ISSN 0979-9789

అభిసారిక

జనవరి 2015
రు. 12

నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలతో !

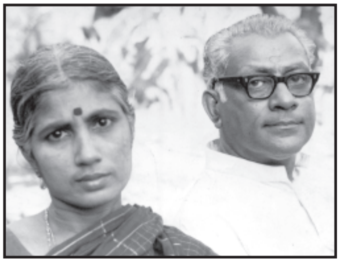
Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Sexual Behavior, Relationships, Infertility, ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 1
జనవరి 2015

ఈ సంచికలో...

- ❖ మగపిల్లల్లో యవ్వనారంభం 3
- ❖ ఇంటర్‌నెట్‌లో సెక్సు 4
- ❖ సంతానం లేని పురుషులకు పరీక్షలు 6
- ❖ వీర్యస్థలనంలో సమస్యలు 9
- ❖ సెక్స్ లైఫ్ హాయిగా ఉండాలంటే.. 11
- ❖ పరిమళోద్యానం (పర్షియన్ కామశాస్త్రం) - కీ.శే. రాంషా 13
- ❖ రతి సమయంలో శరీరం పొందే మార్పులు 18
- ❖ ఋతు రాగా లొలికించే స్త్రీల గొంతులు 20
- ❖ ఒంటరితనానికి తావివ్వకండి. - క్రాంతికార్ 21
- ❖ మీ వ్యక్తిత్వం ఎటువంటిది? - క్రాంతికార్ 25
- ❖ యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ - క్రాంతికార్ 26
- ❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
- ❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

చందా వివరాలు:

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

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

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

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

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

కాష్ఠా దగ్ని ర్జాయతే మథ్యమానాత్
భూమిస్తోయం ఖన్యమానా దదాతి
సోత్సాహానాం నాస్తి, అసాధ్యం నరాణాం
మార్గారబ్ధా సర్వయత్నాః ఫలంతి ॥

మథించినట్టయితే కర్రల నుంచి అగ్ని పుడుతుంది. తవ్వుకుంటూ పోతే భూమి నుంచి నీరు పుడుతుంది. ఉత్సాహంతో ప్రయత్నిస్తే నరుడికి అసాధ్యమంటూ లేదు, ప్రతి ప్రయత్నమూ ఫలిస్తుంది.

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

మగపిల్లల్లో యవ్వనం ఇలా ప్రారంభమవుతుంది!

డా॥ జి. ధనుంజయ,

అభిసారిక క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

యవ్వనం ప్రతి పిల్లవాడికీ పరీక్షా సమయం. అతని మనసులో అనేక సందేహాలు, భయాలకు చోటు ఏర్పడే సమయం ఇది. కనుక యవ్వనాభివృద్ధి క్రమం తెలుసుకుని ఉండడం యువకులకీ, తల్లిదండ్రులకీ ముఖ్యం.

సుమారు 10-17 సం॥ల మధ్య వయసులో మగపిల్లల్లో ఎదుగుదల గబగబ జరిగిపోతుంది. పొడవు పెరగడం ఒక్కటేకాదు. శరీరాంగాల్లో రకరకాల మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పులన్నిటి వల్ల బాలుడు యువకుడుగా ఎదిగిపోతాడు. సాధారణంగా ఆడపిల్లల కంటే 2-3 సం॥రాలు ఆలస్యంగా మగపిల్లవాడు యవ్వనంలోకి అడుగుపెడతాడు. కనుక ఒక దశలో అదే వయసు ఆడపిల్లకన్నా మగపిల్లవాడు చిన్నగా కనపడతాడు. ఈ యవ్వనం ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో వయసులో ప్రారంభమవుతుంది.

సాధారణంగా 9-16 సం॥రాల మధ్య మగ పిల్లల్లో బీజాలు పెరుగుదల మొదలవుతుంది. యవ్వన ప్రారంభానికి ఇదే తొలిగుర్తు. బీజకోశం నలుపవుతుంది. ముతగ్గా తయారవుతుంది. అంగమూలం వద్ద కామపీఠం వద్ద సన్నటి నున్నటి వెంట్రుకలు కొద్దిగా ఏర్పడుతాయి.

బీజాలు పెద్దవవటం మొదలు పెట్టిన ఏడాదికి మనిషి చురుగ్గా పెరగటం మొదలు పెడతాడు. చనుమొనల చుట్టు వలయం నల్లబడుతుంది. ఆ వలయం విశాల మవుతుంది. చనుమొనలు కొంచెం పెద్దవవుతాయి. ఈ సమయంలో ఆ ప్రదేశంలో గట్టిగా ఉండలా తగులవచ్చు! నొప్పి అనిపించ వచ్చు కూడా.

11-18 సం॥రాల మధ్య అంగం పొడవెక్కటం, లావు కావటం జరుగుతుంది. దాదాపు 18సం॥లలోపే అంగం పెరుగు దల, పొడవెక్కటం పూర్తి అవుతుంది. కామపీఠం పై ఉండే వెంట్రుకలు సన్నగా, నున్నగా ఉన్నవి కాస్తా వంకీలు తిరుగుతాయి. క్రమేపి తొడల మధ్య కూడా వ్యాపిస్తాయి.

ఛాతి, భుజాలు విశాలం అవుతాయి. గొంతు బొంగురుపోతుంది. చంకల్లో వెంట్రుకలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. మూతిమీద మీసాలు నూనుగులా పెరగటం జరుగుతుంది. అదే సమయంలో మునిగడ్డం కూడా ఏర్పడుతుంది. క్రమేపి చెంపలపైన కూడా వెంట్రుకలు రావడం జరుగుతుంది. చంకల్లో ఘాటువాసన గల చమట ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఇలా శరీరంలో మార్పులు జరుగుతూ ఏదో ఒకరోజు హఠాత్తుగా నిద్రలో తీయటి స్వప్నం రావడం దాంతోపాటు వెచ్చటి స్కలనం జరుగుతుంది. దాంతో అతను "పెద్దమనిషి" అయినట్లే. కొందరికి ఈ అనుభవం హాయి కలిగిస్తే, కొందరికి ఆందోళన కలిగిస్తుంది. (విషయం తెలియక పోవడం వల్ల!)

కొందరికి ముఖంపైన, వీపుపైన, ఛాతిపైన మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఇవి సహజమైనవే ! కాని ఒకొక్క చర్మ స్వభావాన్ని బట్టి ఇవి ఎక్కువగా ఏర్పడతాయి. కొందరికి అసలు ఏర్పడవు. ఇక అమ్మాయిలవైపు ఓరచూపులు చూడటం, సెక్స్‌కోసం ఉవ్విళ్ళూరడం, అంగస్తంభనాలు పదే పదే జరగటం ఈ వయసు అబ్బాయిలకు సహజ పరిణామం!

ఇక్కడ ఒక విషయం

ఈ మార్పులన్నీ అందరికి ఒకేలా ఒకే వరుసలో జరుగుతాయని భావించవద్దు. అందుకే క్లాసురూంలో ఒకే వయసు గల యువకులందరూ ఒకేలా కనబడరు. శరీరాకృతి, ఎత్తు, చిత్తు ఎలాగైతే మనిషి మనిషికి తేడాలుంటాయో అలాగే జననాంగ నిర్మాణంలో, పనితీరులో, మనసు ప్రవృత్తిలో మార్పు లుంటాయి.

అయితే ఏ కుర్రాడైనా 16 సం॥లు వచ్చినా ఎదుగు లేనట్లైతే ... అతని అంగం, బీజాలు పెరగక జననాంగాల వద్ద వెంట్రుకలు రాకుండా ఉంటే ... సత్వరం డాక్టర్ని సంప్రదించి వేళకు చికిత్స జరిపితే సత్ఫలితాలొస్తాయి. అశ్రద్ధ, సిగ్గుతో వాయిదా వేస్తే అతనికి లైంగిక సమస్యలు, సంతాన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు.

ఇంటర్‌నెట్‌లో సెక్సు

SEX

On The Internet

సమాచార రంగంలో పెను విప్లవాన్ని సృష్టించిన అతి పెద్ద కంప్యూటర్ నెట్‌వర్క్ 'ఇంటర్‌నెట్'.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 720 మిలియన్ల మంది (72 కోట్ల మంది) కంప్యూటర్ స్వంతదార్లు ఇంటర్‌నెట్‌తో తమ కంప్యూటర్ల ని అనుసంధానం చేసుకుని తమ గదిలోంచే ప్రపంచంలో ఏ మూల ఏం జరుగుతున్నా, ఎవరినుంచి ఏం కావాలన్నా తెలుసుకో గలుగుతున్నారు. విద్య, విజ్ఞానం, సమాచారం, మిలటరీ వివరాలు, వైద్య సలహాలు, సినిమాలు, గేమ్స్, కార్టూన్స్, ఫోటోలు, ఇతర ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ ప్రక్రియలు, వీడియో టెలిఫోనీ... ఒకటేమిటి ఎన్నో అంశాలు ఒక్క చోట - మీ కంప్యూటర్‌లో కేంద్రీకృతమై క్షణాల్లో అందుబాటులోకి వచ్చే సౌకర్యం ఇంటర్‌నెట్ కల్పించింది.

ఇంటర్‌నెట్ వల్ల లాభాలు చెప్ప లేనన్ని ఉన్నా మిగతా అన్ని రంగాల్లో మాదిరిగా దాని వల్ల సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. (విద్యుచ్ఛక్తి ఎంత ఉపయోగకరమో అంత ప్రమాదకరం కూడా కదా!) కనుక తగు విచక్షణ, జాగ్రత్తతో ఉపయోగిస్తే ఇంటర్‌నెట్

కూడా అపరిమిత ప్రయోజనాలనిస్తుంది.

సెక్సాలజీ రంగానికొస్తే ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అనేక మంది సెక్సాలజిస్టులు, సెక్సాలజీ అసోసియేషన్లు సంఘటితం కావడమూ, సమాచారాన్ని మార్పిడి చేసుకోవడమూ జరుగుతున్నాయి. సామాన్యులకి సెక్సు విజ్ఞానాన్ని, వైద్యులకి ఉన్నత సెక్సు విద్యని అందిస్తోంది. సీట్లోంచి లేవకుండా యూనివర్సిటీ స్థాయి విద్య పొందే అవకాశం కల్పిస్తోంది.

అయితే సెక్సు రంగంలో ఇంటర్‌నెట్‌లో ఉపయోగం కన్నా దుర్వినియోగమే ఎక్కువగా ఉంది. కొద్దిపాటి బూతు సాహిత్యమూ, బూతు సినిమాలతోనే కలవరపడుతున్న మనం ఇంటర్‌నెట్‌లో బూతు గురించి వింటే గుండెలు బాదుకోవలసి వస్తుంది.

ఇంట్లో కూచుని సెక్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రారంభించి బూతు సమాచారాన్ని ఇంటర్‌నెట్‌లోకి వదిలేవారి సంఖ్య, దాన్ని ఆత్రంగా అందుకునే వారి సంఖ్య అపారంగా పెరిగిపో తోంది. పత్రికలమీద, సినిమాల మీద, వీడియోల మీద నిషేధాలు విధించినట్టు, దాడులు జరిపినట్టు ఇంటర్‌నెట్ దుర్వినియోగదార్లపై చర్య తీసుకోవడానికి సులువుకాకపోవడం ఇంటర్‌నెట్‌లో బూతు వ్యాప్తికి పెద్ద తోడ్పాటయ్యింది. ఇంటర్‌నెట్‌ని అత్యధికంగా ఉపయోగించే వారు ముఖ్యంగా యువకులే కావడంతో వారి పై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందనేది ఆందోళనపరిచే విషయం.

ఇటీవలిదాకా ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా జరిగే వ్యాపారంలో కూడా ఎక్కువశాతం సెక్స్ వ్యాపారమేనంటారు ఒక ఆసామి! "పేరొందిన స్టార్ల బూతుచిత్రాలు ఫ్రీగా చూడాలనుకుంటున్నారా? 1000కి పైగా ఊరించే చిత్రాలకై మా వెబ్‌సైట్ దర్శించండి'' లాంటి ప్రకటనలు

ఇంటర్‌నెట్‌లో కోకొల్లలు. అలాంటి వెబ్‌సైట్‌లు దర్శించేవారు ఎక్కువ మంది ఉంటారు. కాబట్టి ఆ సైట్లకి విపరీత మైన డబ్బుతో ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్స్ యిచ్చేవారు కూడా ఎక్కువే!

ఉదాహరణకి పెర్షియన్ కిట్టీ ఎడల్ట్ లింక్స్ అనే వెబ్‌సైట్‌ని రోజూ **2,70,000** మంది దర్శిస్తారట (తమ కంప్యూటర్ల ద్వారా). తద్వారా ఆ వెబ్‌సైట్ ఓనరుకి (ఆమె ఒక సామాన్య గృహిణి) నెలకి సుమారు **34** లక్షల ఆదాయం ప్రకటనల రూపంలో వస్తుందట. అందులో **30%** ఖర్చు పోగా మిగతా **70%** లాభం.

సైబర్ యిరాటికా అనే మరో సైట్‌లో ప్రవేశించాలంటే మెంబర్‌షిప్ ఫీజు కట్టాలి. అలా వారు ఏడాదికి **3.5** కోట్లు సంపాదిస్తున్నారు (చూపరులకి బోరు కొట్టకుండా వారానికి వెయ్యి కొత్త, పచ్చి బూతు బొమ్మలు వారు అందులో ప్రవేశపెడుతుంటారు).

హింస, సెక్సు, అపసవ్య లైంగిక ధోరణులు ప్రదర్శించే ఇలాంటి వెబ్‌సైట్లు ("షాపులు") ఇంటర్‌నెట్‌లో మిలియన్లలో ఉన్నాయి. పేరు తెలిస్తే వాటిని చూడడం క్షణాల పని.

గూగుల్ సెర్చ్ ఇంజెన్‌తో (అదొక వెతికే సాఫ్ట్‌వేర్) 'సెక్స్'కి సంబంధించిన విషయాల్ని ఇంటర్‌నెట్‌లో వెతకమని కోరితే **186** కోట్ల ఐటమ్స్ లిస్టయినాయి.

ఇది ఉత్త సెక్సు ఫోటోల మాట! ఇంకా భయంకరమైన సమస్యలు ముందున్నాయి. బూతు మాటలు, డైలాగులు, బూతు వీడియోలు, వికృత సెక్సు కలాపాలు, నిషేధకార్యాలు, తొంగిచూపుల షోలు కూడా ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా ప్రసారమవుతూన్నాయి.

క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా అడిగిన మొత్తాన్ని చెల్లిస్తే ఈ వీడియోలు చూడవచ్చని ప్రకటించి ఈ ఇంటర్‌నెట్ వీడియో పార్లర్లు కోట్లు సంపాది స్తున్నాయి. ఇక ఇంటర్‌నెట్ వీడియోల్లో నటించడానికి సెక్సీ మోడల్స్ కావాలనే ప్రకటనలు, వాటికి ఎగబడే వాళ్ళు చెప్పనే అక్కర్లేదు.

ఇంకో మెట్టు ముందుకెళ్ళి కొన్ని గ్రూపులు ఇంటరాక్టివ్ సెక్స్ సెషన్స్ ప్రారంభించాయి. వాళ్ళు లైవ్ సెక్సు డిమాన్‌స్ట్రేషన్లు చూపించడమే కాక అప్పటికప్పుడు క్లయింట్లు కంప్యూటర్ ద్వారా అడిగేవన్నీ చేసి చూపిస్తారు.

ఆమధ్య తమ తొలి రతికేళిని లైవ్ టెలికాస్ట్ చేస్తామని ఒక యువజంట ప్రకటించి ప్రపంచాన్ని భయపించారు (బాక్సు చూడండి).

ఇంత వెర్రిపోకడలు పోతున్న ఇంటర్‌నెట్ సెక్సు ని అరికట్టడమెలాగో అర్థం కాక, సున్నిత మనస్కులు, తేలిగ్గా ప్రభావితమయ్యే స్వభావం కలవారు అయిన యువతని ఇంటర్‌నెట్ బూతు నుంచి కాపాడడమె లాగో అర్థం గాక బుర్రలు బద్దలు కొట్టుకుంటున్నారు ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు, నిపుణులూను.

సంచలనం సృష్టించిన ప్రత్యక్షప్రసార ప్రకటన

ఆ మధ్య ఇంటర్‌నెట్‌లో ఒక మహిళ ప్రసవాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేశారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని లక్షల మంది చూసిన ఆ ప్రత్యక్ష ప్రసార దుష్ప్రభావం ఏమిటో ఇపుడు స్పష్టమవుతోంది. 'అవర్ ఫస్ట్ టైమ్' పేరిట ఆగష్టు 4, 1998 సాయంత్రం 6 గంటలకు (పసిఫిక్ టైమ్) తమ తొలి కామక్రీడ విశేషాలను ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయదల్చినట్లు ఓ యువజంట ప్రకటించింది. మైక్ అనే 18 సం॥ల యువకుడు, డయానా అనే 18 సం॥ల యువతి ఈ ఉదంతంలో హీరో హీరోయిన్లు. ఇంటర్‌నెట్‌లోని వీరి ప్రకటన తీవ్ర సంచలనం సృష్టించింది.

వెబ్‌సైట్‌లో ఈ జంట చేతులు కలిపి పట్టుకొని 'మేం ఇంటర్‌నెట్‌లో ప్రసవాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారంలో చూశాం. అసలు జననానికి దారినిచ్చే కలయిక నుంచి కథ మొదలుపెడితే బాగుం టుందని మేం భావించాం. ఓ బిడ్డ ప్రసవం ఎంత అందంగా ఉంటుందో, దానికి మూలకారణమైన ఓ జంట కలయికా అంత అందంగానూ ఉంటుంది. కావాలంటే మీరే చూడండి - ప్రత్యక్షంగా' అంటూ వీరు ప్రపంచానికి తెలియజెప్పారు.

ఈ వెబ్‌సైట్‌ను ఆ రోజు దర్శించదలచినవారు 5 డాలర్లు చెల్లించాల్సి ఉంటుందనేది మతలబు. 'ఎడ్యుకేషనైతే ఉచితంగా చూపాలి. కానీ, 5 డాలర్ల ఛార్జీ ఏమిటన్న సంశయాన్ని ప్రకటిస్తూ కొందరు ఈ వెబ్‌సైట్ రూపకర్తల గురించి ఆరా తీయగా దీని రూపకర్త కెన్‌టాంప్టన్ అనే ఓ వీడియో స్టోర్ ఓనర్ అని తేలింది.

థాయ్‌లాండ్ వంటి కొన్ని దేశాల్లో అయితే ఆ రోజున పిల్లలెవ్వరికీ ఇంటర్‌నెట్‌ను అందుబాటులో ఉంచకూడదని ప్రభుత్వాలు ఆజ్ఞలు జారీ చేశాయి. ఇంటర్‌నెట్ ఎంత ఉపయోగ కరమో అంత ప్రమాదకరం కూడా!

సంతానం లేని పురుషులకు పరీక్షలు

సంతానం కలగక పోవడానికి కారణం పురుషుడిలో ఉందేమో తెలుసుకునేందుకు ముందుగా అతని వైద్య చరిత్ర, లైంగిక జీవితం గురించి తెలుసుకోవడం, అటుపైన బాహ్య పరీక్ష (శారీరక పరీక్ష) చేయటం, అతనుండే పరిసరాలు, రసాయనాలు, వాడే మందులు మొ॥వాటి పాత్ర ఏమైనా ఉందేమో గ్రహించడం అవసరం.

అటుపైన కొన్ని లేబరేటరీ పరీక్షలు కూడా చేయించాలి. అందులో వీర్యపరీక్ష, అవసరమైతే హార్మోను పరీక్షలు ప్రధానమైనవి. వాటిల్లో లోపాలేమన్నా కనిపిస్తే తదుపరి పరీక్షలు అవసరపడతాయి.

వీర్య పరీక్ష

ఇదే అన్నిటికన్నా కీలకమైన లేబరేటరీ పరీక్ష. అంతమాత్రాన యిది పురుషుడి సంతాన సాఫల్య శక్తిని కొలిచే నిర్ధారణ పరీక్ష మాత్రం కాదు. అతని సాఫల్య శక్తి గురించి అవగాహన మాత్రమే ఏర్పరుస్తుంది.

ఇలా ఎందుకంటున్నామంటే లేబరేటరీ పరీక్షలో చాలా బాగున్న వీర్యాలు కూడా వాస్తవంలో గర్భం కలిగించలేకపోతూండటం మామూలే! వీర్య కణాల సంఖ్య, చురుకుదనం బాగున్నప్పటికీ వీర్యంలో ఇతర దోషాలున్నా, లేదా ఆ వీర్యాల్ని స్త్రీ శరీరంలోని ద్రవాలు, ఏంటీబాడీలూ తిరస్కరించినా గర్భం రాదు.

కాబట్టి వీర్యపరీక్ష అమీతుమీ తేల్చి పారేసే పరీక్ష మాత్రం కాదు. అయితే వీర్యంలో వీర్యకణాలు అసలే లేవనుకోండి! లేదా బాగా తక్కువగా ఉన్నాయనుకోండి! లేదా మందకొడిగా ఉన్నాయనుకోండి! వీర్యంలో వ్యాధి లక్షణా లున్నాయనుకోండి! ఇలాంటి విషయాలు తెలియజెప్పేదీ, చికిత్సకి అవకాశం కల్పించేదీ వీర్య పరీక్షే కదా! కనుక అది ముఖ్యమైన పరీక్షే! సందేహం లేదు.

పరీక్ష నిమిత్తం వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించడమే శ్రేష్ఠం. అది వీలుకాని వారు మాత్రమే భార్యాభర్తలిద్దరూ సెక్సులో పాల్గొని, స్ఖలించే సమయంలో వీర్యాన్ని సీసాలో పడేటట్లు సేకరించాలి. 2-3 రోజులు సెక్సులో పాల్గొనకుండా, ఇతరత్రా స్ఖలించకుండా ఉన్నాక వీర్యాన్ని సేకరించి సాధ్యమైనంత త్వరగా (గంట లోపల) లేబరేటరీలో పరీక్ష నిమిత్తం ఇచ్చేయాలి.

సంతానం కలగని అనేక వేల మంది పురుషుల వీర్య పరీక్షల్ని పరిశీలించిన మీదట వీర్యంలో కొన్ని రకాల లక్షణాలు లేనట్టయితే సంతానం కలగడం కష్టమవుతూంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఫలవంతమైన వీర్యం కనీస లక్షణాలు:

కనీసం రెండు వీర్య పరీక్షల్లో...

వీర్యం రాశి 1.5-5.0 mL ఉండాలి.

వీర్యం కణాల సంఖ్య 20 మిలియన్లకు మించి ఉండాలి.

60%, ఆపైన వీర్యకణాలు ఈదుతున్నవై ఉండాలి.

వీర్యకణాల ముందుకి ఈదుకెళ్ళే చురుకుదనం గ్రేడ్ 2, ఆపైన ఉండాలి.

వీర్య కణాల బాహ్యనిర్మాణం: కనీసం 50% కణాల్లో బాగుండాలి.

వీర్యంలో చీము కణాలు ఎక్కువ ఉండరాదు.

వీర్యం చిక్కగా ఉండకూడదు.

వీర్యకణాలు ఒకదానికొకటి అంటుకు పోకూడదు.

ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటే ఆ వీర్యం తగినంత ఫలవంతమైనది కాదని అర్థం. అలా అని నిష్ఫలం కాకపోవచ్చు. అలాంటి వీర్యాలవల్ల కూడా అతి తక్కువ మందిలో సంతానం కలుగుతుంటుంది. సాఫల్య శక్తి అసలే లేని వీర్యాన్ని బాగుపరచే మార్గాలు లేవు కాని తక్కువగా ఉన్నవాటిని చాలామటుకి మెరుగుపరిచి ఫలవంత మైన వీర్యాలుగా మార్చవచ్చు. అలా వీల్లేని సందర్భాల్లో

కూడా వేరే విధాలుగా (ఆ వీర్యంతోనే) గర్భం కలిగించవచ్చు. ఇంట్రాయూటిరైన్ ఇన్సెమినేషన్, IVF, ZIFT, GIFT, Micro manipulation & ICSI వంటి పద్ధతులు ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

ఇతర లేబరేటరీ పరీక్షలు

వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం, ఆకారం అన్ని విధాలా ఉండాల్సిన తీరులో లేనప్పుడు అదనపు పరీక్షల అవసరం ఏర్పడుతుంది. కొంటు తక్కువగా ఉంటే చేయాల్సిన పరీక్షల్లో హార్మోను పరీక్షలు ముఖ్యమైనవి. టెస్టోస్టిరాన్, LH, FSH, హార్మోన్లను PROLACTIN, TSH, T_3 T_4 హార్మోన్లను తరుచుగా పరీక్షించాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే రక్తంలోని టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిని బట్టి బీజాల్లో ఈ హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేసే లీడిగ్ సెల్స్ పని తీరుని అర్థం చేసుకోవచ్చు. LH, FSHల స్థాయిని బట్టి పేషెంటు బీజాల వైఫల్యానికి కారణం మెదడులోని పిట్యుటరీ గ్రంథా? హైపోథాలమసా? లేక బీజాల్లోనే దోషం ఉందా అనేది గ్రహించవచ్చు.

అలాగే పిట్యూటరీ ట్యూమరు లక్షణాలున్నవారిలోను, ఆటగాళ్ళు, వ్యాయామకారుల్లోనూ, సైకియాట్రి మందుల్ని, బి.పి. మందుల్ని వాడుతున్న వారిలోనూ ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను స్థాయిని లెక్కిస్తారు. ప్రొలాక్టిన్ అధికంగా ఉంటే వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. LH నార్మల్‌గానే ఉంటూ టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితికి మూలమైన కారణాలన్నీ గుర్తించి బాగు చేస్తే ఆ పురుషుడి సాఫల్య శక్తి పెరుగుతుంది.

LH, FSH ల రాశి తక్కువగా ఉన్న వారిలో T_3 T_4 TSH, అనే థైరాయిడ్ హార్మోనుల్ని, ACTH హార్మోనుని లెక్కించాలి. ఫలితాన్ని బట్టి చికిత్స ద్వారా పరిస్థితి మెరుగు చేయవచ్చు.

ఏంటీబాడీ పరీక్షలు

కొందరు పురుషుల వీర్యంలో వారి వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా వారి శరీరమే ఏంటీబాడీలు (వ్యతిరేక పదార్థాలు) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటిని యాంటీ స్పెర్మ్ ఏంటీ బాడీలు (ASA) అంటారు. అలాంటి యాంటీబాడీలున్న పురుషుల సాఫల్య శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ యాంటీబాడీలుండటానికి కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. గతంలో బీజాలకు కలిగిన వ్యాధికాని, సర్జరీ కాని, జన్యుసంబంధమైన వ్యాధులు కాని, బయాప్సీ కాని, వేడివల్ల బీజాలు దెబ్బతినడం కాని, వీర్యనాళాల్లో ఆటంకాలు కాని...

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500

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

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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

ఇలాంటి వేవో కారణమవుతాయి.

వీర్యపరీక్షలో వీర్యకణాలు ఒకదాని కొకటి అంటుకుపోయి గుంపులుగా ఏర్పడుతున్నట్టు రిపోర్టువచ్చినా, వీర్య కణాల కదలిక బాగా క్షీణించినా, పోస్ట్ కాయిటల్ పరీక్ష నెగిటివ్ వచ్చినా, వీర్య కణాలు తోక జాడిస్తూ అక్కడక్కడే గిరికీలు కొడుతున్నా... యాంటీబాడీ పరీక్ష చేయించాలి.

ఈ యాంటీబాడీల్ని గుర్తించడానికి ఇమ్యునోబీడ్ (Immunobead) పరీక్షని తరుచుగా వాడతారు. వీర్యంలోనూ రక్తంలోనూ యాంటీబాడీల స్థాయిని గుర్తించడానికి చేసే పరీక్షల కన్న Immuno bead పరీక్ష ఉత్తమమైనది. ఈ పరీక్షలవల్ల వీర్యకణం తలకి, మెడకి, తోకకి అంటుకునే యాంటీబాడీల్ని గుర్తించవచ్చు. 20-50 శాతం వీర్యకణాలు ఇమ్యూనోబీడ్ బైండింగ్‌కి గురైతే ఆ వీర్యాన్ని సాఫల్య వంతం కాని వీర్యంగా భావించి చికిత్స చేయాలి.

ఆధునిక వీర్య సాఫల్య పరీక్షలు

పురుషుడి సాఫల్యశక్తిని ఏ ఒక్క పరీక్ష వల్లా నిర్ధారించడం వీలుకాదు. సందర్భానుకూలంగా కొన్ని టెస్టుల్ని కలగలిపి చేయిడం ద్వారా అతని సాఫల్యతని అంచనా వేయవచ్చు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే పరీక్షలు సాధారణంగా చేసేటివి కావు. అత్యవసర మైతేనే చేస్తారు.

ఆకృతికి పరీక్ష

Strict Morphology Test

మామూలు వీర్యపరీక్షల్లో మార్ఫాలజీ (ఆకృతి, బాహ్య స్వరూపం) 80% బాగుందనీ, 50% కాని అంతకన్నా ఎక్కువ కానీ వీర్య కణాలు వికృత స్వరూపంలో ఉంటే ఆ వీర్యం ఫలవంతమైనది కాదని అర్థం. అలాంటి వీర్యం కలిగి ఉండటాన్ని టెరటో స్పెర్మియా (Teratospermia) అంటారు. 1986 లో డా॥ క్రుగర్ బృందం Strict Morphology Criteria ని రూపొందిం చింది. దీని ప్రకారం వీర్య కణాలలో 14% కి తక్కువ కాకుండా ఆరోగ్య కరమైన కణాలుంటే వాటితో IVF ద్వారానైనా గర్భం కలిగించ వచ్చని పేర్కొంది.

అంతమాత్రాన యిది పురుషుడి సంతాన సాఫల్య శక్తిని కొలిచే నిర్ధారణ పరీక్ష మాత్రం కాదు.

వీర్యకణాల మార్ఫాలజీని క్రూగర్ పద్ధతిలో నిర్ణయించేందుకు గాను ముందుగా వీర్యకణాలను పెపానికోలోవ్ వర్ణపదార్థాలతో రంగు అద్దుతారు. దాని వల్ల వీర్యకణాల్ని స్పష్టంగా గుర్తించడం వీలవుతుంది. కనీసం 200 స్పెర్మ్‌లని మైక్రోస్కోప్‌లో పెద్దవిగా ఎన్‌లార్జ్ చేసి క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తారు.

3-5 మైక్రోమీటర్ల (m-m) పొడవు, 2-3 mm వెడల్పు కలిగిన అండాకారపు తల; తలకంటే ఒకటిన్నర రెట్లు పొడవున్న మెడ, సుమారు 45 mm పొడవుగల తోక ఉండి మెడ, తల, తోకల్లో ఎక్కుడా డిఫెక్టు లేకుండా ఉంటేనే ఆ వీర్యకణం మంచిది.

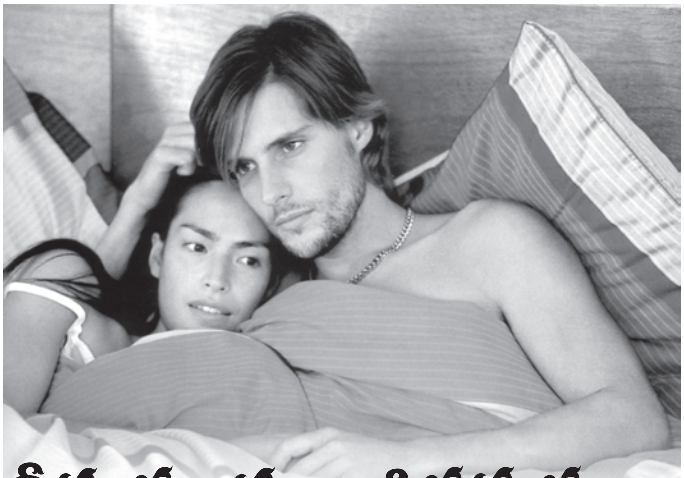
వాటన్నిటికీ తలపైనసూది మొనవంటి ఏక్రోజోమ్ ఉండాలి. అది వీర్యకణం తలలో 40-70% ప్రాంతాన్ని ఆక్రమించాలి. ఆ సూది మొనతోనే వీర్యం అండంలోకి చొచ్చుకు పోగలుగుతుంది. కాల్చిన సూదితో ఐస్ ముక్కని పొడిస్తే ఐస్ కరుగుతూ ఎలా దారి యిస్తుందో ఈ ఏక్రోజోమ్ విడుదల చేసే రసాయనాల వల్ల అండం గోడలో రంధ్ర మేర్పడి వీర్యకణం ప్రవేశించేందుకు మార్గం ఏర్పడుతుంది. కనుక ఏక్రోజోమ్ లేకపోయినా, లోపభూయిష్టంగా ఉన్న ఆవీర్యకణాలు గర్భం కలిగించలేవు. అలాగే, వీర్యకణం లోపలిద్రవం సైజు తలలో సగం సైజుకి మించకూడదు.

ఇలాంటి ఆరోగ్యకర కణాలు కనీసం 14% ఉంటే సరిపోతుందని క్ర్యాగర్ బృందం పేర్కొంది. ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు కనీసం 50% ఉండాలని అంతకు ముందు వరకూ పేర్కొన్న WHO కూడా క్ర్యాగర్ క్రైటీరియా పట్ల సంతృప్తి చెంది 30% కి తగ్గించింది.

వికృత వీర్యకణాలని తీసుకుంటే అవి కోసుగా సూదుల్లాకాని, రెండు తలల్తో కాని, బండగా వెడల్పుగా కాని, రూపం లేకుండా కాని, అతి సూక్ష్మంగా కాని ఉంటాయి.

వీర్యకణాల్లో వికృతకణాల సమస్య ఉన్నప్పుడు IVF చేపడితే అది సక్సెస్ అయ్యేదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి ఈ తేలికైన మార్ఫాలజీ పరీక్ష చక్కగా పనికొస్తుంది. చాలా IVF లేబరేటరీల్లో ఇప్పుడు ఈ Strict Morphology పరీక్షని తప్పనిసరిగా చేస్తున్నారు.

'పురుషుల సాఫల్యత సమస్యల పరిష్కారంలో అగ్రగామి రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేదం!'



వీర్య స్ఖలనంలో సమస్యలు

పురుషుల్లో వీర్యస్ఖలనం తరచు ఏ సమస్య లేకుండానే జరుగుతుంది. అపారమైన ఆనందాన్ని కూడా తెస్తుంది. అయితే అంతా సక్రమంగా జరుగుతున్నంత కాలం దాని గురించి ఎవరం పట్టించుకోం. ఏదైనా సమస్య ఏర్పడినప్పుడే దాని గురించి ఆలోచిస్తాం. స్ఖలనమనేది వాస్తవానికి చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. అనేక శరీర వ్యవస్థలు – నరాలు, కండరాలు, మనసు, స్ఖలన యంత్రాంగం – స్ఖలన ప్రక్రియని ప్రభావితం చేస్తాయి.

వైద్య శాస్త్రపరంగా స్ఖలన దోషాలు 4 రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. శీఘ్ర స్ఖలనం (త్వరగా అవుటయి పోవడం) 2. జాప్య స్ఖలనం (చాలా లేటుగా కాని స్ఖలనం కాకపోవడం) 3. పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం 4. ఏనిజాక్యులేషన్ (స్ఖలనమే కాకపోవడం).

శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అభిసారిక పాఠకులకు బాగానే తెలుసు. తెలియని వారు మా కామశిల్పం శీఘ్రస్ఖలనం వంటి గ్రంథాలు చదివి శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అవగాహన ఏర్పరచుకుని, వాటిలోని సలహాలు పాటించడం ద్వారా స్ఖలనంపై నిగ్రహం సాధించవచ్చు.

జాప్య స్ఖలనం గురించి ఈ సంచికలో చూద్దాం.

జాప్య స్ఖలనం
(రిటార్డెడ్/డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్)

ఎంతోసేపు రతి లేదా హ.ప్ర. చేస్తేకాని స్ఖలనం కాని వ్యక్తులు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఏదో ఒకటి రెండు సార్లు అలా జరిగితే దాన్ని జాప్య స్ఖలనం అనం. అలాగే రోజుకి 2–3 సార్లకు పైగా రతి చేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళకి తొలి 1–2 రతుల్లో స్ఖలనం త్వరగానే అవుతుంది. 3వ రతిలో స్ఖలనం లేటవుతుంది. 4వ రతిలో అసలు స్ఖలనమే కాదు. ఇలాంటి వాళ్ళ స్థితిని కూడా Delayed Ejaculation అనకూడదు.

ఎందుకంటే అది తాత్కాలికమూ, రతుల సంఖ్యపై ఆధారపడిన విషయమూ కనుక. దాదాపు రతి/హ.ప్ర. చేసిన ప్రతిసారీ స్ఖలనం లేటుగా అవుతుంటేనే దాన్ని స్ఖలన దోషంగా పరిగణించాలి.

స్ఖలనం లేటైతే భార్యలు సంతోషిస్తారు కదా విచారమెందుకు అనిపిస్తుంది. కాని భార్యలు కూడా బాబోయ్ అన్నా ఆయనకి స్ఖలనం కాదు. అదే చిక్కు. అతనికీ కాస్సేపు రతి చేసేసరికి మొదట్లోని ఉద్రేకం తగ్గిపోయి ఎప్పుడు వదిలిపోతుందా అనిపిస్తుంది. ఆమెకీ ఒకటో రెండో భావప్రాప్తులు కలిగి, యోని పొడారిపోతూ, ఈయనెప్పుడు ముగిస్తాడా అని పళ్ళబిగువున ఎదురుచూస్తుంది. అయినా స్ఖలనం రాదు. (భావప్రాప్తి కలగదు.)

క్రమేణా ఈ పరిస్థితి కొందరికి భార్య వద్ద స్ఖలనమే జరగని పరిస్థితి Ejaculatory incompetence కి దారి తీయవచ్చు. కూడా! శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల దంపతుల మధ్య చిరచిరలెలా స్టార్టవుతాయో, డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (జాప్యస్ఖలనం) వల్ల కూడా అలానే స్టార్టవుతాయి.

మరి హ.ప్ర.లో కూడా స్ఖలనం త్వరగా జరగని వాళ్ళమాట? స్ఖలనం జాప్యమయ్యే వారిలో ఏదో కారణాల వల్ల వారి మనసులో,

శరీరంలో కామస్పందనలు త్వరగా పరాకాష్టకు చేరుకోవటం లేదు. ఇలాంటి వారు డిలేయిడ్ ఇజాక్యులేషన్ కేసుల్లో నూటికి 15 మందే ఉంటారు. మిగతా వారంతా భార్య దగ్గర స్ఖలించగలరు.

కొందరికి స్ఖలనాలు ప్రారంభమైన కొత్తలో కొంతకాలం మామూలుగానే స్ఖలనాలై తరువాతెందుకో సడన్‌గా జాప్య స్ఖలనాలు మొదలవుతాయి.

జననావయవాలు శరీరం బయట లోపలా సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందిన వారెవ్వరిలోనూ జాప్య స్ఖలనాలకి శారీరక కారణాలుండవు. కాని స్ఖలననాళం లేకపోవడం వంటి లోపాలుంటే మాత్రం స్ఖలనం జాప్యం కావచ్చు. కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (ఉదా: వెన్నుపాము ట్యూమర్లు, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, పార్కిన్సోనిజమ్') అలాగే క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో కూడిన నరాల దోషాలు, ఆల్కహాలు సేవనం, కోకైన్ ఇతర మారక ద్రవ్యాల సేవనం, స్ఖలనాన్ని లేటు చేసే అవకాశముంది.

అతి ముఖ్యంగా చాలా మందులు (ఉదా: సైకాయాట్రీ మందులు- ఫ్లుఆక్సిటిన్, ఇతర ట్రాంక్విలైజర్లు, యాంటీ డిప్రెసెంట్లు మొ॥వి వాడుతూంటే స్ఖలనం లేటవుతుంది. అలాగే టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) లోపం అధికంగా ఉంటే అది స్ఖలన జాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాని అప్పుడు స్తంభన దోషాలు వాంఛా దోషాలు కూడా కలసి ఉంటాయి. గ్వానిథిడైన్ లాంటి బి.పి. మందులు చాలా మందిలో స్ఖలనాన్ని లేటు చేస్తాయి.

బిహేవియర్ సైంటిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్‌కి కారణం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటియే. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా అతనిలోని కామస్పందనలు పతాక స్థాయికి చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. పైగా అతను ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటాడు. లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూంటాడు. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల దృష్టి మళ్ళి కామోద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకోదు. కొందరిలో మతపరమైన విశ్వాసాలు కామోద్రేకాన్ని పూర్తిగా పెచ్చరిల్లనివ్వవు.

కొందరికి తమ వల్ల ఆ స్త్రీకి గర్భం వచ్చేస్తుందేమో అని మనసు అతిజాగ్రత్తపడి కామస్పందనలకి కనబడని కళ్ళెం వేస్తుంది. లేదా భార్య గర్భం కోసం తొందరపడుతోందనుకోండి. భర్త మనసుపై అదనపు భారం పడుతుంది. దానివల్ల కూడా అనాలోచితంగా స్ఖలనం లేటవుతుంది.

ఈ సమస్యని తొలగించడం కోసం : పై మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లకి ఆ మందుల్ని మార్పుచేస్తాం / మాన్పిస్తాం. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు అలవాట్లుంటే మానాలని చెపుతాం.

పేషెంటు మానసిక భయాలను, అతని అభిప్రాయాలను, ఆకాంక్షలను విశ్లేషించి వాటిలో స్ఖలన సమస్యకి కారణమయ్యే వాటిని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాము. సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతులు నేర్పించి కామానుభూతుల సాంద్రత పరాకాష్టకి చేర్చుకోవటం నేర్పిస్తాము. అలాగే భాగస్వామిని సంతోష పెట్టడానికి వారిచ్చే 'అతి ప్రాధాన్యత'ని తగ్గింప చేస్తాము.

సెక్సు సమయంలో కలిగే ఆదుర్దా, ఆందోళన, కంగారు, కోపం, భాగస్వామి పట్ల విముఖత లాంటివి ఎలా తొలగించుకోవాలో నేర్పిస్తాం. ఇలాంటి సమస్యని పరిష్కరించడానికి చాలా ఓర్పు నేర్పు అవసరమవుతాయి.

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!

సెక్స్ లైఫ్ హాయిగా ఉండాలంటే...

స్పష్టంగా కమ్యూనికేట్ చెయ్యండి

కొంతమంది దిన జీవితంలో ఎంత తెలివైనవారైనా కొన్ని విషయాలకొచ్చే సరికి వారు బుద్ధావతారాల్లా ప్రవర్తిస్తుంటారు. శ్రీ జ. కేసు చూడండి ఆయన చాలా తెలివైనవాడు. సుప్రసిద్ధ లాయరు. కోర్టులో అపజయాలు తక్కువ. మంచి చమత్కారి. అయినా పెళ్ళాం అవసరాల దగ్గరకొచ్చే సరికి ఆయన బుర్ర కొంచెం కూడా పనిచెయ్యదు.

చాలామంది స్త్రీలలాగే ఆయన భార్య కూడా తనకు సెక్సు కావాలని నోరు తెరచి అడగదు. దగ్గరకు తీసుకుని 'ఈ రోజు........' అంటూ ఏమీ హింట్ హింట్‌లు ఇవ్వదు. పాత కాలంలోలా ప్రత్యేకంగా ముస్తాబౌతుంది. ఆయన ఎప్పుడో మెచ్చుకున్న చీర వెతికి కట్టుకుంటుంది. రోజూ వాడే అలవాటు లేని స్ప్రే వాడుతుంది. లేదా తామిద్దరి మధ్యా మంచి సెక్సు అనుభవానికి సాక్ష్యంగా నిలచిన (అచ్చొచ్చిన) నైటీ ఏదో వేసుకుంటుంది. ఇంకా ఇలాంటివేవో చిహ్నాల ద్వారా 'నేనివాళ సిద్ధం, నువు స్వైర విహారం చెయ్యొచ్చు' అని సంకేతం పంపుతుంది.

ప్లీడరు గారికి ఏ సెక్షన్ లో ఏ రూలు వెనక అర్థం ఏమిటో, దాన్ని తన క్లయింట్‌కి అనుకూలంగా ఎలా వాడుకోవచ్చో తెలిసినంతగా భార్య అలంకరణలో సివిల్‌కోడ్ ఏమిటో అర్థం కాదు. మహా అయితే ఆ యిల్లాలిని ఆరాధనగా చూసి ఇవాళ చక్కగా ముస్తాబైంది అనుకుని బైండు పుస్తకాల్లో మళ్ళీ తల దూర్చేస్తాడు.

దాంతో ఆవిడా ఖిన్నురాలవుతుంది. తనంటే లెక్కలేదనుకుంటూ, రాత్రి తాను పొందాలనుకుంటున్న ఆనందాన్ని తలచుకుంటూ ఆమె గడిపిన గంటలన్నీ వృధా అయిపోయాయనుకుంటుంది. తనంటే యిష్టం లేదు అని అనుమానిస్తుంది. ఇతనొక కోరికల్లేని జడపదార్థం అనుకొంటుంది. అలాంటి వాడు పెళ్ళెందుకు చేసుకోవాలని మనసులోనే ప్రశ్నించుకుంటుంది.

అతను ఫైళ్ళు చూడ్డం ముగించుకు వచ్చి, భోంచేసి, నడుంవాల్చి ఆవిడగారి నడుంమీద చెయ్యి వేసేక ఇంకేదో

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్,	రు.180
ఫ్రీమూవ్,	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

చేస్తాడని ఆవిడ ఆశగా చూస్తుంటే ఇతగాడు గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయాడనుకోండి... ఇక ఆమె బాధ, నిరాశ, కోపం చెప్పాలా? అలిగి మాట్లాడ్డం మానేస్తుంది. లేదా పోట్లాట వేసుకుంటుంది.

ఇలాంటి సన్నివేశాలు ఎన్నెన్నో జరిగేక చివరికి ఇద్దరూ మమ్మల్ని సంప్రదించి వేము ఆయనతో మాట్లాడేక అర్థ మయిందేం టంటే ఆయనకీ పాపం కోరికలున్నాయి. జడుడేం కాదు. కాని బండెడు పుస్తకాల బరువులా కోర్టు కేసులు, క్లయింట్లు, సెక్షన్లు అతని బుర్రలో పరిగెడుతూ సెక్సు ఆలోచనలకు చోటివ్వడంలేదు. పైగా అలసట వల్ల అన్నం తినగానే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. కోర్టుకి పండగ సెలవులో, వేసవి సెలవులో వస్తే అయ్యగారి ప్లీడరీకి కూడా సెలవే కాబట్టి బుర్రకాళీయై పడగ్గదికి పని పెరిగేది. అంచేత అమ్మగారికి పండగ సెలవుల్లో నిజంగా పండగ్గానే ఉండేది.

విషయం తేలిపోవడం, సమస్య జటిలమైనది కాకపోవడంతో కేసు ఎక్కువ వాయిదాలు (కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్) పడకుండానే జడ్జిమెంటు ఇచ్చేయటం జరిగింది.

తీర్పు సారాంశం : మహారా'ణి'శ్రీ ప్రిన్సిపల్ హోమ్ జడ్జీ శ్రీమతి... గారి కోర్టులో వెలువడిన తీర్పు. భర్తగారు రోజూ రాత్రి 9కో 9-30కో క్లయింట్ల పని ముగించు కుని బుర్రలో ఆలోచనల్ని ఆఫీసురూం లోనే విడిచి వచ్చి భార్యతో గంటా గంటన్నర సేపు కులాసా కబుర్లవీ చెప్పాలి. ఆఫీసు విషయాలు మాట్లాడ కూడదు. కాస్త రొమాంటిక్ సీరియల్సు, సినిమాలు, పాటలు చూడవచ్చు. చిన్న చిన్న సరసాలు, సరదాలకి చోటివ్వాలి. భార్య అనే ప్రాణి తన కోసం ఆర్తిగా ఎదురు చూస్తుంటుందనే సెక్షన్ని బుర్రలో గుండుసూదేసి గుచ్చి రోజూ చూసుకుంటుండాలి.

భార్యగారు కూడా కాస్తంత మొహమాటం, డొంకతిరుగుడు సంకేతాలు వదిలి - భర్త ఈ విషయంలో ట్యూబులైటు కనుక తనే చొరవ తీసుకుని అతగాణ్ణి ముగ్గులోకి దింపాలి అని తీర్పు యివ్వటమైనది.

తెల్లచీర, మల్లెపూలు పెట్టుకుంటే (అది కాకపోతే మరోటి) స్వర్గ సుఖాలకు ఆహ్వానం అని భర్త అర్థం చేసుకోలేనప్పుడు 'నీక్కావలిస్తే అడగొచ్చు నేను కాదన్నానా?' అని బుకాయించేటప్పుడు సూటిగా అడిగెయ్యటమే బెటరు. 'ఇవాళ నీకోసం ఎదురుచూస్తా', 'ఇవేళ నీ పనిపడతా' 'ఇవేళ' నాక్కావాలి లాంటి సూటి డైలాగుల్నించి, ఇవేళ ప్రవేటు చెప్పుకుందామా, మ్యాజిక్ ప్లే చేద్దామా... లాంటి కోడ్ లాంగ్వేజ్ ఏదో పెట్టుకోవచ్చు. మొన్నెవరో అంటుండగా విన్నాను. "ఈ రోజు సినిమాకి నేను రాను మీరెళ్ళండి. WWF చానెల్‌లో మంచి ప్రోగ్రాముంది" అని. ఇంతకీ WWF అంటే వీళ్ళ కోడ్‌లో పడగ్గది పోరాటమట.

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే భార్యాభర్తల్లో ఒకరు బుద్ధావతారమైనప్పుడు సంకేతాలు పనికిరావు.

"నాగరిక దాంపత్యం"లో రాసిన రాజకుమార్తె సంకేత భాషలాగా అర్థం కాని వాళ్ళని అడవి మనుషుల్ని చేస్తుంది. అలాంటి వారికి కాస్త అర్థమయ్యేలా మోటుగా కాక, సూటిగా చెప్పడం మంచిది.

సరిగా కమ్యూనికేట్ చెయ్యకుండా మీలో మీరు మథన పడుతూ ఎదుటి వారికి జడత్వం, నపుంసకత్వం లాంటివి ఆపాదించడం తప్పే మరి!

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)

అధ్యాయం - 13

సృష్టిక్రియలో ఆనందానికి కారణం గురించి:

విన్నారా, ఓ వజీర్ (దేముదు మీపై దయచూదుగాక!) రతికి అవసరమైన ఉద్రేకాన్ని పెంపొందించే కారణాలు ఆరున్నాయి.

1. స్వతహాగా ప్రేమవల్లకలిగే అగ్ని
2. వీర్యం ఎక్కువగా నిలవ ఉండిపోవడం
3. మనం ప్రేమించినవ్యక్తి మనకు దగ్గరగా వుండడం
4. ఆ వ్యక్తి ముఖంచూస్తే మనకు కలిగే ఆకర్షణ
5. కామప్రేరకమైన ఆహారం
6. మనం ప్రేమించిన వ్యక్తితో స్పర్శవల్ల పొందేసుఖం.

రతివల్ల కలిగే ఆనందానికి, ఆనందం కలిగించే పరిస్థితులకీ చాలా కారణాలు తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా యోని వేడిగా వుండటం అవసరం. బొత్తిగా మదజలంతో నిండిపోకూడదు. అలా అని బొత్తిగా ఎండిపోకూడదు. బొత్తిగా ఇరుకుగా వుండకూడదు. మరియు వొదులుగా వుండకూడదు. ఆ యోని సువాసన వెదజల్లాలి. కనీసం దుర్వాసన రాకూడదు.

ఇలా అనుకూలమైన పరిస్థితులుండి ప్రతికూలమైన పరిస్థితులు లేకుండా వున్నప్పటికీ కామపరమైన ఆనందం కలగడానికి ఏదో తక్కువ అనిపిస్తుంది. కాని ఈ సుగుణాలన్నీ వున్న యోని తప్పకుండా సుఖాన్ని కల్గిస్తుంది. సుఖాన్ని పొందుతుంది. యోని ఎక్కువ మదజలంతో నిండివున్నట్లయితే పురుషాంగపు నరాలబిగి సడలిపోతుంది. యోని చల్లగావుంటే పురుషాంగపు పుంసత్వం తగ్గిపోతుంది. యోనినుండి దుర్వాసన వచ్చినట్టయితే పురుషాంగం స్తంభించదు. యోని మరీ వొదులుగా వుంటే స్పర్శ సుఖమే లభించదు.

రతి అనుభవానికి పర్యవసానం సమృద్ధిగా ఉభయులూ వీర్యాన్ని స్ఖలించడమే. అదికూడా పరిస్థితులనుబట్టి ఉంటుంది. యోనిలో ఒకరకం చూషణయంత్రం (సక్షన్‌పంపు) వుంది. దానికే గర్భాశయమని పేరు. అది పురుషాంగాన్ని కరచిపెట్టి, వీర్యాన్ని బలంగా జుర్రుకుంటుంది. ఈవిధంగా గర్భాశయం పురుషాంగాన్ని గ్రహించినప్పుడు పురుషుడు తన వీర్యాన్ని స్ఖలించకుండా నిగ్రహించుకోలేడు. పురుషాంగంనుండి తుది చుక్క వరకూ వీర్యాన్ని గ్రహించకుండా ఈ గర్భాశయం విడిచిపెట్టదు. స్త్రీలో ఈవిధమైన రతపరాకాష్ట లభించి ఆమె గర్భాశయం పురుషాంగాన్ని గ్రహించకముందే అది స్ఖలించడం జరిగితే అప్పుడా రతి సంపూర్తి కాదు.

స్ఖలనానికి అనుకూలించి బలాన్నిచ్చేవి ఎనిమిది విషయాలున్నాయి. వాటిగురించి చెప్తాను. 1. శారీరక ఆరోగ్యం 2. ఏవిధమైన చింతలు బాధలు లేకుండా వుండటం 3. సిగ్గు-భయము భాగస్వామిముందు లేకపోవడం 4. మద్య పానాదులవల్ల కృత్రిమంగా కల్పించబడిన ఉత్సాహం కాక సహజంగా కలిగే ఉత్సాహం 5. బలవర్ధకమైన ఆహారం 6. ఎంతఖర్చుపెట్టినా తరగని సంపద 7. వివిధ స్త్రీలతో సాంగత్యం 8. వారి ముఖ వర్చస్సులు కలిగించే ప్రేరణ.

మాస్టిక్ (Mastic) చెట్టుపండును ముక్కలు కోసి మెత్తగానూరి తేనెతోనూ నూనెతోనూ రంగరించి ఉదయమే కొంచెం సేవించండి. దీనివల్ల రత సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది.

నక్క యొక్క పిత్తాన్ని తీసి పురుషాంగానికి యోనికివేసి రుద్దినట్లయితే రెండింటికి రతసామర్థ్యము పెరుగుతుంది.

జలనౌస్ అనే పండితుడు ఈవిధంగా చెప్పాడు. "దేవదారుచెక్కను నూరి గురివిందగింజ ఎత్తు తీసుకుని తిని, ఇరవై బాదంకాయల్ని కొట్టుక తిని గ్లాసెడు తేనె త్రాగితే అంగస్తంభనము ఎంత బలహీనంగావున్నా అది తిరిగి గొప్ప సామర్థ్యతను సంపాదించుకుంటుంది. (ఇదొకరకం చెట్టు.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

ఎర్రని చిన్నచిన్న కాయల్ని కాస్తుంది. అవి పండి నప్పుడు నల్లబడతాయి. వాటినుంచి తీసిన నూనె కండల్ని మాంసాన్ని గట్టిపర్చి బలాన్నిస్తుంది.

ఈ విధంగా అతను మూడురోజులపాటు సేవించాలి. ఉల్లి విత్తనాలను నూరి చక్కగా జల్లించి తేనెలో రంగరించి, ఒకరోజు ఉపవాసం వుండి తిన్నట్లయితే ఆ దోషం మళ్లీరాదు.”

రతికి కావలసిన పటిమను సాధించ దలచినవాడు లొట్టిపిట్ల మణపునుండి కొవ్వును కరిగించి రతిముందు తన అంగానికి దాన్ని పట్టించడం మంచిది. అప్పుడు కలిగే ఫలితాలు అపూర్వమైనవి. స్త్రీకూడా ఎంతో సంతోషిస్తుంది. తోక మిరియాలని యాలక్కాయల్ని కలిపి చూర్ణంచేసి ఆ చూర్ణంలో కొంత మీఅంగానికి పూసుకొని రతకి ఉపక్రమించండి. అప్పుడు మీకు మీ యిల్లాలికి సాటిలేని ఆనందం కల్గుతుంది.

‘పైరెథర్ వేరుని అల్లంలో కలిపి లైలాక్ జిగురుతో జాగ్రత్తగా నూరి ఈద్రవాన్ని పొట్టకి, వృషణములకు పట్టించినట్లయితే మీకు సాటిలేని రతి సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.

‘క్రైసొకొల్లా (అనగా బంగారాన్ని అతికే టంకం) గుండుసూది తలకన్నా తక్కువ ప్రమాణంలో రోజుకోసారి తీసుకున్నట్లయితే దానివల్ల మీకు బలీయమైన ఉద్రేకం కలిగి పటిష్టమైన రతికి కావలసిన సమస్త సామర్థ్యం లభిస్తాయి. ఎప్పుడూ రమేచ్ఛ పెరుగుతూనే ఉంటుంది. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది-రతిశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. బలీయమైన అంగస్తంభనా లుంటాయి. తోక లవంగాలు, అల్లం, లవంగపట్ట, దాల్చినచెక్క కలిపి తాంబూలంలో సేవించి నట్లయితే అంగం స్తంభించి లాలాజలం స్రవిస్తుంది. అపూర్వమైన నీ రతసామర్థ్యానికి పరవశించిపోయి ఒక్కక్షణంకూడా నీ వియోగాన్ని సహించలేని స్థితి వస్తుంది. గాడిదపాలతో నీ జననాంగాన్ని గట్టిగా తోమినట్లయితే దానికి అసామాన్యమైన బలమూ, సామర్థ్యమూ కలుగుతాయి. ఆకుపచ్చని బఠానీలను ఉల్లిపాయలతో ఉడకబెట్టి దాచినచెక్క, అల్లం, యాలక్కాయ కలిపి చక్కగానూరి తిన్నట్లయితే అలాంటి వాడికి బలీయమైన కామం, రతి సామర్థ్యమూ కలుగుతాయి.

అధ్యాయం - 14

వంధ్యత్వంగల స్త్రీల గర్భాశయం గురించి దానికి చికిత్స గురించి

విన్నారా ఓవజీర్ (దేవుడు నీకు మేలు

చేయుగాక!) తెలివైన వైద్య శాస్త్రజ్ఞులందరూ లోతైన కష్టసముద్రంలోకి దూకి శూన్యాన్ని సాధించారు. ప్రతి ఒక్కడూ నిపుణుడే. ఒకే దృష్టి తప్ప సమగ్రమైన దృక్పథం ఏఒక్కరికీ లేదు. కనుకనే అసలు సమస్య ఎప్పటికీ అసాధ్యంగానే వుంది. స్త్రీలకు పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి కారణం గర్భాశయంలో రక్తపు గడ్డలుండడం కావచ్చు. నీరు పట్టి ఉండటం కావచ్చు. తెలుపు విపరీతంగా కావడం కావచ్చు. మొగవాడిలో విత్తనం లేకపోవడం, నిస్సత్తువగా వుండడం కావచ్చు. మగవాడి అంగంలో దోషాలుండవచ్చు. గర్భాశయంలో దోషాలుండవచ్చు. బహిష్టుసరిగా కాకపోవచ్చు. ఋతుస్రావంలో వ్యాధిబీజం వుండవచ్చు. గర్భాశయంలో గాలి ఎక్కువ చొచ్చుకొని వుండవచ్చు.

ఇందులో ఏ ఒకటి కారణమైనా ఆమెకు సంతానం కలుగదు. దయ్యాలూ, భూతాలూ ఆవరించడంవల్ల కొందరికి వంధ్యత్వం వస్తుందని యితరపండితులంటారు. కొవ్వు అధికమైన స్త్రీలకు వంధ్యత్వం సహజం. వారి గర్భాశయం అణగారిపోవడంవల్ల వీర్యాన్ని గ్రహించలేకపోతుంది. అందులోనూ ఒకొక్కప్పుడు అలాంటి స్త్రీ భర్తయొక్క అంగం మరీ పొట్టిగా వుండడం, వృషణాలు వృషణాలు కొవ్వుబారి వుండడం జరుగుతాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో రతికూడా సవ్యంగా జరగదు. దీనికే చికిత్స జరగాలో వైద్యులే నిర్ణయించాలి.

అధ్యాయం -15

మగవాళ్ళ నపుంసకత్వం గురించి

విన్నారా ఓ వజీర్! (దేవుడు నీకు మేలు చేయుగాక) మగవాళ్ళ వీర్యం వారిలో ఉద్రేకం లేకపోవడం వలన స్వతహాగా చెడిపోతుంది. వారి అంగాలలో అతిముఖ్యవ్యాధి, ఏరకం వ్యాధైనా వున్నా దుర్గంధంతోకూడిన స్ఖలనాలు జరుగుతున్నా, జ్వరాలు వస్తున్నా వారి పుంసత్వం వీడిపోతుంది. మూత్రనాళాలు కొందరు పురుషులకు బొత్తిగా అడుగునవుంటాయి.

కనుక అలాంటి పురుషులు తమ అంగంతో సూటిగా యోనిలో స్ఖలించలేరు. వీర్యం బయట పడిపో తుంది. కొంతమంది అంగం పొట్టిగా, చిన్నదిగావుండి గర్భాశయ కంఠం అందుకోలేదు. కొందరి మూత్రకోశం తూట్లుపడుతుంది. మరికొందరికి ఏవేవో వ్యాధులుంటాయి. అవి రతిని కొనసాగించనివ్వవు.

కొంతమంది మగవాళ్లు స్త్రీలకన్నా ముందుగానే స్ఖలిస్తారు. ఉభయుల స్ఖలనాలు ఏక కాలమందు జరగకపోవడం వలన గర్భధారణ జరుగదు.

ఈ పరిస్థితులన్నీ స్త్రీలకు గర్భోత్పత్తి కలుగక పోవడానికి కారణాలు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యం పురుషాంగం పొట్టిగావుండటం, మంచివేడిలోంచి చలిప్రదేశంలోకి, చలిప్రదేశం లోంచి వేడి ప్రదేశంలోకి ఆకస్మికంగా మారడం కూడా నపుంసకత్వానికి కారణం.

ఈరకం శీతోష్ణస్థితుల ఆకస్మిక మార్పుల వల్లనేమి, శీతల శరీరతత్వం వల్లనేమి, అంగాల దోషంవల్లనేమి స్రావాలు-జ్వరాలు వల్లనేమి, అతిత్వరగా స్ఖలించడం వల్లనేమి కలిగే నపుంసకత్వానికి చికిత్సవుంది.

ఆంగిక దోషాలను వైద్యం నివారిస్తుంది. మానసిక దోషాలకు - ముఖ్యంగా నిరుత్సాహానికి తేనె, అల్లం, ద్రాక్షారసం, వెల్లుల్లి, దాచినచెక్క, తోక మిరియాలు మొదలైన మషాలా దినుసులు చాలా సహాయపడతాయి. జడత్వానికి యిది చికిత్స.

మూత్రద్వారం మూసుకుపోవడం, అంగం చిన్నదై పోవడం, మూత్రకోశంలో కురుపులు మొదలగునవి రతికి విరోధులే. భగవంతుడే వాటికి చికిత్స చేయాలి.

అధ్యాయం - 16
తాత్కాలిక నపుంసకత్వం గురించి:

విన్నారా ఓ వజీర్! (దేముడు మీకు మేలు చేయుగాక) నపుంసకత్వానికి ముఖ్యంగా మూడు కారణాలున్నాయి.

1. ఉత్తప్పుడు మామూలుగా స్తంభించే అంగంకూడా రతికి పూనుకుంటే స్తంభించకపోవటం.

2. స్తంభనం బాగా బలహీనంగా వుండటం

3. శీఘ్రంగా స్కలనం కావటం.

మొదటి దానికి మసాలా దినుసులు కూరల్లో కలిపి తింటే సరిపోతుంది, లేదా మిరియాలు, లవంగపట్ట, దాచించెక్క, మొదలైనవాట్ని కషాయంచేసి రెండు పూటలా తాగడం మంచిది. పావురం మాంసాన్నిగాని, కోడి మాంసాన్నిగాని మసాలాకూర చేసుకుతింటే చాలా మంచిది. తినబోయే ముందు, తిన్న తర్వాత ఎక్కువగా నీళ్ళు తాగాలి. మసాలా కూర తిన్నరోజున తేనె ఎక్కువగా త్రాగాలి. దానివల్ల చాలా మంచి ఫలితాలుంటాయి. జాజికాయ, జాపత్రి, తేనెతో కలిపి తాగితే శీఘ్రస్కలనం నివారణ మవుతుంది.

బలహీనతవల్లగాని నపుంస కత్వం వస్తే దూలగొండి గింజల్ని, గసగసాలు, తేనెనీ, అల్లం లవంగి పట్ట, యాలకులు కలిపి తయారు చేసిన ఔషధాన్ని సేవించాలి. ఈ రకం ఆహారపదార్థాలు నిక్కచ్చిగా పనిచేస్తాయని పరీక్షించి మీకు హామీనిస్తున్నాము.

అంగంలో బిగి లేకపోవడం వల్లగాని, మరో కారణంవల్లగాని రతిని జరపడం అసాధ్య మవుతుంది. తీరా అంగ ప్రవేశానికి పూనుకున్న సమయంలో అంగం చప్పబడిపోవడం జరుగు తుంది. అలాంటిది జరిగితే అది నపుంసకత్వం కాదని అతి నిక్కచ్చిగా గ్రహించండి. ఆఅమ్మాయి అంటే నీకెక్కువ గౌరవం వుందేమో, లేదా నీకు భయమో సిగ్గో అడ్డువస్తోందేమో! లేదా మీరు భరించలేని ఏవాసనైనా వుడుతోందేమో! మీ మనసులో అసూయ పొటమరించలేదు గదా! ఆ స్త్రీ కన్యకాదని, ఇతర పురుషుల్ని సంతోషపెట్టిం దని మీకేం అనుమానం లేదుగదా? వీటిలో ఏదైన అందుకు కారణం కావచ్చు.

అధ్యాయం - 17
అంగం పెద్దది కావటం గురించి:

విన్నారా ఓ వజీర్! (దేముడు మీపై దయ దలచుగాక:) అంగ ప్రమాణం గురించి నేనీ అధ్యాయంలో చెప్పబోతున్నాను. స్త్రీలకీ పురుషులకీ ఈ విషయం చాలా ముఖ్యం. అంగం పెద్దగా బలంగా వుంటేనే ఆడవాళ్ళ అభిమానం మీపట్ల పొటమరిస్తుంది. ఇక అంగం అంతపెద్దగావుంటేనే స్త్రీలకు కామపరమైన ఉద్రేకం చల్లారి ఆనందం లభిస్తుంది. లోతుగా దున్నినప్పుడే విత్తనం చక్కగా నాటి పంటచేతికొస్తుంది. చాలామంది మగవాళ్ళు అంగం చిన్నది కావడంవల్లనే రతికి పనికిరాక ఆడవాళ్ళ కోపతాపానికి బలిఅయ్యారు.

పురుషాంగం చప్పబడి, చచ్చి, ధృఢత్వం లేకుండావున్నా భార్య దృష్టిలో భర్తకు గౌరవం వుండదు. కనుక సంసారం అనే పర్వతం స్థిరంగా నిలవాలంటే ధృఢమైన అంగం దానిని సర్వదా నిలబెట్టాలి.

కనుక అంగం పొట్టిగా వున్నవాడు రతిలో ఉధృతంగా పాల్గొనేటట్లు చేసుకోవాలంటే రతికి ముందు గోరువెచ్చని నీటితో ముందుగా కడుక్కోవాలి. ఆ వేడికి అది ఎర్రబడి, రక్తంతో పోటెక్కి స్తంభించగానే తేనెనీ-అల్లాన్నీ కలిపి తయారుచేసిన తైలంతో చాలాసేపు మర్దించాలి. ఆ తరువాత స్త్రీని కలిస్తే ఆమెకు ఎంతకీ విడిచిపెట్టలేనంత ఆనందం కలుగుతుంది.

మిరియాలు, లవందరూ, డాలంగా, కస్తూరి- వీటిని పొడిచేసి వస్త్రగాలితం చేసి తేనెతోకలిపి, అల్లపురసంలో నిలువచేసుకోండి. అంగాన్ని మొదట వేడినీళ్లతో కడిగి ఆతర్వాత ఈమిశ్రమాన్ని రుద్దండి. ఇలా చేయడంవల్ల అంగం పెరిగి కండ పుష్టి గలదై స్త్రీలో వలపును ప్రకోపింప జేస్తుంది.

ఇంకో చికిత్సచెపాను! నీటి జలగ లున్నాయి. వాటినితెచ్చి సీసాలో పెట్టి నూనెతోనింపండి. ఆ తరువాత ఆసీసాను ఎండలోపెట్టి, అది కరిగిపోయేదాక వుంచండి. ఈ రకంగా తయారైన తైలాన్ని ప్రతీరోజూ అంగానికి పూసుకుంటే అది కొన్నాళ్ళకి బాగా పెద్దదైపో తుంది. పట్టశక్యం కానంత పెద్దదై ఆడవాళ్లని ఊరిస్తుంది.

మరోపద్ధతి చెప్తా: గాడిద అంగం కూడా మనకు పనికి వస్తుంది! ఒకదాన్ని సంపాదించండి. ఉల్లిపాయలు, జొన్నలు పోసి నీళ్లలో వుడికించండి. చల్లారేక కోళ్ళచే తినిపించండి. ఆకోళ్ళను మీరు తినండి లేదా గాడిద అంగాన్ని నూనెలో వుడకబెట్టి, ఆతరువాత లభించిన తైలాన్ని మీ అంగానికి కొంతరాసుకోండి-కొంత మీరు త్రాగండి!

పెద్ద జలగల్ని సంపాదించి చితకగొట్టండి. నూనెలో నానవేయండి. నూనెలో ఉడకవేసి లేహ్యంగాచేసి, మీఅంగానికి పట్టించండి. లేదా ఆ జలగల్ని సీసాలోవేసి మూతబిగించి, వెచ్చని పేడకుప్పకింద కొంతకాలం కప్పెట్టండి. యిలా కొన్నాళ్ళు వుంచగా అవి లేహ్యంగా అయిపోతాయి. ఆ లేహ్యాన్ని మీఅంగానికి రాసుకుంటే దానివల్ల చాలా లాభంవుంది.

ఈ ఔషధాల విలువ అందరికి తెలిసిందే. స్వయంగా నేను పరీక్షించాను.

అధ్యాయము - 18
దుర్వాసనపోగొట్టి యోనిని సంకోచింప జేయడం గురించి:

విన్నారా! ఓ వజీర్ (దేవుడు మిమ్ము దయజూడుగాక). యోనినుంచి చంకల నుంచి

వచ్చే దుర్వాసన. యోని బాగా విశాలమై ఉండడం కూడా చాలా గొప్ప అనర్థాలు.

ఈ రకం దుర్వాసన పోవాలంటే సెంట్లు రాసుకోవడం మంచిది. కదంబం యొక్క నీళ్ళతో యోని భాగాలను కడుక్కుంటే యిక ఆ దుర్వాసన వుండదు. లవండరుని కస్తూరిని కలిపి నీళ్ళలో రంగరించి ఆ నీళ్లలో కడుక్కోవడం మరో మంచి పద్ధతి. కొందరు ఈలు గుడ్డను ఈతైలంలో ముంచి ఎర్రబడేదాక యోనికి రుద్దుకుంటారు. అలాచేస్తే చాలా కాలందాక దుర్వాసన వుండదు.

నీళ్ళలో కొంచెం పటికని కలిపి యోని లోపలి భాగాన్ని కడుక్కుంటే ఎంతటి వదులుగానున్న బీజవాహికైనా చప్పున బిగుసుకుంటుంది. అక్రోటు చెట్టు బెరడును తీసి ఆనీళ్ళల్లో కలిపి ఉడికించడం మరీ మంచిది. దానితో ఆనీళ్లు మరీ వగరు అవుతాయి అలాంటి నీటితో యోని లోపలిభాగాలను కడగడం మరీ శ్రేష్ఠం. మరో చికిత్స వుంది. ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మిడతల్ని సంపాదించి నీళ్లల్లో ఉడకబెట్టండి. వాటితోపాటు దానిమ్మ బెరడుకూడా ఉడికించండి. ఆతర్వాత ఆనీళ్లను వడగట్టి ఆనీళ్లతో ఆమె స్నానంచేస్తే ఆమెకి చాలా మంచిది. ఆవుపేడ యోనికి ధూపం వేయడం వల్ల కూడా యోని సంకోచిస్తుంది.

అధ్యాయము – *19*

గర్భధారణ గురించి, పిండం – అండాన్ని గురించి:

విన్నారా ఓ వజీర్! గర్భం వచ్చిందో లేదో కొన్ని లక్షణాలనుబట్టి చెప్పొచ్చు. రతి జరిగిన వెంటనే యోని ఆరిపోవటం, నిగిలపడటం నిద్రమత్తు, వొళ్ళెరుగని నిద్ర, కనీసం బలపం కూడా దూరలేనంత దగ్గరగా యోని తరచుగా మూసుకుపోవటం, చనుమొనలు నల్లబడటం, బహిష్టుకాకపోవటం, వాటిలో ముఖ్యమైనవి. ఆమెకు గర్భం దృఢపడినప్పటినుంచి ఆమె ఆరోగ్యం చెడకుంటావుండి, ఆమె ముఖంలో కాంతి కళ చెడకుండా వుండి చిరాకులేకుండా సంతోషంగా వుంటే మగపిల్లవాడు పుడతాడు.

చనుమొనలు ఎర్రగాఉంటే మగపిల్లవాడు పుడతాడు. కుడిముక్కునుండి రక్తంరావడం, రొమ్ములు బాగా ఉబ్బడం మగపిల్లవాడు పుట్టటానికి లక్షణం.

ఆడపిల్ల పుట్టేటట్టయితే గర్భవతిగా వున్నప్పుడు తల్లికి జబ్బు చేస్తుంది. ముఖం పేలవమవుతుంది. గర్భాశయం నొప్పిగా ఉంటుంది. నిద్దట్లో పీడకలలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. చనుమొనలు నల్లబడతాయి. పొట్టకు ఎడమవైపు బరువుగా వుంటుంది. ఎడమ ముక్కు నుండి రక్తం కారుతుంది.

ఇంతకీ తనకి గర్భంవచ్చిందో లేదోనన్న అనుమానం ఏ స్త్రీకైనా వస్తే రాత్రి పడుకోబోయే ముందు తేనె నీళ్లు త్రాగాలి. దాంతో కడుపు బరువెక్కుతుంది. అయితే కడుపులో పాప వుందన్నమాట. కుడివైపు బరువెక్కితే ఆడపిల్ల అని అర్థం. పాలతో రొమ్ములు ఉబ్బితే తప్పకుండా మగపిల్లవాడే పుడతాడు.

ఓ వజీర్! గొప్ప గొప్ప పండితులు నాకు ఈ సంగతులు చెప్పారు. నాకు తెలిసినంత వరకూ ఈ సంగతులు సరిగానే కన్పిస్తున్నాయి.

అధ్యాయము – *20*

కథ ముగియటం గురించి:

విన్నారా, ఓ వజీర్ (దేముడు మిమ్ము కాపాడుగాక!) ఈ అధ్యాయంలో అతిముఖ్యమైన విషయాలను చెప్పదలచుకున్నాను. రతి సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవటం ఎలాగో చెప్పటమే నాఉద్దేశం– యువకుడైనాసరే నడివయస్సులో నైనాసరే, చివరికి ముసిలివాడైనా సరే ఈ అధ్యాయం చదివి తప్పక బాగుపడతారు.

మహోన్నతుడైన భగవంతునిచేత సృష్టింపబడిన జీవులు సంతుష్టిగా బ్రతకడానికి ఎవడైతే సలహాచెపుతాడో వాడే మహర్షి, వాడే పండితుడు, వాడే భగవంతుని మనిషి.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

“వైటెక్స్”

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్థకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

ప్రతిరోజు ఉదయం ఇంకేమీ తినకుండా ఉపవాసంచేసి కోడిగుడ్లలో తెల్లనిభాగాన్ని తీసేసి పసుపుపచ్చనిభాగాన్ని తినేవాడికి రతికి అవసరమైన బలమైన ప్రేరణలభిస్తుంది. అలాగే మూడు రోజులపాటు అదే పదార్థాన్ని ఉల్లిపాయలతో కలిపి తినేవాడికికూడా కామం విజృంభిస్తుంది.

అటుకుల్ని నేతిలో వేయించి కోడిగుడ్ల సొనతో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయం తింటే రతిసామర్థ్యం లభిస్తుంది. కోరిక కలిగినప్పుడల్లా అంగం స్తంభిస్తుంది.

ఉల్లిపాయల్ని వొలిచి పెనంలోవేసి అందులో మిరియాలు మొదలైన సంబారాలన్నివేసి, సువాసన ద్రవ్యాలను కలిపి దానిని నూనెతోనూ, కోడిగుడ్లసొనతోనూ కలిపివేయించి, ఆ పదార్థాన్ని తింటే రతి పుష్టి కలుగుతుంది. ఒంటెపాలను తేనెతో కలిపి రోజూ త్రాగితే చెప్పలేనంత అధికంగా రతసామర్థ్యం పెరుగుతుంది. రాత్రింబవళ్ళు పురుషాంగం యుద్ధానికి సిద్ధంగా వుంటుంది.

లవంగిపట్ట–మిరియాలు, మిర్ (ఒకరకం బంక. యిది కూడా సువాసన ద్రవ్యమే). వీటితో కలిపి కోడిగుడ్లు ఉడికించి చాలారోజులు తింటే రతసామర్థ్యమూ అంగస్తంభనమూ అధికంగా అవుతాయి.

రాత్రి తెల్లవార్లూ రతి జరపాలనుకున్నవాడు ఆకస్మాత్తుగా అందుకు సిద్ధం కాలేడు. కనుక తాత్కాలిక ప్రయోజనాన్ని సాధించడంకోసం ఈ క్రింది పద్ధతి అవలంబించాలి. చాలా గుడ్లు తెప్పించి, వెన్నలో వేయించాలి. ఆతరువాత తేనెలో ముంచెత్తి కడుపునిండా తినాలి. రొట్టి కొద్దిగా తింటేచాలు. ఆ రాత్రల్లా ఆ అంగం అలాగే నిల్చివుంటుంది.

ఇదే విషయంపై ఈ దిగువ కావ్యం వెలువడింది.

“కేవలం ఉల్లిపాయలు తిని
ముప్ఫై రోజులపాటు
ఏబూ ఎల్ హైలూక్
అంగాన్ని నిలబెట్టాడు
మధ్యమధ్య ఏమీ తినకుండానే
ఒకే ఒక్క రాత్రి ఏబూ ఎల్ హీజా
ఎనభైమంది కన్యలకి కన్నెరికం చేశాడు

(ముగింపు వచ్చే సంచికలో!)

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

ఎనర్జెక్స్

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

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

- 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 సూచన 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
or
WWW.SNAPDEAL.COM

or Scan this code with your smart phone

రతిలో సమయంలో శరీరం పొందే మార్పులు

అనునిత్యం ఎంతోమంది రతిలో పాల్గొంటున్నారు. అందులో మీరూ ఉండవచ్చు. కాని మీరు ఎప్పుడైనా, పై విషయం గురించి ఆలోచించారా?

మీరు అలా ఆలోచించి, అవగాహనకు వచ్చివుంటే మీరు గండర గండులే. ఆలోచించకుంటే మాత్రం ఈ వ్యాసం చదివి తెలుసుకోండి. రతి ప్రక్రియను సులువుగా అవగాహన చేసుకోటానికి, దాన్ని 4 భాగాలుగా విభజింపవచ్చు.

1. ఉద్రేక దశ (ఎగ్జైట్‌మెంట్ ఫేజ్)
2. పీఠస్థాయి (ప్లాటూ స్టేజి)
3. భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్)
4. ఉపసంహారక దశ (రిజొల్యూషన్ పేజ్

ప్రారంభంలో లైంగిక ప్రేరణ మూలంగా ఆడ, మగ శరీరాలు స్పందించటం మొదలవుతుంది. మూడవ దశలో తీవ్రస్థాయికి (పతాక స్థాయికి) చేరి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అక్కడ నుంచి ఉద్రేకం చల్లారుతూ కాస్సేపటికి మామూలు స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఇది 4వ దశ.

ఇప్పుడు, ఒక్కొక్క దశలోనూ మన శరీరంలో జరిగే మార్పులు చూడండి.

1. ఉద్రేకదశలో శరీరంలో కలిగే మార్పులు

స్తనాలు(Breast) : ఆడవాళ్ళలో కొంచెం సైజ్ పెరిగినట్టు అవుతాయి. ఇద్దరికీ చనుమొనలు నిటారుగా, గట్టిగా పెద్దవిగా అవుతాయి.

కొంతమందిలో ముఖ్యంగా తెల్లగా వున్న వాళ్ళలో చర్మం మీద ఎర్రని రాష్ రావడం జరుగుతుంది. దీనిని సెక్స్ ఫ్లష్ (Sex Flush) అంటారు.

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాల వేగం పెరుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువ అవుతుంది.

ఆడవాళ్ళలో :

యోని శీర్షం(Clitoris) ఉబ్బుతుంది.

యోని గోడలలో స్వేద బిందువులు ఊరినట్టు జారుడు ద్రవం ఊరుతుంది. యోనిమార్గం రంగు గులాబి రంగు నుంచి ఊదారంగుకి మారడం జరుగుతుంది. ఈ మార్పు అంతా కేవలం రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా జరగడం వలన అవుతుంది.

యోని పెదవులు ఉబ్బి, కొద్దిగా ప్రక్కకు వత్తిగిల్లి యోని ద్వారాన్ని

బహిర్గతం చేస్తాయి. రతికి మార్గాన్ని సులువు చేస్తాయి.

మగవాళ్ళలో :

శిశ్నపరిమాణం పెద్దదై గట్టిపడుతుంది. బీజాలు, బీజం మీది చర్మమూ పైకి గుంజబడతాయి.

2. పీఠస్థాయిలో కలిగే మార్పులు :

స్తనాల పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతుంది. చనుమొనల చుట్టూ వుండే నల్లని చర్మం (Areola) బాగా పెద్దదవుతుంది.

మగవాళ్ళలో మొదటిదశలో వచ్చిన మార్పే వుంటుంది.

సెక్స్ ఫ్లష్ మరింత స్పష్టంగా ఏర్పడుతుంది. (ఇది చామనచాయ, నలుపు రంగు వాళ్లలో కనపడదు.)

ఊపిరివేగం, గుండె వేగం, రక్తపోటు పెరగడం ఇంకా ఎక్కువవుతాయి. కామోద్రేకం ఎంత ఎక్కువైతే అంతగానూ ఇవి పెరుగుతాయి.

యోని శీర్షం బాగా ఉబ్బి, యవ్వన శల్యం (పొత్తికడుపు దిగువనున్న త్రికోణాకారపు ఎముక) కిందికి చేరి, ఆ ఎముకకు రాసుకుంటూ వుంటుంది. ఈ చర్య వల్ల ఆడవాళ్లలో ఉద్రేకం అధికమవుతుంది.

యోనిమార్గం గోడలు యోని స్రావాలతో తడవటమేకాక బయట 1/3 వంతు యోని మార్గం కుంచించుకుని, మగవాడి అంగాన్ని గట్టిగా బంధించుతుంది. రతిలో పాల్గొంటున్నప్పుడు, అంగం గట్టిగా బంధించబడడం వలన మగవాడికి చాలా ఉద్రేకం, సుఖం దొరుకుతాయి. దానినే భావప్రాప్తి వేదిక (Orgasmic Platform) అంటారు.

యోని పెదవులు రక్తంతో బాగా ఉబ్బిపోయి, యోని మార్గాన్ని మరింత బహిర్గతం చేస్తాయి.

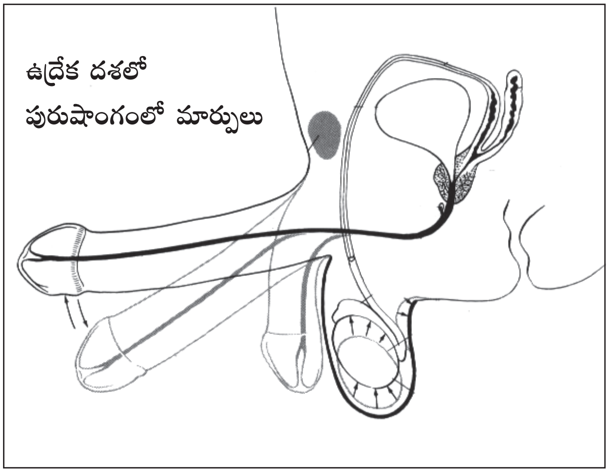
బార్థొలిన్ గ్రంథులు:

యోని బాహ్యాధారాల వద్ద ఉండే ఈ గ్రంథుల వలన రెండు మూడు చుక్కల జారుడు ద్రవం స్రవించబడి అంగప్రవేశం సులువుగా జరగటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

మగవాళ్లలో అంగం బాగా గట్టిపడి, పెద్దదిగా పెరిగి, నల్లరంగుకు మారుతుంది.

బీజాలు గజ్జల వరకూ పైకి లాగబడతాయి.

కౌపరు గ్రంథుల ప్రభావం వల్ల 2-3 చుక్కల జారుడు ద్రవం అంగం లోంచి బయటకు కారుతుంది.



3. మూడవ దశ.

ఈ దశలో ఊపిరి బాగా ఎక్కువగా తీసుకోవడం (నిముషానికి 40 సార్లు), గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం (నిముషానికి 110-180), రక్తపోటు పెరగడం (30-80 మి.మీ పెరగటం) జరుగుతుంది. గుదమార్గం (Rectum) లోని కండరాలు, ప్రోస్టేటు, శుక్ర కోశాలు, పెరీనియల్ కండరాలు... సంకోచాలకు లోనవుతాయి. ఇవి ప్రతి 0.8 సెకన్లకూ ఒకసారి ముడుచుకొని సాగుతూ వుంటాయి. వీటి వలన స్కలనమూ, రతిలో తియ్యని అనుభూతీ కల్గుతాయి.

ఆడవాళ్లలో :

రెండవ దశలో ఏర్పడిన భావప్రాప్తి వేదికలో కలిగే సంకోచ వ్యాకోచాల వలన, ఆడవాళ్లకు మధురమైన అనుభూతి కల్గుతుంది.

మగవాళ్లలో :

వీర్య స్ఖలనం జరుగుతుంది; ఇది ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాలు, వీర్యవాహికలు, పొత్తి కడుపులోని... కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చెందటం వలన జరుగుతుంది.

4. నాల్గవ దశ (Resolution Phase)

పై మూడు దశలలో జరిగిన మార్పులన్నీ తగ్గి, జననావయవాలన్నీ మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. అదీకాక, ఇద్దరిలోను, శరీరమంతా చిరుచెమట పడుతుంది. నెమ్మదిగా నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.

ఇవన్నీ మనిషి ఒకసారి రతికి తయారైనప్పుడు జరిగే మార్పులు.

'ఋతు' రాగాలొలికించే స్త్రీల గొంతులు !

జంతువులు 'ఎద'కొస్తే వాటి అరుపులో తేడా వస్తుంది. పశుల కాపర్లు, పశుల యజమానులు ఆ అరుపులో తేడాని ఇట్టే కనిపెట్టేస్తారు. పక్షుల కూతల్లో కూడా ఈ మార్పు కొట్టొచ్చి నట్టు కనిపిస్తుంది. ఇదీ మనకి తెలుసు!

మరి మనుషుల స్వరంలో ముఖ్యంగా - ఋతుచక్రం ఉండేది స్త్రీలకే కనుక వారి స్వరంలో - ఋతుసమయం లో ఇలాంటి మార్పేమైనా వస్తుందా ?

ఈ ఆలోచనే వచ్చింది న్యూయార్క్ స్టేట్ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు నాథన్ పిపిటోవ్, గార్డన్ గాలప్‌లకి !

'జీవ పరిణామం - మానవ ప్రవర్తన' అనే ఓ వైజ్ఞానిక పత్రికలో వారు ప్రచురించిన పరిశోధనా ఫలితాల ప్రకారం మానవ స్త్రీల గొంతులో (స్వరంలో) సైతం ఋతుకాలంలో మార్పులొచ్చి, వారి గొంతు మరింత మధురంగా మారుతుందట. అండోత్పత్తి కాలం దగ్గరయ్యేకొద్దీ ఈ మార్పు మరింత స్పష్టమవుతుందట.

10 మంది మహిళల స్వరాలను ఋతుక్రమం లోని వేర్వేరు రోజులలో రికార్డు చేసి పురుషులకు వినిపించగా వారు తమని ఆకర్షించినట్టుగా చెప్పిన స్వరాలు అండోత్పత్తి కాలానికి చెందడం విశేషం. ఋతుక్రమంలో లేని స్త్రీల గొంతులు వారికి ఆకర్షణ కలిగించలేదట.

స్త్రీల స్వరపేటికపై కూడా హార్మోనుల ప్రభావం ఉంటుందని దీన్ని బట్టి స్పష్టమవుతోందని ఆ పరిశోధకులు వ్యాఖ్యానించారు. నెలలో కొన్నిరోజులలో 'తాము సంతానోత్పత్తికి సిద్ధ'మనే సంకేతాన్ని స్త్రీల స్వరంలో వచ్చే మార్పులు స్పష్టం చేస్తాయన్నారు.

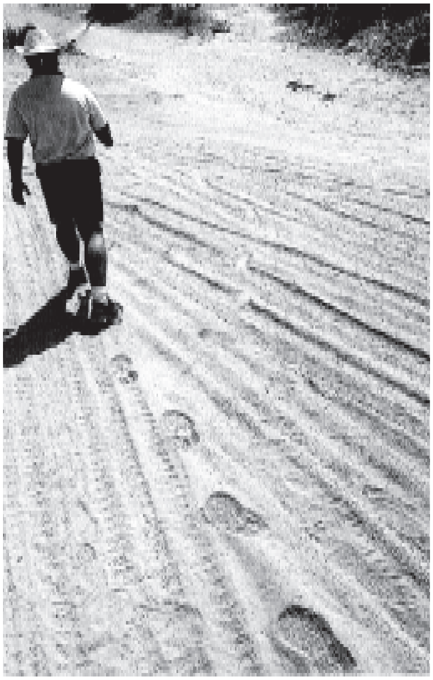
ఆ రోజుల్లో స్త్రీలు మిగతా రోజుల్లో కంటే ఆకర్షణీయంగా ఉంటారని కూడా జెఫ్రీ మిల్లర్ అనే పరిశోధకుడంటున్నాడు.

ఎదకాలంలో పక్షులు కొత్త అందాలు సంతరించుకోవడం మనకి తెలిసినదే. ఈ లక్షణాలు జీవపరిణామ క్రమంలో మనిషిలో లేకుండా పోయాయనుకోవడం పొరబాటు, నిశితంగా గమనిస్తే కాని దొరకనంత స్వల్పస్థాయిలో ఇవి మనిషిలోనూ ఉన్నాయని ఈ పరిశోధన ఋజువు చేస్తోంది.

అండోత్పత్తి కాలంలో స్త్రీ ఒంటి నుంచి వచ్చే వాసన - ముఖ్యంగా బాహు మూలాలు, యోని ప్రాంతం నుంచి వచ్చే వాసన - పురుషుడికి (మిగతా రోజులలో వచ్చే వాసనతో పోలిస్తే) మరింత కామప్రేరకంగా ఉంటుందని గతంలో అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది.

జంతువుల్లో అధికంగా ఉండే ఈ లక్షణం జీవపరిణామ క్రమంలో స్వల్పస్థాయిలో మనిషికీ సంక్రమించిం దనడానికి ఇది మరొక ఉదాహరణ.

ఎంత కాదనుకున్నా మనిషి కూడా జంతువే కదా !



ఒంటరితనానికి తావివ్వకండి!

గత దశకంలో 'నేను', 'నా' అనే భావాలు పుష్కలంగా ఉన్నవారంతా ఈ దశకంలో ఒంటరితనాన్ని తీవ్రంగా అనుభవిస్తున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. నేడు సరయిన సన్నిహితులు లేక ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నవారు కొందరైతే, అనేకమంది తమ చుట్టూఉన్నా, క్లోజ్‌గా ఉన్నా, ఇంటిమసీ లోపించి ఒంటరిభావనకు గురయిన వారెంతో మంది మనలోనే ఉన్నారు. ఒంటరితనం భావనను, ఒంటరితనాన్ని వీలయినంత త్వరగా మనుషులు వెళ్ళగొట్టకపోతే అనేక మానసిక, శారీరక, ప్రవర్తనా పరమైన, కుటుంబ-సామాజిక సంబంధాల పరమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

జీవన శైలిలో మార్పులు

నేడు జీవనశైలిలో తీవ్రమైన మార్పులు వచ్చాయి. ఫ్యాషన్‌లు, సౌందర్యం, టి.వి., పార్టీలు పేరుతో సమా జాన్ని చుట్టూనే ఉంచు కొంటూ, వ్యక్తులు మాత్రం తమ చుట్టూ ఒకగిరి గీసుకొని, తమ చక్రంలోకి ఎవర్నీ రానీయకుండా, మరెవరి చక్రంలోకి ప్రవేశించకుండా బ్రతికేస్తున్నారు. చర్చలన్నీ బట్టలు, అలంకరణ వస్తువులు, ధనం, టి.వి. ప్రోగ్రాముల గురించే జరుగుతాయి. ఈ విషయంలో మాత్రమే ఎవరైనా దగ్గరవుతున్నారు. తమ అనుభూతులను పంచుకొనే క్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఉండని పరిస్థితి నేడు నెలకొంది.

ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్

తమలోని భావాలను, అభిరుచులను, అంతర్గత మనసును విప్పితే, ఎదుటివారు తమని అంగీకరించరేమో, తమపై తక్కువ అభిప్రాయం ఏర్పడుతుందేమో అనే భయంతోనే చాలామంది తమతోటి వారితో మానసికంగా దగ్గరవ్వరని మనస్తత్వవేత్తలు అంటున్నారు. ఇటువంటి వైఖరిని ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్ (Imposter Syndrome) అంటారు. అంచేత లోలోన ఎలా ఉన్నా, పైన వివిధ ముసుగులు వేసుకొని అబద్ధాల ప్రపంచంలో బ్రతికేస్తున్నారు. ఈ మనస్తత్వం తీవ్రంగా పెరగడం వలన తమ చుట్టూ గిరిగీసుకొనే స్వభావం పెరుగుతూ వస్తోంది. చివరకు అందరిలో ఉండి కూడా ఒంటరితనంను ఫీలవ్వవలసిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అన్ని విషయాలు చెప్పడం, మనస్సు విప్పడం దీనికి పరిష్కారాలు కావచ్చు. అయితే, అలా ప్రవర్తించడం వలన ఎదుటి వారికి చులకనవ్వడం- కాకపోవడం, గౌరవించడం - ద్వేషించడం అనే సందర్భాలు ఎదురుకావడం సహజమే. అది ఎదుటి వారి మనస్తత్వం, అవగాహన, పరిపక్వతలపై ఆధారపడి

ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎంతమంది మిత్రులు ఉన్నా, చుట్టు బంధువులు, అక్క చెల్లెళ్ళు – అన్నదమ్ములు, తల్లి – దండ్రులు ఉన్నా, ఆంతరంగిక మిత్రులును నమ్మకస్తులను ఏర్పరచుకోవాలి. చివరకు భార్యకు – భర్త, భర్తకు భార్య కూడా అలా ఉండవచ్చు.

సిగ్గరితనానికి స్వస్తి చెప్పాలి!

చాలామంది సిగ్గు–బిడియం కారణంగా తాము – తమ ప్రపంచం తప్పించి, కొత్త స్నేహితులను పరిచయం చేసుకోవడం, వారితో సంబంధాలను కొనసాగించడం చేయలేరు. బాగా సన్నిహితులతో తప్పించి, సంబంధాలు నెరపలేరు. వీరు చాలా త్వరగా ఒంటరితనంకు లోనవటమే కాక వారి పిల్లలకు కూడా ఈ మనస్తత్వం రావచ్చు. ఇటువంటి వారు, తమ పాత స్నేహితులు, తమతో క్లోజ్‌గా ఉండే బంధువులు లేకపోతే తీవ్రమైన ఒంటరితనంకు గురయ్యి, ఏడ్వాలనిపించడం, ఏడ్చేయడం కూడా చేస్తారు.

కుటుంబ వాతావరణ ప్రభావం

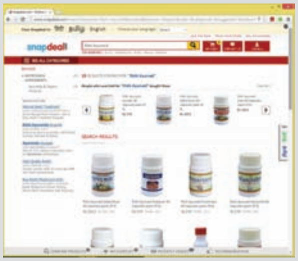
కుటుంబ వాతావరణం, కలతలు, ఘర్షణలు – సంఘర్షణలతో నిండి ఉంటే కుటుంబ సభ్యులందరిపై ఈ ప్రభావం పడుతుంది. ఈ వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లలు పెద్దవారయినా సంబంధాలు సరిగా ఉండక పోవచ్చు. పిల్లలు 18 సంవత్సరాలు నిండక ముందే వారి తల్లిదండ్రులు విడిపోయినా, విడాకులు తీసుకున్నా, సరయిన సంబంధాలు లేకపోయినా వారు పెద్దవారయినపుడు తీవ్రమైన ఒంటరి భావనకు గురవుతారు. వీరు తమ బంధువులు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో సరయిన సంబంధాలు నెరపలేరు. వారందరు వీరిని బాగా చూసినా, ఏదో కారణం పురస్కరించుకొని, వారిపై వివిధ నెపాలు మోపుతూ దూరమై పోతారు. తమలోని లోటును మరెవరైనా భర్తీ చేయాలని తలంపుతో చుట్టూ ఉన్న సమాజం కేసి ఆశగా చూస్తారు. ముఖ్యంగా పురుషులు తమ ఒంటరితనం బాధ నుండి తప్పించుకోవడానికి స్త్రీలకు దగ్గరవ్వాలని, వారి సానుభూతి పొందాలని చూస్తారు.

"నా ఒంటరి తనానికి ఈ తోడు సరిపోతుందా?"

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

సుప్రసిద్ధ

www.snapdeal.com

దాన్ని ప్రేమని అపోహపడవచ్చు. నిజానికి కుటుంబ సభ్యుల పట్ల వారి వైఖరి మార్చుకొని, సరయిన సంబంధాలు నెరపగలగాలి. ఎవరి నుండో ఏదో వస్తుందని ఆశించకూడదు. మీ మాటలు సరిగా ఉంటే, మీ వాళ్ళంతా మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తారు. అందర్నీ ద్వేషిస్తే మిమ్మల్ని ప్రేమించేదెవరు? చెప్పండి.

మీరు ఒంటరా?

మీరు ఒంటరా? అని ఎవరినైనా ప్రశ్నిస్తే, ఎక్కువ మంది స్త్రీలు ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నట్లు జవాబిస్తారు. పురుషులు స్త్రీలకన్నా తక్కువ ఒంటరి వాళ్ళనే భావన సమాజంలో ఉంది. నిజానికి, ఒంటరి తనంను ఫీలవ్వడంలో ఇద్దరూ సమానంగానే ఉన్నట్లు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అయితే పురుషులు తమలోని అటువంటి భావాలున్నట్లు గమనించరు. మరేదో సమస్య ఉందనుకొని, దాని గురించి వర్రీ అవుతూ ఉంటారు. స్త్రీలు మాత్రం ఒంటరితనం భావాలను గుర్తించగలగడం వలన వారు తాము ఒంటరితనంను ఫీలవు తున్నట్లు చెపుతూ ఉంటారు.

తమని తాము ఇష్టపడరు!

చాలామంది ఒంటరి భావనకు గురయ్యేవారు తమని తాము ఇష్టపడరు. కుక్కలు తమ తోకని తామే కరుచుకున్నట్లు వీరు తమని – తాము తక్కువ అంచనా వేసుకుంటారు. తమని తాము నిందించు కుంటారు. అంటే ఆత్మన్యూనతా భావం అన్నమాట. అయితే, చాలామంది తమకు ఆత్మన్యూనతా భావం ఉందంటే అంగీక రించరు. దానికో సుపీరియారిటీ ముసుగు వేసుకొని ఆర్భాట మనస్తత్వానికో, అలంకరణల మనస్తత్వానికో, ఎగ్జిబిషనిస్ట్ వైఖరికో అలవాటు పడిపోతారు. లోపల ఎలా ఉన్నా పైకి గంభీరంగా కన్పించాలనుకుంటారు. వీరికి ఎవరెవరి తోనో మాట్లాడాలని ఉన్నా, వారు తమకి తగిన గౌరవం ఇవ్వరేమో, తమని పట్టించుకోరేమో అనే భయాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి.

అదే – పరిచయం అయిన వారితో వీరికి అంత సమస్య ఉండదు. అయినా వారితో ప్రవర్తించేటప్పుడు కూడా సంశయమే ఎక్కువగా రాజ్య మేలుతుంది. ఇటువంటి వారంతా ఒంటరి వాళ్ళు అనుకోవద్దు. అందరి మధ్య ఉండి, ఒంటరి స్వభావం ఉన్నవారు కూడా ఇలాగే

ప్రవర్తిస్తారు. తమ గురించి సరిగా అర్థం చేసుకోరేమో అనే సంశయంతో, కాస్త గడుసుగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తారు. నిజానికి కోపం, అసంతృప్తులను మనస్సులో నింపుకొని ఒక్కోసారి తీవ్రమైన ఆనందానికి, ఒక్కోసారి నిరాశా – నిస్పృహలకు గురవుతారు.

మనస్సులవసరమైన మనుషులు!

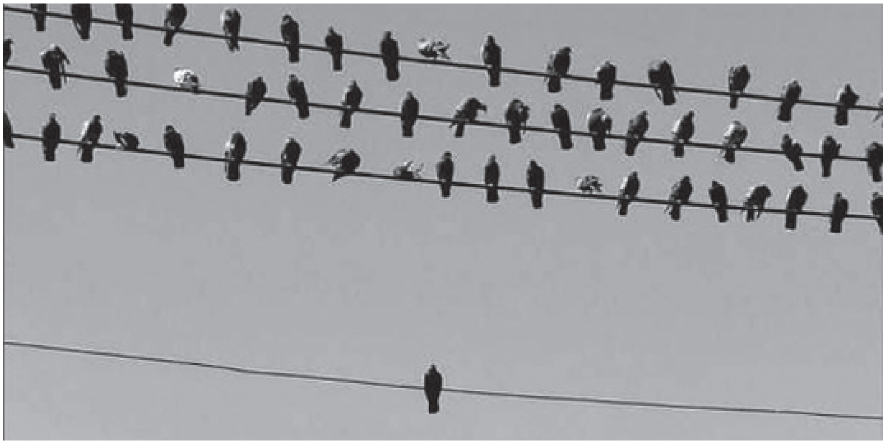
మనస్సులకోసం పరితపించే మనుషులు పెద్దవారే కావాలని లేదు. నేడు ఎక్కువ శాతం మంది టీనేజర్సే తమ మనస్సులు విప్పడం కోసం మనుషులు కోసం పరి తపిస్తున్నారట. ఇలా ఒంటరితనంతో రగిలిపోతున్నట్లు చెప్పేవి మాటల ద్వారా ఉండవు. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, అతిగా తిని లావు అయ్యి పోవడంగాని, ఏమీ తినక బిక్కచిక్కి పోవడం గాని జరగడం, అనుకోని గర్భాలు, మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడిపోవడం, సౌందర్యం పట్ల అతి మక్కువ వంటి అంశాల ద్వారా ఈ ఒంటరితనపు ఛాయలను వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటారని మనస్తత్వవేత్తలు అంటున్నారు. ఇదే క్రమంలో టీనేజర్స్‌లో ఆపోజిట్ సెక్స్ పట్ల ఎట్రాక్షన్ పెరగడం, **కాస్త పరిచయం ఏర్పడితే అదే ప్రేమనుకోవడం** జరుగుతోంది. కాస్త సానుభూతి ప్రకటించేవారు దొరికితే, వారికి దగ్గరవ్వాలనే మనస్తత్వం – పెరిగిన ఒంటరితన స్వభావానికి చిహ్నంగా చెప్పవచ్చు.

ఆడ తోడు లేని పురుషుని పరిస్థితి!

ఎవరైనా పురుషునికి గర్ల్ ఫ్రెండ్‌గాని, భార్య గాని ఉండి సంబంధాలు సరిగా ఉన్నవారి ఆరోగ్యంతో పోల్చితే, ఏ సహచర్యం లేనివారికి ఎన్నో రెట్లు అనారోగ్యాలు వస్తాయని నిర్ధారణ అయ్యింది. స్త్రీలకూ ఈ రిస్క్ తప్పదు. కాని భర్త లేని స్త్రీలు తమ కుటుంబ సభ్యులతో ప్రేమాభిమానాలు పంచుకొనే స్వభావం ఉంటే, కొంత మేరకు ఆ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఏది ఏమైనా పెళ్ళి కాకుండా ఎక్కువ కాలం ఒంటరిగా ఉండే స్త్రీలయినా, పురుషు లయినా అనారోగ్యాన్ని చవి చూడ వలసిందే. అదే సందర్భంలో పెళ్ళయ్యి భార్య – భర్తలు విడాకులు తీసుకున్నా, భాగస్వామి మరణించినా, సంసారం సంక్షోభంలో ఇరుక్కున్నా వారిలో ఆరోగ్యం స్థాయి తగ్గిపోతుంది.

ఒంటరి పక్షుల అనారోగ్యాలు

ఇలా ఒంటరి తనంతో ఎక్కువ కాలం



ఉంటే వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. జలుబు నుండి కేన్సర్ వరకు అధికంగా సోకేది ఒంటరి పక్షులకేనట. హృదయం గాయపడి, తోడు లేక మదనపడేవారికే హృదయ సంబంధ రోగాలు అధికంగా వస్తున్నాయని నిర్ధారణ అయ్యింది. భాగస్వామితో తమ సంబంధాలు సరిగా లేవని మనస్ఫూర్తిగా ఫీలవుతూ, తీవ్ర అసంతృప్తికి గురయినవారి రక్తంలో రోగనిరోధక శక్తికి సంబంధించిన అన్ని కణాలు తగ్గిపోతాయట. టి-సెల్స్, తెల్లరక్త కణాలు, ఇమ్యూనో గ్లోబిన్స్ వంటి బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లకు వ్యతిరేఖంగా పోరాడే కణాలన్నీ తగ్గిపోతాయట. అంచేత ఒంటరిగా, హృద్యంగా ఉండే వారంటే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లకు భలే ఇష్టం. ఒంటరి పక్షులకు త్వరగానే వృద్ధాప్యం వచ్చేస్తుందట. కొంతమంది వృద్ధాప్యం రాకుండానే మరణంను చవి చూస్తున్నారు.

స్నేహ హస్తం చూపించే సంస్థలు

అందుకే అమెరికా వంటి దేశాలలో ఒంటరిబాధ భరించలేని వారు ఫోన్‌చేస్తే, వారితో కబుర్లు చెప్పేవారు, తమ బాధలు విని ఓదార్చే వారితో కూడిన సంస్థలు విరివిగా ఉన్నాయి. యాంత్రికమైన అక్కడి జీవితంలో ప్రేమ, ఆత్మీయతలతో కూడిన సంబంధాలే కరువవుతున్నాయి. దాంతో అందరి మధ్య ఉండి కూడా ఒంటరి తనంలో బాధపడ్డం అక్కడ ఎక్కువయ్యింది. ఆ సంస్కృతిని ఎరువు తెచ్చుకొని, అలా యాంత్రికమై పోతున్న మనకు అటువంటి సంస్థలు అవసరం లేకుండా ఉండాలంటే మనలో మార్పురావలసిందే. అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవలసిందే.

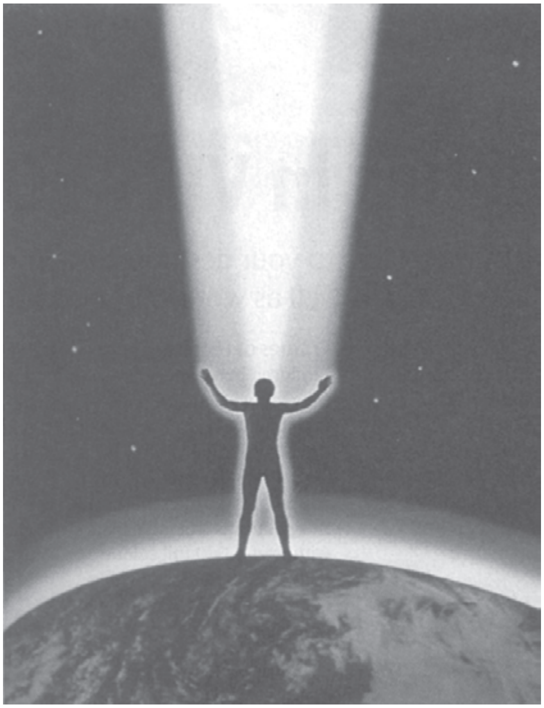
ఏమిటా చర్యలు?

స్నేహితులను పెంపొందించుకోవ డంతో బాటు వీలయినంత వరకు కనీసం ఒక్కరినైనా సన్నిహితులను ఉంచుకోవాలి. భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య సన్నిహితులైతే అంతకుమించిన హర్షించతగ్గ విషయం మరొకటి ఉండదు. తమలో దాగి ఉండే ఉద్దేశాలను దాచుకోకుండా వ్యక్తపరచు కోవడం అలవర్చుకోవాలి. కుటుంబ సభ్యులు కేవలం టి.వి.లకు పరిమితమై పోతూ ఆత్మీయతకు, ప్రేమానురాగాలకు దూరమై పోకూడదు. తిరిగి కుటుంబం అంతా కుటుంబానికే పరిమితమైపోకుండా, కొన్ని కుటుంబాలతో గాని, కొంతమంది వ్యక్తులతోగాని సన్నిహితంగా ఉండాలి. చొరవతో పరిచయాలు పెంచుకోవాలి. మనస్సు విప్పే వారికంటే, దాచుకొనేవారికి చాలా సమస్యలు వస్తాయనే విషయం ఎవ్వరూ మర్చిపోకూడదు.

ఏది ఏమైనా ఒంటరితనం భావన చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఆ భావనకు గురయితే, పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించక పోతే, అది రగిలి కొన్నాళ్ళకు మిమ్మల్ని దహించివేస్తుంది. అందరిమధ్య ఉంటూ ఒంటరిగా ఫీలయ్యేవారు వెంటనే తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోవడం చాలా అవసరం. తాత్కాలికంగా ఒంటరిగా ఉండవలసి వచ్చి, మానసికంగా తమ వారితో కలిసే ఉన్నామని ఫీలయ్యేవారికి అది తాత్కాలికం అయినంత వరకు ఓ.కె.! అది దీర్ఘకాలం కాకుండా చూసుకోవాలి. నిర్ణీత కాలాల్లో కుటుంబ సభ్యులు కలుసుకొంటూ ఉండటం ఉత్తమం.

ఏమైనా మీచొరవ, ప్రయత్నం, వివిధ వ్యాపకాలు పెంచుకోవడం, హాబీల ద్వారా ఒంటరితనంను జయించవచ్చు. సరయిన సహచర్యం లేకుండా ఉండడం మాత్రం అభిలషణీయం కాదు. పెళ్ళి చేసుకోకుండా పాతికేళ్ళు దాటినవారు, వివాహం అయ్యి విడాకులో, భాగస్వామిని కోల్పోవడమో జరిగిన వారు మరో వివాహం చేసుకోవడం మంచిది. సాంప్రదాయాల పేరుతో ఒంటరిగా ఉంటే అనేక సమస్యలు వచ్చి తీరతాయి. అలాగే మీ వృత్తి, వ్యవహారాల్లో పడి మీ పిల్లలను ఒంటరివాళ్ళను చేయ కండి. ఈ మాత్రం చర్యలు తీసుకుంటే, మీరు తప్పక ఒంటరితనాన్ని జయించ గలరు. ఆరోగ్యాన్ని, ప్రశాంతతను పొందగలరు.

- క్రాంతికార్



ఇది పోటీ ప్రపంచం. ప్రతి మనిషీ వేగంగా పరుగులెత్తడం తప్పనిసరి. ఈ పరుగులెత్తే క్రమంలో సమస్య లెదురయితే తట్టుకొని నిలదొక్కుకొంటూ ముందుకెళ్లేవారు కొందరయితే, ఆదరా – బాదరాగా అన్నీ త్వరగా చేసేద్దామని బోర్లా పడేవారు కొంతమంది. కొంతమంది నిలకడగా ఆలోచిస్తూ, క్రమబద్ధంగా పనులు చేస్తారు. రిస్క్ తీసుకున్నా అంచనా సరిగా (Calculated Risk) ఉంటుంది. ఇంకొంత మంది ఒకేసారి ఎక్కువ పనులు పెట్టుకొని, ఏ పనీ సక్రమంగా కాక, నిరంతరం ఆందోళనతో, వ్యథతో, మానసిక అశాంతితో కాలం గడపడం మన కళ్ల ముందు కన్పిస్తూ ఉంటుంది.

మనిషి ప్రవర్తించే తీరు, ఆలోచించే తీరులను బట్టి రెండు వ్యక్తిత్వాలుగా వర్గీకరిస్తారు. వాటిని పర్సనాలిటీ–A, పర్సనాలిటీ–B అంటారు. ఈ రెంటికీ మధ్య పర్సనాలిటీ–C ని కూడా కొంతమంది అంటున్నారు.

A-వ్యక్తిత్వం గలవారయితే...?

పర్సనాలిటీ-A కోవకు చెందినవారు ఏదో సాధించాలన్న నిరంతర తపనతో మానసికంగా పరుగులు తీస్తూ ఉంటారు. ఒకేసారి ఎక్కువ పనులు పెట్టుకొని ఏ పనీ సక్రమంగా చేయలేరు. తనచుట్టూ ఉండేవారి మధ్య గుర్తింపు రావాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తూ, ఆదుర్దాకు లోనవుతారు. చిన్న చిన్న అడ్డంకులు ఎదురైతే వీరు తట్టుకోలేరు. త్వరగా అసంతృప్తికి అసహనానికి గురవుతారు. వీరెప్పుడూ టెన్షన్‌గా ఉండటంతో త్వరగా మానసిక ఒత్తిడికి గురయి, మానసిక శారీరక అస్వస్థతలకు గురవుతారు. వీరికి హై.బి.పి., గుండె జబ్బులు, అల్సర్‌లు, ఇతర శారీరక జబ్బులు మిగతావారి కంటే అధికంగా వస్తాయి.

B-వ్యక్తిత్వం గలవారయితే...?

పర్సనాలిటీ–B గల వ్యక్తులు పోటీ మనస్తత్వం ఉన్నా, సరయిన పథకం, సరయిన ఆలోచనతో అడుగులు వేస్తారు. ప్రశాంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడమే కాకుండా, చేసే పని నుండి ఆనందాన్ని పొందుతూ 'వర్క్ లవర్'గా ఉంటారు. ఏదయినా పనికాకపోతే 'ఈజీ'గా తీసుకొని, ఈసారి ప్రయత్నిద్దాం అనుకుంటారు. అసహనానికి గురికారు. ఎవరయినా, ఏదయినా అన్నా వెంటనే గాయపడరు. మనస్సు బాధపడినా అది తాత్కాలికమే. వీరు కుటుంబం, వృత్తి–ఉద్యోగాలకు సమాన ప్రాధాన్యతనిస్తారు. వీరు శారీరకంగా, మానసికంగా అస్వస్థతకు గురికావడం తక్కువగా జరుగుతుంది.

C- వ్యక్తిత్వం ఉంటే...?

ఇక పర్సనాలిటీ–C గల వ్యక్తులు తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుండే రకం వారయ్యి ఉంటారు. వారికి కేన్సర్‌లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. వీరు తమ బాధలను ఎవరికి చెప్పకుండా, తమలో తామే తీవ్రంగా మధన పడుతూ ఉంటారు.

ఆదరాబాదరా వద్దు!

ఎన్ని పనులయినా చేయండి. ఏ పనిచేసినా, క్రమబద్ధంగా, దేని పని దాని సమయంలో చేయగలిగే స్వభావం ఉండాలి. ఎక్కువ పనులు పెట్టుకొని ఒక పని చేసేటప్పుడు మరో పని గురించి ఆలోచిస్తూ, నిరంతరం వర్రీ అయితే విజయం రాదని గమనించాలి.

ప్రతి అంశంలో ఆనందాన్ని పొందుతూ, జీవితాన్ని క్రమబద్ధంగా మలుచుకుంటే మీ జీవితంలో ప్రశాంతత, సంతోషం ఇనుమడిస్తాయి. అందుచేత సరయిన లక్ష్యాలను పెట్టుకొని, వాటిని సాధించగలిగితే, విజయం తప్పక వస్తుంది. అంతేగాని, ఆదరా బాదరా వల్ల కాదు. తొందర పాటు నిర్ణయాల వలన నష్టం, కాలయాపన జరగవచ్చు. ఆలోచించి, తగిన సమయంలో తగిన నిర్ణయం తీసుకొని అమలు జరిపితే పనులు పూర్తవ్వడంతో బాటు, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ●

ఆందోళన కంగారు గుండెదడతో

"యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్"

మానసిక రుగ్మతలలో నాడీరుగ్మతలు (న్యూరోసెస్) తరుచుగా రావడం జరుగుతుంది. మనం చూసే చాలా మంది న్యూరోసిస్ సంబంధ రుగ్మతలతో బాధపడేవారే. ఈ రుగ్మతలు పూర్తిగా మానసిక కారణాల వలనే వస్తాయి. తమ శరీరంలో ఏదో జరుగుతుందనే దృష్టి (Insight) వారికుంటుంది. ఈ రుగ్మతలు ప్రమాదకరమైనవి కాదు. అయితే వీటికి గురవ్వడం వలన వ్యక్తి తన పని తాను సమర్ధవంతంగా చేసుకోలేడు. ఈ న్యూరోసిస్ సంబంధ రుగ్మతలతో ఎక్కువగా వచ్చేది యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్.

ఇదీ రామారావు పరిస్థితి

రామారావుకు బాగా టెన్షన్‌గా ఉంటుంది. చేతులు వణుకుతాయి. అసలు పెన్ పట్టుకురాద్దామంటే కష్టం అయిపోయింది. దాంతో బాస్‌గారు బాసిజమ్ మొదలు పెట్టారు. ఇప్పుడు రామారావు పరిస్థితి మరింత అధ్వాన్న మయ్యింది. కండరాలు నొప్పులు వస్తున్నాయి. శరీరం అంతా బిగువుగా ఉంటుంది. అసలు ఆఫీసు సీట్లో కూర్చోవాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

నాకు టెన్షన్, ఆందోళన వస్తే ఇలా చేస్తాను!

అలసట ! అలసట ! అలసట!

రామారావుకి ఇప్పుడు చాలా అలసటగా ఉంటుంది. అప్పటికీ చ్యవన్‌ప్రాశ్ తింటూనే ఉన్నాడు. అయినా నీరసం తగ్గడం లేదు. అందరూ 'నరాల వీక్‌నెస్' అని తేల్చేసారు. కొంతమంది హార్లిక్స్ తాగమన్నారు. కొంతమంది న్యూరోబియాన్ ఇంజక్షన్‌లు తీసుకోమన్నారు. అన్నీ తీసుకున్నాడు. అయినా ఏమీ తగ్గలేదు. చిన్న చిన్న శబ్దాలకు కూడా ఉలిక్కిపడ్డం మొదలుపెట్టాడు. భయం పెరిగింది. కంగారు అధికమైంది.

గుండె ఎడమ వైపు నుందా? కుడి వైపు నుందా?

గణపతి తన గుండె రైలింజన్‌లా పరిగెడుతోందని బావురుమన్నాడు. ఒకసారన్నా ఆగకుండా యమస్పీడుగా కొట్టుకోవడంతో గుండెకేమైనా కొంతమేర శాల్తీ గైర్హాజర్ అయిందేమో అనిపించవచ్చు. ఒక్కోసారి గుండె ఎడమవైపు ఉందో కుడి వైపు ఉందో డౌట్ వచ్చేంత ఆందోళన ఉండవచ్చు. ఒక్క ప్రక్క గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లా గుండె పరిగెడుతుంటే, మరో ప్రక్క చేతులు చల్లబడిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి.

గణపతి సి.ఎ. చేసి ఓ పెద్ద సంస్థలో ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్‌గా జాబ్ చేస్తున్నాడు. అతని కేబిన్‌లోని ఏసి చల్లదనం కంటే అతని శరీరంలో వేడి ఎక్కువైపోయింది. గుబులు–గుబులుగా ఉంటుంది. తనకి గుండె జబ్బు ఉందేమోనని ముందు ఆ

టెస్టులు చేయించుకున్నాడు. డాక్టర్లు నీ గుండె నిక్షేపంగా ఉంది పో అన్నారు.

బాబోయ్! లఘుశంక బాధ పడలేకపోతున్నాను!

దుర్గ దౌర్భాగ్యం ఏమిటోగాని ప్రతి డాక్టర్ గడప ఎక్కడం–దిగడం సరిపోయేది! తరచు ఒంటేలికి వెళ్లాలని అనిపిస్తుందని చెప్పడంతో ఇక స్పెషలిస్టులు వీరవిహారం చేసి ఓ కేజి రిపోర్టులు తరువాత ఏమి తేల్చారంటే, "చూడు తల్లీ! నీకు ఎటువంటి జబ్బూ లేదు. నీ మూత్ర పిండాలు, గుండె వగైరా వగైరా బాగానే పనిచేస్తున్నాయి. షుగరూ–గిగరూ లేదు. సో, నువ్వింటికెళ్ళి హాయిగా నీ పని చూసుకో" అన్నారు. ఈ దుర్గమ్మ తల్లి సమస్య తగ్గితే కదా!

యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ బాధితులకు తరచు లఘుశంక తీర్చుకోవా లనిపిస్తుంది. ప్రతి అరగంటకి, గంటకి బాత్‌రూమ్‌కి పోవాలనిపిస్తుంది. కొంత మందికి పదే పదే లెట్రిన్‌కి వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. బస్‌లో వెళ్తుంటే... మధ్యలో గాని వస్తే...? అని బోలెడు బాధపడతారు. దాంతో వారికి నిజంగానే వస్తుంది. సిగ్గుపడి సగం చస్తారు. కొంతమంది ఎక్కువ యాంగ్జయిటీకి గురయిన సందర్భాలలో నీళ్ళ విరోచనాలు అవ్వవచ్చు. లేదా అరుగుదల సక్రమంగా ఉండకపోవచ్చు. వికారంగా ఉండవచ్చు. తిన్నది పైపైకి రావాలని ఉబలాట పడవచ్చు.

ఊపిరి సలపనట్లుంటుంది!

రాజ్యలక్ష్మితో పెద్ద చిక్కొచ్చి పడింది. తనకి ఊపిరి అందడం లేదని మొత్తం కిటికీలన్నీ తీసుకు పడుకుంటుంది. అది కూడా చాలకపోతే మొత్తం తలుపులన్నీ తీసి పడుకుంటుంది. ఓ దొంగగారు ఓ సుముహూర్తాన తన కర్తవ్య నిర్వహణ గావించేటప్పటికి మన రాజ్యలక్ష్మి గారికి ఊపిరి ఆగినంత పనయింది. చాలామంది ఈ జబ్బుకు గురయితే ఊపిరి అందనట్లుం టుంది. ఆయాసం అన్పిస్తుంది.

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

భయం-ఆందోళన

భయం భయంగా ఉంటుంది. ప్రతీ దానికి వర్రీ అవుతారు. ఒకోసారి దేని గురించి ఆందోళన పడుతున్నారో తెలియని పరిస్థితి ఉంటుంది. కంగారు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

సంతకం సమస్య

కొంతమంది, ఎవరైనా చూస్తుండగా సంతకం పెట్టలేరు. ఈ స్థితి ముదిరితే 'రైటర్స్ క్రాంప్స్' అంటారు. ఈ స్థితిలో రాయడం కష్టం అవుతుంది. అక్షరాలు సరిగా రావు. వేళ్లు నొప్పులు పెడతాయి.

యాంగ్జయిటీ-ఎసిడిటీ, ఐబిఎస్

యాంగ్జయిటీ ఉన్న వారికి ఎసిడిటీ, గ్యాస్ ప్రోబ్లెం, ఐబిఎస్, తలనొప్పులు, కాళ్ళ వీకులు వంటి సమస్యలు సాధారణంగా వస్తాయి.

ఈ జబ్బుకి కారణం ఏమిటి?

సాధారణంగా వృత్తిపరమైన సమస్యలు, భారమైన ఇతర బాధ్యతలు, మానసిక వత్తిడి కారణంగా త్వరగా ఈ జబ్బుకు గురవుతున్నారు. కొంతమందికి ఏ బాధ్యతలు, వత్తిడి లేకపోయినా ఈ ప్రవృత్తికి అలవాటుపడిపోతారు. అయితే ఇదమిత్థంగా ఇందువలన వస్తుందని అన్ని సందర్భాలలో చెప్పడం కష్టం అవుతుంది.

చికిత్స !

యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్‌ను తగ్గించ డానికి మందులను వాడిస్తారు. ఇలా మందులు వాడుతూ పోతుంటే సంవత్స రాలు పడుతుంది. ఈ జబ్బుకు ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్ నేర్చుకుంటే మంచిది. దీంతో పాటు సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్, మ్యూజిక్ ప్రాణాయామ ఉపయోగపడతాయి. పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్ తప్పనిసరి.

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?

మా వారు మాట్లాడరు !

ప్ర. మావారు ఒక కాలేజిలో సీనియర్ లెక్చరర్‌గా చేస్తున్నారు. ఆయన చాలామంచివారే కాని చాలా రిజర్వ్‌డ్. ఎవరితో మాట్లాడరు. రెండేళ్ళక్రితం మేమో ఫ్లాట్ తీసుకున్నాం. దాని బిల్డర్ నాతో ఎక్కువ మాట్లాడుతూ, ఎక్కువ ఫోన్‌లు చేస్తూ ఉండేవాడు. క్రమంగా మామధ్య సంబంధం ఏర్పడింది. అతనికి పెళ్ళయ్యి విడాకులయ్యింది. ఇప్పుడు మరో పెళ్ళయ్యింది. శోభనం నాడు కూడా నాకు ఫోన్ చేస్తూనే ఉన్నాడు.

రోజూ అతను ఎన్నోసార్లు ఫోన్‌లు చేసి కబుర్లు చెప్పేవారు. ఫోన్ చేస్తే మా వారికి తెలుస్తుందేమో అని భయం. ఫోన్ చేయకపోతే ఎప్పుడు ఫోన్ వస్తుందా ? అని ఎదురు చూపు. సంబంధం తెంపుకోలేకపోతున్నాను ! కొనసాగించ లేకపోతున్నాను ! నాకు అతనే కావాలని పిస్తుంది. కాని అతను మంచివాడు కాదని అందరూ చెపుతున్నారు. నాకు డిప్రెషన్ ఎక్కువై పోయింది. పరిష్కారం చెప్పగలరు.

- ఓ స్త్రీ

ప్రేమరాహిత్యం

జ. చాలామంది భర్తలు భార్యలతో కబుర్లు చెప్పరు. తమతో తమ భర్తలు మాట్లాడాలని, కబుర్లు చెప్పాలని కోరుకుంటారు. పెళ్ళాలను మొగుళ్ళు పొగడకపోతే పొరిగింటి పుల్లయ్య పొగుడుతాడు. అక్కడే సమస్యలు ప్రారంభం అవుతాయి. మీ విషయంలో అదే జరిగింది. మీ ఒంటరితనం, ప్రేమరాహిత్యాలను మీ అపార్ట్‌మెంట్ బిల్డర్ అవకాశంగా వాడుకున్నాడు. 'నువ్వంటే నాకిష్టం, నీ మాటంటే నాకిష్టం!' అన్నాడు. మీరు పొంగిపోయి, కరిగిపోయారు. రెండేళ్ళ సంబంధానికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టకపోతే మీ సంసారం సాగరంలో మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అతను ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిలింగ్ మొదలు పెట్టినట్లు మీరే చెపుతున్నారు. రోజుకి 10 సార్లు ఫోన్ చేస్తే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బాంబులా బ్లాస్ట్ కాక తప్పదు.

మీవారు మంచివారే అంటున్నారు. మీరు మాట్లాడితే నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంటుందని మీ ఆయనకు ఒక లవ్‌లెటర్ రాయండి. మారితే సంతోషం. మారకపోతే మేము మారుస్తాం. ఆయన బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, పర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్ వంటి కోర్సుల ద్వారా బాగా మారగలరు.

అడగండి చెప్తాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

జుట్టు రాలితే కామం తగ్గుతుందా?

ప్ర : నాదొక సిల్లీ సమస్య. నా వయసు 48. ఒక సంవత్సరంగా నాకు పురుషాంగం చుట్టూరా ఉండే వెంట్రుకలు రాలిపోయి అక్కడి జుత్తు పలచబడి పోతుంది. అక్కడ కూడా తెల్లవెంట్రుకలు మొదలైనాయి. ఇలా జరగడం నేను తట్టుకోలేక చాలా బాధపడుతున్నాను. దీనివల్ల నాకు సెక్సుమీద ఆసక్తి తగ్గి పోయింది. ఓ శ్రేయోభిలాషి మాటవిని అక్కడ వెంట్రుకల్ని ఒకటి రెండు సార్లు షేవ్ చేసి చూసాను కాని ప్రయోజనం లేదు.

నా ఈ సమస్యను కొట్టిపారేయకుండా అక్కడ వెంట్రుకలు దట్టంగా మొలిచేలా, తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండా సలహా యివ్వగలరు.

జ : చదివే వాళ్ళకి సిల్లీగా అనిపించినా మీ సమస్య మీకు భారమేనని మాకు తెలుసు. 'కొట్టిపారేయం' అని హామీ యివ్వగలను. కానీ మీరు కోరిన కోరికలు రెండూ తీర్చడానికి కష్టమైనవే! ముఖ్యంగా రెండోది.

ప్రతిమనిషికీ ఏదో ఒక అవయవం పట్ల, అందం పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. మీ ఆకర్షణకి, సెక్సువల్ సెల్ఫ్ ఇమేజికీ యవ్వనకేశాలు కేంద్రం కావడం యాదృచ్ఛికం కన్నా ఓ మెట్టు పైనే ఉంది. అవి రాలిపోయి పలచనవడాన్ని వయసుతో వచ్చే మార్పుగా భావించడం మాని... తీవ్ర వ్యధకి లోనవడం, కామవాంఛ, ఆసక్తి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలకి లోనవుతున్నారంటే మీకు కామపీఠం మీది కేశాల మీద ఏర్పడ్డ ఫిగ్జేషన్ స్పష్టమవుతోంది.

ఈ స్థితిలో మీరు ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సిందేంటే అవొక్కటే కామాకర్షక కేంద్రం కాదు. ఒకాయనకి మటనంటే లేదా ఆవకాయంటే యిష్టం కావచ్చు! మామూలుగా కాదు చాలా యిష్టం కావచ్చు. రోజూ భోజనంలో అది ఉండాల్సిందే కావచ్చు. కాని ఆ ఆవకాయో, మటనో లేకపోతే అన్నం మానేసి, అన్నం మీద ఆసక్తి కోల్పోయి డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లిపోతానని ఎవరన్నా అంటే మీరేమంటారు?

అదే పోలికతో మీ విషయాన్ని పునరాలోచించండి. వెంట్రుకలు మీకు చాలా యిష్టం. అవి శాశ్వతం కావే! రొమ్ములంటే ఎందరికో వెర్రి. అవీ శాశ్వతంగా అందంగా ఉండిపోవే! వయసుతో అవీ ఎంతో మారిపోతాయి. పిరుదులంటే కొందరికి మోజు. ఎవరి పిరుదులు ఒకతన్ని మోహపరుస్తాయో కొన్నేళ్ళకి అవే పిరుదులు జుగుప్స కలిగేలా మారిపోవచ్చు. నాజూకు

వ్యక్తులు మోటుగా అయిపోవడం, చక్కగా పుష్టిగా ఉండేవాళ్ళు బక్కగా శవాల్లా అవడం... ఎన్ని చూడడం లేదు? అయినా అన్ని మార్పుల్నీ జీర్ణం చేసుకుని రాజీపడి... ఆ మనిషిలోనే ఇంకెందులోనో అందాన్ని వెతుకుని

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

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

తృప్తిపడుతుంటాము.

ఇప్పుడు మీరు చెయ్యాల్సిందీ అదే! పరిస్థితులతో రాజీపడాలి.

అయితే ముందుగా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుని కలిసి వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి కారణం ఏవ్మైనా చర్మవ్యాధులా, లేక ఎండ్రోజెన్ డెఫిసియెన్సీయా (ఎండ్రోపాజ్) పరీక్ష చేయించుకోండి. ఈ రెండింటిలో ఏది ఉన్నా సరిచేయవచ్చు. మీ వెంట్రుకలు మళ్ళీ మీకు వస్తాయి. అలాంటి కారణాలేవీ లేకపోతే - మీరే అన్నట్టుగా- ఇది బట్టతలలాంటి పరిణామమే అని గ్రహించండి. ఎవరికి, ఏ వయసులో, ఎంత పరిమాణంలో, ఏ భాగంలో వెంట్రుకలు మొలవాలో, అవి ఎంత మేరకుపెరగాలో, ఎప్పుడు రాలిపోవాలో జీన్స్ ప్రకారం జరుగుతాయి. దానికి ఎవరూ ఏమి చేయలేం!

అందుకే రాజీపడమన్నాను. సౌందర్యం శరీరంలో, ప్రవర్తనలో, మాటలో మనసులో... మరెన్నో చోట్ల ఉంటుంది. కనుక మీ అభిరుచిని వెంట్రుకలకే పరిమితం చేయకుండా మిగతా అంశాలకి కూడా విస్తరింప జేస్తే మీ మనసుకి ఆనందమూ, సెక్సు కోరికలూ కలిగించే అంశాలు కూడా పెరుగుతాయి. అప్పుడిలాటి సమస్య తలెత్తదు.

అనుమానపు జబ్బు పోయేదెలా?

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

-శ్రీ.శ్రీ. శృంగవరపు 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 సైజోఫ్రినియా 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. తమ దేమీ తప్పులేదు, అంతా ఎదుటివాళ్ళదే 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 బుజువు చేయడానికి తెగ

ప్రయత్నిస్తారు. ఇది పేరనాయిడ్ పెర్సనాలిటీ.

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

ఈ రెండో వర్గం వారికి షైజోఫ్రినియా (ఉన్మాదం) కిచ్చే చికిత్స కూడా అవసర పడుతుంది. మొదటి వర్గంవారికి మందులుండవు. ఏళ్ళ తరబడి సైకోథిరపీ అవసరపడుతుంది. అయినా ఫలితాలు పెద్దగా ఉండక పోవచ్చు.

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 కష్ట పడాల్సి వస్తుంది. ఈ జబ్బుని వదిలించే మందులు లేవు. కనుక సంవత్సరాల తరబడి దేముడెరుగు, రెండు-మూడు సార్లు కూడా పేషెంటు చికిత్సకి రాడు కనుక డాక్టర్లకీ ఆసక్తి ఉండకపోవచ్చు.

వరిబీజం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

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

- జి., ఆత్మకూరు

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

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

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

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

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

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

చెప్తాను! చేస్తారా?

నేను బి.యస్సీ సెకండియర్ చదువుతున్నాను. నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. మేము మే నుంచి జూలై వరకు 3 సార్లు కలిసాము. మొదట్లో ఏమీ లేదు కాని 3వ సారి కలిసేక అంగంలో మంట వచ్చింది. యూరిన్

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

టెస్టు, కల్చరు చేయిస్తే ఏమీ ఫాల్ట్ లేదన్నారు. HIV, VDRL కూడా నెగిటివ్. 25 రోజులకి అంగం ముందు భాగంలో చిన్న చిన్న పొక్కులు వచ్చాయి. డాక్టరు హెర్పిస్ అన్నారు. ఇప్పటికీ నాకు అంగంలో మంట, నొప్పి, వీర్యంలో మంట, మూత్రంలో మంట ఉన్నాయి. నా పొక్కులు దోమ కాట్లవలె ఉన్నాయి. పుళ్ళు మాత్రం పడలేదు. నేను కలిసిన అమ్మాయికి బహిష్టు టైంలో కడుపు నొప్పి ఉంది. నాకు హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. నా బాధలకి యివి కారణమా? నాకు ఈ బాధల నుంచి విముక్తి మార్గం చెప్పండి.

కర్నూలు

జ : చెప్తాను! చేస్తారా?

1. లెంపలేసుకుని ఇక ఆ అమ్మాయికి ఓ దండం పెట్టి దూరమవ్వండి.

2. పెళ్ళయ్యేదాకా మరే స్త్రీనీ తాకకండి!

3. మీరు రాసిన వ్యాధిలక్షణాలు హెర్పిస్‌విగా తోచడం లేదు. అయినా ఉత్తరాల ద్వారా ఊహించి చెప్పడం సరికాదు. మీరు STD లేదా చర్మ వ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. ఆ డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం మందులు వాడుకోండి.

4. HIV పరీక్షని వెంటనే చేయించు కుంటే ఉపయోగం లేదు. ఆఖరిసారి అమ్మాయిని కలసిన నాటినుంచి సుమారు 1 నెల దాటేక చేయించాలి ఆ పరీక్షని. కనుక యిప్పుడు ఆ టెస్టు రిజల్టు చూసుకోండి (మీ STD డాక్టరు గారు ఎలానూ చేయిస్తారు)

5. మీ స్కానింగ్ రిపోర్టులో మూత్రపురాళ్ళున్నట్టు అనుమానం వ్యక్తం చేసారు.

మూత్రం, అంగం మంటలకి అది కూడా కారణమే కాబట్టి యూరాలజిస్టుచే ఆ సమస్యకి కూడా ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోండి.

6. మీ హస్తప్రయోగంకి కాని, ఆ అమ్మాయి బహిష్టు కడుపునొప్పికి కాని మీ సమస్యలతో సంబంధం లేదు. మూత్రపు రాళ్ళు సెక్సు వల్లరావు. (సుఖ వ్యాధులు మాత్రం వస్తాయి.)

గవద బిళ్ళలు

నా వయసు 33 సం॥లు. పెళ్ళయి 7 ఏళ్ళయింది. ఇంకా పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకి బహిష్టులు నెలనెలా రావు. 2-3 నెలలకి వస్తాయి. నా వీర్యంలో కణాలు 20 మిలియన్లే ఉన్నాయి. యాక్టివ్ మొటిలిటీ 60% ఉంది. నాకు చిన్నతనంలో (16వ ఏట) గవదబిళ్ళలు (Mumps) వచ్చి ఒకవేపు బీజం వాచింది. వారం రోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపోయింది. కాని ఆ బీజం వాచింది. కాని ఆ బీజం కూడా గోళీకాయకంటే చిన్నదైపోయింది. ఉందే లేదో అనుమానమే! దీనివల్లనే నాకు సంతాన ప్రాప్తి లేదని తెలుసుకున్నాను. (Mumps వస్తే పిల్లలు కలగరని చదివాను). మేం IVF కి పోవాల్నా?

మంప్స్ (గవద బిళ్ళలు, లేక దవడ వాపులు) అనే వైరస్ వ్యాధి యవ్వనంలో వచ్చినందువల్ల - ముఖ్యంగా ఆ వ్యాధి బీజాలకు సోకడం వల్ల వంధ్యత్వం కలిగే మాట నిజమే! అదే బాగా చిన్నతనంలో Mumps వస్తే సాధారణంగా ఈ నష్టం ఉండదు.

అయితే రెండు బీజాలూ మంప్స్ వల్ల క్షీణించిపోతేనే వంధ్యత్వం ఏర్పడుతుంది కాని, ఒకవేపునే సోకితే ఆ సమస్య తలెత్తదు. మీకు ఒక వేపు బీజం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక ఒక మి.లీకి 20 మిలియన్ల వీర్యకణాల్ని (60% చురుకుదదనంతో) ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఇది సంతోషించాల్సిన విషయమే.

మీ ఈ కౌంటు వల్ల గర్భం వస్తుంది. మరి కొంచెం పెరిగితే యింకా మంచిది. 30 మిలియన్లు - ఆపై కౌంటుతో గర్భధారణావకాశాలు బాగా మెరుగవుతాయి.

మీ భార్య అపక్రమ బహిష్టుని మందులతో చక్కబరచవచ్చు. మరిన్నాళ్ళూ ఏయే డాక్టర్లచే ఏయే పరీక్షలు, వైద్యం జరిగేయో మాకు తెలియదు. ఆ రిపోర్టులు చూస్తే మీకు

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)

అవసరమైన పరీక్షలు, చికిత్స మార్గాలు సూచించగలం. IVF వరకూ పోవలసి ఉంటుందా అవసరం లేదా అనేది కూడా అప్పుడే చెప్పగలం.

సంతానం కోసం సలహాకోరే దంపతులు స్వయంగా సంప్రదించడం మంచిది.

తొలిరాత్రి

నా వయసు 26. నేను త్వరలో పెళ్ళి చేసుకో బోతున్నాను. సుమారు 15 ఏళ్లు హస్తప్రయోగం చేసుకొని నా అంగం సరిగా స్తంభించటం మానేసింది. యిన్నేళ్ళూ పెళ్ళి ఎలాగో వాయిదా వేసినా యిప్పుడు పెద్దల బలవంతం వల్ల పెళ్ళి చేసుకోక తప్పటం లేదు. తొలిరాత్రి రతిలో ఫెయిలయితే తలెత్తు కోలేను. ఆ భయంతో నాకు నిద్ర పట్టటం లేదు. మందులెన్నో వాడేను. ఏవీ పనిచెయ్యలేదు. నాగతేం కాను?

- జమ్మికుంట

జ: ఆకాశంలో మేఘాల్లో విహరించకుండా మీరు నేలమీద నిలబడి ఆలోచించండి. ఎందుకంత భయం? అదేమీ పబ్లిక్ పరీక్ష కాదు, ఐయేయస్ ఇంటర్వ్యూ కాదు, మరణ శాసనం అమలుచేసే రోజు కాదు... అంతగా భయపడి సంవత్సరాల తరబడి పెళ్ళి వాయిదా వెయ్యాల్సినంత భయానక పరిస్థితి ఏముందో మాకర్థం కావటం లేదు.

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

తొలినాడే రతిలో విజయం పొందాలని లక్ష్యం పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. ఎప్పుడూ కారెక్కనివాడు కారు పందేల్లో మొదటిసారే గెలవాలని కోరినట్టుంటుంది! ఈ రకం అసాధ్యమైన లక్ష్యాల వల్ల గెలుస్తామా, గెలవమా అన్న ఆందోళన పెరుగు తుందే తప్ప మానసిక సంసిద్ధత ఉండదు. రతిలో ఇద్దరికీ అనుభవం బాగా ఉంటే ఏమో? అప్పుడు మీరు ఆదుర్దా పడటంలో అర్థం ఉండొచ్చు.

కాని సెక్సు జయాపజయాల సమస్యకాదు. తొలిరాత్రి మీరు మీ భార్యతో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని సాధించాలి. యిద్దరూ ఒకరితో ఒకరికి కొత్త తగ్గేదాకా, ఎవరి భయాలు వారికి తగ్గేదకా - కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసు కోవాలి. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం మొదలు కావాలి.

వీటన్నిటికీ తర్వాత స్థానమే శారీరక సంపర్కానిది! అందులో కూడా శృంగార సంభాషణలు, పొగడ్తలు, కొంటె చేష్టలు, ప్రణయకళ... ఇవన్నీ అయ్యాకనే రతి రాణిస్తుంది! ఉభయులూ సంతృప్తి పడ గలరు. ఒకరు ముందూ ఒకరూ వెనకా అయినా అవమానపడే పరిస్థితి ఉండదు.

తొలిరాత్రి భయాలు మీకే కాదు, ఆడపిల్లలకి కూడా ఉంటాయి. కన్నెపొర చిరగటం గురించి, తొలి రతిలో నొప్పి/మంట గురించీ, అంగప్రవేశం గురించి, భర్తస్వభావం గురించీ... ఇలా రకరకాల భయాలుంటాయి. "నా మొగుడెంత మొనగాడో" చూద్దాం! వీడి పని పడదాం అన్నట్టు ఏ వధువూ ఉండదు.

కనుక భయాలు వదిలిపెట్టి దర్జాగా పెళ్లి చేసుకోండి. వ్యవసాయం చెయ్యబోయే వాడు పొలం గురించీ, పంట గురించీ కూలంకూషంగా తెలుసు కోవడం ఎలాగో, పెళ్లి చేసుకొనే వాడికి స్త్రీ పురుషుల గురించీ, సంసార శృంగారం గురించీ తెలియడం అలాగే అవసరం. సృష్టి రహస్యం, రతిరహస్యం, ప్రణయకళ, శృంగారం, కామవాంఛ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు చదివి ఆ తర్వాతనే పెళ్ళి చేసుకోండి.

ఎందుకు?

ఉదయం లేవగానే నా అంగం

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

లేస్తుంది. కోరికలు కలిగినపుడు లేవటం సహజమే కాని పొద్దునే ఎందుకు లేవాలి? దీనికి కారణం తెల్పండి.

- ఎస్.ఎమ్., దేవనూర్

జ : స్తంభించిన అంగంతో నిద్రలేవటమనేది మంచి చిహ్నమేనండీ, సెక్సు పరంగా మీరు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారన డానికి ఇదొక ముఖ్యమైన సాక్ష్యం! కామవాంఛతో నిమిత్తం లేకుండా నిద్రలో అనేకసార్లు ఆరోగ్యవంతులైన మగవాళ్ళందరికీ అంగం స్తంభిస్తూ, ముడుచుకుంటూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా నిద్రలో కనుగుడ్లు కదిలించే ప్రత్యేకదశలో ఈ స్తంభనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. యువకుల్లో ఎక్కువ సార్లూ, ఎక్కువసేపూ నిద్రాస్తంభనాలు కనిపిస్తాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ వాటి సంఖ్య, సమయమూ తగ్గిపోతాయి. 70 ఏళ్ళ వృద్ధులకు కూడా నిద్రాస్తంభనాలు, ఉదయ స్తంభనాలూ ఉంటాయి నమ్మండి. వాటిని అరికట్టే మార్గం లేదు.

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

అయితే ఆధునిక పరిశోధనలను బట్టి ఈ అభిప్రాయం సరైనది కాదని తేలింది. నిద్రావస్థలో ముఖ్యంగా వేగంగా కనుగుడ్లు కదిలించే స్థితిలో - మెదడులోని కొన్ని కేంద్రాల్లో ఉత్పన్నమయ్యే విద్యుత్ సంకేతాల వల్ల అంగస్తంభనాలు వాటంతట అవే జరుగుతాయని తేలింది. అవి మీ అదుపులో ఉండవు. కనుక వాటిని యాదృచ్ఛిక స్తంభనాలు (reflex erection) అంటారు. లేదా "ఆటోమేటిక్ స్తంభనాలు" అనొచ్చు.

నిద్రలో మెదడులో పుట్టిన విద్యుత్ సంకేతాలు స్తంభనాలని కలిగించమే కాదు, ఊపిరివేగాన్ని, గుండెవేగాన్ని, కనుగుడ్లలో కదలికని, చర్మానికి విద్యుత్తుని నిరోధించేశక్తినీ మార్పు చేస్తాయి.

బహుశా ఇవన్నీ శరీరం తన లైంగిక యంత్రాగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకునే విధానాలు కావచ్చు అంటారు జాన్ రైనిష్.

పురుషత్వలోపం - వీర్యలోపం

ఇటీవల ఒక వార పత్రిక ప్రకటనలో పురుషత్వ లోపం-వీర్యం లేక పోవడం గురించి వైద్య ప్రకటన చదివాను.

పురుషత్వం అంటే ఏమిటి? అది లేక పోవడం అంటే ఏమిటి? వీర్యలోపానికీ పురుషత్వలోపానికీ సంబంధం ఉందా? వివరంగా తెల్పండి.

యు., విజయవాడ

జ: పురుషత్వ లోపం, పుంసత్వ లోపం, మగతనం లేకపోవడం, నపుంసకత్వం లాంటివన్నీ అశాస్త్రీయ

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.

పదాలు. ఒకప్పుడు ఇవే పదాలు వాడుకలో ఉండేవనుకోండి! వీటన్నిటినీ వాడే వాళ్ళ అభిప్రాయం ఒక్కటే- అంగం స్తంభించడం విషయంలో ఇబ్బందులుండి... ఫలితంగా రతి నిర్వహించ లేకపోవడమో, సంతృప్తి కరంగా నిర్వహించలేకపోవడమో జరుగుతోందని.

"పురుషత్వలోపం" వగైరా మాటలు మనిషికి గుచ్చుకుంటాయి. మనసుని బాధ పెడతాయి. అవమానం కలిగి స్తాయి. పోనీ, ఆ సమస్యకి అవి సరైన పేర్లేనా అంటే కాదు కూడా! కనుక అలాంటి పదాల వాడకాన్ని తొలగిం చాలని వైద్య శాస్త్రం చాలాకాలంగా కృషి చేస్తోంది.

అందుకే యిప్పుడు నపుంసకత్వాన్ని స్తంభన దోషం అంటున్నాము. అంధత్వాన్ని (గుడ్డి తనాన్ని) దృష్టి దోషం అంటున్నాము. అవిటి తనాన్నీ, అంగ వైకల్యాన్నీ నడకలో ఇబ్బంది అనీ ఆ సమస్యలు గలవారిని శారీరకంగా సవాలు నెదుర్కొంటున్నవారిని (Physically challenged) గానూ, మానసిక వికలాంగుల్ని మానసిక సవాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్న వారి గానూ, లేదా ప్రత్యేక వ్యక్తులు (special persons లేదా persons with special needs) గానూ పేర్కొంటున్నాము.

మోటుగా, అవమానకరంగా ఉండే మాటల స్థానంలో సభ్యతగా, సంస్కార వంతంగా, ఎదుటివారిని నొప్పించని విధంగా ఉండే నాగరికతకు ఎదిగే ప్రయత్నం ఇది.

కనుక మీరడిగిన పురుషత్వం నిజానికి స్తంభన సమస్య మాత్రమే. "పురుషత్వం" అనేది సెక్సులో సమర్థత అని, స్త్రీని తృప్తి పరచగల సమర్థత అనీ వర్ణించే పురుషాహంకార (పురుషాధిక్య) పదం.

అయితే "పురుషత్వ లోపం" అనే మాట పురుషుని లోపం ఏమిటో స్పష్టంగా నిర్వచించదు. కామవాంఛ లేక పోవడాన్నీ, అంగస్తంభన సక్రమంగా లేకపోవడాన్నీ, శీఘ్రస్కలనం వల్ల స్త్రీ అసంతృప్తికి కారణమవడాన్నీ కూడా పురుషత్వ లోపమే అంటుంది ఆ పదం. అది తప్పు- ఈ 3 సమస్యలూ వేర్వేరు కాబట్టి.

ఇక వీర్యలోపం కూడా యిలాంటి అసంబద్ధమైన పదమే- ఆ పదాన్ని వాడిన వాళ్ళకే దాని అర్థం తెలియాలి. ఎందుకంటే వైద్య పరిభాషలో వీర్యానికి సంబంధించిన లోపాలన్నిటినీ విడివిడిగా గుర్తించేందుకు వేర్వేరు పదాలున్నాయి- ఏస్పెర్మియా, ఎజూస్పెర్మియా, ఒలిగోస్పెర్మియా... లాంటి ఈ పదాల

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.

అర్థాన్ని మీరు మా "సెక్సాలజీ డిక్షనరీ" లో చదవొచ్చు.

చాలామందిలో వీర్యలోపం గురించిన అపోహలున్నాయి. వీర్యం బాగా ఉత్పత్తి అయితే సెక్సు సామర్థ్యం బాగుంటుందనీ, వీర్యోత్పత్తి సరిగా లేకపోతే సెక్సు సమస్యలుంటాయనీ (అదే! మీరు చెప్పిన పురుషత్వలోపం కలుగతుందనీ).

వీర్యం ఉత్పత్తినీ, సెక్సు యంత్రాంగం పనితీరునీ ఒకే హార్మోనులు నియంత్రించి నప్పటికీ ఈ రెండూ వేర్వేరు కార్యక్రమాలు.

ఒకే ఆఫీసులో పనిచేసే వాళ్ళందరూ ఒకింటివాళ్ళు కానట్టే, ఒకే అవయవంలో జరిగే వీర్యోత్పత్తి వల్ల అంగ స్తంభనమూ, అంగ స్తంభనలోపం వల్ల వీర్యోత్పత్తిలో లోపమూ ఏర్పడవు.

ఒకవేళ ఏర్పడితే దానికి కారణం ఆ రెండిటినీ ఏకకాలంలో మొట్టికాయ మొట్టే మరో సమస్య ఏదో ఉందని అర్థం.

ప్రతీసారీ బ్లీడింగే!

నా వయసు 23 సం॥లు. కొత్తగా పెళ్ళయింది. పెళ్ళయినప్పటినుంచి ఇప్పటిదాకా ఒక 10-15 సార్లు కలిసి ఉంటాము. ఈ 15 సార్లు కూడా మేము సెక్స్ చేసుకున్నప్పుడల్లా నాకు బ్లీడింగ్ అవుతోంది. అది బహిష్టు మాత్రం కాదు. మొదటిరోజు తప్ప, ఇంకెప్పుడూ నొప్పికూడా కలగలేదు. 1-2 సార్లు కండోమ్ పెట్టుకుని పాల్గొన్నాము. దానికి కూడా బ్లీడింగ్ అంటుకుంది. సెక్సు చేసుకున్న రోజు మాత్రమే నా అండర్‌వేర్‌కి బ్లీడింగ్ అంటుకుంటుంది. సెక్సులో ఉండకపోతే బ్లీడింగ్ ఉండదు. కనుక ఇది పీరియడ్స్ కాదను కుంటున్నాను. మా అమ్మవాళ్ళకి చెపితే ఫస్ట్‌లో అలా అవుతుంది అన్నారు కాని యిప్పుడు చెపితే ఇదేంటి ఇన్నాళ్ళా, డాక్టరుకి చూపెడతాము అంటున్నారు. డాక్టరు దగ్గరకి పోతాను కాని ఇలా జరగడం ఎందుకని? ప్రమాదమా? నాకు చెప్పండి. అన్నట్టు నేను బర్త్‌కంట్రోల్ మాత్రలు వేసుకుంటున్నాను.

- శ్రీ., విజయవాడ

తొలిసారి రతి అనుభవం కలిగినప్పుడు కొత్తలో కొన్నాళ్ళు బ్లీడింగ్ కనిపించటంలో ఆశ్చర్యం లేదు కాని కలిసిన ప్రతీసారీ రావటం పరీక్షించాల్సిన విషయమే! ముఖ్యంగా నొప్పి, బాధ, మంట లేకుండా బ్లీడింగ్ అవటానికి కారణం గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి సోకటం కావచ్చు. యోనిమార్గం లోపల పాలిప్‌లు ఉండటం కావచ్చు. మీరు వాడుతున్న హార్మోను బిళ్ళల ప్రభావం అయి ఉండొచ్చు. ముందుగా గైనకాలజిస్టుచే పరీక్షించుకుంటే కాని ఏ విషయమూ తెలియదు. అందుకని డాక్టరుకే చూపించుకోండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఎన్నాళ్ళకు?

నా భార్యకు గర్భసంచి వుండు పడినందువల్ల ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తొలగించడం జరిగింది. 9 కుట్లు వేసారు. కుట్లు మానడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? ఎంతవరకు రెస్టు అవసరం? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? ఎన్ని నెలల తర్వాత రతిలో పాల్గొనవచ్చు? ఆమె వయస్సు 29.

- వరంగల్

జ : గర్భాశయం తీసెయ్యటం మేజర్ సర్జరీలోకి వస్తుంది. కుట్లు సాధారణంగా 7 రోజుల తర్వాత తీసేస్తారు. కాని గాయం పూర్తిగా మానడానికి మరికొంత సమయం పడుతుంది.

ఆపరేషన్ అయినాక సుమారు వారం తర్వాత నుంచీ ఆమె చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవచ్చు. కొంతకాలం బరువులేవీ మోయకూడదు. అలా అని మంచాన పడి అదేపనిగా రెస్టు తీసుకోవటం మంచిది కాదు. నడవాలి, తిరగాలి. ఇంటిపనులు ఒకటొకటిగా మొదలు పెట్టి అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

బలవర్థకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పాలు, గుడ్డు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, పప్పుదినుసులూ ఆహారంలో ఉండాలి. మందులు, మాత్రలు డాక్టర్లు ఎలాగూ రాస్తారు కదా! అవి వాడించండి.

గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఆపరేషను కనుక ఆమె మనసులో భయాలు, సందేహాలు, తన స్త్రీత్వమేదో కోల్పోయిన భావన లాంటివేవో ఉండవచ్చు. వాటినామె వ్యక్తీకరించినా, ఆ రకం భయ సందేహాల లక్షణాలు కనిపించినా ఆమెకు ధైర్యం చెప్పండి.

గర్భాశయం తొలగింపు వల్ల నష్టమేమీ ఉండదు. కామవాంఛ విషయంలో కాని, ఆరోగ్యంలోకాని మార్పులేమీ ఉండవు. ఇవన్నీ మీరామెకు అవసరమైతే చెప్పి ఆమె సందేహాలు పోగొట్టండి. ఆపరేషన్ అనంతర కాలంలో మనోధైర్యమివ్వటమే పేషెంటుకు చాలా ముఖ్యమైన అంశం.

పూర్తిగా ఆమె శారీరకంగా మానసికంగా కోలుకునే దాకా రతి మాట తలపెట్టుకోండి. కనీస పక్షం నెలా పదిహేను రోజుల వరకూ ఆమెజోలికి పోకండి.

తప్పు, అలా చేయకండి!

అభిసారికకు చిరకాలంగా పాఠకుణ్ణి. నాకు 22 సం॥లు. పెండ్లయి 3 సం॥లు. నా భార్యకు దమ్ము ఉంది. నాకు శోభనమైనప్పటి నుంచీ ఆమెకు బ్లీడింగ్ వారానికొకసారి ఉంటుంది. అలా 15-20 రోజులు ఉంటుంది. పుష్పవతి అయినప్పటి నుంచీ ఇలానే ఉందట. ఎన్నో మందులిచ్చాను. లేడీస్ స్పెషలిస్టులకి చూపించాను. "మందులు కోర్సుగా వాడాలి. ఏమీ కాదు" అంటున్నారు. మందులు వాడితే మంచిగుంటుంది. అయిపోతే మళ్ళీ ఇదే పరిస్థితి.

రక్తం చూసి చూసి నాకు చాలా విరక్తి కలుగుతోంది. నాకు ఆమెతో ఎలాంటి సుఖం లేదు. ఒకోసారి విడాకులివ్వాలనిపిస్తుంది. కాని యివ్వను. నా భార్యతో "మీ చెల్లెను చేసుకుంటాను. వేరే అమ్మాయి అయితే మీ యిద్దరికీ పడక పోవచ్చు. మీ చెల్లి అయితే యిద్దరూ కలిసి ఉంటారు" అన్నాను.

"వేరే ఎవరినైనా చేసుకో! మా చెల్లిని వద్దు" అంది. నేను రహస్యంగా పోయి మా మరదలిని అడిగేను. ఒప్పుకోలేదు. సరేనని నా భార్యను వాళ్ళ యింటివద్ద వదిలి వచ్చాను. 2 నెలలయ్యేక "నిన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటాను" అని మా మరదలు ఉత్తరం రాసింది. "మా అక్క జీవితం గురించి ఒప్పుకుంటున్నాను. నువ్వు విడిచి పెడితే ఆమె ఏమవుతుంది? అందుకే!" అంది.

మరి ఈమెను పెళ్ళి చేసుకోమంటారా? నా భార్యకు రాను రాను కేన్సర్‌లోకి దింపుతుందేమోనని భయంగా ఉంది. నా కోరికలు నా భార్య వల్ల తీరక ఎంతో మందిని కలిసాను. యిప్పుడు అంగం సరిగా లేస్తలేదు. మరి మా మరదల్ని చేసుకుంటే సుఖపెట్టగలనా?

-ఎస్. కొప్పూర్

"ఏదైనా ఒక ముఖ్య నిర్ణయం తీసుకునే ముందు ఎదుటి వ్యక్తి స్థానంలో నిలబడి ఆలోచించండి" అని పెద్దలు చెపుతారు. మీరెంత సేపూ మీ సుఖం, మీ సంతోషం గురించే ఆలోచించు కుంటున్నారు తప్ప మీ భార్య గురించి ఏ కొంచెమైనా ఆలోచించేరా?

మీకే ఏ టి.బి.యో, కుష్టో వస్తే మీ కర్మకు మిమ్మల్ని వదిలేసి మీ భార్య మీలాగే ప్రవర్తిస్తుందా?

జబ్బు చేసినా, అనారోగ్యంతో ఉన్నా మీ భార్య మీ భార్యే, ఆమె బాధ్యత మీదే! ఆమెకి వైద్యం చేయించటం మీద ముందు శ్రద్ధ చూపండి. ఆమెకి వారానికొకసారి బ్లీడింగ్ కావటానికి కారణమేమిటో నిర్ణయించడానికి చిన్న చిన్న పట్టణాలలోని డాక్టర్లకు సదుపాయాలుండవు. కనుక హైదరాబాదులో చూపించి వైద్యం చేయించండి. ఆ తరువాత యిద్దరూ సుఖపడవచ్చును...

మీ భార్యని పుట్టింటికి పంపేసి, వాళ్ళని మానసికంగా క్షోభపెట్టడం ద్వారా బ్లాక్ మెయిల్ చేసి ఆమె చెల్లెల్ని పెళ్ళికి ఒప్పించటం అమానుషం! అలాంటి పరిస్థితిలో అక్క కోసం బలవంతాన మిమ్మల్ని పెళ్ళి చేసుకున్నా మీ మరదలు సుఖ పడదు. మిమ్మల్ని సుఖపెట్టదు! మీ భార్య రోదిస్తూంటే మీ యిద్దరూ సుఖంగా కాపురం చెయ్యలేరు.

కనుక మీ నిర్ణయాన్ని పునరాలోచించండి. చాలా ఏళ్ళుగా అభిసారిక పాఠకుడినని మీరు వ్రాస్తే నేను పొంగిపోవటం లేదు. అన్నేళ్ళ అభిసారిక

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 →

పాఠకుడై ఉండీ ఇంత స్వార్థంతో ఎలా ఆలో చిస్తున్నాడా అని బాధపడుతు న్నాను!

ఎవరు చేసిన కర్మ వారనుభవించక ఎప్పుడన్నా తప్పదన్నా! ప్రస్తుతం స్తంభించని అంగంతోనే సరిపెట్టుకోండి. మీ బుద్ధి మారేక మీ అంగం కూడా బాగుపడుతుంది.

అంగం పెద్దదైనందుకా?

నేను చాలా సన్నగా, చిన్నగా ఉంటాను. మా బావ (నేనూ అతనూ పెళ్ళిచేసుకో బోతున్నాం) చాలా ఎత్తుగా ఉంటాడు. బలంగా ఉంటాడు. మేమిద్దరం ఏడాది క్రితం శారీరకంగా ఏకమయ్యాం. చాలాసార్లు సెక్సులో పాల్గొన్నాం. కాని సుమారు 1 నెలనుంచి అతను చేస్తుంటే నాకు యోనివద్ద విపరీతమైన మంట వస్తోంది. చిరిగి పోతోందనిపిస్తోంది. భరించలేక పోతున్నాను. అతని ఆర్గాన్ పెద్దదిగా ఉంటుంది. అదే కారణమా? మరి యిన్నాళ్ళు ఎందుకు అలా జరగలేదు? ఇంకొన్నాళ్ళు యిలా జరిగితే ఇక సెక్సులో పాల్గొనడం నా వల్లకాదు. కొన్నాళ్ళకి అందరికీ యిలాగే అవుతుందా?

- సీతాపురం.

మీరనుభవిస్తున్న సమస్య మీ ఒక్కరిదీ కాదు, అలా అని ప్రతి ఒక్కరికీ అలా జరుగదు. అంతేకాదు అది శాశ్వత సమస్యకూడా కాదు. మీకు యోని మంట, చిరిగిపోవడం లాంటివి జరగటానికి కారణం అతని అంగం సైజే అయితే ఈ ప్రాబ్లం మీకు ప్రారంభం నుంచీ ఉంటుంది తప్ప మధ్యలో రాదు. అది కాదు కారణం.

మీ సమస్యకు కారణం యోని ప్రాంతానికి ఫంగస్ వ్యాధి వంటిదేదో వచ్చి ఉంటుంది. అది స్త్రీలకు సామాన్యం. లేదా హెర్పిస్, ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి వ్యాధులు అయి ఉండొచ్చు. ఏదైనదీ యిద్దరూ పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడితే సమస్య తీరిపోతుంది.

మలద్వార రతి - కేన్సరు

మలద్వారరతిలో పాల్గొంటే కేన్సరు వస్తుందని ఒకచోట చదివాను. నేను ఒక ఫ్రెండుతో స్వజాతి సంపర్కం చేయు చున్నాను. అతడు నా మలద్వారంలో సెక్సు చేస్తాడు. ఇలా 2 సం॥లుగా జరుగుతోంది. ఈ విషయం పేపర్లో చదివినప్పటి నుంచి నాకు నిద్రపట్టడం లేదు, కేన్సరు వస్తుందని భయంగా ఉంది. వెంటనే మీరు నాకు రిప్లయి రాయగలరు.

- గుంతకల్లు

మలద్వార రతివల్ల కేన్సరు వస్తుందనడానికి తగిన ఆధారాలు నికరంగా లభించలేదు. ఇదింకా పరిశోధనలో ఉన్న సబ్జక్టే. పరిశోధనలు జరపాలన్నా మలద్వారరతిలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులు వందల సంఖ్యలో పరిశోధనలో పాల్గొనాలిగా. అసలు సెక్సు విషయాలు మాట్లాడాలంటేనే ఇష్టపడరు. యిక మలద్వారరతి గురించి బయట పడతారా? మీరైనా ఉత్తరం ద్వారా కాబట్టి రాసేరు కాని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే ఎంతకాలం వాయిదా వేస్తారు? అందుకే ఈ విషయమై ఋజువులు చూపించే పరిశోధనలు తక్కువగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతానికి కేన్సరు భయాన్ని మనసులోంచి ఊది పారెయ్యండి.

అదలా ఉంచితే మలద్వారరతిలో పాల్గొనే వ్యక్తులు, ఆడైనా మగైనా సరే తరచు మలద్వారపరీక్ష, పురీషనాళ (rectum) పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అంతేకాక, పురుషులు అదనంగా ప్రోస్టేటు పరీక్షకూడా చేయించుకోవాలి.

మామూలుగా అయితే స్త్రీలు గైనకాలజిస్టుని, పురుషులు యూరాలజిస్టుని సంప్రదిస్తారు. మంచిదే. వాళ్ళు లైంగిక సమస్యల్ని కూడా చూసే డాక్టర్లైతే ప్రాబ్లం లేదు. లేకపోతే మాత్రం చాలా మంది వద్ద పేషెంటుకి న్యాయం జరగక పోగా అవమానం మిగులుతోంది. మనదేశంలోనే కాదు ధనిక దేశాల్లో కూడా యిదే పరిస్థితి. కనుక ఇలాంటి సందర్భాల్లో STD స్పెషలిస్టుని కలవటం ఉత్తమం. కారణం వాళ్ళు అన్ని రకాల జననాంగ వ్యాధులతోనే కాక సెక్సు రోగాలతోనూ, సమస్యలతోనూ కూడా డీల్ చేస్తుంటారు. కనుక మీరు STD స్పెషలిస్టుని కలిసి రెగ్యులర్‌గా పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండండి.

అంగంపై గుల్లలు

నా వయస్సు 58 సం॥లు. 20 రోజుల క్రితం ఒక బాగా తెలిసిన ఆవిడను కలిసేను. వారం తర్వాత అంగం పైన 4

Free Delivery of Rishi Pharma products in Hyderabad/Secunderabad
జంట నగరాల పాఠకులు రు. 1000 /ఆ పై రిషిఫార్మా ఔషధాలు ఆర్డరు చేస్తే మీ వద్దకే డెలివరీ. వివరాలకు: 9848237811

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

గుల్లలు వచ్చినవి. నోటిలో కూడా నోటిపూతలాగా వచ్చినది. 10 రోజుల తర్వాత గుల్లలు, నోటి పూత తగ్గినవి.

అయితే అంగముపైన మాత్రం ఆ గుల్లలు తాలుక మచ్చలు (తెల్లగా) ఉండిపోయినవి. మచ్చలు పూర్తిగా పోవుటకు మందులు ఉన్నచో తెలియ చేయగలరు. ముమ్ముందు తీసుకో వలసిన జాగ్రత్తలు తెలియచేయ గలరని ఆశిస్తున్నాను.

జ: అంగంపై గుల్లలు, పుళ్ళు, దురదలు మొ॥ వాటికి చికిత్స చేయాలంటే ముందుగా అంగపరీక్ష చేయాలండీ. అలాగే రక్త, మూత్ర, స్రావ పరీక్షలు కూడా అవసరపడొచ్చు. వ్యాధిని గుర్తించకుండా చికిత్స చేయడం కష్టం. కనుక మీరు STD నిపుణుడిని కలవండి.

మీరు, మీ భార్య కూడా చికిత్స చేయించుకోవడం అవసరం.

ఇటువంటి జబ్బులు రాకుండా ఒకే ఒక నమ్మకమైన ముందు జాగ్రత్త - మరల ఇంకెవరితో కలవకుండా ఉండటమే! కండోమ్ వాడినా కొన్ని జబ్బుల నుండి రక్షణ ఉండదు. అటుపై మీ యిష్టం.

ఆ అమ్మాయిమీద ఆకర్షణ పోయేదెలా?

నాకు 34 సం॥లు. పెళ్ళయింది. భార్య, ఒకబాబు ఉన్నారు. నేను గవర్నమెంటు ఉద్యోగిని. భార్యతో జీవితం అన్ని విధాలా తృప్తిగా ఉందనే చెప్పవచ్చు.

ఇటీవల నాకొక విచిత్రమైన మానసిక పరిస్థితి ఎదురయింది. అదేమిటంటే మా ఎదురింట్లోకి కొత్తగా అద్దెకు వచ్చిన కుటుంబంలో ఒక అందమైన అమ్మాయి ఉంది. ఆ అమ్మాయికి 19-20 సం॥లుంటాయేమో! చాలా అందంగా ఉంటుంది. ఆమెని చూసినప్పుడల్లా నాకు సెక్సు ఫీలింగ్సు కలుగుతుంటాయి. ఆ అమ్మాయి మా యింటికి తరచు వస్తూంటుంది. నేనున్నప్పుడే ఎక్కువగా రావడం గమనించాను. నాతో చాలా చనువుగా మాట్లాడుతుంది. ఒకోసారి మీదకి వంగి మాట్లాడుతుంది. అలాంటప్పుడు నాకు ఆపుకోలేని ఉద్రేకం కలుగుతుంది. అప్పుడు నేను ఎంతో తమాయించు కుంటాను. అప్పటికెలాగో గండం గడుస్తుంది. మళ్ళీ మామూలే!

ఏదైనా బలహీనక్షణంలో సంస్కారం విడిచి తప్పు చేస్తానేమో అని భయంగా ఉంది. నాకు ఏరకమైన అసంతృప్తులు, తీరని సెక్సు కోరికలూ లేవు - ఇతరుల కేసి ఆశగా చూసేటందుకు! ఈమె పట్ల ఈ ఆకర్షణ ఎందుకో అర్థంకాదు! నాకు సరైన పరిష్కారం చూపించి ఈ ఆలోచనల్లోంచి బయటపడే మార్గం సూచించండి. - నిర్మల్

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మీకు కలిగే ఈ ఆలోచనలు చాలా చాలా మంది మగవాళ్ళలో కలుగుతూంటాయి. కూతురు వయసున్న పిల్లల్నుంచి, పెద్ద వయసు వాళ్ళవరకూ ఎవరిమీదనైనా కలగొచ్చు. అది వారి వారి తత్వాన్ని అభిరుచుల్నిబట్టి ఉంటుంది. ఆ కోరిక ఎంత బలీయంగా ఉంటుంది? ఎంత తరచుగా కలుగుతుంది? ఏ మేరకు దాన్ని ఆచరణలో పెడతారు? వంటివన్నీ వ్యక్తుల్నీ, సంస్కృతినీ, పరిస్థితుల్నీ బట్టీ మారుతుంది.

మనిషి మనసు ఇద్, ఈగో అండ్ సూపర్ ఈగో అని మూడు భాగాలుగా ఉంటుందన్నాడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ . ఇందులో ఇద్ అనేది మానవసహజమైన అవసరాలు, కోరికలు, ఎవరూ నేర్ప కుండానే కలిగే ఇన్‌స్టింక్ట్‌ల సమాహారం. పుట్టుకనుంచీ ఇది ఉంటుంది.

ఇక సూపర్ ఈగో అనేది మనిషి పెరిగే కొద్దీ అభివృద్ధి చెందే మనోవిభాగం. ఇందులో విలువలు, యుక్తాయుక్త విచక్షణ, నైతికత, వగైరా అంశాలు తల్లిదండ్రులనుంచీ, సమాజం నుంచీ గ్రహించగా రూపు దిద్దుకుం టాయి. ఈగో అనేది ఈ రెంటికీ మధ్య సయోధ్యకుదిర్చే మానసికాంశం.

మనలోని ఇద్ జంతులక్షణాలు కలిగి ప్రతీదీ పొందుదామని చూస్తుం టుంది. సూపర్ ఈగో సంస్కారం, నీతి వగైరాలు పేరిట ఆ కోరికల్ని అణుస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఫర్వాలేదు, ఇది కూడదు అంటూ ఫిల్టర్ చేసి కొన్ని రూల్సు బిగించి, కొన్ని రూల్సు సడలించి ఆచరణకి అనుమతిచ్చేది ఈగో. సైకాలజీ పరంగా చెప్పాలంటే ఇదీ వివరణ.

అయితే మీరే చెయ్యాలట? మీ సూపర్ ఈగోని బాగా రెచ్చగొట్టి మీ నైతిక దృక్పథాన్ని, సంస్కారాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలి.

పొరపాటున కాలుజారితే ఎటువంటి పర్యవసానాలు కలుగుతాయో తలుచు కోండి. కాస్తంత ఎక్కువచేసి ఊహించు కోండి, ఫర్వాలేదు.

“అన్నయ్యలా అనిపించావని నీతో చనువుగా ఉంటే ఇలా ప్రవర్తిస్తావా?'' అని ఆ అమ్మాయి ఛీత్కరిస్తుంది. ఆమె తల్లి శాపనార్థాలు పెడుతుంది. తండ్రి బూతులు తిట్టి చెంపఛెళ్ళుమని పిస్తాడు. అన్నయ్యో తమ్ముడో ఉంటే కలియబడి తన్ని వదుల్తాడు. వీధిలో పెద్ద సీన్ క్రియేటవుతుంది. అందరూ అసహ్యంగా చూస్తారు. భార్య ‘ఛీ’ అని పుట్టింటికి పోతుంది...'' గో, ఆన్. మీరే బాగా ఊహించగలరు ఏం జరుగుతుందో? ఈ ఆలోచనలకి బలం ఇస్తే ఆ అమ్మాయిపట్ల మీ ఊహలు రానురాను తగ్గుతాయి. ఇంకో అడుగు ముందుకేసి, ఆ అమ్మాయిలో మీకు నచ్చని గుణాలు వెతికిపట్టుకొని వాటిని కొండంతలు చేస్కోండి. ఆ అమ్మాయి మీద ఆకర్షణ పుట్టినప్పుడల్లా ఆమెలో నచ్చని అంశాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఉండండి. తద్వారా ఆమె పట్ల సెక్సువిముఖత పెంచుకోండి.

మీలోని సంస్కారాన్ని, సమాజంలో మీ గౌరవాన్ని పెద్దవి చేసుకుని చూడండి. మనసు అదుపు తప్పడం ద్వారా మీ పరువుపోతే, తలెత్తుకు తిరగ్గలరా అని ప్రశ్నించుకుంటూ ఉండండి. క్రమంగా ఈ తాత్కాలిక ఆకర్షణ తగ్గుముఖం పడుతుంది.

మీరిలా ఈ అమ్మాయి గురించి ఆలోచిస్తున్నట్టే మీ చుట్టు ప్రక్కలే, మీ అపరిచితుల్లోనే మరొకడెవరో మీ భార్య గురించి కూడా కలలు కంటూంటాడని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

మీ ఎదుటి అమ్మాయి మీలో ఆత్మీయుడైన ఓ అన్నని చూస్తుండి ఉంటుంది. లేదా అరమరికలు, కల్మషం లేని ఆత్మీయత ఆమెలో ఉండి ఉంటుంది. కాని ఆమెకి కూడా మీ మీద యింట్రస్ట ఉండటమే ఆ అమ్మాయి మీతో చనువుగా ఉండడానికి కారణమని మీ ఉద్దేశం.

మీ మనసు ఏం కోరుతుందో, మీ కళ్ళకి అవే కనిపిస్తాయి. కంటికి కనిపించిన దాన్ని మనసు తాను కోరుకున్న ప్రకారమే ఇంటర్‌ప్రెట్ చేసుకుంటుంది. కనుక మీరు మీ మనసునే మార్చుకోవాలి!

✤

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

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.

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

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435,
వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265