ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

నవంబర్ 2013

రు. 10

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 64
సంచిక : 11
నవంబర్ 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...

- ❖ మూత్రపిండాల రాళ్ళు తొలగించే ఆపరేషన్ 3
- ❖ వయసు తెచ్చే మార్పులు 5
- ❖ సెక్సులో సమస్యలా? ఇవి కారణాలేమో చూడండి! 7
- ❖ గర్భస్త శిశువుపై తల్లి మనసు ప్రభావం 10
- ❖ స్త్రీ పురుషుల్లో కామం అత్యధికంగా ఏ వయసులో ఉంటుంది? 11
- ❖ పరిమళోద్యానం కీ.శే. రాంషా 13
- ❖ మొలలు (పైల్స్ సమస్య) 17
- ❖ ప్రకృతిలో సెక్సు 20
- ❖ మారటానికి ప్రయత్నిస్తే మార్పుసాధ్యమే! 21
- ❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 23
- ❖ స్మార్ట్ పద్ధతిలో సక్సెస్ అవ్వండి! 25
- ❖ **కరివేప** 28
- ❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

వ్యక్తవ్య మిహ పృష్టేన।
వినిశ్చిత్య వినిశ్చయం।
న చోపదేశ: కర్తవ్యో।
యేన ధర్మ మవాప్యుయాత్॥

ఎవరైనా అడిగినపుడు జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ధర్మనిర్ణయం చేసి చెప్పండి, అంతేగాని అడక్కుండా ఉచిత సలహాలిస్తే అభాసు పాలవుతారు!

www.facebook.com/abhisarikaa

WWW.ABHISARIKA.COM

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

List I

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

List II

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

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

1,2,3,4,5,7,13,14,15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం-పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.

10 వ భాగం: సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు-నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు-సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు-హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం: సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-టీచర్ల, తల్లిదండ్రుల పాత్ర-చిన్నపిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన-అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు-మలద్వార రతి మంచిదేనా?- సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి? వగైరా.

12 వ భాగం: స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు

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

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

20 వ భాగం: **లైంగిక విజ్ఞానం**

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్
స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

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

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

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

మూత్రపిండాల రాళ్ళు తొలగించే ఆపరేషన్

(Percutaneous Nephrolithotomy - PCNL)

మూత్రపిండాలలో పెద్ద రాళ్ళు ఏర్పడితే వాటిని తొలగించడానికి ఒకప్పుడు తప్పనిసరిగా ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సి వచ్చేది.

ఆ తరువాత చర్మంగుండా కిడ్నీలోకి ఎండోస్కోపు ప్రవేశపెట్టి రాయిని తొలగించే ఆపరేషన్ (PCNL) కిడ్నీ తొలగింపు చికిత్సలో ప్రధాన స్థానం ఆక్రమించింది. సుమారు 1984 నాటి నుంచి షాక్‌వేవ్ లిథోట్రిప్సీ అభివృద్ధి చెందుతూ రావడంతో PCNL ఆపరేషన్ ప్రాముఖ్యత తగ్గడమూ, లిథోట్రిప్సీ పుంజుకోవడమూ జరిగేయి.

అయినా లిథోట్రిప్సీ ద్వారా తొలగని రాళ్ళకీ, లిథోట్రిప్సీ చేయకూడని సందర్భాలలోనూ PCNL ఆపరేషనే శరణ్యం

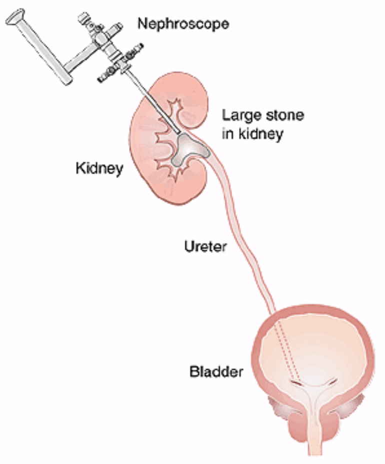
ఇంతకీ ఆపరేషన్ ఎప్పుడవసరం?

మూత్రనాళంలో ఆటంకాలు (Stricture) వగైరా ఉన్నవాళ్ళకి లిథోట్రిప్సీ పనికిరాదు!

1. లిథోట్రిప్సీ ప్రక్రియలో రాళ్ళని షాక్‌వేవ్‌ల సహాయంతో బద్దలు కొట్టడం జరుగుతుంది. అయితే మూత్రపు రాళ్ళన్నీ పిండిలా చితికిపోవు. చిన్న చిన్న ముక్కలు చాలా ఉంటాయి. ఆ ముక్కలు కొందరికి మూత్రనాళపు యిరుకుల్లో చిక్కుకుని కొత్త సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది. వారికి PCNL అవసరం.

2. రాళ్ళసైజు

పెద్ద రాళ్ళను లిథోట్రిప్సీ ద్వారా నయం



చేయడం కష్టసాధ్యం. పెద్ద రాళ్ళపై లిథోట్రిప్సీ ప్రయోగించడమంటే ఒక రకంగా కొరివితో తల గోక్కోవడమే. కనుక మూత్రపిండాల రాళ్ళు పెద్దవిగా ఉంటే PCNL ఆపరేషన్ తప్పనిసరి.

ముఖ్యంగా దుప్పి కొమ్ముల్లా ఉండే రకం రాళ్ళు సర్జన్ల నైపుణ్యానికే సవాలు విసురుతుంటాయి. వీటికున్న అపక్రమాకారం వల్ల ఈ రాళ్ళపై లిథోట్రిప్సీ ప్రయోగించడం క్షేమం కాదు. PCNL ఆపరేషను మాత్రమే వీటికి సరైన చికిత్స. ఈ ఆపరేషన్‌తో 85-90% కేసుల్లో ఈ రాళ్ళని పూర్తిగా తొలగించడం వీలవుతుంది. మిగతా 10-15% కేసుల్లో లిథోట్రిప్సీ కూడా జత చేయాల్సి వస్తుంది.

3. కొంతమంది పేషెంట్లు మరీ భారీగా ఉంటారు. వారి కిడ్నీలలోకి షాక్‌వేవ్స్ పంపడం కష్టం. వీరికి PCNL మాత్రమే చేయాలి.

4. రాళ్ళ నిర్మితి:

రాళ్లు ఏ పదార్థంతో ఏర్పడ్డాయో అనేది కూడా చికిత్స విధానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. స్ట్రువైట్ రాళ్ళుంటే వాటికి ఆపరేషను మాత్రమే సరైన చికిత్స. అలాగే బ్రూషైట్ రాళ్ళుకూడా లిథోట్రిప్సీ వల్ల పూర్తిగా బద్దలు కావు. కనుక వాటికి PCNL ఆపరేషను అవసరమే.

అన్నిటికన్నా తరచుగా ఏర్పడే కాల్షియం ఆగ్జలేటు రాళ్ళు త్వరగా పెద్దవిగా పెరుగుతుంటాయి. ఫలితంగా వీటికి లిథోట్రిప్సీ పదే పదే చేయవలసి రావడమో, ఇతర చికిత్సా విధానాలుకూడా అమలు చేయడమో అవసరపడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆపరేషనే ఖర్చుకీ, శ్రమకీ తగ్గ విలువ యిస్తుంది.

5. తుది ఫలితం ప్రాముఖ్యత:

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఎంత కొంచెం మిగిలిపోయినా అవి ఎంతో కొంత అసౌకర్యం కలిగిస్తుంటాయి. ఆ అసౌకర్యాన్ని చాలా మంది భరించలేరు. విమానాల్లో పైలట్ లాంటి ఉద్యోగాలు చేసే వారికి వృత్తిరీత్యా ఏమాత్రం అసౌకర్యమూ పనికిరాదు. కనుక కొందరికి వృత్తిని బట్టీ, కొందరి ప్రవృత్తిని బట్టీ రాళ్ళు 'మొత్తంగా' తొలగిపోవడం తప్పనిసరి. అలాంటప్పుడు లిథోట్రిప్సీ కన్నా ఆపరేషనే ఉత్తమం.

6. మిగతావి ఫెయిలయితే!

ఇక, మిగతా పద్ధతుల్లో రాళ్ళు తొలగించడం అసాధ్యమైన వారికి ఎలానూ

ఆపరేషన్ తప్పదు.

ఆపరేషన్ విధానం

మూత్రపిండపు రాళ్ళు తొలగించే ఆపరేషన్‌లో రెండు ముఖ్య దశలున్నాయి:

ఎ) రాయి ఉన్న ప్రదేశంలో శస్త్ర పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టడం (access).

బి) రాయి తొలగింపు (stone removal)

ఎ) కిడ్నీ సున్నితమైన అవయవం. దానిలోపల మూత్రాన్ని సేకరించే 'కాలువలు' ఉంటాయి. మూత్రపురాళ్ళు కూడా ఆ కాలువల్లోనే చేరి, పెద్దవవడం జరుగుతుంది. ఏ కాలువలో రాయి చేరిందో దాని వద్దకు శస్త్ర పరికరాన్ని చేర్చాలంటే ఎటువైపు నుంచి, ఏ కోణంలో పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టడం మంచిదో ముందుగా నిర్ణయించాలి. కిడ్నీ టిష్యూలను వీలైనంత తక్కువ డిస్టర్బ్ చేయడం మంచిది కదా!

ఇందుకు కొన్ని ప్రత్యేక ఎక్స్‌రేలు ఉపయోగపడతాయి.

ఆపరేషన్‌ని పూర్తి మత్తు యిచ్చి చేస్తాము. తర్వాత మూత్రపిండంలోని నాళాలను విశాలం చేసి నెఫ్రోస్కోపు పరికరాన్ని శరీరంపై తగిన స్థానంలో నుంచి, సరైన కోణంలో రాయి ఉండే చోటు వరకూ ప్రవేశ పెడతాము.

బి) రాయి తొలగింపు:

చిన్న చిన్న రాళ్ళనైతే నెఫ్రోస్కోపు పరికరం ద్వారా ప్రవేశపెట్టిన ఫోర్సెప్స్‌తో కాని, బాస్కెట్‌తో కాని తీసెయ్యవచ్చు. పెద్ద రాళ్ళయితే ముందుగా ఏదో ఒకరకం పవర్ లిథోట్రిప్సీ ఉపయోగించి రాళ్ళను చిన్న ముక్కలుగా పగులగొట్టి, తదుపరి ఒక్కొక్క ముక్కను బయటకు తీసేస్తాము.

ఆపరేషన్ గాయం 24 గం॥లలో మూసుకుంటుంది. పేషెంటు 48-72 గం॥లలో యింటికెళ్ళవచ్చు. సుమారు ఒక వారంలో పనులు చేసుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు. మరో వారానికల్లా పూర్తి స్థాయిలో పనులు చేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

కాంప్లికేషన్లు

ప్రతి ఆపరేషన్‌కీ కొన్ని కాంప్లికేషన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. PCNL ఆపరేషన్‌కి సంబంధించి కాంప్లికేషన్లు ఏ రకంగా ఉంటాయంటే–

అరుదుగా కిడ్నీకి కొంత హాని జరిగే రిస్కు ఉంటుంది. సరైన కోణంలో సరైన చోటునుంచి పరికరాన్ని కిడ్నీలోకి చొనపకపోతే కిడ్నీలోని కొన్ని టిష్యూలు అనవసరంగా చిరుగుతాయి.

ఒకోసారి ఆపరేషన్ అనంతరం కిడ్నీల్లో చీము పోయడం కూడా జరగవచ్చు. ఏదయినప్పటికీ ఆపరేషన్ అనంతరం పరీక్షలు, చికిత్స చేస్తూ ఈ పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్త పడతాము.

బి) స్టోన్ తొలగింపు సందర్భంగా వచ్చే చిక్కులు:

అధిక బ్లీడింగ్ కావడం, ఆపరేషన్ సమయంలో కిడ్నీలోని పంపే ద్రవాలు రక్తనాళాల్లోకి ప్రవేశించడం, కిడ్నీల్లోని మూత్రం సేకరించే కాలువల గోడలకి చిల్లుపడటం, స్టోన్ పూర్తిగా తొలగింపబడక పోవడం, ...ఈ కోవలోకి వస్తాయి. వీటన్నిటిని (ఏవి ఎదురైతే వాటిని తగువిధంగా పరిష్కరిస్తాము. ఈ PCNL ఆపరేషను నిపుణుల చేతిలో జరిగితే దీర్ఘకాలికమైన యిబ్బందులు మాత్రం అరుదని చెప్పుకోవాలి).

ముగింపు

చివరిగా చెప్పాలంటే PCNL (పెర్‌క్యూటేనియస్ నెఫ్రోలిథాటమీ ఆపరేషన్) ఒక నమ్మకమైన, సురక్షితమైన ప్రొసిజర్. మూత్రపిండాలలోనూ, మూత్రవాహికల్లోనూ ఏర్పడ్డరాళ్ళని ఈ విధానం సమర్ధవంతంగా తొలగిస్తుంది. ఇతర విధానాల్లో అసాధ్యమైన తొలగింపును PCNL సుసాధ్యం చేస్తుంది.

సంతానం కోరుకుంటున్న
పురుషుల కోసం...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

శాస్త్రీయ ఆధారాలు:

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

వయసు తెచ్చే మార్పులు

చాలామంది అనుకుంటారు యవ్వనం పూర్తయ్యేసరికల్లా మనిషిలో పెరుగుదల మార్పులు ఆగిపోతాయని! స్థూలంగా ఇది నిజమే!

అయినా, శరీరంలోని కొన్ని భాగాల్లో యవ్వనం తర్వాత కూడా చాలా మార్పు లొస్తుంటాయి. వాటిని ఎల్లవేళలా 'పెరుగుదల' అనడానికి వీలుండదు. కొన్ని శరీర భాగాల్లో 'పెరుగుదల' , కొన్నిట్లో 'మార్పులు' వస్తుంటాయి. చాలా మార్పులు సహజమైనవే కాగా మరికొన్ని అసహజమైన, రాకూడని మార్పులు కూడా వస్తూంటాయి.

ఏది సరైన మార్పో, ఏది సరైనది కాదో తెలుసుకోవడం మంచిది! కాదంటారా?

పురుషుల విషయంలో ఈ మార్పులు గురించి ఈ సంచికలో చూద్దాం.

రోమాలు:

ఒంటి మీద వెంట్రుకలన్నీ పుట్టుకతోనే వచ్చెయ్యవు. అది అందరికీ తెలుసు. మీసాలు, గెడ్డాలు కూడా యవ్వనంతో పాటే వచ్చెయ్యవు ప్రతి ఒక్కరికీ. అదీ సహజమే. కొంతమందికి మీసకట్టు, గెడ్డం రావడానికి యవ్వనం దాటిన తర్వాత 3-4 ఏళ్ళు కూడా పడుతుంది. ఛాతీ మీద వెంట్రుకలు సంగతీ అంతే!

ఏమిటీ కారణం అంటే జీన్సు! మీ ఒంట్లోని జీన్సే మీ శరీర లక్షణాలు ఎప్పుడు ఏరకంగా బయటపడాలో నిర్దేశిస్తాయి. వీటి నియంత్రణలోనే శరీరం లోని కొన్ని భాగాలు పురుష హార్మోనుకి స్పందిస్తాయి. మరికొన్ని శరీరభాగాలు హార్మోనులకి స్పందించకుండా జడంగా ఉంటాయి. అందుకు కూడా జీన్సే కారణం. అలాగే ఏ వయసులో ఏ ప్రాంతంలో రోమాలు ఉత్పత్తికావాలో అనేది కూడా జీన్సే నిర్ణయిస్తాయి.

పురుష హార్మోనుకి స్పందించే శరీరభాగాలు

తల, మూతి, గెడ్డం, కామపీఠం, చంకలు, ఛాతీ, కడుపు, వీపు, కాళ్ళు మొ॥వి. పురుష హార్మోను ప్రభావం వల్ల వీటిలో కొన్ని భాగాలపై వెంట్రుకలు మొలవగా, మరికొన్ని భాగాలపై (ఉదా: తల) ఉన్న వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

మీ ఫ్రెండ్ ఎవరికో మీకన్న ఓ శరీరభాగంపై వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉండొచ్చు. లేదా తక్కువగా ఉండవచ్చు. అంతమాత్రాన అతనికి మీకన్న పురుష హార్మోను ఎక్కువ తయారవుతోందని గాని, తక్కువ తయారవుతోందని కాని అర్థమా?

కానే కాదు. ఇద్దరి శరీరాల్లోనూ హార్మోను ఉత్పత్తి ఇంచుమించు ఒకేలా ఉంటుంది. అయినా ఆయా అవయవాలు ఆ హార్మోనుకి స్పందించే తీరు మీలో ఒకలా, మీ ఫ్రెండ్‌లో ఒకలా ఉంటుంది. అందుకు కారణం మీ ఇద్దరిలో ఉండే ఈ జీన్స్ తేడాలే అని గ్రహించండి.

మూత్రపిండాల మీద ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథులూ, బీజకోశంలో ఉండే బీజాలూ పరిపక్వత చెందేకొద్దీ పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దాని ఫలితంగానే బాహుమూలాలు, కామపీఠం, ఛాతీ మొ॥చోట్ల వెంట్రుకలు ఉత్పత్తి కావడం, నుదురు, మాడు, పిలకస్థానం మొ॥చోట్ల వెంట్రుకలు రాలటం జరుగుతాయి.

యవ్వనంలో మొదలైన ఈ మార్పులు 30లు, 40లు, 50ల వయసులో కూడా కొనసాగుతాయి. ఫలితంగా ఆయా ప్రదేశాలలో జుత్తు పెరగడమూ, తలపై వత్తు తగ్గడమూ సంభవిస్తాయి.

గమనిక: మీ శరీరంపైనా, చంకల్లోనూ, కామపీఠం వద్దా ఉండే వెంట్రుకలు గణనీయంగా తగ్గిపోతుంటే-ముఖ్యంగా కామవాంఛ తగ్గడం, స్తంభన శక్తి తగ్గడం, అలసట, బుర్ర తేలికై పోతున్నట్టు కావడం, రొమ్ములు పెద్దవవటం, లేదా నొప్పి, శరీరం బరువులో మార్పులు-వీటిల్లో కొన్ని లక్షణాలు కూడా తోడైతే ఏదో హార్మోను సమస్య ఉత్పన్నమయిందని అర్థం. మీరు వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అలాకాక తలపై అక్కడక్కడ పేచ్‌లుగా జుత్తు ఊడిపోతూంటే చర్మవ్యాధి నిపుణుని (డెర్మటాలజిస్టుని) కలవాలి.

శరీర నిర్మితి

మానవశరీరం అనబడే పంజరానికి ఊతమిచ్చే ప్రధాన అంశాలు మూడు: ఎముకలు, కండరాలు, కొవ్వు. -

మనిషి వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాలు తగ్గి, కొవ్వు పెరుగుతుంది. మగవాళ్ళలో ఈ అదనపు కొవ్వు సాధారణంగా పొట్టలో డిపాజిట్ అవుతుంది. మనిషి బరువు పెరిగే కొద్దీ ఈ ప్రక్రియ ఎక్కువవుతుంది. ఫలితంగా నడుం దగ్గర మడతలు (స్పేర్ టైర్లు) ఏర్పడతాయి.

దీనికి ముఖ్యకారణం ఏమిటంటే వయసుతోపాటు శరీరంలో ఎనబాలిక్

(కండరాలు నిర్మించే) హార్మోన్లు తగ్గుముఖం పడతాయి. అదే సమయంలో కెటబాలిక్ (కండరాలు క్షీణింపజేసే) హార్మోన్లు హెచ్చవుతాయి లేదా స్థిరంగా ఉంటాయి. వీటి ఫలితంగా వయసుతో పాటు శరీరంలో కండరాలు తగ్గి, కొవ్వు పెరుగుతుంది.

ఏం ఆహారం తింటున్నారు? ఎంత తింటున్నారు? ఎక్సర్‌సైజు చేస్తున్నారా లేదా? ఎంత?–ఇవి+ మీ శరీరతత్వం (జీన్స్) కలిపి మీ శరీర నిర్మితిని నిర్ణయిస్తాయి.

మీ వయసుకి, మీ ఎత్తుకి ఉండాల్సిన బరువు పరిమితులకి మించి ఓవర్ వెయిట్ ఉండటం మంచిది కాదు. వయసుతో పాటు ఈ రకంగా బరువు 'పెరగడం' అనారోగ్యకరవే. పొట్టలోను శరీరం పైభాగంలోను పేరుకునే కొవ్వు హృద్రోగాలకి దారితీస్తుంది. పొట్టలో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నవారిలో డయాబెటిస్ అధికంగా ఉండటం కూడా గమనించారు.

హెచ్చరిక: అయితే ఒళ్ళు చేసేసి బరువు పెరిగిపోతున్న వాళ్ళంతా వయసు ప్రభావం వల్లనే యిలా అవుతోందని గాని, తమ శరీరతత్వం ఇంతే అని గాని, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లోపించడాలే కారణమని గాని నిర్ణయానికి వచ్చెయ్యకూడదు.

అనేక వ్యాధుల వల్ల, అనారోగ్యాల వల్ల, జన్యుదోషాల వల్ల కూడా యిలా జరుగుతోంది.

కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్‌నే తీసుకోండి. దీనిలో కెటబాలిక్ హార్మోనైన కార్టిసాల్ నిరంతరం బాగా అధిక మోతాదులో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనివల్ల కండరాలు క్షీణతకి లోనడంతోపాటు, కొవ్వు శాతం పెరిగిపోతుంది. దాంతో మొహం, మెడ, జబ్బలు, పొట్ట–వీటిల్లో కొవ్వు విపరీతంగా పేరుకుంటుంది. ఛాతీ కండరాలు, కాళ్ళ కండరాలు సన్నబడిపోతాయి. ఫలితంగా చర్మం యిట్టే గీరుకుపోవడం, వంటిపై తెల్లటి గీరలు, శరీరం ఉబ్బి నట్టుండటం, హై.బి.పి. షుగరు, హృద్రోగాల అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

అలాగే–లివరు వ్యాధి, మలపు పేగు వ్యాధులు, కడుపులో ట్యూమర్లు–వీటివల్ల పొట్ట ఉబ్బి పెద్దదిగా అనిపిస్తుంది. దీన్ని 'బొజ్జ' అని పొరబడి అశ్రద్ధ చేస్తే నష్టమే. పొట్ట మాత్రమే పెద్దదై దాంతో పాటు కడుపునొప్పి, మూత్రం సమస్యలు, వాంతులు, మలవిసర్జనలో మార్పులు, పచ్చకామెర్లు, కాళ్ళ ఉబ్బులు లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే 'బొజ్జ' తడుముకోవడం మాని డాక్టర్ని కలవాలి.

బీజాల్లో ఉండలు

బీజకోశం తరచు పెద్దదవడం కనిపిస్తూంటుంది. దానికి కారణాలు అనేకం. నీరు చేరడం (హైడ్రోసీలు), పేగు దిగడం (హెర్నియా), ఎపిడిడిమిస్‌లో లేదా స్పెర్మటిక్ కార్డ్‌లో తిత్తి ఏర్పడం (స్పెర్మటోసీల్) అతి సామాన్య కారణాలు. ఇవి కాక గట్టిగా అవక్రమాకారంలో తగిలే ఉండలు ఏర్పడతాయి కొందరికి. అవి నిరపాయకరం కావచ్చు. కేన్సరు సంబంధమైనవీ కావచ్చు. అనుమానాస్పదమైన గట్టి ఉండేమైనా తగిలితే, ముఖ్యంగా అది పెద్దదవుతున్నట్టు తోస్తే డాక్టరుకి చూపించుకోవడం తప్పనిసరి.

వరిబీజం (బీజకోశంలో నీరు చేరడం హైడ్రోసీల్) బీజం వాపుకి అతి ముఖ్యకారణం, బీజం వెనుక నుంచి చూస్తే ఎర్ర బల్బులా కనిపిస్తుంది. ఇది సీరియస్ కండిషన్ కాదు కాని దానికి కారణం తెలుసుకుని చికిత్స చేయడం అవసరం. హైడ్రోసీలుకన్నా, దానికి కారణమైన పరిస్థితే మనకి ముఖ్యం. సూదులతో నీరు తీయించే పని చెయ్యవద్దు. ఆపరేషన్ చేయాలని డాక్టరు చెప్తే...చేయించుకోండి.

ఎపిడిడిమిస్ వాపు: పురుషుడి వృషణాల్లో ఉత్పత్తయిన వీర్యకణాలు అంతిమంగా చేరే ఒక షోరూమ్ లాంటిది ఎపిడిడిమిస్. ఇది బీజం పైనుంచి వెనుకవేపు వరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది. దీనికి వ్యాధిక్రిములు సోకితే వాపు, సలుపు కలుగుతాయి. అలాకాక యిందులో క్రమేణా ద్రవం చేరి తిత్తి ఆకారం దాలిస్తే దాన్ని స్పెర్మటోసీలు అంటారు. వేసక్టమీ అయ్యేక కొంతకాలం పాటు స్పెర్మటోసీలు ఏర్పడటం మామూలే.

హెర్నియా: బీజంలోకి పేగు దిగడాన్ని ఇంగ్వైనల్ లేదా స్క్రోటల్ హెర్నియా అంటారు. దీనివల్ల బీజకోశం పెద్దదవటమే కాక, గట్టిగా ఉంటుంది. ఒకోసారి పేగుని కడుపులోనికి నెట్టయ్యడం వీలవుతుంది. అయినా అది మళ్ళీ మళ్ళీ బీజంలోకి దిగుతూనే ఉంటుంది. హెర్నియాకి ఆపరేషనే సరైన చికిత్స.

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.

సెక్సులో సమస్యలా?
ఇవి కారణాలేమో చూడండి!

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

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

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

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

అయిష్టంగా లేదా అర్థాసక్తితో సెక్సులో పాల్గొంటే అటు భర్తకూడా బాధపడతాడు. ఈమెను అనవసరంగా బాధ పెడుతున్నాననే గిల్టీగా ఫీలవుతాడు. ఒకోడు అవేం పట్టించుకోకుండా కోపగిస్తాడు. నేనంటే నీకిష్టం లేదు. ఎంతమంది నీకంటే ఎక్కువ కష్టపడడం లేదు? అంటూ విరుచుకు పడతాడు.

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

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

పురుషుడు స్ట్రెస్ వల్ల అప్పుడప్పుడు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేక సెక్సులో ఫెయిలవుతుంటాడు. దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే తదుపరి ఏ సమస్యలూ

రావు. కొందరు అలాకాదు. ఎందుకిలా అయింది. నాకేం వయసైపోలేదు కదా! హస్తప్రయోగం వల్లనా? ఇంకెందుకైనానా అనుకుంటూ పరిపరివిధాల ఆలోచిస్తూ బుర్ర కరాబు చేసుకుంటారు. ఈ ఆలోచనలతో మనసు ఎంత నిండి పోతే సెక్సులో అంతగా సమస్యలొస్తాయి.

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

ఇవీ కారణాలు

* మీరు ఆరాటంగా ఉన్నారు. ఒక పనిలోంచి ఇంకొక పనికి దూకుతున్నారు.

* విపరీతంగా అలిసిపోయారు, అయినా నిద్ర పోలేక పోతున్నారు.

* ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నారు. విచారంగా ఉన్నారు.

* ఆహారంలో పుష్టి సరిపోవడం లేదు.

* స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సిగరెట్‌కీ డ్రింక్స్‌కీ అలవాటు పడ్డారు.

* మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవడం లేదు. ఖాళీగా ఉంటే టైం వేస్టయిపోతోందంటూ ఏదో ఒక పనిని కల్పించుకుంటున్నారు.

* రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణా యామం వంటివేవీ చెయ్యరు.

* ఇట్టే చిరాకు పడిపోతారు. త్వరగా సహనం కోల్పోయి అరిచేస్తారు.

* సెక్సులో కూడా పూర్తిగా రిలాక్సవరు. త్వరగా ముగించేసి నిద్రలోకి జారిపోదామని చూస్తారు.

* వీటిల్లో ఏ 3-4 ఐటమ్స్ మీకు వర్తించినా మీరిప్పటికే సెక్సు సమస్యల్లో పడిఉండాలి; లేదా సెక్సు అసంతృప్తిగా ఉందనిపిస్తూ ఉండాలి; లేదా త్వరలో ఇవి మీకు తటస్థిస్తాయి.

ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే?

* దాంపత్యానుబంధానికి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. మీ యిద్దరి కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకోండి. వెధవ టీ.వి. ముందు, కంప్యూటర్ ముందూ కూచోకండి. ఆ అరగంటో-గంటో యిద్దరూ ఏ డాబా మీదనో, పెరట్లోనో, ఇంకా వీలిస్తే ఏ పార్కు లోనో కూచుని మంచి కబుర్లు చెప్పుకోండి. ఆఫీసులో చేయాల్సిన పనుల్ని ముందు పెట్టుకొని వాటిని తలచుకుంటూ ఎప్పుడు లేచిపోదామా అని చూడకండి.

* పండగనాడూ పాతమొగుడేనా అన్నట్టు పార్కులో కూచున్నా, చల్లగాలికి ఇంటి పెరట్లోనో, డాబా మీదనో కూర్చున్నా...ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు గొడవలూ ఎత్తుకోకండి. వాటికోసం మిగతా రోజంతా ఎలాగూ బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటూనే ఉంటారుగా!

* పిల్లలతో కొంతసేపు తప్పనిసరిగా గడపండి. వాళ్ళతో ఆడండి, పాడండి. వాళ్ళు చెప్పేవి ఓపిగ్గా వినండి. వారానికోసారి ఇంటిల్లపాదీ కాని, భార్యాభర్త లిద్దరూకాని బయటకి పోయిరండి.

* సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు కొద్దిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు. కాని పాల్గొనేది మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొని తృప్తిగా లేవండి. సెక్సువల్ల వత్తిడి చాలా బాగా తగ్గుతుంది.

* మీ కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకొని, రోజూ ప్రాణామాయం, యోగాభ్యాసం చెయ్యండి. అవి శారీరక, మానసిక వత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తాయి. తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి.

* అశ్వగంధ కేప్సూల్సు రోజూ 2-3 వేసుకోండి. అవి నిస్త్రాణ, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ మామూలు ఉత్సాహంతో పాటు కామవరమైన ఉత్సాహం కూడా పెంచుతుంది.

* బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి.

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

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 ఔషదం ... పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఫ్రీమూవ్

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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

Contact :

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

Ph : 0884-2327454

గర్భస్త శిశువుపై తల్లి మనసు ప్రభావం

గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ చేసే పనులు, వినే మాటలు, ఎమోషనల్ ఫీలింగ్స్, ఇంటి పరిస్థితులు, చుట్టూఉన్న వాతావరణం కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

భర్త, అత్తమామలు తరచు స్త్రీని తిట్టిపోసేవారయితే, ఆమెలో పెరుగుతున్న బిడ్డ కదలికలు, ఆరోగ్యం సరిగా ఉండవని, భర్త, అత్త-మామలు, పుట్టింటి వాతావరణం ప్రోత్సాహకంగా ఉంటే, వారిలో బిడ్డ పెరుగుదల, కదలికలు అలాగే ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

ఇది ఇలా ఉండగా గర్భంలో అడ్డం తిరిగే బిడ్డలను మామూలు స్థితికి తీసుకు రావడం తల్లి మనసుతో సాధ్యమేనని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెర్మాంట్ కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్'కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు 'హిప్నోథెరపి' ద్వారా ప్రయోగాలు చేసి చెపుతున్నారు.

హిప్నాసిస్ ప్రభావం

ఈ పరిశోధకులు 37-40 వారాల గర్భంలో పొజిషన్ సరిగాలేని బిడ్డలను తిరిగి హిప్నాసిస్ ద్వారా పొజిషన్ మార్చవచ్చుని 100 మంది గర్భిణీ స్త్రీలపై చేసిన ప్రయోగాల ఆధారంగా చెపుతున్నారు.

వీరు నాలుగు హిప్నాథెరపి సెషన్‌ల తరువాత, రోజూ హిప్నాటిక్ ఇండక్షన్ ఉన్న క్యాసెట్‌లు ఉపయోగించడం వలన వంద మందిలో ఎనభై ఒక్క మంది తల్లులలోని బిడ్డల పొజిషన్ మారినట్టు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా తల్లి చూసే సినిమాలు, వినే సంగీతంకు అనుగుణంగా కూడా బిడ్డ పొజిషన్ వివిధ రకాలుగా మారుతుందని కనుగొన్నారు.

ఏమయినా గర్భవతయిన తల్లి తనలో ఎదుగుతున్న బిడ్డను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం కోసం, హిప్నోథెరపీగాని, ఏదయినా ఇతర రిలాక్సేషన్ విధానాలనుగాని "ఇమేజరీ" పద్ధతుల ద్వారా ప్రాక్టీస్ చేయడం మంచిదని నిపుణుల సలహా. అప్పుడు పుట్టిన బిడ్డ చురుకుదనం తెలివితేటలు, కొంటె కోణంగి వేషాలకు అంతే ఉండదు.

విచారాన్ని పారద్రోలండి!

విచారం విషం లాంటిది. అది నరనరాల్లోకి వ్యాపించి మిమ్మల్ని నిస్తేజుల్ని చేస్తుంది.

విచారం మనసుకి సంబంధించిన వ్యాధి-మనోవ్యాధి. జీవితంలో ఎన్నో రుగ్మతలు, నలతలూ, అనారోగ్యాలూ, వ్యాధులూ ఎదురౌతాయి. కాని ప్రతి అంశంలోనూ ఏదో ఒక సంతోషకరమైన, కోణాన్ని చూడగలిగే మనసుంటే...ప్రతి చెడులోనూ ఏదో ఒక మంచి చూడగల మనసుంటే...విచారాన్ని పారదోలటానికి అంతకన్నా మంచి విరుగుడు లేదు.

విచారాన్నుంచే కాదు, ఎప్పుడూ విచారంతోనే ఉండేవాళ్ళ నుంచి కూడా దూరంగా ఉండండి! ఎందుకంటే నిత్య దుఃఖితులు-వాళ్ళు సంతోషంగా ఉండలేరు. మిమ్మల్ని ఉండనివ్వరు. వాళ్ళు మారడానికి యిష్టపడరు.

మీరు ఎన్ని మంచి మాటలు చెప్పండి, ఎంత ఆశాభావం కలిగించండి-అన్నిటిలోనూ ఏదో వనికిమాలిన పాయింట్లు ఏరి, వాటినే పట్టుకు వేలాడుతారు.

అలాంటి వాళ్ళ విచారం అంటు వ్యాధిలా పక్కవాళ్ళకి కూడా అంటుతుంది. అందుకే నిత్యవిచారగ్రస్తులకి దూరం కమ్మంటున్నాము.

కాస్త నిర్దయగా, జాలి లేని సలహాలా అనిపిస్తోంది కదూ! కాని తప్పదు. ఎందుకంటే యిలాంటి వాళ్ళ విచారం నిజమైనది కాదు. మీలాంటి వాళ్ళ జాలిని, సహాయాన్ని, ఆసరాని ఆశించి వాళ్ళు ఎల్లప్పుడూ విచారంలోనే కొనసాగుతారు. వారికే తెలీకుండా!!

అది "దొంగవిచారం" ఎంతమాత్రం కాదు! నిజం విచారమే! విచారం వారికి "అలవాటు". వారి మానసిక ఊరటకి అది "అవసరం" (necessity). కనుకనే వారు నిత్య విచారగ్రస్తులు. అందుకే వారినుంచి దూరం జరగమన్నాము.

మీరు హేపీగా ఉండాలంటే...

మీ వాళ్ళందర్నీ హేపీగా ఉంచాలంటే... చక్కటి చిక్కటి మనోవికాసాన్ని పొందాలంటే...

నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ తిరిగే మనుషుల మధ్యనే ఎక్కువగా మసలండి.

బాధపడుతున్న వారికి ఓదార్పు నివ్వవద్దని మేం చెప్పడం లేదు. మీ ఓదార్పు యితరులకి ఉపశమనం యిస్తే తప్పకుండా వారిని సేదతీర్చండి.

కాని, మీ వ్యక్తిగత ఆనందం కోసం, అభివృద్ధి కోసం మీరు హేపీ పీపుల్ సమక్షంలో ఎక్కువగా గడపండి.

స్త్రీ పురుషుల్లో కామం అత్యధికంగా ఏ వయసులో ఉంటుంది?

స్త్రీలు 30వ వడిలో అత్యధిక భావప్రాప్తులు పొందగల్గుతారు. ఆ వయసే స్త్రీల కామజీవితంలో పతాకస్థాయి (Sexual peak) అన్నాడు 1950లలో ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ.

కిన్సీ అమెరికా అంతటా విస్తృత సర్వే నిర్వహించి ఈ రకం నిర్ధారణకి వచ్చాడు.

అయితే అతని ప్రతిపాదన సర్వేల ద్వారానే తప్ప ప్రయోగశాలలో ఫలితాలను బట్టికాని, వాస్తవ పరిస్థితుల్లో గమనించడం ద్వారా గాని ఏర్పరచినది కాదు కాబట్టి ఇదే సరైన వయసని చెప్పలేం!

అయితే 30-40వ వడిలో స్త్రీలు తమ స్త్రీత్వాన్ని పూర్తిగా వ్యక్తీకరించగల్గుతారనేది సత్యం. కాబట్టి కిన్సీ సర్వేని మనం ప్రమాణంగా తీసుకోవచ్చు.

అయితే మగపిల్లల్లా 17-20 సం॥ల మధ్యలో కాకుండా స్త్రీలు 30-40 సంవత్సరాల్లో కామశిఖరానికి చేరడానికి కారణమేమిటి?

ఎందుకంటే కామోద్రేకం చాలా విషయాల మీద ఆధారపడుతుంది. హార్మోన్లు, ఆరోగ్యం, పుట్టినప్పట్నుంచీ అప్పటిదాకా సెక్సుగురించి పెంచుకుంటూ వచ్చిన అభిప్రాయాలు (యాటిట్యూడ్) మొ॥ అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది.

అంతేకాదు! స్త్రీ తన సెక్సు యంత్రాంగాన్ని ఉపయోగించుకోవడం విషయంలో ఎలాంటి సంకోచాలూ లేకుండా ఉందా లేదా అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం.

ఇది తప్పు, అది ఒప్పు, దీన్ని ముట్టుకోకూడదు. దాన్ని చూడకూడదు లాంటి ఇన్హిబిషన్లు (సంకోచాలు) ఉంటే ఆ స్త్రీ సెక్సు విషయంలో స్వేచ్ఛగా (భర్త వద్ద కూడా) ప్రవర్తించలేదు. ఫలితంగా త్వరగా కామశిఖరాలను అందుకోలేదు.

ఇది సగటున ప్రతి స్త్రీ విషయంలోనూ జరుగుతున్న విషయం. 30వ పడి ప్రవేశించేసరికల్లా కొంత దాంపత్యానుభవం కలగడం, తన గురించీ, సెక్సు గురించీ అవసరమైనంత అవగాహన ఏర్పడటం, బిడియం, సంకోచం వదిలిపెట్టడం జరుగుతాయి. సెక్సులో

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

సిగ్గు విడిచిపెట్టి, కోరి కావలసినదాన్ని పొందే స్థితికి చేరుతుంది.

తనే సెక్సులో చొరవ తీసుకోవడం, భర్తతో ఏదికావాలో, ఏది వద్దో చర్చించగల చనువు అప్పటికి ఏర్పడతాయి. అలా చేరటానికి అన్నేళ్ళు పడుతుంది. ఫలితంగా ఆ వయసులో ఆమె అత్యధికంగా భావప్రాప్తిని పొందగల్గుతుంది. అంతకన్నా తక్కువ వయసులో అంటే 20వ పడిలో ఎక్కువ సంఖ్యలో రతుల్లో/ కామానుభవంలో పాల్గొన్నప్పటికీ...పొందే భావప్రాప్తుల సంఖ్య మాత్రం తక్కువగా ఉంటుంది. 30–40ల్లో పాల్గొనే రతుల సంఖ్య తగ్గినా, పొందే భావప్రాప్తులు ఎక్కువవుతాయి.

అయితే గత దశాబ్దికాలంలో స్త్రీలలో పెరుగుతున్న చైతన్యం కారణంగా, వాళ్ళు తమను తాము ధైర్యంగా వ్యక్తీకరించు కోగల్గుతున్న కారణంగా మగవాళ్ళ మాదిరిగా త్వరగానే సెక్సువల్ పీక్‌కి చేరుకోగలరని అనుకోవచ్చు.

అయితే–రతుల సంఖ్యని, భావప్రాప్తుల సంఖ్యనీ సెక్సువల్ పీక్‌'గా పేర్కొనడం సరైనది కాదు. కారణం అది కామవాంఛకి అద్దం పట్టదు. భర్త బలవంతంతో పాల్గొనే రతుల్ని స్త్రీ కామవాంఛకి నిదర్శనంగా భావించకూడదు కదా!

పురుషులు

మగవాళ్ళ విషయానికొస్తే వాళ్ళకి యవ్వనారంభంలోనూ 20వ పడి ప్రారంభంలోనూ సెక్సు సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్తంభనాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. నిద్రలో కాని హ.ప్ర.లో కాని, రతిలో కాని... ఏదో ఒక విధంగా భావప్రాప్తులు ఎక్కువ సంఖ్యలో కలుగుతాయి. అంతేకాక తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొనగల్గుతారు. ఆ శక్తి 20వ పడి ద్వితీయార్థం నుంచే తగ్గుముఖం పడుతుంది.

అదీ స్త్రీ పురుషుల్లో తేడా!

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

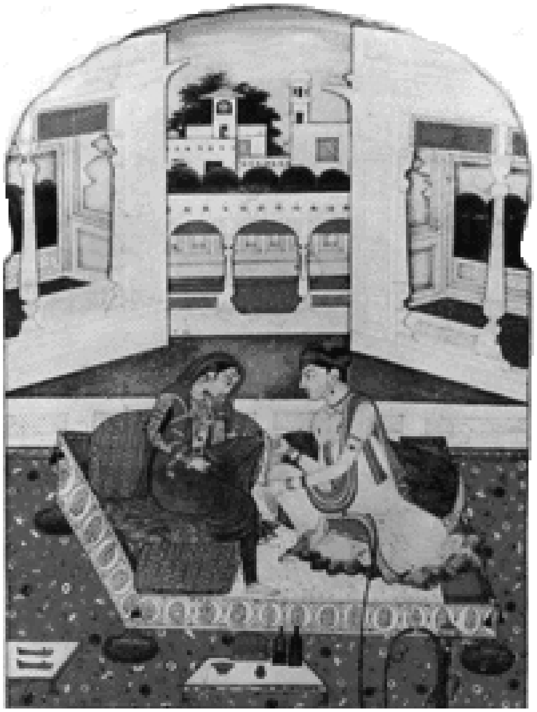
1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్‌ఓన్లీసింద్రోమ్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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440



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.)

"స్త్రీని తూర్పార పట్టాలంటే
ఆమె తుంటిని పై కెత్తు
మునిగి పోయేవాడికి
చేయూతగా తాడిచ్చినట్లు
చెయ్యాలి పని నువ్వు:
అప్పుడు నువ్వు పడవ చివర
కూర్చుని తెడ్డువేసే సరంగులా
ఆమె తొడలమధ్య
కనిపించాలి నువ్వు."

–అని ఒక కవి అన్నాడు.

స్త్రీని పక్కవాటుగా పడుకోబెట్టి, ఆమె అడుగుకాలును ముందుకు చాపించి ఉభయాంగాలూ ముఖాముఖీ వుండేటట్లు చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఆమె పైకాలును అంగ ప్రవేశాని కనువుగా అనుకూలంగా కొంతవరకూ పైకెత్తి మోకాలివద్ద ముడుచుకొమ్మనాలి. ఆతరువాత ఆమె తొడల్ని కాళ్ళనీ పట్టుకొని మెల్లగా వాటిమధ్య దూరాలి. ఆ తరువాత ఆమె తొడలు అంగ ప్రవేశాన్ని నిరోధించకుండా తన పాదాలతో నేలను నిగడదన్ని–ఆ తరువాత అంగ ప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. ఈ విధంగా కథ ప్రారంభించవచ్చు.

ఏ స్త్రీకైనా ఎపుడో ఒకప్పుడు కడుపూ కాన్పూ రాక తప్పవు. ఆమె కడుపుతో వున్నప్పుడు ఆమె పొట్ట బరువెక్కుతుంది. ఆయాసం బాగా వుంటుంది. ఏమాత్రం వత్తిడికయినా తట్టుకోలేదు. అలాంటప్పుడు ఆమెకూ– ఆమె గర్భస్త శిశువుకూ ఏ విధమైన ప్రమాదం లేకుండా అతను సుఖించడం నేర్వాలి.

గర్భిణీ స్త్రీ ఎన్నడూ వెల్లకిలా పడుకోకూడదు. ఎప్పుడూ పక్కవాటుగానే పడుకోవాలి. ఆమె తొడల్ని ఒకదానిపై ఒకటి వుంచి వెనుకనుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలే కాని పొరపాటునైనా ఆమె తొడలకు, పొట్టకు తగలకూడదు. అతని బరువు ఆమె పొట్టపై పడకూడదు. ఆమెను తన కనుకూలంగా మార్చుకోడానికి బదులు తానే ఆమె కనుకూలంగా మార వలసి వుంటుంది. కామానుభవం లేని వ్యక్తితో, యువతితో తొలిసారి కలిసి నపుడు, జబ్బుపడి దుర్బలంగా వున్న, స్త్రీల తోటి, పురుడు వెళ్ళి ఆరోగ్యం కోలుకొం టున్న స్త్రీలతోటి ఏప్రమాదమూ లేకుండా అనుసరించే పద్ధతి యిది.

ఒక్కొక్కడు మరీ లావుగా వుంటాడు. పెద్ద పొట్టతో కదలలేడు. మెదలలేడు. కాని భార్య పలచగా, బొమ్మలా వుంటుంది. అలాంటప్పుడు ఆమెకీ రతి కర్తృత్వం

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

యివ్వాలి. ఆ లక్ష్యంతో మగవాడు వెల్లకిలా పడుకుని తొడల్ని దగ్గరగా నొక్కుకుంటాడు. ఆమె సూటిగా అతని అంగంమీదికి దిగి అతని శరీరాని కిరువైపులా తలోకాలూ వేసుకుని, చేతుల్ని మంచంపై ఆనుకుంటుంది. అప్పుడతగాడు ఆమె చేతుల్ని తనచేతులతో పట్టుకుంటాడు. ఆమెకు ఏమాత్రం జ్ఞానంవున్నా అతని అంగం పైకీ క్రిందకీ ఊగిసలాడుతుంది. అలా ఆమె చేయడానికి యిష్టపడకపోతే, తన తొడల్ని పైకెగురవేస్తూ ఆవిధంగా ఆమె తుంటి ఊగేటట్లు చేసుకోవచ్చు. మగవాడు యీ విధంగా రతికి సిద్ధపడటంవల్ల ఆస్త్రీ వీర్యం అతని మూత్రనాళంలోకి చొచ్చుకుంటుందనే భయం కలుగనూవచ్చు. అతని వీర్యం బీజవాహికలో నిలవకుండా క్రిందికి కారిపోనూవచ్చు. ఆమె సరిగ్గా కూర్చుంటే వీర్యం క్రిందపడకుండా నిగ్రహించుకోగలడు.

అలాంటి పురుషుడు స్త్రీని వెల్లకిలా రమించాలనుకుంటే తనకాళ్ళను ముడుచుకొని ఆమె కాళ్ళమధ్య చేరాలి. ఆమె తనకాళ్ళని తగుమాత్రం తెరిస్తే చాలు. ఈవిధంగా అతని తుంటి ఆమె కాళ్ళ మధ్య చేరుతుంది. అతని కాలి మడమలు ఆమె కాళ్ళను తాకుతూ వుంటాయి. అయితే ఈపద్ధతివలన అతనికెక్కువ ఆయాసం వస్తుంది. పొట్ట పెద్దది కావడమే యిందుకు కారణం. అంత బరువైన పొట్ట ఆమె పొట్టపయి పడితే ఆమెకూడా తట్టుకోలేదు. ఆ కారణంవల్లనే పొట్ట అడ్డంవచ్చి, యోనిలోకంటా పురుషాంగం ప్రవేశించదు.

గర్భిణీ స్త్రీ విషయంలో పురుషుని పొట్ట పెద్దదిగా వుంటే పార్శ్వపద్ధతిలో పురుషుడు స్త్రీ వెనుక పడుకునే పద్ధతి మంచిదికాదు. అలాంటివారు ఆమెకు పురుడు వచ్చేవరకు కలయికలే మానివెయ్యాలి.

ఒకచోట భార్యాభర్తలిద్దరూ బాగా క్రొవ్వెక్కి బలిసి వుంటారు. వాళ్ళిద్దరి కలయిక ఏమంత తేలికయిన పద్ధతికాదు. ముఖ్యంగా వారి పొట్టలు పెద్దవై వుండటమే కారణం. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వారు అనుసరించడానికి వేరే విధానం వుంది. ఆమె తన మోకాళ్ళపై కూర్చుని చేతుల్ని నేలపై ఆనుకోవాలి. అప్పుడామె తుంటి పైకి లేచి వుంటుంది. అప్పుడామె కాళ్ళను జాగ్రత్తగా విడమరచి, కాళ్ళను మడమలను ఎడంచేసి ఆమె వెనుకాలే మోకాళ్ళపై నిలబడి తన పొట్టను ఒక చేత్తో పైకెత్తుకుని రెండవ చేత్తో అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. ఈ పద్ధతిలో ఆమె పొట్ట నేలబారుగా వ్రేలాడి వుంటుంది. అతని పొట్ట ఆమె పిరుదులపై ఆనుకుంటుంది. ఆమె తొడల్ని గాని, నడుముని గాని, పట్టుకుని రతి జరుపుకోవచ్చు. అలానే వొంగివున్న ఆమె ఎత్తు

చాలకపోవచ్చు. అపుడామె మోకాళ్ళ క్రింద దిండుపెట్టి ఎత్తు సరిపెట్టుకోవాలి.

భార్యాభర్త లిద్దరూ మరీ స్థూలంగా వున్నప్పుడు అనుసరించ దగు మార్గం యింతకన్నా వేరొకటి లేదు.

పైన చెప్పిన పరిస్థితుల్లో, పురుషుడు స్త్రీ కాళ్ళమధ్య నిలబడి తన పొట్టతో ఆమె తొడలపై ఆనుకుని రతిని జరపడానికి ప్రయత్నించినట్లయితే రతి సాధ్యం కాదు. కనీసం యోనికూడా సరిగా కనపడదు. ఆ పరిస్థితిలో రతిని నిర్వహించడం సాధ్యంకాదని గ్రహించండి.

అలాకాక ఆమె ప్రక్కవాటుగా పడుకొని వున్నట్లయితే ఆమె వెనుక ప్రక్క కాళ్ళను దగ్గరగా ముడుచుకు పడుకొని తన పొట్టను ఆమె వీపుకు గట్టిగా ఆన్చి రతికి ప్రయత్నించాదనుకోండి: అప్పుడామె తనకాళ్ళను తొడలను తన పొట్ట వైపు లాక్కుని ముడుచుకుంటేగాని ఆమె యోని బయలుపడటం, అందులోకి

అంగప్రవేశం జరగటం సాధ్యంకాదు. ఆమె తన కాళ్ళను ముడుచుకునే పద్ధతిపై ఈ రతివిధానం ఆధారపడి వుంది. ఆమె అలా చేయకపోతే ఆమె యోని కనబడటం కాని అంగప్రవేశం జరగటం కాని సాధ్యం కావు.

దంపతులందరికీ బొజ్జలు మరీ పెద్దగా లేనప్పుడు ఏ రకం రతవిధానాన్నైనా అనుసరింపవచ్చును. ఎటొచ్చీ రతిని ఎక్కువసేపు నిర్వహించలేరు. ఆలస్యమైన కొద్దీ అలసటా, ఆయాసమూ వస్తాయి.

ఒకడు మరీపొడవుగా వుంటాడు. ఆమె మరీ పొట్టిగా వుంటుంది. ఈరకం వ్యక్తులు కలియవలసి వచ్చినప్పుడు అదే సమయంలో వారిద్దరూ ముద్దుపెట్టుకోవాలంటే కొంత యిబ్బంది తప్పదు. కొన్ని రకాల రతవిధానాలలో యిది అసలే సాధ్యంకాదు. కనుక వారికి పనికివచ్చే ఒక రతవిధానం వుంది. ఆమె వెల్లకిలా పడుకోవాలి. అతను ప్రక్కవాటుగా ఆమెకు దగ్గరగా పడుకొని ఆమె మెడక్రింద ఒకచేయిపెట్టి, తొడల్ని పైకెత్తి అడుగునుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. స్త్రీ మాత్రం పృష్టభాగాన్ని వోరగిలా వుంచినా ఛాతీని మాత్రం వెల్లకిలా వుంచుతుంది. ఈ పద్ధతిలో

ఆమె మెడక్రింద, తొడలక్రింద చేతులువేసి కొంచెం పైకెత్తితే ఆమె తన చేతులతో అతనిమెడ పట్టుకుని ముద్దు పెట్టుకో వచ్చు.

ఆమెను ప్రక్కవాటుగా పడుకోమని ఆమె కాళ్ళమధ్యకు ప్రవేశించి ఆమె కాళ్ళను తన పార్శ్వాలకి తగిలేలా అనగా ఒక కాలు తనపై భాగాన్నీ రెండవకాలును తాను హత్తుకునేలా చేసుకుని ఆ విధంగా మధ్యకు జారి వెనుకనుంచే ఆమె యోనిలోకి అంగప్రవేశం జరపాలి. అదే సమయంలో తన తొడలతో ఆమె పిరుదులు నొక్కుతూ సంచలనం సాగించాలి. ఒకచేతిని పిరుదులమీదనూ, రెండవ చేతిని ఆమె మెడమీదను వేసుకో వచ్చు. మగవాడు యిష్టపడినట్లయితే తనతొడల్ని ఆమె తొడలపైహత్తి ఆమెను తనవైపు వొత్తుకోవచ్చును. దీనివల్ల అతను మరింత సులువుగా రతి జరుపుతాడు.

మగవాడు మరీ పొట్టిగావుండి, ఆడది మరీపొడవుగా వుంటే, రత సమయంలో వాళ్ళిద్దరూ ముద్దుపెట్టుకోవడానికి సాధ్యంకాదు. వారు అనుసరింపదగ్గ రతవిధానాలు మూడున్నాయి. కాని ఆ మూడూ కూడా వాళ్ళకి అలసట కలిగిస్తాయి. మొదటిపద్ధతి: ఆమె వెల్లకిలా పడుకొని పిరుదలక్రింద దిట్టమైన దిండు పెట్టుకుంటుంది. మరొక దిండు తలక్రింద పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత తన తొడల్ని రొమ్ములపైకి వీలిచ్చినంత ఎక్కువగా లాక్కోవాలి. అప్పుడు పురుషుడు ఆమె తొడలమధ్యదూరి బుజాలు పట్టుకొని అంగప్రవేశంచేసి ఆమె ముఖంవైపు ఎగబ్రాకుతాడు. ఆమె తన చేతుల్ని కాళ్ళనీ అతని వీపుమీద వేసి, పట్టుకోవచ్చు. అతను ఆమె బుజాలు పట్టుకునే రతిని జరుపవలసి వుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో స్త్రీకే ఎక్కువ అలసటగా వుంటుంది.

రెండవపద్ధతి: స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ముఖాముఖీ ప్రక్కవాటుగా పడుకుని వుంటారు. ఆమె తన అడుగుతొడని అతని నడుము క్రిందకి త్రోసి పైకెత్తుతుంది. అలాగే ఆమెపై తొడను ఆతని నడుముపైన వేసి అదుక్కునొక్కుతుంది. ఆవిధంగా ఆమె ధనువులా వొంగడంతో అంగప్రవేశం తేలికవుతుంది. వాళ్ళిద్దరూ ఒకరి మెడను ఒకరు పట్టుకోవాలి. అంగప్రవేశ మయ్యాక ఆమె అతని

వీపు వెనుకనున్న కాళ్ళను గట్టిగానొక్కి అతన్ని తనవైపు నొక్కుకుంటుంది.

మూడవపద్ధతి: కాళ్ళను పొడవుగా సాచి మగవాడు వెల్లకిలా పడుకుంటే అతని అంగంమీద కూర్చుని అతనిపై పొడవుగా సాగిలపడి తన మోకాళ్ళను పొట్టఎత్తులో లేవనెత్తి అతని భుజాలపై చేతులువేసి ముందుకు సాగుతూ అతని పెదవుల్ని ముద్దుపెట్టుకుంటుంది.

పైనచెప్పిన మూడు పద్ధతులూ ఉభయులకీ ఎక్కువ అలసటను కలిగిస్తాయి. సంధాన సమయంలో ముద్దు పెట్టుకోవాలనే వారు కోరుకోకుండా వుంటే ఏ రతవిధానాన్నైనా అవలంబించవచ్చు కాని సంధాన సమయంలో స్త్రీ పురుషుని చేత ముద్దు పెట్టించుకోవాలని చూస్తుంది. అలా పెట్టించుకోక పోయినట్లయితే ఆమెకు సంతృప్తి గానీ, భావప్రాప్తి గానీ లభించవు. అందుకే దంపతుల్ని ఎన్నుకునేటప్పుడు ఈడూ జోడూ చూస్తారు. ఈడు వారికి ఉత్సాహసామ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. జోడు రత విధానాలకు గల సామ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

ఈసారి ఇద్దరికీ గూనిగల దంపతుల కలయిక గురించి చెప్పుకుందాం. గూనుల్లో చాలా రకాలున్నాయి.

మొదటిది: ఒకడికి వీపు ఒంకరగా ఉంటుంది. కాని వెన్నుపూస, మెడ ఒంకరగా వుండవు. అలాంటివాడికి భార్య పొట్టిగా వుండటం మంచిది. వాడామెను వెనుకనుంచే సంధానించగలడు. ఆమె వెనకాల పడుకుని యోనిలోనికి అంగాన్ని ప్రవేశపెడతాడు ఆస్త్రీ ముందుకు వొంగి కాళ్ళపైన, చేతులపైన నిలబడి వున్నట్లయితే రతిని మరింత చక్కగా చేయగలడు.

స్త్రీకి గూనివుండి మగవాడికి లేకపోయినా ఈ పద్ధతే ఆచరణీయమైనది.

ఇద్దరికీ గూనివున్నట్లయితే వారు ఏ పద్ధతిలోనైనా రతిని జరుపుకోవచ్చు. కాని పరస్పరం కౌగలించుకోవడం సాధ్యంకాదు. ఉభయులూ ముఖాముఖీ ప్రక్కవాటుగా పడుకొని వున్నట్లయితే వారిద్దరిమధ్యా బోలెడుఎడం కనిపిస్తుంది. అందులో ఒకరు వెల్లకిలా పడుకోవలసి వస్తే వారి మెడకింద చాలా తలగడాలు పెడితే గాని వారిద్దరిమధ్యా ఏర్పడే ఖాళీస్థలం భర్తీ కాదు.

కొందరు పురుషులు మెడవరకూ బాగానే వుంటారుగాని తల మాత్రం ముందుకువంగి ఉంటుంది. అలాంటి వాడు ఏరం రతవిధాన్నైనా అనుసరించ వచ్చును. కౌగిలికీ, శృంగారానికీ ఏ అవరోధమూ ఉండదు. ఎటొచ్చీ ముద్దు పెట్టుకోవటం మాత్రం కుదరదు.

ఆమె వెల్లకిలా పడుకుని ఉన్నప్పుడు అతను రతిజరుపుతుంటే గొఱ్ఱె పొట్టేలు తలదించి ఢీకొడుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఆమె మెడకూడా అతని మెడవలెనే ముందుకు వంగిపోయి ఉన్నట్లయితే రెండుజంతువులు తలనువంచి కొమ్ములతో పరస్పరం ఢీకొన్నట్లుంటుంది కనుక యిలాంటివారికి అనుకూలమైన విధాన మేమిటంటే స్త్రీ ప్రక్కమీద మోకరించి చేతులపై ఆనుకునే పద్ధతే. అప్పుడు భర్త వెనుకనుండి రతినిజరపాలి.

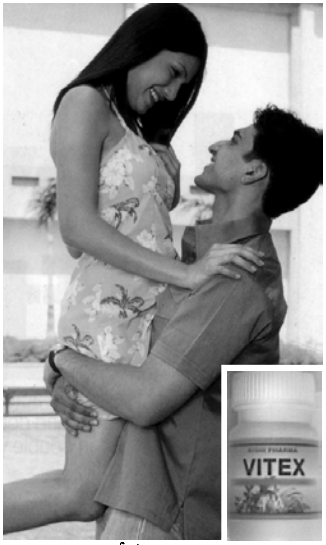
"వెల్లకిలాపడుకుంటే గిన్నెలాగ వుంటాడు!

బోర్లాపడుకోబెడితే మూతలాగ వుంటాడు"

అని ఒక కవి గూని గల వాళ్ళను అభివర్ణించినట్లుగా ఎవరూ ఉండరు. రత విషయంలో మాత్రం మరెవరికీ తీసిపోడు. పొట్టివాడువలెనే వీడూగట్టివాడు, కాని వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడే సరిగా రతి జరపలేడు.

(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

మొలలు (పైల్స్ సమస్య)

మలద్వారం వద్ద బయటకు పొడుచుకొచ్చే చర్మంతో కప్పిన చిన్న బొడిపెలని హిమోరా యిడ్స్ అంటాం. ఆర్షమొలలు, మొలలు, మూలవ్యాధి, పైల్సు ఇలా రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూంటారు వీటిని!.

మొలలున్న వాళ్ళు చాలా అసహనంగా ఉండటం గమనిం చేరా? మొలలు మలద్వారంలో అడ్డంగా నిలుచుని, ఆ ప్రాంతంలో యిబ్బంది పుట్టిస్తుంటాయి. వదిలించుకోలేని ఈ బాధే అసహనానికి కారణం. అందుకే ఎవరైనా బాగా అసహనంగా ఉంటున్నా, అకారణంగా చిరాకు పడిపోతున్నా "వీడికి పైల్స్ ఉన్నట్టున్నాయి!" అని కామెంట్లు చేయడం కూడా పరిపాటి!

వైద్యశాస్త్రపరంగా చూస్తే పురీషనాళపు శ్లేష్మపు పొరకు అడుగున ఉన్న రక్తనాళాల (నరాల) వలలో కొన్ని రక్తనాళాలు సాగి, ఉబ్బటం వల్ల ఏర్పడే మెత్తని, చర్మంతో కప్పబడిన బుడిపిలే పైల్సు (మొలలు).

కొన్ని మొలలు మలద్వారం బయటనే ఉంటాయి (వాటిని ఎక్స్టర్నల్ హెమరాయిడ్స్ అంటారు). వాటిని చర్మం కప్పి ఉంటుంది.

కొన్ని పైల్సు మలద్వారం లోపలికే ఉంటాయి. బయటకు కనబడవు. కనుక వాటిని అంతర్గత మొలలు (ఇంటర్నల్ హెమరాయిడ్స్) అంటారు. వీటిని శ్లేష్మపు పొర కప్పి ఉంచుతుంది.

ఫైల్స్ కొన్ని నిశ్శబ్దంగా...అంటే... లక్షణాలేవీ లేకుండా పేషెంటుని బాధ పెట్టకుండా...ఉంటాయి. వీటిని ఎసింప్టమేటిక్ (లక్షణాలు లేని రకం) పైల్స్ అంటారు. ఎక్కువ శాతం మొలలు ఈ రకంగానే ఉంటాయి.

కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఏర్పడే మొలలు మాత్రం క్షోభపెడతాయి.

1) పురీషనాళపు కేన్సరు ఏర్పడినపుడు

2) గర్భం ధరించినప్పుడు

3) కష్టపడితేనే (ముక్కితేనే) గాని మూత్రం రాని సందర్భాలలోను

4) దీర్ఘకాలంగా మలబద్ధం ఉన్నప్పుడు....

ఇట్లాంటి కేసుల్లో మొలలు అణిగి మణిగి ఉండవు.

అంతర్గత మొలల్లో (Internal haemorrhoids) అధికభాగం మలద్వారం లోపలకే ఉంటాయి. అరుదుగా కొన్ని బయటకు, కొన్ని లోపలకూ ఉంటాయి.

కారణం

ఆర్షమొలలు ఏర్పడడానికి చాలా కారణాలున్నాయి.

వంశపరంపర: చాలా సందర్భాలలో మొలలు కుటుంబంలో ఒకరికి ఉంటే మరి కొందరికి కూడా ఉంటాయి. అంటే వంశపారంపర్య గుణం ఉందన్న మాట. బహుశ వీరిలో పురీషనాళపు గోడలోని రక్తనాళాలు గోడలు పుట్టుక నుంచీ బలహీనంగా ఉండి ఉంటాయి. లేదా నాళాలు మరీ పెద్దవై ఉంటాయి.

గురుత్వాకర్షణ శక్తి: పురీషనాళం నుంచి రక్తప్రవాహాన్ని గుండెకు చేరవేసే రక్తనాళాల్లో కవాటాలు తగినన్ని ఉండవు. అందువల్ల రక్తప్రవాహపు బరువంతా మలద్వారంలోని రక్తనాళాల మీదనే పడుతుంది. ఫలితంగా అవి సాగుతాయి. నిటారుగా నిలబడి నడిచే జాతిగా మనిషి ఒక్కడికే ఈ బాధ అనుకుంటాను. ఎందుకంటే నాలుక్కాళ్ళపై నడిచే జంతువుల్లో (కొన్ని పిల్లి జాతుల్లోనూ, ముసలి కుక్కల్లోనూ తప్ప) మొలలు దాదాపు ఉండవనే చెప్పుకోవాలి.

నిర్మాణ సమస్యలు: నిర్మాణరీత్యా పురీషనాళపు రక్తనాళంలోని వాల్వుల సపోర్టు లేకపోవడంతో పాటు, నాళాల చుట్టూ ఉండే

టిష్యూ పొర కూడా పల్చగా ఉండటం వల్ల అవి సాగిపోవడానికి మరింత ఆస్కారం ఏర్పడింది.

ఒత్తిడి కలిగించే కారణాలు: మలబద్ధం వల్ల, ఎక్కువసార్లు మలవిసర్జన చేయడం వల్ల, అర్షమొలలు ఏర్పడతాయి. ఈ రెండు పనుల వల్లా మలద్వారపు టిస్యూలపై చాలా ఒత్తిడి కలిగి రక్తనాళాలు మామూలు కన్నా తేలిగ్గా సాగిపోయి, ఉండకడతాయి.

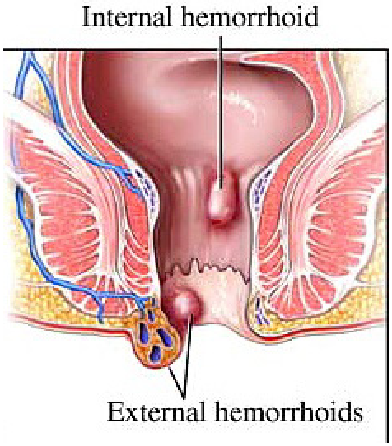
డయేరియా, అమీబియాసిస్ వంటి అనారోగ్యాల్లో విరేచనాలు ఎక్కువగా అవటం వల్ల గుప్తంగా ఉన్న మొలలు ప్రస్ఫుటమై, పెద్దవయ్యే అవకాశం ఉంది. మొలలు ఏర్పడడానికి దారితీసే పరిస్థితులు, అనుకూలించే పరిస్థితులూ స్థూలంగా ఇవి!

లక్షణాలు:

1) మొలలు ఉన్నవారికి పైకి కనిపించే ప్రధాన లక్షణం రక్తస్రావం. మలవిసర్జన సమయంలో కొద్దిపాటి, ఎర్రటి రక్తం రావటం జరుగుతుంది. కొందరికి లెట్రిన్‌లోకి చివ్వున రక్తం చిమ్ముతుంది. ఈ లక్షణం నెలలూ, ఏళ్ళతరబడి ఉంటుంది. దీన్ని బట్టి పైకి కనబడని మొలలు ఉన్నాయని గుర్తించవచ్చు. వీటిని ఫస్ట్ డిగ్రీ హెమరాయిడ్లు అంటారు.

('ఎర్రటి రక్తం' అని ఎందుకన్నామంటే... పేగులోపల, జీర్ణనాళంలోనూ పుండుపడిన వారికి కూడా మలంలో రక్తం పడుతుంది. అయితే తరుచు అది నల్లగా లేదా మట్టి రంగులో ఉంటుంది కాని ఎర్రగా ఉండదు.)

2) ఇక రెండో లక్షణం: సాగిన రక్తనాళం ఒక చిన్న బుడిపెలా, లేక ఉండలా మలద్వారం బయటకు పొడుచుకు రావటం!



మొదట్లో ఈ ప్రొలాప్స్ (పొడుచుకు రావటం) మలవిసర్జన సమయంలో మాత్రమే జరుగుతుంది. కాస్సేపటికి దానంత అదే చిన్నదైపోతుంది. కొన్నిటిని లోపలికి నెట్టేస్తే పోతాయి. మళ్ళీ మల విసర్జన సమయం దాకా వాటి సమస్య ఏర్పడదు. ఇలా తాత్కాలికంగా పొడుచుకువచ్చే మొలల్ని సెకండ్ డిగ్రీ హెమరాయిడ్స్ అంటారు.

ఒకసారి పొడుచుకు రావడం జరిగితే యిక శాశ్వతంగా మిగిలిపోయే బొడిపెల్ని (మొలల్ని) థర్డ్ డిగ్రీ హెమరాయిడ్స్‌గా పేర్కొంటాము.

మొత్తం మీద మొలలు ఉన్నంతసేపూ అవి మలద్వారంలో అసౌకర్యం కలుగజేస్తుంటాయి. ఆ ప్రాంతంలో భారంగా ఉండడం, తొలగించలేని అడ్డేదో ఉన్న ఫీలింగు...ఇవి మనిషికి చికాకు, అసౌఖ్యత పుట్టిస్తాయి.

3) రసికారడం: ఇది మూడో ప్రధాన లక్షణం. కొంతమందికి మొలలు చిక్కటి జిగురు ద్రవాన్ని స్రవిస్తాయి. ఫలితంగా ఆ ప్రాంతమంతా దురదపెట్టేస్తుంది.

4) కాంప్లికేషన్లు ఏవైనా ఏర్పడితే తప్ప నొప్పి సాధారణంగా ఉండదు.

5) మొలలు చితికి రక్తస్రావం అధికంగా అయ్యేవారు పాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా అరుదే అయినా అధికంగా, దీర్ఘకాలంపాటు రక్తస్రావమయ్యేవారు రక్తహీనతకి లోనవకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

పరీక్ష: బాహ్య పరీక్ష

బాహ్య పరీక్షలో మొలలేమీ బయటకు కనపడకపోవచ్చు. అయినంత మాత్రాన మలద్వారం లోపలికి (అంతర్గత) మొలలు లేవనుకోవడానికి వీల్లేదు కనుక, పైకేమీ కనిపించకపోయినా... ఉన్న మొలలు ఆధారంగా మలద్వారా పరీక్ష చేస్తాము.

మొలలు చితికిపోయిన వారికి, ఆ చితికిన చర్మపుపీలికలు పరీక్షలో కనపడే అవకాశముంది.

పైకి ఏమీ కనబడని మొలలున్నవారికి ప్రాక్టోస్కోప్ (మలద్వారాన్ని పరీక్షించే పరికరం)తో పరీక్షిస్తాము.

కాంప్లికేషన్లు

అర్షమొలలు ముదిరి, చికిత్స జరగనప్పుడు కొన్ని రకాల కాంప్లికేషన్లు కలుగుతాయి:

–విపరీతంగా రక్తస్రావం జరగొచ్చు

-మొలలు మెలితిరిగి యాతన పెట్టవచ్చు

-మొలల్లోని రక్తం తౌరక కట్టి ఆ తౌరకలు ప్రధాన రక్తప్రవాహంలో ప్రవేశించవచ్చు)

-పుళ్ళు (అల్సర్లు) ఏర్పడవచ్చు

-చీము పోయవచ్చు

-మొలలు టిస్యూలు గట్టిపడి ఉండలా తయారై బాధాత్మకంగా పరిణమించవచ్చు

-చితికి, రసికారవచ్చు

-రక్తనాళాల్లో మంట పుట్టవచ్చు (Pylephlebitis);

ఇట్లాంటి పరిణామాలు అందరికీ సంభవించవు లెండి! శాస్త్రం కోసం చెబుతున్నాము.

చికిత్స

లోపలి మొలలు (ఇంటర్నల్ పైల్స్) ప్రథమంగా ఆపరేషన్ లేకుండా నయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అందులో భాగంగా పేషెంటు ఆహారనియమాలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా-

-మంచినీళ్ళు అధికంగా తీసుకోవాలి

-పళ్ళు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు బాగా తీసుకోవాలి.

-మలబద్ధం పోగొట్టుకోవాలి.

-మొలలకి గ్లిజరిన్ డ్రస్సింగు చేయడం

-ఐసోజెల్ ఔషధం యివ్వటం ద్వారా మల విసర్జన సాఫీగా, క్రమబద్ధంగా జరిగేలా చేయటం.

-మలద్వార కండరాన్ని కొద్దిగా విశాలం చేయడం (దీని వల్ల ముదురు పైల్సు కేసుల్లో కూడా మంచి రిలీఫ్ కలుగుతుంది.)...

యిలాంటివన్నీ శస్త్రరహిత చికిత్సలోకి వస్తాయి.

ఇట్లు సాధారణ చికిత్సతో సరిపెట్టడానికి వీలుకాని సందర్భాల్లో ఇంకొంచెం చురుగ్గా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి మొలల పేషెంట్లకి యింజెక్షను చికిత్స, క్రయోసర్జరీ, ఆపరేషను...ఈ మూడింటిలో ఒకటి ఎంపిక చేస్తాము.

క్రయోసర్జరీలో లిక్విడ్ నైట్రోజెన్ సహాయంతో మొలల్ని కాల్చటం జరుగుతుంది. 196^0 C వద్ద ఉండే చల్లదనానికి మొలల టిస్యూలు ఎండిపోయి, తదుపరి రాలిపోతాయి.

మొలలు బయటకి పొడుచుకొచ్చి శాశ్వతంగా ఉండిపోయిన వారికి, సామాన్య వైద్య విధానాలు ఫలించని వాళ్ళకి, మొలలకి ఫైబ్రాసిస్ ఏర్పడి గట్టిబడిపోయిన వారికి...ఆపరేషన్ ద్వారా మొలల్ని తొలగించాల్సి ఉంటుంది.

బయటి మొలలు

ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకున్నవి ప్రధానంగా మలద్వారం లోపలనే ఉండి, కొంత బయటకి పొడుచుకువచ్చే అంతర్గత మొలల గురించి!

ఇప్పుడు పూర్తిగా మలద్వారం బయటనే ఏర్పడే మొలల గురించి చూద్దాం.

బయటి మొలల్లో తరుచు రక్తం గడ్డకట్టడం కూడా సామాన్యంగా జరుగుతూంటుంది. అలాంటి గడ్డని పెరిఏనల్ హెమటోమా అంటాం.

ఇది ఏర్పడే విధానం ఎలాగంటే...ముందు మలద్వారం ప్రాంతంలోని చర్మం కింద ధాతువుల్లో ఒక రక్తపు తౌరక ఏర్పడుతుంది. మల విసర్జనప్పుడు ముక్కడం వల్ల, దగ్గువల్ల, బరువులెత్తడం వల్ల కండరాలపై ఏర్పడే వత్తిడి వల్ల ఈ తౌరక ఏర్పడ్డం జరుగుతుంది.

ఈ పరిస్థితి అంచెలంచెలుగా, దశలుగా కాకుండా అకస్మాత్తుగా ఏర్పడి బాగా బాధాకరంగా మారుతుంది. పరీక్ష చేస్తే వాపు, నలుపు కనిపిస్తాయి. హెమటోమా ఏర్పడ్డ భాగం నల్లగా చిన్న కాయలా కనిపిస్తుంది.

దీనికి చికిత్స చేయకపోతే దానంత అదే తగ్గిపోవచ్చు. చీము పోయవచ్చు: కాయ కట్టవచ్చు. లేదా పగిలి, రక్తపు తౌరకలనూ, రక్తాన్నీ విరజిమ్మనూ వచ్చు. సాధారణంగా-ప్రారంభమైన 4-5 రోజుల్లో దానంత అదే తగ్గిపోవడమో, కాయ గట్టడమో జరుగుతుంది.

దీనికి చికిత్స ఆపరేషనే! ఆపరేషన్ ప్రయోజనం శాశ్వతంగా మిగులుతుంది.

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

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

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

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

ప్రకృతిలో సెక్సు

జంతువులకీ కామం ఉంది. కామవాంఛ ఉంది. ఎటొచ్చీ అది మనుషుల్లోలా సంవత్సరం పొడవునా కాకుండా ఋతువును ఆశ్రయించుకుని ఉంటుంది. ఏదో ఒక సీజన్‌లోనే వాటిల్లో ఎద (వేడి) పుడుతుంది. ఆ సమయంలోనే వాటిల్లో సంభోగేచ్ఛ పుడుతుంది.

అయితే కామం జనించినప్పుడు జంతువులెలా ప్రవర్తిస్తాయి? ఇది కేవలం కుతూహలానికి సంబంధించిన విషయం మాత్రమే కాదు- జీవపరిణామంలో కామ పరిమాణం కూడా ఏ దశలో జరుగుతూ వచ్చిందో అర్థం కావడానికి జంతువుల కామ ప్రవర్తనని గమనించడం పరిపాటి. శాస్త్రవేత్తలు మనకందించిన విజ్ఞానం ఈ విషయంలో అపారం.

'ఈ మధ్య కొంతమంది జంతువుల కామ ప్రవర్తనతో మనుషుల ప్రవర్తనని పోల్చి చూపించి ఫలానా రకం కామ ప్రవర్తన అసహజమనీ, ఫలానాది సహజమనీ చెప్పేస్తున్నారు. ఇది మనుషుల మనసుల్ని బాగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇంతకీ వారు చెప్పేది నిజమేనా? లేకపోతే వారికి నచ్చునివి జంతువుల మీదకి నెట్టేస్తున్నారా? అన్న అనుమానం పుడుతుంది. జంతువుల కామప్రవర్తనని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల సహజాసహజ విధానాల గురించిన అవగాహన కూడా పెరుగుతుంది" అంటారు డా॥ జానెట్ హైడ్.

జంతువులు హస్తప్రయోగం చేస్తాయా?

మా 'స్వయంతృప్తి' పుస్తకం చదివిన వారెవరైనా ఈ ప్రశ్నకి యిట్టే జవాబు చెబుతారు- "చేసుకుంటాయి" అని! అవును. ప్రకృతిలో పిల్లులు, పులులు, ఏనుగులు, బాతులు, కోతులు గుర్రాలు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ ఉండడం పరిపాటి. అయితే వీటిల్లో చాలా జంతువులు బందిఖానాల్లో ఉన్నప్పుడే ('జూ'లో, సర్కస్‌లో) హస్త ప్రయోగానికి పాల్పడతాయని అనుకునేవారు. వాటి సహజ ఆవాసంలో కూడా చాలా జంతువులు హస్త ప్రయోగం చేస్తాయని ఎడ్వర్డ్ కార్పెంటర్ పేర్కొన్నారు. స్వయంతృప్తి కోసం ఈ జంతువులు ఇతర వస్తువుల కేసి అంగాన్ని రుద్దుకుంటాయట. కోతులైతే చేతులు కూడా ఉపయోగిస్తాయి మనిషి లాగే!

ఆడ జంతువులు కూడా హస్త ప్రయోగం చేస్తాయా? చేస్తాయట. ఆడముళ్ళపంది హస్త ప్రయోగంలో అద్భుతమైన టెక్నిక్ ఉపయోగిస్తుందని డా॥ ఫోర్డు, బీచ్‌లు Patterns of Sexual Behaviour అన్న గ్రంథంలో వ్రాసారు. మానవ స్త్రీలు ఎలక్ట్రిక్ వైబ్రేటర్‌ని ఉపయోగించినట్టుగా అవి కర్రపుడకతో వైబ్రేషన్స్ సృష్టించి వాటితో జననాంగాన్ని ప్రేరేపించు కుంటాయట.

జంతువుల స్వయంతృప్తిలో మరో విశేషం ఏమిటంటే నోటితో జననాంగాన్ని ప్రేరేపించుకోవడం, ఆడ, మగ జంతువులు ఒకదాన్నొకటి ప్రేరేపించుకోవడానికి జిహ్వా-జననాంగ ప్రేరణను ప్రయోగిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆడజంతువు జననాంగం నుంచి వెలువడే మద జలపు వాసనకి (ఫిరోమోన్స్ అనే రసాయనాల వల్ల ఈ వాసన పుడు తుంది.) మగ జంతువు ఆకర్షించబడుతుంది. స్త్రీ జననాంగాన్ని పదే పదే వాసన చూసి నాలుకతో ప్రేరేపించడం ద్వారా ఆడ జంతువుని మగది ప్రేరేపిస్తుంది.

అయితే మగ జంతువుల జననాంగాన్ని ఆడ జంతువులు నోటితో ప్రేరేపించడం ప్రకృతిలో చాలా తక్కువంటారు ఫోర్డు, బీచ్‌లు.

స్వజాతి సంపర్కం:

స్వజాతి సంపర్కం మనుషులకే పరిమిత మనుకుంటే పొరపాటే. జంతువులు అతీతం కావు. కేవలం కృత్రిమ పరిస్థితుల్లో ('జూ'లో వగైరా) ఉన్నప్పుడే కాకుండా వాటి వాటి సహజ పరిసరాల్లో కూడా-అందునా స్త్రీ జంతువులు లభ్యంగా ఉన్నప్పుడు కూడా- కొన్ని జంతువులు స్వజాతి సంపర్కానికి పాల్గొంటాయి. ఆడ, మగా కూడా!

మగ-మగ సంపర్కంలో మనుషుల్లాగే మలద్వార రతే జరుగుతుంది. ఈ రకం ప్రవర్తనని బట్టి స్వజాతి వాంఛ, విజాతి వాంఛ రెండూ జంతువుల్లోనూ, మనుషుల్లోనూ "సహజమనీ, తరచు విజాతి వాంఛే వ్యక్తమవు తుందని అంటారు డా॥ హైడ్.

మారటానికి ప్రయత్నిస్తే మార్పుసాధ్యమే!

మనిషి తనలో లోపాలున్నాయని తెలుసుకోకపోవడం, లోపాలున్నాయని తెలిసి కూడా సవరించుకోవాలని ప్రయత్నించక పోవడం, కొంతమంది ప్రయత్నించి–వాటినుండి బయటపడలేక సమస్య వస్తే తప్పించుకు తిరగడం అనే వైఖరిని పెంపొందించు కొంటున్నారు.

అసలు ఏ వ్యక్తయినా సరే– తాను మారాలి! మారాలి! అని కూర్చున్నందువల్ల ఏ సమస్య పరిష్కారం కాదు. మారే ప్రయత్నంలో ఎన్ని ఇబ్బందులున్నా నిరంతరం ప్రయత్నం చేస్తే మాత్రం తప్పక అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరగలుగుతారు. వేయిమైళ్ళ ప్రయాణంకూడా కేవలం ఒకే ఒక్క అడుగుతోనే ప్రారంభం అవుతోంది. ఆ అడుగు వేయడానికి వెనుకంజ వేస్తే– మీ ప్రవర్తనలో, జీవితంలో మీరు పొందాలనుకున్న ఏ మార్పుని మీరు పొందలేరు.

ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ ఉంటే....

ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ ఉన్న ఏ వ్యక్తీ వెనుకనెక్కడో కూర్చోడు. అదృష్టం ఉంటే అదే జరుగుతుందని ప్రయత్నం చేయ కుండా ఊరుకోడు. తనకేమి కావాలో తెలుసుకొని, వాటిని ఎలా పొందాలో ఆలోచించి, ఆ ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తిత్వం అతనికుండడం వల్ల జీవితంలో ఎక్కువ సంతృప్తిని, ఎక్కువ విజయాన్ని, ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొంద గలడు.

- క్రాంతికార్

'అనెసెర్టివ్ వ్యక్తిత్వం' ఉంటే....?

చాలామంది 'అనెసెర్టివ్ వ్యక్తిత్వం' గలవారు–సంవత్సరాల తరబడి జీవితాన్ని "భద్రంగా గడిపేసే క్రమంలో అభద్రత మధ్య కూరుకుపోతారు. బోర్‌గా ఫీలవుతూ ఉంటారు. తమ పని విషయం, కుటుంబ విషయంలో, సామాజిక జీవితం విషయంలో, లైంగిక జీవన విషయంలో చాలా అసంతృప్తికి, అపరాధ భావాలకు గురై ఉంటారు. ఇలాగే ఎంతకాలం కొనసా గినా–వారిలో అద్భుతమైన ఆనందం, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు, ఉండనే

ఉండవు. నిరంతరం జీవితం అనుకున్నట్లు సాగడం లేదని విసుగుదలతోనే సాగిపో తుంది.

అభినందించడం నేర్చుకోండి!

ఎవరైనా ఏదయినా మంచిపనో, మంచిగా అందంగా కన్పించడమో జరిగినపుడు అభినందించడం అలవర్చు కోవాలి. చాలామంది ఆ అభినందన సమంగా స్వీకరించకపోవచ్చు. మిమ్మల్నె వరైనా అలా అభినందించినా చిరునవ్వుతో థాంక్స్ చెప్పాలే గాని, అనవసర సమా ధానం చెప్పకూడదు. మీరు చేయవలసిన ఎక్సర్‌సైజ్-అభినందించడం. మీ చుట్టుఉన్నవారిలో సమయం-సందర్భం లభించినపుడు, తగిన అంశం ఉంటే అభినందించే ప్రయత్నం చేయండి. మీకు ఎవరిదైనా డ్రెస్ నచ్చిందనుకోండి అది మనస్సులోనే ఉంచేసుకోకూడదు. "ఈ డ్రెస్‌లో చాలా బాగా కన్పిస్తున్నారు!" అనగలగాలి. కాస్త పెద్దవాళ్ళు మంచి యంగ్‌గా కన్పిస్తున్నారనుకోండి! "ఏమిటో రామారావుగారు మాకంటే నవ యువకుడిలా ఉన్నారు. మీరు చాలా యాక్టివ్‌గా, యంగ్‌గా ఉండడానికి కారణం ఏమిటంటారు?" అంటే ఆ రామారావు గారు ఆనందపడుతూ చెప్పేదేదో చెప్పుకుంటారు. అది వేరే విషయం.

మీ ఇంట్లో ఏదో కూర బాగుంది. అయినా మీరు ఆ విషయం చెప్పరు. మీ మిత్రుడు ఏదో ఘనకార్యం చేశాడు. దానికి మీరు అభినందించరు. ఇలా మీలో ఉన్న నిజమైన ఫీలింగును-అసూయ, ద్వేషాలను ప్రక్కనపెట్టి వ్యక్తీకరించడం అలవర్చు కోవాలి.

అమెరికాలో చాలా కంపెనీలలో, ఎవరు చిన్న మంచిపని చేసినా... ''ఎక్సలెంట్! యూ డిడ్ ఏ గుడ్‌జాబ్!'' అని అభినందిస్తారు. ఆ విధంగా ప్రయత్నం చేయడం వలన మీలో ఉన్న 'నిరోధాత్మక వ్యక్తిత్వం' క్రమంగా ఉత్తేజాత్మక వ్యక్తి త్వంగా మార్పు చెందుతుంది. ఈ అభినందనలు చెప్పేటప్పుడు-నేరుగా కళ్ళల్లోకి చూస్తూ స్పష్టంగా, ఆత్మ విశ్వా సంతో కూడిన స్వరంతో, చిరునవ్వుతో చెప్పగలగాలి.

మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోండి!

మీరు ఒక మంచిపని చేసినపుడు, ఒక మంచి మార్పుకోసం ప్రయత్నించి సక్సెస్ అయిన ప్రతీసారి మిమ్మల్ని మీరు కూడా అభినందించుకోవాలి. ఎప్పుడూ మీకు మీరు నిందించుకొంటూ కూర్చుంటే, మీలో నిరుత్సాహం, అసంతృప్తి మరింత పెరుగుతాయి.

'సెల్ఫ్-ఇమేజ్'

సాధారణంగా నిరోధాత్మక వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు-ఏ విషయంలో నిరోధత్వాన్ని కలిగి ఉన్నారో ఆయా విషయాల్లో సరైన 'సెల్ఫ్-ఇమేజ్'ని కల్గి ఉండరు. కొంతమంది పూర్తిగా నెగిటివ్ ఇమేజ్‌ని ప్రతిష్ఠించుకుంటారు. క్రమంగా అది నెగిటివ్ థింకింగ్‌గా, ఆ తరువాత-ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌గా మారిపోతుంది. మొట్టమొదట మీరు మీ 'సెల్ఫ్-ఇమేజ్'ని మార్చుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. మీ పట్ల మీకున్న నెగిటివ్ ఇమేజ్‌ని తుడిచేసి-పాజిటివ్‌గా మార్చుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. ఇంతకాలం-మీపట్ల మీకున్న నెగిటివ్ భావనలను ఒక కాగితంపై రాసుకోవాలి. వాటికి వ్యతిరేకంగా పాజిటివ్ భావనలను తీసుకుని ఎప్పుడూ-ఆయా భావనలు మనసులో నింపుకోవాలి. క్రమంగా ప్రతి మనిషిలో సహజ సిద్ధంగా ఉండే ఎన్నో ప్రతిభా-సామర్థ్యాలు వెలుగులోకి వస్తాయి.

కొత్త ప్రపంచంలోకి వెళ్ళండి-కొత్త పనులు చేయండి!

సాధారణంగా కొద్దిపాటి రిస్క్ తీసుకోవడం వలన కొత్త అనుభవాలకు స్వాగతం పలికినట్లవుతుంది. అలా అప్పుడప్పుడు ప్రయత్నించడం వలన తెలియకుండానే మీలో ఉత్సాహం, ఉత్తేజం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి.

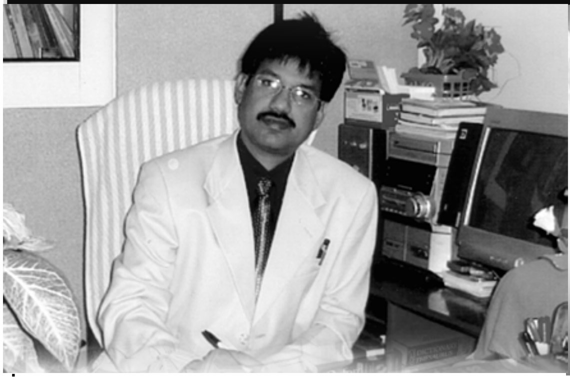
ప్రతి వారం మీరేదో ఒక కొత్తపని చేయడానికి ప్రయత్నించి చూడండి. అది సమ్‌థింగ్ డిఫరెంట్‌గా ఉండాలనే విషయం మరవద్దు. ఉదాహరణకు: ఎప్పుడూ మీరొకే హోటల్‌కి వెళ్ళడం అలవాటనుకోండి. సాధారణంగా ఆ హోటల్ వాతావరణం ఫ్రీగానే ఉంటుంది. ఈసారి స్టార్‌హోటల్‌కు వెళ్ళండి. మీ దగ్గర అంత డబ్బు లేకపోతే-కనీసం ఏ టీనో-కాఫీనో తాగి వచ్చేయండి. ఓ 15-20 రూ॥ల కంటే మీకొచ్చే అనుభవం అద్భుతమైంది. ఏదో స్టార్ హోటల్‌కి వెళ్ళిరావడం కాదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగువేస్తూ అక్కడేమయినా ఎగ్జిబిషన్లు అవి చూడవచ్చు. కస్టమ్స్ నోటిఫైడ్ షాపులు, బుక్‌షాపులు, ఫ్లోరిస్ట్ షాపు వంటివి ఉంటాయి. అన్నింటిలోకి వెళ్ళి అన్నీ పరిశీలించండి. కొనకుండా వచ్చే హక్కు మనకుంది. అలా వచ్చి లాంజ్‌లో కాసేపు కూర్చోండి. ఈసారి-రెస్టారెంట్‌కెళ్ళి టీ తాగండి. టీ ఎక్కడ లభిస్తుందో నిరభ్యంతరంగా రిసెప్షన్‌కెళ్ళి అడగవచ్చు.

ఇలా ఎన్నో కొత్తపనులు చేయవచ్చు!

1. మీతో ప్రయాణిస్తున్నవారిని గాని,

- క్రాంతికార్

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?

ఎదుటి మనిషిని చూస్తూ మాట్లాడలేను!

నేను మిలట్రీలో ఐదు సంవత్సరాల నుండి పని చేస్తున్నాను. నాకు పదిమంది మధ్యలో మాట్లాడాలంటే చాలా భయంగా ఉంటుంది. అప్పుడు అనుకోకుండా నత్తి కూడా వచ్చేస్తుంది. కళ్ళు మిటకరిస్తూ మాట్లాడతాను. అందువలన ఎదుటివారు ఏమయినా అనుకుంటారని, ఎవరితోనూ ఎక్కువగా మాట్లాడలేను. ఎదుటి మనిషిని చూస్తూ మాట్లాడలేక పోవడం వలన జీవితంలో చాలా వెనుకబడి పోయాను. మా ఊళ్ళో అయితే, ఇంట్లోంచి బయటికే వెళ్ళను. నా సమస్యను పరిష్కరించి, నా భవిష్యత్‌కు ఒక మార్గం చూపగలరు.

బి. యస్, జమ్నాగర్ - గుజరాత్

పెద్దల ప్రవర్తన చిన్నతనం నుండి తల్లిదండ్రుల పెంపకంపై ఆధారపడి రూపు దిద్దుకుంటుంది. తల్లి - దండ్రులు, ఇతర పెద్దలు ఎలా పెంచారో ఆ ప్రభావం నుండి బయట పడ్డానికి, తమలోని లోపాలను సరిదిద్దు కోవడానికి బిహేవియరల్ సైన్సులో కొన్ని విధానాలున్నాయి. ఎక్కడ పుట్టినా, ఏమి

(cont'd)

బస్‌కోసమో, ట్రైన్‌కోసమో ఎదురు చూస్తూ విసుగ్గా ఉన్నవారినిగాని సంభాషణ ల్లోకి దింపండి. ఇలా కొద్ది రోజులు చేసిన తరువాత ఆపోజిట్ సెక్స్‌వారితో మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయండి.

2. సాధారణంగా అందరూ చూడని సినిమాకు వెళ్ళి చూడండి. మీ ఇంట్లో ఎవరు పెట్టుకోని టి.వి. ఛానల్ అప్పుడప్పుడు పెట్టుకొని ఏకాంతంగా చూడండి.

3. తరచు మీరు రెగ్యులర్‌గా వేసే డ్రస్‌లకు భిన్నమైన డ్రస్‌లను వేసి చూడండి.

4. మీరెప్పుడూ వెళ్ళే డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్‌కు వెళ్ళడం కాకుండా అప్పుడప్పుడు వేరే షాపుకు వెళ్ళే ప్రయత్నం చేయండి.

5. ఏదయినా కొత్త సబ్జెక్ట్ నేర్చుకోవడానికి సాయంత్రం క్లాసులకు వెళ్ళే ప్రయత్నం చేసి చూడండి.

ఇలా ఎప్పుడూ మీరు రొటీన్‌గా చేస్తున్న పనులకు భిన్నంగా -చిన్న చిన్న రిస్క్‌లతో పనులు మొదలు పెట్టిచూడండి. కొత్తదనం, కొత్త ఉత్సాహం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి, వివిధ పరిస్థితుల్లో ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు తొలగి, సౌకర్యంగా ఫీలయ్యే స్థితికి చేరుకొంటూ క్రమంగా జీవితంలో పెద్ద-పెద్ద ఛాన్సులు తీసుకోవడానికి, పెద్ద లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడానికి ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ బాగా ఉపకరిస్తుంది.

చదివినా అది గతం. ఇప్పుడు తలిస్తే మీరు కావాలనుకున్న మార్పులు మీరు పొందచ్చు! అనే నినాదంతో బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, ఎసెర్టివ్ ట్రైనింగ్, మెంటల్ ట్రైనింగ్ వంటి వివిధ ప్రవర్తనా చికిత్స-శిక్షణలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా బహుళ ప్రాచుర్యాన్ని సంపాదించాయి. వాటివల్ల అనేకమంది గతంలో తమకు సమస్యలున్నాయనే మాటే మర్చిపోయి తమ రంగాలలో నిష్ణాతులుగా ఎదిగారు. మీరూ అలా అయ్యి తీరుతారు.

మీరు న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీతో బాధ పడుతున్నారు. దీనికి కొంత శిక్షణ అవసరం. బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ పుస్తకం చదివి, దానిలో ఉన్న ఎసైన్‌మెంట్‌లను అమలు జరపండి. రోజూ ప్రాణాయామం చేయండి. ఆ తరువాత ఎవరితో మాట్లాడితే భయమో వారిని ఊహించుకోండి. భయం-టెన్షన్ వచ్చిన వెంటనే, శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని మనస్సుతో రిలాక్స్ చేసుకుంటూ టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోండి. ఇలా పదే-పదే చేస్తూ, వీలయినంత ఎక్కువ మందితో కళ్ళల్లో కళ్ళు పెట్టి చూస్తూ ప్రాక్టీస్ చేయండి. బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2,3, ఫోబోకోప్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్ క్యాసెట్‌లు, మనసే ఒక పూలతోట పుస్తకం తెప్పించుకోండి. మా వద్దకు రాగలిగితే 10 రోజుల్లో కొత్త జీవితాన్నివ్వగలం.

సమాధానం ఇవ్వకపోతే చస్తాను!

నాకు 22 సం॥లు. ప్రస్తుతం ఫంక్షనల్ స్టామరింగ్ ఓ భయంకర సమస్యగా తయారయ్యింది. కండక్టర్‌ని టికెట్ అడగాలన్నా, పెద్దవారితో మాట్లాడాలన్నా కూడా నాకు నోరు పెగలదు. క్లాస్ రూమ్‌లో ప్రొఫెసర్ ప్రశ్నలడిగినా ఇదే సమస్య. ఫోన్ చేయాలన్నా ఆకస్మికంగా భయం పెరిగి హృదయ స్పందన వేగం పెరుగుతుంది. మాట తడబడటం, నత్తిగా రావడం వలన నేను నా జీవితంలో ఎంతో కోల్పోతున్నాను. నత్తిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో లెటర్ ద్వారా నాకు తెలుపగలరు. బిహేవియర్ థెరపి, హిప్నో థెరపిలకు సంబంధించిన పుస్తకాల వివరాలు వెంటనే పంపించండి. మీ సమాధానం 20 రోజుల వరకు రాకపోతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటాను.

బి.యస్., అశ్వారావు పేట

అవసరాన్ని బట్టి సమాధానాలు

సమాధానం ఇవ్వకపోతే చస్తానని రోజూ ఎంతో మంది బెదిరిస్తూ రాస్తారు. నాది బిజీ షెడ్యూల్. కనుక అవసరం అనుకున్న వాటికే నేను సమాధానం ప్రత్యక్షంగా ఇస్తాను.

నత్తికి పరిష్కారాలు చాలాసార్లు చెప్పాను. బిహేవియర్ థెరపి పుస్తకాలు చదివి, మీరు అర్థం చేసుకొని, ప్రాక్టీస్ చేసి మీకు మీరు నత్తి తగ్గించుకోవడానికి కనీసం 5-6 సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఆ గ్రంథాలు మీకు అర్థం అయ్యేంత తక్కువ స్థాయిలో ఉండవు. ప్రత్యక్షంగా రాగలిగితే, 10 రోజుల్లో 30 శాతం నత్తి తగ్గుతుంది. కొన్ని వారాలు ఇంట్లో ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటే, మిగతా కొద్దిపాటి నత్తి తగ్గిపోతుంది. బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2&3, స్టేమర్ సప్రస్సర్, ఫోబోకోప్, సెల్ఫ్-రిలాక్సేషన్ క్యాసెట్లు ద్వారా కూడా మీరు ఇంట్లో స్వంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

నా అంతవాడు లేడనేలా మారాలి!

బి.యస్.సి. పూర్తి చేసాను. నాకు మంచి వాక్ చాతుర్యం ఉంది. అందరితో ఇట్టే కలసి పోతాను. వారికి నేను తెలివి కలవాడిగా, విజ్ఞానిలా కన్పిస్తాను. కాని, కొన్ని రోజుల తరువాత వారు నన్ను టీజింగ్ చేయడం, చులకనగా చూడ్డం చేస్తారు. నన్ను బ్రైన్ ఈటర్ అంటారు. క్రమంగా గొడవలు ఏర్పడ తాయి.

నేను ఒక గుడ్ పర్సన్ లాగా మారి పలువురితో మెప్పుపొందాలని కోరుకున్నాను. దానికి మార్గం తెలియచేయ గలరు. నేను ఎటువంటి వారినయినా, ఎలాంటి సందర్భంలోనయినా, నా వైపుకు తిప్పుకోవాలి. వారికి నా మీద పూర్తి నమ్మకం, విశ్వాసం ఏర్పడాలి. 'అతనికి తెలియంది లేదు' అని అందరూ నన్ను పొగడాలి. అందుకు మీ సహకారం కావాలి. -ఉ., హుజూరాబాద్

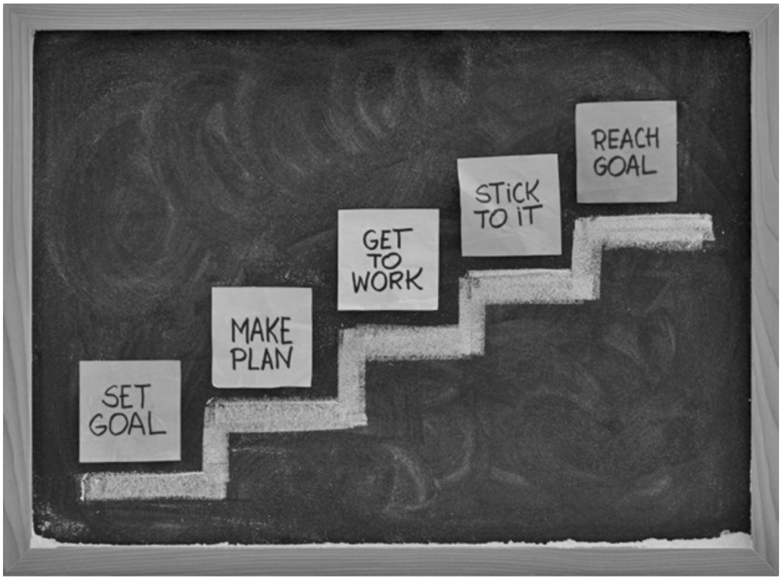
కార్య శూరత్వం కావాలి

"నాకన్నీ తెలుసనే భ్రాంతిలో మీరు ఎదుటివాడిని విసిగిస్తున్నారు. ఎవరుగానీ కొంతకాలం ఓపిగ్గా వింటారు. ఆ తరువాత మిమ్మల్ని కామెంట్ చేయక మానరు. దానికి కారణం మీ ప్రవర్తనే. ఎదుటివారి మెప్పు పొందడానికి, వారందరిని ఆకర్షించడానికి చేసే ప్రయత్నం మీరు పనులు చేయడంలో, చదవడంలో, లక్ష్యాలు పెట్టుకొని దీక్షతో పూర్తి చేయడంలో చూపించడం లేదు. "అల్పుడెపుడు పలుకు ఆడంబరంగా..." అనే పద్యం చూడలేదా!

ఎక్కువ విషయాలు తెలిసిన మేధావుల నెవరినయినా తీసుకోండి. వారు ఆర్భాటాలకు పోరు. తాను గొప్ప వాడినని తెలియాలని అతిగా బిహేవ్ చేయరు. వారు కూడా సామాన్యుల్లా కనిపిస్తారు. కాని అసాధ్యులుగా, అసమాన్యులుగా కార్యాలు నెరవేరుస్తారు. మీరలా చేయడం లేదే! గొప్పలు చెప్పుకోవాలనుకుంటున్నారు. మీ ఆంతరంగిక విషయాలను బహిర్గతం చేసి హీరోలా ఫోజులివ్వాలనుకుంటున్నారు. మీ దిగజారుడు ప్రవర్తన ఎదుటివారికి తమాషా. అందుకే మిమ్మల్ని హేళన చేస్తున్నారు.

మేధను ఇతరులనాకర్షించడం కోసం మాత్రమే ఖర్చు చేస్తూ, పనుల్లో బద్ధకించే వారికంటే, తమకున్న తక్కువ తెలివి తేటలను పకడ్బందీగా వినియోగించుకొనే వారే కార్యశూరులు. ఇకనైనా ఆకర్షించే పద్ధతికి స్వస్తి చెప్పి, భవిష్యత్ బంగారం కావడానికి తగిన 'మెప్పు' ఆటోమేటిక్‌గా అదే వస్తుంది.

స్మార్ట్ పద్ధతిలో సక్సెస్ అవ్వండి!



వద్దనుకున్నా వచ్చేది వయస్సు. మీరొకప్పుడు పిల్లలు. ఇప్పుడు మీ పిల్లలు పెద్దవాళ్ళవుతున్నారు. ప్రతీ ఏటా నూతన సంవత్సర వేడుకలు జరుపుకుంటున్నాం. ఆశలెన్నో? కోరికలెన్నో? వాటిలో తీరినవి చాలా తక్కువ.

వయస్సు మాత్రం పెరుగుతూ ఉంది (Growing Old) మనిషి ఎదగడం (Growing Up) లేదు. కారణం మనిషికి కోరికలను లక్ష్యాలుగా మార్చుకోవడం లేదు. అందరూ **తాము కనే కలల్నే లక్ష్యాలు అనుకుంటున్నారు**.

లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుని సాధన చేస్తే విజయం ప్రాప్తిస్తుంది. లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకునే విధానంలో సరైన పద్ధతి 'స్మార్ట్' (SMART) గురించి తెలుసుకుందాం.

స్మార్ట్ (SMART) మొదటి అక్షరాలను తీసుకోండి.

S - Specific (స్పష్టమైన)

M- Measurable (లెక్కించ గల)

A- Achievable (సాధించగల)

R- Realistic (సహేతుకమైన)

T- Time bound (కాలపరిమితి గల)

ఈ అయిదు అక్షరాలలోని ప్రథమ పదాల సారమే SMART. ఇప్పుడు ఒక్కో అంశం గురించి తెలుసుకుందాం.

లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉండాలి

ఉదాహరణకు ఎవరినైనా మీ లక్ష్యం ఏమిటని అడిగితే, బాగా డబ్బు సంపాదించడం అంటారు. ఇటువంటి తరహా లక్ష్యాలు పెట్టుకునేవారు సాధించేది తక్కువ, కలలు కనేది ఎక్కువ. ఇక్కడ లక్ష్యం పెట్టుకోవడం ఎలాగంటే, ఎంతకాలంలో ఎంత డబ్బు సంపాదించాలి? అని!

"లావు తగ్గడం" నా లక్ష్యం అని బోలెడంతమంది అనుకుంటారు. ఇక్కడ స్పష్టంగా 'ఇంత తగ్గాలి!' అనుకోవడం లేదు. కనుక ఇది కేవలం కోరికే!

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

కోరికలన్నీ లక్ష్యాలు కావు. ఎంత బరువు ఎంత కాలంలో తగ్గాలి! అనేది అనుకుంటే అది లక్ష్యం. దానికై ప్రయత్నించాలి. అంటే "9 కేజీల బరువు 3 నెలల్లో తగ్గాలి" అని లక్ష్యం స్పష్టంగా పెట్టుకుంటేనే మీకు విజయం లభిస్తుంది. అంటే నెలకు మూడు కె.జి.లు. వారానికి సుమారుగా ముప్పావు కేజి. దానికి తగ్గట్టుగా వర్కవుట్స్, డైట్ ఉండాలి. ఇక సక్సెస్ ఎందుకు రాదు?

మీరున్న స్థితిని లెక్కించగలగాలి!

లక్ష్యం పెట్టుకున్నాం కదా, ఇక సాధించేసినట్లే! అనుకోకండి. మీరు ఏ స్థితిలో ఉన్నారో ఎప్పటికప్పుడు లెక్కించ గలగాలి. లేకుంటే లక్ష్యం పూర్తికాకుండానే లక్ష్యం కాలం పూర్తయ్యిపోతుంది. ఆ తరువాత చాలామంది ఆ విషయాన్ని మర్చిపోతారు.

లక్ష్యం సాధించగలిగేదై ఉండాలి!

ఏదో లక్ష్యం పెట్టుకున్నాం కదా! అని, సాధ్య-అసాధ్యాలు పట్టించుకుండా గొంతెమ్మ కోరికల లాంటి లెవల్లో లక్ష్యాలు పెట్టుకోకూడదు. ఒక సమర్ధవంతుడు సాధించగలిగే స్థితిలో లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. అసలు కారు లేనివాడు సంవత్సరం తిరగక ముందే మెర్సిడెజ్ బెంజ్ కారులో తిరుగుతా నంటే హాస్యాస్పదంగా ఉంటుంది. లక్ష్యా లనేవి సాధ్యమయ్యేవిగా ఉండాలి. మీరు ఏ స్థాయిలో సక్సెస్ అవ్వడానికి వీలవుతుందని భావిస్తున్నారో ఆ స్థాయిలో లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవాలి. వీలుకాని లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం వలన కాలం వృధా తప్పించి ఫలితం ఉండదు. తిరిగి

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

నైరాశ్యం వచ్చి పడుతుంది.

వాస్తవానికి దగ్గరలో ఉండాలి!

లక్ష్యాలు 'రియలిస్టిక్'గా ఉండాలి. నెలకు 5 వేలు సంపాదించేవాడు, వచ్చే సంవత్సరానికి కోటి సంపాదిస్తాననంటే బాగోదు. ఒక్క నెలలో 50 కేజీల బరువు తగ్గుతాననే లక్ష్యం వాస్తవదూరం. భారతదేశ ప్రధాని అవుతాను! రాష్ట్రపతి నవుతాను! లాంటి లక్ష్యాలు వాస్తవదూర మైనవి. లక్ష్యం పెట్టుకోమన్నాం కదా! అని నోటికొచ్చింది అనేసి, చేతికొచ్చింది డైరీలో రాసేసుకోకూడదు. ఆలోచించి రాసుకోవాలి.

కాలపరిధి ఉండాలి!

దాన్ని Time bound అంటారు. ఒక లక్ష్యం ప్రారంభించే దినం, పూర్తి చేసే దినం మీరు రాసుకోవాలి. ఆ రోజు ప్రారంభిస్తున్నాం అనుకుంటే ఏ రోజుకు పూర్తి చేయాలని భావిస్తున్నామో నిర్దిష్టంగా ఆ తేదీ మీరు రాసుకోవాలి. అప్పుడు లక్ష్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం లేదా వాయి దాలు వేయడం ఉండదు.

జనవరి-16కు పలానాది అవ్వాలను కుంటే, అయిపోతుందంతే! అలాకాకుండా, ఈ పని వీలయినంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని మనస్సులో అనుకుంటే, రకరకాల కారణాల చేత సంవత్సరాల తరబడి ఆ పనులు వాయిదా పడిపోతాయి.

ఓ భగవద్గీత, ఓ రామాయణం, ఓ మహాభారతం చదవాలని ఉండి కూడా చదవకుండా సంవత్సరాలనుండి లాగించు కొస్తున్న పాఠకులు మీలో ఎంతమంది ఉన్నారు. భగవద్గీత 1000 పేజీలను కుంటే, రోజుకు ఓ 35 పేజీలు చొప్పున చదువుతాననుకున్నా, నెలలో ఆ పుస్తకం పూర్తయ్యిపోతుంది.

కాలాన్ని వృధా చేయకండి!

ఎన్నో ఏళ్ళుగా మీరెప్పటికప్పుడు అనుకొని సాధించలేకుండా జీవితం... అలా...అలా... గడిపేస్తూ వస్తున్నారు. ఇకనైనా మీ లక్ష్యాలను 1) లాంగ్ టెర్మ్ 2) మిడ్ టెర్మ్ 3) షార్ట్ టెర్మ్ లక్ష్యాలుగా విభజించి సాధించే ప్రయత్నం చేయండి.

షార్ట్ టెర్మ్ గోల్స్!

ఒక సంవత్సరంలోపు కాలపరిమితి ఉన్న లక్ష్యాలన్నిటిని షార్ట్ టెర్మ్ గోల్స్‌గా చెప్పుకోవచ్చు.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

మిడ్ టెర్మ్ గోల్స్!

ఒక సంవత్సరం నుండి మూడేళ్ళ కాల పరిమితి పెట్టడానికి వీలయిన లక్ష్యాలు.

లాంగ్ టెర్మ్ గోల్స్

మూడు నుండి అయిదేళ్ళు పట్టే లక్ష్యాలను లాంగ్ టెర్మ్ గోల్స్ అంటారు.

మంత్లీ గోల్స్

మీ షార్ట్ టెర్మ్ గోల్స్‌ని నెలవారి లక్ష్యాలు (Monthly Goals) గా విభజిస్తే, లక్ష్య సాధన సులువవుతుంది. ఏ నెల లక్ష్యం ఆ నెల పూర్తయితే తప్పక షార్ట్ టెర్మ్ గోల్ పూర్తవుతుంది.

మారండి! మారుతూనే ఉండండి!

గతంలో ఏదో చేసామని ఈ రోజు ఊరకుంటే కుదరదు. ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు 'అప్‌డేట్' చేసుకోకపోతే, ఈ స్పీడు ప్రపంచంలో అస్థిత్వాన్ని కోల్పోవలసి వస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు మీరు మారండి మారుతూనే ఉండండి! లేకుంటే ఈ సమాజంలో మాయమై పోతారు.

<u>గతంలో ఉన్న నాలెడ్జి, చదువు, సంపాదన, శక్తి ఇప్పటి పరిస్థితులకు చాలవు.</u> నాలెడ్జి పెంచుకోవాలి. ఇప్పటి పరిస్థితులకు అవసరమైన విజ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమకూర్చుకోవాలి. ఒకప్పటి ఖర్చులకు అప్పటి సంపాదన ఎక్కువ. ఇప్పటి ఖర్చులు, అవసరాలకు తగినట్లుగా ఇప్పుడు సంపాదనా లక్ష్యాలను పెంచుకోవాలి.

ఒకప్పటి మీ శక్తి ఇప్పుడు చాలదు. ఇంకా స్టామినాను పెంచుకోవాలి. ఇలా ప్రతిదానిలోను ఈ కాలానికి తగినట్లుగా మీరు మారుతూ, మీ పరిస్థితులను మార్చుకోకపోతే, జీవితంలో వెనుకబాటు తనమే ఎదురౌతుంది.

ఇక్కడ కూర్చొని, ఇదే ప్రపంచం అనుకునేలా వ్యవహారం, లక్ష్యాలు ఉండకూడదు. గ్లోబలైజేషన్‌కు దీటుగా ఉండాలి. నాకు ఈ మెయల్స్ చూడటం రాదు. కంప్యూటర్ అంటే చిరాకు, స్మార్ట్ ఫోనా, అదేంటి? ఈ ఫేస్‌బుక్ ఓ వెర్రి... అనుకోవడం మాని మనమే తెలుసు కుందాం, నేర్చుకుందాం, వాడుదాం... ఒక రోజులో తెలియకపోతే నాలుగు రోజులకి తెలుస్తుంది.. అనుకోండి. అప్పుడే ఈ 2014 సంవత్సరంలో మన పాఠకులు ప్రపంచీకరణకు తగిన స్థాయిలో ఎదగగలరు.

ఈ జనవరి 1 నుండి డిశంబరు 31 లోగా మీరేం చేయగలరో, ఎంత స్థాయిలో చేయగలరో, ఏ స్థాయిలో మిమ్మల్ని మీరు సంస్కరించుకోగలరో ఇది మీకో పరీక్ష! ఈ సంధి కాలంలో ఏమాత్రం మీరు లక్ష్యాలపట్ల అలక్ష్యంగా ఉన్నా ఈ స్పీడు యుగంలో వెనుకబడిపోతారు. ఆ స్థితి మీకు రాకూడదు. నేటినుండి మీరేమిటో నిరూపించుకోవడానికి లక్ష్యాలతో మొదలు పెట్టండి. జీవితంలో మంచిస్థాయికి రాగలరు. మీ అందరూ అలా వచ్చితీరు తారని నమ్ముతూ నూతన సంవత్సరానికి ముందుగానే శుభాకాంక్షలు!

మీ
క్రాంతికార్

కరివేప

'ఉప్మాలో కరివేపాకు' సామెత విన్నారా? వంటకాల్లో సువాసన కోసం, రుచి కోసం చేర్చుకునే కరివేపాకునే ఆ వంటకం తినేటప్పుడు మొట్టమొదట తీసిపారేస్తాం. అయినా పాపం అది మనకెంతో మేలు చేస్తుంది.

కరివేపాకు వాడని వంటిల్లు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇదివరకు ప్రతి పెరట్లోనూ కరివేపాకు మొక్కలుండేవి. ఇప్పుడు పెరళ్ళూ తగ్గిపోయాయి. కరివేప మొక్కలూ తగ్గిపోయాయి. అయితే వాడకమే ఇంకా తగ్గిపోలేదు. బూందిలో, మిక్చర్‌లో జీడిపప్పు వేపుడులో అనేక కూరల్లో, చారులో, ఉప్మాలో, పులిహోరలో, బంగాళదుంప మొ॥ వాటిని ఉడకబెట్టి చేసే కూరల్లో... ఇలా అనేక వంటకాల్లో రుచికోసం, సువాసన కోసం కరివేపాకుని 2–3 రెబ్బలు చేరుస్తారు.

చూడ్డానికి చిన్న సైజు వేపాకుల్లా కనిపించే కరివేపాకు పేరులోనే ఉంది. నల్లని వేప అనే అర్ధం. అయితే చూడ్డానికే గుణం కలిగినది.

దీనివల్ల గ్రహబాధలు, ఉబ్బులు తగ్గుతాయి. విషాన్ని హరిస్తుంది. క్రిముల్ని, దురదల్ని, శూలల్ని పోగొడుతుంది. తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూలవ్యాధుల్ని శ్రమింప జేస్తుంది.

కరివేపాకు చిగుళ్ళు 1 వంతు, పొట్టు తీసిన మిరియాలు 1 వంతు, వేయించిన ఉప్పు 1 భాగం కలిపి మెత్తగా నూరి యిండుగ గింజలంత మాత్రలుగా చేసుకొని తీసుకుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు, క్రిములు తగ్గుతాయి. శూలలు అరికడతాయి.

కరివేపాకు 4 భాగాలు, తుంగదుంపల చూర్ణం 1 భాగం, మిరియాలు 1 భాగం, హారతి కర్పూరం 1 భాగం–వీటిని కలిపి మెత్తగా నూరి మాత్రలు చేసి, గంటకొక మాత్ర తింటే కలరా వ్యాధి తగ్గుతుంది.

కరివేప మానుని కాని ముదర వేరుని కాని గంధముగా అరగదీసి పై పూతగా రాస్తే పొక్కులు, చిడుము తొలగిపోతాయి.

వాంతులు, విరేచనాలు కట్టాలంటే కరివేపాకు కషాయం తాగాలి.

ఆకుల్ని వేయించి చింతపండులో నూరి పచ్చడి చేసి తింటే మేహశాంతి, పైత్యశాంతి కలుగుతాయి. జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది.

Dr. D V R Poosha PhD

Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

అడగండి చెప్తాను

జుట్టు రాలితే కామం తగ్గుతుందా?

ప్ర : నాదొక వింత సమస్య. నా వయసు 48. ఒక సంవత్సరంగా నాకు పురుషాంగం చుట్టూరా ఉండే వెంట్రుకలు రాలిపోయి అక్కడి జుత్తు పలచబడి పోతుంది. అక్కడ కూడా తెల్లవెంట్రుకలు మొదలైనాయి. ఇలా జరగడం నేను తట్టుకోలేక చాలా బాధ పడుతున్నాను. దీనివల్ల నాకు సెక్సుమీద ఆసక్తి తగ్గి పోయింది. ఓ శ్రేయోభిలాషి మాటవిని అక్కడ వెంట్రుకల్ని ఒకటి రెండు సార్లు షేవ్ చేసి చూసాను కాని ప్రయోజనం లేదు.

నా ఈ సమస్యను కొట్టిపారేయ కుండా అక్కడ వెంట్రుకలు దట్టంగా మొలిచేలా, తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండా సలహా యివ్వగలరు.

జ : చదివే వాళ్ళకి సిల్లీగా అనిపించినా మీ సమస్య మీకు భారమేనని మాకు తెలుసు. 'కొట్టిపారేయం' అని హామీ యివ్వగలను. కానీ మీరు కోరిన కోరికలు రెండూ తీర్చడానికి కష్టమైనవే! ముఖ్యంగా రెండోది.

ప్రతిమనిషికీ ఏదో ఒక అవయవం పట్ల, అందం పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. మీ ఆకర్షణ కేంద్రం యవ్వనకేశాలు కావడం యాదృచ్ఛికం కన్నా ఓ మెట్టు పైనే ఉంది. అవి రాలిపోయి పలచనవడాన్ని వయసుతో వచ్చే మార్పుగా భావించడం మాని... తీవ్రవ్యధకి లోనవడం, కామవాంఛ, ఆసక్తి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలకి లోనవుతున్నారంటే మీకు కామపీఠం మీది కేశాల మీద ఏర్పడ్డ ఫెటిషిస్టిక్ ఫిక్సేషన్ స్పష్టమవుతోంది.

ఈ స్థితిలో మీరు ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సిందేంటంటే అవొక్కటే కామాకర్షక కేంద్రం కాదు. మీకు మటనంటే లేదా ఆవకాయంటే యిష్టం కావచ్చు! మామూలుగా కాదు చాలా యిష్టం కావచ్చు. రోజూ భోజనంలో అది ఉండాల్సిందే కావచ్చు. కాని ఆ ఆవకాయో, మటనో లేకపోతే అన్నం మానేసి, అన్నం మీద ఆసక్తి కోల్పోయి డిప్రెషన్ లోకి వెళ్ళిపోతానని ఎవరన్నా అంటే

మీరేమంటారు?

అదే పోలికతో మీ విషయాన్ని పున రాలోచించండి. వెంట్రుకలు మీకు చాలా యిష్టం. అవి శాశ్వతం కావే! రొమ్ములంటే ఎందరికో వెర్రి. అవీ శాశ్వతంగా అందంగా ఉండిపోవే! వయసుతో అవీ ఎంతో మారిపోతాయి. పిరుదులంటే కొందరికి మోజు. ఎవరి పిరుదులు ఒకతన్ని మోహపరుస్తాయో కొన్నేళ్ళకి అవే పిరుదులు జుగుప్స కలిగేలా మారిపోవచ్చు.

నాజూకు వ్యక్తులు మోటుగా అయిపోవడం, చక్కగా పుష్టిగా ఉండేవాళ్ళు బక్కగా శవాల్లా అవడం... ఎన్ని చూడడం లేదు? అయినా అన్ని మార్పుల్నీ జీర్ణం చేసుకుని రాజీపడి... ఆ మనిషిలోనే ఇంకెందులోనో అందాన్ని వెతుకుని తృప్తిపడుతుంటాము.

ఇప్పుడు మీరు చెయ్యాల్సిందీ అదే! పరిస్థితులతో రాజీపడాలి.

అయితే ముందుగా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టని కలిసి వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి కారణం ఏమైనా చర్మ వ్యాధులా, లేక ఎండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీయా (ఏండ్రోపాజ్) పరీక్ష చేయించుకోండి. ఈ రెండింటిలో ఏది ఉన్నా సరిచేయవచ్చు. మీ వెంట్రుకలు మళ్ళీ మీకు వస్తాయి. అలాంటి కారణాలేమీ లేకపోతే - మీరే అన్నట్టుగా- ఇది బట్టతలలాంటి పరిణామమే అని గ్రహించండి.

ఎవరికి, ఏ వయసులో, ఎంత పరిమాణంలో, ఏ భాగంలో వెంట్రుకలు మొలవాలో, అవి ఎంత మేరకు పెరగాలో, ఎప్పుడు రాలిపోవాలో జీన్స్ ప్రకారం జరుగుతాయి. దానికి ఎవరూ ఏమి చేయలేం!

అందుకే రాజీపడమన్నాను. సౌందర్యం శరీరంలో, ప్రవర్తనలో, మాటలో మనసులో... మరెన్నో చోట్ల ఉంటుంది. కనుక మీ అభిరుచిని వెంట్రుకలకే పరిమితం చేయకుండా మిగతా అంశాలకి కూడా విస్తరింప జేస్తే మీ మనసుకి ఆనందమూ, సెక్సు కోరికలూ కలిగించే అంశాలు కూడా పెరుగుతాయి. అప్పుడిలాటి సమస్య తలెత్తదు.

తొలిరాత్రి

నా వయసు 26. నేను త్వరలో పెళ్ళి చేసుకో బోతున్నాను. సుమారు 15 ఏళ్ల హస్తప్రయోగం చేసుకొని నా అంగం సరిగా స్తంభించటం మానేసింది. యిన్నేళ్ళూ పెళ్ళి ఎలాగో వాయిదా వేసినా యిప్పుడు పెద్దల బలవంతం వల్ల పెళ్ళి చేసుకోక తప్పటం లేదు. తొలిరాత్రి రతిలో ఫెయిలయితే తలెత్తుకోలేను. ఆ భయంతో నాకు నిద్రపట్టటం లేదు. మందులెన్నో వాడేను. ఏవీ పనిచెయ్య లేదు. నాగతేం కాను?

- జమ్మికుంట

జ: ఆకాశంలో మేఘాల్లో విహరించకుండా మీరు నేలమీద నిలబడి ఆలోచించండి. ఎందుకంత భయం? అదేమీ పబ్లిక్ పరీక్ష కాదు, ఐయేయస్ ఇంటర్వ్యూ కాదు, మరణ శాసనం అమలుచేసే రోజు కాదు... అంతగా భయపడి సంవత్సరాల తరబడి పెళ్ళి వాయిదా వెయ్యాల్సినంత భయానక పరిస్థితి ఏముందో మాకర్థం కావటం లేదు.

హస్తప్రయోగం ఎందరు చేసుకోవటం లేదు? నూటికి 90 మంది పాటిస్తున్న ఈ సహజమైన అలవాటు గురించిన భయాలే నిజానికి మా దృష్టిలో అసహజం!

తొలినాడే రతిలో విజయం పొందాలని లక్ష్యం పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. ఎప్పుడూ కారెక్కనివాడు కారు పందేల్లో మొదటిసారే గెలవాలని కోరినట్టుంటుంది! ఈ రకం అసాధ్యమైన లక్ష్యాల వల్ల గెలుస్తామా, గెలవమా అన్న ఆందోళన పెరుగుతుందే తప్ప మానసిక సంసిద్ధత ఉండదు. రతిలో ఇద్దరికీ అనుభవం బాగా ఉంటే ఏమో? అప్పుడు మీరు ఆదుర్దా పడటంలో అర్థం ఉండొచ్చు.

కాని సెక్సు జయాపజయాల సమస్య కాదు. తొలిరాత్రి మీరు మీ భార్యతో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని సాధించాలి. యిద్దరూ ఒకరితో ఒకరికి కొత్త తగ్గేదాకా, ఎవరి భయాలు వారికి తగ్గేదాకా - కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసుకోవాలి. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం మొదలు కావాలి. వీటన్నిటికీ తర్వాత స్థానమే శారీరక సంపర్కానిది!

అందులో కూడా శృంగార సంభాషణలు, పొగడ్తలు, కొంటె చేష్టలు, ప్రణయకళ... ఇవన్నీ అయ్యాకనే రతి రాణిస్తుంది! ఉభయులూ సంతృప్తి పడగలరు. ఒకరు ముందూ ఒకరూ వెనకా అయినా అవమానపడే పరిస్థితి ఉండదు.

తొలిరాత్రి భయాలు మీకే కాదు, ఆడపిల్లలకి కూడా ఉంటాయి. కన్నెపొర చిరగటం గురించి, తొలి రతిలో నొప్పి/మంట గురించీ, అంగప్రవేశం గురించి, భర్తస్వభావం గురించీ... ఇలా రకరకాల భయాలుంటాయి. "నా మొగుడెంత మొనగాడో" చూద్దాం! వీడి పని పడదాం

అన్నట్టు ఏ వధువూ ఉండదు. కనుక భయాలు వదిలిపెట్టి దర్జాగా పెళ్లి చేసుకోండి.

వ్యవసాయం చెయ్యి బోయే వాడు పొలం గురించీ, వంట గురించీ కూలంకూషంగా తెలుసు కోవడం ఎలాగో... పెళ్లి చేసుకొనే వాడికి స్త్రీ పురుషుల గురించీ, సంసార శృంగారం గురించీ తెలియడం అలాగే అవసరం. సృష్టి రహస్యం, రతిరహస్యం, ప్రణయకళ, శృంగారం, కామవాంఛ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు చదివి ఆ తర్వాతనే పెళ్ళి చేసుకోండి.

మా గతి ఇంతేనా?

నా వయస్సు 24 సంవత్సరాలు. నాకు పెళ్ళి అయి ఆరు నెలలు. పెళ్ళయిన రెండు నెలల తర్వాత నేను ఉద్యోగరీత్యా వేరే ఊరు వచ్చాను. నా భార్య వారి పుట్టింట్లోనే ఉంటుంది. మేము కలిసి ఉన్న 2 నెలలు, మాకు చేదు అనుభవాన్ని మిగిల్చాయి. నా భార్యతో సెక్స్ చేయలేక పోయాను. అందుకు కారణం... తన యోని చాలా టైట్‌గా ఉంది. అంగ ప్రవేశం సమయంలో చాలా నొప్పిగా ఉంది అంటుంది. నా వ్రేలితో యోనిని ఒరిపిడి కలిగించి ప్రయత్నించాను, కొబ్బరినూనె, చివరికి వెన్నపూసతో అంగానికి రాసి ప్రయత్నించినా ఫలితం లేదు. మొదట్లో "భయపడుతోంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత అంతా O.K. అవుతుంది" అనుకున్నాను. కాని ఫలితం లేదు. నా భార్య వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. వర్జినాలిటి ఛరవాలేదు. తను ఈ మధ్య గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించింది. డాక్టర్‌గారు పరీక్షచేసి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందని ఆయింట్‌మెంటు, యోని లోపల ఉంచుకోవడానికి టాబ్లెట్స్ ఇచ్చారు. అవి వాడితే ఈసారి ఇలాంటి ప్రాబ్లం ఉండదు అని అన్నారు. వారం రోజుల తర్వాత మరల ఒకసారి చూపించు కోమని చెప్పినారు. 'ఈసారి తప్పకుండ అంగప్రవేశం జరుగుతుంది. నేను చికిత్స చేయించుకున్నాను' అని నా భార్య ఎంతో నమ్మకంగా చెబుతోంది. మూడు నెలల నుండి మేము దూరంగా ఉంటున్నాము. ఈ విషయాలన్నీ ఫోన్‌లోనే జరుగుతున్నవి. త్వరలోనే నేను నా భార్య దగ్గరకు వెళ్ళబోతున్నాను. ఈ సారి తప్పకుండ మేము సెక్స్ సుఖం పొందగలమా?

అసలు ప్రాబ్లం ఏంటంటే- నా భార్యతో అంగప్రవేశం జరగని కారణంగా, మా శోభనం రాత్రి నుండే మేము వేరే పద్ధతిలో సెక్స్ సుఖాన్ని పొందుతున్నాము. నా పురుషాంగాన్ని ఆమె యోని వెలుపలి వైపు తగులునట్లుగా, ఆమె రెండు తొడల మధ్యలో ఉంచి సెక్స్ చేస్తూ ఒరిపిడి కలిగించుకొని వీర్య స్ఖలనం జరుగుట వల్ల నేను సెక్స్ సుఖాన్ని పొందుతున్నాను. నా భార్య కూడ ఈ పద్ధతిలో తనకు చాలా సుఖం లభిస్తుందని చెబుతుంది.

కాని ప్రతిరోజు రాత్రి అంగప్రవేశం జరుగలేదని ఇద్దరం చాలా అసంతృప్తితో ఉంటున్నాము. ఇలా నా పురుషాంగాన్ని ఆమె తొడల మధ్యలో ఉంచి ఒరిపిడి కలిగించడం కారణంగానో లేక నాకు పూర్వం ఉన్న హస్త ప్రయోగం కారణంగానో నా పురుషాంగం "వంకరగా అయింది". ఈ సమస్యల వల్ల మూడు నెలల నుండి నాకు చాలా దిగులుగా ఉంది. ఇలా జరగడానికి నగం కారణమైన నా భార్యపై అయిష్టత ఏర్పడుతోంది. మా దాంపత్య జీవితంలో గొడవలు వస్తాయి అనిపిస్తోంది. ఈ సమస్య వల్ల నేను ఏ పనిలో కూడా

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విజయవాడలో ...

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

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

ఏకాగ్రత చూపలేకపోతున్నానండి. మా సమస్యకు పరిష్కారం చూపి మా దాంపత్య జీవితాన్ని ఆనందంగా చేయ ప్రార్థిస్తున్నాను.

జ: మీ భార్యే కాదు, చాలామంది ఆడపిల్లలకి పెళ్ళయిన కొత్తలో యిదేరకం అనుభవం ఎదురౌతుంది. ఒక్కొక్కరికి మీరు భావించినట్టు ఇరుకు యోని ద్వారం కారణమైతే కొందరికి యోని కండరాలు వాటంత అవే దారి మూసెయ్యడం (వెజైనిస్మస్) కారణం.

కొందరికి యోని వ్యాధులు (సుఖ వ్యాధులు కాదు!) కారణం. ఇంకొందరికి తొలిరాత్రి కన్నె పొర చిరిగి, దాని పీలికలు యోని ద్వారానికి అంటుకొని ఉండి అంగప్రవేశం నరకం, అసాధ్యం చేస్తుంటాయి.

అయితే ఇవేం నిరాశ పడిపోవలసిన సమస్యలేం కావు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవో చిన్న చిన్న సెక్సు సమస్యలు ఎదురౌతూనే ఉంటాయి.

పై సమస్యల్లో వెజైనిస్మస్ మినహా మిగతావన్నీ తేలిగ్గా పోగొట్టి రతి సుసాధ్యం చెయ్యవచ్చును. యోని కండరాల ఆకస్మిక సంకోచం వల్ల రతి సాధ్యం కాని వారికి మాత్రం గైనకాలజిస్టుల వల్ల, ఫేమిలీ డాక్టర్ల వల్ల సమస్య తీరదు. వెజైనిస్మస్‌కి చికిత్స చేయగల నేర్పు, తర్ఫీదు ఉన్నవారే చెయ్యాలి. సమస్య తీరుతుంది.

మీ శ్రీమతి డాక్టరుగారు యిచ్చిన మందులు వాడిన దరిమిలా మీ సమస్య తీరిపోవచ్చు. ఒకవేళ తీరని పక్షంలో మీరు టైం వృథా చేయకుండా సెక్స్ థెరపిస్టుని సంప్రదించండి. మీకు దూరం కాకపోతే మా కార్యాలయానికి కూడా రావచ్చును.

వైజైనిస్మస్ కానీండి, మరోటి కానీండి... సమస్య ఆమెది అనుకోవడం పొరపాటు. ఆ సమస్యలో మీకు తెలీకుండానే మీ పాత్రకూడా కొంత ఉండవచ్చు. అందుకని ఆమె మీద మీరు, మీ మీద ఆమె అయిష్టతలు పెంచుకోకూడదు. ప్రతి సమస్యా మిమ్మల్ని మీరు మెరుగు పర్చుకోవడానికి లభించే ఓ అవకాశం.

నోట్ : వెజైనిస్మస్ సమస్యని గుర్తించడం ఎలా?

"అమ్మాయి రతికి ఒప్పుకోదు. అలాఅని అబ్బాయంటే అయిష్టమేమీ ఉండదు. సాధారణంగా ప్రణయకళ వరకూ ఓకే. అతను అంగప్రవేశానికి ప్రయత్నం చేయబోతే మాత్రం అంగీకరించదు. తోసేస్తుంది. బలవంతం చేయబోతే తీవ్ర ప్రతిఘటన ఎదురవ్వచ్చు.

డాక్టరుని కూడా జననాంగ పరీక్ష చేయనివ్వదు. డాక్టరు దెబ్బలాడి బలవంతంగా పరీక్ష చేస్తే మాత్రం ఒక్కతాపు తన్ని బల్లమీంచి దూకేస్తుంది..."

స్థూలంగా వెజైనిస్మస్ గల వ్యక్తులు యిలా ప్రవర్తిస్తారు. వీరికి వైద్యం వల్ల ఉపయోగం ఉండదు. వెజైనిస్మస్ చికిత్సలో శిక్షణ పొందిన సెక్స్ కౌన్సిలర్ / థెరపిస్టు మాత్రమే దీన్ని పరిష్కరించ గలరు.

ఇకపోతే అంగం వంకర హస్తప్రయోగం వల్లకాని, తొడల మధ్య రతి జరిపినందువల్ల కాని కలగదు. ఆ వంకరవల్ల నష్టం ఏమీలేదు. దాన్ని సరిచేయడం కన్నా అలా ఉంచెయ్యడమే మేలు.

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)

షుగర్‌వ్యాధి - తెల్లబట్ట

నేను మా అక్కయ్య కూతుర్ని పెండ్లి చేసుకున్నాను. నా భార్య వయసు 22సం॥లు. నేను BSF లో ఉన్నాను. మాకు పెండ్లి అయి 5 సం॥లు అవుచున్నది. మాకు పెండ్లి అయిన ఒక సం॥నికి డయాబిటిస్ (షుగర్) మధుమేహము వచ్చినది. ఇప్పటికి నేను నాకు తెలిసినంత వరకు నేను ట్రీట్‌మెంట్ చేయించితిని. వాళ్ళు INSULIN. INJ వేయమని చెప్పిరి.

మాకు ఇంతవరకు సంతానము లేదు. మాకు సంతానము కలుగుతుందా? కలిగితే వాళ్ళకి (పిల్లలకి) కూడా షుగరు వస్తుందా? మా అమ్మ నాన్నకు గాని వాళ్ళ అమ్మ నాన్నకుగాని,

వాళ్ళ తల్లిదండ్రులకు గానీ షుగర్ లేదు అంటున్నారు.

మేము Sex లో పాల్గొనేటప్పుడు నా భార్యకి తెలుపు అవుతున్నది. దాని వల్ల నాకు కొంచెము ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నా అంగముమీద లోపలి చర్మము మీద ప్రక్కల పగుళ్ళు పడి రక్తము వస్తుంది.

నాకు యోని చూషణ అంటే చాలా ఇష్టం. అలా చేస్తేగాని తృప్తి అనిపించదు. నేను యోని చూషణ చేస్తే నాకు ఏమైనా ప్రమాదమా? నాకు కూడా షుగర్ వస్తుందా? వేరే జబ్బులేమైనా వస్తాయా? ఇప్పుడు Sex చేయాలనిపించడంలేదు (కారణం తెలుపు).

- కె.వి.ఆర్., జమ్ము

జ : డయాబిటిస్ (షుగర్వ్యాధి) ఉన్నందువల్ల గర్భం రావడానికి ఆటంకం ఏమీ ఉండదండీ! గర్భం రాకపోవడానికి మరేది కారణమో ఇద్దరికీ పరీక్షలు చేయించి తెలుసుకుని, చికిత్స చేయించవలసి ఉంటుంది. గర్భం వచ్చేక మాత్రం మీ భార్య రెగ్యులర్గా మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుంటూ వైద్య పరిరక్షణలో ఉండటం అవసరం. (తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యంకోసం).

సంతానానికి డయాబిటిస్ వచ్చే అవకాశముందా అని అడిగారు. మీ భార్యకు చిన్న వయసులోనే షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందంటే అది వంశపారంపర్యంగా వచ్చినదే అయి ఉండే అవకాశం ఎక్కువ (పేరెంట్స్కి షుగర్ వ్యాధి లేకున్నా సరే). మీది మేనరిక వివాహం కనుక పిల్లలకు కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువేనండి.

షుగర్ ఉన్నప్పుడు యోని ప్రాంతంలో కేండిడా అనే ఫంగసువల్ల దురదలు, తెల్లబట్ట, రతిలో మంట, పురుషుడికి అంగపూర్వచర్మంపై బ్లేడు కోతల వంటి పగుళ్ళు కలిగించే మొనీలియాసిస్ (కేండిడియాసిస్) వ్యాధి తరచుగా వస్తుంది.

ఆ వ్యాధి ఉన్నపుడు యోనిచూషణ చేస్తే నోటికి కూడా కేండిడియాసిస్ సోకుతుంది. లేదా యోని చూషణం వల్ల మీనోటి నుంచి కూడా కేండిడా జీవి ఆమె యోనికి సోకుతూండ వచ్చు.

కాబట్టి ప్రస్తుతం కొన్నాళ్ళు యోని చూషణ విరమించి చూడండి. ఆమెచే మైకోనజోల్/నిస్టాటిన్/ క్లాట్రిమజోల్ క్రీము / యోనిబిళ్ళలు వాడిస్తే రిలీఫ్ ఉంటుంది. మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ జననాంగాన్ని నీళ్లతో క్షాళనం చేసుకోవడం, స్నానం చేసినప్పుడు శుభ్రపరచుకోవడం అవసరం.

మీరు కూడా పై పూతకు పై క్రీముల్నికాని, ఫంగస్ని సంహరించే నోటిమాత్రలు కాని వాడటం మంచిది.

యోనిచూషణ వల్ల డయాబిటిస్ మీకు అంటదు. డయాబెటిస్ అంటువ్యాధి కాదు.

ఎందుకలా అయింది?

నాకు పెళ్ళి అయి ఒక సం॥ అయింది. నా భార్య నాకు మంచిగానే సహకరిస్తుంది కాని నేను యోనిలో స్కలించిన వీర్యం వెంటనే బయటకు వస్తోంది. మాకు ఇంకా పిల్లలు కాలేదు.

అందుకు కారణం నేను స్కలించిన వీర్యం బయటికి రావడమేనా?

నేను రోజుకు 4,5 సార్లు సెక్సులో పాల్గొంటాను నా ఆరోగ్యం బాగానే వుంది. కాని కాళ్ళు, బీజాలు బాగా గుంజుతాయి. సెక్సులో పాల్గొన్న 2 గంటలపాటు బీజాలు కాళ్ళు ఎందుకు గుంజుతాయి? దయచేసి వెంటనే తెల్పండి.

- ఎ.పి.యస్. మెహబూబ్నగర్

అతి పనికిరాదు!

మీరు రాసిన విషయాలనే తీసుకుంటే మీకింకా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం మీరు స్కలించిన వెంటనే యోనిలో నుంచి వీర్యం రావడం కాదు. రోజుకు 4-5 సార్లు రతిలో పాల్గొంటూ ఉంటే సంతానం కలగడం లేటవుతుంది. రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి.

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

(సంతానం కావాలంటున్నారు కనుక). సుమారు రోజుకొకసారి లేదా 2 రోజులకొకసారి చొ॥న కలవండి. మీ దగ్గర, మీ భార్య దగ్గర మరే లోపాలూ లేకపోతే త్వరలోనే మీ కోరిక తీరుతుంది.

మీ కాళ్ళు, బీజాలు గుంజడానికి కూడా రతి ఎక్కువవడమే కారణం. ఎప్పుడైతే రతుల సంఖ్య తగ్గిస్తారో అప్పటితో ఈ సమస్యలు కూడా పోతాయి. అంతగా కావాలంటే "ఎనర్జెక్స్" నెల్లాళ్ళు వాడుకోండి.

మీమీద అయిష్టం కాదు!

నాకు గత మే నెలలో పెళ్ళయింది. నేను బియస్సీ, బి.యిడి. ప్రైవేట్ స్కూలో టీచరును. నాభార్య M.A. చదివింది. నా భార్య పెళ్ళికి ముందు నన్ను చూసి నచ్చాడని చెప్పి, పెళ్ళి జరిగేక నచ్చలేదు అంటోంది. నువ్వు అందంగా లేవు అంటుంది. ఇంతవరకూ ఆమె నాకు దూరంగానే ఉంది.

ఆమెను దగ్గరకు తీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తే 'నన్ను ముట్టుకోవద్దు. ముట్టుకుంటే చస్తాను' అని బెదిరించింది. నేను సున్నితమైన మనసు గలవాణ్ణి. ఆమెను యిబ్బంది పెట్టలేదు. నా భార్య మా పక్క ఊర్లో ఉంటుంది. మేం సంసారం చేయటం లేదు సరికదా ఒకేరూంలో కూడా ఉండటం లేదు. ఈ విషయం పెద్దలచే అడిగించాను. అమె నుంచి ఇంకా సమాధానం రాలేదు.

ఇదిలా ఉండగా నాకు 15 సం॥ల నుండి హ.ప్ర. ఉంది. దానివల్ల నేనెప్పుడూ భయాందోళనలకి లోనవలేదు. ప్రస్తుతం- అంటే పెళ్ళయినాక - నాక సెక్సు ఆలోచనలు వచ్చినా అంగం స్తంభించడం లేదు. హ.ప్ర. చేద్దామన్నా అంగం గట్టిపడటం లేదు. అందుకని నాకు చాలా భయంగా ఉంది.

నా భార్య వల్ల నాకు మనశ్శాంతి లేదు. మానసిక డిప్రెషన్ వల్ల ఇలా జరుగుతుందా?

ఆమెతో సెక్సులో పాల్గొనక ముందే యిలా ఉంది. తీరా పాల్గొనేటప్పుడు ఇలా అయితే అసలే అంతంత మాత్రం కాపురం, అప్పుడు నా గతేమిటి?

- కె.వి., అమలాపురం

జ : మీ భార్య మీకు దూరంగా ఉండటానికీ, మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడానికీ మరేదో బలమైన కారణం ఉంటుంది.

అదేమిటో ఆమెకే తెలుసు!

ఒకసారి మీ యిద్దరూ కూర్చుని మనసుల్లోని విషయాలు దాపరికం లేకుండా మాట్లాడుకోవడం మంచిది. ఆమెకి మీరుగాని మీతో కాపురం సుతలామూ యిష్టం లేకపోతే ఘర్షణ పడకుండా సంగతేదో నూటిగా తేల్చుకుని విడాకులు తీసుకోవడం మంచిది. దానివల్ల యిద్దరి జీవితాలూ బాగుపడతాయి.

మా అనుమానం ఆమె పెద్దల పోరు భరించలేక ముక్కు మూసుకుని బలవంతంగా పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటారని. అంతేకాని ప్రత్యేకించి మీ పట్ల వ్యతిరేకత ఏమీ కాదు.

తప్పు చేశాను

నేను తప్పుచేసాను. నేను చిన్న వ్యాపారం చేసుకొంటూ జీవనం గడుపుచున్నాను. వెళ్లిన చోటుకే తరచుగా వెళ్ళడం వలన ఒక ఆమెతో పరిచయం ఏర్పడింది.

ఆమె ఇప్పుడు నన్ను బాగా ఆకొట్టుకొని కరగతీసింది. నా వయస్సు 35. ఆమె వయస్సు ఇంచుమించు 30 సం॥లు ఉన్నవి. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఆమెకు తలొగ్గవలసి వచ్చింది. మేము 20 నుండి 40 సార్లు కలిసాము. అప్పుడు తెలిసింది - ఆమె ఇంతకు ముందే బయటి వారితో సంబంధం ఉన్నదని. చాలా బాధపడ్డాను.

ఆమె చెప్పినట్లు కలుస్తేనే నా సరుకు సేల్ చేస్తుంది. లేదా బందు బందు అంటుంది. ఆమెకు ఇద్దరు పిల్లలు.

ఇప్పుడు మూత్రం పోస్తే మంటగా ఉంటోంది. నాకు సిఫిలిస్ లేదా ఇంకేదైనా వ్యాధి సోకిందా అని భయం వేస్తోంది. ఇంక ఇలాంటి పనిచేయను.

నా ఆరోగ్యం పూర్వంలాగ ఉండే విధంగా వైద్యం చెప్పండి.

- మల్లంపల్లి

స్త్రీలు పురుషులీ, పురుషులు స్త్రీలనీ ఏయే కారణాల కోసం ఏయే రకాలుగా లొంగదీసుకోగలరో వాత్స్యాయన మహర్షి 2000 సం॥ల నాడు సెలవిచ్చింది ఈనాడూ జరుగుతూనే ఉంది. అదే మీరు కూడా మరోసారి బుజువు చేసారు.

మీ వ్యాపార అవసరాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని ఆవిడా, వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందాలనీ మీరూ ఒకరినొకరు ఆశించి పొందారు.

మీ "దురదృష్టం" కొద్దీ ఆ మూత్రం మంట కనబడకపోతే ఇంకో 20-40 సార్లో, 20-40 నెలలో కలుస్తూనే ఉండేవారు.

స్వయంకృతాలకు ఎవరేం చేయగలరు బాబూ? మీ మొదటితప్పు ఆమె శీలవతి అని భావించడంలోనే ఉంది. ఆ తప్పు ఆమె చేయలేదు.

మిారేమిటో (మగజాతి ఏమిటో) ఆమెకి స్పష్టంగా తెలుసు. తన లక్ష్యం, గురి ఏమిటో, అందుకోసం ఎలా ఎర వెయ్యాలో తెలుసు.

ఆమెని మేం తప్పు పట్టం. లొట్ట లేసుకుంటూ పడిపోయిన మిమ్మల్నే అనాలి. వ్యాపారానికి సహకరిస్తోంది కదా అని ఒప్పుకుంటే డబ్బులకి బదులు జబ్బులే మిగులుతాయి.

సరే న్యాయాన్యాయ విచక్షణ మా పని కాదు కాబట్టి ఇక్కడితో ఆ ప్రసక్తి విడిచిపెడదాం. ముందు మీరు డాక్టరుకి చూపించుకుని రక్తమూత్రాది పరీక్షలు చేయించుకుని ఏవన్నా జబ్బులుంటే వైద్యం చేయించుకోండి. అంతటితో సరి.

సరుకు ఈమె కాకపోతే మరొకరు సేల్ చేస్తారు. వ్యాపారం మీకెంత అవసరమో ఎదుటివారికీ అంతే అవసరమని గుర్తించి మున్ముందు ఇలాంటి ప్రలోభాలకి లోనుకావద్దని కోరుతున్నాం.

మా అమ్మనీ, చెల్లినీ చూసుకోవాలి

నేను జననాంగ విజ్ఞానం, శీఘ్ర స్ఖలనం, యోగచికిత్స, రాంషా & శిరీష గార్లు రాసిన కామశిల్పం, ప్రణయకళ, రతిరహస్యం, దాంపత్య రహస్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, సౌష్టవం పుస్తకాలు చదివాను. మనసు అదుపు తప్పే వయసులో మంచి పుస్తకాలు చదివాననే తృప్తి మిగిలింది.

నేను రోజూ ఒక గంటసేపు యోగాసనాలు వేస్తాను. అలాగే కాసేపు ధ్యానం చేస్తాను. కాని నాకు తెలిసిన కొంత మంది ఈ వయసులో యోగాసనాలు వెయ్యడం మంచిది కాదు, అవి పెద్దవాళ్ళకే (40సం॥) తప్ప నీకు మంచిది కాదు అంటున్నారు.

ఇది ఎంతవరకు నిజం?

నేను పుట్టినప్పట్నుంచి మా తాతయ్య, నానమ్మగార్ల దగ్గరే పెరిగాను. ప్రస్తుతం వాళ్ళదగ్గరే ఉండి చదువుకుంటున్నాను. వీళ్ళిద్దరికీ నేను ఆసరా. నాకు ఒక చెల్లి ఉంది. మా అమ్మగారి మానసిక స్థితి బాగా లేనందువల్ల, మా నాన్నగారు విడాకులు ఇచ్చి, రెండో పెళ్ళి చేసుకున్నారు. మా పిన్నికి మేమంటే ఇష్టం ఉండదు. ప్రస్తుతం చెల్లి, అమ్మ వాళ్ళ పుట్టింట్లో ఉంటున్నారు.

మా అమ్మావాళ్ళ నాన్న కూడా అంత మంచివాడు కాదు. చాలా మోసగాడు. ఆవిడకి సరిగా వైద్యం చేయించడం లేదు. నేను కష్టపడి చదువుకుని మంచి

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్
M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International
HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

ఉద్యోగంలో చేరి, అమ్మకి వైద్యం చేయించి, చెల్లిని బాగా చదివించి పెళ్ళి చేయాలని అనుకుంటున్నాను.

కాని మా అమ్మ ఆరోగ్యం ఇదివరకంటే బాగా పాడైపోయింది. నేను సహాయం చెయ్యడానికి వేరే దారిలేదు. నేనంటే మా తాతయ్య, నానమ్మగార్కి చాలా ఇష్టం. వారి 5 గురు పిల్లలతో పాటు నాకు కూడా ఆస్తిలో సమానంగా వాటా పంచారు. నాకు ఈ ఆస్తులు, డబ్బులు మీద అంతగా ఆశలేదు, ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా ఉండడం అంటే నాకిష్టం. వీటి గురించి ఆలోచించి ఏ పనిమీదా శ్రద్ధ చూపించ లేకపోతున్నాను. దయచేసి నాకు ఏదైనా పరిష్కారం మార్గం చూపించండి. ప్రస్తుతం నేను Sr. Inter Exams వ్రాస్తున్నాను.

- డి.ఆర్.కె., భీమవరం.

జ : ఈ వయసులో కుటుంబం పట్ల మీకున్న శ్రద్ధకు సంతోషిస్తున్నాను. యోగా, ధ్యానం ఏ వయసు వారైనా చేయవచ్చు. U.K.G., L.K.G. పిల్లలకి కూడా యిప్పుడివన్నీ నేర్పిస్తున్నారు చూడడం లేదా? యోగ, ధ్యానాలు ఏకాగ్రత, ప్రశాంతత, శారీరక దృఢత్వం, ఆరోగ్యం కలిగిస్తాయి. తప్పక కంటిన్యూ చేయండి.

మీ తాతగారు (అమ్మగారి తండ్రి) ఆయన స్తోమత మేరకు మీ తల్లిగారికి మంచి వైద్యమే చేయిస్తుండ వచ్చు. స్వంతకూతురే కదా ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేస్తారు? అలా ఆలోచించి తాతగారి మీద శత్రుభావం పెంచుకో కండి.

మిమ్మల్ని పెంచుతున్న తాత, నాయనమ్మగార్లకి మీరంటే చాలా యిష్టమన్నారు కదా! 'నాకీ ఆస్తిపాస్తుల కన్నా నా తల్లినీ, చెల్లినీ స్వయంగా చూసుకోవడంలోనే తృప్తి ఉంది. వాళ్ళని నాతో కలసి ఉండేందుకు మార్గం చెప్పండ'ని తాతగార్ని కోరండి. ప్రతి వారికీ కొన్ని పరిమితులుంటాయి. అవి దాటి సహాయం చెయ్యడం కష్టం. ఈ తాతగారికీ, ఆ తాతగారికే కాదు, మీకు కూడా! అది అనుభవం మీదకాని అర్థం కావు. కనుక వారు మీరు ఆశించిన మేరకు సహాయపడలేకపోతే బాధపడ కండి.

ఇంటర్ ఫైనలియర్ అయిపో యింది కదా! చదువైన వెంటనే ఉద్యోగం వచ్చే కోర్సుల్ని, కాలేజీల్ని ఎంచుకుని చేరి, చదివేరంటే మీ కలలూ, కోరికలూ తప్పక నెరవేరుతాయి. కనుక డిగ్రీ పూర్తి చెయ్యడం మీ ప్రథమ లక్ష్యంగా పెట్టుకో కండి. ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ అయితే, మీ మెరిట్‌ని బట్టి ఫాస్ట్‌గా సెటిలవ్వచ్చు. ఆ దిశగా ప్రయత్నించండి. అటుపైన మీ అమ్మగారికి మంచి వైద్యం చేయిస్తూ చెల్లిని బాగా చదివించి, పెళ్ళిచేయవచ్చు. శుభాకాంక్షలు...

శాడిజమ్

మా బావగారికి మైల్డ్ శాడిజం ఉన్నట్టు తెలియజేసారు. ఈ మానసిక వ్యాధి దేనివల్ల వస్తుంది? దీనికి చికిత్స ఉందా? ఈ జబ్బు ముదిరి భవిష్యత్తులో మా అక్కకు ప్రమాదం వాటిల్లుతుందా? ఈ వ్యాధి ఉన్నట్టు వ్యాధిగ్రస్తులకు తెలుస్తుందా? మా బావ తన తల్లి దండ్రులు, అక్కా చెల్లెళ్ళతో బాగానే ఉంటాడు. అక్కనే హింసిస్తుంటాడు.

-ఆర్.,

శాడిస్టిక్ ప్రవృత్తి ప్రతి మనిషిలోనూ లేశ మాత్రంగా నైనా ఉంటుంది. అయితే అది హద్దులు మీరి తన ఆనందానికి ప్రధాన హేతువుగా పరిణ మించినా, ఇతరులకు సంకటంగా పరిణమించే స్థితిలో ఉన్నా దాన్ని మానసిక వ్యాధిగా పరిగణిస్తాం. శాడిజం రెండు రకాలు. జనరల్ మరియు సెక్సువల్ అని.

జనరల్ శాడిజమ్ జీవితంలో అనేక అంశాలపై ప్రసరించి - వీరూ, వారూ అనే భేదం లేకుండా ఇతరులను మానసి కంగా కాని, శారీరకంగా కాని హింసించ డంలోంచి ఆనందాన్ని పొందడం జరుగుతుంది.

సెక్సువల్ శాడిజమ్‌లో జీవిత భాగస్వామిని హింసించి, వారు పడే వేదన నుంచి కామోద్రేకాన్ని పొందడం జరగుతుంది. శాడిస్టుకి కామోద్దీపనం కలగాలంటే ఎదుటిమనిషి తన చర్యల వల్ల బాధపడటమో, బాధ నటించడమో ముఖ్యావసరం. అది లేకుండా అతనిలో వాంఛ పెచ్చరిల్లదు. కనుక తన అవసరం కొద్దీ తప్పనిసరిగా (కంప ల్సివ్‌గా) శాడిజమ్‌ని అమలు చేస్తుంటాడు.

ఇతరులకి తనవల్ల బాధ కలుగు తోందన్న ఆలోచన శాడిస్టుకి ఉండదు. పైగా స్త్రీలు అలా హింసించబడటాన్ని ఇష్టపడతారని గట్టిగా విశ్వసిస్తుంటాడు.

సోషల్ లైఫ్‌లో జెంటిల్‌మెన్‌గా కనిపిస్తూ ఇతను శాడిస్టు అంటే నమ్మశక్యం కాకుండా ప్రవర్తిస్తారు సెక్సువల్ శాడిస్టులు.

(శాడిజమ్ అనే పేరు, మార్కిస్ డి. సేడ్ అనే వ్యక్తి ప్రదర్శించిన లైంగిక హింసా ప్రవృత్తి నుంచి పుట్టింది. 'శాడిజమ్' పదం లైంగిక హింసనే ఉద్దేశిస్తుంది. కాని దాన్నే జనరలైజ్ చేసి

అన్ని రకాల క్రూర ప్రవృత్తులకీ అన్వయి స్తున్నారు. కనుక స్పష్టత కోసం 'సెక్సువల్ శాడిజమ్' అన్నాం). కనుక జనరలైజ్డ్ శాడిజమ్ ఉన్న వ్యక్తిని గుర్తించినట్టు సెక్సువల్ శాడిస్టుని (బాధితురాలు చెపితే తప్ప) గుర్తించలేం.

ఇక శాడిజమ్‌కి గల కారణాల దగ్గరకొస్తే,

1. అనుకోకుండా ఏదో ఒక హింసాత్మక చర్యవల్ల తనలో కామోద్రేకం కలగడం, సినిమాల్లో, నవలల్లో కనిపించే కొన్ని అంశాలు అలాంటి ఊహల్ని పటిష్టం చేయడం - ఈ రకం 'కండిషనింగ్' వల్ల మనిషి శాడిజమ్‌లోకి మళ్ళవచ్చు.

2. లైంగికంగా దుర్బలులైన వాళ్ళు, సెక్సువిషయంలో ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వాళ్ళూ (కొందరు) శాడిస్టిక్ చర్యల ద్వారా ఎదుటివారిని బలహీన పరిచి, తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకుని ఆధిక్యతను ప్రదర్శిస్తారు. ఆ ఆధిక్యత వాళ్ళలో లేని పురుషత్వాన్ని ప్రేరేపించి లైంగిక పరాకాష్టకి చేరడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎదుటివారు బాధ పడేకొద్దీ వీరిలో ఆనందం, కామవాంఛ ఉధృతమవుతాయి.

3. ఇక మూడవది సైకోపెథాలజీ : స్కిజోఫ్రీనియా వంటి మానసిక వ్యాధులున్న వ్యక్తులు కొందరిలో శాడిజమ్ కనిపిస్తుంది. మెదడులోని అంతర్గత కంట్రోల్స్ ఫెయిలవటం వల్ల, వారిలో వికృతమైన తెలివితేటలు అభివృద్ధి చెందడం వల్ల శాడిజమ్ రూపుదిద్దు కుంటుంది.

ఇలా మానసిక రోగాలున్న వారిలో మాత్రమే సాధారణంగా శాడిజమ్ అనూహ్యమైన మార్పు చేర్పులు పొంది ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంది. యితరులలో అంత ప్రమాదకరంగా పరిణమించకపోవచ్చు.

శాడిస్టుకి అతని పరిస్థితిని బట్టి బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ చికిత్స, సైకియాట్రిక్ చికిత్సలు అవసర పడతాయి.

ఆపరేషనే కారణమా?

స్త్రీలు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే కడుపునొప్పి, నడుంనొప్పి కలుగు తుందంటారు. ఈ నొప్పులకు కారణం ఆపరేషన్ ఫెయిల వటమా, లేక కుట్ల వల్లనా? ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదని చాలా మంది అంటున్నారు. బహిష్టు అపక్రమంగా అవుతుందం టున్నారు.

-వై.జె., కడప

జవాబు : ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ గురించి మీరు వ్రాసినవన్నీ అపోహలే! భయం కొద్దీ లేనిపోని అనుమానాలు మనసులో పెట్టుకుని అదే దృష్టితో చూస్తే అన్నీ ట్యూబెక్టమీ వల్లనే కలిగినట్టని పిస్తాయి. లోపం దృష్టిది కాని ఆపరేషన్‌ది కాదు.

ట్యూబెక్టమీ యే కాదు, ఏ ఆపరేషన్ జరిగినా కొన్ని కనీస జాగ్రత్తలు పాటిం చాలి. కుట్లు మానేదాకా బరువు పనులు చెయ్యకూడదు. వ్యాధి క్రిములు సోకి చీము పట్టకుండా ఉండేందుకుగాను డాక్టరిచ్చిన మందులు సక్రమంగా వాడాలి. త్వరగా కోలుకునేందుకు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఈ తేలికపాటి నియమాలు పాటిస్తే ఏ సమస్యలూ రావు. అనేక మంది స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి, నడుం నొప్పి కలుగుతాయి. ట్యూబెక్టమీ చేయించు కోకపోయినా సరే! మీరు చెప్పిన స్త్రీలకు ఆపరేషన్ అయినప్పటి నుంచి మనో వ్యధ పట్టుకుని, ఈ రెండింటికీ ముడి పెట్టేసుకుంటారు. ఇదీ అసలు కారణం.

ట్యూబెక్టమీ వల్ల ఎవరూ లావెక్కడం కాని, సన్నబడటం కాని జరగదు. చాలా మంది స్త్రీలు కాన్పు తర్వాత ఒళ్ళు చేస్తారు. వయసుతోపాటు ఒంట్లో చేరే కొవ్వు కొంత ఉంటుంది.

కొందరు ఆపరేషనయినప్పటి నుంచీ ఇక్కడున్న పూచిక పుల్ల తీసి అక్కడ పెట్టకుండా అతిగా రెస్టు తీసుకుంటారు. లావెక్క డానికి ప్రధాన కారణాలివీ! వీటికి పరిష్కారం వ్యాయామమూ, ఆహారం మార్పును!

బహిష్టు అపక్రమం, ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదనటం కూడా యిలాంటివే! ట్యూబెక్టమీ వల్ల ఈ రెండూ సంభవించవు.

అంగ పూర్వచర్మం అంగశీర్షాన్ని పూర్తిగా మూసి వెనక్కి జరగకపోతూంటే అది ఫైమోసిస్ (Phimosis)! దీనికి సుంతీ అవసరం!

పెళ్ళికి ముందు -

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

రతిలో పాల్గొంటే మూత్రం మంట

నా వయసు 57. నా భార్యకు 53. నా భార్యకు మెనోపాజ్ వచ్చి 5-6 సం॥లయి ఉంటుంది. యిప్పటికీ మేము కలుస్తూనే ఉంటాము. అయితే వారాని కొకసారి... అలా మాత్రమే! నా భార్యకి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొత్తలో సెక్సు మీద ఇంట్రస్టు లేకుండా పోయింది. నెమ్మదిగా నేను నచ్చచెప్పి, అభిసారిక చదివించి మార్చగలిగాను.

మాకు సెక్సు సమస్యలు పెద్దగా లేవనే చెప్పుకోవాలి. యిపుడున్న కాస్త ఆనందం మాకు చాలు. యిదంతా ఎందుకు రాస్తున్నానంటే దీనికి కూడా యిప్పుడు ఆటంకం కలిగే టట్టుంది. ఎలాగంటే నా భార్యకు 3 నెలలుగా రతిలో పాల్గొన్నప్పుడల్లా రతిలో మంట లేస్తోంది. దానికి భయపడి ఆవిడ సెక్సుకి యిష్టపడటం లేదు.

ఒకసారి డాక్టరుకి చూపిస్తే urine test చేయించి సిస్టైటిస్ అన్నారు. నా భార్యచే మందులు వాడించారు. తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వచ్చింది. ముట్లుడిగితే సెక్సులో పాల్గొంటున్నందుకే యిలా అయిందంటోంది నాభార్య. కాదని నాకు తెలుసు. మా సమస్యని పరిష్కరించు కునేది ఎలా?

-ఎం.ఎస్., రామచంద్రపురం

బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీ శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఆ కారణంగా యోని టిస్యూలు, బీజవాహిక టిస్యూలు పొడారిపోయి క్షీణి స్తూండటంతో పాటు యోని ప్రాంతాన్ని సూక్ష్మక్రిములు తేలిగ్గా దాడిచేసి మూత్రం మంట కలిగి స్తూంటాయి. అదే కాక రతివల్ల కలిగే జననాంగ ఒరిపిడికి అక్కడి చర్మాన్ని ఆశ్రయించుకుని ఉండే బాక్టీరియాలు మూత్ర ద్వారంలో ప్రవేశించడం పరిపాటి - ఇందువల్ల కూడా మూత్రం మంట వస్తూంటుంది. మూత్రనాళంలో చొరబడ్డ క్రిములు మూత్రకోశంలోకి కూడా వ్యాపించి పదే పదే మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. మూత్రకోశం వ్యాధిగ్రస్తమవడాన్నే సిస్టయిటిస్ అంటాం.

బీజవాహిక టిస్యూలు పొడారి క్షీణి స్తూండటంతో రతిలో మంట పెడుతూంటుంది. మొత్తం మీద మీ భార్య సమస్యలు బుత్వంతరానికి (ముట్లుడగడానికి) పర్యవసానంగా వచ్చాయన్న మాట.

మూత్రం కల్చరు చేయించి ఆ రిపోర్టు ప్రకారం మందులు భార్యా భర్తలిద్దరూ వాడితే మూత్రాశయవ్యాధి, మూత్రం మంట తగ్గిపోతాయి. రతిలో మంట తగ్గడం కోసం KY జెల్లీ లాంటి వాటర్ బేసెడ్ జెల్లీ (జారుడు పదార్థాన్ని)ని శిశ్నానికీ, బీజవాహికకూ పట్టించుకుని రతిలో పాల్గొనాలి. అది దొరకనిచో కొబ్బరినూనె వాడవచ్చు.

ఇంకా యిబ్బందులు తగ్గకపోతే హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థిరపీ (HRT = హార్మోను చికిత్స) చేయించండి.

అబ్సెషన్

నేను ఒక సంవత్సర కాలంనుంచి ఒక మానసిక బాధతో సతమత మౌతున్నాను. నాకు ఒకే విధమైన ఆలోచన పలుమార్లు రావటం, ప్రతీ పనిని మూడుసార్లు చేయాలనే భావన మన సులో ఏర్పడి ప్రతీ దానిని మూడుసార్లు చేయటం జరుగుతుంది.

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

ఉదాహరణకి ఆ వ్యక్తి మా తల్లిగారితో లైంగికముగా కలసినట్లు ఆలోచన రావటం జరుగుతుంది. ఈ విధముగా సంబంధములేని ఆలోచనలు నా మనసు తొలచివేయటం జరుగు తుంది. నా అంతరాత్మ ఇలా జరుగ కూడదు అని ఘోషించడం, ఆ ఆలోచనలు పలుమార్లు నా ప్రమేయం లేకుండానే రావటం జరుగుతుంది.

మా తల్లిదండ్రులు చాలా అన్యోన్యంగా వుంటారు. నాకు ఈ విధమైన ఆలోచనలు రావటంవలన నేను

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక 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, అవంతీనగర్ 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

బాగా ఒత్తిడికి గురైపోతాను. పుస్తకము తీసి చదివినపుడు విపరీతముగా ఆలోచనలు రావటము జరుగుతోంది. నాకు జీవితం మీద విరక్తి కలుగుతోంది. ఒకొక్కసారి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని తలంపు వస్తుంది.

-పి.ఆర్., భీమవరం

మీ సమస్యకి పరిష్కారమూ, చికిత్స మీరు మానసిక వ్యాధుల నిపుణుడిని (సైకియాట్రిస్టుని) సంప్రదిస్తే లభిస్తాయి. అంతమాత్రాన యిదేదో మానసిక రోగమనీ, మీరొక మానసిక రోగి అనీ మాత్రం భావించకండి.

మన అధీనంలో ఉండని అనేక మానసిక సమస్యల్ని మనోవ్యాధుల నిపుణులు చక్కగా పరిష్కరిస్తారు.

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

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

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

T.E.S.A. ఏమిటి?

ప్ర: ఏ మాత్రం Sperm Count **లేకున్నా** T.E.S.A. **ద్వారా సంతానం కలిగేలా చేస్తాం అని పత్రికల్లో చదివాము. ఇంతకీ** T.E.S.A. **విధానం ఏమిటో వివరంగా తెలుపుగలరు. ముఖ్యంగా నాకు** Sperm Count Nill **వుంది.** Tests Measrements, Homonal Check up **అన్నీ నార్మల్‌గా వున్నాయి. ఇవి ఏమైనా ప్రమాదమా? ఇకపోతే యూరిన్ పాస్ చేసినపుడు గండుచీమలు చేరతాయి. అందుకని యూరిన్, బ్లడ్ చెకప్ చేయిస్తే మూడుసార్లూ** Urine Sugar Nill, **బ్లడ్‌లు 98, 106, 96 వచ్చింది. అయినా అలా చీమలు ఎందుకు చేరతాయి? నేను స్వీట్స్ బాగానే తింటాను. ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కూడా చేస్తాను. అయినా ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. తెలుపగలరు?**

జ: వీర్యకణాలు ఏమీ లేకపోతే ఎవరూ ఏం చెయ్యలేరు. అయితే వీర్యంలో కణాలు కనబడకపోయినప్పటికీ కొందరికి ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాని బయటకి రావు. కొందరికి అతి స్వల్పంగానే ఉత్పత్తి అవుతాయి. మరికొందరికి 'వీర్యకణాలు' ఉండవు. గాని వాటి అభివృద్ధిలోని ముందుదశ కణాలుంటాయి. ఇలా ఏవో ఒకటి ఉంటే అవి వీర్యస్ఖలనం ద్వారా బయటికి రాకపోయినా బీజంలోనుంచి డైరెక్టుగా సూదితో బయటకు లాగి అలా వచ్చిన ద్రవంలోంచి వీర్యకణాలను ఏరి పట్టుకోవడాన్నే T.S.A. అంటారు. అలాగే

బీజం మీద టోపీలాంటి ఎపిడిడైమిస్ లోంచి కణాలను బయటకు లాగడాన్ని E.S.A. అంటారు. రెండిట్నీ కలిపి T.E.S.A. అంటారు.

ఇలా వచ్చిన కణాలు డైరెక్టుగా గర్భం కలిగించలేకపోవచ్చు కనుక ICSI పద్ధతిద్వారా లేబరేటరీలోనే అండంతో ఫలదీకరణం చేయించి, అలా వచ్చిన పిండాన్ని తల్లి గర్భంలో ప్రవేశపెడతారు. అదంతట్నీ కలిపి TESA-ICSI-IVF-ET అంటారు. ఖర్చు సుమారు నెలకు ఓ లక్షన్నర. సక్సెస్‌రేటు సుప్రసిద్ధ హాస్పిటళ్ళలో రమారమి 30 శాతం.

మీ విషయానికొస్తే మీకు బీజాల సైజు, హార్మోనుల రాశి నార్మల్‌గా ఉన్నాయి. కాబట్టి వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవుతూండి ఉండొచ్చు. బయటకి రావడమే సమస్య. మీరు యూరాలజిస్టుని కలిస్తే ఆయన బీజాలను ఎక్స్‌ప్లోర్ చేసి అవసరమైతే ఆపరేషన్ చేస్తారు. అది ఫలించిందా కేసు 'గోరు'తో పరిష్కారమైనట్టే. అవ్వలేదూ ఇందాకటి TESA..... అవసరపడొచ్చు.

ఇకపోతే మీ వీర్యంలో Pus cells కొద్దిగా ఎక్కువ వున్నాయి. మీ డాక్టరుచే యాంటీబయాటిక్ ప్రిస్క్రిప్షన్ రాయించుకుని భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి వాడండి తగ్గిపోతాయి.

మూత్రంలో కొన్ని సాల్ట్స్ పోతుంటాయి. వాటికోసం చీమలు చేరతాయి. ఆందోళన పడక్కర్లేదు. ఆల్బుమిన్ పోతోందేమో కూడా పరీక్ష చేయించుకోండి.

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. అది మానేసేక అంగ స్తంభనంలో మంచి మార్పు కనిపించింది. మరి నాకు 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 మూసుకుపోవడాల్లాంటి వేవీ మీకు వర్తించవు (అలా జరిగితే మీకు ఏరోజూనా అంగం బలంగా స్తంభించదు).

ఇక మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య బాగానే ఉంది. కదలిక మాత్రం తక్కువ ఉంది. అది పెరగడానికి ట్రాన్స్‌క్యూ, 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

డయాబెటిస్ ఉంటే దురద వస్తుందా?

నాకు మధుమేహం వచ్చినట్టుగా ఈ మధ్య తేలింది. పురుషాంగం చివర దురదగా ఉండి అస్తమానూ నలపవలసి వస్తోంది. డాక్టరు గారిని అడిగితే షుగర్ పేషెంట్లకు అలా వస్తుంది అని ట్యూబు రాసి యిచ్చారు. దీనికి, షుగరుకి సంబంధం ఉందా? - బి.యస్

ఉంది. షుగర్ పేషెంట్లకి మూత్రంలో షుగరు పోతుంది కదండి. ఆ మూత్రాపు చుక్కలు పురుషాంగం కొసని అంటి ఉంటాయి కదా! షుగరు ఉన్నచోట ఆ తీపికి మోనీలియా జాతి ఫంగస్ చేరుతుంది. దానివల్ల దురద పుడుతుంది.

అదీ సంగతి.. ✤

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

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2012-2014**

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma