిగా ఉంటాయి), ఎస్ట్రోజెన్‌తో కలగలిపిన కాంబినేషన్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

టెస్టోస్టిరాన్ వల్ల స్త్రీలలో పురుష లక్షణాలు కలుగుతాయి. కనుక దీన్ని వాడే విషయంలో హార్మోను చికిత్సలో నిపుణులైన వారినే సంప్రదించాలి. అలాగే నోటి ద్వారా తీసుకునే టెస్టోస్టిరాన్ రోజూ చా॥న దీర్ఘకాలం యిస్తే లివరు పాడయ్యే రిస్కు ఉంటుంది.

వయాగ్రా: స్త్రీలకోసం ప్రత్యేకించి వయాగ్రా రూపొందించే ప్రయత్నాలు జరిగినా అవి ఏవో కొన్ని సందర్భాలలో తప్ప ఫలితాలివ్వలేదు. దీన్ని వాడితే కోరిక పెరగదు. కామవాంఛ లోపానికి యిది చికిత్స కాదు. కామ స్పందనలు సరిగా లేకపోతేనే యిది చికిత్స. దీనివల్ల యోని ప్రాంతంలో సరైన మార్పులు కలుగుతాయి. యోనిద్రవాలు చక్కగా ఉత్పత్తవుతాయి. సైడ్ ఎఫెక్టులు పెద్దగా ఉండవు- తలనొప్పి, కడుపు అప్‌సెట్ అవడం, ముఖం ఎరుపెక్కడం లాంటివి కొందరిలో కనిపిస్తాయి.

అయితే పురుషుల్లో లాగానే దీన్ని గుండెజబ్బు గల స్త్రీలు కూడా గుండె జబ్బు మందులు వాడుతూ వయాగ్రా వాడటం ప్రాణాంతకం.

వయాగ్రాని పోలిన మరికొన్ని ఔషధాలు కూడా సిద్ధమవుతున్నాయి.

వేసోమాక్స్ (VASOMAX)

మరో ఉత్తమమైన ఔషధం ఫెంటాలమైన్ (Phentolamine). ఈ మందు జననాంగాల్లోకి, బస్తి ప్రదేశంలోకి రక్తం వేగంగా ప్రవహించేలా చేసి, జననాంగాల్లో మంచి కామ స్పందనలు (పురుషుల్లో స్తంభన, స్త్రీలలో యోని ఉబ్బి, ద్రవించడం) కలిగిస్తుంది. ఇది హృద్రోగులు కూడా వాడదగిన మందే. దీనివల్ల కూడా వాంతి, వికారము మించి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేవు.

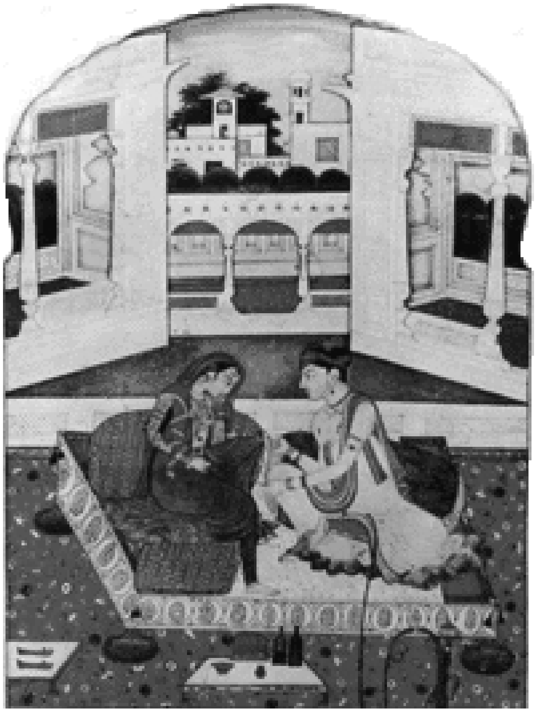
హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

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! (తరువాయి)

మూడవ పద్ధతి: ఎల్ మొకేఫా (బొటన వ్రేలి నొక్కుడు పద్ధతి). స్త్రీని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టండి. ఆమె తొడలమధ్య, మోకాళ్ళపై ఒంగి కాలి బొటనవ్రేలితో నేలను గట్టిగా నొక్కి, ఆమె మోకాళ్ళను మీ పార్శ్వ భాగాలవరకూ ఎత్తండి. అప్పుడామె తన కాళ్ళను మీ వీపు వెనకాల చేర్చి బిగియ పట్టుకుంటుంది. మీ మెడ చుట్టూ తన చేతులు వేసి బిగియపడుతుంది.

నాల్గవ పద్ధతి: మొకియల్ మియూట్ (గాలిలో కాళ్ళ పద్ధతి). ఆమె వెల్లకిల పడుకొని వుంటుంది. ఆమె తొడలను దగ్గరగా చేర్చండి. కాళ్ళని ఆకాశంవైపు ఎత్తి ఆమె అరికాళ్ళు యింటి కప్పువేపు చూసేలా చెయ్యండి. ఆ తరువాత మీ తొడలతో ఆమెను పెనవేసి మీ అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టండి. ఈ పద్ధతిలో చివరిదాకా ఆమె కాళ్ళను మీ చేతులతో పట్టుకునే వుండాలి.

ఐదవ పద్ధతి: ఎస్ సెటిరి (గొర్రెదాటు పద్ధతి). స్త్రీని పక్కవాటుగా వొత్తిగించండి. అడుగునున్న కాలు పొడవుగా సాగి వుంటుంది. ఆ స్థితిలో ఆమె తొడలమధ్య గొంతు కూర్చుని ఆమె పైకాలును పైకెత్తి మీ వీపుమీద ఆనుకునేలా చేయండి. అప్పుడు అంగప్రవేశం చెయ్యండి. రత సమయంలో ఆమె భుజాలనుగాని, జబ్బల్ని గాని ఊతగా తీసుకోవడం అవసరం.

ఆరవ పద్ధతి: ఎల్ లౌలబీ (జల యంత్రం పద్ధతి) ఈ పద్ధతిలో మగవాడు వెల్లకిలా పడుకుంటాడు. ఆమె అతనివైపు తిరిగి అతని అంగంమీద కూర్చుంటుంది. అతని రెండువైపులా రెండు చేతుల్ని ఆన్చుకుని తన పొట్ట అతని పొట్టకు తగిలే అవకాశం కల్పించుకుంటుంది. ఈ విధంగా అంగప్రవేశమైన తర్వాత పైకీ క్రిందికీ ఊగుతుంది. పురుషుడు ఏమాత్రం సన్నగా వున్నా అడుగునుంచి కదులుతూ ఆమెకు సహాయపడగలడు. ఈ విధానంలో ఆమె అతన్ని ముద్దు పెట్టుకోవాలంటే చేతుల్ని చాచి కొంచెం ముందుకు వంగితే చాలు.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

ఏడవ పద్ధతి:

ఎర్‌జడ్‌జాడా (ఊటెపోటు పద్ధతి). పడకటింట్లో దూలానికి నాలుగు త్రాళ్ళు వ్రేలాడగడతారు. వాటితో ఆమె చేతుల్ని, కాళ్ళని కట్టివేస్తారు. నడుముకొక త్రాడు కట్టి నడుము దెబ్బతినకుండా జాగ్రత్త పడతారు. ఆ తర్వాత ఈ త్రాళ్ళతో ఆమెను మనిషి నడుము ఎత్తువరకూ పైకి లాగి గాలిలో వ్రేలాడదీస్తారు. ఈ విధంగా ఆమె యోని పురుషాంగానికి సూటిగా తగిలే ఎత్తులో వుంటుందన్నమాట. అప్పుడు అంగప్రవేశం చేస్తారు. రతిని ఉయ్యాల లూగుతున్నట్లు నడిపిస్తారు. ఆమెను కొద్దిగా ముందుకీ వెనక్కీ ఊపుతూ ఆవిధంగా మీకత్తి ఆమె ఒరలోకి లోపలికంటా వెడుతూ, పూర్తిగా బయటికి వస్తూ అదే సమయంలో ఆమె యోనిని గట్టిగా గుద్దుకునేలా ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ విధంగా స్కలనం అయ్యేవరకు రతిని కొనసాగించడం జరుగుతుంది. (ఈ రకం దారుణమైన రతి విధానాలను బానిస స్త్రీలను ఎత్తుకొచ్చినపుడు, అందునా ఆ స్త్రీలు వీరితో రతికి అంగీకరించనప్పుడు అవలం బించే వారని తెలుస్తున్నది).

ఎనిమిదివ పద్ధతి:

ఎల్ హెడౌలీ (ఉయ్యాల పద్ధతి). ఇదికూడా పైన చెప్పిన పద్ధతివలెనే దారుణమైన రత విధానాలలో ఒకటి. పాశ్వికమైన కామంతో బానిసలయిన స్త్రీలను బలాత్కారంగా అనుభవించే టపుడు ఈరెండు పద్ధతులూ అనుసరిస్తారని అనుకోవాలేగాని స్త్రీ యందు ప్రేమాభిమానాలు ఉన్నవాడెవడూ ఇలాంటి రాక్షస విధానాల్ని అవలంబిస్తాడని అనుకోవడానికి వీలులేదు. ఆమె చేతుల్ని పైకెత్తి వెనక్కి విరిచికట్టి అలాగే రెండు కాళ్ళని కలియగట్టి వెనక్కి వొంచి, చేతుల్ని కాళ్ళని కలిపి మరో త్రాటితోగట్టి ఆ తరువాత ఆమెను బోర్లా పడవేసి ఇంటిదూలానికి బిగించిన ఒక కప్పీలోంచి ఈ త్రాటిని లాగి ఆవిధంగా ఆమెను కొంచెం పైకెత్తి అడుగున తాను చేరి, అంగప్రవేశం చేయడం ఈపద్ధతిలో చేరుతుంది. తాడు సహాయంతో ఆమెను విమానంవలె పైకీ క్రిందకీ ఆడిస్తూ స్కలనం పొందేవరకూ రతిని నిర్వహిస్తాడు.

తొమ్మిదవ పద్ధతి:

ఎల్‌కె లోసీ (తలక్రిందులు మొగ్గ పద్ధతి). ఆమె యిజారు విప్పి రెండు కాళ్ళకీ బంధంలా పడేలా చెయ్యాలి. ఆ తరువాత ఆమె ముందుకు వొంగి, తన తలను కాళ్ళమధ్యకు చేరుస్తుంది. అనగా ఆమె మెడ ఈ యిజారు ఉచ్చులో తగులుకొంటుదన్న మాట అప్పుడు పురుషుడు ఆమె కాళ్ళను పట్టుకొని వెల్లకిలా

త్రోసి పిల్లి మొగ్గ త్రోయిస్తాడు. ఆ వుచ్చులో ఆమె బిగిసి వుండగానే ఆమె కాళ్ళమధ్యనుంచి ఆమె యోనిలోకి తన అంగం చొప్పిస్తాడు.

శరీర వ్యాయామం చేసే స్త్రీలు, ముఖ్యంగా నాట్యంచేసిన స్త్రీలు వెల్లకిలా పడుకుని తమ కాళ్ళను తలక్రిందికి తేగలరు. ఇది చాల కఠిన రతి. సామాన్య స్త్రీలకు దీనివల్ల అంగ వైకల్యం కలిగే ప్రమాదం వుంది.

పదవ పద్ధతి:

హచౌస్ ఎన్‌నెకనాక్ (అష్టిచ్ తోక పద్ధతి). స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుని వుంటుంది. పురుషుడు ఆమె ముందు మోకరిల్లి ఆమె కాళ్లను పైకెత్తుతాడు. అప్పుడామె తల, భుజాలు మాత్రమే మంచంపై వుంటాయి. ఆవిధంగా ఉండగా ఆమె యోనిలోనికి అంగప్రవేశం చేస్తాడు. ఆమె పిరుదుల్ని వొరుసుకుంటూ అతని మెడవెనుక తనకాళ్ళను బిగించి సాయపడుతుంది. ఇంచుమించు

ఇది శీర్షాసనం లాంటిది.

పదకొండవ పద్ధతి:

లెవియస్ ఎల్ జోరిచ్ (మేజోడు తొడుగు పద్ధతి). స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. ఆమె కాళ్ళమధ్య కూర్చొని యోని అధరాలమధ్య అంగాన్ని వుంచాలి. నీ చేతి బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు యిందుకు ఉపకరిస్తాయి. అంగాన్ని లోపలికంటా చొప్పించకుండా కేవలం యిదేపద్ధతిలో అంతరాధరాల మధ్య ఎక్కువసేపు రుద్దినచో ఆమె యోని ద్రవించి వీర్యం వెలువడుతుంది. ఈవిధంగా ఎక్కువ సేపు ఆమెను ఉద్రేక పరిచిన తరవాత ఒక్కొక్క నిముషం వ్యవధిలో నీ అంగాన్ని పూర్తిగా లోపలికితోస్తూ మళ్ళీ బయటికి తీస్తూ ఆవిధంగా ఆమెని సంతోషపెట్టాలి.

పన్నెండవ పద్ధతి:

కెఛవ్ ఎల్ ఎస్టీన్ (విముఖపద్ధతి). పురుషుడు వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా ఆమె అతని కాళ్ళవైపు తిరిగి అతనిపై కూర్చుంటుంది. అతను తన తొడలతోను, కాళ్ళతోను ఆమెకు ఒత్తిడి కలిగిస్తూవుంటాడు. ఆమె రెండువైపులా పక్కపై చేతులు ఆన్చుకుని కదలికలు సాగిస్తూవుంటుంది. ఆమె తలవంచుకుంటే ఆమె చూపులు అతని పృష్టం మీద పడతాయి.

పదమూడవ పద్ధతి:

నేజా ఎల్ కౌస్ (ధనస్సు పద్ధతి). ఆమె పక్కవాటుగా పడుకుని ఉంటుంది. ఆమె వెనుకప్రక్క అతనుకూడా పక్కవాటుగానే పడుకుని అంగాన్ని వెనకనించి ఆమెకాళ్ళ సందులోంచి ఆమె యోనిలోనికి నెట్టి తనచేతుల్ని ఆమెవీపుపై మోపుకుంటాడు. అప్పుడామె అతని రెండుపాదాలనూ పట్టుకుని (అతన్ని తనవైపు లాక్కుంటూ) ఎత్త గలిగినంత వరకూ ఎత్తుతుంది. ఆ విధంగా అతని శరీరాన్ని ధనస్సులావంచి, తాను నారిలా కనిపిస్తుంది.

పద్నాల్గవ పద్ధతి:

నెఫెజ్జ్ ఎల్ గెయాజ్ (ఎదురెదురు దెబ్బపద్ధతి.) మగవాడు గొంతుక్కూర్చుని రెండుపాదాలనూ ఒకదాని కొకటి దగ్గరగా నొక్కుతాడు. ఆతర్వాత తొడల్ని కిందకి నొక్కి పిక్కలు రెండు తన జననాంగానికి దగ్గరగా వచ్చేలా చేసుకుంటాడు. ఆమె అతని పాదాలమీద కూర్చుంటుంది. ఆ సమయంలో వాటిని గట్టిగా అణచుకునే బాధ్యత అతనిది. ఈస్థితిలో ఆమె రెండు తొడలూ అతని పార్శ్వభాగాలను నొక్కుతూ ఉండగా అతని మెడచుట్టూ ఆమె చేతులు వేస్తుంది. అప్పుడతను ఆమె కాలిమడమలను పట్టుకుని, తన పాదాలను తనశరీరానికి దగ్గరగా లాక్కుంటూ వాటిపై కూర్చున్న ఆమెను కూడా తన జననాంగానికి దగ్గరగా లాక్కుంటూ అంగప్రవేశం చేస్తాడు. ఆ తర్వాత అతను ముందుకూ వెనక్కూ ఆడించటం ద్వారా తన అంగాన్ని ఉపసంహరించ కుండానే రతిని నిర్వహిస్తాడు. ఆమె సాధ్యమైనంతవరకూ తన బరువును తగ్గించుకుని సహాయపడితే ఈరకం ఉయ్యాల రతి గొప్ప సుఖాన్నిస్తుంది. ఇందులో ఒకరి తర్వాత ఒకరు దెబ్బకొట్టాలి ఈ రతవిధానంలో పురుషుడికి స్త్రీ సహాయం ఎక్కువ అవసరం. బాల, ముగ్ధ, జడురాలు – ఇందుకు పనికిరారు.

పదిహేనవ పద్ధతి:

డాక్ ఎల్ అర్జ్ (కేంద్రపై దంపే పద్ధతి). పురుషుడు కాళ్ళు చాచుకుని కూర్చుని ఉంటాడు. ఆమె అతని కిరువైపులా తనకాళ్ళను అతని వీపు వెనక చేర్చి, తన యోనిని అతని లింగానికి

ఎదురుగా సమీకరిస్తుంది. అంగప్రవేశం జరిగే టప్పుడు ఆమెయే సహకరించాలి. ఆ తర్వాత తనచేతులతో అతని మెడని పెనవేసు కుంటుంది. అప్పుడతను ఆమె నడుమునూ ప్రక్కనూ కౌగలించుకుని ఆమె కొంచం పైకిలేచి అంగప్రవేశం జరుపుకో టానికి వీలుగా లేవ నెత్తుతాడు, ఈపనిలో ఆమె సహాయపడక తప్పదు.

పదహారవ పద్ధతి:

నిక్ ఎల్ కోహెల్ (వెనుకనుండి రతి పద్ధతి). స్త్రీ బోర్లా పడుకుని తలగడా సహాయంతో తుంటిని పైకెత్తుతుంది. పురుషుడు ఆమె వీపుపై పడుకుని వెనక నుంచి అంగ ప్రవేశంచేస్తాడు. అపుడామె అతని మోచేతులచుట్టూ తనచేతుల్ని పెనవేసుకుంటుంది. ఇంతవరకూ చెప్పిన పద్ధతులన్నింటిలోకి చాలాతేలికైనది.

పదిహేడవపద్ధతి:

ఎల్‌కె యూర్చి (పొట్ట పై పొట్టపద్ధతి). స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ నిటారుగా ముఖాముఖి నిలబడి వుంటారు. ఆమె తొడల్ని విడమరుస్తుంది. అప్పుడతను తన రెండు కాళ్ళను ఆమె కాళ్ళ సందులందుంచి అందులో ఒక కాలును కొంచెం ముందుంచి ఆమె పిరుదుల్ని పట్టు కుంటాడు. పట్టుకుని అంగ ప్రవేశం చేయ గానే ఆమెకూడా అతని పిరుదుల్ని పట్టుకుని గట్టిగా హత్తుకుం టుంది. ఈ విధంగా వారు పెనవేసు కోవటాన్నే నేజాఎల్ డేలా అంటారు. దేవుడు దయదలిచితే దీని గురించి ముందుచెప్తాను.

పద్దెనిమిదవ పద్ధతి:

స్త్రీ తన మోకాళ్ళపై నిలబడి తన ముంజేతులను నేలపై మోపుకుంటుంది. మగవాడు వెనుకగా వచ్చి మోకాళ్ళపై నిలబడి వెనకనుంచి ఆమె యోనిలోకి తన అంగాన్ని ప్రవేశ పెడతాడు. ఆమె తన యోని కండరాలను బిగించి దాన్ని వెనక్కు నెట్టుతూ వుండాలి. అతను బలంగా ముందుకు తోస్తూ వుండాలి. ఈ విధంగా ఆమె భుజాలు పట్టుకుని రతినిర్వహించాలి.

పందొమ్మిదవ పద్ధతి:

ఎల్ కౌరి (ఒంటిగూనుపద్ధతి) స్త్రీ తన కాళ్ళపై నిలబడి ముందుకు ఒంగి తన చేతులతో నేలను ఆనుకుంటుంది. తుంటిని బాగా పైకెత్తుతుంది. అపుడతను ఆ తొడలు పట్టుకుని విడదీసి అంగప్రవేశం చేస్తాడు.

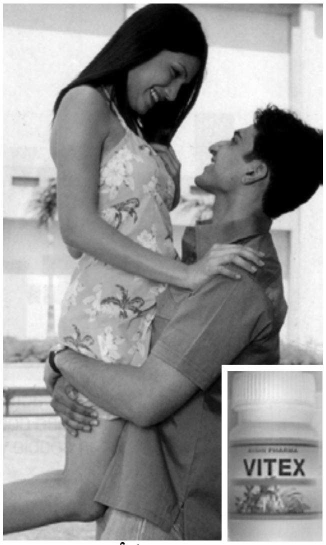
ఈ పద్ధతిలో పురుషుడు అంగప్రవేశం చేసి ఉపసంహరించు కున్నట్లయితే ఆమె అదే స్థితిలో కదలకుండా వున్నప్పుడు ఆమె యోని దూడలా అరుస్తున్నట్లు వినిపిస్తుంది. కాని ఈరకం రతిని సాధించడం అంత తేలిక కాదు. స్త్రీలు ఈరకం శబ్దం తమ యోని నుండి వెలువడటానికి యిష్టపడరు.

ఇరవైయవపద్ధతి:

డాక్ ఎల్ ఔటెడ్ (సూదిగుచ్చేపద్ధతి) స్త్రీ తనకాళ్ళతో మగవాడి నడుమును పెనవేసుకుంటుంది. అతను నిలబడి వుంటాడు. ఆమెచేతులు అతని మెడని చుట్టుకుని వుంటాయి. ఆ స్థితిలో ఆమెను గోడకు నొక్కి అతడు ఆమె యోనిలోకి సూదివలె తనఅంగాన్ని చొప్పిస్తాడు.

(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 ఔషదం ...
పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు**

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఫ్రీమూవ్

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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

Contact :

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

Ph : 0884-2327454

బ్రెస్ట్ కేన్సర్

అక్టోబర్: అంతర్జాతీయ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవగాహనా మాసం

మహిళల్లో రొమ్ము కేన్సర్ నానాటికి పెరిగి పోతోందని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఈ శతాబ్దంలో కేన్సరు లన్నిటిలోకి ప్రథమస్థానాన్ని బ్రెస్ట్ కేన్సరే ఆక్రమిస్తుంది. మనదేశంలో దాదాపు పన్నెండున్నర శాతం స్త్రీలు రొమ్ము కేన్సరుతో బాధపడుతున్నారు. ఏటా మనదేశంలో 80,000 మంది మహిళలు ఈ కారణంగా మృత్యువాత పడుతున్నారు.

ముంబాయి, బెంగుళూరు, ఢిల్లీలాంటి మహానగరాల్లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకుతున్న వారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటోంది. పచ్చదనానికి ప్రతీకలైన పల్లెల్లో అతి తక్కువ ఉంటోంది. దీన్నిబట్టి చూస్తే అతి నాగరికత, మహానాగరికత మనుషుల పాలిట శత్రువులెలా అవుతున్నాయో తెలిసిపోతుంది.

అణుధార్మికత మొదలుకొని పారిశ్రామిక రసాయనాలు, క్రిమిసంహారక మందులు, చివరికి ఇంట్లో వాడే రసాయనాల దాకా ఎన్నో పదార్థాలు, ఔషధాలు, మరెన్నో వైద్య పరీక్షా విధానాలు మొ॥వి కేన్సరు వ్యాధికి దోహదం చేస్తున్నాయని శాస్త్రవేత్తలనుంచి పర్యావరణ వేత్తల దాకా ఘోషిస్తున్నారు.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత కేన్సర్ ఆసుపత్రి టాటా మెమోరియల్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ కె.యన్.దిన్‌షా ఇలా అంటారు. “నగరాల్లో ప్రజల లైఫ్‌స్టైల్ (జీవనశైలి) లో వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పుల ఫలితంగా ఇప్పుడు రొమ్ముకేన్సర్ల సంఖ్య గర్భాశయ కేన్సర్ల సంఖ్యని అధిగమించింది. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. నగరాల్లోని స్త్రీలు లేటుగా గర్భం ధరిస్తారు. లేదా పిల్లల్ని కనరు. కన్నా, పిల్లలకి చనుబాలు యివ్వరు. నగర స్త్రీలకి త్వరగా రజస్వలవటం లేదా ఆలస్యంగా బహిష్టులు ముగియటం జరుగుతోంది. సాధారణంగా ఒళ్ళు చేయడం ఎక్కువ. హార్మోను చికిత్సలు తీసుకోవడం ఎక్కువ, ఆల్కహాలు తీసుకోవడం ఎక్కువ, వాళ్ళ ఆహారంలో జంతువుల కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది.

వీటిల్లో ప్రతి ఒక్క అంశమూ కొంత కొంత చొప్పున బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి దోహదపడుతుం” దంటారు దిన్‌షా.

తినే ఆహారం వల్ల కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయడానికి చక్కటి ఉదాహరణ పార్శీలు. పారశీయుల ఆహారంలో కొవ్వు, రెడ్‌మీట్, అధికంగా కలిగి ఆకుకూరలు, పళ్ళు తక్కువగా ఉంటాయి. వారి ఆహారం బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి ఎక్కువగా సహాయపడుతుంది.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని గుర్తించడం ఎలా?

రొమ్ములో కాని, లేదా చంకకి, రొమ్ముకి మధ్యప్రాంతంలో గాని, గడ్డ ఏర్పడుతుంది. ఆ గడ్డ నొప్పిలేకుండా, గట్టిగా ఉంటుంది. బహిష్టుకి ముందు రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడటం, బహిష్టవగానే ఆ గడ్డ మాయమవటం కాకుండా గడ్డ ఎప్పటికీ ఉంటుంది. ఆ గడ్డ అపక్రమాకారంలో ఉంటే అది కేన్సరు గడ్డ అయ్యే అవకాశం అధికం.

అలాగే రొమ్ము ఆకారం మారిపోయినా చనుమొనలు లోపలికి చొచ్చుకుపోయినా, వాటినుంచి ముదురు రంగు ద్రవం వస్తున్నా కూడా రొమ్ముకేన్సరుని అనుమానించాలి.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు తొలిదశని స్టేజి ‘0’ గానూ, అంతిమదశని స్టేజి "V" గానూ వర్ణిస్తారు. మధ్యలో స్టేజి II స్టేజి III (A,B ఇన్‌ఫ్లమేటరీ) అని దశలు, ఉప దశలు ఉంటాయి. ఈ విభజన కేన్సరు పురోగతిని, లక్షణాలని బట్టి చేసినది.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు వృద్ధి చెందే కొద్దీ అది చుట్టుపక్కల టిష్యూలకి వ్యాపించడం, క్రమేణా కేన్సరు లక్షణాలు చేతులలోని

వెల్లకిలా పడుకుని మీ ఎడమ చేతిని తలక్రింద పెట్టుకోండి. కుడిచేతి మూడు వేళ్ళని రొమ్ము ఉపరితలమంతా గుండ్రటి కదలికలతో నెమ్మదిగానూ, గట్టిగానూ నొక్కుతూ – రొమ్ములోపల ఎక్కడైనా దళసరిగా అనిపిస్తోందా, ఉండ, గట్టి గడ్డ వంటివి ఉన్నవా తడిమి చూసుకోవాలి. మెడ దిగువ నుంచి, రొమ్ము దిగువ పక్కటెముకల వరకూ రొమ్ము నంతా తడమాలి. చేతులు మార్చి రెండవ రొమ్మును కూడా అదేవిధంగా పరీక్షించుకోవాలి.

రెండు చేతులూ నడుం పై ఆన్చుకుని, అద్దం ఎదురుగా నిలుచుని, రొమ్ముల సైజులో, ఆకారంలో మార్పు లేమైనా వచ్చేయా గమనించాలి.

చనుమొనల్ని తేలిగ్గా ఒత్తి, ఏదైనా ద్రవం వస్తే– అలాగే, ఉండలు గడ్డలు తగిలితే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

లింఫ్ నాళాలకు, గ్రంధులకు వ్యాపించడం, రొమ్ముని కప్పి ఉంచే చర్మానికి, ఛాతీ గోడలకు, అంతిమంగా మెడకు ఆపైన ఊపిరితిత్తులు, లివరు, ఎముకలలోకి, మెదడుకి వ్యాపించడం జరుగుతాయి

ఎన్నో దశాబ్దాలుగా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నా బ్రెస్ట్ కేన్సరుని నివారించే ఔషధాలు కాని, ఫలితాలనిచ్చే నమ్మకమైన ప్రణాళిక కాని రూపొందించలేక పోయా మనే చెప్పాలి.

ఉన్నంతలో ఉత్తమమార్గం ఏంటంటే 20 ఏళ్ళు నిండిన ప్రతిస్త్రీ రొమ్ములను స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. పుస్తకాలు చదివి, చిత్రపటాలు చూసి రొమ్ముల్ని పరీక్షించుకోవడమెలాగూ తెలుసుకోవచ్చుగాని (**మీరు–మీ ఆరోగ్యం** చదవండి) ఉత్తమ మార్గం డాక్టరు ద్వారా నేర్చుకోవడమే!

రొమ్ముల స్వీయ పరీక్ష (Breast Self examination) రెగ్యులర్‌గా చేసుకుంటూ ఏడాదికోసారి డాక్టరుచే రొమ్ముల పరీక్ష చేయించుకునే వాళ్ళు బ్రెస్ట్‌లో వచ్చే ఏ మార్పునైనా ప్రారంభదశలోనే గుర్తించగల్గి చికిత్స పొందగల్గుతారు.

అలా చేస్తే కేన్సరు నివారణ సులభం. చికిత్స కూడా సత్ఫలితాలిస్తుంది. అలాంటి వారు బ్రెస్ట్ కేన్సరు గురించి ఆలోచించే పనిలేదు. (ఇదే నియమం గర్భాశయం కంఠ కేన్సరుకి కూడా వర్తిస్తుంది).

పరీక్షలు:

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని గుర్తించడానికి డాక్టర్లు కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు. ముందు భౌతికంగా రొమ్ముని శాస్త్రీయంగా నొక్కి చూస్తూ ఉండల సైజు, స్వభావం గుర్తిస్తారు.

మేమోగ్రఫీ అనే ప్రత్యేక పరీక్ష చేసి కేన్సరు గడ్డ సైజు, స్థానం, స్వభావం కొంతమేరకు తెలుసుకుంటారు. అటుపైన అవసరాన్ని బట్టి బయాప్సీ అనే పద్ధతి ద్వారా రొమ్ముగడ్డలోని టిష్యూ సేకరించి పరీక్ష చేయిస్తారు. దాన్లో కేన్సరు కణాలున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారణగా తెలిపోతుంది. X-Ray లు ఉపయోగించకుండా MRI, PET, అల్ట్రాసౌండుల సహాయంతో డయాగ్నోసిస్ చేసే పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి.

కేన్సరు ఉందని నిర్ధారణయితే అది ఏ దశలో ఉందో దాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. రేడియేషన్ చికిత్స, సర్జరీ ద్వారా కేన్సరు టిష్యూ తొలగించడం సందర్భానుసారం చేస్తారు. కొందరికి కొంత టిష్యూనే తొలగిస్తే ఇంకొందరికి మొత్తం రొమ్మునే తీసేయాల్సి వస్తుంది.

తిరిగి కేన్సరు కణాలు అభివృద్ధి చెంద కుండాను. అది సమూలంగా నాశన మయ్యే లాగానూ రసాయన చికిత్స, రేడియేషన్ చికిత్స అవసరపడతాయి. ప్రాథమిక దశల్లో కేన్సరు గుర్తించబడిన స్త్రీలలో 60% మందికి ఈ విధానాల వల్ల పూర్తిగా కేన్సరు నయమౌతుంది.

మొత్తం మీద అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లాగే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ విషయంలో కూడా ప్రారంభంలోనే వ్యాధిని గుర్తించడం మీదనే పేషెంటు భవితవ్యం ప్రధానంగా ఆధార పడుతుంది. బ్రెస్ట్ కేన్సరు ప్రారంభ దశ నుండి అంతిమదశకి కేవలం 2 సం॥రాల్లో పురోగమించగలదు. అంతిమ దశలో ఉన్న కేన్సరు గల స్త్రీకి అది నయమయ్యే అవకాశాలు 10 శాతమే ఉండగా ప్రారంభదశలో గల స్త్రీకి పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశాలు 90% ఉంటాయి.

పళ్ళు , కాయగూరలు
మీ ఆరోగ్యం కాపాడతాయి, ఇలా!

	పేరు	విటమినులు	ఉపయోగాలు
	ద్రాక్ష	$A,B_2\&C$	రోజూ ద్రాక్షపండ్లు తింటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. కడుపులో మంటలు తగ్గుతాయి. ద్రాక్షరసం త్రాగితే బలహీనత తగ్గుతుంది. కండిచూపు వృద్ధి పరుస్తుంది. ఒంటిలో ఉన్న వేడిని తగ్గిస్తుంది.
	జామ	C	మలబద్ధం, కుష్టువ్యాధి, యితర జబ్బులు వున్నవారికి జామ బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.
	నిమ్మ	C	మలేరియా జ్వరంతో వున్నవారు, మధుమేహం వున్నవారు నిమ్మరసం వాడటం ఎంతో అవసరం
	అత్తిపండు	A	మూత్రవ్యాధుల నివారణకు, పసిపిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు శక్తిని పెంచుతుంది.
	ఉసిరి	C	మూత్రవ్యాధిని నివారిస్తుంది. నరాల బలహీనత గలవారికి, గుండె జబ్బుగల వారికి పసిరికలకు ఉసిరి రసం ఉపయోగపడుతుంది.
	కమలాఫలం	A,B&C	నిద్రపోవటానికి ముందు రెండు కమలా ఫలాలు తింటే మలబద్ధం తగ్గుతుంది. జ్వరంతో ఉన్నవారికి బలమైన ఆహారం, అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు వాంతులు తగ్గిస్తుంది.
	బొప్పాయి	A&C	కాలేయ వ్యాధి, ఉదరకోశ వ్యాధి ఉన్నవారు దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. మల బద్ధం తగ్గిస్తుంది.
	అనాసపండు	$A,B_2\&C$	గుండెజబ్బుకు, మూత్రపిండ జబ్బులకు యిది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
	దానిమ్మ	$B_2\&C$	గుండెజబ్బులు, నొప్పులు ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగం. నోటి సంబంధమైన జబ్బులను తగ్గిస్తుంది. కడుపులో మంటలు తగ్గిస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. రక్తహీనత గలవారికి మంచి ఉపయోగం.
	ఆపిల్	B&C	ఆపిల్ రసం మలబద్ధకం పోగొడుతుంది. పిల్లల విరోచనములను అరికట్టుతుంది. పసికర్లు: మూత్రపిండాలు, లివర్‌కు సంబంధించిన జబ్బులను, తలనొప్పిని, ఉబ్బసాన్ని, పసరు పేరుకోవటం వలన వచ్చిన జబ్బులను కొంతవరకు తగ్గిస్తుంది. దంతవ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.
	కర్బూజ	B&E	ఉదరకోశ వ్యాధి, కడుపులో మంటలు తగ్గుతాయి. శరీరానికి, మనసుకి చల్లదనం కల్గిస్తుంది.

	కొత్తిమీర	A&C	కొన్ని చుక్కల రసం కళ్ళలో వేసుకుంటే కళ్ళకు మంచిది. రక్తహీనతను పోగొడుతుంది.
	తోటకూర	A,B&C	కళ్ళకు ఉపయోగం. రసం వెంట్రుకలు ఊడిపోకుండానూ, క్రొత్త వెంట్రుకల పెరుగుదలకీ ఉపయోగపడు తుంది. గర్భకోశ వ్యాధుల నివారణకు, మూత్ర వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగం.
	తులసి	A,B&C	పరగడుపున రెండు, మూడు చెంచాల తులసిరసం తీసుకుంటే శరీరకాంతి, శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అల్లం రసం, తేనె, తులసిరసం కలిపి ఒక చెంచాడు తీసుకుంటే దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గుతాయి. మలేరియాకు మంచి మందు. రెండు చుక్కల రసం వేసుకుంటే రేచీకటి తగ్గిపోతుంది. శరీరానికి పూస్తే ఎలర్జీ తగ్గుతుంది. చెవి వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
	పాలకూర	A,B&C	జీర్ణశక్తి పెంచుతుంది. రక్తహీనత గలవారు ఎక్కువగా పాలక్‌ను ఉపయోగిస్తే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. కడుపునొప్పి నివారణకు, గర్భకోశ నివారణకు యిది ఉపయోగపడుతుంది.
	పుదీన	A	ఉదరకోశవ్యాధి వున్నవారు రెండు చెంచాల పుదీన రసం, ఒక చెంచా నిమ్మరసం, రెండు చెంచాల తేనె కలిపి తీసుకుంటే శక్తివంతమైన మందుగా ఉపయోగ పడుతుంది.
	మెంతికూర	AB	జ్వరంతో బాధపడేవారు, గర్భిణీ స్త్రీలు ఎక్కువగా వాడాలి. రక్తహీనత గలవారికి, అజీర్తి గలవారికి మొలలు వున్నవారికి యిది ఔషధం.
	మునగాకు	A,B&C	మునగాకు రసం తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే కంటిజబ్బుల నివారణకు ఉపయోగ పడుతుంది. వెంట్రుకలకు పట్టిస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది.
	క్యారెట్	A	నమిలి తింటే పళ్ళు శుభ్రపడుట, గట్టిపడుట జరుగుతుంది. కళ్ళ జబ్బులకు బాగా ఉపయోగం మధుమేహం వున్న వారు బాగా ఉపయోగించాలి
	దోస	B	కీళ్ళనొప్పులకు, మూత్ర వ్యాధులకు మంచి ఔషధం. బరువు తగ్గాలనుకున్నవారు మధుమేహం ఉన్నవారు దోసకాయలను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి.
	కాకర	A,B&C	ఉదయాన్నే ఒక గ్లాసు రసం తీసుకుంటే రక్తశుద్ధి జరగడమే కాక, అరుగుదల పెరగటం, ఆకలి అవ్వడం, రక్తహీనత, నులిపురుగులు, ల్యూకోడెర్మాలకు దూరంకావడం జరుగుతుంది. మధుమేహం వున్నవారికి మంచి ఔషధం.
	క్యాబేజీ	U	రోజూ క్యాబేజి కోరుకు తింటే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్లు లభ్యమవుతాయి. క్యాబేజిలో 'U' విటమిన్ ఉంటుంది. ఉదరకోశ వ్యాధులు కురుపులను తగ్గిస్తుంది.
	బీట్‌రూట్	B_1B_2&C	రసం కాన్సర్‌ను దూరంగా ఉంచుతుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి, శరీరానికి నిగనిగలు ప్రసాదిస్తుంది.

సెక్సులో అతిగా పాల్గొంటున్నారా?

రోజుకొకసారైనా సెక్సులో పాల్గొనడం అదృష్టం అనుకుంటారు చాలామంది. రెండు సార్లైనా చెయ్యగలిగితేనో అనుకుంటారు రోజూ రతిలో పాల్గొనే వాళ్ళు! ఫ్చ్....3-4 సార్లైనా లేకపోతే తృప్తి అనిపించదంటారు రోజూ రెండుసార్లు పాల్గొనేవాళ్ళు.

మొత్తానికి ఎవర్నడిగినా సర్వ సాధారణంగా తాము కోరుకున్నదానికంటే తక్కువసార్లే పాల్గొంటున్నామని చెప్తారు. ముఖ్యంగా పురుషులు, అలా కోరే స్త్రీలు లేరనా? అంటే ఉన్నారు కాని తక్కువ అని చెప్పాలి.

తమకి కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువ సార్లు పాల్గొంటున్నట్టు చెప్పేవాళ్ళ సంఖ్య పురుషుల్లో తక్కువ, స్త్రీల్లో ఎక్కువా కనిపిస్తూంటుంది.

ఎంత పాల్గొన్నా ఇంకా లోటుందని భావించడానికి కారణమేంటి?

మండుటెండలో చల్లని నీళ్ళలా ఎంత తీసుకున్నా ఇంకాస్త కావాలనిపించడం నిండు యవ్వనంలో సర్వసాధారణం. రత్యనుభవంలో ప్రవేశించిన కొత్తలో-ముఖ్యంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో లేదా కొత్త వ్యక్తితో సంపర్కం ఏర్పడ్డ కొత్తలో-ఇలా ఎక్కువ ఉంటుంది.

అదే నడి వయస్కుల్ని తీసుకున్నా రనుకోండి. వాళ్ళకి యవ్వనం అయిపోయి నడివయసొచ్చేస్తోందన్న ఆదుర్దా...తాము అనుభవించాల్సిందానికంటే తక్కువ అనుభవించామనీ, ఇక త్వరపడకపోతే ముస్ముందు ఇది కూడా ఉండదేమో ననీ...ఆదుర్దా కనిపిస్తుంది. దాంతో శరీరం కోరుకోక పోయినా మనసు మాత్రం ఎక్కువసార్లు సెక్సు కావాలని కోరుతుంది.

ఇదేంటి? సెక్సుని మనసు కోరటం వేరూ, శరీరం కోరటం వేరూ ఎలా అవుతాయి?

అవుతాయి! సాధారణంగా మనసులో కోరిక కలిగితే శరీరం స్పందిస్తుంది. అదే, శరీరం అంతకుముందే తృప్తిపడి ఉంటే, మనసులో కోరిక పుట్టినా శరీరం సరిగా స్పందించదు, సహకరించదు. అనగా పురుషుడిలో అంగస్తంభన జరగదు. జరిగినా దృఢంగా ఉండదు, ఉన్నా ఎక్కువసేపు నిలవదు. అలాగే స్త్రీలలో కూడా స్పందన లోపిస్తుంది. (దీన్నే మాస్టర్స్), జాన్సన్‌లు "రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్" అన్నారు).

అలాగే శరీరానికి కామప్రేరణ కలిగిందనుకోండి. మనసు అనుకూలంగా ఉంటే ఆ కామప్రేరణ మనసుని కూడా స్పందింపజేసి కామవాంఛ పుట్టిస్తుంది. అదే మనసు ఏ మాత్రం అనుకూలంగా లేదనుకోండి. అప్పుడు ఆ శారీరక ప్రేరణే ఏవగింపో, జలదరింపో, చిరాకో కలిగిస్తుంది.

కనుక మానసిక కామం వేరూ, శారీరక కామం వేరూ అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఆఁ. ఇంతకీ ఏం చెప్పుకుంటున్నాం? నడివయసులో యవ్వనం తరిగిపోతోం దన్న ఆదుర్దావల్ల మనసు సెక్సుని ఎక్కువసార్లు కోరుకుంటుందని కదూ!

ఎక్కువసార్లు అంటే ఎంత?

రతిలో ఎన్నిసార్లు పాల్గొంటే అది సరైన సంఖ్య?

ఎన్నిసార్లయితే ఎక్కువ? ఎన్ని సార్లయితే తక్కువ?

ఇలాంటి లెక్క ఏవన్నా ఉందా?

ఎంత ఎక్కువసార్లు పాల్గొంటే అంత మంచిదా, లేక అంత నష్టమా?

సెక్సులో ఎన్నిసార్లు పాల్గొనాలనే దానికి నియమ నిబంధనలేవీ లేవు. పిండి

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

కొద్దీ రొట్టె, ఎవరి కోరికనీ, ఎవరి అవకాశాన్నీ, ఎవరి శక్తినీ...అనుసరించి వారు పాల్గొనడమే!

ఈ విషయంలో ఎవరికి వారే తప్ప మరొకరితో పోల్చుకోడానికి వీల్లేదు కూడా!

ఒకే వయసు వాళ్ళం కదా, ఒకేసారి పెళ్ళిచేసుకున్నాం కదా, ఒకే ఉద్యోగం చేస్తున్నాం కదా...అని చెప్పి అందరూ ఒకేలాంటి సెక్సు సామర్థ్యం, సెక్సు అవసరాలు కలిగి ఉంటారనుకోకూడదు.

శరీరతత్వం, ఆరోగ్యం, భాగస్వామి స్వభావం, పరిస్థితులు, నమ్మకాలు, మానసిక వత్తిడులు వగైరా వగైరాలెన్నో సెక్సుని నియంత్రిస్తాయి.

రాశికన్నా వాసి ముఖ్యమన్నది మీకు తెలీనిది కాదు (Quality is more important than quantity). అదీగాక శరీరం సిద్ధపడిన దానికంటే ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొంటే అది భాగస్వామి కోసమైనా, మీ ఆశకొద్దీ పాల్గొన్నా-ఫలితం ఒక్కటే. సెక్సులో ఉండాల్సిన థ్రిల్, సెక్సునుంచి లభించే ఆనందం తగ్గుతాయి. మరీ ఎక్కువైతే సెక్సంటేనే విరక్తి పుడుతుంది. అలా జరిగినవాళ్ళు అనేక మంది ఉన్నారు. అఫ్‌కోర్స్, ఆ విరక్తి చాలా మందిలో తాత్కాలికమే ననుకోండి.

అయితే కొన్ని సందర్భాలు లేకపోలేదు. రోజుల తరబడి, వారాల తరబడి భాగస్వామి నుంచి దూరంగా ఉన్న వ్యక్తికి, ఆ ఎడబాటు తర్వాత కొన్నేళ్ళపాటు రోజూ సెక్సులో పాల్గొనే అవకాశం వస్తే దాన్ని వారు హాయిగా ఎంజాయ్ చేయగలరు. కొంతకాలం తర్వాత ఆ ఆసక్తి తగ్గుతుంది. (అయినా మనసు ఆరాట పడొచ్చుగాక, కాని శరీరం సహకరించదు). అయినా మొండిగా ప్రయత్నిస్తే విరక్తి, వెగటూ పుడతాయి.

ఆ దశని ఎవరూ తెచ్చుకోకూడదు. ఎందుకంటే దానివల్ల కూడా మీకే నష్టం.

క్వాలిటీ పెంచుకోండి

కొంతమంది అడుగుతారు- అధికంగా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల నష్టం ఏమైనా ఉందా? శరీరానికైతే నష్టంలేదు. వైద్యశాస్త్ర పరంగా హాని లేదు. పైన చెప్పిన ఇబ్బందులూ సమస్యలే కలుగుతాయి.

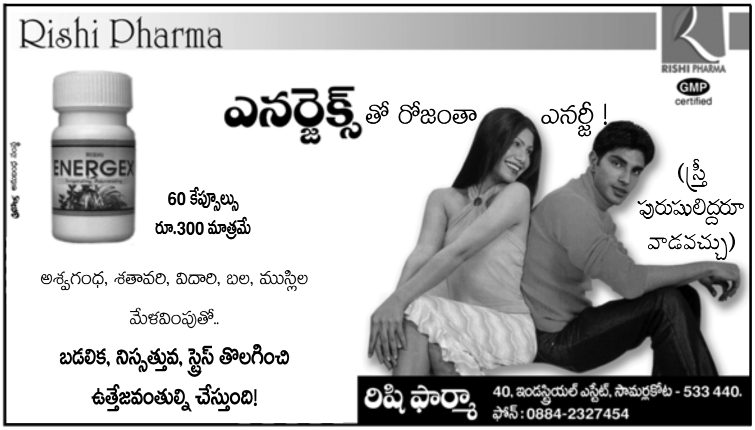
దీనికి పరిష్కారమేంటయ్యా అంటే సెక్సులో క్వాలిటీ పెంచుకోవడమే! ఎన్నిసార్లు పాల్గొన్నామని స్కోరు చూసుకోవడం, పద్దు రాసుకోవడం వల్ల యూజ్ లేదు. గిన్నీస్‌బుక్ లోకి ఎక్కే అవకాశం అసలే లేదు. సెక్స్‌వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏదో అది మీకూ మీ భాగస్వామికే కనుక.. "ఎన్నిసార్లు" అని మరిచిపోయి **'ఎంత బాగా'** అని ఆలోచించండి.

ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఐడియాలు వేసి భాగస్వామిని ఆశ్చర్యపరుస్తూ ఆనంద పరుస్తూ వాత్స్యాయనాది కామర్షుల రతి రహస్యాలను ప్రయోగిస్తూ, అణువణువూ ఆస్వాదిస్తూ చేసే సెక్సు వారంలో 2-3 సార్లే జరిగినా గాని ఆ గొప్పదనమే వేరు. రోజుకి 2 సార్లు చొప్పున తడవకి 2-3 నిమిషాల చొ॥న వారానికి 14 సార్లు రతిలో పాల్గొన్నా కలగని తృప్తి, ఆనందం సుదీర్ఘ సరససల్లాపాలు, ప్రణయకళలతో కూడిన రతిలో కలుగుతాయి. కనుక మీ ప్రధాన లక్ష్యం క్వాలిటీయే కావాలి.

అయితే ఓ మాటండోయ్. టేప్ రికార్డర్‌లో పాటల్లాగ ఎప్పుడూ ఒకే వరసక్రమంలో, ఒకే పద్ధతిలో చేసే సెక్సుకూడా త్వరలోనే బోరుకొట్టేసినట్టే- ఎన్ని రకాల నూతన ప్రయోగాలతో కూడినదైనా దీర్ఘ సంప్రయోగం ప్రతిసారీ రాణించకపోవచ్చు!

రోజూ ఫుల్‌స్లీవ్స్ షర్టు వేసుకునే వాడిక్కూడా- ఫరేఛేంజ్ ఒకోసారి టీషర్టో, జీన్సో, లాల్చీయో వేసుకుంటే బావున్నట్టు- అప్పుడప్పుడూ షార్ట్ ఇంటర్ కోర్సుకూడా బావుంటుంది. అది కూడా సెక్సులైఫ్‌లో వెరయిటీయే.

సడెన్‌గా ఓ మంచి అవకాశం దొరికితే-మాట వరసకి ఏ ఊరో వెళ్ళబోతూ సందు దొరికితే ఓ 4-5 నిమిషాల్లో అంతా ముగించేసే రనుకోండి. కలయో వైష్ణవమాయో అన్నట్టు అదో అద్భుతానందం, జ్ఞాపకం మిగులుస్తుంది. ఇలా ఏ ప్రణయకళా లేకుండా క్విక్‌గా ముగించే రతుల్ని "క్వికీస్" (Quickies)



అంటారు.

ఆటాడండి! వేటాడండి! అడగ్గానే యివ్వకండి! నిరుత్సాహపడేలా ఏడిపించకండి!

రోజూ ఓ టైంటేబుల్ ప్రకారం భోంచేయడం, ఓ గంటాగి తలుపేసుకోవడం, ఆపైన సంభోగం, అటుపైన గుర్రు– ఇలా ఒకే వరసక్రమంలో "అలవాటుగా" అన్నీ జరిగిపోతుంటే థ్రిల్ ఉండదు. మీరు కోరాలి, ఆమె/ఆయన ఊరించాలి. అగడ్గానే యిచ్చేయ కూడదు. కాస్తంత సస్పెన్సు, ఊరింపు, ఎదురుచూపులు ఉండాలి. అలా అని ఆసక్తి చచ్చిపోయేంత... కోపం వచ్చేంత... ఏడిపించ కూడదు. ఆ ఊరింపువల్ల కలిగే ఉత్కంఠ, ఉద్రేకం ఊరికే ఊక దంపుడుతో ఉండదు.

మనిషిలోని సహజగుణం ఏంటంటే కోరగానే లభించేది చులకన, బ్రతిమాలితే గాని....ప్రయత్నిస్తేగాని దొరకనిది విలువైనది! సెక్సు అంటే ఆరాటపడాలి అంటే అలవాటుగా కలుసుకోకూడదు. కాస్త గ్యాప్‌యిస్తే అందమని గుర్తించండి. అంతేగాని దానికొక ఊసుపోక వ్యవహారంగా, తోచక చేసే పనిగా మార్చకండి.

నాకు రోజూ సెక్సులేకపోతే పిచ్చెక్కినట్టు ఉంటుందని చెప్పే వాళ్ళలో అవసరం కన్నా అలవాటే ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది.

కొంతమంది దంపతులుంటారు. వారు తమ జీవితంలో పోగొట్టుకున్న ఏదో లోటుని భర్తీ చేసుకోవడం కోసం తరుచుగా సెక్సులో పాల్గొంటారు. మీరలాంటి పొరపాటు చేయకండి. మీకు ఎందులో వెలితి కనిపిస్తోందో ఆ లోటుని ప్రొఫెషనల్స్ సహాయంతో తొలగించుకోండి. ప్రతి రోజూ సెక్సులో పాల్గొనడం తప్పని మీ ఉద్దేశ్యం కాదు. రోజూ ఒకసారి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువసార్లు పాల్గొనడం అనేది నిజంగా మీకు అమితానందాన్ని కలగజేస్తూంటే అలాగే కానివ్వండి తప్పులేదు. కాని ఇందాక చెప్పినట్టు అలవాటుగా గాని, భాగస్వామి ఏమైనా అనుకుంటారేమోనని గాని అసలేవద్దు. ఎవరినో చూసి అనుకరించవద్దు. ఈ వయసుకి ఇన్నిసార్లు కలవాలి అని అనుకోవచ్చు. అలాంటి రూల్సేం లేవు.

పెళ్ళయిన కొత్తలో రతి అంటే ఉండే మోజూ, ఎక్కువసార్లు కలుసుకోవాలనే కోరికా, కలుసుకునే శక్తీ...కొత్త తీరిపోగానే తగ్గిపోతాయి. అది సహజం. ఎందుకంటే మనసూ శరీరమూ రతివల్ల తృప్తి పడుతూండటమే కాక మీకు మీ దాంపత్యంలో అనేక యితర కోణాల నుంచి సంతోషం లభించి మనసు తృప్తి పడుతుంది. కనుక రతుల సంఖ్య తగ్గితే "అప్పుడే తగ్గిపోయిందేమిటీ, ముమ్ముందు ఇంకా తగ్గిపోతే ఎలా?" అంటూ ఆందోళన పడకండి. ఓకే?

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. సెర్టొలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ 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

పెళ్లికి సిద్ధమేనా?

"మా *అబ్బాయి బి.టెక్ చేసాడు. మంచి సంబంధం గురించి చూస్తున్నాం."*

"మా అమ్మాయి ఎమ్.ఏ. చదువు తోంది. మంచి గవర్నమెంట్ ఉద్యోగం ఉన్న అబ్బాయి గురించి చూస్తున్నాం."

''నాతోటి వాళ్ళందరికి పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి. నేనూ పెళ్ళి చేసుకోవాలి"

ఇలా ఉంటాయి తల్లి దండ్రుల, పిల్లల ఆలోచనలు.

పెళ్ళికి అటు తల్లి-దండ్రులు, ఇటు పిల్లలు సిద్ధపడటం బాగానే ఉంది. అసలు విషయం పిల్లలు ఏ ఏ విషయాలలో పెళ్ళికి సిద్ధంగా ఉన్నారో తెలియాలి. అలా కాని పక్షంలో భాగస్వామి విషయంలో సరయిన నిర్ణయం తీసుకోలేరు. వివాహ పరమైన ఫిట్‌నెస్ లేకుండా పెళ్ళి చేసుకుంటే, సమస్యలు ఉత్పన్నం కాక తప్పదు.

ఆర్థికంగా రెడీనా?

ఆర్థిక పరమైన సమస్యలు ఈనాడు వివాహ వ్యవస్థలో సంక్షోభాన్ని కలగ జేస్తున్నాయి. హనుమంతుడి తోకలా పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా ఆదాయాలు పెరగక పోవడంతో సమస్యలు ప్రారంభమవుతున్నాయి. ధరలు అందరి తలలపై నాట్యం చేస్తున్నాయి. దానికి తగినట్టుగా సంపన్నుల ఇళ్ళల్లో ఉండే సౌకర్యాలు మధ్య తరగతి కుటుంబీకులకి కూడా తప్పనిసరి అవుతున్నాయి. దాంతో ఆర్థిక బాధలు, చిర్రు బుర్రులాటలు, కోపతాపాలు ప్రారంభమవుతున్నాయి. విలాస

వస్తువులు, సౌకర్యాల మాట అటు వుంచితే, కనీసం కుటుంబ జీవనానికి, నిత్యావసరాలు తీర్చుకోవడానికి తగిన ఆర్థిక పుష్టి అవసరం. కాని, ఈనాడు అంత త్వరగా పూర్తి ఆర్థిక స్వాతంత్రం వచ్చే పరిస్థితులు దేశంలో లేవు. పోనీ పూర్తి ఆర్థిక స్వాతంత్రం వచ్చేవరకు పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉంటారనుకుంటే, ఏ 35 ఏళ్ళకోగాని అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

దీనికి తరుణోపాయం ఏమిటయ్యా అంటే, ఏ చిన్నపాటి ఉద్యోగమయినా, ఏ చిన్నపాటి వ్యాపారమయినా, వృత్తయినా ఇచ్చే సంపాదన కనుగుణంగా వారి జీవన సరళిని మార్చుకోగలగాలి.

ఈనాడు ఒక్కరి సంపాదనపై కుటుంబాన్ని ఈడ్చుకు వెళ్ళడమంటే కష్టమైన పని. కాబట్టి అదనంగా భార్య కూడా సంపాదించడానికి సిద్ధపడాలి.

అలాగే పిల్లలు కనడాన్ని కొద్ది సంవత్సరాలు ఆలస్యం చేయాలి. పిల్లల్ని ఒకరికి మించి పెరగకుండా చూడాలి.

ఇవన్నీ కాబోయే భార్యా-భర్తలు ముందుగా ఆలోచించాలి. వారి కనీస అవసరాలకు తగిన ఆర్థిక స్వాతంత్రం లేకుండా పెళ్ళి చేసుకుంటే కష్టాలు తప్పవన్న విషయం మర్చిపోవద్దు.

మీకు మీరు మానసికంగా స్థిరపడినట్లేనా?

ఇద్దరు పెళ్ళి చేసుకోవడానికి నిర్ణయించుకున్నారంటే, వారిద్దరూ కలిసి ఉండడానికి సిద్ధపడవలసి ఉంటుంది. ఇద్దరూ కలిసి ఒక ఇంటిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

ఇద్దరూ కలిసి సంయుక్తంగా వారి భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించుకోవాలి. ఇక్కడ 'నేను', 'నా' అనే భావన పోయి "మేము", "మా", "మన" భావన రావాలి.

అది నోటి మాటల ద్వారా కాదు. మానసికంగా అందుకు సిద్ధపడగలమా? లేదా? అనేది గమనించాలి.

రెండు వేరు-వేరు కుటుంబాల నుండి, వేరు వేరు అలవాట్లు, వేరు-వేరు పెంపకాల నుండి వచ్చిన యువతీ- యువకుడు కలిసి ఒక కొత్త 'అసోసియేషన్' ఏర్పాటవడమే పెళ్ళి అంటే.

వారి వారి ఇంటి వద్ద ఉన్నపుడు తల్లి దండ్రుల ముందు వారు పిల్లలుగా ఫీలవ్వడం సాధారణం. "అన్నీ తల్లిదండ్రులే

చూసుకుంటారులే!" అనే బాధ్యతాలేమి కూడా పెళ్ళికాక ముందు ఉండవచ్చు. పెళ్ళయితే, అలా కుదరదు.

వారికి కొన్ని బాధ్యతలు వచ్చి పడతాయి. వారింటికి వాళ్ళే పెద్దలుగా మారాలి. అందుకు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. ఇంకా పిల్లల్లాగే ప్రవర్తిస్తే, సమస్యలు ప్రారంభమవుతాయి.

వివాహం విజయం సాధించడమనేది భార్యా, భర్తలిద్దరి మనస్తత్త్వాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారి భావాలు, ప్రవర్తన, మానసిక పరిపక్వత, సమస్యలను వారి వారి దృక్కోణాలలో ఎలా పరిష్కరిస్తారనే దానిని బట్టి వారి భవిష్యత్ అనుబంధం ఉంటుంది.

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉంటే, వారి గందరగోళ మనస్తత్వం కారణంగా వివాహబంధం రోగగ్రస్తమవుతుంది. ఒకవేళ న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉందని తెలిస్తే ముందుగా దాన్నుండి బయట పడ్డానికి ఏ మానసిక చికిత్సకుడినో కలవాలి.

పెళ్ళయితే వాళ్ళే మారుతారులే!

పెళ్ళయిన తరువాత భాగస్వామిని మార్చుకోవచ్చని పొరపాటు పడవద్దు. పెళ్ళి ఎవరి మౌలిక ప్రవర్తననూ మార్చజాలదు.

స్నేహంగా, దయగా, అందరితో సర్దుకుపోగల యువతీ యువకులు మంచి భార్యాభర్తలు కాగలరని వివిధ పరిశీలనలు చెపుతున్నాయి. బాధ్యతాలేమి, ఆధిపత్య మనస్తత్వం, అసహనం ఉన్నవారు పెళ్ళయ్యాక కూడా ఆ అలవాట్లనే కొనసాగిస్తారు.

అప్పుడే సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతాయి. అసూయ, ద్వేషం అతిసున్నితత్వం, చిర్రుబుర్రుల మనస్తత్వం వంటి గొడవలను సృష్టిస్తాయి.

కాబట్టి మీరు పెళ్ళికి సిద్ధం అయ్యారంటే, మీరు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. మీలో ఉన్న చిన్న చిన్న మానసిక సమస్యలే రేపు పెద్ద పెద్ద యుద్ధాలకు కారణం అవుతాయి.

ఎమోషనల్‌గా సిద్ధంగా ఉన్నారా?

మీరు శారీరకంగా, ఆర్థికంగా ఫిట్ కావచ్చు. కాని మీ ఉద్వేగం, ఆలోచనా దృక్పథంలో పరిపక్వత రావాలి. లేనిచో సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఎరిక్ బెర్న్ అనే సైకాలజిస్ట్ 'అడల్ట్ ఈగో స్టేజి'ని డెవలప్ చేసుకొంటే సమస్యలు రావని సలహా ఇచ్చారు. అంటే పెద్దమనుష్యుల మనస్తత్వం అన్నమాట.

మరి ఏ 'ఈగోస్టేజి' ఉంటే సమస్యలు వస్తాయని అడిగితే "చైల్డ్ఈగో"లో ఉన్న వారి కుటుంబాల త్వరగా కుల్తాయని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు చెపుతున్నారు.

చిన్నపిల్లలుగా ఉన్నపుడు నిరాదరణకు గురయినవారిపై పెద్దయిన తరువాత కూడా ఆ ప్రభావం ఉంటుంది.

శారీరకంగా సిద్ధంకండి!

పెళ్ళి చేసుకోబోయే ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉండడమనేది ముఖ్యం ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అనారోగ్యం వస్తే కుటుంబంలో మానసిక ప్రశాంతత ఉండదు.

అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం బాగోలేకపోయినా సమస్యలు వచ్చి పడతాయి. పెళ్ళి అయ్యాక అవే తగ్గుతాయని అనుకోవడం మూర్ఖత్వం. ముందుగా ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది.

లైంగిక సామర్థ్యత!

అసలు దాంపత్యంలో ప్రధాన మూలకం సెక్స్. యువతీ యువకులు లైంగికంగా పటుత్వం కలిగి ఉండకపోతే సమస్యలు వస్తాయి. ఎవరి పడక గది వారి సొంతం.

అక్కడ సిగ్గు బిడియం అసభ్యం అంటూ ఉండకూడదు. అలాగే ఒకరి ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా ఒకరు ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటే లైంగికంగా ఎంతో ఆనందం లభిస్తుంది. దాంతో సంసారం ఇంకా ఆనందంగా సాగుతుంది.

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

అందవిహీనంగా ఉన్నారనిపిస్తోందా?

'బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్'

✤ "గురువుగారు! నేను బక్కగా ఉంటాను. ఎన్ని తిన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా నేను లావు అవ్వడం లేదు. అందరూ బక్కగా ఉంటావంటూ హేళన చేస్తున్నారు. నేను లావు అయ్యే ఉపాయం చెప్పండి! లేకపోతే చావొకటే శరణ్యం"

✤ ''డాక్టరుగారూ! నేను అద్దంలో చూసుకుంటే సైడ్‌ఫేస్ అస్సలు బాగుండడం లేదు. ఏడుపొచ్చేస్తుంది. ఎప్పుడు నా ముఖం బాగోలేదనే తలంపే. దాంతో నాకసలు నిద్రపట్టడం లేదు. ప్లాస్టిక్ సర్జరీకు ఎంతవుతుంది?

✤ "నా బ్రెస్ట్‌లు చాలా పెద్దగా, అసహ్యంగా ఉన్నాయి. వాటిని తగ్గించుకోవడానికి హాస్పిటల్ వివరాలు చెప్పగలరు'.

✤ "అందరూ నన్ను గుమ్మడికాయ అన్నట్లు అంటున్నారు. అందరూ నన్నే చూస్తున్నారు. దాంతో నాకు ఎప్పుడూ భయం, గుండెదడ! గతంలో నేను చాలా స్లిమ్‌గా ఉండేదాన్ని. ఇప్పుడు లావు అయ్యినందుకు నా భర్త కూడా చూడడంలేదు."

ఇలా ఉంటాయి - మా వద్దకు వచ్చే కేసులు

మా వద్దకు వచ్చే కేసుల్లో చాలా మంది ఏదో ఒక అందం సమస్య ఉన్నట్లు ఫీలవుతారు. ఏదో ఒక అందవికార లక్షణం ఉన్నందుకు బాధపడ్డం, నిరాశకు గురవ్వడం, కొందరు ఆ స్థాయి దాటి డిప్రెషన్‌కు గురవ్వడం జరుగుతోంది.

ఈ సమస్య నేమంటారు?

నిజానికి ఇదీ ఒక ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు లోని లక్షణమే. ఈ సమస్యను – 'బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్' (Body Dismorphic Disorder) అంటారు.

ఇటువంటి మానసిక స్థితి ఉన్న వ్యక్తి తన శరీర భాగంలో ఏదో ఒక భాగం బాగోలేదని వర్రీ అవ్వవచ్చు. లేదా అంతవరకు అందంగా ఉన్న అదే శరీర భాగం ఇప్పుడు అసహ్యంగా కనిపించ వచ్చు. ముఖంపై మచ్చో, మీసం ఎక్కువో–తక్కువో ఉందనో, కళ్ళు చిన్నవో–పెద్దవో ఉన్నాయనో, కాళ్ళో– చేతులో అందంగా లేవనో, పొట్టపెరిగి పోతుందనో, బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఒక వేళ వీరు ఏ ప్లాస్టిక్ సర్జరీనో చేయించుకుంటే తమ కిష్టమైనట్లు మారవచ్చు కదా! అనుకోవచ్చు. అలా చేయించుకున్నా, అప్పుడూ వారిలో ఏదోఒక లోపం కనిపించక మనదు. వారు తొలుత సంతోషించినా, అది తాత్కాలికమే. ఆ

- క్రాంతికార్

తరువాత, మరేదో సరిగా లేదని బాధ పడతారు.

స్వీయ చేతనకు గురవుతారు!

'బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్'కు గురయిన వ్యక్తులు అందరితో సరిగా కలవలేదు. ఫ్రీగా ఉండలేరు. తరచు తమని తామే చూసుకోవడం ఎక్కువగా జరుగుతోంది. అంటే స్వీయ చేతన (Self-Consciousness) కు గురవుతారు. ఈ స్థితికి గురయినావారు తమలో జరిగే ఈ స్థితికి గురయినవారు తమలో జరిగే ప్రతి క్రియను అతిగా గమనిస్తూ ఉంటారు. చిన్నపాటి లోపాలను కూడా భూతద్దం లోంచి చూస్తారు.

అద్దంలో చూసుకుంటారు!

తరచు అద్దంలో చూసుకుంటూ ఉంటారు. తమలో వస్తున్న మార్పులను పదే-పదే గమనిస్తూ, ఆ మార్పులన్నీ అందరికీ తెలిసిపోతున్నాయని బాధ పడతారు. మొటిమలు ఎక్కువై అందవికారంగా ఉన్నట్లు భావించా రనుకోండి. ఇక తరచు మొటిమలను తాకడం, అద్దంలో చూసికొని వాటిని పిండడానికి ప్రయత్నించడం, రకరకాల క్రీములు, మందులు వాడడం మొదలు పెడతారు. క్రమంగా అవి పెద్దవైపోతాయి. మచ్చలు పడతాయి. అందుకై ఇంకా బాధ పడతారు.

నాలుగు వెంట్రుకలు రాలితే, యువ కులు జుత్తు రాలిపోతుందని విపరీతమైన హైరాన పడతారు. మరొకరికి ఏ శోభి మచ్చలాంటిదో కనిపించీ కనిపించనట్లు ఉంటే, వారికి అద్దంలో కనిపిస్తుంది కాబట్టి, ఆ మచ్చ అందరికి కనిపిస్తుందని తలచి, దాన్ని దాయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇలా అద్దంలో పరిశీలించుకుంటూ క్రమంగా తాము నీరసంగా తయారవుతున్నామని, బుగ్గలు, కళ్ళు

లోతుకు పోయాయని బాధపడుతూ ఉంటారు.

ఆలోచనలే అద్దంలో కనిపిస్తాయి!

నిజానికి అద్దంలో కనిపించేది వాస్తవం కాదు. మీకు-మీరు ఎలా ఊహించుకుం టున్నారో (Self-Image) ఎలా భావిస్తు న్నారో (Self-Concept) అవన్నీ అద్దంలో ప్రత్యక్షమవుతాయి. మీకు - మీరు అందంగా ఉండనని భావిస్తే ఆ భావం రెండింతలై అద్దంలో కనిపిస్తుంది. "నేను నల్లగా ఉంటాను! అనహ్యంగా కనిపిస్తున్నాను!" అనే భావం మీకుంటే, అద్దంలో చూసుకోవడం వలన అది రెండింతలవుతుంది.

అయితే ఏంచేయాలి?

మీకు మీరు తరచు పరిశీలించు కోవడం ఆపాలి. అద్దంలో చూసు కున్నప్పుడు 'పోజిటివ్ సెల్ఫ్-ఇమేజ్'ని ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. అందరికీ ఏదో ఒక లోపముంటుంది. అలాగే ఏదో ఒకటి నాకూ లోపం ఉంటుంది. 'దానికి నేనెం దుకు బాధపడాలి?' అని పోజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి.

మీరెలా ఉన్నారో అలా యథాతథంగా అంగీకరించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింప చేసుకుంటే, సమాజానికి కనిపించేది ఆ వ్యక్తిత్వమే గాని మీ ఆకారం కాదు.

పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్న ఓ గాయని కచేరి అయ్యాక, ఒక యువకుడు ఆమె వద్దకు వెళ్ళి, "మీది శ్రావ్యమైన కంఠం. కాని మీ పళ్ళు ఎత్తుగా ఉన్నందుకు, వాటిని కనిపించనీయకుండా పాడి ఇబ్బందులు పడుతూ, కచేరిని రక్తి కట్టించలేక పోయారు. మీరు బాగా గొంతు విప్పి పాడడానికి మీ ఎత్తు పళ్ళే ఉపయోగిస్తా యేమో! దానికి న్యూనత చెందడం మానితే, మీరు ఇంకా బాగా పాడగలరు" అన్నాడట. ఆ ప్రేక్షకుని మాటలు ఆమె జీవితాన్ని మార్చివేసాయి. అప్పటినుండి ఆమె ఏ మాత్రం తన పళ్ళను కనిపించ కుండా దాచాలని ప్రయత్నించలేదు. దాంతో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందిన గాయకురాలయ్యింది.

కాబట్టి, మనలో ఉన్న లోపాలను ఎదుటివారికి తెలియకుండా చేసే ప్రయత్నంలో అపశృతులు ఎక్కువ పడతాయి. ఈనాడు ఎంతోమంది ప్రము ఖులు అందగాళ్ళేం కాదు. అయితే వారిలో మనం అందం కాదు, టాలెంట్‌నే చూస్తున్నాం. మీరు గొప్ప ప్రతిభా సంపన్నులయ్యే కొలదీ మీలో ఉన్న శక్తియుక్తులే అందరికీ కనిపిస్తాయి. రజనీ కాంత్, మైఖేల్‌జాక్సన్, పి.వి. నరసింహారావు వంటి వారు అందగాళ్ళు కాదే. అయినా వారి-వారి శక్తి సామర్థ్యాలతో జనంను ఆకర్షిస్తున్నారు.

మాకు శక్తి సామర్థ్యాలు లేవు కాబట్టి, మా అందవిహీనత అందరికి తెలుస్తుంది కదండీ! అనవచ్చు. మీలోని ప్రతి లోపాన్ని కనిపెట్టి, ఎత్తిచూపే ఓపిక, తీరిక ఎవ్వరికుంటాయి చెప్పండి. ఒకవేళ ఎవరయినా అలా గమనించి కామెంట్ చేస్తే పట్టించుకోకుండా ఉండడం అలవాటు చేసుకోగలగాలి. లేకపోతే మనశ్శాంతి కరవవుతుంది. ★

98481 90302

క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.

HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

55-14-109, సీతమ్మధార జంక్షన్, విశాఖపట్నం 530 013. సెల్: 98481 90302 ☎ 2782204, 2721543

www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా అబ్బాయి కుక్కలాగ, పులిలాగ మారిపోతున్నాడు!

మా అబ్బాయి వయస్సు 12 ఏళ్ళు. చిన్నప్పటినుండి ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడు. ఫిట్స్ అని న్యూరాలజిస్టులు అనేకసార్లు ECG లు CT Scan లు చేసి మందులు వాడించారు. భారతదేశంలో పేరొందిన అందరి దగ్గరకు తిరిగాము. చివరిగా వెల్లూరు CMC కి వెళ్ళాము. అక్కడ అన్ని పరీక్షలు చేసి, గత డాక్టర్లు డయాగ్నసిస్ తప్పని, రిపోర్టుల్లో ఎటువంటి ఎపిలెప్సీ లక్షణాలు లేవని, ఫిట్స్‌కు వాడే మందులను మానేయమని, బిహేవియర్ థెరపీకై వెళ్ళాళ్ళు అక్కడ ఉండమన్నారు. మేము ఉండలేదు.

గత కొద్దికాలంగా ఫిట్స్‌తో బాటు ఒక విపరీత ప్రవర్తన బాబులో కన్పిస్తుంది. అదేమిటంటే చూస్తూండగా, ఓసారి కుక్కలా మారిపోయి నానా హంగామా చేస్తాడు. మరోసారి పులిలామారి భీకరంగా ప్రవర్తిస్తాడు. తరువాత ఏమి ఎరగనట్టు నార్మల్‌గా ఉంటాడు. ఈ ప్రవర్తన వలన చదువు కూడా ఆగిపోయింది. ఏ డాక్టరుకు అర్థంకావడం లేదు. Divp వంటి టాబ్లెట్లు ఏకంగా రోజుకి 2-3 వేల MG లు వాడించేశారు. ఇవన్నీ CMC వాళ్ళు తప్పుపట్టారు. దీనికి బిహేవియర్ థెరపి కావాలట. అసలు ఈ జబ్బేమిటి?

డిస్ అసోషియేటివ్ డిజార్డర్

జవాబు: మీ బాబుకు చిన్నప్పుడు ఎపిలెప్సీ వచ్చి ఉండవచ్చు. ఒకసారి ఆ మందులు వాడిన హిస్టరీ ఉన్న పేషంట్లను తరువాత చికిత్స చేసే డాక్టర్లు అదే ఎపిలెప్సీ ఆలోచనతో చికిత్స చేసుకుంటూ పోతారు. మీ బాబుకు ఎపిలెప్సీ లేదని CMC వెల్లూరు వారు తేల్చి చెప్పారు. అయినా రోజూ ఫిట్స్ రావడాన్ని సూడో ఫిట్స్ అని లేదా హిస్టీరికల్ కనవల్షన్స్ అని అంటారు.

అంటే జబ్బుకాని జబ్బన్న మాట. ఇక కుక్కలాగ, పులిలాగ రోజులో అనేకసార్లు మారడం హిస్టీరియాలో మరోరకం జబ్బు. దాన్ని డిస్ అసోసియేటివ్ డిజార్డర్ అంటారు.

ఒక మానసిక సంఘర్షణ శారీరక జబ్బుగా మారితే దాన్ని కన్వర్షన్ హిస్టీరియా అని, అదే సంఘర్షణ, అంతర్లీనంగా ఉన్న భావాలకు తగినట్లు మరో వ్యక్తిలా ప్రవర్తిస్తే, దాన్ని డిస్ అసోసియేటివ్ హిస్టీరియా అంటారు. వాటికి హిప్నోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపి బాగా ఉపకరిస్తాయి.

నేను అమెరికా, మావారు IIM

ప్రశ్న: నేను అమెరికాలో MS చేశాను.

మావారు IIT లో బిటెక్ చేసి IIM అహమదాబాద్‌లో MBA చేశారు. మేమిద్దరం ఒక అగ్రీ ఇండస్ట్రీ నడుపుతున్నాం. మావారు చాలా మంచివారు. కానీ ఒక సమస్య చాలా బాధిస్తుంది. ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు తాగుతూనే ఉంటారు. నేను ఉంటే 2-3 స్ట్రాంగ్ బీర్లు లేదా క్వార్టర్ నుండి హాఫ్ లిక్కర్‌తో సరిపెడతారు. ఎవరూ లేకపోతే కంటిన్యూగా అన్నీ లాగించేస్తారు. చాలా జీనియస్. మీ వద్దకు రమ్మంటే, ఆయన అన్ని ప్రశ్నలు వేస్తారు. వాటికి నేను సమాధానం చెప్పడం ఇష్టంలేదు. రానన్నారు. త్రాగుడుకి పరిష్కారం ఏమిటి?

తాగుడు కూడా ఒక మానసిక వ్యాధే

జవాబు: సాధారణంగా తాడుడికి, స్మోకింగ్‌కి అలవాటు పడ్డవారు, తమకు అవి అలవాటేమికాదని, కావాలంటే మానేస్తామని చెపుతారు గాని మానరు. తాము మరొకరి సలహా-సహకారం తీసుకో తగిన స్థితిలో లేమనే భావం వారికుంటుంది.

చాలామంది పెళ్ళికాకపోతే తల్లి, పెళ్ళయితే భార్యల బలవంతంపై వస్తారు తప్పించి, వారికి వారు ఆసక్తి చూపించరు. ఇటువంటి వారికి దొంగచాటుగా కలిపి వాడే అద్భుతమైన ఔషధాలు లభిస్తున్నాయి. వాటిని వాడినా వారం రోజులకే రిజల్టు ప్రారంభం అవుతుంది. కాని కొన్ని నెలలు కంటిన్యూగా వాడుకోవడం మంచిది. ఇటువంటి పేషెంటుల కుటుంబ సభ్యులు ఈ హెర్బల్స్‌ని తెప్పించుకొని, పేషెంట్లకు తెలియకుండా వాడితే ఈ దురలవాట్లుని మాన్పించవచ్చు. వారిలో తాగాలనే కోరిక పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఒక వేళ తాగాలని ప్రయత్నించినా అతి కొద్దిగా తాగేటప్పటికే ఎవర్షన్ వచ్చేస్తుంది. కొంతకాలానికి అస్సలు తాగని పరిస్థితి వచ్చేస్తుంది. మీవారు CAT రాసి IIM లో సీటు సంపాదించిన తెలివైన వారు. ఆయన ఈగో ఆయనకి ఉంటుంది. దొంగచాటుగా మీ ప్రయత్నం మీరు చేసుకోండి.

మా అబ్బాయి సెల్ వదలడం లేదు

ప్రశ్న: మా వారు పెద్ద డాక్టరు. ఒక మెడికల్ కాలేజీకి CEO గా ఉన్నారు. నేను ఒక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా చేస్తూ, పిల్లల చదువుకోసం నాలుగేళ్ళుగా లాంగ్‌లీవ్‌లో ఉన్నాను. మా అబ్బాయి ఇంటర్ సెకండ్ ఇయర్‌లో ఉన్నాడు. గత సంవత్సరంగా బాబుతో నరకం అనుభవిస్తున్నాను. iMac, iPhone లెస్ట్ అయిన వెంటనే మావారు కొనిచ్చారు. వాటికి ఎడిక్టయితే గత సంవత్సరం వాటిని తీసేసుకున్నాం. అయినా ఏదో విధంగా మా ఫోన్‌లు పట్టుకుని వదలడు. రూములోకి వెళ్ళి గడియపెట్టుకుని సెల్‌తో గంటలు గంటలు గడుపుతాడు. కోపం ఎక్కువై పోయింది. రోజు డబ్బులు కావాలంటాడు. ఏం చేస్తున్నాడో తెలియడం లేదు. కాలేజి నుండి ఒకటి రెండుసార్లు వాడు కాలేజీకి రాలేదని ఫోన్‌లు వచ్చాయి. పేరెంట్స్ మీటింగ్‌లో ఈ ప్రస్తావన వస్తే, నాకు చాలా బాధ వేసింది. అస్సలు టిఫిన్ చేయడం మానేసి కాలేజీకి వెళ్ళడం మొదలు పెట్టాడు. వాడి జీవితం ఏమయిపో తుందో అని భయం వేస్తుంది. వాడిని చదువుపై మళ్ళించడం ఎలా? ఈమధ్య మా ఫ్లాట్స్‌లో అమ్మాయితో లవ్‌లో పడ్డాడని, బూతులు మాట్లాడుతున్నాడని అమ్మాయి అన్నయ్య నాతో చెప్పాడు. అంతా గందరగోళంగా ఉంది. ఏం చేయమంటారు?

టీనేజ్ సైకాలజి-సెల్‌మేనియా!

జవాబు: టీనేజ్ పిల్లలు సాధారణంగా ఎవరికో ఒకరికి ఎట్రాక్ట్ అవుతారు. ఇది చాలా సాధారణం. ఆ తరువాత అది కట్ అవ్వడం, కొంతకాలం డిప్రెషన్, తరువాత మరొకరితో పరిచయం.... ఇవన్నీ రొటీన్. ఈ 16-17 ఏళ్ళు వయస్సు హార్మోన్‌లు, కాలేజి జీవితం, IIT ఎంట్రన్స్ ఒత్తిడి అన్నీ కలిపి పలాయన వాదంలా సెల్ వైపుకు మళ్ళిస్తాయి. చాటింగ్‌లు, ఫేస్‌బుక్‌లు, ఇమైల్‌లు చెక్ చేసుకోవడం, లేకపోతే మరో డిప్రెషన్... ఇలా... ఇలా టైమ్ వారికి తెలియకుండా ఖర్చుయిపోతుంది. దాన్ని తప్పంటే సర్రున కోపం వచ్చేస్తుంది. ఎదురు తిరుగుతారు. ఇటువంటి వారే మా సెంటర్‌కు ఈమధ్య ఎక్కువ వస్తున్నారు. అందుకే తల్లి-తండ్రులకు గత 5 ఏళ్ళుగా పేరెంటింగ్ క్లాసులు పెడుతున్నాం. అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు పుస్తకం రాసింది కూడా అందుకే. మీబాబుతో ఎలా ఉండాలో తల్లి-దండ్రులిద్దరు నేర్చుకోవాలి. అలాగే సెల్ వ్యసనాన్ని తగ్గించడానికి మేము థెరపి ఇస్తాం. మీ బాబు తప్పక చదువులో రాణిస్తాడు.

మావారు చనిపోయారు-అప్పులు-పిల్లలు

ప్రశ్న: మా బాబు బిటెక్. ఫస్టియర్ ఎగ్జామ్స్ రాస్తున్న సమయంలో అక్కడ ఉన్నప్పుడు మావారు నిద్రలోనే చనిపోయారు. అప్పటివరకు సమస్యలంటే తెలియదు. ఒక్కసారిగా అప్పులవాళ్ళు మాకింత ఇవ్వాలి! అంత ఇవ్వాలి! అంటూ ఇంటిపై పడ్డారు. కొంతమంది కోర్టుకు వెళ్ళారు. మాబాబు చదువు ఆగిపోయి ఎగ్రెస్సివ్‌గా మారిపోయాడు. కొన్ని నెలలు సైకియాట్రిస్టు వద్ద నేను, బాబు మందులు వాడాం. ఇప్పుడు బాబు సైలెంట్ అయిపోయాడు. ఎవరిని కలవడు. ఒంటరిగా ఉంటాడు. ఇటు అప్పులు! అటు పిల్లలు, అంతా గందరగోళంగా మారిపోయింది. మా బాబు యాక్టివ్‌గా మారి,

చదువుపై దృష్టి పెట్టే అవకాశం ఉందా?

ప్రతీ సమస్యకు ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది!

జవాబు: "చీకటి! చీకటని కూర్చోకు! చిరుదీపాన్నయినా వెలిగించు!" అంటాడు కవి. అన్నీ అప్పులు-బాధలు అని కూర్చుంటే, అవి పెరగుతాయి తప్పించి తగ్గవు. సంపాదించే ఇంట్లో పెద్దమనిషి చనిపోతే సాధారణంగా కుటుంబసభ్యుల మనస్సుల్లో తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుంది. అటువంటి స్థితి మీకు ఏర్పడింది. ఇది రియాక్టివ్ డిప్రెషన్‌కు గాని, పోస్ట్‌ట్రామెటిక్ స్ట్రెస్ సిండ్రోమ్‌కు గాని దారి తీసి ఉండవచ్చు. అది గతం. ఇక మీ అబ్బాయిని తిరిగి చదువుపై మళ్ళించవచ్చు. ప్రతీ సమస్యకు ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. మీ అప్పుల నుండి బయటపడాలంటే తగిన సంపాదనా మార్గాలు అన్వేషించాలి. మీ బాబుని నార్మల్‌గామార్చే పూచీ నాది. తీసుకురండి.

చెవి సమస్య

ప్ర. నా వయసు 20 సం॥లు. పెళ్ళయింది. నాకిద్దరు ఆడపిల్లలు. నా చెవిలో అప్పుడప్పుడు ట్రింగ్, ట్రింగ్‌మని శబ్దం వచ్చినట్లు నాకనిపిస్తుంది. చిన్నప్పటి నుండి వినికిడి లోపం ఉండేది. ఒకోసారి నా పిల్లలు ఏమి చెపుతున్నారో, ఏమి అడుగుతున్నారో నాకు అర్థంకాదు. ఏదైనా ఒక శబ్దానికి అలవాటుపడితే అది ఆగి పోయినా ఆ శబ్దం అలాగే ఉన్నట్లు భ్రమ కల్గుతూ ఉంటుంది. నన్ను అర్థం చేసుకుని మాట్లాడే వారితో బాగా మాట్లాడగలిగినా నన్ను పరీక్షించినట్లు చూస్తూ మాట్లాడేవారితో మాట్లాడలేను. నేనిపుడు పల్లెటూరులో ఉంటున్నాను. కాబట్టి నాకున్న లోపం గురించి తెలిసి, నన్ను మాట్లాడించి నవ్వుకుంటారు. దీంతో కృంగిపోతుంటాను. ఈ సమాజానికి దూరంగా వెళ్ళిపోవాలని పిస్తుంది. మీరైనా ఒక దారి చూపిస్తారని ఎదురు చూస్తున్న - ఒక అభాగిని.

- పి., పాతేగుంట.

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

ప్రతినెల **7** నుండి **10** వరకు, తిరిగి **22** నుండి **25** వరకు హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ ఉంటారు.

థెరపి, సలహాలు, హెర్బల్స్, సిడిలు, పుస్తకాలకు అప్పాయింట్ మెంటు కోసం సంప్రదించండి.

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

మానసిక మరుగుజ్జుల చేష్టలకు మనస్సు పాడుచేసుకోకండి!

మనిషికి ఏదో అవకరమో, లోపమో ఉండవచ్చు. అటువంటి వైకల్యాలు ఉన్నవారెంతోమంది ఈ ప్రపంచంలో ప్రముఖులైపోయారు. అన్ని అంగాలు సరిగా ఉండికూడా ఏ పనులు చేయని మానసిక మరుగుజ్జుల కంటే, మీరు అనేక రెట్లు మేలు. వారి నవ్వులను, వెకిలి చేష్టలను పట్టించుకోకండి.

బాధల్లో ఉన్నవారిని చూసి ఆనందించే పైశాచిక సంస్కృతి మనచుట్టూ చాలా మందిలో ఉంది. వారి సంస్కారం అంతే.

అటువంటి వారివల్ల బాధపడ్డం తగ్గించి, ఏదో ఒక అల్లికో, కుట్టుపనో, మరేదయినా మంచి అంశంలో బాగా రాణిస్తే మీ 'బధిరత్వం' మరుగునపడి – ఆయా కళలు ఫోకస్ అవుతాయి. మీకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. బాధ పడుతూ, భయపడుతూ మీ తెలివి తేటలను వృధా చేసుకుంటున్నారు.

మీరు 'ఇ.ఎన్.టి.' స్పెషలిస్టు వద్ద 'ఆడియోగ్రామ్' టెస్ట్ చేయించు కోండి. చిన్నగా ఉండే ఇయర్ మిషన్‌లు చాలానే మార్కెట్లో ఉన్నాయి. అవసరమైతే వాటిని మీరూ వాడవచ్చు. లేదా చిన్న సర్జరీద్వారా కూడా మీ సమస్య తగ్గవచ్చు.

'ఈనాడు' పత్రికలో గత రెండు దశాబ్దాల పైచిలుకు 'కబుర్లు' అనే శీర్షిక నిర్వహిస్తున్న శ్రీ చలసాని ప్రసాదరావు గారికి చెవుడుందని ఎంతమందికి తెలుసు? ఆయన సరిగా మాట్లాడలేరు కూడా. ఆయన ఏదయినా చెప్పాలను కుంటే కాగితంపై రాసిస్తారు. మనం ఏదయినా చెప్పాలనుకున్నా కాగితంపైనే రాయాలి. ఆయన ఈనాడు సంపాదక వర్గంలో కీలకమైన వ్యక్తి. చతుర, విపుల పత్రికలకు ఎడిటర్ కూడా ఆయనే. కళలు, సంస్కృతిపై అనేక పుస్తకలు రాసిన దిట్ట ఆయన.

అలాంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోండి.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

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 అడ్రస్:

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

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

అడగండి చెప్తాను

బి.పి. మాత్రలు కారణమా?

నా వయస్సు 42. నా భార్య వయసు 36. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నాకు ఈ మధ్య కామవాంఛ తగ్గింది. అంగ స్తంభనాలు కూడా చాలా వరకు తగ్గాయి అంటే ఇది వరకు రెండు మూడురోజుల కొకసారి రతిలో పాల్గొనే వాడిని ఈ మధ్య 5-6 రోజుల కొకసారి కూడా కోరిక కలుగడం లేదు. ఒంట్లో కూడా నీరసం ఏర్పడింది. ఇక్కడ మీకొక విషయం చెప్పాలి. గత ఏడాదిన్నర నుండి నాకు బి.పి. స్టాటయింది. అప్పటి నుండి రోజుకొక Aten 50 mg Tablet వాడు చున్నాను. దాని ప్రభావమే అయి ఉంటుందా? లేక వయసు మీరే కొద్దీ ఈ రకంగా తగ్గిపోతుందా? కుటుంబ భారం వల్ల అప్పుడప్పుడు మానసికంగా కూడా అశాంతి ఏర్పడుతుంది. అభిసారికలో ఒక పాఠకునికి మీరిచ్చిన జవాబులో బి.పి.కి వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ తగ్గుతుందన్నారు. అది నా విషయంలో కూడా కరక్టే అనిపిస్తుంది.

- ఎస్., పర్యాల

మీకు కామవాంఛ తగ్గడం, స్తంభనాలు తగ్గడం మాత్రలు వేసుకున్నప్పటినుంచే అయితే వాటిని అనుమానించవచ్చు. అలాంటప్పుడు వేరేరకం మాత్రలు వాడటం వల్ల సమస్య తీరే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఏ మాత్రలు మీకు సెక్సు సమస్య కలిగించకుండా బి.పి.ని తగ్గిస్తాయి అనేది ట్రయల్స్ వేసి చూస్తే తప్ప తెలీదు. కనుక మీకు బి.పి.కి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టరు గారిచేతనే మందు మార్పించుకోండి.

అలాగే నీరసం గురించి కూడా ఆయనతో చర్చించండి. షుగర్ కూడా ఏర్పడిందేమో టెస్ట్ చేయించుకోండి. ముఖ్యంగా మా అనుమానం బి.పి. బిళ్ళల మీద కాక, మీ మానసిక వత్తిడి మీదనే ఉంది. దానివల్ల ఇలా సెక్సులో యింట్రస్టు, ఫలితంగా అంగస్తంభనం తగ్గుతూంటాయి. ఆ మానసిక అశాంతి తొలగిపోతే మళ్ళీ మామూలు స్థాయిలో సెక్సువల్ ఫంక్షన్ రిస్టోరవుతుంది.

సో, కుటుంబ భారం మనసుని బాధించకుండా మనసుని ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి వాటి ద్వారా ప్రశాంత పరచుకోండి. దానివల్ల ప్రాపంచిక సమస్యల్ని పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యమూ

పెరుగుతుంది. మానసిక అలజడి తగ్గి లైంగిక సామర్థ్యమూ మెరుగవుతుంది.

కొన్నాళ్ళపాటు 'అర్జున', 'ఎనర్జెక్సు' కేప్సూల్సు వాడండి. అవి శరీరానికీ, మనసుకీ కూడా అలసట తగిస్తాయి.

అవుతారా?

మా పెళ్ళయి 2 సం॥లు. ఇంకా ప్రెగ్నెన్సీ రాలేదు. నేను వీర్యం టెస్ట్ చేయించుకుంటే 17 మిలియన్లు, 80% యాక్టివ్ మొటిలిటీ పస్‌సెల్స్ 2-4 అని రిపోర్టు వచ్చింది. నెల తర్వాత టెస్ట్ చేయించినా యించుమించు అదే విధంగా రిజల్ట్ వచ్చింది.

నా భార్యను టెస్ట్‌చేసిన లేడీ డాక్టరు లెప్రోస్కోపీ చేసారు. ఆ రిపోర్టు పంపిస్తున్నాను. ట్యూబ్స్‌కి టి.బి. ఉందని అనుమానంగా ఉందని టి.బి. పరీక్ష చేసారు. టి.బి. క్రిమి ఉందని మందులు రాసారు. గర్భాశయంపై కంతి లేచిందన్నారు. గతంలో నా భార్యకు రొమ్ములో గడ్డ ఉంటే అది తీయించే సాము. ఆ రిపోర్టు కూడా పంపిస్తు న్నాను. బయాప్సీ పరీక్షలో అంతాబాగానే ఉందన్నారు కాని, యింకే వివరాలూ చెప్పలేదు. మా రిపోర్టులు పరిశీలించి మాకు సంతానమయ్యే మార్గం చెప్పండి. మా భయాలు తీర్చండి.

- ముంబాయి

మీ వీర్యంలో కౌంటు తక్కువగా ఉంది తప్పితే, మిగతా లక్షణాలన్నీ ఉండవలసినట్టుగానే ఉన్నాయి. మీరు కౌంటు పెరిగేందుకు మందులు వాడితే చాలు. కౌంట్ కొద్దిగా పెరిగేక పోస్ట్ కాయిటల్ టెస్టు కూడా చేయిద్దురు గాని.

మీ శ్రీమతి రిపోర్టులు పరిశీలించాము. ఆమెకి గతంలో రొమ్ములోంచి తొలగించబడిన గడ్డపేరు ఫైబ్రో ఎడినోమా. దాన్లోంచి ముక్కతీసి పరీక్షచేసి చూసిన డాక్టర్లు అది హానికరం కాదని, కేన్సరు లక్షణాలేమీ లేవనీ తేల్చారు. కనుక ఇంక ఆ విషయమై నిశ్చింతగా ఉండండి.

అలాగే గర్భసంచి లోపలి పొర (ఎండోమెట్రియం)ని కూడా D&C పరీక్ష సమయంలో టెస్ట్ చేయించి చూస్తే దాన్లో టి.బి. లక్షణాలు, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలూ ఏమీ లేవని తేలింది. గర్భం ధరించడానికి కావలసిన అనుకూలత దానికుంది. ఎటొచ్చీ ఆ పొర కాస్త లేటుగా తయారవుతోంది. కాబట్టి కొద్దిగా మాత్రలు వాడితే సరిపోతుంది.

ఇక లేప్రోస్కోపీ పరీక్షలో బయట పడ్డ విషయాలు

1. గర్భ సంచి ఉపరితలం మీద చిన్న ఉండలాంటిది ఉంది. దీన్ని ఫైబ్రాయిడ్ అంటారు. ఇది కూడా హాని కలిగించేది కాదు. గర్భాశయం బయటవేపున ఉంది కాబట్టి గర్భం రావడానికి ఏమీ ఆటంకం కలిగించదు.

2. కుడివేపు ట్యూబుపై (అండ వాహికలపై) మెరుస్తున్న బుడిపె లున్నాయి. ఇవి టి.బి. బుడిపెల్లా కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే డాక్టర్ టి.బి. పరీక్ష చేసి ఒంట్లో టి.బి. క్రిమి ఉందని గుర్తించి మందులు రాసారు. టి.బి. ఊపిరి తిత్తులకే కాదు జననాంగాలకి కూడా సోకుతుంది. మీ భార్య గర్భసంచి ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా ట్యూబులు మాత్రం టి.బి.కి గురైనాయి. ట్యూబుల అంతర్భాగం టి.బి. వల్ల పాడవకపోతే ఇది కూడా గర్భం రావడానికి అడ్డుపడదు.

ట్యూబ్సు పాడవుతే మాత్రం టెస్ట్‌ట్యూబ్ పద్ధతికే పోవాలి. ట్యూబ్స్ బాగున్నదీ లేనిదీ ఫేలపోస్కోపీ ద్వారా తెలుసుకోవాలి. లేదా మిగతా దోషాలను సరిచేసి కొన్ని నెలలపాటు సంతాన చికిత్స చేసి చూడాలి.

3. ఇరువేపులా వాహికలను కదలకుండా బంధిస్తూ ఎడ్హిషన్స్ (పల్చటి పొరలు) కట్టి పడేసి ఉంచాయి. వాటిని ఛేదిస్తే అండవాహికలు ఫ్రీగా కదుల్తాయి; అండం విడుదలైనప్పుడు దాన్ని లోనికి లాక్కో గలుగుతాయి.

4. అండకోశాల్లో అండాలు సగం సగం ఎదిగిన వాటిలా ఉన్నాయి. ఏదీ పూర్తిగా ఎదగటం లేదు.

సో, ఈ పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి మీ శ్రీమతికి -

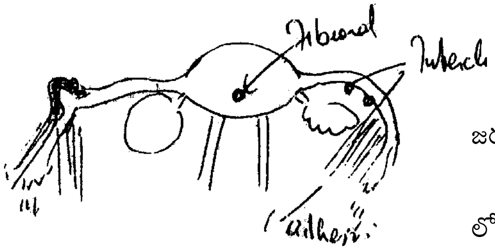
1. అండావాహిలకు బంధించిన Adhesions ని ఛేదించాలి. దీనికి మరో laparoscopy అవసరం.

2. వీలిస్తే ఫేలపోస్కోపీ కూడా చేయించి ట్యూబుల అంతర్భాగం పరిశీలించాలి.

3. టి.బి.కి పూర్తి చికిత్స జరగాలి.

4. అండం విడుదలకి చికిత్స జరగాలి.

5. వీర్యకణాలు ఆమె గర్భాశయం లోకి చేరగలుగుతున్నావా లేదా పోస్ట్



కాయిటల్ టెస్ట్ (PCT) ద్వారా తెలుసుకోవాలి.

6. ఆమె గర్భసంచి లోపలి పొర పిండాన్ని నిలుపుకునేందుకు సరిపడా తయారయ్యేలా మందులివ్వాలి.

ఇలా కొన్ని నెలలు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోతే... లేదా ఫేలపోస్కోపీ పరీక్షకాని, PCT కాని అనుకూలంగా లేకపోతే, ఇన్ని ఆటంకాల దృష్ట్యా టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీకి పోవడమే ఉత్తమం.

అండస్రావం - రతి

నెలలో ఏఏ సమయాల్లో 'టుడే' మాత్రలు వాడుకోవచ్చు? (మామూలుగా నెలసరి అయ్యేవారికి) సుమారు ఎన్ని రోజులు వాడుకోవాలి? ఒకవేళ నెలసరి ఒక వారం లేటుగా వచ్చేవారు ఏ విధంగా వాడాలి?

గర్భనిరోధం నిక్కచ్చిగా పాటించాలనుకునేవారు ఈ రోజా ఆ రోజా అని చూడకుండా రతిజరిగిన ప్రతిసారీ టుడే బిళ్ళవాడుకోవాలి. సర్వ సాధారణంగా బహిష్టు చక్రం మధ్య రోజుల్లో (అనగా సుమారు 14వ రోజున) అండం విడుదలవుతుందని మనం చెప్పుకుంటున్నా, అనూహ్యమైన రోజుల్లో అండస్రావం జరిగి గర్భం వచ్చిన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కనుక ఈ జాగ్రత్త తప్పదు.

ఎలా జరుగుతుంది?

"గర్భోత్పత్తి ప్రారంభం ఏ విధముగా జరుగుతుంది. పరిణామాలు, వివిధ దశలలో అండము పొందే మార్పులు స్వరూపస్వభావాదులు, గర్భస్రావము దాని పూర్తి చరిత్ర (అనగా ఎటువంటి పరిస్థితులు గర్భస్రావానికి దారితీస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీ సాంగత్యంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరించ గోర్తాను.

గర్భిణి స్త్రీ ఆహార విహారాదులలో పనిపాటలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త లేవి?

- బి.జె.

జ: మీరడిగిన పై ప్రశ్నలన్నిటికి జవాబులు మేము ప్రచురించిన ''గర్భధారణ సమస్యలు'' అన్న గ్రంథంలో ఉన్నాయి చదవండి.

PCOD కేసులు ఎక్కువవుతున్నాయేమి?

ఈ మధ్య సంతానం కోసం చికిత్స కోసం వచ్చేవారిలో PCOD కేసులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. PCOD కేసులు ఇలా పెరగడానికి కారణమేమిటి? దీన్ని ముందుగానే గుర్తించి, నివారించే మార్గం ఉందా?

- డా॥డి., జిగిత్యాల

పోలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ (సిండ్రోమ్) (PCOD or PCOS) కేసులు ఇటీవల ఎక్కువగా తటస్థపడుతున్న మాట నిజమే. అయితే టెక్నాలజీ (అల్ట్రాసౌండ్ వగైరా) నిత్యవాడకంలోకి రావటం వలన PCOD ని ఇదివరకటి కంటే సులువుగా గుర్తించడం కారణమా లేక నిజంగా PCOD కేసులు పెరిగినవా అనేది ఇంకా సందిగ్ధమే. PCOD ఎలా ఏర్పడుతుందనేది కూడా ఇంకా రూఢి కాలేదు.

విశ్వవిఖ్యాత ఇన్ఫెర్టిలిటీ నిపుణులు డా॥ ఇన్‌స్లర్, లునెన్‌ఫెల్డ్ (ఇజ్రాయిల్)లు హ్యూమన్ రిప్రొడక్షన్ అన్న శాస్త్రీయ పత్రికలో PCOD గురించి ఒక రివ్యూ ఆర్టికిల్ ప్రచురిస్తూ ఇలా వ్రాసారు:

''పోలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ సమాజంలో 0.6% నుంచి 92% మందిలో కనిపిస్తుంది - మనం విశ్లేషించే

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విజయవాడలో ...

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

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

తాడిపత్రిలో...

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

ముంబయిలో...

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

పేరామీటర్స్‌ని బట్టి! PCOD కి కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ అనే స్థూలకాయాన్ని కలిగించే ఓ హార్మోను వ్యాధితో సంబంధముంది; మూత్ర పిండాలపై తిష్టవేసిన ఎడ్రినల్ గ్రంధి వాపుకీ PCOD కీ సంబంధముంది. హైపోథైరాయిడిజమ్, ఎడ్రినల్ ట్యూమర్లు, అండకోశ ట్యూమర్లు కూడా PCOD కలిగిస్తాయి. కొన్ని జన్యుదోషాల్ని కూడా PCOD కి కారణమంటున్నారు. కొన్ని రకాల PCOD వంశ పారంపర్యంగా వస్తుందని అధ్యయనాలు తెలియజేస్తు న్నాయి. ఇన్సులిన్‌కి కూడా PCOD లో పాత్ర ఉన్నట్టు ఇటీవల తేలింది.

"మొత్తం మీద అన్నీ క్రోడీకరిస్తే PCOD అనేది బహుముఖ వ్యాధి సంపుటిగా భావించాల్సి వస్తుంది. ఒక్కొక్క వ్యక్తిలో PCOD కి మూలం ఒక్కొక్క అవయవంలో ఉండొచ్చు; లేదా వేర్వేరు మార్గాలలో అది వ్యక్తీకరించ బడొచ్చు; కొందరిలో ఇది ఎడ్రినల్ గ్రంధి నుంచి, కొందరిలో హైపోథాలమస్ నుంచి, కొందరిలో అండకోశాలలోను, కొందరిలో అధిక కొవ్వు టిష్యూలలోను (అధిక ఇన్సులిన్ రూపంలో) ప్రారంభమై PCOD గా రూపొందు తుంది. అయితే ఈ డిస్టర్బెన్స్ లేవీ పైకి వెంటనే కనబడవు. PCOD గా మారేకనే మనకు తెలుస్తుంది.

"తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నపుడు ఆమెకి షుగర్‌వ్యాధి ఉంటే బిడ్డకు తదుపరి కాలంలో PCOD రావచ్చు. బాల్యం నుంచీ స్థూలకాయం ఉంటే PCOD రావొచ్చు. బాల్యంలో కనీకనబడని ఎడ్రినల్ హైపర్ ప్లాసియా ఉన్నవారికి PCOD రావొచ్చు. ఆలస్యంగా రజస్వలయ్యే ఆడపిల్లలకీ రావొచ్చు... కనీసం యిలాంటి పరిస్థితులలో ముందుగా గుర్తించే అవకాశం మనకుంది. వాటిని ఆదిలోనే గుర్తిస్తే PCOD మొండిబారక ముందే చికిత్స చేయవచ్చు" అంటారు వారు.

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)

చిన్న అంగం

నా వయసు 21 సంవత్సరాలు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు.

నా అంగం చిన్నదిగా వుంది.

మామూలుగా వున్నప్పుడేమో చాలా చిన్నదిగా లోపలికి ముడుచుకుని ఉంటుంది. స్తంభించినపుడు నాలుగు అంగుళములు మాత్రమే స్తంభిస్తుంది. మరియు సన్నంగా ఉంది. నా హైటు కూడా చాలా తక్కువే. నా సమస్య ఏమిటంటే రతిలో పాల్గొనడానికి నా అంగం సహకరించుటలేదు. మా ఏజ్ వాళ్ళకు చాలా మందికి, మినిమం 5-7 ఇంచులు దాకా వుంది. నాకు 14 సం॥లనుండి ఒక చెడు అలవాటు వుంది. హ.ప్ర. చేయడం. ఇలా చేయడం వల్ల ఏమైనా పెరుగుదల ఆగిపోయిందా.

నా సమస్యకు పరిష్కార మార్గం తెల్పుతారని వేయికళ్ళతో ఎదురు చూస్తూ కొన్ని విటమిన్స్ (or) ఫుడ్ ప్రాబ్లం ఏవో అందకపోతే పెరుగుదల ఆగిపోతుందని మీరే చెప్పారు.

యమ్.ఆర్.ఎస్.

ఎవరికి ఎంత సైజు, ఎంతలావు అంగం ఉంటుందనేది 'జీన్స్' ద్వారా నిర్ణయమైపోతుంది. అలా నిర్ణయించ బడిన సైజుని ఎవరూ, ఏ విధంగానూ మార్చలేరు.

మీ ఫ్రెండ్స్‌కి 5-7 ఇంచెస్ వరకూ అంగంస్తంభిస్తుందన్నారు నిజమే. మీలాగే 4 ఇంచులు కాని, ఇంకొంచెం తక్కువే కాని స్తంభితాంగం గలవాళ్ళూ బోలెడుమంది ఉన్నారు. అదీ నిజమే.

ఒకే వయసులోని అబ్బాయిలకీ / పురుషులకీ జననాంగాలు ఒకే సైజులోగాని, ఒకే రకంగా కాని ఉండవు. ఎవరివి వారివే. ఆ సంగతి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకంలోని చిత్రాలు చూస్తే అర్థమవుతుంది. కనుక ఒకరితో ఒకరు సరిపోల్చుకోకూడదు. అలా పోల్చుకుంటే అనవసరపు బాధ కలుగుతుంది.

మనుషులందరూ ఒక్కలా ఉండరని అర్ధం చేసుకున్నారు కనుకనే వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు మొ॥ కామశాస్త్రకారులు ఏ అంగం సైజుకి, ఏ బీజవాహిక సైజుకి ఎటువంటి రతి

విధానాలు పాటించాలో, అంగం ప్రమాణంతో సంబంధం లేకుండా స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఒకరినొకరు ఎలా సంతృప్తి, సంతోష పంచుకోవచ్చునో వివరించాడు. ఆ విజ్ఞానం సంపాదించు కోండి. దాంతో మీ సమస్య పరిష్కార మైపోతుంది.

ఒక రొమ్ము తీసేశారు

నా భార్యకి కేన్సరు రావడం వల్ల ఒకవేపు బ్రెస్ట్‌ని ఆపరేషన్ చేసి తీసేసారు. నా భార్య అంటే నాకు చాలా యిష్టం. కాని సెక్సులో పాల్గొనే సమయంలో ఒక బ్రెస్ట్ లేకపోవడం వల్ల చాలా నిరాశకు లోనై ఇంట్రెస్ట్ పోవుతున్నది.

నా భార్య నన్ను “నీకు నా శరీరం మీదనే కాని నా మీద ప్రేమ లేదు” అని బాధపడుతోంది. నిజం అదికాదు అని నాకు తెలుసు. నాకు రొమ్ములంటే చాలా యిష్టం. అందువల్ల నేను ఆపరేషన్ వల్ల ఏర్పడిన వెల్తిని జీర్ణం చేసుకోలేక పోతున్నాను. మా సంసారం చిక్కుల్లో పడ కుండా మాకు ఏదన్నా మార్గం చెప్పండి.

-చోడవరం

నిజమే. రొమ్ములంటే యిష్టపడని పురుషులుండరు. తమ భర్తలు తమ రొమ్ముల్ని ఇష్టపడు తున్నప్పుడు సంతోషించని స్త్రీలుండరు. ఆ రొమ్ముల్నే తొలగించాల్సి వస్తే దానివల్ల భర్తకి అనాసక్తి, భార్యకి ఆత్మన్యూనత, యిద్దరికీ అపార్థాలు, మనస్పర్థలు సహజం.

ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు మీకంటే ఎక్కువ బాధపడేది మీ భార్యే. ఎదుటి మనిషిలో మీకు కావలసినదేదో లేదని మాత్రమే మీ బాధ. నిజానికి అవయవం కోల్పోయినది మీరు కాదు. ఆమె కనుక బాధ ఆమెకే మీకంటే ఎక్కువ ఉంటుంది.

అలాంటిదే ఏదో ముఖ్య అవయవం “మీరు” కోల్పోతే? అప్పుడు బాధ మీకు ఎక్కువా ఆమెకు ఎక్కువా? ఆలోచించండి. ఆఫ్టాల్ బట్టతలవస్తేనే తెగ బాధపడిపోతామే! ఆమె పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందంటారు?!

కనుక మీ ఫీలింగ్స్ మీరు అణచు కుని ఆమెకి ధైర్యం చెప్పడం మీ బాధ్యత. రొమ్ము తొలగించినా ఆమెలో ఆకర్షణ ఏమీ పోలేదని అర్థమయ్యేలా మీరు ప్రవర్తించాలి.

ఇంకా ముఖ్యంగా రొమ్ముకన్నా మనసు, అనుబంధం ముఖ్యమని మీరు గ్రహించి, ఆమె కూడా అర్థంచేసుకునేటట్టు ప్రవర్తించాలి.

సెక్సుసమయంలో ఆ వెలితి యిద్దర్నీ బాధించకుండా పక్కవాటు విధానాలను అనుసరిస్తూ, ఉన్న రొమ్ముతో తృప్తి పొందడం అలవరచు కోండి...

మీ భార్య మనసు గాయపడి ఆ మాట అన్నారు కాని... నెమ్మదిగా ఆలోచిస్తే శరీరం, మనసూ ఒకటి లేకుండా ఒకటి ఉండవని, అయినా సరే ఒకదాని ప్రాముఖ్యతని తగ్గించి రెండో దానిపై మనసు కేంద్రీకరించి అలా ఒకదాని లోపాన్ని రెండో దానితో కొంత మేరకు భర్తీచేయవచ్చునని ఇద్దరూ గ్రహించగలరు.

గవద బిళ్ళలు

నా వయసు 33 సం॥లు. పెళ్ళయి 7 ఏళ్ళయింది. ఇంకా పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకి బహిష్టులు నెలనెలా రావు. 2-3 నెలలకి వస్తాయి. నా వీర్యంలో కణాలు 20 మిలియన్లే ఉన్నాయి. యాక్టివ్ మొటిలిటీ 60% ఉంది. నాకు చిన్నతనంలో (16వ ఏట) గవదబిళ్ళలు (Mumps) వచ్చి ఒకవేపు బీజం వాచింది. వారం రోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపోయింది. కాని ఆ బీజం కూడా గోళీకాయకంటే చిన్నదై పోయింది. ఉందే లేదో అనుమానమే! దీనివల్లనే నాకు సంతాన ప్రాప్తి లేదని తెలుసు కున్నాను. (Mumps వస్తే పిల్లలు కలగరని చదివాను). మేం IVF కి పోవాల్నా?

మంప్స్ (గవద బిళ్ళలు, లేక దవడ

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. లింగయ్యా, 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 సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	: ఎం.ఏ. జబ్బార్,

వాపులు) అనే వైరస్ వ్యాధి యవ్వనంలో వచ్చినందువల్ల - ముఖ్యంగా ఆ వ్యాధి బీజాలకు సోకడం వల్ల వంధ్యత్వం కలిగే మాట నిజమే! అదే బాగా చిన్నతనంలో Mumps వస్తే సాధారణంగా ఈ నష్టం ఉండదు.

అయితే రెండు బీజాలూ మంప్స్ వల్ల క్షీణించిపోతేనే వంధ్యత్వం ఏర్పడుతుంది కాని, ఒకవేపునే సోకితే ఆ సమస్య తలెత్తదు. మీకు ఒక వేపు బీజం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక ఒక మి.లీకి 20 మిలియన్లు వీర్యకణాల్ని (60% చురుకుదదనంతో) ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఇది సంతోషించాల్సిన విషయమే.

మీ ఈ కౌంటు వల్ల గర్భం వస్తుంది. మరి కొంచెం పెరిగితే యింకా మంచిది. 30 మిలియన్లు - ఆపై కౌంటుతో గర్భధారణావకాశాలు మెరుగవుతాయి.

మీ భార్య అపక్రమ బహిష్టుని మందులతో చక్కబరచవచ్చు. మరిన్నాళ్ళూ ఏయే డాక్టర్లచే ఏయే పరీక్షలు, వైద్యం జరిగేయో మాకు తెలియదు. ఆ రిపోర్టులు చూస్తే మీకు అవసరమైన పరీక్షలు, చికిత్స మార్గాలు సూచించగలం. IVF వరకూ పోవలసి ఉంటుందా అవసరం లేదా అనేది కూడా అప్పుడే చెప్పగలం.

సంతానం కోసం సలహాకోరే దంపతులు స్వయంగా సంప్రదించడం మంచిది.

ప్రతీసారీ బ్లీడింగే!

నా వయసు 23 సం॥లు. కొత్తగా పెళ్ళయింది. పెళ్ళయినప్పటినుంచి ఇప్పటిదాకా ఒక 10-15 సార్లు కలిసి ఉంటాము. ఈ 15 సార్లు కూడా మేము సెక్స్ చేసుకున్నప్పుడల్లా నాకు బ్లీడింగ్ అవుతోంది. అది బహిష్టు మాత్రం కాదు. మొదటిరోజు తప్ప, ఇంకెప్పుడూ నొప్పి కూడా కలగలేదు. 1-2 సార్లు కండోమ్ పెట్టుకుని పాల్గొన్నాము. దానికి కూడా బ్లీడింగ్ అంటుకుంది. సెక్సు చేసుకున్న రోజు మాత్రమే నా అండర్‌వేర్‌కి బ్లీడింగ్ అంటుకుంటుంది. సెక్సులో ఉండకపోతే బ్లీడింగ్ ఉండదు. కనుక ఇది పీరియడ్స్ కాదనుకుంటున్నాను. మా అమ్మవాళ్ళకి చెపితే ఫస్ట్‌లో అలా అవుతుంది అన్నారు కాని యిప్పుడు చెపితే ఇదేంటి ఇన్నాళ్ళా, డాక్టరుకి చూపెడతాము అంటున్నారు. డాక్టరు దగ్గరకి పోతాను కాని ఇలా జరగడం ఎందుకని? ప్రమాదమా? నాకు చెప్పండి. అన్నట్టు నేను బర్త్‌కంట్రోల్ మాత్రలు వేసుకుంటున్నాను.

- శ్ర., విజయవాడ

తొలిసారి రతి అనుభవం కలిగినప్పుడు కొత్తలో కొన్నాళ్ళు బ్లీడింగ్ కనిపించటంలో ఆశ్చర్యం లేదు కాని కలిసిన ప్రతీసారీ రావటం పరీక్షించాల్సిన విష యమే! ముఖ్యంగా నొప్పి, బాధ, మంట లేకుండా బ్లీడింగ్ అవటానికి కారణం గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి సోకటం కావచ్చు. యోనిమార్గం లోపల పాలిప్‌లు ఉండటం కావచ్చు. మీరు వాడుతున్న హార్మోను బిళ్ళల ప్రభావం అయి ఉండొచ్చు. ముందుగా గైనకాలజిస్టుచే పరీక్షించుకుంటే కాని ఏ విషయమూ తెలియదు. అందుకని డాక్టరికి చూపించుకోండి.

హస్తప్రయోగం నాశనం చేసింది.

నా వయసు 25. ఇంకా పెళ్ళి చేసుకోలేదు. నాలుగేళ్ళుగా వారానికి సుమారు 4సార్లు చొ॥న హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నాను. మొదట్లో నాకు అంగస్తంభనం గట్టిగా జరిగేది. రాను రాను ఇప్పుడు అంగం మెత్తగా అయిపోయింది. కుడిపక్కకి వంకర ఏర్పడింది. అంగం పొడవు, లావు తగ్గిపోయినవి. నేనింతవరకు ఏ స్త్రీతోనూ సెక్సు చేయలేదు. ఆ పరిస్థితి త్వరలో వస్తుంది. ఎందుకంటే మా పెద్దవాళ్ళు నాకు సంబంధాలు చూస్తున్నారు.

కాని పెళ్ళయితే ఎందుకు పనికిరాని స్థితికి యిప్పటికే నేను చేరుకున్నాను. హస్తప్రయోగం నా జీవితాన్ని నాశనం చేసింది. నేను అందరు యువకుల్లా సెక్సులో సక్సెస్ అవ్వాలని కోరిక. నాకు గట్టి స్తంభనాలు కావాలి. తొందరగా మెత్తబడిపోని విధంగా పూర్వపుసైజులో అంగస్తంభనం జరిగేటట్టు నాకు సెక్సువల్ మెడిసిను, ఎక్సర్‌సైజులు ఉంటే చెప్పండి. నాపేరు రహస్యంగా ఉంచండి.

కె., హైదరాబాద్

నాకు 15వ ఏటనుంచి హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. రెగ్యులర్‌గా చేస్తాను. ఒకోసారి రోజుకి 2 సార్లు కూడా చేసుకుంటాను. నాకిప్పుడు 25 సం॥లు ఒకొక్కసారి నాకు అంగం చిన్నదైందా అని అనుమానం వస్తుంది. కాని ప్రస్తుతం నాకు ఏ సమస్యలూ లేవు. నాకు ఈ అలవాటు వల్ల భవిష్యత్తులో ఏమైనా ప్రమాదం కలుగుతుందా?

- త్రివేండ్రం.

మీ యిద్దరికీ జవాబు ఒకటే - హస్తప్రయోగం వల్ల ఏదన్నా ప్రమాదం వాటిల్లేదుండే ఈ పాటికి ప్రపంచం గగ్గోలు పెట్టేసేది. జనాభాలో ఓ 60-70%కి తక్కువ కాకుండా

మగవాళ్ళు నిర్వీర్యులైపోయేవాళ్ళు.

హస్తప్రయోగం ఒక వయసులో చాలా సహజంగా అబ్బే అలవాటు. ఎవరూ నేర్పించకపోయినా ఎవరి పద్ధతులు వాళ్ళే రూపొందించు కుంటారు. ఇలా ఎవరికి వారు స్వయంగా తృప్తి పొందటం అనేది ఒక ప్రకృతిపరమైన అవసరమే. యవ్వనం నుంచీ కలిగే కామవాంఛ తీరాల్సిన అవసరం ఉంది కనుక ఎవరికీ హాని కలగని హ.ప్ర. ఏర్పడింది. మిగతా ఏ పద్ధతులైనా జబ్బుల్నో, సాంఘిక సమస్యలనో తెచ్చిపెడతాయి. మీకు యిష్టం ఉన్నా లేకపోయినా ఇది నమ్మి తీరాల్సిన విషయం.

హ.ప్ర వల్ల అంగం చిన్నదైపోదు. పెద్దదీ అవదు; మెత్తగా అయిపోదు. గట్టిగానూ అవదు. సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే "ఏమీ అవదు". అంటే లాభమూ లేదు, నష్టమూ లేదు.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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

అభిసారిక క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:

Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

మరి మొదటి పాఠకుడికి అంతకు ముందల్లా అంగం చక్కగా గట్టిపడేది, అంగం పెద్దదిగా లావుగా ఉండేదిట, ఇప్పుడు అందుకు ఆపోజిట్‌గా జరిగిందట - ఎందుకని?

అతని విషయంలో ఏంజరిగిందంటే- హ.ప్ర వల్ల అంగం చిన్నదౌతున్న భయం అతనిలో అంతర్గతంగా ఉంది. అది కొత్తగా వచ్చిందో ముందునుంచీ ఉందో మనకి తెలీదు. కనుక అతను ఆ విషయం మనసులో ఉంచుకుని అవసరం కొద్దీ హ.ప్ర చేస్తున్నాడు - చేస్తూ తనలోని మార్పుల్ని గమనించు కుంటున్నాడు.

అలా తనని తాను గమనించు కుంటూ సెక్సులో / హ.ప్ర.లో పాల్గొనే వాళ్లకి అంగం పూర్తిగా స్తంభించదు. అంతేకాక హ.ప్ర అనేది సెక్సు ఊహల మీద ఆధారపడి జరుగు తుంది. ఆ ఊహలు పాతబడిపోయినా, వాటిని బలహీనపరిచే ఆలోచనలు (అంగం మెత్తగా ఉందేమిటి? చిన్నదిగా ఉన్నట్టుందేంటీ?) తోడైనా అంగం పూర్తిగా స్తంభించదు. దాంతో అది గతం కంటే చిన్నదిగా, సన్నదిగా, మెత్తగా అవుతుంది. అది తాత్కాలి కమే. ఎందుకంటే అతనిలో బలమైన కామవాంఛ ఏ నిమిషంలో కలిగినా ఆ నిమిషమే అతనిలో గట్టి స్తంభనం కలుగుతుంది.

ఆ విషయాన్ని అతనికి విజువల్ థెరపీ, PIPE పరీక్ష, PDE5 ఇన్హిబిటర్ ట్రయల్ వంటి మార్గాల ద్వారా ఋజువు చేయవచ్చు.

ఈ యువకుడు అంగం సైజు, స్తంభన గురించిన శాస్త్రీయ విషయా లను తెలుసుకుని ఆందోళన

వదిలించుకుంటే అతను కోరుకున్నట్టు భార్యతో సుఖపడగలడు.

ఇతనికి చాలా కౌన్సిలింగ్ అవసరం. బాబూ నువ్వు కొన్ని వారాలపాటు 'ఎనర్జెక్సు' వాడుకుంటూ ఒకసారి కౌన్సిలింగ్‌కి రావయ్యా!

ఇక రెండో పాఠకుడు మొదట తనితో పోలిస్తే ఎక్కువసార్లు హ.ప్ర చేసుకుంటున్నట్టున్నాడు. అతనికి అప్పుడప్పుడు అంగం చిన్నదైందా అన్న సందేహం తప్ప ఇంకే చీకూ చింతా లేవు. కనుక ఏ ప్రాబ్లమ్సు లేకుండా హాయిగా ఉన్నాడు. ఉంటాడు కూడా.

మనసులో రంధి పెట్టుకుని మొద టాయన చెడ్డాడు. అదిలేదు కాబట్టి రెండో ఆయన బాగున్నాడు. అదీ తేడా. రంధి వదిలించుకుంటే మొదటతను ఇట్టే బాగవుతాడు. రెండో పాఠకునికి చికిత్సలేమీ అవసరంలేదు.

మలద్వార రతి - కేన్సరు

మలద్వారరతిలో పాల్గొంటే కేన్సరు వస్తుందని ఒకచోట చదివాను. నేను ఒక ఫ్రెండుతో స్వజాతి సంపర్కం చేయుచున్నాను. అతడు నా మలద్వారంలో సెక్సు చేస్తాడు. ఇలా 2 సం॥లుగా జరుగుతోంది. ఈ విషయం పేపర్లో చదివినప్పటి నుంచి నాకు నిద్రపట్టడం లేదు, కేన్సరు వస్తుందని భయంగా ఉంది. వెంటనే మీరు నాకు రిప్లయి రాయగలరు.

- గుంతకల్లు

మలద్వార రతివల్ల కేన్సరు వస్తుందన డానికి తగిన ఆధారాలు నికరంగా లభించలేదు. ఇదింకా పరిశోధనలో ఉన్న సబ్జక్టే. పరిశోధనలు జరపాలన్నా మలద్వారరతిలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులు వందల సంఖ్యలో పరిశోధనలో పాల్గొనాలిగా! అసలు సెక్సు విషయాలు మాట్లాడా లంటేనే ఇష్టపడరు యిక మలద్వారరతి గురించి బయట పడతారా? మీరైనా ఉత్తరం ద్వారా కాబట్టి రాసేరు కాని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే ఎంత కాలం వాయిదా వేస్తారు? అందుకే ఈ విషయమ్మై బుజువులు చూపించే పరిశోధనలు తక్కువగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతానికి కేన్సరు భయాన్ని మనసులోంచి ఊది పారెయ్యండి.

అదలా ఉంచితే మలద్వారరతిలో పాల్గొనే వ్యక్తులు, ఆడైనా మగైనా సరే తరచు మలద్వారపరీక్ష, పురీషనాళ (rectum) పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అంతేకాక, పురుషులు అదనంగా ప్రోస్టేటు పరీక్షకూడా చేయించుకోవాలి. మామూలుగా అయితే స్త్రీలు గైనకాలజిస్టుని, పురుషులు యూరాల జిస్టుని సంప్రదిస్తారు. మంచిదే. వాళ్ళు లైంగిక సమస్యల్ని కూడా చూసే డాక్టర్లైతే ప్రాబ్లం లేదు. లేకపోతే మాత్రం చాలామంది వద్ద పేషెంటుకి న్యాయం జరగకపోగా అవమానం మిగులుతోంది. మనదేశంలోనే కాదు ధనిక దేశాల్లో కూడా యిదే పరిస్థితి. కనుక ఇలాంటి సందర్భాల్లో STD స్పెషలిస్టుని కలవటం ఉత్తమం. కారణం వాళ్ళు అన్ని రకాల జననాంగ వ్యాధులతోనే కాక సెక్సు రోగాలతోనూ, సమస్యలతోనూ కూడా డీల్ చేస్తుంటారు. కనుక మీరు STD స్పెషలిస్టుని కలిసి రెగ్యులర్‌గా పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండండి.

మందులు బాగా పనిచేసాయి.

మా రిషిఫార్మా మందులు మా పేషెంట్లకు వాడిస్తున్నాను. యష్టిమధు, ఎనర్జెక్స్, బ్రాహ్మి, శతావరి మా పేషెంట్లకు వాడిస్తున్నాను. చాలా మంచి ఫలితాలిస్తున్నాయి. మా పేషెంట్లు ఆనందంగా ఉన్నారు.

మీరు కీళ్ళు నొప్పులకు, షుగర్ వ్యాధికి కూడా మందులు ఉత్పత్తి చేయరాదా?

- డా॥ సి.ఎం., అనంతపూర్

మీ ఆదరానికి ధన్యవాదాలండీ. కీళ్ళనొప్పులకు, షుగర్ వ్యాధికీ కూడా ఇప్పుడు రిషిఫార్మాలో ఔషధా లున్నాయి. మీలాగే, వైటెక్సు, ఎనర్జెక్సు వల్ల తమ లైంగిక జీవితం మెరుగైందని చాలా మంది పాఠకులు ప్రశంసిస్తు న్నారు. వైటోఫెర్ వీర్యకణాల అభివృద్ధిని కలిగిస్తోంది.

హస్తప్రయోగం - అర్షమొలలు

హస్తప్రయోగం వల్ల అర్షమొలలు వచ్చే అవకాశముందా?

- కె.ఆర్.కె., హన్మకొండ

నేను కొన్ని సంవత్సరాల పాటు హస్తప్రయోగం చేశాను. అందువల్ల నాకు పైల్స్ (అర్షమొలలు) వచ్చినవి. లెట్రిన్‌కి పోయినప్పుడల్లా కాయలాగ వచ్చేది. ఒకసారి బాగు చేయించుకున్నాను. సంవత్సరం దాకా రాలేదు. మరల వచ్చింది. పుండులా అయింది. దాన్ని డాక్టరుకి చూపిస్తే ఫిస్ట్యులా అన్నారు. ఇది తగ్గడం ఎలా? మళ్ళీ, నాకు శుక్రనష్టము కూడా ఉంది. రాత్రి పగలు పదినిముషాల కొకసారి పోతుంది. మార్గం చెప్పండి.

- డి.పి., కాకినాడ.

హస్త ప్రయోగం వల్ల అర్షమొలలు కాని, ఫిస్ట్యులా కాని రావు. ఈ రెండింటికీ సంబంధం లేదు.

మలం సాఫీగా రానివారికీ, రెండు మూడు రోజులకొకసారి మలవిసర్జన చేసేవారికీ అర్షమొలలు వస్తాయి. మలం గట్టిగా వచ్చినందువల్ల బలంగా ముక్కాల్సివస్తుంది. దీనివల్ల పురీషనాళం ఉపరితలంలోని రక్త నాళాలు సాగి, పొడుచుకొస్తాయి. మలవిసర్జన సమయంలో అవి చిట్లి ఎర్రని రక్తం కూడా వస్తుంది.

అర్షమొలలు ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నాయి? ఏ రకానికి చెందినవి, ఎందువల్ల ఏర్పడ్డాయి, ప్రస్తుతం ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నాయి? వీటినిబట్టి సర్జన్లు చికిత్స చేస్తారు.

ఫిస్ట్యులా అంటే 'కంత' అని చెప్పు కోవచ్చు. మలద్వారం వద్ద వచ్చే ఫిస్ట్యులా సాధారణంగా.. ఆ ప్రాంతంలో వ్యాధి సోకి చీముపట్టి రంధ్రం పడటం వల్ల వస్తుంది. అర్షమొలలను బాగు చేసిన వ్యక్తి నిపుణుడు కాకపోయినా అది ఫిస్ట్యులాకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. ఫిస్ట్యులా, అర్షమొలలు- రెంటినీ సర్జన్ చేతనే చికిత్స చేయించుకోవాలి.

మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగాలి, ఆకుకూరలు, పళ్ళు రోజూ తీసుకోవాలి, ముతక బియ్యం (పాలిష్ తక్కువ బియ్యం, దంపుడు బియ్యం), పొట్టు ధాన్యాలు (పొట్టు పెసరపప్పు, పొట్టు కందిపప్పు, చిక్కుళ్ళు మొ॥వి) ఆహారంలో ఉపయోగిస్తే మలబద్ధం తగ్గుతుంది. మలం సాఫీగా అయితే చిన్నపాటి అర్షమొలలు బాధపెట్టవు. 'హరీతకి' కేప్సూల్సు రోజూ రెండు పూటలా వేసుకోండి.

మీ 'శుక్రనష్టాని'కి కూడా మల బద్ధమే కొంత వరకూ కారణం! మలం గట్టిగా అయ్యేసరికి మల విసర్జన సమయంలో వీర్యద్రవం కొంత పోతుంది. అదేమీ నష్టం, ప్రమాదం కాదు. మలబద్ధాన్ని పైన చెప్పిన విధంగా పోగొట్టుకోండి. మీరు బ్రహ్మచారి కనుక కామోద్రేకం, సెక్సు ఆలోచనలు అస్తమానూ కలుగుతూ అవి తీరే మార్గం లేకపోవడం వల్ల కూడా అంగంలోంచి రతి ద్రవం పోతూ ఉంటుంది. పెళ్ళి చేసుకోండి. మీ సమస్య తీరిపోతుంది.

బీజం చితికినప్పటినుంచీ...

నా వయసు 21 సం॥లు. డిగ్రీ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నాను. నాలుగైదు నెలల క్రితం నా వృషణాలు నొప్పి చేశాయి. ఏమిటా అని చూసుకంటే నా ఎడమ బీజం చితికింది. నా కుడి బీజం కూడా పాక్షికంగా దెబ్బతింది. అప్పటి నుండి నాలో అంగ స్తంభనలు లేవు. వున్నా గాని అవి కొద్ది సేపు మాత్రమే. అది కూడా అంగం పూర్తిగా గట్టిపడ కుండా మెత్తగా ఉంటుంది.

మరొక సమస్య ఏమిటంటే నా అంగం పొట్టిది. నా అంగానికి మూత్ర మార్గమే కాకుండా క్రింద నుండి వేరొక దారి వుంటుంది. దానిని పూడ్చివేయ డానికి ఈ మధ్యనే నేను ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. కాని నా వృష ణాలకి ఏ విధంగా దెబ్బ తగిలిందో తెలియడం లేదు. దానివలన నేను మానసికంగా కృంగిపోయాను.

ఈ విధంగా వృషణాలు చితకడం వలన వీర్య కణాల ఉత్పత్తి జరగదే మోనని భయంగా ఉంది. నేను పెళ్ళికి పనికి రాకుండా పోతానని అనుకుంటు న్నాను.

నా సమస్యకి మందులతో పరిష్కారం లభిస్తుందా లేక ఆపరేషన్ చేయవలసిందేనా? నా వృషణాలలో ఎడమది కొద్దిగా వాచింది. ఎడమ బీజం కొంచెం కిందకి జారింది.

- ఆర్.కె.,

సైకిలు మీదో, స్కూటరు మీదో వెడుతూ అది ఏగతుకుల్లోనో దబుక్కున పడినప్పుడు బీజాలకు దెబ్బతగలడం, అది వాచడం, నొప్పి చేయడం తరచు జరుగుతుంది. వాపు, నొప్పి కనిపిస్తే డాక్టరుకి చెప్పి మందులు వాడుకుంటూ బీజానికి సపోర్టు (Scrotal support) ధరిస్తే త్వరగా మామూలయి పోతుంది.

ఇలాంటి కొద్దిపాటి దెబ్బలవల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినదు. ఇకపోతే బీజాల్లో ఎగుడు దిగుడు మామూలే. (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ బుక్‌లో ఫోటోలు చూస్తే అర్థమవుతుంది.) తరచు ఎడమది కొంచెం పెద్దదిగా ఉండి కిందికి వేలాడుతుంది.

కనుక బీజాల హెచ్చు తగ్గుల గురించి వర్రీ అవకండి. నొప్పి ఉంటే చికిత్స చేయించుకోండి.

బీజాలు చితకడం (దెబ్బతగలడం) వల్ల అంగస్తంభనలు కొంచెం కూడా

పెళ్ళికి ముందు –

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

తగ్గవు. మీకు అలా తగ్గిపోవడానికి కారణం మీలో అప్పుడు కలిగిన భయాందోళనలే.

ఇకపోతే మీ పురుషాంగం కింద మూత్ర ద్వారం కాక మరో రంధ్రం ఉందన్నారు. అలా ఉండటాన్ని 'హైపోస్పాడియాస్' అంటారు. దానికి ఆపరేషన్ చేయించేసుకున్నారు కదా! ఇక పైన చెప్పిన సమస్యలకోసం వేరే ఆపరేషన్లేవీ అక్కర్లేదు.

కొన్నాళ్ళు 'ఎన్‌ర్జెక్స్' గోళీలు వాడండి. 10-15 రోజుల్లో అంగ స్తంభనాలు చక్కగా అవుతాయి.

నీరై పోతోంది

నాకు హస్తప్రయోగం 5 సం॥లుగా అలవాటు. ఇప్పుడు 21 సం॥లు. నేనొకటి గమనించాను. వీర్యం పడినప్పుడు చిక్కగా పడుతోంది. కాస్సేపటికి చూస్తే నీళ్ళలా కరిగిపోతుంది. ఇదేమైనా లోపమా? నా ఒక్కడికే అలా అవుతోందా?

- జగిత్యాల

ఏం కాదు. అందరికీ అంతే! వీర్యం పురుషాంగం నుంచి ఫోర్సుతో వెలువడే టప్పుడు అది చిక్కగా ఉంటే వీర్య కణాలు జల్లుకుపోకుండా ఉంటాయనో, లేక వీర్యపు రాశి దూరంగా చిమ్మబడా లనో భావించి అలా నిర్దేశించినట్టుంది ప్రకృతి. ఒక కాగితాన్ని విసిరేదానికీ, కాగితపు ఉండని విసిరేదానికి తేడా లేదా? అలాంటిదే యిదీ!

వీర్యాన్ని చిక్కబరిచే రసాయనాలు శుక్రకోశాల్లో ఉత్పత్తి అవుతాయి. వీర్యం బయటకు విడుదల కాగానే అది పలచబడకపోతే అందులోని వీర్యకణాలు చురుగ్గా ఈదే వీలుండదు. (అవి చురుగ్గా ఈదకపోతే గర్భాశయంలోకి చేరి గర్భం కలిగించలేవు).

కాబట్టి స్ఖలించిన 25-30 నిమిషాల్లో వీర్యం కావాలనే పలచబడుతుంది. స్ఖలించిన వీర్యాన్ని పలుచన చేసే ఎంజైమ్స్‌ని ప్రోస్టేటుగ్రంథి విడుదల చేస్తుంది. వీర్యంలో శుక్రద్రవము ప్రోస్టేటు ద్రవమూ... రెండూ కలిసి ఉంటాయి.

నోటిమాత్రలు

నా భార్య సుమారు 6 నెలల నుంచి గర్భనిరోధం కొరకు 21 రోజులు వాడే టాబ్లెట్లు వేసుకుంటోంది.

గత 3-4 నెలలుగా ఆమెలో కామవాంఛ తగ్గిపోయింది. ఈ మాత్రల వల్ల అలా జరుగుతుందా? ఇంకేమైనా ఇతర కారణాలున్నాయా?

జ : కామవాంఛ తగ్గడానికి వేలాది కారణా లున్నాయి. ప్రధానంగా చెప్పు కోవలసినవి మనసు ఇతర విషయాలపై లగ్నం కావడం, భార్యాభర్తల మధ్య చిరచిరలు, మానసిక వత్తిడులు, సమస్యలు, హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు, గర్భం ధరించడం, బి.పి. మొ॥ వాటికి వాడే మందులు, సైకోట్రాపిక్ మందులు మొ॥వి.

మీరు అనుమానించినట్టు ఫేమిలి ప్లానింగ్ బిళ్ళలు కూడా కొందరిలో కామవాంఛను తగ్గిస్తాయి. ఆమెకి పైన చెప్పిన ఇబ్బందులేమీ లేని పక్షంలో, గర్భనిరోధక మాత్రలు ఓ 2-3 నెలలు మానేసి నిరోధ్/టుడే బిళ్ళలు వంటి మార్గాలు పాటించండి. మళ్ళీ ఆమెలో వాంఛ పుంజుకోవచ్చు. ఏమందుల ప్రభావమైనా వాడినంతకాలమే (కొంచెం అటూ, ఇటుగా) ఉంటుంది. కనుక వాటివల్ల శాశ్వతంగా వాంఛ పోతుందేమో! అని మాత్రం సందేహించకండి.

కోడిజుత్తు

నేనొక వేశ్యని కలిసాను. అంగం మీద కోడిజుత్తులా మొలిచాయి. వాటిని చూస్తుంటే అసహ్యం, ఏడుపు వస్తున్నాయి. వెధవపని చేసినందుకు కుమిలిపోని రోజు లేదు. వేశ్యలని తలుచుకుంటే కసి, కోపం ముంచుకొస్తాయి. నా జబ్బుకి శాశ్వత పరిష్కారం ఏమైనా ఉందా?

- రేపల్లె.

జ : మీ జబ్బుని 'కాండైలోమేటా' అంటారు. ఇది వైరస్‌వల్ల వస్తుంది. అల్లోపతిలో దీన్ని పాడోఫిల్లిన్, ట్రైక్లోర్

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.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

ఎసిటిక్ ఏసిడ్, కాటరైజేషన్‌లతో నయం చేస్తారు. అంగపూర్వచర్మం మీద ఈ కోడిజుత్తు మొలిస్తే సుంతీ చేస్తారు. హోమియోపతి వైద్యులు కూడా దీనికి చికిత్స చేయగల్గుతున్నట్టు క్లెయిము లున్నాయి.

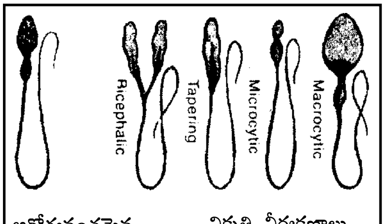
వేశ్యల్ని అసహ్యించుకుని ఏం లాభం? వాళ్ళేం మిమ్మల్నొచ్చి పాడు చేయలేదు, తెలిసుండీ వెళ్ళి రోగాన్ని కొనుకొచ్చింది మీరే కదా! అయినా వాళ్ళేమీ రోగాలను సొంతంగా తయారు చేసి మీకు అందించరు కదా! మీలాంటి ప్రబుద్ధులే వాళ్ళకి అంటించారు.

మీలో ఉదయించాల్సినది కసి, క్రోధం కాదు, జ్ఞానమూ, బాధ్యతాను! ఒకసారి చేసిన తప్పు రెండోసారి చేయకుండా నిగ్రహించుకోండి. రోగం మానేకనే పెళ్ళి చేసుకోండి. పెళ్ళికి ముందు HIV టెస్టు కూడా చేయించుకోండి.

వికృత వీర్యకణాలు

మాకు సంతానం లేదు. పెళ్ళయి నాలుగు సం॥లయింది. నా వీర్యంలో కౌంటు 40 మిలియన్లు ఉన్నది. కాని కణాలు ఎక్కవశాతం ఆరోగ్యంగా లేవని అన్నారు. రెండు తలల కణాలు, తల చిన్నదిగా ఉన్న కణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అందువల్ల వీర్యం పనికిరాదని అన్నారు. కొన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు...

జ : వీర్యంలో వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉంటే - అనగా 50% కాని యింకా ఎక్కువకాని ఉంటే ఆ వీర్యానికి సాఫల్యశక్తి లేనట్టే లెక్క. వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉండటాన్ని టెరటో స్పెర్మియా (teratospermia)



అంటాము.

బీజకోశంలో వెరికోసీల్ ఉండటం, బీజాలకు ఇతరత్రా ఉష్ణోగ్రత (వేడి) ఎక్కువగా తగలటం, వైటమిన్ లోపాలు, మొదలైన వాటివల్ల వీర్యకణాలు యిలా తయారవుతాయి. మా **వైటోఫెర్-ఎన్, ట్రాన్స్‌క్యూ** మందులు వాడుకోండి.

రెండు పూటలా చన్నీళ్ళ స్నానం చెయ్యండి. బీజాలను స్నానం చేసే సమయంలో కాస్సేపు చన్నీటితో తడపండి. లూజు డ్రాయర్లే వాడండి. వేడి ప్రదేశంలో (గనుల్లో కాని, కొలిమి వద్ద కాని) పనిచేస్తుంటే డ్యూటీ మార్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు రెగ్యులర్‌గా తీసుకోండి. పత్తి గింజలు నూనె వాడకండి. వేరుశనగ (పల్లీ) నూనె, నువ్వుల నూనె, తౌడు నూనె మంచివి. తంబాకు, మత్తు పానీయాలు, పొగత్రాగటం, జర్దాపాన్, పాన్ మసాలా, గుట్కా వగైరాలు నిషేధం.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మందులు వాడితే మీరు సత్ఫలితాలు పొందగలరు.

మళ్ళీ తగ్గుతాయా?

వీర్యంలో కణాల సంఖ్య కొంత కాలం మంచిగానే ఉండి, తర్వాత అవి తగ్గిపోయే అవకాశం ఉందా?

- ఎస్.ఎన్., కరీంనగర్

జ : ఉంది. వీర్యకణాల సంఖ్య, వాటి చలనమూ ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు.

- ఉష్ణోగ్రత
- అనారోగ్యం
- మానసిక వత్తిడి, ఆందోళన, జబ్బులు
- హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత
- బీజాల వ్యాధులు, బీజకోశ దోషాలు (వెరికోసీల్, దీర్ఘకాలిక హైడ్రోసీల్, ఫైలేరియాసిస్)
- బీజాలకు దెబ్బతగలటం
- బీజాలు క్షీణించడం
- వాడుతున్న మందులు, తీసుకునే ఆహారం వగైరా

అనేక పరిస్థితుల మీద వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం ఆధారపడుతుంది. పై పరిస్థితులు ఎప్పుడూ ఏకరీతిగా ఉండవు. కనుక వీర్యకణాల సంఖ్య ఎప్పుడైనా తగ్గిపోయే ఆస్కారం ఉంటుంది.

కనుకనే సంతానం కోసం చికిత్స చేసేటప్పుడు ఆ దంపతుల్లో భర్తవల్ల గతంలో సంతానం కలిగినప్పటికీ మళ్ళీ వీర్య పరీక్షలు చేయించి చూస్తాము.

అంగంలో నొప్పి, వీర్యం మంట

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

- జి. మైసూర్.

జ : మూత్రనాళంలోకాని, లోపలి జననాంగాలూ, జననేంద్రియ నాళాల్లో కాని వ్యాధి క్రిములున్నట్లయితే ఇలా జరగడం కద్దు. ఆ క్రిములు చెడు అలవాట్లు వల్ల వచ్చేవే కానవసరం లేదు. పేగులో ఉండాల్సిన ఉపయోగకరమైన బాక్టీరియాలు కూడా పొరపాటున మూత్ర నాళంలోకి ప్రవేశించి ఇలాంటి ఇబ్బందులు కలిగించడం మామూలే.

మీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే మూత్ర, వీర్య పరీక్షలు, అవసరమైతే కల్చరు, ప్రోస్టేటు ద్రవ పరీక్ష మొ॥వి నిర్వహించి చికిత్స చెపుతారు. కొద్దిపాటి వైద్యంతో ఈ సమస్యని పోగొట్టవచ్చు. కొద్ది మందికి Prolonged sexual stimulation వల్ల కూడా అంగంనొప్పి రావచ్చు

అంగంసైజు పెంచే ఇంజెక్షన్లు

అంగం పెద్దదవ్వాలంటే ఏం చెయ్యాలి? సిలికాన్ యింజెక్షన్ల ద్వారా అంగం సైజు పెంచవచ్చా? ఈ చికిత్స చేసే వాళ్ళు యిండియాలో ఎక్కడున్నారు? నేను నెట్‌లో చూసినవన్నీ ఫారిన్ ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్లే.

- సి., హైదరాబాద్

జ : మీరు ఇంటర్నెట్‌లో చూసే ఇలాంటి ప్రకటనల్లో చాలామటుక్కి స్వార్థపరులు యిచ్చేవే.

అంగం సైజు పెంచడానికి లిక్విడ్ సిలికాన్ ఇంజెక్షన్లు యివ్వడం నేరమే కాదు ప్రమాదకరం కూడా!

రొమ్ముల సైజు పెంచడానికి యిలాంటి యింజెక్షన్లతో చికిత్స చేయడం చాలా దేశాల్లో ఉంది. (అమెరికాలోని అనేక రాష్ట్రాల్లో ఈ చికిత్సని నిషేధించి, నేరంగా పరిగణిస్తున్నారు.)

అదే సూత్రాన్ని అంగానికి కూడా వర్తింపజేసి అంగంసైజు పెంచుతామంటూ కొందరు ప్రబుద్ధులు బయలుదేరారు.

అంగానికి సిలికాన్ ఇంజెక్షన్లు చేయించుకుని సైజు పెంచుకున్న కొంతమంది (అమెరికన్లు) ఆ అంగాలు - కాల్చిన బంగాళదుంపల్లా తయారయ్యాయని ఏడుస్తున్నారు.

కనుక మీరు అలాంటి ఆలోచనలేం చెయ్యకండి. **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్** బుక్ చదివి (మార్కెట్లో ఉంది) అంగం సైజు గురించిన నిజానిజాలు తెలుసుకోండి.

పాతబంగారం

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

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

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

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...
VITOPHER-n
200 mg
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!
(Contains Natural d-alpha-tocopherol 200 mg)
" VITOPHER-n "
సూచనలు:
• వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
• కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
• వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
• హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 9392844435 తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395
Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma
RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440