ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

డిసెంబర్ 2013

రు. 10

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు

సంతానం
లేనివారికి
సలహాలు

సైకాలజీ
విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

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

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 64
సంచిక : 12
డిశంబర్ 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 of India, State Bank of Hyderabad, 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 - EG Dt. 533 440
0884-2327454
poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

❖ పురుషులకి 20 పాయింట్ ఫార్ములా		3
❖ కీళ్ళనొప్పులు మీ సెక్స్‌లైఫ్‌ని నాశనం చెయ్యనీకండి		5
❖ భార్యని సుఖపెట్టగలనా?		10
❖ పరిమళోద్యానం	కీ.శే. రాంషా	13
❖ డయాలసిస్ ఎందుకు చేస్తారు?		17
❖ కండోమ్స్ - కుటుంబ నియంత్రణకే కాదు సుఖం కోసం కూడా!		19
❖ ప్రేమించకపోతే హింసించే మనస్తత్వం - క్రాంతికార్		21
❖ భవిత బంగారం	- క్రాంతికార్	23
❖ ఎంపాథిక్ లిజనింగ్‌తో విజయం మీకే! - క్రాంతికార్		25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	క్రాంతికార్	27
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

కో౽తి భారః సమర్థానాం।
కిం దూరం వ్యవసాయినాం।
కో విదేశః సవిద్యానాం।
కః పరః ప్రియవాదినాం॥

సమర్థులైన వారికి బరువేది? కృషిచేసేవారికి దూరమేమిటి? విద్యగలవారికి విదేశమేది? మాట మంచిదైన వారికి అందరూ మిత్రులే, ఎవరూ పరులు కారు.

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.

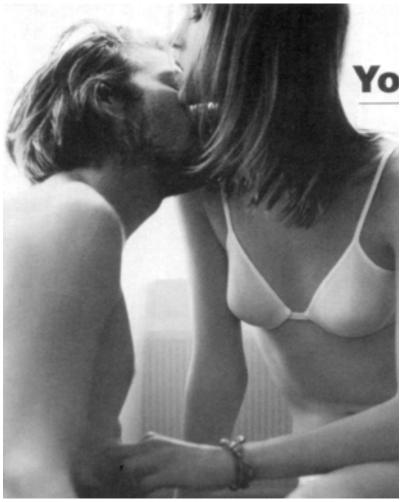
లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టుకయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

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.

సెక్సు విషయంలో పురుషులకి

20 పాయింట్ ఫార్ములా

ఈ పేజీలు జీవితాంతం దాచిపెట్టుకోండి. ఎప్పుడు అవసరం ఏర్పడినా యిందులోని సలహాలు మీ సమస్యకి పరిష్కారం చూపిస్తాయి.



1. యువకుల్లో అంగస్తంభన సమస్య ఎక్కువగా మానసిక కారణాల వల్ల, దంపతుల మధ్య చిర్రుబుర్రుల వల్లనే కలుగుతాయి. శారీరక దోషాలు, ఫిజియాలజీ దోషాలు ఈ వయసులో ఉండే అవకాశం తక్కువ.

2. ఆల్కహాలు, దీర్ఘకాలంగా ఉన్న స్మోకింగ్ అలవాటు, ఏంగ్జయిటీ, బెంగ, అతి ఆలోచనలు, కసి, కోపం, నిస్పృహ, విరక్తి, అలసట, ఆ సమయంలో మూడ్ లేకపోవటం, భయం, ఆందోళన, ఆకర్షణ లేకపోవడం లాంటి కారణాల వల్ల, కొన్ని రకాల మందుల వల్ల స్తంభన దోషాలు కలుగుతాయి.

3. అంగస్తంభన సమస్యలు కలిగితే అతిగా రియాక్టయిపోకూడదు. కంగారు పడిపోవటం, ఆందోళన చెందడం, నపుంసకత్వం వచ్చేసినట్టు ఫీలవడం, భవిష్యత్తు గురించీ, భాగస్వామి గురించీ చింతిల్లడం సరైనది కాదు. అవి సమస్యని పెంచుతాయి. స్తంభన సమస్యని తాత్కాలికమైన సమస్యగా గుర్తించి చికిత్స (కౌన్సిలింగ, ఔషధ చికిత్స వగైరా) చేయించుకుంటే సరి పోతుంది.

   పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోగానే ఎక్కువ శాతం సమస్య తొలగి పోతుంది.

4. పురుషుడు ఏ స్త్రీతోనైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఏ పరిస్థితిలో నైనా రతి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాడని, ఉండాలని పొరబడవద్దు. మీరూ, మీ పురుషాంగమూ యంత్రాలు కారు, మానవ మాత్రులే. కొన్ని సందర్భాల్లో పనిచేయలేరు.

5. 40 సం॥ల వయసు నాటికి 90% పురుషులు కనీసం ఒక్క సారన్నా అంగస్తంభన సమస్యని ఎదుర్కొంటారు. అది సెక్సు జీవితంలో సహజంగా జరిగే ఘటనే కాని, సెక్సులోపం కాదు.

6. సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు “మొదటిసారి స్తంభించిన అంగం మెత్త బడిపోతే అతనికి మూడ్ పోయినట్టే. మళ్ళీ కష్టపడితే కాని స్తంభించదు” అనే అభిప్రాయం ఉంది. అది పొరపాటు. నిజానికి ఎక్కువసేపు సెక్సు కలాపాల్లో పాల్గొనేవారికి అంగం అనేక సార్లు స్తంభించడం, మెత్తబడటం జరుగుతూంటుంది (Waxing and Waning). అది సహజం.

7. సుమారు 45 ని॥ల పాటు సెక్సులో (ప్రణయకళ, రతి కలిపి) పాల్గొంటే, సుమారు 3 సార్లు అంగస్తంభన తగ్గి, పెరగడం జరుగుతుంది. ఒకసారి తగ్గి మళ్ళీ వచ్చిన స్తంభనం వల్ల రతిలోనూ, భావప్రాప్తి సుఖంలోనూ తేడా రాదు.

8. మీరు ఆజ్ఞాపించి అంగాన్ని స్తంభింపచేయలేరు. దాన్ని బలవంతంగా స్తంభింపచేయలేరు. అంగం ఏ స్థితిలో ఉందో గమనించుకుంటూ ఉండేవారు స్తంభనాన్ని కోల్పోతారు. సెక్సులో ఒళ్ళు మరిచి లీనమైపోవడం ద్వారానే దాన్ని స్తంభింపజేయగలరు.

9. మంచి అంగస్తంభనం ఎప్పుడు సాధ్యమౌతుందంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఒకరినొకరు కామకలాపాలను ఇచ్చి పుచ్చుకుంటున్నప్పుడే! మీరు కామంతో ఎంత ఉద్రిక్తులైతే స్తంభనం అంత సహజంగా, అంత బలంగా జరుగుతుంది.

10. స్త్రీని సెక్సులో సంతృప్తిపరచడానికి స్తంభించిన అంగమే అవసరం లేదు. చేతితో, నోటితో, ఇతర అవయవాలతో రబ్ చేయడం ద్వారా కూడా భావప్రాప్తి సుఖాన్ని కలిగించవచ్చును. రతి ఎంత సుఖ సంతోషాలు కలిగిస్తుందో ఇదీ అంత సుఖం కలిగించగలదు.

11. రతిలో పురుషుడి కంటే స్త్రీ యాక్టివ్ పాత్ర తీసుకుంటే పురుషుడికి మానసికంగా నిర్వహణభారం (pressure to perform) తగ్గుతుంది. ఫలితంగా స్తంభన శక్తి పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అంగాన్ని ప్రేరేపించడమూ, అంగప్రవేశం చేసుకోవడమూ ఆమె చేయాల్సిన విధులు.

12. మీ భార్యను సెక్సులో తృప్తి పరచడం మీకు భారంగా పరిణమిస్తే 'ఫలానా పద్ధతిలో, ఫలానా సమయంలో, ఫలానా పరిస్థితుల్లో నేను సెక్సు బాగా చేయగలను' అని చెప్పడానికి సందేహించకండి. ఆమె ఆ పరిస్థితులు కల్పించేలా, ప్రోత్సహించేలా ప్రోత్సహించండి. ఆమె నుంచి మీకు ఏరకం ప్రోత్సాహమూ, సెక్సు ప్రేరణా కావాలో చెప్పి కోరి చేయించుకోండి.

13. అంగస్తంభనాలు వీక్ అయినా, అసలే లేకపోయినా కూడా స్ఖలించే శక్తి నశించదు. ముకుళిత అంగాలతో కూడా పురుషులు స్ఖలించగలరు.

14. స్త్రీ వద్ద అంగం స్తంభించకపోతే, హ.ప్ర. ద్వారా తృప్తి పడవచ్చు. హ.ప్ర. గురించి మీకేమీ భయాలు లేనట్టయితే మీకు అది కాన్ఫిడెన్సు కలిగిస్తుంది (స్తంభనశక్తి ఏమీ పోలేదని!).

15. స్తంభన సమస్యలేర్పడిన పురుషులు తమ తెల్లవారుఝాము స్తంభనాలని సెక్సుకి ఉపయోగించకపోవడం మంచిది. ఎందు కంటే నిద్రలో కలిగిన ఆ స్తంభనాలు, లేదా భార్యని అదుముకుని పడుకున్నందువల్ల కలిగిన ఆ స్తంభనాలు... తగ్గిపోక మునుపే రతి చెయ్యాలని ఆరాటపడటం చాలా మంది చేసే పొరపాటు.

సహజంగా ఆ స్తంభనాలు మెలకువ రాగానే తగ్గిపోతాయి. కాని రతి చేయగానే తగ్గిపోతాయని మీరు భ్రమ పడతారు. సమస్య జటిలమవుతుంది.

16. ఏ రకం ప్రేరణ వల్ల మీలో ఉద్రేకం పెరుగుతుందో దాన్ని స్పష్టంగా, డొంక తిరుగుడు లేకుండా భార్య నుంచి కోరి పొందండి. నోటితోనే కాదు ఆమె చేతిని (వగైరాలను) మీకు కావలసిన విధంగా నడిపించి చూపడం ద్వారా కూడా కోరండి. డిమాండ్ మాత్రం చేయకండి. విసుక్కోకండి. (మీకు లభించాల్సిన ఆనందం దూరం కాగలదు.)

17. బొత్తిగా ముడుచుకుపోయి ఉన్న అంగాన్ని ప్రేరేపించి నిలబెట్టాలని ప్రయత్నించకండి. కూలబడ్డ ఎద్దులా అది ముల్లుకర్రతో పొడిచినా లేవదు. దానికవసరమైన రెస్టు ఇస్తే అది పుంజుకుంటుంది.

18. 'సెక్సు'ని 'ప్లెజర్'ని ముడిపెట్టండి. తప్ప 'సెక్సు'ని 'పెర్ఫార్మెన్సు'ని ముడిపెట్టకండి. అంటే సుఖసంతోషాలు పొందడం కోసం, మెప్పించడం కోసం పాల్గొనకండి. పెర్‌ఫెక్టు మేన్‌గా ఉండాలని లక్ష్యం పెట్టుకోకండి. అది ఆత్మ విధ్వంసకారి!

19. మీ దంపతుల సెక్సు లైఫ్‌లోని ప్రతి సెక్సు అనుభవానికి మార్కులు ఇచ్చుకుంటూపోతే కొన్ని అద్భుతంగానూ, కొన్ని మధ్య రకంగానూ, కొన్ని మరీ ఘోరంగానూ ఉంటాయి. ఎవరి జీవితంలోనైనా సెక్సు అలానే ఉంటుంది.

జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. ఒక్కొక్కనాడు మీకు తృప్తి కలగక ముందే మీ భార్యకు తృప్తి కలగడమూ, ఆనాడు స్ఖలనం కలగకపోయినా మీకున్నూ బావుందనిపించడమూ జరిగిన సంఘటనలు జ్ఞాపకం వస్తాయి. భావప్రాప్తి, గట్టి అంగస్తంభన ఉంటేనే సెక్సు అనుభవం పరిపూర్ణం కాదు. 'బావుంది' అనిపించే ఏ చర్యలైనా సంతృప్తి కరమైన సెక్సులోకే వస్తాయి.

20. నిద్రలో ప్రతి పురుషుడికీ సుమారు 3–5 సార్లు అంగస్తంభనాలు కలుగుతాయి (సుమారు ప్రతి గంటన్నరకూ ఒకసారి). కొన్ని స్తంభనలు జరిగినప్పుడు మీకు తెలుస్తుంది. కొన్ని నిద్రలో మీకు తెలియవు. ఆందోళనలతో, ఆవేదనతో వాటిని చంపెయ్యకండి.

కోరిక కలిగినప్పుడు అనుభవించి ఆనందించండి. కలగ నప్పుడు 'అదేం?' అని ఆలోచించకండి.

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

కీళ్ళనొప్పులు

మీ సెక్స్‌లైఫ్‌ని నాశనం చెయ్యనీకండి

మానవ శరీరం కీళ్ళ మయం. ఆ కీళ్ళే లేకపోతే మనిషికి కదలికే లేదు. అన్ని యంత్రాల కన్నా మానవశరీరం ఎంతో గొప్పది అయినా దానికీ ఏవో సమస్య లుంటాయి కదా! నేటి ప్రపంచాన్ని బాధిస్తున్న దీర్ఘ అనారోగ్యాల్లో కీళ్ళ వ్యాధు లొకటి.

కీళ్ళవ్యాధులన్నీ ఒకే రకానికి చెందవు. అందులో అనేక రకాలున్నాయి. ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్, సిస్టమిక్ ల్యూపస్ ఎరిథి మెటోసిస్, సిస్టమిక్ స్క్లిరాసిస్, ఫైబ్రోమయాల్జియా వంటి కీళ్ళను, కండరాలను వేధించే వ్యాధులవల్ల చాలా సెక్సు సమస్యలే కలుగుతూంటాయి.

అంతేకాక, కీళ్ళ నొప్పులకిచ్చే అల్లోపతి మందులు కూడా సెక్సుసమస్యలు తెస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు సెక్సుకోరికలపై నీళ్ళు జల్లడమేకాక శరీరాన్ని వికృతం చేస్తాయి. గుండ్రటి బంతిలాంటి ముఖం, ఎద్దుని పోలిన మూపురం (buffalo hump) సన్నబడి పోయిన కాళ్ళు చేతులు, డిప్రషను, మేనియా, ఉన్మాదం లాంటివి కూడా కలిగించగలవు.

కొన్ని రకాల కీళ్ళవాతానికి ఇమ్యూనో సప్రెసెంట్ మందులు వాడటం, తప్పనిసరి. వాటివల్ల శరీరంపై పుళ్ళు, రాష్, రక్తలేమి, వెంట్రుకలూడిపోడం, బహిష్టులు ఆగిపోవడం, వంధ్యత్వం లాంటి పరిణామాలుంటాయి. ఇవి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

ఫైబ్రోమయాల్జియా లాంటి వ్యాధుల్లో వాడే యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందులు కామవాంఛని తగ్గిస్తాయి.

మొత్తంమీద...

వివిధ కీళ్ళవ్యాధుల వల్ల సెక్సు సమస్యలు రకరకాలుగా కలుగుతాయి.

* **శారీరక సమస్యలు**–కీళ్ళనొప్పి, సలుపు, వాపు, కీళ్ళు బిగిసిపోవడం, నిస్త్రాణ, యోనిపొడారిపోవడం వలన కలిగే అశక్తత.
* **సైడ్ ఎఫెక్టులు:** కీళ్ళ వ్యాధికి చికిత్సగా వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ తగ్గడం, నిస్త్రాణ, నపుంసకత్వం, వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు పెరగడం, బరువు పెరగడం, పొట్ట ఉబ్బరం.
* **మానసిక/భావోద్వేగసమస్యలు**–శరీరం అందవిహీనంగా అయిందన్నబాధ, ఆత్మన్యూనత, డిప్రషను
* **బాంధవ్య సమస్యలు**–జీవిత భాగస్వామి ఏవగింపు, నిరసన, సహ కార నిరాకరణ, వేధింపు, స్వార్థ పరత్వం, భాగస్వామిని సంతోషపెట్ట

లేననందుకు వేదన.

వీటిలో ఎన్నో కొన్నిటిని కీళ్ళ వ్యాధిగ్రస్తులందరూ అనుభవిస్తారు.

చాలామందికి శారీరకంగా సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గిపోదు. ఆత్మన్యూనత, భాగస్వామి భావాలు, చూసే విధానం వంటి వాటివల్లనే ఎక్కువ సెక్సు సమస్య లేర్పడతాయి.

పరిష్కారాలు

దృక్పథంలో మార్పురావాలి

శరీరం పట్ల చక్కటి స్వీయచిత్రం (Self-image) పునర్నిర్మించుకోవాలి. కీళ్ళు పనిచేయడం లేదు కాబట్టి అవధ్యుడ నయ్యాననుకోకూడదు. మీరు ఒక వ్యక్తిగా ఎవరు అన్న అంశాన్ని మీ శరీరంలో వచ్చే మార్పులు మార్చెయ్యవు. మీ శరీరంలో కామస్పందనలు చక్కగా పుట్టే శక్తి ఉన్నప్పటికీ మీకు మీ గురించి కలిగే తక్కువ అభిప్రాయం వల్లనూ, ఎదుటి మనిషి మిమ్మల్ని చూసే విధానాన్ని బట్టీ మీలోని సెక్సుకోరికలు యథాతథంగా ఉంటాయా, తరిగిపోతాయా అనేది ఆధారపడుతుంది. కనుక ముందుగా :

"యథాతథంగా స్వీకరించండి"

మీరు నియంత్రించలేని విషయాల గురించి ఆందోళన పడుతూ కూర్చో వద్దంటాడు గ్రీకు తత్వవేత్త ఎపిక్టిటస్.

మీకో, మీ భాగస్వామికో కీళ్ళవ్యాధివల్ల చేష్టలుడిగితే దానివల్ల మీలో బాధ, కోపం, విచారం, నిస్సహాయత, నిరసన, డిప్రషను కలగవచ్చు. కోపం, నిస్సహాయతల కొద్దీ నిందకి పూనుకోవచ్చు. ఈ భావోద్వేగాలు కొత్తలో సహజం. రానురాను మీలో ఇలాంటి భావోద్వేగాలు తగ్గి వాస్తవాన్ని జీర్ణం చేసుకుంటారు. దీనికి కొంతకాలం పడుతుంది.

మొదట వాస్తవాన్ని అంగీకరించే ప్రయత్నం చేయండి. తరువాత-పరిస్థితిని ఉన్నదానికంటే ఏ విధంగా మెరుగు పరచాలో ఆలోచించి ఆ ప్రయత్నం చేయండి. మనసులోని వ్యతిరేక భావాన్ని తొలగించుకుని, వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకోవడంతో ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అది సెక్సు జీవితాన్ని చిగురింపజేస్తుంది. దినచర్య భారంగా మారకుండా ఉండ టానికి కూడా ఇది అవసరమే.

వ్యక్తపరచండి

మీరు, మీ భాగస్వామీ (ఇద్దరిలో ఎవరికి ఆర్థ్రయిటిస్ ఉన్నా) ఒకరికొకరు మానసిక ఆసరా అందించుకోవాలి.

ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో మనసులో రేగే అలజడిని ఎదుటిమనిషితో పంచుకోవడం, ఆసరా పొందడం ద్వారా సమస్యని ఎదుర్కోవడం తేలికవుతుంది.

మీకు కీళ్ళవ్యాధి ఉంటే మీలో 'నేను పనికిరాకుండా పోతున్నాను' అనే భావాలు కలగడం ఎంత సహజమో మీ భాగస్వామి మనసులో కూడా మీ గురించే అలాంటివే అభిప్రాయాలు కలగవచ్చు. మీ శరీరం గురించి, మీ బాధల గురించి జాలి ఎంతగా కలుగుతుందో లైంగికంగా అంత వికర్షణ కలగవచ్చు.

లేదా మీకు కష్టం కలుగుతుందనే భయం ఉండవచ్చు. అలాగే తన (సెక్సు) అవసరం తీరనందువల్ల అంత ఉక్రోషమూ, కోపమూ కలుగుతూంటాయి.

మీకు సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయినా, సెక్సులో పాల్గొనేందుకు శరీరం సహకరించకపోయినా మనసు విప్పి మీ భావాలను పంచుకోండి.

భాగస్వామి నొచ్చుకోని విధంగా భావాలు వ్యక్తంచేయడం ముఖ్యం. తద్వారా యిద్దరి మధ్యా అనుబంధం చెడిపోకుండా ఉండటంతో పాటు దృఢపడుతుంది కూడా.

ఎప్పుడైతే పరస్పర ప్రేమానురాగాలు దీర్ఘ అనారోగ్యం వల్ల బలహీనమై పోకుండా కాపాడుకుంటామో అప్పుడు జీవితం లోని అన్ని అంశాలతో పాటు సెక్సుపరమైన సర్దుబాట్లు చేసుకోవడం, శారీరక సమస్యని అధిగమించి పరస్పరం సుఖపెట్టుకునే పద్ధతుల్ని అన్వేషించి, పాటించడం సాధ్యమవుతాయి.

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.

మనసు విప్పి మాట్లాడుకుంటేనే మీకేది కష్టమో, ఏది కష్టం కాదో, ఏది భరించగలరో, ఏది భరించలేరో చెప్ప గలుగుతారు; వినగలుగుతారు; సహకరిస్తూ పాటించగల్గుతారు.

అనారోగ్య కారణంగా ఇద్దరి మధ్యా అవగాహన కొరవడితే 'నాఖర్మకొద్దీ దొరికావు. ఇలాగవుతుందని ఊహిస్తే..' అంటూ నిరసించే పరిస్థితులే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మీ గురించి కాస్తంత శ్రద్ధ

కొంతమందిని చూస్తే వయసు మీరినా, శారీరక వైకల్యం ఉన్నా, మరేదో లోపం ఉన్నా చాలా ఆకర్షణీయంగా, గౌరవం పుట్టించేలా కనబడతారు. అందుకు వారి వైఖరి, వర్ఛస్సు, ఆత్మవిశ్వాసం ఒక కారణమైతే తమలోని శారీరక లోపాలు కొట్టొచ్చినట్టు కనబడకుండా దుస్తులు కుట్టించుకో వడంలో, వేసుకోవడంలో అలంకరించు కోవడంలో శ్రద్ధ చూపించడం ఓ కారణం.

ఆ శ్రద్ధ దేన్నో దాచిపెట్టడం కోసం అనుకోవద్దు. మంచి డ్రెస్సు, తీరుగా చేసుకున్న ముస్తాబు మనిషి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. ఆ పని మీరు కూడా చేయడం అవసరం.

ఇంత అనారోగ్యంతో సెక్సేమిటి

"ఓ పక్కన కీళ్ళు పట్టేసి పొద్దుటలేస్తే మంచం దిగలేరు. నించుంటే కూచోలేరు, కూచుంటే లేవలేరు; అంత ఒంట్లో బాగు లేనప్పుడు సెక్సు గురించి ఆరాటమేంటి, నవ్వుతారెవరన్నా..." అనే అభిప్రాయం చాలా ఉంది లోకంలో.

ఇది చాలా ఘోరం, నిర్హేతుకమే కాదు, అన్యాయం కూడా. ప్రతి ఒక్కరికీ సెక్సు కోరికలకీ హక్కుంది.

వాటిని ఆమోదయోగ్యమైన పద్ధతిలో తీర్చుకునే హక్కుంది. ఏదో కీళ్ళనొప్పో, గుండెజబ్బో వస్తే అక్కడితో సెక్సు ఫుల్‌స్టాప్ అనుకోవటం చాలా పొరపాటు.

మనదేశంలో, మన సమాజంలో సెక్సు గురించిన అభిప్రాయాలు సంకుచితంగా ఉంటాయి కాని కొన్ని విషయాల్లో పాశ్చాత్యులు జీవితాన్ని మనకన్నా ఎక్కువగా పాజిటివ్‌గా చూస్తారు. పాజిటివ్‌గా మలచుకుంటారు.

అక్కడ ఎంతో తీవ్రమైన అనారోగ్యా

లున్న వారు కూడా ఎంతో సంతృప్తికరమైన సెక్సు జీవితాన్ని అనుభవించ గలగడానికి ఈ పాజిటివ్ దృక్పథమే కారణం.

మన దేశంలో పెరాలసిస్ (పక్షవాతం) వచ్చిన వ్యక్తి సెక్సులో పాల్గొనాలని కోరితే అదొక విడ్డూరంగా చాలా మందికి తోస్తుంది. కాని పశ్చిమ దేశాల్లో అటు వంటి నిశ్చేష్టమైన స్థితిలో కూడా కావాలనుకుంటే దంపతులు పరస్పరం మద్దతు నిచ్చుకుంటూ, తృప్తికరమైన లైంగిక జీవితం గడపగలుగుతున్నారు. కారణం వారి యాటిట్యూడే (దృక్పథమే).

సంతృప్తికరమైన సెక్సువల్ల దీర్ఘ అనారోగ్య పీడితులు తమకి కలిగిన విపత్తుని అధిగమించి హాయిగా జీవించ గలుగుతారు. వైకల్యం వారిని తక్కువగా బాధిస్తుంది. వారి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగు తుంది.

సెక్సు విషయంలో సూచనలు

కీళ్ళ వ్యాధులున్న వాళ్ళు ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుని సెక్సు పాల్గొనడం మంచిది.

- "స్పాంటేనియస్ సెక్సు అయితే బాగుంటుంది. కాని ముందుగా ఏర్పాట్లన్నీ చేసుకుని సెక్సులో పాల్గొంటే థ్రిల్ ఏం ఉంటుంది?" అనుకోవద్దు.
- కీళ్ళ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎదురయ్యే సమస్యలు (నొప్పి, వాపు, బాధ, కీళ్ళు బిగిసిపోవడం లాంటివి) నిరంతరం ఉంటాయి కనుక ప్లానింగ్ అవసరం.
- రోజు మొత్తంలో మీకు ఏ సమయంలో కీళ్ళనొప్పులు తక్కువ బాధిస్తాయో అటువంటి సమయాన్ని సెక్సుకి ఎంచుకోండి.
- మందులు వేసుకున్న ఎంతసేపటికి కీళ్ళు రిలీఫ్ ఇస్తాయో చూసుకుని సెక్సుకి అంతసేపు ముందుగా ఆ మాత్రలు వేసుకోండి.
- మీరు దినచర్యలో చేసే పనుల్ని ఒకేసారి చేపట్టి అలిసిపోకండి. రోజంతా కొన్ని కొన్ని చొ॥న పనులు చేసుకుంటూ ఉంటే అలసట తక్కువగా ఉంటుంది.
- డాక్టరు / ఫిజియోథెరపిస్టు చెప్పిన కదలిక వ్యాయామాలు రెగ్యులర్‌గా చేస్తూ కీళ్ళ కదలికను మెరుగు పరచుకోండి.
- సెక్సుకి ముందు ప్రణయకళకి అవకాశం ఉంటే సరేసరి, యోనిలో జారుడు ద్రవాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. లేకపోతే కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలు,

వైబ్రేటర్లు, వంటి వాటి వాడకం ద్వారా యోని మార్గాన్ని అంగప్రవేశానికి అనుకూలపరచుకోండి.

- సెక్సుకి ముందు వేడి నీళ్ళ స్నానం మంచిది. లేదా ఒక అరగంట ముందు కీళ్ళను వేడినీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డతో అద్దండి. కీళ్ళు సడలుతాయి. స్త్రీలకి కీళ్ళవ్యాధి అధికంగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం నుంచి వచ్చే అధిక దుర్వాసనకి కూడా స్నానం మంచి మందు.

రతి విధానాలు, భంగిమలు

కీళ్ళ నొప్పులున్న వ్యక్తితో అన్నిరకాల రతి భంగిమలూ పనికిరావు. సర్వ సామాన్యంగా అందరూ అనుసరించే గ్రామ్యబంధం (పురుషుడు స్త్రీ పైనుండి రతిజరిపే విధానం) కీళ్ళనొప్పులు కలవారికి పెద్ద అనుకూలం కాదు.

కీళ్ళనొప్పి ఆటంకం కలిగించకుండా, ఆ నొప్పి ఎక్కువవకుండా, మధ్యలో రసభంగం చేయకుండా ఉండే రతి విధానాలు ఎంచుకోవాలి.

- రతిలో చురుకైన పాత్రని వ్యాధి లేనివారు తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- మీరు అనుసరించేది ఏ భంగిమ అయినా, మధ్యలో మీకు నొప్పి కలిగితే చటుక్కున మీరు బయటపడే విధానాన్ని పాటించాలి. భాగస్వామి విడిచిపెడితే కాని మీరు తప్పుకోలేని పద్ధతులు ఉత్తమం కావు.
- నిద్రపోయేటప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు మిమ్మల్ని బాధించకుండా మీరు ఏ భంగిమల్లో పడుకుంటారో ఇంచుమించు ఆ భంగిమల్నే రతిలో కూడా పాటిస్తే సమస్య ఉండదు.

ఉదాహరణకి:

1. స్త్రీకి తుంటికీలు (hip joint) సమస్య ఉన్నపుడు భార్య వెనుక భర్త పక్కవాటుగా పడుకొని, వెనుకనుంచి ప్రవేశం చేసే విధానం అనువుగా ఉంటుంది. తుంటి నొప్పి పెట్టకుండా ఎంతవరకూ ఆమె కాలును ముడుచుకోవచ్చునో ఆమె నిర్ణయించుకుంటుంది.

2. పురుషుడికి వెన్నునొప్పి ఉన్నప్పుడు యిరువురూ పక్కవాటుగా, ఒకరికొకరు ఎదురుగా పడుకుని, ఆమెపై అతను కాలు వేసుకుని ఉండే పద్ధతిలో రతి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

3. స్త్రీకి కాంట్రాక్చర్స్ అధికంగా ఉన్నపుడు ఆమె వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అతనామెకి 90^0 కోణంలో (ఇద్దరూ కలిసి "T"ఆకారంలో కనిపిస్తారు) పక్కవాటుగా పడుకుంటాడు. ఆమె అతని తుంటిమీద నుంచి అవతలకి తన కాళ్ళు వేసుకుని తన అరిపాదాలను మంచంపై మోపుకుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో ఆమె రతిని ఆనందించ గలుగుతుంది.

4. ఇరువురూ నిలుచుని ఉంటారు. ఆమె కొద్దిగా వంగి ఏ టేబుల్ మీదనో కుర్చీ రెస్ట్‌మీదనో చేతులు ఆనించుకుని ఉంటుంది. ఆమె వెనుక నుంచి అతను ప్రవేశిస్తాడు.

5. ఆమె మోకాళ్ళమీద ఆనుకుని పొట్టని, చేతుల్ని పొట్టి బల్లమీద, లేదా దివాను మీద ఆనుకుని బోర్లా పడుకుంటుంది. అతను ఆమె వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం సాధిస్తాడు. (మోకాళ్ళు నొప్పిపెట్టకుండా వాటికింద మెత్తని పల్చనిపరుపు, దిండు, మడతపెట్టిన దుప్పటి వంటివి ఉంచుకోవాలి.

6. అతను వెల్లకిలా పడుకుంటాడు. తలకింద దిండు ఉంటుంది. ఆమె అతనిపై కూర్చుని (మోకాళ్ళపైనా చేతులపైనా ఆనుకుని) ఉపరతి నిర్వహిస్తుంది. పురుషుడికి మోకాళ్ళు తుంటికీళ్ళు లొంగనప్పుడు ఇది మంచి పద్ధతి.

రతిలేకపోతేనో?

వ్యక్తిగత యిష్టాయిష్టాలను బట్టీ, పరిస్థితుల్ని బట్టీ, పై పద్ధతుల్ని కొందరు పాటించకపోవచ్చు. లేదా వారికవి సుఖంగా ఉండకపోవచ్చు.

అలాంటప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?

సెక్సంటే రతి ఒక్కటే కాదు. సెక్సులో రతి ఒక భాగం మాత్రమే. రత్యేతర సంతృప్తి విధానాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటన్నిటిని పాటించవచ్చు (వివరాలకు **ప్రణయకళ, వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు** చదవండి).

స్థూలంగా చెప్పాలంటే-

* మీకు ఏ ప్రణయకళ పద్ధతులు బాగా ప్రేరేపకంగా ఉంటాయో అనుభవం మీద మీరు గుర్తించే ఉంటారు. వాటిని పాటిస్తూ మరికొన్ని కొత్త పద్ధతులు చేర్చుకోండి. ఇంతవరకూ ప్రయత్నించని విధానాలు ప్రయత్నించండి.

- ఇరువురూ ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ప్రణయ చేష్టలతో పూజించండి.
- ఒకరి జననాంగాలను ఒకరు ప్రేరేపించుకోండి. భావప్రాప్తి కలిగే దాకా పైపైన ప్రేరేపించండి. అందుకోసం మీ దగ్గర ఎన్నో సాధనాలున్నాయి. **అంగం, చేతివేళ్ళు, పెదవులూ.**
- ఇద్దరికీ యిష్టమైన ఏ పద్ధతీ చెడ్డది కాదు. అవన్నీ ప్రకృతి సహజ విధానాలే. కేవలం యోనిలో అంగప్రవేశం చేసి రతి జరిపితేనే నిజమైన సెక్సూ, మిగతాదంతా దానికి ఉపోద్ఘాతమూ అని పొరబడవద్దు. ఉన్నవాటిని ఉపయోగించుకోక పోవడమే తప్పు. వైబ్రేటర్లు, కృత్రిమ పురుషాంగాలూ వాడుకోవడం కూడా తప్పుకాదు.

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

Contact :

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

Ph : 0884-2327454

భార్యని సుఖపెట్టగలనా?

లక్షలాది మంది భారతీయ యువకులకీ, నడి వయస్కులకీ సెక్సు సామర్థ్యం గురించి భయాలున్నాయి. తాము సమర్థులం కామేమో? సెక్సులో బలహీనులమేవెూ? రతిని సంతృప్తికరంగా చేయలేమేమో? భార్యని సుఖపెట్టలేమేమో? ఇలా ఒకే అంశాన్ని పది రకాలుగా ఊహించుకొని భయపడుతున్నారు.

దీన్ని సెక్సాలజీ పరిభాషలో సామర్థ్య భయం (పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ) అంటారు. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే "ఒక మనిషి తను పాల్గొనబోయే లైంగిక కార్యకలాపంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్త వచ్చున్న భావనకి బలీయంగా లోనవడాన్ని" సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటాం.

ఫలితంగా మగవాడిలో ఆదుర్దా, ఆందోళనలు ఏర్పడి అంగం స్తంభించకపోవడం, తగినంత సేపు అంగస్తంభనం నిలవకుండా మధ్యలో దృఢత్వం కోల్పోవడం, త్వరగా స్థలనమైపోవడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండూ కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి. కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం ఉన్నా, కంగారు ఉన్నా, దడ ఉన్నా... ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.

ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగుతారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింప చేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?

పురుషుడి విషయంలో సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ప్రభావం ప్రధానంగా అంగస్తంభనం మీద, భావప్రాప్తి-స్థలనాల మీదనే ఉంటుంది. దాని వల్ల :

- అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించకపోవచ్చు.
- ప్రణయకళ (ఫోర్‌ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడిపోవచ్చు.
- అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకులిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు (స్థలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన ఫెర్మార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు.

ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖానుభూతులను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి చెయ్యగలనా లేదా 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడతాయి.

అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే. బాగా ఫెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుంటుందోనన్న భయం, పనికిరానివాడిగా జమకట్టి విడిచిపెట్టేస్తుందన్న భయం-ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.

ఇంతసేపూ మగవాళ్ళ గురించే మాట్లాడుతున్నారు. ఆడవాళ్ళలో ఈరకం ఆదుర్దాలుండవా?

కాదు. ఆడవాళ్ళలో కూడా ఇదే రకం సమస్యలున్నాయి. ఎటొచ్చీ వాళ్ళకి మగవాడిని తృప్తి పరచి తన స్త్రీత్వాన్ని ఋజువు చేసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉండదు కనుక దాన్ని పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అనం. వారికి ఏంగ్జయిటీ కారణంగా భావప్రాప్తి లేటవుతుంది. లేదా కలగదు. కనుక భావప్రాప్తి లోపం అంటాం.

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, ఆ స్త్రీ భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం. పురుషుల విషయంలో లాగే వీరికీ సెక్స్ థెరపి, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?

మానసికంగా బలంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని (Cognitive), ప్రవర్తనని (behavior) మార్చే Cognitive–behavior చికిత్సా విధానాలు సత్ఫలితాలిస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించుకొని అనేకమంది అనేక చికిత్స పద్ధతులు రూపొందించారు.

వాటిల్లో మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతి బాగా ఆదరణ పొందింది. మంచి రిజల్ట్సు యిస్తోంది. ఈ పద్ధతిలో 'భార్యను సుఖపెట్టడం' అనే "కార్యనిర్వహణ" నుంచి దృష్టిని (ఫోకస్‌ని) యిద్దరూ కలిసి సుఖం సంపాదించుకోవడం మీదికి మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

అలాగే జననాంగాలు, రొమ్ములు, పెదవులు అని ఏవో 3-4 భాగాలమీద దృష్టి ఫోకస్ చేయడం మాని శరీరం ఆద్యంతమూ కామకేంద్రంగా గుర్తించి ప్రతి అంగుళం నుంచీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించడం మీదకు మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనంద కరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరగుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో (భావప్రాప్తి) కాదు ప్రయాణం (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు కలగవు.

కాని దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది

మరైతే మందులేం లేవా?

ఉన్నాయి. ఏంగ్జయిటీని తాత్కాలికంగా తొలగించి 'ముందు నేనూ పెర్ఫామ్ చేయగలను' అనే ధీమా కలగించడానికి మందులు వాడవచ్చు. ఎనర్జెక్స్ లాంటి ఔషధాలు తగిన మోతాదులో వాడితే సత్ఫలితాలొస్తాయి.

అయితే తనకు కావలసిన ఫలితం వచ్చేక, అంతటితో వదిలెయ్యకుండా పురుషుడు ప్రణయకళా విధానాలను నేర్చుకొని సెన్సేట్ ఫోకస్‌ని నేర్చుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

కేవలం మందులతో సరిపెట్టుకోవాలని చూడకూడదు. పాయసాన్ని గడగడ అరనిముషంలో తాగేసి అమ్మయ్య అనుకోడానికీ, పదినిముషాలపాటు గుక్క గుక్కకీ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకొని, ఆహా అని తృప్తితో త్రేన్చడానికీ ఎంత తేడా ఉంది?

అంతకు ఎన్నో రెట్లు తేడా ఉంటుంది. ప్రణయానికీ, ఒఠ్ఠి సెక్సుకీ మధ్య!

మరో ప్రశ్న: కొంతమంది మగవాళ్ళు తమకి తమ భార్యల వల్ల అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలగడం లేదని... (అంగ చూషణ ద్వారా తాము భావప్రాప్తి "పొందలేకపోతున్నా"మని) వాపోతుంటారు. మరి ఇది కూడా పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ క్రింద వస్తుందా?

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

వస్తుంది. కాని యిక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే ప్రతిదానికీ ఓ విధానమంటూ ఉంటుంది. ఆ విధానం మనిషి మనిషికీ మారొచ్చు. ఆ విధానం ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకునే వరకూ ముఖరతి ద్వారా భావప్రాప్తి కలగక పోవచ్చు. అదీగాక కొందరికి మౌఖిక ప్రేరణ వల్ల అసలే భావప్రాప్తి కలగక పోవచ్చు. అలా కలగకపోవడం లోపం కాదని, కలిగినంతమాత్రాన అది గొప్పకాదనీ... గుర్తించడం అవసరం.

ఈ రకం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ మేం ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ చూస్తున్నాం. మన వెబ్‌సైట్ (www.abhisarika.com) ద్వారా విదేశాలనుండి సందేహాలు, సమస్యలు పంపే మహిళలు అనేకమంది "నేను నా బాయ్‌ఫ్రెండ్/భర్తకి అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల అతనికి నేను దూరమౌతానని భయపడుతున్నాను. నా అసమర్థతను పోగొట్టుకునేదెలా?" అంటూ రాస్తుంటారు.

నిజానికి అది ఆమె అసమర్థత కాదు. అతని అంగశీర్షంలో నాడుల నైశిత్యం తక్కువగా ఉండొచ్చు. సుంతీ వగైరాల వల్ల తగ్గి ఉండొచ్చు. అది ఆమె తప్పు కాదు, అతని తప్పు కాదని గుర్తించాలి.

కొంతమంది స్త్రీలు (చాలా అరుదే అనుకోండి!) కేవలం రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ 'నాకు అలా అవటం లేదు' అని బాధపడితే సాధ్యమవుతుందా? అలాగే ఇదీను. ఏది ఏమైనా అన్ని సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

P = Permission ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం

LI = Limited Information అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం.

SS = Specific Suggestions వారి సమస్యకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం

IT = Intensive Therapy ఇహ లాభం లేదు ఓ పట్టు పట్టాల్సిందేనని పూనుకొని లోతైన చికిత్సకి ఉపక్రమించడం. అది మందులు కావచ్చు. సెక్స్ థెరపీ కావచ్చు. ఆపరేషన్లు కావచ్చు...అన్నీ చెరికొంతా కావచ్చు

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలకి కొంత పరిష్కారం శాస్త్రీయ సెక్సు విజ్ఞానం మీద, చికిత్స మీద ఆధారపడుతుంది.

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.

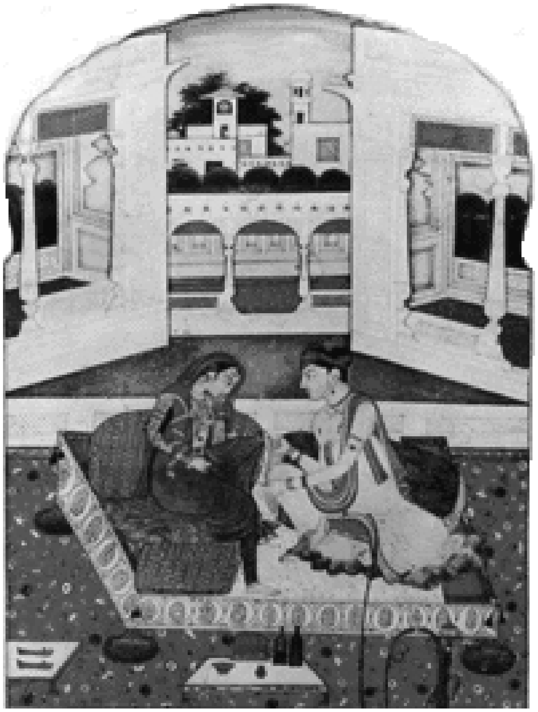
5. పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై ***మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).***

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.)

స్త్రీ పొట్టిది గాని అయి, ఆమె గూనివాణ్ణి పెళ్ళిచేసుకోవటం జరిగితే, ఆమె మీదకెక్కి అతను రతిజరుపు తున్నప్పుడు నిజంగా గిన్నెమీద మూతపెట్టి నట్లే ఉంటుంది. అలాకాక ఆ స్త్రీ ఆజానుబాహువిగ్రహమై మంచి శరీర సౌష్టవంగలదైతే అప్పుడామెపై వీడి అవధానం వజ్రం మేస్త్రి చిత్రీపడుతున్నట్లే ఉంటుంది.

"గూనెవాడు వంగిన ధనువులా వుంటాడు:

వాణ్ణిచూడగానే నీవు కడుపుబ్బ నవ్వుతావు.

రతి ఎల్లా జరుపుతావు చెప్పరా దద్దమ్మా అంటే

నేను చేసిన పాపాలకు నాకది ప్రతిఫలమంటాడు.

అతనిక్రింద ఆడది బల్లచెక్కలా వుంటే

ఆమెపై నడయాడే తెరచాపలా ఉంటాడు." అని నేను వ్రాశాను,

పాపంగూని వాళ్ళు (కుబ్జులు) లోకా నికి ఎంత హాస్యాస్పదంగా కనిపిస్తారో! (హిందూ పురాణాలలో శ్రీకృష్ణుడు కుబ్జ (గూనిది)ను తరింపచేసాడన్న కథ ఉంది.)

"గూనెవాడివెన్నుముక ముడివడి ఉంటుంది:
వాడి పాపాలను వ్రాయలేక దేవతలే అలిసెదరు

(ముసల్మాను మతప్రకారం దేవతలు ప్రతీమనిషికీ ముందు నిలబడిగాని, వెనుక నిలబడి గాని వారి వారి మంచి చెడ్డలను వ్రాస్తు వుంటారట: హిందూ మతప్రకారం పుట్టుకతోనే ప్రతిమనిషి కర్మనూ విధాత ముఖంమీదవ్రాసేస్తాడని అంటారు. కొందరు యముని దగ్గరవుండే చిత్రగుప్తుడే ఈరకం పాపపుణ్యాలపట్టి ప్రతి మనిషి కాతాలోనూ పద్దురాస్తూ ఉంటాడంటారు.

అందాల రాణికోసం ఆమె ప్రేమభిక్ష కోసం

ఎంతగా తపిస్తారో, అంతగా తరమబడతారు

"మేంచేసిన తప్పుల్ని ఎవరు భరిస్తారు?. అని

ఆ సుందరాంగులంటే ఎంతో దైన్యంతో

"నా గూని వీపుమీద నేను భరిస్తాను మీకోసం:"

అని చెబుతాడీ కుబ్జుడు: పకపకా నవ్వే వారు

"ఓ మూర్ఖుడా: క్షవరం చేద్దువుగాని,

తీసుకో ఈ బల్ల అని పరిహసిస్తారు.

స్త్రీకి పురుషుడికీ-ఇద్దరికీ గూనిఉంటే ఏ ఒక్క రతవిధానా న్నయినా అవలంబించవచ్చు. అందులో ఎవరయినా వెల్లకిలా పడిఉంటే ఆ గూనిపైన ఎత్తుగా దిండులు మాత్రం పెట్టాలి. లేదా తలపాగాలా గుడ్డచుట్టి పొట్టమీద వేసుకున్నా మంచిదే. ఆవిధంగా వారిద్దరూ కౌగలించుకోవచ్చు .

మగవాడు వెనుకాముందూ గూనిగలవాడయితే

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

కౌగలించుకోవటం మాని ఏ పద్ధతిలోనయినా రతిజరపగలడు. అయితే రతి అతనికీ ఆమెకీ కూడా కష్టసాధ్యమై పోతుంది.

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ రెండేసిగూనుల చొప్పున ఉన్నట్లయితే రతికి అనుసరించ దగ్గ ఉత్తమ పద్ధతిని ఈదిగువ సూచిస్తున్నాను: స్త్రీ పక్కవాటుగా పడుకోవాలి అప్పుడు లోగడ గర్భవతితో రతి జరపవలసిన విధానంగా దేనిని చెప్పావెూ దానినే అనుసరించవలసి ఉంటుంది. అలాచేస్తే ఈ ఇద్దరి గూనులూ ఢీకోవు. ఉభయులూ ప్రక్కవాటుగా పడుకునేవుంటారు. పురుషుడు వెనుకనుంచి రతి జరుపుతాడు.

ఆమె గాని వెల్లకిలా పడుకునే పక్షంలో ఆమెవీపుకు తలగడదాపు ఉండాలి. ఆమె కాళ్ళకు మధ్య అతను మోకరిల్లాలి. ఈ పద్ధతిలో యిద్దరికీ అసౌకర్యంవుండదు.

కొందరికి పిరుదుల దగ్గర నడుము వంకరగా వుంటుంది. వెన్ను మామూలుగానే వుంటుంది. మోకాళ్ళపై నిలబడి ముందుకువంగి నమస్కరించేవాడిలా ఉంటాడు అలాంటివాడికి రతి చాలా కష్టం. అంగప్రవేశంకూడా కష్టసాధ్యమే అవుతుంది. మామూలుగా అందరికీ ఉండేచోట ఉండకుండా అతని జననాంగాలు బాగా అడుక్కి దిగిఉండటవేూ కారణం స్తంభించినప్పుడు అతని అంగం నేలను చూస్తూఉంటుంది. కనుక అలాంటివాడిని పెళ్ళిచేసుకున్న స్త్రీ అతని ముందు మోకరిల్లి చేతులపై నిలబడి కాళ్ళను గాలిలోకి ఎత్తితే వాటిని పట్టుకుని అతనెలాగో అంగప్రవేశం చేస్తాడు. అప్పుడామె అడుగునించి కదులుతూ రతిని నిర్వహించాలి. వాడంత వాడు కదలలేడు. లోగడ మేము చెప్పిన ఎల్‌కౌరీ పద్ధతి ఇదే కాని, ఈ సందర్భంలో స్త్రీయే కదలాలి.

ఒకడికి "జమానా" (పక్షవాతం) వచ్చిందనుకోండి. దానివల్ల వాడు నిలబడలేడు ఎప్పుడూ కూర్చునేవుంటాడు. ఈ జబ్బు అతని మోకాళ్ళకి, కాళ్ళకివచ్చి, అతని తొడలూ వెన్నుముకా సవ్యంగానే ఉంటే, సామాన్య పద్ధతుల్లో రతిని జరుపుకోవచ్చు ఎటొచ్చీ నిలబడి రతిజరుపుకోలేడు. అతని పిరుదులు కూడా దెబ్బతినిఉంటే, అతనికి బదులు ఆమెయే రతి జరపవలసివుంటుంది.

నేనింతవరకూ ఎన్నోరకాల రతవిధానాలను చెప్పాను. వాటిల్లోనే గొప్పగా ఆనందం లభిస్తుందని అనుకోకండి. ఈ గ్రంథాన్ని సాధ్యమైనంత సమగ్రంగా చేయటానికే వాటిని పేర్కొన్నాను. శారీరకమైన అవకరాలున్న దంపతులు ఈపద్ధతుల్ని అనుసరించకుండా ఇతరేతర పద్ధతుల ననుసరించి ఉభయులూ సంతృప్తి పొందటం జరుగుతోంది. అలాగే మీకు పనికివచ్చే

పద్ధతుల్ని మీరుకూడా కనిపెట్టటం నేర్చుకోవాలి.

నేను గొప్ప అనుభవంగల స్త్రీలనుచూసాను. వాళ్ళు వెల్లకిలాపడుకుని ఒక కాలుపైకెత్తి అరికాలిపై ప్రమిదను నిలబెట్టుకుంటారు. ఆ ప్రమిదలో నూనెపోయించి, దీపం వెలిగించమంటారు. పురుషుడు తీవ్రవేగంతో రతిజరుపు తున్నప్పుడుకూడా ఆ దీపం ఆరిపోకుండా, నూనె కారిపోకుండా నిలబెట్టి ఉంచుతారు. ఈరకం ప్రదర్శనవల్ల వారు అనుభవించే రత్యానందానికి ఏవిధమైన ఆటంకమూఉండదు. ఈరకం వినోదాన్ని ఆనందించాలంటే ఉభయులకూ గొప్ప అనుభవం ఉండాలి.

భారతీయ కామశాస్త్రజ్ఞులు తమ గ్రంథాల్లో నానారకాల రతవిధానాలను పేర్కొన్నారు. కాని, వాటిల్లో చాలావరకూ నిజమైన ఆనందా న్నివ్వవు. పైగా సుఖానికి బదులు బాధను కలిగిస్తాయి. బాధకోసం కాదుగదా రతి! సుఖమే దానిపరమావధి! కౌగలింతలవల్లా, ముద్దులవల్లా కలిగే సుఖంకన్నా రతసుఖం

తక్కువ. ఇదే జంతువుల రతికి మనుష్యరతికీ ఉండే తేడా. వాసనచూడడం, నాకటం దూకటం తప్ప వాటి ముఖాన ముద్దూ ముచ్చటా, శృంగారమూ, కావలింతలూ ఉండవు. స్త్రీలకీ పురుషులకీ భగవంతుడే శరీరనిర్మాణంలో తేడా కల్పించాడు ఆ తేడాయే వారిద్దర్నీ కలిపి, ఒకరిలో ఒకరు ఆనందంపొందేటట్లు చేస్తుంది.

పురుషులలో కోరిక పతాకస్థాయి వరకూ ప్రేరేపింప బడటం జరిగితే రత సుఖాలన్నీ అతనికి సులువుగా లభిస్తాయి ఏరకంగా నయినా అతడు సంతృప్తి పడగలడు.

కనుక రతప్రియుడైన పురుషుడే వీటన్నిటినీ ప్రయోగించి చూడాలి: ఇందులో ఏపద్ధతి ఆ వస్తాదుల్లో యిద్దరికీ సమంగా సంతృప్తి కలిగిస్తుందో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే వాడు ఆ ముక్కోణానికి ఏపద్ధతి తగుతుందో గ్రహించగలడు. అప్పుడే వాడు తన కోర్కెను తీర్చుకుంటూ కూడా స్త్రీయొక్క అనురాగాన్ని పొందగలడు.

నేను చెప్పిన పద్ధతులన్నీ చాలామందిచెప్పారు కాని, వాటిల్లో పదిహేనవ పద్ధతి అయిన డాక్ ఎల్ ఆర్జ్‌నే అంతా అభినందించారు.

ఒక చిన్నకథచెప్తావినండి. అనగనగా ఒక పురుషుడు ఒకానొక అద్వితీయ సౌందర్యరాశిని పెళ్ళిచేసుకున్నాడట! మామూలు పద్ధతిలోనే రోజూ ఆమెతో రతిజరుపుతూండేవాడు. ఆమెవెల్లకిలా పడివుంటే, తానుపైబడి ఆ కాస్త పనీ పూర్తిచేసుకు వెళ్ళిపోతూవుండేవాడు. దానివల్ల ఆమెకు ఏవిధమైన సుఖమూ కలిగేదికాదుట! పర్యవసానంగా ఆమె ఒకపట్టాన ఒప్పుకునేదికాదట! ఒకవేళ ఒప్పుకున్నా రత్యనంతరం మనస్సుపాడై బాధపడుతూఉండేదిట!

ఈ సంగతి గ్రహించి, చేసేదేమీలేక, చాలాకాలం మనస్సులో బాధపడి చివరకు ఒక ముసలి యిల్లాలితో చెప్పి మొరపెట్టు కున్నాడట:

''నాయనా! రతికి రకరకాల పద్ధతులున్నాయిరా! ఒక్కొక్కసారి ఒక్కో పద్ధతిలో చెయ్యి అందులో ఏది ఆమెకు సంతృప్తిగా ఉంటుందో కనిపెట్టు. ఆ తర్వాత ఆ పద్ధతితోనే చేస్తూవుండు. ఆస్త్రీ అనురాగం నీకు కోకొల్లలుగా లభిస్తుంది" అని ఆమె సలహాచెప్పింది.

దానిపై అతను రకరకాలపద్ధతుల్లో భార్యను రమించిచూశాడు. అందులో డాక్ఎల్ఆర్జ్ జరుగుతున్నప్పుడే ఆమెపరవశించి పోయిందట! ఒళ్ళు తెలియకుండా ఆమె ఆపసోపాలు పడిపోతూంటే రతిపరాకాష్ట కొచ్చేసరికి ఆమె గర్భాశయం అతని అంగాన్ని బలంగా పట్టుకుందట: అప్పుడామె అతనిపెదవులు కొరుకుతూ 'ఇదండీ ఎంత బాగుందో! ఇంత సుఖంగా ఉంటుందనుకోలేదు!" అందట:

ఈ విధంగా అనుభవంమీద ఏరతవిధానం తన భార్యకు సంతోషకరంగా వుంటుందో అతను తెలుసుకొనగలిగాడు తరువాత అదే పద్ధతిలోనే అతను రతిని నిర్వహిస్తూవచ్చాడు చిత్రమేమిటంటే ఎంత బ్రతిమాలినా ఒప్పుకోని భార్యయే తనంత తాను రతసుఖంకోసం ప్రాకులాడుతోందంటే అతని ఆనందం ఏమని చెప్పాలి? ఈ విధంగా తాను తన లక్ష్యాన్ని సాధించడమేగాక ఆమె అనురాగ సామ్రాజ్యంలో కూడా ఓలలాడాడు.

కనుక రకరకాల పద్ధతుల్ని ప్రయోగించి చూడండి. అందరు స్త్రీలకి ఒకే పద్ధతి ఆనందాన్నివ్వదు. ఏస్త్రీకి ఏ పద్ధతి ఆనందాన్నిస్తుందో అనుభవంమీద తెలుసుకోండి, ఏమైనా డాక్ ఎల్ అర్జి అనే పద్ధతే ఎక్కువమంది స్త్రీలకి ఆనందాన్నిచ్చినట్లు అనుభవంమీద తెలుస్తోంది. పొట్టపై పొట్టనునొక్కి నోటిపైనోటిని అతికి ఈ పద్ధతిలో రతిజరుపుతుంటే ప్రతిస్త్రీ గర్భాశయంపురుషాంగాన్ని జుర్రుకుంటుంది.

ఇక రతనమయంలో మీరు జరపవలసిన సంచలన పద్ధతుల గురించి యిప్పుడు చెప్పుకుందాం.

మొదటిది: నేజా ఎల్‌దేలా (నూతిలో బాల్చీ పద్ధతి). అంగప్రవేశం అయిన తర్వాత స్త్రీపురుషులిద్దరూ ఒకరినొకరు గట్టిగా కౌగలించుకుంటారు.

అప్పుడతను తన అంగాన్ని ముందుకి ఒక్కతోపుత్రోసి కొంచం వెనక్కి లాగుతాడు ఆ తరువాత ఆమె తన అంగాన్ని ముందుకు ఒక్క త్రోపుత్రోసి కొంచెం వెనక్కి తగ్గుతుంది. ఈవిధంగా వారు ఒకరితర్వాత ఒకరు తగు విరామంతో ఒక్కొక్క సంచలనం కావిస్తుంటారు.

కాలిమీదకాలు చేతిమీద చేయి వేసుకుని నూతిలో బాల్చీ కదిలేవిధంగా సంచలనం చేసేపద్ధతియిది.

రెండవది: ఎన్‌వెటాహి (ఢీ అంటే ఢీ పద్ధతి) అంగప్రవేశం అయింతర్వాత ఉభయులూ కొంచం వెనక్కితగ్గి అంగం బయటపడకుండా జాగ్రత్తపడతారు ఆ తరువాత ఆరెండు అంగాలూ ఒకదానికి ఒకటి గుద్దుకునేటట్లు సంచలనాలు చేస్తారు. ఈ విధంగా వారు జాగ్రత్తగా నిగ్రహించుకుంటూ లయదప్పకుండా వ్యవహరించడమే ఈపద్ధతి.

మూడవది: ఎల్‌వొటాడాని (చెడుగుడు కూత) పురుషుడు కొంతసేపు ఏక ధాటిగా సంచలనం చేసి ఆగుతాడు. అప్పుడు స్త్రీ తాను ఉపక్రమించి కొంతసేపు సంచలనం చేసి ఆగుతుంది. ఈవిధంగా వారిద్దరూ స్ఖలనం అయ్యేవరకూ సంచలనం చేస్తారు.

నాలుగవది: ఖిఅయాటీఎల్ హియూబ్ (ప్రియురాలి దర్జీ) పురుషుడు తన అంగాన్ని చాలాకొద్దిగా యోనిలోకి ప్రవేశపెట్టి పైపైని చాలాసేపు సంఘర్షిస్తాడు. ఆకస్మాత్తుగా పూర్తిగా ఆ అంగాన్ని లోపలికినెడతాడు దర్జీవాడి చేతుల్లో సూది కదలికలా ఉంటుంది.

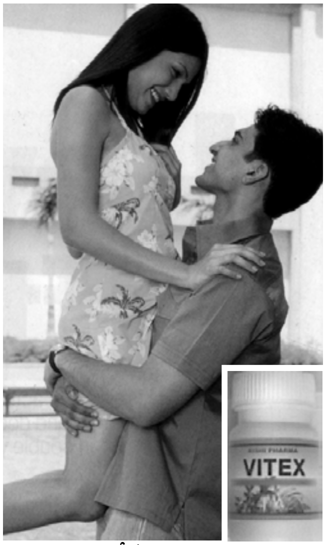
యీ పద్ధతి చాలా నిగ్రహంవున్న స్త్రీ పురుషులకు తప్ప యితరులకు పనికిరాదు చప్పున స్ఖలించే స్త్రీ పురుషులెవరూ దీన్ని అనుసరించకూడదు.

అయిదవది: సవక్ ఎట్ ఫీయూ రూక్‌డ్జీ (యోనిలో పందుంపుడక) పురుషుడు తన అంగాన్ని యోనిలోకంటా చొప్పించి పైకీ కిందకీ ఎడమకీకుడికీ అతివేగంగా కదలిస్తాడు. అంగం చాలా గట్టిగా వుంటేతప్ప ఈరకం కదలిక సాధ్యంకాదు.

ఆరవది: టబిక్ ఎల్ హెయూబ్ (ప్రేమ గుద్దులాట) పురుషుడు తన అంగాన్ని యోని లోపలికంటా చొప్పించాలి. అతని వెంట్రుకలు ఆమె వెంట్రుకలు ఒకదానిలో ఒకటి పెనవేసుకోవాలి. అంగాన్ని వెనక్కి రప్పించకుండానే ఏకధాటిగా సొరంగం త్రవ్వినట్లు కుమ్మటం ఈపద్ధతి సంచలనం.

(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 ముందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

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

డయాలసిస్ ఎందుకు చేస్తారు?

DIALYSIS

మూత్రపిండాలు మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశం ఎంత ముఖ్యమో, మూత్రపిండాలూ అంతే ముఖ్యం. మూత్రపిండాలు చెడిపోతే అది మృత్యువుకి దారి తీయగలదు. అయితే మెడికల్ సైన్సు అభివృద్ధి కారణంగా మూత్రపిండాల దోషాలను పరిష్కరించే మార్గాలు అనేకం యిప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) ఫెయిలయి నప్పుడు 3 రకాల ప్రధాన చికిత్స మార్గాలున్నాయి.

1. హీమోడయాలసిస్
2. పెరిటోనియల్ డయాలసిస్
3. కిడ్నీ మార్పిడి

ఈ ఆఖరు దానిలో చెడిపోయిన కిడ్నీ స్థానంలో కొత్త కిడ్నీ ప్రవేశపెడతారు. అదే అత్యుత్తమ చికిత్సా మార్గమైనప్పటికీ- తలచుకోగానే కిడ్నీ దొరకదు కదా! అందుకని రోగి ప్రాణం కాపాడడానికి ప్రత్యామ్నాయాలు అవసరమౌతాయి.

డయాలసిస్ ఆ కోవలోకే వస్తుంది. డయాలసిస్ ప్రక్రియ కిడ్నీని మార్పిడి చేయదు. కిడ్నీ చేయాల్సిన పనిని ఒక ప్రత్యేక పరికరం ద్వారా ఆసుపత్రిలో నిర్వహించడమే డయాలసిస్. రక్తంలో ఉండాల్సిన లవణాలను పరిరక్షించడమూ, అనవసరమైన వాటిని విసర్జించడమూ డయాలసిస్ పరికరం సహాయంతో నిర్వహిస్తారు.

డయాలసిస్ అవసరం ఎందుకేర్పడుతుంది?

మూత్రపిండాలు "గట్టిపిండాలే" అని మెచ్చుకోక తప్పదు. ఎందుకంటే ఏటా 65 సం॥లు దాటిన ప్రతి లక్షమందిలో పదమందికి మాత్రమే అంతిమస్థాయి మూత్రపిండాల వైఫల్యం ఏర్పడుతుంది.

ఆ దశలో మాత్రమే డయాలసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమవుతాయి. మూత్ర పిండాల లోని వడకట్టే యంత్రాంగం తన సామర్థ్యం కోల్పోయినప్పుడు రక్తంలో అవాంఛనీయ పదార్థాల రాశి పెరుగు తుంది. శరీరంలో ప్రస్ఫుటమైన మార్పులు కొన్ని కనిపిస్తాయి.

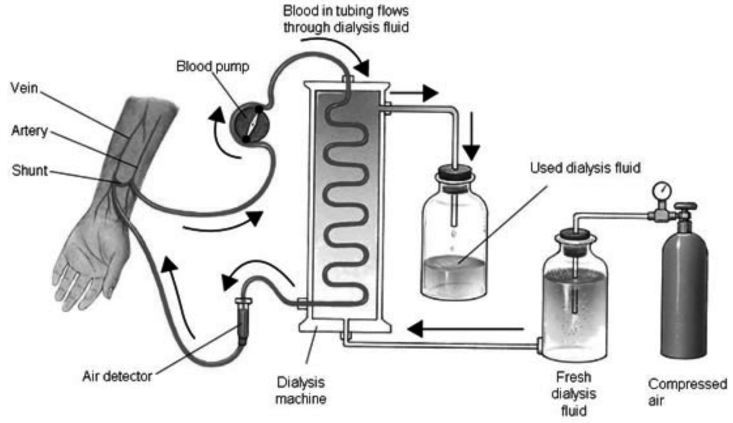
- వైద్యపరంగా యూరియా రాశి 150 mg% కన్నా పెరిగినపుడు.
- క్రియాటినైన్ అనే పదార్థం రాశి 5 mg% కంటే ఎక్కువైనపుడు.
- రక్తంలో పొటాషియం స్థాయి 7.5 mg% కంటే అధికమైనపుడు.
- ఒంట్లో ద్రవరాశి పెరిగిపోయి నపుడు.
- కిడ్నీ మార్పిడి వికటించి ఒంట్లో నీరు ఎక్కువైనపుడు

డయాలసిస్ చేయాల్సి వస్తుంది.

1924లో Hass అనే ఆయన తొలిసారిగా మనుషులమీద డయాలసిస్ ప్రయోగం నిర్వహించడంతో మూత్ర పిండాల వ్యాధికి కొత్త పరిష్కారం దొరికింది.

డయాలసిస్‌లోని ప్రధానమైన సూత్రం ఏంటంటే పేషెంటు రక్తాన్ని డయాలసిస్ యంత్రం ద్వారా ప్రవహింపజేసి మళ్ళీ పేషెంటు శరీరంలోకి ఎక్కిస్తారు. ఈ యంత్రంలో లవణాల గాఢత తక్కువగా ఉన్న ద్రవపదార్థం (డయాలిసేట్) ఒకటి ఉంటుంది. ఈ ద్రవాన్ని, రక్తాన్ని వేరుచేస్తూ ఒక పలుచటి పొర ఉంటుంది. ఆ పొర ద్వారా ఆస్మాసిస్ ప్రక్రియ ద్వారా రక్తంలో అధిక రాశిలో ఉన్న లవణాలు, వ్యర్థ పదార్థాలు డయాలిసేట్‌లోకి ప్రవేశిస్తాయి.

ఫలితంగా డయాలసిస్ యంత్రం



లోంచి బయటపడేసరికల్లా పేషెంటు రక్తం తన లోని మలినాలను యంత్రంలో వదిలించుకుని శుద్ధి అవుతుంది.

ఇక రెండవదైన పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియ. హీమోడయాలసిస్ యంత్రంలో ఉపయోగించే పల్చని పొర (semipermeable membrane) కృత్రిమ పొర కాగా, పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియలో పేషెంటు కడుపులోని పెరిటోనియం పొరే ఈ వడకట్టు పొర (ఫిల్టరు) గా పనిచేస్తుంది.

డయాలసిస్ ప్రక్రియలో మేం తీసుకునే ప్రధాన జాగ్రత్త ఏమిటంటే పేషెంటు రక్తంలో ఏయే లవణాలు అధికంగా ఉన్నాయో చూసుకుని వాటిని మాత్రమే రక్తంలోంచి తొలగించగలిగే టట్టుగా డయాలసిస్ ద్రవాన్ని తయారు చేసు కుంటాము.

అంతేకాదు డయాలసిస్ ప్రక్రియలో ఉపయోగించే ఆ ద్రవంలో వ్యాధి క్రిములు చేరకుండా స్టెరైల్‌గా ఉండేటట్లు, డయాలసిస్ సమయంలో దాని ఉష్ణోగ్రతను మానవ శరీరోష్ణోగ్రతకు సమానంగా ఉండేటట్టుగా చేస్తాము.

హీమోడయాలసిస్ అవసరమైన (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ జరిగిన) పేషెంట్లకి వారానికి 3-4 సార్లు చొప్పున, అటుపై 5-6 గంటల సేపు హీమో డయాలసిస్ చేయాల్సి వుంటుంది.

పెరిటోనియల్ డయాలసిస్:

మనిషి శరీరాన్నే డయాలసిస్ యంత్రంగా ఉపయోగించే ఈ విధానం ముందుగానే కనిపెట్టబడినప్పటికీ ఇటీవలి వరకూ దీన్ని ప్రయోజనకరమైన విధానంగా గుర్తించలేదు. పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ ప్రక్రియ హీమోడయాలసిస్‌తో పోలిస్తే 6వ వంతు వేగంగా మాత్రమే పనిచేస్తుంది. అనగా పేషెంటు పరిస్థితి చక్కబరచడానికి 6 రెట్లు అధికకాలం అవసరమవుతుంది. వారానికి 15 నుండి 24 గంటలసేపు హీమోడయాలసిస్ చేస్తే కలిగే లాభం పెరిటోనియల్ డయాలసిస్‌ను 50 గంటలకు పైగా చేస్తేనే కాని కలగదు. అదీ తేడా!

అయితే "డయాలసిస్ ద్రవాన్ని శరీరంలో ఎక్కువకాలం ఉంచేసే పక్షంలో రోజులకి 8-10 లీటర్ల శుద్ధి చేస్తే చాలు పేషెంటు ఆరోగ్యానికి భంగంలేదు" అనే సత్యం వెల్లడయ్యాక పెరిటోనియల్ డయాలసిస్‌లో కొన్ని మార్పులు చేసి విస్తృతంగా వాడకంలోకి తెచ్చారు.

CAPD (కంటిన్యుయస్ ఏంబ్యులేటరీ పెరిటోనియల్ డయాలసిస్), CCPD (కంటిన్యుయల్ సైక్లిక్ పెరిటోనియల్ డయాలసిస్) అనేవి చిన్న చిన్న మార్పులతో రూపొందించిన పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ విధానాలే!

ఇందులో రెండో దాన్లో (CCPD) రాత్రి పేషెంటు నిద్రపోతున్నప్పుడు డయాలసిస్ యంత్రం శరీరంలోని డయాలసిస్ ద్రవాన్ని ఆటోమేటిక్‌గా 3 సార్లు మార్పిడి చేసేస్తుంది. పగలంతా ద్రవం శరీరంలో ఉండేట్టు చేస్తుంది. ఇది బాగా ఖరీదైన పద్ధతి, క్లిష్టమైనది!

ఎవరికి ఏ పద్ధతి?

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కి విశ్వసనీయమైన పరిష్కారం-కిడ్నీ మార్పిడి మాత్రమే! డయాలసిస్ పద్ధతి తాత్కాలికంగా (కిడ్నీ దొరికేదాకా, మార్పిడి చేసేదాకా) పేషెంటుని కాపాడడానికే వాడతాము.

కిడ్నీ దొరకడానికి ఓ ఏడాది పట్టేటట్టుంటే CAPD విధానం మంచిది.

కిడ్నీ దొరకడానికి ఇంకా ఎక్కువ కాలం పట్టేటట్టుంటే హీమోడయాలసిస్ అనువైనది.

వాస్కులార్ ఏక్సెస్

డయాలసిస్ యంత్రం ద్వారా నిముషానికి 150-300 మి.లీ. చొప్పున రక్తాన్ని ప్రవహింపజేస్తేనే డయాలసిస్ ద్వారా పేషెంటుని ఆరోగ్యంగా ఉంచగల్గుతాము.

ఇది ప్రతి నెల అనేకసార్లు నిర్వహించిడమంటే ప్రతిసారీ రక్త

నాళాలను (నరాలను) తూట్లు పొడవాల్సి రావడమే కదా! కాంప్లికేషన్లు రాకుండా అనేకసార్లు ఈ పని చేయడం కష్టమే. అందుకోసం రక్తనాళాలను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అంతేకాక పేషెంటు పరిస్థితిని బట్టి (షంట్ లేదా ఫిశ్చులా) ఏర్పరచాల్సి ఉంటుంది.

మొత్తం మీద చెప్పాల్సివస్తే కిడ్నీలు విఫలమైన వారికి మార్పిడి నిమిత్తం కిడ్నీ దొరికి, అది పేషెంటు శరీరంలో చక్కగా నప్పి, ఇమిడిపోతే అంతకన్నా ఉత్తమ పరిష్కారం లేదు.

డయాలసిస్ అనేది తాత్కాలిక పరిష్కారంగా ఉపయోగపడినా, మార్గాంతరం లేక జీవితాంతం అదే వాడవలసి వచ్చినా అది చవకైన చికిత్స మాత్రం కాదు!

రోగులకు సూచనలు

– చికిత్స విషయంలో డాక్టరు సలహాలు మాత్రమే పాటించండి. బంధువులు, తెలిసున్న ఇతర డయాలసిస్ పేషెంట్లు... వారి "అనుభవంతో" చెప్పే సలహాలు పాటిస్తే కొంప మునగొచ్చు. మూత్ర పిండాల వ్యాధి అందరిలో ఒకేలా ఉండదు.

– మందులు డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారమే వాడండి.

– ఉప్పు డాక్టరు చెప్పినంతే వాడాలి. ఉప్పు ఎక్కువైతే శరీరంలో నీరు, బి.పి. పెరుగుతాయి.

– ద్రవపదార్థాలను వైద్యులు నియమించిన పరిమితికి మించకుండా తీసుకోవాలి. శరీరంలో నీరు ఎక్కువైతే బి.పి. పెరుగుతుంది. కాళ్ళు వాస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరి ప్రాణాంతకమవుతుంది.

– అనవసరపు పత్యాలు చేయకూడదు. మీరు ఏయే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవచ్చో, కూడదో డాక్టరు చెపుతారు.

కొబ్బరినీళ్ళు, బెల్లం, కొన్ని పళ్ళు, రసాలు, చాక్‌లెట్, ఇన్‌స్టెంట్, కాఫీ లాటి వాటిలో పొటాషియం ఎక్కువ ఉంటుంది. అది ప్రమాదకర పదార్థం కాబట్టి ఆయా పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.

– డయాలసిస్‌కీ, డయాలసిస్‌కీ మధ్య కాలంలో బరువు 2 కె.జి.లు మించరాదు.

– నెలకోసారి రక్తపరీక్షలు (కిడ్నీ ఎలా పనిచేస్తోందో తెలియజేప్పే పరీక్షలు) చేయించుకోవాలి.

ఇవి మరవకుండా ఉంటే డయాలసిస్ పేషెంట్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

కండోమ్స్

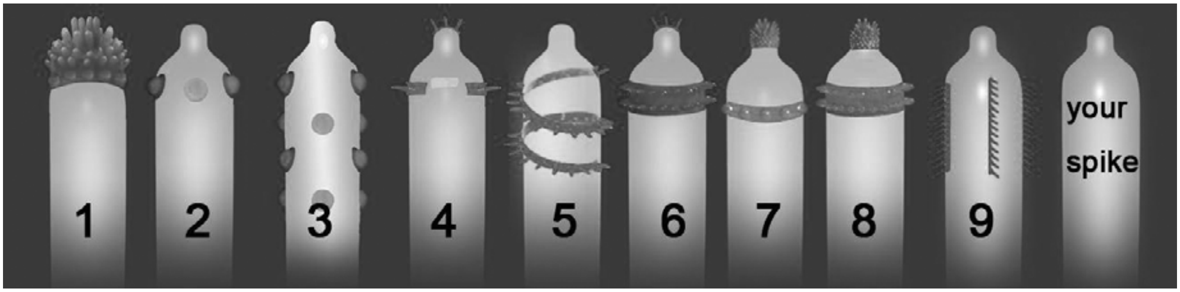
కుటుంబ నియంత్రణకే కాదు మరింత సుఖం కోసం కూడా!

వింతవింత కండోమ్స్

ఒకప్పుడు కండోమ్స్ (అమెరికన్లు 'కాండమ్స్' అని పలుకుతారు) అంటే కేవలం కుటుంబనియంత్రణ/గర్భ నిరోధక సాధనాలు. ఎవరింట్లోనైనా ఏ గూట్లోనో, పెట్టెలోనో, అల్మారాలోనో, పేంటు జేబులోనో కాండోమ్ కనిపిస్తే...ఓ! వీళ్ళు ఫేమిలీ ప్లానింగ్ చేస్తున్నారన్నమాట' అని నిర్ధారణకి వచ్చేవారు.

HIV పుణ్యమా అని కాండోమ్ వాడకం ఎన్నో రెట్లు పెరగడంతోపాటు HIV సుఖవ్యాధుల నివారణే దాని వాడకానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యత అయి కూచుంది. ఒకప్పుడు 40 ఏళ్ల క్రితం రహస్యంగా, సిగ్గుగా మెడికల్‌షాపుల్లో కొనుక్కోవలసి వచ్చే కాండోమ్ భారత ప్రభుత్వం వారి పాప్యులర్ 'ఎర్రత్రికోణం' ప్రచారంతో సిగ్గువిడిచి బయటకొచ్చింది. HIV నివారణ చర్యల్లో రెండో ముఖ్యస్థానం ఆక్రమించడంతో ఇప్పుడు కాండోమ్స్ కావాలంటే దొరకడమే కష్టమైపోతోంది.

అదలా వుంచితే 1990ల నుండి కాండోమ్స్ తయారీదార్లు (కామసూత్ర, కోహినూర్ వెు॥ బ్రాండ్ తయారీదార్లు) సాంప్రదాయ ప్రకటన విధానాలకి తిలోదకాలిచ్చి, లైంగికంగా రెచ్చగొట్టే చిత్రాలు, వీడియోలతో ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్లు



కుప్పిస్తూ కాండోమ్స్ ప్రచారానికి కొత్త ఊతమిచ్చారు. ఈ దెబ్బకి పడగ్గది చీకట్లోంచి, డ్రాయింగ్‌హాల్ (టి.వి.హాల్), వెలుగులోకి వచ్చిపడ్డ కాండోమ్ తన మీదనున్న వ్యతిరేక ముద్రని తుడిచేసుకుంది. మంచి కాండోమ్-మంచి సెక్స్ అనే భావాన్ని ఈ ప్రకటనలు స్ఫురింపచేసాయి.

'కాండోమ్స్ ఆనందాన్ని హరించే స్థాయి' అనే భావం నుండి ఆనందం కోసం కాండోమ్స్ అనే అభిప్రాయం కలిగించడంలో కొత్త రకం కండోమ్స్ కొంతవరకు సక్సెస్ అయినట్టే.

ఇప్పుడు సీను ఇంకా మారింది. మీకు గర్భనిరోధంతో పనిలేదు. హెచ్.ఐ.వి. భయం అసలే లేదు. ఎందుకంటే మీ యిద్దరూ ఒకరినొకరు తప్ప వేరేవాళ్ళను కలలో కూడ తలచరు. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలను కాచి వడపోసేసారు. అనుభవంతో తరచి చూసేసారు. ఇంకేం? ఇంతకంటే ఏం కావాలి? అనుకుంటున్నారా?

అయినా మీరు పొందాల్సింది ఇంకా ఎంతో మిగిలే ఉంది-అనిపిస్తాయి సరికొత్త తరం కాండోమ్స్. పాశ్చాత్యులకివేం కొత్తవి కాకున్నా మన దేశానికింకా కొత్తే! రంగుల కాండోమ్స్, చుక్కల కాండోమ్స్, గాడులు, గట్టులతో కూడిన కాండోమ్స్, బుడిపెల కాండోమ్స్, స్ట్రాబెర్రీ రుచి, వాసన కలిగిన కాండోమ్స్..అతి పలచని కాండోమ్స్ ఒకటేమిటి భారతీయ మార్కెట్‌లో కొత్త కొత్త కాండోమ్స్ ఎన్నో వచ్చిపడి సెక్సు ఆనందానికి కొత్త మార్గాలు చూపిస్తున్నాయి.

వైవాహిక సెక్సు జీవితం అంటే కొన్నాళ్ళకి కాకపోతే కొన్నాళ్ళకైనా పేలవం అవుతుంది. అలాంటపుడు కొత్త జ్వాలలు రేపడానికి పనికొస్తాయి కాండోమ్స్. వీటి చూపు వల్ల కొంత, రుచివల్ల కొంత, సువాసనవల్ల కొంత, రతి సమయంలో అవి కలిగించే వింత అనుభూతుల వల్ల కొంత-కొత్త సుఖాలు పొందుతున్నామంటున్నారు వాడకందార్లు. పైగా వీటి పుణ్యము (అలాగే భార్యల పుణ్యమా అని) ఇంటిపట్టునే ఉంటున్నా మంటున్నారు రసికరాజులు.

దేశంలో కాండోమ్స్ మార్కెట్‌లో 45% వాటిలో అగ్రస్థానంలో నిలుస్తోంది. TTK-LG సంస్థ. కోహినూర్ X-Tra Time కాండోమ్స్‌లోని బెంజోకెయిన్ పదార్థం వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం కూడా నివారింపబడటం విశేషం. మరో మార్కెట్ లీడరు Durex అంతర్జాతీయ సంస్థ ఉత్పత్తులు కూడా TTK ద్వారానే లభ్యమవుతున్నాయి. Durex అతి పలుచని కాండోమ్ వల్ల స్పర్శ సుఖానికి ఆటంకం ఉండదు (అదేగా కాండోమ్‌ని నిరసించే పురుషులు ప్రధానంగా చేసే కంప్లయింట్).

కనుక ఈసారి "ప్రపంచంలోని ప్రేమికులంతా ప్రేమికులంతా మాట్లాడే అతి ప్రాచీన ప్రేమభాషని (సెక్సుని)" ప్రయోగించాలనిపిస్తే కొత్త కాండోమ్ తొడుక్కుని కొత్త ప్రపంచంలో విహరించండి.

Don't Condemn sex;

Condom it !!

ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట, తేన్పులు, గుండెల్లో మంటకు సరళమైన ఔషధం
"యష్టిమధు"
పైగా తలవెంట్రుకలు అకాలంగా నెరిసిపోవడం తగ్గుతుంది. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. చలువ చేస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు ఉపశమిస్తాయి.

రోజూ రెండు పూటలా 1 లేదా 2 కేప్స్యూల్సు లేదా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం వాడాలి. పథ్యం లేదు. వెల : రు.96 మాత్రమే
అన్ని పెద్ద మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి.
'రిషీఫార్మా వారి యష్టిమధు' అని అడగండి.

ప్రేమించకపోతే హింసించే మనస్తత్వాన్ని ఏమంటారు?

'ఈవ్‌టీజింగ్ వికటిస్తే..........?

* "ఐ లవ్ యూ! శ్రీ లక్ష్మీ!"

"ఐ డోంట్ లవ్ యూ!"

"నన్ను ప్రేమించనంటావా?కసక్! కసక్ ! కసక్ ! కత్తిపోట్లు!

శ్రీలక్ష్మి చచ్చిపోయింది! మోహను జైలు పాలయ్యాడు.

* ఓ మీనాకుమారిని ఓ సందీప్ ప్రేమించాడు. కాదన్నందుకు గొంతు కోసేసాడు.

* శ్రీను చాలా సౌమ్యుడు. శ్రీదేవి ప్రేమించానంది. శ్రీను సారీ అన్నాడు. కొన్ని రోజుల తరువాత రౌడీలతో శ్రీనుపై దాడి చేయించి లేడీవిలన్ అయ్యింది శ్రీదేవి. ఇది సినిమా కథ కాదు. నిజమే

ఏమిటీ విపరీత మనస్తత్వం?

ఈ వికృతాలను చేసిన పిల్లలను కన్న తల్లిదండ్రులకు నిద్రపట్టడం లేదు. ఈ మనస్తత్వాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి? లోపం ఎక్కడుంది?

ఇటువంటి వైపరీత్యాలు ప్రధానంగా పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ కోవలోకి వస్తాయి. వీటిలో అనేక రకాలున్నాయి. ప్రధానమైన వాటిని కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం!

1) హిస్టియానిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

2) నార్సిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

3) యాంటీ సోషల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

4) స్కిజాయిడ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

- క్రాంతికార్

తన మాటే నెగ్గాలనే హిస్ట్రియానిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఈ వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు తనకు అందరూ అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలను కుంటారు. అందరి దృష్టి తనపై పడాలను కుంటారు. అలా పడనపుడు రకరకాల జబ్బులు, బాధలతో ఇంట్లో వారిని, కాలేజీలలో సహ విద్యార్థులను, టీచర్లను తమవైపు దృష్టి తిప్పుకుంటారు. లేదా స్పీడుగా బైకులు డ్రైవ్ చేసి యాక్సిడెంట్‌లు కావాలని చేయడం, బ్లేడుతో చేతులు కోసుకోవడం, చచ్చిపోతానని బెదిరించడం, నిద్రమాత్రలు, పెస్టిసైడ్స్ మింగే స్తానని బెదిరించి, ఆ పని చేసి అందరి దృష్టి తనపై తిప్పుకోవాలనుకుంటారు.

ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే, వారి ప్రేమ సాధిం చేంతవరకు వివిధ వికృత చేష్టలు చేస్తారు. ఎదుటివారు తమని కాకుండా మరెవరినైనా ప్రేమించినా, దగ్గరగా నడుచుకున్నా సహించలేరు. ఏదో వికృత చేష్ట చేసి వారి దృష్టిని ఆకర్షించాలను కుంటారు. అందుకే దీన్ని Attention Seeking Disorder అని కూడా అంటారు. ఇటువంటి వారి బెదిరింపు లకు లోబడి తప్పని పరిస్థితులలో ప్రేమించినా ఆ తరువాత నరకం చూపిస్తారు.

చిన్న చిన్న విషయాలకు అలగడం, అసంతృప్తికి గురవ్వడం, అసహనం, కోపం వీరికుంటాయి. తన ఫిజికల్ ఎపియరెన్స్ ద్వారా ఆకర్షించాలనుకుంటారు. అలా జరగనపుడు అనర్థాలు చేస్తారు. రాక్షసులు గా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరు "ఈవ్ టీజింగ్" చేస్తే తమ ఆత్మ సంతృప్తి చెందే దాకా ఊరుకోరు.

'నార్సిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'

వీరు తమని తాము చాలా గొప్పగా ఊహించుకుంటారు. అందరి దృష్టి తమపై

కోల్పోతుంది.

పరిష్కారం?

పిల్లలు జైళ్ళకు వెళ్లకూడదనుకుంటే, ఏ మాత్రం వ్యక్తిత్వంలో తేడాలు కన్పిస్తున్నా నిపుణుల దగ్గరకు తీసు కెళ్ళాలి. అవసరమైన చికిత్సలు, శిక్షణలతో వారిలో మార్పు తేవచ్చు.

బాధ్యతాయుతమైన తల్లిదండ్రులు, బంధుమిత్రులు మేల్కొని ఇటువంటి వారిని నిష్ణాతులైన వారి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళండి.

ఉండాలనుకుంటారు. ఎదుటివారి కష్టాలు, బాధలు, ఇబ్బందుల పట్ల కొంత కూడా సానుభూతి ఉండదు.

తాము అత్యంత గొప్పవారమని, ఘనవిజయం తమ సొంతమని, ప్రతిభావంతులమని, శక్తి వంతులమని, అందగాళ్ళమని, అందరు తమని ఇష్టపడి తీరతారనే ఊహల్లో ఉంటారు.

తాము చేసిన, చేయబోయే అంశాలను అతిగా చేసి చెపుతారు. అలాగే అందరూ తమని గుర్తించాలనుకుంటారు. అలా జరగదని తెలిసినపుడు హీరో ముసుగులో విలన్ లుగా బిహేవ్ చేస్తారు.

అందర్నీ ఉపయోగించు కుంటారు. కాని ఎవరికీ ఏ హెల్ప్ చేయరు. ఉద్రేకస్వభావులై ఉంటారు. ఇటువంటి వారు ఎవర్నైనా ప్రేమించినా, టీజింగ్ కు పాల్పడినా దారుణంగా వ్యవహరిస్తారు.

యాంటీ సోషల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఈ వ్యక్తిత్వం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. చిన్న చిన్న ట్రాఫిక్ రూల్స్ నుండి, అన్ని సాంఘిక, చట్ట నియమాలను ఉల్లంఘిస్తారు. కోపం, చికాకు, ఉద్రేకం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. తన భద్రత, జాగ్రత్తల గురించి గాని, ఇతరుల భద్రత, జాగ్రత్తల గురించి గాని పట్టించుకోరు. ఏం చేయాలనుకుంటే అదే చేస్తారు. విచక్షణ ఉండదు. భద్రతా లేమితో వ్యవహరిస్తారు. దొంగతనం, ఇతరులకు హాని చేయడం, అబద్ధాలాడ్డం..... ఏమయినా కావచ్చు. ఈ విషయంలో నాది తప్పనే ఫీలింగు వీరికుండదు.

వీరికి నేరప్రవృత్తి అలవడుతుంది. రేప్‌లు, దౌర్జన్యాలు, హత్యలకు పాల్పడ్డం జరుగుతుంది. ఇటువంటి వారికి తమని ప్రేమించని అమ్మాయిని చంపడం ఒక లెక్క కాదు.

స్కిజోటైపల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఇది ఒక మానసికవ్యాధి. తాము ఏమి చేస్తున్నామో తెలియని భ్రమల స్థితి. తమ భ్రమలనే నిజమనుకొని దౌర్జన్యాలు చేయ వచ్చు. హత్యలు చేయవచ్చు. రేపులు చేయ వచ్చు. ఒక అమ్మాయి తనని ప్రేమిస్తుం దనుకుంటారు. నిజానికి ఆ అమ్మాయి ఏనాడూ అతన్ని చూసి ఉండదు. ఆమెని ప్రేమించనీయకుండా ఆమె అన్నయ్యో, తల్లిదండ్రులో అడ్డు పడుతున్నారనుకోవచ్చు. వారిపై దౌర్జన్యాలకు దిగవచ్చు.

ఇతర కారణాలు

ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లు, టి.వి., ఇంటర్నెట్ వంటి మీడియాలు యువకుల లో నేరప్రవృత్తిని పెంచి పోషిస్తున్నాయి. తీవ్రమైన ఒత్తిడితో ఉన్నా, మన ఉద్వేగాలను నియంత్రించే శక్తిని హైపోథలమస్

క్రాంతికార్ గారి రచనలు
(సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 60
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 50
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 30
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -1	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -2	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -3	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -4	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -5	రు.25
SUCCESS WITH SELF-HYPNOTISM	Rs.50
COMMON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS & SOLUTIONS	Rs.50
SEVERE STRESS TO SUPER RELAXATION	Rs.50

భవిత బంగారం

- క్రాంతికార్

ఇప్పుడు ఏ పేపరులో చూసినా, ఏ ఛానల్ పెట్టినా ఒకటే పదం పదే ! పదే! విన్పిస్తోంది. అది "భావవ్యక్తీకరణ" లేక వేలాది మందికి తెలివైన ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యుయేట్‌లకు ఉద్యోగాలు రావడం లేదని.

6వ తరగతి నుండి తల్లి-దండ్రులకు ఒకే ఆలోచన. సెంట్రల్ సిలబస్ నుండి స్టేట్ సిలబస్ లోకి మార్చేసి, టెన్త్ పాసయ్యాక ఇంటర్లో బుర్రనిండా చదువు కూరేసి, ఎమ్‌సెట్‌లో మంచి ర్యాంకు వచ్చేస్తే, ఇంజనీరింగ్ సీటు వచ్చేస్తుంది. లక్కుంటే ఐఐటి సీటొస్తే అబ్బో బ్రహ్మాండం. ఇక జీవితం అంతా తమ పిల్లలనే చెట్లకు డబ్బులు తెగ కాస్తాయి. హాయిగా జీవితం గడిపేయవచ్చు.

దీనికోసం పిల్లల్ని చదువు పురుగ్గా మార్చేస్తారు. వారు తిరిగితే చెడిపోతారని ఎక్కడికి పంపరు.

డిగ్రీలు చేతికొచ్చేసాయి !

సరే బి.టెక్‌లు, ఎమ్.బి.ఏ.లు చేతి కొచ్చేసాయి. అనేక కంపెనీల హెచ్.ఆర్. డిపార్ట్‌మెంటులు ఇచ్చిన ప్రకటనలకు వేలాదిమంది అప్లికేషన్‌లు పెడుతున్నారు. క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలు, జాబ్ మేళాలు పెడుతున్నారు.

వారికొచ్చే బయోడేటాలు కుప్పలు, తెప్పలు.

వారిలో చాలామందికి సరిగా 'రెజ్యూమె' రాయడం తెలియదు. తెలియకపోడం తప్పు కాదు. తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయకపోవడం తప్పు. ఎవరో రాసిన 'రెజ్యూమె'ని కాపీ చేస్తున్నారు. నూటికి 70 అప్లికేషన్‌లు ఇక్కడే ప్రక్కకు తప్పించేస్తారు. వీరంతా అర్హత లేనివారు కాదు. చాలా బాగా మార్కులొచ్చినా చాలామందికి మాట్లాడ్డం రానేరాదు. బాగా చదివి బాగా మార్కులు తెచ్చుకొనే పుస్తకాల పురుగులకు భాష-భావాలపై పట్టు ఎక్కడుంటుంది.

డిగ్రీ ఒక గేటు మాత్రమే !

మరి పాస్‌వర్డ్ ?

డిగ్రీ అనేది ఒక గేటు మాత్రమే. దాన్ని ఓపెన్ చేయాలంటే, 'ఆలీబాబా 40 దొంగలు' సినిమాలోలా కొన్ని మంత్రాలు చదవాలి. అదే మన భాషలో 'పాస్‌వర్డ్'. జీవితంలో పాస్ అవ్వాలంటే 'వర్డ్' కావాలి. అంటే మాటలు.

మీ అబ్బాయిని, అమ్మాయిని చదువు పేరుతో ఎవరితో మాట్లాడనివ్వరు. బంధువు లొచ్చినా, స్నేహితులొచ్చినా చదువు పాడవుద్దని రూమునుంచి రానివ్వరు. వారికి 'పాస్ వర్డ్స్' ఎలా వస్తాయో మీరే చెప్పండి. వారు సిగ్గరులుగా బిడియస్తులుగా, ముభావులుగా, ఉద్రేకపరులుగా, కోపిష్టులుగా, అతివాగుడు కాయలుగా, దౌర్జన్యశీలురుగా మారుతున్నారు.

వారికి IQ ఎక్కువ. కాని ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా మాట్లాడాలి? ఎలా వ్యవహరించాలి

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

వంటి ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ (EI) గాని, సమాజంలో నెగ్గుకు రాగలిగే సోషల్ ఇంటిలిజెన్ (SI) గాని సమంగా వుండవు. ఇవి పుష్కలంగా అభ్యర్థులకు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికే HR రౌండు యొక్క ఉద్దేశ్యం.

మీరు లీడరా ? క్యాడరా ?

మీరు లీడరా ? క్యాడరా ? అని సంస్థలు పరిశీలిస్తాయి.

గ్రూపుని లీడ్ చేసేవాడు లీడరు. లీడర్ వెనుక వెళ్ళేవారు కేడర్.

సంస్థలకు కావలసింది కార్యకర్తలు కాదు. నాయకులు.

మీ పిల్లలు నాయకులే !

ఇది మీ భావన. మీ పిల్లల డి.డిలు మీరే తెస్తారు. ఊర్లు వెళ్ళితే టిక్కెట్లు మీరే కొంటారు. వారికి సంబంధించిన ఏ పనీ వారికి తెలియదు. అన్నీ వారి తరుపున తల్లిదండ్రులే చేసి పెడుతున్నారు. వారు నాయకులు కింద ఎలా లెక్క చెప్పండి ? పెద్దయినా వారి సొంతపనులు వారు చేసుకోవడం రావడం లేదు. అమ్మానాన్నలు (parents) కేవలం 'Pay - rents' నెల – నెల అద్దెలు చెల్లించే వారిలా ఫీజులు కట్టడానికే పరిమితం అవుతున్నారు. పిల్లలకు ఇండివిడ్యుయాలటీ ఎప్పుడు వస్తుంది ? అది ఉందా ? లేదా! అనేది అభ్యర్థుల నాయకత్వ పటిమను బట్టి తెలిసిపోతుంది.

నాయకునికి మాటలు తప్పనిసరి!

బి.టెక్ ఎం.బి.ఏ.లు చేసినవారికే కాదు. ఇతర డిగ్రీలు చేసిన వారికి కూడా లక్షలాది ఉద్యోగాలు రెడీగా ఉన్నాయి. కాల్‌సెంటర్లు, సేల్స్, మార్కెటింగ్, రిటైల్ మేనేజ్‌మెంట్, ఇన్సూరెన్స్ వంటి రంగాలు మాటలు మూటలుగా ఉన్నవారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాయి. భాషమీద పట్టు – దానికి తగిన భావం వ్యక్తీకరించగలిగే నైపుణ్యం ఉంటేనే నాయకులవుతారు. లేకుంటే అనామకులను అనుకరించే, అనుసరించే కార్యకర్తలుగా

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

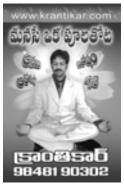
చిన్నస్థాయిలో మిగిలిపోతారు. లేదా బ్రతుకు జీవుడా అంటూ ఏ గవర్నమెంట్ ఉద్యోగాలకో వెళ్ళి పోతారు.

ఎందుకు భావవ్యక్తీకరణ అవసరం?

మీరు ఒక సంస్థలో కంటెంట్ ప్రొవైడర్‌గా జాబ్ చేస్తున్నారు. పి.సి. మీద కూర్చుని ఎంతైనా బాదగల సత్తా మీకుంది. మీ బాస్ మీకు ఇచ్చిన ప్రొజెక్ట్‌పై ప్రెజెంటేషన్ ఇమ్మని అన్నాడు. మీరు బాగా ప్రజెంట్ చేయాలంటే భావ వ్యక్తీకరణ అవసరం.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు


మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

'Present yourself with impact' అంటారు. ప్రభావవంతంగా మీకు మీరు ప్రజెంట్ చేయగలగాలి.

మీ క్లయింట్‌లు UK లో ఉన్నారు. వారి మాటలు శ్రద్ధగా ఆలకించి, మీ ప్రొజెక్ట్ గురించి వారికి వివరించాలి. అక్కడ మీ భావ వ్యక్తీకరణేగా మూలం!

మీరు టీమ్ లీడర్. మీ క్రింద వార్కి ప్రొజెక్ట్ గురించి వివరించి వారిని ఆ ప్రొజెక్ట్ పండేలా చేయాలి. వారిని కార్యోన్ముఖులని చేయాలంటే మీ భావవ్యక్తీకరణేగా మూలం. లేదూ మీరు ఒకరి టీమ్‌లో ఉన్నారు. మీ టీమ్ లీడర్ చెప్పిన ఎసైన్‌మెంట్ అర్థం చేసుకున్నారు. మీరు చాలా తెలివైన వారు కాబట్టి ఆ ఎసైన్‌మెంట్‌ని పూర్తి చేసేసారు. కాని భావవ్యక్తీకరణ లేకపోతే మీ టీమ్ లీడర్ దృష్టిలో మీరు పడరు. నాకంటే చెత్తగా ప్రొజెక్ట్ ఫినిష్ చేసిన వాడికి పేరు వచ్చింది. నాకు రాలేదు అని గొల్లున ఏడుస్తారు.

ఎక్కడికి వెళ్ళినా ... !

డాట్ నెట్, టెస్టింగ్ టూల్స్, శాప్, పీపుల్ సాఫ్ట్.... ఇలా ఏదయినా టెక్నికల్‌గా మీకు నాలెడ్జి ఎంత ఉన్నా, మీకు సరైన భావ వ్యక్తీకరణ లేకపోతే మీరు కార్యకర్త గానే మిగిలిపోతారు.

మాటే మంత్రం !

'మాటే మంత్రం!' అంటారు. 'మాటలే నోట్ల మూటలు!', 'మాటలే తుపాకి తూటాలు' కూడా. వాటిని సరైన సమయంలో సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించ గలగడమే నైపుణ్యం. తుపాకి ఉంది కదా అని పేల్చుకుంటూ వెళ్ళం కదా ! ఒకో సారి 'మౌనం' కూడా భాషే! 'Silence can say 1000 words' అంటారు కదా.

మరి ఇలాంటి భావవ్యక్తీకరణ ద్వారా మీరూ భవితను బంగారంగా మార్చుకోవాలని నా ఆకాంక్ష.

అందుకు నేనుంటా మీ వెంట!

– మీ క్రాంతికార్

ఎంపాథిక్ లిజనింగ్‌తో విజయం మీకే!

ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నారు. వారిని మనం పెద్ద లెక్కలోనికి తీసుకోం. కాని వారి మాటలు విన్నట్లుగా బిల్డప్ ఇస్తాం! “యా! యా!”, “ఓ నైస్!”, “యూ ఆర్ రైట్!”, “ఓ బ్యూటిఫుల్!”. ఇలా తల ఊపుతూ, వింటున్నట్లు నటించే ప్రక్రియ ఇదే. ఇలా ఎలాపడితే అలా వింటే విజయం మీకు రాదు.

వినడాలలో చాలా రకాలు న్నాయి. మనం మన స్వభావంతో, మన ఆలోచనా విధానంతో ఉంటాం. మన పద్ధతిలో, ఆలోచనా విధానంతో ఎదుటి వారిని విన్నంత కాలం వారిని అర్థం చేసుకోవలసినంత స్థాయిలో అర్థం చేసుకోం!

మీరు ఏ విధంగా వింటారో ఒకసారి తరిచి చూసుకోండి.

1. ప్రిటెండింగ్ (Pretending)

ఇందాక చెప్పినట్టు ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నా వారి మాటలు విన్నట్లుగా బిల్డప్ ఇస్తూ ఉంటే పైకి మీరు చాలా గొప్ప శ్రోతలుగా కన్పిస్తారు. సీరియస్‌గా వింటున్నట్లు, దానికి తగినట్లుగా స్పందిస్తున్నట్లు మీరు కన్పిస్తారు.

2. సెలెక్టివ్ లిజనింగ్ (Selective Listening)

ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నపుడు, కొన్ని భాగాలను మాత్రమే వింటారు. తనకు నచ్చిన, తాను కోరుకునే అంశాలను ఎంచుకొని వినడాన్ని ‘సెలెక్టివ్ లిజనింగ్’ అంటారు. చాలా మంది అన్నీ మాకు తెలుసనుకుంటారు. “వాడు చెప్పేదేమిటి బోడి?” అనే ధోరణిలో ఉంటారు. వారికి కావలసిన పాయింట్ వచ్చినపుడు వింటారు.

చిన్న పిల్లల విషయంలో మనం అలా చేయడం సాధారణమే. చిన్న పిల్లల మాటలు తల్లిదండ్రులు అన్నీ వినరు. సెలెక్టివ్‌గా వింటారు. ఈ ధోరణి పెద్ద వాళ్ళు మాట్లాడినపుడు కూడా చేస్తే కష్టం.

3. అటెంటివ్ లిజనింగ్ (Attentive Listening)

ఈ తరహా వినడం అలవాటున్న వారు, ఎదుటివారు చెప్పే పదాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. వారు మాట్లాడే వాటిలో దోషాలున్నాయా? వారు ఎలా మాట్లాడుతున్నారు? వారి హార్డ్‌వేర్ ఏమిటి? సాఫ్ట్‌వేర్ ఏమిటి? ఇలా వినే వారిని ఎటెంటివ్ లిజనర్స్ అంటారు. వీరు ఎదుటివారిలో తప్పులు పట్టానికి ప్రయ త్నిస్తారు. ఎదుటివారు చెప్పే భావం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలనుకోకుండా, వారు ఉపయోగించే పదాల మీదే దృష్టి పెడతారు. అర్థం పెడర్థం అయిపోతుంది.

4. యాక్టివ్ లిజనింగ్ (Active Listening)

సాధారణంగా బాగా విననివారిని

బాగా వినమని చెపుతాం. ఇది ఒక మంచి వినే పద్ధతే.

5. రిఫ్లెక్టివ్ లిజనింగ్
(Reflective Listening)

సాధారణంగా NLP లాంటి వాటిలో చెప్పేటప్పుడు, మిర్రరింగ్, మిమికింగ్ వంటి పద్ధతులను అనుసరిస్తే సక్సెస్ వస్తుందంటారు. ఎదుటివారు ఏ ఎమోషన్‌తో అంటే ఆ ఎమోషన్‌తో వినడం, మాట్లాడం అన్నమాట. ఈ ప్రక్రియలనే రిఫ్లెక్టివ్ లిజనింగ్ అంటారు. కొన్ని అంశాలలో ఈ విధానం చాలా బాగా ఉపకరిస్తుంది.

ఆదర్శవంతమైన ఎంపాథిక్ లిజనింగ్
(Empathic Listening)

'సింపతి' అంటే సానుభూతి. ఎవరు ఎవరి మీదయినా సానుభూతి కురిపించ వచ్చు. 'ఎంపతి' అంటే ఎదుటివారి బాధను మన బాధగా, ఎదుటివారి ఆనందాన్ని మన ఆనందంగా, ఎదుటివారి కోపాన్ని మన కోపంగా, ఎదుటివారి ఉత్సాహాన్ని మన ఉత్సాహంగా ఫీలవ్వడం.

"ఫీల్ మై లవ్!" అంటే నా ప్రేమను నువ్వు ఫీలవ్వు అని. అంటే ఎంపాథిక్‌గా ఉండు అని! అలాగే ఎదుటివారిని నువ్వు ఫీలవుతూ వింటే అదే ఎంపాథిక్ లిజనింగ్ అంటే.

బుర్రతో కాదురా! హృదయంతో ఆలోచించు! అంటారు. బుర్రతో అయితే IQ అని, హృదయంతో అయితే EQ అని అర్థం. ఇక్కడ కూడా ఎదుటివారి మాటలు చెవులతో వినడం కంటే హృదయంతో ఫీలవుతూ వినడం అన్న మాట.

అలా అని ఎదుటివారిని అంగీకరించమని కాదు. వారికి సలాము చెప్పినట్లు కాదు. వారిని పూర్తిగా, లోతుగా,

హృదయంతో విను!

ఉద్వేగపరంగా అర్థం చేసుకోమని.

ఎంపాథిక్ లిజనింగ్‌లో చెవులకే కాదు పని ఉంటు. చెవులతో విను! కళ్ళతో వారి బాడీ లాంగ్వేజ్ చూడు. అదీ మాట్లాడుతునే ఉంటుంది.

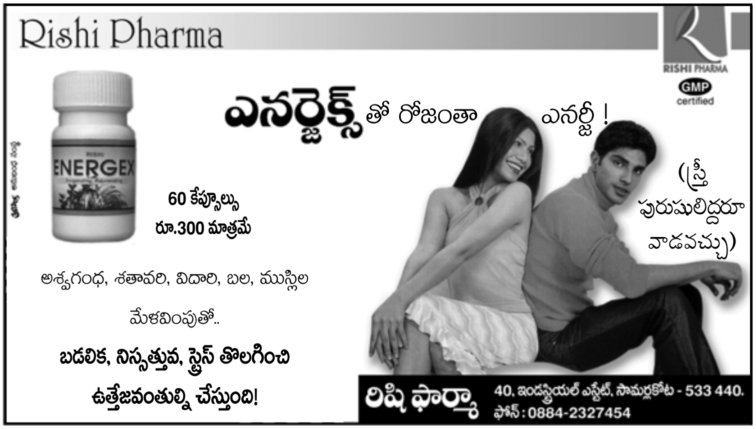
చాలా మంది కళ్ళు మూసుకొని ఒక ఉపన్యాసం వింటారు. దిక్కులు చూస్తూ వింటారు. చేతులు కట్టుకొని బాస్ దగ్గరో, ప్రొఫెసర్ దగ్గరో తల దించి వింటారు. వీరు చెవులకు పని చెప్తారు. ఎదుటి వ్యక్తి మాట్లాడే బాడీ భాష వీరికి తెలియదు. దాంతో సంఘర్షణ వస్తుంది.

అంటే ఎదుటివారి ఫీలింగుని వినడం నేర్చుకోవాలి కాని మీనింగుని కాదు. మీనింగు కోసం వినడం ఎటెంటివ్ లిజనింగ్‌లోకి వస్తుంది.

వారి ప్రవర్తనని వింటారు. ఫీలవుతారు. వారి ఆత్మఘోషను వింటారు. ఆ పదాలు సరిగా లేకపోయినా వారి ఆత్మ చెప్పే భావాన్ని అర్థం చేసుకోవడమే ఎంపాథిక్ లిజనింగ్ అంటే.

తల్లి తిడుతుంది. ఎటెంటివ్ లిజనింగ్ ప్రకారం ఆ పదాలు మంచివి కావు. ఎంపాథిక్ లిజనింగ్‌తో అయితే, తల్లి హృదయఘోష అర్థం అవుతుంది. ఇలా మొగుడు – పెళ్ళాల విషయంలో, బాసు–సబార్డినేట్ విషయంలో, తల్లిదండ్రులు–పిల్లల విషయంలో ఎంపాథిక్ లిజనింగ్‌ని అనుసరిస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

ఎదుటి వ్యక్తి మన బాధను అర్థం చేసుకొంటే ఎంపాథిక్ లిజనింగ్. వారు ఉపయోగించిన పద జాలాన్ని బట్టి వాదాలకు దిగినా, భరోసా ఇచ్చినా సమస్య పరిష్కారం కాదు. ఇలా ప్రతి అంశంలోను దీన్ని అప్లై చేసి చూడండి. ఇవి అద్భుతమైన సాఫ్ట్ స్కిల్. మార్కెటింగ్, పేరెంటింగ్, మేరిటల్ హార్మనీ, టీచింగ్, ప్రీచింగ్, కస్టమర్ రిలేషన్స్..... ఇలా దేన్లోనయినా ఈ స్కిల్ ఉంటే విజయమే!



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?

సహాయం చేయడం తప్పా?

నా వయస్సు 33 సం॥లు. వివాహం అయ్యి 10 సం॥లయ్యింది. నాన్నగారి కాలాంతరం నాకు వచ్చిన ఆస్తితో ఇల్లు ఏర్పరచుకున్నాను. వడ్డీ వ్యాపారం, నూలు వ్యాపారం నడుపుతున్నాను. వ్యాపారాన్ని బాగా అభివృద్ధి పరిచాను. నా వ్యాపారం వల్ల 20 కుటుంబాలు ఉపాధి పొందుతున్నాయి. అంతమందికి ఉపాధి చూపిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. నాకు తిరుపతిలో భర్త వదిలివేసిన ఒక నిరుపేద స్త్రీ (25 సం॥లు) పరిచయం అయ్యింది. క్రమంగా మా పరిచయం స్నేహం అయ్యింది. ఆమె గుణంలో వజ్రం. భార్యదృష్టిలో నేను ఆమెను ఉంచుకు న్నట్లు. రెండు సంవత్సరాలుగా ఆమెను మరచిపోలేకపోతున్నాను. ఆమెకు ఎటువటి సహాయం చేయలేక పోతున్నందుకే నా బాధ. ఆమెకు ఏదో ఒక సహాయం చేయాలనేదే నా తపన. కాని ఇల్లు విడిచి ఆమె బయటకు రాదు. నేను ఆమె ఇంటికి నేరుగా పోలేను. కారణం, ఒకప్పుడు నావద్ద పనిచేసిన అమ్మాయి వద్ద ఆమె కూలిపని చేస్తోంది. ఆమె స్నేహం నాకు కావాలి.

భవిష్యత్‌లో ధన సంపాదన ముఖ్యమా? ఇల్లు కట్టడం ముఖ్యమా? సమాజ సేవ ముఖ్యమా? అన్నిటికన్నా ముఖ్యం నా మనశ్శాంతి కోసం ఆ నిరుపేద నాకు కావాలి. నేనేమి చేయాలో తెలుపగలరు.

-రమణ, నెల్లూరు జిల్లా.

బలహీనతను 'సేవ' అనకండి!

'ఆమె' తాత్కాలికం. భార్య శాశ్వతం. మీరు మనశ్శాంతిని భార్యనుండి, కుటుంబ సభ్యుల నుండి పొందడం అలవర్చుకోండి. మీ వృత్తి మీకానందం ఇస్తుందని చెపుతున్నారు. మీరు మరొకరి వైపుకు ఆకర్షించబడుతున్నారంటే మీరు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యారని అర్థం. మీరు ఉదయం - సాయంత్రం కొద్దిపాటి యోగా ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ చేయండి. మీలో మంచివాడున్నాడు. వాడు చెడుత్రోవలు తొక్క కూడదు. అలా జరిగిననాడు ఆ కుటుంబం సంఘర్షణకు గురౌతుంది. అప్పుడు మీకు నిజంగానే మనశ్శాంతి ఉండదు. మీరు సేవ చేయాలనుకుంటే చేయండి. మీ బలహీనతకు మాత్రం సేవ అని పేరు పెట్టకండి. 'అయ్యోపాపం! ఆమె ఎంత పేదదో, ఎంత మంచిదో!!' అని సానుభూతి వద్దు. అటువంటి వాళ్లు ప్రపంచంలో చాలామంది ఉన్నారు. తన ఉపాధి తాను చేసుకుని బ్రతుకుతోంది. తన బ్రతుకు బ్రతకడంలోని ఆనందం ఆమెకు తెలుసు. మీతో వస్తే కొంత

కాలం తరువాత మోజు తగ్గదని గ్యారంటీ లేదు. అప్పుడు ఆమె నుండి మనశ్శాంతి లభించదు. అప్పుడు మీకు మరో పేదరాలు కావలసి వస్తుంది. మనశ్శాంతి అనేది మీ మనస్సులో మీకు మీరు ఏర్పరచుకొనే ఒక ప్రక్రియ. మీరు ఎంతో మందికి ఉపాధి చూపిస్తున్నారు. అలాగే, ఉపాధి కల్పించే పనులు చేస్తూ, వీలయినపుడు సమాజసేవలు కూడా చేస్తుంటే, డబ్బు సంపాదిస్తూనే మీరు మనశ్శాంతిగా ఉండగలరు.

మా అబ్బాయికి కుదురు తక్కువ!

ప్ర. మా అబ్బాయికి 13 ఏళ్ళు. అస్సలు కుదురుగా ఉండడు. టీవీ అలా చూస్తూనే ఉంటాడు. అన్ని వస్తువులను పాడుచేస్తాడు. ఈ మధ్య బూతులు కూడా మాట్లాడుతున్నాడు. అన్నింట్లోను మార్కులు తక్కువ వస్తున్నాయి. వీడియో గేమ్‌లు, కంప్యూటర్ గేమ్‌లు, సెల్ ఫోన్ గేమ్‌లు ఆడుతూ ఉంటాడు.

'వర్క్ హార్డ్' అని మాటి మాటికి టీచర్లు ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులో వ్రాస్తున్నారు. స్కూల్లో కూడా కుదురుగా ఉండడం లేదంట. మాకు బెంగగా ఉంది. వాడి జీవితం ఏమవుతుందో అని. సరైన మందులు చెప్పగలరు.

పద్మశ్రీ

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్ లేదా అటెన్షన్ డిఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్ గా వచ్చే (ADHD) గా వచ్చే ఈ సమస్య వలన మీ బాబు అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. దీనికి 'యాడ్వజ్' అనే మందుని పిడియాట్రీషియన్స్ గాని, సైకియాట్రిస్ట్ గాని ఇస్తారు. ఇది ఓపెన్ మార్కెట్లో దొరకదు. దాంతోపాటు సరైన బిహేవియర్ థెరపి, పేరెంటల్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా దీన్ని మేము పరిష్కరిసస్తా ఉంటాము.

మూడు ఆదివారాలు తల్లిదండ్రులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఉంటుంది. అయినా 'బెటర్ పేరెంటింగ్' నేర్చుకోవడం అందరి తల్లి-దండ్రులకు అవసరమే కదా !

అలా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తుంది?

ప్ర : మాది ఏజెన్సీ ప్రాంతం. నా భార్య పొలం పనుల్లో ఉండగా మాకు తెలిసిన ఒకతను భుజంపై చేయి వేసాడు. వెంటనే నా భార్య స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. కొన్నాళ్ళపాటు తాను మలినమైపోయినట్లు అతను తనని ఎందుకు తాకాలని భయపడుతూ, గుండెదడతో, చెమట్లు పట్టి కొనసాగేది. అతను నా భార్య చేసిన అల్లరికి పారిపోయి, కొన్ని రోజుల తరువాత "అసలు నీ భార్యపై నాకే ఉద్దేశ్యం లేదు. కేవలం ఏదో కాకతాళీయంగా అలా జరిగింది. నేనటువంటి వాడిని కాను". అంటూ ప్రతిరోజు చెప్పడం మొదలుపెట్టాడు. కొంత కాలంవరకూ "అతన్ని చంపేయాలి, నేను మైలపడిపోయాను, ఇక నా జీవితం వేస్టు. నేను చనిపోతాను" అని తీవ్రభయంతో అనేది. ఇప్పుడు ఈ సీను అంతా మారి పోయింది. అతను పదేపదే వచ్చి క్షమించమని అడగడం, తాను కావాలని అలా ప్రవర్తించలేదని అనడంతో ఇప్పుడు నా భార్య మరోవిధంగా ప్రవర్తిస్తుంది. అతన్ని చూడకుండా ఉండలేకపోతోంది. అతని తప్పులేదు కదా! నేనెందుకు అతన్ని అల్లరిపెట్టాను? అని పదే-పదే అనడమే కాకుండా, రోజు అతన్ని చూడాలని, అతనితో ఇవే మాటలు అనాలని ప్రవర్తిస్తుంది. నిద్రపోదు, అతని తప్పులేదు కదా! అంటుంది. పొరపాటున అతను కనిపించకపోతే, మీరేమైన అతన్ని చేసేసారా? అతన్ని చూడాలి! క్షమాపణ చెప్పాలి! అంటుంది. ఎప్పుడు చనిపోతాను! చనిపోతాను! అంటుంది. తను నిద్రపోదు! మమ్మల్ని నిద్ర పోనీయదు! ఏం చేయాలి?

అపరాధ భావం

జ : అనుకోకుండా చేయి మీదపడే టప్పటికి పేనిక్ అయ్యి స్పృహ కోల్పోయి, ఆ తరువాత అతన్ని ద్వేషించింది. అందరూ అతన్ని నాలుగు తన్నడానికి తిరగినపుడు, అతను పారిపోయి తిరిగి తనకు తానేవచ్చి విషయాన్నంతా చెప్పి, మంచితనాన్ని రోజూ వచ్చి వివరించడం మొదలుపెట్టాడు. కొన్ని నెలలు ఇలా సాగేటప్పటికి, 'అవును! అతను మంచివాడేనేమో! నా కారణంగానే కదా అతను అవమానాలు పాలయ్యి రోజూ వచ్చి ప్రాధేయపడుతున్నాడు. అనే సానుభూతి, అపరాధ భావం పెరిగి అతన్ని పదే-పదే చూడాలి, నావల్లే నీకు చెడు జరిగింది అని చెప్పాలనిపించడం, చనిపోవాలనిపించడం, హిస్టీరికల్ ఫిట్స్ రావడం వంటి ఎన్నో జరిగి కుటుంబం భయకంపితులయ్యేలా చేసింది.

సాధారణంగా మానసిక సమస్య లేకపోయినా ఇలా జరగవచ్చు. లేదా హిస్టీరికల్ పెర్సనాలిటీ, బోర్డర్ లైన్ సైకోసిస్, డిప్రెషన్, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ న్యూరోసిస్ వంటి సమస్యలున్నవారికి కన్పించవచ్చు. కేస్‌ని ఎవల్యూట్ చేసి చికిత్సా పద్ధతులను నిర్ణయించాలి. ప్రత్యక్షంగా తీసుకురండి.

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 ...

అడగండి చెప్తాను

కలిసి ఉంటున్నా ఫలితం లేదు!

ప్ర : నాకు పెళ్ళి అయి 8 సం॥లు కావస్తోంది. ఇంతవరకూ పిల్లలు లేరు. నేను ఉద్యోగరీత్యా జమ్ములో ఉండటంతో మాకు కలయికే తక్కువ. ఇప్పుడు ఏడాదిన్నరగా ఆంధ్రాలో ఇద్దరం కలిసే ఉంటున్నాము. అయినా ఫలితంలేదు...

వీర్య పరీక్ష చేయిస్తే 'వీర్యం'లో 4 మిలియన్ కణాలు, 50% కదలిక ఉంది. చాలా మందులు వాడినా ఏమాత్రం పెరగలేదు. తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ చేయిస్తే... వెరికోసిల్ అని తేలింది. దానికి ఆపరేషన్ చేయించాను. అయినా ఫలితం లేదు.

అయితే నాకు ఇక్కడ ఒక సందేహం. పెళ్ళి కాకముునుపు పది సం॥ క్రితం ఒక వేశ్యతో కలవడం (నిరోధ్ లేకుండా) మూలాన అంగం మీద చిన్న చిన్న పుళ్ళు ఏర్పడ్డాయి. ఇంకా గజ్జల్లో గడ్డ ఏర్పడింది. డాక్టర్‌కి చూపించుకోగా కొన్ని రోజులకి తగ్గింది. ఒకవేళ అందువలననే నాకు వీర్యంలో కౌంటు, చలనం తగ్గినాయా?

- వరంగల్

జ : వీర్యకణాల సంఖ్య, ఇతర సాఫల్యతా గుణాలూ తక్కువ ఉండటానికి వెరికోసిల్ కూడా ఒక కారణమే కాని కేవలం అదొక్కటే కారణమని భావించ డానికి లేదు.

హార్మోను హెచ్చుతగ్గులు, రెలిటివ్ ఏండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీ, కాల్‌మన్స్ సిండ్రోమ్, వీర్యోత్పాదక టిష్యూలు పనిచేయకుండా పోవడం, వీర్య కణాలు బయటికి వచ్చే గొట్టాలలో వివిధ స్థానాల్లో పాక్షికంగా ఆటంకాలుండటం... ఇలా ఎన్నో కారణాలుండవచ్చు. వీటికి తినేమందులు, ఆహారపు అలవాట్లు, పానీయపు అలవాట్లు, దురలవాట్లు, పనిచేసే వాతావరణం, సెక్సు సమస్యలులాంటి స్వయంకృతాలు కూడా తోడవవచ్చు.

కనుక అన్ని కోణాలలోంచీ చూసి చిక్సిత ఏమేరకు సఫలమయ్యే అవకాశ ముందో అంచనా వేసి ముందుకెళ్లాలి. అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటే IUI, VVF వంటి పద్ధతుల ద్వారా వెలుగుండగానే యిల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి.

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.

వయాగ్రా వాడొచ్చా?

నా వయసు 55 సం॥లు. 62 కె.జి.లు బరువు. ఆరోగ్యానికి లోపమేమీ లేదు. 3 సం॥లుగా పూర్ణ చంద్రోదయం, అశ్వగంధారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట వాడుతున్నాను. కొన్ని సమయములలో స్తంభన జరుగుట లేదు. రతుల మధ్య 10 రోజుల వ్యవధి ఉండవలసి వస్తోంది. కావున పై మందులతో నేను వయాగ్రా కలిపి వాడవచ్చునా? లేదా యివన్నీ మానేసి వయాగ్రా ఒక్కటే వాడవచ్చునా?

-జి., తణుకు

మీరు రాసిన ఆయుర్వేద మందులతో వయాగ్రా (సిల్డినాఫిల్)కి ఏరకం ఇంటరాక్షన్స్ ఉంటాయో నాకు తెలిసిన పరిశోధనలు లేవు. కాబట్టి రెండూ కలిపి వాడవచ్చునో లేదో నేను చెప్పలేను. వయాగ్రా ఒక్కటే వాడుకోవచ్చును. కాని దానికి ముందు మీరు కార్డియక్ చెకప్ (గుండె సంబంధ పరీక్షలు) చేయించు కోవాలి.

ఎందుకంటే పైకి కనబడకుండా ఉండే గుండె జబ్బుల విషయంలో కూడా, వయాగ్రా వాడకం విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. అలాగే బి.పి. అధికంగా ఉన్నవారు కూడా! కార్డియాలజిస్టు ఓకే చేసేక మీరు వయాగ్రా తప్పక వాడవచ్చు. ఇండియాలో వయాగ్రా వేరేపేర్లతో దొరుకుతోంది-

ఇవిగాక ఇవుడు కొత్తగా టాడలాఫిల్ వంటి మందులు కూడా వచ్చాయి. ఇవి కూడా అచ్చం వయాగ్రా లానే పనిచేస్తాయి. కొన్ని మెరుగైన గుణాలతో! వీటికీ కార్డియాలజిస్టు పరీక్షలు అవసరమే.

ఇంతకు ముందు బానే ఉంది కదా?

ప్ర : మాకు పెళ్ళయిన ఏడాదికి కూడా సంతానం కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నా సెమెన్ చెక్ చేసి అంతా బావుందని డాక్టరు మా ఆవిడకే మందులిచ్చారు. గర్భం వచ్చింది. ఆరేళ్ళ తర్వాత యిప్పుడు రెండో సంతానం కోసం డాక్టరు వద్దకు పోతే నాకు వీర్యకణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నా యన్నారు. ముందు నాకు కణాలు పెరిగేకనే నాభార్యకి వైద్యం అన్నారు. ఇలా తలకిందులైందేమిటి? ఒకప్పుడు బాగున్న కణాలు ఇప్పుడెందుకు తగ్గిపోయాయి? అలా అందరికి జరుగు తుందా?

- కేసముద్రం.

జ : జరిగే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిరంతరం ఒకేస్థాయిలో జరగదు. ఏ ఒక్కరికీ వరసగా ఒకే కాలవ్యవధిలో 3-4 సార్లు పరీక్షలు చేయిస్తే ఏ ఒక్క రిపోర్టూ ఒక్కలా ఉండదు. అందుకు కౌంటింగ్ టెక్నిక్ ఒక కారణమైతే ఉత్పత్తిభేదం కూడా ఒక కారణమే. వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే కారణాలు కొన్నిటిని ఇంతకుముందే ఒక పాఠకునికి జవాబులో రాసాను. వాటిలో అనేక కారణాలు ఏ మనిషికైనా ఎదురుకావచ్చు. వీర్యం నాణ్యతను తాత్కాలికంగానో, దీర్ఘకాలం పాటో దెబ్బతీయవచ్చును.

కనుక డాక్టర్ సలహాలు పాటించండి

అపక్రమంగా ఉంది

మా అమ్మాయి వయసు 16 సం॥లు. సంవత్సరం క్రితం రజస్వల అయింది. అయిన నెలరోజులకు మరల బహిష్టు వచ్చినది. తర్వాత 2 నెలలు వరకు బహిష్టు రాలేదు. డాక్టర్ గారిని అడిగితే బహిష్టు రావడానికి 2 రోజుల పాటు మందులిచ్చారు. బహిష్టు వచ్చింది. అప్పటినుంచి ఆయన సలహాపై గత 6 మాసాలుగా Duoluton-L మాత్రలు 4 నుంచి 21వ రోజు వరకు వాడిస్తున్నాము. ఆ 6 నెలలూ బహిష్టు కరెక్టుగా వచ్చినది. మానేసేక 20 రోజులు లేటుగా వస్తోంది. ఇప్పటికీ అదే పరిస్థితి. మా అమ్మాయి ఆరోగ్యానికి నష్టం ఉందా? అలా ఎందుకు లేటవుతోంది?

- మడపాం.

జ : ఆడపిల్లలు రజస్వల (పెద్దమనిషి) అయిన కొత్తలో వారికి కొంతకాలం పాటు బహిష్టు అపక్రమంగానే ఉంటుందండీ. ఒకొక్క రికి 6 నెలల్లో రెగ్యులర్ అయిపోతే మరికొందరికి కొన్ని సం॥లు కూడా పట్టవచ్చు.

ముఖ్యంగా మొదటి 1-2 సం॥ల అపక్రమాన్ని అస్సలు పట్టించుకో నవసరం లేదు. దానికోసం మందులు - ముఖ్యంగా హార్మోను బిళ్ళలు - వాడకపోవడమే మంచిది.

హార్మోను వ్యవస్థ, అండకోశాలు, గర్భాశయం 'రిహార్సలు' చేసుకునే వయస్సిది. రిహార్సల్సు నిజం డ్రామాలా ఉండవుకదా! ఇదీ అంతే!! పుష్టికరమైన ఆహారం యిప్పిస్తే సరిపోతుంది.

ఈ వయసు పిల్లలు నాజూగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆకలి తీరిందా లేదా అనే చూసుకుంటారు తప్ప అవసరమైన పాళ్ళలో పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. అందువల్ల కూడా ఋతుక్రమం సరిగా ఉండదు.

కనుక మీ అమ్మాయి బరువు (16 సం॥ల వయసులో 49-55 కేజీలు ఉండాలి) తక్కువగా ఉంటే పైన చెప్పిన విధంగా ఆహార విలువలు ఉండేటట్టు జాగ్రత్త పడండి, సరిపోతుంది.!

రతి చేయకుండా తృప్తి

1. స్త్రీలలో రతి జరపకుండా వారిని తృప్తి పరచవచ్చునా?

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా గట్టిగా తయారవుతున్నది కాని, నా భార్య ఉపరతి చేస్తున్నప్పుడు దృఢత్వం నడలిపోతోంది. ఇది నపుంసకత్వ లక్షణమా?

- ఆర్. ఆర్.

జ : 1. రతిఅంటే కేవలం అంగం బీజవాహికలో ఉంచి సంచలనాలు చేయుట మొక్కటే సరైన పద్ధతని చాలామంది అనుకుంటారు.

సెక్సుపరమైన సంతృప్తి కలగడానికి స్త్రీకి కాని పురుషుడికి కాని రతే ఏకైక మార్గం అనుకోనక్కర్లేదు. బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చేసి సంచలిస్తూ భావప్రాప్తి పొందటం కాకుండా, చాలా యితర పద్ధతుల్లో ఇద్దరూ భావప్రాప్తిని కాని, మానసిక సంతృప్తిని కాని పొందొచ్చు.

ఉదాహరణకి కొన్ని విధానాలు : భావప్రాప్తి కలిగే వరకూ ఒకరికొకరు (లేదా ఒక్కరే) కామప్రేరణ కలిగించడం, హస్తప్రయోగం, యోనిశీర్ష ప్రేరణ, యోనిచూషణం, జిహ్వారతి, అంగచూషణం, రొమ్ములు తదితర కామకేంద్రాల ప్రేరణ, అంగుళీరతి, బీజాలను ప్రేరేపించడం, వైబ్రేటర్లను ఉపయోగించడం మొ॥ వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ఒకరినొకరు సంతృప్తి పరుచుకోవచ్చు. ఒకటి కాని అంతకంటే ఎక్కువ పద్ధతులు కాని ఏకకాలంలో ప్రయోగించవచ్చు.

ఎటొచ్చీ ఆయా పద్ధతులు అనుసరించడానికి ఆడ, మగ- యిద్దరికీ యిష్టం ఉండాలి. కనీసం కలగాలి. ఒకరి బలవంతం మీద ఒకరు పాల్గొనడం మంచిది కాదు. అయిష్టంగా పాల్గొనడం వల్ల విముఖత, అసహ్యం కలుగుతాయి.

సాధారణ రతిలో భార్యలకు భావప్రాప్తి లభించనప్పుడు కూడా పై విధానాలలో వేటినైనా ఉపయోగించుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా ఉంటోందనీ, ఉపరతి సమయంలో స్తంభనం కోల్పోతోందనీ రాశారు. ఉపరతి కాకుండా ఇతర రతి విధానాలు పాటిస్తే స్తంభనం దృఢంగా ఉంటోందా? ఉంటే ఉపరతి మీకు కామప్రేరకంగా లేదన్నమాట. ఆ పద్ధతి మీకు అంతగా నప్పటం లేదేమో! ఏమైనా యిబ్బందులూ అసౌకర్యం కలుగు తున్నాయా? మగవాడిగా మీకు "కిందపడి ఉండటం" నచ్చటం లేదా? ఆ విధానంలో మీ భార్య మీ కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా, రెచ్చగొట్టే విధంగా కనిపించటం లేదా!... మొ॥ ప్రశ్నలకి జవాబులు తెలియాలి.

ఉపరతే కాకుండా ఏ రతి విధానం పాటించినప్పటికీ స్తంభన దృఢత్వం తగ్గిపోతూన్నట్లయితే కేసు మరో విధంగా ఉంటుంది. రతి సమయంలో మీ మధ్య జరుగుతున్న ప్రతి అంశాన్నీ విశ్లేషిస్తూ పోతే అసలు కారణం దొరుకుతుంది. ఒకసారి రండి.

ఇది శారీరక దోషం కాదు.

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

విజయవాడలో ...

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

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

తాడిపత్రిలో...

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

ముంబయిలో...

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

ఒక రొమ్ము తీసేశారు

నాభార్యకి కేన్సరు రావడం వల్ల ఒకవేపు బ్రెస్ట్‌ని ఆపరేషన్ చేసి తీసేసారు.

నా భార్య అంటే నాకు చాలా యిష్టం. కాని సెక్సులో పాల్గొనే సమయంలో ఒక బ్రెస్ట్ లేకపోవడం వల్ల చాలా నిరాశకు లోనై ఇంట్రెస్ట్ పోవుతున్నది.

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

-చోడవరం

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

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

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

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

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

సెక్సు సమయంలో ఆ వెలితి యిద్దర్నీ బాధించకుండా పక్కవాటు విధానాలను అనుసరిస్తూ ఉన్న రొమ్ముతో తృప్తి పొందడం అలవరచు కోండి...

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

సుఖవ్యాధికాదు

నా వయసు 28 సం॥లు పెళ్ళ యింది. పెళ్ళికి ముందు నాకు అంగం మీది చర్మం టైటుగా ఉండేది. కాని వెనక్కి నెమ్మదిగా లాగితే గాడివరకు వచ్చేది. పెద్దగా నొప్పి ఉండేది కాదు. కాని పెళ్ళయ్యేక కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొంటే ఆ స్కిన్‌పై కట్స్ ఏర్పడు తున్నాయి. బాగా నొప్పి పుడుతోంది. రెండు రోజులపాటు చర్మం దళసరిగా అయి వెనక్కి జరగటం లేదు.

అంగ శీర్షం ఎర్రగా అయిపో వడంతో పాటు దాని మీద చిన్న చిన్న చెమట పొక్కుల్లా కనిపిస్తున్నాయి. దానిపై తెల్లటి పొరలా నుసి అంటుకుని దుర్వాసన వేస్తోంది. ఇదేమన్నా STD యా? నేను నా భార్యతో తప్ప ఎవరినీ కలవలేదు.

- ఆర్

మీ అంగపూర్వ చర్మం పూర్తిగా బిగుతూ కాదు, పూర్తిగా ఫ్రీగానూ లేదు. ఉత్తప్పుడు ఎలా ఉన్నా రతి సమయంలో అది చినుగుతున్నది. ఆ చినుగులు పూడుకునే సమయంలో కొత్త స్కార్ టిష్యూ ఏర్పడుతూ చర్మం దళసరెక్కు తున్నది. ఇలా జరగడానికి ఒక కారణం పూర్వచర్మం బిగుతుగా (టైట్) ఉండట మైతే రెండో కారణం ఫంగస్ వ్యాధి.

కేండిడా అనే ఫంగస్/ఈస్ట్ జాతివల్ల అంగ శీర్షంపై తెల్లని బూడిద పొరలా

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)

ఏర్పడటం, పూర్వచర్మం చిట్లటం, శీర్షం ఎర్రబడటం, దానిపై చెమట పొక్కులకంటె చిన్న పొక్కుల్లా "కనబడటం" జరుగుతాయి. మీ భార్య కు కూడా White Discharge, దురదలు, యోని మార్గం ఎర్రబడటం జరిగి ఉండొచ్చు.

ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ పోవడం పెద్ద కష్టం కాదు. ఇద్దరూ కలిసి క్లాట్రిమజోల్ క్రీము, ఆమె యోనిబిళ్ళలు వాడితే 4-5 రోజుల్లో పోతుంది. అయితే మీ శ్రీమతి కాంట్రసెప్టివ్ పిల్సు వాడుతూంటే దానివల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కాబట్టి దానికి ప్రత్యామ్నాయం చూసుకోండి. గర్భవతులకీ, షుగర్ ఉన్న స్త్రీ పురుషులకీ కూడా జననాంగానికి ఫంగస్ వ్యాధి కలుగుతుంది. యాంటి బయాటిక్స్ వాడుతున్నా యిలా జరుగుతుంది. కనుక ఓసారి డాక్టరుని సంప్రదిస్తే వారు డయాగ్నైజ్ చేసి మందులిస్తారు.

ఫంగస్ వ్యాధి పోయేక మీ అంగ శీర్షం పై కట్స్ ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ ఆ సమస్య తీరకపోతే సుంతీ (సర్కమ్‌సిషన్) చేయించేసుకోండి.

నిజమైన కామవాంఛ లేదు!

నా వయసు 24 సం.లు. పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయింది. నాలో నిజమైన కామవాంఛ లేదనిపిస్తోంది. నాకు సెక్స్‌మీద ఏమాత్రం యింట్రస్టులేదు. కాని ఏదైనా సెక్స్‌కి సంబంధించిన విషయాలు చూసినా, చదివినా కొంత కామోద్రేకం కలుగుతుంది. వాస్తవంలో కొచ్చేసరికి హజ్బెండ్‌తో ఆ సమయంలో నాకెలాంటి కోరిక, రియాక్షను ఉండవు. పైగా చాలా చికాగ్గా ఉంటుంది. అదే సినిమాల్లో, టి.వి.లో సెక్సు దృశ్యాలు చూస్తే కోరిక పుడుతుంది.

ఈ ప్రాబ్లం నేను పెళ్ళయినప్పటి నుండి ఫేస్ చేస్తున్నాను. నాకు పెళ్ళికి ముందు ఎటువంటి సంబంధాలు లేవు. నాకు హాయిగా సెక్స్‌ని ఆనందించాలని ఉంది. భర్తని సుఖపెట్ట లేకపోతున్నానని బాధగా ఉంది. తను నాతో చాలా బాగా ఉంటారు. కాని ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే జీవితాంతం అలా ఉంటారని నమ్మకం లేదు.

- విజయవాడ

మీలో నిజమైన కామవాంఛ లేదన్నది నిజం కాదు. "నిజమైన" అనటంలో మీ ఉద్దేశం 'ఏదో టి.వి.యో సినిమాయో చూస్తే పుట్టడమే తప్ప దానంత అది కోరిక కలగటం లేదని' అనుకుంటాను.

కొన్ని సందర్భాల్లో సెక్సు కోరికలు కలగడం, మరికొన్ని సందర్భాల్లో అసలే లేకపోవడం - ఇది సిట్యుయేషనల్ డిజైర్ ప్రాబ్లమ్.

అంటే బేసిక్‌గా మీలో సెక్సువల్ డిజైర్ కలగడానికి కావలసిన పొటెన్షియల్ ఉంది. కాని 1) అది బయట పడటానికి (వ్యక్తం కావడానికి) కావలసిన పరిస్థితులు లేవు. లేదా 2) కామవాంఛ వ్యక్తం కావడానికి మరేవో పరిస్థితులు అడ్డం వస్తున్నాయి.

కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. (ఇవి కేవలం ఉదాహరణలు మాత్రమే సుమా. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే మీకే అసలు కారణాలు దొరుకుతాయి). మీ భర్త చాలా మంచివారు, నిజమే, మీకూ ఆయనంటే అభిమానమే... ఎటొచ్చీ మీకు ఆయనపట్ల సెక్సువల్ ఎట్రాక్షన్ లేదు - అనుకోండి. మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికి ఇంతకంటే బలమైన కారణం ఉండక్కర్లేదు.

అలాగే మీది చాలా సాంప్రదాయ కుటుంబం. పెద్దలు మంచి శిక్షణతో పెంచారు. బాల్యం నుంచీ సెక్సుపట్ల న్యూట్రల్ (if not negative) అభిప్రాయాలు అలవడ్డాయి - అనుకోండి. Then your mind is tuned to not getting sexual thoughts. But then, why you are turned on by TV / movie shows but not when your

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

husband approaches you? మొదటిది తీయగా, అద్భుతంగా కనిపించేలా చిత్రీకరిస్తారు కనుక! వాస్తవంలో అలా జరగదు కనుక!

మరో ఉదాహరణ. మీకు మొదట్నుంచీ చదువు, కెరియర్ యిష్టం. లేదా ఏదో ఉద్యోగమో, బిజినెసో చేస్తున్నారు. నిరంతరం మీ ఆలోచనలన్నీ వాటి అభివృద్ధి చుట్టూనే తిరుగుతున్నాయి. సెక్సుకి కాని ఎంటర్టైన్‌మెంట్ వంటి వాటికి కాని మీ మనసులో చోటు, టైమూ లేవు. లేదా ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు ఎక్కువనుకోండి.

అటువంటప్పుడు కూడా ఈ పరిస్థితి ఎదురౌతుంది. సరే, ఇలాంటివి కాక శరీరంలో స్త్రీ పురుష హార్మోనుల స్థాయి కొద్దిగా తక్కువగా ఉన్నా, కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వేసుకుంటూ ఉన్నా కూడా ఇదేపరిస్థితి కలగవచ్చు.

ఒకసారి మీరు, మీ వారూ కలిసి ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని మా వద్దకు వస్తే విశ్లేషించి సమస్యకి కారణమూ, పరిష్కారమూ కనుగొందాం. ఈలోగా మీరే మీ మనసుని, మీ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌ని, విశ్లేషించుకుని. Possible causes లిస్టు ప్రిపేర్ చేయండి.

నగ్నంగా తిరుగుతారా?

విదేశాల్లో కొన్నిచోట్ల ఆడామగా అందరూ కలిసి నగ్నంగా తిరుగుతారు కలిసిమెలిసి ఉంటారని చదివేను. అలాంటి పనులవల్ల ఎయిడ్స్ సుఖవ్యాధులు వ్యాపించవా? ఒక పక్కన HIV నిర్మూలన అంటూ ఇంకొకపక్క ఇలాంటి కార్యకలాపాలను సాగనివ్వటంలో అర్థం ఏమిటి?

- వరంగల్

నగ్నంగా వందలాదిమంది ఒకచోట సంబరం మాదిరిగా గుమిగూడి ఒకరోజో రెండురోజులో ఎంజాయ్ చెయ్యటం జర్మనీలో అధికం. అక్కడినుంచి మరికొన్ని దేశాలకి కూడా వ్యాపించి, అనేక చోట్ల జరుగుతున్నమాట నిజమే. వాటిని న్యూడ్ క్యాంప్స్ అంటారు.

అయితే మీరనుకున్నట్లు అక్కడ విచ్చలవిడితనం ఉండదు. అంతా ఓ పద్ధతి ప్రకారం, నియమాల ప్రకారం ప్రవర్తిస్తారు. నగ్నసమూహాలు అనగానే అక్కడేదో ఎవరిక్కావలసిన వాళ్ళతో వారు హాయిగా సెక్సులో పడి దొర్లొచ్చనీ, లేకపోతే రకరకాల రూపాలూ ఆకారాలూ, పరిమాణాలూ చూస్తూ లొట్టలెయ్యవచ్చనీ భ్రమలో మీరే కాదు కోట్లాదిమంది ఉన్నారు.

కాని న్యూడ్ క్లబ్స్‌లో రూల్సు స్ట్రిక్ట్‌గా ఉంటాయి. ఒకరికేసి ఒకరు గుచ్చిగుచ్చి చూడకూడదు. ఎవర్నిబడితే వాళ్ళని తాకకూడదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ జంటగానే వెళ్ళాలి. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు వాడకం గురించి రూల్సున్నాయి. విచ్చలవిడి శృంగారం ప్రసక్తే లేదు.

ఈ క్లబ్‌లలో కాని, కేంప్స్‌లోని కాని ప్రవేశం పొందాలంటే ఓనరు అనుమతి తప్పనిసరి. ఎవరు ప్రవేశం కోరినా వారు కాండక్ట్ సర్టిఫికెట్ మాదిరిగా మరోయిద్దరు సభ్యుల రికమెండేషన్ తెచ్చుకోవాలి. ఈ వ్యక్తుల ప్రవర్తన మర్యాదకరంగా ఉంటుందన్న హామీ ఉంటేనే ఆ గ్రూపులో చేర్చుకుంటారు. తేడావస్తే ఊరుకోరు. బ్రహ్మచారులని లోనికి రానివ్వరు.

కేంప్‌లో చాలామంది సరదాగా, కేరింతలూ, పరాచికాలతో గడిపినా హద్దు మీరటం తక్కువ గనుక HIV లాంటి వాటి వ్యాప్తి చెందే అదన రిస్కు తక్కువ.

అసలు ఆపాటిదానికి న్యూడ్ క్యాంపులెందుకంట? ఇంట్లోనే బట్టలిప్పుకుని తిరగొచ్చుగా?

ఎవరి కారణాలు వాళ్ళకుంటాయి. డబ్బు పుష్కలంగా ఉండి జీవితంలోని నిత్యావసరాలన్నీ తీరుతున్నప్పుడు విలాసాలపై మనసు పోతుంది. అలాగే విశ్రాంతి కార్యక్రమాలు (leisure activities) మీదకి మనసు పోతుంది. ఎవరి అభిరుచిని బట్టి వారు ఫొటోగ్రఫీ, పెయింటింగ్, సైట్‌సీయింగ్, షాపింగ్, వైల్డ్‌లైఫ్, ఫుడ్ ఫెస్టివల్స్, న్యూడ్‌క్యాంప్స్, స్కీయింగ్, సముద్రయానం... ఇలా వారి వారి సరదా, శక్తి మేరకు వారి అభిరుచుల్ని నెరవేర్చుకుంటారు. వాళ్ళకా అవకాశం, సరదా, వెసులుబాటు ఉన్నాయి. దట్సిట్!

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. మరినాకు అంగంలో రక్తనాళాలు మూసుకుపోయాయా? అవి తెరవాలంటే ఏం మందులు వాడాలి? నా వీర్యంలో 39 మిలియన్ల కణాలు 30% కదలిక ఉంది. ఇలా తక్కువగా ఉండటానికి

హార్మోన్ల లోపం కారణమా? మందులు వాడినా కణాలు పెరగటం లేదు

- మేడిపల్లి.

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

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

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

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

మేనరికం వల్లనేనా?

నా వయస్సు 25 సం॥లు. నా భార్య వయస్సు 20 సం॥లు. మాకు పెళ్లై 17 నెలలు అవుతుంది. మాది మేనరికపు వివాహం (మేనత్త కూతురు). మాకెదురైన సమస్య ఏమిటంటే జన్యు పరమైన ఇబ్బందులతో నా భార్యకు వచ్చిన తొలి గర్భాన్ని తీసివేయడం జరిగింది.

నా భార్య గర్భం ధరించిన 6వ నెలలో అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా తెలుసుకొని బాబు చిన్నగా ఉండడం, మావి అధికంగా ఉండడం, బాబు మెదడులో పెరుగుదల లేకపోవడం జరిగిందని చెప్పారు.

తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో నార్మల్ డెలివరీ రూపంలో బిడ్డని తీసివేయించటం జరిగింది.

మాది మేనరిక వివాహం కావటంతో మా డాక్టర్‌గారు 'జన్యు పరీక్ష' చేయించుకోమన్నారు. అందులో నాదే లోపమని తేలింది.

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.

జన్యుపరీక్ష రిపోర్ట్ ఆధారంగా డాక్టర్‌గారు ఇచ్చిన సలహా రెండవసారి గర్భం ధరించిన 4 నెలల తర్వాత గర్భంలోని ఉమ్మనీరుతో పరీక్ష చేయ వలసి ఉంటుందని! ఆ పరీక్ష రిపోర్ట్ ఆధారం గానే రెండవసారి కలిగిన గర్భానికి తగు జాగ్రత్తలు పాటించవలసి ఉంటుందని! నిజానికి డాక్టర్‌గారు చెప్పినట్లుగా ఇదంతా చేయవలసి అవసరం ఉందా?

దీనికి అసలు కారణం మా మేనరికమేనన్న భావన నాకు మొదట్లో ఉండేది. అయితే కేవలం 5% మందికి మాత్రమే మేనరికాల వలన ఇబ్బందు లుంటాయని విన్నాను. ఇది ఎంతవరకు నిజం? మరో విషయం. మాది మొదటి మేనరికపు వివాహం. అంటే ఇంతకు మునుపు మా ఇంట్లోను నా భార్య వాళ్ళ ఇంట్లోనూ ఇలాంటి వివాహాలు జరుగలేదు. మొదటిసారిగా మేనరిక వివాహం చేసుకున్న వారికి ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావని, తాతల తండ్రుల మేనరికపు వివాహ ప్రభావంతో కొడుకులు చేసుకునే వివాహాల వల్లనే సమస్యలు ఎక్కువని వినటం జరిగింది. ఇది నిజమేనా? మేనరికపు వివాహం చేసుకున్న వారికి కలిగే సమస్యలు ఇతర వివాహాలకు కలగవని ఇచ్చితంగా చెప్పవచ్చునా? ఎందుకంటే మేనరికం కాని కొన్ని జంటలలో కూడ జన్యుపర సమస్యలు ఏర్పడుతున్నవి కదా?

ఇప్పుడు మేము మరల సంతానం కావాలనుకుంటున్నాము. ప్రస్తుతం మమ్మల్ని వెంటాడుతున్న సందేహం రెండవసారి గర్భం ధరించిన సమయంలో కూడా మొదటిసారి జరిగినట్లుగానే జరుగుతుందా? ఏ సమస్య రాకుండా రెండవసారి ధరించిన గర్భం సురక్షితంగా ఉంటుందన్న ముందస్తు హామీ ఏమీ లేదా? దీనికి పరిష్కార మార్గం ఉందా?

ముందుగా ఏవైనా మందులు వాడవలసి ఉంటుందా? ఇంకా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మొదలగు విషయాలకు వివరంగా మా సంశయాలను, భయాలను పటాపంచలు చేస్తూ ఆశావహ వాతావరణాన్ని కల్గిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

- జె., నేరెల్ల

మీ ఆందోళన అర్థం చేసుకో గలము. కాని, మీ డాక్టరుగారు మీకు చెప్పిన సలహాలు పాటించడమే సరైనది. ఆ విషయంలో శంకించాల్సినదేమీలేదు.

మీకు పుట్టిన అబ్బాయి మెదడు, తల ఎదగకుండా (మైక్రోసెఫాలీతో) పుట్టేడు.

మేనరికల వివాహాల్లో మైక్రోసెఫాలీ, ఎనెన్‌సెఫాలీ, న్యూరల్ ట్యూబ్ డిఫెక్టులు, ఇతర వంశపారంపర్య వ్యాధులలో ఏవైనా రావచ్చును. అయితే మీరు కరెక్టుగా ఊహించినట్టే - "మేనరికాలు కాని" వివాహాల్లో కూడా జన్యువ్యాధులు రావడానికి అవకాశముంది. లేదని ఖండితంగా చెప్పే అవకాశం లేదు. ఎటొచ్చీ మేనరికపు వివాహాల్లో ఈ అవకాశం అధికం. అలాగే ఎన్నో మేనరికపు వివాహాల్లో పూర్తిగా ఆరోగ్య వంతులైన పిల్లలు పుడుతూండడమూ జరుగుతోంది.

మేనరికపు వివాహాల్లో పుట్టిన పిల్లల్లో జన్యుదోషాలు అధికంగా ఉండడానికి కారణం - దంపతులిద్దరిలోనూ వారి మేనరిక బంధుత్వ కారణంగా - ఒకే రకం జీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలా ఒకే రకంగా ఉండే జీన్స్‌లో డిఫెక్ట్ కలిగించే జీన్స్ కొన్ని ఉంటాయి. ఫలితంగా భార్యలోనూ, భర్తలోనూ గుప్తంగా ఉన్న జన్యురోగాలు పిల్లల్లో బయట పడుతూంటాయి.

అదే, బయటి సంబంధాల్లోనైతే బిడ్డలో ఒక డిఫెక్టివ్ జీన్ ప్రవేశించినా, దాని జతగా ఉండే జీన్ మంచిదవడం, ఆ మంచి జీన్ ప్రభావమే అధికంగా ఉండటం వల్ల బిడ్డలో జన్యుదోషం కలగకపోవడం సామాన్యం. ఒకవేళ డిఫెక్టివ్ జీన్ ప్రభావమే అధికంగా ఉంటే (dominant) అప్పుడు తల్లి దండ్రులలో ఒకరికి ఆ డిఫెక్టు ఎలానూ పైకి కనబడు తుంది. దాంతో పాటు అది పిల్లల్లో కొందరికి వస్తుంది.

మీరడిగిన మరో ప్రశ్న - వంశంలో మొదటిసారి మేనరికం జరిగితే ఇలా రాకూడదు కదా, అని! అలాంటి రూలేమీ లేదు! నిజానికి వరసగా తరాలపాటు మేనరికాలు జరిగేకొద్దీ జన్యులోపాలతో పిల్లలు పుట్టడమనేది కొన్ని తరాల పాటు అధికమవుతూ వచ్చి అక్కణ్ణుంచి తగ్గుతుంది. మరికొన్ని తరాలకు అసలు జన్యులోపాలే లేకుండా పోతాయి. అందుకు చాలా తరాలు పడుతుంది. ఈలోగా లోపాలతో పుట్టే పిల్లలకూ సమస్యే, వారి తల్లి దండ్రులకు సమస్యే!

★★★

ఇక మీ విషయానికొస్తే మీ యిద్దరి కేరియోటైపింగ్ (క్రోమోజోము విశ్లేషణ) ప్రకారం మీ శ్రీమతిలో క్రోమోజోము దోషాలేం లేవు; కాని మీలో Y క్రోమోజోములోని పొడవుభాగం మరీ పొడవుగా ఉంది. అనగా మరో ముక్క ఏదో వచ్చి చేరింది. దీన్ని long Y క్రోమోజోమ్ అంటారు.

దీనివల్ల కొందరి పిల్లల్లో ఎటువంటి దోషాలూ, కలగవు. మీకొచ్చే హాని కూడా ఏవీ లేదు. కొందరి సంతానంలో మాత్రం జన్యులోపాలు ఏర్పడతాయి.

మీ శరీరంలో క్రోమోజోము దోషం ఉందని స్పష్టమైంది కనుక రెండవ గర్భం విషయంలో (ముందు జాగ్రత్త పడే అవకాశం లేకపోయినా) ముందునించీ 'గమనించే' అవకాశం మాత్రం ఉంది.

4 నెలలు నిండేక గర్భం నుంచి ఉమ్మనీరు తీసి అందులో తేలియాడే పిండకణాలకు, ఈ ఉమ్మనీటికి కొన్ని పరీక్షలు చేయడం ద్వారా పిండంలో జన్యుదోషాలను (కొన్నిటిని) గుర్తించవచ్చు. అలాంటి దోషాలుంటే ఆ దశలోనే పిండాన్ని నిర్మూలించడం శ్రేష్టం. ఒకవేళ ఏ దోషాలూ లేకపోతే గర్భాన్ని కంటిన్యూ చేయవచ్చు.

మీలో ఉన్నది Y క్రోమోజోము దోషం కనుక మీకు రెండవసారి పుట్టేది ఆడపిల్లయితే ఈ దోషం పునరావృతమవదు.

మగబిడ్డ అయితే మరల రావచ్చు. అది మీ శరీరంలోని ప్రతికణంలోనూ long - Y క్రోమోజోమే ఉందా, లేక కొన్నిటిలో మాత్రమే ఉందా అనే అంశంపై ఆధారపడుతుంది. మీలోని సగం కణాలలో లోపం లేని Y క్రోమోజోమ్‌లు ఉంటే మీ రెండవ మగబిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టే అవకాశం లేకపోలేదు.

ఆఖరుగా ఒకమాట. బిడ్డ మైక్రోసెఫాలీతో పుట్టడానికి జన్యుదోషాలే కారణం కానవసరంలేదు. ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి.

అంగం వంకర, నొప్పిలతో రతి సాధ్యం కావటం లేదు.

నా వయసు 57 సం॥లు. నాకు 2 సం॥ల నుంచి అంగస్తంభనలు లేవు. ముఖ్యంగా అంగం చాలా వంకరగా తయారయింది. ఇంతకుముందు ఇలా వంకరగా లేదు. ఈ రెండు సంవత్సరాల నుంచే వంకరగా అయింది. కొంచెం కొంచెం ఎక్కువవుతూంది. రతిలో అంగ ప్రవేశం కూడా కష్టమవడంతో బాధపడి విరమించుకున్నాను. మొదట్లో తెలియలేదుగాని కొంత కాలానికి వంకర ఎక్కువవటంతో పాటు అంగం స్తంభిస్తే చాలా నొప్పిగా ఉండేది. ఆ నొప్పివల్ల అంగస్తంభన కలిగినా పూర్తిగా స్తంభించక మునుపే తగ్గిపోయేది. అది తగ్గకపోతే నొప్పివల్ల నేనే చన్నీళ్ళు పోసి, మనసుని డైవర్టు చేసి స్తంభనం తగ్గిపోవడానికి కష్టపడాల్సివచ్చేది.

ఇప్పుడు స్తంభనాలే తగ్గిపోయినవి. పూర్తిగా స్తంభించే సందర్భాలు తక్కువ. ఒకవేళ స్తంభించినా నొప్పి మాత్రం పెద్దగా ఉండటం లేదు. నా భార్యకు కూడా సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గినట్టు అనిపిస్తోంది. కాని మనసులో కోరిక ఉన్నా నా వల్ల ఉపయోగం లేదని అణుచుకుంటున్న దేమో తెలియదు.

అంగం వంకరని పోగొట్టి నాకు మళ్ళీ స్తంభనాలు కలిగించడం వీలవుతే తెలియపరచండి. నాకు పునర్జీవితం అనుకుంటాను. 57 సం॥లు పెద్ద వయసేమీ కాదని నా కనిపిస్తుంది. మీ అభిసారిక చదవబట్టి ఆత్మవిశ్వాసంతో నున్నాను. ఈ వయసులో అంగం వంకరపోవడానికి కారణం ఏమిటి? అదేమైనా ప్రమాదమా?

- పెనుగొండ, జి.

మీరు రాసిన లక్షణాలను బట్టి ఇది పైరొనీ వ్యాధిగా తోస్తున్నది. దీనికి వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స యూరాలజిస్టు పరిధిలోకి వస్తాయి.

పైరోనీ వ్యాధి నడివయసు దాటిన వారికే ఎక్కువగా వస్తుంది. అంగం వంకరటింకరగా అయిపోవడం, స్తంభించినప్పుడు నొప్పి, స్తంభనాలు తగ్గిపోవడం, రతిలో అంగప్రవేశం (వంకర కారణంగా) కష్టమవడం, అంగంలోపల గట్టి పలకలు (బిళ్ళలు) తగలటం - దీని ప్రధాన లక్షణాలు. వీటిలో 1-2 లక్షణాలు కనబడకపోవచ్చు.

పైరోనీ వ్యాధి ఎందుకొస్తుందన్న దానిపై సంపూర్ణమైన అవగాహన ఇంకా ఏర్పడలేదు. ప్రస్తుత అభిప్రాయం ప్రకారం అంగంలోపలి టిష్యూలకు రతి సమయంలో కాని, హస్త ప్రయోగం ద్వారా కాని, ఇతరేతర మార్గాల ద్వారా గాని కాలక్రమంలో కొద్దిగా, కొద్దిగా చొప్పున కలిగే చిన్న చిన్న గాయాలు కారణమని భావిస్తున్నారు.

స్తంభితాంగపు పై ఉపరితలం, అడుగు ఉపరితలాలపై పడే మెకానికల్ స్ట్రెస్ వలన అంగంలోని టిష్యులలో చిన్న చిన్న చిరుగులు ఏర్పడటం, ఆ గాయాలు మానే క్రమంలో అక్కడ ఫైబ్రస్ టిష్యూ ఏర్పడటం, వాటిలో

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఫైబ్రిన్ పదార్థం అపక్రమకారంగా పేరుకోవడం, కొంతకాలానికి వాటి చుట్టూరా కాల్షియం కూడ పేరుకుని అవి గట్టి పలకల (Plaques) గా మారటం జరుగుతాయి.

ఈ పలకలుండటం వల్ల అంగ సరి సమానంగా స్తంభించలేక వంకర పోతుంది. ఎంత వంకర? ఎన్ని వంకర్లు? ఎక్కడ వంకర? అనేవి ఈ పలకల సంఖ్య, స్థానం, గట్టిదనం మొ॥గు అంశాలపై ఆధారపడుతుంది.

అంగం స్తంభించే ప్రయత్నంలో అది నిటారుగా స్తంభించకుండా ఈ పలకలు అడ్డుకోవడమే స్తంభన సమయంలో కలిగే నొప్పికి కారణం.

ఒక్కొక్కరిలో ఈ ఫైబ్రస్ పలక రింగులా ఏర్పడి స్తంభితాంగాన్ని పీక నొక్కినట్లు నొక్కుతుంది. ఊదిన బుడగను మధ్యలో చేతివేళ్ళతో రింగులా పట్టుకుని నొక్కితే ఎలా ఉంటుందో అలా నొక్కు ఏర్పడుతుంది. (Hourglass indentation).

అంగంలో చిన్నచిన్న గాయాలు ఏర్పడటం చాలా అరుదు. కనుకనే ఈ వ్యాధి కూడా వెయ్యింట 4-5 గురిలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

అంగంలోని టిష్యూ గాయాలే కాక Paget's disease of the bone లోను, Dupuytren's contractures అనే వంశపారంపర్య వ్యాధిలోను కూడా పైరొనీ వ్యాధి ఏర్పడవచ్చు.

పైరోనీ వ్యాధి కలిగిన 785 మందిపై పరిశోధనలు చేసిన శాస్త్రజ్ఞులు ఈ వ్యాధికి జన్యుదోషం కారణం కావచ్చం టున్నారు. యాంత్రిక (మెకానికల్) స్ట్రైస్ వల్ల సూక్ష్మ రక్తనాళాలు విచ్ఛిన్నం వల్ల

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు, వారి పిల్లలకు మా శుభాకాంక్షలు!

1. అల్లె మల్లయ్య-సత్తవ్వ	ముద్దునూరు
2. తుమ్మనపెల్లి నర్సింహాచారి-యుక్తశ్రీ	మున్యాల్
3. బానుక గణేష్-రజిత	గంజురోడ్, జగిత్యాల
4. ముంజాల మధు-లక్ష్మి	ఓదెల
5. పాడేటి అంజయ్య-రజిత	పొలాస
6. పల్లె తిరుపతి-లత	తాటిపెల్లి
7. దొప్పుల సురేష్-సుజాత	సిరికొండ
8. రెబ్బటి అంజయ్య-లత	రామోజిపేట
9. లవంగశ్రీనివాస్-హారిక	కోన సముద్రం
10. ఆది గంగాధర్-జమున	అంబారిపేట
11. ఓదెల లావణ్య-శ్రీనివాస్	నాచుపెల్లి
12. నలిగేటి రాజు-వనజ	ధర్మారం
13. బాసమల్ల దేవరాం-విజయ	అల్లీపూర్
14. కామాద్రి శ్రీనివాస్-స్వప్న	కరీంనగర (కొడుకు)
15. దుమ్మ గంగాధర్-స్వప్న	మోరపెల్లి
16. మామిడి పెల్లి తిరుపతిగౌడ్-సుమశ్రీ	తాండ్రియాల
17. మిట్టపెల్లి విజయ్‌కుమార్-నీరజ	కోరుట్ల
18. భూషి మల్లేశం-మమత	జగిత్యాల

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 ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతీనగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

కలిగే గాయాలను మాన్చుకునే విధానం కొందరిలో భిన్నంగా ఉంటుందనీ దాని ఫలితంగానే పైరోనీ వ్యాధి రావచ్చనీ వారి అభిప్రాయం.

కారణం ఏదైనా ఇది ప్రాణహాని కలిగించే వ్యాధి కాని, కాంప్లికేషన్లకి దారి తీసే వ్యాధి కాని కాదు.

దీనికి చికిత్స 2 రకాలుగా ఉంటుంది. 1) మందులతో, 2) ఆపరేషన్ ద్వారా.

మందులతో చికిత్సలో **విటమిన్-ఇ** ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోంది. దీనివల్ల వచ్చిన వ్యాధి పోదు కాని ఇంకా ముదరకుండా స్థిరంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా ROS (Reactive Oxygen Species) వంటి ఫ్రీ రాడికిల్స్‌ని - ఏవైతే పైరోనీ డిసీజ్ కలగడంలో దోహదం చేస్తాయో వాటిని - నివారించడంలో మంచి పాత్ర వహిస్తుంది.

పొటాషియం ఎమినోబెంజోయేట్ (పొటాబా)ని కొందరు ఇస్తారు. **కాల్చిసైన్** (Colchicine) కూడా మంచి గుణమే యిస్తుంది. **ఎసిటైల్ ఎల్ - కార్నిటిన్** కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

కొందరు యూరాలజిస్టులు అంగం వంకరకి కారణమైన ప్లేక్స్ (పలకల)కి **స్టిరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు, వెరాపామిల్ ఇంజెక్షన్లు, ఇంటర్‌ఫెరాన్‌లు, కొల్లాజెనేజ్‌లు** ఇచ్చి చూస్తారు.

ఇంకొందరు మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళను గుండపిండి చేసే **షాక్‌వేవ్ టెక్నిక్‌నే** దీనికి కూడా ఉపయోగించారు. ఈ Extra corporeal shockwave Therapy (ESWT) పద్ధతిలో కాల్షియం ప్లేక్స్‌ని మాత్రమే ఛిద్రం చేయవచ్చు. అటువంటి ప్లేక్స్ కలిగిన పేషెంట్లు ఈ చికిత్స తర్వాత తమ పరిస్థితి చాలా బాగున్నట్టు చెప్పారు.

సర్జరీ : పైరోనీలో అంగం వంకర ప్రధాన సమస్య కనుక వంకరని సరిచేసేందుకు రెండురకాల పద్ధతుల్లో ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. వీటిలో నెస్బిట్ (Nesbit) ప్రొసీజర్‌లో - అంగం ఎటువైపు వంగిందో వంకరకి ఆపోజిట్ సైడు ట్యూనికా పొరని కురచ చేయడం ద్వారా వంకరతీస్తారు. దీనివల్ల అంగం వంకరైతే పోతుంది కాని స్తంభితాంగం పొడవు పూర్వంకన్నా కొద్దిగా తగ్గుతుంది.

గ్రాఫ్ట్ (కొత్త టిష్యూ ఉత్పత్తి) ద్వారా అంగం వంకరని సరిచేసే పద్ధతులు ఉన్నాయి కాని ఇవంత సంతృప్తి కరంగా లేవు.

మొత్తం మీద ఆపరేషన్ అనంతరం ఫాస్ఫో డైఎస్టరేజ్ మందులు (వయాగ్రా, టాడాలిస్ వగైరా) వాడుకుంటూ చక్కటి స్తంభనాలు పొందవచ్చు. ఒకవేళ అరుదుగా ఆ మందులు పనిచేయ కుంటే పినైల్ ప్రాస్థసిస్ (కృత్రిమ స్తంభకాంగాలు) అమర్చించుకోవడమే మార్గం.

మీ విషయానికొస్తే - మీకు అంగం వంకర రతికి ఆటంకమయ్యే స్థాయిలో ఉంది కాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరపడొచ్చు. మీకు ఏరకం ఆపరేషన్ అవసరం అనేది యూరాలజిస్టు నిర్ణయిస్తారు. గతంలో పైరోనీ వ్యాధికి ఆపరేషన్లు చేసి ఉన్న యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి. ఆపరేషనైన పేషెంట్ల అభిప్రాయాలు, అనుభవాలు కూడా తెలుసుకున్నాకనే నిర్ణయించుకోండి. షుగర్ వ్యాధి ఉంటే మాత్రం ఏ ఆపరేషన్లూ తలపెట్టకండి.

ఫలితమున్నా, లేకున్నా కన్జర్వేటివ్ ఔషధచికిత్సతో సరిపెట్టుకోండి.

అవకాశం లేదా?

నా వయస్సు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి 3 సం॥లయినా ఇంకా పిల్లలు కాలేదు. నా భార్యకు పిల్లలంటే చాలా యిష్టం. ఆమె బాధపడుతుంటే ఇద్దరం డాక్టర్ని సంప్రదించాము. నాలోనే లోపం ఉందన్నారు. 3సార్లు సెమెన్ టెస్టు చేయించి నాకు వీర్యకణాలు ఒకటి కూడా లేవన్నారు. నా బీజాలు చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. హార్మోన్సు టెస్టు చేయించగా వాటిలో ఫాల్ట్ ఉందని రిపోర్ట్ వచ్చింది. నాకిక పిల్లలు పుట్టే అవకాశం లేదా? మీ రిషిఫార్మా మందుల వల్ల నాకు ప్రయోజనం ఉంటుందా?

- అదిలాబాద్

వీర్యంలో వీర్యకణాలేమీ లేక పోవడాన్ని అజూస్పెర్మియా అంటాము.

దీనికి కారణం 1) వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవకపోవడమా? లేక 2) ఉత్పత్తి అయిన కణాలు వీర్యంతోపాటు వెలువడ కుండా మార్గమధ్యలో ఆటంకాలు (blocks) ఉన్నాయా? అనేది తేలాల్సి ఉంది.

బ్లాక్ ఉంటే దాన్ని తెరిపించే అవకాశం ఉంది. అందుకు తగ్గ ఆపరేషన్‌ని యూరాలజిస్టులు, కొందరు ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు చేస్తారు. వీర్యకణాల ఉత్పత్తే జరగకపోతూంటే అతికొద్ది మందిలో మందులవల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. చాలామందికి ప్రయోజనం ఉండదు. బీజాలు మరీ చిన్నవిగా ఉండి FSH హార్మోను స్థాయి బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఆశపెట్టుకోవడం వృథా. అలాగే సెర్టోలై కణాలు మాత్రమే ఉన్నవారికి కూడా చికిత్స ఫలించదు. రిషి ఫార్మా మందులే కాదు, ఏవీ పని చెయ్యవు.

మిగతా హార్మోనులు అధికంగా ఉంటే... ముఖ్యంగా బీజంలో వీర్యోత్పాదక కణాలు ఉంటే చికిత్స - కష్టంతో కూడుకొన్నదైనా - ఫలించడానికి అవకాశం ఉంది.

యువకులందరిదీ?

ప్ర : నా వయస్సు 28 సం॥లు. నా సమస్య ఇంచుమించు యువకు లందరిదీ. నేను 3 ని॥లకు మించి సంభోగించడం అరుదుగానే చేయగల్గుతున్నాను. మందులు, క్రీములు వాడకుండా కనీసం పది నిముషాలైనా సంభోగించేందుకు అనుసరించాల్సిన విధానాలను తెలియ జేయండి. ఇది లక్షలాది మంది యువకులకు ఉత్సాహ సంతృప్తుల నిస్తుంది. - కాకినాడ.

జ : మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి - మీ భార్య కన్నా మీరు ముందుగా భావప్రాప్తి పొంది, ఆమె సుఖపడ లేకపోతున్నారా...? లేక ఇద్దరికీ ఆ 3 నిముషాలలోపే భావప్రాప్తి కలుగుతున్నా మరికొంతసేపు రతిని ఎంజాయ్ చేసి తృప్తి పడదామన్న కోరికతో ఉన్నారా? అన్నది స్పష్టం కాలేదు.

మొదటిది సమస్య; రెండోది అభిలాష; కారణం ఏదైనప్పటికీ మీరు మందులు, క్రీములు, స్ప్రేలు ఏమీ వాడక్కర్లేకుండానే సంభోగంలో ఎక్కువసేపు నిగ్రహించుకునే నేర్పు సాధించుకోవచ్చు. 'నేర్పు' అన్నాను కాబట్టి మీకు అర్థమై ఉండొచ్చు - ఇది నేర్చుకుంటే వచ్చే విద్య అని!

శీఘ్రంగా భావప్రాప్తి (రతి తృప్తి) కలగడం పురుషులకి దాదాపు సహజ గుణం. కొంత ఎక్కువ టైం రతిలో నిగ్రహించుకోవాలంటే -త్వరగా ఎందుకు స్ఖలనమైపోతోందో... అందులో మీకు తెలీకుండానే మీ పాత్ర ఎంత ఉందో ముందుగా గ్రహించుకోవాలి. అటుపై ఆ పొరపాట్లని సరిదిద్దుకుంటూ.. నిగ్రహశక్తిని అలవర్చుకొనే విధానాలు 'ప్రాక్టీసు' చెయ్యాలి.

ఇందుకు 'స్టార్ట్- స్టాప్' టెక్నిక్ అని, స్క్వీజ్ టెక్నిక్ అని ఉన్నాయి. స్టాప్-స్టార్ట్ విధానానికి కొన్ని మార్పులు చేసి మేము 'అభిసారిక విధానం' రూపొందించాము. 'శీఘ్రస్ఖలనం' పుస్తకంలో ఇవన్నీ వివరించాము. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి చదివి, పాటించుకుంటే చక్కటి నిగ్రహశక్తి వస్తుంది.

ఇవికాక నిశ్చల రతి (కరెజా) వంటి పద్ధతులున్నాయి. వాటిని కామశిల్పం గ్రంథంలో వివరించాము.

ఇవేవీ మందులు అవసరం లేని పద్ధతులే. ఈత, సైకిలు, స్కూటరు నడపడం అనేవి నేర్చుకుంటే ఎలా వస్తాయో సంభోగంలో నిగ్రహశక్తి కూడా అలాగే నేర్చుకుంటే వస్తుంది. ✣

పాతబంగారం

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

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

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

డయాబెటిస్ ని
కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా
వారిచే తయారు చేయబడిన
సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు లేని
ఆయుర్వేద ఔషధం...
MEDNIL
మెడ్‌నిల్
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి,
కండరాల నొప్పులు,
చికెన్ గున్యా నొప్పులకు
గుడ్‌బై చెప్పండి !
ఫ్రీమూవ్ తో
REEMOVE
GMP CERTIFIED
స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని
చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని
మెరుగుపరుస్తుంది.
Saphala
సఫల
ఎనర్జెక్స్
అలసట, నీరసం,
నిస్సత్తువ పోగొట్టి
ఎనర్జీతో నింపుతుంది.
ENERGEX
రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్
క్యాప్సూల్స్
RISHI PHARMA
VITEX
శక్తికి, సంతృప్తికి,
సంతోషానికి
స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ !
RISHI PHARMA
RISHI PHARMA
వైటోఫెర్-ఎన్
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!
ITOPHER-n
Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma
రిషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440
ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం
RISHI PHARMA
హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 9392844435,తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395