• సంతానం కలడానికి సూచనలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

సెప్టెంబరు 2014

రు. 10

Sex Education for you

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

ఎడిటర్: డా|| పూషా Ph.D.,FCSEPI

www.abhisarika.com

• సెక్సు సమస్యలకి సలహాలు, చికిత్స

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా

Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :

పద్మావతి,

క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 65

సంచిక : 9

సెప్టెంబర్ 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...

❖ ఆత్మీయ ఆలింగనంతో ఆత్మ విశ్వాసం, ఆరోగ్యం 3

❖ నైట్ షిఫ్టులా? ఆలోచించాల్సిందే! 5

❖ *మీ సాఫల్యతా శక్తిని పెంచుకోండి, ఇలా!* 6

❖ *కొత్త కుటుంబ నియంత్రణ చిప్* 7

❖ *ఆ వేదన భరించడం కష్టమే!* 8

❖ గర్భధారణ సామర్థ్యానికి న్యూట్రిషన్ 10

❖ శీఘ్రస్ఖలనానికి ఔషధాలు 11

❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా 13

❖ సెక్సు ఇలా మేలు చేస్తుంది 18

❖ ఒకే బిడ్డ చాలు! 21

❖ పాజిటివ్ ఆలోచనలు పూయించే పూలు! - క్రాంతికార్ 23

❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 26

❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

లభ్యతే ఖలు పాపీయాన్ ।
నరో సుప్రియ వాగిహా ।
అప్రియస్య చ పథ్యస్య ।
వక్తా శ్రోతా చ దుర్లభః ॥

తియ్యటి మాటలతో మోసం చేసే పాపాత్ములు ఈ లోకమంతటా ఉన్నారు. కఠినంగా ఉన్నా ఉపయోగపడే మాటలు చెప్పేవాళ్ళూ, వినేవాళ్ళూ లోకంలో అరుదుగానే ఉంటున్నారు.

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

1,2,3,4,5,7,8,13,14,15,16,19,24 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, కొద్దిగానే ఉండా వాయిదా వేసే పద్ధతులు, **కొద్దిగానే ఉన్నాయి.**

18 వ భాగం: జననాంగాలకు సోకే వ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో) **కొద్దిగానే ఉన్నాయి.**

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు **కొద్దిగానే ఉన్నాయి.**

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

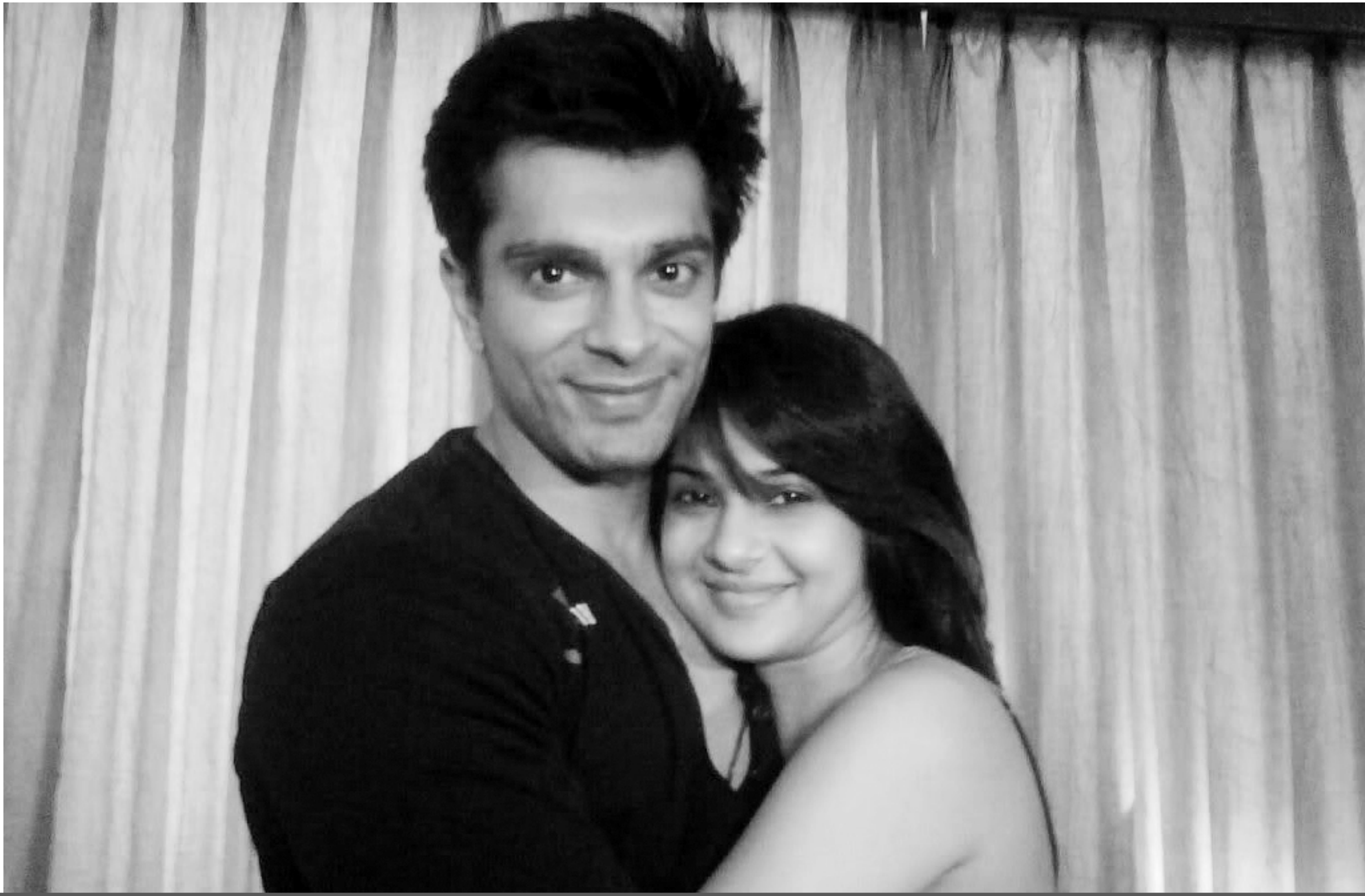
స్టాకు ఉన్నంతవరకే

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.



ఆత్మీయ ఆలింగనంతో ఆత్మవిశ్వాసం, ఆరోగ్యం

స్పర్శకి గొప్పగా నయంచేసే గుణం ఉంది. స్పర్శ ఉపశాంతి కలిగిస్తుంది. ధైర్యం యిస్తుంది. ఆనందం ఇస్తుంది. హత్తుకోవడం ఒక గాఢమైన స్పర్శ. అందులో ఆప్యాయత, ప్రేమతో కూడినదొక రకం. లైంగిక వాంఛతో కూడినది ఒకరకం. మొదటి రకం హత్తుకోవడం మనిషికి ఎన్నో రకాలుగా మంచి చేస్తుంది. అనారోగ్యంనుంచి త్వరగా కోలుకునేట్టు చేస్తుంది. ఒంటరినన్న భావాన్ని పారద్రోలుతుంది. విచారం నుంచి బయట పడేస్తుంది ('శంకర్ దాదా' చెప్పలేదూ?!). ఆందోళన, నిస్త్రాణలను తగ్గిస్తుంది.

ఆత్మీయంగా హత్తుకోండి!

- ధైర్యం చెబుతున్నట్టుగా హత్తుకుంటే భరోసా అంకురిస్తుంది. తానిక సురక్షితం అన్న భావన కలుగుతుంది.
- హత్తుకోవడం ద్వారా శరీరంలో తక్షణం ఆక్సీటోసిన్ స్థాయి పెరిగి ఒంటరిభావం, వేరుచేయబడ్డ భావన, కోపం లాంటి ఉద్వేగాలు తగ్గిపోతాయి. కొంచెం ఎక్కువసేపు హత్తుకుంటే సెరటోనిన్ స్థాయి పెరిగి మనసు తేలికై, ఆనందం కలుగుతుంది.
- ప్రతివారూ ఇతరులు తమని ఇష్టపడాలని, తమను స్పెషల్‌గా చూడాలని కోరుకుంటారు. పసిపిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు అమ్మ నాన్నలు, ఆత్మీయులు తరుచు

హత్తుకున్నపుడు కలిగిన ఆనందాల స్మృతులు మన నాడీ వ్యవస్థలో ఇమిడిపోయి పెద్దయ్యాక కూడా అంతర్లీనంగా ఉండిపోతాయి. దగ్గరకి తీసుకోవడం, హత్తుకోవడం అనేవి ఈ అదృశ్య ఆశని తీర్చి, మనపట్ల మనకి ప్రేమ కలిగేలా చేస్తాయి. మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవడం ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆయువు పట్టుకదా!

- హత్తుకోవడం ద్వారా శరీరంలో కండరాలు చక్కగా రిలాక్సవుతాయి. ఫలితంగా టెన్షన్స్ తొలగిపోతాయి. హత్తుకోవడం వలన మన టిష్యూలలోకి రక్తప్రసారం పెరిగి, ఒంటినొప్పులు తగ్గుతాయి.
- ఇవ్వడం–పుచ్చుకోవడం రెండూ నేర్పిస్తాయి ఈ ఆత్మీయ ఆలింగనాలు. ఆప్యాయత ఇరువేపులా ప్రవహించడం దీన్లోని ప్రత్యేకత.
- ఓ మెడిటేషన్ ఎలాగో, హాయిగా నవ్వుకోవడం ఎలాగో హత్తుకోవడం కూడా ఆలానే ఆందోళనలు, దైనందిన వత్తిడులు మరిచి హాయిగా స్నేహంలో లీనమయ్యేలా.... ఈ క్షణాన్ని ఈ క్షణంగా అనుభవించేలా దోహదం చేస్తుంది. మిమ్మల్ని మీ హృదయంతో, భావాలతో, మీ ఊపిరితో అనుసంధానం చేస్తుంది.
- ఆత్మీయమైన ఆలింగనంతో ఇరువురి మధ్యా, ఇరువేపులా ప్రసరించే శక్తి – ఆ యిరువురి మధ్యా చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలకి పునాది వేస్తుంది. ఒకరి కోణాన్ని మరొకరు అర్థం చేసుకునేందుకు దోహదపడుతుంది.

అందుకే స్నేహితులు, అయిన వారు కలిసినపుడల్లా ఆత్మీయంగా హత్తుకోవడం ఒక ఆచారంగా ఉంటోంది.

మహిళా సమస్యలకి ప్రత్యేక కోర్సు

మహిళలకి సమాజంలో సమాన స్థానం అనేది పేరుకే కాని అది ఆచరణలో ఇంకా ఎంతో దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంది. సమానత్వం లేకపోవడంతో పాటు వారిపై వేధింపులూ ఎక్కువే! పనిచేసే చోట మహిళల్ని చిన్నచూపు చూడటం, కామెంట్ చేయడం, వెకిలిచేష్టలు, ద్వంద్వార్థాల వ్యాఖ్యలు.... మీద చేయివేయడం, సెక్సుకోసం డైరెక్టుగా వేధించడం లాంటివన్నీ లక్షలాది మంది మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు.

అందుకే Centre for Social Research అనే సంస్థ (http//csrindia.org) డైరెక్టర్ రంజనాకుమారి ఆధ్వర్యంలో క్లిష్ట సమయాల్లో ఆదుకునే క్రైసిస్ ఇంటర్‌వెన్షన్ సెంటర్లు నిర్వహిస్తోంది. మహిళలకి చట్టంలో లభించే రక్షణ, హక్కుల గురించి అవగాహన కల్పిస్తోంది. ఆంధ్ర, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో అన్ని జిల్లాలలోనూ కలిపి 104 మంది ఇలాంటి రక్షణాధికారులున్నారు. 72 పైగా సేవా కేంద్రాలున్నాయి. వీటన్నిటి వివరాలూ పై వెబ్‌సైట్‌లో చూడవచ్చు. అంతేకాక లైంగిక వేధింపులని ఎదుర్కోవడం కోసం ఈ సంస్థ 2 వారాల 'ఉచిత' ఆన్‌లైన్ కోర్సు (MOOC) నిర్వహిస్తోంది. దీని కోర్సు మెటీరియల్స్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని చదువుకోవచ్చు. వీడియో లెక్చరు వినవచ్చుకూడా!

నైట్ షిఫ్ట్‌లా? ఆలోచించాల్సిందే!

ఉద్యోగరీత్యా మీకు నైట్‌డ్యూటీలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయా? అయితే ఆలోచించాల్సిందే! నైట్‌షిఫ్టుల్లో పనిచేసే మహిళల్లో సాఫల్యత శక్తి తగ్గుతోందని, అంతే కాక ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతోందని, గర్భస్రావాల సంఖ్య కూడా పగటివేళల్లో పనిచేసే స్త్రీలకన్నా అధికంగా ఉంటోందని తాజా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

ఈ వివరాలను యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సౌతాంప్టన్ (యు.కె) పరిశోధకులు తమ యూరోపియన్ సొసైటీ ఫర్ హ్యూమన్ రిప్రొడక్షన్ అండ్ ఎంబ్రియాలజీ తాజా వార్షిక సమావేశంలో వెల్లడించారు.

మామూలుగా నైట్ షిఫ్టులవల్ల నిద్రలేమి సమస్య, సిగరెట్‌వంటి వాటికి అలవాటుపడటం, వ్యాయామం ఉండక పోవడం బి.పి., కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం

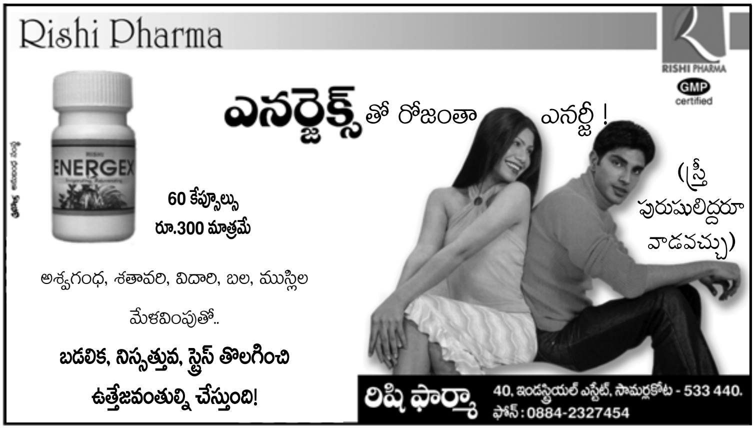
> **"నైట్ షిఫ్టుల్లో పనిచేసే మహిళలకు పగటివేళ పనిచేసే మహిళలతో పోలిస్తే సాఫల్య శక్తి తక్కువగాఉంటోంది"**

లాంటి సమస్యల్ని గతంలో గుర్తించారు. అయితే ప్రత్యుత్పత్తి మీద నైట్ షిఫ్టుల ప్రభావం గూర్చిన పరిశోధనలు పెద్దగా లేవు.

తాజా అధ్యయనంలో 1,20,000 మంది మహిళలపై సమాచారం సేకరించడం వల్ల దీని ఫలితాలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. షిఫ్టుల్లో పనిచేసే మహిళల్లో సాఫల్యతా సమస్యలు 80% అధికంగా ఉన్నట్టు, ఋతుచక్రం అస్తవ్యస్తం కావడం 33% అధికమైనట్టు తేలింది. కేవలం నైట్ షిఫ్టుల్లోనే పనిచేసే స్త్రీలకు గర్భస్రావాల సంఖ్య 29% వరకు పెరిగింది. అయితే షిఫ్టులు మారుతూండే స్త్రీలలో గర్భస్రావాల సమస్య మిగతావారి కంటే ఎక్కువేం లేదు.

మన మెదడులో రేయింబవళ్ళను గుర్తించి తదనుగుణంగా వర్తించే యంత్రాంగం ఉంది. అది ఏ సమయంలో చేయాల్సిన పని ఆ సమయంలో చేస్తుంది. కాని పగటిపూట నిద్ర, రాత్రిపూట పని అంటే మెదడు కన్‌ఫ్యూజ్ అయి దాని విధులు సరిగా నిర్వర్తించదు. ఫలితంగా హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత ఏర్పడి సంతానం కలగడంలో యిబ్బందులేర్పడతాయి– అంటారు ఆ పరిశోధకులు. కాని ఇది ఏ విధంగా జరుగుతుందో మెకానిజమ్ ఇంకా తెలియవలసి ఉంది.

ఇదిలా ఉండగా కేన్సర్ పరిశోధనల అంతర్జాతీయ సంస్థ IARC వారు నిద్ర–మెలకువల చక్రం గతితప్పడం వల్ల కేన్సర్ అవకాశాలు పెరుగుతాయంటున్నారు.



మీ సాఫల్యతా శక్తిని పెంచుకోండి ఇలా!

“ ఒకప్పుడు నా శ్రీమతికి సెక్సంటే పెద్ద ఆసక్తి ఉండేది కాదు. కొంత కాలానికి తనలో పిల్లలు కావాలన్న కోరిక పెరిగింది. దాంతో నా పంట పండింది. ఎందుకంటే నేను అడక్కముందే తను సెక్సుకి సిద్ధమయ్యేది. తరచు తనే చొరవ తీసుకొని కోరేది! అవి నాకు మంచి రోజులు”.

“ ఇపుడంతా తిరగబడింది. మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. ఎన్నో మందులు, వైద్యాలు తీసుకున్నాం. లోపం నాలోనే అని తెలిసింది. నాలో వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉండిపోయాయి. దాంతో నాలో గిల్టీ ఫీలింగ్! నా భార్య చొరవ చూపినా నాలో సెక్సు స్పందనలు కరవైనాయి. నా భార్య వేదన చూడలేను. నా సమస్య తీరదు!....”

(ఈ పేషెంటు సమస్య మా వైద్యంతో తీరిపోయిందనుకోండి! అయినా పాఠకుల ప్రయోజనం కోసం ఈ లేఖ ఆధారంగా ఈ వ్యాసం ప్రచురిస్తున్నాము.)

పురుషుల సంతానలేమి సమస్యకి 75% కారణం వీర్యకణాల లోపాలే! దానికి పరోక్షంగా జీవనశైలి కొంత కారణమవుతోంది. కనుక వీర్యకణాలు ఆరోగ్యంగా, ఫలవంతంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అందువల్ల సాఫల్యత శక్తి క్షీణించ కుండా ఉంటుంది.

ప్రధాన శత్రువులు:

వీర్యకణాల ఆరోగ్యానికి ప్రధాన శత్రువులు పొగ, ఆల్కహాలు మానసిక ఒత్తిడి. కనుక–

- స్మోకింగ్‌కి దూరంగా ఉండండి. స్మోకింగ్ వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య (స్పెర్మ్ కౌంట్) తగ్గినా తగ్గకున్నా ఆ క్షణాల్లోని జన్యు పదార్థం దెబ్బతింటుంది; వీర్యకణాల చలనశక్తి (మొటిలిటీ) తగ్గుతుంది. వాటి ఆయుష్షు తగ్గుతుంది. కనుక స్మోకింగ్ మానేస్తే వీర్యకణాల ఆరోగ్యం తిరిగి కొద్ది నెలల్లో మెరుగవుతుంది.
- మాదక ద్రవ్యాలు: చాలా మాదక ద్రవ్యాలు (ముఖ్యంగా మరిజువానా) వీర్యకణాల్ని దెబ్బతీస్తాయి.. వాటి జోలికి పోకండి
- ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు (గుట్కా, ఖైనీ, జర్దా, తంబాకు వంటివి నమిలే

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 !

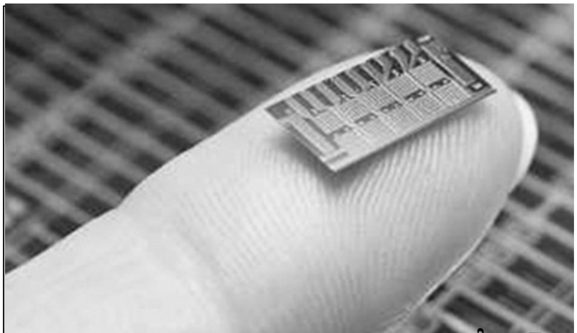
www.abhisarika.com లో
మీ ఇమెయిల్ రిజిస్టరు చేయండి.
ఇమెయిల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

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

అలవాటుంటే వదుల్చుకోండి.

- ఆల్కహాలు: పరిమితంగా తీసుకోకుంటే- అధికంగా సేవిస్తుంటే ఇటు సంతానలేమి, అటు స్తంభన వైఫల్యము రెండూ కలుగుతాయి; తస్మాత్ జాగ్రత్త!
- గ్రీన్ టీ తీసుకోండి. అది మీ ఆరోగ్యానికే కాదు వీర్యకణాలకీ మంచిదే.
- మీ బరువుపై కన్నేయండి. అధిక బరువు (ఓవర్ వెయిట్), బరువు తక్కువ (అండర్ వెయిట్) రెండూ మంచివి కావు. వీర్యకణాల సంఖ్యను, నాణ్యతను దెబ్బతీస్తాయి. మీ ఆహారంలో ఫోలిక్ ఏసిడ్, జింక్, సెలీనియం, విటమిన్లు A, C, E లు ఉంటే మీ వీర్యానికి మంచిది. మీ BMI 20 కి 25 కీ మధ్య ఉండేలా చూసుకోండి
- వ్యాయామం: వ్యాయామం అందరికీ అవసరమే. కాని అది మితిమీరితే శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ నిల్వలు పెరిగి స్పెర్మ్ కౌంటు తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా క్రీడాకారులు, రోజూ మైళ్లకొద్దీ సైకిలు తొక్కేవారు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
- మరీ తరచుగా స్ఖలించకండి. రతిలోకాని, హ.ప్ర ద్వారా కాని రోజూ ఒకసారికన్నా ఎక్కువ స్ఖలించడం వీర్య కణాల నాణ్యతకు అవరోధమవుతుంది. కొంచెం అటూఇటూగా రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి శ్రేష్ఠం (వీర్యకణాల సంఖ్య, నాణ్యతలకి సంబంధించినంత వరకు)
- వేడి: బీజాలకు వేడి అధికంగా తగిలే అవకాశాలు తగ్గించుకోండి (ఉదా. టైట్ ఫిట్ అండర్‌వేర్లు+పేంట్లు, వేడినీళ్ళ టబ్‌లలో స్నానాలు, ల్యాప్‌టప్‌లను ఒళ్ళో పెట్టుకుని పనిచేయడం).
- మొబైల్ ఫోన్లు సైడ్ పాకెట్‌లో పెట్టుకుని బ్లూటూత్ చెవి పరికరంతో చాలా సేపు మాట్లాడుతూండటం మంచిది కాదు. మొబైల్ నుంచి వెలువడే వేడి మైక్రోవేవ్ తరంగాలు బీజాలకు సురక్షితం కాక పోవచ్చును.
- మానసిక వత్తిడి తగ్గించుకోండి. 4% మంది పురుషుల్లో స్తంభన సమస్యలు, 15% మందిలో సెక్సుకోరికలు తగ్గడం మానసిక ఒత్తిడి కారణంగానే జరుగుతాయి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆదుర్దాలు తగ్గడానికి ప్రాణాయామం, యోగా మంచివి.

ఇవన్నీ పాటిస్తే మీకు జీవనశైలి, పరిసరాల ప్రభావాల వల్ల సాఫల్యతా శక్తి తగ్గిపోవడం అనేది జరగదు. ఇతర దోషాలు ఏమున్నా వాటికి చికిత్స జరగాల్సిందే!.



కుటుంబ నియంత్రణను సమూలంగా మార్చే 'చిప్'

ఈ కొత్త ఎలక్ట్రానిక్ చిప్ కుటుంబ నియంత్రణ విధానాన్ని సమూలంగా మార్చేస్తోంది. 1990లో రాబర్ట్ లేంజర్ అనే MIT ప్రొఫెసరు, ఇద్దరు సహచరులతో కలిసి ఒక ఎలక్ట్రానిక్ చిప్ తయారు చేసారు. రసాయనాలు నిర్దేశిత ప్రయాణాల్లో, నిర్దేశిత సమయాల్లో విడుదలయ్యేట్టు చేసే చిప్ అది!

కట్ చేస్తే-2012లో లేంజర్ గారి పరిశోధనశాలకి అనుకోని అతిథి వచ్చారు. ఆయనే మైక్రోసాఫ్ట్ దిగ్గజం బిల్ గేట్స్. "మీ చిప్‌ని మార్పుచేర్పులు చేసి మహిళల శరీరంలో అమరిస్తే వారు కావలసినపుడు దాన్ని ఆన్ చేసుకుని, ఆఫ్ చేసుకుని అనేక సం॥ల పాటు కుటుంబ నియంత్రణని పాటించుకునేట్టు చేసే అవకాశం ఉందా?" అని అడిగారాయన!

రాజుగారు తలుచుకుంటే దెబ్బలకి కొదవేమిటి? Micro Chips కంపెనీ పుట్టింది. సదరు పరిశోధకులు, స్త్రీ తన శరీరంలో సాఫల్యతను నియంత్రించుకో గలిగేలా చిప్‌ని రూపొందించారు. 2 X 2 X 0.7 సెం.మీ. పరిమాణంలో ఉండే ఈ చిప్‌ని స్త్రీ పిరుదులమీద, పొట్టమీద లేదా దండచేయిమీద చర్మం దిగువన అమరుస్తారు. ఈ చిప్‌లోనే ఒక రిజర్వాయర్‌లో తగినంత లీవోనార్జెస్ట్రిల్ ఔషధం ఉంటుంది. అది రోజూ సూక్ష్మపరిమాణంలో విడుదలవుతూ గర్భనిరోధం సాధిస్తుంటుంది. ఈ చిప్ ఇలా 16 సంవత్సరాల పాటు పనిచేయగలదు. దాన్ని ఎప్పుడు కావాలంటే అపుడు రిమోట్‌తో ఆఫ్ చేసుకుంటే తర్వాత గర్భం కలుగుతుంది. ఇప్పటివరకూ ఇలా శరీరంలో అమర్చే బర్త్‌కంట్రోల్ ఇంప్లాంట్‌లు ఉన్నప్పటికీ అవి 5 సం॥లు మించి పనిచేయవు.

అయితే ఎలక్ట్రానిక్ చిప్‌లూ, దానిలో ప్రోగ్రాములూ అన్నాక మళ్ళీ వైరసులూ, ఇతరులెవరైనా ఈ ప్రోగ్రాముల్ని దూరంనుంచి మార్చెయ్యడాలూ జరుగుతాయా అన్న సందేహాలు లేవదీసారు. అలాంటి భయాలేం దీనివల్ల లేవని పరిశోధకుల హామీ!

బిల్‌గేట్స్ సహకారంతో ఈ పరికరం అన్ని పరీక్షలూ పూర్తిచేసుకుని 2018 కల్లా మార్కెట్లోకి వస్తుందని అంచనా!

ఆ వేదన భరించడం కష్టమే!

సాధారణ వైద్య పద్ధతుల ద్వారా సంతానం కలగని ఎంతోమంది IVF (టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ) చికిత్స తీసుకోవలసి వస్తూంటుంది. IVF చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. ప్రస్తుతం నెలకి 75,000నుంచి 1,50,000 వరకూ ఉంటోంది. అంత ఖర్చు ఎలాగోలా పెట్టి ఒక్క సంతానమైనా పొందుదామని ఆశపడే వారిని వేధించే ప్రశ్న– గ్యారంటీగా గర్భం వస్తుందా అని! 100% సక్సెస్ ఉండదని, ఒకేసారి IVF చేసినంతనే రాకపోవచ్చని, 3–5 సార్లు ప్రయత్నించాల్సి రావచ్చని, ప్రతి సారీ సక్సెస్ రేటు సుమారు 30–40% మించదనీ తెలిసినపుడు చాలా నిరాశ పడటం సాధారణం.

తీరా ప్రయత్నం మొదలు పెట్టేక IVF విఫలమైన ప్రతీసారీ తీవ్రమైన నిరాశ, వేదన కలుగుతూంటాయి. కొందరు మహిళలు దారుణమైన నిస్పృహకు లోనవుతారు. డిప్రెస్ అయిపోతారు. అసహాయత వల్ల దుఃఖం వస్తుంది. కొందరికి తమ భర్తల సాఫల్యశక్తి విషయంలో అలవికాని కోపం వస్తుంది. పైగా తమ భర్తలు తమతో సమానంగా వేదన పొందకపోతే వాళ్ళకి శ్రద్ధ లేదని భావించి అసంతృప్తికి లోనవడమూ జరుగుతూంటుంది.

నిజానికి IVF ఫెయిల్యూర్స్ సందర్భాల్లో కాని, పురుషుడి కారణంగా సంతానం లేటవుతున్న దంపతుల్లో కాని ఆ మానసిక క్షోభ పురుషుల్లో కూడా అధికంగానే ఉంటుంది.

వారికీ తమమీద, పరిస్థితులమీద కోపం, నిస్పృహ, విచారం, ఆందోళన లాంటి భావోద్వేగాలు కలుగుతాయి. వ్యక్తీకరణలోనే తేడా ఉంటుంది.

IVF కార్యక్రమం జరుగుతున్న రోజుల్లో స్త్రీల కంటే పురుషులే ఎక్కువ మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారని పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి. ప్రత్యేకించి, ఆ రోజుల్లో పురుషులు చికాకుగా

ప్రవర్తిస్తుంటే కారణం అదేనట.

గర్భం రానందుకు స్త్రీగా మీరెంత అసంపూర్ణత ఫీలవుతారో, పురుషుడూ అంతే ఫీలవుతూండే అవకాశముంది. తనలో లోపం ఉందేమోనని కాని, ఉందని తెలిసినపుడు కాని ఈ భావనలు కలుగుతాయి. అతని పురుషత్వం పైనే అతనికి విశ్వాసం సడలుతుంది. ఒకవేళ సమస్య తన దగ్గర లేదని తెలిసినా కూడా ట్రీట్‌మెంట్ సమయంలో ఇతరులు తన గురించి ఏమనుకుంటారో అనే సంకోచం పీకుతూంటుంది. డాక్టర్లు చెప్పిన సమయానికి వీర్యం ఇవ్వగలనా? లేదా? వీర్యం సరిగా వస్తుందా? అందులో నాణ్యమైన కణాలు సరిపడినన్ని ఉంటాయా లేదా - ఇలాంటి భయాలు అతన్నీ వేధిస్తాయి.

మరొకరి అదుపులో మీ జీవితం

IVF కాని మరే ఇతర ప్రధాన సాఫల్యతా చికిత్సలు కాని, మీ సెక్సు జీవితాన్ని మీ చేతుల్లో లేకుండా చేస్తాయి. డాక్టరు చెప్పిన తేదీల్లో ఇష్టం కలిగినా కలగకున్నా కలవాల్సి రావడం, శరీరం సహకరించకపోతే కలిగే అసహనం, ఇరువురి మధ్యా పుట్టే చికాకులు; మనసులో ఒక పక్క వైరాగ్యం, ఒకపక్క ఆశ, ఇలాంటివన్నీ మిమ్మల్ని నిస్సహాయతకు లోనుచేసి, తరచు దుఃఖం కలిగిస్తాయి. తీసుకునే ఇంగ్లీషు మందులు సైడ్ ఎఫెక్టులు కలిగిస్తే - వాటి ప్రభావం మానసికంగా యిద్దరి మీదా ఉంటుంది.

వీటికి తోడు ఆర్థికభారం సమస్య ఉండనే ఉంది.

ఏం చేయాలి?

మానసిక వత్తిడి ఇలా రకరకాలుగా జీవితాన్ని ఆవహించినపుడు ఇద్దరూ దానిని వీలైనంత తగ్గించుకుని, బయట పడేందుకు పనిగట్టుకుని కృషి చేయాలి. అందుకై ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లలో కౌన్సిలింగ్ లభిస్తే, తీసుకోవడం మంచిది. అంతేకాక

- మీ యిద్దరూ ఒకరినొకరు సముదాయించుకోవడం,
- ఒకరి కష్టానికి ఒకరు తోడుగా నిలవడం
- ఇద్దరూ కలిసి ఆనందంగా కులాసాగా గడిపే సందర్భాలు, కార్యక్రమాలు, అన్వేషించి, వాటిలో కలిసి గడపటం.
- యోగా, ప్రాణాయామం- ఇద్దరూ కలిసి చేయడం

వల్ల ఈ రకం ఒత్తిడులను తట్టుకోవడం అలవడుతుంది.

దానివల్ల ఇద్దరి మధ్య అవగాహన, అన్యోన్యత మెరుగవుతాయి కూడా!

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

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

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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

గర్భధారణ సామర్థ్యానికి పోషకతా అవసరమే!

పురుషులు తమ సంతాన సాఫల్య శక్తిని ఎలా కాపాడుకోవాలో ఎలా పెంచుకోవచ్చునో ఇదే సంచికలో మరో చోట ప్రస్తావించాం. అదే రకంగా న్యూట్రిషన్ (పోషకత), జీవనశైలి (లైఫ్‌స్టైల్) ఈ రెండిటిలో తగిన మార్పులు చేసుకుంటే సంతాన సాఫల్యత పెరుగుతుంది. గర్భనష్టాలు (మిస్‌కేరేజిలు, ఎబార్షన్లు) తగ్గిపోతాయి. అయితే ఆ మార్పులు చేసుకున్నాక ఫలితాలు కనబడడానికి సుమారు 3 నెలలు పడుతుంది.

చక్కటి పోషకాహారం వల్ల స్త్రీలలో అండాల అభివృద్ధి చక్కగా జరుగుతుంది. మీ మీ అండకోశాల్లో ఉండే అండోత్పత్తి కణాల సంఖ్యనైతే మార్చలేం కాని, మంచి పోషకాహారంతో ఆ కణాల నాణ్యతని మెరుగుపరిచి, అవి చక్కగా పెరిగేలా చేయగలం. తద్వారా గర్భధారణావకాశాలు పెరుగుతాయి, గర్భస్రావ అవకాశాలు తగ్గుతాయి. సహజ గర్భానికైనా ఇదే రూలు, IUI, IVF వంటి అసిస్టెడ్ గర్భధారణ పద్ధతుల విషయంలోనూ ఇదే రూలు!

20 ఏళ్ళ వయసులోని మహిళ ఉత్పత్తి చేసే అండాలకి ఉండే సమర్థత 30-35 మహిళ అండాలకి ఉండదు. వారి అండాలకి 'వృద్ధాప్యం' వస్తుంది. (అందుకే స్త్రీలు త్వరగా అంటే 25-28 సం॥లలోపే పిల్లల్ని కనడం మంచిది. అది అలా ఉంచితే) పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం వల్ల 30 ఏళ్ళ మహిళ అండాల నాణ్యత కూడా తప్పకుండా మెరుగవు తుందని అంటారు పోషకాహారవేత్త డా॥ మేరిలిన్ గ్లెన్‌విల్.

పురుషుల వీర్యకణాల విషయమూ అంతే! పోషకాహారం, వేళకి నిద్ర, వేళకి ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం, యోగాల ద్వారా వారిలో 3 నెలల్లోనే వీర్యకణాల సంఖ్యలో నాణ్యతలో మంచి మార్పు కనబడుతుంది. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్, మత్తుపదార్థాలు, ఆల్కహాలులకి దూరంగా ఉండటం అవసరం.

ఆహారంలో ఫోలికామ్లం, జింకు, సెలీనియం, విటమిన్లు, ఒమేగా 3 ఫేటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు-వీటితో పాటు కార్నిటైన్, ఆర్జినైన్ అనే ఎమైనో ఆమ్లాలు ఉన్నట్టయితే పురుషుల సాఫల్యశక్తి బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

బరువు కూడా స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ గమనించుకోవాలి. స్త్రీల శరీరంలో కనీసం 18% కొవ్వు ఉంటే అండోత్పత్తికి అది అనుకూలం. బాడీమాస్‌లో ఆ కొవ్వు టిష్యూలు 20-25% కి చేరితే గర్భధారణకి చాలా అనుకూలం. అదే కొవ్వు మరీ అధికమైనా, మరీ తగ్గిపోయినా బహిష్టుచక్రం క్రమంతప్పుతుంది. ఉండాల్సిన దానికంటే 25% అధిక బరువుంటే (ఉదా. 50 కేజీలు ఉండాల్సిన వారు 63 కేజీలు ఉంటే) అండోత్పత్తి ఆగిపోవచ్చు కూడా!

పురుషుల్లో కూడా అధిక బరువు టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదలకీ, స్త్రీ హార్మోనైన ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుదలకీ దోహదం చేసి ఇన్ఫెర్టిలిటీ కలిగిస్తుంది.

కనుక గమనించుకుని, మీ ఆహారపు అలవాట్లు, దైనందిన అలవాట్లలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవడం క్షేమం.

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

TransQ
Coenzyme Q10 (Ubiquinone)

TransQ

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

శీఘ్రస్ఖలనానికి ఔషధ చికిత్స

పురుషులు ఎదుర్కొనే సెక్సు సమస్యల్లో అతిప్రధానమైనది శీఘ్ర స్ఖలనం. సుమారు 60% మంది పురుషులకి శీఘ్ర స్ఖలనం అవుతుందని, చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే దాని చికిత్సకి నిపుణుల్ని సంప్రదిస్తారని సర్వేలు చెప్తున్నాయి. మరో సర్వేలో 25-40% మంది ఈ సమస్యని జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదుర్కొం టారన్నారు.

శీఘ్రస్ఖలన సమస్య వయసుతో పాటు తగ్గుతుంది. యవ్వనారంభంలో చాలా ఎక్కువ మందికి శీఘ్రస్ఖలనం అవుతుంది. వయసు ముదిరే కొద్దీ స్ఖలనానికి పట్టేకాలం దానంత అదే మెరుగవుతుంది. కాని అన్ని వయసు ల్లోనూ ఈ సమస్య లేనివారు కొందరు ఉంటూనే ఉంటారు.

కొందరికి ఆది నుంచీ శీఘ్రస్ఖలనం ఉంటుంది. కొందరికి కొన్నాళ్ళ పాటు శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపుండి, మధ్యలో శీఘ్రస్ఖలనం కలుగుతుంది. మొదటి వర్గాన్ని ప్రైమరీ అనీ, రెండో వర్గాన్ని సెకండరీ అని అంటారు.

సెకండరీ శీఘ్రస్ఖలనంతో పాటు తరచుగా స్తంభన సమస్యలు కూడా కలిసి ఉంటాయి. లేదా సెక్సు సామర్థ్యంలో ఇతరత్రా లోపాలుంటాయి.

కనుక మొదటి నుంచీ కాక మధ్యలో శీఘ్రస్ఖలనం మొదలైనవారు డాక్టరు సలహా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సమస్యల్ని ఆదిలోనే నివారించుకోగల్గు తారు.

శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణాలు, విశ్లేషణ గురించి పాఠకులు మా 'శీఘ్రస్ఖలనం' పుస్తకం చదివి తెలుసుకోవచ్చు. టూకీగా - టెక్నిక్‌లో లోపం కారణమని ఒక వర్గమూ, శిశ్నాగ్రంలో నరాల నైశిత్యం ఎక్కువ ఉండటం కారణమని ఒక వర్గమూ, బల్బో కేవర్నస్ రిఫ్లెక్స్ త్వరగా స్పందించి స్ఖలనం జరిగిపోతుందని (lower threshold for the bulbo cavernous reflex) కొందరూ అంటున్నారు.

బిహేవియర్ థెరపీ

'కామశిల్పం' గ్రంథంలో వివరించిన స్టార్ట్-స్టాప్ విధానం, 'శీఘ్రస్ఖలనం'లో

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, రు.200
ఫ్రీ మూవ్, రు.180
పెయినాయిల్ రు.80

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

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్
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

చెప్పిన సిమాన్స్ టెక్నిక్, మాస్టర్స్-జాన్సన్‌ల స్క్వీజ్ పద్ధతి, 'అభిసారిక పద్ధతి' వంటి వన్నీ బిహేవియర్ కండీషనింగ్ పద్ధతులే! ఇవన్నీ "ఇలా చెయ్యి, ఇలా చెయ్యకు'' అంటూ విధానాల్లో మార్పులు సూచించి ఇంద్రియ నిగ్రహం నేర్పిస్తాయి.

వాటిని ఖచ్చితంగా పాటించే పాఠకులు సత్ఫలితాలు పొంది ఆనందంగా ఉన్నారు. వీటిని పాటించాలంటే గట్టి పట్టుదల, క్రమం తప్పకుండా శ్రద్ధగా, ఓపిగ్గా నేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతకన్నా ముఖ్యంగా భాగస్వామి సహకారం అవసరం.

కాని శీఘ్రస్ఖలనం సమస్య వల్ల దాంపత్యంలో చిర్రుబుర్రులేర్పడితే భార్య సహకరించటం అరుదు. చాలామంది మగవాళ్ళకి కూడా అంత ఓపిక ఉడటం లేదు. పైగా ఆడలేక మద్దెలు ఓటివన్నట్లు "పద్ధతి" సరైనది కాదంటారు. కొన్నాళ్ళు శ్రద్ధగా నేర్చుకుని ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధించిన వాళ్ళు కూడా కాలక్రమంలో ఆ పద్ధతిని గాలి కొదిలేసి మళ్ళీ శీఘ్రస్ఖలనం అంటూ ఫిర్యాదు చేయడం కూడా మామూలే.

ఔషధ చికిత్స

కొద్ది నిమిషాల సేపు శిశ్నశీర్షాన్ని మొద్దుబారేలా చేసే పైపూతలు రతికి కొంత సేపు ముందు వాడటం ద్వారా (ఎనీస్థటిక్ ఆయింట్‌మెంట్) చాలామంది శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించ గలరు. అయితే ఈ ప్రయోజనం ఆ మందు వాడినన్నాళ్ళే ఉంటుంది. పైగా స్పర్శానుభూతి నుంచి కలగాల్సిన సుఖం కలగదు. ఇవి నష్టాలు.

కాని భార్య రుసరుసలు/తిట్లు/బాధ పడటం తగ్గిపోయి ఆమె సుఖపడుతుంది. సమస్య ఇమీడియెట్‌గా తీరుతుంది. భార్య సహకారంతో పని లేదు. అవి లాభాలు.

ఇటీవలి కాలంలో సిరటోనెర్జిక్ వర్గానికి చెందిన యాంటీ డిప్రెసెంట్ మందుల్ని శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్సగా వాడటం పెరిగింది. పత్రికల్లో కూడా వీటికి ప్రిస్క్రిప్షన్లు లభిస్తున్నాయి. పేరాక్సిటైన్, క్లోమిప్రామైన్ వంటి మందుల్ని వాడుతున్నారు. ఇవి శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అదుపు చేసే పూర్తి విధానం ఇంకా అర్థం కాకపోయినా రక్తంలో సిరటోనిన్ స్థాయిని తగ్గించడం ద్వారానూ alpha adrenergic toneని తగ్గించడం ద్వారానూ స్ఖలనాన్ని ఆలస్యం చేస్తాయని భావిస్తున్నారు.

ఇవి సైకియాట్రీలో వాడే మందులు. వీటిని తక్కువ డోస్‌లో రతికి 4-6 గంటల ముందు వాడితే 70-80% మందిలో శీఘ్రస్ఖలనం అదుపవుతుంది. అయితే దీని సైడ్ ఎఫెక్టులు కూడా ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంటాయి. నాలుక పొడారటం, మత్తుగా ఉడటం, కళ్ళు తిరిగినట్టుండటం ప్రధాన సైడ్ ఎఫెక్టులు. మందులు వాడటం ఆపెయ్యగానే శీఘ్రస్ఖలనం మామూలే!

అయితే సైకియాట్రిక్ మందుల్ని ఎక్కువ కాలంపాటు వాడటం క్షేమం కాదు. వాటివల్ల కామవాంఛ తగ్గిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ. కొందరిలో స్తంభన దోషాలు కలుగుతాయి. శీఘ్రస్ఖలనంతో పాటు స్తంభన సమస్య కాని, అల్ప కామవాంఛ కాని గల వ్యక్తులకి ఈ మందులు యివ్వకూడదు. మొదటికే మోసం వస్తుంది. మత్తుగా అనిపించడం లేదా నిద్ర సమస్యలు ఎదరౌతున్నాయని చాలామంది చెపుతున్నారు.

సెక్స్‌థిరపీ, బిహేవియర్ థిరపీల్లోనైతే శీఘ్రస్ఖలన హేతువులైన భార్యాభర్తల సామరస్యలోపం, సెక్సు టెక్నిక్‌లో లోపం వంటి వాటిని కూడా సరిచేయడం జరుగుతుంది. మందులు వాడితే శీఘ్రస్ఖలన మొక్కటే తీరుతుంది. కాని దాని మూలకారణం తొలగిపోదు.

ఔషధ చికిత్సకీ, బిహేవియర్ థిరపీకి అదీ తేడా!

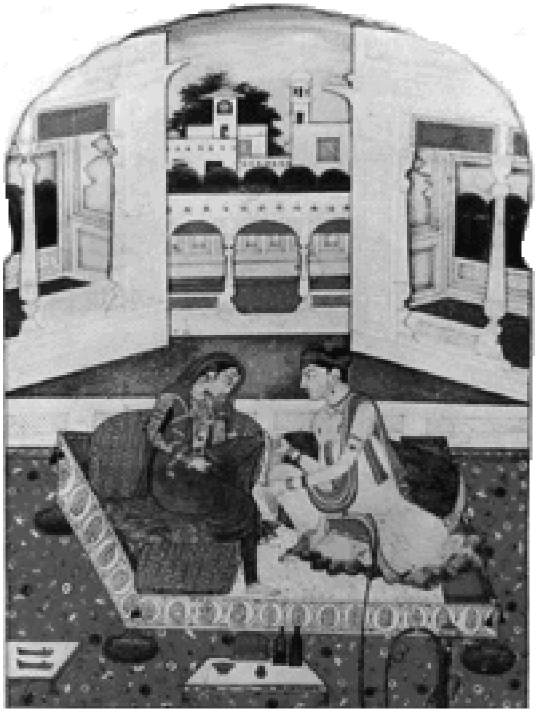
హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

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.



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.)

(గత సంచిక తరువాయి)

"ఈ క్షణంలో నీవు నాలో చొరకుంటే ప్రాణం నిలువదురా నాకు" అంది నేనింకా ఆమె గదిలోకి వెళ్ళాలని పట్టుపడుతూనే ఉన్నాను." కుదరదు. కదలలేను. ఒక్క క్షణంకూడా తాళలేను అంటూ ఏడ్చింది ఆమె.

ఆమె పెదవులు వణకుతున్నాయ్. కళ్ళల్లో నీళ్ళు సుళ్ల తిరుగుతున్నాయ్. మాటిమాటికి ఆమె వొళ్ళు జలదరిస్తోంది. వివర్ణమవుతోంది. తొడలపై కచ్చా తొలగించి వెల్లకిలా పడుకుని తల చితికిన నాగులా గిలగిలా కొట్టుకొంటోంది. గులాబీరంగు చిందిన స్ఫటికంలాంటి తెల్లని ఆమె తొడలరంగు మిరుమిట్లును గొలుపుతోంది.

ఆ పరిస్థితులలో ఆ యోనిని పరీక్షించాను. తెల్లని చందమామ మధ్యగా సన్నని సింధూరం తిలకం పెట్టినట్లు మృదువుగా, అందంగా కనిపిస్తోంది. పందెపు గుర్రం సమీపించినపుడు ఎదగొన్న ఆడగుర్రం యోనిలా విచ్చుకొంది. ఆ క్షణంలో ఆమె నా అంగాన్ని పట్టుకొని ముద్దుపెట్టుకుంది. "మా నాన్న మతంమీద వొట్టు. ఇది నా యోనిలోకి చొచ్చుకుపోవాలి...అంటూ ఆమె దాన్ని బలంగా లాగి తన యోనివైపు త్రోసింది. ఇంక నేను నా అంగంతో ఆమెకు సాయపడటానికి సందేహించలేదు. ఆమె యోని ద్వారం ముందుంచాను. నా అంగం తల ఆమె యోని అధరాలను స్పర్శించగానే ఆ సౌందర్యరాశి శరీరం యావత్తు ఉద్రేకంతో ప్రకంపించింది. నిట్టూరుస్తూ ఊపిరాడక వెక్కుతూ నన్ను తన గుండెలకు హత్తుకుంది.

ఆ సమయాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని ఆమెయోని అంద చందాలను హర్షించే అవకాశం నాకు కలిగింది. అది అద్భుతంగా ఉంది. మధ్యన ఊదాగా ఉండి చుట్టూ తెల్లగా మెరుస్తోంది. గుఁడ్రంగా, ఏ వంకరా లేకుండా పరిపూర్ణంగా ఉంది. ఆమె పొట్టమీద మూపురంలా ఉవ్వెత్తుగాఉంది భగవంతుని అద్భుత సృష్టికిది ప్రమాణం! ఉత్తమోత్తమ సృష్టికర్తయిన భగవంతుని ఆశీస్సు దానికి లభించుగాక.

అంత అద్భుతమైన అంగాన్ని కలిగిఉన్న ఆ స్త్రీకన్నా ఆరోజుల్లో ఎవరూ అధికులులేరు.

గొంతుక కూర్చున్న పక్షి గిలగిలా కొట్టుకున్నట్లు తట్టుకోలేని తాపంతో విసవిసలాడుతున్న ఆమెకు యిక అన్యాయం చేయడం యిష్టంలేక అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టాను. అదికూడ యోని ముఖద్వారం మీదనే భయపడుతూ భయపడుతూనే కొద్దిగా కొసరు అందించాను. అంతటితో తనకు సంతృప్తిలేనట్లు చిరాకుగా ఆమె తన తుంటిని కదిలించింది. దానితో బలంగా తోస్తూ అంగాన్ని చొప్పించాను. ఆ తోపుకు బాధతో వెర్రికేక పెట్టింది.

ముందుకన్నా ఎక్కువ ఉద్వేగంతో కదలడం ప్రారంభించింది. మూలలు విడిచిపెట్టకు. పైనా కిందా వదలకు. మధ్యభాగం

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

మరచిపోకు” అంటూ ఆక్రోశించింది. అది వచ్చేస్తుంటే..తిన్నగా నా గర్భాశయంలోకి తోసెయ్ అంతదాకా అగ్ని చల్లారదు... అంటూ ప్రార్థించింది. బయటకీ లోపలికీ కదులుతూ ఆనందాన్ని అనుభవించాను. మా కాళ్ళు పెనవేసుకున్నాయ్. మా కండలు నిగడదన్నాయ్. అలాగే ముద్దులతో కౌగిలింతలతో చాలాసేపు గడిచేసరికి మా యిద్దరికి ఒకేసారి రతం పరాకాష్టకు వచ్చింది. ఈవిధంగా చాలాసేపు సంఘర్షించి ఆ తరువాత ఊపిరి పీల్చుకుంటూ విశ్రాంతి తీసుకున్నాను.

కొంతసేపయ్యాక ఏలాగో తేరుకొని ఉభయులమూ ఆమె గదిలోకివెళ్ళి మంచంమీద పడుకున్నాము. మళ్ళీ ప్రయత్నించా లంటే నా తరం కాలేదు. అప్పుడామె చిన్న దాల్చిన చెక్కయిచ్చింది. దాన్ని నోట్లో పెట్టుకొని నేనున్నంతసేపు నా అంగం స్తంభించే వుంటుందని ఆమె హామీ యిచ్చింది. ఇక నేను వెల్లకిలా పడుకుంటే అప్పుడామె నా పైకెక్కింది.

ఈ విధంగా మేముభయులం కిందుమీదవుతూ రాత్రిదాకా గడిపాము. చీకటిపడ్డాక వెళ్ళిపోతానంటే ఉండమని ప్రార్థించింది. ఏమైనా నన్ను వదిలేలాలేదు. ఆగాను. తెల్లవారితే దేవుడు ఏంచేయాలో చెబుతాడు. ఆ రాత్రి తెల్లవార్లూ అలాగే మేమిద్దరం ఒకరినొకరు రెచ్చగొట్టుకుంటూ విశ్రాంతి లేకుండా గడిపాం.

ఆ రాత్రి పగలూ కలిపి మొత్తం 27 సార్లు రతి జరిపాను. నేరు చచ్చినాసరే ఆస్త్రీ నన్ను ఆ యింట్లోంచి పోనివ్వదని అర్థమైంది.

ఎలాగో తప్పించుకు పారిపోయి తిన్నగా నా గురువు ఏబూనవాస్ దగ్గరకెళ్ళి జరిగిందంతా చెప్పాను. ఆయన ఆశ్చర్యపోయాడు. తెల్లబోయాడు. “ఓ జవౌడీ నీకు అలాంటి స్త్రీ సాంగత్యం ఏమాత్రం మంచిదికాదు. ఆమెకు మించినశక్తి నీలో లేదని గ్రహించు. ఇతర స్త్రీలతో నువ్వు యింతవరకూ అనుభవించినదానికి ఆమె యిప్పుడు ప్రాయశ్చిత్తం చేస్తుంది” అని హెచ్చరించాడాయన.

అప్పటికే ఆమెకూ నాకూ సంబంధం వున్నట్లుగా వూరంతా అల్లరయింది. కనుక పడహాట్ జమాల్ నన్ను పెళ్ళిచేసు కుంటానంది. పెళ్ళంటే నాకు పరమభయం వేసింది. స్వేచ్ఛగా చెట్టుచెట్టుకీ ఎగిరే పక్షిని, దొరవు దొరవునా నీరుత్రాగే పక్షిని, రెక్కలు విరిచికట్టి పడవేసేదే పెళ్ళి. జారుడుగా తిరగడానికి నాకు యిలా స్వేచ్ఛ వుండదని గ్రహించాను.

ఎందుకైనా మంచిదని నాగురువు ఏబూ నవాస్ దగ్గరకెళితే

“పడేహాట్ జమాల్‌ని నువ్వు పెళ్ళి చేసుకుంటే నీ ఆరోగ్యం నాశనమవుతుంది. దేవుని రక్షణ నీకిక సుతలామూ లభించదు. నీ చాటున నీభార్య వ్యభిచరిస్తే నీ గౌరవమూ దక్కదు. రతిలో ఆమెను సంతృప్తి పరచడం నీ తరం కాదు. ఆ తరువాత అవమానంతో నీవు తలవంచవలసివస్తుంది” అన్నారాయన. “ఇది స్త్రీల స్వభావం. స్త్రీ ఎంత మంచిదయినా యోని మంచిదికాదు దాన్ని సంతృప్తిపరచడం ఎవరి తరమూకాదు. అందులో కామం చెలరేగినపుడు బప్పన్ననీ–బానిసనీ, పాలికాపు అనీ– పకీరనీ విచక్షణ లేకుండానే అవసరంకోసం ఆహ్వానిస్తుంది” అన్నారాయన.

ఈ సందర్భంలో స్త్రీల స్వభావాన్ని వివరిస్తూ ఆబూ నవాస్ యిలాపాడారు.

“ఆడవారు దెయ్యాలు: అందరికీ తెలిసిందే:
అలాగే పుట్టారు! ఎవరూ నమ్మరువాళ్ళని
చంచలచిత్తులు కనుకనే ప్రేమిస్తారు పురుషుల్ని

కాళ్ళ మధ్య ఆగి రగిలితే
ఎన్ని మోసాలయినా సాగుతాయి:
దాని యోనిలో "ఎద" కలిగితే
ఏదో ఒక విధంగా
సంభోగం పొందాలని చూస్తుంది
భగవంతుడా మమ్ము రక్షించు:
భగవతి మోసాలనుంచి-
ముసలిదాని ముద్దులనుంచి-

ఆమెన్:

అధ్యాయం - 10

.జంతువుల జననాంగాల గురించి:

విన్నారా ఓ వజీర్! (దేవుడు ఆశీర్వదించు గాక!) జంతువుల యొక్క జననాంగాలు మనుష్యుల అంగాలకన్నా విడ్డూరంగా వుంటాయి. వాటిల్లో ఎన్నో రకాలు, ఎన్నో అందాలు, నైపుణ్యాలు - పరిశోధించి తెలుసుకో వలసిందే జ్ఞాని కావలసిన మనిషి!

స్థూలంగా నాలుగు జాతులుగా చెప్పుకోవచ్చు.

1. గుర్రం, గాడిద, కంచరగాడిద, మొదలగు జంతువుల అంగాలు మరీ లావుగా-పొడవుగా వుండేరకం.

2. గిట్టలు చీలివున్న ఎడ్లు-గొర్రెలు వంటి జంతువుల జననాంగాలు

3. సింహం, కుక్క, నక్క వంటి పంజాలున్న జంతువుల జననాంగాలు

పై వాటిల్లో జాతిజాతికి జననాంగ భేదాలున్నాయి. ఆడవాటిలోనూ, మొగవాటిలోనూ ఈ అంగభేదాలు కనుపిస్తాయి.

భగవంతుని సృష్టిలోవున్న జంతువులన్నిటిలోనూ రతిలో సింహానికే పెట్టింది పేరు. ఆడసింహంతో రతిచేసేముందు దానిని జాగ్రత్తగా పరీక్షిస్తుంది. మరో జంతువేదైనా అంతకుముందే దాన్ని దాటటం జరిగిందేమోనని దాని అనుమానం. దాని యోనిని వాసన చూస్తుంది. ఏదైనా మగపంది ఈ ఆడసింహాన్ని దాటడం జరిగినట్లయితే తక్షణం పసిగట్టేస్తుంది. ఆ తరువాత దాని

నిన్నెంత భాధిస్తారో అంతగా ప్రేమిస్తారు నిన్ను
మోసం-దగా వారిసొమ్ము: వాళ్ళని ప్రేమించేవాళ్ళని
బానిసలుగా చూస్తారు-నామాట నమ్మనివారు
కొన్నేళ్ళుగా స్త్రీని ప్రేమించిచూస్తే
తెలుసుకుంటారు నేను చెప్పిందే సత్యమని
ప్రేమతో మైమరచి నీ సర్వస్వం అర్పించు:
కోటీశ్వరుడవై యుండి
నీదంతా వారి అడుగుజాడల్లో విడిచిపెట్టు
కూటికి కొదవైననాడు ఆ కోటీశ్వరునేచూచి
ఏమీ యివ్వని వానిగ పెదవివిరుస్తుందామె.
ఆస్త్రీ ఆనందంకై నిన్ను నీవు దహించుకున్నా-
చాల్లేయింతేనా నువ్వు-నీదీ మగతనమేనా?
అని అంటూ చటుక్కున యీసడించివేస్తుంది
నీవల్ల తనకు లాభంలేదంటే
కదుతుంది నీపై కత్తి:
నీగురించి చెప్తుంది అబద్ధాలు:
అందరిలో అవమానిస్తుంది:
యజమాని స్థానంలో బానిసని
ప్రతిష్ఠించడానికి సందేహించదు

మూత్రాన్ని వాసనచూస్తుంది. ఆ వాసన తన కనుకూలంగా లేకపోతే తోకతో చితకకొడుతుంది. ఆ సమయంలో మరో జంతువేదయినా దగ్గరలో కనిపిస్తే దాన్ని పట్టుకుని ముక్కల కింద చీల్చి చెండాడుతుంది. తిరిగి తన ఆడసింహం దగ్గరికి వచ్చేసరికి మగసింహానికి అంతా తెలిసిపోయిందని ఆడది భయంతో గజగజ లాడుతుంది. దాని రహస్యం మగసింహానికి తెలిసిపోయిందని దానికీ అర్ధమవుతుంది. మళ్ళీ దాని వాసనచూచి పర్వతాలు కదలిపోయేలా గర్జిస్తుంది. అనుమానం ధృడమైతే దాని వీపుమీద పంజాతో చర్మం వూడదీస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆగ్రహంతో దాన్ని చంపేసి దాని శవంపై మూత్రాన్ని విసర్జిస్తుంది.

జంతుజాలం అంతటిలోకి సింహం చాలా తెలివైనది. అంతకన్నా అసూయ కల జంతువు కనబడదు. ఎంత క్రూరమైందో అంత వుదారమైంది. మంచి మాటలాడుతూ ఎవరైనా దరిజేరితే ఆదరిస్తుంది.

సింహాన్ని సమీపించి తన జననాంగాలు దాచుకునేవాడ్ని హడలుగొట్టి పరిగెట్టిస్తుంది.

దానిముందు డానియేలు పేరు చెప్పినవాడ్ని తరిమికొడుతుంది. అంతేగాని పట్టుక చంపదు. ఆ ప్రవక్త దాన్ని వీపుపై నిమిరి డానియేలు పేరు వ్రాశాడు. కనుక అతని పేరు చెబితే ఏ ప్రమాదమూ చెయ్యదు. ఈ సత్యాన్ని ఋజువుచేస్తూ కావలసినన్ని సాక్ష్యాలున్నాయి.

అధ్యాయం- 11

ఆడవాళ్ళ మోసాల గురించి - ద్రోహాల గురించి

విన్నారా, ఓ వజీర్ (దేవుడు దయ జూపుగాక) ఆడవాళ్ళ జిత్తులు అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి. అద్భుతంగా ఉంటాయి. సైతాను సహితం ఆడవాళ్ళ మోసంలో పడవలసిందే. ఆ భగవంతుడే ఇలా సెలవిచ్చాడు (ఖురాను: అధ్యాయం 12. శ్లో 28). ఆడవాళ్ళ వంచనాశక్తి చాలా గొప్పదన్నాడు. దానిముందు సైతాను కుయెత్తులు చాలా బలహీనమన్నాడు (ఖురాను అధ్యాయం 6. శ్లో 38). దేవుని సూక్తిని బట్టి చూస్తే సైతానూ, స్త్రీల యొక్క కుయెత్తులలో, స్త్రీలవే గొప్పవని తెలుస్తుంది.

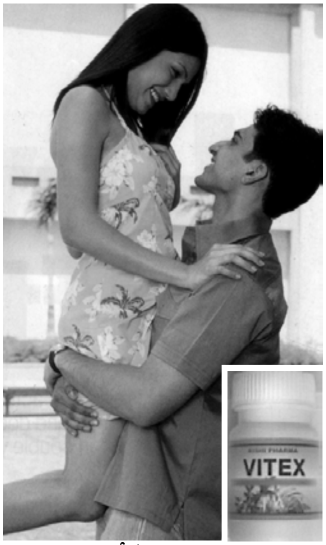
దగాపడ్డ భర్త

అనగనగా ఒకానొక గొప్ప అందగత్తె ఉండేదట! ఊహకైనా అందని పరిపూర్ణత్వం ఆమెలో రంగరించి ఉండేదట! ఆమెను చూచి ఒకడు విరహంలో పడ్డాడు. ఎలాగైనా ఆమెను అనుభవించాలని ఎన్నోసార్లు ప్రయత్నించి, అన్ని సార్లూ ఆమెచేత పరాభవింపబడ్డాడు. గొప్ప గొప్ప వస్తువుల్ని బహుమతిగా యిస్తే, పోనీ లొంగకపోతుందా అని చూసాడు. ఆ బహుమతులన్నిటిని ఆమె సులువుగా కాలదన్నింది. ఏం చేస్తాడు పాపం, ఏడుస్తూ కూర్చున్నాడు. ఎవరితో మొరపెట్టుకున్నా ఏం ప్రయోజనం లేకపోయింది. ఉన్న డబ్బంతా అతను ఆమెను సాధించటం కోసమే వెచ్చించాడు. అయినా ఉపయోగం లేదు. చిక్కి సగమయ్యాడు.

ఇలా కొంత కాలం జరిగింది. అతగాడు ఆశ వదులుకున్న రోజుల్లో ఒక ముసలి అవ్వతో పరిచయం అయింది. ఆమెను విశ్వసించి తన విషాద గాథనంతా ఆమెతో మొరపెట్టుకున్నాడు. అంతా విని ఆమె "దేవుడు దయదలిస్తే నే చేయగల సాయం చేస్తా" నంది.

(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

సెక్సు ఇలా మేలు చేస్తుంది

సెక్సు మీలో ఏ అనుభూతులు కలిగిస్తుందో అనుభవం నుంచి మీకే తెలుసు. కాని ఆ అనుభూతులు, స్పందనలు ఎలా కలుగుతాయో, వాటివల్ల పరోక్షంగా మీకు కలిగే ఉపకారమేమిటో మీకు తెలీకపోవచ్చు.

మీ ఉత్సాహాన్ని ఉన్నతస్థాయిలో ఉంచుతుంది!

ఎవరి ప్రేమలోనన్నా పడ్డారనుకోండి. వాళ్ళు కనిపిస్తే... గుర్తుకొస్తే ... వారి గురించి ఆలోచిస్తుంటే చాలు... మనసులో అదోలాంటి తీయటి భావం కదలాడుతుంది. ఒంట్లో ఫినైల్ ఇథైల్ఎమైన్ (ఓ రకం మత్తుగొలిపే రసాయనం) తన్నుకొస్తుంది. మనసూ శరీరమూ మత్తిల్లుతాయి.

అదే - ప్రేమ విఫలమైందో... మోహం మొత్తిందో.. అనుకోండి. అంతకు ముందున్న ఫినైల్‌యిథైలామైన్ కాస్తా మాయమై మనసు నిరాశతో, వేదనతో నిండిపోతుంది.

ముద్దుపెట్టి చూడండి!

గాఢంగా ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడు మీ కళ్ళు మూతలు పడతాయి. మీ మనసు ముద్దు నుంచి లభించే ఆనందంపై కేంద్రీకృతమవుతుంది. ఆ సమయంలో మీ ముక్కు మీరు ముద్దాడే వ్యక్తి శరీర సుగంధాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది.

చర్మంలోని ఎపోక్రైన్ గ్రంథులు విడుదల చేసే ఆ వాసన మిమ్మల్ని మరింత కామోద్రిక్తుల్ని చేస్తుంది.

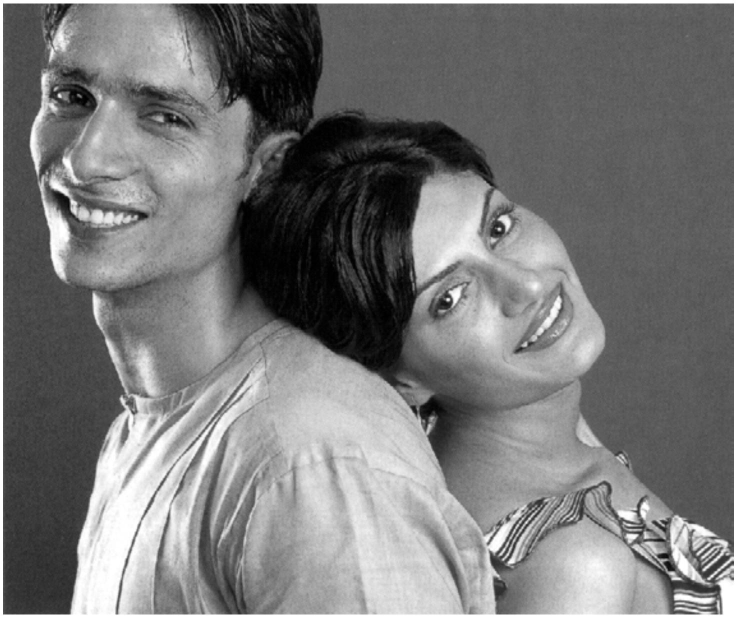
పాదాలు, అరచేతులు, చనుమొనలు, యోనిశీర్షం, శిశ్నశీర్షం - యిలా రోమాలు లేని బోడి భాగాలన్నిటిలోనూ చర్మపు పొరల మధ్య దాగున్న మెయిస్నర్స్ కార్పుసెల్స్ (నరాలు) ఆయా భాగాలు రుద్దబడినప్పుడు గొప్ప సుఖానుభూతుల్ని గ్రహించి మెదడుకి పంపిస్తాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఆయా భాగాలు ప్రేరణని కోరుకుంటాయి.

ప్రేమ హార్మోను

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడే కాదు, ప్రేమికుల మధ్య స్పర్శ వల్లనే కాదు, ఆప్యాయతతో కూడిన తల్లీబిడ్డల మధ్య స్పర్శ వల్ల కూడా వొంట్లో ఆక్సీటోసిన్ హార్మోను వెలువడుతుంది. పిట్యూటరీ గ్రంథి వెలువరించే ఈ హార్మోను గర్భిణీ స్త్రీలకు నెలలు నిండేక నొప్పులు రావడానికి ప్రధానంగా పని చేస్తుంది.

అదే ఆక్సీటోసిన్ ఉత్తప్పుడు మనుషుల మధ్య అనురాగ పూరితమైన స్పర్శను కోరుకునేలా చేస్తుంది. అంచేత దీన్ని 'అనురాగ హార్మోను' అంటారు సెక్సు థెరపిస్టులు.

స్పర్శించటం, కౌగలించుకోవాలని పించడం, ముద్దాడాలనుకోవడం, ఒళ్ళో చేరాలనుకోవడం లాంటి కోర్కెలు దీని వల్లనే పుడతాయి.



స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది

మెదడులోని లింబిక్ సిస్టమ్ అనే వ్యవస్థ మనలోని అతి మౌలిక ప్రవృత్తులని (ఆకలి, కోపం, దాడి చేసే గుణం, సెక్సు - ఈ నాలుగింటినీ) నియంత్రిస్తుంది.

అలాగే యిటు సెక్సు, అటు మానసిక వత్తిడి (స్ట్రెస్) ఒకేరకం ఫిజియలాజికల్ రియాక్షన్స్ కలిగిస్తాయి. రెండిటివల్లా బి.పి. హెచ్చవుతుంది. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి వేగంగా తీస్తాం. కనుపాపలు పెద్ద వవుతాయి. నొప్పిని గుర్తించే శక్తి తగ్గుతుంది. భావోద్వేగం, ఇంద్రియ జ్ఞానం, మెదడు లోని రసాయనాలు (న్యూరోపెప్టయిడ్‌లు) కలిసికట్టుగా పనిచేసి మనల్ని లొంగదీసుకోవడం ఇటు స్ట్రెస్‌లోనూ, సెక్సులోనూ కూడా కనిపిస్తుంది.

మీ ఆరోగ్యం, సెక్సు యంత్రాంగం ఎంత బాగున్నా సరే మెదడులోని అన్ని రకాల నాడీ రసాయనాలూ (న్యూరో కెమికల్స్) సమతుల్యంగా పనిచేస్తేనే మీ సెక్సు యంత్రాంగం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

శుభకార్యాల్లో వెలిగించే సీరియల్ సెట్లలో ఏ ఒక్క బల్బు ఆరిపోయినా ఆ తరువాత ఉన్నవన్నీ ఎలాగైతే వెలగడం మానేస్తాయో, ఈ న్యూరో కెమికల్స్‌లో ఏ ఒక్కటి సరైన రాశిలో ఉత్పత్తి కాకున్నా సెక్సులో వైఫల్యం ఎదురవుతుంది.

మానసిక వత్తిడి సెక్సు మీద ప్రభావం చూపేది అచ్చం యిలాగే!! ఏదో ఒక దశలో... ఏదో ఒక న్యూరో పెప్టయిడ్‌ని దెబ్బకొట్టి మీరు సెక్సులో ఫెయిలయ్యేలా చేస్తుంది.

ఉదాహరణకి - మీలో సెక్సు కోరికలు కలగాలంటే నారెపినెఫ్రిన్, ఎపినెఫ్రిన్, డొపామైన్ అనే 3 నాడీ రసాయనాలు ఒక ప్రత్యేక నిష్పత్తిలో మెదడులో విడుదల కావాలి. తీరా సెక్సుకోరికలు మనసులో కలిగే టైంకి ఏ ఫోనో, కాలింగ్ బెల్లో, తలుపుమీద టకటకో... హఠాత్తుగా వినబడిందనుకోండి. లేదా దీర్ఘకాలంగా మానసిక వత్తిడి బాధిస్తోందనుకోండి. అది ఈ లైంగిక రసాయనాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

ఫలితంగా పురుషుడి కామస్పందనలు మందగిస్తాయి. స్త్రీలలో ఆక్సీటోసిన్ ఉత్పత్తిని మందగింపజేసి సెక్సుకోరికల్ని, భావప్రాప్తిని తగ్గింపుచేస్తుంది.

అయితే సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఉన్న ఒక ప్రధాన లాభం ఏంటంటే అది ఈ హార్మోనులు ఉత్పత్తయ్యేలా ప్రోత్సహిస్తాంటుంది. తద్వారా మానసిక, శారీరక ఒత్తిడులను తగ్గిస్తూంటుంది.

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల స్త్రీ పురుష లిద్దరిలో గొప్ప రిలీఫ్, రిలాక్సేషను, మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతాయి. వాళ్ళ మూడ్స్ హాయిగా, ప్లజంట్‌గా ఉండేలా కాపాడుతుంది సెక్సు.

మూడ్ బాగోలేకపోతే జీవిత విధానమే మారిపోతుందన్నది నగ్న సత్యం. అది శారీరక ఆరోగ్యానికి హాని చేయటమే కాదు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకోవడాన్ని కూడా జాప్యం చేస్తుంది.

ప్రోస్టేటుకి ఉపకారం

50వ వడిలో పడ్డ మగవారిలో ఎక్కువ మంది ప్రొస్టేటు గ్రంథి సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. వాటిలో కొన్ని సమస్యలు రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం ద్వారా తీరుతాయి. భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ప్రొస్టేటు గ్రంథి సంకోచ వ్యాకోచాలతో ద్రవాల్ని బయటకు నెట్టడం ద్వారా ప్రొస్టేటు 'పోటు'ను నివారిస్తుంది.

సెక్సూ ఒక ఎక్సర్‌సైజే!

సెక్సు కూడా మానసిక, శారీరక శ్రమే! ఒక తడవకు రతిలో సుమారు 50 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. ఓ 10-15 నిమిషాలు వేగంగా నడవడానికి పట్టే శక్తికి సమానం.

సెక్సువల్ల కండరాల పటుత్వం కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు దవడల నుంచి అరిపాదాల దాకా అనేక కండరాలని బిగపట్టడం, నడలించడం జరుగుతుంది కదా!

తీయనిబాధ !

ఆఖర్న తీపి అనుభవాన్ని మిగిల్చే బాధ **తీయనిబాధే** కదా మరి! కాని యిప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఈ సిద్ధాంతాన్ని తిరగరాసి... అసలు తీపి అనుభవాలే లేకపోతే మనం అనుభవించే బాధ రెట్టింపు అయి ఉండేదంటున్నారు.

స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందేటప్పుడు వారి వెన్నుపాములో సబ్‌స్టెన్స్ E అనే నాడీ రసాయనం వెలువడుతుంది. అది మెదడు దాకా ప్రసరించి 'బాధ' అనుభవంలోకి రాకుండా అడ్డుపడుతుందని ప్రొఫెసర్ బారీ కోమిసారుక్ అంటున్నారు.

సెక్సు సమయంలో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ పెరుగుతుంది. ఈ హార్మోనుకి కీళ్ళనొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉందట. కీళ్ళవాతంతో బాధపడే వారికి సెక్సులో పాల్గొన్న కొన్ని గంటల వరకూ కీళ్ళనొప్పుల బాధ తక్కువగా ఉంటుందట. కనుక సెక్సు ఈ రకంగా కూడా ఉపకారం చేస్తోంది.

తలనొప్పి కూడా సెక్సు వల్ల తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే భావప్రాప్తిలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్స్ అనే పదార్థాలకి బాధోపశమనం కలిగించే గుణం ఉంది. అదీగాక సెక్సు సమయంలో రక్తపుపోటు మెదడులో తక్కువై జననాంగాల్లో ఎక్కువవడం కూడా సెక్సు వల్ల తలనొప్పి తగ్గడానికొక కారణం.

చిల్లర లాభాలు

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల కొలెస్టిరాల్ కొద్దిగా తగ్గుతుంది. అందులో HDL అనే రకం కొలెస్టిరాల్ (ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్టిరాల్) శాతం పెరుగుతుంది.

మీరు రతి సమయంలో పడే ఆయాసం మీ ఊపిరితిత్తులకీ మంచి వ్యాయామమే. మీరు ఉత్తప్పుడు చెయ్యమన్నా చెయ్యని బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్ ఈరకంగా జరిగిపోతుంది.

సెక్సువల్ల మీలో అదనంగా ఉత్పత్తయ్యే పురుషహార్మోను మీ ఎముకపుష్టికి, కండర పుష్టికీ దోహదం చేస్తుంది.

టెస్టోస్టిరాన్ సంబంధమైన మరో హార్మోను DHEAS అధికంగా ఉత్పత్తయి అది మీ రోగనిరోధక శక్తిని, గ్రహింపు శక్తినీ పెంపుచేస్తుంది. ట్యూమర్ల అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. (సెక్సులో భావప్రాప్తికి కొద్ది క్షణాల ముందు DHEAS ఉత్పత్తి సుమారు 4-5 రెట్లు పెరిగిపోతుంది). స్త్రీలు రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఎస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ హార్మోను) రాశి చక్కగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండెనీ, ఎముకల్నీ, యోని టిష్యూలనీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

రెగ్యులర్‌గా సంతృప్తికరమైన సెక్సులో పాల్గొనేవారి ఆయుర్దాయం ఆరోగ్యం మిగతావారి కంటే బాగుంటాయి. ఇన్ని విధాల లాభదాయకమైన కామానికి, చేయాలి కదా నమస్కారం!?

ఒకే బిడ్డ చాలు !

'ఒకరు లేక ఇద్దరు పిల్లలు చాలు' అని ప్రభుత్వం ప్రచారం చేయవలసిన రోజులు పోయాయి! ఒకే బిడ్డ చాలు ఆడయినా, మగైనా అని సంతృప్తితో స్వచ్ఛందంగా సంతానాన్ని పరిమితం చేసుకునే వారి సంఖ్య రాష్ట్రంలో గణనీయంగా పెరుగుతున్నట్టు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ గణాంకాలు బట్టి తెలుస్తోంది. 2002-03 సం॥లో ఏక సంతానానికి పరిమితమైన కుటుంబాల సంఖ్య 30,060 కాగా ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య 60 వేలకి పెరిగింది.

నానాటికీ జీవన వ్యయం పెరిగిపోతోంది. కాని అందుకు తగ్గ స్థాయిలో ఆదాయాలు పెరగటం లేదు, భవిష్యత్తులో జీవన వ్యయం మరింత పెరుగుతుంది. ఈ విషయం పట్ల అవగాహన, పెరుగుతున్న విద్య... ఇవన్నీ ఒకే సంతానంతో కుటుంబాన్ని పరిమితం చేసుకునే దిశగా ప్రజల్ని ప్రభావితం చేస్తున్న అంశాలు. వీటికి కుటుంబాల నేపథ్యం (family background) , సామాజిక పరిస్థితులు తోడవుతున్నాయి.

మొత్తం మీద ప్రారంభం నుంచీ దంపతులు తమ కుటుంబం సైజు ఎంత ఉండాలో, పిల్లల్ని ఎప్పుడు కనాలో ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారు. ఒకరు యిద్దరికంటే మించితే పిల్లలకి మంచి భవిష్యత్తు యివ్వలేమని, వనరులకి కొరత ఏర్పడుతుందని, తగినంత శ్రద్ధ కూడా చూపించలేమని తల్లిదండ్రులు గుర్తిస్తున్నట్టు అర్థమవుతోంది.

అయితే తాము తీసుకునే నిర్ణయానికి కుటుంబ పెద్దల నుంచి వ్యతిరేకత వస్తోందని, వారిని ఒప్పించడం కష్టం కావడం, ఒప్పించేలోగా ఒకోసారి అవాంఛనీయగర్భాలు రావడం జరుగుతోందనీ కొందరు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

పెద్దాపురంలోని ఓ రిక్షా కార్మికుడు ఒక బిడ్డతోనే ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాడని తెలిసి ఇంటర్వ్యూ చేస్తే - ఒక్క బిడ్డ కాబట్టి కాన్వెంట్‌లో చదివించగలుగుతున్నా నన్నాడు. మారుతున్న దృక్పథానికి యిదో చక్కని ఉదాహరణ.

అయితే ఏకసంతానం వల్ల కొన్ని సమస్యలు తలెత్తే అవకాశమూ లేకపోలేదు. 1) అలాంటి పిల్లల్లో ఒంటరితనం అధికంగా ఉండొచ్చు. 2) యిచ్చి పుచ్చుకునే గుణం, సర్దుబాటు తత్వం తక్కువగాను సెల్ఫ్ సెంటర్డ్‌నెస్ (స్వీయ ప్రాధాన్యత) అధికంగా ఉండొచ్చు. తమదే పైచేయిగా ఉండాలనో, తాము కోరినదల్లా అమరాలనో వారు అనుకోవడం, ఒక్కగానొక్క సంతానం అని తల్లిదండ్రులు కూడా తెలిసో తెలియకో ఆ ప్రవృత్తి కలగడానికీ పెరగడానికీ దోహదం చేయడం జరగొచ్చు.

ఈ రకం ధోరణులు పెరక్కుండా తల్లిదండ్రులు ముందునుంచీ శ్రద్ధ వహిస్తే, ఏకసంతాన కుటుంబాలు నిజంగానే తమకీ సమాజానికీ లబ్ది చేకూర్చిన వారవుతారు.

Advertisement

పాజిటివ్ ఆలోచనలు పూయించే పూలు!

- ➤ నేనెందుకూ పనిచేయను. నా జీవితం ఇంతే!
- ➤ వెధవ బ్రతుకు బ్రతకడంకంటే చస్తే మేలు!
- ➤ నాకు పరీక్షలలో ఎంత ప్రయత్నించినా మంచి మార్కులు రావడం లేదు.
- ➤ నాలో లైంగిక పటుత్వం సరిగా లేదు.
- ➤ ఎన్ని మందులు వాడి ఏమి ప్రయోజనం? నా జబ్బు తగ్గదు!
- ➤ ఎంత ప్రయత్నించినా డ్రింకింగ్ మానలేకపోతున్నాను. ఇక మానలేను కూడా!

ఇలా ఉంటాయి ఉదయం లేచి నప్పటి నుండి మన ఆలోచనలు. ప్రతీ విషయానికి నెగిటివ్‌గా ఆలోచించడానికి అలవాటు పడిపోయాము. మనిషి తన గురించి తాను ఎలా ఆలోచిస్తే, అలా ప్రభావం ఉంటుంది. "నేనెందుకూ పని చేయను! ఎందుకూ పనిచేయను!" అని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకుంటే ఎందుకూ పనిచేయకుండా పోతాము. తన గురించి తాను పదే-పదే ఏమనుకుంటే అది జరుగుతుంది.

చిన్నపిల్లల మనస్తత్వంతో అంతచ్ఛేతన మనస్సు

సబ్‌కాన్షియస్ మైండుకు చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం ఎక్కువ. ఒక పెన్ను చిన్నపిల్లలకు చూపించి హూష్‌కాకి! అని పెన్నును వెనకాల దాస్తే, చిన్నపిల్లలు కాకి ఎత్తుకు పోయిందనుకుంటారు. కాని మనం దాస్తున్నాం అనుకోరు.

ఇదే చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం సబ్ కాన్షియస్ మైండుకు కూడా ఉంది.

ఉదాహరణకు ఓ తల్లి అల్లరిచేస్తున్న తన బాబుతో అసహనానికి గురయ్యి "ఒరేయ్! నిన్ను చూస్తుంటే నాకు పిచ్చెక్కుతుంది. నువ్వు పుట్టినప్పటినుండే సమస్యలు ప్రారంభం అయ్యాయి, నా కడుపున చెడబుట్టావు" అని తిట్టిందనుకోండి.

ఇక్కడ "నిన్ను చూస్తుంటే పిచ్చెక్కుతుంది" అనే వాక్యాన్ని యథాతథంగా సబ్‌కాన్షియస్‌మైండు స్వీకరిస్తుంది. "పిచ్చి అన్నంత మాత్రాన పిచ్చి ఎక్కదు. కాని చికాకు స్వభావం రావచ్చుగా!

ఇలా ప్రతీరోజూ అనుకుంటే...? కొన్ని రోజుల తరువాతో, వారాలతర్వాతో, నెలల తరువాతో, ఆ తల్లిలో విచిత్రమయిన మార్పులు వస్తాయి.

చిర్రు బుర్రులాడడం, కోపం, అసహనం, భర్తతోనో ప్రక్కింటి వాళ్ళతోనో తగాదాలు పెట్టుకోవడం, టెన్షన్‌లకు, ఆందోళనలకు గురికావడం జరగవచ్చు.

ఆ సమస్యలన్నీ ఇప్పడే ఉంటే?

మనకిప్పుడు రకరకాల మానసిక, శారీరక సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యలకు "ప్రారంభం" ఇప్పుడయ్యి ఉండదు. ఎప్పటినుంచో మన గురించి మనం పదేపదే అనుకొంటున్న విషయాలన్నీ సబ్‌కాన్షియస్‌మైండ్ రిసీవ్ చేసుకుంటుంది. ఎలా రిసీవ్ చేసుకొంటే అలా "యాక్షన్" చేయమని కాన్షియస్ మైండుకు ఆదేశిస్తుంది.

ఎప్పడో పొందిన అనుభవం కావచ్చు!

ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవాళ్ళు ఎంతపెద్ద సాహసానికయినా వెనుకాడరని విన్న ఓ చంటోడు, "నాకు బోలెడంత ఆత్మవిశ్వాసం ఉంది" అంటూ సముద్రంలో దూకాడు. నిర్మొహమాటంగా తిరిగి రాడని చెప్పవచ్చు. ఎవరైనా రక్షించి బయటపడేస్తే, ఇకపై నళ్ళంటేనే భయం పట్టుకోవచ్చు.

అసలిక్కడ జరిగిందేమిటి? ముందు సముద్రంలో దూకిన చంటోడు ఈదడం చూసి ఉంటాడు. కానీ, అతనికి అనుభవం లేదు. కాళ్ళు, చేతుల కండరాలకు సంబంధించిన మెదడులోని భాగాలకు ఏమాత్రం "ఈదడం" వెనుక పరిజ్ఞానం లేదు. కాబట్టి ఈదలేకపోయాడు. ఆ

తరువాత ప్రాక్టీస్‌చేస్తే "ఈత" వచ్చి ఉండేది. కాని అతనిలో నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ప్రారంభం అవ్వడం, అది ఫోబియాగా దారితియ్యడం వలన ఇక ఎప్పుడు నీరు చూసినా భయపడవచ్చు.

ఎప్పుడో మేథమెటిక్స్ అంటే తక్కువ మార్కులొచ్చాయనుకోండి.. అప్పటి నుండి ఆ సబ్జక్టు అంటే ఆసక్తి తగ్గవచ్చు. ఓ 20-30 ఏళ్ళ తరువాత మీ పిల్లలు "డాడీ! మేథ్స్ చెప్పవా?" అని మీ దగ్గరకి వస్తే, "మేథ్సా? అని వెనకాడవచ్చు. మీలో పేరుకు పోయిన ఆత్మన్యూనతాభావం మీ పిల్లలకు కూడా వ్యాపించవచ్చు.

మరో ఉదాహరణ చూద్దాం! మీరు స్టేజి ఎక్కి ప్రసంగించడానికి అవకాశం వచ్చింది. ఓ వారం ముందునుండి ప్రసంగం రాసుకొని, దాన్ని అద్దంముందు నిలబడి వీర ప్రాక్టీస్ చేసి ఉండవచ్చు. అందరితో శభాష్! అనిపించుకోవాలని ఉవ్విళ్ళూరు తున్నారు.

తీరా మైక్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి వారం రోజుల నుండి చదివినది ఒక్క ముక్క కూడా వచ్చి ఉండకపోవచ్చు. అందరూ నవ్వి ఉండవచ్చు. ఇంకెప్పుడూ మీరు మైకు మాటెత్తరు. సబ్‌కాన్షియస్ మైండులో పూర్తిగా నాటుకుపోవడం వలన మైకు దగ్గరకు వెళ్ళిన వెంటనే అసంకల్పితంగా నోరు పొడిగా అయిపోతుంది. చేతులు, కాళ్ళు వణకవచ్చు. చెమట్లు పట్టవచ్చు. ఇవన్నీ అసంకల్పితంగా జరిగిపోతాయి.

మనస్సు ఒక చక్కటి "పూలతోట"!

మీ ఇంట్లో గార్డెన్ ఉందా? ఉంటే సంతోషం!

"గులాబీ అంటు నాటితే ఏమి పూలు పూస్తాయి?"

"గులాబీ పువ్వులు"

మల్లె మొక్క నాటితే?

"మల్లెపూవులు పూస్తాయి"

మరి గంజాయి నాటితేనో...?

"గంజాయే వస్తుంది"

కదా! అంటే మనం ఏ విత్తనం నాటితే ఆ మొక్కలు పెరిగి, ఆ పువ్వులు పూస్తాయి. లేదా ఆ కాయలు కాస్తాయి. మీ మైండు కూడా ఒక గార్డెన్‌లా పనిచేస్తుంది. మీ మైండులో ఏ ఆలోచనలు నాటితే ఆ ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. మీ గురించి మీరెలా ఊహించుకుంటే - అలా మీ జీవితం ఉంటుంది. మీరు టెన్షన్‌లనే విత్తనాలు నాటితే టెన్షన్‌లే పెరుగుతాయి.

నేనెందుకూ పనిచేయననే విత్తనాలు నాటితే, మీరెందుకూ పనిచేయరు. భయం అనే విత్తనం నాటితే భయమే పెరుగుతుంది. నా సమస్యలేవీ తగ్గేవి కావు అనుకుంటే మీ సమస్యలు ఇక తగ్గవుకాక తగ్గవు!

"గంజాయి మొక్క నాటితే గులాబీ పువ్వులు పూస్తాయా? "పుయ్యవు"! అలాగే, మీరు మీమైండులో భయం అనే విత్తనం నాటితే ధైర్యం రాదు. టెన్షన్ అనే విత్తనం నాటితే ప్రశాంతత రాదు.

కాబట్టి మీ మైండులో ఎప్పుడూ పాజిటివ్ విత్తనాలనే నింపండి. మీ తోటను ఆహ్లాదకరమయిన మొక్కలతో నింపినట్లే పాజిటివ్ ఆలోచనలతో మీ తలను నింపండి. ఇక మీకు విజయం తథ్యం.

నెగిటివ్ థింకింగ్ నట్టేట్లో ముంచు తుంది. పాజిటివ్ థింకింగ్ పైపైకి వెళ్లేలా చేస్తుంది. మీలోని అనారోగ్యానికి, మీలోని వెనుకబాటు తనానికి, మీలోని సమస్య లన్నిటికీ నెగిటివ్ థింకింగ్ కారణమని గ్రహించండి. పాజిటివ్ థింకింగ్ వలన సమస్యలు ఎదురయినా తట్టుకోగలిగేశక్తి లభిస్తుంది, స్థైర్యం లభిస్తుంది.

మీరెంత ప్రతిభావంతులయినా అసమర్థులుగా మారుస్తుంది. ఎంత ధైర్యవంతు లయినా పిరికి పందలుగా మారుస్తుంది. అద్భుతమయిన ఆరోగ్య వంతులను రోగిష్టులుగా మారుస్తుంది. ఐ.ఏ.ఎస్.కి సెలక్ట్ కాగలిగే తెలివితేటలున్న వారిని సయితం ఎందుకూ పనికిరాని దద్దమ్మలుగా మారుస్తుంది. అందుకే నెగిటివ్ థింకింగ్ నుండి బయటపడండి. "పవర్ ఆఫ్ పాజిటివ్ థింకింగ్" గురించి తెలుసుకోండి. హిప్నాసిస్‌లోకి వెళ్ళి పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోవడం ద్వారా మీ జీవితాలను నందనవనం చేసుకోండి.

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

తథాస్తు!

మన పెద్దవాళ్ళు - "పైన తథాస్తు దేవతలుంటారు. మనం మనస్సులో ఏమనుకుంటే దానిని తథాస్తు! అంటారు" అని చెపుతూ ఉంటారు. అందుకే వ్యాపారానికి వెళ్ళేటప్పుడు, పరీక్షలకు వెళ్ళేటప్పుడు మనసులోకి మరో భావం రాకుండా సాధిస్తాననే ఆత్మవిశ్వాసంతో వెళ్లమని పెద్దలు చెపుతారు.

అలా వెళ్తే తథాస్తు దేవతలు పాజిటివ్‌గా దీవిస్తారట! ఇక్కడ ఒక్క విషయం స్పష్టం. మన సబ్‌కాన్షియస్ మైండే ఒక "తథస్తు దేవత".

ఉదాహరణకు "నాకు నలుగురిలోకి వెళ్తే భయం వేస్తుంది!" అనుకున్నారనుకోండి, సబ్‌కాన్షియస్‌మైండు కాన్షియస్ మైండును 'తథాస్తు!' అని దీవిస్తుంది. వెంటనే భయం ప్రారంభం అవుతుంది. "నేను ఎంత ప్రయత్నించినా పరీక్షల్లో మర్చిపోతున్నాను" అనుకుంటే సబ్‌కాన్షియస్ మైండ్ 'తథాస్తు!' అని దీవించి, కాన్షియస్ మైండును మరచిపోయేలా చేస్తుంది.

అంటే, మీ గురించి మీరు ఏది నెగిటివ్‌గా అనుకున్నా సబ్‌కాన్షియస్ మైండు తథాస్తు! తథాస్తు! అని దీవిస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే మీకు సమస్యలు వస్తున్నాయి.

కాబట్టి ఎవరికివారు పాజిటివ్‌గా అనుకోవడానికి అలవాటుపడాలి. అప్పుడు తథాస్తులన్నీ పాజిటివ్‌గా ఉంటాయి. మన చేతలు కూడా పాజిటివ్‌గానే ఉంటాయి.

"అమ్మాయిలను చూసిన వెంటనే నాకు కాళ్ళు-చేతులు వణుకుతాయి" అనుకుంటే వణక్క చస్తాయా? వణుకుతాయని మీరే అనుకుంటున్నారు. కాబట్టి మీ మనస్సుకు మీరిచ్చిన ఆదేశం ప్రకారమే మీ చేతలు కూడా ఉంటాయి.

అంతచ్చేతన మనస్సంటే అలవాటు భాగం

మనిషి చిన్నప్పటి నుండి పుట్టి, పెరిగిన వాతావరణం, చదివిన చదువు, ఎదురయిన అనుభవాలను బట్టి అంతఃచేతన మనస్సు కొన్ని ఆలోచనలకు, కొన్ని చేతలకు అలవాటు పడిపోతుంది. అసలు మీ గురించి మీరు పదే-పదే ఏదో ఊహించు కుంటున్నారంటే అలా మీ మనస్సుకు అలవాటు చేస్తున్నారన్నమాట.

మీరు ఏ ఆలోచనలు, ఏ చేతలు అలవాటుచేస్తే ఆ పనులు అసంకల్పితంగా చేసేస్తారు. ఉదాహరణకు రోజూ ఉదయం 7 గం॥లకు కాఫీ తాగడం అలవాటయ్యినవారు ఆ టైముకు కాఫీ తాగకపోతే ఏదోలా ఉంటుంది.

ఒక భయం కావచ్చు, ఆందోళన కావచ్చు, ఏదయినా కొంచెం - కొంచెం మెదడుకు అలవాటు చేయడమే! అలవాటు అయ్యాక వాటినుండి మనం బయట పడలేము. "ఒరే! అది ఎలుగుబంటిరా! దాన్ని వదిలెయ్యి" అంటే, "దాన్ని నేను ఎప్పుడో వదిలివేసాను అదే నన్ను వదలలేదు'' అన్నాట్ట ఒకాయన. దురలవాట్లు, నెగిటివ్ థింకింగ్ అలాంటివే. ఒకసారి అలవాటు చేస్తే జిడ్డులా పట్టుకు కూర్చుంటాయి.

ఏ క్రమంలో అలవాటయ్యిందో అదే క్రమంలో వెనక్కి రావాలి. భయాన్ని కొంచెం-కొంచెం తగ్గించుకు వెళ్ళాలి. సిగరెట్లు కూడా ఒక్కొక్కటి తగ్గించుకోవాలి. దీనిపై ఒక పరిశోధన జరిగింది.

పావ్‌లోవ్ ప్రయోగాలు!

ఇవాన్ పావ్‌లోవ్ అనే సైంటిస్టు ఓ కుక్కను తీసుకొని కొన్ని ప్రయోగాలు చేసాడు. ఆ కుక్కకు ఆహారం పెట్టేముందు ఓ బెల్ కొట్టేవాడు. ఆ తరువాత "తిండి" పెట్టేవాడు. రోజూ బెల్ కొట్టడం, ఆ తరువాత భోజనం పెట్టడం జరిగేది. కొద్ది రోజులకు - ఇక బెల్ కొట్టిన వెంటనే కుక్క నోట్లోంచి లాలాజలం ఊరేది. అంటే బెల్ కొడితే భోజనం పెడతారనే విషయం కుక్కకు అలవాటయింది. దాన్ని "కండిషనింగ్" అంటారు.

నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్‌ను అసంకల్పితంగా మార్చుకుంటున్నాం!

ఓ కుర్రాడు సైకిలు నేర్చుకుంటున్నాడు. ఎలా కాలుపెట్టాలి? ఎలా తొక్కాలి? అనేది ముందు నేర్పుతాం. ఓ అరడజను సార్లు పడ్డాక ఆ కుర్రాడికి సైకిలు వచ్చే స్తుంది.

ఎలా తొక్కాలి? ఎలా పెడల్‌పై కాలు వేయాలి? అనేది వాడింక ఆలోచించనక్కర లేదు. అసంకల్పితంగా కాళ్ళు తొక్కుకుపోతాయి. రోడ్‌పై ఎదురయ్యే వాహనాలకు అనుగుణంగా హేండిల్ తిరుగుతుంది. సైకిల్ నేర్చుకొనేటప్పుడు ఒక అలవాటును కల్పించాం. అది వచ్చేసాక అసంకల్పితంగా తొక్కగలడు. ఒక అలవాటును కల్పిస్తే అది నిద్రలో ఉన్నా ఆచరించే టంతటి అసంకల్పిత చర్యగా మారిపోతుంది.

ఇక్కడ భయం, సిగ్గు, ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, మనిషిని నిలువునా దహించే అనేక ఆలోచనలు, చేతలు ఏదో ఒక సందర్భంలో మనిషిలోకి ప్రవేశించి, సబ్‌కాన్షియస్‌మైండ్ చేత అలవాటుగా మార్చబడతాయి.

పాపం అంతఃచేతన మనస్సుకేమి తెలుసండీ! అమాయకురాలు! మంచయినా, చెడయినా మనం ఏది అలవాటు చేస్తే అదే నేర్చుకుంటుంది.

కాబట్టి, మీ జీవితంకు కావలసిన పాజిటివ్ ఆలోచనలతో మీ మనసును నింపండి.

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?

ఎవరినైనా చంపేయాలనుంది !

ప్ర. నేను ఒక బి.పి.ఓ.లో రాత్రి 10 నుండి ఉదయం వరకు డ్యూటీ చేసే వాన్ని. ఇప్పుడు ఉ. 10 గంటల నుండి సాయంకాలం వరకు డ్యూటీ చేస్తున్నాను. కాని రాత్రంతా నిద్రపట్టడం లేదు. చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. గత 10 ఏళ్ళుగా ఆల్కహాల్, గంజాయి, సిగరెట్లు అలవాటున్నాయి.

ఇప్పుడు నా వయసు 42 సంవత్సరాలు. తీవ్రమైన క్రిమినల్ ఐడియాలు వస్తున్నాయి. ఎవరినైనా ప్రముఖుడిని చంపేయాలని పిస్తుంది. కసిగా - కసిగా ఉంటుంది. ఏడ్వాలని పిస్తుంది. చచ్చిపోవడానికి బీచ్‌కెళ్లాను. బ్రతకడానికి మీ దగ్గరకు వచ్చాను. నా సమస్యలు పరిష్కరించండి.

జగదీష్

ఎడిక్షన్, ఒత్తిడిలకు స్వస్తి చెప్పాలి!

జ. మీరు గంజాయి, ఆల్కహాల్‌కు ఎడిక్ట్ అయ్యారు. ఇప్పుడు మీ వయస్సు పెరిగింది. చాలాకాలంగా ఉన్న ఈ అలవాట్లకు సెంట్రల్ నెర్వస్ సిస్టమ్ ఎఫెక్ట్ అవుతుంది. ఇదే స్థితిలో మీ బిపిఓలో షిఫ్ట్ ఛేంజ్ అయ్యింది. ఇంతకాలం ఒకలా అలవాటు పడ్డ మీపై ఈ ఒత్తిడి ప్రభావం పడింది. దీంతో చచ్చిపోవాలి, చంపేయాలి, వంటి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. ఇవన్నీ న్యూరోసిస్ లక్షణాలు. మీరు వెంటనే డీఎడిక్షన్‌కు, ఇతర సమస్యలకు చికిత్స చేయించుకోకపోతే చాలా అనర్థాలు వస్తాయి.

మా అబ్బాయికి కుదురు తక్కువ!

ప్ర. మా అబ్బాయికి 13 ఏళ్ళు. అస్సలు కుదురుగా ఉండడు. టీవీ అలా చూస్తూనే ఉంటాడు. అన్ని వస్తువులను పాడుచేస్తాడు. ఈ మధ్య బూతులు కూడా మాట్లాడుతున్నాడు. అన్నింట్లోను మార్కులు తక్కువ వస్తున్నాయి. వీడియో గేమ్‌లు, కంప్యూటర్ గేమ్‌లు, సెల్ ఫోన్ గేమ్‌లు ఆడుతూ ఉంటాడు.

'వర్క్ హార్డ్' అని మాటి మాటికి టీచర్లు ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులో వ్రాస్తున్నారు. స్కూల్లో కూడా కుదురుగా ఉండడం లేదంట. మాకు బెంగగా ఉంది. వాడి జీవితం ఏమవుతుందో అని. సరైన మందులు చెప్పగలరు.

పద్మశ్రీ

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్ లేదా అటెన్షన్ డిఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్ గా వచ్చే (ADHD) గా వచ్చే ఈ సమస్య వలన మీ బాబు అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. దీనికి తగిన మందుని పిడియాట్రీషియన్స్ గాని, సైకియాట్రిస్ట్ గాని ఇస్తారు.

దాంతోపాటు సరైన బిహేవియర్ థెరపి, పేరెంటల్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా దీన్ని మేము పరిష్కరిస్తూ ఉంటాము.

మూడు ఆదివారాలు LCD ప్రొజెక్టర్‌పై తల్లిదండ్రులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఉంటుంది. అయినా 'బెటర్ పేరెంటింగ్' నేర్చుకోవడం అందరి తల్లి-దండ్రులకు అవసరమే కదా !

బలహీనుణ్ణయ్యాను!

ప్ర : నాకు ఆరు సంవత్సరాల క్రితం పెళ్ళయ్యింది. నా భార్య వయసులో చాలా చిన్నది. ఆమెకు పన్నెండు సం॥లు నాకు పందొమ్మిది సం॥లు. నాకు సెక్స్ ఆలోచనలు ఎక్కువ. చదువు పాడవుతుందేమో అని భయం వేస్తుంది. ఏ కారణం వల్లనో చాలా బలహీనంగా తయారయ్యాను. కళ్ళు గుంటలు పడటం, లోతుకు పోవడం జరిగింది. అన్నం సరిగా తినాలనిపించడం లేదు. సన్నగా అయిపోయాను. నరాలు లాగినట్లు, కండరాలు పీకినట్లు, తొడలు గుంజినట్లు ఉంటుంది. తలనొప్పి, కళ్ళు లాగడం వంటి శారీరక సమస్యలు ఉన్నాయి. ఈ సమస్యల వలన నలుగురిలో తిరగడానికి అవమానంగా ఉంది. సిగ్గు, భయం, మొహమాటం వలన ఏ పనీ చేయలేకపోతున్నాను. బయటవాళ్ళతో మాట్లాడాలంటే ఒకటే ఒణుకు - చెమటల్లు పట్టేస్తాయి. నాలుగేళ్ళ క్రితం నేను చాలా అందంగా, దృఢంగా ఉండేవాడిని. ఇప్పుడు నాకంటే చిన్నవాళ్ళకంటే, బలహీనంగా ఉన్నాను. నాకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. దవాఖానాలో జరిపే పరీక్షలు గురించి నాకు అస్సలు తెలియదు. నేను ఏ పరీక్షలు చేయించు కోవాలి? ఎలాంటి మందులు వాడాలి?

హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

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

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

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

న్యూరెస్థీనియా కావచ్చు

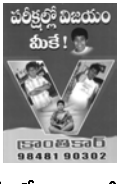
జ : పేరు, ఊరు, ఎడ్రస్ లేకుండా లెటర్లు వేస్తే ఇకముందు పరిశీలించబడవు. ఒకవేళ మీరడిగిన ప్రశ్నకు, మీ పేరు రహస్యంగా ఉంచవలసిన అవసరం ఉందని భావిస్తే, మేమే పేరు మార్చడమో, ఐడెంటిటీ తెలియకుండా పొడి అక్షరాలు పెట్టడమో జరుగుతుంది. ఇకపోతే, ఎవరి జబ్బుకూ మేము మందులు సూచించడం గాని, ఫలానా పరీక్షలు చేయించుకోమని చెప్పడంగాని జరగదు. అది మా పని కాదు. "సైకాలజీ"కు సంబంధించినంత వరకు సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వడమే మా పని. మీకేదయినా జబ్బు ఉందని భావిస్తే, స్థానిక క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్‌ని కలసి పరీక్షలు చేయించుకోండి. అవసరం అనుకుంటే, ఆయనే పరీక్షలు చేయించుకోమని చెపుతారు.

'న్యూరెస్థీనియా' అనే మానసిక జబ్బులో మీకున్న లక్షణాలన్నీ కన్పిస్తాయి. కాస్త యోగా, ధ్యానం (మెడిటేషన్), ప్రాణాయామ చేయండి. మనసు ప్రశాంత పడుతుంది. శరీరం చురుగ్గా మారుతుంది. ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకొని, పోజిటివ్ థింకింగ్ చేస్తే, రెండు మూడు వారాల్లో ఆరోగ్యంగా మారగలుగుతారు. మీ అనుమాన నివృత్తి కోసం ఒకసారి డాక్టర్‌తో పరీక్షించుకొని, ఏదయినా అనారోగ్యం ఉంటే మందులు కూడా వాడండి.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట



పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

నా కాపురం నిలబెట్టండి !

నేను ఇంటర్ చదివాను. వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు 4-5 సంవత్సరాలు వయస్సులో ఫిట్స్ వచ్చాయట. అప్పుడు నా తలకు, పొట్టకు వాతలు పెట్టారు. కొన్ని చెట్ల మందులు వాడాను. మళ్ళీ ఒక సంవత్సరానికి వచ్చింది. మామూలు చెట్లమందులుకు తగ్గక పోవడంతో ఫిట్స్ స్పెషలిస్ట్‌ను కలిసాను. దీన్ని 3 సం॥లు వాడమన్నారు. నేను సంవత్సరంన్నరే వాడాను. అవి వాడక - ఇవుడు

తలనొప్పి, జ్వరం, నిద్రపట్టకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లడం జరుగుతోంది. అయిదు సంవత్సరాల క్రితం నాకు నా మేనమామ కూతురితో వివాహం అయ్యింది. ఒక బాబు పుట్టేవరకు నా భార్య బాగానే ఉంది. తరువాత నా తల్లితో గొడవలు ప్రారంభం అయ్యాయి. నన్ను 'నువ్వెందుకు పనిచేయవు, నీవల్ల సుఖంలేదని' వాళ్ళ పుట్టింటికి పోయింది. నేను చూస్తే అస్తి పంజరంలా ఉన్నాను. ఆమె అలా పోవడంతో తట్టుకోలేక పోతున్నాను. దయచేసి నాకాపురం నిలబెట్టరూ?

-ములుగు

నీరస మనస్తత్వానికి స్వస్తి చెప్పండి!

'నాకేవో జబ్బులున్నాయి!' అంటూ పదే-పదే డాక్టర్ల వద్దకు తిరుగుతూ - అస్తిపంజరంలా అయ్యింది మీరు. మీకున్నది 'ఎపిలెప్సి'. దానికి 2 నుండి 5 సంవత్సరాలు ఒక్క పూటకూడా ఆపకుండా మందులు వాడవలసి ఉంటుంది. వాటిని మధ్యలో ఆపివేసారు.

చీటికి - మాటికి ఏదో జబ్బు - సమస్య, అంటూ నీరసంగా నిస్తేజంగా ఉన్న భర్తను ఏ స్త్రీ ఎంతోకాలం సహించదు. ఆమె మీకు శాశ్వతంగా ఏమాత్రం దూరం అయినట్లు కాదు. అది తాత్కాలిక అలగడం మాత్రమే. మీ భార్య తప్పక తిరిగి మీ వద్దకు వస్తుంది. ఈలోగా - నాకేదో జబ్బులున్నాయనే ప్రవృత్తికి గుడ్‌బై చెప్పండి. మీకామందు సూటవ్వకపోతే డాక్టర్లు మారుస్తారు. క్రమం తప్పకుండా ఆ కోర్సయినా వాడండి. రోజు ఉదయం ఏదయినా కొద్దిగా తిని ఓ అరగంట వాకింగ్ చేయండి ఆ తరువాత ప్రాణాయామం చేయండి. 'నాకేజబ్బులు లేవు! రోజు-రోజుకి నేను ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, శక్తివంతంగా మారతాను' అని మనస్సులో అనుకొంటూ ఉండండి. వీలైనంత బిజీగా పనులు పెట్టుకోండి.

ప్ర: నాకు 21 సం॥లు. బి.ఎ., పాసయ్యి, బి-యిడిలో చేరబోతున్నాను. నేను ఎవరితో మాట్లాడలేను. సిగ్గు, భయం ఎక్కువ. పిరికితనం ఎక్కువగా ఉండడం వలన ఏ పనీ ఒంటరిగా చేయలేకపోతున్నాను. అందరితో ఫ్రీగా తిరలేను. మా అన్నయ్యకు, చెల్లెలుకు ఈ గుణాలు అసలు లేవు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపకపోతే, నాకు భవిష్యత్ శూన్యం.

-ఎం.వి., ఆకివీడు.

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి

జ: కామ్‌గా స్కూలుకో, కాలేజీకో వచ్చి, తన పనేదో తాను చూసుకుపోయే విద్యార్థులను, భార్య-పిల్లలు తప్పించి పక్కకు కూడా చూడని పెళ్ళయిన వాళ్ళు 'బుద్ధి మంతులు' గా చెలామణి అయినా సిగ్గు, బిడియం, మొహమాటం, పిరికితనం వారిలో అధికంగా ఉంటాయి. నిజానికి అలా కామ్‌గా "రాముడు మంచి బాలుడు'' లా ఉండేవారు నిజంగా ఎవరితోనయినా పనిపడితే అస్సలు మాట్లాడలేరు. తీవ్రమైన 'యాంగ్జయిటీ'కి గురవుతారు. దాంతో జీవితంలో కొంత ప్రోగ్రెస్ తగ్గుతుంది.

ఇటువంటి వ్యక్తిత్వాన్ని 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' అంటారు. రిలాక్సేషన్ విధానాలను ప్రాక్టీస్ చేస్తూ పోజిటివ్ థింకింగ్‌తో ఎప్పటికప్పుడు కొన్ని 'బిహేవియరల్ ఎసైన్‌మెంట్స్' ప్రాక్టీస్ చేస్తే నెమ్మదిగా భయం తగ్గిపోతుంది.

'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' పుస్తకం చదివి, ఆ విధంగా ఆచరించండి.

- 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

అడగండి చెప్తాను

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 ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

వరిబీజం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

హైడ్రోసీలు (వరిబీజం) ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా? నాకు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి నాలుగేళ్ళయినా పిల్లలు కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నాకు వరిబీజం ఉందన్నారు. వీర్యకణాలు తక్కువ ఉన్నాయన్నారు. హైడ్రోసీలు వల్లనే యిలా జరిగిందా? డాక్టరుగారు ఆపరేషన్ పడదన్నారు.

- జి., ఆత్మకూరు

వరిబీజం (హైడ్రోసీలు) అంటే బీజకోశం నీరువంటి ద్రవంతో నిండి వాచడం. బీజం వాపులో ఇదొక రకం.

నిజానికి వరిబీజం వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోదు. ఆ వాపు మరీ అసాధారణమైనంత పెద్దగా ఉండి చాలాకాలం అలాగే ఉండిపోతే ఆ నీటివత్తిడికి బీజం క్షీణించే (atrophy) అవకాశముంటుంది. అలాంటప్పుడు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతినవచ్చు. అది అరుదు.

రెండోది : వరిబీజం ఏర్పడటానికి కారణాన్ని బట్టికూడా ఇది ఆధారపడుతుంది. బీజానికి వ్యాధిసోకడం, దెబ్బ తాకడం, ట్యూమరు ఏర్పడటం ఇలాంటి కారణాలవల్ల వరిబీజం ఏర్పడొచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ కారణాల వల్ల (వ్యాధి, ట్యూమరు etc) వీర్యకణాలు తగ్గవచ్చు. అంతేకాని ప్రత్యక్షంగా వరిబీజం వల్ల కణాలు ఉత్పత్తి తగ్గడం అరుదు.

అంతేకాదు ఓ మోస్తరు వరిబీజం వల్ల అలా జరగదు. మీ డాక్టరుగారు మీ వరిబీజానికి ఆపరేషన్ అవసరం లేదని చెప్పేరంటే అదిచాలా చిన్న వరిబీజమే! కంగారుపడకండి.

వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మీలో తక్కువ అవడానికి ఏవి కారణాలో తెలుసుకోవడానికి కొన్ని పరీక్షలు చేయాలి. తదనంతరం ఆ కారణాలను తొలగించి, కణాల అభివృద్ధికి FTM, వైటోఫెర్, ట్రాన్స్‌క్యు వంటి మందులు వాడితే మంచి ఫలిత ముంటుంది.

భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయంలో కాని, లేదా మీ సమీపంలోని మా బ్రాంచిలోకాని, వేరే ఎవరైనా ఇన్ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టుల్ని కాని కలవండి.

తెల్లమచ్చలు

నేను 8 నెలల క్రితం ఒక అమ్మాయితో కలిశాను. అప్పటి నుండి నా పురుషాంగము ముందు భాగంలో అటు ఇటు కదిలే చర్మముపై తెల్లటి మచ్చ ఏర్పడినది. క్రమంగా పురుషాంగము చుట్టూ వ్యాపిస్తున్నది. ముందు

భాగముపై కూడా చిన్న చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతున్నవి. చర్మ డాక్టర్ వద్దకు వెళ్తే ఈ వ్యాధిని లుకోడర్మా అంటారు, అని కొన్ని మందులు ఇచ్చినారు. ఫలితం ఏ మాత్రం లేదు ఈ వ్యాధి పోవడం కష్టమని డాక్టర్ చెప్పారు.

నాకు దురదగాని, మంటగాని, పుండ్లుగాని లేవు తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడి చూడడానికి అసహ్యంగా ఉన్నవి. ఈ వ్యాధి కారణముగా నేను వివాహమును వాయిదా వేసుకొంటూ వస్తున్నాను.

- వి., కాటారం

మీరు చూపించుకున్న డాక్టరుగారు SKIN/STD స్పెషలిస్టు అయితే సరేసరి లేకపోతే ఆ స్పెషలిస్టుకి చూపించు కోండి. తగిన చికిత్స చేస్తారు. అది ల్యూకోడెర్మా (బొల్లి)యే అయితే బెంగపెట్టుకో నవసరం లేదు. అది తగ్గడం కష్టమే, కాని నష్టం మాత్రం ఉండదు.

షుగర్‌వ్యాధి - తెల్లబట్ట

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

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

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

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

- కె.వి.ఆర్., జమ్ము

జ : డయాబిటిస్ (షుగర్‌వ్యాధి) ఉన్నందువల్ల గర్భం రావడానికి ఆటంకం ఏమీ ఉండదండీ! గర్భం రాకపోవడానికి మరేది కారణమో ఇద్దరికీ పరీక్షలు చేయించి తెలుసుకుని, చికిత్స చేయించవలసి ఉంటుంది.

గర్భం వచ్చేక మాత్రం మీ భార్య రెగ్యులర్‌గా మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుంటూ వైద్య పరిరక్షణలో ఉండటం అవసరం. (తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యంకోసం).

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

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

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

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

యోనిచూషణ వల్ల డయాబిటిస్ మీకు అంటదు. డయాబెటిస్ అంటువ్యాధి కాదు.

రతిలో కడుపునొప్పి

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

-వి. నాందేడ్

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

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

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

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

ఆమెకుంటే నాకు ఉండదు!

... నా భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడు ఒకోసారి, నాకు కోరిక ఉండటం లేదు. దీనివల్ల ఆమె అప్పుడప్పుడు అసంతృప్తికి లోనవుతోంది. నా మీద నాకు నమ్మకం తగ్గుతోంది. వయసు కూడా నాకు ఎక్కువ ఏమీ కాదు 37 సం॥లు. ఈ వయసు లోనే యిలా ఉంటే మున్ముందు ఎలా ఉంటుందోనని ఆందోళనగా ఉంది.

-వి.ఎ., రాజమండ్రి.

జ. భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భర్త, భర్తకి కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భార్య ఎవ్వర్ రెడీగా ఉండటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా కొంతకాలం కాపురం చేసుకున్న వారికి! కోరిక (desire) అనేక అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది.

ముఖ్యంగా మీ వయసులో ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వృత్తి, కుటుంబం మొ॥ వాటి బాధలూ, బాధ్యతలూ చాలా ఉంటాయి. మునుపటి కన్నా శారీరక శ్రమ ఎక్కువ ఉంటుంది. శక్తి కాస్త తక్కువ ఉంటుంది. అలసట, నిస్త్రాణ, ఎక్కువగా ఆలోచనలూ ఉన్నప్పుడు కోరిక స్ప్రింగులా విజృంభించదు.

సెక్సుకోసం భాగస్వామి డిమాండ్ చేయటం కూడా ఓ నెగిటివ్ ఫేక్టరే. దానంత అది పుట్టే కోరిక ఎదుటివారు డిమాండ్ చేస్తే తగ్గిపోవచ్చు. మీ భార్య అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారన్నారే...! అలా ఆమె అసంతృప్తికి లోనవుతుందన్న ఆలోచన మీలో పేరుకునే కొద్దీ కూడా మీలో పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ పెరుగు తుంది.

కనుక మీ గురించి మీరు అప నమ్మకం ఏర్పరుచుకోకండి. మగవాడు స్తంభించిన అంగంతో ఎల్లప్పుడూ రెడీగా ఉండాలన్నట్లు ఆశించకండి! సెక్సు సమస్యల గురించి ఎంత తక్కువ ఆలోచిస్తే అంత మంచిది.

అయినా, ఈ పరిస్థితి అడపా తడపా మాత్రమే ఏర్పడుతోంది కాని అస్తమానూ కాదు కదా! మీ యిద్దరి సెక్సు అవసరాలలోనూ తేడా మరీ ఎక్కువగా ఉంటేనే అది సమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

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

మంచిర్యాలలో...

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

గర్భసంచి తీసేస్తే ఎలా?

నాకు గర్భసంచీ కంఠానికి పుండు పడిందని డాక్టర్లు చెప్పారు. గర్భం తీసేస్తే కాని లాభం లేదన్నారు. రెండుసార్లు కాల్చినా తగ్గలేదని, కనుక ఆపరేషన్ తప్పదంటున్నారు.

మీ పత్రికలు చదువుతుంటాము. గర్భకోశం తీసివేస్తే ఇక బహిష్టులు కారని తెలుసు. కాని బహిష్టు ద్వారా చెడురక్తం బయటకు పోకపోతే దాంపత్య సుఖంలో ఏమైనా తేడాలు వస్తాయా? ఆపరేషన్ తప్ప వేరే మార్గమేమీ లేదా? నాకు ముగ్గురు పిల్లలున్నారు. రెండున్నర సం॥ల నుండి ఎడతెరిపి లేకుండా వైట్ అవుతోంది. దయచేసి నా సమస్యకు సరైన పరిష్కారం తెలువగలరని కోరుతున్నాను.

-ఆర్., అనంతపురం.

జ. గర్భకోసం తీసేసినంత మాత్రాన మీకు యితర ఇబ్బందులేం రావు. మీ ఇద్దరిలో ఎవరి సెక్సు సుఖానికీ ఏ లోపం ఉండదు.

ఇంక చెడురక్తం అంటారా? అది మీ అపోహ మాత్రమే. బహిష్టులో పోయే రక్తంలో గర్భసంచీ లోపలి పొర, ఇతర టిస్యూలు, అన్నీ కలిసి ఉంటాయి. కాబట్టి మలినంగా కనిపిస్తుంది. గర్భసంచియే లేనప్పుడు అందులో పొర, రక్తమూ సమస్య ఏర్పడనే ఏర్పడదు.

40 ఏళ్ళు దాటాక ముట్లు ఎగిరించిన వాళ్ళందరి రక్తమూ కుళ్ళిపోయి ఉంటుందా ఏం? వాళ్ళందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండటం లేదా? అలాంటి దురభిప్రాయాలకు చోటు ఇవ్వవద్దు. గర్భాశయం తొలిగించాక బహిష్టు బాధ తప్పింది కదా అని సంతోషించండి. మీ కామవాంఛలో కాని, రత సంతృప్తిలో కాని, ఏ విధంగానూ మార్పులు రావు. దానికి సంబంధించిన అవయవాలూ, గ్రంథులూ వేరే ఉన్నాయి. ఈ ఆపరేషన్‌లో వాటిని తొలగించరు.

చాలా మంది మాతృత్వ కారణమైన గర్భసంచీ తొలగించే సరికి డీలా పడిపోతారు. ఆడతనమే పోయినట్లు బాధపడతారు. నిజానికి ఈ అభిప్రాయం సరికాదు. ఎందుకంటే స్త్రీత్వం కలిగించే అంగాలు వేరు. పిల్లలు పుట్టరు తప్పితే స్త్రీత్వానికేం లోటు రాదు.

నన్నడిగితే కొన్ని రకాల లాభాలున్నాయి. హిస్టిరెక్టమీ వల్ల. ఉదాహరణకి రక్తం నష్టం ఉండదు కనుక ఎనీమియా రాదు. ఐరన్ మాత్రలు కొద్దిరోజులు తీసుకోగానే ఎంతో శక్తి పుంజుకుంటారు. పిల్లలు పుడతారన్న భయం లేదు కనుక స్వేచ్ఛగా దాంపత్య జీవితం అనుభవిచవచ్చు.

ఇంతకీ ఇదంతా హిస్టిరెక్టమీ మీకు అవసరమైనప్పటి మాట! మరో డాక్టరు అభిప్రాయం కూడా తెలుసుకోండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

అంగక్షోభ

నా వయసు 20 సం॥లు. నా అంగం 2 అంగుళాల పొడవుతో చేతి బొటన వ్రేలి లావు ఉంటుంది. బీజాలు చిన్న గోళీకాయ అంత వుంటాయి. నా ఆకారం మాత్రం 6 అంగుళాల పొడవు, బలమైన శరీరం. అంగం స్తంభించినపుడు మాత్రం 5 అంగుళాల పొడవు వుంటుంది. 4 సం॥రాల నుంచి నాకు హ.ప్ర. అలవాటు ఉంది. నేనింతవరకు ఎవరినీ కలువలేదు. నా అంగం ఇలా ఎప్పటి నుండి వుందో నాకు తెలియదు.

ఎదుటి మనిషి ముఖంలోకి సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడలేను. అసలు బాగా తెలిసిన వారైనా వాళ్ళు పలకరించిన మేరకే నేను జవాబు ఇస్తాను. తొందరా, టెన్షనూ ఎక్కువ. మొహమాటం కూడాను. తొందరగా అలసిపోతాను.

నా మనసు చాలా సున్నితం. ఎవరన్నా ఒక మాట అంటే దాన్ని గూర్చే ఆలోచిస్తూ బాధపడు తుంటాను. ఆత్మన్యూనతా భావం, ఎవరు నావైపు చూచినా, నవ్వినా, మాట్లాడుకున్నా నేను వాళ్ళకు నపుంసకునిలా కనిపిస్తున్నానేమో, దాని గూర్చే మాట్లాడుకుంటున్నారేమో అని అనుమానంతో కుమిలిపోతున్నాను.

ఎప్పుడూ, నా అంగం, బీజాలు చిన్నవి అని ఆలోచిస్తూ బాధపడు తుంటాను. ఒక క్షణం కడా మరచి పోలేను. అయితే స్త్రీతో రతి జరపగల

నన్ను ఆత్మవిశ్వాసం నాలో సడలలేదు.

అనవసరమైన ఆలోచనలు చేస్తుంటాను. ఈ ఆలోచనలతో తల వేడెక్కి వెంట్రుకలు పల్చబడ్డాయి. (త్వరలో బట్టతల అవుతుందేమో). మీసాలు కూడా గుబురుగా రాలేదు. ఇంత వరకు ఒక్కసారి కూడా మీసాలు తీయలేదు. తీస్తే మళ్ళీ రావేమోనని భయం. సేమ్ నా సమస్యేవున్న నా స్నేహితుడు మీసాలు తీస్తే సంవత్సరం అయినా ఇంకా మీసాలు రాలేదు.

ఏమైనప్పటికీ నా అంగం, బీజాలు పెరగగల అవకాశం ఉంటే సెలవిచ్చి పుణ్యం కట్టుకోండి. లేకపోతే నేనిలానే బాధపడ్తూ అవమానాలు భరించలేక ఎప్పుడో ఒకసారి చావవల్సిందేనా? మీరు "అభిసారికలో" నా ప్రశ్నలకు జవాబులు ప్రచురిస్తే నాకేకాక నాలాంటివాళ్ళకు చాలా మందికి మీ అమూల్యమైన సలహా ఉపయోగ పడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

-ఆర్.కుమార్, ఖాజీపేట.

జ. 'స్త్రీతో రతి చెయ్యగలను' అన్న ఆత్మవిశ్వాసం మీకు ఉన్నప్పుడు అంగం సైజు గురించిన ఆత్మన్యూనత ఎందుకండీ? స్తంభించిన అంగం నాలుగు లేక నాలుగున్నర అంగుళాలుంటే చాలు. ఆ పైన ఎంత ఉన్నా ఒకటే.

రౌతుకొద్దీ గుర్రమని సామెత. గుర్రం ఎంత మంచిదైనా రౌతు అసమర్థుడైతే ఆ గుర్రం కొరగానిదవుతుంది. అవునా? అంగం ఎంత ఉన్నా దాన్ని ప్రయోగించడం చాతకాని వాడు అసమర్థుడు కాడా? వాడి భార్య దుఃఖించదా?

ప్రపంచంలో అందరి అంగాలూ ఒకే సైజులో ఉండవు. అలాగే యోనులన్నీ ఒకే ప్రమాణంలో ఉండవు. ఏ దంపతులను పరిశీలించినా వారిలో అంగప్రమాణ విషయంలో కాని, భావప్రాప్తికి పట్టే కాలంలోగాని, భావసాంద్రతలో కాని, విభేదం ఉంటుందని వాత్స్యాయనుడు సెలవిచ్చే ఉన్నాడు.

సుమారు నూటికి నలుగురు మాత్రం అన్నింటా సమానంగా ఉంటారు. మిగతా 96 మందికీ ఆ అదృష్టం పట్టదనేగా అర్థం. వాళ్ళెవ్వరూ కాపురాలు చేసుకోవటం లేదా? శతకోటి దరిద్రాలకు అనంతకోటి ఉపాయాలని ఓ మోస్తరు తేడాపాడాలను రతి విధానాలలో సర్దుబాట్లు చేసుకోవటం ద్వారా సవరించు కోవచ్చు. స్వల్పమైన తేడాలకు సర్దుబాట్లే అవసరం లేదు.

భారతీయుల సగటు అంగ ప్రమాణం ఎంత ఉంటుందో. మీ అంగం అంతకన్నా అరంగుళం పెద్దదే ఉంది. కనుక అనవసరపు ఆందోళనలు పెట్టుకోకండి. ఊరంత అంగం ఎగ్జిబిషన్‌కే తప్ప సిసలు కార్యానికి పనికిరాదు.

మీ గురించే నిత్యం ఆలోచిస్తూ కూచోవడానికి ఇతరులకేం పనులుండవా ఏంటి? వాళ్ళు మీ గురించి ఏం ఆలోచిస్తున్నారో అని మీరే బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటు న్నారు కాని వాళ్ళు నిజంగా ఆలోచించరు.

మీరలా తలదించుకుని ఆత్మన్యూనతతో కృంగిపోయే కొద్దీ చూసిన వాళ్ళు కూడా మీలో ఏదో లోపం ఉందనీ, తప్పు పనేమైనా చేసారేమోననీ అనుకుంటారు. చెయ్యని తప్పుకీ, లేని లోపానికీ మీరెందుకు భయపడాలి? అవమానపడాలి?

పాజిటివ్‌గా ఆలోచించటం అలవాటు చేసుకోండి బాబూ. లోపం ఉందని మీరు భావిస్తున్నంత కాలం మీకు ఆత్మవిశ్వాసం కలగదు. మీకున్నది లోపం కాదని మా హామీ. అంగం పొడవుకీ మనిషి పొడవుకీ సంబంధం లేదు. అలాగే మీసాలు రాకపోవడానికి కారణం కూడా మీ శరీరతత్వమే కాని గ్రంథుల దోషం కాదు.

అంగస్తంభనం సక్రమంగా

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్. కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయికృష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. 08735-222572, సెల్ : 9949620295
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్, 8886786723

జరుగుతోంది కనుక బీజాలు చిన్నవనే సమస్యలేదు. ఒకసారి వీర్యం పరీక్ష చేయించుకోండి. అందులో కణాలు ఉన్నట్లయితే సంతానం విషయంలో కూడా మీరు నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు.

వీర్యంలో రక్తం

ప్ర. నా వయసు 27 సం॥. పెళ్ళయి సంవత్సరం మీద 3 నెలలయింది. రెండు వారాలక్రితం నా భార్యతో రతి జరుపుతుండగా వీర్యం ఎర్రరంగులో వచ్చింది. రక్తమని అనుమానం. చాలా భయం వేసింది. అప్పటి నుంచీ రతి అంటేనే భయం పట్టుకుంది. నేను పెళ్ళికి ముందు ఒకటి రెండుసార్లు వేశ్యలవద్దకు వెళ్ళాను తప్ప పెళ్ళయిన ఏడాదిగా ఏ తప్పూ చేయలేదు. నాకు నపుంసకత్వం వస్తుందా? రక్తం ఎందుకు వచ్చింది.

-ఎల్.ఎస్.,

జ. బహుశా మీ ప్రోస్టేటుగ్రంథికి కాని శుక్రకోశాలకి గాని వ్యాధిసోకి ఉంటుంది. ఈ వయసులో వీర్యంలో రక్తం కలిసి రావడానికి ప్రధాన కారణం అదే. పెళ్ళికి పూర్వం వేశ్యానుభవం ఉందన్నారు కదా! అప్పుడు సోకిన మూత్రనాళ వ్యాధి ఏదో ప్రోస్టేటుకి చేరి ఉంటుంది.

మీకు బి.పి. ఎక్కువగా ఉందా? ఉంటే అదొక కారణం కావచ్చు. ప్రోస్టేటు కేన్సరు వల్లకూడా రక్త స్ఖలనం (Haemospermia) జరుగుతుంది.

ఒకసారి యూరాలజిస్టుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోండి. దీనివల్ల మీకు నపుంసకత్వం రాదు. భయ పడకండి.

స్తంభించడం లేదు

నా వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు 20 సం॥ల వయస్సు ఉన్నప్పుడు ఒక ఆంటీ పిలిస్తే వెళ్ళాను. కాని నేను అక్కడికి వెళ్ళి ఏమీ చేయలేక పోయాను. అంగం ఏమాత్రం స్తంభించలేదు. నిరాశతో ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. ఇంటి దగ్గర అంగం గట్టిపడకున్నా అలాగే హ.ప్రయోగం చేశాను. కొద్దిసేపటికి గట్టిపడింది. కాని పది నిమిషాలు హ.ప్ర. చేసినా గాని వీర్యం రాలేదు. వీర్యం రాలేదని కొద్దిగా గట్టిగా చేశాను. అప్పుడు వీర్యం రాలేదు సరికదా అంగం పూరీలా బాగా ఉబ్బింది ఆ రోజునుండి నేటి వరకు నేను అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడు తున్నాను.

ఆ రోజు నుండి నాలో Sexual feelings లేవు. Sex Books చదివిన, చూసినగాని అంగం గట్టిపడటం లేదు. రెండుమూడు నెలల తరువాత నాకు స్తంభనాలు స్టార్ట్ అయినాయి. కాని ఉదయం పూట నేటి వరకు నేను లేవగానే గట్టిగా ఉండటం లేదు, నిద్రలో కూడా నాకు మెలకువ రాగానే మెత్త బడుతుంది. మధ్యమధ్యలో నిద్ర స్ఖలనాలు కూడా అవుతున్నాయి. ఆ సంఘటన జరగక పూర్వం నాలో విపరీతమైన సెక్స్ కోరికలు ఉండేవి. సెక్స్ కోరికలతో సతమతమయ్యే వాడిని. అప్పుడప్పుడు హస్త ప్రయోగం చేసేవాడిని. వీర్యం అంత ఫోర్స్‌గా రావడం లేదు.

ఇకపోతే నాకు మా మేనమామ కూతురు ఒకామె ఉన్నది. అమెఅంటే నాకు చాలా యిష్టం. విపరీతమై ప్రేమ. ఆమెకు కూడా నేనంటే ఇష్టమే. మొదటి నుండి నేను ఆమెనే నా భార్యగా ఊహించుకున్నాను. అలాగని నేను ఆమెతోని ఎన్నడూ హద్దు మీరి ప్రవర్తించలేదు. ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోవాలని మనసులో ఉన్నా పెళ్ళి చేసుకోలేక పోతున్నాను. పెళ్ళి చేసుకొని ఆ అమ్మాయి జీవితం నా చేతులారా నాశనం చేయలేను.

ఒక Famous Doctor ని కలవగా నాకు సెల్డినాఫిల్ ఉన్న టాబ్లెట్స్ రాసారు. దాని పవర్ దాదాపు 2 గం॥లు ఉంటుంది. తరువాత యథాస్థితి. చివరిసారిగా నేనొక ప్రయత్నం చేశాను. ఒక వేశ్య దగ్గరకు వెళ్ళాను. నన్ను నేను చెక్‌చేసుకోడానికి. వెళ్ళేముందు Sildenafil Tablet వేసుకున్నాను. ఆరోజు కూడా అంగం అంతగా గట్టిపడలేదు. అలాగే నిరోధ్ తొడిగి అంగప్రవేశం చేశాను. అంగం పూర్తిగా గట్టిపడలేదు.

నాకే విసుగుపుట్టి రూమ్‌కి వచ్చేశాను. హస్త ప్రయోగం చేశాను. అప్పుడుకూడా అంగం పూర్తిగా గట్టి పడలేదు. వెంటనే అంగం బాగా వాచినది. నొప్పికూడా కలిగింది. ఆ సంఘటనతో నాకు జీవితంమీద విరక్తి పుట్టినది. చివరి ప్రయత్నంగా మీకు ఉత్తరం రాస్తున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కార మార్గం ఉన్నదా లేదా. మీరిచ్చే సమాధానంపై నా జీవితం ఆధారపడి ఉన్నది.

నేను మిమ్మల్ని ఒకసారి సామర్ల కోటలో డెరెక్ట్‌గా కలవాలనుకుంటు న్నాను. నా అనుమానం హ.ప్ర. చేసినపుడు నా అంగంలోని నరాలు దెబ్బతిని ఉంటాయని. లేదా అంగంలోని సూక్ష్మనరాలు పాడైపోయినాయని నా అనుమానం సార్. ఒకవేళ అలా జరిగితే

దీనికి పరిష్కారం ఉండదు కదా. జీవితంలో నేను చేసిన ఒకే ఒక పొరపాటు అది. దానికి నేను ఇప్పుడు శిక్ష అనుభవిస్తున్నాను. నా జీవితం చేతులారా నేనే నాశనం చేసుకున్నాను.

-పి.,

జ. 'జీవితాన్ని చేజేతులా పాడుచేసుకున్నానని' మీరు ఒకందుకు దుఃఖపడుతున్నారు. కాని మీకు తెలీకుండా మరోలా పాడు చేసుకుంటున్నారు.

హ.ప్ర. వల్ల ప్రమాదం, నష్టం ఏమీ లేవుగాక లేవు. కాని అతిగా ఆందోళన పడిపోవడం, ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు సెక్సు చేయడం, హ.ప్ర. చేసి చూసుకొని టెస్టు చేసుకోడం - ఇలా పాడుచేసుకుంటున్నారు.

ఇవి మీలో సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. అన్నిటికన్నా ప్రమాదం ఏంటంటే వేశ్యా సంపర్కం. అంతకి మించిన ప్రాణహాని ఇంకోటిలేదు.

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.

నిరోధ్‌లు కూడా ఒకోసారి ఫెయిలవుతాయి కాబట్టి వాటిని నమ్ముకుని అలాంటి పిచ్చిపని చెయ్యొద్దు.

అంగ స్తంభనం సరిగా (గట్టిగా) జరగడానికి కేవలం నరాలూ, టిష్యూలూ బాగుంటే సరిపోదు. వాటిని సరిగా పనిచేయించేది మనసే. అది బాగులేక పోతే మీ పరికరం ఎంతగొప్పదైనా పనితనం ఉండదు. అంచేత ముందు మీ మనసుకి చికిత్స చెయ్యాలి. దానికి సైకోథెరపీ అవసరం. స్వయంగా సంప్రదించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానన్నారు. తప్పకుండా రండి. ఇది మీరు తెచ్చిపెట్టుకున్న సమస్యేగాని ఉన్న సమస్య కాదు తేలికగానే పోతుంది.

ప్రేమించిన మేనమరదలి జీవితం మీరు పెళ్ళి చేసుకుంటే నాశనమవదు, చేసుకోక పోతేనే పాడవుతుంది - మీమీద మనసు పెంచుకుంది కాబట్టి! సైకోథెరపీ అయిన తర్వాత పెళ్ళాడి హాయిగా ఉండండి.

అన్నట్టు హ.ప్ర. చేసినప్పుడు రెండు సందర్భాల్లో అంగం వాచిపోయిందన్నారు. అది 'ఫేరాఫైమోసిస్' కావచ్చు డాక్టర్‌కి చూపించుకుని సుంతీ (అవసరమంటే) చేయించుకోండి.

వీర్యకణాలు చాలటం లేదు

నా వయస్సు 47 సంవత్సరాలు. మాకు ఇంత వరకు సంతానం లేదు. నా వీర్యకణాలలో 10% మాత్రమే కదలిక వున్నది. లోపం అంతా నాలోనే ఉందన్నారు. నేను కొన్ని మందులు వాడాని. ఫలితం లేదు.

నాకు ఉన్న బలహీనత- యోని చూషణ లేనిదే నా అంగం స్తంభించదు. స్తంభించిన వెంటనే యోనిలోనికి

అంగప్రవేశము చేయకుండానే కాని, ఒక్కోసారి అంగప్రవేశం అయిన తరువాత స్ట్రోక్సు యివ్వకుండానే కాని వీర్యం స్కలనం అయిపోతుంది.

ఈ విషయం మా మిత్రులందరికీ తెలుసు. బయటి స్త్రీల ద్వారా చాలా మందికి తెలుసు. అప్పటి నుండి నన్ను చెక్కగాడు, 0.5 గాడు అంటున్నారు. కొంతమందైతే ముఖంమీదనే అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నేను యోని చూషణ చేసేటప్పుడు యిరువురు వ్యక్తులు చూసినట్లుగా నాకు అనుమానము. -కె.జి., కోటపాడు.

జ. మీ వీర్య కణాల కదలిక శక్తి 10% ఉందన్నారు. గత 6-9 నెలల్లో చేయించిన వీర్య పరీక్షల రిపోర్టులు మాకు పంపండి. వీర్యం రాశి, ద్రవం మారే శక్తి, pH, కౌంటు, చలనశక్తి, చీము కణాలు మొ॥ వివరాలు పరిశీలించి సలహా చెపుతాం.

మీ 'బలహీనత' సంగతికొస్తే యోని చూషణ ద్వారా కామోద్రేకం పొందడం ఎంతమాత్రం బలహీనత కాదు.

కానీ అది లేకపోతే అంగం స్తంభించక పోవడం అనేది మాత్రం వాంఛనీయం కాదు. మీ మెదడుకి రకరకాల ప్రేరణలకి స్పందించే శక్తి ఉంటుంది. బాగా నచ్చింది కదా అని ఒక్కదానికే (యోని చూషణకే) అంకితమైపోయి అది లేకపోతే అంగం లేవదనే అభిప్రాయంలో ఉండిపోవద్దు.

ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా అనేక రకాల ఇతర కామ ప్రేరణలు ప్రయత్నించండి. మీరు మీ భార్యని ప్రేరేపించడంతోపాటు ఆమె కూడా మిమ్మల్ని రకరకాలుగా రెచ్చగొట్టేటట్టు చేసుకోండి. చదవండి 'ప్రణయకళ' పుస్తకం. తప్పకుండా మీలో అంగస్తంభనం కలిగించ గల మరికొన్ని పద్ధతులు దొరుకుతాయి. వాటిని మార్చి మార్చి ప్రయోగించుకోండి. వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు, నాగార్జున పండితుడు మొదలైన వారంతా అంత శ్రమపడి కామశాస్త్రాలను రాసినది మీ కోసమే!

అది సరే కాని, మిమ్మల్ని ఇతరులెవరో గమనించే అవకాశం లేకుండా జాగ్రత్త పడమని మేం చెప్పాలా? పోనీ ఎవరో చూసేరే అనుకోండి. ముఖం మీద వేళా కోళాలాడినా ముసుగులో వాళ్ళు అదే పని చేస్తారు. లేదా మిమ్మల్ని చూసి నేర్చు కుంటారు. వాళ్ల మాటల్ని మీరేం పట్టించు కోకండి.

సందేహం తీర్చండి!

1) ఫాలోపియన్ ట్యూబులు బ్లాక్ అయితే సంతానం అవుతుందా! కాదా?

2) భార్యభర్తలిద్దరికీ అన్ని టెస్టులు చేయించాను. రిపోర్ట్సు సరిగానే ఉన్నాయి. ఏంటీబాడీస్ విడుదలవుతున్నాయని మా డాక్టర్ చెప్పారు. ఏంటీబాడీస్ విడుదలని నిరోధించే మార్గం కాని, ఈ సమస్యకు ఇతర పరిష్కారం కాని ఉంటే చెప్పండి.

3) థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వల్ల సంతానం కలగక పోవచ్చునా?

-వి.వి., వరంగల్.

జ. 1) ట్యూబల్ బ్లాకుని ఆపరేషన్ ద్వారా తెరిపించే అవకాశం ఉంది. బ్లాకు అండవాహికలో ఏ స్థానంలో ఏర్పడిందో, ఏ రకంగా ఏర్పడిందో; ఏ రకం బ్లాకో... దాన్ని బట్టి ఆపరేషన్ చేసే విధానం ఆధారపడుతుంది. తదుపరి సంతానం కలిగే అవకాశాలు బ్లాకు రకాన్ని బట్టి, స్థానాన్ని బట్టి, ఆపరేషన్ విధానాన్ని బట్టి ఆధారపడతాయి.

ఒకవేళ ఆపరేషను ఫెయిలైతే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ విధానం (IVF-ET) లో భర్త వీర్య కణాలతోనే గర్భం కలిగించ వచ్చు.

2. శరీరం ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని ఏంటీబాడీలు వీర్యకణాలను కూడా శత్రువులుగా పొరబడటం కొందరి విషయంలో జరుగుతుంది. ఇలా స్త్రీ శరీరం పురుషుడి వీర్యకణాలను వ్యతిరేకించడం ఒకటైతే, ఎవరు ఉత్పత్తి చేసిన వీర్యకణాలని వారి శరీరమే శత్రువుగా భావించడం మరొకటి.

ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం వచ్చే అవకాశాలు సన్నగిల్లిపోతాయి. అందుకే ఏంటీబాడీల కారణంగా సంతానం కలగక పోవడాన్ని యిమ్యునలాజికల్ ఇన్‌ఫర్టిలిటీ అంటాం.

దీనికి 4 రకాల చికిత్సా మార్గాలున్నాయి. 1. సుమారు 6-9 నెలలపాటు పురుషుడి వీర్యం స్త్రీ గర్భాశయ కంఠానికి తాకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే నిరోధ్‌లాంటి అంగతొడుగు (కండోమ్) లేకుండా ఒక్కటంటే ఒక్కసారి కూడా ఈ తొమ్మిది నెలలలోనూ రతిలో పాల్గొన కూడదు. పొరపాటున కండోమ్ చిట్లినా ఫలం దక్కదు. అలా 9

పెళ్ళికి ముందు -

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

నెలలపాటు స్త్రీ జననావయువాలు వీర్యాన్ని మరిచిపో యేట్టుచేసి, ఆ తరువాత అండం విడుదలయ్యే రోజున ఒక్కసారి రతిలో వీర్యం విడుదల చెయ్యాలి. మళ్ళీ మరుసటి నెలదాకా కండోమ్ వాడాలి. అండం విడుదల నాడే మరల కలవాలి.

ఇలా ప్రయత్నిస్తే ఫలం దక్కవచ్చు. వీర్యకణాలను స్త్రీ శరీరం తిరస్కరిస్తున్న సందర్భాలకే ఈ చికిత్స పనికొస్తుంది. ఎవరి వీర్యాన్ని వారి శరీరమే తిరస్కరించే చోట ఈ చిట్కా పనికిరాదు. ఇదేదో 'పదమూడేళ్ళ అరణ్యవాసమూ' ఆపైన 'ఏడాది అజ్ఞాతవాసమూ' శిక్షలా అనిపిస్తుంది, నిజమే! అయినా రాజ్యం దక్కకపోవచ్చు ధర్మరాజుకి!

అంచేత ఇలాంటి సమస్యకి ఉత్తమ పరిష్కారం IUI మాత్రమే.

2. వీర్యకణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాలతో పలుమార్లు కడిగి శుభ్రంచేసి, చురుకైన కణాలను వేర్పరచి, వాటిని సూటిగా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టడాన్ని IUI (Intrauterine Insemination) అంటాం. ఈ పద్ధతిలో antibody సమస్యని తేలిగ్గా జయించవచ్చు.

3. అయితే అది కూడా పనిచెయ్యని సందర్భాల్లో IVF-ET (టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబి) విధానమే అంతిమ పరిష్కారం. నెలకి 75-150 వేలు ఖర్చు చేసే ఈ పద్ధతి ప్రస్తుతం ధనికులకే అందుబాటులో ఉంది.

4. మందులతో ఏంటీబాడీలను నిర్మూలించలేమా? అవి ఏర్పడకుండా నివారించలేమా? లేము. ప్రస్తుతం ఉన్న మందులు కొన్ని (ఉదా: స్టిరాయిడ్లు) అధిక మోతాదుల్లో వాడితే ఫలితం కనిపిస్తోంది. కాని ఈ స్టిరాయిడ్ల మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ చేస్తుండటంవల్ల ఆ పద్ధతికి గుడ్‌బై చెప్పేసేరు. అదీ సంగతి.

ఇక మీ మూడో ప్రశ్న థైరాయిడ్ గురించి:

థైరాయిడ్ గ్రంథి మన శరీరంలో జరిగే ఎన్నో జీవ క్రియల్ని అదుపు చేస్తుంది. కనుక అది పనిచేయడంలో లోపం ఏర్పడినా (Hypothyroidism), అతిగా పనిచేస్తున్నా (Hyperthyroidism) దానివల్ల స్త్రీల ఋతుచక్రం అపక్రమ మవుతుంది. అతి ఋతుస్రావం మొదలుకొని అసలే బహిష్టవక పోవడం దాకా ఏదైనా జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల జరగదు. స్త్రీ హార్మోను ఉత్పత్తి అవసరానికి మించి జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి హైపో థైరాయిడిజమ్ ఉంటే గర్భస్రావాలు, మృతశిశు జననాలు జరుగుతాయి.

పురుషుల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ చాలా తక్కువ. అది ఏర్పడితే మాత్రం వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పనిచేస్తూంటే (Hyperthyroidism) పురుషుల సాఫల్యతలో పెద్ద మార్పు ఉండదు.

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.

థైరాయిడ్ సమస్యని వైద్యం ద్వారా అదుపులో పెట్టవచ్చు. కాని మందుల డోస్ ప్రభావం ఇటు తల్లిమీద, అటు బిడ్డమీదా కూడా ఉండే ఆస్కారముంది.

ఇంతవరకు పిల్లలు లేరు

మాకు 1989లో వివాహము జరిగినది. మాకు పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకు ఇదివరకు ఒకసారి 3 నెలల గర్భం పోయినది. ఆ తరువాత 3 నెలలు గర్భిణి ట్యూబ్‌లో అయినది. అది అబార్షన్ అయి ఆపరేషన్‌కు దారితీసింది. ఒక ట్యూబ్ పోయినది, ఆపరేషన్‌లో అది తీసివేసినావు అని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. ఆపరేషన్ అయి ఇప్పటికి 4 సం॥ అయినది. ఒక ట్యూబ్ బాగానే ఉంది. మీకు పిల్లలు పుడతారు, ఏమీ చింతన పడనవసరం లేదు అని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. ఈరోజువరకు నా భార్య నెల తప్పడం జరగలేదు.

ప్రస్తుతం నా భార్యకు నెలసరి సరిగ్గా అవడంలేదు. ఒక నెలలో 10 లేక 15 రోజులు అవుతుంది. ఒకసారి 2 నెలలకు ఒకసారి అవుతుంది. ఆ సమయంలో కడుపులో నొప్పివస్తుంది.

మా Test Reports ఈ letter తో జతపరచి పంపించుచున్నాను. అవి పరిశీలించి మాకు సలహా యివ్వగలరు.

-కె.ఎస్, భీమునిపట్నం

జ. మీరు పంపిన రిపోర్టులను బట్టి, మీరు రాసిన దాన్నిబట్టి మీ శ్రీమతికి ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగా ఒకవేపు ట్యూబు తొలగించబడింది. రెండోవేపు సక్రమంగానే ఉంది కాబట్టి మరేలోపమూ లేకపోతే తప్పక గర్భం వచ్చి ఉండేది. కాని మీ శ్రీమతికి బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడింది. అపక్రమ బహిష్టులు, హార్మోనులు సమతుల్యంగా లేవనడానికి చిహ్నం. అలాంటప్పుడు ఆమెకు గుడ్డు ఉత్పత్తి అవదు. గత 4 సం॥లుగా ఇదే పరిస్థితి ఉంటే ఆ కారణం వల్ల ఇప్పటివరకూ గర్భం రాలేదనుకోవచ్చు.

అయితే ఇప్పటికే మీ పెళ్ళయి 13 సం॥లయి నందువల్ల మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి ఇంకేవైనా లోపాలు కూడా ఉన్నాయేమో చూడటం మంచిది. ఉన్న ఒక్క ట్యూబు సరిగా ఉందా లేదా, ఏ హార్మోనులో దోషం ఉన్నది, మందులిచ్చేక అండం సరిగా విడుదలవుతోందా?

కడుపునొప్పికీ, గర్భం రాకపోవడానికీ సంబంధం ఉందా? మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, ఇతర లక్షణాలూ బాగున్నాయా లేక ఈ మధ్యన ఏవైనా మార్పు లొచ్చాయా... మొ॥ అంశాలు పరిశీలించి వైద్యం చేస్తే మీరున్నూ తప్పకుండా సంతానవంతులవుతారు.

కసురుతున్నాడు

అబ్బాయి వయస్సు 20. అమ్మాయి వయస్సు 17. వీరికి వివాహమైంది. కాని అబ్బాయి అమ్మాయిని ఎప్పుడూ కసురు కుంటుంటాడు. ప్రేమగా మాట్లాడడు. రాత్రుళ్లు నన్ను నిదురపోనియ్యదంటాడు. అమ్మాయి 'నీకు నిదుర ఎందు కొస్తుంది?' అంటుందట. మేము అబ్బాయిని అడిగితే నాకు లోపమేమీ లేదు. అయితే రోజూనా! అని అమాయ కంగా అంటున్నాడు. నాకు కూడ అతనిలో వాంఛ బలంగా లేదని పిస్తుంది. మరి ఏవైనా మార్గం ఉందంటారా! మందులు పంపుతారా? పెండ్లి జరిగి 5 నెలలయ్యింది. ఇప్పుడు అమ్మాయికి 3వ నెల.

-పి.డి.ఆర్. చెన్నై.

జ : వాళ్ళిద్దరి మధ్యా సరైన అవగాహన ఇంకా ఏర్పడలేదు. ముఖ్యంగా యిద్దరికీ సెక్సు గురించి అపోహలున్నాయి. Wrong approach ఉంది. ఆమెకి రోజూ సెక్సు కావాలని పిస్తూండవచ్చు, అది తప్పు కాదు గాని, రోజూ సెక్సు చేయక పోతే లోపమని ఆమె భావిస్తుంటే అది తప్పు.

అతను రోజూ సెక్సు చేయలేకపోతు న్నాడంటే వాంఛ బలంగా లేదని మీరు అనుమానిస్తున్నారు. అదీ తప్పే.

మనిషి మనిషికీ వాంఛలో తేడా ఉంటుంది. తన శక్తికి మించిన డిమాండ్ అవతలివేపునుంచి వస్తుంటే స్త్రీ అయినా పురుషుడైనా తిరగబడతారు. అది చిలికి చిలికి గాలివాన అయ్యేలోపే ఇద్దర్నీ కూచోబెట్టి విషయాలు బోధపరిస్తే సమస్య తీరి చక్కగా కాపురం చేసుకుంటారు.

అతను శక్తికి మించి పాల్గొనాల్సి అవసరం లేకుండాను... అదే సమ యంలో ఆమె బాగా తృప్తి పడేలాగనూ వారికి సలహా లివ్వడం జరుగుతుంది. వారిని మా కార్యాలయానికి పంపండి.

సిగ్గుగా ఉంది!

ప్ర : నేను వేశ్యవద్దకు ఫ్రెండ్సు బలవంతంమీద పోవలసి వచ్చింది. ఎట్లాగో కలిశాను కాని సుఖవ్యాధులు వస్తాయేమో అని భయంగా ఉంది. ముఖ్యంగా ఎయిడ్స్.

ఇప్పటికి 5 రోజులయింది. ఇంకా ఏ లక్షణాలూ కనిపించటం లేదు. కాని నా భార్యకు గనేరియా సోకిందని మా డాక్టరుగారు నిన్ననే చెప్పారు. నా భార్య గర్భవతి. నా బిడ్డకు ప్రమాదం కలుగు తుందేమోనని ఒక భయం. నాకు

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

రాకుండా నా భార్యకెలా వచ్చిందనేది అనుమానం! ఈ రెండూ తీర్చమని ప్రార్థన.

-ఎస్.సి.బి., అనంతపురం.

జ : ఇప్పుడు కాకుండా మీరు ఆ పని చేసేముందు సిగ్గుపడితే కాస్త ప్రయోజనం ఉండేది. ఇప్పుడు వగచి ఏం లాభం?

మీ భార్యకు గనేరియా మీనుంచే సంక్రమించి ఉంటుంది. గనేరియా లక్షణాలు కనబడ్డానికి 2 రోజులనుండి 10 రోజుల కాలం పడుతుంది. కొందరికసలు పైకి ఏ లక్షణాలూ కనపబడకపోవచ్చు కూడా! మీ భార్యకు మీకంటే త్వరగా బయటపడిందంతే! మీ యిద్దరూ ఏక కాలంలో చికిత్స చేయించు కోండి. సరిపోతుంది.

గనేరియా వల్ల కడుపులో బిడ్డకి హాని కలగదు. డెలివరీ సమయంలో ఆమెకి గనేరియా ఉంటే మాత్రం బిడ్డకి గనేరియా సోకుతుంది. దానికి కూడా చికిత్స ఉంది, భయం లేదు. అంతదాకా డాక్టర్లు రానీరు.

ఇదొక సెక్స్ వికారమా?

ప్ర : కొందరు వ్యక్తులు జంతువులతో రతికి పాల్పడతారని విన్నాను. ఎందుచేత? వారికి మనుషులతో సంభోగం జరిగే అవకాశం దొరక్కపోవడం వల్లనా? లేక ఇదొక సెక్స్ వికారమా? స్త్రీలు సైతం ముఖ్యంగా హై సొసైటీకి చెందిన కొందరు జాతి కుక్కలు, పెంపుడు పిల్లులు మొ॥ వాటితో సంభోగంలో పాల్గొంటారని నేను విన్నది నిజమా? అలా చేస్తే వ్యాధులు రావా? -పి.ఎస్.

జ : జంతువులతో నిత్యం సన్నిహితంగా మెలగేవారిలో ముఖ్యంగా చదువు, సంస్కారాల్లో వెనుకబడిన వారిలో కొందరు జంతురతికి పాల్పడటం జరుగుతోంది. జంతువులు సంపర్కించు కుంటుండగా చూస్తారు కదా? కుతుహలం కొద్దీ గమనించినా వాటి చర్యవల్ల కామోద్రేకం కలగటమూ, అది తీరే మార్గం లేకపోవటమూ జరిగినప్పుడు జంతువులతో రతికి కొందరు ప్రయత్నిస్తారు.

కోళ్ళు, దూడలు, మేకలు, కుక్కలు మొదలైన జంతువులతో ఈ విధంగా దుర్వినియోగం చేయడం జరుగుతోంది. అందరికీ ఇది అలవాటుగా పరిణమించదు. కొందరు సరదాకి, వెరైటీకి ట్రై చేస్తే కొందరు వేరే అవకాశం లేక, చేస్తారు.

కొందరికి ఇదే అలవాటుగా మారి జంతురతే ప్రధాన కామోపశమన మార్గంగా పరిణమిస్తుంది. అట్లా జంతురతి స్వభావానికి అలవాటు పడటాన్ని బీస్టియాలిటీ, జూఫిలియా అంటారు. (Sex Dictionary చదవండి). ఇది వక్ర కాముకత్వమే.

జంతురతి గురించి కిన్సీ చాలా సమాచారం సేకరించాడు. ఈ అలవాటు మగవాళ్ళలో ముఖ్యంగా గ్రామీణ పురుషుల్లో ఎక్కువ. అలా పాల్గొనేవారిలో ఎక్కువమంది 20 సం॥ల లోపు యువకులే. అంతేకాదు. ఎక్కువ మంది 1-2 సార్లకి మించి జంతురతిలో పాల్గొనటం లేదు. ఎక్కడో ఒకరిద్దరికి గాని ఇది అలవాటుగా పరిణ మించడం లేదు.

ఇంట్లోని పెంపుడు జంతువుని కామసాధనాలుగా వాడుకుని వాటిచేత యోని చూషణాన్ని, రతిని పోలిన

క్రియనీ జరిపించుకునే స్త్రీలు లేక పోలేదు. కాని యిలాంటి సంఘటనలు తక్కువే అని చెప్పవచ్చు.

గాజుల గలగల

నేను కొంచెం పొట్టిగా ఉంటాను. నా ఎత్తు 5'2" నా భార్య ఎత్తు 5". నా ముఖం బాగానే ఉంటుంది. కాని నా భార్యకు నా ముఖమన్నా నా ఎత్తన్నా అసలు నచ్చదు. నాతో రతి చాలా సంతృప్తిగా ఉంటుందని అంటుంది. ఒకసారి నాతో అంది, "మీరు ఎవరినైనా ప్రేమించారా అని". నేను ఎవరిని ప్రేమించలేదు గాని ఒక ఆమె నన్ను చూచి తన గాజులు ఆడించేది అని హాస్యంగా చెప్పాను.

అప్పటినుండి ఎవరైనా అందమైన కుర్రాడు కనిపిస్తే గాజులు ఆడించటం చేస్తుంది. నాకు దీనివలన చాలా అవమానం జరుగుతోంది. రద్దీ ప్రాంతాలలో మేమిద్దరమూ వెళుతున్నప్పుడు రాచుకుని వెళ్లిపోవడం లేక వాళ్ళ మీద పడి పోవడం (అందమైన కుర్రాడు కనిపిస్తే) చేస్తుంది.

కాని యితరులతో ఎట్టి తప్పు మాత్రము చేయలేదు. నిలదీసి అడిగితే కోపమై పోవడం, నాతో అసలు మాట్లాడక పోవటం చేస్తుంది. గాని అసలు ఆ విషయము ఎత్తక ప్రేమగా మాట్లాడితే నాకు అంటి పెట్టుకునే ఉంటుంది. నా పనులు ఎంతో శ్రద్ధగా చేస్తుంది.

సార్! మా ఆవిడకు ఈ ఒక్క గుణము పోతే ఆమె చాలా మంచిది. చాలా తెలివైంది కూడా. ఎంత బోధపరచినా ఆమె అప్పటికి ఆలకించి ఆ తరువాత మరచిపోతుంది. నాకు ఎట్టి చెడు వ్యసనాలు లేవు. నేను చిన్నప్పటి నుంచి చాలా కష్టపరిస్థితులలో పెరిగాను. భార్య వలన సుఖపడతా ననుకున్నాను. అది కూడా జరగడం లేదు. మీరు సరియైన పరిష్కారం చూపిస్తారని ఆశ. ఆ విషయము అడిగితే చాలు చాలా రభస చేస్తుంది.

-ఎ.బి.ఆర్., మిద్నపూర్

జ. మీ భార్యలో కొంత కొంటెతనమూ, కొంత వివశత్వమూ మేళవించి ఉన్నాయి. మీ ముఖమన్నా, ఎత్తన్నా ఆమెకు నచ్చదని వ్రాసారు.

కొందరి మనస్సుల్లో భర్త ఇలా ఉండాలన్న ఊహాచిత్రాలుంటాయి. కలలుంటాయి. ఆ కలలు అందరికీ పండవు. మీ భార్య కూడా ఆ కోవకే చెంది ఉంటుంది. ఆమెకు మనుషుల అంతరంగాలను కొలిచి అందులోని సౌందర్యాన్ని గ్రహించే పరిపక్వత ఇంకా లేదనిపిస్తోంది.

ఆమె చపల. అందమైన యువకుల్ని చూడగానే ఒళ్ళు మరిచి పోయి మీద పడటమూ, రాసుకుంటూ తిరగటం ద్వారా తన తమకాన్ని చల్లార్చుకుంటోంది. ఆ సమయంలో ఆమె ఇంగిత జ్ఞానం నశించిపోయి, కేవలం మోహమే పనిచేస్తుంది. మిమ్మల్ని చూసి ఎవరో గాజులు ఆడించేదని మీరు చెప్పగా విని తాను మాత్రం అలా చేస్తే తప్పేమిటనుకుని ఉంటుంది. అందులో కొంత కొంటెతనం కూడా ఉండ వచ్చు.

పెళ్ళయి ఇష్టంగా కాపురం చేసుకుంటూ ఉన్న స్త్రీ ప్రవర్తించాల్సిన పద్ధతి కాదది. గట్టిగా మందలించినా, ఇంకా కఠినమైన చర్యలు తీసుకున్నా మొండికేయడమో, లేక పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవడమో తప్ప మారటం జరగదు. ఆమెకు బిహేవియర్ థెరపీ చేయించండి.

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

ధన్యవాదాలు

మా సలహావల్ల మాకు ఒక పాప జన్మించింది. ఆపరేషన్ చేసి పాపను బయటకి తీసారు. మరి నా భార్యకు ఆపరేషన్ అయి నందువల్ల ఏమన్నా ముందు ముందు ప్రాబ్లమ్ ఉందా. రెండవ కాన్పుకు కూడా ఆపరేషన్ అవుతుందా? తెలుపగలరు.

మీరు చేసిన సహాయానికి జీవితాంతం మిమ్మల్ని తల్చుకుంటాం.

-వి.ఎన్.భూషణం

జ. చాలా సంతోషమండీ! మీ దంపతులకీ, మీ చిన్నారికీ మా శుభాకాంక్షలు. బిడ్డను తీయడానికి చేసే సిజేరియన్ ఆపరేషన్ గురించి భయపడాల్సిందేమీ లేదు. దానివల్ల భవిష్యత్తులో కాంప్లికేషన్స్ ఏమీరావు. ఒకసారి సిజేరియన్ అయిన స్త్రీలకు తదుపరి కాన్పులో కూడా ఆపరేషన్ చేయవలసి వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

అయితే నార్మల్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలుకూడా లేకపోలేదు. అప్పటి పరిస్థితినిబట్టి ఉంటుంది. ✤

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

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

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

MEDNIL

మెడ్‌నిల్

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

ఫ్రీమూవ్ తో

FREEMOVE

GMP CERTIFIED

స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

Saphala

సఫల

ఎనర్జెక్స్

అలసట, నీరసం, నిస్సత్తువ పోగొట్టి ఎనర్జీతో నింపుతుంది.

ENERGEX

RISHI PHARMA

ఋషి ఫార్మా

వైటెక్స్

క్యాప్సూల్స్

VITEX

శక్తికి, సంతృప్తికి, సంతోషానికి

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ!

RISHI PHARMA

వైటోఫెర్-ఎన్

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

VITOPHER-n

RISHI PHARMA

ఋషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma

ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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