ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

మార్చి 2014

రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 65
సంచిక : 3
మార్చి 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[illegible]లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, State Bank of India, State Bank of Hyderabad, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bank[illegible]పై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల [illegible]లు పంపితే [illegible] [illegible]అను పేర [illegible]లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

[illegible]లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA
40, Industrial Estate,
Samalkot - EG Dt. 533 440
0884-2327454
poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

❖	మధ్యవయసులో ఋతుక్రమం తప్పితే?		3
❖	మీకు ఏ రంగు ఇష్టమో మీ సెక్సు ఆ తరహాగా ఉంటుంది.		5
❖	స్తంభన సమస్యలు ఎదురవకుండా ముందు జాగ్రత్తలు		7
❖	*వెరికోసీల్‌కీ వీర్యకణాలకీ సంబంధం*		*10*
❖	పరిమళోద్యానం	- కీ.శే. రాంషా	13
❖	లేటు వయసు గర్భాలతో చేటు		17
❖	డ్రయాబెటిస్ ఆహారం - వాస్తవాలు		18
❖	డబ్బు గురించి ఎలా ఆలోచించాలి?	- క్రాంతికార్	22
❖	పరీక్షల గురించి భయపడకండి!	- క్రాంతికార్	26
❖	ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	27
❖	అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

మాతేవ రక్షతి పితేవ హితే నియుంక్తే,
కాంతేవ చాభిరమయ త్యపనీయ ఖేదమ్।
కీర్తించ దిక్షు వితనోతి తనోతి లక్ష్మీం।
కింకిం న సాధయతి కల్పలతేవ విద్యా॥

విద్య కల్పవృక్షం లాంటిది. అన్ని కోరికల్నీ తీర్చే సాధనం అదే. ఎందుకంటే విద్య తల్లిలా రక్షిస్తుంది, తండ్రిలా హితం బోధిస్తుంది, భార్యలా దుఃఖాన్ని పోగొట్టి సంతోషపరుస్తుంది. ఐశ్వర్యాన్నిస్తుంది. నలుదిక్కులా కీర్తి వ్యాపింప చేస్తుంది. విద్య చేయలేనిదేమిటి?

WWW.ABHISARIKA.COM

www.facebook.com/abhisarikaa

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

List I

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

List II

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

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

12 వ భాగం: స్త్రీలు 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.

మధ్య వయసులో రుతు 'క్రమం' తప్పితే

మహిళలు నడివయస్సుకి చేరుకునే సమయానికి శరీరంలో అండోత్పత్తి ఆగిపోవడం మూలంగా రుతుక్రమం కూడా ఆగిపోతుంది. ఈ దశనే 'మెనోపాజ్' అంటారు.

అయితే అండోత్పత్తి ఆగిపోవడం హఠాత్తుగా ఒకేసారి జరగదు. మెనోపాజ్‌కి 4–5 సంవత్సరాల ముందు నుంచే నెలనెలా అండం విడుదల క్రమంగా ఆలస్యమవుతూ వచ్చి ఆఖరికి ఆగిపోతుంది.

ఈ మెనోపాజ్ దశ సాధారణంగా 45వ సంవత్సరం చుట్టుప్రక్కల సంభవిస్తుంది. కాబట్టి, ఈ సమయానికి 5 సంవత్సరాల ముందు నుంచీ, అనగా నలభయ్యవ సంవత్సరం నుంచీ, అండోత్పత్తి క్రమం తప్పి కావడం, ఫలితంగా రుతుక్రమంలో తేడాలు రావడం జరగవచ్చు.

అయితే ఈ వయసులో రుతు క్రమంలో తేడాలు కనబడటానికి కొన్ని ముఖ్యమైన ఇతర కారణాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఇటువంటి కారణాల్లో క్యాన్సర్ అతి ముఖ్యమైన కారణం. కాబట్టి రుతుక్రమంలో తేడాలు మెనోపాజ్ వల్లనేనా, కాదా అని తెలుసు కోవడానికి ప్రతి స్త్రీ కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.

ఈ సందర్భంలో తెలుసు కోవలసిన మరొక విషయ ఏమిటంటే మెనోపాజ్ ఏర్పడే ముందు అండోత్పత్తి తక్కువగా జరుగుతున్న సమయంలో స్త్రీ శరీరంలోని 'ఈస్ట్రోజోన్' అనే ఫీమేల్ హార్మోన్ పరిమాణం కూడా క్షీణిస్తుంది. దీని ప్రభావం వల్ల గాభరాగా అనిపించడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకో వడం, నీరసంగా అనిపించడం లాంటి లక్షణాలు ఏర్పడవచ్చు.

అయితే, గుండె జబ్బు గానీ, మధుమేహ వ్యాధిగానీ, థైరాయిడ్ లాంటి ఇతర గ్రంథుల వ్యాధు లేవైనా ఉంటే కూడా ఇలాంటి లక్షణాలే ఎదురవుతాయి.

కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కూడా మెనోపాజ్ సమయంలో క్షీణించే ఈస్ట్రోజన్ పరిమాణం మూలానేనా లేక ఇతర వ్యాధులేవైనా ఉన్నాయా అని తెల్చుకోవడానికి కూడా పరీక్షలు అవసరం పడతాయి. కాబట్టి మహిళల్లో నలభై సంవత్సరాల వయసు తరువాత, లక్షణాలూ అసౌకర్యమూ ఏదైనా ఉన్నా, లేకపోయినా శరీరంలో ఈ వయసులో ఏర్పడే వ్యాధులేవీ లేవని తెలుసుకో వడానికి ప్రతిఏటా కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకుని జాగ్రత్త పాటించవలసి ఉంటుంది. వీటిలో ముఖ్యమైన పరీక్షలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

1) గైనిక్ చెకప్:- ఇది చేయించు

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు,
M.S (Sexuality), P.G.D.C.P., FCSEPI
Consultant Sexologist & Ayuvedic Physician, సెక్సాలజిస్ట్

కోవడం వల్ల గర్భసంచి క్రింది భాగంపై పుండు, కంతి ఉన్నట్టయితే అది బయటపడు తుంది. ప్రారంభ దశలోనే ఆ పరిస్థితిని గుర్తించి, చికిత్స చేస్తే రుతుక్రమంలో ఏర్పడ్డ మార్పు సమసి పోయి తిరిగి మామూలుగా అవడమే కాక, కేన్సర్‌ని నివారించడం వీలవుతుంది.

2) బ్లడ్‌షుగర్ టెస్ట్:- దీని ద్వారా మధుమేహవ్యాధిని కనుగొన వచ్చు. పైన వివరించిన లక్షణాలకు ఇది కూడా కారణం కావచ్చు.

3) రక్త పరీక్ష (కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్): దీనివల్ల శరీరంలో రక్తహీనత ఉంటే తెలుస్తుంది. బలహీనంగా అన్పించ డానికి, గుండెల్లో దడ లాంటి ఇతర లక్షణాలకి ఇది కారణం కావచ్చు. కొన్ని ఇతర వ్యాధుల కారణంగా రక్తంలో ఏర్పడే మార్పులు కూడా తెలుస్తాయి.

4) ప్యాప్ స్మియర్ టెస్ట్:- వెజైనా నాలుగ్గోడల నుంచీ, సర్విక్స్ మీది నుంచీ కణాలను సేకరించి, వాటిని మైక్రోస్కోప్ కింద పరీక్షించడం ద్వారా గర్భసంచి ముఖద్వారం లోపలి క్యాన్సర్‌ని (ఎండోమెట్రియల్) క్యాన్సర్ ఇతర వ్యాధుల్ని తొలిదశలోనే కనుక్కొని జయప్రదంగా చికిత్స చేయవచ్చు.

5) సర్వైకల్ బయాప్సీ:- సర్విక్స్ మీద అనుమానాస్పదమైన పుండు ఏదైనా ఉంటే దాని ముక్కతీసి పరీక్షకి పంపడం.

6) ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ:- రుతుక్రమంలో మార్పులున్నప్పుడు గర్భసంచి లోపలి పొరని గీకి ఆ ముక్కలను పరీక్షిస్తే గర్భసంచి లోపల క్యాన్సర్‌ని లేదా మార్పుల్ని కనుక్కోవడం సాధ్య పడుతుంది.

7) అల్ట్రాసౌండ్ ఎగ్జామినేషన్:- ఈ పరీక్ష ద్వారా గర్భ సంచి, ఇంకా ఇతర జననేంద్రియాల ఆరోగ్యాన్ని గురించి సమాచారం తెలు సుకోవచ్చు. ఎండోమెట్రియమ్ (గర్భసంచి లోపలి పొర) ఎంత దళసరిగా ఉందో చూస్తే, దాన్ని బట్టి ఏ హార్మోన్ ప్రభావం ఎలా ఉందో, ముందు ముందు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందో లేదో ఇటువంటి ఉపయోగకరమైన సమాచారం తెలుస్తుంది.

ఇంతేకాకుండా పేషంట్ పరి స్థితిని బట్టి, కొన్ని ఇతర పరీక్షలు అవసరం పడవచ్చు. ఉదాహరణకి హై బి.పి. ఉన్న వారికి, రక్తంలో కొవ్వు మోతాదు తెలుసుకొనే లైపిడ్ ప్రొఫైల్, కిడ్నీకి సంబంధించిన రక్తపరీక్షలు వగైరాలు చేయించాల్సి వస్తుంది.

కాబట్టి 40వ పడిలో ఋతు క్రమంలోకాని, శరీర ఆరో గ్యంలో కాని అనూహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే అవి కేవలం మెనోపాజ్ వల్ల వచ్చినవే అయినా ఒకసారి గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని, వ్యాధి ఉన్నదీ, లేనిదీ ముందు నిర్ధారించుకుని, దాన్ని బట్టి తగిన చికిత్స పొందడం మంచిది.

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.

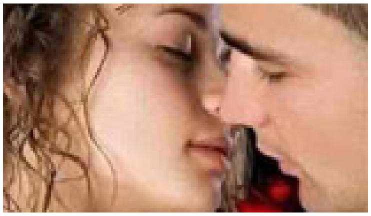
మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో

మీ సెక్స్ తరహా అలా ఉంటుందట!

మీకు ఏ రంగంటే ఇష్టం?

ముందు మీకేరంగంటే ఇష్టమో తెల్సుకోండి. ఎరుపు, గ్రే, ఆరెంజ్, బ్రౌన్, పర్పుల్, నలుపు వీటిలో ఇష్టమైన దాన్ని టిక్ చేసుకోండి.

మీకే రంగు ఇష్టమైతే, ఆ రంగుకు సంబంధించిన సెక్స్ తరహా ఎలా ఉంటుందో ఇక చదవండి.



ఎరుపు

ఈ రంగంటే ఇష్టపడేవారు దేనిపట్లా నిర్లక్ష్యంగా ఉండరు. మంచి భావావేశం, లైంగిక ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు. లైంగిక ఊహలు కలుగుతూ ఉంటాయి. కాని సంబంధ బాంధవ్యాలకు, ఆత్మీయతా ప్రేమలకు, బాధ్యతలకు తలవొగ్గి, వారి కోరికలను ప్రక్కకు పెడతారు. అయితే వీరు ఎవరినైనా సరే లైంగికంగా ఆనందడోలికలు ఊగించగల సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

పింక్

ఇతరులలో ఉండే శక్తి సామర్థ్యాలను వీరు అభినందిస్తారు. వారికి ప్రేమను, ఆత్మీయతను పంచుతారు. కాని అది సరైన పద్ధతిలో జరగకపోవచ్చు వీరు చాలా సరదాగా, హుషారుగా, నవ్విస్తూ, నవ్వుతూ ఉంటారు. వీరికి ఓపిక, మృదు ప్రవర్తన, అర్థం చేసుకోగలిగే తత్వం గల భాగస్వామి సరైన జోడీ. వీరంటే ఇతరులకు చాలా ఇష్టం. ఆగ్రహం లేకుండా అదుపు చేసుకోగలగడం, అందరితో మంచివారనిపించుకోవడం వీరి నైజం.

నీలం

లైంగికంగా తీవ్రమైన కలలు, పగటి కలలు వీరికి వస్తాయి. కాని వీరి కోరికలు కార్యరూపంలోకి రావు. దానికి కారణం వీరికి ఒక క్రమబద్ధమైన జీవన విధానం, సామాజికంగా మంచి సంబంధాలు ఉండడమే! అదే సందర్భంలో వీరిలో ఉన్న లాంటి కోరికలు ఇతరులలో ఉంటే వీరు భయాందోళనలకు గురవుతారు.

తమ భావాలను బయట పెట్టేందుకు భయపడతారు. ఈ రంగంటే ఇష్టపడే స్త్రీ తీవ్రమైన మానసిక వేదన అనుభవించి గాని ఏడ్వడానికి సిద్ధపడదు. అంటే బాధను తమలోనే దాచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. సెక్స్‌లో పాల్గొనేటప్పుడు ఏదో తప్పు చేస్తున్నామనే అపరాధ భావం ఉంటుంది. సామాన్యమైన సెక్స్ జీవితం మాత్రమే కలిగిన వీరు తాము చేసే పొరపాట్లను తమ సెక్స్ భాగస్వామి పైకి తోసేస్తారు. అందువల్ల సంబంధాలు అంత శాశ్వతంగా ఉండవు. దెబ్బ తింటాయి.

పసుపు

ఎదుటివారికి వీరు అర్థం కారు. కారణం వీరు తాత్వికంగా, తర్కంగా, మరీ లోతుగా ఆలోచించే టైపు.

వీరు గ్రూపు సెక్స్‌కు, అసహజ సెక్స్

విధానాలకు ఆకర్షించబడతారు. అయినా వీరు చాలా బిజీ వ్యక్తులయ్యి ఉండడం, దానికి తగ్గట్టు ప్రతీదాన్ని తత్వంతో ఆలోచించే వైఖరి వలన లైంగికంగా ఆనందం పొందలేరు. వీరు అయితే జోగి, లేకుంటే గొప్ప భోగి అవ్వవచ్చు.

ఆకుపచ్చ

వీరు చాలా సరదాగా కలిసి మెలిసి తిరిగే వాళ్ళయి ఉంటారు. వీరి లైంగిక భాగస్వామికి ఎప్పుడూ సెక్స్ లోపం జరగదు. కాని ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండడం వలన బోర్ ఫీలవుతారు.

లావెండర్

వీరికి కీర్తి కండూతి ఎక్కువ. హోదా, అంతస్తు అంటారు. వీరు చురుగ్గా ఉంటే ఎదుటి వారికి మాటరాదు. మంచి లైంగిక తత్వం ఉంటుంది. గాని ఏడిపిస్తారు. వీరికి బాగా పొగిడించుకోవాలనే ఉంటుంది. అలా చేసేవారుంటే, ఆయా పనులు చివరి వరకూ చేసేస్తారు.

అందరితో ఈజీగా కలిసిపోగలరు. సెక్స్‌ని చాలా హాయిగా ఆస్వాదిస్తారు. మంచి ప్రియుడిగా భలే కన్పిస్తారు కాని అది నిజంకాదు.

గ్రే

మౌనంగా, నిర్మొహమాటంగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి ప్రశాంతత కావాలి. ఆధ్యాత్మికతవైపు మొగ్గు చూపవచ్చు. కావాలంటే సెక్స్ లేకుండా చాలాకాలం గడిపేయగలరు. దాంతో వీరి భాగస్వామి తన సెక్స్ సుఖాన్ని మరోచోట వెదుక్కున్నా ఏమీ తిట్టరు గాక తిట్టరు.

ఆరెంజ్

వీరికి దాపరికమంటే ముద్దు. వీరికి ప్రేమించే మనస్సు, ఆత్మీయత కురిపించే హృదయం చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. వీరి చుట్టూ తిరగడానికి, వీరిని కలవడానికి జనం ఇష్టపడతారు.

అయితే ఇతరులు తమని పొగడాలని గాని, తమ వెనుక జనం తిరగాలని వీరికి ఉండదు. దాంతో ఓనిడా టి.వి. ఉన్న వాళ్ళను చూసి ప్రక్కింటోళ్ళు ఏడ్చినట్లుగా, వీరిని చూసి ఎదుటివారు అసూయ చెందుతారు. వీరు లైంగికంగా సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

బ్రౌన్

వీరిని కూడా జనం అభిమానిస్తారు. వీరికి పట్టుదల, చెప్పింది చెప్పినట్లు చేసే తత్వం ఎక్కువ. లైంగిక సంబంధాల పట్ల వీరికి మచ్చుకు కూడా అవగాహన ఉండదు. పెళ్ళికి ముందయితే ఇక మరీను. స్వచ్ఛతకు మరో పేరుగా ఉంటారు.

చిక్కంతా వీరి వైఖరితోనే. వీరు సరిగా ఇతరులను అర్థం చేసుకోక పోవడంతో వారిపట్ల చాలా క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తారు.

పర్పుల్

వీరు మంచి కళాత్మక దృష్టి కలిగి, అన్ని విషయాలనూ పరిశీలనగా చూడగలరు. వీరు భయపడేవారిని, బాధాసర్పదష్టులను ఆదుకుంటారు. చాలా మృదుస్వభావం, అధిక విజ్ఞానం వీరికుంటాయి. తన లైంగిక భాగస్వామి సిన్సియర్‌గా ఉద్రేకాలకు లోనైతే వీరు హేపీ ఫీలవుతారు.

నలుపు

వీరి ప్రయివేట్ లైఫ్ వేరు. పబ్లిక్ లైఫ్ వేరు. పైకి కన్పించేంత అంతఃసౌందర్యం ఉండకపోవచ్చు. లోపల రహస్యాలు పెట్టుకొని పైకి మామూలుగా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరికి సెక్సంటే ఒక క్రీడ మాత్రమే. అంతకుమించి విలువలేదు.

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

భవిష్యత్తులో స్తంభన సమస్యలు ఎదురవ్వకుండా...

ఇప్పుడిలా జాగ్రత్తపడండి!

మగవాళ్ళు ఏ వర్గానికి చెందడానికైనా యిష్టపడతారేమో కాని, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంగ స్తంభన సమస్య (ED) తో బాధపడే 27 కోట్లమంది పురుషుల వర్గానికి చెందడం మాత్రం యిష్ట పడరు.

నూటికి 20 మంది మగ వాళ్ళు ఈ సమస్యతో సతమతమవుతుంటారు.

50 సం॥లు పైబడిన మగవారిలో సుమారు 90% మంది స్తంభన వైఫల్యానికి శారీరక లోపాలు కారణమవుతాయి.

ఇలా చేస్తే స్తంభన సమస్యలు దూరం!

అయితే అదృష్టం కొద్దీ యవ్వనం నుంచీ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే 50వ పడి దాటేక కూడా స్తంభన సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచవచ్చు. మరి మన తాతలు, ముత్తాతలు అంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నది అలాగే కదా! ఆ రహస్యాలేంటో మీరూ తెలుసుకోండి!

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

ఎవరిలోనైతే గుండెకి, రక్త ప్రసరణకి హాని కలిగించే అనారోగ్య పరిస్థితులున్నాయో వారిలో స్తంభన సమస్యలు కూడా కలిగే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.

హై.బి.పి, స్మోకింగ్, షుగర్‌వ్యాధి, అధిక కొలెస్టిరాల్ లాంటివి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకి నష్టం కలిగిస్తాయి. అంగ స్తంభన కూడా రక్తప్రసరణకి సంబంధించిన అంశమే. కనుక పై అలవాట్లు అంగస్తంభనని కూడా దెబ్బ తీస్తాయి.

కనుక పురుషులు కొన్ని ఆరోగ్య నియమాలు పాటిస్తూ తమ జీవనశైలిలో మార్పులు తెచ్చుకుంటే - భవిష్యత్తులో పుంసత్వసమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండటమే కాక ప్రతి వయసులోనూ ఆ వయసుకి తగిన పూర్తిస్థాయి సెక్సువల్ పెర్ఫామెన్స్ ప్రదర్శించ గలుగుతారు. అందరికీ కావలసింది అదేగా? ఇంకేం మరి? ఈ సూచనలు అమలుచేయండి!

గుండె పదిలం

సిగరెట్, చుట్ట, బీడి, మందు వగైరా అలవాట్లకి దూరంగా ఉండండి. ఉన్న అలవాట్లను మార్చుకోండి. స్వయంగా మానుకోవడం కష్టంగా ఉంటే డీ ఎడిక్షన్ స్పెషలిస్టుల్ని కలిసి సహాయం పొందండి.

బి.పి.ని మందులు, ఆహార నియమాలు, ఎక్సర్‌సైజులు, లేదా, ప్రాణాయామం యోగచికిత్సల ద్వారా తగ్గించుకోండి. (చదవండి 'యోగ చికిత్స')

షుగర్ వ్యాధిని ఆహార నియామాలు, మందులు, వ్యాయామాలు / యోగ చికిత్స ద్వారా నియంత్రించుకోండి. ('యోగ చికిత్స' పుస్తకంలో సలహాలు న్నాయి).

కేవలం మందులు వేసుకుంటూంటే చాలదు. ఆ మందులు సరైన ప్రయోజనాన్ని కలిగించి షుగర్‌ని ఉండాల్సిన రేంజిలో ఉంచుతున్నాయో లేదో తరచు చెక్ చేయించుకోండి.

షుగర్‌వ్యాధివల్ల సంవత్సరాలు గడిచే కొద్దీ నరాల చిగుళ్ళు, రక్తనాళాల చిగుళ్ళు దెబ్బతిని స్తంభనవైఫల్యం కలిగిస్తాయి.

షుగర్ అదుపులో లేకపోతే ఇది త్వరగా జరుగుతుంది. (షుగర్‌ని 'మెడ్‌నిల్' ఆయుర్వేద ఔషధం అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇంగ్లీషు మందులతో కలిపి వాడవచ్చు. అదీయిదీ కలిపి అధిక మోతాదు అయిపోకుండా షుగర్ లెవెల్స్ చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి).

మందులపై కన్నేయండి !

అనేక మందులు – డాక్టర్లు ప్రిస్క్రయిబ్ చేసేటివే – వాటి పని అవి చేస్తూనే బోనస్‌గా స్తంభన సమస్యలు కాని, కామవాంఛ సమస్యకాని, భావప్రాప్తి సమస్యకాని, యోనిస్రావాల ఉత్పత్తి సమస్యగాని తెస్తూ ఉంటాయి.

కనుక మందులు వేసుకోవలసి వస్తే డాక్టరు చెపితేనే వేసుకోండి. అంతేకాని రొంపవస్తే యాంటి హిస్టమైన్‌లు, నిద్రపట్టక పోతే నిద్రమాత్రలు, మూత్రం సాఫీగా రావాలని డైయూరిటిక్కు ఇలా ఎవరికి తెలిసినవి వారు వేసేసుకోకండి.

ఎసిడిటీ మందులు, బి.పి. మందులు, కేన్సరు మందులు, మానసిక వత్తిడి మందులు, నొప్పి తగ్గించే మందులు అన్నీ ఏదో రకంగా సెక్సుని ప్రభావితం చేయగలవు సుమా!

కనుక అనవసరంగా, స్వంతంగా ఏవీ వేసుకోవద్దు.

ఇక ఆల్కహాలు, మాదక ద్రవ్యాలు, స్మోకింగుల జోలికి అసలే పోవద్దు.

మనసుని ఆహ్లాదంగా ఉంచుకోండి!

సెక్సు శారీరక ప్రక్రియే అయినా, మనసు ఆజ్ఞ లేనిదే అది జరగదు. కామస్పందనలు కలగవు.

కామ స్పందనలకీ, సెక్సు పెర్ఫార్మెన్సుకీ బోలెడు మానసిక శత్రువులున్నాయి – ఆదుర్దా, కంగారు, దడ, భయం, ఆత్మ విశ్వాసం చాలక పోవడం, తన శరీరం తనకి నచ్చక పోవడం, డిప్రెషన్; జీవిత భాగస్వామితో అభిప్రాయ భేదాలు, తగాదాలు, శత్రుత్వం, నిరసన, తూష్ణీభావం, నచ్చకపోవటం, ద్వేషం, భయం...; శారీరక అలసట, మానసిక నిరాసక్తత, లైంగిక దురాచారానికి దౌర్జన్యానికి గురై ఉండటం, అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణలో లోపాలు ... ఇలాంటి మానసిక కారణాలన్నీ సెక్సుసమస్యలకి (స్తంభన సమస్యకి కూడా) ముఖ్య మూలకారణాలు.

ఇలాంటి వాటన్నిటినీ మొగ్గలోనే చిదిమెయ్యాలి. లేకపోతే విషవృక్షాలై సంసారాన్ని నాశనం చేస్తాయి.

ఈ సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు గాను – ఒకసారి మీ జీవనశైలి పరీక్షించుకోండి. పనికి తగ్గ రెస్టు, పనికి తగ్గ సంతృప్తి, మెచ్చుకోలు, లభిస్తున్నాయా?

మీరు మీ సమయాన్ని మీకోసం, పనికోసం, మీ భార్యపిల్లలకోసం సరిగా విభజించుకుంటున్నారా? పరిశీలించుకోండి!

జీవిత భాగస్వామి సంతోషం కోసం ఏం చేస్తున్నారు? ఆమె మిమ్మల్ని ఏయే విషయాల్లో తప్పు పడుతున్నారు. ఆ తప్పుల్ని నిజాయితీగా పరిశీలించుకుని, అవి న్యాయమైన నిందలైతే సరిదిద్దుకోండి. అవసరమైతే రిలేషన్‌షిప్ థిరపిస్టుని కలిసి సంసారాన్ని చక్కదిద్దుకోండి.

పని వత్తిడిని సరైన ప్లానింగ్ ద్వారా కొంత తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం మంచిది. ఎనర్జెక్సు వంటి సురక్షిత ఆయుర్వేద మందులు అలసటని బాగా తగ్గిస్తాయి.

మొత్తంమీద అతిగా పనిచేసి అన్నిటినీ పోగొట్టుకోకండి. మీ సహజ అంతర్గత స్వభావానికి అనుగుణంగా నడుచుకోండి

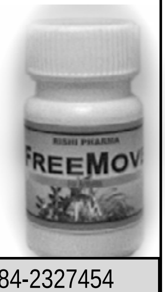
జీవనశైలి జాగ్రత్త !

తగినంత పని, వేళకు తగినంత నిద్ర, వేళకు తగినంత బలవర్ధకమైన, సమతుల్యమైన ఆహారం, రోజూ ప్రాణాయామం, రోజూ కొద్దిగా వ్యాయామం – బస్, ఇవే మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. గుండె జబ్బులనుంచి, షుగర్ వ్యాధి నుంచి, దూరంగా ఉంచు తాయి. ఎక్సర్‌సైజు వల్ల జననాంగాలకు, బస్తికి రక్తప్రసారం మెరుగవుతుంది కనుక కామ స్పందనలు కూడా మెరుగవుతాయి.

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

మెడ్‌నిల్

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

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించుకోవాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకుండా షుగర్ చెక్ చేయించుకుంటూ, 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

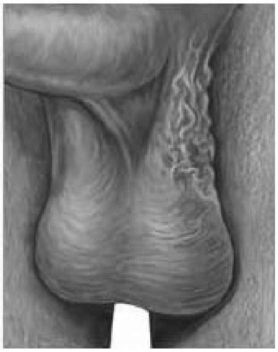
Contact :

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

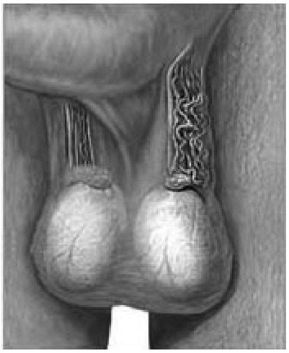
Ph : 0884-2327454

వెరికోసీల్‌కీ వీర్యకణాలకీ సంబంధం

వెరికోసీల్ అంటే పురుషుడి బీజాల చుట్టూ అల్లుకుని ఉన్న రక్తనాళాల వల (Pampiniform venous plexus) ఉబ్బటం అని అర్థం. అలా ఉబ్బిన రక్తనాళాల వల్ల బీజానికి రగ్గు కప్పినట్టు వెచ్చదనం (0.6^0C-0.8^0C) ఎక్కువవుతుంది. వాటికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ వెచ్చదనం కలగటం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, చలనము, నిర్మాణము – వీటిల్లో లోపా లేర్పడతాయి. ఫలితంగా పురుషుడి సాఫల్యశక్తి తగ్గిపోతుంది.



పైకి ఇలా కనిపిస్తుంది.



లోపల ఇలా ఉంటుంది.

అయితే వెరికోసీల్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి సాఫల్యశక్తి తగ్గపోదు. కొందరికే తగ్గుతుంది. దానికి కారణాలు సరిగా అంతుపట్టలేదు.

ఎంత మందిలో?

వెరికోసీల్ జనసామాన్యంలో నూటికి 14 మందిలో కనిపిస్తోంది – అందులో యువకులూ ఉన్నారు, నడివయస్కులు ఉన్నారు. ఇక తొలి సంతానం కలగడం లేటైన పురుషుల్ని తీసుకుంటే 35% మందిలో వెరికోసీల్ కనిపిస్తోంది. మలి సంతానం లేటైన పురుషుల్ని చూస్తే వారిలో 80% మందిలో వెరికోసీల్ కనిపిస్తుంది.

వెరికోసీల్ వల్ల నిజంగా వంధ్యత్వం కలుగుతుందా? లేక అది అపోహేనా? అన్న సందేహాన్ని పటాపంచలు చేస్తూ – వెరికోసీల్ ఆపరేషన్ చేసిన వారిలో వీర్యకణాల, సంఖ్య, కదలిక, నిర్మాణం, టెస్టిస్ (బీజం)లోని కణాల స్వరూప స్వభావాలు మెరుగుపడటం 50-80% మందిలో కనిపిస్తోంది. 30–40% మంది వెంటనే గర్భం కలిగించ గలుగుతున్నారు కూడా!

రెండు వేపులానా?

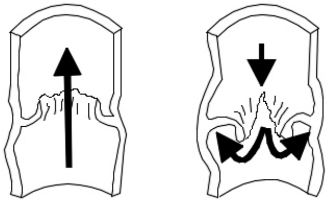
వెరికోసీల్ రెండు బీజాలకూ ఇరువేపులా వస్తుందా? ఒక వేపేనా? – అంటే ప్రధానంగా ఎడమవేపే వస్తుందని చెప్పుకోవాలి (60–90% మందిలో). అయితే యిరువేపులా వెరికోసీల్ వస్తున్నవారి సంఖ్య 30–50% వరకు ఉంటోంది. కేవలం కుడివేపునే వెరికోసీల్ రావటం అరుదు. అలా వస్తే దాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. రీనల్ ట్యూమర్ల వంటివేవో వచ్చి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. తక్షణం యూరాలజిస్టుని కలవాలి.

ఎందుకు ఏర్పడుతుంది?

వెరికోసీల్ ఎందుకొస్తుందండి? వెరికోసీల్ గలవారు అతి తరచుగా అడిగే ప్రశ్న యిది!

బీజాల నుంచి చెడు రక్తాన్ని మోసుకుపోయే సిరలు (వెయిన్స్) ఎడమవేపొకటీ కుడివేపొకటీ ఉంటాయి. ఎడమది కుడిదాని కన్నా 10 సెం.మీ ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించి, చేరాల్సిన చోటుకి చేరుతుంది. ఆ ప్రయాణంలో అది ప్రత్యేక కోణంలో ఏటవాలుగా ప్రయాణించి ఇన్ఫీరియర్ వీనకేవా అనే పెద్ద రక్తనాళంలో ఐక్యమవుతుంది. ఈ ప్రత్యేకమైన ఏటవాలు కోణం కారణంగా ఎడమ రక్తనాళంలో హైడ్రోస్టాటిక్ ప్రెషర్ అధికంగా ఉంటుంది. రక్తం వెనక్కి జారిపోకుండా అడ్డుకునే కవాటాలని ఈ ప్రెషరు బలహీనం చేస్తుంది. దాంతో బీజం నుంచి గుండె దిశగా వెళ్ళే రక్తంలో కొంత భాగం వెనక్కి (బీజాలలోని రక్త నాళాలలోకి) జారి, అవి సాగి, ఉబ్బేటట్టు చేస్తుంది.

అలా ఉబ్బిన రక్తనాళాల వలనే వెరికోసీల్ అంటాం. ఎడమ బీజం నుంచి వెళ్ళే ఈ రక్తనాళం మరో రెండు నాళాల మధ్య అడకత్తెరలోలా నొక్కుబడి పోవడం వల్ల కూడా



హైడ్రోస్టాటిక్ ప్రెషరు పెరుగుతుంది.

ఇవేవీ కాకపోయినా ఈ బీజపు రక్తనాళాల్లో కవాటాలు (వాల్వులు) లోపించడం వల్ల, లేదా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల కూడా వెరికోసీల్ ఏర్పడవచ్చు.

వెరికోసీల్ వల్ల బీజం వాచిపోతుందా?

వరిబీజం, హెర్నియాలో మాదిరి బీజం వాచిపోదు. కాని నరాల గుత్తులు మరీ పెద్దవిగా ఉంటే బీజకోశం "కొద్దిగా" ఉబ్బి నట్టు కనిపిస్తుంది. లోపల ఓ వానపాముల తుట్టఉంటే ఎలా ఉంటుందో అలా కనిపిస్తుంది పైకీ, స్పర్శకీ కూడా.

సాధారణంగా ఆ నరాల గుత్తి ఉన్నచోట చర్మం నీలంగా, ఆకు పచ్చగా కనిపిస్తుంది. ఆ రక్తనాళాల రంగువల్లి! ఇంత స్పష్టంగా ఏర్పడిన వెరికోసీల్‌ని గ్రేడ్ 3 వెరికోసీల్ అంటాం. ఇది కళ్ళకే కనిపిస్తుంది.

అంతకన్న కొంత తక్కువ స్పష్టంగా ఉండే వెరికోసీల్ పైకి కనపడదు. కాని వేళ్ళతో బీజకోశాన్ని తడిమితే స్పష్టంగా నరాల గుత్తులు తెలుస్తాయి. దీన్ని గ్రేడ్ 2 అంటాం.

ఇక పైకీ తెలవదు, తడిమినా దొర కవు, కాని పేషెంటు ఊపిరి బిగబట్టి పొట్టని తన్ని పెడుతూ, ముక్కినప్పుడు బీజకోశాన్ని తడిమితే కొందరికి నరాలు ఉబ్బుతాయి. (ఈ పరీక్షని వేల్సాల్వా మేనోవర్ అంటారు) ఈ స్థాయి వెరికోసీల్‌ని గ్రేడ్ 1 వెరికోసీల్ అంటాం.

గుర్తించడానికి మరికొన్ని పరీక్షలు

వెరికోసీల్ పొద్దుట పూట కన్నా సాయంత్రం పూటకి స్పష్టంగా ఏర్ప డుతుంది. **కనుక వెరికోసీల్ పరీక్షల్ని సాయంత్రం చేయించుకోవడం శ్రేష్ఠం.** బీజకోశాలను కంటితోనూ, తడమటం ద్వారానూ, వేల్సాల్వా మేనోవర్ ద్వారానూ ముందుగా పరీక్షిస్తారు. గ్రేడ్ 3 వెరికోసీల్‌కి వేరే పరీక్షలు అక్కర్లేదు. సాధారణంగా గ్రేడ్ 2 వెరికోసీల్‌కీ అవసర పడదు. కాని గ్రేడ్ 1 వెరికోసీల్‌కి నిర్ధారణ పరీక్షలు అవసరం.

1. డాప్లర్ పరీక్ష : ఒక పెన్ను సైజు గల అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్ ఉపయోగించి – పేషెంటుచేత వేల్సాల్వా మేనోవర్ చేయిస్తూ – రక్తప్రవాహ శబ్దాన్ని వింటారు. వెరికోసీల్ ఉన్నట్టయితే రక్తప్రవాహ శబ్దం స్పష్టంగా వినిపిస్తుంది.

2. స్కానింగ్ పరీక్ష: బీజకోశం చిన్నదిగా ఉన్నా, దాని గోడలు దళసరిగా ఉన్నా వెరికోసీల్‌ను బయటనుంచి గుర్తించడం కష్టం. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష – ముఖ్యంగా కలర్ ఫ్లో డాప్లర్ పరీక్ష – వెరికోసీల్‌ని గుర్తించడానికి చక్కగా ఉపయోగిస్తుంది.

రిట్రోగ్రేడ్ వీనోగ్రఫీ : ఇది క్లిష్టమైన పరీక్ష. వెరికోసీల్ ఉంటే నూటికి నూరు పాళ్ళూ ఈ పరీక్షలో రిఫ్లక్స్ కనిపిస్తుంది. అయితే కంటికి కనిపించని (సబ్ క్లినికల్) వెరికోసీల్ విషయంలో అదెంత వరకూ నమ్మకమో ఇంకా స్పష్టం కాలేదు. మరీ అవసరమైతే తప్ప రొటీన్‌గా ఈ పరీక్షని చెయ్యరు. ఆపరేషన్లు చేసినా పదే పదే వెరికోసీల్స్ వచ్చే పేషెంట్లకి రిట్రోగ్రేడ్ వీనోగ్రఫీ అవసర పడుతుంది.

ఇంకా మరికొన్ని పరీక్షలు ఉన్నాయి. స్క్రోటల్ థెర్మోగ్రఫీ, టెక్నీషియమ్-99 మూలకంతో చేసే సింటిగ్రఫీ వగైరాలు.

వెరికోసీల్ వల్ల వంధ్యత్వం ఎలా కలుగుతుంది?

ఒక కారణాన్ని ఈ వ్యాసం మొదటి పేరాలోనే చెప్పుకున్నాం. ఇంకా అనేక సిద్ధాంతాలు వ్యాప్తంలో ఉన్నాయి.

ఎడ్రినల్ గ్రంథులకీ, మూత్రపిండాలకీ సంబంధించిన రసాయనాలు, మలిన పదార్థాలు రక్తనాళాల ద్వారా వెనక్కి రావడం వల్ల బీజాలకి హాని కలిగి వాటి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం దెబ్బ తింటుందని ఒక ఊహ.

హైపాక్సియా : వెరికోసీల్ (ఉబ్బిన రక్తనాళాల సముదాయం) లోని ఆక్సిజన్ లోపించిన రక్తం బీజం చుట్టూ పేరు కున్నందు వల్ల బీజాలకు ఆక్సిజన్ లోపం కలిగి వీర్య కణోత్పత్తి మందగిస్తుందని ఒక ఊహ. అయితే వెరికోసీల్ వల్ల బీజాలకు ఆక్సిజన్ లోపం కలుగుతుంద నేందుకు ఆధారాల్లేవు.

వెరికోసీల్ పేషెంట్లలో టెస్టోస్టిరాన్ లోపం ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. అయితే ఇది సరికాదని కొందరి వాదన. వెరికోసీల్ వల్ల టెస్టోస్టిరాన్ లోపం కలిగితే – వీర్యకణాల ఉత్పత్తి లోపాలకి అదొక కారణం కావచ్చు.

చికిత్స

వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషనే సరైన చికిత్స. అయితే వెరికోసీల్ ఉన్నంతమాత్రాన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆపరేషన్ చేయ్యక్కర్లేదు. దాని వల్లనే సంతాన లేమి కలిగితే చేస్తారు. అలాగే బాల్యంలో కాని, యవ్వనంలో కాని వెరికోసీల్ ఏర్పడితే భవిష్యత్తులో సంతాన సమస్య ఏర్పడకుండా నివారించేందుకు ముందు జాగ్రత్తగా ఆపరేషన్ చెయ్యవచ్చు. వెరికోసీల్ వల్ల కొందరికి బీజాల్లో నొప్పి, కాలు బాగా లాగడం జరుగుతాయి. అలాంటి ఇబ్బంది లుండి వాటికి వెరికోసీలే కారణమైతే ఆపరేషన్ చేయవచ్చు.

ఆపరేషన్‌కి అనేక పద్ధతులున్నాయి. 1. బీజకోశానికి ఆపరేషన్ చెయ్యడం. దీన్నెవరూ వాడటం లేదు. దీనివల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ. 2. ఇంగ్వయినల్ ప్రాంతంలో చేసే ఆపరేషన్ 3. రిట్రో పెరిటోనియల్ పద్ధతి (మాడిఫైడ్ పాలమో లైగేషన్) 4. లేపరోస్కోపిక్ విధానం.

వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషన్ చేస్తే పిల్లలు పుడతారా?

వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషన్ చేయడం వృధా, దాని వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య వగైరాలేవీ మారవని వాదించే వాళ్ళు లేకపోలేదు. కాని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక పరిశోధనలను బట్టి ఆ వాదనకి ఆధారం లేదని తేలింది.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వందలాది మంది వీర్య లక్షణాలను పరిశోధించిన మీదట 50 నుంచి 80% మందిలో వెరికోసీల్ రిపేరు తర్వాత వీర్యకణాల కౌంటు, చలనం, నిర్మాణం గణనీయంగా మెరుగైనట్టు తేలింది. అభిసారిక సూచన పాటించి వెరికోసీల్ రిపేరు చేయించుకున్న వారిలో కూడా 80% మంది సఫలీకృతులయ్యారు.

కొందరికి అప్పటికే వెరికోసీల్ వల్ల వారి బీజాలకు శాశ్వత లోపం ఏర్పడింది. కొందరికి వెరికోసీల్‌తో పాటుగా సాధారణ లేబరేటరీ క్లినికల్ పరీక్షలలో దొరకని జీవరసాయనాది లోపాలు ఉండి ఉంటాయి. కొందరి విషయంలో కారణాలు అంతుపట్టలేదు.

మొత్తం మీద ఆపరేషనైన 6-9 నెలల్లో చాలామంది తండ్రులు కావడం జరుగుతోంది.

ఆపరేషన్ నాటికి కనీసం 10 మిలియన వీర్యకణాలున్న వారికి ఆపరేషన్ వల్ల సత్ఫలితాలు దక్కే అవకాశాలూ బాగా ఉంటాయని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

వెరికోసిల్ ఉండటంతో పాటు బీజాలు క్షీణించడం కూడా జరిగిన వారికి ఫలితాలు ఆశాజనకంగా ఉండకపోవచ్చు. అలాంటి వారిలో 33% మందికే (ఆపరేషన్ చేసేక) సంతానం కలగగా బీజాల సైజు క్షీణించని వారిలో 60% మందికి ఆపరేషన్ అనంతరం సంతానం కలిగింది.

వెరికోసీల్ ఉన్న వ్యక్తుల్లో కౌంటు బాగానే ఉన్నా, చలనశక్తి బాగానే ఉన్నా కూడా పైకి కనబడని సూక్ష్మ నిర్మాణ లోపాల వల్ల సంతానం కలగకపోవచ్చని, కనుక పిల్లలు పుట్టని మగవారిలో వెరికోసీల్ ఉంటే కౌంటుతో నిమిత్తం లేకుండా ఆపరేషన్ చేయడం ఉత్తమ మని కొందరి అభిప్రాయం.

వెరికోసీల్ రిపేరు చేసినప్పటికీ కొందరిలో గొనడోట్రాపిక్ హార్మోన్లు - ముఖ్యంగా- FSH అధికంగా ఉంటుంది. వారిలో కూడా సంతానావకాశాలు 'కొద్దిగా తక్కువగా' ఉంటాయి.

అజూస్పెర్మియా?

వీర్యకణాలు అసలే లేనివారికి వెరికోసిల్ ఉంటే వారికి ఆపరేషన్ ఫలిస్తుందా?

చాలామందికి కావటం లేదు. "ఫలిస్తుందా?" అన్న ప్రశ్న వదిలేసి ప్రయత్నం చేస్తే కొందరిలో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి చక్కగా అవుతున్నాయట. కనుక 'వీర్య కణాలు లేవు' అని కొట్టి పారెయ్యకుండా వెరికోసిల్ ఉన్న అజూస్పెర్మియా పేషెంట్లకి కూడా ఆపరేషన్ చేయడం మంచిది.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

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

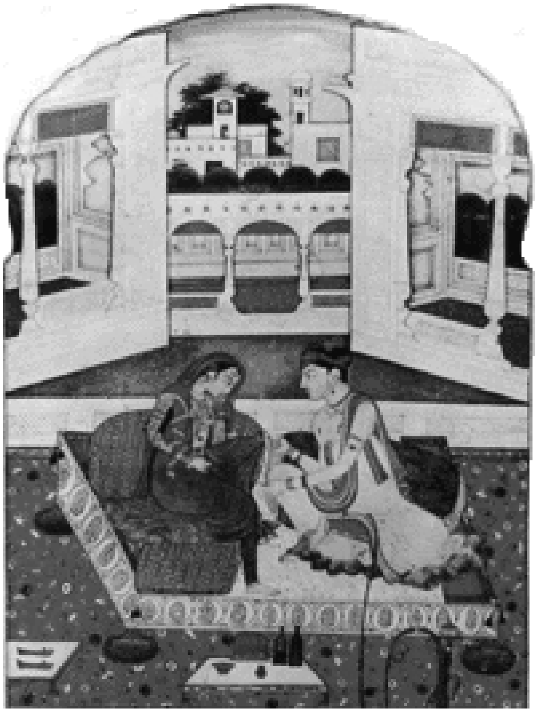
1. వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
2. కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
3. వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440



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.)

ఎల్లప్పుడూ రతిలోనే నిమగ్నమైనవాడికి క్రమంగా రతేచ్ఛ నశించిపోతుంది. ఇక అంగస్తంభన వుండదు. అలాంటి సమయాల్లో గొర్రెపోతు రక్తాన్ని, తేనెనీ రంగరించి అంగానికి పట్టించుకుంటే తిరిగి యథాశక్తి వస్తుంది.

ఖొరాన్ చదివినవారు రతికి సిద్ధపడతారు.

తెలివైనవాడు తన కామసామర్థ్యాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకోడు. వీర్యం ప్రాణశక్తి, దాన్ని పొదుపుగా వాడుకుంటే ప్రణయసుఖం లభిస్తుంది. నీ కంటిలో జ్యోతి అది. అనవసరంగా దూబరా చెయ్యకు. ఉన్నది పారవేసుకున్నవారు దరిద్రాన్ని అనుభవించినట్లే కామాన్ని దూబరా చేసినవాడు నపుంసకత్వాన్ని పొందుతాడు. వైద్యులంటున్నారు రతిలో పాల్గొనేవారికి చెక్కు చెదరని ఆరోగ్యం వుండాలి. అలాంటివాడు రతిలో ఓలలాడినా ప్రమాదంలేదు. కాని బలహీనుడికది ప్రాణసంకటమని మరచిపోకండి. బలహీనుడు చెడతిరిగి ప్రాణంమీదికి తెచ్చుకుంటాడు.

యస్‌సాక్లీ మహర్షి దీనికి పరిమితి విధించాడు. ఎంత సమర్ధుడైనా మనిషి నెలకు రెండు మూడుసార్లుకన్నా పాల్గొకూడదన్నాడు. బలహీనుడైన మనిషికి నెలకోసారి చాలు. కండకావరంతో కొందరు రత సంతృప్తి లేకుండా రాత్రింబవళ్ళు పాల్గొంటారు. అనతికాలంలోనే వారి దీపం ఆరిపోతుంది. శరీరం వాడిపోతుంది.

ఆడవాళ్ళకి రతి చాలా ఆరోగ్యకరమైంది. నిజానికది వాళ్ళకు ఆహారమే. ఆనందం లభిస్తుంది. ఏ ప్రమాదమూ ఉండదు కాని మగవాడు హద్దూ-ఆపూ లేకుండా పాల్గొని హరాయించుకుని పోతాడు. ఈ విధంగా రతి వలన కలిగే ప్రమాదాల గురించి చెప్పుకున్నాం. ఈసారి ఒక మహాకవి ఇదే సందర్భంలో చెప్పిన గీతాలను చదువుకుందాం.

హరౌన్ ఎర్‌రషీద్ అనే వైద్యుడూ, కవీ రతివల్ల కలిగే అనర్థాలకు చికిత్స చెపుతూ ఈ విధంగా వ్రాశాడు.

"మెల్లగా తినండి: అలా తినటం లాభం
తిన్నది జీర్ణమయ్యేలా చూచుకోండి
నమలటానికి కష్టంగా వున్న
ఆహారాన్ని తినకండి
అవి జీర్ణంకావు: ఇనుప గుగ్గిళ్ళని
అన్నం తిన్నాక ఏమాత్రం త్రాగకండి
అంతకన్నా అనర్థంలేదు
కడుపులో ఎక్కువగా వుంటే
వెంటనే విసర్జించండి
పడుకోబోయేముందు
ఈరకం విసర్జన అవసరం
లేకుంటే నిద్ర మీకు సరిగా పట్టదు

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

మందులూ మాత్రలూ తరుచు పుచ్చుకోకండి
తప్పనిసరి జబ్బైతే అది వేరేసంగతి
నా యీ హెచ్చరికంతా మీ శరీరాన్ని కాపాడుతుంది
గుండ్రని రొమ్ములస్త్రీకై ఆదుర్దా పడకండి
అత్యధిక సంతోషం బలహీనం చేస్తుంది
రతితో అలసిన తనువు రోగాలకు అనువు
మనలోపలి ప్రాణధాతువే స్త్రీ యోనికి ప్రవహిస్తుంది
అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ముసలిదాన్ని కలియకండి
అంతకన్నా కాలకూటవిషం లేదీ లోకం లోపల
రెండు రోజులకోసారి స్నానం చేస్తే చాలు
ఈ చికిత్స గుర్తించి, అనుక్షణం ఆచరించు."

మహాత్ములు లోక కళ్యాణంకోసం ఈ సూత్రాలను చెప్పారు.

మహర్షులు, భిషక్కులు లోకంలో సమస్తవ్యాధులు కామాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం వల్లనే కలుగుతున్నాయని సెలవిచ్చారు. కనుక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్న మనిషి.. ముఖ్యంగా కంటిచూపు చెడిపోకుండా ఉండాలనుకున్న మనిషి, జీవితాంతం సుఖాలను అనుభవించాలనుకున్న మనిషి పరిమితంగా కామాన్ని అనుభవించి దుఃఖాలకు దూరమై సుఖాలను చేదుకుంటాడు.

అధ్యాయం 8

పురుషాంగపు నామావళి

విన్నారా ఓ వజీర్: (దేవుడు మిమ్ము రక్షించుగాక) పురుషాంగానికి రక రకాల పేర్లున్నాయి.

ఎల్‌కమేరా అని ఎల్‌డికోయర్ అని మామూలుగా పిలుస్తారు. అంగశీర్షానికి కమేరా అనిపేరు. డికుయర్ అంటే మగది అని అర్థం. ఏ మగవాడికైనా ప్రమాదవశాత్తు పురుషాంగం పోవడం జరిగినా లేదా అది ఉత్తరింపబడటం జరిగినా లేదా బలహీనమైపోయినా పర్యవసానంగా అతగాడు రతిని నిర్వహించలేదు. అలాంటి వాడ్ని గురించి లోకంలో చెప్పుకునేటప్పుడు వాడి అంగం చచ్చింది అంటారు. అంటే అరబ్బీ సాంప్రదాయాల ప్రకారం వాడి వంశం నాశనమైందనీ లేదా వాడినంతా మరచిపోయారని అర్థం. వాడు నిజంగా చచ్చిపోయాడనుకోండి ఆ విషయాన్ని అరబ్బీ జాతీయంలో వాడి అంగం తెగింది అంటారు. అంటే అర్థం వాడీ ప్రపంచంనుంచి వెళ్ళిపోయేడని.

డికుయర్‌కి పుంలింగ మని స్థూలంగా అర్థం చెప్పవచ్చు. స్వప్నంలో దీనికెక్కువ ప్రాధాన్యత వుంది. తన అంగం తెగినట్లుగా ఎవడికైనా కలవచ్చిందనుకోండి ఇక వాడు కొద్దిరోజుల్లోనే చచ్చిపోతాడని అర్థం. వాడి కుటుంబమూ-వంశమూ త్వరలో సర్వనాశనం అయిపోతాయనీ, ఇకవాడి జ్ఞాపకం నామ మాత్రంగానైనా మిగులదని అర్థం.

ఈసారి స్వప్న ఫలాలగురించి చెప్తాను.

నోటిపళ్ళకి, వయస్సుకి సారూప్యంవుంది. ఎవడికైనా కలలో అందమైన పలువరస కనిపించిందంటే వాడు చిరకాలం బ్రతుకుతాడని అర్థం.

మేకు తలక్రిందులా వున్నట్లు కనిపిస్తే శత్రువులపై తను సాధించిన విజయం తలక్రిందులా అవుతుందని అర్థం. తాను విజేత అయికూడా జితుడు అవడానికి అవకాశం వుందని అనుకోవాలి. కలువ పూవు కనిపిస్తే ఒక సంవత్సరంపాటు శనిదేవత తాండవిస్తుందని అర్థం.

ఉష్ట్ర పక్షులు కనిపిస్తే మరణవార్త వినిపిస్తుందట.

కవచం కనిపిస్తే దురదృష్టం వరిస్తుందట.

గులాబిపూవ్వు కనిపిస్తే గుండెలు జల్లుమనేలాంటి సువార్త వినిపిస్తుంది.

వాడినపువ్వు కనిపిస్తే మోసం జరుగుతుంది.

సన్నజాజి కనిపిస్తే అబద్ధాలు వినబోము. కనుక అది విజయానికి చిహ్నం

పులుసు తపేలా కనిపిస్తే అతని సమస్యలు తీరుతాయి.

అబూజా హెల్ అనేవాడు (దేవుడు వాడ్ని శపించుగాక) కలలో కనిపించే వాటికి ఇలలో ఫలితాలుండవన్నాడు.

జాడీ కనిపించిందనుకోండి–అది దుర్మార్గానికి చిహ్నం. ఆ జాడీ ఏ నూతిలోనో పడి పగిలినట్లు కలవచ్చిందనుకోండి. మీ కష్టాలు గట్టెక్కుతాయ్.

కర్రని రంపంతో కోసినట్లు కలవస్తే శుభవార్తలు వింటారు. సిరాబుడ్డి చికిత్సకు చిహ్నం. ఎలాంటి రోగమైనా అది కనిపిస్తే కుదురుతుంది. సిరాబుడ్డి పగిలిందా మీ బ్రతుకు పగిలినట్టే.

మీ ముఖం మీదకు జారి కళ్ళని కప్పివేస్తూ తలపాగా కనిపిస్తే గుడ్డితనం రాక తప్పదు. (దేవుడు రక్షించుగాక.)

పోయిన వజ్రం దొరికినట్లుగా కల వస్తే విజయం లభించినట్లు అనుకోండి.

కిటికీలోంచి దూకినట్లు కలవస్తే కష్టాలు గట్టెక్కాయని అర్థం. కాని ఆ కిటికీ యిరుకుగావుండి బయటపడటం కష్టమైతే అతని కష్టాలనుండి అతనూ బయట పడటం కష్టమే అనుకోండి.

పుల్లని నారింజపండు తింటున్నట్టు కలవస్తే అపవాదులు వస్తాయి. చెట్లు చర్చలకు చిహ్నం.

పచ్చ ముల్లంగి దురదృష్టానికి, దుఃఖానికి చిహ్నం. టర్నిప్ దుంప కనిపిస్తే పాతకాలపు విషయాలు కనిపిస్తాయని అర్థం. యిక వాటి జోలికివెళ్ళం. దుంప ప్రమాణాన్నిబట్టి ఆ విషయాల పరిణామం వుంటుంది.

పేలని తుపాకీ కనిపిస్తే మనపై కుట్ర జరుగుతుందనీ–అదే విఫలమైందని అర్థం. ఆ తుపాకీ ముందు కెడుతూంటే కుట్రదారులు మీద కొస్తున్నారనుకోవాలి.

మండుతున్న నిప్పు కనిపిస్తే మరణానికి చిహ్నం.

చేతిలోవున్న మట్టి కమండలం పగిలిపోయినట్లు కనిపిస్తే భగవంతుడిముందు మనం చేసే ప్రార్ధనలన్నీ విఫలమయ్యాయని, పశ్చాత్తాపం వలన ప్రయోజనం లేదని అర్థం.

ద్రాక్షాసవం పోసిన గాజుపాత్రలు పగిలినట్లు కనిపిస్తే దేవుని దయ లభించిందని అర్థం.

గొప్ప గొప్ప విందులూ–వినోదాలు కలలో కనిపిస్తే అవే యిలలో లోపిస్తాయని అర్థం.

ఎవరైనా దూరంగా వెళ్ళిపోతున్నప్పుడు బాధతో సెలవు తీసుకుంటే వెళ్ళిరమ్మని ఉషారుగా చెప్పండి. మీలో ఏమాత్రం బాధ కనబడ్డా అతని హృదయం మీదగ్గరేవుండి పోతుంది. కనుక వెళ్ళనూలేక, రానూలేక వెళ్ళినపని పాడుచేసుకుంటాడు.

కొత్తిమీరి యోని ఆరోగ్యానికి చిహ్నం.

ఈ విషయమై చిన్నకథచెబుతాను:

రషీద్ సుల్తాన్ ఒకసారి తనకొలువులో పెద్దలందరూ వుండగా మనసులో కోరిక కలిగి తనభార్యల్లో ఒకర్ని కలుసుకోవడంకోసం వెళ్ళారు. ఆమెతో తృప్తితీరా ఆనందించాలని ఆశపడ్డాడు, తీరా అతను వెళ్ళేటప్పటికి ఆమె బహిష్టయినట్లుగా వుండటంవలన, నిరాశపడి వెనక్కి చక్కా వచ్చాడు.

కొంతసేపటికి ఆమెకు ఇంక రక్తస్రావం కావటంలేదని గ్రహించింది. ఆ సంగతి ధృవపరచుకున్నాక సుల్తానుకు సమర్పించమని ఒకపళ్ళెంలో పెట్టి కొత్తిమీర పంపించింది.

సుల్తాన్ స్నేహితులతో యిష్టాగోష్టి చేస్తూవుండగా నౌకరు ఆ పళ్ళెం పట్టుకొచ్చాడు. అమ్మగారు పంపారని చెప్పాడు, తీరాచూస్తే కొత్తిమీర వుంది. సుల్తాను కేమీ అర్థంకాలేదు. ప్రక్కనేవున్న కవిమిత్రుడు కొత్తిమీరకేసి శ్రద్ధగా చూచి ఈ క్రిందిపద్యం ఆశువుగా చెప్పాడు.

"ఆమె పంపిందిమీకు
కెయూస్ బెయూర్ (కొత్తిమీర)

(అరబీ భాషలో మాటల సామ్యాన్నిబట్టి ఫలితాలు ఊహిస్తారు. ఉదాహరణకి కెయూస్ బియూర్ అంటే కొత్తిమీర అని అర్థం. కెయూస్ అంటే యోని అని అర్థం. పైనచెప్పిన స్వప్న ఫలాలన్నీ ఈ రకం మాటల పోలికనుబట్టి నిర్నయింప బడ్డాయి.)

"తెల్లగా పంచదారలావుంది
నాఅరచేతిలో వేసుకున్నాను
దానిమీద నామనసంతా లగ్నంచేసి
తీవ్రంగా ఆలోచించాను.
తెలిసింది మహాప్రభో! దానర్థం
కెయూస్ బెయూరి అని
(నా యోని ఆరోగ్యంగావుంది.)"

సుల్తాన్ ఆమె తెలివితేటలకి కవి అర్థస్ఫూర్తికి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఈ విధంగా నలుగురికీ తెలియగూడని నిగూఢ విషయం నిగూఢంగానే వుండిపోయింది. అసలువాడికి అర్థం కావలిసిన విషయం సులువుగా అర్థమైంది. తెలివైనవాళ్ళు స్వప్నంలో సంకేతాల్ని ప్రణయానికి సంకేతాలుగా వాడుకుంటారు.

దూసినకత్తి యుద్ధానికి చిహ్నం దాని పిడిపట్టుకుంటే విజయానికి సంకేతం కళ్ళెందాస్యానికి, దౌర్జన్యానికి అర్థం.

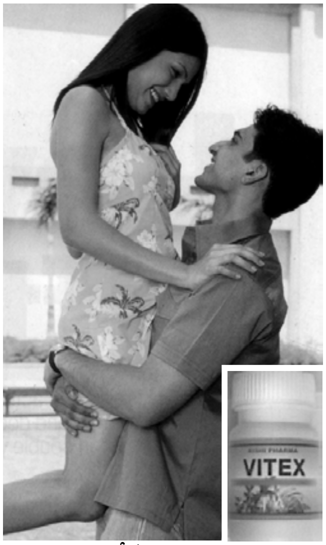
పొడుగాటి గడ్డం అదృష్టానికి ఐశ్వర్యానికి సూచన, ఆ గెడ్డం నేలనంటితే మరణానికి సంకేతం.

గెడ్డం ఎంత పెద్దదయితే వాడిబుర్రలో గుంజు అంతతక్కువని చాలా మంది అపోహ పడతారు. ఒక చిన్న కథ చెబుతా వినండి)

పొడుగాటి గెడ్డంకలవాడొకడు పొరపాటున ఒక పుస్తకం చూశాడు. అందులో ఒకచోట ఇలారాసివుందట. ఎవడిగడ్డం ఎంతపొడవుందో వాడంత పెద్దమూర్ఖుడని. దానితో వాడికి భయంవేసింది. స్నేహితులంతా అతగాణ్ణి మూర్ఖుడుగా భావిస్తారని మనస్సులో వ్యాకుల పడ్డాడు దానితో అతగాడు తనకున్న గడ్డాన్నంతనీ ఆ రాత్రికి రాత్రి మొదలంటా పట్టుకుని దాన్నిదీపంతో అంటించాడు గెడ్డమంటి మంటలులేచి చేతుల్ని చేరాయి. ఆ వేడికి తట్టుకోలేక చేతులు దాచుకున్నాడు పాపం వాడిగడ్డం పూర్తిగా కాలిపోయింది. తట్టుకోలేని బాధతో సతమత మవుతూ కూడా యిదివరకు తను చదివిన వాక్యంక్రింద "ఈమాటలు పూర్తిగా సత్యం. ఇలారాస్తున్న నేను వాటి సత్యాన్ని కనుగొన్నాను" అని వ్రాసి చేవ్రాలు చేసాడట.

(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

లేటు వయసు గర్భాలతో చేటు

గర్భధారణ ఆలస్యమైనప్పుడు పలురకాల సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసిందే.

డౌన్స్ సిండ్రోమ్: 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళ గర్భందాలిస్తే ఈ జన్యు సంబంధ సమస్యతో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం అధికమవుతుంది. దీనివల్ల శిశువులో ఎదుగుదల, గ్రహణశక్తి లోపిస్తాయి. డౌన్స్ సిండ్రోమ్ సమస్య ఉండే శిశువుల్లో 50 శాతం మందిలో గుండె, పేగుల సమస్యలు కూడా ఉత్పన్నమవుతాయి. వాటిని సర్జరీ ద్వారా సరి చేయాల్సి ఉంటుంది. గర్భిణి వయసు పెరిగేకొద్దీ శిశువులో డౌన్స్ సిండ్రోమ్ తలెత్తే అవకాశం పెరుగుతూంటుంది.

ముందస్తు కాన్పు : 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళ గర్భందాలిస్తే, నెలలు నిండకుండానే కాన్పు జరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. వయసు ఎక్కువగా ఉండే గర్భిణుల్లో మాయ సజావుగా లేకపోవడం వల్లే ఇలాంటి సమస్య తలెత్తుతుంది.

గర్భవాతం: ఇది గర్భం దాల్చిన 12 వారాల తర్వాత తలెత్తుతుంది. దీనిలో గర్భిణిలో రక్తపోటు అధిక స్థాయిల్లో పెరిగిపోతుంది. తొలిసారి గర్భందాల్చే వారిలోనే ఈ సమస్య ఎక్కువనుకుంటే వయసు పెరిగిన తర్వాత తొలిసారి గర్భం దాల్చినప్పుడు ముప్పు తీవ్రత మరింత ఎక్కువ.

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ : ఫలదీకరణం చెందిన అండం గర్భాశయంలో కాకుండా ఇతర చోట్ల స్థిరపడినప్పుడు ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ వంటి సమస్య తలెత్తుతుంది. ఎక్కువగా ఫాలోపియన్ నాళాల్లో పిండం స్థిరపడు తుంటుంది. (చదవండి: సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-25వ భాగం)

ప్లాసెంటా ప్రీవియా : ఇందులో మావి

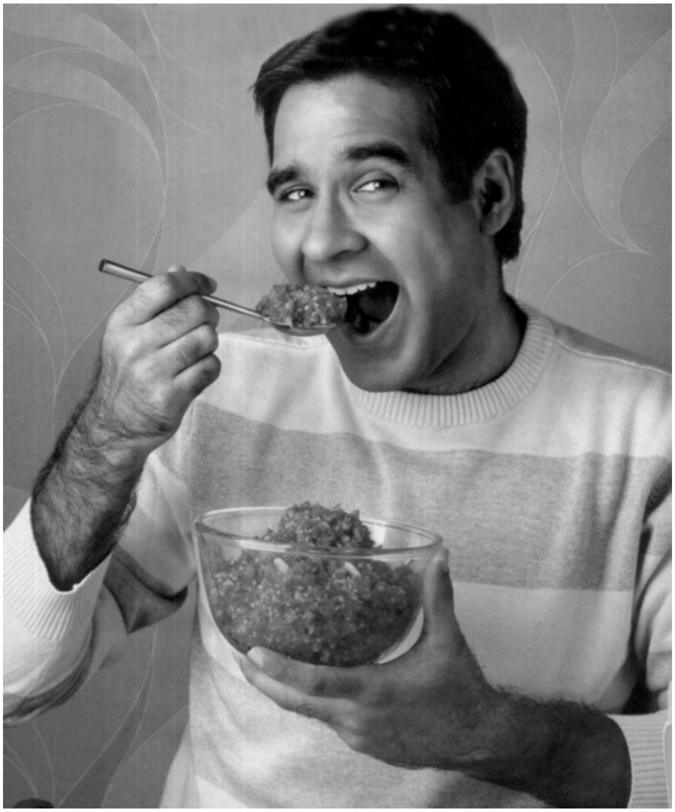
గర్భాశయంలో చాలా కిందుగా అడుగు భాగంలో స్థిరపడటం వల్ల గర్భాశయ ముఖద్వారాన్ని (సెర్విక్స్) పూర్తిగా మూసేస్తుంది. దీని వల్ల సిజేరియన్ ఆపరేషన్‌తో కాన్పు చేయాల్సి వస్తుంది.

గర్భందాల్చే వయసు పెరిగిన కొద్దీ ఈ సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. (చదవండి: సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-25వ భాగం)

గర్భస్రావం : వయసు పెరిగినకొద్దీ గర్భస్రావం ముప్పు ఎక్కువవుతుంది. 35 ఏళ్లలోపు గర్భిణుల్లో గర్భస్రావం ముప్పు 6.4 శాతం వరకూ ఉంటే 40 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ ముప్పు 23.1 శాతం వరకూ ఉంటుంది.

కనుక చదువుల కోసం, ఉద్యోగాల కోసం పెళ్ళిళ్ళు వాయిదా వేసుకోకుండా .. 21-24 సంవత్సరాలు దాట కుండా పెళ్ళి చేసుకుని పిల్లలు కనడం శ్రేష్ఠం.

డయాబెటిస్ ఆహారం గురించి నిజాలు



'డయాబెటిస్ డయట్' అనే మాట వినగానే మనసు అదోలా అవుతుంది చాలామందికి. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి గలవారికి!

'షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్లనే డయాబెటిస్ వస్తుంది',

'డయాబెటిస్ పేషెంట్లని తినమని చెప్పే వాటికన్నా తినవద్దనే వస్తువులే ఎక్కువ',

'షుగర్ వ్యాధి వస్తే ఇక నోరు కట్టుకుని ఉండాల్సిందే. ఇష్టమైన వన్నీ విడిచిపెట్టాల్సిందే' ....

ఇలాంటి అభిప్రాయాలెన్నో మన వింటూంటాం, అంటుంటాం లేదా అనుకుంటూంటాం.

నిజానికి యివన్నీ అపోహలే!

వాస్తవంగా డయాబెటిక్ ఆహారం అంటే అందరి ఆహారం అని అర్థం (Diabetic diet is everybody's diet). ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునేవారంతా డయాబెటిక్ ఫుడ్‌నే తీసుకోవడం మంచిది. ఈ సందర్భంగా డయాబెటిక్స్ తీసుకోవలసిన ఆహారం గురించి వ్యాప్తిలో ఉన్న కొన్ని అపోహల్నీ, సరైన వివరణల్నీ చూద్దామా?

1. తీపి ఎక్కువగా తినేవారికి షుగర్ వస్తుంది.

తప్పు. తీపి ఎక్కువ తిన్నంతమాత్రాన షుగర్ వ్యాధి వచ్చెయ్యదు. శరీరంలో షుగర్‌ని జీర్ణం (మెటబలైజ్) చేసే వరసక్రమంలో ఎక్కడో లోపం తలెత్తడంతో షుగర్ వినిమయం తగ్గిపోతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో అధిక భాగం రసాయనిక క్రియల ద్వారా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. మీ శరీరంలోని కణాలన్నిటికీ కావలసిన శక్తినిచ్చేది గ్లూకోజ్ అణువులే. గ్లూకోజ్‌ని ఉపయోగించు కోవడంలో సహాయపడటానికి క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

డయాబెటిస్‌లో 2 ప్రధాన రకాలున్నాయి. టైప్ 1, టైప్ 2 అని. మొదటిదాన్లో పేంక్రియాస్ (క్లోమగ్రంథి) ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమవుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలో గ్లూకోజ్ వినియోగమవకుండా రక్తంలో దాని నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. దీన్ని చక్కదిద్దాలంటే ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో తీసుకోవాలి. పిల్లలు, యవ్వనంలో ఉన్నవారిలో వచ్చే డయాబెటిస్ కేసుల్లో

టైప్ 1 ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది.

ఇక టైప్ 2: క్లోమగ్రంథిలో తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకున్నా, లేక ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయలేకపోతున్నా ఈ రకం డయాబెటిస్ కలుగుతుంది. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా బొజ్జ - ఈ టైప్ డయాబెటిస్‌కి దారితీయవచ్చు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా పడే వ్యక్తుల్లో ఇది ఎక్కువ.

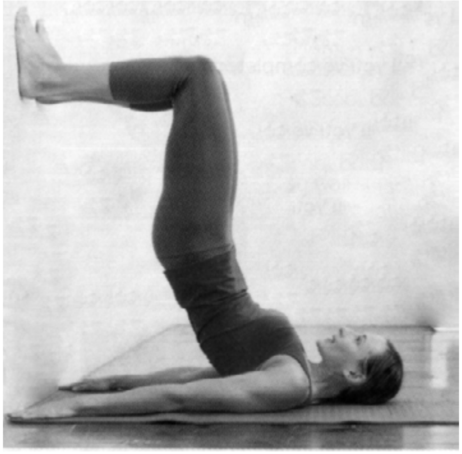
ఇక జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అని మరొకటుంది. ఇది గర్భం ధరించినపుడు కలిగే డయాబెటిస్. గర్భవతులు కొందరిలో క్లోమగ్రంథి నుంచి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గి, వారి ఒంట్లో షుగర్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇలా జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన స్త్రీలకు ఇన్సులిన్ చికిత్స అవసరం. బిడ్డ పుట్టేక ఈ డయాబెటిస్ తొలగిపోతుంది.

అంతే కాని స్వీట్లు తినేస్తే షుగర్ వ్యాధి వచ్చెయ్యదు.

2. డయాబెటిస్ గలవారికి ఆహార నియమాలు ఎక్కువ.

అలా కాదు! 'తినే ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది' అని గ్రహించాలి. షుగర్ లేని వ్యక్తులు ఎలా తిన్నా పెద్ద ఇబ్బంది రాకపోవచ్చు. కాని వ్యాధి ఉన్నవారు అలా చేయకూడదు. దీన్ని నిబంధనగా భావించడం సరి కాదు. ప్లాన్ చేసుకోవడంగా భావిస్తే మనసుకి కష్టం కలగదు.

మొదట్లో - అలవాటయ్యే దాకా - కొత్తగా ఉంటుంది. తరువాత ఈ అలవాటు మిమ్మల్ని చిరకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు ఎంత పని చేస్తుంటారో, ఏం పని చేస్తుంటారో దానికి తగ్గట్టుగా సమతులంగా ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకుంటే మీ కిష్టమైన చాలా వాటిని త్యాగం చెయ్యక్కర్లేదు.



3. కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండి పదార్థాలు) హానికరం.

అదేం కాదు. కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా మంచివే. డయాబెటిస్ ఫుడ్‌లో ఇవి ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి కూడా.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిపై కార్బోహైడ్రేట్లు చాలావేగంగాను, ఎక్కువగాను ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే కార్బోహైడ్రేట్లపై ఓ కన్నేసి ఉంచండి అంటాం. అంతేకాదు వీలైనన్ని ఎక్కువ మినరల్స్‌తోను, విటమిన్స్‌తోను, పీచు పదార్థంతోను కలసి ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని చెప్తాం. అంటే - హోల్ గ్రెయిన్ (పొట్టుతో కూడినవి) రొట్టెలు, బేక్‌చేసిన ఆహార పదార్థాలు, పీచు అధికంగా ఉండే పళ్ళు, కూరలు - ఇవి మంచి కార్బోహైడ్రేట్లకి ఉదాహరణలు. మీ శరీర నిర్మితి, మీ శరీర శ్రమ తీరుకి తగ్గ ఆహారం ఎంచుకోవడంలో డయటీషియన్లు మంచి సలహాలిస్తారు.

4. కార్బోహైడ్రేట్లకంటే ప్రోటీన్లు తీసుకోవడం మంచిది.

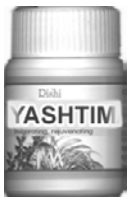
ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేటు ఎక్కువ ఉంటే షుగర్ పెరిగిపోతుందని కొందరు ప్రోటీన్ ఎక్కువ తీసుకోమంటారు. కాని చాలా ప్రోటీన్ ఫుడ్‌లలో కొవ్వు శాతం కూడా అధికంగా ఉండి గుండె జబ్బులకు దారితీయొచ్చు. ఆహారంలో ప్రోటీను నుంచి లభించే శక్తి, మొత్తం శక్తిలో 15% - 20% కన్నా ఎక్కువ లేకపోవడం మంచిది.

5. అనుకోకుండా తీపి, లేదా యిష్టమైన పదార్థాలు ఎక్కువ తింటే మాత్రలు ఆ మేరకు ఎక్కువ వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

వద్దు వద్దు. అలా చేయకండి. ఇన్సులిన్ విషయంలో డోస్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ కొంతవరకు ఫర్వాలేదు. కాని మిగతా మందుల డోస్‌ని ఇష్టం వచ్చినట్టు మారిస్తే షుగర్ కంట్రోల్ సరిగా ఉండదు. దానికి బదులు ఇష్టమైన పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాల్సి వస్తే ఆ రోజులో మిగతా ఆహారాన్ని నియంత్రించుకోవడం బెటరు.

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

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



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

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

6. స్వీట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లాంటి ఇష్టమైన పదార్థాలపై ఆశ విడవాల్సిందే !

అవసరం లేదు. దానికి బదులు ఇలా చేయండి.

- మీ కిష్టమైన పదార్థాలను కొద్దిగా మార్పులతో తయారుచేసుకోవచ్చు.
- యిష్టమైన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఆ మేరకు ఇతర పదార్థాలు తగ్గించుకోవచ్చు.
- ఆయా పదార్థాలను అసలే మానకుండా **తక్కువతక్కువగా** తినడం మంచిది. షుగర్‌కు బదులు కృత్రిమ స్వీట్‌నర్లు వాడితే మంచిది.
- ఆహార నియమాలను కచ్చితంగా పాటిస్తున్నందుకు బహుమతిగా అపుడప్పుడు ఇష్టమైన (తినకూడని) పదార్థాలు తినవచ్చు. అంటే వ్యాయామ నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలని నియమం పెట్టుకోవాలన్నమాట.

డయటీషియన్లు మీకు ఈ విషయంలో సహాయ పడతారు.

7. కృత్రిమ స్వీటెనర్లు షుగర్ ఉన్న వారికి మంచివి కావు.

చాలా స్వీటెనర్లు హానికరం కానివే. స్వీటెనర్లకి మామూలుగా చక్కెర కన్నా ఎక్కువ తీపి రుచి ఉంటుంది. అందువల్ల మనకి కావలసిన తీపికోసం పంచదార కంటే తక్కువ మొత్తంలోనే స్వీటెనర్ సరిపోతుంది. తద్వారా శరీరానికి కేలరీలు కూడా తక్కువ లభిస్తాయి.

8. డయాబెటిస్ ఆహారం అంటే చప్పిడి తిండి!

పొరపాటు! డయాబెటిస్ గల వారు తీసుకోవలసిన ఆహారం చాలా జాగ్రత్తగా ఎంచిన ఆహారం. కనుక అది అందరికీ చాలామంచిది. మామూలు ఆహారానికీ డయాబెటిస్ ఆహారానికీ ఉన్నదల్లా ఒక్కటే తేడా! ఏమి తింటున్నాము? ఎంత తింటున్నాము అనేది డయాబెటిస్ గలవారు శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి! (ఏ రకం కార్బోహైడ్రేటు, కొవ్వు, ప్రోటీను ఎంతెంత అని!)

9. ఏ ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలో అనేది మీరే చెప్పొచ్చుగా!

అందరికీ ఒకేరకం ఆహార పదార్థాలు, ఒకే మోతాదులో సరిపోతే చెప్పొచ్చు! కాని మనిషి శరీరతత్వం, బరువు, షుగర్ స్థాయి, శారీరక శ్రమ స్థాయి, వ్యక్తిగత ఇష్టాయిష్టాలు, రక్తంలో, మూత్రంలో ఉండాల్సినవి, ఉండకూడనివి పదార్థాల స్థాయి - ఇవేవీ తెలియకుండా అందరికీ వర్తించే ఆహారం చెప్పడం వల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ! అందుకే చెప్పలేము.

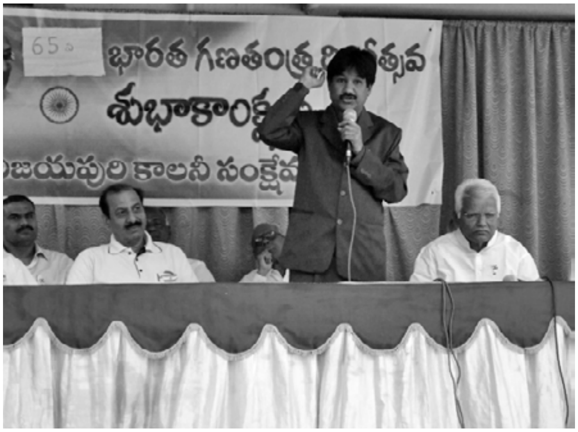
సవ్థాలంగా ఆహార, వ్యాయామ పద్ధతులు మా **'యోగ చికిత్స!'** పుస్తకంలో వివరించాము. చదవండి.

కేవలం మీకే అవసరమైన సలహాల నిమిత్తం డయాబెటాలజిస్టుని, డయటీషియన్‌నీ సంప్రదించండి.

రోటరీ జిల్లా వార్షికోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్న రోటరీ జిల్లా 3020 గవర్నర్ - మీ ఎడిటర్ డా॥ పూషా

పూర్తి చిత్రమాలిక కై వెబ్‌సైట్ చూడండి:
www.rotary3020.org/gallery4.htm

క్రాంతికార్ కార్యక్రమాలు



విజయపురి కాలనీలో ముఖ్య అతిథిగా

రిపబ్లిక్ డే నాడు జెండా వందనం

క్రాంతికార్ కు అభినందన

రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయసంఘ అధ్యక్షులు శ్రీ నరేంద్రరెడ్డి గారి అభినందన

పద్మశ్రీ గోవర్ధన్ కార్టూనిస్టు రామకృష్ణ, శ్రీ నరేంద్రరెడ్డి గార్లతో

క్రాంతికార్ కు అభినందన

డబ్బు గురించి ఎలా ఆలోచించాలి? ఎలా మలుచుకోవాలి?

డబ్బుకు అతిగా ప్రాధాన్యతనిస్తూ, 'మనీ మేక్స్ మెనీ థింగ్స్' అనే వారు కొంతమంది. డబ్బుకు విలువే లేదని, 'మనీ మేక్స్ నథింగ్' అనేవారు కొందరు. డబ్బు ఎక్కువయ్యి పొగరుతో పనులు చేసేవారిని 'మనీ మేక్స్ మంకీ థింగ్స్' అని కామెంట్ చేసే మేథావి వర్గమూ ఉన్నారు.

మనం మాత్రం 'మనీ మేక్స్ సమ్‌థింగ్' అనుకుందాం. డబ్బున్నపుడు దాని విలువ తెలియదు. వేలు రూపాయల్లా ఖర్చు పెడతారు. అది లేనపుడు రూపాయి సైతం వెయ్యిలా కన్పిస్తుంది. డబ్బుతో అన్ని పనులూ చేయలేకపోవచ్చు. కాని డబ్బుతో ముడిపడి చాలా ఉన్నాయని మాత్రం అర్థం చేసుకొని చక్కగా మేనేజ్ చేసుకోగలిగితే అటు మంచి జీవితం, ఇటు చక్కని ఉన్నతి లభిస్తాయి. సరిగా మేనేజ్ చేసుకోకపోతే, నిరంతరం టెన్షన్‌లు తప్పవు.

ఏఏ వయస్సుల్లో ఎలా?

సాధారణంగా 25 సం॥ల వయస్సులో ఆదాయానికి, అవసరాలకు, హోదాకు 35, 45 సం॥ల వయస్సులో స్థాయికీ మధ్య తేడా ఉంటుంది. వచ్చే ఆదాయం, అవసరాలు, హోదా, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఒక్కో వయస్సులో ఒక్కోలా 'మనీ

- క్రాంతికార్

మేనేజ్‌మెంట్' చేయగలగాలి. ఆదాయానికి, ఖర్చులకు, సౌకర్యాలకు, పొదుపుకు మధ్య సమతుల్యత చాలా అవసరం. దాన్ని సరిగా చేయడం ఒక్క వ్యాయామం లాంటిదే. ఆ వ్యాయామమే 'మనీ మేనేజ్‌మెంట్'. అదే జీవన శోధనకు తొలిమెట్టు.

20-29 సం॥ల వయస్సు

ఈ వయస్సులో జీవితం అంటే ఏమిటో తెలియడం ప్రారంభం వుతుంది. అంతా కొత్త - కొత్తగా ఉంటుంది. 20లలో డిగ్రీలు పూర్తి చేసి, తల్లి-దండ్రుల వద్ద ఉంటూనే, తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడే ప్రయత్నం చేస్తారు. సాధారణంగా 21-23 ఏళ్ళకు డిగ్రీ పూర్తవుతుంది. కొంత మంది పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ కూడా చేస్తారు. అంటే, సుమారుగా 25-28 ఏళ్ళ మధ్య ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్‌లతో సహా పి.జిలు అయిపోతాయి. వెంటనే ఉద్యోగాల్లో చేరి కొంతమంది, కన్సల్టెన్సీలు ప్రారంభించేది కొంతమంది, ఇతర సంబంధిత పనులు చేస్తూ కొంతమంది ఆదాయాలను పొందుతారు.

ఉదాహరణకు, ఒక బి.ఎస్సీ చదివి, ప్రక్కన కంప్యూటర్‌లో పి.జి డిప్లమో చేసిన 24 సం॥ల రమేష్ ప్రారంభజీతం 5000రూ॥లు. ఎమ్.టెక్ కంప్యూటర్స్ చేసిన 25 సం॥ల రేఖ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా 27000రూ॥ల ప్రారంభ జీతంతో చేరింది. 27సం॥ వయస్సులో ఆమెకు 38,000 రూ॥ల జీతం వస్తోంది. ఎమ్.బి.బి.ఎస్ చదివిన డా॥ రావు ఒక నర్సింగ్ హోమ్‌లో 20,000రూ॥ల జీతంకు చేరి, ప్రక్కన పి.జి కు ప్రిపేర్ అవుతున్నాడు. ఎమ్.బి.ఏ చేసిన వెంకటరెడ్డి, ఒక అగ్రి కంపెనీలో 30,000 రూ॥ల ప్రారంభ జీతానికి చేరి 27ఏళ్ళ వయస్సులో 90 వేలు వరకు జీతం సంపాదిస్తున్నాడు.

ఇలాంటి వారు మినహా సామాన్యులందరికీ జీవితం ప్రారంభంలో ఆదాయాలు తక్కువగానే ఉంటాయి. వివాహం కాకపోతే రూము, వివాహం అయితే ఇంటి అద్దెకు నాల్గవవంతు, సగం తినడానికి ఇతర ఖర్చులకు, మిగతా నాల్గవ వంతు ఉద్యోగంకు వెళ్ళిరావడానికై ఖర్చు అయిపోతుంది- అంటూ తమకేమి మిగలడం లేదని వాపోయేవారే ఎక్కువ. అంటే, 5,000రూ॥ల జీతం వచ్చేవాడూ తనకు చాలడం లేదంటాడు. 20,000 రూ॥ల జీతం వచ్చేవాడూ చాలడం లేదనే అంటాడు. వారంతా జీతం ఎప్పుడు వస్తుందో అని ఎదురు చూడ్డం సాధారణమైపోతుంది. సినిమాలు, షికార్లు, పార్టీలు, వంటివి తప్పనిసరి అని నేటి యువకులు భావిస్తున్నారు. బట్టలు, అలంకరణ వస్తువుల పట్ల మోజు భారీగానే ఉంటోంది.

అటువంటప్పుడు ఏంచేయాలి?

ఇటువంటి సందర్భాలలో సరయిన జాగ్రత్త అవసరం అని ఫైనాన్షియల్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభంలో విలాసాలు, అలంకరణలు, స్నేహితులకు పెట్టే ఖర్చులు, వినోదాలు తప్పక తగ్గించి తీరవలసిందేనని, వాటికి ఎంత ఖర్చు పెట్టాలనేది ముందుగానే అవగాహనకు రావాలని వారు సెలవిస్తున్నారు.

కాబట్టి మీకొచ్చే జీతంను ఇలా మేనేజ్ చేసుకోమని వారు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు. సుమారు 5,500రూ॥ - 7,500రూ॥ల మధ్య జీతం ఉన్నవారికి ఈ సూచనలు.

మీ జీతాన్ని ఎలా ఖర్చు పెట్టాలని?

1) మీ జీతం మొత్తంలో నాల్గవ వంతు దాటకుండా ఇంటి రెంట్ ఉండాలి. అది దాటి ఉంటే, వెంటనే మీరు తక్కువ రెంట్‌కు లభించే ఇంటికి మారితీరవలసిందే. దానికి తగిన సర్దుబాటు తప్పనిసరి.
2) మీ జీతంలో 35% ఇంటి ఖర్చులకు, ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్‌కు
3) జీతంలో 25 శాతం తప్పని సరిగా పొదుపు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
4) మిగతా 15% మీకెలా ఇష్టం అయితే అలా ఖర్చు పెట్టుకోవచ్చు.

పొదుపు - మదుపు ఎలా?

కొంతమందికి 29సం॥ల లోపులోనే అధికంగా సంపాదించేవారుంటారు. వారు ఒకస్థాయి దాటి ఖర్చులు పెట్టకూడదని ముందే నిర్ణయానికొచ్చి పొదుపు చేయడం, దాన్ని వివిధ లాభదాయకమైన వాటిలో మదుపు చేయడం చేయగలగాలి.

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, 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

సాధారణంగా మనం ప్రక్కన పెట్టాలనుకున్న 25% డబ్బును ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను వాడకూడదని ముందే నిర్ణయానికి రావాలి. లేకుంటే మనల్ని వివిధ అంశాలు ఆకర్షించి, అనవసరంగా ఖర్చు పెట్టిస్తాయి. ఉదాహరణకు, మీకు 5,000రూ॥ల ఆదాయం వస్తుందనుకుందాం. నెలకు కనీసం 1,250రూ॥లను మీరు పొదుపు చేయాలి. నెల-నెల కమిట్‌మెంట్ ఫీలయ్యే స్కీములో వేయడం మంచిది. అంటే, ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్ బేసిస్‌పై ప్లాట్స్ కొనడం, చిట్స్‌కు కట్టడం, వంటివి చేయడం వలన, ప్రతి నెలా కంటిన్యూగా డబ్బు కట్టడం తప్పనిసరి అవుతుంది. కట్టకపోతే మరెవరో అడుగుతారనే భయమో, బాధ్యతో, ప్రిస్టేజో ఫీలయ్యి ప్రతీనెల సమయానికి డబ్బును రెడీ చేయడం అనేది అలవాటవుతుంది.

వివిధ పద్ధతుల్లో పొదుపు చేసిన డబ్బును సమర్థవంతంగా షేర్స్, ప్లాట్స్ వంటి అంశాలలో మదుపు (Invest) చేయడం ద్వారా మరింత లాభం పొందగలుగుతారు. ఈ వయస్సులో స్కూటర్ గాని, మోటర్ సైకిల్‌గాని ఫైనాన్స్‌పై కొనుక్కోవడం ఎంతో మేలు.

30-39 సం॥ల మధ్య పథకం ఎలా ఉండాలి?

సాధారణంగా 30-39 సం॥ల మధ్య వయస్సులో ఆదాయంలో మంచి పురోగతి లభిస్తుంది. ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, ప్రొఫెషనల్స్ ఆదాయాలలో వృద్ధిని పొంది ఉంటారు. జీవనశైలి పూర్తిగా మారిపోతుంది. అప్పటి వరకు అవసరం కానివి ఎన్నో అత్యవసరాలవ్వవచ్చు. వేషం-భాష వ్యవహార శైలి మారతాయి. ప్రయాణించే పద్ధతులూ మారతాయి.

అయితే, వీరందరికి మనస్సులో కారు కొనాలని ఉంటుంది. ఏదో చేయాలని ఉంటుంది. కాని తక్కువ మంది మాత్రమే అలా చేయగలుగుతారు. కొంతమంది డబ్బును పొదుపు - మదుపులు చేస్తూ సరయిన పద్ధతిలో వెళ్ళగలుగుతారు.

కొంతమంది దుబారా చేయడానికి అలవాటు పడిపోతారు.

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

ప్రతినెల **7** నుండి **10** వరకు, తిరిగి **22** నుండి **25** వరకు హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ ఉంటారు.

థెరపి, సలహాలు, హెర్బల్స్, సిడిలు, పుస్తకాలకు అప్పాయింట్‌మెంటు కోసం సంప్రదించండి.

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

ఆదాయాన్ని ఎలా ఖర్చు పెట్టవచ్చు?

1) 20% అద్దె నిమిత్తం ఖర్చు పెట్టవచ్చు.
2) జీతంలో 20% ఇంటి ఖర్చులకు కేటాయించాలి.
3) సాధారణంగా ఉన్నత స్థాయితో కన్పించవలసినపుడు ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్‌కు జీతంలో 20% ఖర్చు అవుతుంది. దీనికంటే సొంతంగా కారుని కొనుక్కోవడం మంచిది. 'కార్ ఫైనాన్స్' తీసుకుని కారుని సొంతం చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు ఈ 20% లోన్ కెళ్ళిపోతుంది. మరో 10% పెట్రోల్ ఖర్చుల వుతాయి. మొదట్లో కారు ఎక్స్‌పెన్సివ్‌గా అన్పించినా, దీర్ఘ కాలికంగా ఆలోచిస్తే, మీరు ఎంతో మిగుల్చుకున్న వారవుతారు.
4) 25శాతం జీతంను సేవింగ్స్‌కు ఉపయోగించుకోవాలి. కారు కొంటే 20% సేవింగ్స్‌కు ఉపయోగిస్తారు.
5) మిగతా 15% మీ ఇష్టం వచ్చిన అంశాలకు ఖర్చుపెట్టుకుంటారు. కారు కొంటే 10% మాత్రమే ఇలా ఖర్చుపెడతారు.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

టాక్స్ సమస్య కారాదు

ఈ ఆదాయవర్గాలవారు ఇన్‌కమ్ టాక్స్‌ను సమస్య చేసుకోరాదు. సరయిన ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ కన్సల్టెంట్‌లను సంప్రదించి పన్ను రాయితీలు పొందే మార్గాలు తెలుసుకోవాలి. మీ మిగులు నిధులను సరిగా వినియోగించుకుంటే భవిష్యత్ బంగారంలా ఉంటుంది. మీకు ఆరోగ్యం పట్ల భయాలుంటే, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలలో చేరవచ్చు. ఏ అనారోగ్యం వచ్చినా ఆరోగ్య భీమా లభిస్తుంది.

ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్‌లు వద్దు!

కొందరు 45 రోజులు డిపాజిట్‌లుగా బ్యాంకుల్లో వేస్తూ ఉంటారు. దీని వల్ల వచ్చే ఆదాయం చాలా తక్కువ. దానికంటే, నమ్మకమయిన కంపెనీల షేర్లు, డిబెంచర్‌లు మంచివి. అలా అని స్పెక్యులేషన్‌కి దిగితే, లాభం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా మానసికంగా మాత్రం చాలా సమస్యలు తప్పవు.

నమ్మకమయిన మీ బంధువులో, మిత్రులో ఉంటే నరయిన వ్యాపారాలలో ఇన్వెస్ట్ చేసుకోవచ్చు. మోసం చేయని వారయ్యి ఉండాలి. ప్లాట్‌లు, ఫ్లాట్‌లులో ఇన్వెస్ట్ చేయడం కూడా మంచిదే.

డబ్బుని కుదురుగా ఒకచోట ఉండనివ్వవద్దు!

మీరు ఉద్యోగస్తులయితే ఆదాయం స్థిరంగా, తక్కువ వస్తుంది. వ్యాపార స్తులు, ప్రొఫెషనల్స్‌కి అధికంగా ఆదాయాలు వస్తాయి గాని ఎత్తుపల్లాలు అధికం. మీరు ఎన్ని వ్యాపారాలు, కన్సల్టెన్సీలు మీ పేరుపై చేసుకున్నా పర్వాలేదు. అయితే, డబ్బుని అనవసరంగా మీ చేతిలో ఉంచుకో కూడదు. 'లిక్విడిటీ' కోసం కొంత ఎస్.బి ఎకౌంట్‌లో ఉంచుకుని మిగతా డబ్బుని ఏదో ఒక దానిలో ఇన్వెస్ట్ చేయాలి. అప్పుడు 'డబ్బు' పిల్లల్ని పెడుతుంది. డబ్బు చేతిలో ఉంటే ఖర్చు అయ్యిపోతుందని 'స్ట్రాంగ్' గా మనస్సులో నిశ్చయానికొస్తే మీ డబ్బుకు భద్రత. మీకూ భద్రత. మీరు ప్రతి సంవత్స రానికి పెద్దవారవ్వడానికి వీలవుతుంది.

40సం॥లలో ఆదాయం...

30-39సం॥ల మధ్య మీరు కారు తీసుకొని ఉండకపోతే, 40లలో తప్పక కారు తీసుకోవలసిందే. ఎందుకంటే ఉన్నతస్థాయి ఆదాయాలు, సంబంధాలు, ఇమేజ్‌లు వచ్చేస్తాయి. దానికి తగినట్టుగా మనిషి ఉండడం వలన తమ ఈగోలే కాదు, ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యుల ఈగోలు సంతృప్తి పడతాయి.

ఈ వయస్సులో తప్పక ఇంటి కోసం ప్లాన్ చేసుకోవలసిందే

హౌసింగ్ లోన్లు ఎన్నో రకాలుగా ఉన్నాయి. మీ ఆదాయానికి సరిపడగా, మీ అభిరుచులకు తగినట్టుగా ఇళ్ళు కట్టుకోవడానికి లేదా కొనడానికి ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇటువంటి సందర్భంలో ఒక్క రూపాయి కూడా అనవసరంగా ఖర్చు పెట్టకూడదు. కొంతకాలం, అనవసరంగా అయ్యే ఖర్చులు, సినిమాలు షికార్లు అన్నీ తగ్గించేయాలి.

ఎంచేతంటే, ఎటువంటి స్థితిలో ఉన్న వారు ఇళ్ళు కట్టినా, వారందరిలో ఆర్థికమైన టెన్షన్‌ని ప్రత్యక్షంగా చూసాను. పేషంట్లుగా వచ్చిన వారందరి నోటి ద్వారా విన్నాను.

ఆదాయం రాక - పోక

1) జీతంలో 20శాతం ఇంటి అద్దెకు పోతుంది. హౌసింగ్‌లోన్ ద్వారా ఇళ్ళు కట్టుకొనిగాని, కొనుక్కొనిగాని ఉంటే, ఇదే ఇంటి అద్దెకు వెళ్ళే డబ్బు, లోన్ తీర్చడానికి ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్ల రూపంలో వెళ్తుంది. సో ఇళ్ళు కట్టుకోవడం వలన కూడా అదనంగా జీతం నుంచి కట్ అయ్యేది ఉండదు.

2) 20శాతం ఇంటి ఖర్చుల నిమిత్తం.

3) 13శాతం ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ ఖర్చులకు. మీరు కారు కొనుక్కుని ఉంటే, ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ నిమిత్తం అయ్యే ఖర్చులు 7.5శాతం మాత్రమే అవుతాయి.

4) ఆ ఖర్చు - ఈ ఖర్చు, అనుకోని ఖర్చులకు, మీ ఇష్టం వచ్చిన అంశాలకు ఖర్చు పెట్టడానికి జీతంలో 15% వెచ్చించాలి.

5) 30% సేవింగ్స్‌కు వెళ్తాయి.

రిటైర్‌మెంట్ ప్లాన్‌లు మొదలు పెట్టాలి!

'రిటైర్‌మెంట్‌ప్లాన్' అనడం కంటే దాన్ని నేను 'నో రిటైర్‌మెంట్‌ప్లాన్' అంటూ ఉంటాను. అసలు మనిషికి రిటైర్‌మెంట్ ఏమిటి? నాన్సెన్స్! కేవలం రిటైర్‌మెంట్ కాకుండా ఉండడం కోసమే ప్లాన్ చేసుకోవాలిగాని!

మిమ్మల్ని సాగనంపే వరకు కూర్చోవా లనేమీ లేదు. కావాలనుకుంటే మీరే స్వస్తి చెప్పవచ్చు లేదా చివరి వరకు ఉండవచ్చు. అయితే, ఆ తరువాత ఎలా ఉండాలనేది ముందుగానే ఒక అవగాహనకు వచ్చి పథకాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

వయసు పెరుగుతున్న కొలది భద్రతకు ప్రాధాన్యత నివ్వడమూ పెరుగుతుంది. ఇప్పటి నుండి మీరు 60 సంవత్సరాలు వచ్చినపుడు మెచ్యూర్ అయ్యే పథకాలలో చేరవచ్చు. ఇళ్ళు, షాపులు వంటి వాటిలో ఇన్వెస్ట్‌చేసి, నెల, నెల అద్దెల రూపంలో ఆదాయాలు వచ్చేటట్టు చేసుకోవచ్చు. ఎన్నో వ్యాపారాలు, కన్సల్టెన్సీలు ప్రారంభించి డబ్బుకు డబ్బు, మానసిక తృప్తికి మానసిక తృప్తి సాధించవచ్చు.

చివరగా . . .

కొన్నివారాల పాటు దేనికెంత ఖర్చు అవుతోందో లెక్కలు వేసుకుంటే, మీరు అనవసరంగా దేనికి ఖర్చులు పెడుతున్నారో, ఎంత మిగులుతుందో, మిమ్మల్ని మీరు కంట్రోల్ చేసుకుంటే ఎంత మిగలవచ్చో అర్థం అవుతుంది.

విద్యార్థులూ...

పరీక్షలంటే భయపడకండి!!

చాలామంది విద్యార్థులకి పరీక్షలంటే భయం.

పరీక్షలంటే భయం ఎందుకుండాలి? సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే ఉంటుంది. సరిగా ప్రిపేర్ అయినా భయం వేస్తే?

ప్రిపరేషన్ సరిగా ఉండడం అన్ని సందర్భాలలో మంచిది. పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులొస్తాయని గాని, పేపర్ ఎలా ఉంటుందో అని గాని, ఎలా రాయగలనో అనిగాని ముందునుండి నానా హైరానా పడితే, చదివిన చదువు కూడా హారతిలా హరించుకుపోతంది. భయం మనిషి అభివృద్ధికి ఆనకట్టలు వేస్తుంది.

భయం ఎందుకు?

అసలు ఏ విషయంలో భయపడుతున్నారో ఒకసారి కాగితంపై రాసుకోండి. ఏదయినా సబ్జెక్టు విషయంలో భయపడుతుంటే దానికి కారణం కూడా కాగితాలపై రాసుకోండి. ఆయా కారణాలకు ఆలోచిస్తే సమాధానాలు దొరుకుతాయి. వాటిని పరిష్కరించుకొంటూ పోతే భయం తగ్గుతుంది.

ఉదాహరణకు మేథ్స్‌లో ఓ ప్రోబ్లమ్ ఉంది. అది తప్పనిసరిగా ఎగ్జామ్‌లో ఇచ్చే ఛాన్సు ఉంది. కాని అది మీకు రాదు. దానివలన మీ భయం అయితే? అప్పుడు మీకు ఛాయిస్ ప్రశ్నలకు ఆన్సర్ చేయగల స్థాయి ఉందా? అనేది ఆలోచించండి. ఆ స్థాయి ఉంటే మీరు భయపడకూడదని నిశ్చయానికి రండి. అదే సమయంలో ఆ థీరమ్‌ను గాని, ప్రోబ్లమ్‌ను గాని ఒకటికి రెండుసార్లు కాగితంపై రాయడం, సులువుగా ఎలా గుర్తుపెట్టుకోవాలో మీ లెక్చరర్‌నుగాని, సహ విద్యార్థినిగాని అడగడం చేయాలి. నానా హైరానా పడితే మాత్రం పరీక్షలో ఆ ప్రశ్న బాగా రాయగలరా? భయం, వర్రీల కారణంగా ఉన్నది కూడా మర్చిపోతారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచుకొని ఆలోచించండి. తప్పక విజేతలవుతారు.

సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే?

సరిగా ప్రిపేర్ కావలసిన బాధ్యత మీపై ఉంది. రకరకాల కారణాలచేత మీరు ప్రిపేర్ అవ్వలేదని కారణాలు చెప్పవచ్చు. సిన్సియర్‌గా ప్రిపేర్ అవ్వడం అన్నివిధాల ఉత్తమం, అన్న విషయం మీకు తెలియంది కాదు. కాని పాటించరంతే!

సరే! సరిగా ప్రిపేర్ కాలేదు. పరీక్షలొచ్చేసాయి. భయపడి ఏమి లాభం? 'ఎంతవస్తే అంతే రాస్తాను' అనే నిర్ణయానికి రండి. వచ్చింది వచ్చినట్లు రాయండి. అలా రాసినా మీరు మంచి ఫలితాలనే పొందగలరు. అంతేకాని, ప్రిపేరవ్వలేదని పరీక్ష మానెయ్యకండి.

శారీరక సమస్యలు

పరీక్షలంటే భయమని ఫీలయ్యే వారికి తలనొప్పి, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, వంటి ఏదో ఒక శరీర సమస్య ఎదురవుతూంటుంది. ఇవన్నింటిపై కుటుంబసభ్యుల దృష్టి కేంద్రీకరించబడి ఉండడంతో, విద్యార్థి పరీక్షల బాధ తగ్గినట్లు ఫీలవ్వవచ్చు. నిజానికి ఇలా సమస్య నుండి దూరంగా పారిపోతున్నారు గాని సమస్యకు పరిష్కారం ఆలోచించడం లేదు.

జ్ఞాపకశక్తి, గ్రహింపు పెరగడానికి 'బ్రాహ్మి' (సరస్వతి) కేప్సూల్సు తీసుకోండి!

ఏం చేయాలి?

ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ రోజూ చేయాలి. పరీక్షల పట్ల భయం తగ్గించుకొనే ఆడియోలు రోజూ పరీక్షలకు కొద్దికాలం ముందు నుండి ఉపయోగించుకోవాలి. సెల్ఫ్-హిప్నాటిజం నేర్చుకొని ప్రాక్టీస్‌చేసి ఆ సజెషన్‌ల ద్వారా మీ భయాన్ని పారద్రోలవచ్చు. మరీ భయం ఎక్కువగా ఉంటే, హిప్నోథెరపిస్టును గాని, సైకోథెరపిస్టునుగాని కలవడం మంచిది. భయం నుండి పారిపోవాలనే ప్రయత్నం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. కొంతకాలం పాటు మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతున్నట్లు పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోవడం ద్వారా చాలా మట్టుకు భయం కంట్రోల్‌లోకి వస్తుంది.

నెగిటివ్ థింకింగ్‌ను ఆపండి!

ప్రతి విషయానికి నెగిటివ్‌గా ఆలోచించడం తగ్గించండి. నాకు భయం! అని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకోవద్దు. రోజురోజుకి నాలో భయం తగ్గుతుందని సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోగలగాలి. నేను పరీక్షలు ఫెయిలవుతానేమో? అనుకోవద్దు. 'నేను పరీక్షలు పాసయ్యి తీరుతాను! అని మనస్సులో దృఢనిశ్చయానికి రండి. "భయపడి ఉద్ధరించేదేముంది? నాలోని భయాన్ని తరిమి కొడతాను. నాకు నా భయానికి మధ్య జరుగుతున్న పోటీలో నేనే విజయం సాధిస్తాను" అని ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోండి. క్రమంగా భయం తగ్గిపోయి ఆ స్థానంలో ధైర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇవే సజెషన్‌లు సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్ ద్వారా ఇచ్చుకుంటే ఇంకా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ఇంటి పరీక్షలు ఎంతో మంచివి!

పరీక్షలకు విపరీతంగా చదువుకొంటూ

(తరువాయి 28వ పేజిలో)

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?

వేసవినెలా ఉపయోగించుకోవాలి?

ప్ర : నేను బి.యస్సీ చివరి సంవత్సరం పరీక్షలు రాసాను. ఇప్పుడు వేసవిలో నాకు రెండు నెలలు ఖాళీ దొరుకుతుంది. నాలో టాలెంట్ డెవలప్ చేసుకోవడానికి నేను ఎలా మలుచుకోవాలి?

సమ్మర్ కోర్సులు

జ : వేసవిలో టైము వేస్టు చేసుకోకుండా ఎంతోమంది ఆఫర్ చేసే సమ్మర్ కోర్సులలో చేరండి. కంప్యూటర్ సాఫ్టవేర్ కోర్సుల్లో కమాండ్ సంపాదిస్తే భవిష్యత్‌లో అది ప్రతిదానికి బేసిక్‌లా ఉపకరిస్తుంది. బోలెడన్ని రకాల కోర్సులు వేసవిలో నిర్వహిస్తారు. మీ అభిరుచినిబట్టి ఏదో ఒక దానిలో చేరండి.

దేనిలో చేరినా, తప్పనిసరిగా ఉండవలసింది లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్. దానికై పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ కోర్సు చేయండి. ఉత్త ఎకడమిక్ క్వాలిఫికేషన్‌లు ఎన్ని ఉన్నా ఉపయోగం ఉండదు. ఈనాడు కార్పొరేట్ సెక్టార్ అంతా నాయకత్వ లక్షణాలున్న వారికే ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది.

EQ అంటే ఎమోషనల్ క్వొషయంట్ ఎక్కువ ఉండి, IQ అంటే ఇంటిలిజెన్స్ క్వొషయంట్ తక్కువ ఉన్నా విజయం సాధించవచ్చు. అందుకే మేధావులు, అత్యంత తెలివైనవారి కంటే, తక్కువ తెలివితేటలుండి, ఎక్కువ వ్యవహారదక్షత ఉన్నవారు బోలెడన్ని రంగాలలో పైస్థానాలలో ఉన్నారు. సో, EQ ని డెవలప్ చేసుకోండి.

నాకు ఎయిడ్స్ భయం - మా పాపకు స్కూలు భయం

ప్ర. మా వారు ఎయిడ్స్‌తో చనిపోయారు. అప్పుడు నాకు, మా రెండో కూతురుకు చెక్ చేస్తే మా ఇద్దరికీ కూడా HIV +ve వచ్చింది. నాకు CD4 కౌంట్ 190 కి పడిపోయింది. ఇప్పుడు మేమిద్దరం రెగ్యులర్‌గా మందులు వాడుతూ నెట్టుకొస్తున్నాము. నా పెద్ద కూతురు టెన్త్ చదువుతుంది. తనకు ఈ వ్యాధి సోకలేదు. చదువులో బంగారం. కాని ఏ రోజుయినా సెలవు వచ్చిందంటే, ఆ మర్నాటి నుండి స్కూలు కెళ్ళదు. భయం అంటుంది. అన్నింట్లోను తనే ఫస్టు, మాకున్న ఏకైక ఆధారం తనే. నేను డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్‌గా పని చేస్తూ జీవితాన్ని నెట్టుకొస్తున్నాను. పాప స్కూలు కెళ్ళా లంటే ఏంచేయాలి?

- లక్ష్మీరాజ్యం

అభద్రతా భావం

జ. తండ్రి చనిపోయాడు; తల్లికి, చెల్లికి కూడా HIV +ve ఉంది; ఎంతో తెలివైన అమ్మాయి కాబట్టి స్పందించే

గుణం కూడా ఎక్కువే ఉంటుంది - కుటుంబ నావ సుడిగుండంలో చిక్కుకున్నపుడు పిల్లలకు అభద్రతా భావంతో రకరకాల మానసిక, ప్రవర్తనా సమస్యలొస్తాయి. దాంట్లో భాగమే మీ అమ్మాయి కొచ్చిన స్కూలు ఫోబియా. ఒక్కసారి తీసుకురండి. ఆమెను మరోసారి స్కూలు మానకుండా చేస్తాం.

వెల్లూరులో బీటెక్ మాని యోగా అంటున్నాడు!

ప్ర. మా అబ్బాయి నాలుగేళ్ళుగా వెల్లూరులోని విట్‌లో చదువుతున్నాడు. గత సంవత్సరం ఇంజనీరింగ్ పూర్త వ్వాలి. కాని కాలేజి నుండి డిటైన్ చేసి నట్లుగా లెటర్ వచ్చింది. ఈ నాలుగే ళ్ళుగా చాలా సబ్జెక్టులు పాస్ కాలేదని తెలిసింది. ఇంక ఇంజనీరింగ్ చదవను, యోగ కోర్సు చేసి, ఆ ప్రొఫెషన్‌లోకి వచ్చేస్తానని కన్యాకుమారి వెళ్ళాడు. ఈ 5 సం.లుగా వెల్లూరులో ఉన్న టైమంతా వృధా అయింది. ఏదో విధంగా చదువు పూర్తి చేయించాలని వుంది. ఏంచేయ మంటారు? - సురేష్

ఇంటర్‌లో ఒత్తిడి - ఇంజనీరింగ్‌లో జల్సా!

జ. నాకు నెలకు 30-40 కేసులు ఇటువంటివే. పిల్లల్ని ఇంటర్ వరకు ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా తీవ్రంగా ఒత్తిడి క్రియేట్ చేసి ఇంజనీరింగ్ సీటు వచ్చేలా చూసుకుంటారు. ఒక్కసారి ఇంజనీరింగ్ సీటు వస్తే, మొదటి రెండేళ్ళు జల్సా చేస్తారు. స్వేచ్ఛా విహంగాలైపోతారు. సో, సబ్జెక్టులు ఫినిష్ అవ్వవు. తల్లిదండ్రులు కూడా ట్రాక్ చెయ్యరు. ఇక మూడో సంవత్సరం వచ్చేసరికి డిటైన్ అయిపోతారు. ఇలా సుమారు 30 సబ్జెక్టులు మిగిలిపోయిన వారిని కూడా తిరిగి ట్రాక్‌లోకి తీసుకొచ్చి పాస్ చేయ గలిగాం. ఇలాంటి పరిస్థితిలో పడ్డ విద్యార్థులు కొందరు ఫేక్ సర్టిఫికేట్‌లు సృష్టించడాలు, తమ కోర్సు అయిపోయిందని ఇంట్లో అబద్ధాలు ఆడి గేట్, క్యాట్, జిమాట్ వంటి పరీక్షలు రాస్తున్నామంటూ అమ్మా - నాన్నల వద్ద డబ్బు తీసుకొని రకరకాల బలహీ నతలకు గురవుతూంటారు. చదువు అవ్వకపోతే చాలామంది మరో కోర్సు ఏదయినా చేస్తే బాగుంటుందని ప్రత్యామ్నాయాలు వెదకుతారు. ఇది "తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతి!" లాంటిదే! ఇది కామన్.

మీ అబ్బాయి ఇంజనీరింగ్, యోగా లలో క్వాలిఫై అయ్యేలా చేసే పూచి మాది.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు (సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

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

(26వ పేజీతరువాయి)

పోవడంతోబాటు, ఏ మేరకు వాటిని కాగితంపై పెట్టగలుగుతున్నారనేది ముఖ్యం. అంతేకాక ఇచ్చిన పేపర్ని గడువు సమయంలో పూర్తి చేయగలగాలి. కాబట్టి ఇంటోనే ప్రశ్నలకు పేపరు మీద ఆన్సర్ చేయడం ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. ఎవరికివారు పరీక్ష పెట్టుకొని, ఏ స్థాయిలో సమర్థత కలిగి ఉన్నారో నిర్ధారించుకుంటే, నిజంగా పరీక్షలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినపుడు ఏమాత్రం భయం ఉండదు. చాలా ఈజీగా రాయగలుగుతారు. కార్పొరేట్ స్కూళ్ళు, కాలేజీలలో వీక్లీ టెస్టులు ఇటువంటివే!

పాత పేపర్లు సంపాదించండి!

వీలయినంత వరకు పాత పేపర్లు లైబ్రరికి వెళ్ళి రాసుకోవడం మంచిది. మీ సీనియర్స్ దగ్గర సంపాదించి,వాటిని ఆన్సర్ చేయడం, టైమ్ చూసుకోవడం అవసరం. ఇలా ఒక్కో సబ్జెక్టులో 4-5 పేపర్లు ఆన్సర్ చేయగలిగితే ఇక పరీక్షలంటే భయం ఉండదు. మోడల్ పేపర్లు గాని, పాత పేపర్లు గాని ఎలా ఆన్సర్ చేయగలుగుతున్నారనే దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, రాబోయే పరీక్షలలో మీ స్థాయి ఏ మేరకు ఉంటుందో కాస్త అంచనా వేయవచ్చు.

ఇలా ప్రాక్టీసు చేస్తే మీకు మంచి మార్కులు రావడం తథ్యం. మీలో చాలా ధైర్యం ఏర్పడుతుంది.

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

గర్భం రాకూడదు!

నా వివాహమై 8 నెలలయింది. నా వయసు 25. నా భార్య వయస్సు 18 సం॥లు.

నా భార్య డిగ్రీ చదువుచున్నది. డిగ్రీ పూర్తయ్యే వరకు మాకు పిల్లలు వద్దు అని అనుకొంటున్నాము. కావున మాకు గర్భనిరోధక విధానమును వివరించ గలరని కోరిక. గర్భనిరోధక విధానాలను తెలిపే పుస్తకము ఉంటే తెలియజేయ గలరు. వివిధ గర్భనిరోధక విధానాల లాభనష్టాలను మరియు వైఫల్యాలను మరియు స్త్రీకి గల అనర్థాలను తెలుప గలరు.

-నల్గొండ.

జ : గర్భాన్ని వాయిదా వెయ్యడానికి పనికొచ్చే పద్ధతుల వివరణ, వాటి లాభనష్టాలు, వైఫల్యమయ్యే అవకాశాలెంత? మొదలగు వివరాలన్నీ 'సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్'లో ప్రచురించాము చదవండి.

మీరు కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు కాబట్టి ముఖ్యంగా మీ భార్య 18 సం॥ల వయసు అమ్మాయి కాబట్టి - మీరు హార్మోనులతో సంబంధం లేని గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించడం శ్రేష్ఠం.

రతి జరిపిన ప్రతిసారీ రతికి 15 ని॥ల ముందుగా 'టుడే' అనే యోని బిళ్ళని ఆమె యోనిలోపలికంటా ఉంచితే అది గర్భాన్ని నివారిస్తుంది.

కండోమ్‌ని క్రమం తప్పకుండా, కరెక్టుగా వాడటం మరో పద్ధతి. చాలా మంది కండోమ్ వల్ల స్పర్శసుఖం తెలియదని వాటిని వాడటానికి యిష్ట పడరు. ఇప్పుడు పెద్ద కండోమ్ కంపెనీ లన్నీ అతి పల్చటి కండోమ్స్ తయారు చేస్తున్నాయి. వాటిపై డిజైన్లు, చిన్న చిన్న బుడిపెలు, బీరకాయపై గీతల్లాంటి సన్నటి గట్లు మొ॥ రకరకాల అదనపు ఆకర్షణ లుంటున్నాయి. వీటివల్ల స్త్రీకి అమితంగా సుఖం కలుగుతుంది. పల్చగా ఉండటం వల్ల పురుషునికి కూడా బావుంటుందని వాడకం దార్లు అంగీకరిస్తున్నారు. అలా క్రొత్తరకాల కండోమ్స్ వల్ల ఇటు గర్భనిరోధం, అటు ఇనుమడించిన ఆనందం కలుగుతున్నాయి కాబట్టి వాటిని మీరు ఎంచుకోవచ్చు.

హార్మోను బిళ్ళలు, కాపర్-టి, లూప్ వంటివి మీకు సరి కాదు

అసలుబాధ

నా వయసు 37. నాకు పెళ్ళయిన 3 సం।లకు యిద్దలు పిల్లలు. మొదటి 3 సం॥లు బాగానే వుండేది. ఈ 6 సం॥లలో రాత్రిళ్ళు రెండుసార్లు రతి జరిగిన సందర్భాలు చాలా తక్కువ. 3 సార్లు చేసేది యింకా తక్కువ. ఈ కారణంగా ఆమెకు సరైన తృప్తినివ్వలేక పోతున్నానని మానసికంగా బాధపడ్తూ వుంటాను.

పెళ్ళి అయ్యిన కొత్తలో రోజూ రెండు మూడు సార్లు రతి చెయ్య వచ్చునని విన్నాను. ఎంతవరకు నిజం? అయితే నేను వీళ్ళను వాళ్ళను చూసి ఫీల్ అవ్వలేదు. ఇది నా పరిస్థితి. నాకు ఏ రోజు అయినా Intercourse జరిపిన తరువాత రెండోసారి చేయాలని ఆశగా ఉంటుంది. (ఒక్కోసారి జరిపేసరికి 2,3 ని॥లకే శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుంది. చాలా ఫీల్ అవుతాను. అలసిపోయి నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. నా బ్రతుకు బాగుపడుతుందన్న ఆశతో వ్రాస్తున్నాను.

నా భార్యకు ఆస్తులు అంతస్తులు యివ్వలేకపోయినా సరైన తృప్తిని యివ్వలేక పోతున్నానని బాధ మిగిలిపోయింది. ఈ బాధ ఎవ్వరికీ చెప్పుకోలేక మానసికంగా చాలా కృంగిపోతున్నాను.

సామాన్యంగా నా వయస్సువాళ్ళు రాత్రులు రోజుకు ఎన్నిసార్లు Intercourse Minimum చేయగలరు? భార్య ఎంకరేజ్ చేసినా అలానే వుంది నా పరిస్థితి! ఆమె మనస్సు ఎంత బాధపడ్తుందో తెలియదు. ఈ కారణంగా ఆమె దగ్గరకు రాకపోతే విసిగించైనా నేను రతిలో పాల్గొంటున్నాను. దయచేసి నా మానసిక బాధలను తొలగిస్తారని, శేషజీవితాన్ని విశేషముగా గడపాలని, అందుకు మీ సలహా కొరకు ఎదురుచూస్తూ...

-ఆర్.పి. ఏలూరు.

జ : మీరు పడుతున్న బాధకి మూలం మీలో ఏర్పడిన ఓ పెద్ద దురభిప్రాయంలో ఉంది. అది తెచ్చిపెట్టుకున్న బాధ. సెక్సు సుఖమూ, సంతృప్తీ రతుల సంఖ్యమీద ఆధారపడి లేవు. రోజూ రెండుసార్లు రతి చేయలేకపోతే మీ జీవితమే వ్యర్థమన్నట్టు మీరు వేదన పడటం మానితేనే కాని మీరు సుఖపడలేరు. సుఖపెట్టలేరు.

భార్యకు తృప్తి యివ్వలేకపోతున్నారనేది మీ అంతట మీరు నిర్ణయించుకున్నదే కాని మీ భార్యకి ఆ అసంతృప్తేమీ లేకపోవచ్చు. ఉన్నా, దాన్ని ఎక్కువసార్లు రతిచేయటం ద్వారా మీరు తీర్చలేరు. ఏ విధానాలైతే మీ యిద్దరికీ సుఖమూ సంతృప్తీ కలిగిస్తాయో వాటిని పాటించడం ద్వారా మాత్రమే మీరామెని సంతృప్తి పరచగలరు.

మీ యిష్టంవచ్చిన నిర్ణయాలు మీరు ఏర్పరచేసుకుని, ఆమె శరీరాన్ని మీ యిష్టం వచ్చినట్లు వాడుకుంటే... దానివల్లనే ఆమె ఎక్కువ క్షోభపడతారని గమనించండి.. ముందుగా సృష్టిరహస్యం చదవండి.

ఎయిడ్స్ సోకిందా?

నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు గల్ఫ్‌లో జాబ్ వచ్చింది. అందుకు నేను కొందరు దోస్తులతో కలిసి బొంబాయి పోయినాను. అక్కడ మెడికల్ టెస్టులు చేసి 'ఓకే' అన్నారు. మళ్ళీ 3 నెలలకు అంటే ప్రయాణంకు రెండు రోజుల ముందు మళ్లీ బ్లడ్ టెస్ట్ చేసి ఫాల్టు ఉందని చెప్పి వెనక్కి వెళ్ళిపొమ్మన్నారు. ఇంక ఎప్పటికీ ఫారిన్ పోవటానికి వీలు కాదన్నారు.

నాకు భయం వేసి అక్కడే ఒక RMP డాక్టర్‌కి రిపోర్టు చూపిస్తే "నీకు ఎయిడ్స్ వచ్చింది. చచ్చిపోతావు. నువ్వు ఎవర్నీ పెళ్ళి చేసుకో కూడదు. ఎవర్నీ ముట్టుకోకూడదు..." అని చాలా భయపెట్టాడు. అప్పటినుంచి నాకు భయంతో నిద్ర పట్టటం లేదు.

అన్నం తిన బుద్ది కావటంలేదు. బరువు తగ్గిపోయాను. బరువు తగ్గిపోవటం ఎయిడ్స్ లక్షణమేనట కదా! నాకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందా, నేను బ్రతుకుతానా? మీకు రిపోర్టులన్నీ పంపిస్తున్నాను.

- కరీంనగర్

నోట్ : ఈ పాఠకుడు కరీంనగర్‌లో నన్ను స్వయంగా సంప్రదించడం జరిగింది. ఇతను బొంబాయి వెళ్ళినప్పుడు మెడికల్ టెస్టుకి కొద్దిగా ముందూ, ఆ తర్వాతా, రెడ్‌లైట్ ఏరియాలో వేశ్యాసంపర్కం పొందాడు. ముంబయి మహానగరం వెళ్ళాక "అన్ని వింతలూ" చూడకపోతే లైఫ్ వేస్ట్ అని దోస్తులు ప్రలోభపెట్టారట. ఉడుకురక్తం మూలాన్న చటుక్కున కక్కుర్తి పడిపోయాడు.

ముంబాయి రెడ్‌లైట్ ఏరియా అంటే అప్పట్లో నడి సముద్రంలో తుఫానే! అందులో చిక్కుకుంటే మునిగిపోవడమే కాని తేలటం ఉండదు. ఈ దురదృష్టవంతుడికి ఎయిడ్స్ (HIV) వైరస్ సోకింది. ఆ సంగతి తొలి మెడికల్ టెస్టులో బయట పడలేదు కాని విమానం ఎక్కేముందు టెస్టు చేసే సమయానికి బయటపడింది. ఇతని ప్రయాణం రద్దుచేసి వెనక్కి పంపేశారు. ఆ తర్వాత అతను సంప్రదించిన RMP డాక్టరు ఎలా భయపెట్టాడో మీరు గమనించేరు కదా?

కరీంనగర్‌లో నేను మరలా HIV Seropositivity కోసం టెస్ట్ చేయించాను. HIV 1,2 వైరస్‌ల రెండిటికీ పాజిటివ్ అని మరల రిపోర్ట్ వచ్చింది. రెండు విభిన్న ప్రాంతాల్లో రెండు విభిన్నమైన Test Kit లతో పరీక్షించి నపుడు HIV కి పాజిటివ్ రిజల్టు వస్తే ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకినట్టు నిర్ధారణగానే భావించవచ్చు. అయినప్పటికీ ఛాన్సు తీసుకోవటం యిష్టం లేక Western Blot అనే నిర్ధారణ పరీక్షకు వ్రాసాను. ఫలితం నాకు తెలుసు. నేను ఎదురు చూడనవసరం లేదు.

ఈ ఉత్తరం ప్రచురించటంలో ముఖ్య ఉద్దేశ్యం- గల్ఫ్ దేశాలకు పోతూ కాని, బంధువుల్ని చూడటానికి వెళ్ళి కాని చాలామంది యువకులు ముంబయిలోని వేశ్యా వాటికల్ని కూడా విధిగా దర్శిస్తున్నారు.

ఆగ్రా వెళ్ళి తాజ్‌మహల్ చూడకపోతే ఎలా అన్నంత సిన్సియర్‌గా వేశ్యా దర్శనం చేసుకొని జీవితాల్లో నిప్పులు పోసుకుంటున్నారు.

దిక్కుమాలిన దోస్తుల ప్రోత్సాహం, వివేకం పనిచెయ్యక పోవటం, దౌర్భాగ్యం, మగతనానికి సంబంధించిన అనవసరపు అహంకారం... ఎంత పనిచేస్తున్నాయో చూశారా?

ఈ అబ్బాయికి ధైర్యం చెప్పడానికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. అతని మానసిక బాధ ఒకటైతే, తనని తాను కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత, ఇతరులకు సోకకుండా పడాల్సిన జాగురూకత, రానున్న సంవత్సరాల్లో ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్యలు, వాటికి చికిత్స చేయించుకో లేని పేదరికం ... ఓహ్ ఎన్ని సమస్యలు?

అందుకే క్షణికానందానికి కక్కుర్తిపడి జీవితాలను క్షణభంగురం చేసుకోవద్దని మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.

మెరిసేదంతా బంగారం కాదన్నట్టు పైకి అందంగా, ఆరోగ్యంగా పవిత్రంగా కనిపించే స్త్రీ పురుషులంతా నిజంగా పవిత్రులూ, ఆరోగ్యవంతులే కాకపోవచ్చు. సుఖవ్యాధులకు, హెచ్ఐవికి కూడా నిలయాలు కావచ్చు. సుఖ వ్యాధులతో నా వద్దకు వచ్చే ఎందరో కుర్రాళ్ళని అడుగుతుంటాను. వ్యభిచారం చేసారా? అని. “అబ్బెబ్బే లేదండి...నాకు తెలిసిన ఒక ఆంటీ అండి... మంచావిడండి!” అంటారు. అక్కడికి ‘ఆంటీ’ అని యితను అనగానే ఆవిడ సుఖవ్యాధులన్నీ మటుమాయమై పోయినట్టు!

కాని ఆ ఆకర్షణీయమైన రూపం వెనుక, ఆ చీర చాటున ఎన్ని దుర్భర రోగాలున్నాయో ఇతగాడికి తెలీదు. ఏమీ లేకపోతే ఇతని కెందుకొచ్చినట్టు? ఆ ఆంటీ అంత ‘మంచిదైతే’ మొగుణ్ణొదిలి యితనితో ఎందుకు తిరిగినట్టు? ఇవన్నీ అతని వివేకానికి స్ఫురించవు.

పోనీ, ఆవిడ పవిత్రమూర్తే కావచ్చు. కాని ఆవిడగారి భర్త పరమ అపవిత్రరావు అయి ఉండొచ్చు కదా! ఆ పాటి లాజిక్ పనిచేస్తే పరస్త్రీని పాములా చూడగల శక్తి యువకులకి అలవడు తుంది.

ఇక పురుషులెంత పవిత్రులో వేరే చెప్పక్కర్లేదు. పురుషుల బలాదూరు తనంవల్లే లక్షలాది స్త్రీలు తాము చేయని తప్పులకు శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. ఇలా స్త్రీనుంచి పురుషుడికి, పురుషుడినుంచి స్త్రీకి చొప్పున వ్యాధులూ సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది కనుకనే పరవ్యామోహం విడిచిపెట్ట మంటున్నాము.

బాధ అవుతుంది!

ప్ర : **నాకు మార్చిలో పెళ్ళయింది. (1) నా యొక్క అంగం యోనిలోనికి పూర్తిగా పోవటం లేదు. చాలా బాధ అవుతుంది. బిగుతుగా ఉంది. (2) నాకు వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదు. వీర్యకణాలు కూడా ఉత్పత్తి కావటం**

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

లేదు. నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి.

-బి.వి.,

జ : (1) మీ అంగం మీ భార్య బీజవాహిక లోపలికంటా ప్రవేశించక పోవడానికి కారణం:

- ఆమె కన్నెపొర దళసరిగా ఉండి ఉండొచ్చు.
- రతి భయం కొద్దీ యోని కండరాలను ఆమె బిగపట్టేస్తూ ఉండొచ్చు.
- ఆమె యోని కండరాలు వాటంతట అవే ఆకస్మికంగా సంకోచించి అంగప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తూ ఉండొచ్చు. దీన్ని వెజైనిస్‌మస్ అంటాం. రతి భయంవల్ల కాని, తొలి నాడు మీరు ఆవేశంలో తెలియక మరీ మోటుగా ప్రవర్తించి ఉన్నా గాని వెజినస్‌మస్ వచ్చే అవకాశముంది.
- మీకు అంగస్తంభనం తగినంత బలంగా లేకపోవటం కాని, అంగప్రవేశ సమయంలో 'మరీ' సున్నితంగా ప్రవర్తించటం కాని కారణం కావచ్చు.

ఏది కారణమో మీరిద్దరూ కలసి వస్తే కాని తెలదు. యిద్దరూ కలిసి వస్తే గైనకాలజిస్టుచే ఆమెని పరీక్ష చేయించి మీ యిద్దరి నుంచీ మరికొంత సమాచారం తెలుసుకుని మీ సమస్య పరిష్కరిస్తాము. ఇంకా ఆలస్యం చేస్తూ ముదర బెట్టుకోకండి.

ఈలోగా మా "లైంగిక వైద్యశాస్త్రం 3వ భాగం" చదవండి!

(2) మీకు వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదన్నారు సరే. వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావటం లేదని వీర్యాన్ని పరీక్షింప జెయ్యకుండా ఎలా చెబుతున్నారు? వీర్య కణాలు మీకు కంటికి కనబడేవి కావు. మీలో వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉంటుంది. ఎటొచ్చీ "స్కలనం కావటం లేదు. కనుక వీర్యం విడుదలవటం లేదు". అసలు సంగతి అది!

ఇప్పటిదాకా మీకు కలల్లో కాని, హస్త ప్రయోగం ద్వారా కాని ఎన్నడూ వీర్యమే విడుదల కాలేదా? లేక రతిలో మాత్రమే వీర్యం విడుదలవటం లేదా? ఈ సమస్య పరిష్కారానికి కూడా మీరు స్వయంగా రావలసిందే!

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)

హ॥ప్ర॥ చేస్తే అంగం వాపు

నా వయసు 21 సం॥లు. నేను 10-12 సంవత్సరాలనుండి హస్త ప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. అపుడు వీర్యం వచ్చేది కాదు. అయినా అలాగే చేసేవాణ్ణి. ఒకొక్కసారి హస్తప్రయోగం చేసిన తరువాత అంగం వాస్తుండేది. అలాగే చేసేవాణ్ణి. రెండు సంవత్సరాల క్రిందట వృషణాలకు క్రికెట్ బాల్ తగిలినది. అపుడు రెండు-మూడు రోజులు నొప్పి పెట్టాయి. తర్వాత నొప్పి లేదు. ఎటువంటి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోలేదు.

ఇపుడు నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనది. ఇపుడు ఇంతకు ముందున్నంత సెక్సు కోరికలు లేవు. బలవంతంగా హస్త ప్రయోగం చేస్తే అంగం వాస్తుంది. వృషణాలు చాలా దగ్గరకు సాగి ఉన్నాయి. అంగం మొదలు సన్నగా ఉంది. కొసకు పోను కొంచెం లావుగా ఉంది. శిశ్నం పూర్తిగా చర్మం బయట ఉన్నది. అంగంపై నరాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు చాలా భయంగా ఉంది. దయచేసి తగిన సలహా ఇవ్వండి. -యస్.ఆర్.

మీరు రాసిన ఏ విషయమూ 'లోపం' కాదు. అన్నీ సహజమైనవే! హస్త ప్రయోగం చేసిన కొత్తలో వీర్యం రాకపోవడం, తర్వాత రావడం, కొత్తలో ఉన్న ఉద్రేకం ఆ తరువాత లేనట్టు అనిపించడం, అంగం షేపు (మొదలు సన్నగా, కొసకు లావు), అంగంపై నరాలు తేలడం యివన్నీ సహజమే. సరైనవే!

అయితే అంగాన్ని స్తంభింపచేస్తే వాస్తుందన్నారు. శిశ్నం (శిశ్నశీర్షం?) అంతా చర్మం బయటే ఉందన్నారు. బహుశా అంగం స్తంభించినపుడు అంగశీర్షం వెనుకగాడిని అక్కడి చర్మం బిగుతుగా పట్టి వాపు కలిగిస్తున్నదని (పేరాఫైమోసిస్) తోస్తోంది. మీరొకసారి డాక్టర్‌కి చూపించుకుంటే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. ఈ సమస్యని సుంతీ ద్వారా పరిష్కరిస్తారు.

పెళ్ళి గురించి భయపడాల్సిన పరిస్థితి మీకేమీ లేదు. అనుమానాలన్నీ అటకెక్కించి పెళ్ళాడండి. పెళ్ళికి ముందు జననాంగ విజ్ఞానం, లైంగిక వైద్య శాస్త్రం, రతి రహస్యం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం మొ॥ పుస్తకాలు చదవండి. అవి మీకు విజ్ఞానమూ, ధైర్యమూ, ఆత్మ విశ్వాసమూ కలిగిస్తాయి.

కామప్రేరణ ఎలా వస్తుంది?

ప్ర : స్తంభన ఎక్కువ సేపు స్థిరంగా వుండాలంటే కంటిన్యూగా మనసుకీ, శరీరానికీ కామప్రేరణ బలంగా కలుగుతూ ఉండాలని వ్రాసారు. అసలు మనసులో లేనిది ఈ ప్రేరణ ఎక్కడ నుండి వస్తుందో అర్థం కావటం లేదు. దయచేసి నా సమస్యకి సమాధానం వ్రాయండి

-3543

జ : నిజమే. మనసు ఖాళీ పీపా లాంటిది. అందులో కామభావనలు నిండి మీకోసం సిద్ధంగా వుండవు. కామస్పందనలు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా, ఊహ ద్వారా మనసులోకి ప్రసరిస్తాయి. అపుడే మనసు ఉద్రిక్తత పొంది ఆ ఉద్రేకాన్ని అంగానికి కూడా ప్రసరింప జేస్తుంది. మీ మనసులో కామభావనలు లేవు అంటే అర్థం ఆ జ్ఞానేంద్రియాల సంకేతాలని మీ మనసు గ్రహించడం లేదన్నమాట.

అంటే, యింకేం కాదు, మీ మనసు ఏవేవో పిచ్చి ఆలోచనలు, భయాలు, ఆందోళనలతో నిండిపోయి కామాన్ని పక్కకి నెట్టివేస్తోంది. ముందు మనసు నిర్మలంగా వుంచుకోండి. యింద్రియ జ్ఞానం మనసుకు చేరాలంటే ముందు మీ యింద్రియాలకి ఆ జ్ఞానం కలగాలి కదా!

పెళ్ళి చేసుకుని పెళ్ళాం పక్కన చేరితే అన్నీ అవే కలుగుతాయి.

ఎవరినెవరు మింగేది?

బీరు తీసుకుంటే ఒళ్ళు చేస్తారం టారు. ఎంతవరకూ నిజం? మగవాడన్న తర్వాత బీరు, బ్రాందీ, విస్కీ.... ఏవీ రుచి చూడకపోతే ఎలా అంటారు మిత్రులు.... బీరు తాగితే ఆడవాళ్ళలా రొమ్ములు పెరుగుతాయని ఒకరు భయపెంచారు. ఏది నిజం? ఆల్కహాలు వల్ల లివరు పాడవు తుందని మాత్రం నాకు తెలుసు! అన్నీ రుచి చూసి విడిచిపెట్ట మంటారా? కొద్దిగా తీసుకుంటే ఏమీ ఫర్వాలేదట!

-ఆర్.జి.

జ : నాయనా!

"మొదట మనిషి డ్రింకు తీసుకుంటాడు.

ఆ తర్వాత డ్రింకే మరో డ్రింకు తీసుకుంటుంది.

చివరకు ఆ డ్రింకు మనిషినే తీసు కుంటుంది".

అని జపాన్‌లో ఓ సామెత. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆల్కహాలిక్ డ్రింకులకి ఎందుకింత ప్రముఖస్థానం ఏర్పడిందో చెప్పలేం! మీ దోస్తులు 'మగాడన్నాక తాగకపోతే ఎలారా?' అంటారు. రష్యన్లైతే ఏకంగా 'ఇది మా దేశ సంప్రదాయం. ఇది లేకుండా రష్యన్లు బ్రతకలేరు' అంటారు. డ్రింకింగ్ ఈజ్ ది జాయ్ ఆఫ్ రష్యా. వి కెనాట్ డూ వితౌట్ ఇట్! అంటాడు రష్యన్ రాకుమారుడు వ్లాదిమిర్.

ప్రభుత్వాలన్నీ లైసెన్సు యిచ్చి అమ్మిస్తున్న విషం - ఆల్కహాలు చట్ట సమ్మతమైన వినాశనకారి అనుకో! దీనితో ఎన్ని లక్షల కొంపలు గల్లంతవు తున్నాయో, ఎన్ని కోట్లమంది ఆరోగ్యాలు శిధిలమవు తున్నాయో నీకు తెలియదు.

రుచి చూసి వదిలేస్తేనే ప్రమాదమా అని అడగొద్దు. **"రుచి చూసేక వదలనిచ్చేది కాదది'** అని గ్రహించు.

కింతు మద్యం స్వభావేన।
యథైవాన్నం తథా స్మృతం।
అయుక్తియుక్తం రోగాయ।
యుక్తియుక్తం యథామృతం॥

అంటాడు చరకుడు. "స్వభావరీత్యా మద్యం (ఆల్కహాలు) దోషభూయిష్టం

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

కాదు. జాగ్రత్తగా ప్రయోగిస్తే అమృతంలా పనిచేస్తుంది. కానిచో విషకారకమవుతుంది''. అని భావం. ఔషధ గుణాల గురించి చెబుతూ కొద్దిగా, జాగ్రత్తగా ప్రయోగించమని వైద్యులకు సలహా యిచ్చాడు కాని 'కొద్దిగా' 'ఎవరికివారు' తీసుకో మనలేదు...!

అసలు ఆల్కహాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఏమవుతుందో తెలుసా మీకు? ఆల్కహాలు పుచుకున్న కొద్ది నిముషాల్లోనే అది పేగుల ద్వారా రక్తంలోకి చేరుతుంది. అక్కడనుండి అంగాంగానికి వ్యాపిస్తుంది. మెదడుకి చేరిన వెంటనే మెదడులోని టిష్యూలు మొద్దు బారతాయి. అంతవరకూ చురుగ్గా పని చేసుకుంటున్నవల్లా ఆ టిష్యూలు మత్తిల్లి మందకొడిగా మారుతాయి. ఆజ్ఞల్ని వేగంగా జారీ చేయలేవు. త్వరగా దేన్నీ గ్రహించలేవు.

మెదడులో ఏర్పడ్డ ఈ మాంద్యాన్ని తొలగించడానికి గుండె ఎక్కువ కష్టపడుతుంది. కనుక నాడి వేగం పెరుగుతుంది.

ఇంకా తాగే పక్షంలో ఆల్కహాలు స్థాయి పెరిగిపోతుంది. స్పర్శ, వాక్కు, చూపు, ఆలోచనలకి సంబంధించిన మెదడు కేంద్రాల చైతన్యం తగ్గిపోతుంది. మాట ముద్ద అవుతుంది. చూపు చెదురుతుంది. విచక్షణ పోతుంది.

ఏం చేస్తున్నాడో, ఏం మాట్లాడుతున్నాడో తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. నిటారుగా నిలబడలేడు. నడవలేడు, తూలి పడిపోతాడు.

ఇంకా డోసు ఎక్కువైతే స్పృహ కోల్పోతాడు. అత్యధికంగా తాగితే ఊపిరి నిలిచిపోయి చచ్చిపోవచ్చు కూడా! ఇవన్నీ తాగినప్పుడు కలిగే తక్షణ ప్రమాదాలు!

ఇక తాగుడికి బానిసలైన వాళ్ళకి క్రమేణా గుండె జబ్బులొస్తాయి. గుండె పెద్దదయి పోతుంది. లివరు ఫెయిలవుతుంది. ఆల్కహాలు జీర్ణమయ్యేది లివరులోనే! కనుక అదే ఎక్కువగా దెబ్బతిని దాన్లో పనికిరాని పీచు కణాలేర్పడతాయి. బాగా ముదిరిన కేసుల్లో ''సిర్రోసిస్'' ఏర్పడి మనిషి చనిపోతాడు.

మెదడులో కణాలు చచ్చిపోతాయి.

గాజువాక అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా ...

డా.పిళ్ళా దుర్గారావు గారి నిర్వహణలో మా గాజువాక (విశాఖపట్నం) సెంటర్ యందు రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానం పొందిన ఈ దిగువ వారికి..మా శుభాభినందనలు

(1)	త్రినాథ్, సత్యవతి	(శ్రీకాకుళం)	కూతురు
(2)	చుక్క, సంతోష్, గాయిత్రి	(మర్రిపాలెం)	కుమారుడు
(3)	సాల్మాన్ రాజు, మేరి	(విజయనగరం)	కుమారుడు
(4)	సూరిశెట్టి, సూరిబాబు, మహాలక్ష్మి	(తోటాడ)	కుమారుడు
(5)	కొల్లి నూకరెడ్డి, మైథిలి కుమారి	(మల్కాపురం)	కూతురు
(6)	పిల్లా వెంకట అప్పారావు, పాపాయమ్మ	(ప్రకాశ్‌నగర్)	కుమారుడు
(7)	భరత్, రమ	(సీతమ్మధార)	కుమారుడు
(8)	సోంబాబు, మౌనిక	(దేవాడ)	కూతురు

మెదడు కుచించుకుని చిన్నదవడం మొదలవుతుంది. మెదడులోని తమ్మెల మధ్య ఖాళీలు పెరుగుతాయి.

స్త్రీలు బ్రాంది, విస్కీ, సారాలాంటి మత్తు పదార్థాలకు బానిసలయిపోయి, గర్భవతిగా ఉండగా ఆల్కహాలు సేవిస్తూ ఉంటే సంతానం అవకరాలతో పుడతారు. ఆ పిల్లల శరీరంలో ఎదుగుదల ఉండదు. మెదడు ఎదగదు. బుద్ధిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ప్రవర్తనా దోషాలుంటాయి. మొత్తానికి వైద్యానికి లొంగని దురదృష్టం ఈ రకం పిల్లలని బలి తీసుకుంటుంది.

బీరులాంటి ఆల్కహాలిక్ పదార్థాలు సేవిస్తే ఒళ్ళు చేయటం, రొమ్ములు పెరగటం సహజం. ఎందువల్లనంటే లివరులో ఆల్కహాలు ప్రవేశించినప్పుడు అది కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణమవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇలా మిగిలిపోయే కొవ్వు శరీరంలో వివిధ భాగాల్లో పేరుకుంటుంది. రొమ్ములతో సహా!

అదీగాక ఆల్కహాలు వల్ల పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది. ఉన్న పురుష హార్మోనులో కొంతభాగం స్త్రీ హార్మోనుగా మార్పు చెందుతుంది. స్త్రీ హార్మోను రాశి పెరిగితే రొమ్ములు పెరగవా? కొవ్వు పట్టదా?

కనుక బీరుతాగి ఊబవొళ్ళు పెంచుకొని చర్మం రంగునీ పెర్సనాలిటీని చూసుకొని మురిసిపోయేవారు కళ్ళు తెరవడం మంచిది. శరీరం మేడిపండులా మెరిసేకొద్దీ లోపల పుచ్చిపోతోందని గ్రహిస్తే మందు మానేయ గలుగుతారు.

మీలాంటి బుచ్చిబాబులు దోస్తుల మాట విని మందు మత్తులో పడితే మీకిక మరమ్మత్తు ఉండదు జాగ్రత్త.

హస్తప్రయోగం కేన్సర్ నుంచి రక్షిస్తుంది!

నా వయసు 58 సం॥లు. భార్యకి సెక్సంటే ఇంట్రెస్టు ఉండదు. అందువల్ల మాకు 7-8 సం॥ల నుంచి సెక్స్ సంబంధాలు లేవు. ఎప్పుడయినా ఏడాదికి 1-2 సార్లు ఉండేది. 2 సం॥లుగా అది కూడా లేదు. అయితే నాకు ఇటీవల BPH (ప్రోస్టేటువాపు) ఉందని డయాగ్నైజ్ చేసారు. ఇంతకాలం నేను హ.ప్ర. చేసుకుంటూ నాలో కలిగే సెక్సు కోరికలు చల్లార్చుకుంటున్నాను. డాక్టర్లు BPH కి ఆపరేషన్ చేయాల్సి రావచ్చు కాని యిప్పుడే అవసరం లేదు, ఇంకా పెరిగితే చూద్దాం అన్నారు. నాకిప్పుడు హ.ప్ర. చేద్దామంటే భయమవుతుంది. హ.ప్ర. వల్ల నాకు BPH కలిగి ఉండొచ్చా? లేక హ.ప్ర. వల్ల BPH ఎక్కువయ్యే

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్లా 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.

అవకాశం ఉందా తెల్పి నాకు సహాయం చేయగలరు.

- హన్మకొండ

జ: ఏం భయం లేదండీ హ.ప్ర. వల్ల BPH (Benign Prostate Hyperplasia) కలగదు. దానివల్ల ఎక్కువవదు. పైగా హ.ప్ర. వల్ల ఈ విషయంలో ఎంతో కొంత లాభమే ఉంది.

హ.ప్ర. ప్రోస్టేటు కేన్సరు నుంచి రక్షిస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యవ్వనంలో వారానికి 4-5 సార్లు హ.ప్ర. చేసుకున్న వారికి భవిష్యత్తులో ప్రోస్టేటు కేన్సరు సోకే అవకాశాలు 33% తగ్గిపోతాయని అత్యంత ప్రామాణిక వైద్య పత్రిక బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ యూరాలజీ ఇంటర్నేషనల్ ప్రచురించింది.

హ.ప్ర. ద్వారా కాని మరేవిధంగానైనా గాని వీర్యాన్ని తరచు స్ఖలించడమే (వీర్యాన్ని 'వదిలించుకోవడమే') ఈ రక్షణలోని రహస్యం అంటారు ఆస్ట్రేలియన్ యూరాలజిస్టు గ్రాహమ్ గైల్స్.

ప్రోస్టేటు గ్రంథి, శుక్రకోశాలు - ఈ రెండిటి నుంచే వీర్య ద్రవంలోని అత్యధిక భాగం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ద్రవంలో పొటాషియం, జింకు, సిట్రిక్ ఏసిడ్, ఫ్రక్టోజులు అధికంగా ఉంటాయి. ఎంత అధికంగా అంటే రక్తంలో కంటే 600 రెట్లు ఎక్కువగా!

ఇవి కాక సిగరెట్ పొగలో కనిపించే 3-మిథైల్ కోలాంథ్రీన్ వంటి కేన్సరు కారక రసాయనాలు కూడా ప్రోస్టేటు ద్రవాల్లో కనుగొన్నారు. ఈ పదార్థాలను స్ఖలనం ద్వారా వదిలించుకుంటే అవి ప్రోస్టేటు టిష్యూలకి, శుక్రకోశాల టిష్యూలకి హాని చేయకుండా ఉంటాయి - అని గైల్స్ సిద్ధాంతీకరిస్తున్నారు.

(మరి యివి స్త్రీ బీజవాహికలోకి విడుదల చేస్తుంటే స్త్రీకి హాని కలిగించవా అని ప్రశ్న! ఆ కోణంలో పరిశోధకులు చూసినట్టు లేదు. అయితే సెక్సులో పాల్గొనని స్త్రీలతో పోలిస్తే, పాల్గొనేవారికి గర్భాశయ కంఠ కేన్సర్లు ఎక్కువని ఇప్పటికే వైద్య ప్రపంచానికి రూఢిగా తెలుసు. దానికిదొక కారణమేమో!)

అయితే యిది సిద్ధాంతమే సుమా - ఋజువులేమీ లేవు - స్త్రీలలో చనుబాలిచ్చే వారికి బ్రెస్టు కేన్సరు సోకే అవకాశం తక్కువ. అలాగే హ.ప్ర. చేసే వారిలో ప్రోస్టేటు కేన్సరు తక్కువగా ఉంది. ఈ రెండిటికీ కారణం అటు బ్రెస్ట్ కణజాలాలు, ఇటు ప్రోస్టేటు లోపలి కణాలు తమలోని ద్రవాలను వెలి గ్రక్కే క్రమంలో మరింత పరిపక్వమై కేన్సరు నుంచి తమను తాము రక్షించు కుంటాయని మరొక భావన.

అదలా ఉంచండి. ప్రోస్టటోడైనియా, ప్రోస్టటైటిస్ వంటి ప్రోస్టేటు వ్యాధులకి చికిత్సలో భాగంగా కూడా "తరచు హ.ప్ర. చేసుకుంటూ స్ఖలిస్తూ ఉండండి. దానివల్ల మీ బాధలు తగ్గుతాయి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది" అని యూరాల జిస్టులు సూచిస్తుంటారు. అది నిజమే.

కనుక హ.ప్ర. వల్ల మీ BPH ఎక్కువవదు. ఎక్కువ కాకుండా హ.ప్ర. కాపాడుతుందేమో కూడా!

పెళ్ళికి ముందు -

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

చచ్చిన కణాలే ఎక్కువ!

నాకు రెండేళ్ళ క్రితం పెండ్లయింది. పిల్లలు కలగలేదు. 6 నెలల క్రితం నేను వీర్యపరీక్ష చేయించాను. అందులో ఎక్కువ భాగం వీర్యకణాలు చనిపో తున్నవని రిపోర్టు వ్రాసారు. మందులు వాడాను. ప్రయోజనం లేదు.

- గుంటూరు

జ. వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులోని వివరాలు మీరు వ్రాయటం కంటే రిపోర్టు కాపీని మాకు పంపటం అవసరం. మీరు ఎక్కువశాతం కణాలు చనిపోతున్నవని వ్రాసారు. కణాల సంఖ్య ఎంతో వ్రాయలేదు. ఏ విధంగా యింద్రియం సేకరించారో వ్రాయలేదు. చీముకణాలు వగైరా ఉన్నవేమో తెల్పలేదు. ఇవన్నీ ఆ రిపోర్టు ద్వారా మాకు తెలిసేవి. కనుక వీర్యపరీక్ష రిపోర్టు జెరాక్సు చేయించి మాకు పంపండి. ఒకే రిపోర్టు మీద ఆధార పడి నిర్ణయించడం సబబు కాదు కనుక, మరోసారి కూడా పరీక్ష చేయించండి.

అదే విధంగా మీ ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారి చేత మీ బీజాలు పరీక్షింపజేసి బీజాల వాపు, నొప్పి, సలుపు, బీజాల్లోకి నరాలు దిగటం వంటి సమస్యలేవైనా ఉన్నవేమో అడిగి తెలుసుకోండి. ఆ రిపోర్టు కూడా మాకు పంపండి.

ఇంద్రియాన్ని సరిగా సేకరించక పోయినా తప్పుడు రిపోర్టు వచ్చే

అవకాశం ఉంది. కనుక ఆ విషయంలో జాగ్రత్త వహించండి.

ఇంద్రియాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించటమే సరైన పద్ధతి. శుభ్రమైన గాజు సీసాలోకి మాత్రమే పట్టాలి. ప్లాస్టిక్ సీసాలు పనికిరావు. ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో వీర్యం సేకరిస్తే కణాలు చనిపోవచ్చు. మీ యింట్లోని సీసాలు వద్దు. లేబరేటరీలో అడిగి తీసుకుని అక్కడే వీర్యం సేకరించి పరీక్షకి ఇచ్చెయ్యండి. కండోముల్లోకి వీర్యం తియ్యకండి.

సేకరించిన తర్వాత పరీక్ష చేయ డానికి సమయం గంటకన్నా ఎక్కువ పడితే వీర్యకణాల చలనం తగ్గిపోతుంది. కొన్ని చనిపోతాయి కూడా!

హస్తప్రయోగం ద్వారా ఇంద్రియం సేకరించడం చేత కాకపోతే, భార్యతో రతి జరిపి, స్ఖలించేటప్పుడు అంగాన్ని బయటకు తీసి సీసాలోకి స్ఖలించాలి. వీర్యం ఏమైనా బయటకు చిందిపోతే ఆ సంగతి లేబరేటరీలో చెప్పాలి. యోని లోపల పడిన వీర్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితు ల్లోనూ సేకరించకూడదు.

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంటేనే, ఆపైన లేబరేటరీలో టెక్నీషియన్లు అనుభవజ్ఞులైతేనే ఆ రిపోర్టు నమ్మదగ్గ దవుతుంది.

ఎక్కువశాతం చనిపోయిన వీర్యకణాలుండటాన్ని 'నెక్రోస్పెర్మియా' అంటారు. ఏ మందులు, జాగ్రత్తలు, చికిత్స అవసరమో ఈ రిపోర్టును చూసాక ఉత్తరం ద్వారా మీకు తెలియజేస్తాము.

బ్లడ్ ప్రెషరుంటే గర్భం దక్కదా?

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

- 593

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

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

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

1. టాక్సీమియాకి మొదటి లక్షణం కాళ్ళలో నీరు చేరటం!

కనుక కాళ్ళలో నీరు చేరటం మొదలయితే ఆమెను పూర్తిగా బెడ్‌రెస్టు తీసుకోమనండి. తెల్లవారేసరికి వాపులు తగ్గిపోతాయి. తగ్గకపోతే యిది టాక్సీమియా వల్ల కలిగిందనుకోవచ్చు.

2. 7వ నెలదాకా నెలనెలా బి.పి. చెక్ చేయించాలి. బి.పి. పెరగటం మొదలు పెట్టగానే (డాక్టరు చెబుతారు) బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీల బి.పి. మందులకు అంతగా తగ్గదు. 7వ నెల దాటినప్పటి నుంచీ 15 రోజులకొకసారి అవసరమైతే ఇంకా తక్కువ వ్యవధిలోను బి.పి. చెక్ చేయించుకోవాలి.

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

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

పిల్లలు పుట్టలేదు

మాకు పెండ్లి అయి ఆరు సంవత్సరాలు అవుతోంది. ఇంతవరకు

మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. ప్రతి సంవత్సరం ఈసారి అయినా నెల తప్పుతుందేమోననే ఆశతో కాలం గడుపుతున్నాము. మాకున్న సమస్యలు క్రిందివిధంగా ఉన్నాయి.

- **నాకు బహిష్టు అయ్యే వారంరోజులు ముందునుండి ఈ సమస్యలు ఎదురౌతాయి. స్తనాల్లో గడ్డలు ఏర్పడి అవి బాగా నొప్పి పెట్తాయి.**
- **కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు బాగా పగులుతున్నట్లు నొప్పి పెడతాయి.**
- **నడుము వెనక భాగంలో రెండు నరాలు బాగా నొప్పి పెడతాయి.**
- **రతి అనంతరం తలపైన భాగం మాడు ఎగిరి ఎగిరి పడ్తున్నట్లు నొప్పి పెడుతుంది.**
- **బహిష్టు అయ్యేముందు యోని లోపలికి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. మరియు బహిష్టు అయినపుడు యోని నొప్పి పెడ్తుంది. కాబట్టి వారం రోజుల ముందే మావారిని రతిలో పాల్గొననీయను.**
- **పొత్తి కడుపు పొడిచినట్లుగా నొప్పి పెడ్తుంది.**
- **బహిష్టు అయినపుడు బ్లీడింగు సరిగ్గా కాదు. కొద్ది కొద్దిగా మాత్రవే అవుతుంది. బ్లీడింగు ఎరుపు రంగులో కాకుండ నలుపు రంగులో అవుతుంది.**

నాకు రత్యనంతరం వెంటనే లేచి కడుగుకోవాలనిపిస్తుంది. మావారు లేవనీయరు. అయినా ఐదు నిముషాలకు వెళ్ళి కడుక్కొంటాను. లేకపోతే మంచిగా అనిపించదు.

మా తోటి స్నేహితురాళ్ళందరికి ఇద్దరు, ముగ్గురు పిల్లలు, ఆపరేషను అయినాయి. నేను మాతృమూర్తి కావాలని కోరిక నాలో చాలా ఉన్నది. మాకు చాలా బాధ అనిపిస్తుంది. మావారి వయసు 30 సం॥లు. నా వయసు 25 సం॥లు. మీ సమాధానం పైనే నా బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది.

-డి.ఎల్.

జ. ఆరు సంవత్సరాలుగా ఏ వైద్య పరీక్షలూ చేయించుకోకుండా పిల్లలు పుడతారేమోనని అలా రోజులు లెక్కపెడుతూంటే పుట్టుకొస్తారామ్మా? వైద్యం చేయించుకోవద్దూ?

మీరు బహిష్టుకి వారం ముందు నుంచీ వస్తాయంటూ అనేక సమస్యలురాసారు. వాటన్నిటినీ కలిపి ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) అంటారు. దీని లక్షణాలు మనిషి మనిషికీ కాస్తంత వేర్వేరుగా ఉన్నాగాని, అవన్నీ బహిష్టు ముందు వారంలో ఏర్పడే హార్మోను హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఏర్పడే సమస్యలే! అవి మీకు యిబ్బంది కలిగిస్తూండవచ్చుగాని, వాటివల్ల హాని కలగదు. సాధారణంగా అవి సంతానం కలగడానికి అవరోధం కలిగించవు.

వాటిల్లో మీరు ఆఖర్న రాసారు చూడండి- బ్లీడింగ్ సరిగ్గా కావటం లేదనీ, నలుపుగా అవుతోందనీ, బహిష్టు సమయంలో యోనిప్రాంతం నొప్పి పెడుతోందనీ, పొత్తికడుపు నొప్పి అనీ...! వీటికి చికిత్స ఏమైనా అవసరమేమో చూడాలి.

మిమ్మల్నిద్దర్నీ పరీక్షించి, కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తేగాని ఏలోపం వల్ల ఇన్నేళ్ళుగా మీకు సంతానం కలగలేదో అర్థం కాదు. అది వీర్యలోపమా, మీలో హార్మోను లోపాలా, గర్భాశయ లోపాలా, వీర్య-శోణిత విరోధమా? యాంటీ బాడీలున్నాయా? మొ॥ అనేకానేక సమస్యల్లో ఏది కారణమో తెలుసుకొని చికిత్స చేస్తే తప్పక సంతానం కలుగుతుంది.

కనుక స్వయంగా మీరిద్దరూ మా కార్యాలయానికి రాగలిగితే తగు సహాయం అందిస్తాము. లేదా మీకు దగ్గర్లోని నిపుణుల్ని సంప్రదించండి. రత్యనంతరం 10-15 ని॥ల వరకూ లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదమ్మా! వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి వెళ్ళాలి కదా!

ఒకేసారి

నేను రతి ఒకేసారి చేస్తున్నాను. రెండోసారి అంగం గట్టిపడటం లేదు. మా ఆవిడచేత కదిపించి చూసినా గట్టిపడటం లేదు. ఎందువలన? నా వయసు యిరవై ఐదే! నాకు చాలా బాధాకరంగా ఉంది.

-ఎం.కె., పటాన్‌చెరువు

జ. మీ మాట అంగం వినాలా... అంగం

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567
"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

మాట మీరు వినాలా... అని ప్రశ్న వస్తే... అంగం మీ మాట వినదు. మీరు కోరిన ప్రకారం నడుచుకోదు! అంచేత దాని మాట మీరు వినాల్సిందే!

ఒకసారి రతి చేసేక మీ అంగం కాస్సేపు "నిద్రపోవాలని" కోరుకుంటుంది. దాన్ని మీ ఆవిడ చేత కదిపించి డిస్టర్బ్ చేయకండి. రెండోసారి రతికి సిద్ధం కావడానికి మీ వయసు వారి విషయంలో దానికి కొన్ని గంటల విరామం కావాలి. ఆలోపు రతికి బలవంత పెట్టినా పని జరగదు.

అదేమీ మీ లోపం కాదు. కనుక మీరు రతి జరిపే ఆ ఒక్కసారీ యిద్దరికీ తృప్తి కలిగే విధంగా పాల్గొనండి. రెండోసారి రతి చేయలేకపోయామన్న బాధ ఉండదు.

(*శాస్త్ర వివరణ:* పురుషుడికి భావప్రాప్తి కలిగేక (అంటే 'తృప్తి' కలిగేక) అప్పటిదాకా శరీరంలో పెరిగిన నరాల పట్లు, కండరాల పట్లు ఒక్కసారిగా నడలుతాయి. భావప్రాప్తితో కలిగిన హాయితో మనసు మత్తిల్లుతుంది. కొంతసేపటిదాకా అంగానికి స్తంభన శక్తి పోతుంది.

దాహం తీరిన వానికి మళ్ళీ కాస్సేపటి దాకా మంచినీళ్ళు రుచించనట్లుగానే కామవాంఛ తీరిన వానికి మళ్ళీ కొన్ని గంటల దాకా కోరిక సరిగా కలగదు. ప్రయత్నం చేసినా అంగం స్తంభించదు. ఈ స్టేజిని విరామ దశ (రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్) అంటాం. 17-18 సం॥ల యువకులకైతే 10-15 నిమిషాలలోనే అంగం తిరిగి స్తంభన శక్తిని పుంజుకుంటుంది. అదే, 50-60 సం॥ల వారికైతే 10-15 రోజుల దాకా రెండోరతి సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

ఏ వయసు వారికైనా... వారికి అలవాటైన స్త్రీ కాక మరో కొత్త స్త్రీతో అయితే తక్కువ వ్యవధిలోనే రెండోరతికి అంగం స్తంభిస్తుంది. (అది కొత్తదనం వల్ల కలిగిన ఉద్రేకం ప్రభావం).

అశ్వినీ ముద్ర

'అశ్వినీ ముద్ర' వల్ల లాభాలేమిటో అది ఎలా వెయ్యాలో తెలియజేయగోరుతున్నాను.

-జి.వి., రాజమండ్రి

జ. యోగశాస్త్రం ప్రకారం శరీరంలో అధోస్థానాల్లో ఉండే ఆధ్యాత్మిక శక్తుల్ని వెలికితీయడానికి అశ్వినీముద్ర పనికొస్తుంది. అశ్వినీముద్ర చాలా తేలికైన ముద్ర. దీన్ని రోజూ 10-30 సార్లు ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం ద్వారా మగవాళ్ళకీ, ఆడవాళ్ళకీ మలద్వార కండరాలు, మూత్రావయవ కండరాలు, బస్తి కుహర కండరాలూ బలపడతాయి.

ఫలితంగా మలాన్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకోలేని పరిస్థితిలో (incontinence) ఉన్నవాళ్ళకి ఆ సమస్య తొలిగిపోతుంది. **సెక్సుపరంగా మగవారికి శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపు పెరుగుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ భావప్రాప్తి సాంద్రత, సుఖం పెరుగుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రసవం సులువుగా జరుగుతుంది. ప్రసవించిన స్త్రీకి యోని కండరాల పటుత్వం తిరిగి వచ్చి, యోని లూజు సమస్య ఏర్పడదు.**

ఇదే ముద్రను విపరీతకారిణి భంగిమలో ఆచరిస్తే పైల్సు (మొలలు), గర్భాశయం జారడం సమస్యలు కూడా చక్కగా కంట్రోలవుతాయి.

విధానం: పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోండి. ముక్కుతో గాలి విడిచి పెట్టండి. గాలి విడిచిపెట్టిన స్థితిలో ఊపిరి బిగ బట్టండి. మలద్వార కండరాలని, మూత్ర కండరాలని బిగించి పైకి లాగిపెట్టండి. అలా 10 సెకన్లు బిగబట్టి ఉండండి. ఈసారి అదే పొజిషన్‌లో ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఇప్పుడు కండరాల పట్టు

నడలించండి. ఇలా 10-30 సార్లు చెయ్యండి.

విపరీతకారిణి క్రియలో శరీరాన్ని దాదాపు తలక్రిందులు చేయడం జరుగుతుంది. ముందుగా నేలమీద బొంత, లేదా రొజాయి లేదా దళసరి బ్లాంకెట్ వేసుకుని దానిమీద వెల్లకిలా నిటారుగా పడుకోండి. అరికాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి ఆనుకుని ఉండాలి. చేతులు మీ తల వెనక్కి పెట్టుకోండి.

ఈసారి రెండుకాళ్ళూ నిటారుగా గాలిలోకి 45^0 కోణంలో పైకి లేపండి. తలపైకెత్తవద్దు. మోకాలివద్ద కాళ్ళు మడచకూడదు.

ఈసారి కాళ్ళు మరింత లేపి వాటిని 90^0 కోణంలోకి తీసుకురండి.

ఇప్పుడు మీ చేతుల్ని నడుం క్రిందకి పోనిచ్చి నడుముని కూడా పైకి లేపండి. మీ భారమంతా భుజాలమీద, మీ మోచేతుల మీద ఆనుకోవాలి. దీంతో భుజాలకు దిగువనున్న మీ శరీరమంతా తలక్రిందు లుగా పైకి లేచినట్టవుతుంది.

ఈ స్థితిలో మలద్వార, మూత్ర కండరాలను బిగబట్టి 10 సెకన్లుంచి విడిచిపెట్టాలి. ఇలా 10-15 సార్లు చెయ్యాలి. జారిన గర్భాశయాన్ని సపోర్టు చేసే కండరాలు ఈ ఆసనం వల్ల దృఢపడతాయి. పైల్సు కూడా తగ్గుతాయి.

మగవాళ్ళకి బహుభావప్రాప్తులు

మగవాళ్ళకి ఆడవాళ్ళలా ఒకే రతిలో ఎక్కువ భావప్రాప్తులు (Multiple Orgasms) కలగవా? నేను చాలా సార్లు ట్రై చేసాను కాని ఒక్కసారి మాత్రం అనుకోకుండా దానంతట అదే 2 భావప్రాప్తులు ఒకేసారి కలిగేయి. మొదటిసారిగా లైట్‌గా కలిగింది. వీర్యం రాలేదు. రతి ఆవకుండా అలానే చేసేసరికి మరొక నిమిషంలో మళ్ళీ భావప్రాప్తి కలిగి ఈసారి వీర్యం వచ్చింది. వీర్యం రాలేదు కాబట్టి అది భావప్రాప్తి అవుతుందా కాదా కూడా వివరించండి.

- జలాలాబాద్

జ. మల్టిపుల్ ఆర్గాజమ్స్ (ఒకే రతిలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ భావప్రాప్తులు పొందడం) స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దాదాపు నూటికి 10-40 మంది స్త్రీలు బహుభావ ప్రాప్తులు పొందలేకపోవచ్చు. (మొదటిది ఘనతా కాదు, రెండోది న్యూనతా కాదు సుమా!).

మగవాళ్ళలో బహుభావప్రాప్తులు కలగడం చాలా అరుదు. పురుషుడికి ఒకసారి భావప్రాప్తి కలిగేక మరల లైంగిక స్పందనలు కలగడానికి కొంత టైం (గంటల నుంచి రోజుల దాకా) పడుతుంది. కొద్ది మందిలో మాత్రం యాదృచ్ఛికంగా కాని, ప్రయత్నం మీదట గాని బహుభావ ప్రాప్తులు కలుగుతాయి. శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అదుపు చేసే ప్రయత్నంలో కొందరు ఈ రకం అనుభవాలను పొందినట్టు రాశారు.

ఇకపోతే పురుషుడి విషయంలో భావప్రాప్తి, వీర్య స్ఖలనమూ - రెండూ వేర్వేరు ప్రక్రియలు - కాని రెండూ ఒకేసారి జరగడం వల్ల ఒకటే అనుకోవడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి స్ఖలనం లేని భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. దాన్ని భావప్రాప్తి అనే అనాలి. ఒకోసారి - ముఖ్యంగా పెరాలసిస్ పేషెంట్లలో - భావప్రాప్తి సుఖం కలగ కుండానే వీర్య స్ఖలనం జరగవచ్చు. దాన్ని స్ఖలనమనే అంటాం కాని భావప్రాప్తి అనము.

అపక్రమ బహిష్టులు పెళ్ళయితే సర్దుకుంటాయా?

నాకు 20 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. నాకు మంత్లీ పీరియడ్స్ నెల నెలా రావు. 2-3 నెలలకి ఒకసారి వస్తాయి. ఒకొక్కసారి యింకా ఎక్కువ టైం కూడా పడుతుంది. డాక్టరు దగ్గరకు వెడితే టాబ్లెట్లు యిచ్చారు. అవి వాడినన్నాళ్ళూ సరిగా నెలకు పీరియడ్స్ వచ్చేవి. మానేసేక మళ్ళీ మామూలే. డాక్టర్నడిగితే పెళ్ళయ్యే వరకు కొందరికి అలానే అవుతాయన్నారు. బహిష్టు రెగ్యులర్‌గా అవకపోతే ఆరోగ్యం పాడవుతుందా? -కడప

జ. ఆడపిల్లలకి రజస్వలయిన కొత్తలో 1-2 సం॥ల పాటు బహిష్టు అపక్రమం ఉంటుంది. అటుపై రెగ్యులర్ అయిపోతుంది. అంతేకాని పెళ్ళి అయ్యేవరకు అపక్రమం ఉంటుందనుకోవడం కరెక్టు కాదు. ఆ మాట మీకు క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లెవరూ చెప్పరు.

మాత్రలు వాడితే నెల నెలా కరెక్టుగా బహిష్టవుతోందన్నారు కాబట్టి మీ గర్భాశయం అభివృద్ధి, పనితీరు నార్మల్‌గా ఉన్నాయని అర్థం. దాన్ని సక్రమంగా పనిచేయించి బహిష్టులు రప్పించే హార్మోనుల్లో చిన్న లోటుపాట్లున్నాయి. గైనకాలజిస్టు (M.D)చే హార్మోను పరీక్షలు, ఇతర పరీక్షలు చేయించుకుని సరైన మందులు వాడితే సమస్య తీరిపోతుంది.

పాతబంగారం

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

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

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

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

(Contains Natural d-alpha-tocopherol 200 mg)

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

" VITOPHER-n "

సూచనలు:

- వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
- కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
- వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
- హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

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

Find us on Facebook
www.facebook.com/Rishi-Pharma

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440