ISSN 0979-9789

అభిసారిక

ఫిబ్రవరి 2015

రు. 12

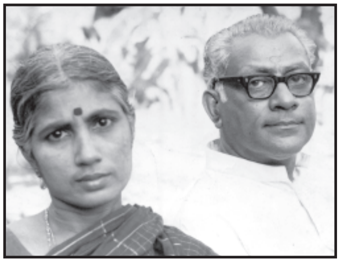
Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Sexual Behavior, Relationships, Infertility, ... and more.

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 : 2
ఫిబ్రవరి 2015

చందా వివరాలు:

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

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

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

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

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

ఈ సంచికలో...

❖ హస్తప్రయోగం మంచిదా? చెడ్డదా? 3
❖ గర్భనిరోధానికి ఉపసంహారక రతి 6
❖ డయాబెటిస్ పేషెంట్లకు పాదాల జాగ్రత్తలు 8
❖ లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా? 10
❖ పరిమళోద్యానం (పర్షియన్ కామశాస్త్రం) - కీ.శే. రాంషా 13
❖ స్త్రీలు ఎక్కువగా నడుం నొప్పితో ఎందుకు బాధపడతారు? 19
❖ థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పని చేయకుంటే? 21
❖ ఇది చదవండి, బద్ధకం వదిలిపోతుంది - క్రాంతికార్ 24
❖ డిగ్రీలుంటే చాలదు, స్కిల్స్ ఉండాలి! - క్రాంతికార్ 26
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

కోஉతి భారః సమర్థానాం।
కిం దూరం వ్యవసాయినాం।
కో విదేశః సవిద్యానాం।
కః పరః ప్రియవాదినాం॥

సమర్థులైన వారికి బరువేది? కృషి చేసేవారికి దూరమేమిటి? విద్యగలవారికి విదేశమేది? మాట మంచిదైన వారికి అందరూ మిత్రులే, ఎవరూ పరులు కారు.

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

హస్తప్రయోగం
మంచిదా? చెడ్డదా?

డా॥ పూషా

(మానవ జీవితంలో సెక్సు ఎంత ముఖ్యమో మీకు తెలియనిది కాదు. దానికి సంబంధించిన అనేక భయ, సందేహాలు మన లైంగిక జీవితాలపై విపరీతమైన ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. మన సంస్కృతిలో వ్యాప్తిలో ఉన్న అనేక అపోహల్లో ఎక్కువ భాగం హస్తప్రయోగానికి సంబంధించినవే. ఈ అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కొంతకాలం క్రింత పాఠకుల తరపున డా॥ రాజరత్నాకర్, డా॥ పూషాను చేసిన యింటర్వ్యూ సారాంశాన్ని యువ పాఠకుల ప్రయోజనార్థం ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

ప్ర: అనేక సం॥లుగా అభిసారిక కొన్ని వేలమంది యువకుల సెక్సు సమస్యలను తెలుసుకోవడం, పరిష్కరించడం జరిగింది కదా! మీ అభిప్రాయంలో మన యువతరం పీడిస్తున్న ప్రధాన సెక్సు ఆపోహలు ఏమిటండి?

జ: మన రాష్ట్రంలో యువకులు అనేక సెక్సు అపోహలతో బాధపడుతున్నారండి. వాటిలో హస్త ప్రయోగం ముఖ్యమైనది. దీని తరువాత ముఖ్యమైన సమస్య ఏమిటంటే అంగం సైజు చిన్నదిగా ఉందని, నిద్రలో స్ఖలనాలు అయిపోతున్నాయని, వీర్యం నష్టం అయిపోతోందనీ, మొ॥లైనవి.

ప్ర: ఇవి నిజంగా సమస్యలేనాండి?

జ: నిజానికి కావండి. కాని శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం లేక చాలామంది వీటిని సమస్యలుగా భావించుకొని బాధపడుతున్నారు.

ప్ర: ముందుగా హస్త ప్రయోగం గురించి చర్చిద్దామండి. ఇదే కదా అన్నిటికన్నా పెద్ద సమస్య అన్నారు. అసలు హస్త ప్రయోగం అంటే ఏమిటండి?

జ: హస్తం అంటే చెయ్యి కదండి. పురుషాంగాన్ని చేత్తో ఒక లయతో ప్రేరేపించుకోడాన్ని హస్త ప్రయోగం అంటారు. ఇది పురుషుల విషయం. స్త్రీల విషయానికి వస్తే వాళ్ళు సాధారణ చేతివేళ్ళతో యోని శీర్షాన్ని ప్రేరేపించుకుంటారు.

ప్ర: కేవలం ప్రేరేపించు కోవడమేనా లేక దానివల్ల భావప్రాప్తి ఏమైనా జరుగుతుందా?

జ: సాధారణంగా భావప్రాప్తి పొందకుండా వదలరనుకోండి! కాని భావప్రాప్తి పొందకుండా కేవలం ప్రేరేపించుకొని వదిలేసినా కూడా అది హస్తప్రయోగం క్రిందికే వస్తుంది.

ప్ర: మరి స్వయంతృప్తి అంటే ఏమిటి?

జ: స్వయంతృప్తి అంటే తనకు తానే స్వయంగా ప్రేరేపించుకొని తృప్తిపడటం అన్నమాట.

ప్ర: అంటే హస్తప్రయోగం, స్వయం తృప్తి ఒకటే కదా!

జ: హస్త ప్రయోగం అనేది రకరకాల స్వయంతృప్తి పద్ధతుల్లో ఒకటి మాత్రమే. ఇంకా చాలా పద్ధతులున్నాయి.

ప్ర: మరి అవి ఏమిటి?

జ: కొంతమంది మంచం మీద బోర్లా పడుకుని పరుపుకో, దిండుకో అంగాన్ని రుద్దుకుంటారు. కొంతమంది ఏ గోడకో స్థంభానికో అంగాన్ని వత్తి రుద్దుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఈ పద్ధతులు తక్కువమందే పాటిస్తారు. ఒకాయన అయితే అంగానికి తాళం కప్ప తగిలించుకొని స్వయంగా తృప్తిపడేవాడట. వీటిలో ఎవరి టెక్నిక్కు స్పెషాలిటీ వారిదే అనుకోండి.

ప్ర: ఈ స్వయంతృప్తి అలవాటు మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా ఉంటుందా, ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువగా ఉంటుందా?

జ: మగవాళ్ళలోనే ఎక్కువగా

ఉంటుంది. వాళ్ళేకదా అన్నిటిలోను స్పీడు.

ప్ర: అయితే మగవాళ్ళందరూ హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటారాండీ.

జ: చాలా మంది చేసుకుంటారు. దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి నూటికి 20 మంది నుంచి నూటికి 80 మంది వరకూ హ.ప్ర చేసుకుంటున్నారు.

ప్ర: అసలు హస్త ప్రయోగం చేసు కోవలసిన అవసరమేమిటి?

జ: వయసు వస్తున్న పిల్లల్లో కామం పుట్టుకొస్తుంది కదా! మరి ఆ కామాన్ని తీర్చుకోవలసిన అవసరం కూడా ఏర్పడు తుంది. పెళ్ళికాని యువతీ యువకులకి కామం తీరే మార్గాల్లో హస్తప్రయోగం ఒకటి. అందుకే చేసుకుంటున్నారు.

ప్ర: మరి అందుకు ప్రత్యా మ్నాయం ఏమీ లేదా?

జ: ఎందుకు లేదు? బ్రహ్మచారులు బెండకాయల్లా ముదిరిపోకుండా వాళ్ళకి యవ్వనావిర్భావం కాగానే పెళ్ళిళ్ళు చేయడం మంచి పరిష్కారం. నాదృష్టిలో ఇంతకంటే మంచి పరిష్కారం లేదు.

ప్ర: వివాహం విద్యనాశాయ అంటారు కదా?

జ: అయ్యా వచ్చేదాకా అమావాస్య ఆగుతుందటండీ! వివాహం విద్యనా శాయ అన్నారు కాని, కామం విద్యను అంతకంటే ఎక్కువ నాశనం చేస్తుందని మర్చిపోతే ఎలా! ఎపుడో చదువు పూర్తి అయిన తరువాత; సంపాదనలో పడ్డాక గాని పెళ్ళిచేయనని కూర్చుంటే వయసు ఆగుతుందా? కాబట్టి కామం పరవళ్ళు త్రొక్కే వయసులోనే పెళ్ళిళ్ళు చేయడం మంచిది అంటున్నారు.

ప్ర: అది సరేకాని పూషాగారూ, హస్త ప్రయోగం వల్ల అనేక అనర్థాలు ఉన్నాయని ప్రచారంలో ఉందికదా! దీనివల్ల ప్రమాదం ఏమిటండి?

జ: హస్తప్రయోగానికీ రతికీ ఏమి టండీ తేడా? రతిలో లేని అనర్థం హస్త ప్రయోగం వల్ల ఎందుకు వస్తుంది? ముందు అది ఆలోచించండి! రతి స్త్రీ యోనిలో జరుగుతుంది. హస్త ప్రయోగం చేతిలో జరుగుతుంది. పద్ధతి వేరు కాని ఫలితం ఒకటే కదా! దేనివల్లా నష్టం లేదు. శక్తికి మించి అనేకసార్లు పాల్గొంటే ఏదైనా ఇబ్బందే.

ప్ర: రతి చేసినప్పుడు వీర్యం స్త్రీ యోనిలో పడుతుంది కదా! అదే హస్త ప్రయోగం చేసినప్పుడయితే అది క్రింద పడి వృథా అయిపోతుంది కదా! వీర్యం నష్టం వల్ల బలహీనత కలగదా మరి?

జ: శరీరంలోంచి వీర్యం బయటకి వచ్చేశాక తరువాత అది స్త్రీ యోనిలో పడితే ఏమిట, మరెక్కడ పడితే ఏమిటి? వీర్యనష్టం అంటూ ఉంటే అది యోనిలో పడ్డా నష్టమే, బయట పడ్డా నష్టమే కదా! అసలు వీర్య నష్టం అనేదే అర్థం లేని మాట.

ప్ర: అయితే ఎన్నిసార్లు హస్త ప్రయోగం చేసుకొని వీర్యం పోగొట్టు కున్నా నష్టం లేదనా మీ అభిప్రాయం?

జ: అవును. హస్త ప్రయోగం ద్వారా కాని, రతి ద్వారా కాని వీర్యం ఎంత పోయినా అంతా మళ్ళీ తయారౌతుంది.

ప్ర: హస్తప్రయోగం ద్వారా వీర్యం పోగొట్టుకుంటే భవిష్యత్తులో ఏమీ మిగలక పోవచ్చునని అందువల్ల మున్ముందు దాంపత్య జీవితానికి పనికిరామని, సంతానం కలగదేమో నని చాలా మంది భయపడుతున్నారు. దీనికి మీరేమంటారండి?

జ: చూడండీ! వీర్యం అనేది కడవలో నీళ్ళలా శరీరంలో నిలవ వుంటుందనీ, ఖర్చు చేసుకుంటే కాళీ అయిపోతుం దనీ అనుకోవద్దు. అది తప్పు. నూతిలో నీళ్ళలాగ, నోటిలో లాలాజలం లాగ, వీర్యం కూడా అనుక్షణం బీజాల్లో తయా రౌతూనే ఉంటుంది. అది తరిగిపోవటం జరగదు. కనుక హస్త ప్రయోగం చేసుకునేవాళ్ళకి సంతానం కలగదని భయపడ నక్కరలేదు. ఇకపోతే వీర్యం తగ్గిపోతే సంసారానికి పనికి రారన్న భయం కూడా అర్థం లేనిదే. పుంసత్వా నికీ, వీర్యానికీ ఏమీ సంబంధం లేదు.

ప్ర: హస్తప్రయోగం వల్ల నరాల బలహీనత వస్తుందంటున్నారు. నరాల బలహీనత అంటే ఏమిటండి?

జ: నరాల బలహీనత అనే పదం శాస్త్ర పరిజ్ఞానం సరిగ్గాలేని రోజుల్లో వాడుకలోనికి వచ్చింది. మనిషి క్షీణించి పోవటం, కళ్ళు గుంతలు పడటం, కళ్ళ చుట్టూ నల్లని వలయాలు ఏర్పడటం, కాళ్ళు పీకులు (అంటే కాళ్ళు గుంజటం అన్నమాట), కళ్ల నొప్పులు, జ్ఞాపకశక్తి లోపించటం, ఆత్మ న్యూనత, ఇలాంటి లక్షణాలన్నింటినీ కలగలిపి వాటిని నరాల బలహీనత అని, నరాల దుర్బలత్వం అనీ వాడుకలో అంటూ వుంటారు. ఏమీ లేదండి. ఉత్తి శారీరక దుర్బలత్వం, మనోధైర్యం లేకపోవటం అంతే! అలా అర్థం చేసుకుంటే చాలు. ఈ నరాల బలహీనత హస్తప్రయోగం వల్లనే వస్తుంద నుకోనక్కర్లేదు. తిండిపుష్టి, గుండె ధైర్యం లేని అందరికీ వస్తుంది.

ప్ర: అయితే హస్తప్రయోగం వల్ల నీరసించిపోతున్నామని భయపడే వాళ్ళ

గురించి కూడా చెప్పండి?

జ: హస్త ప్రయోగం వంటి చిన్నపనే చేయలేనివాడు ఒక బకెట్టు నీళ్ళు కూడా మోయలేనంత బలహీనుడన్నమాట. గట్టిగా మేడమెట్లు ఎక్కలేనంత దుర్బలుడు. కాస్త తిండి బాగా తినమని చెప్పండి. ఇలాంటి వాళ్ళు రతి చేస్తే మాత్రం అలసిపోరా ఏమిటి?

ప్ర: కండపుష్టి బాగా వున్న వాళ్ళు కూడా హస్తప్రయోగం చేసుకుని 'బలహీనత' అని చెపుతుంటారు. చూడ్డానికి మాత్రం బాగానే వుంటారు. కనుక వీరి సమస్యకి మరేదో కారణం వున్నట్టుగా అనుకోవలసి వస్తుంది. అలాంటి కారణం ఏమైనా వుందాండి? అది ఏవిటో కాస్త వివరంగా చెపుతారా?

జ: తప్పకుండా! హస్తప్రయోగం గురించి మన సమాజంలో ఎలాంటి భయాలు వున్నాయో మీకు తెలుసు. హస్తప్రయోగం వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందని, శీఘ్ర స్ఖలనం కలుగుతుందని, నరాల దుర్బలత్వం వస్తుందని, అవసరకాలంలో అసంతృప్తి కలుగుతుందని ఏవేవో అపనమ్మకాలు వున్నాయి.

హస్తప్రయోగం చేసుకునే వ్యక్తులు ఎవరి ద్వారానో ఇలాంటి విషయాలు వినడం, ఎక్కడో అశాస్త్రీయ మైన పుస్తకాలు చదవడం జరిగి సడన్‌గా భయపడతారు.

అలా అని హస్త ప్రయోగం మానుకోలేరు. కనుక భయపడుతూనే హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటారు. హస్త ప్రయోగం చేసుకుని ఆ వెంటనే తనకి ఈ సమస్యలన్నీ వచ్చేసాయని, వచ్చేస్తున్నాయని ఆందోళన పడుతుం టారు. ఈ ఆందోళన వల్ల వాళ్ళ శరీరం పట్లుతప్పడం, బలహీనంగా అనిపించడం, కళ్ళు కాళ్ళు, తేలిపోతున్నట్లు అనిపించడం వగైరా వగైరా అన్ని జరుగుతాయి.

సూది గుచ్చుకుంటే వచ్చే రక్తం చూసి కళ్ళు తిరిగినట్లుగా ఇలా మనసులో భయం తగ్గక, హస్తప్రయోగం అలవాటు మానలేక వాళ్ళలో వాళ్ళే కుమిలి పోతున్నారు. సరైన సెక్సు విజ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల, చీకట్లో తాడును చూసి పామనుకుని భయపడ్డట్టుగా హస్త ప్రయోగాన్ని చూసి, జడుసుకుంటున్నారు.

అసలు హస్తప్రయోగం వల్ల ఫలానా ప్రమాదం వుందీ అని ఎవరైనా చెప్పకపోతే అందరూ నిశ్చితంగా ఆరోగ్యంగానే వుంటారు. ఇలా అవుతుందోయ్ అని ఎవరో చెపితే విని దాని గురించి భయపడుతున్నందువల్లనే అసలు సమస్యలు పుడుతున్నాయి. అంటే **దోషం భయంది తప్ప హస్తప్రయోగానిది కాదు.**

ఇంకోలా చెప్పాలంటే "ఆ ఏమైంది? కావాలనే హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్నాను. ఇంతదానికి ఏమైపోయింది!'' అనే రకం వైఖరి వున్న వారెవరూ హస్తప్రయోగం వల్ల నష్టపోరు. కనుక మీరు అర్థం చేసుకోండి. హస్తప్రయోగం గురించి భయపడే వారికి లేనిది కండపుష్టి కాదు గుండెధైర్యం.

ప్ర: కొంతమంది హస్తప్రయోగం చేసుకుని కొంతకాలానికి అది మంచిది కాదని ఎవరిద్వారానో విని అప్పటి నుంచి మానేస్తారు. అలాంటి వారికి కూడా కొన్ని సమస్యలు ఏర్పడటం చూస్తున్నాము. దానికి కారణం ఏమిటంటారు?

జ: మీ ఉద్దేశ్యం ప్రకారం హస్త ప్రయోగం మానేసినందు వల్ల వీళ్ళకు ఈ సమస్యలు వుండకూడదు. అయినా వుంటున్నాయని కదా మీ ప్రశ్న!

వీళ్ళు హస్తప్రయోగం ఇష్టం వుండి మానేసి వుంటే వేరే విధంగా వుండేది. కాని హస్తప్రయోగం మానడానికి అసలు కారణం దాని వల్ల ఫలానా నష్టాలు వున్నవని వినడం కదా.

అంటే హస్తప్రయోగం ప్రమాదం అనే భయం వీళ్ళలో కూడా ఉందని అర్థం. వీళ్ళు హస్తప్రయోగం మానేసినప్పటికీ కూడా అనుకుంటుంటారు ఇంతకాలంగా హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాను కదా! ఈపాటికే దీని ఫలితం మనమీద ఖచ్చితంగా వుంటుంది అని! దీని వల్ల ఆందోళన కలగటం సహజం. వీరి సమస్యలకి కూడా ఈ ఆందోళనే కారణం.

ప్ర : స్వయం తృప్తికి సంబంధించిన భయాలు ఆడవాళ్ళల్లో కూడా వుంటాయా?

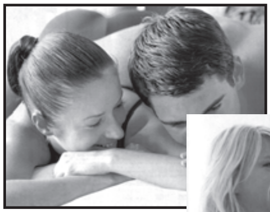
జ : వుంటాయండి. కాని మగవాళ్ళతో పోలిస్తే వాళ్ళల్లో స్వయంతృప్తే తక్కువ. దాని భయాలూ తక్కువే! పైగా మగవాడికి రతికర్త ననే అహం ఉంటుంది. కనుక హస్తప్రయోగం వల్ల తన కర్తవ్య నిర్వహణ శక్తి ఏమైనా పోతుందేమోననే భయం అతనికి ఎక్కువ. స్త్రీకి ఆ బాధలేదు.

ప్ర : హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదౌతుందని చాలా మంది అంటున్నారు. మరి ఇది చాలా పెద్ద సమస్యే కదండీ. హస్తప్రయోగం వల్ల ఇంత పెద్ద నష్టం వుంటే ఏమీ లేదని ఇంత మెల్లగా అంటున్నారేమిటి?

(జవాబు, తరువాయి పై సంచికలో)

సహజ గర్భ నిరోధక విధానం

ఉపసంహారక రతి



ఉపసంహారక రతి (Coitus interruptus) అని ఒక విధానం ఉంది. రతిలో స్ఖలనమైపో బోయే సమయానికి అంగానికి బయటకు తీసి యోనిలో వీర్యం పడకుండా (యోని ఉపరితలం మీద కాదు) బయట స్ఖలిస్తారు. దీని వల్ల గర్భం రాకుండా ఉంటుంది. కాండోమ్స్, మాత్రలు వగైరా వాడటం ఇష్టం లేని వారికి ఇది ఒక ప్రత్యామ్నాయం.

చాలామంది దంపతులు కామన్ సెన్సుతో తమకు తెలియకుండానే ఈ పద్ధతిని పాటిస్తూ ఉంటారు. కొంతమంది భార్యలు తమ భర్తలు స్ఖలించబోయే క్షణాన్ని ముందుగా గ్రహించి గర్భధారణ భయంతో అతన్ని తోసేస్తారు. లేదా విదిలించుకు లేచిపోతారు. యోనికి అంటనంత దూరంలో స్ఖలిస్తే ఈ పద్ధతి గ్యారంటీగానే గర్భాన్ని నిరోధిస్తుంది.

బొంబాయిలో ఒక పాఠకుడు ఉపసంహారక రతికి ఒక తమాషా కోడ్ చెప్పేడు: 'సాధారణంగా మేం వి.టి. దాకా వెళ్లము సార్, దాదర్‌లోనే దిగిపోతాం. అయినా గర్భం వచ్చేసిం'దన్నాడు, నవ్వుతూ! వి.టి. అనేది బొంబాయిలో ఆఖరి స్టేషన్. దాని ముందు వచ్చే ప్రధానమైన స్టేషన్ (బొంబాయి నగరంలోనిదే) దాదర్. విటి దాకా పోకుండా దాదరులోనే దిగిపోవడ మంటే బీజవాహికలో స్ఖలించకుండా బయటే స్ఖలించడ మని అతని కోడ్.

మానవజాతి తొలిసారిగా వాడిన గర్భ నిరోధక పద్ధతి యిదే నంటుంది బైబిలు. జూదా ఓనన్‌తో చెపుతాడు, చనిపోయిన సహోదరుని భార్యను రమించి ఆమెకు సంతానం కలిగించమని. కాని ఓనన్ ఆ మాటను పెడచెవిని బెట్టి వీర్యాన్ని (యోని బయటే) నేలమీద స్ఖలిస్తుంటాడు, వదిన గారి సంతానం తనది కాదనే భావంతో! అందుకు దేవుడు ఆగ్రహించి ఓనన్‌ని సంహరిస్తాడు.

వీర్యాన్ని నేలమీద ఒలక పోయడాన్ని ఓననిజమ్‌గా ప్రాచీన క్రైస్తవ గ్రంథాలు పేర్కొన్నా వాస్తవానికిది గర్భనిరోధకమైన ఉపసంహారక రతి విధానమని ఆధునిక క్రైస్తవ శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు.

ఇస్లాం మతం ఉపసంహారక రతిపట్ల ఉదార వైఖరి చూపింది. 'ఓ ప్రవక్తా! నేనొక బానిసను రమిస్తున్నాను. ఆమెను గర్భవతిని చేయటం యిష్టం లేక, అలా అని మానవ సహజ వాంఛను అణుచుకోలేక ఆమెతో ఉపసంహారక రతి పాటిస్తున్నాను. కాని అలా చేయటం సూక్ష్మరూపంలో ఉన్న ప్రాణులని సంహరించడమేనంటున్నారు' అని ఒక వ్యక్తి ప్రార్థించగా మహ్మదు ప్రవక్త బదులిస్తూ... 'అది వాస్తవం కాదు. భగవంతుడు సృష్టిని చేయాలనుకుంటే దాన్నెవరూ ఆపలేరు!' అని సెలవిస్తాడు.

అలా సనాతన కాలం నుంచీ దాదాపు ఈ శతాబ్ది మధ్యభాగం వరకూ ఉపసంహారక రతే ప్రధాన గర్భ నిరోధకంగా వ్యాప్తంలో ఉంది.

ఇది ఎంతవరకూ నమ్మదగింది?

బీజవాహికలో స్ఖలించ కుండా యోని ప్రాంతానికి దూరంగా స్ఖలించ గలిగినంత కాలమూ ఇది నమ్మదగ్గ పద్ధతే. సంవత్సర కాలంలో ఈ పద్ధతిని పాటించిన ప్రతి నూరు మందిలో 8 మంది మాత్రమే గర్భం ధరిస్తున్నట్టు సాధికారికమైన రిపోర్టులు చెబుతున్నాయి.

లాభాలు

పైస ఖర్చు లేదు. ప్రిస్క్రిప్షన్లు అవసరం లేదు. ఏ ఊరో వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు 'ఇంట్లో మరిచి పోయాం' అనుకుందుకేమీ లేదు. వ్యాధులు రావు. అనారోగ్యాలు కలగవు. బరువు పెరిగి పోవడం లాంటి బాధలు లేవు. 'వీర్యం నేలమీద చిందనివ్వకూడని పవిత్ర పదార్థం' అని భావించే కొద్దిమందికి తప్ప అందరికీ ఇది ఆమోదయోగ్యమే!

ఇబ్బందులు / నష్టాలు

ముఖ్యంగా రతి అసంపూర్తిగా ముగుస్తుంది. స్ఖలన సమయానికి శిశ్నాన్ని ఉపసంహరించాల్సి వచ్చినందువల్ల పురుషుడు తన సుఖంలో కొంత త్యాగం చెయ్యాల్సి వస్తుంది. స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలుగక మునుపే అంగాన్ని ఉపసంహరించడం జరిగితే (తరచు అలాగే జరుగుతుంది) స్త్రీ అసంతృప్త కామానికి లోనవుతుంది. దీర్ఘ కాలం అలా జరుగుతూ పోతే ఆమెకి న్యూరోసిస్ వంటివి కలుగుతాయని కొంద రంటారు. ''సకాలంలో ఉపసంహరించడం'' మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించవలసి రావటం దంపతులిద్దరికీ అసౌకర్యమే.

గర్భధారణ రిస్కు

ఒక్కొక్కసారి శిశ్నాన్ని ఉపసంహరించక ముందే కాని, ఉపసంహరిస్తుండగా కాని ఒకటి రెండు చుక్కల వీర్యం బీజవాహికలో కాని, దాని ముఖద్వారం వద్ద గాని పడటం జరిగి గర్భం రావటం జరగవచ్చు. యింకొందరికి అంగం స్తంభించినపుడు వెలువడే ఒకటి రెండు చుక్కల కౌపర్ గ్రంథి స్రావంలో కొన్ని వీర్యకణాలుండటం జరిగి వాటివల్ల గర్భం రావటం జరిగింది!

ఇంతకీ మంచిదంటారా? చెడ్డదంటారా?

బయట కెళ్ళాలంటే నడిచి వెళ్ళచ్చు, సైకిలు మీద వెళ్ళచ్చు, స్కూటరు మీదా వెళ్లచ్చు కదా!

అలాగే గర్భనిరోధానికి కూడా అనేక పద్ధతులున్నాయి. ఏది మంచిదనిపిస్తే అది ఉపయోగించవచ్చు. ఏ పద్ధతీ లేనిదాని కన్నా 'ఏదో ఒకటి' ఉపయోగించటం మెరుగే కదా!

లైంగిక అసంతృప్తి కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఉపసంహారక పద్ధతి మంచిదే. ❄

డయాబిటిస్ పేషెంట్లకు
పాదాల జాగ్రత్తలు !

షుగర్ వ్యాధిని ఎల్లప్పుడూ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే దానివల్ల అనేక కాంప్లికేషన్లు కలుగుతాయి.

కన్ను, స్పర్శజ్ఞానం (ముఖ్యంగా పాదాల్లో), చర్మం, కిడ్నీ... ఇలా ఎన్నో అవయవాలు సమస్యలకి లోనవుతాయి. ఫలితంగా చూపు దెబ్బతినొచ్చు, కాలు కుళ్ళిపోయి తీసేయవలసి రావచ్చు, చర్మం చర్మవ్యాధుల నిలయం కావచ్చు, పురుషుల్లో అంగ స్తంభన వైఫల్యం, స్త్రీలలో కామ స్పందనలు, భావప్రాప్తి దెబ్బతినొచ్చు. కిడ్నీ ఫెయిలయి ప్రాణహానికి దారి తీయవచ్చు.

కాని ఆహార, వ్యాయామ, ఔషధ నియమాలు పాటిస్తూ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకుంటే ఏ కాంప్లికేషన్లూ లేని హాయైన జీవితం గడపొచ్చు.

పాదాల భద్రత

సరిగా అదుపుపెట్టని డయాబెటిస్ వల్ల, పాదాల శుభ్రత పాటించనందువల్ల **'డయాబెటిక్ ఫుట్'** అనే పాదాల వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. రక్తనాళాలు ఇరుకవడం, పాదాల్లోని నరాలు మొద్దుబారి స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోవడం, కాలికి ఏదైనా పుళ్ళు, గాయాలు తగిలితే వాటిద్వారా కాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావడం - వీటివల్ల డయాబెటిస్ ఫుట్ తయారవుతుంది.

చాలాచాలా మంది డయాబెటిస్ పేషెంట్లు కాళ్ళ గురించి (ఆమాట కొస్తే రిస్కున్న మరే అవయవం గురించీ కూడా) ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోరు. షుగర్ వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ పాదాల్లో నరాల నైశిత్యం తగ్గి పాదాలు స్పర్శని కోల్పోతాయి.

దాంతో ముల్లు దిగినా, మేకో, గాజు పెంకో, కర్ర పేడో గుచ్చుకున్నా, రాయి తగిలి వేలుకీ, గోరుకీ దెబ్బతగిలినా స్పర్శ తెలీదు. అలాంటి స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయిన దశలో పాదాలకు తేలిగ్గా పుళ్ళు పడతాయి. వాటిద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ పైకంటా ఎగబాకి కాలుకి చీము పోయడం, కుళ్ళిపోవడం, హఠాత్తుగా కాలుని తీసెయ్యాల్సి రావడం జరుగుతాయి.

అందుకే ముందు నుంచీ పాదాల విషయంలో డయాబిటిస్ పేషెంట్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మిమ్మల్ని నడిపించేవి కాళ్ళే కనుక వాటి సంరక్షణ ఈ విధంగా చేయండి.

- ✤ రోజూ మైల్డ్ సోప్‌తో గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను శుభ్రం చేసుకోండి. వాటిని వెంటనే పూర్తిగా తడారబెట్టుకోండి. ముఖ్యంగా వేళ్ళసందుల్లో తడి మిగిలి పోకుండా తువ్వాలుతో వేళ్ళని వత్తుతూ సందుల్లోని తడిని పోగొట్టాలి. అంతేగాని గట్టిగా పరపరా తుడిచెయ్యకండి. చర్మం పైపొరలు పగులుతాయి.
- ✤ తడి ఆరిపోయాక పాదాలకు నూనె పట్టించి తేలిగ్గా మర్దనా చేయండి. ఇందువల్ల కాళ్ళు మరీ పొడారిపోకుండా ఉంటాయి. అతిగా రాపిడి ఉండదు. పొలుసు లుంటే రాలిపోతాయి. పాదాలు మెత్తగా ఉంటాయి.
- ✤ పాదాల్లో నొప్పిగా ఉంటున్నా, అవి మరీ మెత్తగా తయారైనా డాక్టర్ అనుమతితో వారాని కొకసారి పాదాలను ఆల్కహాలుతో రబ్ చేయండి. కిందినుంచి పైవేపుకి మాత్రమే రబ్ చేయండి
- ✤ కాళ్ళలో వెరికోజ్ వెయిన్స్ (తొడపాము, ఉబ్బిన రక్తనాళాలు) ఉంటే కాళ్ళు మర్దించ వద్దు. పాదాలు మాత్రమే తేలిగ్గా రబ్ చెయ్యండి.
- ✤ కాలివేళ్ళ గోళ్ళు మరీ పెళుసుగా ఉంటే రోజూ రాత్రి అరగంటసేపు బొరాక్సు పౌడరు కలిపిన నీళ్ళలో వేలి చిగుర్లను నానబెట్టండి. నానిన గోళ్ళ చుట్టూరా ఉన్న భాగాన్ని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేయండి.

ముఖ్యంగా వేళ్ళసందుల్లో తడిని తువ్వాలుతో వత్తుతూ పోగొట్టాలి.

- ✤ గోళ్ళు కత్తిరించేటప్పుడు రౌండుగా ట్రిమ్ చేయకుండా అడ్డ గీతలా కట్‌చేసుకోండి. లేకపోతే గోళ్ళు వంకరగా చుట్టుకుపోతాయి. గోరుని లోపలికంటా ట్రిమ్ చేయవద్దు. వేలు కంటే ఒక నూలైనా బయటికి ఉండాలి.
- ✤ జోళ్ళు లేకుండా ఎన్నడూ ఎక్కడా (ఇంట్లో కూడా) నడవకండి. తోలుచెప్పులే వాడండి. అవే మంచిది. మీ కాలి మడమకి చక్కగా యిమిడేలా, కాలి వేళ్ళు చెప్పుని దాటివచ్చి నేలని తాకకుండా ఉండే చెప్పులు శ్రేష్టం.
- ✤ సాక్స్ (మేజోళ్ళు) తప్పనిసరిగా వేసుకోండి. ఏరోజు మేజోడు ఆరోజే ఉతుక్కోవాలి. అరిపాదం భాగంలో మెత్తగా ఉండే సాక్సయితే మంచిది.
- ✤ కొత్త చెప్పుల్ని మొదటిరోజున అరగంట మించి వేసుకోవద్దు. అవి 'కరుస్తాయి.' రెండో రోజున గంటసేపు... అలా రోజుకి అరగంట-గంట పెంచుకుంటూ కొత్త జోళ్ళని కాళ్ళకి అలవాటు చేయండి.
- ✤ కాళ్ళలో ఆనెలు ఏర్పడడం డయాబెటిస్‌లో సాధారణం. మెత్తని సాక్స్ వేసుకుంటే అవి బాధపెట్టవు. అవి పెరుగుతుంటే డాక్టరు (స్కిన్ స్పెషలిస్టు) చేత వాటిని అరగదీయించుకోండి. వాటిని పెళ్ళగించి, పీకే ప్రయత్నం మాత్రం చేయ్యద్దు.
- ✤ కాలివేళ్ళు, మడమ, అరిపాదమూ వీటిని ముడుస్తూ, తెరుస్తూ, తిప్పుతూ ఆ విధమైన వ్యాయామంతో ఆనెలు ఏర్పడకుండా కాపాడుకోండి.
- ✤ పొగ తాగకండి. దానివల్ల పాదాలకి రక్తప్రసారం ఇంకా తగ్గుతుంది.
- ✤ పాదాలు చల్లగా అయిపోతుంటే వెచ్చని మేజోళ్ళు (ఉలెన్) తొడుక్కోండి.
- ✤ కాళ్ళమీద కాళ్ళేసుకుని కూచునే అలవాటు తగ్గించుకోండి, అది రక్తప్రసారానికి అడ్డుపడుతుంది.
- ✤ కాళ్ళకి డాక్టర్ అనుమతి లేకుండా ఆయింట్‌మెంట్లు ఏవీ పూయకండి.
- ✤ కాళ్ళపగుళ్లు, దురదలు, మంట ఉంటే డాక్టర్‌చే మందులు రాయించు కోండి.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మీ కాళ్ళు ఆపరేషన్ బల్ల ఎక్కాల్సిన అవసరమే ఉండదు. ✤

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!

లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

ఇది నిజమేనా? అని అడుగుతుంటారు చాలామంది.

అధిక బరువుకీ సాఫల్యశక్తికీ కొంత సంబంధం ఉన్నమాట నిజమే అయినా కేవలం అధిక బరువు (overweight) వల్లనే సంతానం కలగటం లేదనుకోకూడదు. అధిక బరువు కారణంగా సంతానం ఆలస్యమైన వారు 10% కి మించి ఉండరు.

ఏమిటి సంబంధం?

బరువు అధికంగా ఉన్న స్త్రీలలో ప్రధాన సమస్య అండోత్పత్తిదే! వీరిలో అండం విడుదల లేటవుతుంది. ఒక్కోసారి జరగదు కూడా!

బరువుతో సంబంధం ఉంటూ సాఫల్యతా లోపం కలిగించే సమస్యలు ప్రధానంగా స్త్రీలలో రెండున్నాయి.

1. ఎస్ట్రోజెన్ అధికోత్పత్తి
2. పోలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సింద్రోమ్ (PCOD)

వీటికి తోడు ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ 13, 22 వ భాగాలు (సంతానం) చదవండి).

1. ఎస్ట్రోజెన్ స్త్రీలకి స్త్రీత్వాన్ని కలిగించే హార్మోను. అయినంత మాత్రాన శృతిమించితే అదే హార్మోను అనేక నష్టాలు కలిగిస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వు శాతం అధికంగా ఉండటం వల్ల ఓవర్ వెయిట్ ఉన్న వారిలో ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి అధికమవుతుంది. (కారణం ఎస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేది కొవ్వు పదార్థం నుంచి కనుక!)

ఎస్ట్రోజెన్ అధికమయ్యేసరికి కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వేసుకుంటే శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో అలా స్పందించి అండాల ఉత్పత్తి నిలిపివేస్తుంది, లేదా తగ్గించేస్తుంది. అండోత్పత్తి అల్పస్థాయిలో జరగటం వల్ల స్త్రీ ఋతుచక్రంలో ల్యూటియల్ దశ బలహీనంగా గడుస్తుంది. ల్యూటియల్ హార్మోను గర్భధారణకి చాలా అవసరం.

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

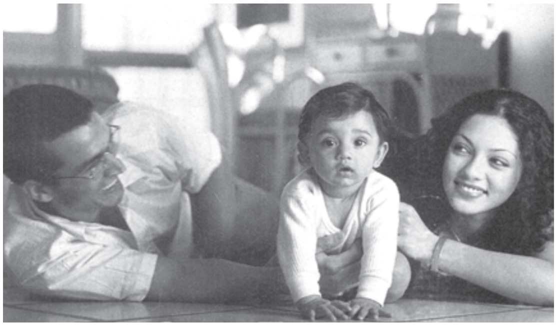
సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..

శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
ప్లాట్ నెం. 79, AGI గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతినగర్ (తోట), ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు
(అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి)
సెల్ : 98482 37811

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

2. ఇంక రెండోది PCOD లేదా PCOS : ఇది హార్మోను లోపానికి సంబంధించిన సమస్య. అండోత్పత్తిని ప్రేరేపించాల్సిన హార్మోన్లు తగిన మోతాదులో, తగిన నిష్పత్తిలో విడుదల కాకపోతే అండోత్పత్తి అవక్రమమవుతుంది. క్రమేణా నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా ముందుగా ఋతుచక్రం అపక్రమమవుతుంది. అండకోశాల్లో గాలి బుడగల్లాంటి తిత్తులు అనేకం పెరుగుతాయి. కాలక్రమంలో మూతిమీద, గెడ్డం, ఛాతీ, నాభి దిగువన వెంట్రుకలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఋతుశూల, అధిక ఋతుస్రావం ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా ఆ స్త్రీ బరువు పెరుగుతుంది. ఒంట్లో కొవ్వు శాతం బాగా పెరుగుతుంది.



మొదటి సందర్భంలో అధిక కొవ్వు వల్ల అండోత్పత్తి మందగిస్తే రెండో సందర్భంలో అండోత్పత్తి మందగించడం వల్ల కొవ్వు శాతం పెరుగుతుంది. అది మరల అండోత్పత్తికి కొత్త ఆటంకం కల్పిస్తుంటుంది.

3. ఇక ల్యూటియల్ ఫేజ్ విషయానికొస్తే - అండం విడుదలకి, తదుపరి బహిష్టుకి మధ్యగల 2 వారాల కాలాన్నే ల్యూటియల్ ఫేజ్ అంటాం. ఓ 2 రోజులు తగ్గినా పెరిగినా నష్టం లేదు. ఈ రోజుల్లో స్త్రీ శరీరంలో ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోను ఉత్పత్తి అధికంగాను, ఎస్ట్రోజెన్ తక్కువగాను అవుతుంటుంది. ప్రొజెస్టిరాన్ వల్ల గర్భాశయం లోపలి పొర రాబోయే పిండకణాన్ని రిసీవ్ చేసుకోవడానికి సంసిద్ధమవుతుంటుంది. అయితే ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తి తగినంతగా లేకపోతే ఇవన్నీ సక్రమంగా జరగవు. ఆ స్థితినే ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం (LPD) అంటాం. ఇది కూడా సాఫల్యతా శక్తిని తగ్గింపజేసే పరిస్థితే. పై రెండు సమస్యలకీ పర్యవసానమే!

జీడిమామిడి పండా! ఏపిల్ పండా!

ఇంతకీ ఒంట్లోని కొవ్వు రాశి, ఫలితంగా అధిక బరువు - వీటి ప్రభావం గర్భధారణ అవకాశాలపై ఉన్నట్టా, లేనట్టా?

ఒక పరిశోధన ప్రకారం మరీ తక్కువ బరువుతో బక్కగా, బలహీనంగా ఉండే వారిలోనూ, బరువు మరీ ఎక్కువ ఉండే వారిలోనూ (Body Mass Index = 38 కన్నా అధికంగా కలవారిలో) సాఫల్యత లోపం ఏర్పడుతుంది. కనుక అధిక బరువు, అల్ప బరువు రెండూ సమస్యలే!

అయితే ఇక్కడొక విషయం. 80 కేజీల బరువున్న ఇద్దరు స్థూలకాయులైన స్త్రీలను తీసుకుందాం. ఒకామె గుండ్రం గా, స్థూపాకారంలో ఉంది. పిరుదుల వద్ద చుట్టు కొలతకీ, నడుం వద్ద చుట్టుకొలతకీ పెద్ద తేడాలేదు.

రెండవ ఆమె స్థూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఆమె శరీరంలో సాధారణంగా కొవ్వు చేరే అవయవాలన్నీ స్థూలంగా ఉన్నాయితప్ప సౌష్టవం చెడలేదు. ఎవరినీ చిన్నబుచ్చే ఉద్దేశ్యంతోకాక విషయం అర్థమయ్యేట్టు చెప్పాలంటే మొదటామె ఏపిల్ పండు ఆకారంలో ఉంటే రెండవ ఆమె జీడిమామిడి పండు ఆకారంలో ఉంది.

అనగా వారిద్దరి శరీరాల్లోనూ కొవ్వు పేరుకొన్న తీరు వేర్వేరుగా ఉంది. స్త్రీ సహజ శరీరాకృతి కోల్పోకుండా స్థూలత్వం కలిగి ఉన్న ఈ రెండో ఆమెకి సాఫల్యశక్తి దాదాపు మామూలుగానే ఉంది. మొదటామెకు సాఫల్యత తగ్గింది, సంతానం కావటంలేదు. అనగా అధిక బరువు కలిగి ఉండటం కన్నా నడుము, ఛాతీ చుట్టుకొలతల నిష్పత్తి (Hip-Waist ratio)

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

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

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

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.
Buy online at www.rishiayurved.in store
Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

అధికంగా ఉండటంవల్ల సంతాన సాఫల్యశక్తి సన్నగిల్లుతుందన్నమాట.

PCOD వల్ల ఇలాంటి పరిస్థితే (ఏపిల్ ఆకారం) కలుగుతుంది.

గర్భం వచ్చేక?

గర్భం వచ్చేక అధిక బరువు వల్ల గర్భవతులకి ఎలాంటి సమస్యలు ఉండొచ్చు?

ప్రధానంగా గర్భదారణ సంబంధమైన షుగర్ వ్యాధి (Gestational Diabetes), ప్రీ ఎక్లాంప్సియా - ఈ రెండూ స్థూలకాయులైన గర్భవతులకు ప్రధాన సమస్యలు. వీటి గురించి మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు మీ డాక్టరు చెబుతారు. వాటన్నిటినీ మీరు తప్పకుండా పాటించాలి. ఉదాహరణకి డాక్టరు ఫోలిక్ ఏసిడ్ క్యాప్సూల్స్ వాడమని చెప్పవచ్చు. వాటిని కొన్నాళ్ళు వాడి వదిలేస్తుంటారు కొందరు. అది మంచిపని కాదు. స్థూలకాయులైన స్త్రీల సంతానానికి గర్భంలోనే మెదడు, వెన్నుపాముల లోపాలు ఏర్పడవచ్చు. వాటిని ఫోలిక్ ఏసిడ్ నివారిస్తుంది.

స్థూలశరీరం కారణంగా అబార్షన్స్ అవుతాయా?

సాధారణంగా అవ్వవు. PCOD ఉన్న స్త్రీలు గర్భం ధరించేక వారికి మిస్‌కేరేజి (గర్భస్రావాలు) అయ్యే అవకాశం కొంత ఉంటుంది. దానికి వారి స్థూలకాయం కన్నా, హార్మోనుల అస్తవ్యస్తతే ముఖ్య కారణం. లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్సు వంటివి కారణం కావచ్చు.

మందులు అందరికీ యిచ్చే దాని కన్నా ఎక్కువ డోస్ అవసరపడుతుందా?

శరీరం బరువు బట్టి చాలా మందుల డోస్‌ని నిర్ణయిస్తారు. కనుక Body weight అధికంగా ఉన్నవారికి సంతానం మందులు కూడా అధిక మోతాదులో అవసరపడొచ్చు.

గర్భం రావడం కోసం చికిత్స తీసుకునే ముందు కాని, తీసుకుంటూ కాని బరువు తగ్గే వ్యాయామాలు చేయవచ్చా?

తప్పకుండా! ఎంత బరువున్న వారైనా బరువు ఓ 10% తగ్గేసరికల్లా వారి శరీరం అన్ని విధులను చాలా చురుగ్గా చేస్తుంది. బరువు తగ్గే కార్యక్రమం చికిత్సకి ముందే కాని, చికిత్సతోపాటుగా కాని కొనసాగించవచ్చు. అయితే బరువు తగ్గే క్రమంలో పోషక పదార్థాలు మిస్సవకూడదు. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500

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

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

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

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)

ఒంటిపాలు-కోడిగ్రుడ్లు
తేనె అతని ఆహారం.
యాభై రోజులపాటు
ఏక ధాటిగా రతిలో
మీమౌన్ అనే ఒక నీగ్రో
స్కలనం కాకుండా
రతిని నిర్వహించాడు.
అయినా పట్టుదలవచ్చి
మరో పది రోజులపాటు
కొనసాగించాడు,
గ్రుడ్లు - రొట్టెలూ తిని"

అబూ ఎల్‌హైలూక్, అబూఎల్‌హిజా, మిమౌన్ల ప్రశంసనీయ పవిత్ర చరిత్రను వినడం మీకెంతో అవసరం. వాటిని సాకల్యంగా చెప్పి, తోటిమానవులకు సహాయంచేసే నిమిత్తం భగవంతుడిచ్చిన ఆదేశాన్ని పూర్తిచేసుకుంటాను.

జోహ్రా చరిత్ర

మతరక్షకుడగు బైకౌ రాసిపెట్టిన ఒక కథను యిప్పుడు మీకు మనవి చేస్తాను. ఆ పరమాత్మ ఆయనదై యుండుగాక!

అనగా అనగా ఓరాజుండేవాడు. అతనికి సాటిలేని సంపదలు, అసంఖ్యాకమైన సైనికులు పెట్టనికోట.

ఆయనకు ఏడుగురు కూతుళ్ళుండేవారు. వారి అందం సాటిలేనిది. సౌష్టవం మచ్చులేనిది. ఈ ఏడుగురు కూతుర్లు ఒకరివెంట ఒకరు వరుసగా పుట్టారు. మధ్య ఒక్కడైనా మగపిల్లవాడు పుట్టలేదు.

ఆ రోజుల్లో రాజులెందరో వాళ్లను పెళ్ళి చేసుకుందామనుకున్నారు. కాని వారెవ్వరూ అందుకు ఒప్పుకోలేదు. మగవాళ్ల దుస్తులు ధరించి మేటి గుఱ్ఱాలపై స్వారీచేస్తూ, కత్తి సాము, ఈటెలతో సాము నేర్చి ఎందరో మేటి మగల్ని ఒక్కక్షణంలో పరిమార్చేవారు. అందులో ప్రతి ఒక్క స్త్రీకి విడిగా అంతఃపురంవుంది. ఎందరో నౌకర్లు-చాకర్లు పిలిస్తే పలికేవారూ మాంసమూ-పానీయమూ వారికి సుష్టుగా లభించేవి.

ఎవరైనా పెళ్ళిచేసుకుంటామని వస్తే పాపం వెళ్ళి రాజు బ్రతిమాలేవాడు. ఎంతచెప్పినా వినక అది జీవితంలో కల్ల అని చెప్పి పంపేవారు.

ఈ విధంగా వాళ్ళు తిరస్కరించడం లోకానికి బాగులేదు. కొందరు చెడ్డగా కొందరు మంచిగా వ్యాఖ్యానించారు.

ఈ విధంగా వారెందుకు తిరస్కరించారో ఎవరికీ ఏవిధమైన సమాచారము చాలా ఏళ్ళుగా లభించలేదు. ఆఖరికి ఆ రాజు చచ్చిపోయాడు. దానితో పెద్దకుమార్తెను పిలిచి అంతా పట్టాభిషేకం చేసారు. ఒక ఆడది రాజు కావడం దేశదేశాలు మ్రోగిపోయింది.

పెద్దామె పేరు ఫౌజుల్ జమాల్ (అందాలపూవు). రెండవ ఆమె పేరు సుల్తార్ ఎల్ ఆగ్మార్ (చందమామల రాణి). మూడవ ఆమె పేరు బిడీఆటోఎల్ జమాల్ (అద్వితీయ సుందరి). నాలుగవ ఆమె పేరు ఓయోర్‌డా (గులాబీ అని). అయిదవ ఆమె పేరు మే మౌడా (స్తుత్య). ఆరవ ఆమె పేరు కమేలా (పూర్ణిమ). ఏడవ ఆమె పేరు జోహ్రా (సుందరి).

అందరికన్నా చిన్నది తెలివితేటల్లో గొప్పది. ఆమెకున్న సమయస్ఫూర్తి మిగతావాళ్ళకి లేదు.

ఆమెకు వేటంటే చాలా యిష్టం. ఒకరోజామె గుఱ్ఱంపై స్వారీచేస్తూ ఊరు బయటికి వెడితే మరొక రౌతు ఆమెకు ఎదురై ఆమెకి సలాం పెట్టాడు. ఆమె మళ్ళీ ప్రతి సలాంచేసింది. ఆమె వెంట మరో యిరవైమంది గుఱ్ఱాలపై వస్తున్నారు. ఆమె కంఠధ్వనిని బట్టి తాను సలాంపెట్టింది స్త్రీయేనని గ్రహించాడు రౌతు. అయినా ఆమె ముఖంమీద అరబ్బుల్లో మగవాళ్ళు అంతా వేసుకునే విధంగానే చిన్నగుడ్డ కప్పి వుండటంవల్ల సరిగా తెలుసుకోలేకపోయాడు.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

"ఈ ఆసామీ మగదో ఆడదో తెలియాలి." అనుకుని ఆ రాణి నౌకర్లను అడిగాడు. వాళ్ళు అతని సందేహాన్ని నివృత్తిచేయగానే జోహ్రాను సమీపించి కబుర్లు పెట్టడం ప్రారంభించాడు. అప్పటికి వాళ్ళంతా ఒకచోట విడిదిచేసి, భోజనాలకి ఉపక్రమించారు.

తానూ వాళ్ల ఆతిథ్యం స్వీకరించి, ఆ రౌతు యిప్పుడైనా ఆమె ముఖంమీద ముసుగు తీయక పోతుందా అని ఎదురుచూశాడు. అయినా ఆమె ముఖంమీద ముసుగు తీయలేదు. ఉపవాసం ఉన్నానని చెప్పి భోజనం మానివేసింది. ఆమె చేతి అందాన్ని, నడుము సొగసుని కళ్లలోని కాంతుల్ని, మనసులో మెచ్చుకుంటూ అక్కడే వుండి పోయాడు. అతనిలో బలీయమైన కామోద్రేకం కలిగింది. వాళ్ళిద్దరిమధ్యా ఈ విధంగా సంభాషణ కొనసాగింది.

రౌతు: మీ హృదయంలో స్నేహానికి చోటు లేదా?

జోహ్రా: స్త్రీతో స్నేహం మగవాడికి మంచిదికాదు. వాళ్ళిద్దరిమధ్య స్నేహం సాంగత్యానికి దారి తీస్తుంది. సైతాను చెడ్డపనులు చేయిస్తుంది. కనుక అనతికాలంలోనే వారు పతనం అవుతారు.

రౌతు: అలా ఒక్కనాటికి కూడా కాదు. వారిస్నేహం సత్యమై సాంగత్యం పవిత్రమై, మోసమూ, ద్రోహమూ లేకుండావుంటే అది ఎన్నటికీ అపవిత్రంకాదు.

జోహ్రా: ఏ స్త్రీఅయినా ఒక మగవాడి కోసం పరితపించడం ప్రారంభిస్తే ఈ ప్రపంచ మంతా ఆమెని వెయ్యినోళ్లతో అవమాని స్తుంది. అందరూ అసహ్యించు కుంటారు. అందువల్ల కష్టాలు దుఃఖాలు తప్ప మరేదీ లభించదు.

రౌతు: అలా ఎందుకనుకోవాలి? మనస్నేహం రహస్యంగా వుంటుంది. ఎవరూ చూడని చోట మనం కలుసుకుంటూ వుంటాం. ఎవరికీ తెలియకుండానే రతి జరుపుకుంటూ వుంటాం. మనిషై పుట్టిన తరువాత ఆనందానికి నోచుకోవాలి.

జోహ్రా: అలా ఎలా కుదురుతుంది? అదికూడా అంత తేలికయిన పనికాదు. ఎప్పుడో మనల్ని నలుగురూ అనుమానిస్తారు. అప్పుడు ప్రపంచం దృష్టి మనమీద పడుతుంది.

రౌతు: ప్రేమ! ప్రేమయే జీవితానికి పునాది. ప్రేమికులు కలుసుకోవడం, కౌగలించు కోవడం, ఒకరినొకరు ముద్దులతో

ముంచెత్తుకోవడంలోనే ఆనందం వుంది. ప్రేమకోసమే సమస్త సంపదల్ని చివరికి ప్రాణాన్ని త్యాగం చేసినవాళ్ళున్నారు.

జోహ్రా: నీమాటల్లో ప్రేమ గర్భీభూతమైవుంది. నీ నవ్వు నన్ను రెచ్చగొడుతుంది. ఇంక ఈ విషయం గురించి మనం మాట్లాడుకోవద్దు.

రౌతు: నీ మాట వజ్రంలాంటిది. నీసలహాలు చక్కగా వున్నాయి. కాని యిప్పుడు నా గుండెల్లో ప్రేమ అంకురించింది. దాన్ని నా గుండెల నుంచి చించి బయటపడేయలేను. నువ్వు గాని పొమ్మంటే నేను చావక తప్పదు.

జోహ్రా: ఏమైనా నేను మాయింటికీ, నువ్వు మీ యింటికి పోవాలి. దేవుడు మేలుచేస్తే మళ్లీ మనం కలుసుకుంటాం.

ఆతరువాత వాళ్లిద్దరూ ఎవరిళ్లకు వాళ్లు వెళ్లారు. వెళ్లేముందు ఒకరిదగ్గర ఒకరు సెలవు తీసుకున్నారు.

ఆ రౌతు పేరు అబూఎల్‌హీజా. అతని తండ్రిపేరు ఖైరోన్. చాలా గొప్ప ధనికుడు. ఆ రాణి రాజ్యపు పొలిమేరలలో ఆమె రాజ్యంకన్నా ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో అతనికి భూములున్నాయి. అతనింటికి వెళ్లాలంటే ఒకరోజు ప్రయాణం.

అబూఎల్‌హీజా ఇంటికొచ్చాడన్నమాటేగాని, అతనికి సరిగా నిద్రపట్టలేదు. వెంటనే ఉన్నికోటు తొడుక్కుని, చీకటి పడగానే నల్లని తలపాగా చుట్టుకుని కత్తి మొలలో దోపుకున్నాడు. మిమౌను అనే అభిమాని అంగరక్షకుడ్ని పిలిచి ఉభయులూ రహస్యంగా ఆ రాత్రి హుటాహుటీ గుర్రాలపై బయలు దేరారు.

తెల్లవారేసరికి జోహ్రా కోటదగ్గరకు చేరుకు న్నాడు. అక్కడే కొండల్లోనే ఏదో సత్రవు కనిపిస్తే, గుర్రాల్ని దిగి అందులో ప్రవేశించారు.

అంగరక్షకునికి గుర్రాల బాధ్యత అప్పగించి, అతను కోటకు ఏయే మార్గాలున్నాయో తెలుసుకో వాలని వెళ్లాడు. ఎక్కడా దారి దొరకలేదు. ఇక లాభం లేదనుకొని ఆ కోటలోంచి ఎవరెవరు ఎటువైపునుంచి వస్తున్నదీ చూడాలని దూరంగా కూర్చున్నాడు.

ఇలాగే సాయంత్రందాకా గడిపి, ప్రొద్దు పోయాక మళ్లీ సత్రవు దగ్గరకొచ్చి అర్ధరాత్రిదాకా మెలకువుగావుండి, తమకు ఏదైనా ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనన్న భయంతో, వేయి కళ్లతో చూస్తున్నాడు. ఇంతలో ఎప్పుడో నిద్రపట్టేసింది.

నిద్ర సుఖమెరగదంటారు. మిమౌ మోకాళ్ల మీద తల ఆన్చి యితను నిద్రపోతుండగా, ఆకస్మాత్తుగా మిమౌ నిద్రలోంచి లేచి, హీజాను లేపి "లోపల ఏదో సవ్వడి వినిపిస్తోంది. దీపం పట్టుకుని ఎవరో కదులుతున్నట్లున్నారు." అని చెప్పాడు.

హీజా లేచి, శ్రద్ధగా నాలుగుమూలలా గాలించాడు. దీపం కనిపించింది. గుర్రాల్ని చూస్తూ జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పి ఆ దీపం వస్తున్నవైపే బయలుదేరి వెళ్లాడు. వెళ్లగా వెళ్లగా ఒకచిన్న గుహ కన్పించింది. అందులోకి దిగాడు.

అందులోకి దారి సరిగాలేదు. బండరాళ్లు చిందరవందరగా ఉన్నాయి. ఎలాగో సహించి, చిన్న కంతలో దూరాడు. అందులోంచే దీపం కన్పిస్తోంది. ఆ దీపంముందు జోహ్రా కనిపిం చింది. ఆమెచుట్టూ వందమంది స్త్రీలున్నారు. ఆ పర్వతాల గర్భంలో వారి అంతఃపురం ఉందన్న మాట! బంగారం అక్కడ రాసులు రాసులుగా పోసి ఉంది. అక్కడున్నవాళ్ళంతా భోజనాలు చేస్తున్నారు. హుషారుగా ద్రాక్షాసవం సేవిస్తు న్నారు.

"ఈ క్షణం నాకు సహాయ పడేందుకు ఎవరైనా ఉంటే ఎంతబాగుండును" అనుకున్నాడు హీజా. వెంటనే మిమౌ దగ్గరకొచ్చి, "ఎందుకైనా మంచిది తిన్నగా మా తమ్ముడు హీలౌక్ దగ్గరకెళ్ళి వెంటనే రమ్మనాన్నని చెప్పు:" అన్నాడు దానితో మిమౌ తూరీగలా ఎగిరిపోయి తెల్లవార్లూ ప్రయాణించాడు.

హిజా స్నేహితులలోకెల్ల హిలౌ ముఖ్యుడు. వజీర్ కొడుకతను. ఇతనూ హీజా, మిమౌ గొప్ప బలవంతులలో లెక్క. వారితో కలియబడి ఎవరూ నెగ్గకు రాలేరు.

ఎప్పుడైతే అంగరక్షకుడువచ్చి హీజా రమ్మంటున్నాడని చెప్పాడో "సరే అయితే మనం దేవుడు మనుషులం, పద. అతని దగ్గరకే పోదాం!" అని చెప్పి తన అంగరక్షకుల్లో ఒకణ్ణి వెంటబెట్టుకుని సత్రంలోఉన్న మిత్రుడు కోసం బయలు దేరాడు.

హీజా ఎదురై మిత్రునికి స్వాగతం చెప్పాడు. జోహ్రాయందు తనకు ఎంత ప్రేమున్నదీ విపులంగా చెప్పి, ఏ పరిస్థితులలో తాను ఈ సత్రంలో తలదాచుకోవల్సి వచ్చిందీ వివరించి, ఎలాగైనా అంతఃపురంలోకి చొచ్చుకు పోవాలన్న తన కోరికను విశదీకరించాడు.

అబూ ఎల్ హిలౌక్ ఆశ్చర్యంతో కొంతసేపు మాట్లాడలేకపోయాడు. మళ్లీ చీకటి పడింది. ఆచీకట్లో మధురమైన కంఠాలు పాటలు పాడటం ప్రారంభించాయి, వెర్రి కేరింతలూ, కేకలూ విన్పించాయి.

"హిలౌక్! నీకింకా నామీద దయ కలగలేదు. తిన్నగా ఆగుహ చివరి దాకా వెళ్ళిచూడు! అప్పుడుగాని నేనెందుకు ప్రేమించానో నీకర్థం కాదు" అని ప్రాధేయపడ్డాడు హిజా!

హిలౌక్ సరేనని, అతికష్టంమీద ఆ కొండ గుహలోపలికి అంచుదాకా వెళ్ళి అంతఃపురంలోకి కలియజూసి, అక్కడవున్న కన్యల అందాలకు సమ్మోహితుడయ్యాడు.

తమ్ముడూ! అందులో జోహ్రా ఎవరు?"

"సాటిలేని తనూసౌష్టవం గలది. బుగ్గలు గులాబీల్లా వుంటాయి! నుదురు తెల్లగా ఉంది. ఆమె తలచుట్టూ మంచిముత్యాలహారం కిరీటంలా మెరుస్తూ ఉంది. వజ్రవైడూర్యాలతో పొదిగిన సింహాసనంమీద కూర్చుని ఉంది. తన తలను అరచేతుల్లో మోపుకొని అందరినీ నవ్వుతూ చూస్తున్నదే, ఆమెరా!"

"నిజమేరా! ఆమె అందం అందరిమీదా కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. వెలుగుతున్న దివిటీలా వుందామె. అయితే తమ్ముడూ! నీకో సంగతి తట్టినట్లు కనిపించడంలేదు" అన్నాడు హిలౌక్.

"ఏమిటది?" అని అడిగాడు హిజా.

"ఈ అంతఃపురంలో మంచిచెడూ లేకుండా ఎవరిష్టంవచ్చినట్లు వారుగడిపే అవకాశం వారికున్నట్లుంది. వారందరూ యిక్కడికి రాత్రి పూట రావడం ఒకటి. యిక్కడ మరెవరూ లేకపోవడం ఒకటి నాకు కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. దీనిని బట్టి వీరంతా యిక్కడ విందుల తోను, త్రాగుడుతోను, వ్యభిచారంతోను గడుపుతారనిపిస్తుంది. ఒరేయ్ అబ్బీ ! నువ్వు ప్రేమిస్తున్న ఈస్త్రీని మరోవిధంగా నీవు సమీపించడం జరిగి ఆమెతో ఏకాంతంగా కలియడమే జరిగితే యిప్పటిలా విరహపడి ఏడ్వడం జరుగదు."

"ఎంచేత?" అడిగాడు హిజా.

"ఎంచేతనంటావా? జోహ్రా అక్కడున్న ఆడపిల్లల అభిమానాన్ని సంపాదించుకుంది. వాళ్ళంతా ఆనందంతో తైతక్కలాడుతుంటే తన కేమీ పట్టనట్లు చూస్తూ వూరుకుంటోంది. దాన్ని బట్టి ఆమెకు మగవాళ్ళంటే యిష్టంలేదని-వారి ప్రేమకు లొంగదని అర్థమవుతోంది."

"ఓ అబూ ఎల్ హిలౌక్! నువ్వు ఎంత వింతగా నిర్ణయిస్తావో నాకు తెలుసునురా. అందుకే నిన్ను రప్పించాను. నీ సలహాని నేను ఎంత గౌరవిస్తానో, ఎంతలా అక్షరాలా అమలు జరుపుతావో నీకు తెలియందికాదు." అన్నాడు హిజా.

"తమ్ముడూ! ఈ అంతఃపురానికి దేవుడు నీకు దారిచూపడంగాని జరుపకపోతే నీకు జొహ్రా దర్శనం మళ్ళీ లభించివుండేదికాదు. సరేకానీ దేవుడిదయ వల్ల యిక్కడనుంచే ప్రయత్నిద్దాం:" అని ఆ హిలౌక్ అభయం యిచ్చాడు.

మర్నాడు సూర్యోదయమే వాళ్ళతోనున్న నౌకర్లను పిలిచి, ఆ గుహలోకి వెళ్ళే మార్గాన్ని శుభ్రంచెయ్యమన్నారు. అలా చేసినతర్వాత అడవి జంతువులకి దొంగలకీ అవకాశంలేని మరో సత్రవులో తమ గుర్రాలను దాచుకున్నారు. ఆ తరువాత యిద్దరు యజమాన్లు, యిద్దరు బానిసలు కలసి తిరిగి మొదటి సత్రవు దగ్గరికి వచ్చారు. ఆ తరువాత గుహలోకి ప్రవేశించి తిన్నగా అంతఃపురంలోకి చొరబడ్డారు. నలుగురిదగ్గరా ఒక్కొక్క పట్టాకత్తి, ఒక్కొక్క డాలూ వున్నాయ్. ఆతర్వాత తాము అంతఃపురంలోకి చొచ్చుకోవడానికి చేసిన కన్నాన్ని చక్కగా కప్పెట్టి అది ఇదువరకటి లాగే కనిపించేలాగున జాగ్రత్త పడ్డారు. ఆయింట్లో చీకట్లో ఒక క్రొవ్వువత్తి వెలిగించి, అంతఃపురాన్నంతా కలియవెదికారు. అది ఎంతో అద్భుతంగా వుంది, తివాచీలు, పట్టెమంచాలు, సోఫాలు, కుషనులు మొదలగు ఎంతో అలంకరణ సామగ్రి వుంది. పళ్ళు, ద్రాక్షాసవాలు, తినడానికి-తాగడానికి పాత్రలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి.

ఆతరువాత అంతఃపురంలో మొత్తం ఎన్నిగదులున్నాయో లెక్కపెట్టారు. ప్రతీగదిని మూల మూల గాలించి చూసారు. చాలా గదులున్నాయి.

అందులో ఒక దానిలో చిన్న రహస్యద్వారం వుంది. "బహుశా అంతఃపురానికి యిదే దారనుకుంటాను రా! తమ్ముడూ, ఇందులోనే ఒకచోట దాంకొని మన కర్మ ఎలావుందో అలా అనుభవిద్దాం అన్నాడు హిలౌక్. అలా అనుకొని వాళ్ళిద్దరూ పైకెక్కి యితరులకు దొరకనిచోట, ఇతరులకు కనిపించనిచోట - తమకంతా కనిపించేచోట కూర్చున్నారు.

చీకటిపడింది. రహస్యద్వారం తలుపులు తెరుచుకున్నాయ్. వెలిగించిన కాగడాలతో దీపాలన్నింటినీ వెలిగించి, ప్రక్కల్ని సరిచేసి, కంచాల్ని సిద్ధంచేసి భోజనం బల్లమీద మాంసాన్నీ, ద్రాక్షాసవాన్ని వుంచి, మధుపాత్రలను పెట్టి, గాలిని సుగంధ ద్రవ్యాలతో నింపి, సిద్ధంగా

వుంది.

ఇంతలో ఒక్కొక్కరుగా ఆ కన్యలు వస్తున్నారు. వారి నడకలో హుందా, నిర్లక్ష్యమూ కనిపిస్తు న్నాయి. అందరూ ఉన్నతాసనాలమీద కూర్చు న్నారు. వారందరికీ ఒక నీగ్రోయువతి మాంసాన్ని, ద్రాక్షాసవాన్ని అందిస్తున్నది. కడుపునిండా తిని, తాగి పాటలు పాడటం ప్రారంభించారు.

ఈవిధంగా వారంతా ద్రాక్షాసవంలో మునిగి తేలుతూ ఒళ్లు తెలియకుండా వున్న సమయంలో తమ కటారాదులను చేతపట్టుకొని, ఆ నలుగురు యోధులూ క్రిందకు దిగారు. ముందుగానే తమ ముఖాలకి తెరలు వేసుకున్నారు.

"ఎవ్వరీ మగాళ్ళు? అర్ధరాత్రి చీకటినీడల్లో మా యింటిపైకి దాడిచేస్తున్నారు? ఏమయ్యా! మీరు భూమిని పెళ్ళగించుక వచ్చారా? ఆకాశం మీదనుంచి ఊడబొడిచారా! ఏంకావాలి మీకు? అంది జోహ్రా.

"రతి కావాలి!" అన్నారు వాళ్ళంతా.

"ఎవరితో" అంది జోహ్రా

"నీతోనే ఓజవరాలా!" అన్నాడు హీజా ముందుకు నడుస్తూ.

"ఎవరు నువ్వు" అంది జోహ్రా

"నేను ఆబూ ఎల్ హిజా ను"

"నీకు నేను ఎలా తెలుసు?"

"అప్పుడు ఫలానాచోట మనిద్దరం కలుసు కున్నాం. జ్ఞాపకం లేదా?"

"అయితే ఎలా వచ్చావిక్కడికి"

"భగవంతుడి ఆశీర్వాదంతో!"

ఇక జోహ్రా మారుమాటాడలేదు.

వీళ్ళని ఎలా వదిలించుకుందామని చూచింది.

ఆమెతో కూడావున్న కన్యల్లో చాలామంది యోనులు యినపతెరల్లా ఉన్నాయి. వాటిని ఛేదించడం ఏమగాడికీ సాధ్యంకాలేదు. యిక ఆ వచ్చిన వాళ్లల్లో ఒక అమ్మి పేరు: "మౌనా" (మౌనా అంటే శాంతి అని అర్థం). అయితే రతిలో ఆమె దాహం ఏమాత్రమూ ఉపశాంతిని పొందదు. యీ సంగతిని జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని జోహ్రా తనలోతను నవ్వుకుంది.

ఎలాగైనా ఏదో ఎత్తువేసి, వీళ్ళనుబయటికి పంపెయ్యాలి. అంతకన్నా మార్గాంతరంలేదు. కనుక నేను ఒప్పుకోవాలంటే, నేనొప్పగించిన పనిని విజయవంతముగా ముగించాలని షరతుపెడతాను" అని నిశ్చయించుకొని హిజాతో యిలా అంది. నీకు నేను కావాలంటే.. నన్ను నువ్వు అనుభవించాలంటే నేనుచెప్పిన షరతులకు కట్టుబడివుండాలి. తెలిసిందా?" అందామె

అవేమిటో తెలుసుకోకుండానే సరేనన్నారు వాళ్ళు. "నేనుచెప్పిన పని మీరు సవ్యంగా చేయకపోతే మీ జీవితాంతం నాకు బానిసలుగా వుంటామని ప్రమాణం చెయ్యండి" అని జొహ్రా అడిగింది. వాళ్ళు సరే అన్నారు.

సూటిగా హీజా చేతుల్లో చెయ్యివేసి "ఇదిగో నీపని! ఎనభైమంది కన్యలున్నారు. వీళ్ళందరికీ నువ్వు యీరాత్రే కన్నెరికం చెయ్యాలి. ఒక్క చుక్క కూడా వీర్యాన్ని స్ఖలించకూడదు! తెలిసిందా?" అంది జోహ్రా. సరే అన్నాడు హీజా.

రకరకాల పాన్పులతో అద్భుతంగాఉన్న ఒక గదిలోకి అతన్నిపంపి, ఆ వెనుకనే వరుసగా ఎనభైమంది కన్యల్ని పంపింది. ఒక్కొక్క మంచం మీద ఒకరి తర్వాత ఒకరు చేరుతూవుండగా అందరికన్యలకి హిజా ఏకధాటిగా కన్నెరికం చేశాడు. ఒక్కచుక్క వీర్యాన్ని కూడా అతను స్ఖలించ లేదు. రక్తసిక్తమైన యోనులతో ఎనభైమంది కన్యలూ వచ్చి, తనపక్కన నిలబడి మూల్గుతూ వుంటే, ఎదురుగా నవ్వుతూ నిలబడ్డ హిజాను చూసి జోహ్రా విస్తుపోయింది. అతని పుంసత్వాన్ని మనస్సులోనే అభినందించింది.

ఆ తర్వాత ఆ రాకుమారి మిమౌవైపు చూచి "ఏమిటి, నీపేరు?" అని అడిగింది. "మిమౌ" అన్నాడతను. "సరే నీకో పనిపురమాయిస్తున్నా. ఇదిగో ఈ అమ్మాయితో ఏభయి రాత్రింబవళ్ళు ఏకధాటిగా రతిజరపాలి. నీకు యిష్టంలేకపోతే స్ఖలించడం మానెయ్. కాని అలసట ఎక్కువై రతిజరపటం ఆపావా, నీకు పురమాయించిన పనిని ఎగవేశావనుకుంటా" అని అంది.

అంతా ఈరకం పని చెప్పటం చాలా అన్యాయమన్నారు. కాని, మిమౌ మాత్రం "ఆ పని నాకిష్టమే, నేనే గెలుస్తాను!" అని ఒప్పుకు న్నాడు. ఈ బానిసకి రతియందు స్వతహాగా ఆసక్తి ఎక్కువ. కనుక తనకిష్టమైన పని లభించడమే తన అదృష్టమనుకున్నాడు. మౌనాను తీసుకొని వేరే గదిలోకి వెళ్ళమని మిమౌను ఆమె ఆజ్ఞాపించింది. ఆ పని చెయ్యటంలో మిమౌ ఏమాత్రం అలిసినా తనతో చెప్పమని జోహ్రా మౌనాను ఆజ్ఞాపించింది.

"నీ పేరేమిటోయ్?" అని అడిగితే తన పేరు హిలోక్ అని మూడవ ఆసామీ చెప్పాడు.

"సరే హిలౌక్ బాబూ! నీకేమీ పెద్దపని చెప్పాలని నాకనిపించటంలేదు. ఇక్కడున్న స్త్రీలూ, కన్యలూ మధ్య ముప్పైరోజులపాటు కదలకుండా కూర్చో చాలు: కూర్చున్నంతసేపూ నీ అంగం నిట్రాటలా స్తంభించాలి. రాత్రింబవళ్ళలో ఒక్క క్షణమైనా అది వాలిపోకూడదు.'' అని ఆజ్ఞాపించింది.

ఆ తర్వాత ఆమె నాల్గవవాడివైపు తిరిగి "నీ పేరేమిటి?" అని అడిగింది.

"ఫేలా" (అదృష్టం) అన్నాడు వాడు.

"మంచిదోయ్ అదృష్టం! నీ అదృష్టం మంచిదే! నువ్విక్కడే ఉండి, మాకేం కావలసినా చేసిపెడుతూఉండు, చాలు! అన్నదామె.

వాడి అదృష్టాన్ని అందరూ అభినందించారు.

అయితే జోహ్రా తన మంచితనం ఋజువు చేసుకోవాలనే ఇలా చేసింది. కేవలం వాళ్ళను మోసగించటం కోసమే ఈరకం ఎత్తు ఎత్తు తున్నట్లుగాక, తన కోరిక నెరవేరిస్తేనే తాను పెళ్ళి చేసుకోదలచినట్లు అందరికీ అర్థమయ్యేలా ప్రవర్తించింది. ఆ ప్రయత్నంతోనే ఆమె తన పరీక్షకు నిలబడుతున్న సమయంలో ఎవరెవరికి ఏ రకం ఆహారం కావాలో చెప్పమని అడిగింది.

మంచినీళ్ళుకాక, ఒంటెపాలూ, తేనె సమృద్ధిగా కావాలని హిజా అడిగాడు. అది త్రాగటానికే. ఇక తినటానికి మాంసమూ,

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360
నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం.
స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ
RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

సెనగలూ ఉల్లిపాయలూ కలిపి వండిన కూర కావాలన్నాడు. ఈ ఆహారం బలం వల్లనే దేవుని దయవల్ల తనకు అప్పగించిన పనిని హిజా జయప్రదంగా పూర్తిచేశాడు.

మాంసమూ, ఉల్లిపాయలూ ఉడికించి తెమ్మన్నాడు హిలేసీ. ఉల్లిపాయల్ని పచ్చడిజేసి, రసంతీసి, తేనెలో కలిపి త్రాగడానికి యిమ్మ న్నాడు.

రొట్టిముక్కలపై కోడిగుడ్ల సొన వేసి తినటానికిస్తే చాలన్నాడు మిమౌ. తనకు అప్పగించిన పనిని విజయవంతంగా నెరవేర్చగానే హిజా జోహ్రాను రతకి ఒప్పుకోమన్నాడు. ఆమె ఒప్పుకోలేదు.

"అదెలాగ? నువ్వంటే నీ షరతు పూర్తిచేశావ్ గాని, నీవాళ్ళుకూడా వాళ్ళ కప్పగించిన పనిని పూర్తి చేయాలిగదా! అప్పుడుగాని అసలైన విజయం లభించినట్లు కాదు. కనుక మన ఒప్పందం ప్రకారం అందరూ అన్ని పనులూ సక్రమంగా నెరవేరిస్తే అప్పుడు తప్పకుండా నా మాట నిలబెట్టుకుంటాను. మీలో ఏ ఒక్కరు విజయాన్ని సాధించలేకపోయినా దేవుని యిష్టం ప్రకారం మీరంతా నాకు ఖైదీలు కాక తప్పదు!"

అబూ ఎల్ హిజా ఆమె దృఢనిశ్చయానికి అడ్డు చెప్పలేకపోయాడు. ఆ స్త్రీలూ, కన్యలూ మధ్య కూర్చుని, వాళ్ళతోబాటే కలిసి తింటూ, తాగుతూ మిగతా వాళ్ళు తమ బాధ్యతల్ని పూర్తి చేసేదాకా ఎదురుచూస్తున్నాడు.

ఎలాగూ వీళ్ళంతా ఓడిపోక తప్పదనీ, ఆ తర్వాత తన దయాధర్మభిక్షం మీద బ్రతక్క తప్పదని నమ్మి జోహ్రా హుషారుగా నవ్వుతూ, కేరింతలు కొడుతూ ఉంది. ఇరవై రోజులు గడిచేసరికి ఆమెకు భయంపట్టుకుంది ముప్పయ్యవ రోజున మరీ హడలెత్తి పోయింది. ఆరోజు తెల్లవారగానే హలౌక్ తనకు నియమింప బడిన పనిని జయప్రదంగా ముగించుకుని, తన మిత్రుని ప్రక్క కులాసాగా నవ్వుతూ కూర్చున్నాడు. ఉభయులూ మనసారాతింటూ త్రాగుతూ సంతోషంతో ప్రేలుతున్నారు.

ఇక రాకుమారికి ఒక్కటే ఆశ మిగిలిఉంది. మిమౌ గాడు అలసిపోయి, విఫలమైతే తప్ప ఆమెకింక దారిలేదు. వాడి సంగతి ఎలా ఉందో చెప్పమని రోజూ ఆమె మౌనాకి కబురుచేస్తూనే ఉంది. క్షణక్షణానికీ "మిమౌ"లో కామోద్రేకం ప్రబలుతున్నదేగాని తరగటంలేదని మౌనా జవాబు చెపుతూవచ్చింది. అప్పటికే ఇద్దరు విజేతలై పోయారు. మూడవవాడూకూడా విజయభేరీ ప్రోగించడానికి దాదాపు సిద్ధమవుతున్నాడంటే ఆమెకు రానున్న ప్రమాదం అర్థమయింది. పోనీ ఏదైనా అబద్ధం చెప్పి ప్రమాదన్నుంచి తప్పించ మని మౌనాను ప్రార్థిద్దామన్నా ఆ లంకె విడిపించు కుని ఆమె బైటపడటానికి వీలులేదు గదా! మిమౌ విడవకుండా ఎలాచెప్పటం.

కనుక ఒక రోజున తానే సాహసించి బూకరించటం ప్రారంభించింది. ''నేను కనుక్కున్నాను. మిమౌ అలిసిపోయాడని నాకు మౌనా కబురంపించిం"దని ఆ యిద్దరి మిత్రుల తోను చెప్పింది. వాళ్లు ఒప్పుకోలేదు. "ఇంకో పదిరోజులుకూడా వాడు అలాగే కొనసాగిస్తాడు. వాడికిలాంటిదేమీ లెక్కలేదు. కావలిస్తే చూచుకో! లేకపోతే వాడు కుక్క చావు ఛస్తాడు!" అంటూ వాళ్ళు దబాయించారు.

అలాగే వారి నౌకరు, వారి ఆజ్ఞమేరకు ఏమాత్రం అలసిపోకుండా మరో పదిరోజులు ఏకధాటీగా రతిని కొనసాగిస్తూనే ఉన్నాడు. మౌనాకు పూర్తిగా సంతృప్తి కలిగింది. ఆమె రతేచ్ఛ తగ్గిపోయి యోనిమంటపెట్టటం ప్రారంభించింది. అయినా వాడు విడిచిపెట్టలేదు. గడువు గడువుతో పాటు కొసరూ, తీరిపోగానే వాడున్నూ విజేతవలె మిగతా యిద్దరి మధ్యకూ వచ్చి కూర్చున్నాడు.

''జోహ్రా! నువ్వు మామీద విధించిన షరతులన్నింటినీ మేము పూర్తిగా పాటించాము. ఇక నువ్వు, మనం అనుకున్న ప్రకారం నీ విధిని చెల్లించాలి. విజేతలు తమకు సత్వర పరిహారం లభించాలని కోరటం సహజం గదా!" అని హిజా అన్నాడు.

ఆమె కాదనకుండా తనను తాను అర్పించు కొంది. ఆమెను అనుభవించి గొప్ప సౌఖ్యాలన్నిటి కన్నా గొప్ప సౌఖ్యాన్ని పొందాడు హిజా.

మిమౌ, మౌనాను పెళ్ళిచేసుకున్నాడు హిలౌక్ అక్కడున్న కన్యల్లో బాగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్న ఆమెని పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. తతిమ్మా స్త్రీలందర్నీ నాలుగు వాటాలుగావేసి, నలుగురూ పంచుకున్నారు.

ఆ అంతఃపురంలోనే, మృత్యువు వేర్పరిచే టంతవరకూ వారంతా కలిసి కులాసాగా జీవించారు. భగవంతుడు వాళ్ళనీ ముసల్మానుల్నీ దయచూడుగాక! ఆమెన్.

ఈ అధ్యాయంలో ముందు చెప్పిన పద్యాల లోని కథ ఇది: ఔషధాలు మనిషికెలా ఉపకరి స్తాయో చెప్పటానికే నేనీ కథ మీకు చెప్పాను. నేను సూచించిన ఔషధాలను మీరు సేవించి నట్లయితే తప్పకుండా మీ రతి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. పండితులంతా వాటిని వాడి చూచి ఔనని అంగీకరించారు.

ఇంకా అద్భుతమైన మందులున్నాయి: వాటిని చెపుతా వినండి. ఉల్లిపాయల్ని గుండకొట్టి అందులోంచి రసం పిండండి. దానిని రెండు వంతుల తేనెలో రంగరించండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాచి ఉల్లినీరు ఇగిరిపోయేటట్లు చేయండి. ఆ తరువాత దానిని చల్లార్చి, అవసరంకోసం దాచుకోండి. అవసరం వచ్చినప్పుడు యీ తైలాన్ని ఒకవంతు తీసుకుని, మూడువంతుల నీళ్ళల్లో కలిపి, అందులో శనగల్ని నానబెట్టండి. ఇలా ఒక పగలూ రాత్రీ నానేసి ఉంచాలి.

శీతాకాలంలో ఈ పానకాన్ని పడుకోబోయే ముందు త్రాగాలి. చాలకొద్దిగా, ఒక్కరోజు మాత్రమే త్రాగాలి. ఆ మర్నాటిరాత్రి ఇలా త్రాగిన వాని అంగం ఒక్క క్షణంకూడా విశ్రాంతి నివ్వదు.

ఆశకొద్దీ రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు త్రాగినవాడికి వాడి అంగం స్తంభించి, అలాగే రాయిలా అన్తమానూ ఉండిపోతుంది. ఇక ముడుచుకోవటం జరగదు. ఇది చాలా ప్రమాదం.

ఉష్ణతత్వంగల వాడు త్రాగితే జ్వరం వస్తుంది. వరుసగా మూడురోజులు ఎవరూ దీనిని త్రాగకూడదు. ముసలివాళ్ళూ, నపుంసకులూ తప్ప, వేసవికాలంలో ఎవరూ త్రాగకూడదు.

***

ఈ పుస్తకాన్ని ఇలా వ్రాసి, తప్పే చేశాను.

క్షమిస్తారుకదూ? నా ప్రార్థన నిరర్థకం కాదు.

దేవుడా! నీ తీర్పు నన్ను శిక్షించకుండుగాక!

ఓ పాఠకుడా! కనీసం అనవోయ్ "అలా ఉండనీ!" అని.

★

GMP CERTIFIED

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

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

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

- 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

స్త్రీలు ఎక్కువగా

నడుం నొప్పితో

ఎందుకు బాధపడతారు?

మగవాళ్ళ కంటే ఎక్కువగా ఆడ వాళ్ళు నడుంనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. వీపు క్రింద నుంచి పిరుదులు ఏకమయ్యే ప్రాంతం వరకూ గల భాగం లో ఎక్కడైనా ఈ నొప్పి రావచ్చు. సాధారణంగా నడుంలో కన్నా చీరకట్టుకి దిగువనే తరచుగా వస్తుంది. కనుక దీన్ని low backache అని అంటారు. వెన్నెముక తల నుంచి మలద్వారం ఎగువ వరకు వ్యాపించి ఉంటుంది కదా! స్త్రీలు అనుభవించే వెన్నునొప్పి ఒకోసారి మెడలోనూ, ఒక్కొక్కరిలో మలద్వారం ఎగువనా కూడా ఉంటుంది.

నడుంనొప్పి స్త్రీలలోనే ఎక్కువగా కలగడానికి గల కారణం ఆమె జననాయవ వ్యవస్థలో ఉంది. ఆమె బస్తి కండరాలు, కండరపు తాళ్ళు (లిగమెంట్లు) పురుషుడిలో ఉన్నంత బలంగా ఉండవు. అదో కారణమైతే...

నాటికీ నేటికీ ఆ బస్తికండరాలకు గర్భ ధారణ వల్ల, రతివల్ల కలిగే ఒత్తిడి మాత్రం తగ్గలేదు. నాగరిక స్త్రీ శరీరంలోని కండరాల పై పడే భారం ఆమె నడుంపై భారం మోపి నొప్పి కలిగిస్తున్నది.

'దిగువ నడుంనొప్పి' స్త్రీలకే ప్రత్యేకమనడానికి ఇంకొన్ని కారణాలున్నాయి. నొప్పి సాధారణంగా బహిష్టుకి ముందు కలుగు తుంది. లేదా ఎక్కువవుతుంది. గర్భం కాని, నొప్పులు వచ్చినప్పటి నుంచి గాని, ప్రసవా నంతరం గాని ప్రారంభమవు తూంటుంది.

గర్భవతుల్లో బస్తికండరాలు అసాధారణమైన ఒత్తిడికి, అలసటకి లోనౌతాయి. నెలలు నిండేకొద్దీ పొట్ట ముందుకు పొడుచుకు రావడమూ, నడుం లోనికి నొక్కుకుపోవడమూ (Physiological lordosis) అందరూ చూసే ఉంటారు. ఈ ప్రక్రియలో కండరాలు చాలా సాగిపోతాయి.

ప్రసవానంతరం అవి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి రావడానికి, కండరపు జాయింట్లు నిలదొక్కుకోవడానికీ కొంతకాలం పడుతుంది.

కాని కాలం కోసం బాధ్యతలు ఆగవు కదా! వంగుని బిడ్డని ఎత్తుకుని లేపడం, బరువు గిన్నెలు, బిందెలు, బాల్చీలు లేపడం, అంట్లు, బట్టలు ఉతకటం లాంటి దినచర్యలు ఈలోపే ప్రారంభమవుతాయి. ఈ శారీరక ఒత్తిడులు కండరాలను త్వరగా సర్దుకోనివ్వకుండా అడ్డుపడతాయి.

దానికి తోడు బిడ్డ సంరక్షణతో నిద్రాహారాలు వేళకి ఉండకపోవడం, రెస్టు చాలక పోవడం, మానసిక అలసట, ఒక పక్క నుంచి 'ఇంకా ఎన్నాళ్ళు ఆగాలి రా! రా!' అని భర్త ఆకలి పిలుపులు... ఆ ఇల్లాలికి ఉన్న బాధని ఎక్కువ చేస్తాయని వేరే చెప్పాలా?

అందుకే ప్రసవించిన కూతుర్ని పుట్టింటి వాళ్ళు 3-5 నెలల తరువాత కాని అత్తింటికి పంపరు. ఆంధ్రుల ఈ సాంప్రదాయంలో స్త్రీ ఆరోగ్యం, క్షేమం

గురించి ఎంత మంచి ఏర్పాటు ఉందో చూశారా?

వైద్యపరంగా చూస్తే పైన చెప్పినట్టు నడుంనొప్పి స్త్రీ శరీర స్వభావానికి సంబంధించి మాత్రమే కాదు. కొన్ని వ్యాధులు, రుగ్మతల వల్ల కూడా కలగవచ్చు. అవేమిటో చూద్దాం.

గర్భాశయం జారటం (Prolapse), వెనక్కి ఒరగటం (retroversion) వల్ల స్త్రీలకు నడుంనొప్పి వస్తుంది. జారిన గర్భాశయం వల్ల వచ్చే నొప్పి నిలబడ్డప్పుడే తప్ప పడుకున్నప్పుడు ఉండదు.

గర్భాశయం కంఠవ్యాధి క్రానిక్ అయిన వాళ్ళు (Chronic cervicitis) చాలా మంది low backache కి లోనవటం గమనించాం.

అయితే ఈ రెండింటికీ సంబంధమేమిటో వైద్యశాస్త్రానికి ఇంకా అంతు పట్టలేదు. బహుశా వ్యాధి వల్ల చుట్టుపక్కల కండరపు తాళ్ళలో స్కార్ టిష్యూ (సాగుదల కోల్పోయిన టిష్యూ) అభివృద్ధి చెందడం కారణం కావచ్చు. గర్భాశయ కంఠం ఒరుసుకున్నందు వల్ల (cervical erosion) మాత్రం నడుం నొప్పి కలగదు.

బహిష్టు సమయంలో గర్భాశయం ఋతు స్రావాన్ని బయటకునెట్టేందుకు చేసే సంకోచాలు కొందరిలో low backache కలిగిస్తాయి. గర్భాశయంలో పాలిప్‌లున్నా, ఎబార్షన్ కాబోతున్నా, నొప్పులు వస్తున్నా కూడా నడుం నొప్పి కలుగుతుంది.

కడుపులో పెద్ద ట్యూమరు ఉంటే... గర్భాశయాన్ని పట్టి ఉంచే కండరతాళ్ళకు

ఎండోమెట్రియోసిస్ వ్యాధి ఉంటే... గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు ఈ కండరతాళ్ళ దాకా వ్యాపిస్తే... అప్పుడు కూడా నడుంనొప్పి కలుగుతుంది.

ప్రతిరోజూ నడుంనొప్పిగా ఉందని ఫిర్యాదు చేసే స్త్రీల సమస్య బస్తికి సంబంధించినది కాదనీ, వెన్నెముకకి, కాళ్ళకి, కండ రాలకి సంబంధించినదనీ గుర్తించాలి.

లంబాగో, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, మయోసైటిస్, కండరాలు, లిగమెంట్లపై తరగని ఒత్తిడి లాంటి పరిస్థితులు ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

నడుముకి దెబ్బ తగిలి ఉండటం, ఒళ్ళుగా ఉండటం, సరిగా నిలబడే అలవాటు లేకపోడం, బరువుగా ముందుకి వేలాడే పొట్ట (sagging abdomen), తరచు బరువు లెత్తడం, సరిగా డిజైన్ చెయ్యని హైహీల్ చెప్పులు, రోజంతా నిలబడి లేదా కూచుని చెయ్యాల్సివచ్చే పని (టైలరింగ్, ఆఫీస్ పని, టి.వి. మెకానిజం, ఎలక్ట్రానిక్స్, గడియారాల కర్మాగారాల్లో పని వగైరా...)

ఇవన్నీ నడుం నొప్పి కలిగిస్తాయి.

ఇవికాక వెన్నుపూసలు అరగటం, డిస్కు జారటం లాంటివి ఉన్నవి. కాని అవి స్త్రీలకే ప్రత్యేకమైనవి కావు.

మూత్రపిండాల వ్యాధులు, మూత్ర వాహికలో వ్యాధి, పురీషనాళపు వ్యాధులు కూడా స్త్రీలలో నడుంనొప్పి పుట్టిస్తాయి. ఒక్కొక్కరిలో మానసిక బలహీనత (anxiety neurosis) కారణంగా కూడా నడుంనొప్పి పుడుతుంది.

చికిత్స

ముందుగా ఏది కారణమో కరెక్టుగా గుర్తించాలి. అందుకు గైనకాలజిస్టు పరీక్ష, ఆ పైన అవసరమైతే కీళ్ళ, ఎముకల నిపుణుడి పరీక్ష జరగాలి.

నొప్పి ఎప్పుడు ప్రారంభమైంది? ఎక్కడ వస్తుంది? ఏ రోజుల్లో, ఏ సమయంలో వస్తుంది? ఏం చేస్తే వస్తుంది? ఏం చేస్తే తగ్గుతుంది? ఎన్నాళ్ళు ఉంటుంది? ఏ రకం నొప్పి? లోపలి నుంచీ ఉంటుందా? పైపైనా? మొ॥గు అంశాలపై డాక్టరుకి పేషెంటు ఇన్ఫర్మేషను ఇవ్వాలి.

డాక్టరు పొత్తికడుపుని, జననాంగం అంతర్భాగాలనీ పరీక్షిస్తారు. అవసరమైతే ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగు, టిష్యూ పరీక్షలు చేస్తారు.

కారణం దొరకగానే దాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. చాలా కేసుల్లో చిన్న చిన్న సలహాలు, మందులు, ఎక్సర్‌సైజు, జాగ్రత్తలు సరిపోతాయి. ఎవరికో కాని పెద్దస్థాయి చికిత్స, ఆపరేషను అవసరపడవు.

థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పని చేయకుంటే?

సెక్సు సమస్యలకి, సంతానం కలగక పోవడానికి గల కారణాల్లో మనం చాలా సార్లు 'హార్మోను దోషాలు' గురించి చెప్పుకున్నాం. ఏ హార్మోను దోషాలో, అవి ఎలా ఈ సమస్యలు కలిగిస్తాయో అనే అంశంలో భాగంగా ఈ సంచికలో ఒక ముఖ్యమైన హార్మోను గ్రంథి (థైరాయిడ్ గ్రంథి) దోషాల ను పరిశీలిద్దాం!

అసలు హార్మోను అంటే ఏమిటి?

హార్మోను అనేది శరీరం ఉత్పత్తి చేసే ఒక శక్తివంతమైన రసాయన పదార్థం. కొద్ది మొత్తంలో విడుదలై పెద్దమొత్తంలో శరీరం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది హార్మోను.

అవసరమైన సమయాల్లో విడుదలై శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధుల్ని జరిగే టట్టూ, జరగకుండానూ చూడటం వీటి పని. వేలాది మంది పనిచేసే కర్మాగారంలో సూపర్ వైజర్ల లాంటివన్న మాట ఈ హార్మోన్లు.

మన శరీరంలో రకరకాల హార్మోను గ్రంథులున్నాయి. ఒక్కొక్క గ్రంథీ కొన్ని రకాల హార్మోనుల్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక్కొక్క హార్మోనూ శరీరంలో కొన్ని ముఖ్య ప్రక్రియల్ని నియంత్రిస్తుంది. థైరాయిడ్, పేరాథైరాయిడ్, ఎడ్రినల్, టెస్టిస్, ఓవరీ, థైమస్, స్ప్లీను - ఇవన్నీ రకరకాల హార్మోను గ్రంథులు. ఈ హార్మోన్ గ్రంథులన్నీ ఎప్పుడె ప్పుడు ఏయే పని చెయ్యాలో నియమించే మరో గ్రంథి ఉంది. దాని పేరు పిట్యూటరీ. ఇది మిగతా హార్మోను గ్రంథులకి బాస్ లాంటిది. కనుక దీన్ని "మాస్టర్ గ్లాండ్" అంటాం. మెదడు దిగువ భాగంలో శనగ గింజంత ఉండే ఈ గ్రంథి డైరెక్టుగా మెదడులోని హైపోథాలమస్ అనే భాగం అదుపాజ్ఞల్లో పనిచేస్తుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి

ఇక థైరాయిడ్ గ్రంథి సంగతి చూద్దాం. కొన్ని పల్లెటూర్లలో కంఠం గడ్డలా ఉబ్బి ఉన్న మనుషుల్ని మీరు చూసి ఉండొచ్చు. థైరా యిడ్ గ్రంథి ఉబ్బటమే ఈ వాపుకి కారణం. థైరాయిడ్ గ్రంథి కంఠం వద్ద చర్మం క్రింద ఉంటుంది. 1656వ సం॥లో ఒక మహాను భావుడు కంఠంలోని ఖాళీ ప్రదేశాలకు కప్పులా (షీల్డులా) పనిచేస్తుందని భావించి దీనికి కవచావయవం (థైరాయిడ్) అని పేరు పెట్టాడు. అది అతి ముఖ్యమైన హార్మోను గ్రంథి అని తరువాత తెలిసిందనుకోండి.

థైరాయిడ్ ఏం పని చేస్తుంది?

ఈ ప్రశ్నని ఇలా వెయ్యడం కన్నా 'అది ఏం పని చెయ్యదు?' అని అడగడం మేలు. ఎందుకంటే శరీరంలో థైరాయిడ్ ప్రభావం చూపించని విధి లేదు.

పిల్లల్లో పెరుగుదలకీ, అందరిలోనూ శరీర విధులన్నిటినీ నిర్వహింపజేయడానికి థైరాయిడ్ హార్మోను ఉపయోగపడుతుంది. ప్రొటీన్ల

తయారీ, కణంలోని ఎంజైమ్ వ్యవస్థ రెగ్యులేషన్, కణాల శ్వాసక్రియకి, కార్బో హైడ్రేట్లు కొవ్వులు, విటమిన్లు జీర్ణం కావడా నికి తోడ్పడుతుంది. మనిషి శరీరం బరువుని, జీవక్రియల వేగాన్ని, గుండె వేగాన్ని, రక్తం ప్రసరణని, రక్తపు రాశిని, బి.పి.ని, శ్వాసక్రియ ని, జీర్ణక్రియల్ని, నరాల వ్యవస్థని, కండరాల్ని, నిద్రని, సెక్సుని, ఇతర హార్మోను గ్రంథుల్ని.... నియంత్రించడం కాని, ప్రభావితం చెయ్యడం కాని థైరాయిడ్ పని.

థైరాయిడ్ లోపం

(హైపో థైరాయిడిజమ్)

థైరాయిడ్ హార్మోను ఉత్పత్తి అవ్వాలంటే శరీరానికి అయొడిన్ లభించాలి. అయొడిన్ లోపం గల ఆహారం తీసుకునేవారికి థైరాయిడ్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి అనేక శారీరక సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మనదేశంలో ఆహారంలో అయొడిన్ లభించని ప్రాంతాలు చాలా ఉన్నాయి. వంటకాల్లో అయొడైజ్డ్ సాల్టు వాడమని సూచించడం ఇందుకే. అయొడైజ్డ్ సాల్టుని కంపల్సరీ చేసింది ప్రభుత్వం.

థైరాయిడ్ లోపానికి ఒక కారణం థైరా యిడ్ గ్రంథికే ఉత్పత్తి సామర్థ్యం లోపించడం కాగా, పిట్యూటరీ లేదా హైపోథలమస్‌కి సంబంధించిన లోపాల వల్ల కూడా థైరాయిడ్ లోపాలు ఏర్పడతాయి.

థైరాయిడ్ లోపం వల్ల నిస్త్రాణ, నీరసం, త్వరగా అలసిపోవడం, చర్మం పొడిబారి మొరకుగా తయారవడం, చలి తట్టుకోలేక పోవడం జరుగుతాయి. మాట నెమ్మది అయి పోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది. మల బద్ధకం, కండరాల నొప్పులు కలుగుతాయి. మనిషి బరువు పెరుగుతాడు. కొందరికి మొహం ఉబ్బుతుంది. గొంతు బొంగురు పోతుంది. గుండెదడ, గుండెవాపు, నరాల వ్యాధులు (న్యూరోపతి) కలుగుతాయి.

థైరాయిడ్ శరీరంలోని ప్రధాన విధుల న్నింటినీ నియంత్రిస్తుంది. కనుక ఏ వయసు లో థైరాయిడ్ లోపం ఏర్పడిందనే దాన్ని బట్టి ఫలితాల తీవ్రత ఉంటుంది.

పుట్టుక నుంచీ కాని, బాల్యంలో కాని హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడి, చికిత్స జరగక పోతే శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి లోపించి మరుగుజ్జుతనం (క్రెటినిజం) ఏర్పడుతుంది. ఏర్పడ్డాక దాన్ని మార్చడం అసాధ్యం.

ఒక వయసొచ్చేక ఏర్పడే థైరాయిడ్ లోపాన్ని మందులతో నయం చేయవచ్చు. చాలామందిలో థైరాయిడ్ లోపం పైకి కనిపిం చనంత తక్కువగా ఉంటుంది. అనుమానం వచ్చి చేసే పరీక్షల్లో తప్ప దొరకదు.

థైరాయిడ్ లోపం ఎందుకనో కాని మగవాళ్ళలో కంటే ఆడవాళ్ళలోనే ఎక్కువ!

థైరాయిడ్ ఆధిక్యత

(హైపర్ థైరాయిడిజమ్)

అవసరం కంటే ఎక్కువగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తయితే ఏర్పడే పరిస్థితిని హైపర్ థైరాయిడిజం అంటాం. థైరోటాక్సి కోసిస్ అని కూడా దీనికే పేరు.

థైరోటాక్సికోసిస్‌లో రకాలున్నాయి. అందులో తరుచుగా కనిపించేది 'గ్రేవ్స్ డిసీజ్'. ఇది కూడా మగవాళ్ళలో కంటే ఆడ వాళ్ళలో 7 రెట్లు ఎక్కువ మందిలో కనిపి స్తుంది. కంఠంవాపు (గాయిటర్), కళ్ళు ఉబ్బి పొడుచుకు రావటం, రక్తంలో యాంటీ థైరాయిడ్ ఏంటీ బాడీలుండటం, చర్మం ఎప్పుడూ వెచ్చగా, తేమగా ఉండటం, అతి చెమటలు, గుండెదడ, పేషెంటు ఓవర్ యాక్టివ్‌గా (hyperkinetic), నెర్వస్‌గా ఉండటం, కుదురుగా కూర్చోక కాలుగాలిన పిల్లిలా తిరగటం, అలసట, నిస్సత్తువ, వణుకు, వేడి ఎక్కువసేపు

భరించలేకపోవడం, ఆకలి పెరగడం, బరువు తగ్గడం లాంటివి దీని లక్షణాలు.

థైరాయిడ్ సమస్యకి సంబంధించి మనం గుర్తించాల్సిన ఒక ముఖ్య విషయం ఏమంటే దీన్ని ఆటోయిమ్యూన్ డిసీజ్ అంటారు. అంటే మన థైరాయిడ్ గ్రంథికి వ్యతిరేకంగా మన శరీరమే ఏంటీబాడీలను (శత్రు సంహార క పదార్థాలను) తయారుచేసి, థైరాయిడ్ ఉత్పత్తి కాకుండా అడ్డుపడుతుంటుంది. స్వంతపార్టీలోని వెన్నుపోటు కేండిడేట్లన్న మాట!

హైపో థైరాయిడిజమ్‌లో సెక్సు సమస్యలు

థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉన్నా, అధికంగా ఉన్నా కూడా సెక్సు సమస్యలు కలిగే అవకాశం ఉంది. అయితే అందరికీ ఉండవం డోయ్! పైగా అందరికీ ఒకేలాంటి సమస్యలు కూడా రావు. ఒకోసారి పరస్పర విరుద్ధమైన లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మొత్తం మీద చాలా మందికి ఏదో రకం సెక్సు సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

- పురుషుల్లో 80% మంది హైపోథైరాయిడ్ పేషెంట్లకి కామవాంఛ తగ్గుతుంది.
- అందులో 40-50% మందిని నపుంస కత్వం కూడా వరిస్తుంది. (పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి మందగించడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.
- స్త్రీలలో 80% మందికి సెక్సులో త్వరగా ఉద్రేకం కలగదు (ఎగ్జయిట్‌మెంట్ ఫేజ్ డిజార్డరు).
- సుమారు 35% మందికి భావప్రాప్తి కలగకపోవడం సమస్యగా ఉంటుంది.
- 35% మంది స్త్రీలకి అతి ఋతుస్రావమూ, 10%కి బహిష్టులు ఎగించడమూ జరుగుతాయి. చాలా మందికి ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను రాశి పెరిగి, పాలు పడతాయి.
- గర్భధారణ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది (పూర్తిగా పోదండి).
- చికిత్స సరిగా జరక్కుండా గర్భం ధరిస్తే గర్భస్రావాలవుతాయి.

కౌమారంలో హైపోథైరాయిడిజమ్‌కి లోనైతే వారిలో పెరుగుదల లోపం కనిపిస్తుంది. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న వారికి యవ్వనాభివృద్ధి కూడా సరిగా జరగదు.

అరుదుగా దీనికి పూర్తిగా ఆపోజిట్‌గా జరుగుతుంది. అంటే వయసు రాకుండానే శరీరంలో యవ్వన లక్షణాలన్నీ పరిపూర్ణంగా వచ్చేస్తాయి. దీన్నే ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీ అంటాం. అయితే ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ థైరాయిడ్ హార్మోను చికిత్సతో వెనక్కి మళ్ళించవచ్చు - అంటే వయసుకు తగినంత అభివృద్ధి మాత్రమే ఉండేలా చక్కదిద్దొచ్చు.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌లో సెక్సు సమస్యలు

- 10-20% మంది మగ పేషెంట్లలో కామ వాంఛ పెరుగుతుంది. కాని అంగస్తంభనాలు మాత్రం (కొందరిలో) బలంగా ఉండకపోవడం జరుగుతుంది.
- 50% మందిలో వాంఛ పెరగదు. ఓ 30-40% మందిలో తగ్గుతుంది కూడా!
- యవ్వనంలో హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ ఉంటే యువకులు సెక్సు విషయంలో అతిగా ప్రవర్తిస్తారు. దాంతో మానసిక జబ్బేమో అనిపిస్తుంది.
- 40% మంది నపుంసకత్వం బారిన పడతారు.
- కండరాలు బలహీనమవడం, కండరాల వ్యాధి, లివరు సమస్యలు పరోక్షంగా సెక్సు సమస్యలకి కారణమౌతాయి.
- ఎక్కువ మందికి రొమ్ములు పెద్దవవు తాయి.

స్త్రీలకైతే

- ముందుగా బహిష్టు చక్రం క్రమం తప్పు తుంది. ఋతుస్రావం తగ్గుకుంటూ పోయి కొన్నాళ్ళకు బహిష్టులు ఎగిస్తాయి.
- 30% మందిలో కామవాంఛ, కామ స్పందనలు, భావప్రాప్తి సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. మిగతా వారిలో పెరగవు, తరగవు.

అయితే హైపర్ థైరాయిడ్ సెక్సు సమస్యలు కూడా ఆ సమస్యకి చికిత్స చేయడంతో మాయమవుతాయి.

ఇది చదవండి! బద్ధకం వదిలిపోతుంది!!

చాలా మంది ప్రతి అంశాన్ని "చేద్దాం! చూద్దాం!" అలా... అలా... వాయిదాలు వేసేస్తారు. తీరాచూస్తే జీవితంలో వెనుక బడిపోతారు. అంతా అయిపోయాక 'అయ్యో' అంటారు.

చిన్నవయస్సులో ఏదయినా ఎందుకు చేయలేదంటే చేయదగిన వయస్సు కాదు, కాస్త పెద్దయ్యాక చేయాలి! అనుకుంటారు. పెద్దయ్యాక చేయడం లేదేమని ప్రశ్నిస్తే - "ఈ వయస్సులో నేనాపనులు చేయగలనా? వయస్సు మీరిపోయింది. కుర్రాళ్ళందరూ స్పీడుగా ఉన్నారు. వారిలా మనం చేయలేం!" అంటారు.

ఏమైనా చేయలేకపోవడానికి సవాలక్ష కారణాలు దొరుకుతాయి.

ఇప్పటి వరకు మీరెంత జీవితం గడిపారో తెలుసా? ఇంకెంతకాలం మీ చేతిలో ఉందో తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. అంతే కాదు, అలా... అలా... వాయిదాలు వేస్తూ వెళ్ళేవారికి గుండె గుభేలు మంటుంది.

మీరెంతకాలం బ్రతికారు? ఎంతకాలం బ్రతుకుతారు?

మనిషి సగటున 70 ఏళ్ళు బ్రతుకుతాడనే దృష్టితో ఒక అంచనాను మీ ముందుంచుతున్నాను. పరిశీలించండి. మీరు ఏ వయస్సులో ఉన్నారో, ఇప్పటి వరకు మీరు గడిపిన కాలమెంతో ఈ కాలంలో మీరు సాధించిందెంతో, ఇంకెంతకాలం బ్రతుకుతారో, ఆకాలంలో సాధించ గలిగే దెంతో అంచనా వేసుకోండి. తెలియకుండా మీ వయస్సుని ఎంత కోల్పోయారో ఇప్పుడు అర్థం అవుతుంది.

ఇప్పుడు మీ వయస్సు	ఇప్పటివరకు ఖర్చయిన రోజులు	ఇంకా మీకు మిగిలిన రోజులు
20	7, 300	18, 250
25	9, 125	16, 425
30	10, 950	14, 600
35	12, 775	12, 775
(సగం జీవితం సమాప్తం)		(ఇంకా సగం జీవితం ఉంది)
40	14, 600	10, 950
45	16, 425	9, 125
50	18, 250	7, 300
55	20, 075	5, 475
60	21, 900	3, 650
65	23, 725	1, 775
70	25, 550	ఇప్పుడయినా అర్థవంతంగా గడపగలరా?

ఇంత కాలం ఏం చేసారు?

మీరు పాతికేళ్ళ వయస్సులో ఉన్నారా? 35లోనా? ఇంతకాలం మీ సమయాన్ని బాగానే ఉపయోగించు

కున్నారా? ఇక మీ వయస్సులో మిగిలిందెంతో తెలుసుకున్నారుగా? ఇక మిగిలిన రోజులు ఏం చేద్దాం అనుకుంటున్నారు? 'రేపు' అని వాయిదా వేస్తే, మీ జీవితం అప్పుడే ఒక రోజుని కోల్పోయినట్టే!

మరో 1000 ఏళ్ళు బ్రతికితే....?

ఏం లాభం? ఇలాగే వాయిదాలు వేసుకుంటూ 1000 సంవత్సరాలూ బ్రతికేస్తారు.

డబ్బు సంపాదించడం, వివిధ వృత్తి వ్యాపార రంగాలలో మంచి స్థాయికి రావడం ఒకటే కాదు. జీవితానికి సార్థకత, సంపూర్ణత్వం మన లైఫ్‌లో అన్ని అంశాలకూ సమాన ప్రాతిపదిక ఇవ్వడం ద్వారా వస్తుంది.

జరిగిన కాలాన్ని వివేకంగా ఉపయోగించుకోకుండా, రేపెప్పుడో అద్భుతం జరిగి అన్ని చక్కబడుతాయనుకోవద్దు. ఏది జరగాలన్నా అది మీ చేతిలోనే ఉంది. మీ జీవితంలో మిగిలిన కాలాన్ని సమంగా ఉపయోగించుకుంటే సక్సెస్ వచ్చేస్తుంది. జీవితంలో ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి వస్తాయి. దేనికయినా ప్రయత్నమే ప్రధానం.

'జస్ట్ డు ఇట్!'

దీనికి పరిష్కారం - మీకు మిగిలిన రోజులకు ఒక విలువని ఇవ్వాలంటే - వెంటనే పనిలోకి దిగాలి. Just Do It! అనే తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి. ఈ రోజుని సమర్థవంతంగా, అర్థవంతంగా వినియోగించుకుంటే రేపటికి ఆరోగ్యం, సంతోషం, సంబరం, ఆనందం, అభివృద్ధి, విజయం అన్నీ మీవి అవుతాయి.

ఇంకా బద్ధకిస్తూ కూర్చుంటారా? లేదా మీకు మిగిలిన కాలాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని ఉలిక్కి పడి Just Do It! అంటారా? మీ ఇష్టం.

24 గంటల్ని బంధించండి!

మీకున్న 24 గంటల్ని బంధించండి! ఈ 24 గంటల్లో ఎంత పని చేయగలరో అంత చేయండి.

ఎంత మీ కుటుంబ సభ్యుల్ని ప్రేమించగలరో అంత ప్రేమించండి.

ఎంత ప్రశాంతంగా ఉండగలరో అంత ఉండండి.

ఎంత వర్రీలను తగ్గించుకోగలరో అంత తగ్గించండి.

జీవించడంలోని మాధుర్యాన్ని అనుభవిస్తూ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలిగితే ప్రతి రోజూ శుభదినమే!

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

డిగ్రీలుంటే చాలదు! స్కిల్స్ ఉండాలి!

6వ తరగతినుండి తల్లిదండ్రులకు ఒకే ఆలోచన. సెంట్రల్ సిలబస్‌నుండి స్టేట్ సిలబస్‌లోకి మార్చేసి, టెన్త్ పాసయ్యాక ఇంటర్లో బుర్రనిండా చదువు కూరేసి, ఎమ్‌సెట్‌లో మంచి ర్యాంకు వచ్చేస్తే - ఇంజనీరింగ్ సీటొచ్చేస్తుంది! ఇక జీవితం అంతా తమ పిల్లలనే చెట్లకు డబ్బులు కాసేస్తాయి. హాయిగా జీవితం గడిపేయవచ్చు.

దీనికోసం పిల్లల్ని చదువు పురుగులుగా మార్చేస్తారు. వారు తిరిగితే చెడిపోతారని ఎక్కడకీ పంపరు.

డిగ్రీలు చేతికొచ్చాయి!

సరే బి.టెక్‌లు, ఎమ్.బి.ఏ.లు చేతికొచ్చే స్తాయి. అనేక కంపెనీల హెచ్.ఆర్. డిపార్ట్‌మెంట్‌లు ఇచ్చిన ప్రకటనలకు వేలాది మంది అప్లికేషన్‌లు పెడుతున్నారు. అవికాక బోలెడన్ని కన్సెల్టెన్సీలు అభ్యర్థులను వివిధ కంపెనీల కోసం రికమెండ్ చేస్తాయి.

వారికొచ్చే బయోడేటాలు కుప్పలు తెప్పలు. వారిలో చాలామందికి సరిగా 'రెజ్యూమె' రాయడం తెలియదు. తెలియక పోవడం తప్పుకాదు. తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయకపోవడమే తప్పు.

నూటికి 70 అప్లికేషన్‌లు ఇక్కడే ప్రక్కకు తప్పించేస్తారు. మిగతావారిలో

కేవలం పదుల్లో మాత్రమే ఉద్యోగాలు పొందుతున్నారు. కారణం - ఈ అభ్యర్థులంతా **అర్హతలు లేక** అలా అవకాశాలను **కోల్పోలేదు. సరైన నైపుణ్యం లేక ఉద్యోగాలను పొందలేక పోతున్నారు.**

డిగ్రీలతో పాటు కొన్నిగుణాలు కావాలి!

డిగ్రీలు చేతికొచ్చేసాయి కాబట్టి జీవితానికి భరోసా వచ్చేసిందనుకుంటే పొరబాటే! ఆ డిగ్రీ ఒక గేటు ఓపెన్ చేయడానికి అర్హత మాత్రమే. ఇంకెన్నో గుణాలు కావాలి. వీలయితే సర్వగుణ సంపన్నులై ఉండాలి. అలాంటి వారికే ఈనాడు కంపెనీలు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాయి.

కేంపస్ ఇంటర్వ్యూలలోనూ అంతే!

చాలా చోట్ల కేంపస్ ఇంటర్వ్యూలు జరుగుతున్నాయి. వాటిలో సెలెక్ట్ అయ్యేది- ఇంటర్‌లో, ఎమ్‌సెట్‌లో టాప్ ర్యాంకులొచ్చి- బి.టెక్‌లో బుద్ధిగా చదువుకున్నవారి కనుకుంటున్నారా? కానేకాదు. చదువు - ఇతర నైపుణ్యాలు సమపాళ్ళలో కల్గినవారే వెంటనే సెలెక్ట్ అవుతున్నారు.

'మా అబ్బాయి వైజాగ్‌లో బుద్ధిగా చదువుకుంటున్నాడు! హాస్టల్, కాలేజి తప్పించి వాడికి మరో లోకమే లేదు''.

అనే వారికి మాట్లాడ్డం ఎలా వస్తుంది?

తల్లిదండ్రుల మీద, ప్రొఫెసర్లమీద, క్లోజ్‌గా ఉండే ఒక్కరిద్దరు ఫ్రెండ్స్‌మీద డిపెండెన్సీ పెరుగుతుంది. సో, కేంపస్ రిక్రూట్‌మెంట్‌లలో కూడా వెనబడి పోతారు. అందుకే సర్వగుణ సంపన్ను లకే మంచి ఉద్యోగాలు ఆహ్వానం పలుకుతాయి.

సర్వగుణాలా? అవేమిటి?

సర్వగుణాలలో ప్రధానమైనవి 'సాఫ్ట్ స్కిల్స్'. చాలా మంది యువకులు బాగా చదవగలరు కాని బాగా భావవ్యక్తీకరణ చేయలేరు.

మాటకున్న విలువ, గొంతుని భావానికి తగినట్లుగా మాడ్యులేట్ చేయటం అంతా కలిపి నాల్గవవంత యితే, మూడొంతులు బాడీలాంగ్వేజ్‌దే.

భావవ్యక్తీకరణ అనేది ప్రతి కంపెనీకు చాలా అవసరం. కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ లేనివారు ఉన్నత పదవులను అధిష్టించ లేరు. చాలా మంది అభ్యర్థులు 'కమ్యూనికేటివ్ ఇంగ్లీష్' రానందుకు సెలెక్ట్‌కారు.

లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్ ఉన్నవారికి సంస్థలు పెద్దపీట వేస్తున్నాయి. Lead అనే పదంలో లిజనింగ్, ఎంపతీ, ఏటిట్యూడ్, డైరెక్షన్ అనే పదాలున్నాయి. ఈ క్వాలిటీలు లేనివారు లీడర్లు కాలేరు. కేడర్లుగా చిన్న ఉద్యోగాలకు పరిమితం అయ్యిపోతాయి.

మరేమిటి పరిష్కారం?

మీకిప్పటికే డిగ్రీలు చేతబడితే, వెంటనే పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్, సాఫ్ట్‌స్కిల్స్, కమ్యూనికేటివ్ ఇంగ్లీష్, టెలిఫోన్ టాక్టిక్స్ వంటి అంశాలలో శిక్షణ పొందాలి.

ఇది ఏదో బి.టెక్, మేనేజ్‌మెంట్ వారికే అనుకోకండి. బి.ఏ., బి.కామ్ వంటి కోర్సులు చేసినవారు కూడా - పై లక్షణాలుంటే కాల్‌సెంటర్లు, సేల్స్, మార్కెటింగ్ రంగాలలో వేలాది ఉద్యోగాలు వెయిట్ చేస్తున్నాయి.

ప్రస్తుతం చదువుకుంటున్న విద్యార్థులైతే చదువుకుంటూనే ఈ స్కిల్స్‌ని డెవలప్ చేసుకోవాలి. వివిధ కంపెనీల రిక్రూట్ మెంట్ విధానాలను దగ్గరగా గమనించాలి.

అర్హతలున్న అభ్యర్థులతో విద్యార్థిగా ఉన్నపుడే పరిచయాలు పెంచుకుని ఎప్పటికప్పుడు అన్నీ తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. పైన చెప్పిన అంశాలలో శిక్షణ పొందాలి.

లీడర్లు కావాలి! కేడర్‌కాదు!

ఈ తరం గ్లోబలైజేషన్ తరం. ఇప్పటి కంపెనీలన్నిటికి కావలసినది లీడర్లు మాత్రమే. కేడర్లుకాదు. లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్ పెంపొందించుకోవడానికి ఈ రోజే రెడీ కండి. అప్పుడే మీరు చదివిన, చదువుతున్న డిగ్రీలకు సార్థకత వస్తుంది. లేకుంటే మీ డిగ్రీలు చిత్తు కాగితాలతో సమానం.

సెమినార్లకు వెళ్ళండి. వర్క్‌షాప్‌లకు వెళ్ళండి. మీ భావాలను పేపర్‌పై పెట్టండి. ఎప్పుడూ చాటింగ్ చేస్తూ కూర్చోవద్దు.

పెద్ద - పెద్ద స్టార్ హోటళ్ళలో, ఆడిటోరియంలలో వివిధ కంపెనీల హెచ్.ఆర్. డిపార్ట్‌మెంట్‌ల వారు కౌన్సిలింగ్ చేసేటప్పుడు సరదాగా హాజరవ్వండి.

అన్ని విషయాలు నోట్ చేసుకోండి. అన్నీ నేర్చుకోండి. 'ఆకాశం నీ హద్దు! అవకాశం విడవద్దు!'

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

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?

అన్నీ నొప్పులే!

ప్రశ్న: నాకు ఒళ్ళంతా నొప్పులు తీవ్రంగా వస్తున్నాయి. దానికి తోడు మాటిమాటికి విరేచనాలు అవుతాయి. నొప్పుల విషయంలో నీకేమి లేదంటూనే 10 ఏళ్ళుగా డాక్టర్లు మందులు వాడిస్తున్నారు. ఇక విరేచనాల విషయంలో "ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్" (IBS) అని గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్టులు చెప్పారు. గుండెదడ, భయం, ఆందోళన, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. ఇన్ని సంవత్సరాల నుండి మందులు వాడినా నా సమస్య తగ్గకపోవడానికి కారణం ఏమిటి? నా వయస్సు ఇప్పుడు 34.

- సుధారాణి, హైద్రాబాద్.

సొమటైజేషన్ డిజార్డర్

జవాబు: మీరు ''సొమటైజేషన్ డిజార్డర్'' అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఈ జబ్బులో రకరకాల నొప్పులు, అజీర్తి, విరేచనాలు, ఎసిడిటి ఇలా రకరకాల శారీరక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. డాక్టర్ల వద్ద కెళ్తే టెస్టులు చేసి, లక్షణాలను బట్టి మందులు వాడిస్తారు. కాని టెంపరరీ రిలీఫ్ ఉంటుంది. యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ ఉన్నవారికెక్కువ సొమటైజేషన్ డిజార్డర్ వస్తుంది. IBS కూడా దీనిలో భాగమే. దీనికి తగిన మానసిక చికిత్స తీసుకుంటే శారీరక బాధలన్నీ తగ్గిపోతాయి. ఆందోళన తగ్గించుకోవడం, రోజూ ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్, శారీరక వ్యాయామం చేయడం మంచిది.

మైకు భయం

ప్రశ్న: నేనో ప్రభుత్వ సంస్థలో సీనియర్ మేనేజర్‌ని. వయస్సు 50 . నా క్రింద పని చేసే వారి ముందు మాట్లాడాలంటే భయం. మైకు దగ్గరకు వెళ్ళిన వెంటనే నోరు ఎండిపోయి మాట రాదు. కళ్ళు తిరిగి పడిపోతానా? అనిపిస్తుంది. చాలా అవమానంగా ఉంటుంది. క్యాంపులకు వెళ్తే హోటళ్ళలో ఒంటరిగా ఉండడం భయం. ఈ వయసులో భయమేమిటి?

ఫోబిక్ డిజార్డర్

జవాబు: మైకులో మాట్లాడ్డం అనేది చాలామందికి సమస్య. థెరపీ ద్వారా మిమ్మల్ని చక్కగా మైకులో మాట్లాడించే స్తామ. అది ప్రాక్టీస్ ద్వారా వచ్చే ప్రక్రియ. ఇక ఒంటరితనం అంటే భయం ఉంది కాబట్టి మీకు చిన్నతనం నుండి అంతర్గతంగా పడ్డ ముద్రలేవో ఉంటాయి. ఒంటరి భయాన్ని 'మోనోఫోబియా' అంటారు. మొత్తం మీద మీకు భయపడే లక్షణాలున్నాయి కాబట్టి 'ఫోబిక్ డిజార్డర్'కు థెరపీ తీసుకుంటే భయాలన్ని మిమ్మల్ని చూసి భయపడతాయి. మా వద్దకు రండి. నాలుగు వారాల్లో మిమ్మల్ని ధైర్యలక్ష్మి వరిస్తుంది.

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

సెక్సులో ఆయాసం

నా వయసు 27. నా భార్యకు 23 సం॥లు. సెక్సులో పాల్గొంటే నా భార్యకు ఆయాసం వస్తున్నది. అదేమని రెండు మూడుసార్లు అడిగితే తనకి అప్పుడప్పుడు ఛాతీ నొప్పి వస్తుందని చెప్పింది. డాక్టర్లు నా భార్యని పరీక్షించి ఈమెకు గుండె జబ్బు ఉంది, ప్రమాదమైంది కాదు, గుండెలో ఒక వాలు బలహీనంగా ఉందన్నారు. ఆపరేషన్ చేయిస్తే చాలా మంచిది - చేయించకపోతే కాన్పుదగ్గర ప్రాబ్లం రావచ్చన్నారు. లేదా తరువాత ఎప్పుడైనా కష్టం కావచ్చన్నారు.

నాకు మతి పోయింది. అమ్మాయి తరుపువాళ్లు మమ్మల్ని మోసం చేసారని బాధపడ్డాం. వాళ్ళని నిలదీస్తే వాళ్ళు కూడా తమకి అంతకుముందు తెలీదని చెప్పి అమ్మాయి ఆరోగ్యం గురించి లబోదిబోమన్నారు. చేసేది లేక ఊరుకున్నాం. ఆ రిపోర్టులు మీకు పంపిస్తున్నాను. నా భార్యకి ఆపరేషన్ చేయించాలంటే ధైర్యం లేదు. డబ్బయితే ఎట్లన్నా తేవచ్చు. ఈమెతో సంసారం చేయాలన్నా ప్రాణానికి ముప్పేమోనని భయమవుతోంది.... ఏం చెయ్యాలి? తగు సలహా చెప్తారని...

- కామారెడ్డి

జ. మీ భార్య రిపోర్టులు పరిశీలించాను. ఆమెకు మైట్రల్‌వాల్వ్ సమస్య ఉన్నది. గుండె సమస్యలు మా పరిధిలోకి రావు. కాబట్టి మీ మనసులో సందేహాలన్నీ హార్ట్ స్పెషలిస్టునే (కార్డియాలజిస్టునే) అడగడం మంచిది. ఇంకో కారణమేమిటంటే ప్రతి హార్టు పేషెంటుకి వారి కండీషన్‌ని బట్టి సలహాలు వేర్వేరుగా యివ్వాల్సి ఉంటుంది. ఒకరికిచ్చే సలహా అదే సమస్య గల మరొకరిస్తే వికటించవచ్చు.

అయితే ఒక చిన్న విషయం. డబ్బు పెద్ద సమస్య కాదంటున్నారు కాబట్టి ఆమెకి డాక్టరు సలహా మేరకుఆపరేషన్ చేయించడమే చాలా ఉత్తమం. దానివల్ల ఆమె ఆరోగ్యమూ బాగవుతుంది. మీ దాంపత్య జీవితమూ బాగవుతుంది. భవిష్యత్తూ బాగుంటుంది. మీ భార్యకున్న గుండె సమస్య మిగతా గుండె సమస్యలన్నిటిలోకీ చిన్నదని చెప్పవచ్చు. దీనికి ఏటా వేలాదిమంది ఆపరేషన్ చేయించుకుని పూర్ణాయుర్దాయంతో బ్రతుకుతున్నారు. కనుక ఆపరేషన్ చేస్తే ఏమవుతుందో అని భయపడకుండా, నిర్భయంగా చేయించండి. ఆపరేషనయ్యేలోపు సెక్సులో పాల్గొనడంవల్ల నష్టమేమైనా ఉందేమో హార్టు స్పెషలిస్టునే అడగండి - మొహమాట పడకండి.

రొమ్ముల సమస్యలు

నా వయసు 17 సం॥లు. నేను పుష్పవతి అయి 4 సం॥ అయింది.

నాకు రొమ్ములు పెరగటం లేదు. పొట్టిగా, ఎప్పుడూ బలహీనంగా ఉంటాను. నాకు రతి అంటే చాలా భయం. నాకు సలహాలు చెప్పండి.

-ఆ

నా రొమ్ములలో ఒకటి పెద్దదిగాను, ఒకటి బాగా చిన్నదిగానూ ఉండి. దీనివల్ల పడకగదిలో స్వేచ్ఛగా ఉండలేకపోతున్నాను. రెండూ ఒక్కటిగా అయ్యే అవకాశం లేదా? వీటి ఆకారం సరిగా లేదోమోనని నా అనుమానం. సరైనా రొమ్ములు ఏ ఆకారంలో ఉంటాయో తెలియజేయగలరా?

- శ్రీమతి వి.

జ. రొమ్ముల గురించి మగవాళ్ళల్లో ఎన్ని అపోహలూ, అభిరుచులూ ఉన్నాయో ఆడవాళ్ళకీ అన్నే ఉన్నాయనటానికి ఈ సమస్యలు ఉదాహరణలుగా పనికొస్తాయి.

1. మొదటి సోదరి సమస్య: మీ రొమ్ములు వాస్తవంగా ఎంత ప్రమాణంలో ఉన్నాయో, వాటి పెరుగుదల ఏ దశలో ఉందో ముందుగా తెలియాలి. ఆడపిల్లల్లో రొమ్ములు 20 ఏళ్ళవరకూ పెరిగే అవకాశం ఉంది. కనుక మీరు యింకా ఆశ పెట్టుకోవచ్చు. ఈ వయసులో యష్టిమధు, శతావరి వాడడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండవచ్చు.

మీరు బలహీనంగా ఉంటున్నారని వ్రాసారు. కనుక పోషక విలువలు బాగా ఉన్న ఆహారం (చూ. మీరు - మీ ఆహారం) తీసుకుంటూ ఉంటే మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక రొమ్ముల్లో కొవ్వు పదార్థం చేరి వాటి సైజు కూడా కొద్దిగా మెరుగవుతుంది.

''సౌష్టవం'' పుస్తకంలో చెప్పిన వ్యాయామాలు కూడా చెయ్యండి. వీటివల్ల రొమ్ముల టిష్యూలు పెరగవు. కాని రొమ్ములకు సపోర్టుచేసే ఛాతీ కండరాలు పెరిగి, రొమ్ములు పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి.

మీ పొట్టిదనం వంశపారంపర్యమే. దాన్ని మార్చలేము. ఇకపోతే రతి అంటే భయం అన్నారు. ఈ వయసులో రతి భయం ఉండటం మంచిదే! మనసు అదుపు తప్పకుండా సహాయపడుతుంది. మీకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనాక మీ పెద్దవాళ్ళనెవరినైనా వెంటబెట్టుకుని వస్తే మీ భయాలు పోయేందుకు సలహాలు చెబుతాము.

2వ పాఠకురాలి ప్రశ్నకు: సగానికి సగం మంది స్త్రీలలో రొమ్ములు రెండూ చెరో సైజులోనూ ఉంటాయి. సృష్టి ఎందుకట్లా ఏర్పరిచిందో చెప్పలేము. సూక్ష్మంగా గమనిస్తే ప్రతి అవయవంలోనూ ఆపాటి కుడిఎడమల తేడా ఉంటుంది. తేడా ఉన్న రెండు రొమ్ముల్లోనూ పెద్ద దాన్ని మాస్టర్ బ్రెస్ట్ అంటారు. ఒక్కొక్కరిలో ఇది కొద్దిగా క్రిందికి దిగినట్టుగా కూడా కనిపిస్తుంది. రెండు రొమ్ములూ ఒకే సైజుకి చేరుకునేలా చేసే విధానాలేమీ లేవు. ఇది దోషం కాదు, సహజగుణమే అని అర్థం చేసుకోండి చాలు. దాని వల్ల మీకూ, మీ శ్రీవారికీ మనస్తాపం తగ్గుతుంది.

రొమ్ములు అందరిలోనూ ఒకే ఆకృతిలో ఉండవు. మనిషికొక్క రకంగా ఉంటుందన్న సంగతి మా సెక్స్ డిక్షనరీ లేదా జననాంగవిజ్ఞానం పుస్తకాలలోని చిత్రపటాలు చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. ఇవన్నీ సక్రమంగా ఉన్న ఆకృతులే! కనుక మీ రొమ్ముల సైజుగురించీ, ఆకారం గురించి అపభ్రమలు పెంచుకోవద్దు.

వీర్య కణాలు పెరిగేదెలా?

మా పెళ్లయి నాలుగేళ్ళయింది. ఇంకా పిల్లలు లేరు. డాక్టర్లకి

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

చూపించుకుంటే నా వీర్యంలో 2-5 మిలియన్ల కణాలు మాత్రం ఉన్నాయని 3 పరీక్షల్లో రిపోర్టులొచ్చాయి. డాక్టర్లిచ్చిన మందులు 3 నెలలు వాడేక వీర్య కణాలు 7 మిలియన్లకు పెరిగాయి. మొత్తం 6 నెలలపాటు వరుసగా మందులు వాడేను. నాకు గతంలో డిప్రెషన్ వల్ల డాక్టర్లు మందులివ్వగా 3 నెలలు వాడేను. కోర్సు పూర్తయింది. ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. డ్రింక్ చేసినా, నశ్యం పీల్చే అలవాటున్నా స్పెర్మ్ కౌంటు తగ్గుతుందా? నాకు రెండూ అలవాటున్నాయి. నాకు కణాలు ఎన్నాళ్ళు మందు వాడితే పెరుగుతాయి? ఇంతకంటే మంచి మందులున్నాయా?

-ధర్మపురి

మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య మందులు వాడకముందు, తర్వాత కూడా ఒకే రకంగా ఉన్నాయి. అది పెరిగినట్లు లెక్క కాదు. ప్రతి రెండు పరీక్షలకీ మధ్య ఆపాటి హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి.

వీర్యకణాలు ఎందువల్ల తక్కువగా ఉత్పత్తవుతున్నాయో తెలియకుండా మందులు కాని, చికిత్స కాని సూచించడం కష్టం. కొన్ని హార్మోనులు ఎక్కువగా ఉన్నా, తక్కువగా ఉన్నా వీర్య కణాల సంఖ్య, చలన శక్తి తగ్గిపోతాయి. క్రోమోజోము దోషాల వల్ల వీర్య కణాల ఉత్పత్తి లోపం ఏర్పడుతుంది. బాల్యంలో బీజాలకు గవదబిళ్ల వ్యాధి సోకితే యిలా అవుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు, వెరికోసీలు, ఆజన్మదోషాలు కూడా యిట్లాంటి పరిస్థితి కలిగిస్తాయి.

అలాగే మీరు అనుమానించినట్టు డ్రింక్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకునే అలవాటు చాలాకాలంగా ఉన్నా, దీర్ఘకాలంగా స్మోకింగ్ చేస్తూ ఉన్నా, నశ్యం, గుట్కా, ఖైనీ వంటి అలవాట్లు చాలాకాలంగా ఉన్నా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. డిప్రెషన్‌కి వాడే మందులు, మరికొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు - అలాగే కొన్ని దీర్ఘ అనారోగ్యాలు - వీర్య కణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. వీటిలో కొన్నిటికి సులువుగా వైద్యం చేయవచ్చు. కొన్ని వైద్యానికి లొంగవు. లొంగినా ఏదో ఒక అంశమే మెరుగవుతుంది. మాటవరసకి కౌంటు పెరగవచ్చు కాని చురుకుదనం పెరగకపోవచ్చు. లేదా వికృత కణాలు అధికంగా ఉండొచ్చు.

కనుక డయాగ్నోసిస్‌ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. చికిత్సకి లొంగకపోయినా, పాక్షికంగా మాత్రమే లొంగినా వైద్యం పనిచేయలేదని గ్రహించి మార్గాంతరాలను ఆశ్రయించాలి. ఉదాహరణకి కౌంటు 15-20 మిలియన్లు, చురుకైన కణాల శాతం 30% పైన ఉంటే IUI, అంతకన్నా తక్కువ ఉంటే ICSI-IVF వగైరాలు ఆశ్రయించాలి. ఏ చికిత్సా ఫలించక పోతే వీర్యదానం (donor Insemination) లేదా దత్త స్వీకారం (adoption) లను ఆశ్రయించవచ్చు.

వీర్య కణాలు అభివృద్ధికి ఆటంకాలను గుర్తించి, తొలగించేక మా వైటోఫేర్, ట్రాన్స్‌క్యూ వంటి మందులు వాడుకుంటే కణాలు చక్కగా పెరుగుతాయి.

షుగర్ వల్లనేనా?

నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. నాకు పెళ్ళయి 14 సం॥లయినది. ఇద్దరు బిడ్డలు. గత 12 సంవత్సరాలపాటు మా దాంపత్యం సుఖంగా సాగినది. 1 సం॥ నుండి నాకు షుగర్ వ్యాధి సోకినది. 2 పాయింట్లు ఉన్నది. 1 సం॥ నుండి మందులు వాడుతున్నాను. ఎక్కువ కాలేదు. తక్కువ కాలేదు. నాకు 2 సం॥ నుండి అంగ స్తంభనం సరిగా లేదు. రతికి ఉపక్రమించిన వెంటనే అంగం మెత్తబడిపోవుచున్నది. నా భార్యను సుఖపెట్ట లేకపోతినే అని బాధపడుతున్నాను. నేను ఆర్.టి.సి.లో పని చేయుచున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలియజేయగలరు.

- వి., కలసపాడు.

జ. షుగర్ పేషెంట్లలో కనిపించే స్తంభన సమస్యలన్నీ షుగర్ వల్లనే కలగకపోవచ్చు. తరచు మేం చూస్తున్న వ్యక్తులు అనేక మంది షుగర్ వ్యాధివల్ల మానసిక విచారానికి, నిర్లిప్తతకి లోనవుతుంటారు. అంతవరకూ ఆరోగ్యంగా చలాకీగా ఉన్న తమకి ఇలాంటి దీర్ఘవ్యాధి రావడం, శాశ్వతంగా మందుల మీద ఆధారపడుతూ ఆహారాన్ని నియంత్రించుకోవలసిరావడం, చాలామందిని మనస్తాపానికి లోనుచేస్తుంది. ఇట్లాంటి వారిలో ఆ మనస్తాపం వల్ల సెక్సు కోరికలు మందగించడం, అంగస్తంభ

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

నాలు సరిగ్గా జరక్కపోవడం తటస్థి స్తాయి. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా వీరి లైంగిక జీవితం మామూలవుతుంది.

డయాబిటిస్ వల్ల నూటికి 50 - 60 మందిలో స్తంభన సమస్యలు కలుగుతాయి. అయితే అవి డయాబిటిస్ వచ్చిన వెంటనే కాక అనేక సంవత్సరాల తర్వాత మొదలవుతాయి. అవన్నీ క్రమక్రమంగా ఏర్పడతాయి తప్పితే హఠాత్తుగా మొదలవ్వవు.

ఉదాహరణకి మొదట్లో అంగం గట్టిదనం కొద్దిగా తగ్గుతుంది. కాని అది రతికి ఆటంకం కాదు. కనుక దాన్ని గుర్తించలేరు. తదుపరి అడపాతడపా ఒకోసారి అంగం సరిగా స్తంభించక పోవడం జరుగుతుంది. రానురాను - అంటే సుమారు 6-18 నెలల వ్యవధిలో స్తంభన వైఫల్యం పూర్తిగా ఏర్పడుతుంది. ఇక అప్పటినుంచీ అంగం అరకొరగా స్తంభించడమే ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

అయితే మరో వర్గం 'డయాబిటిస్ స్తంభన వైఫల్యం' కూడ ఉంది. ఇది కొద్ది మందిలోనే కనిపిస్తుంది. ఈ వర్గంలో స్తంభన దోషాలు డయాబిటిస్ గుర్తించబడటానికి పూర్వమే మొదలవుతాయి. పైగా స్తంభన వైఫల్యం క్రమక్రమంగా కాక ఆకస్మికంగా మొదలవుతుంది. కాని దానితోపాటు ఆకలి ఎక్కువవడం, దాహం ఎక్కువవడం, బరువు తగ్గిపోవడం, అతిమూత్రం, శిశ్నంపై దురదలు కూడా మొదలవుతాయి. పైగా కామవాంఛ కూడా తగ్గుతుంది. (This type of impotence is a manifestation of a general catabolic state). అయితే అదృష్టం కొద్దీ ఈ రకం డయాబిటిస్‌ని మందులు, ఆహారం, ఎక్సర్‌సైజులతో కంట్రోల్ చేయగానే ఈ నపుంసకత్వం కూడా పోతోంది. అలాగే పోయిన కామవాంఛ కూడా తిరిగి వస్తుంది.

ఏది ఏమైనా - అది ఏ రకం డయాబిటిస్ స్తంభన సమస్య అయినా దానికి చక్కటి మందులు వచ్చాయి. మీరు మా వైటెక్సు, ఎనర్జెక్సు, మెడ్‌నిల్‌ని 3 నెలల పాటు కోర్సుగా వాడుకోండి.

తొలిగర్భం తీయించేస్తే ఇక పిల్లలు పుట్టరా?

నా భార్యకు పెళ్లయిన నెలలోనే గర్భము వచ్చింది. బిడ్డలు అప్పుడే వద్దని రెండు నెలల తర్వాత క్లీన్ చేయించుకున్నది. రెండు సంవత్సరములు గడిచినవి. ఇప్పుడు బిడ్డలు కావాలని ఉంది. కడుపు ఇంకా రాలేదు. వచ్చునా రాదా? ఏమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా? మొదట్లోనే గర్భవిచ్ఛేదం చేయిస్తే గర్భం ఇక రాదంటున్నారు. నిజమేనా?

ఆడవారికి యూరిన్ కల్చరు చేయిస్తే క్రిములున్నవని రిపోర్టు వచ్చింది. భార్యా భర్తలు కలిస్తే భర్తకు కూడా వస్తుందా?

బహిష్టు ముగిసిన ఎన్ని రోజులకు గర్భం వస్తుంది?

-1161

జ. ఎబార్షన్ చేయించి రెండు సంవత్సరాలు గడిచాయన్నారు. ఆమె నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టవుతున్నారా? ఈ రెండు సంవత్సరాలూ గర్భ నిరోధక పద్ధతులేవైనా అవలంబించారా? అవలంబిస్తే అని మానెయ్యండి. మరి కొద్ది నెలల్లో గర్భం వస్తుంది.

ఒక వేళ మీరు గర్భ నిరోధం పాటించకపోతే రెండేళ్ళు గడిచినా గర్భం రాకపోవడానికి ఏదో కారణం ఉంటుంది. మీ భార్యకు అండవాహికలు మూసుకు పోయినవేమో. X-ray (HSG) తీయించాలి. అండం విడుదలవుతోందా లేదా Scanning చేయించాలి. మీరు కూడా వీర్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి. డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే అవసరమైన టెస్టులన్నీ చేయిస్తారు.

లోపం ఏమీ లేదని తేలితే సాఫల్య కాలంలో (అనగా ఆవిడ బహిష్టయిన 10 వ రోజు నుంచీ 20 రోజు వరకూ) రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి చొ॥న కలుసుకోండి.

గర్భవిచ్ఛేదం చేయించినంత మాత్రాన ఇక గర్భం రాదనటం తప్పు. కాని భగవంతుడిచ్చే వరాన్ని కాలరాయవద్దని కోరుతున్నాము.

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)

అక్కర్లేనప్పుడు గర్భం దానంత అది రావటమూ, కావాలని తపస్సు చేసినా రాకపోవటమూ విధి వైచిత్రి.

భార్యాభర్తలలో ఎవరి మూత్రంలో వ్యాధి ఉన్నా అది రెండవ వారికి వస్తుంది. కనుక చికిత్స యిద్దరూ తీసుకోవటం మంచిది.

బహిష్టు ముగిసిన 10-12 రోజులకు వీర్యకణం, అండం కలిసే పరిస్థితు లేర్పడితే (అనగా రతి జరిగి, యితర ఏ లోపాలూ లేకుండా ఉంటే) గర్భం వస్తుంది.

చీదరించుకొంటోంది!

నా వయస్సు 42 సం॥లు. వివాహం అయి 15 సం॥లు అయినది. ఇద్దరు పిల్లలు. నా భార్య వయసు 41 సం॥లు. వేసెక్టమీ చేయించుకున్నాను. మొదటి నుంచీ రతిలో బాగుగా పాల్గొనెడి వాడను. ఇటీవల కాలంలో ఒక్కొక్కసారి అంగస్తంభనం సరిగా జరగడం లేదు. ప్రతిసారి వెంటనే స్ఖలనం అవుతుంది. ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే ఆపరేషన్ చేసుకొన్న తరువాత ఇలా శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తోంది.

అలా జరిగే అవకాశం ఉందా? నా భార్య సహజంగా రతి విముఖత కలిగి వుంటుంది. అదంటే ఏదో పాపం చేస్తున్నట్లు ఫీల్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా రతి జరిగేటప్పుడు చుట్టు ప్రక్కల (రూముకి బయట దూరంగానయినా సరే) ఎవరూ వుండకూడదు. ఎవరయినా ఉంటే అదిగో వాళ్ళు చూస్తారు లేక వింటారు అంటుంది. లేకపోతే పిల్లలు చూస్తారు (పిల్లలు వేరే రూములో పడుకుంటారు) అయినా వాళ్ళు వస్తారేమో, చూస్తారేమో అంటుంది.)

రతి మీద మనసు అసలు లగ్నం చేయదు. పై పెచ్చు అంగప్రవేశం కాక ముందు నుంచే విపరీతమైన విసుగు. తరువాత లోపల స్ఖలనం అయితే "ఛీ అది ఇంక రాత్రి అంతా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా ఉండి నిద్ర ఎట్లా పడుతుంది" అని విసుగు. అందుకని ఆ విసుగుని భరించలేక స్ఖలనం అయ్యే టైమ్‌కి అంగాన్ని వెలపలికి తీయటం జరుగుతోంది. అది నాకు అసలు ఇష్టం లేదు. కాని తప్పటం లేదు. ఒక్కొక్కసారి అంగప్రవేశం లేకుండానే పృష్టమునకు ఆనించి స్ఖలనం చేసుకోవలసి వస్తుంది.

తరువాత ఈ మధ్య అంగం లేచినపుడు అంతగట్టిగా లేకపోవడం 15, 20 జర్క్‌లకే స్ఖలనం అయిపోవడం జరుగుతోంది. దీనికి నివారణోపాయము ఉందా? వుంటే నేను ఏమి చేయాలి? అలాగే నా భార్య రతి విముఖత ఎందుకు చూపుతోంది? ఆమె పూర్తిగా సుముఖమయినపుడు నేను పూర్తిగా సక్సెస్ అవాలంటే ఏం చేయాలి? అంటే అంగస్థంభనం పూర్తి స్థాయిలో వుండి, స్ఖలనం చాలా సేపుకిగాని ఆపకుండా ఉండాలంటే ఎలా? - డి.వి.

జ. మనోలైంగిక సమస్యలని విశ్లేషించాలంటే మేము యిద్దరి జీవిత చరిత్రలనీ లోతుకంటా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అదిప్పుడు వీలు లేదు కనుక ఉన్న పరిధిలోనే జవాబిస్తున్నాము.

రతవైముఖ్యం, రతిద్వేషం కొందరికి చిన్నతనంలోనే ఏర్పడుతుంది. బహుశా ఆమె చిన్నతనంలో అనుకోకుండా చూసిన దృశ్యాలేవో ఆమె మనసుపై చెదరని ముద్రవేసి ఉంటాయి. ('పిల్లలు చూస్తారు, ఎవరో చూస్తారు, వింటారు' అనే భయం ఈ విషయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది) లేదా పెంపకంలో ఎక్కడో రతిపట్ల పాపభావన పెరిగి ఉండొచ్చు.

మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి మీవల్ల ఆమెకు రతిలో అసంతృప్తి ఇటీవల కాలం వరకూ లేనట్లే తోస్తున్నది. ఆమెకు అయిష్టం మొదటి నుంచీ ఉన్నదీ గనుక దానికి ఇటీవల మీ వైఫల్యాలు కారణం కాదు. కాకపోతే ఆమెలో అనాసక్తి, జుగుప్స పెరగడానికి దోహదం చేస్తున్నాయి. పైగా

ఆమెకు ముట్లుడిగే వయసు కూడా వచ్చింది. ఒకటి రెండేళ్ళు కాని కనీసం

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 సాయిక్రిష్ణా 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

కొన్ని నెలలపాటు గాని ఈ రకమైన చిరాకులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ వయసులోనూ, ఈ సమయంలోనూ ఆవిడ మీ నుండి సెక్సు సుఖంకన్నా మానసిక సాహచర్యాన్నే ఎక్కువగా కోరుకుంటారు.

కనుక ఆమెను అర్థం చేసుకుని మీరే సహకరించడం మంచిది. అనగా కొన్నాళ్ళపాటు రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి.

స్ఖలించిన వీర్యాన్ని చూసి ఆమె చిరాకుపడుతుంటే నిరోధ్ వంటి కండోములు వాడుకోండి. దీని వల్ల ఆమెకు చిరాకు ఉండదు. మీకు అన్యత్రా స్ఖలించాల్సిన బాధ ఉండదు.

ఆమె ఒక పక్క నుంచి విసుక్కుంటూ చీదరించుకుంటూ ఉంటే మీలో కామోద్రేకం పూర్వపు ఉత్సాహంతో ఎలా ఉంటుంది. మీ శీఘ్రస్ఖలనానికి కూడా అదే కారణం. త్వరగా ఈ పీడ వదలించుకుపోవాలని అంతరాత్మ ఆదేశిస్తూ ఉంటుంది. కనుక మనస్ఫూర్తిగానూ, నింపాదిగానూ రతి చేయగలగటం సాధ్యం కాదు. అంతే తప్ప మీరనుకున్నట్లు వేసక్టమీ వల్ల మీలో కామం సన్నగిల్లటం, శీఘ్రస్ఖలనం మొదలు కావటం జరగలేదు.

ఈ పరిస్థితిలో మీ భార్య సానుకూలంగా మారటం అకస్మాత్తుగా జరగదు. ఆమెకు మానసికంగా దగ్గరవండి. ఆమె కష్టసుఖాలు అడిగి తెలుసుకుంటూ, సానుభూతి చూపుతూ, సహాయ పడుతూ ఆమె మనసు చూరగొనండి. కొంత సమయం పట్టినా ఫలితాలు తప్పకుండా లభిస్తాయి.

రతిఅయ్యేక మూత్రంమంట

నా భార్యకు 26 సం॥లు. నాకు 33 సం॥లు. ఇటీవల నా భార్యకు రతిలో పాల్గొన్న తర్వాత 4-5 గంటల వరకూ మూత్రంలో మంట కలుగుతోంది. దాంతో ఆమె ఏ పని చేసుకోలేక బాధపడుతోంది. సెక్సు అంటేనే భయపడుతోంది. మా యిద్దరికీ ఆనందమనేది లేకుండా పోయింది. ఈ మంట ఎందుకు వస్తోంది? యాంటిబయాటిక్సు వాడినా పోవటం లేదు.

- గల్ఫ్

జ. ఆమెకు మూత్రనాళవ్యాధి లేదా మూత్రాశయ వ్యాధి ఏర్పడిందని అర్థమవుతోంది. మూత్రనాళం స్త్రీలలో కురచగా ఉండటం వల్ల వ్యాధిక్రిములు తేలిగ్గా మూత్రాశయంలోకి చేరుతాయి; మూత్రనాళం బీజవాహికకు దగ్గరగా ఉండటం వల్ల రతిసమయంలో అది కొంత ఒరపిడికి లోనవుతూంటుంది. అలాగే సెక్సు సమయంలో పురుషాంగం స్త్రీ మూత్రద్వారాన్ని కూడా రుద్దటం జరుగుతోంది. ఇవన్నీ స్త్రీలలో తేలిగ్గా మూత్రవ్యాధులు రావడానికి దోహదం చేస్తాయి.

యాంటీబయాటిక్సు వాడే ముందు ఆమెకి మూత్రం కల్చరు చేయించి,

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.

సోకిన వ్యాధిక్రిమి ఏమిటో, అది ఏ మందులకు లొంగుతుందో తెలుసుకుని, సరైన యాంటీబయాటిక్‌ని, సరైన మోతాదులో పూర్తికోర్సు వాడాలి. అంతేకాదు భర్తకూడా ఆ మందులు వాడకపోతే ఆమెకి వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూంటుంది.

ఒకోసారి మూత్రంలో రాళ్ళు.... తదితర కారణాల వల్ల కూడా మూత్రం మంట కలుగుతుంది. కాబట్టి ఆమెని గైనకాలజిస్టు / యూరాలజిస్టుచే పరీక్షచేయించి చికిత్స చేయించండి.

రిమోట్ కంట్రోల్ కుదరదు

నేను ఒక సంసార స్త్రీతో సెక్సు చేసాను. అంగంపై కురుపు పుట్టింది. వ్యభిచారులకే సుఖవ్యాధులుంటాయను కుని, సంసార స్త్రీ అయితే ఉండవను కున్న నాకు తల తిరిగిపోయింది. ఎలాగో వైద్యం చేయించుకుని ఆరోగ్యం కాపాడుకున్నాను. కాని ఆ రోగం రాక మునుపు 5-10 ని॥ల వరకు సెక్సు చేసేవాడిని. యిపుడు వెంటనే అంగం మెత్తబడటం, లేదా వెంటనే వీర్యం అవుట్ అయిపోవటం జరుగుతోంది. పెళ్ళయి 2 సం॥లు అయినా నా భార్యకు నా వల్ల సెక్సులో తృప్తి లేదు. "నీకు సెక్సు చేయటం రాదు. మా అమ్మగారింటికి వెళ్ళిపోతాను" అని నా భార్య ఏడుస్తుంది. నాకు నా భార్యంటే చాలా యిష్టం. ఒకవేళ వాళ్ళింటికి వెడితే ఒకపట్టాన మా యింటికి రాదు. మీ రచనలు చదివాను. అయినా ప్రయోజనం లేదు. నా కాపురం నిలబెట్టండి. నేను మీ వద్దకు రాలేను. చిన్న ఉద్యోగిని.

- పి.ఆర్., విశాఖపట్టణం

జ. "పరస్త్రీ అంటే పామే నాయినా" అని వేదాంతం చెప్పుకుని ఇకనుంచీ ఎవరి జోలికీ పోకుండా ఉండండి. మీకు వచ్చిన సుఖవ్యాధికీ మీ సెక్సు సమస్యకీ సంబంధం లేదు.

ఈ సమస్య విషయంలో మీరు మా రచనలు చదివేమన్నారు. అయినా ప్రయోజనం లేదన్నారు. మీ సమస్యకు పత్రికలో జవాబు రాస్తున్నాము. మీరు చదువుతారు. అయినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందుకంటే మీరు చదివి వదిలేస్తారు కాని ఆచరించరు కనుక! అయినా, పుస్తకాల్లో, పత్రికల్లోనూ ఉండే విషయాలు సార్వజనీనంగా ఉంటాయి. సగటు విషయాలుంటాయి.

అంతే తప్ప ప్రత్యేకించి మీరున్న పరిస్థితుల్లో, మీకున్న సమస్యని పోగొట్టు కోవడ మెలాగో మీకు ఉద్దేశించబడిన సలహా లుండకపోవచ్చు. అలాంటి సలహాలు మీకు పూర్తిగా పనికొచ్చేవి కావాలంటే మీరు యిక్కడకు వచ్చి మీ

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రు 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.

సమస్య చర్చిస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. మీ ఒక్కరూ వస్తే లాభం లేదు. భార్యా భర్తలిద్దరూ రావాలి. అసంతృప్తి, బాధ ఆమెవి. అందుకు సంబంధించిన అసమర్థత మీది. కనుక మీరు రాకున్నా, ఆమె రాకున్నా సమస్య సొంతం పరిష్కారం కాదు. మీ కాపురంలో సుఖ సంతోషాల కోసం 200రూ.లు రైలు టికెట్లు కూడా ఖర్చు చేయలేని ఆర్థిక దుస్థితా మీది? అదికాదు అసలు కారణం. ముఖాముఖీ సమస్యను చర్చించలేని బిడియాన్ని వదులుకోండి. మేము వంద పేజీల సలహాలు రాసినా తీరని సమస్య ఒక అరగంట మాతో చర్చిస్తే తీరుతుంది. ఆపై మీ యిష్టం.

రతిలో ఎక్కువసేపు నిగ్రహించు కోలేక పోవటమనేది మీ సమస్యలో ఒక చిన్న అంశం మాత్రమే. అది సరిదిద్ది నంత మాత్రాన మొత్తం సమస్య తీరక పోవచ్చు. ముందు సమస్యను అనుకూలంగా చూడటం, మీ సామర్థ్యం పట్ల ఆమెకు ఏర్పడిన అపనమ్మకం తొలగించడం, యిద్దరూ సుఖించే ఉపాయాలు, సామరస్యం సాధించే పద్ధతులూ చెప్పడం ముఖ్యం. అందుకే రమ్మన్నాము.

ఇంతేనా?

నా వయస్సు 23. నాకు వివాహము 5 నెలలు అవుతుంది. కాని ఒక్కరోజు కూడా దాంపత్య సుఖాన్ని పొందలేదు. నాకు పెళ్ళికి ముందు అంగస్తంభనం మంచిగా ఉండేది. 4,5 రోజుల కొకసారి ప్రయత్నించి (చేతితో) చూచేవాణ్ణి. నాకు ఎంతో తృప్తి యుండేది. అప్పుడప్పుడు హస్త ప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. శోభనం నాడు రతి జరిపినప్పుడు అతి శీఘ్ర స్ఖలనమయింది. తర్వాత మూత్రం పోసినపుడు మంట కొద్దిగా ఉండేది. 2 రోజులకు అనగా దినం తప్పి దినం రతి జరిపేవాన్ని. సూటిగా రతి జరపాలని నిశ్చయించుకుని తయారు అయేంతలో స్ఖలనమయేది. ఈ విధంగా నాకు, నా భార్యకు తృప్తి లేకుండెను. 2 నెలల తర్వాత కరీంనగర్ గైనకాలజిస్టు గారిని కలిసినాము. అతడు నన్ను పరీక్షించి నీకు భయం లేదు. మందులు వాడు, ఆ పరిస్థితి అదే చక్కబడుతుంది. అని చెప్పాడు మందులు. 1. Cap: Triveng, 2. Pas: Alproc. 025, 3. Tonic: Dexorange **మందులు వాడు చున్నప్పుడు నాలో నాకు ఎంతో హుషారుగా ఉండేది. పగలు గాని రాత్రిగాని ఎప్పుడు అయినా నా భార్య నా ఎదురుగా కూర్చున్నంతలోనే నా అంగం దానికదే స్తంభనమయ్యేడిది. రోజుకు 1,2 సార్లు రతి జరిపేవాణ్ణి. అది గూడా 2 నిమిషాలు. అంతలోనే స్ఖలన మయ్యేది. మందులు వాడనప్పుడు చేతితో ఆడించగా ఆడించగా అంగం స్తంభనమవుతుండేది. తిరిగి వెంటనే మామూలు స్థితికి వచ్చేది. రతి మధ్య లోనే అంగం మెత్తబడుతుండేది. మందులు పూర్తి అయిన తర్వాత ఎప్పటిలాగే 2 రోజులకు ఒకసారి స్ఖలనం అది కూడా అతి శీఘ్రస్ఖలనం. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం తెల్పగలరు.**

- సుద్దాల

జ. శోభనం నాటి అనుభవం సెంటర్ పేజి సెన్సేషనంత తియ్యగా ఉండదని చాలా మందికి తెలీదు. అలాంటి వాళ్ళకి అనుకున్న దొక్కటీ, అయింది ఒక్కటీ అయితే మీలాగే బిత్తరపోయి ఆత్మ విశ్వాసం పోగొట్టుకుంటారు.

తొలిసారి రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు శీఘ్రస్ఖలనం అవ్వని వాళ్ళు చాలా చాలా తక్కువ మందే ఉంటారని మీకు తెలీదు. ఏదోదో చేసేద్దామని అక్కడకు వెళ్ళి తీరా తుస్సనటం చాలా అవమాన కరంగా ఉండేమాట వాస్తవమే. ముందే ఆ సంగతి తెలియకపోవటం వల్ల ఆ పరిస్థితికి మానసికంగా మీరు సిద్ధంగాలేరు. అప్‌సెట్ అయ్యారు.

తొలి అనుభవం ప్రభావం చాలామందికి తరువాతి ప్రతి అనుభవం మీదనా పడుతుంది. పెళ్ళయి ఆర్నెల్లయినా మీరు సుఖపడలేక పోవ డానికి కారణం యిదే! ఎవరు చెప్తారు మీకు యివన్నీ?

మీ డాక్టరు గారు కూడా మీకు anxiety తగ్గటానికి ఆల్‌ప్రాక్స్ బిళ్ళలు, ఓ ఐరన్ టానిక్కూ, మరేదో ఆయుర్వేద మందూ యిచ్చి పంపించారు. వీటిలో మీమీద బాగా పనిచేసింది ఆల్‌ప్రాక్సే అయి ఉంటుంది. ఆదుర్దాని తగ్గించి అది మిమ్మల్ని మామూలు మనిషిగా చేసింది కనుక.

ఒక్క సంగతి జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. పెళ్ళికి ముందు చక్కగా ఉన్న మీ సెక్సు

పెళ్ళికి ముందు -

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

కోరికలూ, అంగస్తంభనమూ శోభనం తర్వాత నీరుగారి పోయాయంటే అర్థం డిఫెక్టు మీ శోభనం అనుభవాన్ని మీరు అర్థం చేసుకున్న తీరులోనే ఉందని! ఆ డిఫెక్టు పోవటానికి కేవలం మందులు సరిపోవు. (అందుకే అవి వాడటం మానెయ్యగానే కథ మొదటికొచ్చింది) విషయ జ్ఞానం కావాలి. విజ్ఞానం కలగాలి.

కారు నడిపే వాడికి కారు గురించి పరిజ్ఞానం ఉండాలి. చక్రం ముందు కూర్చుని తాళం తిప్పితే ఏక్సిడెంటయి ముక్కు పచ్చడవుతుంది. యువతీ యువకులెవరూ మీరు పడినట్టుగా దురవస్థల పాలవ్వకూడదనే 'రాంషా-శిరీషలు' ఎన్నో కామశాస్త్ర గ్రంథాలు తెలుగు జాతికి అందించారు. రతి రహస్యం, సృష్టి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, శృంగారం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం పుస్తకాలను మీరిద్దరూ కలసి కూర్చుని చదివి ఆకళింపు చేసుకోండి. మళ్ళీ ఈ విషయంలో డాక్టరు గడప తొక్కాల్సివస్తే నన్నడగండి.

తొలి రాత్రుల్లో మీకు మూత్రం మంట పుట్టడానికి కారణం మీ భార్యకు తెల్లబట్ట వ్యాధి (కేండిడియాసిస్ కావచ్చును). స్థానిక డాక్టరుకి ఎవరికి చూపించినా సరిపోతుంది. ఇద్దరూ కలిపి కోర్సు వాడుకోండి.

బహిష్టు సరిగా లేకపోవడం

నా వయస్సు 17 సం॥లు. నాకు పెళ్ళి కాలేదు. నా చిన్నతనంలో మా అన్నయ్య ఫ్రెండ్ ఒకాయన నన్ను పాడుచేసాడు. అప్పుడు నా వయస్సు 5 సం॥లు మాత్రమే. అతను వాళ్ళింటికి తీసుకుపోయి బలవంతంగా చెరిపినాడు. నాకు అంతగా తెలియదు. నేను 13వ సం॥రంలో పుష్పవతి అయినాను. అయినా ఒక సంవత్సరం పాటు నా ఋతు చక్రం నెల నెల అవుతుండేది. కాని మళ్ళీ రెండు, మూడు నెలల తర్వాత అవడంలేదు. నాలో ఏమైనా లోపమా?

నా ఋతుక్రమం సరిగా లేకపోయినా నా ఛాతి బరువుగా ఉంటుంది. బహిష్టు సరిగ్గా లేకపోతే గర్భసంచి కరాబ్ అవుతుందని విన్నాను. నిజమా? ఇన్ని బాధలతో నాలో నేను సతమతమవుతున్నాను.

-కె.వి., ఆర్మూర్

జ. చాలామంది ఆడపిల్లలు పుష్పవతి అయ్యేక 1-2 సం॥ల పాటు నెల నెలా కరెక్టుగా బహిష్టు కారు. కొద్ది మందికి బహిష్టుక్రమం చక్కబడటానికి ఇంకా ఎక్కువకాలం పడుతుంది. ఇందుకు పోషకాహారలోపం, వంశపారంపర్యం, హార్మోను వ్యవస్థ ఇంకా గాడిలో పడకపోవడం... వంటివి కారణం.

మీ విషయంలో ఏది కారణమో డాక్టరు పరీక్షచేసి నిర్ణయిస్తారు. వారు రాసిచ్చే మాత్రలు కొన్ని నెలలపాటు వాడితే అటుపైన బహిష్టు దానంత అదే సక్రమంగా అవుతుంది. మీరు ఏ మందులూ వాడకుండానే రజస్వల య్యారు కనుకా, అటుపైన అపక్రమంగా నైనా దానంత అదే కొన్నిసార్లు బహిష్టవడం జరిగింది కనుకా, మీకు ఛాతీ అభివృద్ధి మొదలగు లక్షణాలు బాగున్నాయన్నారు కనుకా మీరేం ఆందోళన పడక్క ర్లేదు. లేడీ డాక్టరుకి చూపించుకోండి.

బహిష్టు సరిగా లేకపోతే గర్భ సంచియే కాదు, మరే అవయవమూ కరాబు కాదు. అది అపోహ. ఆందోళన పడకండి.

తప్పా?

మీరు అనేకసార్లు - 'రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి రతిలో పాల్గొంటే పిల్లలు పుడతారనీ అంతకంటే ఎక్కువ వద్దనీ' రాసారు. కాని మా పెళ్ళయి 6 నెలలయింది. ఈ ఆరు నెలల్లో మేము రోజూ కనీసం 2 సార్లు కలుస్తూండే వాళ్ళం. ఒకొక్కసారి యింకా ఎక్కువ కూడా! అయినా నా భార్య గర్భవతి అయింది. కనుక మీరు చెప్పింది తప్పనుకోవచ్చా? యింకేమైనా కారణముందా?

- జనగామ

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.in
or www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

జ. మంచి ప్రశ్న. రోజు విడిచి రోజు పాల్గొంటేనే కాని గర్భం రాదనుకోవడం ఒక విధంగా చూస్తే తప్పే. రోజూ 2-3 సార్లు కలిసే వారికీ పిల్లలు పుట్టేరు. వారానికొకసారి కలిసే వారికీ పిల్లలు పుట్టేరు. కారణం వారికి (మీలాగే) సాఫల్యశక్తి ఎక్కువ. అంటే యిటు వీర్యకణాల సంఖ్య, చలన శక్తి, పరిపక్వత ఫలదీకరణ సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువనీ; అలాగే అటు స్త్రీ అండమూ, జననావయువాలూ అన్ని రకాలుగా అనుకూలంగా (గొప్ప సాఫల్యశక్తితో) ఉన్నాయనీ అర్థం.

కాని నిస్సంతుల విషయంలోఅలా కాదు. వారికి సాఫల్యశక్తి తక్కువ. ఎక్కడో అక్కడ ఏదో చిన్న లోపం ఉంటుంది. ఫలితంగా గర్భం వెంటనే రాదు. కనుక వారి సమస్యను అన్ని కోణాలనుంచీ నరుక్కుంటూ వచ్చి, ఫెర్టిలైజేషన్ జరిగే అవకాశాలు అధికమయ్యేలా చూడాలి కదా! అందులో భాగమే ఈ సూచన!

రోజూ కాకుండా 48 గంటల వ్యవధిలో స్ఖలిస్తే వీర్యకణాల కౌంటు, చలనశక్తి, ముఖ్యంగా మెచూరిటీ బాగుంటాయి. కనుక గర్భధారణకు అవకాశం పెరుగుతుందని ఈ విధంగా సూచించడం జరుగుతోంది.

ఒళ్ళొచ్చి, బహిష్టులు అపక్రమమైతే గర్భం ఆలస్యంగా వస్తుంది.

నేను పెళ్ళికి ముందు చాలా సన్నగా ఉండేదాన్ని. పెళ్ళయ్యాక ఒళ్లొచ్చింది. ఇప్పుడు మా పెళ్ళయి 3సం॥లు అవుతుంది. నాకు నెలసరి సరిగా అవటం లేదు. 2-3 నెలలకు ఒకసారి బహిష్టు అవుతుంది. మాకు పిల్లలు లేరు. ఒక సం॥రం నుంచి పొత్తికడుపు పెరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. మా ఊళ్ళో లేడీ డాక్టరు గారు నాకు స్కానింగ్ చేయించి నాకు అండాలు సరిగా విడుదల అవటం లేదని, హైదరాబాద్ వెళ్ళి పెద్ద డాక్టరుకి చూపించుకోమన్నారు. నాకు పిల్లలు పుట్టరని భయంగా ఉంది. మా అత్తగారూ వాళ్ళూ మా ఆయనకు వేరే పెళ్ళి చేస్తామంటున్నారు. నేను ఏ హాస్పిటల్లో చూపించుకోవాలో, నాకు పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉందో లేదో చెప్పి నాకు తల్లినయ్యే అదృష్టాన్ని కలిగించండి.

- సి.శి., గోదావరిఖని.

జ. కొంతమందికి హార్మోనుల్లో కొంత తేడా వచ్చి అండాలు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందకుండా కొంతవరకూ పెరిగి ఆగిపోతుంటాయి. నెలనెలా అలా సగం పెరిగిన అండాలు అండకోశంలో మిగిలిపోవడం వల్ల బాగా వొళ్ళు చేయడమూ, బహిష్టులు ఆలస్యమవ్వడమూ జరుగుతాయి. దీన్ని "PCOD" అంటాము.

కంగారుపడాల్సిన దేమీ లేదు. మీకు పిల్లలు తప్పకుండా పుడతారు. మిమ్మల్ని హైదరాబాద్ వెళ్ళి వైద్యం చేయించుకోమని మీ ఊరి డాక్టరుగారు చెప్పడంలో అర్థం మీదేదో సీరియస్ కేసు అని కాదు! మంచి నిపుణులైన వైద్యుల చేతిలో అయితే మీకు సులువుగా, త్వరగా గర్భం వస్తుందని!

రతి అంటే భయం

నాకు ఈ మధ్యనే వివాహం అయింది. నా భార్యకు రతి అంటే ఎంతో భయం. నేను ఎంత ఓపిగ్గా చెప్పినా నాతో మాట్లాడదు. రతి అంటేనే "అమ్మో, కడుపు వస్తుంది" అంటుంది. యింత వరకు కలవనీయలేదు. శోభనం రాత్రి బలవంతంగా రతి జరపబోతే నన్ను తోసివేసి కింద పడుకుంది. అప్పటి నుండి నేను మంచంమీదా, ఆవిడ క్రిందా పడుకుంటున్నాము. ఎంత నెమ్మదిగా చెప్పినా అసలు వినిపించుకోవడం లేదు.

నా భార్యతో ఆనందంగా గడపడం ఎలా? నాకు కూడా పూర్తిగా రతి చేసే విధానం తెలియదు. కాబట్టి రతులు ఎన్ని విధాలు? భార్యను ప్రేరేపించడం ఎలా? వివిధ రతి భంగిమలు ఉండే బొమ్మల పుస్తకాలు ఉంటే పేర్లు వ్రాసి పంపగలరు.

- కె.వై., నల్గొండ.

జ. మీ భార్యకి రతి గురించి, గర్భదారణ గురించీ అపోహలు, భయాలూ ఉన్నాయి. బహుశా ఆమె ఎరుకలో ఎవరికైనా కాన్పు బాగా కష్టమై ఉండటమో, అమ్మలక్కలు తెలిసీ తెలియక పెట్టిన భయమో కారణమై ఉండాలి. ఆమెకి విజ్ఞానం కలిగించి, ధైర్యం చెపితే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఆమెని ప్రస్తుతం రతికి బలవంతం చెయ్యకుండా నెమ్మది మీద ఆమె అంగీకారాన్ని సంపాదించండి. కొన్నాళ్ళు

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 ఫేక్టరీ రోడ్,
అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

చిన్న చిన్న ప్రణయచేష్టలతో సరిపెట్టండి. గర్భం రాకుండా మీరు నిరోధ్ వాడండి. లేదా ఆమెచే టాబ్లెట్స్ వాడించండి. గర్భం భయం ఆమెలో తగ్గడానికి ఉపయోగిస్తాయి.

యీ చర్యల వల్ల ప్రయోజనం లేకుంటే... ఆమె రతి నిరాకరణ వెనుక యింతకంటే లోతైన కారణాలుంటే... మీరు స్వయంగా రావడం మంచిది. అంతేకాని, రతి బొమ్మలున్న పుస్తకాలు చూపిస్తే ఆమె మారదు సరికదా, వ్యవహారం యింకా బెడిసికొడుతుంది.

సృష్టి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, ప్రణయకళ చదివితే (వీలైతే యిద్దరూ) మీకు కూడా దాంపత్య సౌఖ్యానికి కావలసిన ప్రాథమిక సమాచారం లభ్యమౌతుంది.

సమస్యలేదు

నాకు శీఘ్రస్కలన సమస్యలేదు. సుమారు 30-45 ని.ల వరకూ సెక్సులో పాల్గొంటాను. కాని 6 నెలల నుండి స్తంభనం గట్టిగా జరగడం లేదు. రతి సమయాన సగం గట్టిబడిన తరువాత అంగ ప్రవేశము చేస్తే కొంతసేపటికి గట్టిపడుతుంది. తరువాత 10ని. - 15ని. లకు తిరిగి సగం మెత్తబడుతుంది. మళ్లీ కొంతసేపు స్ట్రోకులిస్తే గట్టిబడుతుంది. చివరిదాకా స్తంభనం ఉండుటలేదు. నాకు యితర అలవాట్లేమీ లేవు. భార్య సహకారం బాగానే ఉంటుంది. రోజుకి 20 సిగిరెట్లు తాగుతాను. ఉదయం నిద్రలేచేసరికి అంగం చాలా గట్టిగా స్తంభించి ఉంటుంది. మేము రెండు మూడు రోజుల కొకసారి సంభోగంలో పాల్గొంటూంటాము. నాకు మానసిక ఒత్తిడులు కూడా ఏమీలేవు. ఇదీ మా విషయం. నా వయసు 46. నాకు అవసరమైన సలహాలివ్వండి.

- కె.ఎస్., వరంగల్

జ: అంగస్తంభన దృఢత్వం రతిలో పాల్గొన్నంతసేపూ ఒకే తీరుగా ఉండదు. తగ్గుతూ హెచ్చుతూ ఉంటుంది. దీన్ని Waxing and waning అంటాం. 2-3 ని.ల రతయితే వేరు; 30-40 ని.లు రతిలో అంగస్తంభనం ఏకస్థాయిలో ఉండాలంటే అంతసేపు మీ మనస్సు, శరీరం కామపరంగా ఉద్రేకం పొందుతూ ఉండాలి. ఏవో డిస్ట్రాక్షన్స్ రావా? అటు ఒత్తిగిల్లటం, ఇటు ఒత్తిగిల్లడం, సర్దుకోవడం, స్కలనం అయిపోకుండా మధ్యలో స్ట్రోకులు ఆపడం, లూబ్రికేషన్ తగ్గుతూండటం, మీ దృష్టి మళ్ళించే బుల్లిబుల్లి డిస్ట్రబెన్సులు కలగడం (ఫోనుమోత, గదిబయట నుంచి శబ్దాలు, వీధిలో అలికిడి, ఆఫీసు వ్యవహారాలు గుర్తురావడం)...

యిలాంటివన్నీ సెక్సువల్ రెస్పాన్స్ నుంచి మనసుని కొద్దిశాతం పక్కకి మళ్ళించి అంగదృఢత్వాన్ని తగ్గిస్తుంటాయి.

పొయ్యి ఉదాహరణ తీసుకోండి. కట్టె పుల్లలు చక్కగా అమర్చి మంట రాజేస్తే బ్రహ్మాండమైన మంట వస్తుంది. అలాగే వదిలేస్తే ఆ మంట కొద్దిసేపట్లో తగ్గిపోదూ? మళ్లీ మంట ఎగిసేందుకు పుల్లలు సరిచేస్తాం కదా! సెక్సుకోరికలూ అంతే! స్తంభనం కంటిన్యూగా ఉండటానికి గాను సెక్సుకోరికల్ని మాటి మాటికీ ఎగదోస్తుండాలి! అంటే మిమ్మల్ని మీరు మానసికంగా ఉద్రేకపరుచుకుంటూండాలి. మీ భార్య కోరికల్ని ఎగదొయ్యాలి. అందుకోసం రతిభంగిమలు మార్చుకుంటుండాలి.

ప్రణయచేష్టలు మారుస్తూ ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు నూతనత్వం ఉట్టిపడేలా - వాత్స్యాయనుడు చెప్పిన ఆలింగన, చుంబన, క్షత, సురత పద్దతులన్నింటినీ కలిపి వందల కొద్దీ కాంబినేషన్ను సృష్టించుకుని ఆచరించుకోవాలి. ఎప్పుడూ ఒకే క్రమపద్ధతిలో వాటిని ప్రయోగించకుండా వరుసక్రమం మార్చేస్తూ ఉండాలి.

వీటన్నింటివల్లా మీలో ఉద్రేక ప్రజ్వలన బావుంటుంది. అయితే వయసొకటుంది కదా! అలాగే.. కొన్నేళ్ళపాటు పొందిన దాంపత్యానుభవం కూడా ఉంది కదా! అందువల్ల ఎంత వెరయిటీ ప్రయోగించినా ఒకోసారి మనసూ శరీరమూ పెద్దగా ఉద్రేకపడవు.

మీ చిన్నెలు వన్నెలూ వాటికి ఈపాటికి బాగా తెలిసిపోయాయి. అందుకని వాటి స్పందన కాస్తంత నింపాదిగా ఉంటుంది. డోంట్ వర్రీ! రతికీ రతికీ మధ్య ఇంకొంచెం గ్యాప్ పెంచండి. సరిపోవచ్చు. లేదా 30-40 ని.లలో కాకుండా రతిని యింకొంచెం త్వరగా ముగించడం - యిద్దరికీ యిష్టమైతే! అందువల్ల కూడా క్రమేణా మీ సమస్య తీరుతుంది.

ఆఖర్న చెపుతున్నప్పటికీ ముఖ్యమైన విషయం చెపుతున్నాం - సిగరెట్లు మానెయ్యండి. మీ లంగ్స్‌కీ, మీ జీర్ణసంచీకి, మీ రక్తానికీ, మైండ్‌కే కాదు.... మీ అంగస్తంభనాలకి కూడా అది హానికరమే!

విషం తాగనేల? విచారించనేల??

ఏమంటారు?!

గర్భమేమో ఆందోళనగా ఉంది!

నేను మస్కట్ దేశంలో ఉంటున్నాను. మీపాఠకుణ్ణి. మీ వెబ్‌సైట్ ద్వారాను, ఈ-మెయిల్ ద్వారాను సెక్స్ సలహాలిస్తున్నందుకు చాలా ధన్యవాదాలు. ఈ ఖండాంతర సేవ మాలాంటి దూరప్రాంతాల వారికి చాలా ఉపయోగం.

నా భార్యకి Copper-T వేయించాము. ప్రతినెలా మొదటి వారంలో ఖచ్చితంగా తనకి పీరియడ్ వస్తుంది. ఈ నెల మాత్రం 3 వారాలు కావస్తోంది. యింకా బహిష్టు కాలేదు. ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ చేయిస్తే నెగిటివ్ వచ్చింది. కాని అది నిజమో కాదో తెలియదు.

మాకిప్పుడు ఒక అబ్బాయి ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం పిల్లలు వద్దు. ఇది గర్భమే అయితే ఏం చేయాలి? అబార్షన్ అంటే ఈ దేశంలో చెయ్యరు. ఇండియా వెళ్ళి రావాలి. మొన్నమొన్ననే ఈపని మీద ఇండియా వెళ్ళి రావడానికి చాలా ఖర్చయింది. మళ్ళీ వెళ్ళాంటే చాలాకష్టం. ఈ పరిస్థితుల్లో మీరేమైనా సలహా యివ్వగలరా?

బి., మస్కట్

జ: కాపర్-టి సర్వసాధారణంగా ఫెయిలవదండీ. మా ఉద్దేశంలో మీ శ్రీమతికి యాదృచ్ఛికంగా ఈ నెల బహిష్టు లేటయి ఉంటుంది. బహుశ కొద్ది రోజుల్లో మామూలుగా బహిష్టవుతారు. మీరు గర్భానికి చేయించిన టెస్టు ఏమిటో మాకు తెలియదు. ELISA టెక్నిక్ మీద ఆధార పడిన Earlie Icon వంటి టెస్ట్ చేయిస్తే ఫలితం నమ్మదగ్గదిగా ఉంటుంది. ముందు ఆ పరీక్ష చేయించండి. తీరా గర్భమే అయితే చేయగలిగిందేమీ లేదు. కంటిన్యూ చేసేసి వేసక్టమీ/ట్యూబెక్టమీ చేయించుకోండి.

తిరుగు జవాబు: మీ జవాబందిన 4-5 రోజులకి నాభార్య మామూలుగా బహిష్టయింది. ధన్యవాదాలు. ✤

కామేశ్వరి కథ

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

వెల రూ. 30/-

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

మంచిర్యాలలో రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

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

ABHISARIKA Sex Science Monthly · RNI Regn.# 5908/61 Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**

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