ISSN 0979-9789

అభిసారిక

మార్చి 2015
రు. 12

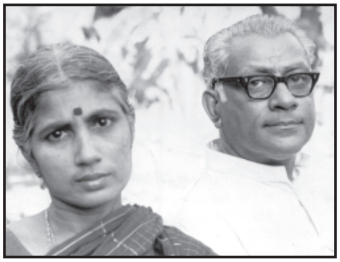
Help with Sexual Problems, Dysfunctions, Sexual Behavior, Relationships, Infertility, ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 3
మార్చి 2015

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

చందా వివరాలు:

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

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

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

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

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

ఈ సంచికలో...

❖ **హస్తప్రయోగం - మంచి చెడ్డలు** **3**
❖ **వీర్యకణాల రవాణాలో లోపాలు-వాటికి చికిత్సలు** **7**
❖ **గర్భవతితో సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?** **9**
❖ **అధిక కొలెస్టిరాల్ సెక్సు సమస్యలు కలిగించగలదు** **10**
❖ **సంతాన సాఫల్యత గురించి మీ పరిజ్ఞానం ఎంత?** **11**
❖ **రొమ్ములనుంచి అకాలంలో పాలు వస్తూంటే?** **13**
❖ **ఎప్పుడూ ఒకేలాగా?** **15**
❖ **పురుషాంగం ఇలా స్తంభిస్తుంది** **17**
తోడు వెదుక్కోండి! **19**
శీఘ్రస్ఖలనాన్ని ఇలా నివారించుకోండి! **20**
❖ **నిరాశా నిస్పృహలు విడిచి సత్తాచూపండి! - క్రాంతికార్** **24**
❖ **ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్** **28**
❖ **అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా** **29-40**

అనుద్వేగకరం వాక్యం
సత్యం ప్రియహితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ
వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే ॥

ఇతరులని బాధపెట్టనివి, సత్యములైనవి, మంచి కోరేవి, సంతోష పెట్టేవి... ఇలాంటి పలుకుల్నే పలకడం, వేదాధ్యయనం చేయటం - వీటిని వాక్ రూపమైన తపస్సు అంటారు.

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

amazon.in
ద్వారా కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

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.

(గత సంచిక తరువాయి)

జ : ఏమన్నారు? హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదౌతుందనా? ఏమండీ! అంగం చిన్నదిగా ఎలా అవుతుందండీ? పెరిగిన అవయవాలు చిన్నవవడం మీరు ఎక్కడైనా చూసారా? మీరు చెపుతున్న మాట ఎలా వుందంటే ఆరడుగుల మనిషిని కూర్చున్నపుడు చూసి 'అరెరె ఇందాక ఆరడుగులు వున్నాడు. ఇపుడు నాలుగడుగులే వున్నాడేమిటి?' అన్నట్టుగా ఉంది.

అంగానికి స్తంభించే శక్తి వున్నదా లేదా? అలాగే దగ్గరగా ముడుచుకునే శక్తి కూడా ఉంది. దగ్గరగా ముడుచుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న అంగాన్ని చూసు కుని అది చిన్నదై పోయిందని బెంగ పెట్టుకోవడంలో అర్థం ఏమైనా వున్నదా? అంగం గట్టిగా స్తంభించినపుడు మాత్రమే దాని పరిమాణం పరిగణనలోనికి తీసు కోవాలి.

ముడుచుకున్న అంగం వేలెడంత వున్నా ఫరవాలేదు.

ప్ర : మరి హస్తప్రయోగం చేసుకున్న వాళ్ళకి అంగం ఎందుకు చిన్నదిగా ఉంటుంది? అది ఎందుకు దగ్గరగా ముడుచుకుంటుందో చెప్పలేదు. ఆ సందేహం కూడా తీర్చండి?

జ : హస్తప్రయోగం చేసుకునే వ్యక్తికి ఆ హస్తప్రయోగం వల్ల అప్పటివరకు పెచ్చరిల్లిన కామం చల్లారుతుందా, చల్లారదా?

చల్లారుతుంది !

అవునా! కామం చల్లారిన మనిషికి అంగం దగ్గరగా ముడుచుకోదా? మరి అంతమాత్రాన చిన్నదై పోయినట్టేనా? కామం ఎపుడు కలిగినా అపుడు మళ్ళీ అంగం మామూలుగానే స్తంభిస్తుంది కదా! అది చాలదా?

ఇంకో రహస్యం! కేవలం హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నాకనే కాదు, రతి చేసుకున్నపుడు కూడా అంగం ఇలానే చిన్నదై పోతుంది. దాని పనేదో అది పూర్తి చేసుకుంది కనుక ఇక అది నిశ్చింతగా పడుకుని నిద్రపోతుంది. దాని యజమాని కూడా మనసు పాడు చేసుకోకుండా నిశ్చింతగా పడుకుంటే మంచిది.

ప్ర: ఏమండీ, ఇదంతా గందరగోళంగా వుందండి! అసలు అంగం ఎప్పుడూ నిలబడే వుంటే ఏ సమస్యా వుండదు కదా?

జ : అయ్యయ్యో, ఇదే పెద్ద సమ స్యండీ బాబూ. అలా స్తంభించి వుంటే మనిషి కూర్చోగలడా, నించోగలడా?

కనీసం బట్టలు కూడా వేసుకోగలడా? ఏ సమస్యా కానిదాన్ని మీరు సమస్య చేస్తు న్నారు. సమస్య అయిన దాన్ని కావాలని కోరుతున్నారు. ఎలాగండీ ఈ కుర్రా ళ్ళతో?

అంగం ఎప్పటికీ స్తంభించక పోతే సమస్యే. ఎప్పుడూ స్తంభించి వుంటే... అది కూడా సమస్యే! కామోద్రేకం కలిగినపుడు మాత్రమే స్తంభించి, ఆ ఉద్రేకం చల్లారి పోయిన తర్వాత ముడుచుకు పోవటమే కరెక్టు. కామోద్రేకం చల్లారినా అంగ స్తంభనం తగ్గలేదనుకోండి. అంగానికి అది మరీ ప్రమాదం. ఇది గ్రహించండి!

ప్ర : ***అర్థమైంది! ఇప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న! కొంతకాలం హస్త ప్రయోగం చేసుకున్న వాళ్ళకి మొదట్లో ఉన్నంత కామోద్రేకం ఉండదు. పూర్వం లుంగీ తగిలినా డ్రాయర్ వేసుకుం టున్నా ఇట్టే స్తంభించే అంగం, హస్తప్రయోగులకు స్త్రీని ఊహించుకొన్నా అట్టే స్తంభించదు. ఇది హస్తప్రయోగం తాలూకు దుష్ఫలితం కాదంటారా?***

జ : ఎంత మాత్రం కాదండి! హస్త ప్రయోగం చేసుకున్న వాళ్ళకైనా, చేసుకోని వాళ్ళకైనా యౌవన కాలంలో ఉన్నంత కామోద్రేకం రాను రాను ఉండదు. ఏ అనుభవమైనా ఆరంభంలో చాలా థ్రిల్ కలిగిస్తుంది. రానురాను అది అలవాటై పోతుంది. ఆ తరువాత రోత పుట్టించ వచ్చు కూడా!

మీరు ఇందాక అడిగారు చూశారా! లుంగీ తగిలినా డ్రాయర్ వేసుకుంటున్నా కొత్తలో అంగం ఇట్టే స్తంభిస్తుందని! కొత్తగా లుంగీ, డ్రాయర్ కట్టుకుంటున్న రోజుల్లోనే ఇలా జరుగుతుంది. అవి కూడా వంటికి అలవాటు అయిపోయాక వాటి స్పర్శవల్ల అంగం స్తంభించటం మానేస్తుంది.

స్త్రీకి సంబంధించిన ఊహలు కూడా ఇంతే. మొదట్లో చీర చెంగు చూసినా, రవిక పొంగు ఊహించుకున్నా కలిగే స్తంభనం ఊహలు పాతపడే కొద్దీ తగ్గిపోతుంది.

కాని, మరేదైనా కొత్త ఊహ, కొత్త దృశ్యం దృష్టిలోకొస్తే యథాప్రకారం అంగం ఆరాటపడుతుంది.

ఈ స్థితి హస్తప్రయోగులకే కాదు రతి చేసుకునే వారికి కూడా ఎదురవు తుంది. ఒకప్పుడు భార్య కనపడితేనే అంగ స్తంభనం జరిగేదల్లా కొన్నాళ్ళకు ఆమె ప్రేరేపిస్తేనే కాని స్తంభించని స్థితికి చేరుకోవటం పెళ్ళయిన వాళ్ళందరికీ అనుభవంలోకి వచ్చేదే!

కనుక హస్తప్రయోగం అలవాటైన వారికి అంగం మునుపటిలా స్తంభించ దనుకోవటం పొరపాటే. కాని మనసు దీనికి సంబంధించిన ఆలోచనలతోనూ, భయాందోళనలతోనూ నిండిపోతే అంగ స్తంభనంపై దాని ప్రభావం పడుతుంది.

ప్ర : ***ఇంకో ప్రశ్నండి! హస్తప్రయోగం వల్ల మతి భ్రమిస్తుందని వాడుకలో వుంది. హస్తప్రయోగం చేసుకున్నవారిలో కొంతమంది ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లె క్స్‌కు లోనవుతారు. వీళ్ళు ఎప్పుడు చూసినా దిగులుగా, విచారంగా ఉంటా రు. ఏదో కోల్పోయినట్టుగా ఉంటారు. ఎవరితోనూ కలవరు. ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచిస్తూ, ఏకాంతంగా ఉండటానికి ఇష్టపడతారు. హస్త ప్రయోగం వల్ల మతి భ్రమించే ముందు కనిపించే లక్షణాలా ఇవి?***

జ : హస్త ప్రయోగం వల్ల పిచ్చి, మతిభ్రమణం, ఫిట్స్, ఇంకా ఏవేవో కల్గుతాయని దుష్ప్రచారం చాలా ఉంది. ఇది బొత్తిగా మూర్ఖులు, మూఢులు అయిన వ్యక్తులు చేసే దుష్ప్రచారం.

అయితే మీరు చెప్పే తరహా వ్యక్తులు నా అనుభవంలో చాలామంది తారస పడ్డారు. వీళ్ళంతా తప్పు చేసా మని, పాపం చేసామని కుమిలి పోతుంటారు. ఈ సమాజంలో వీరికి

స్థానం లేదని అనుకుంటూ ఉంటారు. అందు వల్ల ఆత్మన్యూనతా భావానికి లోనవుతారు. ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అన్నమాట. వాటితో పాటు వీర్యనష్టం, నపుంసకత్వం మొదలైన వాటి భయాలు కూడా వీళ్ళలో ఉంటాయి.

మరో పెద్ద సమస్య ఏమిటంటే వీళ్ళు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్న విషయం అందరికీ తెలిసిపోయిందనీ, తెలిసిపో తుందనీ భయపడుతుంటారు. అందరూ తమ గురించే మాట్లాడు కుంటున్నారని భయపడుతూంటారు. పైగా ఫ్రెండ్స్ 'అలా అయిపోతున్నా వేమిటి? హెచ్‌పి చేస్తున్నావా..? లాంటి ప్రశ్నలు సంధిస్తారు. దాంతో వీళ్ళ భయాలు రెట్టింపవుతాయి. అందుకే వీళ్ళు విచారంగా కనబడుతూ నలుగురిలో కలవలేక ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడతారు.

ఇలాంటి వ్యక్తులు హస్తప్రయోగం మాని వేయటమే మంచిది. ఆ తరువాత తగు విధమైన మానసిక చికిత్స చేస్తే మళ్ళీ మామూలు మనుషులవుతారు. ఇక్కడ వీళ్ళకు కలిగిన డిప్రెషనూ ఇతర లక్షణాలు కూడా హస్తప్రయోగం వల్ల కలిగినట్టు కనిపించినప్పటికీ సమస్య వీళ్ళ దృక్పథంలోనే తప్ప మనిషిలో లేదని మనం గ్రహించాలి. హస్త ప్రయోగం వల్లనే కాకుండా మరే చిన్న విషయానికైనా కూడా వీరి మనస్సు ఇట్టే దెబ్బ తింటుంది.

ప్ర : హస్త ప్రయోగం ఎక్కువగా చేసుకున్నందువల్ల అంగం బలహీనం అవుతుందాండీ?

జ : ఎక్కువ మాట్లాడేవారికి నాలుక బలహీనం అవుతుందా అన్నట్టుంది మీ ప్రశ్న.

ప్ర : హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం వంకరవుతుందా?

అంగం వంకర హస్తప్రయోగం వల్ల రాదు. కొద్దిపాటి అంగం వంకర చాలా మందికి ఉంటుంది. సర్వ సాధారణంగా ఆ వంకర ఎడమ ప్రక్కకు ఉంటుంది.

ప్ర : మరి, ఆ వంకర వల్ల రతిలో ఏమైనా ఇబ్బంది ఉంటుందా?

జ : ఆపాటి వంకరవల్ల రతికి ఏ రకమైన ఇబ్బందీ ఉండదండి.

ప్ర : హస్తప్రయోగం వల్ల మొటిమలు వస్తాయా? అప్పటినుంచే మొటిమలు వస్తున్నాయని చాలా మంది చెపుతున్నారు కదా!

జ : మొటిమలు, హస్తప్రయోగం... ఈ రెండూ కూడా సాధారణంగా యవ్వనారంభంలోనే ప్రారంభమవు తాయి. కనుక హస్తప్రయోగం వల్లనే మొటిమలు వస్తున్నాయని అనుకో కూడదు. మొటిమలు రావటానికి కారణం వేరు.

ప్ర : హస్తప్రయోగం వల్ల రొమ్ముల్లో గడ్డలు కట్టడం, రొమ్ములు పెద్దవి కావటం, ఆడంగి లక్షణాలు రావటం జరుగుతుందని వాడుకలో ఉంది. ఈ విషయంలో మరి మీరేమంటారు?

జ : 15-16 సంవత్సరాలు వయస్సు నుంచి చాలామంది మగపిల్లలకి రొమ్ములు కొద్దిగా పెద్దవి అవుతాయి. హార్మోనుల ప్రభావంవల్ల అలా అవు తుంది. అంతేకాని హస్తప్రయోగంవల్ల కాదు. రెండు, మూడు సంవత్సరాలల్లో ఈ రొమ్ములు యథాస్థితికి వస్తాయి.

కాని ఈ విషయం తెలియక చాలా మంది మగపిల్లలు సిగ్గు పడిపోవటం, అవమానపడటం, బాధపడిపోవటం జరుగుతుంది. పైపెచ్చు తోటి కుర్రాళ్ళూ, ఇంటా బయటా అమ్మ లక్కలూ ఆట పట్టిస్తుంటారు కదా! కుర్రాళ్ళకి అదే అసలు సమస్య. అంతే కాని ఇది ఆడంగి లక్షణం కాదు. చొక్కా విప్పకుండా దాచుకుంటేనే అందరూ వెక్కిరిస్తారు. కనుక హాయిగా ఛాతీ విరుచుకుని తిరగమనండి.

ప్ర : హస్త ప్రయోగం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, మేధాశక్తి కూడా నశిస్తాయని వాడుకలో ఉంది. దాని గురించి మీరేమంటారు?

హస్తప్రయోగం గురించి బెంగ పడ కుండా, విచార పడకుండా ఉంటే జ్ఞాపక శక్తి, మేధాశక్తి కూడా లోపించదు.

ప్ర : అదేమిటండీ! బెంగపెట్టు కున్న వాళ్ళకు జ్ఞాపకశక్తి, మేధాశక్తి

తగ్గిపోతాయనా మీ ఉద్దేశ్యం?

జ : తగ్గుతాయని కాదు. మేధస్సు, జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కడికీ పోవు. కాని హస్త ప్రయోగం వల్ల అన్నీ నష్టపోతున్నామన్న బెంగ, విచారంతో మనస్సు నిండిపోయి నప్పుడు బుర్ర పనిచేయదు. విన్న విషయాలేవీ జ్ఞాపకం ఉండవు. అదీ రహస్యం.

ప్ర : ఈ రకం భయాందోళనలు లేకుండా హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్న వాళ్ళకి జ్ఞాపకశక్తి, మేధాశక్తి నశించ వనేనా మీ అర్థం!?

జ : అవును.

హస్తప్రయోగం వల్ల ప్రమాదం లేద న్నారు కదా, ఇన్ని విషయాలు తెలిసిన తరువాత యువకులకు కాస్త ధైర్యంగా ఉంటుంది. అయితే హస్తప్రయోగం అతిగా చేసుకుంటున్నా ప్రమాదం ఏమీ ఉండదంటారా?

జ: ''అతిసర్వత్ర వర్జ్యయేత్'' అన్నారు కదా పెద్దలు! అతిగా తినడం, అతిగా మాట్లాడటం, అతిగా రతి చేయడం, అతిగా హస్తప్రయోగం చేయటం... ఇలా "అతి" ఏదైనా మంచిది కాదు. కామోద్రేకం బాగా కలిగి అది తీరక అసంతృప్తితో బాధపడటం కంటే హస్తప్రయోగం చేసుకొని ఉపశమనం పొందటం మంచిది.

అలా అని హస్తప్రయోగం వ్యస నంగా మారిపోవటం మంచిదికాదు. అదే పనిగా హస్త ప్రయోగం చేసుకోవటం, 24 గంటలూ అదే ధ్యాసతో ఉండటం, కోరిక ఉన్నా లేకున్నా బలవంతాన అంగాన్ని ప్రేరేపించి హస్తప్రయోగం చేయాలని ప్రయత్నించటం... ఇవి మంచివి కావు తప్ప, కామోద్రేకాన్ని విముక్తి చేసుకోవటం కోసం హస్త ప్రయోగం చేసుకోవటం ఎన్ని సార్లయినా నష్టం కానేకాదు.

ప్ర: అలాగా! హస్త ప్రయోగం ఎన్నిసార్ల వరకూ చేసుకోవచ్చు నండీ!

జ : ఇన్నిసార్లు అని చెప్పడానికి కుదరదండీ! ఒక్కొక్క మనిషి కొన్ని సంవత్సరాలపాటు రోజూ 5-6 సార్లు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ కూడా ఏ చీకూచింతా లేకుండా హాయిగా ఉన్న ఉదంతాలున్నాయి. ఒక్కక్కరికి వారానికి రెండు, మూడుసార్లు కూడా ఎక్కువ కావచ్చు. అందరికీ వర్తించేలా ఇన్ని సార్లయితే ఫరవాలేదు అని చెప్పటం కష్టం. అందుకనే కామోద్రేకాన్ని విముక్తి చేసుకోవలసిన అవసరం వచ్చిన ప్రతి సారీ హస్తప్రయోగం చేసుకోవచ్చు అంటున్నా! అలవాటుగా వ్యసనంగా, హస్త ప్రయోగం చేసుకోవద్దు అంటున్నా!

ప్ర : అలా వ్యసనంగా మారిన వారికి చికిత్స ఉందా, లేక వీళ్ళ సంగతి ఇంతే నంటారా?

జ : అబ్బేబ్బే కాదండి! బిహేవియర్ థెరపీ వంటి పద్ధతుల ద్వారా వారి సమస్యలు కూడా పరిష్కరించవచ్చు.

ప్ర : మీరు చెపుతున్న విధానాన్ని బట్టి చూస్తే పూషాగారూ, హస్తప్రయోగం వల్ల మంచే జరుగుతున్నట్లుంది. అందువల్ల లాభాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

జ : ఉన్నాయండి. బ్రహ్మచారులు కామోద్రేకంతో సతమత మౌతుంటారు కదా! అది విముక్తి కావటానికి ఏదో ఒక మార్గం ఉండాలి. ప్రస్తుతం మన సమాజంలో యుక్త వయస్సులో పెళ్ళిళ్ళు కావటం లేదు. కనుక సక్రమ మార్గంలో యువతకు కామవాంఛ తీరటం లేదు. ఇలా కామం తీరే మార్గం లేక దాన్ని అణచుకోలేక చాలామంది సాంఘిక నేరాలకి, లైంగిక నేరాలకి, వ్యభిచారం, పరస్త్రీ సంపర్కాలు హెచ్.ఐ.వి. మొ॥ వాటికి పాల్పడుతున్నారు.

మాన భంగాలు, చిన్న పిల్లలపై బలత్కారాలు కొంతవరకు ఈ కారణంగా జరుగుతున్నాయి. లేకపోతే వ్యభిచారం చేసి సుఖవ్యాధులు తెచ్చు కుంటున్నారు. అందుబాటులో ఉన్న ఆడవాళ్ళతో సంబంధం పెట్టుకుంటు న్నారు. అవమానాలపాలై ఇతరులకు కూడా సమస్యలు సృష్టిస్తున్నారు.

వీటన్నిటి కంటే హస్తప్రయోగం నయం కదా! దీనివల్ల కామానికి విముక్తి లభిస్తుంది. వారికి మనశ్శాంతిగాను ఉంటుంది. సమాజానికి కొంత సమస్య తప్పుతుంది. ముఖ్యంగా హెచ్.ఐ.వి. నివారణలో హస్తప్రయోగం మంచి పాత్ర వహిస్తుంది. అంతకంటే గొప్ప ప్రయోజనం ఏమి కావాలి? ★

వీర్యకణాల రవాణాలో లోపాలు - వాటికి చికిత్సలు

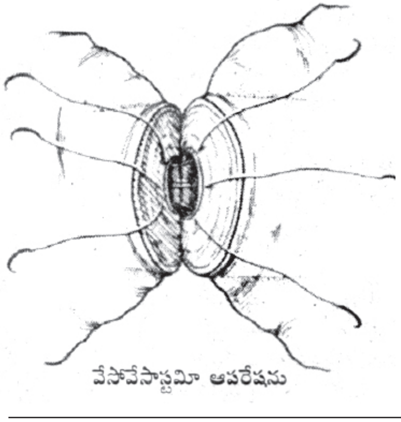
పురుషునిలో ఒకోసారి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి అవుతూంటుంది కాని అవి బయటకొచ్చే మార్గం మూసుకుపోయి ఉంటుంది (బ్లాక్).

బ్లాకు (అడ్డంకి) గొట్టంలో ఎటు వైపుందో, ఎక్కడుందో గ్రహించే పరీక్షలున్నాయి. వీటిని యూరాలజిస్టులు చేస్తారు.

ఇలా వీర్యరవాణా మార్గం మూసుకు పోయిన వారికి సాధారణంగా మందులతో ఫలితం ఉండదు. వారికి ఆపరేషనే అవసరపడుతుంది.

వేసోవేసాస్టమీ

వీర్యకణాలను వాటి ఉత్పత్తిస్థానం నుంచి వెలుపలికి తీసుకువచ్చే రవాణా గొట్టాలలో ఏ ప్రాంతంలోనైనా ఆటంకం సంభవించవచ్చు. సంతానంలేని పురుషుల్లో అలాంటివారు 7.5% వరకూ ఉన్నారు. అదృష్టం కొద్దీ చాలా స్థానాల్లో బ్లాకుల్ని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించవచ్చు.



వేసోవేసాస్టమీ ఆపరేషను

ఒకొక్కసారి పుట్టుకనుంచీ ఆ గొట్టమే లేనివాళ్లూ వుంటారు. అలాంటి వారిలో తరచుగా శుక్రకోశాలు, ఏంప్యుల్లా, వీర్యనాళం, ఎపిడిడైమిస్‌లో కొంత భాగం కూడా లోపిస్తాయి. కొందరిలోనైతే వీటితో పాటు ఒకవేపు మూత్రపిండంలో నాళికలు కూడా అభివృద్ధి చెందకపోవడం కనిపిస్తుంది.

ఇట్లాంటి వ్యక్తుల్లో వీర్యం చాలా తక్కువ రాశిలో (0.5 మి.లీ అలా) విడుదలవుతుంది. ఇలాంటివారి విషయంలో సర్జరీ వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉండదు.

వీర్యనాళంలో అడ్డంకి ఏర్పడిన వారిలో చాలా మందికి ఆపరేషన్ ద్వారా నయం చేయవచ్చని ఇంతకుముందే కదా చెప్పుకున్నాం. ఆ ఆపరేషన్ పేరే వేసోవేసాక్టమీ (Vasovasostomy). వీర్యనాళపు (vas) రెండు కొనల్ని తీసుకొచ్చి అతికితే (vas + vas) vasovasostomy అవుతుంది.

యాంటీ బయాటిక్స్ యుగం ప్రవేశించక ముందు గనేరియా సోకిన వాళ్ళలో చాలామందికి ఇలా వీర్య నాళాలు మూసుకు పోతుండేవి. ఇప్పటికీ గనేరియాని అశ్రద్ధ చేసి ముదరబెట్టుకునే వారికీ, సరైన వైద్యం చేయించుకోని వారికీ ఈ తిప్పలు తప్పటం లేదు. ప్రస్తుతం వేసక్టమీ ద్వారా వీర్యనాళం కట్ చేయించుకుంటున్న వారికే (మళ్ళీ పిల్లలు కావలసి వస్తే) వేసోవేసాస్టమీ ఎక్కువగా చెయ్యాల్సి వస్తోంది.

ఈ ఆపరేషన్ బాగా సక్సెస్ కావాలంటే సాధారణ సర్జరీకన్నా మైక్రోసర్జరీ పద్ధతి మంచిది. మైక్రోసర్జరీలో వీర్యనాళాల్ని మైక్రోస్కోపులో చూస్తూ అతిసన్నని సూదులతో నాళాలను కలుపుతారు. బ్లాక్ ఉన్న భాగాన్ని ముందుగా కట్‌చేసి తొలగించి, మిగిలిన గొట్టపు రెండు కొసల్నీ దగ్గరకి లాగి కుట్లు వేస్తారు.

ఈ వీర్యనాళం అసలే తల వెంట్రుక వాసి ఉంటుంది. కుట్టు సరైన చోట కరెక్టుగా పడకపోతే గొట్టం మూసుకుపోతుంది. అంతేకాదు అతికిన గొట్టాల మధ్య అతుకు సహజంగా కలిసిపోయే క్రమంలో ఏర్పడే కొత్త టిష్యూ కూడా గొట్టాన్ని మూసివెయ్యొచ్చు. అలా జరగకుండా గొట్టం లోపల కొన్నాళ్ళు ఒక తీగని కూడా ఉంచుతారు. (తర్వాత దాన్ని తీసేస్తారనుకోండి).

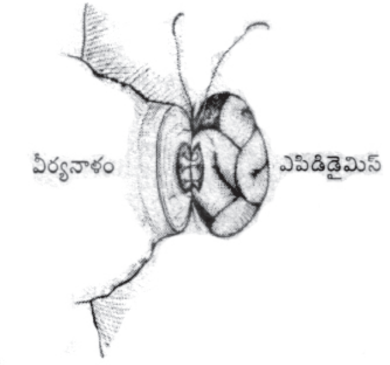
ఈ ఆపరేషన్ సక్సెస్ 3 విషయాల మీద ఆధారపడుతుంది. 1. సర్జరీ పద్ధతి 2. సర్జన్ నైపుణ్యం 3. బ్లాక్ ఏర్పడ్డ చోటు, లేదా వేసక్టమీ అయి ఎంతకాలం గడిచింది అనే అంశాలపై ఆధారపడుతుంది.

ఎపిడిడైమో వేసోస్టమీ

వీర్యనాళంని కట్‌చేసి దాన్ని ఎపిడిడైమిస్‌లోని ట్యూబుకి అతికితే అది ఎపిడిడైమో వేసోస్టమీ అవుతుంది. వీర్యనాళం ప్రారంభ భాగంలో ముఖ్యంగా ఎపిడిడైమిస్ లోపలే బ్లాక్ ఏర్పడితే ఈ

పద్ధతిలో ఆపరేషన్ చేస్తారు.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎపిడిడైమిస్ వీర్యకణాలతో నిండిపోయి ఉబ్బి ఉంటుంది. ఎపిడిడైమిస్‌లోని వందలాది ట్యూబుల్లో అనువైన కొన్నిటిని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి కట్‌చేసి చూస్తూ దేన్లోంచి వీర్యం ప్రవాహంలా బయటకొస్తోందో ఆ ట్యూబ్యూల్‌కి వీర్యనాళాన్ని అతుకుతారు.



ఎపిడిడైమోవేసోస్టమీ ఆపరేషను

తద్వారా వీర్యకణాలు వీర్య నాళంలోకి ప్రవేశించి స్ఖలనం ద్వారా విడుదలవుతాయి.

ఈ పద్ధతిలో సేకరించిన వీర్యంతో IVF + sperm micromanipulation చేస్తే 25-40% సక్సెస్ రేటు ఉంటుంది.

స్కలననాళాన్ని తెరిపించడం

Incision of Ejaculatory Ducts

ఒకోసారి వీర్యనాళాల్లో ఎలాంటి బ్లాకు ఉండదు. కాని స్కలననాళం మూసుకుపోతుంది. ఫలితంగా వీర్యం రాశి తగ్గిపోవడమూ ఎజూస్పెర్మియా కాని బాగా తక్కువ కణాలు కలిగి ఉండటం (Severe oligospermia) కాని సంభవిస్తుంది. ముందుగా ఈ పరిస్థితిని ఉందో లేదో నిర్ధారించుకున్నాకే మిగతా సర్జికల్ సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తారు. (వీర్య స్ఖలనం 1.5 మి.లీ. ఆపైన అవుతుంటే స్ఖలన నాళాలు తెరిచే ఉన్నాయని అర్థం).

ఒకవేళ స్ఖలనరాశి 0.5 మి.లీ. (కొద్ది చుక్కలు) మాత్రమే అవుతూండి వీర్యకణాల సంఖ్య అతి స్వల్పం లేదా 0 ఉంటే అప్పుడు స్ఖలన నాళాల్లో బ్లాక్ ఉందని అనుమానిస్తారు. ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షద్వారా ఆ అనుమానం నిజమో కాదో తేల్చుకుంటారు. (వేసోగ్రఫీ పరీక్ష ద్వారా కూడా ఈ పరిస్థితి తెలిసిపోతుంది).

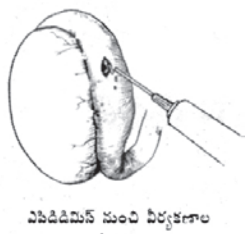
స్ఖలననాళం మూసుకుపోవడం నిజమే అయితే దాన్ని చిన్న ఇన్సిషన్ (కోత) ద్వారా తెరుస్తారు. అప్పుడా వ్యక్తి సంతానావకాశాలు మెరుగవుతాయి.

ఎపిడిడిమిస్ నుంచి వీర్య కణాల సేకరణ

(Microscopic epididynal sperm Aspiration, MESA)

1998 ప్రాచుర్యంలో కొచ్చిన ఈ సర్జికల్ టెక్నిక్‌లో పురుషుడి బీజంమీద టోపీలా ఉండే మెత్తని తిత్తి (ఎపిడిడైమిస్) నుంచి వీర్య కణాలను సేకరిస్తారు. వీర్యనాళాల ఆపరేషన్ ఫెయిలయిన వారికీ, ఆపరేషన్ చేసినా ఫలితం ఉండని వారికీ ఈ పద్ధతి వరప్రసాదం. (ఇందాక చెప్పిన పుట్టుకనుంచీ వీర్యనాళం లేనివారు ఇందుకు సరైన వ్యక్తులు).

అయితే అలా తీసిన వీర్యకణాలకు IVF కార్యక్రమంలో మైక్రోనిప్యులేషన్ పద్ధతి (ICSI) ద్వారా ఉపయోగిస్తేనే ఫలితాలు బాగుంటాయి. కనుక ఇటు యూరాలజిస్టు/ ఎండ్రాలజిస్టు అటు IVF/ICSI నిపుణులూ కలిసి సంయుక్తంగా నిర్వహించాల్సిన కార్యక్రమం యిది.


ఎపిడిడిమిస్ నుంచి వీర్యకణాల సేకరణ

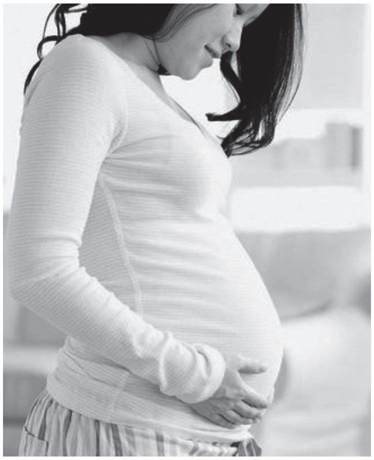
ఎపిడిడైమిస్ నుంచి వీర్యసేకరణ ఏరోజుబడితే ఆరోజు కాకుండా భార్య అండం విడుదల చేసే రోజున (లేదా ఓ రోజు ముందు) చేస్తారు. అందుకోసం బీజకోశంపై చిన్న కోతపెట్టి, ఎపిడిడిమిస్‌ని గుర్తించి మైక్రోస్కోప్ సహాయంతో సరైన వీర్యరవాణానాళాన్ని గుర్తిస్తారు.

దానిని కట్‌చేసి వీర్యపు చుక్కల్ని ఇంజెక్షన్ సిరెంజి వంటి పరికరాలతో సేకరిస్తారు. అలా సేకరించిన వీర్యకణాలను శీతలీకరణ చేసి భద్రపరుస్తారు. అందులో సుమారు 10-20 మిలియన్ల కణాలుంటాయి. పేషెంటు 24 గంటల్లో తన విధులకి హాజరు కావచ్చు.

బీజాలనుంచి వీర్యకణాల సేకరణ

(Testicular Sperm Extraction, TESE)

MESA పద్ధతిని అనుసరించే పేషెంట్లలో 7% మందికి వీర్యకణాల సేకరణ సాధ్యం కాదు. కారణం ఎపిడిడైమిస్‌లోని వీర్యపు రిజర్వాయర్లు అందకపోవడం అని భావిస్తున్నారు. అలాంటి వారికి బీజంనుంచే డైరక్టుగా వీర్యకణాలను సేకరిస్తారు. అయితే ఈ పద్ధతిలో చాలా కొద్దికణాలు మాత్రమే లభిస్తాయి. అన్నీ అపరి పక్వంగా ఉంటాయి. అవి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందినవి (mature) కాకపోతే ప్రయత్నం అంతా వృధా అవుతుంది. ఇలాంటి వీర్యకణాలతో ICSI



గర్భవతితో సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

➡ గర్భం ధరించేక స్త్రీ సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా ?

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో మినహా సర్వసాధారణంగా గర్భిణీ స్త్రీతో రతిలో పాల్గొనడానికి అభ్యంతరం లేదు.

➡ గర్భవతితో ఎన్నవ నెలవరకూ సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు? నెల తప్పేక మొదటి 3 నెలలూ సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

నెల తప్పినందువల్ల సెక్సులో పాల్గొనడం ప్రత్యేకించి మానుకోనవసరం లేదు. డాక్టరు అలా సలహాయిస్తే తప్ప! గర్భవతితో రతిలో పాల్గొనదగ్గ పరిస్థితులున్నప్పుడు దాదాపు నెలలు నిండే వరకూ సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును.

➡ ఏయే పరిస్థితుల్లో గర్భవతి రతిలో పాల్గొనకూడదు?

- ☞ గర్భిణి స్త్రీకి గతంలో గర్భస్రావాలై ఉంటే...
- ☞ గర్భం ధరించేక ఎప్పుడైనా బ్లీడింగు, ఎరుపు కనిపించడం, కడుపులో నొప్పి, వెన్నులో పోటు రావడం జరిగి ఉంటే...
- ☞ గతంలో నెలలు తక్కువ బిడ్డలు పుట్టి ఉంటే...
- ☞ గతంలో మావి సమస్యలు ఏర్పడి ఉంటే (ఉదా: ప్లాసెంటా ప్రీవియా)
- ☞ కడుపులో కవలలు ఉంటే 7వ నెల దాటేక...

వీటిల్లో ఏవి వర్తించినా అటువంటి గర్భవతి రతికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. తద్వారా కొన్ని రకాల అబార్షన్లను, అకాల ప్రసవాన్ని నివారించవచ్చు.

➡ రతివల్ల గర్భస్రావం అవుతుందా?

3వ నెలలోపు అయ్యే గర్భస్రావాలకు కారణం రతి కాదు. అవి సాధారణంగా జన్యు లోపాలవల్ల, హార్మోను లోపాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు మొ॥ వాటివల్ల జరుగుతాయి. అయితే గర్భసంచి మూతి బలహీనంగా (Cervical incompetence) ఉన్న స్త్రీలకు రతివల్ల అకాల ప్రసవమయ్యే రిస్కు ఉంది.

ఎందుకంటే రతి సమయంలో కలిగే భావప్రాప్తి, ప్రసవ సమయంలో కలిగే నొప్పులూ (Pains) ఒక్కలాంటివే. తేడా అల్లా వాటి గాఢతలోనే ఉంటుంది. భావప్రాప్తిలోనూ, నొప్పుల్లోనూ గర్భసంచి సంకోచాలకు గురవుతుంది. గర్భాశయ కంఠ కండరాలు బలహీనంగా ఉన్న స్త్రీలలో అవి బలమైన నొప్పుల్ని ప్రేరేపించవచ్చునని కొందరి అభిప్రాయం

➡ రతిసమయంలో పురుషాంగం గర్భసంచిని కాని, పిండాన్ని కాని ఢీకొని పిండానికి హాని కలిగిస్తుందా?

రతి సమయంలో పురుషాంగం పిండాన్ని ఢీకొనడం జరగదు. గర్భాశయ కంఠానికి అంగం స్వల్పంగా తాకినా నష్టం లేదు. గర్భాశయంలో దళసరైన కండరాల గోడ ఉంది. గర్భాశయంనిండా ఉమ్మ నీరు ఉంటుంది. అవి రక్షణ దుర్గంలా కాపాడుతాయి.

చదవండి!
గర్భధారణ సమస్యలు
వెల: రు. 20 మాత్రమే

తప్పనిసరిగా చెయ్యాలి (అనగా వీర్యకణాల తలను అండం లోపలికి సూక్ష్మమైన సూది సహాయంతో ప్రవేశపెట్టాలి.)

ఇంతకు ముందు ఎపిడిడిమిస్‌ని కెలికి వదిలిపెట్టిన కేసుల్లోనూ, అధికభాగం సెర్టోలై కణాలు మాత్రమే ఉండి అక్కడక్కడ మాత్రం వీర్యకణాల ఉత్పత్తి జరుగుతూ ఉంటేనూ ఈ విధానం ప్రయోజనకరం. అయితే ఈ పద్ధతి పాటించాలని నిర్ణయించే ముందు సమగ్రమైన టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ పరీక్ష తప్పనిసరి. బయాప్సీ ఆశాజనకంగా ఉంటే TESE ఫలించే అవకాశాలు 90-100% ఉన్నాయి. అలా సేకరించిన వీర్యకణాలతో చేస్తే ICSI సక్సెస్ రేటు 20% ఉంటోంది.

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

అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కీ సెక్సు సమస్యలకీ సంబంధం?

40 సం॥లు దాటేక 50% మంది స్త్రీ పురుషుల్లో సెక్సు సమస్యలు (ప్రధానంగా పురుషుల్లో స్తంభన వైఫల్యం, స్త్రీలలో స్పందన లోపం (జడత్వం)) సాధారణం.

స్త్రీ పురుషుల కామ స్పందనలకీ కామ సమస్యలకీ ఈ వయసులో **రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన ఏదో ఒక సమస్య ప్రధాన కారణం అవుతోంది.** డయాబిటిస్ (షుగర్ వ్యాధి), హై బి.పి., (హైపర్ టెన్షన్), కార్డియో వాస్క్యులార్ (హృదయ వ్యాధులు, రక్తనాళ వ్యాధులు), చాలా కాలంగా ఉన్న పొగ త్రాగే అలవాటు, రక్త నాళాలు గట్టి బడటం, ఇరుకవడం - ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాక స్త్రీ పురుషుల్లో లైంగిక సమస్యలు కలిగిస్తాయని రూఢిగా తెలుసు.

ఇంతకీ వీటివల్ల సెక్సు సమస్యలు ఎలా ఏర్పడతాయుయ్యా అంటే పురుషాంగానికీ, స్త్రీ జననావయవాలకీ - ముఖ్యంగా యోని శీర్షానికీ, బీజవాహికకీ - రక్త ప్రసారం తగ్గడం ద్వారా ఆయా అవయవాల స్పందనలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా పురుషుల్లో అంగం సరిగా స్తంభించదు; స్త్రీలలో యోని స్రావాలు, జననాంగ స్పందనలూ తగ్గిపోతాయి.

ఇటీవల డా॥ Billups బృందం - రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండడానికీ, నపుసంకత్వానికీ కూడా సంబంధముందని తెలియ జేసింది. అంతే కాక 40 ఏళ్ళ పైబడ్డ వారిలో నపుంసకత్వం ఏర్పడితే ఆయా వ్యక్తుల్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండే అవకాశమూ, ఫలితంగా హృద్రోగం కాని, స్ట్రోక్ కాని వచ్చే అవకాశాలూ అధికంగా ఉంటాయని పేర్కొంది.

Hakim అనే సెక్సాలజిస్టు (ఫ్లోరిడా) కూడా 55 మంది స్త్రీలలో లైపిడ్ అబ్నార్మాలిటీలని పరిశీలించాడు. వారందరికీ శారీరక కామ స్పందనలు లోపించాయి. ఎవరిలోనూ తెలిసి ఎటువంటి హృద్రోగాలూ, ఇతర అనారోగ్యాలూ లేవు. కాని వారందరి లైపిడ్ ప్రొఫైల్స్ సేకరిస్తే (అంటే - LDL, HDL, ట్రైగ్లిసరైడ్లు, కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయిస్తే) 40% మందిలో ఏదో ఒక లైపిడ్ సమస్య (ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్ ఆధిక్యత) ఉన్నట్టు బయటపడింది. పైగా కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్న పేషెంట్లలో అలా లేని పేషెంట్ల కంటే సెక్సు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది.

దీన్ని బట్టి కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండే వారికి అంగ స్తంభన సమస్య కాని, కామ స్పందనలు సరిగా లేకపోవడం కాని జరిగే అవకాశముందని, 40 పైబడ్డ వారిలో సెక్సు సమస్యలుంటే Fasting Lipid Profile ని కూడా పరీక్షించి చికిత్స చేయాలనీ ఆ పరిశోధకులు సూచించారు.

తద్వారా వారి లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ, తద్వారా వారి సంసార జీవితాన్ని కాపాడటమే కాక వారిని హృదయ, రక్త ప్రసరణ సమస్యల నుంచి, స్ట్రోక్ నుంచి రక్షించవచ్చు.

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.

సంతాన సాఫల్యత గురించి మీ పరిజ్ఞానం ఎంత?

పరీక్షించుకోండి!

1. స్త్రీలో గర్భధారణకి అనుకూలమైన రోజులు (ఫెర్టైల్ పీరియడ్) ఏ నెలకి ఆ నెల మారే అవకాశం ఉంది. **అవును / కాదు**

2. స్త్రీల అండం ఉత్పత్తి ఈ దిగువ కారణాలవల్ల ప్రభావితం అవుతుంది

   1) అనారోగ్యం 2) మానసికవత్తిడి (స్ట్రెస్, టెన్షను)
   3) దినచర్యలో పెద్ద మార్పులు (ఉదా: నైట్‌షిఫ్టులు)
   4) ఇవన్నీ

3. స్త్రీ తను నిద్రలేస్తూనే ధర్మామీటర్‌లో టెంపరేచర్ తీసుకుంటూ తనకి ఏ రోజున అండం విడుదల అవుతుందో తెలుసుకో గలదు **అవును / కాదు**

4. కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడటం ఆపేసిన స్త్రీ గర్భంకోసం కనీసం 3 నెలల వరకూ ఆగాలి. **అవును / కాదు**

5. స్త్రీ శరీరంలో వీర్యకణాలు ఎంతకాలం బ్రతికిఉంటాయి?

   1) 24 గం. 2) 2 రోజులవరకు 3) 5 రోజులవరకు
   4) వారం రోజులవరకు

6. గర్భం వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉండేందుకు గాను దంపతులు ఎన్నిరోజుల కొకసారి సెక్సులో పాల్గొనాలి ?

   1) రోజూ 2) 3 రోజులకొకసారి 3) రోజు విడిచి రోజు 4) ఈ మూడింటిలో ఏదైనా సరే

7. కొన్ని రతి భంగిమల వల్ల గర్భధారణ అవకాశాలు మెరుగవుతాయి **అవును / కాదు**

8. అన్నివిధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న 29-33 సం॥ల వయసులోని దంపతులకి ఒక నెలలో (బహిష్టుమాసంలో) గర్భం వచ్చే అవకాశం ఎంత?

   1) 10-15% 2) 20-25% 3) 30-35%
   4) 40-45%

9. 6 నెలల ప్రయత్నం తర్వాత అదేవయసు దంపతుల్లో ఎంతమందికి గర్భం వస్తుంది ?

   1) 50% 2) 60% 3) 70% 4) 80%

10. 35 సం॥లలోపు స్త్రీలు ఎంతకాలం ప్రయత్నించేక గర్భం రాకుంటే వారికి సాఫల్యతా దోషం ఉందని తీర్మానిస్తారు?

    1) 6 నెలలు 2) 9 నెలలు 3) 12 నెలలు
    4) 18 నెలలు

11. సుమారుగా ఎంతమంది దంపతుల్లో సాఫల్యత సమస్య కనిపిస్తుంది?

    1) 8 మందిలో ఒకరికి 2) 5 గురిలో ఒకరికి 3) 10 మందిలో ఒకరికి 4) 15 మందిలో ఒకరికి

12. సంతాన సాఫల్యత సమస్య (ఇన్ఫెర్టిలిటీ) ఎవరిలో ఎక్కువ?

    1) మగవారిలో2) ఆడవారిలో 3) ఇరువురిలో సమానం

13. పొగత్రాగే స్త్రీపురుషులిరువురికీ సాఫల్యతాలోపం కలగవచ్చు. **అవును / కాదు**

14. 35 సం॥లు వయసుదాటినవారు ఎన్ని నెలలు పాటు సంతానంకోసం ప్రయత్నించి విఫలమైతే వారికి సాఫల్యతా లోపంగా పరిగణిస్తాము ?

    1) 6 నెలలు 2) 12 నెలలు 3)18 నెలలు
    4) 24 నెలలు

సరైన జవాబులు

1) అవును. అండోత్పత్తి ప్రతినెలా ఖచ్చితంగా ఒకే రోజున అవదు.
2) 4
3) కాదు. నెలంతా తీసిన టెంపరేచరు వివరాలతో గ్రాపుగీసి చూస్తే ఆ నెలలో సుమారున ఎప్పుడు విడుదలైందో తెలుస్తుంది. విడుదలైన రోజునే ఆ విషయం తెలియడం కష్టం.
4) అవసరం లేదు. 5) 3 (5 రోజులవరకు)
6) 4 (ఈ మూడింటిలో ఏదైనా సరే) 7) అవును
8) 2 (20-25%) 9) 2 (60%)
10) 3 (2 నెలలు) 11) 1 12) 3
13) అవును 14) 1 (6 నెలలు)

రోగాల్ని రాకముందే గుర్తించే గోగుల్ పరికరం

గూగుల్ (Google) పుణ్యమా అని ప్రపంచంలో సమస్త సమాచారమూ అరచేతిలోకి వచ్చేసింది. ఈ రంగమూ, ఆ రంగమూ అని లేదు, గూగుల్ సర్వోపగతమైపోయింది. ప్రపంచం గూగుల్‌కి పూర్వశకం, 'గూగుల్ శకం'గా విడిపోయేంత సమాచార విప్లవాన్ని గూగుల్ తీసుకొచ్చింది. అక్కడితో ఆగకుండా మన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రతి అంశంలోకీ అడుగుపెట్టింది, సాంకేతిక వైద్యశాస్త్రం (మెడికల్ ఇంజినీరింగ్‌తో) సహా!

ఈ సాంకేతిక దిగ్గజం యిప్పటికే షుగర్‌పేషెంట్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొలిచేందుకు కంటిలో అమర్చుకునే కాంటాక్ట్ లెన్స్ నొకదానిని తయారు చేసింది; నరాల జబ్బుల వల్ల చేతులు వణికే వారికి సౌకర్యంగా ఉండే పాత్రల నుత్పత్తి చేసింది. ట్రాఫిక్‌లో తనంత తానుగా ట్రిఫిక్‌ని తప్పించుకుంటూ ప్రయాణించే కారుని తయారుచేసింది. మరెన్నో శాస్త్రీయ పరికరాల రూపకల్పనలో దూసుకెళ్తున్న గూగుల్, ఈసారి శరీరంలోని వివిధ అనారోగ్యాలను, కేన్సర్లను గుర్తించే నానోటెక్నాలజీ పరికరాన్ని రూపొందిస్తున్నట్టు ఆ సంస్థ జీవశాస్త్ర రహస్య పరిశోధనా విభాగం అధ్యక్షుడు ఏండ్రూ కాన్రాడ్ ప్రకటించాడు.

ఓ చిన్న గోళీమింగితేచాలు అందులో ఏంటిబాడీల పూతపూసిన సూక్ష్మరేణువులు విడిపోయి శరీరంలోని ప్రమాదకర రోగాలను ఆదిలోనే పసిగట్టేటట్టు, అటుపై చేతికి ధరించిన ఓ పరికరం దగ్గరకు వెళ్ళి తాము చూసిన, గుర్తించిన వ్యాధి కణాల వివరాలను అందిచేటట్టూ ప్రోగ్రాం చేస్తున్నారు.

అలాగే ఆ నానోపార్టికల్స్ కేన్సరు కణాలను గుర్తించినపుడు వాటి చుట్టూ కాంతిని ప్రసరింపచేసి ఆ ప్రాంతాన్ని MRI ద్వారా గుర్తించగలిగేటట్టు చేస్తాయట. ఏ గుండెదగ్గర రక్తనాళమో పాడైపో బోతోందంటే, లివరుకో, కిడ్నీలకో హాని కలిగిటట్టుంటే రక్కున గుర్తించి ఆ పరికరానికి సమాచారమందిస్తాయట.

అప్పుడప్పుడూ ఓ బిళ్ళమింగి, ఆ పరికరాన్ని చేతికి కట్టుకుంటే మన ఆరోగ్య పరిస్థితి మన కళ్ళముందున్నట్టే! వారెవా, గూగుల్!!!

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500

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

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

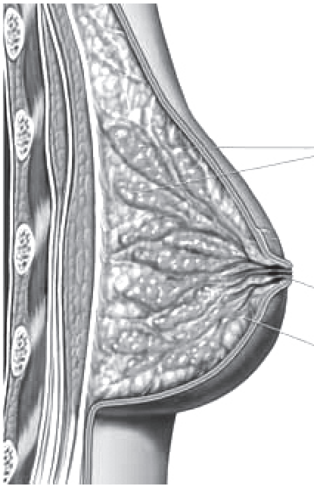
సెల్: **92466 94228**
(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

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

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

రాకూడని సమయంలో

రొమ్ములనుంచి పాలు (ద్రవం) వస్తుంటే ఏం చేయాలి?



స్త్రీకి ప్రసవమైన తర్వాత శరీరంలో 'ప్రొలాక్టిన్' అనబడే హార్మోన్ పరిమాణం అధికమై, శిశువుకి ఆహారమైన పాలు రొమ్ములలో ఉత్పత్తి అవుతాయి.

కానీ, కొన్ని కారణాల వల్ల అప్పుడప్పుడూ, గర్భవతులు కానివారికి కూడా రొమ్ముల్లో నించి ద్రవపదార్థం వెలువడవచ్చు.

అలా రొమ్ముల్లో నించి అకాలంలో (అనగా గర్భం, ప్రసవం వగైరాలతో సంబంధం లేకుండా) ద్రవ పదార్థం వెలువడే పరిస్థితిని వైద్య పరిభాషలో 'గ్యాలక్టోరియా ' అంటారు. ఇది సాధారణంగా పాలలాగా, ఒక్కొక్కసారి నీరులాగా ఉంటుంది. ఈ ద్రవ పదార్థం శరీరంలో ('ప్రొలాక్టిన్') అనబడే హార్మోన్ పరిమాణం అధికమై నప్పుడు ఏర్పడుతుంది.

బాలింతలు తప్ప మిగతా స్త్రీలెవరికి అలా జరిగినా డాక్టరుని సంప్రదించడం అవసరం.

గ్యాలక్టోరియాకి దారితీసే కొన్ని పరిస్థితులు

1) పిట్యూటరీ గ్రంథిలో కంతి ఉంటే, ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ శరీరంలో ఎక్కువగా తయారై, ఈ పరిస్థితికి దారి తీయవచ్చు.

2) మెదడులోని 'హైపోథాలమస్' అనే భాగంలో కంతు లుంటే వాటివల్ల పిట్యూటరీ గ్రంథి ప్రభావితమై ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

3) శరీరంలోని ఇతర గ్రంథుల్లో ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ లోనూ, అండాశయాల్లోనూ ఏవైనా వ్యాధులుంటే...

4) శస్త్ర చికిత్స ద్వారా గర్భసంచిని, అండాశయాలతో సహా తీసివేసినప్పుడు

5) ఇతర వ్యాధుల చికిత్సకై కొన్ని రకాల మందులు వాడుతు న్నప్పుడు (ఉదాహరణకి నిద్రకోసం, మానసిక రోగ చికిత్స కోసం వాడే కొన్ని మందులు, బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గించడానికి వాడే కొన్ని మందులు) గ్యాలక్టోరియాకి దారితీయవచ్చు.

6) కొన్ని ఇతర వ్యాధులతో బాధ పడుతున్న పేషంట్స్‌తో కూడా ఈ లక్షణం కనబడవచ్చు.

7) హార్మోన్ల డిస్‌ఫంక్షన్ : కేవలం హార్మోన్ల పరస్పర ప్రభావంలో మార్పులు వచ్చినందువల్ల కూడా శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ మోతాదు అధికమై, గ్యాలక్టోరియా ఏర్పడవచ్చు. నిజానికి అధిక శాతం స్త్రీలలో ఇదే కారణ ముంటుంది.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు
గాజువాక, విశాఖపట్నం

సమస్య నిర్ధారణకు తోడ్పడే కొన్ని ప్రక్రియలు :

1) పేషెంట్ సమాచారం: పేషెంట్ వయస్సు, పీరియడ్స్ సరిగ్గా వస్తున్నాయా, క్రమం తప్పి వస్తున్నాయా, వివాహిత అవునా? సెక్సు కోరికలు తగ్గినవా? బరువులో మార్పు, తరచు తలనొప్పి, మొటిమలు ఎక్కువవడం, దాహం, మూత్ర విసర్జన పెరగడం జరిగిందా? దీర్ఘ అనారోగ్యాలేమైనా ఉన్నాయా, ఉంటే చికిత్సకై ఏ మందులు ఉపయోగిస్తున్నారు?... వంటి సమాచారం వల్ల క్లూలు లభిస్తాయి.

2) గ్యాలక్టోరియాతో పాటు ఇతర లక్షణాలేవైనా ఉంటే, వాటిని బట్టి కూడా శరీరంలోని ఏ భాగం వ్యాధిగ్రస్తమైనదో,

తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

3) రొమ్ము నించి వెలువడుతున్న ద్రవానికి మైక్రోస్కోప్ పరీక్ష చేసి అవి పాలేనని, క్యాన్సర్, వాపు లాంటి ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కలిగే స్రావం కాదనీ ముందుగా తేల్చుకోవాలి.

4) ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ మోతాదుని, అవసరమైతే థైరాయిడ్ తదితర హార్మోన్‌లని పరీక్షించాలి.

5) మెదడులోగాని, పిట్యూటరీ గ్రంథిలో గానీ కంతి ఉందేమోనన్న అనుమానం కల్గితే, ఆయా ప్రదేశాల ఎక్స్‌రే, సి.టి. స్కాన్, ఎమ్.ఆర్.ఐ. లాంటివి అవసరం పడవచ్చు.

చికిత్స :

1) మెదడులో కంతి వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడితే న్యూరోసర్జరీ అవసరమౌతుంది.

2) థైరాయిడ్ హార్మోన్ లేమి ఉంటే టాబ్లెట్ల ద్వారా పరిస్థితిని సరిదిద్దడం సాధ్యమౌతుంది.

3) మందులేవైనా వాడటం మూలాన ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని తోస్తే, ఆ మందులు మానేశాక పరిస్థితి మామూలుగా అయిపోతుంది.

4) కేవలం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో తేడాల వల్లనే ఈ పరిస్థితి కల్గితే అటువంటప్పుడు రొమ్ముల్లో పాలు రావడంతో పాటు రుతు క్రమంలో తేడాలు, సంతానలేమి లాంటి లక్షణాలుంటాయి.

మందులతో చికిత్స వల్ల, కొన్ని నెలల్లో పరిస్థితి చక్కబడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ పరిమాణం తగ్గి, అండం విడుదల సక్రమంగా జరగడం ప్రారంభమై, రుతుక్రమం కూడా సమయానుసారంగా వస్తుంది.

రొమ్ముల్లోనించి పాలు రావడం, ముఖ్యంగా అవివాహితల్లో చాలా మానసికాందోళన కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించి, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని, తగిన చికిత్సని పొందితే సమస్య పెద్దది అవకుండా నివారించుకోగల్గుతారు.

వామ్మో ! పాలా ?

మీరు మహిళ అయితే ... మీరు రోజుకి 3 గ్లాసులు పాలు తాగుతూన్న వారైతే... 'మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త !' అంటోంది నూత్న స్వీడన్ పరిశోధన. రోజుకు 3 గ్లాసులు ఆపై పాలు తాగేవారు రాబోయే 20 సం॥ల కాలంలో మరణించే అవకాశం మిగతావారికంటే రెండురెట్లు అధికమట. అంటే ఆ మేరకు ఈ 'అధిక పాలు' ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయని డా॥ కార్ల్‌మైకేల్సన్ బృందం పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు పాలల్లో కాల్షియం ఉన్నప్పటికీ పై మహిళల్లో ఎముకలు విరిగే అవకాశాలు ఎక్కువైనాయట.

ఎలా?

పాలల్లోని గెలాక్టోజ్ పదార్థం కారణమని వారంటున్నారు. అది శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌నీ, అల్పస్థాయి మంటనీ కలిగిస్తుంది. ఈ రెండూ ఆయుష్షుని తగ్గిస్తాయి. అమెరికా ఆహార సంస్థ 3 గ్లాసుల పాలు అందరూ తీసుకోవడం మంచిదని సలహా యిస్తోంది. ఈ సలహా ఎంతమేరకు మంచి చేస్తుందో తెలుసుకునేందుకు చేసిన పరిశోధనలో పై సంగతులు బయటపడ్డాయి. సుమారు 110,000 మందిపై చేసిన శోధన కాబట్టి ఈ ఫలితాలని కొట్టిపారెయ్యలేమేమో !

అయితే పాలకున్న ప్రమాదం పాల ఉత్పత్తులైన మీగడ, పెరుగు, వెన్న, కోవాలకు లేదట. పైగా అవి మంచి చేస్తున్నాయి కాబట్టి పాలప్రియులు పాల ఉత్పత్తులకి మళ్లమంటున్నారు మైకేల్సన్.

నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిద్దాం! సెక్సు సమస్యల్ని తొలగిద్దాం!

'నూటికి 57% మగవాళ్ళకి, 64% మంది స్త్రీలకీ సెక్సు జీవితం సంతృప్తికరంగా ఉండటం లేదు' – ఇది ఆసియా, పసిఫిక్ దేశాల్లోని చిత్రం.

భారతీయులకి సెక్సు జీవితం గురించి చర్చించడానికి ఇప్పటికీ చచ్చేంత మొహమాటమే. సెక్సు చర్చ యిప్పటికీ నిషిద్ధ విషయమే. AP SHOW అనే సర్వేలో 'మీ జీవిత ప్రాధాన్యతలని ఏ వరుసక్రమంలో రాయండి' అని అడగ్గా పురుషులు సెక్స్‌కి 7 వ స్థానాన్ని ఇవ్వగా స్త్రీలు దాదాపు ఆఖరు స్థానం ఇచ్చారు. మరి మిగతా ప్రాధాన్యతలేమిటయ్యా అంటే కుటుంబజీవితం, భార్యగా / భర్తగా ఉండటం, ఉద్యోగం / వృత్తి / పిల్లల్ని కనడం, సంపద పెంచుకోవడం, ఆరోగ్యం వగైరాలని స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ముక్తకంఠంతో చెప్పారు. అంతేకాదు–

- శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటే, ప్రేమ, ప్రణయం ఉంటే సెక్స్‌లైఫ్ బాగుంటుంది.
- సెక్స్ సంతృప్తికీ జీవితంలో మిగతా అంశాల పట్ల తృప్తికీ చాలా సంబంధం ఉంది.
- అంగస్థంభన దృఢత్వం పట్ల సంతృప్తిగా ఉంటే, సెక్సు కూడా తృప్తిగా ఉంటుందని స్త్రీ పురుషులిద్దరూ అభిప్రాయపడుతున్నారు.

స్థూలంగా సెక్సుపై భారతీయుల అభిప్రాయాలు యిలా ఉన్నాయి. అంగస్థంబన బలంగా లేదని అసంతృప్తిగా స్త్రీలు కాని, పురుషులు కాని భావిస్తే ఆ కాపురంలో సెక్సు అసంతృప్తులు మొదలవుతాయి. నిజంగా స్థంభనలు చక్కగా ఉన్నా సరే! స్థంభన అనుకున్నంత బలంగా లేదని భావించే పురుషులు సెక్సులో తక్కువ సార్లు పాల్గొంటారు. సెక్సులోని మిగతా అంశాల పట్ల సంతృప్తిగా ఉండరు. జీవితం పట్ల కూడా వారి వైఖరి సానుకూలంగా ఉండకపోవచ్చు.

సుమారు 4000 మంది స్త్రీ పురుషులపై, నిర్వహించిన సర్వే ఫలితాలివి. మన వారికి సెక్సు విజ్ఞానం విషయంలో అభిసారిక వంటి పత్రికల సేవలు ఎంత అవసరమో ఈ సర్వే మరోసారి ఋజువుచేస్తోంది.

ఎప్పుడూ ఒకేలాగా?

జీవితం జీవించటం కోసమే.

ఆనందం వల్ల జీవితం సాఫల్యమవుతుంది.

జీవితంలో కలిగే అనేక ఆనందాలలో దాంపత్యానందం ఒకటి.

దాంపత్యంలో కలిగే ఆనందాలలో మానసిక ఆనందం ఎంత ముఖ్యమో శారీరక (లైంగిక) ఆనందం అంతే ముఖ్యం.

సెక్సులో వెరైటీవల్ల అమితమైన సుఖం, ఆనందాలు కలగడంతో పాటు మనసు పక్కదార్లు పట్టకుండా ఉంటుంది. లైంగికానందాన్ని ఇనుమడింపజేసుకోవడం కోసం మీ ప్రజ్ఞాపాటవాలు, నవీన మార్గాలు, ఏవయినా ఎన్నయినా ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఎటొచ్చీ అవి దంపతులిరువురికీ నచ్చేవై ఉండాలి. ఒకరిని ఒకరు బలవంతపెట్టుకోకూడదు. ఏ పద్ధతి వల్లా ఏ ఒక్కరికీ హాని కలగకూడదు.

కనుక స్త్రీ పురుషులిద్దరూ స్వేచ్ఛగా తమతమ ఊహాశక్తి, తెలివితేటలు, సమయస్ఫూర్తి జోడించుకుని లైంగికానందాన్ని యినుమడింపజేసుకొందురు గాక! రొటీన్‌కి భిన్నంగా, మోడర్న్‌గా ఉండదలుచుకునే దంపతులకోసం కొన్ని సాధనాలు, విధానాలు యివిగో!

01. నూటికి 90% పైగా దంపతులు పడుకునే పద్ధతుల్లోనే సెక్సులో పాల్గొంటారు. అదీ చీకట్లోనే. అదిన్నీ వంటినిండా వస్త్రాలతోనే! కాస్త ఆ సెటప్‌లోంచి బయటకి రండి బాబూ!

మీకు నిజంగా ఆసక్తి ఉంటే డిజైనర్ సెక్స్ ఫర్నిచర్ కొనుక్కోవచ్చు. తయారు చేయించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి 'లవ్ స్వింగ్' (ఉయ్యాలని) చూడండి.

పడుకునే రతి విధానాలతో పోలిస్తే వీటిలో కొత్తదనంతో పాటు లైంగికానందం కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రొఫెసర్ ప్రకాష్ కొఠారి దర్శకత్వంలో అమెరికాకి చెందిన సిన్‌క్లెయిర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారు నిర్మించిన 'కామసూత్ర' వీడియో చిత్రంలో వాత్స్యాయన కామసూత్రాలలో చెప్పిన అనేక రతిభంగిమలతో పాటు ఊయలని, బెడ్నీ / కుర్చీని ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చునో చూపించడం జరిగింది. మనదేశంలో దొరకవు కాని విదేశాలలో ఈ సామగ్రిని ఇంటర్నెట్‌ద్వారా ఆర్డరు చేసి తెప్పించుకునే సదుపాయం ఉంది.

ఈ సామాన్లు మనదేశంలో దొరక్కపోతే ఏం? తయారు చేయించుకోగలరుగా! ఎటొచ్చీ నాణ్యత విషయంలో కక్కుర్తిపడ్డా, అశ్రద్ధ చేసినా నడుం విరుగుతుంది జాగ్రత్త!

02. 'అదరగొట్టండి!'

వైబ్రేటర్లు ఆధునిక పరిజ్ఞానం అందించిన లైంగిక సాధనాలు. ఇవి కూడా మనదేశంలో అధికారికంగా దొరకవు. కాని మసాజర్లు దొరుకుతాయి. వాటినే సెక్సు సాధనాలుగా వాడతారు ఎంతోమంది. ఇవి కేవలం లైంగికానందాన్ని యినుమడింపచేసే సాధనాలని అనుకోనక్కర్లేదు. యూరాలజిస్టులు, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టులు వీటిని పురుష వంధ్యత్వ సమస్యలో చికిత్స కోసం వాడతారు.

అలాగే కొందరు స్త్రీలు తమ భర్తలు సమర్థులే అయినా భావప్రాప్తి పొందలేక (delayed orgasm, retarded orgasm) తో బాధపడుతూంటారు. అటువంటివారికి సెక్స్ థిరపిస్టులు మిగతా అనేక సలహాలతో పాటు వైబ్రేటర్లు కూడా ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తారు. అలా వైద్య ప్రయోజనం ఉంది వైబ్రేటర్లకి.

పశ్చిమ దేశాల్లో వీటిని లైంగికానంద సాధనాలుగా (Sex toys) విపరీతంగా వాడతారు. వారికది తప్పుకాదు. మనవాళ్ళు చాలామంది అదో పెర్వర్షన్ (వంకర బుద్ధి)గా భావిస్తారు. సైంటిఫిక్‌గా చూస్తే వైబ్రేటర్ల వాడకంలో తప్పేమీ లేదు. నిజానికి HIV / AIDS సమస్యని అధిగమించే సవాలక్ష మార్గాలలో వైబ్రేటర్లు, కృత్రిమ అంగాలు (డిల్డోలు) కూడా

చేర్చడం అవసరమేనని మా అభిప్రాయం.

mypleasure.com కి వెళ్ళి చూస్తే రకరకాల ఆకర్షణీయ ఆకృతుల్లో, ముఖ్యంగా రోజూ వాడే ఉపకరణాల రూపంలో ఈ వైబ్రేటర్లు దొరుకుతున్నట్టు మీకు తెలుస్తుంది. లిప్‌స్టిక్ ఆకారంలో, బాతు బొమ్మ ఆకారంలో, నెయిల్ పాలిష్ సీసా ఆకారంలో ... కోడిగుడ్డు లాంటివి, సీతాకోకచిలుక ఆకారంవి, స్ప్రే బాటిల్ లాంటివి, పురుషాంగ ఆకృతివి... ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి. కొన్నిటికి రిమోట్ కంట్రోల్ కూడా ఉంటుంది.

పిల్లలకి అందేలా పెట్టేరు సుమా వాళ్ళు ఆటవస్తువులనుకుని ఎత్తుకెళ్లి మీ పరువు తీసేస్తారు.

★ ★ ★

వంపుసొంపులకి మెరుగులివ్వండి

వంటిమీద మిలమిలమెరుస్తూ జలపాతంలా జారే శాటిన్ నైట్ గౌన్స్ / నైట్ డ్రెస్ వేసుకోండి. ఇది చాలామంది స్త్రీ పురుషులకి మూడ్ కలిగిస్తుంది! పెంచుతుంది!!

హేంగర్‌కి చొక్కా తగిలించినట్టు వంటిమీద వేలాడటం కాకుండా కాస్త మీ షేపుకి తగ్గట్టుగా ఉంటే బావుంటుంది. అలా జాగ్రత్త తీసుకోండి.

మరికొందరు శాటిన్ దుప్పట్లను చాలాయిష్టపడతార్ట. రెండూ ఒకేరోజున వాడకండి, బాగోదు.

కాస్తంత కలగాపులగం చెయ్యండి ఫర్వాలేదు!

ఈ మధ్య చప్పరించే చాక్లెట్లూ, డ్రింకింగ్ చాక్లెటే కాదు. పెయింటింగ్ చాక్లెట్లు కూడా దొరుకుతున్నాయి. ట్యూబ్‌తో, లేదా పెయింట్ బ్రష్‌తో, వేలితో, వాటిని మీ వారి / మీ శ్రీమతి ఒంటిమీద మీ యిష్టం వచ్చిన చోటల్లా పూసి, (కాదేదీ దీనికనర్హం) అటుపైన మీ నాలుకకీ, పెదాలకీ పనిచెప్పండి.

మనకి దొరకవుకాని బాడీ వాక్స్ (మైనం) మసాజ్ కేండిల్స్ అని వెస్ట్‌లో దొరుకుతున్నాయి. చక్కటి సుగంధంతో కూడిన ఈ మెత్తని మైనంతో భాగస్వామి వంటికి మర్దనా చేస్తే మజాయే వేరు. అంత తీరికా, సరదా మీకుండాలంతే!

★ ★ ★

కలియబడండి!

తరమడంలో, తరుమబడటంలో గల ఆనందాన్ని ఏనాటి నుంచో మన కామశాస్త్రకారులు చెవుతున్నారు. లోబరుచుకోవడానికి మీరు, తప్పించుకుంటూ ప్రతిఘటిస్తూ వారు... ఇలా ఇద్దరూ ఒకరికొకరు లొంగకుండా కాస్సేపు దొంగాటలాడి, దొంగయుద్ధం చేసి అప్పుడు సెక్స్‌లో పాల్గొనండి. మనసులో యవ్వనం ఉంటే వయసు అడ్డేముంది?

అలాగే, స్ట్రిప్ గేమ్స్ ఆడుకోండి, పేక, అష్టాచెమ్మ, డైస్, జస్ట్ ఏనీ గేమ్... ప్రతి స్టెప్‌లోనూ మీరు గెలిస్తే వారికి, వారు గెలిస్తే మీకు... బట్టలు ఒకొక్క మెట్టూ తొలగించుకోండి. లేదా 'ఫలానా అవయవాన్ని ముద్దుపెట్టుకోవాలి!' అని పందెంగా పెట్టుకోండి. (ఇంచు ప్రతి 1-2 నిమిషాలకీ ఎవరో ఒకరు గెలుస్తూండాలి. అంతే గాని ఆటంతా అయ్యేక బహుమతి అంటే మూడ్ చక్కాపోతుంది).

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు,
బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన
ఆయుర్వేదౌషధం.
స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

★ ★ ★

ఇద్దరూ కలిసి చూసిన సాఫ్ట్ ఇరాటిక్ ఫిలిమ్స్‌లో లేదా MTV వంటి ఛానెల్స్‌లో చూసే దృశ్యాలను పరస్పర అంగీకారంతో బెడ్‌రూంలో సరదాగా అనుకరించండి.

★ ★ ★

మీ ఊహ కంటే సృజనాత్మక శక్తి ఇంకోటి లేదు. మీరు ఏం చేస్తారన్నది మీ ఇరువురి ఆసక్తి, యిష్టాయిష్టాలు, సరదా, తెలివి తేటల మీద ఆధారపడుతుంది, ఏం చేసినా యిద్దరికీ యిష్టమయ్యేదే చెయ్యండి.

సస్పెన్స్ ఎలిమెంట్‌ని కాపాడుకోండి. అలాగే, భాగస్వామికి మీరు చేసేపని నచ్చకపోతే అంతటితో వదిలెయ్యండి. అందుకు గాను యిద్దరూ ముందుగానే ఒప్పందం చేసుకోండి - నచ్చని విషయాన్ని ఎదుటి వారిపై రుద్దనని !

అలాగే ఏదైనా నచ్చకపోతే ఆ విషయాన్ని మృదువుగా చెప్పాలే కాని, ర్యాఢ్‌గా (బ్లంట్‌గా) మొహం మీద గుద్దినట్టు, చిరాకుపడుతూ, అసహ్యపడుతూ, తిడుతూన్నట్టు చెప్పకూడదు.

అలాగే రెండవవారు మొదటివారి అయిష్టాన్ని గమనించి వెంటనే ఆ పని విరమించాలే తప్ప, ఎలాగోలా కానిచ్చేద్దామని చూడకూడదు.

ఇద్దరి మధ్యా కొత్త ఎక్స్‌పరిమెంట్లు చేసే ఉత్సాహం కొనసాగాలంటే ఈ అవగాహన ముఖ్యం సుమా! ★

పురుషాంగం ఇలా స్తంభిస్తుంది!

- డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

యుక్త వయసు ప్రారంభ దశనుండి పురుషుల్లో అంగస్తంభనాలు ఎక్కువగా మొదలవుతాయి.

పురుషాంగం స్తంభించాలంటే శరీరంలో ముఖ్యంగా మూడు భాగాలు ప్రధానపాత్ర నిర్వహిస్తాయి. మనసు, హార్మోన్లు, కామయంత్రాంగం.

ఈ మూడింటిలో ఏది లోపించినా అతనికి పురుషాంగం సరిగా స్తంభించదు ఫలితంగా స్తంభనవైఫల్యం జరుగుతుంది.

ముందు ఆయన మనసులో కామపరమైన కోరికలు ఎలా ఉన్నాయి?

యువకునికి మనసులో సెక్స్ పరమైన ఆలోచనలు సవ్యంగా ఉన్నాయా? లేదా సెక్స్ అనేది నీచమైనపని, తప్పుపని, చేయకూడనిది అని అనుకుంటున్నాడా! లేదా సామాజిక ధార్మిక ఆలోచనలోపడి సెక్స్‌కోరికల్ని ప్రక్కకు మళ్లిస్తున్నాడా! లేదా ఏదైనా చేదు అనుభవాలవల్ల ద్వేషం పెంచుకు న్నాడా! నేను సమర్థుడిని కాను అనుకుంటూ నిందించు కుంటున్నాడా?

ఇలా మానసికంగా అడ్డంకులు ఉన్న వారికి స్తంభనం సమస్యగా మారవచ్చు. ఇలాంటి వారికి సైకోథెరపీ, బిహేబియర్ థిరపీ, రేషనల్ ఇమోటివ్ థిరపీ వల్ల సమస్య తీరుతుంది.

హార్మోన్ల పాత్ర

స్తంభన శక్తిని ప్రేరేపించే హార్మోను టెసోస్టిరాన్ రక్తంలో ఉండాల్సిన స్థాయిలో ఉందా! తక్కువ స్థాయిలో విడుదల అవుతోందా! లేదా అసలే ఉత్పత్తి జరగడం లేదా! అనేది రక్త పరీక్ష చేసి ఏ మోతాదులో ఉందో లాబొరేటరీలో నిర్వహించి నిర్ధారణ చేసి చూసుకోవచ్చు. ఈ "టెసోస్టిరాన్" అనే హార్మోన్ ప్రేరణ వల్లనే స్తంభన యంత్రాంగం సరిగా పని చేస్తుంది. ఆ హార్మోను లోపిస్తే కామవాంఛ లోపించడంతో పాటు స్తంభనదోషం ఏర్పడుతుంది.

కామ యంత్రాంగం పాత్ర

పురుషాంగం ఎదుగుదల, బీర్జాల ఎదుగుదల, నిర్మాణం, సరిగా ఉన్నవా? వాటికి సంబంధించిన దోషాలు ఏమైనా (హైపోస్పాడియోసిస్, ఫైమోసిస్ ఫైరోనివ్యాధి, మూత్రనాళంలో ఆటంకాలు లాంటి అవరోధాలు) ఉన్నాయా!

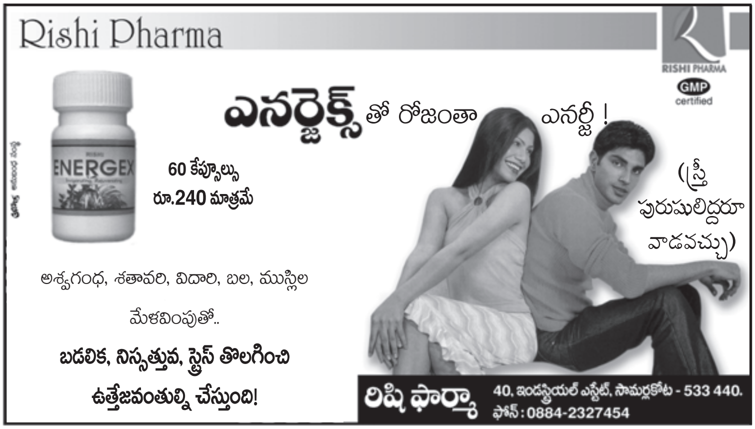
పురుషాంగం స్తంభన సమయంలో రక్తనాళాలు, శిశ్నశీర్షం, కార్పస్ స్పాంజియోజమ్, కార్పస్ కేవర్నోసమ్, ఇవన్ని పాత్రవహిస్తాయి. వీటి నిర్వహణ సరైన విధంగా ఉందా లేదా నిర్ధారణ చేసుకోవడానికి యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ఇందులో ఏ సమస్యలు ఉంటే ఆ రంగపు నిపుణుని సంప్రదించి, పరిష్కారం చేసుకోవాలి.

సిగ్గుతో, అవమానంతో ఎవరికైనా తెలుస్తుందేమోనని అశ్రద్ధ చేస్తే సమస్య పెరిగి ఒక పట్టాన పరిష్కరించలేని సమస్యగా తయారవుతుంది.

10-15 సం॥ల క్రితంకంటే ఇప్పుడు మంచి మందులు, చికిత్సా విధానాలు వచ్చాయి. నిపుణులైన డాక్టర్స్ అందుబాటులో ఉన్నారు.

ట్రీట్‌మెంట్‌తో పాటు సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటే ఈ సెక్స్ సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించ బడతాయి.



రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

GMP CERTIFIED

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 ఔషదం! పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

వైటెక్స్

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

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు 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...

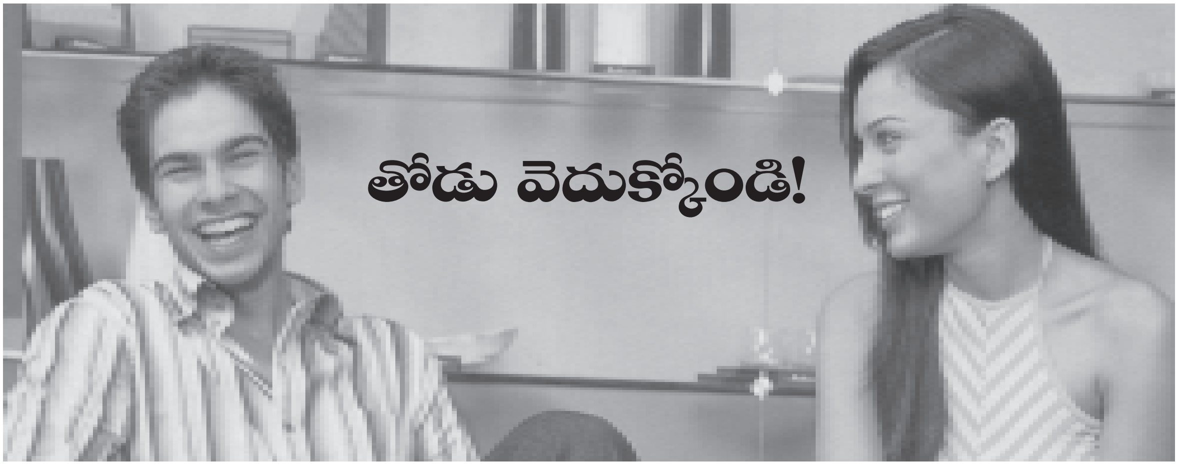
TransQ

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



తోడు వెదుక్కోండి!

మీరు ఒంటరితనాన్ని ఎక్కువగా యిష్టపడతారా? అందరితోనూ కలసి ఉండటానికి పెద్దగా యిష్టపడరా?

అయితే మీరు మీ మనస్తత్వాన్ని మార్చుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఒంటరిగా జీవించే వారికి ఆరోగ్య సమస్యలు అధికం. ఈ సంగతి కొత్తదేం కాకపోయినా ఓ 30 సంవత్సరాల పాటు జరిగిన దీర్ఘకాలిక అధ్యయనం (లాంగ్ టర్మ్ స్టడీ) మరోసారి ఈ సత్యాన్ని ధృవపరిచింది.

స్వభావం రీత్యా మనుషుల్ని నాలుగు రకాలుగా వర్ణిసారు. టైప్ 'ఏ' వ్యక్తులు చాలా అసహనంగా ఉంటారు. కోపం ఎక్కువ. పోటీతత్వం ఎక్కువ. ప్రతిదాన్లో కచ్చితంగా ఉండాలనీ, అన్నీ టైం ప్రకారం జరిగిపోవాలనీ ఆశిస్తారు. తేడా భరించలేరు. ఇలాంటి వారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ఇక టైప్ 'బి' వ్యక్తులున్నారు. వీరు ప్రశాంత మనస్సుతో ఉంటారు. కంగారు పడిపోరు. సహనం ఎక్కువ. స్థిమితంగా ఉంటారు. మరీ సీరియస్‌గా తీసుకోరు. వీరి ఆలోచనా విధానం లాజికల్‌గా ఉంటుంది. వీరికి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.

టైప్ 'సి' రకం వ్యక్తులు తమ భావోద్వేగాలను (Emotions) సరిగా వ్యక్తం చేయలేరు. సెల్ఫ్ కంట్రోల్ తక్కువే. ఇతరుల్లాగ ఉండాలని ప్రయత్నిస్తారు. దీంతో అంతర్గత ఒత్తిడి ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి జబ్బులు వచ్చే అవకాశముంది.

టైప్ 'డి' వ్యక్తులది ఆందోళన మనస్తత్వం! మొహమాటం ఎక్కువ. తమ ఆలోచల్ని ఎవరితోనూ పంచుకోరు. లోలోపలే సఫరవుతారు. ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువ. ఇలాంటివారికి గుండె పోటు పదేపదే వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఇక తాజా పరిశోధన విషయానికొస్తే చికాగోలోని నార్త్ వెస్టర్న్ యూనివర్సిటీ బృందం ఒకే వయసు, సామాజిక హోదా కలిగిన 2100 మంది పురుషుల్ని 30 సం॥ల పాటు అధ్యాయనం చేసి, సమాజానికి దూరంగా, ఒంటరిగా ఉండే వారు గుండెపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యల ద్వారా మరణించే అవకాశాలు ఎక్కువని తేల్చింది. ఈ రిసెర్చి ప్రకారం టైప్ 'ఏ', టైప్ 'డి' వ్యక్తులకి ఈ అవకాశాలు చాలా అధికం అని తేలింది. పరిశోధనలో పాల్గొన్న 2100 మందిలో 404 మంది గుండెకి సంబంధించిన కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్‌తోను, 541 మంది గుండె, రక్తనాళవ్యాధులతోనూ మరణించారు. మరో 412 మంది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో మరణించారు.

వీరి మనస్తత్వాలను సమీక్షించగా సమాజానికి దూరంగా, ఒంటరిగా ఉండే వారికి మిగతా వారితో పోలిస్తే గుండె జబ్బులొచ్చే అవకాశం 40% అధికంగా ఉందని తేలింది. మొహమాటస్థులు కొత్తవారిని కలసినపుడు, కొత్త చోట్లకి వెళ్ళినపుడు వారి గుండె వేగం, రక్త ప్రసరణ వేగం, స్ట్రెస్ హార్మోనుల విడుదల అధికమవు తుంటాయి. అదే, ఎక్కువ మంది స్నేహితులున్నవారు, పెళ్ళి చేసుకొన్నవారు వీరికి గుండెపై, మనసుపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కనుక చిలోపాలోమని హాయిగా ఉండండి; నవ్వుతూ ఉండండి; ప్రాణాయామం చేయండి; మంచి స్నేహితుల సంఖ్య పెంచుకోండి. జీవిత భాగస్వామితో సెక్స్‌ని ఆనందించండి! ఆయురారోగ్యాలు పెంచుకోండి!!

సామాన్య రతి విధానంలో

శీఘ్రస్కలనాన్ని నిగ్రహించుకోవటం ఎలా?

పరిచయం:

పురుషుల లైంగిక సమస్యలన్నిటిలోకి అతి ప్రధానమైనది శీఘ్రస్కలనం. చాలామంది లైంగిక శాస్త్రవేత్తలు దీన్ని అతి తేలికైన సమస్యగానూ, సులభంగా పరిష్కరించగల సమస్యగానూ, అన్నింటి కన్నా బాగా అర్థం చేసుకోగలిగిన సమస్యగానూ పరిగణిస్తుంటారు.

వాస్తవానికి ఇది కనబడినంత తేలికైన సమస్యేమీ కాదు. శీఘ్రస్కలనం అనేక సందర్భాల్లో పురుషుడి పురుషత్వానికి సవాలుగా పరిణమించటమూ, దంపతుల మధ్య సామరస్య లోపానికీ, సమస్యలకూ దారి తియ్యటమూ జరుగుతోంది.

శీఘ్రస్కలనానికి సంబంధించిన అనేక అంశాలపై శాస్త్రవేత్తల్లోనే ఏకాభిప్రాయం లేదు. శీఘ్రస్కలనానికి సరైన నిర్వచనం ఏమిటి? దానికి ఏ పేరు సరైనది? దానికి కారణాలేమిటి? శీఘ్రస్కలనంలో ఏయే రకాలున్నాయి- అనే విషయాలపై ఇంకా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏకాభిప్రాయం కుదరాల్సి ఉంది.

'శీఘ్రస్కలనం' అని సామాన్యంగా పిలవబడే ఈ సమస్యకి త్వరితస్కలనం, అకాలస్కలనం, అసంకల్పిత స్కలనం, త్వరిత భావప్రాప్తి లాంటి విభిన్న పదాలు సరైనవంటూ వేర్వేరు శాస్త్రజ్ఞులు ప్రతిపాదించారు.

పురుషుడు స్కలించినా స్కలించకున్నా భావప్రాప్తి పొందేక ఇక రతి నిర్వహించలేడు కదా! కనుక భావప్రాప్తి త్వరగా పొందేడా, ఆలస్యంగా పొందేడా అనేది అసలు సమస్య.

శీఘ్రస్కలనం ఎందువల్ల కలుగుతుం దనే దానికి కూడా రకరకాల కారణాలు ఆపాదిస్తున్నారు. కామోద్రేకం పెచ్చు మీరటం, మితిమీరిన ఆదుర్దా, కామోద్రేకపు తొలి రోజుల్లో భావప్రాప్తిని పొందిన పద్ధతి, భావప్రాప్తికి ముందు కలిగే మార్పులు గుర్తించలేక పోవటం, నిగ్రహ పద్ధతుల గురించి తెలియక పోవటం, భాగస్వామితో సంబంధాలలో చిక్కు ముళ్ళు, శరీరతత్వం లోనే త్వరగా భావప్రాప్తి కలిగే గుణం ఉండటం లాంటివి కారణాలంటూ ఒకొ క్కరూ ఒకొక్క విధంగా చెపుతున్నారు.

ఈ విషయాలన్నిటి పైనా అనిశ్చితి ఉన్నప్పటికి, అదృష్టం కొద్దీ 'భావప్రాప్తి ఆలస్యంగా కలిగేటట్టు' చేయడానికి మాత్రం అనేక మార్గాలు కనుగొనటం జరిగింది. వీటిలో సాదాసీదా చిట్కాలు, ఔషధ చికిత్స, మొదలుకొని శాస్త్రీయంగా రూపొందించబడ్డ బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ టెక్నిక్‌ల దాకా ఉన్నాయి.

1956లో జేమ్స్ సిమాన్స్ స్టాప్-స్టార్ట్ పద్ధతి పరిచయం చేసినప్పటి నుంచీ ఇప్పటి దాకా రూపొందించబడిన వివిధ పద్ధతులన్నీ శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించటానికి చాలా బాగా తోడ్పడ్డాయి. అవే దీర్ఘకాలం నిలిచే ఫలితాల నివ్వగలుగుతున్నాయి కూడా.

అయితే 'సిమాన్స్; మాష్టర్స్, జాన్సన్‌లు; కెప్లాన్, మెకార్తీ, జిల్బర్‌గెల్డ్ మొ॥ వారు వర్ణించిన ఈ పద్ధతులన్నిటిలోనూ ముఖ్యాంశం ఏంటంటే - స్కలన నిగ్రహం సాధించడానికి గాను నేర్పించే ప్రక్రియల్లో భార్య తన భర్త పురుషాంగాన్ని హస్త ప్రయోగ

సమానమైన పద్ధతిలో ప్రేరేపించాల్సి ఉంటుంది. తరువాతి దశల్లో ఉపరతి విధానం ద్వారా ముందుగా నిగ్రహం నేర్చుకొని, ఆఖరున మాత్రమే పురుషుడు పైన ఉండే విధానానికి రావలసి ఉంటుంది.

భాగస్వామి చేత అంగ ప్రేరేపణ చేయించుకోవలసి రావటం, నిగ్రహం సాధించటానికి గాను ఉపరతి పాటించాల్సి రావటం చాలామంది భారతీయులకు కొరకుడు పడటం లేదని నా ప్రాక్టీసు ద్వారా నాకు బోధపడింది. ఉపరతి పట్ల మతపరమైన విశ్వాసాలు, ఉపరతి నచ్చకపోవటం, దానికి అహం అడ్డు రావటం దీనికి కొంత కారణం. హస్తప్రయోగం పట్ల భయాలు కలిగి ఉండటం, భాగస్వామి చేత అంగప్రేరణ చేయించు కోవటం పట్ల అయిష్టమూ మరికొంత కారణం.

అదట్లా ఉంచితే... గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లైంగిక సమస్యల కోసం చికిత్సకు భార్యా భర్తలిద్దరూ కలిసి రావటమనేది చాలా కష్టం. పాశ్చాత్యులు రూపొందించిన పద్ధతులు సంపూర్ణంగా విజయవంతం కావాలంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదిస్తూ ఉండటం చాలా అవసరం.

భార్య థెరపిస్టు వద్దకు రానవసరం లేకుండా భర్త ఒక్కడే నేర్చుకోగల విధానమూ, అది కూడా అందరూ యిష్టపడే సామాన్య రతి విధానంలోనే నేర్చుకోదగ్గదీ అయితే భారతీయ మనస్తత్వానికి చక్కగా సరిపడుతుంది.

కనుక శీఘ్రభావప్రాప్తిని అరికట్టగల తేలికైన పద్ధతి నొకదాన్ని నేను రూపొందిం చాను. ఇది గ్రామీణుల మనస్తత్వానికే కాదు, పురుషోపస్థిత విధానాన్ని మాత్రమే యిష్టపడే ఎవరికైనా అనువైన పద్ధతి. దీన్ని నేర్చుకోవటం తేలిక. ఎక్కువసార్లు థెరపిస్టు వద్దకు రావలసిన అవసరం ఉండదు. భాగస్వామిని థెరపీకి తీసుకొస్తే మంచిది కానీ, తప్పనిసరిగా తీసుకురావాలని నియమం లేదు. ఈ విధానాన్ని విడిగా కాని,

నాకు పూర్వమే మేధావులు రూపొందించిన శీఘ్రస్కలన నివారణ విధానాలలో అంతర్భాగంగా గాని ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రాతిపదిక

నేను రూపొందించిన విధానానికి మూలాధారమైన నా పరిశీలనలను ముందుగా చెప్తాను. నేను గ్రహించిన దాన్ని బట్టీ, ఇంతకు పూర్వమే యితర శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్న దాన్ని బట్టీ... భారతీయ పురుషులు రతి సమయంలో ప్రవర్తించే విధానం ఎలా ఉంటుందంటే-

సగటు పురుషుడు -

- రతి సమయంలో అంగస్తంభనం అయిందే తడవు అంగప్రవేశం చేసెయ్యటానికి ఆరాటపడతాడు.
- అంగప్రవేశం అంచెలంచెలుగా కాకుండా తటాలున చేస్తాడు.
- అంగప్రవేశం చేసిందే తడవుగా రతి సంచలనాలు మొదలు పెడతాడు
- సంచలనాలు త్వరత్వరగా(rapid), చిన్న చిన్న సంచలనాలు (short strokes) యిస్తాడు.
- భావప్రాప్తి కలిగేదాకా ఆపకుండా ఏకధాటిగా, సంచలనాలు చేస్తాడు.
- స్కలనం కలిగేటట్టు శరీరంలో కదలికలు మొదలు కాబోతుండగా వాటిని గ్రహించడు.

  గ్రహించినా రతి అపడు.
- కండరాలు సడలించడం లాంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లు తెలియవు.

ఈ బలహీనతలే పురుషుడిలో శీఘ్ర భావప్రాప్తికి కారణమవుతున్నాయి. లోతైన కారణాలు వేరే ఏమున్నప్పటికి తక్షణ కారణాలు మాత్రం యివే!

కావున రతి సమయంలో పురుషుడు ప్రవర్తించే ఈ పద్ధతిని మార్పుచేయటమే నేను రూపొందించిన పద్ధతిలోని ముఖ్యసూత్రం.

చికిత్స

శీఘ్రభావప్రాప్తి చికిత్సకై వచ్చే క్లయింట్లకు బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ టెక్నిక్స్ సూచించే ముందుగా వారి లైంగిక జీవిత వివరాలన్నీ క్షుణ్ణంగా సేకరించాలి. ఇతర లైంగిక సమస్యలున్నా, మానసిక సమస్యలున్నా, దంపతుల మధ్య వైషమ్యాలూ, మనస్పర్థలూ ఉన్నా, ముందుగా వాటిని తొలగించే వరకూ శీఘ్రస్కలన చికిత్సను వాయిదా వెయ్యటం మంచిది. ప్రతికూల వాతావరణంలో చికిత్స ఫలించదు.

క్లయింటు తనకి ఈ విధానాలు థెరపిస్టు డైరక్టుగా నేర్పిస్తాడేమోననే భ్రమతోనో, భయంతోనో వస్తాడు. ముందుగా ఆ అపోహ పోగొట్టాలి. విధానాలను విపులంగా తెలియ జేయటం జరుగుతుందనీ, వాటిని భార్యా భర్తలు యింటి వద్ద ప్రశాంత సమయంలో, ప్రశాంత వాతావరణంలో ప్రాక్టీసు చేసి మలిసారి సంప్రదించి నప్పుడు వారు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు, సాధించిన విజయాలు చర్చించాలనీ చెప్పాలి. తదనుగుణంగా తదుపరి సూచనలు యివ్వాలి.

నిగ్రహ విధానాలను నేర్చుకునే ముందు మొత్తం కార్యక్రమమంతటినీ థెరపిస్టు కాని, క్లయింటే కాని క్లయింటు భార్యతో చర్చించి ఆమె సహకారాన్ని లభించేలా చర్య తీసుకోవాలి. భార్య సహకరించనిదే భర్త శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించటం కష్టం.

ముందుగా క్లయింటు ఏ పొరపాట్లు చేయటం ద్వారా శీఘ్రస్కలనానికి

లోనవుతున్నారో తెలుసుకుని తెలియజెప్పాలి. ఆ గ్రహింపు (cognition) అతనిలో మనసుకు హత్తుకోవాలి..

ఆపైన రతి సమయంలో అతను ఏమి చేస్తే మంచిదో, ఎలా చేయాలో, ఏమి చేయకూడదో వివరించి చెప్పాలి. అవసరమైతే అతని చేత తిరిగి చెప్పిస్తే బాగుంటుంది.

భార్యాభర్తలిద్దరూ స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా, ఏ మానసిక వత్తిడులూ ఆలోచనలూ లేకుండా రతిలో పాల్గొనేందుకు తగ్గ వాతావరణం కల్పించుకోవాలి. వారానికి 2-3 సార్లకన్నా ఈ విధానాన్ని ప్రాక్టీసు చేయకూడదు. ఆ మధ్య రోజుల్లో రతిలో పాల్గొన కూడదు. నిగ్రహ పద్ధతులు నేర్చుకునే రోజుల్లో నిరాశలు, అసంతృప్తి కలగవచ్చుననే సత్యానికి యిద్దరూ మానసికంగా సిద్ధపడి ఉండాలి.

ఈ విషయాలన్నీ క్లయింటుకి బోధపరచాలి.

విధానం

1. దంపతులిద్దరూ యథావిధిగా తగినంత సేపు ప్రణయకలాపాల్లో పాల్గొనాలి. భర్తకు దృఢమైన అంగస్తంభనమూ, భార్యకు యోనిద్రవించటమూ జరిగేక అంగస్తంభనానికి ఉపక్రమించాలి.

2. అంగప్రవేశం ఒక్క ఉదుటున కాకుండా మెల్లమెల్లగా అంచెలంచెలుగా సాధించాలి. పురుషాంగం బీజవాహికలో ప్రవేశించే సమయంలో అది యోని ముఖద్వార కండరాలను విడదీసుకుంటూ వెళ్ళే అనుభూతి, బీజవాహిక లోపలి వెచ్చదనం, తేమ, గరుకుదనం లేక నున్నదనం....ఇవన్నీ కామోద్రేకాన్ని ఒక్కసారిగా ఇనుమడింపజేసి శీఘ్ర భావప్రాప్తి కలగజేసే అవకాశం ఉంది.

3. అంగప్రవేశం చేసినదే తడవుగా రతి సంచలనాలు (strokes, thrusting) మొదలు పెట్టకూడదు. కొద్ది సెకన్లపాటు కదలకుండా బీజవాహిక లోపల అంగాన్ని ఉంచెయ్యాలి. ఉద్రేకం ''కొద్దిగా'' తగ్గే వరకూ అలా ఉండాలి.

4. తదుపరి అంగాన్ని బయటికంటా లాగుతూ, లోపలికంటా ప్రవేశ పెడుతూ 2, లేక 3 సంచలనాలు మెల్లగా యిచ్చి మరల కొద్ది సెకన్లు ఆగాలి.

5. ఆ పైన 4, 5 సంచలనాలిచ్చి మళ్ళీ ఆగాలి. సంచలనాలు స్పీడుగా చెయ్యకూడదు.

ఈసారి 6-8 సంచలనాల నిచ్చి మళ్ళీ ఆగాలి.

6. ఇలా క్రమేణా సంచలనాల సంఖ్య పెంచుకుంటూ మధ్య మధ్య తగినంత విరామం యిచ్చుకుంటూ రతి నిర్వహించాలి.

7. ఈ విధానం వల్ల ఉద్రేకం చాలా మటుక్కి అదుపులో ఉంటుంది.

8. రతి సంచలనాల వేగం ఆరంభంలో నెమ్మదిగా ఉండాలి. క్రమేణా వేగం కూడా పెంచుకోవచ్చు.

భావప్రాప్తి పొందాలనుకున్నప్పుడు రతి సంచలనాల వేగం పెంచటమూ, ఏకధాటిగా చెయ్యటమూ, అవసరపడితే బాగా ఉద్రేకం కలిగించే కామకలాపాలను అదనంగా చేపట్టటమూ చేయవచ్చు.

9. సంచలనాలకూ, సంచలనాలకూ మధ్య కొద్ది సెకన్లు విరామం యివ్వమన్నాము కదా! ఎంత విరామమన్నది క్లయింటు తన అనుభవం నుంచి గ్రహించుకోవాలి. కామోద్రేక తీవ్రత తగ్గుముఖం పట్టేందుకు 10-15 సెకన్ల నుంచి 1 ని. వరకూ పట్టవచ్చు. అంతవరకూ విరామం యివ్వాలి. అట్లా అని అంగం మెత్తబడే వరకూ ఆగి పోకూడదు. ఈ విషయాన్ని క్లయింటు గ్రహించుకోవాలి.

10. రతి సంచలనాలు యిస్తున్నప్పుడు స్కలనం కలగబోతున్న భావం కలగవచ్చు. ఆ చిహ్నాలు ప్రారంభమయ్యా అవగానే...

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

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

www.rishiayurved.in

లేదా

https://www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చెయ్యకుండా... రతి సంచలనాలు (ఆఘాతాలు) నిలిపి వెయ్యాలి. పొత్తి కడుపు లోపల, బీజకోశం లోపల ఏదో కదలిక మొదలవు తున్న సూచన అర్థం కాగానే ఆఘాతాలు నిలపకపోతే ఇక భావప్రాప్తి, స్కలనమూ ఆపు చెయ్యటం సాధ్యం కాదు. నిగ్రహం సాధించదలచినవారు ఈ సత్యం గ్రహించటం అతి ముఖ్యం.

11. పై విధంగా ఆఘాతాలు ఆపు చేసిన తక్షణం ముక్కుతోనూ, నోటితోనూ గాలి విడిచి పెట్టి కళ్ళు మూసుకుని కొద్ది క్షణాలు కదలకుండా ఉండిపోవాలి. దీనివల్ల కండరాలన్నీ రిలాక్సయి, స్కలన భావం త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

ఈ విధానాన్ని పాటించి శీఘ్రస్కలన సమస్యని తేలిగ్గా అధిగమించవచ్చునని నా

17 సం॥ల కౌన్సిలింగ్ ప్రాక్టీసులో అనేక మంది క్లయింట్ల విషయంలో ఋజువైందని మనవి చేస్తున్నాను.

పైన చెప్పిన ఈ నిగ్రహ సాధన పద్ధతి సులభ గ్రాహ్యమయ్యేందుకు ఒక ఉదాహరణ సూచిస్తున్నాను. సైకిలు తొక్కేటప్పుడు ఏ వ్యక్తయినా బయలు దేరిన స్థానం నుంచి గమ్యం చేరుకునే దాకా ఏకధాటిగా సైకిలు తొక్కుకుంటూ పోడు. కాస్సేపు తొక్కుతూ, కాస్సేపు ఆపుతూ, మధ్యలో బ్రేకులు వేస్తూ... ఇలా సైకిలుపై అదుపుని సాధించటమూ, తనకు అలుపు రాకుండా చేసుకోవటమూ చేస్తాడు. రతి నిగ్రహం కూడా అలానే సాధించాలి.

ఈ విధానం పూర్తిగా జీర్ణం చేసుకుని నిగ్రహం సాధించడానికి సుమారు 3సార్ల నుంచి 12సార్ల వరకూ చిత్త శుద్ధితో కూడిన ప్రాక్టీసు అవసరపడుతుంది.

లోటుపాట్లు

1. ఏవిధానానికైనా కొన్ని లోటుపాట్లు ఉండక తప్పదు. నేను వివరించిన విధానం ప్రాక్టీసు చేసే పురుషుడికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే ఇబ్బంది ఏమిటంటే వారి భార్యలు 'ఈ ఆపుతూ చేస్తూ పోయే విధానం తమ కేమాత్రం సంతృప్తిగా లేదనీ, ఆపకుండా వేగంగా రతి చెయ్యమనీ' పట్టుబడుతుంటారు. లేదా తామే అడుగు నించి రతి సంచలనాలు మొదలుపెడతారు. తద్వారా పురుషుడి నిగ్రహ సాధన కార్యక్రమానికి ఆటంకం ఏర్పడు తుంది. అందుకే స్త్రీ సహకారం చాలా అవసరమని ముందే మనవి చేయటం జరిగింది. అలాంటి ఇబ్బంది ఏర్పడినప్పుడు క్లయింటు తన భార్యతో "ప్రస్తుతం నేర్చుకునే కార్యక్రమంలో ఉన్నాం కనుక సంతృప్తి గురించి చూసుకో వద్దు. కొద్ది రోజుల్లో స్కలనంపై అదుపు లభించేక ఇద్దరమూ సుఖపడవచ్చు" అని నచ్చజెప్పుకోవాలి.

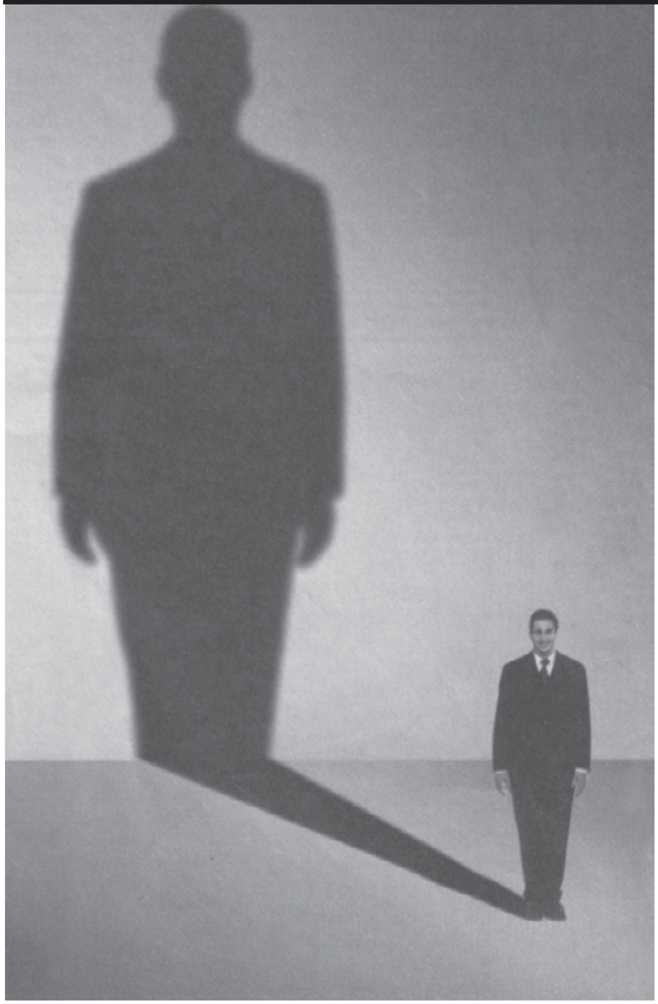
2. చాలామంది స్త్రీలకు కేవలం బీజవాహికలో అంగంతో ఎంతసేపు రతి చేసినా తృప్తి లభించదు. వారికి ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో యోనిశీర్ష ప్రేరణ కూడా అదనంగా లభించాలి.

అలాంటి స్త్రీలకు నేను చెప్పిన విధానం పెద్దగా ప్రయోజన మివ్వదు. వారితో పక్కవాటు విధానంలో రతి చేస్తూ యోనిశీర్ష ప్రేరణ కూడా కూడా జోడించాలి.

3. కొందరు పురుషులు యోని తగిలీ తగలగానే స్కలిస్తారు. వారికి ఈ విధానం సూటిగా ఉపయోగపడదు. అంతకు ముందు వారికి ప్రోగ్రెసివ్ డీసెన్సిటైజేషన్ వంటి విధానాల ద్వారా ముందుగా అంగప్రవేశం సాధించటం నేర్పిన తరువాత ఈ విధానం పనికొస్తుంది.

ఆయిలు, సహజవాయువు ఉత్పత్తి కోసం భూగర్భశాస్త్రజ్ఞులు కొన్ని ప్రత్యేక ప్రక్రియలు నిర్వహిస్తుంటారు. 'సాంప్రదాయేతర ఆయిల్, సహజ వాయువు ఉత్పత్తి ప్రక్రియ (Unconventional Oil & Gas Operations, UOG) ని fracking అంటారు. వీటిద్వారా భూగర్భంలోని రాళ్ళని ఛిద్రంచేసి (రాతినూనె) సహజనూనెని, వాయువుని వెలికితీస్తారు. దీనివల్ల పర్యావరణానికి– ముఖ్యంగా గాలి, నీరుకి కాలుష్యం ఎంత కలుగుతుందని పరిశోధకులు శోధిస్తున్నారు. అమెరికాలో ఈ ప్రక్రియ జరిగే ప్రాంతాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటికి 1.కి.మీ. దూరంలో నివసించే ప్రజల సంఖ్య 1.5 కోట్లవరకూ ఉంది. సో, కాలుష్యం ఉంటే దాని ప్రభావం వీరందరి మీదా పడుతుంది. అందుకనే పరిశీలన !

సూసన్ నేగెల్ అనే మిస్సోరీ రాష్ట్ర పరిశోధకురాలు, ఆమె బృందం–ఈ ప్రక్రియలో విడుదలయ్యే పదార్థాలకి మనుషుల ప్రత్యుత్పత్తి సామర్థ్యం మీద ఏమైనా ప్రభావం ఉందా అని స్టడీ చేసారు. అవుననే ఆమె పరిశోధనలు తేల్చాయి. UOG ఆపరేషన్స్ జరిగే ప్రాంతాల్లో గాల్లో, నీటిలో కలిసిన ఈ కాలుష్యాల వల్ల సంతానలేమి, గర్భస్రావాలు, పిండాభివృద్ధి కుంటుపడటం, పుట్టుకలోనే అవయవ దోషాలు వీర్యం నాణ్యత తగ్గడం – వంటి సమస్యలు ఈ కారణంగా కలుగుతున్నట్టు తేలింది.



నిరాశా, నిస్పృహలతో కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారా? నివురుగప్పిన నిప్పు శక్తి చూపిస్తారా?

ఏమీ చేయకుండానో, ఏదో కొంత చేసామనిపించుకొనో... అలా.... అలా.... అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్న పాత సంవత్సరం కనుమరుగైపోయింది.

ఒకప్పటి ప్రాధాన్యతలు నేడు లేవు. నిన్నటి వస్తువులు నేడు కనుమరుగైపోతున్నాయి. 'గ్లోబలైజేషన్'తో అనేక వస్తువులు కారు చవకగా మార్కెట్‌ని ముంచేస్తున్నాయి. అంతా నేడు డిజిటల్ ప్రపంచం. ప్రపంచం అంతా తీవ్రమైన మార్పులకు లోనై, ఎప్పటికప్పుడు కొత్తదనంతో కన్పిస్తున్నాయి. పోటీ, పనితనం, నైపుణ్యం, నిర్మాణాత్మక దృక్పథాలతో సంస్థలన్నీ పాత పద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పి కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నాయి. ఈ దారిలో అడ్డువచ్చినా, వ్యయంగా అన్పించినా, పనికిరాక పోయినా.... పాత వ్యక్తులకు 'వాలెంటరీ రిటైర్‌మెంట్ స్కీమ్' పేరుతో సాగనంపు తున్నారు. "గతం నాస్తి, వర్తమానం ఆస్తి, భవిష్యత్ బంగారం" అంటూ పబ్లిక్, ప్రవేట్ రంగం విప్లవాత్మక మార్పులతో వినియోగదారుల వద్దకు తమ సర్వీసులను, వస్తువులను తీసుకుపో తున్నాయి. అంతా కొత్త పోకడలు, కొత్తదనం, కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త టెక్నాలజీ, సరికొత్త వస్తువులు మనిషిని చుట్టు ముట్టేసి ఉండగా.... ....! ....! ....! ...! ...! ......!

ఇప్పుడు మరి మీరేం చేస్తున్నారు...?

ప్రొద్దుట లేటుగా "అప్పుడే తెల్లారిందా?" అంటూ లేస్తాం. ఇక బాత్ రూమ్‌కు వెళ్ళాలి కాబట్టి వెళ్తాం! తినాలి కాబట్టి టిఫిన్ తింటాం! ఇక ఆ తరువాత వెళ్తే కాలేజీలకు, ఉద్యోగాలకు, వ్యాపారాలకు...! లేకుంటే ఏం చేయాలో తెలియని అయోమయం, అగమ్యగోచరం!

చేద్దాం... చేద్దాం... అంటూ చేయని, చేయలేని అశ్రద్ధ! చదువుదాం... చదువుదాం.... అనుకుంటూనే చదవని వాయిదాల మనస్తత్వం. సాధించాలని తపన ఉన్నా... ప్రయత్న లేమి! లక్ష్యాలు పెట్టుకొని... అలక్ష్యం చేయడం, బాతాఖానీలకు, టి.వీ.లకు, సినిమాలకు, షికార్లకు టైమ్ వేస్ట్ చేయడం... పైకెళ్ళే వారిని చూసి ఏడ్వడం, వారిలా అవ్వాలని ఉవ్విళ్ళూరడం, కాని బలహీనతలను జయించలేక పోవడం, ప్రతి విషయంలోనూ డైవర్ట్ అవ్వడం.... వర్రీ అవ్వడం... ... ...!

చాలా సంవత్సరాలుగా ఒకే పద్ధతి...! ఒకే ఎదుగూ బొదుగూ లేని జీవితం... ఒకే బద్ధకం... ఒకే యాంత్రిక జీవితం... కొంచెం కూడా మార్పులేని జీవితం.

మార్పులేని టెక్నాలజీని ఆదరిస్తారా?

20 ఏళ్ళక్రితం మనకన్నీ బ్లాక్ & వైట్ టీ.వి.లే. అందరూ బ్లాక్ అండ్ వైట్ టి.వి.లనే ఎంతో సంభ్రమాశ్చర్యాలతో, పిక్చర్ సరిగ్గా లేకపోయినా తండోప తండాలుగా చూసేవారు. 'ఆకాశవాణి' మాట ఎవరికీ వినపడలేదు. కాని, కలర్ టి.వి.లొచ్చాక ఆనాటి క్రేజీ బ్లాక్ అండ్ వైట్ టి.వి. నేడు ఎక్కడా కనబడట్లేదు. ఎల్ఇడి స్లిమ్ టీవీలు వచ్చేక బరువైన పాత పిక్చర్‌ట్యూబ్ టీవీలు మూలపడ్డాయి. ఇపుడు స్మార్ట్ టీవీల రాజ్యం. అలాగే 'కేబుల్ నెట్‌వర్క్', 100 నుండి 400 ఛానళ్ళు వచ్చేక, ఒకే ఒక ప్రభుత్వ ఛానెల్ చూసే మొనాటనీకి విముక్తి లభించింది.

కంప్యూటర్‌లలో పెంటియమ్ 4, కోర్2డుయో, ఐ7 ఇలా ప్రతిఏటా అప్ గ్రేడ్ అవుతూనే ఉన్నా యి. మీకు పాత మోడల్ కంప్యూటర్ కావాలన్నా మార్కెట్లో దొరకదు.

ఇలా ప్రతి వస్తువూ, ప్రతి సంవత్సరమూ అప్‌గ్రేడ్ అవు తోంది.

మరి మీరు ప్రతి సంవత్సరం ఏమాత్రం అప్‌గ్రేడ్ అవుతున్నారు? ..

అంటే ఏ పాత మోడల్ వస్తువుని అమ్మడానికి, కొనడానికి ఎవరూ సిద్ధంగా లేరు.

మరి మన మాట ఏమిటి?

ఉదయం లేవడం, రాత్రి పడుకోవడం యథావిధిగా జరిగిపోతున్నాయి. రోజూ మీరు 'అప్‌గ్రేడ్' అయ్యినా అవ్వకపోయినా, వారం మారుతుంది. సోమవారం వెళ్ళి మంగళవారంగా మారుతూనే ఉంటుంది. మీరు 'అప్‌గ్రేడ్' అయ్యినా అవ్వకపోయినా నెలలు మారుతున్నాయి.

తిరిగి జనవరి వచ్చేస్తుంది. "హేపీ న్యూ ఇయర్!" అని గెంతులు వేస్తాం. గత 10 ఏళ్ళుగా ఇలాగే చేసి ఉంటారు. ఏమాత్రం 'అప్‌గ్రేడ్' అయ్యి ఉండకపోవచ్చు. కాని 10 ఏళ్ళనాటి అనుభవం, ఆలోచనలు, వ్యవహార దక్షత, నాలెడ్జి, ఆదాయ, వ్యయాలతో... యథావిధిగా కొనసాగుతారు. కొంచెం ఆలోచన పెడితే ఎంత 'అప్‌గ్రేడ్' అయ్యి ఉండేవారో ఒకసారి ఆలోచించండి.

10 ఏళ్ళ అనుభవమా? 10 సార్లు ఏడాదిఅనుభవమా?

10 ఏళ్ళ అనుభవం వచ్చింది కదా! అని ఒక జర్నలిస్టు అనవచ్చు. ఒక లెక్చరర్ అనవచ్చు. ఒక యోగా టీచర్ అనవచ్చు. ఒక డాక్టరు అనవచ్చు. ఒకసారి మళ్ళీ ఆలోచించండి. ఒక టీచర్ ముందుటి సంవత్సరం పనినే 10 ఏళ్ళు రిపీటెడ్‌గా చేస్తున్నాడా? లేక ప్రతి సంవత్సరం పనిలో మార్పు, కొత్త ఛాలెంజ్‌లు టేకప్ చేయడం జరిగిందా? కొత్త వెంచర్లు, అడ్వెంచర్లు టేకప్ చేసారా?

సాధారణంగా 95 శాతంమంది జీవితాలలో అలా ఉండదు. కేవలం మొదటి సంవత్సరం అనుభవమే 10 ఏళ్ళు, పదిసార్లు పొందుతారు. అంటే అది పదేళ్ళ అనుభవం ఎలా అవుతుంది. కేవలం ఒక్క ఏడాది అనుభవమే కాని పదిసార్లు రిపీట్ చేసారు -

అంటే 10రెట్లు ఎదగ వలసిన వారు వదే, వదే ఒక సంవత్సరం ఎదుగుదలతోనే కంటిన్యూ చేస్తున్నారు.

మెషీన్లు ఎదిగితే చాలదు, మనిషి ఎదగాలి!

ప్రతినెల సాఫ్ట్‌వేర్‌లు మారుతున్నాయి. ప్రతి కొద్దినెలలకు కొత్త - కొత్త మోడల్స్‌లో, వివిధ కొత్త ఫెసిలిటీలతో ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువులు, వాహనాలు,

యంత్రాలు వస్తున్నాయి. మెషీన్లు మారుతున్నాయి, ఎదుగుతున్నాయి!

కాని, మనిషి మారడం లేదు. ఎదగడంలేదు.

- 10 ఏళ్ళక్రితం బద్ధకం ఇప్పటికీ అలాగే ఉంది.
- 10 ఏళ్ళక్రితం ఇంగ్లీషురాదు. ఇప్పుడూ ఇంగ్లీషు రాదు. ఇంగ్లీషులో మాట్లాడాలనే కోరిక చాలానే ఉంది.
- 10 ఏళ్ళక్రితం మీవద్ద డబ్బులేదు. ఇప్పుడూ పెద్దగా లేదు.
- 10 ఏళ్ళక్రితం ఏదో కోర్సు చేయాలని మీకుండేది. ఇప్పటికీ మీరు ఆ కోర్సు చేయలేదు.
- 10 ఏళ్ళక్రితం మీలో సిగ్గు, బిడియం, భయం, మొహమాటం, అతి సున్నితత్వం వంటి వివిధ ప్రవర్తనా సమస్యలు ఉన్నాయి.

  వాటినుండి బయటపడాలనుకునేవారు. కాని ఇప్పటికీ బయటపడలేదు.

ఇలా... ఎన్నో.... ఎన్నెన్నో విషయాల్లో 10 ఏళ్ళక్రితం మీరెలా ఉండేవారో, ఇప్పటికీ మీరలాగే ఉన్నారు. ఎన్నో నేర్చుకోవాలనే కోరిక ఉండి కూడా నేర్చుకోవడంలేదు.

మిమ్మల్ని మీరు 'అప్‌గ్రేడ్' చేసుకోవాలని తలంపు లేకపోతే, వచ్చే 10 ఏళ్ళతరువాత కూడా మీరేమీ మారరు. ఎదగరు.

కాని నేడు సామాన్యంగా ఉండే కొంతమంది 10 ఏళ్ళ తరువాత ఆనాటికి మార్కెట్లో ఉండే లేటెస్ట్ కారుల్లో తిరుగుతారు. లేటెస్ట్ సెల్‌ఫోనులతో కన్పిస్తారు. లేటెస్ట్ టెక్నాలజీని అనుభవిస్తారు.

మనం మాత్రం అలాగే... ఏమార్పూ లేకుండా సాగిపోతాం. అప్పటికీ మనకు ఇంగ్లీషురాదు. అప్పటికీ మనం డబ్బు సంపాదించలేం. అప్పటికీ మన ప్రవర్తనలలో మార్పురాదు.

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 - సైకాలజీ	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

ఏమిటిదంతా? ఎందుకిదంతా? మీకసలు ఏ ఫీలింగూ రావడం లేదూ...? ఏదో ఒక మార్పుని సాధించాలనిపించడం లేదూ...? లేదా అలాగే కొనసాగేస్తారా? మీ ఇష్టం!

'Are You Growing Old?'
or
'Are You Growing Up?'

అని ప్రశ్నిస్తే, ఏమి సమాధానం చెపుతారు?

'గ్రోయింగ్ ఓల్డ్' అంటే అలా వయస్సు పెరగడం. ఈ రోజుకంటే రేపు ఒకరోజు మీ వయస్సు పెరిగినట్లు. వచ్చేనెలకి వయస్సు ఇంకోనెల పెరుగుతుంది. మీకు నచ్చినా, నచ్చకపోయినా మీ వయస్సు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అదే "గ్రోయింగ్ ఓల్డ్" అంటే. పెరిగిన వయస్సు మీ అనుభవానికి చిహ్నం అనుకుంటే పొరపాటే.

ఇంతకీ మీరేమయినా ఎదిగారా? అదే "గ్రోయింగ్ అప్'' (Growing Up) అంటే! ఈ రోజుకంటే రేపటికి ఎంత ఎదిగారు? ఎంత మారారు? ఎంత నేర్చుకున్నారు? అలాగే ఈవారం కంటే వచ్చేవారం! ఈనెల కంటే వచ్చేనెల! ఈ సంవత్సరం కంటే వచ్చే సంవత్సరం....

ఇలా ఎప్పటికప్పుడు ఎదగడమే 'Growing up' అంటే! ఆ విధంగా మీ పిల్లల్ని పెంచితే, గొప్పవాళ్ళవుతారు.

మరి ఈ సంవత్సరంలో మీ కర్తవ్యం ఏమిటి?

ఇంకా అలాగే నిరాశా-నిస్పృహలతో కొనసాగేస్తారా? ఇంకా అలాగే "నా జీవితం ఇలా తగలడ్డానికి ఫలానా పరిస్థితులు కారణం'' అని తిట్టుకుంటూ

కూర్చుంటారా? ఫలానా పరిస్థితులుంటేనే సక్సెస్ కావాలమని (Circle of concern) అనుకుంటున్నారా?

ఏ పరిస్థితులున్నా ప్రయత్నిస్తే మార్పులు సాధ్యమే అని మీరు నమ్మితే (Circle of Influence) ... తప్పక మీలో దాగి ఉన్న వ్యక్తి బయట పడతాడు.

మీ లక్ష్యాలను కాగితంపై పెట్టండి

ప్రతి ఒక్కరూ లక్ష్యాలు మనసులో పెట్టుకుంటున్నారు.

అది సరయిన పద్ధతికాదు. మీ లక్ష్యాలను కాగితంపైనో, డైరీ లోనో రాసుకోండి. దానివల్ల మీరు క్రమబద్ధమైన విధానానికి అలవాటు పడగలుగుతారు. సమయం డబ్బు చాలా - చాలా ఆదా అవుతుంది. మీరు పనిచేసే తీరులో నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. మీరు ఎంత సాధించగలుగుతున్నారో ఒక లెక్కింపు ఉంటుంది.

అనవసర ఆలోచనలు మనసును ఇబ్బంది పెట్టేవారికి చాలా మట్టుకు తగ్గిపోతాయి. నేటి లక్ష్యాలు రేపటి తోటలుగా మారడానికి ఈ రాతలే విత్తనాల వంటివి.

సో, మీరు ఇప్పటినుంచీ ఏరోజు కారోజు, ఏవారానికి ఆ వారం, ఏనెల కానెల ఏ ఏ పనులు చేయాలను కుంటున్నారో ఒక కాగితంపై పెట్టండి. క్రమపద్ధతిలో వాటిని అమలు చేయండి.

గత సంవత్సరాలతో పోల్చితే ఈ సంవత్సరం ఎంత డెవలప్ అవుతారో మీకే తెలుస్తుంది. నిరాశా, నిస్పృహల మధ్య కాలం వెళ్ళబుచ్చిన మీకు ఎంతకాలం వృధా అయ్యిందో ఇప్పటికే తెలిసి ఉంటుంది. ఇక లక్ష్యాలు కాగితంపై రాసుకొని, ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు 'అప్‌డేట్' చేసుకొనే ప్రయత్నంచేసి చూడండి. వచ్చే సంవత్సరం గత 10 ఏళ్ళ కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. నిజమైన ఆనందం, సంతోషం, సక్సెస్ ఇచ్చే మజా అంటే ఏమిటో మీకు తెలుస్తుంది.

అలా చేయలేరా? చేసి తీరగలరు. అపుడు విజయం మీది అయ్యి తీరుతుంది.

అండకోశాల కేన్సర్‌ను గుర్తించే కొత్త పరీక్ష !

ఋతుస్రావ సమయంలో స్త్రీలు వాడే టేంపన్ల సహాయంతో అండకోశ కేన్సరుని గుర్తించే అవకాశాన్ని వర్జీనియా యూనివర్సిటీ డాక్టర్లు కనుగొన్నారు. ప్రాథమిక పరిశోధనలో- కేన్సరు బాగా పురోగమించిన స్త్రీలను వారి యోని మార్గంలో 8-12 గం.ల ముందు టేంపన్లను పెట్టుకోమని సూచించారు. 8-12 గం.ల తర్వాత ఆ టేంపన్లకు అంటిన యోని టిస్యూలకు మైక్రోస్కోపు పరీక్షలు, డిఎన్ఏ పరీక్షలు నిర్ధారించగా వాటిలో కేన్సరు కణాలు T.P. 53 మ్యుటేషన్లు) కనిపించాయి. ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకొని ఉన్న పేషెంట్లలో మాత్రం (వారి ట్యూబ్స్‌ని కట్ చేసి మూసివేసినందువల్ల) ఈ కణాలు కనిపించలేదు.

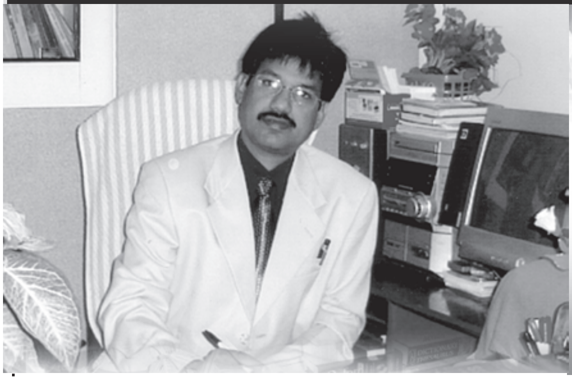
ఈ ప్రయోగాత్మక పరీక్ష ముదిరిన దశలోని కేన్సరునే గుర్తిస్తుంది. అప్పటికే కేన్సరు ముదిరి దాని లక్షణాలు బయట పడ్డాక ఈ పరీక్ష ఉపయోగం ఏంటి? నిజమే, కాని, ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రాథమిక దశలోనే ఉంది.

అండకోశ కేన్సరు కణాలు యోని మార్గంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని తెలియడమే ఈ పరిశోధన లోని విశేషాంశం. దీని ఆధారంగా భవిష్యత్తులో తొలిదశల్లోని కేన్సరుని కూడా గుర్తించగలమా అన్నది శాస్త్రజ్ఞుల్లో ఆసక్తి కలిగిస్తోంది.

ఎందుకంటే అండకోశ కేన్సరుని తొలిదశలో గుర్తిస్తే 90% పేషెంట్లు చికిత్స ద్వారా నార్మల్‌గా జీవిస్తారు. అదే ప్రస్తుతం జరుగుతున్నట్టుగా స్టేజి III C లో గుర్తింపబడితే ఐదేళ్ళు దాటేక కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు 35 శాతం మంది మాత్రమే ఉంటారు...

కనుక కేన్సర్‌ని త్వరగా గుర్తించే సులువైన పరీక్షకి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది!

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

నా భర్త ప్రవర్తనతో విసిగిపోయా!

ప్ర : నాకు పుట్టుకతోనే పాక్షికంగా అంధత్వం ఉంది. ఎమ్.ఎ., బి.యిడి చేసి టీచర్‌గా చేస్తున్నాను. 1995లో నాలోని భయాలు తగ్గించుకోవడానికై మీవద్ద కోర్సు చేసాను. కళ్ళ సమస్య వలన పెళ్ళి కాని నాకు మీశిష్యులలో ఒకరినిచ్చి పెళ్ళి చేసారు. నాకిపుడు ఒక బిడ్డ.

అతను నడిపే వ్యాపారాలలో దేనిలో లాభాలు రావడం లేదు. ఈమధ్య బీరువా సర్దుతుంటే, తన మేనమామ కూతురితో తీయించుకున్న ఫొటో కన్పించింది. అసలు తననే చేసుకోవాలి. ఖర్మకాలి నిన్ను చేసుకున్నాను అన్నాడు. అప్పటినుండి ఒకటే బాధ. చనిపోవాలని పిస్తుంది. బిడ్డ మొహం చూసి ఆపుకుంటున్నాను. అతనికి అన్నీ అప్పులే! నన్నేం చేయమంటారు?

-ఎస్., రాజమండ్రి

అందరికీ ఉంటాయి

జ : ఇక మీ విషయం-ప్రతీ కుటుంబం లోను ప్రతి ఒక్కరికీ మేనరికపు సంబంధాలు గాని మరేవయినా సంబంధాలు గాని అనుకోవడం సహజం. బహుశా చిన్నప్పుడు మీకు, మీ కుటుంబ సభ్యులకు కూడా అలాగే ఏదో ఒక సంబంధం అనుకొనే ఉంటారు. అందునా మేనరికం అయితే చాలా సన్నిహితంగా కూడా ఉంటారు.

మీరు గట్టిగా అడిగారు కాబట్టి, కోపంలో నోటికొచ్చింది మాట్లాడి ఉంటారు మీ భర్త. అలా అని ఇంకా ఆమెపై మనస్సు ఉందని భావించవద్దు.

దూరపుకొండలు నునుపమ్మా! మీ జీవితం ఒకటే బాగోలేదు, మీ భర్తకే అప్పులు ఉన్నాయి అనుకొని బాధ పడకండి. సమస్యలు అందరికీ ఉంటాయి. అవగాహనతో మీరిద్దరూ కూర్చొని అప్పులు తగ్గించు కుంటూ, ఆదాయం పెంచుకొనే మార్గాలు అన్వేషించండి.

మేము వివాహం చేసే సమయానికి నా శిష్యుడని చెప్పబడే మీ భర్తకు మూడు స్కూళ్ళున్నాయి. మంచి భవిష్యత్తు ఉందనే నమ్మకంతో చేసాము. అలాగే మీకున్న ఆస్తి-పాస్తులు కూడా ఎంతో కొంత అతని ఎదుగుదలకు ఉపకరిస్తాయని భావించాము.

మరి ఈ ఎనిమిదేళ్ళలో మీ ఇద్దరూ ప్రక్కనే ఉండి కూడా కలవలేదు. అంటే మీరు బాగున్నారనే అనుకున్నాం. అర్థం చేసుకొని, సర్దుబాటు చేసుకొని ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటే తిరిగి మీ సంసార నావ సాఫీగా సాగిపోతుంది.

'సంసారం-సైకాలజి' పుస్తకం చదివితే బాగుటుంది.

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**

గర్భాశయం తీసెయ్యక తప్పదా?

నేను గత 20 సం॥లుగా మీ పాఠకుడ్ని. నా వయస్సు 54 సం॥ నా భార్య వయస్సు 47 సం॥. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. మరో ఇద్దరు పుట్టి చనిపోయినారు. 2 అబార్షన్‌లు అయినవి. నా భార్య 26వ ఏట ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేసుకొన్నది.

నా భార్య ఆరోగ్యం నిమిత్తమై డాక్టర్ గారిని కలిస్తే, నాభార్యకు గర్భసంచి తీసివెయ్యాలని చెప్పారు. నా భార్య రిపోర్టులు జతపరుస్తున్నాను.

గర్భసంచి తీసివేయకుండా వేరే మార్గం లేదా? ఇప్పుడు డాక్టర్లు అందరికీ గర్భసంచులు తీసివెయ్యాలంటున్నారు.

- వై॥ తిరుపతి

జ. మీ శ్రీమతిని డాక్టరుకి ఏ కారణం వల్ల చూపించారో (రొటీన్ చెకప్పా? లేక ఏదైనా ఋతుసమస్య కారణంగానా?) అన్నది మీరు రాయలేదు. కనుక వేమెుక అభిప్రాయానికి రావడం కష్టమే. మీరు పంపిన లేబరేటరీ పరీక్ష రిపోర్టు వేటిలోనూ సమస్యలు లేవు. PAP స్మియర్ పరీక్షలో కూడా కేన్సర్ కణాలు, దానికి దారి తీయగల కణాలూ లేవని తేలింది. ASC, AGC తరహా కణాలుకాని AIS, LSIL, HSIL వంటి పరిస్థితులు గాని లేనందున గర్భాశయ కంఠపు కేన్సర్ భయమేమీ లేదు.

ఇకపోతే స్కానింగ్ పరీక్షలో ఎడమ అండకోశంపై పెద్ద (4x3½ సెం.) ద్రవపు సిస్టు ఉన్నది. గర్భాశయకంఠం నెబోథియన్ సిస్టులతో నిండి వాచినట్టుగా ఉంది.

ఈ నెబోథియన్ సిస్టులనేవి పిల్లలు కన్న స్త్రీలకీ, బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీలకీ గర్భాశయ కంఠంలో సామాన్యంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇవి చిన్న బొబ్బ సైజు నుంచి గోళీకాయి సైజు వరకూ ఉండొచ్చు. వీటిలో శ్లేష్మం ఉంటుంది. వీటివల్ల ఎలాంటి హాని, బాధలు, లక్షణాలు కలగవు. వీటికి చికిత్స అవసరముండదు. అరుదుగా మరీ పెద్దవైతే మాత్రం ఎలక్ట్రో కాటరీ చికిత్స గాని, క్రయోసర్జరీ చికిత్స గాని చేస్తారు.

మీ భార్యకు అండాశయాలపై ఉన్న సిస్టులు ద్రవపుతిత్తులే కనుక ప్రమాదకారులు కావు. కాని వాటివల్ల పొత్తి కడుపు నొప్పి, అధిక ఋతుస్రావం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. అయితే, బహిష్టులు ముగిసిన వారికి ఇవి వస్తే అవి ప్రమాదకరం కానివేనని రూఢి చేసుకోవాలి. వాటిని లేపరోస్కోపిక్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించ వచ్చు. అవి మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఇంకెందుకు ఈ తిప్పలన్నీ అని డాక్టర్లు (కొందరు) హిస్ట్రెక్టమీ (గర్భాశయ తొలగింపు) సూచిస్తుంటారు.

మీ డాక్టరు గారిని హిస్టెక్టమీ తప్పనిసరా అని అడిగి చూడండి. అలాగే మరో నిపుణుని అభిప్రాయం (సెకండ్ ఒపీనియన్) కూడా తీసుకోవడం మంచి అలవాటు.

బహిష్టులు ఆగిపోయిన స్త్రీలలో ఒవేరియన్ సిస్టులు కనబడితే వారికి CA-125 (కేన్సర్ ఏంటిజెన్-125) పరీక్ష చేయించవచ్చు. ఇదేమీ నిర్ధారణ పరీక్ష కాకున్నా, దీనిఫలితాలు కొన్ని సార్లు ఫాల్స్‌గా తేలినా - నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో 2-3 సార్లు టెస్ట్ చేయించితే ఆ అండకోశపు సిస్టు కేన్సరు రకం అవునో కాదో అవగాహన కలుగుతుంది.

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

హస్త రతి

పురుషుల్లో 90% మంది హస్తప్రయోగం చేసుకుంటారని రాసారు. మరి స్త్రీలలో ఎంత పెర్సంటేజీ ఉంటుంది. వారు ఏ విధంగా స్వయంతృప్తి పొందుతారు? అందమైన స్త్రీని చూస్తే మగవాడికి కోరికపుడుతుంది. అలాగే ఆడవారికి అందమైన మగవాడు కనిపిస్తే కామవాంఛ పుడుతుందా?

-ఎం.పి.,విశాఖ

జ : పురుషులంత చొరవగా స్త్రీలు స్వయంతృప్తి అంశాన్ని చర్చించరు. దీన్ని సమస్యగా భావించి పరిష్కారాన్ని కోరరు. కాబట్టి స్త్రీల స్వయంతృప్తి విషయంలో మనదేశంలో మాకు తెలిసి స్టాటిస్టిక్సు లేవు.

1990లో కిన్సీ యిన్‌స్టిట్యూట్ ప్రకటించిన పెద్ద సర్వేలో నూటికి 60-80% అమెరికన్ స్త్రీలు జీవితంలో ఒకసారైనా స్వయంతృప్తికి పాల్పతారని తెలిసింది. అయితే ఎవరిమట్టుకు వాళ్ళు తమకి తప్ప యిలాంటి అలవాటు ఇంకెవరికీ ఉండదనుకుంటూండటంతో స్వయంతృప్తి ఇంత విస్తారంగా ఉన్న సంగతి అత్యధిక స్త్రీలకి తెలీనే తెలీదట!

మనదేశంలో స్త్రీల స్వయంతృప్తి యింత విస్తారంగా ఉండకపోవచ్చుకాని 40-60% మధ్య ఉండవచ్చునని మా అంచనా!

అందమైన స్త్రీని చూసి కామోద్రేకం పొందే మగవాళ్ళ సంఖ్యకన్నా, అందమైన మగవాడిని చూసి ఉద్రేకపడే స్త్రీల సంఖ్య ఖచ్చితంగా చాలా తక్కువ. తమాషా ఏంటంటే స్త్రీల సౌందర్యాన్ని, టీవిల్లోనూ, సినిమాల్లోనూ చూసి, సౌందర్య వర్ణన చదివి స్త్రీలు కూడా ఉద్రేక పడటం జరుగుతుంది. (వారికి ఏ విధమైన స్వజాతి కాంక్ష లేకపోయినా)! దీన్ని బట్టి చూస్తే స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ పురుష హార్మోనే కామోద్రేక కారకమెట్లా అయిందో, అలాగే స్త్రీ సౌందర్యమే స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ కామోద్రేక జనకం అవుతుందా అని అనుమానం వస్తోంది!

ప్రొస్టేటు వాపు

నేను గత 4 సం॥రములనుండి - ప్రొస్టేట్ గ్రంధి ప్రాబ్లముతో - చాలా బాధ పడుచున్నాను. మూత్రము చాల కష్టంగా రావడం జరుగుచున్నది. ఒక వేళ యూరిన్ కంటిన్యూగా వస్తే చాల బాధగా ఉంటుంది. సంసారములో కూడా చాల బాధ పడుచున్నాను. కిడ్నీ డాక్టరుకు చూపితే - ఒక డాక్టర్ - ఆపరేషన్ చేసుకోమంటారు. ఒక డాక్టర్ ఆపరేషన్ వద్దు, దాని వలన చాలా బాధలున్నవి అంటున్నారు. చాల మంది ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు సంచులు కట్టు కుంటున్నారు. ఆ బాధకన్న ఈ బాధ చాలచిన్నది.

ఆపరేషన్ చేసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో ఎలా ఉంటుంది. చేసుకుంటే ఎలా ఉంటుంది. (క్యాన్సర్) కూడ వచ్చే అవకాశము కూడా ఉంటుంది అని కొంతమంది అంటున్నారు. నాకు ఇప్పుడు - 59 సం॥లు. పుర్వాంగము వంకర పోతుంది. మీ ఉత్తరంకోసం

ఎదురు చూస్తుంటాను.

- ఎస్.ఆర్., గోదావరిఖని

జ. పెద్ద వయసులో కొంతమంది పురుషులకి ప్రొస్టేటు గ్రంథి పెద్దదై మూత్ర విసర్జన కష్టమవుతుంది. మూత్ర వ్యాధులు ఇతర కాంప్లికేషన్లు తలెత్తు తాయి. ఈ వాపు సాధారణంగా బినైన్ ప్రొస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH - నిరపాయకరమైన ప్రొస్టేటు వాపు) వర్గానికి చెందుతుంది. ఇది కేన్సరుగా మారదు. వేలమందిలో ఒకరికి ప్రొస్టేటు కేన్సరు వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. BPH గురించి పూర్తి వివరాలు మీరు 'సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - 5వ భాగం' చదివి తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రొస్టేటు వాపుకి 'టర్ప్' వంటి సులువైన ఆపరేషన్లు ఉన్నాయి. అలా ఆపరేషన్ చేయించుకోవడమే మంచిదని మా అభిప్రాయం.

మానేస్తే మూత్ర విసర్జన మరింత కష్టమవుతుంది. మూత్రకోశం, మూత్రనాళం వ్యాధి గ్రస్తమవుతాయి. రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు కూడా! మూత్రం బంధించుకుపోతే అది నరకం. అంతకన్నా ఆపరేషన్ చేయించు కుని జీవితం సుఖంగా గడపడం మేలు.

ఆపరేషన్ తర్వాత కొద్ది వారాల పాటు లేదా కొద్ది నెలలపాటు కొన్ని ఇబ్బందు లుంటాయి. కాని అవి క్రమేణా తొలగిపో తాయి. కొన్నిటివల్ల నష్టం ఉండదు.

సహజ విటమిన్-ఇ (ఉదా: Vitopher-n) ప్రొస్టేటు వాపుని ఎక్కువవ కుండా కాపాడుతుంది. అయితే అది ఆపరేషన్‌కి ప్రత్యామ్నాయం కాదు సుమా!

ప్రొలాక్టిన్ పరీక్ష

నాకు వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువ ఉన్నాయి. (10 మిలియన్లు 20% కదలిక). చాలా మందులు వాడినా ఏమీ పెరగలేదు. వెరికోసిల్ లేదని, పురుష హార్మోను, FSH, LH, T_3, T_4, TSH సరిగా ఉన్నాయని రిపోర్టు వచ్చింది. ప్రొలాక్టిన్ పరీక్ష చేయించమన్నారు. చేయిస్తున్నాను. దీని ఉపయోగం ఏమిటో తెల్పగలరు.

-కె.ఆర్. అదిలాబద్

జ. మీరక్తంలో ప్రొలాక్టిన్ అనే హార్మోను స్థాయి ఎంత ఉందో ఈ పరీక్షలో తెలుస్తుంది.

ప్రొలాక్టిన్ అనేది మెదడులోని పిట్యూటరీ హార్మోను గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే హార్మోను. స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ వేర్వేరు రాశుల్లో ఉంటుంది. ఆడవాళ్ళలో ప్రసవానంతరం ఇది పెద్ద మొత్తంలో తయారై పాల ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది.

ఈ హార్మోను ఉండాల్సిన దానికంటే ఎక్కువ మొత్తంలో ఉత్పత్తి అవుతూంటే మగవాళ్ళలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, ఆడవాళ్ళలో అండాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది.

వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి మిగతా హార్మోనుల్లో లోపాలు కనబడలేదు. కాబట్టి రక్తంలో ప్రొలాక్టిన్ ఎంత ఉందో కూడా చూస్తే కారణం దొరకవచ్చు. ఒకవేళ ప్రొలాక్టిన్ రాశి అధికంగా ఉంటే దానికి థైరాయిడ్ దోషం కారణమా? (మీ విషయంలో థైరాయిడ్ కారణం కాదని.. హార్మోనుల స్థాయిని బట్టి తెలుస్తోంది). మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథికి సూక్ష్మమైన ట్యూమరేమైనా ఏర్పడిందా? లేక మీ శరీరతత్వమే అంతా? మీరు రెగ్యులర్‌గా, ఎక్కువగా ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే వ్యక్తా?... ఈ అంశాలను బట్టి చికిత్స చేస్తే ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ అదుపులోకి వచ్చి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మెరుగవుతుంది - ప్రొలాక్టినే కారణమైతే!

అదిగాక యింకే కారణాల వల్లనైనా కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి మందగించి ఉంటే కేవలం ప్రొలాక్టిన్‌పరంగా చికిత్స చేసినా ఉపయోగం ఉండదు. మీకు పూర్తి ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ వర్కప్ అవసరం.

సందర్భాన్నిబట్టి పై లోపాలను సవరించే మందులు, వీర్యకణాలను అభివృద్ధి చేసే మందులు (ఉదా: ఎఫ్.టి. యం., వైటోఫెర్, కపికచ్చు) వాడవచ్చు.

డయాబిటిక్ స్త్రీల సెక్సు సమస్యలు

షుగర్‌వ్యాధి ఉంటే జెంట్స్‌కి అంగ స్తంభన సమస్యలు ఏర్పడతాయి కదా! మరి స్త్రీలకి డయాబిటిస్ ఉంటే వాళ్ళకి సమస్యలేమీ ఉండవా? ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలుంటాయి?

- వరంగల్

మగవాళ్ళకున్నట్టే ఆడవాళ్ళకీ డయాబిటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగు తాయి. వాళ్ళలాగే వీళ్ళకీ అందరిలోనూ సెక్సు సమస్యలేర్పడవు. **కొందరికే కలుగుతాయి.** డయాబిటిస్ **వచ్చిన వెంటనే** సెక్స్ సమస్యలు కలగవు (కలిగితే వాటికి కారణాలు వేరు). డయాబిటిస్‌ని కంట్రోలు చేయడం ఆలస్యమైనా, అసంపూర్తిగా జరిగినా, అశ్రద్ధగా జరిగినా అప్పుడు మాత్రమే సెక్సు

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

సమస్యలేర్పడతాయి. అందుకు కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.

కొందరిలో భావప్రాప్తి కలగడం లేటవుతుంది. అంతకుముందు తేలిగ్గా భావప్రాప్తి పొందిన స్త్రీలు కూడా క్రమేణా భావప్రాప్తి లేటుగా పొందడం కాని, అసలే పొందలేక పోవడం జరుగుతుంది.

ఎక్కువమందికి యోనిద్రవాలు తగ్గుతాయి. యోని ఉపరిభాగమూ, లోపలి బీజవాహికా ఉబ్బుతాయి. ఫంగస్ వ్యాధితో యోని వ్యాధిగ్రస్తమై ఎర్రబడటం, దురద, మంట తరచు కలుగుతాయి. కొందరికి కామవాంఛ తగ్గవచ్చు.

డయాబిటిస్‌కి సరైన డోస్‌లో మందులు (ఉదా: మెడ్‌సిల్) వాడుతూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, యోగాభ్యాసం చేస్తూ అదుపులో ఉంచుకుంటే - వ్యాధివల్ల సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్ కలగడం తగ్గుతుంది. స్థూలకాయం ఉంటే తగ్గించుకోవాలి.

అలాగే యోనివ్యాధిని ఎప్పటికప్పుడు చికిత్సతో అదుపు చేసుకుంటూ, కృత్రిమ జారుడు పదార్థాలు వాడుకుంటూ, భావప్రాప్తి సులభంగా కలిగే రతి భంగిమలు, విధానాలను పాటిస్తూ ఉంటే ఈ సమస్యలన్నీ తీరతాయి.

వాస్తవ దృక్పథం అవసరం

నా వీర్యంలో కణాలు తక్కువగా ఉన్నాయని అనుమానంగా ఉంది. వచ్చే నెల పెళ్ళి ఉంది. నేను మ్యారేజ్ చేసుకోవడానికి భయపడుతున్నాను. దయచేసి నా వీర్యపరీక్ష రిపోర్టు చూసి, సరే అంటే పెళ్ళి చేసుకుంటాను. ఈ భయానికి నిద్ర రావటం లేదు.

-బి.యన్.,విశాఖపట్టణం

జ : మీ వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు చక్కగా ఉంది. వీర్య కణాల చలనశక్తి స్వల్పంగా, తక్కువగా ఉంది. మందులవల్ల యిట్టే పెరుగుతుంది. కనుక బాజా భజంత్రీలతో వెంటనే పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

జీవితాన్ని మరీ సీరియస్‌గా తీసుకోకూడదు. మరీ తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. మొదటిది ఆందోళనకు, వత్తిడికి, దారితీస్తుంది. రెండోది అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం కలిగిస్తుంది. కనుక వాస్తవ దృక్పథం ఉండాలి. పిల్లలు పుట్టటమైనా, ఉద్యోగ వ్యాపారాలైనా, ఆర్థిక సమస్యలైనా.. ఏవైనా వాటిని సరైన కోణంలో పరిశీలించి పరిష్కరించుకుంటూ ఉంటే జీవితం ఎన్నడూ భారం కాదు.

ఆరంభ శూరత్వం

ప్ర : నా భార్య యోని వదులుగా ఉండి సుఖం లేనందున మిమ్మల్ని సంప్రదించాము. 'సౌష్టవం' పుస్తకంలోని వ్యాయా మాలు చేయమన్నారు. కాని నా భార్య కొన్ని రోజులు చేసి వదిలివేసింది. గత 8 నెలలుగా మలద్వార రతి చేసి తృప్తి పొందుతున్నాను. కె.వై. జెల్లీ వాడుతున్నాము. కాని ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయో అని భయపడుతున్నాము.

- బి.జి. కల్యాణదుర్గం

జ : ఎవరు అర్థాసక్తితో కార్యాన్ని మొదలుపెడతారో వాళ్ళు కార్యసాధన చెయ్యలేరు. అలాంటి వారికి విజయం సిద్ధించదు. మీ భార్య(లాంటి వాళ్ళు) చిత్తశుద్ధితో ఆ బస్తి కండర వ్యాయామాలు ప్రాక్టీసు చేస్తే పూర్వం కంటే గొప్ప భావప్రాప్తి సుఖాన్ని, పూర్వపు యోనిబిగినీ పొంద గలరని ఎందరో పాఠకులు అనుభవంతో తెలుసుకుని నిర్ధారణ చేసారు. ఎన్ని పద్ధతులుంటే ఏం లాభం, ఆచరించనప్పుడు?

అదలా ఉంచండి. మలద్వార రతిలోని బిగువు మీ యిద్దరికీ సుఖాన్నిస్తే యివ్వొచ్చు గాక, కాని మలద్వారం రతి కోసం సృష్టించబడిన అవయవం కాదు. మల విసర్జన కోసమే సృష్టించబడింది. కనుక మలద్వార రతి వల్ల కొన్ని యిబ్బందులు కలగక తప్పవు. వాటిలో కొన్ని -

1. పురుషుడికి మూత్రం మంట, మూత్రవ్యాధులు రావొచ్చును. పురుషాంగ పూర్వచర్మం చిట్లవచ్చు.

2. స్త్రీకి మలద్వారం సాగిపోవడం, లోపలి టిస్యూ చినగటం, అర్శమొలలు (పైల్స్) రావడం, మలద్వారం నొప్పి, మంట, మలవిసర్జనలో బాధ, రక్త

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయా**నికి రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి **ఆటోకి – "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

స్రావం, మల విసర్జనపై అదుపు తగ్గటం యిలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పురుషుడికి సుఖ వ్యాధులుంటే అవన్నీ మలద్వారానికి, పురీషనాళానికి సోకుతాయి. కాబట్టి మంచి చెడ్డలు మీరే బేరీజు వేసుకోండి.

ఎన్నాళ్ళకి?

ప్రసవమైన తరువాత స్త్రీలో కామవాంఛ మళ్ళీ ఎన్నాళ్ళలో మొదలవుతుంది?

-జె.బి.ఆర్.,టెక్కలి

జ :డెలివరీ అయిన నాల్రోజులకే రతికి సిద్ధపడగలవారున్నారు. ఆర్నెల్లో ఏడాదో గడిచేసరికి కాని సెక్సు పట్ల ఇంట్రెస్టు పుట్టని వాళ్ళున్నారు. ఎందుకింత తేడా అంటే అది మనిషి దృక్పథం మీద కొంత, ప్రసవం వల్ల కలిగిన శారీరక గాయాలు మానేందుకు పట్టే టైం మీద కొంత... అవి మానటం, మళ్ళీ రేగటం గురించిన అపోహల మీద కొంత.. పురుడు వల్ల కలిగే ప్రసూతి వైరాగ్యం, డిప్రెషనూ మీద కొంత... భర్త వత్తిడి, ప్రవర్తనల మీద కొంత... ఆధారపడుతుంది.

సర్వ సాధారణంగా డెలివరీ అయినాక స్త్రీ మానసికంగా, శారీరకంగా కోలుకుని మళ్ళీ సెక్సుకి సిద్ధమవడానికి కొన్ని వారాలనుంచి, నెలలవరకు పట్టొచ్చు.

ఆపరేషన్‌తో సరిచేస్తారా?

నా వయస్సు 22 సం॥లు. నా సమస్య ఏమిటంటే నా అంగం స్తంభించినప్పుడు అరటి పండులా క్రిందకు వంగి ఉంటుంది. దానిని ఆపరేషన్‌తో సరిచేస్తారా? ఎంత డబ్బు ఖర్చవుతుంది. ఎక్కడ చేస్తారో దయ చేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలియచేయండి. మాది బీద కుటుంబం. కావున ఖర్చు విషయం తెలియజేయవలసింది.

1. నేను 13-14 సంవత్సరాలప్పుడు ఎక్సర్‌సైజు చేస్తుండగా నా నడుముకు దెబ్బ తగిలింది. తగిలినప్పుడు నాకు 2 నిముషాల వరకు ఊపిరి ఆడలేదు. తరువాత వారం రోజులకు నొప్పి తగ్గిపోయింది.

2. నాకు కోరిక కలిగినప్పుడు నా అంగాన్ని క్రిందకు వంచి బెడ్‌పైన బోర్లా పడుకుని రాపిడి చేయడం ద్వారా తృప్తి పొందేవాడిని. ఈ రెండింటిలో ఏదైనా నా సమస్యకి కారణమా?

-డి, గోపాలరావుపేట.

జ : అంగం అనేకమందికి ఓ పక్కకో, కిందకో వాలి ఉంటుంది. అంగంలోని టిష్యూల పెరుగుదలలో చిన్నచిన్న హెచ్చు తగ్గుల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దానికీ మీ నడుముకి దెబ్బ తగలడానికీ సంబంధం లేదు. అలాగే అంగాన్ని కిందికి వంచి మంచానికేసి రాపిడి చేయటం కూడా కారణం కాకపోవచ్చును. ఈ వంకర ఓ మాదిరి వంకరైతే దానివల్ల మీకు రతిలో ఏ ఆటంకమూ కలగదు. దాని గురించి మరచిపోండి.

బాగా ఎక్కువ వంకరైతే ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయాల్సి ఉంటుంది. యూరాలజిస్టులు ఈ ఆపరేషన్ చేస్తారు. ఖర్చు అధికంగానే (వేలల్లో) ఉంటుంది. ఎందుకంటే అంగానికి చేసే ఆపరేషను క్లిష్టమైనది. వ్యాధిక్రిములు సోకే అవకాశం ఏమాత్రం లేకుండా అతి జాగ్రత్తయిన పరిస్థితుల్లో చెయ్యాలి. చాలా నైపుణ్యం కూడా కావాలి.

ముందుగా 'జననాంగ విజ్ఞానం' లో మేము ప్రచురించిన స్తంభించిన అంగాల షేపు, వంకర, కోణం మొదలైన వాటితో మీ అంగాన్ని సరి చూసుకుంటే మీ అనుమానం కొంతమేరకు తీరుతుంది. అటుపైన మీకు చికిత్స అవసరమా కాదా నిర్ణయించవచ్చు.

కామవాంఛ తక్కువ?

నా వయస్సు 22 సం॥లు. మా వారి వయస్సు 30 సం॥లు. మాకు ఒక పాప, ఒక బాబు ఉన్నారు. నాకు ఆపరేషన్

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

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

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు, వారి పిల్లలకు మా శుభాకాంక్షలు!

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి డా॥ ధనంజయగారి వద్ద రిషిఫార్మా మందులు, మరియు ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకొని సంతానం పొందిన ఈ దిగువ దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

1.	ముక్కెర చిన్నమల్లయ్య, లావణ్య	గౌర్రెపెల్లి
2.	ములకాల నరేష్, సుజాత	బొంకూరు
3.	పంద్యాల తిరుపతి, లావణ్య	రాంపూర్
4.	బరివర్ధుల నవీన్‌కుమార్, అనిత	జగిత్యాల
5.	కాసర్ల శ్రీనివాస్, రజిత	కరీంనగర్
6.	కొనమాల దేవయ్య, సుమలత	అల్లీపూర్
7.	రావుల రాజు, జ్యోతి	జగిత్యాల
8.	మూడంపెల్లి నరేష్, లావణ్య	రేగుంట
9.	పేరం పవన్‌కుమార్, సుమలత	జగిత్యాల
10.	మోసరపు విజయ్, శ్యామల	రాయికల్
11.	MD. అజీమ్, నాజ్‌మీన్ సుల్తాన్	కోరుట్ల
12.	పొన్నం భరత్, వనిత	భీమునిదుబ్బ (కోరుట్ల)
13.	నగునూరి రాజేశం, రమ	గోదావరిఖని
14.	కొంతమల్ల కొండయ్య, జమున	శనివారంపేట
15.	గొల్లపెల్లి తిరుపతి, తిరుమల	మద్దునూరు
16.	పులి శేఖర్, సంధ్య	అల్లీపూర్
17.	బొద్దుపెల్లి రాజన్న, లావణ్య	పెంబట్లకోనపూర్
18.	సుంచు అశోక్, మధుర	ధర్మారం
19.	మ్యాకల పురుషోత్తం, కవిత	కిష్టంపేట
20.	దానవేని మల్లయ్య, లక్ష్మీ	రాయికల్
21.	కండ్లె రవీందర్, మమత	గోపులాపూర్
22.	కల్లెడ రవి, లావణ్య	రాయికల్
23.	బోయిని రవి, లహరి	కోరుట్ల
24.	గంగాధరి గణేష్, రజిత	పోసానిపేట
25.	అఫ్రోజ్‌ఖాన్, హస్మా	కోరుట్ల

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

(కుటుంబ నియంత్రణ) అయినది. ఈ ఆపరేషన్ అయినాక ఇబ్బందులు లేవు.

అయితే ముఖ్యమైన విషయం - మా వారికి కోరిక ఉంటుంది. నాకు మాత్రం ఇష్టం ఉండదు. పూర్తిగా కోరిక లేదు. ఈ సమస్య గత 6 నెలల నుండి ఎక్కువ అయినది. మా వారికి కావాలి నాకు అవసరం లేదు. ఆయన అర్థం చేసుకోరు. మేము ఇద్దరం చదువుకోలేదు. ఏ పుస్తకము చదివి నేర్చుకోలేము. కనుక ఏదైనా సలహా ఇచ్చేముందు ఈ విషయం గమనించగలరు. ఆరోగ్యం విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. కాని పురుషుని పట్ల మాత్రం కోరిక లేదు. ఇది ఏదైనా జబ్బునా లేక మానసికమా? ఏ డాక్టర్‌గారిని కలువ వలెను? నేను అతనికి సహకరించడంలేదు కాబట్టి వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటానని బెదిరిస్తు న్నాడు. ఎవరైనా డాక్టరు ద్వారా అయితే ఏదో విధంగా వెళ్ళి చూపించుకుంటాను. మా వారు ఆటో డ్రైవర్, నేను కూలి పనికి వెళ్ళుతాను. కాని నాకు పని అంతగా అలిసిపోయే విధంగా ఉండదు. అయినా ఆ కార్యం పట్ల నాకు ఆసక్తి ఉండదు. 2,3 సార్లు చావటానికి ప్రయత్నించి విఫలం అయినాను. ఈ ఉత్తరం రాసే పిల్లవాడు మానసిక వైద్యుడిని కలవాలి అని అంటున్నాడు. అది ఎంత వరకు నిజం? నేను అందముగా తయారవుతాను. మా వారికి అనుమానం గుణం ఉన్నదండి. చాలా బాధపెట్టే మాటలు అంటారు. ఈ ఉత్తరం వేరే వారితో రాయించినాను.

-ఎం.కె., హైదరాబాదు

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్
M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International
HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు,
అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

చాలామంది భార్యభర్తల విషయంలో ఒకరికంటే రెండోవాళ్ళకి సెక్సు అవసరం అధికంగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఇది ఇద్దరి అవసరాల్లోను సహజంగా ఉండే తేడానే (Desire Discrepancy) తప్ప, వాంఛాదోషం (Desire Disorder) కాదు. అయితే ఈ సహజమైన తేడానే ఎక్కువ మంది దంపతులు తమలో ఒకరికి కామవాంఛ తక్కువ ఉండడంగా భావించడం జరుగుతోంది. కోరిక మాములుగా ఉన్నవారు కోరిక తక్కువగా ఉన్నవారిని సతాయించడం, బెదిరించడం, ఒత్తిడి చేయడం జరుగుతున్నాయి. ఫలితంగా రెండోవారు కూడా తమలో దోషం ఉందనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తున్నారు.

నిజానికి పురుషుడికి ఉన్న ఐలిని ఈజీరిఖీలి స్త్రీకి సాధారణంగా ఉండదు. దానికి కారణాలు సాంఘికం కావచ్చు. శారీరకం కావచ్చు. స్వాభావికం కావచ్చు- అది మనకు తెలీదు. ఈ వాస్తవం గ్రహించి ఇద్దరూ సర్దుకుపోవడం నేర్వాలి. ఇకపోతే నిజమైన వాంఛా దోషాలు కూడా లేకపోలేదు.

కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటం (Low Sexual Desire) లేదా వాంఛ అణగారి ఉండటం (Inhibited Sexual Desire) అనేది స్త్రీ పురుషు లిద్దరిలోను ఉండేదే అయినా స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనబడుతుంది. అలాంటి స్త్రీలని నిన్న మొన్నటిదాకా జడురాళ్ళనే వారు. అల్ప కాముకత్వాన్ని జడత్వం (ఫ్రిజిడిటీ) అనేవారు. (ఈ మాట యిప్పుడు అశాస్త్రీయంగా గుర్తించ బడింది.)

అయితే ఇలా కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటానికి కారణాలేమిటి?

హార్మోనులు తక్కువ కావడం కావచ్చు. మానసిక, శారీరక అలసటలు, అనారోగ్యాలు కావచ్చు. మందుల ప్రభావం కావచ్చు.

సీజన్ ప్రభావం, బిడ్డకి పాలిస్తూ ఉండటం, గర్భవతిగా ఉండటం, ఆలోచనలు, అశాంతి, కుటుంబ సమస్యలు, భర్త శ్రద్ధ చూపక పోవడం, కలహాలు, అనుమానించడం, అవమా నించడం..... వగైరా ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి.

మనసూ శరీరము బాగుంటేనే కదా దేనిమీదైనా ఆసక్తి, కోరికా పుట్టేది!

ఇలాంటప్పుడేం చెయ్యాలంటే, ఒక పక్క వైద్య సహాయం పొందుతూ, ఒక పక్క మీ వంతు కృషి మీరు చెయ్యాలి! భర్త కొంత, భార్య కొంత ఈ విషయంలో శ్రద్ధ వహిస్తే కామవాంఛ, సెక్సు అవసరాల విషయంలో భార్యభర్తల మధ్య దూరం తగ్గుతుంది.

భార్య చెయ్యాల్సినది:

మీకు సెక్సు అవసరం దానంత అది (మీ వారికి కావలసినంత మేరకు) పుట్టడం లేదు కనుక మీరు కొంత ప్రయత్నం చేస్తే కోరికలు కొంతవరకు తప్పకుండా పుడతాయి. అంటే ఇప్పటికన్నా పరిస్థితి మెరుగౌతుంది. (ఫలితంగా ఆయనలో మీకు అను కూలంగా కొంత మార్పు, ప్రయత్నం మొదలవుతాయి).

ప్రతి మనిషికీ కామవాంఛ యింతో అంతో కలిగించే సన్నివేశాలూ, సమయాలు, కొన్ని ఉంటాయి కదా! మీలో అలా కొద్దిగానైనా కామం పుట్టే సందర్భాలు గుర్తుపట్టండి. ఉదాహరణకి మీకు ఉదయం పూట కోరిక కలుగు తుందా? మధ్యాహ్నం బాగా అనిపిస్తుందా? నెలలో ఫలానా రోజులు (ఉదా: బహిష్టుకి ముందు, స్నానమైన వెంటనే లేక బహిష్టయిన 10-14 రోజులకు అయితే బాగుంటుదా? తలంటు పోసుకున్న రోజున, యిష్టమైన చీర కట్టుకున్న రోజున, భర్త సరదాగా మాట్లాడిన రోజున, అతను మీ కోసం జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఏదైనా వస్తువో, పువ్వులో, తినుబండారమో తెచ్చిన పుడూ... ఇలా ఏ చిన్న సందర్భం మీలో కోరిక పుట్టించినా దాన్ని గుర్తించడం నేర్చుకోండి. ఇది మొదటి మెట్టు.

ఆయా సందర్భాలను సద్వినియోగం చేసుకొని సెక్సులో పాల్గొనడం రెండో మెట్టు. అందుకోసం మీరేం చెయ్యాలంటే... కామవాంఛ ఏ కొంచెం కలిగినా, దాన్ని పక్కకి పెట్టెయ్యకుండా... సెక్సుపరమైన ఊహలు ఇంకాసిన్ని మనసులోకి తెచ్చుకుని... మీలో మొద లైన కోరికను ఎక్కువ అయ్యేందుకు కృషి చెయ్యండి. చిన్నగా అంటుకున్న నిప్పుని రాజేసినట్టన్నమాట!

ఈ వయసులో సంసార బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు, అలసట అధికంగా ఉంటాయి. అంతట్లోను కొంత సమ యాన్ని మీకోసం మీరు కేటాయించు కుని విశ్రాంతిగా ఉండటం అవసరం. దాని వల్ల కామవాంఛ కూడా మెరుగవుతుంది.

మేము గమనించినదాన్ని బట్టి వాంఛ అల్పంగా ఉన్న వాళ్ళతో ఉన్న తమాషా ఏంటంటే కోరిక కల్గి సెక్సులో పాల్గొంటే సెక్సుని చాలా బాగా ఎంజాయి చేస్తారు. కాని కోరిక కలగడమే తక్కువ! అందుకని ప్రశాంతత, విశ్రాంతి దొరికే విధంగా మీరు మీ దినచర్యని మార్చుకోవాలి.

మీ దాంపత్యంలో మీరు చెయ్యలేక పోయిన దాని గురించి బాధ పడుతూ కూర్చోకుండా, చేసిన దాన్ని తలచుకుని సంతోషించడం నేర్చుకోండి. మీరు సంతోషంగా ఉంటే మీ వారిని సంతోష పెట్టగలుగుతారు. విచారపడితే సుఖపెట్ట లేరు, సుఖ పడలేరు!

మీ భర్త మిమ్మల్ని అనుమానిస్తున్నా రని రాశారు. నిజమే. దీనివల్ల మీ మనసు క్షోభ పడుతుంది. విరక్తికి లోనవుతుంది. కాదనం!

కాని, మీరు అందంగా అలంకరించు

పెళ్ళికి ముందు -

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

కుంటున్నానని కూడా రాసారు చూశారా? ఆ అలంకారం తనకి ఉపయోగపడటం లేదని మీ ఆయన బాధ. మీరు అందంగా తయారవు తున్నారు కాని, అతనికేమీ యివ్వటం లేదు కనుక అతనంటే మీకు అయిష్టత పట్టుకుందా? ఇంకెవరి ఆకర్షణ లోనైనా పడ్డారా?.., యిలాంటి ఆలోచనలు కలుగుతూండి ఉంటాయి మీ వారికి! అదే ఆయన సూటిపోటి మాటలకి కారణం.

భర్త చేయవలసింది:

మీ భార్యని మీరు అనుమానిస్తేనూ, అవమానిస్తేనూ ఆమెలో కోరిక పుడుతుందా? ఉన్నది కూడా చస్తుంది. కనుక ఆదరణతో, ప్రేమతో.. నయాన ఆమెలో ప్రణయవాంఛ పుట్టించాలి తప్ప, అనరాని మాటలతో కాదు!

మీరు మీ భార్య అయిష్టాన్ని మన్నించడం నేర్చుకుంటే ఆమె మీ యిష్టాలకు స్పందించడం నేర్చుకుంటారు. ఆమెకి యిష్టంలేదని తెలిసినప్పుడు మీరు సర్దిపుచ్చుకోకుండా బెదిరించడం వల్ల ఆమెకి మానసిక ఒత్తిడి, అభద్రతాభావం పెరిగిపోతాయి. మీరు ఏ కామవాంఛ కోసం ఆరాటపడు తున్నారో అది ఆమెలో ఆరిపోతుంది.

నిప్పు రాజేయుటం చేతనవ్వాలి. మంట ఒకలా ఊదితే పెద్దదవుతుంది. ఒకలా ఊదితే ఆరిపోతుంది. అది తెలుసుకోండి! మీ భార్య కామవాంఛ మీకు కావలసినంత స్థాయికి పెరగవచ్చు, పెరగకపోవచ్చు, కొంత మాత్రమే మెరుగు కావచ్చు. ఆ సంగతి గ్రహించి, మీలో రగిలే తీరని లైంగిక శక్తిలో కొంతభాగాన్ని యితర విషయాల మీదకి మళ్ళించుకోండి. అంతేకాని ఇతర స్త్రీల మీదకి మళ్ళించకండి!

(యిలా మీరు మనసు అదుపు చేసుకొని భార్యని సెక్సుకోసం ఒత్తిడి చేయడం తగ్గగానే మీ భార్య కాస్త స్థిమితపడి మీ అవసరానికి అందుకునే అవకాశం ఉంది కూడా!)

ఆవిడకేవో వంద బాధలు, వెయ్యి సమస్యలు ఉంటాయి. ఏ కారణమూ లేకుండా వాంఛ తగ్గదు. అర్థం చేసుకొని సహకరించండి! మీ యిద్దరికీ ఒకరిమీద ఒకరికి ప్రేమ ఉండటం ముఖ్యం.

మీ యిరువురూ సంతోషంగా ఉండటం కోసం మీ తరపున మాకు ఈ

రిషి ఫార్మా సంస్థ ద్వారా సరికొత్త ఔషధాలు!

అయితే

Saw Maxx
స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Feerti-M
పురుషుల సంతానసాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids
రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి స్త్రీపురుషుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్మా తగిస్తుంది. పిండాభివృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

RP Marketing
40, Indl. Estate, Samalkot 533440

పూర్తి వివరాలకు Log on to:
www.rishiayurved.in
or www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

ఉత్తరం రాసిన వ్యక్తి మీకు యివన్నీ వివరించి చెపుతాడని ఆశిస్తున్నాము.

ముందు లావు, వెనుక సన్నం

నేను 12 సంవత్సరముల వయస్సు నుంచి స్వయంతృప్తికి అలవాటుపడ్డాను. ఎంత మానుకోవాలన్నా మానుకోలేక పోయాను. ఇప్పుడు నా వయస్సు 23. ఈ మధ్యనే పెళ్ళి అయ్యింది. నేను రోజు ఏమి చేసేవాడినంటే, పడుకున్నప్పుడు ఏదో గుడ్డను చుట్టి, అంగం దగ్గర పెట్టి రతి చేసే విధంగా స్ట్రోకులు ఇచ్చి స్ఖలించేవాణ్ణి. ఈ విధంగా 11 సంవత్సరముల నుంచి చేయడం వల్ల అంగం ముందుభాగం లావుగాను, వెనుకభాగం సన్నంగాను తయారైంది. వెనుకభాగం కూడా లావుగా ఉంటే బాగుండునని నా భార్య అంటుంది. దీనివల్ల 'ఉపరతి' చేయించలేపోతున్నాను. దయచేసి అంగం వెనుకభాగం కూడా లావు అవటానికి మందు ఉంటే చెప్పండి.

మీ అంగం మొదట్లో సన్నగా, చివర్లో లావుగా ఉండటం మీ స్వయంతృప్తి అలవాటు వల్ల కలిగినది కాదు. మీ అంగం నిర్మాణమే అంత. 'జననాంగ విజ్ఞానం (లేదా సెక్స్‌ఎడ్యుకేషన్)' పుస్తకంలో పటాల్లో చూపించినట్టు అంగం రకరకాల షేపుల్లోనూ, సైజుల్లోనూ ఉంటుంది. ఆ తేడాలేవీ కూడా సెక్సు సుఖాన్ని పలుచన చేయవు.

అంగం మొదట్లో లావుగా ఉంటే బాగుండుననే మీ భార్య భావనకి అర్థం యోనిలో అంగం బిగుతుగా ఉంటే బాగుండునని కావచ్చు. ఆ రకం కోరిక రతిలోని ఒకదశలో దాదాపు ప్రతీ స్త్రీకి కలుగుతుంది. మీ అంగం మొదలు లావెక్కేలా చేసే చికిత్సలేవీ లేవుకానీ, మీ ఇద్దరికోరికా తీరడానికి మరో ఉపాయం ఉంది.

తన యోని కండరాలతో మీ అంగాన్ని బిగపట్టడమెలాగో మీ భార్య నేర్చుకుంటే అవసరమైనపుడల్లా ఆమె మీ అంగాన్ని బిగించిపట్టి తనకూ, మీకూ బిగుతు సుఖాన్ని కలిగించగలదు. ('సౌష్టవం' పుస్తకంలో యోనికండర వ్యాయామాలు వివరించాము. అవి ప్రాక్టీస్ చేయమనండి).

"శ్రీరామరాజ్యము"

అభిసారిక ప్రెస్‌లో ముద్రింప బడిన 'శ్రీరామ రాజ్యము' గ్రంథము (రచయిత: డా॥ నండూరి రామయ్య. 333 పుటలు. రు. 225) జనవరి 21వ తేదీన, రాజమండ్రిలో భాగవత విరించి డా. టి.వి. నారాయణరావు గారిచే ఆవిష్కరింపబడినది.

పలు తెలుగు సోదరులకు అనుకూలముగా ఉండుటకు రచయిత గ్రంథమూల్యములో తగ్గింపు ప్రకటించినారు. అభిసారిక మాసపత్రిక చదువరులకు, వారి సహచరులకు గ్రంథము Rs. 200 లకే లభ్యమగునని ఎంతో సంతోషముతో తెలియజేసినారు.

'శ్రీరామరాజ్యము' పుస్తకం పొందదలచిన వారు, ఒక పోస్టు కార్డు మీద ''నేను శ్రీరామకృపార్థిని. రు.200/-లకు (+ postal charges) నాకు ఒక శ్రీరామరాజ్య గ్రంథమును V.P.P. ద్వారా పంపకోర్తున్నాను." అని వ్రాసి

డా. నండూరి రామయ్య,
7-7-6, పట్టాభిరోడ్, రామారావుపేట,
కాకినాడ-533004

అను ఎడ్రస్‌కు పంపించినచో వెంటనే మీకు గ్రంథము చేరగలదు.

వైద్యపరిభాషలో పెల్విక్ ఫ్లోర్ మజిల్ ఎక్స్‌ర్‌సైజ్‌లు లేక కెగెల్స్ ఎక్సర్ సైజులు అనబడే ఈ వ్యాయామాల వల్ల యోని మార్గం తగినంత బిగుతుగా ఉంటుంది. భావప్రాప్తి సుఖం గాఢంగా లభిస్తుంది. పురుడు సులువుగా అవుతుంది.

పురుళ్ళ తరువాత ఈ వ్యాయామాలు చేస్తే యోనికండరాలకు పటుత్వం లభిస్తుంది. మూత్రాశయం జారడం లాంటి దోషాలు నివారణ మవుతాయి. అన్ని లాభాలున్నాయి- మీ భార్య వాటిని పాటిస్తే!

RTI, STI అంటే ఏమిటి?

RTI, STI అంటే ఏమిటి? అవి ఎలా సంక్రమిస్తాయి? రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

జ : RTI అన్నా, STI అన్నా దాదాపు ఒకటే కాని స్వల్పమైన భేదం ఉంది. RTI అంటే Reproductive Tract Infections - సంతానోత్పత్తి మార్గంలోని అవయవాలకు సోకే వ్యాధులు అని అర్థం. STI అంటే Sexually Transmitted Infections అని అర్థం. అవి సెక్సుద్వారానే వ్యాపిస్తాయని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది కదా! గనేరియా, సిఫిలిస్, హెర్పిస్, హెచ్.ఐ.వి. ట్రైకోమోనియాసిస్, క్లమిడియా, గయార్డియాసిస్ లాంటివన్నీ సెక్సుద్వారా సోకే జననాంగ వ్యాధులే (STI). వీటిలో అన్ని వ్యాధులూ అన్ని సంతానోత్పత్తి అవయవాలకూ సోకవు; హాని చెయ్యవు. అలాగే వీటిలో కొన్ని కేవలం సంతానోత్పత్తి అవయవాలకే పరిమితమై ఉండిపోవు. శరీరం మొత్తానికి కాని మరికొన్ని భాగాలకి కాని విస్తరిస్తాయి.

RTI విషయానికొస్తే వీటిలోకి STI

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

లన్నీ వస్తాయి. అంతేకాక STU లు కాని వ్యాధులు కూడా రావచ్చును. ఉదా : జననావయాల టి.బి., ఇతర గర్భాశయ, మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు.

మొత్తం మీద RTI పదం STI కన్నా సరళంగా ఉంటుంది. నెగిటివ్ ముద్ర ఉండదు కాబట్టి RTI మాటని ఉపయోగించడాన్ని కొందరు సమర్థిస్తారు.

బీజాలు చిన్నవవుతాయా?

ఒక వ్యక్తి 2 సం॥ కాలం పాటు ఒక్కరోజు గ్యాపు లేకుండా హస్త ప్రయోగం చెయ్యడం వలన ఏమైనా ప్రమాదం ఉందా. అతని బీజాలు చిన్నగా అయ్యే అవకాశం ఉందా?

వీర్యకణాలు కరక్టుగా ఉంటాయా? సంతానం కలిగే అవకాశం ఉందా? "నపుంసకత్వం" వస్తుంది అని చదివాను అది ఎంత వరకు నిజం?

బీజాలు పెరగడానికి ఏమైనా మందులు గాని చికిత్సగాని ఉందా.

ఒక వ్యక్తికి బీజాలు, అంగము, తొలగించిన తర్వాత కొద్దిరోజులకు బీజాలు, అంగము తిరిగి అమర్చి మామూలు సెక్స్‌లైఫ్ తీసుకురాగలరా?

- ఎం., బొగ్గారం

ఎంతకాలం హస్తప్రయోగం చేసుకున్నా దానివల్ల శారీరకంగా కలిగేనష్టం ఏమీలేదు. హ.ప్ర. వల్ల బీజాలు చిన్నవి అవవు, సంతానం కలగక పోవడం జరగదు. నపుంసకత్వం రాదు.

ఇవేవైనా వస్తే దానికి కారణం హ.ప్ర. మాత్రం కాదు. ఎవరికైనా గతంలో బాగానే ఉండిన బీజాలు చిన్నవయ్యే యంటే బీజానికి దెబ్బతగలడం కాని, వ్యాధి సోకడం కాని, హార్మోను లోపం ఏర్పడటం కాని, కారణం కావచ్చు.

ఒకసారి బీజాలు చిన్నవిగా మారితే ఇక అవి పెద్దవి అవవు. వాటిని ఏ మందులవల్లా బాగుచేయటం కష్టమే. పురుష హార్మోను లోపించిన వారికి ఆ హార్మోనులు యిస్తే బీజాలు కొద్దిగా పెరగవచ్చునేమోగాని వాటి పనితీరు మాత్రం మెరుగవడం కష్టం.

బీజాలు, పురుషాంగం తీసేసిన వ్యక్తులకు వాటిని తిరిగి ఇంకెప్పుడో అమర్చి, పనిచేయించడం సాధ్యం (ప్రాక్టికల్) కాదు.

రబ్బరు బ్యాండ్స్ వాడుతున్నా!

నా వయసు 35 సం॥లు. పెళ్ళయి 7 సం॥లయింది. నాకు అంగ స్తంభనాలు ఒక ఏడాదిగా సరిగాలేవు. అంగం రతి మధ్యలో మెత్తబడిపోతోంది. కొన్ని మందులు వాడేను కాని పనిచేయలేదు. అందుకని ఒక ఫ్రెండ్ సలహాపై అంగం మొదలు వద్ద రెండు రబ్బరు బ్యాండ్స్ వేసుకుని రతిచేస్తున్నా. దీనివల్ల అంగం మధ్యలో మెత్తబడిపోకుండా ఉంటోంది. ఇలా 6 నెలలనుండి చేస్తున్నాను. సుమారు ఒక నెలన్నర నుండి మూత్రం పోసినా, వీర్యంపడినా నాకు బాగా మంట మండుతోంది. MD డాక్టర్లిద్దరికి చూపించుకున్నాను. యూరాలజిస్టుని కలిసాను. మందులు వాడి మళ్ళీ రమ్మన్నారు. తగ్గటం లేదు. ఏం చెయ్యాలి. రబ్బరుబ్యాండ్స్ వాడితే యిలా అవుతుందా? ఈ మధ్యన వీర్యం పడేటప్పుడు కూడా బ్యాండు పెట్టిన చోటనే మంట ఎక్కువగా ఉంటోంది...

- కాల్వశ్రీరాంపూర్

జ : అర్జంటుగా మీరు ఆ రబ్బరు బ్యాండ్లు వాడటం మానెయ్యండి. ఇలాంటి చిట్కావైద్యాలే ప్రమాదం.

మీరు మూత్రనాళం మంట గురించి డాక్టర్లని సంప్రదించినపుడు రబ్బరు బేండ్లని వాడిన సంగతి చెప్పి ఉండరు.

కనుక వాళ్ళు మూత్రనాళవ్యాధి, ప్రోస్టేటు వ్యాధి, శుక్రకోశాల వ్యాధి మొ॥ వాటిని అనుసరించి యాంటీబయోటిక్సు రాసి యిచ్చి ఉంటారు.

మూత్రనాళంలో యిరుకు (Stricture) వగైరాలు ఏర్పడ్డాయేమో చూద్దామన్నా... తదుపరి పరీక్షలు చేద్దామన్నా మీరు యురాలజిస్టువద్దకు మళ్ళీ పోలేదుగా!

వెళ్ళండి. వెళ్ళి మళ్ళీ చూపించుకుని రబ్బరు బ్యాండ్స్ వాడుతున్న విషయం చెప్పండి. ఆ రబ్బర్ బ్యాండ్స్ తీసుకెళ్ళి చూపిస్తే మరీ మంచిది. అవి ఎంత టైటుగా బిగపడుతున్నాయో ఆయనకి అర్థమవుతుంది.

రబ్బరు బ్యాండ్సువల్ల మూత్రనాళం దెబ్బతిన్న ఉదంతాలు చాలానే ఉన్నాయి. కొందరిలో వీర్యంలో మూత్రంలో రక్తం కనబడవచ్చు. ఎక్కువకాలం వాడితే స్తంభక టిష్యూలు (కేవర్నస్ టిస్యూలు) దెబ్బతినవచ్చు. అలా జరిగితే శాశ్వత నపుంసకత్వం వస్తుంది కూడా.

మీ స్తంభన వైఫల్యం సమస్య తీర్చడానికి యిప్పుడు చాలా మంచి మందులే ఉన్నాయి. యూరాలజిస్టుతో మీ సమస్య చెప్పుకుంటే ఆయనే రాసి యిస్తారు. వీలిస్తే ఓ సారి కౌన్సిలింగ్‌కి కూడా రండి. దానివల్ల మీ సమస్య పూర్తిగా తీరుతుంది.

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

కోడిజుత్తు

నేనొక వేశ్యని కలిసాను. అంగం మీద కోడిజుత్తులా మొలిచాయి. వాటిని చూస్తుంటే అసహ్యం, ఏడుపు వస్తున్నాయి. వెధవపని చేసినందుకు కుమిలిపోని రోజు లేదు. వేశ్యలని తలుచుకుంటే కసి, కోపం ముంచు కొస్తాయి. నా జబ్బుకి శాశ్వత పరిష్కారం ఏమైనా ఉందా?

- రేపల్లె.

జ : మీ జబ్బుని 'కాండైలోమేటా' అంటారు. ఇది వైరస్‌వల్ల వస్తుంది. అల్లోపతిలో దీన్ని పొడోఫిల్లిన్, ట్రైక్లోర్ ఎసిటిక్ ఏసిడ్, కాటరైజేషన్‌లతో నయం చేస్తారు. అంగపూర్వచర్మం మీద ఈ కోడిజుత్తు మొలిస్తే సుంతీ చేస్తారు. హోమియోపతిలో కూడా మంచి మందులున్నాయి.

వేశ్యల్ని అసహ్యించుకుని ఏం లాభం? వాళ్ళేం మీదగ్గరకొచ్చి మిమ్మల్ని పాడు చేయలేదు, తెలిసుండీ వెళ్ళి రోగాన్ని కొనుకొచ్చింది మీరే కదా! అయినా వాళ్ళేమీ రోగాలను సొంతంగా తయారుచేసి మీకు అందించరు కదా! మీలాంటి ప్రబుద్ధులే వాళ్ళకీ అంటించారు.

మీలో ఉదయించాల్సినది కసి, క్రోధం కాదు, జ్ఞానమూ, బాధ్యతానూ! ఒకసారి చేసిన తప్పు రెండోసారి చేయకుండా నిగ్రహించుకోండి. రోగం మానేకనే పెళ్ళి చేసుకోండి. పెళ్ళికి ముందు HIV టెస్టు కూడా చేయించుకోండి. ✤

FORM IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper (Abhisarika) to be published in the first issue every year after the last day of February

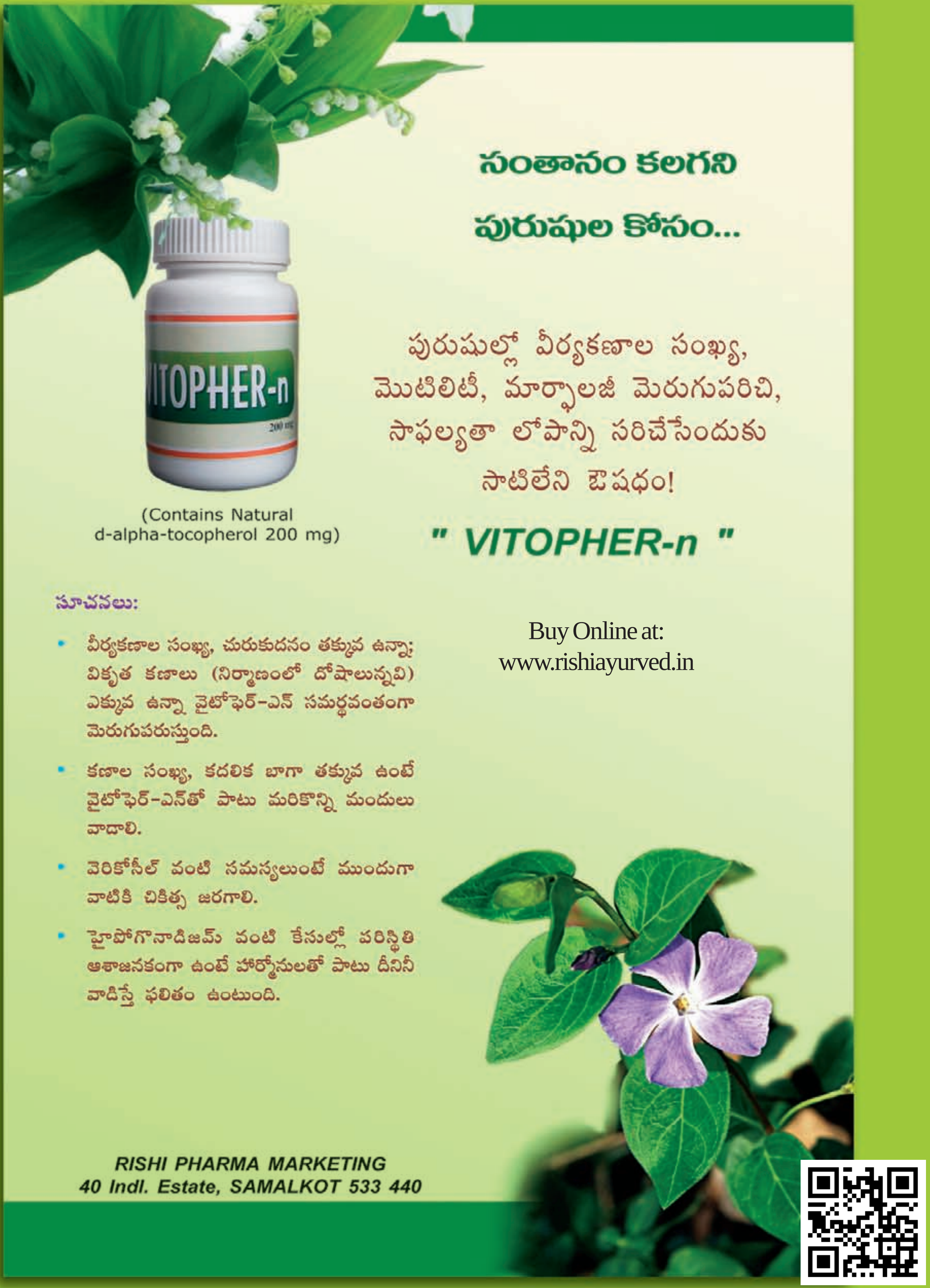
1. Place of publication : Samalkot
2. Periodicity of its publication : Monthly
3. Printer's Name : DVR Poosha
   Nationality : Indian
   Address : 40 Industrial Estate Samalkot AP 533440
4. Publisher's Name : DVR Poosha
   Nationality : Indian
   Address : 40 Industrial Estate Samalkot AP 533440
5. Editor's Name : Dr. DVR Poosha
   Nationality : Indian
   Address : 40 Industrial Estate Samalkot AP 533440
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holdingmore than one per cent of the total capital.

I, D V R POOSHA, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/- D V R Poosha

Date: 20-2-2015 Signature of Publisher

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



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