ISSN 0979-9789

# అభిసారిక

Sex Education for you

జనవరి 2014

రు. 10

పాఠకులకు, ఏజెంట్లకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు!

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 : 65**
**సంచిక : 1**
***జనవరి 2014***



**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...


❖ **నేను సరిగానే ఉన్నానా?** **3**
❖ **సెన్సేషన్ అంటే ఇష్టపడతారా?** **5**
❖ **వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చెప్పే హెచ్.ఐ.వి. రహస్యాలు** **10**
❖ **పరిమళోద్యానం** **కీ.శే. రాంషా** **13**
❖ **ఋతుస్రావం ఎక్కువవడానికి కారణాలు** **17**
❖ **స్పైమకి కూడా తిండి కావాలి.** **18**
❖ **సెక్స్ సామర్థ్యానికి కండర వ్యాయామం** **19**
❖ **ఇదండీ మీ మెదడు! - క్రాంతికార్** **21**
❖ **కడుపులోని బిడ్డపై తల్లి మనసు ప్రభావం - క్రాంతికార్** **22**
❖ **ఓటమిని తట్టుకోవడమే నిజమైన విజయం! - క్రాంతికార్** **23**
❖ **మీకెంత ధైర్యం?!** **25**
❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** **క్రాంతికార్** **27**
❖ **అడగండి చెబుతాను** **- డా. పూషా** **29-40**


**శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం।**
**దేహే సరోగే తు నచాఽర్థసిద్ధిః।**
**అరుగ్మతాం దార్ఢ్య మపీహ లబ్ధుం।**
**సదౌషధం కాయపటుత్వ సాధకం॥**
**సంపాద్య వైద్యానుభవేన శాస్త్ర।**
**కల్పాది సంసేవనయా రసాయనం।**

శరీరమే ధర్మసాధనలో ప్రధానమైనది. ఆ శరీరం రోగనిలయమైతే ఏ పనులూ నెరవేరవు. రోగ రహితమైన దారుఢ్యమైన, బలమైన శరీరం పొందాలంటే మంచి ఔషధాలను, ఆయుర్వేద శాస్త్ర అనుభవంతో తయారుచేసిన రసాయనాదుల్ని సేవించాలి.


**WWW.ABHISARIKA.COM**

www.facebook.com/
abhisarikaa

# అభిసారిక ప్రచురణలు

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా
పంపబడతాయి.

**ABHISARIKA,**
**40, INDUSTRIAL ESTATE**
**SAMALKOT A.P. 533440**
**Ph: 0884-2327454**

**List I**

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

**List II**

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

## మీరు చదివేరా?
# సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

**6వ భాగం:** శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

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

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

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

**20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం**

**21 వ భాగం:** 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

**22 వ భాగం:** 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

**25 వ భాగం:** గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

## ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

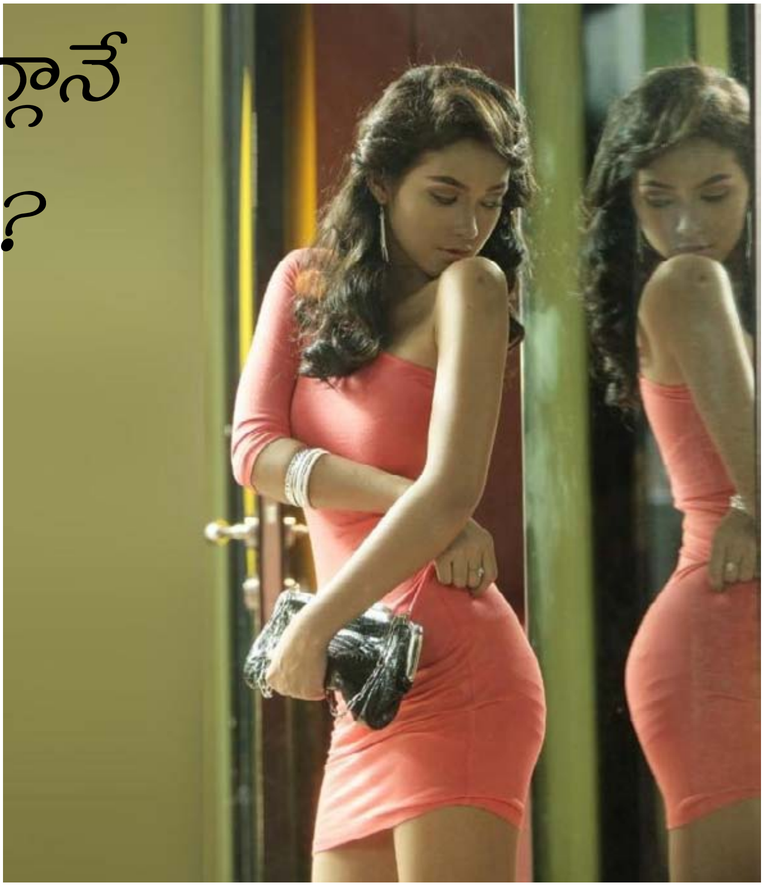
**కొత్త ఆఫర్**
స్టాకు ఉన్నంతవరకే
**FREE!**

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.

# నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?



**య**వ్వనాభివృద్ధి సజావుగా జరుగుతున్న పిల్లల్లో కూడా కొన్ని మానసిక పరిణామాలుంటాయి. మరి ఆ అభివృద్ధిలో తేడాలున్నవారి మానసిక పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

యవ్వనాభివృద్ధి ఎవరిలోనైతే మామూలు కంటే భిన్నంగా జరుగుతుందో, వారిపై మానసిక ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పెరుగుదల మామూలుగా లేకపోవడం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. అదే వయసున్న తమ తోటివారికంటే ముందుగా (Early) లైంగికాభివృద్ధి పూర్తి కావడం, లేదా వారికంటే బాగా లేటుగా (late) పూర్తి కావడం.

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

## ముందుగా కాని, లేటుగా కాని పరిపక్వత పొందేవారు

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

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

ఆలస్యంగా పరిణితి చెందే ఇలాంటి యువకుల విషయంలో సైకాలజిస్టు వెదర్లీ ఇలా అంటారు: "వీళ్ళు శారీరకంగా ఇంకా ఎదగక చిన్నపిల్లల్లానే ఉండటంతో వీళ్ళని అందరూ 'కుర్రగాళ్ళు'గా చూస్తారు. వీళ్ళ ప్రవర్తనలో మెచూరిటీ ఆశించరు. వనికిరాదన్నట్టుగానే ఉంటుంది చుట్టుప్రక్కల వారి అభిప్రాయం. ఈరకం వాతావరణం అతని మానసిక వికాసానికి ప్రతిబంధకమై ఆ అబ్బాయి తట్టుకోలేక చంటికుర్రాడిలా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో చిరాకు పుట్టిన పెద్దలు ఆ కుర్రాడిపై ఏర్పడ్డ

అభిప్రాయాన్ని ఇంకా బలపరుచుకుంటారు. దాంతో కుర్రాడి కుర్ర చేష్టలు, రియాక్షన్స్ కూడా ఎక్కువౌతాయి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు ఓ విషవలయం సాగుతుంది.

ఇక ఆడపిల్లల సంగతికొస్తే వాళ్ళలో ముందుగా (Early) లైంగిక పరిపక్వత కలగడం అబ్బాయిల్లో లాగ లాభ దాయకం కాదు. ముందుగా వచ్చిన శారీరక పరిపక్వతతో పాటు అదేస్థాయిలో మానసిక పరిపక్వత కూడా వస్తుంది. వారి ప్రవర్తన పెద్ద తరహాగా, హుందాగా మారుతుంది. కాని వాళ్ళ ఆకారం, నడత చూస్తే ''సెక్సుపరంగా ఫాస్ట్'' అన్న అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ముందుగా పరిపక్వత పొందిన అబ్బాయిల కన్నా కూడా వీరు ఒక అడుగు ముందే ఉండటంతో వీరిని చుట్టుముట్టే సాంఘిక సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. జోన్స్, ముస్సెన్‌లు ఇలా అంటారు;

"ముందుగా మెచ్యూరయిన ఆడ పిల్లలకి సహజంగా మగపిల్లల పట్ల ఆసక్తి ముందుగానే కలుగుతుంది. అదే వయసులో ఉన్న మిగతా ఆడపిల్లలకన్నా వీరి సాంఘిక ప్రవర్తన ఎడ్వాన్స్‌గా ఉంటుంది. కాని వీరి వయసు మగపిల్లలు అంత రిసెప్టివ్‌గా ఉండరు. ఎందుకంటే తన వయసు ఆడపిల్లల కన్నా శరీరధార్మిక దృష్ట్యా రెండు మూడేళ్ళు ముందున్న ఈ అమ్మాయి అదే వయసున్న అబ్బాయికన్నా 3-4 ఏళ్ల ముందుంటుంది. ఒకే వయసులోని అమ్మాయికీ, అబ్బాయికీ మధ్య మానసికాభివృద్ధిలో 3-4 ఏళ్ళ అంతరం ఉండటం వల్ల ఆ అమ్మాయిని మరీ 'స్పీడు'గా భావించి, భిన్నంగా చూడటం జరుగుతుంది. ఇది ఆమెకి మానసిక, సాంఘిక సమస్యలకి దారి తీస్తుంది. పోనీ ఆలస్యంగా మెచూరయ్యే వారి విషయం చూస్తే-వారి మానసిక స్థితి తమ వయసే ఉన్న లేట్ మెచ్యూరింగ్ అబ్బాయిలతో పోలిస్తే కాస్త మెరుగ్గానే ఉంటుంది.

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

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

## వేగంగా పరిణితి చెందే వారు-నెమ్మదిగా పరిణితి చెందేవారు

తక్కువ సమయంలోనే లైంగిక పరిణితి పూర్తయిన వాళ్ళని **రాపిడ్ మెచ్యూరర్స్** అంటాం. ఇలా వేగంగా పరిణితి పూర్తవడం వల్ల వీరిలో శారీరక, మానసిక మార్పులు వేగంగానూ, అధికంగానూ సంభవిస్తాయి. అదే స్లోగా (ఎక్కువ సమయం తీసుకొని) పరిణితి చెందేవారిలో సర్దుకోవడానికి తగిన వ్యవధి ఉంటుంది. కనుక మానసికంగా వీరిలో తక్కువ అలజడి ఉంటుంది. ఎబ్బెట్టుగా ప్రవర్తించడం జరగదు. అలాగే శరీరంలోని వివిధ అవయవాల కదలికల సమన్వయం లేక శారీరక కదలికలు ఆక్వర్డ్ (ఎబ్బెట్టుగా) గా ఉండడం అనేది జరగదు.

ఆడపిల్లలు వేగంగా పరిణితి చెందడం జరిగితే అది వారి శక్తి సామర్థ్యాలను పీల్చేస్తుంది. ఫలితంగా వారు మందకొడిగా

తయారవుతారు. తమ నిజ సామర్థ్యం కంటే తక్కువగానే పనిచేయగల్గుతారు. అలా వారిలో "తక్కువ సాధించే" గుణం మొదలై క్రమేణా అదే స్థిరపడిపోవచ్చు కూడా! ఈ దశలోనే దానిని సరిచేయక పోతే ఆ ఆడపిల్ల జీవితాంతం తక్కువ సమర్థతతో మిగిలిపోతుంది. కనుక వేగంగా ఎదిగే ఆడపిల్లకి శక్తివంతమైన ఆహారం, మానసికమైన సపోర్టు ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

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

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

మొత్తంమీద ఇటు సక్రమంగా ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా, లేదా లేటుగా, ముందుగా, త్వరగా...నెమ్మదిగా...ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక విధంగా మానసిక వత్తిడులకి లోనవుతున్నట్లు అర్థమవుతుంది. హేవింగ్ హారెస్ట్ అనే సైకాలజిస్టు చెప్పినట్టుగా ఈ వయసులో "నేను నార్మల్‌గానే ఉన్నానా" అనుకోని యువతీయువకులు ఎవరూ ఉండరు. ప్రతి యువకుణ్ణీ అనేక సందేహాలు వేధిస్తాయి. ముఖ్యంగా సెక్సు సందేహాలు వేధిస్తాయి.

## నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?

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

కనుక వాళ్ళు యవ్వన సహజమైన మార్పులకి మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండరు. చిన్నప్పుడు వాళ్ళకేవో ఊహలుంటాయి. పెద్దయ్యాక తాము యిలా ఉంటామని. తీరా పెద్దవుతుంటే తామనుకున్నట్టు కాక మరోలా ఉండటం చాలామంది పిల్లల్ని ఈ వయసులో కృంగదీస్తుంది. ఎంతో అందంగా ఉంటుందనుకున్న తన రూపం ఇంత అసహ్యంగా ఉందేమిటి అని బాధపడతారు. న్యూనతకి లోనవుతారు. పైగా సాంఘికంగా రూపం ప్రాధాన్యతని వాళ్ళు గ్రహిస్తున్న తరుణంలో ఈరకంగా అవటం వారు తట్టుకోలేరు.

నిజానికి ఎదుగుదలలో ఓ ప్రధాన అంశం ఏమిటంటే తన శరీర రూపురేఖల్లో వచ్చే కొత్త మార్పుల్ని యథాతథంగా ఆమోదించడం నేర్చుకోవాలి; ప్రకృతి ప్రతి యువతీయువకుల శరీరంలోనూ కొన్ని మార్పుల్ని తెస్తుందనీ, వాటిని మార్చడం తన చేతిలో లేని పని అనీ గుర్తించి సమాధానపడాలి.

పిల్లలకి ఆ విషయం నేర్పాల్సింది తల్లిదండ్రులే! నిజానికి యవ్వన కాలంలో మార్పులొచ్చేటప్పుడు మారే రూపురేఖలు శాశ్వతం కావనీ యవ్వనాభివృద్ధి పూర్తయ్యే సరికల్లా ఈ తాత్కాలిక రూపం పోయి రూపం మెరుగవుతుందనీ తెలియజెప్పాలి.

అంతేకాదు, ముఖంలోనూ, శరీరంలోనూ మార్పులు ఒక్క యవ్వనంలోనే కాదు అది పూర్తయ్యేక కూడా కొనసాగుతూనే ఉంటాయని వాళ్ళు గ్రహించేలా

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

సహాయపడాలి. ఎటొచ్చీ యవ్వన మార్పులు వేగంగా జరగబట్టి కాస్త అస్తవ్యస్త రూపం, ఆకారం కొన్నాళ్ళుంటుందని చెప్పాలి.

ఈ వయసులో శరీర నిర్మాణం, ఆకారం, రూపం అభివృద్ధి మొ॥వాటి గురించి ఒకో వ్యక్తికీ ఒకోరకం ఆందోళనలూ, ఆలోచనలూ ఉంటాయి. ఒకొక్కరికి ఒకొక్క అవయవం గురించి సంశయా లుంటాయి. యిష్టాయిష్టాలేర్పడతాయి. ఈ విషయంలో మగపిల్లల కంటే ఆడపిల్లలే ఎక్కువగా తమ రూపం గురించి ఆలోచిస్తారు. ఈ ఆలోచనలన్నిటినీ జాబితా రాయాలంటే చాలా కష్టం. అవి వేలల్లో ఉంటాయి.

స్థూలంగా చూస్తే వీటిని రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒకటి ఆయా అవయవాలు, లేక తమ ఆకారం, రూపం సక్రమంగా ఉన్నాయా? అని! రెండు సెక్సు పరంగా అవి సవ్యంగానే ఉన్నాయా అని!

## అబ్బాయిల విషయానికొస్తే

ఆడపిల్లలకి రజస్వలటమెలాగో, మగపిల్లలకి తొలివీర్యస్ఖలనం అవటం అలాంటిది. దాని గురించి ముందుగా తెలియని పిల్లలు నిద్రలో అయ్యే మొదటి స్ఖలనాన్ని చూసి ఆందోళన పడిపోవడం, కంగారుపడటం సహజం. ఒకొక్కరికి తమకేదో చెప్పరాని జబ్బువచ్చేసిందన్న భయం ముప్పిరి గొంటుంది.

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

మనిషి మనిషికీ మీసాలు మొదలయ్యే కాలం వేర్వేరుగా ఉంటుందనీ..అవి యవ్వనావిర్భావం తర్వాత ఎప్పుడైనా ఏర్పడవచ్చనీ... యవ్వనాభివృద్ధి జరుగుతున్నపుడే రావాలని రూలేంలేదనీ... మీసాల ఒత్తు, అభివృద్ధి, రంగు, పెరుగుదల వేగం అన్నీ ఒకో వ్యక్తికి ఒకోలా ఉంటాయని తెలియజెప్పాలి.

అలాగే యవ్వనకాలంలో గొంతుకలో వచ్చే బొంగురుని మగపిల్లలు తిట్టుకుంటారు. ఆ గొంతు ఇక అలాగే అసహ్యంగా

ఉండిపోతుందేమోనని భయపడతారు.

తమ తోటివారు ఆడపిల్లల పట్ల వ్యామోహం పెంచుకుంటూ, వాళ్ళ వెనకపడుతుంటే తమకు అస్సలు ఆడపిల్లలంటేనే ఇంట్రస్టు కలగడం లేదేమిటి? ఇదేమిలోపం? అని ఆలోచిస్తారు కొందరు.

## ఇద్దరినీ

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

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

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

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

ఈ వయసులో మగపిల్లలకి రొమ్ములు తాత్కాలికంగా పెద్దవై మరొక న్యూనత కలిగిస్తాయి. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా ఎదిగిన వాళ్ళభయాలే యిలాఉంటే ఆ అభివృద్ధిలో ఏమాత్రం ముందు వెనుక లున్నా అటువంటివారి భయసందేహాలు వర్ణనాతీతం.

# సెన్సేషన్ అంటే ఇష్టపడతారా?

## Zuckerman's సెన్సేషన్ స్కేల్

**సంచలనాత్మకంగా ఉండే విషయం అందర్నీ ఆకర్షిస్తుంది. అందుకే పత్రికలు సంచలన వార్తలకి ప్రాధాన్యత నిస్తాయి. సాదా విషయాల్లో కూడా సంచలనాల్ని అన్వేషిస్తాయి.**

**అయితే మీలో సంచలన విషయాలపట్ల ఆసక్తి ఎంత ఉందో తెలుసుకునే ప్రశ్నావళిని నొకదాన్ని రూపొందించారు సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ మార్విన్ జుకర్మన్,** Ph.D.

**1964 లో రూపొందించబడిన ఈ ప్రశ్నావళిని మీరు చిత్తశుద్ధితో ఆన్సర్ చెయ్యండి, ఆపైన మీరు ఆశ్చర్యపోయే నిజాలు చెప్తాం. అన్నట్టు దీనిపేరు జుకర్మన్స్ సెన్సేషన్ సీకింగ్ స్కేల్** (SSS).

**ఈ** క్రింది విషయాలు మీకు వర్తిస్తే 'అవును' అనీ, వర్తించకపోతే 'కాదు' అని జవాబు రాసుకోండి.

1. నేను ఏపనైనా ప్రారంభించడానికి పెద్దగా ఆలోచించను. ప్రణాళిక వేసుకోను. జస్ట్ ప్రారంభించేస్తాను.
2. నేనేదైనా పని చేసేముందు ఏం చేయదల్చుకున్నానో ఆలోచించు కుంటాను.
3. నా మనసుకి నచ్చితే చాలు ఏ పనైనా చేసేస్తాను.
4. మున్ముందు ఏం చెయ్యాలో ప్లాన్ చెయ్యడం గురించి సాధారణంగా సమయం వెచ్చించను.
5. నేనెప్పుడూ ఉత్కంఠ కలిగించే కొత్త కొత్త అనుభవాలు, అనుభూతులు పొందాలనుకుంటాను. (అవి కాస్త భయపెట్టేవైనా సరే).
6. నేను క్లిష్టమైన కొత్త పని ఏం ప్రారంభించినా దాని గురించి జాగ్రత్తగా ప్రణాళిక రూపొందిస్తాను.
7. ముందుగా ప్లాన్ చేసుకోకుండా, నిర్దిష్టమైన రూటు, తేదీలు, గంటలు గడియలూ లెక్క పెట్టుకోకుండా ఆకస్మికంగా ప్రయాణాలకు బయలు దేరడం యిష్టపడతాను.
8. ఏం జరుగుతుందో, జరగబోతుందో తెలియని అనూహ్య సందర్భాల్లోకి అడుగిడటం నాకు సరదా అనిపిస్తుంది.
9. కేవలం థ్రిల్ కోసం కొన్ని పనులు చేస్తాను/చేయడం యిష్టపడతాను.

10. అభిరుచులు త్వరత్వరగా మార్చుకునే స్వభావం నాది.
11. కొద్దిగా భయం కలిగించే పనులు చెయ్యడంలో థ్రిల్ ఫీలవుతాను
12. నేను ఏదైనా సరే ఒకసారే ప్రయత్నిస్తాను.
13. నాకు యింటి పట్టున పడిఉండటం కంటే నిరంతరం తిరుగుతూ, టూర్లు వెళ్తూ కొత్త విషయాల్ని, కొత్త మనుషుల్నీ తెలుసుకోవడం యిష్టం. నిరంతరం మార్పు, ఎగ్జైట్మెంట్ ఉండాలి.
14. ఒకోసారి సరదాకోసం పిచ్చిపిచ్చి పనులు చేస్తాను.
15. తెలియనిచోటికెళ్ళి చుట్టు తిరిగి అక్కడేముందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాను. దారి తప్పిపోయినా కంగారుపడను.
16. మూసపోసినట్టు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండే ఫ్రెండ్స్ కన్నా ఎప్పటికప్పుడు వినూత్నంగా ఉండే ఫ్రెండ్స్ యిష్టం.
17. కొత్త విషయాలూ, ఉత్కంఠ కలిగించే విషయాలూ ఎంత యిష్టమంటే ఒకోసారి చిక్కుల్లో పడినా ఆ కోరిక తగ్గదు.
18. నాది యింపల్సివ్ స్వభావం.
19. అడ్డూ ఆపూ లేని వేలం వెర్రి పార్టీలు, విందు వినోదాలు అంటే అంటే చెవికోసుకుంటాను.

## ఒకే, ఈసారి మీ స్కోరు చూద్దాం!

2వ ప్రశ్నకి, 6వ ప్రశ్నకి మీ జవాబు 'కాదు' అయితే ఒక్కొక్క మార్కు వేసుకోండి. మిగతా ప్రశ్నలకు 'అవును' అనే జవాబుకి ఒక మార్కు, 'కాదు' అనే జవాబుకి '0' వేసుకోండి. మార్కులు టోటల్ చెయ్యండి.

మీ స్కోరు '6' లోపైతే మీరు–Low Sensations Seeker (LSS) అంటే మీరు సంచలనాల కంటే, కుదురైన లైఫ్‌ని ఎక్కువ యిష్టపడతారు. అనుకోని సంఘటనలు, సర్‌ప్రైజ్‌లు పెద్దగా యిష్టపడరు. క్రమబద్ధమైన జీవితం, కుదురైన జీవితం, కుదురైన శైలి, రిస్కులకి దూరంగా ఉండటం– యిదీ మీ స్వభావం. నిదానం, నిలకడ, విశ్వసనీయత యివన్నీ మీరు ఉద్యోగంలోనూ, సంసారంలోనూ సమానంగా కోరుకుంటారు.

మీ స్కోరు 6 నుంచి 8 మధ్య వస్తే– మీరు Average Sensation Seeker అంటే ఒకోసారి మీరు ప్రిడిక్టబుల్ (ఊహించినట్టు) గా ఉంటారు. ఒకోసారి మీ పద్ధతి ఊహకందదు. ఒకోసారి వెరైటీ లేక చాలా తేలిగ్గా బోర్ ఫీలవుతారు. ఒకోసారి పద్ధతైన జీవితాన్ని యిష్టపడతారు. అప్పుడప్పుడు రిస్కులు తీసుకోవడానికి సిద్ధపడతారు కాని ఆలోచించి చేస్తారు.

స్కోరు 14–16 మధ్యలో వచ్చిన వారు–High Sensation Seekers (HSS) గా లెక్క. 'సాహసమే నా జీవితం' అనే ధోరణి మీది. రిస్కు తీసుకోకుండా ఆయాచితంగా దొరికేదేదీ మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరచదు. థ్రిల్లింగ్, వినూత్న విషయాలు లేకపోతే తేలిగ్గా బోర్ ఫీలైపోతారు. ఇంపల్సివ్ స్వభావం. ఎప్పుడూ మార్పు, కొత్త ఛాలెంజ్‌లు కోరుకుంటారు. అప్పుడప్పుడు భయపెట్టే సంఘటనలు జరిగినా వాటిని కూడా ఆనందిస్తారు.

17–19 స్కోరు గలవారు Very High Sensation Seeker. రిస్కు, థ్రిల్స్, సాహసాలు, వినూత్న అనుభవాలు, అనితర సాధ్యమైన అనుభవాలు...వీటిని వెదుక్కుంటూ వెళ్ళే తత్వం మీది. స్నేహితులు, బంధువులు, జీవిత భాగస్వాములూ అందరూ కొన్నాళ్ళ పాటు తర్వాత బోరెత్తిపోతారు మీకు, సంకోచాలు, సందేహాలు ఉండవు. వెరైటీ వెదుక్కుంటూ...ఎవరేమనుకున్నా కావలసింది సాధించుకోవడమే మీ తత్వం.


**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.**


## అభిసారిక కీ ఈ పరీక్ష కీ సంబంధమేమిటి?

...అని గదా మీ సందేహం. చెప్తాం!

మనిషిలో వెరైటీకోసం ఆరాటపడే గుణం సహజం. అది కొందరిలో తక్కువగా ఉంటే కొందరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. జుకర్‌మెన్ గారి రీసెర్చి ప్రకారం–

High Sensation Seekers (HSS) అందరిలోనూ కొన్ని లక్షణాలు ఒకేలా ఉంటాయి: తేలిగ్గా బోర్‌ఫీలవడం, కామవాంఛ అధికంగా ఉండటం, తేలిగ్గా కామస్పందనలు పొందడం, పర్యవసానాల గురించి ఆలోచించకుండా దూకుడుగా సాహసాలకు పోవడం, ఎక్కువ రిస్కులు తీసుకోవడం, దాంపత్య సంబంధాలు సుస్థిరంగా లేకపోవడం మొ॥వి.

పర్యవసానంగా High Sensation Seekers వివాహేతర సంబంధాలకు పాల్పడటం ఎక్కువ. భాగస్వామి పట్ల విశ్వాసంగా ఉండరు. అందుకు భిన్నంగా (Low Sensation Seekers (LSS లు) జీవిత భాగస్వామిని తప్పించి వేరొకరితో తిరగడం అత్యంత అసాధారణం. మిగతా వాళ్ళు మధ్యస్థంగా ఉంటారు.

ఇద్దరు LSS లు పెళ్ళాడితే వారి దాంపత్యం చాలా సుస్థిరంగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. ఒక LSS ఒక HSS పెళ్ళాడితే మాత్రం ఆ దాంపత్యంలో HSS వారు LSS వారికి ద్రోహం చేసే అవకాశం ఎక్కువ. తమాషా ఏంటంటే ఇద్దరూ High Sensation Seekers అయితే వారూ ఒకరికొకరు విశ్వసనీయతలో 2వ స్థానం ఆక్రమిస్తారు.

అదీ సంగతి!

# రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

## 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

## 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.

## మెడ్‌నిల్

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

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

## వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

## *VITOPHER-n*

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

## ఫ్రీమూవ్

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

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

Contact :

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

**Ph : 0884-2327454**

# వైరల్ లోడ్ పరీక్షలు చెప్పే హెచ్.ఐ.వి. రహస్యాలు

హెచ్.ఐ.వి సోకిన వ్యక్తి శరీరంలో ఆ వైరస్‌ల సంఖ్య ఎంత ఉందో తెలియజెప్పే పరీక్షని వైరల్‌లోడ్ పరీక్ష అంటాం. ఒక సి.సి. (మిల్లీ లీటరు) రక్తంలో ఉండే వైరస్‌ల సంఖ్యని వైరల్‌లోడ్ (Viral load) అంటాం. వైరల్ లోడ్ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే వ్యాధి పురోగతి అంత వేగంగా ఉంటుంది.

## ఉపయోగం ఏంటి?

* HIV సోకిన విషయాన్ని వెనువెంటనే గుర్తించగల పరీక్ష ఇది. సాధారణ లేబరేటరీ పరీక్షల ద్వారా HIV బయట పడాలంటే కనీసం 3 నెలల కాలం ఎదురుచూడాలి. ఆలోగా పరీక్ష చేస్తే ఒంట్లో HIV ఉన్నా సరే రిజల్టు "నెగిటివ్" అని వచ్చి, మోసపుచ్చుతుంది. అదే Viral Load పరీక్షయితే కొద్ది రోజుల్లోనే HIV ఉనికిని గుర్తిస్తుంది. కొన్ని పరీక్షలయితే ఒంట్లో C.C.కి 5 వైరసులున్నా గుర్తించగలవు.
* HIV మానవ శరీరంలో ప్రవేశించేక ఏ రోజునా అది నిద్రాణంగా ఉండదనీ, నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుందని వైరల్ లోడ్ పరీక్షలు రుజువు చేస్తాయి.
* ముఖ్యంగా పైకి ఆరోగ్యంగానే కనిపిస్తూ T-cells సంఖ్య నార్మల్‌గానే ఉన్న వ్యక్తులు తమలో HIV అభివృద్ధి ఆగిపోయిందనే భ్రమకు లోనై అజాగ్రత్తగా ఉండకుండా ఈ పరీక్ష సకాలంలో తగు చర్యలు తీసుకునేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది.
* HIV వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తికి ARV (యాంటీ రిట్రోవైరల్) చికిత్స ప్రారంభించి నప్పుడు ఆ చికిత్స సత్ఫలితాలిస్తోందో లేదో తెలుసుకునేందుకు Viral load పరీక్షే ముఖ్య ఆధారం! దీనితో పాటు CD4 కౌంటుని కూడా గమనిస్తూ రెండింటి మార్పులను బట్టి వ్యాధి పురోగతినీ, చికిత్స ప్రభావాన్నీ అంచనా వేస్తారు.

ఇక్కడో ముఖ్యాంశం గమనించాలి. రోగ నిరోధక శక్తిని అభివృద్ధి చేయడానికి అంతో యింతో పనికొచ్చే ఏ మందు వాడినా కొంతమేరకు వైరల్ లోడ్ తగ్గొచ్చు గాక! అది లెక్కకాదు! ఒక మందు HIV పై నిజంగా బాగా పనిచేసేదే అయితే 8 వారాల చికిత్స చేసే సరికి దాని ప్రభావం వల్ల వైరల్‌లోడ్ 90% తగ్గిపోవాలి. 6 నెలలు చికిత్స చేసేసరికి వైరస్‌ల సంఖ్య CC కి 50కి మించని స్థాయికి పడిపోవాలి. అదే ఫలవంతమైన చికిత్స అంటే! అంతేకాని బోగస్ సంస్థలు, బోగస్ డాక్టర్లు ప్రకటించినట్లు పైపైన కనపడే వ్యాధులు తగ్గిపోవడమూ, నీరసం తగ్గి హుషారుగా అనిపించడం ఒక్కటే కాదు.

వైరల్‌లోడ్ (VL) స్థాయినిబట్టి ఆ వ్యక్తి ఇంకెంత కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండగలడో అంచనా వేయవచ్చు. లోడ్ ఎంత తక్కువగా ఉంటే వ్యాధి పురోగతి అంత

నెమ్మదిగా ఉంటుంది. (అయితే దీనితో పాటు CD4 కౌంటుని కూడ పరిగణన లోకి తీసుకోవాలి)

వైరల్‌లోడ్‌ని చికిత్స ప్రారంభించే ముందు ఒకసారి చెయ్యాలి. దీన్ని బేస్‌లైన్ (చికిత్సకి ముందు) వైరల్ లోడ్ అంటాం. చికిత్స మొదలెట్టేక 2-8 వారాల్లో మరోసారి VL పరీక్ష చేసి వైరస్‌ల సంఖ్య (లోడ్) తగ్గుతోందా లేదా చూడాలి. తగ్గుతూంటే అటుపైన 3-4 నెలలకోసారి పరీక్ష చేస్తూంటే చాలు.

మరోమాట. ఒకే మందు (లేదా మందుల సముదాయం) ఎల్లకాలం సత్ఫలితాలివ్వదు. కొన్ని నెలలు వాడే సరికి ఇక వైరస్ వాటికి లొంగడం మానేసి మళ్ళీ పెరగడం మొదలవుతుంది. అది గమ నించుకుని మందులు మార్చాలి. అందుకే ప్రతి 3-4 నెలలకూ VL పరీక్షించడం!

## ఈ పరీక్ష ఎలా చేస్తారు?

పేషెంటు రక్తం తీసి దాని తెల్లకణాల లోని DNA ని పోలిమరేజ్ చెయిన్ రియాక్షన్ (PCR) పద్ధతి ద్వారా వృద్ధి చేస్తారు. అటుపై కొన్ని కెమికల్ రియాక్షన్స్ ద్వారా వైరస్ ఉనికిని, సంఖ్యని గుర్తిస్తారు. ఈ PCR పరీక్షలో మరికొన్ని రకాలు న్నాయి. DNA PCR పరీక్ష, HIV RNA PCR పరీక్ష NUCLISENS-QT పరీక్ష మొ॥నవి.

bDNA (Branched DNA) అనే మరో పరీక్ష ఉంది. దీనిలో వాడే పదార్థం HIV క్రిములతో అనుసంధా నమై కాంతిని విరజిమ్ముతుంది. ఆ కాంతి తీవ్రతని కొలిచి దీన్ని బట్టి వైరస్‌ల సంఖ్యని అంచనా వేస్తారు.

ఈ పరీక్షలన్నీ చాలా ఖరీదైనవి. ప్రస్తుతం ఒకో పరీక్షకీ వేల రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. అన్ని చోట్లా చేయడం లేదు. అయితే త్వరలోనే అవి ధరలు తగ్గే అవకాశాలున్నాయి.

ఏ పరీక్ష చేసినప్పటికీ ఒక రోగికి ప్రతిసారీ ఒకే రకం పరీక్ష చేస్తూంటే ఫలితాలను సరిపోల్చు కోవడానికి వీలుం టుంది. ఎందుకంటే ఒకే పేషెంటుకి ఒకసారి PCR ఒకసారి bDNA పరీక్షలు చేస్తే రిజల్ట్సు వేరుగా వస్తాయి.

వైరల్‌లోడ్‌ని 'copies per ml' గా కొలుస్తారు. 10000 c/ml అంటే అర్థం ఒక CC రక్తంలో 10000 వైరసు లున్నాయని, శాస్త్రవేత్తలు నూతన పరిశోధనల ద్వారా వైరల్‌లోడ్ పరీక్షల సామర్థ్యాన్ని ఇనుమడింపజేస్తున్నారు. మొదటితరం bDNA పరీక్షలు 100 లోపు వైరస్‌లుంటే గుర్తుపట్టేవి కావు. ఇప్పుడు (3వ తరం) పరీక్షలు అతి సునిశితంగా ఉండి ఒక CC లో5 వైరస్‌లున్నా గుర్తుపట్టేస్తున్నాయి.

## VIRAL LOAD అంకెల గురించి కొన్ని వాస్తవాలు

వైరల్‌లోడ్ గురించి పాఠకుల విజ్ఞానమూ, దాని గురించి ప్రశ్నించే పాఠకుల సంఖ్యా పెరుగుతున్నాయి. ఒకాయన ఉత్తరం రాస్తూ "నాకు వైరల్ లోడ్ 25000 ఉండేది. ఇప్పుడు 20000 కి తగ్గింది. నాకు మందు పని చేస్తున్న ట్టేనా" అని అడిగారు. దీనికి సరైన జవాబు చెప్పడానికి మరికొన్ని అంశాలను కూడా దృష్టిలోకి తీసుకోవాలని ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం. అయితే కేవలం వైరల్‌లోడ్ అంకెల గారడీని బట్టి ఆశలు, నిరాశలూ పెంచేసుకోకూడదు.

ఒకనికి 1,50,000 వైరల్‌లోడ్ ఉండి, మరొకరికి 75000 ఉంటే మొదటి వ్యక్తికి రెండో వ్యక్తికన్నా రెట్టింపు చెడు జరుగుతుందా అనేది తెలీదు. ఎంత వైరల్‌లోడ్ ఉంటే ఎంత కాలం జీవిస్తాడు/ ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు అనేది ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. అంచనా మాత్రమే వేయగలం అదిన్నీ మరికొన్ని అంశాలను పరిగణనలకి తీసుకున్నాక మాత్రమే!

ప్రస్తుతం ఒక్కటే చెప్పగలం! Viral Load ఎంత తక్కువగా ఉంటే...CD4 కౌంటు నార్మల్‌కి ఎంత దగ్గరగా ఉంటే... ఆరోగ్యం, జీవితకాలం అంత బావుంటాయని!

అమెరికన్ ప్రభుత్వం ఇస్తున్న చికిత్స సూచనల ప్రకారం-ఏ పేషెంటుకైనా Viral Load 55000 కన్నా అధికంగా ఉంటే వెంటనే ARV (Anti retroviral)


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

చికిత్స ప్రారంభించాలి.

మరో ముఖ్య విషయం: వైరల్‌లోడ్ అంత తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారు పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

నో, కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొనకూడదు. ఎంత తక్కువ వైరల్‌లోడ్ ఉన్నా... వైరస్ ఉన్నదనే అర్థం. కాబట్టి రిస్కు తప్పదు.

ఇంకా ముఖ్య విషయం: ఒక వ్యక్తి ఇలా రాసారు. "నాకు HIV పాజిటివ్ ఉంది. గత మూడేళ్ళుగా నేను ARV తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పటికీ పాజిటివ్‌నే! అయితే ఆశ్చర్యంగా నాకు Viral Load పరీక్షలో 'Not detectable' అని రిపోర్టు వచ్చింది. (ఇంతకు ముందు 25000 ఉండేది) కాబట్టి నాకు వైరస్ లేనట్టేనా? నావల్ల ఇక ఎవరికీ వ్యాధి సోకదు కదా!" అని.

ఆయన ప్రశ్న చాలా సబబైనదే. కాని ఆయన HIV పాజిటివ్ అనేది ఋజువైన సత్యం. వైరల్‌లోడ్ 25000 నుంచి undetectable (గుర్తించలేనంత తక్కువ) స్థాయికి తగ్గిపోవడమూ చాలా గొప్ప విషయమే! అయితే ఇక్కడ "Undetectable" అంటే 'వైరస్ లేదు' అని అర్థం కాదు! అతనికి చేసిన పరీక్ష కొంతస్థాయి కంటే తక్కువ వైరస్‌లుంటే వాటిని గుర్తించలేదు. "Undetectable" అని రిజల్టు యిస్తారు. ఉదాహరణకి First generation bDNA పరీక్ష ద్వారా అతనికి Viral Load 20000 నుంచి 9000 HIV తగ్గిందనుకోండి. కాని ఈ పరీక్ష 10000 లోపు VL ని గుర్తించదు కనుక 9000/CC Virus లు ఉన్నా "Undetectable" అనే రిజల్టు వస్తుంది. దాన్ని వ్యాధి పూర్తిగా నిర్మూలించబడినట్టుగా అర్థం చేసుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యం. (పేషెంట్ల అమయకత్వంపై కొందరు నకిలీ వైద్యులు, సంస్థలు ఇలాగే అలుసు తీసుకుని మోసం చేస్తారు.)

## వైరల్‌లోడ్ పరీక్షల మరికొన్ని లోటుపాట్లు

మానవ శరీరంలో చేరిన HIV లో కేవలం 2% మాత్రమే రక్తంలో ఉంటుంది. మిగిలిన దంతా లింపుకణుపులు, ప్లీహం (Spleen) మెదడు, ఇతర టిష్యూలలోనూ ఉంటుంది. వైరల్‌లోడ్ పరీక్ష–రక్తంలోని లోడ్‌నే తప్ప పై టిష్యూలలోని లోడ్‌ని గుర్తించదు.

పేషెంటు శరీరం మరేదైనా వ్యాధితో పోరాడుతున్నపుడుగాని, టీకాలు వేయించుకున్నప్పుడుగాని అతని ఒంట్లో వైరల్ లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. అది నిజమైన తగ్గుదల కాదు. కనుక ఏదైనా వ్యాధి సోకినవారు, టీకాలు వేయించుకున్న వారు అప్పటి నుంచి 4 వారాల లోపు VL పరీక్షలు చేయించు కోరాదు.


**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**

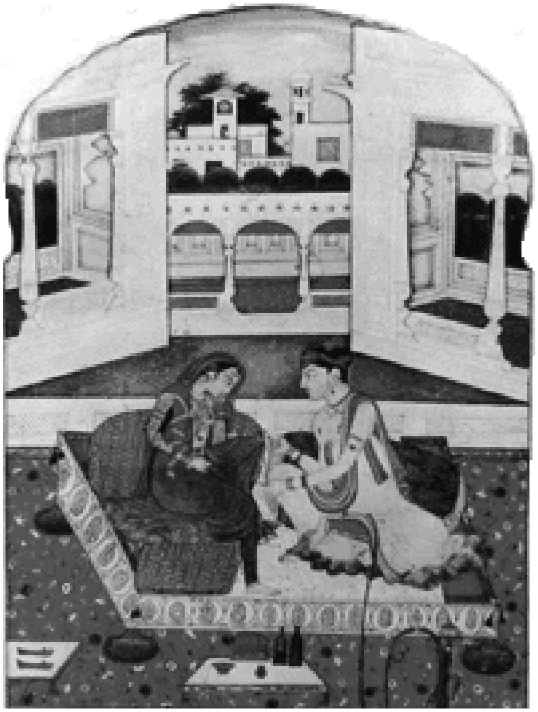
1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలిసెల్‌ఓన్లీసిండ్రోమ్ 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.)*

సంచలనాలన్నిటిలోను ఇదే గొప్పది. ముఖ్యంగా "డాక్‌విల్ ఆర్జి" అని చెప్పబడే 15వ పద్ధతికి యిది ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. తమ గర్భాశయంకంఠంలో పురుషాంగాన్ని గ్రహించే అవకాశం ఈపద్ధతిలోనే లభిస్తుంది గనుక స్త్రీలు ఈ విధానంలోనే మూర్ఛపోతారు. వారి కామానికి పూర్తిగా సంతృప్తి లభిస్తుంది.

స్త్రీలతో కలిసే స్త్రీలు (ట్రైబేట్సు) ఒకరినొకరు రెచ్చగొట్టు కోడానికి యిదే పద్ధతి నవలంబిస్తారు. ఈపద్ధతిలో స్త్రీ మరో స్త్రీతో కలిసినా, పురుషునితో కలిసినా తక్షణం స్కలనం అవుతుంది.

పరస్పరం ముద్దు పెట్టుకోకుండా ఏ రకం రతవిధానం అవలంబించినప్పటికీ సంపూర్తిగా సుఖం లభించదు. ముద్దు పెట్టుకోడానికి అవకాశంలేని రతవిధానాలు సంతృప్తికరంగా వుండవు. కామక్రియకు బలీయమైన ఉద్రేకం ముద్దునుండే లభిస్తుంది.

నాకావ్యంలో ఒకచోట నేనిలావ్రాశాను:

కన్నూ కన్నూ కలిస్తే<br>
ఆత్మా ఆత్మా పెనవేసుకుంటాయి:<br>
మృదువుగా ముద్దు పెట్టుకుంటే<br>
అంగనించి యోనికి<br>
సందేశం ప్రవహిస్తుంది."

రతిలో ముద్దు అతిముఖ్యమైన భాగంగా చెప్పవచ్చును. తడి పెదవుల్ని గట్టిగా జుర్రుకొని నాలుకతో ఆడుకుని మళ్ళీ పెదవుల్ని గట్టిగా చూషించినపుడు ఒకరకం అధరామృతం తీయగా వెలువడుతుంది. అపుడు పెట్టుకునే ముద్దు అన్నిటికన్నా ఉత్తమ మయినది. ఆమె నాలుక చివర మృదువుగా కొరికితే, తేనెకన్నా తియ్యని లాలాజలం ఊరి, ఆమె నోటిలోని తేమతో కలియ కుండానే బైటకొస్తుంది. దానిని గ్రోలుతూ గాఢంగా కౌగలించు కుని, ముద్దుపెట్టుకుని అమరసుఖాన్ని అనుభవించటం మగవాడికి చేతనవ్వాలి. అలా గ్రోలిన ఆ అమృతం మగవాడి శరీరాన్ని జలదరింప జేస్తుంది. ఏ సురామైరేయమూ ఇంతకన్నా ఎక్కువ మత్తివ్వదు.

ఒక కవి అంటాడు:

"ఆమెను ముద్దు పెట్టుకుంటూ నేను<br>
ఎడారిలో జలాశయపు మిన్నీటిని<br>
దప్పిగొన్న ఒంటెలాగ-<br>
ఆమె నోటివెంట వెలువడు అమృతాన్ని<br>
నోరారా త్రాగాను<br>
ఆమె నోటిసువాసన<br>
ఆ కౌగిలిలోగల వెచ్చన<br>
మస్తిష్కంలో కెక్కి<br>
సొమ్మసిల్లి పోయితిని

ముద్దు మా(ర్మో)గాలి. నాలికని లాలాజలంతో తడిపి

అనువాదం:<br>
**కీ.శే. రాంషా**

నోటిపైభాగపు ఉపరితలంపై అంగిలి (తగిలిస్తే) ఆ సవ్వడి వినిపిస్తుంది. నోట్లో నాలుక ఆడుతున్నప్పుడు లాలాజలం ఊరగా దానిని జుర్రుకుంటుంటే ఆశబ్దం వినిపిస్తుంది.

అలాకాక కొందరు దౌర్భాగ్యులు కేవలం రెండు పెదవుల్ని కలియబెట్టి ముద్దుపెట్టుకుంటారు. అప్పుడు వినిపిస్తుంది చప్పుడు. పిల్లి కూసినట్లు వినిపించే ఆ చప్పుడువల్ల ప్రయోజనంగాని, ఆ ముద్దువల్ల ఆనందం గాని లేవు. పిల్లల్నీ చేతుల్నీ ముద్దుపెట్టుకునేటప్పుడు ఇదిపనికివస్తుంది. కాని, ప్రియురాలికీ ముద్దు పనికిరాదు.

నేను ముందుగాచెప్పిన ముద్దు కేవలం రతసమయంలో బలీయమైన కామోద్రేకంతో మాత్రమే పెట్టుకోదగింది.

ఓ మోటుసామెత వుంది:

"ఆర్ద్రమైన ముద్దు
హడావిడి రతికన్నా
వేలరెట్లు గొప్పది."

నేను ఇదే విషయంపై యీవిధంగా వ్రాశాను:

"నువ్వు నాచేతిని ముద్దు పెట్టుకోవచ్చు:
నా నోరే సరియైనది;
నా సౌందర్యరాశి నా ఆదర్శమూర్తి:
ఎంతో అప్యాయతతో నువ్విచ్చిన ఆ ముద్దు
ఎక్కడో కనబడకుండా పోయింది.
ముద్దును దాచుకునే శక్తి
పాడు చేతులకి చాలదు సుమా!

కోబ్లా లెట్‌సమ్ అన్నవి చేతిపైగాని పెదవులపై గాని పెట్టుకునే ముద్దుకు పేర్లు. ఫెరేమ్ అనేది ఒక్కటే నోటిపై పెట్టుకునే ముద్దుకు పేరు.

ఒక అరబ్బుకవి ఇలా అన్నాడు:

"ప్రేమించే హృదయానికి
చికిత్స అంటూ లేదు
తాయెత్తులు, మంత్రాలు
అసలే ఉపయోగించవు:
ముద్దులేని కౌగిలికాని
రతిని విడచి ముద్దులుకాని
ఆ అగ్నిని చల్లార్చవు:

వధూరత్నాలు– ఆత్మానందం అనే పై గ్రంథానికి మరో రెండు చరణాలు చేర్చి యిలా చదివితే బాగుంటుందేమో.

"కబుర్లతో లాభంలేదు;
నిగ్రహం వున్నా లేకున్నా
కాళ్ళపైన కాళ్ళు వేసి
కదలించడమే మందు"

అన్నిరకాల ప్రణయచేష్టలూ, ముద్దులూ ఎంతజరిపినా అంగప్రవేశం కానప్పుడు వృథాయే. అంగప్రవేశంలోనే అసలు అగ్ని రగులుకుంటుంది. ఆ తరువాతనే తతిమ్మావన్నీ ఆజ్యం కనుక. అగ్నిని రగిలించకుండా అజ్యాన్ని ఒలకబోసుకోకు. కలియాలన్న కోరిక లేకుంటే ప్రణయానికి సిద్ధం కాకు. నిష్ప్రయోజనంగా నిప్పు ముట్టించకు. కామం అగ్నిలాంటిది. అది జ్వలిస్తుంది. ప్రజ్వలిస్తుంది. నిప్పును నీళ్ళే ఆర్పగలవు. స్కలనమే ఆమె కామాగ్నిని చల్లార్చి ఆ వేడిని తగ్గిస్తుంది. నరమంటే నీరు. అందుకే ఆమె నారి, నీరము లేకపోతే నారి లేదు.

ఏవిధమైన ప్రణయచేష్టలూ చేయకుండా పురుషుడు స్త్రీని అనుభవిస్తే అతనికి సంతృప్తివుండదు. అంతకన్నా ఆమెకూ

చెయ్యికూడ వెయ్యలేదు"

"ఏవో నువ్వు వెయ్యనియ్యక పోవచ్చుగా! అప్పుడు తనేం చెయ్య గలడు?" అని ప్రభువు అడ్డుగా చెప్పాడు.

"కాదు మహాప్రభూ: అతనికోసమే నా తొడలు తెరచుకుని వెల్లకిలా పడుకునేదాన్ని....."

"ఓ ఎమీర్: ఆమె అబద్ధం చెబు తోంది. ఆమెను అనుభవించాలంటే చాలాసేపు పొట్లాడవలిసి వస్తోంది. ఎంతకీ వప్పుకోదు మహాప్రభూ!" అన్నాడు ఆమె భర్త.

ఎమీర్‌కి ఏంచేయాలో తోచలేదు. ఇందులో సత్యం ఎలా తెలుస్తుంది? దీనికి సాక్షులెక్కడ దొరుకుతారు?

"సరే, అయితే, నీకో సంవత్సరం గడువిస్తున్నాను. ఆమె తెచ్చిన అభియోగం తప్పని ఈలోగా నువ్వు రుజువుచెయ్యాలి." అని ఆయన నిర్ణయించాడు. ఎంతయినా మగవాడికి మగవాడి మీద జాలికలగక మానదు. ఆ జాలితోనే ఆ ప్రభువు అలా తీర్పు చెప్పాడు.

తీర్పు విని సంతోషించి, దారిలో యిలాపాడాడు ఆమె భర్త:

"నేనునపుంసకుణ్ణని, కొరగాని గాడిదనని
ఎమీర్ నిర్ణయించి పొమ్మంటాడని
పాపం, దహోమా, దాని బాబు అనుకున్నారు.
ఎంత పందెపు గుఱ్ఱమైనా
కొంత బద్ధకంగా వుంటుంది
అయినా దానిబలం, చురుకు
ఇక దేనికుంటుంది?"

ఇంటికొచ్చాక భార్య సరసన జేరి ముద్దులూ మురిపాలూ ప్రారంభించాడు. ప్రణయచేష్టలతో ఆమె వళ్ళంతా నిమిరాడు. అయినా అతని పుంసత్వం ఎక్కడా ప్రకోపించలేదు.

"నీ అచ్చట్లు ముచ్చట్లూ ఇంక కట్టిపెట్టు. ఊరికే కావలించు కొంటేనూ కరిస్తేనూ నాతాపం చల్లారుతుందా? చేతనయితే నీ చేవ చూపించు, నీ అంగం ఘనంగా బలంగా వుండాలని కోరిక.

సంతృప్తి వుండదు.

ఒకానొకప్పుడు దహోమా బెస్ట్ మెసెజ్జె అనే ఆమె యమామా రాష్ట్ర పాలకుని వద్దకు తన తండ్రిని, భర్తయగు ఎల్ ఎడ్జాడ్జీనీ తీసుకుని వచ్చి తన భర్తకు పుంసత్వం లేదనీ, అతను ఆమెతో కలియలేక పోతున్నాడనీ, కనీసం దగ్గరకయినా రాలేకపోతున్నాడనీ ఫిర్యాదుచేసిందట!

ఆ సంగతి విని యమామా ప్రజలు ఆ పిల్లతండ్రిని నానా చివాట్లూ పెట్టారట. 'నీకేం బుద్ధిలేదా? నీకూతురు రతికోసం దావా వేస్తే సాక్ష్యానికెడతావా?' అని తిట్టారట!

"కోపగించకండి. నా కూతురికి పిల్లలు పుట్టద్దా? పుట్టిచచ్చి పోయారనుకోండి, దేవుడు దాని నుదుట అలా రాశాడనుకుంటాం. పెరిగి పెద్దవాళ్ళయి దానికి చెయ్యీ కాలూ ఆడని రోజుల్లో కాస్త కంట కనిపెట్టవద్దా?" అని ఆమెతండ్రి చెపితే ఎవరూ కిక్కురు మనలేదు.

ఇక దహోమా తన వాదాన్ని బలపరచుకొంటూ ప్రభువుతో యిలా మొరపెట్టుకుంది: "ప్రభూ: అదిగో తమ యెదుట రాయిలా నిలబడ్డ ఆ మహాపురుషుడే నాభర్త! ఇంతవరకూ నావంటిమీద

అందులోంచి వీర్యం చివ్వున ప్రవహించాలి నాలోకి అనిచెప్పి ఎలుగెత్తి ఇలాపాడింది:

ముద్దులతో కౌగిలితో
ముంచెత్తకు నన్ను:
కడుపు తీపిపెడుతున్నది:
కన్నగాని పంపినీవు
కొత్తమధువు పోయాలి:
ఊసుపోక ఎందుకురా
పైపై తడుముళ్ళాట:
అసలంటూ నీకుంటే
చూపుదాని తడాఖా:"

ఆమె భర్తకు చచ్చే అవమానమయింది. దాన్ని తట్టుకోలేక నోటికొచ్చినట్లల్లా తిట్టిపోశాడు. ఆ రాత్రే దానిమూటాముల్లే కట్టించి, పుట్టింటికి తరిమేశాడు. ఈ సందర్భంలో ఒకకవి ఇట్లాపాడేడు:

"కామాతుర యగు స్త్రీకి
ముద్దులు, ముచ్చట్లుతగవు:
చీనీచీనాంబరాలు
మరకత మాణిక్యాలు
ఎన్ని ఇచ్చినా ఒకటే
సన్నుతాంగి కవి నచ్చవు.
పాముల పట్టంలోపల
శివలింగం చొరబడాలి.
అది ఒకటే, అదిఒకటే
అబలల ఆర్తిని తీర్చును"

రతిని మినహాయించి ఎంతగా నగలూ నట్రాయిచ్చినా, చీనీ చీనాంబరాలిచ్చినా ముద్దులూ ముచ్చట్లూ జరిపినా స్త్రీలకు సంతృప్తి కలగదు. పురుషాంగమే వారి సంతృప్తి సాధనం. ఆ మదవతుల కది అంకుశం, కనుక ఎంత అసహ్యంగా వున్నా సరే, పురుషుడు బలంగా రమించగల వాడైతే, అతన్నే ఆ స్త్రీ ఆరాధిస్తుంది.

మౌసాబెన్ మేసాబ్ అనే వాడొకడు ఊళ్ళో ఒకామె యింటికి వెళ్ళాడు. ఆమెవద్ద ఒక ఆడబానిస అమ్మకాని కుందని విన్నాడు. ఆమె చక్కగా పాడు తుందట. ఆమెను కొనుక్కోవా లనుకున్నాడు. ఈమె యజమానురాలు కూడా అందంలో అపూర్వ సౌందర్యవతిగా పేరుపొందింది. ఆమెకు బోలెడు డబ్బుంది. ఆయింట్లో ఒక అనాకారి యువకుడున్నాడు అదీయిదీ ఆజ్ఞాపిస్తూ అటూఇటూ తిరుగు తున్నాడు.

మౌసా ఆమెను ఆ కుఱ్ఱవాడెవడని అడిగితే ఆమె "అతనునాభర్త! అతనంటే ప్రాణం యిచ్చేస్తాను:" అని చెప్పింది.

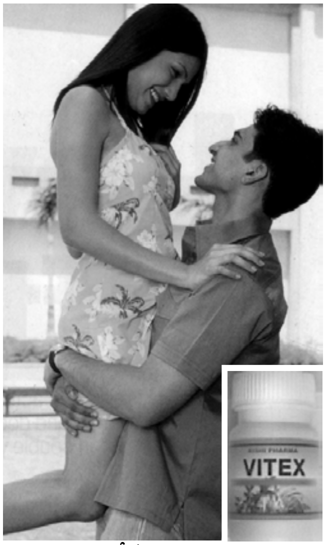
ముప్పయ్యేళ్ళు దాటినా కూడా పొంకం తొణకక, మిసమిసలాడిపోతున్న ఆమె బుగ్గల్లో నీడలు కనిపించేలా మెరుస్తున్న ఆమె–కురూపి అయిన కుఱ్ఱాణ్ణి అంత ప్రాణంగా చూచుకుంటుందంటే మౌసాకు ఆశ్చర్యవేసింది.

"ఛఛ: ఇంతకన్నా బానిసత్వంలేదు! అంతకుదిగజారిపోయ్యావేమిటి? నిను చూస్తే జాలివేస్తోంది. మనం దేవుడు బిడ్డలం. దేవుడి దగ్గరకే వెళ్ళవలిసిన వాళ్ళం. (ముసల్మానులు విరక్తితో చెప్పే మాటయిది.) ఖురాన్ అధ్యాయం చూ. 2 పద్యం. నీకున్నంత అందం ఇంకెవరికీ లేదే! నీ రూపురేఖా విలాసాలు ఇంకెక్కెడా చూడమే! అంత అందమైనదానివి. ఆ కొరివి దెయ్యంలాంటి మనిషిని ఎలా భరిస్తున్నావో గాని!'' అని మౌసా ఈసడించాడు.

"ఓ నా తల్లికొడకా! వాడునాకు ముందుండి చేసే పని, నీకు వెనుక నుండి చేసినట్లయితే నువ్వు ఈమధ్య సంపాదించిన ఆస్తులేకాక పిత్రార్జితాన్ని కూడా అమ్మేస్తావ్ అప్పుడుగాని వాడి అసలు అందం నీకు అనుభవంలోకి రాదు! తెలిసిందా?" అంది

(సశేషం)


# శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం "వైటెక్స్"




వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

**నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలు అశ్వగంధ, బల, కోకిలాక్ష, వానరి, శుద్ధ శిలాజిత్తు, గోక్షూర, జాతి ఫల నుండి తయారు చేయబడింది.**
**స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ వాడవచ్చు.**

Contains plant products with proven sexual betterment properties - Aswagandha, Bala, Kokilaksha, Vanari, Shudda Shilajatu, Gokshura, Jatiphal. etc. Good for both men and women. Energising & invigorating tonic.

**పోస్టు ద్వారా పొందవచ్చును. కావలసిన వారు మందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.**

RISHI PHARMA

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

# ఋతుస్రావం ఎక్కువగా ఎందుకవుతుంది?

బహిష్టు 21 నుంచి 35 రోజుల కొకసారి అవుతూ స్రావం మామూలుగా అవుతూంటే అది నార్మల్ బహిష్టు కింద లెక్క. సాధారణంగా ఋతుస్రావం 2 నుండి 7 రోజుల వరకూ అవుతుంది.

21 రోజులకి లోపే బహిష్టవుతున్నా, స్రావం 7 రోజులకి మించి అవుతున్నా, బాగా ఎక్కువగా అవుతూన్నా దాన్ని అసహజ ఋతుస్రావం అంటారు. అలాగే పీరియడ్స్‌కి మధ్యలో అప్పుడప్పుడూ స్పాటింగ్ (ఎరుపు) కనిపిస్తూంటే అదీ అసహజమే.

అసహజ ఋతుస్రావానికి ముఖ్య కారణాలు రెండు–ఒకటి అంతర్గత సంతానోత్పత్తి అవయువాలకి సంబంధించిన దోషాలు; రెండు అండోత్పత్తి దోషాలు.

ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీలో ఋతు చక్రాన్నీ, బహిష్టునీ, ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే స్త్రీ హార్మోనులు నియంత్రిస్తాయి. బహిష్టయిన నాటి నుంచి 2 వారాలపాటు మొదటి హార్మోను చురుగ్గా పనిచేయగా, మిగతా 2 వారాల్లో రెండో హార్మోను చురుగ్గా వ్యవహరిస్తుంది. ఈ రెండిటి మధ్య సంధికాలంలో (అంటే బహిష్టయిన రెండో వారాంతంలో) అండం విడుదలవుతుంది.

ఎస్ట్రోజెన్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనులు ఏ సమయంలో ఎంత మోతాదులో విడుదలయ్యేదీ మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంధి విడుదలచేసే FSH, LH అనే హార్మోన్లు నిర్ణయిస్తాయి. వాటి మోతాదుల్లో తేడా వస్తే ఎస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లూ సరిగా ఉత్పత్తవ్వవు; అండాభివృద్ధీ సరిగా జరగదు. ఫలితంగా బహిష్టు చక్రం అపక్రమానికి లోనవుతుంది; లేదా ఋతుస్రావం అసహజంగా జరుగుతుంది.

- అసహజ ఋతుస్రావం కలిగించే జననావయవ దోషాల్లో ముఖ్యమైనవి గర్భాశయంలో ఉంటాయి. గర్భాశయంలో ఏర్పడే కంతులు (Polyps) కొయ్యకండలు (Fibroids) మొ॥వాటి వల్ల అబ్నార్మల్ బ్లీడింగ్ జరుగుతుంది.
- గర్భం ధరించిన కొత్తలో కొందరికి అనుకోని సమయాల్లో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది.
- గర్భస్రావం (ఎబార్షన్) వల్ల అధిక ఋతుస్రావం అకాల ఋతుస్రావం కనిపిస్తాయి. అలాగే ట్యూబుల్లో గర్భం వచ్చి (Ectopic pregnancy) అది పగలడం వల్ల తీవ్రమైన నొప్పితో కూడిన అకాల ఋతుస్రావం కలుగుతుంది.
- గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి సోకటం లేదా అది కేన్సర్‌కి లోనవటం వల్ల ఒక పద్ధతి లేకుండా నెలలో అనేకసార్లు కొద్ది కొద్ది బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. అలాగే బీజవాహిక (యోనిమార్గం)లో కేన్సరు పుళ్ళుకాని, వ్యాధులుగాని ఉంటే అసాధారణ బ్లీడింగ్‌వుతుంది.
- గర్భాశయం లోపలి పొరకి సోకే వ్యాధి (ఎండోమెట్రయిటిస్) గర్భకోశంలో అడ్డపొరలు (Adhesions) ఉండటం మరి కొన్ని కారణాలు.
- కొందరికి కాపర్–టి, లూప్ వంటివి పడవు. లేదా అవి పెట్టించిన కొత్తలో

కొందరికి ఋతుస్రావం అపక్రమంగానూ, అధికంగానూ జరుగుతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంధి దోషాలు, కిడ్నీ లివరులకి ఏర్పడే దీర్ఘకాల అనారోగ్యాలు, షుగర్ వ్యాధి వంటివి స్త్రీ హార్మోనుల నిష్పత్తిని చెడగొట్టి ఋతుస్రావ దోషాలు కల్గిస్తాయి.

డిస్‌ఫంక్షనల్ యూటిరైన్ బ్లీడింగ్ (DUB) అనే ఋతుసమస్య కొందరిలో కన్పిస్తుంది. "ఏదీ కాకపోతే అదే" అన్నట్టుగా మిగతా సమస్యలేమీ లేకుండా అసహజ ఋతుస్రావం జరుగుతూంటే దాన్ని (DUB) గా భావిస్తారు.

సాధారణంగా (DUB) కి అండోత్పత్తి అవక పోవడం కారణంగా భావిస్తారు. రజస్వలయిన కొత్తలోనూ, ముట్లుడిగే ముందూ (DUB) అధికంగా కనిపిస్తుంది.

పై రకంగా ఏ ఋతు సమస్యలు కనిపించినా సరే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. డాక్టరు ఆరోగ్య చరిత్ర సేకరించి శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. అవసరమైతే ఎండోమెట్రి యల్ బయాప్సీ అనే చిన్న పరీక్ష చేస్తారు. కొందరికి హిస్ట్రోస్కోపీ పరీక్ష (గర్భాశయం లోకి స్కోపు వేసి చూసే పరీక్ష) అవసర పడొచ్చు. ఇంకొందరికి దయగ్నోస్టిక్ లేప్రోస్కోపీ అవసరం.

సాధారణంగా ఉపయోగించే ఓ ముఖ్య దయాగ్నోస్టిక్ పరీక్ష అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్. కొందరికి హిస్టిరోసాల్పింగో గ్రఫీ (HSG) అనే X-Ray ఉపయోగపడుతుంది. దీన్లో గర్భాశయం లోపలి కుహరంలోనూ, ట్యూబుల్లోనూ దోషాలుంటే తెలుస్తాయి.

కొందరికి హార్మోను పరీక్షలు అవసర పడతాయి. అండోత్పత్తి దోష కారణంగా ఏర్పడే PCOD అనే వ్యాధిలో అపక్రమ బహిష్టు, అధిక ఋతుస్రావం ఉంటాయి.

హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత ఏ మేరకుందో తెలుసుకునేందుకు హార్మోను టెస్టులు చేస్తారు. ఇంకా అవసరాన్నిబట్టి థైరాయిడ్ పరీక్షలు, కిడ్ని, లివరు ఫంక్షన్ టెస్టులు మొ॥వి చేయించాల్సి రావచ్చు.

ఇన్ని సమస్యల్ని చూసి అసహజ ఋతుస్రావం గురించి భయపడాల్సిన పనిలేదు. అపక్రమ బహిష్టు, అసహజ ఋతుస్రావం గలవారందరికీ ఈ సమస్య లన్నీ ఉండవు. ఇన్ని టెస్టులూ అవసర పడవు. సమస్య పుట్టుపూర్వోత్తరా లని గమనించి, కొద్దిపాటి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించి చికిత్స చేస్తే సమస్య నివారణ మవుతుంది.

## ప్రేమకి కూడా తిండి అవసరం....!

*ఈ మాట చెప్పడానికి వేదాంతులం కానక్కర్లేదు. కడుపునిండా తిండిమాట దేవుడెరుగు. బ్రతకడానికి మెతుకు లేక, బ్రతుకే ఓ పోరాటం అయినప్పుడు ప్రేమ ఎక్కడ బ్రతుకుతుంది? ఎండి మోడవుతుంది. ప్రేమ స్థానంలో స్వార్థం...దరిమిలా క్రూరత్వం చోటు చేసుకుంటాయి.*

*ఆఫ్రికా ఖండంలోని ఉగాండా దేశంలోని ఓ కొండజాతి తెగవారు ఈ సత్యానికి నిలువెత్తు ఉదాహరణగా నిలుస్తారు. 'ఇకి' అనే ఈ సంచార తెగవారు, తిండికోసం ప్రధానంగా వేట మీదనే ఆధారపడతారు. సైకాలజిస్టుల్ని, ఏంత్రపాలజిస్టుల్నే కాదు యావత్ మానవజాతినే నివ్వెరపరిచే విధంగా ఈ జాతి వాళ్ళు కేవలం 3 తరాల కాలంలో 'ప్రేమించే' శక్తిని మొత్తం పోగొట్టుకున్నారు.*

*ఒకప్పుడు సంపన్నంగా వెలిగిన ఈ జాతి ఓ 3 తరాల క్రితం పరిస్థితుల ప్రాబల్యం వల్ల తమ స్వస్థలాలు వదిలి అడవులు, కొండల్లోకి పారిపోయి వనవాసంలో బ్రతకవలసి వచ్చింది. కరవు కాటకాల కోరల్లో చిక్కుకుని బయటి ప్రపంచంతో కలిసే పరిస్థితులు లేక పోవడంతో, ఆకలికి మాడిపోతూ, మెలకువగా ఉండే ప్రతిక్షణమూ ఆహారాన్ని వెతుక్కోవడంలోనే గడిపేవారు. దొరికిన కొద్ది ఆహారానికి పోటీపడేవాళ్ళు ఎక్కువ ఉండటంతో ప్రేమస్థానే స్వప్రయోజనం ముందుచోటు ఆక్రమించడం సహజం. దాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి బలప్రయోగం, కర్కశత్వం అవసరం. ఆ క్రమంలో పసిపిల్లల్ని, వృద్ధుల్ని నిర్దాక్షిణ్యంగా ఆకలి దప్పికలకి వదిలెయ్యడం జరిగింది.*

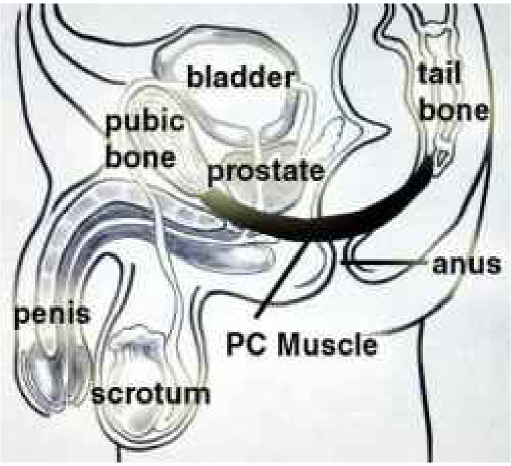
*అలా ఆకలితో ఒక్కొక్కరూ మరణించేకొద్దీ ఆహారం కోసం బలవంతులు బలహీనుల్ని చంపి పారెయ్యడం జరిగేది. ఒక చావు సంభవిస్తే 'తినే నోరు' ఒకటి తగ్గినందుకు సంబరపడటం జరిగేది. ఆడపిల్లలు కొండల మీదికి వచ్చే గొడ్లకాపర్లకి ఒళ్ళప్పగించి ఆహారం సంపాదించుకోవడం జరిగింది. తను, తన ఆహారం, తన బ్రతుకు అనే ఆలోచనవల్ల నమ్మకం స్థానాన్ని మోసం, వంచన ఆక్రమించుకున్నాయి.*

*ప్రస్తుతం కరవు కాటకాలు తొలగిపోయి, పరిస్థితులు మెరుగుపడినా, ఇకి తెగవారిలో ప్రేమాభిమానాలు అంకురించలేదు. కుటుంబ సంబంధాలు, స్నేహాలు అంకురించలేదు. అపనమ్మకం, పాశవికత, పరస్పర మారణకాండలే ఇంకా కొనసాగుతున్నాయి.*

# సెక్సు సామర్థ్యానికి కండర వ్యాయామం

## మీకూ ఓ PC ఉంది

ఇదెంత కంప్యూటర్ యుగమయినప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరికీ PC (పెర్సనల్ కంప్యూటర్) లేకపోవచ్చుగాక! కాని, ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక PC తప్పకుండా ఉంటుంది. అదే ప్యూబో కాక్సీజియస్ కండరం (Pubococcygeus muscle- PC మజిల్). స్త్రీ పురుషుల బస్థి కుహరానికి (Pelvic floor)కి గట్టి పటుత్వాన్నిచ్చే కండరాల్లో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది.




అవునా? వాటినే బస్థికండరాలంటాం. వాటిల్లో ముఖ్యమైనది PC.

పురుషులు మరో రకంగా కూడా PC ఉనికిని గుర్తించవచ్చు. మీ అంగం స్తంభించినప్పుడు ఒకసారి దాన్ని పైకి లేవనెత్తి (చేత్తో కాదు!) వదలండి. అందుకోసం మీ శరీరం లోని ఏ కండరాలను బిగించి వదిలేరు? అదే PC మజిల్.

ఈ కండరాన్ని, దాని అనుబంధ కండరాల్నీ టిప్‌టాప్ కండిషన్లో ఉంచుకున్నారా...దానివల్ల కలిగే లైంగికానందమే వేరు–

- పురుషుల్లో శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడానికి
- స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్) గాఢంగా, బలంగా కలగడానికి
- పురుషుడి స్థలనంలో వీర్యం వేగంగా, గాఢంగా రావడానికి...
- స్త్రీల యోనికండరాలు పురుళ్ళు వెూ॥లగు వాటి కారణంగా వదులవడం వల్ల లేక యోనిద్వారం విశాలంగా ఉండటం వల్ల స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ రతిసుఖం కొరవడితే ఆ లోటు తీర్చడానికి...
- ఇరువురిలోనూ మూత్రం చుక్కలుగా కారడం అరికట్టడానికి

ఇన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడుతుందీ వ్యాయామం.

**ఇంతకీ ఆ కండరాన్ని గుర్తించేదెలా?**

బాడీబిల్డర్లు వారి ఒంటిపై ఉండే కండరాలని వేలితో చూపించి, 'ఇది ఈ కండరం' అని పేరెట్టి పిలిచినట్టుగా PC మజిల్‌ని బయటనుంచి గుర్తించలేం. ఎందుకంటే అది శరీరం లోపల ఉంటుంది కనుక. అయితే అది చేసే పనిని బట్టి ఆ కండరం ఉనికిని రకీమని గుర్తుపట్టొచ్చు.

ఈసారి మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రం ధారని ఒకసారి ఆపి, వదలండి! వదిలేరా?

అందుకు ఏం చేసారు? మీ మూత్రం ద్వారం దగ్గరి కండరాలను, మలద్వారానికీ యోనిద్వారానికీ లేదా (బీర్జాలకీ) మధ్యగల కండరాలను ఓసారి బిగించి వదిలేరు.

## ఈ కండరానికి ఎంత వ్యాయామం చేస్తే, సెక్సు సామర్థ్యం అంత పెరుగుతుందా?

ఏం, ఎందుకు పెరగదు? వ్యాయామం చేస్తే జబ్బ కండరాలు పెరగటంలా? పిక్కలు బలిష్టంగా అవటంలా? ఛాతీ ఇనపదుక్కలా మారటం లేదా? మరి యిదెందుకు సాధ్యం కాదు?

భావప్రాప్తి స్థలనమూ, కండర సంకోచాల వల్లనే ఏర్పడుతున్నాయి. కనుక అందుకు కారణమైన కండరాలను పటిష్టం చేయడం అర్థవంతమైన పనికాదూ?

## ఇది మూత్ర వ్యాయామమా?

మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు ఆపి చూడమన్నాం కదా అని ఈ వ్యాయామం మూత్రవ్యాయామం అనుకోకండి.

కండరాన్ని గుర్తించడం కోసమే ఈ ఉదాహరణ చెప్పాం.

అసలైన వ్యాయామంలో కొస్తే-

దీన్ని మీరు రోజూ ఉదయం కాస్సేపు, రాత్రి కాస్సేపు క్రమశిక్షణగా చెయ్యండి. మీ వారిచేత/మీ భార్యచేత కూడా చేయించండి. అది యిద్దరికీ లాభం.

చక్కగా ఏ టి.వి. చూస్తూనో, పాటలు వింటూనో చెయ్యవచ్చు.

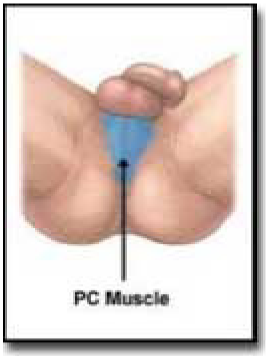
1. మూత్రం ధార అవడానికి ఏ కండరాలను బిగించేరో, ఆ కండరాలనే బిగించి ఒక సెకనుపాటు అలా ఉండి, అప్పుడు వదలండి. అలా 10 సార్లు చేసి ఆగండి. ఓ 30 సెకన్ల విరామం యివ్వండి. మళ్ళీ మరో 10 సార్లు కండరాన్ని బిగించి వదలండి. మళ్ళీ 30 సెకన్ల గ్యాప్ తర్వాత మరో 10 సార్లు ఇలా చెయ్యండి. అంతే! ఎక్సర్‌సైజ్‌లో తొలిభాగం 3 నిమిషాల లోపే అయిపోయింది.

2. ఈసారి ఆ కండరాలను బిగించి 5 సెకన్లపాటు బిగపట్టి వదలండి. అలా 10 సార్లు చెయ్యండి. ఈసారి వేగంగా కండరాన్ని 10 సార్లు బిగించి వదలండి. రెండు నిమిషాల్లో ఈ 2వ భాగం పూర్తయిపోతుంది.

3. ఈసారి PC కండరాలను ఎంత బలంగా వీలిస్తే అంత బిగించి వదలడం 5 సార్లు చెయ్యండి.

అన్నట్టు ఈ పై మూడు సందర్భాల్లోనూ కూడా పొట్ట కండరాల్నీ, తొడ కండరాల్నీ, మరే శరీరావయవ కండరాల్నీ బిగించకండి. ఓన్లీ PC కండరాన్నే బిగించి వదలాలి.

4. ఇక 4వ భాగంలో PC కండరాన్ని 2 ని॥లపాటు బిగించి వదలండి. అలా 2 సార్లు చెయ్యండి చాలు.




అంతే ఈ పూటకి ఈ వ్యాయామం అయిపోయింది. మళ్ళీ రాత్రి చెయ్యండి. వీటిని ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా చెయ్యవచ్చు. ఓ బస్టాండ్‌లో కూచుని బస్‌కోసం ఎదురుచూస్తూ చెయ్యవచ్చు. కిరసనాయిల్‌కోసం క్యూలో నించుని ఆ క్యూ తరిగేలోగా చెయ్యవచ్చు. (మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నట్టే ఎవరికీ తెలీదు) అంతమాత్రాన ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు గాకుండా రోజూ ఓ నిర్ణీత సమయం పెట్టుకుని చెయ్యండి. ప్లేసు ఏదయినా ఫర్వాలేదు. టైం స్పేర్ చెయ్యగలిగితే చాలు.

## ఎన్నాళ్ళు చెయ్యాలి?

ఫలితాలైతే 15 రోజుల నుంచి 45 రోజుల్లో కనిపిస్తాయి. కాని వ్యాయామం ఎన్నాళ్ళయినా చెయ్యవచ్చు. మొదటి 45 రోజులూ పైన చెప్పిన ప్రకారమే చేయండి. అటుపైన రోజూ రెండుపూటలా 4-5 ని॥లు వెచ్చించండి చాలు.

## వెరైటీగా రతి జరపండి

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ ఎక్సర్‌సైజుని సుమారు నెలా, నెలాపదిహేను రోజులపాటు చేసాక మీరో కొత్త రతివిధానం పాటించవచ్చు.

అంగప్రవేశం చేసాక మామూలుగా వెనక ముందులకు సంచలనాలివ్వడం మానేసి కదలకుండా నిశ్చలంగా ఉండండి. కేవలం మీ PC మజిల్స్‌తో స్తంభితాంగాన్ని బిగించి వదులుతూండండి. యోనిలో అది గట్టి కదలిక చేస్తూంటుంది. అదే సమయంలో మీ భార్యని తన యోని కండరాలతో, PC మజిల్‌తో మీ అంగాన్ని నొక్కి వదులుతూండమనండి.

నిశ్శబ్దంగా ఈ 'కదలికలు' లేని రతిని ఇద్దరూ ఆనందించండి. గతంలో లేని ఓ వింత మధురానుభూతి మీకు కలుగుతుంది. భావప్రాప్తి కూడా కలగ వచ్చు. అంతేకాదు ఈ భంగిమలో PC మజిల్ చర్యల వల్ల మీ స్తంభనం దృఢమై చాలాసేపు అలాగే నిలుస్తుంది. స్ఖలనమూ త్వరగా అయిపోదు.

సో, ఎక్సర్‌సైజుని మీ లైంగిక జీవితంలో ఓ అంతర్భాగం చేసుకోండి.

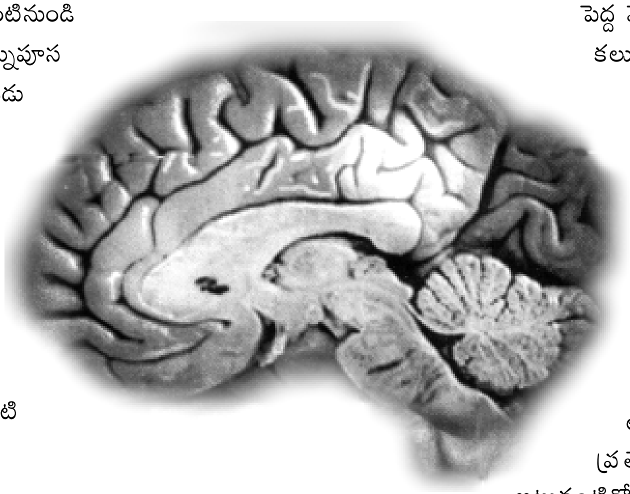
ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట, తేన్పులు, గుండెల్లో మంటకు సరళమైన ఔషధం
**"యష్టిమధు"**

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

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

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

# ఇదండీ, మీ మెదడు!



శరీరం వెనుక భాగంలో తుంటినుండి పై వరకు వ్యాపించి ఉన్న వెన్నుపూస పైభాగాన ఒక 'కాలిఫ్లవర్'లా మెదడు ఉంటుంది. మెదడును మూడు ప్రధాన భాగాలుగా విడదీస్తారు. అవి – ముందు మెదడు (Fore Brain), వెనుక మెదడు (Hind Brain), మధ్య మెదడు (Mid Brain) అని. మొదట ఈ మెదళ్ళలోకి వచ్చే భాగాల పేర్లు తెలుసుకుందాం. ఆ తరువాత వాటి గురించి వివరాలలోకి వెళ్దాం.

## 'ముందుమెదడు' లోని భాగాలు

ముందుమెదడులో ప్రధానంగా పెద్దమెదడులోని రెండర్ధభాగాల పైభాగాలు వస్తాయి. అంతేకాక

1. థలామస్ (Thalamus)
2. హైపోథలామస్ (Hypothalamus)
3. బాసల్ గాంగ్లియా (Basal Ganglia)
4. లింబిక్ సిస్టమ్‌లో భాగమైన 'ఆల్‌ఫేక్టరీ లోబ్స్' (Olfactory Lobes)
5. ఆప్టిక్ నెర్వ్స్ (Optic Nerves)

కూడా ముందు మెదడులోకే చెందుతాయి.

## మధ్య మెదడులోకి ఏమి వస్తాయి?

మెదడులోని మూడు ప్రధాన ప్రాంతాలకు మధ్య ఉన్నభాగం ఇది.

## వెనుకమెదడులోని భాగాలు

మధ్య మెదడు క్రింద ఉన్న నిర్మాణాలు 'వెనుక మెదడు' (Hind Brain) లోకి వస్తాయి.

1. పోన్స్ (Pons)
2. మెడుల్లా అబ్లాంగేటా (Medulla Oblongata)
3. సెరిబెల్లం (Cerebellum)

## పెద్దమెదడు కథ, కమామిషు!

ముడతలుపడి కనిపించే పెద్దమెదడు (Cerebrum) మొత్తం నాడీవ్యవస్థలోనే 70 శాతం పరిమాణం కల్గిఉన్న పెద్దభాగం. మెదడు చుట్టూ ఉండే ఈ ముడతల ఉపరితల భాగం మేధస్సుకి సంబంధించిందిగా చెపుతారు.

పెద్దమెదడు ఒక గోళంలోని అర్ధభాగాల్లా చీలి ఉంటుంది. ఈ గోళార్థభాగాల (Hemisphere)లో ఎడమార్ధభాగం, కుడి అర్థభాగం చేసే పనులు భిన్నంగా, వేటికదే ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి.

ఈ మెదడులో అతిచిన్న భాగంలో కూడా సుమారు 10 వేల కోట్లకణాలుంటాయి. అవి 16,000 కిలోమీటర్ల పొడవున ఒక దానికొకటి కలిసి ఉంటాయి.

- క్రాంతికార్

పెద్ద మెదడులోని రెండర్ధభాగాలను కలుపుతూ 'కార్పస్ కల్లోసమ్' (Corpus Collosum) అనే 10 సెంటీ మీటర్ల బ్రిడ్జి ఉంటుంది. ఒక అర్థభాగం నుండి మరో అర్థభాగానికి సమాచారం అందడానికి ఈ బ్రిడ్జి సహకరిస్తుంది.

## బేసల్ గాంగ్లియా

మెదడులోని నిర్మాణాలలో కొన్ని నిర్మాణ సమూహాలు ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తాయి. అటువంటికోవకు చెందిన వ్యవస్థలు – బాసల్ గాంగ్లియా (Basal Ganglia), లింబిక్ సిస్టమ్ (Limbic System)లు.

నాలుగు నరాల కణాల ఉచ్చులు మనిషి యొక్క శారీరక కదలికలకు అవసరమైన వివరాలను వెన్నెముకనుండి పెద్దమెదడుకు, అక్కడినుండి శరీర భాగాలకు అందించడంలో తోడ్పడతాయి. వీటినే 'నరాల ముడులు' (Nerve Knots) అనికూడా అంటారు. ఇంకా బాసల్ గాంగ్లియా అనేక విధులు నిర్వర్తిస్తుంది. ఇక, 'లింబిక్ సిస్టమ్'ని 'మినీ బ్రైన్'గా చెపుతారు. మనిషి ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచడంలోను, జ్ఞాపకశక్తి ప్రక్రియలోనూ ఈ వ్యవస్థ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. 'లింబిక్ సిస్టమ్' నుండి వెళ్ళే ఇంపల్సస్ వేగాన్ని పుంజుకుంటాయి.

ఈ వ్యవస్థనుండి ముందుమెదడులోని భాగాలకు, చిన్న మెదడుకూ మార్గాలుంటాయి. ఈ భాగాలనుండి వచ్చే సంకేతాలను లింబిక్ వ్యవస్థ ఉద్దీపింప చేయడంగాని, మాడ్యులేట్ చేయడం గాని చేసి, ఉద్వేగం, ఉద్రేకం వంటి భావాలను సంతోషం నుండి విషాదం వరకు, ప్రేమ నుండి ద్వేషం వరకు అనేక భావావేశాలను మన ప్రవర్తనలో కల్గజేస్తాయి. ★

# కడుపులోని బిడ్డపై తల్లి మనసు ఎలా పని చేస్తుంది?

గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ చేసే పనులు, వినే మాటలు, ఎమోషనల్ ఫీలింగ్స్, చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇంటి పరిస్థితులు, భర్త, అత్తమామలు తరచు స్త్రీని తిట్టిపోసే వారయితే, వారిలో పెరుగుతున్న బిడ్డ కదలికలు, ఆరోగ్యం సరిగా ఉండవని, భర్త, అత్త-మామలు, పుట్టింటి వాతావరణం ప్రోత్సాహకంగా ఉంటే, వారిలో బిడ్డ పెరుగుదల, కదలికలు బాగుంటాయని చెబుతున్నారు.

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

## హిప్నాసిస్ ప్రభావం

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

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

తల్లిగాని ఒత్తిడికి, మానసిక అశాంతికి గురయితే, బిడ్డల కదలికలు, చురుకుదనం తక్కువగా ఉంటాయని నిర్ధారించారు. దానికి కారణంగా నాడీవ్యవస్థ క్రింద ఉన్న "యూటిరైన్ సెగ్మెంట్" బిగుతుగా ఉంచేలా చేస్తుంది. ఈ స్థితిలో తల్లి రిలాక్స్ అయితే, ఈ సెగ్మెంట్ కూడా రిలాక్స్ అయి, బిగుతు తగ్గిపోతుంది. దాంతో బిడ్డ ఫ్రీగా కదలగలుగుతుంది. బయట మ్యూజిక్‌లకు డాన్స్‌లు చేయగలదు. పిల్లిగంతులూ వేయగలదు.

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

\- విధాత


**క్రాంతికార్ గారి రచనలు**
**(సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)**

| | |
|---|---|
| అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు | రు. 100 |
| మనసే ఒక పూలతోట | రు. 100 |
| వ్యక్తిత్వ వికాసం | రు. 100 |
| మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు | రు. 100 |
| సంసారం - సైకాలజి | రు. 30 |
| సక్సెస్ 6వ ముద్రణ | రు. 100 |
| క్రాంతికీయం | రు. 40 |
| హలో బావున్నారా? | రు. 100 |
| పరీక్షల్లో విజయం మీకే! | రు. 100 |
| బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ | రు. 100 |
| సెక్స్ సైకాలజీ | రు. 70 |
| సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్ | రు. 100 |
| 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 |

# ‘ఓటమి’ని తట్టుకోగలగడమే నిజమైన ‘విజయం’

**- క్రాంతికార్**

విజయం సాధించడంలో మన పాఠకులు గతంలో కంటే ముందున్నారనే భావిస్తున్నాను. విజయాలమీద విజయాలు వచ్చిన వారూ ఉంటారు. అకస్మాత్తుగా ఘోరపరాజయం ఎదురైతే? చాలామంది తట్టుకోలేరు. సామాన్యుల నుండి అసామాన్యుల వరకూ విజయాలు సాధించడానికి ఎంతో కష్టపడతారు. విజయ శిఖరాలను అధిరోహించే కొలదీ విజయం పట్ల విపరీతమైన మక్కువ పెరుగుతుంది. అదో అల వాటుగా తమాషాగా మారిపో తుంది.

తాగుడుకు అలవాటు పడి పోయినవాడు ఒక్కసారిగా తాగడానికి ఇంక ఉండదు అంటే ఎలా ఉంటుంది? విజయానికి అలవాటు పడిపోయినవాడు కూడా అంతే. అకస్మాత్తుగా పరాజయం సంభవించినపుడు తట్టు కోలేరు. ఆ బాధ వర్ణనా తీతంగా ఉంటుంది. కారణం ఆ పరాజయాన్ని వారు జీర్ణించుకో లేరు. ఒక్కసారిగా శిఖరాలనుండి కుప్పకూలి పోయినట్లు అవు తుంది.

### ‘సినిమావాళ్ళను తీసుకోండి’

ఎన్టీరామారావు, అక్కినేని నాగేశ్వర రావు, దాసరి నారాయణ రావు, రాఘవేంద్ర రావు, మణిరత్నం వంటి అనేకమందికి వరుసబెట్టి వచ్చిన విజయాల తరువాత పరాజయాలు వచ్చాయి. పదేళ్ళ నాడు చిరంజీవి కూడా అంతే. దాంతో మధ్యలో కొన్నేళ్ళ పాటు వీరిలో కొంతమంది మనస్సులు చెదిరి పోయాయి. తీవ్రమైన మానసిక అశాంతికి గురయ్యారు. కొంత మందికి గుండె జబ్బులు కూడా వచ్చాయి. కొంతమంది చక్కగా నిల దొక్కుకున్నారు.

### వృత్తిరంగంలోనూ అంతే!

ఉదాహరణకు ఒక డాక్టరు ఒక దశాబ్దంపాటు బ్రహ్మాండ మైన ప్రాక్టీస్ చేసి ఉంటాడు. క్రమంగా పేషెంట్లు తగ్గడం మొదలు పెట్టారు. దానికి గ్రహాలతో సంబంధంగాని ఉందేమో అని పూజలు చేయించాడు. వాస్తు దోషమేమో అని నర్సింగ్‌హోమ్‌లో మార్పులు


**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

చేయించాడు. మీరు ఈ దిక్కులో కూర్చోవడంవల్లే సమస్యలు వచ్చాయని ఎవరో చెపుతారు. 10 ఏళ్ళపాటు ఆ దిక్కునే లక్షలు సంపాదించిన విజయం ఆ క్షణంలో డాక్టరుగారికి గుర్తు రాదు. జ్యోతిష్యం కూడా చూపించు కుంటాడు. గ్రహాలు అనుకూలంగా లేవని ఆ రాళ్ళు – ఈ రాళ్ళు ధరించమంటారు.

అయినా మార్పులు పెద్దగా కన్పించవు. తీవ్రమైన బాధని అనుభవిస్తారు. ఖాళీగా కూర్చుంటే గతం జ్ఞాపకం వస్తుంది. గతంలో తానెంత బిజీ ప్రాక్టీస్ చేసిందీ జ్ఞాపకం వస్తుంది. తనకిప్పుడు ప్రాక్టీస్ ఎందుకు లేదు. తనపై ఎవరైనా కుట్ర పన్ను తున్నారా? అసలెందుకిలా జరిగింది? ఎవరైనా దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారా? నా టైమ్ బాగోలేదా? .....

... ఇలా పరిపరి విధాలుగా మనస్సు పోతుంది. మనసంతా కకావికలం అయి పోతుంది. అందరూ తననే చూస్తున్నారని, తన ఓటమికి తన వెనకాలే నవ్వుతున్నారని, కామెంట్‌లు చేస్తున్నారని భావనలు మొదలుపెడతాయి. నిజానికి అక్కడ ఆర్థిక సమస్యలు కంటే, ఖాళీగా ఉండడంవలన కలిగే సమస్యలే ఎక్కువ.

## ఓటమి భయంకరమైనదే కాని...

వెలుగు – నీడలు లేనిదే జీవితం లేదు. ఎత్తుపల్లాలు లేనిదే భూమి ఉండదు. కొంత ప్రక్కనే లోతు కూడా ఉంటుంది. పరాజయం బాధాకరమైనదే కావచ్చు దాన్ని అంగీక రించాలి. జీర్ణించుకోవాలి. ఆటలో గెలుపు– ఓటములు తప్పవు.

ఆటలో ఓడిపోతే స్పోర్టివ్‌గా తీసుకో మంటారు. స్పోర్ట్స్ అంటే క్రీడలు. అంటే 'క్రీడాస్ఫూర్తి' ఉంటే, 'ఓటమి'ని ఈజీగా తీసుకోగలరు. దాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకొని తీవ్రంగా ఆందోళనకు, టెన్షన్‌కు, భయానికి గురవుతూ డిప్రెస్ అయితే, మీరు మరిన్ని


**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


తప్పులు చేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

ఆర్యోగం స్థానే రక–రకాల అనారో గ్యాలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. నిద్రాభగ్నాలు, గుండె దడదడలు, శిరో భారాలు మొదలవుతాయి.

## ఓటమిని తట్టుకోవాలి!

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో 'ఓటమి' తప్పదు. కనుక అటువంటి 'ఓటమి రాదు', అనుకోవడం అవివేకం. ఓటమి తప్పనిసరిగా జీవితంలో వచ్చి తీరుతుంది. కాబట్టి ఓటమి వచ్చినా తట్టుకొని


**క్రాంతికార్ రచనలు**

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?


నిలబడగలనని ముందే నిర్ణయానికి రావాలి. అలా ఓటమి వచ్చినా నేను బెదరను, చెదరను అని నిర్ణయించు కోవాలి. మనస్సు పరిపరి విధాల వెళ్తున్నప్పుడు, మనస్సుకు గతంలో సాధించిన విజయాలను జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని, తిరిగి విజయాన్ని సాధించ గలననే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందాలి.

## ఓటమి తరువాత.....

కొన్ని రంగాల్లో 'ఓటమి' వస్తే చాలా కాలంపాటు పని ఉండక పోవచ్చు. అప్పుడు ఓటమి కంటే, ఖాళీగా కూర్చుంటూ ఉన్నామనే అపరాధభావం ఎక్కువై పోతుంది.

అటువంటప్పుడు ఇన్ని సంవత్సరాల నుండి సమయం దొరక్క చేయని అనేక పనుల లిస్టు ఒకటి తయారు చేసుకోవాలి. మీ సమయంను ఆయా అంశాలలో ప్రధానమైన వాటిపై కేంద్రీకరిస్తే, వివిధ కొత్త అంశాలపట్ల అవగాహన వచ్చినట్లు ఉంటుంది. అలాగే, అదే సందర్భంలో, మీరు చేసే వృత్తి–వ్యాపారాలే కాకుండా, డైవర్సిఫైడ్ యాక్టివిటీస్ గురించి అవగాహన పెంపొందించుకోవడం వలన భవిష్యత్‌లో ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది.

తీరికలేనితనంతో ఒత్తిడికి గురయ్యే వారు, ఓటమికూడా "మన మంచికే" అని భావిస్తే, దానివల్ల అలసిపోయిన శరీరం–మనస్సు ఎంతో విశ్రాంతిని పొందు తాయి. తిరిగి మరో విజయం కోసం ఆలోచించడానికి, శ్రమించడానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది.

'ఓటమి' వల్ల వచ్చే అనర్థాల కంటే, ఓటమిని అంగీకరించక పోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థాలే ఎక్కువ. అందుకే 'ఓటమి'ని అంగీకరించండి. దానికి తట్టుకొని నిలబడండి.

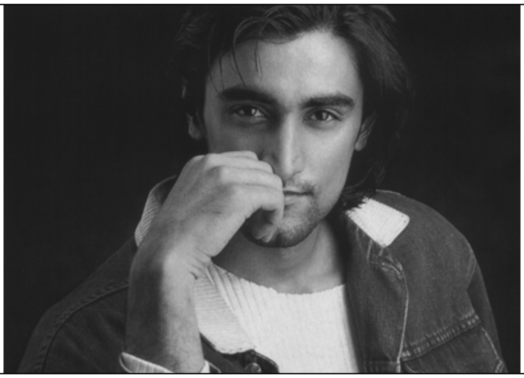
తిరిగి దాన్నుంచి బయటపడి విజయం సాధించండి.

★

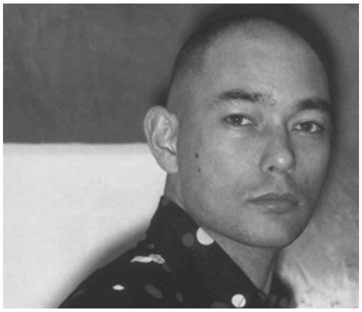
# మీకెంత ధైర్యం?!!

కొంతమంది రిస్క్‌లు తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కొంతమంది అన్నివైపులా ఆలోచించి అవసరం అయితేనే రిస్క్ తీసుకుంటారు. మిగతావారు ఆచి-తూచి నెమ్మదిగా అడుగేస్తారు. ఈ మీ తరహా ఏమిటో, మీలో ధైర్యగుణం ఏ మేరకుందో ఒకసారి మీరు విశ్లేషించుకోండి. క్రింది ప్రశ్నలకు అవుననో, కాదనో సమాధానాలు రాసుకోండి.

## ఇదిగో ప్రశ్నాపత్రం



1. మీకు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడమంటే ఇష్టమా?
2. అనుకోని అతిథులు రావడం మీకిష్టమా?
3. సెలవల్లో ఎవుడూ వెళ్లే ప్రదేశాలకే వెళ్లాలనుకుంటారా?
4. మీకు రకరకాల పనులు చేయడం అంటే ఇష్టమా?
5. మీకు కొత్త పనులు చేపట్టడం అంటే ఇష్టమా?
6. కొత్తగా ఏదైనా పని చేపట్టినపుడు ఎదుటివారు మిమ్మల్ని మూర్ఖుడనుకుంటారేమో అని వర్రీ అవుతారా?
7. మీరు అతి వేగంగా డ్రైవ్ చేస్తారా?
8. రైళ్ళు, బస్సులు, విమానాలు ప్రయాణం చేసేటప్పుడు సాధారణంగా మీరు చివరి నిమిషంలో వెళ్ళి వాటిని అందుకునే అలవాటుందా?
9. మరీ నెమ్మదిగా వాహనాలను డ్రైవ్ చేస్తే మీరు నిరాశ చెందుతారా?
10. అప్పుడప్పుడు రిస్క్ తీసుకోవడం మీ జీవితానికి మజా నిస్తుందని భావిస్తున్నారా?
11. మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని తెలిసి కూడా ఏ పనైనా చేస్తారా? అంటే అతిగా తాగడం, అతిగా సిగరెట్లు కాల్చడం, అతి తిండి వగైరా?
12. ఒప్పంద పత్రాలు చదవకుండా మీరెప్పుడైనా సంతకం పెట్టారా?
13. ఘాట్ రోడ్లపై ప్రయాణించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా డ్రైవ్ చేయాలనుకుంటారా?
14. మీరో కొత్త ఇంపోర్టెడ్ వాచ్ కొనాలనుకుంటున్నారు. అప్పుడు కస్టమ్స్ డ్యూటీ చెల్లించకుండా స్మగ్లింగ్ గూడ్స్‌లో కొనాలనుకుంటారా?
15. రైళ్ళలో ఏ బోగీ ప్రమాదరహితమైనదో మీకు తెలుసా?
16. వ్యాపారం కోసం మీరు అతిగా అప్పు చేస్తారా?
17. భద్రత నిచ్చే ఉద్యోగం ఉంటే చాలనుకుంటారా?
18. ఇన్స్యూరెన్స్‌కు డబ్బు కట్టడం శుద్ధ దండగమారి పననా మీ ఉద్దేశ్యం.
19. ఎవరైనా పందెం కాయమంటే, దానికి మీరు వద్దని చెపుతారా?
20. అసాధారణంగా, విచిత్రంగా అందరూ చర్చించుకునే విధంగా



తరచు బట్టలు ధరిస్తారా?

21. మీ బాస్ తప్పు చేస్తే, ఆ విషయం ఎత్తి చూపగలరా?

22. మీరు ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో ప్రయాణిస్తున్నారు. మీ తోటి ప్రయాణికుడు మీకు డ్రింక్ ఆఫర్ చేస్తే తీసుకుంటారా?

## 18 నుండి 30 మధ్య వస్తే...

మీరో డేర్ డెవిల్ క్రింద లెక్క. అసలు వైఫల్యాలు వస్తాయనే ఊహనే పట్టించుకోని మొండి ఘటాలు మీరు. అయితే మీరు కాస్త మొండితనం తగ్గించుకొని, కాస్త జాగ్రత్త వహిస్తూ ఆలోచించి రిస్క్‌లు తీసుకుంటే ముందుకి వెళ్ళగలరు.

## 10 నుండి 17 మధ్య వస్తే...

వీరు కీడెంచి రిస్క్ తీసుకుంటారు. సక్సెస్ అవుతామని నమ్మిన విషయాలలో చాలా ధైర్యంగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి కొన్ని రిస్క్‌లు తీసుకోవడం వలన ఏర్పడే నష్టం, కష్టం, హానిలను గమనించి అడుగు వేయగల దృష్టి ఉంటుంది.

## 9 కంటే తక్కువ వస్తే...

వీరు స్వభావ సిద్ధంగా జాగ్రత్తపరులు. రిస్క్‌లు తీసుకోరు. అలా తీసుకుంటే ఏర్పడే అనర్థాలకు బయపడతారు. దీనివలన జీవితం నెమ్మదిగా అలా అలా సాగుతుంది. అప్పుడప్పుడు వీరి జీవితంలోని మందకొడి తనానికి 'బోర్' ఫీలవుతారు.

అదీ సంగతి. ఇంతకీ మీరే కేటగిరీ?

## డిప్రెషన్ - బోర్ ఒకటేనా?

సాధారణంగా 'డిప్రెషన్' అనే మానసిక రుగ్మతలో ఏ పనీ చేయలేకపోవడం, చేసినా ఆనందించలేకపోవడం, విసుగు, విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోవడం, నిరాశ, అశాంతి, అలజడి, ఆత్మన్యూనతాభావం, తనపై ఆసక్తి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. "బోర్"గా ఫీలవ్వడం అనే మానసిక స్థితికి గురయినా ఇటువంటి అవలక్షణాలే మనలో ఏర్పడతాయి. పని చేయడం అంటే ఇష్టపడే వారు బోర్ అనే మానసిక స్థితికి గురయితే, అప్పుడు ఏ చిన్న పనిచేయడం లోనూ ఆనందించ లేరు. ఇదే స్థితి డిప్రెషన్‌లో కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు ఈ రెండింటికీ సంబంధం ఉందంటారు.

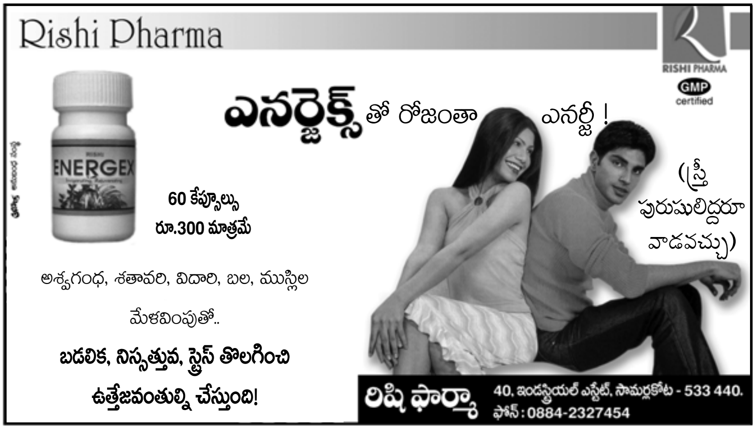
### బోర్‌కు గురైతే...?

... తిరిగి రెండు - మూడు రోజుల్లో చాలామంది మామూలు స్థితికి వచ్చేస్తారు. ఒకటి - రెండు వారాలు "బోర్" స్థితి నుంచి మామూలు స్థితికి రాలేకపోతే "డిప్రెషన్"లోకి వెళ్ళిపోతారని శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అంటే డిప్రెషన్‌కు ప్రారంభదశ "బోర్" అని చెప్పుకోవచ్చు.

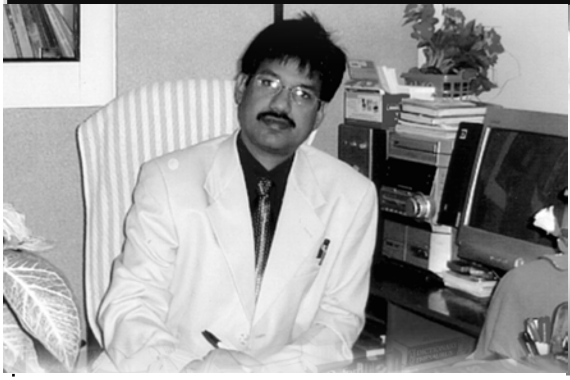
### బోర్ నుండి బయటపడాలంటే...?

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం బోర్ నుంచి బయటపడ్డానికి రెండు ప్రధాన మార్గాలున్నాయి. అయితే అప్పటి **పరిస్థితిని నీ కనుగుణంగా మార్చుకోవడం**, అలా మార్చుకోలేకపోతే, **పరిస్థితికి అనుగుణంగా నువ్వే మారిపోవడం!**

బోర్ కొట్టడానికి మరో ప్రధాన కారణం మనలో చాలామంది స్వర్గాన్ని కావాలనుకుంటారు. కాని నరకం మనకెదురవుతుంది. దాన్ని తట్టుకోలేక బోర్ స్థితికి, ఆ తరువాత డిప్రెషన్‌లోకి నెట్టబడతారు. అంటే, అతిగా వాంఛించడం, అవి లభించకపోతే, నిరాశ, నిస్పృహలకు గురయి ఏ పని చేయాలనిపించకపోవడం జరుగుతోంది. కాబట్టి దేన్నుంచీ అతిగా ఆశించకపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కొంతమంది ఫలానా విషయంలో విజయం సాధిస్తేనే ఆనందం అనుకుంటారు. అలా సాధించలేకపోతే అశాంతి, "బోర్" త్వరగా వస్తాయి. కాబట్టి విజయంలోనే, డబ్బులోనే ఆనందం ఉందనే భావనకు స్వస్తి చెప్పి, చుట్టూ ఉన్న చిన్నచిన్న అంశాల నుంచి ఆనందం పొందగల్గడం అలవాటు చేసుకోవాలి.



**98481 90302**



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

మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

**నేనున్నాను !**

**క్రాంతికార్**

**క్రాంతికార్**

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

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


## ఏమిటి మీ సమస్య?

### అతను మంచివాడుకాదు! కాని ప్రేమించాను...

నా వయస్సు 22 సం॥లు. నేను మనుషుల మధ్యలో ఉన్నపుడు మంచిగానే ఉంటాను. ఎంజాయ్ చేస్తాను. కాని ఒంటరిగా ఉన్నపుడు అంతగా రెట్టింపు బాధను అనుభవిస్తాను. నేను రెండు సంవత్సరాల నుండి ఒకతన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. అతను ముస్లిం, నేను హిందు. ఎప్పుడూ అతని గురించి బ్యాడ్ గానే వింటూ ఉంటాను. కాని ఆయనను నా మనస్సు నుండి ఏ మాత్రం దూరం చేసుకోలేక పోతున్నాను. ఈ విషయం గురించి ఆలోచించి, ఆలోచించి నా తల వెంట్రుకలు పూర్తిగా రాలిపోతు న్నాయి. ఆయన ఫ్రెండ్స్ చెల్లెళ్ళు– "వాడు" ఆంటీల వంటి వాటితో సంబంధాలు పెట్టు కుంటున్నాడు. వాడిని మరచిపో! అని చెబుతున్నారు. ఆయన కూడా, తన ఫ్రెండ్స్ ఎవరైనా నన్ను గుర్తు చేస్తే– మరిచిపోయిన వాటిని గుర్తు చేయకు అని చెబుతున్నారట. నాలాంటివారు వందమంది దొరుకుతా రంటున్నాడట. ఆయనకు సిగరెట్, తాగడం, పాన్ వంటి అలవాట్లున్నాయి. అసలు నన్ను కలవడం లేదు. ఫోన్ చేయడం లేదు. లెటర్ రాసినా రిప్లై ఇవ్వడు. నేనతన్ని మరిచి పోలేక పోతున్నాను.

మొదట్లో నేను ఆయన లవ్‌ని అంగీ కరించలేదని 12 నిద్ర మాత్రలు మింగాడు. నన్ను పిచ్చిమాట అన్నందుకు వాళ్ళన్నయ్యను కూడా కొట్టాడు. అటువంటిది ఆయన ఇలా ఎందుకు మారిపోయాడు. ఆయన్ని మార్చ గలనా? మానసికంగా కృంగి పోతున్నాను. నాకో మార్గాన్ని చూపండి.

–వి. తిరుపతి

### 'ప్రేమ' పేరుతో గుడ్డిదానివి కాకు!

అతనో అవకాశవాది. అమ్మాయిలను ప్రేమించానని వెంటబడ్డం– వారు అంగీకరించకపోతే ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, రక్తం వచ్చేలా ప్రవర్తించడాలు వంటి సినీ టెక్నిక్‌లు చేసి– 'ఎంత గాఢ ప్రేమో!' అనిపించడం అతని హాబీ! ఒకసారి అతని ట్రాక్‌లో పడ్డాక– కొంత కాలానికి ఆ అమ్మాయి అంటే మొఖం మొత్తుతుంది. మరో అమ్మాయి వేటలో పడతాడు.

ఇటువంటి అమ్మాయిల వేట, ఆంటీల వేట కొందరికి వేడుక! ఒక వినోదం! అదే విక్టరీగా ఫీలయ్యే తత్వంతో– నిజమైన ప్రేమకు దూరం అవుతారు. అందునా అతను– 'సకల దుర్గుణ సంపన్నుడాయె!' అటువంటి వ్యక్తి గురించి ఆలోచించి–చించి జుత్తును ఊడగొట్టు కోవడం ఎందుకు? నిజంగా అతన్ని పెళ్ళి చేసుకుంటే సుఖపడదా మనే? పెళ్ళి చేసుకున్నాక కూడా అనేక మందితో సంసారాలు చేస్తే మీరు తట్టుకో గలరా! మరో పెళ్ళి చేసుకోవడానికి నిన్ను 'తలాక్...!, తలాక్...!, తలాక్...!' అని మూడు మొట్టి కాయలు వేసి సాగనంపడని గ్యారంటీ ఏముంది?

సో– అటువంటి వ్యక్తి బండారం ముందే బయటపడినందుకు సంతోషించు. నువ్వు ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమో చదివావు. ఈసెట్ రాసి

చక్కగా బి.టెక్ చదువుకో. అన్ని అర్హతలూ ఉన్న వ్యక్తి నీకు దొరుకుతాడు. లేకుంటే, నీ ఫోటో – బయోడేటాలతో మాకు పంపించు! వందలమంది అభ్యుదయ వాదులు మన పాఠకులున్నారు.

## ప్రేమలో పడి విషాదాన్ని తెచ్చుకున్నాను!

**నాకు ఇరవై మూడు సంవత్సరాలు. ఒకతను నన్ను ప్రేమించానని, పెళ్ళి చేసుకుంటానని, అందరిచే ఒప్పించాడు. అందరికీ ఇష్టం అవడంతో నేను ఇష్టపడ్డాను. ఆ తరువాత ఆరు నెలలకే నేను ఇంకెవరినో ప్రేమిస్తున్నానని నింద వేసి విడిపోయాడు. అతనంటే నాకు ప్రాణం. పిచ్చిగా అభిమానించి ఆశలు పెట్టుకున్నాను. చాలా రిక్వెస్ట్ చేశాను. కాళ్ళు పట్టుకున్నాను. దేవునిపై ప్రామిస్ చేసాను. చనిపోతానన్నాను. అయినా అతను మారలేదు. అతను పరిచయం కాకముందు నుండి నెర్వస్ వీక్‌నెస్ ఉంది. తలలో ఒకవైపు మాత్రమే బాధగా ఉంటుంది. డే అండ్ నైట్ అతని గురించే ఆలోచనలు. విడిపోయి నాలుగు నెలలు అయినా అతన్ని మరచిపోలేక పోతున్నాను. దాంతో నెర్వస్ వీక్‌నెస్, తలబాధ చాలా ఎక్కువయ్యాయి. నెలల కొద్దీ నిద్రలేదు. విపరీతంగా ఏడుస్తున్నాను. నాకీ ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ లేనట్లు అనిపిస్తుంది. అంతా శూన్యంగా అనిపిస్తుంది. అందువలనో ఏమో నాకు తలలో నుంచి మడమ చివర వరకు నరాలు విపరీతంగా పీకుతున్నాయి. వాటిని గట్టిగా బిగిస్తే హాయిగా ఉంటుంది. ఈ నరాల బాధ భరించలేకపోతున్నాను. సూసైడ్ చేసుకోవాలని చాలా ప్రయత్నించాను. కాని నాకు చనిపోయే అదృష్టం కూడా దక్కడం లేదు. నాకు చాలా జుట్టు ఉండేది. ఇప్పుడంతా రాలిపోయింది. జుట్టు మొదలు నుండి పట్టులేకుండా పోతుంది. ఇదంతా చూస్తే భయం వేస్తుంది. పిచ్చిదానిని అయిపోతానని భయపెడుతున్నారు. చనిపోయినా పర్వాలేదు. కాని బ్రతికితే హాయిగా బ్రతకాలి. ఏదయినా మందో మాకో చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.**

**- ఎస్., విశాఖపట్టణం.**

## 'డిప్రెషన్' బాధలు అలాగే ఉంటాయి!

ఏదయినా సలహా చెబుదామంటే ఎడ్రస్‌లు ఇవ్వరు. మీ లెటర్ మాకు వచ్చి సమాధానం పత్రికలో అచ్చయ్యి మార్కెట్లోకి వచ్చేటప్పటికి సుమారు రెండున్నర నెలలు పడుతుంది. మీలాంటి సివియర్ సూసైడల్ టెండెన్సీ ఉన్నవారికి వీలయినంత త్వరగా సహాయం అందించకపోతే, సమాధానం అచ్చయ్యే లోపల ఏ అఘాయిత్యానికయినా వడిగట్టవచ్చు. అంచేత పాఠకులంతా సరైన అడ్రస్‌లు ఇవ్వండి. ప్రతి పేరును మార్చి రాయడం గమనించే ఉంటారు. సో, మీ ఐడెంటిటీకు ఏ మాత్రం భగం వాటిల్లదు.

మీరు డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్నారు. బహుశా మీకది ఆ అబ్బాయి పరిచయం కాకముందే ఉండవచ్చు. ఇప్పుడది పెద్దదయ్యింది. మీది కేవలం న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్ కావచ్చు. లేదా తీవ్రత ఎక్కువ ఉండే 'మేజర్ డిప్రెషన్' కూడా కావచ్చు. ప్రత్యక్షంగా విశ్లేషించందే మీరిచ్చిన వివరాలతో నిర్ణయానికి రావడం కష్టం. మీరు తప్పనిసరిగా చికిత్స తీసుకోవలసిందే.

మా వద్దకు వస్తే, మా కేసయితే మేమే చికిత్స మొదలు పెడతాం. సైకోసిస్ లక్షణాలుంటే, సైకియాట్రిస్ట్ వద్దకు పంపుతాము.

## సమస్యలన్నీ నాకే ఉన్నాయి!

**ప్ర : నాకు ఎప్పుడూ ఆందోళనగా, భయంగా ఉంటుంది. అలసట ఎక్కువ. నీరసంగా ఉంటుంది. టెస్టులలో ఏమీ జబ్బులేదని తేలింది. ఏ పనిపైనా మనస్సు నిలపలేకపోతున్నాను. ఎప్పుడూ విచారంతో కూడిన, వ్యతిరేక ఆలోచనలే వస్తాయి. ఎవరినైనా, ఏదయినా అడగాలన్నా గుండె దడగా భయంగా ఉంటుంది. అందరూ నా గురించే మాట్లాడుకుంటున్నట్టు, కించ పరుస్తున్నట్లు ఎవరో అసహ్యించుకుంటు న్నట్లు ఆలోచనలు వచ్చి, నాలో నేనే కుమిలిపోతున్నాను. జ్ఞాపకశక్తి పూర్తిగా క్షీణించింది. సన్నగా అయిపోతున్నాను. కడుపుబ్బరం, త్రేన్పులు వస్తాయి. కళ్ళు లోతుకు పీక్కుపోయాయి. నాకు మీరే క్రొత్త జీవితం ఇవ్వాలి.**

**- బి. , విజయవాడ.**

జ : మీలో పెరిగిన డిప్రెషన్ కారణంగానే ఈ సమస్యలు వచ్చాయి. అది క్రమంగా సైకోసోమాటిక్ డిజార్డర్‌గా మారి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యగా పరిణమించింది. విజయవాడలో చాలామంది సైకియాట్రిస్టు లున్నారు. కలసి చికిత్స పొందండి.

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కొద్దిసేపు వాకింగ్ చేయండి. ఆ తరువాత ప్రాణాయమ చేస్తూ శరీరంలో ప్రతి భాగం రిలాక్స్ అవుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఇలా రోజూ 3–4 సార్లు చేయండి. క్రమంగా మీలో యాంగ్జయిటీ తగ్గి, మీ ఆలోచనలు ఒక దారికి వస్తాయి. నిద్రకూడా ఇంప్రూవ్ అవుతుంది.

మీ గురించి మీరు పోజిటివ్‌గా ఆలోచించుకోండి. నిరాశను పారద్రోలి, ఆశావాదను ఏర్పరచుకోండి. శరీరంలోని ప్రతిభాగం ఆరోగ్యంగా మారుతున్నట్లు ఫీలవ్వండి. మీ జీవితంలో జరిగిన ప్రతి చిన్న ఆనందకరమైన అంశాన్ని జ్ఞప్తి తెచ్చుకొని, వాటినుండి ప్రేరణ పొందండి. ప్రతి అంశంలోను ఆనందాన్ని వెదుక్కోండి. ★

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

# అడగండి చెప్తాను

### ఏ ఆహారం?

**డయబిటీస్ పేషెంట్లు ఏ రకం అహారం ఎంతెంత తీసుకోవచ్చు. ఏది తీసుకోకూడదు? వివరించ ప్రార్థన.**

**-గుంతకల్లు.**

డయాబిటీస్‌ని అహార నియమాలు పాటిస్తూ అదుపులో ఉంచుకోవడమనేది చాలా ముఖ్యం. చాలామంది తీపి తగ్గిస్తే సరిపోతుందని పొరబడతారు. ప్రతి డయాబెటిస్ పేషెంటూ డయాబెటిస్ స్పెషలిస్టుని కాని ఆహారపు నిపుణుడిని (డయటీషియన్‌ని) కాని కలిసి తాము చేసే పనికి, ఎత్తు, బరువులకి తగ్గట్టు ఏయే పదార్థాలు ఏటైంలో ఎంతెంత తీసుకోవచ్చునో రాయించుకొని ఆ ప్రకారమే వాడాలి. ఆ పరిమితుల మేరకు వాడితే తీపి తిన్నా కొంపమునగదు.

ఎంతెంత ఆహారం ఏయే టైంలో తీసుకోవాలో ప్రతి పేషంటుకీ తగిన విధంగా వారి డాక్టరే చెప్పాలి. కాబట్టి మేము కూడా ఏ పదార్థాలు తినకూడదో, ఏవి తినవచ్చునో మాత్రమే చెప్తాము.

**తినకూడనివి:** పంచదార, బెల్లం తేనె, జామ్, ఐస్‌క్రీమ్, క్రీమ్‌వేసిన కేకులు, తీపి ఫలాలు, ఖర్జూరం, చిలగడ దుంపలు, చక్కెరతో చేసిన తినుబండారాలూ తినకూడదు.

అలాగే, నెయ్యి, నూనె, వెన్న, డాల్డా, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే మాంసం, కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన తీసుకోకూడదు.

**తగ్గించి తినాల్సినవి:** బియ్యం, అటుకులు, వేరుశనగ, కొబ్బరి, దుంపలు, పచ్చి అరటి పళ్ళు, క్యారెట్లు, మత్తుపానీయాలు.

**విరివిగా తినాల్సిన పదార్థాలు:**

**కాయగూరలు:** బూడిదగుమ్మడి, కేబేజి, చిక్కుళ్ళు, బీన్స్, వంకాయలు, బెండ, ములగ, పొట్ల, కాకర, దోస, టొమాటో, ఉల్లి, బెంగుళూరు మిర్చి, ముల్లంగి, టర్నిప్, నూల్‌కోల్, ఉల్లి, పుట్టగొడుగులు.

**పళ్ళు:** బొప్పాయి, మేడి.

పప్పులు: పెసర, మినుము, కంది, శనగ.

ధాన్యాలు: ఉడకబెట్టిన అన్నం, గోధుమలు, రాగి.

## గర్భవతితో రతి

**మీ పుస్తకాలు నా సంసార జీవితంలో ఎంతో హెల్ప్ చేశాయి. నాలో ఉన్న అపోహాలను పోగొట్టి సుఖప్రదమైన సెక్సులైఫ్‌ని గడపడానికి దోహదం చేశాయి. ఎంతో కాలంగా తండ్రి కాలేకపోయిన నా ఫ్రెండ్ ఒకడు మీ బుక్స్ ఫలితంగా తండ్రి కాబోవుచున్నాడు. గర్భాశయసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం కారణమయి ఉంటుందని అనుమానపడి దానికి మీరు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాక, అతని ప్రయత్నం ఫలించింది.**

**మీరు ఎన్నో పుస్తకాలలో గర్భవతితో అవలంబించదగిన రతి విధానాలను తెలిపినా అవి కొత్త సందేహాలు పుట్టించాయి. ఒక పద్ధతిలో గర్భవతితో రతి చేయవచ్చని ఒకచోట వ్రాసి, కాని అదే రతి విధానం వేరొక పుస్తకంలో వ్రాసేటప్పుడు ఈ విధానం ప్రస్తావించలేదు. కనుక గర్భవతితో అవలంబించదగ్గ అన్ని రతి పద్ధతులనూ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరంగా తెల్పగలరు.**

**ప్రస్తుతం నాభార్య గర్భవతి. రెండవ నెల. రతి జరిపితే ఎక్కడ గర్భస్రావం అయిపోతుందోనన్న భయంతో గర్భం వచ్చిన దగ్గరనుంచి రతిలో పాల్గొనటం మానేశాము. కాని నేను రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండలేకపోవుచున్నాను.**

**కాబట్టి మీరు నాకు గర్భవతితో ఏయే నెలల్లో ఏయే విధానాలు అవలంబిస్తూ రతి జరపవచ్చో క్లియర్‌గా తెలియపర్చండి.**

**ఇది అందరు భార్యాభర్తలూ ఎదుర్కునే సమస్య. గర్భం ధరించిన 9 నెలలు రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండటం శ్రేష్టం. రతిలో పాల్గొంటే గర్భస్రావమయిపోతుందని భయం. ఇలా ఎంతో మంది భయంతో రతిలో పాల్గొనలేక పోతున్నారు. కొంత మంది భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు పరస్త్రీ సంభోగానికి పాల్పడుతున్నారు. కాబట్టి మీరు ఈ విషయమై ఒక బుక్‌ని ప్రచురించి ఎంతో మంది సమస్యల్ని తీర్చవచ్చు. ఎంతో మందికి మేలు చేయవచ్చు.**

**- రావు, హైదరాబాదు.**

జ: ధన్యవాదాలండీ; ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని లేవనెత్తినందుకూ, అభిసారిక ప్రచురణలు మీకు బాగా నచ్చినందుకూ! మీ మిత్రుడికి కూడా మా అభినందనలు అందచేయండి.

మేం కొన్ని పుస్తకాలలో గర్భవతులతో పాటించదగిన రతి భంగిమలు వివరిస్తూ, అవే భంగిమల్ని మరో చోట ప్రస్తావించినప్పుడు ఈ పాయింటు మెన్షన్ చెయ్యకపోవడానికి ప్రత్యేకకారణం అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ఆ ప్రసక్తి అప్రస్తుతం కావడమో, లేదా ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అది కాకపోవడమో అయి ఉంటుంది. అంతే! ఇక మీరు లేవనెత్తిన ముఖ్యాంశం విషయానికొస్తే - కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి.

**1. గర్భవతికి సెక్సు కోరికలుంటాయా?**

**2. అసలు గర్భవతితో రతి జరపవచ్చునా?**

**3. 'కూడదు' అయితే ఎందుకు?**

**4. 'వచ్చును' అయితే ఎన్నో నెలదాకా?**

**5. ఏయే పద్ధతుల్లో కలవవచ్చును?**

ఒక్కొక్కటీ చూద్దాం!

**సెక్సు కోరికలుంటాయా?**

గర్భవతి శరీరంలో హార్మోనుల నిష్పత్తి చాలా మారుతుంది. గర్భం నిలబెట్టడానికి పనికొచ్చే హార్మోనే అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అవుతూంటుంది. దానికి అనుబంధంగా, మిగతా హార్మోనుల రాశిలో కూడా తేడాలు ఏర్పడతాయి. కనుక సెక్సు కోరికల మీద, స్పందనల మీద, కొంత ప్రభావం ఉండటం సహజమే.

అయితే వాస్తవంలో అందరు స్త్రీలకీ సెక్సుకోరికలు తగ్గవు. కొందరికి పెరుగుతాయి. కొందరికి తగ్గుతాయి. కొందరికి ఏమీ మారవు.

వాంతులు, వికారం, నీరసం, ఛాతీ బరువు... యిలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే స్త్రీలకి మొదటి 3 నెలల్లో సెక్సుకోరికలు, స్పందనలు బాగా తగ్గుతాయి.

ఇక 4 వ నెలనుంచి 7వ నెలలోపు కాలం (2nd trimester) చాలా మంది స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు బాగా ఉంటాయి. ఏడో నెల ప్రాంతంనుంచీ ఆమెకి నడుం నొప్పి, పొట్ట బరువు పెరగడం, జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న భయం లాంటి కారణాల వల్ల, కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది.

నెలలు నిండే కొద్దీ భార్య రూపంలో వచ్చే మార్పులు చాలా మంది భర్తలకి రుచించవు. ఈసారి వాళ్ళకే భార్యపట్ల వాంఛ తగ్గుతుంది. పైగా బేబీకి అపకారం జరుగుతుందే మోననే

సందేహం కూడా పనిచేస్తూంటుంది.

ఇవి కాక - మాతృత్వం మీద స్త్రీకి ఎలాటి అభిప్రాయముంది? ఆమె భయాలేమిటి? ఆమె కుటుంబ పరిస్థితులేమిటి? బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు ఏమిటి?

చూలింతరాలితో సెక్సు విషయంలో సాధారణంగా ఆ కుటుంబంలో ఉండే అభిప్రాయాలేమిటి? (ఆమె/భర్త అభిప్రాయం మొ॥) ఆరోగ్య సమస్య లేమైనా (బి.పి., షుగర్, వ్యాధులు మొ॥వి) ఉన్నాయా?... ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు గర్భిణీ స్త్రీలలో సెక్సు కోరికల్ని, సెక్సు స్పందనల్ని శాసిస్తాయి.

గర్భవతికి సెక్సుకోరికలుంటాయనీ, అవి గర్భిణీ 9 నెలల్లోనూ హెచ్చు తగ్గులతో ఉంటాయనీ తేలింది కనుక-

**2. రతి జరపవచ్చునా? ఏపద్ధతిలో... ... అనేది చూద్దాం.**

మామూలు పరిస్థితుల్లో గర్భవతితో (ఆమె యిష్టపడితే) సెక్సులో పాల్గొన డానికేమీ అభ్యంతరం లేదు. స్త్రీకి కలిగే భావప్రాప్తి గర్భాశయంలో కూడా చిన్న సంకోచ వ్యాకోచాల్ని కలిగిస్తుంది. ఈ కంట్రాక్షన్స్ గర్భాన్ని పోగొడతాయేమో అనే భయం కొందరు వ్యక్తం చెయ్యక పోలేదు. కానీ, ఆరోగ్యవంతుల గర్భం ఏమీ అంత తేలిగ్గా పోదు.

అయితే ఇదివరకూ గర్భస్రావం అయిన స్త్రీలు మాత్రం సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. ఏ భంగిమ మంచిది అనే సమస్య వీరికి లేదు. ఎందుకంటే రతే కాదు, ఏ స్వయంతృప్తి పద్ధతిలోనూ కూడా వీరు భావప్రాప్తి పొందడం మంచిది కాదు. అలా పొందితే కొంపమునిగిపోతుందా? గ్యారంటీగా గర్భం పోతుందా అని నిలదీస్తే తప్పకుండా పోతుందని చెప్పే వీల్లేదు. పోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని మాత్రమే చెప్పుకోవాలి. అలాగే కడుపునొప్పి వస్తున్న గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎరువు బట్ట కనిపిస్తున్న గర్భిణులూ సెక్సులో పాల్గొన కూడదు.

7 వ నెల దాటేక సెక్సులో పాల్గొంటే నెలల తక్కువ బిడ్డ పుడుతుందన్న అనుమానం కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కూడా వ్యక్తం చేశారు కానీ అందుకేమీ ఆధారాలు దొరకలేదు.

3. కాబట్టి ప్రస్తుతం ఆరోగ్యవతిగా ఉండి గతంలో ఎబార్షన్లేవీ అవని గర్భిణీ స్త్రీతో ఆమె యిష్టం మేరకు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును.

**గర్భవతితో రతి విషయంలో పాటించాల్సిన ప్రధాన నియమాలు:**

1. ఆమె శరీరం మీద బరువు మోపకూడదు.

2. గాఢంగా అంగ ప్రవేశం చేస్తూ వేగంగా ఢీకొనకూడదు. స్త్రీకి నెలలు నిండే కొద్దీ ఈ జాగ్రత్తలు మరీ మరీ ముఖ్యమవుతాయి.

కాబట్టి పొట్ట పెద్దగా పెరగని మొదటి 3-4 నెలల్లో సాధారణ పద్ధతిలోనే రతిలో పాల్గొన్నా, ఆ తరువాత మాత్రం ఈ దిగువ నాలుగు పద్ధతులూ శ్రేష్ఠం.

**అ) పక్కవాటు పద్ధతి:** భార్యా భర్తలిద్దరూ పక్కకు తిరిగి ఎదురెదురుగా పడుకొని రతిలో పాల్గొనడం.

**ఆ) స్పూన్ పద్ధతి:** పక్కవాటేగానే కాని... భార్య వెనుక భర్తచేరి వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యడం (ఈ పద్ధతిలో ఇద్దరూ రెండు చెంచాలు ఒకదానిలో ఒకటి అమర్చినట్టుగా అమరి ఉంటారు).


## 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

ఇ) వెనుకవాటు పద్ధతి: ఆమె మంచం మీద ప్రక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనకన ప్రక్కవాటుగా పడుకుని - ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమకాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. అవసరమైతే తన పిరుదుల క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను పెట్టుకుని అతను అంగప్రవేశం సాధించవచ్చు.

ఈ) **చదుష్పాద విధానం:** ఆమె మోకాళ్ళపైనా, అరచేతులపైనా ఆనుకుని (ఒంగుని) పడుకుంటుంది. ఆమె వెనుక భర్త కూడా అదే విధంగా పడుకొని వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. వేగంగా ఘాతాలు యివ్వకూడదు.

ఉ) ఆమె మంచంమీద కాళ్ళు చాచి, పిరుదులు మంచం అంచుమీద ఆనేలా వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అప్పుడు కాళ్ళు మంచం బయట ఉంటాయి కదా! చాచిన ఆ కాళ్ళను మంచం బయట వేసిన మరో కుర్చీమీదనో, బల్లమీదనో మోపుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె తొడల మధ్యన, నేలపై మోకాళ్ళపై నిలబడి అంగప్రశేశం చెయ్యాలి. జననాంగాల హైటు సరిపడేలా మంచం కింద కాని, అతని మోకాళ్ళ కిందకాని ఎత్తులు వేసుకోవలసి ఉంటుంది.

ఊ) భర్త చేతుల్లేని కుర్చీలో జార్లపడి కూర్చోవాలి. భార్య అతని ఒళ్ళో, అతని కెదురుగా, అతని తొడలకు అటూ ఇటూ కాళ్ళు వేసుకుని కూర్చుని, అంగప్రవేశం సాధించి, అతన్ని కౌగలించుకుంటుంది. ఈ పొజిషన్‌లో అంగప్రవేశం పూర్తిగా జరగదు; కదలికలూ వేగంగా ఉండవు.


## 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)**


పై రతి భంగిమలన్నీ గర్భవతికి క్షేమమే!

## మద్యం సేవిస్తేనే అంగస్తంభనం

**నా వయసు 42 సం॥లు. వయసులో ఉండగా స్త్రీ స్పర్శకోసం మనసు తహతహలాడేది. శరీరమంతా పులకించేది.**

**పెండ్లయిన తర్వాత భార్యతో సంభోగంలో ఎంతో మధురానుభూతి కలిగేది. కాని ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయినది.**

**మద్యం సేవిస్తేనే అంగస్తంభనం దృఢంగా ఉంటుంది. భార్యను సంతోషపరచ గల్గుతున్నాను. త్రాగ కుండా సంభోగములో పాల్గొంటే సరిగా రమించలేక పోతున్నాను. త్రాగకుండా రతిలో పాల్గొంటే సహజానుభూతి కల్గుతుందని తెలుసు కావున మంచి సలహా యివ్వగలరు. మీరొక వేళ నాకు హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్రిఫర్ చేస్తే ఎంత కాలం వాడాలి.**

**నాకు పురుషాంగానికి గాని, వృష ణాలకు గాని ఎలాంటి జబ్బులు లేవు. దయచేసి నా పరిస్థితిని అర్థము చేసుకొని సలహా సూచించగలరు.**

**- ఎ., మెండోర.**

జ. తాగకుండా రతిలో పాల్గొంటే అంగం సరిగా స్తంభించటం లేదన్నారు. తాగితేనే భార్యని సంతోషపెట్ట గలుగుతున్నానన్నారు.

మీరు తాగి రతిచేస్తే తాను సంతోష పడుతున్నదీ, లేనిదీ మీ భార్యనడిగేరా? ఆ త్రాగుడు మైకంలో ''సంతోష పెట్టగల్గుతున్నాననే'' భ్రమలో మీరున్నారా అని మా అనుమానం.

అదలా ఉంచండి. ఆల్కహాలు మనసులో ఉండే అడ్డుల్ని నిషేధాల్ని తొలగిస్తుంది. కనుక తాగిన వాడికి మానసిక ఆటంకాలు పోయి అంగం స్తంభిస్తుంది. తాగనప్పుడు స్తంభించడం లేదంటే మీ మనసులో సెక్సుకి సంబంధించో, మీ భార్యకు సంబంధించో మానసిక అవరోధాలు ఏవో ఉన్నాయన్నమాట!

ఏమిటా అవరోధాలు? మీ లైంగిక సామర్థ్యం మీద మీకు నమ్మకం చాలటం లేదా? భార్య మీద నమ్మకం పోయిందా? లేక ఆమె ఆకర్షణీయంగా కనబడ్డంలేదా? ఇంకేదైనా సందేహా లున్నాయా ఆలోచించుకుని మా వద్దకు రండి. వాటిని తొలగిస్తే మీ సెక్సు సమస్య తొలగి పోతుంది. ఆల్కహాలు

(త్రాగుడు) తాత్కాలికంగా మీకిలా ఉపయోగపడినా చివరకు అది నపుంసకత్వాన్నే కలిగిస్తుంది. కనుక దాన్ని విడిచి పెట్టడమే మంచిది.

అంగస్తంభన సరిగ్గా జరక్క పోవడానికి యిదొక్కటే కారణమని మా ఉద్దేశం కాదు. నరాల దోషాలు, రక్తనాళ దోషాలు, హార్మోను దోషాలు, అనారోగ్యాలు, మందుల వాడకం, స్మోకింగ్, వెన్నుముకకి దెబ్బ తగలడం... ఇలా ఎన్నో కారణాలుంటాయి. ఎక్కడ కారణం ఉందో తెలియడానికి మరింత లోతుగా యింటర్వ్యూ చెయ్యాలి. పరీక్షలు చేయించాలి. అప్పుడు కాని దాని అసలు స్వభావం తెలీదు. అందుకే రమ్మన్నాము.

ఇంకోటి: హార్మన్ థిరపీ ఎవరికీ... అంటే - హార్మోన్ లోపం ఉన్న వాళ్ళకే! పురుష హార్మోను లోపం ఉంటే కోరికలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు తాగినా సెక్సుకోరికలేమీ కలగవు. అది గమనించండి.

### పర వీర్య దానమా? దత్తతా?

**నాకు వీర్యంలో కణాలు లేవు. రావని చెప్పారు. డాక్టర్లు పరవీర్యదానం ద్వారా నా భార్యకు గర్భం కలిగించవచ్చని చెప్పారు. లేకపోతే ఎవరినైనా దత్తత తెచ్చుకో మన్నారు. ఏది మంచి దంటారు?**

**కె.సి., వెల్గటూరు**

జవాబు : రెండింటిలోనూ కొన్ని సాధక బాధకాలున్నాయి. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ యిష్టపడితే పర వీర్యదానమే మంచిదని మా ఉద్దేశ్యం.

దత్తత తెచ్చుకున్న బిడ్డ ఎన్నటికీ స్వంతం కాదు. మీ జీన్సు, మీ లక్షణాలు ఒక్కటి కూడా ఉండవు (మీ రక్త బంధువుల బిడ్డ అయితే తప్ప). స్వంత అన్నదమ్ముల బిడ్డల్ని దత్తత చేసుకున్న వారు కూడా కొంతకాలం తర్వాత ఎరువు సరుకు బరువు చేటని, ఎక్కెడెక్కడి లక్షణాలో వచ్చిపడ్డాయని అకారణంగా విసుగుపడి, విలపించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నయ్.

దత్తత యిచ్చిన వారు ఏ వ్యామోహానికో లోబడి ఆ బిడ్డ కొత్త కుటుంబంలో ఇమడకుండా అడ్డుపడ్డ సందర్భాలు కోకొల్లలు. దత్తుపోయిన కుటుంబంలో పెరుగుతూ, కన్న తల్లిదండ్రుల పట్ల మమకారాన్ని పెంచుకుంటూ పెరిగిన పిల్లలూ చాలామంది ఉన్నారు.

అంత్యంలో అంతా క్షోభ మిగులుతుంది. అంతకన్నా ఏ అనాథ శరణాలయం నుంచో తెచ్చుకుని ఒక అభం శుభం ఎరుగని పసిప్రాణిని పెంచుకోవడం మంచిది. దత్తతంటూ చేసుకుంటే అదే మేలు. ఎటొచ్చీ బిడ్డ నెలల దైతేనే పూర్తిగా మీ పద్ధతుల్లో ఉంటుంది.

పరవీర్యదానం వల్ల బిడ్డ తల్లి గర్భంలో నవమాసాలూ పెరుగుతుంది. 50 % లక్షణాలు తల్లినుంచి పుణికి పుచ్చు కుంటుంది. సంతానం కోసం పరితపించే స్త్రీకి గర్భధారణ, ప్రసవం, స్తన్యమిచ్చి పెంచడం లాంటి మాతృత్వపు అనుభూతులన్నీ అనుభవంలోకి వస్తాయి. ఆమె తపన తీరుతుంది. బిడ్డను పరాయి బిడ్డగా ఎన్నటికీ ఆమె భావించదు. అది చాలా ముఖ్యం. ఆ కోరికలేవీ దత్తత వల్ల తీరవు. ఆ పరిపూర్ణత లభించదు.

పరపురుషుని వీర్యమే అయినా సంపర్కంతో కూడుకున్నది కాదు కనుక ఇతరేతర భావాలు మనసుని వేధించాల్సిన పనిలేదు. సాధ్యమైనంత వరకూ డాక్టరు మీ లక్షణాలు (సుమారుగా) ఉన్న ఆరోగ్య వంతుణ్ణి ఎన్నుకుంటాడు. కనుక తెల్లని దంపతులకి నల్లటి బిడ్డ, నల్లటి వాళ్ళకి తెల్లటి బిడ్డ పుట్టి జీవితాంతం వెక్కిరించే విధంగా జరుగదు. వీర్యదాతనూ, గ్రహీతనూ రహస్యంగా ఉంచి ఎవరికీ సమస్యలు రాకుండా, ఎవరి మర్యాదకూ భంగం


## ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

రాకుండా డాక్టరు కాపాడతాడు. కనుక వీర్యదానమే **(AID)** ఉత్తమం!

ఇది మా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం సుమా! మంచి చెడ్డల వివేచన, నిర్ణయమూ మీవి!!

## సమస్యలు - సందేహాలు

**★ ఆడవారికి క్రమం తప్పకుండా బహిష్టులవుతున్నా వారికి యోని ద్రవాలు ఊరక, రతి బాధాకరంగా ఉండటానికి కారణమేమిటి?**

**★ నాకు అంగం దానంతట అది స్తంభించదు. అంగాన్ని లోపలకు తోసిన తరువాత 80 శాతం గట్టిపడుతుంది. నా వయసు 45 సం॥లు.**

**★ కొందరు ఆడవాళ్ళకి 50-60 సం॥ల వయసు వచ్చినా రొమ్ముల సైజు తగ్గదు. కొందరికి బహిష్టులు అవుతున్నా రొమ్ములు క్షీణించి పోతాయి.**

**వీటన్నిటికీ కారణాలు తెలియజేయ గలరు.**

జ. 1) ఆడవారికి 40-15 సం॥లు దాటే సరికి కొద్దికొద్దిగా వారి శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుముఖం పడుతూంటుంది. దాంతో యోని లోపలి గోడలలో మార్పు లొచ్చి, యోని ద్రవాలు తగ్గి, రతి బాధాకర మవుతుంది.

రతి పట్ల కోరిక లేకుండా భర్తను సంతోషపెట్టడం కోసమే రతిలో పాల్గొన్నా, కోరిక ఉన్నప్పటికీ రతిలో ఉద్రేక పడలేకపోతున్నా యోని స్రావాలు సరిగా ఉత్పత్తి కావు. స్త్రీ పూర్తిగా ఉద్రిక్తురాలు కాకుండానే భర్త రతికి ఉపక్రమించినా యిలాగే జరుగుతుంది. ఇవి కూడా రతి మంటకు దారి తీస్తాయి.

కొంతమంది స్త్రీలు దీర్ఘ అనారోగ్యాల నిమిత్తం (ఉదా: హై బి.పి., మానసిక ఆందోళన, విచారం మొ॥ వాటికి) మందులు వాడుతూంటారు. వాటి ప్రభావం వల్ల కూడా యోనిస్రావాలు ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది.

రతి మంటకు జననాంగ వ్యాధులు ఒక కారణం. అలాగే బీజవాహిక లోపలి ప్రాంతంలోను, లోపలి అవయవాలకు సంబంధించీ, పొత్తి కడుపులోని అవయవాలకూ దోషాలు కాని, వ్యాధులు కాని ఉండటం కూడా రతిమంటకు కారణమవుతాయి.

కనుక రతి బాధాకరంగా ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకుని, వ్యాధులూ, దోషాలూ ఏవైనా ఉంటే చికిత్స చేయించుకోవాలి. అవేం లేకపోతే లైంగిక చికిత్స (సెక్స్ థిరపీ), కౌన్సిలింగు సరిపోతాయి.

2) మీకు 45 సం॥లన్నారు కదా. ఈ వయసులో చాలామందికి అంగాన్ని డైరక్టగా చేత్తో ప్రేరేపిస్తే తప్ప దృఢంగా స్తంభించదు. కొన్ని మందుల వాడకం వల్ల కూడా అంగ స్పందనలు లేటవుతాయి. ప్రణయకళ స్త్రీలకి ఎలా అవసరమో, పురుషులకీ అలాగే అవసరం. ప్రణయకళకి బాగా ప్రాధాన్యత నివ్వండి. ముఖ్యంగా మీ భార్య మిమ్మల్ని చక్కగా ఉద్రేక పరచాలి.

3) రొమ్ముల బిగి వాటిలోని కొవ్వుపై ఆధారపడుతుంది. స్త్రీ హార్మోను 'ఎస్ట్రోజెన్' ఉత్పత్తిపై ఆధారపడుతుంది. ఆ రెండూ తగినంత ఉన్నంత వరకూ రొమ్ములు వేలాడిపోకుండా ఉంటాయి.

## బ్లడ్ ప్రెషరుంటే గర్భం దక్కదా?

**సార్ నాకు 26 సం॥లు. నా భార్యకు 22 సం॥లు. మేము కాపురం చెయ్యబట్టి 9 సం॥లయింది. నా భార్యకు గతంలో సిజేరియన్‌తో అబ్బాయి పుట్టాడు. ఎందుకంటే అప్పుడు నా భార్యకు B.P. వచ్చింది. 180/90 యిలా వచ్చింది. గర్భవతి అయితే కొందరికి హై B.P. వస్తుంది అన్నాడు డాక్టర్. మీ సలహా కోసం రాస్తున్నాను.**

**- 593**

జ. గర్భవతులకు రక్తపు పోటు ఎక్కువయితే అది బిడ్డకు ప్రమాదిస్తుంది. మరీ ఎక్కువై ఇతర దుర్లక్షణాలు కూడా తోడయితే తల్లికి కూడా మంచిది కాదు. మీ భార్యకు రెండవ గర్భం పోవటానికి అధిక రక్తపుపోటే కారణం కావచ్చు. మామూలుగా గర్భవతికి బి.పి. 110/70 నుండి 120/80 వరకూ ఉంటుంది. ఆపైబడితే ముఖ్యంగా 120 ఉండాల్సినది 140కి పెరగటం గాని, 80 ఉండాల్సినది 90 దాటినా గాని - అది బిడ్డకూ తల్లికీ విషమపరిస్థితి అనే చెప్పుకోవాలి.

బి.పి. పెరగడంతో పాటు, ఒంటికి నీరు పట్టడం, మూత్రంలో తెలుపు (ప్రోటీను) పోవటం కూడా జరిగి ఉంటాయి. ఇవి టాక్సీమియా లక్షణాలు. బిడ్డకు మావి ద్వారా అందవలసిన రక్త సరఫరా తగ్గిపోయి, ఆ మేరకు తల్లి రక్తపుపోటు పెరుగుతుంది. బిడ్డకి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోవటం వల్ల దానికి ఆక్సిజను లోపం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డ విసర్జించే మలినాలు బయటకి పోవటం తగ్గిపోతుంది. బిడ్డకు హాని కలగడానికి కారణం యిదే!

ఇంతకీ ఈ లోపం ఏర్పడటానికి మూల కారణమేమిటో యిదమిద్ధంగా తెలీదు. మళ్లీ మీ భార్య గర్భవతి అయినప్పుడు మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం.

1. టాక్సీమియాకి మొదటి లక్షణం కాళ్ళలో నీరు చేరటం! కనుక కాళ్ళలో నీరు చేరటం మొదలయితే ఆమెను పూర్తిగా బెడ్‌రెస్టు తీసుకోమనండి. తెల్లవారేసరికి వాపులు తగ్గిపోతాయి. తగ్గకపోతే యిది టాక్సీమియా వల్ల కలిగిందనుకోవచ్చు.

2) 7వ నెలదాకా నెలనెలా బి.పి. చెక్

చేయించాలి. బి.పి. పెరగటం మొదలు పెట్టగానే (డాక్టరు చెబుతారు) బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీల బి.పి. మందులకు అంతగా తగ్గదు. 7వ నెల దాటినప్పటి నుంచీ 15 రోజులకొకసారి అవసరమైతే ఇంకా తక్కువ వ్యవధిలోను బి.పి. చెక్ చేయించుకోవాలి.

3) నెలనెలా కాని, అవసరాన్ని బట్టి ఇంకా తక్కువ వ్యవధుల్లో గాని మూత్ర పరీక్ష చేయించుకుంటూ మూత్రంలో ప్రోటీను ఎంత పోతున్నదీ నిర్థారింప జేయాలి. టాక్సీమియా ఏ స్థాయిలో ఉన్నదో ఈ 3 పరీక్షలూ చెబుతాయి.

బెడ్‌రెస్టు విషయంలో అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. రక్తలేమి కలగకుండా ఐరన్ టానిక్‌లు తీసుకోవాలి. బి కాంప్లెక్సు మాత్రలు తీసుకుంటే టాక్సీమియా ప్రభావం తక్కువగా ఉండవచ్చు. బి.పి. ఎక్కువగా ఉంటే హాస్పిటల్లో చేరిపోవాలి. నెలల తక్కువ బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. (అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్లే నెలలు నిండకుండా ప్రసవం చేయిస్తారు.) కనుక ఆ రకం బిడ్డల్ని సాకటానికి "ఇంక్యుబేటరు" సదుపాయం ఉన్న ఆస్పత్రులలో చేరటం మంచిది. 9 నెలల గర్భాన్ని దక్కించుకుని గర్భశోకాన్ని తప్పించుకోవటానికి ఈ మాత్రం శ్రద్ధ తీసుకోవటం అవసరం.

గర్భవతుల కోసం వ్రాసిన పుస్తకం "గర్భధారణ సమస్యలు" చదవండి. అశ్రద్ధ వల్ల, తెలియకపోవటం వల్ల ఏ తల్లికీ గర్భశోకం కలగకూడదనే ఈ పుస్తకం వ్రాసారు రాంషా.


ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

అభిసారిక క్లినిక్

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

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


### వీర్యం పడదు!

50 సంవత్సరములు వయసు దాటిన తరువాత పెళ్ళి చేసుకున్నాను. నా భార్యకు 30 సంవత్సరములు. మొదటిరాత్రి గంటసేపు రతి చేసినా వీర్యము పడలేదు. ఇలాగే నెల రోజులవరకు వీర్యము పడలేదు. 36వ రోజున వీర్యము ఒకసారి పడ్డది. నాకు పెళ్ళి అయి ఒక సంవత్సరము అవుతోంది. నెలకు రెండు లేక మూడుసార్లు వీర్యము పడుచున్నది. ఎందుకని ఇలా అవుతోంది? హస్త ప్రయోగం చేస్తే అరగంటకు వీర్యం పడుతోంది.

చిన్నతనం నుంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు చదువుట అలవాటు, యోగాభ్యాసం, జపము, ధ్యానము, ప్రాణాయామం చేయుట అలవాటు. మత్తు పానీయాలు జీవితంలో ఎరగను. రోజూ గంటసేపు సంభోగం చేసిన తరువాత అలసిపోయి, అంగమును బయటికి తీస్తాను, తీసాక కూడా 15 నిముషములు వరకు అంగము అలాగే నిటారుగ నిలబడి ఉంటుంది. వీర్యము మాత్రము పడదు. నాకు వీర్యము

**ఎందుకు పడదు? త్వరగా వీర్యము పడటానికి మందులు తెలుపగలరు.**

**-బి.ఆర్., సోలాపూర్ (మహారాష్ట్ర)**

జ. ఇట్లా ఎంతోసేపు సంభోగిస్తేగాని హస్తప్రయోగం చేస్తేగాని స్ఖలనం కాకపోవడాన్ని డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (delayed ejaculation) అంటాం.

దీనికి వయసు, షుగర్ వ్యాధి, ఏవైనా మందులు (ఉదా: మానసిక సమస్యలకి వాడే యాంటీ డిప్రెసెంట్లు మొ॥వి), కొన్ని నరాల దోషాలు ప్రధాన కారణాలు.

అలాగే మానసిక అడ్డంకులు ఉండటం వల్ల కూడా స్ఖలనం లేటవుతుంది. గర్భం వస్తుందేమోననే భయం, భార్య తనకన్నా బాగా చిన్నదని / పెద్దదని ఫీలింగు, ఆమెని తృప్తి పరచాలన్న ఆరాటం- ఇవికూడా కారణం కావచ్చు.

కొందరి అంగాలకి ప్రేరణ అధికంగా అవసరం. వారికి హస్తరతిలో లభించినంత ఉధృతమైన, బిగుతైన ప్రేరణ యోనిలోని మృదువైన స్పర్శవల్ల లభించకపోవడంతో త్వరగా కామస్పందనలు శిఖారాగ్రానికి చేరవు. మీ పరిస్థితి దీనికి దగ్గరగా ఉంది.

మిగతా ఫేక్టర్సేవన్నా కారణమైతే వాటిని ముందుగా తొలగించి, అటుపైన మీరు ఇతర రతి భంగిమలు ట్రై చెయ్యండి.

మీ భార్య తన యోని కండరాలను రతి సమయంలో బిగవట్టడంవల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలాగే ఆ టైంలో ఉద్రేకం కలిగించే మాటలు మాట్లాడు కోవడం, సన్నివేశాలు ఊహించుకోవడం వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఆమెని తృప్తి పరచాలన్న ఆలోచన ఎక్కువగా ఉంటే విడిచిపెట్టి, మీ 'స్వార్థం' మీరు చూసుకోండి. దానివల్ల త్వరగా స్ఖలన మవుతుంది.

చాలామంది భర్తలు రతి ప్రారం భించిన వెంటనే తీవ్ర ఉద్రేకానికి లోనై స్ఖలించే పరిస్థితికి చేరుకుంటారు. కాని భార్యని సంతోషపెట్టాలి కనుకనూ, తమకే యింకాస్సేపుంటే బావుంటుందనిపించడం వల్లనూ అప్పటికి ఆ ఉద్రేకాన్ని అణిచేసు కుంటారు. ముఖ్యంగా కుర్రాళ్ళ కంటే పెద్దాళ్ళకి ఈ శక్తి బాగా ఉంటుంది. అయితే ఇలా ఒకసారి ఆపుకున్నాక మళ్లీ అంత ఉద్రేకస్థాయికి చేరుకోవడం కష్టమై చాలాసేపు రతి చేసి, యిక లాభం లేదని విడిచేస్తారు.

మీకు అలాంటి అనుభవం ఎదురైతే మీరు కూడా మీ పద్ధతి మార్చుకుని రతిని వేగంగా చేసి, స్ఖలించండి.

రతికీ రతికీ మధ్య దూరం పెరగడం కూడా ఉపయోగ పడుతుంది.

## ఎన్నాళ్ళు చూడాలి?

**పెళ్ళయి నిండా 2-3 నెలలు గడవ కుండానే కొందరికి గర్భం వచ్చేస్తుంది. కొందరికి ఏడాది, రెండేళ్ళు, 4-5 ఏళ్ళు గడిస్తే కాని రాదు. కనుక సంతానం కొరకు ఎంత కాలం ఎదురు చూసేక డాక్టర్ని సంప్రదించాలి?**

జ. దీనికి రూలంటూ ఏమీ లేదు. "ఇంకా గర్భం రాలేదేమిటి?" అనే ఆత్రుత దంపతుల్లో ఎప్పుడు మొదలైతే అప్పుడే డాక్టర్ని కలవటం మంచిది. అది ఆర్నెల్లు కావచ్చు, ఆరేళ్ళు కావచ్చు.

కాని వైద్యశాస్త్రపరంగా డాక్టర్లు కనీసం ఏడాదన్నా ఆగమని చెప్తారు. "ఒక ఏడాదిపాటు ఎలాంటి అవాంతరాలూ లేకుండా, గర్భనిరోధక విధానాలు పాటించకుండా, రెగ్యులర్‌గా దాంపత్య సంబంధాల్లో పాల్గొన్నప్పటికీ గర్భం రాకపోతే" డాక్టర్ని సంప్రదించడం మంచిదని వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. గర్భ నిరోధాన్ని పాటించిన వాళ్ళు మరో 4,5 నెలలు అదనంగా ఎదురు చూడవచ్చు.

## స్వారీ చెయ్యనివ్వకండి!

**నాకు వివాహమై 7 సం॥లు అయినది. పెళ్ళికి ముందుకాని, తరువాత కాని, పరస్త్రీతో రతి జరపలేదు. కాని యిపుడు పరస్త్రీని చూచినపుడు ఆమెతో రతిలో పాల్గొనాలనీ, ఆమె ఒప్పుకుంటే పెళ్ళి కూడా చేసుకోవాలని ఉంటోంది. యిదేమైనా వ్యాధి లక్షణమా? లేక ప్రకృతి సహజమా?**

**నేను, నా భార్య చాలా అన్యోన్యంగా వుంటాం. మా దాంపత్య జీవితంలో సమస్యలు లేవు. మాకొక పాప కూడా వుంది. అయినా ఈ కోరికను అణచుకో లేకపోతున్నాను.**

**-ఎస్.ఎల్.ఆర్., ఆదోని**

జ. అన్యోన్యంగా ఉంటూనే వెన్నుపోటు పొడుద్దామని చూస్తున్నారన్నమాట! ఎంత అన్యాయం? 'కొత్త వింత, పాత రోత' అన్నారుకదా మనవాళ్ళు. తినగా తినగా గారెలు చేదెక్కి మనస్సు పక్కదార్లు పడుతున్నది. ఇంగ్లీషులో దీన్ని సెవెన్ యియర్స్ ఇచ్ (Seven Years itch) అన్నారు. ఇది సహజం అని చెప్పి మీ ఆలోచనలకి మేము వత్తాసు పలక దలచుకోలేదు. మనుషులన్నాక కాస్త అప్పుడప్పుడూ బుద్ధి పట్టాలు తప్పుతూం టుంది కనుక దాన్ని మళ్ళీ దార్లో పెట్టుకో వడం మన బాధ్యతే!


**పెళ్ళికి ముందు -**

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

‘అనేకమందితో ఒకే పద్ధతి’ అని కాకుండా ‘ఒకే భాగస్వామితో అనేక పద్ధతులు’ అనే సిద్ధాంతానికి కట్టుబడండి. వాత్స్యాయన మహర్షి సూత్రాలను ఒకసారి మననం చేసుకుని మీ దాంపత్యంలో నెలకొన్న బోరు తొలగించుకోండి. మీ మనసుని యింకెవరూ హైజాక్ చెయ్యరు. మీ భార్యే మీకు పదిమందికి పెట్టుగా నిలవగల్గుతారు.

## కాళ్ళమీదపడుతోంది

**మూత్ర విసర్జనలో సమస్యగా వుంది. దీనికి కారణం - ఓ సంవత్సరం పాటు గర్భధారణ భయంతో సెక్స్ చివరలో యోని నుండి అంగాన్ని ఉపసంహరించే వాడిని. సంప్రదాయక గర్భనిరోధ పద్ధతులు మాని - ఇలా చేయడం వలన ఈ పరిస్థితి వచ్చింది. సాఫీగా, ఫోర్స్‌గా, ధారగా... దూరంగా యూరిన్ పొయ్యలేకపోతున్నాను.**

**దీనికి తోడు నా అంగానికి పూర్వచర్మం ఎక్కువ ఉండటం వలన యూరిన్ పోసుకునేటపుడు కాళ్ళపై పడుతుంది. యూరిన్ పోయడానికి చాలా ఎక్కువ టైమ్ పడుతుంది. ఒకేసారి పూర్తిగా యూరిన్ పోయలేను. ఆగి, ఆగి చాలా సేపు పోయాలి. దాదాపు రెండు మూడు సంవత్సరాల నుండి ఇలానే బాధ పడుతున్నాను. ఈ సమస్య నుండి విముక్తి మార్గం సూచించగలరని మనవి చేస్తున్నాను.**

**❉ అంగ పూర్వ చర్మం వలన సెక్స్ లో ఇబ్బందిగా వుంటోంది. అప్పుడప్పుడు చర్మం చివర చిట్లడం.. రెండు మూడు రోజులు ఇబ్బంది పడటం జరుగుతుంది. దీనికి పరిష్కారం సుంతీ చేయించుకోవడమే అని గతంలో చదివాను.**

**- ఎస్.బి., పాములపాక**

❉ మీ మూత్ర విసర్జన సమస్యకి మీరు పాటించిన ‘ఉపసంహారక’ (withdrawal) పద్ధతి కారణమని మేము భావించటం లేదు. మూత్ర విసర్జనలో హెజిటెన్సీ, ఆగి ఆగి పోసుకోవలసి రావటం, ఫోర్సు లేకపోవడం వంటివి ప్రోస్టేటు పెద్దదవడం లాంటి కారణాల వల్ల, మానసిక కారణాల వల్ల జరగవచ్చు. యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోండి.

సుంతీని జనరల్ సర్జెన్లు అందరూ చూస్తారు. చాలామంది MBBS డాక్టర్లూ చేస్తారు. ఆ సమస్యని వదిలించుకోండి.

## వక్షోజాలు అసమానంగా, చిరాకుగా

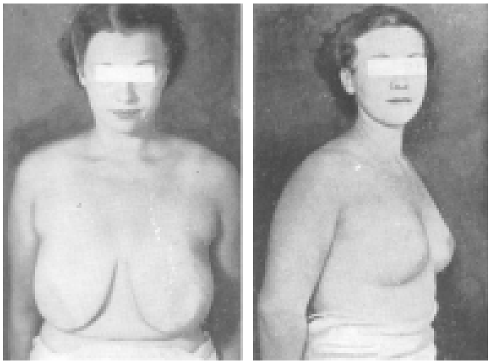
**నా వయస్సు 21 సం॥. ప్రస్తుతం పీజి చేస్తున్నాను. నా ఎత్తు 5.4. నేను కొద్దిగా లావుగా ఉంటాను. నా సమస్య ఏమిటంటే నా వక్షోజాలు రెండూ సమానముగా ఉండవు. ఎడమవైపు చిన్నదిగాను, కుడి వైపు పెద్దదిగాను ఉంటుంది. అదీకాక క్రిందికి జారి పోయినట్లు, బాగా సాగిపోయి నట్టుగాను ఉంటాయి. చూడటానికి చాలా చిరాకుగా ఉంటున్నాయి. ఈ విషయంలో నాకు ఆందోళనగా ఉంది. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారము చెపుతారని ఆశిస్తున్నాను.**

**- ఓ సోదరి.**

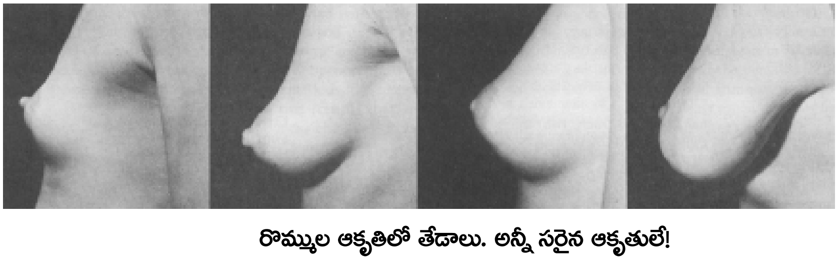
జ : సహజంగానే శరీరంలోని కుడి ఎడమ అవయవాల సైజులో కొద్దిపాటి తేడా ఉంటుంది. రొమ్ముల సైజులో కూడా అంతే. కొందరిలో అది బాగా అస్ఫుటంగా ఉంటుంది. కొందరిలో ప్రస్ఫుటంగా ఉంటుంది. దిగువనున్న పటం చూస్తే మీకు రొమ్ములసైజు, ఆకారంలో ఎన్ని తేడాలుంటాయో అర్థమవుతుంది.

రొమ్ములు పెద్దవిగా ఉన్నప్పుడు సహజంగానే బరువుకి, అవి వ్రేలాడుతాయి. ఒంట్లోనూ, రొమ్ముల్లోనూ కొవ్వు పరిమాణం ఏ కొద్దిగా తగ్గినా అప్పుడు రొమ్ములు తప్పక వేలాడుతాయి.

కనుక ఆకారం గురించి, సైజు గురించి చికాకు పడవద్దు. "Human



**రొమ్ముల సైజుని ఇలా ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా తగ్గించవచ్చు**



**రొమ్ముల ఆకృతిలో తేడాలు. అన్నీ సరైన ఆకృతులే!**

beings come in different sizes and shapes, all are His (God's) creations" అనే వాక్యాన్ని స్మరించుకుంటే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రొమ్ములు వేలబడి పోకుండా సపోర్టుకై తగిన బ్రా (కాటన్‌ది) ధరించండి.

అయినా మీకు అసంతృప్తిగా ఉంటే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా తగ్గించడమే మార్గం.

**అతి జారుడు ద్రవాలు**

**మాకు పెళ్ళి అయి 3 నెలలు కావస్తుంది. ఈ మూడు నెలలు మాకు సెక్సు ఆనందంగా వుండటం లేదు అది ఏల అనగా సెక్సుకు రెడీ అయి అంగప్రవేశం అయిన తరువాత రెండు మూడు స్ట్రోకులు ఇవ్వంగానే యోని చాల ద్రవిస్తుంది. బట్టలు తడుస్తున్నాయి. విషయాన్ని నేను చాల సింపుల్‌గా తీసుకున్నా. ఏదో ఎక్కువ ఎమోషన్ వల్ల ఇలా అవుతుంది అని. కాని మొదటి రోజు నుండి ఇలానే అవుతోంది. దీని వల్ల నేనే కాదు, నా భార్య కూడా చాలా బాధపడి ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. నాకు ఏమైంది? అని అడిగితే 'పిచ్చిదానా ఎక్కువ మూడ్ వస్తే ఇలా అవుతుంది' అని సముదాయించాను.**

**కాని ఈ సమస్య ఎందువల్ల వస్తుంది. మరియు మెడిసిన్, తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.**

**- కె. ఆర్. ఎం., బెహరీన్**

కామోద్రేక సమయంలో కొందరికి మీ భార్యలాగే యోని స్రావాలు అధికంగా ఊరి, బట్టలు, పక్క బట్ట తడిసిపోవటమే కాక రతిలో కూడా అసౌకర్యం కలిగిస్తాయి. మీ యిద్దరికీ ఈ ద్రవాల వల్ల రతి సంచలనాలు చేసేటపుడు ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేనట్టయితే... కేవలం 'బట్టలు తడిసిపోవడం సిగ్గుగా ఉంది'


**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 | కరీంనగర్ (కొడుకు) |
| 15. దుమ్మ గంగాధర్-స్వప్న | మోరపెల్లి |
| 16. మామిడి పెల్లి తిరుపతిగౌడ్-సుమశ్రీ | తాంద్రియాల |
| 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 ఫేక్టరీ రోడ్, అవంతీసగర్ 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

అనేది మాత్రమే మీ సమస్యయితే దీన్ని అస్సలు పట్టించుకోకండి. పక్కదుప్పటి కింద రబ్బర్ షీట్ (మెకింటాష్) వేసు కుంటే చాలు! తడి అధిక మనిపించి నప్పుడల్లా రతి ఆపి ఒకసారి పైపైన తుడుచుకుంటూ ఉంటే చాలు!

అలాకాక అతి జారుడు వల్ల ఇరువురికీ రతిలో అంగస్పర్శసుఖం లేక నిరాశ కలుగుతూంటే... రొంప తగ్గేందుకు వాడే కోల్డారిన్, రికోఫాస్ట్ లాంటి మాత్రని ఒకటి రతికి గంట ముందు మీ భార్యని వేసుకోమనండి. వీటిని ఎక్కువ కాలం వాడకండి. వీటినే వాడితే ఆమెకి నిద్రకూడా ముంచు కొస్తుంది గుర్తుంచు కోండి.

**గమనిక :** కొందరికి గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధిక్రిములు సోకి, దాని నుంచి పలుచటి ద్రవాలు తోడవుతాయి. కనుక అలాంటిదేమీ లేదని ఓసారి డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించి రూఢి చేసుకోండి.

## ఎందుకు చేస్తారు?

**యూరిన్ కల్చరు ఎందుకు చేస్తారు? ఆ పరీక్షకి 3 రోజులు ఎందుకు పడుతుంది?**

**మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసి వస్తే దానికి కారణం షుగర్ వ్యాధేనా? ఇంకేమైనా ఉన్నాయా?**

**యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌కీ నడుం నొప్పికీ సంబంధం ఉందా?**

**-పి.యస్., మంచిర్యాల**

జ. మూత్రంలో యిన్‌ఫెక్షన్ (వ్యాధి) ఉందని తెలిసినపుడు, అది ఏ రకం వ్యాధి క్రిమి వల్ల కలిగిన యిన్‌ఫెక్షనో, ఆ క్రిమి ఏ మందు వల్ల చస్తుందో, ఏ మందు ఆ క్రిమి మీద పనిచెయ్యదో తెలుసుకోవడానికి మూత్రం కల్చరు పరీక్ష చేస్తారు.

రకరకాల బాక్టీరియాలు పెరగడానికి పనికొచ్చే రకరకాల కల్చరు ద్రవాల్లో మూత్రపు చుక్కల్ని పోసి అరగంట నుంచి 72 గం॥ల సేపు లేబరేటరీలో ఇంక్యుబేటర్ అనే పరికరంలో తగిన టెంపరేచరులోనూ తగిన వాతావరణంలోనూ ఉంచుతారు. అప్పుడు బాక్టీరియాలు చక్కగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఏ బాక్టీరియాలు పెరిగేయో మైక్రోస్కోపు పరీక్షలో తెలుస్తుంది. ఆపైన వాటికి రకరకాల మందులు చేర్చి, చచ్చేయా బతికేయా, ఎంతసేపట్లో ఎన్ని చచ్చేయి?... చూసి ఈ వ్యాధికి ఫలానా మందైతే ఉత్తమం, దాని తర్వాత ఫలాన మందు, ఆ తర్వాత యిది... అంటూ వరుసక్రమం తెలియజేస్తారు. ఆ రిపోర్టును బట్టి డాక్టరు సరైన మందిచ్చి, సకాలంలో వ్యాధి నివారిస్తాడు. అఫ్‌కోర్స్ కల్చరు పరీక్ష రిజల్టు వచ్చేలోగా ట్రయల్ చికిత్స జరుగు తుందనుకోండి!

02. మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకో వలసి రావడానికి చాలా కారణాలు న్నాయండి. మీరన్న డయాబెటిస్ (షుగర్‌వ్యాధి) ఒకటి.

- మూత్రాశయపు వ్యాధి (Cystitis), మూత్రనాళ వ్యాధి
- నీళ్ళు, ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకోవడం ఒక కారణం
- వాతావరణం తేమగా, చల్లగా ఉండటం
- బ్లేడరు (మూత్రసంచి) పూర్తిగా కాళీ అవ్వకపోతే మళ్ళీ మళ్ళీ మూత్రం వస్తుంది. దీనికి ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాపు కారణం.
- మూత్రనాళంలో యిరుకు (Stricture) ఏర్పడడం మరో కారణం.
- బ్లేడరు సైశిత్యం (Sensitivity) పెరగడం- బ్లేడరు కొద్దిగా నిండితే

చాలు... మూత్ర విసర్జనకి సిగ్నల్ వెళ్ళిపోతుంది.

- కొన్ని రకాల మందులు (diuretics) అతి మూత్రం కలిగిస్తాయి.
- ఆదుర్దా, కంగారు, భయం కూడా కారణాలే!

మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసి రావడంతోపాటు కలిగే యితర మూత్ర విసర్జన సమస్యల్ని కూడా పరిశీలిస్తే డయాగ్నోసిస్ సులువవుతుంది.

మూత్రం రంగు, స్పష్టత, మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, ఎన్నిసార్లు అవుతున్నది, ధార ఎలా ఉన్నది? సాఫీగా అవుతోందా ముక్కుతున్నాడా? తట్టుకుంటూ వస్తోందా? ప్రతి దఫా ఎంతరాశి ఉత్పత్తి అవుతోంది? 24 గం॥లలో ఎంత ఉత్పత్తి అవుతోంది? మూత్రం వస్తే ఆపుకోలేక బట్ట తడిపేసు కుంటున్నాడా? అర్జెంటుగా పోసుకోవలసి వస్తోందా? మంట ఉందా?... ఇలాంటివాటి నుంచి చాలా నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు.

03. మూత్రనాళ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు కొందరికి డొక్కలకి, వెన్నుకీ మధ్య నొప్పి పుడుతుంది. ముఖ్యంగా మూత్రవాహికలు, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే యిలా జరుగుతుంది. ఇతర కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

## తప్పకుండా పుడతారు

**నా వయసు 24 సం॥లు. పెళ్ళయి 3 సం॥లయింది. నా భార్య 2 సార్లు గర్భవతి అయ్యింది. కాని అవి నిలువక ఎబార్షన్లు అయినవి. పిల్లలకోసం డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే నా వీర్యంలో కణాల కౌంటు, మొటిలిటీ పెర్సంటు తక్కువగా ఉన్నాయని మందులు రాసారు. నెల్లాళ్ళు మందులు వాడేక పరీక్ష చేస్తే ఇంకా తగ్గినవి. డెడ్‌సెల్స్ పెరిగి ఏక్టివ్ మొటిలిటీ శాతం తగ్గినది. నాకు చాలా బాధ వేసింది. ఇలా ఎందుకయింది? ఏ మందులు వాడితే నా వీర్యం మెరుగవుతుంది? నా వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటే ఇంతకుముందు గర్భం ఎలా వచ్చింది? ఎందుకు పోయింది? యివన్నీ తెలియజేసి నా బాధలు తీర్చగలరు. - రాజమండ్రి**

జ. వీర్యకణాల కౌంటు, చలనశక్తి (మొటిలిటీ) ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు. కొంత హెచ్చుతగ్గులుంటాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న కణాల సంఖ్య ఫరవాలేదు కాని యాక్టివ్ మొటిలిటీ (RLP) బాగా పెరగాలి. 30%-50% ఉండాలి.

మీరు మందులు వాడినా కణాల క్వాలిటీ పెరగకపోగా ఎందుకు తగ్గిపోయిందని కదా మీ సందేహం. ఆ తగ్గుదల మామూలు హెచ్చుతగ్గులలో భాగమే తప్ప చెప్పుకోతగ్గట్టు తరిగిపోలేదు. పైగా కేవలం ఒక్క నెలలో మందుల ప్రభావం పూర్తిగా కనబడదు. కనీసం 3 నెలలు పడుతుంది.

ఒకవేళ ఈ తగ్గుదల నిజమైన తగ్గుదలే అయితే, దానికి సాధారణంగా బీజకోశం చుట్టూ వేడి, వీర్యంలో చీము కణాలు, ఎపిడిడిమిస్, ఇతర ఉపాంగాల్లో వ్యాధిక్రిములుండటం, వెరికోసీల్... ఇలాంటివి ఏవైనా కారణమవుతాయి. కాబట్టి మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి మందులు వాడిస్తే మీ కణాల సంఖ్య, చలనం పెరుగుతాయి.

అంతేకాదు. మీ భార్యకు గర్భం నిలవకపోవడానికి ఏమిటి కారణమో పరీక్ష చేయించి వైద్యం చేస్తే ఈసారి ఆమెకు తప్పక గర్భం నిలుస్తుంది. ఆందోళన పడవద్దు.

## మా అమ్మాయిదే తప్పా?

**ప్ర : నాకు యిద్దరు కుమార్తెలు. పెద్దమ్మాయికి పెళ్ళి అయ్యింది. ఆమెకు యోనిపై కురుపులు అయినవి. వాటి నుంచి నీరు కారుతుంది. అల్లుడికి మొదట ఏ బాధా లేదట. పెండ్లి అయిన రెండు సంవత్సరాలకు మా అల్లుడు కూడా వాటితో బాధపడుతున్నాడు. మా అమ్మాయి తప్పు చేసిందా, అల్లుడు చేసాడా? ఆమెను అడిగితే ఆయన పేరు చెపుతుంది. మా అమ్మాయి తప్పయితే అదుపులో ఉంచుతాము. తనకి యిష్టం లేని పెండ్లి చేసినాము. ఆమెకు కాలేజీలో బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఉండేవాడు. అదే అనుమానంతో రాస్తున్నాను. సలహా ఇవ్వగలరు. -శ్రీమతి.**

జ : మీ ఆదుర్దా, అమాయకత్వమూ కాకపోతే.... ఎవరి తప్పో నేనెట్లా చెప్ప గలను? మీ అమ్మాయి ఫ్రెండ్‌షిప్‌ని బట్టి ఆమెమీదే మీకు అనుమానం. మీ అల్లుడు అటువంటి వాడు కాకూడదని రూలేమీ లేదు కదా! ఎవరిది తప్పు అని అనుమానించటం వల్ల ఉపయోగం ఏమీ లేదు. యిద్దరినీ డాక్టరు వద్దకి తీసుకెళ్ళి వైద్యం చేయించటం ముఖ్యం. ఆ వచ్చినది సుఖవ్యాధే అని తేలితే విడివిడిగా ఆమెకూ, అల్లుడికీ పరాయి సంబంధాలవల్ల ప్రమాదాల గురించి విడమరిచి హెచ్చరించండి. మీ ఫ్యామిలీ డాక్టరుచేత చెప్పిస్తే ఇంకా బావుంటుంది. ✤


## పాతబంగారం

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

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440



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

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