■ సంతానం కలగడానికి సూచనలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

నవంబరు 2014
రు. 12

Sex Education for you

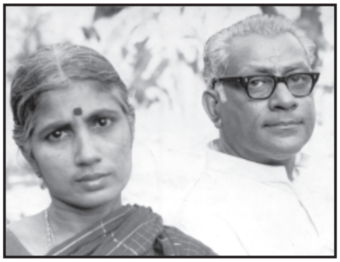
Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

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 : 11
నవంబర్ 2014

ఈ సంచికలో...

❖ వయసుని అర్థం చేసుకుని సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి. 3

❖ తగ్గిన కోరికలు 6

❖ *పోలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్* *10*

❖ *తల్లితండ్రులనుంచి సంక్రమించే సెక్స్ స్వభావం* *11*

❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా 13

❖ మూత్రం ఎర్రగా వస్తూంటే? 18

❖ బొజ్జ తగ్గించుకుని, సెక్స్ ఎపీల్ పెంచుకునే మార్గాలు 20

❖ మ్యూజిక్, మ్యాజిక్ 23

❖ ఎదుటివారితో వాదించేటపుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? - క్రాంతికార్ 24

❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28

❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

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

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

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

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,

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

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

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

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

అయితే... రు.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.**

వయసుని అర్థం చేసుకుని సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి.

వయసు పెరిగేకొద్దీ మనిషితోడు కావాలనిపిస్తుంటుంది. బతకాలనే కోరిక ఒక దశవరకూ ఎక్కువవుతుంది. తన శక్తి, సామర్థ్యమూ నన్నగిల్లుతుంటే... అవయవాల పటుత్వం తగ్గుతూంటే... అందం, ఆకారం, ఆకర్షణ తగ్గుతూంటే ఒకింత విచారం కలుగుతుంది... అందరికీ కాకున్నా కొందరికైనా! ఎల్లప్పుడు కాకున్నా ఒకప్పుడైనా!

సాధారణంగా శరీరం వయసు కంటే మనసు వయసు చాలా ఏళ్ళు చిన్నదిగా ఉంటుంది. ఉత్సాహం ఏమాత్రం తగ్గదు. శరీరం సహకరించనందుకు నిరాశ కలుగుతున్నా వారి ఉత్సాహానికి మాత్రం అడ్డుకట్టపడదు. ఈ 'యంగ్-ఎట్-హార్ట్' పెద్దలు తమ శరీరంలో వచ్చే మార్పుల్ని అర్థం చేసుకుంటే లైఫ్‌స్టైల్‌లో తగిన మార్పులు చేసుకుంటూ, తమకి ఉత్సాహం, సంతోషం, తృప్తి కలిగే పనులు చేస్తూ పాజిటివ్ లైఫ్ గడుపుతారు.

అందరికీ కావలసింది, అందరూ అనుసరించాల్సిందీ అదే!

2017 కల్లా పురుషులకి గర్భనిరోధక వేక్సిన్

వేసాల్జెల్ అనే పదార్థాన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వడం ద్వారా పురుషుల్లో గర్భనిరోధం సాధించవచ్చని, తద్వారా స్త్రీలపై గర్భనిరోధక సాధనాల ఒత్తిడి తగ్గించవచ్చనీ పరిశోధకులు ఋజువుచేసారు. కుందేళ్ళు, కోతులపై సత్ఫలితాలిచ్చిన ఈ ప్రయోగాలను త్వరలో మనుషులకు విస్తరిస్తారనీ, 2017 నాటికి ఈ ఇంజెక్షన్ అన్ని అనుమతులూ పూర్తిచేసుకుని వాడకంలోకి రావచ్చనీ భావి స్తున్నారు. ఈ ఇంజెక్షన్ వీర్యనాళాలద్వారా వీర్యకణాల రవాణాని నిరోధిస్తుంది.

వయసుతో ఏరకం మార్పులొస్తాయి?

40 ఏళ్ళు దాటినప్పటినుంచీ శరీరంలో దృఢత్వం కొద్దికొద్దిగా తగ్గడం మొదలవు తుంది. దశాబ్దానికి 8% చొప్పున తగ్గు తుందని అంచనా!

50లలో కంటే 60లలో, 60ల కంటే 70లలో శారీరక దృఢత్వం ఇంకాఇంకా తగ్గుతుంది.

40లలో తగ్గుదలని పెద్దగా మనం గుర్తించం! 50ల ప్రారంభంకన్నా 50ల చివరిలో ఈ మార్పులు స్పష్టమవుతాయి. ఏ బస్‌కోసమో, రైలుకోసమో బ్రీఫ్‌కేస్ పట్టుకొని పదడుగులు పరిగెట్టేసరికి ఆయాసం వచ్చేస్తుంది. కొద్దిగా తోట పనో ఇంటి పనో చేస్తే నడుము, చేతులు, మోకాళ్ళు ఏవో ఒకటి పట్టేస్తాయి. విపరీతమైన బడలిక వచ్చేసి ఇంతపని నేను చేయలేననే భావం వచ్చేస్తుంది.

అలాంటప్పుడు మనసుని నీరసం ఆవహించినా సెక్సువిషయాని కొస్తే మాత్రం మనసు ఉరకలేస్తుంది. శరీరం ఎంతవరకు సహకరిస్తుందనేది ఒకొక్క రిదీ ఒక్కో అనుభవం!

ఎందుకలా?

ఎందుకంటే వయసు శరీరంలోని అవయవా లన్నిటికీ వస్తుంది కనుక! ప్రతి అవయవం సామర్థ్యంలోను కొంతశాతం తగ్గుదల కనిపిస్తుంది కనుక!

ఉదాహరణకి : పురుషుడిలో ఇది వరకంత తరచుగా అంగస్తంభన జరగక

పోవచ్చు. ఒకసారి కలిస్తే మరల కలవడానికి ఎక్కువ సమయం (రోజులు) పట్టవచ్చు. స్తంభన దృఢంగా లేకపోవచ్చు; ఉన్నా మధ్యలో దృఢత్వం తగ్గిపోవచ్చు. స్ఖలనం లేటవ్వచ్చు; మరీ త్వరగా జరిగిపోవచ్చు; సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గవచ్చు; విముఖత ఏర్పడవచ్చు. ...ముఖ్యంగా 'ఆశ'కీ 'ఆచరణ'కీ మధ్య దూరం చాలా ఉండటం సామాన్యం!

స్త్రీల విషయానికొస్తే– వయసు పెరిగేకొద్దీ ...ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆమె కామ స్పందనలు తగ్గుతాయి. యోని మార్గం చిన్నదవుతుంది, ఇరుకవుతుంది, యోనిమార్గపు గోడలు పలచబడతాయి; సాగుదల తగ్గుతుంది; యోని స్రావాలు తగ్గుతాయి; రతి సుఖం తగ్గి బాధాకరమవుతుంది; (వీటిని చక్కదిద్దే అవకాశముంది!)

ఇవన్నీ ప్రత్యక్ష కారణాలు కాగా పరోక్షంగా వయసు మరి కొన్ని సమస్యలకి కారణమవుతుంది.

జాయింట్‌పెయిన్స్ (ఆర్త్రయిటిస్), దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న నొప్పి (నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, మెడనొప్పి, ఒంటినొప్పులు మొ॥వి), షుగర్‌వ్యాధి, హృదయవ్యాధులు, మూత్రం ఆపుకోలేని పరిస్థితి (ఇన్‌కాంటినెన్స్), పెరాలసిస్, డిప్రెషన్ వగైరా వగైరా!

మందులు తెచ్చేసమస్యలు :

మనకొచ్చే జబ్బులు, అనారోగ్యాలే కాదు వాటికి వాడే మందులు సైతం కొత్త సమస్యలు సృష్టించగలవు. బి.పి.మందులు, ఫిట్స్‌మందులు, డిప్రెషన్, ఇతర మానసిక వ్యాధి మందులు, ఆకలి చంపేసే మందులు, గ్యాస్ట్రిక్‌కి వాడే మందులు – ఇలాంటివన్నీ కొందరిలో సెక్సు కోరికల్ని, కొందరిలో స్తంభనాన్ని, కొందరిలో స్ఖలనాన్ని, కొందరిలో యోని తేమని, కొందరిలో భావప్రాప్తి సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

డబ్బిచ్చికొనుక్కొనేవి :

డబ్బిచ్చికొనుక్కొనే జబ్బులు కొన్ని ఉంటాయి. సుఖవ్యాధులు, స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్, గుట్కాలాంటి పొగాకు పదార్థాలు నమలడం, మాదకద్రవ్యాలు... ఇవి ఉన్న సమస్యల్ని పెద్దవి చేయటమేకాక కొత్తవి కూడా తెచ్చిపెడతాయి.

టి.వి. సీరియల్స్ చూడకతప్పదా?

ఇల్లాళ్లకు మంచి కాలక్షేపం టీవీ సీరియల్సే. ఛానల్సు బతికేది ఈ బలహీనత మీదే! అయితే మంచి కథావస్తువు, చక్కటి సంభాషణలు, పాత్రల స్వభావాల్ని, ఆలోచనల్ని , పరిస్థితులు ఆ పాత్రలపై చూపించే ప్రభావాన్ని చక్కగా ప్రతిబింబించే సీరియల్సు చూడండి. ముఖ్యంగా క్లిష్టపరిస్థితులకి సమర్థంగా పరిష్కారాలు చూపే సీరియల్సు ఎంచుకోండి! కథలో లీనమైపోకుండా అపుడపుడు ఆ పాత్రల్ని రచయితలు ఎలా చిత్రీకరించాడు, సంభాషణలు ఎంత సంస్కారవంతంగా ఉన్నాయి విశ్లేషించండి. గుడ్లుమిటకరించి, ఉరిమిచూస్తూ కుట్రలుమీద కుట్రలుపన్నే పాత్రలతో నిండిన సీరియల్స్ మనకున్న కొద్దిపాటి ప్రశాంతతనీ హరించేస్తాయి సుమా!

కొన్ని ఆపరేషన్లు కూడా సెక్సు సమస్యలకి కారణమవుతాయి. ఉదా: ప్రొస్టేటు వాపుకి చేసే సర్జరీ వల్ల స్తంభనసమస్య, స్ఖలన సమస్య సాధారణం. స్త్రీలకి గర్భాశయం తొలగింపు, రొమ్ముల తొలగింపు కొందరికి మనసుపై తీవ్ర ప్రభావం కలిగించి సెక్సువాంఛల్ని పోగొడతాయి.

ఇందులో ప్రతి సమస్య ప్రభావాన్నీ చికిత్స ద్వారా పోగొట్టవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు. రిటైర్మెంటు, అనారోగ్యం, ఆర్థిక కుటుంబ భారాలు కూడా వాటిపాత్ర అవి వహిస్తాయి.

మనసుని నియంత్రించుకుందాం!

సెక్సు విషయంలో శరీరానికీ, మనసుకీ చాలా అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఒకటి పనిచేయకపోతే రెండోది చతికిలబడుతుంది. కనుక సెక్సు సమస్యల పట్ల అవగాహన పెంచుకుని, మనసులో పాజిటివ్ దృక్పథం అలవర్చుకోవాలి. వయసు పెరిగేక సెక్సులో చాలా మార్పులొస్తాయి. ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్నవే కాక లైంగిక సంతృప్తిలో కూడా తేడాలు కనిపించవచ్చు. యవ్వనంలో పొందినంత తృప్తి ఇప్పుడు కలగటం లేదనిపించవచ్చు.

మరికొందరు సరిగ్గా దీనికి భిన్నంగా 'గతంలో కంటే మా సెక్స్‌లైఫ్ ఇలాగే బావుంది, అప్పటిలా ఇప్పుడు బాధ్యతలు బరువులేదు. ప్రెగ్నెన్సీ భయం లేదు. మనసుని దారిమళ్ళించే ఆందోళనలు లేవు. డిస్టర్బెన్స్ లేదు. కలిసేది నెలకొక సారే అయినా తృప్తిగా ఉంటున్నాం. ముఖ్యంగా మేమిద్దం మానసికంగా చాలా దగ్గరయ్యాం!' అని చెప్పారు.

కొందరికి వయసు కారణంగా తమ శరీరంలో వచ్చే మార్పులు బాధ

పెడతాయి. అందవికారంగా తయారయ్యా ననుకుంటారు. రొమ్ములు మెత్తగా అయిపోయినవనీ, బొజ్జ వచ్చేసిందనీ, తొడలు లావయ్యాయనీ, ఒంటిమీద మచ్చలు, చారలు ఉన్నాయని, వెంట్రుకలు నెరిసిపోయాయని... ఇలా!

మీకే మీరు నచ్చరు. దాంతోపాటు భాగస్వామికి కూడా నచ్చరనుకుంటారు. మిమ్మల్ని మీ భాగస్వామి పొగడితే అపనమ్మకంతో "ఏంటి ఈ బానపొట్ట తోనా?..." "సడలిపోయిన చర్మంతోనా?" అంటూ తమని తాము చిన్నబుచ్చుకుంటారు.

ఈ యాటిట్యూడ్ మారాలి. ఆ వయసుకి అది అందం. ఈ వయసుకి ఇది అందం. ఎటొచ్చీ ఉన్నంతలో శరీరాన్ని 'ఫిట్'గా ఉంచుకోవాలి. అంటే రోజు తగు వ్యాయామం చేస్తూ కండరాలను, అవయవాలనూ, మొత్తం శరీరాన్నీ కండీషన్‌లో ఉంచుకోవాలి. అంతేకాని విచారిస్తూ, కించపడుతూ ఉండిపోకూడదు.

ఇలా చేయండి!

ఎన్నడూ, ఎన్నడూ మిమ్మల్ని గానీ, మీ భాగస్వామిని కాని ఈ విషయంలో నిందించకండి! ఉన్న పరిస్థితిని ఎలా మెరుగుపరచాలా అని ఇద్దరూ ఆలోచించండి. అవసరమైతే సెక్సుకౌన్సిలర్‌ని (సెక్సుసమస్యలకి), ఫేమిలీకౌన్సిలర్‌ని (ఇతర కుటుంబ సమస్యలు, అవగాహన సమస్యలకి) డాక్టర్‌ని (ఆరోగ్య సమస్యలకి) సంప్రదించండి.

- మీ జీవిత భాగస్వామికి అధిక ప్రయారిటి ఇవ్వండి. సెక్సులో ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల్నిసైతం నవ్వుతూ తీసుకోండి. ఎలా మెరుగుపరచాలో ఆలోచించండి. ఒక పద్ధతికాకపోతే మరొక పద్ధతి ట్రై చెయ్యండి. రతి వీలుకాకపోతే ప్రణయకళని ఆనందించి సరిపెట్టుకోండి. పరస్పరం బాహ్యప్రేరణ ద్వారా తృప్తి పరుచుకొనే ప్రయత్నం చేయండి.
- హ.ప్ర. ని ఆశ్రయించాల్సి వస్తే సంకోచించకండి. అది నష్టమూ, కూడనిదీ కాదు! మందుల వల్ల సమస్య కలిగితే డాక్టర్‌తో చర్చించి మందులు మార్పించుకోండి. లూబ్రికెంట్లు, మాయిశ్చరైజర్లు కొన్ని సమస్యలు తీరుస్తాయి. చాలా స్తంభన సమస్యలు మందులు, కౌన్సిలింగ్‌ల కాంబినేషన్‌తో తీరుతాయి. ఇద్దరూ పరస్పర ప్రేమానురాగాల్ని, శారీరికంగా, మానసికంగా దగ్గరతనాన్ని ... పంచుకొంటూ, స్పర్శ, ఆలింగనం, ముద్దు, కలిసి ఎక్కువ సమయం గడపడం వంటి చర్యల ద్వారా ఆనందం పొందడం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించండి.

బ్రా వల్ల రొమ్ము కేన్సరు వస్తుందా?

చాలాకాలంగా వైద్యులోను సామాన్యుల్లోనూ ఒక ప్రచారం ఉంది ... బ్రా ధరించే వారిలో రొమ్ము కేన్సరు వచ్చే రిస్కు అధికమని. 1991లో ప్రచురించబడిన ఓ పరిశోధన ఆధారంగా ఈ నమ్మకం ఏర్పడింది. ఆ నమ్మకం నిరాధారమని తాజా పరిశోధన వెల్లడిస్తోంది.

'కేన్సర్ ఎడిడెమియాలజీ' పత్రికలో ప్రచురించబడిన ఈ పరిశోధన సుమారు 1520 మంది మహిళలపై జరపబడింది. దీని ప్రకారం బహిష్టులు ముగిసిన వారిలోను, ఇంకా ముగియని వారిలోనూ కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సరుకీ, వారు బ్రా ధరించడానికీ సంబంధం లేదని తేటతెల్లమైంది. రోజులో బ్రా ఎన్ని గంటలపాటు ధరిస్తారు, బ్రా సైజు, బ్రా కప్‌సైజు, బ్రా రకం, బ్రా ధరించే స్త్రీ వయసు – వీటివేటికీ బ్రెస్ట్ కేన్సరుతో సంబంధం లేదనితేలింది.

సోయామిల్క్ :

సోయా పాలల్లో ఎస్ట్రోజెన్ సంబంధ పదార్థం ఉంటుంది. అందుకే సోయా మిల్కు, ఇతర సోయా పదార్థాలు "అధికంగా" తీసుకునే వారికి రొమ్ము కేన్సరు, ఇతర అధిక ఎస్ట్రోజెన్ సంబంధ కేన్సరు రిస్కు ఎక్కువని భావిస్తున్నారు. ఇటీవల ఓ పరిశోధనలో బ్రెస్ట్ కేన్సరు తొలగించే ఆపరేషన్‌కి సిద్ధంగా ఉన్నవారికి 2-3 వారాల పాటు సోయాపాలు ఇచ్చిచూడగా, వారిలో జెనిస్టిన్ అనే పదార్థం అధికమైందట. వారిలో బ్రెస్ట్ ట్యూమర్ పెరుగుదలకి దోహదం చేసే జీన్స్ సంఖ్య పెరిగిందట. అదే, బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ లేని స్త్రీలు సోయాపాలు తీసుకుంటున్నా, వారిలో ఈ రకం మార్పులేమీ లేవట.

అందుకని అధికమోతాదులో సోయాఉత్పత్తులు వాడవద్దని, ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్‌లో గడ్డగాని కేన్సరుకాని ఉన్నవారు సోయాజోలికి పోవద్దని డా॥ జాక్విలిన్ బ్రోమ్‌బర్గ్ సూచిస్తున్నారు.

తగ్గిన కోరికలు

సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తక్కువగా ఉందా?

సెక్సు సమస్యలన్నిటిలోకి కామవాంఛ (సెక్సువల్ డిజైర్) కి సంబంధించినవే కొద్దిగా క్లిష్టమైనవి. స్త్రీల డిజైర్ సమస్య మరింత క్లిష్టం.

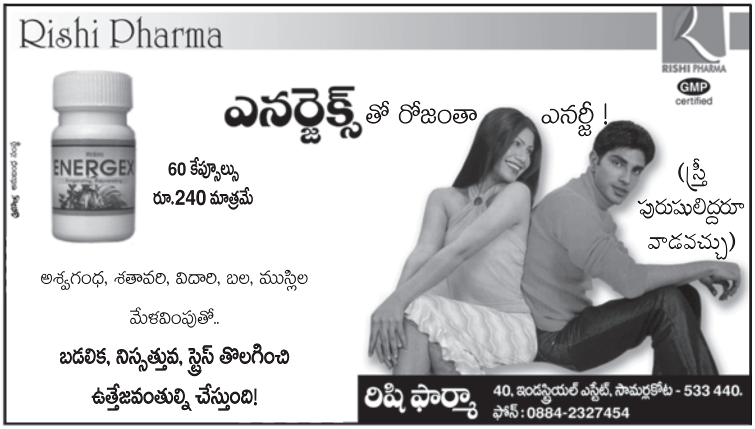
డిజైర్ తగ్గడానికీ, తక్కువగానే ఉండటానికీ కారణాలు 2 రకాలు: శరీరానికి సంబంధించి, మనసుకి సంబంధించి! ఒకోసారి రెండూ ఉంటాయి. అవేమిటో గ్రహిద్దాం!

హార్మోనులు: ప్రధానంగా హార్మోనుల సమతుల్యతలో మార్పురావడం వల్ల వాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. సాధారణంగా టెస్టోస్టిరాన్ అనే పురుష హార్మోను (ఇది ఆడ, మగ అందరిలోను ఉంటుంది) తక్కువైతే కోరికలు తగ్గుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా పురుషుల్లో!

స్త్రీలలో కూడా ఇది యోని శీర్షం, చనుమొనల స్పందనగుణాన్ని పెంచి సుఖప్రాప్తికి సహాయపడుతుంది. అయితే స్త్రీలలో టెస్టోస్టిరాన్ తగ్గుదలతోపాటు ఎస్ట్రోజెన్ తగ్గుదలని కూడా గమనించుకోవాలి. ఎందుకంటే టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి కూడా ఎస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ హార్మోను) అవసరం

అంతేకాదు థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ, ఎడ్రినల్ హార్మోనులు కూడా సెక్సుకోరికల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. (అయితే ఈ లోపాలున్నప్పుడు సెక్సుకోరికలు తగ్గడం కన్నా ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సమస్యలు వెల్లడై ఆ హార్మోను సమస్యని ముందుగానే పట్టిస్తాయి)

ప్రెగ్నెన్సీ, ప్రసవానంతర కాలం: గర్భం ధరించేక కొందరు స్త్రీలకూ - అందుకు సానుకూల స్పందనగా కొందరు పురుషులకూ - కామవాంఛ తగ్గుతుంది. ఇక్కడ పురుషులకి కారణం ప్రేమ, సానుభూతి వంటి మానసిక కారణాలు కాగా స్త్రీకి మాత్రం మనసుతోపాటు హార్మోనుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ప్రసవమైన 6 వారాల తర్వాత సెక్సులో పాల్గొనడానికి స్త్రీ శారీరకంగా సంసిద్ధురాలు కాగలిగినా అనేకమందికి మానసికంగా రెడీ కావడానికి ఇంకా చాలావారాలు పడుతుంది. ఆ సమయంలో ఆమెకి కోరికలు చాలా తక్కువగా ఉండటం, కోరికలున్నా భయసందేహాలు అడ్డు రావడం సహజం.



దీర్ఘవ్యాధులు–నొప్పులు : కీళ్ళ నొప్పులు, ఒంటినొప్పులు, బి.పి., షుగరు, వాటికి వాడే మందులు వంటివి కామ వాంఛకి ఆటకం కలిగిస్తాయి.

ఆల్కహాలు : ఆల్కహాలు మితంగా సేవిస్తే సెక్సులో కిక్కిస్తుంది. హద్దుమీరితే మొత్తానికే మోసం వస్తుంది. ఒకటో రెండు గ్లాసుల వైన్ వల్ల మనసూ శరీరమూ పట్టు విడిచి సెక్సుకి అనుకూలమవుతుంది గాని అంతకు దాటేక అది మెదడుపై డిప్రెసెంట్‌లా పనిచేసి సెక్సుకోరికల్ని తుడిచే స్తుంది. ఎక్కువకాలం వాడితే స్తంభన సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి.

నిద్రలేమి, వ్యాయామం లేకపోవడం: కొందరికి సరిగా నిద్రపట్టదు. కొందరు అర్థరాత్రి దాటేక గాని పడుకోరు. కొందరికి నైట్ డ్యూటీలు – ఇలా ఏ కారణం వల్ల నిద్రలేమి కలిగినా, నిద్రటైములు మారిపో యినా అది మిగతా విషయాలతో పాటు సెక్సుకోరికలపై కూడా నీళ్ళు జల్లుతుంది. కనుక రాత్రిపూట సుమారు 7–8 గం॥ల నిద్ర పొందితే సెక్సుసహా అన్నిరకాలా బావుంటుంది.

అలాగే ఎక్సర్‌సైజు అలవాటు లేకపోతే అదికూడా మొదలు పెట్టండి (ఇది నిద్రకి కూడా ఉపయోగమే). ఎక్సర్‌సైజువల్ల కండపుష్టి, స్టామినా రెండు పెరుగుతాయి. పురుషుల్లోనైతే వ్యాయామం వల్ల పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగించే రసాయనాలు మెదడులో చక్కగా ఉత్పత్తవుతాయి ఇద్దరికీ!

సెక్సుసమస్యలు: రతిలో బాధ, భాగస్వామి ప్రవర్తనలో బాధ, భాగస్వామన్నా, వారి శరీరమన్నా అయిష్టం ఉంటే వాంఛ అనేది పుట్టదు.

లక్షలాది మంది స్త్రీలు రతిసమయంలో నొప్పి, మంట, లేదా మూడ్ చెడగొట్టే అసౌఖ్యమేదో అనుభవిస్తుంటారు. ఏ చిన్న అసౌఖ్యత కూడా క్రమేణా సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తొలగిపోయేటట్లు చేస్తుంది. తృప్తి/భావప్రాప్తి కలగకపోతుంటే... సెక్సంటే యిదేనా అనిపించేసి వద్దనిపిస్తుంది.

మానసిక వత్తిడి, ఆదుర్దా, డిప్రెషను: కొందరు ఊరికే అన్నిటికీ ఆందోళన పడిపోతారు. కంగారు పడిపోతారు. ఎంత చిన్న తేడాకైనా గుండెవేగం, నాడివేగం, ఊపిరి వేగం పెరిగిపోతాయి. కాళ్ళు/ఒళ్ళు చల్లబడిపోతాయి. వీరికీ ... అలాగే జరిగిన సంఘటనల్ని పదేపదే తలుచుకుంటూ విచారిస్తుండే వారికీ ఖచ్చితంగా వాంఛలు సన్నగిల్లుతాయి.

వర్క్ రిలేటెడ్ స్ట్రెస్ (పనివల్ల కలగే ఒత్తిడి) వల్ల ఆఫీసు నుంచి ఇంటికొచ్చే సరికి విపరీతమైన అలసట, బడలిక కలిగితే సెక్సుకోరికలు పుడతాయని ఆశించడం కష్టమే.

ఎంత ఉన్నత ఉద్యోగమైతే అంత ఒత్తిడి. టార్గెట్లు, డెడ్‌లైన్లు, సూపర్‌వైజర్ల ఒత్తిడి....లైఫ్‌మొత్తాన్నే మీ చేతిలోంచి లాగేసుకుంటాయి. కనుక వారిలో కోరికలు తక్కువగా ఉండటం సామాన్యం. ఈ స్థాయి వ్యక్తులలో భార్యాభర్తల మధ్య సామరస్యానికి కూడా ఎంతో శ్రమపడాల్సి ఉంటుంది.

డిప్రెషన్ (మనోవ్యాధి, విచారం): ఎల్లప్పుడూ మూడీగా ఉండటం, ఎవరితోను కలవకపోవడం లాంటి లక్షణాలతో కూడిన ఈ మనోవ్యాధి సెక్సువాంఛల లోపానికి ఒక కారణం :

బాల్య గాయాలు : అనేకమంది మహిళలు జీవితంలో ఎపుడో ఒకపుడు లైంగికంగా వేధింపులకో, అంతకన్నా ఎక్కువకో లోనవడం జరుగుతోంది. లైంగిక బాధితురాలైతే దాని ప్రభావం ఆమె మనసుపై బలంగా పడొచ్చు. మగ వాళ్ళన్నా, సెక్సన్నా వ్యతిరేకత పెంపొంద వచ్చు. ఉత్తప్పుడు ప్రేమగానే ఉన్నా సెక్సు విషయానికొచ్చేసరికి మనసు అలజడికి

Like us on Facebook

అభిసారికను ఫేస్‌బుక్‌లో 'లైక్' చెయ్యండి!

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

అభిసారిక నుంచి

ఇ మెయిల్ ద్వారా సమాచారం !

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

అభిసారిక నుంచి

మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

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

లోనవ్వవచ్చు. సెక్సు పంకిలం (బురద)గా తోచవచ్చు.

తనపట్ల తనకి చిన్నచూపు : శరీరాకృతి అందంగా లేదని అవయవసౌష్ఠవం చక్కగా లేదనీ భావన. తనపట్ల తనకే చిన్నచూపు. తన శరీరాన్ని తను అభిమానించుకోలేకపోవడం. 'నాకేంలోపం? నేను బాగానే ఉన్నా!' అనుకోలేకపోవడం. భాగస్వామి తన అందాన్ని పొగిడినా నమ్మరు వీళ్ళు.

భర్తతో/భార్యతో రిలేషన్‌షిప్ సమస్యలు : భార్యాభర్తల మధ్య సామరస్యలోపం చాలా పెద్ద, కనబడని సమస్య. ప్రతిరోజూ జరిగే

సంభాషణల లోంచి, ప్రవర్తనలోంచి ఒకరిపట్ల ఒకరికి అంతర్లీనంగా వ్యతిరేకత, అయిష్టత, అసంతృప్తి, తక్కువభావం, కోపం, ద్వేషం లాంటివి నెమ్మదిగా.. స్వల్పంగా.. స్టార్టయి కాలక్రమంలో పేరుకుంటూ పోవచ్చు. మనిషి అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్నా ఆ వ్యతిరేకభావాల వల్ల అతని/ఆమెపట్ల సెక్సువాంఛ జనించదు.

అలాంటిదేం లేకపోయినా ఒకొక్కరికి యోనిద్రవాలంటే చిరాకు, వీర్యం అంటే చిరాకు, చెమట అంటే చిరాకు, భాగస్వామి శరీరగంధం(వాసన) అంటే అయిష్టం లాంటివి ఉండొచ్చు.

ఇవన్నీ సెక్సు కోరికలకి ప్రతిబంధకాలే!

పెంపకం : చిన్నప్పటినుంచి పెంపకంలో సెక్సుపట్ల ప్రతికూల అభిప్రాయాలు ఏర్పడ్డాయనుకోండి. ఆ భావాలు కుటుంబంలో మొదలై ఉండొచ్చు; ప్రార్థన ప్రదేశాలలో ప్రవచనాలు, బోధనల వల్ల కావచ్చు, చదువుకునే చోట కావచ్చు.... ఎక్కడ మొదలైనా సెక్సుపట్ల అయిష్టత మనసులో పాతుకుపోతే అన్నీ బావున్నా సెక్సుకోరికలు తక్కువగానే ఉంటాయి. ఒకొక్కరిలో ఆధ్యాత్మిక భావన, కెరియర్, చదువు, అభివృద్ధిలపట్ల అపరిమితమైన ఆసక్తి ఉంటుంది. వాటిముందు మిగతావన్నీ తృణప్రాయంగా ఉంటాయి. అదీ కారణమే!

మరైతే ఏంచెయ్యాలి?

'నాకిలాగే బావుంది. నేనేం మారాలనుకోవడంలేదు! నాకేచికిత్సా అక్కర్లేదు' అనుకునే వారి విషయం పక్కన పెడదాం! తమ సెక్సుకోరికల లేమి వల్ల తమలో ఏదో తేడా ఉందని భావించేవారు, తమ దాంపత్యంలో సమస్యలు ఎదురౌతున్నవారు, భాగస్వామి తమ వల్ల బాధపడుతున్నారు కాబట్టి తమవంతు ఏం చెయ్యాలో అది చెయ్యాలని భావించేవారికి చికిత్స ఫలిస్తుంది. అందుకై ఇలా చెయ్యాలి:

1. డాక్టరుచే పరీక్ష చేయించుకోండి – హార్మోను పరీక్షలు, శారీరిక పరీక్షలు...అన్నీ!

2. కొన్ని వారాలపాటు రోజూ ఒక డైరీలో మీ మనసులో జరిగే ప్రధాన ఆలోచనలన్నీ రాసి పెట్టుకోండి. మీ మూడ్స్, ఆందోళనలు, మీ గురించి మీకు కలిగే భావాలు, మీ వారితో/ భార్యతో మీకు ఏర్పడ్డ తగాదాలు, హ్యాపీ సంఘటనలు అన్నీ నోట్‌చేయండి. అవి మీ మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తున్నాయో నోట్ చెయ్యిండి. సెక్సు మీలో ఓ అంతర్భాగం. మీలోని మరో అంతర్భాగం ఎఫెక్టయితే ఈ అంతర్భాగం (సెక్సు) ఎఫెక్టవక మానదని గుర్తుంచుకోండి.

3. మీ సమస్య గురించి మీ భాగస్వామి (అర్థం చేసుకునే వ్యక్తయితే) చర్చించండి. ఇద్దరూ కలిసి సమస్యని విశ్లేషించి పరిష్కారం దిశగా ప్రయత్నం చేయండి. అతని/ఆమె ఐడియాలు మీకు ఉపయోగపడొచ్చు. కనీసం అతని /ఆమె సహకారం లభించడానికిది తోడ్పడుతుంది.

4. సైకాలజికల్ విశ్లేషణ చేయించుకోండి. శిక్షితులైన సైకాలజిస్టు/ సెక్సుసైకాలజిస్టుని కలిసి మీ స్వభావాన్ని, పరిస్థితుల్ని, మనస్తత్వాన్ని వాటిని రూపుదిద్దిన పరిస్థితుల్ని, ప్రవర్తనని ఎసెస్ చేయించుకోండి.

వీటన్నింటినుంచీ పరిష్కారాలు లభిస్తాయి...!

అద్భుత సృష్టి !

గర్భాశయ మార్పిడితో తొలి బేబీ జననం!

1978లో తొలి టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ పుట్టి సంతానసాఫల్య చికిత్సలో ఒక కొత్త శకం ఆవిష్కరించింది. గత నెలలో గర్భాశయ మార్పిడి ద్వారా తొలిశిశువుకి జన్మనిచ్చి మరో కొత్త శకానికి నాంది పలికింది బ్రిటిష్ వైద్య బృందం. ఇది ఎన్నో ఏళ్ళ శ్రమ, ఎన్నో వైఫల్యాల అనంతరం లభించిన గొప్ప విజయం.

గత ఏడాది బ్రిటన్‌లో 9 మంది మహిళలకి ప్రయోగాత్మకంగా గర్భాశయం అమర్చారు. అనతి కాలంలోనే వారందరికీ బహిష్టులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఆ తొమ్మిది మందిలో ఒక 36 ఏళ్ల స్వీడిష్ మహిళ గర్భవతి అయి, ఒక శిశువుకి జన్మనివ్వడంతో వైద్యచరిత్రలో ఒక కొత్త పుట ఆవిర్భవించింది. ఆ మహిళకి పుట్టుకనుంచీ గర్భసంచి లేకపోవడంతో సంతానవతి అయి, బహిష్టులు ముగిసిన ఆమె స్నేహితురాలు గర్భాశయ దానం చేసింది.

గర్భాశయం అమర్చినంత మాత్రాన గర్భధారణ సహజంగా జరగకపోవచ్చు. అందుకే ఈ స్వీడన్ మహిళ నుంచి ముందుగానే అండాలు సేకరించి, IVF ద్వారా పిండోత్పత్తి చేసి, ఆ పిండాలను మైనస్ టెంపరేచర్‌లో భద్రపరిచి ఉంచారు. అటుపైన గర్భాశయ మార్పిడి చేసి, ఆ ఆపరేషన్ సక్సెసై, ఆమె కోలుకున్నాక, ఈ పిండాలను బయటకు తీసి, వెచ్చచేసి, ఆమె 'కొత్తగర్భసంచి'లో ప్రవేశపెట్టారు. అదృష్టం వరించి ఆమె గర్భవతి అయింది. 32వ వారంలో నెలలు తక్కువగా సిజేరియన్ ద్వారా బిడ్డను కని చరిత్ర సృష్టించింది. కేవల గర్భాశయ లోపంతో ఒక్క బ్రిటన్‌లోనే సంతానం కలగని స్త్రీలు 22,000 మంది ఉన్నార్ట. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇటువంటి లక్షలాది మహిళలకి ఈ ఆపరేషన్ రాబోయే దశాబ్దాలలో గొప్ప వరం కానుంది.

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

సంతానం - సాఫల్యత

స్త్రీల సాఫల్యతా లోపానికి ఓ ముఖ్యకారణం

పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS)

స్త్రీలలో నెలనెలా ఒక అండం ఉత్పత్తి అవుతూంటుందని తెలుసు. ఆ అండాన్ని రూపొందించే అండఫలాలు (ఫాలికిల్) స్త్రీ బహిష్టయినప్పటి నుంచి ఓ 14 రోజులపాటు పెరిగి, పెద్దదై కడుపులోనే పగిలి అండాన్ని విడుదలచేస్తాయి.

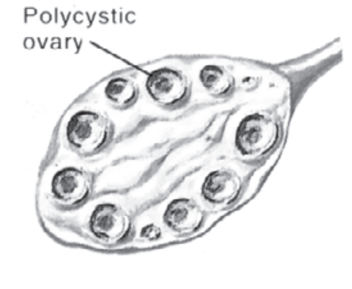
ఒకవేళ ఆ అండఫలాలు అండకోశంలోనే చిక్కుకుని పగలకుండా ఉండిపోతే? అవి ఓ రకం ద్రవంతో నిండి చిన్నచిన్న తిత్తుల్లా (సిస్టుల్లా) తయారవుతాయి. నెలనెలా అలా జరుగుతూంటే త్వరలోనే అండకోశాలు తిత్తులమయం అవుతుంది.

అలా అనేక సిస్టులతో అండకోశం నిండిపోవడాన్నే 'పాలీ(చాలా) సిస్టిక్ (తిత్తుల) ఓవరీ (అండకోశ) సిండ్రోమ్' అంటాం. PCOS లేదా PCOD లేదా స్టీన్-లీవెన్‌థాల్ సిండ్రోమ్ అని కూడా అంటారు.

ఈ పరిస్థితి సమాజంలో రానురాను పెరుగుతోంది. దీనివల్ల అనేకమంది మహిళలకి సంతానం కలగడం ఆలస్య మవుతోంది. చికిత్స చేయకుండా దానంత అది సర్దుకునే అవకాశాలు PCOD లో తక్కువ.

PCOD వల్ల ఋతుచక్రం మారిపో తుంది. పీరియడ్స్ లేటవుతాయి. ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. కొన్ని నెలలకు, లేదా ఏళ్ళకు మీసాలు, గడ్డాలు ఇతర అవాంఛనీయ రోమాలు పెరుగుతాయి. గొంతు కూడా పురుషునిలా మారవచ్చు. బాహ్య జననాంగంలో కూడా చిన్న చిన్న మార్పులు రావచ్చు.

PCOD కి ఇన్సులిన్‌కీ సంబంధం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఇన్సులిన్ అనేది శరీరంలో గ్లూకోజుని, కార్బోహైడ్రేట్లని ఇతర ఆహారపదార్థాలని శక్తిగా రూపాంతరం



చెందించి, శరీరం ఉపయోగించుకునేందుకు వీలుగా మార్పు చేస్తుంది. PCOD గల వ్యక్తులలో శరీరం ఇన్సులిన్‌ని సరిగా ఉపయోగించుకో లేదు. కనుక శరీరంలో దాని నిల్వలు పెరుగుతాయి.

లక్షణాలు :

- ఋతుక్రమం లేటవుతుంది. 45-90 రోజులు దాటితే కాని బహిష్టవదు.

- ఋతుస్రావం: కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించిపోవచ్చు. ఎక్కువ రోజులపాటు, అధిక బ్లీడింగ్ కావచ్చు.

- అండం విడుదల అవకపోవటమో, అప్పుడప్పుడు మాత్రమే అవటమో జరుగుతుంది.

- బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట బాగా పెరుగుతుంది.

- అండకోశాలు పెద్దవై, వాటిపై ముత్యాల రంగులో బుడగల్లాటి సిస్టులు తేలతాయి. ఫలితంగా కడుపునొప్పి రావచ్చు.

- బి.పి. పెరగవచ్చు; కొలెస్టిరాల్ పెరుగుతుంది.

- పురుషుని పోలిన రోమాలు, మొటిమలు, జిడ్డు చర్మం, చుండ్రు అధికమవుతాయి.

- చర్మం మీద ముదురు గోధుమరంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మెడ వెనుక, చంకల్లోనూ, రొమ్ముల కిందా ఉండే మడతల్లోను, గజ్జల్లోను, అరుదుగా మోచేయి, మోకాలి వద్ద ఈ మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మచ్చపడిన చర్మం గరుకుగా ఉంటుంది.

- ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. షుగర్ వ్యాధి కలగొచ్చు.

- ఒంటి మీద మెత్తని చిన్న Skin Tags ఏర్పడతాయి.

- త్వరగా అలిసిపోతారు; బుద్ధి చురుకుదనం తగ్గుతుంది.

- డిప్రెషను, ఏంగ్జయిటీ కలగవచ్చు.

- సెక్సు కోరికలు తగ్గవచ్చు.

- నిద్రలో బాగా గురక వస్తుంది.

- ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కలుగుతుంది.

అందరికీ అన్నీ రాకున్నా తరచు కనబడే లక్షణాలివి. PCOD ప్రారంభదశల్లో అన్నీ కనబడవు. రానురాను కనబడతాయి.

ఈ రుగ్మత నూటికి 5 - 10 మంది సంతానం కనే వయసులోని స్త్రీలలో కనిపిస్తోంది.

దీన్ని గుర్తించాలంటే ఏదో ఒకటో రెండో పరీక్షలు చాలవు. ఆ స్త్రీ శారీరక లక్షణాలు, ఋతుచక్ర వివరాలు, హార్మోను పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు చేయడం ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ అవుతుంది. దీనికి కారణం కూడా ఫలానా అని ఎత్తి చూపడానికి అవకాశం లేదు.

కొందరిలో PCOS చికిత్సకి చాలా తేలిగ్గా లొంగుతుంది; కొందరికి ఒక పట్టాన లొంగదు.

హార్మోను చికిత్స, ఇన్సులిన్ కంట్రోలు చికిత్స, ఆహారంలో మార్పులు (డయాబెటిక్ పేషెంట్ల మాదిరిగా) చేయడం... అయినా లొంగకుంటే LEOS అనే లేపరోస్కోపిక్ చికిత్స కాని wedge resection ఆపరేషను గాని చికిత్స మార్గాలుగా ప్రయోగిస్తారు.

చికిత్స ఫలితంగా ఆ స్త్రీకి సంతానం కలగడం, భవిష్యత్తులో గర్భాశయ కేన్సరు, షుగర్ వ్యాధి, హైబిపి, హైకొలెస్టిరాలు, గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించబడతాయి.

మీ లైంగిక స్వభావం

మీ తల్లిదండ్రుల నుంచి వస్తుంది.

''ప్రతి పసివాడూ, పసిపిల్లా ఈ భూమ్మీద పడేది ఒక లైంగిక జీవి (sexual being) గానే. మీరు ఒప్పుకున్నా, ఒప్పుకోక పోయినా ఇది నిజం.

"కనుక ప్రతి బిడ్డలోనూ లైంగిక ప్రవృత్తి కనిపిస్తుంది. ఇది మంచి, ఇది చెడు అంటూ పిల్లల్లో మీరు కలిగించే భావనలూ, మీ యింట్లో పెద్దలూ, మీ భార్యా భర్తలిద్దరూ ప్రవర్తించే తీరూ - వీటి వల్ల భవిష్యత్‌లో మీ పిల్లల లైంగిక ప్రవృత్తి మారుతుంది. పిల్లల్లో అంతర్గతంగా ఉండే లైంగికత్వాన్ని మీకు తెలిసి కాని, తెలియక కాని ఎలా మలుస్తారో అన్నదాని మీద వాళ్ళ భావి లైంగిక జీవితం రూపు దిద్దుకుంటుంది.

"ఆ పిల్లలు ఎదుగుతూ సంపాదించుకున్న శాస్త్రీయ సెకువిజ్ఞానమూ, పనికిరాని పొల్లూ కన్నా తల్లిదండ్రులుగా మీ ప్రభావమే ఎక్కువ"

- ఎరెన్‌బర్గ్

("సెక్సువల్ డైనమిక్స్ ఆఫ్ ఫేమిలీ లైఫ్" గ్రంథంనుంచి)

ఇలా అంటూ ఎరెన్‌బర్గ్ అనే రచయిత - తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ యిప్పించే విషయంలో 4 రకాలుగా ఉంటారన్నారు.

'సెక్స్‌రిప్రసివ్' తల్లిదండ్రులు

వీళ్ళు సెక్సంటే పాపము, నీచము, తప్పు వగైరా భావాలని బలంగా ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. పిల్లలు బూతుమాటల్ని, అసభ్యకరమైన పదాల్ని వాడటాన్ని వెకిలి హాస్యాన్ని, కఠినంగా నిషేధిస్తారు.

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ విషయంలో వీరి వైఖరిని రెండే మాటల్లో చెప్పెయ్యొచ్చు - "అది చాలా డేంజరస్", "పెళ్ళయ్యే దాకా ఆగు'' అని.

పిల్లల లైంగిక ఆసక్తిని, ప్రవర్తనని కఠినంగా అణచివేయడమే వీరి ప్రవృతి. సెక్స్ ఎడ్యుకేషనంటే వీళ్ళకి పడదు.

సెక్స్ ఎవాయిడెంట్ తల్లిదండ్రులు

ఎవాయిడెన్స్ అంటే తప్పించుకోవడం. ఇలాంటి తల్లిదండ్రులకి మానవ లైంగికత్వం పట్ల మంచివైఖరే ఉంటుంది. దాన్ని మంచి చేసేదిగానే తప్ప, చెడు విషయంగా తలచరు.

కాని పిల్లలతో కాని, యితరులతో కాని చర్చించాల్సి వస్తే వీరు బిగుసుకుపోతారు. ఆ ప్రసక్తి తేవడానికి, చర్చ కొనసాగించడానికీ అవకాశం యివ్వరు. బహుశా బిడియం కారణం కావచ్చు.

ఒక వేళ మాట్లాడినా సూటిగా, ప్లెయిన్ గాక డొంకతిరుగుడుగా మాట్లాడతారు. నిజానికి ఇలాంటి వాళ్ళ పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులు పడుతున్న ఇబ్బందిని గమనించగల్గుతారు కానీ, ఏమీ ఎరగనట్టే ప్రవర్తిస్తారు.

సెక్స్ అబ్సెసివ్ తల్లిదండ్రులు

అబ్సెషన్ అంటే ఒక విషయం బుర్రలో పడితే ఇక దాని గురించే ఆలోచన! రంధి!

సెక్స్ అబ్సెసివ్ పేరెంట్స్ సెక్సుని చెడ్డగా చూడరు. సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌ని ఉపయోగకరమైన విషయంగానే భావిస్తారు.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

పై మూడూ కలిపిన
3-ఇన్-ఒన్ పేకింగ్
రు. 410/- మాత్రమే!

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్
కాంబినేషన్‌తో
కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులని జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.
Buy online at **www.rishiayurved.in** store

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

కాని అంతటితో ఆగరు. తాము అతి స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తిస్తూ, పిల్లల్నీ అంతే స్వేచ్ఛగా వదిలేస్తారు. పైగా తమ లైంగిక ప్రవర్తన వల్ల పిల్లలు ఒకోసారి బిత్తరపోయే పరిస్థితి, మితిమీరే పరిస్థితీ కూడా తెస్తారు.

మా దగ్గరికి వచ్చి ఓ తండ్రి 15 ఏళ్ళ తన కొడుకు గురించి అతని మొహం మీదనే యిలా అన్నాడు. "ఈడేటండీ, అమ్మాయిల్ని చూస్తే పారిపోతాడు. సెక్స్ కేసెట్లు చూసేవురా. అంటే సిగ్గుపడి పోతాడు. ఈడి వయసులో నేను అప్పుడే ముగ్గురు ఆడోళ్ళని సెటప్ చేసేసాను. ఈడిని చూస్తే నా కడుపున చెడబుట్టి నట్టున్నాడు..." వగైరా.

సెక్సు గురించి కుటుంబంలో అతిస్వేచ్ఛగా చర్చించటం, ప్రవర్తించడం పిల్లల్ని నిర్ఘాంత పరుస్తుంది. యిలాంటి వారి పిల్లలు తమని తాము సెక్సుకి దూరంగా మళ్ళించుకో జూస్తారు.

మరికొందరు వెంటనే అందుకుని, విచ్చలవిడిగా మారుతారు.

సెక్స్ ఎక్స్‌ప్రెసివ్ పేరెంట్స్

వీరు అందరికన్నా ఉత్తమమైన తల్లిదండ్రులు. ఎక్స్‌ప్రెషన్ అంటే వ్యక్తీకరించడం. ఈ రకం పేరెంట్స్ తమ కుటుంబ జీవితంలో లైంగికత్వాన్ని తగు మాత్రంగా (ఎంత మేరకు అవసరమో అంతే) ఇముడుస్తారు. ఏ వయసు పిల్లలకి ఎంత పరిజ్ఞానం అవసరమో అంతే అందిస్తారు.

వారిలో హద్దు మీరిన కుతూహలం కాని, అవసరానికి ఆదుకోని అజ్ఞానం కాని పెరగకుండా సమతుల్యంగా వ్యవహరిస్తారు. సందర్భోచితంగానే సెక్సుగురించి చర్చిస్తారు. మిగతా నిత్య జీవిత విషయాల్లో ఎంతమాత్రం పట్టూవిడుపూ ఉంటాయో ఇక్కడా అంతే చూపిస్తారు.

సెక్సుని పాజిటివ్ దృక్కోణం నుంచే వ్యక్తపరుస్తారు కాని సెక్సు మానవ జీవిత అంతర్భాగం కదా అని వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా పిల్లల్ని దూకనివ్వరు.

ఇలాంటి తల్లిదండ్రులు నాగరిక సమాజాల్లో కూడా కొద్ది సంఖ్యలోనే ఉంటున్నారు.

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)

తన భర్త కనీసం ఒక రాత్రైనా ఊళ్ళో ఉండని శుభముహూర్తం కోసం ఎదురు చూడసాగింది. ఆ సాయంత్రం తన లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్న ప్రయత్నంలో గులాబీ అత్తర్వులో స్నానంచేసి చాలా అందమైన దుస్తుల్ని ధరించి, మంచి మంచి సెంటుల్ని వంటికి పూసుకుని అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ కూర్చుంది.

రెండవ ఝాము నిద్రలో పొరిగింటి యిల్లాలూ, ఆమె భర్త ఉన్న సమయంలో చడీ చప్పుడు లేకుండా జాగ్రత్తగా ప్రవేశించి ఎలాగో తడుముకుంటూ వాళ్ళ మంచాన్ని సమీపించింది.

ఆ మంచం మీద ఆ భార్యా, భర్తా ఇద్దరూ కలిసి పడుకున్నారు. వాళ్ళిద్దరూ మంచానికి తలోవైపూ జరిగి పడుకోవటంతో వారి మధ్య కాళీ ఏర్పడింది. ఆ కాళీలోకి మన కథానాయకి మెల్లగా ప్రవేశించింది. నిజంగా మూడవ మనిషికి కాళీలేనంత ఇరుకుగా ఉండటం వల్ల, ఈవిడ ప్రవేశించి కలిగించిన ఒత్తిడికి భార్యయేమో తన భర్త తనవైపు జరిగాడనీ, భర్తయేమో తన భార్య తనవైపు జరిగిందనీ అనుకున్నారు. అనుకుని నిద్దట్లోనే ఇద్దరూ కాస్త కాస్త తలోవైపూ జరిగారు. ఆ విధంగా మన కథానాయిక వాళ్ళ మధ్య చోటు చేసుకుంది.

ఆ తర్వాత అతని భార్య గుర్రుకొట్టేదాకా తాను కదలకుండా ఉండిపోయింది. ఇక ఆమె మంచి నిద్దట్లో ఉందని గ్రహించగానే ఆమె తన మాంసం ముద్దల్ని అతని వీపుకు హత్తుకునేలా జరిగింది. దానితో అతనికి మెలకువ వచ్చి ఆమె వంటినున్న సెంటు గాలికి మత్తిల్లి ఆమెను జాగ్రత్తగా తనవైపు లాక్కున్నాడు.

"అబ్బా! నన్ను నిద్రపోనివ్వండి!" అంది లోగొంతుకతో

"ఉష్! మాట్లాడక! పిల్లలు లేస్తారు! నన్ను చేయనీ! చప్పుడు కాకుండా చూస్తా" అన్నాడు.

ఆమె అతనికి మరింత దగ్గరగా జరిగి "మీయిష్టం! మీరు చెపితే వినిపించుకుంటారు గనుకనా! పిల్లలు లేవకుండా చూసుకోండి!" అంటూ అతన్ని మరింత గట్టిగా హత్తుకుని, అతని భార్యకు కొంచెం దూరంగా నెట్టింది. ఈ హడావిడిలో అతని భార్య ఎక్కడ నిద్దట్లోంచి లేస్తుందోనని భయంతోనే ఈ ఎత్తువేసింది.

ఇంక ఆ భర్త, పరిమళం వల్లకలిగిన ఉద్రేకంతో ఆమెను తన కౌగిట్లోకి లాక్కున్నాడు. పుష్టిగా, మెత్తగా-ఎంతో బాగుంది ఆమె ఆమె యోనికూడా ముందుకు చొచ్చుకుని ఉంది. అప్పుడతను ఆమె పైకెక్కి "తీసుకో చేత్తోదీన్ని, ఇదివరకటి లాగే!" అన్నాడు. పట్టుకుంది. దాని ప్రమాణం గాంభీర్యమూ ఆమెకు ఆశ్చర్యం గొలిపాయి. ఆదుర్దాతో ఆమె తన యోనిలోకి ప్రవేశపెట్టింది.

అంత మత్తులో ఉన్నా, అతని అంగం అంత లోతుగా చొచ్చుకుపోవడం అతనికే ఆశ్చర్యాన్ని గొలిపింది. తన భార్యతో అతనికున్న పరిచయం ఈనాటిది కాదు. ఎప్పుడూ ఇంత అడుగంటా చూడటం సంభవించలేదు. అదే అతనికి అంత ఆశ్చర్యం గొలిపింది. ఇక ఆమెకూడా ఆమె భర్తనుండి ఎన్నడూ యింత ఘనంగా లాభం పొందలేదు. ఆ సంతృప్తి ఆమెకుంది.

ఆనాడు అతనికి ఎంతో అపూర్వ అదృష్టం లభించినట్లయింది. రెండుమూడుసార్లు అతనే విడవలేక గడిపాడు. తరిచినకొద్దీ అతనికి అమృతం లభించినట్లయింది. చివరికి పూర్తిగా అలసి, ఆమె ప్రక్కవాటుగా వ్రాలి, సొమ్మసిల్లి నిద్రపోయాడు.

అతనికి బాగా నిద్ర పట్టిందని దృఢపరుచుకున్న తర్వాత ఈ రెండవ ఆమెలేచి, తనగదిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

ఆ మర్నాటి ప్రొద్దున్నే భర్త, భార్యను అభినందిస్తూ "అబ్బా! నిన్న రాత్రి

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

నువ్వు ఎంత మధురంగా ఉన్నావు! ఆరకం పరిమళం నీ శరీరం నుంచి ఎప్పుడూ నాకు లభించలేదు” అన్నాడు.

“ఏం పరిమళం? ఏం రాత్రి!” అంటూ ఆవిడ విస్తుపోయింది. “మన యింట్లో ఒక్క చిన్న సెంటుబుడ్డి అయినా ఎంత వెతికినా కనిపించదు. కొనమంటే మీరు ఎప్పుడైనా కొంటే గదా!” అని వాపోయింది. జరిగిందంతా అతను పూసగ్రుచ్చినట్లు వర్ణిస్తే, పిచ్చి పిచ్చి కలలు చెప్పుకుంటూ మురిసిపోవద్దని మందలించింది. ఊరికే మీరిలా కలగన్నారని అవహేళన చేసింది. నిజంగా కలగన్నానేమో అని అతనూ అనుకుని ఇంక ఆమెతో వాదం పెట్టుకోకుండా అంతటితో ఊరుకున్నాడు.

ఆడవాళ్ళ సామర్థ్యం ఎంతైనా ఉందనీ, ఎంతకైనా ఆడవాళ్ళు సాహసించి సాధిస్తారనీ, దీనితో ఎవరికైనా అర్థం కాకమానదు.

ఇద్దరు మొగుళ్ల పెళ్లాం

అనగా అనగా ఒక వ్యక్తి దేశం కాని దేశం వెళ్లి అక్కడే కొన్నేళ్ళుగా స్థిరపడిపోయి, పెళ్ళిచేసుకోవాలనుకున్నాడు. ఇలాంటి విషయాలలో మంచి అనుభవంగల ఒక ముసలమ్మను సమీపించి, తనకు ఎక్కడైనా తగిన పెళ్ళికూతుర్ని వెదకిపెట్టమన్నాడు. ఆమె క్షణం ఆలోచించి “అందాలరాశి, సుగుణాల ప్రోవు, తీర్చిదిద్దిన బంగారు చిలకలా ఉంటుంది. అన్నివిధాలా నీకు ఆమెయే తగుతుంది. అంత పతివ్రతా, పరమసాధ్వి మరొకామె కనిపించదు. కాని ఒక విషయం. పగలల్లా ఆమెకు సుతలామూ తీరిక ఉండదు. రాత్రివేళ మటుక్కు ఆమె స్వర్గంలో ఓలలాడిస్తుంది. పగటిపూట లభించని పెళ్ళాన్ని ఎవడు చేసుకుంటాడన్న నిరాశతో ఆమె పెళ్ళికే ఒప్పుకోవటంలేదు” అని ఆ అవ్వ చెప్పింది.

“ఓస్! ఆమాత్రానికేనా? ఆమె సందేహించనఖర్లేదు. పగలల్లా నాకూ బోలెడు పని ఉంటుంది. కనుక, రాత్రిపూట నా దగ్గిర ఉంటే నాకు చాలు” అన్నాడు.

ఆ అవ్వ ఆ పిల్లను తెచ్చి, రాత్రిపూట చూపించింది. కళ్ళు మిరుమిట్లు గొల్పాయి అతనికి! ఏమైనా ఆమెనే చేసుకుంటానన్నాడు. ఆ రోజునుంచి ఆ యిద్దరూ ఆ షరతుకే కట్టుబడి రాత్రిపూట సుఖంగా కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

ఇలా ఉండగా ఇతనికి ప్రాణ మిత్రుడొకడు పెళ్ళిచేసుకుందామనుకుని అతనితో చెప్పాడు. అతగాడు వెంటనే ఆ అవ్వ దగ్గరకి తీసికెళ్ళి ఈ విషయం చెప్పాడు. అవ్వ చెప్పిన షరతుకు ఒప్పుకుని ఆమె చెప్పిన ఎలాంటి పిల్లనైనాసరే పెళ్ళిచేసుకుంటానని చెప్పించాడు. కాదూ కూడదని చెప్పి, కొంతసేపు బ్రతిమాలించుకుని ఎట్టకేలకు ఆ అవ్వ ‘సరే’ అని ఒప్పుకుంది. “గొప్ప అందగత్తె ఒకర్తె నాదృష్టిలో ఉంది. నీకెలాంటి కష్టాలైనా యిట్టే మరిపింపజేస్తుంది. ఆమెకూ స్వంత వ్యాపారం ఉంది. రాత్రివేళ ఆవిడ తన వ్యాపారం చూసుకోవాలి. పగలల్లా నీదగ్గరుండి స్వర్గాన్ని చవిచూపిస్తుంది! సరేనా?” అంది అవ్వ.

“ఓస్ ఆమాత్రం దానికేనా! నా అడ్డేమీలేదు!” అని వప్పుకున్నాడు. అతని మిత్రుడు. ఆ తర్వాతనే ఆ అవ్వ ఆ పిల్లను చూపించింది. ఆ తర్వాత వాళ్ళిద్దరూ పెళ్ళిచేసుకుని షరతు ప్రకారం జీవిస్తున్నారు.

ఇలా చాలా రోజులు గడిచాకగాని, ఆ యిద్దరూ పెళ్ళాడింది ఒక్క స్త్రీనే

నన్న సత్యం ఉభయులకీ తెలియలేదు.

ఆడవాళ్ళ సాహసం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో తెలుసుకోవటానికి ఈ ఉదాహరణ చాలదా?

బాహియా కథ

అనగనగా బాహియా (అపూర్వసుందరి) అని ఒకామె ఉండేది. ఆమెకి పెళ్ళయింది. ఆమెకు మరో ప్రియుడు కూడా వున్నాడని అందరికీ వెల్లడయింది. కనుక ఆత్మరక్షణకోసం ఆమె ప్రియుణ్ని విడిచిపెట్టింది. ఈవిధంగా ప్రియురాలికి దూరమై అతగాడు విరహంతో క్షీణించి యించుమించుగా మంచం పట్టాడు.

ఒకరోజున అతగాడు ఒక ప్రాణస్నేహితుని సమీపించి అతనితో “తమ్ముడూ! నేను నాకోరిక నణచుకోలేకపోతున్నాను. ఇంక ఒక క్షణంకూడా వుండలేను. యిప్పుడు నేను బాహియా యింటికి వెళ్ళదలచుకున్నాను. నీవు సహాయం వస్తావా? నీకంటే నాకెవరున్నారు!” అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు. దానితో స్నేహితుడు మెత్తబడి సరేనన్నాడు.

ఆమర్నాడు ఉదయం ఆ యిద్దరూ తలోగుర్రం ఎక్కి బాహియావున్న వూరు రెండురోజుల్లో చేరుకున్నారు. ఆతరువాత అక్కడ వారు కొంతసేపు

విశ్రమించారు.

"ఏరా నేస్తం! ఇక్కడుండే ప్రజలతో కొంచెం స్నేహం చెయ్యాలిరా మనం. వాళ్ళ ఆదరాభిమానాలు సంపాదించుకోవడం మనకు కొంత లాభం! మనం యిందుకు వచ్చామని ఎవరికీ తెలియగూడదు. ముఖ్యంగా బాహియా దాసీదాన్ని పట్టుకొని నేనిక్కడున్నానని చెప్పు! ఈసంగతి అమ్మగారితో రహస్యంగా చెప్పమని చెప్పు!" అని ప్రియుడు తన స్నేహితునికి పురమాయించి, ఆ దాసీదాని రూపు రేఖలు వివరించాడు.

అదే విధంగా ఆ స్నేహితుడు వెతుక్కుంటూవెళ్ళి ఆ దాసీదాన్ని పట్టుకుని కథంతా చెప్పాడు అదికూడా బాహియా దగ్గరికెళ్ళి తాను విన్నదంతా చెప్పింది.

"ఫలానారోజు రాత్రిఫలానా చెట్టుదగ్గర యిన్ని గంటలకువచ్చి కలుసుకో!" అని బాహియా తిరిగి తన దాసీద్వారా ఆ ప్రియుని స్నేహితునికి కబురుచేసింది.

ఆ కబురు పట్టుకెళ్ళి అతగాడు తన స్నేహితునికి చెప్పాడు. యిద్దరూ అందుకెంతో సంతోషించారు.

అనుకున్నరోజు రాత్రి అనుకున్న సమయానికి, అనుకున్న చెట్టుదగ్గరికి యిద్దరూ బయలుదేరి వెళ్ళారు. బాహియాకోసం వాళ్ళు అట్టేసేపు చూడవలసిన అవసరం లేకపోయింది. కొద్దిసేపటికే ప్రియునికి ఆమె కనిపించడం, అతడు ఎదురై ముద్దుపెట్టుకుని హృదయానికి హత్తుకుని చెలరేగిన ఉద్రేకంతో కౌగలించుకోవడమూ జరిగాయి. "ఓ బాహ్యా! నీభర్తకు అనుమానం కలగకుండా రాత్రల్లా హాయిగా సుఖించే అవకాశం లేదా!" అని అడిగాడు.

"నీలో కోరికవుంటే శతకోటి ఉపాయాలున్నాయి" అని చెప్పిందామె.

"అయితే చప్పున చూడు. ఏంచేస్తే మనకి ఈ అమరసుఖం లభిస్తుందో? అని ప్రాధేయపడ్డాడు.

ఆమె ఒకక్షణం ఆలోచించి "యిక్కడ నీ మిత్రుడున్నాడుగదా? నమ్మదగ్గవాడేనా? తెలివైన వాడేనా?" అని అడిగింది..

అవునని అతడు చెప్పడంలో ఆమెవెంటనే తన బట్టలూడదీసి అతని స్నేహితునికిచ్చింది. అతని బట్టలడిగి పుచ్చుకుని తాను తొడుక్కుంది తనబట్టల్ని అతని స్నేహితునిచే తొడిగించింది.

ఇదంతాచూచి ఏమిటో అర్థంగాక ఆమె ప్రియుడు తెల్లబోయాడు. మాట్లాడవద్దని ప్రియున్ని అదమాయించి, అతని స్నేహితునితో "ఈబట్టలు వేసుకుని తిన్నగావెళ్ళి నాగదిలో నా మంచంలో పడుకో! రాత్రి మూడవజాము గడవగానే నాభర్త నీదగ్గరకువచ్చి ఒంటెల పాలు పితకడానికి పాలచెంబు యిమ్మంటాడు. ఆ చెంబు చేత్తోపట్టుక అక్కడే నిలబడు. అంతేగాని చెంబుమాత్రం నేలమీద పెట్టకు. మాయింట్లో యిదిమాత్రం అలవాటు. నీ చేతిలోచెంబు తీసుకుని మరికొంత సేపటికి నిండా పాలతోవున్న చెంబు లోపలికి పట్టుకొస్తూ "ఇదిగో!పాలు" అని కేకవేస్తాడు. ఆమాట విన్నంతనే వెళ్ళి చెంబు తీసుకోకుండా మళ్ళీ యింకొకసారి అడిగించుకునే వరకూ ఉండు. అది మాయింట్లో ఆచారం! అపుడు ఆచెంబు అతనిచేతిలోంచి తీసుకున్నాసరే, అతను నేలమీద పెడితే తీసుక్నున్నాసరే-యిక తెల్లారేదాకా మళ్ళీ ఆ మనిషి కనిపించడు. కనుక ఆయన వెళ్ళాక ఆ చెంబులో మూడవవంతు పాలు తాగెయ్. ఆ తరువాత పాలచెంబు నేలమీదనే వుంచు" అని చెప్పింది.

ఆమాట ప్రకారం ఆస్నేహితుడు బయలుదేరివెళ్ళి ఆమె చెప్పినట్లే చేశాడు ఆమె భర్త తిరిగి పాలచెంబు పట్టుకరాగానే "చెంబు తీసుకో! చెంబు తీసుకో!" అని రెండుసార్లు చెప్పేదాకా ఆచెంబు తీసుకోలేదు. తీరా అతని దగ్గరికెళ్ళి చెంబు తీసుకోబోతుంటే చెంబు పట్టుతప్పి పాలచెంబు బోర్లాపడింది. దాంతో ఆమె భర్తకు వొళ్లు మండుకొచ్చి "ఏమిటనుకుంటున్నావే?" అంటూ కర్రతీసుకుని నడుం విరిగేదాకా కొట్టాడు. ఆ తరువాత ఇంకోకర్ర, మరోకర్ర తీసి నడుం విరుగకొట్టాడు. ఇంతలో బాహియా తల్లి-చెల్లి పరుగెత్తుకవచ్చి ఆభర్త చేతుల్లోనుంచి ఆమెను విడిపించారు. ఎలాగో విడిచిపెట్టి తిట్టుకుంటూ బయటకి పోయాడు భర్త. అప్పటికేవాడు మూర్ఛపోయాడు.

బాహియా తల్లి ముఖంమీద నీళ్ళుజల్లి ఎంతోసేపు అల్లుని నానాతిట్లూ తిట్టి కూతుర్ని వోదార్చడం ప్రారంభించింది. ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలడిగింది. ఏమడిగినా మారాడకకుండా ఏడుస్తూ కూర్చున్నాడు. పిచ్చిదానా! ఎంతేఏడిస్తే

ఏం ప్రయోజనం. దేవుడిలో విశ్వాసంవుంచు. నీప్రియుడు యిప్పుడు నీకోసంవచ్చి నిన్ను వోదార్చలేడు. నీచెల్లెల్ని పంపిస్తాను. అదయినా నిన్ను వోదారుస్తుంది." అని చెప్పి బాహియా తల్లి అక్కడినుంచి వెళ్ళిపోయింది.

అన్నమాట ప్రకారం తల్లి పంపగా బాహియా చెల్లివచ్చి ఆమెను వోదారుస్తూ, నిష్కారణంగా అంతలేసి దెబ్బలు కొట్టిన దానిమొగుడ్ని శపిస్తూ, అలాగే కూర్చుంది. ఆమెని చూస్తూన్నకొద్దీ యీ స్నేహితునికి కాస్త కులాసా చిక్కింది. గుండెల్లో ఏదో గుబులు గుబులుగా అయి వెనకటి బాధలన్నీ మరిచిపోయేటట్లు చేసింది. పున్నమినాటి రాత్రి చంద్రుడిలా వెల్లివిరిసిన అందంతో ఆచెల్లి మనోహరంగా వుంది.

ఆమె మూతిమీద చెయ్యిపెట్టి ఆమెను మాట్లాడకుండా ఆపి "ముద్దరాలా! నువ్వనుకొన్నట్లుగా నేను మీ అక్కయ్యను కాను. మీ అక్కయ్య ఇప్పుడు తన ప్రియుని కౌగిట్లో సుఖంగా కేరింతలుకొడుతూంది. ఆమె బదులు పాలచెంబు విధిని నిర్వర్తిద్దామనివచ్చి చెడదెబ్బలు తిన్నాను. నన్ను కాపాడవా నువ్వు? నువ్వు నన్ను తిరస్కరిస్తే మీ అక్కయ్య బ్రతుకు అల్లరవుతుంది. నాబ్రతుకు నేను బ్రతుకుతాను. నా బాధ్యత నిర్వర్తించాను. ఇక నీబాధ్యత మిగిలిపోయింది. కొరివితో తలగోక్కుం టావో! సుఖంగా అనుభవిస్తావో నీఇష్టం" అంటూ ఆమెతో మొరపెట్టుకున్నాడు.

తన అక్కచేసిన పని పర్యవసానం తలుచుకొని ఆకులా వణకిపోయి ఆ తరువాత తిరిగి తెలివి తెచ్చుకొని నవ్వింది. తమ కుటుంబంకోసం ఇంత త్యాగం చేసిన ఆ యువకుడికి తనన ర్పించుకోవ డంలో తప్పులేదనుకుంది. ఇక మిగిలిన రాత్రల్లా ముద్దులతో, కౌగిలింతలతో పరస్పరం అనుభవిస్తూ ఆనందంగా గడిపారు. ఆడవాళ్ళలో అలాంటి రత్నం లేదనుకున్నాడు. వీపుమీద తట్లన్నీ కొంచెం మందు తూనేఉన్నా అలాగే ఆడుకొంటూ, చెలరేగుతూ, చెలరేగిస్తూ తెల్లవార్లూ గడిపారు.

ఆ తరువాత తిన్నగా బాహియా దగ్గరకెళ్ళితే ఏం జరిగిందో చెప్పమని ఇతన్నడిగింది. 'ఏమో నమ్మా నాకు తెలియదు. నీచెల్లెల్ని అడుగు' అంతా ఆమెకే తెలుసు. రాత్రి తెల్లవార్లూ నాకు ఊపిరాడ నివ్వందే. ముద్దులతో ముంచేసింది.' చెప్పాడతను.

ఆ తరువాత ఎవరిబట్టలు వాళ్ళు మార్చుకున్నారు. జరిగిన కథంతా ఆ స్నేహితుడు పూసగుచ్చినట్లు చెప్పాడు.

అర్థంచేసుకోగలవానువ్వు?

అనగనగా ఒక దేశంలో గొప్ప తెలివైన వాడొకడున్నాడు. ఆడవాళ్ళ జిత్తులన్నీ వాడిముందు పనికిరావనీ, ఏ స్త్రీకూడా వాడ్ని మోసగించలేదనీ అభిప్రాయం వాడికి.

మంచి అందచందాలు కల ఒకానొకస్త్రీ వాడి ప్రగల్భాలు వింది. వాడి సంగతేదో చూడాలని నిర్ణయించుకుంది. అందుకోసం ఆమె అతిథి గృహాన్ని చక్కగా అలంకరించింది. రకరకాల ద్రాక్షాసవాలు, సమస్త తినుబండారాలు పెట్టింది. ఆ తరువాత తన ఇంటికివచ్చి తనొకసారి చూచి వెళ్ళమని కబురంపింది. అంత గొప్ప అందగత్తె అపూర్వ సౌందర్యవతి స్వయంగా రమ్మని కబురంపడంతో అతడిలో కోరిక చెలరేగింది. ఈ ఆహ్వానాన్ని పురస్కరించుకొని అవకాశం సంపాదించి అనుభవించాలనుకున్నాడు.

చేతనైనంత గొప్పగా ఆమె సింగారించుకొని, జాతైన పరిమళద్రవ్యాలు పూసుకొని చూసేవాడి మనస్సు పరితపించేలా అలంకరించుకొని సిద్ధంగావుంది.

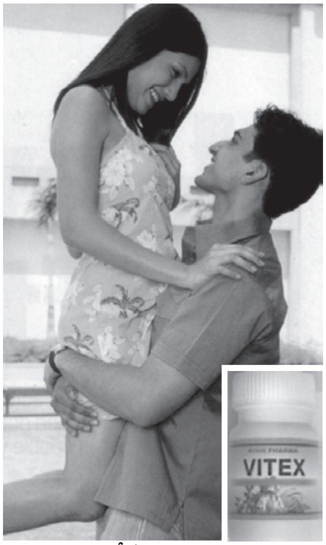
అతను వచ్చాడు. రాగానే లోపలికి ఆహ్వానించింది. ఆమె అందాన్ని చూచి విస్తుపోయాడు! ఆ సౌందర్యంలో లీనమైపోయాడు.

ఈ స్త్రీ అతన్ని ఆహ్వానించి కూర్చోబెట్టిందేగాని ఆ క్షణంలో ఎక్కడ భర్త వస్తాడోనని భయపడు తున్నట్లు కనిపించింది! ఆ సంగతి ఆ వచ్చిన ఆసామీకికూడా అర్థమయ్యేలా నటించింది. అతని భర్త సంగతి ఊళ్ళో అందరికీ తెలిసిందే. అంత క్రూరుడూ, దుర్మార్గుడూ, అంత కోపిష్టిమనిషీ మరెవ్వడూ ఉండడు. వాడికున్నంత అనుమానం ఇంకెవరికీ ఉండదు. కోపంవస్తే వాడు ఎవడి రక్తాన్నైనా కళ్ళ చూడకుండా విడువడు. తన ఇంటికి చుట్టుపట్ల తచ్చాడే వాణ్ణి ప్రాణాలతో విడువడు. అలాంటప్పుడు తన ఇంట్లోకే ప్రవేశించి తన భార్యపెట్టే ఫలహారాలను సేవిస్తూ! ఆమెతో సరసాలాడుతున్నట్లు ఎవడైనా కనిపిస్తే వాడ్ని ఊరికే విడిచిపెడతాడా?

ఈ విధంగా వాళ్ళిద్దరూ ఆఇంట్లో ఉషారుగా మాట్లాడుకొంటూండగా ...

(సశేషం)

శృంగారంలో
సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

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

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

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

RISHI PHARMA

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

GMP CERTIFIED

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

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

సఫల

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

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

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

వైటెక్స్

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి. అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్ధ్యాన్ని 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,
40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454

Lean More & Buy online at **www.RishiAyurved.in**

or Scan this code with your smart phone

మూత్రం ఎర్రగా వస్తూంటే!

- *నాకు మూత్రం ఎర్రగా వస్తోంది. ఎప్పుడూ ఇలా రాలేదు. భయపడి పరీక్ష చేయిస్తే మూత్రంలో రక్తం పోతోందన్నారు.*
- *యూరిన్ టెస్ట్‌లో RBC ఎక్కువ ఉన్నాయంటున్నారు. ఏమైనా ప్రమాదమా?*

* * *

మూత్రంలో ఎర్రరక్తకణాలు (RBC) కనిపించడానికి, మూత్రంలో రక్తం పడటానికీ అనేక కారణాలున్నాయి.

మూత్రంలో రక్తం పడటాన్ని హెమటూరియా (hematuria) అంటాం. దీని వెనుక ఒకోసారి సీరియస్ కారణాలుంటే, ఒకోసారి ఏమీ ఉండవు. కాని RBC కాని, ఎరుపుగాని మూత్రంలో ఉంటే యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోవడం అవసరం.

హెమటూరియా రెండు రకాలు : 1. మూత్రంలో రక్తం పోతున్నట్టు స్పష్టంగా కంటికి తెలిసిపోతుంది. ("Gross")

2. మూత్రపరీక్షచేసినపుడు అందులో RBC ఉన్నాయని రిపోర్టు తప్ప పైకేమీ తెలియదు (Microscopic).

సాధారణంగా ఈ రెండవ రకంది అనుకోకుండా మూత్రపరీక్షలో బయట పడుతుందే తప్ప రక్తంపడుతోందన్న అనుమానం రాదు.

ఎందుకొస్తుంది?

మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం అనేది జబ్బుకాదు. అది మరేదో సమస్య తాలూకు లక్షణం! కనుక మూలకారణం ఏంటో తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా –

- మూత్రపిండాలు, మూత్రనాళంలో రాళ్ళుండటం
- మూత్రనాళం వ్యాధికి లోనవడం
- కిడ్నీలకి వ్యాధి ఉండటం
- ప్రొస్టేటు, శుక్రకోశాల వ్యాధి
- ప్రొస్టేటు గ్రంథి పెద్దదవడం
- మూత్రపునంచిలో వ్యాధిక్రిము లుండటం
- మూత్రనాళానికి దెబ్బతగలడం, ఒరుసుకుని ఉండటం
- మూత్రావయవాలకు కేన్సరు.

ఇలాంటి కారణాల వల్ల మూత్రంలో రక్తం కాని, రక్తకణాలుగాని కనిపిస్తాయి.

ఏం చెయ్యాలి?

వీలుంటే యూరాలజిస్టుని, వీలు కాకపోతే ఫిజీషియన్‌ని కలసి సమస్య వివరించాలి.

ఆయన/ఆమె విషయసేకరణ చేసి శారీరక పరీక్ష, లేబరేటరీ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. మూత్రానికి భౌతికపరీక్షలు, మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, రసాయన పరీక్షలు, కల్చరు చేయిస్తారు. ప్రోటీన్లు పోతున్నవా, రక్తకణాల ఆకృతి ఎలాఉంది పరీక్ష చేయిస్తారు. అలాగే రక్తంలో క్రియాటినైన్ శాతం లెక్కిస్తారు. (ఇది కిడ్నీ వ్యాధి ఉనికిని చెబుతుంది)

అవసరమైతే ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్, IVP (ఇంట్రావీనస్ పయలోగ్రామ్), CT యూరోగ్రఫీ, MRI.... (ఏది అవసరపడితే అది మాత్రమే) చేయిస్తారు. బ్లేడరు సమస్య అని అనుమానం కలిగితే సిస్టోస్కోపీ చేస్తారు.

ఏమవుతుంది?

నూటికి 10 కేసుల్లో హెమటూరియాకి ఏ కారణమూ కనబడదు. అలాంటి వారిలో కూడా కొంతకాలానికి మూత్రావయవ సమస్యలు బయటపడతాయి. మిగతా 90% మంది లోను కారణం తెలుస్తుంది. కనుక దానికి తగిన చికిత్స చేస్తారు.

ఎక్కువశాతం కేసులు మూత్రావయవాల వ్యాధికో, మూత్రపు రాళ్ళకో సంబంధించి ఉంటాయి. కనుక చికిత్స తేలిగ్గానే జరుగుతుంది. మిగతావారికి పెద్దస్థాయి చికిత్స, కొంతకాలంపాటు పర్యవేక్షణ అవసరపడొచ్చు.

కనుక మూత్రంలో రక్తాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు. అలా అని భయపడిపోనూ వద్దు. అశ్రద్ధ చేయకుండా డాక్టర్ని కలవాలి.

ఒత్తిడిగా, టెన్షన్‌గా ఉందా?

అయితే కళ్ళుమూసుకుని, ఒక సెకనులో గుండెనిండుగా పీల్చుకుని, నెమ్మ...దిగా (15–30 సెకన్లపాటు) గాలి విడిచిపెట్టండి. ఇలా 5–10 సార్లు చేస్తే ఒత్తిడి మటుమాయం!

అమ్మాయిలు కురచ డ్రెస్‌లో కనిపిస్తున్నారా!

అర్ధరాత్రివేళ తిరుగుతున్నారా!
ఆల్కహాలు మత్తులో ఉన్నారా?
ఒంటరిగా వెళ్తున్నారా?

అయినా సరే...!
ఇవేవీ రేప్‌కి అర్హతలు కావు!
ఇవేవీ బలాత్కారానికి ఆహ్వానం కావు!!

"రేప్ జరిగిందంటే ఎంతోకొంత స్త్రీకి యిష్టం లేకుండా జరగదు"

"అలాంటి డ్రెస్సులు వేసుకుంటే రేప్‌చేయక ఏం చేస్తారు?" – ఓ రాజకీయవేత్త

"పల్లెటూళ్లలో సాంప్రదాయబద్ధంగా డ్రస్సులు ధరించి చీకటి పడ్డాక ఇళ్ళపట్టునే ఉండే మహిళలతో పోలిస్తే, పట్టణాల్లో బాయ్‌ఫ్రెండ్స్‌తో అరకొర బట్టలతో రాత్రిపూట కూడా బయటతిరిగే మహిళలపై రేప్‌లు ఎక్కువ"

–అబూ అజ్మీ (రాజకీయనాయకుడు)

"మహిళలపై అత్యాచారాలని మహిళలకి కూడా సమానబాధ్యత ఉంది. మహిళలు తమ అవయువాల్ని ప్రదర్శిస్తూ, వివిధ అసభ్య కలాపాలకు పాల్పడుతున్నారు. అవి ఎలాంటి సందేశాన్నిస్తాయో గ్రహించటం లేదు"

–విభారావు, ఛత్తీస్‌గడ్ మహిళా కమిషన్ అధ్యక్షురాలు

కేవలం స్త్రీగా పుట్టడం వల్ల ఇంత వివక్షా? జన్మనిచ్చే స్త్రీనే నిరంతరం కామదృష్టితో చూడటమా? ఆనందంగా హాయిగా పచ్చికలో ఆడుకునే పిచుకల్ని తన్నుకుపోయే గద్దల్లా.... తన కడుపున పుట్టిన పిల్లల్ని తానే పొట్టనపెట్టుకునే పాముల్లా... ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నారు మగ వాళ్ళు? ముఖ్యంగా ఇంతమంది భారతీయులు? ఆడపిల్లలుగా పుట్టడం శాపమా? దీనికి చట్టాలు, శిక్షలు కాక సామాజిక పరిష్కారాలు లేవా? సమాజంలో మార్పుతెస్తే ఈ ఘోరాల సంఖ్యని తగ్గించలేమా? రేప్ జరిగితే బాధితురాలిపైనే నిందవేయడం సరైనదేనా?

ఈ ఆలోచనలతో 'No Country for women' అనే ఉద్యమాన్ని లేవదీసారు– బ్రౌన్ యూనివర్శిటీలో చదివిన విద్యార్థినులు ప్రీనా ఠాకోర్, రియా వైద్య లు; వీరికి తోడు రిషభ్‌సింగ్ అనే యువకుడు! స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, ఐఐటి, ఐఐఎమ్‌లు మొ॥ వాటిలో వీరు విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు లింగవివక్షపై వర్క్‌షాపులు, కాన్ఫరెన్స్‌లు నిర్వహిస్తూ చైతన్యపరుస్తున్నారు. మార్పు ఒక్క రోజులో రాదు. కాని దీర్ఘకాలం నిలబడే మంచి మార్పు రావాలంటే కొత్తతరం ఆలోచనలో మార్పురావాలి. అదే లక్ష్యంతో పనిచేస్తోంది 'నో కంట్రీఫర్ ఉమెన్' ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకోవడానికి లాగాన్ అవ్వండి www.nocountryforwomen.org.

'మగతనం అనేది స్త్రీని గౌరవించడంలోనే ఉంది కాని హింసించడం బలాత్కరించడంలో లేదు. స్త్రీని గౌరవించలేని వాడు సగం పశువే!'

బాధితురాల్ని నిందించడం, రేప్‌ని మామూలే అని తేలిగ్గా తీసుకోవడం, లైంగికహింసని తీవ్రంగా పరిగణించకపోవడం భారతీయ సమాజంలో వేళ్ళూనుకుపోయింది. దశాబ్దాలుగా పాతుకు పోయిన ప్రజల దృక్పథమే దీనికి కారణం. రేప్‌కి మహిళ సంసిద్ధత ఎంతోకొంత కారణమన్న నమ్మకం, స్త్రీని విలాస వస్తువుగా, తమ హక్కుగా, భావించే పురుష స్వభావం, పెళ్ళి అనేది పురుషుడికి స్త్రీపై గల లైంగిక హక్కుగా భావించడం, స్త్రీ శీలాన్ని కుటుంబం పరువు సమస్యగా భావించడం, మహిళపై కక్షతీర్చుకోవడానికి, 'శిక్షించడానికి' రేప్‌ని ఒకమార్గంగా వాడుకోవడం...లాంటి పరిస్థితుల్ని, మహిళ వేసుకునే డ్రెస్‌ని బట్టి ఆమె లైంగికంగా అనుభవించడానికి ఎదురుచూస్తున్న వ్యక్తిగా తీర్మానించుకోవడం లాంటి సాంఘిక రుగ్మతల్ని రూపుమాపాలి.

శిక్షలు అందుకు సరిపోవు. నేరానికి శిక్షలు, మారడానికి శిక్షణ సమాంతరంగా నడవాలి. అదే మా ప్రయత్నం అంటారు ఈ బృందం.

"ఏ రకం వస్త్రధారణా రేప్‌కి ఆహ్వానం కాదు!"

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

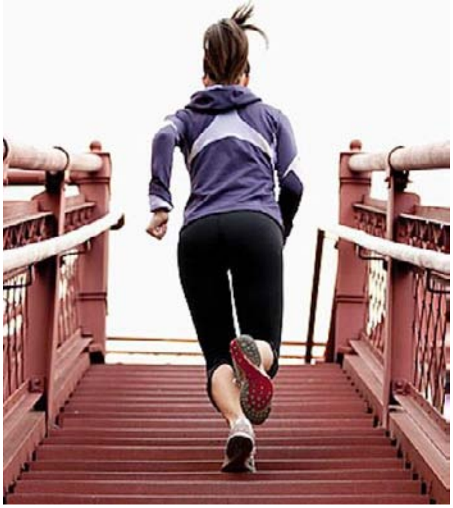
4. Human Fertility, 2010...

and many more.
Check www.rishiayurved.in

మంచి ఆరోగ్యానికి, మంచి సెక్స్ ఎప్పీల్‌కి, మంచి సెక్స్‌లైఫ్‌కి

బొజ్జ, అధిక బరువు పెద్ద ఆటంకం!

బొజ్జపెరిగితే డయాబెటిస్ వచ్చే రిస్కు అధికం. మిగతా శరీరంలో కొవ్వుకీ పొట్టదిగువ ఏర్పడే విసరల్ ఫ్యాట్‌కీ తేడా ఉంది. ఇది కార్టిజాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోనుల్ని, సైటోకైన్‌లనే మంటపుట్టించే పదార్థాలని పుట్టిస్తుంది. అవి శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి అవరోధమవుతాయి. ఫలితం డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు! అదికాక ఆయాసం, చురుకుదనం తగ్గడం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం, సెక్సుహార్మోనులు నిష్పత్తి మారటం వగైరా వగైరా. **అందుకే బొజ్జ తగ్గించుకుని, ఆరోగ్యం, స్వంతం చేసుకోండి ఇలా!**



• వేగంగా నడవడం, గబగబామెట్లెక్కడం, రన్నింగ్, సైక్లింగ్, ఈత లాంటివి రోజూ చేయండి. అవి పొట్టలోని అదనపు కొవ్వుని వేగంగా ఖర్చుపెట్టిస్తాయి. ఇంట్లోనే జాగింగ్ చేసినా సరిపోతుంది (వారంరోజుల జాగింగ్ ఆ వారంలో 15 కి.మీ.పరిగెట్టినదానికి సమానంగా ఉండాలి).

• మీ ఆహారంలో ప్రొటీను శాతం పెరగాలి. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ! ఎందుకంటే మీ కండరాలు, కొవ్వుకణాలు ఇన్సులిన్‌కి స్పందించే సమర్థత వయసుతోపాటు తగ్గుతుంది. అందుకని శరీరం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ఎక్కువ చేస్తుంది. అధిక ఇన్సులిన్ వల్ల పొట్టలో కొవ్వు నిల్వ చేరడం ఎక్కువవుతుంది. ప్రొటీన్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే అలా జరగదు. మామూలుగా ఆహారంలో 16% ప్రొటీను, 55% పిండిపదార్థాలు, 26% కొవ్వు ఉంటాయి. దీన్ని 30,40,30 శాతాలుగా మార్చుకుంటే బొజ్జ తగ్గిపోతుంది.

• నూనె పదార్థాలు కలిగిన గింజలు, పప్పులకి (ఉదా : జీడిపప్పు, వేరుశనగ, బాదం, వాల్‌నట్, మొ॥ వాటికి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. ఎందుకంటే మన శరీరానికి అవసరమైన 'మంచి కొవ్వు' (ఫ్యాట్) వీటిల్లో ఉంది. అలాగే వంట నూనె విషయానికొస్తే పామాయిల్ కంటే సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ మంచిది (స్వీడన్‌లో 750 మందిపై జరిగిన ఓ పరిశోధనలో 7 వారాలపాటు పామాయిల్ వాడిన వాళ్ళకి బొజ్జపెరగడం, సన్‌ఫ్లవర్ వాడినవారికి కొవ్వు కరగడం జరిగింది)

• వంటల్లో వెనిగర్ వాడండి. అందులోని

ఎసిటికామ్లం వల్ల 8 వారాల్లోనే కొవ్వుశాతం తగ్గి బొజ్జ చిన్నదవుతుంది.

• రోజూ ప్రాణామాయం, కొద్దిగా యోగా చేయండి ముఖ్యంగా ఉత్తానసాదాసనం, భుజంగాసనం, ధనురాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం వేయండి.

• నిద్రలేమి వల్ల బొజ్జ పెరుగుతుంది. రాత్రిపూట 7-8 గం॥ల నిద్ర మంచిది. పగలు పడుకోకండి. అంతేకాదు రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకొని, ఒకే సమయానికి లేవడం అలవర్చుకోండి. ఒకరోజు పెందలాడే, ఒకరోజు లేటుగా పడుకోవడం / లేవడం మీ నిద్రా వలయాన్ని భగ్నంచేస్తుంది. మెదడులోని అంతర్గత గడియారం గందరగోళ పడుతుంది. ఫలితంగా కార్టిజాల్ పదార్థం ఎక్కువ ఉత్పత్తయి అది అధిక కొవ్వు నిల్వలకు దారితీస్తుంది.

• గ్రీన్ టీ (వేడినీటిలో గ్రీన్ టీ బ్యాగ్‌ని 1-2 ని॥లు ముంచి ఉంచితే తయారవు తుంది) త్రాగడం అలవాటుగా మార్చుకోండి. దీన్లోని కేటికిన్ పదార్థం ఉదర కొవ్వుని తగ్గిస్తుంది.

• పీచుపదార్థం గల ఆహారానికి ప్రాముఖ్యత యివ్వండి (చిక్కుళ్ళు, ఏపిల్సు, బఠాణీలు, పొట్టుపెసరపప్పు మొ॥వాటిలో పీచు పదార్థాలున్నాయి)

ఈ చిట్కాలన్నీ కొంచెంకొంచెంగా తమవంతు కర్తవ్యం వహిస్తూ బొజ్జ పెరగకుండానూ, తరిగేందుకూ దోహదం చేస్తాయి.

ఉసిరి ఇలా మేలుచేస్తుంది

రోజూ తినే ఉసిరికాయే కదా అని తీసిపారేయకండి. ఉసిరితో విటమిన్ 'సి' పుష్కలంగా ఉంటుంది. శరీరానికే కాదు, జుత్తుకి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఉసిరి రసం త్రాగడం, ఉసిరిపచ్చడి, ఉసిరిపోడి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఉసిరికాయల్ని ఎండబెట్టి, కుంకుడు, శీకాయ, మందార ఆకులతో కలిపి నీళ్ళలో 10ని॥ ఉడకబెట్టి ఆ మిశ్రమంతో తలరుద్దుకుంటే జుత్తుచాలా బాగుంటుంది. ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. రాలడం తగ్గుతుంది. నిగారింపు కలుగుతుంది. చాలామంది తలకు గోరింట (హెన్నా) పెట్టుకుంటారు. హెన్నాలో ఉసిరి రసం పిండుకోండి. ఇంకామంచిది.

మీ అభిమాన

అభిసారికను

స్వేచ్ఛగా, సౌకర్యంగా...

కంప్యూటర్‌లో, ల్యాప్‌టాప్‌లో, ఐ-ప్యాడ్‌లో, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో చదువుకోండి !

కేవలం రు. 150/- లు సంవత్సర చందాతోనే!

వెబ్‌సైట్స్: ఇంగ్లీష్: WWW.ABHISARIKA.COM తెలుగు: WWW.ABHISARIKA.IN

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

రిషి ఫార్మా ఉత్పత్తులను, మందులను (ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం లేనివి) పాఠకులు ఇకపై ఆన్‌లైన్‌లో కూడా కొనుగోలు చేసి సూటిగా మీ ఇంటికే తెప్పించుకోవచ్చు.

అందుకై లాగాన్ చేయండి:

విదేశాలకు కూడా తెప్పించుకోవచ్చు.

www. rishiayurved.in

లేదా

rishiayurved.zepo.in

అభిసారిక వెల పెంపు

ఏజెంట్లకు

పాఠక మహాశయులకు విజ్ఞప్తి,

అభిసారిక మాసపత్రిక వెల గత ఎన్నో సంవత్సరాలుగా **రు. 10/-ల** నుంచి పెంచకుండా కష్టనష్టాలన్నీ సంస్థయే భరిస్తూన్న విషయం మీకు విదితమే. ఇక ఆ నష్టాలను భరించే శక్తి పరిమితి దాటిపోయిన మీదట తప్పనిసరి పరిస్థితులలో పత్రిక వెలను **రు.12** కి పెంచడమైనది.

పాఠకులు సహృదయంతో ఈ మార్పు అర్థం చేసుకుని ఎప్పటివలెనే సహకరించాలని కోరుతున్నాము.

– అభిసారిక నిర్వాహకవర్గం.

మ్యూజిక్... మ్యూజిక్

క్రాంతికార్

సంగీతం ద్వారా వర్షాలు కురిపించే వారని, ఏడ్పించేవారని, రాళ్ళను కరిగించే వారని చెప్పుకోవడం మనకు తెలుసు. సంగీతం నిజంగానే అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంది. మా క్లబ్‌లో రోజూ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మ్యూజిక్ వేస్తున్నాం. ప్రతి హిప్నోథెరపి, బిహేవియర్ థెరపి క్యాసెట్ బ్యాక్ గ్రౌండ్‌లో తప్పనిసరిగా మ్యూజిక్ ఉంటుంది.

మ్యూజిక్ చేసే మ్యూజిక్ ఏమిటి?

సైంటిస్టులు మ్యూజిక్‌పై పరిశోధనలు చేసి, కొన్ని రకాల సంగీతాల వలన మనిషిలో స్వస్థత చేకూరితే, కొన్ని రకాల సంగీతాల వలన మనిషి మానసిక స్థితి వైపరీత్యానికి గురవుతుందని కనుగొన్నారు. ఓ పరిశోధకుడు మొక్కలపై కొన్ని ప్రయోగాలు చేసాడు. కొన్ని రోజులపాటు బీటిల్స్ వంటి మ్యూజిక్ విన్పించినపుడు ఆ మొక్కలలో జీవకళ తగ్గి వాడిపోయినట్లు కనుగొన్నారు. మరికొన్ని రకాల సంగీతా లను విన్పించినపుడు ఆ మొక్కలు ఉత్సాహంగా కన్పించడం, పువ్వులు వికసించడం కన్పించింది.

మెదడు తరంగాలపై ప్రభావం

దీన్ని బట్టి తేలేదేమిటంటే, బీటిల్స్ వంటి M.T.V. లో వచ్చే మ్యూజిక్‌లు రోజూ వినడం వలన మనిషి కల్లోలానికి గురవుతాడు. విద్యార్థుల ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. సరయిన మానసిక స్థిమితం ఉండదు. తరచు మిత్రులతో షికార్లకు వెళ్ళాలనిపించవచ్చు. అతిగా టి.వి. చూడా లనిపించవచ్చు. ఒక పని చేస్తుంటే మరో పని మదిలోకి రావచ్చు. దీనికి కారణం సగటు ఆరోగ్యవంతునికి సెకనుకి 21 బీటా తరంగాలు రావలసి ఉండగా టెన్షన్‌లకు గురియే వారికి, ఫాస్ట్ బీట్ సంగీతాలు వినేవారికి ఎక్కువ తరంగాలు విడుదలయ్యి, మనిషి ఫ్రీగా ఉండలేడు.

మరెటువంటి సంగీతం వినాలి?

ఏ సంగీతం వింటూ కళ్ళు మూసుకుంటే మనసు కల్లోలం లేకుండా ఉంటుందో అటువంటి సంగీతం వినాలి. ప్రతి శరీరానికి రిథమ్ ఉంటుంది. ప్రతి గుండెకు ఒక రిథమ్ ఉంటుంది. ప్రతి మెదడుకు ఒక రిథమ్ ఉంటుంది. ఆ రిథమ్‌ను ప్రశాంత పరిచే మ్యూజిక్ వినాలి. అప్పుడు యాంగ్జయిటీ కారణంగా గుండె అతిగా కొట్టుకుంటే, అది తగ్గుతుంది. యాంగ్జయిటీ, టెన్షన్, మానసిక వత్తిడుల కారణంగా బాడీ రిథమ్‌లో తేడా వచ్చి చెమట్లు పట్టడం, శరీరం టెంపరేచర్‌లో తేడా రావడం జరిగితే ఆహ్లాదకరమైన, హాయిని కలగజేసే సంగీతాలు వినడం వలన చెమట్లు పట్టడం తగ్గుతుంది. బాడీ టెంపరేచర్ నార్మల్‌కు వస్తుంది. అలాగే చక్కటి సంగీతం వలన ఆల్ఫా తరంగాలు విడుదలవుతాయి. ఆల్ఫా తరంగాలు వచ్చేటప్పుడు చదవగలిగితే అద్భుతమయిన ఫలితాలు వస్తాయి. మెదడు చక్కగా రిసీవ్ చేసుకుంటుంది.

కొంతమంది విద్యార్థులు మ్యూజిక్ వింటూ చదువుతారు. వారి ఏకాగ్రత దెబ్బతినదు సరికదా పెరుగుతుంది. అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయి.

మ్యూజిక్ థెరపి

నేను ఎంతో మందిపై పరిశోధనలు చేసి చికిత్సకు ఉపయోగించే గుణం ఉన్న మ్యూజిక్‌ను సేకరించాను. విద్యార్థులు ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ చేసేటప్పుడు ఉపయోగిస్తే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, మానసిక నిశ్చలత, ఆత్మ విశ్వాసం, గ్రహణశక్తి పెరుగుతాయి. యాంగ్జయిటీ, టెన్షన్, తలనొప్పి ఇతర సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే “ధ్యాన ఎట్ డే బ్రేక్” అనే శివకుమార్ శర్మ సంతూర్ కూడా దీనికై మంచిది.

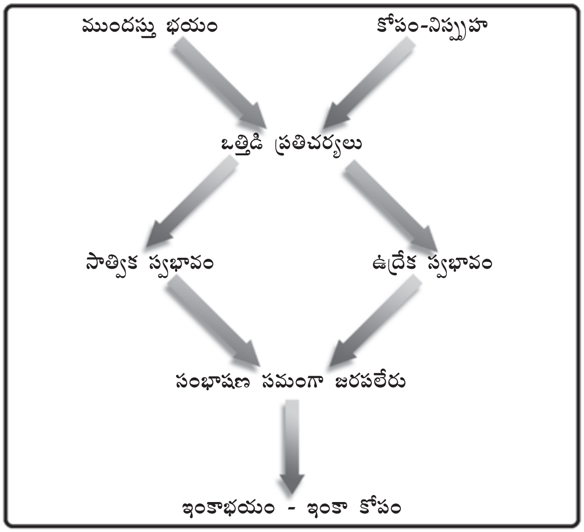
ఎదుటివారితో వాగ్యుద్ధంప్పుడు మీ ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుంది?

క్రాంతికార్

ఏదో విషయంలో మీరు ఎదుటి వ్యక్తితో మాట్లాడుతున్నారు. సంభాషణ మీరనుకున్నట్లు కాక, వాదనగా మారుతుంది. దాంతో భయం, ఆందోళన, నిరాశ రావచ్చు. లేదా కోపం, ఆవేశం, ఉద్రేకం వగైరా రావచ్చు. మొదటి కోవకు చెందిన వారు సాత్వికంగా, ఉదాశీనంగా ఉండే 'పేసివ్ పర్సనాలిటీ' వారయితే, రెండో రకంవారు ఉద్రేక స్వభావులయిన 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ' కలవారు.

పేసివ్ బిహేవియర్

ఒక బాస్‌తో సంభాషణ అవుతుంది. బాస్ తనని ఏదో విషయంలో నిందిస్తున్నాడు. ఏం జరుగుతుందో ఏమో అనే భయం మొదలవుతుంది. ఒక ప్రక్క కోపం, నిరాశా నిస్పృహలు కలుగుతాయి. వీటితో మీలో ఒత్తిడి ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ ఒత్తిడి నుండి బాస్ అడిగిన దానికి సమంగా సమాధానాలు చెప్పలేరు. సమంగా భావాన్ని వ్యక్తీకరించలేరు. ఇంకా భయం, కోపం పెరిగిపోతాయి. మెత్తగా ఉండిపోతూ, తనలో తానే కుమిలిపోతూ, భయంతో సమాధానాలు ఇస్తారు.



ఎగ్రెసివ్ బిహేవియర్

అదే సందర్భంలో ఈ ప్రవర్తన ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ ఉన్నవారిలో ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం!

బాస్ మిమ్మల్ని నిందిస్తున్నాడు. ఏం జరుగుతుందో అనే భయం వేస్తుంది. ఇంత చేస్తున్నా, నన్ను అంతంత మాటలు అంటాడా అనే కోపం, నిరాశా, నిస్పృహ మొదలవుతాయి. ఒత్తిడి లక్షణాలు ప్రారంభం అవుతాయి. ఇక సంభాషణ సమంగా జరపలేరు. మాటలు తూలతారు. అలా తూలాక ఏం జరుగుతుందో అని ఇంకా భయం, ఇంకా కోపం పెరుగుతాయి. ఉద్రేక పడ్డం, ఆలోచించకుండా మాట్లాడ్డం వీరిలో ఉంటుంది.

ఈ రెంటినీ బొమ్మగా చూద్దాం!

ఒక ఎదురుదాడికి సాత్విక స్వభావం గలవారు కోపం, భయం, నిస్పృహలతో మందకొడిగా ఉండిపోతే, ఉద్రేక స్వభావం ఉన్నవారు అదే సందర్భంలో కోపం, భయం, నిస్పృహలకు గురయ్యి ఉద్రేకపడి అతిగా మాట్లాడతారు.

ఎదురు దాడులు తప్పవు!

వ్యాపారం, కాంట్రాక్టులు, ఉద్యోగం, వృత్తి, కుంటుంబం... ఎక్కడయినా అటు నుంచి మాటలన్నపుడు ఇటు నుండి సమాధానాలు చెప్పవలసి రావడం మామూలే. ఈ సందర్భాలన్నింటిలో Passive Personality ఉన్నవారు, Agressive Personality ఉన్నవారు పై విధంగానే ప్రవర్తిస్తారు.

బయటకు వచ్చాక భయంతో ఏం మాట్లాడాలో తెలియక మాట్లాడలేదని "డోసిల్ పర్సనాలిటీ" గల వారు బాధ పడితే, అనవసరంగా ఉద్రేక పడ్డాను,

మాట తూలాను అని ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ వారు ఫీలవ్వవచ్చు. వీరు 'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ'కి మారగలిగితే, ఎక్కడ, ఎప్పుడు ఎలా మాట్లాడాలో అప్పుడు, అలా మాట్లాడతారు. పరిస్థితికి తగినట్లుగా స్పందించడం, తాను అనుకున్న భావాలను స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించ గలగడం చేస్తారు. ఎలా మారాలి? చూద్దాం!

రిలాక్స్ అవ్వండి!

మీరు ఎదురుదాడికి దిగవలసిన లేదా ఎదుటి వారితో దాడిని, సంభాషణ లను ఎదుర్కోవలసిన సందర్భాలు ఎదురౌతాయని ముందే ఊహించి నపుడు ముందు టెన్షన్‌ని తగ్గించుకో వాలి. టెన్షన్ ఎంత తగ్గితే, అంత ప్రవర్తనలోని అపసవ్యత తగ్గుతుంది.

టెన్షన్ ఎలా తగ్గుతుంది? రిలాక్సేషన్ వల్ల! మీకు తెలిసిన ఏదో ఒక రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియను పాటించవచ్చు. లేదా కాసేపు గాఢంగా గాలిపీల్చుకొని వదులుతూ ఉంటే రిలాక్స్ అవుతారు. కాసేపు మెడిటేషన్ చేసి ఎదురుదాడికి సిద్ధపడినా ప్రవర్తనలో అపసవ్యత తగ్గుతుంది.

సంభాషణ జరిగే ముందు కాదు, సంభాషణ జరిగేటప్పుడు కూడా 'రిలాక్సేషన్' ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. ఎప్పుడైతే ఇబ్బందికర సన్నివేశం ఎదురౌతుందని భావిస్తున్నారో అప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాస మీద దృష్టిని నిలుపుతూ గాలి పీల్చుకొని, వదులుతూ ఉండండి. ప్రతిసారికి కొంచెం-కొంచెం గాలి ఎక్కువ తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. ఇవన్నీ సంభాషణ జరిపేటప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి గమనించ లేడు. చక్కగా సంభాషణ జరుగుతుంది. ఉద్రిక్తతలు తగ్గుతాయి.

బాడీలాంగ్వేజ్‌ని గమనించండి!

వాగ్యుద్ధాలు జరిగినపుడు, ఎదురు దాడులను ఎదుర్కొనవలసి నపుడు మీలో కలిగే టెన్షన్ వల్ల మీరు పిడికిళ్ళు బిగించవచ్చు, భుజాలను ఎగరేయవచ్చు. దవడలు బిగించవచ్చు. ఇదంతా 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీలో జరుగు తుంది. ఈ పర్సనాలిటీలో ఉండేవారి 'బాడీ లాంగ్వేజ్' ఇలా ఉంటుందని గమనించాలి.

అదే 'పేసివ్ పర్సనాలిటీ' ఉన్నవారి బాడీ లాంగ్వేజ్ వేరే విధంగా ఉంటుంది. సంభాషణతో ఎదుటివారు దాడి చేస్తున్న

పుడు - భయంతో కళ్ళు వాల్చి క్రిందకు చూస్తారు. తల క్రిందకు వాల్చుతారు. కళ్ళలోకి చూసి మాట్లాడలేరు. శరీరం అంతా భయం భావనను కన్పరుస్తారు. చేతులు కట్టుకొని నిలబడ్డం గాని, ఒక అరచేతిలో మరో అరచేతిని పెట్టిగాని నిలబడతారు.

పై రెండు విధాలుగా ఉన్నట్లు నిజానికి మీకే తెలియదు. సైకాలజిస్టులు తమకి తీసిన వీడియోలు చూసినపుడు, నిజంగా తాము ఇటువంటి 'బాడీ లాంగ్వేజ్'ని వ్యక్తీకరించామా? అని ఆశ్చర్య పోయారు.

అందుచేత, మీ ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలంటే ముందుగా మీ 'బాడీ లాంగ్వేజ్' ని గమనించాలి. గతి తప్పకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

సమాన హోదా ఉన్నవారి మధ్య సంభాషణా యుద్ధాలు జరిగితే ఇద్దరూ కూర్చొని గాని, ఇద్దరూ నిలబడి గాని జరగవచ్చు. ఒకరు బాసు ఇంకొకరు సిబ్బంది అయినా, ఒకరు కష్టమర్ మరొకరు సేల్స్‌మేన్ అయినా కొంత మార్పు చేర్పులు ఉండవచ్చు.

కూర్చుని మాట్లాడుకుంటే రిలాక్స్‌డ్‌గా కూర్చోండి. నడుంని కుర్చీకి ఆన్పించి కూర్చోండి. ముందుకు వంగడం గాని, వెనక్కి బాగా వాలి కూర్చోవడం గాని చేయ వద్దు. ఎదుటి వ్యక్తి కళ్ళలోకి చూస్తూనే మాట్లాడాలి.

మీరు ఎటాక్ చేస్తున్నా, వారు మిమ్మల్ని ఎటాక్ చేస్తున్నా ముఖంలోని కండరాల టెన్షన్ స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది. అది లేకుండా కొద్ది పాటి చిరునవ్వు తెచ్చుకోండి. ముఖ కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. అంతే కాకుండా సమస్యని సానుకూలంగా మారేలా చేస్తుంది.

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

లోపల కోపం, నిరాశ ఉన్నపుడు రిలాక్స్‌డ్‌గా కూర్చోలేరు. అలా ఉండడం లేదోమో అనే విషయం ఎప్పటికప్పుడు మీ బాడీ లాంగ్వేజిని గమనించి శరీరాన్ని తగినంత రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచుకోవాలి. మీరు కూర్చొనే పద్ధతిని బట్టి మీరు, మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. నేనేమీ అనలేదు కదా! అని చాలామంది అనుకుంటారు.

మీరు మాట్లాడేది 25 శాతమే. మిగతా 75 శాతం మీ శరీరం మాట్లాడుతుంది. మీరు బాగా మాట్లాడినా మీ శరీరం పెట్టిన విధానం సరిగా లేకపోతే తప్పక వాగ్యుద్ధాలు పెరుగుతాయి, తగ్గవు.

స్వరాన్ని గమనించండి!

'పేసివ్ పర్సనాలిటీ' ఉన్నవారికి నూతి లోంచి వచ్చినట్లు మాటలుంటాయి. 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ' ఉన్నవారికి దురుసుగా మాటలు వస్తాయి.

ఈ రెండింటి నుండి ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీకి మారాలి. 'బాడీ లాంగ్వేజ్' పట్ల ఎంతటి శ్రద్ధ చూపి, శరీరాన్ని అందుకు తగ్గినట్టుగా మార్చుకోవాలను కున్నామో, అదే విధంగా, మాటలను స్వరస్థాయిని గమనిస్తూ తగినట్లుగా మలచు కోవాలి.

మీరు ఉపయోగించే మాటలు సరయినవే కావచ్చు కాని మీ స్వర స్థాయి సమంగా లేకపోతే సమస్యలొచ్చేస్తాయి. సమస్థాయిలో, స్పష్టంగా, మాట్లాడే మాటలకు తగినట్లుగా మాడ్యులేట్ చేస్తూ "గొడవలు పెట్టుకుందాం రా?" అన్నట్లు కాకుండా స్నేహపూరితమైన స్వరంతో మాట్లాడాలి.

అతి నెమ్మదిగా గాని, అతి బిగ్గరగా గాని, మాట్లాడవద్దు. ఎదుటివారు అతి నెమ్మదిగా మాట్లాడితే మీరు నెమ్మదిగా మాట్లాడం, ఎదుటివారు బిగ్గరగా మాట్లాడితే మీరు బిగ్గరగా మాట్లాడ్డం చేయవద్దు. వారి భాషణ స్థాయి ఎలా ఉన్నా మీ స్థాయి మాత్రం సాధారణ స్థాయిలో, స్నేహపూరిత స్వరం తోనే ఉండేలా ప్రాక్టీసు చేయాలి.

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హాలో బావున్నారా?

ఎదుటివాడు తీవ్ర ఉద్రేకంతో, కోపంగా అరుస్తుంటే, మీరు నెమ్మదిగా - కామ్‌గా, ప్రశాంతంగా మాట్లాడ్డం వలన ఎదుటి మనిషి కోపం, ఉద్రేకం తగ్గుతాయి.

బాంధవ్యంతో మొదలుపెట్టండి!

సమస్యలు, సంఘర్షణలు కారణంగా స్నేహితులు, బంధువులు, కష్టమర్లు, సిబ్బంది దూరమవుతారు.

అలా అని - ఈ సంబంధాలలో భేదాభిప్రాయాలు రాకూడదనీ, మాట్లాడకుండా కూర్చోమనీ కాదు.

మీరు మాట్లాడే ముందు మీ బాంధవ్యాలను పాడుకాకుండా, మీరు ఏ భేదాభిప్రాయాల గురించి మాట్లాడదామనుకుంటున్నారో, వాటి గురించే మాట్లాడండి. ముందుగా మీరు ఎదుటివారిలో నచ్చని అంశాల గురించి మాట్లాడితే సమస్య సానుకూలంగా పరిష్కరించ బడదు.

ముందు ఎదుటివారిలో నచ్చిన మంచి అంశాలను ప్రస్తావించండి. ఆ తరువాత అభిప్రాయ భేదాల్నువి ప్రస్తావించండి. వారిలోని 'నెగిటివిటీని' ఎత్తి చూపి నిందించడం కాదు. 'పాజిటివిటీ ని' ఎత్తి చూపి మొదట ప్రశంసించాలి. ఆ తరువాత "నెగిటివిటీ" ఉన్న అంశాలను నెమ్మదిగా తెలపాలి.

ఒక సమస్య మీద ఆధారపడి, ఎదుటి వ్యక్తి మొత్తం వ్యక్తిత్వాన్ని నిందించవద్దు. ఒక వేళ ఎదుటివారు అలా మిమ్మల్ని నిందిస్తుంటే, మీరు తీవ్రమైన మనస్తాపానికి గురికావద్దు. మీరు - మీరుగా ఉండండి.

గతం గతః

ప్రస్తుత సంభాషణలోకి, గతంలో జరిగిన అనేక అంశాలను తీసుకు రావద్దు. ఇప్పటి సమస్య ఏదయితే, దానిపైనే సంభాషించండి. అవసరమైన అంశాలనే ప్రస్తావించాలి. అనవసరమైన అంశాలను ప్రస్తావించి 'హర్ట్' అయ్యేలా ప్రవర్తించ వద్దు.

నెగ్గాలని ప్రయత్నించవద్దు!

వాగ్యుద్ధాలలో ఏదోవిధంగా నెగ్గాలని అందరూ ప్రయత్నిస్తారు. గెలిచినవాడు నిజంగా గెలిచినట్లు కాదు. మీరు గెలవాలనే ప్రయత్నం వలన ఎదుటివారు 'హర్ట్' అయ్యి దూరం అయిపోవడం అనేది మీకు విజయం కాదు, పరాజయం. మీ సంభాషణలో మీకు గెలుపు రావచ్చు. ఓటమి రావచ్చు. కేవలం విషయంపైనే చర్చించండి. ఏదో విధంగా ఎదుటివాడిని ఓడించాలనే ప్రయత్నం వలన మీ మధ్య సంఘర్షణలు, దూరాలు పెరుగుతాయి.

ముందుగా వినడం నేర్చుకోండి!

ముందుగా ఎదుటివారు ఏమి చెపుతున్నారనే విషయంపై దృష్టి పెట్టి సమంగా వినడం నేర్చుకోవాలి. అసలు వారేమి మాట్లాడుతున్నారో తెలియకుండా మీరు మాట్లాడుకుంటూ పోవద్దు. పాజిటివ్‌గా ఉన్నవారు సైతం నెగిటివ్ అయిపోతారు.

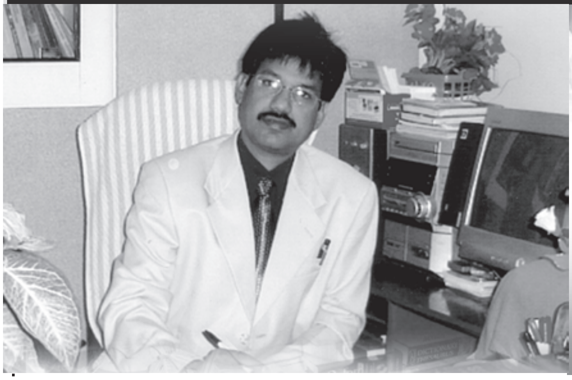
అందుకే పని చేసే ముందు ఆలోచించాలి! మాట్లాడే ముందు ఆలోచించాలి. ఎదుటి వారు చెప్పేది వినకుండా నోటికొచ్చింది మాట్లాడేసి, చిన్న సమస్యను పెద్దగా చేసుకొనే వారెంతో మంది.

వాగ్యుద్ధాలు జరిగినపుడు ఇలా పై విధంగా వ్యవహరించి చూడండి. తప్పక మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. వాటన్నిటినీ రాసుకోండి. తిరిగి మరింత మార్పుకోసం ప్రయత్నించండి. శత్రువులు కూడా మిత్రులై పోతారు.

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

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.
HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

MIG-3, 1st Floor, HB Colony Visakhapatnam, 530 022. సెల్: 9440633610 ☎ 0891-2782204
www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

నాది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి!

నాకు ఈ క్రింది లక్షణాలున్నాయి. నాది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి అని తెలుసుకున్నాను.

1. నాకు ఒంటరిగా ఉండాలనిపిస్తుంది. (ఉంటాను)
2. ఇంట్లోంచి బయటికి వెళ్ళాలంటే భయం.
3. సిగ్గు, బిడియం అధికంగా ఉన్నాయి.
4. నేను చేసేపని ఎవరైనా చూస్తారని పిస్తుంది. చూడకుండా జాగ్రత్త పడతాను.
5. పరిచయం ఉన్నవారితో కూడా కలిసిమెలసి ఫ్రీగా తిరగలేను. గుండె దడగా ఉంటుంది. ఏదో వంక చెప్పి సభలకు, సమావేశాలకు, విందులకు వెళ్ళకుండా తప్పించుకు తిరుగుతూ ఉంటాను.
6. మనసులోని మాటలను బయటకు చెప్పకుండా నాలో నేను కుమిలిపోతూ ఉంటాను. దయచేసి నా సమస్య నుండి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

-జె. ఆర్, శమ్నాపూర్

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్!

మీరు వీలయినంత వరకు ఏ ఏ అంశాలలో వెనుకబడిపోయారో, ఏ ఏ పనులు చేయాలని కూడా సిగ్గు - భయంల చేత చేయలేకపోయారో ఒక లిస్టు తయారు చేసుకోండి. ఒక్కో అంశాన్ని మీరు పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టండి.

రాత్రి పడుకునే ముందు యోగా, ప్రాణాయామం చేసి రేపు కన్పడే కొత్తవారితో మాట్లాడి తీరుతానని పాజిటివ్ సజెషన్‌లిచ్చుకొని పడుకోండి. ఉదయం లేచిన వెంటనే తిరిగి ప్రాణాయామం చేసి - అవే సజెషన్లను మనసు కిచ్చుకొని కొత్త రంగాలలోకి దిగండి.

మొదట భయం వేస్తుంది. అయినా కొత్తవారితో మాట్లాడి తీరుతానని స్థిరమైన నిశ్చయంతో ముందుకు పోవాలి. అప్పుడు భయంతో నైనా ఇద్దరి ముగ్గురుతో మాట్లాడగలుగు తారు. రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు ప్రాణాయామం చేసి, మీరు సాధించిన దానికి సంతోషించి, మీకు వచ్చిన భయం క్రమంగా తగ్గిపోతుందని సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోండి.

ఇలా క్రమంగా ప్రాక్టీస్ చేస్తే మీ 'పబ్లిక్ ఫోబియా' పూర్తిగా పోతుంది. ఫోబోకోప్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2,3, పబ్లిక్ స్పీకింగ్, ప్రాణాయామం, సెల్ఫ్-కాన్ఫిడెన్స్ క్యాసెట్లు, మనసే ఒక పూలతోట, బిహేవియర్ మోడిఫికేషన్ పుస్తకాలు మీకు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:
అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

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

తెలుగు వెబ్‌సైట్: **www.abhisarika.in**

బి.పి. మాత్రలు కారణమా?

నా వయస్సు 42. నా భార్య వయసు 36. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నాకు ఈ మధ్య కామవాంఛ తగ్గింది. అంగ స్తంభనాలు కూడా చాలా వరకు తగ్గాయి అంటే ఇది వరకు రెండు మూడురోజుల కొకసారి రతిలో పాల్గొనే వాడిని ఈ మధ్య 5-6 రోజుల కొకసారి కూడా కోరిక కలుగడం లేదు. ఒంట్లో కూడా నీరసం ఏర్పడింది.

ఇక్కడ మీకొక విషయం చెప్పాలి. గత ఏడాదిన్నర నుండి నాకు బి.పి. స్టాటయింది. అప్పటి నుండి రోజుకొక Aten 50 mg Tablet వాడు చున్నాను. దాని ప్రభావమే అయి ఉంటుందా? లేక వయసు మీరే కొద్దీ ఈ రకంగా తగ్గిపోతుందా? కుటుంబ భారం వల్ల అప్పుడప్పుడు మానసికంగా కూడా అశాంతి ఏర్పడుతుంది. ఒక పాఠకునికి మీరిచ్చిన జవాబులో బి.పి.కి వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ తగ్గుతుం దన్నారు. అది నా విషయంలో కూడా కరక్టే అనిపిస్తుంది.

- ఎస్., పర్కాల

మీకు కామవాంచ తగ్గడం, స్తంభనాలు తగ్గడం మాత్రలు వేసుకున్నప్పటినుంచే అయితే వాటిని అనుమానించవచ్చు. అలాంటప్పుడు వేరేరకం మాత్రలు వాడటం వల్ల సమస్య తీరే అవకాశం ఉంటుంది.

అయితే ఏ మాత్రలు మీకు సెక్సు సమస్య కలిగించకుండా బి.పి.ని తగ్గిస్తాయి అనేది ట్రయల్స్ వేసి చూస్తే తప్ప తెలీదు. కనుక మీకు బి.పి.కి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టరు గారిచేతనే మందు మార్పించుకోండి.

అలాగే నీరసం గురించి కూడా ఆయనతో చర్చించండి. షుగర్ కూడా ఏర్పడిందేమో టెస్ట్ చేయించుకోండి. ముఖ్యంగా మా అనుమానం బి.పి. బిళ్ళల మీద కాక, మీ మానసిక వత్తిడి మీదనే ఉంది. దానివల్ల ఇలా సెక్సులో యింట్రస్టు, ఫలితంగా అంగస్తంభనం తగ్గుతూంటాయి. ఆ మానసిక అశాంతి తొలగిపోతే మళ్ళీ మామూలు స్థాయిలో సెక్సువల్ ఫంక్షన్ రిస్టోరవుతుంది.

సో, కుటుంబ భారం మనసుని బాధించకుండా మనసుని ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి వాటి ద్వారా ప్రశాంత పరచుకోండి. దానివల్ల ప్రాపంచిక సమస్యల్ని పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యమూ పెరుగుతుంది. మానసిక అలజడి తగ్గి లైంగిక సామర్థ్యమూ మెరుగవుతుంది.

కొన్నాళ్ళపాటు 'అశ్వగంధ', 'ఎనర్జెక్సు' కేప్సూల్సు వాడండి. అవి శరీరానికీ, మనసుకీ కూడా అలసట తగ్గిస్తాయి.

మలేరియా వల్ల స్తంభనలోపం?

నా వయస్సు 27 సం॥లు. నాకు 5 సం॥ల క్రితం మలేరియా వచ్చింది. అప్పటినుంచి సెక్సులో బలహీనం అయ్యాను. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. జ్వరానికి ముందు హాయిగా అనిపించేది. కాని ఇప్పుడు అంగం మెత్తగా ఉన్నప్పుడే వీర్యస్ఖలనం అవుతోంది. మూత్రనాళంలో మంటగా ఉంటుంది. వీర్యం చిక్కగా తెల్లగా కాక పలుచగా అవుతుంది. అరికాళ్ళు చేతులు మంటలు, తిమ్మిర్లు ఉన్నాయి. రెండు నిమిషాలు కూర్చున్నా, నించున్నా తిమ్మిర్లు పడుతున్నాయి. ఒళ్ళంతా తిమ్మిర్లు పడుతుంది. దయచేసి నా సమస్యకు సరైన చికిత్సామార్గం చూపించండి.

-ఇ., హైదరాబాద్

మలేరియా వల్ల సెక్సులో బలహీనత, అంగం మెత్తగా అయిపోవడం జరగవు. మలేరియా వచ్చితగ్గిన కొత్తలో ఉండే నీరసం, నిస్సత్తువ వల్ల అప్పట్లో కొన్నాళ్ళు అంగస్తంభనాలు సరిగా జరిగి ఉండకపోవచ్చు. అది సహజం. దాని గురించి బెంగటిల్లితే అంగ స్తంభనలు నిజంగానే దెబ్బతింటాయి.

మీరొకసారి స్వయంగా సంప్రదించి అవసరమైన అంగస్తంభన పరీక్షలు, శారీరక పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు చేయించుకుంటే మీ స్తంభన దోషానికి కారణం అర్థమవుతుంది. దాన్నిబట్టి చికిత్స తీసుకుందురుగాని.

ప్రస్తుతం మీకు రక్తలేమి ఉన్నట్టుగా తోస్తోంది. మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుని, ఐరను, విటమిను మందులు తీసుకోండి సమస్య అక్కడితోనే తీరిపోవచ్చు.

మూత్రనాళం మంటకు కారణాలు తెలియడానికి మూత్రపరీక్ష, వీర్య పరీక్ష ఇవిగాక అవసరమైతే మరికొన్ని టెస్టులు అవసరపడొచ్చు. వెనీరియాలజిస్టుని లేదా యూరాలజిస్టుని కలవండి.

ప్లాస్టిక్ బీజాలు

నా దోస్తుకి 30 సం॥లు పెళ్ళయి 4 సం.లు. అతనికి పిల్లలు లేరు. అతని బీజాలు చాలా చిన్నవి (చింతగింజ సైజు). అందుకని ఒక ప్లాస్టిక్ సర్జను అతనికి ప్లాస్టిక్ బీజాలు అమర్చాడు. ఎలాగో వెుత్తానికి పెళ్ళయింది. పిల్లలకోసం పి.ఎం.పి నుంచి యూరాలజిస్టు వరకూ వెళ్ళినా ఏమీ కాలేదు. భార్య తల్లిదండ్రుల పోరు పడలేక పోతున్నాడు. ఇతనికి పిల్లలు కలిగేదెలా? అతను మనశ్శాంతి లేక తాగుడుకి బానిసయ్యాడు.

ప్లాస్టిక్ సర్జన్ వేసిన ఆ కృత్రిమ బీజాలు మీ ఫ్రెండు ఆత్మన్యూనతకి లోనవకుండా కాపాడుతాయి. అంతేకాని సంతానం కలిగించవు. ప్లాస్టిక్ పువ్వులు కాయలు కాస్తాయిటండీ?

మీ ఫ్రెండు మనసు పాడుచేసుకుని తాగుడుకి బానిసవడం వల్ల యిల్లూ, ఒళ్ళూ గుల్లవుతాయి తప్ప తాగితే పిల్లలు పుడతారా? విషయం అర్థమైంది కనుక అతన్ని ఇన్ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టు వద్దకి పంపండి. వారు పరవీర్యదానం మొ॥ ప్రత్యామ్నాయాల గురించి వివరించి చెప్పి, వారికి నచ్చితే చికిత్స చేస్తారు.

అవుతారా?

మా పెళ్ళయి 2 సం॥లు. ఇంకా ప్రెగ్నెన్సీ రాలేదు. నేను వీర్యం టెస్ట్ చేయించుకుంటే 17 మిలియన్లు, 80% యాక్టివ్ మొటిలిటీ, పస్ సెల్స్ 2-4 అని రిపోర్టు వచ్చింది. నెల తర్వాత టెస్ట్ చేయించినా యించుమించు అదే విధంగా రిజల్ట్ వచ్చింది.

నా భార్యను టెస్ట్‌చేసిన లేడీ డాక్టరు లేప్రోస్కోపీ చేసారు. ఆ రిపోర్టు పంపిస్తున్నాను. ట్యూబ్స్‌కి టి.బి. ఉందని అనుమానంగా ఉందని టి.బి. పరీక్ష చేసారు. టి.బి. క్రిమి ఉందని మందులు రాసారు. గర్భాశయంపై కంతి లేచిందన్నారు. గతంలో నా భార్యకు రొమ్ములో గడ్డ ఉంటే అది తీయించేసాము. ఆ రిపోర్టు కూడా పంపిస్తున్నాను. బయాప్సీ పరీక్షలో అంతాబాగానే ఉందన్నారు కాని, యింకే వివరాలూ చెప్పలేదు. మా రిపోర్టులు పరిశీలించి మాకు సంతానమయ్యే మార్గం చెప్పండి. మా భయాలు తీర్చండి.

- ముంబాయి

మీ వీర్యంలో కౌంటు తక్కువగా ఉంది తప్పితే, మిగతా లక్షణాలన్నీ ఉండవలసినట్టుగానే ఉన్నాయి. మీరు కౌంటు పెరిగేందుకు మందులు వాడితే చాలు. కౌంట్ కొద్దిగా పెరిగేక పోస్ట్ కాయిటల్ టెస్టు కూడా చేయిద్దురు గాని.

మీ శ్రీమతి రిపోర్టులు పరిశీలించాము. ఆమెకి గతంలో రొమ్ములోంచి తొలగించబడిన గడ్డపేరు ఫైబ్రో ఎడినోమా. దాన్లోంచి ముక్కతీసి పరీక్షచేసి చూసిన డాక్టర్లు అది హానికరం కాదని, కేన్సరు లక్షణాలేమీ లేవనీ

తేల్చారు. కనుక ఇంక ఆ విషయమై నిశ్చింతగా ఉండండి.

అలాగే గర్భసంచి లోపలి పొర (ఎండోమెట్రియం)ని కూడా D&C పరీక్ష సమయంలో టెస్ట్ చేయించి చూస్తే దాన్లో టి.బి. లక్షణాలు, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలూ ఏమీ లేవని తేలింది. గర్భం ధరించడానికి కావలసిన అనుకూలత దానికుంది. ఎటొచ్చీ ఆ పొర కాస్త లేటుగా తయారవుతోంది. కాబట్టి కొద్దిగా మాత్రలు వాడితే సరిపోతుంది.

ఇక లేప్రోస్కోపీ పరీక్షలో బయట పడ్డ విషయాలు

1. గర్భ సంచి ఉపరితలం మీద చిన్న ఉండలాంటిది ఉంది. దీన్ని ఫైబ్రాయిడ్ అంటారు. ఇది కూడా హాని కలిగించేది కాదు. గర్భాశయం బయటవేపున ఉంది కాబట్టి గర్భం రావడానికి ఏమీ ఆటంకం కలిగించదు.

2. కుడివేపు ట్యూబుపై (అండ వాహికలపై) మెరుస్తున్న బుడిపెలున్నా యి. ఇవి టి.బి. బుడిపెల్లా కనిపిస్తు న్నాయి. అందుకే డాక్టర్ టి.బి. పరీక్ష చేసి ఒంట్లో టి.బి. క్రిమి ఉందని గుర్తించి మందులు రాసారు. టి.బి. ఊపిరి తిత్తులకే కాదు జననాంగాలకి కూడా సోకుతుంది. మీ భార్య గర్భసంచి ఆరోగ్యంగానే ఉన్నా ట్యూబులు మాత్రం టి.బి.కి గురైనాయి.

ట్యూబుల అంత ర్భాగం టి.బి. వల్ల పాడవకపోతే ఇది కూడా గర్భం రావడానికి అడ్డుపడదు. ట్యూబ్సు పాడవుతే మాత్రం టెస్ట్‌ట్యూబ్ పద్ధతికే పోవాలి. ట్యూబ్స్ బాగున్నదీ లేనిదీ ఫేలపోస్కోపీ ద్వారా తెలుసుకోవాలి. లేదా మిగతా దోషాలను సరిచేసి కొన్ని నెలలపాటు సంతాన చికిత్స చేసి చూడాలి.

3. ఇరువేపులా అండవాహికలను కదలకుండా బంధిస్తూ ఎడ్హీషన్స్ (పల్చటి పొరలు) కట్టి పడేసి ఉంచాయి. వాటిని ఛేదిస్తే అండవాహికలు ఫ్రీగా కదుల్తాయి; అండం విడుదలైనప్పుడు దాన్ని లోనికి లాక్కో గలుగుతాయి.

4. అండకోశాల్లో అండాలు సగం సగం ఎదిగి ఉన్నాయి. ఏదీ పూర్తిగా ఎదగటం లేదు.

సో, ఈ పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి మీ శ్రీమతికి -

1. అండవాహిలను బంధించిన Adhesions ని ఛేదించాలి. దీనికి మరో laparoscopy అవసరం.

2. వీలిస్తే ఫేలపోస్కోపీ కూడా చేయించి ట్యూబుల అంతర్భాగం పరిశీలించాలి.

3. టి.బి.కి పూర్తి చికిత్స జరగాలి.

4. అండం విడుదలకి చికిత్స జరగాలి.

5. వీర్యకణాలు ఆమె గర్భాశయం లోకి చేరగలుగుతున్నావా లేదా పోస్ట్ కాయిటల్ టెస్ట్ (PCT) ద్వారా తెలుసుకోవాలి.

6. ఆమె గర్భసంచి లోపలి పొర పిండాన్ని నిలుపుకునేందుకు సరిపడా తయారయ్యేలా మందులివ్వాలి.

ఇలా కొన్ని నెలలు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోతే... లేదా ఫేలపోస్కోపీ పరీక్షకాని, PCT కాని అనుకూలంగా లేకపోతే, ఇన్ని ఆటంకాల దృష్ట్యా టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీకి పోవడమే ఉత్తమం.

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

శిక్షా, పునర్జన్మా?

నా వయసు 35. జూలై ఆఖరు వారంలో ఒకరోజు ఒక స్త్రీని మద్యం మత్తులో రెండుసార్లు సంభోగించాను. మొదటిసారి స్ఖలనమైంది, రెండో సారి కాలేదు తరువాత అనుమానంతో ఎయిడ్స్ ఆసుపత్రి నందు నర్సింగ్ అసిస్టెంట్‌ని కలిసి వివరిస్తే అతను ఏమీ

భయపడొద్దని చెప్పి '...VIR' 100 mg **మాత్రలు 3రోజుల పాటు వాడమని, ఆ తర్వాత యింకే భయమూ ఉండదని చెప్పాడు. అలాగే చేసాను.**

నేను కలిసినావెం హెల్దీగానే ఉంటుంది. ఆమె నుంచి నాకు సుఖ వ్యాధులేమీ రాలేదు. 'ఆశ' పుస్తకంలో హెచ్.ఐ.వి. గుర్తించుటకు కనీసం 6 వారాలు పడుతుంది అన్నారు. ముందుగానే నిర్ధారణ ఎలా? నేను ఏమి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇపుడు నాకు HIV **సోకకపోతే పునర్జన్మే. సంక్రమిస్తే శిక్ష పడిందనుకుంటాను. దయచేసి మీ వేల్యుబుల్ సజేషన్ ఇస్తారని ఆశిస్తూ...**

- ఎం., గుంటూరు.

అధైర్య పడకండి. జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. భవిష్యత్తుకి దీన్ని గుణపాఠంగా భావించి మరొకసారి ఏ పరాయివ్యక్తి తోనూ కలవకుండా ఉండండి.

ప్రస్తుతం మీరు జూలై ఆఖరువారం నుంచి లెక్కించి 2 నెలలు పోయేక HIV Test చేయించుకోండి. VCTC లో చేయించుకుంటే Test కి ముందు వెనుకా అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు చెప్తారు. మీకు HIV సోకి ఉండదనే ఆశిస్తున్నాను. ఒకవేళ మీరు 3 నెలలూ ఆగలేక ఆందోళన పడుతూంటే PCR-DNA పరీక్ష (ఇది చాలా ఖరీదైన పరీక్ష) చేయించుకుంటే వెంటనే రిజల్టు తెలుస్తుంది.

మరో విషయం ఏంటంటే మీరు వాడిన ...VIR తరహా యాంటి రిట్రోవైరల్ మందులు ఎలాబడితే అలా వాడెయ్యకూడదు. వాటిని కాంపౌండర్లు, చిన్న డాక్టర్లు యివ్వకూడదు. HIV Treatment లో ట్రైనింగ్ పొందిన డాక్టర్లే యివ్వాలి. ఇష్టం వచ్చినట్టు వాడితే HIV ఇక ఆ మందుకి లొంగకుండా పోతుంది. ఇంకా ముఖ్యం ఏంటంటే సెక్సులో పాల్గొని అటుపైన ఓ 3రోజులు యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందులు వాడితే HIV సోకదనుకుంటే చాలా పొరపాటే. అలా హెచ్.ఐ.వి ని నివారించలేము.

హెల్దీగా ఉన్నారని, బాగా చదువు కున్నవారని, మంచి కుటుంబం/వంశం/కులం/మతం వారని మంచి పొజిషన్‌లో ఉన్నారని, బాగా తెలుసనీ...నమ్మి ఏ స్త్రీతో/పురుషునితోనూ సెక్సులో పాల్గొనవద్దు. వాళ్ళ శరీరాల్లో HIV ఉంటే అది మొహంలోనూ, ఆకారంలోనూ కనబడదు. ఇది ప్రతిఒక్కరు గుర్తుంచుకోవలసిన సత్యం. ఈ విషయంలో పొరబాటు అభిప్రాయాలకు లోనయ్యే ఎంతోమంది HIV పాలబడుతున్నారు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

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

ఫోన్ : 0884-2327454

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

PCOD కేసులు ఎక్కువవుతున్నాయేమి?

ఈ మధ్య సంతానం కోసం చికిత్స కోసం వచ్చేవారిలో PCOD **కేసులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి.** PCOD **కేసులు ఇలా పెరగడానికి కారణమేమిటి? దీన్ని ముందుగానే గుర్తించి, నివారించే మార్గం ఉందా?**

- జగిత్యాల

పోలీస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్ (సిండ్రోమ్) (PCOD or PCOS) కేసులు ఇటీవల ఎక్కువగా తటస్థపడుతున్నమాట నిజమే. అయితే టెక్నాలజీ (అల్ట్రాసౌండ్ వగైరా) నిత్యవాడకంలోకి రావటం వలన PCOD ని ఇదివరకటి కంటే సులువుగా గుర్తించడం కారణమా లేక నిజంగా PCOD కేసులు పెరిగినవా అనేది ఇంకా సందిగ్ధమే. PCOD ఎలా ఏర్పడుతుందనేది కూడా ఇంకా రూఢి కాలేదు.

విశ్వవిఖ్యాత ఇన్ఫెర్టిలిటీ నిపుణులు డా॥ ఇన్‌స్లర్, లునెన్‌ఫెల్డ్ (ఇజ్రాయిల్)లు హ్యూమన్ రిప్రొడక్షన్ అన్న శాస్త్రీయ పత్రికలో PCOD గురించి ఒక రివ్యూ ఆర్టికిల్ ప్రచురిస్తూ ఇలా వ్రాసారు:

"పాలీసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్ సమాజంలో 0.6% నుంచి 92% మందిలో కనిపిస్తుంది - మనం విశ్లేషించే పేరామీటర్స్‌ని బట్టి! PCOD కి కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ అనే స్థూలకాయాన్ని కలిగించే ఓ హార్మోను వ్యాధితో సంబంధముంది; మూత్రపిండాలపై తిష్టవేసిన ఎడ్రినల్ గ్రంధి వాపుకీ PCOD కీ సంబంధముంది. హైపోథైరాయిడిజమ్, ఎడ్రినల్

ట్యూమర్లు, అండకోశ ట్యూమర్లు కూడా PCOD కలిగిస్తాయి. కొన్ని జన్యు దోషాల్ని కూడా PCOD కి కారణమంటున్నారు. కొన్ని రకాల PCOD వంశ పారంపర్యంగా వస్తుందని అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇన్సులిన్‌కి కూడా PCOD లో పాత్ర ఉన్నట్టు ఇటీవల తేలింది.

"మొత్తం మీద అన్నీ క్రోడీకరిస్తే PCOD అనేది బహుముఖ వ్యాధి సంపుటిగా భావించాల్సి వస్తుంది. ఒక్కొక్క వ్యక్తిలో PCOD కి మూలం ఒక్కొక్క అవయవంలో ఉండొచ్చు; లేదా వేర్వేరు మార్గాలలో అది వ్యక్తీకరించబడొచ్చు;

కొందరిలో ఇది ఎడ్రినల్ గ్రంధి నుంచి, కొందరిలో హైపోథాలమస్ నుంచి, కొందరిలో అండకోశాలలోను, కొందరిలో అధిక కొవ్వు టిష్యూలలోను (అధిక ఇన్సులిన్ రూపంలో) ప్రారంభమై PCOD గా రూపొందుతుంది. అయితే ఈ డిస్టర్బెన్స్‌లేవీ పైకి వెంటనే కనబడవు. PCOD గా మారేకనే మనకు తెలుస్తుంది.

"తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నపుడు ఆమెకి షుగర్‌వ్యాధి ఉంటే బిడ్డకు తదుపరి కాలంలో PCOD రావచ్చు. బాల్యం నుంచీ స్థూలకాయం ఉంటే PCOD రావొచ్చు.

బాల్యంలో కనీకనబడని ఎడ్రినల్ హైపర్ ప్లాసియా ఉన్నవారికి PCOD రావొచ్చు. ఆలస్యంగా రజస్వలయ్యే ఆడపిల్లలకి రావొచ్చు... కనీసం యిలాంటి పరిస్థితులలో ముందుగా గుర్తించే అవకాశం మనకుంది.

వాటిని ఆదిలోనే గుర్తిస్తే PCOD మొండిబారక ముందే చికిత్స చేయవచ్చు" అంటారు వారు.

మీ ప్రశ్నకి జవాబు లభించిందని ఆశిస్తున్నాను.

సుంతీ అందరికీ అవసరమా?

సుంతీ (సర్కమ్‌సిషన్) ఆపరేషను అందరూ చేయించుకోవాలా? ఆరోగ్యపరంగా అది అవసరం అంటే మా అబ్బాయికి చేయిస్తాడు.

- భోగాపురం.

ప్రపంచంలో జరిగే సుంతీలలో 90% పైగా వైద్యకారణాలు లేకుండానే జరుగుతున్నాయట.

సుంతీ చేయించుకోని పురుషుల వల్ల స్త్రీలకు గర్భాశయకంఠపు కేన్సరు సోకే అవకాశాలు కొద్దిగా అధికంగా ఉంటాయని పరిశోధనలు తెల్పుతున్నా పురుషుల అంగం మీద పూర్వచర్మం కల్పించే సహజ రక్షణని దృష్టిలో ఉంచుకుని అనవసరంగా - అంటే సరైన వైద్యకారణాలు లేకుండా - సుంతీ చేయవద్దని వైద్యనిపుణులు చెపుతున్నారు. కాబట్టి చేయించకపోయినా నష్టంలేదు.

జారుడు ద్రవం రావడం లేదు

నా వయసు 29 సం॥లు. పెళ్ళయి 5 సం॥లైంది. నేను అభిసారిక రెగ్యులర్ రీడర్ని. నాకొక అనుమానం ఏంటంటే మీరు 'జననాంగ విజ్ఞానం'లోనూ, అభిసారికలోనూ రాసినట్టుగా నాకు సెక్సుకోరికలు కలిగినప్పుడు అంగం లోంచి జారుడు పదార్థం (కౌపర్ గ్లాండ్స్ ద్రవం) రావటం లేదు. ఎప్పుడైనా... బాగా ఉద్రేకం కలిగినప్పుడు... ఒకటి రెండు చుక్కలు వస్తుంది. అదైనా అంగం స్తంభించినప్పుడు కాదు, స్తంభించి మెత్త బడ్డాకనే! మీరిచ్చే విజ్ఞానం వల్ల ఈ విషయంలో నాకు భయాలేమీ లేవు కాని నాకు ఈ ఫ్లూయిడ్ ఎందుకు రావటం లేదో తెలియ జేయగోరుతున్నాను. - వి.వి., తుని.

లైంగిక విజ్ఞాన రంగంలో ఈ శతాబ్దిలో ప్రకంపనాలు పుట్టించే సర్వేలు నిర్వహించిన విజ్ఞానవేత్త ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ పరిశోధనల ప్రకారం నూటికి 30 మంది

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 సాయికృష్ణ 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

మగవాళ్ళలో కామోద్రేకం వల్ల ఎలాంటి జారుడుద్రవాలూ ('రతి పూర్వద్రవం'= 'ప్రీకాయిటల్ ఫ్లూయిడ్') ఉత్పత్తి కావు. ఓ 25 శాతం మందికి ఒక చుక్క ద్రవం ఊరుతుంది. మరో 10% మందికి 2 చుక్కలు జారుడు ద్రవం ముందుగా బయటకొస్తుంది. మిగతా 35% మందికీ 2 చుక్కలకన్నా ఎక్కువగా జారుడు పదార్థం ఉత్పత్తవుతూంటుంది.

ఒక విచారణ ప్రకారం జారుడు ద్రవాలు ఉత్పత్తి అవ్వని వారికి కూడా నిజానికి అవి ఉత్పత్తి అవుతాయనీ, అయితే అవి కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు బయటికి రాకుండా స్ఖలనం టైంలో మిగతా వీర్యంతో కలిసిపోయి బయట కొస్తాయనీ భావిస్తున్నారు.

కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ జారుడు ద్రవాలు విడుదలవడం ఎంత సహజమో, విడుదల కాకపోవడమూ అంతే నార్మల్ కాబట్టి దీని గురించి ఆలోచించే పనిలేదు. ఆ ద్రవాల ఉత్పత్తిని పెంచే అవకాశం కూడా లేదు.

షుగర్‌వ్యాధి - తెల్లబట్ట

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

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

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

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

- కె.వి.ఆర్., జమ్ము

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

గర్భం వచ్చేక మాత్రం మీ భార్య రెగ్యులర్‌గా మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుంటూ వైద్య పరిరక్షణలో ఉండటం

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.

అవసరం. (తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యంకోసం).

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

షుగర్ ఉన్నప్పుడు యోని ప్రాంతంలో కేండిడా అనే ఫంగసువల్ల దురదలు, తెల్లబట్ట, రతిలో మంట, పురుషుడికి అంగపూర్వచర్మంపై బ్లేడు వంటి పగుళ్ళు కలిగించే మొనీలియాసిస్ (కేండిడియా సిస్) వ్యాధి తరచుగా వస్తుంది. ఆ వ్యాధి ఉన్నపుడు యోనిచూషణ చేస్తే నోటికి కూడా కేండిడియాసిస్ సోకుతుంది. లేదా యోని చూషణం వల్ల మీనోటి నుంచి కూడా కేండిడా జీవి ఆమె యోనికి సోకుతూండవచ్చు. కాబట్టి ప్రస్తుతం కొన్నాళ్ళు యోని చూషణ విరమించి చూడండి. ఆమెచే మైకోనజోల్/ నిస్టాటిన్/ క్లాట్రిమజోల్ క్రీము / యోనిబిళ్ళలు వాడిస్తే రిలీఫ్ ఉంటుంది. మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ జననాంగాన్ని నీళ్లతో క్షాళనం చేసుకోవడం, స్నానం చేసినప్పుడు శుభ్రపరచుకోవడం అవసరం. మీరు కూడా పై పూతకు పై క్రీముల్నికాని, ఫంగస్‌ని సంహరించే నోటిమాత్రలు కాని వాడటం మంచిది.

యోనిచూషణ వల్ల డయాబిటిస్ మీకు అంటదు. డయాబెటిస్ అంటు వ్యాధి కాదు.

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.

కాల్చినప్పటి నుంచీ...

నాకు పెళ్ళయింది. కాని అందుకు ముందునించే నాకు అంగం స్తంభనాలు లేవు. గతంలో బుడ్డదిగితే, దాదాపు 7 సార్లు ఇనుపతీగతో అంగంకి యిరుపక్కలా కాల్చి చికిత్స చేసారు. అందువల్లనే కావచ్చు, నాకు స్తంభనాలు లేవు. ఎన్నో మందులు వాడినా కాని స్తంభనశక్తి రాలేదు. కాల్చకమునుపు స్తంభనాలు బాగుండేవి. భార్యవద్ద తలెత్తుకోలేక చాలా బాధపడుతున్నాను.

- కె.ఆర్., కాటారం.

హైడ్రోసీల్ (వరిబీజం)కి కాల్చి వాతపెట్టడం ద్వారా చికిత్స చేయడమంత అనాగరికం ఇంకొకటి లేదు. దురదృష్టం కొద్దీ పల్లెల్లో యింకా ఈ రాతియుగం చికిత్సలు - మూఢ నమ్మకాలు పుణ్యమా అని కొనసాగుతున్నాయి. ప్రతిసారీ హృదయ విదారకరమైన అనుభవం కలిగే మాట నిజమే.

అయినా ఆ చికిత్స అంగస్తంభనాన్నే ఎందుకు పోగొట్టిందో, ఇంక దేన్నీ (ఉదాహరణకి మూత్ర విసర్జనని) ఎందుకు దెబ్బతియ్యలేదో ఆలోచించేరా!

బీజాల్లాంటి ''అతి ముఖ్యమైన అవయవం'' కాల్చబడటంత అది నిర్వహించే ముఖ్యమైన పని (స్తంభనం) దెబ్బతింటుందేమోననే ఊహ, భయం మీలో బలంగా నాటుకుని ఉండాలి. ఏడుసార్లు యిలా మీ అభిప్రాయం బలపడి చివరకి ఆటోసజెషన్ ద్వారా సమయం ఆసన్నమయినా భార్య వద్ద అంగం స్తంభించని పరిస్థితి ఏర్పడి ఉంటుంది.

భార్య వద్ద అచ్చం మీరు భయపడి నట్టే మీ అనుమానం నిజమైందనీ, నపుంసకత్వం చోటు చేసుకుందనీ భావన కలగదా?

అంటే వరిబీజం తగ్గడానికి శరీరంపై కాల్చిన తీగలు పెడితే అవేమో మీ మనసుకి వాతలు పెట్టాయి. కనుకనే మీ అంగం లేవటం లేదు. దానికి దినదినమూ అవమాన భారం తోడవుతూంటే అది మనోవ్యాధికి దారితీస్తుంది. ఇంక అంగం అసలే లేవదు.

మీలో అప్పుడప్పుడు వాటంత అవే అంగస్తంభనాలు జరుగుతున్నా, నిద్రలో అంగం లేస్తున్నా మీ అంగస్తంభన గురించి మీరేం వర్రీ కానవసరంలేదు. భార్యాభర్తలిద్దరికీ బిహేవియర్ థెరపీ విత్ సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్ సైజులు అవసరం. స్వయంగా సంప్రదించాలి. అవసరమగు పరీక్షలు చేయించి, కౌన్సిలింగ్ చేస్తాము.

అంగం విరిగిందా?

నా వయసు 30. నేను ఈ మధ్య భార్యతో ఎంగేజ్ చేయుచుండగా స్ట్రోక్సు యిస్తున్నప్పుడు దెబ్బ తగిలినది. వెంటనే అంగము వంకరపోయి, లావుగా అయిపోయినది. విపరీతమైన నొప్పి కలిగింది. వెంటనే డాక్టరు వద్దకు పోయినాను. ఆయన అంగం మీద చర్మాన్ని ముందుకు లాగినారు. 15 రోజులకు వాపు కొంచెము తగ్గి మామూలుగా అయినది కాని వంకర తగ్గలేదు. సాఫీగా (సీదాగా) వచ్చే అవకాశం లేదా? నేను ఎప్పటిలా సెక్స్ చేయగలనా? నా అంగం విరిగినదా? అని బెంగ పెట్టుకున్నాను. డాక్టరుగారు సుంతీ చేయించుకోమన్నారు.

- యస్.ఆర్., ఖమ్మం.

జ : మీరు రాసిన లక్షణా లను బట్టి, మీరు పంపిన డాక్టరు పరీక్షల చీటీలను బట్టి మీకు రతి సమయంలో దెబ్బ తగలడం వల్ల పేరాఫైమోసిస్, సెల్యు లైటిస్‌లు ఏర్పడ్డవని అనిపిస్తోంది. అంగ పూర్వచర్మం శిశ్నశీర్షం వెనక్కి జరిగిపోయి అక్కడ బిగిసిపోతే అక్కడ ఏర్పడ్డ చిరుగుల వల్ల, సూక్ష్మ గాయాల వల్ల పూర్వచర్మం ఎర్రబడి వాచిపోతుంది. గాడిలో యిరుక్కొని టైటుగా పట్టేసి నందున ముందుకు జరగదు. దీన్నే పేరాఫైమోసిస్ అంటారు.

పెళ్ళికి ముందు -

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

సర్జను దాన్ని సులువుగానే సరిచేస్తారు. వారు సూచించిన ప్రకారం మీరు సుంతీ చేయించుకోవడం మంచిది.

అయితే అంగం వంకర పోవడాన్ని బట్టి, 15 రోజులు పైబడినా వాపు కొంత మాత్రమే తగ్గడాన్ని బట్టి నొప్పి ఇంకా తగ్గకపోవడాన్ని బట్టి... శిశ్నం లోపల టిస్యూలకు గాయం అయి ఉండవచ్చని తోస్తోంది. దీన్నే పినైల్ ఫ్రాక్చర్ అంటాం.

ఫ్రాక్చర్ (విరగడం) అన్న మాట వాడినప్పటికీ నిజానికి అక్కడ చిరిగే టిస్యూలే తప్ప విరిగే ఎముకలేమీ లేవు. ఆ టిస్యూల చిరుగులు చిన్నవైతే తేలిగ్గానే మానిపోతాయి. మానేటప్పుడు ఏర్పడే కొత్త టిస్యూవల్ల అంగం ఒక పక్కకో, పైకో, కిందకో కొద్దిగా వంకర పోవడం సహజం. అందువల్ల మీకు అంగం ప్రవేశంలో కాని, రతి సుఖంలో కాని ఆటంకమేమీ రాదు.

మీ డాక్టరు గారు ఏంటీబయో టిక్సుతో, విటమిన్ 'ఇ'తో వైద్యం చేస్తూనే ఉండి ఉంటారు. అదే వైద్యం చేయించండి. లేదా యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

సెక్సు కోరికలు ఆపాలి

ప్ర : నా వయసు 16 సం॥లు. ఇంటర్ ఫస్టియర్ చదువుతున్నాను. నాకు ఒక 6 నెలల నుంచీ సెక్సు కోరికలు ఎక్కువగా ఉంటున్నవి. ఏ పనీ చెయ్యబుద్ధి కావడం లేదు. ముఖ్యంగా చదువు మీద దృష్టి పెట్ట లేకపో తున్నాను. రాత్రిళ్ళు కూడా నిద్ర సరిగా పట్టదు. పిచ్చి పిచ్చి కలలు వస్తుం టాయి. నాకు ఈ ఫీలింగ్స్ తగ్గే మార్గం తెలియజేయండి. నేను బాగా చదువు

కోవాలనుకుంటున్నాను.

-తగరపువలస

జ : సెక్సు ఫీలింగ్స్ యువతకి సహజంగా కలుగుతాయి. మీ వయసులో మీ శరీరంలో సెక్సు హార్మోనులు ఉధృతంగా ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. వాటిని ఆపుచెయ్యడం కష్టం. కాని మళ్ళించుకోవచ్చు. మీరు చెయ్యాల్సింది అదే.

చదువుకుంటున్నపుడు సెక్సు కోరికలు కలిగితే.. వెంటనే పనిగట్టుకొని... మరేదైనా ఆసక్తికరమైన విషయం జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని దాని గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాలి. ఉదాహరణకి- భవిష్యత్తులో మీరేం కాదలచుకున్నారో దానిగురించి కలలు గనొచ్చు; ఏ ప్రకృతి సౌందర్యమో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవచ్చు! సినిమాలోదో నవలలోదో సన్నివేశం (సెక్సు కోరికలు పుట్టించనిది) గుర్తుచేసు కోవచ్చు. భగవంతుణ్ణి ధ్యానించుకోవచ్చు; 1... 2... 3... 10... అంటూ అంకెలు లెక్కపెట్టుకుంటూ ఆ ప్లేస్‌లోంచి లేచి మరో చోటుకు పోవచ్చు...

ఇలా మైండ్‌ని డైవర్ట్ చేసుకుంటే కోరికలు మిమ్మల్ని బాధించవు. రోజూ రెండు పూటలా చన్నీటి స్నానం, వ్యాయామం, ధ్యానం, మంచి పుస్తకాలు చదవడం, టి.వి.ల్లో శృంగార ప్రధానమైన ఛానల్స్ విడిచిపెట్టడం... బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.

రాత్రి భోజనానికీ, నిద్రకీ మధ్య 2 గం॥లు కనీసవ్యవధి ఇవ్వండి. పడుకునే ముందూ, తెల్లవారుఝామునా లేచి పాస్‌కి వెళ్ళండి. మూత్రపు సంచిని ఇలా కాళీచేస్తే పిచ్చికలలు తగ్గుతాయి. పడుకునేటప్పుడు పల్లంవేపు తల పెట్టుకుని పడుకోకండి.

వీర్యకణాలెందుకు ఉత్పత్తి కావు?

నా వీర్యంలో జీవకణాలు లేవని (azoospermia) అని డాక్టర్లు సెలవిచ్చారు. మా కుటుంబంలో సంతాన యోగ్యత లేదా? ఎజూస్పెర్మియా ఎందువల్ల కలుగుతుంది? దానికి చికిత్స ఎలా చేస్తారు? గ్యారంటీ చికిత్స ఉందా? తెలియ జేయమని కోరుతూ...

- బెల్లంపల్లి.

జవాబు : వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవకపోవడం వల్లకాని, ఉత్పత్తి అయిన కణాలు బయటికి వచ్చే మార్గంలో ఆటంకం ఉండటంవల్ల కాని ఎజూస్పెర్మియా (వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేకపోవటం) జరుగుతుంది.

1. వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కాకపోవడానికి కారణాలు అనేకం.

a) బీజకోశంలో వృషణాలు లేకపోవచ్చు.

b) బీజాలు బాగా క్షీణించి ఉండవచ్చు.

c) బీజాలు చిన్నవిగా ఉండటం కారణం కావచ్చు.

d) బీజాలు మామూలు సైజులోనే ఉన్నప్పటికీ

i) వాటి టిస్యూలకి వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే శక్తి లేకపోవచ్చు.

ii) వీర్యోత్పాదక నాళాలు లోపించి, పురుష హార్మోను ఉత్పత్తిచేసే కణాలు మాత్రమే ఉండి ఉండొచ్చు. (Sertoli-cell-only Syndrome)

iii) ఉత్పత్తి అవుతున్న కణాలు పూర్తిగా పరిపక్వం చెందలేక పోవచ్చు. (arrest of spermatogenesis at various stages - usually at spermatid level)

2. ఉత్పత్తి అయిన వీర్యకణాలు బయటకు రాలేకపోవడానికి కారణం వాటి ప్రయాణ మార్గంలో ఎక్కడో ఆటంకం ఉంటుంది.

a) ఎపిడిడిమిస్‌లో (epididymal obstruction)

b) వీర్యనాళంలో (obstruction in vas)

రిషి ఫార్మా ఔషధాల వల్ల మీరు ప్రయోజనం పొందేరా?

అయితే దయచేసి మీ సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని మా వెబ్‌సైట్‌లో వ్యక్తం చేసి మరికొందరికి ఆ ప్రయోజనాన్ని విస్తరించండి!

Log on to:
www.rishiayurved.zepo.in
or just scan this QRcode with your smart phone →

c) స్ఖలన నాళంలో (ejaculatory duct obstruction)

ఈ ఆటంకాలుండవచ్చు.

వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావటం లేదా? లేక స్ఖలన మార్గంలో ఆటంకం ఉందా- అనేది తెలుసుకోవటానికి 2 మార్గాలు.

1. వృషణం నుంచి చిన్న ముక్క తీసి పరీక్షించడం. దీన్ని టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ అంటారు. జనరల్ సర్జన్లు, యూరాలజిస్టులు, ఈ టెస్టుకోసం ముక్క తీయగలరు.

దీన్ని మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేసినపుడు కణాల ఉత్పత్తి మామూలుగా ఉందని తేలితే, వీర్యకణాల ప్రయాణ మార్గం మూసుకు పోయిందని అర్థం.

యూరాలజిస్టు, లేక ఈ రంగంలో అనుభవం గల మైక్రోసర్జను ఈ గొట్టాలకు ఆపరేషన్ చేసి మార్గం సుగమం చేస్తాడు.

2. రక్తంలో FSH హార్మోను స్థాయి ఎంత ఉందో నిర్ణయించడం రెండో పద్ధతి. దీనివల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో బయాప్సీ అవసరం లేకుండానే ఎజూస్పెర్మియాకు కారణం నిర్ణయించవచ్చు.

ఉదాహరణకి FSH స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే ఆ వ్యక్తికి క్రోమోజోముల దోషం ఉందనికాని, బీజాల్లో వీర్యోత్పాదక నాళాలు క్షీణించాయని కాని, ఆ నాళాలు లేనేలేవని కాని, వీర్యకణోత్పత్తి అర్థాంతరంగా నిలిచిపోతున్నదని కాని భావించవచ్చు.

అయితే FSH స్థాయి ఉండాల్సినంతే ఉంటే GnRH టెస్టు చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఈ సదుపాయం పెద్ద ఆసుపత్రులలో తప్ప ఉండదు. GnRH ఇంజెక్షన్ యిచ్చి చూసి ఆతర్వాత మరలా FSH స్థాయిని నిర్ణయించాలి.

i) FSH నార్మల్‌గా ఉంటే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగుందనీ, బహుశా గొట్టాలు మూసుకు పోయాయనీ అర్థం.

ii) FSH స్థాయి తగ్గిపోతే Relative FSH deficiency ఉందని అర్థం.

iii) FSH స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే బీజాల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి లేదని అర్థం.

ఈ రకంగా ఎజూస్పెర్మియాకు కారణాలను నిర్ణయించి కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు. అయితే ఇదంతా ఎంతో వ్యయంతో, ప్రయాసతో కూడుకున్న పని. పేషెంటుకి కూడా అమితమైన ఓర్పు ఉండాలి!

చికిత్స ఫలించే అవకాశాలు ఓ మోస్తరుగా ఉంటాయి. ఏ చికిత్సకూ ఎవరూ గ్యారంటీ ఇవ్వరు. ఎంత పెద్ద డాక్టరైనా మానవ ప్రయత్నం చేయాల్సిందే!

మీ ఆదుర్దాని బట్టి మీకు గ్యారంటీ గురించి అడగాలనే బలమైన కోరిక కలిగినా గ్యారంటీయేనా అని ఎన్నడూ డాక్టర్లని అడగకండి! వారేమీ దేవుళ్ళు కారు కదా!

నిరాశ పడకుండా ప్రయత్నం చెయ్యండి. ప్రయత్నం ఫలించకపోతే ప్రత్యామ్నాయాలు అనుసరించటమే!

యవ్వనపు బాధలు

నా అంగం మరీ చిన్నదిగా ఉంది. ముడుచుకున్నపుడు 6 సం॥ల పిల్లవాడిలా 5 సెం.మీ. గట్టిపడినప్పుడు 11 సెం.మీ ఉంటున్నది. మరియు సన్నంగా ఉంది. నా ఫ్రెండ్స్ అంటున్నారు నీ అంగము చాలా చిన్నదిగా ఉన్నది నీవు పెళ్ళిచేసుకుంటే పనికిరావు అని. అంగము గట్టిపడక ముందే అనగా ముడుచుకొని ఉన్నప్పుడే 10 సెం.మీ. ఉండాలట. అట్లా ఉంటేనే రతికి పనికి వస్తారు లేకుంటే లేదు అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా వుంది.

నాకు కొంచెం హస్తప్రయోగం అలవాటైంది. చేతితో ప్రేరణ కలించినంత సేపు మాత్రమే అంగము గట్టిపడుతుంది. ప్రేరణ మానేయుగానే మెత్తబడి పోవుచున్నది.

మరి పెళ్లి చేసుకున్న తరువాత కూడా ఇలాగే ఉంటుందా లేక ఎక్కువ సేపు అంగము స్తంభించి ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

నాకు పిరుదులపై వెంట్రుకలు బాగా వున్నవి ఎందుగురించి? అవి అందరికీ ఉంటాయా?

మా ఫ్రెండ్స్ పెళ్ళికి ముందు అనుభవం కావాలి అంటున్నారు కాని నాకు వాటిమీద ఇష్టం లేదు. నేను అభిసారిక మీద ఆధారపడుచున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకున్న తరువాత ఏం చేయాలో అభిసారిక నాకు ధైర్యాన్ని ఇస్తుందని ఆశిస్తూ ముగిస్తున్నాను.

- జె., సిరిసిల్ల

మనందరి మీదా ప్రతి వయసులోనూ సమవయస్కుల ప్రభావం చాలా ఉంటుంది.

టీనేజిలో అయితే మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్రెండ్స్ మెచ్చు కుంటే ఏనుగెక్కినంత ఆనందమూ, వాళ్ళు అవహాస్యం చేస్తే లోయులో పడిపోయినంత బాధ కలుగుతూంటాయి.

మీ ఫ్రెండ్స్ 'వాళ్ళకి తెలిసీతెలీని విషయాలనీ, వాళ్ళ అభిప్రాయాలని మీ

బుర్రలో ప్రవేశపెట్టి మిమ్మల్ని అపసవ్యంగా ప్రభావితం చేస్తున్నారు. అఫ్‌కోర్స్ మిమ్మల్ని పాడుచేద్దామని వారి అభిప్రాయం కాదు, కాని వాళ్ళకే తెలియదు, అంతే! ఆ అభిప్రాయాలు వాళ్ళకి కూడా సమస్యలు తెచ్చిపెట్ట గలవని వారూ గ్రహించడం క్షేమం.

అంగం సైజు ముడుచుకుని ఉన్నప్పుడు ఎంతుందో అనేది ప్రధానం కాదు, దానిలో ఉండే స్పాంజిటిస్యూలు అంగానికి బాగా ముడుచుకునే గుణాన్ని కలిగిస్తాయి.

కనుక అంగం అన్ని వేళలా ఒకే సైజులో కనబడదు. ఒకో సమయంలో ఒకో కొలతతో ఉంటుంది. చల్లటి చలివేళ, చన్నీళ్ళు స్నానం చేసినప్పుడు అది దగ్గరగా ముడుచుకు పోతుంది. వాతావరణం వెచ్చగా ఉంటే కొద్దిగా పొడవుగా ఉంటుంది. లెట్రిన్‌కి కూర్చున్నప్పుడు కొద్దిగా పెద్దదిగా సాగుతూండటం సామాన్యమే!

సెక్సు కోరికలవల్ల అంగం బాగా గట్టి పడినప్పుడు మాత్రమే అది పూర్తి సైజుకి స్తంభిస్తుంది. ఆ టైంలో అది 4 నుంచి 6 అంగుళాలు (10 నుంచి 15 సెం.) సగటుసైజులో ఉంటుంది. అంతకన్నా కొంచెం చిన్నవీ, పెద్దవీ కూడా బోలెడుమందికి ఉంటాయి. అంతట్లోకి పుట్టి మునిగి పోయిందేమీ ఉండదు.

కనుముక్కు తీరులాగానే అంగంసైజు, షేపుల్లో కూడా అసంఖ్యాక మైన వేరియేషన్లున్నాయి. పనితనంలో ఏ ఒక్కటీ రెండోదానికి తీసిపోదు. ఇంతకీ **ఆ పనితనం అనేది పరికరం మీద కాకుండా దాని యజమాని నైపుణ్యం మీద ఆధారపడుతుందని** గ్రహించండి చాలు.

'జననాంగ విజ్ఞానం' (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్) బుక్ చదివితే మీకు స్త్రీ పురుష జననాంగాల గురించి చక్కటి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

2. హ.ప్ర. లోనే కాదు రతిలోకూడా సెక్సు ప్రేరణ లభించినంత సేపే అంగం గట్టిగా ఉంటుంది. ఆ ప్రేరణ మానసికం కావచ్చు, శారీరకం కావచ్చు, రెండూ చెరికొంతా కావచ్చు. మీ అంత మీరు పొందే ప్రేరణ కన్నా మరో వ్యక్తి నుంచి లభించే ప్రేరణ చాలా బలంగా ఉండి అంగాన్ని ఎక్కువ సేపు స్తంభింప చేస్తుంది. కాబట్టి ఆ విషయం గురించి యిప్పుడు ఆలోచిస్తూ కూచోకండి.

3. పిరుదులపై వచ్చే వెంట్రుకలు వంశపారంపర్యమైనవి.

4. పెళ్ళికి ముందు అనుభవం ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. పుస్తకాల అనుభవం చాలు. మిగతా అనుభవం జీవితభాగస్వామి నుంచే పొందటం మీ ఆరోగ్యానికీ, ఆయుష్షుకీ మంచిది. ఎయిడ్సుంది జాగ్రత్త!

బాగా పనిచేసింది.

నేను రిషిఫార్మావారి ఎనర్జైక్సు కోర్సు 3 నెలలు వాడేను. అప్పటినుంచి అంగస్తంభన సమస్య తీరింది. అంగం ఇదివరకటిలా మధ్యలో మెత్తబడిపోవటం లేదు. సెక్సుకోరికలు కూడా మెరుగ య్యాయి. కాని, శీఘ్రస్ఖలనం పోలేదు. దానికి కూడా చికిత్స చెపితే మా దాంప త్యంలో లోటుండదని ఆశిస్తున్నాను.

-జె. పర్కాల

జ. ఎనర్జైక్సు వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గదు. అంగ స్తంభన శక్తి, సెక్సు కోరికలు మెరుగవుతున్నాయని మీరే

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

శ్రీ అల్లె నారాయణ, బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60, రూమ్ నెం 27, వర్లీ, డా॥ జి.యమ్. 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

కాదు! ఇంకా అనేక మంది పాఠకులతోపాటు ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తున్న డాక్టర్లు కూడా ధృవ పరుస్తున్నారు. దాన్లోని సుగుణం ఏంటంటే ఇది మానసిక వత్తిడులను, శారీరక బడలికను తగ్గించి హుషారుగా ఉండేటట్లు చేస్తుంది. సగం ఫలితం దాంతోనే వస్తుంది. అదే ఎనర్జెక్స్ సత్ఫలితాలకు మూలం.

అదలా ఉంచండి. శీఘ్రస్ఖలనం వ్యాధి కాని, బలహీనత కాని కాదు. దాన్ని జయించడమనేది నేర్చుకోవలసిన విద్య. ''శీఘ్రస్ఖలనం'' బుక్ చదివి నేర్చుకోవచ్చు.

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.

స్త్రీలే శత్రువులు

ఈ సమాజం పురుషాధిక్య సమాజమేనా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మావూరి స్త్రీలు ఏ స్త్రీకైనా ఒక లోపం వుంటే దాన్ని ఎత్తి, దెప్పి పొడిచి ఎదుటి వారిని ఇబ్బంది పెట్టి "జలసీ" తీర్చుకొనే స్త్రీలు!

నిజంగా స్త్రీని పురుషుడు హింసించడం లేదు. స్త్రీని స్త్రీలే ఎక్కువ ఇబ్బంది పెడుతుంటారు. పక్కింటి వాళ్ళు, ఎదురింటివాళ్ళు అంటుంటే మేము ఈ సమస్యకు నలిగి పోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. దయచేసి ఈ సమస్యను పరిష్కరించగలరు.

-నారాయణగిరి క్రాస్

జవాబు : తమాషా ఏంటంటే పురుషుడు స్త్రీని అన్ని రకాలా అణిచి పెట్టేసి, ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని కాలరాచి, ఆమెని వంటింటికి, పడకటింటికి సాధ్యమైనంతగా బందీ చేసేసి, స్త్రీయః స్త్రీయోశత్రుః అని బడాయి కబుర్లు చెపుతాడు.

ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, పగ, కసి, కోపం, పోటీ (rivalry) మొదలైన గుణాలకి మనుషు లెవరూ అతీతులు కారు. పక్కవాడు బాగుపడితే తాము దుఃఖ పడటం; వాళ్ళు ఏడుస్తుంటే... బాధ పడుతుంటే... తాము సంతోషంతో చంకలు కొట్టుకోవడం లాంటి గుణాలు మానవజాతిలో అంతర్లీనంగా ఉన్నాయి.

వాటిని ప్రతి ఒక్కరం సభ్యత, సంస్కారం అనే ముసుగుల్లో చేతనైనంత అణిచి ఉంచుతాం. విద్యాగంధం, మర్యాద పద్ధతులు, భ్రాతృ భావం లేని వ్యక్తుల్లో ఈ ముసుగులు చాలా పల్చగా ఉంటాయి.

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

మూగవాళ్ళని, కుంటివాళ్ళని, నత్తి గల వారినీ అనుకరించడం, వెక్కిరించటం, సంతానం లేనివారిని అవమానించడం వగైరాలు సినిమాల్లోనూ, నిజ జీవితంలోనూ కూడా చూస్తూనే వున్నాం. దానికి స్త్రీ పురుష భేదం లేదు.

కనుక పురుషాధిక్య సమాజమా, స్త్రీ ఆధిక్య సమాజమా అనే ఆలోచన పక్కన పెట్టి, శారీరక అవకరాల వల్ల, మానసిక సమస్యల వల్ల వికలులు, వేదనాభరితులు అయిన వారిలో అనుకూల దృక్పథం పెంపొందించటం అందరికీ కర్తవ్యం! మీ విషయంలో మీరు చెయ్యాల్సింది అదే! ఆమెకు ధైర్యం- ఆత్మ విశ్వాసం నూరి పొయ్యండి.

ఏ లోపాలూ లేని వాళ్ళు విజయాలు సాధించడం గొప్ప కాదు. లోపాలున్నా వాటిని అధిగమించి విజయం సాధించటమే గొప్ప. అందుకోసం కృషి చేయమనండి.

ఎద్దేవా చేసే మనుషులను సంస్కార హీనులుగా గుర్తించి, వాళ్ళని విస్మరించి (పట్టించు కోకుండా) ముందుకి సాగమనండి. ✤

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

రిషి ఫార్మా
40, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్,
సామర్లకోట - 533 440

visit:
www.RishiAyurved.in
BUY ONLINE at
http://rishiayurved.zepo.in
ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
అందరికీ ఆరోగ్యం

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