• సంతానం కలగడానికి సూచనలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

అక్టోబరు 2014
రు. 12

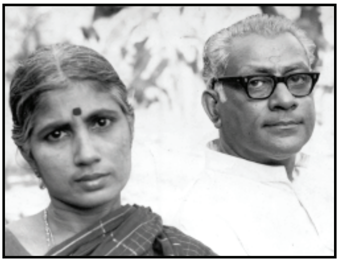
Sex Education for you

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

సైకాలజీ విషయాలు

ఎడిటర్ : డా॥ పూషా Ph.D., FCSEPI
www.abhisarika.in

• 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 : 10
అక్టోబర్ 2014

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా .	రు.	140
2 సం.చందా	రు.	260
5 సం. చందా	రు.	600

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, KVB, 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.

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

WEBSITE - ENGLISH:
WWW.ABHISARIKA.COM
WEBSITE - TELUGU:
WWW.ABHISARIKA.IN

ఈ సంచికలో...

❖ ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ 3
❖ ఎలా తెలుసుకుంటారు? 5
❖ గర్భవతుల్లో షుగర్‌వ్యాధి జాగ్రత్తలు 7
❖ కేన్సరునుంచి కాపాడే ఔషధం 9
❖ సెక్సువల్ శాటిస్‌ఫాక్షన్‌కి 10 సూత్రాలు 11
❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా 13
❖ క్షోభని ఇలా జయించండి 18
❖ శోభనమే! శోభనమే! - డా. రాజరత్నాకర్ 19
❖ జీవిత భాగస్వామి మోసం చేస్తున్నారా? 20
❖ గుండె ధైర్యమే పెట్టుబడి 23
❖ మానసిక ఒత్తిడుల్ని ఇలా జయించండి 25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 26
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

సతాం ధనం సాధుభి రేవభుజ్యతే!
దురాత్మాభి ర్దుశ్చరితాత్మనాం ధనం!
శుకాదయ శ్చూతఫలాని భుంజతే!
భవంతి నింబాః ఖలు కాక భోజనాః॥

మంచివాళ్ళ సంపదలు మంచి వారికే అనుభవానికొస్తాయి. దురాత్ముల ధనం దుష్ట చరితులకే ఉపయోపడుతుంది. మామిడిపళ్ళని చిలకలే ఆరగించడం, వేపపళ్ళు కాకులకే ఆహారమవడం లోకంలో చూస్తునే ఉన్నాం కదా!

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 బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు

17 వ భాగం: కొత్త దంపతులకి సలహాలు, గర్భం రాకుండా 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?

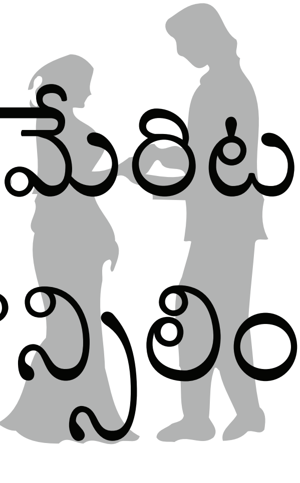
కొత్త ఆఫర్ స్టాకు ఉన్నంతవరకే **FREE!**

అయితే... రు.600 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.)

పుస్తకాల ఖరీదు, రు.50 బ్యాంకు ఛార్జిలు కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచిలోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును. **IFSC SBIN0000789.**

ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్



‘‘ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకోవడమంత బుద్ధితక్కువ మరొకటి లేదు. నువ్వయినా పెద్దలు కుదిర్చినవాణ్ణి చేసుకుని సుఖంగా వుండు’’ అని చెల్లెలికి సలహా ఇచ్చిందో అక్క.

“పెద్దలు కుదిర్చిన వాడ్ని నోరు మూసుకుని చేసుకోవడమంత తెలివిమాలిన పని మరొకటి లేదు. నువ్వయినా ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకుని హాయిగా ఉండు” అని మరో అప్ప తన చెల్లికి సలహా ఇచ్చింది.

ఎవరు రైటు?

ఏ పద్ధతిలో పెళ్ళి చేసుకున్నప్పటికీ, యువతీయువకులు పెళ్ళికిముందే పరస్పరం వ్యక్తిత్వాలూ, అభిరుచులూ వంటివి అర్థం చేసుకోకుండా పెళ్ళాడితే పై అక్కల్లాగే మోసపోయాం అనే భావనకు రాకతప్పదు.

లవ్ మేరేజస్‌లోని తొలి ప్రేమోద్రేకపు ఆకర్షణే - పరస్పరం తెలుసుకోకుండానే, ‘తెలుసుకున్నాం’ అనే భ్రమ కల్పిస్తుంది. లవర్స్ కాస్తా జీవిత భాగస్వాములయ్యాకా, తొలి ఉద్రేకపు పొంగులు చల్లారాకా, లవర్స్‌గా వున్నప్పటి ఆకర్షణ కాస్తా మాయమై, మొదట కన్పించని లోపాలు ఇప్పుడు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూంటే ఒకరిని మరొకరు మోసం చేసినట్టు ఫీలవుతూ పరస్పర నిందారోపణలకు దిగజారుతారు.

ఇటువంటివారే పెళ్ళయిన కొద్ది కాలానికే విడాకులకోసం కోర్టుల కెక్కుతారు. లవ్‌పట్ల, మ్యారేజ్‌పట్ల వీరికి ఉన్న తప్పుడు అవగాహనే, అనుభవ రాహిత్యమే, తొందరపాటే ఈ పరిస్థితికి కారణం.

ఇక పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధాలలో పెళ్ళి ఓ లాటరీ స్థాయికి దిగజారుతుంది. పెళ్ళి చూపుల పేరుపై జరిగే గేదెల బేరం లాంటి పావుగంట తంతులో వధూవరులు బయటి ఆకారాలు చూసుకోవడమే తప్ప వ్యక్తిత్వపరంగా ఎవరు ఏమిటో తెలుసు కునే అవకాశాలు పూజ్యం.

కట్నకానుకలూ, ఆస్తిపాస్తులూ తెర ముందుకొస్తాయే తప్ప ఆ యువతీ యువకులు ఆనందకరమైన జీవితం గడపడానికి కావలసిన పరస్పరావగాహన అనే ముడిసరుకు ఉందా లేదా అనేది ఎవరూ పట్టించుకోరు, ఆ వధూవరుల్తో సహా!

వారి అదృష్టం (తలరాత?) బావుంటే సరేసరి. లేకపోతే ఎడముఖం పెడముఖాల్తో ఏడుస్తూ కాపురాలు చేస్తూ... లోకంలోని నిత్య దుఃఖితుల జాబితాలోకి మరో రెండు పేర్లు చేరుస్తారు. ఇటువంటి కాపురాలలో మిగిలేది జడత్వం, నపుంసకత్వం, వైవాహికేతర సంబంధాలకోసం వెంపర్లాటలూ మాత్రమే! ఇవన్నీ స్వయంకృతాలే.

వైవాహిక జీవితాలు ఇలా అశాంతి నిలయాలు కాకుండా వుండాలంటే వధూవరులు కాబోతున్న యువతీ యువ కులేం చెయ్యాలి? పెళ్ళి ఓ జూదం కాకుండా వుండాలంటే ఏంచెయ్యాలి?

దీనికొక్కటే పరిష్కారం. పెళ్ళి చేసుకునే ముందే ఆ యువతీయువకులిద్దరూ ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ అంటే ఏమిటో, ఈ కౌన్సిలింగ్‌లో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం.

యువతీయువకులు పెళ్ళికిముందు పరస్పరం అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడే ప్రక్రియే కౌన్సిలింగ్.

ఏమిటి అర్థం చేసుకోవాలి?

జీవిత దృక్పథాలు, వ్యక్తిత్వాలు,

అలవాట్లూ, అభిరుచులూ,

భార్యా భర్తల బాధ్యతలూ, హక్కులూ, మతం, ఆచార వ్యవహారాలూ, సంస్కృతి, నైతిక విలువలపై అభిప్రాయాలు, గృహనిర్వహణ, మనీ మేనేజ్‌మెంట్ వంటి విషయాలపై అభిప్రాయాలు ఒకరికొకరు అర్థం చేసుకోవాలి.

సెక్స్ ఒక్కటే వైవాహిక జీవితంలో ప్రధానం కానప్పటికీ, వైవాహిక జీవితాన్ని పటిష్టం చేసే శక్తి ఆనందకరమైన సెక్స్ జీవితానికి వుంది. ఆ సెక్స్ జీవితానికి పునాదయిన సెక్సువాలిటీ, సెక్సువల్ బిహేవియర్ పట్ల అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవాలి.

సున్నితమైన సుందరమైన అభిరుచులు - సంగీతం, సాహిత్యం, లలిత కళలు, సౌందర్యారాధన వంటివన్నీ సెక్సువాలిటీలో భాగాలే. సెక్స్ కేవలం శరీరాలకి సంబంధించింది అనుకోవడం తప్పు. సంగీతం అంటే కేవలం చెవులకి సంబంధించి కాదు. ఉన్నతమైన ఆత్మానందానికి సంబంధించినది. చెవులు కేవలం అందుకు ఉపకరించే సాధనాలు మాత్రమే.

సెక్స్‌కూడా అంతే, భార్యాభర్తల మధ్య గాఢమైన ఆత్మీయత, అనురాగాలను వ్యక్తీకరించుకొనేందుకు సెక్స్ ఓ సాధనం. తిండిలో, సంగీతంలో, ఆటపాటల్లో అభిరుచుల్లాగే సెక్స్‌ని ఎంజాయ్ చెయ్యడం లోనూ అభిరుచులు ఉంటాయి.

సెక్స్‌లో అభిరుచులు అంటే బిగుసుకు పోనక్కర్లేదు. చెయ్యీ చెయ్యీ పట్టుకుని జంటగా వెన్నెట్లో విహరించడం నాకిష్టం అని అమ్మాయి అంటే అది ఓ సెక్సువల్ అభిరుచి. అదో శుద్ధ టైం వేస్ట్ అని ఆ అబ్బాయి అభిప్రాయపడితే అతని అభిరుచులు వేరన్నమాట. ఇటువంటి చిన్న చిన్న అభిరుచులు సైతం దంపతుల్ని దగ్గరచేస్తాయి. దూరమూ చేస్తాయి.

అభిరుచులే కాక కోపం, అసహనం వంటివి ఏ విషయాల పట్ల కలుగుతాయో కూడా తెలియాలి.

ఈ విషయాలపై అభిప్రాయాలు ఇద్దరికీ ఎలా తెలుస్తాయ్?

మేరేజ్ కౌన్సిలర్ ఇరువురినీ విడివిడిగా ఇంటర్వ్యూ చేస్తాడు. తద్వారా అనేక విషయాలు ఒక పద్ధతిలో తెలుసు కుంటాడు. ఇరువుర్నీ కూర్చోబెట్టి ఏ విషయాలలో ఏకీభవిస్తున్నారో, ఏ విషయాలలో విభేదిస్తున్నారో, వారి మధ్య సఖ్యత (Psychological and Spiritual Compatibility) ఎలా వుండబోతుందో స్టడీ చేస్తాడు. విభేదించే అంశాలను ఇరువురూ ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో, ఎలా సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చో వివరిస్తాడు. వైవాహిక జీవనంలో పాటించాల్సిన విలువలు గురించి బోధిస్తాడు.

లైంగిక జీవితంపై గల అపోహలు పోగొట్టడం, కుటుంబ నియంత్రణ కూడా కౌన్సిలింగ్‌లో భాగాలే.

వైవాహిక జీవితం సక్సెస్ కావాలంటే వధూవరుల మధ్య ఒకేరకం అభిరుచులూ, మనస్తత్వాలూ ఉండాలను కోవడం కూడా పొరబాటే.

ఇష్టం, గౌరవం, విశాల దృక్పథం ఉంటే భిన్న అభిరుచులు వున్న వధూవరులు కూడా సంతోషంగా జీవించవచ్చు. వారి వైరుధ్యాలు మిత్ర వైరుధ్యాలవుతాయే తప్ప శత్రువైరుధ్యాలు అవ్వవు.

ఈ కౌన్సిలింగ్‌లు అవసరమా? పెళ్ళయితే అన్నీ అవే తెలుస్తాయ్ అనుకోవడం పొరబాటు. **ఓ పక్క సైన్స్ టెక్నాలజీలు అభివృద్ధి చెందుతుంటే మరోపక్క ఆలోచనా పరమైన అవగాహనా పరమైన లేమి యువతలో పెరుగుతోంది.** అటువంటి యువతీ యువకులకి ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ ఓ వరం.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సక్సెస్‌ఫుల్ మేరేజికి కావల్సిన సామగ్రి (అవగాహన) ఏమిటో యువతీయువకులకి చెప్పడమే ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

విత్తనాలూ, భూసారం, ఎరువులూ మొక్కలకి పట్టే చీడపీడల గురించి తెలీనివాళ్ళు వ్యవసాయం చెయ్యడానికి ఎలా అనర్హులో - వైవాహిక జీవిత విలువలూ, బాధ్యతలూ, సర్దుబాట్లు ఆనందం పొందే, ఇచ్చే విధానాలూ తెలీని యువతీయువకులూ అలాగే వివాహానికి అనర్హులు. ఆ అర్హతల్ని ఎలా సంపాదించు కోవచ్చో చెప్పేదే ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్. సరైన వైవాహిక జీవిత దృక్పథాన్ని కలిగించేదే ప్రి మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

పెళ్ళిగురించీ, సెక్స్ గురించీ ఒకరు చెప్పాలా అని నవ్వడం అవివేకం. మిడిమిడి జ్ఞానం వల్ల లాభం కన్నా నష్టమే ఎక్కువ. ఇచ్ఛాపూర్వకంగా తెలుసుకుంటేనే గాని ఏదీఏదో తెలియదు.

దేశంలో ఊరూరా వీధివీధికీ ఎమ్‌సెట్ కోచింగ్‌లూ, సవాలక్ష ఉద్యోగాలకి రకరకాల ట్రైనింగుల్నిచ్చే సంస్థలు కుప్పతెప్పలుగా వున్నాయే తప్ప జీవితాన్ని ఎలా అర్థవంతం, ఆనందమయం చేసుకోవచ్చో చెప్పే సంస్థలూ, మేధావులూ మాత్రం కాగడావేసి వెదికినా కన్పించరు. అది ఈ సమాజ దురదృష్టం.

అరుదుగా వుండే సైకాలజిస్టుల, మేరేజ్ కౌన్సిలర్ల సేవలను వినియోగించు కుంటూ లాభ పడటం సమాజపు విజ్ఞత. పెళ్ళి చేసుకోబోయే యువతీయువకులే గాక, లవ్, మేరేజ్, సెక్స్ లైఫ్ విషయాల్లో సందేహాలూ, సమస్యలూ ఉన్న యువతీయువకులు ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్‌ను విడిగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

జ్ఞానం జీవితాన్ని వెలిగిస్తే, అజ్ఞానం మనుషుల్నీ, మనసుల్నీ, జీవితానందాన్ని హతమారుస్తుంది. జ్ఞానం ఇచ్చే వెలుగులో ఆనందంగా తృప్తిగా బతకాలో, అజ్ఞానపు చీకట్లో అసంతృప్తి జ్వాలల్లో మాడుతూ బతకాలో తేల్చుకోవాల్సింది నవతరం యువతీ యువకులే!

జ్ఞానమే బలం. జ్ఞానమే ఆనందం. జ్ఞానమే బ్రహ్మ. జ్ఞానమే జీవిత సర్వస్వం.

ఎలా తెలుసుకుంటారు?

పురుషుల అంగస్తంభన సమస్యలకి (Erective Dysfunction, ED) కి కారణాలు అనేకం అనేది అందరికీ తెలుసు. ఆయా కారణాలు ఆధారంగా స్తంభన దోషాలు కూడా వివిధ రకాలుగా ఉంటున్నాయి.

మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి వైఫల్య భయం,(fearof failure) (performance anxiety) వంటి మానసిక కారణాలవల్ల ఏర్పడేది మనోజనిత స్తంభన వైఫల్యం.

నరాల దోషాలవల్ల ఏర్పడేది న్యూరోజెనిక్

'ధమనులు' అనే రక్తనాళాల్లో సమస్య వల్ల ఆర్టీరియోజెనిక్;

'సిర'ల (veins) సమస్యలతో ఏర్పడేది వీనోజెనిక్ స్తంభన సమస్య.

ఇలాగనే జన్యుపరమైన, హార్మోను పరమైన, జీవక్రియ (మెటబాలిజమ్) దోషాలవలన, అయట్రోజెనిక్, ఔషధ వినియోగం కారణంగా ... ఎన్నెన్నో రకాలుగా స్తంభనానికి సవాళ్ళు ఎదురవు తూంటాయి.

మరి ఏది ఏదో గుర్తించే పరీక్ష లేమిటి?

ముందస్తుగా పేషెంటు/క్లయంటుని డాక్టరు క్షుణ్ణంగా, ప్రశ్నించి, పరీక్షించి, సమస్య చరిత్రని ఆమూలాగ్రం సేకరిస్తారు. ఇందులోంచే అపారమైన సమాచారం, కీలకమైన ఆధారాలు, క్లూలు లభిస్తాయి. వాటిని ఋజువు పరుచుకో వడానికీ, రకరకాల స్తంభన వైఫల్య మూలాలను గుర్తించి వేరు చేయడానికీ లేబరేటరీ పరీక్షలు, వాటితోపాటు వైద్య పరీక్షలు సహాయపడతాయి.

మచ్చుకి:

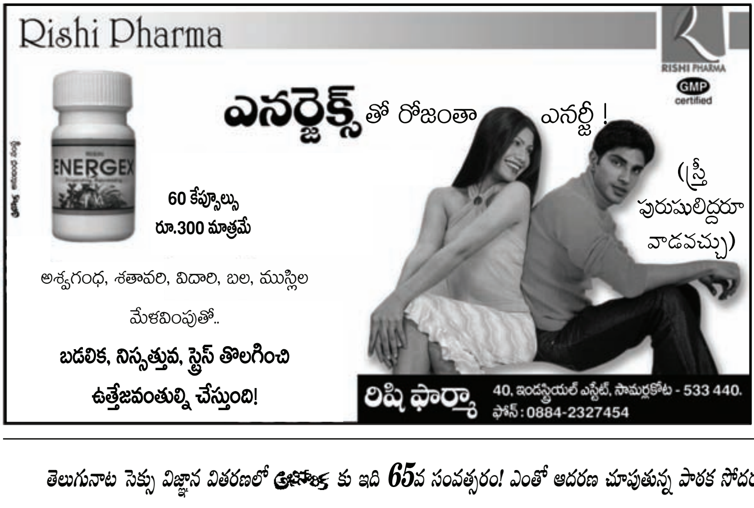
1). కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ (CBP): ఇది కొన్ని రక్త పరీక్షల సమాహారం. దీన్లో రక్తంలో ఉండే వివిధకణాల సంఖ్య, నిష్పత్తి, రక్తం తేరుకునేందుకు పట్టే సమయం సహా అనేక వివరాలు

తెలుస్తాయి. స్తంభన దోషాలకి ఒక పరోక్ష కారణమైన రక్తలేమి (ఎనీమియా) ఈ పరీక్షలో బయట పడుతుంది. (రక్తలేమి – నీరసం, నిస్సత్తువల ద్వారా స్తంభన సమస్య కలిగిస్తుంది.)

2). బి.పి., హై.బి.పి. స్తంభన సమస్యకి మరోకారణం.

3) లివరు, మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్షలు (LFT/KFT): వీటిలో దోషాలు నపుంసకత్వం కలిగించ గలవు కాబట్టి అటువంటి దోషాలున్నాయేమోనని ఈ పరీక్ష.

4) లైపిడ్ ప్రొఫైల్: రక్తంలో ఉండే కొలెస్టిరాల్ వంటి వివిధ కొవ్వు పదార్థాల స్థాయిని పరీక్షించాలి. వీటి శాతం అధికంగా ఉంటే ధమనులు (గుండె నుంచి అన్ని అవయవాలకీ రక్తం సరఫరా చేసే

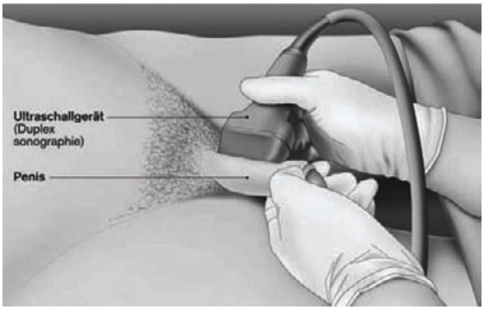


రక్తనాళాలు) గోడలు ఈ కొవ్వు పూతతో సాగుదల పోగొట్టుకుని ఉండొచ్చు. అది స్తంభన వైఫల్య కారణమే.

5) థైరాయిడ్ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ హార్మోనులు ఎక్కువగా ఉత్పత్తవుతున్నా, అవసరానికన్నా తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతున్నా... రెండూ స్తంభన వైఫల్యానికి కారణం కాగలవు.

6) హార్మోను పరీక్షలు: ప్రధానంగా టెస్టోస్టిరాన్ (పురుషహార్మోను) రాశిని కొలవాల్సి ఉంటుంది. దాన్లో తేడా ఉంటే FSH, LH, Prolactin హార్మోనులను కూడా విశ్లేషించాలి. వీటి ప్రభావం సెక్సుపై చాలా ఉంటుంది.

మూత్రపరీక్ష: మూత్ర పరీక్షలో చాలా విలువైన సమాచారం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా దాన్లో పోయే ప్రొటీను, షుగర్ల గురించి. ఇవి కిడ్నీ పని తీరుకి, లివరు పనితీరుకి, షుగర్ వ్యాధికి అద్దం పడతాయి.



డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్: దీనివలన పురుషాంగంలోకి రక్త ప్రవాహం ఎలా ఉంది? రక్తం పురుషాంగం నుంచి వెనుకకి ఎక్కువగా మళ్ళిపోతున్నదా (వీనస్ లీకేజి), రక్తనాళాలు గట్టిబడిన లక్షణాలున్నాయా లాంటివి తెలుస్తాయి. (ఈ పరీక్షని అంగం కుంచించుకుని ఉన్నప్పుడూ, అలాగే దానికి ఇంజెక్షన్ ఇచ్చి స్తంభింపచేసి... ఆ సమయంలోనూ చేస్తారు).

NPT (నాక్ట్యుర్నల్ పినైల్ ట్యూమిసెన్స్): నిద్రలో ఉండగా అంగం స్వతహాగా ఎలా స్తంభిస్తోంది అనేది ఈ పరీక్ష ద్వారా తెలుస్తుంది. నిద్రలో స్తంభనాలు అసలే జరగకపోతుంటే అంగంలోకి జరిగే రక్తప్రసారం లోగాని అంగనరాలలో కాని దోషాలుండవచ్చని నంశయించాలి. దీన్ని స్నాప్‌గాజ్, స్ట్రెయిన్‌గాజ్ పద్ధతుల్లో, స్టాంప్ పద్ధతిలో చేయవచ్చు. రిజిస్కాన్ పరికరంతో చేస్తే మరింత శాస్త్రీయ సమాచారం లభిస్తుంది.

పినైల్ బయోథీజియోమెట్రీ: పురుషాంగానికి వివిధ సాంద్రతల్లో విద్యుదయస్కాంత (ఎలక్ట్రోమేగ్నెటిక్) తరంగాల ద్వారా కంపనలు (వైబ్రేషన్స్, 'అదుర్స్') కలిగించి అంగంలోని నరాల పనితీరుని గ్రహించే పరీక్ష యిది.

వాసో యాక్టివ్ ఇంజక్షన్: పురుషాంగానికి పెపావరైన్, ఫెంటాలమైన్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్ వగైరా పదార్థాలను, లేదా వాటి కాంబినేషన్లను ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఎక్కించి, వాటికి స్పందనగా అంగం స్తంభిస్తోందా లేదా అనేది చూడాలి.

బల్బోకేవర్నస్ రిఫ్లెక్స్: పేషెంటు పురుషాంగ శీర్షాన్ని స్క్వీజ్ చేస్తే పేషెంటు పురీషనాళం సంకోచానికి లోనవుతుంది. అలా జరగకున్నా స్పందన లేటుగా జరిగినా నరాల లోపం ఉందని అనుమానిస్తారు.

ఇలా సందర్భానుసారంగా వివిధ పరీక్షల ద్వారా మానసికం కానటువంటి స్తంభన వైఫల్య కారణాలను అన్వేషిస్తారు.

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!

గర్భవతుల్లో షుగర్ వ్యాధి జాగ్రత్తలు

షుగర్ వ్యాధి అంటేనే మనం అన్ని విధాలా డిసిప్లిన్‌లో ఉండాల్సిన వ్యాధి. గర్భవతుల విషయంలో మరీను.

డయాబెటిస్ ఉన్న స్త్రీలకి గర్భం వచ్చినా, గర్భం వచ్చేక షుగర్ పెరిగినా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే షుగర్ వ్యాధి గర్భవతుల విషయంలో ఓ పెద్ద ఛాలెంజ్ కనుక! గర్భం వచ్చినప్పుడు షుగర్ ఉంటే దాని వల్ల ఇటు తల్లికి, అటు బిడ్డకి హానికరం.

తల్లిరక్తంలో షుగర్ ఎక్కువైపోతే అది మావి ద్వారా బిడ్డలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దాన్ని హరించడానికి బిడ్డ శరీరం అధిక ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దాని ఫలితంగా బిడ్డ చాలా పెద్ద సైజులో పెరుగుతుంది. బేబీ పెద్దదవుతే నార్మల్ డెలివరీ అవ్వడం కష్టసాధ్యం. లేదా తల్లికి గాయాలు, బాధ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి మానడమూ కష్టమే. సిజేరియన్ చెయ్యాల్సివస్తే ఇంకా కష్టం. అదీగాక బిడ్డకి షుగర్ తక్కువవడం మరొక రిస్కు.

కనుక ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డని కనాలి, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే -

1 మీ ఒంట్లో షుగర్‌ని క్రమం తప్పకుండా రెగ్యులర్‌గా పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఎల్లపుడూ దాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

2 హై రిస్కు గర్భాలను సమర్ధవంతంగా ప్రసవం చేసే డాక్టర్ని ఎంచుకుని గర్భధారణ కాలమంతటా ఆ డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉండాలి.

3 షుగర్ వ్యాధి కారణంగా కంటిలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలకు నష్టం కలిగే అవకాశం గర్భవతుల్లో ఎక్కువ. కనుక గర్భవతులైన షుగర్ పేషెంట్లు తరచు కంటి పరీక్ష కూడా చేయించుకోవాలి.

4 పిల్లల స్పెషలిస్టుని కూడా ముందుగా చూసుకొని ఉంచుకోండి. ఎందుకంటే మీకు షుగర్ ఉన్నందువల్ల దాని ప్రభావం బిడ్డపై (తాత్కాలికంగా) పడుతుంది.

షుగర్‌పై టైట్ కంట్రోల్ పాటిస్తే, డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే కాంప్లికేషన్లు ఆగుతాయి. అలాగే.. అబార్షన్లు, మృతశిశు జననాలు నివారించవచ్చు - ఈ రెండూ డయాబెటిస్ గర్భవతుల్లో సాధారణం.

తల్లి షుగర్ కంట్రోల్ వల్ల బిడ్డలకి ఆజన్మ అవకరాలు - ముఖ్యంగా గుండె, మెదడు, వెన్నుపాముకి సంబంధించిన దోషాలు నివారింపబడతాయి. అలాగే బిడ్డకి షుగర్ తక్కువవడం, జాండీస్ (పచ్చ కామెర్లు) రాకుండా ఆగుతాయి.

షుగర్ కంట్రోల్ కోసం ఇలా చెయ్యండి.

షుగర్ స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి.

అతను మీ షుగర్ లెవల్‌ని, ఇతరేతర పరిక్షల్ని చేసి, మీ శరీర తత్వం, మీ దిన చర్య, పనితీరు అడిగి తెలుసుకొని మీ బరువుకి తగ్గ వ్యాయామాలు, ఆహారాలు చెబుతాడు.

షుగర్ లెవల్ తరచుగా చెక్ చేయించుకోండి. అధిక షుగరు, బాగా తగ్గిపోయిన షుగరు - రెండూ నష్టమే!

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లయినా, మాత్రలయినా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారమే వాడండి. స్వంత మార్పులు చేసుకోకండి.

సాధారణంగా గర్భవతులకు ఇన్సులిన్ ఇవ్వవలసిన అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదీగాక ఇన్సులిన్ డోసు ఎంతివ్వాలనేది- మీకు ఎన్నో నెల గర్భం? మీరు ఏ తింటున్నారు, మీ షుగర్ లెవల్ ఎంత ఉంది? వాంతులవుతున్నాయా, ఎక్సర్‌సైజు ఏ మేరకు చేస్తున్నారు... వంటి అంశాలపై కూడా ఆధారపడుతుంది.

గర్భం చివరినెలల్లో మావి ఉత్పత్తి చేసే హార్మోనులు ఇన్సులిన్‌ని అడ్డగిస్తాయి. కనుక అధిక మోతాదు ఇంజెక్షన్లు అవసరపడొచ్చు.

వ్యాయామం కాని, శారీరక పరిశ్రమ కాని చేయడం ముఖ్యం. రెస్టు తీసుకుంటూ ఉండిపోవడం మంచిది కాదు. ఏ ఎక్సర్‌సైజులు చేయవచ్చో డాక్టర్నడిగి తెలుసుకోండి.

ముందు నుండి అలవాటు లేనివారు తక్కువ స్థాయిలో మొదలుపెట్టి క్రమేణా పూర్తి స్థాయి వ్యాయామాల్లోకి దిగాలి. ఒకేసారి విగరస్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు మొదలు పెట్టెయ్యవద్దు.

ప్రసూతి డాక్టరుచే రెగ్యులర్ చెకప్స్ అవసరం. వారు స్కానింగ్, ఇతర పరీక్షల ద్వారా మీ బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని, మీ ఆరోగ్యాన్ని మానిటర్ చేస్తారు.

మీకు డెలివరీ కూడా నార్మల్‌గానే అయ్యే అవకాశం ఉంది కాని, ముందుగానే ప్రసవం చేయాల్సిన అవసరం కూడా ఒకోసారి ఉంటుంది. ఆ విషయం డాక్టరుకి వదిలెయ్యండి. బేబీ పెద్దదిగా ఉంటే సిజేరియన్ అవసరపడుతుంది.

ప్రసవమయ్యేక మీకు షుగర్ వ్యాధి మందుల డోసులు బాగా తగ్గుతాయి. బిడ్డ రాకడతో కొత్త లైఫ్ స్టార్ట్ అవుతుంది. కొత్త ఆనందం మీ సొంతమవుతుంది.

అలా అని ఆరోగ్యాన్ని (ముఖ్యంగా షుగర్‌ని) అశ్రద్ధ చేయకండి. మీ బిడ్డ కోసమే కాదు మీకోసం కూడా!

మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, టెన్షను, ఆదుర్దాల నుంచి సత్వరం విముక్తి.

రిషిఫార్మా
అశ్వగంధ
రోజుకి రెండు కేప్సూల్సు.
1 నెల కోర్సు రు. 96120 మాత్రమే!
8500 555 365

గర్భాశయ కేన్సరు రాకుండా

రక్షించే ఔషధం

2006లో అదో పెద్ద సంచలన వార్త. గర్భాశయ కంఠానికి వచ్చే కేన్సరుని నివారించే 'టీకా' మందు అన్ని పరీక్షలు, అనుమతులూ పూర్తిచేసుకుని ఆ సంవత్సరం మార్కెట్లో ఉదయించింది.

అసలు ఆ కేన్సరు ఒక వైరస్ ద్వారా కలుగుతుందనేదే పెద్ద వార్త. హ్యూమన్ పేపిల్లోమా వైరస్ (HPV) అనేది దాని పేరు. దీన్లో సుమారు 40 రకాలున్నాయి. ఒకోరకం ఒకో ప్రభావం కలిగిస్తుంది.

కొన్ని రకాలు జననాంగాలపై పులిపురి కాయలవంటివి (జెనిటల్ వార్ట్స్) కలిగిస్తే, మరికొన్ని అపాయంలేని పొక్కులు పుట్టిస్తాయి. ఇంకొన్ని హెచ్.పి.వి. వైరస్‌లు జననాంగ కణాలని కేన్సరు కణాలుగా మార్చేస్తాయి. అందులో గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు (సెర్వైకల్ కేన్సర్) ప్రధానమైనదైనా, కొంత తక్కువ సంఖ్యతో యోనిమార్గం లోపల, బయట, పురుషాంగంపైన, మలద్వారం వద్ద, మెడమీద కూడా ఈ కేన్సర్లు కలుగుతాయి.

ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

హెచ్.పి.వి. ఒక వైరస్. సెక్సుద్వారా (జననాంగ రతి; ముఖరతి, మలద్వార రతి ద్వారా) వ్యాపిస్తుంది.

లక్షణాలేంటి?

అదే చిక్కు సమస్య. మహిళల గర్భాశయ కంఠానికి HPV) వ్యాధి సోకితే ప్రారంభంలో ఏ లక్షణాలూ ఉండవు. సిఫిలిస్, గనేరియా, హెర్పిస్ లాంటివి సోకితే తరచు వెంటనే వాటి లక్షణాలు బయట పడతాయి.

దీనికి అలా కాదు. జననాంగాల మీద శాశ్వతంగా నిలిచి పోయే పొక్కులు, పులిపిర్లు ఏర్పడితేనే కాని ఈ వైరస్ సోకిందని తెలీదు. అందుకే లక్షలాది మంది స్త్రీలు HPV వైరస్ బారిన పడటం, కొందరు కేన్సరుకి లోనవడం జరుగుతోంది.

మరి తెలుసుకొనేదెలా?

వార్షిక పరీక్ష. ప్రతి స్త్రీ యవ్వనం దాటి నప్పటి నుంచీ ఏడాదికోసారి PAP స్మియర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. స్త్రీ వైద్య నిపుణులు (గైనకాలజిస్టులు) ఈ పరీక్ష చేయిస్తారు. HPV ఉనికిని ప్రారంభంలోనే గుర్తించడానికిది చక్కని మార్గం. అప్పుడైతే చికిత్స కూడా తేలికే!

నివారణోపాయం

HPV వ్యాధిని, తద్వారా దానివల్ల కలిగే గర్భాశయ కంఠ కేన్సర్‌నీ నివారించే వేక్సిన్ (టీకామందు) మార్కెట్‌లో ఉంది. కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు తక్కువ ధరలో ఈ టీకాలు వేయిస్తున్నాయి కూడా!

రెండు రకాల వేక్సిన్‌లు లభ్యమవుతున్నాయి. అందులో ఒకటి పురుషుల్నీ

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

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

స్త్రీలనీ కూడా అనేక రకాల జననాంగ పులిపిర్లనుంచి, కేన్సర్లనుంచీ రక్షిస్తుంది.

11-12 సం॥ల వయసులో బాలబాలికలకి ఈ వేక్సిన్ ఇప్పించాలని CDC సిఫార్సు చేసింది. 9 ఏళ్ళకే ఇవ్వచ్చని కొందరి భావన.

ఈ సిఫార్సు వయసు దాటిపోయిన వారెవరైనా 26 సం॥ల లోపు ఎప్పుడైనా వేక్సిన్ వేయించుకో వచ్చు.

ఆ వయసుకూడా దాటిపోయిన వారి మాటో? వారికి సురక్షితమో, ప్రయోజనం కలుగుతుందో లేదో ఋజువులు లేనందున వద్దనే చెపుతోంది. అమెరికా ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ (FDA).

ఎన్ని ఇంజెక్షన్లు?

మొత్తం 3. మొదటి ఇంజెక్షన్ తీసుకొన్న 30-60 రోజుల మధ్యలో రెండోది, 6 నెలలకు 3వది తీసుకోవాలి. ఒకసారి మొదలుపెడితే 3 డోసులూ పూర్తి చేసుకోవడం అవసరం.

ఇప్పటికే HPV ఉంటే?

HPV వైరస్ ఉన్నట్టు రక్త పరీక్షలో తేలినా, లక్షణాలు కనిపిస్తున్నా కూడా ఈ మందు తీసుకోవచ్చు. ఎటొచ్చీ వచ్చిన వ్యాధిని, వైరస్‌ని ఇది పోగొట్టదు. కాని ఇతర రకాల HPV లతో ఇన్ఫెక్ట్ కాకుండా నివారిస్తుంది. అదలా ఉంచి ఇప్పటికే HPV వ్యాధి సోకితే దానికి చికిత్సలున్నాయి కనుక వాటిని పొందాలి.

వేక్సిన్ తీసుకుంటే జీవితాంతం రక్షణ ఉందా?

చాలా సంవత్సరాలు రక్షణ ఉంటుంది. జీవితకాలం అని చెప్పలేం. కనుక రెగ్యులర్‌గా PAP పరీక్షలు కొనసాగించడం క్షేమం.

సురక్షితమేనా?

వేలాదిమందికి జరిగిన పరీక్షల్లో ఇది సురక్షితమని తేలేకనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. కొందరికి స్వల్పంగా సైడ్ ఎఫెక్టులు రావచ్చు (జ్వరం, తలనొప్పి, వాంతులు) ఇవి తాత్కాలికం. ఈ టీకాలవల్లనే జబ్బు వచ్చే ప్రమాదముందా అని కూడా పరిశీలించి అలాంటి రిస్కు కూడా లేదని తేల్చారు.

గర్భవతులకి, ఎలర్జీ కలవారికి ఇవి ఇవ్వకూడదు.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500

1. *వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.*
2. *కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.*
3. *వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్‌ఓన్లీసిండ్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.*
4. *హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.*
5. *పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై*

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

సెక్సువల్ శాటిస్‌ఫాక్షన్‌కి 10 సూత్రాలు

'సెక్సు సంతృప్తి'; సెక్సువల్ సేటిన్‌ఫేక్షన్, సంతృప్తికర సెక్సుజీవితం- ఈ పదాలకి సరైన అర్థం ఏమిటి?

శరీరాల కలయికా? జననాంగాల మేళవింపా? మనసుల కలయికా? ఇవన్నీనా?

ఇవన్నీ....! అని చాలామంది ఠక్కున జవాబు చెప్తారు. సెక్సు సంతృప్తి కేవలం జననాంగాలతోనే ముడిపడి లేదనీ... కేవలం మానసికమూ కాదనీ వివరిస్తారు. అయితే ఈ రెండూ కాకుండా నిత్య జీవితంలోని ఎన్నో అంశాలు సెక్సుతోనూ, సెక్సు సంతృప్తితోనూ ముడిపడి ఉన్నాయి.

నిత్యం మన జీవితం చుట్టూ అల్లుకుని ఉన్న పరిస్థితులు, ఆరోగ్య స్థితిగతులు, మానవ సంబంధాలు, భావ ప్రకటన (కమ్యూనికేషన్) లాంటివన్నీ సెక్సు జీవితంలో సంక్లిష్టంగా పెన వేసుకుని ఉన్నాయి. ఆ సంక్లిష్ట సంబంధ మేమిటో అర్థం అయినా కాకపోయినా అందరూ మెరుగైన సెక్సు జీవితం కోరుకుంటారు. సంతృప్తికరమైన సెక్సులైఫ్ ఉండాలని ఆశిస్తారు. 'సెక్సు' మనిషి జీవితానికి కేంద్రబిందువు కనుక!

సెక్సు జీవితం సంతృప్తిగా ఉన్నంతసేపూ తెలీదుగాని, ఏ మూల అసంతృప్తి ఉన్నా దానికి కారణాల కోసం, పరిష్కారం కోసం అన్వేషణ మొదలవుతుంది.

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

సంతృప్తికరమైన సెక్సులైఫ్‌కి కావలసిందేమిటి? అనే ప్రశ్నకి జవాబు అందులోంచి పుట్టుకొచ్చిందే. అఫ్‌కోర్స్ 10 సూత్రాలతో కూడిన ఈ జవాబు సంపూర్ణం, సమగ్రం కాదు కాని, సర్వసాధారణంగా సుఖ సంతృప్తులతో కూడిన సెక్స్‌లైఫ్‌కి తప్పకుండా దారితీస్తుంది!

ఎందుకంటే ఈ 10 సూత్రాలూ- సంతృప్తికరమైన సెక్స్ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్న వందలాది మంది అనుభవం నుంచి కాచి వడపోసినవి!!

సెక్స్‌లైఫ్ సంతృప్తికరంగా ఉండాలంటే -

1. భార్యభర్తల మధ్య పడకగది లోపల, బయట కూడా చక్కటి కమ్యూనికేషన్ ఉండాలి.

2. ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు చక్కటి అనుబంధం పెంపొందించు కోండి. సెక్సులో పాల్గొనాలంటే తప్ప ఒకరినొకరు తాకకూడదన్నట్టు ఉండకుండా శారీరకంగా కూడా సన్నిహితంగా ఉండండి.

భుజం చుట్టూ, నడుం చుట్టూ చేయి వేయడం, ఆదరంగా దగ్గరకు తీసుకోవడం, ఆనుకుని కూర్చోవడం, చేయి చేయి కలిపి నడవడం... లాంటి ఆత్మీయ స్పర్శ పెంపొందించుకోండి.

3. ఒకరికొకరు విలువ యిచ్చుకుంటూ, పరస్పర అభిప్రాయాలు గౌరవించుకుంటూ ఉండండి. ఇద్దరి మధ్యా గొప్పస్నేహం ఉండాలి.

4. భావోద్వేగాలకు, ఆవేశాలకు దూరంగా ఎమోషనల్‌గా మంచి ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. సాంఘికంగా / దన్నుగా ఒకరికొకరు నిలవండి.

5. సెక్సువరంగా చూస్తే- స్వయంప్రేరణ చేసుకోగలిగే సామర్ధ్యం ఉంటే మంచిది. ఏందుకంటే మీలోని లైంగికతని అది వెలికి తీస్తుంది.

6. గతంలో లైంగికంగా మనసుని బాధపెట్టిన సంఘటనలేమైనా ఉంటే వాటి నీడ ప్రస్తుత జీవితంపై పడకుండా చర్యలు తీసుకోండి. (ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనవారు మనోలైంగిక నిపుణుల సహకారం పొందడం మంచిది)

7. లైంగిక స్పందనలు (స్త్రీలలో యోని ద్రవించడం వగైరా; పురుషుల్లో అంగస్తంభనలు) చక్కగా ఉండాలి.

8. సెక్సులో భావప్రాప్తి కలగాలి (ప్రతిసారీ కాకున్నా ఎక్కువ సందర్భాల్లో)

9. సెక్సు విషయాలలో అణగారి పోయి ఉండకుండా కావలసినది అడిగి పొందగలిగే స్వేచ్ఛ (సాధికారత) ఉండాలి.

10. శారీరకమైన, ఇతర బాహ్యమైన ఆటంకాలు ఏర్పడితే వాటి గురించి విచారిస్తూ కూచోకుండా, అవి జీవితంలో తప్పించుకోలేని అంశాలుగా అంగీకరించి, పాజిటివ్ దృక్పథంతో తగిన సర్దుబాటు చేసుకోగలగాలి.

ఈ సామర్థ్యాలు అందరికీ, అన్నీ వాటంత అవి స్వతహాగా రాకపోవచ్చు. కాని 'ఇవి నాకు అవసరమైన పరికరాలు' అని అర్థం చేసుకుని, వాటిని సమకూర్చుకోవడం అవసరం.

మనకు లేనిది 'లేదు, లేదు' అనుకోకుండా 'ఎలా పొందాలి' అని ప్రయత్నించి పొందడం అవసరం!

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)

అలా చెప్పి ఆ అవ్వ సూటిగా ఆవిడ యింటికి బయలుదేరి వెళ్ళింది. ఆమెను గురించి యిరుగుపొరుగుతో వాకబు చెయ్యగా ఆ యింట్లో ఒక పెంపుడు కుక్క వుందనీ, అది ఆ యింట్లోకి ఎవర్నీ ప్రాణంతో వెళ్ళనివ్వదనీ, అలాగే ఆ యింట్లోంచి ఎవర్నీ పైకి రానివ్వదనీ చెప్పారు. దాని ముఖం చూస్తేనే ఎవరైనా సగం చచ్చిపోతారట! దాని బారిపడి ఎవరూ బైటపడ లేదన్నారు.

ఆ మాట విని ఆ ముసలిఅవ్వ ఉప్పొంగిపోయింది. "దేవుడి దయ ఉంటే ఇక నేను సాధించానన్నమాటే!" అనుకుంది. వెంటనే ఇంటికెళ్ళి, ఒక తట్టనిండా మాంసం ముక్కలువేసి, మళ్ళీ వెతుక్కుంటూ ఆ యింటికి చక్కావచ్చింది.

ఆమెని చూడగానే ఆ కుక్క ఒక్క ఉరుకులో మీద పడబోయింది. అందుకోసం ఎదురుచూస్తున్న ఆ అవ్వ ఆ మాంసం తట్టని ఆ కుక్కకు చూపించింది. దానితో అంత దూకుడూ చేసిన ఆ కుక్క ఒక్కసారిగా చల్లారి సంతృప్తితో తోకాడిస్తూ, ముక్కుతో వాసన చూడటం ప్రారంభించింది. ఆ ముసలి అవ్వ అంత మాంసపు తట్టని దానిముందు పెట్టి "తినవే అక్కయ్యా! తినవే నా తల్లీ! నిన్ను విడిచి నే బ్రతకలేనే! ఏమైపోయావే నా తల్లీ! నీకోసం వెతుక్కోలేక చచ్చానే! నీ ఆకలితీరా తినవే మాఅమ్మా!" అంటూ సన్నని శృతిలో శోకన్నాలు పెట్టింది.

ఆ కుక్క ఆ తట్టమీద కలియబడి తింటూంటే దాని వీపు నిమురుతూ ఆ అవ్వ అక్కడే కూర్చుంది. ఏదో గందరగోళం జరుగుతోందని గ్రహించి ఆ యింటి యజమానురాలు తలుపుతీసి పెరట్లోకి వచ్చింది, ఆ యింట్లోకి ఈగను కూడా రానివ్వని ఆ కుక్క ఎవరో కొత్త మనిషి దగ్గర తోకాడిస్తూ ఉండటం చూచి ఆమె విస్తుపోయింది. "ఎవరమ్మా నువ్వు? మా కుక్క నీకెలా తెలుసు?" అని అడిగింది. ఆ ముసలిఅవ్వ ఈ పడుచుదాని మాట పట్టించుకోకుండా, దానినలాగే దువ్వుతూ, శోకన్నాలు పెడుతూనే ఉంది.

"నువ్వలా ఏడుస్తూంటే ఏమీ బాగోలేదు అవ్వా! ఎందుకలా ఏడుస్తున్నావో చెప్పు!" అని ఆ పడుచుది ప్రాధేయపడింది.

"అమ్మా. ఏమని చెప్పను? ఈ కుక్క పూర్వజన్మలో ఒక స్త్రీ. ఎంతో అందంగా వుండేది. నాకు ప్రాణ స్నేహితురాలు! ఒకరోజున మా బంధువుల యింట్లో పెళ్ళి అని చెప్పి మేమిద్దరమూ కలిసివెళ్ళాం. ఆవేళ ఆ పడుచు మంచిమంచి నగలన్నీ పెట్టుకుని, ముచ్చటగా అలంకరించుకుని చక్కని దుస్తులు తొడిగి ముద్దొచ్చేటట్టుంది. దారిలో మాకు శనిగాడొకడు తటస్థపడ్డాడు. వాడి కన్ను పడిందమ్మా దానిమీద! వాడి ప్రేమ వల్లకాదు గాను, మంచీ చెడా లేకుండా మరులుగొని వెంటపడ్డాడు. ఎంత మొరపెట్టు కున్నా నాచెల్లి ఏమాత్రం వినిపించుకోలేదు. ఎలాగో తప్పించుకుని బైటపడ్డాం కదా అని సంతోషించాం. చాలారోజులు మాకు సుఖంగానే గడచిపోయాయి. ఎలా కనిపెట్టాడో వాడు తిన్నగా మా వూరొచ్చి, పొంచివుండి కనిపెట్టి, తిన్నగా నా చెలికత్తెతో ఇలా అన్నాడు! "నామాట విని నాకోరిక తీరుస్తావా. మంచిదే, లేకుంటే నిన్ను ఆడ కుక్కగా మార్చమని ఆ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తాను" అని బెదిరించాడు. "నాకేం భయంలేదు. నీయిష్టం వచ్చినట్లు చేసుకో!" అని నిర్లక్ష్యంగా జవాబు చెప్పింది. వాడేదో మంత్రించి దానిమీద నీళ్ళు జల్లాడమ్మా! దానితో అది ఆడకుక్కై ఇదిగో ఇక్కడ వుంది" అని చెప్పుకు ఏడవటం ప్రారంభించింది!

ఆ ముక్క విని ఆ యిల్లాలు అక్కడే చతికిలబడి రొమ్ము, నెత్తీ కొట్టుకొంటూ ఎలుగెత్తి ఏడవటం ప్రారంభించింది!" "నాగతికూడా ఇంతే అవుతుందేమోనే! నేనూ కుక్కనై పుడతానేమోనే! నాబ్రతుకేంగానే....! అంటూ ఆవిడ విరతి లేకుండా ఏడవటం చూసి "ఏమమ్మా! నాతల్లి! నువ్వేంజేశావు?" అని అడిగింది అవ్వ.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

“నన్ను ప్రేమించాడమ్మా ఒకడు! నాకోసం మరులుగొన్నాడు! కాళ్ళ మీదపడితే వాడు, ముఖంమీద తన్నానమ్మా నేను? ఎంత ఏడ్చాడోగాని, ససేమిరా అన్నాను నాకోసం ప్రార్థించలేక వాడిగొంతు యెండిపోయింది. నాకోసం ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టాడో ఒక్క మాటలో చెప్పలేనమ్మా! ఎంత కాళ్ళావ్రేళ్లాపడ్డా చచ్చినా నేనొప్పుకోలేదు! ఏం శాపం పెడతాడోనని హడలిపోతున్నా నాతల్లి” అని ఏడ్చింది ఆ పడుచు.

ముసలిదాని కల్లబొల్లి శోకన్నాల కన్నా ఆ పడుచుదాని నిజం శోకన్నాలు ఎక్కువైనందున ఒక్క క్షణం ఆగి ఆ అవ్వ “ఎవడమ్మా వాడు? ఎలావుంటాడో చెప్పు? ఎక్కడవున్నా వాణ్ణి నేపట్టి తీసుకొస్తాను. ఏ కుక్కవౌతావో తల్లి, నా కళ్ళతో నేచూడలేను” అని ఆందోళన వెలిబుచ్చింది.

“అతనెక్కడ దొరుకుతాడో ఏమో, ఎవర్ని పంపించను? ఎలావెతికించను”

“నన్ను పంపించవమ్మా! నా కూతురా! ఎక్కడున్నా వాణ్ని గాలించి పట్టుకొస్తాను” అంది అవ్వ.

“అయితే చప్పున వెళ్ళవే మా అమ్మా! దేవుడిచే నాకు ఏ శాపమైనా పెట్టించకముందే నన్ను కరుణించమని చెప్పు. నే అంగీకరించానని చెప్పు.” అని ప్రార్థించిందా కూతురు.

“ఎక్కడున్నా సరే నేను గాలించి పట్టుకుంటాను. ఏమైనా నీవు రేపు అతణ్ని కలుసుకోవాలి” అంటూ శపథంచేసింది ఆవిడ

అలా శపథం చేసి ఆ అవ్వ వెళ్ళొస్తానని చెప్పి తిన్నగా ఆమె కోసం విరహంతో కుందుతున్న యువకుని దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ మరునాడు వాళ్ళ సమావేశం ఏర్పాటు చేశానని చెప్పింది.

మర్నాడు అనుకున్న సమయానికి ఆ పడుచు ఇల్లు విడిచి బయలుదేరి అవ్వ యింటికి వచ్చింది. ఆ ముసలి అవ్వ ఇంట్లోనే అన్ని యేర్పాట్లు జరగాలని ఉభయులూ నిర్నయించుకున్నారు. అవ్వ యింటికి వచ్చికూడా అతనికోసం ఆ పడుచు గంటలకొద్దీ వేచివుంది ఎంతకీ రాలేదు ప్రియుడు. ఏదో అతిముఖ్యమైన పని అడ్డువచ్చి రాలేకపోయి వుంటాడతను.

ఇదంతా వాడి దురదృష్టమని ఆ ముసలిఅవ్వ అనుకొని “మహోన్నతుడైన దేవుడిలో లేని శక్తి సామర్థ్యాలంటూ లేవు–అని స్థిరపర్చుకుని ఆ యువకుడు ఎందుచేత రాలేదా అని ఆందోళన పడింది. మదనతాపంలో ఆ పడుచు పడేబాధను కళ్ళారా చూచి వ్యాకులచిత్తయింది, ఎదగొన్న పులిలాగ ఆక్రోశిస్తున్న ఆమెని చూచి జాలిపడింది. మదన తాపాన్ని తట్టుకోలేక విల విల లాడిపోతూ ఆమె–ఎందుకు రాలేదంటావ్?” అంటూ గుచ్చి గుచ్చి ప్రశ్నిస్తే ఆ ముసలి అవ్వ– ఏం చెప్పను నా కూతురా! ఏ దూరప్రయాణమో అడ్డువచ్చి ఉంటుంది. పోనీ ఈ సమయంలో మరొక సహాయం చేస్తాను.” అంటూ మాలాఫా (బురఖా) వేసుకుని ఆ యువకుడి కోసం వెతికింది. కాని ఎంతవెదికినా లాభంలేకపోయింది. వాడేమయ్యాడో కూడా ఆమెకి తెలియలేదు.

అలా వెదుకుతూనే అవ్వ తన మనసులో యిలా అనుకుంది. ‘ఈక్షణంలో ఆ పడుచు పురుష సంపర్కాన్ని కోరుతోంది. పోనీ యివ్వాళకి మరో యువకున్ని పిలిస్తే ఆమె బాధ తీరుతుంది. రేపు అసలు వాడ్ని వెదికి పట్టుకోవచ్చు.” ఈ విధంగా ఆమె ఆలోచిస్తూ, నడుస్తూ దారిలో ఒక

యువకుడ్ని చూచింది. యువకుడు చూడడానికెంతో ముచ్చటగా వున్నాడు. ఇలాంటి వాడితో సంపర్కం ఆ పడుచుకు అదృష్టమే అనుకుంది. ఈడూ జోడూ తగునని మనస్సుకి సరిపెట్టుకుంది. మనసులోని ఆవేదన అణచికొని మధురంగా మాట్లాడుతూ నాకొడుకా! ఒక అందమైన అమ్మాయిని మిసమిసలాడే పడుచుని పరిపూర్ణ రూపవతిని నీకిస్తే ప్రేమించగలవా బాబూ!? అని మృదువుగా ప్రశ్నించింది.

“బామ్మా! నీ మాటలు నిజమైతే నీకు బంగారపు దీనారం యిస్తాను.” అన్నాడు. ఆ ముసల్ది డబ్బుతీసుకొని తృప్తిపడి తిన్నగా ఆ యువకుని తన యింటికి తెచ్చింది.

ఎలాగైనా వీళ్ళిద్దర్నీ కలపాలని తన ధోరణిలో ఆ ముసల్ది పడుచుతో ఇట్లా అంది–‘ఏమమ్మా నా కూతురా! ఏమయ్యాడోగాని నీ ప్రియుడెక్కడా కనిపించలేదు; విరహంతో నీమనస్సు యిప్పుడు స్వాస్థ్యం తప్పింది. కనుక నీదాహం తీర్చడానికి ఇవాళ ఒకడ్ని తీసుకవచ్చాను. రేపు నీ ప్రియుడ్ని ఎలాగో వెతికి పట్టుకుంటాను. యివ్వాళ మట్టుకు ఈ పని చేయమని భగవంతుడు నన్ను అనుశాశించాడు అంటూ నచ్చచెప్పింది.

ఇంతకీ ఆ యువకుడు అందగాడో కాదో అని ఆదుర్దాగా కిటికీలోంచి

తొంగిచూచింది పడుచు. దురదృష్టమేమంటే ఈ యువకుడు ఆ పడుచుకు స్వయానా మొగుడు. ఈ సంగతి ఇంటికి తెచ్చేదాక ఆ ముసలిదానికి తెలియలేదు.

చూచీ చూడగానే ఆ వచ్చినవాడు తనభర్తని సులువుగా అర్థం చేసుకుంది యువతి. మెల్లెక్కుతున్నాడు భర్త. రానున్న ప్రమాదం కనిపెట్టి తక్షణం తన మేలి ముసుగు తొలగించి సూటిగా ఎదురేగి ముఖంమీదకొట్టి యిలా అంది– దేవుని శత్రువు నువ్వు. నీకు నువ్వే శత్రువు. ఎందుకొచ్చావిక్కడికి? వ్యభిచారం చెయ్యడానికే వచ్చావు. నీ సంగతి నాకు చాలాకాలంనుంచి అనుమానంగానే వుంది. రోజూ నేనిక్కడ కాచుకు కూర్చుంటూనే వున్నా. ఎక్కడున్నా నిన్ను ఎరపెట్టి తీసుకురమ్మని ఈముసలిదాన్ని పంపిస్తూ వున్నా, దొరికిపోయావు దొంగవి. నమ్మిన పెళ్ళానికే ద్రోహివి. నీ సంగతి బయటపడింది. కాదని లాభంలేదు. నువ్వు జారుడివి. కాదని మోసగించావు యిన్నాళ్ళు. నీకూ నాకూ సంబంధం ఈనాటితో సరి. నీసంగతి యిపుడు నలుగురిలో పెడతా; రచ్చకెక్కి మనయిద్దరి పెళ్ళీ రద్దు చేయిస్తా" అంటూ ఆవేశమూ, శోకమూ పెనగొన పెద్దగా బొబ్బలు పెడుతూ అందరూ తెల్లబోయేలా అల్లరిచేసింది.

కన్నంలో దొంగ దొరికిపోతే ఏవిధంగా సిగ్గుపడి మొహం వాలేస్తాడో ఆవిధంగానే ఆమె భర్త తననేరాన్ని ఒప్పుకొని ఆమె సత్యశీలతకు జోహార్లర్పించాడు.

ఆడవాళ్ళ తెలివి ఎలావుంటుందో విన్నారా? ఎంతకైనా సాహసించగలరు వాళ్ళు.

ఇష్టంలేని ప్రియుడు....

అనగనగా ఒక స్త్రీవుంది. ఆమె తన పొరుగువాడ్ని ప్రేమించింది. వాడు చాలా సుగుణవంతుడు. పవిత్రంగా జీవించడమే లక్ష్యం గలవాడు. నోరువిడచి ఆమె తన కోరిక చెప్పుకుంది. ఎంతమొరపెట్టుకున్నా ఆమె బాధను లక్ష్యపెట్టక ఆమె ప్రార్ధనల్ని తిరస్కరించడంతో ఆమెకి పట్టుదల మరీ ఎక్కువైంది. ఎలాగైనా అతన్ని లొంగదీసుకోవాలని చూచింది. కనుక ఎత్తు పై ఎత్తు ఆలోచించడం ప్రారంభించింది.

ఇవాళ ఎలాగైనా పొరుగింటి ఆసామిని వలలో వేసుకోవాలని నిశ్చయించి ఒకరోజున తన పెద్దనౌకరును పిలిచి తాను ఆలోచించిన ఉపాయం తెలియజెప్పింది. ముందుగా వీధి తలుపు బార్లాతీసి అర్ధరాత్రి వరకూ ఉంచమంది. అర్ధరాత్రి ఆనౌకరును లేపి...ఇదిగో ఈ బండరాయి తీసుకొని వీధి తలుపుకేసి కొట్టు. నేను లోపలనుంచి వెర్రికేకలేస్తుంటాను. అవేమీ పట్టించుకోకుండా అలాగే కొడుతూ వుండు. ఇంతలో పక్కింటివాడు తలుపు తెరుచుకొని బయటికి వస్తాడు. ఈసారి లోపలికివచ్చి సింహద్వారానికి కొట్టు వాడికి కనపడకుండా మాత్రం జాగ్రత్త పడు. ఎవరైనా లోపలికి వస్తుంటే నువ్వు కూడా సింహద్వారం తెరుచుకు పారిపో' అని చెప్పింది.

ఆ ప్రకారమే ఆ నౌకరు అక్షరాలా అమలు జరిపాడు.

ఆ యింటిప్రక్క ఆసామీ సహజంగా మంచివాడు. ఆపదలో వున్నవాళ్ళకి సాయం చేయడమే అతని పని. నోరువిడిచి అడిగితే చేతనైన సహాయం చెయ్యక మానడు. దబ దబ బాదుతున్న చప్పుడు, పొరుగింటి యిల్లాలు భయంతో పెడుతున్న కేకలు చెవులారా విని ఆశ్చర్యంతో ఏమిటో ఈ గందరగోళం తనకు తెలియడంలేదని పెళ్ళాంతో అన్నాడు. ఆమెకూడా హడలిపోతూ బహుశా దొంగలేమోనండి! ఆమె యింట్లో జొరబడ్డారు. ఒక్కర్తి ఉందిపాపం! ఆమె బ్రతుకు ఏమవుతుందో' అని వాపోయిందామె. దానితో మగతనం గుర్తుకొచ్చి కర్రా కంపాకోసం యిటూ అటూచూచి ఏమైనాసరే అని ప్రాణానికి తెగించి ఆయింట్లో జొరబడ్డాడు. అతను యింట్లోకి ప్రవేశించగానే నౌకరు ఇంటితలుపు మూసేశాడు. అపుడు ఆ యిల్లాలు అతన్ని గట్టిగాపట్టుకుని వెర్రిగా ఏడ్వడం ప్రారంభించింది. అతడు చిరాకుగా విదలించుకోవడం చూచి కనీసం ఈపూటైనా నువ్వు నాకు–నాకోరిక తీర్చకపోతే నన్ను చెరచడంకోసమే నువ్వీ అర్ధరాత్రి వచ్చావని అందరికీ యాగీచేస్తా! అని బెదిరించింది.

అదే దేవుడి అభీష్టమైతే అలాగే జరగనీయ్. ఆయన యిష్టానికి ఎవరూ వ్యతిరేకంగా వెళ్ళలేరు. ఆ పరమాత్ముని శక్తికి అందరూ తలొగ్గవలసిందే.

అని మొరాయించి ఆ పొరుగింటి ఆసామి తప్పించుకు పారిపోవాలని చూశాడు. ఎటు చూచినా తలుపులు బిగించి ఉన్నాయ్. పారిపోవ దానికి దారిలేదు. పైగా యిల్లాలు మొర్రో కుయ్యోమంటూ మళ్ళీ రోదన ప్రారంభించింది. దానితో కొద్ది సేపటికి చుట్టు ప్రక్కలవాళ్ళంతా గుమిగూడారు. అప్పటికిగాని ఆ పెద్దమనిషికి అర్థం కాలేదు ఆమెతో రాజీ పడకపోతే తనకీర్తి ప్రతిష్టలు మంటకలుస్తాయని.

కనుక ఆమె కాళ్ళావేళ్ళాపడి, నన్ను ఎలాగో కాపాడు. నీ కోరిక తీరుస్తా అన్నాడు.

అయితే తిన్నగా ఈ గదిలోకి వెళ్ళి తలుపు వేసుకొని పడుకోండి" పారిపోవడానికి ప్రయత్నించకండి. ప్రతిష్ట కాపాడుకోండి. ఏమాత్రం పారిపోవాలని ప్రయత్నించినా యిక్కడే ప్రోగుపడ్డ వూళ్ళోవాళ్ళంతా యీ గందరగోళానికి మీరే కారణమని మీకు ప్రాయశ్చిత్తం చేస్తారు. అని దృఢస్వరంతో ఆమె బెదిరించింది. ఇంతకు తెగించిన మనిషి అంతకు వెళ్ళదన్న నమ్మకం అతనికి కలుగలేదు. కనుక కుక్కిన పేనులా వణకుతూ అతను ఆమె చెప్పినట్టల్లా చేశాడు. ఆమె తలుపుతీసుకొని వీధిలోకెళ్ళి ఎవరో దొంగ లోపలికి ప్రవేశించి తన్ని బెదిరించి తాను కేకలు వేయడంతో ఎటో పారిపోయాడని చెప్పి నమ్మించింది. పాపం ఆమె కష్టానికి అందరూ ఆమెని ఓదారుస్తూ మెల్లగా జారుకున్నారు.

ఆ తరువాత ఆమె తలుపులు బంధించుకుని తనంటే యిష్టంలేని ఆప్రియుడి దగ్గరకు వెళ్ళింది. వారంరోజులపాటు వాడి రక్తమాంసాలుపిండి పిప్పైన మనిషిని ఆఖరున విడిచిపెట్టింది.

దీన్ని బట్టి ఆడవాళ్లు వోనగాళ్లని, వాళ్లెంతపనైనా చేయగలరని తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా మసులుకో!

ప్రేమ తప్త

అనగనగా ఒక ఊళ్ళో ఇద్దరాడాళ్లు ఒకే యింట్లో వుండేవాళ్ళు. వాళ్ళిద్దరికీ స్నేహం అవధుల్లేనిది. కనుక ఎలాంటి రహస్యాన్నైనా ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకునే వారు. అందులో ఒకామె భర్తకు అంగం చాలా పొడవనీ, కఠినంగా, స్థూలంగా ఉంటుందనీ రెండవ ఆమెతో చెప్పింది. పాపం, ఆ రెండవ ఆమె భర్తది చాలా చిన్నదట! బొత్తిగా మెత్తగా ఉండి, ఉండీలేనట్లేనట! నిద్రలోంచి లేస్తూనే మొదటి ఆమె నవ్వుతూ కులాసాగా వచ్చేది, రెండవ ఆమె తెల్లవార్లూ నిద్ర సరిగా పట్టక చిరాకుగా కోపంగా లేచేది.

ఒకరోజు ఆ యిద్దరూ తమ సంసారపు ముచ్చట్లు చెప్పుకున్నారు.

ఉన్నతమైన సుఖంనాది! నా మంచమే నాకు స్వర్గం! నేనూ మావారు కలిసి దానిమీద చేరుకుంటే మా ఆనందం ఎలాంటిదో నిర్వచించి చెప్పలేను. మా ముద్దులు కౌగిళ్లూ, కేరింతలు, నిట్టూర్పులు చూస్తే గాని తెలియవ్. వారి అంగం నా యోనిలోకి ప్రవేశించి పూర్తిగా ఆక్రమిస్తుంది లోపలికంటా చొచ్చుకుని దాని అంతు చూస్తుంది. ప్రతీమూలా స్పర్శించకుండా విడిచిపెట్టదు. వరండాని, ముఖద్వారాన్నీ, కప్పునీ మధ్యభాగాన్ని కుమ్మికుమ్మి విడిచిపెడుతుంది. పరాకాష్టకు రాగానే యోని మధ్యలో నిలచి, కన్నీళ్ళను కురిపిస్తుంది. ఈవిధంగా మా అగ్నిని చల్లార్చుకుని, మా ఉద్రేకాన్ని ఉపశమింపజేసుకుంటాం" అని గర్వంగా మొదటి ఆవిడ రెండవ ఆవిడతో చెప్పింది.

"అమ్మా! ఎవరి అదృష్టం వాళ్ళది. నానుదుట అలాంటి అదృష్టాన్ని భగవంతుడు రాసిపెట్టలేదు. మా మంచంమీద పడుకోవాలంటేనే నాకు నరకంలా ఉంటుంది. అలసటా, బాధా, అసహ్యమూ, దుఃఖమూ తప్ప మాకేవీ కలగవు. మావారి అంగం లోపలికి ప్రవేశిస్తే, లోపల ఎంతో కాళీఉంటుంది. బొత్తిగా గుమ్మందాటి వెళ్ళలేనంత కురచగా ఉంటుంది. స్తంభించిఉన్నా కూడా నడుము విరిగి ఉంటుంది. దాని వల్ల నాకు లవలేశం సుఖంలేదు. బలహీనంగా, క్షీణించి ఉన్నందువల్ల ఒక్క చుక్క కూడా స్రవించదు. దానివల్ల ఏ ఆడదానికీ ఏవిధమైన సుఖమూ వుండదు. అని రెండవ ఆమె వాపోయింది.

యీ విధంగా రోజూ, యించుమించు ఈ మాటల్నే ఆ యిద్దరూ చెప్పుకుంటూ ఉండేవారు. ఆవిడ గొప్ప ఆవిడిది! ఈవిడ తక్కువ ఈవిడిది.

ఎంతైనా ఇలాంటి మాటలు కొంతైనా ఆశకలిగిస్తాయి. కనుక రెండవ ఆమె ఒక్కసారైనా మొదటి ఆమె భర్తతో అనుభవిస్తే తన జీవితం ధన్యమనుకుంది. "ఎలాగైనాసరే అతన్ని ఒక్క సారైనా అనుభవించాల"ని దృఢనిశ్చయం చేసుకుంది.

(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 పురుష లిద్దరూ వాడవచ్చు.

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

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

RISHI PHARMA

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

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 ఎఫెక్ట్సులు, 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 మంచినీళ్ళతో 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

సంతానం లేటయితే మానసిక క్షోభ అధికం!

క్షోభని ఇలా జయించండి

గర్భం రావటం లేటైతే–

చికిత్స జరుగుతున్నా ఫలితం కనబడటం లేదని ఆందోళన కలుగుతూంటే–

ఇంకా ప్రెగ్నెన్సీ రాలేదా? అని అందరూగుచ్చి గుచ్చి చూస్తూంటే, వాకబు చేస్తూంటే....

ఫంక్షన్స్‌కి పిలవడం తగ్గించేస్తుంటే.....

....ఆ క్షోభ వర్ణనాతీతం! అది అనుభవించే యిల్లాలికే తెలుసు! విచారంతో దేని మీదా మనసు కేంద్రీకరించలేకపోతున్న భర్తకి తెలుసు!

ఒక్కసారి ఆలోచించండి!

క్షోభ, ఆందోళన, మానసిక బాధ, విచారం ఏదైనా కానీయండి! దానికి కారణమైన సంఘటనకన్నా దాని గురించి మన మనసులో కలిగే రియాక్షన్లే ఎక్కువ కారణం! అవునా? మనకి ఎదురైన ప్రతి అనుభవాన్నీ మన మనసు విశ్లేషించుకుని ఇది మంచిది, ఇది చెడ్డది, ఇది ఏమీ కానిది అంటూ వర్గీకరించేస్తుంది. ఆ నిర్ణయం బట్టే మనం సంతోషిస్తామా, విచారిస్తామా, పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తామా అనేది ఆధారపడుతుంది.

కావాలంటే ఓ 10–15 ని.ల పాటు ఈ రోజున జరిగినవన్నిటినీ విశ్లేషించి చూడండి. కాస్సేపటికే బుర్ర వేడెక్కిపోతుంది. ఇక అనుక్షణం వేధించే సాఫల్యతా సమస్య (ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ) సంగతి చెప్పాలా?

మనసు సంతానం కలగటం లేదన్న వ్యాకులతతో నిండిపోతే మెదడులోని సంతాన హార్మోన్ల నియంత్రణలో హెచ్చుతగ్గులొస్తాయి. దాంతో ఆలస్యం ఇంకొంచెం పెరుగుతుంది. ఆందోళన ఇంకా పెరుగుతుంది....ఇంకా ఆలస్యం.. ఇంకా ఆందోళన....ఈ చక్రాన్ని ఆపడం అవసరం.

ఇలా చెయ్యండి.

1. ఊపిరి వ్యాయామం చెయ్యండి.

రోజూ 3 పూటలా కనీసం 10 ని.ల చొ॥న ఊపిరిని నెమ్మదిగా పీలుస్తూ, నెమ్మదిగా విడుస్తూ ఉండండి. గుండెల నిండుగా పీల్చండి. పూర్తిగా కాళీచేయండి.

2. అలా చేస్తూ **ధ్యాసని ఊపిరిమీద నిలపండి.** కావాలంటే వినీవినబడకుండా బుస్సు...మని శబ్దం చేస్తూ ఆ శబ్దం వింటూండండి.

3. ఇప్పుడున్న పరిస్థితి మీరు చేజేతులా తెచ్చుకున్నది కాదు. దానికి కారణం మీరు కాదు. ప్రయత్నంలోపం లేకుండా మీ పని మీరు చేస్తున్నారు. ఫలితం భగవంతునిది. ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి.

''నన్ను నేను బాధ పెట్టుకోవడం కరెక్టుకాదు!'' అని అనుకోండి. నా మనసుని, శరీరాన్ని నేను శిక్షించుకోను. ''ఉద్వేగాలకు లోనవకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటే, నాకు సంతానం త్వరగా కలిగే అవకాశం ఉంది'' అని మనసుకి బోధించుకోండి.

బాగా స్ట్రెస్‌ఫుల్‌గా అనిపిస్తే 'పుడితే పుట్టేరు, లేకపోతే ఇలాగే ఉంటాం' అనేసుకోండి.

కొద్ది రోజుల్లోనే మీ యాటిట్యూడ్‌లో మార్పొస్తుంది మునుపటి మీద ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. దాంతో మీ ప్రెగ్నెన్సీ అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

నమ్మండి! మీలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మీ పని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సహనం పెరుగుతుంది. చక్కగా నిద్రపడుతుంది. కోపతాపాలు, ఇతర ఉద్వేగాలు తగ్గుతాయి.

'నా మానసిక ప్రశాంతత, నా ఆరోగ్యం నాకు ముఖ్యం. దాని తర్వాతే ఏదైనా. అందుకోసం నేను అవసరమైనదల్లా చేస్తాను'. అని తీర్మానించుకోండి. మీలో చాలా మార్పు వస్తుంది.

ఒక్కమాట గుర్తుంచుకోండి. మనం పరిస్థితుల్ని మార్చలేకపోతే, వాటిని తట్టుకునేలా మనల్ని మనం సిద్ధం చేసుకోవాలి. జీవితంలో గెలవాలంటే ఇదో ముఖ్య సూత్రం.

శోభనమే.... శోభనమే.... ! !

- జి. రాజరత్నాకర్, సైకాలజిస్ట్, మెటుపల్లి

'కొడితే కొట్టాలిరా సిక్స్ కొట్టాలి...!'

ఆ క్రీడ క్రికెట్ అయితే ఫరవాలేదు. అది శోభన క్రీడయితే? అలా కుదరదు. కాస్త ఆగాలిమరి.

చాలామంది యువకులు శోభనం మొదటిరోజే అలా బెడ్‌రూంలో దూకి, ఇలా తెల్లరేసరికి సిక్స్ అని కేరింతలు వేయాలనుకుంటారు. ఇలా అయితేనే తనను ఓ గొప్ప మగాడని భావిస్తారు. లేకుంటే తన భాగస్వామి ఏమనుకుంటుందోనని, తనను చిన్న చూపు చూస్తుందేమోనని భయపడతారు.

'నా శోభనం రోజు నేను 4... నేను సిక్స్' అని డంబాలు పలికే ఆకతాయి మిత్రుల మాటలు మనసుని పట్టుకుంటాయి. లేదా ఫస్ట్ ఇంప్రెషనే బెస్ట్ ఇంప్రెషన్ అనుకుంటారు. తన మగతనాన్ని రుజువు చేసుకోవడానికి ఇంత మంచి తరుణం ఇక దొరకదేమో అన్నంత తొందరపాటుకి లోనవుతారు.

పర్యవసానం - రతిలో వైఫల్యం. విజయగర్వంతో కాలరెగరేసుకుంటానుకున్న నవయవ్వనం కాస్తా నీరుకారిపోతుంది. ఎలా? ఏం చేయాలి?

సృష్టియజ్ఞం

నవయవ్వన జంట సృష్టియజ్ఞంలో పాలు పంచుకోవడానికి కామతాపాన్ని శాంతింప జేసుకోవడానికి సామాజికంగా ఏర్పాటు చేసుకున్న అద్భుతమైన అంకురార్పణమే పెళ్ళి. కాదనను!

కాని, తద్వారా ఏర్పరచుకొనే శోభనం ఒక్కరోజులోనే ఊహించుకున్నదంతా జరగడం ఒక్కోసారి కుదరక పోవచ్చు. అదేమీ లోటు కాదు పైగా సర్వసాధారణం కూడా.

రెండు భిన్న శరీరాలు, రెండు విభిన్న మనసులు కలబోసుకొని ఒకరిలో ఒకరు ఒదిగే కార్యక్రమమే శోభనం. కనుక ముందు మానసిక బంధం బలపడేందుకు కృషి చేయాలి.

స్త్రీలు సహజంగానే సుకుమారులు. మృదుమనస్కులు. భర్తయినా సరే తనను బలాత్కరించడానికి ఆమె మనసు సమ్మతించదు. అదీ శోభనం రోజే ఒకరికొకరు ఇంకా ఏమీ తెలియకుండానే ఆమెతో రతికోసం ఉవ్విళ్ళూరిపోతే, సరసం తెలియని ఎంతటి మొరటువాడో! ఎంత రాక్షసుడో...!! అని ఆమె బాధపడొచ్చు. శోభనమంటే పురుషుడి క్రిందపడి నలగడమేనా? అనే భావన స్త్రీకి బాధ కలిగించడమే కాదు, అతనిపై గౌరవం పోగొడుతుంది.

తొందరెందుకబ్బాయి?

శోభనం రోజు వరుడు చూపే తొందరపాటు ఒకోసారి నవ వధువును భయానికి గురిచేస్తుంది. భర్త పట్ల, రతి పట్ల ఆమెలో అయిష్టత, ద్వేషము ఏర్పడి మనసు కుచించుకుపోయి రతికి విముఖత చూపవచ్చు. అనుకున్నది జరగకపోవచ్చు. ఆ వరుడికి అవమాన భారంతో తల - అంగము వంగిపోవచ్చు.

'అంతా అయిపోయింది. మొదటి రోజే ఇలా అయింది. నా జీవితం ఇంతే' అని సంవత్సరాల తరబడి దాంపత్యానికి దూరంగా ఉన్న జంటలు ఎన్నో..

ముందు మాటలతో సంపర్కం

సహజంగా పురుషునిలో ఉండే తొలినాళ్ల కామోద్రేక పూరితమైన తొందరపాటు వల్ల దాంపత్య బంధాన్ని బలహీన పరుచుకోకుండా, ఆమె మనసు ఆందోళనకు గురి కాకుండా వరుడు చాలా సున్నితంగా విజ్ఞతతో ముందు స్నేహాన్ని బలపరచుకోవాలి.

అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు రోజు రోజు పంచుకోవాలి. ఎక్కడెక్కడి నుండో నువ్వు - నేను పెళ్ళితో ఏకమైనాము. నాకు నీవు - నీకు నేను, ఇకపై మనిద్దరిది ఒకే మాట ఒకే జీవితం అనే అభిప్రాయం బలపడాలి. అందుకు మీ మాటలే మంత్రాలు కావాలి.

ఆ మంత్రాలే మీ శరీరాల్ని మనసుల్ని వశపరచుకోవాలి. ఆ స్నేహం, ప్రేమాభిమానాలు పెనవేసుకుంటూ శోభనమనే అంకురం ప్రతి దాంపత్యంలో వికసించాలి.

ఎంతోమందికి ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతూంటుంది.

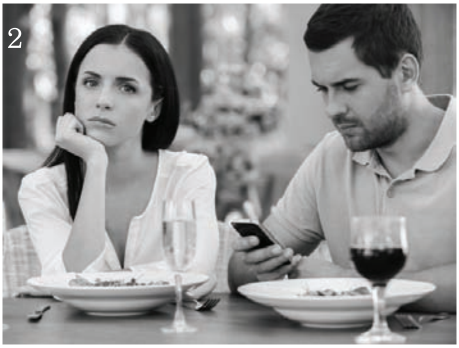
గుర్తించడం ఎలా?

సరిదిద్దడం ఎలా?

ఎంతోమందికి జీవితంలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతూఉంటుంది. జీవిత భాగస్వామి తమని మోసం చేసి వేరేవాళ్ళ ఆకర్షణలో పడుతూండటం నుంచి సంబంధం పెట్టుకొని తమని నిర్లక్ష్యం చేసే వరకూ! **ఇలాంటి పరిస్థితిని ప్రారంభంలోనే ఎలా గుర్తించాలి?**

దానికోసం మీరు 'డికెక్టీ' (డిటెక్టింగ్) చేయక్కర్లేదు. కొన్ని లక్షణాలు అవే పట్టిస్తాయి. ఎలాగంటారా?

1



2

1. కొత్త ప్రియుడిని/ప్రియురాలిని ఆకట్టుకునే ప్రయత్నంలో మీ భాగస్వామికి తనమీద తనకి గతంలోలేని శ్రద్ధ ఆకస్మికంగా పెరుగుతుంది. టిప్‌టాప్‌గా తయారైపోతుంటారు. శ్రద్ధగా అలంకరించుకుంటారు. స్ప్రేలు, పర్‌ఫ్యూమ్‌లు, దుస్తులు, లోదుస్తులు, హెయిర్‌స్టయిల్ అన్నిటిమీద శ్రద్ధ పెరిగిపోతుంది.

2. మీగురించి, మీ అవసరాల గురించి ఎంతోకొంత శ్రద్ధ చూపించే మీ భాగస్వామి ఇటీవలి కాలంలో మీ మూడ్స్, నీడ్స్ గుర్తించటం లేదు...స్పందించటంలేదు...మీతో గతంలోలా టైం గడపటం లేదూ అంటే ఆలోచించాల్సిందే!

3

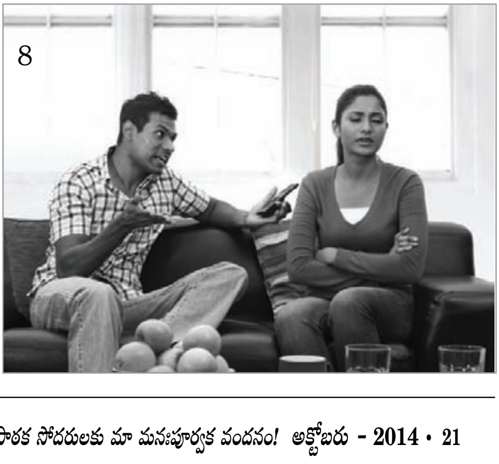
4

3. ఇంత లేటైందేమిటి ఇంటికి రావడం? ఆఫీసులో లేటైందా? అని సహజమైన సానుభూతితో అడిగినా ఛర్రున లేస్తుంటే....లేదా డొంకతిరుగుడు సమాధానాలతో సమర్థించుకో చూస్తుంటే....

4. చాలా రిలేషన్‌షిప్స్ సానుభూతితో మొదలవుతాయి. కలిసి పనిచేసే వ్యక్తులతో మొదలవుతాయి. అలాంటి కొత్త వ్యక్తి ప్రస్తావనని మీ భాగస్వామి తరచు వినిపిస్తుంటే... అలారం మోగినట్టే. తరచు తెచ్చే ఆ వ్యక్తి ప్రస్తావన ఆకస్మాత్తుగా ఆగిపోతే....వాళ్ళ రిలేషన్‌షిప్ ఓ కొత్తమెట్టు ఎక్కి ఉండొచ్చు కూడా!

5. ఫోన్‌కాల్స్, మెసేజ్‌లు తరుచు వస్తూండటం, మొబైల్‌లో లేదా కాలర్ ఐడిలో వాటి నంబర్లు లేకపోవడం (చెరిపేయడం) జరుగుతుంటే ... ఫోన్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు మీరు చుట్టు పక్కల ఉండగా సంభాషణ తీరు మారిపోవటం... ఈమెయిల్స్, వాట్సాప్, వైబర్ లాంటి యాప్స్ లో మెసేజ్‌లు త్వరత్వరగా తీసెయ్యడం....మీరొచ్చీరాగానే కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌మీద చూస్తున్న అంశాన్ని రకీమని మార్చెయ్యడం... హుమ్! అర్థం కావటం లేదూ?

6. సెక్స్ మొక్కుబడిగా మారిందా? మీ అవసరాలను పట్టించుకోవడం లేదా? లేదా అకస్మాత్తుగా ఎక్కువ ప్రేమ ఒలకబోస్తున్నారా?



7. ఏవో చిన్నా చితకా వాదపవాదాలు అందరికీ మామూలే! కాని, అయినదానికీ కానిదానికీ గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకుంటున్నారా? వాదించటం కంటే మౌనంగా ఉండటమే మేలనే భావమే మీలో కలిగిస్తున్నారా?

8. తనని మీరు నిలదీసే ముందే మీమీద నిందవేసి...మిమ్మల్ని డిఫెన్సులో పడేసి...మీరు తనని ప్రశ్నించే పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్తపడుతున్నారా? తన తప్పు కప్పెట్టుకునే ప్రయత్నం ఇది.

ఈ అసాధారణ పరిస్థితులు ఒకటికన్నా ఎక్కువ కనిపిస్తూంటే, పైగా మీ అంతరాత్మకే ఎక్కడో ఏదో తేడా ఉందని బలంగా అనిపిస్తూంటే దాన్ని మీరు నమ్మాల్సిందే! అయితే నిలదియ్యడాలూ, తగాదాకి దిగడాలూ పరిష్కారం కావు. జాగ్రత్తగా, నైపుణ్యంతో సమస్యని ఎదుర్కొని, పరిష్కరించుకోవాలి. నిపుణుల సహాయం పొందడం మంచిది.

గుండె ధైర్యమే మీ పెట్టుబడి

జీవితంలో చాలా పనులు చేయడానికి కండబలం కన్నా గుండెబలమే ఎక్కువ అవసరం. మీ ధైర్యాన్ని చూసి మిమ్మల్ని మొండివాడు, మూర్ఖుడు, పెడసరి లాంటి బిరుదులు ఇచ్చే వాళ్ళే లోలోపల మీ లాంటి ధైర్యం తమకీ ఉంటే బాగుణ్ణని కోరుకుంటారు.

తాము చేయలేని పని మీరు చేసినప్పుడల్లా మీ మీద వాళ్ళకి గౌరవం పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. మిమ్మల్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడని వాళ్ళు కూడా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు "ఏమాట కామాట చెప్పుకోవాలి. అతను చాలా బోల్డ్. ఏం కావాలన్నా సాధించేసుకోగలడు'' అని ఒప్పేసుకుంటారు. మీ తోడుంటే బాగుణ్ణని కూడా కోరుకుంటారు.

మీ కంటే బలహీనులూ, పిరికివాళ్ళూ అయితే మీతో స్నేహం తమకి లాభిస్తుందని ఆశపడతారు.

మీరు నమ్మిన నిజానికి, మీరు నమ్మిన మంచికి మీరు కట్టుబడి ఉండటం నేర్చుకోండి. అప్పుడు నవ్విన నోళ్ళే శెభాష్ అని తీరతాయి. ఇతరుల మెప్పుకోసం మీకు మంచి అనిపించినదాన్ని విడిచిపెట్టి, వాళ్ళకి మంచి అనిపించిన దాన్ని చేయకండి. అదే మంచిదని మీకు అనిపిస్తే తప్ప!

నిత్య జీవితంలో మీ చుట్టూరా జరిగే అనేక సంఘటనల విషయంలో మీ ఆత్మ స్థైర్యం కూడదీసుకుని ఒక్కొక్కదాన్నీ ఎదుర్కొనండి. ముందు చిన్న చిన్న వాటితో ప్రారంభించి మీ స్థానం నిలబెట్టుకుంటూ రండి. అలా అలా మీలో గుండె బలం, ధైర్యం పెరుగుతాయి. చిన్న చిన్న ఓటములు ఎదురైనా లెక్క చేయకండి.

కబడీ ఆటలో కూత కూస్తూ కాసేపు ముందుకు దూసుకుపోవడమూ, వీలు కాకపోతే వెనక్కి దూసుకొచ్చేయడమూ ఎంత సహజమో, నిజజీవితంలో కూడా ముందుకి పోవడం, వెనక్కి రావడం అంతే సామాన్యం.

అలాంటి సంఘటనలు జరిగితే కబడీయే జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలి.

కొన్ని నిత్యజీవిత సంఘటనల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఉదాహరణలుగా చూద్దాం. వీటిని (ఎదురైనప్పుడు) ప్రాక్టీస్ చేస్తే మీలో అంచెలంచెలుగా కరేజ్ (Courage) పెరుగుతుంది.

- ఎదుటివాళ్ళతో మాట్లాడేటప్పుడు వారికి ఎంత గౌరవం ఇవ్వాలో అంతే ఇచ్చి మాట్లాడటం సమంజసం. అంతకుమించి అనవసరపు వినయాలకు పోకండి. రాజకీయ నాయకులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ప్రొఫెషనల్సు, నటులు మొ॥వారితో మరీ వినయంగా, మరీ ఆరాధనగా మాట్లాడితే వారు వారి స్థాయికి మించి ప్రవర్తిస్తారు. వాళ్ళు మరీ పెద్దవాళ్ళు, మీరు మరీ చిన్నవాళ్ళు అయిపోతారు.
- మాటలెంత ముఖ్యమో బాడీ లాంగ్వేజ్

అంత ముఖ్యం. మిమ్మల్ని అహంకరించ మనను. కాని ఒదిగి, ఒదిగి ముడుచు కుని కూర్చుని మాట్లాడ్డమూ, చేతులు కట్టుకుని కుంచించుకుపోయి, ఒంగి ఒంగి మాట్లాడటమూ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని చంపేస్తాయి.

◆ గొంతులో గౌరవం ధ్వనించవచ్చు. కాని వినయం ఎక్కువైపోకూడదు. లోగొంతుకతో నోరు విప్పితే అవతలివాడు ఎక్కడ గర్జించేస్తాడో అన్నట్టు భయపడుతూ మాట్లాడ్డం అనవసరమే కాక, తరువాత మీరు ఎంతో ఫీలయ్యేలా చేస్తుంది కదా!

◆ మామూలు గొంతుతో స్పష్టంగా, ధైర్యంగా మాట్లాడండి. నసగకండి. గొణగకండి. అవతలివారేమనుకుంటారోనని డొంక తిరుగుడుగా మాట్లాడకండి. చెప్ప దలచుకున్నది మృదువుగా, సూటిగా చెప్పండి. మీ గొంతులో ఆత్మవిశ్వాసం, నిజాయితీ, తగు మర్యాద ఉంటే ఎదుటివ్యక్తి తప్పక ప్రభావితు డౌతాడు.

◆ కళ్ళల్లోకి సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడండి. పక్కచూపులు చూస్తూ కాని, తలదించుకుని కాని మాట్లాడకండి.

◆ బీద అరుపులు అరవకండి. అది మీకు వ్యతిరేకంగానే పనిచేస్తుంది.

◆ అనేకసార్లు చూస్తూంటాం. రైల్వే స్టేషన్‌లో, సినిమా క్యూల్లో, బస్టాండ్‌ల్లో మనం క్యూలో నిలుచుని ఉంటాం. మన కంటే ముందెవడో దూరిపోయి టికెట్లు తెచ్చేసుకుంటాడు. లేదా మన ముందు వాళ్ళ చేత టికెట్లు తీయించేస్తాడు. ఎన్నోసార్లు నిస్సహాయంగా చూస్తూ ఉండిపోతాం. వాళ్ళని క్యూలోకి రమ్మని చెప్పడానికి, ముందువాళ్ళని టికెట్స్ తీయొద్దని చెప్పడానికి గొంతులో ఏదో అడ్డు వస్తుంది. మనసు అరుస్తున్నా నోరు పెగలదు.

చెబితే ఏమవుతుంది? కొడతాడా? చెప్పక పోతే ఏమవుతుంది? మీ ముందు ఇంకా ఎందరో దూరిపోతుంటారు కదా! సాహసించి వారించేరనుకోండి! ఆశ్చర్యకరంగా మీతో గొంతు కలిపే వాళ్ళు మీ వెనుక, మీ ముందు ఎంతో మంది తయారవుతారు. వాళ్ళూ మీలానే లోలోపల అప్పటిదాకా మరిగిపోతున్నారన్నమాట. మీలాగే నోరు విప్పలేకపోతున్నారన్న మాట!

◆ బస్సుల్లో, రైళ్ళలో సిగరెట్లు కాల్చడం విషయం మరో అనుభవం. ఇలాంటి వాళ్ళకి పొలైట్‌గా మీ అభ్యంతరం తెలియజెప్పి చూడండి. 90% మంది మీ మాట మన్నిస్తారు. మిగతా 10% మంది విషయంలో మీరు చేయగలిగేదేం లేకపోతే ఆ పొగలో బాధపడుతూ కసిగా తిట్టుకుంటూ కూర్చునే కంటే లేచి మరో చోటుకు వెళ్ళడం ఉత్తమం. ఇందులో మీ ఓటమి లేదు. ఎట్‌లీస్ట్ మీరు ప్రయత్నం చేశారు. చాలు!

◆ ఫ్రెండెవరో వచ్చి అప్పు అడుగుతారు. అనేక విధాలుగా మొహమాట పెడతారు. "ఫలానావాణ్ణి అడిగేనురా! అంత ఫ్రెండై ఉండి. లేదు పొమ్మన్నాడు. ఇంక వాడేం ఫ్రెండ్? అందుకే నీ దగ్గరకి వచ్చాను.'' అన్నాడనుకోండి. అతని కంటే మంచి ఫ్రెండ్ అనిపించుకోవాలనే బలహీనతతో, ఇలాగే మీ పరువు కూడా ఇంకోచోట తీస్తాడనే భయమో మీలో చోటు చేసుకోవచ్చు. లేదా అతను చెప్పిన కష్టాలు మీ హృదయాన్ని కదిలించవచ్చు. అఫ్‌కోర్స్ మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే... వెసులుబాటు ఉంటే... అప్పు ఇచ్చుకోండి మీ ఇష్టం. కాని మీ వద్ద డబ్బు లేకపోయినా, మీకు అప్పిచ్చే ఉద్దేశం లేకపోయినా సారీ చెప్పడానికి సంకోచించకండి.

◆ మిమ్మల్ని మీరుగా ఉండనివ్వకుండా తాము కోరినట్టు ఉండమనే ఫ్రెండ్సు ఫ్రెండ్సు కారు! వాళ్ళు మీకు ఇష్టం లేనిది కోరినప్పుడు మీరు తిరస్కరిస్తే మీరు నష్టపోయేదేంటి? వాళ్ళతో ఫ్రెండ్‌షిప్ తెగిపోవచ్చు. కాసింత దుష్ప్రచారం జరగొచ్చు. షేకవకండి.

అలాంటివి జరిగితే మీకొక సత్యం తేటతెల్లమవుతుంది. ఆ ఫ్రెండ్ నిజమైన ఫ్రెండ్ కాదని. థాంక్‌గాడ్! అనుకుని ఆనందించండి. ఒక్క అప్పు, అరువే కాదు. ఈ ఉదాహరణని మీరు ఎన్నో సందర్భాలకి మీ ఊహా శక్తితో అన్వయించుకోవచ్చు.

ధైర్యం అనేది లేకపోతే జీవితం యాతన అయిపోతుంది, జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి!!

మానసిక ఒత్తిడుల్ని ఇలా అధిగమించండి !

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో వ్యవహారాలలో తలమునకలయ్యే మన మెదడు, మనస్సు తిరిగి సమర్థతను పెంచుకోవడానికి, అల్లకల్లోలంగా, ఆందోళనగా ఉండే స్థితి నుండి బయటపడి ప్రశాంతతను పొందడానికి కొన్ని విధానాలను అమలు జరపడం అవసరం.

ప్రాణాయామం

ప్రాణామాయం చేయడం వలన మనస్సు చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఓ పావుగంట ప్రాణాయామం చేయడం వలన మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. మీకు మరీ టెన్షన్‌గా, యాంగ్జయిటీగా అన్పించినపుడు ప్రాణాయామం చేస్తే మనస్సు తేలికవుతుంది. శారీర కంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యం కూడా దీని వలన మెరుగవుతుంది.

మెడిటేషన్

మెడిటేషన్ చేయడం వలన కూడా ప్రాణాయామంలో సిద్ధించినవి అన్నీ లభిస్తాయి. ఎన్నో రకాల ధ్యానాలున్నాయి. కాబట్టి ఎవరికి నమ్మకం ఉన్న విధానాన్ని వారు ఎంచుకోవచ్చు.

సెల్ఫ్ - హిప్నాసిస్

సెల్ఫ్ - హిప్నాసిస్‌లోకి రోజూ వెళ్ళడం వలన ప్రాణాయామం మెడిటేషన్‌ల వలన లభించే అన్ని లాభాలు పొందవచ్చు. అదనంగా, ఎవరికి వారు మోటివేట్ చేసుకోవడానికి, ఎవరికి వారు ఎనాలిసిస్ చేసుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన నిరాశా, నిస్పృహలు ఎదురయితే సెల్ఫ్ - హిప్నాసిస్ ద్వారా బయటపడవచ్చు. ఆత్మ విశ్వాసం పెరగడం వలన ముందుకు దూసుకు వెళ్ళే స్థితి రోజూ ప్రాక్టీస్ చేయడం వలన కలుగుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి నుండి బయటపడ్డానికి ఇది మంచి పద్ధతి.

పాజిటివ్ థింకింగ్, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్

మనిషి తీవ్రంగా ఆందోళనకు, అనారోగ్యానికి గురయ్యేది నెగిటివ్ థింకింగ్, నెగిటివ్ దృక్పథాల వలనే. మనిషి ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు వస్తే మనిషికొచ్చే సమస్యలు వాటికవే

యోగా

రోజూ యోగా చేయడం వలన శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. గత 2-3 దశాబ్దాలుగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో యోగాను ఉపయోగించడం పెరిగింది. క్రమంగా ప్రతి ఒక్కరి జీవితాలలో యోగా ఒక భాగమయ్యే అవసరం ఏర్పడింది.

మాయం అవుతాయి. కాబట్టి పాజిటివ్ థింకింగ్, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్‌లను పెంపొందించుకోవలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉంది.

ఇంకా యోగనిద్ర, కొన్ని రకాల సంగీతం వినడం, జాకబ్సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ విధానాలు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

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?

స్త్రీలా అలకరించుకుంటాను!

ప్ర. నా వయస్సు 40 ఏళ్ళు. నా పెళ్ళయినప్పటి నుండి మా ఆవిడ నన్ను తన బట్టలు, గాజులు, నగలు వేసి అలకరించపోతే మూడ్ రాదు. నాలుగేళ్ళ క్రితం వరకు నా భార్య నాకు సహకరించేది. ఇప్పుడు పిల్లలు పెద్ద వాళ్ళవు తున్నారు. రోజుకోలా నన్ను స్త్రీలా అలకరించాలంటే తనకు కష్టంగా ఉంది. దాంతో నేను సెక్సు చేయలేక పోతున్నాను. ఇప్పటికే చాలామంది సైకియాట్రిస్టుల వద్ద మందులు వాడాను. అయినా మార్పు లేదు. ఏ రోజు నా భార్య అన్ని విధాలా స్త్రీ అలంకరణలు చేస్తుందో ఆ రోజే సెక్సు చేయగలుగు తున్నాను. నేను ఈ సమస్య నుండి బయట పడగలనా?

- రమణ, రాజోలు

ట్రాన్స్‌వెస్టిజమ్

జ. స్త్రీలు పురుషుల్లా డ్రెస్సులెన్ని వేసుకున్నా ఎవరూ ఏమీ అనరు. ఎందుకంటే దాన్ని సమాజం ఆమోదించింది కాబట్టి. అదే పురుషుడు స్త్రీలా చీరలు కట్టుకున్నా, నైటీలు వేసుకున్నా, జడ వేసుకొని పూలు పెట్టుకున్నా .... దీన్ని 'ట్రాన్స్‌వెస్టిజమ్' అంటారు. మీ సమస్యను బిహేవియర్ థెరపీ పరిష్కరిస్తుంది. 'కండీషనింగ్' థీరీ ప్రకారం ఎవరు ఎలా అలవాటు పడితే వాళ్ళు అలా ప్రవర్తిస్తారు. స్త్రీలా అలంకరించు కుంటే, అదీ మీ భార్య మిమ్మల్ని అలంకరిస్తేనే సెక్స్‌లో మూడు వస్తుందనే తరహాకు మీరు అలవాటు పడ్డారు. స్త్రీ అలంకరణలు మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తున్నాయి. "ప్రేరణ - స్పందన" అనే ప్రవర్తనా సిద్ధాంతం ప్రకారం మీలో స్పందనలు కలగడానికి ఇంకెన్నో రకాల ప్రేరణలున్నాయి. వాటికి కండిషనింగ్ అయ్యేటట్టు చేసి, పాత వాటికి డీ-కండిషనింగ్ చేసే విధానాలు "బిహేవియర్ థెరపీ"లో చాలా ఉన్నాయి.

జుట్టు పీకి తినివేస్తాను!

ప్రశ్న: నా వయస్సు 28 సం॥లు. నేను చాలా సంవత్సరాలుగా నా జుత్తుని పీక్కోని తినేస్తున్నా. నాకిప్పుడు ముందు భాగంలో బట్టతలలా వచ్చేసింది. ఈ అలవాటుని మానుకోలేకపోతున్నాను. పరిష్కారం తెలుపగలరు. - విద్య, వైజాగ్

ట్రైకోటిలోమేనియా

జవాబు: ఇలా జుత్తు పీక్కోనే (Hair Plucking) అలవాటును "ట్రైకోటిలో మేనియా" అంటారు. ఇవి చిన్నపిల్లలుగా ఉన్నపుడు ప్రవర్తనా సమస్యలుగా కొంత

మందిలో కన్పిస్తాయి. పిల్లలు మొదట్లో తాము ఆడుకొనే బొమ్మల జుత్తుని పీకడం, ఇంట్లో ఉండే పెంపుడు జంతువుల జుత్తు పీకడం వంటి పనులతో ప్రారంభించి క్రమంగా తమ జుత్తుని పీకడం, కొంతమంది తినడం చేస్తారు.

జుట్టు తినడం అనే స్థితిని ట్రైకోఫేజియా (Trichophagia) అంటారు. ఇలా అలవాటు పడిన పిల్లలు కడుపునొప్పి, అజీర్ణం వంటి సమస్యల తో డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళినపుడు స్కానింగ్‌లో గాని, ఎక్స్‌రేలలో గాని ఉండలుగా ఉన్న జుత్తు కన్పించిన సందర్భాలున్నాయి.

"ట్రైకోటిలో మేనియా" ఉన్న వారు ఇంకా వేరే లక్షణాలను కూడా ప్రదర్శించ వచ్చు. వేళ్ళు జుత్తులో పోనియ్యడం, వేళ్ళతో కొట్టు కోవడం, మాటి మాటికి జుత్తుని దువ్వడం, రకరకాలుగా ఎరేంజ్ చేయడం చేస్తారు.

ఇటువంటివి పెద్దయ్యే కొలది తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. అరుదుగా పెద్దవాళ్ళ యినా కొనసాగుతుంది. కారణాలను విశ్లేషించి బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపిల ద్వారా దీన్ని తగ్గించవచ్చు.

నైట్‌డ్యూటీలు

ప్ర. నేను ఓ బిపిఓలో పని చేస్తున్నాను. గతంలో నా డ్యూటీ మధ్యాహ్నం ఉండేది. అప్పుడు నాకే సమస్య ఉండేదికాదు. ఇప్పుడు రాత్రి డ్యూటీ. ఇంటికెళ్ళేటప్పటికి రాత్రి ఒంటిగంట అవుతుంది. ఉదయం వరకు నిద్ర పట్టడం లేదు. ఏం చేయాలి ?

సుధ

స్లీప్ సైకిల్

జ. షిఫ్ట్ డ్యూటీలు చేసే చాలా సంస్థల్లోని ఉద్యోగులు ప్రారంభంలో ఇటువంటి సమస్యలే ఎదుర్కొంటారు. నిద్ర ఆపుకోవడానికి కాఫీ, టీలు తాగడం వలన చాలామంది ఇంటికి వచ్చినా నిద్రపట్టదు. ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. అలాగే కోక్, చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీములు తినకూడదు. ఎక్కువ ఫేటీ ఫాస్ట్ ఫుడ్‌లు తీసుకోకూడదు. ఆఫీస్‌లో జరిగిన విషయాలు, సమస్యలు ఆఫీస్‌లోనే వదిలేస్తే ఆరోగ్యవైన నిద్రవస్తుంది. డబ్బు ప్రక్కనే జబ్బు ఉంటుంది.

డబ్బు సంపాదిస్తూ జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే "లైఫ్ స్టైల్ మేనేజ్‌మెంట్" తెలిసిఉండాలి. అప్పుడు చాలా సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండ గలదు. రోజా వ్యాయామం, ప్రాణా యామం చేయండి. కాల్‌సెంటర్లో మీ సిస్టంపై నుండి వచ్చే వెలుతురు కంటిపై ఎక్కువ పడుతుంది. కాబట్టి కంటి రెప్పలు ఆడించడం మర్చిపోయి మరీ చూస్తారు. వీలయినంత ఎక్కువ సార్లు కనురెప్పలాడించాలి. అప్పుడప్పుడు దూరంగా ఉన్న వస్తువులనో, ప్రకృతినో, ప్రకృతి ఉన్న పోస్టర్లనో చూడాలి.

తప్పు చేసాను!

ప్ర. నేను బి.టెక్ ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్ రాస్తున్నాను. నాకు ఊపిరి సలపడం లేదు. గుండె దడ, భయం, తప్పు చేసానన్న భావన నన్ను దహించి వేస్తున్నాయి. మొదటి 3 ఏళ్ళు అన్ని సబ్జెక్టులు పాసయ్యాను. ఫైనలియర్‌లో క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూ లయ్యాయి. దానిలో సెలెక్ట్‌కాలేదు. గుండె ఆగినంత పని అయ్యింది. నేను మూడేళ్ళ క్రితం మా అమ్మ స్నానం చేస్తున్నప్పుడు కావాలని చూసాను. ఆనాటి పాపం ఈనాడు క్యాంవస్ ఇంటర్వ్యూలో ఫెయిల వ్వడానికి కారణం అని, దేవున్ని పదే పదే తప్పు చేశానని క్షమించమన్నాను. ఆ తప్పే నేను ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్‌లో ఫెయిల య్యేలా చేస్తుందని భయం వేస్తోంది. గుండె ఆగిపోయినట్లు, ఊపిరిసలపనట్లు ఉంది. మూడేళ్ళ క్రితం సంఘటనే గుర్తుకి వస్తుంది. ఇన్నాళ్ళు ఫెయిల్‌కాని

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

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

నేను ఫెయిలయితే నా జీవితం ఏమిఅవుతుంది! నేను తప్పు చేసానా! నాకు శిక్ష తప్పదా ? నేను గతంలోలా పరీక్షలు రాయాలంటే?

- సుధీర్, బి.టెక్

గిల్టీనెస్ - ఏంగ్జయిటీ

జ. సాధారణంగా యవ్వనంలోకి అడుగిడినపుడు తన ఆపోజిట్ జెండర్ గురించి ఆకర్షణ, క్యూరియాసిటీ కామన్. ఆ విధంగా దొంగ చాటుగా చూసేవారు కొంతమంది, అనుకోకుండా చూసేవారు కొంతమంది.

అక్కడితో దాన్ని వదిలేసి ఇకముందు బాగుంటా ననుకుంటే ఏ సమస్యా రాదు. కొంతమంది యాంగ్జ యిటీ ఎక్కువ ఉన్న వారు దాన్ని తీవ్రంగా తీసుకుంటారు. తప్పు చేసాననే అపరాధ భావంతో పదే పదే అదే విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటారు. క్రమంగా యాంగ్జయిటీ నుండి అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్గా మారి తప్పుకు క్షమించమని దేవున్ని పదే పదే దణ్ణం పెట్టడంగా మారుతుంది.

మీ స్థితి అదే. బి.టెక్లో మీరు జెమ్. క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలో ఫెయిల్ అయ్యే టప్పటికి గతంలో చేసిన తప్పు గుర్తుకొచ్చి అబ్సెషన్గా మారిపోయింది. ఇప్పుడు బి.టెక్ ఫైనల్ సెమిస్టర్ రాయనీయకుండా ఊపిరి సలపనట్లుగా 'హైపర్ వెంటి లేషన్'కు గురి చేసింది. పోజిటివ్ ఫీలింగ్, రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ ద్వారా పరీక్షలు రాసేయవచ్చు. మీరు మావద్దకు రండి. ఈ సారి క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలలో మీకు విజయం వచ్చేలా తీర్చిదిద్ది పంపుతాం.

భయం-భయం

ప్ర : **నాకు 28 సం॥లు. 10 ఏళ్ళుగా నాకు భయం, ఆందోళన, కాళ్ళు, చేతులు వణకడం వల్ల నడవలేక పోతున్నాను. నడుస్తుంటే కళ్ళు తిరిగి నట్లుంటుంది. ఎత్తయిన ప్రదేశంలో ఎక్కితే పడిపోయి నట్లు అనిపిస్తుంది. తల తిరిగినట్లు అన్పి స్తుంది. బస్సులో ప్రయాణం చేయాలన్నా చేయలేక పోతున్నాను. ఒక సం॥ నుండి హిప్నోటిజం క్యాసెట్లు వింటున్నాను. కాని దానివల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. పరిష్కారం చూపగలరు.**

-నందిగామ.

ఫోబిక్ డిజార్డర్

జ : మీరు "ఫోబిక్ డిజార్డర్"తో బాధపడుతున్నారు. ఇది తీవ్రంగా ఉన్నవారు డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళడానికి కూడా తీవ్రంగా భయపడతారు. రోజూ రెండుసార్లు జాకబ్సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆ తరువాత శవాసనంతో పడుకొని, ఏ విషయాలయితే భయపెడుతున్నాయో వాటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని, భయం-టెన్షన్ వచ్చిన వెంటనే మనస్సుతో శరీరంలోని అన్ని భాగాలను రిలాక్స్ చేసుకుంటూ తగ్గించుకోండి. ఇలా రోజూ 3-4 సార్లు చేయాలి. 'థాట్స్టాపింగ్' విధానంను రోజంతా వీలు చిక్కినప్పుడల్లా చేయాలి. ఇవి ప్రాక్టీస్ చేస్తూ మొదటిరోజు మేడగాని, బ్రిడ్జిగాని కొంత ఎక్కి వెనక్కు వచ్చేయాలి. రాత్రి బాగా మనస్సుకు ఆటో సజెషన్లు ఇచ్చుకొని, ఆ మర్నాడు ఇంకొంత ఎత్తు ఎక్కాలి. ఇలా బస్ల విషయంలో, ఎదుటివారితో మాట్లాడడం విషయంలో ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. క్రమంగా 'భయం' కల్పించే పరిస్థితుల్లో ఉండే కాలాన్ని పెంచుకుంటూపోతే 15 రోజుల్లో మీరు చాలామట్టుకు భయంనుండి బయటపడతారు. ఎక్కువ సమస్య ఉన్నపుడు సొంత ప్రయోగాల కంటే, బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి తీసుకోవడమే ఉత్తమం.

-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

వాటిపై మనసుని ఫోకస్ చేయడం, వైబ్రేటర్ థిరపీ వగైరా)

చిన్నతనంలో జరిగిన రెక్టల్ సర్జరీ ఏ రకమైనదో స్పష్టంగా తెలియనిదే దానిని అనుమానించలేము.

తిరగబడిన గర్భసంచి

నా భార్యకు గర్భాశయం తిరగబడిందని డాక్టరు చెప్పారు. దీనివల్ల ఏమైనా ప్రమాదం కావచ్చని నా భార్య బెంగపెట్టుకున్నది. నాకున్నూ భయంగా ఉంది. అలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ప్రమాదమేమిటి? దీన్ని ఎలా సరిచేస్తారు?

-టి.జె., నెల్లూరు

కామేశ్వరి కథ

ఎన్నిసార్లు చదివినా ఖండకావ్యంలా మనలనొక అపూర్వ ప్రపంచానికి తీసుకుపోయే ఈ పుస్తకం...

వెల రూ. 30/-

ఈ పుస్తకం ఉచితంగా పొందాలనుకుంటే మాకు ఉత్తరం రాస్తూ రు. 5 పోస్టేజి స్టాంప్ కవరులో పెట్టి పంపండి.

జవాబు : గర్భాశయం రకరకాల పొజిషన్లలో ఉండే అవకాశం ఉంది. కొందరికి గర్భాశయం బొడ్డువేపు కొద్దిగా వాలి ఉంటుంది. దీన్ని యాంటీవెర్షన్ అంటాం. ముందుకు వాలటంతో పాటు పొత్తి కడుపుకేసి వంగిపోయి కూడా ఉంటే దాన్ని యాంటిఫ్లెక్షన్ అంటాం.

బొడ్డువేపుకి కాక వెన్నుపూసకేసి ఒరిగి ఉంటే రిట్రోవెర్షన్ అనీ, అదేవేపు ఇంకాస్త మడతపడి ఉంటే రిట్రోఫ్లెక్షన్ అనీ అంటారు.

మీ భార్య గర్భాశయం రిట్రోవర్షన్‌లో కాని, రిట్రోఫ్లెక్షన్‌లో కాని ఉండి ఉంటుంది. ఇదేమీ ప్రమాదకరమైనది కాదు. గర్భాశయం తిరగబడి (వెనక్కివాలి) ఉన్నప్పటికీ అదే పొజిషన్‌లో శాశ్వతంగా ఉండిపోక పోవచ్చు.

సాధారణంగా మనిషి నిలుచున్న, కూచున్న, పడుకున్న పొజిషన్‌ని బట్టి కాస్సేపు మామూలు స్థితిలోనూ, కాసేపు వెనక్కి వాలీ ఉంటుంది.

కొందరిలో మాత్రం వెనక్కి వాలిన పొజిషన్‌లోనే ఎప్పటికీ ఉండి పోతుంది. ఆ స్థానంలోనే దాన్ని బంధించే అతుకులు ఏవో ఉంటాయి.

గర్భాశయం వెనక్కి వాలి అలానే ఉండిపోతే అందువల్ల నడుం నొప్పి కలుగుతుంది. బహిష్టులో నొప్పి ఉండొచ్చు. రతిలో నొప్పి పుట్టవచ్చు. సంతానం కలగక పోవచ్చు. అంతేకాని ఆరోగ్యానికీ, ప్రాణానికీ ఏమీ నష్టం వాటిల్లదు. వాటికి చికిత్స ఉంది.

హాడ్జ్ పెస్సరీ ఉపయోగించి ఈ లోపాన్ని తాత్కాలికంగా సరిచేస్తారు.

మంచిర్యాలలో రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

పైన చెప్పిన లక్షణాలు భరించరానివిగా ఉంటే ఆపరేషన్ ద్వారా గర్భకోశ స్థితిని సరదిద్దవచ్చు.

ఒకే బ్లడ్ గ్రూప్

భార్యాభర్తలిద్దరిదీ ఒకే బ్లడ్‌గ్రూప్ అయితే పిల్లలకు వేరే బ్లడ్‌గ్రూప్ వచ్చే అవకాశం ఉందా?

- కైకలూరు

ఉంది!

ఉదాహరణకి భార్యభర్తలిద్దరూ 'A' గ్రూప్‌కి చెందిన వారైతే వారి పిల్లలు 'A' గ్రూపుతోనే కాదు 'O' గ్రూపుతో కూడా పుట్టవచ్చు. తల్లిదండ్రులిద్దరిదీ 'B' గ్రూపు అయితే పిల్లలది 'B' కాని 'O' కాని అవుతుంది.

తల్లిదండ్రులిద్దరిదీ 'AB' గ్రూపే అయితే పిల్లలు 'A' గ్రూపుకాని, 'B' కాని, 'AB' కాని అవుతారు. ('O' మాత్రం అవరు). అలాగే తల్లిదండ్రులిద్దరిలో ఒకరు A, ఒకరు B గ్రూపు అయితే పిల్లలు A కాని, B కాని, AB కాని, O గ్రూపుకాని అవ్వవచ్చు!

✤

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

సహకరిస్తున్నది.

అయితే భర్త ఇప్పటికీ అంగప్రవేశం చేయలేకపోయాడు. సుమారు ఒకటిన్నర అంగుళాలు మాత్రమే అంగప్రవేశం జరుగుతున్నదట. అతని అంగ స్తంభనాలు ధృఢంగానే ఉంటున్నాయన్నాడు. ఇంతవరకు రతి పైపైనే జరుగుతున్నదని చెప్పాడు. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మరొక సమస్య ఏమిటంటే అతనికి స్కలనం కావటంలేదు. ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి 2-3 సార్లు మాత్రమే (అది కూడా అతనికి తెలియకుండానే) జరిగిందట. అతనికి 3-5 సంవత్సరాల మధ్య రెక్టల్ సర్జరీ జరిగిందట.

ఇతనికి వీర్యం Mazetol వాడటం వల్ల రావడంలేదా, రెక్టల్ సర్జరీ వల్లనా, లేక మానసిక కారణాల వల్లనా తెలియజేయండి.

డా॥ డి.,

ఇక్కడ మూడు సమస్యలలో ఒకటి (భార్యలో రతిభయం) తొలగిపోయి ఆమెకు రెండు వేళ్ళు తేలిగ్గా లోనికి పోతున్నాయన్నారు. రతిభయం పోయిందన్నారు. ఇక అతనికి స్తంభనాలు బలీయంగానే ఉన్నా అంగప్రవేశం కాక పోవడానికి కారణం బహుశా వారు సరైన రతిభంగిమను, అంగప్రవేశ విధానాన్ని పాటించక పోతూండటం కావచ్చు. 'సృష్టిరహస్యం' పుస్తకం ఇచ్చి అందులో నూతన వధువుతో అంగప్రవేశం సాధించడానికై వివరించిన రతి భంగిమల్ని చదివి పాటించమనండి.

వారికి ఒకటిన్నర అంగుళాల వరకూ జరుగుతున్న అంగప్రవేశం నిజమైన అంగప్రవేశం కాకపోవచ్చు. అంగం యోని వరండాలోనే ఆగిపోతూ ఉండిఉంటుంది- బీజవాహికలోనికి ప్రవేశించకుండా!

ఆమె అతని అంగాన్ని తనచేత్తో పట్టుకుని, తనచేతి వేళ్ళతో యోని ద్వారాన్ని విస్తృతం చేసుకుని, ద్వారం వద్ద అతని అంగశీర్షాన్ని ఉంచి, కొద్దిగా లోపలకి లాక్కోవడమూ... ఆపైన అతను కొద్ది కొద్దిగా పుష్ చేయడమూ అవసరం. ఇద్దరూ లూబ్రికెంట్లు వాడాలి. (పాఠకులు **'సృష్టిరహస్యం'** లో చదవవచ్చు). ఆ సమస్య తీరుతుంది.

ఇక అతనికి స్కలనం కాకపోవడానికి Mazetol మాత్రలు కారణం కావు. అవి ఎపుడో నాలుగేళ్ళ క్రితం మానేసాడు కూడా కదా! ఎపిలెప్సీ మందులైన ఫెనిటాయిన్, కార్బామజపైన్ (Mazetol) మాత్రలు కొందరికి అంగస్తంభనాన్ని, కొందరికి సెక్సుకోరికల్ని (మందులు వాడుతున్నంత కాలం) తగ్గిస్తాయి. కానీ సాధారణంగా స్ఖలనాన్ని ఆలస్యం చేయవు.

సాధారణంగా సైకోట్రాపిక్ డ్రగ్సు, కొన్ని యాంటీ హైపర్‌టెన్సివ్ మందులు స్ఖలనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

మీ పేషెంటుకి మానసిక కారణాలు అతని స్ఖలన సమస్యలో పాత్ర వహిస్తున్నాయని మా అనుమానం. అతను అంగప్రవేశం సాధించేక అతని లైంగిక అనుభూతుల్లో, స్పందనల్లో అనుకూలమైన మార్పులు వస్తే బహుశా తేలిగ్గా భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలిగే అవకాశం వుంది. అవసరమయితే కొంత శిక్షణ కూడా ఇవ్వవచ్చు. (ఉదా: ఏ రకం కదలికలు, ఏ రకం ప్రేరణ అతని ఉద్రేకాన్ని పరాకాష్ఠవైపు తీసుకెళ్తాయో,

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి 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. భొసాలె 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

ఇంతవరకు ఎంతో నిగ్రహంగా వున్నాము.

ఆమెకు బహిష్టు సరిగా రావటం లేదట. 8 రోజుల వరకు బ్లీడింగ్ జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత వారం పదిరోజులు తెలుపు వెలువడు తుందట. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిసొనలా వుండి కొంచెం వాసన వేస్తుందట. బ్లీడింగ్ మాత్రం చాలా వాసన వేస్తుందట. పీరియడ్‌లో వుండే సమయంలో పొత్తికడుపులో నొప్పి బాగా వస్తుందట. 1-3 గంటల వరకు అలాగే వుంటుంది. పొత్తి కడుపులోనే కాదు ఛాతిలో కూడా నొప్పిగా వుంటుందట. ఊపిరి ఆడదు.

మనసు మనసులో వుండదు. ఏవేవో సెక్స్ కోరికలు. పిచ్చి పిచ్చిగా ఉంటుంది. ఏ పని చేయాలనిపించదు. కోపం మాత్రం ఆ సమయంలో ముక్కుపైనే వుంటుంది. చెప్పలేని యాతనగా వుంటుంది. బాగా నిద్రవస్తుంది. ఎక్కడ నొప్పి అంటే ఖచ్చితంగా ఇక్కడ అని చెప్పలేము. పనిని చూస్తేనే చిరాకు పుడుతుంది.

మీకు పూర్తి సమాచారం అందివ్వా లనే ఉద్దేశ్యంతో ఇన్ని వివరాలు ఆమెను సంప్రదించి మీకు రాస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఆమెను Hospital లో చూపిద్దామంటే వాళ్ల అమ్మ ఆమెను బయటికి పంపించదు. పైగా తిడుతోంది. నేను ఆమె బాధ చూడలేక మీ సలహాకోసం ఈ లెటర్ రాస్తున్నాను. ఈమె సమస్యకు పరిష్కారం కాని, చికిత్సకాని సూచించాలి. మీరు మీ అమృత హస్తంతో ఆశీర్వదించి మా ప్రేమ సఫలమయ్యేందుకు మీ దీవెనలు అందించాలని కోరుతున్నాను.

-ఎం.ఎస్. నందిపేట.

తప్పకుండా! త్వరలో మా ప్రేమ ఫలించి దంపతులవ్వాలని మా ఆశీస్సు. అంతేకాదు, వివాహ పూర్వ సంబంధానికి పాల్పడకుండా నిగ్రహం పాటిస్తున్న మీ యిద్దరికీ అభినందనలు కూడా!

మీ కాబోయే భార్య ఎదుర్కొంటున్న బహిష్టు సమస్యలు చాలా మంది స్త్రీలలో ఆ సమయంలో కనిపిస్తుంటాయి. పీరియడ్‌లో కొద్ది గంటలసేపు వుండే పొత్తి కడుపునొప్పి ప్రమాదకరమేమీ కాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే మందులు (బాధా నివారణి మాత్రలు కాని, కండర సంకోచాలను అరికట్టే యాంటీస్పాస్మోడిక్స్‌ని కాని) డాక్టర్లు యిస్తుంటారు. నొప్పి అంత ఎక్కువగా లేకపోతే కొద్దిగా వేడి నీళ్ళతో పొత్తికడుపుపై వెచ్చచేయటం (కాపడం) వల్ల రిలీఫ్ వెంటనే వస్తుంది. అలాగే రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే కూడా ఈ ఋతుశూల పోతుంది.

8 రోజుల బ్లీడింగ్ గురించి కూడా ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు కాని, బ్లీడింగ్ దుర్వాసన వేయటమూ, ఆ తర్వాత వారం రోజుల వరకూ వెలువడే తెలుపు వాసనతో కూడి ఉండటమూ ఆరోగ్య లక్షణాలు కావు. సాధారణంగా ఈ వాసన బాక్టీరియా వ్యాధి వల్ల, ప్రొటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షను వల్లా వస్తుంది. అమ్మాయిని ఒకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపిస్తే జననాంగ పరీక్ష, రక్త, మూత్ర పరీక్షలవీ చేసి కారణం గ్రహించి చికిత్స చెపుతారు. సుమారు ఓ 4-7 రోజుల యాంటీబయాటిక్ కోర్సు, యాంటీ ఫంగల్/యాంటి ప్రొటోజోవల్ మందులు ఆమె సమస్యని తొలగింపచేస్తాయి.

బహిష్టు కొద్ది రోజులముందు కలిగే హార్మోను మార్పుల వల్ల ఒంట్లో నీరు పట్టడం, మూడ్స్‌లో మార్పులు (అత్యుత్సాహం, అతిచిరాకు) తలనొప్పి, నిద్రలేమి, ఇలా ఏవో కొన్ని లక్షణాలు చాలామందికి కనిపిస్తూంటాయి.

విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ మాత్రలు, ఆకుకూరలు, రోజూ కొద్దిపాటి వ్యాయామం, బహిష్టు ముందు రోజుల్లో ఉప్పు తగ్గించడం - వీటి ద్వారా ఈ సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి. కొంతమంది ఆడపిల్లలు బహిష్టు గురించి సరైన అవగాహన లేక చీదరించుకుని, అసహ్యించుకుని, అవమానంగా ఫీలయ్యి... ఇలా చేస్తూంటారు.

వారిలో మిగతావారి కంటే ఋతు సమస్యలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాంటిదేమైనా ఉంటే ఆమెని ఎడ్యుకేట్ చేయటం అవసరం.

ఏది కారణం?

నా పేషెంట్ ఒకరికి చిన్నతనం నుంచి ఎపిలెప్సీ ఉంది. అతనికి 13-18 సం॥ల వయసులో Mazetol 200 mg మాత్రలు వాడేవాడు. పెళ్ళయి మూడున్నర సంవత్సరాలయింది. ఇంతవరకు వారికి అంగప్రవేశం కాలేదు. ఆమెకు రతి అంటే భయం. ఆ భయంతో ఆమె అతనిని తాకనిచ్చేది కాదు. యోనిద్వారాన్ని బిగించేసుకునేది. స్పర్శించకముందే నొప్పి అని గోల చేసేది.

అనేక కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్ ద్వారా క్రమేణా ఆమెలో భయం పోగొట్ట గలిగాను. ఆమె యిప్పుడు తన రెండు వేళ్ళను బీజవాహికలోనికి పూర్తిగా ప్రవేశపెట్టుకో గల్గుతోంది. భర్త వేళ్ళు కూడా పోతున్నాయి. రతి అంటే భయపడటం లేదు. భర్తకి

వచ్చు. అప్పుడు ఒకరినొకరు బ్లాక్ మెయిల్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. సరేనా?

మంట ఎందుకు?

మా పెళ్ళయి పదమూడేళ్ళు. సెక్స్‌లో ఎటువంటి ప్రాబ్లం లేదు. చెడు అలవాట్లు లేవు. ఈ మధ్య సెక్స్ అయిపోయాక అంగం ఒకటే మంట. చాలా సార్లు మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తుంది. మా ఆవిడకేమీ లేదట. కేండిడియాసిస్ అంటారా?

రతిలో ఈ మధ్య రకరకాల items పాటిస్తున్నాం. ఒక టూత్‌బ్రష్‌కి రబ్బరు చుట్టినట్టు ఉంది. ఆ బ్రష్‌ని రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు యోనిలోకి నెమ్మదిగా దింపుతూంటే నా భార్య చాలా ఆనందిస్తోంది. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినదంటారా? నా భార్య తన జననాంగాలను చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటుంది.

నాకు యోనిచూషణ, స్తనచూషణ యిష్టం, అలవాటు! ఈ మధ్య ఒకటే దగ్గు వస్తోంది. ఇదేమన్నా యిన్ఫెక్షనా?

-ఎస్., దర్శి

మీరిచ్చిన ప్రాథమిక వివరాల ప్రకారం మీ టూత్ బ్రష్ టెక్నిక్‌కీ మీ శిశ్నం మంటకీ సంబంధం ఉందని పిస్తోంది. టూత్‌బ్రష్‌కీ దానిని చుట్టి ఉన్న రబ్బరుకీ మధ్య సందుల్లో అనేక సూక్ష్మ క్రిములు చేరి అవి ఈ సమస్యని కలిగిస్తూండవచ్చు. దంపతుల్లో ఒకరికి వ్యాధి లక్షణాలు కనబడి, ఒకరికి కనబడకపోవటం విచిత్రమేం కాదు కానీ నష్టం యిద్దరికీ ఉండొచ్చు. కనుక ముందు ఆ బ్రష్ టెక్నిక్‌ని మానెయ్యడం మంచిది. ఆపైన మీరు డాక్టర్ని కలిసి జననాంగ పరీక్ష, మూత్రపరీక్ష/కల్చరు చేయించుకుని యిద్దరూ కలిసి మందులు వాడండి. శిశ్నం మంట-బహుశా దగ్గు కూడా తగ్గిపోవచ్చు.

కేండిడియాసిస్సా లేక ఇంకోటా అనేది కేవలం ఒక్క లక్షణాన్ని బట్టి చెప్పలేం కదా! ఎనీ వే, ఏ క్రిమి వల్ల ఈ సమస్య కలిగిందనేది లేబొరేటరీ పరీక్షలో తేలుతుంది.

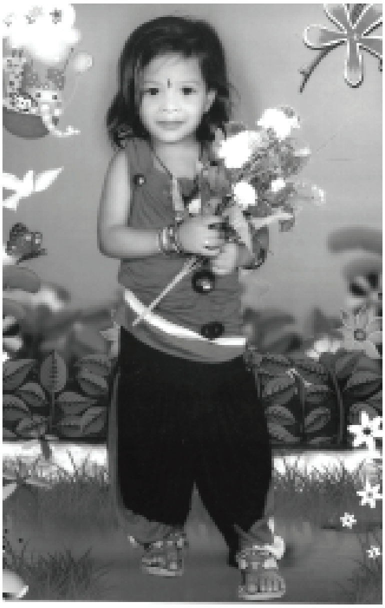
వ్యాధి క్రిమిని గుర్తించకుండా దానికీ దగ్గుకీ సంబంధం అంటగట్టడం / లేదనడం రెండూ వీలు కావండి.

బహిష్టు సమస్యలు

నా వయస్సు 22. నేను ఒక అమ్మాయిని మనసారా ప్రేమిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం ఆ అమ్మాయి చదువుతోంది. త్వరలో మేం పెళ్ళి చేసుకుంటాం. మేం అన్ని విషయాలు మాట్లాడుకుంటాం - అవి శారీరకమైనా, మానసికమైనా! ఇంతవరకు మేం శారీరకంగా కలువ లేదు. ఎందుకంటే నా దృష్టిలో ప్రేమ ఎంతో పవిత్రమైంది. దానిని మలినపరచ కూడదని, పెళ్ళి జరిగేంతవరకు అటువంటి కార్యక్రమాలు పెట్టుకోవద్దని సమాజంలో తలెత్తుకు తిరగలేమని

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.

సెక్సుని పనిష్మెంటుకి, ప్రశంసకీ సాధనంగా ప్రయోగిస్తుంటాయి. మగవాడెప్పుడూ ఆ స్త్రీ దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడి ఉంటాడు. కామెడీ షోల్లో చూసినప్పుడు ఈ సన్నివేశాలు చాలా నవ్వు పుట్టిస్తూంటాయి. కాని నిజ జీవితంలో కాదు.

చాలా మంది స్త్రీలు, కొంతమంది మగవాళ్ళు-కార్యసాధన కోసం సెక్సుని ఇలా ఆయుధం చేసుకుని వాడటానికి ప్రధానకారణం దంపతుల మధ్య ఉండే బలాబలాల్లో తేడాయే అంటారు సైకాలజిస్టులు. బలం ఎక్కువైనా, తక్కువైనా కూడా ఇలా ఎదుటివారి అవసరాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని తమ పనులు గావించుకోవడం జరుగుతుంది.

ఉదాహరణకి దంపతుల్లో భర్తది పైచేయి అనుకోండి. భార్య ఇష్టాయిష్టాలతో పనిలేకుండా కాపురం గడిచిపోతోందనుకోండి. ఆమె తన నిస్సహాయతని వ్యక్తంచేసే పరిస్థితిలో లేకపోయినా... వ్యక్తం చేసినా ఫలితం లేకున్నా... తనకున్న ఏకైక ఆయుధాన్ని ప్రయోగించి భర్తని తనవైపు తిప్పుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది.

భార్యదే సంసారంలో పైచేయి అనుకుందాం. అప్పుడు కూడా తన అధిపత్యం కారణంగా తన యిష్టాయిష్టాల మేరకు సెక్సుని యివ్వడం, యివ్వకపోవడం జరుగుతూంటుంది.

భర్త కూడా తనది పైచేయి అయినప్పుడు భార్య అవసరాన్ని గుర్తించకుండా తన అవసరాల మేరకే సెక్సులో పాల్గొంటూ ఆమెని నిస్సహాయురాలిని చేస్తూంటాడు.

ఇచ్చి పుచ్చుకోవడాలు (give and take), సర్దుబాట్లు (accommodation) ఉండాల్సిన చోట ఎవరో ఒక్కరివే యిష్టాయిష్టాలు, దయాదాక్షిణ్యాలు రాజ్యమేలుతూంటాయి. తమకి కోరిక ఉన్నప్పటికీ దాన్ని అణుచుకుని కార్యసాధన కోసం సెక్సుని వాడేవారి విషయం ఇది.

ఇట్లా ఒక స్త్రీగాని, పురుషుడు గాని సెక్సుని కార్యసాధనకి ఆయుధంగా వాడుతున్నారంటే దంపతుల మధ్య రిలేషన్‌షిప్‌లో రిపేర్ చేయాల్సిన అంశాలున్నాయని అర్థం (పైకి ఆదర్శ దాంపత్యంలా కనిపిస్తున్నా సరే!)

లేదా సెక్సుని ఆయుధంగా వాడే ఆ వ్యక్తి మానసిక పరిపక్వత ఇంకా పెరగాలని కూడా అర్థం. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఈ పరిస్థితులను మెరుగు చేయవచ్చు.

ప్రస్తుతం మీరు మీ భార్యకు సరైన విధంగా మీ మనోభావాలు వ్యక్తం చేసి, దాంతో పాటు మీ విధానాలు కూడా మార్చుకుని తద్వారా ఆమెను కూడా మార్చవచ్చు.

ఆమె కోరే కోర్కెలు మీరు తీర్చేవి అయితే ఆమె మిమ్మల్ని పస్తుగా పడుకోబెట్టే అవసరం ఏర్పడకముందే వాటిని నెరవేర్చండి. (అంటే ఆమె సెక్సుని ఆయుధంగా ప్రయోగించే అవకాశం తగ్గించండి. The less she is compelled to use it, the better).

అవి మీరు తీర్చే కోర్కెలు కానప్పుడు... సెక్సుని దానితో ముడిపెట్టవద్దని కోరండి... బహుశా ఆమె వినరు... అయినా, మీరు లొంగకండి. సెక్సువల్‌గా ఆమె మిమ్మల్ని బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి పని సాధించుకోవడం మీకు నచ్చదనీ, అది సరైన పద్ధతి కాదనీ, ఆమె కోరిన కోర్కెల్లోని సాధకబాధకాలు యివీ... అని విడమర్చి చెప్పండి. ఆమె వినలేదా? మీరు పస్తుండటానికే సిద్ధపడండి.

అక్కడ జారిపోతే ఎప్పటికీ ఆ బానిసత్వమే కొనసాగుతుంది. మీరావెుకి మీ ప్రవర్తన ద్వారా అందజేయాల్సిన మెసేజ్ ఏంటంటే ఆమె కోరిక సమంజసమైనదేతే మీరు తప్పక నెరవేరుస్తారని, సబబైనదీ, సాధ్యపడనిదీ అయితే ఏం చేసినా నెరవేర్చరనీను!

సెక్సులో పస్తుపడుకోబెట్టినా కూడా లొంగరని ఆమెకి అర్థం కావాలి. ఆడించేవారికి పని ఆడేవారు ఉన్నంతవరకే!

ఆమె కోర్కెలలోని సబబును మీకు అర్థమయ్యేలా మీతో చర్చించి మిమ్మల్ని ఒప్పించుకోవడం ఆవిడ వంతు! పరస్పరం మంచి చెడుల్ని చర్చించుకోవడం ద్వారా దేన్నయినా సాధించుకోవచ్చు.

ఆ చర్చల ఫలితంగా సందర్భాన్ని బట్టి, మీ పట్టు మీరు సడలించవచ్చు, లేదా ఆమె పట్టు ఆమె సడలించవచ్చు, యిద్దరూ మధ్యేమార్గాన్ని అవలంబించ

పెళ్ళికి ముందు -

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

ప్రవర్తనలోనూ చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వచ్చి మీ మధ్య అన్యోన్యత పెరుగుతుంది. మీలోని వెలితి (వేక్యూమ్), అభద్రత తగ్గుతాయి. అందుకుగాను మీ యిద్దరూ మేరిటల్ థెరపీలో నిపుణుల్ని కలిస్తే బాగుటుంది. ముంబాయిలో బోలెడు మంది ఉన్నారు.

ఇప్పుడు మీకు సరైన జాబ్ లేకపోవచ్చు. కాని మీరు పనిచేస్తున్నది అభివృద్ధికి అవకాశాలు బాగా ఉన్న ఓ జాతీయ మహాసంస్థ. మీకు ఇంజనీరింగ్‌లో డిప్లమా ఉంది. కనుక డిపార్ట్‌మెంటల్ పరీక్షలకి ఎపియరవుతూ, కెరియర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకుంటూ ఉన్నత స్థానానికి ఎదగవచ్చు. నిత్యం భార్యని అంటిపెట్టుకుని, నాకు నీ ప్రేమలేదు, నీ లాలన లేదు అని వాపోతూ కూడాతిరిగే భర్తగా మిగిలిపోకండి. మీలోని శక్తియుక్తుల్ని ఉపయోగించుకుని ఆత్మవిశ్వాసంతో అభివృద్ధి పథంలోకి వెళ్ళే ప్రయత్నం చేస్తే

మీ భార్యకు మీ మీద గౌరవాభిమానాలు, ప్రేమ పెరుగుతాయి. మీలో కూడా అభివృద్ధి నిరోధకమైన ఇప్పటి ఆలోచనలు మాయమైపోతాయి.

సెక్సువల్ బ్లాక్‌మెయిట్

మా పెళ్ళయి 8 సం॥లు. దాదాపు అన్యోన్యంగానే ఉంటామని చెప్పాలి. అప్పుడప్పుడూ చిరచిరలూ, అలగటమూ ఉంటాయనుకోండి. మొత్తం మీద మనస్పర్థలేవీ లేవనే నా విశ్వాసం. మాకు సెక్సు సమస్యలు కూడా ఏమీ లేవు.

ఉన్నది ఒక్కటే సమస్య. నా భార్య సెక్సుని అడ్డంపెట్టుకుని నాచేత తనకిష్టమైనవన్నీ సాధించుకుంటుంది. తన కోరింది నేనేమైనా చెయ్యకపోతే నాకు సెక్సులో పస్తులు, కోరకుండానే మనసు గ్రహించి ఏదైనా చెయ్యగలిగిన వాడు సెక్సులో విందులు - ఇదీ మా సంసారం.

సాగినంతకాలం ఫర్వాలేదు. ఒకోసారి మరీ నా యిష్టాయిష్టాలను చంపుకుని చేయవలసి వస్తుంది. ఒకోసారి ఎందుకిలా అణిగిమణిగింటున్నాను? అనిపిస్తుంది. కాని నా భార్య చాలా మంచిది. ఈ ఒక్క విషయంలో తప్ప నాకు ఎందులోనూ లోపాలు కనబడ లేదు. అందుకే ఎన్నిసార్లు బాధనిపించినా మరు నిమిషంలో మామూలు అయిపోతూంటాను. ఆమె ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తుంది? ఆమెని మార్చడమెలా?

- జె.బి., రాజమండ్రి

ఇంగ్లీషు టి.వి. కామెడీ షోల్లో ఇలాంటి సన్నివేశాలు బాగా చూపిస్తూంటారు. వాటిల్లోని స్త్రీ పాత్రలు

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.

అనేకం. మీ పాత్ర కొంత ఉంటే, మీ భార్య పాత్ర కొంత ఉంటుంది.

- స్త్రీ జననాంగ నిర్మాణం గురించి తెలీకపోవడం.

- రతి గురించి తెలీకపోవడం.

- ఆమెకి రతి అంటే భయం ఉండి యోని కండరాలను బిగించేయడం

- ఆమె యోనికండరాలు వాటంత అవే దారి మూసెయ్యటం

- మగవాడి పురుషాంగానికి చిన్న చిన్న సమస్యలుండి అంగ ప్రవేశం చెయ్యబోతే బాధపెట్టడం.

- రతి చెయ్యబోతే మంట, నొప్పి కలగడం.

- అంగం స్తంభించకపోవడం.

- ఒకరి జననాంగాల నొకరు ముట్టుకోవాలంటేనే అసహ్యం.

యిలా ఎన్నో కారణాలుంటాయి.

యిద్దరి పరిజ్ఞానాన్ని, సమస్యని, దాని మూల కారణాన్ని గ్రహించి, అవసరమైతే లేడీ డాక్టర్‌చే మీ భార్యను పరీక్ష చేయించి, మిమ్మల్ని పరీక్షించి.. మీ సమస్యని ఎలా పోగొట్టుకోవచ్చునో తెలియజేస్తాం. తగిన చిత్రపటాలతో స్త్రీ పురుష జననాంగ నిర్మాణాన్ని, మీరనుసరించాల్సిన విధానాలని తెలియజేస్తాం!

యాటిట్యూడ్ మారాలి

మాది ఒక Middle class family, మా నాన్నగారు Rlyలో చేసి మొన్ననే రిటైర్డ్ అయ్యారు. తమ్ముడు చదువుతున్నాడు. అక్కగార్కి వివాహం అయిపోయింది. నేను Mechanical Enggలో Diploma Merit సంపాదించాను. B.Tech చదువుతూ అన్నీ ఉన్న, అత్తయ్య (మేనత్తగారు) గారి అమ్మాయి ప్రేమలో పడి చదువుపై Concentration లేక చదువు ఆపేసాను. నేను చాలా Sensitive. చిన్న విమర్శని తట్టుకోలేని వాడ్ని.., మా నాన్నగారు చాలా కష్టపడి నన్ను చదివించారు. నాకు హితబోధ చేసి నన్ను Encourage చేస్తే ఎలాంటి పని (చదువులో కూడా) అయినా సాధిస్తాను.

మా అత్తయ్యగారి అమ్మాయి ప్రేమలో పడి 2 సం॥ గడిపాను. ఆమెతో సహా ఇంట్లోవాళ్ళు అహంకారులు. ఒక ప్రేమ, మమత, అనురాగము అనే పదాలకు అర్థము తెలియనివాళ్ళు, ఆమెతో తిరగాలని, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలని నాకు ఉండేది. కాని ఆమె సరిగా పట్టించుకునేది కాదు. ఆమె ప్రతీ విషయం చాలా Easyగా Jokeగా తీసుకునేది. ఆమె ఎన్నోసార్లు నా మనసు బాధపెట్టింది. అయినా ఆమె అంటే ప్రేమ చావలేదు. ఏ గొడవలు లేకుండా మా పెళ్ళి జరిగింది.

బొంబాయిలో రైల్వేలో Helperగా జాబ్ చేస్తున్నాను. ఆమెతో ఎప్పుడూ మనస్పర్థలు వస్తున్నాయి. ప్రతీ విషయాన్ని ప్రక్కవారితో పోల్చుకుంటుంది. ఆమెలో ఏ మార్పు రాలేదు. సరసము తెలియదు. ప్రేమగా దగ్గరకు వెళితే సమయం కాదు అంటుంది. విసుక్కుంటుంది. సెక్స్ విషయములో కూడా సహకరించదు. నా పని నేను చేసుకొనిపోవాలి అంతే.

ప్రేమగా ఏదయినా అడిగితే అన్నీ నీ ఇష్టమేనా అంటుంది. నాకు ఏదయినా బాధ కల్గి చెపితే నాకు ఇలాంటివి చెప్పవద్దు అంటుంది. కానీ పైకి ప్రేమగా ఉండదు. నేను డ్యూటీ నుంచి ఇంటికి వెళితే పట్టించుకోదు, ఎప్పుడూ టి.వి. చూస్తూ ఉంటుంది. నన్ను ఎప్పుడూ ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకోదు. నాకు ఇప్పుడు సరయిన జాబ్ కూడా లేదు. చదువుపై ఇంటరెస్ట్ లేదు. జీవితంపై విరక్తి కలుగుతుంది. నాకు వేరే అమ్మాయిపై కూడా మనసు కలగటము లేదు. నా భార్య అంటే నాకు ప్రాణము. మీ రచనలు అన్నీ నా దగ్గర ఉన్నాయి. అవి ఇస్తే బూతు బుక్స్ అంటుంది. ఆమెని ఎలా మార్చుకోవాలో అర్థము అవ్వటము లేదు. నాకు ఏ విధమైన చెడ్డఅలవాట్లు లేవు. నాకు Stability లేదు. సరయినా జాబ్ లేదు. Suicide చేసుకోవాలని పిస్తుంది. నాకు మీరే దారి చూపిస్తారని ఆశిస్తాను.

- ముంబాయి.

పైపైన చూస్తే మీది ప్రేమను, ఆప్యాయతనూ, సాన్నిహిత్యాన్ని ఎక్కువ కోరుతూ, అవి లభించకపోతే అభద్రతా భావాన్ని, వెలితినీ అనుభవించే ప్రవృత్తిగానూ, ఇంట్రావర్ట్ ప్రవృత్తిగానూ... మీ భార్యది ఎక్స్‌ట్రావర్ట్ ప్రవృత్తిగా... దేన్నీ సీరియస్‌గా తీసుకోకుండా తేలిగ్గా జీవితం గడిపేసే ప్రవృత్తిగానూ... తోస్తున్నది.

యిద్దరి ప్రవృత్తులలోనూ ఉన్న మౌలిక భేదాల వల్ల మీ యిద్దరూ ఒకరికొకరు భారంగా తోస్తూండటం అసాధారణం కాదు. మీ యిద్దరూ కూడా చెరికొంతా మీ స్వభావాలలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. మొత్తంగా వారు పీరైపోరు గాని ప్రయత్నం వల్ల యిరువురి ఆలోచనా విధానంలోనూ,

ప్రతివారికీ కొన్ని పరిమితులుంటాయి. అవి దాటి సహాయం చెయ్యడం కష్టం. ఈ తాతగారికీ, ఆ తాతగారికే కాదు, మీకు కూడా! అది అనుభవం మీదకాని అర్థం కావు. కనుక వారు మీరు ఆశించిన మేరకు సహాయపడలేకపోతే బాధ పడకండి.

ఇంటర్ ఫైనలియర్ అయిపో యింది కదా! చదువైన వెంటనే ఉద్యోగం వచ్చే కోర్సుల్ని, కాలేజీల్ని ఎంచుకుని చేరి, చదివేరంటే మీ కలలూ, కోరికలూ తప్పక నెరవేరుతాయి. కనుక డిగ్రీ పూర్తి చెయ్యడం మీ ప్రథమ లక్ష్యంగా పెట్టుకోకండి.

ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ అయితే, మీ మెరిట్‌ని బట్టి ఫాస్ట్‌గా సెటిలవ్వచ్చు. ఆ దిశగా ప్రయత్నించండి. అటుపైన మీ అమ్మగారికి మంచి వైద్యం చేయిస్తూ చెల్లిని బాగా చదివించి, పెళ్ళిచేయవచ్చు. శుభాకాంక్షలు...

సూపర్ ఓవ్యులేషన్

ఒక ఆవు "వేడి"లో ఉన్నప్పుడు ఒకే అండాన్ని రిలీజ్ చేస్తుంది. ఈ అండం ఫలదీకరణం తరువాత ఒకే పిండంగా మారుతుంది. ఈ పిండం దూడగా పెరుగుతుంది. అంటే ఏకకాలంలో ఒక ఆవు ఒక దూడను మాత్రమే కంటుంది. అందుచేత ఒక ఆవునుంచి ఎక్కువ అండాలను రిలీజ్ చేయించడానికి గాను ఆవులకు "సీరమ్ గొనాడోట్రాపిన్" (గర్భంతో నున్న ఆడ గుర్రాల రక్తం నుండి సేకరించిన) హార్మోన్‌ను ఎక్కిస్తారు. ఈ హార్మోన్ ఒకటి కంటే ఎక్కువ అండాలను రిలీజ్ చేసేటట్లు ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ పద్ధతిని "సూపర్ ఓవ్యులేషన్" అంటారు.

అలాగే మానవ స్త్రీ నెలకొక అండాన్ని రిలీజ్ చేస్తుంది. అలా కాక రెండు (లేక) అంతకంటే ఎక్కువ అండాలను రిలీజ్ చేసే (ఆవులకు ఇచ్చు "సీరమ్ గొనాడోట్రాపిన్" లాంటి) హార్మోన్ ఏదైనా ఉన్నదా? ఈ సూపర్ ఓవ్యులేషన్ పద్ధతి మనం పాటించి ఏకకాలంలో అంటే ఒకే 9 నెలలకి 1 కాన్పుకి కవల పిల్లలను పొందవచ్చునా?

- పి.యస్., అలివేరు.

జ : వచ్చు!

సంతానం లేని స్త్రీలకి చేసే అనేక ఆధునిక చికిత్సలలో (ఉదా:- IVF, GIFT, ZIFT, IUI with CHOSలలో) ఒకటికన్నా ఎక్కువ అండాలు విడుదల కావడం వల్ల గర్భధారణావకాశాలు పెరుగుతాయనీ, ఖర్చు తగ్గుతుందనీ చెప్పి ఒకేసారి ఎక్కువ అండాలు (3-5) విడుదలయ్యేలా సీరమ్ గొనాడోట్రాపిన్ ఇంజెక్షన్లిస్తారు.

ఈ ప్రక్రియని (సూపర్ ఓవ్యులేషన్ సృష్టించే ప్రక్రియని) కంట్రోల్డ్ హైపర్ స్టిమ్యులేషన్ ఆఫ్ ఓవరీస్ (CHOS) అంటాము. ఫలితంగా కవలలు, ట్రిప్లెట్లు వగైరా జన్మిస్తూండటం మామూలే!

శోభనం బాకీ

మా పెళ్ళయి సంవత్సరం అయింది. నా అంగం ఇంకా యోని లోపలికి వెళ్ళడం లేదు. అంగము యోని లోపలికి వెళ్ళక పోతే ఫోర్‌ప్లే చేయమని అభిసారికలో వ్రాసారు. దీనికి పరిష్కార మార్గం తెల్పగలరు. ఫోర్‌ప్లే అంటే ఏమిటో చెప్పండి. - ఒక పాఠకుడు

జ : అంగం లోనికి పోకపోవడానికి ఫోర్‌ప్లే చాలక పోవడం ఒక కారణమే కాని అందుకు మేము చెప్పిన సలహా మీకు వర్తించదు.

మీ సమస్య వేరు. పెళ్ళయి ఏడాది గడిచినా అంగం ప్రవేశం కాని మీ సమస్య Nonconsummation of marriage అంటాం.

దీనికి పొత్తి ద్వారా కంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే సులువుగా, నిశ్చయంగా సమస్యని పరిష్కరించవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ సమస్యకి కారణాలు

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

జ : మీ భార్య మీకు దూరంగా ఉండటానికీ, మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడానికీ మరేదో బలమైన కారణం ఉంటుంది.

అదేమిటో ఆమెకే తెలుసు!

ఒకసారి మీ యిద్దరూ కూర్చుని మనసుల్లోని విషయాలు దాపరికం లేకుండా మాట్లాడుకోవడం మంచిది. ఆమెకి మీరుగాని మీతో కాపురం సుతలామూ యిష్టం లేకపోతే ఘర్షణ పడకుండా సంగతేదో సూటిగా తేల్చుకుని విడాకులు తీసుకోవడం మంచిది. దానివల్ల యిద్దరి జీవితాలూ బాగుపడతాయి.

మా అనుమానం ఆమె పెద్దల పోరు భరించలేక ముక్కు మూసుకుని బలవంతంగా పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటారని. అంతేకాని ప్రత్యేకించి మీ పట్ల వ్యతిరేకత ఏమీ కాదు.

తల్లినీ, చెల్లినీ చూసుకోవాలి

నేను జననాంగ విజ్ఞానం, శీఘ్ర స్కలనం, యోగచికిత్స, రాంషా & శిరీష గార్లు రాసిన కామశిల్పం, ప్రణయకళ, రతిరహస్యం, దాంపత్య రహస్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, సౌష్టవం పుస్తకాలు చదివాను. మనసు అదుపు తప్పే వయసులో మంచి పుస్తకాలు చదివాననే తృప్తి మిగిలింది.

నేను రోజూ ఒక గంటసేపు యోగాసనాలు వేస్తాను. అలాగే కాసేపు ధ్యానం చేస్తాను. కాని నాకు తెలిసిన కొంతమంది ఈ వయసులో యోగాసనాలు వెయ్యడం మంచిది కాదు, అవి పెద్దవాళ్ళకే (40సం॥) తప్ప నీకు మంచిది కాదు అంటున్నారు.

ఇది ఎంతవరకు నిజం?

నేను పుట్టినప్పట్నుంచి మా తాతయ్య, నానమ్మగార్ల దగ్గరే పెరిగాను. ప్రస్తుతం వాళ్ళదగ్గరే ఉండి చదువుకుంటున్నాను. వీళ్ళిద్దరికీ నేను ఆసరా. నాకు ఒక చెల్లి ఉంది. మా అమ్మగారి మానసిక స్థితి బాగా లేనందువల్ల, మా నాన్నగారు విడాకులు ఇచ్చి, రెండో పెళ్ళి చేసుకున్నారు. మా పిన్నికి మేమంటే ఇష్టం ఉండదు. ప్రస్తుతం చెల్లి, అమ్మ వాళ్ళ పుట్టింట్లో ఉంటున్నారు.

మా అమ్మావాళ్ళ నాన్న కూడా అంత మంచివాడు కాదు. చాలా మోసగాడు. ఆవిడకి సరిగా వైద్యం చేయించడం లేదు. నేను కష్టపడి చదువుకుని మంచి ఉద్యోగంలో చేరి, అమ్మకి వైద్యం చేయించి, చెల్లిని బాగా చదివించి పెళ్ళి చేయాలని అనుకుంటున్నాను. కాని మా అమ్మ ఆరోగ్యం ఇదివరకంటే బాగా పాడైపోయింది. నేను సహాయం చెయ్యడానికి వేరే దారిలేదు. నేనంటే మా తాతయ్య, నానమ్మగార్కి చాలా ఇష్టం. వారి 5 గురు పిల్లలతో పాటు నాకు కూడా ఆస్తిలో సమానంగా వాటా పంచారు. నాకు ఈ ఆస్తులు, డబ్బులు మీద అంతగా ఆశలేదు, ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా ఉండడం అంటే నాకిష్టం. వీటి గురించి ఆలోచించి ఏ పనిమీదా శ్రద్ధ చూపించ లేకపోతున్నాను. దయచేసి నాకు ఏదైనా పరిష్కారం మార్గం చూపించండి. ప్రస్తుతం నేను Sr. Inter Exams వ్రాస్తున్నాను.

- డి.ఆర్.కె., భీమవరం.

జ: ఈ వయసులో కుటుంబంపట్ల మీకున్న శ్రద్ధకు సంతోషిస్తున్నాను. యోగా, ధ్యానం ఏ వయసు వారైనా చేయవచ్చు. U.K.G., L.K.G. పిల్లలకి కూడా యిప్పుడివన్నీ నేర్పిస్తున్నారు చూడడం లేదా? యోగ, ధ్యానాలు ఏకాగ్రత, ప్రశాంతత, శారీరక దృఢత్వం, ఆరోగ్యం కలిగిస్తాయి. తప్పక కంటిన్యూ చేయండి.

మీ తాతగారు (అమ్మగారి తండ్రి) ఆయన స్తోమత మేరకు మీ తల్లి గారికి మంచి వైద్యమే చేయిస్తుండవచ్చు. స్వంత కూతురే కదా ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేస్తారు? అలా ఆలోచించి తాతగారి మీద శత్రుభావం పెంచుకోకండి.

మిమ్మల్ని పెంచుతున్న తాత, నాయనమ్మగార్లకి మీరంటే చాలా యిష్టమన్నారు కదా! 'నాకీ ఆస్తిపాస్తుల కన్నా నా తల్లినీ, చెల్లినీ స్వయంగా చూసుకోవడంలోనే తృప్తి ఉంది. వాళ్ళని నాతో కలసి ఉండేందుకు మార్గం చెప్పండ'ని తాతగార్ని కోరండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

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

ఫోన్ : 0884-2327454

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

చేసుకోబోతున్నాను. సుమారు 15 ఏళ్ళు హస్తప్రయోగం చేసుకొని నా అంగం సరిగా స్తంభించటం మానేసింది. యిన్నేళ్ళూ పెళ్ళి ఎలాగో వాయిదా వేసినా, యిప్పుడు పెద్దల బలవంతం వల్ల పెళ్ళి చేసుకోక తప్పటం లేదు. తొలిరాత్రి రతిలో ఫెయిలయితే తలెత్తుకోలేను. ఆ భయంతో నాకు నిద్రపట్టటం లేదు. మందులెన్నో వాడాను. ఏవీ పనిచెయ్యలేదు. నాగతేం కాను?

-జమ్మికుంట

జ: ఆకాశంలో మేఘాల్లో విహరించకుండా మీరు నేలమీద నిలబడి ఆలోచించండి.

ఎందుకంత భయం? అదేమీ పబ్లిక్ పరీక్ష కాదు, ఐయేయస్ ఇంటర్వ్యూ కాదు, మరణ శాసనం అమలు చేసే రోజు కాదు... అంతగా భయపడి సంవత్సరాల తరబడి పెళ్ళి వాయిదా వెయ్యాల్సినంత భయానక పరిస్థితి ఏముందో మా కర్థం కావటం లేదు.

హస్తప్రయోగం ఎందరు చేసుకో వటం లేదు? నూటికి 90 మందికి అలవాటున్న ఈ సహజమైన అలవాటు గురించిన భయాలే నిజానికి మా దృష్టిలో అసహజం!

తొలినాడే రతిలో విజయం పొందాలని లక్ష్యం పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. ఎప్పుడూ కారెక్కనివాడు కారు పందేల్లో మొదటిసారే గెలవాలని కోరినట్టుంటుంది!

ఈ రకం అసాధ్యమైన లక్ష్యాలవల్ల గెలుస్తామా, గెలవమా అన్న ఆందోళన పెరుగుతుందే తప్ప అసలు పనికి తగ్గ మానసిక సంసిద్ధత ఉండదు. రతిలో ఇద్దరికీ అనుభవం బాగా ఉంటే- ఏమో? అప్పుడు మీరు ఆదుర్దాపడటంలో అర్థం ఉండొచ్చు.

కాని సెక్సు జయాపజయాల సమస్య కాదు. తొలిరాత్రి మీరు మీ భార్యతో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని సాధించాలి. అది ముఖ్యం. ఆ తర్వాత అన్నీ సజావుగా జరిగిపోతాయి. మాదీ హామీ.

మీమీద అయిష్టం కాదు!

నాకు గత మే నెలలో పెళ్ళయింది. నేను బియస్సీ, బి.యిడి. ప్రైవేట్ స్కూలో టీచరును. నాభార్య M.A. చదివింది. నా భార్య పెళ్ళికి ముందు నన్ను చూసి నచ్చాడని చెప్పి, పెళ్ళి జరిగేక నచ్చలేదు అంటోంది. నువ్వు అందంగా లేవు అంటుంది. ఇంతవరకూ ఆమె నాకు దూరంగానే ఉంది.

ఆమెను దగ్గరకు తీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తే 'నన్ను ముట్టుకోవద్దు. ముట్టుకుంటే చస్తాను' అని బెదిరించింది. నేను సున్నితమైన మనసు గలవాణ్ణి. ఆమెను యిబ్బంది పెట్టలేదు. నా భార్య మా పక్క ఊర్లో ఉంటుంది. మేం సంసారం చేయుటం లేదు సరికదా ఒకేరూంలో కూడా ఉండటం లేదు. ఈ విషయం పెద్దలచే అడిగించాను. అమెనుంచి ఇంకా సమాధానం రాలేదు.

ఇదిలా ఉండగా నాకు 15 సం॥ల నుండి హ.ప్ర. ఉంది. దానివల్ల నేనెప్పుడూ భయాందోళనలకి లోనవలేదు. ప్రస్తుతం- అంటే పెళ్ళయినాక - నాక సెక్సు ఆలోచనలు వచ్చినా అంగం స్తంభించడం లేదు. హ.ప్ర. చేద్దామన్నా అంగం గట్టిపడటం లేదు. అందుకని నాకు చాలా భయంగా ఉంది.

నా భార్య వల్ల నాకు మనశ్శాంతి లేదు. మానసిక డిప్రెషన్ వల్ల ఇలా జరుగుతుందా?

ఆమెతో సెక్సులో పాల్గొనక ముందే యిలా ఉంది. తీరా పాల్గొనేటప్పుడు ఇలా అయితే అసలే అంతంత మాత్రం కాపురం, అప్పుడు నా గతేమిటి?

- కె.వి., అమలాపురం

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
11-25-778 సన్‌ఫ్లవర్ స్కూల్
ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్
ఫోన్: 99636 70786

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

ముంబయిలో...

శ్రీ అల్లె నారాయణ
బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60,
రూమ్ నెం 27, వర్లీ,
డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్,
ఫోన్ : 24903945, 9967784025

మంచిర్యాలలో...

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

పొందటం కాకుండా, చాలా యితర పద్ధతుల్లో ఇద్దరూ భావప్రాప్తిని కాని, మానసిక సంతృప్తినికాని పొందొచ్చు.

ఉదాహరణకి కొన్ని విధానాలు : భావప్రాప్తి కలిగే వరకూ ఒకరికొకరు (లేదా ఒక్కరే) కామప్రేరణ కలిగించడం. హస్తప్రయోగం, యోనిశీర్ష ప్రేరణ, యోనిచూషణం, జిహ్వారతి, అంగచూషణం, రొమ్ములు తదితర కామకేంద్రాల ప్రేరణ, అంగుళీరతి, బీజాలను ప్రేరేపించడం, వైబ్రేటర్లను ఉపయోగించడం మొ॥ వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ఒకరినొకరు సంతృప్తి పరచుకోవచ్చు. ఒకటి కాని అంతకంటే ఎక్కువ పద్ధతులు కాని ఏకకాలంలో ప్రయోగించవచ్చు.

ఎటొచ్చీ ఆయా పద్ధతులు అనుసరించ డానికి ఆడ, మగ-యిద్దరికీ యిష్టం ఉండాలి. కనీసం కలగాలి. ఒకరి బలవంతం మీద ఒకరు పాల్గొనడం మంచిది కాదు. అయిష్టంగా పాల్గొనటం వల్ల విముఖత, అసహ్యం కలుగుతాయి.

సాధారణ రతిలో భార్యలకు భావప్రాప్తి లభించనప్పుడు పై విధానాలలో వేటినైనా ఉపయోగించు కుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా ఉంటోందనీ, ఉపరతి సమయంలో స్తంభనం కోల్పోతోందనీ రాశారు. ఉపరతి కాకుండా ఇతర రతి విధనాలు పాటిస్తే స్తంభనం దృఢంగా ఉంటోందా?

ఉంటే ఉపరతి మీకు కామప్రేర కంగా లేదన్న మాట. ఆ పద్ధతి మీకు అంతగా నప్పటం లేదేమో! ఏమైనా యిబ్బందులు అసౌకర్యం కలుగుతున్నాయా? మగవాడిగా మీకు "కిందపడి ఉండటం" నచ్చటం లేదా? ఆ విధానంలో మీ భార్య మీ కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా, రెచ్చగొట్టే విధంగా కనిపించటం లేదా!... మొ॥ ప్రశ్నలకి జవాబులు తెలియాలి.

ఉపరతే కాకుండా ఏ రతి విధానం పాటించినప్పటికీ స్తంభనం ధృఢత్వం తగ్గిపోతూన్నట్లైతే కేసు మరో విధంగా ఉంటుంది. రతి సమయంలో మీ మధ్య జరుగుతున్న ప్రతి అంశాన్నీ విశ్లేషిస్తూ పోతే అసలు కారణం దొరుకుతుంది. ఒకసారి రండి.

ఇది శారీరక దోషం కాదు.

ఎందుకు?

ఉదయం లేవగానే నా అంగం లేస్తుంది. కోరికలు కలిగినపుడు లేవటం సహజమే కాని పొద్దున్నే ఎందుకు లేవాలి? దీనికి కారణం తెల్పండి?

-ఎస్.ఎమ్., దేవనూర్

జ: స్తంభించిన అంగంతో నిద్రలేవటమనేది మంచి చిహ్నమేనండి, సెక్సు పరంగా మీరు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నా రనడానికదొక ముఖ్యమైన సాక్ష్యం!

కామవాంఛతో నిమిత్తం లేకుండా నిద్రలో అనేకసార్లు ఆరోగ్యవంతులైన మగవాళ్లందరికీ అంగం స్తంభిస్తూ, ముడుచుకుంటూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా నిద్రలో కనుగుడ్లు కదిలించే ప్రత్యేక దశలో ఈ స్తంభనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. యువకుల్లో ఎక్కువసార్లూ, ఎక్కువసేపూ నిద్రాస్తంభనాలు కనిపిస్తాయి.

వయసు పెరిగేకొద్దీ వాటి సంఖ్య, సమయమూ తగ్గిపోతాయి. 70 ఏళ్ళ వృద్ధులకు కూడా నిద్రస్తంభనాలు, ఉదయ స్తంభనాలూ ఉంటాయి గర్భిణి కడుపులోని మగబిడ్డకి కూడా అసంకల్పిత స్తంభనాలు కలుగుతూనే ఉంటాయి. నమ్మండి. వాటిని అరికట్టే మార్గం లేదు.

20 ఏళ్ళ క్రితం దాకా ఉదయ స్తంభనాలకి కారణం మూత్రంతో నిండిన మూత్రాశయం అనుకునేవారు. ఎందుకంటే పొద్దున్నే లేచి మూత్రం పోసుకున్నాక స్తంభనాలు ఇక ఉండవు కనుక.

అయితే ఆధునిక పరిశోధనలను బట్టి ఈ అభిప్రాయం సరైనది కాదని తేలింది. నిద్రావస్థలో ముఖ్యంగా వేగంగా కనుగుడ్లు కదిలించే స్థితిలో - మెదడులోని కొన్ని కేంద్రాల్లో ఉత్పన్నమయ్యే విద్యుత్ సంకేతాల వల్ల అంగస్తంభనాలు వాటంతట అవే జరుగుతాయని తేలింది. అవి మీ అదుపులో ఉండవు. కనుక వాటిని యాదృచ్ఛిక స్తంభనాలు (reflex erection) అంటారు. నిద్రలో మెదడులో పుట్టిన ఈ విద్యుత్ సంకేతాలు స్తంభనాలని కలిగించటమే కాదు, ఊపిరివేగాన్ని, గుండెవేగాన్ని, కనుగుడ్లలో కదలికని, చర్మానికి విద్యుత్తుని నిరోధించే శక్తినీ మార్పు చేస్తాయి.

బహుశా ఇవన్నీ శరీరం తన లైంగిక యంత్రాంగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకొనే విధానాలు కావచ్చు అంటారు జూనె రైనిష్.

తొలిరాత్రి

నా వయసు 26. నేను త్వరలో పెళ్లి

అడగండి చెప్తాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

బ్రతికించారు!

నా చెల్లెలికి అండవాహికలకు నీరు పట్టినందున సంతానం కలగలేదని డాక్టరు చెప్పింది. దానితో మా చెల్లెలు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించడంతో మీ దగ్గరకు తీసు కొచ్చాము. మీరు ఓదార్చి ఆమెకు తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుందని మాట యిచ్చారు. ఆమె మీ మాటల్ని నమ్మింది. కొండంత ఆశతో ఆమె యింటికొస్తే, ఆమెను చూసి మేమంతా మనసులో జాలిపడ్డాము. ఆ యోగం ఆమెకు లేకపోయినా మా చెల్లెలు వెర్రిది గనుక మీమాట నమ్మి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం మానుకుంది కదా అని సంతోషించాము. మీరామెకు పలానా మందులు వాడమని చెపితే ఆమె శ్రద్ధగా వాడింది.

ఇప్పుడామెకు మూడవనెల గర్భమని డాక్టర్లు ఖాయపరిచారు. నా చెల్లి జీవితాన్ని కాపాడి నందుకు మీ పాదాలకు నమస్కారాలు చేస్తున్నాను. ఆమె రోజూ మిమ్మల్నే తలచు కుంటోంది.

-మండపేట.

జ. ఆమెకి అండవాహికలు నీరు పట్టిన సంగతి డాక్టరు చెప్పారు. దానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణం. అప్పుడు పిల్లలు పుట్టనిమాట నిజమే!

ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్ తొలగిపోతే? గొట్టాలు బాగయితే?

పిల్లలు పుడతారుకదా? అలా జరిగి ఉంటుంది. మంచిదేగా! అందరం సంతోషిద్దాం.

రతిచేయకుండా తృప్తి

1. స్త్రీలతో రతి జరపకుండా వారిని తృప్తి పరచవచ్చునా?

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా గట్టిగా తయారవు తున్నది కాని, నా భార్య ఉపరతి చేస్తున్నప్పుడు దృఢత్వం సడలిపోతోంది. ఇది నపుంసకత్వ లక్షణమా?

-ఆర్.ఆర్.

జ: 1. కేవలం అంగం బీజవాహికలో ఉంచి సంచలనాలు చేయట మొక్కటే సరైన పద్ధతని చాలామంది అను కుంటారు.

సెక్సుపరమైన సంతృప్తి కలగడానికి స్త్రీకి కాని పురుషుడికి కాని రతే ఏకైక మార్గం అనుకోనక్కర్లేదు. బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చేసి సంచలిస్తూ భావప్రాప్తి

రిషి ఫార్మా

40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440

Find us on Facebook
www.facebook.com/RishiPharma

ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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