ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

ఏప్రిల్ 2014

రు. 10

సైకాలజీ విషయాలు

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

ఎడిటర్ : డా పూషా

Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :

పద్మావతి,

క్రాంతికార్

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 65

సంచిక : 4

ఏప్రిల్ 2014

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా .	రు.	100
2 సం.చందా	రు.	180
5 సం. చందా	రు.	400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, State Bank of India, State Bank of Hyderabad, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bank లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

Online లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA

40, Industrial Estate,

Samalkot - EG Dt. 533 440

0884-2327454

poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

- ❖ జీవిత సమస్యలకి మానసిక నిపుణుల పరిష్కారాలు 3
- ❖ ఇలా అనకండేం? 5
- ❖ దాంపత్య సుఖానికి 10 సూత్రాలు 7
- ❖ *రెట్టింపు సుఖం కోసం ఇలా ట్రై చెయ్యండి* 11
- ❖ *వాళ్ళదీ సున్నిత హృదయమే!* 12
- ❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా 13
- ❖ అపనమ్మకం కూడదు! 17
- ❖ కలవని మనసులు, శరీరాలు 19
- ❖ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే? - క్రాంతికార్ 21
- ❖ విజయం కోసం ఇమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ 25
- ❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 27
- ❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

ఉత్తమం స్వార్జితం విత్తం ।
మధ్యమం పితురార్జితం ॥
అధమం భాతృ విత్తంచ ।
స్త్రీ విత్త మధమాధమం ॥

సొంతంగా కష్టపడి డబ్బు సంపాయించు, అది ఉత్తమోత్తమ మార్గం, పోనీ పిత్రార్జితంతో జీవిస్తున్నావా, కొంత ఫరవాలేదు. సోదరుల సంపాదనపై ఆధార పడుతూంటే అది అధమం – ఇక స్త్రీ తెచ్చే ధనం(కట్నం)పై పడి బతకడానికి మించిన అధమాధమ పద్ధతి యింకోటి లేదు.

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 బుక్సు, 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.

కొన్ని జీవిత సమస్యలకి

మానసిక నిపుణుల పరిష్కారాలు

పక్కకు తిరిగి ఆవిడ - పక్కదార్లో ఆయన !

"నా వద్ద కొచ్చే క్లయింట్స్ తరచుగ 'తమ భర్తలు మరెవరి వలలోనో పడ్డారని... తమకి ద్రోహం చేసారని-కాబట్టి విడిపోవాలను కుంటున్నామని...' చెపుతూంటారు" - అంటారు మేరేజ్ థిరపిస్టు ఎమిలీ బ్రౌన్.

ఇలాంటి 3వ మనిషితో "వ్యవహారాలు" (ఎఫైర్స్) ఊరికే జరగవు. వాటి వెనుక బలమైన కారణం ఏదో తప్పక ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్యా మూడో మనిషికి కొంత చోటు ఒక దాంపత్యంలో ఏర్పడిందంటే ఆ కాళీకి కారణమేదో గుర్తించి, ఆ వెలితిని అర్జంటుగా పూడ్చాలి.

ఆవేశం కన్నా చుట్టూ ఉన్న యితరులు చెప్పే సలహాల కన్నా... తమ స్వంత వివేకానికే ఇక్కడ పని ఎక్కువ చెప్పాలి! విడాకులకి పరిగెత్తే ముందు పరిస్థితి ఎంత వరకు చక్కదిద్దగలమో చూడాలి. ఇందుకు సాధారణంగా స్వంత ప్రయత్నం కన్న కౌన్సిలర్/థిరపిస్టు సహాయం తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే సమస్యకి బయట నుంచి అన్ని కోణాలనుంచీ చూసే అవకాశం అతని కుంటుంది.

కొన్ని సంసారాల్లో భార్యాభర్తల మధ్య అపోహ ఏర్పడితే; మొదట్లో వాళ్ళిద్దరూ ఘర్షణలు పడినా రానురాను ఇద్దరూ కాని, ఒక్కరుగాని - సర్దుకుపోవడం మొదలెడ తారు. ఇది నిజమైన సర్దుబాటు కాదు. కేవలం ఘర్షణ తప్పించటం కోసం చేసే ప్రయత్నం మాత్రమే.

కనుక పైకి సఖ్యతగా కనిపిస్తున్నా వీరిలో లోలోపల ఒకరిపట్ల ఒకరికి అభిమానం తగ్గడం, అంతరం పెరగడం జరుగుతాయి. ఫలితంగా ఎవరోఒకరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఘర్షణ పడతారు. అందుకు ఏడాదీ, 2 సం॥లు కూడా పట్టొచ్చు! మౌనంగా నిరసిస్తూ ఇద్దరి మధ్య దూరాన్ని పెంచుకోవడం కంటే నిర్మాణా త్మకంగా పోట్లాడటం మంచిది.

అలాగే ఘర్షణ ఏర్పడే పరిస్థితుల్ని తప్పించడానికి చేసే ప్రయత్నంలో కొంత భాగాన్ని ఇరువురికీ సంతోషం కలిగించే పనుల కోసం కూడా వెచ్చించాలి.

పక్కదారి పట్టిన భాగస్వామికి అలా చేయడం ఒక అలవాటో, ప్రవృత్తి అయితే తప్పు... లేదా - అతను / ఆమె అప్పటికే

వెనక్కి తీసుకోలేనంత దూరం వెళ్ళిపోతే తప్పు... సాధారణంగా ఆ దంపతులిద్దరూ మేరిటల్ థిరపీ వల్ల సన్నిహితులౌతారు అంటారు ఎమిలీ బ్రౌన్.

"ఎందుకో సంతోషం అనేది లేదు!"

కొందరి జీవితాల్లో ఎందుకో సంతోషం ఉండదు. ఎప్పుడూ ఫలానిదేదో దొరికితే మరేదో అనుకున్నట్టుగా జరిగితే... అప్పుడు సంతోషం కలుగుతుందనిపిస్తుంది. తీరా ఆ అనుకున్నది లభిస్తే... జరిగితే... అప్పుడు సంతోషం కలిగేమాట నిజమేకాని అది ఎంతోకాలం నిలవదు. కొన్నాళ్ళకే మళ్ళీ అసంతృప్తి రగులుతుంది. ఈసారి సంతోషంగా అనిపించడానికి కావలసిన అవసరాల జాబితా పెరుగుతుంది.

ఇలా వీళ్ళ జీవితాల్లో ఆనందం తక్కువ, అవసరాల జాబితా ఎక్కువవకీ కారణమేమిటి?

సైకాలజిస్టుల ప్రకారం వాళ్ళు పిల్లలుగా ఉండగా ప్రేమాభిమానాలకి నోచుకోక పోవడమే ప్రధాన కారణం. ఫలితంగా వాళ్ళపై వాళ్ళకి విశ్వాసం, ఉన్నతాభిప్రాయం ఉండదు.

బహుశా వాళ్ళు మంచి మార్కులు సాధించి నందుకో, మంచి అభివృద్ధి సాధించి నందుకో అభినందనలు పొంది ఉండొచ్చు, కాని 'ప్రేమని' పొందక పోవడమే యిందులో ముఖ్యాంశం. అందరి చేతా శబాష్ అనిపించు కున్న వాళ్లు, 'మంచి' అనిపించుకున్న వాళ్ళు ఎందరిలోనో ఈ పరిస్థితి ఎదురవుతూంటుంది.

సైకాలజిస్ట్ కేరోల్ లీబ్‌మన్ అంటారు. ఇట్లాంటి వ్యక్తుల నిత్య జీవితం లోనే కాక దాంపత్యంలో కూడా నిరంతరం అసంతృప్తులు రగుల్తుంటాయి. వీటిని తొలగించాలంటే ముందుగా ఆ వ్యక్తి ఆలోచనలో మార్పు రావాలి!

వాళ్ళు దేనికోసం బ్రతుకున్నారు? ఇతరుల మెప్పుకోసమా? తమ కోసమా? అని ప్రశ్నింపచేయాలి? తమ బాల్యం నుంచి తీరని కోరికలు తీరడానికీ, నెరవేరని ఆశయాలు నెరవేర్చుకోవడానికీ ప్రయత్నించేందుకు సహాయం చెయ్యాలి!

ఇలా బాల్యంలోంచి తోడిన ఆశలూ, ఆశయాలూ, కాంక్షలూ తీరే అవకాశం కల్పిస్తే వాళ్ళల్లో గూడుకట్టుకున్న వెలితి తొలగిపోతుంది! దాంపత్యం కూడా సంతోషకరమవుతుంది – అని!

అస్తమానూ డిప్రషన్ కలుగుతోంది!

డిప్రషన్ (విచారం) ఇటీవల చాల తరచుగా కనిపిస్తున్న మానసిక రుగ్మత. దీనికి శారీరక కారణాలు కొన్నయితే మానసిక కారణాలు కొన్ని! రెండింటి తొలగింపుకీ సైకియాట్రిస్టు సహాయం అవసరమైనప్పటికీ కొంతమేరకు స్వయం సహాయం మంచి ఫలితానిస్తుంది.

డిప్రషన్ కలగడానికీ, కంటిన్యూ అవడానికీ ముఖ్యకారణాల్లో ఒకటి "ఆలోచనల్ని నెమరువేయటం''. విచార కారణమైన ఆలోచనల్ని తలుచుకుని తలుచుకుని కుమిలిపోవడం, బాధ పడటం వల్లనే విచారం ఎక్కువవుతుంది – తగ్గకుండా కొనసాగుతుంది.

కాబట్టి ఫ్రెండ్స్‌తో, చుట్టు పక్కవాళ్ళతో కులాసాగా గడపడం ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. మనసులోంచి ఆ ఆలోచనలు మళ్ళాలంటే మెదడుకీ, శరీరానికీ పని చెప్పాలి. వ్యాయామం, పుస్తక పఠనం, చిత్రకళ, సాహిత్యగోష్ఠుల్లో పాల్గొనడం, ఆటలు... ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని చేపట్టాలి.

'ఆశ' (hope) ని పెంపొందించుకోవాలి. తద్వారా డిప్రషన్ నుంచి త్వరగా బయట బడటం సాధ్యమవుతుందంటారు సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ జాన్ సి. నార్‌క్రాస్.

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.

ఇలా అనకండేం!!

"అనుకోకుండా నిన్న రాత్రి నేను మావారితో ఓ మాట అనేశాను. ఆ ప్రసక్తి ఎన్నడూ తేకూడదని ఎన్నోసార్లు అనుకుని కూడా నోరు జారిపోయాను. అనేశానే! అని తీరిగ్గా యిప్పుడు కూచుని బాధపడుతూ మీరెవరూ అలాంటి పొరపాటు చెయ్యకూడదని నా డైరీలో అప్పుడప్పుడూ రాసుకున్న 7 పాయింట్లు మీకు సలహాగా యిస్తున్నాను. ఎన్నడూ... ఎప్పుడూ ఈ విషయాలు మీ వారితో చెప్పకండి! అనకండి!"

'భార్యా భర్తల మధ్య దాపరికాలుండ కూడదు కదా?' అని మీరు అనేస్తారు, నాకు తెలుసు. కాని దాంపత్య ఆనందాన్ని కాపాడుకోవాలంటే మన అమ్మమ్మల నాటి సూత్రాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి – 'అతనికి ఏది తెలీదో దానివల్ల బాధ కూడా కలగదు'. తెలిస్తేనే కదా బాధ కలిగేది?! ఊరికే ఎవరు బాధ పెట్టమన్నారు?

ఈ సారి ఈ 7 సూత్రాలూ చదవండి. మీకు నచ్చకపోతే పాటించకండి.

మీ వారి దగ్గర మీ అత్తగారిని విమర్శించకండి!

'ఓస్, ఈ రూలు మాకూ తెల్సు అంటారా? సంతోషం. కాని నేను చెప్పొచ్చేది మరోటుంది. మీ ఆయనే మీ దగ్గర వాళ్ళమ్మ గారిని విమర్శిస్తాడు – ఏదో చిరాకులోనో, పరాకులోనో! అసలే అత్తగారంటే మండిపడి పోతు(ంటే)న్న మీరూ వంతపాడకండి.

ఇంకే రకంగానూ అతని మాటలు నిజమని కాని, సరికాదని కాని అడ్డం పడకండి. ఎంతైనా తల్లి కాబట్టి ఆవిణ్ణి విసుక్కున్నంత తేలిగ్గానూ, వెనకేసుకు వస్తాడు. ఈ లోగా మీరేమైనా నోరు జారేరో... అదే మిగిలిపోతుంది.

ఆయనన్న మాటలు మాత్రం కనబడవు. కనుక 'నో కామెంటే' బెస్ట్ పాలసీ. మౌనంగా విని ఊర్కోండి.

ఒక అత్తగారే కాదు, మామగారు, ఆడపడుచు... మీ వారి ముఖ్య బంధువులందరి విషయంలో ఇదే రూలు పాటించండి.

2

గతం విప్పకండి!

దీనికి మీరూ ఒప్పుకుంటారనే నమ్మకం. ఏదో 'శ్రీమతీ వెళ్ళొస్తా'లో హీరో హీరోయిన్లలా ఫ్లాష్ బ్యాక్‌లు విప్పి మీ నిజాయితీకి మీరే భుజం తట్టేసుకుంటే పచ్చళ్ళో కాలేసినట్లే.

జీవితం సినిమా కాదు. తన కన్నా ముందు భార్య ఎవణ్ణో ప్రేమించిందని తెలియడాన్నే కాదు – భార్యని ఎవడో ప్రేమించేడన్న సత్యాన్ని కూడా చాలామంది భరించలేరు.

కారణం ఆ తర్వాత ఏం జరిగిందో ననే అనుమానం/భయం వారిని పిండేస్తాయి – మీరు బాత్రూంలో బట్టల్ని పిండినట్లు!

తెలిసీ తెలీని వయసులో ఏవో ప్రేమలూ, గీమలూ శీలాలు పోగొట్టుకోవడాలూ మామూలేలే అని ఎవరూ సరిపెట్టుకోరు. ఆ మాటకొస్తే మీరు మాత్రం 'పోన్లే పాపం ఏదో కక్కుర్తి పడ్డాడు' అని మీవారి గురించి ఉదారంగా సరిపెట్టుకుంటారా ఏంటి? మోసపోయానని ఏడవరూ?

అందుకని మీ వారి గతం మీకొద్దు. మీ గతం మీరే తవ్వొద్దు.

3

మీ ఫ్రెండ్ వాళ్ళాయనకి మస్కా కొట్టిన సంగతి చెప్పకండి!

'నీ ఫ్రెండ్సెవరో చెప్పు, నువ్వెవరివో నేను చెప్తా' అని ఓ పెద్దాయన ఛాలెంజి విసిరినట్టు – మీ ఫ్రెండ్ చేసిన పాడు పని మీరు కూడా చేస్తారేమోననే భయానికిది తావిస్తుంది – అభద్రతా భావం గల జీవులకి. ఎందుకు ఆ మానవుణ్ణి అలా భయపెట్టడం?

అడ్డదోవలు తొక్కడం సామాన్యం అనే భావం కూడా మీ ఆయనలోనూ, మీలోనూ కలగడం మంచిది కాదు, ఏమంటారు?

'సహజం' అనిపిస్తే చాలు ఎప్పుడన్నా 'మనం కూడా అలా చేస్తే తప్పేంటి' అనే ఆలోచనకి దారి తీసే రిస్కుంది. కనుక ఎప్పటిలాగే మీరు 'పరాయి వ్యక్తులతో సంపర్కం అంటే మర్డర్‌తో సమాన మన్నట్టు' గానే ప్రవర్తించండి.

4

ఇది వరకటి గట్టిదనం లేదనకండి!

మీవారి శిశ్నంలో ఇదివరకటి గట్టిదనం లేదని విమర్శించకండి. బహుశా మీ జ్ఞాపకశక్తి మెత్తబడుతోందేమో గమనిం చండి. 20 ఏళ్ళ కుర్రాడికున్న శిశ్నపు గట్టిదనం

ఇపుడెలా వస్తుంది చెప్పండి. మీరు మాత్రం ఇపుడు పదహారేళ్ళ బాలా కుమారిలా మెరిసిపోతున్నారా? మిమ్మల్ని చూసి ఆయన రెచ్చిపోవడానికి? (ఆహాహఁ మిమ్మల్ని చిన్నబుచ్చడానికి కాదు సుమండీ ఈ మాట అంటున్నది – పాపం మీవారి కోణంలోంచి కూడా మీరొకమారు ఆలోచిస్తారని... అంతే!). మా టీచరు గారు మా చిన్నప్పుడు చెప్పేవారు. (మీకూ మీ టీచరు చెప్పే ఉంటారు) – "చెవితే మంచిమాట చెప్పు. లేకపోతే మెదలకుండా ఊర్కో" అని. కృంగదీసే మాటలంటే అది యింకా మెత్తబడుతుంది. నష్టం మీకే!

5

'పనికిమాలినవాడిగా జమకట్టొద్దు'

నిన్నరాత్రి నేను చేసానన్న పొరపాటు యిదే. భర్త ఆఫీసు నుంచో, ఫ్యాక్టరీ నుంచో చాలా చికాకుగా యింటికొచ్చిన రోజున అక్కడేదో తేడా జరిగిందని మనకి సులువుగా అర్థం అవుతుంది. వీలిస్తే – మీకా కెపాసిటీ ఉంటే మీ భర్తని సేదతీర్చి, అతను స్థిమిత పడ్డాక విషయం అడిగి తెలుసుకుని మీకు తట్టిన సలహా చెప్పడం భార్యగా మీ ధర్మం. 'యిదా, మీ నిర్వాకం? ఎంత తెలివి తక్కువ వాళ్ళైనా యిలా చేస్తారా?' అని కుళ్ళ బొడిచారనుకోండి. అటు ఆఫీసులో జరిగిందానికీ, యిటు ఇంట్లో అన్న మాటలకీ రెండు రకాలుగా అతని హృదయం విలవిలలాడుతుంది.

మా ఆయనకి ప్రమోషన్ చేజారి పోయి, నిన్న కోపంతో, బాధతో ఊగిపోతూ యింటికొచ్చాడు. అతని తెలివితక్కువల్ని ఎత్తి చూపించి ఉద్యోగం 'ఊడనందుకు సంతోషించు' అని ఈసడించాను ఒక ఉద్వేగంలో ఉండి! 'ఇన్నాళ్ళూ నా మీద నువ్వు చూపిస్తున్న గౌరవమంతా ఒట్టి నటనేనా? ఇదా నీ మనసులో నామీదున్న అభిప్రాయం?' అని అతను విలవిలలాడి పోతే ఎందుకంత మాట అనేశానా? అని బాధపడిపోయేను. అపుడిక ఏం చెప్పినా నమ్మడు నా భర్త. అదే నా బాధల్లా! మీరైనా ఆ పొరపాటు చేయకండి!

6

అనవసరపు ఆలోచనలు కలిగించకండి

నా ఫ్రెండ్ ఓ తెలివితక్కువ దద్దమ్మ ఉండేది. మొగుడితో తగాదా వస్తే చాలు 'నీతో కాపురం నావల్ల కాదు. మనం విడిపోదాం' అనేసి ఓ రోజో, రెండ్రోజులో పుట్టింటికి పోతూండేది. అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు పుట్టింట్లో ఉండలేక పోయేది. కారణం మొగుడంటే వల్లమాలిన ప్రాణం. కాని ఆ మొగుడు అలా అనుకోలేదు. ఆమెకి తనంటే యిష్టం లేనప్పుడు... మాటిమాటికీ విడిపోదాం అనుకుంటున్నప్పుడు కలసి ఉండి ఏం సుఖపడతాంలే, విడిపోతే ఆమైనా సుఖపడుతుందనుకుని విడాకులకి అప్లయి చేసాడు. భోరుమని ఏడవడం దీని వంతయింది.

తథాస్తు దేవతలు నిజమవుతారంటే ఇలాగే కాబోలు. మరీ అంత సినిమాటిక్ కాకున్నా... మనం అలవాటుగా అనే మాటలు కొన్ని కొత్త ఆలోచనలు కలిగిస్తాయి సుమా!

7

'మీ జీతంఅతని కన్నా ఎక్కువైతే...'

సమాజం కాస్త మారేదాకా ఇది సెన్సిటివ్ పాయింటే! పురుషుడి పురుషత్వం కొంత అతని సంపాదన మీద ఆధారపడుతుందేమో కూడాను! ఆ పురుషత్వాన్ని సవాలు చేశామా పడగ్గదిలో కూడా అది దెబ్బ కొడుతుంది సుమా!

అఫ్‌కోర్స్ అది అతని మనస్తత్వానికి సంబంధించిన విషయమే అయినా మనని ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి దీన్ని జాగ్రత్తగానే డీల్ చెయ్యాలి.

సంపాయించే వాళ్ళు ఖర్చు పెట్టే వాళ్ళని నిలదీస్తారు లేదా ప్రశ్నిస్తారు నేచురల్‌గా. ఇద్దరూ సంపాయించే వాళ్ళయితే ఎక్కువ సంపాయించే వాళ్ళు తక్కువ సంపాయించే వాళ్ళని ప్రశ్నిస్తారు. 'ఇప్పుడు ఈ ఖర్చు అవసరమంటావా?' అని అడిగితే రెండో వాళ్ళకి కోపమో, బాధో రావడం మామూలే!

మనకి (స్త్రీలకి) అదివరకణ్ణుంచీ అలవాటైపోయింది అలా అడిగినా ఓర్చుకోవడం. కాని వాళ్లకి (మగవాళ్ళకి) అలవాటవలేదే? వాళ్ళు నొచ్చుకునేలా ఏదైనా అడిగేమా?... ఫలితం మళ్ళీ మనమే అనుభవించా ల్సొస్తుంది.

అందుకని ఈ 7 విషయాల్లోనూ తొందర పడకండేం?

-రాజీ

సంతానం కోరుకుంటున్న

పురుషుల కోసం...

TransQ

30 caps 600

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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

దాంపత్య సుఖానికి సూత్రాలు 10

సెక్సులో అపరిమితమైన ఆనందం పొందడానికి ముఖ్యంగా కావలసింది భార్యాభర్తల మధ్య మానసిక అనుబంధం! అయితే మీ సెక్సువల్ ఫిట్‌నెస్‌ని కూడా పెంచుకుంటే అప్పుడు మీరు చేరుకోగల ఆనందపు అంచులకి హద్దులే ఉండవు.

మీ శరీరంలో మీ దృష్టిలోకి రాని కండరాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని పటిష్ఠపరచుకుంటే (tone up) అప్పుడు సెక్సులో మీరు పొందే ఆనందానికీ, ఇప్పటిదాకా పొందుతున్న దానికీ ఎంత తేడా ఉందో అర్థమవుతుంది. ఈ కార్యక్రమం వల్ల సుఖపడేది మీరొక్కరే అనుకుంటే పొరపాటే! కృషి మీదే అయినా ఆనందం యిద్దరికీ యినుమడిస్తుంది సుమా!

అందుకు కావలసిన 10 సూత్రాలను, యిదిగో మనవి చేస్తున్నాం! పాటించి లాభపడండి మరి!

1

"PC" మజిల్స్‌ని పటిష్టపరచండి!

ఏమిటా PC మజిల్స్?

మరేంలేదు. మీ పొత్తికడుపు దిగువన యోనిమార్గానికి, మలద్వారానికి చుట్టూరా చెరో రింగులా చుట్టుకుని 3 కండరాలు ఉంటాయి. వీటిని ప్యూబో కాక్సీజియల్ కండరాలంటారు. వీటి పటుత్వం (tone) ఎంత చక్కగా ఉంటే భావప్రాప్తి సుఖం అంత గాఢంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే భావప్రాప్తి సమయంలో ఈ కండరాలు (కూడా) లయబద్ధమైన సంకోచాలకు లోనై అలలు అలలుగా సుఖప్రాప్తి కలిగిస్తాయి. వీటి టోన్ ఎంత బాగుంటే, వాటి సంకోచాలు అంత బలంగా ఉంటాయి.

అంతేకాదు కండర పటుత్వం ఉన్నచోట రక్తప్రసారం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సెన్సేషను, యోనిస్రావాలు కూడా అధికమవుతాయి.

కెగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు గురించి అభిసారిక పాఠకులకు తెలుసు. యోని కండర వ్యాయామాలుగా చిరకాలంగా మేము చెపుతూ వచ్చిన వ్యాయామాలు ఈ ప్రయోజనాన్ని నెరవేరుస్తాయి. మూత్ర కండరాన్ని బిగించి వదలడాన్ని అభ్యసించటమే కెగెల్ చెప్పిన సూత్రం. (కొందరు సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పిరుదుల్ని బిగించి వదులుతారు. అందువల్ల ప్రయోజనం ఉండదు).

మూత్రకండరాలను నెమ్మదిగా, లోపలికి లాక్కుంటూ బిగించి 3 సెకన్లు ఉండండి (మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు దాన్ని ఆపాలంటే ఏంచేస్తారో, అలా!). ఈసారి కండరాల పట్టుని నెమ్మదిగా 3 సెకన్లపాటు సడలించండి. మళ్ళీ 3 సెకన్లపాటు బిగిం చండి. ఇలా రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చెరి 30–40 సార్లు చేయండి.

దీనికే మరో వేరియేషన్ ఉంది. గడియారపు సెకన్ల ముల్లుతో సమానంగా, లయబద్ధంగా యోని కండరాలను, మూత్ర కండరాలను బిగించి వదలండి. 1 నిమిషం పాటు అలా చేస్తే చాలు! ఉదయం ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి!!

ఇంతకీ ఈ ఎక్సర్ సైజులు ఎలా చేయాలి? నిలబడా, పడుకునా, కూర్చునా? – అన్ని విధాలుగానూ చేయండి.

2

గర్భాశయ కండరాల్ని ఝుళిపించడం!

భావప్రాప్తి సుఖాన్ని కలిగించే కండరాలున్న మరో అవయవం గర్భాశయం. ఈ కండరాలను మీరు నియంత్రించగలిగితే రతి సమయంలో మీరు గర్భసంచిని కొద్దిగా వెనక్కి లాక్కొని యోని కుహరపు అట్టడుగు భాగం (cul de sac) పురుషాంగపు తాకిడికి లోనయ్యేలా చేసుకునే వీలుంది.

డా॥ బార్బరా కీస్లింగ్ "స్త్రీలో ఈ కల్‌డిసాక్ అనేది గొప్ప సుఖానుభూతులు ప్రసరింపజేయగల అవయవ భాగం. ఈ భాగాన్ని పురుషాంగం స్పర్శించిందే తడవుగా చాలా మంది స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందగలరు" అంటారు.

ఇందుకుగాను మీరు వెల్లకిలా పడుకుని పొట్ట దిగువ భాగాన్ని ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు భాగాన్ని లోపలి కంటా పీల్చుకుంటూ కండరాలు బిడబట్టండి. 3 సెకన్లు ఆగి మళ్ళీ విడవండి. అలా రోజూ ఏదో ఒక పూట 10 సార్లు చేయండి. దీని ద్వారా మీరు గర్భాశయంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి రతి సమయంలో కల్‌డిసాక్ పురుషాంగానికి ఎదురొత్తేలా చేయగల్గుతారు. ఫలితంగా ఇనుమడించిన రతి సుఖాన్ని అనుభవించ గలరు.

3

"ఊపిరి వదలిపెట్టండి"

లైంగికంగా ఉద్రేక పడాలంటే ఊపిరిని సరిగా తీయడం చాలా ముఖ్యమంటారు లాస్ ఏంజిలిస్ సెక్స్ థిరపిస్టు జైమి కోర్వలాన్, M.D. "నిజానికి భావప్రాప్తి సమీపించేటప్పుడు చాలామంది అనాలోచితంగా ఊపిరి బిగబట్టి, ఆ ఊపున భావప్రాప్తికి చేరుకోవటానికి ట్రై చేస్తారు. ఊపిరిని బిగబట్టడం వల్ల కామోద్రేకపు పరాకాష్టలో చేరుకోవలసినంత ఎత్తుకి చేరుకోలేరు' అంటారామె!

మీలో ఉద్రేకం పెరిగే కొద్దీ మీ ఊపిరి పీల్చివదిలే విధానాన్ని మార్చి చూడండి. మీకే తెలుస్తుంది మార్పేమిటో! రోజూ 10 నిమిషాల పాటు వెల్లకిలా పడుకుని, పొట్టపై ఒక అరచెయ్యి వేసుకుని పడుకోండి. నెమ్మదిగా లోపలికి గాలి పీలుస్తూ గాలితో ఛాతీ నింపండి. మళ్ళీ నెమ్మదిగా గాలి విడుస్తూ ఛాతీ కాళీ చెయ్యండి. మీరు ఊపిరి నిండుగా పీల్చి వదులుతున్నప్పుడు మీ పొట్ట, దానిపై ఉన్న మీ చెయ్యి పైకీ, కిందకీ డాన్స్ చేస్తుంది.

4

పొట్టకండరాల్ని, వెన్ను కండరాలని... ఇంకా పిరుదుల్నీ... పటిష్టపరిచేరనుకోండి– కీలకమైన నడుం క్రింది ప్రదేశం సెక్సులో మీకిచ్చే హాయి యింతా అంతాకాదు!

ఉదాహరణకి మీరు వెల్లకిల్లా పడుకొని మీ కాళ్ళు ముడిచి వాటిని గాల్లోకి ఎత్తేరనుకోండి! దాని వల్ల మీ బీజవాహిక (యోనిమార్గం) కురచనై యిరుకవుతుంది. దాంతో దాన్లో ప్రవేశించిన అంగం వల్ల మీకూ మీ భర్తకీ 'లూజు' అన్న ఫీలింగ్ కలగకుండా ఒరపిడి సుఖం బాగా కలుగుతుంది. అలా జరగాలంటే పై చెప్పిన కండరాల్లో మీకు బలం ఉండాలి. వాటికి తగిన ఎక్సర్ సైజు ఉండాలి.

అలాగే పై చెప్పిన పొజిషన్‌లో పొట్టను మీరు లోపలికి ఒత్తిపెట్టి ముక్కేరనుకోండి మీ యోనిగోడలు అతని పురుషాంగాన్ని తాకుతాయి. మీ బీజవాహికలోని జి-స్పాట్ అనే ప్లెజర్ సెంటర్‌ని (హాయి గొలిపే ప్రదేశం) అతని శిశ్నం తేలిగ్గా ప్రేరేపించి మిమ్మల్ని ఆనందడోలికల్లో ముంచెత్తుతుంది.

అంతేకాదు మీ పొట్ట, బస్తి, వెన్ను కండరాలకు తగిన వ్యాయామం లేకపోతే రతిలో అత్యంత ఆనందం కలిగించే ఒత్తుల్ని, ఊపుల్ని, వర్తుల సంచలనాలని (గుండ్రంగా తుంటిని తిప్పడం) మీరు చెయ్యలేరు! కనుక, ఈ వ్యాయామాలు తప్పక చెయ్యండి.

గట్టి స్టూల్ ఒకటి తీసుకోండి. దాని నాలుగు కాళ్ళూ గట్టిగా ఉండాలి, కూచుంటే మిమ్మల్ని క్రిందపడేసేటట్టు కాదు!

స్టూలు ఎత్తు మీ నడుం దాకా రావాలి. అలాంటి స్టూలుపై పల్చటి దిండువేసుకోండి. దాని మీద జాగ్రత్తగా మీ నడుం ఆనించి దానిమీద వెల్లకిలా పడుకోండి. మీ వీపు, తల గాల్లో, ఉంటాయి. తుంటి, పిరుదులు కూడా గాల్లోనే ఉంటాయి. ఒక్క మీ నడుమూ, వీపులో కొంతభాగమూ మాత్రమే స్టూలుపై ఉంటాయి. అఫ్‌కోర్స్ కాళ్ళు గాల్లో తేల్చే ప్రయత్నం చెయ్యకండి. మీ నడుం విరిగితే మా బాధ్యతలేదు! కాళ్ళు నేల మీదే ఆన్చండి. (మీ బరువుని మీ నడుము, కాళ్ళూ కలిసి మోస్తాయి)!

కీళ్లనొప్పులకు అద్భుత ఔషధాలు!

శల్లకి, ఫ్రీమూవ్

లు వాడండి

కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి,
ఒళ్లు నొప్పులు, కాళ్లపీకులు మొదలగు వాటికి చక్కటి ఔషధాలు

- శల్లకి, ఫ్రీమూవ్!

మీకు దగ్గర్లోని మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

యిప్పుడు నెమ్మదిగా మీ అరచేతుల్ని రెంటినీ నడినెత్తిమీదకి చేర్చి, నెమ్మదిగా కొద్దిగా వెనక్కి స్ట్రెచ్ అవండి. మీ పొట్ట కండరాలని రిలాక్స్ చేయండి (పట్టు/బిగి సడలించండి!) ఊపిరి గాఢంగా పీల్చండి. ఇలా ఒకటో రెండో నిమిషాలుండి నెమ్మదిగా తల, మెడ, వీపు పైకెత్తుతూ లేచి నిలుచోండి, అలా రెండు సార్లు చేస్తేచాలు.

5

పై వ్యాయామంలో మీ మొండెం వెనుక భాగపు కండరాల పటుత్వం పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ సారి ముందుభాగం అంటే పొట్ట కండరాలకు పటుత్వం కలిగించాలి.

కాళ్ళు సుమారు 8-12 అంగుళాలు ఎడంగా ఉండేలా నిలుచోండి. కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచి మీరు ముందుకి ఒంగండి. చేతులు వేలాడేయండి. మోకాళ్ళు మరీ నిటారుగా కాకుండాను, మరీ మడిచెయ్యకుండానూ నిలుచోండి. ఆ పొజిషన్‌లో మామూలుగానే ఊపిరిపీలుస్తూ 20 నిమిషాలు ఉండి లేవండి.

6

మీ తుంటి కండరాలను, 'దిగువనడుము' (lower back) ని దృఢ పరచాలంటే తుంటిని పైకీ కిందకీ ఎగరేసే వ్యాయామం చెయ్యాలి.

మెత్తని పల్చని పరుపు నేలమీద వేసుకుని దానిపై వెల్లకిలా పడుకోండి. పాదాల మధ్య 8-10 అంగుళాల ఎడం ఉంచండి. కాలి మడమల్ని నేలపై బలంగా ఆన్చి మీ బరువుని మోచేతిపై ఆనుకుని తుంటిని గాల్లోకి నెమ్మదిగా ఎత్తండి. అరనిమిషం ఆగి నెమ్మదిగా నేలపైకి దించండి. ఇలా 4-5 సార్లు చెయ్యండి చాలు. (రోజూ ఏదో ఒకపూట).

7

తుంటి కండరాల పట్టు సడలించి తుంటిని తిరగలి తిప్పినట్టు ఓ రెండు నిమిషాల పాటు తిప్పండి. పడుకునే!!

8

చిన్నప్పుడు వేసేరో లేదో కాని యిప్పుడు మాత్రం మీకు గోడకుర్చీ తప్పేట్టు లేదు. తొడలోని ముందువేపు కండరాల పటిష్టత బాగుంటే మీరు ఉపరతి సమర్థవంతంగా చేయగలరు. ఉపరతిలోనే అత్యధిక స్త్రీలు సుఖపడతారని మీకు తెలుసుగా?!

ఓ మంచి గోడ దాపు చూసుకుని వీపు దానికి జారేసి నెమ్మదిగా కిందకి జారుతూ అచ్చం కుర్చీలో కూర్చున్నట్టు కూర్చోండి. మీ తొడలు గొంతుక కూర్చునట్టు కాకుండా, భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి. 1-2 నిమిషాలు అలా కూచుని లేచిపోతే చాలు!

9

సెక్సీగా విరుచుకోండి!

మీ బస్తి కండరాలు ఎంత బలంగా ఉంటే, మోకాలి కండరాలు, వెన్నుకండరాలు ఎన్ని విన్యాసాలు చేయగలిగితే మీరు పొందే... మీరు అందించే... సెక్సు సుఖం అంతగా ఉంటుంది. ఊరికే స్థాణువులా ఉండిపోతే ఏదో ఏవరేజి సుఖం ఎలాగూ దొరుకుతుందనుకోండి.

ఈ సారి వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు రెండూ నిటారుగా పైకెత్తండి. అటుపై కాళ్ళను వీలైనంత వెడల్పు చేయండి. అవి నొప్పెట్టకుండా మీ చేతులతో తొడలకి ఆధారంగా పట్టుకోండి. పది అంకెలు లెక్కపెట్టి మామూలు స్థితికి రండి. ఇలా 4 సార్లు చెయ్యండి.

మంచం అంచుమీద పిరుదులు తొడలు ఆనించి మోకాళ్ళు కిందభాగం నేలమీదకి వేలాడేసి పడుకోండి. ఒక కాలుని మోకాలి దగ్గర మడిచి ఆ మోకాల్ని మీ రెండు చేతుల్లో పట్టుకుని మీ ఛాతీకేసి లాక్కోండి. 10 అంకెలు లెక్కపెట్టేక మామూలు స్థితికి రండి. రెండో కాలుతో కూడా అలాగే చెయ్యండి. ఇలా 4 సార్లు చెయ్యండి.

10

మంచంపై వెల్లకిలా పడుకోండి. ఎడమ మోకాలు ముడుచుకుని కుడికాలిని దానిపై వెయ్యండి. కుడి చీలమండ ఎడమ మోకాలిపై ఆనాలి. అప్పుడు ఎడం చేత్తో ఎడమ మోకాల్ని పట్టుకుని మీ వేపు లాక్కుంటూ కుడిచేతిని కుడి మోకాలిపై మోపి దాన్ని అటువేపు వీలైనంత నెట్టండి. అలా 10 అంకెలు లెక్కపెట్టేవరకూ ఉండి రిలాక్సవండి. ఇలా 4 సార్లు చెయ్యండి.

ఈ సారి కాళ్ళు రెండూ మడిచి కూర్చోండి. ఎడమ అరచేయి కుడి పాదం మీదను, కుడిచేయి ఎడమ మోకాలి చుట్టూరానూ వెయ్యండి. ఎడమ మోకాల్ని ఈ సారి (నడుం వంచకుండా) ఛాతీకేసి అదుముకోండి. 10 అంకెలపాటు. అలాగే రెండో కాలితో కూడా! ఇలా నాలుగుసార్లు చెయ్యండి.

ఇవన్నీ చెయ్యడం ద్వారా మీ సెక్సు సామర్థ్యం బాగా పెరుగుతుంది. సో, ఎంజాయ్!!

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

GMP CERTIFIED

RISHI PHARMA

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 ఔషదం ...
పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఫ్రీమూవ్

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

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

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454

ఇలా ట్రై చెయ్యండి! - మీ ఆనందం రెట్టింపవుతుంది!

సెక్సు విషయానికొస్తే –

భార్యాభర్తల్లో ఎవరు కింద, ఎవరు పైన, ఎవరు వెనుక, ఎవరు ముందు?....

పడగ్గదిలోనేనా, డాబా మీదానా?....

యివేమీ ముఖ్యం కాదు – ఆ సమయాన్ని, ఆ కార్యాన్ని మనసు తీరా ఆనందించడమే ముఖ్యం. అయితే కాస్త వెరయిటీ లేకపోతే ఎలా?

అందుకే ఈ సంచికలో ప్రపంచమంతా అనుసరించే సాధారణ రతి విధానాన్ని పక్కనబెట్టి మసాలా ఎఫెక్టు తీసుకొచ్చే మార్పులు కొన్ని చెబుతాం! పాటించుకుంటే "యిన్నాళ్ళు యిది తెలీకుండా, యింత ఆనందం పొందకుండా ఎలా ఉన్నాం?" అని ఆశ్చర్యపోవడం మీ వంతు!

విధానం

మంచం మధ్యలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరి ఎదురుగా ఒకరు కూర్చోండి. మీ భార్య మీకు దగ్గరగా జరుగుతూ మీ నడుం చుట్టూ తన కాళ్ళను పెనవేసుకుంటూ మీ తొడల మీదకి జరిగి కూర్చోవాలి. మీరు కాళ్ళు నిటారుగా చాపుకుని కూర్చోవచ్చు, లేదా మోకాలు కొద్దిగా మడిచి పైకెత్తవచ్చు. మీ సౌకర్యం చూసుకోండి.

మీ భార్య యిప్పుడు తన కుడి చేతిని మీ మెడచుట్టూ వెయ్యాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేతిని మీ వెన్ను అట్టడుగు భాగంలో వెయ్యాలి. మీరు కూడా మీ భార్యని అదే విధంగా పట్టుకోండి. ఈ పొజిషనులో కొద్ది కొద్దిగా సర్దుకుంటూ మీ భార్య మీ అంగాన్ని చేతపట్టుకొని తన బీజవాహికలో ప్రవేశ పెట్టుకోవాలి. తదుపరి యిద్దరూ ఒకరినొకరు ముద్దు పెట్టుకుంటూ, వీపుల్ని రుద్దుతూ, ఏకకాలలో నెమ్మదిగా ఊగుతూండగా మీ భార్య భావప్రాప్తికి చేరుకోవాలి. (మీరూ భావప్రాప్తి పొందవచ్చు కాని ఇటుపైన మేం చెప్పే విధానాన్ని పాటించే ఓపిక

మీకుండక పోవచ్చు. కొద్దిపాటి వ్యవధితో రెండోసారి రతిలో పాల్గొనే శక్తి కొద్ది మందికే ఉంటుంది.)

ఈసారి మీభార్యని వెల్లకిలా పడుకో మనండి. మీరు రెండు కాళ్ళు విశాలం చేసి ఆమెకాళ్ళకి యిరువైపులా మీ కాళ్ళు వేసి కూర్చోండి కొద్దికొద్దిగా ఆమె జననాంగానికి దగ్గరిగా జరపండి. ఈసారి మీ భార్య తన పాదాలను మీ భుజం మీదనుంచి పోనిచ్చి, పాదం వెనుకభాగాన్ని (చీలమండ ప్రాంతాన్ని) మీ భుజాలపై మోపాలి. మీరు యింకా దగ్గరగా జరిగి, తగిన విధంగా సర్దుకుని అంగప్రవేశం చెయ్యండి. ఈ పద్ధతిలో ఆమె తొడలు దగ్గరగా నొక్కుకుని ఉండటంవల్ల యోగి బిగుతుగా అనిపిస్తుంది. అంగ కదలికల వల్ల రాపిడి సుఖం బాగా ఉంటుంది.

మరో వెరైటీ: ఇందాకటి లాగే! ఎటొచ్చీ మీ భార్య బోర్లాపడుకోవాలి. యిప్పుడు కూడా మీ కాళ్ళు ఆమె కాళ్ళకి యిరువేపులా పరచుకోండి. ఆమె తన కాళ్ళని మోకాళ్ళ వద్ద ముడుచుకుని, తన పాదాలు తన పిరుదుల్ని తాకేలా ముడుచు కోవాలి. మీరు ఆమె తొడల్ని విడమరుస్తూ దగ్గరకి జరగండి – (ఇంచుమించు ఆమె మోకాళ్ల మీ చంకల్లోకి దూరేలా!) అలా జరుగుతూ సర్దుకుంటూ మీ అంగాన్ని ఆమె బీజవాహికలో ప్రవేశపెట్టండి. చిన్నచిన్న కదలికలతోనే యిద్దరూ భావప్రాప్తి పొందచ్చు.

భార్య యోని లూజుగా ఉందనీ, తమ అంగం చిన్నదిగా ఉందనీ భావించే వాళ్ళకి ఈ పద్ధతులు రెండూ బాగుంటాయి. వీటితో పాటు మరోటి కూడా పాటించవచ్చు.

3 వ పద్ధతి: భార్య బోర్లా పడుకుని ముఖాన్ని, భుజాలనూ పరుపుపై ఆనించి తుంటి మాత్రం పైకెత్తి మోకాళ్లపై అనుకుని పడుకుంటుంది. మోకాళ్ళు రొమ్ములకి సుమారు అడుగు, అడుగున్నర దూరంలో ఉంటాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె బీజవాహిక పొడవుగా సాగి, దాని ముఖద్వారం యిరుకవుతుంది. ఈ పొజిషన్‌లో వెనుక నుంచి (మోకాలిపై నిలుచుని) అంగ ప్రవేశం చేసి రతి నిర్వహించవచ్చు. లేదా ఆమె మంచం అంచుకి జరిగి, మంచం అంచుపై మోకాళ్ళు ఆన్చుకుని పై విధంగా పడుకుంటే భర్త నేలమీద నిల్చుని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. యిద్దరి జననాంగాలూ తగిన ఎత్తులో ఉండేలా మంచం ఎత్తు పెంచడమో, అతని కాళ్ళ కింద పీటవెయ్యడమో, చేసుకోవాలి.

వాళ్ళదీ సున్నిత హృదయమే!

పొగడ్తలంటే ఆడవాళ్ళకి యిష్టం అంటారు. ముస్తాబవటం, ప్రేమించబడాలని, గుర్తించబడాలని తపన స్త్రీలకే ఎక్కువ అంటారు.

చాలా మంది ఒప్పుకోకపోవచ్చు కాని రకం తపనలన్నీ మగ వాళ్ళకీ ఉన్నాయి. అలా ఉండడం పురుషత్వం కాదనే ఓ రకం అహంకారంతో వాటిని అణచిపెట్టుకుంటారు వాళ్ళు. ఒక కోణం లోంచి చూస్తే మగతోడు కోసం స్త్రీ పరితపించే కన్నా ఆడతోడు కోసం మగవాడే ఎక్కువ తపిస్తాడు. సందేహం లేదు. ఇది కేవలం సెక్సుపరంగా కాదు. మిగతా జీవితాంశాలకి కూడా సమానంగా వర్తిస్తుంది. ఎలాగంటే..

- తను ప్రేమించిన స్త్రీ సమక్షంలో ఏ విధమైన కృత్రిమత్వం లేకుండా, తాను తానుగా ఉండగలగడాన్ని యిష్టపడతాడు. మర్యాదలు, పద్ధతులు తెచ్చి పెట్టుకుని ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏ స్త్రీ వద్ద ఉండదో అక్కడ తను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటాడు. ఆ స్త్రీ తనను ప్రేమించిందని, తనతో జీవితం పంచుకుంటోందనే గ్రహింపు అతనిలో ఒకింత గర్వం కలిస్తుంది. తాను ప్రేమార్హుడనని, సమర్థుడనని ఫీలింగు కలిగించి అతని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. ఈ రకం తృప్తి ప్రేమ, పెళ్ళిలో తప్ప మరే రిలేషన్‌షిప్‌లోనూ ఇంతగా దొరకదు.

- ఓ మంచి జాబ్ రావడం కంటే తననొక స్త్రీ యిష్టపడటం, ప్రేమించడం పురుషుడికి ఎన్నోరెట్లు ఆనందాన్నిస్తుంది. అతని ఆహానికది గొప్ప ప్రేరణ. ఆ తృప్తి కోసం అతను ఎంత ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగడానికైనా కష్టపడతాడు.

- సాయంత్రమయ్యే సరికల్లా తనకోసం ఎదురుచూసే మనిషిని ప్రతి మగవాడూ కోరుకుంటాడు. పగలంతా ఉద్యోగమో, వ్యాపారమో చేసి ఇంటికొచ్చేసరికి సాయంత్రం భార్య చిరునవ్వుతో ఎదురైతే ఆ సంతోషం చాలా గొప్పది. జీవితమంతా కష్టపడటమూ, కష్టాలే అనిపించే పరిస్థితుల్లో కూడా ఈ చిరునవ్వే ఎంతోమందిని సేద తీరుస్తుంది. గడ్డు పరిస్థితులని ఎదుర్కొనేందుకు ఊతమిస్తుంది.

- భార్యని/ప్రియురాల్ని సంతోష పరచాలన్న తపన ప్రతి మగవాడికీ ఉంటుంది. ఆ ప్రయత్నానికి గుర్తింపునీ అతని మనసు కోరుకుంటుంది. తన సమర్థతని, తమ కృషిని భాగస్వామి గుర్తించకపోతే అతని మనసు అసంతృప్తికి లోనవుతుంది. ఇక అక్కణ్ణుంచి ఆమెని సంతోషపెట్టాలన్న ఆలోచన తగ్గుముఖం పడుతుంది. అందుకు భిన్నంగా పొగడ్త అతనిని ఎప్పుడూ ఇతరులని సంతోషపెట్టే దిశగా మలుస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం కూడా కలుగుతుంది. జీవితంలోని అన్ని రంగాలకూ దాని ప్రభావం వ్యాపిస్తుంది.

- చాలా మంది పురుషులు తమ ప్రేమకు, కష్టానికి ప్రతిఫలాన్ని సెక్సు రూపంలో కోరుకుంటారు. దాని ద్వారా తాము తమ భాగస్వామిచే ప్రేమించబడుతున్నామని, వాంఛింపబడుతున్నామని, అభినందించబడు తున్నామని భావిస్తారు. సెక్సు అనేది పురుషులకి భోజనమంత ముఖ్యం.

ఈ తరం పురుషులెవరూ తమ జీవిత భాగస్వామి కార్యేషు దాసీ కరణేషు మంత్రీ మొ॥ షట్కర్మయుక్తురాలై ఉండాలనుకుంటూ – తాము కూడా తమ భార్యల పట్ల అలాగే ఉండే దిశగా మారుతున్నారు.

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. సెర్టోలిసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.
4. హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
5. పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై **మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).**

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

పరిమళోద్యానం

(1394-1433 సం॥ల, మధ్య అరబ్బుల్లో మహా పండితుడగు షెయిక్ నెఫ్‌జవీ వ్రాసిన కామశాస్త్ర గ్రంథమిది. అరబ్బుల కిది ప్రమాణం. అభిసారిక పాఠకులకోసం దీనిని సెప్టెంబరు 2012 నుండి సీరియల్‌గా ప్రచురిస్తున్నాం. ॥సం.)

గడ్డం పొడుగును బట్టి బుద్ధి తక్కువవుతుం దనడానికి యింత కంటే ఉదాహరణ లేదు. (ఈ కథ సాంతం చదివితే వాడి మూర్ఖత్వానికి నవ్వువస్తుంది. వాడికి కొంత మూర్ఖత్వమేకాదు- రెట్టింపు మూర్ఖత్వం కలదని గ్రహించండి. ఒకటి పుస్తకంలో వాక్యం చదివి గడ్డం కాల్చుకోవడమే కాదు; రెండవది దాని పర్యవసాన్ని తెలియజేస్తూ ఆపుస్తకంలోనే వ్రాసి అడుగున సంతకం పెట్టడం అన్నిటికన్నా చెప్పదగ్గ మూర్ఖత్వం.)

ఒకసారి రాబిడ్‌సుల్తాన్ పొడుగాటి గడ్డంకలవాణ్ణి చూడటం తటస్థించింది. అతన్ని దగ్గరకి రప్పించాడు. నీపేరేమిటి అన్నాడు. అబూ ఆరౌబా అన్నాడు-ఆ ఆసామీ. నీ వృత్తేమిటి? వాదంలో నేను దిట్టని.

దానిపై సుల్తాను ఈ దిగువ సమస్య నిచ్చాడు. దానికి సమాధానం చెప్పమన్నాడు. ఒకడు ఒక గొర్రెపొట్టేలును కొన్నాడు అది మూత్రం పోసుకుంటున్న సమయంలో కొన్నవాడి కంట్లో పొడిచింది. వాడి కన్ను లొట్టబోయింది. అందుకు నష్టపరిహారం ఎవరివ్వాలి" అన్నాడు సుల్తాన్.

"అమ్మినవాడు" అన్నాడు ఆబూఅరౌబా.

"ఎంచేత?" అన్నాడు సుల్తాన్.

దానికి జవాబుగా ఆ తార్కికుడు-"మహాప్రభూ! వాడు ఆ జంతువును కొన్నవాడికి అమ్మేటప్పుడు దాని మలద్వారంలో వడిసెల వుందని చెప్పలేదు. అందుకు వాడిదే నేరం మహాప్రభూ!"

గెడ్డం పెంచినవాడికి ఎంత బుద్ధి వుంటుందో సుల్తానుకు అర్థమై పగలబడి నవ్వడం ఆరంభించాడు. పశువుల పేరులోనే కొన్ని అదృష్టాన్ని తెచ్చేవి, కొన్ని దురదృష్టాన్ని తెచ్చేవి వుంటాయని గొప్ప గొప్ప గ్రంథకర్తలు అంటున్నారు. ఆ పేరుకున్న అర్థాన్నిబట్టి అర్థమో అనర్థమో సంభవిస్తాయట.

అహమద్, మహమద్, హండౌనా, హండౌన్ అనేపేర్లు లాభానికి సంకేతాలు. కనుక స్వప్నాల్లోకి వస్తే అవి విజయాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఆలీ, ఆలియా అనేవి ఔన్నత్యానికి చిహ్నం. నజరౌనా, నాజర్, మాన్సో, నాజరల్లా విజయానికి, ప్రమాదం నుంచి రక్షణకు చిహ్నం. పతే అల్లా, పతే అంటే మంచి వస్తువుల్ని పొందడ మన్నమాట. కనుక మంచిపేరు పెట్టుకోవడం మనిషి భవిష్యత్తుకే సూచన.

పైన చెప్పిన విషయాలకు ప్రవక్తయే ప్రమాణం. దేవుడు ఆయనని ఆశీర్వదించుగాక. నీ కలల్లో కనిపించిన పేర్లను జాగ్రత్తగా గుర్తు పెట్టుకుని తెలివిగా ఆలోచిస్తే నీ భవిష్యత్తు పూర్తిగా అర్థమవుతుంది.

అయినా యిదంతా యిక్కడ చర్చించడం మంచిదికాదు. దానికి అంతూ పొంతూ లేదు. ఒకమాట మరోమాటకు దారితీస్తుంది. కనుక యింతటితో ఈ చర్చను కట్టిపెట్టి, మొదట్లోనే

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

చెప్పినట్లు పురుషాంగపు పేర్లు గురించే ఈ అధ్యాయంలో చర్చించుకుందాం.

పురుషాంగాన్ని ఎల్ అయియిార్ అనికూడా అంటారు. దీనికి ఎక్కువగా పొంగే గుణం, మాటి మాటికీ కుంగే గుణం పుట్టుకలోనే వుంది, అందుకే దానికా పేరు వచ్చింది. కోరికతో ఉప్పొంగి పోవటం, తీరాక చప్పబడి పోవడం దీని కలవాటే గదా?

దీనికే ఎల్ హమామా అనికూడా మరోపేరు. హమామా అంటే పావురం. అంగం స్తంభించిన తర్వాత దాని ఆకారాన్ని చూస్తే తన గ్రుడ్లను పొదిగే పావురంలా వుంటుంది కనుక దానికా పేరు వచ్చింది. అరబీ భాషలో వృషణములకు గ్రుడ్లకు ఒకటే పేరు.

టెయున్‌నా అనగా రణగొణ ధ్వనిగాడు అని మరొకపేరు. యోనిలో ప్రవేశించేటప్పుడు యోనినుండి బయటికి వచ్చేటప్పుడు యిది చిత్రమైనధ్వని చేస్తుందట. అందుకే ఆపేరు వచ్చింది.

ఎల్ హియుర్‌మాక్ అనగా విజయుడు అని అర్థం. స్తంభించిన సమయంలో యోని ద్వారంలో ప్రవేశించడం కోసం దారి వెదుక్కొంటూ నిగిడించి చూస్తుంది. దారి దొరకగానే ఎవరి అనుమతీ లేకుండా సూటిగా లోపలికి దూరిపోతుంది. అందుకే దానికా పేరు వచ్చింది.

ఎల్ అబ్లీ అనగా విమోచకుడు అని అర్థం. ముసల్మాను ధర్మం ప్రకారం భార్యను విడిచిపెట్టేముందు భర్త 'నిన్ను విడిచి పెడుతున్నాను. నిన్ను విడిచిపెడుతున్నాను. నిన్ను విడిచిపెడుతున్నాను' అని మూడుసార్లంటాడు. యిలా మూడు సార్లుగాని భర్త అన్నట్లయితే ఆమె విడాకులు పొందినట్లుగానే లెక్క. కనుక ఆమె మరొకడ్ని పెళ్ళిచేసుకొని అతనివల్ల అదే విధంగా విడవబడితేగాని, తిరిగి తొలిభర్తను చేరే అధికారం లేదు. కనుక దీనికి విమోచకుడనే పేరు వచ్చింది. ఆచరణలో యిదే స్త్రీ లింగాన్ని విడిచిపెడుతున్నట్లు అర్థంకదా?

యజుజెయూబ్ అనగా జారుడుగాడు అని అర్థం. పుంలింగం స్త్రీ తొడల మధ్య ప్రవేశించి ఉవ్వెత్తుగా ఉన్న యోనిని స్పర్శించి, తొడలనుంచి కటి ప్రదేశంపై కెగబ్రాకి, ఆ తరువాత యోని ముఖద్వారాన్ని గమనించి, అందులో చొచ్చుకొని అక్కడే స్థిరపడుతుంది. కనుకనే దానికాపేరు వచ్చింది.

ఎల్‌హమాచి అనగా ప్రేరేపకుడు అని అర్థం. స్త్రీ కేవల దర్శనమాత్రాన పురుషునివలె రమేచ్ఛను పొందదు. పురుషాంగం స్త్రీ అంగంలోకి ప్రవేశించి నర్తించడంద్వారా దాన్ని కొంతసేపు ప్రేరేపించాలి. కనుకనే ప్రేరేపకుడు అని దీనికి పేరు.

ఎల్‌ఫడేలాక్ అనగా మోసగాడు అని అర్థం. అబద్ధాల కోరుల్ని మోసగాళ్ళని అంటాం. దానికి రమేచ్ఛ కలిగినప్పుడు "దేవుడు నాకు యోనినిస్తే దానిని నేను ఎన్నడూ విడిచిపెట్టను" అంటుంది. నిజంగా అది లభించినప్పుడు అనతికాలంలోనే నిరాశగా చతికిల పడుతుంది. తాను ఒకసారి లోపలికి ప్రవేశిస్తే మళ్ళీ బయటికి రానని దంబాలు పలికింది కనుక సందేహిస్తున్నట్లు నటిస్తుంది.

స్త్రీకి దగ్గరగా వచ్చినపుడు అది మళ్ళీ స్తంభిస్తుంది. "ఓనా ఆత్మా! యివాళ నా కోర్కెని నీ దగ్గర తీర్చుకుంటాను." అని యోనితో చెప్పి ప్రాధేయపడుతుంది. స్తంభించిన నా అంగాన్ని, దాని ప్రమాణాన్ని, బిగినీ చూచి ఆశ్చర్యపోయి "అమ్మయ్యో! నిన్ను భరించడం నాతరంకాదు" అంటుంది యోని. యోని ఎంత మొరపెట్టినా వినిపించుకోకుండా తలుపుల్ని అదరగొట్టి గుహలోకి ప్రవేశించి లోపల కంటా పోతుంది. లోపలికి ప్రవేశించికూడా స్థిమితంగా వుండలేక ముందుకీ వెనక్కీ వూగుతూంటే దాని దురవస్థని చూచి "పట్టుపడతానన్న భయంతో కన్నగాడు భీతిల్లినట్లు

అలా చొరబడతావేమిటి?" అని యోని వెక్కిరిస్తుంది.

తమ నెత్తి పైకెక్కి నిత్యం స్వారీచేసే ఆ కన్నగాడు పారిపోవడంతో వృషణాలు రెండూ ఒకదానికేసి ఒకటి చూచి "చూశావా ఉద్రేకంతో ఉరకలెత్తి చివరికి మన కన్నగాడు కక్కుకు చచ్చాడు." అని చెప్పుకుంటాయి.

అంగంకూడా యోనినుంచి బయటికొచ్చి తలెత్తుక తిరగాలని ప్రయత్నించికూడా అహంకారం చల్లారి అవమానంతో కృంగిపోతుంది. "చచ్చాడు-చచ్చాడు గాడిద" అంటాయి వృషణాలు. "చావలేదు నేను" అంటుంది అంగం. మోసగాడా! అయితే ఎందుకు పారిపోతావు. ఒకసారి లోపలికివస్తే మళ్ళీ బయటికిరానని శపథం చేశావుగదా? మర్చిపోయావా? అని పరిహసిస్తుంది యోని.

యన్‌నాసీ అనగా నిద్రమత్తు అని అర్థం. స్తంభించినప్పుడు పాములా పడగెత్తి, రాయిలా గట్టిపడి యిక ఎంతకీ చల్లార దనిపిస్తుంది. యోనిలో చొరబడి కాటు వేసిం తర్వాత కోరిక చల్లారి ఏక నిద్ర తీస్తుంది.

యోనిలో వున్నప్పుడే నిద్రపోయే అంగాలుకూడా లోకంలో లేకపోలేదు. కాని వాటిల్లో ఎక్కువ మందివి బింకంగానే బయటికి వస్తాయి. కాని మరుక్షణం లోనే మత్తెక్కి అన్నీ నిద్రపోతాయి.

ఎజ్‌జొడ్డామీ అనగా గునపం అని అర్థం. యోనిని సమీపించగానే అది సులువుగా ప్రవేశించలేదు. అడివిపంది ఎదగొన్నప్పుడు భూమిని పెళ్ళగించి నట్లుగా యోనిని పెళ్ళగించి గాని లోపలికి ప్రవేశించలేదు అందుకే ఆ పేరు వచ్చింది.

ఎల్‌ఖాయిటీ అంటే దర్జీవాడని అర్థం. దర్జీవాడి సూదిలా యోని అధరాల మధ్య కొంచెంసేపు ఢీకొట్టి దానికి సరైన ప్రేరణ లభించగానే లోపలికి దూసుకుపోతుంది కనుక దానికా పేరు వచ్చింది.

మోఛెపి ఎల్‌రెలిల్ (కామనిర్మూలిని) ఈపేరు బాగా పొడవుగా దృఢంగా వుండి, ఆలస్యంగా స్కలించే పుంలింగానికే చెల్లింది. అలాంటి అంగం స్త్రీకి కలిగే కామపరమైన దాహాన్ని పూర్తిగా చల్లార్చ గలదు. ఆమెతో ఉద్రేకాన్ని పతాక స్థాయికి తీసుకవెళ్ళి ఒక్కసారిగా భావప్రాప్తి కలిగించి వివశత్వం కలిగిస్తుంది. స్త్రీ దాహంతోపాటు పురుషుని ఆవేశంకూడా చల్లారుతుంది. యోనిదగ్గరకు వచ్చి దాని కవాటాలు మూసుకొని వుంటే "ఓ ప్రియతమా! నన్ను లోపలికి రానియ్యి. అట్టే సేపు వుండను" అంటూ ప్రార్థిస్తుంది; యాచిస్తుంది: మొరపెట్టు కుంటుంది. జాలిదలచి లోపలికి ప్రవేశించనిస్తే, ఆడినమాట తప్పి తాను వీర్యాన్ని స్కలించి సంతృప్తి పొందేవరకు వస్తూ పోతూ పైకీ క్రిందకీ వూగుతూ, ఎడమకీ కుడికీ కుమ్ముతూ చెలరేగుతుంది. పాపం ఆ యోని "మాట తప్పుతావా? దుర్మార్గురాలా! ఒక్క క్షణమే వుంటానన్నావు ఇది న్యాయమేనా?" అని అడిగితే అహంకారంతో "ఏమైనా వదల్ను నీ గర్భాశయాన్ని ఢీకొనేదాకా, దానిపని పట్టేదాకా విడిచిపెట్టను, అంటుంది అంగం. ఆ మాటలకి యోని జాలిపడి తన గర్భాశయాన్ని ముందుకు నెడుతుంది. దాన్ని పట్టుకుని నమస్కరిస్తున్నట్లుగా ముద్దుపెట్టుకుని గాని విడిచి పెట్టదు అంగం. దాని ఆవేశం చల్లారితేగాని వెన్ను చూపడమంటూ వుండదు.

ఎల్‌కొరాటి (దొంగత్రోపుడు) ఈ పేరు ఎందుకు వచ్చిందంటే యోని దగ్గరకు పుంలింగం ఏదో పనిమీద వచ్చినట్లు, పెద్దమనిషిలా నటించి తలుపుత్రోసి, సిగ్గు, లజ్జ లేకుండా, ఇల్లంతా

కలియదిరిగి, నలుమూలలాగాలించి, ముందూ వెనుకా చూచి, లోపలకంటా పోయి స్కలిస్తుంది కనుక.

ఎడ్ డెయాబ్‌కాక్ (యాచకుడు) ముందుగా యోని గుమ్మానికి సమీపించి మెల్లగా తలుపు తడుతుంది. యోని తలుపు తెరిచిందా సరే. లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. జవాబు రాకుంటే మళ్ళీ మళ్ళీ కొడుతుంది. మొత్తంమీద తలుపు తెరుచుకోవాలి. తాను లోపలికి ప్రవేశించాలి. ఈ పరాన్నభుక్కు ధనికుడి యింట్లో తలుపుకొట్టి ప్రవేశించే దరిద్రుడిలా కనిపిస్తుంది. తలుపు తెరుచుకోగానే లోపలికిప్రవేశిస్తాడు. జవాబు రాకపోతే వచ్చేదాకా విడువడు. అదే విధంగా పుంలింగంకూడా యోనిద్వారం వద్ద ప్రవేశిస్తుంది.

యోనిద్వారం వద్ద అంగం సంఘర్షణ కలిగించడాన్నే తలుపు కొట్టడం అని చెప్పబడింది. యోనిద్రవాలు ఊరి, వెలికిరావడమే తలుపుతెరవటమని చెప్పబడింది.

ఎల్ ఆలోయొఆమీ (ఈతగాడు) యోనిలోకి ప్రవేశించి కుదురుగా పడి వుండక, యిటు అటు తిరిగి, చివరికి ఉభయులు విడిచిన వీర్యంలో ఊపిరి ఆడక కొట్టుకునే ఈతగాడిలా వుంటుంది కనుక దానికి ఆపేరు వచ్చింది. ఎక్కడ మునిగిపోతానో అన్న భయం, ప్రాణాన్ని కాపాడుకోవాలన్న కోరిక యిందులో కనిపిస్తాయి.

ఎడ్‌దెఖాత్ (ఇల్లు కొల్లగొట్టేవాడు). ఈ పేరుకూడా పుంలింగానికి తగిందే. యోని గుమ్మం దగ్గరికి వచ్చి తలుపు కొడుతున్నప్పుడు "ఏం కావాలి నీకు?" అంటుంది యోని. "బయట ఎండగా వుంది. లోపలికి రానియ్," అంటుంది అంగం. "అలా వీల్లేదు. నీఅంత పెద్దదానికి యింత చిన్నయిల్లు చాలదు, పో పొమ్మంటుంది యోని. "కొంచెం తల దాచుకోడానికైనా చోటిస్తే చాలంటుంది అంగం." లోపల కంటా చొచ్చుకోను లెమ్మని హామీయిస్తుంది అంగం.

బ్రతిమాలుతున్నట్లుగా నటించి రెండు మూడుసార్లు తన తలతో యోని అధరాలను రుద్దుకొని, యోని తగినంత తడి అయ్యేక, యోని మెత్త బడటం చూచి, ముందుగా తల దూరుస్తుంది. ఆ తరువాత మొదలుకంటా లోపలికి పోతుంది.

ఎల్‌కొబ్రాడ్జ్ (పిరికిపంద) చిరకాలం సంయోగం లేక ఆర్తితో కుందుతున్న యోనిని సమీపించి లోపలికి ప్రవేశించాలని తాపత్రయ పడుతూంటే "సరే ఒక షరత్తు. లోపలికి ప్రవేశించావో మరి వెళ్ళపోకూడదు. కనీసం అయిదాసార్లు స్కలించే వరకూ ఆగాలి." అని షరతు పెడుతుంది యోని. "నీవు చెప్పినదానికన్న మరో మూడుసార్లు ఎక్కువగా అయ్యేదాక విడిచిపెట్టను సరేనా?" అంటుంది అంగం. యోని విడుదలచేసే వేడిని భరించలేక యిటూ అటూ పరుగెత్తి పెదవుల్ని చుంబిస్తూ, గర్భాశయాన్ని చూపిస్తూ క్షణంలో స్కలించి, పిరికిపందలాంటి బాటసారిని చెడతిడుతుంది యోని.

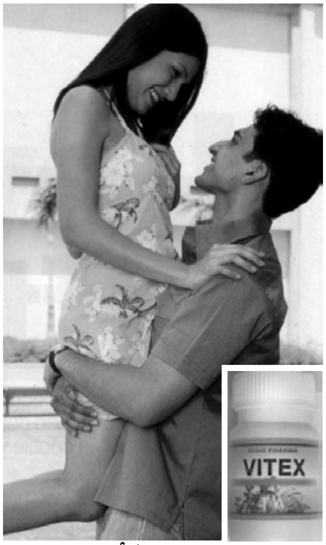
ఎల్‌ఆఆవోయఆర్ (ఏకాక్షి) ఈ పేరెందుకు వచ్చిందంటే దానికి వున్నదే ఒక్కకన్ను. మామూలు కన్నులా కాక ఏదీ కనిపించదు దానికి.

ఎల్‌ఫోర్టాస్ (బోడి బుర్రది) తలమీద జుట్టు లేకుండా బోడిబుర్రతో కనిపిస్తుంది కనుక దీనికాపేరు వచ్చింది.

ఎబౌఅయినీ (గుడ్డిబావయ్య) దీని కంటికి కనుపాపాలేదు. రెప్పలూలేవు. అందుకే దీనికీపేరు.

(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

అపనమ్మకం కూడదు!

సంసార సమస్యలూ, సెక్సు సమస్యలూ లేకుండా ఉండాలంటే భార్యాభర్తలిద్దరిలో ఒకరిపట్ల ఒకరికి నమ్మకం ఉండటం చాలా ముఖ్యం.

ఒక స్త్రీ సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనాలంటే ఆమెకి తన భర్త తనవాడేనన్న పూర్తి నమ్మకం కలగాలి. తన ఆలనాపాలనా, అవసరాలూ చూడగల సమర్థుడని, తనకే కష్టం వచ్చినా తన పక్షం వహిస్తాడనీ నమ్మకం కుదరాలి. అతని సహచర్యంలో ఆమెకి ఏరకంగానూ అభద్రతా భావం చోటు చేసుకోకూడదు. అంటే.... అన్ని విధాలా భర్త పట్ల ఆమెకి నమ్మకం ఏర్పడాలి, ఏర్పడేలా అతని స్వభావమూ, ప్రవర్తనా ఉండాలి.

ఏ స్త్రీ అయినా భర్త నుంచి ఆశించేది ఇదే! ఇది లభించినప్పుడే ఆమె అతనికి మనసా, వాచా అర్పించుకుంటుంది. సెక్సులో తాదాత్మ్యత పొందగలుగుతుంది. వాళ్ళ సంసారం అన్యోన్యానురాగాలతో వర్ధిల్లుతుంది.

చాలామంది స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందలేక పోవటానికి కారణమేమిటి అని పరిశోధించినప్పుడు భాగస్వామి మీద ఉన్నఅపనమ్మకం కారణంగా మనస్ఫూర్తిగా సెక్సులో పాల్గొనలేకపోవటం ఓ ప్రధాన కారణమని తేలింది. సెక్సులో లీనం కాలేకపోతే ఆమె కామోద్రేక శిఖరాలకెలా చేరగలుగుతుంది?

పురుషుడికి అక్కర్లేదా?

పురుషుడి విషయంలో కూడా అంతే. తన భార్య తనకి అన్ని విధాలా తగినదై ఉండాలని ప్రతి మగవాడూ కోరుకుంటాడు. ఆమె తనని నమ్మాలని ఆశిస్తాడు. తనకి విశ్వాసపాత్రురాలై ఉండాలనీ, పరాయి పురుషుణ్ణి ఆశించ కూడదనీ, ఇతరత్రా కూడా తనకన్నా ఇతరులకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదనీ కోరుకుంటాడు.

ఆ రకం నమ్మకం అతనికి తన భార్య పట్ల పూర్తిగా కలగినప్పుడు సెక్సులో అతను కూడా మనస్ఫూర్తిగా లీనమవుతాడు. స్తంభన సమస్యలుండవు. స్ఖలన సమస్యలుండవు.

అయితే ఇదేమీ చెప్పినంత తేలికకాదు. ప్రేమ వివాహాలని అనబడే పెళ్ళిళ్ళలో చాలా మట్టుక్కి ప్రేమ కంటే ఆకర్షణే ఎక్కువ కనబడుతుంది. అది కాస్తా హరించిపోయాక మిగిలేది వెలిసిన రంగు లాంటి జీవితమే. అధికారం, అసహనం, అనుమానం, అపార్థం అన్నీ మొదలవుతాయి. వాటితో పాటే సెక్సు సమస్యలూను. ప్రేమ పెళ్ళిళ్ళే ఇలా ఉంటే కుదిర్చిన పెళ్ళిళ్ళు ఎలా ఉంటాయో చెప్పనక్కర్లేదు.

ప్రాథమిక అవగాహన కావాలి!

మానవ స్వభావం పట్లా, దాని మీద పరిసరాల ప్రభావం గురించీ ప్రాథమిక అవగాహన అందరికీ ఉండదు. కనుక ఒకరు చేసేది ఇంకొకరికి తప్పుగా కనబడుతూ ఉంటుంది. స్పర్థలకు దారి తీస్తుంది.

దానికి తోడు చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రుల పుణ్యమా అని మనసుల మీద ఏర్పడ్డ వ్యతిరేక భావాలుంటాయి. వాటి ప్రభావం వల్ల మనిషి సరిగా ప్రవర్తించలేకపోవటం జరుగుతుంది. మాటకి– చిన్నతనంలో ఒక ఆడపిల్ల తన తండ్రి పెంపకంలో భద్రతా భావం పొందలేక పోయిందనుకోండి. ఆ తండ్రి ఈ పిల్లని పెద్దగా పట్టించుకోకుండా పెంచాడనుకోండి. ఏదో బహుమానాలూ, విలువైన వస్తువులూ ఇచ్చినా అవి 'చెప్పిన మాట విన్నందుకే' ఇచ్చాడనుకోండి... ఆమె పెద్దయ్యాక తన భర్తతో కూడా అదే

విధంగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆమె అతన్ని నమ్మకపోతే, అతని నీడలో భద్రతను ఫీలవలేకపోతే అను క్షణం అతను ఏమనుకుంటాడో, ఏం చేస్తాడో, తనని వదిలేస్తాడో, ఇంకెవరితో నైనా సంబంధం పెట్టుకుంటాడో... ఇలాంటి భయాలతో బ్రతుకుతుందను కోండి. ఆమె సెక్సులో మనసారా పాల్గొనగలుగుతుందా?

అతన్ని ఆనందపరచడానికీ, అతని దృష్టిలో మంచిదానిగా కనబడటానికి (తద్వారా తన స్థానానికి భంగం కలగ కుండా కాపాడుకోవడానికి) మాత్రమే సెక్సులో పాల్గొంటుంది. అతనికి ఇష్టమైన పనులే చేస్తుంది.

ఇంకోలా చెప్పాలంటే ఆత్మని చంపుకుని శవంలా బ్రతుకుతుంది. సామరస్యమైన దాంపత్యం ఇలా ఉంటుందా? వాళ్ళిద్దరూ బహిరంగంగా కొట్టుకు చావకపోవచ్చు. కాని మనసులో భయంతో తమ ఉనికిపై అపనమ్మకంతో బ్రతికే వారు జీవితాన్ని, సెక్సుని ఏ మాత్రం ఆనందించలేరు.

చెప్పొచ్చేదేమిటంటే భర్త సుఖం మీదనే మనసు కేంద్రీకరించే స్త్రీలు, కించపరచబడే వాళ్ళు, అభద్రత ఫీలయ్యే వాళ్ళు సెక్సు సుఖం పూర్తిగా పొందలేరు. భావప్రాప్తిని చేరుకోలేరు.

అలాగే భాగస్వామిని సుఖపెట్టడం మీదనే దృష్ట కేంద్రీకరించే మగవాడు, తన సామర్థ్యం మీద నమ్మకం కోల్పోయినవాడు, భార్య ద్రోహం తలపెడుతుందో, అవమాని స్తుందోనన్న అభద్రతతో సతమతమయ్యే వాడూ సెక్సుని నూటికి నూరుపాళ్ళు

ఎంజాయ్ చెయ్యలేడు. తరచు అంగ స్తంభనం కోల్పోతుంటాడు.

ఏవండీ సినిమాకెడదామా?

'ఏవండీ ఊళ్ళోకి మంచి సినిమా వచ్చింది, వెళ్దామా?' అని భార్య సరదాపడి అడిగితే 'ఓ తప్పకుండా! మరి, ఇవాళ నా సంగతి చూస్తావా?' అని అడిగే భర్త దగ్గర భార్య డ్యూటీయే నిర్వహిస్తుంది. 'వారానికొక సారా నా దగ్గరికి రావటం? ప్రక్క వాళ్ళని చూసైనా తెలుసుకోరాదూ?' అని భర్తని కించపరచి లైంగిక అభద్రతా భావం కలిగించే స్త్రీ దగ్గర భర్త కూడా సెక్సుని ఆనందించలేడు. వైఫల్యం పొందుతాడు.

ఋజువు చేసుకుందామంటే...

పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ (నిరూపించు కోవాలన్న ఆదుర్దా) గురించి కూడా ఒక్క మాట చెప్పుకుందాం! ఇది కూడా ఒకరకంగా "నమ్మకానికి" సంబంధించిన విషయమే!

ఒక వ్యక్తి తన భాగస్వామితో సెక్సు జరిపేటప్పుడు ఫెయిల్ అయ్యాడనుకోండి! ఇతని అంగం స్తంభించలేదు. లేదా మధ్యలో మెత్తబడిపోయి ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోయి ఉంటాడు.

అయినా అతను కించపడడు. సిగ్గు అవమానాలతో చితికిపోడు. 'ఈ రోజు కాకపోతే రేపు' అనుకుంటాడు. ముఖ్యంగా తన భాగస్వామి తన లోపాలను, ఇబ్బందులను అర్థం చేసుకుని సహకరిస్తుందన్న ధైర్యం, నమ్మకం అతనికుంటాయి. సెక్సులో విఫలమవుతానన్న భయం అతన్ని బాధించదు. అది సరైన పద్ధతి.

కాని చాలా మంది అలా ఉండరు. తన మగతనాన్ని ప్రదర్శించటంలో ఏ మాత్రం విఫలమైనా భాగస్వామి తనని క్షమించదనీ, కించపరుసుందనీ, తల దించుకోవలసి వస్తుందనీ... వగైరా భయాలతో ఉంటారు.

భాగస్వామి పట్ల ఉన్న ఈ రకం అపనమ్మకం వారు సెక్సులో పాల్గొన్నపు డల్లా, 'వైఫల్యం చెందుతానేమో అనే భయానికి' దారి తీస్తుంది. ఫలితంగా సెక్సు సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. అక్కణ్ణుంచి అనుమానాలూ, శంకలూ మొదలు.

ఈ వైఫల్య భయానికీ, పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీకీ ఇతర కారణాలు కూడా ఉన్నప్పటికీ ఆత్మవిశ్వాసమూ, తన భాగస్వామి మీద విశ్వాసమూ లేనప్పుడు కూడా ఈ సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. కనుకనే అపనమ్మకం సెక్సు విషయంలో అస్సలు పనికిరాదు!!

కలవని మనసులు... ...కలవని శరీరాలు!

పెళ్ళయి, నిండా అయిదేళ్ళు నిండని ఆ యువదంపతులు మా వద్దకి సెక్సు సమస్యతో కౌన్సిలింగ్ కోసం వచ్చారు– హైదరాబాద్ క్యాంప్‌కి. ఆ అమ్మాయి ఓ ప్రముఖ సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీలో పనిచేస్తోంది. అతను ఓ సెల్యులార్ సర్వీసెస్ కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్.

వాళ్ళది లవ్ మేరేజ్. పెళ్ళికి ముందు ఆమె బి.టెక్ ఫైనలియర్‌లో ఉంది. అతనికి అప్పుడే ఎం.బి.యే పూర్తయింది. అతనికి జాబ్ రాగానే పెళ్ళి చేసుకుందామనుకున్నారు. జాబ్ వచ్చింది. పెళ్ళీ అయింది. ఓ ఏడాది అంతా సవ్యంగానే, హాయిగానే గడిపేరు. అప్పట్నుంచి చిన్న చిన్న అసంతృప్తులు మొదలై ఇప్పుడు పీటముడులై కూర్చున్నాయి.

ఇప్పుడు కూడా పైకి చూడ్డానికి అవి పెద్ద సమస్యలుగా కనబడవు. కాని పైకి కనిపించే నిశ్చల సరస్సు అడుగున కల్లోల అంతర్వాహిని ఉంది. ప్రస్తుతం వాళ్ళెదుర్కొంటున్న సమస్య– ఆమెకి సెక్సుమీద కొంచెం కూడా ఆసక్తి లేదు. అతన్ని అస్సలు పట్టించుకోదు. ఎప్పుడూ జాబ్, కెరియర్, పైపైకి ఎదగాలన్న ఆరాటం తప్ప భర్త, కుటుంబం, పిల్లలు అన్న ధ్యాస లేదు.

“సంపాదనకి మాకేం కొదవలేదు. ఆమె ఓ 70,000 నేనో 50,000 డ్రా చేస్తున్నాం. మా జీవితం బాగానే సాగిపోతోంది. ఇంతకంటే పరుగులు అవసరం లేదు. సిటీలో మంచి ఫ్లాట్ కొనుక్కొన్నాం 40 లక్షలు పెట్టి.

సాయంత్రం హాయిగా ఇంటికొచ్చి కూర్చుని ఇద్దరం కబుర్లు చెప్పుకుంటూనో, వారానికో 2–3 సార్లు ఏ నెక్లెస్‌రోడ్‌కో, ఐమాక్స్‌కో శిల్పారామానికో పోతే బాగుంటుంది కదా అంటే కెరియర్ అంటుంది. “అలా యాంబిషన్ లేకుండా స్తబ్దుగా ఎలా ఉంటావు? అంటుంది.

“కార్పొరేట్ సెక్టార్‌లో ఒకే చోట పాతుకుని ఉండిపోవడం కూడా డిస్‌క్వాలిఫికేషన్ తెల్సా?” అయినా అలా ఏ యాంబిషను లేకుండా ఎలా ఉండి పోతావు? అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తుంది. నేను ఎన్నో అవకాశాలు వదులుకుని తనకోసం యిక్కడే ఉండిపోతే తనేమో న్యూయార్క్‌లో ఎసైన్‌మెంటు. ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్‌లో కొత్త ఆపరేషన్స్’ అంటూ ఎంతసేపూ కెరియరే లోకమంటుంది”. అంటాడతను.

ఇద్దరూ ఒక్కవిషయంలో మాత్రం ఏకాభిప్రాయంలో ఉన్నారు. “దీని గురించి రోజూ మా మధ్య వాగ్వివాదాలే. మనశ్శాంతి లేదు” అనేది యిద్దరూ యిచ్చిన జాయింట్ స్టేట్‌మెంటు.

అతను ఆఫీసైపోగానే రోజూ ఇంటిదగ్గర కొచ్చేసి ఆమెకోసం ఆత్రంగా ఎదురు చూస్తాడు. ఆమె ఆఫీసు పనులు 9–10 దాకా తెముల్చుకోదు. అలసిపోయి వచ్చి ముక్తసరిగా రెండుముక్కలు మాట్లాడి రెండు ముద్దలు తినేసి పడుకుండిపోతుంది. మర్నాడే

ఎనిమిదికల్లా ఎవరిదారి వారిది.

అతని ఎవెూషనల్ అవసరాలు తీరకపోవడంతో అసహనం పెరిగి అతను ఆమెని సాధించడం, దెప్పటం, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడ్డం చేస్తున్నాడు. ఆమె అప్పుడప్పుడు తిరిగి మాటలు విసిరినా తరచు సైలెంట్‌గా విని పోవడమే అలవాటు చేసుకుంది.

ఇద్దరిదీ ఒకటే ఆలోచన– "ఇద్దరం ఒకరినొకరు ఎలా యిష్టపడ్డామా? ఎలా యిన్నాళ్ళు కలిసి ఉండగలిగేమా" అని.

భవిష్యత్తు ఈ మాత్రంగానే ఉంటుందన్న నమ్మకం లేదనే ఇద్దరూ తేల్చి చెప్పారు.

మరైతే సెక్స్ కౌన్సిలింగ్‌కి ఎందు కొచ్చినట్టు? మానసిక వ్యతిరేకత ఇంతగా పెరిగిన ఈ పరిస్థితుల్లో సెక్స్‌లైఫ్ హఠాత్తుగా మెరుగయ్యేదేనా? కావాలనే, ఈ ప్రశ్న వేశాం.

'లేదు! సెక్స్‌లైఫ్ బెటరైపోతుందనుకుని రాలేదు. నిజానికి నాకా యింట్రస్టేమీ లేదు. అన్నిటికీ కాదంటే ఫీలైపోతున్నాడని కొన్ని నాకు యిష్టం లేకపోయినా చేస్తున్నా. 'మీ దగ్గరకి రావటమూ అలాంటిదే! నేనేం ఫలితాలు ఆశించటం లేదు!' అందామె.

గుడ్. ప్రాక్టికల్! ఇప్పుడు మేమేం చెయ్యాలి?

ఇద్దర్నీ 5–6 సెషన్స్‌పాటు విడిగానూ, కలిపీ మాట్లాడి ఒకరి గురించి ఒకరు అర్థం చేసుకోవడంలో ఎలా ఫెయిలవుతున్నదీ విడమర్చి చెప్పాం.

వారి నిజ జీవిత సంభాషణలు కొన్నిటిని ఉదాహరణలుగా తీసుకుని అదే సంభాషణల్ని (డైలాగుల్ని) మెరుగ్గా ఎలా చెప్పవచ్చునో, తద్వారా ఎలా ఎదుటి వారిలో వ్యతిరేకతని పోగొట్టవచ్చునో, ఒప్పించ వచ్చునో చెప్పి.. నోటి చివరకొచ్చే ప్రతివాక్యాన్నీ మంచిగా నిర్మించటం ప్రాక్టీస్ చేయించి పంపించేము.

ప్రస్తుతం వాళ్ళు కొత్తగా మెరుగవుతున్న రిలేషన్‌షిప్‌లో మాధుర్యం చవిచూస్తున్నారు.

ఇంకా అసంతృప్తులు పూర్తిగా పోలేదు కాని, పోవడానికి మార్గం సుగమమైంది.

2

ఇంతకీ వాళ్ళ సమస్యకి మూలం ఏంటంటే (1) జీవితంపట్ల దృక్పథంలో ఉన్న ప్రధానమైన తేడా ఉండటం (2) అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ (కమ్యూనికేషన్‌లో) వైఫల్యం...

అతనికి ఫ్యామిలీ లైఫ్ యిష్టం. దాని కోసం అతను ప్రవెూషన్లు లెక్కపెట్టలేదు. ఎదుగూ బొదుగూ లేకుండా ఉండి పోయాడు.

ఆమెకు ఉన్నతస్థితికి చేరి సక్సెస్‌ఫుల్ అవ్వాలన్న తపన ఎక్కువ. కృషిచేసి సఫలమవుతోంది.

అతను ఉన్నచోటే ఉండిపోవడంతో యిద్దరికీ మధ్య ఆదాయంలో, హోదాల్లో కూడా అంతరం పెరుగుతోంది. తన కంపెనీలోనే అతనికి తగిన స్థానాన్ని ఆమె చూడబోతే అతనికి అహం బాధించింది. యిద్దరూ ఘర్షణ పడ్డారు. ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడం తక్కువగా ఉండేది. ఆమె చెప్పిందానికి అతనూ, అతను చెప్పిందానికి ఆమె వ్యతిరేకిస్తూండటంతో ఎవరి నిర్ణయాలు వారు తీసేసుకునేవారు. ఒకరి నిర్ణయాన్ని ఒకరు నిరసించేవారు. ఇది రెండు అహాల మధ్య కొట్లాట (ego clash) గా మారిపోయింది.

Intellectuals మధ్య అహం అడ్డొస్తే, అది ఎంత చిన్నదైనా రిలేషన్‌షిప్‌నీ, సెక్సువల్ లైఫ్‌నీ కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

ఇద్దరూ ఒకసారి తమ ప్రవర్తన ల్లోకి తొంగిచూసుకుని (introspect) తమ పొరపాట్లు దిద్దుకుని, ఇద్దరూ చెరికొంత సర్దుబాటు చేసుకుంటే మళ్ళీ వాళ్ళ మేరీడ్ లైఫ్ హేపీగా మారుతుంది.

ప్రస్తుతం జరుగుతున్నది అదే! అతనూ పట్టు వీడి, కెరియర్‌ని pursue చెయ్యడానికి నిశ్చయించు కున్నాడు. ఆమె కూడా అతని కోసం, తమ కోసం టైం కేటాయించు కోవడానికి నిర్ణయించుకుంది.

ఆ ఇద్దరికీ మనం శుభాకాంక్షలు చెప్దాం.

ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట, తేన్పులు, గుండెల్లో మంటకు సరళమైన ఔషధం

"యష్టిమధు'

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

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

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

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...?!

"ఎక్కువ మందులు వాడాలి. ఎక్కువ హెల్త్ డ్రింకులు తాగాలి. ఎక్కువ విటమిన్ గొట్టాలు మింగాలి. ఎక్కువ సార్లు హెల్త్ చెకప్ చేయించుకోవాలి. బాగా రుచికరమైన నూనె, మషాల దినుసులు అధికంగా ఉన్న ఆహారం తినాలి"

.... సాధారణంగా మనల్ని రకరకాల ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లు పై విధంగా ప్రలోభ పెడతాయి. మనమంతా ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే కోరికతో, రకరకాల హెల్త్ డ్రింకులకు, మల్టీ విటమిన్ క్యాప్సూల్స్‌కు ఎడిక్ట్ అయిపోయాం. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో, లేదో? ఒకసారి హెల్త్ చెకప్ చేసుకోమని లక్షల-కోట్ల రూపాయల విలువైన వ్యాపార ప్రకటనలతో మనల్ని భయంతో ఆకర్షిస్తున్న కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్ ఒక ప్రక్క, సంపూర్ణ శక్తినిచ్చే సమతుల్య ఆహారం ఒకే ఒక్క క్యాప్సూల్‌లో అని మరో ప్రక్క... ఎన్నో రకాలుగా మనిషిని గందరగోళ పరుస్తున్నాయి. అసలు మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవన్నీ కావాలా?

"మనిషిని చుట్టుముట్టే మందులు నిజంగా ఆరోగ్యాన్నిస్తాయా?"

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...?

ఇవేవీ అవసరం లేదు. మనిషి బలహీనతపై ఆధారపడి చేసే వ్యాపారాలు ఎన్నో! మనిషికి నీరసం వస్తే దాన్ని తగ్గించడానికి బల ప్రవర్ధక మందులు వాడాలా? లేక మంచి పోషకాహార విలువలున్న ఆహారం తినాలా? వైద్యశాస్త్రం చెప్పేది క్రింద అంశాన్ని. కాని క్రింద అంశాన్ని ఎంతమంది చెపుతున్నారు? చెపితే మాత్రం ఎంతమంది వింటున్నారు?

సృష్టి, స్థితి, లయ

మనకు త్రిమూర్తులున్నారు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు. బ్రహ్మ ఎవరు? పుట్టుకకు దేవుడు. సృష్టికారుడు! విధాత! మీరు పుట్టారు. నేను పుట్టాను. అందరూ పుట్టేసారు.

ఇక రెండో దేవుడు 'స్థితి'కి చెందిన దేవుడు. విష్ణు...! He is a God of existence! మీ స్థితి బాగుండాలి! అందరి వర్తమానం బాగుండాలి. అందుకే విష్ణుని కొలుస్తారు. వ్యాపారం, ఉద్యోగం, కుటుంబం బాగుండాలంటే 'స్థిత్వానికి' కారణమైన దేవుడిని ప్రజలు కొలుస్తారు.

"కోరుకున్న వారికి కోరుకున్నంత ఆరోగ్యం మహదేవా...!"

ఇక చివరిగా లయకారుడు. అంటే ఎవరు శివుడు. He is the God of Death. శివుడు ఎక్కడ ఉంటాడు...? శ్మశానాలలో! ఏం పూసుకుంటాడు...? కాటిలోని బూడిద. మనుషులందరికి చావంటే భయం. అనారోగ్యం అంటే భయం. ఇన్ని భయాలున్నాయి కాబట్టే, శివుడు, శివుని కుటుంబ సభ్యులు వినాయకుడు, పార్వతి వంటి వారికి ఏదో ఒక దేవాలయం లేకుండా దేశంలో ఒక్క గ్రామం లేదు.

అంటే ఆరోగ్యం గురించి భయపడ్డం అనేది మన సంస్కృతిలోనే ఉందని అర్థం. అందుకే ఆరోగ్యం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు

"కోరుకున్న వారికి కోరుకున్నంత ఆరోగ్యం మహదేవా!" అంటారు.

మహదేవుడంటే ఎవరు? "శివుడు". మరి మహదేవుడంటే అర్థం ఏమిటి? సంస్కృతంలో మహాదేవుడంటే ఇంగ్లీషులో "Supreme God" అని. He is a God of Gods. దేవుళ్ళకే దేవుడని అర్థం. అంటే ఆరోగ్యానికి – మహదేవునికి అంత లింకుందని అర్థం అవుతుంది. దేవుడు (God) అనేవాడున్నాడే అనుకుంటే...!,

G అంటే Generator (పుట్టించడం)

O అంటే Operator (నడిపించడం)

D అంటే Destructor (వినాశనం)

అని మనం భావిస్తే, మనం వినాశనం గురించి భయపడి చచ్చినంతగా, 'ఆపరేటర్'ని ఉపయోగించుకోవడం లేదు. మీరు గాని ఆపరేటర్ని సవ్యంగా ఉపయోగించుకోగలిగితే, అంటే మిమ్మల్ని మలుచుకుంటే... "సెల్ఫ్ – మేనేజ్మెంట్"ని తెలుసుకొని, అమలు జరిపితే, 90 శాతం ఆరోగ్యం మీకు లభిస్తుంది. ఇక 10 శాతం మీ చేతుల్లో లేదు. మీ తల్లిదండ్రుల నుండి మీకు డబ్బులు వచ్చినట్లే, జబ్బులూ వస్తాయి. వంశపారంపర్యంగా, కాలుష్యం వంటి కారణాలుగా వచ్చే సమస్యలు మీ చేతిలో లేకపోవచ్చు. అవి కేవలం అతి తక్కువే.

వర్రీ, హర్రీ, కర్రీ...!

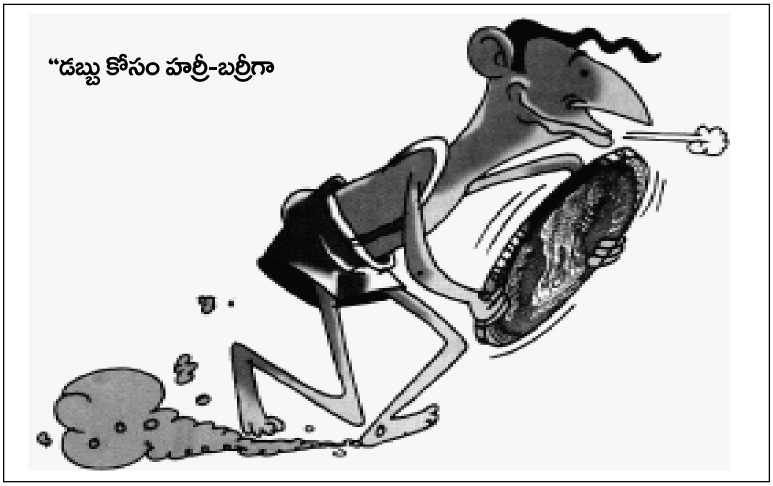
24 గంటలు వర్రీ అవుతూ గడపడం, ఆదరా బాదరాగా కాలం వెళ్ళబుచ్చే పర్సనాలిటీ ఉండడం, రుచికోసం మషాల దినుసులు, నూనెలు ఎక్కువ ఉన్న కూరలను తినడం... ఈ మూడు కారణాల వలన ఎక్కువ మందికి ఎక్కువ జబ్బులొస్తున్నాయి. సో వీటిని మేనేజ్ చేసుకోవడం రావాలి.

వ్యధలు ఎదలోని చెదపురుగులు!

వ్యధలు ఎదలోని చెద పురుగులు అంటాడు డేల్ కార్నీ. కొలంబస్ ఒక బస్సేసుకొని ('షిప్ లెండి!') ఇండియా కనుగొనడానికి బయలేదేరాడు. వెదకబోయే తీగ ఇండియా అయితే ఆయనగారి కాలికి అమెరికా తగిలింది. అమెరికా కనుగొన్న చిహ్నంగా కొలంబస్ ఓ మొక్క నాటాడు. అది నాలుగొందల ఏళ్ళు బ్రతికి. ఆ తరువాత కూలి పోయింది. ఎందుకు కూలిపోయిందని చూస్తే చెదపురుగులు చెట్టుకాండాన్ని దొలిచేసాయట. అంతటి మహావృక్షం కేవలం చిన్న చెదపురుగుల బారిన పడి చచ్చిపోయింది.

నువ్వెంత గొప్పవాడివయినా, నీ మనస్సులోకి వ్యధలు అనే చెదపురుగులు ప్రవేశిస్తే, నిన్ను నిలువునా కూల్చి వేస్తుంది... అనేది సారాంశం. ఈ విషయం మన సుమతీ శతకంలో ఎప్పుడో చెప్పారు.

"బలవంతమైన సర్పము, చలి చీమల చేత చిక్కి...!" అని. ఓ పెద్ద 'అనకొండ' క్రింద అనుకోకుండా ఓ చీమ పడితే చచ్చి ఊరుకుంటుంది. అలా కాకుండా, చీమల దండు అనుకొని 'అనకొండ'ను చుట్టిముట్టితే, చీమల దాడికి 'అనకొండ' చచ్చిపోతుంది. వర్రీలు వచ్చిన వెంటనే వాటిని 'అఫ్టాల్' అని తీసిపారేస్తే, సరేసరి! "ద్వారములు తెరిచియే ఉన్నవి...!" అని వర్రీలకు స్వాగతం పలికిస్తే నువ్వు కొండచిలువంత బలవంతుడివైనా నిర్వీర్యుడివి కాక తప్పదు. సో, సెల్ఫ్ – మేనేజ్మెంట్లో 'వర్రీ మేనేజ్మెంట్' ప్రధానమైంది.

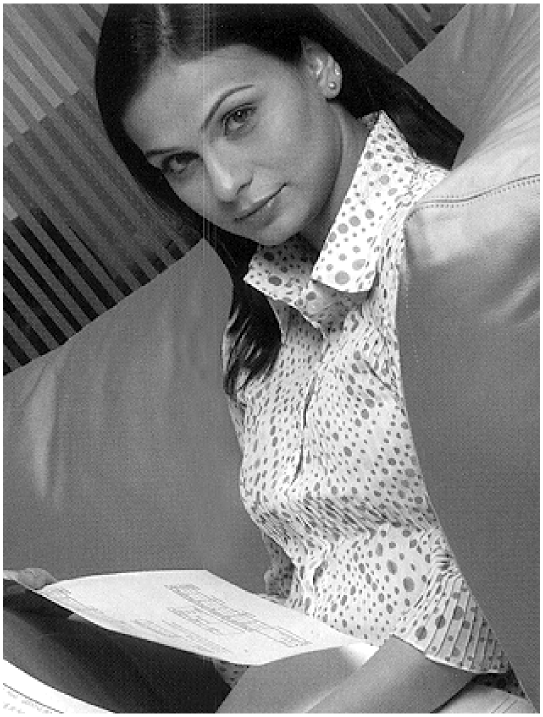


హర్రీ-బర్రీ జీవితంకు స్వస్తి!

అన్నీ ఆదరాబాదరాగా సాగాలన్న వారం దరకూ – 30 నుండి 45 ఏళ్ళ మధ్య వయస్సు లోనే హై.బి.పి., డయాబెటిస్, హార్ట్ఎటాక్, అల్సర్ వంటి సవాలక్ష సమస్యలు వచ్చి పడుతున్నాయి. సరైన లక్ష్యం పెట్టుకొని, క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో వెళ్ళగలిగితే ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు. ఐదు నిమిషాల ముందు ట్రైన్, బస్సు అందుకోవాలనే ఆరాటంతో టెన్షన్గా వెళ్ళడం కంటే, కాస్త ముందుగా బయలుదేరడం వలన మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. ప్రశాంతం గాను ఉండగలుగుతారు.

ఇక కర్రీ విషయం...!

'నాలుక ఉన్నందుకు రుచికరమైన తిండి తినకపోతే ఎలా అండి?' అందో డాక్టరమ్మ నా వద్దకు సైకోథెరపీకొచ్చి. అది డాక్టరైనా, సామాన్యుడైనా ఎంత "డెలీషియస్ డిష్"లు



‘మా డాడీ యోగా, ఏరోబిక్స్ రోజూ చేయకపోతే ఊరుకోడు!’’

తింటే, అంత అనారోగ్యం. కూరల్లో రుచికోసం వేసే మషాల దినుసులు, అధిక నూనె వల్ల స్థూల కాయత్వం, అల్సర్, హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి ఎన్నో జబ్బులొస్తున్నాయి. మషాలాలు, నూనె తగ్గించడం చాలా అవసరం. వీలయినంత వరకు వేపుళ్ళు తినకుండా ఉండాలి. ఆకుకూరలు, పీచు ఎక్కువ ఉన్న కాయకూరలు, పళ్ళు, కాయలు తప్పక తినాలి.

హై.బి.పి. వంటి సమస్యలు ప్రారంభం అయితే, కోడి గ్రుడ్డులోని పసుపు, మటన్ అస్సలు తినకూడదు. స్కిన్‌లెస్ చికెన్ ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. కొవ్వు ఎక్కువ ఉన్న చేపలు తినడం హృదయ సంబంధ రోగాలకు చాలా మంచిది. చేపల్లో ఉండే ఒమేగా-3 అనే ఫేటీ ఏసిడ్స్ మనిషికెంతో ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి.

సైక్-సోమా-డైట్

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ‘‘సైక్-సోమా-డైట్’ అనే మూడూ సరిగ్గా ఉండాలి. అలా ఉంటే మీరు ఎఫెక్టివ్ ‘సెల్ఫ్-మేనేజర్’గా లెక్క. ‘సైక్ (Psyche) అంటే మనస్సు. మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం, దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్, ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్ వంటి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించే మార్గాలు రోజూ పాటించడం అవసరం.

ఇక ‘సోమా’ (Soma) అంటే శరీరం. శరీర ఆరో గ్యానికి ఎక్సర్‌సైజ్ కావాలి. రోజూ ఓ గంటపాటు వాకింగ్, ఏరోబిక్స్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటి ఏదో ఒక శారీరక వ్యాయామం చేయాలి.

ఇవన్నీ చేయడానికి టైమ్ లేదని మీరంటే, అనారోగ్యం మిమ్మల్ని ఆవరించడానికి చక్కగా టైము తీసుకుంటుంది.

ఇక శరీరం-మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, మనం పని చేయడానికి తగిన శక్తి ఆహారం (Diet) ద్వారా లభిస్తుంది. ‘కర్రీ’ విషయంలో చెప్పుకున్నట్లుగా జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ, సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అంతేగాని, నీరసంగా ఉందని విటమిన్ టాబ్లెట్లు మింగడం కాదు.

ఇవన్నీ పాటిస్తే, మీకు ఏ అనారోగ్యాలు రావు కాక రావు. ఒకవేళ వచ్చినా చాలా త్వరగా తగ్గిపోగలిగే వ్యాధి నిరోధక శక్తి మీకుంటుంది. వాటికి తోడు ఏ దురలవాటు లేకుండా ఉంటే మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా కొనసాగవచ్చు.

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!

వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

ఈ అనర్థాలు నివారించండి!!

వివాహ జీవితాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే ఈ పరిస్థితులను గుర్తించండి.

వైవాహిక జీవితాన్ని భగ్నం చేసే చిన్న చిన్న తప్పుల్ని తెలిసికొని, సరిచేసుకోలేకపోతే అమూల్యమైన భార్యాభర్తల సంబంధం "విడాకుల"తో తెంచబడుతుంది. ఈ క్రింద ఇచ్చిన లోపాలు ఉన్న దంపతులు వాటిని వెంటనే గుర్తించి వదిలి పెట్టండి. సంసార జీవితాన్ని సరిదిద్దు కోండి.

పరస్త్రీ / పురుష సంపర్కం:

మీరు మీ భర్తను / భార్యను ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నప్పటికీ ఏ బలీయకారణాల వల్లనో ఇతరులతో లైంగిక సంబంధం సాగిస్తున్నట్లైతే మీ భాగస్వామి భరించలేరు. కాబట్టి అటువంటి సంబంధాలను పెట్టుకోకండి.

వేధించే భార్య:

మీ భర్తను చీటికి మాటికి విసుక్కుం టూంటే, కించపరిస్తే, నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తిస్తే, ఎంతటి వాడైనా దూరం కాగలడు.

వేధించే భర్త:

చాలామంది మగమహారాజులు భార్యల్ని చిన్నచూపు చూస్తారు. ఆమె తల్లి తరపు వారిని అవమానిస్తూ మాట్లాడు తారు, దెప్పి పొడుస్తారు. ఎంతసహనమున్నా ఈ కాలం ఇల్లాలు తనను ఇలా వేధించటం తట్టుకోదు.

తల్లిచాటు బిడ్డ (ఈడిపస్ కాంప్లెక్స్):

తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి. కానీ పెండ్లి అయిన తరువాత కూడా చాలా మంది మగాళ్ళు తమ జీవిత నిర్ణయాలను, ఆలోచనలనూ, అవసరాలను అన్నింటినీ తల్లికి/తండ్రికి వదిలేసి వారి శాసనాలపై జీవిస్తారు. ఇలాంటి స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం లేని భర్తలతో, అత్తవారి అనుగ్రహంతో కాపురం చేయడానికి నేటి స్త్రీలు సిద్ధంగా లేరు జాగ్రత్త!

శారీరక హింస:

ప్రతి భారతీయ స్త్రీ అత్తగారింట్లో అత్త నుండి భర్త వరకు అందరిచేత శారీరక హింసను అనుభవిస్తుంది. శక్తికి మించిన ఇంటెడు చాకిరీ చేయిస్తూ పైగా భార్యలపై చెయ్యి చేసుకునే భర్తలను నేటి స్త్రీలు సహించరు.

పెరుగుతున్న స్వతంత్ర భావాలు:

పెళ్ళి అయ్యిందంటే ఒకరితో ఒకరు కలిసి జీవితాంతం బ్రతకాలనే అభిప్రాయం చెదిరిపోయింది. వివాహం జరిగి సంవత్స రాలు దాటినవాళ్ళు కూడా తమకి సరిపడకపోతే విడాకులు తీసుకుంటున్నారు. అంటే దాంపత్యంలోని సఖ్యతని జీవితాంతం కాపాడుకోవాలి తప్ప పెళ్ళయింది కదా పడుంటారులే అనుకోరాదు.

విరుద్ధమైన భావాలు:

భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయాలు, మనస్తత్వాలు, ప్రవర్తన భిన్నంగా ఉండి ఇరువురూ సంసారంలో ఇమడలేకపోవడం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి రానివ్వ కూడదు.

మానసికంగా హింసించడం:

అకారణంగా అనుమానిస్తూ లేని అక్రమసంబంధాలు అంటకడుతూ అను క్షణం భాగస్వామిపై తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి కల్గించే భర్తలు / భార్యలు ఉన్నారు. వారిని "పేరనాయిడ్" రోగులుగా చెప్పవచ్చు. విడాకులకు ఇది ఒక కారణం.

ఆర్థిక తారతమ్యాలు:

భార్యాభర్తలు ఇరువురూ సంపాదనా పరులైతే నేను గొప్పా, నువ్వు గొప్పా? అనే మాట రాకూడదు.

స్త్రీ వ్యక్తిత్వాన్ని అణచడం:

స్త్రీలు పూర్వంలా నాలుగు గోడల మధ్య బ్రతకాలని అనుకోవడం లేదు. వారూ అభివృద్ధి చెందాలనుకుంటున్నారు. స్త్రీల సృజనాత్మకతను, ప్రతిభను, వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించడం మాని అణచాలని చూడటం వల్ల ఆ వివాహాలు విచ్ఛిన్న మౌతాయి.

సెక్స్‌లో అసంతృప్తి:

ఒకప్పుడు సెక్స్ కేవలం సంతానోత్పత్తి కోసమేనని భావించేవారు. కానీ ఇప్పుడు సెక్స్‌లో దంపతులు ఒకరివల్ల ఒకరు తృప్తి పడకపోతే సెక్స్ తృప్తి దొరకక విడాకులకు సందేహించటం లేదు. కనుక అలాటి సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించుకోవాలి.

వంధ్యత్వం/సంతాన వైఫల్యం:

ఈ సమస్య వల్ల స్త్రీలకి చాలా అన్యాయం జరుగుతోంది. పురుషులు సంతానం కోసం పునర్వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు. దంపతులలో ఎవరికి సంతాన వైఫల్యత ఉన్నా విడాకులు తీసుకుంటున్నారు.

విడిచి వెళ్ళటం:

పెళ్ళి చేసుకుని కొన్నాళ్ళు కాపురం చేసి ఆచూకీ లేకుండా పారిపోయిన భర్తలు ఉన్నారు. ఇలాంటి వారివల్ల భార్యలు మానసికక్షోభకు, ఆర్థిక సమస్యలకూ, సాంఘిక వేధింపులకూ గురవుతున్నారు.

అటువంటి పరిస్థితులేవీ రానివ్వ కుండా కాపాడుకోవాలి.

'విజయం కోసం ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్'

ఒక సంస్థలో ఒక అభ్యర్థికి కావలసిన వేమిటో, ఒక సంస్థ అధినేతకు ఏమి కావాలో, ఒక ఏమి అవసరమో.... అవి మనం సంతరించుకుంటే తప్పక విజయం సాధించి తీరుతాం. వాటి గురించిన వివరాలలోకి వెళ్దాం.

1. ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్ (Intra Personal Skills)

వాటిలో వచ్చేవి. 1) Self - Regard 2) Emotional Self-awareness 3) Assertiveness 4) Independence 5) Self Actualization.

1) సెల్ఫ్ రిగార్డ్ :- తన పట్ల తాను సరైన గౌరవం కల్గి ఉండడం.

2) సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్:- తన పట్ల, తన ఫీలింగ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం, అవసరమైనపుడు వాటిని నియంత్రించ గలిగి ఉండడం. అలాగే తన శక్తి సామర్థ్యాలపై అవగాహన, నమ్మకం కలిగి ఉండి, తన ఉద్వేగాలను పని సమయం లో అవసరాలకు అనుగుణంగా మలుచుకోగలగడం.

3) ఎసెర్టివ్‌నెస్:- ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉండడం. తాను ఏమనుకుంటున్నారో, ఏం చేయాలనుకుంటున్నారో సూటిగా చెప్ప గలగాలి. మొహమాటం, సిగ్గు, బిడియం, ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారనే సంకుచిత భావాలకు ఇన్‌హిబిషన్స్‌కు స్వస్తి చెప్పి అనుకున్నది అనుకున్నట్లు చెప్పడం, చేయడం.

4) ఇండిపెండెన్స్:- స్వతంత్ర భావాలుం డాలి. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించ గలగాలి.

5) సెల్ఫ్ ఏక్చువలైజేషన్:- ప్లేటో, అరిస్టాటిల్ వంటి ఫిలాసఫర్స్ చెప్పినా, రమణ మహర్షి చెప్పినా, ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఎక్కడో ఒక చోట విన్పించే భగవద్గీత చెప్పినా, నిన్ను నీవు తెలుసుకో Know yourself అనే తాత్విక ఆలోచన నుండి పరిపక్వత లభిస్తుంది. అదే Self-actualization.

2. ఇంటర్‌పర్సనల్ స్కిల్స్ (Interpersonal Skills)

ఈ విభాగంలో వచ్చే అంశాల గురించి చూద్దాం.

1) ఎంపతి(Empathy):– సింపతి అంటే సానుభూతి. అది పూర్తి పాజిటివ్ ఉద్వేగం కాదు. ఆదర్శవంతమైన నాయకుడికి ఉండవలసిన లక్షణం 'ఎంపతి'. అంటే ఒకరి బాధను, ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని, కష్టాన్ని తనదిగా భావించి స్పందించ గలగడం. అంటే Feel my love, feel my pain అని మీరు వారి నుండి తీసుకుంటారు. అలాగే, ఎదుటివారి ప్రేమను, బాధను, కష్టాన్నీ, నొప్పిని మీరు అర్థం చేసుకొనే వ్యవహారశైలిని మలుచు కోవడమే ఎంపతి.

2) సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ:- ఎవరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సామాజిక బాధ్యతను మర్చిపోకూడదు. దీన్ని కలిగి ఉండడం కూడా ఒక శక్తే.

3) ఇంటర్ పర్సనల్ రిలేషన్‌షిప్:- ఒక

వ్యక్తి ఎక్కడ పనిచేస్తున్నాడో అక్కడ సరైన సంబంధాలు కలిగి ఉండడం చాలా అవసరం. ఆ నైపుణ్యాల వలన పనులు బాగా సాగుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది.

3. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్
(Stress Management)

1. Stress tolerance:- ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి కలగడం తప్పు కాదు. ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోగలిగే శక్తి ఎంత ఉంటే, అంత విజయం, ఆనందం, ఆరోగ్యం సొంతం అవుతాయి.

2. Impulse Control:- ప్రతి వ్యక్తికి కోపం, చికాకు, అసూయ, ఉద్రేకం వంటివి తోసుకుంటూ వస్తాయి. మన ఇంట్లో వాటిని చాలా తక్కువ మంది కంట్రోల్ చేసుకుంటారు. కాని ఒక ఆర్గనైజేషన్‌లో విజయం సాధించాలంటే వాటిని నియంత్రించుకోవడం రావాలి.

4. ఎడాప్టబిలిటీ
(Adaptability)

తానున్న పరిస్థితులకు తగినట్లుగా తాను మారగలగాలి. అంటే "రోమ్‌లో ఉన్నప్పుడు రోమన్‌లా బిహేవ్ చెయ్యి!" అని మాట దీనికి సరిపోతుంది.

1) Reality Testing:- వాస్తవ పరిస్థితులను పరీక్షించే నైపుణ్యం అవసరం. ఉద్రేక నిర్ణయాలకు బదులు వాస్తవ పరిస్థితులను అంచనా వేయగలగాలి.

2) Flexibility :- నీరు ఏ పాత్రలో పోస్తే ఆ ఆకారం వస్తుంది. అలాగే, మనం ఎప్పుడు, ఎలా కావాలనుకుంటే అప్పుడు అలా మారగలగాలి. "నాకు ఇలానే అలవాటు" అంటే కుదరదు. పనులకు తగినట్లు మీరు మారగలగడమే జీవితం.

3) Problem Solving :- సమస్య లొచ్చినప్పుడు పారిపోవడం కాదు. బెదిరిపోవడం కాదు. వాటిని పరిష్కరించుకొనే తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

5. మూడ్ అండ్ మోటివేషన్
(General Mood & Motivation)

పై నాలుగు విభాగాలలోని క్వాలిటీలు బాగా ఉంటే నిజజీవితంలో విజయం వరించడానికి తగిన పునాది ఏర్పడినట్లే. ఈ అయిదవ విభాగంలోని అంశాలు తోడయితే నాయకుడైపోతాడు.

1) Optimism :- నాయకుడికి ఉండవలసిన అనువైన అంశం 'ఆశావాదం'. నాయకుడు ఏది ఆశిస్తాడో అది సాధిస్తాడు. నిరుత్సాహ పరిస్థితుల్లో కూడా ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడమే నాయకుని యొక్క గొప్ప తనం. చిమ్మచీకట్లో చిరుకాంతుల్ని కల్గించేది ఆశావాదమే.

2) Happiness :- 'సంతోషం సగం బలం' అన్నారు. ఆనందం, సంతోషం లేని నాయకుడు నిజమైన నాయకుడు కానే కాదు. అందుకే తాత్వికచింతనలో అన్నకోశం, పాలన కోశం, విజ్ఞానకోశం, తరువాత చివరిలో ఆనందకోశం అన్నారు. అలాగే మాస్లోవ్ మేనేజ్‌మెంట్ థీరీలలో ఫిజికల్ నీడ్స్, సోషల్ నీడ్స్ నుండి క్రమంగా Self-actualization కూడా చేరడం చెపుతాడు. ఈ స్థితిలో అన్నిటిని సంతోషంగా స్వీకరించగలిగే ఉంటాడని అర్థం. అదే 'ఆనందలహరి'. అది లేని జీవితం వృధా.

6. Effective Performance

పై అయిదు విభాగాలలోని క్వాలిటీ లను మీరు సంతరించుకుంటే, మీరు చేయగల సామర్థ్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. "Working is an Art" పనిచేయడం ఒక కళలా మారి పోతుంది. ఇలా పై క్వాలిటీ సంతరించుకున్న వారికి తిరుగు లేదు. లేదు.

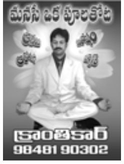
చివరిగా ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్ (EI) అంటే....

ఎమోషన్+ఇంటెలిజన్స్‌ల సమ్మేళనమే ఎమోషన్ ఇంటెలిజన్స్ అంటే. "బుర్రతో కాదురా! హృదయంతో ఆలోచించు!'' అంటారు. చూసారా! అదన్నమాట. బుర్రతో ఆలోచిస్తే అది ఇంటెలిజన్స్, హృదయంలో ఆలోచిస్తే ఎమోషన్. కాని ఇక్కడ రెండూ కలిస్తే 'ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్'.

ఉద్వేగం ఆలోచనకు సహకరిస్తుంది. ఆలోచన ఉద్వేగాన్ని విశ్లేషించడానికి ఉపకరిస్తుంది. అంటే, మన ఉద్వేగాలను, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడంలో ఉపయోగించుకుంటే సమర్థవంతమైన జీవితం మనదవుతుంది. రేపటి నాయకులు కావాలంటే EIని పెంచు కోండి.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు


మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

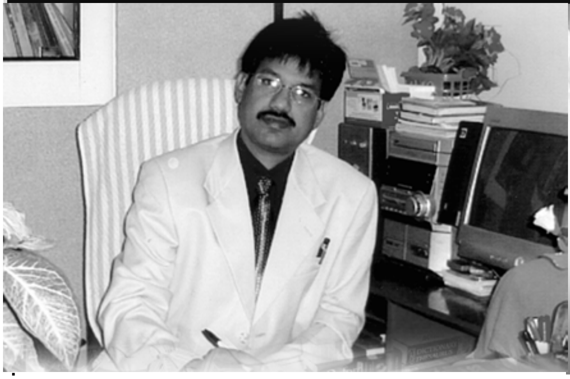
ప్రతినెల **7** నుండి **10** వరకు, తిరిగి **22** నుండి **25** వరకు హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ ఉంటారు.

థెరపి, సలహాలు, హెర్బల్స్, సిడిలు, పుస్తకాలకు అప్పాయింట్ మెంటు కోసం సంప్రదించండి.

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.

HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

MIG-3, 1st Floor, HB Colony Visakhapatnam, 530 022. సెల్: 9440633610 ☎ 0891-2782204

www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

డిప్రెసివ్ సైకోసిస్

నేనో ఉన్మాదిని. చాలా భీకరమైన మానసిక రుగ్మతతో సైకియాట్రిస్టుల వద్ద మందులు వాడాను. హిప్నోథెరపి చేయించు కున్నాను. అయినా తగ్గలేదు.

నేను ఒకమ్మాయిని ప్రేమించాను. ప్రేమ ఫెయిల్ అయింది. ఆమెకు వివాహం అయిపోయింది. ఇంకా ప్రేమ పిచ్చిలో కొనసాగుతుంటే 1992లో కరీంనగర్‌లో సైకియాట్రిస్ట్ వద్దకు తీసుకెళ్ళారు.

ఆ తరువాత మూడు నెలలకు ఎర్రగడ్డ మెంటల్ హాస్పిటల్‌కు పంపారు. 8 సార్లు కరెంటు పెట్టారు. 1994లో విజయవాడ సైకియాట్రిస్ట్ వద్ద చికిత్స పొందాను.

ఆ తరువాత హైదరాబాద్‌లో హిప్నోథెరపి చేయించు కున్నాను. అయినా నాకేమి తగ్గలేదు. నాకు పెళ్ళయ్యితే తగ్గుతుందా? తెలుపగలరు.

ఆమె నా ప్రేమను అనుమానించడం ఈ 6 సంవత్సరములనుండి తట్టుకోలేక పోతున్నాను. అందుకే ఆమెను చేసుకో బోయే భర్తను ఎంగేజ్‌మెంట్‌కు రావద్దని చెప్పాను. అతని జీప్‌ని ఆపి గొడవ చేసాను.

దాంతో పోలీస్‌స్టేషన్‌లో పెట్టించారు. అందరికీ మామూలుగానే కనబడతాను. కాని నా మనస్సులో సముద్రమంత కల్లోలము, అగ్ని పర్వతాలు నిప్పులు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి.

నిద్రలేచింది మొదలు – నిద్రపోయే వరకు విషాదం – ఒంటరితనం – శూన్యం. నేను బ్రతికి ఉంటే హత్యలు చేస్తాను. నేను ఉన్మాదిగా మారి, ఆ పనులు చేయకముందే నన్ను రక్షించండి.

నేను నాస్తికుడిని. నన్ను మీరు బాగుచేస్తే, జీవితాంతం మిమ్మల్ని పూజిస్తాను. – ఎమ్. ఆర్., మోదెల

మీరు డిప్రెసివ్ సైకోసిస్‌తో బాధపడు తున్నారు. మీలో కొన్ని 'డెల్యూజన్స్' కారణంగా అవే నిజమని భావించి అందరికీ నిజాలుగా చెప్పడం జరుగు తుంది.

ఇటువంటి కథలు సినిమాలలో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. నిజ జీవితంలో ఎంతో విదారకంగా ఉంటాయి. మీరు కొన్నేళ్ళపాటు ఒక్కరోజు కూడా ఆపకుండా మందులు వాడాలి. అలా అయితే, మీ జీవితం తిరిగి మొదవు తుంది. వెంటనే మీ కిష్టమైన సైకియాట్రిస్ట్ వద్ద మందులు వాడుతూనే

ఉండండి.

సపోర్టివ్ థెరపి అయితే నేను ఇవ్వగలను. అంతేగాని, అదే ప్రధానమైన చికిత్స ఎంతమాత్రం కాదు. మీరు తప్పక మీ జబ్బునుంచి బయట పడగలరు.

ఇదీ మా నాన్నగారి పరిస్థితి

మా నాన్నగారికి 55 సం॥లు. బ్యాంక్‌లో పనిచేస్తున్నారు. ఆయన చాలా చిత్రమయిన మనిషి. మా తాతగారికి చాలా Late Age లో పుట్టారు. ఒక్కడే కొడుకు. అందుకని గారాబంగా పెంచారు. ఆయనని ఏ పనిచేయనిచ్చే వాళ్ళు కాదు. చివరికి నెలనెలా జీతం బ్యాంక్‌కి వెళ్ళి ఈయనే తెచ్చేవాడు.

మా నాన్నగారికి 45 సం॥లు వచ్చేదాకా మా తాతగారు వున్నారు. తర్వాత ఆయన చనిపోయారు. తనపై చాలా సంవత్సరాలు డిపెండెంట్ అవుటవలన మా నాన్నగారు ఏ పనీ స్వంతంగా చేయలేరు. మా అమ్మగారు యింటిపని బయటపనులు చూసుకుం టుంది.

మానాన్న ఏదీ నిర్ణయించుకోలేరు. ఆఫీస్‌కు వెళ్ళి ఆ డ్యూటీ చేసివస్తారు అంతే. బయట ఏవరేమి అనినా సమా ధానము చెప్పలేరు. భయపడతారు. యింట్లో మాత్రము మేమేదయినా అంటే వెంటనే టెన్షన్ వస్తుంది.

మా అమ్మగారు అన్ని పనులు చేసి నా Satisfaction వుండదు. అన్ని విషయాలు అబద్ధాలు చెప్తారు. ఎప్పుడూ డిప్రెసెడ్‌గా ఉంటారు.

ఎప్పుడూ పాత విషయాలు ఆలోచిస్తారు తప్ప ప్రజెంట్ గురించి ఆలోచించరు. తాను పైకిరాకపోవడానికి ఇంట్లో వాళ్ళే బాధ్యులు అంటారు.

- ఎమ్. పి, హైదరాబాద్

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

డిపెండెంట్ పర్సనాలిటి!

తల్లి-దండ్రులు, తాత-మామ్మలు పిల్లల్ని గారాబం పేరుతో ఏ పనీ చేయ నీయకుండా పెంచితే మీ తండ్రిగారి లాగే తయారవుతారు. తమ పనులు తాము చూసుకోవడం నేర్పాలి తప్పించి, పిల్లల పనులన్నీ తామే చేయడం తగదు.

ప్రస్తుత తల్లిదండ్రు లెవరైనాసరే స్కూలు, కాలేజి చదువులు నుండి ఉద్యోగాలు చేసే లోపులో వారికి స్వతంత్రత నేర్పాలి. వారికి ఏ ఎదురు దెబ్బలు ఎదురైనా తట్టుకోవడం నేర్పాలి. వారిని వారి కాళ్లపై నిలబడేలా చేయాలి గాని, తల్లిదండ్రుల కాళ్ళపై కాదు.

ఇంకొంతమంది ప్రతీపనిని ఇంట్లో ఉన్న పనివాళ్ళతో చేయించడానికి అలవాటు పడిపోతారు. అప్పుడు ఆ పనివాళ్ళ కాళ్ళపై నిలబడ్డానికి అలవాటు పడిపోతారు.

ఇదంతా వారు ముద్దు, గారాబం అనుకుంటారు గాని, వారిని దద్దమ్మలుగా మారుస్తున్నామనుకోరు. చివరకు ఇటువంటి వారు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, బయట ఏమీ అనలేక - ఇంట్లో వారిపై ఎగిరెగిరి పడతారు.

అందుకే నేటి తల్లి-దండ్రులు పిల్లలకు అన్ని నేర్పుతూ, వారి పనులు వారు చేసుకునే ధైర్యాన్ని, విశ్వాసాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. లేకపోతే మీ నాన్నగారిలా పూర్తి స్థాయి 'డిపెండెంట్ పర్సనాలిటి'గా మారిపోయి - ఏదో జీవితాన్ని అలా... అలా... సాగిస్తారంతే.

ఇటువంటి వారికి - వారిలోని శక్తులను వెలికి తీసుకొనేలా 'మోటివేషన్' అవసరం. తగిన సాధన దానికి తోడు కావాలి. ఇవన్నీ కుటుంబ సభ్యులు చెపితే వినరు కాబట్టి - ఏ 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' క్లాసులకో, 'వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ'కో పంపించాలి.

- క్రాంతికార్

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

ఫలితాలు బాగున్నాయి

నేను మీ "యోగచికిత్స" పుస్తకంలో ఉన్న యోగాసనాలు వేస్తున్నాను. ఫలితం బాగుంది. కృతజ్ఞతలు. కొన్ని రకాల యోగాసనాలు వేస్తే పొడవు పెరుగుతారని చదివాను. దయచేసి అవేంటో తెలియ చెప్పండి. ప్రస్తుతం నా వయస్సు 18 సం॥లు. పొడవు 5.5

-ఆర్., భీమవరం

మనిషి పొడవు గణనీయంగా పెంచే వ్యాయామాలేవీ లేవు. ఎదిగే వయసులో వ్యాయామం, పోషకాహారం లభిస్తే ప్రతిమనిషీ తను ఎదగవలసినంత ఎత్తు పూర్తిగా ఎదుగుతాడు. అవి లభించకపోతే ఆ టార్గెట్ హైటు చేరుకోవడం కొద్ది నెలల నుండి ఒకటి రెండేళ్ళుపాటు ఆలస్యమవడమే కాక ఒక అర ఇంచి - 1 ఇంచివరకూ తక్కువ హైటుతో సరిపెట్టుకోవలసి రావచ్చు.

పెరుగుదలలో 95% భాగం 18 ఏళ్ళకే పూర్తవుతుంది. కనుక మీరు పెరగడానికి ఇక ఆస్కారం ఎక్కువలేదు. (మీరు Slow maturer అయితే తప్ప). పోషకాహారం, వ్యాయామం కాంబినేషన్ ట్రై చెయ్యండి. హైట్ పెరిగినా పెరగకున్నా ఆరోగ్యంగా తప్పక ఉంటారు.

హాని కలిగిస్తాయా?

1. నాకు అందమైన అమ్మాయిని చూసినపుడు ఆ అమ్మాయితో సెక్స్ చేస్తే బాగుణ్ణు అనే కోరిక కలుగుతుంది. విరామం దొరికితే ఆవిడ రూపం గుర్తొచ్చి నా మనసును రేకెత్తిస్తుంది. అటువంటి సమయంలో "హస్త ప్రయోగం" చేయాలనిపిస్తుంది. చేస్తాను కూడా. రాత్రి పడుకునేటపుడు ఎవరో ఒక అందమైన రూపాన్ని తలచుకొని ఆవిడతో సెక్స్ చేసినట్లు అనుభూతి కలుగకపోతే నిద్రరాదు. నేను చిన్న వయసపుడు కొంతమంది సెక్స్ చేయడం నా కళ్లారా చూశాను. అప్పటి నుంచి ఒంటరిగా ఉన్న రాత్రి పడుకునే సమయంలో హస్తప్రయోగం చేస్తాను. దీని వలన ఏ విధమైన అపాయకర పరిస్థితులు ఎదురౌతాయా?

2. మలమూత్ర విసర్జన సమయంలో స్ఖలనం జరుగుతూ

ఉంటుంది. దీనికి కూడా పరిష్కారాన్ని సూచించగలరు.

3. నా అంగం సాధారణ సమయంలో చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. స్నేహితులది ఎవరిదైనా చూస్తే నా కంటే పెద్దదిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అంటే మిగతావారి అంగం కంటే నా అంగం లావు, పొడవు చిన్నదిగా అనిపిస్తుంది. దీని పరిమాణం పెంచుకోవాలంటే ఏం చేయాలి?

4. నాకు 26 సం॥. నా మేనకోడలుకు 16 సం॥లు. నాకు మేనరిక వివాహం చేయబోతున్నారు. ఇలా చేసుకుంటే ఆరోగ్యవ్వైన, చురుకైన, తెలివైన పిల్లలు పుడతారా? మేనరికం చేసుకుంటే ఇటువంటి పిల్లలు పుట్టరని నా భయం.

ఎం.ఆర్. ఆముదాల వలస

జ. 1. మీ ఈ అనుభూతులన్నీ యవ్వన సహజమైనవి. పెళ్ళయి సెక్సు జీవితంలో అడుగుపెట్టే దాకా అలానే ఉంటుంది. నిజ లైంగికానుభవం మొదలయ్యేక ఈ పరిస్థితి ఉండదు. దీనిలో హాని, నష్టం ఏమీ లేవు.

2. మలమూత్రాలతో పాటు పోతున్నది వీర్యం కాదు. మీకు రాత్రిపగలూ సెక్సుకోరికలు బలీయంగా కలిగినప్పుడల్లా మూత్రనాళం లోపల ఊరే జారుడు ద్రవాలే, ఆ తరువాత మూత్రంతో కొట్టుకుపోతాయి. అలాగే, మల విసర్జన సమయంలో గట్టిగా ముక్కాల్సి వస్తే ఆ సమయలో ప్రోస్టేటు గ్రంథి కూడా ఒత్తబడి కొద్దిగా వీర్యం బయటకొస్తుంది. ఇవి కూడా సహజమైనవే. వీటికి చికిత్స అవసరం లేదు.

3. అంగం విషయంలో మీరే కాదు. నూటికి 80% మంది తమ అంగం మిగతావాళ్ళతో పోలిస్తే చిన్నదిగా ఉందనే అనుకుంటారు. అలా అనిపించడానికి ఒక ఆప్టికల్ ఇల్యూజన్ (దృష్టి భ్రమ) కారణమంటారు సైంటిస్టులు. మీరు మీ అంగాన్ని తల వంచి కిందికి చూసుకుంటారు. ఎదుటి వారి అంగాన్ని ఎదుటి నుంచి కాని, పక్క నుంచి కాని గమనిస్తారు. చూసే కోణంలోని ఈ తేడా వల్ల సమానమైన సైజు గల అంగాలు కూడా ఒకటి (మీది), చిన్నదిగా ఒకటి (ఎదుటివారిది) పెద్దదిగా కనబడతాయి.

అద్దంలో పక్కవాటుగా చూసుకుంటే.... ఎదుటివారిని కూడా అదే కోణంలో పరిశీలిస్తే కంపేరిజన్ కరెక్టుగా ఉంటుంది.

అదలా ఉంచండి. కాలు, చెయ్యి, ముక్కు, నోరు, - ఏవీ ఒకరికున్నట్టు ఇంకొకరికి ఉండవు కదా! అంగం మాత్రం ఎలా ఉంటుంది చెప్పండి? పైగా అంగం ముడుచుకుంటూ, సాగుతూ ఉండే గుణం కలది కదా, అటువంటి అవయువాన్ని మరొకరితో పోల్చడం వీలుకాదు.

ఏదిఏమ్కైనా కొందరి అంగాలు చిన్నవీ, కొందరివి పెద్దవీ ఉండక తప్పదు. అయినా వాటి సామర్థ్యంలో ఏ లోపమూ రాదు. కనుక ఆ విషయం పట్టించుకోకండి. అంగం పెరగదు.

4. మేనరికం పెళ్ళిళ్ళల్లో పుట్టే సంతానానికి జన్యులోపాలు కలిగే అవకాశం బయటి సంబంధాల్లో కన్నా ఎక్కువే! ఇద్దరి కుటుంబాల్లోను ఎవరికైనా జన్యుదోషాలుంటే ఆ అవకాశం ఇంకా ఎక్కువ ఉంటుంది.

ఎవరికి ఏ సంతానం ఆరోగ్యంగా కలుగుతుందో, దోషాలతో కలుగుతుందో ఊహించలేము. చాలా దోషాల్ని మాత్రం పిండదశలోనే గుర్తించి జాగ్రత్త పడవచ్చు.

కనుక మేనరికాలు చేసుకుంటే కొన్ని రిస్కులకి సిద్ధపడాల్సింటుంది.

మీకు తగదు

మీరు నాకు కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తారని కొండంత ఆశతో వ్రాస్తున్నాను. నాకు 8వ నెలలో అనివార్య కారణం వలన ప్రసవం జరిగినది. ఆ తరువాత మళ్లీ 3నెలల తరువాత సెక్స్‌లో కలిసాము. అప్పుడు నా భర్త 'ఎందుకు ఇంత పెద్దగా అయినది? నీవు ఎవరితోనో ఎన్నో అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకొని నాకు అన్యాయం చేసినావు. ఒక్కసారి ప్రసవం అయినంత మాత్రాన అలా అవ్వదు' అని నన్ను, నా శీలాన్ని శంకిస్తున్నారు మావారు. మళ్లీ మొదట లాగ నాకు తృప్తి ఉంటేనే నీవు నాతో కాపురానికి పనికొస్తావు లేకపోతే నీ జీవితం అంతే - అంటూ నా ముందే ఇంట్లో ఇష్టం వచ్చిన వారితో గడుపుతున్నారు.

ఈ బాధ ఎవరికీ చెప్పుకోలేను, చెప్పుకోవడానికి నాకు అమ్మ కాని నాన్న కాని లేరు. "ఏదో అనాథవని మంచి అమ్మాయి అని దగ్గర చేసుకుంటే నాకు అన్యాయం చేస్తావా?" అని మాట్లాడుచున్నారు.

మొదటిలాగ Vaginal ద్వారం చిన్నగా అవ్వడానికి ఏమైన మందులు కాని వ్యాయామం గాని, ఆపరేషనుకాని ఇంకా ఏదైనా పరిష్కారం ఉంటే నాకు జవాబు వ్రాయగలరు.

చనిపోదాం అని ఆలోచిస్తే నాకు అంత ధైర్యం లేదు. బ్రతుకుతున్నాను అంటే ఆయనకు పనిమనిషిలా బ్రతుకు

తున్నాను కాని భార్యగా బ్రతకడం లేదు. వాళ్లు వడుకొని పోయిన బట్టలు ఉతకడం, కాఫీ, టీలు టిఫిన్స్ అందించ డానికి ఉంటున్నాను అంతే. రోజూ నరక యాతన అనుభవిస్తున్నాను. నాకు ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలో అర్థం కావడం లేదు. నేను నమ్ముకుంటున్న ఆ అమ్మవారి సాక్షిగా కోరు కుంటున్నాను. నాకు కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించండి.

ప్రసవం అయ్యేక యోని ఎంత వదులు అవ్వచ్చునో నిర్ణయించాల్సిందీ, ఎంత వదులవుతుందో ప్రమాణం చెప్పాల్సిందీ మీ ఆయన కాదు. మీ శీలం మీద మీ ఆయనకి ఉన్నది అనుమానమే తప్ప ఋజువు లేదు. కాని మీవారి శీలం ఎంత ఛండాలమైనదో దానికి ప్రత్యక్ష సాక్షిమీరే!

మీ మీద ఏదో ఒక తప్పు మోపి, మీకు దన్నుగా ఎవరూ లేదన్న ధీమాతో, తనేం చేసినా మీరు దిక్కులేక చచ్చినట్టు పడుంటారన్న అహంకారంతో అతను మీ కళ్ళముందే మీ యింట్లోనే ఇష్టం వచ్చిన ఆడవాళ్ళతో కులుకుతున్నాడు. దానికి తగ్గట్టుగానే మీరు ఏడుపు దిగమింగుకుంటూ మొగుడి ముండలు వదిలిన గుడ్డలు కూడా ఉతుక్కుంటూ బతుకుతున్నారు.

ఎందుకొచ్చిన ఖర్మమ్మా నీకు? చదువుకున్నావుకదా! ఇలాంటి వాడితో కాపురం కోసం యోనికుట్లు వేయించు కుంటానంటూ ఆరాటపడతావేంటి? అలా చేసినంత మాత్రాన వాళ్లందర్నీ వదిలి నీ భర్త నీ దగ్గరే పడుంటాడని నమ్ముతున్నావా? అలాంటివాడు మారతాడని చూడటం వృథా!

'నేను అనాథని' అనే భావం తుడిచిపెట్టేసి, స్వంతంగా నీ కాళ్ళమీద నువ్వు బతకడానికి ప్రయత్నం చేయి. డ్వాక్రా సంఘాలలో, స్వయంసహాయక బృందాలలో, వృత్తి శిక్షణా కేంద్రాలలో చేరితే కొద్ది నెలల్లోనే నీ సంపాదనతో నువ్వు ఆత్మగౌరవంతో బ్రతకొచ్చు. నీ భర్త నీ ప్రేమకు అర్హుడు కాదు. అతన్ని అలాగే కులుకుతూ, చివరకు వ్యాధులతో కుళ్ళిపోనీ. అదే అతనికి శిక్ష.

లేదా తోటి మహిళల సహాయం తీసుకో. మహిళా పోలీస్ స్టేషన్‌కి వెళ్ళి ఫిర్యాదు చేసి మీ ఆయన్ని రెడ్ హేండెడ్‌గా పట్టివ్వు. దెబ్బకి దెయ్యం వదిలిస్తారు వాళ్లు!

ఇవ్వాళ అమలులో ఉన్న గృహహింస నిరోధక చట్టం చాలా పవర్‌ఫుల్. నువ్వు కావాలంటే తిన్నగా జడ్జిగారితోనే మొరపెట్టుకో వచ్చు. మీ ఆయన ప్రవర్తన చెడ్డదని ఋజువు కూడా నువ్వు చూపించక్కరలేదు. తాను మంచివాడినని ఋజువు చేసుకునే భారం అతనిదే. అంత పవర్‌ఫుల్ ఇది. మీ ఆయన నిన్ను పెడుతున్న బాధలు నిజంగా గృహహింసే!

పెళ్ళి మానెయ్యండి!

నా వయసు 21. రెండు సం॥ల క్రితం వేశ్యలతో కలిశాను. నాకు పెళ్ళి ఫిక్సయింది. ఫిక్సయ్యాక HIV టెస్టు చేయించు కుంటే HIV-1 పాజిటివ్, HIV-2 నెగిటివ్ వచ్చింది. రెండిట్లో ఒకటి నెగిటివ్ వస్తే నాకు HIV ఉన్నట్టా, లేనట్టా? మళ్ళీ టెస్టు చేయించు కోవాలా? నాకు ఎయిడ్స్ వస్తుందా? ఎన్నాళ్ళు పడుతుంది? వేలకు వేలు కాకుండా తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యం లేదా? మరియు నాకు T.B. ఉంది. మందులు వాడుతున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకోవాలా, వద్దా? -కె.,

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

బాబూ, మీకు HIV-1, HIV-2 అనే రెండు రకాల హెచ్.ఐ.వి. వైరస్‌లలో ఒకటి ఉంది, ఒకటిలేదు. రెండిట్లో ఏది

ఉన్నా HIV ఉన్నట్టే. మరోసారి వేరే లాబ్‌లో, వేరే టెస్ట్ కిట్‌తో పరీక్ష చేయించుకోండి. అందులో కూడా HIV-1 పాజిటివ్ వస్తే హెచ్.ఐ.వి. ఉందనే అర్థం (యిప్పటికే 2-3 సార్లు టెస్టు చేయించుకుని ఉంటే ఇంక మళ్ళీ టెస్టులపై డబ్బు ఖర్చు పెట్టవద్దు).

మీకు టి.బి. ఉందన్నారు. దీన్ని త్వరగా వదిలించుకోవడం ముఖ్యం. డాక్టరు చెప్పిన మందులన్నీ ఖచ్చితంగా వాడండి. మీరు HIV-పాజిటివ్ అని డాక్టరుకి కూడా తెలియడం ముఖ్యం. దాన్ని బట్టి డాక్టరు మీకిచ్చే మందుల్ని నిర్ణయిస్తాడు. బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి. గాలి బాగా వేసే ప్రదేశంలోనే తిరుగాడండి. యింట్లో యింకెవరికైనా ఉందేమో పరీక్ష చేయించి, వారికిన్నీ వెంటనే చికిత్స చేయించండి.

హెచ్.ఐ.వి. ఎయిడ్స్‌గా మారడానికి కొన్ని నెలల నుంచి సంవత్సరాలదాకా పడుతుంది. అది ఆ వ్యక్తి వయసుని, ఆరోగ్యాన్ని, రోగనిరోధకశక్తిని, అలవాట్లని బట్టి ఉంటుంది. HIV చికిత్సకు చవకైన మందులు లేవు.

పెళ్ళి విషయంలో ప్రస్తుతానికి వద్దనే మా అభిప్రాయం. ఈ విషయంలో కౌన్సిలింగ్ నిమిత్తం స్వయంగా సంప్రదించడం మంచిది. భవిష్యత్తులో మీ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే అవకాశాలు కలిగినప్పుడు తప్పకుండా చేసుకుందురు గాని.

షుగర్‌వ్యాధి - తెల్లబట్ట

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

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

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

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

- కె.వి.ఆర్., జమ్ము

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

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

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

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పుష్పా** 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)

ఆ వ్యాధి ఉన్నపుడు యోనిచూషణ చేస్తే నోటికి కూడా కేండిడియాసిస్ సోకుతుంది. లేదా యోని చూషణం వల్ల మీనోటి నుంచి కూడా కేండిడా జీవి ఆమె యోనికి సోకుతూండవచ్చు. కాబట్టి ప్రస్తుతం కొన్నాళ్ళు యోని చూషణ విరమించి చూడండి.

ఆమెచే మైకోనజోల్/నిస్టాటిన్/క్లాట్రిమజోల్ క్రీము / యోనిబిళ్ళలు వాడిస్తే రిలీఫ్ ఉంటుంది. మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ జననాంగాన్ని నీళ్లతో క్షాళనం చేసుకోవడం, స్నానం చేసినప్పుడు శుభ్రపరచుకోవడం అవసరం. మీరు కూడా పై పూతకు పై క్రీముల్నికాని, ఫంగస్‌ని సంహరించే నోటిమాత్రలు కాని వాడటం మంచిది.

యోనిచూషణ వల్ల డయాబిటిస్ మీకు అంటదు. డయాబెటిస్ అంటు వ్యాధి కాదు.

వీర్యం తక్కువ

ప్ర : నాకు పెళ్ళయి 4 సం॥రాలు అయ్యింది. వీర్యం రెండు మూడు బొట్లు కంటే ఎక్కువ రాదు. అయితే సెక్సు విషయంలో మాకు ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదు. నేను, నా భార్య యిద్దరమూ తృప్తి పడతాము. సంతానం కోసం మేము కరీంనగర్‌లో పరీక్ష చేయించుకుంటే హెర్నియా, వెరికోసీల్ ఉన్నవని చెప్పి ఆపరేషన్ చేశారు. అంతకుముందు వీర్యం పరీక్ష రిపోర్టు బాగానే ఉంది. ఆపరేషనయిన 5 నెలలకు బీజాల్లో నొప్పి వస్తే మళ్ళీ అదే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాను. వీర్యపరీక్ష మళ్ళీ చేసి నిజామ్స్ ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేసారు. బయాప్సీ పరీక్ష, హార్మోను పరీక్ష, ఎక్స్‌రేలు, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష, ఆపరేషను చాలా జరిగేయి. ఆ రిపోర్టులన్నీ మీకు పంపిస్తున్నాను. పరిశీలించి మాకు సంతానం కలగక పోవడానికి కారణమేంటో, మేము ఏం చేయాలో సూచించమని కోరుతున్నాను.

-చొప్పదండి.,

జ : మీ పరీక్ష రిపోర్టులన్నీ పరిశీలించాము. వాటిల్లో కొన్ని ముఖ్యాంశాలు తేలినై! గతంలో మీ వీర్యంలో కణాలు బాగానే ఉన్నాయి. చలనం మాత్రం అతి తక్కువగా ఉంది. మీ బీజాల్లో నరాల గుత్తులు (వెరికోసిల్) ఉండటం యిందుకు కారణం కావచ్చు. దానికి తోడు బీజంలోకి పేగు దిగడం (హెర్నియా) కూడా జరిగింది. కాని ఆ పరీక్షలోనే వీర్యంలో ఫ్రక్టోజు అనే చక్కెర పదార్థం లేదని కూడా తేలింది!

మీరు హెర్నియాకు, వెరికోసీల్‌కు ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. 5 నెలల తర్వాత బీజాలనొప్పితోను, వీర్యం తగ్గిపోవడం వల్ల, సంతానం కలగనందు వల్ల డాక్టర్ని మరల సంప్రదించారు. వీర్యంలో కణాలు లేవు. బీజంలోంచి ముక్క తీసి వీర్యోత్పత్తి అవుతోందా లేదా అని డాక్టర్లు పరీక్షించారు. అవుతోంది కాని తక్కువ స్థాయిలో అవుతోందని రిపోర్టు వచ్చింది. మీ రక్తంలోని ముఖ్య హార్మోన్లు LH, FSH టెస్టోస్టిరాన్ మామూలు స్థాయిలోనే ఉన్నాయి.

బీజాలకు అల్ట్రాసౌండు పరీక్ష చేయగా చెప్పుకోదగ్గ లోపాలు ఏమీ లేవు. కాని ప్రోస్టేటులో తిత్తిలాంటిది ఏదో కనపడింది. దాన్ని 'చీము' అని అనుమానించారు. ఒకవేళ స్ఖలించే సమయంలో వీర్యం బయటకు రాకుండా మూత్రకోశంలోకి పోతోందేమో (Retrograde ejaculation) అని అనుమానంతో స్ఖలనానంతరం మూత్ర పరీక్ష చేశారు. అలాంటిదేమీ లేదని తేలింది.

తదుపరి ఆపరేషన్ ద్వారా మీ వీర్యవాహికను తెరిచి అది రెండువేపులా తెరుచుకు ఉందా లేదా అని పరీక్షించటమూ దాన్లోకి ప్రత్యేక ద్రవాన్ని పంపి ఎక్స్‌రే తీయటమూ జరిగాయి. స్ఖలన నాళాలు మూసుకుని ఉన్నాయని నిర్ధారించారు.

మరో నెల తర్వాత ఏంఢ్రాలజీ

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. 08735-222572, సెల్ : 9949620295
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్, 8886786723

ఆసుపత్రిలో ఎండోస్కోపీ చేసి ప్రోస్టేటులో ఉన్న తిత్తిని తొలగించటమూ, స్ఖలన నాళాలను తెరిచే ప్రయత్నమూ (TUR(ED)) చేసారు. దురదృష్టం కొద్దీ ఆ ప్రయత్నం ఫలించలేదు. తరువాత రెండుసార్లు చేసిన వీర్యపరీక్షల్లోనూ వీర్యకణాలు లేవనే తేలింది.

ఇవి మీకు చేసిన పరీక్షలూ, వాటి వెనుక ఉద్దేశ్యాలూ, వాటి ఫలితాలూ! మీకు చేసిన తొలి వీర్యపరీక్షలో కణాలున్నప్పటికీ ఫ్రక్టోజు లేనందువల్ల ఆ కణాలకు కదలికా, సాఫల్యశక్తీ లోపించడం జరిగి మీ భార్యకు గర్భం రాలేదు.

ఫ్రక్టోజు శుక్రకోశాల్లో ఉత్పత్తి అవుతుంది. వీర్యంలో ఫ్రక్టోజు లేదంటే అర్థం శుక్రకోశాల్లో లోపం ఉందని! లేదా శుక్రద్రవం వీర్యంలో కలవటం లేదని! కనుక మీకు ముందునుండీ శుక్ర వాహికల్లో ఆటంకం ఉండి ఉండాలి.

తదుపరి ఆపరేషన్‌లో ఎక్కడో ప్రమాదవశాత్తూ వీర్యవాహిక తెగటం జరిగి ఉండాలి. అంతకుముందున్న వీర్యకణాలు హఠాత్తుగా మాయం కావడానికి యింతకన్నా కారణం నాకు కనబడటం లేదు. బయాప్సీ పరీక్షలో ఎంతో కొంత వీర్యకణాల ఉత్పత్తి కనిపిస్తోంది కదా! ఉత్పత్తి అయిన కణాలు బయటకు రావటం లేదంటే అర్థం అదే!

వీర్యవాహికలకు తీసిన ఎక్స్‌రే రిపోర్టు లేదు కనుక మా అనుమానానికి ఋజువుల్లేవు.

తర్వాత చికిత్సాపర్వంలో ఎండోస్కోపిక్ పరికరాలతో శుక్రవాహికను తెరవడానికి విఫలప్రయత్నం జరిగింది.

తెలుసా?

సెక్సు కోరికలు కలిగినపుడు మగవాడి శిశ్నం స్తంభించడం సహజమే! అయితే ఏ కోరికలూ లేకుండానే అంగం స్తంభించి ఎంతకీ ఆ స్తంభనం తగ్గకపోతూంటే?

.... అది అరుదైన పరిస్థితి. ప్రయాపిజమ్ అంటాం దాన్ని. ప్రయాపస్ అనే గ్రీకు దేవుడి స్మరణలో ఈ పేరు పెట్టడానికి కారణం ఏమిటంటే - ఎల్లప్పుడూ స్తంభించి ఉండే పురుషాంగంతో అతడు కామ విజయాలకి చిహ్నంగా గ్రీకు, రోమన్ పురుషులకి ఆరాధ్య దైవమయ్యాడు. వారు ఎంత సేపైనా స్తంభించి ఉండే అంగం చాలా గొప్పదనుకుని ప్రయాపస్ పేరు పెట్టుకున్నట్టు తోస్తుంది.

అయితే కామవాంఛ, కామ ప్రేరణ లేకుండా కలిగి చాలా సేపు నిలిచే ఈ స్తంభనం అసహజమనీ, దాని వెనుక బలమైన కారణముంటుందనీ, ఆ స్తంభనమే 2-3 రోజులకి మించి ఉండిపోతే శాశ్వత నపుంసకత్వానికీ, ఇతర కాంప్లికేషన్లకీ దారి తీస్తుందనీ ఇపుడు గుర్తించారు.

- ఈ దీర్ఘస్తంభనాల్లో **40%** కేసుల్లో ఏవో వ్యాధులు కాని, ఆరోగ్య సమస్యలు కాని, మందులు, దెబ్బలు మొ.వి కాని కారణమవు తున్నాయి. మిగతా 60% కేసులకి కారణాలు అంతుపట్ట లేదు.
- సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా అనే ఓ రక్త వ్యాధి ఉంది. ఆక్సిజన్ తక్కువైనప్పుడు ఎర్రరక్త కణాలు కొడవలి ఆకారం దాల్చే ఈ అనువంశిక వ్యాధి కొన్ని గిరిజన జాతుల్లో కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యాధి గలవారు తరుచు ప్రయాపిజమ్‌కి లోనవుతుంటారు.
- అలాగే ల్యుకేమియా అనే బ్లడ్ కేన్సరు, బస్తి ప్రదేశంలో కేన్సరు, పురుషాంగపు కేన్సరు, బస్తివ్యాధులు మొ.వాటి వల్ల కొందరిలో ప్రయాపిజం వస్తుంది.

ఈ సమస్యకి యూరాలజిస్టుని సంప్రదించాలి.

ఈరకం ప్రయత్నాలు విఫలం కావడం సామాన్యమే! వాహికలు కూడా ఎందుకు మూసుకుపోయినవో చెప్పటం కష్టమే! పుట్టుకతో మూసుకుపోయి ఉండొచ్చు. వ్యాధిక్రిములేవో సోకి గొట్టం మూసుకు పోయి ఉండొచ్చు! చెప్పలేం!!

ప్రస్తుత పరిస్థితిలో మాకు రెండే మార్గాలు తోస్తున్నాయి. ఒంట్లో ఓపికా, చేతిలో డబ్బూ ఉంటే మరోసారి మైక్రోసర్జరీలో నిపుణుడైన యూరాల జిస్టుచే మొత్తం కథ తిరగ తోడించి అవసరమైన టెస్టులు మరోసారి చేయించుకోవాలి. ఆపరేషన్ మరోసారి అవసర పడుతుంది.

ఫలితాలు గ్యారంటీయేనా? అని ప్రశ్నించవద్దు. గ్యారంటీ ఎవరూ యివ్వరు. మానవ ప్రయత్నం చేయటమే! ఆపరేషన్ పాక్షికంగా విజయవంతమై స్కలనంలో వీర్యకణాలు ప్రత్యక్షమై, ఫ్రక్టోజు రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. మీ వీర్యాన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులలో క్షాళన చేసి, అవసరమైన ఫ్రక్టోజు, ఉత్తేజక ద్రవ్యాలూ చేర్చి మీ భార్య గర్భాశయంలోకి సూటిగా ప్రవేశపెట్టించవచ్చు. గర్భం రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

మరో పద్ధతి ఏంటంటే, మీ బీజంనుంచి డైరెక్టుగా వీర్యకణాలను సేకరించి, వాటితో మీ భార్యకు టెస్ట్‌ట్యూబ్ పద్ధతిలో గర్భం రప్పించడం.

ఈ రెండూ చాలా ఖరీదైన పద్ధతులే.

అంత శక్తి, స్తోమతా మీకు లేకుంటే - ఓ నమస్కారం పెట్టి పరవీర్యదానంతో సంతానం పొందటం కాని బిడ్డల్ని దత్తత చేసుకోవటం కాని.... ఇవే మీ ముందున్న

యితర మార్గాలు.

అంతుపట్టని స్తంభన సమస్య

నా పేషెంట్ ఒకరికి విచిత్రమైన స్తంభన సమస్య ఉంది. అతని వయసు 29 సం॥లు. రాత్రి నిద్రలో అంగస్తంభనం జరిగినపుడు అంగంలో బాగా నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పివల్ల ఇంచుమించు రోజూ 2-3సార్లు మెలకువ వచ్చేస్తోంది. ఆ సమయంలో అంగం దృఢంగా ఉంటుందట కాని, శిశ్నశీర్షం స్తంభించదట. మెలకువ వచ్చిన కొద్ది నిమిషాల్లో స్తంభనం, నొప్పి తగ్గిపోతాయి. ఇలా నాలుగు నెలల్నుంచి జరుగుతోంది.

అయితే మెలకువ సమయంలో స్తంభించినప్పుడు గాని, భార్యతో సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు గాని నొప్పి ఏమీ కలగదట.

అతనికి స్మోకింగ్, డ్రింక్స్, మత్తు పదార్థాలు అలవాటు లేవు. నాకు తెలిసి రక్తవ్యాధులు కూడా ఏమీ లేవు. నేను డిగాక్సిన్ ఇచ్చిచూసేను. కొంత మెరుగైంది. కాని పూర్తిగా పరిష్కారం కాలేదు. ఏవీ సజెషన్స్?

జ : (నోట్ : ఈ సమస్యకి వివిధ అంతర్జాతీయ నిపుణులు ఇచ్చిన సమాధానాలను ఈ దిగువ పొందుపరుస్తున్నాము సం॥)

01. ఇలాంటి సమస్యలకి యాంటీ ఎండ్రోజెన్స్‌తో 2 నెలలపాటు నేను ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చాను. ఫలితాలు బాగున్నాయి.

- ప్రొఫెసర్ హార్ట్‌మన్ పొర్స్ట్, హాంబర్గ్, జర్మనీ

02. డిగాక్సిన్ ఇచ్చేనంటున్నారు. ఇలాంటి కేసుల్లో ఇవ్వవచ్చునా?

- డా॥ కార్లోస్

03. ఇవ్వవచ్చును. డిగాక్సిన్ అంగ స్తంభనకి అడ్డుపడుతుంది. అంగం లోపలి స్పాంజి టిష్యూలు విశాలమవకుండా నిరోధించడం, సోడియం, పొటాషియం, ATPase ల రవాణాని భగ్నం చేయడం ద్వారా డిగాక్సిన్ అంగ స్తంభనాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

- డా॥ ఎడ్గార్డో

04. నేను ఫినైల్ ప్రోపనోలమైన్ (ఆల్ఫా ఎగానిస్ట్)తో చికిత్స చేసి బాధాకర నిశా స్తంభనాలను (Painful night erections) సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ట్రీట్ చేస్తాను.

- డా॥ గ్విలెర్మో గ్వెగ్లియో

05. అవును. నేను కూడా ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చి సక్సెస్ అయ్యాను. అయితే వీళ్ళకి నిద్రలో పెరీనియల్

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.

కండరాలు బిగియటం, స్తంభక టిష్యూల లోపల ప్రెషరు పెరగడం జరుగుతుంది. కనుక కండరాల బిగి తగ్గే మందులు (Muscle relaxants) కూడా కలిపి యిస్తున్నాను.

- డా॥ ఫెర్నాండో

06. దీన్ని "స్టటరింగ్ ప్రయాపిజమ్" అంటాం. సాధారణంగా ఇది రక్తానికి సంబంధించిన సమస్య లున్న వారిలోనే కనిపిస్తుంది. సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం, పురుషాంగ రక్తనాళాల్లో తొరకలు అడ్డుపడడం, న్యూట్రిషన్ చికిత్సలో భాగంగా Fatను నరం-ఇంజక్షన్ ద్వారా ఎక్కించడం - ఇలాంటి సందర్భాల్లో స్టటరింగ్ ప్రయాపిజమ్ కనిపిస్తుంది.

హీమోగ్లోబిన్ C, హీమోగ్లోబిన్-S ఒంట్లో అధికంగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువ. (ఇండియాలో సికిల్‌సెల్ వ్యాధి (హిమోగ్లోబిన్-S ఆధిక్యత) ఉన్నవారు ఎక్కువమందే ఉన్నారు).

అలాంటి వారిలో నూటికి 3-5 మందిలో ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. అలాగే ప్రయాపిజమ్ (ఎన్ని గంటలైనా తగ్గని అంగ స్తంభనం) వచ్చిన వారిలో 10-20% మందికి సికిల్‌సెల్ వ్యాధి ఉండటం గమనించదగ్గది.

ఇక కారణమేమిటో అంతు పట్టని ప్రయాపిజమ్ కేసులు కూడా ఉన్నాయి. వీటన్నిటికీ ఫినాస్టిరైడ్ 5 mg మాత్రల్ని రెగ్యులర్‌గా వాడితే ఒక్క నెలలోనే 70% మందికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఈ వివరాలన్నీ బ్రెజిలియన్ యూరాలజీ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడ్డాయి.

- డా॥ సిడ్నీ గ్లినా

చదివేరుగా ఈ జవాబులు! మీ పేషెంట్‌ని యూరాలజిస్టుకి రిఫర్ చేయగోర్తాను.

పీరియడ్స్ ముందుగా రావాలంటే?

నా మేరేజి వచ్చే నెల 18వ తేదీన ఉంది. నాకు పీరియడ్స్ డేట్ కూడా యించుమించు అదే. పీరియడ్స్ ముందుగా వచ్చేయాలంటే ఏం మందులు వాడాలి? మాత్రలు చెపుతారా?

-విశాఖపట్నం

జ : పీరియడ్స్ ముందుగా రావటం కన్నా ఆలస్యండా వచ్చేటట్టు చేసుకోవడమే మంచిదండీ. అది కూడా మీ అంత మీరు వాడకండి. మీ డాక్టరు గారికి చెప్పి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని బహిష్టు తేది కన్నా కనీసం వారం ముందుగా వాడటం మొదలుపెట్టండి. ఒక్కరోజు కూడా గ్యాప్ ఇవ్వకుండా మీకు అవసరమైన రోజువరకు వేసుకోండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఈ మాత్రల్లో స్పెషాలిటీ ఏంటంటే ఇవి వాడినన్నాళ్ళూ బహిష్టు రాదు. ఆపగానే (2-3 రోజుల్లో) వచ్చేస్తుంది. కనుక ఒకరోజు వేసుకుని, ఒకరోజు మర్చిపోయి... అలా చేస్తే మాత్రలు పని చెయ్యవు.

కణాలు పెరగలేదు

మాకు పాప పుట్టి చనిపోయింది. మళ్ళీ సంతానం లేదు. నా వీర్యంలో కణాలు 18 మిలియన్లు ఉన్నాయి. తరువాత మందులు వాడి, చేయించిన పరీక్షల్లో కణాలు 10 మిలియన్లకు తగ్గాయి. డాప్లర్ పరీక్ష చేయించారు. లోపం ఏమీ లేదని చెప్పారు. అయినా మందులు ఎందుకు పనిచేయలేదు? బీజాలలో లోపం లేకపోతే ఇంక ఎక్కడ ఉంటుంది. నాకు పరిష్కారమేమిటి?

- ఎం.ఆర్.హుజూరాబాద్

జ : వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణాలు చాలా ఉన్నాయి.

1. బీజం లోపల నిర్మాణలోపాలు (వీర్య కణాలని ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలలో లోపం ఏర్పడి ఉండొచ్చు)
2. హార్మోను లోపాలు : పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్, ఏండ్రోజన్ హార్మోను లోపాలు
3. ఉష్ణోగ్రత సమస్య : బయటి టెంపరేచరు, వెరికోసీల్ వల్ల కలిగే అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత.
4. సంతానోత్పత్తి అవయవాల్లో వ్యాధులు : ప్రోస్టేటులో, శుక్రకోశాల్లో, బీజాల్లో మూత్రనాళంలో... ఇన్ఫెక్షను.
5. పాక్షిక స్ఖలనం : వీర్యవాహికల్లో పాక్షిక అంతరాయాలు.
6. ఆహార లోపాలు

7. వీర్య సేకరణ / పరీక్ష విధానాల్లో లోపాలు

8. అంతుపట్టని కారణాలు.

... వీటివల్ల వీర్యకణాల కౌంటు తక్కువగా కనబడుతూంటుంది లేదా వాస్తవంగా కౌంటు తగ్గుతుంది. కనుక కూలంకషంగా పరీక్షలు చేయించి వాటి ఫలితాల ఆధారంగా ముందుకెడితే ఫలితం ఉండొచ్చు. వీర్య కణాల లోపానికి మూలకారణానికి చికిత్స చేసేక కపికచ్చు, FTM మందుల కోర్సు వాడండి. కణాలు బాగా పెరుగుతాయి.

వంగిచేస్తే నష్టమా?

నా వయసు 20 సం॥లు. నేను రతి సమయంలో నా బరువును మోచేతుల మీదకు మోపుకుని వంగి చేస్తున్నాను.

ఆ విధంగా "స్ట్రోక్స్" ఇస్తున్నప్పుడు నా "అంగం నిలువుగా" వంగుతుంది. కొద్దిసేపటికి "వంచి" చేయడము వల్ల (మనం మామూలుగా బయట తిరుగు తున్నప్పుడు, అంగం స్తంభించినప్పుడు డ్రాయర్లో అణిగి మణిగి ఎలాగయితే ఉంటుందో అలా) అంగం వెంటనే మెత్తబడుతుంది. మెత్తబడిన కొద్దిసేపటికి స్కలిస్తుంది.

ఈ విధంగా మెత్తబడటము, శీఘ్రస్కలనము జరగటము వల్ల కొద్ది రోజుల్లో నా సంసారము చెడిపోతుందే మోనని భయంగా ఉందండి.

- వ.రా., తురకగూడెం

మీరు ఆ విధంగా వంగి రతి చేస్తున్నందు వల్లనే మీ అంగం మెత్తబడుతోందని మేము భావించటం లేదు. రతి సమయంలో మీకు తగినంత కామ ప్రేరణ లభిస్తూంటే, మీ అంగం స్ఖలించే వరకూ దృఢంగానే నిలుస్తుంది. ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయకళ)కి తగినంత టైం కేటాయిస్తే మీకు స్తంభనం దృఢంగా ఎక్కువసేపు నిలిచే అవకాశముంది. ఈ ప్రణయకళలో మీ భార్యకూడా చురుగ్గా మీతో సమఉజ్జీగా పాల్గొంటే మీరు మంచి స్తంభనాలు పొందగలరు.

మీరు పాటిస్తున్న రతి విధానం వల్ల అసౌకర్యం ఎదుర్కొంటున్నారు కనుక భంగిమ మార్చండి. వక్కవాటు విధానాలకీ, ఉపరతికీ పెద్దపీట వెయ్యండి. లేదా యిప్పుడు అనుసరిస్తున్న భంగిమలోనే ఆమె పిరుదుల కింద దిండువేసి రతిచెయ్యండి.

ప్రణయకళ దగ్గరనుంచి ఎప్పుడెప్పుడు రతిలోకి దూకుదామా అని ఉవ్విళ్ళూరే మీ మనసు రతిలో ప్రవేశించేక స్ఖలించేదాకా ఆగదు. ఆ ఆతృత మీకు శీఘ్రస్కల నంపై కంట్రోల్ రానివ్వదు.

కాబట్టి మీరు రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేస్తూ, రతిలో నెమ్మదిగా స్థిమితంగా పాల్గొంటూ "స్లో"గా చేయటాన్ని ఆనందించడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. "స్లో సైకిలింగ్ పోటీ" అనుకోండి! మాటలతో చేతలతో కవ్వించుకుంటూంటే స్తంభనం తగ్గిపోదు.

కలిసి ఉంటున్నా ఫలితం లేదు!

నాకు పెళ్ళి అయి 8 సం॥లు కావస్తోంది. ఇంతవరకూ పిల్లలు లేరు. నేను ఉద్యోగరీత్యా జమ్ములో ఉండటంతో మాకు కలయికే తక్కువ. ఇప్పుడు ఏడాదిన్నరగా కలిసే ఉంటున్నాము. అయినా ఫలితం లేదు...

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

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

- వరంగల్

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

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

కనుక అన్ని కోణాలలోంచీ చూసి చికిత్స ఏమేరకు సఫలమయ్యే అవకాశ ముందో అంచనా వేసి ముందుకెళ్లాలి.

ఒకసారి ఆ రిపోర్టులన్నీ తీసుకుని స్వయంగా రండి. ఇప్పుడు మంచి మందులున్నాయి. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

లున్నాయి.

వికృత వీర్యకణాలు

మాకు సంతానం లేదు. పెళ్ళయి నాలుగు సం॥లయింది. నా వీర్యంలో కౌంటు 40 మిలియన్లు ఉన్నది. కాని కణాలు ఎక్కువ శాతం ఆరోగ్యంగా లేవని అన్నారు. రెండు తలల కణాలు, తల చిన్నదిగా ఉన్న కణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అందువల్ల వీర్యం పనికిరాదని అన్నారు. కొన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు...

జ : వీర్యంలో వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉంటే - అనగా 50% కాని యింకా ఎక్కువ కాని ఉంటే ఆ వీర్యానికి సాఫల్య శక్తి లేనట్టే లెక్క. వికృత కణాలు ఎక్కువగా ఉండటాన్ని టెరటోస్పెర్మియా (teratospermia) అంటాము.

బీజకోశంలో వెరికోసీల్ ఉండటం, బీజాలకు ఇతరత్రా ఉష్ణోగ్రత (వేడి) ఎక్కువగా తగలటం, వైటమిన్ లోపాలు, మొదలైన వాటివల్ల వీర్యకణాలు యిలా తయారవుతాయి. మీరు వాడవలసిన మందులు ఉత్తరం ద్వారా తెలియ పరిచాము. అవి వాడుకోండి.

రెండు పూటలా చన్నీళ్ళే స్నానం చెయ్యండి. బీజాలను స్నానం చేసే సమయంలో కాస్సేపు చన్నీటితో తడపండి. లూజు డ్రాయర్లే వాడండి. వేడి ప్రదేశంలో (గనుల్లో కాని, కొలిమి వద్దకాని) పనిచేస్తుంటే డ్యూటీ మార్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు రెగ్యులర్‌గా తీసుకోండి. పత్తి గింజలు నూనె వాడకండి. వేరుశనగ (పల్లి) నూనె, నువ్వుల నూనె, తౌడు నూనె మంచివి. తంబాకు, మత్తు పానీయాలు, పొగత్రాగటం, జర్దాపాన్, పాన్ మసాలా, గుట్కా వగైరాలు నిషేధం.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మందులు వాడితే మీరు సత్ఫలితాలు పొందగలరు.

వీర్యస్ఖలనం వెంటనే అయిపోతుంది

మాకు పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయింది. మాయొక్క సెక్స్‌లో మా ఆవిడ కన్నా నాకు చాలా వేగంగా వీర్యం లీక్ అవుతుంది. దానిని బట్టి మా ఆవిడకి సెక్స్ సంతృప్తి కావడము లేదు. ఆవిడ చాలా బాధపడుచున్నది. మేము సిగ్గుతో ఏ డాక్టర్ వద్దకీ వెళ్ళ లేకపోతున్నాము.

మళ్ళీ ఆ సమయములో మా ఆవిడకి యోని మంట అవుతుంటుంది. మంటతో చాలా బాధపడుచున్నది. ఎన్ని Steps వేసి చేసినా నాకు చాలా వేగంగా వీర్యం లీకు అయి పోతుంది. కాబట్టి మీరు సలహా తెలియజేయుకోరుతున్నాను.

- ఎస్.ఆర్., భిలాయి

జ: రతిలో వీర్యం త్వరగా లీకు అయి పోవడం (శీఘ్రస్ఖలనం) కంట్రోల్ కావడానికి కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. వాటిని భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తెలుసుకుని, ఇద్దరూ పరస్పర సహకారంతో 4-6 వారాల పాటు ప్రాక్టీస్ చేస్తే చక్కటి ఇంద్రియ నిగ్రహం అలవడుతుంది. దాంపత్య జీవితం ఆనందమయ మవుతుంది.

అలాంటి పద్ధతుల్లో ఒకటి ఈ దిగువ రాస్తున్నాను. మరికొన్ని పద్ధతుల్ని, చాలా విశేషాలనీ మీరు మా ప్రచురణలు కామశిల్పం, ప్రణయకళ, శీఘ్రస్ఖలనం చదివి తెలుసు కోవచ్చు.

తాత్కాలికంగా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారించేందుకు మందులు కూడా ఉపయోగ పడతాయి (ఉదా: సెక్స్‌టోను, ఎనర్జెక్సు).

అభిసారిక విధానం

మగవాడు పైనుంచి రతిజరిపే సామాన్య విధానంలో (గ్రామ్యబంధంతో) స్ఖలన నిగ్రహం సాధించటమెలాగో చెపుతున్నాను. ఇతర పద్ధతుల కంటే ఇది మెరుగనీ, తరుగనీ నా ఉద్దేశం కాదు. మన సంస్కృతి లో ఉపరతిని (స్త్రీ పైన ఉండే విధానాన్ని) ఇష్టప డని పురుషులూ, సిగ్గు విడవని స్త్రీలూ కోకొల్లలుగా ఉన్నారు. పాశ్చాత్యులందరూ ఉపరతి పద్ధతిలోనే ఆరంభించి నిగ్రహ విధానాలు

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

చెపుతున్నారు. కనుక అవి నచ్చని వారికి మా విధానం బాగా పనికొస్తుంది.

పురుషుడు పైన ఉండి రతి జరిపే విధానంలో సాధారణంగా స్ఖలన నిగ్రహం సాధించటం చాలా కష్టం ఎందుకంటే...

ఇంచుమించు మగవాళ్ళంతా చేసే పొరపాటొకటుంది. రతి సమయంలో అంగాన్ని బీజవాహికలో ప్రవేశపెడుతూనే రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టేస్తారు. ఆపకుండా రతి కొనసాగించి అతి త్వరలో స్ఖలించేస్తారు. ఈ తొందర పాటు వల్ల తమలో స్ఖలనం ఏ క్షణంలో మొదలవుతుందో గ్రహించే శక్తి వారికి ఉండదు. అరెరే అయిపోతోందని బాధపడి పోవడం మినహా వీరేమీ చెయ్యలేరు.

కనుక నా దగ్గరకు శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు పరిష్కారం కోసం వచ్చే ప్రతి పాఠకునికి నేను కొన్ని విషయాలు చెపుతాను.

- శీఘ్రస్ఖలనం అనేది జబ్బు కాదు, లోపం కాదు, దోషం కాదు. స్ఖలనం ప్రారంభ మయ్యే ముందు క్షణాలను గుర్తించలేని అశక్తత మాత్రమే! దీన్ని ఎవరైనా సరే సాధనతో జయించ గలరు.
- భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరాభిమానా లతో జీవించండి. ఒకరినొకరు దెప్పుకుంటూ, ద్వేషించుకుంటూ, రుసరుసలతో గడిపే దంపతులు ఈ విధానాలేవీ చదవటం వేస్టు. ముందుగా తమ మధ్య సత్సంబం ధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి కృషి చెయ్యటం ముఖ్యం.
- కాస్సేపు ప్రణయకళలో లీనమై భార్యా భర్తలిద్దరూ బాహ్య ప్రేరణలోని ఆనందాన్ని తనివితీరా అనుభవించాకనే అసలైన రతిలోకి ప్రవేశించండి. ఏ ముద్దూ ముచ్చటా లేకుండా, అంగం స్తంభించినదే తడవుగా, అదెక్కడ చల్లారి పోతుందో అనే ఆదుర్దాతో అంగ ప్రవేశానికి తొందరపడి పోకండి.
- ప్రణయకళ అనంతరం మీ అంగం చక్కగా స్తంభించటమూ, మీ భార్య కూడా మానసికంగానూ, శారీరకం గానూ రతికి ఆయత్తం కావటమూ జరిగాకనే బీజవాహికలో అంగ ప్రవేశం చెయ్యండి.
- అంగప్రవేశం చేస్తూనే రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టకండి. ఎందుకంటే మీ అంగం ఆమె బీజవాహికలోని ఉంగరపు కండరాన్ని, ఉబ్బిన కందాలని విశాలం చేసుకుంటూ (విడదీస్తూ) ప్రవేశించే టప్పుడు అవి మీ అంగాన్ని బిగబడుతూ విపరీతమైన సుఖానుభూతులు కలిగి స్తాయి. దానికి తోడు బీజవాహికలోని తేమ, వెచ్చటి వాతావరణం ఉద్రేకాన్ని పెంచుతాయి. కనుక ఆ క్షణంలోనే చాలామందిలో స్ఖలన భావం కలుగుతుంది. ఇక వెంటనే రతి మొదలు పెట్టడం జరిగితే స్ఖలనంపై అదుపు ఏ మాత్రమూ ఉండదు.
- అందుకే అంగాన్ని "ఒకేసారి" లోనికి నెట్టకుండా నెమ్మదిగా అంగుళం అంగుళమూ అంచెలంచెలుగా ప్రవేశ పెట్టడం మంచిది.
- అంగప్రవేశం పూర్తయ్యాక కొద్ది క్షణాలు కదలకుండా నిశ్చలంగా ఉండిపొండి. ఉద్రేకం ఎక్కువగా ఉన్నట్టనిపిస్తే ముక్కుతోనూ,

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

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

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

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

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

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

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

నోటితోనూ గాలి విడిచిపెట్టి అలా కాస్సేపు కళ్ళు మూసుకుని ఉండిపొండి.

❖ ఉద్రేకం అదుపులోకి వచ్చి 'ఇంక ఫర్వాలేదు, స్ఖలనమైపోదు' అనిపించేక అంగ చలనాలు (ఊపులు, స్ట్రోకులు) మొదలు పెట్టండి.

❖ 2-3 లేదా 4-5 స్ట్రోకులు మాత్రమే స్లోగా యిచ్చి ఒక 10-15 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. (ఆయాసం తీర్చుకున్నట్టు!)

❖ ఈ సారి 5-6 స్ట్రోకులిచ్చి మళ్ళీ 5-10 సెకన్ల విరామం ఇవ్వండి.

❖ ఈ సారి 7-8 స్ట్రోకుల తర్వాత, ఆపైన 8-10 స్ట్రోకుల తర్వాత... విరామం ఇవ్వండి. ఇలా ఆపుతూ, చేస్తూ చాలా సేపు రతి కొనసాగించండి.

❖ మొదట్లో 4-5 స్ట్రోకుల కొకసారి ఆగేవారల్లా కొంతసేపు గడిచే సరికి 10, 15, 20, 30, 40... స్ట్రోకులు "ఆపకుండా" ఇవ్వగలిగే స్థాయికి చేరుకోగలరు. ఒకవేళ మధ్యలో స్ఖలనమైపోబోతున్న భావం కలిగితే తక్షణం సంచలనాలు ఆపి, ముక్కుతోనూ, నోటితోనూ (శబ్దం చెయ్యకుండా) గాలి విడిచి పెడితే స్ఖలనం వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది. ఎటొచ్చీ ఆ క్షణాన్ని మీరు గుర్తువట్టిన తక్షణమే చర్య తీసుకోవాలి. మరో సెకను ఆలస్యం చేస్తే 'అయ్యయ్యో!' అనుకోక తప్పదు.

❖ మర్చిపోకండి! మీరు చిన్న చిన్న స్ట్రోకులు (అనగా పైపైన స్ట్రోకులు) వేగంగా చేస్తూంటే (Short & Rapid Strokes) స్ఖలనం త్వరగా అయిపోతుంది.

❖ స్ఖలన నిగ్రహం సాధించదలచిన వాళ్ళు స్ట్రోకులు నెమ్మదిగా యివ్వాలి. అంగం తుదకంటా లాగుతూ, గాఢంగా లోతుగా గుచ్చుతూ ఉండాలి.

❖ ఏకధాటిగా, ఆపకుండా రతి చేస్తే మీకు స్ఖలనంపై అదుపు రావటం కష్టం.

❖ స్ట్రోకులకూ, స్ట్రోకులకూ మధ్య 5-15 సెకన్ల విరామం యిస్తే మంచిదన్నాము. ఆ విరామం ఎంత సేపు ఇవ్వాలో మీ అనుభవం నుంచి మీరే గ్రహించండి. స్ట్రోకుల మధ్య ఆగి రెస్టు తీసుకోవడం ఎందుకూ అంటే రతి సమయంలో మీలో కలిగే తీవ్రమైన ఉద్రేకానికి అడ్డుకట్ట వెయ్యడం కోసమే. ఆ ఉద్రేక తీవ్రత పెరిగిపోతే తక్షణం స్ఖలనమైపోతుంది. కనుక ఆ స్థితి రాకుండా చూసు కోవడం కోసమే స్ట్రోకుల మధ్యలో ఆగాలని చెపుతున్నాము.

❖ మరీ ఎక్కువసేపు "రెస్టు తీసుకుంటే" అంగం మెత్తబడిపోతుంది. కనుక 5 సెకన్లు ఆగాలా? 10 సెకన్లు, అరనిమిషమూ? అన్నది మీ అనుభవం లోంచి మీరే గ్రహించండి.

❖ ఇలా ఆపుతూ, సంచలిస్తూ... మధ్యమధ్యలో భార్యని మీ మాటలతో, చేష్టలతో రెచ్చగొడుతూ ఆమెను పరాకాష్టకు తీసుకు వచ్చి ఇద్దరూ ఏకకాలంలో కాని, కొంచెం ముందు వెనుకలుగా కాని భావప్రాప్తి పొందవచ్చు.

❖ కొందరు స్త్రీలకి ఈ తాత్సారం నచ్చదు. రతి మొదలుపెట్టేక ఆపవద్దంటారు. స్పీడుగా చేస్తే కాని తమకి బావుండదంటారు. భర్త రెస్టు తీసుకోబోతే అతన్ని దగ్గరికి హత్తుకుంటూ, తనే కదలికలు చేస్తూ ఆపొద్దని బతిమాలుతూ... రతి కొనసాగించమని ఒత్తిడి చేస్తారు.

మీకు ఈ పరిస్థితి ఎదురవకుండా ఉండేందుకుగాను ముందుగానే ఆమెకి ఈ విధానమంతా వివరించి ఆమెను సిద్ధం చేయండి. మీరు చేసే ఈ ప్రయత్న మంతా "అసలు రతికి" ముందు చేసే "రిహార్సల్" లాంటిదనీ, కొద్ది నిముషాలు ఓపిక పడితే ఆమెకు కావలసినంత వేగంగానూ, కావలసినంత సేపూ రతి జరపగలరనీ నచ్చ చెప్పండి.

"సంగీత వాయిద్యాలను శృతి చేసుకోకుండా కచేరీ సాధ్యమవుతుందా?"

"కాళ్ళ కండరాలు పట్లు సడలేందుకు కాస్సేపు జాగింగ్ చెయ్యకుండా పందెగాడు పరుగు పందెంలో పాల్గొనగలడా?" మీరు చేసే ప్రయత్నం ఆమెను సుఖపెట్టడానికేనని అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. ఆమె తప్పకుండా సహకరిస్తారు. ✤

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

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