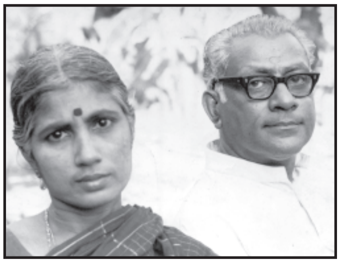
ISSN 0979-9789



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 10
అక్టోబర్ 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...

❖ **జీవిత భాగస్వామి ఎక్కడ తారసపడతారు?** 3
❖ **కొంతకాలం కాపురం చేసేక కామవాంఛ ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?** 4
❖ **నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?** 6
❖ **పరిమళోద్యానం** కీ.శే. రాంషా 9
❖ **వీర్యపరీక్ష** 14
❖ **"నేనూ మనిషినే" అనుకుంటుంది** 19
❖ **చొరవ, ధైర్యం పెరగడానికి సులువైన మార్గాలు** - క్రాంతికార్ 21
❖ ***పనిపట్ల యిష్టం పెంచుకుంటే విజయం మీదే!*** - క్రాంతికార్ 23
❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ 25
❖ **అడగండి చెబుతాను** - డా. పూషా 29-40

దరిద్రాన్ భర కౌంతేయ
మా ప్రయచ్ఛేశ్వరే ధనం
వ్యాధిత స్యౌషధం పథ్యం
నిరుజస్య కిమౌషధాః

ధర్మరాజా, పేదవారిని ఆదరించవయ్యా, డబ్బున్నవారిని కాదు. లేనివాడికి ఇవ్వటమే ఉచితం. ఎలాగంటే – ఔషధం రోగికే ఇస్తాము కాని, రోగం లేని వాడికిస్తామా?

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 బహిస్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు

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

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

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

కొత్త ఆఫర్

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

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

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

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

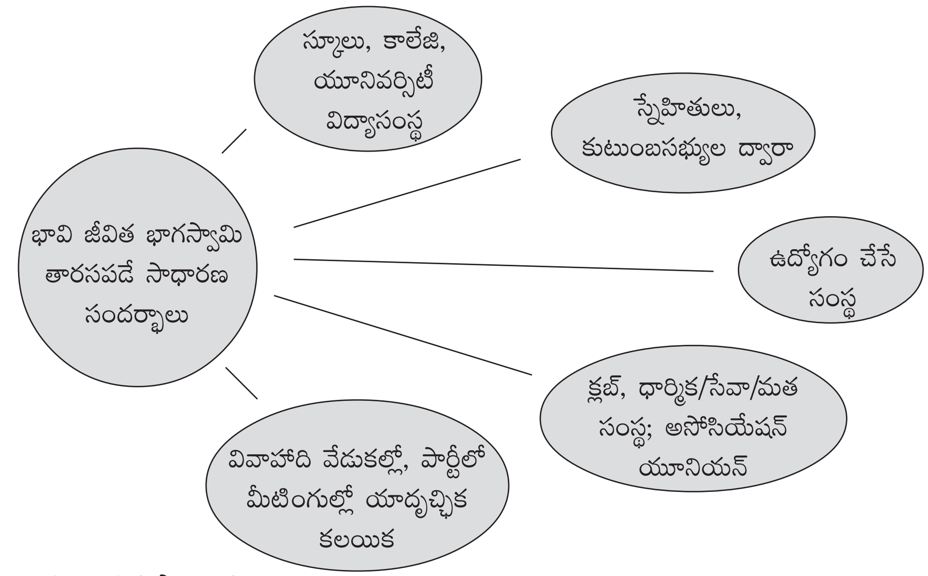
జీవిత భాగస్వామి ఎక్కడ తారసపడతారు?

పెద్దలు సంబంధాలు వెదికి చేసే పెళ్ళిళ్ళమాట అలా ఉంచండి. ఎవరి భాగస్వామిని వారే ఎంచుకునే లవ్ మేరేజీల విషయాని కొస్తే–ఒకరికొకరు ఎక్కడ తారసపడతారో ఆలోచించారా?

ఈ అతి ముఖ్యమైన వ్యక్తి భాగస్వామి జీవితంలోని సుఖదుఃఖాలు, కష్ట నష్టాలు, భావోద్వేగాలు, మంచి–చెడ్డలు అన్నీ పంచుకోవడం జరుగుతుంది. అలాంటి వ్యక్తి ఎక్కడ పరిచయమైనప్పటికీ ఆ వ్యక్తికీ ఈ వ్యక్తికీ మధ్య ఎంతో కొంత అభిప్రాయాలూ, అభిరుచులూ కలవడం జరుగుతాయి. అవి ఎంతగా కలిస్తే వారి బంధం అంత దృఢమవుతుంది. అవి ఎంత తక్కువగా కలిస్తే ఆ బంధం అంత బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇంతకీ

సర్వసాధారణంగా భవిష్యత్తులో జీవిత భాగస్వామి కాగల వ్యక్తులు **5 రకాల చోట్లలో ఎక్కడైనా తటస్థపడొచ్చు**. అయితే అప్పుడే, ఆ నిమిషమే వాళ్ళల్లో జీవితం పంచుకుందామనే ఆలోచన పుట్టేస్తుందని అనుకోకండి. అది తర్వాతెప్పుడో జరుగుతుంది.

ఇంతకీ ఆ సందర్భాలు/స్థలాలు ఏంటంటే–



...ఈ ఐదు సర్వసాధారణ సందర్భాలలోను కాలేజి, కలిసి పనిచేసే చోటు...ఇవి ప్రధాన స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయి. మిగతావేవన్నా ఆ తర్వాతి మాటే!

ఇవిగాక యిప్పుడు కొత్తగా మేరేజి లింక్స్, బ్యూరోలు, వివాహ వేదికలు, పత్రికల్లో వివాహప్రకటనలు. ఇంటర్నెట్ డేటింగ్ సర్వీసులు మొ॥వి కూడా భావి జీవిత భాగస్వామిని అందజేసే వేదికలుగా ప్రధాన భూమిక వహిస్తున్నాయి.

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

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

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

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

కొంతకాలం కాపురం చేసేక కామవాంఛ ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?

చాలా మంది భర్తలు మాకు ఉత్తరాల్లో ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. తమ భార్యలకి కామవాంఛ తగ్గిపోయిందని మునుపటిలా సెక్సులో ఉత్సాహంగా ఉండటం లేదనీ!

కామవాంఛ తగ్గడం అనేది బహుముఖ సమస్య. దానికున్న కారణాలు అసంఖ్యాకం. అవన్నీ ఇప్పుడు ఏకరువు పెట్టను గాని రెండు, మూడు ముఖ్యమైన కారణాలని యిక్కడ చెప్పబోతున్నాను. ఇవి ప్రతి కుటుంబంలోనూ తరచు కనిపించేవి కనుక!

పాడిందే పాటరా పాచిపళ్ళ దాసరీ అని ఒకే పద్ధతిలో, ఒకే వరస క్రమంలో, ఏ రెండు ఒకటి పద్ధతులతోనో ఏళ్ళ తరబడి దాంపత్య విధి జరుపుకునే దంపతులిద్దరికీ ఆ ప్రణయం యమబోరు కొట్టడం సహజం. వెరయిటీ, సృజనాత్మకత లోపించిన గానుగెద్దు సంసారాల్లో తప్పకుండా భాగస్వాములిద్దరిలో ఎవరో ఒకరికి సెక్సుపట్ల ఆసక్తి చచ్చిపోక ఏంచేస్తుంది?

ఇద్దర్లోకి భార్య ముందుగా చతికిలబడిపోతుంది. సెక్సు వద్దంటుంది. ఇంట్రస్టు లేదంటుంది. ఒంట్లో బాగు లేదంటుంది. మూడ్ లేదనీ, తలనొప్పి అనీ.... వంకలు వెదికి సాధ్యమైనంత మేరకు సెక్స్‌ని తప్పించుకో చూస్తుంది.

ఆఫ్‌కోర్స్, భార్య సెక్సులో మందకొడిగా ఉంటున్నా, ఆకర్షణీయంగా లేకపోయినా, ఆర్తి తీర్చుకోవాలన్న అతని ఉబలాటానికి అనుమతించక పోయినా అతనిలోనూ కామవాంఛ తగ్గే అవకాశం ఉంది. అయితే సమాజంలో మగవాడికి రూల్సు వేరు, ఆడవాళ్ళకి వేరూ కదా!

కనుక ఆమెకి సెక్సులో కోరిక తగ్గితే, అతనికి భార్యమీద కోరిక తగ్గి యితరుల మీద పెరగటం (తరుచుగా) జరుగుతుంది. దెబ్బలాడకండోయ్, ఇందుకు ఆపోజిట్‌గా జరిగిన సంఘటనలు కూడా కొల్లలుగా ఉన్నాయి లెండి కాదనం!

ఇంకొక రకం వాంఛ దోషం చాప కింద నీరులా పరుచుకుంటుంది. ఇది డాక్టరుకి కూడా డయాగ్నోసిస్, చికిత్సల విషయంలో కాస్త పరీక్ష పెడుతుంది. ఈ రకం దంపతులిద్దర్లోనూ ముందునుంచీ

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

TransQ

30 caps 600

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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

ఉన్నందుకు ద్వేషించవచ్చు.

ఇద్దరి మధ్యా తగాదాలు రేగటం, ఒక భాగస్వామి చిన్న కుంపటి పెట్టడం లాంటి పరిణామాలు కూడా అప్పుడప్పుడు తలెత్తుతాయి.

కామవాంఛ సన్నగిల్లడాన్ని ఏమంటారో తెలుసా? సిట్యుయేషనల్ హైపోయాక్టివ్ సెక్సువల్ డిజైర్ డిజార్డర్ (Situational Hypoactdive Sexual Desire Disorder) అని! భారతదేశంలోలా దీర్ఘకాలం కాపురం చేసుకునే కుటుంబా లకు పట్టే జాడ్యం యిది.

ఇలాంటి దంపతులకి తమ సంబంధాలు మెరుగు పరచుకునే విధానాలు తెలియజెప్పడం ద్వారా వారిలో కామవాంఛ కూడా మెరుగవుతుంది.

కామవాంఛ, కామావసరాల విషయంలో తేడా ఉంటుంది. అది సహజమైన తేడాయే తప్ప ఒకరు అల్ప కాముకులూ, ఒకరు అధిక కాముకులూ కారు. కొత్తలో ఇద్దరిలోనూ ఒకరు-ముఖ్యంగా కోరిక తక్కువగా ఉన్నవారు, రెండోవారి కోసం సర్దుకుని-అంటే లేని ఉత్సాహాన్ని తెచ్చిపెట్టుకుని- భాగస్వామితో సమానంగా కామోద్రేకం ప్రదర్శిస్తారు. అయితే కట్టుడుపళ్ళు, పెట్టుడు మీసాలు ఎన్నాళ్ళుంటాయి?

కొన్నాళ్ళకు ఈ మొదటి భాగస్వామిలో తెచ్చిపెట్టుకున్న కామోత్సాహం కాస్తా తగ్గుముఖం పట్టి విసుగు మొదలవుతుంది. భాగస్వామి కోరినప్పుడల్లా సెక్సులో పాల్గొనే ఉత్సాహం ఉండదు. ఇది తెలియని ఆ భాగస్వామి పట్టుబట్టడం, వీరు తిరస్కరించడం....ఇలా జరిగి, జరిగి యిద్దరి మధ్యా అసంతృప్తులు తలెత్తుతాయి.

ఒకరేమో రెండవ వారికే కామవాంఛ తగ్గిపోయిందని బాధపడుతూంటారు.

రెండోవారేమో మొదటివారి కోరికల స్థాయికి ఎగరలేక, వారి వత్తిడి తట్టుకోలేక, వేదనకు లేదా వేధింపుకి గురవుతారు. లేదా తమ భాగస్వామికి సెక్సుపిచ్చి ఎక్కువ అని నిర్ణయించుకోవడం జరగొచ్చు. తన మన స్థితిని గమనించ కుండా స్వార్థంతో

ఒకోసారి మొదటి నుంచీ భార్య భర్తల మధ్య తగినంత ఆకర్షణ ఉండదు. వారిద్దరికీ పడకపోవడం జరగొచ్చు. ఒకవేళ తగాదాలు లేకపోయినా, ఆకర్షణ ఉండకపోవడం ప్రధాన అవరోధ మవుతుంది.

ఆకర్షణ లేకపోతే ఆసక్తి పుట్టదు కదా! పెళ్ళయిన కొత్తలో సెక్సులో ఎలా పాల్గొన్నప్పటికీ అతి త్వరలోనే వారిలో కామవిముఖత పుట్టుకొచ్చి కామవాంఛ తగిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. దాంతో "ఈ మధ్య వాంఛ చచ్చిపోయిందనే" ఫిర్యాదుతో డాక్టర్ (సెక్స్‌థెరపిస్టు) వద్దకి వస్తారు. ఇక్కడ థెరపిస్టు పేషెంట్ల లైంగిక చరిత్ర సేకరించే టప్పుడు వీళ్ళిద్దరిమధ్యా ఆకర్షణ తగినంత లేదని గ్రహింపుకొచ్చి, చికిత్సను ఆ కోణంలో మొదలుపెడతాడు.

అనేకమంది దంపతులు భావించే పరిస్థితి నిజానికి ప్రధానంగా ఇలాంటి పరోక్షకారణాల వల్ల పుట్టుకొనస్తా ఉంటుంది. ఇవి ఆయా సందర్భాలకే కాని, ఆయా వ్యక్తుల మధ్యనే కాని పరిమిత మవుతాయి. కనుక ఈ వాంఛదోషం సందర్భసిద్ధ మైనదని అంటాం. ఈ దోషం పేషెంటుది కాదు. పరిస్థితులది! ప్రవర్తనది!

ఇంతకీ యిలా ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో

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.

నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?

యవ్వనాభివృద్ధిలో తేడాలున్నవారి మానసిక పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? యవ్వనాభివృద్ధి ఎవరిలోనైతే మామూలు కంటే భిన్నంగా జరుగుతుందో, వారిపై మానసిక ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పెరుగుదల మామూలుగా లేకపోవడం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. అదే వయసున్న తమ తోటి వారి కంటె ముందుగా (Early) లైంగికాభివృద్ధి పూర్తి కావడం, లేదా వారికంటే బాగా లేటుగా (late) పూర్తికావడం.

2. సమవయస్కుల కంటే 'వేగంగా' (Rapid) తక్కువ వ్యవధిలోనే) లైంగిక పరిపక్వత పొందడం, లేదా పరిపక్వత పొందడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోవడం (Slow).

ముందుగా కాని లేటు కాని పరిపక్వత పొందేవారి విషయం.

మగపిల్లలకి ఎర్లీ మెచూరిటీ లాభదాయకంగానే ఉంటుంది. స్పోర్ట్స్ వంటి రంగాల్లో ఉంటే వీరు తమ తోటివారికన్నా ముందుండి మన్ననలు పొందుతారు. ప్రత్యేకస్థానం సంపాదించుకుంటారు. సమవయస్కుల మధ్య ఎర్లీ మెచూరర్‌లు నాయకులుగా చలామణి అవుతారు. ఆడపిల్లల దృష్టిలోకూడా వీరికి అదనపు గౌరవం ఉంటుంది.

అదే లేటుగా మెచ్యూరయ్యే మగపిల్లల విషయానికొస్తే వీరు అసహనంగా, టెన్షన్‌గా, తిరుగుబాటుగా ఉంటారు. ఇతరుల దృష్టి నాకర్షించడానికి శతథా ప్రయత్నిస్తూ అభాసుపాలవుతుంటారు. వీరి ప్రవర్తన కాస్త అసాంఘికంగా ఉంటుంది. దాంతో వీరు పెద్దవాళ్ళ అభిమానానికి దూరమవుతారు. వీళ్ళకి బాధ్యతలు అప్పగించడానికి సంకోచిస్తారు.

ఆలస్యంగా పరిణితి చెందే ఇలాంటి యువకుల విషయంలో సైకాలజిస్టు వెదర్లీ ఇలా అంటారు: "వీళ్ళు శారీరకంగా ఇంకా ఎదగక చిన్నపిల్లల్లానే ఉండటంతో వీళ్ళని అందరూ 'కుర్రగాళ్ళు'గా చూస్తారు. వీళ్ళ ప్రవర్తనలో మెచూరిటీ ఆశించరు. పనికి రాడన్నట్లుగానే ఉంటుంది చుట్టుప్రక్కల వారి అభిప్రాయం.

ఈరకం వాతావరణం అతని మానసిక వికాసానికి ప్రతిబంధకమై ఆ అబ్బాయి తట్టుకోలేక చంటికుర్రాడిలా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో చిరాకు పుట్టిన పెద్దలు ఆ కుర్రాడిపై ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని ఇంకా బలపరుచుకుంటారు. దాంతో కుర్రాడి కుర్ర చేష్టలు, రియాక్షన్స్ కూడా ఎక్కువౌతాయి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు ఓ విషవలయం సాగుతుంది.

ఇక ఆడపిల్లల సంగతికొస్తే వాళ్ళలో ముందుగా (Early) లైంగిక పరిపక్వత కలగడం అబ్బాయిల్లో లాగ లాభదాయకం కాదు. ముందుగా వచ్చిన శారీరక పరిపక్వతతో పాటు అదేస్థాయిలో మానసిక పరిపక్వత కూడా వస్తుంది. వారి ప్రవర్తన పెద్దతరహాగా, హుందాగా మారు తుంది. కాని వాళ్ళ ఆకారం, నడత చూస్తే "సెక్సు పరంగా ఫాస్ట్" అన్న అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ముందుగా పరిపక్వత పొందిన అబ్బాయిల కన్నా కూడా వీరు ఒక అడుగు ముందే ఉండటంతో వీరిని చుట్టుముట్టే సాంఘిక సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి.

"ముందుగా మెచ్యూరయిన ఆడ పిల్లలకి సహజంగా మగపిల్లల పట్ల ఆసక్తి ముందుగానే కలుగుతుంది. అదే వయసులో ఉన్న మిగతా ఆడపిల్లలకన్నా వీరి సాంఘిక ప్రవర్తన ఎడ్వాన్స్‌గా ఉంటుంది.

కాని వీరి వయసు మగపిల్లలు అంత రిసెప్టివ్‌గా ఉండరు. ఎందుకంటే తన వయసు ఆడపిల్లల కన్నా శరీరధార్మిక దృష్ట్యా రెండు మూడేళ్ళు ముందున్న ఈ అమ్మాయి అదే వయసున్న అబ్బాయికన్నా 3-4 ఏళ్ళ ముందుంటుంది. ఒకే వయసులోని అమ్మాయికీ, అబ్బాయికీ మధ్య మానసికాభివృద్ధిలో 3-4 ఏళ్ళ అంతరం ఉండటం వల్ల ఆ అమ్మాయిని మరీ 'స్పీడు'గా భావించి, భిన్నంగా చూడటం జరుగుతుంది. ఇది ఆమెకి మానసిక, సాంఘిక సమస్యలకి దారి తీస్తుంది అంటారు - డా. జోన్స్, ముస్సెన్‌లు.

పోనీ ఆలస్యంగా మెచూరయ్యే వారి విషయం చూస్తే-వారి మానసిక స్థితి తమ వయసే ఉన్న లేట్ మెచ్యూరింగ్ అబ్బాయిలతో పోలిస్తే కాస్త మెరుగ్గానే ఉంటుంది.

అబ్బాయిల్లా వీరు అటెన్షన్-సీకింగ్ (దృష్టినాకర్షించే) ప్రవర్తన ప్రదర్శించరు. కాని తాము అభివృద్ధి విషయంలో వెనకబడి ఉండటం గురించి సిగ్గు, న్యూనతలకి లోనవుతారు. తమలో లోపం ఉందనుకుని, నలుగురిలో కలవడానికి సంకోచిస్తారు.

సిగ్గు ఆడపిల్లలకి సహజగుణం అని లోకాభిప్రాయం కనుక అలా సిగ్గుపడి వెనక వెనక ఉండే ఆడపిల్లని ఎవరూ కించపరచరు. ఆమె గౌరవానికి ఈరకంగా భంగం వాటిల్లదు. (అదే ఎర్లీగా మెచ్యూరయిన పిల్లలపైనైతే కామెంట్లు విసురుతారు).

వేగంగా పరిణితి చెందేవారు- నెమ్మదిగా పరిణితి చెందేవారు

తక్కువ సమయంలోనే లైంగిక పరిణితి పూర్తయిన వాళ్ళని ర్యాపిడ్ మెచ్యూరర్స్ అంటాం. ఇలా వేగంగా పరిణతి పూర్తవడం వల్ల వయసుతో వచ్చే మార్పులన్నీ ఈ పిల్లల్లో వేగంగానూ, అధికంగానూ సంభవిస్తాయి.

అదే స్లోగా (ఎక్కువ సమయం తీసుకొని) పరిణితి చెందేవారిలో సర్దుకోవడానికి తగిన వ్యవధి ఉంటుంది. కనుక మానసికంగా వీరిలో తక్కువ అలజడి ఉంటుంది. ఎబ్బెట్టుగా ప్రవర్తించడం జరగదు. అలాగు శరీరంలోని వివిధ అవయవాల కదలికల సమన్వయం లేక శారీరక కదలికలు ఆక్‌వర్డ్ (ఎబ్బెట్టు)గా ఉండడం అనేది జరగదు.

ఆడపిల్లలు వేగంగా పరిణితి చెందడం జరిగితే అది వారి శక్తి సామర్థ్యాలను పీల్చేస్తుంది. ఫలితంగా వారు మందకొడిగా తయారవుతారు. తమ నిజ సామర్థ్యం కంటే తక్కువగానే పనిచేయగల్గుతారు. అలా వారిలో "తక్కువ సాధించే" గుణం మొదలై క్రమేణా అదే స్థిరపడిపోవచ్చు కూడా! ఈ దశలోనే దానిని సరిచేయకపోతే ఆ ఆడపిల్ల జీవితాంతం తక్కువ సమర్థతతో మిగిలిపోతుంది. కనుక వేగంగా ఎదిగే ఆడపిల్లకి శక్తివంతమైన ఆహారం, మానసికమైన సపోర్టు ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

వేగంగా పరిణితి చెందే క్రమంలో ఈ ఆడపిల్లలు తరచు ఉవ్వెత్తున భావోద్వేగాలకి లోనవుతారు. తన శరీరంలో గబగబా వస్తున్న మార్పులకి వారి మనసు సమాధానపడడానికి తగినంత సమయం ఉండదు. ఒకో అవయవం ఒకో వేగంతో పెరుగుతుండటంతో కలిగే తాత్కాలిక అస్తవ్యస్థత వారు ఎబ్బెట్టుగా ప్రవర్తించేలా చేస్తుంది. అయితే త్వరగా పరిపక్వత పూర్తవడంతో అంత త్వరగానూ వాళ్ళు మామూలుగా మారిపోతారు.

ఇక నెమ్మదిగా పరిణితి చెందే వారి మనసు ఆందోళనకి లోనవడం కద్దు. నేను సరిగా ఎదిగి అందరిలా అవుతానా? పొట్టిగా ఉండిపోతానా? స్త్రీత్వం కలుగుతుందా? ఇలాంటి భయాలు వేధిస్తాయి. తనతోటి పిల్లలు తనకంటే ముందు ఎదిగిపోవడం చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. సమవయస్కులు, పెద్దవాళ్ళు కూడా తనని చిన్నపిల్లని ట్రీట్ చేస్తున్నట్టు ప్రవర్తించడం వేదనకి గురి చేస్తుంది.

మొత్తంమీద ఇటు సక్రమంగా ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా, లేదా లేటుగా, ముందుగా, త్వరగా...నెమ్మదిగా...ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక విధంగా మానసిక వత్తిడులకి లోనవుతున్నట్లు అర్థమవుతుంది.

హేవింగ్ హారెస్ట్ అనే సైకాలజిస్టు చెప్పినట్టుగా ఈ వయసులో "నేను నార్మల్‌గానే ఉన్నానా?" అనుకోని యువతీ యువకులు ఎవరూ ఉండరు. ప్రతి యువతినీ, యువకుణ్ణీ అనేక సందేహాలు వేధిస్తాయి.

ముఖ్యంగా సెక్సు సందేహాలు వేధిస్తాయి.

నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?

నా ఒక్కరి పరిస్థితే ఇలా ఉందా? ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోని యువతీ యువకులుండరు. యవ్వనాభివృద్ధి జరుగుతున్నప్పుడు ఏరకం మార్పులు జరుగుతాయో, అవెంత సహజమో తెలీకుండానే దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ కౌమారంలోంచి యవ్వన ఆవిర్భావంలోకి అడుగుపెడతారు.

కనుక వాళ్ళు యవ్వన సహజమైన మార్పులకి మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండరు. చిన్నప్పుడు వాళ్ళకేవో ఊహలుంటాయి. పెద్దయ్యాక తాము యిలా ఉంటామని! తీరా పెద్దవుతుంటే తామనుకున్నట్టు కాక మరోలా ఉండటం చాలా మంది పిల్లల్ని ఈ వయసులో కృంగదీస్తుంది. ఎంతో అందంగా ఉంటు

దనుకున్న తన రూపం ఇంత అసహ్యంగా ఉందేమిటీ అని బాధపడతారు. న్యూనతకి లోనవుతారు. పైగా సాంఘికంగా రూపం ప్రాధాన్యతని వాళ్ళు గ్రహిస్తున్న తరుణంలో ఈరకంగా అవటం వారు తట్టుకోలేరు.

ఎదిగే పిల్లలు తమ శరీర రూపురేఖల్లో వచ్చే కొత్త మార్పుల్ని యథాతథంగా ఆమోదించడం నేర్చుకోవాలి. ప్రకృతి ప్రతి యువతీయువకుల శరీరంలోనూ కొన్ని మార్పుల్ని తెస్తుందని, వాటిని మార్చడం తన చేతిలో లేనివని అనీ గుర్తించి సమాధానపడాలి.

పిల్లలకి ఆ విషయం నేర్పాల్సింది తల్లిదండ్రులే! నిజానికి యవ్వన కాలంలో మార్పులొచ్చేటప్పుడు మారే రూపురేఖలు శాశ్వతం కావనీ యవ్వనాభివృద్ధి పూర్తయ్యే సరికల్లా ఈ తాత్కాలిక రూపం పోయి రూపం మెరుగవుతుందనీ తెలియ జెప్పాలి. అంతేకాదు, ముఖంలోనూ, శరీరంలోనూ మార్పులు ఒక్క యవ్వనంలోనే కాదు అది పూర్తయ్యేక కూడా కొనసాగుతూనే ఉంటాయనీ వాళ్ళు గ్రహించేలా సహాయ పడాలి. ఎటొచ్చీ యవ్వన మార్పులు వేగంగా జరగబట్టి కాస్త అస్తవ్యస్త రూపం, ఆకారం కొన్నాళ్ళుంటుందని చెప్పాలి.

ఈ వయసులో శరీర నిర్మాణం, ఆకారం, రూపం, అభివృద్ధి మొ॥వాటి గురించి ఒకో వ్యక్తికీ ఒకోరకం ఆందోళనలూ, ఆలోచనలూ ఉంటాయి. ఒకొక్కరికి ఒకొక్క అవయవం గురించి సంశయాలుంటాయి. యిష్టా యిష్టా లేర్పడతాయి. ఈ విషయంలో మగపిల్లల కంటే ఆడపిల్లలే ఎక్కువగా తమ రూపం గురించి ఆలోచిస్తారు. ఈ ఆలోచనలు వేలల్లో ఉంటాయి.

స్థూలంగా ఇవి రెండు రకాలు. ఒకటి ఆయా అవయవాలు, లేక తమ ఆకారం, రూపం సక్రమంగా ఉన్నాయా? అని! రెండు సెక్సు పరంగా అవి సవ్యంగానే ఉన్నాయా అని!

అబ్బాయిల విషయానికొస్తే

ఆడపిల్లలకి రజస్వలవటమెలాగో, మగ పిల్లలకి తొలివీర్యస్ఖలనం అవటం అలాంటిది. దానిగురించి ముందుగా తెలియని పిల్లలు నిద్రలో అయ్యే మొదటి స్ఖలనాన్ని చూసి ఆందోళన పడిపోవడం, కంగారుపడటం సహజం. ఒకొక్కరికి తమకేదో చెప్పరాని జబ్బు వచ్చేసిందన్న భయం ముప్పిరి గొంటుంది.

మగపిల్లల్ని బాగా ఆందోళనపరిచే మరో అంశం మీసాలు, గడ్డాలు. తమ వయసు వాళ్ళు చాలామందికి మీసాలు వచ్చేసాయని, తమకింకా రాలేదని తరుచుగా కంప్లయింట్లు వింటుంటాం.

మనిషి మనిషికీ మీసాలు మొదలయ్యే కాలం వేర్వేరుగా ఉంటుందనీ... అవి యవ్వనావిర్భావం తర్వాత ఎప్పుడైనా ఏర్పడవచ్చనీ...యవ్వనాభివృద్ధి జరుగుతు న్నపుడే రావాలని రూలేం లేదనీ... మీసాల ఒత్తు, అభివృద్ధి, రంగు, పెరుగుదల వేగం అన్నీ ఒకో వ్యక్తికి ఒకోలా ఉంటాయని తెలియచెప్పాలి.

అలాగే యవ్వనకాలంలో గొంతుకలో వచ్చే బొంగురుని మగపిల్లలు తిట్టుకుం టారు. ఆ గొంతు ఇక అలాగే అస హ్యంగా ఉండిపోతుందేమోనని భయపడతారు.

ఒకొక్కరు తమకు అస్సలు ఆడపిల్ల లంటేనే ఇంట్రస్టు కలగడం లేదేమిటి? ఇదేమిలోపం? అని ఆలోచిస్తారు కొందరు.

ఇద్దరినీ

ఇక ఇటు ఆడపిల్లలూ, అటు మగపిల్లలూ కూడా తమ అవయవాల పెరుగుదల ఆనవాళ్ళు బట్టల్లోంచి బయటకి తెలిసి పోతాయేమోనని తరచు ఆందోళనకి లోనవుతారు. వాటిని కప్పెట్టుకోవడం కోసం నించోవడం, నడవడం, కూచోడం, పడుకోవడం అన్నిట్లోను లేనిపోని మార్పులు తెచ్చుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల్ని ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్ని ఈ విషయంలో పదే పదే హెచ్చరిస్తూ వీళ్ళల్లో అలజడిని మరింత ఎక్కువ చేస్తారు.

హార్మోనుల ప్రభావం, ఎదిగే జననాంగాలలో వచ్చే మార్పులు తరుచు ఈ పిల్లల దృష్టిని ఎక్కువగా తమవేపుకి తిప్పుకుంటాయి. జననాంగాలపట్ల ఆసక్తి పెరగడంతో పాటు, వాటిని చేత్తో హేండిల్ చేయడం, హస్తప్రేరణకి పాల్పడటం జరుగుతాయి. తమ జననాంగాల అభివృద్ధిని మిగతావారి అభివృద్ధితో పోల్చి చూసుకునే ప్రయత్నం జరుగుతుంది.

హ.ప్ర. గురించి సమాజంలో ఉన్న అపోహలు వారిపై ఈ టైంలో ప్రభావం చూపిస్తాయి. సరైన పరిజ్ఞానం లేనివారు, ప్రచారంలో ఉన్న మూఢనమ్మకాలను విశ్వసించేవాళ్ళు హ.ప్ర. గురించి భయానికీ, ఆందోళన, అపరాధభావం, మొ॥ ఉద్వేగాలకీ లోనవుతారు.

తమ శరీరం సన్నగా ఉండటం, లావుగా ఉండటం, బరువు తక్కువ ఉండటం, ఓవర్ వెయిట్ ఏమోనన్న అనుమానం, మొటిమలు ఏర్పడటం, మగపిల్లలకి పురుషాంగం సైజు తక్కువగా ఉందన్న అనుమానం.....లైంగిక అసమర్థత కలుగుతుందన్న ఆందోళనలు చోటు చేసుకుంటాయి.

ఈ వయసులో మగపిల్లలకి రొమ్ములు తాత్కాలికంగా పెద్దవై మరొక న్యూనత కలిగిస్తాయి. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా ఎదిగిన వాళ్ళ భయాలే యిలా ఉంటే ఆ అభివృద్ధిలో ఏమాత్రం ముందు వెనుకలున్నా అటువంటి వారి భయసందేహాలు వర్ణనాతీతం. ★

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)

ఇరవై ఒకటవపద్ధతి:

సేబెక్ ఎల్‌హియూబ్ (ప్రేమపెనవేత). స్త్రీ తన కుడిచేతిమీద పడుకునివుండగా ఆమె ఎడమచేతివైపు పడుకోవాలి నీ ఎడమకాలు సాచి వుంటుంది. నీ కుడికాలును ఆమె డొక్కవరకు ఎత్తి ఆమె పైకాలును నీపై వేసుకుంటావు. ఈ విధంగా ఆమెపై కాలు ఆమె నడుముకు బలంగా వుంటుంది. ఈవిధంగా వున్నప్పుడు అంగప్రవేశంచేసి, నీ యిష్టంవచ్చినట్లు నువ్వు కదులు ఆమె ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆమె కదులుతుంది. ఈ రకంగా ఉభయులూ చాలా సరదాగా గడపవచ్చు.

ఇరవై రెండవపద్ధతి:

ఎల్‌మోర్తేసేబొ (దౌర్జన్యరతి). స్త్రీకి తెలియకుండా పురుషుడు వెనకనించి వస్తాడు. ఆకస్మాత్తుగా ఆమెను పట్టుకుని తన రెండు చేతుల్ని ఆమె చంకలక్రిందకు పోనిచ్చి ఆమె రెండు చేతుల్నీ వెనక్కు విరిచి ఆమె మెడవైపుకి నెట్టుతాడు. ఆ పరిస్థితుల్లో ఇక ఆమె ఏమాత్రమూ తిరుగుబాటు చెయ్యలేదు. ఆమెవ్రేళ్ళను తన వ్రేళ్ళతో పెనవేసుకుని, ఆమె మెడవెనక్కి నొక్కడంతో ఆమె తన ముందుకు వొరిగిపోతుంది. అప్పుడు ఆమె చీరెను తనమోకాలితో నడుము వరకూ ఎత్తి రెండవకాలితో ఆమె కాళ్ళను త్రొక్కి పెట్టుతాడు. ఇలా త్రొక్కి పెట్టడంవల్ల ఆమె అంగప్రవేశం కాకుండా ఏవిధంగానూ నిరోధించడానికి వీలులేని పరిస్థితులలో పడి పోతుంది. ఆమె యోని సూటిగా అతని అంగానికీ దొరికిపోతుంది. స్త్రీ డ్రాయరు వేసుకోడం జరిగినట్లయితే అపుడామె రెండుచేతుల్ని ఒకచేతిలోనే పట్టుకొని రెండవచేతితో డ్రాయర్ని విప్పివేయవచ్చు. పురుషునికన్న స్త్రీ బల వంతురాలైనప్పటికీ ఈ రకం పట్టులో పురుషునికి లొంగిపోతుంది. ఆమెకు ఏడవడం తప్ప చేయగలిగిందేమీలేదు.

ముక్కూ మొహం తెలియని స్త్రీలు, యిష్టపడని స్త్రీలు, వొంటరిగా లభించే

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

స్త్రీలు ఈరకంగా ముష్కరులయిన పురుషులచేత బలాత్కారంగా అనుభవించ బడతారు. ఈ పద్ధతి మినహా మరోరకం ఏపద్ధతి లోనైనా యిష్టంలేని స్త్రీని రమించడం సాధ్యంకాదు.

ఇరవై మూడవ పద్ధతి:

ట్రెబ్ ఈక్ ఛాటీ (గొర్రెల రతి విధానం). స్త్రీ మోకాళ్ళమీద చేతులమీద నిలబడి ఉంటుంది. ఆమె వెనుక పురుషుడు నిలబడి ఆమె తొడల్ని పైకెత్తి తన అంగానికి యోని సూటిగా వుండేటంత వరకూ పట్టుకొని అంగప్రవేశం చేస్తాడు. ఈ పద్ధతిలో ఆమె తన తలను తన చేతులమధ్య దాచుకొంటుంది.

ఇరవై నాలుగవ పద్ధతి:

కాలిబ్ ఎల్ మిర్ఘె (తిరుగుబాటు రతి పద్ధతి). పురుషుడు వెల్లకిలా పడుకుని వుంటాడు. ఆమె అతని కాళ్ళమధ్య నిలువుగా పడుకుని వుంటుంది. అప్పుడామె కాలిగోళ్ళు నేలకు తగులుతూ వుంటాయి. ఆమె మొగవాడి తొడల్ని పైకెత్తి వాటిని తన శరీరంవైపు త్రిప్పుకొని అతని అంగం తన యోనికి సూటిగా వుండేటట్లు సర్దుకొంటుంది. అప్పుడందులోకి అంగం జారాలి. ఆతరువాత ఆమె తన చేతుల్ని మగవాడి కిరుప్రక్కలా ప్రక్కపై మోపుకోవాలి. ఏమైనా ఆమె తన యోనిని పురుషాంగంతో తగువిధంగా మర్దింప జేయడానికిగాను ఆమె కాళ్ళక్రింద మెత్తని దిండు వుండటం అవసరం.

ఇదే పద్ధతిలో ఒకసారి పురుషుడు, ఒకసారి స్త్రీ-ఈవిధంగా ఉభయులూ మారుతూ ఉండాలి.

ఈ పద్ధతికి చిన్న మార్పు కూడా వుంది. మగవాడు వెల్లకిలా సాగిలబడి వున్న సమయంలో ఆమె అతని కాళ్ళ మధ్యన మోకాళ్ళపై నిలబడి ముందుకు వొంగి అదే స్థితిలో అంగప్రవేశం చేసి తానే రతికర్తయై రతిని జరిపించ వచ్చు.

ఇరవై అయిదవ పద్ధతి:

రెకీద్ ఎల్ ఎయిర్ (పందెపు గుర్రం విధానం). పురుషుడు వెల్లకిలా పడుకుని భుజాలక్రింద దిండు పెట్టుకుంటాడు. అతని దిగువ భాగం నేలను తట్టుతూ వుంటుంది. తన తొడల్ని సుమారుగా తన ముఖంతో సమానంగా వుండేటట్లుగా ఎత్తుతాడు. అపుడు ఆమె కూర్చుని అతని అంగాన్ని పట్టుకుని కొరతవేస్తూ వుంటుంది. ఆమె ఎట్టి పరిస్థితులలోను పడుకోకూడదు. గుర్రంపై రౌతు స్వారీ చేసినట్లుగా ఆమె అతని మోకాళ్ళను పట్టుకొని పొట్టను చరుస్తూ స్వారీ చేయాలి ఆమె తన మోకాళ్ళను కొంచెం విశదపరచినట్లయితే అతను తొడల్ని ఆడించడం ద్వారా ఆమెని

ప్రేరేపించగలడు. ఈ సమయంలో ఆమె ఎడమచెయ్యి అతని కుడి భుజంమీద వుండాలి.

ఇరవై ఆరో పద్ధతి:

ఎల్ మోదఖేలీ (బిగింపు విధానం). స్త్రీ తన వెనుపూసపై మోపుకొని పిరుదులు నేలను స్పర్శించేలా కూర్చుని వుంటుంది. అనగా వెనక్కి వొరిగివుండుట: అలాగే అతనుకూడా వెనక్కి వొరిగి ఉభయాంగములు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా వుండేటట్లు చేసుకుంటాడు. అప్పుడామె తన కుడి తొడను అతని ఎడమ తొడపై వేయగా, అప్పుడాతను దాని ప్రత్యామ్నాయంగా తన కుడితొడను ఆమె ఎడమతొడపై వేస్తాడు. ఆ స్త్రీ తన చేతులతో అతని చేతులు పట్టుకొని అతని అంగాన్ని యోనిలో ప్రవేశం చేయిస్తుంది. ఒక్కొక్కరు మరికొంత వెనక్కి వొంగి ఒకరి చేతుల్లో ఒకరు పట్టుకొని ఉయ్యాల లూగుతారు. కాలి మడమల సహాయంతో ఆ వూపుల్ని లయాత్మకంగా నిర్వర్తించి సంతృప్తు లవుతారు.

పెట్టుకుని వెల్లకిలా పడుకుని ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆమె తన మోకాళ్ళను ముడిచి రొమ్ముల మీదకి లాక్కొంటుంది. అప్పు డామె యోని కొట్టవచ్చినట్లు పొడుచు కొస్తుంది. ఆ సమయంలో అంగప్రవేశం చెయ్యాలి.

అంగప్రవేశం చేసిన తర్వాత కొంత సేపు రతిని జరిపి, తర్వాత ఆమె యోని నుండి అంగాన్ని ఉపసంహరించి, దానిని ఆమె తొడలమధ్య కొంతసేపు కదిలించి మళ్ళీ అంగప్రవేశం చేస్తాడు. కమ్మరి తన కొలిమిలోంచి ఎర్రగా కాలిన ఇనుప ముక్కను నీళ్ళలో వేసి చల్లార్చటం కోసం తీసినట్లుగా ఉంటుంది ఈ పద్ధతి.

ఇరవై తొమ్మిదవ పద్ధతి:

ఎల్‌మొహేయుండీ (రెచ్చగొట్టు). స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. పురుషుడు తొడలమధ్య గొంతుకూర్చుంటాడు. ఆ తర్వాత కొంచెం లేచి ఆమె తొడలను విడమరచి ఆమె కాళ్ళను తన భుజాలపై వేసుకుంటాడు. ఆమె నడుము చుట్టూ తన చేతులు బిగించడమో లేక ఆమె భుజాలపై మోపుకోవడమో జరుగుతుంది.

ఇంతవరకూ రతవిధానాలు చెప్పుకున్నాం. వీటన్నిటిని అందరూ అక్షరాలా అమలు జరపటం సాధ్యంకాదు. అందరి శరీర నిర్మాణమూ ఇందుకనుకూలంగా వుండదు. కనుక యిన్నిరకాల పద్ధతులలోనూ ఏఒక్కటైనా కష్టసాధ్యమైనపుడు దాన్ని విడిచిపెట్టి సులువుగా వుండేవాట్ని ఎన్నుకోవచ్చుగదా:

కొన్ని రకాల భారతీయ రత విధానాలను నేనీ ప్రకరణంలో చెప్పడం మానివేశాను. అవి ఆచరణ సాధ్యం కావను అభిప్రాయం వల్లనే వాటిని విడచి పెట్టడం జరిగింది. అయితే నేనీ రత విధానాలను సమగ్రంగా చెప్పలేదని అనుమానించిన వారు క్రొత్తవాటికోసం ప్రయత్నించడం మంచిది.

భారతీయులు రత పద్ధతుల విషయంలో ఏరకం చిక్కునైనా అధిగమించ గలిగారని, మన దేశంలో ప్రచారంలో వుంది. కాని అది సరిగాదు. కేవలం దంపతు లిద్దరూ విర్తకులయినప్పుడే సాధ్యమయ్యే రత విధానాలు కొన్ని వున్నాయి. అలాంటివి

ఇరవై ఏడో పద్ధతి:

ఎల్‌ఖావా రికి (ఇంటిదగ్గర ఆగేపద్ధతి). స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. చేతుల్లో దిండ్లు పట్టుకుని మగవాడు ఆమెమీద పడుకుంటాడు.

అంగం లోపలికి ప్రవేశించాక, ఆమె తన తుంటిని తాను ఎత్తగలిగినంత ఎత్తుకు ఎత్తుతుంది. అదే సమయంలో పురుషుడు తన లింగంతో సాధ్యమైనంత లోతుకి నొక్కుతాడు. అలా ఒక్క క్షణం ఉండి ఆమె తిరిగి ప్రక్కమీదికి తన తుంటిని అనుస్తుంది. మధ్య మధ్య చిన్న చిన్న దెబ్బలు తీస్తూ ఉండాలి. అతడు దిండ్లపై తనచేతుల్ని అనుకుని సాధ్యమైనంత వరకూ తన బరువును ఆమెపై ఆనుకోకుండా నిబ్బరించుకోవాలి. కేవలం జిగురుతో అంటుకు పోయినట్లు ఉభయాంగాలూ ఉంటే చాలు. ఇదేవిధంగా ఆమె పైకి తన తుంటిని మధ్య మధ్య ఎగరేస్తూ దింపుతూ ఉంటుంది. పరుపు చాలా మెత్తగా ఉండాలి. కాకపోతే ఈ ప్రయోగం చేయటం కష్టం.

ఇరవ ఎనిమిదవ పద్ధతి:

నిక్ ఎల్ ఎద్దాడీ (కమ్మరి రతి). ఆమె పిరుదులక్రింద తలగడా

సామాన్యులకు ప్రాణ ప్రమాదకరాలు. కనుక వాటిగురించి మనం చెప్పుకున్నా ప్రయోజనం లేదు. "ఉదాహరణకి" ఒక స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకుని వుంటుంది. పురుషుడు ఆమె చాతిమీద వెనుదిరిగి కూర్చుని వుంటాడు. అతని మోకాళ్ళు ముందుకు వస్తాయి. కాలి గోళ్ళు నేలకు గుచ్చుకొని వుంటాయి. అప్పుడామె నడుముక్రింద రెండు చేతులువేసి ఆమెను పై కెత్తుతాడు. ఆ విధంగా ఉభయాంగాలూ పరస్పరం ఉన్ముఖమయ్యేటట్టు తన ప్రయోజనాన్ని సాధిస్తాడు.

ఈ రకం రతవిధానం కష్టసాధ్యమే గాక, ఎక్కువగా అలసట కలిగిస్తుంది. రతం వల్ల కలగవలసింది సుఖమే కదా: ఆ సుఖం ఉభయులకీ ఎంత సునాయాసంగా కలిగితే ఆ రత విధానం అంత వుత్తమమైనదని తెలపాలి. అలా కానప్పుడు దాని వల్ల అరిష్టమేగాని, అనుభవానందం వుండదు. ఇక మిగిలిన రతవిధానాలున్నాయ్. శారీరక దోషం లేనివారు శరీర వ్యాయామం చేయనేర్చినవారు వాటిని అనుసరించ వచ్చును. దంపతుల్లో ఏఒక్కరైనా గూనిగావున్నా మరీ పొడవు, మరీ పొట్టిగా నున్నా లేక మనుష్యులు క్రొవ్వెక్కి వున్నా ఈ పద్ధతులు ఆచరణ సాధ్యం కావు. అదీకాక దంపతు లిద్దరికీ మంచి ఆరోగ్యం వుండాలి.

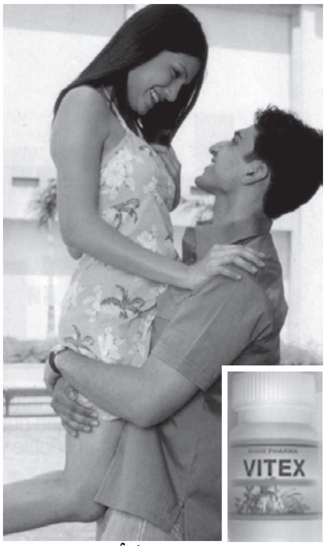
అందరూ అదృష్ట వంతులే వుండరు. కనుక అందరి శరీర సౌష్టవమూ ఒక్కలా వుంటుందనుకోకూడదు. మంచిని సృష్టించిన భగవంతుడే చెడునుకూడా సృష్టించాడు. మంచిచెడుల కలయికే దాంపత్యం. కనుక అనమదాంపత్యాలకు ఆచరణయోగ్యమైన విధంగా కొన్ని రతవిధానాలను యిపుడు చెప్తున్నాను అవధరించండి.

భర్త మరీ సన్నగా వుంటాడు. భార్య కొంచెం లావుగా వుంటుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో ఆమెను పూర్తిగా వెల్లకిలా పడుకోమని చెప్పి నాలుగువైపుల నుంచి ముట్టడించి రతవిధానాలన్నిటిని అనుసరించవచ్చు.

ఆమెను ప్రక్కవాటుగా అలా అనుభవించాలనుకున్నాడనుకోండి. ఆమె పైతొడని పైకెత్తి తన నడుముపై వేసుకుంటాడు. ఆమె అడుగుచేతిని తనకు తలగడగా పెట్టుకొని తన అడుగు పిరుదుక్రింద పెద్ద దిండు పెట్టుకొని ఆమె ఎత్తుకు సరిపోయేటట్లుగా తాను ఈ దిండుల సహాయంతో తన ఎత్తును పెంచుకోవచ్చు. స్థూలంగా వున్న స్త్రీ తొడలు స్థూలంగానే వుంటాయి. గనుక ఈవిధంగా దిండ్లను వాడుకోవడం ఉపాయమే. కొంతమంది స్త్రీల పొట్ట మరీ పెద్దగావుంటుంది. మరీగూనలా తొడల కన్నా పార్శ్వభాగాలకన్నా బాగా ఉబ్బెత్తుగా వుంటుంది. అలాంటి స్త్రీనికూడా వెల్లకిలా పడుకోమని చెప్పి, ఆమె తొడల్ని పొట్ట పైకెత్తి ఆమెముందు మోకాళ్ళపై నిలబడి చేతులతో ఆమె భుజంపట్టుకుని దగ్గరగా చేని అనుభవించవచ్చు. ఆమె పొట్టతో బాటు తొడలుకూడా పెద్దవిగా వుంటే ఆమె పిరుదుల్ని తన రెండు చేతులతోటి చుట్టుముట్టి ఈ పద్ధతిలోనే అనుభవించవచ్చు. ఒకప్పుడు ఆమె పొట్టపై నొక్కుకు పోయి ఆమె తొడలు కదలడానికి అవకాశం లేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు తన చేతుల్ని ఆమె తొడలకి పొట్టకి మధ్య వుంచి సహాయపడవచ్చు. ఏమైనా ఆమె మరీ స్థూలం కావటంవలన ఆమె తొడల్ని తన తొడలపై వేసుకోవడంకాని, బుజాలపై వేసుకోవడంకాని మంచిదికాదు. వాటి బరువు అతన్ని కృంగదీసి కదలనివ్వదని మరిచిపోకండి.

(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)

GMP CERTIFIED

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

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

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న
పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

ఫ్రీమూవ్

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

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

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

సంతానం లేనివారికి ప్రత్యేకం:

వీర్యపరీక్ష

ఫలానా పురుషుడి వల్ల సంతానం కలుగుతుందా లేదా తెలుసుకోవడానికి పనికొచ్చే ముఖ్యమైన పరీక్ష **'వీర్యపరీక్ష'** ఈ పరీక్ష జాగ్రత్తగా, సంపూర్ణంగా నిర్వహించి, ఫలితాలను సమన్వయ పరుచుకుంటే ఆ మగవాడి సాఫల్యత గురించి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. కేవలం వీర్యపరీక్షతో పురుషుడి హార్మోనుల పనితీరు, ప్రోస్టేటు గ్రంధి, కౌపరు గ్రంథులు, శుక్రకోశాలు, ఎపిడిడిమిస్, బీజాలు-ఇన్నిటి పనితీరుని నిర్ణయించవచ్చుని చాలా చాలామందికి తెలీదు. అందుకే యిది వ్రాస్తున్నా.

వీర్యం ఎలా సేకరించాలి?

వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించడమే మంచి పద్ధతి. రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు వగైరా చేసే లేబరేటరీల్లో వీర్యపరీక్ష చేస్తారు. అక్కడ స్టెరిలైజ్ చేసిన గాజు సీసా యిస్తారు. వీర్యాన్ని సూటిగా అందులోకి సేకరించాలి. బాగా కడిగి శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టిన సీసా అయినా ఫర్వాలేదు. ప్లాస్టిక్ సీసాలు మంచివి కాదు. సీసామూతి వెడల్పుగా ఉంటే మంచిది.

సులభం కదా అని చెప్పి నిరోధ్ వంటి తొడుగుల్లోకి వీర్యాన్ని సేకరించి సీసాలోకి ఒంపకూడదు. తొడుగుల్లోని రసాయనాల వల్ల వీర్యకణాలు చనిపోతాయి.

హ॥ప్ర॥ ఎరుగనివాళ్ళు, చేయలేని వాళ్ళూ మాత్రమే-భార్యతో రతి జరిపి స్కలనమయ్యే సమయానికి అంగాన్ని బయటికి తీసి సీసాలోకి స్కలించాలి. అయితే దీనివల్ల కొంత వీర్యం వృధా అయ్యే అవకాశం ఉంది. అదీగాక యోనిస్రావాలు కలిసే అవకాశం ఉంది.

ఎక్కడ సేకరించాలి?

చాలా పెథాలజీ లేబరేటరీల్లో వేరే చిన్న గది ప్రత్యేకించి ఇలాంటి అవసరాల కోసం కేటాయిస్తారు. అక్కడ సేకరించడం మంచిది. ఎందుకంటే వీర్యాన్ని ఎంత తొందరగా పరీక్ష చేస్తే ఫలితాలు అంత నమ్మకంగా ఉంటాయి. హ॥ప్ర॥ ద్వారా వీర్యం సేకరించే వారికే యిది వీలవుతుంది.

నర్సింగ్ హోమ్‌లలో అయితే గది తీసుకుని అక్కడ వీర్యం సేకరించవచ్చు. చిన్న గ్రామాలలో నివసించేవారు నిరోధక రతి ద్వారా వీర్యం సేకరించాల్సి వస్తే వారికి ఇదే సులువైన పద్ధతి. అంతేకాని యింటి దగ్గర వీర్యం సేకరించి సైకిళ్ళూ, బళ్ళూ, బస్సులూ పట్టుకుని పొరుగూర్లో పరీక్ష చేయించటం వల్ల రిపోర్టు సరిగారాదు.

కాని కొంత మంది స్వంత యింట్లో అయితే వీర్యం ఈజీగా సేకరించగలరు. అదే పొరుగూర్లో ఆసుపత్రిలోనో, హోటలు గదిలోనో అంటే సేకరించలేరు. వారికి స్కలనం కాదు. అలాంటప్పుడు యింటి వద్దనే వీర్యం సేకరించకతప్పదు.

ఎంత సేపట్లో పరీక్ష చేయించాలి?

వీర్యాన్ని సేకరించిన 45 నిముషాలలోగా పరీక్ష చేయించాలి. కొన్ని 'బిజీ' లేబరేటరీలలోనూ, బద్ధకస్తుల లేబరేటరీల్లోనూ పొద్దున్న సేకరించిన వీర్యాన్ని ఇంక్యుబేటర్‌లో 37 డిగ్రీల C (మానవ శరీరోష్ణగ్రత) వద్దగాని, డీప్ ఫ్రిజ్‌లోగాని ఉంచి సాయంత్రం ఎప్పుడో స్థిమితంగా పరీక్ష చేస్తారు. అది సుతలామూ మంచి పద్ధతి కాదు.

ఎన్నాళ్ళు దూరంగా ఉండాలి?

వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఎన్ని ఉన్నాయి అనేది ఆ వ్యక్తి స్కలించి ఎన్నాళ్ళయిందో అన్న అంశంమీద ఆధారపడుతుంది. నిన్ననే స్కలించి ఈ రోజు వీర్యపరీక్ష చేయించేవారికి, 3-4 రోజులు రతి జరపకుండా (స్కలించకుండా) ఆగి ఆతర్వాత పరీక్ష చేయించుకునే వారికీ వీర్యకణాల సంఖ్యలో తేడా వుంటుంది.

కనుక **3 నుంచి 5 రోజుల పాటు స్కలించకుండా ఆగి వీర్యపరీక్ష చేయిస్తే** దాని మంచి చెడ్డలు నిర్ణయించడం తేలికవుతుంది. అయితే అవసరం కొద్దీ అంతకంటే తక్కువ వ్యవధిలో పరీక్ష చేయించాల్సి వస్తే డాక్టరు గాని, పేషెంటు గాని వీర్యకణాలు సంఖ్య తక్కువగా ఉండటానికి అది కూడా కారణమని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

కొంతమంది అంటారుగదా! "ఫలానా

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

యిన్ని రోజులు ఆగి అప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోమనటం సబబు కాదు; ఎందుకంటారా! ఆ మనిషికి సాఫల్య శక్తి ఎంత ఉందో తేల్చాలనుకున్నప్పుడు అతను ఎన్ని రోజులకొకసారి రతి జరుపుతాడో అన్ని రోజులే ఆగి వీర్య పరీక్ష చేయిస్తే కరెక్టుగా తెలుస్తుంది- అని! ఇది సమంజసం కాదు. ఒకతని వీర్యంలో 1 సి.సి.కి 60 మిలియన్ల కణాలున్నాయని తేలిందనుకోండి. "1 సి.సి.లో" అని ఎలా చెబుతున్నామో అలాగే **"3 నుంచి 5 రోజుల విరామం అనంతరం"** అని కూడా చెప్పుకోవాలి. అర్థం చేసుకోవాలి! అలా అంతర్జాతీయ ప్రమాణమంటూ లేకపోతే ఒకరి వీర్యాన్ని మరొకరి వీర్యంతో పోల్చిచూడటం కష్టమవదా?

రోజుకెన్ని వీర్యకణాలు తయారవుతాయి

ఈ క్రింది పట్టిక చూస్తే మీకే తెలిసిపోతుంది. స్కలనానికీ స్కలనానికీ మధ్య ఒక రోజే విరామం ఉంటే సగటున 1 సి.సి.లో వీర్యంలో 13 మిలియన్ల కణాలుంటాయి. 2 రోజుల విరామం ఉంటే 31 మిలియన్లు...3రోజులు ఆగితే 53 మిలియన్లు....ఇలా 10 రోజులు దాకా స్పెర్మ్‌కౌంటు (వీర్యకణాల సంఖ్య) పెరుగుతూ వెళ్తుంది. ఆ తర్వాత ఇంక పెరగదు.

ఒకే మనిషికి ఒకసారి ఉన్న సెర్మ్‌కౌంటు యింకోరోజున ఉండదు. ఒక పరిశోధకుడు ఒక పేషెంటుకి 2 సంవత్సరాల పాటు ప్రతి పదిహేను రోజులకి వీర్య పరీక్ష చేయించి చూసాడట. ఒకసారి వచ్చిన వీర్యకణాల సంఖ్య ఇంకొకసారి రాలేదట. కణాల సంఖ్య 5 మిలియన్ల నుంచి 170 మిలియన్ల కణాలదాకా మారుతూ వచ్చిందట. కనుక ఒక్కసారి వీర్య పరీక్ష చేస్తే చాలదు బాబూ, కనీసం రెండు, మూడుసార్లు వీర్యం పరీక్ష చేయించి (ప్రతీసారీ 3-5 రోజుల విరామంతో) వాటి సరాసరిని తీసుకోవాలి అంటాడాయన. నెల్లాళ్ళకొకసారి చొప్పున 3 సార్లు చేయిస్తే మంచిదంటాడు. (ఇది మంచి సలహాయే)

వీర్య పరీక్షకి ముందు స్కలించకుండా ఉన్న రోజులు	1 సి.సి. లో వీర్యకణాల సంఖ్య 'మిలియన్లలో	వీర్య పరీక్షకి ముందు స్కలించకుండా ఉన్న రోజులు	1సి.సి.లో వీర్యకణాల సంఖ్య మిలియన్లలో
1	13	5	86
2	31	6	96
3	53	7	87
4	82	8	105
9	96	12	146
10	227	13	152
11	166	14	161

వీర్య పరీక్ష రంగు, వాసన

వీర్యం లేత బూడిదరంగులో ఉంటుంది. ఎక్కువ రోజులపాటు నిగ్రహం పాటించాక స్ఖలిస్తే కొద్దిగా పచ్చరంగు ఉండొచ్చు.

వీర్యం రంగు ఎర్రగా ఉంటే అందులో రక్తకణాలు కలిసాయని అర్థం. మరీ పసుపు రంగులో ఉంటే మూత్రనాళంలో ఎక్కడో వ్యాధి ఉందన్నమాట. ఆ వ్యక్తి ఎంటీబయాటిక్ మందు లేవైనా తీసుకుంటున్నట్లయితే వాటివల్ల కూడా వీర్యం రంగు మారుతుంది. అది తాత్కాలికమే.

ఇక వీర్యానికి విలక్షణమైన వాసన ఉంది. ప్రొస్టేటు గ్రంధిలో విడుదలయ్యే స్పెర్మిన్ అనే పదార్థం గాలి తగలడంతోనే వీర్యపు వాసన విడుదల చేస్తుంది. వీర్యంలో చీము కణాలు ఎక్కువగా ఉన్నా, సూక్ష్మజీవులు కలిసినా (మూత్రనాళ వ్యాధి వల్ల) అది దుర్వాసన వేస్తుంది.

పల్చపడటం

3 నుంచి 5 రోజులపాటు స్కలించకుండా ఆగిన తర్వాత విడుదలైన వీర్యాన్ని వెంటనే చూస్తే ముద్దలుగా కనబడుతుంది. చిక్కగా ఉంటుంది. కొద్దిసేపట్లో అంతా కరిగి నీరవుతుంది. అలా కరిగిపోవటాన్ని Liquefaction అంటారు. ఇది స్థలనమైన 5ని॥ నుండి 40ని॥లోపు జరిగిపోవాలి. లేనట్లయితే ఆ వీర్యం సంతానోత్పత్తికి పనికి రాదు. **అనగా పలుచగా వున్న వీర్యమే పనికొచ్చే వీర్యమన్న మాట.**

ఈ రహస్యం తెలీకనే చాలామంది తమ వీర్యం పలచబడి పోయిందనీ అందువల్ల తమ పుంసత్వానికి, సంతాన యోగ్యతకీ ఏదో అపకారం జరిగిపోతోందని భయపడతారు.

నిజానికి వీర్యం ముద్దలుగా వెలువడదు. వెలువడుతూనే ముద్ద కడుతుంది (Coagulation) ఆ వెంటనే నీరవుతుంది. ముద్దకట్టడం ఎందుకు, నీరవడం ఎందుకు? విడుదలవటమే నీరులా విడుదలైతే పోలా? అనిపిస్తుంది మనకి. కాని దీనివెనక రహస్యమేమిటో అంతుబట్టలేదు.

అదలా ఉంచండి. రోజూ రతిలోగాని, హ॥ప్ర॥ ద్వారా గాని స్కలించే ఆసామీకి వీర్యం పతలాగానే (పల్చగానే) విడుదలవుతుంది. అది సహజం.

ఒకతని వీర్యంలో జీవకణాలు అసలే లేవనుకోండి. దానికి తోడు 3-5 రోజుల "ఉపవాసం" తర్వాత విడుదలైనప్పటికీ ఆ వీర్యం గడ్డకట్టకుండా నీరులాగే విడుదలైందనుకోండి. శుక్రకోశాలు సరిగా ఎదగలేదని గాని (agenesis) సరిగా పనిచేయటం లేదని అర్థం.

అలాగాక వీర్యపు ముద్దలు కరగకపోవటం జరిగితే ప్రొస్టేటు

గ్రంధిలో తయారవ్వాల్సిన ఎంజైము Seminine తయారవ లేదన్నమాట. అది తయారై వీర్యంతోపాటు విడుదలైతేనే గాని వీర్యపు ముద్దలు కరగవు. వీర్యం ముద్దలుగానే ఉండిపోతే అందులో ఉన్న వీర్యకణాలు శ్లేష్మంలో ఈగల్లా అక్కడక్కడే కొట్టుకుంటాయి కాని ఈదలేవు.

సరేనండి ముద్దకట్టడం, కరగడం కూడా బాగానే జరిగా యనుకుందాం! ఆ కరిగిన ద్రవం జిగురుగానే ఉంటుంది కదా! ఎంత జిగురుగా ఉన్నట్టు? పల్చటి జిగురులానా? చిక్కటి జిగురులానా? – ఇదీ సమస్యే!

కరిగిన వీర్య ద్రవం ఎంత చిక్కగా ఉంటే వీర్యకణాల చలనం అంత మందకొడిగా ఉంటుంది.

వీర్యద్రవం చిక్కదనాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఓ పద్ధతి ఉంది. 1) ఒక పిపెట్ (సన్నని గాజునాళం అనుకోండి) లోంచి వీర్యాన్ని జారవిడిచేటప్పుడు వీర్యం వీర్యపు చుక్కగా ఏర్పడటానికి ఎంత టైం పడుతుందో గమనించాలి. ఎక్కువసేపు పడితే వీర్యం బహుచిక్కనిదని, తక్కువసేపు పడి పల్చనిదని అర్థం చేసుకోవాలి. పల్చని వీర్యమే మంచిది.

వీర్యం ఎంత ఉండాలి?

3–5 రోజుల నిగ్రహం తర్వాత విడుదలైన వీర్యం రాశి కనీసం ఒకటిన్నర మిల్లీ లీటర్లు (సి.సి.) ఉండాలి. అంతకంటే తక్కువుంటే సంతానం కలగటం ఆలస్యం కావచ్చును. సగటున వీర్యం 2 నుంచి 4 మి.లీ. ఉంటుంది. ఐదున్నర మి.లీ. కంటే ఎక్కువ వీర్యం విడుదలైనా ఫలవంతం కాదు.

సాధారణంగా ప్రోస్టేటు గ్రంథి, ఎపిడిమైమిస్ తయారు చేసే ద్రవాల మొత్తం 1 సి.సి.కంటే ఎక్కువ ఉండదు. మిగతా ద్రవభాగం అంతా శుక్రకోశాలలోంచే వస్తుంది.

కనుక వీర్యద్రవం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే శుక్రకోశాలు శుక్రద్రవాన్ని అతిగా తయారుచేస్తున్నాయన్నమాట. శుక్రకోశాలు వ్యాధులకు లోనయితే అలా జరుగుతుంది.

వీర్యద్రవం మరీ తక్కువగా తయారవడానికి కారణం పురుష హార్మోను దోషం కావచ్చును. లేదా కొన్ని గ్రంథుల నుంచి ద్రవాలు విడుదల కాకుండా వాటి గొట్టాలు మూసుకుపోయి ఉండొచ్చును. (ఉదా: ముదిరిన గనేరియాలో అలా జరిగే అవకాశం ఉంది.) ఈ రెండూ కాకపోతే స్థలనం అసంపూర్ణంగా జరగడం కాని, కొంత తుళ్ళిపోయి ఉండటం కాని కారణం కావచ్చు.

వీర్యద్రవం ఆమ్ల లక్షణాలలో ఉందా, క్షార లక్షణాలతో ఉందా చూడాలి. pH పేపరు అని అమ్ముతారు. దాన్ని వీర్యంలో ముంచి ఆ పేపరు ఏ రంగులోకి మారుతుందో చూస్తారు. ఆ రంగుని బట్టి వీర్యం

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

సెల్: 92466 94228
(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

క్షారవంతంగా ఉందా, ఆమ్లవంతంగా ఉందా చెబుతారు. వీర్యం pH విలువ (క్షారత్వపు గ్రేడ్ అనుకోండి!) 7.2కి 7.8కి మధ్య ఉండాలి. 7 కంటే తగ్గితే ఆమ్లత్వమని అర్థం. 7.8 కంటే ఎక్కువుంటే క్షారత్వం ఎక్కువైపోయిందని అర్థం. ఈ రెండింటికీ కూడా శుక్రకోశాల వ్యాధిగ్రస్తమవటమే కారణం.

వీర్యద్రవం లక్షణాలు

వీర్యకణాలు (Spermatozoa) వీర్యద్రవమూ (Seminal Plasma) కలిస్తేనే వీర్యం (Semen) అవుతుంది.

వీర్యద్రవం కేవలం వీర్యకణాలు ఈదడానికి పనికొచ్చే ద్రవమే కాదు! ఆ వీర్యకణాలు బ్రతికి బట్టకట్టడానికీ, వాటి పనినవి నిర్వర్తించడానికి కావలసిన ద్రవ్యాలన్నీ వీర్యద్రవంలోనే ఉన్నాయి.

కళ్ళకు అందరి వీర్యమూ ఒక్కలాగే కనిపిస్తుంది. దాన్ని రసాయనికంగా విశ్లేషించి చూస్తేనే ఆ ద్రవం పనికొచ్చేదీ పనికిరానిదా తేలిపోతుంది. దురదృష్టవశాత్తూ చాలాకొద్ది లేబరేటరీల్లోనే అలాంటి సౌకర్యాలుంటాయి. ఉన్నాగాని అతిపెద్ద హాస్పిటల్స్ సైతం వీర్యంలోని రసాయనపదార్థాల విశ్లేషణ జరపకపోవడం శోచనీయం. మన దేశంలోనే కాదు విదేశాల్లోనూ పరిస్థితి యిలాగే వుంది. అయినప్పటికీ వీటిగురించి తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

వీర్యద్రవం అనేది ఒక్కచోట తయారయ్యేది కాదు. ఎపిడిడిమిస్‌లో కొంత, వీర్యవాహిక కొసన ఉన్న ఏంప్యుల్లాలలో కొంత, శుక్రకోశాల్లో కొంత, ప్రొస్టేటు గ్రంధిలో కొంత, కౌపరు, లిట్టరు గ్రంధుల్లో మరికొంత చొప్పున తయారై ఏకమవుతోంది. యిన్నటి రసాలూ పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్) ప్రేరణ మీదనే ఆధారపడి ఉండటం విశేషం. అనగా పురుష హార్మోను తక్కువైతే వీర్యద్రవం రాశి కూడా తక్కువవుతుంది.

లావుగా ఉన్నవాళ్ళకీ, బరువుగా ఉన్నవాళ్ళకీ వీర్యం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుందా? అని అడుగుతారు కొందరు. అబ్బే అలాంటిదేమీ లేదు.

పళ్ళరసాలు, మజ్జిగ మొ॥ ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే వీర్యం కూడా ఎక్కువగా తయారవుతుందా అని కొందరడిగారు. ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఎక్కువ వచ్చేది వీర్యంకాదు. మూత్రం!

పంచేంద్రియాల ద్వారా మనిషి పొందే కామప్రేరణ ఎక్కువయ్యేకొద్దీ పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి శరీరంలో బాగా జరుగుతుంది. కనుక స్ఖలనంలో వీర్యద్రవం రాశి కూడా ఎక్కువవుతుంది. అనగా ఎవరైతే రతికి ముందు ఎక్కువసేపు ప్రణయకళా కలాపాల్లో గడుపుతూ ఉద్రేకాన్ని పొందుతున్నారో వారి వీర్యపు రాశి కూడా ఆ రతిలో ఎక్కువ ఉంటుదన్న మాట. దానితో పాటు ఆ వీర్యంలో ఉండాల్సిన పదార్థాల నిష్పత్తీ చక్కగా ఉంటుంది. అది శుభ లక్షణం.

వీర్యద్రవంలో డజనుకిపైగా రసాయనిక పదార్థాలున్నాయి. వాటిపేర్లు, అవి చేసే పనులూ గత అధ్యాయంలో చెప్పుకున్నాం కాబట్టి ఇప్పుడు మళ్ళీ చెప్పటం అనవసరం. కాని డా॥రోజిన్ చేసిన ఒక తమాషా ప్రయోగం గురించి మా పాఠకులకు చెప్పదలచుకున్నాము.

ఆయనేం చేసేడంటే ఇద్దరు వ్యక్తుల వీర్యాలను సేకరించాడు. మొదటి వ్యక్తి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగున్నాయి. రెండో వ్యక్తికి కణాలసంఖ్య బాగుంది కాని వాటిల్లో చలనం లేదు. ఈసారి ఆయన రెండు వీర్యాల నుంచీ వీర్యద్రవాన్ని, వీర్యకణాలనూ వేరు చేసాడు. మొదటి వ్యక్తి వీర్య కణాలను తీసుకెళ్ళి రెండోవ్యక్తి వీర్యద్రవంలో కలిపాడు. రెండో వ్యక్తి వీర్య కణాలను మొదటి వీర్యద్రవంలో ఉంచాడు.

దాంతో ఫలితాలు తలకిందులయ్యాయి. అనగా మొదటి వ్యక్తి వీర్యకణాలు చలనం కోల్పోయాయి. రెండో వ్యక్తి వీర్యకణాలు ఈదడం మొదలుపెట్టాయి. అంటే వీర్యకణాల చలనశక్తి వీర్యద్రవం మీద చాలా వరకూ ఆధారపడిందని తేలిపోయింది. కనుక వీర్యద్రవం రసాయనిక లక్షణాలు ఎంత ముఖ్యమో గమనించమని ఆయన వైద్య ప్రపంచాన్ని కోరాడు (చూ. Fertility & Sterility పత్రిక 1960, పేజి 278).

మైక్రోస్కోపు పరీక్ష

వీర్యాన్ని మైక్రోస్కోపులో పరీక్షించే ముందు దాన్ని బాగా కలియ ద్రిప్పాలి. ఒక చుక్క వీర్యాన్ని తీసుకుని ఒక ప్రత్యేకమైన స్లైడు మీద ఉంచి మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేస్తారు.

ముందుగా చనిపోయిన కణాలు, చెత్తచెదారం, బాక్టీరియాలు, అపరిపక్వకణాలు, ఎపిథీలియల& కణాలు, ఎర్రరక్త కణాలు, చీము కణాలు మొదలైనవేమైనా ఉన్నాయోమో చూస్తారు.

అలాగే వీర్యకణాలు ఒకదాన్నొకటి అంటుకుని గుంపుల్లా కనబడుతున్నాయేమో గమనించాలి. వాటి తలలన్నీ ఒకదగ్గర చేర్చి గుంపుల్లా ఏర్పడి ఉండొచ్చు. లేదా తోకలన్నీ దగ్గర చేర్చుకుని గుంపు ఏర్పరచి ఉండొచ్చు; లేదా ఒకదాని తలతో వేరొకదాని తోకలు కలిసే విధంగా గుంపులు ఏర్పడి ఉండొచ్చు. యిలాంటి అవలక్షణాలేమైనా ఉన్నవేమో గమనించాలి.

ఆ తర్వాత–

స్పెర్మ్‌కౌంటు

ఆ వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఎన్ని ఉన్నాయనేది యిప్పుడు లెక్క పెట్టాలి. ఒక్కొక్కరి వీర్యంలో వీర్యకణాలే కనపడవు. అలాంటప్పుడు ఆ వీర్యాన్ని యంత్ర సహాయంతో తేర్చి (అనగా Centrifuge చేసి) అడుగున చేరిన తెట్టును మైక్రోస్కోపులో పరీక్షించాలి. అయినా ఒక్క వీర్యకణమూ కనబడకపోతే "అజూస్పెర్మియా" (Azoospermia)

అని రిపోర్టు యిస్తారు.

కణాలంటూ ఉంటే ఎన్ని ఉన్నవో లెక్కపెట్టి వాటి సంఖ్యని మిలియన్లలో వ్రాసారు.

వీర్యంలో కనీసం ఎన్ని కణాలు ఉంటే దాన్ని పనికొచ్చే (నార్మల్) వీర్యంగా భావించాలి? అంతుంటే తక్కువ ఉన్నట్టు?

ఈ విషయంలో అందరూ చెరోరకం గానూ మాట్లాడతారు. 3 రోజుల బ్రహ్మచర్యం తర్వాత సేకరించిన వీర్యంలో మి.లీ. ఒక్కటికి 20 మిలియన్ల కణాలుంటే చాలన్న వారున్నారు. 60 మిలియన్లయినా ఉండాలనే వారున్నారు. నలభై అయితే ఫర్వాలేదన్న వారున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద ఏకాభిప్రాయం లేదు.

మొత్తంమీద ఉండాల్సిన దానికంటే తక్కువ వీర్యకణాలుంటే దాన్ని Oligospermia అన్నారు. మరీ ఎక్కువగా ఉంటే– అనగా ఒక మి.లీ.కి 250 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ వీర్య కణాలున్నట్లయితే దాన్ని Polyzoospermia అన్నారు. మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగ పలచనవుతుందని సామెత. కనుక అతివృష్టీ, అనావృష్టీ కాకుండా సమవృష్టి అయితేనే తేలిగ్గా పిల్లలు పుడతారు.

అయితే కణాలు బాగా తక్కువగా ఉన్నవారెవ్వరికీ పిల్లలు ఎంత మాత్రమూ పుట్టరా? పైగా అండాన్ని పొదిగేది ఒకే ఒక్క వీర్యకణం కదా! అటువంటప్పుడు ఇన్ని మిలియన్ల వీర్యకణాలెందుకు?

విడుదలైన ఒక అండమూ తన స్వస్థానం నుండి అండవాహికల్లోకి చేరి దొర్లుకుంటూ గర్భాశయాన్ని చేరగా లేనిది ఒకే ఒక్క వీర్యకణం విడుదలయినప్పటికీ అదొక్కటీ ఆపాటి కష్టపడి స్త్రీ బీజవాహికలోంచి గర్భాశయంలోకి చేరలేదా? అనే ప్రశ్న కూడా ఏర్పడుతుంది.

నిజమే. వీటికి జవాబివ్వటం కష్టమే. బహుశా స్త్రీ జననేంద్రియాలలో గర్భధారణ యంత్రాంగానికి చాలా ప్రాముఖ్యం ఉండటం వల్ల దానికి రక్షణ వలయం కూడా గట్టిగానే ఉంటుంది. పిండానికి, అండానికి కూడా రక్షణ తక్కువైతే ఆరోగ్యవంతంగా బిడ్డ పుట్టటం జరగదు కదా! ఏ రక్షణ వలయమైతే పిండ సంక్షేమానికి అవసరమో ఆ యంత్రాంగమే వీర్యకణాలకి కూడా అవరోధంగా ఉంటుం దనీ, ఆ వలయం ఛేదించగల శక్తి కలిగిన వీర్యకణాలు ఎన్ని వీలైతే అన్ని ఉండటం మంచిదని ప్రకృతి భావించి ఉండొచ్చు.

అదలా ఉంచండి. మొదటి ప్రశ్నకు వద్దాం. కణాలు అతి తక్కువగా ఉన్నవారికి పిల్లలు పుట్టరా అని కదా ప్రశ్న? పుడతారు. ఎటొచ్చీ అలా ఎక్కడోకాని జరగదు.

అరమిలియన్ కణాలున్న వ్యక్తి తండ్రి అయిన ఉదంతం 1980లో International Journal of Andrology లో పడింది. 2 మిలియన్ల కణాలున్నా సంతానం కలిగిన గల వ్యక్తుల గురించి 1974లో Fertility & Sterility పత్రిక ప్రచురించింది.

మా అనుభవంలోనే 8–9 మిలియన్ల కణాలతో సంతానవంతులైన వారున్నారు. ఇక ICSI వంటి ఆధునిక టెక్నిక్‌లు వాడకంలోకి వచ్చేక పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందని ఒక్క వీర్యకణం ఉన్నా దాంతోనే గర్భం కలిగించగల్గుతున్నారు. కనుక అసాధ్యం అని చెప్పడానికి వీల్లేదు. కాని సహజమార్గంలో గర్భం కలిగే విషయంలో వీర్యంలో కణాలు సంఖ్య తక్కువయ్యే కొద్దీ సంతానావకాశాలు తగ్గుతాయని చెప్పుకోవాలి.

వీర్యకణాల చలనం

ఇదొక పెద్ద సమస్య! కదలలేని వీర్య కణాలు కడివెడుంటేనేమి? అవతల పారబొయ్యడానికి తప్ప అవెందుకూ పనికి రావు. వీర్యకణాలు కదులుతూ ఉంటేనే అవి ఈదుకుంటూ బీజవాహికలోంచి గర్భాశయం లోకీ, అక్కడనుంచీ అండవాహికల్లోకి చేరుకొని గ్రుడ్డుని పొదుగుతాయి.

వీర్యకణాలన్నీ ఒకే వేగంతో కదలవు. ప్రతి క్లాసులోనూ చురుకైన కుర్రాళ్ళు, వెనకబెంచీలో పడుకునే వాళ్లు ఉన్నట్లే వీర్యకణాల్లో కూడా చురుగ్గా కదిలేవీ, మందకొడిగా కదిలేవీ, కదల్లేనివీ చచ్చినవీ కూడా ఉంటాయి.

కనుక ప్రతి వీర్యపరీక్ష రిపోర్టులోనూ చురుగ్గా కదిలేవి (Actively motile) ఎన్ని? మందకొడివి (Sluggishly motile) ఎన్ని? అవి విడిగా వ్రాస్తారు. లేదా Grade IV ఎన్ని, Grade III ఎన్ని Grade II, I లు ఎన్నెన్ని అని విడిగా వ్రాస్తారు.

కనీసం నూటికి 60 కణాలు చురుగ్గా కదులుతూ ఉంటే అది మంచి వీర్యంగానే లెక్క. మొత్తంమీద 50% నుంచి 70% వరకూ ఉంటే చాలు.

చురుగ్గా "ముందుకు కదిలే" కణాలు 30% కన్న తక్కువ ఉంటే ఆ పరిస్థితిని Asthenozoospermia అన్నాం. ఒకరికి వీర్యకణాల సంఖ్య చలనం–రెండూ తక్కువ గానే ఉన్నాయనుకోండి. ఆ స్థితిని Oligoasthenozoopermia అంటాం.

కణాల చలనం గురించి మైక్రోస్కోపులో చూసి గ్రహిస్తారు. అయితే అవి ఏదో చురుగ్గా తోక ఝాడిస్తే చాలదు. అక్కడక్కడే బొంగ రంలా గిరికీలు కొట్టే వీర్యకణాలు ఎంత చురుకైనవయినా పనికి రానివే. చురుగ్గా "ముందుకు ఈదుకెళ్ళే" వాటినే Actively motile గా అంగీకరిస్తాము.

కొంతమంది 'చలనశక్తి'ని కూడా రిపోర్టు చేస్తారు. అనగా వీర్యం విడుదలైన "వెంటనే" అందలి కణాల చలనం ఎలా ఉంది? గంట తర్వాత ఎలా ఉంది? రెండు గంటల తర్వాత చలనం ఎలా ఉంది? అని!

చూసేరా, వీర్యం సాఫల్యశక్తి ఎన్నా అంశాల మీద ఆధారపడిందో? వీటిలో చాలా దోషాలను సరిచేసే మార్గాలు యిప్పుడు న్నాయి.

"నేనూ మనిషినే" అనుకుంటుంది పురుషాంగం!

వినడానికి కాస్త ఎబ్బెట్టుగా ఉందనుకుంటాను. కాని రతిలో బొత్తిగా "మీ" అలక్ష్యానికి గురయ్యే పురుషావయవేమిటో తెలుసా? శిశ్నం!!

చాలామంది ఆడవాళ్ళకి పురుషాంగం అంటే అసహ్యం. అయిష్టం. అసలు అలాంటిదొకటి ఉందని తెలీనట్టే నటిస్తారు. ఏమీ పట్టనట్టు ప్రవర్తిస్తారు. ముట్టుకోవడానికి అదేదో తొండ, బల్లి అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు.

కాని మీ చేతి స్పర్శ దానికి వెయ్యి ఏనుగుల బలమని మీరు తెలుసుకోవాలి. ఒక్కసారి మీ అరచేయి, మీ చేతివేళ్ళు, మీ నోరు, నాలుక దాన్ని స్పృశిస్తే చేజిక్కించు కుంటే అది విజృంభిస్తుందని, మీకున్నూ అమిత సుఖాన్ని పంచియిస్తుందనీ గ్రహించండి.

పురుషులకు సలహా! మీ భార్యలకు శిశ్నమంటే చీదర, భయం, అసహ్యం ఉంటే ఆ వెనుకగల కారణాలు తెలుసుకుని వాటిని పోగొట్టండి!

మీసిగ్గు బంగారం గానూ!

'మా ఆవిడ లైటుంటే యిష్టపడదు. రతికి చచ్చినా ఒప్పుకోదు' అని బాధపడతారు చాలామంది. కళ్ళారా చూడలేని సౌందర్యం ఏం చేసుకోను అని బాధ వారిది. ఇలాంటి దాంపత్యాల్లో పగటివేళ రతి, ఉదయం పూట రతి దాదాపు ఉండవని భావించవచ్చు. ఒకవేళ వున్నా, ఒంటిమీద బట్టలు లేకుండా, అరడజను దుప్పట్లు ముసుగెయ్యకుండా ఒంటిమీద చెయ్యి వెయ్యనివ్వరు. సిగ్గు అలంకారమే కావచ్చు. కాని అతిసిగ్గులో అర్థం లేదు.

స్త్రీలు వెలుగులో రతికి అంగీకరించపోవడానికి ముఖ్యంగా 2 కారణాలున్నాయి. ఒకటి, సిగ్గు! రెండు–తన శరీర సౌష్టవంపై తమకున్న చిన్న చూపు! లేదా నిజంగానే అందవిహీనంగా ఉండటం!

...ఇలాంటి సందర్భాల్లో శ్రద్ధ తీసుకోవలసింది భర్తే. తన భాగస్వామి శరీరానికి వంకలు పెట్ట కూడదు. సరికదా తనకు చాలా నచ్చిందని నచ్చజెప్పటం అవసరం. ఆమెకు నమ్మకం చిక్కేక గుడ్డి దీపంతో మొదలుపెట్టి పట్టపగలు రతికి ఎదగవచ్చు.

సైలన్స్ ఈజ్ నాట్ గోల్డ్

"మగవాళ్ళకి సెక్సు గురించి అన్నీ తెలుసు" అనే అజ్ఞానంలో ఉంటారు చాలామంది స్త్రీలు, ఒట్టిది! ఏమీ తెలీదు!

మగవాళ్ళకి తెలిసినది చాలా తక్కువ. మీ (స్త్రీల) ఇష్టాయిష్టాల గురించి అసలే తెలియదు.

స్త్రీ అవసరాలూ, అభిరుచులూ కష్టనిష్టూరాలూ మనిషి కొకలా ఉంటాయి.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి బహిష్టుకి 10–15 రోజుల ముందు రొమ్ముల్లో గడ్డలు, నొప్పి మొదలవుతాయి. రొమ్ములు ఏమాత్రం స్పర్శ భరించవు. మగవాళ్ళకి ఈ సంగతి తెలియదూ, మీరు చెప్పరూ అనుకోండి! పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందడానికి సామాన్యంగా ఎక్కువ సమయం

పడుతుంది. మీకేం కావాలో ఎలా కావాలో మీరు మీ భర్తలకు చెప్పకపోతే ఎలా?

స్త్రీకి ఆలస్యంగానూ, పురుషుడికి త్వరగానూ భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. కాబట్టి యిద్దరూ ఒకరికొకరు సహకరించు కుని మొత్తం రతి కార్యక్రమాన్ని ఎడ్జస్టు చేసుకోవాలి.

రకరకాల ప్రేరణ పద్ధతులు, వివిధ రతి భంగిమలు ప్రయోగించి చూసుకుని మీ యిద్దరి భావప్రాప్తులకూ మధ్య దూరం తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

మౌనం సమస్యను పరిష్కరిస్తుందా? మౌనం వల్ల స్త్రీకి అసంతృప్తి, పురుషుడికీ, బాధా, అవమానమూ మిగులుతాయి.

మీకు సుఖమూ, ఆనందమూ కలుగుతుంటే అది కూడా మాటల్లో వ్యక్తం చెయ్యడం ముఖ్యమే!

శృంగార పదాలు ప్రయోగించండి

కెవ్వుమనడ్డు, బూతు మాటలు కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొడతాయి. అనరాని సమయాల్లో వాటిని అనకూడదు గానీ, ప్రణయకళ, రతి సమయాల్లో వాటిని స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ సమానంగా ప్రయోగించాలి.

స్త్రీలు అలాంటి ఛండాలపు పనులు చెయ్యకూడదనే దురభిప్రాయం ఏమైనా ఉంటే విడిచిపెట్టెయ్యండి. సెక్సు సమయంలో స్త్రీ ఎంత స్వేచ్ఛగా ఉంటే పురుషుడు అంత ఆనంద పడతాడు. మీరు కూడా!

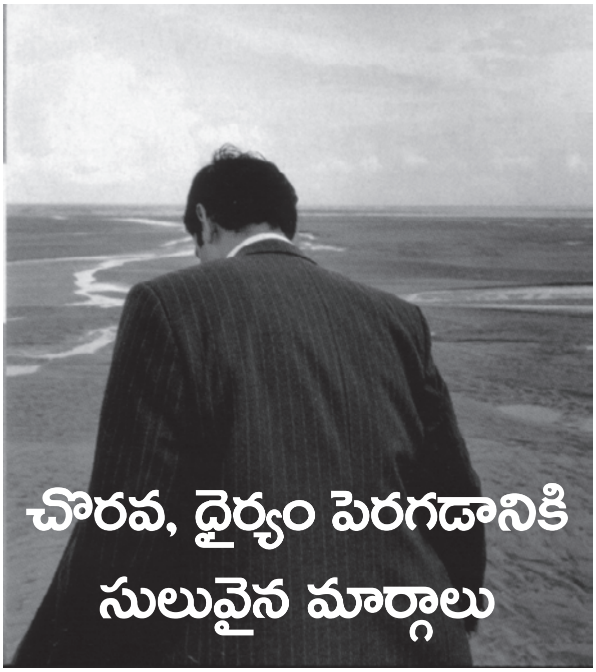
పైకి చాలా రిజర్వుడుగా ఉండే స్త్రీలు తరుచు రతి సమయంలో చాలా స్వేచ్ఛగా, నిస్సంకోచంగా ఉంటారు. పైకి మాటకారుల్లా కనిపించే కొందరు స్త్రీలు రతి సమయంలో పెదవే విప్పరు.

వద్దువద్దంటుంటే....

ఏ స్త్రీ అయినా అప్పుడప్పుడు రతికి అయిష్టం వ్యక్తం చేస్తూ, తిరస్కరిస్తూ ఉంటే ఆమె అభిప్రాయాన్ని మన్నించడం అవసరం. ఆమెకి ఆ సమయంలో మూడ్ ఏ మాత్రం లేదని గ్రహించాలి. ఎప్పుడూ వద్దువద్దంటూ ఉంటే బలవత్తరమైన కారణమేదో ఉంటుంది. మీ సంబంధ బాంధవ్యాల్లో ఎక్కడో లోపం ఉందని గ్రహించి సరిదిద్దుకునేందుకు సహాయం అర్థించాలి.

స్త్రీలకు ఆఖరుగా ఓ సలహా! పురుషుడి అంగస్తంభనం పూర్తిగా అతని అదుపులోనే ఉండదు. మీ ప్రోత్సాహం మీద కూడా ఆధారపడుతుంది. తెలిసో తెలియకో మీరో మాట అన్నా, విసుక్కున్నా....లేక ఏదైనా క్షణికమైన అవాంతరం వచ్చినా కూడా స్తంభన విఫలమవుతుంది సుమా!

Penis shaped Building in China



చొరవ, ధైర్యం పెరగడానికి సులువైన మార్గాలు

మీరు చూద్దాం, చేద్దాం అనుకునే లోపల కొంతమంది మీముందే దూసుకు పోతుంటారు. ఈ కాలంలో చొరవలేని వారంతా VP లుగా మిగిలిపోతారు. చొరవ Initiative అనే "I" కలిస్తే VIP లుగా మారిపోతారు.

అకస్మాత్తుగా దానికదే ఏదీరాదు. ఏదో ఒక సాధన చేస్తేనే విజయం వస్తుంది. మీలోని భయం, మొహమాటం సిగ్గు, చొరవలేనితనం పోవడానికి కొన్ని ఎసైన్‌మెంట్‌లు ఇస్తున్నాము ప్రయత్నించండి. క్రమంగా ధైర్యం, చొరవ పెరుగుతాయి. ఆటువంటి వ్యక్తిత్వం వలన ప్రతిరంగంలోను విజయం సాధించగలుగుతారు.

చిల్లర అడగండి

ఇప్పుడు నేను చెప్పే ఎసైన్‌మెంట్ సిల్లీగా అనిపించవచ్చు. బిహేవియర్, మాడిఫికేషన్‌లో ఈ టెక్నిక్‌ని ఉపయోగించి చాలామందికి విజయాలను తెచ్చి పెట్టాము. ప్రాక్టికల్ క్లినికల్ సైకాలజిలో ఈ టెక్నిక్‌ని అమెరికా, బ్రిటన్‌లలో కూడా బాగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఈ వారంలో మొదటిరోజున ఓ పదిరూపాయలు తీసుకుని ఏదయినా షాపుకెళ్ళండి. చిల్లర అడగండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఆ షాపులో ఏమీకొనవద్దు. ఇవ్వనంటే వచ్చేయడం కంటే, సంభాషణకు పొడిగించడానికి ప్రయత్నించండి. 'కాస్త చూడండి ప్లీజ్!' అనండి. లేదంటే, 'మీరు తలుచుకుంటే ఎలా అయినా ఇవ్వగలరు!'' అనండి.

ఇలా ఏదో కొంత సంభాషణ జరిపిన తరువాత, మరోషాపు కెళ్ళండి. వారిచ్చినా, ఇవ్వకపోయినా కొంత సంభాషణ చేయాలి. వారు చిల్లర ఇచ్చారనుకోండి. అది లోపల పెట్టుకొని మరో 10 రూపాయలతో మరో షాపుకెళ్ళండి. ఇలా 3-4 షాపుల్లో ప్రయత్నించండి. ఇస్తే థాంక్స్ చెప్పండి! ఇవ్వక పోయినా నవ్వు పులుముకొని ఎనీవే, థాంక్స్!'' అని చెప్పి వెళ్ళాలి.

రెండోరోజు 20 రూ॥లకు, మూడవరోజు 50 రూ॥లకు, నాల్గవరోజు 100 రూ॥లకు అయిదవ రోజు 500 రూ॥లకు చిల్లర అడగండి.

డిమాండ్ టెక్నిక్

ఇదే వారంలో మొదటిరోజు పాన్‌షాపు కెళ్ళండి. కాస్త డిమాండింగ్‌గా పేపర్ ఒకటి ఇమ్మనండి. 50 రూ॥లు ఇచ్చి, తాపీగా పేజీలు తిరగేయండి. చిల్లరలేదంటే, పేపర్ ఇచ్చి మరోషాపుకు పొండి. పోయేముందు ఆ'మాత్రం చిల్లర లేకపోతే ఎలాగ?' అనండి.

ఈ ఎక్సర్‌సైజు దూసుకుపోగలగడానికి ఉపయోగిస్తుంది. మొదట్లో చాలా భయం వేస్తుంది. క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. మొదట్లో 2-3 షాపులకు వెళ్ళండి. వీలయినంత సంభాషణ పెంచాలి. 'డిమాండ్' టెక్నిక్ పాటించడం గొడవ పెట్టుకోమనికాదు. అవసరమైతే ఏదయినా విషయాన్ని గట్టిగా అడగగలగడం కూడా అలవాటు అవ్వాలని.

మంచినీళ్ళు అడగండి!

మీకు తెలియని ప్రాంతానికి, తెలియని షాపువద్దకు వెళ్ళండి. షాపువాళ్ళు తమ పనులతో బిజీగా ఉండాలి. అటువంటి షాపుకెళ్ళి "కాస్త మంచినీళ్ళు ఇస్తారా?'' అని అడగండి. ఇస్తే తాగి థాంక్స్ చెప్పండి. ఇవ్వకపోతే, "ఎనీ వే థాంక్స్'' అనండి.

బట్టలుషాపుకెళ్ళి అన్నీ చూడండి. కానీ...

ఈవారంలో మూడు బట్టల షాపుల కెళ్ళండి. బట్టలన్నీ చూడండి. అది చూపించమనండి! ఇది చూపించమనండి. అన్నీ చూసాక ఏదీ కొనకుండా ఇంటికి రండి. అంటే, ఏదయినా షాపుకెళ్ళాం కాబట్టి కొని తీరాలనేమీ రూలు లేదు. అంటే 'నో' అనడం అనేది మీ హక్కు అని అర్థం. దాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయడానికే ఈ ఎక్సర్‌సైజు. ఒకవేళ మీకు బాగా నచ్చిన డ్రెస్ మెటీరియల్ ఏదయినా కన్పించినా అప్పుడు మాత్రం కొనవద్దు. మరోసారి వచ్చి కొనుక్కోండి.

రోడ్‌మీద మనుషులను ఆపండి!

రోడ్‌పై ఎంతో మంది వెళ్తూ ఉంటారు అలా వెళ్ళేవారిని, ఏ రూటు ఎలా వెళ్తుందో

- క్రాంతికార్

అడగండి. పలానా చోటుకు వెళ్లాలంటే ఎలా వెళ్ళాలో అడగండి. అదిమీకు తెలిసిన విషయమైనా తెలియనట్లు అడగాలి.

లేని వస్తువును అడగండి!

ఏదయినా షాపుకెళ్ళి, అక్కడ డిస్‌ప్లే చేయని వస్తువులను ఉన్నాయా? అని అడగండి. అవి లేవని వేరే చూపిస్తే అన్నీ చూసి వెనక్కి వచ్చేయండి. మీరు అడిగినదే చూపిస్తే, మరేదో కలరనో, షేడ్ అనో తేడాతో అడగండి.

ఆందోళన పెరుగుతుంది

ఇటువంటి సందర్భాలలో తీవ్రమైన ఆందోళన పెరుగుతుంది. ఈ ఎక్సర్‌సైజులు చేసేకొలది అక్రమంగా భయం, ఆందోళన తగ్గిపోతాయి. కొంత కాలానికి, ఎక్కడికయినా నిర్మలంగా వెళ్ళి, మనస్సులో ఉన్నది చెప్పగలుగుతారు.

ఇక సామాజిక సంబంధాల విషయంలో 'ఎసైన్‌మెంట్'లు కొన్ని పూర్తి చేయాలి.

అభినందనలు తెలపండి

మీరు హోటళ్ళకు వెళ్ళినా, షాపులకు వెళ్ళినా, వీలు చిక్కినపుడల్లా చిన్న అభినందనను సందర్భాన్ని బట్టి విసరండి. అలాగే మీతో పనిచేస్తున్న వారిని అభినందించగల సన్నివేశాల గురించి ప్రయత్నించండి. మనస్సులో ఉన్న చక్కటి భావాలను చంపుకోవద్దు. ఒక డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్‌లో ఒక సేల్స్‌పర్సన్ బాగా వస్తువులను సర్ది, అందంగా కన్పించేటట్టు చేసారనుకోండి. "చాలా బాగా సర్దారు! మీరేనా?" అన గలగాలి.

"మొన్న మీరు కొనమన్న షాంపూ బాగా పనిచేస్తోంది" - ఇలా చెప్పిననాడు మీరు ఎప్పుడు వస్తారా? అని ఆయా వ్యక్తులు ఎదురు చూస్తారు. మీ కాలనీలో కావచ్చు. మీరు పనిచేస్తున్న ఆఫీస్‌లో కావచ్చు. వీలు చిక్కినపుడు, ఎదుటి వారిలో ఉన్న గుణ గణాలను అభినందించడం నేర్చుకోవాలి. "మీరు ఎప్పుడూ బలే చిరునవ్వుతో ఉంటారే! యూ ఆర్ గ్రేట్!" అనగలగాలి. క్రమంగా సమాజం పట్ల పోజిటివ్ సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవడానికి, మీ భయం తగ్గడానికి ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

నచ్చని విషయాలు మృదువుగా చెప్పగలగాలి.

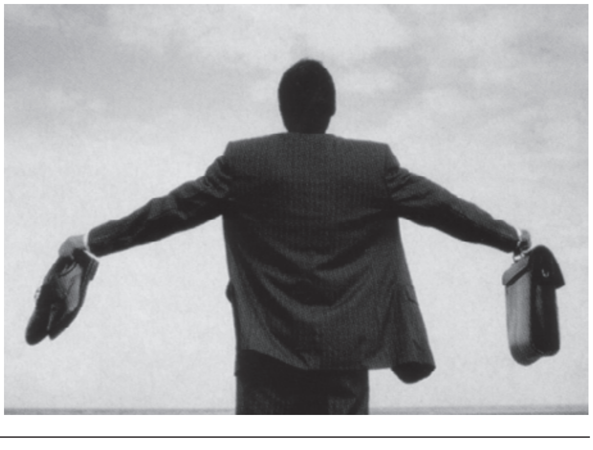
అభినందనలు ఒక్కటే కాదు, మీకు ఏదయినా ఇష్టంలేని అంశం ఉంటే, దాన్ని మృదువుగా చెప్పడం అలవర్చుకోవాలి. అది షాపుల్లో కావచ్చు. మీ కొలీగ్స్‌తో కావచ్చు. లేకపోతే మీకు మీరుగా బ్రతకలేరు. మీకిష్టంలేని పనులు కూడా అనవసరంగా చేయవలసివస్తుంది.

ఏదయినా షాంపూ మీతో కొనిపించాలని ప్రయత్నిస్తే వద్దు! అనండి. ఒకవేళ వారు చెప్పిన దానికి "కన్విన్స్" అయ్యి మీరు పట్టుకెళ్ళితే, వాడిన తరువాత బాగో లేకపోతే, ఆ విషయం చెప్పగలగాలి. లేకపోతే, వారు మంచిదనుకొని అందరికీ కొనిపించే ఛాన్సు ఉంది. మీ మనస్సు లోని భావాన్ని చెప్పడం తప్పనిసరి.

'గుడ్‌మార్నింగ్! చెప్పండి!'

మీరు ఏదయినా అపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉండవచ్చు. ఏదయినా కాలనీలో ఉండవచ్చు. మీకు రోజూ కనిపించే ఎంతోమంది, ఎడమొఖం-పెడమొఖంలా ఉంటారు. ఇప్పుడు వారి లో ఎవరు కన్పించినా విష్ చేయండి. గుడ్ మార్నింగ్ చెప్పండి! 'హలో హౌ ఆర్ యూ' అనండి. సందర్భాన్ని బట్టి ఏదోఒకటి మీరు పలకరింపుగా అనడం అలవాటు చేసుకోండి.

అలాగే మీరెక్కడ పని చేస్తున్నారో అక్కడ మీతోటి వారందరికి 'గుడ్ మార్నింగ్' చెప్పడం అలవాటు చేసుకోండి. అటునుంచి ప్రతి నమస్కారం వస్తుందా? లేదా అని ఎదురు చూడవద్దు. రెస్పాన్స్ రావడం సాధారణమైనా, కొంతమంది ఇవ్వకపోవచ్చు. వర్రీ కావద్దు!



సందర్భోచిత వ్యాఖ్యలు చేయండి!

మీరు బస్‌స్టాండ్‌లో ఉండవచ్చు. సినిమా థియేటర్‌లో ఉండవచ్చు. హోటల్‌లో ఉండవచ్చు. ఎదుటివారి రెస్పాన్స్‌తో సంబంధం లేకుండా, ఏదో ఒకటి అక్కడి సందర్భాన్ని బట్టి ఒక కామెంట్ చేయండి. సినిమా చూస్తున్నారనుకోండి - సందర్భం వచ్చినపుడు "కమల్‌హాసన్ ఈ బిట్ చాలా గొప్పగా చేసాడండీ!" "ఏమిటండీ ఈ రోజు మన పని ఇంతేనా?" లాంటి మాటలు ఉపయోగించవచ్చు. క్రమంగా మీలో సామాజిక సంబంధాలపట్ల ఉన్న టెన్షన్ తగ్గి ఫ్రీగా మసల గలుగుతారు.

ఇంకా...

ఇటువంటివెన్నో మీరు సొంతంగా ఎసైన్‌మెంట్‌లు పెట్టుకోవచ్చు. మీరెక్కడికెళ్తే (ఫ్రీగా ఉండలేక పోతున్నారో) అక్కడికెళ్ళి ప్రయత్నించడం మంచిది.

మంచి ఫీలింగులు ఎక్స్‌ప్రెస్ చేయడం ఎలాగో ఒకసారి అద్దంలో చూస్తూ ప్రాక్టీస్ చేసుకోండి.

విజయం సాధించడం అనేది ఎంచుకున్న విషయం తమకు ఇష్ట మైనదా? కాదా? అనే అంశంపై ఆధార పడి ఉంటుంది. మీకు ఇష్టంలేని పనితో ఎంత కృషి చేసినా విజయం వరించదు.

ఒక పని మనకు ఇష్టం అయినా మనం దాంట్లో బాగా కృషి చేయగలిగితే, అప్పుడు తప్పక విజయం పొందగలం.

అయిష్టతతో వచ్చే వైపరీత్యాలు

మనమేదైనా ఇష్టంలేని పని ఎంచుకొంటే దాంట్లో విజయం సాధించడం చాలా కష్టం. కష్టం మాట అలా ఉంచి, మానసికంగా అనేక వైపరీత్యాలు ఎదురవుతాయి.

బోర్ కొట్టడం, తలపోటు రావడం, కోపం, అసహనం, చిరాకు లాంటివి తమకు ఇష్టంలేని పని చేస్తున్నప్పుడు కల్గుతాయి. అస్తమాను టీకనో, సిగరెట్లకనో, మరో దానికనో పని నుంచి లేవాలన్పించడం కూడా జరుగుతుంది.

ఇష్టంలేని ఉద్యోగం చేస్తున్న శ్రీలక్ష్మిని చూస్తే ఈ విషయం అర్థం అవుతుంది. ఆమె చదివింది మొక్కల గురించి, అంటే బోటనీ మెయిన్‌తో బి.యస్సీ. చదివింది. కాని ఈమెకొచ్చిన ఉద్యోగం లెక్కల ఉద్యోగం. ఎకౌంట్స్ చూస్తూ పై అధికారితో తిట్లు తింటూ మరింత వైపరీత్యానికి లోనయ్యేది.

బయటికొస్తే ఎంతో సరదాగే మాట్లాడే ఆమె ఆఫీస్ సమయంలో పగలబడి నవ్వే జోక్‌వేసినా చలించేది కాదు. వట్టినే అందరిపై కోపం వచ్చేది. ఇంట్లో అన్నీ సక్రమంగానే చేసేది. ఏదో ఉద్యోగం వచ్చింది కదా! అని చేరితే, తన పై అధికారుల ముందు, తోటి ఉద్యోగుల ముందు నవ్వులపాలు కావడం తట్టుకోలేక ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసింది.

ఆ మరుసటి సంవత్సరం ఆమెకు మొక్కలు ఉత్పత్తి చేసే ఒక ప్రైవేట్ కంపెనీలో అసిస్టెంట్ ఉద్యోగం వచ్చింది. ఇక్కడ ఆమె ఎంతో ఉత్సాహంగా పని చేస్తుంది. ఆమెకు తన ఉద్యోగం ఎంతో సంతృప్తినివ్వబట్టి తన పని చక్కగా నిర్వర్తించడంతో కొన్ని సంవత్సరాల కాలంలోనే అత్యున్నత స్థానానికి వెళ్ళింది. ఆమెగాని గతంలో ఉన్న ఉద్యోగంలోనే ఉండి ఉంటే, ఆమె భవిష్యత్తు ఏమయ్యేదో?

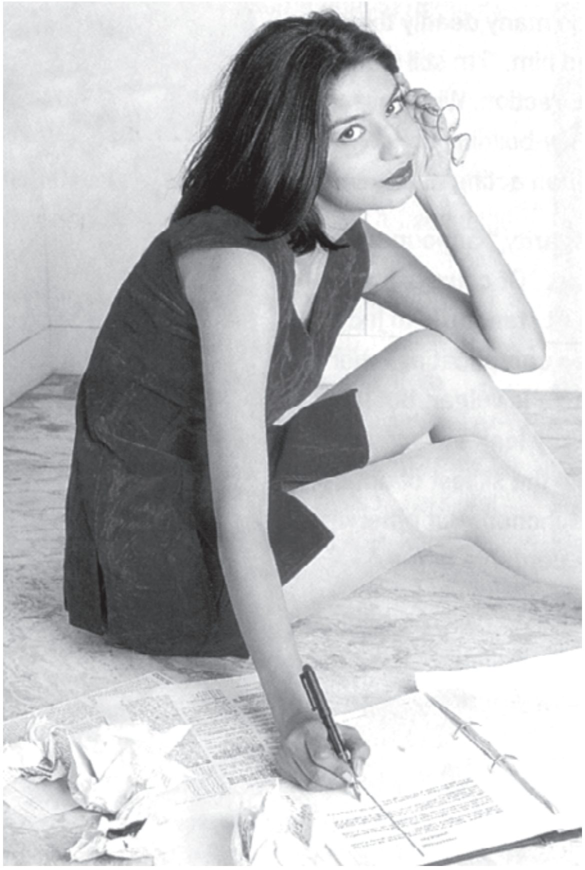
సంతృప్తి-సంతోషాలకు ఇష్టమే మూలం!

నూటికి తొంభైమంది నిరుద్యోగ సమస్య కారణంగా తనకు ఉద్యోగమొస్తే చాలనుకునే స్థితిలో ఉంటారు కదా! అని ప్రశ్నించవచ్చు. నిజమే, కొంతమంది ఉద్యోగాలలో చేరాక సర్దుబాటు ఏర్పరుచుకున్నా, ఇష్టం ఉన్నదానికి, ఇష్టంలేని దానికి చేసే పనుల్లో తేడాలు కళ్లకు కొట్టొచ్చినట్లు కన్పిస్తాయి. ఒకసారి పరిశీలించండి– మీకే తెలుస్తుంది.

జీవితం అంటే యంత్రంలా ముందుకు పోవడం కాదు. ఒక పని చేయడంలో సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని పొందడం ఒక చక్కటి అనుభూతి. అప్పుడే "ఛీ! వెధవ జీవితం" అనే నైరాశ్యపు మాటలు విన్పించవు.

హాబీలను జీవనోపాధిగా మార్చుకోవచ్చు

రమేష్‌కి ఫోటోగ్రఫీ, వీడియోగ్రఫీ అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఫోటోలకు, వీడియోలకు సంబంధించిన పనంతా చదువుకునేటప్పుడే హాబీగా నేర్చు కున్నాడు. గవర్నమెంటు



పనిపట్ల యిష్టం పెంచుకుంటే విజయం మీదే!

- క్రాంతికార్

ఉద్యోగానికి ప్రయత్నించ సాగాడు తప్పించి తనకు ఇష్టమైన రంగంలో కృషి చేయాలని ఎప్పుడూ అనుకొనేవాడు కాదు. ఒకవేళ అనుకున్నా తనని తాను తక్కువ చేసుకుంటూ, తాను ఆ రంగంలో రాణించలేననే నిర్ణయానికి వచ్చేసాడు. నిజం చెప్పాలంటే అతను సమర్థవంతంగా స్టూడియో నడపగలడు. అదే ఋజువయ్యింది కూడా.

ఒకసారి అనుకోకుండా ఒక సభలో ''వ్యక్తిత్వ వికాసం'' గురించి ఒక వక్త ఉపన్యసించాడు. అదే అతని జీవితాన్ని మార్చివేసింది. ఇప్పుడు అతను హాయిగా స్టూడియోతో జీవితం గడుపుతున్నాడు.

బలవంతంగా కోరికను చంపుకోవద్దు!

ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో చేయాలనే తపన, ఆరాటం ఉంటాయి. కాని 'మనం చేయలేం' అని సరిపెట్టుకొంటారు. తనలో దాగి ఉండే కోరిక కోరికగానే ఉండిపోతుంది. రామ్మూర్తి రాజకీయాలలో నాయకత్వం వహించాలని కలలు కనేవాడు. కానీ దానికి తగిన ప్రయత్నం ఒక్కటి కూడా చేసేవాడు కాదు.

అందమైన అనురాధకు నటించడం, మోడలింగ్ చాలా ఇష్టం. కాలేజి జీవితం ముగిసే వరకు నాటకాలలో వేసింది కూడా. కాని చదువు పూర్తవ్వడంతో, ఇంట్లో వాళ్ళు నటన జోలికి పోనివ్వలేదు. అవకాశం వచ్చి మోడలింగ్ చేస్తానంటే నోర్మూసుకొని కూర్చోమన్నారు.

ఏది ఏమైనప్పటికి కోరికను బలవంతంగా రకరకాల కారణాలవలన చంపుకోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము తప్పించి, ఆయా రంగాలలో ముందుకు వెళ్ళడానికి కనీస ప్రయత్నం కూడా చాలా మంది చేయరు. మీరు చేయాలనుకున్నా ఇంట్లో పెద్దలు ఒప్పుకోరు.

చదువు విషయంలో...

ఇక చదువుల రంగానికి వచ్చినా, ఇష్టమైన సబ్జెక్టు తీసుకుంటే, చకా-చకా ముందుకెళ్ళే చదువు... అనుకోకుండానో, సీటు రాకో ఇష్టంలేని గ్రూపులోకి వెళ్తే క్లాస్‌లో పాఠాలు సరిగా వినబుద్ధేయదు సరికదా, చదివినా సరిగా ఎక్కదు.

మీ కిష్టంలేని పనులు చేస్తున్నంత సేపు చాలా సందర్భాల్లో మీలో ఉన్న ప్రతిభా సామర్థ్యాలు ఎప్పటికీ వ్యక్తం కావు. మీరు బాగా ఇష్టపడే, మీ మనస్సుకు సరిపడేదేదో గ్రహించి దానిలో ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలని నిర్ణ యించుకొంటే, మీ విజయానికి చాలా సులువైన మార్గం ఏర్పడినట్లవుతుంది.

ప్రముఖుల్ని పరిశీలిస్తే...

రచనా రంగంలో గాని, వ్యాపార రంగంలోగాని, రాజకీయ రంగంలోగాని, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలో గాని నేడు దేశంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తులను పరిశీలిస్తే, చాలా మంది తమ చిన్నప్పటి నుంచి తమకు ఆసక్తి ఉన్న రంగంలో గురించే ఆలోచిస్తూ చివరికి అందులోనే ప్రవేశించి ఉన్నత స్థానాన్ని అందుకున్నవారే కనిపిస్తారు. ప్రస్తుతం ఇలా ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నవారిలో 80 శాతం మంది తాము ఆకాంక్షించినటు వంటి, పూర్తి ఇష్టం కన్పరిచినటువంటి, రంగాలలో ప్రవేశించారు. క్రమంగా తమ ఆసక్తి ఇతర రంగాలవైపుకు ప్రసరిస్తే, వాటిలో కూడా ప్రవేశించి, విజయం సాధించినవారే.

పేరు రావడం ముఖ్యమే! కానీ...!

కొంత మంది ఏదో రంగాన్ని ఎంచుకొని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కాని విఫలమవుతారు. నిజం చెప్పాలంటే వీళ్ళకి తమ పనిలో పైకి రావడం ఎంత మాత్రం ముఖ్యం కాదు. ఏదో పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించాలనో, డబ్బు గడించాలనో కన్పించిన పను లన్నిటిలోను అలసిపోయేలా పనిచేస్తారు.

ఒక పని చేసినపుడు ఎవరికో మంచి పేరు వచ్చి ఉంటుంది. అటువంటి పేరు తమకి రావాలని ఆశించి ఆ పనులు తామూ చేయాలనుకోవడం వలన జీవితంలో ఎంతో కోల్పోగలరు. పేరుకోసం, డబ్బుకోసం అనుకరించడం మొదలు పెడితే, మీలో దాగి ఉన్న ప్రతిభ సరిగా ఉపయోగపడదు. ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరితో కంపేర్ చేసుకోవడంతోనే రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచి పోతాయి.

చివరిగా ఒక మాట. మీరు విజయం సాధించాలని తలిస్తే ముందుగా మీరు ఎంచుకొనే రంగం గురించి ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి. ఒకసారి నిర్ణయం తీసుకున్నాక వెనుకంజ వేయకుండా ప్రయత్నించండి.

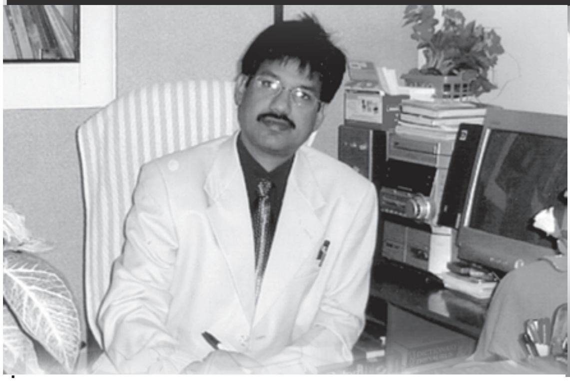
మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

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

వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

ప్రేమిస్తే దేవుడు వేరుచేస్తాడా?

నాలుగు నెలల క్రితం మా ఫ్రెండ్ వాళ్ళ అన్నయ్య రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయాడు. అతను ఒకపేద పిల్లను ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకున్నాడు. స్వయం కృషిని నమ్ముకున్నవాడు. నేను కూడా ఒకమ్మాయిని ప్రేమించాను. అతను చనిపోయినప్పటి నుండి నేను కూడా చనిపోతాననే భయం మొదలయ్యింది. అందమైన భార్య, సుఖవంతమైన జీవితం రావాలని కోరుకునే వారికి ప్రేమ పచ్చగా ఉంటే, వారిని దేవుడు విడదీస్తాడనే భయం పట్టుకుంది. అప్పటినుండి ఆమెను కలవడం లేదు. నా టూవీలర్‌ను డ్రైవ్ చేయడంలేదు. నా ప్రియురాలికి ముఖం కూడా చూపించలేకపోతున్నాను. ఆమె చాలా బాధపడుతున్నది. ప్రేమించు కున్న జంటని దేవుడు ఈర్ష్యతో విడదీ స్తాడా? ఆమెను కలిస్తే నేను కూడా చనిపోతానా? తెల్పగలరు.

గీతలో కోరికలు లేకుండా పనులు చేయమని ఉంది. కాని కోర్కెలు లేకుండా పనులు చేసేదెలా? బౌద్ధుని బోధనలు చదివితే, కోర్కెలవల్లనే మనకు దుఃఖాలు ఉంటాయి కాబట్టి కోర్కెలను వదిలేయాలని ఉంది. జీవితంలో ఒక గమ్యం - లక్ష్యం లేకుండా జీవించడం ఎలా?

యమ్.ఆర్., కరీంనగర్ జిల్లా.

మీ లాంటివారికోసమే ఆ తత్వాలు

ఎప్పుడో ఏదో జరుగుతుందనే భయంతో మీరు నేటి జీవితాన్ని నరకం చేసుకున్నారు. ఎప్పుడో సుఖం వస్తుందనే తీవ్రమైన కోరికలతో వర్తమానాన్ని కష్టాల పాలు చేసుకునే వారు ఉన్నారు. 'రేపు! రేపు!' అనుకుంటూనే, జీవితంలోని ఏ ఆనందాలను పొందకుండా, సంపాదన యావతో పరుగులు తీస్తున్నారు. అది జీవిత అర్థాన్ని - పరమార్థాన్ని మార్చేస్తుంది.

జీవితం యొక్క నిర్వచనంలో మార్పు - చేర్పులు చేసుకోవడం కాదు. మన విధానాలు - దృక్పథాలలో మార్పును పొందడం అవసరం. గతం గురించి బాధపడుతూ, భవిష్యత్ గురించి భయ పడుతూ కాలం వెళ్ళబుచ్చేవారి సంఖ్యా ఎక్కువ.

'నేడు' ఎంతో గొప్పది. దాన్ని సరిగా ఖర్చుపెట్టుకుంటూ, భార్యా - పిల్లల ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ, కర్తవ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన వారికి 'రేపు' ఎప్పుడూ బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది.

'రేపు' బాగుండాలని నేడు వ్యక్తిగత జీవితానికి పూర్తి మంగళం పాడి, జీవితంలో ఒక దశకొచ్చాక వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని ఎంతో కోల్పోయామనేవారు ఎంతో మంది ఉన్నారు.

లక్ష్యాలు తప్పనిసరి. దాని యావలో పడి జీవితాన్ని దుఃఖాల

పాలుచేసుకో వద్దని ఆ తత్వాలు చెపుతున్నాయి. 'రేపు' ఆనందంగా ఉండాలనే మీ కోరిక ఒక మానసిక బలహీనతను క్రియేట్ చేసింది. అదే చచ్చిపోతాననే భయం.

అది అర్థం లేని భయం మాత్రమే. మీ ప్రియురాలిని మీరు కలవవచ్చు. రోడ్లపై టూ వీలర్‌మీద తిరగవచ్చు. మీ జాగ్రత్తలో మీరుండండి.

అమ్మాయిని వలలో వేసుకోవడానికి మందులు

నేను ఇంటర్ సెకండియర్ చదువు తున్నాను. నేను ఒక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. కాని ఆమె నా మనస్సుని అంగీకరించడం లేదు. అందువలన ఆ అమ్మాయిని వలలో వేసుకోవడానికి మాత్రలు పంపిస్తారని అనుకుంటున్నాను. అలాగే నాకు పరీక్షలంటే భయం. భయం తగ్గడానికి కూడా మాత్రలు పంపించగలరు.

ఎమ్.ఆర్.కె., నెల్లూరు.

మంచి మనస్తత్వంతోనే ప్రేమ పుడుతుంది!

ఇంటర్ చదివే నీకు చదువే లోకంగా ఉండాలి. బాగా చదివిన వారికి పరీక్షలంటే సాధారణంగా భయం వేయదు. చదువుని సీరియస్‌గా తీసుకోని వారికి పరీక్షలు దగ్గర పడేకొలదీ భయం, టెన్షన్ మొదలవుతుంది.

మీరు అమ్మాయిలపై పెట్టే దృష్టి, చదువుపై పెట్టండి. మంచి మార్కులతో పాసయిన వారి పట్ల హీరోవర్షిప్ ఉంటుంది. అప్పుడు ఆటోమెటిక్‌గా మీరిష్టపడ్డ అమ్మాయి మిమ్మల్ని ఇష్టపడవచ్చు.

మీరిష్టపడ్డవారంతా మిమ్మల్ని ఇష్ట పడాలని లేదు కదా! మందులతో ఎదుటి వారి ఇష్టాన్ని, ప్రేమను పొందా లనుకోవడం తప్పు. అసలు అటువంటి మందులే ఉండవు. బుద్ధిగా చదువుకోండి. కెరీర్ బాగుంటే,

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

మిమ్మల్ని పెళ్ళిచేసుకునేవారు బోలెడంత మంది దొరుకుతారు. మంచి మనస్తత్వంతో ప్రేమించబడచ్చుగాని మందులతో కాదు.

నేనో ఉన్మాదిని.

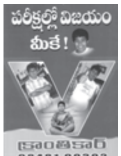
నేనో ఉన్మాదిని. చాలా భీకరమైన మానసిక రుగ్మతతో సైకియాట్రిస్టుల వద్ద మందులు వాడాను. హిప్నోథెరపి చేయించు కున్నాను. అయినా తగ్గలేదు.

నేను ఒకమ్మాయిని ప్రేమించాను. ప్రేమ ఫెయిల్ అయింది.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట



పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

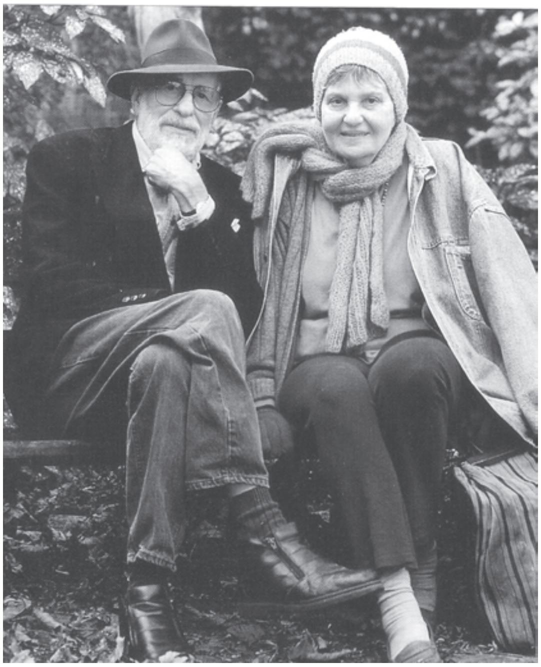
ఆమె నా ప్రేమను అనుమానించడం ఈ 6 సంవత్సరములనుండి తట్టుకోలేక పోతున్నాను. అందుకే ఆమెను చేసుకో బోయే భర్తను ఎంగేజ్‌మెంట్‌కు రావద్దని చెప్పాను. అతని జీప్‌ని ఆపి గొడవచేసాను. దాంతో పోలీస్‌స్టేషన్‌లో పెట్టించారు. ఆమెకు వివాహం అయిపోయింది. ఇంకా ప్రేమ పిచ్చిలో కొనసాగుతుంటే సైకియాట్రిస్ట్ వద్దకు, ఆ తరువాత ఎర్రగడ్డ మెంటల్ హాస్పిటల్‌కు పంపారు. 8 సార్లు కరెంటు పెట్టారు. అయినా నాకేమి తగ్గలేదు. నాకు పెళ్ళయ్యితే తగ్గుతుందా? తెలుపగలరు.

అందరికీ మామూలుగానే కన బడతాను. కాని నా మనస్సులో సముద్ర మంత కల్లోలము, అగ్ని పర్వతాలు నిప్పులు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి. నిద్రలేచింది మొదలు - నిద్రపోయే వరకు విషాదం - ఒంటరితనం - శూన్యం. నేను బ్రతికి ఉంటే హత్యలు చేస్తాను. నేను ఉన్మాదిగా మారి, ఆ పనులు చేయకముందే నన్ను రక్షించండి.

- ఎమ్. ఆర్., మోదెల

డిప్రెసివ్ సైకోసిస్

మీరు డిప్రెసివ్ సైకోసిస్‌తో బాధపడు తున్నారు. మీలో కొన్ని 'డెల్యూజన్స్' కారణంగా అవే నిజమని భావించి అందరికీ నిజాలుగా చెప్పడం జరుగుతుంది. మీరు కొన్నేళ్ళపాటు ఒక్కరోజు కూడా ఆపకుండా మందులు వాడాలి. అలా అయితే, మీ జీవితం తిరిగి మీదవుతుంది. సపోర్టివ్ థెరపి నేను ఇవ్వగలను. అంతేగాని, అదే ప్రధానమైన చికిత్స ఎంతమాత్రం కాదు. మీరు తప్పక మీ జబ్బునుంచి బయట పడగలరు.



చాలా మంది అభిప్రాయంలో వృద్ధులకి కామవాంఛ, కామావసరాలు ఉండవు. కాని అది తప్పని, ఎంత వయసు వచ్చినా ఎంతో కొంత కామవాంఛ, కామావసరాలు, కామ సామర్థ్యం ఉంటాయని, పెద్ద వయసులో కూడా ప్రేమ పుట్టి రొమాంటిక్ రిలేషన్‌షిప్స్ ఏర్పరుచుకోగలరని పరిశోధనలూ, వాస్తవాలూ చెబుతున్నాయి.

వృద్ధాప్యంలో సెక్సు ?

1981 లో షెరి హైట్ అనే ఆమె పురుషలైంగికత్వం పై విస్తృతమైన సర్వే ప్రచురించారు. అందులో 61-75 సం॥ వయసు గల పురుషుల్లో 57% మంది తమకి వయసు పెరిగినా కామవాంఛ తగ్గలేదని, పైగా (కొంతమందికి) పెరిగిందని వెల్లడించారు.

మహిళల అనుభవం కూడా ఇలానే ఉంది.

చాలా మందికి కామం పట్ల ఆసక్తి, కామానుభవంలో లభించే ఆనందం జీవితాంతం ఒకేలా ఉంటాయి. అయితే రతుల సంఖ్య తగ్గుతుంది. అలాగే అంగస్తంభనలు, కామస్పందనలు, కొన్ని శారీరక విధులు తగ్గుతాయి. కామ స్పందన విధానాలు మారతాయి.

అలా ఆలోచించడం తప్పే !

ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని యవ్వన చిహ్నంగా, యువతరం సొత్తుగా సమాజం భావిస్తుంది. వృద్ధాప్యాన్ని అందమైనది గానూ, సెక్సీగానూ, ఎవరూ భావించరు. ఫలితంగా పెద్దవయసు వారంతా 'మా తరం అయిపోయింది. మా వయసై పోయింది. ఇప్పుడు అందమేమిటి, అన్నీ వాలిపోయాక?' అనుకుంటారు. తమని తాము sexual beings గా భావించరు. కొందరైతే పెద్దవయసులో తమకి సెక్సుకోరికలు కలుగుతుంటే అది అసహజంగా, జరగకూడనిదేదో జరిగిపోతున్నట్టుగా భావిస్తారు.

- మగవాళ్ళలో కంటే ఈ రకం అభిప్రాయాలు ఆడవాళ్ళలో మరీ ఎక్కువ. ముట్లుడిగిపోవడంతో తమ సెక్స్‌లైఫ్‌కి స్వస్తి చెప్పేస్తారు ఎంతో మంది. ఆ తర్వాత వచ్చినా సెక్సుని అంగీకరించరు. కోరికలు కలిగినా ఆందోళన పడి, వాటినెలాగోలా అణిచేసుకుంటారు. భర్త ఆశగా దగ్గరకి సమీపించినా మొహం ముడుచుకుని, గుడ్లెర్రజేసి, చికాకుపడి తోసేస్తారు.
- కొన్ని సమాజాల్లోనైతే పెద్దవయసు వారు సెక్సులో పాల్గొనడం నిషేధం. ఉదాహరణకి కీన్యాలోని మేరు తెగలో కూతురికి పెళ్ళి చెసెయ్యడంతో తల్లికి సెక్సులైఫ్‌కి మంగళమే. అటు పై ఆమెకి సెక్సుసంబంధాలు నిషేధం. తైవాన్‌లోని హోకియెన్ తెగలో మనవడో, మనవరాలో పుట్టగానే అక్కడితో సెక్స్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలి.
- సరే, అవంటే అనాది తెగలనుకోండి! వాటికీ మనకీ పోలికేమిటి - అంటారా? మనకంటే వాళ్ళే నయమంటాం!

మన వాళ్ళని చూడండి. పెద్ద వయసు తల్లిదండ్రుల్ని ఒకే గదిలో పడుకోనివ్వం. రూలు కొద్దీ కాదు. అలవాటు కొద్దీ ! వాళ్ళకింక ఆ అవసరం ఉండదులే అని మనమే తీర్మానించుకుని ఆ పని చేసేస్తాం. ఆఫ్‌కోర్స్ అమ్మ, నాన్నలకో గది, మీకో గది, మీ పిల్లలకో గది... ఇన్ని గదులు అందరిళ్ళల్లోను లేకపోవచ్చు. ఉన్న వాళ్ళు కూడా అలానే చేస్తున్నారు.

లేదంటే పిల్లల్ని తీసుకెళ్ళి వాళ్ళ దగ్గర పడుకోబెట్టేస్తారు. తమ స్వేచ్ఛకి అడ్డని ! ఇంకొందరు అన్నదమ్ములు/అక్కాచెల్లెళ్ళూ తల్లి దండ్రుల్ని విడదీసి ఒకర్ని తమ దగ్గరా, ఇంకొకళ్ళని రెండోవారి దగ్గరా ఉంచుకుంటారు.

మరీ పుణ్యాత్ములు ఏకంగా ఏ ఓల్డేజి హోమ్‌కో అప్పజెప్పి చేతులు దులుపుకుంటారు. ఆర్థికంగా బరువు వల్లనో, భార్యకీ తల్లిదండ్రులకూ పడకనో!

మొత్తం మీద పెద్ద వయసులో సెక్సు కోరికల్ని అవాంఛనీయంగా, సిగ్గుచేటుగా పరిగణిస్తున్నాం. ఇంత వయసొచ్చినా ఇదేం బుద్ధి? అంటున్నాం.

పాశ్చాత్యదేశాలను చూసి నేర్చుకోవాలి!

ఈ విషయంలో మనం పాశ్చాత్యుల్లోని మంచిని గ్రహించాల్సిందే!

అక్కడ పెద్దవయసువారు (60 పైబడ్డవారు) అన్ని విధాలా యాక్టివ్‌గా ఉండేందుకు తగ్గట్టుగా సమాజ దృక్పథం మారింది. 70 వ 80 వ పడిలో కూడా వాళ్ళు హాయిగా ఎంతో కొంత పనిచేసుకుంటూ, ఉల్లాసంగా

గడుపుతూ, సెక్స్‌లైఫ్‌ని కూడా నిస్సంకోచంగా అనుభవిస్తున్నారు.

భాగస్వామిని కోల్పోయి ఒంటరిగా మిగిలిన వారు సైతం తిరిగి డేటింగ్ చేసి తమకి అన్ని విధాలా తగిన వ్యక్తిని ఎంచుకుని, ప్రశాంతంగా సంతోషంగా జీవితం గడపడానికి వీలుగా అక్కడ శిక్షణ తరగతులున్నాయి. వారి వయసుకి, ఆరోగ్యానికి, శారీరక సమస్యలకి తగిన సెక్స్ స్కిల్స్ తెలియజేసే కేంద్రాలున్నాయి.

అదంత అవసరమా ?

తమకి అవసరమో, కాదో ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకుంటారు. గత జీవితంలోని మధురస్మృతులు నెమరువేసుకుంటూ, మనవలతో, స్నేహితులతో, పెంపుడు జంతువులతో, గార్డెనింగ్‌తో, ఆధ్యాత్మిక చింతనతో, గ్రంథపఠనంతో, హాబీలతో.... ఎవరి కిష్టమైన జీవితం వారు ఎంచుకుని ఎలానూ గడుపుతారు.

కాని కొందరికి భాగస్వామి అవసరం మానసికంగా కాని, శారీరకంగా కానీ, రెండు రకాలా కాని చాలా ఉంటుంది. అటువంటి వారు సంఘ భయంతో, సిగ్గుతో, ముందుకెళ్ళ లేక, తమ అవసరాలు తీరక బాధపడాల్సిన పరిస్థితి ఆ దేశాల్లో లేదు. అదీ మేం చెప్పేది.

అదలా ఉంచండి. అన్ని వయసుల్లోనూ - ముఖ్యంగా పెద్దవయసులో - సెక్సు వల్ల మానసిక వత్తిడి బాగా తగ్గుతుంది. సెక్సులో పాల్గొనే వృద్ధులు, పాల్గొనని వారి కంటే ఎన్నో రెట్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. హృద్రోగాలతో సహా చాలా రోగాలు వారికి వేగంగా రావు. వారు సంతృప్తి, సంతోషాలతో నిండి ఉన్నందు వల్ల కుటుంబంలో మిగతా వారందరికీ ఎంతో ఉపయోగపడ గల్గుతారు. ముఖ్యంగా పిల్లలతో గడిపే తీరిక, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే ఓపిక తల్లిదండ్రులకి తక్కువ. ఆ లోటుని తాతయ్య, అమ్మమ్మలు పూడుస్తారు.

పెద్ద వయసులో సెక్సు మార్పులు.

కామాంగాలు, కామస్పందనలు, కామ భావనలు యవ్వనంలో ఉన్నట్లుగా వృద్ధాప్యంలో ఉండవు. శరీరంలో మార్పులు రావటం లేదా? అలాగే సెక్సులోనూ మార్పులొస్తాయి.

పురుషుల్లో :

- యవ్వనం నుంచి 60 వరకూ సెక్సువల్ యాక్టివిటీ క్రమేణా తగ్గుతూ వస్తుంది. 60 నుంచి వేగంగా తగ్గుతుంది.
- అంగస్తంభనకోసం అంగాన్ని డైరెక్టుగా ప్రేరేపించాల్సి వస్తుంది. ఎక్కువసేపు ప్రేరేపించాల్సి వస్తుంది.
- అంగస్తంభనాలు గబగబా జరగవు. టైం తీసుకుంటాయి. గతంలోలా సెక్సు దృశ్యాలు చూస్తే సెక్సు కోరికలు కలుగుతాయి. కాని అంగం స్తంభించకపోవచ్చు.
- స్ఖలనమూ, భావప్రాప్తి త్వరగా కలగవు. టైం తీసుకుంటాయి. మధ్యలో అంగం దృఢత్వం కోల్పోవడం జరగొచ్చు.
- ఒకసారి స్ఖలనమయ్యేక తిరిగి రతేచ్ఛ కొన్ని రోజుల నుంచి వారాలు పట్టవచ్చు.
- స్ఖలనం ఫోర్సుగా అవదు. వీర్యం కారిపోయినట్టుగా బయటకి వస్తుంది.

స్త్రీలలో

- 47-55 మధ్యలో ముట్లుడిగేటప్పుడు జరిగే మార్పులు ఇంకా కొనసాగుతాయి.
- ఎస్ట్రోజెన్ కొరవడటం వల్ల రొమ్ములు, బీజవాహిక, గర్భాశయం చిన్నవవుతాయి. బీజవాహిక (యోని మార్గం) లోపలి లైనింగ్ టిష్యూ పలచబడి తడి తగ్గిపోతుంది. రతి ద్రవాలు సరిగా ఊరవు. దాంతో రతి బాధాకరంగా ఉంటుంది.
- భావప్రాప్తులకు ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.

విశేషమేమిటంటే

ఆడ, మగ యిద్దరిలోనూ యంగ్ ఏజ్‌లో (20లలో) సెక్సువల్ ఏక్టివిటీలో చురుగ్గా పాల్గొన్న వాళ్ళు వృద్ధాప్యంలో కూడా సెక్సులో చురుగ్గా సెక్సులో పాల్గొంటారు. యవ్వన కాలంలోనే తక్కువగా సెక్సులో పాల్గొన్న వాళ్ళు 60 దాటేక సెక్సులో పాల్గొనడం తక్కువ.

స్త్రీల విషయానికొస్తే, ముట్లుడిగే వరకూ సెక్సులో తరచుగా పాల్గొంటూ వచ్చిన స్త్రీలు ముట్లుడిగేక, 60 లు దాటేక కూడా సెక్సులో పాల్గొంటూ ఉంటే యోని టిష్యూలు కుంచించుకుపోవు. యోనిలో తడి తగ్గినా, మిగతా వారిలా పొడారిపోదు. రతి మంట తక్కువగా ఉంటుంది.

అంటే ఉపయోగించుకుంటేనే ఆ అవయవాలు బాగుంటాయన్న మాట. Use it or lose it ! అన్నారు అందుకే.

పరిస్థితులు

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో 60 దాటేక కామ వాంఛ సన్నగిల్లడం, రతుల సంఖ్య తగ్గడం వంటివి కేవలం శరీరంలో వచ్చే మార్పులపైనే కాక అనేక ఇతర అంశాల పై కూడా ఆధార పడతాయి.

- మొదట్లో చెప్పుకున్న సాంఘిక పరిస్థితులు
- ఆ వయసుకి సెక్సు తగదన్న భావం.
- ఆహారం, ఆల్కహాలు
- భాగస్వామిని (విడాకులు/మరణం ద్వారా) పోగొట్టుకుని ఉండటం.
- ఆర్థిక అస్వతంత్రత
- పిల్లల అనాదరణ, పేచీలు
- భాగస్వామి ఆకారంలో, సామర్థ్యంలో మార్పులు రావడంతో ఆసక్తి తగ్గడం. ఆకర్షణ కలగక పోవడం.
- అనారోగ్యాలు, మృత్యు భయం.
- ఆహారం, ఆల్కహాలు.
- ఆధ్యాత్మిక దృష్టి.

మార్గం ఉంది !

మనసుంటే దాన్ని చంపుకోనవసరం లేదు. మార్గముంది. దీర్ఘఅనారోగ్యాలున్నా, వైకల్యాలున్నా, పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నా... కోరిక ఉంటే భాగస్వామితో లైంగికానందాన్ని అనుభవించడమే సరైన పని. ప్రతి పరిస్థితికీ తగిన విధానాలు, సర్దుబాట్లు, చికిత్సలు ఉన్నాయి. వాటిని ఉపయోగించుకోవడమే!

దీర్ఘాయువుకి, మంచి ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి, మానసిక ప్రశాంతతకి సెక్సు దోహదం చేస్తుంది. అందుకు అవకాశం కల్పించాల్సిన బాధ్యత కొత్త తరానిది! ★

అడగండి చెప్తాను

Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

ఎందుకు పోయింది?

నా వయసు 29 సం॥లు. నా భార్యకు 20. మా పెళ్ళయి 1 సం. అయింది. పెళ్ళయిన 7వ నెలలో గర్భం వచ్చింది. అయితే మాకు తెలియక రతిలో పాల్గొంటూనే ఉన్నాము. కొద్దికొద్దిగా బ్లీడింగ్ అయింది. గైనకాలజిస్టుల్ని కలిస్తే పిండం ఎదగలేదని చెప్పి ఎబార్షన్ చేశారు.

ఇలా అవడానికి మేము రతిలో పాల్గొనడమే కారణమా? నా వీర్యలోపమా, నా భార్య లోపమా? నాకు చెడు అలవాట్లేమీ లేవు. గర్భంరావడానికి బహిష్టయిన 4వ రోజునుంచి 9వ రోజు వరకు కలిస్తే చాలా?

- షా., హైదరాబాద్

తొలిసారి వచ్చే గర్భం నూటికి 20 పైగా సందర్భాల్లో దానంత అదే పోతూంటుంది. గర్భాశయం గర్భం ధరించడానికి పూర్తిగా సిద్ధపడకపోవడం కారణం కావచ్చు. పిండంలో ఏవో దోషాలుంటే గర్భాన్ని శరీరం నిలవనివ్వదు. అది మంచికొరకే. ఇలాగే ఎన్నో కారణాలుంటాయి. గర్భవతితో రతి జరిపితే గర్భం పోతుందని భయపడక్కర్లేదు. (అయితే పదే పదే గర్భస్రావాలవుతుంటే మాత్రం రతిలో పాల్గొన వద్దంటాం).

మీరు కూడా ముందుజాగ్రత్తగా - ఈ సారి గర్భం వచ్చినపుడు మొదటి 3-4 నెలలో రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి. లోతుగా గాఢంగా, వేగంగా స్ట్రోకులివ్వకండి (ఆ రోజుల్లో).

మీ శ్రీమతిచే వైటిక్సు, శతావరి, అండవర్ధిని వాడించండి. గర్భం వస్తుంది. నిలుస్తుంది.

ఆమె బహిష్టయ్యాక 10వ రోజు నుంచి సుమారు 29 వరోజు వరకూ రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి చొ॥న కలిస్తే గర్భం రావడానికి బాగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో మీ యిష్టం. కావాలనుకుంటే కలవొచ్చు, వద్దనుకుంటే మానొచ్చు

ఇక లోపం ఎవరిదా అని ఆలోచిస్తూ కూచోవద్దు. సరేనా?

హెపటైటిస్ 'బి' - పెళ్ళి మానెయ్యనా?

నాకు 23 సం॥లు. నాకు మార్చి 2010లో Operation అయింది. అందుకు సంబంధించి నాకు Blood Test చేసినప్పుడు HbsAg Positive వుంది అని చెప్పారు. ఎవరితోనైన సంబంధం పెట్టుకోవడం వల్ల ఇది వస్తుంది అన్నారు. అలా వచ్చేది HIV Positive కదా?

నాకు వివాహేతర సంబంధం వుంది. మాకు దగ్గరి బంధువుల ఆమెతో. మా కుటుంబానికి చాలా Help చేసేవారు. వారు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నన్ను తోడుగా తీసుకెళ్ళేవారు. అలా ఇద్దరం దగ్గర అయ్యాము. ఆమెకు ఇప్పుడు 32 సం॥ ఆమెతో 4/5 సార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను.

అది తెలిసిన వాళ్ళ చెల్లెలు నీవు నాతోకూడా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి లేదంటే అందరికి చెబుతానని బెదిరించింది. అందువల్ల ఆమెతో కూడా కొన్నిసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను.

ఆ తర్వాత నుంచి వారికి దూరంగా వుంటున్నాను. ఇది జరిగి రెండేళ్ళ యింది. నాకు వచ్చే సంవత్సరం పెళ్ళి చేయాలని అనుకుంటున్నారు.

నాకు భయంగా వుంది. అందులోను నేను ఒక్కడినే కొడుకును. పెళ్ళి చేసుకున్నాక Sexకి ముందు ఆమెకు రెండు Ingections చేయించిన తరువాత సెక్స్‌లో పాల్గొన వచ్చు అని Doctor గారు అన్నారు. ఇది HbSAG Positive కాకుండా HIV Positive వున్నా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? చేసుకోకూడదు అంటే నేను అందుకు సిద్ధంగా వున్నాను. దయచేసి ఏమి చెయ్యాలో చెప్పగలరు. - ఎం.,

సంభోగం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల్లో హైపటైటిస్-బి ఒకటి. మీకు రక్తపరీక్షలో వచ్చిన HbS Ag పాజిటివ్ రిజల్టు ఈ వ్యాధికి సంబంధించినదే. మీరు సెక్సులో పాల్గొన్న ఆ యిద్దరిలో ఒకరికి హెపటైటిస్ -బి ఉండొచ్చు. అయితే హెపటైటిస్-బి హెచ్.ఐ.వి లాగే రక్తమార్పిడిద్వారా, కలుషితమైన సిరంజిలు ఇతర కోసే / గుచ్చే పరికరాల ద్వారా కూడా వ్యాపించగలదు కాబట్టి కేవలం సెక్సు ద్వారానే వ్యాపించి ఉంటుందనుకోవడం కూడా సరికాదు.

సరే ఎలాగోలాగ అది శరీరంలో ప్రవేశించింది. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? పెళ్ళి మానుకోవాలా? ఏమైనా జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ పెళ్ళిచేసుకోవచ్చా?

భార్యకు హెపటైటిస్-బి నిరోధక టీకా యింజెక్షన్లు పూర్తి కోర్సు చేయిస్తే ఆమెకు మీనుంచి వ్యాధిసోకే భయం ఉండదు.

పూర్తికోర్సు అంటే మొత్తం 3 ఇంజెక్షన్లు. ఈ రోజున ఒక ఇంజెక్షన్ చేయిస్తే నెలరోజులకి 2వ ఇంజెక్షను 6వ నెలలో మరొక ఇంజెక్షను చేయించాలి. అంతే.

అంతవరకూ కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొనకూడదు. మొత్తంగా ఈ 6 నెలలూ సెక్సు వాయిదా వేస్తే మరీ మంచిది.

మరి మీ ఆరోగ్యం మాటో!

హెపటైటిస్ లివరుకి సంబంధించిన వ్యాధి. కనుక దానికి హాని కలిగించే పనులు చేయకండి. ప్రధానంగా-

- ❍ సరదాకి కూడా ఆల్కహాలిక్ డ్రింకులు తాగకండి.
- ❍ నూనెలు, ఊరగాయలు తగ్గించండి.
- ❍ పవర్‌ఫుల్ యాంటీబయాటిక్ మందులు అనవసరంగా వాడకండి.
- ❍ గాస్ట్రో ఎంటిరాలజిస్టునిగాని, వెనీరియాలజిస్టు (సంభోగ వ్యాధుల నిపుణుడు)ని కాని కలిసి లివరుకి సంబంధించిన టెస్టులు చేయించు కోండి. అక్కడినుంచి డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం ఏడాదికో, ఆర్నెల్లకో ఓసారి చెకప్ చేయించు కుంటూ ఉంటే సరిపోతుంది.

మీరు పై జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మీ లివరు ఎన్నో ఏళ్ళు ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా తేడాలొస్తే మీరు రొటీన్‌గా చెకప్ చేయించుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఆ మార్పుల్ని ప్రారంభం లోనే గుర్తుపట్టి లామివ్యుడిన్, ఇంటర్ ఫెరాన్ మొ॥ మందులతో ట్రీట్‌మెంటు మొదలుపెట్టడానికి వీలవుతుంది. HbS Ag అనేది ఒక ఏంటిజెన్. (దీన్నే ఆస్ట్రేలియా ఏంటిజెన్ అనికూడా అంటారు) పరీక్ష. పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన మీకు లివర్ జబ్బు ఉందని అనుకోకూడదు. ఆ హెపటైటిస్ వ్యాధి కలిగించే వైరస్ శరీరంలో ఉందని మాత్రమే అర్థం. కనుక గాభరా పడకండి.

హెచ్.ఐ.వి ఉంటే అది ఎదుటివారికి సోకకుండా ఆపుచేసే వ్యాక్సిన్ ఏదీ లేదు. కనుక వారు పెళ్ళి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం అవసరం.

సంతానం లేదు

మాకు వివాహమై 9 సం॥లు. పిల్లలు లేరు. నా వయసు 24. రజస్వలై 10 సం॥లయింది. మావారి వయసు 31. మావారి వీర్యంలో కణాలు 10%

మాత్రమే చురుకైనవి ఉన్నాయి. కౌంటు కూడా తక్కువే. మందులెన్నో వాడి ఫలితం లేకపోవడంతో విసిగిపోయిన మాకు మీరు వ్రాసిన IUI (ఇంట్రాయుటిరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్) విధానం ఆశపుట్టించింది. చివరికి ఒక డాక్టరుగారి వద్ద ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తున్నాము. 10 సార్లు IUI జరిగినా (పరవీర్యంతో కూడా) ఇంతవరకూ ఫలితం లేదు.

నాకు నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టు వస్తుంది. IUI జరిగినప్పటి నుంచి ప్రతినెలా అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకుంటున్నాను. మొదటి 3 నెలలూ 19వ రోజున అండం విడదలైనది. తర్వాత నెలల్లో ఫాలికల్ రప్చర్ కాలేదు. 30×30, 28×22 సైజుకి వచ్చింది. దీనికి అర్థమేమిటి? నా గర్భసంచి పనిచేస్తోందా లేదా? నా గర్భాశయపు కాలువలు క్లియర్‌గా ఉన్నాయని X-Ray తీసి చెప్పారు. IUI ద్వారా రాకపోతే IVF కి వెడదామను కుంటున్నాము.

వంధ్యత్వం గల స్త్రీని ఎలా చూస్తారో మీకు తెలుసు కదా! నేను తట్టుకోలేకపోతున్నాను. నాకు పరిష్కారం చెప్పండి.

- సోలాపూర్

జ: అమ్మా, వంధ్యత్వానికి కారణాలేమిటో వైద్యశాస్త్రం అర్థం చేసుకున్న దానికంటే చేసుకోవలసినదే ఎక్కువ ఉంది. తల్లి కాలేకపోయిన స్త్రీగా మీకెంత దుఃఖం ఉందో, శాస్త్రానికీ, వైద్యులకూ అంతగానూ పరిమితు లున్నాయి.

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

వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం తక్కువ ఉన్నప్పుడు IUI (గర్భాశయంలోకి డైరెక్టుగా వీర్యకణాలను ప్రవేశపెట్టే పద్ధతి) పెద్దగా సక్సెస్ కాదు. నూటికి 10-15 మందిలోపే గర్భవతులు కాగలుగు తున్నారు. అలాంటపుడు పరవీర్యంతో IUI చేస్తే న్యాయంగా గర్భధారణావకాశాలు మెరుగవ్వాలి.

కాని మీకు అండం కూడా మొదటి 3 నెలలూ, తప్ప ఆ తర్వాత సరిగా విడుదల కాలేదు. ఫాలికల్ పెద్దదిగా పెరిగి రప్చర్ కాకుండా (పగలకుండా) ఉండిపోయింది.

పిట్యూటరీ హార్మోనుల చికిత్స ద్వారా అండకోశాలను ప్రేరేపించి అండం విడుదలయ్యేలా చేస్తూ మరల IUI కి ప్రయత్నించాలి. అంతేకాదు. ఫలదీకరణం జరిగిందని అనుమా నించిన రోజు నుంచీ గర్భం నిలవడానికి మందులివ్వాలి.

ఎందుకంటే IUI జరిగిన కేసుల్లో ఎక్కువశాతం గర్భాలు 14 రోజులలోపే (అనగా బహిష్టు తేదీ లోపే) పోతాయి. కంట్రోల్డ్ ఒవేరియన్ స్టిమ్యులేషను చేసి, శుద్ధి చేసిన పరవీర్యకణాలతో IUI చేయించుకుని, గర్భం నిలిచేందుకు మందులు వాడండి. 4-6 నెలలు మాత్రమే ప్రయత్నించండి. అంతకన్న అవసరం లేదు. హైదరాబాదులో ఈ సౌకర్యాలున్నాయి. మీకు చికిత్స చేపట్టే ముందు మీ శరీరంలో గర్భధారణకు వ్యతిరేకించే యితర పరిస్థితులు యింకా ఏమైనా ఉన్నావేమో వారే పరీక్షిస్తారు. (ఉదా: ఎండోమెట్రియోసిస్, ఏంటీస్పెర్మ్ యాంటి బాడీస్, గర్భాశయ దోషాలు వగైరా!) వీర్యం కూడా ఒక్కరి నుంచి

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

తాడిపత్రిలో...

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

ముంబయిలో...

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

కాక కనీసం ఇద్దరి నుంచి సేకరించి 3 నెలలు ఒక వీర్యంతోను 3 నెలలు వేరొకరి వీర్యంతోను ప్రయత్నించమని మీరు కోరవచ్చును.

IVF బాగా ఖర్చుతో కూడినది. 3-4 సార్లకు మించకుండా IVF కూడా ప్రయత్నించవచ్చును. మానవ ప్రయత్నం మానకండి. కొనసాగించండి.

ఏది కారణం?

నాకు అభిసారిక వంటి పత్రిక ఉందని, అందులో ఇంత మంచి విషయాలు ఉంటాయని తెలియదు. అందులోని విజ్ఞానాన్ని చూసి మీ యందు నాకు నమ్మకం ఏర్పడినది. నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

నా వయస్సు 29 సం॥లు, నా భర్త వయస్సు 38 సం॥లు. నా మేనమామ తోనే 7 సం॥ల క్రితం నాకు వివాహం అయినది. సంతానం లేదు.

నేను రజస్వల అయిన దగ్గర నుంచి బహిష్టులు సక్రమముగానే అగుచుంటిని. కాని ఈ మధ్య తప్పని పరిస్థితిలో ఒక బహిష్టు ఎగించడానికై మాత్రలు వాడతిని. అటువంటి మాత్రలు వాడడం ఇదే ప్రథమం. అప్పటి నుంచి ఇప్పటిదాక ఒక 5, 6 బహిష్టులు అయితిని. ఈ 5, 6 బహిష్టులు కూడ అపక్రమంగా వచ్చినవి ఎందువలన?

మేము మొదటి సారి టెస్టింగు చేయించుకున్నపుడు వి.డి.ఆర్.ఎల్. నెగిటివ్ వచ్చినది. తరువాత టెస్టింగులో పాజిటివ్ వచ్చినది. ఇంకా కొన్ని మార్పులు వచ్చినవి ఎందుకు?

మేము కలుసుకున్నప్పుడు అంటే ఇంతకు ముందు ఒక విధమైన చెడువాసన వచ్చెడిది. ఎందువలన?

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)

నాకు ఒక్కొక్క నెల బహిష్టు వచ్చేముందు చిన్న నొప్పి వచ్చెడిది. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క బహిష్టుకు కడుపులో మంట వచ్చుచున్నది. రేపు బహిష్టు వచ్చుననగా ఈ రోజు కలుసుకొనిన మంటతో బహిష్టు వచ్చుచున్నది. బహిష్టు అయిన కొద్దిసేపట్లోనే తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కసారి కలుసుకొనిన తరువాత కూడా మంట వచ్చుచున్నది. మందుల వేడి వలనా లేక ఇది ఏమైనా జబ్బా?

మేము ఇద్దరు అక్క చెల్లెళ్ళం. ఇద్దరకూ సంతానం లేదు. ఆవిడ నాకన్న పెద్దది. మా అక్కకి పెళ్ళి అయి 17 సం॥లు అగుచున్నది. బహుశా ఇద్దరమూ గర్భంలో ఏమైనా లోపాలతో పుట్టామా! ఒకే తల్లి కన్న సంతానంలో అటువంటి లోపాలు రావడాన్కి అవకాశం ఉన్నదా?

మాది పెద్దలు చేసిన పెళ్ళి. చిన్నప్పటి నుంచి మేనమామగానే భావించాను. కాని భర్తగా నేనెప్పుడూ ఊహించలేదు. తప్పని పరిస్థితుల్లో అతను కూడా నన్ను పెళ్ళిచేసుకోవలసి వచ్చినది. నా యందు అతనికి ఎటువంటి భావం ఉన్నదో తెలియదు. కాని పిల్లల కోసం ఇద్దరమూ తాపత్రయం పడుచుంటిమి.

మేము కలుసుకున్న రెండు మూడు నిముషము లకే స్కలనం అగును. మాది పరువుగల కుటుంబం. మరియొక పెళ్ళి ఆస్కారం లేదు. కేవలం పిల్లల కోసమే కాపురం చేస్తే పిల్లలు పుట్టరా! ఆడవాళ్ళకు భావప్రాప్తి కలుగనిదే పిల్లలు పుట్టరా? పెళ్ళి అయిన దగ్గర నుంచి కుటుంబపరంగా ఎటుచూసినా నాకు అంతా విచారమే. మానసిక సంతోషం లేని వారికి, ఎక్కువగా ఆలోచించేవారికి పిల్లలు పుట్టరా?

సంతానంలేని ఆడదాని మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో అన్నీ తెలిసిన మీకు నేను వేరే చెప్పక్కర్లేదు.

జ: 1. బహిష్టులు అపక్రమంగా వచ్చినవన్నారు. ఎన్నిరోజుల తేడాతో వచ్చాయో వ్రాయలేదు. 3,4,5 రోజుల తేడా అయితే ఫర్వాలేదమ్మా. 10-15 రోజుల తేడాతో బహిష్టు అయితే అది అపక్రమమే. మీరు వాడిన మాత్రల పట్ల మీకున్న భయమే దీనికి కారణం కాని 'మాత్రలు' కారణం కాదు. ఎప్పుడో ఒక్కసారి బహిష్టు ఎగించడానికి వాడే మాత్రల వల్ల బహిష్టు చక్రం మొత్తంగా మారిపోదు. ఆందోళన పడకండి.

2. రక్తంలో సిఫిలిస్ క్రిములు ప్రవేశించి ఉంటాయి. దానివల్ల VDRL

పాజిటివ్ వస్తుంది. మీకు రతిలో మంట మూత్రం మంట, వీటితో బాటుగా కడుపులో మంట కూడా వస్తున్నదంటే మూత్రనాళ వ్యాధి (UTI) సోకి అది పొత్తి కడుపులోపలి అంగాలకు కూడా వ్యాపించటం (Pelvic Inflammatory disease) జరిగుంటుంది. సరైన antibiotics తో చికిత్స చేయించుకుంటే ఈ దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయి. మీవారు కూడా మందులు వాడాలి. చికిత్సా కాలంలో కలుసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.

ఇక కలుసుకున్నప్పుడు వచ్చే మంటకు పై వ్యాధియే కారణం కావచ్చు లేదా కేండిడోసిస్ కాని ట్రైకోమోనియాసిస్ కాని *Bacterial Vaginosis* కాని కారణం కావచ్చు. పరీక్ష చేస్తే కాని తేలదు.

వంధ్యత్వం (పిల్లలు కలగకపోవటం) వంశపారంపర్య దోషాల వల్ల కూడా వస్తుంది. అయితే ఒకే కుటుంబంలోని సంతానంలో కొందరికి వంధ్యత్వం ఉన్నంత మాత్రాన దానికి కారణం వంశపారంపర్యమే అనుకోవడానికి వీల్లేదు. ఇతర కారణాలేవీ లేవని రూఢిగా తేలితే వంశపారంపార్యత వల్ల కలగ లేదనుకోవచ్చు. మీ విషయంలో అలా కాదు. మీరు పంపిన రిపోర్టుల ప్రకారం మీ వారి వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. చనిపోయిన వీర్యకణాలే ఎక్కువ ఉన్నాయి బతికున్న వాటి లక్షణాలు కూడా శుభకరంగా లేవు. కనుక ముందుగా ఆయన వీర్యవృద్ధికై తగు చికిత్స పొందాలి.

మీ రిపోర్టున్నీ సవ్యంగానే ఉన్నాయి. ట్యూబ్ టెస్టులో కూడా దోషాలేవీ లేవని తేలింది. కనుక 'రత్యనంతర పరీక్ష' (post coital test) కూడా చేయించుకోవాలి. మీ వారి వీర్యకణాల నాణ్యత, సంఖ్య, చలనం పెరిగాక ఈ టెస్టును చేయించవచ్చు. ఏది ఏమైనా నీకు పిల్లలు తప్పకుండా కలుగుతారమ్మా. దిగులుపడకు, నీ మనసులోంచి నిరాశను పారద్రోలు. ముందు మీ యిద్దరి శరీరాలలోని దోషాలు తొలగిపోయేందుకు చికిత్స తీసుకోండి.

నువు ఆఖరున రాసావు చూడు. ఆ పాయింటు చాలా ముఖ్యమైనది. భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సుపరమైన ఆకర్షణ ఉండాలి. ఒకరిపట్ల ఒకరికి మోహం ఉండాలి. మీ దురదృష్టం కొద్దీ అది మీ మధ్య కొరవైంది. అతన్ని నువ్వు మేనమామగానే తప్ప భర్తగా చూడలేక పోవటంతో నీ ఒళ్ళు అతన్ని చూడగానే పొంగటం లేదు. దానికి అతని శీఘ్రస్కలనం కూడా తోడై నీకు భావప్రాప్తి లభించటం లేదు.

మనసులేనిచోట, ఒళ్ళుపొంగని చోట రతి యాంత్రికమవుతుంది. కనుక రతిద్రవాలు ఊరవు. గర్భాశయ కంఠంలోని శ్లేష్మపు రాశి కరగదు. ఇవి గర్భధారణకు కొంతవరకూ ఆటంకం కలిగిస్తాయి. భావప్రాప్తి ఎప్పుడో ఒకసారి తప్ప లభించని ఆడవాళ్ళకీ, అసలే లభించని ఆడవాళ్ళకీ జడత్వం కలుగుతుంది. దాని పర్యవసానం కూడా ఇదే. కనుకనే మీ విషయంలో కూడా భావప్రాప్తి లేకపోవటం, యాంత్రిక రతి, మానసిక విముఖత్వం మొ॥వన్నీ కలగలిసి గర్భధారణను దూరం చేస్తున్నాయి.

పరిస్థితుల బలిమి వల్ల పెళ్ళి చేసుకున్నారు. 7 సం॥లు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా కాపురం చేసారు.

తినగా తినగా వేప కూడా తియ్యగానే ఉంటుందట. అనునిత్య సహవాసం వల్ల ఈ పాటికి మీ మనసు కూడా రాజీపడి మీ భర్తలో మీకంత వరకూ కనపడని సౌందర్యమూ, ఆకర్షణా కనపడటం జరిగి ఉండాలి. అందుకు మీ నుంచి ప్రయత్నం అవసరం. ఎటొచ్చీ ఆ ప్రయత్నమే మీలో లేదు. మీరే అన్నారు. మళ్ళీ పెళ్ళిళ్ళు వీలయ్యే పరిస్థితికాదని. కనుకనే మీ

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

మనసును అతని వేపు మళ్ళించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

ఏ దంపతులూ కేవలం సంతానం కోసమే కలుసుకోకూడదు. రతి సుఖాన్ని ఆస్వాదించడానికే కలుసుకోవాలి. పరిపూర్ణంగా ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించాలి. అందువల్ల మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఉండే కొన్ని అడ్డులూ ఆటంకాలూ తొలగి పోయి సంతానం కలిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మీకు మా శుభాకాంక్షలు!

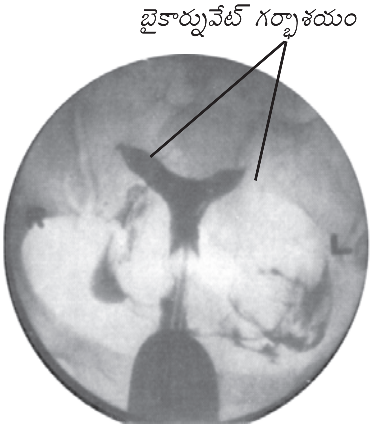
గర్భం వస్తుందా?

నా వయస్సు 27 సం॥లు మాకు పెళ్లై 8 నెలలైంది. నాకు గర్భం రావట్లేదని Sonography Test **చేయించుకున్నాము. అందులో నాకు** bicornuate Uterus **ఉందని వచ్చింది. ఒక డాక్టరు గారు ఈ కారణం వలనే గర్భం చాలా అరుదుగా వస్తుందని, రాకపోవటం మరియు** abortion **అయ్యే** Chances **ఉన్నాయని చెప్పారు. కాని** Lucky **గా** results **కూడా రావచ్చు అని అన్నారు. దయచేసి నా ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి. నాకు గర్భం వస్తుందా?**

గర్భం వచ్చిన తర్వాత Compulsory **గా** Bicornuate uterus **ఉన్న వాళ్ళందరికీ** abortion **అవుతుందా?**

అలా అవ్వకుండా ఉండాలంటే సర్జరీ అవసరమా? మరేమైనా precautions **తీసుకుంటే సమస్య తీరుతుందా? నా** age **30సం॥లు. డాక్టరు సలహా మేరకు మా వారికి కూడా** Semen analysis **చేయించాము. అందులో** sperm court 18 millions/ml, sperm motility 40% **ఉన్నదని తేలింది.**

-ఆర్., నాగపూర్



HsG ఎక్సురేలోబైకార్నువేట్ గర్భాశయం

మీకు bicornuate Uterus ఉందని సోనోగ్రఫీ ద్వారా డయాగ్నైజ్ చేసారన్నారు. సోనోగ్రఫీతో పాటు HSG హిస్టిరోస్కోపీ వంటి పరీక్షల వల్ల గర్భాశయం లోపలి కుహరాల సైజు, ఆకారం, ఏది పెద్దది ఏది చిన్నది మొ॥ వివరాలు మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తాయి.

బైకార్నువేట్ యూటిరస్ అంటే గర్భాశయం రెండు కొమ్ములుగా అభివృద్ధి చెంది ఉండటం. ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. ఇలా రెండు కొమ్మలు (లేదా కొమ్ములు) ఉన్నవారిలో ఒక కొమ్ము పెద్దది, ఒకటి చిన్నదిగా ఉండటం తరచు జరుగుతుంది.

అలాగే కొందరికి గర్భాశయ కంఠనాళం కూడా 2 నాళాలుగా అడ్డుగోడతో విభజన చెందుతుంది. యోనిమార్గం కూడా 2 మార్గాలుగా ఉండొచ్చు. కొందరికి ఒకే గర్భాశయ కంఠనాళమూ, ఒకే యోనిమార్గమూ ఉంటాయి.

మీకు గర్భాశయం, బీజవాహిక, గర్భాశయ కంఠమూ ఏ రకంగా ఉన్నాయో కూడా తెలియాలి. అందుకని మీరు నిపుణులైన, సీనియర్ గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించడం అవసరం.

మీకు గర్భం రావడం కష్టమేమీ కాదు. భార్యాభర్తలలో ఇతరత్రా దోషాలేం లేకపోతే తప్పకుండా వస్తుంది. కొన్ని అబార్షన్లు, ప్రిమెచూర్ డెలివరీలు తప్పకపోవచ్చు. దానికి మానసికంగా, సిద్ధపడటం అవసరం. ఫెయిల్యూర్స్‌కి నిరాశపడకుండా ప్రయత్నించండి తప్పక సంతానవంతులవుతారు.

మీ వారి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంది. మొటిలిటీ గ్రేడ్ తెలియరాలేదు. వారికి మందులతో వీర్య లక్షణాలు మెరుగవుతాయి. వారి విషయంలో మమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు. లేదా మీకు దగ్గరలోని ఇన్ఫెర్టిలిటీ కేంద్రంలో చూపించుకోండి.

నిజమైన స్నేహితుడనిపించుకోండి!

మా స్నేహితునికి HIV/ఎయిడ్స్ - బాగా శరీరం చిక్కిపోయినది. అతనిని చూచినవారు దూరంగా పోతున్నారు. అతని బంధువు ఒకరు కొంచెం సన్నబడు తున్నాడు. వారు తమ అభిప్రాయాలను నాకు చెప్పలేక చెప్పారు. తమరు తగిన సలహాలు యివ్వగలరని వ్రాయుచున్నాను.

కొన్ని యిళ్ళలో గ్లాసులతో నీళ్ళు పెదాలకు, నాలుకకూ తాకుతూ నీరు త్రాగుతారు. తినే ఐస్‌లు, ఐస్‌క్రీములు 1/2 చేసుకుని తినటం జరగటం వల్ల HIV ఒకరి నుంచి ఒకరికి వస్తుందని విన్నాను. కొద్దిశాతం HIV శరీరంలోకి వెళ్ళితే - రక్తకణాలు ఆ HIV తో పోరాడి వాటిని చంపేస్తాయా? ఒక మాదిరిగా బక్కచిక్కిన వారికి, శరీరం పూర్తిగా

బక్కచిక్కిన వారికి HIV/ఎయిడ్స్ చివరి దశలో ఉన్నదని అంటారు అటువంటి వారికి HAART చికిత్స ఉపయోగపడదని విన్నాము అది ఎంత వరకు నిజము. కాని మద్యం సేవించే వారికి, HIV/ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కేరళమందు వాడుతూ ఆపేసిన వారికి, HAART చికిత్స వాడుతూ ఆపేసిన వారికి - వారిలోని HIV ఎన్నో లెక్కలేనన్ని రకాలుగా జన్యుమార్పిడి చేసుకుని క్లాడ్స్‌గా మారిపోతుందని చదివాను. మొత్తం మీద ఒకవేళ కొత్తగా ఒక వ్యాక్సిన్ అందుబాటు లోనికి వచ్చినచో - పైన తెలిపిన విధంగా మధ్యలో వైద్యం ఆపేసిన వారికి ఆ కొత్త వ్యాక్సిన్‌లు ఉపయోగ పడకుండా పోతాయని విన్నాము.

చెమటలో HIV వైరస్ వుంటుందో వుండదో తెలియదు. మన ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో 90% HIV టైప్ 1లో Sub-Type - C వ్యాధితో బాధపడేవారున్నారని విన్నాను. ఆ విధంగా HIV టైప్ 1లో C రకముగా వున్న HIV కొన్ని మందులు వాడుతూ ఆపేసినచో అది Sub-Type - A,B లలోకి మారటం జరుగుతుందా?

✦ గ్లాసులు, కప్పులు, కంచాలు, ఐస్‌ఫ్రూట్‌లు ఒకరివి ఒకరు పంచుకుని తినడం ద్వారా HIV వ్యాపించదండి. అట్లా అపోహపడొద్దు.

✦ HIV సోకిన వారిని చూసి దూరంగా పోవడం అమానుషం, అనాగరికమూను. దానికి తెలియనితనం కూడా కొంత కారణమే. HIV బాధితుల్ని వేరుగా చూస్తుంటే, వెలివేస్తుంటే, వారు కోలుకోవడం లేటవుతుంది. మానసిక వ్యధ మనుషుల్ని కృంగదీస్తుంది కదా! వారికి ధైర్యం చెప్పాలి, వీలిస్తే సహాయం చెయ్యాలి తప్ప ఏహ్యంగా చూడ కూడదు.

✦ బాగా కృశించి పోయిన వారికి కూడా HAART చికిత్స పనిచేస్తుంది. దాదాపు డెత్‌బెడ్ మీద ఉన్నవాళ్ళు కూడా HAART తర్వాత హాయిగా పనిచేసు కుంటున్నారు. ఎటొచ్చీ చికిత్స ఫలితం అనేది అతను కృశించిపోవడం మీద కాక, అతనిలో ఉన్న అనారోగ్యాల రకాన్ని, దశని బట్టి ఉంటుంది. అలాగే HAART సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తట్టుకోవడం మీద కొంత ఆధార పడుతుంది.

✦ మీ ఫ్రెండ్స్‌కి మీరు చేయ దగిన సహాయం ఏంటంటే వారికి ధైర్యం చెప్పి, తోడుగా ఉండి మంచి ఆసుపత్రి / డాక్టరు వద్దకి తీసుకెళ్ళి HAART చికిత్స యిప్పించండి. ఈ చికిత్స ఖర్చు నెలకు రూ. 2000 నుంచి 3000 వరకూ వస్తుంది.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రు 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.

◆ పసిపిల్లలకి కూడా హార్ట్ చికిత్స చేయవచ్చు. దానికీ తగిన మార్గదర్శకా లున్నాయి. ఆ చికిత్సని పసిపిల్లలకు HIV చికిత్స చేయడంలో తర్ఫీదు పొందిన వారే చెయ్యాలి.

HIV కాని మరే అనారోగ్యం కాని సోకిన వాళ్ళు మద్యం సేవించ కూడదు. మద్యం ఎలాగూ శరీరంలో ఎన్నో అవయువాలకు హాని కలిగిస్తుంది. అదనంగా అది HIV చికిత్సకి అడ్డుపడొచ్చు, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గించ వచ్చు, తినే మందులతో రియాక్షయి ప్రమాదాలు కలిగించవచ్చు.

◆ HIV మానవ శరీరంలో ప్రవేశించాక జన్యుపరమైన మార్పులు పొందుతూనే ఉంటుంది. అంతట్లోకి HIV-1 HIV-2 గా మారిపోదు 'C' సబ్‌టైపు 'B'గా 'A'గా మారిపోదు. ఉన్న సబ్ టైపులోనే మరికొన్ని నిర్మాణాత్మక మార్పులు జరుగుతాయి. అలా HIV జన్యు నిర్మాణం నిరంతరం మారుతు న్నందు వల్లనే వేక్సిన్ రూపకల్పన విజయవంతం కావడం లేదు.

◆ ప్రస్తుతం HIV వేక్సిన్లు మనం ఆనందించదగ్గ స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేదు. యింకా పరిశోధన దశలో ఉన్నట్టే చెప్పుకోవాలి.

◆ HAART చికిత్సని మధ్యలో ఆపేయటం కాని, చెప్పింది చెప్పినట్టు కాకుండా రెగ్యులర్‌గా వేసుకోవడం కాని మంచిది కాదు. అలా చేస్తే ఆ మందులకి HIV అలవాటు పడిపోయి ఇక ఆ చికిత్స పనిచెయ్యదు. మళ్ళీ కొత్త మందులు మొదలు పెట్టాల్సివస్తుంది. వాటిని పేషెంటు బలహీన శరీరం తట్టుకోలేక పోవడం HAART లో ప్రధాన సమస్య అని గుర్తుంచుకోండి.

◆ మందులు అవక్రమంగా వాడినందువల్ల రొటీన్‌గా వైరస్ సబ్‌టైపులు మారవు. వాటిల్లో రెసిస్టెంట్ స్ట్రెయిన్స్ ఉత్పత్తవుతాయి. అలా ఉత్పత్తయిన ఏదో ఒక స్ట్రెయిన్ ఏదో ఒకనాడు మరో సబ్‌టైప్‌గా అభివృద్ధి చెందొచ్చు.

◆ చెమట ద్వారా HIV వ్యాపించిన దాఖలాలు లేవు.

◆ బాగా కృశించిపోయినంత మాత్రాన HIV పేషెంటుని ఎయిడ్స్ పేషెంటు అనడానికి వీల్లేదు. మరికొన్ని లక్షణాలు కూడా తోడవుతేనే ఎయిడ్స్ అవుతుంది.

వరిబీజం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

హైడ్రోసీలు (వరిబీజం) ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా? నాకు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి నాలుగేళ్ళయినా పిల్లలు కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించు కున్నాము. నాకు వరిబీజం ఉందన్నారు. వీర్యకణాలు తక్కువ ఉన్నాయన్నారు. హైడ్రోసీలు వల్లనే యిలా జరిగిందా? డాక్టరుగారు ఆపరేషన్ పడదన్నారు.

- జి., ఆత్మకూరు

వరిబీజం (హైడ్రోసీలు) అంటే బీజకోశం నీరువంటి ద్రవంతో నిండి వాచడం. బీజం వాపులో ఇదొక రకం.

నిజానికి వరిబీజం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోదు. ఆ వాపు మరీ అసాధారణమైనంత పెద్దగా ఉండి చాలాకాలం అలాగే ఉండిపోతే ఆ నీటివత్తిడికి బీజం క్షీణించే (atrophy) అవకాశముంటుంది. అలాంటప్పుడు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినవచ్చు. అది అరుదు.

రెండోది : వరిబీజం ఏర్పడటానికి కారణాన్ని బట్టికూడా ఇది ఆధారపడు తుంది. బీజానికి వ్యాధిసోకడం, దెబ్బ తాకడం, ట్యూమరు ఏర్పడటం ఇలాంటి కారణాలవల్ల వరిబీజం ఏర్పడొచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ కారణాల వల్ల (వ్యాధి, ట్యూమరు etc) వీర్యకణాలు తగ్గవచ్చు. అంతేకాని ప్రత్యక్షంగా వరిబీజం వల్ల కణాలు ఉత్పత్తి తగ్గడం అరుదు.

అంతేకాదు ఓ మోస్తరు వరిబీజం వల్ల అలా జరగదు. మీ డాక్టరుగారు మీ వరిబీజానికి ఆపరేషన్ అవసరం లేదని చెప్పేరంటే అదిచాలా చిన్న వరిబీజమే! కంగారుపడకండి.

వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మీలో తక్కు వవడానికి ఏవి కారణాలో తెలుసుకోవ డానికి కొన్ని పరీక్షలు చేయాలి. తదనంతరం ఆ కారణాలను తొలగించి, కణాల అభివృద్ధికి FTM, ఫైటోఫెర్-ఎన్, కపికచ్చు వంటి మందులు వాడితే మంచి ఫలిత ముంటుంది.

భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయంలో కాని, లేదా మీ సమీపంలోని మా బ్రాంచిలోకాని, వేరే ఎవరైనా ఇన్ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టుల్ని కాని కలవండి.

D & C ఎందుకు చేస్తారు?

మాకు సంతానం లేనందున యిద్దరు ముగ్గురు డాక్టర్లను సంప్రదించాము. ఎవరి వద్దకు వెళ్ళినా ముందు D & C (చిన్న ఆపరేషన్) చెయ్యాలి అంటున్నారు. ఇంతకు ముందు డాక్టరు చేసారు కదా మళ్ళీ అవసరమా అని అడిగితే ఒక డాక్టరమ్మ తిట్టింది. చిన్న ఆపరేషన్ లేకుండా

వైద్యం సాధ్యం అవదా? ఈ ఆపరేషన్ చేస్తే పిల్లలు పుట్టేట్టయితే మాకు మొదటిసారి D&C చేసేక పిల్లలు ఎందుకు పుట్టలేదు?

- రమ., గూడూరు

D&C వల్ల 'ఒకే దెబ్బకి రెండు పిట్టలు' మాదిరిగా రెండు ప్రయోజనాలు నెరవేతాయమ్మా! 1. గర్భసంచి లోపలి పొరకి సంబంధించిన దోషాలు తెలుస్తాయి. 2. అదృష్టం బాగుంటే వెంటనే గర్భం కూడా వచ్చేస్తుంది. అందుకే చాలామంది డాక్టర్లు మొట్టమొదటే D&C తో ఆరంభిస్తారు. నిజానికి పదే పదే D&C చెయ్యటం అంతమంచిది కాదు. కనుక మీరు అడిగిన ప్రశ్నలో విజ్ఞత ఉంది. మిమ్మల్ని మీ డాక్టరు విసుక్కోవటమే బేసబబు!

D&C అని వాడుకలో చెప్పుకునే ఈ చిన్న ఆపరేషనులో గర్భాశయకంఠ ద్వారాన్ని (అది యిరుగ్గా ఉన్న పక్షంలో) కొద్దిగా విశాలం చేయటం (Dilatation డైలటేషన్) జరుగుతుంది. రెండో దశలో గర్భాశయపు లోపలి గోడనుంచి పొరను గోకి, ఆ టిస్యూని లేబరేటరీ పరీక్షకి యిస్తారు. ఇట్లా గర్భాశయపు లోపలి పొర ముక్కలను (ఎండో మెట్రియంను) సేకరించడాన్ని ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ (EB) అంటారు.

బయాప్సీ టిస్యూని పరీక్షిస్తే అది ఋతు చక్రంలో ఆ నాటికి పొందాల్సిన మార్పులు పొందిందా లేదా, గర్భధారణకు అనుకూల స్వభావం కలిగి ఉందా లేదా? దానికేమైనా వ్యాధి సోకిందా? గర్భాశయానికి టి.బి. సోకిందా? మున్నగు వివరాలన్నీ తెలుస్తాయి. గర్భాశయంపై హార్మోనుల ప్రభావం సక్రమంగా ఉన్నదీ లేనిదీ ఈ బయాప్సీ పరీక్ష వల్ల తెలుస్తుంది.

కనుక D&C చాలా విలువైన పరీక్షే. ఎటొచ్చీ అనేకసార్లు చేయటం మాత్రం అవసరమూ కాదు, మంచిదీ కాదు.

ఇకపోతే Curettege (గర్భాశయం లోపలి గోడను గీకడం) చేసాక ఆ నెలలో గర్భాశయం కొత్తపొరను చురుగ్గా, బాగా నిర్మించుకుంటుంది. కనుక ఆ నెలలో వీర్యకణమూ, అండమూ ఏకం కావటం జరిగితే, అలా ఏర్పడ్డ పిండకణం గర్భాశయం గోడ తాలూకు పొరని తేలిగ్గా అంటుకుని పిండంగా ఎదిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. అనగా ఆ స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుంది.

ఈ రకంగా యిటు రోగ నిర్ధారణకీ, అటు చికిత్సకీ ఏకకాలంలో పనికొస్తుంది కనుక డాక్టర్లు ముందుగా D&C చేస్తుంటారు.

మీ విషయంలో గర్భం రాకపోవ డానికి ఏయే కారణాలున్నాయో క్షుణ్ణంగా పరీక్షలు చేయించి తెలుసుకోవాలి. వీలైస్తే స్వయంగా రండి.

బహిష్టులో రతి

స్త్రీ బహిష్టు సమయంలో రతి జరుప వచ్చునా? ప్రమాదముందా?

- డి.ఆర్., అర్వపల్లి

పెళ్ళికి ముందు -

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

బహిష్టులో రతి జరపటం ఆరోగ్య రీత్యా ప్రమాదకరం కాదు. అయితే, బహిష్టు సమయంలో రతి భార్య భర్త లిద్దరికీ యిష్టమైతేనే పాల్గొనటం మంచిది. ఏ ఒక్కరికి యిష్టం లేకపోయినా అది అనవసరపు భయాలకు, సమస్యలకు దారితీస్తుంది కనుక అలాంటివారు బహిష్టు సమయంలో రతికి దూరంగా ఉండేటమే మంచిది.

ఒక్కొక్క స్త్రీకి Pelvic inflammatory Disease కాని, ఇతరేతర జననాంగ వ్యాధులు కాని ఉండి, రజస్సులో బాక్టీరియా ఎక్కువగా రావటం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు బహిష్టులో రతివల్ల భర్తకు మూత్రనాళ వ్యాధులు కలగవచ్చు.

కనుక మూత్రం మంట, బహిష్టు సమయంలో దుర్వాసనా, బహిష్టు నల్లగా రావటం వంటి లక్షణాలున్నవారు ముందుగా బీజవాహిక, గర్భాశయ వ్యాధులకు చికిత్స చేయించుకోవాలి.

ఈ వయసులో చేసుకోవచ్చా?

నాకు 55 సం॥లు. పిల్లలు లేరు. నా భార్య చనిపోయి దాదాపు పదేళ్ళయింది. వృద్ధురాలైన తల్లి నామీద ఆధారపడి ఉంది. భార్య చనిపోయినప్పటి నుంచీ సెక్సుకోరికలుకూడా చచ్చిపోయాయి. అయితే నాకూ తోడుగా ఎవరైనా ఉంటే బాగుండునని యిటీవల అనిపిస్తోంది. మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఒక సంబంధం కూడా చూశాను. ఆమె విడాకులు పొంది 35-37 సం॥ల వయసు స్త్రీ. పిల్లలు లేరు. ఆమెకి ఆశ్రమం కావాలి. "నేను సాంఘిక భద్రత, గౌరవం యివ్వగలను కాని భర్తగా సెక్సు సుఖాలని యివ్వలేకపోవచ్చు. నా మనసు వాటిపై లేదు" అని ఆమెకి

చెప్పాను. ఆమె కూడా సిద్ధపడింది. అయితే నా సమస్య ఏమంటే నేను పెళ్ళిచేసుకుంటే ఆమెని సెక్సు పరంగా ఏ మాత్రమైనా సుఖపెట్టగలనా? ఈ వయసులో చేసుకోవచ్చా? నాకు బి.పి.గాని, షుగర్‌గాని లేవు.

- నెల్లూరు

తప్పకుండా మీరు ఈ పెళ్ళి చేసుకోండి. మీకు కొత్త భార్యను సుఖపెట్టాలన్న కోరిక మీకు మనసులో పుట్టింది కనుక అది తనంత తానుగానే కార్యాచరణలోకి దిగుతుంది.

మీలో సెక్సు కోరికలు, ఎక్కడికీ పోలేదు. భార్యావియోగం వల్ల కలిగిన విరక్తి వాటిని అణచివేసింది. నూతన వివాహం వల్ల క్రమేణా విరక్తి స్థానంలో రక్తి ప్రవేశించి మోడువారిన మీ జీవితాన్ని, సెక్సునీ చివురింపచేస్తుంది. మీ రిద్దరూ సుఖపడగలరు.

మీ నుంచి ఆమె ఏం ఆశించవచ్చో, ఏమి కూడదో ముందుగానే చెప్పి ఉంచారు కనుక ఆమెనుంచి కూడా ఏమీ వత్తిడి కూడా ఉండదు. తద్వారా మీపై "సుఖపెట్టాలన్న ఆదుర్దా ప్రభావం" ఉండదు. ఇలా చూసినా మీకు సమస్య రాదు.

ఏది ఏమైనా పెద్దవయసులో స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఒకరితోడు ఒకరికి చాలా అవసరం.

లైంగికమైన అవసరాలు ఉంటాయి సరే, అంతకన్నా కూడా మానసికమైన సాన్నిహిత్యం ఈ వయసులో ఎక్కువ అవసరమవుతుంది.

రతి చేసినా చేయకున్నా కౌగిట చేర్చుకోవడానికీ, చేర్చుకోబడటానికీ, మనసువిప్పి చెప్పుకోవడానికీ, చెప్పుకో

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన

దంపతులకు, వారి పిల్లలకు మా శుభాకాంక్షలు!

1.	బత్తిన శ్రీధర్-కవిత	గొల్లపెల్లి	
2.	కొండూరి రవి-మాధవి	పోరండ్ల	
3.	తోకల క్రిష్టకుమార్-లత	గొర్రెపెల్లి	
4.	బార్ల శ్రీనివాస్-పూజ	తాళ్ళ ధర్మారం	
5.	నీలిరవి-అనురాధ	గొల్లపెలి	
6.	జంగిలి భూమయ్య-శ్రీదేవి	దొంతాపూర్	
7.	ఉప్పులంచ రాజేందర్-లావణ్య	వల్లంపెల్లి	
8.	దశరతి మహేశ్-లావణ్య	వల్లంపెల్లి	కొడుకు
9.	వెగ్యారపు అశ్విన్-లత	జగిత్యాల	
10.	మార్క ఆంజనేయులు-కావ్య	గొరాపూరు	
11.	కొప్పుల సాగర్-పుష్పలత	కుమ్మరిపెల్లి	
12.	గోపు శ్రీనివాస్-లత	బుగ్గారం	
13.	ఆర్మూరు నరేష్-లావణ్య	సాతారం	
14.	అల్లెపు రామానుజన్-వాణి	అంతర్‌గామ	
15.	పుల్లూరి రాజేశం-మల్లీశ్వరి	కాసారం	
16.	నగునూరి ఉదయ్-శృతి	మంచిర్యాల	
17.	ఏనుగు హేందర్‌రెడ్డి-నీరజ	ముద్దునూరు	కూతురు
18.	అల్లె మల్లయ్య-సత్తవ్వ	మద్దునూరు	

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద

ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

బడటానికీ, మనసులో మెదిలే కోరికల్నీ, అనుభూతుల్ని బాధలనీ, సంతోషాలనీ పంచుకోవడానికీ ఉండే తపన పుల్లల్లో పెట్టేదాకా పోదు. అందుకోసమైనా మీరు పెళ్ళి చేసుకోవాలి.

ఆ గుల్లలేమిటి?

నాకు 13వ ఏట నుంచి హ.ప్ర. అలవాటుంది. నవారు మంచం నందుల్లో అంగాన్ని దూర్చి రతి మాదిరిగా చేసేవాణ్ణి. అంగం ఒరుసుపోకుండా క్లాత్ ఎరేంజ్ చేసేవాడిని. ప్రస్తుతం నా వయసు 24 సం. అంగం ముడుచుకున్నప్పుడు 5-6 సెం.మీ., స్తంభించినప్పుడు 10-11 సెం.మీ ఉంది. నా అంగం పెరగకపోవ డానికి హ.ప్ర. మే కారణమా?

నా బీర్జాలపై మొటిమల లాంటి గుల్లలు పెద్దవి ఉన్నాయి. అవి పోవటం లేదు. గట్టిగా ఒత్తితే తెల్లటి కుసుమ లాంటి పదార్థం వస్తుంది. ఆ గుల్లలు బాగా దురదగా ఉంటాయి. డాక్టర్‌కి నిన్ననే చూపించి మందులు వాడు తున్నాను. బీర్జాల దురదవల్ల నలుగురిలో గోక్కోవడం చాలా బాధగా ఉంది.

- ఆర్.బి., విజయవాడ

మీ అంగం సైజులు నార్మల్ రేంజిలోనే ఉన్నాయి. మీ అంగం 'పెరగక పోవడం' అనే సమస్యలేదు. అది పెరిగింది కాబట్టే ఆ సైజుకి చేరుకుంది. ఎంత వరకూ పెరగాలన్నది మీ శరీరంలోని జీన్సే నిర్ణయిస్తాయి.ఆ ప్రకారమే అది పెరిగింది. మీరు హ.ప్ర. చేసినందువల్ల తగ్గదు. అది కూడా ఒకరకం ఎక్సర్‌సైజే కదా, మరి అంగం హ.ప్ర. వల్ల పెరగుతుందా! - అంటే పెరగనూ పెరగదు. సో బీ హేపీ విత్ వాట్ యు హేవ్!

మొహం మీది మొటిమల్లాగే కొందరికి బీజాలపై మొటిమలొస్తాయి. వీటిని సెబేషియస్ సిస్టులంటారు. ఇవి కంది గింజంత సైజు నుంచి బఠాణి గింజంత సైజువరకు ఉంటాయి. వాటివల్ల ప్రమాదం, నష్టం ఉండదు. కాని మందుల వల్ల పోవు.

దురదలకి కారణం బీజాలకు ఫంగస్ సోకి ఉండొచ్చు. మందులు వాడటం మొదలుపెట్టేరు కాదా! పోతుంది.

తీరేదెట్లా?

నా ప్రాబ్లెం అంగ స్తంభనం. నా వయసు 69. నా భార్య వయస్సు 62. మా ఇద్దరికి బి.పి., డయాబిటిస్ ఉంది. బి.పి. 10 ఏళ్ళబడి ఉంది. షుగర్ 2010 నుండి కనిపించింది. మందులు రెగ్యులర్‌గా వాడుతున్నాం.

ఇటీవల నాలుగు మాసాల నుండి అంగం స్తంభనలు కావటం లేదు. అలాగని కామవాంఛ లేకపోలేదు. ప్రతీరాత్రి కలవాలనుంటుంది. స్తంభన జరుగక నిరాశక్తుడ నగుతున్నాను. ఒక వేళ బలవంతంగా రతిక్రీడ జరిపితే ఆమె క్లిటోరియస్, యోని పెదవులు చిట్లి... వారం పదిరోజులు కలువనీయని అవస్థ పడుతోంది. ఈ వయసులో STD నిపుణున్ని కలిసి మా సమస్య చెప్పలేక పోతున్నాము. మా సమస్య తీరేదెట్లా?

మా సున్నిత ప్రాబ్లెంను మానవీయత దృష్టితో తగు సలహాలను ఇవ్వగోర్తాము.

- జహిరాబాద్

మీరొక సారి కార్డియోవాస్కులర్ హెల్త్ చెకప్ చేయించుకుని, ఆ డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై సిల్డినాఫిల్ (వయాగ్రా) వాడండి. అంగ స్తంభనాలు మెరుగవుతాయి. (కాని పక్షంలో

ప్రత్యామ్నాయాల గురించి చర్చిద్దాము).

మీ మిసెస్, మీరు కూడా డయాబిటిస్ పేషెంట్లు కనుక ఇద్దరికీ జననాంగాలకు ఫంగస్ /ఈస్ట్ (కేండిడా) వ్యాధి ఉంటుంది. అది అంగంపై చర్మం పగలడానికి, యోని పెదవులు మొ॥వి చిట్లి మండటానికి కారణమవుతుంది. కనుక ఆ సమస్యకి ఇద్దరూ మందులు వాడాలి.

వయసు కారణంగా మీ భార్యకి యోని ద్రవాలు తక్కువగా ఉత్పత్తి వుతాయి కనుకనూ, బీజవాహిక టిష్యూలు క్షీణిస్తుంటాయి కనుకనూ రతి కొంత బాధాకరంగా ఉంటుంది. (రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనే పెద్దవారికి ఈ సమస్య తక్కువ). అలా జరక్కుండా ఉండేందుకు ధారాళంగా కె.వై. జెల్లీ లాంటి నీటిలో కరిగే జారుడు పదార్థం పూసుకుని పాల్గొంటే రతి సుఖంగా ఉంటుంది.

సెక్సువల్ ప్లెజర్‌ని పొందడానికి వయసు ఆటంకం కాదు. కనుక ‘70 ఏళ్ళ వయసులో...’ అని సంకోచించ వద్దు. In fact, ఇటీవల మాకు 60ల్లో ఉన్న వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే ఉత్తరాల సంఖ్య బాగా పెరిగింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా ఆయుర్దాయం పెరగడంతో సీనియర్ సిటిజెన్ల ఆరోగ్య అవసరాలు ప్రత్యేకాంశంగా చేపట్టే నిపుణుల సంఖ్య పెరిగింది.

లైంగికానందం, ఆరోగ్యం మీ హక్కు. కనుక సందేహించకుండా మీ డాక్టర్‌తో చర్చించండి.

హార్మోన్లే కారణమా?

నాకు 30 సం.లు. పెళ్ళయి రెండేళ్ళయింది. నాకు వారానికి 2-3 సార్లు అంగం గట్టిపడదు. తొందరగా మెత్తబడిపోతుంది. ఒకోసారి ఎంత ప్రయత్నించినా అంగం గట్టిపడదు. నేను హార్మోన్స్ టెస్ట్ చేయించుకున్నాను. అవి బాగానే ఉన్నాయన్నారు. గుట్కా అలవాటు ఉండేది. అదిమానేసేక అంగ స్తంభనంలో మంచి మార్పు కనిపించింది. మరినాకు అంగంలో రక్తనాళాలు మూసుకుపోయాయా? అవి తెరవాలంటే ఏం మందులు వాడాలి? నా వీర్యంలో 39 మిలియన్ల కణాలు 30% కదలిక ఉంది. ఇలా తక్కువగా ఉండటానికి హార్మోన్ల లోపం కారణమా? మందులు వాడినా కణాలు పెరగటం లేదు

- మేడిపల్లి.

మీ వయసులో - ముఖ్యంగా ఓ రెండేళ్లు కాపురం చేసిన వాళ్ళకి - వారంలో ఓ 2-3 సార్లు అంగస్తంభనం బలంగా లేకపోవడం అసహజమేమీ కాదు. సగటున వారంలో 3-4 సార్లు సెక్సులో పాల్గొన గలగడం నార్మలే. అంతకు మించి ఎక్కువ ఆరాటపడి కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకోకండి.

మీరు పంపిన హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టు పరిశీలించాను. వాటిల్లో లోపం ఏమీలేదు. ఉండాల్సిన స్థాయిలోనే ఉన్నాయి.

అలాగే రక్తనాళాలు మూసుకు పోవడాల్లాంటి వేవీ మీకు వర్తించవు (అలా జరిగితే మీకు ఏరోజునా అంగం బలంగా స్తంభించదు).

ఇక మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య బాగానే ఉంది. కదలిక మాత్రం తక్కువ ఉంది. అది పెరగడానికి FTM వంటి మందులు వాడుకోండి. వీర్యంలో తెల్లకణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అవి తగ్గడానికి ముందుగా యాంటీబయాటిక్ కోర్సు వాడాలి. ఆపైన వీర్య కణాల అభివృద్ధికి మందులు వాడితే ఫలితం బాగుంటుంది.

సంతానం కలగడం మీ ఒక్కరి మీదా ఆధారపడి లేదు కనుక భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదించండి.

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

ప్రాబ్లమా?

‘హెర్పిస్’ ఉంటే సంతానానికి ఏమైనా ప్రాబ్లమా?

- కె.ఎస్. అనంతపురం

జ : గర్భవతులకు హెర్పిస్ ఉంటే అది శిశువుకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా ప్రసవ సమయంలో యోని ద్వారం గుండా బిడ్డ బయటకు వచ్చేటప్పుడు, ఆ సమయంలో తల్లికి హెర్పిస్ పుళ్ళు ఉంటే బిడ్డకు అంటుకుంటాయి. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగితే మాత్రం ఈ రిస్కు ఉండదు. అయితే గర్భంలో ఉండగా మావిద్వారా హెర్పిస్ క్రిములు బిడ్డకు సోకే అవకాశం కూడా ఉంది కాని ఇది అరుదు.

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

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

ఋషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440

ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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