ISSN 0979-9789

అభిసారిక

డిసెంబర్ 2014
రు. 12

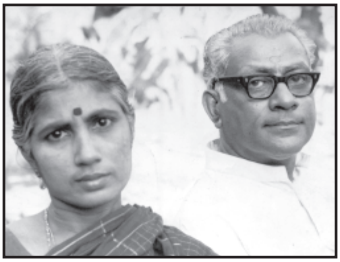
Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Infertility, Relationships, Sexual Behavior ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 65
సంచిక : 12
డిసెంబర్ 2014

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

చందా వివరాలు:

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

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

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

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

ఈ సంచికలో...

- ❖ **అందరం కలిస్తే అసాధ్యం కాదు!** 3
- ❖ **సెక్సులో అసంతృప్తిని గుర్తించవచ్చు, ఇలా!** 6
- ❖ **ఈ 6 పొరపాట్లు చేయకండి!** 10
- ❖ **లావుకీ సెక్సుకీ విచిత్ర సంబంధం** 11
- ❖ **పరిమళోద్యానం** (పర్షియన్ కామశాస్త్రం) - **కీ.శే. రాంషా** 13
- ❖ **గర్భం తొలి 3 మాసాలు** 18
- ❖ **రాత్రి 8 గం. దాటేక ఇవి తినకండేం?!** 20
- ❖ **స్త్రీజననాంగపూజ** 21
- ❖ **ప్రతి రోజూ సెక్స్ వీర్యకణాలకు మంచిదా?** 22
- ❖ **మగవాళ్ళు మహారాజులా? - ప్రొ. పివి కృష్ణారావు** 23
- ❖ **నేనెవర్ని? (ఒకరకం ఏమ్నీషియా) - క్రాంతికార్** 25
- ❖ **ఓటమి అంతిమ ఫలితం విజయమే అవ్వాలి! - క్రాంతికార్** 26
- ❖ **ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్** 28
- ❖ **అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా** 29-40

ఆదేయస్య ప్రదేయస్య
కర్తవ్యస్య చ కర్మణః
క్షిప్ర మక్రియమాణస్య
కాలః పిబతి తద్రసం

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

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

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

FREE!

అయితే... రు.600 మని యార్డరు 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. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

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

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

మీరు చదివేరా?

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

1,2,3,4,5,7,8,13,14,15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

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

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

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

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

17 వ భాగం: కొత్త దంపతులకి సలహాలు, 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

డిసెంబర్ 1 ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినం!

అందరం కలిస్తే అసాధ్యం కాదు!

(Focus, Partner, Achieve : An AIDS- Free Generation)

దృష్టి పెట్టండి! చేతులు కలపండి! సాధించండి, ఎయిడ్స్–రహితమైన తరాన్ని!!

UNAIDS launched the "90-90-90" initiative to end the AIDS epidemic by setting global goals for countries to increase HIV testing so that 90% of all people living with HIV know their status, 90% of those who are HIV positive are offered treatment, and 90% of those on antiretroviral medicine are virally suppressed by 2020.

ఎన్నో ఏళ్ళుగా ఓ నివారించగల వ్యాధిమీద జరుపుతున్న పోరాటం, అదే HIV వ్యాధి. అంతిమదశలో దానిపేరు ఎయిడ్స్. మనిషిలోని వ్యాధినిరోధక శక్తిని కొంచెం కొంచెంగా హరించి, ఆయువుని క్షీణింపచేసే రోగం.

కేవలం 3–4 నాలుగు జాగ్రత్తలు సిన్సియర్‌గా పాటిస్తే మనజోలికి రాని వ్యాధి. మనకేం కాదనే ధీమా, అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం, అన్నిటికీ మించి ఒకోసారి కోతిలాంటి మనసుని అణుచుకోలేని బలహీనత....వెరశి ఇవీ ఈ వ్యాధి 1986 నుంచి నేటిదాకా సవాలుగానే నిలిచిన తీరు.

ఇది మలేరియా లాంటిదికాదు!
పోలియోలాంటిది కాదు!
ప్లేగు, ఎబోలాలాంటిది అంతకన్నాకాదు
గాలి, నీరు, ఆహారం లోంచి సోకదు! అంటు వ్యాధి కాదు.
అయినా మనం జాగ్రత్త పడలేకపోతున్నాం.

వేలకోట్ల రూపాయలు వ్యయంచేసినా నేటికీ వ్యాధిని నిర్మూలించే మందులు రాలేదు. అయితే మహాత్ములైన పరిశోధకుల పుణ్యమా అని, అవి పుట్టబోయే పిల్లలకి రాకుండా ఆపే మందులొచ్చాయి. వ్యాధిసోకిన వారు 8–10 సం॥లులోనే మరణించే స్థితి తొలగించి 20 సం॥లు పైబడి ఆరోగ్యంగా బ్రతికేందుకు దోహదం చేసే మందులు వచ్చాయి.

వ్యాధిసోకిన విషయం తెలిసినప్పటి నుంచీ/వ్యాధి ప్రారంభ దశల నుంచీ ART చికిత్స తీసుకుంటే నాణ్యమైన జీవితంతో బాటు ఆయుష్షు కూడా బాగుంటుందని ఇటీవలి పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి.

అయితే ఇవి ఎన్నున్నా వ్యాధిరాకుండా చూసుకోవడమే ముఖ్యంకదా!

అందుకే "నివారణపై దృష్టి కేంద్రీకరిద్దాం! చేయిచేయి కలిపి సమిష్టిగా కృషి చేద్దాం! ఎయిడ్స్ రహిత తరాన్ని సుసాధ్యం చేద్దాం!" - Lets 'Focus, Partner and Achieve : An AIDS-Free generation "

ఎయిడ్స్ నివారించడమెలాగో మనకి తెలుసు, అందుకుతగ్గ పరిజ్ఞానం మనకుంది. కావలసిందల్లా దృష్టి పెట్టడమూ, సమాజంలోని అన్ని వర్గాల భాగస్వామ్యంతోనూ సమష్టి కృషి చేయడమూ.

ఫోకస్ : దేనిమీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి? HIV కొన్ని సామాజిక వర్గాలలో అధికంగా ఉంటోంది. వ్యాధిభారాన్ని వారే ఎక్కువ మోస్తూంటారు. అది దేశాని కొకలాగ, ప్రాంతానికొకలాగ ఉంటుంది. మన ప్రాంతంలో ఏ వర్గాల వారికి AIDS అధికంగా సోకుతోంది? వారు సురక్షితంగా ఉండేలా ఎలా కృషిచెయాలి? ఇది ప్రధానంగా ఫోకస్ చెయాల్సిన అంశం.

భాగస్వామ్యం : నివారణ అనేది ఒక్కరి వల్ల అయ్యేది కాదు. ప్రభుత్వం జి.ఓ జారిచేస్తే ఆగిపోయేది కాదు! డాక్టర్లు,

(తరువాయి 10వ పేజీలో)

స్త్రీలలో సెక్సు అసంతృప్తిని

గుర్తించవచ్చు, ఇలా!

స్త్రీల సెక్సుజీవితం ఎన్నో అసంతృప్తులకు ఆలవాలం. అయితే స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని అర్థంచేసుకుని, పరిష్కరించే పరిశోధనలు ఇటీవల పెరిగాయి. సెక్సు అసంతృప్తికీ, మొత్తం వైవాహిక జీవితంలో అసంతృప్తికీ చాలా సంబంధం ఉంది. ఒకదాని వల్ల రెండోది కలుగుతూంటుంది. అంతేకాక సెక్సు సంతృప్తిని వయసు, ఆర్థిక స్థితిగతులు, సాంస్కృతిక పరిస్థితులు, వ్యక్తిత్వ అంశాలు, (ఆత్మగౌరవం, అపరాధభావం, స్వార్థం, సానుభూతిపరత్వం, చికాకు, కోపం, సెక్సుపట్ల దృక్పథం, శారీరక ఆరోగ్య పరిస్థితులు) మొ॥ ఎన్నో ప్రభావితం చేస్తాయి. భార్యాభర్తలమధ్య సెక్సు విషయాలలో కమ్యూనికేషన్ ఎంత బాగుంటే సెక్సు సంతృప్తికూడా అంత బాగుంటుంది.

స్త్రీ సెక్సు అసంతృప్తిలోని భిన్న అంశాలను గుర్తించి, వాటి స్థాయిని కొలిచేందుకు ఒక కొలమానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు- ఆస్టిన్ (అమెరికా)లోని టెక్సాస్ యూనివర్సిటీకి, విన్నిపెగ్ (కెనడా)లోని విన్నిపెగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన సైకాలజీ శాస్త్రజ్ఞులు.

సెక్సు సమస్యలున్న 800 మంది స్త్రీలనూ, అంతేమంది ఏ సమస్యలూ లేని స్త్రీలనూ తీసుకుని ఈ దిగువ రాసిన 30 ప్రశ్నలకు జవాబులు రాబట్టారు. వారి స్కోరులు (మార్కులు) వారి సమస్యల్ని చక్కగా గుర్తించ గలుగుతున్నాయని, వాటిని బట్టి ఏ కోణంలోంచి చికిత్స చేస్తే స్త్రీల సెక్సు అసంతృప్తిని తొలగించవచ్చునో తెలుసుకో గలిగామనీ రిసెర్చర్లు ప్రకటించారు. Journal of Sexual Medicine లో ప్రచురించబడిన ఈ ప్రశ్నావళిని మీరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. దిగువ ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చుకోండి. ప్రతి కేటగిరిలోనూ, అలాగే మొత్తంగానూ ... మీ స్కోరు 50% కన్నా తక్కువ ఉంటే మీ సెక్సు జీవితాన్ని మెరుగుపరుచు కునేందుకు కృషి చేయండి.

1. నా ప్రస్తుత సెక్స్ లైఫ్ నాకు సంతృప్తికరంగా ఉంది.

   1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

2. నా సెక్స్ లైఫ్‌లో ఏదో లోటు ఉందని తరచు అనిపిస్తుంది.

   5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

3. మా సెక్సు లైఫ్‌లో మా యిద్దరి మధ్య మానసికమైన దగ్గరితనం అంతగా లేదనిపిస్తోంది.

   5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

4. ప్రస్తుతం నేను నాకు సరిపడినన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొనగలుగుతున్నాను.

   1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

5. నాకు సెక్సుకు సంబంధించి పెద్ద సమస్యలు కాని, ఇబ్బందులు కాని లేవు.

   1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔనననూ, కాదననూ 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

6. మొత్తం మీద మీ సెక్స్‌లైఫ్ ఎంత సంతృప్తిగా లేక ఎంత అసంతృప్తిగా ఉంది?

   5. పూర్తిగా తృప్తికరంగా ఉంది. 4. చాలా మటుక్కి సంతృప్తికరమే 3. ఫర్వాలేదు. 2. పెద్ద తృప్తికరంగా లేదు. 1. అసలు సంతృప్తి కరంగాలేదు.

7. నా భర్త నేను సెక్సు ప్రస్తావన తెచ్చినపుడల్లా తనని తాను సమర్థించుకోజూస్తాడు.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

8. నేను, నా భర్త సెక్సుగురించి మనసు విప్పి అస్సలు మాట్లాడుకోము / తగినంతగా మాట్లాడుకోము.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

9. నా భర్త సెక్సు విషయాలు నాతో చర్చించాలనుకుంటే సాధారణంగా నేనేమీ యిబ్బంది ఫీలవను. చర్చించడానికి సిద్ధమే.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

10. నేను సెక్సు విషయాలు చర్చించదలిస్తే నా భర్త ఏమీ యిబ్బందిగా ఫీలవడు. చర్చిస్తాడు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

11. నా మనసు లోతుల్లో ఉన్న భావాలను, ఉద్వేగాలను గురించి (సీక్రెట్లు కాదు) నా భర్త అడిగితే అతనితో చెప్పడం నాకు ఇబ్బందికాదు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

12. నా భర్త తన మనసులో లోతుగా దాచుకొన్న భావాలు ఉద్వేగాలు నాతో పంచుకోవడం యిబ్బందిగా భావించడు.

1. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 2. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 4. కొద్దిగా నిజమే 5. ముమ్మాటికీ నిజం

13. నాకనిపిస్తుంది- 'సెక్సులో నా యిష్టాలు, కోరికలు ఏమిటో మా ఆయనకు పెద్దగా తెలియవు, పట్టించుకోడు' అని.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

14. నాకు అనిపిస్తుంది- 'మా ఆయనా, నేనూ సెక్సులో ఒకరికొకరం పెద్దగా సరిపడం' అని!

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

15. సెక్సుపట్ల అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు మా ఆయనవీ, నావీ బాగా వేర్వేరు (too different) అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

16. మా ఆయనా నేను సెక్సు కోర్కెలు, అవసరాల విషయంలో సరైన జోడీ కాదని అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

17. నాకూ మా వారికీ మధ్య ఆకర్షణ తగినంత లేదు' అని ఒకోసారి అనిపిస్తుంటుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

18. మావారి సెక్సు అభిరుచులూ, పద్ధతులూ - నా అభిరుచులు, శైలి వేర్వేరు అనిపిస్తుంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

19. నాకున్న సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందుల వల్ల మా వారు నాతో విసిగిపోతారేమోనని భయమేస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

20. నా సెక్సు సమస్యలు, యిబ్బందులు మా ఇద్దరి మధ్యా సంబంధాలు చెడగొడతాయని భయపడుతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

21. నాసెక్సు సమస్య (అయిష్టత, అసంతృప్తి వగైరా) కారణంగా మావారు వేరెవరితోనైనా సంబంధం ఏర్పరచుకుంటా రేమోనని ఆందోళన పడుతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

22. నావల్ల మావారు సెక్సులో అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారని బాధపడుతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

23. నా సెక్సు సమస్య కారణంగా నాలో స్త్రీత్వం తక్కువగా ఉందని మావారు అనుకుంటు న్నారని నా అభిప్రాయం

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

24. నాలోని సెక్సు సమస్యల వల్ల నా భర్తని నిరాశ పరుస్తున్నానని భావిస్తున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

25. నా సెక్సు సమస్యలు నన్ను చాలా కృంగ దీస్తున్నాయి, బాధ పెడుతున్నాయి.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

26. నా సెక్సు సమస్య వల్ల నా సెక్సు జీవితం అసంతృప్తిగా గడుస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

27. నా సెక్సు సమస్య వల్ల నేను బయటి సంబంధాల వేపు మొగ్గు చూపుతానేమోనని భయం వేస్తోంది.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

28. నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధిస్తోందంటే నాగురించిన నా భావాలు చెల్లాచెదు రవుతున్నాయి.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

29. నా సెక్సు సమస్య నన్నెంత బాధిస్తోందంటే నేను హాయిగా ఆరోగ్యంగా ఉండలేక పోతున్నాను.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

30. నా సెక్సు సమస్యల వల్ల నాపై నాకే కోపం, ఉక్రోషం కలుగుతున్నాయి.

5. పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాను. 4. కొంతమటుక్కి కాదని చెప్పాలి. 3. ఔననను, కాదనను 2. కొద్దిగా నిజమే 1. ముమ్మాటికీ నిజం

★ ★ ★

ఈ మాటు మీ స్కోరెంతో తెలుసుకోండి.

ప్రశ్నలు 1,2,3,4,5,6 మీరు మీ సెక్సులైఫ్ విషయంలో ఏమేరకు **సంతృప్తిగా** ఉన్నారో తెలుపుతాయి.

ప్రశ్నలు 7-12 మీ యిద్దరి మధ్య **కమ్యూనికేషను** (అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ) స్థాయిని తెలియజెపుతాయి.

ప్రశ్నలు 13-18 మీ యిద్దరి మధ్యా **సఖ్యత**ని అంచనా వేస్తాయి.

ప్రశ్నలు 19-24 మీ **యిరువురి మధ్య బంధం గురించి** మీకు కలిగిన **భయసందేహాల**ను అంచనా వేస్తాయి.

ప్రశ్నలు 25-30 మీ సెక్సు సమస్యవల్ల **మీ గురించి మీకు** ఏర్పడుతున్న **భయసందేహాల**ను గుర్తిస్తాయి.

ప్రతిప్రశ్నకూ మీరు ఏది జవాబుగా టిక్‌పెడతారో ఆ జవాబుగల అంకెయే మీ మార్కులు. ఉదాహరణకి 1వ ప్రశ్నకి 4 మీ జవాబు అయితే మీ మార్కులు 4.

ఈసారి 1 నుంచి 18 వరకూ గల ప్రశ్నల మార్కులు కూడండి. 19-30 గల ప్రశ్నల మార్కులు కూడుకుని అందులో సగాన్ని పై మొత్తానికి కలపండి. ఇదీ మీ టోటల్ స్కోరు.

ఈ స్కోరు మొత్తం ఎంత తక్కువ ఉంటే మీ సెక్స్‌లైఫ్ అంత అసంతృప్తిగా ఉన్నట్టు. ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత సంతృప్తిగా ఉన్నట్టు.

అలాగే పైన చెప్పిన 5 వర్గాలలో **(సంతృప్తి, కమ్యూనికేషను, సఖ్యత, అనుబంధం గురించిన భయాలు, వ్యక్తిగత ఆందోళనలు)** అను అంశాల్లో విడివిడిగా ఒక్కొక్క దాని స్కోరు చూసుకుని ఆ స్కోరు పెరిగేందుకు కౌన్సిలింగు, చికిత్స పొందాలి. అప్పుడు దాంపత్య జీవితం - ముఖ్యంగా సెక్స్‌లైఫ్ - మెరుగవుతుంది.

ఈ 6 పొరపాట్లు చేయకండి!

శృంగారంలో పాల్గొనేందుకు ఆడ వారు సాధారణంగా అంతగా చొరవ చూపరు. తమ భాగస్వామి నుంచి ఆశించినంత సంతృప్తి కలగలేదను కుంటారు. కాని ఈ సంగతి పైకి చెప్పరు.

సాధారణంగా మగవారు స్త్రీలను సరిగా అర్థంచేసుకో లేకపోవడమూ జరుగుతోంది.

ఇలా రెండు వేపుల్నుంచీ చెరికొంతా లోటు ఉండటం వల్ల వారి శృంగార జీవనం దెబ్బతింటోంది. కాని ఇందుకు మగవాళ్ళు ఆడవాళ్ళనీ, ఆడవాళ్ళు మగవారినీ తేలిగ్గా తప్పుపడతారు. అంతేకాని తామూ అందుకు కారణమని గుర్తించరు.

ఇందులో ఇద్దరిదీ తప్పుంటుంది. రెండు చేతులూ కలిస్తేనే చప్పట్లు. సెక్సు అసంతృప్తికి కారణమయ్యే పొరపాట్లను ఆడవారు కూడా చేస్తారని శాస్త్రజ్ఞులు సైతం సెలవిస్తున్నారు.

సాధారణంగా ఆడవాళ్ళు చేసే ముఖ్యమైన ఆరు సెక్సు పొరపాట్లు ఇవిగో!

సెక్సులో ముందుగా చొరవ చూపకపోవడం.

ఇరవయ్యొకటో శతాబ్దంలో కూడా ఇంకా ఆడవారు పాత భావాలతోనే ఉంటున్నారు. ఏ మాత్రం చొరవను కనబరిచినా బరితెగించినట్లనుకుంటా రేమోననే భయం ఉంటోంది. సెక్సులో చొరవ కనపరచక పోవడం నిజంగా పెద్ద పొరపాటని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

తామే ఎప్పుడూ సరసాన్ని మొదలెట్ట వలసి రావడం, భార్య చొరవ చూపక పోవడం చాలామంది మగవాళ్లని నిరాశపరుస్తుంది. తమ భార్య తమని రెచ్చగొట్టాలని, కవ్వించాలని, ప్రేరేపించాలని చాలామంది కోరుకుంటారు. ప్రకృతిలో పురుషులు ఆడవారి నెంతగా ప్రోత్సహించాలను కుంటారో స్త్రీలు మగవారిని అంతే ప్రోత్సహించడం అవసరం.

కాని, అలా జరగకపోవడానికి లైంగిక పరంగా కాలంచెల్లిన అభిప్రాయాలు, అపోహలు కొంతవరకు కారణం. ఆడ వారికి శృంగారమంటే అంతగా ఇష్టం ఉండదనుకునే రోజులు పోయినై. చొరవ తీసు కునేందు కు ముందుకొచ్చే ఆడవాళ్లెందరో ఉన్నారు. వాళ్లకూ మగవారికున్నంత ఇష్టమూ ఉంటుంది.

భర్త ఏమన్నా అను కుంటాడని సంకోచిస్తూ కూచుంటే పొందదగిన ఆనందాన్ని చేజేతులా దూరం చేసుకున్న వారవుతారు. మహిళలూ! మీరు కూడా చురుకుగా చొరవతీసుకోవాలి. అలా చేస్తే

మీ శృంగార జీవనానందానికి మీరే కారకులుగా ఉండొచ్చు.

అందుకని తరచుగా మీరే ప్రారంభ సంకేతాల నిస్తే మంచిది. మీ భాగస్వామి దీంతో చాలా ఆనందిస్తాడు. ఫలితంగా మీకు మరింత ఆనందాన్నివ్వ గలుగు తాడు. మీ సంతృప్తి స్థాయి మరింత పెరుగుతుంది.

2. తామెలా కనిపిస్తున్నామోనని, తరచు స్త్రీలు ఆరాటపడు తుంటారు. 'నేను బావున్నానా లేదా, బాగుండనేమో, బాగా ముస్తాబు కాలేదేమో, నా పొట్ట పెద్దదిగా ఉంది, రొమ్ముల్లో పొంకం తగ్గింది' - సంభోగ సమయంలో ఇలాంటి ఆరాటం మూలాన మీరు హాయిగా మనస్ఫూర్తిగా ఒళ్ళుమరచి పాల్గొన లేరు. ఎక్కడో ఏదో సంకోచం అడ్డుపడుతూంటుంది.

కనుక ప్రతిఫలమూ అలాగే ఉంటుంది. మీ శరీరం తక్కువ సాయిలోనే కామస్పందనలు పొందుతుంది. 'భావప్రాప్తి' కలగక పోవచ్చు. భార్య తమకు శరీరాన్ని పూర్తిగా అర్పించుకోవాలని మగవారు కోరుకుం టారు. కాని ఆవిడ తన శరీరంపట్ల న్యూనతాభావంతో ఆరాటపడితే ఇది సాధ్యం కాదు.

కాని ఆడవారు చేసుకునే అందాల మెరుగుల్లో చాలా వాటిని మగవారు గమనించనే గమనించరు. 'వివృతజఘనా కో విహాతుం సమర్థః' (కాళ్లను వివరంగా బారజాపిన దిశమొలతో నున్న యువతిని ఎవరు వదలగలరు?) అన్నాడు కాళిదాసు మేఘసందేశంలో. అందుకని స్త్రీ తన తొడలు, పిరుదులు ఎలా ఉన్నాయని ఆరాటపడడం మాని తన ఇష్టాన్ని, తన భర్త కోరికని, తన సామర్థ్యాన్ని అనుసరించి హాయిగా సెక్సులో లీనమవాలి.

3. ఇంక ఆడవారు చేసే మూడో పొరపాటు: ఆడవారికి లైంగికాసక్తి ఉండ(కూ)దని, అదేదో మగవారి కోరికే ననీ అనుకోవడం మరో బూజుపట్టిన అభిప్రాయం.

చాలా మంది మగవారికి లైంగిక క్రియ ఎంతో ముఖ్యమైన అంశం. అందుకని దాన్ని తక్కువ చేసి చూడొద్దు. చాలా మంది స్త్రీ పురుషులకి సుస్థిరంగా ఉండే వైవాహిక సంబంధాల్లోనే శృంగార సాయుజ్యం బాగా ఉంటుందని తేలింది.

అక్రమ సంబంధాలు, తాత్కాలిక సంబంధాలు, లేదా వ్యభిచారిణుల ద్వారాను, ఇలాంటి సాయుజ్యం ఉండదు. అవి తెస్తున్న ముప్పులను మనం రోజూ చూస్తూనే ఉన్నాం.

వివాహిత జంటల మధ్యనే అవసర మైనంత తరచుగాను, అత్యంత ఆనందదాయకంగాను ఉండే సంభోగ సుఖం లభిస్తుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

దీన్నిబట్టి తాత్కాలిక సంభోగం (casual sex) ద్వారా వచ్చే ఆనందం ఏపాటిదో తెలుస్తోంది. ఇటువంటివాటికి మగవాళ్ల పాల్పడటం జరిగితే, దానికి కారణం వాళ్ల పైత్యమొక్కటే కాదు, మహిళలు అనవసర సంకోచాలతో సెక్సు ఆనందాన్ని భర్తలకు దూరం చేయడం కూడా ముఖ్య కారణమేనని చెప్పక తప్పదు.

అదలా ఉంచితే- కొందరు యూనివర్శిటి విద్యార్థినీ విద్యార్థులను సర్వే చేసిన పరిశోధకులు: మజా కోసం కలుసుకున్న వారిలో సైతం మగవారు ఆడవారు కూడా సంభోగం - అనుబంధాలకు శాశ్వత ప్రాతిపదిక నేర్పరుచు కోవాలనే విషయంలో సమానమైన ఆసక్తిని కనబరిచినట్లు తేలింది.

చాలా జంటలు అలా అనుకున్నందున వారి అనుబంధం పెళ్లికి దారి తీసిందట కూడా. అబ్బాయిల్లో 52% అమ్మాయిల్లో 60% ఇందుగురించి పనిగట్టుకుని ప్రయత్నించారట.

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.in 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!

ఇందువల్ల తెలిసిన నీతి ఏమిటి? మగవారు ప్రేమంటే పట్టించుకోరనుకోవద్దు. అబ్బాయిలు అమ్మాయిలంత ప్రగాఢమైన ప్రేమికులు కారని కాని, ఆడవారికి లైంగికేచ్ఛ ఉండదని కాని అనుకోవడం మన సంస్కృతిలో జరుగుతున్న రెండు పెద్ద పొరపాట్లేనని గుర్తించాలి.

ఆయనకెప్పుడూ అదే యావ అనుకోవడం నాలుగో పొరపాటు. ఇది తరుణ వయస్కులైన అబ్బాయిల విషయంలో నిజం కావచ్చు. వాళ్లెప్పుడైనా వేళాపాళా లేకుండా అందుకోసం ఎగబడవచ్చు.

కాని ముప్పైలు నలభైల్లో ఉన్న మగవారి విషయంలో మాత్రం ఇది నిజం కాదు. కుటుంబభారాన్ని మోస్తున్నందు వల్ల ఏర్పడే చికాకులు, ఒత్తిళ్లు, ఆర్థిక సమస్యలతో సతమతమయ్యే పురుషులకు లైంగికవాంఛ తగ్గిపోతుంది.

ఇదే పరిస్థితి స్త్రీలకు కూడా ఎదురైనా కొందరికి మాత్రం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆయనంతగా ఆసక్తి కనబరచక పోవడాన్ని చాలా వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటారు. 'మూడ్ లేద'ని అతనంటే వింతగా చూస్తారు. కాని తమకి కూడా అలాంటి అయిష్టత అప్పుడప్పుడు కలుగుతుందని వారికీ తెలుసు. ఐనా తమకి భర్తంటే ప్రేమాభిమానాలకు లోటుండదనీ తెలుసు. కానీ.. తమ భర్తల విషయానికొచ్చే సరికి మాత్రం వారికి తమ మీద ప్రేమ సన్నగిల్లిందేమోనని అభద్రతకు లోనవుతారు. ఇది నిజం కాదు.

ఇక ఐదోపొరపాటు: అతని కెలాంటి సూచనలూ ఇవ్వకపోవడం. సాధారణంగా ఆడవారు శృంగారం గురించి సూటిగా మాట్లాడి తమ ఇష్టానిష్టాలను వెల్లడించరు. ఇది ఏళ్ల తరబడి కాపురం చేస్తూ ఎంతో ఆత్మీయంగా ఉంటూన్న వారిలో కూడా కనబడుతూన్న వాస్తవం.

కాని శృంగార జీవితానికి సంతుష్టి, సంతోషం ఉండాలంటే డొంకతిరుగుడుతనాన్ని వదిలించు కోవాలి. తన లైంగికానుభూతికి తానే బాధ్యురాలుగా ఉండలేకుంటే ఆమెకు లైంగికానందం కరువౌతుంది.

అబ్బాయికి తన కోర్కెలను స్పష్టంగా వెల్లడించకపోతే ఎంత మంచి ప్రియునికైనా తెలుసుకోవడం కష్టమే.

ఇక ఓ మంచి విషయమేమిటంటే ప్రతి మగవాడు స్త్రీని సంతృప్తిపరచాలనే కోరుకుంటాడు. అందుకని మగవాని అహానికి దెబ్బతగలని విధంగా తమకు నచ్చనివి వారికి వివరించాలి.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మోటిలిటీ, 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

వివరంగా అన్నీ చెపితే తప్పకుండా వింటాడు.

ఇక ఆరవ పొరపాటు: ఏదైనా కొత్త భంగిమని మగవాడు సూచిస్తే తిరస్కరించడం. రతి సమయంలో ఎప్పటికప్పుడు నూతనత్వం ఉండటం మంచిది. కొత్త పద్ధతి ప్రయత్నిద్దా మనగానే, మీతోకాని, మీ లైంగిక జీవనంతో కాని మోహం మొత్తి అలా అంటున్నాడనుకోకూడదు. వంటల్లో రుచులెలా కోరుకుంటామో ఇదీ అంతే. ప్రయత్నించి చూడండి, నచ్చకపోతే ఒదిలేయవచ్చు.

అఫ్‌కోర్స్, మీరు సౌకర్యంగా ఫీలవడం కూడా అవసరం. ఎవరూ కూడా శృంగారం విషయంలో తమకు మనస్కరించని విధంగా ఉండకూడదు. మీకు పచ్చిగా ఉంటుందనిపిస్తే ఆ సంగతిని సున్నితంగా, వివరించండి. అది నీతిపరంగా అభ్యంతరకరం కాకున్నా, మీకు ఎందుకో నచ్చకపోవచ్చు. ఆ విషయాన్ని అతనికి నచ్చచెప్పండి. లైంగికప్రక్రియలో అనైతికం అనేదేమీ ఉండదు.

అతని ప్రతిపాదన అంత విభ్రాంతిని కలిగించేదిగా ఉన్నా, మీకు ఇబ్బందిని కలిగించినా కూడా మీ స్పందన అతిగా ఉండనీయవద్దు. దాన్ని గురించి ఆలోచించుకునేందుకు మరింత టైము కావాలని అడగండి. ✤

(3వ పేజి తరువాయి)

ఎన్‌జీవోలూ ఉపన్యాసాలిస్తే పారిపోతుందా? సమాజంలోని ప్రతి వర్గమూ, ప్రతి విభాగమూ సమష్టిగా కృషిచేయాలి. డాక్టర్లు కావాలి, నర్సులు కావాలి. లాయర్లు, ఇంజనీర్లు, ఎకౌంటెంట్లు, శాస్త్రజ్ఞులు, మతపెద్దలు, రాజకీయనాయకులు, HIV తో జీవిస్తున్నవారు, మీరు, నేను ప్రతి ఒక్కరం – చేయి చేయి కలిపి ఏకంకావాలి.

అందరూ కలిస్తేనే సాధించగలం!

సాధన: సాధించాల్సింది ఏమిటి?
ఎయిడ్స్ రహిత నూతన తరాన్ని!!

HIV–రహితమైన ప్రపంచం సాధ్యం కావాలంటే మనలో ప్రతి ఒక్కరం ఎవరిని వారు రక్షించుకోవాలి.

కండోమ్ పెట్టుకుంటే HIV సోకదనీ, పరిచయం ఉన్న మనుషులైతే సెక్సు సురక్షితమేననీ, తెలుసున్నవారి బ్లడ్ ఎక్కిస్తే HIV ఉండదనీ; అందంగా ఉన్నవాళ్ళు, ఐశ్వర్యవంతులు, పెద్దింటివాళ్ళు ఇలా ఏదో కొలబద్ద పెట్టుకొని 'వాళ్ళకి HIV ఉండదులే' అనీ... ఇలాంటి భ్రమలు వదుల్చుకోవాలి.

HIV వ్యాధి సోకిన వ్యక్తుల మంచి చెడ్డలు కూడా మనవే!

HIV ని ప్రపంచం నుంచి తరమాలంటే ఈ ఆలోచన, దృక్పథం అవసరం. అంతేకాదు జాగరూకత, రక్షణ (Care) అనేది నిరంతరంగా, అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగాలి. దీనర్థం ప్రతిపేషెంటు, ప్రతి క్లయింటు, **ప్రతి వ్యక్తీ** పరీక్షలు చేయించుకోవలసిన అవసరం గురించి క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోవాలి. HIV ఉంటే అశ్రద్ధ చేయకుండా ఆరోగ్య పరిరక్షణ విధానలు తెలుసుకొని చికిత్స ప్రారంభించుకోవాలి.

పేషెంట్లు అతిముఖ్యంగా డాక్టర్లు చెప్పే జాగ్రత్తలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి. మందులు జీవితాంతం వాడాలి. వ్యాయామం, ఆహారనియమాలు విధిగా పాటించాలి.

వ్యాధిసోకిన వ్యక్తుల మంచిచెడ్డలుకూడా మనవేనని మరవ కూడదు. వ్యక్తులుగా, సమాజంగా, జాతిగా వారి సంరక్షణ కోసం మనం చేయగలిగిన ప్రతీదీ చెయాలి. అది వైద్యం కావచ్చు, భరోసా, ధైర్యం కల్పించడం కావచ్చు, ఆర్థిక పునరావాసం కావచ్చు, స్నేహహస్తం కావచ్చు... ఏ రూపంలో వీలైతే ఆ రూపంలో మనం బాధ్యత పంచుకోవాలి.

ఇటువంటి జాగ్రత్తలు, సంరక్షణ అందజేస్తే HIV మరింత వేగంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది. HIV రహిత తరం, "Getting to Zero" అనేవి సుసాధ్యమవుతాయి.

లావుకీ సెక్సుకీ విచిత్ర సంబంధం

✤ స్లిమ్‌గా నాజూగ్గా ఉండే మహిళలు, బొద్దుగా స్థూల శరీరంతో ఉండే వాళ్ళకన్నా లైంగికంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంటారా?

✤ స్థూలకాయం ఉన్నవారు లైంగిక సంబంధాల విషయంలో వెనుకబడి ఉంటారా?

అవుననే అభిప్రాయమే ఇప్పటికీ జనసామాన్యంలో ఉంది. ఫేషన్ ప్రపంచం, మీడియా, పత్రికలు సన్నగా నాజూగ్గా ఉండటాన్నే అందానికి నిర్వచనంగా అభిప్రాయం కలిగిస్తున్నాయి.

కొద్దిగా ఈ విషయంలో మార్పు ఇటీవలే ప్రారంభమైనా - కావాలని బొద్దుగా, లావుగా... స్థూల కాయంతో ఉన్నవారిని కూడా వివిధ ప్రజాకర్షక (పబ్లిసిటీ) ప్రోగ్రాముల్లోకి తీసుకుంటూ అందమంటే నాజూకుతనమనే అభిప్రాయాన్ని పోగొట్టే ప్రయత్నాన్ని కొన్ని సంస్థలు చేస్తున్నా - అవింకా అరకొర ప్రయత్నమే! జనసామాన్యంలో ఇంకా స్థూల శరీరాల పట్ల నిరాదరణ పోలేదు.

సన్నగా ఉంటే ఆకర్షణీయంగా ఉండొచ్చు; బట్టలనుంచి, చెప్పులు, చెవి గాజులు, నగల దాకా ఎన్నెన్నో రకాలు అందుబాటులో ఉంటాయి; సెక్స్ అపీల్ బాగుంటుంది; ఎక్కువ మంది దృష్టిలో పడతారు; సెక్స్ యాక్ట్‌లో చురుగ్గా ఉండవచ్చు - ఇలాంటి లాభాలు ఎంతో మందిని ఇప్పటికీ సన్నదనంవైపే నడిపిస్తున్నాయి.

కాగా, 2002 లో 7000 మంది మహిళలపై అమెరికాదేశమంతటా జరిగిన ఓ 'జాతీయ కుటుంబాభివృద్ధి సర్వే' లోని అంశాలను ఇటీవలే మరో జోడీ శాస్త్రజ్ఞులు భిన్నకోణంలోంచి విశ్లేషించి, స్థూలకాయులైన స్త్రీలే తమ బక్కపలచ సోదరీమణుల కన్నా ఎక్కువ సంఖ్యంలో లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొంటున్నారని తేల్చారు.

వయసు, సాంఘిక పరిస్థితులు, విద్యార్హతలు, తదితర అంశాలు సరిసమానంగా ఉన్నవారిలో మామూ లు బరువు ఉన్నవారు 87% మంది లైంగిక భాగస్వాముల్ని పొందగా, స్థూలకాయాల్లో 92% మంది స్త్రీలు ఆ అవకాశం చేజిక్కించుకున్నారట.

అంటే స్థూలకాయ స్త్రీలకి సెక్సు అపీల్ ఉండదనే అభిప్రాయానికి బ్రేకు వేయాల్సిన సమయం ఇది! - అంటున్నారు పరిశోధకులు డా॥ బ్లిస్ కనేషిరో, మేరీ హార్వేలు.

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

ఆరిగాన్ రాష్ట్రంలో స్త్రీ వైద్య విభాగంలో ప్రొఫెసర్లుగా పనిచేస్తున్న వీరు ఈ పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రామాణిక అబ్‌స్టెట్రిక్స్ & గైనకాలజీ పత్రికలో ప్రకటించారు. అయితే ఈ భేదానికి గల కారణాలు ఏమై ఉంటాయన్నది వారు విశ్లేషించలేదు.

అయితే ఇతరులు మాత్రం ఇందుకు రకరకాల కారణాలు ప్రతిపాదించారు. 'తమ స్థూలకాయం కారణంగా తాము ఇతరుల్ని ఆకర్షించగలమో, లేమో చెక్ చేసుకునే క్రమంలో ఈ స్త్రీలు తమని తాము తేలిగ్గా సెక్సులో అర్పించుకుంటారు'- అని కొందరు ప్రతిపాదించారు.

కొందరేమో 'అదేంకాదు, ప్రతి వారికీ తగిన వ్యక్తులు ఉంటూనే ఉంటారు, ఎటొచ్చీ అది గుర్తించకుండా స్థూల శరీరులైన స్త్రీలకి సెక్స్ ఎపీల్ తక్కువ అనే దురభిప్రాయం పురుషులే వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. అదీగాక ఈ వర్గంలో సెక్సు ప్రవర్తన గురించి వివరాలు ఎక్కువగా వెల్లడికాలేదు. కనుక వారి సెక్సువల్ ఏక్టివిటీ కూడా తక్కువగా రిపోర్టయింది తప్ప వారిలో తక్కువ ఉందని అనుకోరాద'ని కొంద రన్నారు.

స్థూలశరీరం సెక్సుకి అననుకూలం అనే అపోహకి మరో పెద్ద కారణ మేంటంటే బరువు తగ్గించే ప్రోగ్రాము ల్లో చేరి, బరువు తగ్గినవారంతా తమ సెక్సు జీవితం గతం కంటే మెరుగ్గా ఉందని భావించడం, ప్రకటించడ మూను!

అయితే ఈ పరిశోధనలోని ప్రధాన సారాంశం సెక్సులో ఎవరు గొప్ప - లావువారా, సన్నవారా అని కాదు... "లైంగిక జీవులు అన్ని రకాల సైజుల్లోను, షేపుల్లోనూ, వయసుల్లోనూ ఉంటారు. ఒకరు గొప్పకాదు, రెండోవారు కాకనూపోరు" అని!

ఈ పరిశోధనని ప్రధానంగా - లైంగిక ప్రవర్తన, తొలి సంభోగానుభవం పొందిన వయసు, భాగస్వాముల సంఖ్య, స్వలింగ, విలింగ లైంగికత్వం వంటి లైంగికాంశాలపై బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (BMI) ప్రభావాన్ని అర్థంచేసుకోవడం కోసం నిర్వహించారు.

'అయితే సమాజంలో వ్యాప్తంలో ఉన్న అభిప్రాయాలు నిజమైనవో, కాదో తెలుసుకోకపోతే వైద్యులు సైతం అదే అభిప్రాయంలో కొట్టుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఫలితంగా వారు స్థూలకాయుల లైంగిక ప్రవర్తనని తక్కువగా అంచనా వేసి వైద్యం విషయంలో, కౌన్సిలింగ్ విషయంలో, గర్భనిరోధక సాధనాల గురించి తెలియజెప్పే విషయంలో, సుఖ వ్యాధుల విషయంలో అశ్రద్ధ వహించే ప్రమాదం ఉంది' - అంటారు ఈ పరిశోధకులు.

అందుకు సాక్ష్యంగా ప్రొ. కనేషిరో - అనేక సందర్భాలలో స్థూలశరీరులైన స్త్రీలు మిగతావారికంటే అధిక సంఖ్యలో అవాంఛనీయ గర్భాలను కొనితెచ్చు కుంటున్న విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తున్నారు.

పైకి చిన్నగా కనిపించే స్థూలకాయ సమస్య వెనుక కనిపించని లైంగిక కోణాలివి.

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)

... వీధి తలుపు చప్పుడు వినిపించింది. దానితో వాళ్ళిద్దరి గుండెల్లోనూ రాయిపడింది. హమ్మయ్యో మావారు వచ్చేసినట్లున్నారు!" అని ఆమె అనడంతో అతని ప్రాణం నిలువునా ఎగిరిపోయింది. భయంతో తల్లడిల్లుతూనే ఆమె అతగాడ్ని వెంటనే ఆ గదిలోవున్న అలమారాలోకి గబగబా కుక్కి, దానికి తాళంవేసి తాళంచెవిని మామూలు ప్రదేశంలోనే వుంచింది. ఆ తరువాతవెళ్ళి తలుపుతీసి వచ్చింది. ఆ వెనుకే వస్తూ ఈ ద్రాక్షాసవాలు, తినుబండారాలూ చూచి ఆమె భర్త ఆశ్చర్యపోయాడు. ఇందులో ఏదో ఉందని అతనికి అనుమానం వచ్చింది. ఏమిటిదంతా చెప్పని ఆమెని నిర్బంధించాడు. "ఏముంది యిందులో అంతా మీరు చూస్తున్నదేగా?" అందామె. "ఆసంగతి నాకూ తెలుసు ఎవడికోసం ఇంత సన్నాహం!" అని గర్జించాడతను.

"నా ప్రియుడికోసం! యిక్కడేవున్నాడు చూస్తారా?" అని ఎదురుతిరిగిందామె.

"ఎక్కడున్నాడు?" తట్టుకోలేని కోపంతో ఆమెభర్త గద్దించాడు.

"ఈ అలమారులో వున్నాడు. ఏం చూస్తారా! అని సవాలుచేసి, చేత్తో ఆ అలమారాను చూపించింది! ఇక అలమారాలోవున్న పెద్దమనిషికి మృత్యువు మీద పడ్డట్లయింది. ఆమె భర్త ఉగ్రుడైపోయాడు. తిన్నగా అలమారా దగ్గరికివచ్చి లాగి చూస్తే తాళంవేసివుంది.

"ఇలా యియ్యవే తాళం" అని గద్దించాడు.

"ఇదుగో తీసుకోండి!" అని ఆమె విసిరింది.

ఆ తాళాలు తీసుకొని ఆమె భర్త, అలమారా తాళం తీయబోతుంటే పకపకా విరగబడి నవ్వడం ప్రారంభించింది. దానితో అతను వెనుదిరిగి "ఎందుకే నవ్వుతున్నావ్?" అన్నాడు.

"మిమ్మల్ని చూస్తే మీ తెలివితేటల్ని చూస్తే-లోకజ్ఞానమూ, యింగితమూ లేని మీ మనస్తత్వాన్ని చూస్తే నాకు నవ్వొస్తోంది. మంచీ చెడ్డా లేకుండా మీరు నన్ను అనుమానిస్తున్నారు. నాకు నిజంగా ప్రియుడంటూ వుంటే, వాడీ గదిలో వున్నాడనీ, ఈ అలమారులో దాక్కున్నాడని చెప్తానా? అలా నిజం చెప్పి ఏ స్త్రీ అయినా ప్రాణాలతో బ్రతుకుతుందా ఎప్పుడూ మీరింతే. మిమ్మల్ని ఎంత ప్రేమిస్తున్నానో అంత అవమానిస్తున్నారు నన్ను; మీకోసం నేను యివన్నీ తయారుచేసి ఎంతో వుత్సాహంతో ఎదురుచూస్తుంటే మీరిట్లా అవమానం చెయ్యడం బావుందా? మీరు లోపలికి వస్తూనే ప్రియతమా ప్రియతమా అనకుండా- ప్రియుడూ-ప్రియుడూ అంటే వొళ్లుమండి నేను ఉన్నాడు చూచుకోమన్నాను. నిజంగా నాకొక ప్రియుడే వుంటే ఆ రహస్యం మీకు చెప్తానా?" అంటూ విలపించింది.

అలమారా తాళం తిప్పుతున్నవాడల్లా నిశ్చేష్టుడై నిలబడి, తన తప్పిదాన్ని గుర్తించి, తిన్నగా భార్యదగ్గరకెళ్ళి ఆమె కన్నీళ్ళను తుడుస్తూ-"వెర్రిదానా! నేను లేచానే అనుకో! ప్రతివ్రతా శిరోమణివి నీ శీలం నాకు తెలియదా?" అంటూ బుజ్జగించాడు. ఆతరువాత వాళ్ళిద్దరూ అక్కడున్నవన్ని తిని, త్రాగి ప్రేమాయణంలో పడ్డారు.

పాపం ఆ అలమారులో వున్న పెద్దమనిషి మొగుడు వెళ్ళిపోయేవరకూ ఉగ్గపెట్టుకు కూర్చున్నాడు. భర్త వెళ్ళిపోయాక ఆ యిల్లాలు తలుపు తీసింది. లోపలా బయటాకూడా కుమిలిపోయి, ఎలాగో బయటపడ్డాడు. అప్పుడామె "ఓహో! మీరందరికన్నా బహుతెలివైనవారు కదూ? ఆడవాళ్ళ ఎత్తులూ జిత్తులూ సమస్తం తెలుసు. అవునా? యిటువంటి ఎత్తు ఇదివరకెప్పుడైనా చూశారా?" అని అడిగింది.

ప్రణయం కోసం పాపం పరాజయం పొంది తల వంచుకు వెళ్ళాడు. ఆడవాళ్ళ వంచనలు ఎలాగుంటాయో తెలుసుకో! వారి సామర్థ్యం తెలుసుకో! మెచ్చుకో!

భర్త ఆకస్మాత్తుగా రావడంవల్ల చిక్కుబడ్డ ప్రియుడు.

అనగనగా ఒక ఊళ్ళో ఒక స్త్రీ వుండేది. ఆమెకి పెళ్ళయింది. భర్త బహుక్రూరుడు. అతని బాధ పడలేక ఆమె పరితపిస్తున్న రోజుల్లో ఆమెకు

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

ఉపశమనం కలిగించే ప్రియుడొకడు లభించాడు. సాధారణంగా ఆమె భర్త ప్రయాణాలలోనే వుంటాడు. కాని ఒకరోజు యిక భర్త వస్తాడనగా ప్రియుడ్ని సాగనంపబోతుంటే ఆకస్మాత్తుగా ఆమె భర్త రానే వచ్చాడు కనుక ఆ కంగారులో ఆమె తన ప్రియుడ్ని మంచం క్రింద దాచింది. భర్తకూడా వచ్చి ఆ గదిలోనే తిష్టవేశాడు. అతను బయటికి వెడితేగాని ఈ ప్రియుడు పారిపోలేడు. ఈ దుర్భర పరిస్థితుల్లో ఎక్కడా విశ్రాంతి లేకుండా ఆమె యిటూ అటూ తిరిగింది. మాటిమాటికీ ఆమె వీధిలోకివెళ్ళేది. ప్రక్కింటికెళ్ళేది. ఏం చెప్పడానికి ఏం చెయ్యడానికి ఆమెకి తోచక నానా అవస్థాపడుతుంటే ఒకావిడ పలుకరించి నిజవిషయం చెప్పమంది. నిజాన్ని దాచకుండా చెప్పివేయగా విని "సరే, నే చెప్తాలే నీ ప్రియుడి ప్రాణానికి నా ప్రాణం అడ్డువేస్తాను. ఏ ప్రమాదం లేకుండా అతను బయటపడతాడు" అని చెప్పి లోపలికి పంపించింది.

ఆ వెనుకే ఆమెకూడా ప్రవేశించింది. యిద్దరూ కలసి గబగబ అన్నం వండారు. ముగ్గురూ కూర్చుని భోజనానికి ఉపక్రమించారు. అతడి భార్య అతడికెదురుగుండా కూర్చుంది. ప్రక్కింటావిడ మంచం దగ్గర కూర్చుంది. ఆసందర్భంలో ఏవేవో కబుర్లూ కథలూ చెపుతూ ఆడవాళ్ళ మోసాలెలా వుంటాయో ఉదాహరణలుగా కథలు చెప్పడం ప్రారంభించింది. మంచం క్రింద ప్రియుడు సావధానంగా వింటున్నాడు.

"అనగనగా ఒక స్త్రీకి ఒక ప్రియుడున్నాడట. వాళ్ళిద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి ప్రాణం. అలావుంటూండగా ఆమె భర్త యింట లేనప్పుడు ఆమె కోసం వచ్చాడట. వాళ్ళిద్దరూ కలసివుండగానే అనుకోకుండా భర్త యింటికి రావడం జరిగింది. యిహ ఆమె ఏం చేస్తుంది. ప్రియుడ్ని మంచం క్రింద దాచింది. అంతకన్నా ఆడదానికి రహస్యస్థలంలేదు అలా మంచం క్రింద దూర్చి తిన్నగా వెళ్ళి భర్త ప్రక్కన కూర్చుందట. ఆమె పెట్టిన ఫలహారాలు తింటూ, వేళాకోలాలాడుతూ మధ్య మధ్య చేతివాటం చూపిస్తూ ఉషారుగా వున్నాడు. ఆమెకూడా అతని భుజం మీదకు వ్రాలి, నోరూ ముక్కూ మూసి అలాగే ఆటల్లో అతన్ని గుర్రంగా చేసి జేబురుమాలుతో అతని కళ్ళకు గంతలు కట్టింది. అదే అదను చేసుకుని ఆ మంచం క్రింద నున్న చిన్నవాడు చడీచప్పుడు లేకుండా పారిపోయాడు." అని కథ ముగించింది. అందరూ పగలబడి నవ్వడం ప్రారంభించారు. అప్పుడు ఈమె

"చెప్పలేమమ్మా అక్కా! కళ్ళకు గంతలు కట్టిందా? యిలా జేబురుమాలుతో కడితే ఎదురుగుండా పోయే మనిషి కనిపించకుండా పోతాడా?" అంటూ వేళాకోళాలాడుతూ ఆమెకూడా జేబురుమాలు తీసి తన భర్త కళ్ళకు గంతలు కట్టింది, ఆమె భర్త పెళ్ళాం కొంటెతనానికి ముసిముసినవ్వులు నవ్వుతూ మురిసిపోతుంటే నవ్వుతూ అతని భార్య–ఏమండీ! ఇలా గంతలు కడితే కనిపిస్తుందా?" అని లాలనగా అడిగింది. భర్త కనబడదన్నాడు. "ఓహో! అందుకే ఆమె ప్రియుడు తేలికగా పారిపోయివుంటాడు" అంటూ పొరుగక్కతో చెప్పింది. ఇది అదునుగా తీసుకొని మంచం క్రిందున్న మనవాడు తెలివిగా ఉడాయించాడు. పాపం! వాస్తవం తెలియకుండా ఆ వెర్రివాడు నవ్వుకుంటూ, తన కళ్ళకు గంతలు విప్పుకొని వాళ్ళ హాస్యాల్లో లీనమయ్యాడు.

ఆడవాళ్ల సాహసాన్ని అభినందించండి. వాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని యిప్పటికైనా తెలుసుకోండి!

అనవసరపు జాగ్రత్త.

అనగా అనగా ఒకనికి చక్కని చుక్కలాంటి పెళ్ళాం వుందట. పెళ్ళాం అందంగా వుండటమే మగవాడికి కక్ష. వాడికున్న అసూయ కుక్కకైనా వుండదు. ఆడవాళ్ళ వంచనగురించి ఎన్నెన్నో వూహించుకుని అనవరతం భార్యను బాధిస్తూండడం మగవాడికి లక్షణం కనుక ముందుగా దొడ్డితలుపు తాళంవేసి, ఇంటితలుపు తాళంవేసుకుని గాని వీధిలోకి వెళ్ళేవాడుకాదు.

మొగుడు యిలా చేస్తూండడం ఆమెకు కష్టమనిపించింది. ఏమైనా సాటివాళ్ళలో ఆడదానికిది అవమానం కదా! అందుకే ఒకరోజున "ఎందుకిలా చేస్తారు?" అని భర్తను నిలబెట్టి అడిగింది. "అబ్బో! మీ ఆడజాతి లక్షణం నాకు తెలియదా?" అన్నాడు నిర్లక్ష్యంగా, "అయితే యిలాచేస్తే మీఆస్తిపాస్తులు క్షేమంగా వుంటాయా మీ పిచ్చిగాని, ఆడదానికి గుండెల్లో కోర్కె కలగాలే గాని మీరెన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా నిరర్ధకమే" అని ఢంకా బజాయించింది. ఎన్ని అపాయాలనైనా తట్టుకునేశక్తి ఆడదానికుందని ఘంటాపథంగా చెప్పింది.

"ఆ! ఏమీలేదు. ఇంటితలుపులు తాళం వేసుకోడం ఎందుకైనా మంచిదే కదా?" అన్నాడు.

''ఒక్కనాటికీ కాదు మీ మనసులో మీరనుకొంటున్నదే జరగాలంటే ఈ తలుపులూ తాళాలూ ఆగవ్" అని స్పష్టంగా చెప్పింది.

"అయితే కానీ, నువ్వేంచెయ్యగలవో చెయ్యి. నేచూస్తా!" అనిచెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆమె భర్తని వెళ్ళనిచ్చింది. ఆ తరువాత యింటికప్పెక్కి కూర్చుని వచ్చేపోయే వాళ్ళని చూస్తూ కొంటెగా నవ్వటం ప్రారంభించింది. అంత అందమైన మనిషి యింటి కప్పుమీద కూర్చుని కవ్విస్తూ కనిపించడంతో దారినపోయే వాడొకడు చూచి సమ్మోహ పడ్డాడు. ఎలాగైనా ఆమెని పొందాలని ఆదుర్దా పడ్డాడు. "నీదగ్గర కెలారాను? నువ్వుకావాలి నాకు!" అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు. ఆమె తనకీ అతన్ని కలియాలని వున్నట్లుగా చెప్పింది. కాని ఆయింటికి తాళంవుంది. వాడు యిల్లు ఎక్కలేడు. ఆమె వీధిలోకి దూకలేదు. "యిలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏంచెయ్యమంటావు నన్ను?" అన్నాడతను. "వెర్రివాడా! శతకోటి దరిద్రాలకి అనంతకోటి ఉపాయాలు న్నాయి." నేను చెప్పినట్లు చెయ్యి. సాయంత్రందాకా నువ్వు ఈ ప్రాంతంలోనే వుండు. చీకటిపడ్డాక మావారు వచ్చి తాళంతీసి యింట్లోకి ప్రవేశిస్తారు. అప్పుడు నీ నడుం ఎత్తుకు నీఅంగానికి సరిపడా మా వీధితలుపుకి కన్నం చెయ్యి. ఆయన ఇంట్లోకి ప్రవేశించాక ఆతలుపు కన్నం లోంచి నీ జననాంగాన్ని లోపలికినెట్టు. లోపల నాయోని సిద్ధంగా వుంటుంది. అప్పుడు అవి రెండూ కలుసుకుంటాయి. ఈవిధంగా నువ్వు నీకోరిక తీర్చుకుని నా కోరిక తీర్చు. యింతకన్నా మనకు అదృష్టంలేదు." అని చెప్పి ఆమె పెరటివైపు దిగిపోయి ఇంట్లో ప్రవేశించింది.

ఆ సాయంత్రం నవాజు పూర్తిచేసి భర్త

యింటికి వచ్చాడు. జాగ్రత్తగా యింట్లోకి ప్రవేశించి లోపల తాళం వేసుకున్నాడు. మరికొంతసేపటికి ఆవీధితలుపు చిన్న కన్నంపడటం, అందులోంచి పురుషాంగం లోపలికి ప్రవేశించడం జరిగాయి. అది చూస్తునేవుంది భార్య. తానుకూడా తలుపుకు తాళం సరిగా పడిందోలేదో చూస్తున్నట్లు నటించి తన యోనిని ఆ అంగంలోకి చొప్పించింది.

వాళ్ళిద్దరూ ఆవిధంగా కథ నడిపిస్తూ వుండగా ఆమెచేతిలోని దీపాన్ని ఆర్పి వేసి మరో దీపం పట్టుకురమ్మని ఆమెభర్తని పిలిచింది. "ఎందుకూ?" అన్నాడు భర్త. "ఆఁ! ఏంలేదు. నేను నామెడలో నాను యిక్కడెక్కడో పారేసుకున్నాను. కాస్త చూద్దురుగాని రండి అనిపిలిచింది. వాడు దీపం పట్టుకవచ్చాడు. అప్పటికింకా ఆయువకుడి అంగం ఆమె యోనిలోనే యుండి స్ఖలించడానికి సిద్ధంగా వుంది. దీపంపట్టుకునే అతను "ఎక్కడ పారేశావే నాను" అని అడిగాడు. "యిదిగో యిక్కడే అంటూ ఆమె ఒక్కడుగు వెనక్కి జరిగి వీర్యాన్ని కక్కుతున్న తన" ప్రియుని పురుషాంగాన్ని చూపించింది.

దాంతో ఆమెభర్త ముఖం తిరిగి క్రింద పడ్డాడు. మూర్ఛనుంచి తేరుకునిలేచి నిలబడగానే అతన్ని ఓదారుస్తూ ఆమె–''ఏమండీ! మీముందు జాగ్రత్తలన్నీ ఏమయ్యాయ్?'' అంటూ ప్రశ్నించింది. ''చెంపలు వాయించుకుంటాను యింకా నన్ను ఏడిపించకు" అన్నాడు ఆమె భర్త.

తెలిసిందా మీకు– ఆడవాళ్ళ సామర్థ్యం అంతాయింతా కాదని; వాళ్ళు తలుచుకుంటే ఏమైనా చేస్తారని.

అనురాగంతో రమించి వాళ్ళని సుఖపెట్టాలేగాని, అది చేతగానివాడు ఎంత కఠినంగా బంధించినా ఏమీ సాధించలేడు. చిన్న చీమమీద పెద్ద ఏనుగును సైతం ఎక్కించి నడిపించ గలరు. అబలలని, అశక్తులని, పరిహసించే మూర్ఖులకు యింతకన్నా గుణపాఠం వుండదు.

అధ్యాయం 12

స్త్రీలకీ పురుషులకీ పనికివచ్చే విషయాలు

విన్నారా, ఓవజీర్! (దేవుడు మీయందు మంచిగా ఉండుగాక!) ఈ అధ్యాయంలో నేనిచ్చే సమాచారం ఎంతో అమూల్యమైనది. కేవలం ఈ గ్రంథంలోనే అంతమంచి విషయాలున్నాయి. ఏవిషయం తెలుసుకోకుండా ఉండటంకంటే ఎంతో కొంత తెలుసుకోవటం ఉత్తమం. విజ్ఞానం చెడ్డదంటారా? అజ్ఞానం అంతకన్నా చెడ్డది.

ముఖ్యంగా స్త్రీలగురించి మీకు తెలియని విషయాలెన్నో ఉన్నాయి. వాటికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని మనం చెప్పుకోకతప్పదు.

అనగనగా 'మొవర్‌బేడా' అనే ఒకానొక స్త్రీ ఉండేది. ఆమె కాలంలో బుద్ధిమంతులందరికన్నా ఆమె తెలివైనదని పేరుపొందింది. ఎంతో శాస్త్రజ్ఞానం, అన్నిటికీ మించిన అనుభవం ఆమెకున్నాయి. ఆమె గొప్ప తత్వవేత్త. ఆమెను అనేకులు రకరకాల ప్రశ్నలు అడిగారు. వాటికామె నిస్సంకోచంగా జవాబుల్ని చెప్పింది అందులో కొన్నింటిని ఇప్పుడు మనవిచేస్తాను.

"స్త్రీయొక్క మనస్సు శరీరంలో ఏభాగంలో ఉంటుంది?

"ఆమె తొడలమధ్య ఉంటుంది"

"ఆమె ఆనందమో?"

"అక్కడే ఉంటుంది.

'స్త్రీలకు పురుషులపై కలిగే ద్వేషంగాని, ప్రేమగాని ఎక్కడ కలుగుతాయి?'

"ఆమె యోనిలోనే కలుగుతాయి. మేము ప్రేమించే పురుషులకు మా యోని నిస్తాము. మేము ద్వేషించే పురుషులకు మా మానాన్ని ఇవ్వం. మా ఆస్తి సమస్తాన్నీ మేము ప్రేమించే పురుషుడికి పంచిపెడతాం. తిరిగి అతను మాకెంత యిస్తే అదే మహాప్రసాదమని అంతటితో సంతృప్తి పడతాం. అతను ఆగర్భదరిద్రుడైనా మాకేమీ చులకనకాదు. కాని మేము అసహ్యించుకునే వాణ్ని ఆమడదూరంలో ఉంచుతాం. కోట్లు క్రుమ్మరించినా, కనకాభిషేకంచేసినా ఆమనిషిని లెక్కించం"

"స్త్రీలో విజ్ఞానమూ, ప్రేమ, అభిరుచి ఎక్కడ ఉంటాయి?"

''కంటిలో, గుండెలో, యోనిలో!"

"అదెలాగో కాస్త వివరిస్తారా?

"కంటిలో విజ్ఞానముంటుంది. స్త్రీయొక్క కన్నే మనిషి రూపాన్నీ, సౌష్టవాన్నీ, అందాన్ని గ్రహి స్తుంది. ఆమెకంటిలోంచే ప్రేమ ఆమె గుండెల్లో చేరుతుంది. అక్కడే అది స్థిరపడి, ఆమెను బానిసను చేస్తుంది. ప్రేమించే స్త్రీ తన ప్రియ లక్ష్యం కోసం అర్రులు చాస్తూ ఉంటుంది. ఎలాగైనా సాధించాలని వలలూ వ్యూహాలు వేస్తుంది. ఆమె జయించిందా అప్పుడామె యోనికీ, ప్రియుడికి మధ్య సంగ్రామం జరుగు తుంది. యోని వాని రుచిని చూచి తియ్యగావుందో చేదుగా వుందో చూస్తుంది. మంచినీ చెడ్డనీ రుచిచూచి వేర్పరిచే శక్తి నిజంగా యోనికే ఉంది."

"ఏరకం అంగాలను స్త్రీలు కోరతారు? ఏరకం స్త్రీలు రతియందు ఆసక్తితో వుంటారు? రతద్వేషం ఏరకం స్త్రీలకు స్వతహాగా ఉంటుంది? ఎలాంటి పురుషుల్ని స్త్రీలు మెచ్చుకుంటారు? ఎలాంటి పురుషుల్ని వాళ్ళు కంటగించు కుంటారు?"

"అందరి స్త్రీల యోనీ ఒకే ఆకృతిలో ఉండదు. ప్రేమించే (రతిజరిపే) పద్ధతికూడా మనిషికో రకం యిష్టం. వారిప్రేమకీ ద్వేషానికి కూడా తారతమ్యాలున్నాయి. మగవాళ్ళలోకూడా ఇదేరకం వైవిధ్యం వారి అంగాలలో అభిరుచుల్లో కనిపిస్తుంది. మనిషి బారుగాఉండి, యోని సన్నగాఉన్న స్త్రీ బొద్దుగా పొట్టిగావున్న అంగాన్ని ఆశిస్తుంది. లోతులకంటా ముట్టకుండా

యోనినిండా అంగం నిండటం అలాంటి స్త్రీకి యిష్టం. పొడుగాటి పెద్ద అంగాలు ఆమెకు తగవు. లోపలెక్కడో గర్భాశయంఉండి, బీజవాహిక పొడవుగాఉన్న స్త్రీలకు లావుగా పొడవుగా పెద్దగా ఉండే అంగం బాగా సరిపోతుంది. అదితప్ప ఆమె యోనిలో సమగ్రంగా ఏదీ నిండదు. అలాంటి స్త్రీ సన్నగా పీలగావుండే పొట్టి అంగం గలవాణ్ని ద్వేషిస్తుంది. అలాంటివాడు రతిలో ఆమెను ఏవిధంగానూ సంతృప్తి పరచలేదు.

ఇక ఆడవాళ్ళ స్వభావాలు నానారకాలుగా ఉంటాయి! కొందరిది పిత్తప్రకృతి. వారు దుఃఖ భాగులు; కొందరికి ఉల్లాసం ఎక్కువ; వారిది కఫ ప్రకృతి; కొందరు మిశ్రమ ప్రకృతులు. మొదటి రకం పిత్తప్రకృతిగల దుఃఖభాగులు రతియందాసక్తి చూపరు. వాళ్ళకి వారిలాంటి పురుషులంటేనే ఇష్టం. ఇక కఫ ప్రకృతిగల ఉత్సాహవంతులకు రతియందాశక్తి ఎక్కువ. అలాంటివారికి లింగంతో సంయోగం లభిస్తే, ఒక పట్టాన దాన్ని యోని నుండి బైట పడనివ్వరు. ఆరకం ప్రకృతిగల పురుషుల్నే వాళ్ళు ప్రేమిస్తారు. అలాంటి కఫ ప్రకృతిగల స్త్రీ పొరబాటున పిత్త ప్రకృతిగల పురుషుని పెళ్ళాడటం జరిగితే ఉభయులుకూడా ఏడుస్తూ కాపురం చేస్తారు. ఇక మిశ్రమ ప్రకృతులున్నారే. వాళ్ళకి రతి అంటే వెర్రి వ్యామోహమూ లేదు; పూర్తిగా విరక్తీలేదు.

"ఏ పరిస్థితులలోనైనా పొట్టిగావుండే స్త్రీలకి రతియందాసక్తి ఎక్కువ. భారీఎత్తు స్త్రీలకన్నా వీరికి పురుషాంగంపై మక్కువ ఎక్కువ. బాగా పొడవైన బలమైన స్థూలాంగాలు వాళ్ళకి చక్కగా తగుతాయి. వాటిలోనే వారి జన్మకీ యోనికీ సార్ధకత లభిస్తుంది.

"కేవలం యోని ఉపరితలం మీదనే రతి జరగాలని కోరే స్త్రీలూ ఉన్నారు. వాళ్ళపైన పరుండి పురుషుడు బీజవాహికలోకి అంగాన్ని నెట్టుతూఉంటే, పట్టు బలవంతాన దాన్ని చేతితో పట్టుకులాగి, కేవలం యోని అధరాల మధ్యనే నడయాడేటట్లు చూస్తారు.

"మగవాళ్ళతో అలవాటులేని స్త్రీలూ, కన్యలూ ఇలాగే చేస్తారని రూఢీగా చెప్పగలను. అలాంటి స్త్రీలనుండి భగవంతుడు ఈ లోకాన్ని రక్షించుగాక! మగవాళ్ళకి నిస్సంకోచంగా తమనుతాము అర్పించుకోలేని ఆడవాళ్ళ బారినుండి భగవంతుడు కాపాడుగాక. (ఈ పేరా, ఇంతకు ముందుపేరా, తర్వాత రెండు పేరాలు అరబ్బుమూలగ్రంథాలలో కొన్నిటిలో లేవు. తర్వాత ఎవరైనా చేర్చారేమో!)

భర్త మొగతనాన్ని, చిత్తుగా అవమానిస్తేగాని బ్రహ్మాండమైన ఆనందాన్ని సంతృప్తిని పొందలేని స్త్రీలు కొందరున్నారు. అప్పుడుగాని వారు రతిలో పాల్గోలేరు. అలాంటి స్త్రీలకు రతియన్నా, మొగుడన్నా అసహ్యమని అనుకోకండి. నిజాని కలాంటి దేదీ ఉండదు. వాళ్ళ స్వభావమే అంత!

"ఇక మరికొందరు స్త్రీలున్నారు. వ్యక్తిగతమైన ఘనతలన్నీ, గౌరవాన్ని గొప్ప గొప్ప ఆదర్శాలని ప్రాపంచిక విషయాలపై ఆసక్తినీ పెంచుకుని వీరు రతిఅంటే విముఖత ప్రదర్శిస్తారు. మరికొందరు అపవిత్రమని పాపమనీ భావిస్తారు. కొందరు అసూయతో కాలిపోతూ ఆనందాన్ని అనుభవించలేరు. కొందరికి ఆముష్మిక చింతన ఎక్కువ. కొందరు ప్రేమలో మోసపోయి గాఢసంతాపంలో కుమిలిపోతారు. ఇలాంటి వారికే రతద్వేషం సర్వసామాన్యంగా ఉంటుంది. అదీగాక రతసుఖం కేవలం పురుషాంగం ప్రమాణంపైనే ఆధారపడి ఉండదు స్త్రీల సహజాంగాల నిర్మాణాన్ని బట్టికూడా ఉంటుంది. వాటిలో ఎల్‌మోర్టెబా (చదరపు యోని) ఒకటి, రెండవది ఎల్‌మోర్టాఫా (ఉబ్బెత్తుయోని) అని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు. స్త్రీ నిలబడి రెండు తొడల్ని దగ్గరకుచేర్చితే ఈరెండు రకాలయోని ఉవ్వెత్తుగా గుండ్రంగా కనిపిస్తుంది. ఇది రతికోసం ఆవురావురుమంటూ ఉంటుంది. దాని కలుగు ఇరుకుగా ఉంటుంది. దానికి ఎల్ కెయూలెహిమీ అని పేరు. అలాంటి ఒత్తుకున్న యోనికి పొడుగాటి అంగం కావాలి. ఎక్కువసేపు నాన్చ

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం.
స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

కూడదు. సామాన్యంగా స్త్రీల స్వభావమే అంత.

"ఇక మగవాళ్ళ రమేచ్ఛ కూడా ఇన్ని రకాలు గానూ ఉంటుంది. వారివారి స్వభావాన్నిబట్టి తారతమ్యాలుంటాయి. ఎటొచ్చీ మగవాళ్ళకు యోనిపై ఉండే వ్యామోహంకన్నా ఆడవాళ్ళకు లింగంపై ఉండే వ్యామోహం అన్నివిధాలా ఎక్కువ." అని ఆమె అనర్గళంగా చెప్పింది.

"ఆడవాళ్ళ లోపాలేమిటి?"

ఈప్రశ్నకు శ్రీమతి మోయిర్‌బేడా యిలా జవాబుచెప్పింది. "తన అవసరం కోసం కోరి మగవాడు ఆమెకున్న ఆకొద్దిపాటి ఆస్తిని కోరికతో ముట్టుకుంటే కొంపమునిగినట్లు ఏడ్చే స్త్రీ అందరికన్నా హీనం. భర్త రహస్యాలను దాచు కోకుండా నలుగురిలోనూ అల్లరిపెట్టే స్త్రీకూడా అలాంటిదేనని చెప్పవచ్చు."

"ఇంకా ఎవరైనా ఉన్నారా?" అని ఆమె నడిగాను.

"వల్లమాలిన అసూయతో మగవాళ్ళు అస్తమానం అనుమానించేది, మొగుడి కన్నా ఎక్కువగా గొంతెత్తి అరిచేది అలాంటి స్త్రీయే అని చెప్పాలి. వదంతుల్ని ప్రచారం చేసేది, కోపంతో రుసరుసలాడేది, తన అందాన్ని నలుగురూ మెచ్చుకోవాలని తాపత్రయపడేది, యింటిదగ్గర కాలు నిలువనిది–అలాంటి స్త్రీయేనని చెప్పాలి. అనవసరంగా నవ్వేది, గుమ్మంపట్టుక ప్రాకు లాడేది, హద్దూ ఆపూ లేని జారిణి అనుకోండి.

"ఇతరుల వ్యవహారాల్లో అనవసరంగా తలదూర్చేది, అస్తమానం మొగుణ్ని అవహేళన చేసేది ఏదో తెలీదనిచెప్పి ఎల్లప్పుడు వేధించేది, భర్త జేబులో డబ్బు జాగ్రత్తగా తస్కరించేది, వినయం విధేయత లేకుండా ఎకసక్కేలాడేది, దయకూ, ఆదరణకూ కృతజ్ఞత లేనిది, పొగరుబోతుతనంతో ప్రక్కలోకిరాక తిరస్కరించేది, రతిలో అష్టవంకరలు పోతూ భర్తను అనవసరంగా ఏడ్పించేదీ, మోసమూ దగా–వ్యభిచారం–కపటం గల స్త్రీ అలాంటిది.

"కొందరున్నారు దౌర్భాగ్యవతులు వాళ్ళేది ముట్టుకున్న అరిష్టమే. అన్నిటికి నెపం వేస్తారు. అనవసరంగా సాధిస్తారు. తమకు అవకాశం వున్నప్పుడే గాని మగవాళ్ళని రానివ్వరు. ప్రక్కమీద చేరి నానాగందరగోళం చేస్తారు. వాళ్ళకి సిగ్గు, బుద్ధిలేదు. అక్కరలేని విషయంలేదు. నోటికి హద్దే లేదు.

"స్త్రీ జాతిలో వీళ్ళు రాళ్ళూ–రాపాషణాలు స్త్రీ జాతికే వీళ్ళు తలవంపు. (సశేషం)

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 ఔషధం! పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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

ఫ్రీమూవ్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి. పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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

Lean More & Buy online at
www.RishiAyurved.in
RishiAyurved.Zepo.in
WWW.SNAPDEAL.COM

or Scan this code with your smart phone

గర్భం తొలి 3 మాసాలు

కొత్తగా గర్భం వచ్చిందా? గర్భం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారా?

గర్భం తొలి మూడు మాసాలూ చాలా ముఖ్యమైనవి, జాగ్రత్తగా ఉండాల్సినవి. ఆ 3 నెలల్లో రాగల ఇబ్బందుల గురించి తెలుసుకుని ఉండడం మంచిది!

స్పాటింగ్-ఎరుపు కనిపించడం

ప్రతి నలుగురైదురుగురు గర్భవతుల్లోనూ ఒకరికి తొలి 3 మాసాల గర్భంలో బట్టకి ఎర్రమరక (Spotting) కాని స్వల్పంగా ఋతుస్రావం కాని కనిపిస్తాయి. అది కేవలం హార్మోను హెచ్చు తగ్గుల వల్ల కలిగే, ప్రమాదం లేని సంఘటన కావచ్చు; లేదా గర్భం అస్థిరంగా ఉందనే హెచ్చరిక కావచ్చు!

బ్లీడింగ్ లేదా స్పాటింగ్ కంటిన్యూగా అవుతోందా? అప్పుడప్పుడు కనిపించి పోతోందా? ఎక్కువగా అవుతోందా, స్వల్పంగా అవుతోందా? ఎన్ని రోజులు అవుతోంది? అనే అంశాల మీద అది ఆధారపడుతుంది.

సాధారణంగా అండం ఫలదీకరించబడిన 7-10 రోజులకి చాలామంది స్త్రీలకి కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించడం పరిపాటి. అది బహిష్టు కాదని ఆ స్త్రీకి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కాని బహిష్టు తేదీకి చాలా దగ్గర చేసి అవడంతో బహిష్టేనేమో, సరిగా కాలేదేమో అనే అభిప్రాయమూ కలుగుతుంది. ఈ రకం బ్లీడింగ్ సహజమైనదే! దీన్ని ఇంప్లాంటేషన్ బ్లీడింగ్ అంటాం. పిండకణం గర్భాశయపు గోడలోకి వేళ్ళూనుకునేటప్పుడు కలిగే స్రావమన్న మాట! ఈ రకం బ్లీడింగ్ కొద్దిగంటలు లేదా ఒక రోజుకి మించి ఉండదు. చాలా స్వల్పంగా అవుతుంది.

★ గర్భం వచ్చేక ఏనెలలోనైనా సరే బ్లీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతూంటే, లేదా తక్కువగా అవుతున్నప్పటికీ కడుపునొప్పి కాని జ్వరం కాని అదనంగా ఉంటే, లేదా యోనిమార్గం గుండా ముద్ద కాని, పీస్‌లు కాని పడిపోతే....?

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

పొత్తి కడుపు నొప్పి

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

ఆ నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నా, ఆగకుండా గంటల తరబడి, లేదా 1-2 రోజుల పాటు వస్తున్నా డాక్టర్‌చేత చెక్ చేయించుకోవడం సురక్షితం.

కడుపులోని బిడ్డపేగు (గర్భంసంచి) దాని లోపల ఎదిగే బిడ్డతోపాటు సాగుతుంది కదా! దాంతో పాటు గర్భసంచిని సరైనచోట నిలబెట్టి ఉంచే కండరపు తాళ్ళు (లిగమెంట్లు) కూడా లాగిపెడతాయి. వీటివల్లనే కడుపులో లాగినట్లు, గుంజినట్లు, పీకినట్టు, మెలిపెట్టినట్టు చిన్నచిన్నగా నొప్పి రావడం జరుగుతుంది. ఆ నొప్పి ఒకవేపు కాని, యిరువేపులా కాని రావచ్చు. దానివల్ల నష్టం జరిగిపోదు. అలవాటుంటే తేలికపాటి రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తే సరిపోతుంది. లేదా వేణ్ణీళ్ళ స్నానం చేసినా సరిపోతుంది.

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

★ గర్భవతికి జలుబుచేస్తే త్వరగా

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

జలుబు, ఫ్లూ వంటివి గర్భవతుల్ని చాలా ఇబ్బంది పెట్టేమాట నిజమే. అవి తగ్గడానికి మామూలు కంటే కాస్త ఎక్కువ సమయంపట్టే మాటా నిజమే. కాని దానివల్ల బిడ్డకి ఏమీ హాని కలగదు.

కాని జలుబుకి అనవసరంగా మందులు వాడకండి. మంచినీళ్ళు, ఇతర ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తాగండి. దాని వల్ల ముక్కు దిబ్బడ వెయ్యదు. రెస్టు అధికంగా తీసుకోండి. తల ఎత్తులో ఉండేలా తలకింద 1-2 దిళ్ళు అదనంగా వేసుకుని వాటికి భుజాలు కూడా జారవేసుకుని పడుకోండి. వేడి ఆవిరి బాగా పీల్చండి. అందులో పసుపు వేసుకోవచ్చు. గొంతులో గరగర ఉంటే వేడి ఉప్పునీళ్ళతో గొంతు తడిపి పుక్కిలించి ఉమ్మేయండి. వేడి ద్రవ పదార్థాలు (మిరియాల పాలు) తాగండి.

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

అయితే జలుబుతో పాటు టెంపరేచరు 102, ఆపైన ఉన్నా, ఆకుపచ్చరంగు కఫం, లేదా పసుపు రంగు ద్రవం పడుతున్నా, తిండి తినలేక పోతున్నా, కొద్ది రోజుల్లో జలుబు తగ్గక పోయినా డాక్టర్‌కి చూపించండి. బ్రాంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులుంటే వెంటనే చికిత్స చేస్తారు.

★ గర్భవతి X-ray తీయించుకోవచ్చా?

తక్కువ మోతాదు X-ray లు (ఛాతీ పరీక్ష మొ॥ X-ray లు) సాధారణంగా గర్భస్థ శిశువుకి ఏ హానీ కలిగించవు. అయినా గర్భం వచ్చేక ఏ X-ray తీయించుకోవద్దు. మరీ అవసరమైతే తప్ప గర్భవతికి ఏ డాక్టరూ X-ray తియ్యరు. ఒక వేళ గర్భం వచ్చిందని తెలియక X-ray తీయించుకుంటే, గాభరా పడక్కర్లేదు కాని, ఒక సారి మీ డాక్టర్‌తో విషయం చర్చించండి.

★ నాకు 5వ నెల గర్భం. మా అబ్బాయికి ఏడాదిన్నర. వాణ్ణి ఎత్తుకుంటే వాడి బరువు గర్భం మీద పడితే ఏమన్నా అవుతుందేమోనని భయంగా ఉంది.

పిల్లల్ని, నీళ్ళ బిందెల్నీ గర్భవతులు మోస్తే గర్భానికేం హాని కలగదు కాని ఆ మొయ్యడం కోసం మీరు వంకరగా నిలుచోవడం, మీరు మోసే బరువు - రెండూ కలిసి మీ వెన్నుపై భారం మోపి బాగా నడుంనొప్పి కలిగిస్తుంది.

ఇది నెలలు గడిచే కొద్దీ ఎక్కువ అవుతుంది. కనుక పిల్లాణ్ణి ఎక్కువగా మొయ్యకుండా వాడు ఆటల్లో పడేలా అలవాటు చెయ్యండి.

అయితే గర్భాశయ కంఠం బలహీనంగా ఉన్నవారు, గతంలో నెలలు నిండకమునుపే కానుపైన వారు బరువులు మొయ్యటం, పిల్లల్ని మొయ్యటం మంచివి కావు.

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

గర్భవతుల్లో నిద్ర అలవాటు మారటం సహజమే. చాలా మంది స్త్రీలు మొదటి 3 మాసాల గర్భ కాలంలో నిద్ర ఎక్కువగా పోతారు. కొందరికి రాత్రిళ్ళు సరిగా నిద్రపట్టదు. దీనివల్ల నష్టం లేదు.

నిద్ర పట్టకపోతే లేచి కూచుని చక్కటి పుస్తకమేదన్నా చదువుకోండి. ఆఫీస్ / వ్యాపారపు కాగితాలేవన్నా చూసుకోండి. పెయింటింగ్, కుట్లు, అల్లిక లాంటి పనులు చేసుకోండి. లేదా పాటలు వినండి. T.V. చూడండి... మీ యిష్టం.

పగలు మాత్రం నిద్ర బాగా వచ్చి రాత్రి సరిగా నిద్ర రాకపోతే పగలు నిద్రపోకండి. లేదా 10-15 ని॥లు దాటకుండా కోడికునుకు తీసి లేచిపోండి. ఏదేని ఆందోళన వల్ల నిద్ర రాకపోతున్నా, పీడకలలు బాధిస్తున్నా.. డాక్టర్‌చే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

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

రాత్రి 8 గం॥లు దాటేక ఇవి తినకండేం!

1. **చాక్లెట్లు.** వీటిల్లో ఉండే మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మంచే చేస్తాయి. కాని రాత్రి పూట వీటిని తింటే నిద్ర సమస్య ఏర్పడొచ్చు.

2. బీరు, ఇతర ఆల్కహాల్సు రాత్రి తీసుకుంటే ఒళ్ళు తెలీకుండా నిద్రపట్టేస్తుందని, మీకూ, చూసేవాళ్ళకి అనిపించినా 'REM నిద్ర' డిస్టర్బై, పొద్దుట లేచేసరికి ఫ్రెష్ ఫీలింగ్ ఉండదు. పైగా ఆల్కహాలు కండపుష్టికి నష్టం, ఊబకాయానికి దోహదమవుతుంది!

3. చాలామందికి రాత్రిపూట స్వీట్ తినడం యిష్టం. దాన్లోని రిఫైండ్ షుగరు, సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ ఏసిడ్లు కలిగించే నష్టంతోపాటు నూటికి 70 మందికి పీడకలలు కూడా బాగా వస్తాయి!

4. రాత్రిపూట మసాలా దినుసులు, చికెన్ జాయింట్లు, ఘాటు కారాలు వదిలెయ్యండి. ఇవి మీ ఒంటిలో తాపం పెంచి నిద్రపట్టనివ్వవు.

5. రాత్రిపూట నట్స్ (వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు మొ॥ విడవండి. అవి ఒంటికి మంచివే కాని రాత్రిపూట ఎక్కువ తినకండి. అవి తేలిగ్గా అరగవు. రాత్రిళ్ళు ప్రొటీను, కార్బోహైడ్రేట్లే తీసుకోండి. కొవ్వు పదార్థాల నిల్వలైన నట్స్‌ని తగ్గించండి/మానెయ్యండి.

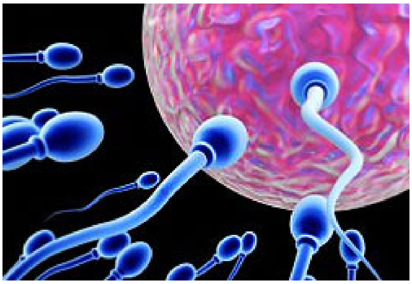
స్త్రీ లింగ పూజ

వేల సంవత్సరాలుగా స్త్రీస్వరూపాన్ని సాఫల్యతకు, పునరుత్పత్తికి అధిష్ఠాన దేవతగా పూజించటం జరుగుతోంది. కడివేపు చిత్రం మధ్యప్రదేశ్ ఆలంపూర్‌లోని లజ్జగౌరీ దేవి. శిరస్సుస్థానంలో విరబూసిన పద్మంతో, రెండు చేతులలో తామర మొగ్గలతో, సన్నటి నడుము, విశాలమైన కటి, విప్పార్చిన తొడలమధ్య బహిర్గతం చేసిన జననావయంతో ఈ దేవతామూర్తి పంటలు, సంపదల సమృద్ధికి, సంతాన సాఫల్యతకు ప్రతీకగా పూజింపబడుతోంది. అటువంటివే దేశంలోని అనేక సాఫల్యమూర్తుల శిల్పాలు.

లజ్జగౌరీ దేవి, ఆలంపూర్, మధ్యప్రదేశ్.

A tribute to fertility, to the female energy !

“ప్రతిరోజూ సెక్స్ - వీర్యకణాలకు బెస్ట్ ?”



సెక్సులో ఎన్నిరోజులకొకసారి పాల్గొంటే మంచిది? ఏది సరైనది అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. ‘మీ మనసు, శరీరం కలిసి కోరినన్ని సార్లు !’ అని జవాబు చెబుతాం!

మనసుకి ఆశ ఎక్కువ ఉంటుంది. అది ఎక్కువసార్లు సెక్సు కోరుతుంది. అందుకు శరీరం సిద్ధంగా లేకపోవచ్చు! అలాగే ఒకోసారి శరీరం సిద్ధంగానే ఉన్నా మనసు యిష్టపడకపోవచ్చు. రెండూ సంసిద్ధతని వ్యక్తం చేసినన్ని సార్లు - యిద్దరికీ ఓకే అయితే - అది ఓకేనే!

అయితే పిల్లలు కొద్దిగా లేటయిన వారికి మాత్రం కొన్ని రోజుల్లో రోజువిడిచి రోజు ఒక్కసారికి మించకుండా కలవమని చెపుతాం. అదేమీ రూలు కాదు కాని, కొన్ని శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఆధారంగా అది ఉత్తమమైన ఫలితాలిస్తుందని తేలింది.

అయితే- పురుషుల వీర్యకణాల లోపం కారణంగా సంతానం కలగని వారు ప్రతిరోజూ ఒకసారి చొ॥న 7 రోజుల పాటు రతిలో లేదా యితరత్రా వీర్యాన్ని స్కలించేస్తే - వీర్యకణాల లోపలి జన్యుపదార్థం (DNA) డేమేజి తగ్గి అవి ఫలవంతమవుతా యంటున్నారు డా॥ డేవిడ్ గ్రీనింగ్. ‘నదిని ప్రవహించ నివ్వండి’ అనే అర్థం వచ్చే శీర్షికతో ఈ ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకుడు నెదర్లాండ్స్‌లో జరిగిన ఓ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఈ విషయాన్ని ప్రతిపాదించాడు.

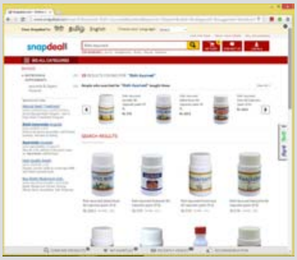
ఈయన సంతానం లేని 118 మంది పురుషుల వీర్యకణాలను పరిశీలించి వాటిలో 15% పైగా కణాలలో DNA డేమేజి గమనించాడు. వారికి వరుసగా 7 రోజులపాటు స్కలించమని సూచించి, అటుపై మళ్ళీ వీర్యపరీక్షలు చేస్తే 81% మంది పురుషుల్లో DNA డేమేజి తగ్గిపోయిందట. వీర్యకణాల చురుకుదనం కూడా కొద్దిగా మెరుగయిందట.

అయితే ఈ సలహావల్ల కణాల నిర్మాణం మెరుగైంది సరే, ఎంతమందికి సంతానం కలిగిందనే దానికి జవాబింకా లేదు. వినడానికి బాగానే ఉన్నా - రోజూ రతి చాలా మంది పురుషులకి సాధ్యం కాదు. రోజూ రతి వల్ల వీర్యకణాల్లో DNA డేమేజి తగ్గినా, కౌంటు, పరిపక్వత తగ్గిపోవడం సమస్య ఉంది. కణాలు తక్కువగా ఉండేవారికి ఈ పద్ధతి సుతలామూ పనికి రాదు. ఈ పరిశోధనని ప్రస్తుతం కాగితాల వరకే పనికొచ్చేదిగా భావించడం మంచిది.

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

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

గల్ఫ్ సహా కొన్ని విదేశాలకు కూడా తెప్పించుకోవచ్చు.



www. rishiayurved.in
లేదా
rishiayurved.zepo.in
లేదా సుప్రసిద్ధ
www.snapdeal.com

మగవాళ్ళు మహారాజులా?

ప్రొఫెసర్ పి.వి. కృష్ణారావు
USA

పుట్టే బిడ్డ ఆడా, మగా అన్నది ప్రకృతి నిర్ణయం. బిడ్డ పుట్టాక మగ అయితే ఒక రకమైన నడవడిని, ఆడ అయితే వేరొక రకమైన నడవడిని నేర్చుకుంటుంది. ఇది అన్ని సమాజాల్లోనూ ఒకటే.

బిడ్డ తన సెక్స్ గుర్తించి తదనుగుణంగా ప్రవర్తించటం మనం సామాన్యంగా అనుకొనే దానికంటే చాలా చిన్న వయసులోనే మొదలవుతుంది. ఎవరెట్లా వుండాలన్నది - ఏ రకమైన శారీరక, మానసిక సామాజిక లక్షణాలు వాంఛనీయమో - సమాజం, సంస్కృతి నిర్దేశిస్తున్నాయి. ఆడ, మగ పాత్రల్లోని తేడాని శారీరక ధర్మాలు కొంత వరకు నిర్ణయించే మాట వాస్తవమే అయినా, ముఖ్యంగా సమాజ సంస్కృతి లింగ భేదాల ననుసరించి ఈ తేడాలని నిర్ణయిస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య తేడా ఎలా ప్రారంభం అయింది?

అనాదిగా ఎన్నో సమాజాల్లో పురుషులు శరీర బలం అవసరమయ్యే పనులకీ, స్త్రీలు తేలికైన పనులకీ, బిడ్డల సంరక్షణకీ అంకితమవుతూ వచ్చారు. మాతృత్వ బాధ్యతల వల్ల తల్లి ఇంటి పనులూ, తండ్రి బయటి పనులూ చేపట్టడం సహజంగానే జరిగి వుంటుంది. ఆధునిక కాలంలో సైతం స్త్రీపురుష పాత్రల్లో, విధుల్లో, బాధ్యతల్లో ఉన్న తేడాలు లైంగిక ప్రాతిపదిక కలవే.

ఎన్నో శతాబ్దాల మానవ చరిత్రలో స్త్రీ తోటి ప్రాణిగా, సాటి జీవిగా ఎన్నడూ చూడబడలేదు. పురుషుల ఆధిక్యత, స్త్రీల అధీనత మనకందరికీ తెలిసిన విషయమే. లైంగిక రాజకీయాలతో పాతాళానికి తొక్కి, గెలాక్సీలకి ఎత్తి పురుషుడు తన దౌష్ట్యంతో, సామాజిక కట్టడితో స్త్రీని సెక్సువల్ ఇన్‌హిబిషన్స్‌కీ, భావదారిద్ర్యానికి గురి చేశాడు. ఆమెకి

“నాకెన్ని సమస్యలో మీకేం తెలుసు?”

అడుగడుగునా సంకెళ్ళే.

పురుషుల ఆధిక్యత వున్న సంస్కృతుల్లో 'మహారాజు'గా పరిగణింప బడుతున్న పురుషుడు ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో చాలా దయనీయమైన స్థితిలో వున్నాడన్పిస్తుంది. కొన్ని వాస్తవాలని పరిశీలిస్తే.

మగవాడి ఆధిక్యమే అతనికి సమస్యలను సృష్టిస్తుంది!

సహజంగా సంభవించే ఆడ శిశువుల గర్భస్రావాల కంటే మగశిశు గర్భస్రావాలు రెట్టింపు. చనిపోయి పుట్టే మగపిల్లల సంఖ్యా, పుట్టిన తొలి సంవత్సరంలో మరణించే మగపిల్లల సంఖ్యా ఆడపిల్లలకన్నా ఎక్కువ. జన్మఘాతాలకీ, జన్యు సంబంధమైన రుగ్మతలకీ లోనయ్యేది ఎక్కువగా మగబిడ్డలే.

పెద్దయ్యాక కూడా ఇదే పరిస్థితి. ప్రమాదాల్లో మరణించే వారిలో మగవాళ్ళు ఎక్కువ. మానసిక వ్యాధులు (స్కిజోఫ్రీనియా), మూర్ఛ, వర్ణ అంధత, ఎడమచేతివాటం, వాక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలు మొదలైనవెన్నో మగవారిలోనే ఎక్కువ. ఇంకా తొంభై శాతం మగవాళ్ళే హత్యలు, త్రాగుడు, లైంగిక నేరాలు మొదలైన వాటిల్లో నిందితులు.

స్త్రీలకన్నా పురుషులకు కొన్ని రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన నిరోధక శక్తి తక్కువ. చాలా సమాజాల్లో స్త్రీల కంటే పురుషులే తక్కువ కాలం జీవిస్తారు. పురుషులు అలసటని, బాధని, ఆకలిని, మూత్రాన్ని స్త్రీలంతగా ఓర్చుకోలేరు. ఇంకా మనోవైద్య సంస్థల్లో మగపిల్లలు ఎక్కువ. బాల నేరస్థుల్లో సైతం ఎక్కువ మంది మగపిల్లలే.

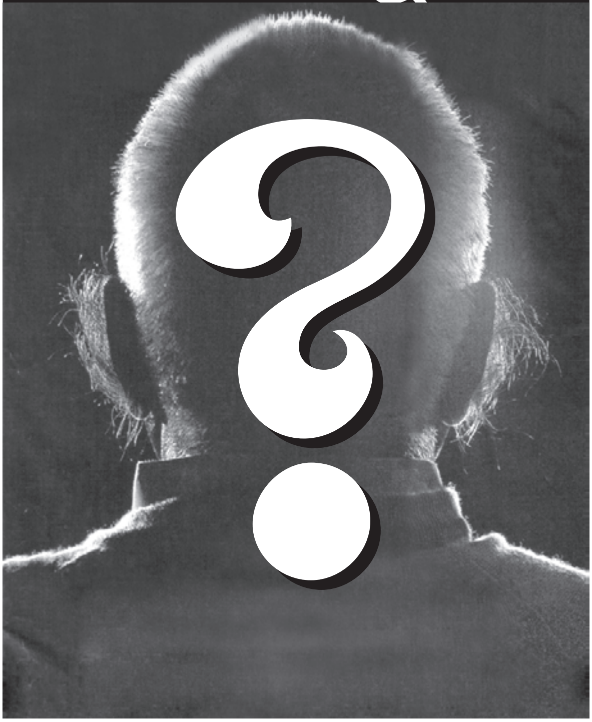
మగవాళ్ల ఈ పరిస్థితి చాలా దయనీయమైనదిగా వర్ణిస్తూ పాట్రీషియా సెక్సటన్, ఇదంతా మగవాళ్ళ స్వయం కృతమే అంటుంది. తన పోడిమి నిలుపుకోవాలనే ప్రయత్నంలో మగాడు మానసికమైన, సామాజికమైన జాడ్యాలెన్నింటికో గురవుతున్నాడు అంటుంది.

మగ'వాడి'గ ఎదిగే ప్రయత్నంలో మగబిడ్డలు తమలోని సుకుమారమైన స్వభావాన్ని అణచి వేసుకుంటారు. వాళ్ళు 'ఆడపిల్లల్లా' ఏడవటం, ఆధారపడటం నిషిద్ధం. పారిపోవాలనిపిస్తున్నా నిలబడాలి. పోరాడాలి. సహకరిద్దామని వున్నా పోటీ పడాలి. ఇంటా బయటా అన్ని రంగాల్లోనూ తమ ఆధిక్యతని నిలుపు కోవాలని తపించే ఈ మనస్తత్వాన్ని సమాజమే ఎన్నో రకాలుగా మగపిల్లల్లో ప్రవేశ పెడుతుంది. జన్యులోపాలటుంచి, ఈ ఆధిక్యత కోసం పడే ఆరాటం, వత్తిడే మగవాణ్ణి శాపగ్రస్థుణ్ణి చేస్తున్నాయి.

> **“ ప్రమాదాల్లో మరణించే వారిలో మగవాళ్ళు ఎక్కువ. మానసిక వ్యాధులు (స్కిజోఫ్రీనియా), మూర్ఛ, వర్ణఅంధత, ఎడమచేతివాటం, వాక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలు మొ॥వెన్నో మగవారిలోనే ఎక్కువ. ... హత్యలు, త్రాగుడు, లైంగిక నేరాలు మొదలైన వాటిల్లో నిందితులు 90% మగవారే! ”**

“మగవాళ్లకేం మహరాజులు! మాకే అన్ని సమస్యలు”

నేనెవర్ని?



చాలా సినిమాల్లో మనం చూసి ఉంటాం. ఒకమ్మాయిని ప్రేమిండం, తర్వాత జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయి తానెవరో తెలియకుండా ఎక్కడికో వెళ్ళిపోవడం, అక్కడ మరో అమ్మాయిని ప్రేమించడం... ఇలా రకరకాల సినీ కథల గురించి మనకు తెలుసు.

శ్రీదేవి తప్పిపోయింది!

శ్రీదేవి ఇంట్లోంచి వెళ్ళిపోయింది. బీచ్ రోడ్‌లో రాత్రంతా తిరుగుతోంది. బీచ్ పెట్రోల్ నిర్వహించే పోలీసులు అనుమానాస్పదంగా కన్పించిన శ్రీదేవిని నువ్వెవరని అడిగారు. తానెవరో తనకు తెలియదని ఆమె సమాధానం ఇచ్చింది. ఆమె తన పేరు, భర్తపేరు, అడ్రస్ అన్నీ మర్చిపోయింది. ఆ మర్నాడు లోకల్ టి.వి. ఛానళ్ళలో పత్రికలలో ఈమె ఫొటోతో ఈ విషయం ప్రచారం చేసారు. కుటుంబ సభ్యులు తెలుసుకొని పోలీస్ స్టేషన్‌కెళ్ళినా - వారిని కూడా గుర్తుపట్టలేకపోయింది. ఆమె తన గతమంతా పూర్తిగా మర్చిపోయింది. కొన్ని హిప్నొటిక్ సెషన్స్ తరువాత తన గతం తనకు గుర్తుకు వచ్చింది. ఇటువంటి కథలు నవలల్లో, సినిమాలలో టి.వి. సీరియల్స్‌లో చూసే ఉంటాం. ఈ స్థితిని 'Dissociative Fugue' అంటారు. ఇటువంటి ప్రవర్తన పోలికలు నిద్రలో నడవటం అనే స్థితి 'సోమ్నాంబులిజం'లో కూడా కొద్దిగా కన్పించవచ్చు.

గతంని మర్చిపోతే డిస్సోషియేటివ్ 'అమ్నీషియా'!

పైన చెప్పుకున్న స్థితిలో ఒక వ్యక్తి తన గురించి తనకు తెలియకుండా వేరే ప్రాంతానికి వెళ్ళి కొత్త పేరుతో, కొత్త జీవితం గడుపుతూ, పూర్తిగా పాత జీవితంని మర్చిపోయాడు. కాని 'డిస్సోషియేటివ్ అమ్నీషియా'లో మాత్రం అలా కాదు. ఒక వ్యక్తి కేవలం తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించిన విషయాలు మాత్రమే మర్చిపోతాడు. అంతేగాని లెక్కలు, భాషాపరిజ్ఞానం, పాపులర్ పాటలు, సినిమాలు వంటివి గుర్తు ఉంటాయి. ఇటువంటి స్థితిని హిప్నాసిస్ ద్వారా కృత్రిమంగా కల్పించ వచ్చు. ఏవయితే మర్చిపోవాలనుకుంటున్నారో... వాటిని మర్చిపోయేలా ఎలా హిప్నాసిస్‌లో చేస్తారో, అలాగే కొన్ని మాత్రమే - అవి కూడా వ్యక్తిగతమైనవి ఈ స్థితిలో మర్చిపోవడం జరుగుతుంది.

దెయ్యాలు పట్టడం, పూనకాలు రావడం, అమ్మవారు మాట్లాడ్డం... ఇలా ఎన్నో రకాల స్థితులన్నీ మనిషి యొక్క అంతర్గత సంఘర్షణల నుండి ఉద్భవిస్తాయి. చాలా స్థితులు తాము ఎవరి దృష్టిని ఆకర్షిద్దామనుకుంటున్నారో వారి కోసం మనస్సు సృష్టిస్తుంది.

హిప్నోథెరపి మంచి మందు

సాధారణంగా ఈ స్థితులకు హిప్నో థెరపి చాలా మంచి మందు. ఆ తరువాతే ఇతర థెరపీలన్నీ. బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపీ బాగానే ఉపకరిస్తాయి. మందుల పాత్ర చాలా స్వల్పం. ★

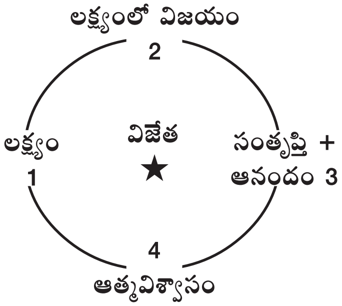
ఓటమి అంతిమ ఫలితం విజయమే అవ్వాలి!

తలచుకుంటే ప్రతిమనిషీ అసాధ్యుడే. ఎవడు తనలో దాగి ఉన్న అంతర్గత మానసిక శక్తిని ఉపయోగించుకుంటాడో వాడు అసాధ్యుడవుతాడు. మిగతా వారు సామాన్యులుగా మిగిలిపోతారు.

మనిషి తాను తిన్న ఎదురుదెబ్బలకు డీలాపడిపోయినా, తాను చేసే ప్రయత్నాలు విఫలమైనా నిరాశ, బాధ, విచారాలకు గురవుతాడు. అందువలన వారికి నిస్సహాయతా భావం (helplessness), నిరాశావాదం (Hopelessness), అసమర్థతాభావం (Worthlessness) ఆవరిస్తాయి. దాంతో ఇక ఏ పనీ చేయాలనే కోరిక పోతుంది. నిస్సత్తువ ఆవరిస్తుంది. ప్రతీ విషయానికి పెదిమ విరిచేస్తారు. తిరిగి వారు విజయం సాధిస్తేనే గాని కోల్పోయిన ఆత్మవిశ్వాసం తిరిగి లభించదు. తిరిగి హుషారుగా ముందు కెళ్ళలేరు.

పరాజితుల చక్రంలో ఎక్కడి నుండయినా మనిషికి వెనుకబాటుతనం రావచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి ఇన్ఫిరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ఉందనుకోండి, అతను ఏ పనీచేయలేడు. చేసినా సవ్యంగా ఉండదు. కాబట్టి పనులయినా చేపట్టక పోవచ్చు. చేపట్టినా ఫెయిలవ్వవచ్చు.

ముందే డిప్రెషన్ ఉందనుకోండి.



డిప్రెషన్‌లో ఉన్న వ్యక్తి ఆలోచన మందగిస్తుంది. ఆ సమయంలో ఏ పనీ సరిగా చేయలేడు. కాబట్టి తిరిగి వెనుకబడి పోతాడు.

సో, చక్రం ఎటునుండి తిరిగి వచ్చినా, మనిషి అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది. తిరిగి విజయం వైపు వెళ్ళాలంటే ఏమి చేయాలి?

విజేతల చక్రం (WINNERS CYCLE)

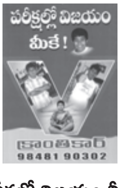
ప్రతి అయిదుగురిలోను ముగ్గురు ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌తో బాధపడేవారే అని నివేదికలు చెపుతున్నాయి. కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందేలా, గతవైఫల్యాల నుండి బయటపడేలా చూడగలగాలి. మనిషి విజయం సాధించేలా చేస్తేనే తిరిగి ఆత్మ విశ్వాసం వస్తుంది. ఆ సిద్ధాంతంపై ఆధారపడిన విజేతల చక్రాన్ని పరిశీలించండి.

మీరు పెద్ద పెద్ద ప్రాజెక్టులు, పనులు చేపట్టి ఫెయిలవడమో లేదా చేపట్టడానికి భయపడో ఉండవచ్చు. పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలు తీవ్ర నిరాశా–నిస్పృహల మధ్య ఉన్నప్పుడు పెట్టుకోకూడదు. కాబట్టి మొట్ట మొదట మీరు “తప్పనిసరిగా చేయగలను”

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట



పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

అనుకొనే (1) ''చిన్న లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోండి''. చిన్న లక్ష్యంతో ఎవరయినా (2) విజయం సాధిస్తారనే విషయం అందరికీ తెలుసు. అంటే వెయ్యి పేజీల పుస్తకం ఒకేసారి చదవాలని ప్రయత్నించి సంవత్సరాలు వాయిదా వేయక్కర్లేకుండా రోజుకి 'వంద పేజీలు' అనే చిన్న గోల్ పెట్టుకోవచ్చు.

అలాగే పెద్ద పెద్ద సెమినార్లలో మాట్లాడబోయి డీలాపడినవారు చిన్న చిన్న గ్రూపులలో మాట్లాడగలిగితే అది చిన్న లక్ష్యం అవుతుంది. అలాగే డబ్బు కావచ్చు, చదువు కావచ్చు, పరాజితుడిగా ఉన్నామనిపించినప్పుడు చిన్న లక్ష్యం పెట్టుకుని మళ్లీ గెలుపును సొంతం చేసుకోవాలి. గతంలో ఇంతకన్నా పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలను సాధించి ఉండవచ్చు అయినా సరే! అలా జయం సాధిస్తే (3) ఆనందం వస్తుంది.

సాధించిన దానికి ఆనందపడాలి!

ప్రధానంగా ఒక విషయం గమనించాలి. ఏదయినా సాధించినపుడు, 'సాధించింది అతి చిన్న విషయం!' అని నిరాశగా ఉండకూడదు. ఆ చిన్న విషయం సాధించినందుకు ఆనందపడగలగాలి. అప్పుడు అలా సాదించగలిగినందుకు (4) ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తానూ సాధించగలననే ధీమా ఏర్పడుతుంది. అపుడు...

లక్ష్యం సైజును పెంచండి!

ఈసారి, ఆ వచ్చిన కొద్దిపాటి ఆత్మ విశ్వాసంతో గతంలో కంటే, పెద్ద లక్ష్యం పెట్టుకోండి. గతంలో మీరు అరగంట కాన్సెంట్రేషన్‌తో చదవగలిగేవారు. ఇప్పుడు మరో పావుగంట లక్ష్యం పెంచండి.

గతంలో రతిలో 2-3 నిమిషాలలో స్కలిస్తున్నారనుకోండి. మరో 1-2 నిముషాలు పెంచడానికి ప్రయత్నించండి గాని అరగంట, గంట కాదు.

అలా పెంచిన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి. సక్సెస్ అయిన వెంటనే తిరిగి ఆనందం, ఇంకాస్త ఆత్మ విశ్వాసం ఏర్పడుతాయి. ఈసారి లక్ష్యం మరింత సైజును పెంచండి.

క్రమక్రమంగా మీలో కొత్త వ్యక్తి ఉద్భవిస్తాడు. ఏ విషయాన్నయినా సాధించగలిగే ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. అదే మీకు గొప్ప శక్తి నిస్తుంది.

లక్ష్యాన్ని ఎక్కడ పెట్టుకుంటారు?

నీటిపై రాస్తే ఏమవుతుంది? ఇసుకపై రాస్తే ఏమవుతుంది? చెరిగిపోతుంది, అవునా?

అలాగే మీరు ఏమి చేయాలన్నా మనస్సులో ఎప్పుడూ లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవద్దు. మనస్సులో ఏర్పాటు చేసుకున్న లక్ష్యాలు కూడా ఇసుకపైన, నీటిపైన రాసిన రాతలే. మరో ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే గతం తాలూకూ లక్ష్యం చెరిగిపోతుంది.

ఏదో ఒకటి సాధించి తీరాలని మీకు నిజంగా ఉంటే, ఆ లక్ష్యాన్ని కాగితం మీదో, డైరీలోనో పెట్టండి. దాన్ని తరచు చూడండి. దాంట్లో ఏ మేరకు సక్సెస్ అయ్యారో ఎప్పటికప్పుడు విశ్లేషణ కూడా రాసుకోండి.

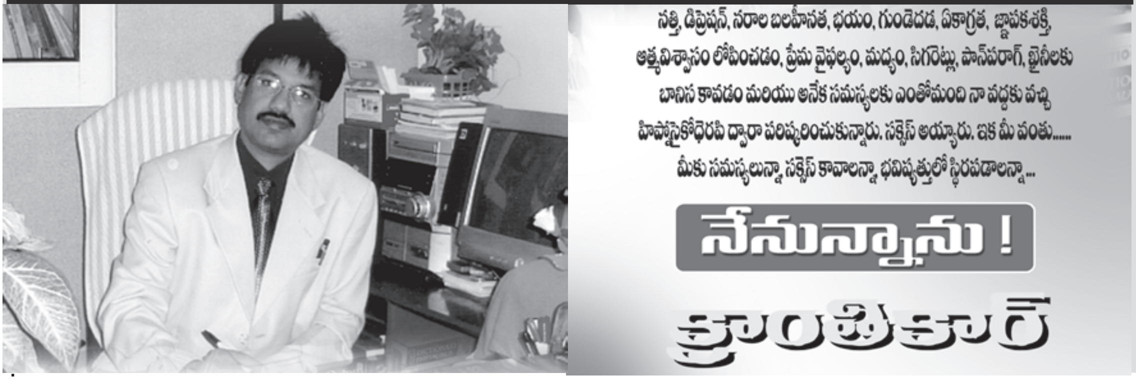
దానివలన మీరేస్థాయిలో అభివృద్ధి చెందారో తెలుస్తుంది. ఒకవేళ మీరనుకున్న అభివృద్ధి కన్పించకపోతే, అదికూడ స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఆ విశ్లేషణ వలన చెయ్యాలనే, సాధించాలనే కోరిక మరింతగా పెరుగుతూ ఆ కోణంలో ముందుకు వెళ్ళగలుగుతారు.

కాబట్టి అపజయాలు పొందేవారు ఎప్పుడూ పరాజితులు గానే మిగిలిపో నవసరం లేదు. వారు తెలుచుకోవాలే గాని నిన్నటి అపజయాలే నేటి విజయాలవు తాయి. ప్రయత్నించండి! ★

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



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?

భయం – భయం !

ప్రశ్న: మావారు కొన్ని నెలలుగా తనని ఎవరో ఏదో చేస్తున్నారని విపరీతమైన భయంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఏదీ తినడం లేదు. దాంట్లో ఏదో కలిపి పెడుతున్నారని భయం. ఈమధ్య ఊపిరి సలపనట్లు, ఛాతీ పట్టేసినట్లు అయితే ఛెస్ట్ స్పెషలిస్టుకు చూపించాము. ఆయన అన్నీ చూసి మానసిక సమస్యని చెప్పి సైక్రియాట్రిస్టు వద్దకు పంపారు. ఆ మందులు వాడ్డానికి కూడా భయమే. తను నిద్రపోవడం లేదు ఎవరినీ నిద్రపోనివ్వడం లేదు. ఇంట్లో ఎవ్వరికి మనశ్శాంతి లేదు. తగిన పరిష్కారం చూపగలరు. – శాంతి

పారనాయిడ్ .. ఫోబిక్ డిజార్డర్

జవాబు: మీవారు తీవ్రమైన ఫోబిక్ డిజార్డర్, పేనిక్ డిజార్డర్‌లతో బాధ పడుతున్నారు. క్రమంగా పారనాయిడ్ లక్షణాలు కూడా బయటపడుతున్నాయి. సైక్రియాట్రిక్ మెడిసిన్స్‌తో బాటు సైకోథెరపి, బిహేవియర్ థెరపి తప్పనిసరిగా ఇప్పించాలి. మందులు డైరెక్టుగా వేసుకోకపోతే దేనిలో అయినా తెలియకుండా కలిపి ఆవ్వాలి. ఈ కేసుల్లో చికిత్సకు సహకరించడం తక్కువగా ఉంటుంది. ఓపిగ్గా ప్రయత్నిస్తే తిరిగి అందరిలా నార్మల్ అయిపోతాడు. ఇది చాలా రొటీన్ కేసు. భయపడకండి!

ఎవరినైనా చంపేయాలనుంది!

ప్ర. నా వయస్సు 42. నేను ఒక బి.పి.ఓ.లో రాత్రి 10 నుండి ఉదయం వరకు డ్యూటీ చేసే వాన్ని. ఇప్పుడు ఉ. 10 నుండి సా॥ వరకు డ్యూటీ చేస్తున్నాను. కాని రాత్రంతా నిద్రపట్టడం లేదు. చచ్చిపోవాలని పిస్తుంది. 10 ఏళ్ళుగా ఆల్కహోల్, గంజాయి, సిగరెట్లు అలవాటున్నాయి. తీవ్రమైన క్రిమినల్ ఐడియాలు వస్తున్నాయి. ఎవరినైనా ప్రముఖుడిని చంపేయాలని పిస్తుంది. కసిగా ఉంటుంది. ఏడ్వాలనిపిస్తుంది. చచ్చిపోవడానికి బీచ్‌కెళ్లాను. నా సమస్యలు పరిష్కరించండి. – జగదీష్

ఎడిక్షన్, ఒత్తిడిలకు స్వస్తి చెప్పాలి!

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

అడగండి చెప్పుతాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

తగదు తగదు

ఒక ఎయిడ్స్ రోగికి రాజ్యాంగ హక్కుల గురించి చెప్పి ఓదారుస్తూ అభిసారికలో మీరిచ్చిన జవాబు శోచనీయం. ఆ సలహా ద్వారా సమాజానికి చేటు కలుగుతున్నదని గ్రహించటం మరిచారని నా అభిప్రాయం. కామదాహంతో వ్యభిచారం చేసిననాడు లేని భయం ఆ వ్యక్తికి చావు అనేసరికి గుర్తుకు వచ్చిందంటే క్షమించరాని నేరం. ఎలాగూ నేను పోయేవాణ్ణి, నా వ్యథ ఎలాంటిదో యితరులకు రుచిచూపించి వెడతానని మనసులో కుట్రపన్నడని నమ్మకం ఏమిటి? ఒళ్ళు మరిచి వ్యభిచరించే వారికి సరైన శిక్షే కల్పించాడు భగవంతుడు. అలాంటి వారిని సమాజంనుంచి వెలి వేయటమే సమంజసం. ఇలాంటి వారికి హక్కులే కాదు బాధ్యతలు కూడా గుర్తు చేయటం అవసరం. ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల్ని వేరు చేసే చట్టం రూపొందించాలని నా అభిప్రాయం. లేని పక్షంలో ఒకరు 10 మందికి, వారు వందమందికీ, 100 మంది 1000 మందికీ అంటించుకుంటూ పోతే అకారణంగా ఎంతమంది నాశనమవుతారు? కనుక ముందు ముందు ఇటువంటి సలహా లివ్వవద్దని పదేపదే మనవి. క్షమించగలరు.

-ఎస్.ఎన్., లింగంపేట

జ : ఆవేశం యువకుల ప్రవృత్తి. మీరూ యువకుణ్ణనిపించుకున్నారు. ఎయిడ్స్ ఒకపుడు ప్రమాదకరమైన వ్యాధి! కాదనం! కాని మీరు ఆవేశ పడినంత ప్రమాదకరం కాదు. ఈలోకం నిండా చొప్పన్న రోగాలూ ఉన్నాయి. కలరా, ప్లేగు, మెదడువాపు వ్యాధి, కామెర్లు, టి.బి., ఎబోలా... ఇట్లాంటి రోగాలు సోకి ఏ పాపమూ చెయ్యని కోట్లాది మంది చచ్చిపోతున్నారు. ఇవన్నీ మనం వద్దనుకుంటే రావటం మానేసే జబ్బులు కావే!

గాలిలోంచి, తాగేనీటిలోంచి, పక్కవాళ్ళతో కలిసిమెలిసి మసలటం నుంచీ ఇలాంటి నిరపాయకరమైన మార్గాల్లోనే ఇవి సోకుతున్నాయి. ఇంట్లో ఎవరికైనా టి.బి.యో, డయోరియాయో, కలరానో వస్తే వాళ్లని తీసుకెళ్ళి వీధిలో పారేస్తున్నామా? పోలీస్ స్టేషన్‌కి తీసుకెళ్ళీ..., వెలివేసీ, వేరు చేసి ... అలా ఏం చెయ్యటం లేదు కదా! 'వాడేదో తప్పో పాపమో చేశాడు అందుకే ఈ రోగం తగిలింది' అనటం లేదు కదా?

ఈ వ్యాధులతో పోలిస్తే, ఎయిడ్స్ వ్యాధి చాలా నిరపాయకరమైనదని చెప్పుకోవాలి. గంటల్లో, రోజుల్లో చావొచ్చిపడదు. గాలి, నీరు, ధూళి, నేల,

తుమ్ములు, దగ్గులు, అంట్లు, బట్టలు, స్పర్శ, ఈగలు, దోమలు, జంతువులు - ఇలాంటి వేటివల్లా జబ్బు వ్యాపించదు. కేవలం లైంగిక సంపర్కం, రక్తం, ప్రసవం, స్తన్యం.. వీటి ద్వారా మాత్రమే సోకే ఈ వ్యాధి గురించి జాగ్రత్తలు తెలియజెప్పి, మన జాగ్రత్తలు మనం తీసుకుంటూ ఉంటే చాలదా?

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

ఆపాటిదానికి యింత తీవ్రంగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. లక్షలాది మంది పాజిటివ్ వ్యక్తులు ఇప్పటికే తమకు సోకిన వ్యాధిగురించి ఎంతో ఆందోళన పడుతూ ఉంటారు. తమ తప్పిదానికో, పొరపాటుకో క్షణక్షణం క్షోభ పడుతూ ఉంటారు.

తమ ప్రమేయం లేకుండానే వ్యాధి సోకిన వారు అంతకంటా క్షోభిస్తూంటారు. తమకి ఈ రోగం ఉందంటే చుట్టుపక్కల వాళ్ళ రియాక్షను ఎలా ఉంటుందోననే భయంతో బ్రతుకు వెళ్ళదీస్తుంటారు. కొందరు కామానుభవం కోసం కక్కుర్తిపడి ఉండొచ్చు. కాదనం, నూటికి 70 మంది మగవాళ్ళు, 50 మంది ఆడవాళ్ళూ అదే తప్పు జీవితంలో ఒక్కసారైనా చేయడం జరుగుతోంది.

పోనీ ఎయిడ్స్ అనేది తప్పు వల్లనే సంక్రమించిదనుకున్నా కూడా అసలు ఏ తప్పూ చేయని వాళ్ళు ఈ భూమ్మీద ఎవరు? ఈ రోజు చికిత్సలేదు కనుక ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి యింత భయపడవలసి వచ్చింది. కాని, చికిత్స ఉండీ చేయించుకోకుండా సిఫిలిస్, గనేరియా, హెర్పిస్, మూత్ర వ్యాధులు తగిలించుకుంటూ, అంటిస్తూ మన చుట్టూనే తిరుగుతున్న అసంఖ్యాకులైన మనుషుల విషయంలో మనం ఏం చేయగలుగుతున్నాం?

నమ్మకమైన జీవిత భాగస్వామితో తప్ప యితరులతో సంభోగంలో పాల్గొనకుండా ఉండటం, ఇతరుల నుంచి రక్తం దానం పొందవలసి వస్తే ఆ రక్తాన్ని ముందుగా పరీక్షచేయించుకోవడం, ప్రమాదవశాత్తూ రోగం సోకకుండా యింజెక్షను సిరెంజిలు, వగైరా గుచ్చుకునే పరికరాలను (బ్లేళ్ళు, పచ్చబొట్టు, టీకా, ఆక్యుపంక్చర్ పరికరాలు వగైరా) ముందుగా స్పిరిటు, డెట్టాలు, ఉడుకు నీళ్ళు మున్నగు వాటితో స్టెరిలైజ్ చేయించుకోవటం... ఈ జాగ్రత్తలే మనమంతా పాటించాల్సినవి.

ఎయిడ్స్ క్రిమిసోకిన వారి విషయానికొస్తే వారు ఇతరులతో సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండటం, పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండటం, ఒకవేళ అప్పటికే పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటే అప్పటి నుంచీ అయినా భాగస్వామి(తో) తప్పనిసరిగా నిరోధ్ వాడటం, ఇతరులకు రక్తం దాన మివ్వకుండా ఉండటం, తన గాయాలు, బహిస్టు స్రావం మొదలైన వాటి విషయంలో జాగ్రత్త పాటించడం చేస్తే చాలు, ఇతరులకు వారి వల్ల హాని ఉండదు.

ఒక్కమాట చెబుతున్నాను బాబూ, ఎయిడ్స్ పీడితుల్ని అసహ్యించుకోవటం, వెలివేయుటం, అంటరాని వాళ్ళుగా చూడటం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. వారిపట్ల ఆదరణ, అభిమానం చూపుతూ, సహకారం అందించడం వల్లనే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ప్రేమానురాగాల వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి, ఆయుర్దాయము పెరుగుతాయనడానికి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలున్నాయి. అలక్ష్యం, అవమానం, వెలి, ద్వేషాలకు గురైన వారిలోనే కక్షసాధింపుగుణం, సంఘద్వేషం మొదలవుతాయి. వారే అరాచక శక్తులుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అలా జరిగితే దానికి బాధ్యులం మనమే అవుతాం కూడా!

ఈ సందర్భంగా, ఆ మధ్య నన్ను సంప్రదించిన ఒక (సరిహద్దు భద్రతా దళాల) జవాను స్టోరీ చెపుతాను వినండి.

అతనుకూడా హెచ్ఐవి పాజిటివ్ వ్యక్తే. అంతే కాదు. ఇప్పటికే అతనిలో ఎయిడ్స్ లక్షణాలు ప్రారంభమైనాయి. గజ్జలు, చంకలు, మెడదగ్గిర బిళ్ళలేర్పడ్డాయి. బరువు తగ్గుతున్నాడు. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి ప్రారంభమైంది.

ఈ వ్యాధి క్రిమి అతనికి ఒక వ్యభిచారిణి ద్వారా సోకిందట. విజయవాడలో పనిఉండి దిగినప్పుడు ఒక రిక్షా అతను లాడ్జికి తీసుకు వెడతానని చెప్పి బ్రోతల్ హౌసుకి తీసుకువెళ్ళాడట. తీరా రూం తీసుకున్నాక అసలు సంగతి తెలిసి బయటకు వచ్చేయబోతుంటే అక్కడ వాళ్ళంతా అడ్డుతగిలి ఇతని మగతనాన్ని గేలి చేసేసరికి సెక్సులో పాల్గొన్నాడట. అదే మొదటిసారి, అదే ఆఖరుసారీ అట. ఆ ఒక్కసారికే అతను హెచ్ఐవి బారిన పడ్డాడు.

ఆవేశపడి అనర్థం కొనితెచ్చిపెట్టు కున్నందుకు కొన్ని నెలలపాటు దుఃఖిం చాడు. ఆ వేశ్య మీద కసి పెంచు కున్నాడు. కాని క్రమేణా అది కూడా కరిగిపోయింది. విచారిస్తే జబ్బుపోదు కదా! అతనిలోని సైనిక ప్రవృత్తి వాస్తవాన్ని తట్టుకుని నిలిచేలా చేసింది. బ్రతికినంత కాలం ధైర్యంగా బ్రతుకుదాం అనీ, పదిమందికీ చేతనైనంత సాయంచేసి మంచి మనిషిగా నిలుద్దామనీ నిశ్చయించు కున్నాడట. అతను పనిచేస్తున్న బెటాలియన్ అంతటికీ అతను ఎయిడ్స్ రోగి అని తెలుసు. ఆఫీసర్స్‌కి తెలుసు. మిత్రులు అతన్ని 'ఏరా మేమంతా నీరసంతో చస్తున్నాం. నువ్వు ఎయిడ్సొచ్చినా ఇంకా చావటం లేదేంటి?' అంటూ వేళాకోళాలాడితే అతను కుంగిపోకుండా అంత స్పోర్టివ్‌గానూ 'ఎయిడ్స్ నన్నేం చెయ్యదు భాయ్, నా చేతిలో ఈ స్టెన్‌గన్ చూశావా? కాల్చి పారేస్తాను దాన్ని!' అంటాడట.

నన్ను కన్సల్ట్ చేసిననాడు అతను నన్ను ప్రధానంగా అడిగిన ప్రశ్నలన్నీ తనకు వ్యాధి ముదిరి పోకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెల్పమనీ, తననుంచి ఇతరులకీ సోకకుండా తను ఏం జాగ్రత్తలు పాటించాలో చెప్పమనీ, తరచి తరచి అడిగి తెలుసుకున్నాడు.

నాకు అప్పుడనిపించింది- ''ఈ సైనికుడికి దేశసరిహద్దుల సంరక్షణే కాదు, తన ప్రవర్తన హద్దులు కూడా బాగా తెలుసు!' అని. అతగాడికి పూర్ణాయురారోగ్యాలు ప్రసాదించమని కనిపించని 'భగవత్ శక్తిని' కోరుకుంటూ అతని కవసరమైన సలహాలు చెప్పి పంపించాను.

మనుషుల్లో కిరాతకత్వం కాదు మానవత్వమే ఉంటుంది. అది కిరాత కత్వంగా రూపాంతరం చెందడానికి చుట్టూరా సమాజం, పరిస్థితులు చాలా దోహదం చేస్తాయి. అలాంటి వ్యతిరేక పరిస్థితులు కల్పించడానికి మనం కారకులు కావద్దు. ఏం?

స్వయంతృప్తే శాపమా?

అభిసారికలో కొందరు ఆడవాళ్ళు కూడా ధైర్యంగా ఉత్తరాలు రాస్తుండటం చదివి నేను కూడా నా సమస్యను మీ ముందుంచడానికి సాహసిస్తున్నాను. నన్ను అపార్థం చేసుకోకుండా నాకు సలహా యివ్వగలరని మనవి.

నాకు 16వ యేట హాస్టల్‌లో ఉండగా మా రూమ్మేటు వల్ల స్వయంతృప్తి అలవాటైంది. దాన్ని స్వయంతృప్తి అంటారని అప్పట్లో తెలియదు. పెళ్ళయ్యేదాకా, సెక్సు కోరికలు కలిగినప్పుడల్లా చేసే దాన్ని. మొదట్లో అదోరకం మత్తులా ఉండేది. తరువాత హఠాత్తుగా భావప్రాప్తి కలిగింది. అప్పటి నుంచీ రెగ్యులర్‌గా భావప్రాప్తి పొందేదాన్ని.

అయితే పెళ్ళయ్యేక పరిస్థితి మారిపోయింది. నా భర్త చాలా మంచి వారు. ఆయన కూడా మీ అభిమానే! నా కోసం ఏమన్నా చేస్తారు. తనకు కోరిక ఉన్నా, నాకు లేకపోతే బాధపెట్టేవారు కాదు. నన్ను సెక్సులో సుఖపెట్టడానికి ఎన్ని చేయాలో అన్నీ చేస్తారు. కాని నా దురదృష్టం ఏమిటో సెక్సుని అన్ని రకాలుగా ఆనందించ గలిగినా రతిలో మాత్రం నాకు భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. నిస్పృహే మిగులుతుంది. చివరకు, ఆయన పడుకున్నాక స్వయంతృప్తినే ఆశ్రయిస్తాను. నాకీ జీవితం అసంతృప్తిగా ఉంది.

సెక్సులో సుఖపడకపోవడానికి నేను చేసుకున్న పాపమే కారణమనిపిస్తోంది. నేను మావారితో సుఖపడాలంటే మేమేం చెయ్యాలి. చెప్పండి!

-వి.కె., నిజామాబాద్

Buy RISHI PHARMA Ayurvedic Healthcare Products Online at:
India's leading online store **Snapdeal** [mini-url: **http://goo.gl/YNp9db**]

జవాబు : సమస్యలకూ, బాధలకూ మనసులో ఎక్కువ కాలం పెట్టుకో కూడదమ్మా, అవి నిప్పులా శరీరాన్ని, మనసును దహించేస్తాయి. మీకున్నది అతి చిన్న సమస్య. దాన్ని తేలిగ్గా పరిష్కరించవచ్చు.

16వ యేట నుంచీ స్వయంతృప్తికి పాల్పడి ఉన్నారంటే మీరు ప్రకృతి సూత్రాలకు కట్టుబడి ప్రవర్తించారనే అర్థం తప్ప, పాపం చేశారని కాదు. స్వయంతృప్తి ద్వారా మీరు భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో తెలుసుకున్నారు. ఎలా పొందాలో గ్రహించేరు. మీ శరీరంలోని అత్యధిక కామకేంద్రాలేమిటో మీరు తెలుసుకున్నారు. ఇవన్నీ లాభాలే కదా!

మీరు చేసిన, చేస్తున్న పని తప్పు కాదు. ఒప్పేనని మీరు గ్రహించటం చాలా ముఖ్యం. ఎటొచ్చీ ఒంటరిగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేరేపించుకున్నప్పుడు మీరు చేరగలుగుతున్న ఉద్రేక స్థాయికి మీ భర్త ద్వారా మీరు చేరలేకపోతున్నారు. బహుశా అదే రకం ప్రేరణ మీకు రతిలో లభించటం లేదన్నమాట. ఉద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరకుండా భావప్రాప్తి కలగదు. ప్రెషర్ కుకర్‌లో ప్రెషర్ పెరగకుండా అది విజిల్ వేయదు కదా!

కనుక రతిలో మీరు రిలాక్సవటం నేర్చుకోండి. రతిలో దంపతులిద్దరూ చేసే ప్రతి కదలికా యిద్దరిలోనూ ఉద్రేకం పెంచడానికే ఉద్దేశించబడింది. అందులోనూ ఎవరి స్వార్థం వాళ్ళు చూసుకోవాలే తప్ప ఒకరి కోసం మరొకరు వర్తించ కూడదు. మీరు చేసే కదలికలన్నీ మీకు ఉద్రేకదాయకం కావాలి. అలా మీరు ఉద్రేకం పొందలేక పోతేనే మీరు భావప్రాప్తిదశ దాకా చేరుకోలేరు.

మీ భర్తనుంచి మీకు లభిస్తున్న స్టిమ్యులేషన్‌లో మీ ఉద్రేకాన్ని 'తగ్గించే' అంశాలేమున్నాయో కూడా గమనించండి. వాటిని మనసులో నోట్ చేసుకుని రత్యనంతరం స్థిమితంగా ఉన్నప్పుడు వాటి గురించి ఆయనకు చెప్పి, స్టిమ్యులేషన్ విధానం మార్పించండి. అది స్టెప్ వన్.

రెండవ మెట్టు - మీకు ఏ రకంగా స్టిమ్యులేషన్ (ప్రేరణ) అవసరమో స్వానుభవం నుంచి తెలుసు కదా! ఆ ప్రేరణ ఆయనచేత చేయించండి. 'అలా కాదు, యిలా, ... అక్కడ కాదు, యిక్కడ.. ఇంకాస్త నెమ్మదిగా/వేగంగా/ మృదువుగా/గట్టిగా...' యిట్లా గైడ్ చేయండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

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

ఫోన్ : 0884-2327454

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

బాగుందనిపించినపుడు ఆ సంగతి చెప్పి, ఆయన్ని ఉత్సాహపరచడం మరువకండి. ఆ సుఖానుభూతులలో లీనం కండి. అంతేకాని ఆయనే మనుకుంటాడో అని ఆలోచించకండి.

మీరు అభిసారిక పాఠకులే కనుక ఉపరతి గురించి తెలుసుకునే ఉంటారు కదా! దాన్ని పాటించండి. ఆ సమయంలో మీ వారు మీ యోని శీర్షాన్ని ప్రేరేపించడం ఉపయోగపడుతుంది. పక్కవాటు రతిని పాటించి నట్టయితే మీకు మీరు కాని, మీ వారు గాని యోని శీర్ష ప్రేరణ కలిగించవచ్చు. అందువల్ల భావప్రాప్తి త్వరగా కలిగుతుంది.

ఇన్ని మాటలూ పడి ...

నా వయసు 35. పెళ్ళయి 10 సంవత్సరాలైంది. నా అంగం స్తంభించినప్పుడు, నాలుగున్నర అంగుళాలే ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పదేళ్ళలో ఎన్నడూ నా భార్యని సుఖపెట్టలేకపోయాను. ఆమెకీ నాకు అనుక్షణమూ అశాంతే. నా అంగం చిన్నదని ఆమె ఎన్నోసార్లు అంది. నీకు సుఖపెట్టడం చేతకాదు అంది. ఇన్ని మాటలూ పడి ఇలా బ్రతుకుతున్నానంటే...

-సి.వి., తెనాలి

జ : నీళ్ళతో సగం దాకా నింపిన గ్లాసుని చూసి 'సగం ఖాళీగా ఉంద'ని చెప్పొచ్చు 'సగం నిండుగా ఉందనీ' చెప్పొచ్చు. అసలు సమస్యలు కొన్నైతే మీ దృక్పథం వల్ల పుట్టేవి కొన్నుంటాయి. మీ అంగం చిన్నదనీ, అందుకే సుఖపెట్టలేక పోతున్నాననీ మీరనుకుంటున్నారు. మీ అభిప్రాయమే మీ భార్య కూడా చిలకలా అప్పజెపుతున్నారు.

అపోహ ఎవరితో మొదలైనా ప్రస్తుతం దాన్ని యిద్దరూ సరి సమానంగా మోస్తున్నారు కదా! మీ అంగం చిన్నదని ఆమె అన్నా, మీ భార్య యోని లూజు అని మీరు అన్నా రెండూ నిందలే కాని పరిష్కారాలు కావు. మీకు భార్యను మానసికంగాను, శారీరకంగానూ సుఖపెట్టే విధానాలు తెలియక పోవటం వల్లనూ, మీ భార్య వల్లనూ మీ సమస్య జటిలమైంది.

సెక్సు సమస్యల వల్ల దంపతుల సామరస్యం చెడుతుంది. సామరస్యం లోపించిన దంపతుల్లో సెక్సు సమస్యలు పుడతాయి. ఏది ముందు పుట్టినా రెండవది ఉత్పన్నమవుతుంది. ఒకదాన్నొకటి పెంచుతాయి. మీరిద్దరూ సుఖపడలేక పోవడానికి కారణం ఇదే!

3 అంగుళాల స్తంభితాంగంతో కూడా చక్కగా రతి చేసి భార్యను ఆనందపరిచే వారున్నారు. 7-7 1/2 అంగుళాల అంగం ఉన్నప్పటికీ నపుంసత్వం వల్లా, శీఘ్రస్ఖలనం వల్లా భార్యను దుఃఖపరచే వారున్నారు.

కనుక సైజు ప్రధానం కాదు. ప్రణయకళ మొదలుకొని రతి చివరి దాకా ఏవిధంగా చేస్తారనేది ముఖ్యాంశం. మీ భార్యకూ మీకు మధ్య ప్రేమాభిమానాలు ఎట్లా ఉన్నాయి? ఒకరి పట్ల ఒకరి ప్రవర్తన, అభిప్రాయాల వ్యక్తీకరణ మాట్లాడుకునే పద్ధతి మొదలైనవి ఎలా ఉన్నాయి-అనేది మరో ముఖ్యాంశం.

రోజూ ఇంట్లో దెబ్బలాడుకుంటూ, లేదా ఒకరిపట్ల ఒకరు కోపతాపాలతో దహించుకుపోతూ పడకగదిలో మాత్రం రతీ మన్మథుల్లా గడపగలుగుతారనుకోకండి. అది కల్ల!

మీ మధ్య ప్రస్తుతం ఏర్పడ్డ అసంతృప్తులు, దాంపత్య సమస్యలూ తగ్గే దాకా రతిలో మీరు పరిపూర్ణంగా ఆనందించలేరు. ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే మీ సమస్యల్ని ఎలా జయించాలో, అన్యోన్యత, దాంపత్య ఆనందం ఎలా సాధించుకోవాలో తెలియజెపుతాము. ఆనాడు మీ అంగం సైజు మీకొక సమస్య కాదు.

ప్రకృతి ధర్మం

నా బీజాలు రెండు వదులుగా ఉంటాయి. ఒకటి క్రిందకు, ఒకటి మీదకు ఉన్నట్లు కనబడుతుంది. ఎడమ బీజం క్రిందికి జారినట్టు కనబడుతుంది. బీజాల సంచి స్నానం చేసినప్పుడు శరీరానికి అతుక్కునట్టుగా పైకి లేస్తుంది. తరువాత లూజుగా వేలబడుతుంది. ఇలా ఉండటం ఏమయినా నష్టమా?

నాకు 31 సం.లు. పది సంవత్సరాలుగా అమ్మాయిలను ఊహించుకుంటూ హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను. ఇదేమైనా ప్రమాదమా?

- పి.కె., సదాశివపేట

జ : బీజాలు ఉండే సంచి (బీజకోశం) కాస్సేపు లూజుగానూ, కాస్సేపు టైటుగా శరీరానికి దగ్గరగానూ ఉండటానికి కారణం ఉంది.

బీజాల్లో వీర్యకణాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవ్వటానికి ఎంత వెచ్చదనం అవసరమో అంతే వెచ్చదనం కలిగించటం కోసం ఇలా బీజకోశం లూజు, టైటు అవుతూ ఉంటుంది. బీజాలకు చల్లదనం ఎక్కువైతే (ఉదాహరణకు చన్నీటి స్నానం చేసినప్పుడు, చలిగా ఉన్నప్పుడు) బీజకోశం దగ్గరగా ముడుచుకుంటుంది. అంతే కాదు, భయం వేసినప్పుడు, రతి చేసినప్పుడు, పరుగెడుతున్నప్పుడూ కూడా బీజకోశం దగ్గరగా ముడుచుకుని బీజాలకు రక్షణ కల్పిస్తుంది.

అలాగే- వాతావరణంలో వేడి ఎక్కువయితే బీజకోశం లూజుగా మారి బీజాలు బాగా కిందికి వేల్లాడతాయి.

అంటే... దీనంతటివల్లా లాభమే తప్ప, నష్టం లేదనే కదా అర్థం!

హ.ప్ర. వల్ల నష్టం లేదు కాని, అమ్మాయిలను ఊహించుకుంటూ

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

కాలం గడపనేల? పెళ్ళి చేసుకుంటే ఊహలు నిజాలవుతాయి కదా!

గ్రహణం మొర్రి

మా వంశంలో ఎవరికీ లేని గ్రహణం మొర్రి/చీట్లిన పెదవి నాకు వుంది. ఇది నా పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఎంతవరకూ ఉంది?

-టి.వి.ఎస్., తిరుపూరు.

జ: పుట్టుకతో వచ్చే అంగవైకల్యాలలో చీలిన పెదవి కూడా ఒకటి. అయితే అందరి విషయంలోనూ ఇది వంశపారంపర్యంగా వస్తుందనటానికి ఆధారాలు లేవు. ఇది రెసిసివ్ (అంతర్గత) జీన్‌కు సంబంధించిన లక్షణం. కనుక తల్లిదండ్రులలో ఒకరికి ఉన్నంత మాత్రాన పిల్లలకి రావాలని లేదు. ఇది ఆడపిల్లల్లో కన్నా మగపిల్లల్లో ఎక్కువగా కనబడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీ యాంటీ బయాటిక్ మందులు అధికంగా సేవించడం వల్ల కాని, గర్భిణీ స్త్రీకి ఏవైనా వ్యాధులు సోకటంవల్ల కూడా ఈ మొర్రి రావచ్చు. గ్రహణానికీ దీనికీ సంబంధం లేదు.

మధ్యలో వంగుతోంది

నా వయస్సు 52 సంవత్సరాలు. నాకు గత 6 నెలలుగా ఒక వ్యాధి సంక్రమించినది. సంభోగమునకు కోర్కె కలిగినపుడు అంగ స్తంభనం జరిగినపుడు అంగం మధ్యస్థముగా వంకరపోవు చున్నది. నాకు 6 సంవత్సరాలుగా షుగర్ వ్యాధి ఉన్నది. ఇంతవరకు సమస్యలేమీ లేవు. నాకు పరిష్కారం చెప్పండి.

- డి.యస్., బుచ్చియ్యపేట

జ : అంగం మధ్యస్థంగా వంగిపోవడమంటే స్తంభనం బలీయంగా జరగక మధ్యలో మెత్తగా ఉండి వంగిపోతోందా? లేక స్తంభించిన అంగం దృఢంగా ఉంటూనే పాములా మెలికలు తిరుగుతోందా? అనేది స్పష్టం కానందున మీకేమీ సలహా యివ్వడంలేదు. మీరు ఏండ్రాలజీ నిపుణుడికి చూపించుకుంటే అది షుగర్ వ్యాధి ప్రభావమా, ఫైరోనీ వ్యాధా మరొకటా అనేది పరీక్షలు చేసి తెలుసుకుని చికిత్స చేస్తారు.

షుగర్‌వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి మీరు 'మెడ్‌నిల్' గోళీలు వాడుకోండి. డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

ఒకే బీజం

నాకు ఒకటే బీజం ఉంది. పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి బీజంలోనే కదా జరుగుతుంది. బహుశా ఒకటే బీజం ఉన్నందువల్లనే నేమో నేను ఈ మధ్య సెక్సులో వీక్‌గా ఉంటున్నాను. వారానికి 3-4 సార్లు రతి జరిపితే గొప్పే. నాకు హార్మోను చికిత్స అవసరమా?

- డి.వి., నెల్లూరు

జ : మీ రక్తంలో పురుష హార్మోను స్థాయి తక్కువగా ఉందని ఋజువైతేనే మీకు హార్మోను చికిత్స అవసరపడుతుంది! పని చేస్తుంది! ఒకే బీజం

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.

ఉన్నందువల్ల సెక్సులో ఏ రకంగానూ లోపం కలగదు. మీకు 'వీక్‌నెస్' ఈ మధ్యనుంచే కాని ముందు నుంచీ లేదుకదా! వీక్‌నెస్‌గా మీరు చెపుతున్నది రతుల సంఖ్య తగ్గడమే అయితే దానికి పురుష హార్మోను తగ్గుదల కన్నా బలమైన కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. మానసిక ఆందోళన, ఆలోచనలు, పనుల భారం, అలసట, వగైరాలు.

ముందుగా ఒక్క బీజం వల్ల కామంలో బలహీనత ఏర్పడుతుందన్న అనుమానాన్ని తొలెయ్యండి. రెండు బీజాలూ తొలగించబడిన వాళ్ళు కూడా అనేక సంవత్సరాలు మామూలుగా రతిలో పాల్గొనటం జరుగుతోంది.

పురుష హార్మోను కేవలం వృషణాల్లోనే కాదు. మూత్రపిండాల పైభాగాన ఉన్న ఎడ్రినల్ గ్రంధిలో కూడా ఉత్పత్తి అవుతుంది. కనుక మీరు సందేహాలు విడిచి పెట్టి, మనసును నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. రతి రోజూ నిర్వర్తించాల్సిన కంపల్సరీ డ్యూటీ కాదు. వారానికి 3-4 సార్లు రతిలో పాల్గొంటుంటే అంతా నార్మల్‌గా ఉందని అర్థం. మంచి ఫ్రీక్వెన్సీయే.

కాలయాపన

నాకు 26 సం. పెళ్ళికాక ముందు ముగ్గురు స్త్రీలతో సంభోగించాను. మూడు సంవత్సరాల తరువాత ఇపుడు అంగం మొత్తం రాగి రంగు మచ్చలు లోపలి నుంచి తొంగిచూస్తున్నాయి. 1, 2 చోట్ల తెల్లమచ్చలున్నాయి. ఇలాంటివి శరీరంలో కూడా అక్కడక్కడా కనబడు తున్నాయి. సుఖవ్యాధులున్న స్త్రీలతో కలిస్తే కుష్టు వస్తుందా? ఇవి సహజ సిద్ధమైన కుష్టు మచ్చలా? లేక వారివల్ల వచ్చినవా? దీనివలన నేను మనో వేదనను అనుభవిస్తున్నాను.

-ఎ.హెచ్.,నల్గొండ

జ : సుఖవ్యాధులు వేరు, లెప్రసీ (కుష్టు) వేరు. సుఖవ్యాధులున్న స్త్రీని సంభోగిస్తే సుఖవ్యాధులే వస్తాయి. కుష్టు వ్యాధి రాదు. కుష్టు వ్యాధి కూడా బాక్టీరియా వల్ల కలిగే వ్యాధే. అందులో ఒక రకం మాత్రమే అంటువ్యాధిగా వస్తుంది.

అంతేకాదు. సహజసిద్ధమైన కుష్టు, వ్యభిచార కుష్టు అంటూ రకాలు లేవు. అది లెప్రసీ అని మీ అనుమానమే కాని నిర్ధారణ కాలేదు కదా! అది కేవలం చిన్న చర్మవ్యాధి కూడా అయి ఉండవచ్చును! యింకా మీనమేషాలు లెక్కపెడుతూ కూచోకుండా స్కిన్ స్పెషలిస్టుకి చూపించుకుంటే జబ్బుకి డయాగ్నసిస్, చికిత్స అన్నీ జరుగుతాయి! మనో వేదనతో మంచంపడితే జబ్బు దానంత అది తగ్గిపోతుందా?

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.

అందుకు కాదు

నా పెళ్ళయి 2 సం.లు. మాకు సంతానం లేదు. శోభనం రోజు సెక్సులో పాల్గొన్నప్పుడు మా ఆవిడ బహిష్టు అయి ఉందట. ఆ సంగతి నాకు తెలియలేదు. బలవంతంగా సెక్సులో పాల్గొన్నాను. అందువల్ల పిల్లలు కలగటం లేదేమో అని అనుమానంగా ఉంది.

- కె.ఎం.ఎల్.

జ : బహిష్టు సమయంలో రతి చేయటం వల్ల సంతానం కలగక పోవడం జరగదు. మీరు ఏ గర్భనిరోధక సాధనాలూ వాడకుండా, వృత్తి ఉద్యోగాల రీత్యా భార్యకు ఎక్కువ కాలం దూరంగా ఉండకుండా, రెగ్యులర్‌గా ఇప్పటి దాకా రతిలో పాల్గొంటూ ఉన్నట్టయితే మీకు సంతానం కలగకపోవడానికి బలమైన కారణాలే ఉంటాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స చేయించుకోండి.

గెడ్డంలేని బాధ

నా వయసు 21 సం॥లు. ఎంకాం ఫస్టియరు చదువుతున్నాను. నాకు మీసకట్టు, గడ్డం బాగా రాలేదు. అందరి గడ్డాలూ నల్లగా ఉండి షేవ్ చేస్తే క్లీన్‌బియర్డ్ అదొక నీలం రంగులో కనిపిస్తూ చాలా అందంగా అనిపిస్తుంది. నా గడ్డం నున్నగా ఉంటుంది.

నాకొక అమ్మాయితో స్నేహముంది. ఇద్దరం చాలా సరదాగా ఉంటాం. స్నేహంగా ఉంటాం. మాది ప్రేమో కాదో నేను తేల్చుకోలేక పోతున్నాను. ఈ అమ్మాయి నన్ను అస్తమానూ నా గడ్డం గురించి ఆట పట్టిస్తుంది. అందువల్ల అప్పుడప్పుడు బాధ కలుగుతుంది. నేనామెకి ప్రపోజ్ చేస్తే గెడ్డం రాని కారణంగా నన్ను తిరస్కరిస్తుందా? హార్మోన్సు వాడితే గడ్డం అభివృద్ధి చెందుతుందా?

-గుంటూరు

జ. మీసకట్టూ, గడ్డమూ జీన్స్‌మీద ఆధారపడతాయండీ. ఒకొక్కరిలో ఆ జీన్స్ త్వరగా నిద్రలేచి గడ్డం మీసం త్వరగా వస్తాయి. ఒకొక్కరికి ఆలస్యంగా వస్తాయి. అలాగే గడ్డం షేపు, దట్టం / పలుచన కూడా జీన్స్‌ని బట్టి మారుతాయి.

అయినా మగవాళ్ళలో రానురాను గడ్డం మీసాలు తగ్గిపోతూ వస్తున్నాయి కదా, మరో శతాబ్దమో రెండో గడిచేసరికి ఇంకా తగ్గిపోతాయి. అంటే జరుగుతున్న జీవ పరిణామంలో మీరు ఎడ్వాన్సుగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో ఒకరన్నమాట! డోంట్ ఫీల్ ఎషేమ్డ్. ఫీల్ ప్రౌడ్! మీ జీన్స్‌లో లేని గడ్డాన్నీ మీసాన్నీ ఏ హార్మోన్లూ తీసుకు రాలేవు. మీ గడ్డం గురించీ, మీసం గురించీ కాక మీ వ్యక్తిత్వం గురించి ఆలోచించుకోండి. దానిలోని లోపాలను గుర్తించి సరిచేసుకోవటం మీద దృష్టి నిలపండి.

మీ గర్ల్‌ఫ్రెండు మీ మీద చనువు కొద్దీ వేళాకోళాలాడుతోందనేది స్పష్టం. అది వేళాకోళమే తప్ప వెక్కిరింతా, చిన్న బుచ్చటమూ కావు. మీమీద ఆమెకి కూడా ప్రేమ ఉంటే / లేదా మిమ్మల్ని పెళ్ళి చేసుకోవాలనే ఇచ్ఛ ఉంటే మీ గెడ్డం మీసం ముమ్మాటికీ దానికి అడ్డం రావు. ఆడ పిల్లలు ఆకారం కన్నా వ్యక్తిత్వానికి ప్రాధాన్యత యిస్తారు. అదే అవసరం కూడా! కనుక ఈ ఆలోచన విరమించండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఇంతవరకు పిల్లలు లేరు

మాకు 13 సం. క్రితం వివాహము జరిగినది. మాకు పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకు ఇదివరకు ఒకసారి 3 నెలల గర్భం పోయినది. ఆ తరువాత 3 నెలలు గర్భిణి ట్యూబ్‌లో అయినది. అది అబార్షన్ అయి ఆపరేషన్‌కు దారితీసింది. ఆ ఆపరేషన్‌లో ఒక ట్యూబ్ పోయినది. అది తీసివేసినాము అని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. ఆపరేషన్ అయి ఇప్పటికి 4 సం॥ అయినది. ఒక ట్యూబ్ బాగానే ఉంది. మీకు పిల్లలు పుడతారు, ఏమీ చింత పడనవసరం లేదు అని డాక్టరు గారు చెప్పినారు. ఈరోజు వరకు నా భార్య నెల తప్పడం జరగలేదు.

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

మా Test-Reports ఈ letterతో జతపరచి పంపించుచున్నాను. అవి పరిశీలించి మాకు సలహా యివ్వగలరు.

-కె.ఎస్, భీమునిపట్నం

జ. మీరు పంపిన రిపోర్టులను బట్టి, మీరు రాసిన దాన్నిబట్టి మీ శ్రీమతికి ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగా ఒకవేపు

ట్యూబు తొలగించ బడింది. రెండోవేపు సక్రమంగానే ఉంది కాబట్టి మరేలోపమూ లేకపోతే తప్పక గర్భం వచ్చి ఉండేది. కాని మీ శ్రీమతికి బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడింది. అపక్రమ బహిష్టులు, హార్మోనులు సమతుల్యంగా లేవనడానికి చిహ్నం. అలాంటప్పుడు ఆమెకు గుడ్డు ఉత్పత్తి అవదు. గత 4 సం॥లుగా యిదే పరిస్థితి ఉంటే ఆ కారణంవల్ల యిప్పటి వరకూ గర్భం రాలేదనుకోవచ్చు.

అయితే యిప్పటికే మీ పెళ్ళయి 13 సం॥లయినందువల్ల వెంటనే మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి యింకేవైనా లోపాలు కూడా ఉన్నాయేమో చూడటం మంచిది. ఉన్న ఒక్క ట్యూబు సరిగా ఉందా లేదా, ఏ హార్మోనులో దోషం ఉన్నది, మందు లిచ్చేక అండం సరిగా విడుదలవు తోందా? కడుపునొప్పికీ, గర్భం రాకపోవడానికీ సంబంధం ఉందా? మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, ఇతర లక్షణాలూ బాగున్నాయా లేక ఈ మధ్యన ఏవైనా మార్పులొచ్చాయా... మొ॥ అంశాలు పరిశీలించి వైద్యం చేస్తే మీరున్నూ తప్పకుండా సంతానవంతు లవుతారు.

మంట మంట

నేను పుష్పవతిని అయి 3 సంవత్సరములు. నెల నెల బహిష్టు అయినపుడు విపరీతంగా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. అలా 3 రోజులు వస్తుంది. మైలు 5,6 రోజులు అవుతుంది. ఇలా అని మా అమ్మతో చెప్పినా పట్టించుకోలేదు. ఈ మధ్య 5 నెలల క్రితం నాకు మా మామయ్యతో పెళ్ళి అయ్యింది. పెళ్ళయిన 5వ రోజున మమ్మల్ని కలిపారు. కాని 7 రోజుల కొకసారి చొప్పున నేను మావయ్య కలిసినపుడు యోని లోపల నొప్పిగా మంటగా వుంటుంది. అలా 2,3 రోజులుంటుంది.

వద్దంటున్నా మా మావయ్య ఒప్పుకోడు. ఆ టైములో నా బాధ పగ వాళ్ళకి వద్దనిపిస్తుంది. యోనిపై దురద, నొప్పి వుంటుంది. బహిష్టులో కడుపు నొప్పి వస్తే పిల్లలు ఆలస్యంగా పుడ తారని అంటున్నారు. కాని ఆయనకి పిల్లలంటే చాలా యిష్టం. ఈ సమస్య గూర్చి నేను చాలా వీక్ అయిపోతు న్నాను. నా సమస్యకు సలహా చెబుతారు కదా! - ఒక సోదరి

జ. ఋతు సమయంలో కడుపు నొప్పికి రకరకాల కారణాలుంటా యమ్మా. హార్మోను హెచ్చుతగ్గులు కావచ్చు, పొత్తికడుపులో వ్యాధి ఉండటం కావచ్చు, ఫైబ్రాయిడ్ ఉండలు కావచ్చు. ఒకోసారి చెప్పుకోదగ్గ కారణం ఏమీ ఉండకనూ పోవచ్చు. గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే పరీక్షించి మందులు రాస్తారు.

రతి సమయంలో యోనిలోపల మంటకు కారణం సాధారణంగా ఈస్టు కేండిడా అనే వ్యాధి కారణమవుతుంది, ఇదా (సుఖవ్యాధి కాదు), యోనిలోపల తడి చాలకపోవడం కాని, పొత్తి కడుపు లోపలి వ్యాధి కాని మరి కొన్ని కార ణాలు. దీన్ని కూడా గైనకాలజిస్టు మందులతో తేలిగ్గా పోగొడతారు.

వ్యాధులేమీ లేని పక్షంలో మీలోని మానసిక భయాలు కాని, మీకు రతికి ముందు తగినంత ప్రేరణ లభించక పోవడం కాని కారణం కావచ్చు. మీవారు పురుషాంగానికీ, మీరు యోని మార్గం లోపలా జారుడు పదార్థం పూసుకుని రతిలో పాల్గొంటే మంట ఉండదు.

మీ మామయ్య (భర్త) మీరు కలిసి మా ప్రచురణలైన సృష్టి రహస్యం, ప్రణయకళ చదవండి.

హార్మోను లోపం నివారణ

నాకు మొదట్నుంచీ సెక్సు కోరికలు తక్కువ. నా తత్వం అంతేనని భావిం చాను. యిటీవల నా భార్య బాధ పడుతుంటే వెళ్ళి డాక్టర్ని సంప్రదించాను. ఆయన నాకు రక్తపరీక్షలు చేయించి పురుష హార్మోను కొద్దిగా తక్కువగా ఉంది అని, హార్మోను మందులు రాసారు. అల్లోపతి గురించి నాకు భయాలు ఎక్కువ. ఏదైనా ఆహారం కాని, ఆయుర్వేద, హోమియో మందులుకాని

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 →

వాడితే పురుష హార్మోను పెరుగుతుందా? అలాంటి మందులు, ఆహారం ఉంటే తెలుపగలరు. - నందిగామ

మీరు ఎక్స్‌టోన్ కేప్సూల్సు వేసుకోండి. దీన్లో గోక్షూర మొ॥ సహజ పురుష హార్మోను ఉద్దీపకాలున్నాయి. రోజూ 2-3 కేప్స్యూల్సు 60 రోజులపాటు వాడితే సుమారుగా టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి పెరుగుతుంది.

మీ సెక్సు ప్రాబ్లమ్ ఏమిటో విపులంగా రాయనందున మీ సమస్య ఈ మందువల్ల పూర్తిగా తీరుతుందో తీరదో మేము చెప్పలేము. తీరకపోతే మీరు సెక్స్‌కౌన్సిలింగ్, థిరపీల నిమిత్తం స్వయంగా రావడం మంచిది.

అనుమానపు జబ్బు

అనుమానపు జబ్బు ఎందుకు వస్తుంది. దీనికి చికిత్స ఏమిటి? మందులు ఎన్నాళ్ళు వాడాలి. అనుమానం జబ్బుతో అనేక సంసారాలు ఛిద్రమవుతున్నాయి- విడాకులకు, హత్యలకు లోనవుతున్నాయి కదా. దీనికి సంబంధించి మంచి వ్యాసం ప్రచురించండి.

- శృంగవవరపు కోట

అనుమానపు జబ్బు (paranoia), అసాంఘిక నేర ప్రవృత్తి, చేసిన పనే పదేపదే చేసే అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డరు, శాడిస్టిక్ పెర్సనాలిటీ డిజార్డరు... ఇలాంటివన్నీ కొరుకుడు పడని మానసిక రుగ్మతలు. అనుమానపు జబ్బు పెర్సనాలిటీ (వ్యక్తిత్వ) డిజార్డర్స్‌లో ఒకటి. దీన్ని వైద్య భాషలో PPD (పేరనాయిడ్ పెర్సనాలిటీ డిజార్డర్) అంటారు. ఇది తీవ్ర స్థాయిలో ఉండి ఉన్మాద లక్షణాలు కూడా తోడైతే పేరనాయిడ్ స్కిజోఫ్రినియా అంటాము. ఈ రెండోవర్గం వారి ప్రవర్తన తీవ్రంగా ఉంటుంది.

మొదటి వర్గం (PPD) వ్యక్తులు ప్రధానంగా అనుమాన మనస్తత్వం కలిగి ఉంటారు. ప్రతి చిన్న దానికీ అతిగా స్పందిస్తారు. కఠినంగా ఉంటారు. వాదించే మనస్తత్వం ఎక్కువ. అసూయ మనస్తత్వం. తమదేమీ తప్పులేదు, అంతా ఎదుటి వాళ్ళదే అంటారు. తమ తప్పుల్ని, లోపాల్ని ఎవరైనా పాయింటవుట్ చేస్తే ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తారు. తనకన్న ఉన్నత స్థానంలో ఉండే వాళ్ళంటే అసూయ, కసి... తనకన్నా తక్కువ వారంటే చులకన ఉండొచ్చు.

ఎవరన్నా గుంపుగా చేరి నవ్వుకుంటూంటే తన గురించే అనుకుంటారు. ఎవరో తన వెనుక కుట్ర పన్నుతున్నారని, తన కన్నుగప్పి తప్పుగా ప్రవర్తిస్తున్నారని, తనని దెబ్బతీయడానికి చూస్తున్నారనీ బలంగా నమ్ముతారు. పైగా అది ఋజువు చేయడానికి తెగ ప్రయత్నిస్తారు. ఇది పేరనాయిడ్ పెర్సనాలిటీ.

ఇక పేరనాయిడ్ స్కిజోఫ్రినియాకొస్తే వారిలో అదనపు సమస్యలుంటాయి. వారు వాస్తవానికి ఇంకా దూరమైపోయి నిజంగా తనపైన కుట్ర జరిగినట్టే... మోసం జరిగినట్టే... ఆపదకి లోనై తృటిలో తప్పించుకున్నట్టే... ''భ్రమిస్తారు''. ఆ దృశ్యాలు వాళ్ళ ముందు కదులుతాయి. నేను కళ్ళతో చూసానని బల్లగుద్ది చెపుతారు. వారి ప్రవర్తన కూడా అతిగా ఉంటుంది.

ఈ రెండో వర్గం వారికి స్కిజోఫ్రినియా (ఉన్మాదం)కిచ్చే చికిత్స కూడా అవసరపడుతుంది. మొదటి వర్గం వారికి మందులుండవు. ఏళ్ళ తరబడి సైకోథెరపీ అవసరపడుతుంది. అయినా ఫలితాలు పెద్దగా ఉండకపోవచ్చు.

ఈ రకం మానసిక జబ్బులు ఎందుకొస్తాయన్నదానిపై ఖచ్చితమైన ఆధారాలు లేవు. అనుమానపు జబ్బుకి జీన్స్ కూడా కారణమన్న అభిప్రాయం ఉంది. అయితే కేవలం జీన్సే కాకుండా, బాల్య కౌమార అభివృద్ధి దశల్లో ఆ మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని వక్రంగా ప్రభావితం చేసిన పరిస్థితులు- ముఖ్యంగా కుటుంబ వాతావరణం; కుటుంబ, సామాజిక, పరిస్థితులకి తగిన విధంగా, సక్రమంగా ఈ మనిషి వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు చోటు చేసుకోలేక పోవడం కారణాలని భావిస్తున్నారు.

పేషెంటు చికిత్సకి రాడు. చికిత్సకి లొంగడు. పైగా భార్యనే చికిత్సకి పట్టుకొస్తాడు. రంకుతనం అంటగట్టి! భార్యకి ఉన్న అక్రమ సంబంధాల జబ్బుని వదిలించమంటాడు. కనుక చికిత్స చేయడానికి డాక్టరు చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఈ జబ్బుని వదిలించే మందులు లేవు. కనుక సంవత్సరాల తరబడి దేముడెరుగు, రెండు-మూడు సార్లు కూడా పేషెంటు చికిత్సకి రాడు కనుక డాక్టర్లకీ ఆసక్తి ఉండకపోవచ్చు.

22 రోజులకే...

బహిష్టు 28 రోజులకన్నా తక్కువ రోజులకే (22 రోజులు అట్లా) ఎందుకు వస్తుంది? నెలకొకసారి అయ్యేందుకు ఏమి చేయాలి? వివరించండి.

-సి., బెంగళూరు

జ. ఎన్నాళ్ళ నుంచి అలా వస్తోంది? ఋతుస్రావం ఎన్నాళ్ళు ఉంటుంది? పిల్లలున్నారా లేదా? ఆమె వయసు

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

ముంబయి (వర్లీ)

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

విశాఖపట్నం

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

ఎంత? మొదలగు వివరాలు తెలియకుండా జవాబు సంతృప్తికరంగా ఇవ్వలేము.

స్త్రీలో నెలనెలా జరిగే మార్పులు మామూలు కన్నా త్వరత్వరగా జరిగిపోవటం వల్ల ఋతుచక్రం చిన్నదై 3 వారాలకు బహిష్టు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు. అందువల్ల కొందరికి అండం విడుదల కాదు. కొందరికి అవుతుంది.

పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ గ్రంథి దోషాల వల్ల కూడా ఈ అతి బహిష్టులు (పోలీ మెనోరియా) ఏర్పడతాయి. అండకోశాలు, అండవాహికలకు వ్యాధిసోకడం కూడా మరో కారణం. కనుక వ్యాధి కారణాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

పరీక్షలు చేయించుకుని, దోషాలేమీ లేవని తేలితే 'సఫల' కేప్సూల్సు కోర్సుగా వాడండి.

సిగ్గుపడే మూత్రాశయం

నాకు 23 సం॥లు. ఇంకా మేరేజ్ కాలేదు. ముఖ్యంగా నేనొక సమస్యతో చాలా బాధపడుతున్నాను. అదేమిటంటే నేను పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో మూత్రం పోసుకోలేను. సినిమాకి వెళ్ళినా, జిమ్‌కి వెళ్ళినా ఎక్కడికిపోయినా ఎంత అర్జంటుగా మూత్రం వస్తున్నా పాస్‌కి వెళ్తే అక్కడ ఎంతకీ రాదు. ఒకోసారి కడుపులో నొప్పి కూడా వచ్చేస్తుంది. చుట్టుపక్కల ఎవరూ లేకపోతే మాత్రం కొద్దిగా ప్రయత్నిస్తే వస్తుంది. ఈ సమస్యతో ఎక్కువగా బయటకు పోవడం మానుకున్నాను. ఒక్కొక్కసారి బయటకెళ్ళినపుడు పాస్‌కి వస్తే ఎవరూ లేని చోటు వెతుక్కోవడానికే చాలా శ్రమ, అవస్థ అవుతున్నాయి. రోడ్ మీద పోయలేక పోవడం మంచిదే అనుకోండి. కనీసం పబ్లిక్ టాయిలెట్లలో నైనా అర్జంటు పరిస్థితుల్లోనయినా పాస్ పోగలిగేటట్టు నాకు నా సమస్యతీరేటట్టు సలహా చెప్పండి.

- కంచికచర్ల

మీ సమస్యని పార్‌యూరిసిస్ (paruresis) అంటారు. 'సిగ్గుపడే మూత్రాశయం' (shy-bladder) అని కూడా ముచ్చటగా అంటారు.

చాలా ఏళ్ళ క్రితం ఇటువంటి వ్యక్తి మా దగ్గరకు వచ్చారు (సాధారణంగా మాకు ఇటువంటి కేసులు రావు). ఆయన చండశాసనుడు. పెద్ద ఆఫీసరు. అందరూ ఆయనంటే హడలి చస్తారు. కాని ఆయనకి మాత్రం యింట్లో తప్ప ఇంకెక్కడ యూరిన్‌కి వెళ్ళాలన్నా హడల్. ఆయన బయటికొస్తే మూత్రం బయటికి రాదు!! మా పరిధిలోని సమస్య కాకపోయినా ఓ డాక్టరు మిత్రుని సహాయంతో ఆయన సమస్య తీర్చడం జరిగిందను కోండి.

పార్యూరిసిస్ మనోశారీరక సమస్య. బాల్యానుభవాలో, యవ్వనారంభంలోని అనుభవాలో - ఏవో ప్రభావితం చేసి పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో మూత్ర విసర్జనకి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. జాగ్రత్తగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటే గతంలో ఏ సంఘటనవల్ల ఈ సమస్య మొదలైందో తవ్వి తీయవచ్చు.

కొందరికి యింట్లో తప్ప ఇంకెక్కడా రాదు; కొందరికి చుట్టూరా ఎవరన్నా ఉంటే రాదు. ఒకరిద్దరెవరన్నా దూరంగా ఉంటే ఫర్వాలేదు. కొందరికి చుట్టూ ఎంతమంది పాస్ పోసుకుంటున్నా తను ఓ గదిలాంటి దాన్లో (క్యూబికల్‌లో) నైతే పోసుకోగలరు. ఇలా వివిధ స్థాయిల్లో

ఉంటోంది పార్యూరిసిస్ సమస్య.

ఒకొక్కరికి అంగం చిన్నదన్న న్యూనతాభావం బలంగా పనిచేసి, పబ్లిక్‌ప్లేస్‌లో మూత్రం రానివ్వదు. ఈ సమస్యని డీసెన్సిటైజేషన్ టెక్నిక్‌ల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. సైకాలజిస్టుని, సైకియాట్రిస్టుని కలవండి.

ముందే మెత్తబడిపోతోంది!

నాకు కొత్తగా పెళ్ళయినది. రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు మొదట అంగం స్తంభించి, వీర్యం స్ఖలించక ముందే అంగం మెత్తబడి పోతోంది. రెండోసారి ప్రయత్నిస్తే అంగం నరాలు గుంజి, నొప్పి పెడుతున్నాయి. నా కాపురం చెడేటట్లు ఉంది. నాకు పరిష్కారం చెప్పండి?

- డి.యస్., రంగయ్యపల్లి.

అంగం స్తంభించడం విషయంలో సమస్య లేదని, వీర్యం స్ఖలించక మునుపే అంగం మెత్తబడిపోతోందనీ అంటున్నారు. కాబట్టి అంగప్రవేశం విషయంలో సమస్య లేదనే అనుకుంటున్నాం. (అది కూడా సమస్యే అయితే పెర్ఫామెన్స్ ఎంగ్జయిటీ కాని, వీనస్ లీకేజి కాని కారణం కావచ్చు.) అంగప్రవేశం జరిగి రతి కొంతసేపు నిర్వహించేక స్ఖలనానికి మునుపే స్తంభనం తగ్గిపోతూంటే మీకు తగినంత కామప్రేరణ లభించటం లేదనుకోవాలి.

రతి భంగిమలు మార్చి మార్చి చూడండి. మీ భార్య కూడా సెక్సులో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ మిమ్మల్ని రెచ్చగొడుతూండాలి. రతుల సంఖ్య కొన్నాళ్ళపాటు తగ్గించండి. రతి సమయంలో మీ దృష్టిని మళ్ళించే పరిస్థితులు మీ గదిలోకాని, ఇంట్లోకాని ఉంటే వాటిని వదిలించు కోవాలి.

మీ భార్య, మీరు కలిసి ప్రణయకళ, రతిరహస్యం, కామసూత్రాలు చదివితే మీరిద్దరూ చేయకూడనివీ, చేయాల్సినవీ అంశాలు అర్థమవుతాయి.

ఎందుకు పోయింది?

నా వయసు 29 సం॥లు. నా భార్యకు 20. మా పెళ్ళయి 1 సం. అయింది. పెళ్ళయిన 7వ నెలలో గర్భం వచ్చింది. అయితే మాకు తెలియక రతిలో పాల్గొంటూనే ఉన్నాము. కొద్దికొద్దిగా బ్లీడింగ్ అయింది. గైనకాలజిస్టుల్ని కలిస్తే పిండం ఎదగలేదని చెప్పి ఎబార్షన్ చేశారు. ఇలా అవడానికి మేము రతిలో పాల్గొనడమే కారణమా? నా వీర్య లోపమా, నా భార్య లోపమా? నాకు చెడు అలవాట్లేమీ లేవు. గర్భంరావడానికి బహిష్టయిన 4వ రోజునుంచి 9వ రోజు వరకు కలిస్తే చాలా?

- షా., హైదరాబాద్

తొలిసారి వచ్చే గర్భం నూటికి 20 పైగా సందర్భాల్లో దానంత అదే పోతూంటుంది. గర్భాశయం గర్భం ధరించడానికి పూర్తిగా సిద్ధపడకపోవడం కారణం కావచ్చు. పిండంలో ఏవో దోషాలుంటే గర్భాన్ని శరీరం నిలవనివ్వదు. అది మంచికొరకే. ఇలాగే ఎన్నో కారణాలుంటాయి. గర్భవతితో రతి జరిపితే గర్భం పోతుందని భయపడక్కర్లేదు. (అయితే పదే పదే గర్భస్రావాలవుతుంటే మాత్రం రతిలో పాల్గొనవద్దంటాం). మీరు కూడా ముందుజాగ్రత్తగా - ఈ సారి గర్భం వచ్చినపుడు మొదటి 3-4 నెలలో రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి. లోతుగా గాఢంగా, వేగంగా స్ట్రోకులివ్వకండి (ఆ రోజుల్లో). మీ శ్రీమతిచే వైటెక్సు, సఫల, అండవర్ధిని వాడించండి. గర్భం వస్తుంది. నిలుస్తుంది.

✤

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.

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

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

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