ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

మే 2014

రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

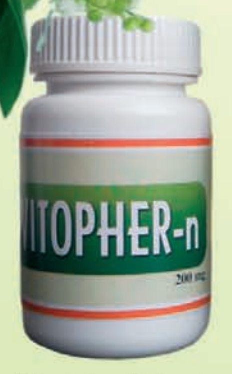
సైకాలజీ విషయాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

ABHISARIKA Sex Science Monthly • RNI Regn.# 5908/61
Postal Regn. No.AP/KD-21/2012-2014

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...



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

(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)

" VITOPHER-n "

సూచనలు:

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

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

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

మే 2014
రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

>>>> సైకాలజీ విషయాలు >>>> సంతానం లేనివారికి సలహాలు
సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

ABHISARIKA Sex Science Monthly • RNI Regn.# 5908/61
Postal Regn. No.AP/KD-21/2012-2014

డయాబెటిస్ ని కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా వారిచే తయారు చేయబడిన సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు లేని ఆయుర్వేద ఔషధం...
మెడ్‌నిల్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్ గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి!
ఫ్రీమూవ్ తో

GMP CERTIFIED

స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
సఫల

ఎనర్జెక్స్
అలసట, నీరసం, నిస్సత్తువ పోగొట్టి ఎనర్జీతో నింపుతుంది.

రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్ క్యాప్సూల్స్

శక్తికి, సంతృప్తికి, సంతోషానికి
స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ!

RISHI PHARMA

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

రిషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma
ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

జూన్ 2014
రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు
సైకాలజీ విషయాలు
సంతానం లేనివారికి సలహాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 65
సంచిక : 5
మే 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 Bankలపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Pooshaఅను పేర Kakinadaలో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

Onlineలో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

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

ఈ సంచికలో...

❖ కడుపులో, గుండెలో మంట ఎందుకొస్తుంది?ఎలా తగ్గుతుంది? **3**
❖ సెమెన్ టెస్ట్ **4**
❖ హెచ్ఐవి చికిత్సలో ఆశాకిరణాలు **7**
❖ *తగ్గిన కామవాంఛకు టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స* ***11***
❖ *సెక్సు సమస్యలుంటే ఇవి తెలుసుకోండి.* ***10***
❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా **13**
❖ వయసొచ్చినా రజస్వల కాకపోతే? **18**
❖ గర్భం తొలి మాసాల్లో సమస్యలు **20**
❖ వ్యక్తిత్వాల్లో రకాలు - క్రాంతికార్ **22**
❖ మెంటల్ డిప్రెషన్ వస్తే? - క్రాంతికార్ **24**
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ **27**
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా **29-40**

ఆదేయస్య ప్రదేయస్య
కర్తవ్యస్య చ కర్మణః
క్షిప్ర మక్రియమాణస్య
కాలః పిబతి తద్రసం

ఇవ్వడం, పుచ్చుకోవడం, చెయ్యాల్సిన పనులు-
వీటిని సకాలంలో, వేగిరం పూర్తి చెయ్యాలి
వీటి విషయంలో అనవసరపు ఆలస్యం జరిగిందా,
ఆ పనులు నిరుపయోగమైపోతాయి

WWW.ABHISARIKA.COM

www.facebook.com/
abhisarikaa

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

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

List I

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

List II

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

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

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

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

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

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

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

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

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

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

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

కడుపులో మంట, గుండెల్లో మంట

తగ్గేదెలా? రాకుండా ఉండేదెలా?

కొందరికి కడుపులో మంట, కొందరికి గుండెల్లో మంట, కొందరికి ఈ రెండూ ఉంటాయి. దీన్ని హార్ట్ బర్న్ అంటాము. మరి కొందరికి ఛాతీలో నొప్పి కూడా వస్తూంటుంది. అలాంటి లక్షణాలు కనబడితే ముఖ్యంగా ఛాతీలో నొప్పి కనబడితే వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి పరీక్ష చేయించుకుని అది గుండె సంబంధ మైనది కాదని ధృవ పరుచుకోండి. మంట, నొప్పి తగ్గడానికి మందులు రాయించుకుని వాడుకోండి.

'హార్ట్ బర్న్' అంటే అది గుండె సంబంధమైనదని అర్థం కాదు. నిజానికి కడుపులో ఎసిడిటీ పెరగడం వల్ల వస్తుంది. ఆ ఆమ్లాలతో కూడిన ద్రవాలు తేన్పుగా గొంతు దాకా తన్నుకు రావడంతో అన్నవాహిక టిష్యూలు ఏసిడ్ వల్ల మంటకి లోనై గుండెల్లో మంట, నొప్పి, ఛాతీ నొప్పిలాంటివి వస్తాయి. వీటికీ, ఆహారపు అలవాట్లకీ, యితర అలవాట్లకీ సంబంధం ఉంది. కాబట్టి కాసిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అస్తమానూ ఈ బాధ కలగదు.

● అన్నం తిన్న వెంటనే పడుకోకండి. నిద్రపోవడమే కాదు. ఊరికే పడుకొని ఉండటం, పడక కుర్చీలో వాలడం కూడా చేయొద్దు. నిటారుగానే ఉండండి (కూర్చోండి).

● కడుపు 'నిండుగా' తినకండి. కొద్దిగా ఖాళీ వదలండి.

● మషాలా, ఘాటు అధికంగా ఉండే ఆహారం, ఆవకాయలు విడిచిపెట్టండి, లేదా తగ్గించండి. ఏసిడ్స్ అధికంగా ఉండే పదార్ధాలు (నిమ్మరసం, టమాటోరసం, పళ్ళ రసాలు, ఇతర పుల్లటి పదార్థాలు) తీసుకోకండి. ఇవన్నీ హార్ట్‌బర్న్‌ని అధికం చేస్తాయి.

● రాత్రిళ్ళు మాత్రమే హార్ట్ బర్న్ కలిగేవారు తల, వీపు ఎత్తుగా ఉండేలా తలగడలు పేర్చుకుని పడుకోండి.

● అధిక బరువుండే వ్యక్తులు బరువు తగ్గాలి.

● పొగత్రాగే అలవాటు ఎసిడిటీ కలిగిస్తుంది. సో, స్టాప్ స్మోకింగ్. అలాగే ఆల్కహాలు కూడా!

● టైట్ ప్యాంట్లు, టైటుగా పట్టేసే బట్టలు వేసుకునే వారు వాటిని కాస్త లూజు చేసుకోవాలి.

ఈ అలవాట్లతో హార్ట్‌బర్న్‌ని చాలా వరకు నివారించవచ్చు.

మందులు :

తీరా కడుపులో / ఛాతీలో మంట పుడితే? డాక్టర్లు ఎంటాసిడ్లు యిస్తారు. ఇవి కడుపులోని ఏసిడ్లను న్యూట్రల్ చేస్తాయి. అంతేకాని ఏసిడ్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించవు. లేదా H2 రిసెప్టార్ ఎంటాగోనిస్ట్ (H2 బ్లాకరు) మందులిస్తారు. ఇవి ఏసిడ్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకుంటాయి. తరచు వచ్చే ఛాతీమంటకి యివి ఉపయోగం. అయితే అవికూడా పెద్దగా ఉపయోగపడని వారికిప్పుడు PPI అనే మందులొస్తున్నాయి. Proton Pump Inhibitors అనే ఈ వర్గం మందులు పై రెండు రకాల మందులూ పనిచేయని వారికీ, అతి తరచుగా ఎసిడిటీ, ఛాతీ కడుపులో మంట కలిగే వారికీ ప్రయోజనం. అయితే ఇవి వెంటనే పనిచేయవు, రోజుల తరబడి వాడుకోవాలి. వీటిలో చాలా మందుల వల్ల సెక్సు పరంగా లేదా వీర్య కణాల ఉత్పత్తి పరంగా సైడ్ ఎఫెక్టులు ఉంటున్నాయి.

'యష్టిమధు' వంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు కూడా గుండె మంటను, ఎసిడిటీని చక్కగా తగ్గిస్తున్నాయి.

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

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

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

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

సెమెన్ టెస్ట్

సంతానం కలగాలంటే వీర్యానికి (సెమెన్‌కి) కొన్ని లక్షణాలుండాలి.

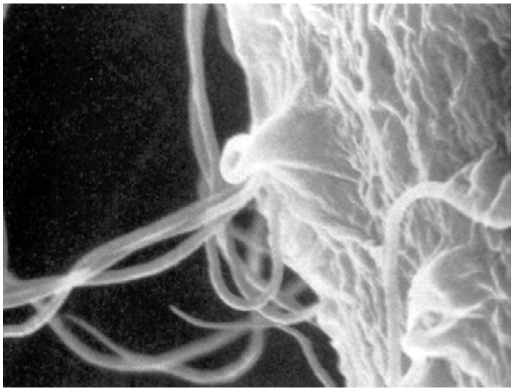
వీర్యద్రవం లక్షణాలు

వీర్యకణాలు (Spermatozoa), వీర్యద్రవమూ (Seminal plasma) కలిస్తేనే వీర్యం (Semen) అవుతుంది.

వీర్యద్రవం కేవలం వీర్యకణాలు ఈదడానికి పనికొచ్చే ద్రవమే కాదు! ఆ వీర్యకణాలు బ్రతికి బట్టకట్టడానికీ, వాటి పనిని అవి నిర్వర్తించడానికి కావలసిన పదార్థాలన్నీ వీర్యద్రవంలోనే ఉన్నాయి.

పైకి అందరి వీర్యమూ ఒక్కలాగే కనిపిస్తుంది. దాన్ని రసాయనికంగా విశ్లేషించి చూస్తేనే ఆ ద్రవం పనికొచ్చేదీ పనికిరానిదీ తెలిపోతుంది. దురదృష్టవశాత్తూ చాలా కొద్ది లేబరేటరీల్లోనే అలాంటి సౌకర్యాలుంటాయి. ఉన్నాగాని అతి పెద్ద హాస్పటల్స్ సైతం వీర్యంలోని రసాయనపదార్థాల విశ్లేషణ జరపకపోవడం శోచనీయం. మనదేశంలోనే కాదు విదేశాల్లోను పరిస్థితి యిలాగే ఉంది. అయినప్పటికీ వీటి గురించి తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిద్దాం.

వీర్యద్రవం అనేది ఒక్కచోట తయారయ్యేది కాదు. ఎపిడిడైమిస్‌లో కొంత, వీర్యవాహిక కొసన ఉన్న ఏంప్యుల్లాలలో కొంత, శుక్రకోశాల్లో కొంత, ప్రోస్టేటు గ్రంధిలో కొంత, కౌపరు, లిట్టరు గ్రంథుల్లో మరికొంత చొప్పున తయారై ఏకమవుతుంది. యిన్నిటి రసాలూ పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్) ప్రేరణ మీదనే ఆధారపడి ఉండటం విశేషం. అనగా పురుష హార్మోను తక్కువైతే వీర్యద్రవం రాశి కూడా తక్కువవుతుంది.



పంచేంద్రియాల ద్వారా మనిషి పొందే కామప్రేరణ ఎక్కువయ్యే కొద్దీ పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి శరీరంలో బాగా జరుగుతుంది. కనుక స్ఖలనంలో వీర్యద్రవం రాశి కూడా ఎక్కువవుతుంది. అనగా **ఎవరైతే రతికి ముందుకు ఎక్కువసేపు ప్రణయకళా కలాపాల్లో గడుపుతూ ఉద్రేకాన్ని పొందుతున్నారో వారి వీర్యపు రాశి కూడా ఆ రతిలో ఎక్కువ ఉంటుందన్న మాట. దానితో పాటు ఆ వీర్యంలో ఉండాల్సిన పదార్థాల నిష్పత్తీ చక్కగా ఉంటుంది. అది సంతాన సాఫల్యతకు ఒక శుభ లక్షణం.**

మైక్రోస్కోపు పరీక్ష

వీర్యాన్ని మైక్రోస్కోపులో చూస్తే అందులోని కణాల సంఖ్య, స్వరూపం అర్థమవుతాయి. అయితే అలా పరీక్షించే ముందు దాన్ని బాగా కలియద్రిప్పాలి. ఒక చుక్క వీర్యాన్ని తీసుకుని ఒక ప్రత్యేకమైన స్లైడుమీద ఉంచి మైక్రోస్కోపులో పరీక్షచేయాలి.

ముందుగా చనిపోయిన కణాలు, చెత్త చెదారం, బాక్టీరియాలు, అపరిపక్వ కణాలు, ఎపితీలియల్ కణాలు, ఎర్రరక్త కణాలు, చీము కణాలు మొదలైన వేమైనా ఉన్నాయేమో చూస్తారు.

అలాగే వీర్యకణాలు ఒకదాన్నొకటి అంటుకుని గుంపుల్లా కనపడు తున్నాయేమో గమనించాలి. వాటి తలలన్నీ ఒకదగ్గర చేర్చి గుంపుల్లా ఏర్పడి ఉండొచ్చు. లేదా తోకలన్నీ దగ్గర చేర్చుకుని గుంపు ఏర్పరిచి ఉండొచ్చు; లేదా ఒకదాని తలతో వేరొకదాని తోక కలిసే విధంగా గుంపులు ఏర్పడి ఉండొచ్చు. యిలాంటి అవలక్షణాలేమైనా ఉన్నవేమో గమనించాలి.

ఆ తర్వాత –

స్పెర్మ్‌కౌంటు

ఆ వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఎన్ని ఉన్నాయనేది యిప్పుడు లెక్కకట్టాలి. ఒకొక్కరి

వీర్యంలో వీర్యకణాలే కనపడవు. అలాంటప్పుడు ఆ వీర్యాన్ని యంత్ర సహాయంతో తేర్చి (అనగా Centrifuge చేసి) అడుగున చేరిన తెట్టును మైక్రోస్కోపులో పరీక్షించాలి. అయినా ఒక వీర్యకణమూ కనబడకపోతే ''ఏజూస్పెర్మియా'' (Azoospermia) అని రిపోర్టు వ్రాస్తారు.

కణాలంటూ ఉంటే ఎన్ని ఉన్నవో లెక్కపెట్టి వాటి సంఖ్యని మిలియన్లలో వ్రాస్తారు.

ఇప్పుడు ఆ ఉన్న కణాల సంఖ్య సరిగా ఉందా, తక్కువ ఉందా, ఎక్కువ ఉందా అనే సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. అనగా వీర్యంలో కనీసం ఎన్ని కణాలు ఉంటే దాన్ని పనికొచ్చే (నార్మల్) వీర్యంగా భావించాలి? ఎంతుంటే తక్కువ ఉన్నట్టు? అని!

ఈ విషయంలో అందరూ చెరోరకం గానూ మాట్లాడుతారు. 3 రోజుల బ్రహ్మచర్యం తర్వాత సేకరించిన వీర్యంలో మి.లీ. ఒక్కటికి కనీసం 20 మిలియన్ల కణాలుంటే చాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తీర్మానించింది.

మొత్తం మీద ఉండాల్సిన దానికంటే తక్కువ వీర్యకణాలుంటే దాన్ని Oligospermia అన్నారు. మరీ ఎక్కువ ఉంటే – అనగా ఒక మి.లీ.కి 250 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ వీర్యకణాలున్నట్లయితే దాన్ని Polyzoospermia అన్నారు. మంది

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.

ఎక్కువైతే మజ్జిగ పలచనవుతుందని సామెత. కనుక అతివృష్టీ, అనావృష్టి కాకుండా సమవృష్టి అయితేనే తెలిగ్గా పిల్లలు పుడుతారు.

అయితే కణాలు బాగా తక్కువగా ఉన్నవారెవ్వరికీ పిల్లలు ఎంత మాత్రమూ పుట్టరా! అన్న సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. పైగా అండాన్ని పొదిగేది ఒకే ఒక్క వీర్యకణం కదా! అటువంటప్పుడు ఇన్ని మిలియన్ల వీర్యకణాలెందుకు? అన్న ప్రశ్నకూడా ఉదయిస్తుంది. విడుదలైన ఒక అండమూ తనస్వస్థానం నుంచి అండవాహికల్లోకి చేరి దొర్లుకుంటూ గర్భాశయాన్ని చేరగా లేనిది ఒకేఒక్క వీర్యకణం విడుదలయినప్పటికీ అదొక్కటీ ఆపాటి కష్టపడిస్త్రీ బీజవాహికలోంచి గర్భాశయంలోకి చేరలేదా? అను ప్రశ్న ఏర్పడుతుంది.

నిజమే. వీటికి జవాబివ్వటం కష్టమే. బహుశా స్త్రీ జననేంద్రియాలలో గర్భధారణ యంత్రాంగానికి చాలా ప్రాముఖ్యం ఉండటం వల్ల దానికి రక్షణ వలయం కూడా గట్టిగానే ఉంటుంది. పిండానికీ, అండానికీ కూడా రక్షణ తక్కువైతే ఆరోగ్యవంతంగా బిడ్డపుట్టడం జరుగదు కదా! ఏ రక్షణ వలయమైతే పిండ సంక్షేమానికి అవసరమో ఆ యంత్రాంగమే వీర్యకణాలకి కూడా అవరోధంగా ఉంటుం దనీ, ఆ వలయం ఛేదించగల శక్తి కలిగిన వీర్యకణాలు ఎన్ని వీలైతే అన్ని ఉండటం

అభిసారికను ఫేస్‌బుక్‌లో 'లైక్' చెయ్యండి!
www.facebook.com/abhisarikaa వెబ్ పేజిలో అభిసారికకు లైక్( ) క్లిక్ చేయండి. మీ ఫ్రెండ్స్‌తో Share చెయ్యండి.

అభిసారిక నుంచి
ఇ మెయిల్ ద్వారా సమాచారం !
www.abhisarika.com లో మీ ఇమెయిల్ రిజిస్టరు చేయండి. ఇమెయిల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

అభిసారిక నుంచి
మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!
మీ మొబైల్ నుంచి 8500555365 కి ABHI అని SMS చెయ్యండి. మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

మంచిదని ప్రకృతి భావించి ఉండొచ్చు.

అదలా ఉంచండి. మొదటి ప్రశ్నకు వద్దాం. కణాలు అతి తక్కువగా ఉన్నవారికి పిల్లలు పుట్టరా అని కదా ప్రశ్న? పుడతారు. ఎటొచ్చీ అలా ఎక్కడోకాని జరుగదు. అరమిలియన్ కణాలున్న వ్యక్తి తండ్రి అయిన ఉదంతం 1980లో International Journal of Andrology లో పడింది. 2 మిలియన్ల కణాలున్నా సంతానం కలిగిన గల వ్యక్తుల గురించి 1974లో Fertility & Sterility పత్రిక ప్రచురించింది. మా అనునభవంలోనే 8–9 మిలియన్ల కణాలతో సంతానవంతులైన వారున్నారు. కనుక అసాధ్యం అని చెప్పడానికి వీల్లేదు కాని వీర్యంలో కణాలు సంఖ్య తక్కువయ్యే కొద్దీ సంతానావకాశాలు తగ్గుతాయని చెప్పుకోవాలి.

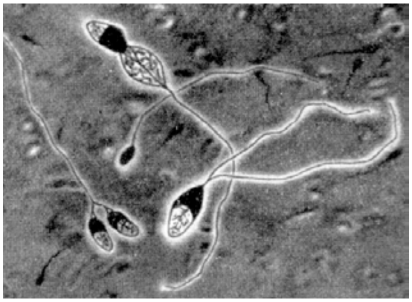
వీర్యకణాల చలనం

ఇదొక పెద్ద సమస్య!

కదలలేని వీర్యకణాలు కడివెడుంటే నేమి? వీర్యకణాలు కదులుతూ ఉంటేనే అవి ఈదుకుంటూ బీజవాహికలోంచి గర్భాశయంలోకీ, అక్కడ నుంచీ అండ వాహికల్లోకీ చేరుకుని గ్రుడ్డుని పొదుగుతాయి.

వీర్యకణాలన్నీ ఒకే వేగంతో కదలవు. ప్రతి క్లాసులోనూ చురుకైన కుర్రాళ్ళూ, వెనకబెంచిలో నిద్రపోయే వాళ్ళు ఉన్నట్టే వీర్యకణాల్లో కూడా చురుగ్గా కదిలేవీ, మందకొడిగా కదిలేవీ, కదల్లేనివీ, చచ్చినవీ కూడా ఉంటాయి. కనుక ప్రతి వీర్యపరీక్ష రిపోర్టులోనూ చురుగ్గా కదిలేవి (Rapid Linear Progression) ఎన్ని? మందకొడివి (sluggishly motile) ఎన్ని? అని విడిగా వ్రాస్తారు.

కనీసం నూటికి 30 కణాలు చురుగ్గా ముందుకి కదులుతూ ఉంటే అది మంచి వీర్యంగానే లెక్క.



చురుగ్గా "ముందుకు కదిలే" కణాలు 30% కన్నా తక్కువ ఉంటే ఆ పరిస్థితిని Asthenozoospermia అంటాం. ఒకరికి వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం - రెండూ తక్కువగానే ఉన్నాయను కోండి. ఆ స్థితిని Oligo asthenozoospermia అంటాం.

కణాల చలనం గురించి మైక్రోస్కోపులో చూసి గ్రహిస్తారు. అయితే అవి ఏదో చురుగ్గా తోక ఝాడిస్తే చాలదు. అక్కడక్కడే బొంగరంలా గిరికీలు కొట్టే వీర్యకణాలు ఎంత చురుకైనవయినా పనికిరానివే! చురుగ్గా "ముందుకు ఈదుకెళ్ళే" వాటినే Actively motile గా అంగీకరిస్తాము.

కొంతమంది 'చలనశక్తి'ని కూడా రిపోర్టు చేస్తారు. అనగా వీర్యం విడుదలైన "వెంటనే" అందలి కణాల చలనం ఎలా ఉంది? గంట తర్వాత ఎలా ఉంది? రెండు గంటల తర్వాత చలనం ఎలా ఉంది? అని! అంతసేపూ 37°C (అనగా మానవ శరీరోష్ణోగ్రత ఎంత ఉంటుందో అంత) వేడిలో వాటిని ఉంచుతారు.

సహజంగానే టైం గడిచేకొద్దీ వీర్యకణాల చలనం మందగిస్తుంది. బయటి వాతావరణం వేరూ, స్త్రీ బీజవాహికలోపలి వాతావరణం వేరూ కదా! రెండిటి వేడీ ఒక్కటే అయినంత మాత్రాన సరిపోదు. కనుక ఈ టెస్టుకి పెద్ద ప్రయోజనం లేదు.

ఇంకో తమాషా ఏమిటంటే ఒకేమనిషి వీర్యంలో కణాల చలనశక్తి చలికాలంలో ఉన్నట్టు వేసవిలోనూ, వేసవిలో ఉన్నట్టు వర్షాకాలంలోనూ ఉండదట. వాతావరణంలో వేడి పెరిగేకొద్దీ కణాల చలనం పెరుగుతుందట. అంతెందుకు? తెల్లవారు ఝామున 4-5 గం|| వేళ తీసిన వీర్యానికీ, మధ్యాహ్నం తీసిన వీర్యానికీ కణాల చలనశక్తిలో తేడా ఉంటుందట.

కనుక మొత్తం మీద చలనశక్తిని స్థూలంగా అర్థం చేసుకుంటే చాలు.

వీర్యం ఇతర లక్షణాల గురించి మరోసారి చూద్దాం. ★

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

శాస్త్రీయ ఆధారాలు:

1. Fertility Sterility (journal). 2004;81:93-98 : ""The data ... show a significant improvement of sperm cell kinetic features after 6 months of administration of CoQ 10, on the basis of both manual and computer-assisted evaluation," -Dr. Balercia
2. http://www.medscape.com/viewarticle/467937
3. Biofactors (journal). 2011 Sep-Oct;37(5):374-80
4. Human Fertility, 2010...

and many more

HIV చికిత్సలో ఆశాకిరణాలు

ART (యాంటీ రిట్రోవైరల్ చికిత్స) గత కొద్ది సంవత్సరాల్లో ఎంతో పురోగమించింది; HIV వ్యాధిగ్రస్తుల జీవితాల్లో నిరాశలు పారద్రోలింది. సంపూర్ణ వ్యాధి నిర్మూలనైతే ఇప్పటికీ సాధ్యం కాలేదు కాని చక్కగా అదుపులో పెట్టి దాదాపు పూర్తి జీవితం జీవించే అవకాశాలు మెరుగైనై. ఇవాళ HIV వ్యాధి కేవలం ఓ దీర్ఘకాలిక (క్రానిక్) వ్యాధి మాత్రమే; పదేళ్ళలో ప్రాణాలు తీసే ప్రాణాంతక వ్యాధి కాదు. బి.పి., షుగరు ఎలాంటివో అంతకన్నా ఎక్కువేం కాదు.

ART అనేది HIV ని అదుపులో ఉంచి, వ్యాపించకుండా కాపాడే చికిత్స. ఇందుకై వాడే మందుల్లో ఇప్పుడు 6 వర్గాలున్నాయి; మొత్తం 30 రకాల మందులున్నాయి.

3-4 సం౹౹ల క్రితంతో పోల్చినా ఇప్పుడు ఈ రంగంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల ఆనాడు నిజమని అనుకున్నవెన్నో ఈనాడు నిజం కావని తేలాయి. అందులో శుభపరిణామాలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి. అవేవో తెలుసుకోండి, అవసరమైన వారికి చెప్పండి.

1. ART అంటే బోలెడన్ని మందులు మింగాలి: అవసరం లేదు. రోజుకొక్క గోళీ వేసుకుంటే సరిపోయే రకం మందులు ఇపుడున్నాయి. కనుక రోజూ 3 పూటలా 3-4 రకాల మందులు వాడుతూ జబ్బు మనిషినన్న భావనకి లోనవ్వాల్సిన పని ఎంత మాత్రం లేదు.

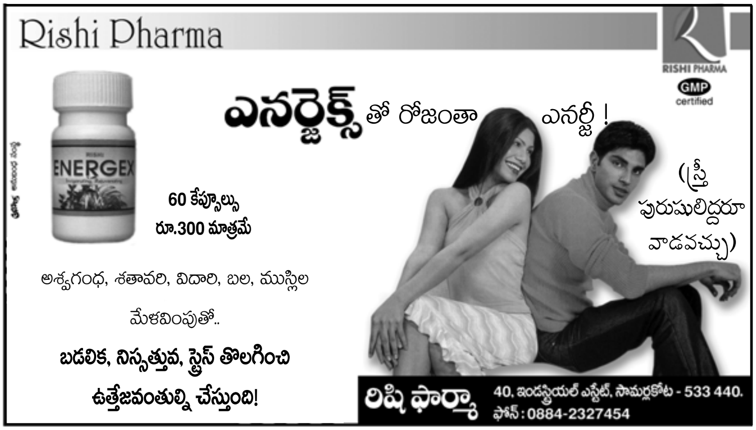
2. పరిమిత సంఖ్యలో మందులు: లేదు. గతంలో 10-15 మందులే ఉండేవి. ఇంకా మొదట్లో ఒకటో రెండో ఉండేవి. ఇపుడు 6 ఔషధ వర్గాలకు చెందిన 30 రకాల HIV మందులున్నాయి. కొన్ని పనిచేయక పోయినా, సైడ్ ఎఫెక్ట్సు కలిగించినా ఠక్కున మార్చడానికి బోలెడు అవకాశం ఉంది.

3. మందులుకి రెసిస్టెన్సు సులువుగా పెరిగి, త్వరగా కొత్తమందులకూ, హైడోస్‌లకూ మారాలి. ఒకప్పుడిది నిజమే. ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేదు. ఒక రకం మందు వాడటం మొదలు పెడితే దాదాపు దశాబ్దకాలం అదే మందు వాడుతూండ వచ్చు. డోసేజి కూడా తరచు మార్చే పనిలేదు.

4. సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు అధికం: లేదు. ఇదివరకటి మీద తగ్గేయి. ఉన్నవేవో స్వల్పంగానే ఉంటున్నాయి. కడుపు కరాబవటం, విరోచనాలు లాంటి తట్టుకోగలిగిన సైడ్ ఎఫెక్టులే ఉంటున్నాయి. వాటిని అరికట్టడం కూడా సులువే. కొలెస్టిరాల్ పెరగడం, ఎముకలు బలహీనమవడం లాంటి కొన్ని పర్యవసానాలు త్వరలో నివారింపబడగలవు.

5. CD4 కౌంటు బాగా తగ్గేవరకు ఆగి మందులు మొదలు పెట్టాలి: అవసరం లేదు. HIV నిర్ధారణ కాగానే చికిత్స మొదలు పెట్టవచ్చును. మందుల పనితనాన్నీ ఆరోగ్యం మెరుగునూ అంచనావేయడానికి CD4 కౌంటులు కొలుస్తుండటం మామూలే!

కనుక HIV చికిత్స విషయంలో గతంలోకన్నా ప్రస్తుతం పరిస్థితి ఆశావహంగా ఉందనే చెప్పవచ్చు. ఎటొచ్చీ చికిత్సని బ్రేక్ చేయకుండా ఖచ్చితంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దాంతోపాటు పోషకాహారం, వ్యాయామం, శుభ్రమైన పరిసరాలు బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.



తగ్గిన కామవాంఛకు పురుష హార్మోను చికిత్స

పురుషుడిలో వృషణాలు, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు పురుష హార్మోనుల్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వీటిలో టెస్టోస్టిరాన్ అతి ముఖ్యమైన పురుష హార్మోను.

ఇది మగవాడిలో పురుష లక్షణాలని (పురుష కంఠస్వరం, కండపుష్టి, మీసాలు, యవ్వన కేశాలు వగైరా ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు) కలిగించడమే కాక కామవాంఛని కలిగిస్తుందనీ, వీర్యాన్నీ, వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి దోహదం చేస్తుందనీ మీకు తెలుసు.

అంతేకాదు. ఎముక పుష్టికీ, ఎముకలు గుల్లబారకుండా దృఢంగా ఉండటానికీ టెస్టోస్టిరాన్ ఒక కారణం. కండరాల అభివృద్ధికి కూడా కారణం టెస్టోస్టిరానే. (పురుషుల్లో ఒళ్ళు పెరగడానికి టెస్టోస్టిరాన్ తగ్గుదల కారణమని అభిప్రాయం).

విజువోస్పేషియల్ స్కిల్స్ (కళ్ళతో చూసి దూరాలని అంచనా వేయడం, సుదూర లక్ష్యాలు ఛేదించడం లాంటి స్కిల్స్) లోనూ, లెక్కల్లోనూ పురుషులు అగ్రస్థానంలో ఉండడానికి కూడా టెస్టోస్టిరానే కారణం! ఇకపోతే ఈ హార్మోను తక్కువగా ఉన్నవారు డిప్రెషన్‌కి లోనయ్యే అవకాశాలు మామూలు వారి కంటే అధికమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

సుమారు 40 సం॥ల వయసు నుంచీ శరీరంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి నెమ్మదిగా తగ్గుముఖం పడుతుంది (సంవత్సరానికి 1% చొప్పున). 60 సం॥ వయసుకల్లా సుమారు 3వ వంతు మందిలో పురుష హార్మోను స్థాయి నార్మల్ కన్నా తక్కువ స్థాయికి పడిపోతుంది. 70వ పడి కల్లా యించుమించు అందరిలోనూ హార్మోను స్థాయి 3వ వంతు తగ్గిపోతుంది.

ఫలితంగా కామవాంఛ తగ్గుతుంది, ఎముకల్లోని పదార్థం సాంద్రత తగ్గుతుంది, కండరాల పటుత్వం తగ్గుతుంది, ఒంట్లో కొవ్వు అధికమై లావెక్కుతారు. స్టామినా, శక్తి తగ్గుతాయి. మానసిక ఒత్తిడులకు తేలిగ్గా లోనవడం, జ్ఞాపకశక్తి కొద్దికొద్దిగా తగ్గడం, హృద్రోగాల రిస్కు పెరగడం జరుగుతాయి.

టెస్టోస్టిరాన్‌తో చికిత్స చేస్తే సరిపోదా?

HIV నుంచి రక్షించే జెల్

మహిళల్ని HIV నుంచి రక్షించే ఓ కొత్త జెల్‌ని రూపొందించారు CDC శాస్త్రవేత్తలు. రాల్టెగ్రావీర్ అనే HIV నిరోధక ఔషధం 1% మోతాదులో కలిగిన ఈ జెల్లీని సెక్సుకి కొద్దిసేపు ముందు యోనిమార్గంలో పట్టించుకుంటే HIV నుంచి మహిళలకి రక్షణ కలుగుతుందట. మరో విశేషం ఏంటంటే రతి జరిగిన 3 గం.ల లోపు దీన్ని రాసుకున్నా అదేస్థాయి రక్షణ కలగడం గొప్ప సంగతి. కోతులపై సఫలీకృతమైన ఈ ప్రయోగం మిగతా అన్ని టెస్టులూ దాటుకుని మనుషుల వాడకం దాకా వచ్చేక దీనివల్ల మేలు చాలానే జరుగుతుంది.

HIV క్రిమి తాలూకా జన్యుపదార్ధం మానవ కణాల జన్యుపదార్ధంతో అనుసంధానం కావడం అనేది క్రిమి సోకిన సుమారు 6 గంటలకి జరుగుతుంది. HIV వ్యాధిక్రిమి సోకడంలో ఇది ప్రధాన ఘట్టం. 6 గం.ల లోగా ఆ క్రిమిని నిర్వీర్యం చేయగలిగితే వ్యాధిని అరికట్టవచ్చు. ఆ దిశగానే ఈ ఔషధం పనిచేయడం దీని విజయానికి కారణం.

సిద్ధాంతపరంగా టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యల్ని పోగొట్టడం తేలికేకదా అనిపిస్తుంది.

అయితే కామవాంఛని, ఎముక పుష్టిని, కండపుష్టిని పెంచడం; కొవ్వు తగ్గించడం మినహా మిగతా ప్రయోజనాలు ఈ చికిత్సవల్ల అనుమానమే. ఎందుకంటే ఇవన్నీ వయసుతో పాటు కలిగే పరిణామాలు. వాటికి ఏ ఒక్క హార్మోనో, పరిస్థితో కారణం అనే దానికన్నా, అనేకానేక పరిస్థితులు ఒకదానికొకటి అనుబంధంగా పనిచేస్తూ కాలక్రమంలో తీసుకొచ్చే మార్పులే వృద్ధాప్య లక్షణాలనడం సబబు.

అయితే ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స వల్ల ఈ లాభాలన్నీ ప్రతి ఒక్కరికీ ఖచ్చితంగా కలుగుతాయని చెప్పలేం. అంతేకాదు, కామవాంఛ తక్కువగా ఉన్నవారికి కూడా టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్సవల్ల కామవాంఛ పెరగక పోవచ్చు.

పైగా ఏ వ్యక్తికి ఎంత స్థాయి టెస్టోస్టిరాన్ లాభం కలిగిస్తుందో ఇంకా తేలలేదు. లేబరేటరీ పరీక్షల్లో టెస్టోస్టిరాన్ తక్కువగా ఉందని తేలినవాళ్ళు కూడా కొందరు సెక్సులో నార్మల్‌గా ఉండడాన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవలసినది ఇంకా ఉందని అర్ధమవుతోంది.

పైగా టెస్టోస్టిరాన్‌తో దీర్ఘకాలం చికిత్స చేస్తే నిద్రాణంగా ఉన్న (ఉంటే) ప్రోస్టేటు కేన్సరుని నిద్రలేపినట్టవుతుంది. అప్పటికే కేన్సర్ ఏర్పడి ఉంటే అది శరవేగంగా పెరుగుతుంది.

వ్యాయామం, యోగాభ్యాసం, ఆహార నియంత్రణ వంటి రిస్కులేని చవకైన పద్ధతుల ద్వారా కండరాల పుష్టి, ఎముకల పుష్టి, లావు తగ్గడం, చురుకుదనం పెరగడం మొదలైన "పురుష హార్మోను లాభాలన్నిటినీ" సాధించే అవకాశం ఉన్నపుడు హార్మోను చికిత్సకి పరుగులు పెట్టి కోరి కొరివితో తల గోక్కోవట మెందుకు? అంటారు డా॥ రూపిన్ షా.

ఎందుకంటే పురుషహార్మోను చికిత్స ఈ రంగంలో ఇంకా ప్రమాణీకరింపబడలేదు.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై!

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

కాంబినేషన్‌తో
ఎటువంటి కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు,
మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు,
కాళ్ళపీకులనైనా జయించండి!

శల్లకి ఫోర్ట్,	రు.200
ఫ్రీమూవ్,	రు.180
పెయినాయిల్	రు.80

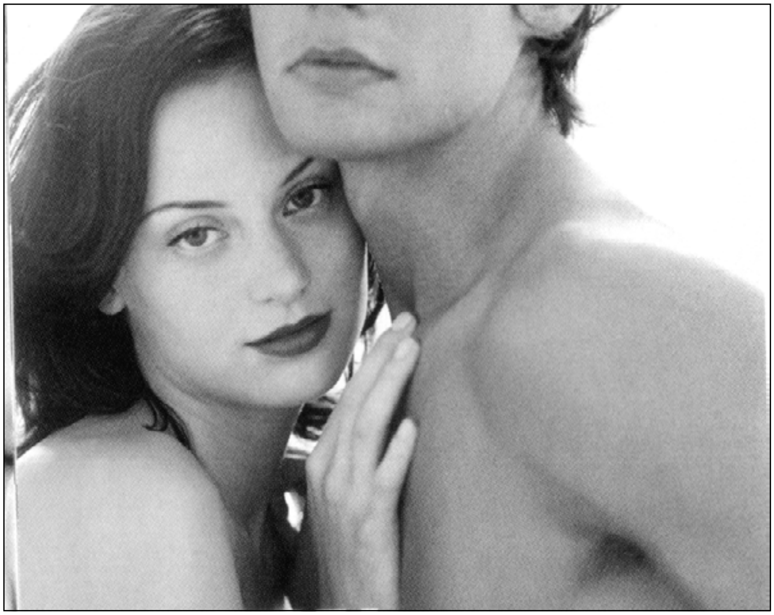
పై మూడూ కలిపిన
3-ఇన్-ఒన్ పేకింగ్
రు. 420/- మాత్రమే!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

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

సెక్సు సమస్యలున్నప్పుడు

ఈ విషయాలు అర్ధం చేసుకోండి!



ఏ సెక్సు సమస్యకైనా మూలకారణం ఏంటో గుర్తిస్తే దానికి పరిష్కారం కూడా సాధారణంగా దొరుకుతుంది. ఆ పరిష్కారం ఓ యూరాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, నరాల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చు, గైనకాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, ఓ సెక్సు సమస్యల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చు, ఓ మానసిక నిపుణుడి నుంచి రావచ్చును.

సెక్స్ సమస్యలకి మానసిక కారణాలే మూలమని చాలాకాలం పాటు విశ్వాసం ఉండేది. శారీరక దోషాలు కూడా కారణమని తరువాత అర్థమైంది. అయినప్పటికీ చాలా సందర్భాల్లో మనోలైంగిక చికిత్స, కౌన్సిలింగు సెక్సు సమస్యల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి. సమస్య మూలంలో శారీరక సమస్య లున్నప్పుడు , ఆ శారీరక సమస్యకి వేరే చికిత్స ఉన్నా కూడా సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ చేసే మేలు చాలా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత చికిత్స, ఒకే రకం సమస్యలున్న వివిధ వ్యక్తులకి 'గ్రూపు'గా చేసే చికిత్స, దంపతులకి చేసే చికిత్స, సైకోఎనాలసిస్, సైకోథిరపీ, బిహేవియర్ థిరపీ మొ॥ వ్యూహాలతో సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తాము.

లైంగిక సర్దుబాట్లు (ఎడ్జస్ట్‌మెంట్స్)

సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించు కోవడానికైతేనేం, సర్దుబాట్లు చేసుకోవ డానికైతేనేం – ముందుగా ఆ వ్యక్తుల లైంగిక జీవితంలో వచ్చిన మార్పు లేమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. అందులో ఏ మార్పుల్ని ఆ వ్యక్తి (వ్యక్తులు) ప్రధాన మైనవిగా భావిస్తున్నారో తెలుసుకోవాలి. ముఖ్య సమస్య లేమిటో గుర్తించడం పూర్తయ్యాక దెబ్బతిన్న లైంగిక జీవితాన్ని పునర్నిర్మించడానికీ, మెరుగు పరచడానికీ తీసుకోవలసిన చర్యల్ని నిర్ణయించాలి.

సర్దుబాట్లకీ, చికిత్సకీ కూడా అవసరమైన మొదటి ఘట్టం – భార్యాభర్తల మధ్య 'దాపరికాలు', అరమరికలు లేకుండా మాట్లడుకోగలగాలి. సాధారణంగా సెక్సు సమస్య ఏర్పడ్డప్పుడు లోపించేది అదే. సెక్సు

సమస్య స్వరూపాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి, పరిష్కారం కనుగొనడానికీ దంపతులెంత విజ్ఞానవంతులైన వారైనా, వారొక్కరికీ సాధ్యమవదు. తరచు మూడో మనిషి సాయం అవుతుంది. ఆ పనిని సమర్థవంతంగా చేయగలిగినది సెక్సు సమస్యల నిపుణులే.

ప్రతి ఒక్కరూ 'సమస్య తమకే వచ్చిందనీ, మిగతా వాళ్ళంతా అదృష్ట వంతు'లనీ అనుకుంటుంటారు. ఏ పడకగదిలో ఏ బాధలున్నాయో ఆ గది గోడలే సాక్ష్యం.

సెక్సు సమస్యలు ప్రతి దాంపత్యాన్నీ జీవిత కాలంలో ఒకసారైనా పలకరి స్తాయి. దాని ప్రభావం ఆ సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి, దంపతుల స్వభావాల్ని బట్టి మారుతుంది.

ఒకే రకం సమస్య గల దంపతుల్నికాని, వ్యక్తుల్ని కాని ఒక దగ్గర చేర్చి గ్రూపు చర్చచేయడం ద్వారా సెక్సు సమస్యలు తేలిగ్గా పరిష్కార మవుతున్నట్టు పాశ్చాత్య దేశాల్లోనే కాక మనదేశంలో కూడా ఆచరణలో అనుభవమే!

ఇందులోని లాభం ఏంటంటే – 'నేనొక్కణ్ణే కాదు, నాలాంటి వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు' అనే ధైర్యం కలుగుతుంది. ఎదుటివాళ్ళు ఫ్రీగా మాట్లాడుతుంటే తనూ ఫ్రీగా మాట్లాడి, సమస్యలోని అనవసరపు సీరియస్‌నెస్‌ని వదిలించడం జరుగుతుంది. ఇతరుల అనుభవాలనుంచి గ్రహించడం జరుగుతుంది. సమస్యని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.

అయితే కొందరు సెక్సు సమస్యల్ని ఆయుధంగా వాడుకుని తమ మధ్య ఉన్న చిన్నచిన్న విభేదాలని పెద్దవి చేస్తారు. చాలా కాలంగా వారిమధ్య రాజుకుంటున్న చిన్న తగాదాలు, సెక్సు సమస్యల కారణంగా భగ్గుమంటాయి. అలాంటి వాళ్ళు చికిత్సకి ఒక పట్టాన లొంగరు. భాగస్వామి పట్ల వాళ్ళకుండే ద్వేషం వల్ల ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోలేరు.

కనుక మనం సమస్య తీరే సలహాలు ఎన్ని చెప్పినా విని తలూపుతారే కాని పాటించరు. తమ సమస్యలకి మూలం సెక్సు లోపాలే అని భావిస్తారే కాని దాన్ని తొలగించేందుకు డాక్టరిచ్చే ఒక్క సలహానూ ఆచరించరు.

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కూడా సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయని మనందరికీ తెలుసు. అలాగే అనేకసార్లు సెక్సు జీవితంలో వచ్చే మార్పులే మానసిక వత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి కూడా!

అనుకోకుండా ఒక రోజున తగినంత మూడ్ లేక సెక్సులో పాల్గొనలేకపోయిన ఓ వ్యక్తి అలా ఎందుకైందా? అని మథన పడుతూ మానసిక వత్తిడికి లోనై మరికొన్ని సార్లు సెక్సు వైఫల్యాలకు లోనవడం చూస్తున్నాం.

తన వద్ద భావప్రాప్తి పొందని భార్యని చూసి తన సామర్థ్యాన్ని

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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

శంకించు కుంటారు భారతీయ భర్తలు.

ఏ కారణంవల్లనో అంగం సరిగా స్తంభించని భర్తని చూసి ఎక్కడెక్కడో తిరిగి వచ్చావు ఇంక నా దగ్గరేం పనిచేస్తుంది? అని తగులుకుంటుం దొకామె. సెక్సు సమస్యలు పుడతాయంటే పుట్టవా మరి?

ఇవన్నీ అలా ఉంచితే అసలు సమస్యకన్నా దాని గురించి రంధి పెట్టుకోవడం వల్లనే వాస్తవంగా సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువగా కలుగుతున్నాయి.

లైంగిక తగాదాలు పరిష్కరించుకోండి!

చాలా దాంపత్యాల్లో సెక్సుకష్టాలు తలెత్తుతుంటాయి. భర్తకి అంగం స్తంభించక పోవచ్చు, భార్యకి అంగ ప్రవేశం జరక్క పోవచ్చు. ఏ ఒక్కరికో కోరికలు, స్పందనలు తక్కువ ఉండొచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో సహజంగానే వాగ్వివాదాలు, మనస్పర్థలూ తలెత్తుతుంటాయి. ఒకళ్ళ నొకళ్ళు నిందించడం, అవమానించడం జరుగవచ్చు.

కథ అంతదూరం వెళ్ళకుండానే సెక్సు సమస్యల నిపుణుని నుంచి సలహాలు, చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఈ కన్సల్టేషన్ వల్ల లైంగిక అపోహలు, మనసులో అనుమానాలూ చాలా మటుక్కి తీరిపోతాయి. అసలు ఆ అనుమానాలు, అపోహల వల్లనే సగం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయంటే నమ్మండి. అవి తీరిపోతే ప్రశాంతంగా సెక్సు సమస్యని ఎదొర్కనవచ్చు.

కొన్ని చిన్న చిన్న సమస్యలు అసంతృప్తికీ, సమస్యలకీ దారితీయ కుండా మీరే సర్దుబాట్లు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి; వివిధ రతి విధానాల వల్ల భావప్రాప్తి పొందలేని స్త్రీకి వైబ్రేటర్ సహాయంతో భావప్రాప్తి కలిగించ వచ్చు. పురుషునికి స్ఖలనం కలిగించవచ్చు.

శారీరక వైకల్యం వల్ల రతి సుఖాన్ని కోల్పోయిన వారు చేతి వేళ్ళతోనూ, నోటి పెదవులతోనూ ఒకరినొకరు తృప్తి కలిగించుకోవచ్చు. లేదా పరస్పర హస్త ప్రయోగం చేసుకోవచ్చు.

అంగస్తంభనాలు బలహీనంగా ఉన్న భర్తకి తన యోని కండరాలతో రతి సమయంలో అంగాన్ని బిగించి వదులుతూ స్తంభనాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు.

యోని స్పర్శ, బిగుతు లోపించి, రతి జరుగుతున్నట్టే అనిపించటం లేదని బాధపడే దంపతుల్లో స్త్రీలు ఇలా బీజవాహిక కండరాలను బిగించి అంగాన్ని పట్టుకుంటే యిద్దరికీ సుఖం కలుగుతుంది.

రతి భయంతో యోని కండరాలు బిగుసుకుపోయే స్త్రీలతో (వెజైనిస్మస్) వారి సమస్య ఒక కొలిక్కి వచ్చే దాకా - బాహ్య రతి, ముఖరతి, హస్తరతి పాటించడం ద్వారా తాత్కాలిక ఉపశ మనం పొందవచ్చు.

నిదానం ప్రధానం : భాగస్వామికి సెక్సు సంతృప్తిని కలగజేసే ప్రయత్నంలో కొంతమంది వాళ్ళకి తెలిసున్న పద్ధతు లన్నీ యాంత్రికంగా ప్రయోగించి ఫెయిలవు తుంటారు. శారీరక ప్రేరణకే కాదు మనసుని ప్రేరేపించడానికి కూడా ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. యంత్రంలా చేసుకుపోకూడదు.

తృప్తి కలగని వ్యక్తి తన భాగస్వామి మీద విరుచుకు పడటమూ తప్పే.

అలాగే కొత్త పద్ధతులు ట్రై చేస్తూ కొందరు నీకు యిది బావుందా, అది బావుందా అంటూ క్విజ్ మాస్టర్‌లా ఏదో ఒకటి అడుగు తుంటారు. అది ఎదుటివారి కామ స్పందనలపై నీళ్ళు జల్లుతుంది.

మరి కొందరు తమ భాగస్వామికి తమ వల్ల మంట, బాధ కలుగుతున్నం దుకో, తృప్తి పరచనందువల్లనో మొత్తానికి సెక్సుకే దూరమైపోతారు, తప్పించుకు తిరుగుతూ. అదేమంటే మాట్లాడరు. తమ సమస్య పరిష్కారం చేసుకోవడానికి ముందుకు రారు. అదీ తప్పే.

ఇలాంటి పొరపాట్లని గుర్తించి సరిదిద్దు కుంటే సెక్సు సమస్యలు తొలగ డానికి మార్గం సుగమ మవుతుంది.

స్వయంతృప్తి

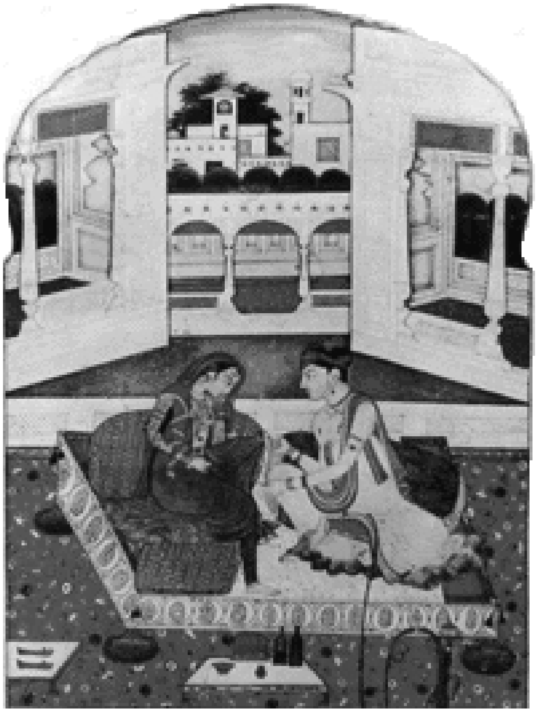
నరాల సమస్యలున్న వ్యక్తులు హస్తరతి, వైబ్రేటర్లు లాంటి స్వయంతృప్తి పద్ధతులలో భావప్రాప్తి పొందడం, ఇతర విధాలుగా లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా తాము రిలాక్సవడమే కాక ఏ రకం ప్రేరణ వల్ల తనలో కామానుభూతులు పెల్లుబుకు తున్నాయో గుర్తించగల్గుతారు.

ఏది సుఖ కారకమో, ఏది స్పందనా రహితమో, బాధాకరమో, జుగుప్సాకరమో తెలుసుకుని, తన భాగస్వామికి తెలియజెప్పి వారి నుంచి తమకు కావలసిన రకం ప్రేరణని పొందడం వీలవుతుంది. తద్వారా లైంగిక సంతృప్తికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఏదైనా సరే కాస్తంత ప్రయోగం చేసి తెలుసుకునే స్వభావం అలవర్చుకోవాలి. నచ్చని దాన్ని మానేసే నిర్ణయం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది కదా!

ఆహారం

మమ్మల్ని చాలా మంది పాఠకులు అడుగుతుంటారు. కామవాంఛ, సామర్థ్యం చక్కగా ఉండటానికి ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి అని!

పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకునే వారికి వేరే ప్రత్యేకించి ఏ సెక్సుపుడ్డూ అక్కర్లేదు. పోషకాహార లోపం ఉన్న వారిలో ముఖ్యంగా పెద్దవయసు వారిలో ఖనిజ, మూలకాల లోపం వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. హృద్రోగాలు, షుగరు, బి.పి. మొ॥వి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకై వాడే మందులు, పాటించే ఆహార నియమాలు పౌష్టికలోపాలను కలిగించే అవకాశముంది. అలాంటి వారికి మాత్రం ఆహారంలో మార్పులు సూచిస్తాం.



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.)

ఎల్ అట్సార్ (సొట్టకాలు మనిషి) యోనిలోకి ప్రవేశించదలచి నపుడు ఎక్కడ కొట్టాలో తెలియక తలుపుకు కిందా మీదా కొడుతుంది. అప్పుడు రోడ్డు మీద పరిచిన రాళ్ళపై తొట్రుపడే సొట్టవాడిలా కనిపిస్తుంది. కాలుబెణికి, లోపల పడ్డట్టుగా అంగం యోనిలోకి ప్రవేశించగానే "అలా ఎందుకు తడబడ్డావో" చెప్పమంటుంది యోని. "రోడ్డుమీద రాయితగిలి పొరపాటున పడ్డా"నని ప్రార్థిస్తుంది అంగం.

ఎల్‌డొమ్మర్ (వక్రశిరసుడు) దీని శిరసు అందరి శిరస్సులలాగ వుండక పోవడమే కారణం.

ఏబౌరోగ్‌బా (ఏక కంఠుడు). బట్టతల, పొడుగాటి కంఠం, పొట్టితల దీని ప్రత్యేకతలు.

ఆబూగూ యిటాయాయా (కేసరి). కొన్నిటికి వెంట్రుకలు చివరిదాకా వుంటాయి. అలాంటి వాటికి ఆపేరు చక్కగా చెల్లుతుంది.

ఎల్‌బెసిస్ (పొగరుబోతు). లోపలికి ప్రవేశించింది లగాయితు ఎవరిమాటా వినకుండా పొగరుబోతులా విహరిస్తుంది. కనుక దీనికాపేరు వచ్చింది. లోపలికి తల దొప్పించి యజమాని గుడ్డలు వత్తిగించి, తనకే అవమానమూ లేకుండా యజమానిని అవమానిస్తుంది. అలాగే ఆడవాళ్ళ బట్టల్ని పైకి వొత్తిగించి తొడల్ని వెల్లడిచేసి, వాళ్ళు అవమాన పడుతున్నా తనకేమీ సిగ్గులేకుండా బిర్రబిగిసి మోటుతనంతో వ్యవహరించే మగవాళ్ళకు యిదే లక్షణం.

ఎల్‌మోష్టాహీ (ముఖం మాడినవాడు). ఈరకం పరిస్థితి ఒక్కొక్కప్పుడు వస్తుంది. తనకి పరిచయంలేని యోనిలో తొలిసారి ప్రవేశించడానికి సిగ్గుపడుతుంది అంగం. కొంత సేపటికిగాని ధైర్యం తెచ్చుకొని గట్టిపడటం జరుగదు. ఒక్కొకప్పుడు మరీ కృంగిపోయి రతి అంటే భయపడుతుంది. వారిద్దరూకాక మరొకవ్యక్తి చూస్తూవున్నప్పుడు ఈ అవస్త వస్తుంది.

ఎల్‌బెకాయీ (ఏడుపుగొట్టు). ఈ పేరు దీనికెందు కొచ్చిందంటే ఆవేశం వచ్చినప్పుడల్లా యిది కన్నీరు కారుస్తుంది. అందమైన ముఖం కనపడగానే ఏడుస్తుందది. స్త్రీతో ఆడుకుంటూ ఏడుస్తుంది. స్తంభించగానే ఏడుస్తుంది. మరపురాని కన్నీళ్ళను వర్షిస్తుంది.

అంగం ఉద్రేకం పొందినప్పుడు లాలాజలాన్ని విడుదల చేయటాన్నే ఏడవటంగా వర్ణింపబడింది.

ఎల్‌హెజాజ్ (అన్వేషి). యోనిలోకి ప్రవేశించగానే ఉద్రేకం చల్లారేదిలేక లోపలంతటా అన్వేషిస్తుంది కనుక దీనికాపేరు వచ్చింది.

ఎల్‌లెజాజ్ (సమైక్యతావాది). ఈపేరు రావడానికి ప్రత్యేక కారణంవుంది. యోనిలోకి ప్రవేశించాక ఉభయాంగాలూ పూర్తిగా

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

ఒకదానిలో ఒకటి లీనమై ఉభయుల ఉపరితలాలు ఒకదాని నొకటి స్పర్శించేదాకా ఊరుకోదు కనుక, తాను దూర కంత దొరకగానే, మెడకో డోలన్నట్లుగా వృషణాలనుకూడా లోపలికి తీసుకుపోవాలని చూస్తుంది.

ఎబౌలాబా (కఫహరి). అంగం యోనికి దగ్గరగా వున్నప్పుడు లేదా దాని యజమాని స్త్రీని స్పర్శించినప్పుడుగాని, ఆమెని ముద్దుపెట్టుకున్నప్పుడుకాని శృంగార చేష్టలతో చెలగాటా లాడుతున్నప్పుడు గాని దానిలో లాలాజలం బయలుదేరి, వొంటి కంటితో ఏడుస్తుంది. అందులో ఎన్నాళ్ళనుంచో అసలుపని లేకుండా వున్నప్పుడు ఈ లాలాజలం మరీ ఎక్కువవుతుంది. యజమాని బట్టలు మరకలౌతాయి.

న్యాయవాదులు ఈ తడిని ''మేడి'' అని అంటారు. కామప్రేరకమైన ఆలోచనలు స్త్రీ శరీరంలో చెర్లాటలు జరిగినపుడే యిది వస్తుంది. యోనిరంధ్రాన్ని పూర్తిగా నింపివేయ గలిగినంతగా యిది కొందరిలో ఊరుతుంది. స్త్రీలే యింత ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తారేమోనన్న అనుమానం అవజ్ఞులకు కలుగుతుంది.

ఎచ్ చెల్‌బాక్ (పొట్టి గొడ్డలి). అంగం మదజలంతో తడిసిన యోనిలోకి ప్రవేశించినపుడు కెరటాలు ఒకదాని నొకటి నరుక్కున్నప్పుడు వినబడే సవ్వడి కలుగుతుంది.

ఎల్‌హటాక్ (విచ్చుకత్తి) . కొంతమంది అంగం ఎముకలాగా కర్రలాగా గట్టిగా పొడవుగా వుంటుంది. అలాంటివారి అంగం కన్యయోనిలోకి ప్రవేశించగానే రక్తాన్ని విపరీతంగా ఓడిస్తుంది.

ఎల్‌ఫెటాచీ (పరిశోధకుడు). యోనిలోకి ప్రవేశించాక ఏదో వెదుకుతున్నట్లు అన్ని వేపులా పరిశోధించడం అంగానికి అలవాటు. చివరికి గర్భాశయంలో ఏదో దాగివుందని దాని కనుమానం. అదేదో దొరికేదాక దానికి విశ్రాంతిలేదు.

ఎల్‌హకాక్ (రుద్దుడుగాడు). ముందుగా పొత్తి కడుపుపైన తర్వాత యోని ముఖద్వారంవద్ద ఆతరువాత యోనిలోను రుద్దుకొంటుంది కనుక దీనికీపేరు వచ్చింది.

ఎల్‌మౌరేఖీ (చప్పిడి మనిషి). తప్పడ పడిపోయి మెత్తగా వుండటం వలన యోని ముఖద్వారాన్నే వొరుసుకుంటూ అక్కడే స్ఖలిస్తుంది. దీనివల్ల స్త్రీకి సంతృప్తి కలగదు. పైగా ఆమెలో ఉద్రేకం ప్రబలుతుంది. ఆమెకు చికాకు కోపం వస్తాయి. చేతగానితనానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం.

ఎల్‌ముటేలా (దోపిడిగాడు) . ఇది అతి రహస్య ప్రదేశాలలోకి ప్రవేశించి, వాటి స్థితిగతుల్ని తెలుసుకొని, మంచిచెడ్డల్ని

నిర్ణయిస్తుంది.

ఎల్‌మోక్ ఛేయూఫ్ (కొత్తది కనిపెట్టేవాడు). ఇది లేచి తలపైకెత్తి దానిని కప్పే వస్త్రాల్ని తొలగిస్తుంది. యజమాని నగ్నత్వాన్ని తూర్పార పడుతుంది. యోనిని నగ్నంచేయడానికి దానిపై కప్పివున్న బట్టల్ని తొలగించడానికి సిగ్గుపడదు. దేనినీ గౌరవించకుండా, దేనినీ లక్ష్యపెట్టకుండా, ఏవిధమైన సిగ్గు పడకుండా చెలరేగుతుంది. రతికి సంబంధించినదేదీ దీనికి క్రొత్తకాదు. యోని వెచ్చదనం, బిగుతు, పొడారి యుండటం, క్రొత్త దనం ఆర్ద్రస్థితి – యివన్నీ దానికి తెలుసు. నిజానికి కొన్ని యోనులు బయటకి అందంగానే వుంటాయి. ఉవ్వెత్తుగా వికసించిన పుష్పంలా ఎంతో ఆకర్షణీయంగా వుంటాయి. కానీ లోపల ఆకురాయిలా వుండి–చాలా బాధాకరంగా వుంటుంది. వెచ్చగా లేకపోవడం తడిలో మునిగిపోవడం కొన్నిటి అవలక్షణాలు కనుక యోనుల గుణగుణాలను కనుగొనేశక్తి దీనికున్నట్లుగా చెప్పబడింది.

ఈ విధంగా గుణాలను బట్టి పుంలింగానికి ఇన్ని రకాలపేర్లు వచ్చాయి. ఇన్ని పేర్లుకూడా సరిపోవని ఎవరైనా అనుకుంటే క్రొత్తవాటిని వారే ఎంచి తెలియజేయవచ్చును. పాఠకులకు సంతృప్తి కలిగేటంత సహస్ర నామావళినే తెలియజెప్పానని నేననుకుంటున్నాను.

అధ్యాయం 9

ఆడవాళ్ళ అంగ నామావళి

యోనికి అరబీ భాషలో ఎల్‌ఫియోరిస్జి అనిపేరు. అంటే బీట అని అర్థం. రతికోసం యోని వేడెక్కినపుడు తెరుచుకొని, చల్లారగానే మూసుకుపోతుంది. కనుక దీనికీ పేరు వచ్చింది. మగగుర్రం సమీపించినపుడు ఎదలోఉన్న ఆడగుర్రం యోనికూడా యిలాగే తెరుచుకుంటుంది. అయితే స్త్రీ పురుష జననాంగాలు రెండింటికీ సమానార్ధకంగా అరబ్బులు ఈ మాటను వాడుతున్నారు. పురుషాంగం లోపలచిన్న బీటలాంటి మూత్రద్వారం వుండటమే కారణం. ఖురానులో 33-3-35 అధ్యాయములో "స్త్రీ పురుషులు తమ జననాంగాలను నిగ్రహించుకొని" అని చెప్పినపుడు ఖురానులో ఉభయుల జననాంగాలకూ సంకేతంగా యీ మాటే వాడబడింది. కాని ఈ మాటకీ బీట, పగులు, మార్గము, దారి అని అర్థం. పర్వతాలలో నాకొక ఫియోరిస్జి కనిపించింది. అంటే ఒకదారి కనిపించింది అనే అర్థం.

ఎవడికైనా కలలో స్త్రీయొక్క యోని తటస్థిస్తే వాడి కష్టాలను భగవంతుడు గట్టెక్కించాడని అర్థం. వాడు సందిగ్ధంలో వుంటే ఆ అవస్థ తొలగిందని అర్థం. వాడు దరిద్రంలోవుంటే సంపన్నుడవుతాడని అర్థం. ఫియోరిస్జి అనే మాటకు అక్షరాలు కొద్దిగా మార్చితే పాపంనుంచి విమోచనం లభించినట్లు అర్థం. వాటికేదైనా కోరిక వుంటే తక్షణం తీరుతుంది. ఋణాలు ఉంటే తక్షణం చెల్లిపోతాయి. అందులో ఆ యోని తెరుచుకొని ఉన్నట్లుగా కలవస్తే అంతకన్నా అదృష్టవంతుడు లేడు. కలలో కన్య యోని కనిపిస్తే వాడికి మోక్షం లేదని అర్థం. వాడు కోరుకున్నది లభించదు. ఎవడూ ఎన్నడూ ముట్టుకోని కన్యయొక్క యోనిని కలగంటే ఆపదలు తప్పవు. అదృష్టం లభించదు. తాను తొంగిచూడగలిగినంత వివరంగా యోనిఉంటే లేదా అందులోకి ప్రవేశించడానికి అనువుగా తనకుంటే ఎంత కష్టసాధ్యమైన పనియైనా చివరికి సాధిస్తాడు. ఎన్నడూ అనుకోని ఒక మనిషి సాయం అతనికి లభిస్తుంది అని అర్థం.

ఒక చిన్నదానిని ఎవడో సంభోగిస్తున్నట్లు, ఆమెనించి అతను లేచిపోతుండగా ఆమె యోని కనిపిస్తే మీ వ్యాపారం లాభసాటిగా సాగుతుందని అర్థం. అయితే మరొకడి సహాయం అతని కవసరమవుతుంది. ఆడపిల్లకి నువ్వే రతి జరుపుతూంటే ఆమె యోనిని నువ్వే చూడటం జరిగితే నీ శక్తి యుక్తులతోనే నీ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుని అభివృద్ధిలోకి వస్తావని అర్థం. నిద్దట్లో యోని దర్శనం శుభానికి సంకేతం. కలలో రతి ఎంత కనిపిస్తే అంత మంచిది. తానే రతి జరిపి స్ఖలించినట్లు కలగంటే అన్ని వ్యవహారాల్లోనూ అతనికి విజయం సంక్రమిస్తుంది. అలాకాక రతిని నిర్వహించి కూడా దాన్ని ముగించడం జరక్కపోతే శనిదేవత నీ నెత్తిమీద తాండవిస్తుందని అర్థం.

ఏ స్త్రీని కలలో కామించ గలుగుతావో ఆ స్త్రీని యిలలో నువ్వు పొందగలుగుతావు.

మతరీత్యా రతి నిషేధింపబడ్డ స్త్రీలున్నారు. తల్లీ-చెల్లీ వంటి కూడరాని స్త్రీలను నువ్వు కూడినట్లు కలగంటే తీర్థ యాత్రలు చేస్తావని అర్థం. తప్పకుండా మక్కా వెళతావ్. ప్రవక్త సమాధిని చూస్తావు.

యోనికి ప్రమాదం వచ్చినట్లు కలగంటే నీ మతి నశించినట్లని అర్థం.

కలలో పైజమా కనిపిస్తే వ్యాపారంలో విజయం. పైజామా జననాంగాలకు రక్ష గదా! కలలో బాదంకాయ కనిపిస్తే కష్టాలు గట్టెక్కినట్లు అర్థం. రోగాలు నశిస్తాయి. దురదృష్టం తొలగిపోతుంది.

దవడపన్ను కనిపిస్తే శతృత్వం ఖాయం. ఆ పన్ను ఊడినట్లు కనిపిస్తే మీ శత్రువు నశిస్తాడు.

కిటికీ, చెప్పు-ఆడవాళ్ళని జ్ఞాపకం చేస్తాయి. పురుషాంగంచే ఛేధింపబడే యోని పురుషుడిచే దాటబడుతున్న కిటికీ, తొడుక్కొంటున్న జోడూ ఒక్కలాగుంటాయి. కనుక కిటికీలోంచి దాటు తున్నట్లు గాని, జోడు తొడుక్కుంటున్నట్లు గాని కలవస్తే మంచి పడుచుపిల్లతో సంపర్కం నీకు లభిస్తుందన్నమాట. ఆ కిటికీ క్రొత్తదైనా జోడు క్రొత్తదైనా కన్నెపిల్ల లభిస్తుందనుకోవాలి.

మీ జోడు పోయినట్లు కలవస్తే మీ భార్య పోతుందనుకోండి. ఏదో మూసివున్న వస్తువుని తెరచినట్లు కలగంటే మీ రహస్యం బయటికి పొక్కి నలుగురికీ వెల్లడవుతుంది. అది తెరుచుకోకుండా వుంటే ఆ రహస్యం దాగుతుందనుకోండి.

ఏదో ఉత్తరం చదువుతున్నట్లు కలగంటే వార్తలు లభిస్తాయనుకోండి. ఆ ఉత్తరంలోని విషయాన్నిబట్టి మీకు లభించే వార్తల మంచిచెడ్డలుంటాయి.

ఖురాను సూత్రాలుకాని, సంప్రదాయాలు కాని కలలో మీరు వినడం జరిగితే ఆ సూత్రాల్ని బట్టి మీకు ఫలితాలుంటాయి. ఉదాహరణకి-"మీకు దేవుని సహాయమూ- తక్షణ విజయమూ లభించు గాక" అన్న వాక్యం చదివితే అవి లభిస్తాయనే అనుకోండి. అలాగే మిగతా వాక్యాలకీ ఫలితాలుంటాయి. శిక్షావాక్యాలకు శిక్ష లభిస్తుంది. తన పాపాలనుంచి విమోచనం ఎవడూ పొందలేడు.

కవిత్వం చదువుతున్నట్లో, పాటలు పాడుతున్నట్లో మీరు కలగంటే వాటి భావాలే మీకనుభవంలోకి వస్తాయి. గుర్రాల్ని, కంచరగాడిదల్ని, గాడిదల్ని కలగన్నారనుకోండి- మీ భవిష్యత్తు మీ వాహనం మొహంమీద రాసివుందని అర్థం. ఖురాను యిలా చెప్పింది. "ఉన్నతుడైన భగవంతుడు వాటిని మీకు వాహనాలుగా చేశాడు. మీ రాజ్యానికి రక్షణ వాటివల్ల కలుగుతుంది."

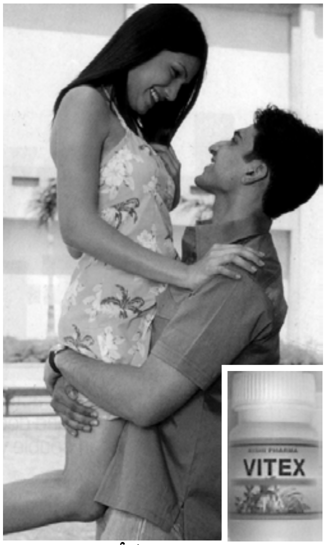
ఈ జ్యోతిష్యం సత్యమా కాదా అని సందేహించకండి. కలలో గాడిదనెక్కి గమ్యాన్ని చేరుకున్నవాడు అదృష్టవంతుడు. గాడిదమీంచి పడ్డవాడు దురదృష్టవంతుడు. తలమీంచి తలపాగా పడితే సర్వభ్రష్టు డవుతాడు. అరబ్బులకు తలపాగాయే నిజమైన కిరీటం.

కలలో జోడులేని కాళ్ళను తలపాగాలేని తలనూ చూస్తే సర్వనాశనం తప్పదు.

ఏదో రాశాను ఈ విధంగా, వాటిని జాగ్రత్తగా సంకేతంగా ఉపయోగించు కుంటే శృంగారానికి అవకాశముంది. ఇంకా తెలునుకోదలచినవాళ్ళు ఈ విషయంపై బెన్ శిరీన్ వ్రాసిన గ్రంథం చదవండి.

(సశేషం)

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం "వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

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

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

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

RISHI PHARMA

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

GMP CERTIFIED

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

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

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి, మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకండి. షుగర్ చెక్ చేయించుకుంటూ, క్రమేణా తగ్గించుకోండి
- డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడటం సురక్షితం

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

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...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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

వయసొచ్చి నా రజస్వల కాకపోతే?

ఈ సమస్య అనేక కుటుంబాల్లో తలెత్తుతూంటుంది. అయితే తర్జనభర్జన పడి డాక్టరు సలహా తీసుకునే లోపే చాలా కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లలు రజస్వలై, సమస్య దానంత అదే తీరిపోతూంటుంది. ఆ కుటుంబాల్లో ఆడపిల్ల రజస్వల కావడం లేటైనదని అర్థం. కాని ఎప్పటికీ రజస్వల కాని ఆడపిల్లలూ కొందరుంటారు. అలా జరగడానికి కారణాలేమిటి? పరిష్కారాలేమిటి?

ఎన్నాళ్ళు ఆగిచూడాలి?

ఆడపిల్ల ఎన్నేళ్ళవరకూ రజస్వల కాకపోతే దాన్ని సమస్యగా భావించాలి?

16 ఏళ్ళు. 16 ఏళ్ళు నిండినా రజస్వల కాకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన అవసరం ఉంది. అంతేకాని "మా యింట్లో లేటుగా రజస్వలవడం ఆనవాయితీ. నేనూ అంతే, మా చెల్లాయీ అంతే! మా పోలికే మా అమ్మాయిదీను!' అనే వాళ్ళున్నారు. అది నిజమే కావచ్చు. కాని, అలా అని సరిపెట్టుకోకుండా డాక్టరుకి చూపించాలి. అందరికీ ఒకే కారణం వల్ల రజస్వల లేటవదు. కొన్ని కారణాలకు పరిష్కారం వెంటనే చూడాల్సి ఉంటుంది.

వీరీవీరీ గుమ్మడిపండు... వీరిపేరేమి?

బహిష్టులు అవకపోవడాన్ని **ఎమెనోరియా** (amenorrhea) అంటారు. 16 సం॥లు నిండినా రజస్వల కాకపోతే దాన్ని **ప్రైమరీ ఎమెనోరియా** అంటారు. కొంతకాలంపాటు బహిష్టులయి, ఏదో కారణాన అవి మధ్యలో ఆగిపోతే ఆ స్థితిని **సెకండరీ ఎమెనోరియా** అంటారు. ఒక వయసొచ్చేక బహిష్టులు ముగిసిపోతాయి. దాన్ని **మెనోపాజ్** (menopause) అంటారు. ఆడపిల్ల తొలిసారి బహిష్టవడాన్ని **మెనార్కి** (menarche) అంటారు.

మనం ప్రస్తుతం ప్రైమరీ ఎమినోరియా (రజస్వల కాకపోవడం)కి గల కారణాలు, అందుకు గల చికిత్స మార్గాలూ చూద్దాం.

వెయ్యిమంది ఆడపిల్లల్లో ఒకరికి ప్రైమరీ ఎమెనోరియా ఉంటుంది.

ఇందుకు కారణాలు :

- క్రోమోజోము దోషాలు
- మెదడులోని హైపోథాలమస్ దోషం
- మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి సమస్యలు
- ప్రత్యుత్పత్తి అవయవదోషాలు
- బీజవాహిక (యోని మార్గం)లో నిర్మాణదోషాలు.
- ఇతర కారణాలు.

క్రోమోజోమ్ దోషాలు

స్త్రీ శరీరంలో ఉండాల్సిన రెండు X క్రోమోజోములకి బదులుగా కొందరు ఒకే X క్రోమోజోమ్‌తో పుడతారు. దాని ఫలితంగా పుట్టే ఆడపిల్ల సంపూర్ణ స్త్రీత్వాన్ని కలిగి ఉండదు. 'టర్నర్స్ సిండ్రోమ్'గా వ్యవహరించే ఈ పరిస్థితిలో రజస్వల కాకపోవడం కూడా ఒక ముఖ్య లక్షణం. ఎందుకంటే వీరిలో గర్భాశయం, అండకోశాలు ఎదగవు.

హైపోథాలమస్ దోషం

మెదడు అడుగుభాగంలో ఉండే ఒక ముఖ్య నియంత్రణ కేంద్రం (కంట్రోల్ రూం) ఇది. ఇది ఏ రకంగానైనా డిస్టర్బ్ అయితే దీనినుంచి ఉత్పత్తి అవ్వాల్సిన GnRH హార్మోను రాశిలో తేడా వచ్చి బహిష్టులు ఆగిపోతాయి.

దాంతోపాటు తిండి తగ్గించెయ్యడం, అతిగా తినడం, చిక్కి పోవడం, బరువు ఎక్కువగా పెరగడం, అతినిద్ర, పాలు ఉత్పత్తి కావడం... లాంటి ఇబ్బందులు కూడా వచ్చి చేరవచ్చు. హైపోథాలమస్ పనితీరుని దెబ్బతీసే పరిస్థితులు చాలా ఉన్నాయి:

- ఎన్‌కెఫలైటిస్, మెనింజైటిస్, కంతులు మొ॥ మెదడు వ్యాధులు, తల ఎముకలకి దెబ్బలు తగలడం ...
- ఉన్మాదం, తీవ్రవిచారం (డిప్రెషన్) వంటి మానసిక

జబ్బులు, కరెంట్ షాక్‌తో చికిత్స జరగడం వంటివి కొన్ని కారణాలు.

- కొందరు అతిగా డయటింగ్ చేసి ఎముకలగూళ్ళలా, నడుస్తున్న శవాల్లా తయారవుతారు. Anorexia nervosa (ఎనోరెక్షియా నెర్వోజా) అనే ఈ పరిస్థితి హైపోథాలమస్‌పై పనిచేసి, రజస్వల అవడానికి అడ్డుపడుతుంది.

పిట్యూటరీ దోషాలు

పిట్యూటరీ గ్రంథి మెదడులో ఉండే హార్మోను గ్రంథి. మిగతా హార్మోన్ గ్రంథు లన్నిటికీ ఇది బాస్ లాంటిది. దీనికీ, దీని బాస్ హైపోథాలమస్‌కీ మధ్య సంబంధాలు చెడితే ఆడపిల్ల రజస్వలవదు.

- కొందరికి దీన్లో చిన్నచిన్న ట్యూమర్లు పుడతాయి. వీటి ఫలితంగా రొమ్ముల్లోంచి పాలు పుట్టుకొస్తాయి. రజస్వల అవటం జరగదు.

జననావయలోపాలు

- కొందరికి పుట్టుకతోనే అండకోశా లుండవు. గర్భసంచి ఎదగదు.
- కొందరికి ఏదో అవసరమొచ్చి పొత్తికడుపు ప్రాంతానికి రేడియేషన్ చికిత్స చేయాల్సివస్తుంది.
- కొందరిలో రెండు X క్రోమోజోములకి బదులు ఒక్కటే కాని, 3 కాని ఉండటం, లేదా వాటిల్లో చిన్న ముక్కలు మిస్సవడం జరగచ్చు. ఈ రకం క్రోమోజోము దోషాలవల్ల ఆడపిల్లలో జననావయవాలు పెరగవు. ఫలితంగా ఆమె రజస్వలవదు.

యోనిదోషాలు

కొందరాడపిల్లలకి ఏ హార్మోను దోషాలు, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవలోపాలు ఉండవు. ఎటొచ్చీ కన్నెపొరకు చిన్న రంధ్రం కూడా లేకపోవడంతో ఆమె రజస్వలై, బహిష్టులవు తున్నప్పటికీ స్రావం బయటకు రాకుండా లోపలే ఉండి పోతుంది. కనుక ఆమె రజస్వల అవలే దనుకుంటారు.

నెలనెలా ఇలా గర్భసంచిలోనూ, బీజవాహిక లోపలా పేరుకు పోయే రక్తపు రాశివల్ల ఏదో ఒకనాడు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి రావడం, డాక్టరు పరీక్షలో అసలు సంగతి బయట పడటం జరుగు తాయి. ఆమె చిటికెలో పరిస్థితిని చక్కదిద్దుతారు. దీన్ని 'క్రిప్టోమెనోరియా' అంటారు.

ఇదిగో ఇలాంటి పరిస్థితుల్ని తెలుసుకో లేక, 'మా యింట్లో లేటుగా రజస్వలవటం అలవాటే లెండి!' అని సరిపెట్టుకున్నారో, అనవసరంగా ఆ పిల్లని కష్టపెట్టిన వాళ్ళవుతారు. మీ పిల్ల సకాలంలో రజస్వల కాలేదని మీ కనిపిస్తే డాక్టర్ని సంప్రదించ డానికి ఆ మాత్రం కారణం చాలు!

ఇతర కారణాలు

ఇక ఇతర కారణాల్లోకి వస్తే –

- థైరాయిడ్ లోపం
- యవ్వనంలోనే ప్రారంభమయ్యే షుగర్‌వ్యాధి
- ఎడ్రినోజెనైటల్ సిండ్రోమ్, కుషింగ్ సిండ్రోమ్
- టి.బి. వంటి దీర్ఘవ్యాధులు

మొ॥వి ఎమెనోరియా కలిగిస్తాయి.

కనుక ఒకమ్మాయి రజస్వల కాకపోతే కారణం ఏమిటో అన్వేషించి చికిత్స చేయగలిగేది డాక్టరే! కనుక స్వంతంగా ఏదేదో అనేసుకోకుండా పాప భవితవ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని డాక్టర్‌కి చూపించాలి.

డాక్టరు శారీరకపరీక్ష, రక్తపరీక్షలు, హార్మోను పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, CT Scan, MRI, క్రోమోజోమ్ పరీక్షలు, లాప్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల్లో ఏవి అవసరమో వాటిని చేస్తారు.

అలాగే కొన్ని రకాల హార్మోను బిళ్ళలు ఇచ్చి బహిష్టు వచ్చేదీ లేనిదీ చూస్తారు. అది కూడా ఒకరకం పరీక్షే. ఏ హార్మోను బిళ్ళలిస్తే బహిష్టు వచ్చిందో దాన్ని బట్టి దోషం స్వభావం తెలుస్తుంది.

చికిత్స

- క్రోమోజోము దోషాలుంటే చికిత్స ఫలించదు.
- గర్భాశయం, అండకోశాలు లేని వారికి వాటిని కృత్రిమంగా అమర్చటం సాధ్యం కాదు. వారికి హార్మోను చికిత్స ద్వారా బహిష్టులు తెప్పించలేక పోయినా ఇతర స్త్రీత్వలక్షణాలు చక్కగా ఎదిగేలా చేయవచ్చును.

  యోనిమార్గం సరిగా లేనివారికి దాన్ని నిర్మించ వచ్చునుకూడా! ఎటొచ్చీ బహిష్టులు, సంతానం కలిగించడం కష్టం.
- క్రోమోజోము దోషాలు మినహా మిగతా చాలావాటిని ఆయా సమస్యలకు సంబంధించిన చికిత్సతో సరిచేస్తే బహిష్టులు మొదలవుతాయి.
- ఆ చికిత్స బలవర్ధక ఆహారం కావచ్చు, యాంటీడిప్రసెంట్ మందులు కావచ్చు. బి.పి. చికిత్స కావచ్చు, హార్మోను చికిత్సలు కావచ్చు – మొత్తానికి ఫలిత ముంటుంది.

మీరేం చెయ్యాలి?

- మీరు తల్లి అయితే మీ బిడ్డ ఆహారం, ఎక్సర్‌సైజు, బరువుల విషయంలో శ్రద్ధ వహించండి. పోషకాహారం యిప్పిం చడం, తగినంత ఎక్సర్‌సైజు చేయిం చడం, బరువు మరీ ఎక్కువా, తక్కువా అయిపోకుండా చూడటం ముఖ్యం.
- పని, చదువు, విశ్రాంతి, వినోదం తగుపాళ్ళలో ఉండేలా చూడండి.
- మానసిక ఒత్తిడి, సమస్యలు ఉంటే వాటిని పరిష్కరించడంలో సాయం చెయ్యండి.

గర్భం తొలి 3 మాసాల్లో
కలిగే కొన్నిసమస్యలు - సందేహాలు

స్పాటింగ్-ఎరుపు కనిపించడం

ప్రతి నలుగురైదుగురు గర్భవతుల్లోనూ ఒకరికి తొలి 3 మాసాల గర్భంలో బట్టకి ఎర్రమరక (Spotting) కాని, స్వల్పంగా ఋతు స్రావం కాని కనిపిస్తాయి.

అది కేవలం హార్మోను హెచ్చు తగ్గుల వల్ల కలిగే ప్రమాదం లేని సంఘటన కావచ్చు; లేదా గర్భం అస్థిరంగా ఉందనే హెచ్చరిక కావచ్చు! - అది బ్లీడింగ్ లేదా స్పాటింగ్ కంటిన్యూగా అవుతోందా? అప్పుడప్పుడు కనిపించి పోతోందా? ఎక్కువగా అవుతోందా, స్వల్పంగా అవుతోందా? ఎన్ని రోజులు అవుతోంది? అనే అంశాల మీద ఆధార పడుతుంది.

సాధారణంగా అండం ఫలదీకరించ బడిన 7-10 రోజులకి చాలా మంది స్త్రీలకు కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించడం పరిపాటి. అది బహిష్టు కాదని ఆ స్త్రీకి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కాని బహిష్టు తేదీకి చాలా దగ్గర చేసి అవడంతో బహిష్టేనేమో, సరిగా కాలేదేమో అనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ఈ రకం బ్లీడింగ్ సహజ మైనదే! దీన్ని ఇంప్లాంటేషన్ బ్లీడింగ్ అంటాం. పిండ కణం గర్భాశయపు గోడలోకి వేళ్ళూనుకునేటప్పుడు కలిగే స్రావమన్నమాట! ఈ రకం బ్లీడింగ్ కొద్ది గంటలు లేదా ఒకరోజుకి మించి ఉండదు. చాలా స్వల్పంగా అవుతుంది.

గర్భం వచ్చేక ఏ నెలలోనైనా సరే బ్లీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతూంటే, లేదా తక్కువగా అవుతున్నప్పటికీ కడుపునొప్పి కాని జ్వరం కాని అదనంగా ఉంటే, లేదా యోని మార్గం గుండా ముద్దకాని పీస్‌లు (ముక్కలు) కాని పడిపోతే...

వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. గర్భం వచ్చిన మొదటి 10-15 రోజుల తర్వాత కనిపించే ఎరుపు కాకుండా మిగతా ఏ నెలలో ఎరుపు కనిపించినా-పుస్తక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించకుండా - వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

పొత్తి కడుపు నొప్పి

తొలిసారి గర్భం వచ్చినపుడు చాలా రకాల కొత్త నొప్పులు, లాగటాలు అను భవంలో కొస్తాయి. చాలామంది స్త్రీలకి ఈ సమయంలో అలసట, ఒళ్ళు నొప్పులు, కడుపులో నొప్పి వంటివి కలుగుతాయి. పొత్తికడుపులో కొద్దిపాటి నొప్పి ఆ ప్రాంతంలో గర్భం వల్ల కలిగే మార్పుల వల్ల కలుగుతుంది. దాన్ని పట్టించుకో నవసరంలేదు.

ఆ నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నా, ఆగ కుండా గంటల తరబడి లేదా 1-2 రోజుల పాటు వస్తున్నా డాక్టర్ చేత చెక్ చేయించు కోవడం సురక్షితం.

కడుపులోని బిడ్డపేగు (గర్భసంచి) దాని లోపల ఎదిగే బిడ్డతో పాటు సాగుతుంది కదా! దాంతోపాటు గర్భసంచిని సరైన చోట నిలబెట్టి ఉంచే కండరపు తాళ్ళు (లిగమెంట్లు) కూడా లాగిపెడతాయి. వీటివల్లనే కడుపులో లాగినట్లు, గుంజినట్టు, పీకినట్టు, మెలిపెట్టి నట్టు చిన్న చిన్నగా నొప్పిరావడం జరుగుతుంది. ఆ నొప్పి ఒకవేపుకాని, యిరువేపులా కాని రావచ్చు. దాని వల్ల నష్టమేం జరిగిపోదు. అలవాటుంటే

తేలికపాటి రిలాక్సేషన్ ఎక్సరసైజులు చేస్తే సరిపోతుంది లేదా వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేసినా సరిపోతుంది.

కాని ఈ నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నా, జ్వరం కూడా కలిసి ఉన్నా, ఎంతకీ తగ్గక పోతున్నా వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి.

గర్భవతికి జలుబుచేస్తే త్వరగా తగ్గదా? అప్పుడు జలుబు వల్లకాని, దానికి వాడే మందువల్ల కాని బిడ్డకి నష్టం కలుగుతుందా?

జలుబు, ఫ్లూ వంటివి గర్భవతుల్ని చాలా ఇబ్బంది పెట్టేమాట, అవి తగ్గడానికి మామూలు కంటే కాస్త ఎక్కువ సమయం పెట్టేమాట నిజమే. కాని దాని వల్ల బిడ్డకి ఏమీ హాని కలగదు.

కాని జలుబుకి అనవసరంగా మందులు వాడకండి. బామ్మగారి వైద్యమే బెస్టు. మంచినీళ్ళు, ఇతర ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తాగండి. దాని వల్ల ముక్కు దిబ్బడ వెయ్యదు. రెస్టు అధికంగా తీసుకోండి.

తల ఎత్తు ఉండేలా తలకింద 1-2 దిళ్ళు అదనంగా వేసుకుని వాటికి భుజాలు కూడా జార వేసుకుని పడుకోండి. వేడి ఆవిరి బాగా పీల్చండి. అందులో పసుపు వేసుకోవచ్చు.

గొంతులో గరగర ఉంటే వేడి ఉప్పు నీళ్ళతో గొంతు తడిపి పుక్కిలించి ఉమ్మేయండి. వేడిద్రవ పదార్థాలు (మిరియాల పాలు) తాగండి.

వీలైనంత వరకు జలుబు రాకుండా జాగ్రత్త పడండి. జలుబు ఉన్నవారికి మరీ సమీపంగా తిరగొద్దు. వాళ్ళ చేతుల్ని, ఒంటిని తాకితే, వెంటనే మీ చేతులు కడుక్కోండి. కడుక్కోకుండా మీ చేతులతో మీ కళ్ళు, ముక్కు, నోరు తుడుచుకుంటే రొంప తటాలున అంటుకుంటుంది.

అయితే జలుబుతో పాటు టెంపరేచరు 102, ఆపైన ఉన్నా, ఆకుపచ్చ రంగు కఫం, లేదా పసుపు రంగు ద్రవం పడుతున్నా, తిండి తినలేకపోతున్నా, కొద్ది రోజుల్లో జలుబు తగ్గకపోయినా డాక్టర్‌కి చూపించండి. బ్రాంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులుంటే వెంటనే చికిత్స చేస్తారు.

గర్భవతి X-ray తీయించుకోవచ్చా? పళ్ళు చెకప్ చేయించుకోవచ్చా?

తక్కువ మోతాదు X-rayలు (ఛాతీ పరీక్ష మొ॥ X-rayలు) సాధారణంగా పిండానికి హాని కలిగించవు. 10 రాంట్జెన్ యూనిట్‌ల లోపు శక్తి కల్గిన X-rayలు గర్భస్థ శిశువుకి ఏ హానీ కలిగించవు. అయినా గర్భం వచ్చేక ఏ X-ray తీయించు కోవద్దు. మరీ అవసరమైతే తప్ప గర్భవతికి ఏ డాక్టరూ X-ray తియ్యరు.

ఒకవేళ గర్భం వచ్చిందని తెలియక X-ray తీయించుకుంటే, గాభరా పడక్కర లేదు కాని, ఒకసారి మీ డాక్టర్‌తో విషయం చర్చించండి.

నాకు 5వ నెల గర్భం. మా అబ్బాయికి ఏడాదిన్నర. వాణ్ణి ఎత్తుకుని మోస్తుంటే కాని ఊరుకోడు. వాడి బరువు గర్భం మీద పడితే ఏమన్నా అవుతుందేమోనని భయంగా ఉంది.

పిల్లల్ని, నీళ్ళ బిందెల్నీ గర్భవతులు మోస్తే గర్భానికేం హాని కలగదు కాని, గర్భిణి నడుంకి అది మంచిది కాదు. పిల్లల్ని/ బరువుల్ని మొయ్యడం కోసం మీరు వంకరగా నిలుచోవడంతోపాటు, మీరు మోసే ఆ బరువు కలిసి మీ వెన్నుపై భారం మోపి బాగా నడుం నొప్పి కలిగి స్తుంది. ఇది నెలలు గడిచే కొద్దీ ఎక్కువ అవుతుంది. కనుక పిల్లాణ్ణి ఎక్కువగా మొయ్యకుండా వాడు ఆటల్లో పడేలా అలవాటు చెయ్యండి.

అయితే గర్భాశయ కంఠం బలహీనం గా ఉన్నవారు, గతంలో నెలలు నిండక మునుపే కానుపైన వారు బరువులు మొయ్యటం, పిల్లల్ని మొయ్యటం మంచివి కావు.

తరచు నాకు నిద్ర సరిగా పట్టటం లేదు. గర్భం వచ్చినప్పటి నుంచీ యిలా ఉంది. పిచ్చి పిచ్చి కలలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి.

గర్భవతుల శరీరంలో, ఫిజియాలజీలో వచ్చే మార్పుల వల్ల, భావ సంచనాల వల్ల నిద్ర అలవాటు మారటం సహజమే. చాలా మంది స్త్రీలు మొదటి 3 మాసాల గర్భకాలంలో నిద్ర ఎక్కువగా పోతారు. కొందరికి రాత్రిళ్ళు సరిగా నిద్రపట్టదు. దీనివల్ల నష్టం లేదు.

నిద్ర పట్టడం లేదెందుకా అని ఆలోచిస్తూ నిద్ర దూరం చేసుకోకండి.

నిద్ర పట్టకపోతే లేచి కూచుని చక్కటి పుస్తకమేదన్నా చదువుకోండి. ఆఫీస్/ వ్యాపారపు కాగితాలేవన్నా చూసుకోండి. పెయింటింగ్, కుట్లు, అల్లికలాంటి సరదాలుంటే ఆ పనులు చేసుకోండి, లేదా పాటలు వినండి. టి.వి. చూడండి... మీ ఇష్టం.

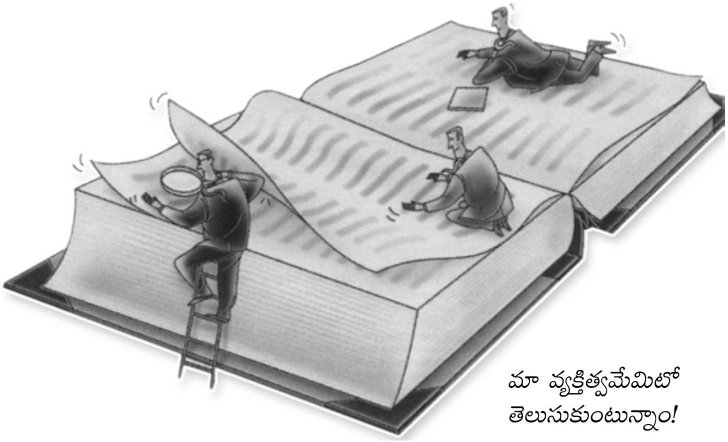
పగలు మాత్రం నిద్ర బాగా వచ్చి రాత్రి సరిగా నిద్ర రాకపోతే పగలు నిద్ర పోకండి. లేదా 10-15 ని॥లలు దాటకుండా కోడికునుకు తీసి లేచిపోండి. ఒకవేళ ఎందుకేనా మనసు ఆందోళనకి లోనై నిద్ర రాకపోతుంటే డాక్టర్‌చే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

పీడకలలు, అర్థంలేని కలలు గర్భ కాలంలో సామాన్యం. ఈ కలలు మరీ బాధిస్తుంటే ఒకసారి కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

గర్భం వచ్చినప్పటి నుంచీ వికారంగా ఉంటోంది. దానికి తోడు నోట్లో ఉమ్ము ఎక్కువగా ఊరుతోంది. ఎందుకని?

నోట్లో లాలాజలం అధికంగా ఊరటం (టయలిజమ్ ptyalism) గర్భవతులకి సహజమే. అది ఇబ్బందికరంగా ఉండే మాట నిజమే అయినా నష్టం మాత్రం ఏమీలేదు. కార్బోహైడ్రేట్లు (పిండి పదార్థాలు) అధికంగా గల పదార్థాలు (వరి, గోధుమలు) తగ్గించాలి. వికారం తగ్గగానే ఈ లాలాజలం సమస్య కూడా తీరిపోతుంది.

వ్యక్తిత్వాలు ఎన్ని? ఏమిటవి?



మా వ్యక్తిత్వమేమిటో తెలుసుకుంటున్నాం!

వ్యక్తిత్వాలు నాలుగు రకాలని విభజించి బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ పై పాఠాలు చెప్పుకుంటూంటాం. అవి

1) ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి
2) ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి
3) ప్యాసివ్-ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి
4) ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి.

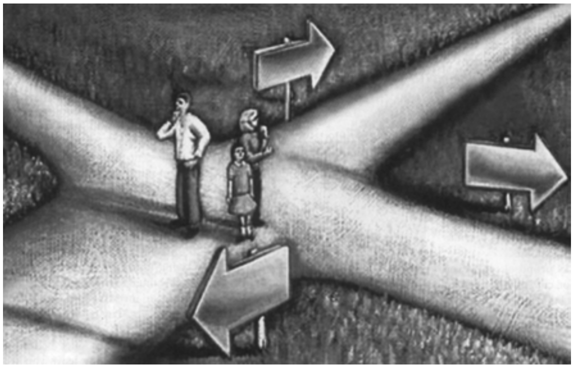
అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటిలోని మూడు పర్సనాలిటీలను కలిపి 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' అని కూడా అంటారు.

'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి' కాని మూడు వ్యక్తిత్వాలను కలిపి అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటీగా జనరలైజ్ చేసి చెప్పేసుకుంటాం.

ఇక్కడ 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' పరంగా పరిపూర్ణత కోసం 'అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటి'లోని మూడింటి గురించీ సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం!

ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి (Passive Personality)

ఇది సాత్విక స్వభావం. వీరు ఏమి జరిగినా తమలో తాము కుమిలిపోతూ మందకొడిగా, అణిగి మణిగి ఉండే స్వభావం కలవారు. ఏం జరిగినా ఎదురు చెప్పలేరు. ఏమీ అనలేరు, అనరు. తనకంటే ఎదుటివారే ముఖ్యులనుకుంటారు. ఎదుటి వారు బాగా పనులు చేయగలరు, తాను చేయలేననుకుంటారు. 'నా పని మీకందరికీ చేసిపెట్టడమే!' అంటారు. నిస్సహాయంగా ఉంటారు. నిరాశా- నిస్పృహలతో కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. కుటుంబంలోగాని, బయటగాని తన భావాలను వ్యక్తపర్చరు. తమ పనులు తాను చేసుకుంటూ పోతారంతే!



ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి (Aggressive Personality)

కలహాల వ్యక్తిత్వం ఇది. ఉద్రేకపూరితంగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందిస్తారు. కోపాన్ని తెచ్చుకుంటారు, అరుస్తారు, గొడవలు పెట్టుకుంటారు.

మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పేదేమిటంటే ఈ వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారికి 'డిఫెన్స్ మెకానిజం' పనిచేసి, తాత్కాలిక విజయాలు వస్తూ ఉండవచ్చు కాని, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు వేటినీ ఈ ప్రవర్తన ద్వారా సాధించలేరు.

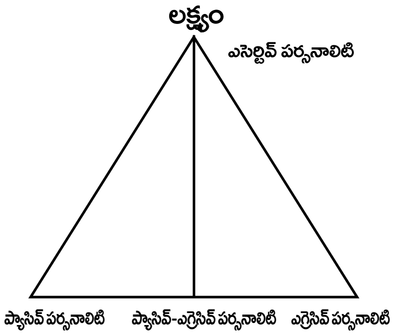
ఎదుటివారిని అధిగమించాలని, వాదాలలో నెగ్గాలని, ఏదో విధంగా తాననుకున్నది సాధించాలని వారు ప్రయత్నిస్తారు. చాలా త్వరగా ఉద్రేకానికి గురవుతారు. ఆలోచించకుండా మాట్లాడతారు. ఎదుటివారి మాట అసలు వినరు.

ఏదోటి అనేసి, ఆ తరువాత అలా అన్నందుకు బాధపడతారు. 'పొరపాటు'న అలా అనేసానంటారు. వీరి ప్రవర్తనల వలన ఎదుటివారి మనస్సులు చాలా గాయపడతాయి. వీరు మేనేజర్లుగా ఉన్నచోట్ల సిబ్బంది ఎప్పుడు బాధపడుతూ, అవకాశం చిక్కినపుడు వీరికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించవచ్చు. కోపం, వేగంగా మాట్లాడే తీరు ఎదుటివారిని ఇబ్బంది పెడతాయి.

అలగడాలు కూడా ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.

ప్యాసివ్-ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి (Passive-Aggressive Personality)

ఆఫీస్‌లో వర్క్‌లోడ్ ఎక్కువ ఉంది. అందరూ పనులు తనపైనే పెట్టేసారు. లోపల కోపంతో కుతకుతలాడి పోతున్నాడు. కాని పని ఎక్కువగా ఉందనే విషయం చెప్పాలంటే భయం. చెప్పడు. ఆ కోపాన్ని ఇంట్లో పెళ్ళాం మీద చూపిస్తాడు. ఇంట్లో భార్యకు అదే పరిస్థితి. పనిభారం ఎక్కువయ్యిందని చెప్పే ధైర్యంలేదు. కాని లోపల రగిలి పోతుంది. విపరీతంగా అసహనానికి గురవుతుంది. భర్త ముందు నోరు విప్పాలంటే భయం. ఆ కోపాన్ని, నిరాశా-నిస్పృహలను ఇంకెవరిమీదో చూపిస్తే ఊరుకోరు కనుక పిల్లల్ని నాలుగు వేస్తుంది. అత్తమీద కోపం దుత్తమీద చూపించడం అంటే ఇదే! వీరు 'ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి'వారిలా నా పంథా ఇంతే అని సరిపెట్టుకోరు. కేవలం బాధపడి ఊరుకోరు. అలా అని 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ' వారిలా ఉద్రేకపడి కలహాలు కొని తెచ్చుకోరు. మధ్యలో నలిగిపోతారు. రెండు ఎమోషన్సూ వారి కొస్తాయి. దీన్నే 'ప్యాసివ్-ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి' అంటారు. చాలామంది ప్రభుత్వోద్యోగులు ఇలాగే ఉంటారు. ముఖ్యంగా పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లోని క్రిందిస్థాయి అధికార్లు, కానిస్టేబుళ్లు పైవారివద్ద ఏమీ అనలేక, మెత్తగా దొరికిన వారివద్ద రెచ్చిపోతారు. అణగబడిన ఆ మనస్తత్వాలు, ఇంకెవర్నో అణచడం ద్వారా సంతృప్తి చెందుతూ ఉంటాయి. అంటే, వారు రెండు పర్సనాలిటీల యొక్క మిశ్రమాన్ని కలిగి ఉంటారు.



ఎక్కడ ఉన్నా ఎసెర్టివ్‌గా మారవలసిందే!

మీరు అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ (న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ) తాలుకు మూడు పర్సనాలిటీలలో ఎక్కడ ఉన్నా, ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీకి రావలసిందే! అదే మన లక్ష్యం. దాన్ని మనం పై బొమ్మద్వారా చూడవచ్చు.

వివిధ సంఘటనలకు కొన్ని రకాల వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు ఒక సంఘటనకు ఒకలా స్పందిస్తే, కొన్ని రకాల వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు మరోలా స్పందిస్తారు.

మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త హెచ్.జె.ఐసెంక్ ప్రకారం హింసాత్మక వ్యక్తిత్వం రెండు ప్రధాన విధాలుగా రావచ్చు.

అవి

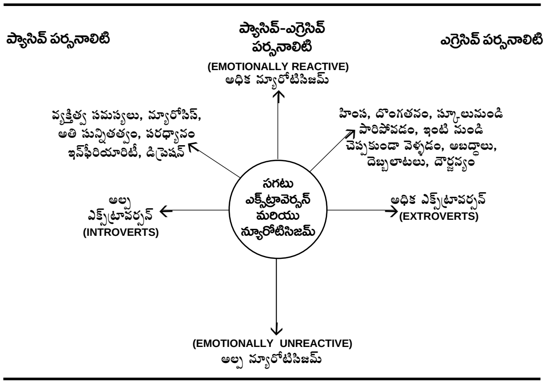
1. ఎక్స్‌ట్రావెర్షన్ (Extraversion)
2. న్యూరోటిసిజమ్ (Neuroticism)

ఇవి రెండూ ఎవరికి ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయనే దాన్నిబట్టి నాడీమండలంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఆ విధంగా శారీరక మార్పులు, చర్యలు ఉంటాయి.

'టిపికల్ ఎక్స్‌ట్రావర్ట్' (A Person High on extraversion) చాలా సులువుగా అందరిలో కలిసిపోగలడు. బాగా మాట్లాడ గలడు. ఇవన్నీ దీనికున్న మంచి లక్షణాలు. కాని, లోపం ఏమిటంటే, వివిధ సంఘటనలకు ఎక్కువగా స్పందించే గుణం (Impulsive Behaviour) ఉంటుంది.

ఇక రెండో కారణం 'న్యూరోటిసిజమ్', న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి ఉన్నవారు చాలా సులువుగా వివిధ ఉద్వేగపరమైన సంఘటనలకు రియాక్ట్ అవుతారు. సముద్రంలోని అలల్లా వారి ప్రవర్తన ఉంటుంది. అప్పుడే జాలి, అప్పుడే ఉద్రేకం రావచ్చు. వారిలో పెరిగే ఆందోళన, ఆతృత కారణంగా తీవ్రమైన ఉద్వేగ ప్రతిచర్యలుగా మారతాయి.

ఇంకా వివరంగా తెలియాలంటే, ఈ క్రింది బొమ్మ చూడండి.



ప్రక్క వివరణ ప్రకారం మనిషి ఎవరైనా ప్రవర్తిస్తారని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు పిల్లలపై రూపొందించిన చార్ట్‌ని బట్టి తెలుస్తుంది. అధిక న్యూరోటిసిజంకు, అధిక ఎక్స్‌ట్రావర్షన్‌కు మధ్య ఉన్న పిల్లలు ''కాండక్ట్ పర్సనాలిటి డిజార్డర్''కు గురికావచ్చు. ఈ కోవకు చెందినవారు అబద్ధాలు అతి సులువుగా చెపుతారు. అతిసులువుగా ఉద్రేకపడతారు. ఇంట్లో చెప్పకుండా బయటకు వెళ్ళిపోతారు. చిన్నచిన్న దొంగతనాలు చిన్ననాటి నుండే ప్రారంభించవచ్చు. దౌర్జన్య పూరితంగా మాట వినని రకాలుగా ఉంటారు. ఇటువంటి ప్రవర్తన ఎవరికున్నా సమస్యలే. అదే పోలీసులు ఈ కోవలోని వారైతే ఇంకా సమస్య.

ఇక ఇంట్రావర్ట్స్‌కు అధిక న్యూరోటిసిజమ్‌కు మధ్య

ఉన్నవారైతే మాత్రం అతి సున్నితంగా ఉంటారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందిస్తారు. పరధ్యా నులుగా ఉంటారు. తన చుట్టు ఉన్న వ్యక్తులు సన్నిహితులైతే బాగానే ఉంటారు. కొత్తవారితో కలవాలన్నా మట్లాడాలన్నా సమస్యలు ఎదురవు తాయి. ఆత్మన్యూనతా భావం ఎక్కువ ఉంటుంది. త్వరగా డిప్రెస్ అయిపోతారు.

మీకు మారాలని ఉందా?

మనిషి ఏ వ్యక్తిత్వంలో ఉన్నా, కావాలనుకుంటే మొదటి బొమ్మలో చూపినట్లుగా మన లక్ష్యం అయిన 'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి'లోకి వెళ్ళవచ్చు. అదీ మారాలని ఉండి, ఆ ప్రయత్నం చేస్తేనే వ్యక్తి మారగలుగుతాడు. నా 'వ్యక్తిత్వం సరైనదే!' అనుకుంటూ ముందుకు వెళ్తే 'నిండా మునిగి' పోవలసి వస్తుంది. అసలు మీకు మారాలని ఉందో, లేదో తేల్చుకోండి. ఉంటే మీ వ్యక్తిత్వం ఎలా ఉందో గమనించండి. గమనించిన విషయాలను ఒక నోట్ బుక్‌లో రాసుకోండి. ఒక్కో విషయంలో నిర్ణీత కాలంలో మార్పు తెచ్చుకుంటానని లక్ష్యాలుగా రాసు కోండి. మార్పు వచ్చిన వెంటనే, మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోండి. తిరిగి మరో ప్రవర్తనను మార్చుకొనే లక్ష్యం పెట్టుకోండి. అలా మార్చుకుంటూ వెళ్తే కొన్నాళ్ళకు మీరు పొందాలనుకున్న 'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి' మీకు లభిస్తుంది.

★

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

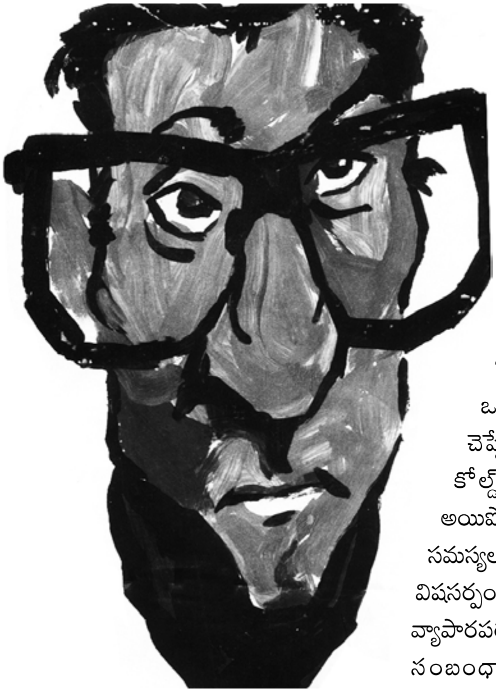
స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!

వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

మెంటల్ డిప్రెషన్ వస్తే?

- క్రాంతికార్



విషాదం విషాదం బ్రతుకు విషాదం

ఈ మధ్య తరచు నా దగ్గరకు వస్తున్న కేసులలో 'డిప్రెషన్' ప్రధానమైనది. ప్రతి ఒక్కరూ డిప్రెస్ అయిపోయానని చెప్పేవారే. నేడు డిప్రెషన్ అంటే కామన్ కోల్డ్ (జలుబు) అంత కామన్ అయిపోయింది. చుట్టుముడు తున్న ఆర్థిక సమస్యలు, పడగవిప్పి కాటేస్తున్న నిరుద్యోగ విషసర్పం, చాలీచాలని ఆదాయాలు, వృత్తి, వ్యాపారపరమైన ఒడిదుడుకులు, వైవాహిక సంబంధాల్లో అస్తవ్యస్తత వంటివెన్నో డిప్రెషన్‌కు గురి చేస్తున్నాయి. డిప్రెషన్‌కు కారణాలు ఏమైనప్పటికీ సాధారణంగా కొన్ని ప్రధాన లక్షణాలు మాత్రం పేషెంట్లలో కనిపిస్తాయి.

నా జీవితం వృథా!

మమత మంచి తెలివైన అమ్మాయే. కాని, ఎప్పుడూ మూడీగా కూర్చుని ఉంటుంది. ఏ పని చేద్దామని ప్రయత్నించినా దేని మీద ఏకాగ్రత ఉండదు. ఏ పరీక్షలకు ఆమె చదవలేకపోయేది. ఎప్పుడూ ఏదో దిగులుగా

కనిపించేది. ముఖంలో కళ కనిపించేది కాదు. భోజనం కూడా సరిగా చేసేది కాదు. నిరంతరం 'నేనెందుకూ పనిచేయను! నా జీవితం వృథా!' అనుకునేది. క్రమంగా కుటుంబ సభ్యులతో ఎప్పుడూ 'నేను చచ్చిపోతాను! నేను చచ్చిపోతాను!' అని చర్విత చరణం పాడేది. చనిపోవడానికి రెండు మూడు సార్లు ప్రయత్నించింది కూడా. ఇది 1990లో నా వద్దకు వచ్చిన కేస్ హిస్టరి.

నిరాశా-నిస్సహాయత-అసమర్థతా భావాలు

డిప్రెషన్‌కి గురయిన వారి మనసంతా విషాదంగా ఉంటుంది. దిగులుగా డల్‌గా ఉంటారు. నిరాశాభావాలు చోటు చేసుకుంటాయి. 'నాకు భవిష్యత్ లేదు, నాకు అభివృద్ధి లేదు, నా కుటుంబాన్ని నేను చక్కబరచలేను. ఇక పరీక్షలకు ప్రిపేర్ కాలేను. నాకు ఉద్యోగం రాదు' వంటి భావాలు రావచ్చు.

నిస్సహాయత ఏర్పడు తుంది. తనని ఎవరూ ఆదుకోలేరని, తాను కూడా ఎవరికీ ఏమీ చేయలేననే భావం మొలకెత్తుతుంది. దాంతో ఎవరైనా వారికి సహాయం చేద్దామని ప్రయత్నించినా, "నా కర్మ ఎలా రాసిపెట్టి ఉంటే అలాగే జరుగుతుంది. మీరు సహాయపడినంత మాత్రాన నా కర్మ మారుతుందా?" అంటారు. ఇక చివరిగా అసమర్థతా భావం, ఆత్మన్యూనతా భావం ఏర్పడతాయి. సాధారణంగా డిప్రెషన్‌లో మొదట కన్పించేది ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సే. క్రమంగా ఏ తప్పు చేయకపోయినా ఏదో తప్పు చేసాననే 'అపరాధభావం' వల్ల ఎప్పుడూ పాతకాలం నాటి చెత్త అంతా గుర్తు తెచ్చుకుని, వాటి గురించి వర్రీ అవుతూ ఉంటారు.

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది!

క్రమంగా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. ఒకోసారి పదేపదే ఒకే ఆలోచన తలలోకి వచ్చి చంపుకు తినవచ్చు. ఏకాగ్రత అసలే ఉండదు. తుమ్మెద ఒక పువ్వు మీద వాలుతుంది. కొన్ని క్షణాలు అక్కడ ఉండకుండా మరో పువ్వు మీద వాలుతుంది. ఆ వెంటనే మరో పువ్వు మీద వాలుతుంది. అదే విధంగా డిప్రెషన్ బాధితులు దేని మీదా దృష్టి నిలపలేదు. నిరంతరం ఏవో ఆలోచనలు చంపుకు తింటాయి.

నిద్రపట్టదు! తల బరువుగా ఉంటుంది!

విపరీతమైన ఆలోచనలతో తల బరువుగా, దిమ్ముగా తయారవుతుంది. తలంతా గట్టిగా పట్టేసినట్టు ఉంటుంది. ఒక పేషెంట్ మాటల్లో చెప్పాలంటే, తలకి బెల్ట్ బిగించి ఓ టన్ను బరువు నెత్తిన పెట్టుకున్నట్టు ఉంటుంది.

నిద్ర పట్టదు. ఒకవేళ పట్టినా అది మగతగా, కలతగా ఆలోచనలతో నిండి ఉంటుంది. కొంతమందిలో అతినిద్ర లక్షణాలు కన్పించాయి.

ఆకలి మందగిస్తుంది. కాబట్టి మనిషి చిక్కిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా ముఖంలో కళ తప్పి వెలవెలపోతుంది. అతిగా తిని బరువు పెరిగినవారు కూడా ఉన్నారు.

నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోవడం లేదు!

ఓ సినియర్ సైంటిస్ట్ 1989 లో థెరపి నిమిత్తం నా వద్దకొచ్చారు. ఆయనకిద్దరు పిల్లలు, మంచి జీతం, హోదా, అధికారం అన్నీ ఉన్నాయి.

అకస్మాత్తుగా కొంతకాలం ఆయనలో హుషారు ఎక్కడికోపోయి అనవసర ఆందోళన, భయం ప్రారంభమయ్యాయి. ఏమిటి మీ సమస్య అంటే "నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోవడం లేదు, అదే నా సమస్య." అని తేల్చేసాడాయన. తన పిల్లలుగాని, తన భార్యగాని, తన కింద పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు గాని ఎవరూ తనని అర్థం చేసుకోవడం లేదని, ఎందుచేతనంటే ... అంటూ ఏవేవో కారణాలు చెప్పడం మొదలు పెట్టారాయన.

ఇలా చాలామంది ఎవరూ తనని అర్థం చేసుకోవడం లేదని బాధపడతారు. తామున్న పరిస్థితికి అందరూ సానుభూతి ప్రకటించాలనుకుంటారు. ఒకోసారి ఏడుస్తారు కూడా.

డెలివరీ తరువాత నా భార్య ఇలా ప్రవర్తిస్తోంది!

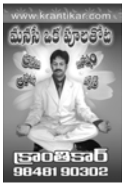
“గర్భవతిగా ఉన్న నా భార్య డెలివరీ నిమిత్తం అమ్మగారింటికి వెళ్ళింది. అబ్బాయి పుట్టాడని టెలిగ్రామ్ రావడంతో ఆనందంతో వెళ్ళాను. తను నాతో సరిగా మాట్లాడలేదు. డెలివరీ బాధేమోనని సరిపెట్టుకున్నాను.

ఇప్పటికే సంవత్సరమైనా ఏమీ మార్పులేదు. అలాగే ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకప్పుడు చాలా హుషారుగా చలాకీగా నన్ను కూడా ఆటపట్టించే నా భార్య ఇప్పుడు ఎవరితోను మాట్లాడదు. వంట కూడా చేస్తే చేస్తుంది లేకపోతే లేదు. బాబుకు పాలు కూడా సరిగా ఇవ్వదు. రాత్రులు నిద్రపోకుండా ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది.

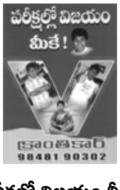
ఒకోసారి గ్యాస్ స్టౌవ్ కట్టదు. ఓసారయితే చీర అంటుకుంది. అది కూడా పట్టించుకోకపోవడంతో భయపడి గాలి పట్టిందని భూతవైద్యుని దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళాను. అయినా మార్పు రాలేదు. ఎవరో చెపితే మీ దగ్గరకు వచ్చాము” అంటూ భాస్కర్ వివరించాడు. (కేస్ హిస్టరీ – 1988)

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు



మనసే ఒకపూలతోట



పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

ఉదయం త్వరగా మెళుకువ వస్తుంది

డిప్రెషన్ పేషెంట్లకు తెల్లవారుజామునే మెలుకువ వచ్చేస్తుంది. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులకు రాత్రి నిద్రపోయి లేచిన వెంటనే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

కాని డిప్రెషన్ బాధితులకు మాత్రం ఉదయం సమయంలో చాలా అశాంతిగా, బద్ధకంగా చిరాకుగా ఉంటుంది. మంచం మీద నుండి లేవాలనిపించదు. కాబట్టి ఇంట్లో వాళ్ళంతా మంచాల మీంచి లేస్తేనే గాని వీరు లేవరు.

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు

డిప్రెషన్ కాస్త పెరుగుతుందనగానే కనిపించే ప్రధానమైన లక్షణం చచ్చిపోవాలనే తలంపు! ఎందుకు వెధవ బ్రతుకు, చచ్చి పోతే సరి! అనిపిస్తుంది. అయితే ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేస్తే మాత్రం కుటుంబ సభ్యులు కొంత జాగ్రత్తపడక తప్పదు.

ఒకసారి ప్రయత్నం చేసి ఫెయిలయితే తిరిగి అవకాశం వచ్చినపుడు చచ్చిపోవాలనే పట్టుదల మరింత పెరుగుతుంది. తిరిగి వారు చచ్చిపోయే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. ఇలా చేసే ప్రతి ప్రయత్నానికి చావుకు దగ్గరగా వెళ్తారనే విషయం మర్చిపోవద్దు.

ఆత్మహత్య అనేది మానసిక జబ్బు లక్షణం

మనం రోజూ పత్రికలలో, ఎన్నో ఆత్మహత్య వార్తలు చూస్తున్నాం. వీరందరూ ఆకస్మాత్తుగా నిర్ణయాలు తీసుకుని చనిపోరు. కొంతకాలంగా వీరిలో రేగిన సంక్షోభం వీరిని ఆత్మహత్యకు పురిగొల్పుతుంది.

చనిపోవాలనే కోరిక ఉన్నవారిని ఒక మంచి సైకియాట్రిస్టుకి గాని, సైకోథెరపిస్టుకి గాని చూపించగలిగితే చావు నుండి బయట పడేయవచ్చు.

ఆత్మహత్య అనేది మానసిక జబ్బు లక్షణమని విషయం మర్చిపోవద్దు. అంతే తప్పించి, సిగ్గుపడో, భయపడో, సమాజం ఏమైనా అనుకుంటుదేమో అనో మూల కూర్చుంటే, చావు కబురు చల్లగా తెలుస్తుంది.

సాధారణంగా ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసేవారు ముందు నుంచి ఒక పద్ధతి ప్రకారం తమ ఆప్తులకు మాటలు, చేతలు ద్వారా చూచాయగా తెలియజేస్తారు. అది గమనించిన ఆప్తులు థెరపిస్టుల వద్దకు తీసుకువెళ్ళడం ఉత్తమం.

చికిత్స ఏఏ విధాలుగా ఉండొచ్చు?

సాధారణంగా సైకియాట్రిస్టు వద్దకెళ్ళిన వెంటనే మందులు రాయడం, హిప్నోథెర పిస్టు దగ్గరకెళ్తే హిప్నోథెరపి చేయడం, యోగాశ్రమానికెళ్తే యోగాసనాలు, మెడిటేషన్ సెంటర్‌లో ధ్యానమ్ సర్వం అనడం, క్లినికల్ సైకాలజిస్టు దగ్గరకెళ్తే క్రైసిస్ ఇంటర్‌వెన్షన్ అనో, కాగ్నిటివ్ థెరపి అనో మొదలుపెట్టడం జరుగుతుంది.

ఒక జబ్బు తగ్గించడం గురించి ఎవరి సబ్జెక్ట్‌కి అనుగుణంగా వాళ్ళు ఆలోచించడం సర్వసాధారణం.

నిజానికి ఆ డిప్రెషన్ ఏ తరహాదనే దానిపై ఆధారపడి చికిత్స చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

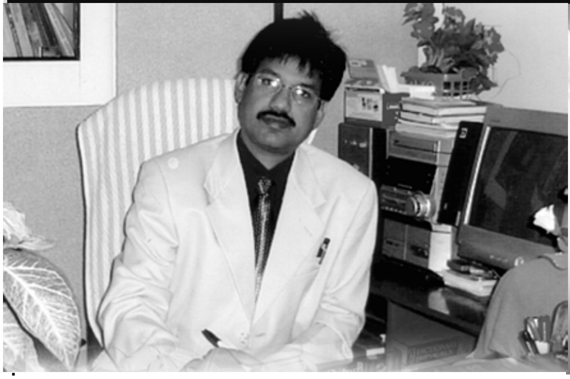
ప్రతినెల **7** నుండి **10** వరకు, తిరిగి **22** నుండి **25** వరకు హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ ఉంటారు.

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

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

98481 90302



సత్తి, 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?

నేనతన్ని పెళ్ళిచేసుకుంటా!

ప్ర. నా వయస్సు 15 సంవత్సరాలు. నేను టెన్త్ పరీక్షలు రాసేటప్పుడు సెక్యూరిటీగా ఉన్న హోంగార్డ్ నాతో మాట్లాడం మొదలుపెట్టాడు. నన్ను ప్రేమిస్తున్నానన్నాడు. ఆ తరువాత నుండి మేము మా కాలేజీ ఎదురుగా ఉన్న చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీములు అమ్మే ఆంటీ ఇంట్లో సెక్స్‌లో కలిసేవాళ్ళము. ఒకసారి రెండునెలలయినా మెన్సెస్ రాకపోతే ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ చేయించాడు. దాంట్లో పాజిటివ్ వచ్చింది. దాంతో మందులు వాడించి అబార్షన్ చేయించాడు. నేను హోంగార్డుతో మాట్లాడు తున్న విషయం మా ఇంట్లో తెలిసిపోయింది. దాంతో నేను వెళ్ళి అతనితో కలసి ఏ.ఎస్.పి ని కలిసాం. మైనారిటీ తీరేవరకు పెళ్ళి కుదరదు. అందాక రెండు రోజులకోసారి ఫోన్‌లో మాట్లాడ నివ్వండని చెప్పారు. కాని అమ్మ-నాన్న నసేమిరా కుదరదంటున్నారు. అతను మంచోడు కాదంటున్నారు. ఏం చేయాలి?

- సృజన

హోంగార్డుని అరెస్టు చేయాలి!

జ. కంచే చేనుని మేస్తుందనే సామెత నీ విషయంలో నిజమయ్యింది. టెన్త్ క్లాసు పరీక్షలకు సెక్యూరిటీగా గవర్నమెంట్ డ్యూటీపై వచ్చిన హోంగార్డు, మీ అందరికి సెక్యూరిటీగా వుండాలి.

అటువంటిది 15 ఏళ్ళ వయస్సు మైనరు పిల్లను మాయ మాటలు చెప్పి, ఆకర్షించి సెక్స్ చేయడం రేప్ క్రిందకి వస్తుంది. ఆ హోంగార్డ్ని, దానికి సహకరించిన చాక్లెట్ ఆంటీని అరెస్టు చేయాలి.

కూతురు వయస్సు పిల్లని గర్భవతిని చేసి, అబార్షన్ కూడా చేయించాడంటే అతను మంచివాడో, చెడ్డవాడో నువ్వే అర్థం చేసుకో. ఇప్పుడు నువ్వు ఇంటర్. మైనారిటీ తీరడానికి నువ్వు మరో మూడేళ్ళు ఆగాలి.

ఈలోగా నువ్వు పారిపోతే నీ మోజు తీరేక ఏ బ్రోథల్ హౌస్‌కో అమ్మేస్తాడు. అతను క్రిమినల్. చట్ట ప్రకారం ఒక మైనర్ బాలికతో సెక్స్‌చేసినా, గర్భవతిని చేసినా, అదంతా నీఇష్ట ప్రకారమే జరిగినా నేరమే!

పిల్లలు, పిల్లలు కన్న తల్లిదండ్రులు ఆటోడ్రైవర్లుతో, కాలేజీలలో, స్కూళ్ళల్లో, నెట్‌సెంటర్లు, ఐస్‌క్రీములు, చాక్లెట్లు అమ్మే సెంటర్లు, ఎస్.టి.డి బూత్‌ల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మనకి ఎవరైనా డ్రింక్స్‌గాని, చాక్లెట్‌గాని ఆఫర్ చేస్తే తినేయవద్దు. మిమ్మల్ని మత్తులో పెట్టి వీడియోలు తీసి అమ్ముకునే వారు, బ్లాక్‌మెయిల్ చేసే వారు కోకొల్లలు, తస్మాత్ జాగ్రత్త!

ఊపిరి సలపక

ప్ర. నేను ఎం.యసీ ఫిజిక్స్ చేసి బి.యిడి చేసాను. మా వారు ఎం.యసీ మేథ్స్, బి.యిడి చేసి మాల్దీవుల్లో జాబ్ చేస్తున్నారు. నాకు 2-3 రోజుల్లో పరీక్షలున్నాయి. ఊపిరి సలపడం లేదు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినట్లుగా ఉంది. డాక్టరుకి చూపిస్తే హీమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉందన్నారు. నేను రెండు నెలల క్రితం బ్లడ్ డొనేట్ చేసాను. అందుకే ఇలా అయ్యిందా? పరీక్షలు రాయలేక పోతే నా భవిష్యత్ పాడవుతుంది. నేను ఊపిరి ఆడక చచ్చిపోతాననిపిస్తుంది. నేను రేపు ఎగ్జామ్ ఎలాగయినా రాసేలా చేయండి. నేను చనిపోకుండా చూడండి.

- దివ్యశ్రీ

పేనిక్ డిజార్డర్-హైపర్‌వెంటిలేషన్

జ. మీరు 'పేనిక్ డిజార్డర్' అనే సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. అకస్మాత్తుగా యాంగ్జయిటీ, భయంవేసి, గుండె ఆగిపోయిన ఫీలింగ్, ఊపిరిసలపక చచ్చిపోతాననే ఫీలింగ్ దీనిలో కన్పడతాయి. రక్తదానం చేసేటప్పుడు మీకు హీమోగ్లోబిన్ చెక్‌చేసి, సమంగా ఉంటేనే తీసుకుంటారు. కాబట్టి మీకు అప్పుడు ఏ సమస్యా లేదని అర్థం. ఇప్పటి సమస్యను హిప్నో-సైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించి మీరు సజావుగా పరీక్షలు రాసేటట్టు చేసే పూచీ మాది. ఇలా ఎంతో మందికి తగ్గించాము. రండి.

నా ప్రవర్తనలో లోపాలను సవరించుకోవడం ఎలా?

1) నేను ప్రతి విషయానికి చాలా సెన్సిటివ్‌గా ఆలోచిస్తుంటాను.

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

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

నేను స్కూల్ రోజుల్లో అందరితో సరదాగా మాట్లాడుతూ, చురుగ్గా ఉండే దాన్ని. అందరూ నన్ను కంగారు అనేవారు. కాని కాలేజీలో చేరిన తరువాత ఆటోమేటిక్‌గా సైలెంట్ అయిపోయాను. బంధువులంతా చలాకీగా ఉండకుండా సైలెంట్‌గా ఉంటావేం? అంటున్నారు. నాలో ఉన్న లోపాన్ని సవరించుకోవాలనుకున్నా చేయలేకపోతున్నాను. నా ఎదుగుదలకు అడ్డుగా నిలచే ఈ చిన్న-చిన్న సమస్యలను ఏ విధంగా అధిగమించాలో తెలియక డిప్రెషన్‌కి గురవుతున్నాను.

-ఎం, కాకినాడ.

ప్రయత్నంతో ప్రవర్తన మారుతుంది!

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

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

మీది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి. దాన్నుండి బయటపడ్డానికి 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' పుస్తకం చదివి ఆచరించండి. బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2,3, అనే క్యాసెట్లు విడుదల చేసాం, తెప్పించుకోండి. అయితే పుస్తకాలు, క్యాసెట్లు ద్వారా ప్రవర్తనా సమస్యల నుండి బయటపడ్డానికి కొంతకాలం పడుతుంది. త్వరగా ఫలితం రావాలని ఉంటే ప్రత్యక్ష శిక్షణకు రావలసి ఉంటుంది.

- క్రాంతికార్

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

అడగండి చెప్పుతాను

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.

యింకేమైనా కారణముందా?

'రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి రతిలో పాల్గొంటే పిల్లలు పుడతారనీ అంతకంటే ఎక్కువ వద్దనీ' మీరు అనేకసార్లు రాసారు. కాని మా పెళ్ళయి 6 నెలలయ్యింది. ఈ ఆరు నెలల్లో మేము రోజూ కనీసం 2 సార్లు కలుస్తుండేవాళ్ళం. ఒకొక్కసారి యింకా ఎక్కువకూడా! అయినా నా భార్య గర్భవతి అయ్యింది. కనుక మీరు చెప్పింది తప్పనుకోవచ్చా? యింకేమైనా కారణం ఉందా?

-పార్వతీపురం.

జ : మంచి ప్రశ్న. రోజు విడిచి రోజూ పాల్గొంటేనే కాని గర్భం రాదనుకోవడం ఒక విధంగా చూస్తే తప్పే. రోజూ 2-3 సార్లు కలిసేవారికీ పిల్లలు పుట్టేరు. వారానికొకసారి కలిసేవారికీ పిల్లలు పుట్టేరు. కారణం వారికి (మీలాగే) సాఫల్యశక్తి ఎక్కువ. అంటే యిటు వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనశక్తి, పరిపక్వత, ఫలదీకరణ సామర్ధ్యం చాలా ఎక్కువనీ; అలాగే అటు స్త్రీ అండమూ, జననావయువాలూ మిగతా అన్ని పరిస్థితులూ అన్ని రకాలుగా గొప్ప సాఫల్యశక్తితో ఉన్నాయని అర్ధం.

కాని నిస్సంతుల విషయంలో అలా కాదు. వారికి సాఫల్య శక్తి తక్కువ. ఎక్కడో అక్కడ ఏదో చిన్న లోపం ఉంటుంది. ఫలితంగా వెంటనే రాదు. కనుక వారి సమస్యను అన్ని కోణాలనుంచీ నరుక్కుంటూ వచ్చి ఫెర్టిలైజేషన్ జరిగే అవకాశాలు అధికమయ్యేలా చూడాలి కదా! అందులో భాగమే ఈ సూచన! రోజూ కాకుండా 48 గంటల వ్యవధిలో స్ఖలిస్తే వీర్యకణాల కౌంటు, చలనశక్తి, ముఖ్యంగా మెచూరిటీ (పరిపక్వత) బాగుంటాయి. కనుక గర్భధారణకు అవకాశం పెరుగు తుందని ఈ విధంగా సూచించడం జరుగు తుంది.

ఇది ఊహమీద ఆధారపడిన సూచన కాదు. రీసెర్చిమీద ఆధారపడిన సూచనే!

హెచ్.ఐ.వి.ని గుర్తించేదెలా?

ప్ర : హెచ్.ఐ.వి. (ఎయిడ్స్ వైరస్) మనిషి శరీరం లోనికి చొరబడ్డాక సుమారు 3 నెలల దాకా ఆ సంగతిని ఏ టెస్టు ద్వారాను గుర్తించలేమన్నారు కదా! మరి ఇంకే మార్గము లేదా?

-రా.వి.,రాజమండ్రి

జ : నిజానికి హెచ్.ఐ.వి. శరీరంలోకి ప్రవేశించాక దాన్ని సుమారు 3 వారాలలోనే ఇప్పుడుగుర్తించ గలుగుతున్నాము. ఫోర్త్ జనరేషన్ ఎలిజా కిట్‌ని ఉపయోగించే లేబరేటరీలలో 2 వారాల్లోనే గుర్తిస్తున్నారు. హెచ్.ఐ.వి. వైరస్‌లో ఉండే P24 అనే ప్రోటీన్‌ని గుర్తించే పరీక్షలున్నాయి. ఇవి ఎక్కడబడితే అక్కడ చేసేంత సులువైనవి, చవకైనవి కావు. పెద్ద లేబరేటరీల్లో మాత్రమే ఈ పరీక్ష సాధ్యమవుతోంది. ఇది ఖరీదు కూడా!

అయితే ప్రస్తుతం PCR (పాలిమరేజ్ చెయిన్ రియాక్షన్) పరీక్షలు అందుబాటు లోకి వచ్చాయి. కొద్దిగా ఖరీదైనవే అయినా ఈ పరీక్షల సహాయంతో హెచ్.ఐ.వి. సోకిన అతికొద్ది రోజుల్లోనే దాని ఉనికిని గుర్తించే అవకాశం ఏర్పడింది.

హెచ్.ఐ.వి. ఉనికిని అనుమానించ డానికి కొన్ని లక్షణాలుంటాయి.

ఏ వ్యక్తికయినా జ్వరం, కీళ్ళ నొప్పులు, నిద్రలో చెమటలు వచ్చినట్టయితే - ఆ వ్యక్తి అంతకు కొద్ది రోజుల ముందు వ్యభిచరించి ఉన్నట్టయితే - అతనికి/ఆమెకి హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని అనుమానించాలి (అనుమానించడమే తప్ప నిర్ధారించడం కాదు సుమా).

అలాంటి పేషెంటుకి నిరోధ్ లేకుండా భార్యతో కూడా సెక్సులో పాల్గొనవద్దని సూచించాలనీ, ఓ 3 వారాలు గడిచేక అతనికి హెచ్.ఐ.వి. బ్లడ్ టెస్టులు చేయించి రిజల్టు ననుసరించి వైద్య సలహాలివ్వాలనీ ఆ పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

పై లక్షణాలు (జ్వరం, నిద్రలో చెమటలు, కీళ్ళ నొప్పులు) ఉన్నవారు వ్యభిచరించక పోయినప్పటికీ వారికి జననాంగంపై పుండు ఉంటే - అప్పుడు కూడా హెచ్.ఐ.వి.ని అనుమానించ వచ్చున్నారు. 3 నెలల తదుపరి హెచ్.ఐ.వి. టెస్టులలో నెగిటివ్ వస్తే ఇక నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు. పాజిటివ్ వస్తే జీవితాంతం సేఫ్ సెక్సు పద్ధతులు అమలు జరపాలి.

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన కొద్దిరోజులకి దాని తీవ్రత తారాస్థాయికి చేరుకుని, ఆ తరువాత తగ్గిపోతుంది. ఆ తారా స్థాయిలోనే జ్వరం, చెమటలు, కీళ్ళ నొప్పులు కలుగుతాయి. కనుక ఈ రకం సూచన చేయడం జరిగింది.

ఇదుగో పులి అంటే అదుగో తోక అనే వాళ్ళు మన చుట్టూ కొందరుం టారు. అలాంటి భయస్థులకి ఇక్కడ ఒక హెచ్చరిక చేస్తున్నాము.

ఇప్పుడు చెప్పిన లక్షణాలున్నంత మాత్రాన హెచ్.ఐ.వి. ఉందని నిర్ణయించే సుకుని బెంగటిల్లి పోకూడదు. కొన్ని ఇతర జబ్బుల్లో కూడా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కనుక హెచ్ఐవి సోకిందని బెంగపెట్టుకు కూచోకుండా పరీక్షలు చేయించుకుని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడితే సరిపోతుంది.

పంచాయితీ పెట్టింది

మా భార్యభర్తల మధ్య చిక్కులు చెలరేగినాయి. ఆమె ఇప్పుడు విడాకులు ఇస్తాను అంటుంది. పెద్దమనుషుల్లో ఆమె బహిర్గతంగా 'పెండ్లి అయినప్పటినుండి ఇతను నాతో కలవలేదు. అసలు నన్ను ముట్టుకోవడం లేదు, నాకు అందుకే విరక్తి కలిగింది' అని చెప్పినది. నాకు ఏమి చేయాలో తోచడం లేదు. నేను చావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. పంచాయితీ పెద్ద మనుషులు, నన్ను డాక్టరు దగ్గరకి తీసుకెళ్ళి టెస్టు చేయిస్తారట! మరియు అమ్మాయిలతో రతి జరిపిస్తారట! ఈ రెండు సమస్యలు ఘోరంగా ఉన్నాయి. ఒకవేళ డాక్టర్ దగ్గరకి తీసుకువెళితే నాకు చాలా భయంగా ఉంది. నా అంగం చాలా చిన్నదిగా ఉంది. మరియు ఈ మధ్యలో ఇంద్రియం రావడంలేదు. నేను ఒక అమ్మాయి దగ్గరకు వెళ్ళాను, మొత్తం టెన్షన్ బాగానే ఉంది కాని ఇంద్రియం రావడం లేదు. అదే నాకు భయంగా ఉంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం తెలియజేయండి.

బి.బి.,అమలాపురం.

జ : ఏ భయపడకండి. డాక్టరుకి చూపిస్తామంటే తప్పకుండా వెళ్ళండి. MBBS, MD, MS వంటి చదువులు చదివిన డాక్టర్లెవరూ మిమ్మల్ని గుడ్డిగా నపుంసకులని అనరు. అంగస్తంభనాలు (మీ భాషలో చెప్పాలంటే 'టెన్షన్') బాగున్నవాడిని నపుంసకుడనరు. ఇంద్రియం రాకపోవడం పెద్ద సమస్యేం కాదు. దానికి వైద్యం చేయవచ్చు.

డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళండి కాని అమ్మాయి దగ్గరకు టెస్టింగ్‌కి వెళ్ళడానికి ఒప్పుకోకండి. అలాంటి టెస్టులు సెక్సులో కుదరవు! అదేం వెయిట్ లిఫ్టింగ్, కబాడీ పోటీకాదు బుజువు

చేసుకోవడానికి! మీ భార్య మీమీద కావాలని నింద వేసింది తప్ప నిజంగా అది కారణం కాదని ఆమెకీ తెలుసు. ''మా అయన చాలా మంచివాడు. నాతోచాలా బాగా రతి చేస్తాడు. అయినా సరే నాకు విడాకులిప్పించండి'' అని పంచాయితీలో ఎవరూ అడగరు కదా! విడాకులు పొందాలంటే ఏదో ఒక బలమైన కారణం చెప్పాలి. అందుకే మీరు ఆమెతో కలవనే లేదని చెప్పి మీకేమీ చేతకాదనే భావం కలిగించింది. పాపం పెద్దలు కూడా ఆ అమ్మాయి మీద బోలెడు జాలిపడిపోయి మీ మగతనానికి టెస్టు పెట్టి విడాకులు యిచ్చేద్దామని రెడీ అయిపోయారు.

మనసులు కలవకపోతే, కుటుంబంలో హింసకి లోనవుతుంటే.. ప్రేమ కరువైతే... కలిసి బతకడం వేస్టు. కానీ చాలా సందర్భాల్లో ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరినొకరు మనసులో ఎంతోకొంత యిష్ట పడుతూ - ఒకరి ప్రవర్తన ఒకరికి నచ్చక, రెండవ వారు మారక, తగాదాలు పడుతూ విడిపోవాలనుకునే సందర్భాల్లో యిద్దర్నీ కలపడం సుసాధ్యమే! కలిసి బ్రతకాలనే కోరిక ఇద్దరీ ఉండటం ముఖ్యం.

అలాంటి కోరిక మీ యిద్దరికీ కూడా ఉంటే మీరు, మీ భార్య ఒకరినొకరు సుఖపెట్టే, సంతోషపెట్టే మార్గాలు మీకు తెలియచేసి మీ కాపురం చక్కదిద్దటం కష్టం కాదు. స్వయంగా రండి. యిరువేపులా పెద్ద లిద్దర్నీ తీసుకొస్తే వారికి చెప్పాల్సిన విషయాలు కూడా ఉంటాయి, చెపుతాం.

మీ సెక్సు సమస్యల్ని తేలిగ్గానే పోగొట్టగలం సరేనా?

సాధ్యమా?

ప్ర : వీర్యకణాలు లేనివాళ్ళకు కూడా సంతానం కలుగుతుందని ఒకతను చెట్ల మందులు పోస్తున్నాడు. మందు ఆడవాళ్ళకే పోస్తున్నాడు. అలా ఇక్కడ ఒకరిద్దరు గర్భం ధరించారు. అది సాధ్యమేనా?

- వి.ఎన్.

జ : సాధ్యం కాదు.

పరవీర్యదానం (A.I.D) లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి తెలియజేయండి.

- ఆర్.

జ : A.I.D అంటే మరొక పురుషుని వీర్యాన్ని సేకరించి, శుభ్రపరచి, సిరంజి వంటి పరికరం ద్వారా స్త్రీ గర్భాశయం లోపల కాని, గర్భాశయ కంఠం వద్ద కాని ఉంచడమన్న మాట.

A.I.D పొందేటప్పుడు గ్రహీతలు తీసుకోవలసిన అతి ముఖ్యమైన జాగ్రత్త ఒక్కటే - మంచి ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌ని లేదా డాక్టర్‌ని ఎంపిక చేసుకోవడం! మిగతా జాగ్రత్తలన్నీ వాళ్ళే చూసుకుంటారు.

వీర్యదానం పొందాలని నిర్ణయించుకున్నపుడు ముందు దాని గురించిన పూర్తి వివరాలు డాక్టర్‌ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. వాటి మంచిచెడ్డలు భార్యాభర్తలిద్దరూ చర్చించుకోవాలి. దంపతులిద్దరూ కలిసి నిర్ణయానికి రావాలే తప్ప ఒకరు రెండవ వారిపై బలవంతం చేయకూడదు; భార్యకు తెలియకుండా భర్త A.I.D చేయించటం, భార్య రహస్యంగా A.I.D పొందటం, డాక్టరే అసలు విషయం చెప్పకుండా ఇంజెక్షన్‌ని, మరొకటని

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

పేరుపెట్టి దంపతులిద్దర్నీ మభ్యపెట్టి A.I.D చేయడం- ఈ మూడూ అనైతికమే! అంతేకాదు నేరం కూడా!

వీర్యదాతని సాధారణంగా డాక్టర్లు ఎంపిక చేస్తారు. దాత ఎవరో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. దానం పొందే జంటలో భర్త పోలికలకి, రంగు, రూపురేఖలకి దగ్గరగా ఉండేలా దాతని ఎంపిక చేస్తారు. అది సాధ్యం కానప్పుడు ఉన్నవాళ్ళలో ఉత్తముడిని ఎంచుతారు.

దాత ఆరోగ్యం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. కనుక ఎంపిక చేసే వ్యక్తికి దీర్ఘరోగాలు, అంటువ్యాధులు ఏవీ లేవని; సుఖవ్యాధులు, ముఖ్యంగా హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్, సిఫిలిస్, గనేరియా, క్లమిడియా, సైటోమెగలో వైరస్, హెపటైటిస్ వ్యాధి క్రిములు లేవని నిర్ధారించే పరీక్షలు డాక్టరే చేయించాలి.

దాతకీ, అతని కుటుంబంలోని ప్రధాన రక్త సంబంధీకులకీ (ముఖ్యంగా అన్న దమ్ములు, అక్క చెల్లెల్ళకి, తలిదండ్రులకి, వాళ్ళ అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళకి) జన్యు సంబంధమైన రోగాలు లేవని కుటుంబ చరిత్ర ద్వారా నిర్ధారించుకోవాలి.

ఇప్పుడు హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ ఒక పెద్ద తలనొప్పిగా తయారయ్యింది. ఈ రోజు హెచ్.ఐ.వి. యాంటీబాడీ టెస్టు చేసి నెగిటివ్ వచ్చిందనే ధైర్యంతో ఇన్‌సెమినేట్ చేస్తే అది తరువాత కొంప ముంచవచ్చు. అందుకని బాధ్యతా యుతమైన వైద్య సంస్థలు నమ్మక మైన దాతలనుండి వీర్యాన్ని సేకరించి సెమెన్ బ్యాంకుల్లో స్టోర్ చేస్తున్నాయి. కొద్ది రోజుల తర్వాత ఆ దాతని మళ్ళీ పిలిచి PCR, DNA టెస్టులు మొ॥వి చేసి, నెగిటివ్ వస్తే అప్పుడు ధైర్యంగా స్టోర్ చేసిన వీర్యంతో ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తారు. తాజా వీర్యంతో కన్నా, శీతలీకరణ చేసి, స్టోర్ చేసిన వీర్యంతో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు కొంత తగ్గేమాట నిజమే అయినా ప్రాణం కన్నా ఏదీ ముఖ్యం కాదు కదా!

కొంతమంది తమ దాతను తామే తెచ్చుకుంటారు. ఇందులో డాక్టరు అభ్యంతర పడాల్సినదేమీ ఉండదు. కాని దాత ఆరోగ్య పరిస్థితిని, అనువంశిక చరిత్రని, తెలివితేటల్ని పరీక్షించి తగు సలహా యిస్తే స్వీకర్తలు మంచి చెడ్డలు నిర్ణయించుకోవచ్చు. దాతను తామే తెచ్చుకోవాలనుకునే దంపతులు అందులోని సాధక బాధకాలు జాగ్రత్తగా తర్కించుకోకుండా ఆ పని చేయ కూడదు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది.

ఏ రోజునైనా రావచ్చు. రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒక సారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

మరిచిపోవాలా?

ప్ర : నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమిం చాను. ఇద్దరి మాటలు, ముద్దులు కలిసాయి. ఇప్పుడు "మీరు నన్ను మరిచిపోవాలి. మీ నుంచి దూరం అవుతానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. మాయింటికి రావద్దు. దయచేసి ఇలా అన్నానని ఏమీ అనుకోవద్దు. మన ప్రేమ మీద ఒట్టు" అని అంది. ఆమెను నేను మరిచిపోయి గుండెల్లో దాచు కోవాలా? అల్లరి చేసి అడగాలా? ఎక్కడున్నా ఆమె బాగుండాలని కోరుకోవాలా? నాకు మీ జవాబు కావాలి.

-విజయవాడ.

జ : మీది టీనేజి కదా! మీ వయసు యువతీ యువకులు ఇట్టే ప్రేమల్లో పడు తుంటారు. మీరు కన్న కలలన్నీ నిజమైపోతాయనీ, మీ తల్లిదండ్రులకు మీరంటే ఎంతో ఇష్టం కనుక మీరెలా అంటే అలా ఒప్పుకుంటారని కలలు కంటారు. ఎంత ప్రేమించే తల్లిదండ్రు లైనా పిల్లలు తమ పరిధి దాటి స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం యిష్టపడరు. ప్రేమ పేరిట ఎలాంటి పర్యవసానాలు జరుగుతాయో అని వారికి భయం ఉంటుంది. (మీరప్పుడే ముద్దుల్లోకి వచ్చేసారు కదా!).

మీ ప్రేమ గురించి ఆ అమ్మాయి ఇంట్లో తెలిసి గట్టిగా మందలించి ఉంటారు. ఆమెకు ఇంకెవరితోనైనా పెళ్ళి కుదిర్చి ఉండకపోతే మీ పెద్దల చేత మీకూ ఆ అమ్మాయికీ పెళ్ళి విషయమై మాట్లాడించండి. అలా కుదరక పోయినా, ఇరుపక్షాలలో ఎవరు అంగీకరించికపోయినా ఆమె క్షేమం

కోరుకుంటూ ఆమెమీద నుండి మనసు మళ్ళించుకోండి.

మీ అంతట మీరు, ఆ అమ్మాయి అంతట ఆ అమ్మాయి నిర్ణయాలు తీసుకునే స్వతంత్రం ఇంకా మీకు లేదు కనుక యిలాంటివి తప్పవు. అల్లరి చేయటం సంస్కారం కాదు.

నష్టమేమిటి?

ప్ర : ...పెళ్ళికి ముందు సెక్సు సంబంధాలు ఏర్పరుచుకోవడం వల్ల నష్టం ఏమిటి? సెక్సుని పెళ్ళయ్యే వరకూ అనుభవించకుండా ఉండాల్సిన అవసరం ఏముంది? ఒకరినొకరు పరిపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవడంతో పాటు సెక్సు లోపాలు ఏమున్నా ముందే తెలుస్తాయి కదా! భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు పరంగా ఎడ్జస్ట్‌మెంట్స్ ఏమవసరమవుతాయో తెలుసుకునే వీలుంటుంది కదా!

- సి.కె. మంచిర్యాల

జ : పశ్చిమ దేశాల్లో కన్నా మనదేశంలో తక్కువే అయినా గతంలోకంటే ప్రస్తుతం 'పెళ్ళికి ముందు సెక్సు' ఎక్కువైందని ఒప్పుకోక తప్పదు. ఆడ, మగ అనేకమందికి శృంగార కలాపాల్లో గాని రతిలోగాని పెళ్లికి ముందే అనుభవం జరుగుతోంది.

పదిమందీ చేసేది పుణ్యం కానక్కర్లేదు. సెక్సువల్ కౌన్సిలింగ్ ప్రాక్టీసులో మా అనుభవం నుంచి అయితేనేం, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పరిశోధనల నుంచి అయితేనేం పెళ్ళికి ముందు సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల సెక్సు సమస్యలేవీ తగ్గటం లేదు సరికదా, ఆ దంపతుల దాంపత్యంలో అరమరికలు ఎక్కువ ఉంటున్నాయని కూడా తేలింది.

పెళ్ళికి ముందు సెక్సులో పాల్గొనడమంటే అది అనుకూల వాతావరణంలో జరిగే పని కాదు. అది రహస్యంగా జరిగే పని; ఎవరికైనా తెలిస్తే సమస్యలుంటాయి. కనుక ఇతరుల దృష్టిలో పడకుండా త్వరగా బయటపడాలి; మానసిక వత్తిడి, ఆదుర్దా, కంగారు ఉంటాయి; గర్భధారణ భయం, సుఖవ్యాధుల భయం ఉంటాయి; పరిసరాలు (స్వంతింటి పడక గదితో పోలిస్తే) అనుకూలంగా ఉండవు. ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. తప్పు చేస్తున్నామనో, నీతి తప్పుతున్నామనో ఫీలింగు ఉండొచ్చు. ఆ స్త్రీని/పురుషుడిని మెప్పించగలమా లేదా లాంటి ఆలోచన లుంటాయి.

....ఇలాంటి ఎన్నెన్నో కారణాలలో ఏవో కొన్ని పనిచేస్తుంటాయి. కొన్ని ఆలోచనలను గుర్తించడం సాధ్యపడుతుంది. కొన్ని అంతర్లీనంగా (సబ్‌కాన్షియస్‌గా) పనిచేస్తాయి. మొత్తంమీద ఎక్కువ శాతం మందికి వివాహంలో లభించిన ప్రశాంతత పెళ్ళికి ముందు సెక్సులో లభించదని, సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని మా అభిప్రాయం.

పెళ్ళి అనంతరం ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ సమస్యలు, అనుమానం, లేదా అక్రమ సంబంధాల పట్ల మక్కువ కూడా పెరుగుతున్నాయని తేలుతోంది. (ముఖ్యంగా పెళ్ళికి ముందు ఒకరికన్నా ఎక్కువ మంది భాగస్వాములతో సెక్సులో పాల్గొన్న వారి విషయంలో పెళ్ళయిన తరువాత కూడా నీతి గురించిన పట్టింపు తక్కువే ఉంటుంది).

ఇది సగటున జరిగే సంగతి. ప్రతీ ఒక్కరికీ ఇలా జరుగుతుందని కాదు.

పెళ్ళికి ముందు సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల సెక్సు సమస్యలు రావని కాని, తగ్గుతాయని కాని ఎక్కడా నిరూపించబడలేదు. నేరోమైండెడ్ పురుషులకి స్త్రీల పట్ల చులకన భావం ఏర్పడటం కూడా దీనివల్ల జరుగుతోంది.

మావి తయారవుతుందా?

ప్ర : స్త్రీ గర్భం ధరించిన 3వ నెలకు మావి తయారవుతుంది కదా! అంతకు ముందు ఫలదీకరణ చెందిన అండానికి పోషణ అందించడానికి ఏర్పడిన

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

ఎండోమెట్రియం లైనింగ్ (డెసిడ్యూవా) అనబడే పల్చని పొర నుంచే ఈ మావి తయారవుతుందా? లేక ఈ రెండూ వేర్వేరా? ఉమ్మనీటి సంచి, బొడ్డుతాడు దేని నుంచి తయారవుతాయి? బొడ్డుకి బిడ్డ శరీరంలోని ఏ అవయవ వ్యవస్థతో సంబంధం ఉంటుంది?

పురుష వీర్యకణం, స్త్రీ అండకణం కలయికతో తయారైన మానవ పిండానికి మొదట్లో ఆ పిండం ఏకకణంగా జీవితం ప్రారంభిస్తుందని ఎందుకంటారు? రెండు కణాలు కలవనిదే పిండం తయారు కాదు కదా! అటువంటప్పుడు ఏకకణంగా జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తుందని ఎందుకనాలి?

-ఎస్.ఆర్, ఆత్మకూరు.

జ : స్త్రీ అండకణం, పురుషుడి వీర్యకణం ఈ రెండూ భౌతికంగా రెండు పూర్తి కణాలుగా కనిపించినా వాస్తవంలో (ఫంక్షనల్‌గా) అవి రెండు అర్థకణాలే! ఎందుకంటే వీటిల్లో క్రోమోజోములూ చెరిసగమే ఉంటాయి. జీన్సూ చెరిసగమే ఉంటాయి. ఈ రెండు కణాలూ కలియుగా ఏర్పడ్డ సంయుక్త కణమే (జైగోటే) 'పూర్తి' కణం. దానికే విభజనలు చెంది పిండంగా అభివృద్ధి చెందగల శక్తి సామర్థ్యాలున్నాయి. అదే పిండానికి ప్రారంభదశ. ఆ సంయుక్త కణం ఏకకణమే (ఒకే కణం) కనుక పిండం ఏకకణంగా జీవితం ప్రారంభిస్తుందని చెప్పడం జరుగుతోంది.

ఈ ఏకకణం ముందుగా రెండుగా చీలుతుంది. రెండు నాలుగవుతాయి. నాలుగు 8, ఎనిమిది 16, 32, 64 ఇలా పిల్ల కణాలుగా ఏర్పడతాయి. ఈ కణాలన్నీ ఒకదాన్నొకటి అంటిపెట్టుకుని గుండ్రటి బంతిలా అవుపిస్తాయి. ఈ దశలో దీన్ని మోర్యులా అంటాం.

ఫలదీకరణం జరిగిన 3-4 రోజులకి ఈ మోర్యులా అండవాహికల గుండా ప్రయాణం చేసి గర్భాశయంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అప్పటికి మోర్యులా మరి కొన్ని కణాలను చేర్చుకుని చక్కటి గుండ్రటి బంతిలా తయారవుతుంది. దీన్ని బ్లాస్టోసిస్ట అంటారు. ఈ బ్లాస్టోసిస్ట లోపలంతా గుల్లగా ఉంటుంది. దాన్లో ద్రవం ఉంటుంది.

బ్లాస్టోసిస్టు గర్భాశయ కుహరంలోకి చేరేక ఎండోమెట్రియం (గర్భాశయ లోపలి పొర) నుంచి ఈ బ్లాస్టోసిస్టుకి ఆక్సిజను, ఆహారం అందుతాయి. ఈ బ్లాస్టోసిస్టకి గర్భాశయం గోడకి అంటుకోవడానికి మరికొన్ని రోజులు పడుతుంది. ఈలోగా ఎండోమెట్రియం పొర మరింత అభివృద్ధి చెందుతుంటుంది. ఫలదీకరణం జరిగిన 7-10 రోజులకి ఎదుగుతున్న పిండపుబంతి గర్భాశయం లోపలి గోడలో (ఎండోమెట్రియంలో) నాటుకోవడం పూర్తవుతుంది.

గర్భాశయం గోడకి అంటుకునే సమయానికి బ్లాస్టోసిస్ట (పిండపు బంతి)లో సుమారు 100 కణాలుంటాయి. అవి రెండు పొరలుగా పేర్చి ఉంటాయి. పై వరస కణాలు గర్భాశయం లోపలి గోడలోని కొన్ని కణాలను కరిగించి ఆ స్థానంలో అంటిపెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. లోపలి వరస కణాలన్నీ కలిసి పిండంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

పిండపు బంతి గర్భసంచి గోడకి అంటుకున్నాక పై వరస కణాలలో మరికొంత అభివృద్ధి జరుగుతుంది. వీటినుంచే ప్లాసెంటా (మావి); బొడ్డు తాడు (అంబిలికల్ కార్డ్), పిండపు తిత్తి ఏర్పడతాయి. ఈ పిండపు తిత్తిలోని ద్రవాన్నే ఉమ్మనీరు అంటారు. ఆ ద్రవంలో పిండం మునిగి ఉంటుంది. కొంత ఆహారం, కుదుపుల నుంచి రక్షణ, కరెక్టు టెంపరేచరు ఈ ద్రవం నుంచే పిండానికి లభిస్తాయి.

(ప్లాసెంటా (మావి) పిండపు బంతి నుండే తప్ప ఎండోమెట్రియం నుంచి ఏర్పడదని గ్రహించారు కదా!)

ఇంప్లాంటేషన్ (పిండం గర్భాశయపు గోడకు అతుక్కోవడం) జరిగినప్పటి నుండీ 8-10 వారాల వరకూ డైరెక్టుగా ఎండోమెట్రియమే పిండ కణాల ఆహారానికి ఆధారం. ఈ సరికి 'మావి' (ప్లాసెంటా) ఏర్పడటం జరిగి, అప్పటినుంచీ మావి ద్వారా ఆహార సరఫరా మార్గం ఏర్పడుతుంది.

మావి గర్భాశయపు గోడని అతుక్కుని ఉంటుంది. పిండాన్నీ, మావినీ బొడ్డుతాడు కలుపుతుంది. తల్లి గర్భసంచి గోడలోని రక్తనాళాలు మావి, బొడ్డు తాడు ద్వారా శిశువు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థతో (శిశువు బొడ్డు వద్ద) కనెక్షను ఏర్పరుచుకుని రక్తం ద్వారా ఆహారం, ఆక్సిజను, రసాయనాలు సరఫరా చేస్తాయి.

అలాగే బిడ్డ శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన మలినాలు ఇవే రక్తనాళాల ద్వారా తల్లి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆమె విసర్జకాంగాల ద్వారా విసర్జించబడతాయి.

ప్లాసెంటా (మావి) చేసే ప్రధానమైన పనుల్లో ఒకటి తల్లి రక్తమూ బిడ్డ రక్తమూ కలిసి పోకుండా రెండింటికీ

మధ్య ఫిల్టరులా పనిచేస్తూ అవసరమైన పదార్థాలను ప్రవహించనిస్తుంది. అలాగే బిడ్డకు హాని కలిగించే చాలా పదార్థాలు బిడ్డకు చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది.

అంతేకాదు హ్యూమన్ కోరియానిక్ గొనడోట్రాపిన్ అనే హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేసి గర్భం నిలవడానికి, తోడ్పడుతుంది.

అస్సలు ఒప్పుకోవడం లేదు!

ప్ర : నాకు పెళ్ళయి 3 నెలలయింది. మాకు ప్రస్తుతం సమస్యలేవీ లేవుగాని నా భార్య నాతో నగ్నంగా రతిలో పాల్గొన డానికి ఎంతమాత్రం ఒప్పుకోదు. చాలా బలవంత పెడితే లైటు మొత్తం ఆర్పేదాకా ఊరుకోదు. అప్పటికీ, నిండా దుప్పటి ముసుగు వెయ్యాలంటుంది. ఆమె వంటిమీదనుండి ఏమాత్రం పైకి లేచి చూడబోయినా అదిమి పడుతుంది.... నా భార్య శరీరం నాకు ఇష్టం, కాని చూడనివ్వదు. పగలు రతి జరిపేందుకు అసలే ఒప్పుకోదు. నాకు నిరాశ కోపం కలుగుతున్నవి.... ఈమెను ఎలా మార్చాలో చెప్పగలరు.

-పి.పి.

జ : పెళ్ళయిన కొత్తకదండీ, సిగ్గు పడకుండా ఉండటం కష్టం కదా? భార్య నగ్న సౌందర్యాలను కళ్ళతో తడిమేయాలని ఆరాటం ఉండటం భర్తలకి సహజమే కాని స్త్రీలు అలా ఉండరు.

ఆమెరికాలో నూటికి 45మంది మగవాళ్ళు వెల్తురులో ప్రణయమూ, రతి జరగాలని కోరుకుంటే, నూటికి 83 మంది స్త్రీలు అందుకు యిష్టపడరట. ఇక భారతీయ స్త్రీలకి సిగ్గే శింగారం కదా! ఇంకా ఎక్కువ మందే నగ్న ప్రణయానికి యిష్టపడరని వేరే చెప్పక్కర్లేదు.

ఇందుకు కారణం లేకపోలేదు. పురుషులకి దృశ్యం నుండి ప్రేరణ బాగా లభిస్తుంది. నగ్నసౌందర్యం, అర్ధనగ్న సౌందర్యం అతనిలో తేలిగ్గా కామాన్ని రెచ్చగొడతాయి. స్త్రీని సౌందర్యం అంతగా అలరించదు. ఆమె స్పర్శసుఖం ఎక్కువ కోరుకుంటుంది. స్పర్శ నుండి ఎక్కువ ప్రేరణ పొందుతుంది.

అదీగాక ఆడవాళ్ళకి బాల్యం నుండీ తమ అవయవాలను దాచుకోవటంలోనే మనం తర్ఫీదు యిస్తాం. కొన్ని సంవత్సరాల అలవాటు హఠాత్తుగా పోదుకదా! అందువల్ల మీరు నిరాశపడటం, చికాకుపడటం రెండూ భావ్యం కావు.

ఆమె సౌందర్యాన్ని పొగుడుతూ, ఆమె శరీరంలో ఏయే భాగాలు మిమ్మల్ని ఎంతగా మోహపరవశుల్ని చేస్తాయో గుసగుస లాడుతూ ఆమెను అనుకూలపరుచు కోవచ్చు. కొందరు

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

అభిసారిక క్లినిక్

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

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

స్త్రీలకి తమ అంద చందాలు, సౌష్టవం మీద పూర్తి నమ్మకం ఉండదు. తమ రొమ్ములు చిన్నవనో, ఆ వొంపు ఎక్కువనో, ఈ సొంపు తక్కువనో అనుమానించేవారున్నారు. సిగ్గు అడ్డు రాకున్నా, వారు యిలాంటి అనుమానాలతో నగ్నంగా ఎదురవటానికి యిష్టపడరు. ఆమె అందాలు మిమ్మల్ని ఆకట్టుకున్నాయన్న హామీ ఇలాంటి సమయాల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ఇద్దరూ చర్చించుకుని ఉభయ తారకంగా గుడ్డిదీపమో, కొవ్వొత్తో, బెడ్‌లైటో ఉంచు కోవటం ద్వారా మీ కోరిక కొంతవరకూ తీరుతుంది; అలాగే ఆమెకీ అభ్యంతరమూ, సిగ్గూ ఉండవు.

ఆనందం లేదు!

నా వయసు 31 సం॥లు. సంయోగము (రతి) జరిపేటప్పుడు అంగానికి స్పర్శ కలగటం లేదు. ఏ మాత్రం ఆనందం అనిపించటం లేదు, మరియు శీఘ్రస్కలనం జరుగుచున్నది. అంగము ఎక్కువ టైము నిలబడుటలేదు. ఎందువలన? నాకు తెలియుటలేదు. మరియు నా భార్య యోని నరములు లూజుగా ఉండుట వలన స్పర్శజ్ఞానం లేదని నా మిత్రునితో తెలిపినాను. అతని సలహామేరకు వ్యభిచారిణి వద్దకు వెళ్ళినాను. ఆమె ఎంత ప్రోత్సహించినా అంగము గట్టిపడలేదు. మరియు వేరేవారి వద్దకు వెళ్లినాను. వారి వద్ద కూడా అదేమాదిరిగా ఉన్నది. మనస్సులో దడ. ఏమీ కారణం తెలియలేదు.

నా భార్య వద్ద మాత్రం మామూలుగా అంగము గట్టిపడుచున్నది. మూడు, నాలుగు నిముషములలో స్కలనము అవుతుంది. దయచేసి దీనికి కారణము, పరిష్కారము తెలియపరచ గలరని కోరుచున్నాను. నా మిత్రులు వారు ఎవరితోనైనా ఎచ్చటనైనా సెక్స్‌లో పరిపూర్ణముగా పాల్గొంటామని నాతో చెప్పినారు.

-ఆర్.బి., ఖమ్మం.

జ : మీ భార్య యోని లూజుగా ఉంటే వ్యభిచారి దాన్ని బిగుతుగా చేస్తుందా? మీ ఫ్రెండు ఎందుకా సలహా యిచ్చాడో, దాన్ని మీరెలా పాటించారో మాకర్థం కాకుండా ఉంది. పైగా వ్యభిచారితో రతి జరపలేక పోయినందుకు బాధపడుతున్నారు కూడానా? మీ ఫ్రెండ్సుకది సరదాగా ఉంటే వారిని ఆనందించనివ్వండి. వాళ్ళని చూసి అసూయపడకండి. బురదలో దొర్లుతూ ఆనందించటం కొన్నిటికే సాధ్యం! మీకు అంగం లేవలేదు కనుక సరిపోయింది కాని జబ్బులేవైనా సంక్రమిస్తే మీ పని పొగలోంచి సెగలోకి వెళ్ళినట్లయ్యేది.

భార్య దగ్గర స్తంభనం సరిగా జరుగుతున్నంత కాలమూ మీరు బెంగపడక్కర్లేదు. మీ భార్య యోని స్రావాల వల్ల వదులు బారి ఉంటుంది. కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజెస్ అని ఉన్నాయి. యోని కండరాలతో సహా బస్తి కండరాలన్నిటికీ సంబంధించిన వ్యాయామా లవి. వాటిని మీ భార్య కొన్నాళ్ళు ప్రాక్టీసు చేస్తే ఆమె యోని బిగుతవుతుంది. రతి సమయంలో యోని కండరాలతో మీ పురుషాంగాన్ని నొక్కిపట్టటం ఆమెకు అలవాటు చేస్తే మీ సమస్య తీరుతుంది.

శీఘ్రస్కలనం జయించేందుకు ప్రస్తుతం సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-6వ భాగంలో మేము వివరించిన విధానం నేర్చుకోండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

వదలని బాధ

నేను బి.ఎ., వరకు చదివాను. నా వయస్సు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్ళి అయి 6 సంవత్సరాలు అయినది. నాకు బాబు కూడా ఉన్నాడు. ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే నేను పనిచేసే ఆఫీసులో ఒకతను ఉన్నాడు. అతనికి కూడా 30 సం॥లు ఉండవచ్చు. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. నాకు అతనిని చూస్తుంటే ముద్దు పెట్టుకోవాలని, అతనితో సెక్స్ చేయాలని (స్వలింగ సంపర్కం), అతని లింగం నోట్లో పెట్టుకోవాలని, అతని వీర్యం నా నోట్లో స్కలింపచేసుకోవాలని ఎంతో ఆరాటంగా ఉంటుంది. ఒక సంవత్సరం నుంచి అలా అనిపిస్తూ ఉంటే నేను ఒక రోజు అతనిని అడిగాను. కాని అతడు కాదన్నాడు. అప్పటి నుండి నా మనసు మనసులో లేకుండా ఏ పని చేయాలనిపించక చచ్చిపోవాలని పిస్తుంది. నేను అతనిని "నీవు చూపించకుంటే చచ్చిపోతాను" అను కూడా బెదిరించాను. దానికి అతను "చచ్చిపో, నాకేంటి?" అన్నాడు. అప్పటి నుండి నాకు ఇంకా బాధ అయినది. రాత్రిపూట నిద్ర సరిగా పట్టక, రాత్రి పగలు అదే ఆలోచన చేస్తున్నాను. నేను నా భార్యకు, అన్యాయం చేసి ఆత్మహత్య చేసుకుంటా నేమో అని చాలా భయంగా ఉంటున్నది.

ఎంత మనసుని అదుపులో పెట్టు కుందామన్నా సాధ్యం కావడంలేదు. కావున మీరు నా ఈ లెటరు చదివి అసహ్యించుకోకుండా నాయందు దయుంచి నా ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూసి రక్షిస్తారని ఆశిస్తాను.

- యస్.యస్., దిల్‌షుక్‌నగర్.

జ : సమస్యలున్నవారిని - అది ఎలాంటి సమస్య అయినా - తేలిగ్గా చూడటం గాని, అసహ్యించుకోవడం కాని అభిసారికలో ఉండవండి, ఏ పాఠకుడూ అలా ఫీల్ కావలసిన పని లేదు.

మీ సమస్యని బిహేవియర్ చికిత్స విధానాల ద్వారా నయం చేయవచ్చును. హెూమోసెక్సువల్ ఆలోచనలకి లోనవుతూ వాటిని భరించలేక వేదనకి లోనవడాన్ని ego-dystonic homosexuality అంటాం.

తమ పరిస్థితిని ఆనందించే వారికి చికిత్స అవసరమూ ఉండదు, ఫలితమూ ఉండదు గాని మీ వంటివారు తప్పక మారగలరు. ముఖ్యంగా కోవర్ట్ రీయిన్‌ఫోర్స్‌మెంట్, థాట్ స్టాపింగ్, కోవర్ట్ ఎసర్షన్, కోవర్ట్ సెన్సిటైజేషన్ వంటి విధానాలు, హిప్నోథెరపీ మీకు బాగా ఉపయోగ పడతాయి. సైకియాట్రిస్టుని లేక బిహేవియర్ థెరపిస్టుని కలవండి. ఈ లోపు అవసరమైతే మమ్మల్ని స్వయంగా సంప్రదించండి. మీ వివరాలు సేకరించుకుని కొన్ని సులువైన మార్పులు చెపుతాము.

నేనేం చెయ్యాలి?

నా వయస్సు 29 సం॥లు. నేను పెళ్ళి కాకముందు హస్తప్రయోగం చేసుకునేవాణ్ణి.

నాకు పెళ్ళయి 4 నెలలు కావస్తున్నది. పెళ్ళయిన కొత్తలో 3 సార్లు రతిలో పాల్గొనే వాణ్ణి. కానీ పెళ్ళయిన 4 నెలలకే అంగం మెత్తబడిపోవుచున్నది. నేను ఏమి చేయాలో తెలియడం లేదు. దీనికి కారణమేమిటి? ఇప్పుడు ఒకసారి కూడా రతిలో పాల్గొనలేక పోతున్నాను.

ఇప్పుడు ప్రక్క ఇంటివానితో సంబంధం పెట్టుకుంది. ఇంకో నెల చూసి నా భార్య పక్కింటివాడితో లేచిపోతుందేమోనని అనిపిస్తుంది. నేను చూసి ఊరికే అయిపోయాను. ఏం చేయాలి? దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

-ఎన్.ఎ.

జ : పరుగెత్తి పాలు త్రాగకుండా నిలబడి నీరు తాగితే మీ సమస్య తీరుతుంది. మీ సెక్సు యంత్రాంగం ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోకుండా అదేపనిగా సెక్సులో పాల్గొంటే... కొత్తలో కొద్దిరోజులు బాగానే ఉన్నా త్వరలోనే ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది. దానికి బెంబేలు పడిపోతే మొదటికే మోసం వస్తుంది - మీకు వచ్చినట్టే!

అలాకాక ఆకలి మేరకే అన్నం తిన్నట్టుగా పరిమితితో సెక్సులో పాల్గొంటే ఏ సమస్యలూ రావు. ఎక్కువసార్లు పాల్గొన్నా భార్యను సంతోషపెట్టనప్పుడు కొన్ని సందర్భాల్లో రిస్కు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ప్రణయకళ చదివి ఆచరించి మీ భార్యను యిటు మానసికం గానూ అటు సెక్సులోనూ సంతోషపెట్టండి. మీ భయాలు కల్లలవుతాయి.

ఒక వారం రోజులు 'స్త్రీ పథ్యం' పాటిస్తూ, మీ భార్యను సెక్సులో ఊహించు కుంటూ పగటికలలు కనండి. రెండు-మూడు రోజుల కొకసారి మాత్రమే సెక్సులో పాల్గొనండి. అన్నిటికీ మించి పక్కవాడితో మీ భార్యను అనుమానించడం మానండి. అన్నీ సర్దు కుంటాయి.

తప్పెవరిది?

ప్ర : **నాకు యిద్దరు కుమార్తెలు. పెద్దమ్మాయికి పెళ్ళి అయ్యింది. ఆమెకు యోనిపై కురుపులు అయినవి. వాటినుంచి నీరు కారుతుంది. అల్లుడికి మొదట ఏ బాధా లేదట. పెండ్లి అయిన రెండు సంవత్సరాలకు మా అల్లుడు కూడా వాటితో బాధపడు తున్నాడు. మా అమ్మాయి తప్పు చేసిందా, అల్లుడు**

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

చేసాడా? ఆమెను అడిగితే ఆయన పేరు చెపుతుంది. మా అమ్మాయి తప్పయితే అదుపులో ఉంచుతాము. నాకు ఈ అనుమానం రాకపోను. దానికి యిష్టం లేని పెండ్లి చేసినాము. ఆమెకు కాలేజీలో బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఉండేవాడని మాకు తెలుసు. అదే అనుమానంతో రాస్తున్నాను. సలహా ఇవ్వగలరు.

-శ్రీమతి.

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

ఎండిపోయినవి

నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నా భార్యకు మళ్ళీ నెల తప్పటము వలన ఎబార్షను చేయించినాను. నెలతప్పేనాటికి ఆఖరి బాబు పాలు తాగుతూనే ఉన్నాడు. ఎబార్షను చేసిన తరువాత వక్షోజాలలో పాలు ఉండి బాధపడసాగినది. అందు వలన రొమ్ముల బాధకు తట్టుకోలేక ఎవరో చింతపండు వేడిచేసి కట్టమని చెప్పినారు. అదే పని చేసినది. దాంతో వక్షోజాలు మొత్తం ఎండిపోయినది. అంతకు ముందు లావుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు యథాప్రకారం ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? మళ్ళీ మామూలుగా వస్తాయా?

రా, విశాఖ

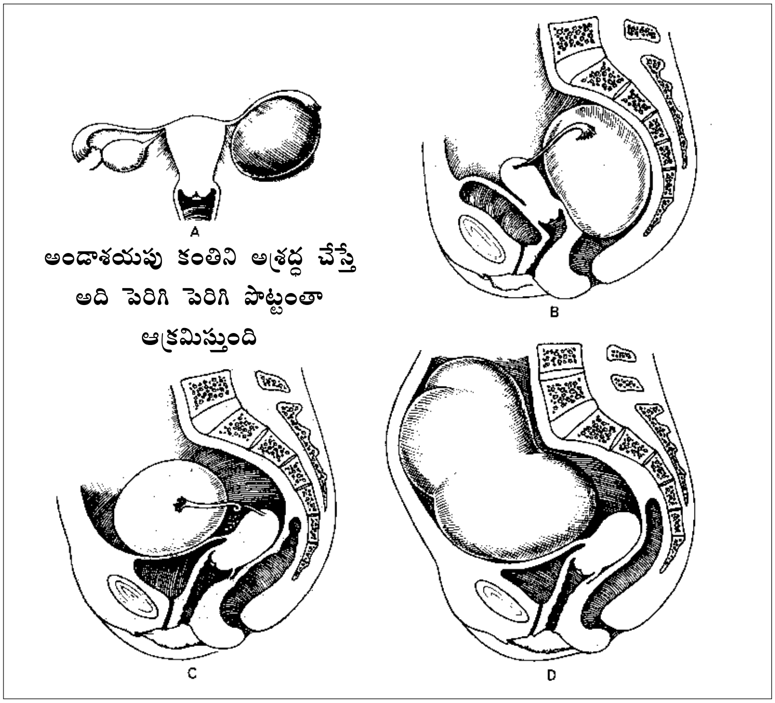
జ: వక్షోజాల మీద అంత మమకారం ఉన్నప్పుడు ఇలా చింతకాయ వైద్యాలూ అవీ డాక్టరు పర్యవేక్షణ లేకుండా చేయించకూడదు. పాల ఉత్పత్తి హఠాత్తుగా నిలిచిపోయి నప్పుడు ఒక్కసారిగా వక్షోజాలు తగ్గిపోయి వేలాడిపోవడం సహజం. అప్పుడు బ్రాసరీతో వాటిని జాగ్రత్తగా సపోర్టు చెయ్యాలి. బలవర్ధకమైన ఆహారం ముఖ్యంగా కొవ్వు పట్టటానికి వీలిచ్చేలా శక్తి అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు పాలు, గుడ్డు, వెన్న, మీగడ వంటివి బాగా తీసుకోవాలి. 'సౌష్టవం' అను పుస్తకంలో రొమ్ముల సౌష్టవం కొరకు మేము చెప్పిన వ్యాయామాలు చేస్తే పెక్టొరల్ కండరాల బిగి పెరుగుతుంది. రొమ్ములు దాదాపు యిదివరకటిలా మారే అవకాశం ఉంది.

నాకు గర్భాశయం బలహీనంగా వుందని మా డాక్టరు చెప్పారు. అంతే కాకుండా అండాల మీద "సిస్ట్" వున్నదని కూడా చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేసి తీసెయ్యాల న్నారు.ఎందువల్ల యివి ఏర్పడ్డా యంటారు? గర్భాశయం బలహీనంగా వుండకుండా మామూలుగా తయారయ్యేలా చేయలేమా ? దీనివల్ల గర్భం ధరించే అవకాశం వుండదా?

- తుని.

జ. మీ డాక్టరు గారు ఏకారణం చేత గర్భాశయం బలహీనంగా వుందని నిర్ధారించారో మేము చెప్పలేము. దానికి జవాబు వారే చెప్పాలి.

అండాశయం మీద ఏర్పడినన్ని రకాల కంతులు ఇంకెక్కడా ఏర్పడవేమో!



అండాశయపు కంతిని అశ్రద్ధ చేస్తే అది పెరిగి పెరిగి పొట్టంతా ఆక్రమిస్తుంది

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

సిస్టులు ఎందుకు ఏర్పడతాయో వైద్య శాస్త్రానికి కూడా పూర్తిగా అంతుపట్టక పోవడం ఒక సమస్య!

అయితే సాధారణంగా అండాశయపు సిస్టుల్లో అత్యధికభాగం కేన్సరు సంబంధ మైనవి కావు. హాని కలిగించవు. సాధారణంగా అవి ద్రవంతో నిండినవే (సిరస్ సిస్టులు) అయి ఉంటాయి. కనుక వాటి గురించి ఆందోళన పడకండి.

కాని అవి సైజు పెరిగి పోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, రతిలో బాధ మొదల వుతాయి. ఒకోసారి సిస్టులు మెలి తిరిగి విపరీతమైన కడుపు నొప్పి కలిగిస్తాయి. కనుక నారింజపండు ప్రమాణం దాటితే ద్రవభరితమైన సిస్టుల్ని కూడా తొల గించాల్సిందే. తొలగించకపోతే అవి ఏ సైజుకు చేరుకుంటాయో పక్క పేజిలోని పటం చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది.

అండాశయపు సిస్టుల్ని డాక్టర్లు బైమాన్యుయల్ పరీక్ష చేసి గుర్తు పడతారు - అనగా, రెండు చేతుల తోనూ చేసే పరీక్ష అన్నమాట. ఒకచేతి చూపుడువేలు, మధ్య వేలు యోని లోనికి జొనిపి, మరో చేత్తో పొట్టను బొడ్డు నొక్కుతూ తడిమి తెలుసు కుంటారు. స్కానింగ్ ద్వారా అది ఏరకం సిస్టో కొంతవరకూ తెలుసుకుంటారు.

సిస్టుల విషయంలో చికిత్సకు సమర్థులు గైనకాలజిస్టులు. వారు ఆపరేషన్ తప్పదంటే చేయించేసుకోండి. కావాలంటే మరో డాక్టరు అభిప్రాయం తెలుసుకోవడం తప్పు కాదు.

పేగు బయటకు వచ్చింది!

ప్ర : సార్, నేను 5 సం॥లు విపరీతంగా హస్తప్రయోగం చేసాను. నా అంగం చిన్నదైంది. మలవిసర్జన సమయంలో అంగం నుంచి వీర్యం గడ్డగడ్డలుగా పోతుంది. మరియు మలద్వారం లోంచి పేగు బయటకు వచ్చింది. అప్పుడప్పుడు బంక పడుతోంది. నేను పెండ్లి చేసుకోవచ్చా? చేసుకుంటే భార్యను సుఖపెట్టగలనా?

1,2 సార్లు చాలా ఆశపడి వేశ్యల దగ్గరకు పోతే నాకు అంగస్తంభన కాలేదు. ముడుచుకుపోయింది. మామూలు సమయంలో స్తంభనం అవుతుంది.

నాకు నా వయస్సు ఆడపిల్లలకంటే పెద్ద ఆడవాళ్ళు అంటే ఇష్టం. నాకంటే పెద్ద ఆడవాళ్ళతో సంతోషించాలని ఆశ. మరి నేను పనికివస్తానా?

-ఎస్.జి., కలకత్తా

జ : ఇదిగో పులి అంటే అదిగో తోక అని చూపటం మంచి లక్షణం కాదు. మీలో 3,4 సమస్యలు కలగలసి ఉన్నాయి. వాటన్నిటికీ కారణం ఒకటే అనుకుంటే ఎలా?

దగ్గరగా ముడుచుకుని అంగం కనిపిస్తే చిన్నదయినట్టేనా? కూర్చుని ఉన్న మనిషిని చూసి "అరే, వీడు ఇందాక 5 అడుగులు ఉండాలి! యిప్పుడు మూడడుగులు ఉన్నాడే మిటి?'' అని అడిగినట్లుంది మీ సందేహం. అంగానికి పొడవుగా సాగే గుణం ఎలా ఉందో పొట్టిగా ముడుచుకునే గుణం కూడా అలాగే ఉంది. దానికి హ॥ప్ర॥యే కారణమనడం అవివేకం.

ఇకపోతే మలవిసర్జన సమయంలో వీర్యం పోవటం, మలద్వారంలోంచి పేగు రావటం - ఈ రెండింటికి కారణం ఒక్కటే - మలబద్ధం! మీరనుకున్నట్లు

హ.ప్ర. కాదు. మల బద్ధకస్తులు గట్టిగా ముక్కితే కాని మలవిసర్జన కాదు. రోజూ అలా "గట్టిగా" ముక్కటం అలవాట యితే ఆర్షమొలలు (Piles) ఏర్పడతాయి. అంతేకాదు, అలా ముక్కి నప్పుడు మీ మలపు పేగు వెళ్ళి వీర్యపు తిత్తినొకదాన్ని (Prostate) నొకదాన్ని నొక్కుతుంది. అందులోంచి వీర్యద్రవం తన్నుకొస్తుంది. మలవిసర్జన సమయంలో వీర్యం రావడానికి కారణం యిదే!

కనుక ఆర్షమొలలకు వైద్యం చేయించుకొని మలం సాఫీగా వచ్చేలా ఆహారం తీసుకోండి. బంక పడటానికి కారణం అమీబియాసిస్ కావచ్చు. మలం గట్టిగా రావటం కావచ్చు. డాక్టర్ని కలవండి.

వేశ్యల వద్ద అంగం అందరికీ లేవదు. బురద గుంటలో ఈతకొట్టబుద్ధి వేస్తుందా?

మీకంటే పెద్ద ఆడవాళ్ళని చూసి యిష్టపడటం దోషంకాదు. అలాంటి అమ్మాయిని ఎవరినైనా చూసుకుని పెళ్ళిచేసుకోండి. తప్పు లేదు. సిగ్గూ, అవమానమూ అంతకన్నా అవసరం లేదు. మీ భార్య మీ వల్ల సుఖపడదేమో నన్న భయం అనవసరం.

భయంగా ఉంది!

ప్ర : నా వయసు 20 సం॥లు. నేను బి.కాం. చదువుతున్నాను. నేనూ, మా సీనియర్ ఒకతనూ ప్రేమించుకున్నాం. మా యిద్దరివేపూ పెద్దల అంగీకారం యింకా పొందలేదు. వాళ్ళు ఒప్పుకుంటారని మాకు నమ్మకం ఉంది. అయితే నేను ప్రేమించిన అబ్బాయి అస్తమానూ సెక్సుకోసం ఒత్తిడి చేస్తాడు. కొంతవరకూ నేనుకూడా లొంగిపోయాను. కాని యింతవరకూ మేమిద్దరం ఆ ఒక్క తప్పు చేయలేదు. అతను అది కూడా పూర్తి కావాలని పట్టు పడుతున్నాడు. ఎప్పుడో కాలుజారిపోతానేమోనని భయంగా ఉంది. నాకు పెళ్ళయ్యే వరకు సెక్సులో పాల్గొనటం యిష్టం లేదని ఎంత చెప్పినా అతను వినటం లేదు. మొన్న ఒకరోజు ఒంటరిగా ఉన్నపుడు బలవంతం చేయబోతే గిజాయించుకుని వచ్చేసాను. ఆ సంఘటన జరిగిన రోజున అతను నువ్వు సెక్సుకి ఒప్పుకోకపోతే నామీద ప్రేమలేదని నిర్ణయించుకుంటాను. అక్కడితో నీకూ నాకూ గుడ్‌బై అన్నాడు. ఆ రోజంతా ఏడుస్తూ గడిపాను. ప్రేమించిన మనిషి ఎందుకలా ఆత్రపడిపోతాడు. ప్రేమంటే సెక్సు మాత్రమేనా? అది లేకపోతే లేదా? పెళ్ళయ్యే దాకా ఎందుకు ఆగలేడు? ఇదంతా చూస్తుంటే అతని ప్రేమ నిజం కాదమో అనిపిస్తుంది. మా ప్రేమను కాపాడు కోవడం కోసం సెక్సుకి అంగీకరించ మంటారా? తర్వాత ఏదయినా అయితే?

- సౌ, విజయవాడ.

జ : ఆపాటి ముందుచూపు ఉండటం అవసరమమ్మా. నీ స్నేహితుడు నిన్ను బెదిరించినట్లే ప్రతి కుర్రాడు తన ప్రేమికురాలిని బెదిరిస్తూనే ఉంటాడు. సెక్సు విషయంలో మగవాళ్ళు ఏమాత్రం ఆత్రం అణుచుకోలేరు. పైగా రతిలో పాల్గొంటేనే తన ప్రియురాలు నిజంగా తనని ప్రేమిస్తోందని చాలామంది అనుకుంటారు. అది వాళ్ళ మీద వాళ్ళకే నమ్మకం లేని పరిస్థితి. ఒకసారి తనతో రతిలో పాల్గొంటే ఇంక ఎవరికీ మనసివ్వదని వాళ్ళకి ఒరకం ధీమా? ఇది నిర్హేతుకమైనది.

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

వాళ్ళ ధీమాలు, అధైర్యాలు, భయాలు ఏమి కానివ్వండి, వాటికి ఏ ఆడపిల్లా లొంగ కూడదు. ప్రేమకీ పెళ్ళికీ మధ్య సాధారణంగా దూరం చాలా ఉంటుంది. అన్ని ప్రేమలూ ప్రేమలు కావు. ప్రేమలే అయినా అవి పెళ్ళిదాకా పోకపోవచ్చుకూడా! తీరా ఈ తొందరపాటు వల్ల ఏ గర్భమో రావచ్చు. రాకపోయినా, తీరా పెళ్ళి జరగకపోతే తప్పు చేసామన్న బాధ చాలాకాలం వేధించవచ్చు. చాలాసార్లు మగవాళ్ళు "తనకు లొంగిన స్త్రీ మరొకరికి మాత్రం యిలాగే లొంగి ఉండదా?'' లాంటి నీచపు ఆలోచనలతో, అనుమానాలతో అవమానించి, ప్రేమను కాలరాసేస్తారు.

కనుక మీరు రతిలో పాల్గొనడానికి గాని, ప్రణయకలాపాలకు గాని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఒప్పుకోవద్దు. మీ తరపున ఆలోచించి జాగ్రత్త వహించమని చెప్పండి. అంతట్లోకి మీరతన్ని ప్రేమించటం లేదనే నిర్ణయానికి రావటం సబబుకాదని చెప్పండి. అయినా అతను అదే నిర్ణయానికి వచ్చేసి మీకు గుడ్‌బై చెప్తే అట్లాంటి అస్థిరమైన మనసున్న వాడితో జీవితాంతం వివాహ బంధంలో యిరుక్కోనందుకు సంతోషించండి. ✤

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

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

(Contains Natural d-alpha-tocopherol 200 mg)

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

" VITOPHER-n "

సూచనలు:

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

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

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma

RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440