ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

జూలై 2014

రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

- సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు
- సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 65
సంచిక : 7
జూలై 2014

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా . రు. 100

2 సం.చందా రు. 180

5 సం. చందా రు. 400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

Online లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

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

ఈ సంచికలో...

❖ గ్రహస్థితి - గృహస్థితి		3
❖ గర్భం నిలవకపోవడానికి కారణాలు		5
❖ సుఖవ్యాధులు కలిగించే సమస్యలు		7
❖ సెక్సు కోరికలు తగ్గితే?		9
❖ మెడ, వెన్ను నొప్పులకు యోగచికిత్స		11
❖ పరిమళోద్యానం	- కీ.శే. రాంషా	13
❖ వయసుతో తగ్గే గర్భధారణ సామర్థ్యం		18
❖ సెక్స్‌లైఫ్‌కి బరువు ఆటంకమైతే?		19
❖ డిససోసియేటివ్ డిజార్డర్	- క్రాంతికార్	21
❖ ఖైనీతో ఖూనీ అవకండి!	- క్రాంతికార్	23
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	26
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

యథా కందుకపాతేనో
త్పత త్యార్యః పతన్నపి।
తథా త్వఽనార్యః పతతి।
మృత్పిండ పతనం యథా॥

బంతి నేలమీద పడితే ఎలా అయితే మరల పైకి ఎగరుతుందో, అలాగే ధీరుడైనవాడు, ఓటమి పొందినా మళ్ళీ కార్యసాధనకు పూనుకుని సాధించాలి. ఓటమితో మట్టిముద్దలా చతికిలబడిపోవడం అధమ లక్షణం.

www.facebook.com/abhisarikaa

అభిసారిక ప్రచురణలు

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

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

List I

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

List II

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

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం-పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాల లోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం. **(8వ భాగం ఐపోయింది)**

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

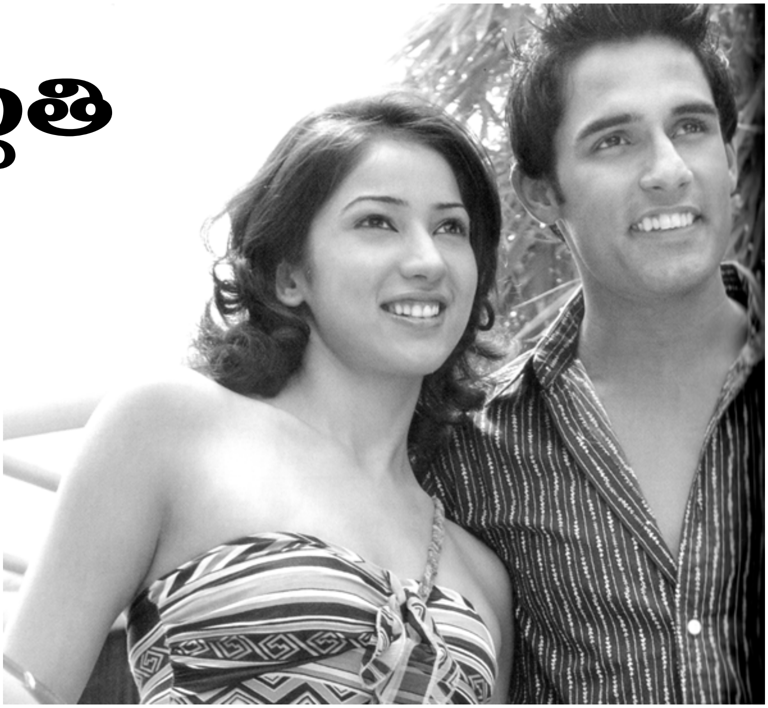
FREE!

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.

గ్రహస్థితి - గృహస్థితి



ప్రపంచంలో మనుషుల ప్రవర్తనా, అలవాట్లూ, ఆలోచనలూ ఎవరివి వారివే అయినా కొందరి విధానాలు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరివి చూడబోతే ఒకేలా కాని, దగ్గరగా కాని ఉంటాయి.

జ్యోతిశ్శాస్త్రవేత్తలు మానవాళిని 4 వర్ణాలుగా విభజించారు. భూప్రకృతి (earth), జలప్రకృతి (water) వాయుప్రకృతి (air) అగ్నిప్రకృతి (fire) అని! ఒక్కొక్క వర్గంలోనూ మూడేసి రాశుల వ్యక్తులుంటారు. మీన, వృషభ, ధనుర్, కర్కాటక, మకరాది 12 రాశుల్లో మూడేసి రాశులు కలిసి ఈ వర్గాలు ఏర్పడంతో వీటిని త్రివర్గాలు (triplicities) అన్నారు. ఆంగ్ల సాంప్రదాయాన్ని అనుసరించి...

భూవర్గంలో - టారన్, వర్గో, కేప్రికార్న్

జలవర్గంలో - కేన్సర్, స్కార్పియో, పైసెస్

వాయువర్గంలో - జెమిని, లిబ్రా, ఎక్వారియస్

అగ్నివర్గంలో - ఏరీస్, లియో, సాజిటేరియస్

రాశులు చేరుతాయి.

భూప్రకృతి

'భూమి' (earth) వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు (వృషభ, కన్య, మకరరాశుల వ్యక్తులు)

పుట్టిన తేదీ	రాశి
మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 20 వరకు	ఏరీస్ (మేషం)
ఏప్రిల్ 21 - మే 20	టారస్ (వృషభం)
మే 21 - జూన్ 21	జెమిని (మిథునం)
జూన్ 22 - జూలై 23	కేన్సర్ (కర్కాటకం)
జూలై 24 - ఆగష్టు 23	లియో (సింహం)
ఆగష్టు 24 - సెప్టెంబరు 23	వర్గో (కన్య)
సెప్టెంబరు 24 - అక్టోబరు 22	లిబ్రా (తుల)
అక్టోబరు 23 - నవంబరు 22	స్కార్పియో (వృశ్చికం)
నవంబరు 23 - డిశంబరు 22	సాజిటేరియస్ (ధనస్సు)
డిసెంబరు 23 - జనవరి 20	కేప్రికార్న్ (మకరం)
జనవరి 21 - ఫిబ్రవరి 19	ఎక్వారియస్ (కుంభం)
ఫిబ్రవరి 20 - మార్చి 20	పైసెస్ (మీనం)

పెద్దగా రొమాంటిక్ వ్యక్తులు కారని చెప్పుకోవాలి. అఫ్‌కోర్స్ వారూ స్నేహాన్ని కాంక్షిస్తారు. పొగడ్తలు కోరుకుంటారు. వారి గురించి ఆర్భాటం చేస్తే ఆనందిస్తారు ! అలా ఎవరుండరు కనుక ?! అయితే వీరు వాస్తవ వాదులు!

మీకు మంచి బహుమతులు కొనిపెట్టి యిచ్చే స్తోమత, అభిరుచీ ఉన్నాయా ? మీకు యిష్టమైన వారికోసం డబ్బు ఖర్చుపెట్టే అవకాశం, స్వభావం ఉన్నాయా? తియ్యటి మాటలూ గాలి మేడలూ కాక "నేల" మీద మేడలు కావాలని కోరితే కట్టించి యివ్వగలరా? గలిగితే – నేలతల్లి గుణమున్న ఈ వాస్తవ వాదులకి మీలాంటి భాగస్వామి సరిగ్గా సరిపోతారు.

జలప్రకృతి

జలమంటే నీరు. వృశ్చిక, కర్కాటక, మీనరాశుల వ్యక్తుల స్వభావం జలం లాగే ఒకొక్కసారి చల్లగా, మరొకసారి ఉడుకు నీటిలా ఉంటుంది. మీరు ఆత్మీయంగా వ్యవహరిస్తే వీరంత ప్రేమైక జీవులు యింకొకళ్ళుండరు. మీరు అంటీ ముట్టనట్టున్నా, విరోధంగా ఉన్నా వీరంత సాధించే వ్యక్తులుండరు. ఎందుకంటే జలప్రకృతి గల వారికి మూడ్స్ ఎక్కువ. వివేకంతో కన్నా తమకి తోచిన ప్రకారమే నడుస్తారు.

వీరికి అనుక్షణం మీ పరిపూర్ణ ప్రేమానురాగాలు కావాలి. మీకు తమపట్ల ప్రేమ ఉందని నిరంతరం వ్యక్తమవుతూండాలి. ప్రేమ, ఈర్ష్య, అనుమానం, పొజెసివ్‌నెస్, అంతరాత్మ (ఇంట్యూషన్) ననుసరించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వీరి లక్షణాలు. అయితే తాము ప్రేమించే వ్యక్తుల కోసం ఎంతైనా త్యాగం చేస్తారు. ఎంతైనా సేవ చేస్తారు. ఎంతైనా ప్రేమిస్తారు. మీ ప్రేమ వారికి లభించినంతవరకే సుమా ! పట్టు విడిచారా జారిపోతారు !

వాయుప్రకృతి

ఈ ప్రకృతికి చెందిన వ్యక్తులకి రకరకాల అభిరుచులు, ఆసక్తులూ, వాటి వెనుక విభిన్నమైన అనుభవాలు ఉంటాయి. వీరి మనసుని జయించాలంటే నిరంతరం మారిపోయే వారి అభిరుచుల్ని సరదాల్ని సంతృప్తిపరచ గలిగే శక్తి మీకుండాలి. నిత్యం వారికేదో కొత్తదనం – కొత్తకథలు, కొత్త అయిడియాలు, కొత్త కబుర్లు, కొత్త సినిమాలు, అన్నింటా కొత్తదనం కావాలి. లేకపోతే యిట్టే బోర్ కొట్టేస్తుంది. వారు నిరంతర చైతన్యస్రవంతి అయిన రొమాంటిక్ పెర్సనాలిటీని భాగస్వామిగా కోరుకుంటారు. చాలా తెలివైనవారు, మృదుత్వాన్నే తప్ప, మొరటు స్వభావాన్ని అస్సలు భరించలేరు.

అగ్ని ప్రకృతి

ఈ స్వభావం గలవారు (మేష, సింహ, ధనుర్రాశులవారు) బోళా మనుషులు, మనసులో ఏం దాచుకో కుండా వెళ్ళగక్కేస్తారు. సాహస ప్రవృత్తి ఉంటుంది. చలాకీగా ఉంటారు. వీరిది తరిమి వేటాడే ప్రవృత్తి. మీకు వారిపట్ల ప్రేమ ఉన్నా దాన్ని చూపించకండి. ఆ ప్రేమ పొందడం కోసం వాళ్ళు కాస్త కష్టపడేలా చూడండి. తేలిగ్గా లొంగి పోయారా మీమీద ఆసక్తి పోతుంది వాళ్ళకి.

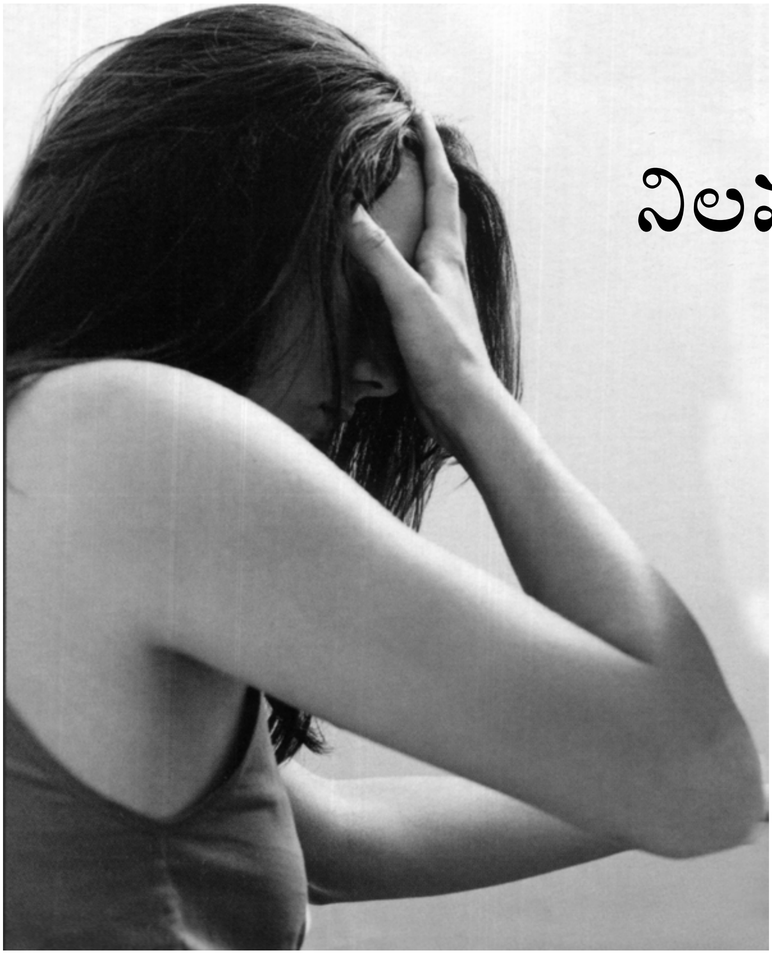
వీరికి అసహనం ఎక్కువ : అధికారం చలాయించే స్వభావం. తొందరపాటు ఎక్కువ, తామే ముందుండాలంటారు. వాటిని పట్టించుకోకండి. కాస్త కష్టమైన లక్ష్యాలు అప్పజెబుతూండండి. వాటిని సాధించడంలో ఆనందం పొందు తూంటారు.

అయితే ఏమిటి ?

స్త్రీలు కానీండి, పురుషులు కానీండి ఒక త్రివర్గులోని ఏ రాశికి చెందిన వాళ్ళయినా, అదే వర్గానికి చెందిన మిగతా రాశుల వారితో సులభంగా కలిసిపోగల్గుతారు. వారిమధ్య స్నేహం, సంబంధాలు, దాంపత్యం... అన్ని సామ రస్యంగా సాగిపోతాయి. ఉదాహరణకి భూవర్గానికి చెందిన వృషభరాశివారు, కన్య, మకర రాశుల వారూ తేలిగ్గా కలిసిమెలసి పోగలరు. కనీసం వారి మధ్య విభేదాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి.

అలాగే జలవర్గానికి చెందిన కర్కాటక, వృశ్చిక మీనరాశుల వ్యక్తుల మధ్య అనుబంధం బాగుంటుంది. అదే జలవర్గానికి చెందిన వ్యక్తికీ, అగ్ని వర్గానికి చెందిన వర్గానికి మధ్యనైతే వైరుధ్యం అధికంగా ఉంటుంది. (మేము ఆంగ్ల సాంప్రదాయల రాశుల ననుసరించామని మరువవద్దు). కనుక వివాహాలు సవర్గానికి చెందినవైతే దంపతుల మధ్య అనుబంధం చక్కగా ఉంటుందని చెప్పుకోవచ్చు.

గర్భం నిలవకపోవడానికి కారణాలు



కొంతమంది స్త్రీలకు గర్భం ధరించడమనేది సమస్య కాదు. నిలవడమే సమస్య! ఇంచుమించు గర్భం వచ్చినపుడల్లా అబార్షనై పోవడం, నెలలు నిండకుండా ప్రసవమైపోవడం, ఆ బిడ్డ కాస్తా అవకరాలతో పుట్టడం లాంటివి జరుగుతుంటాయి. అసలు గర్భస్రావం (ఎబార్షన్) దానంత అది ఎందుకు అయిపోతుంది? పదే పదే గర్భస్రావాలు ఎందుకవుతాయి?

స్థూలంగా చూద్దాం!

❖ ❖ ❖

చాలా మందికి తెలీని సంగతి ఒకటుంది. గర్భం వచ్చిన క్షణం నుంచి (అనగా వీర్యకణం, అండకణం ఫలదీకరణం చెందినప్పటి నుంచి) గర్భం వచ్చినట్లు గుర్తించే లక్షణాలు ఏర్పడే లోగానే 50% గర్భాలు పోతాయి.

వీటిల్లో ఎక్కువ శాతం బహిష్టు తేదీలోగానే పోతాయి. కనుక నార్మల్‌గా రావలసిన తేదీకే బహిష్టు వచ్చేయడంతో గర్భం పోయిందని కూడా తెలుసుకోలేం! ఇది ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీల విషయంలో.

స్త్రీ వయసు పెరిగేకొద్దీ ఈ గర్భస్రావాల సంఖ్య పెరుగుతుంది.

గర్భస్రావాల్లో 80 శాతం మేరకు గర్భం వచ్చిన 3 నెలలలోపే (12 వారాలు) జరుగుతాయి. వాటిలో 70%కి కారణం క్రోమోజోములకి సంబంధించిన దోషాలే. (క్రోమోజోములంటే వేలాది జీన్స్‌ని మోసే బస్సుల్లాంటివి. కనుక క్రోమోజోము దోషాలున్నట్టయితే ఒక్కసారిగా వేలాది జీన్ డిఫెక్టులు సంభవించడమన్నమాట! కనుక క్రోమోజోము దోషాలు గల ప్రాణులు బ్రతకడం అరుదు.)

20 సం॥ల లోపు స్త్రీలలో సుమారు 12% మందికి గర్భస్రావాలు (మిస్‌కేరేజెస్) అవుతాయి. అదే 40 సం॥లు దాటిన స్త్రీలని తీసుకుంటే 26% మందికి మిస్‌కేరేజ్ రిస్కు ఉంటుంది. (గర్భం వచ్చిన (ఆఖరు బహిష్టు నుంచి) 20 వారాలలోపు గర్భస్రావం జరిగితే, ఆ పిండం బరువు 500 గ్రా॥ల లోపు ఉంటే ఆ గర్భనష్టాన్ని అబార్షన్ (Abortion) అంటాం. ఇక 3 కాని అంతకంటే ఎక్కువగాని వరుసగా గర్భాలు పోతే హేబిట్యువల్ అబార్షన్స్ అవుతున్నాయంటాము. గర్భస్రావమవటం శరీరానికి 'అలవాటై' పోయిందన్నట్టు!)

కారణాలు : జీన్స్

గర్భస్రావాలకి అతి ముఖ్యమైన కారణం జీన్స్‌కి సంబంధించిన లోపాలు. అవి ఒక జీన్ కి సంబంధించినవి కావచ్చు. అనేక జీన్స్ ఏకకాలంలో లోపభూయిష్టం అయిఉండొచ్చు.

ఇందాకే అనుకున్నట్టు క్రోమోజోముల్లో దోషాలుంటే (అవి విరగడం, వేరే క్రోమోజోముకి అతుక్కోవడం, వాటి సంఖ్యలో ఎక్కువ తక్కువలు ఉండటం మొ॥వి) అవి చాలా పెద్ద

పెద్ద పిండదోషాలు కలిగించి, పిండం అభివృద్ధికి, ప్రాణానికి హాని కలిగిస్తాయి. 2-3 సార్లు అబార్షనైన దంపతుల్లో 3-8 శాతం మందికి ఏదో ఒక క్రోమోజోము దోషం కనిపిస్తుంది. అలాంటి దంపతులకి మలి గర్భాల్లో కూడా పిండదోషాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

కనుక ఆ స్త్రీ ప్రీనేటల్ డయగ్నోసిస్ చేయించుకోవడం మంచిది. తద్వారా క్రోమోజోము దోషాలతో పుట్టే పిండాన్ని (దానంత అది తొలగకపోతే) తొలగించేయవచ్చు. వీరికి ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం 50% వరకూ ఉంటుంది. ఆ అవకాశం కూడా లేనివారు AID కి (దాతవీర్యంతో గర్భం) ప్రయత్నిస్తే ఫలితం ఉండొచ్చు.

గర్భాశయ దోషాలు:

తల్లి గర్భకోశంలో దోషాలున్నా, ఆటంకాలున్నా, లోపలి పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోయినా పిండం పెరుగుదల సరిగా ఉండదు. అవకరాలు కూడా ఏర్పడవచ్చు. చోటు చాలక అబార్షనైపోవచ్చు.

ఉదాహరణకి గర్భకోశంలో కంతులు, తిత్తులు, కొయ్యకండలు, పొరలు, అడ్డు గోడలు ఉండటం వల్ల గర్భాశయం లోపలి కుహరం అపక్రమాకారంలో ఉండటం వల్ల, ఇరుగ్గా ఉండటం వల్ల, గర్భం (వచ్చినా) నిలు వదు. వీటిలో చాలా నిర్మాణ దోషాలను అల్ట్రా సౌండు, హిస్టిరోస్కోపీల ద్వారా గుర్తించడమూ, చికిత్స చేయడమూ సాధ్యమవుతున్నాయి.

గర్భసంచి మూతిలో (సర్విక్సు) ఉండే కండరాలకి పటుత్వలోపం ఉంటే గర్భం 5-6 నెలలకు మించి కొనసాగదు. పిండం బరువు కి గర్భాశయం మూతి విచ్చుకుని పిండస్రావం అయిపోతుంది.

వ్యాధులు

ఇక గర్భాశయానికి టి.బి., క్లమిడియా వంటి వ్యాధి సోకినప్పుడు గర్భం నిలవదు. గర్భవతికి రుబెల్లా, ఆట్లమ్మ, అమ్మవారు, యురియప్లాస్మా, టాక్సోప్లాస్మా, సిఫిలిస్ వంటి వ్యాధులు సోకితే పిండం అవకరాలకి లోనవడమూ, గర్భం పోవడమూ సాధారణం.

హార్మోన్లు, మందులు

ఓ మాదిరి హార్మోను దోషాలు గర్భ స్రావాలు కలిగించవు. తీవ్రమైన థైరాయిడ్ లోపం, కంట్రోలులో లేని షుగర్‌వ్యాధి మొ॥వి ఉంటే అబార్షనైపోవచ్చు.

గర్భం నిలవకపోవడానికి కారణమయ్యే ఒక ముఖ్యమైన హార్మోను లోపం ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం. అనగా అండం విడుదలైనాక కొద్దిరోజులపాటు అవసరమైన మోతాదులో ప్రొజెస్టిరాన్ విడుదలకాకపోవడమన్నమాట! గర్భస్రావాలయ్యే స్త్రీలలో 30% మంది సమస్య ఇదే!

ఇక గర్భవతి శక్తివంతమైన యాంటీబయాటిక్ వగైరా మందుల్ని ఎక్కువ వాడటం కూడా ఎబార్షన్స్‌కి, పిండదోషాలకి మరో కారణం. అంతేకాని కొందరు పొరబడుతున్నట్టు గ్రహణం కారణం కాదు.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

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

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

సుఖవ్యాధుల వల్ల కలిగే సమస్యలు

క్షణికమైన తృప్తి కోసం ఆశపడి పరాయి వ్యక్తులతో సెక్సులో పాల్గొనడం, సుఖవ్యాధుల పాలబడి భోరుమనడం సర్వత్రా జరుగుతున్నదే. **సుఖవ్యాధుల ననుసరించి అనేక మానసిక సమస్యలు కూడా ఏర్పడతాయి.**

మన సౌకర్యం కోసం ఈ సమస్యల్ని రెండు భిన్న కోణాల్లోంచి చూద్దాం.

1. వ్యభిచారం చేసిన తరువాత సుఖవ్యాధులు ఎక్కడ అంటుకుంటాయోనని చాలామంది భయంతో గడుపుతారు. తమ శరీరాన్ని నఖశిఖపర్యంతరం గమనించుకుంటూ ఏ చిన్నతేడా కన్పడినా సుఖవ్యాధి ఏదో సోకిందని బెంగటిల్లి పోతూంటారు. కనుక ఈ రకం కుర్రాళ్ళు దేనిమీదా మనసు కేంద్రీకరించలేక అస్థిమితం, అశాంతి, ఆందోళన, భయం – వీటితో సతమతమవుతూంటారు. కొందరు డిప్రెషన్‌కీ, ఆత్మన్యూనతకూ లోనవుతారు. సుఖవ్యాధి కోసం భయం భయంగా ఎదురుతెన్నులు చూస్తూంటారు. యిదొక వర్గం. హాస్పిటళ్ళలోనూ, పెథాలజీ లేబరేటరీలలోనూ రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ గానీ, సుఖవ్యాధిగ్రస్తులతో నిత్యం మసులుతూగానీ వుండడంతో కొంత మందికి ఆ వ్యాధులు తమకు కూడా ఎక్కడ సోకుతాయో అని భయం కలుగుతుంది. దీన్ని **''వెనీరోఫోబియా''** అంటారు. **"సుఖవ్యాధి భయం"**

2. యికపోతే రెండోవర్గం వ్యక్తులు వ్యాధి వచ్చేవరకూ నిశ్చింతగానే ఉంటారు. తీరా వ్యాధి సోకేసరికి బెంబేలు పడిపోతారు. యింతకు ముందు చెప్పిన మానసిక ఆందోళన లన్నింటికీ లోనవడం జరుగుతుంది. అక్కడి నుండి డాక్టర్ల వద్దకు పరుగులు పెట్టడం మొదలు.

చాలామంది చేసే పెద్ద పొరపాటేమిటంటే వ్యాధి లక్షణాలు కనబడగానే డాక్టరు వద్దకు పోరు. పోతే సకాలంలో సరైన చికిత్స జరిగి వ్యాధిని తేలిగ్గా పోగొట్టుకున్న వారవుతారు. కాని దురదృష్టం కొద్దీ చాలామంది సిగ్గా, చిన్నతనానికి లోనై డాక్టరును సంప్రదించడానికి యిష్టపడరు.

పెన్సిలినూ, ఆంపిసిలినూ – లాంటి పేర్లు తెలిసున్న వాళ్ళు వాటి సరైన ఉపయోగమూ, డోసేజీ తెలియకుండానే వారికి తోచిన మందులు వేసేసుకొని జబ్బు తగ్గడం కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తారు. లేకపోతే అందుబాటులో ఏ కాంపౌండరో, మెడికల్ షాపో, నకిలీ డాక్టరో కనబడితే అక్కడకుపోయి చికిత్స చేయించుకుని అప్పుడే వ్యాధి పోయినంత సంతృప్తి పడతారు.

అంటే చేజేతులా వ్యాధిని ముదర

Like us on Facebook

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!

బెట్టుకుంటున్నారన్నమాట. యిలాంటి ఆసామీలందరికీ తెలియని రహస్యం ఏమిటంటే జబ్బులన్నింటికీ ఒకటే మందు వుండదనీ, దేనికి తగ్గ మందు దానికి వేయకపోతే వ్యాధి దానంత అదే తగ్గి నిద్రావస్థలోకి వెళ్ళిపోతుందనీను.

వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోయాయి కనుక అమ్మయ్య అని నిట్టూర్చి నిశ్చింతగా ఉంటారు. కానీ లోలోపల వ్యాధి పెరుగు తోందనీ, మళ్ళీ ఎప్పుడో తిరగబెడుతుందనీ వారికి తెలీదు. ఎక్కువ మందిలో సుఖరోగాలు త్వరగా తగ్గక పోవడానికీ, ముదరడానికీ, ఈరకం సొంత వైద్యమూ, అశ్రద్ధా కారణం.

వ్యభిచారం చేయడానికి అడ్డురాని సిగ్గు, డాక్టరుని సంప్రదించడానికి ఎందుకు అడ్డువస్తుందో మాకు అర్థం కాదు. సుఖవ్యాధి శాస్త్రం చాలా విస్తృతంగా అభివృద్ధి చెందిన వైద్యశాస్త్ర విభాగం. సుఖవ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స ఆ శాస్త్రంలో నిష్ణాతులైన వాళ్ళే చేయాలి. మమ్మల్నడిగితే MBBS క్వాలిఫికేషన్‌తో ప్రాక్టీస్ చేసే డాక్టర్లు కూడా సుఖవ్యాధి చికిత్సలో న్యాయం చేయలేరు. వెనీరియాలజీలో డిప్లొమో గాని, డిగ్రీగాని (MD) వున్న వాళ్ళను చికిత్సకు ఆశ్రయించడం ఉత్తమం. పోస్టలు వైద్యం కూడా మంచిది కాదు.

యికపోతే సుఖవ్యాధులకు బలయ్యే మరోవర్గం వుంది. తమ భర్తగాని/భార్య గాని రహస్యంగా సుఖవ్యాధి కొనితెచ్చుకొని అంత రహస్యంగానూ తమ భాగస్వామికి అంటిస్తారు. అలా అన్యాయంగా బలైపోయిన వ్యక్తుల మానసిక బాధ వర్ణనాతీతం. యిలాంటి సందర్భాల్లో తమ భాగస్వామిపట్ల ద్వేషం కలగడమూ, పర్యవసానంగా వారిద్దరి మధ్యా మనస్పర్థలూ, అంతరం ఏర్పడటమూ జరుగుతాయి. కేవలం యిదే కారణంగా విడాకులు తీసుకున్న దంపతులున్నారు. భార్యని చావగొట్టి చెవులు మూసిన భర్తలూ, భర్తలని రాచిరంపాన పెట్టి వెలివేసిన భార్యలూ చాలా మంది ఉన్నారు. అలాంటిదేమీ చేయలేక నిస్సహాయంగా కుమిలి కృంగిపోతూ బ్రతుకుతున్న స్త్రీ పురుషులూ ఉన్నారు.

సుఖవ్యాధుల కారణంగా సంతాన భాగ్యం కోల్పోయిన వాళ్ళు ఉన్నారు.

సెక్సు సమస్యలు

సుఖవ్యాధుల పాల్పడ్డ చాలామందికి సెక్సు సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. నిజానికి సుఖవ్యాధులకి, సెక్సు సమస్యలకీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఎక్కడోకాని ఉండదు. వున్నదల్లా పరోక్ష సంబంధమే. సిఫిలిసు ముదిరి టేబ్స్ డోర్సాలిస్, పారిసిస్, హృదయ సంబంధమైన సిఫిలిసు కలిగినవుడు అంగస్తంభనం విఫలమవడం, సెక్సులో పాల్గొనలేక పోవడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

TransQ

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

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

సుఖవ్యాధి సోకినందువల్ల మనసులో ఏర్పడ్డ భీతి, నేరభావం, వ్యాధి లక్షణాలు బాధ పెట్టడమూ... యివన్నీ కలిసి కామ వాంఛను తగ్గిస్తాయి.

వ్యాధులు భాగస్వామి వల్ల కల్గినవైతే భాగస్వామి పట్ల కోరిక తగ్గుతుంది. అలా తాత్కాలిక నపుంసకత్వం కల్గినవాళ్ళు చాలామంది వున్నారు "ఈ జబ్బు వచ్చి నప్పటి నుండీ అంగం సరిగా గట్టిపడటం లేదండీ" అని మాకు కొందరు వ్రాస్తున్నారంటే దానికి కారణమిదే. ఒకొక్క వ్యక్తి సుఖవ్యాధి వల్ల పడే మానసిక సమస్యలు ఎంత తీవ్రంగా వుంటాయంటే సైకో థెరపీ, సైకియాట్రిక్ రిఫరల్ కూడా అవసరమౌతాయి.

"నీకేం లేదు బాబూ! జబ్బు తగ్గిపోయింది. నువ్వు ఏదో ఊహించుకుంటున్నావు అంతే" అని చెప్తే చాలామంది నమ్మరు సరికదా ఈ డాక్టరుకి సబ్జెక్టు లేక అలా చెపుతున్నాడను కుంటారు. బహుశా వారి కళ్ళకి నలభై, ఏభై సంవత్స రాల సుదీర్ఘ అనుభవమున్న పబ్లిసిటీ డాక్టర్లంటేనే నమ్మకం అందుకేనేమో! పేషెంట్లో లేని వ్యాధిని వున్నట్టుగా యింతలింతలుగా చెప్పి భయపెట్టి పేషెంటు అహాన్ని సంతృప్తి పరచడం వారికి వెన్నతో పెట్టిన విద్య కాబట్టి పేషెంటు అటు వేపే మొగ్గుతాడు.

సైకియాట్రిస్టు వద్దకు పంపించబోతే కోపంతో విరుచుకుపడ్డ పేషెంటు లున్నారు. కనుక వెనీరియాలజిస్టులకే సైకియాట్రీలోనూ, సైకలాజికల్ మెడిసిన్‌లోనూ ప్రాథమిక శిక్షణ అవసరమనిపిస్తుంది.

వయసులో వుండి, విచక్షణా జ్ఞానం కలిగి వుండి, సుఖవ్యాధుల బారిన పడ్డ వారి పరిస్థితే యిలా ఉంటే ఏ దురాత్ముడి అఘాయిత్యానికో బలై సుఖవ్యాధుల్ని అంటించుకున్న చిన్న పిల్లల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. అలాంటి కేసులు కూడా వెనీరియాలజిస్ట వద్దకే వస్తుంటాయి. అలాంటి పేషెంట్లను ఆదరంతో, అనునయంతో, బుజ్జగింపు వాక్యాలతో ఓదారుస్తూ, ధైర్యం చెబుతూ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ★

సెక్సు కోరికలు తగ్గితే...?

సెక్సు కోరిక (Sexual desire) తగ్గుతోందనే కంప్లయింటు యిదివరలో కంటే యిప్పుడు ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది. ఆడవాళ్ళ గురించి మగవాళ్ళు, మగవాళ్ళ గురించి ఆడవాళ్ళు, ఎవరిమటుక్కి వారూ ... ఇలా 3 రకాలుగా వాంఛాదోషం గురించి చెప్తుంటారు.

యిందులో కొంత నిజం ఉంటుంది, కొంత ఉండదు. నిజం ఉండదంటే... వాళ్లు అబద్ధమాడతారని కాదు. భార్యాభర్తల సెక్సు అవసరాలెప్పుడూ ఈక్వల్‌గా ఉండవు. ఒకరికంటే ఒకరి అవసరం కొద్దిగా ఎక్కువో, తక్కువో వుంటుంది. పెద్దగీత ముందు చిన్న గీతలా... వాంఛ ఎక్కువ ఉన్న వారికి రెండోవారి వాంఛ తక్కువగా కనిపించడం సహజం కదా! తన కోరికకు తగ్గట్టు ఎదుటి మనిషి అందుకోకపోతే వారిలో వాంఛ తక్కువ ఉందని పొరబడటం సహజం. ఈ పరిస్థితిని వాంఛా భేదం (desire discrepancy) అనాలే గాని వాంఛాదోషం (desire disorder) అనకూడదు.

"సెక్సు ఊహలు, సెక్సుకోరికలు, సెక్సులో పాల్గొనాలనే వాంఛ, మొత్తంగానే కాని, దాదాపుగా కాని తగ్గిపోయి, భాగస్వామితో దాంపత్య సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నా, తనకే మనోవ్యథ కల్గిస్తున్నా... ఆ పరిస్థితిని వాంఛా దోషంగా పరిగణించాలని శాస్త్రం.

వాంఛా దోషం (దీనికే హైపోయాక్టివ్ సెక్సువల్ డిజైర్ డిజార్డర్, HSDD అని పేరు). కొందరిలో ప్రారంభం నుంచీ ఉంటుంది. కొందరికి మధ్యలో వస్తుంది. కొందరికి కొంతమంది వ్యక్తుల విషయంలోనే ఉంటుంది. కొందరికి ఎవరి పైనా కోరిక పుట్టదు.

స్త్రీలలో ఎక్కువా? పురుషుల్లో ఎక్కువా?

కామవాంఛ లేకపోవడమనే సమస్య ఆడవాళ్ళలో 20% మందితోనూ, మగవాళ్ళలో 10% మందిలోనూ కనిపిస్తోంది. కనుక ఆడవాళ్లలోనే ఈ సమస్య ఎక్కువ అని చెప్పుకోవచ్చు.

లక్షణాలు

సెక్సు పట్ల చొరవ తీసుకోరు. ఆసక్తి చూపించరు. సెక్సుని తప్పించుకోవడానికి వంకలు వెతుకుతూంటారు. ఏదో సాకు చెప్పి తప్పించుకుంటూంటారు. నెలకి 2-4 సార్లు సెక్సులో పాల్గొంటే గొప్పే. అదికూడా అనేక సార్లు బతిమాలగా, బలవంతం చెయ్యగా ఒప్పుకుంటారు. (తీరా పాల్గొంటే చాలా మంది రతిని ఆనందించగలరు. కాని పాల్గొనాలన్న కోరికే తక్కువ. స్టార్టింగ్ ట్రబులన్న మాట!)

జీవిత భాగస్వామి పట్ల సాధారణంగా ప్రేమాభిమానాలు బాగానే ఉంటాయి. ఏ కొదవా ఉండదు. సెక్సు ప్రసక్తి రానంత వరకూ చాలా స్నేహంగా కలుపుగోలుగా ఉంటారు. భార్య/భర్త సెక్సుని ఆశిస్తున్నట్టు గోచరిస్తే మనసులో అలజడి ప్రారంభమై, తప్పించుకునే మార్గాలు వెతుకుతారు.

అయితే వీరికి సెక్సు కోరికలు లేకపోవడమే సమస్య తప్ప సాధారణంగా సెక్సు పట్ల ఏహ్యాభావం, జుగుప్స ఉండవు.

కారణాలు

సెక్సు కోరికలనేవి బావిలో నిత్యం ఊరే ఊట లాంటివి కావు. అవి సంక్లిష్టమైన శారీరక, మానసిక ప్రక్రియలు రెండూ

కలగలిసిన సమాహారం. ఒక విచిత్రమైన హార్మోను వాతావరణంలో విస్తరిస్తుంది.

కామవాంఛ అనేది మనసులో పుట్టే కోరికే అయినా మెదడు (బ్రెయిన్) అనే మోటారు లేకుండా అవి పుట్టవు. ప్రత్యేకమైన హార్మోన్లు, తగిన సమయం, ఇతడు/ఈమె వాంఛించ దగ్గ వ్యక్తి, ఇతడితో/ ఈమెతో సెక్సు జరపాలి... లాంటి ప్రత్యక్షమైన గుర్తింపు, ఆలోచన లేకుండా కోరికలు కలగవు. వీటన్నిటి కలయిక ఫలితమే కామవాంఛ.

మనసులో కోరిక ఉన్నా, మెదడు, హార్మోన్లు సరిగానే పనిచేస్తున్నా, వేళగాని వేళలో, అనువుకాని ప్రదేశంలో సెక్సు కోరికలు పుట్టవు. సరైన టైము, ఏకాంతం, తీరిక దొరకగానే కోరికలు తలెత్తుతాయి.

అలాంటి కోరికలు సరైన సమయంలో కూడా కలగటం లేదంటే అందుకు కారణం అనేకం ఉంటాయి.

◆ కాపురం చేసీ, చేసీ బోరు కొట్టి ఉండొచ్చు. అసంతృప్తి వల్ల నిరాసక్తత కలిగి ఉండొచ్చు. (అలాంటి వారికి మరో కొత్త మనిషితో అయితే కామవాంఛ బుసలు కొడుతుంది. జీవిత భాగస్వామి దగ్గర మాత్రం తుస్సుమంటుంది)

◆ మానసిక విచారం (డిప్రెషన్), చింత, వ్యాకులత, పనులు, వత్తిడులు, బాధలు, బరువు బాధ్యతలు, కెరీర్ పట్ల, చదువు పట్ల, దేవుడి పట్ల, మతం పట్ల అమిత ఆసక్తి కారణం కావచ్చు.

◆ మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు (సారా, బ్రాందీ విస్కీ, రమ్, జిన్, బీరు వగైరాలు) కారణం కావచ్చు.

◆ మానసిక జబ్బులకు, వత్తిడులకు వాడే సైకియాట్రిక్ మందుల వల్ల, బి.పి. నివారణకు మొదలగు వాటికోసం వాడే మందుల వల్ల కలిగిన సైడ్ ఎఫెక్టులు కారణం కావచ్చు.

◆ శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలు కారణం కావచ్చు. రతిలో బాధ, మంట, కోసుకుపోవడం వంటి కారణాల వల్ల కావచ్చు.

◆ జీవిత భాగస్వామి వైఖరి, రూపం, వేషభాషలు, ప్రవర్తన వల్ల విముఖత కల్గి ఉండొచ్చు.

◆ బాల్యంలో లైంగిక అత్యాచారాలకు గురై ఉండొచ్చు.

◆ తల్లిదండ్రులు బాగా కీచులాడుకునే వారై ఉండొచ్చు లేదా వారి పెంపకం చాలా కఠినంగా ఉండి ఉండొచ్చు.

◆ మత, కుల విశ్వాసాల కారణంగా సెక్సు పాపమని, నీచమని... లాంటి విశ్వాసాలు బలంగా వేళ్ళూనుకొని ఉండొచ్చు.

◆ పురుష హార్మోను స్థాయి తక్కువై ఉండొచ్చు

◆ కుటుంబ పరిస్థితులు: పిల్లలు నిద్ర లేస్తారన్న భయం, పెద్దవాళ్ళింకా మెలకువగా ఉన్నారన్న ఫీలింగ్, పని వల్ల కలిగిన అలసట, పిల్లల గురించో, ఆర్థిక సమస్యల గురించో బెంగ లాంటివి కావచ్చు.

ఆడవాళ్ళకైతే నెలలో కొన్ని రోజుల్లో తక్కువగాను, కొన్నిరోజుల్లో ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. అంటే స్త్రీల కామవాంఛ పై ఋతుచక్రం ప్రభావమన్న మాట! (చదవండి: కామవాంఛ, కామప్రవృత్తి)

పరీక్ష - చికిత్స

ఒక వ్యక్తికి కామవాంఛ తక్కువగా ఉందని నిర్ణయించే ముందు డిటెయిల్డ్ హిస్టరీ సేకరించాలి. ప్రారంభం నుంచీ ఉన్న వాంఛా దోషానికీ, మధ్యలో వచ్చిన దానికీ కారణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కొందరికి బయట వ్యక్తుల పట్ల ఆసక్తి కలుగు తూంటుంది. కాని జీవిత భాగస్వామి పట్ల కలగదు. కొందరికి మానసిక జబ్బులుంటాయి. కొందరికి ఆల్కహాలు, మాదక ద్రవ్యాలు, ఔషధసేవనం, అనారోగ్యాలు, కుటుంబ సమస్యలు మొ॥వి ఉంటూంటాయి. సెక్సు సమస్యల వల్ల కుటుంబ/మానసిక సమస్యలు కలిగాయా? లేక మానసిక/దాంపత్య సమస్యల వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలిగాయా అనేది గ్రహించాలి.

హార్మోను పరీక్షలు చెయ్యాలి. వ్యాయామ అలవాట్లను పరిశీలించాలి. కారణాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. అంటే హార్మోన్లు లోపిస్తే హార్మోను చికిత్స, అధికంగా ఉంటే తగ్గేందుకు చికిత్స, దాంపత్య కలహాలుంటే అవి తొలగేందుకు బిహేవియర్/మేరిటల్ థెరపీ... ఔషధాలు కారణమైతే ఆ ఔషధాలను మార్చడం... ఇలా సందర్భానుసారం చికిత్స చేస్తే సమస్య తీరిపోతుంది.

హైదరాబాద్‌లో
అభిసారిక
కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

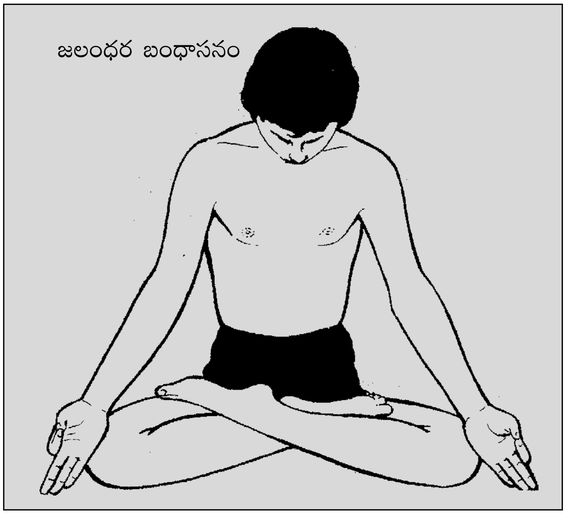
సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..

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.

మెడనొప్పికి, వెన్నునొప్పికి యోగ చికిత్స



మెడ పట్టేసి కాస్సేపటిదాకా ఎటు తిప్పినా నొప్పి పుట్టడం అందరికీ అనుభవమే. అది వేరు! రోజుల తరబడి విడవకుండా మెడనొప్పి పుడితే అది వేరు. ఈ రెండో దానికే చికిత్స అవసరం. మొదటిది దానంత అదే తగ్గిపోతుంది. మహాఅయితే ఏదేనా బాధా నివారిణి వేసుకుంటే పోతుంది .

రెండవ రకం మెడనొప్పికి డాక్టర్లు మందులు, వేడి నీటి కాపడం, మెడకి కాలరు తొడగటం మొదలగు వాటితో చికిత్స చేస్తారు. మందులు కొంత ఉపశమనమిస్తాయి, వాటి వల్ల పూర్తిగా నయమవదు. కొంతమంది డాక్టర్లు మెడకి ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యమని సలహా యిస్తారు. వాటి వల్ల ఎంత ప్రయోజనం ఉంటుందో అనుమానమే!

యోగచికిత్స అలాకాదు. ఏ మందులూ వాడక్కర్లేకుండా కొన్ని రకాల మెడనొప్పి చక్కగా తగ్గిపోతుంది.

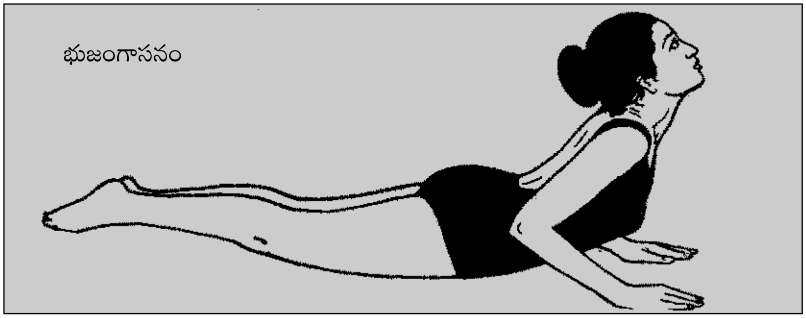
ఎందుకొస్తుంది ఈ నొప్పి?

చాలా కారణాలున్నాయి. మరీ ఎత్తైన తలగడా మీద తలపెట్టుకుని పడుకునే అలవాటుంటే వస్తుంది. తల నిటారుగా ఉంచకుండా ఒక పక్కకి వంచి గంటల తరబడి తదేక దీక్షతో పనిచేసే వాళ్ళకి వస్తుంది.

మెడ బెణికినందువల్ల, చటుక్కున వెనక్కి విరగబడినందువల్ల, కీళ్ళవ్యాధులు, కండరాల బిగపట్టేయటం, మెడలోపల కంతులు ఏర్పడటం, వెన్నుపూసలోంచి మెడనరాలు బయటకి కొచ్చే రంధ్రాలు ఇరుకవటం మొదలగు వాటి వల్ల కూడా మెడనొప్పి పుట్టి దీర్ఘకాలం ఉంటుంది.

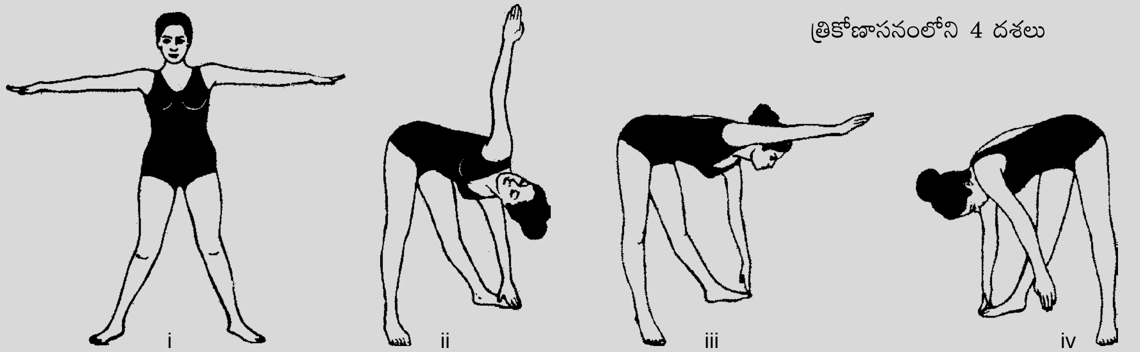
అన్నిటికీ యోగచికిత్సే అద్భుతంగా పని చేస్తుందనటం అతిశయోక్తి అవుతుంది. వీటిలో కొన్నిటికి యోగ చికిత్స వల్ల చాలా లాభం ఉంటుంది.

ఆహార నియమాలు దీనికి కూడా ఉన్నాయి. మా 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో కీళ్ళ నొప్పులకు చికిత్స అనే ప్రకరణంలో మేము సూచించిన ఆహారం తీసుకుంటే చాలు.



పడుకునేటప్పుడు పల్చటి దిండు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. యోగ చికిత్సలో మొదటి వారం వృక్షాసనం, త్రికోణాసనం, భుజంగాసనం మాత్రమే వెయ్యాలి. ఆఖరున శవాసనం తప్పనిసరి.

ఇలా వారం పాటు ప్రాక్టీసు చేశాక రెండవ వారం నుంచి గోముఖాసనం, వీరాసనం కూడా వెయ్యాలి. దాంతో పాటు ఇప్పుడు చెప్పబోయే జలంధర బంధాన్ని కూడా అభ్యసించాలి.



త్రికోణాసనంలోని 4 దశలు

జలంధర బంధం :

పద్మాసనం గాని, బాసింపట్టు గాని వేసుకుని కూర్చోండి. మెడ, నడుము నిటారుగా ఉంచటం చాలా ముఖ్యం.

- పటంలో చూపిన మాదిరిగా మోకాళ్ళ మీద చేతులు ఆన్చుకోండి.
- నెమ్మదిగా గుండెల నిండుగా గాలి పీల్చుకోండి.
- పీల్చిన గాలిని అలాగే బిగపట్టి ఉంచి మెడని కిందికి వంచండి. మీకు ఎంత వీలిస్తే అంత (మాత్రమే) దించండి. పూర్తిగా వంచగలిగితే మీ గెడ్డం ఛాతీని తాకేలా చూడండి.
- అలాగే ఉండి భుజాలు కొద్దిగా పైకెత్తండి (అరచేతులు మోకాళ్ళని ఆనుకునే ఉండాలి. అవి లేవకూడదు)
- వీపు కూడా వంచకూడదు. నిటారు గానే ఉంచాలి.
- ఈ పొజిషన్‌లో 4 నుంచి 8 సెకన్లు ఉంటే చాలు. అంతవరకూ ఊపిరి బిగపట్టి ఉంచండి.
- ఈసారి తల నెమ్మదిగా క్రమక్రమం గా పైకెత్తండి. అదే సమయంలో నెమ్మదిగా ఊపిరి విడవండి. పూర్తిగా తల పైకెత్తేసరికి ఊపిరి విడవడం కూడా పూర్తవ్వాలి.
- ఓ రెండుసార్లు ఊపిరి తీసుకుని మరల ఈ బంధాన్ని అభ్యసించండి. రోజుకి 4 దఫాలు చేస్తేచాలు. ఈ ఆసనం మెడకి, తలఅడుగు భాగానికీ, ముఖానికీ, గొంతుకీ సంబంధించిన రుగ్మతలని అదుపు చేస్తుంది. సైనసైటిస్ ఉన్నవారికి కూడా జలంధర బంధం మంచిది.

వెన్ను (నడుం) నొప్పి :

ఇది చాలామందికి పెద్ద సమస్యే. ముఖ్యంగా low back ache - అనగా నడుం దిగువ భాగంలో వచ్చే నొప్పి. ఓ మోస్తరుగా ఉంటే నడుంనొప్పిని భరించ గలం కానీ, తీవ్రంగా వస్తే కూర్చోలేక, నించోలేక యాతన పడాల్సి వస్తుంది. ముందుగా నడుంలో 'అసౌకర్యం'గా మొదలయ్యే ఈ నొప్పి కొందరిలో వారాలూ నెలలూ వుండి తీవ్రస్థాయికి చేరుకుంటుంది.

నడుంనొప్పికి గల ముఖ్య కారణాల్లో కొన్ని 1. కూర్చునే తీరు, నిలబడే తీరులో తేడా (గూని) 2. బొజ్జవల్ల వెన్నెముకపై అపసవ్యంగా భారం పడి అది వంకర తిరగడం. 3 బరువు పనులు చేస్తూ ఉండటం మొదలగునవి.

ఒక ఏడాదికి మించకుండా బాధ పెడుతున్న నొప్పిని యోగ చికిత్స ద్వారా 4-5 వారాల్లో పోగొట్టవచ్చు. అంతకంటే దీర్ఘకాలంగా ఉన్నవి నయం కావడానికి మరి కొంత సమయం పడుతుంది.

నడుంనొప్పి గలవారు అరటిపండు, పెరుగు మానేస్తే మంచిది. కొవ్వు అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు, ఘాటు వస్తువులూ కూడా విడిచిపెట్టాలి. పవన ముక్తాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, ఉత్తానపాదాసనం, శవాసనం రోజూ ఆచరిస్తే చాలు.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

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

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

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

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

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

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.)

అదేవిధంగా ఉభయాంగాలు ప్రవర్తిస్తాయి. పురుషాంగం కత్తిలా నరుకుతూంటే గర్భాశయం డాలులా కాసుకుంటుంది. చివరకు పురుషాంగం వీర్యాన్ని కక్కుకుని సోలిపోవడం, విజయగర్వంతో గర్భాశయం ఆవీర్యాన్ని జొట జొట త్రాగడం కనిపిస్తుంది. నిజానికి బ్రహ్మాండమైన యుద్ధమిది. ఈరకం యుద్ధాన్ని నేను చచ్చేదాక చెయ్యాలని నా అభిమతం.

కవి అంటాడు:

సాలీడులా రకరకాల వ్యూహాల్ని పన్నుతూ నా నైపుణ్యపు నీడల్ని చూపించాను వాళ్లకి "ఎంతకాలం యిలా చేస్తావు?" అన్నారు వాళ్లు. "చచ్చేదాకా చేస్తా" అన్నాను వాళ్లతో.

ఎల్‌మొఖా బియూ (సర్వసంసిద్ధ) పురుషాంగంకోసం ఎల్లప్పుడూ పరితపించుకుపోయే యోనికి సర్వసంసిద్ధ అనిపేరు అంగ ప్రమాణాన్ని, కాఠిన్యాన్ని చూచి ఇది ఏమాత్రం జంకదు. పైగా "ఓసి యింతేనా" అని హేళనచేస్తూ అంతకన్నా గట్టి దానిని మాటిమాటికి ఆహ్వానిస్తుంది.

ఈరకం యోని ఆఘాతానికి భయపడదు. బట్టలు పైకెత్తినపుడు ఏమాత్రమూ సిగ్గుపడదు. పైగా అంగాన్ని హృదయ పూర్వకంగా ఆహ్వానిస్తుంది. దానిగుమ్మం దగ్గిర సాగిలిపడనిస్తుంది. లోపలికి రానిస్తుంది. పూర్తిగా మింగివేస్తుంది. మాయమైన అంగాన్ని చూచి వృషణాలు విలపిస్తాయి. "ఘోరం-ఘోరం మా సోదరుడు మాయమైపోయాడు ఈ అగాధంలో పడిపోయాడు ఎవరైనా కాపాడండి. ఇలాంటి గుహలోకి కొండచిలువలా దూరిపోయాడు." వాటి అవమానాన్ని, ఖేదాన్ని పోగొట్టాలన్న కోరికతో వాటిమొరను ఆలకించి యోని యిలాచెబుతుంది: "భయపడకండి బాబూ: వాడు బతికేఉన్నాడు. వాడి చెవులు వింటున్నాయి మీ మాటలు." దానిపైన అవి "ఓ సుందరముఖీ! నీవుచెప్పిందే నిజమైతే వాడినొకసారి బయటపెట్టు మా కళ్ళారా చూస్తాము." అని ప్రార్థిస్తాయి "ప్రాణాలతో వుండగా వాడు బయటికి రావడం జరగదు. వాడు బాదాలి వాడి పొగరు చావాలి. అప్పుడే వాడి శవాన్ని మీరు మీకళ్ళతో చూస్తారు." అంటుంది యోని. "ఏం పాపం చేసాడమ్మా, తన ప్రాణాన్ని పోగొట్టుకోడానికి? అని దీర్ఘంగా అని-దీనంగా మొరపెట్టుకుంటాయి వృషణాలు.

"స్వర్గాన్ని సృష్టించిన వాడిమీద ప్రమాణం చేసి చెపుతున్నాను వాడు చచ్చేదాక నానుంచి బయటపడడు" అంటుంది యోని. అంటూనే అంగంతో "మీ యిద్దరు తమ్ముళ్లూ ఏమంటున్నారో వింటున్నావా? నీవు కనపడలేదని దుఃఖంతో ఏడుస్తున్నారు వాళ్ళు. తొందరగా బయటపడి నీ ముఖంచూపించు అంటుంది. యోని స్ఖలనం అయిన తర్వాత అంగం సగానికి చిక్కి బక్కచచ్చి నీడలా బయటపడుతుంది. దాన్నిచూచి వాళ్ళు అదెవరో తెలియక "ఎవరునువ్వు? పూతికపుల్లలా వున్నావు" అంటే "నేను మీ సోదరుణ్ణి, చావుతప్పి బయటపడ్డాను" అంటుంది అంగం. "నేను

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

లోపలికి ప్రవేశించినపుడు ఎలా వున్నానో చూశారుగదా మీరు? వంటికి నీరుపట్టి ఉబ్బిపోయి బాధపడుతూ సలహాకోసం ఎందరి వైద్యుల తలుపులో ఎరమరక తట్టాను. ఏమీ లాభంలేక దుఃఖంతో నేనుండగా అద్భుతమైన వైద్యుడు తరుణంలో నన్ను పిలిచాడు. నా వ్యాధి నయమైంది. ఒక్క పరీక్ష చేయలేదు. ఏ మందూ వాడలేదు ఇట్టే బాగుచేయడం జరిగింది. యింతచక్కని ప్రకృతి చికిత్స యీనాడే చూశాను" అని అంగం చెప్పింది.

దానితో ఈ వృషణాలు "విన్నావా ఓ అన్నా! మేమూ నీలాంటివాళ్ళమే. మాకు నీజబ్బే వుంది నీకిచ్చిన చికిత్సను మాకెందుకు యివ్వలేదంటావ్?" అన్నాయి. యింతలోకి వీర్యంతో నిండి అవి పెల్లుబికి పోయాయి. కనుక అదే చికిత్సను అవీ కోరుతూ "మాకూ ఆ జబ్బే వచ్చింది. వైద్యునిదగ్గరకి మమ్మల్నీ తీసుకువెళ్ళు. అతని హస్తవాసి మంచిదిలాగుంది:" అంటూ ప్రార్థించాయి. తమ నేస్తం ఏ గోతిలోనోపడి చచ్చిపోయాడన్న భయం అంతటితో వాటికి పోయింది.

ఎల్‌హరాబ్ (పొగరుబోతు) పొట్టిగా, బిగుతుగావుండే యోనిలోకి పొడవుగా దృఢంగావుంటే అంగం చొచ్చుకునేటప్పుడు యోనికి బాధ కలుగుతుంది. ఆబాధతో అది తప్పించుకు పారిపోవటంకోసం యిటూఅటూ మెలికలు తిరుగుతుంది. ఎన్నడూ పుంలింగ సంపర్కాన్ని ఎరుగని కన్యలు పురుషాంగం కనిపించేసరికి భయపడిపోతారు. అది వాళ్ల తొడలమధ్య లోపలికి జారిపోతున్నప్పుడు 'గిలగిల' లాడిపోతారు.

యస్ సాబేయో (నిర్లిప్త): అంగంలోపల ప్రవేశించాక, అదిఎలా చెలరేగుతున్నా, తనకు సంబంధంలేనట్లు ఒక్కొక్క యోని నిర్లిప్తంగా వుంటుంది. రతి ఎంత ఎక్కువసేపు సాగుతున్నా సహిస్తుంది. ఈరకం యోని వందసార్లు మీదపడ్డా విసుగెత్తదు-విభ్రమంపడదు. తిట్టుకోడానికి బదులు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది. ఒకదానివెంట ఒకటిగా ఎన్ని అంగాలు కురిసినా యిదే సహనం చూపెడుతుంది.

ఈరకం యోని పెంకితనం ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వాళ్లకి సాధ్యమైతే పురుషుడు దిగటానికి గాని, అంగం ఉపసంహరించుకోడానికి గాని ఒప్పుకోరు.

ఎల్‌మాలో యూయా (సరసి) యోనికి ఉండకూడని నాలుగు దుర్లక్షణాలలోనూ ఒకటి దీనికి ఉంది. అన్నిటికన్నా ఈ లక్షణం మరీ దుస్సహమై వుంటుంది. మదజలాలతో యోనిపూర్తిగా నిండివుంటే రతిలో ఆనందం కలుగదు. ఈరకం సజల యోనులుగల స్త్రీలను పురుషుడు రతియందు ఏమాత్రం

ప్రేరేపించినా యిక వారి మదజలం వరదలు కడుతుంది. భగవంతుడా వాటినుంచి మమ్మల్ని కాపాడు. ఆమెన్.

ఎల్‌మూసీ యుఫా (నిషిద్ధ): ఈరకం యోని అప్పుడప్పుడు తగులుతుంది. పుట్టుకలోనే కొన్నిటికి ఈరకం యిబ్బంది వస్తుంది అనర్థం. ఆసమయంలో చేతులు వణికి పొరపాటున ఒక పెదవినో, రెండు పెదవులనో కత్తిరించారనుకోండి ఆగాయం మానేటప్పుడు పెద్ద మచ్చపడుతుంది. ఒక్కొక్కపుడు యోనికి రెండు వేపులా వుండు రెండుభాగాల్ని అతికిస్తే, మళ్లీ శస్త్రంచేస్తేగాని అంగానికి దారి దొరకదు.

ఎల్‌మిరౌర్ (ప్రగాఢ) ఎప్పుడూ నోరుతెరుచుకొని, లోతెరుగని యోని యిది. పొడుగాటి అంగాలకుగాని దాని అంతుదొరకదు.

ఎల్ ఆడాడ్ (దంతి) అంగం ప్రవేశించగానే ఉద్రేకంతో మండిపోతూ ఈ రకం యోని వెంటనే తెరుచుకొని తక్షణం మూసుకొంటుంది. స్కలన సమయంలో మూత్రం దాని గర్భాశయం నోరుతెరచుకొని శిశ్న శీర్షాన్ని కొరికివేస్తుంది. అతనికి

యిందులో గొప్ప ఆకర్షణశక్తి వుంది. వీర్య దాహంతో అది అంగాన్ని పట్టుకొని ప్రాకులాడుతూఉంటే ఎంతో సరదాగా వుంటుంది. భగవంతుడు ఆమెను గర్భవతి కావాలని అనుగ్రహిస్తే గర్భాశయంలో ఆవీర్యం గట్టిపడి క్రమక్రమంగా జీవంపోస్తుంది. భగవంతుడు గర్భాన్ని ఆశించకపోతే గర్భాశయం విత్తనాన్ని బయటకి కక్కివేస్తుంది.

ఎల్ మెయూనాస్ (చూషకి): తల్లి రొమ్మును పట్టుకొని బిడ్డ పాలన్నీ పిండుకున్నట్లు ఈరకం యోని అంగాన్ని చూషించి వీర్యాన్ని పూర్తిగా జుర్రుకుంటుంది.

ఈ విషయమై కవి యిలా చెప్పాడు:

“ఆ స్త్రీ తన బట్టలు పైకెత్తి
గుండ్రంగా పెరిగి బోర్లాపడ్డ కప్పులాగ
కనిపించే యోనిని చూపిస్తుంది.
చేతితో నువు స్పర్శిస్తే
గట్టిగా–సంపూర్ణంగా, గుండ్రంగా వుండే
జవరాలి రొమ్ములా కనిపిస్తుందది

ఆకొన్న శిశువు తల్లిపాలు త్రాగినట్లు
మీ దాని వీర్యాన్ని చివరికంటా త్రాగుతుంది
మళ్ళీ నీవు ప్రారంభిస్తే
కొలిమిలాగ మండుతుంది”

మరో కవి (స్వర్గంతో దేవుడు వాని కోర్కెలు తీర్చుగాక:) ఈ విషయంపై ఈ విధంగా రాశాడు.

“మగవాడి గుండెల్ని కుమ్ముకునే ఆడదాని రొమ్ములాగ
గుండ్రంగా నీ చేతికి ఇముడుతుంది–
చేతిని పారలా చాపి
పట్టుకుంటేగాని అంకదు.
తాడిచెట్టు మొవ్వలో వికసించని మొగ్గలాగ
దాని స్థానం మీకు నిలబడితేగాని కనిపించదు
గెడ్డం పెరగని యువకుని పాలబుగ్గలాగ
దానిచర్మం మృదుత్వం నీచేతికి తగులుతుంది.
దాని ద్వారం సన్నం; ప్రవేశం కష్టం
కోటుచెయ్యిలోకి నీ చెయ్యి పెట్టేటపుడు
పడే శ్రమను పడకతప్పదు.
తాను చింపుతోంటే వినపడే శబ్దం
అంగ ప్రవేశమయ్యేటప్పుడు
మీ చెవులకు వినిపిస్తుంది.
అంగం ప్రవేశించాక లోపల
దంతక్షతి అవుతుంది
చంటిబిడ్డ పెదవులమధ్య
పాలతల్లి తన చూపులన్ని
ఉంచినపుడు దీపంలా దాని పెదవులు మండుతాయి
ఎంత మధురమైంది అగ్ని: ఎంతహాయి గొలుపు నాకు:”

ఎల్ జెయుంబౌర్ (కందిరీగ) కొందరి యోని ఉపరితలంపై ముళ్ళలాంటి జుట్టువుంటుంది. అంగం ప్రవేశించేటపుడు కందిరీగల్లా ఆమె వెంట్రుకలు గుచ్చుకు బాధపెడతాయి.

ఎల్ హార్ (ఉష్ణగుండం): ప్రస్తుతించదగిన యోనుల్లో యిది చాలా గొప్పది. యోనిలో వెచ్చదనాన్ని అందరూ గౌరవిస్తారు. అందులోంచి వెలువడే వేడిని బట్టి మనకులభించే సుఖంయొక్క సాంద్రత కనిపిస్తుంది. కవులు ఈ ఉష్ణాన్ని ఘనంగా

ప్రస్తుతించారు.

"యోనిలో అంతర్గతంగా–ఉంటుంది అగ్నిగుండం

నిండు హృదయం (బీజకోశం)లో దాగి పయోదాన్ని (గర్భకోశం) కుడిచి

పరామర్శిస్తుంది ఉష్ణం; ప్రవేశించే వాడిని

ప్రేమాగ్ని జ్వాలలో యిది తులతూగు తుంది

కాలికి సరిపడ్డ జోడులా బిగుతు కల్గి వుంటుంది,

కనుపాపలోని వర్తులంవలె చిన్నదిగా వుంటుంది!!

ఎల్ లాడిడ్ (మనోహరి): సాటిలేని ఆనందాన్ని యివ్వడంలో దానికదే సాటి. మాంసాహారులగు పశువులు, జంతువులు పక్షులు ఎందుకోసం యుద్ధంచేస్తాయో మానవుడు ఇందుకోసం అంతయుద్ధం చేస్తాడు. యోనివల్ల కలిగే ఆనందానుభూతి కోసమే ఎన్నెన్ని యుద్ధాలో పరిఢవిల్లాయి. గొప్పగొప్ప సంపదల్ని దోచుకున్నాయ్.

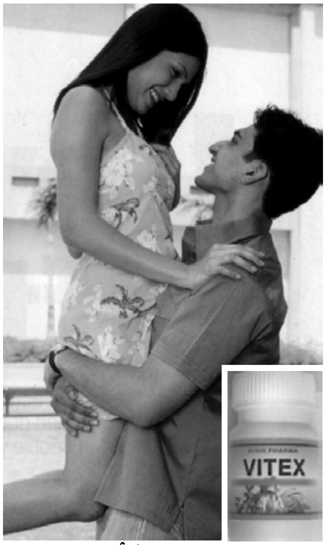
స్త్రీని పురుషుని విడదీసి వారిద్దరికి యుద్ధాన్ని కల్పించి, అందులో ఈ ఆనందాన్ని సృష్టి వారికి ప్రసాదించింది. మానవుడు మరణించాక ఏ స్వర్గాన్ని చూరగొంటాడో, ఆ స్వర్గాన్ని రుచి చూపించడంకోసమే దేవుడు దీన్ని సృష్టించాడు. కరుణామయుడు ప్రభువు: స్వర్గానికి అధినేత:

స్త్రీ యొక్క కామాంగాలను అభివర్ణించ డానికి తగ్గపేర్లు యింకా ఎన్నో వున్నాయ్ అయినా యింతవరకూ చెప్పినవి చాలు అని నా అభిప్రాయం. రతికిసంబంధించిన ఆకర్షణీయమైన విషయాలను చెప్పదగిన విషయాలను ఈ గ్రంథంలో సేకరించాలని నా ప్రయత్నం. కష్టంలో వున్నవాడికి ఈ గ్రంథం ఓదార్పునిస్తుంది. స్తంభనం కష్టమైనవాడికి, వాడి దుర్బలత్వంపోయి చికిత్సను ప్రసాదిస్తుంది. బలాన్ని పోగొట్టు కున్నవాళ్లు, నపుంసకత్వంతో బాధపడే వాళ్ళు, రతికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదివితే ఎంతో లాభపడతారని తెలివైన వైద్యులు ఏనాడో చెప్పారు.

ఈ గ్రంథాన్ని చదవడం వల్ల ప్రేమించడం ఎలాగో తెలుసుకుంటారు. పోగొట్టకున్న యువ్వనాన్ని తిరిగి పొందుతారు. జంతువులు కలుస్తుండగా చూస్తే నపుంసకుడికి సైతం పోయిన స్తంభన వస్తుంది.

కాని కావాలనుకున్నప్పుడల్లా జంతువుల కలయిక కనబడదు. కనుక ఈరకం గ్రంథాల అవశ్యకత ఏర్పడింది. చిన్నదో పెద్దదో ఏ దేశంగాని, ధనికుడో దరిద్రుడో ఏ మనిషిగాని, ఈరకం గ్రంథాల అవసరాలు పొందుతాడు. మామూలు మిమ్మల్ని మేలిమి బంగారంగా మార్చేశక్తి మంత్రాలకు తంత్రాలకు ఉన్నట్లు కనబడదుగాని నపుంసకుల్ని సైతం పుంసకుల్ని చేయగల సామర్థ్యం యీరకం గ్రంథాలకే వుంది. అనగనగా హరౌన్‌రాటడ్ సుల్తాన్ (పాలించకపూర్వం) ఒక బఫూన్ వుండేవాడు. ఆ వెర్రివెంగళప్పనుచూచి స్త్రీలు, ముదుసలు పిల్లలు మురిసిపో యేవారు. వాడిపేరు జవౌడీ (అనగా ప్రజల మనిషి అని అర్థం.) చాలామంది స్త్రీలు ఊరికే వాడ్ని సంతోషపెట్టేవారు. అందరికీ వాడంటే యిష్టం. అంతా ఆహ్వానించే వాళ్ళు. రాజులు, మంత్రులూ, ఉద్యోగులు కూడా ఎంతో ప్రేమించేవాళ్ళు. ప్రపంచం యావత్తుకూడా అతన్ని లాలించిందనే చెప్పాలి. ఆ రోజుల్లో బఫూన్లకు అంత విలువుండేది. అందుకే కవి ఒకచోట యిలావ్రాశాడు. (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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

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

వయసుతో తగ్గే గర్భధారణ సామర్థ్యం

కొన్ని దశాబ్దాల క్రిందటికీ యిప్పటికీ వివాహ వ్యవస్థలో వచ్చిన పెద్ద తేడా ఏంటంటే పెళ్ళి చేసుకునే వయసు పెరగటం. గతంలో ఆడపిల్లలకు **16-18** సం॥లకు పెళ్ళిళ్ళు అవుతుంటే ఇప్పుడు **21-24** వరకు కావటం లేదు. మగ పిల్లలు **24-30** సం॥ల మధ్య పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుంటున్నారు. ఇది చదువుకుంటున్న వాళ్ళ సంగతి. పెళ్ళయిన వెంటనే పిల్లలు పుట్టడం ఎందుకని కొంతకాలంపాటు గర్భాన్ని వాయిదా వేయటమూ మామూలే! మొత్తం మీద నేటి తరం యువతీ యువకులకి ఓ **20** సం॥ల క్రితం పెళ్ళిళ్ళు చేసుకున్న వారితో పోలిస్తే "వయసు కారణంగా ఏర్పడే వంధ్యత్వ సమస్య" (age related fecundity problem) ఎక్కువని చెప్పుకోవాలి.

గర్భధారణ శక్తి ఏ వయసులో అత్యధికం?

వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనల్ని బట్టి స్త్రీలలో గర్భధారణశక్తి 20వ ఏటి నుంచి 30వ ఏటి వరకూ నెమ్మదిగా తగ్గుతూ వస్తుందని 30 నుంచి 40 వరకూ ఇంకొంచెం వేగంగా తగ్గుతోందని, 40 తర్వాత బాగా తగ్గిపోతుందనీ తెలుస్తోంది.

గర్భనిరోధం పాటిస్తే?

గర్భనిరోధం పాటించి ఆపేసిన తర్వాత ఎన్నాళ్ళకి గర్భం వస్తుందనేది వాడిన విధానం మీద ఆధారపడుతుంది. పిల్స్ వాడిన వారికి 3–6 నెలలు పట్టవచ్చు. Depo provera ఇంజెక్షన్లు వాడిన వారికి 8–12 నెలలు పట్టొచ్చు. సహజ విధానాలు పాటించిన వారికి 1–3 నెలలే సరిపోతుంది. అయితే ఏ విధానం తీసుకు చూసినా ఆ విధానం ఆపేసేక లేత వయసు వారికే వేగంగా గర్భం వస్తోంది. ఓ పాతికేళ్ళావిడకి పిల్స్ మానేసేక గర్భం వచ్చినంత త్వరగా 35 ఏళ్ళ ఆమెకి రాకపోవచ్చు.

మరి పురుషుల విషయమో?

అదే విధంగా పాతికేళ్ళ అమ్మాయిల భర్తల్ని కొందరిని పోగుచేసి పరిశీలిస్తే చిన్న వయసు భర్తలు సంతానం పొందినంత త్వరగా పెద్ద వయసు భర్తలు పొందటం లేదని తేలింది. అంటే సాఫల్యతకి స్త్రీ వయసే కాదు పురుషుడి వయసు కూడా ముఖ్యమే!

మగవాళ్ళలో

మగవాళ్ళ సాఫల్యశక్తిపై వయస్సు ప్రభావం పెద్దగా ఉండదు. 60 సం॥లు వయసు దాటేక వీర్యకణాల నాణ్యత, సంఖ్య తగ్గుముఖం పడుతుందని కొందరు అంటూండగా, రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనే పురుషుల సాఫల్యశక్తి, 88 సం॥లు వచ్చినా చెక్కుచెదరడంలేదని నీష్లాగ్ మొ॥ శాస్త్ర వేత్తలంటున్నారు.

మొత్తం మీద స్త్రీలు 20–26 సం॥ల మధ్య సంతానాన్ని కనెయ్యడం పూర్తయితే చాలా మంచిది. ఒకవేళ ఏవైనా గర్భధారణ సమస్యలున్నా అవి చికిత్సకి, ఆ వయసులో తేలిగ్గా లొంగుతాయి.

రతుల సంఖ్య - గర్భధారణ

రోజూ రతిలో పాల్గొంటే గర్భం తేలిగ్గా వస్తుందా? ఎన్నాళ్ళకొకసారి పాల్గొనాలి? అని చాలామందికి సందేహం! అందుకు పెర్ట్ అనే ఆయన 199 మంది జంటల్ని స్టడీచేసి –

రతుల సంఖ్య	6 నెలల ప్రయత్నంతో గర్భం వచ్చే వారి శాతం
వారంలో 1 సారికన్నా తక్కువ	16% మంది
వారంలో 1–2సార్లు	32%
3–4 సార్లు	97%
4 సార్లు కంటే ఎక్కువ	83%

గర్భం ధరిస్తారని తేల్చాడు. అంతేకాక, వారంలో 3–4 సార్లు రతిలో పాల్గొనే వారిలో కూడా వయసు తక్కువ వారికి (20–30 సం॥ల మధ్య) గర్భం త్వరగా వస్తూండటం గమనించాడు.

బరువు

మీ సెక్స్‌లైఫ్‌కి ఆటంకంగా ఉందా?

మీ ఎత్తు (హైట్)ని అడుగులు, అంగుళాల్లో కొలుచుకోండి. బరువుని పౌండ్లలో తూచుకోండి (లేదా కేజీల్లో తూచి 2.2తో గుణించి రాసుకోండి. పక్కపేజీలో ప్రచురించిన పట్టికతో మీ ఎత్తుకి బరువుకి తగిన BMI అంకెని గుర్తించండి. ఉదాహరణకి మీ బరువు 5 అడుగుల 5 అంగుళాలు, బరువు 110 పౌండ్లు అయితే మీ BMI 18 అన్నమాట.

మీ BMI 18 లేదా ఆలోపు ఉంటే మీరు ఉండాల్సినంతబరువు లేరని అర్థం. 19–25 మధ్య మీ BMI ఉంటే మీ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మీ బరువు, ఒంట్లోని కొవ్వు సక్రమంగా ఉన్నాయని అర్థం 26–29 ఉంటే బరువు (కొవ్వు కూడా) ఎక్కువనీ, 30 దాటితే స్థూలకాయం (obesity) అనీ అర్థం చేసుకోండి.

అయితే ఏంటి?

మన సమాజంలో సన్నగా ఉన్న వాళ్ళని సన్నగా ఉన్నావని వెక్కిరిస్తారు. లావుగా ఉంటే లావుగా ఉన్నావంటారు. మధ్యస్థంగా ఉన్నవాళ్ళని గతానికీ యిప్పటికీ ఏమన్నా తేడా ఉందా (తగ్గేరా పెరిగేరా) అని చూస్తారు. లేదా "అదేమిటీ చిక్కిపోయావు? అంటూ దీర్ఘాలు తీస్తారు.

సొసైటీ తీరే అంత!

అదలా ఉంచండి. మరీ సన్నగా ఉండి, బరువు తక్కువ కేటగిరీలోకి వచ్చేవాళ్ళు ఎంత అందంగా నాజూగ్గా ఉన్నా ఎంతధీమాగా ఉన్నా సెక్సులో ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందలేక పోవచ్చు (లావుగా, మధ్యస్తంగా ఉన్నవారితో పోలిస్తే)!

నిజానికి డయిటింగ్, ఎక్సర్‌సైజు ఎక్కువగా చేసే వాళ్ళు, వీరిలో ఎస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ

బరువు ఎత్తుని బట్టి BMI★ని తెలుసుకోవడం

Weight in lbs(1kg = 2.2lbs)

Height	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
5'0"	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	36	37	39	40	39	40
5'1"	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
5'2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37
5'3"	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36
5'4"	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35
5'5"	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34
5'6"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33
5'7"	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32
5'8"	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31
5'9"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30
5'10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	24	26	27	27	28	29	29
5'11"	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29
6'0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28

★ BMI మీ Sex Life ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

హార్మోను) తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారిలో యోనిస్రావాలు తక్కువ ఉంటాయి. అలా జరిగితే రతిలో ఆనందం పాలు తక్కువగా ఉంటుంది. రతిలో ఆనందం తగినంతగా లేకపోతే సెక్సుపట్ల పెద్ద ఆసక్తి ఉండకపోవచ్చు.

ఏ కారణంవల్లనైనా ఉన్న బరువుకంటే 10–15% బరువు తగ్గి పోయిన వాళ్ళలో ఈ మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

అదే ఒంట్లో కొవ్వు తగినంత ఉన్నవారు (మధ్యస్థమైన BMI ఉన్నవారు), స్థూల కాయులూ చక్కటి ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తితో, మంచి సెక్సు స్పందనలతో... ఫలితంగా మంచి సెక్సు సంతృప్తి... రతుల సంఖ్యతో... ఆనందిస్తున్నారు.

సెక్సుకీ వెయిట్‌కి సంబంధమేమిటి

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ కామవాంఛని పురుష హార్మోనే నియంత్రించినా కామ స్పందనలకి మాత్రం ఎస్ట్రోజెనే అవసరం. ఆ ఎస్ట్రోజెన్ ఎక్కడి నుంచి ఉత్పత్తవు తుందయ్యా అంటే – కొవ్వు పదార్థం నించే! అందుకే కొవ్వు అధికంగా ఉన్న వారిలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి అధికం, ఎండిపోయినవారిలో అత్యల్పమూను!

లావుకి పురుషుడెలా స్పందిస్తాడు?

అఫ్‌కోర్స్ ఒక పురుషుడు సన్నటి స్త్రీని యిష్టపడతాడా, మధ్యస్థమైన లావుగల స్త్రీనా? లావుగా/స్థూలంగా ఉండే వ్యక్తినా అనేది... ఎవరి అభిరుచి వారిదే! అయితే సగటున పురుషుల దృష్టి, మనసు మధ్యరకం శరీర నిర్మితి నుంచి ఓ మోస్తరు లావు వరకూ గల స్త్రీలను భార్యగా ఎక్కువ యిష్టపడతాట్ట.

పురుషుడి మెదడు గుండ్రటి, నున్నటి స్త్రీ అవయవాలని చూసి సొంతం చేసుకోవాలని ఉబలాట పడిపోయేట్టు ప్రోగ్రామింగ్ అయిపోయి ఉంటుందట. అందుకే స్త్రీల రొమ్ములూ, పిరుదులు పురుషుల్ని కట్టి పడేస్తుంటాయి. చక్కటి ఒంపుసొంపులు, సౌష్టవం గల స్త్రీని మనసు ఎంచుకోవడానికి మనసుకే తెలియని జీవపరిణామ కారణం ఉందని సైంటిస్టు లంటారు. అవయవ సౌష్టవం కలిగిన వ్యక్తులకి సహజంగా సంతానోత్పత్తి శక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రకృతిలోని ప్రాణులన్నిటి ప్రాథమిక ధర్మమూ ప్రత్యుత్పత్తే. కాబట్టి అందుకు అనువైన వాటిపట్ల మనకి తెలీకుండానే ఆకర్షణ ఏర్పడిపోతుంది.

సో, ఈ సారి 'లావుగా ఉన్నాను' అనే ఫీలింగ్ మిమ్మల్ని బాధపెడితే "మిగతా వాళ్ళ కంటే అన్నివిధాలా సమర్థురాలిని" అని జ్ఞాపకం చేసుకుని సంతోషించండి.

లావు వల్ల కలిగే నష్టం కన్నా లావుగా ఉన్నాను అనే ఫీలింగ్ వల్ల కలిగే నష్టం ఎక్కువ. అదే విషయం సన్నగా ఉండటానికీ వర్తిస్తుంది. సో, థింక్ రైట్, టు ఫీల్ రైట్ అండ్ బీ రైట్ (So, think right to feel right and be right). ఎందుకంటే శరీరం గురించిన నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ వల్ల మానసిక సమస్యలు, సాంఘిక సమస్యలు, సెక్సుసమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి.

అలా అని స్థూలకాయం కలిగి ఉండటమే సరైనదని మా అభిప్రాయం కాదు. అతి ఎక్కడన్నా, ఎప్పుడన్నా హాని కరమే. వెయిట్ అధికంగా ఉంటే ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి BMI ని 19–25 రేంజిలో ఉంచుకోవాలి. అది ఇటు సెక్సుకీ, అటు ఆరోగ్యానికీ కూడా ఆరోగ్యం.

"నేనెవరిని?"

అద్భుతాలు, భయాలు, దెయ్యాలు, సినీకథలకు ముడిసరుకు "డిస్అసోసియేటివ్ హిస్టీరియా"

- క్రాంతికార్

మీరు ఏదయినా ఊహాలోకం లోకి వెళ్తే, మీ గురించి, మీ చుట్టు ఉన్న పరిస్థితుల గురించి మరచిపోతారు. మీరు ఊహించుకొనే ఊహలతో సంబంధం ఏర్పడి అలాగే మీ మూడ్ ఉంటుంది.

'డిస్అసోసియేషన్' (Disassociation) అంటే అర్థం అవ్వడానికి ఇదో చిన్న ఉదాహరణ. అంటే మన ఆలోచనలు, ఊహలు, ఉద్వేగాలుకు అతిగా స్పందించి, ఎటాచ్‌మెంట్ ఫీలయితే 'డిస్ అసోషియే షన్' కల్గుతుంది. ఇది అందరి జీవితాలలో జరిగే సాధారణ ప్రక్రియ.

అలాగే 2-3 పనులను ఒకేసారి చేస్తున్నపుడు (Multitasking) కూడా మనకు ఈ స్థితి వస్తుంది. మనం ఊహాజగత్తులో ఉన్నప్పుడు, సినిమాలు చూస్తున్నపుడు, నటులు పాత్రలలో జీవించి నటిస్తున్నపుడు ఇటువంటి స్థితి సంభవి స్తుంది.

ఈ స్థితులనుండి బయటకు వచ్చాక, తమ-తమ ప్రపంచాల్లో నార్మల్‌గా బిహేవ్ చేసే వారందరికి గత స్థితి నిజంకాదని గుర్తిస్తారు. అలా గుర్తించ లేని స్థితి కల్గితే అది మానసిక రుగ్మత క్రింద లెక్క. దాన్ని హిస్టీరియాలోని రెండో రకం అయిన "డిస్ అసోషియేటివ్ డిజార్డర్" (Dissociative Disorder) అంటారు. ఈ జబ్బుపై ఆధారపడి ఎన్నో కథలు, నవలలు, టి.వి సీరియల్లు, సినిమాలు వచ్చాయి. అంటే వీటన్నిటికి చక్కటి ముడి సరుకు ఈ జబ్బు.

మనసు ముక్కలైతే ...

ఒక మనిషి అనుకోని దుర్ఘటనలు, ఒత్తిడి, ఉద్వేగ సంఘర్షణలు ఎదురైనపుడు అతనికి తెలియకుండానే అతని పూర్వస్థితి నుండి విడిపోయి కొత్త సమస్యకు అతుక్కుపోయి ప్రవర్తిస్తాడు. అవి అతనికి తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది. ఇలా విడిపోయినపుడు అనేక భాగాలుగా మనస్సు విడిపోయి, ఆయావిధాలుగా అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలు, ఐడెంటిటీ, శారీరక కదలికలు ఏర్పడతాయి. వీరు ఇకనుండి ఆవిధంగానే ప్రవర్తిస్తారు. ఆలోచిస్తారు.

దెయ్యాలు, పూనకాలు

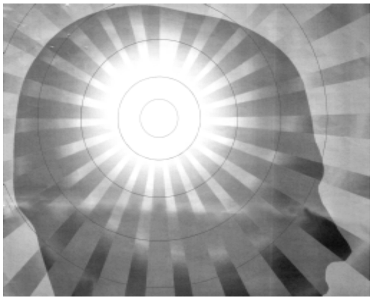
సాధారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో భూతాలు, దెయ్యాలు, స్వాములు, అమ్మలు, దేవుడితో మాట్లాడం, పూనకాలు, అమ్మవారు ఆవహించడం, వీరభద్రుని వీరంగం, మత పరమైన నమ్మకాలు-కథలు... ఇవన్నీ ఈ రుగ్మతకు చెందినవే. దీంతో ఈ సంబంధ కథలు, నవలలు, టి.వి. సీరియల్లు, సినిమాలు, పత్రికలలో వార్తలు కోకల్లలు. ఇటువంటి అంశాలు చర్చించడానికి, వినడానికి, చదవడానికి, చూడ్డానికి ప్రజలు భయంగా, అద్భుతంగా ఫీలవుతారు. వీరందరికి తోడు దెయ్యాలను వదిలిస్తాం! చేతబడి, బాణామతి, చిల్లంగిలగా పిలిచే స్థితిని వదిలిస్తాం! అంటూ చెప్పే భూత వైద్యులు కోకొల్లలు.

చంద్రముఖి, అపరిచితుడు

మనకు బాగా నచ్చిన చిత్రాలు చంద్రముఖి, అపరిచితుడు, రాంగోపాల వర్మ రాత్రి, ఇతర దెయ్యం కథలు ఇటువంటివే. సరదాగా, తమాషాగా, భయంగా, సంభ్రమంగా, విభ్రమంగా తోస్తాయి. కాబట్టే ఇటువంటి ఎన్ని సినిమాలు వచ్చినా ఆదరణకు కొదవ ఉండదు.

ఈ రుగ్మతలో రకాలు

ఈ రుగ్మత నాలుగు రకాలుగా వస్తుంది. వారి ప్రవర్తనా లక్షణాలను బట్టి వాటిని వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. కొన్ని నిజజీవితంలో అతి అరుదు. కాని సినిమాల వాళ్ళకి, నవలా రచయితలకు అవే పదును. సినిమాల్లో,



మానసిక సంఘర్షణల నుండి ఎన్నో వింతలు

నవలల్లో అతిగా చూపించేవన్నీ నిజ జీవితంలో నిజంకాదు. కొద్ది నిజానికి అతి కల్పనజోడయితేనే వారికి మార్కెటింగ్ అవుతుందనే విషయం మర్చిపోవద్దు.

ఇప్పుడు ఆ నాలుగు రకాలేమిటో చూద్దాం!

1) గతాన్ని మర్చిపోవడం "డిస్ అసోసియేటివ్ ఆమ్నీషియా"

చాలా సినిమాలు, నవలల్లో కన్పించే కథలు ఈ స్థితిపై ఆధారపడ్డవే. ఒక హీరో ఒక హీరోయిన్‌ని ప్రేమిస్తాడు. తరువాత అతను గతాన్ని మర్చిపోతాడు. హీరోయిన్‌ని మర్చిపోతాడు. క్లైమాక్స్‌లో గతం గుర్తుకొస్తుంది. తిరిగి ఇద్దరూ ఒకటవుతారు. కథ సుఖాంతం. ఇలానే ఉంటాయి కథలు. కానీ... ఒక వ్యక్తి తన గురించి, తన గతం గురించి మర్చిపోతాడు. అయితే తన వ్యక్తిగతంకాని అన్నీ గుర్తుంటాయి. అంటే తెలుగువాడు పాపులర్ తెలుగు పాటల్ని, పల్లవులను, పదాలను, గణాంకాలను మర్చిపోడు. అకస్మాత్తుగా తెలుగువారు గతం మర్చిపోతే తెలుగు చైనీస్‌లాగ తోయదు. చైనీస్‌లోను మాట్లాడడు. తెలుగులోనే మాట్లాడ తాడు. ఇటువంటి స్థితిని హిప్నాటిజం ప్రదర్శనలలో మేము కల్పించడం చేస్తూ ఉండేవాళ్ళం.

2) తనకు తెలియకుండా తిరగడం - "డిస్ అసోసియేటివ్ ఫ్యూగ్"

ఆమ్నీసియా కొద్ది గంటలు ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల వరకు కొనసాగవచ్చు. గతం మర్చిపోవడమే కాకుండా, ఇంటి నుండి తనకు తెలియకుండా వెళ్ళిపోవడం, తిరగడం, ఎవరింటికో వెళ్లిపోవడం చేయవచ్చు. కొత్త పేరుతో కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తారు.

నేనవరిని ?

శ్రీదేవి ఇంటినుండి వెళ్ళిపోయింది. బీచ్‌రోడ్‌లో రోజంతా తిరిగింది. రాత్రి సమయంలో కోస్టల్ గార్డులు, బీచ్ పెట్రోల్ గస్తీ తిరుగుతూండగా ఈమెను గమనించారు. ఎవరవని ఆమెని ప్రశ్నించారు. నేనెవర్నో నాకు తెలియదని ఆమె చెప్పింది.

ఆమె తనపేరు, తన భర్త – పిల్లల పేర్లు, ఎడ్రస్ పూర్తిగా మర్చిపోయింది. ఈ విషయం ఆ మర్నాడు పేపర్లలో, లోకల్ టి.వి. ఛానళ్ళలో ఫోటోలతో సహ వద్దంతో కుటుంబ సభ్యులంతా పరుగున పోలీస్ స్టేషన్‌కి వెళ్ళారు. అయినా వారిని ఆమె గుర్తు పట్టలేదు. ఆమెని మావద్దకు తీసుకువచ్చారు. హిప్నాసిస్ ద్వారా తిరిగి ఆమె గతాన్ని గుర్తుకొచ్చేలా చేసాము.

ఇటువంటి కథలు చాలా సినిమాల్లో మీరు చూసే ఉంటారు.

3) ఒకే మనిషిలో అనేక 'అపరిచితులు' - "మల్టిపుల్ పర్సనాలిటి డిజార్డర్"

ప్రపంచ ప్రసిద్ధ ఫిక్షన్ "డా॥ జెకిల్ అండ్ మిస్టర్ హైడ్" ఇటువంటి ప్రవర్తన గురించిన కథ. మీరు అనేక కథలు చదివి, విని, చూసి ఉంటారు. ఈ మధ్య అపరిచితుడు" లాంటి ఎన్నో సినిమాలు వచ్చాయి. ఇవన్నీ 'మల్టీపుల్ పర్సనాలిటీ' కథాంశంగా సాగినవే. ఒకే వ్యక్తిలో వివిధ ప్రవర్తనలను హిప్నాటిజం ప్రవర్తనలలో సరదాకు మేము చేసే వాళ్ళం. అందరూ ఆశ్చర్యపోతూ ఆనందించేవారు.

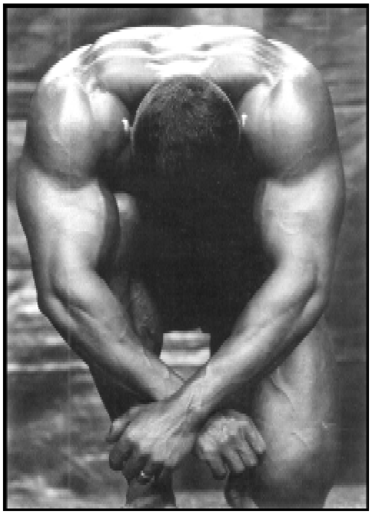
ఒక వ్యక్తిలో తెలియకుండా రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వ్యక్తిత్వాలు కల్గి, ఒక్కోసారి ఒక్కో వ్యక్తిత్వం ఆధిపత్యంలో ప్రవర్తించడాన్ని 'మల్టిపుల్ పర్సనాలిటీ' డిజార్డర్ లేదా 'డిస్ అసోసియేటివ్ ఐడెంటిటీ డిజార్డర్' అంటారు. ఒక పర్సనాలిటీ ప్రవర్తన సాధారణంగా రెండో దానికి తెలియక పోవచ్చు. అంటే అపరిచితుడులో రాము అనే ఒరిజినల్ కేరక్టర్‌కు రెమో ఉన్నాడని, అపరిచితుడున్నాడని తెలియదు. దొరకని ప్రేమకోసం రెమో అవతారం, దొరకని న్యాయం కోసం "అపరిచితుడు' అవతారం ఎత్తుతాడు.

పగలు స్వామి - రాత్రి హంతకుడు

ఒక స్వామి రాత్రులు హత్యలు చేస్తాడు. ఉదయం పత్రికలలో వచ్చిన ఆ హత్యలను ఖండిస్తూ హింసామార్గాన్ని విడనాడాలని, ప్రపంచ శాంతి వర్ధిల్లాలని ఉపన్యాసా లిస్తాడు. కాని ఒకరి ప్రవర్తన ఒకరికి తెలియదు.

ఈ మల్టిపుల్ పర్సనాలిటి సినిమాలలో చూపించినంత తీవ్రంగా ఎక్కడా ఉండదు. చాలా – చాలా అరుదుగా ప్రపంచంలో ఇటువంటి సంఘటనలు జరిగాయి. కాబట్టి మనకు అటువంటివి ఎదురౌతాయనే భయం

నేను అపరిచితుణ్ణి



లేదు.

4) దెయ్యాలు, భూతాలు, ఆత్మలు - ట్రాన్స్ అండ్ పొసెషన్ డిజార్డర్"

● ఒక ప్రేతాత్మ ఆమెని కంట్రోల్ చేస్తోంది.

● దెయ్యం ఆమెని ఆవరించింది.

● దైవాత్మ స్వామిలోకి ప్రవేశించి బ్రహ్మవాక్కులు పలికిస్తోంది.

● కాళీ మాత ఈ అమ్మ రూపంలో జన్మించింది. ఈ మాతాజీ కారణ జన్మురాలు.

ఇలా ఎన్నో కథలు, కథనాలు మనం వింటాం, నమ్ముతాం. నిజానికి దెయ్యాలు, భూతాలు, ఆత్మలు ఉండవు. మన నమ్మకాలు మనలో ఆ వ్యక్తిత్వాన్ని కల్గజేస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్రామాలలో ఇవి మరీ ఎక్కువ.

తమాషా ఏమిటంటే మల్టిపుల్ పర్సనాలిటీలో ఒక వ్యక్తిత్వం చేసే పని మరో వ్యక్తిత్వానికి తెలియదు. ఇక్కడ మాత్రం 'పోలమ్మ' ఆవహిస్తే, అది అతనికి తెలుస్తుంది. కాని చెప్పడు. ఆ తరువాత చుట్టూ చూసి "ఆ! ఏం జరిగింది"? అని ఆశ్చర్యంగా అడుగుతారు. దీన్నే 'పొసెషన్ హిస్టీరియా' అని కూడా అంటారు.

పూనకాలు రావడం, దెయ్యాలు పట్టడం, దేవుళ్ళు వాలడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించడానికి చేసే ప్రవర్తన (Attention seeking) మాత్రమే కాబట్టి బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ చాలా అవసరం. భూతవైద్యుల వద్దకు వెళ్ళడం, మంత్రాలు, జపాలు చేయడం అంతా కేవలం నమ్మకాలే గాని నిజాలు కావు.

చికిత్స ఏమిటి?

ఈ డిస్అసోసియేటివ్ డిజార్డర్లన్నింటికి హిప్నోథెరపి తప్పనిసరి. సైకియాట్రిస్టులు హిప్నోసిస్‌లోకి పంపడానికి 'తియోపెంటోన్'ని ఐ.వి.గా ఇస్తారు. హిప్నోథెరపిస్టులు డైరెక్టుగా హిప్నోసిస్‌లోకి తీసుకెళ్తారు.

ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న అంతర్గత సంఘర్షణలనుండి హిప్నోటిజం ద్వారా విముక్తి కల్గజేస్తే ఈ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వారి ఉద్వేగాలన్నీ తగ్గి మామూలై పోతారు. [illegible]ర్ థెరపి, సపోర్టివ్ సైకోథెరపి కూడా బాగా ఉపకరిస్తాయి. మందుల అవసరం ఈ కేసుల్లో చాలా స్వలం.

ఖైనీతో ఖూనీ చేసుకోకండి!

(కేస్‌హిస్టరీ-1998)

ఖైనీతో జీవితం ఖూనీ!

సాధారణంగా మద్యం చాటుగా తాగాలి. పబ్లిక్ డ్రింకింగ్ పై ప్రొహిబిషన్ ఉంది కాబట్టి. ఆ తరు వాత సిగరెట్. మంచి- చెడు అనే లక్షణాలతో చెపితే సిగరెట్ చెడ్డ లక్షణం అని అందరూ చెపుతారు. పిల్లనిచ్చేటప్పుడు డ్రింకింగ్, స్మోకింగ్ అలవాటుందా? అని అడుగుతారు. అవి చెడ్డవి కాబట్టి. పిల్లని మంచివాడి చేతిలో పెట్టాలని తల్లిదండ్రుల ఆశ. పబ్లిక్‌లో చెడు అనే భావం కల్గనీయకుండా, ఏ వక్కపొడో వేసుకుంటున్నారనే భావం కల్గేలా చేసి చాపక్రింద నీరులా మనిషిని చంపుకుతినే అలవాటు గుట్కా, ఖైనీలు

●ఆవిడో సీనియర్ హైకోర్టు లాయర్, భర్త జిల్లా జడ్జి. ఆయనకి హార్ట్ ప్రోబ్లెం. ఈమెకు అతి ఒత్తిడి. ఒంటరితనం. ఆయనకి జిల్లాల్లో ఉద్యోగం. ఈమెకు హైద్రాబాద్‌లో ప్రాక్టీసు. రోజూ 20-30 గుట్కాలు, అరడజను ఖైనీలు లేకపోతే రోజు గడవదు.

●అతను ఓ సర్కిల్ ఇన్స్‌పెక్టర్ గారాల కొడుకు. రోజూ 60 గుట్కాలు తింటాడు. అప్పుడప్పుడు ఖైనీలు లాగిస్తాడు. నిద్రపోయేటప్పుడు కూడా నోట్లో గుట్కా ఉంటుంది. దాంతో నోరంతా అల్సర్‌లతో నిండిపోయాయి. గొంతులో ముద్ద దిగని పరిస్థితి వచ్చింది. ఇఎన్‌టి డాక్టర్లు గొంతు కేన్సర్ వచ్చే సూచనలున్నాయి, వెంటనే మానాలన్నారు. తిండిజోలికి వెళ్ళకపోవడంతో 60 కేజిల వ్యక్తి 30 కేజిలకు చేరుకున్నాడు. 15 రోజుల్లో అతని సమస్యని పరిష్కరించి కరీంనగర్ పంపాం.

తినడం. పాన్‌పరాగ్, పాన్‌మసాల, 5000, హ్యాపీ, అంబర్, డీలక్స్... లాంటి ఎన్నో పేర్లతో ఇవి దొరుకుతాయి. ప్రతి కిరాణా షాపులో, పాన్‌షాపులో విచ్చలవిడిగా దొరుకుతాయి. గతంలో ఉత్తరభారతంలోనే ఇవి తినేవారు. గత రెండు దశాబ్దాలుగా నెమ్మదిగా ఈ మహమ్మారి మనకు సంక్రమించింది. ఆ గుట్కా, ఖైనీలతో జీవితాలను ఖూనీ చేసుకునే వారు పెరిగిపోయారు.

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

గుట్కా, ఖైనీలలో ఏముంటుంది?

గుట్కాలో వక్కతో బాటు జర్దా, పొగాకు కలుపు తారు. కొన్నింటిలో కొద్ది మోతాదులో మాదక ద్రవ్యాలు కూడా కలుపు తారు.

ఇక ఖైనీలో పొగాకు, రకరకాల మత్తు దినుసులు కలుపుతారు. 10 జర్దాలు తింటే ఎంతో ఒక ఖైనీ తింటే అంత.

సమస్యలు ఎన్నో !

వీటిని తినడానికి బానిస అయిన వాడికి గొంతు కేన్సరు, జీర్ణాశయ కేన్సర్ వస్తుంది. నోరు ఓపెన్ చేయడానికి కూడా వీలులేనట్లుగా కొంతమంది గొంతులు తయారవుతాయి. ఎసిడిటీ, అల్సర్ ఎలాగూ వస్తాయి. ఖైనీలో పొగాకు ఉండడం వలన, స్మోకింగ్ వలన ఎటువంటి అనర్థాలు వస్తాయో అన్ని అనర్థాలు కల్గుతాయి. బి.పి., హార్ట్ ఎటాక్, కేన్సర్, పెరాలసిస్ వంటివి పొగాకు కారణంగా ఏర్పడతాయి. వీరు మానా లన్నా మానలేక పోవడానికి కారణం "నికోటిన్ డిపెండెన్సీ".

సాధారణంగా కడుపు, నోరు మంట, ఎసిడిటీ, ఛాతి, కడుపు, నడుం నొప్పి, నిద్రలో ఇబ్బందులే వీరికి ప్రత్యక్షంగా తెలిసేవి. నోరు టేస్ట్ కోల్పోతుంది. కొంచెం కారం తిన్నా మండుతుంది. అయినా కారంకారంగా తినాలనుకుంటాడు.

వీరు యూరిన్‌కెళ్ళి వచ్చిన బాత్ రూముల కెళ్తే వాసన వస్తుంది. వీరి నోరు తెరిస్తే ఘాటుగా వాసన వస్తుంది. చెమట కూడా ఘాటువాసన వస్తుంది.

మల్టీఎడిక్షన్స్

స్త్రీలు కూడా గుట్కాలు తింటారు. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్ చేయడం తక్కువ. కారణం సమాజం ఆమోదించదు. కాబట్టి చాటుమాటుగా చేయడం ఎలాగు ఉంటుంది. కాని పురుషుల్లో డ్రింకింగ్, స్మోకింగ్‌లతో బాటు గుట్కాలు లాగించే స్తారు. ఖైనీలను నోట్లో ఉంచేసు కుంటారు. కాబట్టి వీరికి చికిత్స అన్నింటికీ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

తినడం మానివేస్తే...?

స్మోకింగ్ మానినపుడు ఏమి జరుగుతుందో వీటిని తినడం మానినా అలానే ఉంటుంది. పళ్ళు జివ్వు-జివ్వుని లాగుతాయి. గుట్కా, ఖైనీ అని అరుస్తాయి. కోపం, విసుగు, చిరాకు, ఆందోళన పెరుగుతాయి. స్త్రీలు తమ లోదుస్తుల్లో దొంగచాటుగా దాచేసి తింటారు. కుటుంబ సభ్యులకు తాము మానేసామని చెపుతారు. నిద్ర సమంగా పట్టదు. మానమన్న కుటుంబసభ్యులతో ఏదో విధంగా గొడవ పెట్టుకోవడానికి చూస్తారు. తిరిగి ఏదో విధంగా తినే ప్రయత్నం చేస్తారు.

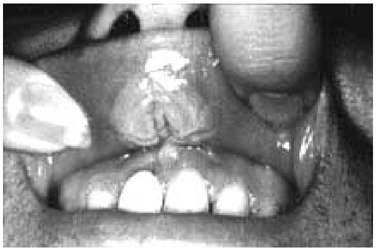
మానకపోతే...?

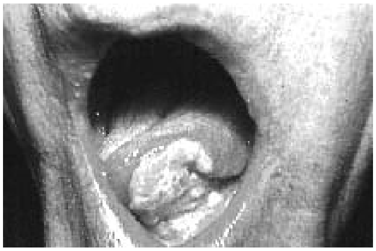
వీరు ఇవి తింటూ భోజనం సరిగా చేయరు. దాంతో పౌష్టికాహార లోపం వస్తుంది. దంతాలు నల్లగా గారపట్టి పోతాయి. కడుపునొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్‌కి, ఆకలికి డాక్టర్లు దగ్గరకు వెళ్తారు గాని, అసలు కారణమైన గుట్కా, ఖైనీల గురించి చెప్పరు. చెప్పినా డాక్టరు చెప్పేది

వాటిని మానివేయమనే. వీటిని మానకుండా ఎవరికీ ఈ సమస్యలు తగ్గవు. క్రమంగా కిడ్నీలు, ఉదరకోశం, జీర్ణకోశం, గొంతు, పళ్ళు దెబ్బతింటాయి. కేన్సర్, హార్ట్‌ఎటాక్, హై బి.పి, షుగర్ వంటి జబ్బుల బారిన పడతారు.

మానడం ఎలా?

వీటిని మానడానికి వైద్య గ్రంథాలలో ఎటువంటి వైద్య విధానం లేదు. మాదక ద్రవ్యాల కోవలోకి వీటినీ కలిపితే, సబ్‌స్టన్స్ ఎబ్యూజ్ డిజార్డర్స్ లోకి వస్తుంది - గుట్కా, ఖైని, పాన్ పరాగ్, జర్దా కిళ్ళీ ఏ పేరుతో దీన్ని





కేన్సరొచ్చేక చేసేదేం లేదు!

పిలిచినా...!

గత 20 ఏళ్ళుగా "క్విట్ గుట్కా, క్విట్ ఖైని" థెరపి ద్వారా వేలాది మందిని ఈ సమస్యనుండి తప్పించగలిగాము. హిప్నో-థెరపి, బిహేవియర్ థెరపి వంటివాటి ద్వారా వీటిని తగ్గిస్తున్నాం. కొంత ఆరోగ్యంకోసం యోగా థెరపి ఉపయోగిస్తున్నాం.

'క్విట్ గుట్కా' అనే సీడిని విడుదల చేసాం. పాడయిపోయిన ఆరోగ్యం బాగుండడానికి 'హెల్త్ మేనేజ్‌మెంట్' సిడిని విడుదల చేసాం. కావలసినవారు మా సేవలు వినియోగించుకోవచ్చు.

విజేతలనిపించుకోండి!

విజయం సాధించడం అంటే వృత్తి - వ్యాపార రంగాలలోనో, ఉద్యోగంలోనో అనుకోవద్దు.

మనిషి తన చుట్టూ ఉన్న నీలి నీడలను తొలగించుకొని ముందుకు వెళ్తూ, వీలయినంత సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండగలగడం కూడా విజయమే.

ఎవరైతే ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో వారు తమ వృత్తి వ్యాపారాలలో, ఉద్యోగంలో విజయం పొందగలుగుతారు. అలాగే ఆయా రంగాలలో త్వరగా అలసిపోకుండా పనిచేయగలరు. బోర్‌కొట్టే స్వభావంకు దూరంగా ఉండగలుగుతారు.

మీరు ఎక్కాలనుకుంటున్న ప్రతిమెట్టు - కేవలం ఎక్కడం వరకే పరిమితం చేయవద్దు. ఎక్కడంలో ఆనందించండి. ఎక్కలేక పోతే నిరాశా నిస్పృహలకు గురి కాకూడదని ముందే నిశ్చయానికి రండి. ఆ అనుభవం మీకు మరో దానిలో విజయం వచ్చేటట్టు చేస్తుంది.

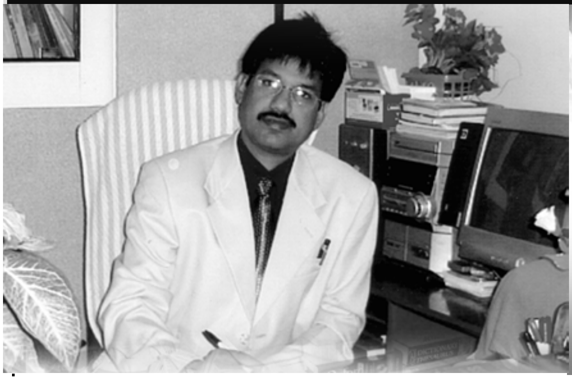
కుటుంబంలో ఏ సంఘర్షణలు ఏ ఏ విధాలుగా తగ్గించుకోవచ్చో ఆలోచించండి. అనవసరంగా ఏయే విషయాలలో ఆవేశాలకు గురవుతున్నారో గమనించి, మిమ్మల్ని మీరు మలుచుకోండి.

ప్రతి విషయంలో అవసరమైంత మేర సర్దుబాటుతత్వం అలవర్చుకొని తీరవలసిందే. అది లేనపుడు దేన్నీ తట్టుకోలేము. తట్టుకోలేని పరిస్థితిలో సంతోషం ఎలా కలుగుతుంది? ప్రశాంతత ఎలా కలుగుతుంది?

కాబట్టి ఏ ఏ విషయాలలో అవసరమో ఆయా విషయాలలో మీ మనస్సుకు సర్దిచెప్పుకొని, సర్దుబాటు చేసుకోగలగాలి.

ఇవన్ని మీరు పాటిస్తే సంతోషం, ప్రశాంతత, ఆరోగ్యం మీవవుతాయి. అప్పుడు మీరే నిజమైన విజేతలు క్రింద లెక్క. మీరూ విజేతలనిపించుకుంటారు కదూ! ●

98481 90302



నత్తి, డిప్రెషన్, నరాల బలహీనత, భయం, గుండెదడ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి,
ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం, ప్రేమ వైఫల్యం, మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్, ఖైనీలకు
బానిస కావడం మరియు అనేక సమస్యలకు ఎంతోమంది నా వద్దకు వచ్చి
హిప్నోసైకోథెరపీ 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?

నిద్రపట్టడంలేదనే ఆలోచనలు

ప్ర. నాకసలు నిద్ర పట్టడం లేదు. అనేకసార్లు డాక్టర్లవద్దకు వెళ్ళాను. సైకియాట్రిక్ మందులు కూడా వాడాను. ఒకప్పుడు నా భార్యపై అనుమానాలు ఉండేవి.

అవి ఇప్పుడు తగ్గాయి. కాని నిద్రపట్టడం లేదనే ఆలోచనలు పదే-పదే వస్తున్నాయి. డాక్టర్లంతా నాది నెగిటివ్ వ్యక్తిత్వం అంటున్నారు. ప్రతి నిమిషం ఏదో ఒక ఆలోచన- నేడు నిద్ర రాదు, రేపు నిద్ర రాదని. నేను డిశంబర్‌లో మిమ్మల్ని కలుస్తాను. ఈలోపు నాకేదయినా సలహా ఇవ్వండి.

-రా, భావ్‌నగర్

మానసిక సమస్యలన్నీ జబ్బులు కాదు! కానీ...?

జ. చాలామందికి మానసిక సమస్యలుంటాయి. ఫ్రాయిడ్ అంతటివాడే న్యూరోటిక్ నని చెప్పుకున్నాడు. అయితే మానసిక సమస్యలన్నీ జబ్బులు కాదు. అయితే, చాలా మానసిక సమస్యలు రేపటి జబ్బుకు కారణంగా మారతాయి. అయితే చాలా జబ్బుల ప్రారంభలక్షణాలు తమాషాగా ఉండవచ్చు. జబ్బుల్లా కన్పించకపోవచ్చు.

నిద్రపట్టకపోవడం (Insommia) అనేది ఏ జబ్బూ లేకుండా కేవలం నెగిటివ్ థింకింగ్ వలన కల్గవచ్చు. అలాగే డిప్రెషన్, మేనియా, స్కిజోఫ్రీనియా వంటి అనేక జబ్బుల్లో ఒక సాధారణ లక్షణం– నిద్రపట్టకపోవడం.

మీకు నిద్ర పట్టకపోవడంతోబాటు గతంలో భార్యపై అనుమానా లుండేవి. ఈ 'కేరక్టర్ సస్పిషన్' అనేది పారనాయిడ్‌లోను, డిప్రెసివ్ సైకోసిన్‌లోను కన్పించవచ్చు. అందుకే మీకు సైకియాట్రిస్ట్ మందులు రాసి ఉండవచ్చు. మీకు అనుమానాలు తగ్గి, నిద్రపట్టక పోవడం మిగిలింది.

దీనికి రెండు కారణాలు. 1) జబ్బు పూర్తిగా తగ్గకపోవడం, 2) తగ్గినా కేవలం నెగిటివ్ థింకింగ్ వలన. ఇవన్నీ ప్రత్యక్షంగా కలిసినపుడు తేలవలసిన విషయాలు.

అందాక రోజూ ఓ అరగంట బ్రిస్క్‌వాక్ చేయడం, ఉభయసంధ్యల ప్రాణాయామం చేయడం మంచిది. మనసే ఒక పూలతోట, వ్యక్తిత్వ వికాసం చదివితే పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవడుతుంది.

ఇంకా ఇబ్బందిగా ఉంటే మరోసారి మీ సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలవండి. డిశంబర్‌లో నన్ను ఎలాగూ కలుస్తానంటు న్నారుగా? వచ్చేటప్పుడు మీ డాక్టర్లు రాసిన చీటీలను తెండి.

సూడో సీజర్స్ అంటే ...?

ప్రశ్న : నా భార్యకి చిన్నప్పటినుండి ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. తను ఒక సారా కాంట్రాక్టర్ ఏకైక కూతురు. ప్రస్తుతం రాజకీయాల్లో తిరుగుతూ ఉంటాడు. నా భార్యని కూడా చాలా గారాబంగా పెంచాడు. నేను అనంతపురంలో టీచర్‌గా చేస్తున్నాను. చిన్నప్పటినుండి ఇప్పటివరకు ఎంతో మంచి డాక్టర్ల వద్ద చికిత్స చేయించారు. మాటి-మాటికి ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. తన మాటే నెగ్గాలంటుంది. ఎన్నో ఈసిజీలు, సిటిస్కాన్‌లు చేయించాము. ఎపిలెప్సీతో బాటు సూడోసీజర్స్ కూడా ఉన్నాయన్నారు. అంటే ఏమిటి? ఎలా తగ్గుతుంది.

- వెంకటేష్, అనంతపురం.

హిస్టీరికల్ ఫిట్స్‌నే సూడో సీజర్స్ అంటారు !

జవాబు : ఒక్కగానొక్క కూతురని గారాబం చేయడం వలనే ఆమెకు సూడోసీజర్స్ వచ్చాయి. ఆమెకు ఎపిలెప్సీ ఉందన్నారు. దీన్నే సీజర్స్ అంటారు. మామూలు భాషలో ఫిట్స్ అంటారు. సాధారణంగా ఫిట్స్ వచ్చిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు ఎటెన్షన్‌లోకి వచ్చి ఎక్స్‌ట్రా కేర్ తీసుకుంటారు. ఇది పేషంట్‌కు హాయిగా, ఆనందంగా, గొప్పగా ఉంటుంది. ఇక నుండి ఎదుటి వారి ఎటెన్షన్ తనపై వడాలన్నపుడల్లా ఆటోమెటిక్‌గా ఫిట్స్ వచ్చేస్తాయి. వీటినే సూడో సీజర్స్ అని, హిస్టీరికల్ ఫిట్స్ అని అంటారు. ఎదుటివారి దృష్టిని ఆకర్షించాలనుకుంటున్నారు కాబట్టి "అటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్" అని కూడా అంటారు. ఇంట్లో ఒకే సంతానం కల్గిన సందర్భంలోను, అందరికంటే చివరన పుట్టిన వారిలోను ఇది కనిపిస్తుంది. ఏదో కారణం చేత అతి ముద్దు చేసిన పిల్లలు పెళ్ళాలు అయినా భర్తల జీవితం నరకంగా ఉంటుంది. తమనుకున్నట్లు ఎదుటి వారు ఉండకపోతే వీరు అలుగుతారు. కోపం తెచ్చుకుంటారు. చంద్రముఖిలా బిహేవ్ చేస్తారు. పూనకాలు రావచ్చు. దెయ్యాలు పట్టవచ్చు. జబ్బులు తెచ్చుకుంటారు. ఇంట్లో సామానులు విసిరికొట్టవచ్చు. భర్తని పిల్లల్ని కొట్టవచ్చు లేదా ఎదుటివారు తమని అర్థం చేసుకోవడం లేదని వారిని ఆకర్షించాలని బ్లేడులతో కోసుకోవడం, కాల్చుకోవడం చేయవచ్చు.

వారికి 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' అవసరం. వారన్నది చేసుకునే కొలది వారి ప్రవర్తన పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అప్పటివరకు రౌద్రంతో ఉన్నవారు, వారన్నది జరిగిన వెంటనే ముఖం వెలిగిపోతుంది.

అదే అలవాటయితే దాన్ని "హిస్టిరికల్ పర్సనాలిటి" అంటారు. దీనిపై సిడిని రిలీజ్ చేసాం. వినండి. ఈ నేపథ్యంలో పెరిగిన పిల్లలకు ఇవే లక్షణాలు వచ్చిపడతాయి.

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

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

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

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

ఇవీ మా సమస్యలు

నాకు ఇద్దరమ్మాయిలు.పెద్దమ్మాయి బాగానే చదువుకుంటుంది. రెండో అమ్మాయి వయస్సు 7 సం॥లు. స్కూలులో వేసాము. జ్ఞాపకశక్తి అస్సలు లేదు. ఈరోజు చెప్పిన పాఠాన్ని రేపు మర్చిపోతుంది. కంప్యూటర్‌లో 'ఫీడ్'చేసి, 'సేవ్' చేయకపోతే అంతా 'డిలీట్' అయ్యినట్లుగా ఉంది. ఫ్యూచర్‌లో కూడా ఇలాగే ఉంటే ఎలా? ఈనాడు అమ్మాయిలకు కూడా కనీసం డిగ్రీ అయినా ఉండాలి! నా భార్యకు రోజూ విరేచనం కాదు. నాలుగైదు రోజులకొకసారి అవుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకోదు. ఇదేమయినా ప్రాబ్లెం అవుతుందా?

-జె.ఎన్.రావ్

బెంగపెట్టుకోకండి - అబ్జర్వ్ చేయండి

జ. మీ పాప చదువులో మాత్రమే వెనుకబడి మిగతా అన్ని విషయాల్లో

తెలివిగా ప్రవర్తిస్తుంటే భయపడవలసిన అవసరం లేదు. కాస్త ప్రోత్సాహపరుస్తూ, అర్థం అయ్యేలా చెపితే నెమ్మదిగా ట్రాక్‌లోకి వస్తుంది.

అయితే, ప్రతి ఏటా తెలివి తేటలు తగ్గుతూ, చదువుతో బాటు ఇతర అంశాలలో కూడా సరైన తెలివితేటలు, చురుకుదనం, గ్రహణశక్తి లేదనిగాని మీరు గ్రహిస్తే, అది 'మెంటల్ రిటార్డేషన్' అవ్వవచ్చు. అంటే మెదడు ఎదుగుదల లేకపోవడం. వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి రాకండి. I.Q. టెస్ట్‌లు చేసి చూడాలి.

ఇక మీ భార్య సమస్య, మల బద్ధకం. సాధారణంగా మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉంటే, మూలశంఖ (పైల్స్) రావచ్చు. వేపుళ్ళు, నూనెలు, మషాలాలు తగ్గించండి. ఆకు కూరలు, పళ్ళు-పళ్ళ రసాలు ఎక్కువ తాగండి. ముఖ్యంగా పీచు పదార్థాలున్న కాయగూరలు ఎక్కువ తినాలి. ధారాళంగా నీరు తాగాలి.

ఉదయం లేచిన వెంటనే ఒక బాటిల్ మంచినీరు గడ-గడ తాగేసి, ఓ 10-15 నిమిషాలు గ్యాప్ ఇస్తే విరేచనం అయి పోతుంది. ఇలా రోజూ చేసి చూడండి. ఓ వారంలో అంతా సర్దుకుంటుంది.

అవసరమైతే త్రిఫల, హారీతకి మందులు కొన్నాళ్ళు వాడించండి.

పొడుగు భయం

ప్రశ్న : నేను దుబాయ్‌లో ఉంటున్నాను. నా వయస్సు 24 సం॥లు. పొడుగు 5.11. బరువు 54 కిలోలు. నా సమస్య ఏమిటంటే నేను చాలా అధికంగా పొడుగున్నాను. దాంతో నేను ఏ పనీ చేయలేకపోతున్నాను. నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదు. ఎక్కడికి వెళ్ళినా భయం, టెన్షన్ - ఎవరు ఎక్కడి ఎగతాళి చేస్తారో అని. నేనేమి చేసేది? చిన్నప్పుడు చాలా హ్యాపీగా ఉండే వాడిని. ఇప్పుడు ప్రతిదినం గండంలా ఉంది. ఆకలి కావడం లేదు, తిన్నా జీర్ణం కాదు. దాంతో కడుపు నొప్పి. హాస్పిటల్‌కు వెళ్తే ఏమీ లేదంటున్నారు. కడుపులో పేగులు గుయ్యి-గుయ్యి మంటున్నాయి. ఈ సమస్యలన్నీ ఎక్కువ పొడుగుండడం వల్లే వచ్చాయి. నేను పొడుగు తగ్గే మార్గం ఏమయినా ఉందా?

- రమేష్, దుబాయ్

బాడీ డిస్‌మోర్ఫిక్ డిజార్డర్

పిల్లలు పొడుగెదగాలని కాంప్లాన్‌లు, మందులు ఇప్పించే తల్లి-దండ్రులు ప్రతి చోట కన్పిస్తారు. 5 అడుగుల 11 అంగుళాలు ఉండడం గొప్పగా ఫీలవుతారు చాలామంది. మరి మీరు లోపంగా ఫీలవుతున్నారు.

అందంలో, శరీర ఆకృతిలో ఇలా లోపం ఉందని భావింప చేసే మానసిక రుగ్మతను 'బాడీ డిస్‌మార్ఫిక్' డిజార్డర్ అంటారు.

ఈ జబ్బుకి మీరు గురి అయ్యారా లేదా? అనేది వ్యక్తిగతంగా కలిస్తేనే కాని తెలియదు. ఒక్కటి మాత్రం నిజం. మీరు పొడుగ్గా ఉండడం వలన టెన్షన్, భయం, ఆందోళన, కడుపునొప్పి రాలేదు. ఈ సమస్యలకి ఏదో ఒక శారీరక లోపం కారణం అనుకుంటున్నారు. ఆ కారణం 'పొడుగు' అయి ఉంటుందని నిశ్చయించుకున్నారు. ప్రాథమికంగా మీరు యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిన్‌కు గురి అయ్యేరు.

దాని వల్లే ఈ సమస్యలు వచ్చాయి. ఇవి ఓ రెండువారాల థెరపీతో తగ్గిపోవచ్చు. ఇండియా ఇప్పట్లో రాలేకపోతే మా సీడిలు, పుస్తకాలు, రిషి హెర్బల్స్ తెప్పించుకోండి. 5-11 పొడవు ఉన్నందుకు బిగ్.బి. అమితాబ్‌లా గొప్పగా ఫీలవ్వండి. మీ సమస్యలన్నీ మేము తగ్గిస్తాము.

- 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

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

అడగండి చెప్తాను

ట్యూబ్ బ్లాక్ అయితే గర్భం రాదా?

ప్ర : నా వయస్సు 29 సం॥లు. నాకు పెళ్ళి అయి 8 సం॥లు అయింది. అయిదున్నర సం॥ పాప ఆక్సిడెంట్‌లో మరణించింది. రెండున్నర సం॥ తర్వాత గర్భం వస్తే కావాలని తీయించాము. ఇక ఆ తర్వాత గర్భం రాలేదు. ఇప్పుడు లాప్రోస్కోపి చేయించాం. కుడిపక్క ట్యూబ్ బ్లాక్ అయింది అని రెండు సార్లు ఐ.యు.ఐ. పద్ధతి ద్వారా చికిత్స తీసుకున్నాం. గర్భం రాలేదు. ట్యూబ్ బ్లాక్ అయితే గర్భం రాదా? ట్యూబ్ బ్లాక్ అయినవారికి ఐ.యు.ఐ. పద్ధతి ద్వారా పిల్లలు పుడతారా? అయితే రెండుసార్లు గర్భం వచ్చింది కదా? మావారికి టెస్ట్ చేస్తే 30 మిలియన్లు వీర్య కణాలు ఉన్నాయి. సెమెన్ కౌంట్ పెరగాలంటే ఏమి మాత్రలు వాడాలి?

-ఎమ్.ఎస్., నల్లగొండ.

జ : కుడివైపు ట్యూబ్ బ్లాక్ అయినా రెండో వేపు తెరుచుకొనే ఉంది కనుక గర్భం వచ్చే అవకాశాలు తప్పక ఉంటాయి. అయితే కొంత ఆలస్య మవుతుంది. గర్భం రాకపోవడానికి ట్యూబల్ బ్లాక్‌తో పాటు ఇతర కారణాలు కూడా ఏవైనా తోడై ఉండవచ్చును.

ట్యూబ్ బ్లాక్ అయిందంటే అర్థం ట్యూబులో ఏదో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిందని. ఆ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావం వల్ల కొందరికి ఉదర కుహరంలో ఎడ్హిషన్స్ ఏర్పడతాయి. పొట్టకి ఏదైనా ఆపరేషన్ జరిగితే దాని అనంతరం కూడా కొంతకాలానికి ఈ పొరలు (ఎడ్హిషన్) ఏర్పడవచ్చు. వీటివల్ల కాని, అండం విడుదలవవకపోవడం వల్లకాని, వీర్యకణాల నాణ్యత, చురుకుదనం తగ్గడం వల్ల కాని... ఇంకా అనేకానేక కారణాల వల్ల గర్భం రావడం లేటవుతూంటుంది. సహనం పోగొట్టుకోకుండా మంచి ఇన్ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టు ఆధ్వర్యంలో చికిత్స చేయించుకోండి.

మీ వారి వీర్యకణాల సంఖ్య బాగానే ఉంది. (ఇంకా పెరిగితే మరీ మంచిది). దాంతోపాటు కణాల చలనశక్తి బాగుండాలి. తెల్లకణాలు, ఎర్రరక్తకణాలు లాంటివి ఉండకూడదు. వీర్యంలో లోపాలేమీ లేకపోతే గర్భం తొందరలోనే వస్తుంది. అధైర్యపడొద్దు.

పిల్లలు పుడతారా?

ప్ర : నా పెళ్ళయి 2 సం॥లు అయినది. నా వయస్సు 31 సం॥లు. మా ఆవిడ వయస్సు 27 సం॥లు. పిల్లలు పుట్టలేదు. నాకు Semen Analysis చేయిస్తే రిపోర్టు ఈవిధంగా వచ్చింది.

Motility		
Active	:	50%
Sluggish	:	22%
Non Motile	:	32%
Morphology		
Normal	:	70%
Abnormal	:	32%
Other Findings		
Pus Cells	:	3-5/HPF
Epithelial Cells	:	2-3/HPF
SPERM COUNT	**:**	20 Mill/ml.
Impression	**:**	Moderate oligospermia.

అని వుంది. ఇందులో పిల్లలు పుట్టే కౌంట్ లేదా? దీనికి ఏ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి.

జ : ఒకేఒక్క వీర్య పరీక్ష రిపోర్టును బట్టి నిర్ణయాలకు వచ్చేయడం సరైన పనికాదు. మీరు మరో 1–2 సార్లు పరీక్ష చేయించండి. పరీక్షకి 3 రోజుల ముందునుంచీ సెక్సులో పాల్గొనకండి, స్ఖలించకండి. అలా చేయించిన పరీక్షల్లో కూడా మీ స్పెర్మ్‌కౌంట్ సుమారుగా ఇంతే ఉంటే అప్పుడు మీ కౌంటు పెరిగేందుకు చికిత్స అవసరపడుతుంది. మీ వీర్య కణాలు తగ్గడానికి ఏ పరిస్థితులు కారణమో గుర్తించి అటుపైన సందర్భాన్ని బట్టి వైటోఫెర్–ఎన్, ఎఫ్‌టియం, కపికచ్చు మొ॥ ఔషధాలు యిస్తే ఫలితం బాగుంటుంది.

అసలంటూ వీర్యకణాలున్నాయి కనుక, అవి బొత్తిగా తక్కువగా లేవు కనుక... మీ సాఫల్యశక్తిని పెంచడం సులువే!

అదే సమయంలో మీ భార్యకి కూడా పరీక్షలు చేయించి కొద్దిగా ఔషధాలతో చేయూతనిస్తే గర్భం త్వరగా రావచ్చు.

వృషణాలు లోపలికి పోవాలా?

ప్ర: 1) వృషణాలకి సంకోచ వ్యాకోచాలు ఉంటాయి కదా? అంటే అవి లోపలికి, బయటకి స్థానభ్రంశము చెందడం ఉంటుంది కదా? నాకు కుడి వృషణం వెలువలికి రావడము ఉంటుంది. కాని లోపలికి వెళ్ళడము లేదు.

2) నాకు అంగం కోరిక కల్గించు కున్నంతసేపే స్తంభిస్తోంది. మళ్ళీ వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువ సేపు స్తంభించడం కోసమని హ. ప్ర. ద్వారా అంగాన్ని చాలా సేపు స్తంభింపచేసి, వీర్యం స్ఖలించకుండా ఉన్నాను. దాంతో ఎడమ వృషణంలో నొప్పి వచ్చింది. తగ్గింది కానీ అది లావుగా ఉంది. వరిబీజమంటారా?

జ. అవును. డాక్టరుకి చూపించుకో మని అంటాను. ఎందుకంటే మీరు హ.ప్ర. చేసుకున్న విధానాన్ని బట్టి ఆ సమయంలో ఎడమ బీజానికి మీ చేయి విసురుగా తగిలి నొప్పి, వాపు కలిగి ఉండవచ్చును, లేదా చాలాసేపు స్ఖలించకుండా అంగాన్ని స్తంభింపజేసి ఉన్నందువల్ల వృషణాల్లో నొప్పి పుట్టి ఉండవచ్చును. మొదటిదానికి చికిత్స అవసరపడొచ్చు. రెండోదానికి అవసరం లేదు.

మీకే కాదు, ఎవరికైనా సెక్సు కోరికలు తగినంత బలంగా కలిగితేనే అంగం స్తంభిస్తుంది. ఆ కోరికలున్నంత సేపే అంగం స్తంభిస్తుంది. కోరికలు తగ్గేకొద్దీ అంగం స్తంభనాన్ని కోల్పోతుంది. అదే సరైనది.

వృషణాలు బీజకోశంలో కొద్దిగా పైకీ, కిందికీ (సుమారు 1 సెం.మీ–2సెం.మీ) జరుగుతాయి తప్ప (కడుపు) లోపలికి పోవు. లోపలికి పోకూడదు. అలా ఒక బీజం అప్పుడప్పుడు కడుపు లోపలికి పోయి బయటకొస్తుంటే... అలా జరగకుండా మీరు ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి. యూరాలజిస్టుని కలవండి.

భరించేదెలా?

నా భార్య వయసు 49. ఇటీవలే డయాబెటిస్ అని తేలింది. అతి త్వరగా అలిసిపోతుంటే, మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోస్తుంటే . . . అనుమానం వచ్చి చెక్ చేపించాను. షుగర్ వ్యాధి బయట పడింది. ఎన్నాళ్ళనుండి ఉందో తెలీదు. మా యిద్దరికీ సెక్సు సంబంధాలు కూడా రెండేళ్ళుగా తగ్గినవి. వారానికో - 10 రోజులకో ఒకసారి కలుస్తుంటాము. ఆమె యిదివరకట్లా ఎంజాయ్ చెయ్యటంలేదు.

డయాబెటిస్ అని తెలిసినప్పటినుంచీ ఆమెలో ఒకరకం నిరాశ చోటు చేసు కుంది. 'ఈ అనారోగ్యంతో ఎన్నేళ్ళు బతకాలో' అంటుంది. 'రోజూ ఈ మందులు మింగలేకపోతున్నా' నంటుంది. తినవద్దన్నవన్నీ తింటానని పట్టుబడుతుంది. తినేసి కళ్ళు తిరుగుతున్నాయని కూలబడుతుంది.

కోపం కూడా ఎక్కువైంది. మాత్రలు సరిగా వేసుకోదు. ఈ కసురు కోవడాలతో సెక్సువల్ రిలేషన్స్ ఇంకా తగ్గినవి. పోనీ వాటి మాట ఎటున్నా

ఈమె స్థిమితంగా ఉండేలా చేసేదెలా? నేనెంత నచ్చచెప్పినా సర్దుకోవటంలేదు...

మరొక మనవి - డయాబెటిస్ సమస్య ప్రపంచం మొత్తంమీద ఇండియాలోనే అధికంగా ఉన్నది కదా! ఈ అంశంపై అభిసారికలో రెగ్యులర్‌గా వ్యాసాలు, ప్రశ్న జవాబులు ప్రచురిస్తే ఎందరికో ప్రయోజన మవుతుంది.

-ప్ర., చల్లపల్లి

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు వాటిల్లి నపుడు చాలామంది బాధకి, కోపానికి, విచారానికి ఇలా వివిధ ఎమోషన్స్‌కి లోనవుతారు.

'నాకే ఎందుకిలా జరగాలి?' అనుకుంటారు. ప్రశాంతంగా సాగుతున్న జీవితం ఒక్కసారిగా అల్లకల్లోల మైనట్టవుతుంది.

తమ మీద తమకే కోపం... విధి మీద కోపం, దేవుడి మీద కోపం..., అపు డపుడు కారణం లేకపోయినా ఆ కోపం జీవిత భాగస్వామి మీద కూడా కొరడా ఝుళిపిస్తూంటుంది.

అది ఏ రకం అనారోగ్యమో దాన్ని బట్టి, అది కలిగించే పరాధీనతని బట్టి, అలాగే... మనిషిని బట్టి ... ఈ ఎమోషన్ను, వాటి తీవ్రత ఆధారపడ తాయి.

విధితో పోరాడి గెలవలేరు, వచ్చిన అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోలేరు. కనుక కోపతాపాలు, బాధ మొ॥ వాటి స్థానే నిస్పృహ (ఫ్రస్ట్రేషన్) చోటు చేసు కుంటుంది. ఇది చాలా కాలం ఉంటుంది.

కొన్నాళ్ళకి చాలామంది కుదుటపడ తారు. పరిస్థితులతో రాజీ పడతారు. తమ అనారోగ్యంతో సహజీవనం చేయడం నేర్చుకుంటారు. అందుకు ఒక్కొక్కరికి ఒకోరకంగా సమయం పడుతుంది. కొందరికి ఆ పరిస్థితులని ఎలా ఎదుర్కోవాలో, ఎలా రాజీ పడాలో తెలీదు.

మీ భార్య బహుశా ఆ కోవకి చెందు తారు. ఆమెకి ఎట్లా Cope Up చేసుకోవాలో తెలియకపోయి ఉండొచ్చు. లేదా మరికొంత సమయం పట్టొచ్చు.

ఆమె సమస్యని మీరు ఎంత బాగా అర్థం చేసుకున్నా... సమస్య మీది కాదు కాబట్టి – ఆమె పడేటంత ఆవేదన మొ॥ భావావేశాలు మిమ్మల్ని బాధపెట్టవు. కనుక మీరు త్వరగా సర్దుకుపోతారు. పైగా దేశంలో కోట్లాది మందికి ఉన్న సమస్యే కదా... మాత్రలు వేసుకుంటూ... డాక్టర్ సలహాలు పాటిస్తూ జాగ్రత్తగా ఉంటే సరిపోతుంది– అని సలహా చెప్తారు. నమ్ముతారు కూడా...

దాంతో ఆమె సమాధాన పడతారని భావించి, ఏదో మంచి మూడ్ చూసి సెక్సుకి ప్రతిపాదించేరే అనుకోండి (అందులో తప్పేమీ లేదు కూడా)... ఆమె స్వభావాన్ని బట్టి ఆమెలో తటాలున కోపం మొ॥ భావావేశాలు తన్నుకొచ్చి నేను రోగిష్టిదాన్నని కూడా చూడకుండా ఎంతసేపూ మీ అవసరం కోసమేనా...! అంటూ విరుచుకుపడొచ్చు.

యిట్లా అనారోగ్య పరిస్థితితో రాజీ పడలేని వ్యక్తులు తరచు అకారణంగా చిరాకు పడిపోవడం, తీవ్ర విచారానికి లోనవడం, మంకుగా ప్రవర్తించడం పరిపాటి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న తన జీవిత భాగస్వామి ఒకోసారి వారిలో కోపాన్ని, నిస్పృహనీ ఇనుమడింపజేస్తారు. "మీకేం? మీరెన్నయినా చెపుతారు. ఈ

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

అనారోగ్యమే మీకుంటే తెలిసొచ్చేది నా అవస్థేమిటో?" లాంటి ఎక్స్‌ప్రెషన్స్ అరుదేమీ కాదు...

సరే యిదంతా ఎందుకు చెప్పా మంటే ఇలాంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యా లు దంపతుల మధ్య ఊహించలేనన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెడతాయి. 'దంపత్యో కలహేచైవ... బహ్వారంభో లఘుక్రియా' అని పెద్దలు సెలవిచ్చినట్టు ఈ క్షణిక కలహాలు మహబూబ్‌నగర్‌లో మేఘాల్లా ఇట్టే వచ్చి అట్టే పోయినా, కొన్ని మాత్రం ముదురుతాయి.

మీ శ్రీమతీ, మీరూ కలిసి సైకోథెర పిస్టుని కలవండి. క్లిష్ట పరిస్థితుల్ని అధిగమించే (Crisis Management) నేర్పు ఆమెకి ఆయన అలవరుస్తారు.

అభిసారికలో డయాబెటిస్ గురించి కొంత స్థలం కేటాయించమని కోరే పాఠకుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. తప్పక త్వరలో మీ సూచనకి సాకార మివ్వగలము.

కూల్చకండి!

మా సొంత ఊరు అనంతపురం దగ్గర. ఈ ఊరిలో నేను చిన్న వ్యాపారం చేస్తూ అమ్మని, చెల్లిని పోషించుకుంటు న్నాను. తండ్రి చిన్నప్పుడే చనిపోయాడు. ఊరికి వచ్చిన కొత్తలో మా ఇంటిప్రక్క అమ్మాయిని ప్రేమించాను.

3 సం॥ల కాలంలో నేను ఆమెతో ఏమీ అనలేదు. ఇపుడు ఆమెకు పెళ్ళి అయింది. 3 నెలలు గడిచాయి. ఎందుకో గాని పెళ్ళి అయ్యే ముందు ఒకరోజు నన్ను పిలిచి 'నాకు పెళ్ళి చేస్తున్నారు, నీకు ఏమీ బాధగా లేదా' అన్నది. అపుడు తెలిసింది. ఆమెకూడా నన్ను ప్రేమిస్తుంది అని! నాకు ఏడుపు ఆగలేదు. అమ్మాయి భోరున ఏడ్చింది. నేనూ బాధపడ్డాను.

బాధపడుతూనే పెళ్ళి చేసుకుంది. ఆమె పెళ్ళి అయిన తరువాత నుంచి నాకు ఏ మాత్రం బతకాలని లేదు. నిద్ర పట్టదు. ఆకలి వెయ్యదు. అదే విషయం ఆమెకి చెప్పాను. మనం ఇద్దరం పెళ్ళి చేసుకుందాం అన్నాను. ఆమె ఒప్పు కోలేదు. పెళ్ళి అయిన 3 నెలలకే మొగుణ్ణి వదిలి మరొకడ్ని పెళ్ళి చేసుకుంటే నలుగురూ నన్ను తిడతారు అంది.

నాకు మాత్రం ఆత్మహత్య చేసు కోవాలి అనిపించింది. ఆమెకు మాత్రం మొగుడితో సంసారం చేయడం ఇష్టం లేదు. నెలలో 2 వారాలపాటు పుట్టింటికి వచ్చి, పోయేటప్పుడు మాత్రం ఏడుస్తూ పోతుంది. నిన్ను వదిలి పోలేను అంటుంది. నాకు ఆమె లేని జీవితం వ్యర్థం అనిపిస్తుంది.

అమ్మకు ఈ విషయం చెప్పాను. ఆమె మనకు పనికిరాదు అని నన్ను తిట్టింది. కాని నాకు మాత్రం ఆ అమ్మాయినే చేసుకోవాలని ఉంటుంది. ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళికి ఒప్పించే మార్గం చెప్పండి. ఈ సహాయం చేయగలరని ఆశిస్తున్నాను.

- వై.జి. పత్తికొండ

పీకల మీదకి వచ్చేదాకా ఊరుకుని, తెల్లారితే పెళ్లనగా అప్పుడు తెగింపు తెచ్చుకుని మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నానని చెప్పటంలో ఆ అమ్మాయి తెలివి తక్కువ ఎంతో, ఊరికే గుడ్లప్పగించి ప్రేమిస్తూ కూర్చుండి పోవడం తప్ప కనీసం యిష్టమన్న మాటని కూడా ఆమె ముందు పలకలేక పోయిన మీ పిరికితనమూ అంతే! దొందూ దొందే! ఇదంతా అయిపోయిన కథ. పిరికి వాళ్ళు ప్రేమకి అర్హులు కారు! వదిలెయ్యండి!

ఆ అమ్మాయి యిప్పుడు ఇంకోడి సొత్తు, దాన్ని చోరీ చేసే ప్రయత్నం చెయ్యవద్దు. మీరు ఆ అమ్మాయి జోలికి పోకుండా ఉంటే ఒక ఏడుపు ఏడిచి తర్వాత భర్తతో రాజీ పడిపోయి హాయిగా కాపురం చేసుకుంటుంది ఆమె.

అలాక్కాక ఆమె కనబడ్డప్పుడల్లా దేవదాసు చూపులు చూస్తూ మనం పెళ్ళి చేసుకుందాం రా అనిపిలుస్తూంటే, ఆ పని జరిగినా జరగక పోయినా ఆ కాపురం మాత్రం మీ పుణ్యమా అని

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

కూలి పోతుంది. అలాంటి పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకోవద్దు.

ఇప్పుడు మీ మనసులో ఏర్పడ్డ వెలితిని త్వరలోనే మరో అమ్మాయి పూడుస్తుంది. ఇది ప్రేమతత్వం. అందు కని ఈ అమ్మాయిని చెలిగా ప్రేమించ డం మానేసి చెల్లిగా ప్రేమించండి. పరాయివాడి భార్య మీకు సోదరి. అది భారతీయ సంస్కారం.

ఎక్లాంప్సియా

గత 18 సంవత్సరాలుగా మేము అభిసారిక పాఠకులం. శ్రీ రాంషాగారి రచనలలో చాలా వాటిని చదివి మా దాంపత్యాన్ని ఆనందమయం చేసు కున్నాం. మాది ప్రేమ వివాహం. నా భార్య వయసు 22 సం॥లు. నాకు 26 సం॥లు. మా మొదటి పాప ప్రిమెచ్యూర్ బేబీగా పుట్టింది. 8వ నెల చివరి రోజులలో పుట్టింది. ఆ సమయంలో నా భార్యకు 'ఎక్లాంప్సియా' వచ్చింది. చికిత్సచేసి బిడ్డను తీసి వేయకపోతే నా భార్య బ్రతకదని డాక్టరుగారు చెప్పారు. ఎలాగైనా నా భార్యనే బ్రతికించమని చెప్పాను. అదృష్టం కొద్దీ తల్లీ, బిడ్డా యిద్దరూ క్షేమంగానే వున్నారు. పాపను యింక్యుబేటర్‌లో వుంచారు. మరలా రెండవ సంవత్సరంలో నా భార్యకు ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చింది. ~~ఈ~~సారి 7వ నెలలోనే ఎక్లాంప్సియా వచ్చినది. పాపను తీసేసినారు. యిది జరిగి 3, 4 నెలలు అవుతుంది.

ప్రస్తుతం సమస్య ఏమంటే - నా భార్యకు యింకో పాప లేదా బాబు కావాలని వుంది. అయితే ప్రతిసారీ ఎక్లాంప్సియా వస్తే ఆ అవస్థ నేను చూడలేను. నేను ఆపరేషను చేయించు కుంటానని అంటే నా భార్య వినడం లేదు. మా సంసారంలో మేం యిద్దరం ఒకరికి ఒకరం. మాకంటూ బంధువులు ఎవరూ లేరు. నా భార్యకు ఏమైనా అయితే నేను భరించలేను. మా పాపకు 3వ సంవత్సరం.

అసలు ఎక్లాంప్సియా ఎలా వస్తుంది. రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలియజేయండి. మళ్లీ పీరియడ్ వచ్చిన తరువాత 'కాపర్ టీ' వేయించాలని అనుకుంటున్నాను. మీ సలహా, సూచనలు తెలియజేయగలరు.

-బి.కె., కొత్తపేట

జ: నిజానికి గర్భవతికి బి.పి. పెరగడం, మూత్రంలో ప్రొటీన్లు పోవడం, ఒంటికి నీరు పట్టడం వంటి లక్షణాల సముదాయమైన 'టాక్సీమియా' కి సరైన కారణమేమిటో పూర్తిగా విశదం కాలేదు. ప్రస్తుతం పరిజ్ఞానం ప్రకారం – బిడ్డ మావిలో ద్రవ ప్రసారం సరిగ్గా జరగనందువల్ల అది విడుదల చేసే లైపిడ్ పెరాక్సైడ్ ఎండోథీలియల్ టిష్యూలకి హాని కలిగిస్తుందనీ, ఫలితంగా అది శరీరంలో అనేక సూక్ష్మమైన మార్పులు కలిగించి తుదకు టాక్సీమియాకి దారి తీస్తుందనీ భావిస్తున్నారు. ముందుగా కొంతకాలం పాటు రక్తనాళాల్లో రెసిస్టెన్సు పెరిగి రక్త ప్రసార వేగమూ, ప్లాస్మా రాశి తగ్గుతాయి. అందువల్ల తల్లి రక్తంలో శిశువు మలినాలు పేరుకుపోవడం జరుగుతుంది.

కొన్ని సులువైన పద్ధతుల్ని, నియ మాల్ని పాటిస్తే దీన్ని చాలా మటుక్కి నివారించుకోవచ్చు. గర్భం ధరించేక భోజనంలో ఉప్పు తగ్గించడం, రోజూ బార్లీ జావ త్రాగడం, విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ అధికంగా తీసుకోవడం, బి.పి. ఎక్కువైనా, మూత్రంలో పిండి పోతున్నా వెంటనే డాక్టర్ని కలవడం, బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు చాలా ఉపయోగ పడతాయి.

7వ నెల నుంచి రోజూ 100m.g (డాక్టరు అనుమతిస్తే) ఏస్పిరిన్ వేసుకోవడం వల్ల ప్రిఎక్లామ్సియా (గుర్రపువాతం) వచ్చే అవకాశం తగ్గు తుంది. ఏది ఏమైనా ఆ సమస్య వస్తే, మిమ్మల్ని అటెండవుతున్న డాక్టరు నిర్ణయమే ఖరారని గుర్తుంచు కోండి.

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

ఎందుకొచ్చాయి.

ప్ర : సార్ నేను 4 నెలల క్రితం ఒక 'ఆంటీ'తో రతిలో పాల్గొన్నాను. ఆ ఆంటీకి ఇతరులతో కూడా సీక్రెట్‌గా సంబంధాలు ఉన్నవి. ఈ సంఘటన తరువాత 15 రోజులకి కాస్త జ్వరం వచ్చినట్లయ్యింది.

45 రోజులు గడిచాక కాస్త నోరంత చప్పగా, చేదుగా, తియ్యగా ఉంటూ నాలుక తెల్లగా అనిపించేది. విరేచనాలు అయినవి. వైద్యుని వద్దకు పోగా, పరిశీలించి "జ్వరం ! భయపడవలసిన అవసరంలేద"ని మందులు రాసేరు. అవి వాడిన దాదాపు 1నెల వరకు ఈ లక్షణాలు తగ్గలేదు.

ఇప్పుడు నాలుక కాస్త చప్పగా ఉంది అప్పుడప్పుడు విరేచనాలు అవుతున్నాయి. ఇంతకు ముందు లేకున్న పచ్చని నరాలు చేతులపైన, పిడికిలి పైన కనిపిస్తున్నాయి. ఇవి "ఎయిడ్స్" లక్షణాలని చాలా అనుమానం పడుతున్నాను. ఈ సంఘటన (రతి) జరిగిన (105 రోజులకి) 3 1/2 నెలలకి హెచ్.ఐ.వి ఆంటీబాడీస్ వరీక్ష చేయించిన "నెగిటివ్ పత్రము" ఇచ్చారు.

ఈ రిజల్టు నిజమేనా? లేక ఇంకా నాలో ఆంటీబాడీస్ ఏర్పడలేదా? లేకా ఆ పరిశీలకులు (డైగ్నాస్టిక్స్) నన్ను అప్పుడే ఎందుకు బెదిరించాలని తప్పు రిజల్టు ఇచ్చారా! మరి ఇంతకు ముందు చెప్పిన బాధలు నాకు ఎందుకు కలిగాయి.

- ఒక అమ్మాయికి ఎయిడ్స్ వ్యక్తితో తెలియక వివాహమైంది. అతను 3 నెలల తరువాత మరణించారు. అంతలో అతడు ఆమెతో రతి కూడా జరిపినట్లు తెలిసింది. వివాహమైన 3 నెలలకి హెచ్.ఐ.వి రక్త పరీక్ష చేయించిన "నెగ్‌టివ్" అని వచ్చింది. మరి ఇది ఇలా ఎందుకు వచ్చింది? ఆమెకు ఎయిడ్స్ రోగం ఉంటుందంటారా?

జ : హెచ్.ఐ.వి (ఎయిడ్స్ క్రిమి) సోకిన వాళ్లల్లో 40-90% మందికి 2-4 వారాల్లో ఫ్లూ లాంటి జర్వం వస్తుంది. చంకల్లోనూ, గజ్జల్లోనూ, మెడవద్ద బిళ్ళలు కడతాయి. గొంతు మంట, ఒంటిపై దద్దుర్లు, ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి, విరేచనాలు, వికారం వాంతులు మొ॥లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మళ్లీ ఏ లక్షణాలూ కొన్నేళ్ళదాకా కనిపించవు.

అయితే ఫ్లూని పోలిన ఈ లక్షణాలు కనబడినంత మాత్రాన హెచ్.ఐ.వి ఇన్ఫెక్షనేమోనని ఎవరూ హడలిపోనవసరం లేదు. అయితే అంతకు కొద్ది వారాల ముందు అపరిచితులతో (వారికి హెచ్.ఐ.వి ఉందో లేదో తెలియని వ్యక్తులతో) సెక్సు జరిపి ఉన్నా, రక్తమార్పిడి జరిగి ఉన్నా, స్వాజాతి రతి అలవాటున్నా, సూది ద్వారా మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకునే అలవాటున్నా... ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే .... హెచ్.ఐ.వి పరంగా కూడా ఆలోచించాలి.

మీరు హెచ్.ఐ.వి పరీక్ష చేయించుకుని తెలివైన పనిచేశారు. 'సంఘటన' జరిగిన 31/2 నెలలకి టెస్టు చేయించుకుంటే నెగిటివ్ వచ్చింది కనుక మీకు హెచ్.ఐ.వి లేనట్టుగానే భావించవచ్చు. మరోసారి కూడా టెస్టు చేయించుకోండి. అదికూడా నెగిటివ్ వస్తే మీరు నిశ్చింతంగా ఉండవచ్చు.

ఇందులో ల్యాబ్ వాళ్ళని శంకించాల్సిన పనిలేదు. ఉంటే ఉందని చెపుతారు లేకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకోమంటారు. తప్పు మీరు చేసి, వాళ్ల మీద విరుచుకుపడితే ఎలా?

చేతులపై నరాలు తేలడం లాంటివి చిక్కిపోవటం వల్ల జరుగుతుంది. దాని గురించి ఏమి పట్టించుకోనవసరంలేదు.

మీరెండో ప్రశ్నకు జవాబు ఎక్కువ ఊహాత్మకమే అవుతుంది.

3 నెలల్లో మరణించబోతున్న దశలో పెళ్ళి చేసుకున్న అతగాడు ఆమెతో సెక్సు జరిపాడా? ఎన్నిసార్లు? అంగప్రవేశం, వీర్య స్కలనం జరిగాయా? అప్పుడు కండోమ్ కాని, టుడే కాని వాడేడా? ఇలాంటి వాటికి జవాబులు దొరికితే ఆమె ఎందుకు హెచ్.ఐ.వి బారిన పడలేదో అర్థమవుతుంది.

కొందరిలో అనూహ్యమైన రెసిస్టెన్సు వవరు ఉంటుంది. కొందరికి హెచ్.ఐ.వి టెస్టు పాజిటివ్ కావడానికి ఇంకొంచెం టైం పడుతుంది. ఏది కారణమో మనం ఊహించలేం. కాని ఆమె హెచ్.ఐ.వి నెగిటివ్‌గా బ్రతికి బయటపడడం అసాధ్యమేం కాదు. ఆమెతో పాటు మనమూ సంతోషిద్దాం.

అప్పట్నుంచి తగ్గింది!

ప్ర : నా భార్యకు 33 సం॥లు. నా వయసు 42 సం॥లు. ఆమెకు పది సంవత్సరాల క్రితం పెద్ద ఆపరేషన్ చేసి గర్భకోశం తీసేసారు. అప్పటినుండి ఆమెలో కామం తగ్గిపోయింది. ఎంత ప్రేరేపించినా ఆమెలో కోరిక కలగదు. నా బలవంతం మీద రతికి ఒప్పుకోవడమే తప్ప ఆమెకు ఆ పని యిష్టం లేదు. గర్భసంచి తొలగించడం వల్ల

కామం తగ్గుతుందా లేక బహిష్టులు ఆగిపోవడం వల్ల తగ్గుతుందా? దీనికి మందులేమైనా ఉన్నాయా?

-వి.జె.

జ : గర్భాశయం తొలగిస్తే బహిష్టులు ఆగిపోతాయి తప్ప స్త్రీలో కామం ఏమాత్రం సన్నగిల్లదు. మీ భార్యకి ఆ సంగతి తెలియదు. గర్భాశయం లేకపోవడంతోనూ, బహిష్టులు ఆగిపోవడంతోనూ ఆమె తన "స్త్రీత్వమే పోయినట్లు" భావిస్తున్నారు. స్త్రీత్వం లేని తన జన్మ వృధా అనుకుంటూ ఉండొచ్చు.

మీకు పిల్లలున్నారో లేదో వ్రాయలేదు. పిల్లలు కూడా లేనట్లయితే ఆవె బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రకం నిరాశల వల్ల ఆమె మనసులో కామ స్పందనలు లేకుండా పోయాయి. ఆమెలో కామం లేకనూ కాదు, దాంపత్యాన్ని ఆనందించే శక్తి లేకనూ కాదు. కాని అజ్ఞానంతో తనకవేమీ లేవనుకుని మీ భార్య తన మనసు తలుపులను మూసేసుకున్నారు. మీరామె శరీరాన్ని ప్రేమిస్తున్నారు కాని మనసుని మేల్కొల్పలేకపోతున్నారు.

మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యలయానికి రండి. లేదా మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించండి. 'సైకియాట్రిస్టు' అనగానే ఇదేదో మానసిక జబ్బు, సమస్య అనుకోవద్దు. సైకియాట్రిస్టు మనసుని అర్థం చేసుకోగల వ్యక్తి అని గమనించండి.

సందర్భం వచ్చింది కనుక చెబుతున్నాను. వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేవని తెలిసిన మరుక్షణం కొందరు వ్యక్తులకు నపుంసకత్వం వస్తుంది. వీర్యకణాలే లేని వీర్యం నిర్వీర్యమేననీ, తమకు పురుషత్వం లేదనీ పొరబాటు అభిప్రాయానికి రావటంతో అలా జరుగుతుంది. నిజానికి నపుంసకత్వానికి వీర్యకణాలు ఉండటమూ, లేకపోవడమూతో ఏవిధంగా సంబంధం లేదో, స్త్రీలలో కామానికీ గర్భాశయానికీ కూడా అదే విధంగా సంబంధం లేదు.

స్త్రీలలో కామవాంఛకు కారణం స్త్రీ హార్మోను కాదు! పురుషహార్మోనే! ఈ హార్మోను (టెస్టోస్టిరాను) మూత్రపిండాలపై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంధినుండీ, కొంతమేరకు అండకోశాలనుండీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల గర్భాశయం తొలగించినా పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగిపోదు. కనుకనే గర్భాశయం తొలగించిన స్త్రీలకు కామం తగ్గదన్నాను. కామవాంఛ తగ్గిందంటే అర్థం

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.

వారు కేవలం మానసిక వ్యధకి, అపోహలకి లోనైనారనే!

ఎందుకలా అన్నారు?

ప్ర : చిరకాలంగా నాకు శీఘ్రస్ఖలనం సమస్యగా ఉన్నది. స్టార్ట్-స్టాప్ టెక్నిక్ వల్ల 10 నిముషాలు రతి జరపగలను కానీ ఈ పద్ధతిలో మా యిద్దరికీ సుఖం ఉండడం లేదు.

పూర్వ సంపాదకులు రాంషాగారిని స్వయంగా సంప్రదించినప్పుడు ఆయన అన్నారూ 'ఆవిడని సంతృప్తి పరచాలని పాల్గొనవద్దు - మీ సౌఖ్యం గురించి పాల్గోండి' అన్నారు. ఇది నాకు అర్థం కాలేదు. మగవాడు స్త్రీ సుఖం గురించి ఆలోచించకుండా రతి జరపాలా? లేక ఆమె సుఖాన్ని ఆశించి శీఘ్రస్కలనాన్ని నిరోధించుకునే ప్రయత్నం చేయాలా? ఏది కరెక్టు? ఈ విషయంలో క్రియాశీలకమైన సలహా యివ్వండి. నాకు పరస్త్రీ వ్యామోహం లాంటివేవీ లేవు. భార్య అంటే యిష్టం. రోజూ రతి నిర్వహిస్తాను. రోజూ పాల్గొనాలి. దీనికి ఏది అవరోధము అవుతున్నది. దాన్ని పరిష్కరించడమెలా?

-ఎస్.జి., హైదరాబాదు.

ప్ర : రాంషాగారు ఏ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మిమ్మల్ని మీ సౌఖ్యమే చూసుకోమన్నారో నేనిప్పుడు చెప్పలేను. సాధారణంగా రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు అందులో లీనం కాగలిగితేనే అంగస్తంభనం బలీయంగా ఉంటుంది. పారవశ్యం కలుగుతుంది. రతి చేస్తూ మీరు పొందాల్సిన సుఖానుభూతులు పొందటం మాని, మీ భార్య ఆనందిస్తుందో లేదో, సంతృప్తి పడుతుందో లేదో అనే విషయం మీదనే మనసు లగ్నం చేస్తే మీకు లభించాల్సిన రసానందం లభిస్తుందా?

లభించదు సరికదా, మీ అంగస్తంభనం బలహీనం కావచ్చు. రతేచ్ఛ తగ్గవచ్చు. భావప్రాప్తి (తృప్తి) కూడా బాగా (గాఢంగా) కలగక పోవచ్చు. వీటివల్ల నిరాశ, అసంతృప్తి ఏర్పడతాయి.

బహుశా యిలాంటి సమస్యలతో మీరు బాధపడుతున్నారని కావచ్చు రాంషాగారు మిమ్మల్ని సెక్సులో మీ స్వార్థమే చూసుకోమన్నారు.

స్త్రీలైనా అంతే. పూర్తిగా మనసుని అందులో లీనం చేసి, భర్త నుండి లభించే ప్రతి మానసిక, శారీరక ప్రేరణనూ ఆస్వాదిస్తూ... అవసరమైతే తమ ఊహా ఆనందాన్ని జోడించు కుని... ఉద్రేకపడటం ద్వారా మునిపటి కన్నా త్వరగా భావప్రాప్తి పొందే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

'స్వార్థం'లో పరమార్థం యిదే! మీరు స్వార్థపరులై మీ సుఖాన్నే చూసుకుం టున్నా, అప్రయత్నంగా మీనుంచి మీ భాగస్వామికి ప్రేరణ సుఖం ఇనుమడి స్తుంది. ఆ భాగస్వామి తన సుఖం తాను చూసుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా మీకూ సుఖాన్ని అందిస్తుంది. కనుక ఉభయులూ నష్టపోయేది ఉండదు.

నిజానికి ప్రత్యేకించి భాగస్వామిని సుఖపెట్టాలని ఏ ఒక్కరు ప్రయత్నించినా యిద్దరూ పొందాల్సినంత సుఖ సంతృప్తులు పొందలేకపోయే అవకాశమే ఎక్కువ. ఒకోసారి మీ శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల భార్యకు సుఖసంతృప్తులు బొత్తిగా కొరవై, ఆవిడ కామసుఖానికి మొహం వాచిపోయిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు స్వార్థం చూసుకోవడం పనికిరాదు. ప్రణయకళ, దాంపత్య రహస్యం పుస్తకాలలో మేము చెప్పిన అనేక విధానాలలో ఏదో మార్గంలో మీరు ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చు.

కనుక స్వార్థమూ, నిస్వార్థమూ అన్నవి సందర్భాన్ని బట్టి మీరే అవలంబించాలి.

ఇకపోతే, శీఘ్రస్కలనం సమస్య మీకు స్టాప్ స్టార్ట్ పద్ధతి ద్వారా తొలగటం లేదన్నారు గనుక మీరు రతివిధానం మార్చి మీ భార్య ఉపరతి చేసే అవకాశం కల్పించండి. దానివల్ల ఆమెకు త్వరగా భావప్రాప్తి కలుగు తుంది. లేదా పక్కవాటు రతి కాని నిశ్చలరతి (కరెజ్జా) కాని చేయండి.

ఈ రెండూ కాకపోతే మీకు స్కలనం జరిగిపోయాక ఆమెకి అంగులీరతి ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చు. అనగా, చూపుడు వేలూ మధ్యవేలూ బీజవాహికలోకి జొనిపి సంచలింప చేస్తూ, బొటనవేలితో యోనిశీర్షంపై తేలిగ్గా రాపిడి కలిగిస్తూ ఆమెకి సంతృప్తి

పెళ్ళికి ముందు -

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

కలిగించవచ్చును. (దాంపత్య రహస్యం చదవండి).

'రోజూ రతి నిర్వహిస్తాను' అన్నారు. మంచిదే! ఇద్దరికీ అందుకు తగ్గ కోరికా, శక్తీ ఉన్నప్పుడు అభ్యంతరమేముంది? తప్పక కలవండి.

కాని –

'రోజూ పాల్గొనాలి!' అన్నారు. అది నియమంగా పెట్టుకోకండి. మంచిది కాదు. రోజూ ఒకసారైనా రతి జరపకపోతే మీ దాంపత్యంలో లోపం ఉందని భావించ కూడదు. అలా టైం టేబిల్ ప్రకారం రతి జరపడానికి ప్రయత్నిస్తే కొత్త సమస్యలు పుడతాయి.

రోజూ రతి జరిపేందుకు తగినంత అంగస్తంభనం జరక్కపోతే 'దీనికి అవరోధ మేమిటి' అని ఆలోచించవద్దు. ఆ రోజుకి కోరిక తగినంత లేదని గ్రహించి మర్నాడో, ఆ మర్నాడో పాల్గొనండి!

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు, వారి పిల్లలకు మా శుభాకాంక్షలు!

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

డా॥ జి. ధనుంజయ

అభిసారిక క్లినిక్,
రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567, 94401 52567

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

ముద్దు పెట్టుకున్నాను!

ప్ర : **సంవత్సరం క్రితం నేనొకామెను ముద్దు పెట్టుకున్నాను. మా ఇద్దరి లాలాజలాలూ కలిసిపై. పదిరోజుల తర్వాత నాకు గొంతునొప్పి, నోటిపూత మొదలైనవి. యిప్పటిదాకా తగ్గలేదు. చాలామంది డాక్టర్లకి చూపించాను. టాన్సిల్స్ కొద్దిగా వాచినవి. ఫర్వాలేదు అని మందులు వ్రాసియిస్తున్నారు. తగ్గటంలేదు. నాకు ఎయిడ్స్ భయం పట్టుకుంది. నేనేం చేయాలి.**

-ఆర్.ఎస్.,

జ : లాలాజలాలు మార్పిడయ్యేలా పెట్టుకునే లైంగిక చుంబనం వల్ల ఒకరినుండి ఒకరికి సూక్ష్మవ్యాధులు సోకే మాట నిజమే. ఆయా వ్యాధిక్రిములు ఆమెలో ఉండి ఉంటే మీకు గొంతునొప్పి, నాలుకపూత ఈవిధంగా వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. కాని ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఈ వ్యాధులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా గొంతునొప్పికి, టాన్సిల్స్ వాపుకీ చల్లదనం, ఆహారం ఎలర్జీ, పొగత్రాగటం, ధూళి మొదలగునవి కూడా కారణమవుతాయి. కనుక ఈ నొప్పికీ, ఆ ముద్దుకీ ముడిపెట్టడం మానేసి మీరు ENT స్పెషలిస్టుకి చూపించి విషయం మొత్తం ఆయనకు చెప్పండి. తగు వైద్యం జరుగుతుంది.

లాలాజలం ద్వారా ఎయిడ్స్ సోకిన ఆధారాలు లేవు కనుక ఎయిడ్స్ భయం కూడా మీకు అక్కర్లేదు.

స్తంభన సమస్యలు ఎందుకు కలుగుతాయి?

ప్ర : **ఇన్నేళ్ళుగా అభిసారిక ద్వారా మీరు ఎంతోమంది నపుంసకులని, లైంగిక సమస్యలున్న వారిని ఆరోగ్య వంతులుగా మార్చారు. మీ అనుభవం దృష్ట్యా చెప్పండి యింతమందిలో**

ఇన్నిరకాల పుంసత్వ సమస్యలేర్పడు తున్నాయి? అసలు పుంసత్వ సమస్యలు ఎన్నిరకాలుగా ఉంటాయి?

-జి.పి., విజయనగరం.

జ : లైంగిక వ్యవస్థ కూడా జీర్ణవ్యవస్థలాగే సహజమైనది. ఆ రెండు పనులూ సహజంగా జరగవలసినవే. శరీరదోషం లేకపోయినా నానా రకాల సమస్యలవల్ల ఈ రెండూ ఒకేవిధంగా అస్తవ్యస్తమవుతాయి.

కొంతమంది అన్నం గబగబా బుక్కేస్తారు. ఏదో కొంపమునిగిపోయినంత హడావిడిగా, ఉరకలూ పరుగులూ పెడుతూ తినేస్తారు. ఎందుకో ఆయాస పడిపోతారు. లేదా మనసు చెడిపోయి నప్పుడు అన్నం అతిగా తింటారు. ఇలా తినటం వల్ల వాళ్ళకి ఆకలి మందగించటం; అజీర్తి, విరోచనాలు, లేదా మలబద్ధం వంటివి కలుగు తున్నాయి కదా! అయినా శరీరం ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది.

స్థిమితంగా కూర్చుని, కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, నవ్వుకుంటూ, బాగా నమిలి, మెల్లగా, తినటం చేస్తే మన జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తుంది. భోజన సుఖాన్ని మనం అనుభవిస్తాము. ఆనందిస్తాము.

అలాగే సహజంగా, స్థిమితంగా, సరదాగా సెక్సు అనుభవించటం జరిగితే ఆలుమగల శరీరాలూ రెండూ పరస్పర ప్రేరణకు లోనై, వాటికవే పెనవేసుకుని తృప్తి పడతాయి. దానికోసం భర్తకు భార్యగాని, భార్యకు భర్తగాని పనిగట్టుకుని ప్రేరణ కలిగించవలసిన అవసరం లేదు. దిగులు, భయం, కలహం, కోపం ఉండకూడదు. అసహ్యం, ద్వేషం ఉండకూడదు. లాలసత్వం, అనురాగం, ఆప్యాయత ఉండాలి. అప్పుడే వారికి కామం పాకాన పడుతుంది. ఉభయులూ సంతృప్తితో సుఖంగా నిద్రపోతారు.

దీనినిబట్టి భోజనానికిగాని, రతికి కాని స్థిమితం, ఆసక్తి, శ్రద్ధ, మంచి మూడ్ ఉండాలని మేము చెప్పినట్ల య్యింది. పూర్వ సమాజంలో ఇవి ఉండేవి. వాళ్ళు తృప్తిగా రుచులెన్ను కుంటూ, మెచ్చుకుంటూ తినేవారు. అలాగే తృప్తిగా, స్థిమితంగా చెలగాటంలా రతిలో పాల్గొని సుఖంగా నిద్రపోయేవారు. వాళ్ళకి నచ్చని వాళ్ళతో ఉండేవారు కాదు. విసుగ్గా, ఆదుర్దాగా, కోపంగా ఉన్నప్పుడు పడకగది లోకి వెళ్ళేవారు కాదు.

కనుక భోజనం వల్ల వాళ్ళకి అజీర్తి, ఆకలి మాంద్యం, విరోచనాలు, మలబద్ధం వంటివి ఉండేవి కావు.

అలాగే చెలగాటంలా రతిలో పాల్గొనే వారికి నపుంసకత్వం, స్తంభన వైఫల్యం, శీఘ్రస్కలనం, స్కలనరాహిత్యం వంటి సమస్యలూ ఉండవు.

మీ అవగాహన కోసం చెపుతున్నాను. మాకొచ్చే మానసికసెక్సు సమస్యల్ని ముఖ్యంగా ఈ దిగువ వర్గాలుగా విభజించ వచ్చు.

1. అపార్థాలు, అపోహలు :

దాంపత్య జీవితంలో భాగస్వామి నుండి ఏది పొందవచ్చో, ఎలా పొందవచ్చో తెలియకపోవటం.

2. సెక్సు గురించి దురభిప్రాయాలు :

– బాధ, గర్భధారణ భయం.

– ఎవరో చూస్తారని, లేపుతారనీ, చాటు నుండి వింటారనీ భయం.

– బాగా రతిచేయలేకపోతానేమో; విఫలమయిపోతానో అన్న భయం.

– అదుపు తప్పిపోతుందన్న భయం; సిగ్గుపడవలసి వస్తుందని, అవమాన పడవలసివస్తుందని, భార్య ఏడుస్తుందని భయం.

– లేచిపోతుందేమోనని భయం.

– సెక్సు చాలా తప్పన్న భయం.

– సెక్సంటే అసహ్యం.

3. సాంబంధిక సమస్యలు :

– రతికి ముందే కాట్లాడుకొని, తిట్టుకొని, కొట్టుకొని కోపంతో అతను, ఏడుస్తూ ఆమె, రతి చేసుకోవడం.

– ఆమెగాని, అతను గాని, వ్యభిచరిస్తు న్నారేమోనన్న అనుమానంతో మనసు విప్పి మాట్లాడకుండా రతికి ఉద్యమించటం. రెండవ పెళ్ళాంగాని, ఉంపుడుగత్తె గాని ఉన్నవారి భార్యకు ఇన్‌సెక్యూర్ ఫీలింగ్స్ ఉంటాయి. దెబ్బలు తినే స్త్రీ భయం భయంగా వస్తుంది.

4. వ్యక్తిగత సమస్యలు :

– నిరాశా నిస్పృహలు, అసమర్థతా భావం, ఆత్మన్యూనతా భావం, తానీ ఆనందానికి తగనన్న విశ్వాసం వగైరా.

– తనలో ఆకర్షణ లేదనీ, అందం లేదనీ అనుకోవటం.

5. విషమ పరిస్థితులు :

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 క్లీనిక్, ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

– అలసట, తొందర, ఇతర వ్యాపకాలను మనసులో పెట్టుకోవటం.

– వెచ్చదనం, సరియైన పక్క, రహస్య ప్రదేశం లేకపోవడం,

6. మద్యపానం :

– దీనివల్ల తాత్కాలిక నపుంసకత్వం వస్తుంది.

7. శారీరక పరిస్థితి :

– శరీరం జబ్బుపడినా, దానికి దెబ్బలు తగిలినా అన్నం జీర్ణం కానట్లే, రతి కూడా జీర్ణంకాదు. ఆరోగ్యం బాగుపడేదాకా ఆగాలి.

ఇవీ సమస్యలు. జాగ్రత్తగా చూస్తే తెలిసిన వాళ్ళకివేమంత సమస్యలు కావు. కాని, తెలియనివాళ్ళకి వీటివల్ల కంగారు, భయం పెరిగిపోతోంది. స్థిమితంగా రతి చేయటానికి బదులు కంగారుగా రతికి పూనుకొని విఫలులైపోతుంటారు. దీనినే శాస్త్రజ్ఞులు Performance anxiety అంటారు. ఇదే ఆ సమస్యను కలకాలం కొనసాగేలా చేస్తుంది. అసలు సమస్య పెద్ద సమస్య కాదు. కాని దానిగురించి అతగాడు పెంచుకున్న చింతయే ప్రధాన సమస్య అవుతుంది.

రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు ఆ ఆసామీ అందులో లీనమవడం మానేసి ద్రష్టలా తన నిర్వహణను తానే పరిశీలించటం ప్రారంభిస్తాడు. ఎంతగా పరిశీలిస్తే అంతగా లీనావస్థ చెడిపోతుంది కదా! కనుక వైఫల్యం తప్పదు.

భర్త ఎప్పుడైతే రతిలో లీనంకావటం మానేసి పరిశీలకుడిగా మిగిలిపోతాడో అప్పుడే అతని భార్య "నిర్వహణ ఆదుర్దా" (Performance Anxiety) లో పడి కామంలో అతని శక్తి సామర్థ్యాలను శంకించడం ప్రారంభిస్తుంది.

రతి నిష్కామకర్మ కాదు. దంపతుల్లో ఒకరు డాక్టరు కాదు; ఇంకొకరు పేషెంటూ కాదు. ఒకరు దృష్ట, ఒకరు దృశ్యమూ కాదు. పాలూ నీరులాగ ఒకరిలో ఒకరు లీనమై ఉప్పొంగిపో వలసిన సన్నివేశమే రతి. ఈ రహస్యం ఎందరికి తెలుసు?

ఎంతమంది డాక్టర్లు తమ పేషెంట్లకు తెలియజెప్పి, వారి కాపురాల్ని సరిదిద్ద గలుగుతున్నారు?

నేనేం చేయను?

నేను ఎమ్.ఎ. కంప్లీట్ చేసాను. నాకు, మా మేనమామ ఆయన కుమార్తెను ఇచ్చి వివాహం చేస్తానని మా ఇంటికి వచ్చాడు. ఆయన కూతురు అంటే నాకు ఇష్టమే. నేను వాళ్ళ ఇంటికి రెండుసార్లు వెళ్ళాను.

ఒకరోజు వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళాక ఆమె నోట్‌బుక్ చూసాను. అందులో ఒక అబ్బాయి అడ్రస్ షార్ట్‌గా ఉంది. పూర్తిగా లేదు. అది చూసిన నా మనస్సు చలించి పోయింది. నేను అమ్మాయిని పిలిచి ఈ ఎడ్రస్ గురించి అడిగాను. ఆమె ఎవరో పిల్లలు వ్రాసారు అని సమాధానం ఇచ్చింది.

నేను ఆమె రైటింగ్ మరియు అడ్రస్ వ్రాసిన దానిని ట్యాలీ చేసి చూసాను. వ్రాత ఒకే పోలిక ఉంది. మరుసటి రోజు మా ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. వచ్చాక నా

మనస్సులో ఆలోచనలు. నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసు కోలేకపోతున్నాను. ఆఫీసులో కూడా అవే ఆలోచనలు.

ఆమెను ఈ విషయంలో వారి ఇంటికి పోయి నిలదీయాలని అనుకుంటున్నాను. లేదా వారి పేరెంట్సుకి తెలియజేయాలి అనుకుంటున్నాను.

లేదా నాకు నేను ఆత్మహత్య చేసుకో వాలి అనుకుంటున్నాను. నాకు రాత్రిళ్ళు నిద్ర పట్టడం లేదు. అన్నం తినబుద్ధి కావడం లేదు.

ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో నేను ఏమి చేయాలి. వారు ఇంకో నెలరోజుల్లో పెళ్ళి గూర్చి మాట్లాడడానికి వస్తున్నారు.

-పి, వైజాగ్.

జ : బాబూ, మీరు ఆమెను పెళ్ళి చేసుకోకండి. ఇంత అనుమానంతో పెళ్ళి చేసుకొని మీరెలాగూ సుఖపడ లేరు. అనుమానపు మనిషితో పెళ్ళి తప్పిపోతే కనీసం ఆ అమ్మాయన్నా సుఖపడుతుంది.

ఆమె యింటికెళ్ళి ఆమెని నిలదీస్తా నన్నారు. యిలాంటి పిచ్చిపని ఎప్పుడూ చేయకండి. మొహంమీద పేడనీళ్ళు జల్లి పంపిస్తారు. ఆమెకి తన నోట్‌బుక్‌లో ఎవరి ఎడ్రస్‌నైనా రాసుకునే అధికారం ఉంది. 'ఎందుకు రాసావు? నీకు వాడికీ ఏ ం సంబంధం?' లాంటి ప్రశ్నలు వేసే హక్కు మీకు లేదు.

మంచి మనసుతో ఎదుటి వ్యక్తిని నమ్మటం, ఆ నమ్మకం తప్పని "రుజువై" నప్పుడు మాత్రమే తదనుగుణంగా ప్రవర్తించటం మీరు చేయాల్సిన పని!

ఆమె నోట్‌బుక్‌లో ఓ అబ్బాయి ఎడ్రస్ సగం రాసింది కనబడగానే మీ మనసు ఎంతదూరం పోయిందీ అన్నది– మీ అపరిపక్వ మనస్తత్వాన్ని మాత్రమే సూచిస్తుంది. మీ హృదయం లోంచి సంకుచితత్వం పోవాలి. మీ దృక్పథం విశాలం కావాలి.

ఆ అమ్మాయి కూడా మీలా నోరూ, వాయీ ఉన్న మనిషేననీ ఆమెకీ మీకున్నట్లే స్నేహితులూ, బంధువులూ ఉంటారని, వాళ్ళ ఎడ్రస్‌లూ, వాళ్ళతో ఉత్తరాలు ఉంటాయనీ గ్రహించండి.

మీరిలా ఆలోచిస్తారని తెలిస్తే ఆ అమ్మాయి మీ ఎడ్రసే రాసుకుని ఉండేది. అంతేకాదు 'మా బావంటే నాకు పంచప్రాణాలు' అని కూడా మీకు కనపడేలా రాసిపెట్టుకుని మిమ్మల్ని బోల్తా కొట్టించి ఉండేది.

ఇప్పుడు మీ భయానికి ఇంటి బయట కాగితంముక్క కనపడినా తగలబెడుతూ కూచోవాలో ఏమో!

నిజంగా ఆ చీటీలో ఉన్న అబ్బాయిని ఆమె ప్రేమించి ఉంటే అది కూడా మా దృష్టిలో తప్పేమీ కాదు. ఆ వయసులో 'ప్రేమ' అనుకుంటూ ఎవరి ఆకర్షణలోనో పడటం, తల్లిదండ్రులు పెళ్ళి కుదిరిస్తే మెడవంచి తాళి కట్టించుకుని హాయిగా సంసారంలో మునిగిపోవటమూ మామూలే!

ఆపాటి ప్రేమలో మీరు మాత్రం ఎవరితోనూ పడలేదా? సాటి మనుషులపై నమ్మకమూ, అనుకూల వైఖరీ (పాజిటివ్ థింకింగ్) పెంపొందించు కోకపోతే మీ జీవితం ఎప్పటికీ దుఃఖ భూయిష్టంగా,

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా,
మున్సిపల్‌రోడ్
మంచిర్యాల
ఫోన్: 9949801734,
8978559966

అసంతృప్తిగానే మిగిలి పోతుందని గ్రహించి, మీ వైఖరి మార్చుకోండి.

ఎట్లాగో నాకు తెలియడం లేదు!

ప్ర : నా వయసు 21 సం॥లు. బక్కగా ఉంటాను. ఇంకా చిన్నపిల్లవాడిలా ఉంటాను. దానివలన నేను బాధపడుతున్నాను.

- ఎస్.ఆర్., రాజాం

జ : బక్కగా ఉండటం, లావుగా ఉండటం లాంటివి కొంతవరకూ వంశపారం పర్యంగా వస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నారా లేదా అన్నది ముఖ్యం. ఒంట్లో కండా, కొవ్వు లేనివాళ్ళూ ఎదిగే వయసులో తిండి సరిగ్గా తినని వాళ్ళూ బక్కగా ఉంటారు. బక్కగా ఉంటే పనికిరారని అనుకోకండి. బక్కగా ఉన్నా దృఢంగా ఉన్నవాళ్ళు లేరా?

వ్యాయామం చెయ్యండి. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోండి. కొంత ఒళ్ళు చేస్తారు.

✤

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...
VITOPHER-n
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