ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

ఫిబ్రవరి 2014
రు. 10

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు

సంతానం
లేనివారికి
సలహాలు

సైకాలజీ
విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: **కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా**

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా**
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 65
సంచిక : 2
ఫిబ్రవరి *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...

❖ **ఆరోగ్యం విషయంలో సాధారణ జాగ్రత్తలు** 3

❖ **మీ సెక్సు జీవితాన్ని మెరుగు పరుచుకోండి!** 4

❖ **పురుషాంగం పెద్దదయ్యేదెట్లా ?** 6

❖ ***స్థూలకాయం వంశ పారంపర్యమా?***
స్థూలకాయాన్ని ఎలా నివారించాలి? 9

❖ **పరిమళోద్యానం** - కీ.శే. రాంషా 13

❖ **ఫెయిలవుతానేమో?** 17

❖ **ప్రేమ-పెళ్ళి** 19

❖ **కేడర్లు కాదు, లీడర్లు కావాలి !- క్రాంతికార్** 22

❖ **ఏమిటి మీ సమస్య?** - క్రాంతికార్ 27

❖ **అడగండి చెబుతాను** - డా. పూషా 29-40

ఉపభోగ కాతరాణాం ।
పురుషాణాం అర్థసంచయ పరాణాం ।
కన్యామణి రివ సదనే ।
తిష్ఠ త్యర్థః పరస్యార్థే ॥

డబ్బు సంపాదించడ మొక్కటే చేస్తే చాలదు. సంపాదనను అనుభవించడం కూడా తెలియాలి. సంపాదించడ మొక్కటే అలవాటై అనుభవించడానికి భయపడే వాడి డబ్బు – కన్యలాగే – వారి యింట్లో వర్ధిల్లి, మరొకరింట్లో ఉపయోగాని కొస్తుంది. శ్రమ ఒకరిది, ఫలితం ఇంకొకరిదీను. – (భోజ చరిత్ర)

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

List I

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

List II

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

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు.10

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

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

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

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

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

20 వ భాగం: **లైంగిక విజ్ఞానం**

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్
స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

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

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

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

ఆరోగ్యం విషయంలో సాధారణ జాగ్రత్తలు

మేజోళ్ళ కంపు

★ మేజోళ్ళు తియ్యగానే కొందరి కాళ్ళు దుర్వాసన వేస్తాయెందుకు ?

కాళ్ళు పొడిగా ఉంటే దుర్వాసన వెయ్యవు. దుర్వాసన తేమవల్ల వస్తుంది. కాళ్ళ మీద సహజంగా ఉండే బాక్టీరియాలు మీరు సాక్స్ వేసుకున్నప్పుడు వాటిల్లోనూ, షూస్‌లోనూ చిక్కుకున్న తేమలో హాయిగా వృద్ధిచెంది దుర్వాసన కలిగించే సల్ఫరు పదార్థాలను విడుదల చేస్తాయి.

కనుక సాక్స్ చెమట పీల్చే రకంవి (కాటన్) వాడాలి. ఏరోజువి ఆ రోజు ఉతుక్కోవాలి. 8-12 గంటలు మించి వాడకూడదు. ముఖ్యంగా వేళ్ళ సందుల్లో ఫంగస్ వ్యాధులొచ్చే అవకాశం, ఈ తేమవల్ల ఉంటుంది.

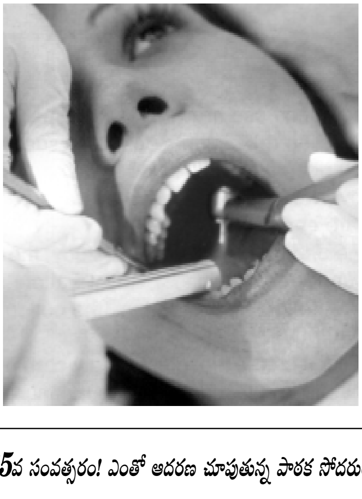
కాళ్ళకి చెమట అధికంగా పట్టే వ్యక్తులు సాక్స్‌ని మరింత తరచుగా మార్చాలి. సాక్స్‌లోనూ, షూస్‌లోనూ రోజూ యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బయాటిక్ పౌడరు జల్లుకోవాలి. కాలిమీద పుళ్ళు, పొలుసులు, ఎర్రబడటం, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలేవన్నా ఉంటే చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి.

చిట్కా: టీపొడిని మరిగించి చల్లార్చిన (టీ డికాక్షన్ పోసిన) నీటిలో వారానికో 2-3 సార్లు పాదాలు ముంచి 5-10 ని॥లు ఉంచాలి. ఆ టీ నీళ్ళు మీ కాళ్ళు భరించ గలిగేంత వేడిగా ఉండాలి. టీ డికాషన్‌లో ఉండే టేనిక్ ఏసిడ్ వల్ల కాలి చర్మంలోని స్వేదరంధ్రాలు కాస్సేపు మూసుకుని అతి చెమటలు తగ్గిస్తాయి.

నోటి దుర్వాసన

★ రెగ్యులర్‌గా 2 పూటలా బ్రష్ చేసుకుంటున్నాను - అయినా నా నోరు దుర్వాసన వేస్తుంది ఎందుకని ? ఏం చెయ్యాలి ?

ఆరోగ్యవంతులలో నోటి దుర్వాసనకి ప్రధాన కారణం నాలుక, గొంతు! రెండు పూటలా బ్రష్ చేసుకున్నందువల్ల పళ్ళు

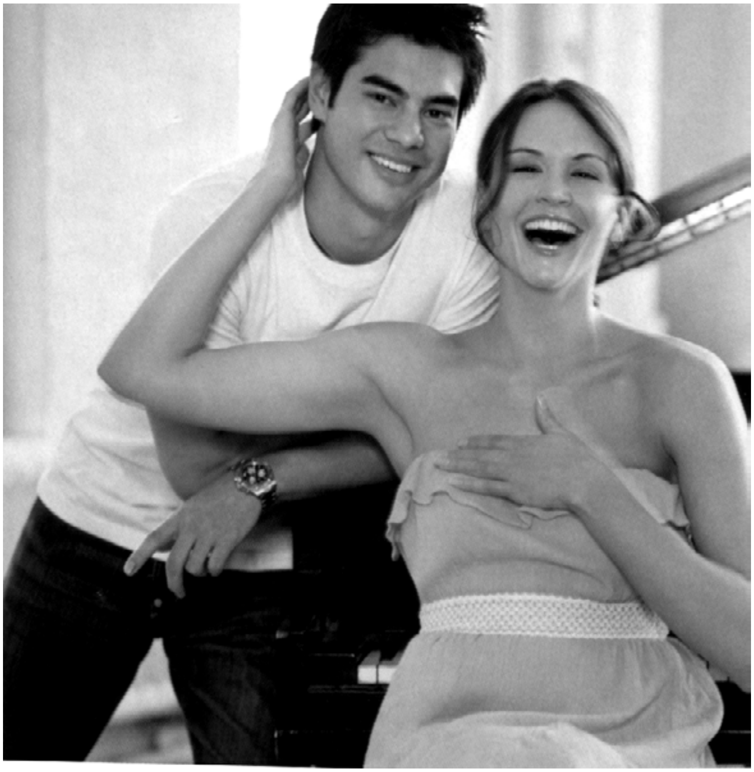


శుభ్రపడతాయి. దంతాల క్షయం నివారించబడుతుంది. అలాగే నాలుక గీసుకోవడం వల్ల దానిమీద ఉండే కోట్లాది బాక్టీరియాలు తొలగిపోయి వాటి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. అలాగని మొత్తం పోదు.

దుర్వాసన రాకుండా ఉండాలంటే నోటిలోపల ఆక్సిజన్ బాగా ఉండాలి. అంటే ఆల్కహాలు కాని, ఆల్కహాలుతో తయారుచేసిన మౌత్‌వాష్‌లు కాని వాడకూడదు. డిప్రెషన్‌కి, హై బి.పి.కి వాడే మందులు కూడా నోటి దుర్వాసన కలిగిస్తాయి. కాని వాటిని మానడానికి వీలుండకపోవచ్చు. నోరు మూసుకొని చాలా సేపు ఉండిపోతే కూడా నోటి కుహరంలో ఆక్సిజన్ తగ్గిపోయి అందలి ఎనరోబిక్ బాక్టీరియాలు విజృంభించి దుర్వాసన కలిగించే సల్ఫర్ పదార్థాలు విడుదల చేస్తాయి. నోటి వాసనకి యిదొక ముఖ్య కారణం.

కనుక నోటిలోకి ఆక్సిజన్ ఏదోవిధంగా పంపే మార్గం చూడాలి. ఇందుకోసం రోజూ కొన్నిసార్లు నీటితో నోరు పుక్కిలించి ఉమ్మటం, మంచినీళ్ళు పదేపదే తాగడం అవసరం. క్లోరిన్ డయాక్సైడ్ కలిగిన మౌత్‌వాష్‌లు వాడవచ్చు. ఆక్సిజన్ అధికంగా గల కాయగూర ముక్కల్ని నమలటం మంచిదే.

ఇవేవీ పని చేయకపోతే డెంటిస్టుని అత్యవసరంగా కలవండి. చిగుళ్ళ వ్యాధులు, దంత వ్యాధులు శ్వాసవ్యాధులు కూడా నోటి దుర్వాసనకి ప్రధాన కారణాలే.



మీ సెక్సు జీవితాన్ని మెరుగు పరుచుకోండి!

భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు సంతృప్తి, సెక్సు అవసరాలు, లైంగిక, లైంగికేతర అనుబంధమూ అందరికీ ఒకేలా ఉండవు. అలాగే ఎవరికీ ఎల్లకాలమూ ఒకేలా ఉండవు.

అంటే ప్రతి ఒక్కరి దాంపత్యంలోనూ ఎప్పుడో ఒకపుడు సెక్సు విషయంగా తేడాలు రావడం సహజం. అవి చిన్నవి కావచ్చు. పెద్దవి కావచ్చు. అట్లాంటి సమస్యల స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకుని తగిన సర్దుబాట్లు చేసుకుంటే సమస్య తగ్గుతుంది. తీరిపోవచ్చు కూడా! ఏ సమస్యా రానివారు కూడా వారి దాంపత్య సుఖాన్ని మెరుగు పరచుకో వచ్చు. అందుక్కావల్సిన సలహాలూ, సూచనలూ ఇపుడు చెప్పుకుందాం!

భార్యాభర్తల కామవాంఛలో తేడా

వుడీ అల్లెన్ అనే ప్రముఖ అమెరికన్ హాస్య టీవీ నటుడు నటించిన Annie Hall సినిమాలో సీనొకటి ఈ సందర్భంగా చెప్పుకుందాం. దాన్లో వుడీ అల్లెన్, అతని ప్రియురాలు వాళ్ళ సెక్సు సమస్య గురించి చెరో సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదిస్తూ ఉంటారు. ఆ సీన్లో ఇద్దర్నీ వాళ్ళ వాళ్ళ డాక్టర్లు అడుగుతుంటారు. "మీరు ఎంత తరచుగా సెక్సులో పాల్గొంటారు?" అని! "ఎన్నిసార్లా? అసలు కలవటంలేదనే చెప్పాలి. చచ్చీ చెడీ వారానికి 3 సార్లు!" అంటాడు వుడీ.

అదే ప్రశ్నకి వుడీ భార్య తన సైకియాట్రిస్టుతో చెపుతుంది 'ఎన్ని సార్లంటారేమిటి? ఎప్పుడూ అదేపని మా ఆయనకి. వారానికి 3 సార్లన్నా చంపుతాడు?' అని!

కామెడీ షో కాబట్టి జనం గొల్లుమంటారు. కాని నిజజీవితంలో స్త్రీ పురుషుల కామవాంఛలో భేదాన్ని ఈ కామెడీ సీను చక్కగా అద్దం పడుతుంది.

ఎక్కువమంది భర్తలు తమ భార్యలకి కామవాంఛ "తక్కువ"ని వాపోతారు. ఆ భార్యలందరూ తమ భర్తల కామ దాహాన్ని భరించలేకపోతున్నామని గోల పెడతారు. **నిజానికి ఒకరిది ఎక్కువా, ఒకరిది తక్కువా అనే కంటే ఇద్దరి మధ్యా భేదం ఉందనే చెప్పుకోవటం కరెక్టు.** ఎందుకంటే మరో భాగస్వామితో పోలిస్తే వారి వాంఛ ఎక్కువన్నది తక్కువ, తక్కువన్నది ఎక్కువగా తారుమారు కావచ్చు!

ఓ సెక్సాలజిస్టు దగ్గరకొచ్చే సెక్సు సమస్యల్ని చూస్తే అల్ప కామవాంఛ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తోస్తుంది. కాని బయట ప్రపంచంలో అంత ఎక్కువగా లేదు. ఉన్నదల్లా యిప్పుడు చెప్పుకున్న "వాంఛా భేదం" సమస్యే. (ఈ భేదం కారణంగానే ఎక్కువ మంది డాక్టర్లని సంప్రదిస్తారు.)

పెళ్ళయిన కొత్తలోఎందుకుండదు?

అయితే కామవాంఛలో భార్యాభర్తల మధ్య తేడా పెళ్ళయిన కొత్తలో పెద్దగా కనిపించదు. కారణం కొత్తలో యిద్దరూ కూడా ఒకర్నొకరు పోటాపోటీగా సంతోష పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. రొమాంటిక్‌గా, సెక్సువల్‌గా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఆ స్థితి చిరకాలం ఉండదు. ఆ కొత్తదనపు ఉత్సాహం, ఉద్రేకం తొలగి పోయిన మరుక్షణం ఆ దంపతుల కామ వాంఛ, కామ అవసరాలు వారి సహజ స్థాయికి మరలు తాయి. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచటం కోసం తనకు సాధ్యం కాని స్థాయికి ప్రయత్నించ లేమని గ్రహిస్తారు. అదుగో అప్పటి నుంచే అసంతృప్తులూ, నిరాశలూ మొదలవు తాయి. ఫలితంగా కొన్ని దాంపత్యాల్లో సెక్సులో థ్రిల్, సంతోషం పాళ్ళు తగ్గి యాంత్రికత, లోటు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా సెక్సు మరికొంత తగ్గవచ్చు.

భార్యాభర్తల సెక్సులో తొలిపొంగు తగ్గి ఎవరి సహజ స్థాయికి వారు తగ్గేక కొద్ది కాలంలో చాలా దాంపత్యాలు ఈ కొత్త పరిస్థితికి చక్కగా సర్దుకుంటాయి. అలాంటి వారు ఏ సెక్స్ కౌన్సిలర్ దృష్టికీ రాకపోవడం సహజమే కదా! కాని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది దాంపత్యాల్లో ఎవరో ఒకరు అసంతృప్తితో మిగలటం జరుగు తోంది. రెండోవారు తమ భాగస్వామి తమని ఎక్కువగా ఒత్తిడి చేస్తున్నారని భావించడం జరుగుతుంది.

పైగా తన అవసరాలు తీరని వ్యక్తి తీరని ఆ విషయం గురించే అదేపనిగా ఆలోచిస్తూ, అదేపనిగా ఆ విషయమే ప్రస్తావిస్తూంటారు. దాంతో భాగస్వామి ఇతనికి/ఈమెకి ఎప్పుడూ సెక్సురంధే అనో, సంతృప్తి పరచలేనంత ఎక్కువ సెక్సు కోరికలున్నవనో భావించడం జరుగుతుంది.

అలాగే అతను/ఆమె తన భాగ స్వామిని కామమే లేని జడునిగా/జడురాలిగా జమకడతారు.

ఇంకా విచారకరమైన విషయమేమంటే– సెక్సులో అసంతృప్తికి లోనైన వ్యక్తి తన భాగస్వామి తనను కావాలని ఏడిపి స్తున్నట్టూ, కావాలని మాడుస్తున్నట్టూ, కావాలనే సెక్సు సుఖం యివ్వకుండా సాధిస్తున్నట్టు భావించడం, నిందించడం జరుగుతుంది.

అతను నిరంతరం సెక్సు గురించి ఆలోచిస్తూ, తన భార్య కూడా అలాగే ఆలోచిస్తోందనీ, ఆలోచించాలనీ కోరుకుం టాడు. కనుక తను కాస్తంత సందు దొరగ్గానే భార్యను వాటేసుకోవా లని, ముద్దులాడాలనీ, వీలిస్తే తటాలున రతి జరిపి థ్రిల్లవ్వాలనీ చూస్తాడు. ఆమె కూడా అలానే ఆలోచిస్తోం దనుకుంటాడు. ఆవిడగారు చికాకుపడితే "తనలా ఆమెకి కోరిక ఎందుకు కలగదు? అనుకుంటాడు. 'కలగటం లేదని' నమ్మడు. ఆమెకి తనపై ప్రేమ తగ్గిపోతోందనీ, తమ మధ్య దూరం పెరుగుతోందనీ బాధపడతాడు.

"ఇవాళ ఇంటికి పెందరాళే వచ్చేస్తాను రడీగా ఉండు!" అని నర్మగర్భంగా సూచించి రాత్రి తను ఇంటికెళ్ళగానే ఆమె వాటేసుకుని పడగ్గదిలోకి లాక్కెడు తుందని (లాక్కెళ్ళాలని) అతను పగటి కలలు కంటూంటే ఆవిడేమో 'ఇంటికి పెందరాళే వచ్చేస్తాడు కదా సినిమాకి వెడదాం' అని సిద్ధపడుతూ ఉంటుంది. ఇద్దరి ఆశలూ అటూయిటూ అయ్యేసరికి చిందులూ, చిర్రుబుర్రులూ సామాన్యం.

కామవాంఛలో తేడా వల్ల సమస్య ఎక్కువయ్యే కొద్దీ దాని పర్యవసనాలు కూడా తీవ్రమవుతాయి. మామూలుగా రోజూ మాట్లాడుకునే మాటలే తరచు పెడర్థాలకు, ఎడమొగాలకు దారితీస్తాయి.

అతను అలా బయటకి వెళ్దామా అంటాడు. ఆవిడ ఇంట్లో పనుంది రానంటుంది. లేదా రేపు వెళ్దాం అంటుంది. 'రాను' అనడానికి అసలు కారణం ఇంట్లో పని కాదు, తనంటే యిష్టం లేకనే అనుకుంటాడతను. నాతో రావడం యిష్టం లేదని చెప్పు ఈ డొంక తిరుగు డెందుకు అంటాడు అతను. రేపు అనేది అలవాటుగా వేసే మరో వాయిదా అను కుంటాడు. తన అవసరాలు గుర్తించని ఇన్సెన్సిటివ్ పెర్సన్‌గా (మోటుమనిషి) అని తిట్టుకుంటాడు.

ఇలా చిలికి చిలికి గాలివానై ఇద్దరి మనసులూ అశాంతితో రగుల్తాయి.

పై ఉదాహరణలో ఎవరికీ రెండోవారిని గాయపరిచే ఉద్దేశం ఉండదు. ఇద్దరూ రెండోవారి కోణంలోంచి సమస్యని చూడరు. తమ వేపు నుంచే చూస్తారు. బహుశా ఎదుటివారి కోణం నుంచి యిద్దరూ చూడడం చేస్తే సమస్యే ఏర్పడి ఉండకపోవచ్చు.

కాని యిలాంటి సమస్యల్లో ఆగని బండిచక్రంలా సమస్య ఇలా తిరుగుతూనే ఉంటుంది. చక్రం ఆపటమే సమస్యకి పరిష్కారం.

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

పురుషాంగం పెద్దదయ్యేదెట్లా ?

లక్షలాది మంది యువకుల్ని పట్టి పీడిస్తున్న ప్రశ్న యిది !
అట్లాంటి చికిత్సకి సులువైన మార్గం ఉంటే పురుషాంగం పెద్దది చేయించుకోవడానికి
చేపమందుకన్నా ఎక్కువ సంఖ్యలో జనం క్యూ కడతారన్నది నిజం.

కొన్ని వాస్తవాలు :

అసలు పురుషాంగం ఏ వయసు వారికి ఎంత సైజులో ఉండాలి ?

ఎంత వయసు వరకూ పురుషాంగం ఎదుగుతుంది ?

మనిషి ఒడ్డూ పొడుగు ప్రకారం ఎవరెవరికి ఎంతెంత శిశ్న ప్రమాణం ఉండాలి ?

ఇవి మాకు తరచు పాఠకులు వేసే ప్రశ్నలు. (వాటికి జవాబులు కూడా మా చిరకాల పాఠకులకి తెలుసు). పురుషాంగం గర్భస్థ (మగ) శిశువులో 12వ వారంకల్లా ఏర్పడుతుంది. అప్పట్నుంచీ సుమారు 16 సం॥ల వయసు దాకా పెరుగుతుంది. అటుపై ఇక పెరగదు. కనుక సుమారు 16 సం॥లలో ఏ సైజులో ఉందో అటుపై అన్ని వయస్సుల్లోనూ అదే సైజులో ఉంటుంది శిశ్నం.

ఇక మనిషి ఒడ్డూ పొడుగూ అంటారా? దానికీ శిశ్నం సైజుకీ సంబంధం లేదు. పొడవైన లావైన అంగాలు సన్నటి మనుషుల్లోనూ, పొట్టివారిలోనూ ఉంటాయి. ఎత్తరుల్లోనూ, లావుగా ఉన్నవారిలోనూ ఉంటాయి. అలాగే చిన్న పీల అంగాలు కూడా !

కాలిఫోర్నియా యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు అనేకమంది ప్రౌఢుల అంగాల పరిమాణాన్ని రకరకాల స్థితుల్లో కొలిచి చూసారు. అంగం ముడుచుకుని ఉండగాను, సాగదీసి, పూర్తిగా స్తంభించినప్పుడు - ఇలా 3 స్థితుల్లో పొడవు, చుట్టుకొలత తీసి పట్టిక తయారు చేసారు.

వాటి ఫలితాలిలా ఉన్నాయి

సగటు పురుషలింగం :

	ముడుచుకున్నప్పుడు	సాగదీసినప్పుడు	స్తంభించినప్పుడు
పొడవు	3.5 అం॥	4.9 అం॥	5.1 అం॥
చుట్టుకొలత	3.9 అం॥	-	4.9 అం॥

చిన్న పురుషాంగం :

	స్తంభించినప్పుడు
పొడవు	2.8 అం॥
చుట్టుకొలత	3.5 అం॥

ఇది అలా ఉంచి ఇంటర్నెట్‌లో నిర్వహించిన ఓ "Penis size survey" లో 3100 మంది అంగం సైజు వివరాలు ప్రవేశపెట్టారు. దాని ప్రకారం :

	స్తంభించినప్పుడు పొడవు	చుట్టుకొలత
చిన్న అంగం	5.6 అం॥	4.6 అం॥
ఓ మాదిర సైజు	6.4 అం॥	5.0 అం॥
పెద్ద అంగం	7.1 అం॥	5.4 అం॥

ఉందని ప్రకటించారు. ఈ కొలతలు డాక్టర్లు తీసినవి కావు. ఎవరికి వారే కొలుచుకున్నవి.

చూసారా ! క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లు కొలిచిన మెజర్‌మెంట్స్ కంటే ఎవరికి వారు తీసుకున్న మెజర్‌మెంట్స్ 11/2 అంగుళాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి. (అయినా పాఠకులు తమ అంగం చిన్నదనే గొడవ చేస్తూంటారు).

ఈ తేడాకి కారణమేంటంటే ఫిజీషియన్ (డాక్టరు) శాస్త్రీయంగా తీసే కొలతకీ, ఆ పద్ధతి తెలియని సామాన్యుడు కొలిచే దానికీ చాలా తేడా ఉంటుంది.

కొలత ఏ విధంగా తీయాలో పక్కపేజిలోని పటంలో చూడండి. టేప్‌ని అంగమూలం వద్ద ఉంచి, మూత్ర రంధ్రం వరకూ గల పొడవుని తీసుకోవాలి. ముందుగా అంగం ముడుచుకుని ఉన్న దశలో కొలత తీసుకోవాలి.

ముడుచుకుని ఉన్న అంగం విషయంలో ఈ కొలత ఒకసారి వచ్చినట్టుగా ఒకసారి రాదు. (కారణం - ముడుచుకున్న అంగం ఎప్పుడూ ఒకే సైజులో ఉండదు. చల్లదనానికి ముడుచుకుంటుంది; వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు సాగుతుంది).

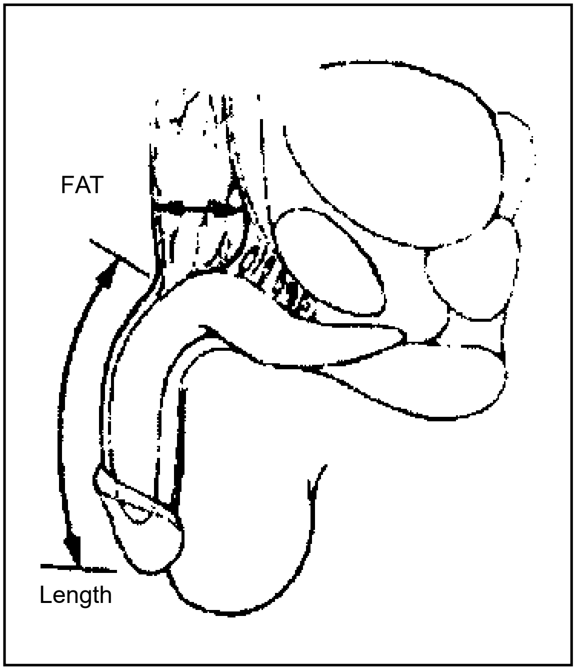
తర్వాత శిశ్న శీర్షాన్ని చూపుడు వేలితోనూ, బొటన వేలుతోనూ పట్టుకుని శిశ్నాన్ని మేగ్జిమం సాగదీసి కొలత తీసుకోండి. టేపు మొదలు అంగం మొదలు వద్దనే ఉండాలి.

శిశ్నం పూర్తిగా స్తంభించినప్పుడు కూడా ఇదేవిధంగా కొలత తీసుకోండి.

(గమనిక : కామ పీఠంలో ఎక్కువ కొవ్వు ఉన్నవారికి అంగం సైజు చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది. కారణం కొంత అంగం ఆ కొవ్వుతో కూడిన చర్మంలో కూరుకుపోవడమే!)

కనుక ఆ కొవ్వుతో నిండిన చర్మాన్ని అంగం మొదట్లో గట్టిగా లోనికి అదిమిపట్టి - అప్పుడు శిశ్నాన్ని కొలవాలి. వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు అంగం కొలత ఇలా తీస్తారు.

అంగం కొలత తీసుకోవడం పూర్తయ్యేక మీ అంగం సైజుని మొదటి పట్టికతో సరి పోల్చుకోండి. మీ స్తంభితాంగం సైజు మూడున్నర ఇంచిల (అంగుళాల) కన్నా చిన్నదిగా ఉంటే అది చిన్న అంగం కిందే లెక్క. మీకు చికిత్స అవసర పడవచ్చు. మూడున్నరకంటే పెద్దదైతే మీది మామూలు అంగమే అని గ్రహించి నిశ్చింతగా ఉండండి.



ఏంటి ప్రయోజనం !

అంగప్రమాణాన్ని సరిగా కొలవట మెలాగో తెలుసుకుని, అది ఉండవలసిన సైజులో ఉందో లేదో శాస్త్రీయ మైన పట్టికతో సరిపోల్చుకుంటే బెంగ తీరి సుఖంగా నిద్రపడుతుంది. చిన్నదేమో నన్న శంక ఉండదు.

ఒకవేళ నిజంగా చిన్నదైతే దాన్ని పెద్దది చేసే అవకాశముందేమో హార్మోను స్పెషలిస్టుని, లేదా యూరాలజిస్టుని సంప్రదించి తెలుసుకోవచ్చు.

క్లైన్ ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్, హైపోగొనాడిజమ్ వంటి బాలలైంగికత్వపు (Sexual infantilism) కేసుల్లో హార్మోన్ చికిత్స ద్వారా అంగం పెద్దది చేయవచ్చు.

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

GMP CERTIFIED

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

డయాబెటిస్‌ని (టైప్ 2) కంట్రోల్ చేయుటకు సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని ఆయుర్వేద ఔషదం ...

పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

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

స్థూలకాయం వంశ పారంపర్యమా? స్థూలకాయాన్ని ఎలా నివారించాలి?

వయసుకీ శరీరం ఎత్తుకీ తగ్గట్టుగా ఉండాల్సిన బరువు కంటే చాలా ఎక్కువ బరువుంటే దాన్ని అధిక బరువు (Overweight) అనీ, స్థూలత్వం (Obesity) అనీ అంటాం.

"ఉండాల్సిన బరువు" అని ఎలా లెక్క కడతారు. అయిదున్నర అడుగుల ఎత్తున్న పాతికేళ్ళ యువకుడి బరువు 60 కె.జి.లే ఉండాలని ఎందుకనాలి? డెబ్బై ఉండచ్చు అని ఎందుకనకూడదు? అని నిలదీస్తే?...

ఎంత బరువుంటే ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యం, ఆయుర్దాయం అత్యుత్తమంగా ఉంటాయో అది "సరైన", "ఉండాల్సిన" బరువు.

ప్రతి మనిషికీ ఉండాల్సిన బరువు వయసుని బట్టి మారుతుంది. జాతిని బట్టి, ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంది. స్త్రీ పురుష భేదాన్ని బట్టి మారుతుంది. కాబట్టి ఆఫ్రికా నల్లవారికి అన్వయించిన బరువు అమెరికా తెల్లవారికి వర్తింపజేయటమో, పంజాబీల బరువును నాగాలెండ్ ప్రజలకు వర్తింపజేయ టమో అసమంజసం.

కనుక "సరైన బరువు" అనేదాన్ని ప్రతి వర్గానికీ ఆ వర్గం విడివిడిగా నిర్ణయించడం జరుగుతుంది.

అలా నిర్ణయించిన "సరైన బరువు" తో ప్రజలందరి బరువుల్నీ బేరీజు వేసి చూస్తేట... అమెరికాలో కనీసం నూటికి 20 మందిని "స్థూలకాయులుగా"నే పిలవాల్సి వస్తుంది. రానురాను నడివయస్కు ల్లోనే కాకుండా యువతరంలో కూడా స్థూలకాయత్వం సమస్య పెరుగుతోందని అక్కడి వాళ్ళు ఆందోళన పడుతున్నారు. మనదేశంలో అధికాదాయ వర్గాల్లో ఇదే సమస్య కనిపిస్తోంది. దేశదేశానికీ ఈ పెర్సంటేజీల్లో తేడా ఉండొచ్చు గాక, మొత్తంమీద స్థూలకాయ సమస్య అన్ని సమాజాల్లోనూ ఉంది.

పైకి చూట్టానికి స్థూలకాయ సమస్య తిండి అలవాటుకి సంబంధించిన సమస్యగా కనబడ్డా, నిజానికి దీన్నొక మెడికల్ డిజార్డర్ గానే భావించాలి. కారణం – మన ఆకలి ఏ విధంగా ఖర్చు చేయబడుతుంది అనేదాని మీదనే స్థూలకాయత్వం ఏర్పడటం, ఏర్పడక పోవడం జరుగుతున్నాయి కనుక!

"బరువు తగ్గించడం" స్థూలకాయాన్ని నివారించడం అనే అంశాలకోసం జనం చేత

ఆహార పరిశ్రమల వారు 25 వేల కోట్ల రూ. ఖర్చు పెట్టిస్తున్నారంటే నమ్మండి!

కాని అదంతా వేస్టు, శరీర ఆకృతి, బరువు చాలా జాగ్రత్తగా జీన్స్ చేత నియంత్రించబడు తూంటాయి. ఏదో ఆహార నియమాలు పాటించినంత మాత్రాన జీన్స్‌ని మనం జయించలేము – అనే అభిప్రాయానికి వైద్య ప్రపంచం చేరుకుంటోంది.

కొన్ని సత్యాలు

...ఒక సగటు పౌరుడు ప్రతి దశాబ్ద కాలంలోనూ రమారమి కోటి కేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకుంటాడు. అంత అపార శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటున్న ఆ వ్యక్తి పెరిగే బరువు మాత్రం ఆ దశాబ్ద కాలంలో కొన్ని కె.జి.లకి మించదు.

ఒక అంచనా ప్రకారం మనం స్వీకరించే శక్తి (తీసుకునే ఆహారం)లో 99.83% మేరకు ఖర్చుయిపోయి 0.17% మాత్రమే నిల్వ చేసుకోవడానికి మిగులుతుంది. కనుకనే కొన్ని సంవత్సరాల కాలంలో సగటు మనిషి పెరిగే బరువు కొన్ని కె.జి.లకి మించదు.

అదే.. ఓ వ్యక్తికి తను తిన్న కేలరీలలో 99.5% ఖర్చవుతున్నాయను కోండి. శక్తి నిల్వలుగా మారే కేలరీలు 0.50% కి పెరుగుతాయి. ఆపాటి స్వల్ప మిగులుతోనే ఆ మనిషి మామూలుకన్నా 3 రెట్లు వేగంగా బరువు పెరిగిపోతాడు. ఇట్టే స్థూలకాయుడై పోతాడు.

దీన్ని బట్టి రెండు విషయాలు తేలిపో తున్నాయి.

1. మనిషిలో 'ఆకలి' అనేది అతి జాగ్రత్తగా నియత్రించబడుతోంది. లేకపోతే ఒక్కొక్కరం ఎంతెంత సైజులో ఉండే వాళ్ళమో కదా!

2. అలాగే స్థూలకాయత్వం అనేది ఆకలికి, జీవక్రియలకీ (మెటబాలిజమ్)కీ మధ్య సమన్వయం కుదరక పోవడం వల్ల ఏర్పడే సమస్య అని!

స్థూలకాయత్వాన్ని ఎవరికి వారే ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

గత 400 సం॥లుగా ఈ ప్రశ్నకి జవాబు వెతుకుతూనే ఉన్నారు. ప్రస్తుతం 3 పద్ధతులు వ్యాప్తంలో ఉన్నాయి. వీటిల్లో బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (BMI) పద్ధతి ఒంట్లోని కొవ్వు శాతపు అంచనాకి బాగా దగ్గరగా వస్తుంది. దీనికో చిన్న ఫార్ములా ఉంది:

$$\text{BMI} = \frac{\text{మీ బరువు (కె.జి.లలో)}}{\text{ఎత్తు (మీటర్లలో)} \times \text{ఎత్తు (మీటర్లు)}}$$

ఉదాహరణకి 1.62మీ ఎత్తు, 78 కె.జి.ల బరువు ఉన్న వ్యక్తి BMI=

$$\text{BMI} = \frac{78 \text{ కె.జి.లు}}{1.62 \text{ మీ} \times 1.62 \text{ మీ}} = \frac{78}{2.624} = 29.7$$

WHO వారి వర్గీకరణ ప్రకారం BMI ని బట్టి మనిషిని అండర్ వెయిట్ (బరువు తక్కువ) గాకాని, Grade I, Grade II, Grade III ఓవర్ వెయిట్‌గా కాని నిర్ణయిస్తారు. పట్టిక చూడండి.

BMI విలువ	WHO కేటగిరీ	వాడుకలో అనే పదం
18.5 కన్నా తక్కువ	అండర్ వెయిట్	బక్కపలచన
18.5 – 24.9	నార్మల్	ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు
24 – 29.9	Grade I ఓవర్ వెయిట్	ఒళ్ళుగా ఉన్నాడు
30 – 29.9	Grade II ఓవర్ వెయిట్	లావు(స్థూలకాయం)
40 – ఆపైన	Grade III ఓవర్ వెయిట్	మహాకాయం (అతిలావు)

స్థూలకాయాన్ని తెలుసుకునేదెలా?

చూసే కళ్ళనిబట్టి మనిషి వర్ణన మారి పోతుంది. తల్లి కళ్ళకి పిల్లలెప్పుడూ చిక్కినట్టే కనిపిస్తారు. ఇక మిగతావారి విషయానికొస్తే మామూలుగా ఉన్న వ్యక్తిని ఒకొక్కరు సన్నగా ఉన్నారంటారు. ఒకొక్కరు చక్కగా ఉన్నాడు, ఇంతకంటే లావైతే బాగుండదంటారు; మరొకరు అబ్బే ఇంకా వెయిట్ తగ్గాలి అంటారు. లోకో భిన్న రుచిః

ఎవరి రుచులు ఏవైతే మనకేం లెండి. మనక్కావలసింది ఆరోగ్యశాస్త్ర దృష్ట్యా ఏది స్థూలకాయమో తెలియాలి. దానికి ఫార్ములా ఉంది? (బాక్సు చూడండి)

వంశపారంపర్యం

అనేక కుటుంబాలలో స్థూలకాయం వంశపారంపర్యంగా వస్తోంది. దీనికి ఒక కారణం కుటుంబంలోని కొందరు వ్యక్తుల ఆహారపు అలవాట్లు అచ్చం ఒకేలా ఉండటమైతే మరో కారణం వాస్తవంగా జీన్స్ ప్రభావం ఉండటం!

అయితే ఈ జీన్స్ అంత శక్తివంతమైన జీన్స్ కావు. కేవలం ఈ జీన్స్ ఉన్న వారందరికీ ఒబీసిటి (స్థూలకాయం) కలగదు. ఆ వ్యక్తులు కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో పడితేనే ఒబీసిటీ వస్తుంది.

ఉదాహరణకి కొందరికి ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల స్థూలత్వం కలిగితే కొందరికి తిన్న కొద్ది ఆహారమూ సరిగా వినియోగపడక శక్తి నిల్వలు (Fat) గా మారిపోయి స్థూలత్వం వస్తుంది. ఒక వ్యక్తికి తక్కువగానే తినే అలవాటుందను కుందాం. కాని అతనికి జన్యుపరంగా

థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేసే తీరులో తేడా ఉంది. ఆ తేడా వల్ల అతనికి తిన్న కొద్ది ఆహారంలోనూ కొద్ది భాగం మాత్రమే శక్తి ఖర్చయి, మిగతాది నిల్వగా మారిపోయి ఒళ్ళు పెరుగుతుంది.

మరొకరికి ఆకలి, మెటాలిజమ్ చక్కగానే ఉంటాయి కాని ఏంఫిటామైన్స్ అనే వర్గపు మందులు వాడాల్సి రావటం వల్ల ఆకలి కోల్పోయి ఉండాల్సిన దానికన్నా బరువు తగ్గిపోతారు. ఒకామె పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళ దాకా ఆరోగ్యంగానే ఉండి, అటుపైన పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ రావడంతో అపారంగా లావు పెరిగిపోయింది. తిండి, ఎక్సర్‌సైజులు చేసినా ఫలించని దశకి చేరుకుంది.

అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా 'సన్నమే అందం' అదే సాంస్కృతిక ప్రలోభానికి లోనై తిండి మానేసి, తిండి పట్ల ఏవగింపు పెంచుకుని, చిక్కి శల్యమై పోతారు (ఎనొరెక్షియా). వారి ఒంట్లో మామూలు బరువుకి సంబంధించిన జీన్సే ఉన్నా నిరుపయోగమైనట్టే కదా! ఇలా ఇటు జీన్స్ కొంత, బయటి పరిస్థితులు కొంత శరీరం బరువుని శాసిస్తాయి.

నిజంగా జీన్స్ ప్రభావముందా లేదా అనేదానికి ఆధారం సారూప్య కవలల (ముమ్మూర్తులా ఒకేలా ఉండే కవలల) నుంచి లభించింది. సుమారు 25000 మంది కవలల్ని, మరో 50000 మంది వారి కుటుంబ సభ్యుల్నీ స్టడీ చేసిన మేయెస్ బృందం ప్రకారం స్థూలకాయానికి 67% కారణం జీన్సు, 33% కారణం పరిసరాలూ అని తేల్చింది.

స్థూలత్వం కలిగించే జీన్స్

సుమారు ఓ 40 జీన్స్ తాలూకు ప్రత్యామ్నాయ స్వరూపాలు స్థూలకాయం కలిగిస్తూంటాయని గుర్తించారు. ఆ జీన్సన్నీ ఓ చోట కాకుండా చెరో క్రోమోజోము మీద సర్దుకోవడం విశేషం.

వీటిల్లో 23వ నంబరు క్రోమోజోము మీద ఉండే POMC అనే జీన్, 18వ క్రోమోజోములోని MC4R అనే జీన్, PCI అనే జీను, 5వ క్రోమోజోములోని PCI జీన్– వీటికి మారు రూపాలున్నాయి – చిన్నచిన్న జన్యు మార్పులతో! ఆ మారు రూపాలు స్థూల కాయానికి కారణాలట. వీటిలో ఏది ఉన్నా స్థూలత్వానికి అనుకూలత ఏర్పడుతుంది.

అలాగే Leptin అనే జీన్ (ఇది 7వ క్రోమోజోము పై ఉంటుంది) వల్ల ఆకలి అధికంగా ఉండి, ఎక్కువ తినడం, ఫలితంగా లావెక్కిపోవడం జరుగుతున్నాయని గుర్తించారు.

ఇంతే కాక సుమారు 30 రకాల జన్యు వ్యాధుల్లో స్థూలకాయం ఏర్పడటం జరుగు తోంది. ఇవి కాక గుర్తించ లేనంత తక్కువ ప్రభావం కలిగించే వందలాది జీన్స్ ఉన్నాయి. ఒక మనిషిలో వీటిలో ఎన్ని జీన్స్ ఉంటే అతనికి స్థూలత్వం కలిగే అవకాశాలు అంత ఎక్కువ వుతాయి.

స్థూలత్వాన్ని కలిగించే పరిస్థితులు

దినదినం మన శరీరం ఖర్చుపెట్టే శక్తిలో 50 నుంచి 80 శాతం

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. **500, 3 నెలల కోర్సు రు.1350**

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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

వరకూ శరీరంలో అవయవాలు చేసేపని కోసమే ఉపయోగపడు తుంది (మన ప్రమేయం లేకుండానే). మిగతా 20-50% మనం చేసే పనులకోసం (ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ) ఖర్చవుతుంది. అయితే ఈ ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ (శారీరకశ్రమ)మనిషి మనిషికీ మారు తుందనేది అందరికీ తెలిసిన సత్యమే.

అయితే ఓ విశేషమేమంటే ఒకేస్థాయి స్థూలకాయం ఉన్నవారందరి శారీరకశ్రమ స్థాయి ఒకే మాదిరిగా ఉంటుంది. సన్నగా ఉన్నవారు చురుకుగా ఉంటారు (చురుగ్గా ఉండటం వల్ల సన్నగా ఉండటం కూడా జరుగుతుదేమో!) అలాగే లావుగా ఉన్నవారు శారీరకంగా చురుగ్గా లేకపోవడం, తక్కువ ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ కలిగి ఉండటం సాధారణం. ఒక స్టడీ ప్రకారం బాల్యంలోని అలవాట్లు కూడా ఒబీసిటీకి దారితీస్తాయి. రోజూ 5 గం॥లపాటు టి.వి. ముందు కూచుండిపోయే పిల్లలకి స్థూలకాయం కలిగే అవకాశం 2 గంటల కంటే ఎక్కువ కూచోని పిల్లలతో పోలిస్తే అయిదున్నర రెట్లు ఎక్కువ.

ఆహారపు అలవాట్లు

స్థూలకాయానికి జీన్స్ కారణమే అన్నా అంతకన్నా ఎక్కువ ప్రభావమే మన ఆహారపు అలవాట్లు చూపుతాయని ఇంతకు ముందే (ఎనోరెక్షియా విషయంలో) చెప్పుకున్నాం. అలాగే సుమో, మల్లయోధుల్ని చూడండి- వాళ్ళు కావాలని అతి బలవర్ధకాహారం తింటూ తమ శరీరాన్ని పర్వతాల్లా పెంచుకుంటారు; కావాలని అదే స్థాయిలో కాపాడుకుంటారు. అక్కడ జీన్స్ ప్రభావం ఏమైనట్టు?

ఆధునిక ప్రపంచపు ఆహారం

ముఖ్యంగా చెప్పుకోవల్సింది నాగరిక ఆహారం గురించి! ప్రస్తుతం నాగరిక ప్రజలకు శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయింది. దానికి తోడు కొవ్వు అధికంగా ఉండే కొత్తరకాల ఆహార పదార్థాలు వేల సంఖ్యలో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ హై ఫ్యాట్ ఫుడ్స్‌లోని దుర్గుణ మేమిటంటే వాటిని తింటున్నప్పుడు "కడుపు నిండింది, చాలు ఇంక తినకు" అనే మెసేజ్‌ని పంపడంలో మెదడు విఫలమవుతుంది. కడుపు ఎప్పుడు నిండిందో దానికి అర్థంకాక మనల్ని అధికంగా తిననిస్తుంది.

పిండదశలోనే ప్రోగ్రామింగ్

అమ్మ కడుపులో ఒదిగి ఉన్నంత కాలం అమ్మ పుష్టే బిడ్డకి ఆధారం. తల్లి పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతుంటే బిడ్డలూ బరువు తక్కువగానే పుడతారు. పౌష్టిక లోపంతోనే పుడతారు. **అయితే అలాంటి బిడ్డల్లో ముఖ్యంగా మొదటి 6 నెలలు పిండదశలో "ఆహారాన్ని పొదుపుగా తీసుకుంటూ వీలైనంత మేరకు దాచుకునే లక్షణం" అభివృద్ధి చెందుతుందట.** ఫలితంగా ఆ బిడ్డలు పెరిగి పెద్దై మామూలుగా ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెడితే వారిలో ఆ అదనపు ఆహారం కొవ్వు నిల్వలుగా మారిపోయి స్థూలకాయం ఏర్పడుతుందట. 1944- 45లో హాలెండ్‌లో క్షామం ఏర్పడినప్పుడు ఎండు నక్కల్లా పుట్టిన అనేక మంది పిల్లలు పెద్దవారయ్యాక స్థూల కాయులుగా తయారవడం జరిగింది.

ఈ ఉదాహరణలని బట్టి జీన్స్ ప్రభావాన్ని పరిసరాలు మార్చగలవని తెలుస్తోంది. అయితే జీన్స్ మార వనీ, వాటి వ్యక్తీకరణనే పరిసరాలు టేక్ డైవర్షన్ అంటూ మార్చే స్థాయనీ గ్రహించండి.

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

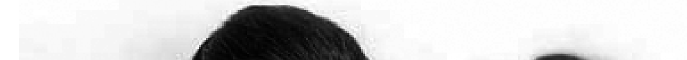
రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

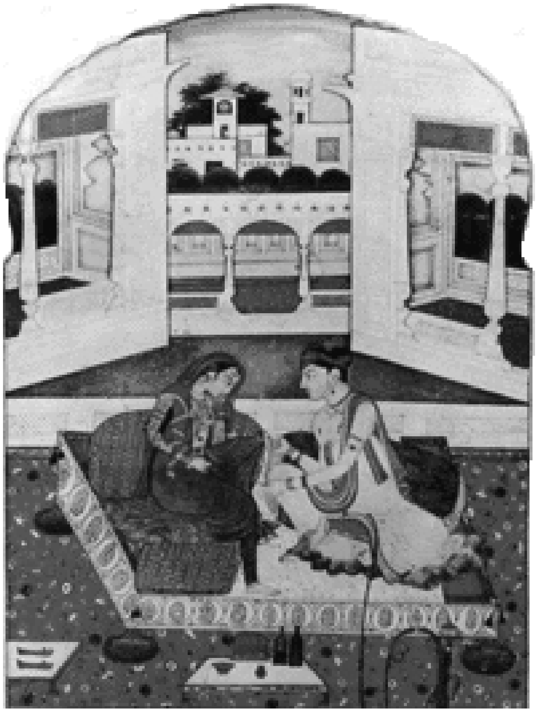
కుటుంబంలో అందరికీ ఎందుకు రాదు?

స్థూలకాయం వంశపారంపర్యంగా వస్తుందంటున్నారు కదా, మరి ఇంట్లో అందరికీ ఎందుకు రాదు? కొందరికే ఎందుకొస్తుంది? జవాబు తేలికే! ఇంట్లో అందరూ ఒకే ఎత్తు బరువు, ఆకారం ఒకే పోలికల్లో ఉంటారా? కొందరికి స్థూల కాయానికి దారితీసే జీన్స్ సంక్రమిస్తాయి, కొందరికి సంక్రమించవు. సంక్రమించిన వారిలో కూడా అందరికీ ఒకే జీన్స్ చేరవు. చేరినా అందరిపైనా పరిసరాల ప్రభావం ఒకేలా ఉండదు. అంతేకాదు ఆయా జీన్స్ కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులకు లోనైతేనే ఒబీసిటీ వస్తుందన్నాం. ఒబీసిటీ జీన్స్ ఉన్న వ్యక్తులు కొందరు ఆ పరిస్థితుల పాలబడితే, కొందరు ఆయా పరిస్థితులకు లోనవడం జరగక పోవచ్చు. అదీ కారణం.

జెనిటిక్స్ పరిశోధనలు స్థూలకాయ సమస్యని నివారిస్తాయా?

1994లో స్థూలకాయం కలిగించే ఒక జీన్ (లెప్టిన్)ని కనుగొన్నారు. ఫలితంగా వారికోసం సరికొత్త చికిత్సా విధానాలను రూపొందించారు. జెనిటిక్స్‌లో పురోగతి వల్ల మరిన్ని విధానాలు, ఔషధాలు, చికిత్సా విధానాలు ఆవిష్కరింపబడుతున్నాయి. ★





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.)

అయితే దేవుడు వాణ్ణి నీదగ్గరేవుండనీ! అన్నాడు మౌసా. అని ఇంక మాటాడకుండా వెళ్ళిపోయాడు.

ఇలాగే ఒకసారి కవి ఫరాజ్‌డక్ ఒకస్త్రీమీద కన్నువేసి, ఆమెయందు విరహంతో కాలిపోతున్నాడట ఆసంగతిగ్రహించి ఆమెయే అతన్ని పిలిచి" "ఏమోయ్ కవీ! నాకేసి అలాచూస్తున్నావ్? నాకు వెయ్యి యోనులున్నా సరే, నీకొక్కటైనా యివ్వను!" అందట.

"ఏం? నేను చేసుకున్న పాపం ఏమిటి?" అన్నాడు కవి

నీ మోహంచూస్తేనే డోకొస్తుంది. కోరిక కలగాలా? నువ్వు దాచింది కూడా నీ మోహం లాగే వుంటుంది!" అంది.

"దానిగుణం నీకేమితెలుసు? ఒకసారి చవిచూసావంటే నా అసలు ముఖం ఎలా వున్నా నీవుపట్టించుకోవు!" అన్నాడు జవాబుగా.

"అబ్బా అలానా!". అని ఆమె ఎగతాళిచేసింది.

దానితో ఆకవికి వొళ్ళుమండి, పైకితీసి చూపించాడు. కన్నెపిల్ల ముంజేయిలా కనిపించిందామెకు. దాన్ని చూడగానే ఆమెకు కామం పెల్లిబుకివచ్చింది. అది కనిపెట్టాడు. ఒక్కసారి ముట్టుకో నిమ్మన్నాడు. అప్పుడామె బట్టవిప్పి మన్మథపీఠం చూపించింది. అది విలువంపుగా కట్టిన గోపుర శిఖరంలాకనిపించింది: అప్పుడతను ఆమెకు అసలు పని పూర్తిచేసి ఇలాపాడేడు:

"కన్నెజబ్బలాంటి దినుసు
చొప్పించితి నామెలో!
గుండ్రని తలతో అయ్యది
పోట్లాటకు దిగింది!
ఒకటిన్నర జానపొడవు
ఏమైపోయిందో గాని
ఏ కంచరి కొలిమిలోనా
భగ భగ మన్నట్లుఅయ్యె!"

స్త్రీనుండి ఆనందాన్ని పొందగోరేవాడు ఆమెను శృంగారంలో ముంచెత్తి తాపాన్ని చల్లార్చగలిగి వుండాలి. ఆమె కామంతో సొమ్మసిల్లి పోయేటట్లు ఆమె యోని ద్రవించేటట్లు ఆమెగర్భకోశం ఆకలితో ముందుకు దుమికేటట్లు చేసుకుని ఇద్దరి వీర్యాలు ఏకం చేయగలవాడే అదృష్టవంతుడు, వాడే ధన్యుడు.

అధ్యాయం–7

ఎదురయ్యే ప్రమాదాల గురించి

ఓ వజీర్? (దేవుడునిన్ను దయ జూచుగాక! రతివల్ల కలిగే అనర్థాలు చాలా వున్నయ్. వాటిల్లో కొన్ని చెప్తావినండి! అలాంటివి రాకుండా జాగ్రత్తపడడానికి వాటిని తెలుసుకోవటం అవసరం:

మొదట రతిని గురించి చెప్తాను నిలబడి రతి జరిపినట్లయితే

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

మోకాళ్ళ కీళ్ళకు నెప్పిపుట్టి నరాల వణుకువస్తుంది. అస్తమానం ప్రక్కవాటుగా చేయడం వల్ల కీళ్ళ ఉబ్బు, నడుంనొప్పి వస్తాయి.

ఉపవాసం చేసినపుడు, అన్నం తినబోవుముందు ఆడదాన్ని అధిరోహించకూడదు. దానివల్ల నడుంనొప్పి వస్తుంది. శక్తి సన్నగిల్లుతుంది, కంటిచూపు బలహీనమవుతుంది.

నీపైన కూర్చుని ఆమెను స్వారీ చెయ్యనిస్తేనే వెన్నుముక నొప్పెడుతుంది. నీగుండె దెబ్బతింటుంది. ఆమె బీజవాహికలోంచి ఒక చిన్న చుక్క అయినా ఆమె వీర్యం నీమూత్రనాళంలోకి ప్రవేశిస్తే నీకు అతిమూత్రం వస్తుంది.

స్కలనం అయిన తర్వాత యోనిలో నీ అంగాన్ని వుంచకు. దానివల్ల నీమూత్రనాళంలో రాయిపడుతుంది. నీవెనుపూస మెత్తపడుతుంది. నీ రక్త నాళాలు చిట్లిపోతాయి నీఊపిరితిత్తులు ఉబ్బిపోతాయి.

రతి ముగిసిన తరవాత శరీర వ్యాయామం చేయకు. అదికూడా ప్రమాదమే.

రతి జరిగినతరువాత నీ అంగాన్ని కడుక్కోకు. దానివల్ల చీముపడుతుంది.

ముసలిదానితో కలియకు. అది కాలకూటంలాంటిది "ముసలివాళ్ళతో శృంగారం ప్రాణానికి ముప్పు. కరాన్‌లకు (బైబిలులో కోరాన్ ముస్లిమ్‌లు కరాన్ అంటారు. మన కుబేరునితో సమానం) ఎంత సంపదున్నా సరే ఆశపడి పీకమీదకు తెచ్చుకోకు" అని పెద్దలు చెప్పారు. ముసలి ఆడవాళ్ళపై ఎక్కకు. ఎంత ఆశపెట్టినా సరే. "విషం కలిపిన విందు ముసలి దానితో పొందు అన్నారు."

తనకన్నా వయసులో చిన్నదానితో కలిసిన పురుషుడు క్రొత్తగా యౌవనాన్ని పొందుతాడు. తనతో సమవయస్సు స్త్రీతో కలసేవాడికి ఏమీ లాభంలేదు. తనకన్నా ముసలిదానితో కలిసేవాడికి ఉన్న బలం కూడా పోతుంది ఆమెకు పడుచుతనం, వాడికి ముసలితనం వస్తాయి. ఈ విషయంపై ఈ క్రింది పద్యాలు ఉన్నాయ్.

జాగ్రత్తగా వుండు–
ముసలి దానితో పొందు
ఆమె రొమ్ముల్లో కాలనాగువిషం
పెల్లుబుకుతు వుంటుంది.

రతిని ఎక్కువగా చేస్తూండడంవలన ఎక్కువగా వీర్యం నష్టమై ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. పాలుకాచిన మీగడలోంచేగదా– వెన్నతీస్తారు! ఆ పాల సారం కాస్తా తీసివేస్తే ఆ పాలుత్రాగినా

ఒకటే, నీరు త్రాగినా ఒకటే. అన్న సారమే మనిషికి వీర్యంగా పుడుతుంది. దాని నష్టం మనిషినెంతో బలహీనపరుస్తుంది.

శరీరస్థితి, వీర్యలక్షణమూ నీవు తినే ఆహారం మీద ఆధార పడతాయి. కనుక ఏ మనిషయినా ఎడతెగని ఉద్రేకంతో రతి సుఖంలో మునిగివుండే టట్లయితే అలసట రాకుండా మంచి బలవర్ధకమయిన ఆహారం తినాలి. అలాతిన్నవాడికి అధికంగా రతిలో పాల్గొన్నందువల్ల సాధారణ అనర్థాలు కలవు.

మొదటిది:–స్తంభనశక్తి లేకపోవుట

రెండవది దృష్టి క్షీణించుట. పూర్తిగా కళ్ళు పోకపోయినా కంటి జబ్బుతో తప్పక భాధపడాలి. నా సలహా వినకపోతే అలా బాధపడక తప్పదు.

మూడవది: శరీరంలో బలం తగ్గిపోవటం

అతగాడికి ఎగరాలని వుంటుంది. ఎగరలేడు. ఎవరినైనా తరుముకెళ్ళి పట్టుకోలేడు. ఏదైనా చిన్నబరువు బుజంమీద

పెట్టుకుని నడవలేదు. కష్టపడి పనిచేయలేడు. తొందరలో అలసిపోయి సాగిలబడిపోతాడు.

రతి అవసరం లేకుండా వుండాలని ప్రయత్నించేవాడు కర్పూరాన్ని వాడుతాడు. గురివింద గింజ ప్రమాణంలో సగం నీళ్ళల్లో కలిపి రంగరించి పుచ్చుకుంటే రతంలో సుఖంకోసం ఎన్నడూ పరితపించడు చాలామంది స్త్రీలు సవతులపై అసూయకొద్దీ దీనిని ప్రయోగిస్తారు. అధికంగా కామాన్ని అనుభవించి అలసి పోయినవాళ్ళుకూడా విశ్రాంతికోసం దీన్ని తీసుకుంటారు. అలాగే గోరింటపువ్వు (ఫారియా) పూలుతెచ్చి గుజ్జుగానూరి నీళ్ళల్లోకలిపి, ఆ నీళ్ళు పసుపుపచ్చగా తయారయ్యాక అందులో పంచదార కలిపి తాగితే కర్పూరంలాగే కామాన్ని విరచి వేస్తుంది.

తగు సమయం కాకపోయినా యిలాంటి వాటికి చికిత్సల్ని ఈ అధ్యాయంలోనే చెప్పాను. నేనిచ్చిన ఈ సమాచారం చాలామంది కుపయోగ పడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

కొన్నిటిని దీర్ఘకాలం ఆచరించడంవల్ల పర్యవసానంగా ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఉదాహరణకి అత్యధిక నిద్ర. అననుకూల వాతావరణంలో దూరప్రయాణం శీతల దేశాలలో నివాసం-ఇవన్నీ శరీరాన్ని బలహీనపరచి వెన్నుని దెబ్బకొడతాయి. కొన్ని కొన్ని శీతలవస్తువుల్ని అన్నపానూ చేతపట్టుకోవడం వల్లకూడా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

కొంతమందికి మూత్రం పోసుకోవడమే కష్టంగా వుంటుంది. అలాంటి వారికి రతి బాధాకరమవుతుంది.

పులియ బెట్టిన పదార్థములు అతిగా తినకూడదు.

స్ఖలనం అయిన తర్వాతకూడా చాలా సేపు స్త్రీ యోనిలో అంగం ఉంచడం వల్ల అది బలహీనపడి, రతికి పనికిరాకుండా పోతుంది. ఆడదానితో పడుకున్నప్పుడు నీకు ఎన్నిసార్లు చెయ్యాలనిపిస్తే అన్నిసార్లు చెయ్యి. కాని నీ శక్తికి మించి చెయ్యకు. తనకోసం, తన సంతృప్తి కోసం ఎన్నిసార్లు రతిజరిపినా దానివల్ల ప్రమాదం లేదు. అన్నిసార్లు అతనికి ఇనుమడించిన ఆనందం లభిస్తుంది. కాని ఎదుటి మనిషి సంతృప్తికోసం తనకు కోరికలేకున్నా కలిసేవాడు తన కోరికను పూర్తిగా పోగొట్టుకోవడమే గాక, నపుంసకుడైపోయి రతికి పనికి రాకుండా పోతాడు.

అంటే ఈ మాటలకర్థం ప్రతిమనిషి తన కోర్కెకు అనుకూలంగానే నడచుకోవాలని! దాని ఎక్కువ తక్కువల బట్టి పాల్గొవడమో, మానడమో నిర్ణయించుకోవాలనీ, తనకు నచ్చిన వేళల్లోనే మెచ్చిన మనుషులతోనే సుఖించాలనీ! అప్పుడే భవిష్యత్తులో నపుంసకత్వం వచ్చే అవకాశం పోతుంది. ప్రక్కలో పడుకున్న కాంతపై తనకు ఆక్షణంలో ఆవేశం కలిగితేనే కలియాలి.

స్నానం చేసేటప్పుడు ముఖ్యంగా చెరువులో ఉభయులూ స్నానం చేస్తున్నప్పుడు కలుసుకోకండి. అలాగే స్నానం అయిన వెంటనే పనికిరాదు. రక్తస్రావం అయిన వెంటనేగాని విరోచనాలకి మందు పుచ్చుకున్న రోజునగాని పనికిరాదు. చిత్తుగా త్రాగి రతికి ఉద్యమించకండి. స్త్రీ బహిష్టగు సమయంలో రతి జరపడం వల్ల చాలా ప్రమాదం వుంది. ఆ సమయంలో ఆమెరక్తం స్రవిస్తూ వుంటుంది. గర్భాశయం చల్లగా వుంటుంది. ఒక్కచుక్క రక్తమైనా పురుషుని మూత్రనాళం లోకి ప్రవేశిస్తే ఎన్ని వ్యాధు లొస్తాయో

చెప్పలేము. ఇక స్త్రీల సంగతి–ఆ సమయంలో రతివల్ల వాళ్ళకి సుఖం లభించదు. అందుకే అప్పుడు వాళ్ళు రతిని అసహ్యించుకుంటారు.

యోనిలోకి చూస్తే కళ్ళు పోతాయనే అంటారు. ఈసంగతి వైద్యులే చెప్పాలి. నావంటి సలహాదారుడుకాదు. డెమస్కస్ సుల్తాన్ హాసిన్‌దేన్ యిసేహక్‌కి ఆడవాళ్ళ యోనిని పరీక్షించడం అలవాటట. అలా చేయకూడదని బుద్ధిమంతులంటే అంత కన్నా గొప్పఆనందం ఎక్కడుందని ఆయన అడిగాడట. కాని కొన్నాళ్ళకి ఆయనకున్న రెండుకళ్ళు పోయాయట.

సుష్టుగా తిని రతికి పూనుకోకండి. ప్రేగులు నెప్పెడతాయ్. బాగా అలసిపోయి రతిలో పాల్గొనకండి. ఎండలు మండిపోతున్న రోజుల్లో, చలి వణికిస్తున్న రోజుల్లో పనికి పూనుకోకండి. మరీ ఉష్ణదేశాల్లో ఈరకం తొందరపాటు చర్యవల్ల ఎందరికో ఆకస్మాత్తుగా గుడ్డితనం సంక్రమించింది.

ఒకసారి రతియైన తర్వాత అంగాన్ని కడుక్కోకుండా మళ్ళీరతికి పూనుకోకండి. మీ పుంసత్వం సన్నగిల్లుతుంది.

మైల వున్నప్పుడు (బహిష్టయిన స్త్రీతో గాని, జంతువుతోగాని, శవంతోగాని, సంభోగం చేసినవాడు మైలపడినట్లు లెక్క. శుద్ధి స్నానం చేస్తేగాని ఈ మైల పోదంటారు) భార్యతోనైనా రతి పనికి రాదు. ఆ సమయంలో ఆమె గర్భవతి అవుతే ఉన్నాదులు పుడతారు.

స్ఖలనం అయింతర్వాత స్త్రీకి దగ్గరగా వుండకండి. మళ్ళీ కలియాలన్న కోరిక దానితో నశించిపోతుంది.

పెద్ద పెద్ద బరువుల్ని వీపుతో ఎత్తకండి. మనస్సుకి ఎక్కువగా అలసట యివ్వకండి. ఈరెండూ కూడా రత్యాసక్తిని చంపేస్తాయి. సిల్కుబట్టలు అస్తమానూ తొడుక్కోకండి. వొంట్లో వేడి ఎక్కువపుట్టి కామేచ్ఛను చంపేస్తుంది.

ఆడవాళ్ళు పట్టుబట్టల్ని కట్టినా మగవాడి కది ప్రమాదమే. వాడి అంగం స్తంభించదు. చిరకాలం ఉపవాసంచేస్తే కామవాంఛ నశిస్తుంది. ఒక్కపూట భోజనం మానేస్తే అదే ఎక్కువవుతుంది. జిగురుపదార్థాలు తినకండి. అవి కాల క్రమేణా యిచ్ఛను చంపేస్తాయి.

ముక్కుపొడెం ప్రమాదం–ఏమైనా పీల్చకండి.

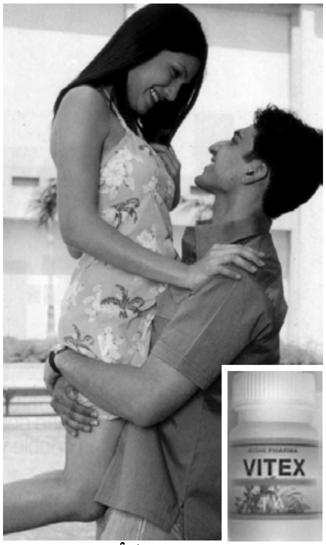
రతి అయిన వెంటనే చన్నీటితో కడుక్కోకండి. చన్నీరు కామాన్ని చంపేస్తుంది. గోరువెచ్చని నీరు పెంపొంద చేస్తుంది.

పడుచుపిల్లతో కబుర్లుపెడితే మగవాడికి ఉద్రేకం పెరుగుతుంది. ఆమె ఎంత చిన్నపిల్లయినా ఆమెకు తగ్గ యవ్వనం అతనిలో అంకురిస్తుంది.

ఒక అరబ్బు తన కూతుర్ని భర్త దగ్గరకి పంపుతూ "వీళ్ళతో నీవు గుబాళించు" అన్నాడట. అంటే అతని వుద్దేశ్యం సెంట్లు రాసుకోమనికాదు. నీళ్ళతో శుభ్రంగా చెయ్యమని అర్థం. అందరికీ సెంట్లు పనికిరావు. ఒకసారి ఒకామె భర్తతో యిలా అందిట. "సెంట్లు రాసుకోవడం చేతకాని దద్దమ్మవు, నువ్వూ ఒక మనిషివేనా?" అప్పుడతగాడు "ఓసి పిచ్చిదానా! పరిమళం గుబాళించవలసింది ఆడాళ్ళే అని మరచిపోకు!" అన్నాడట. ఏమైనా స్త్రీలకి ఒకటి రెండు చుక్కలు సెంటుతో కలిపిన నీళ్ళతో స్నానం మంచిది.

(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

ఫెయిలవుతానేమో?...

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

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

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

ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండూ కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి. కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం, కంగారు, దడ ఉన్నప్పటికీ... ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగుతారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింపచేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?

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

– అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించకపోవచ్చు.

– ప్రణయకళ (ఫోర్‌ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడిపోవచ్చు.

– అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకులిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు (స్థలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన పెర్ఫార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు. ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖానుభూతులను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి చెయ్యగలనా లేదా 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడతాయి.

అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే. బాగా పెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుంటుందోనన్న భయం, పనికిరానివాడిగా జమకట్టి విడిచిపెట్టేస్తుందన్న భయం–

ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.

ఇంతసేపూ మగవాళ్ళ గురించే మాట్లాడుతున్నారు. ఆడవాళ్ళలో ఈరకం ఆదుర్దాలుండవా?

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

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, ఆ స్త్రీ భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది.

దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం. పురుషుల విషయంలో లాగే వీరికి బోలెడంత సెక్స్ థెరపి, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?

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

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

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

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనందకరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరగుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో (భావప్రాప్తి) కాదు ప్రయాణం (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు కలగవు. కాని దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది

మరైతే మందులేం లేవా?

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

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

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

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

ఏది ఏమైనా అన్ని లైంగిక సమస్యలకి పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

P = Permission ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం

LI = Limited Information అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం.

SS = Specific Suggestions వారి సమస్యకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం

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

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

లవ్ - సైకాలజీ

ప్రేమ - పెళ్ళి

ప్రేమపూర్వకమైన అనుబంధం అనేది 'పెళ్ళి' వల్లనే సాధ్యమవుతుందను కోకండి. పెళ్ళి లేకపోయినా ప్రేమ జీవిస్తుంది. అలాగే ప్రేమ లేకపోయినా పెళ్ళి మనుగడ సాగిస్తుంది.

పరిశోధకులు గమనించిందేంటంటే - పెళ్ళి వల్ల స్త్రీ పురుషులు పొందే ప్రయోజనాలు, ఫలితాలు ఒకేలా ఉండవని!

బ్రహ్మచారులుగా ఉండిపోయిన పురుషులతో పోలిస్తే వివాహిత పురుషులు ప్రాపంచిక విషయాల్లో అన్ని విధాలా ఎక్కువ సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ఉంటారట - డబ్బు, హోదా, వృత్తిలతో పాటు ఆరోగ్యం, ఆనందాలతో కూడి దీర్ఘాయుష్షు కూడా వారి సొంతమట!

అదే ఆడవాళ్ళ విషయానికొస్తే పెళ్ళయిన వారికంటే పెళ్ళిచేసుకోని వారే మెరుగ్గా ఉన్నార్ట. వివాహిత స్త్రీలలో శారీరక అనారోగ్యాలు, వత్తిడి, డిప్రషను, ఆందోళన మనస్తత్వం ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయట. పురుషులకన్నా స్త్రీలే ఎక్కువ వైవాహిక జీవితంలో నిస్పృహకి లోనై, విడాకులకు ముందడుగు వేస్తున్నార్ట.

దీనికి ఒక కారణం ముందునుంచీ సమాజంలో స్త్రీని వెనుకబాటుతనంలో ఉంచెయ్యడమే. ఆమెని ఆనాటినుంచి ఈనాటిదాకా వంటింటి కుందేలు పాత్రకే పరిమితం చేయడంవల్ల వాళ్ళు వంటింటికీ వంటపాత్రలకే పరిమితం అయిపోయేరు. అదే తమ జీవితంగా సర్దుకుపోయి పెళ్ళి తరువాత తమ పాత్రనీ, జీవితాన్నీ భర్త అవసరాలకీ, కోరికలకీ అనుగుణంగా మలచుకోవడం నేర్చుకున్నారు. (జార్జ్ బెర్నాడ్‌షా రాసిన పిగ్మాలియన్ నాటకం ఈ జీవిత పరిణామాన్ని చాలా బాగా అద్దం పడుతుంది. గ్లాసులో పోసిన నీరు గ్లాసు ఆకా రాన్నే దాల్చినట్టు పెళ్ళయిన స్త్రీలు భర్తకి అనుగుణంగా తమని తాము మార్చుకోవలని రావడాన్ని అందుకే పిగ్మాలియన్ ఎఫెక్ట్ అంటారు).

ప్రస్తుతం సమాజం వేగంగా మారుతోంది. పిగ్మాలియన్‌లుగా

మిగిలిపోవడానికి ఇష్టపడని స్త్రీల సంఖ్య పెరుగు తోంది.

వివాహ వ్యవస్థలో కూడా చాలా మార్పు లొస్తున్నాయి. అసలు పెళ్ళే చేసుకోకుండా ''కలిసి కాపురం చెయ్యడమే'' ఉత్తమంగా భావించి పాటిస్తున్న వారి సంఖ్య ఇండియాలోనే వేలల్లో ఉంది.

పెళ్ళిని వాయిదా వేసేవారు, ఆలస్యంగా చేసుకునేవారూ, అసంతృప్తి కారణంగా విడాకులు తీసుకునే వారూ పెరుగుతున్నారు. పూర్వంలా ఆత్మని చంపుకుని చచ్చినట్టు కాపురాలు చేయటం లేదు. పశ్చిమ దేశాల్లో మూడింట ఒక వంతు పెళ్ళిళ్ళు విడాకులతో ముగుస్తున్నాయి.

అయినా **విచిత్రం ఏంటంటే విడాకులు తీసుకున్నవాళ్ళు కూడా మళ్ళీనో, మళ్ళీ మళ్ళీనో ''పెళ్ళి'' చేసుకోవడానికే మొగ్గు చూపుతున్నారు. కారణం వివాహ వ్యవస్థలోని భద్రత.** ఒక వివాహం సంకెళ్ళుగా పరిణమిస్తే మరోటి సామరస్యంతో కొనసాగకూడదని ఎక్కడా లేదు కదా!

పెళ్ళి ఒక సాంఘిక ఆమోదాన్ని, భద్రతనీ, ముఖ్యంగా కట్టుబడి ఉండటాన్ని (కమిట్‌మెంట్‌ని) బహిరంగంగా కల్పిస్తుంది. అలాగే పైకి కనబడని మానసిక, భావోద్వేగ అవసరాలను తీరుస్తుంది. సాంఘిక, ఆర్థిక, మానసిక, భావోద్వేగ, లైంగిక బాధ్యతలను, హక్కులనూ భార్యాభర్త లిద్దరికీ అందిస్తుంది.

కష్టంలోనూ సుఖంలో కలిసి జీవించే బాధ్యతను సంక్రమింపజేస్తుంది. అప్పటి దేశ, కాల, సామాజిక పరిస్థితులకు, నియమాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించేలా వారిద్దరినీ బాధ్యతాయుతుల్ని చేస్తుంది.

కుటుంబ వ్యవస్థ పునాదుల్ని కాపాడుతుంది. పిల్లల్ని బాధ్యతగా పెంచి పెద్దవారిని చేసే లక్ష్యం విధిస్తుంది. ఇప్పటికీ సమాజం మతం ప్రభావంలోనే ఉంది కనుక మత నియమానుసారం సెక్సులో పాల్గొనే హక్కుని అధికారికంగా కల్పిస్తుంది పెళ్ళి.

అందుకనే పెళ్ళితంతు కూడా కేవలం ఆర్భాటం గానే కాక, మతాచారాల ప్రకారం కట్టుదిట్టమైన నిబంధనలు విధిస్తూ చేస్తారు. పవిత్ర వాతావరణం కల్పించి మరీ చేస్తారు. ఒట్టినే చేతులు కలిపి ''మీ యిద్దరూ యివాళనుంచి వైఫ్ అండ్ హజ్బెండ్'' అని చెప్పేస్తే రాని సాధికారిక భావాలు ఎంతో తతంగంతో బంధు మిత్రులందరి సమక్షంలో పెళ్ళి జరగడం ద్వారా వస్తాయి.

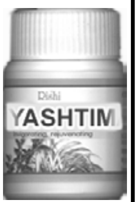
ఆ 'పెళ్ళికి' ప్రేమ తోడైతే?

ప్రేమకి పెళ్ళి తోడైతే?

ఆ దంపతుల జీవితానుభవమే చాలా మధురంగా మారుతుంది! కదూ?! ★

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

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



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

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

క్రాంతికార్ కార్యక్రమాలు

ధన్ ఫౌండేషన్ వారి బాల వాలంటీర్లకు ఎనీమియా అవగాహనలో

బాల వాలంటీర్‌ని అభినందిస్తూ

క్రాంతికార్ సేవలకు అభినందన

ధన్ ఫౌండేషన్ కోఆర్డినేటర్

క్రాంతికార్ శిష్యుడు డా॥భావేష్

సంస్థలకి

కేడర్లు కాదు, లీడర్లు కావాలి !

కేవలం డబ్బు చాలా!

'కేవలం డబ్బు గురించి పని చేసే వారివల్ల ఏ సంస్థా ముందుకు వెళ్ళదు. అందుచేత మేనేజ్‌మెంట్ సైకాలజిలో – కేవలం డబ్బు కోసం పనిచేసే వారిని సిబ్బందిగా చేర్చుకోవద్దంటారు.

మరి డబ్బుకోసం కాక ఇంకెందుకు పని చేస్తారు? అనవచ్చు! నిరభ్యంతరంగా సిబ్బంది డబ్బు ఇవ్వకపోతే రారు. మీరు ఎంత డబ్బు ఇచ్చినా, నిబద్ధతతో కూడిన మంచి సిబ్బందితో మాత్రమే సంస్థలు అభివృద్ధి చెందు తాయి. సిబ్బంది డబ్బుకోసం చేరినా, వారిని మంచి సిబ్బందిగా, నిబద్ధత (Committment) కల్గిన వారిగా మార్చుకోవడం చాలా అవసరం.

వారు డబ్బు తీసుకుంటూ, సంస్థకోసం పని చేసేలా, పని ద్వారా సంతృప్తిని పొందే వారిలా మార్చుకోవాలి. అలా కాకపోతే, మీ సంస్థలో ఉంటూ వారు మరో సంస్థలోని ఉద్యోగం కోసమైనా ఆలోచిస్తారు లేదా మీరున్నపుడు అద్భుతంగా పని చేసినట్లు కన్పిస్తూ, మీరు లేకపోతే వారిలోని నిజమైన అసలు వ్యక్తి బయటకు వస్తాడు. అందుచేత మీ సమక్షంలో కంటే, మీరు లేనపుడు వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తన, సంస్థపట్ల, పని పట్ల అంకితభావం కమ్ ఇమేజ్‌ని పెంచుతు న్నారా? లేక తమ ఇమేజ్‌ని పెంచుకుంటూ అధినేత లేదా సంస్థల ఇమేజ్‌ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారా? వంటి... ఎన్నో అంశాలను బట్టి వారి మనస్తత్వాలను అర్థం చేసుకోవచ్చు. వీలయినంత వరకు తన క్రిందవారిని మంచి పనివారిగా, అంకిత భావంతో చేసేలా మార్చుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. కేవలం డబ్బుకోసం వారు వచ్చినా... పై విధంగా మార్చుకుంటేనే సంస్థ, సిబ్బందిల అభివృద్ధి ఉంటుందనేది మర్చిపో వద్దు.

- క్రాంతికార్

గోల్డెన్ టంగా? ఐరన్ టంగా?

వీలయినంత వరకు బాగా చేసిన వెంటనే వారిని అభినందించడం, దానికి తగిన రివార్డు ఇవ్వడం చేయాలి. అలాగే సిబ్బందిలో 'ఐరన్ టంగ్' ఉన్నవారివల్ల సమస్య లొస్తాయి. వారు మాట్లాడినంతసేపు బాగానే ఉంటుంది. తరువాత ఆ పదాలు అర్థాలు ఏమిటో కూర్చుని ఆలోచించేవారికి పెడర్థాలు కన్పిస్తాయి.

ఆలోచించకుండా మాట్లాడే అలవాటు మీకుంటే మీరు మానుకోవాలి. మీ క్రింది వారికుంటే వారిని సరిదిద్దకపోతే చాలా సమస్యలొస్తాయి. ఆలోచించకుండా మాట్లాడ్డం (Loose talk), చేసేముందు ఆలోచించటం (Think before do) అనేవి అర్థంకావాలి.

మీ క్రింద సిబ్బంది తమ క్రిందవారు బాగా పనిచేస్తే 'గోల్డెన్ టంగ్'తో అభినందించాలి గాని, పదే- పదే విరుచుకు పడిపోవడం, సీరియస్ అవ్వడం చేయ కూడదు. తప్పులు చేస్తే సరిదిద్దేలా చేయాలి.

చేసిన తప్పే పదే-పదే చేస్తుంటే వారికి మారాలనే కమిట్‌మెంట్ లేదని అర్థం. అటువంటి వారివల్ల సంస్థకు హాని తప్పదు. కొంతమంది చెప్పిన నాలుగురోజులు బాగా చేసి ఆ తరువాత యథాస్థితికి వచ్చేస్తారు. వీరికి చిత్తశుద్ధి పట్ల అవగాహన కల్గేలా చేయక తప్పదు.

మంచి నాయకునికి కావలసిన తొమ్మిది సూత్రాలు

1. మీ క్రిందవారు ఎవరు మంచి చేసినా అభినందించడం నేర్చుకోవాలి. (జూనియర్స్‌ని పొగిడితే సీనియర్స్ తట్టుకోలేరు కదూ...!)
2. వారు చేసే తప్పులను ఒక కంట కనిపెడుతూ ఉండాలి.
3. మీ పొరపాట్లను ఎదుటివారు ఎత్తి చూపకముందే మీరే గమనించి వాటిని ప్రస్తావించాలి.
4. డైరెక్ట్‌గా ఆర్డర్‌లివ్వడం కన్నా ఏం చేస్తే బాగుంటుందనే... వివిధ ప్రశ్నల ద్వారా సమస్యలో వారిని ఇన్‌వాల్వ్ చేయాలి.
5. ఎదుటివారినుండి సిబ్బందికి సమస్య ఎదురైతే వారిని కాపాడాలి.
6. గతంలో కంటే ఏ మాత్రం వారిలో అభివృద్ధి, మార్పు కనబడినా మన స్ఫూర్తిగా ప్రతిసారి అభినందించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలా మార్పుని సాధిస్తూ, అభివృద్ధి చెందే వారికి మీ అండ ఎప్పుడూ ఉంటుందనే భావన వారికి కల్గాలి.
7. ఎదుటివారు పైకి వస్తూ, ఆదరణకు గురయ్యేలా అవకాశం ఇవ్వాలి.
8. వారి తప్పులను వారు తెలుసుకుని దిద్దుకొనేలా ప్రోత్సాహపరచాలి. ఉత్సాహ పరచాలి.
9. మీరిచ్చిన పని అందంగా చేసేలా మీ క్రిందివారిని మదిలచుకోవాలి.

పదిమందిని కలుపుకోవాలనేవారికి 10 సూత్రాలు

పదిమందిని కలుపుకొని పైకి రావడం విజయం సాధించాలనుకొనే వారికి తప్పనిసరి.

1. మీ నోరుని సంబాళించుకోండి. మీరు మాట్లాడకపోయినా మాట్లాడేది మీ బాడీ. నేను బాగానే ఉన్నాను అని మీరనుకుంటే చాలదు. మీ 'బాడీ లాంగ్వేజ్'ని ఎదుటివారు గమనిస్తున్నారనే విషయం ముందు మీరు గమనించాలి. సో, నోటి మాటలనే (verbal Language) కాదు శరీరం, ముఖంలోని భావాల (Body Language) గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాలి. దానికి తగినట్లు 'టోన్' (Tone) ఉండేలా చూసుకోవాలి. మీరు మాట్లాడేది మీ ముందున్నవారికి విన్పించే టోన్ ఉంటే చాలు అది ఊరందరికి విన్పించక్కర్లేదు.
2. 'PROMISE' అంటే Prompt గా 'Miss' అయ్యేది అన్నట్లుగా, ఒట్లలను

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

తీసి గట్టు మీద పెట్టడంగా ఉండకూడదు. మీరెవరికైనా, ఏదైనా వాగ్దానం చేస్తే దాన్ని నిలుపుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. లేకపోతే మిమ్మల్నెవరూ నమ్మరు.

3. అభినందించడం నేర్చుకోవాలి. విమర్శిస్తే నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలి.
4. ఎదుటివారిపట్ల ఆసక్తి కనబర్చాలి.
5. చిరునవ్వు మీకు అలంకారం. వత్తిళ్లు, అసంతృప్తులు, అడ్డంకులు, బాధలు కల్గితే తాత్కాలికంగా శృతి తప్పినా చిరునవ్వుని చెరగనీయవద్దు.
6. మనస్సు ఎప్పుడూ తెరిచి ఉంచండి. దేని విషయమైనా "చర్చించండి". అంతేగాని వాదించవద్దు.
7. మీ గొప్పతనాన్ని ఎదుటి వారు చెప్పుకోవాలి, మీరు కాదు. అలాగే ఎదుటి వారిలోని తప్పులను తప్పనిసరి పరిస్థితి ఉంటే తప్ప బయల్పరచటం మంచిదికాదు.
8. మీ గురించి కువిమర్శ లొస్తుంటే తలలు బ్రద్దలు కొట్టుకోవద్దు. వాటిని పట్టించు కోకండి.
9. అందరూ సమానమని భావించండి. అందరికీ తగిన ప్రాముఖ్యతని ఇవ్వండి. ఎదుటివారి సమక్షంలో ఇంకొకరి గురించి నవ్వొద్దు.
10. మీరు పొందాలనుకొనే, రావాలనుకునే స్థాయి గురించి ఆందోళన వద్దు, తగిన కృషి, పట్టుదల, చిత్తశుద్ధి ఉంటే... తప్పక విజయం సాధించగలుగుతారు.

క్రిందివారిని మేనేజ్ చేయడంలో ఆరు తప్పులు

సాధారణంగా మీరు మీ క్రిందవారిని మేనేజ్ చేస్తే, వారు వారి క్రిందవారిని మేనేజ్ చేస్తారు. ఏ స్థాయివారి క్రింద పనిచేసే వారినైనా వారిని సమంగా మేనేజ్ చేయడంలో జరిగే తప్పులు ఆరు విధాలుగా ఉంటాయి. వాటిని అధిగమిస్తే విజయం మీదే మరి.

1. మీరు చేసే పనులు గౌరవప్రదంగా కంటే ఇష్టపడేలా ఉండటం.
2. మీ క్రిందవారి సలహాలు అడగడంలో విఫలం అవ్వడం.
3. మీ క్రిందివారిలో 'బాధ్యత' అనే భావం కల్గజేయకపోవడం.
4. మీ క్రిందవారికి తగిన విధంగా సమాచారం అందజేయలేకపోవడం.
5. మీ క్రిందవారిని విమర్శించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారుగాని నిర్మాణాత్మకం విమర్శలకు కాదు. నిర్మాణాత్మక విమర్శల వలన మీ క్రిందివారు మార్పు సాధిస్తారు.
6. మీ క్రిందివారి సమస్యలను, ఫిర్యాదులను పరిష్కరించడంలో విఫలం అవ్వడం

మనుషులను మేనేజ్ చేయడానికి మూడు ముఖ్య సూత్రాలు

1. విమర్శించవద్దు! ఖండించవద్దు! నేరారోపణ చేయవద్దు!
2. నిజాయితీగా ఉండండి. నిజాయితీగా అభినందించడం నేర్చుకోండి.
3. వారి నిజమైన అవసరాలను స్పందించండి.

ఎదుటివారిని మీకులా మార్చే అరడజను విధాలు!

1. ఎదుటివారి పట్ల నిజాయితీగా ఆసక్తి కలిగి ఉండాలి.
2. చిరునవ్వు
3. ఎదుటి వ్యక్తి పేరు మర్చిపోవద్దు. ప్రపంచంలో అత్యంత తియ్యని ఫీలింగు తన పేరుని ఎదుటివారు ఉచ్చరిస్తున్నపుడే వస్తుంది. సో, ఎదుటివారి పేరు జ్ఞాపకం ఉంచుకొని స్పష్టంగా ఉచ్చరించడం అలవాటు చేసుకోండి.
4. ముందు వినడం నేర్చుకోండి. ఎదుటివారు తమ గురించి తాము చెప్పుకొనేలా ప్రోత్సహించండి. అంతేగాని ఎప్పుడూ మీరే చెప్పుకుపోకూడదు.
5. మీకు ఆసక్తి ఉన్న అంశాల గురించి మాట్లాడ్డం కాదు, ఎదుటివారికి ఏ అంశాలలో ఆసక్తి ఉందో ఆ అంశాల గురించే మాట్లాడండి.

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

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

6. ఎదుటివారు ప్రాధాన్యత ఫీలయ్యేలా మీరు ప్రవర్తించాలి. అలాగే చిత్తశుద్ధితో ప్రవర్తించాలి.

మంచి మానవ సంబంధాలకు 'టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్'

1. **మాట్లాడండి** : ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో అలా మాట్లాడండి. చిరునవ్వుతో పలకరిస్తే అంతా మీకు పరిచయస్తులే, ఫ్రెండ్సే!
2. **చిరునవ్వుతో...!:** ఎదుటివారు కన్పిస్తే ముఖం చిట్లిస్తే 72 కండరాలు కదులుతాయి. చిరునవ్వు చిందిస్తే 14 కండరాలే కదులుతాయి. వీలయినంత వరకు హాయిగా 'చిరునవ్వు'నే పలకరింపుగా ఉపయోగించండి.
3. **పేరుతో పిలవండి:** ఎదుటివారి పేరుతో పిలవండి. అవసరమైనవారికి పేరు చివర "గారు!" పెట్టండి. గౌరవించ వలసిన వారిని "నువ్వు, అయ్యా!, అమ్మా! ఒసే!" అనే పదాలు పెట్టవద్దు. ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రియమైన అంశం- ఎదుటివారు తమ పేరుని ఉచ్ఛరించడం.
4. **స్నేహంగా, సహాయకంగా ఉండండి:** మీకు స్నేహితులుంటే నిజమైన స్నేహితులుగా ఉండండి. మీ పరిధిలో మీరు వీలయినంత సహాయకారిగా, స్నేహపూరితంగా ఉండండి.
5. **'సంతోషం!'ని వ్యక్త పరచండి:** నిజమైన సంతోషకరమైన అంశం ఏది ఫీలయినా దాన్ని మాటలు, చేతలు ద్వారా పైకి వ్యక్తీక రించడం అవసరం.
6. **నిజాయితీగా ఆసక్తి చూపండి:** మీ మీద ఎదుటివారు ఇష్టత చూపాలంటే, ఎదుటి వారి పట్ల నిజాయితీగా ఆసక్తి కన్పరచాలి.
7. **సాదరంగా ఉండాలి:** అవసరమైన ప్రతీసారి అభినందించండి, వీలయినంత వరకు విమర్శకు దూరంగా ఉండి.

8. **ఎదుటి వారి ఫీలింగ్స్:** మీవైపునుండి సమస్యని ఆలోచించడం కాదు, ఎదుటి వారి ఫీలింగ్స్‌ని అర్థం చేసుకోవడానికి, వారి వైపునుండి సమస్యని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
9. **అవసరం అయితే ఆదుకోండి!:** అవసరమైనపుడు, మీకు వీలవుతుందీ అనుకుంటే ఎదుటివారిని ఆదుకోగలగాలి. జీవితానికి ఉన్న సౌరభం కేవలం ఎదుటివారికి మనం చేసే సహాయం ద్వారానే లెక్కించబడుతుంది.
10. **సంభాషణా చాతుర్యం:** సమస్యను సహనంతో సరిష్కరించుకోవాలి. దానికి తగిన సంభాషణా చాతుర్యాన్ని అలవర్చు కుంటే సక్సెస్ మీదవుతుంది. సంతోషం, ఆనందం... మీ సొంతం అవుతాయి.

ఇవి ముఖ్యంగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి!

- ✦ ఆరు ముఖ్య పదాలు - "I ADMIT I MADE A MISTAKE" (నేను తప్పు చేసానని అంగీకరించగలగడం).
- ✦ ఐదు ముఖ్య పదాలు - "YOU DID A GOOD JOB" (ఎదుటివారు చేసిన పనిని అభినందించడం).
- ✦ నాలుగు ముఖ్య పదాలు - "WHAT IS YOUR OPINION?" (ఎదుటి వారి అభిప్రాయం తెలుసుకోవడం).
- ✦ మూడు ముఖ్య పదాలు - "IF YOU PLEASE" (ఎదుటివారిని గౌరవిస్తున్నామనే భావన కలుగజేయడం)
- ✦ రెండు ప్రధాన పదాలు - "THANK YOU" (ప్రతి అంశానికి కృతజ్ఞత తెలపడం)
- ✦ అత్యంత ప్రధానమైన ఏకైక పదం - "We" (మనం అనే భావన కలుగజేసి మాట్లాడ్డం)
- ✦ అత్యంత అప్రధానమైన పదం - "I" (నేను! నా! అనే పదాలు ఎంత తక్కువ ఉపయోగిస్తే అంత ఎదుటివారిని ప్రేమించగలిగే, అభిమానించగలిగే శక్తి పెరుగుతుంది).

ముక్తాయింపు!

ప్రజా సంబంధాలు, సిబ్బందితో సంబంధాలు, ఎదుగుదల అనేవి తమని తాము మార్చుకోవడం ద్వారా ఏర్పడతాయి.

మార్పు అనేది ప్రయత్నిస్తే వస్తుంది. మీలో మార్పు రాకపోతే అది మీ ప్రయత్న లోపమే. తిరుపతి వెళ్తేనో, సాయిబాబాని మొక్కుకుంటేనో, అయ్యప్ప దగ్గరకు వెళ్తేనో... మనుషులు సమూలంగా మారిపోయి- సమస్యలన్నీ అకస్మాత్తుగా పరిష్కరించబడి సక్సెస్ వచ్చేస్తే... మనం సైకాలజిని వదిలిపెట్టి, ప్రార్థనలు జరపడం మేలు. ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా ఉండాలో అప్పుడు అక్కడ అలా ఉండాలి. విజయ సూత్రాలను ఆకళింపు చేసుకొని... తగిన ప్రయత్నాలు చేస్తే మంచి జరుగుతుంది గాని- మొక్కులు, ప్రార్థనలు, ఉపవాసాల వల్ల కాదు.

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?

నా ప్రవర్తనలో లోపాలను సవరించుకోవడం ఎలా?

ప్ర : నేను విజయవాడలో ఇంజనీరింగు చదువుతున్నాను. మా ఇంట్లో నేనే చిన్నదాన్ని.

1) నేను ప్రతి విషయానికి చాలా సెన్సిటివ్‌గా ఆలోచిస్తుంటాను.

2) నెగెటివ్ థింకింగ్ మాని, పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవర్చుకోవడంపై సూత్రాలను రాసుకొని రెండురోజులు పాటిస్తాను. మళ్ళీ మామూలే.

3) ఫ్రెండ్స్‌గాని, బంధువులుగాని కామెంట్ చేసినా, ఇన్‌సల్ట్ చేస్తున్నట్లు మాట్లాడినా నాలో నేను చాలా ఫీలవుతాను.

నేను స్కూల్ చదివే రోజుల్లో చాలా చలాకీగా తిరుగుతూ, అందరితో సరదాగా మాట్లాడుతూ, చురుగ్గా ఉండేదాన్ని. అందరూ నన్ను కంగారు అనేవారు.

కాని కాలేజీలో చేరిన తరువాత ఆటోమేటిక్‌గా సైలెంట్ అయిపోయాను. బంధువులంతా చలాకీగా ఉండకుండా సైలెంట్‌గా ఉంటావేం? అంటున్నారు. నాలో ఉన్న లోపాన్ని సవరించుకోవాలనుకున్నా చేయలేకపోతున్నాను.

నా ఎదుగుదలకు అడ్డుగానిలచే ఈ చిన్న-చిన్న సమస్యలను ఏ విధంగా అధిగమించాలో తెలియట్లేదు. దాంతో డిప్రెషన్‌కి గురవుతున్నాను. మీరే నా సమస్యలను పరిష్కరించాలి.

-ఎం, కాకినాడ.

ప్రయత్నంతో ప్రవర్తన మారుతుంది!

జ : ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఎలా ఉండాలో అలా ఉండలేకపోవడాన్ని 'అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటి' అంటారు. స్కూలులో చదివేటప్పుడు చలాకీగా ఉండేవారిలో చాలామందికి కాలేజీల్లో చేరినపుడు 'ఇన్‌హిబిషన్స్' ప్రారంభమై సమంగా ప్రవర్తించ లేరు.

కొంతమంది గ్రామాలు, చిన్న చిన్న పట్టణాలనుండి కాలేజీలలో చదివినంత కాలం చలాకీగా ఉండి, యూనివర్సిటీలలో చేరిన వెంటనే ప్రవర్తనలో తేడా వస్తుంది. అంటే, తాను, తాను అలవాటుపడ్డ ప్రదేశాలు, వ్యక్తుల వద్ద కంఫర్ట్‌గా ఫీలయ్యి, ఆ పరిస్థితి నుండి బయటకు వచ్చిన వెంటనే డిస్‌కంఫర్ట్‌గా ఫీలవుతారు.

స్కూలు వయస్సులో మావయ్యతో గెంతులు వేసి, కంఫర్ట్‌గా ఫీలయిన వ్యక్తులు కాలేజిలోకి వెళ్ళిన వెంటనే 'పెద్దరికం' భావన మనసులోకి వచ్చి అదే మావయ్యతో 'డిస్‌కంఫర్ట్'గా ఫీలవ్వవచ్చు. ఏమయినా మీది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి. దాన్నుండి

బయటపడ్డానికే **'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్'** అనే పుస్తకం వ్రాసాను. ఆ పుస్తకం చదివి ఆచరించండి. అలాగే ఇదే టాపిక్‌పై **బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్** 1,2,3, అనే క్యాసెట్లు విడుదల చేసాం, తెప్పించుకోండి.

పాఠకులు తమకు తాము పుస్తకాలు చదివో, క్యాసెట్లు వినో ప్రవర్తనా సమస్యల నుండి బయటపడ్డానికి కొంతకాలం పడుతుంది. ఈలోగా ఫలితం రావడంలేదని కంగారు పడకూడదు. విత్తనం నాటిన వెంటనే చెట్టయిపోదు. త్వరగా ఫలితం రావాలని ఉంటే మాత్రం తప్పక ప్రత్యక్ష శిక్షణకు రావలసిందే.

మా అమ్మాయికి నత్తి!

ప్రశ్న : మా అమ్మాయి బి.టెక్ ఫైనలియర్ చేస్తుంది. తనకు నత్తి ఉంది. దాంతో గీతం కాలేజిలో ఏ సెమినార్లూ ఇవ్వలేక పోతుంది. మా వారు స్టీల్ ప్లాంట్‌లో ఇంజనీర్. నేను ఇంగ్లీషు టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. మా పెద్ద మ్మాయి గుంటూరు మెడికల్ కాలేజిలో ఎమ్.బి.బి.ఎస్. ఫైనలియర్ చేస్తోంది. కనుక ప్రోబ్లం లేదు.

స్టీల్ ప్లాంటులో గతంలో ఒక డాక్టరుకు చూపించాము. చిన్నప్పు డయితే స్పీచ్ థెరపి వలన నత్తి తగ్గుతుంది గాని, ఇంతవయసు వచ్చాక నత్తి తగ్గదన్నారు. దాంతో మా పాపకు ఇంకా ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ పెరిగి డిప్రెస్స్ అయిపోతోంది.

ఈ సంవత్సరం తప్పక సెమినార్ ఇవ్వాలి. ఈ విషయం తెలిసిన స్టీల్‌ప్లాంట్‌లోని ఒక లేడీ డాక్టరు మిమ్మల్ని కలవమన్నారు. నత్తి తగ్గుతుందా?

- సూర్యశ్రీ

ఆడవారికి నత్తి అరుదు!

జవాబు : సాధారణంగా నత్తి మగవాళ్ళకే ఎక్కువ వస్తుంది. ఎప్పుడో ఎక్కడో ఒక్కొక్కరికి స్త్రీలకు వస్తుంది. నత్తికి చికిత్స లేదని అందరి భావన. నేను 20 ఏళ్ళ క్రితం ప్రత్యేక విధానాలు కనుగొని, "హిప్నో, సైకో-బిహేవియర్ థెరపి ఫర్ స్టట్టరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్" అనేకోర్సుగా రూపొందించి వేలాది మందిని సమస్యలను తగ్గించాను. వైద్య గ్రంథాలలో అన్నీ ఉండవు. అంచేత డాక్టర్లు నత్తి గురించి పెద్దగా పట్టించు కోరు. అదీగాక నత్తితో అందరు చికిత్సకు రారు. సాధారణంగా బి.టెక్. వాళ్ళు వస్తారు. ఆ తరువాత ఎమ్.సి.ఏ., ఎమ్.బి.ఏ వాళ్ళు వస్తారు. కారణం మాట్లాడవలసిన అవసరం, సెమినార్లు, ప్రెజెంటేషన్‌లు ఇవ్వవలసిన అవసరం వాళ్ళకే ఉంటుంది. ఎక్కడ మాట అవసరమో అక్కడ సమస్య ఎక్కువవు తుంది. మీ అమ్మాయిని గీతం కాలేజిలో నిండు హాలులో అనర్గళంగా నత్తి లేకుండా ఎఫెక్టివ్ ప్రెజెంటేషన్ ఇప్పించే పూచి నాది. మీరు నిర్భయంగా ఉండండి.

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 - సైకాలజీ	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

ఐబిఎస్ తగ్గాలంటే.....

ప్రశ్న: నేనొక రిటైర్డ్ మెడికల్ ఆఫీసర్‌ని. మా అమ్మాయి వయస్సు 38 సంవత్సరాలు. ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ (IBS) తో బాధపడుతుంది. గ్యాస్ట్రో ఎంటరలాజిస్టులు యాంగ్జయిటీకి మందులు వాడిస్తున్నారు. IBS హిప్నోథెరపీ ద్వారా తగ్గుతుందని, మెడికల్ బుక్స్‌లో చదివాను. సాధ్యమా..?

డా॥ xy

చాలా మందికి IBS తగ్గించాము!

జవాబు: 15 ఏళ్ళ క్రితం దీని గురించి వైద్య ప్రపంచానికి చాలా తక్కువ తెలుసు. ఈనాడు గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్టుల వద్దకు వెళ్ళే చాలా కేసుల్లో IBS ప్రధానమైనది. దీనికి సరైన మందులు లేవు. ఇన్‌వాలెంటరీగా సాగే బౌల్ మూవ్‌మెంట్స్‌ని హిప్నోసిస్ ద్వారా కంట్రోల్ చేయవచ్చు. చాలా మందికి మేము తగ్గించాము. దీనిపై సమాచారం కోసం నేను రాసిన "కామన్ సైకలాజికల్ ప్రాబ్లెమ్స్ అండ్ సొల్యూషన్స్" పుస్తకం చదవండి.

నా కోడలు కాపురం చేయడం లేదు!

ప్రశ్న: మా అబ్బాయికి అన్నీ లేటుగా వచ్చాయి. దాంతో పేదింటి అమ్మాయిని తెచ్చుకుంటే చేదోడువాదోడుగా ఉంటుం

దని ఒక టెన్త్ చదివిన అమ్మాయికిచ్చి పెళ్ళి చేసాం. ఆ తరువాత పై చదువు లన్నీ మా కూతుళ్ళలాగే చదివించాము. ఫేషన్ టెక్నాలజీ చేయించాము. ఈ మధ్య గ్రూప్-1 కోచింగ్ కూడా ఇప్పిం చాము. కోచింగ్ పేరుతో ప్రొద్దున్న వెళ్ళి రాత్రి వచ్చేది. అర్ధరాత్రి డాబా మీదకు వెళ్ళి ఎవరితోనో ఫోనులు మొదలు పెట్టింది. చెప్పకుండా ఎక్కడికెక్కడికో వెళ్ళిపో తుంది. అత్తమామలకు, భర్తకు, ఆడపడుచులకు గౌరవం ఇవ్వడం లేదు. మాకు వయస్సు అయిపోతుంది. వారు బాగుంటే మాకంతే చాలు! మేము మా కోడలిని మహారాణిలా చూసాము. ఏమిటి మాకీ స్థితి?

- ఓ వృద్ధ అత్తమామలు

పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్

జవాబు: జార్జి బెర్నార్డ్‌షా 'పిగ్మేలియన్' అనే నాటకం రాసాడు. దానిలో ఒక ప్రొఫెసరు ఒక పూలమ్ముకొనే అమ్మాయి ని ఒక సంపన్న యువతిలా మారుస్తాడు. ఒకరిని మనం ఎలా చూస్తున్నామో, వారు అలా ప్రవర్తిస్తారు. దీన్నే "పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్" అంటారు.

మా అబ్బాయికి అన్నీ లేటుగా వచ్చాయని మీరు పదే పదే అనడంతో అది పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్‌గా మారి అతని కాళ్ళపై అతను నిలబడ కుండా చేసాయి. సొంత వ్యక్తిత్వం రాకపోవడానికి మీ పేరెంటింగ్ లోపం.

శరీరంలో ఒక అవయవం కూడా పని చేయని స్టీఫెన్ హాకిన్స్ ఐన్‌స్టీన్ అంత మేధావి. పుట్టుగుడ్డి, చెవిటి, అంగ వైకల్యాలు ఉన్న హెలెన్ కెల్లర్ గొప్ప మేధావిగా పేరుగాంచింది. మీరు చూసిన చూపే మీ అబ్బాయిని దద్దమ్మగా మార్చితే, మహారాణిలా చూడబడ్డ ఆ చూపే మీ కోడలిని స్వేచ్ఛా విహంగాన్ని చేసాయి. ఇవన్నీ పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్టులే!

భర్తని మలుచుకొని తన జీవితాన్ని గుట్టుగా సాగిస్తే ఆమె వివేకవంతురాలు. ఫోన్‌లు, తిరుగుళ్ళు, స్వేచ్ఛ, ఎదురు తిరగడం ఇవన్నీ కాక సినిమాలు, టి.వి. సీరియల్స్ ప్రభావం అవన్ని మత్తు పదార్థాలే! మీ అబ్బాయి పై మీకున్న అంచనా మత్తుని వదిలించు కోండి! అతను ప్రయోజకుడవుతాడు. తన జీవితం ఇంకెలాగో ఉంటే గొప్పగా ఉంటుందనే మత్తు వదిలే రోజు ఎంతో కాలంలో లేదు. ఆమె తల్లిదండ్రులు విడమర్చి చెప్పకపోతే ఆమె జీవితమే నాశనం అవుతుంది. వివేకవంతురాల యితే, ఎవరు శ్రేయోభిలాషులో వారి మాటలు వింటుంది. ఆకర్షణలకు ఆకస్మిక మరణం సంభవిస్తుంది. మొత్తం మీ నలుగురి ఆలోచనలు మార్చుకుంటేనే కుటుంబంలో సంతోషం ఏర్పడుతుంది.

పెళ్ళామా? ప్రియురాలా?

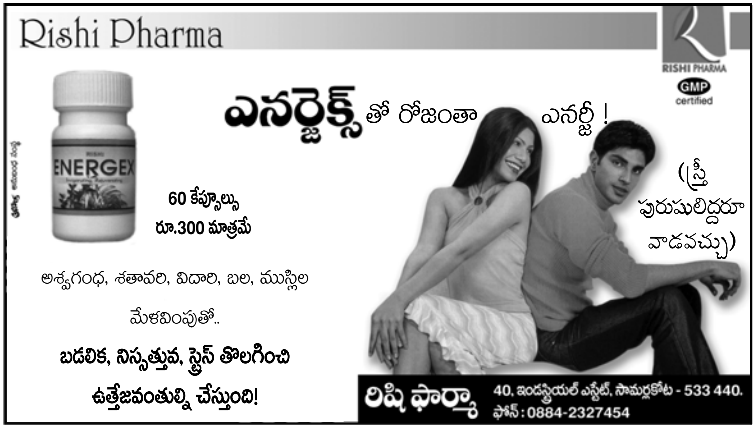
నా వయసు 22 సం॥లు. 18 ఏళ్ళకే నాకు వివాహం చేసారు. కారణం నాకు 16 ఏళ్ళప్పుడు 11 ఏళ్ళ అమ్మాయితో ప్రేమ ఏర్పడింది. ఆమె అప్పటికి పుష్పవతి కాలేదు. అయినా మేము సినిమాలకు, షికార్లకు వెళ్తూ, సెక్స్‌లో కూడా పాల్గొనేవాళ్ళం.

ఈ మధ్య మా ప్రేమ విషయం నా భార్యకు తెలిసింది. ఇంటికి తీసుకువస్తా నన్నాను. నా భార్య ఒప్పుకుంది. కాని నాకు ఇద్దరితో వుండాలని లేదు. ఎవరో ఒకరితోనే ఉండాలి! అది ఎవరు? పెళ్ళామా? ప్రియురాలా?

-ఎమ్.కె.రావు, శ్రీకాకుళం.

బాధ్యతలు లేని ప్రేమ మధురం

పనీ, పాటూ లేకుండా, కష్టం – బాధ పట్టించుకోకుండా, బాధ్యత అంటే ఏమిటో తెలియకుండా సాగే ఏ సంబంధం అయినా మధురంగానే ఉంటంఉది. అదే వ్యక్తితో వివాహం అయితే బాధ్యతల ముందు ప్రేమ పలచబడుతుంది. ప్రియురాలు కావలసి వస్తే ఆ ఏడుపు పెళ్ళికాకముందు ఏడవ్వలసింది. ధైర్యంగా ఆమెనే పెళ్ళి చేసుకోవలసింది. అంతేగాని "భార్యని వదిలేసి ప్రియురాలితోనే ఉండు!" అని మాతో చెప్పించి, నువ్వు తప్పుకోవా లనుకోకు. పిచ్చి-పిచ్చి వేషాలు మాని, నీ భార్యతో సుఖంగా కాపురం చేసుకో! నీ ప్రియురాలు పెళ్ళిచేసుకునే వీలుకల్పించు. ఆమె జీవితం ఆమెను బ్రతకనీయి.



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

మూత్రంలో వేడి

నేను 6 నెలల క్రితము ఒక వేశ్యతో కలిసాను. కలిసిన 6 రోజుల తరువాత మూత్రము వేడిగా వచ్చినది. వేడిచేసి వచ్చిందేమో అని అనుకొన్నాను. అయినా డాక్టరుని కలిసాను. ఆయన VDRL, Urine (R) టెస్టులు చేయించి ఏమీ లేదని చెప్పారు. అయినా ఆయన టాబ్లెట్స్ ఇచ్చి 20 రోజులు వాడమంటే 10 రోజులు వాడాను. మళ్ళీ అలాగే అనిపిస్తుంది. నేను మళ్ళీ మంచి డయాగ్నయిజ్ సెంటర్‌లో VDRL టెస్టు చేయించాను. వారు 1:4 dilutions అని రిపోర్టు ఇచ్చారు. నా అంగము నుండి చీము రావటం జరగలేదు. అంగం మీద కురుపులు కూడా లేవు. ఆ టెస్టును చూసి నేను మానసికంగా కృంగిపోయాను. వెంటనే విజయవాడలో ఉంటున్న ఒక డాక్టరు గారిని కలిసాను. ఆయన పరీక్షించి నెగిటివ్ అని ఒక రిపోర్టు ఇచ్చారు. అప్పటినుంచి నా మనస్సులో ఒక భయం బయలుదేరింది. మళ్లీ మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు వేడిగా వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. విషయము తెలియక నేను మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. అనుమానం ఉండి HIV I & II టెస్టులను చేయించాను. వేశ్యను కలిసిన 4 నెలల 15 రోజుల తర్వాత చేయించుకొన్నాను. నెగిటివ్ రిపోర్టు వచ్చింది. నాకు 100% HIV లేదని నిర్ధారణ అయినదా? లేదా? అనే అనుమానం మనసులో కలచివేస్తుంది.

ప్రస్తుతం నా సమస్య ఏమిటంటే మూత్రము పోసిన 5 ని॥ తరువాత అంగములో చిన్నవేడి అనిపిస్తున్నట్లు ఉన్నది. ఈ వేడి 10 ని॥ ఉండి తగ్గిపోతున్నది. ప్రస్తుతానికి నాకు ఇబ్బంది లేదు. అసలు విషయం ఏమిటో చెప్పి నా మానసిక బాధను పోగొడతారని ఎదురు చూస్తున్నాను. నేను మళ్ళీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమంటారా?

జ : జబ్బు లక్షణాలు కొన్ని బయట పడకముందే మీరు వైద్యం మొదలు పెట్టిన కారణంగా అసలు జబ్బు పూర్తిగా ఏ డాక్టర్‌కీ అర్థం కాకుండా పోయింది. అదీ అసలైన సమస్య. ఇక రెండవ సమస్య - మూత్రపరీక్షలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు అవసరముంది. మరి అవి చేయించారో లేదో తెలియరాలేదు.

ఏది ఏమైనా చివరగా మీకు మిగిలిన జబ్బును మీరే నిర్ణయించేశారు. అదే 'మానసికంగా గుబులు'గా ఉందని. కానీ ఈ నిర్ణయానికి వచ్చేముందు కొన్ని పరీక్షలు చేసి వాటిలో కూడా ఏమీ లేదని నిర్ణయించాకే నరాల బలహీనతలు, మానసిక జబ్బులుగా నిర్ణయించాలి.

VDRLకీ మూత్రం మంటకూ సాధారణంగా సంబంధం ఉండదు. ఒకవేళ ఏకారణం చేతనైనా VDRL వస్తే అది పోవడానికి 6 నెలల నుంచి రెండు సంవత్సరాల వరకు పడుతుంది. అది కూడా పూర్తి వైద్యం జరిగిన తరువాత మాత్రమే.

మీరు STD స్పెషలిస్టుని సంప్రదిస్తే మీ బాధను దూరం చెయ్యడానికి వీలవుతుంది.

ఇకపోతే గనేరియాకు 'కల్చర్' టెస్ట్ చేయించాలి. కానీ గనేరియాకు కూడా మీకు వైద్యం జరిగిపోయింది. బహుశా నాన్-గనేరిల్ యురిత్రైటిస్ ఉండవచ్చు. దానికి కూడా వైద్యం చేయబడింది. మీకు పెళ్ళి అయిందా లేదా అనే విషయం తెలియ లేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి అయివుంటే మీరు చూపించుకొన్నప్పుడు ఆమెకు కూడా వైద్యం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యకపోతే మీకు మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే ఆస్కారం ఉంది.

చివరిగా ఒక్క జాగ్రత్త! మాటి మాటికి అంగాన్ని చూసుకోవడం, అంగాన్ని పిసుక్కోవడం, నలపడం చెయ్యకూడదు.

అంతేకాదు VDRL టెస్టులు కూడా తప్పు రిజల్ట్స్ వచ్చే ఆస్కారముంది. తప్పుడు రిజల్ట్స్ వచ్చిన రిపోర్ట్ చూసి మీరు బెంగ పెట్టుకోకూడదు.

మీరు మారాలి

ప్ర : **నేను ఈ ఉత్తరం విజయ నగరం జిల్లానుంచి రాస్తున్నాను. మా అబ్బాయిది ఒక సమస్య. వాడికి 19 సం॥లు. 6 అడుగుల పైనే ఉంటాడు. లావుగా ఎత్తుగా ఉంటాడు. కాని ఆడపిల్లలా ఉంటాడు. గొంతులో "కీచు" పోలేదు. మీసాలు, గెడ్డం కొంచెం కూడా రాలేదు. ఛాతీ ఆడపిల్లలా ఉంది. అనుమానం వచ్చి నేను పరీక్ష చేస్తే అతనికి బీజాలు, శిశ్నం ఎదగ లేదు. 5-6 సం॥ల పిల్లాడికిలా ఉండటం చూసి స్టన్ అయ్యాను. డాక్టర్ దగ్గరకి తీసుకు వెడుతున్నాము. మా వాడి భవిష్యత్ గురించి చాలా ఆందోళనగా ఉంది. నాకెందుకు పుట్టేడా? అని బాధ పడుతు న్నాను. మా వాడికి ట్రీట్‌మెంట్ ఉందా?**

జ : మీ ఉత్తరంలో నాకు నచ్చని పదం - 'నాకెందుకు పుట్టేడా?' అన్న మీ మాట! మీరే అలా ఉంటే మీ అబ్బాయి ఫీలింగ్స్ ఎలా ఉంటాయి?

సమస్యలు రాకుండా ఎవరుంటారు? అవి ఎందుకొచ్చాయా అని తిట్టుకోవడం, వాటినుంచి పారిపోవాలని చూడటం విజ్ఞత కాదు. సమస్యలు ఎంతటి వారికీ తప్పవని గుర్తించి ప్రతి సమస్యనూ మిమ్మల్ని మీరు మెరుగు పరుచు కునేందుకు అవకాశంగా (Problems as opportunities) భావించి పరిష్కారం వేపు ప్రయత్నించాలి.

మీ అబ్బాయి లక్షణాలు సాధారణంగా క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్‌లో కనిపిస్తాయి. కొన్ని హార్మోను లోపాల లోనూ ఈ పరిస్థితి కనిపించవచ్చు.

పురుష హార్మోనులతో చికిత్స చేస్తే అతనికి బీజాలు, పురుషాంగం, మీసాలు, వెంట్రుకలు, ఇతర పురుష లైంగిక లక్షణాలు చక్కగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. రొమ్ములు తగ్గుతాయి. గొంతు మారుతుంది. పూర్తిగా పురుషత్వం వస్తుంది. సెక్స్‌లైఫ్ ఎంజాయి చెయ్యగలడు. కొద్దిమందికి సంతానం కూడా కలుగుతుంది. జీవితాంతం పురుష హార్మోనులు వాడాల్సి రావచ్చు.

మీ అబ్బాయిని హార్మోను స్పెషలిస్టుకి (ఎండోక్రైనాలజిస్టుకి) లేదా కనీసం MD జనరల్ ప్రాక్టీషనర్‌కి చూపించండి. మల్టీస్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ అయితే అన్ని కోణాల్లోంచీ పరీక్షించి చికిత్స చేయడం వీలవుతుంది.

నా లోదుస్తులు వేసుకుంటారేమిటి?

ప్ర : **మా వారికి ఒక విచిత్రమైన అలవాటు ఉంది. ఇది ఏ డాక్టరుకీ చెప్పుకోలేక సిగ్గుతో చాలా బాధ పడుతున్నాను. నా భర్త రాత్రిపూట మేం ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు నా లోదుస్తులు వేసుకుంటాడు. అలా అయితేనే అతనికి బాగుంటుందట. ఈ సంగతి మా పెళ్ళయిన ఆరు నెలలకి తెలిసింది. ఒక రోజున "ఒక తమాషా చేస్తాను చూడు" అంటూ నా బట్టలు వేసుకున్నాడు. అతని అవతారం చూసి నేను పగలబడి నవ్వేను. ఆరోజు తను జీవితంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా సెక్సులో ఎంజాయ్ చేసానని చెప్పాడు. ఆ తర్వాతనుంచీ అప్పుడప్పుడూ అదో ఆటగా మొదలు పెట్టి, ఇప్పుడు అలా లేందే ఒప్పుకోవడం లేదు. మగవాడు ఆడవాళ్ళు బట్టలు వేస్కుని ఉంటానంటే మొదట్లో సరదాగా తీస్కున్నా రానురాను నాకు వెగటు పుడుతోంది. ఇది ఏమన్నా మానసిక జబ్బా? జీన్స్ లోపమా? ఇతన్ని బాగుచేయడం వీలవుతుందా?**

జ: మీవారి అలవాటుని ట్రాన్స్‌వెస్టిజమ్ అంటాము. ఆడవాళ్ళ (లో) దుస్తులు వేసుకోవడం ఆయనలో సెక్సుకోరికలు కలగడానికి బాగా

అవసరమవుతోంది. తన అలవాటు మిమ్మల్ని షాక్ తినిపించకుండా ఉండడం కోసం తెలివిగా అతను స్లోగా మీకు వెల్లడి చేసాడు. మీరు మొదట్లో చిలిపిచేష్టగా తీసుకున్నా రానురాను డిప్రెస్‌కి లోనవుతున్నారు కాబట్టి ఇద్దరూ కలిసి సెక్స్‌కౌన్సిలర్ వద్ద కౌన్సిలింగ్, తీసుకోండి. మీవారికి సైకోథెరపీ చేయించండి.

ఇదేమీ మానసిక జబ్బుగా కాని, వంశపారంపర్యదోషంగా కాని, జెనెటిక్ డిఫెక్టుగా కాని భావించక్కర్లేదు. దీన్ని సెక్సువల్ 'పేరాఫిలియా'' అంటాం. అంటే భిన్నమైన అభిరుచి అని; ట్రాన్స్‌వెస్టిజమ్ సీరియస్ ప్రాబ్లం కాదు. భార్యకి అభ్యంతరం, ఇబ్బందీ లేకపోతే సమస్యే లేదు. మీకు వెగటుగా ఉంది కాబట్టే అతనికి థెరపీ అవసరపడుతుంది. ఈ థెరపీ ద్వారా మీవారు స్త్రీ లోదుస్తులు ధరించడం ద్వారా మాత్రమే ఉద్రేకం పొందే ప్రవృత్తి నుంచి బయటపడి ఇతర మార్గాల ద్వారా కూడా ఉద్రేక పడట మెల్లాగో నేర్చుకుంటారు. క్రమేణా ఆ అలవాటుని విడిచిపెట్ట గలిగే స్థితికి చేరుకుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలో ఆయనకి మీ సహాయం చాలా అవసరం కాబట్టి కౌన్సిలింగ్‌లో మీరు కూడా పాల్గొనాలి.

ఏమీ మార్పులేదు

నాకు వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువ ఉన్నాయి. (కౌంటు 8 మిలియన్లు, - గ్రేడ్ 3). మందులు 7 నెలలు పాటు వాడాను. అయినా ఏమీ మార్పులేదు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నాకు సంతానం కలుగుతుందా?

- భీవండి

మీరు పంపిన రిపోర్టులన్నీ పరిశీలించాము. అన్నిటిలోనూ సగటున స్పెర్మ్‌కౌంటు చాలా తక్కువగా (10 మిలియన్లు, ఆ లోపు) ఉంది. వీర్యకణాల చురుకుదనం మాత్రం బావుంది. వాల్యూమ్, pH, సెల్యులారిటీ, మొ॥వన్నీ నార్మల్ లిమిట్స్‌లోనే ఉన్నాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ లక్షణాలు లేవు. వీర్యకణాల సంఖ్య ఇలా తక్కువగా ఉండటాన్ని ఒలిగోస్పెర్మియా (Oligo spermia) అంటాము. దీనికి కారణాలు:

- వెరికోసీల్
- హార్మోన్ లోపం
- బీజాలలో ఉత్పత్తి సామర్థ్యం క్షీణించడం
- మోతాదు ఎక్కువైన శారీరక వ్యాయామం
- బీజాలకు వేడి ఎక్కువ తగలడం (బిగుతు డ్రాయర్లు, వేడి వాతావరణంలో పనిచేయడం మొ॥ కారణాల వల్ల)
- కొన్ని రకాల మందులు వాడుతూ ఉండటం
- స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ సేవనం లాంటివి కారణమవుతున్నాయి.

అండర్‌వేర్ వదులుగా ఉండేలా చూడండి. వృత్తిపరంగా గనులు, ఇంజన్లు, ఫర్నేస్‌లు వంటి చోట్ల పనిచేస్తుంటే కొద్ది నెలలు వేరే డిపార్ట్‌మెంట్ / డ్యూటీ చెయ్యడం వీలవుతుందేమో ప్రయత్నించండి. ఎక్సర్‌సైజు ఎక్కువగా చేస్తుంటే తగ్గించండి. డ్రింక్స్, స్మోక్, గుట్కా, వగైరా అలవాట్లు ఉంటే మానుకోండి. ఏ ఆరోగ్య సమస్యకైనా కొన్ని నెలలు, వారాలుగా మందులు వాడుతుంటే వాటిని మార్చే వీలుందేమో మీ డాక్టరు గారితో చర్చించండి. వెరికోసీల్ ఉందేమో ఎగ్జామినేషను / డాప్లర్ పరీక్ష చేయించుకోండి.

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

వీటిని బట్టి చికిత్స డైరక్షన్ మారుతుంది. తరువాత తప్పకుండా ఫలితం ఉంటుంది.

బహిష్టు ముందు నడుంనొప్పి

నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు రెండు సార్లు సిజేరియన్ (పెద్దాపరేషన్) అయినది. నాకు బహిష్టు ప్రతినెల 5 నుండి పదిరోజులు ఆలస్యముగా వస్తుంది. బహిష్టు సమయంలో 4,5 రోజుల ముందు నుండి విపరీతమైన నడుము నొప్పి మరియు కాలినొప్పి భరించలేకుండా ఉన్నాను. నొప్పికోసం డాక్టరుని కలిస్తే నొప్పి వచ్చినప్పుడు వాడమని మందులు వ్రాసిచ్చాడు. అయినా నొప్పి వస్తోంది. ఈ మధ్య పొత్తి కడుపు క్రింద భాగంలో ఎడమవైపున పట్టేసినట్లుగా అయిపోయి నొప్పి వస్తుంది. నేను ఏ విధమైన పరీక్షల్ని చేయించుకోవాలో దయచేసి సూచించ గలరు. ఏవైనా మందులు సూచించ గలరు.

- వి. కళ్యాణిఖని

బిడ్డల్ని కన్న స్త్రీకి బహిష్టుకి కొద్ది రోజుల ముందు నడుంనొప్పి రావడానికి ముఖ్యకారణం అంతకు ముందు గర్భం ధరించినప్పుడు, పెరిగే పొట్ట బరువు వెన్నుమీద అధికంగా పడడమే. నార్మల్ డెలివరీ అయిన వారి విషయంలో అయితే పురుటినొప్పులు, ప్రసవ సమయంలో ముక్కడంలో తుంటి కండరాలకు కలిగే వత్తిడి కూడా యిందుకు కారణం కావచ్చు.

లేదా మీరు దినచర్యలో చేసే పనుల వల్లా, (ఇల్లు ఊడ్వడం, బట్టలుతకడం, బాల్చీలు, బిందెలు మొయ్యడం వగైరా) చేసే పనులు వల్లా, కూచునే పద్ధతి వల్లా నిల్చునే పద్ధతి వల్లా కూడా వెన్ను కండరాలపై భారం పడుతుంది.

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)

అలాగే వెన్నుపూసల మధ్యగల కండరాలపై భారం పడవచ్చు. బహిష్టుకి ముందు కనిపించే నడుంనొప్పికి సాధారణంగా కండరాలపై, కండరపు తాళ్ళపై చాలాకాలంగా ఏర్పడేవత్తిడే ముఖ్యకారణం.

వీటన్నిటి ప్రభావం ఉత్తప్పుడు కన్నా బహిష్టు ముందు అధికంగా కనిపించి, నడుంనొప్పి కలుగుతుంది. ఎందుకంటే బహిష్టు రోజుల్లోనూ, అంతకి కొద్దిగా ముందూ శరీరంలోని స్త్రీ హార్మోనులు తుంటి కండరాలను మెత్తబరుస్తాయి. ఫలితంగా అక్కడి కీళ్ళు అస్థిరమై నొప్పి, బాధ కలుగుతాయి. మీ నొప్పులకి కారణం యిదే కావచ్చు. ఇందులో ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు. ఎడమవైపు పొత్తి కడుపులో నొప్పికి కూడా మలబద్ధమే కారణం కావచ్చు.

మీరొకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే ఆమె మీ గర్భాశయం, అండకోశాలు, అండాశయపు లిగమెంట్లు సరిగా ఉన్నవో లేదో, యితర యిబ్బందులు ఏమైనా ఉన్నవేమో పరీక్షించి చికిత్స చెపుతారు. (ఇది కూడా నడుం నొప్పికి పొత్తికడుపు నొప్పికి కారణం కావచ్చు). మేము చెప్పినదే కారణమైతే ఉపశమనం కలిగించే మందులిస్తారు.

బహిష్టుకి ముందురోజుల్లో ఉప్పు తగ్గించండి. బహిష్టు ముందు రోజుల్లో మలబద్ధం సహజం కనుక ఆ సమస్య లేకుండా ఆకుకూరలు, తవుడు కలిసిన అన్నం, చిక్కుడు మొ॥ గింజకూరలు తీసుకోండి.

ఆపరేషన్

కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ మగవారికా? ఆడవారికా? ఇరువురిలో ఎవరికి ఏ ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. వేసక్టమీ చేయించుకున్న మగవారిలో వీర్యద్రవం మాత్రవే వెలువడుతుంది. కాని అందులో వీర్య కణాలు రావన్నారు కదా? మరి అవి స్వశరీరంలోనే జీర్ణమయి (నశించి) పోతాయా? స్ఖలనంలో వీర్యరాశి తగ్గడం వల్ల నాకు గాని, నా భార్యకు గాని సంతృప్తి ఉండదని మాబాధ.

ఇకపోతే ట్యూబెక్టమి మంచిదా లేదా డబల్ పంచర్ లాపరోస్కోపీ మంచిదా? (ఆడవారికి) అయితే డబల్ పంచర్ (బటన్ హోల్) లాపరోస్కోపీలో 2 గం॥లలోనే డిశ్చార్జి చేస్తారు కదా! 3వ రోజు నుండి (బాగుంటే) బరువు పనులు చేయవచ్చా? రతిలో ఎన్నో రోజునుండి

పాల్గొన వచ్చు? ఈ ఆపరేషన్‌లో అండవాహికకు రింగ్ తొడుగుతారా? ఒక వేళ అది కొంతకాలానికి కరగడం కాని లూజ్ అవడం గాని జరుగుతుందా? రికెనలైజేషన్ వీలుందా?

వేసక్టమీతో రానురాను వృద్ధాప్యంలో ఏవైనా కాంప్లికేషన్లు వచ్చే అవకాశ ముందా? బరువులు (వెయిట్ లిఫ్టింగ్, బాక్సింగ్) లాంటివి ఆపరేషన్ తర్వాత పూర్తిగా మాని వేయాల్సి ఉంటుందా? ఈ ఆపరేషన్‌ల తరువాత ఇద్దరిలో సెక్స్ కోరికలుగాని, సామర్థ్యం కాని తగ్గే అవకాశముందా? క్షుణ్ణంగా పై ఆపరేషన్‌ల గురించి అన్ని ప్రశ్నలకు కవర్ చేస్తూ జవాబు వ్రాయండి.

- బి.యస్., హైదరాబాద్

కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషను మగవాళ్ళకే ఈజీ అండీ! ఆపరేషన్ త్వరగా అయిపోతుంది. గాయం త్వరగా మానిపోతుంది. స్త్రీకి ట్యూబెక్టమిలో చేసినట్టుగా పొట్టకోయవలసిన పనిలేదు. రెస్టు ఎక్కువ రోజులు అవసరం లేదు. సెక్సులైఫ్ ఏ రకంగాను దెబ్బతినదు. కోరికలు తగ్గవు, సామర్థ్యం తగ్గదు.

పైగా మీరు భయపడినట్టు రతి సంతృప్తిలో కూడా ఏమీ తేడా రాదు. వీర్య ద్రవం రాశి తగ్గడానికీ సంతృప్తికీ సంబంధం లేదండి. వెయిట్ లిఫ్టింగ్, బాక్సింగ్ మానక్కర్లేదు. (ఆపరేషనైనాక కొద్ది రోజులు లేదా 2-4 వారాలు ఇలాంటి పన్లు చెయ్యకుండా ఉంటే చాలు!) వృద్ధాప్యంలో కూడా ఎటువంటి కాంప్లికేషన్లూ రావు. వస్తే ఇన్నికోట్ల మంది ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేసక్టమీ చేయించుకుని ఉండేవారేనా??

రీకేనలైజేషన్ కూడా పురుషులకే సులువు. సక్సెస్ రేటుకూడా పురుషులకే ఎక్కువ. ఆలస్యం అమృతం విషం! కనుక వెంటే బల్ల ఎక్కేయ్యండి.

బటన్ హోల్ (లేపరోస్కోపిక్) స్టెరిలైజేషన్ గురించి అడిగేరు! నిజమే. ట్యూబెక్టమీకి యిది చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం! అయితే డాక్టర్ మాత్రం మంచి నైపుణ్యం కలిగిన వారై ఉండాలి. ఈ ఆపరేషన్‌లో బొడ్డువద్ద నుంచి కడుపులోనికి లేప్రోస్కోప్ పరికరాన్ని పంపి, దాన్లోంచి కంటితో చూస్తూ అండవాహికని గుర్తిస్తారు. ఇరు అండవాహికల్నీ చిన్న మడత పెట్టి ఒకొక్క రింగు తొడుగుతారు. ఆ మడత, దాన్ని పట్టి ఉంచే రింగు గర్భం రాకుండా చేస్తాయి.

ఎటొచ్చీ ఈ రింగు జారిపోతే వచ్చే రిస్కు ఉంటుంది. ఈ రిస్కు ట్యూబెక్టమీలో చాలా తక్కువ. లెపరోస్కోపీలో కొద్దిగా ఎక్కువ అని గమనించండి.

లెపరోస్కోపీ అయ్యేక ఒక వారంలోనే సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. బరువు పనులు చేసుకోవచ్చు. ట్యూబెక్టమీలో అయితే ఆపరేషన్ కుట్లు మానేదాకా, ఆమె ఫ్రీగా తిరిగే దాకా 2-4 వారాలు ఆగాల్సి ఉంటుంది.

రతిలో కడుపునొప్పి

రతి సమయంలో నా భార్య కడుపునొప్పి అని విలవిలలాడుతోంది. ఎక్కువ లోపలికి పోనివ్వదు. పైపైనే సరిపెట్టమంటుంది. అంగ ప్రవేశం పూర్తిగా చెయ్యకపోతే నాకు తృప్తి అనిపించడం లేదు. మేము ఏం చెయ్యాలి?

-వి. నాందేడ్

లోతుగా అంగ ప్రవేశం చేసి స్ట్రోకు లిస్తున్నప్పుడే కడుపులో నొప్పి రావటానికి అనేక రకాల కారణాలుంటాయి.

మూత్రనాళ వ్యాధి, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్, ఎండోమెట్రియోసిస్, అండకోశాల సిస్టులు, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బవెల్ డిసీజ్, అర్శ మొలలు మొ॥ సమస్యలున్న వారికి సాధారణంగా లోతుగా రతి జరిపినప్పుడు నొప్పి, బాధ కలుగుతాయి. పురుషాంగం మరీ పెద్దదిగా ఉండటం ఒక కారణం. (దీని వల్ల నొప్పి ఇంచుమించు తొలిరతి నుంచీ ఉంటుంది తప్ప, మధ్యలో రాదు)

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

మరో ముఖ్యమైన కారణం ఏంటంటే భావప్రాప్తి కలగకుండా రోజూ భర్తవల్ల కామ ప్రేరణకి లోనయ్యే స్త్రీలకు (అసంతృప్త కామం కారణంగా) పొత్తి కడుపులోని జననాంగాలన్నీ రక్తంతో పోటెక్కి పోతూంటాయి. అందువల్ల కూడా రతిలో నొప్పి రావటం జరుగు తుంది.

కనుక రతిలో తృప్తి కలుగు తున్నదీ లేనిదీ మీ భార్యను అడిగి తెలుసుకుని ఆ లోపం ఉంటే ముందుగా సవరించుకోండి. ఆ సమస్య లేని పక్షంలో ఆమెని గైనకాలజిస్టుచేత పరీక్ష చేయించటం మంచిది.

యాటిట్యూడ్ మారాలి

మాది ఒక Middle class family, మా నాన్నగారు Rly లో చేసి మొన్ననే రిటైర్డ్ అయ్యారు. తమ్ముడు చదువుతున్నాడు. అక్కగార్కి వివాహం అయిపోయింది. నేను Mechanical Enggలో Diploma Merit సంపాదిం చాను. B.Tech చదువుతూ అన్నీ ఉన్న, అత్తయ్య (మేనత్తగారు) గారి అమ్మాయి ప్రేమలో పడి చదువుపై Concentration లేక చదువు ఆపేసాను.

నేను చాలా Sensitive. చిన్న విమర్శని తట్టుకోలేని వాడ్ని., మా నాన్నగారు చాలా కష్టపడి నన్ను చదివించారు. నాకు హితబోధ చేసి నన్ను Encourage చేస్తే ఎలాంటి పని (చదువులో కూడా) అయినా సాధిస్తాను.

మా అత్తయ్యగారి అమ్మాయి ప్రేమలోపడి 2 సం॥ గడిపాను. ఆమెతో సహా ఇంట్లో వాళ్ళు అహంకారులు, ఒక ప్రేమ, మమత, అనురాగము అనే పదాలకు అర్థము తెలియనివాళ్ళు, ఆమెతో తిరగాలని, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలని నాకు ఉండేది. కాని ఆమె సరిగా పట్టించుకునేది కాదు. ఆమె ప్రతీ విషయం చాలా Easyగా Jokeగా తీసుకునేది. ఆమె ఎన్నోసార్లు నా మనసు బాధపెట్టింది. అయినా ఆమె అంటే ప్రేమ చావలేదు. ఏ గొడవలు లేకుండా మా పెళ్ళి జరిగింది.

బొంబాయిలో రైల్వేలో Helperగా జాబ్ చేస్తున్నాను. ఆమెతో ఎప్పుడూ మనస్పర్థలు వస్తున్నాయి. ప్రతీ విషయాన్ని ప్రక్కవారితో పోల్చుకుం టుంది. ఆమెలో ఏ మార్పు రాలేదు. సరసము తెలియదు. ప్రేమగా దగ్గరకు వెళితే సమయం కాదు అంటుంది. విసుక్కుంటుంది. సెక్స్ విషయములో కూడా సహకరించదు. నా పని నేను చేసుకొనిపోవాలి అంతే.

ప్రేమగా ఏదయినా అడిగితే అన్నీ నీ ఇష్టమేనా అంటుంది. నాకు ఏదయినా బాధ కల్గి చెపితే నాకు ఇలాంటివి చెప్పవద్దు అంటుంది. కానీ పైకి ప్రేమగా ఉండదు.

నేను డ్యూటీ నుంచి ఇంటికి వెళితే పట్టించుకోదు, ఎప్పుడూ టి.వి. చూస్తూ ఉంటుంది. నన్ను ఎప్పుడూ ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకోదు. నాకు ఇప్పుడు సరయిన జాబ్ కూడా లేదు. చదువుపై ఇంటరెస్ట్ లేదు. జీవితంపై విరక్తి కలుగుతుంది.

నాకు వేరే అమ్మాయిపై కూడా మనసు కలగటము లేదు. నా భార్య అంటే నాకు ప్రాణము. మీ రచనలు అన్నీ నా దగ్గర ఉన్నాయి. అవి ఇస్తే బూతు బుక్స్ అంటుంది. ఆమెని ఎలా మార్చుకోవాలో అర్థము అవ్వటము లేదు. నాకు ఏ విధమైన చెడ్డఅలవాట్లు లేవు. నాకు Stability లేదు. సరయినా జాబ్ లేదు. Suicide చేసుకోవాలని పిస్తుంది. నాకు మీరే దారి చూపిస్తారని ఆశిస్తాను.

- ముంబాయి.

పైపైన చూస్తే మీది ప్రేమను, ఆప్యాయతనూ, సాన్నిహిత్యాన్ని ఎక్కువ కోరుతూ, అవి లభించకపోతే అభద్రతా భావాన్ని, వెలితినీ అనుభవించే ప్రవృత్తిగానూ, ఇంట్రావర్ట్ ప్రవృత్తి గానూ... మీ భార్యది ఎక్స్‌ట్రావర్ట్ ప్రవృత్తిగా... దేన్నీ సీరియస్‌గా తీసుకోకుండా తేలిగ్గా జీవితం గడిపేసే ప్రవృత్తిగానూ... తోస్తున్నది.

యిద్దరి ప్రవృత్తులలోనూ ఉన్న మౌలిక భేదాల వల్ల మీ యిద్దరూ ఒకరికొకరు భారంగా తోస్తూండటం అసాధారణం కాదు. మీ యిద్దరూ కూడా చెరికొంతా మీ స్వభావాలలో మార్పులు తెచ్చు కోవాలి.

మొత్తంగా వారు వీరైపోరు గాని ప్రయత్నం వల్ల యిరువురి ఆలోచనా విధానంలోనూ, ప్రవర్తనలోనూ చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వచ్చి మీ మధ్య అన్యోన్యత పెరుగుతుంది. మీలోని వెలితి (వేక్యూమ్), అభద్రత తగ్గుతాయి. అందుకుగాను మీ యిద్దరూ మేరిటల్ థెరపీలో నిపుణుల్ని కలిస్తే బాగుటుంది. ముంబాయిలో బోలెడు మంది ఉన్నారు. వర్లీలోని మా ప్రతినిధిని కాంటాక్ట్ చేస్తే వారు మీకు సహాయపడతారు.

ఇప్పుడు మీకు సరైన జాబ్ లేకపోవచ్చు. కాని మీరు పనిచేస్తున్నది అభివృద్ధికి అవకాశాలు బాగా ఉన్న ఓ జాతీయ మహాసంస్థ. మీకు ఇంజ నీరింగ్‌లో డిప్లమా ఉంది. కనుక డిపార్ట్‌మెంటల్ పరీక్షలకి ఎపియరవుతూ, కెరియర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకుంటూ ఉన్నత స్థానానికి ఎదగవచ్చు. నిత్యం

డా.పిళ్ళా దుర్గారావు గారి నిర్వహణలో మా గాజువాక (విశాఖపట్నం) సెంటర్ యందు అభిసారిక వైద్యం ద్వారా సంతానం పొందిన ఈ దిగువ వారికి..మా శుభాభినందనలు

(1) ఎల్. గుప్తేశ్వరరావు, స్వప్న	(పెదగంట్యాడు)	కూతురు
(2) వి. రాజేష్, సంధ్య	(గాజువాక)	కూతురు
(3) రాజు, దేవి	(శీకువానిపాలెం)	కూతురు
(4) అప్పలరాజు, నూకరత్నం	(సీతానగరం)	కుమారుడు
(5) శంకర్, రమణమ్మ	(నడుపూరు)	కూతురు

(5)

(3)

(1)

(4)

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

భార్యని అంటిపెట్టుకుని, నాకు నీ ప్రేమలేదు, నీ లాలన లేదు అని వాపోతూ కూడా తిరిగే భర్తగా మిగిలిపోకండి. మీలోని శక్తియుక్తుల్ని ఉపయోగించుకుని ఆత్మవిశ్వాసంతో అభివృద్ధి పథంలోకి వెళ్ళే ప్రయత్నం చేస్తే మీ భార్యకు మీ మీద గౌరవాభిమానాలు, ప్రేమ పెరుగుతాయి. మీలో కూడా అభివృద్ధి నిరోధకమైన ఇప్పటి ఆలోచనలు మాయమైపోతాయి.

అవికాదు యిది!

నా వయసు 37 సం॥లు. రెండు సంవత్సరాల క్రితం వేసెక్టమీ చేయించుకున్నాను. అంతకు ముందు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేవాణ్ణి.

వేసక్టమీ చేయించుకున్న తర్వాత రతి ఒక పర్యాయమే వీలుపడుతోంది. అంగం గట్టి పడటంలేదు. వీర్యవృద్ధి తగ్గటం వలన అంగం స్తంభించటం లేదు. అప్పటి పరిస్థితికి ఇప్పటి పరిస్థితికి చాలా భిన్నంగా ఉంది. చాలా పర్యాయాలు సంభోగించలేక పోతున్నాను. దాని ద్వారా మానసిక ఆందోళన కలుగుతోంది. మరల రీకానలైజేషన్ ఆపరేషన్ చేయించుకుందామన్నంత తీవ్ర ఒత్తిడి పెరుగుతోంది.

ఇప్పుడే ఇట్లా ఉంటే వయస్సు పెరిగితే మరింత ఇబ్బంది పడాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందా అనిపిస్తుంది. ప్రతిరోజూ 3,4 పర్యాయాలు రతి కార్యక్రమం జరిగేటట్లు మందులుగాని, సలహాగాని ఇవ్వండి.

- బి., రామన్నపేట

జ : మీరు వేసక్టమీ గురించి భయపడుతూ ఎవరి బలవంతంతోనో ఆపరేషన్ చేయించుకున్నట్టు తోస్తోంది. వేసక్టమీ వల్ల సెక్సులో ఏ రకంగానూ లోపం రాదు. వస్తే ప్రపంచమంతా ఈ పాటికి గోల గోల అయిపోదా?

ఆసక్తికీ, శక్తికీ మధ్య కొంతదూరం ఉంటుంది. వయసూ, అనుభవం పెరిగేకొద్దీ సెక్సులో ఆ దూరం ఎక్కువవుతుంది. కనుక మునుపటిలా మీరు రోజుకి 3,4 సార్లు రతిలో పాల్గొనలేకపోవచ్చు. దాన్ని వేసక్టమీతోనూ, వీర్యం రాశితోనూ ముడిపెట్టకండి.

వీర్యం చెంచాడే వెలువడినా అది రతుల సంఖ్యనీ, సెక్సు సామర్థ్యాన్నీ మార్చదు. వేసక్టమీ వల్లనే యిలా అయ్యాననే భావం మనసు లోంచి తుడిచేసి మీ శక్తి ఎంతో అంత మేరకే రతి చెయ్యండి. రతుల స్కోరు పెంచితే ఉపయోగం లేదు. రతిలో ఆనందాన్ని ఎంతబాగా ఆస్వాదించ గలుగుతున్నారో చూసుకోండి.

మీరు వేసక్టమీ చేయించుకోక పోయినా ఇలాగే జరిగి ఉండేది. అందులో సందేహం లేదు. ఆందోళన పడిపోయి కొత్త సమస్యలు కొని తెచ్చుకోకండి.

సుఖవ్యాధా?

నాకు వైట్ డిశ్చార్జ్ అవుతోంది. మూత్రం దుర్వాసన వేస్తోంది. ఇదేమైనా సుఖవ్యాధా? - ఇ మెయిల్

జ : వైట్ డిశ్చార్జ్‌ని ఒకో ప్రాంతంలో ఒకోరకంగా వర్ణిస్తున్నారు. కనుక మీరు స్త్రీయో! పురుషుడో... డిశ్చార్జి మూత్రనాళం నుంచి అవుతోందా? జననాంగంలోంచి అవుతోందా? డయాబిటిస్, గర్భం వంటి పరిస్థితులు, జననాంగ వ్యాధులు ఉన్నాయా అనేది తెలియకుండా జవాబివ్వటం కష్టం.

ఏది ఏమైనా మూత్రం దుర్వాసన వెయ్యడం అనేది వ్యాధి క్రిమి లేకుండా జరగదు. ''గార్డ్నెరెల్లా'' లాంటి క్రిములున్నపుడు, ఇతర మూత్రనాళ వ్యాధులున్నపుడు, మూత్రం దుర్వాసన వేస్తుంది. అది సుఖవ్యాధి అవునా కాదా అన్నది మెయిల్స్ ద్వారా తెలవదు. మీరు సమీపంలోని MD డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించుకోండి.

తేనెటీగ

నా భర్త వయస్సు 35 సం॥లు. మా వివాహం అయ్యి 12 సం॥ పూర్తి కావచ్చు చున్నది. మాది ప్రేమ వివాహం. మాకు యిద్దరు పిల్లలు. మేము లైంగిక జీవితాన్ని బాగానే గడుపుతున్నాం. Various Positions, Oral Sex **మొదలైనవన్నీ ఆచరిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతిరోజు రతిలో పాల్గొంటూ వుంటాము. మావారు వివాహమైన 5 సం॥ వరకు బాగానే వున్నారు. తరువాత పరస్త్రీల యందు ఆసక్తి కనపరచడం,** Pen fiendship **చేయడం... ఇలాంటివి నా దృష్టికి వచ్చి, నేను తీవ్ర వ్యతిరేకత కనబరచాను. ఒక విధంగా చాలా** Hurt **కావడం జరిగింది.**

తరువాత 2 సం॥లకు అవన్నీ మరచి యథావిధిగా వుండగా, మళ్ళీ తను

పెళ్ళికి ముందు –

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

పరస్త్రీల యందు ఆసక్తి కనబరచడం, వేరే అమ్మాయిని నడుము భాగాన చేయి వేయడం నా కళ్ళబడి నేను చాలా బాధపడి నిందించడం జరిగింది.

నా లోపం ఏమిటని, నాలో ఏమిలేదు, ఆమెలో ఏమి నచ్చింది అని మా వారిని చాలాసార్లు ప్రశ్నించినాను. కాని అతని సమాధానం ఈ విధంగా వుంది. నీలో ఏ లోపం లేదు. నీయందు అనురాగం, ప్రేమ తగ్గలేదు. కాని పురుష స్వభావమే అలాంటిదని సమర్థించు కున్నాడు. కాని ఇక మీదట అలా ప్రవర్తించనని మాట ఇచ్చాడు. కాని నాకు నమ్మకం లేదు.

ప్రస్తుతం మేము అన్యోన్యంగానే వున్నాము. కాని నాకు రతి యందు - అది ఏ భంగిమ అయినా కాని మునుపటంత ఆసక్తిగా లేదు. అతని ప్రవర్తన, అనురాగం, ప్రేమ అన్ని నటనలాగ అనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం తనేమో నా పట్ల చాలా ఆసక్తిగా వున్నా కూడా నాకు యాంత్రికంగా అనాసక్తంగా అనిపిస్తున్నది.

స్త్రీ flower type **అని, పురుషుడు** butterfly type **అని అంటారు. సహజ స్వభావం అలా వున్నా ప్రస్తుతం మనం సమాజంలో వ్యక్తులం కాబట్టి నైతిక నియమాలకి, సాంఘిక ఆచారాలకి, హద్దులకి లోబడి కోరికల్ని నియంత్రణ చేసుకుంటూ, ఒకే భార్య-ఒకే భర్త సంబంధం కలిగి, కుటుంబ వ్యవస్థను కాపాడుకుంటున్నాం - అని వాదిస్తాడు.**

ఇది నిజమా! పురుషుల స్వభావం అంతా అలా వుంటుందా? నిజానికి నేను ఎంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటాను. రతి వైవిధ్యాల్లోను సహకరిస్తూ వుంటాను. అయినా నా భర్త అప్పుడప్పుడు ఎందుకో అలా ప్రవర్తిస్తుంటాడు.

నేను మునుపటిలా రతిలోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించాలంటే (యాంత్రికం కాకుండ) నేను ఏమి చేయాలి? బాధ, నిరాసక్తతల నుంచి ఎలా బయటపడాలి? దయచేసి వివరంగా తెలియజేయగలరు.

పై విధంగా జరిగిన రెండు మూడు విషయాల వల్ల నా మనస్సు పూర్తిగా అనుమానంతో నిండినది. అతను ఎవరితో మాట్లాడినా, నవ్వినా చిన్న పిల్లనైనా సరే నాకు అనుమానంగా వుంటుంది. ఈ అనుమానాల్ని పారద్రోలడం ఎలా! నిజానికి ఇంత వరకు నా భర్తకు నాతో తప్ప వేరే స్త్రీతో ఎలాంటి శారీరక సంబంధం లేదని నమ్ముతున్నాను. Just **అతను ఆసక్తి కనపరచాడు, అంతే. కాని దానినే నేను జీర్ణించుకోలేకున్నాను.**

ఒక్కోసారి అతనికి దూరంగా వెళ్ళిపోవాలి అనిపిస్తుంది. నిజానికి అతను నన్ను ఎంతో ఇష్టపడి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులను కూడా ఎదిరించి పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. ప్రేమ వివాహాల్లో కూడ ప్రేమ కరువై అతను వేరే అమ్మాయిల పట్ల Interest **చూపుతున్నాడు. ప్రస్తుతం నా మనస్సులోని అలజడి తగ్గిపోయి మామూలు కావడం ఎలా! నేను ప్రతి విషయంలోను చాలా** Sensitive **గా వుంటాను.**

- ఒక పాఠకురాలు

జ : మీ హజ్బెండ్ చాలా తెలివైనవాడు. గొప్ప అవకాశవాది. తనలో పుట్టిన 'సెవెనియర్ ఇచ్' (పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళకు పుట్టే పరస్త్రీ వ్యామోహం)ని 'పురుషజాతి స్వభావమే అంత' అని అందమైన ఉదాహరణలతో సమర్థించుకో ప్రయత్నించాడు.

సృష్టిలో పుష్పాలకీ, తుమ్మెదలకీ ఉన్న సామ్యాన్ని స్త్రీ పురుషులకి వర్తింప చేయటంలో మీ ఆయన మరిచిపోయిన పాయింటొకటుంది. ఆయన తానొక తుమ్మెదనని ఊహించుకుంటూ కొత్త పువ్వులని వెదుకుతుంటే... ఆయనగారి పుష్పం మీద మరో తుమ్మెద మనసు పడొచ్చు, లేదా ఆ పుష్పమే మరో తుమ్మెదని కోరుకోవచ్చు - అని!

ఈ విషయం బుర్రకి తడితే మీ వారికి ఉలికిపాటు కలిగి తన ప్రవర్తనని తాను సంబాళించుకోగలరు.

ఏది ఏమయినా మీవారు వైవాహిక జీవితమనే కుదురైన పాన్పు మీదనుంచి జోగుతూ తూలి క్రిందపడబోతే మీరు తట్టి లేపి సరిచేసారు. ఈ జోగుడు తగ్గే దాకా మీరు చేయాల్సిందదే! కాస్త మొహం మీద నీళ్ళు జల్లండి (ఇలాంటి పనులు చేస్తే ఊరుకోనని గట్టిగా హెచ్చరించండి). సంస్కారవంతుడే కనుకా, మిమ్మల్ని ప్రేమించి ఉన్నాడు కనుకా తప్పకుండా దారిలో పడతాడు. ఇప్పుడున్న ఈ దశ తాత్కాలికమే.

ఇంతకంటే ఈ విషయం గురించి బెంగటిల్లి మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. మనసు పక్కదారి పట్టడానికి ప్రేమ వివాహాలు అడ్డుకాదు.

నైతిక విలువలు, ప్రేమ, ఎయిడ్స్, గౌరవ ప్రతిష్టలు, సామాజిక భయం లాంటివేవో ఒకటి, ప్రతి మనిషిలోనూ బుద్ధిని నియంత్రించి పెడదారిన పడకుండా కాపాడుతాయి. ఆ మీటల్ని అప్పుడప్పుడూ నొక్కుతూండటం అవసరం.

పొట్ట ఎక్కువ

మా వారికి పొట్ట చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మాకు సంసారం లో ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. రతి సుఖంగా ఉండుట లేదు. ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యొచ్చు కదా అంటే నాకు రావు అంటారు. బొజ్జ తగ్గేందుకు సరైన వ్యాయామాలు చెప్పండి.

-జె., పిడుగురాళ్ళ

ఉదర వ్యాయామాలు (అబ్డామినల్ ఎక్సర్‌సైజులు) మా 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో పటాలతో సహా వివరించాము. అందులో చెప్పిన ఉత్తానపాద, పవన ముక్త, భుజంగ, పశ్చిమోత్తనాసనాలు చేయించండి.

కొన్నాళ్ళపాటు మీరు ఆయనతో పాటు వ్యాయామాలు చేస్తే ఆయనకీ ఎంకరేజింగ్‌గా ఉంటుంది. ఒక్కరూ చెయ్యాల్సివస్తే దాన్ని విడిచి పెట్టేయాలని పించడం, చేయాలనిపించక పోవడం సహజం.

బుర్ర బద్దలైపోతుందా అనిపిస్తుంది!

ప్ర : **నేనొక పెద్ద ప్రయివేట్ కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా పని చేస్తున్నాను. నాకున్న భయాల వల్ల పేరు, ఊరు రాయలేదు. ఇంకోలా భావించకండి. నాకున్న వర్క్ ప్రెషర్ వల్ల ప్రతిరోజూ ఎంతో మానసిక వత్తిడికి లోనవుతూ ఉంటాను. ఏదో రోజు బరస్టయిపోతానని పిస్తుంది. బుర్రలో ఆలోచనలు ఎంత వేగంగా పరిగెడతాయంటే ఒకొక్కసారి ఏడ్చేయాలి అనిపిస్తుంది...**

- ఎం., విజయవాడ.

జ : మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి జనరల్‌గా విషయం అర్థమవుతోందే కాని స్పెసిఫిక్‌గా సూచనలివ్వడానికి కావలసిన డిటెయిల్స్ మీ ఉత్తరంలో లేవు. కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా ఎదిగే కాలంలో మీరు ఏయే మానసిక శిక్షణలు పొందేరో, పెర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ శిక్షణ, స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంటు, క్రైసిస్ మేనేజ్‌మెంట్ శిక్షణలు పొందేరో, మీ వ్యక్తిగత శక్తి యుక్తులు ఎంతో మాకు తెలియదు. కాబట్టి మేం సర్వసాధారణమైన ప్రాథమిక స్థాయి సలహాలను మాత్రమే యివ్వగలం.

మీరేమీ కుప్పకూలిపోబోవటంలేదు, తీవ్రమైన మానసికవత్తిడి (మెంటల్ స్ట్రెస్) మాత్రమే అనుభవిస్తున్నారు. మీలాంటి ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకి ఈ వత్తిడులు తట్టుకోవడానికి శిక్షణ అవసరం. డే లో ఏ వర్కు ఎలా, ఎంత సేపటిలో నిర్వహించాలో ప్లాన్ చేసుకోవడం అవసరం.

ఒకోసారి ఖచ్చితంగా ఆ ప్లాన్ ప్రకారమే జరగకపోవచ్చు. కాబట్టి అలా గాడితప్పితే ఏం చెయ్యాలో కూడా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ప్లానింగ్ కోసం కొంత టైం కేటాయించుకుని, ఫోన్లు, మనుషులు మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్ చెయ్యకుండా ఏర్పాటు చేసు కుంటే సమర్థవంతంగా ఆ పని నిర్వహించుకోగలుగుతారు.

ప్రతీదీ మీరే చెయ్యాలని పెట్టుకోకుండా కొన్ని బాధ్యతల్ని, కొంత ప్లానింగ్‌ని మీ కింది వాళ్ళకి అప్పచెప్పాలి. 'తాను తప్ప మిగతా వాళ్ళెవరూ సరిగా చెయ్యలేరనే' అభిప్రాయం ఎక్కువమంది ఎగ్జిక్యూటివ్‌లపై అనవసరపు పనిభారం, మెంటల్ స్ట్రెస్ మోపి సమర్థత స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

మీరు చేసే పనుల్లో మీరు తప్ప యితరులు చేయలేని వాటినే మీరు స్వీకరించాలి తప్ప ప్రతి చిన్నదీ మీరు చెయ్యకూడదు. ఎగ్జిక్యూషన్ యితరులకి అప్పచెప్పి, ప్లానింగ్ మీరు చేసుకుంటే స్ట్రెస్ తగ్గిపోతుంది.

రోజూ కొంత టైం (అరగంట, లేదా ఒక గంట) మీకోసం కేటాయించుకొని ప్రాణాయామం, రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజులు ప్రాక్టీసు చెయ్యండి.

మ్యూజిక్, పెయింటింగ్, గార్డెనింగ్, లైట్ రీడింగ్ లాంటి అలవాట్లలో కొంత సమయం గడుపుతూండండి. అవి యిట్టే మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేస్తాయి.

మీ అంత మీరు ఇలా స్ట్రెస్ రిలీఫ్ పొందలేకపోతే సైకాలజిస్ట్/ బిహేవియర్ థిరపిస్టు సహాయం పొందండి.

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

కప్పగంతులు

ప్ర : నా వయసు 32 సం॥లు. పెళ్ళయి ఒక సంవత్సరం దాటింది. నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. కాని ఆ అమ్మాయి వేరే కులం కావడంతో మా యింట్లో వాళ్ళు ఒప్పుకోలేదు. చాలా రోజులు పోట్లాడాను. కాని ఫలితం లేదు.

మా ఫ్రెండ్స్ కూడా తక్కువ కులం అమ్మాయి ఎందుకులే వద్దన్నారు. కోపం వచ్చి మా తల్లితండ్రుల్నే సంబంధం చూడమన్నాను. పిల్లని చూడ్డానికి కూడా నేను వెళ్ళలేదు. వాళ్ళే మేచ్ ఫిక్స్ చేసుకొని వచ్చారు. పెళ్ళినాడు చూస్తే అసలు అమ్మాయి అందగత్తె కాదు. అనాకారి కూడా కాదు కాని నాకు నచ్చలేదు.

పెళ్ళయిపోయింది. ఫస్ట్‌నైట్ ఆమె నోటినుండి దుర్వాసన భరించలేక పోయాను. అప్పట్నుంచి ఆమె అన్నా, ఆమెతో సెక్సన్నా కంపరం. అయినా అలాగే భర్తగా, మొక్కుబడిగా సెక్సులో పాల్గొన్నాను. నేను ప్రేమించిన అమ్మాయి యింకా పెళ్ళి చేసుకోలేదు. ఇంకా నా వెంటపడుతూనే ఉంది. పెళ్ళి చేసుకోకపోతే నీతో ఇలాగే ఉండిపోతాను కాని ఇంకెవర్నీ చేసుకోను అంటుంది.

ఆమెకి చాలా అన్యాయం చేసానని బాధపడుతున్నాను. ఆమెకి 21 సం॥లు. నా భార్యకు విడాకులిచ్చి ఈమెను చేసుకుంటే జీవితం బాగుపడుతుం దనిపిస్తుంది. నేను ఏం చెయ్యాలి?

- కె., భీమవరం.

జ : వ్యక్తిత్వం లేని మనిషిగా మీరు యిద్దరి జీవితాలతో ఆడుకుంటూ, మీ జీవితాన్ని కూడా పాడుచేసుకుంటు న్నారని చెప్పక తప్పదు.

మీరు ప్రేమించిన అమ్మాయిని నిజంగా ప్రేమించి ఉంటే తల్లితండ్రుల వత్తిడికి, ఫ్రెండ్సు మాటలకి లొంగి ఇట్టే మనసు మార్చుకునేవారు కాదు. మీకేం కావాలో, కావలసిందేలా రాబట్టు కోవాలో తెలియనప్పుడు కావాలని కోరుకోనే కోరుకోకూడదు. ఏదో మీ యిష్టమొచ్చిన సంబంధం చూసెయ్యం డని పేరెంట్స్‌పై అలగడం, అమ్మాయిని మీరు చూడకపోవడం, చూసిన్నాడు వంకలు పెట్టడం యివన్నీ అపరిపక్వత లేని స్వభావ లక్షణాలే!

పైగా యిప్పుడు జరిగినదానికి విచారమొకటి. ఇప్పుడే భార్యని వదిలేసి పాతమనిషిని భార్యగా తెచ్చుకుంటే, వదిలేసిన భార్య గతేం కాను? ఆల్‌రెడీ ప్రియురాలిని వదిలి ఈ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకున్నారు.

ఒక గాయం మాన్చడానికి ఇంకోచోట గాయం చెయ్యకూడదు. ఇక సవరణలు, సరిదిద్దడాలూ లాంటి కప్పగంతులు వద్దు. ఈమెతోనే కాపురం చెయ్యండి.

ప్రియురాలికి జరగాల్సిన నష్టం ఎలాగూ జరిగిపోయింది. నేడో రేపో ఆమెకి నచ్చే మరో మనిషి తప్పక తారసిల్లుతాడు. ఆమెకింకా బోలెడు వయసుంది. మీరు ఉద్ధరించకపోతే లోకం గొడ్డుపోలేదు. ఈలోగా కొన్నాళ్ళు ఆమె మీకు పడి ఏడుస్తుంది. ఇంకొన్నాళ్ళు తిట్టుకుంటుంది. అంతే.

మీ భార్య నోటి దుర్వాసన వల్ల మీకు వెగటు పుడుతోందన్నారు. డెంటిస్ట్‌కి చూపించండి నాల్రోజుల్లో సువాసన వస్తుంది.

రొమ్ముల్లో నొప్పి

ప్ర : నా వయసు 23. పెళ్ళి కాలేదు

నాకు బహిష్టుకి 6-10 రోజుల ముందు నుండీ రొమ్ముల్లో నొప్పి పుడుతుంది. లోపల బిళ్ళలు ఉంటాయి. అవి విడి రోజుల్లో కూడా ఉంటాయి. కాని చిన్నవిగా ఉంటాయి. ముట్టు తర్వాత నొప్పి ఉండదు. ఒక రొమ్ము పెద్దది. ఒకటి చిన్నదిగా ఉన్నట్లు ఉంటుంది. బహిష్టుకి ముందు రొమ్ములు మామూలుకంటే కొద్దిగా పెద్దవిగా ఉంటాయి. దీనివలన ఏమైనా ప్రాబ్లమ్ ఉండవచ్చునా? ఎప్పుడూ దీనిగురించే బాధపడుతుంటాను.

-పి.,

జ : బహిష్టుకి కొద్ది రోజుల ముందు రొమ్ములు పెద్దవవటం కాని, నొప్పి పుట్టటం కాని దోషం కాదు. వాటివల్ల సమస్యలేమీ ఉండవు. బాధపడకండి. బహిష్టుకి 15 రోజుల తర్వాత శరీరంలో కలిగే హార్మోను మార్పులవల్ల రొమ్ముల బిగి పెరగటం, వాటిలో కొద్దిగా నీరు చేరి పెద్దవవటం, బరువెక్కటం, నొప్పి పుట్టటం అందరికీ కాకపోయినా చాలామందిలో జరుగుతుంది. ఆ రోజుల్లో ఉప్పు తగ్గించి వాడటం. వైటమిన్ బి6 మాత్రలు వేసుకోవటం వల్ల రిలీఫ్ కలుగుతుంది.

స్త్రీల రొమ్ములు రెండూ ఒకే సైజులో ఉండవు. శారీరకంగానే కాక, విధి నిర్వహణలో కూడా రొమ్ముల్లో తేడా ఉంటుంది. అందుకే పాలు కుడుచుకునే బిడ్డలు కూడా ఒక రొమ్ముకంటే రెండో దాన్ని ఎక్కువగా చప్పరించడం చేస్తారు.

సాధారణంగా ఎడమ రొమ్ము కుడిదాని కంటే కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఆ తేడాను పట్టించుకో నవసరం లేదు. తేడా మరీ ఎక్కువగా ఉండి, అందువల్ల మానసిక క్షోభ కలగటం కాని, భర్త విరక్తుడవటం కాని జరుగుతుంటే అటువంటి వారు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా రొమ్ము ప్రమాణం పెరిగేలా చేసుకోవచ్చు.

మదపిచ్చి

వేమ రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు అతనికంటే ముందుగా నాకు శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుంది. మాకింత వరకూ సంతానం లేదు. ఈ కారణం వల్లనే రాలేదా అని భయంగా ఉంది. మీరు ప్రతిసారీ మగవారి శీఘ్రస్ఖలనం గురించి చెపుతున్నారు. ఆడవారి గూర్చి చెప్పటంలేదు. నా సందేహానికి జవాబివ్వండి.

-శ్రీమతి, చెన్నై

జ : మీ భర్తకంటే ముందుగా మీరు భావప్రాప్తి పొందుతున్నారు. స్త్రీలకు స్ఖలనం ఉండదు కనుక దీన్ని 'శీఘ్రస్ఖలనం' అనం. శీఘ్ర భావప్రాప్తి అంటాం. భావప్రాప్తి మీకు తొందరగా కలగటం వల్ల సంతానం కలగడానికి ఆటంకం ఏమీ ఉండదు. ఎటొచ్చీ మీకు భావప్రాప్తి కలిగేక మీ వారు స్ఖలించకుండానే ఆయన్ని మీరు తోసి పారేస్తుంటే తప్పు!

మగవాళ్ళ శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల స్త్రీ రతి సంతృప్తి లభించక విలవిలలాడినట్లు స్త్రీల త్వరిత భావప్రాప్తి మగవాడిని బాధించదు. ఎందుకంటే మీ (స్త్రీల)కు తృప్తి కలిగేక కూడా కాస్సేపు రతి జరిపి అతను స్ఖలించగలడు. అతనికి ముందు స్ఖలనం అయిపోతే వెంటనే అంగం మెత్తబడి పోతుంది. కనుక అతను రతి నిర్వహించ లేడు. కనుక మగవాడి శీఘ్రస్ఖలనం స్త్రీ పాలిట శాపమై కూర్చుంటుంది. భార్య తనకంటే కొద్దిగా ముందు భావప్రాప్తి పొందుతుంటే, అది ఏ భర్తకైనా సంతోషకరమే.

1. రతికి ముందు ప్రణయకళకి ప్రాధాన్యత ఎక్కువ ఇవ్వకూడదు.

2. రతిని వేగంగా ఏకధాటిగా జరప కూడదు. ఆపి ఆపి విశ్రాంతిగా నిర్వహించాలి.

3. మీరు పైన, మీవారు కిందన ఉండే 'ఉపరతి' పద్ధతిని పాటిస్తూ మీరు రతిని నెమ్మదిగా ఆగి ఆగి చేస్తూ చాలాసేపు నిగ్రహించుకోవాలి. (మగవాళ్ళు స్ఖలనం నిగ్రహించు కోవడానికి ఉపరతిలో స్టాప్ స్టార్ట్ పద్ధతి ఎలా ప్రయోగిస్తారో, మీరు కూడా ఉపరతిలో అదే పద్ధతిని ప్రయోగించా లన్నమాట).

అయితే మీరు సంతానం కొరకు ఆరాటపడుతున్నారు కనుక ఉపరతి విధానం పాటించకండి. మొదటి రెండు సూచనలు పాటిస్తే చాలు.

సంతానం ఎందుకు కలగలేదో తెలియడానికి మీరు చాలా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మీ ప్రాంతంలోని పెద్ద డాక్టరు ఎవరినైనా కలవండి.

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

రిషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట – 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/Rishi-Pharma
ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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