ISSN 0979-9789

అభిసారిక

మే 2015
రు. 12

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

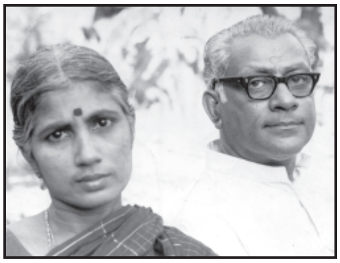
సెక్సు విషయంలో మీ హక్కులేమిటి? బాధ్యతలేమిటి?

పురుషుల సంతాన లేమికి మూలకారణం

తల్లిదండ్రులకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

భావవ్యక్తీకరణతో భవిత బంగారం

www.abhisarika.in



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 5
మే 2015

చందా వివరాలు:

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

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

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

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

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

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

ఈ సంచికలో...

❖ తల్లిదండ్రులకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ 3
❖ సెక్సులో మీ బాధ్యతలూ, హక్కులూ... 6
❖ పురుషుల్లో సంతాన లేమికి మూల కారణం 10
❖ మంచి లైంగిక సంతృప్తికి 3 రకాల సెక్సు 14
❖ గర్భవతులకు బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే? 16
❖ మంచి సెక్స్‌లైఫ్ కోసం యోగా 18
❖ మీకోసం సంస్థలు వెదుకుతున్నాయి. - క్రాంతికార్ 21
❖ భావవ్యక్తీకరణతో భవిత బంగారం! - క్రాంతికార్ 24
❖ మంచి ఉద్యోగం కోసం ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ 26
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

దరిద్రాన్ భర కౌంతేయ
మా ప్రయచ్ఛేశ్వరే ధనం
వ్యాధిత స్యౌషధం పథ్యం
నిరుజస్య కిమౌషధైః

(ధర్మరాజా!) పేదవారిని ఆదరించవయ్యా, డబ్బున్నవారిని కాదు. లేనివాడికి ఇవ్వటమే ఉచితం. ఔషధం రోగికే ఇస్తాము కాని, రోగం లేని వాడికిస్తామా?

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 75
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
సృష్టి రహస్యం	రు. 30

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

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి. పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా పంపబడతాయి.

ABHISARIKA,
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 0884-2327454

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

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

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

6వ భాగం
9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
17 వ భాగం
18 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
22 వ భాగం
23 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

amazon.in

(http://goo.gl/qQGBUZ)

లేదా,

www.rishiayurved.in

వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

పిల్లలకి తొలి గురువు తల్లే. తండ్రితో సహా యితరులందరి స్థానమూ తరువాతిదే! బిడ్డ నేర్చుకునే ప్రతి అంశంలోనూ తల్లిదండ్రుల పాత్ర, ప్రభావమూ అంతోయింతో తప్పకుండా ఉంటాయి. ప్రత్యక్షంగా కాని, పరోక్షంగా కాని!

తల్లిదండ్రులకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ప్రతి తల్లిదండ్రులూ తమ బిడ్డలకు అప్రయత్నంగానో, ప్రయత్నంతోనో కొంత మేరకు సెక్సు ఎడ్యుకేషన్, సెక్సు సమాచారమూ అందజేస్తూనే ఉంటారు. బిడ్డల్ని పెంచే క్రమంలో అనాలోచితంగా అది జరిగిపోతుంది. సెక్సుకి సంబంధించిన విషయాలే సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ కావు. **స్త్రీ పురుషుల సాంఘిక బాధ్యతలు, పరస్పరం గౌరవ, ప్రేమాభిమానాలు వ్యక్తపరుచుకోవటం వగైరాలన్నీ సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌లోకే వస్తాయి.**

మీరూ, మీ భార్య (భర్తా) సంభాషించుకునే విధానాన్ని బిడ్డలు గమనిస్తారు. చూసీ చూడనట్టు నటించడం కూడా వారికి తెలుసు. మీరు ఒకరి అభిప్రాయాలనొకరు గౌరవించుకుంటూ పరస్పరం అంగీకారానికి వస్తుంటే ఆ పద్ధతినే వారు నేర్చుకుంటారు. మీరు కీచులాడుకుంటూ, అరుచుకుంటూ, ఒకరొకరి వంశాన్ని ఒకరు తిడుతూ ఉంటే మీ పద్ధతినే వారూ అనుసరించటమో, మిమ్మల్ని మనసులో ద్వేషించడమో చేస్తారు.

మీరు యిష్టపడే వ్యక్తులతో, అపరిచితులతో, కిట్టనివాళ్ళతో, తల్లితో, తండ్రితో, యితర స్త్రీ పురుష బంధువులతో ప్రవర్తించే విధానం లోంచి ప్రతి అంశాన్నీ పిల్లలు గ్రహిస్తారు.

మీరు స్త్రీలపట్ల, పురుషుల పట్ల వారి ప్రవర్తన, వేషధారణ, రూపురేఖలు, శక్తి సామర్థ్యాలు మొ॥ అంశాలపట్ల వ్యక్తం చేసే అభిప్రాయాలు; సెక్సుకి సంబంధించిన సంఘటనలు, సన్ని వేశాల పట్ల (ఉదా : రేప్, సినిమాల్లో డాన్సులు, ఇతర రకాల కామప్రవర్తన) మీ వ్యాఖ్యానాలు, మీ రియాక్షను... యివన్నీ మీ పిల్లల

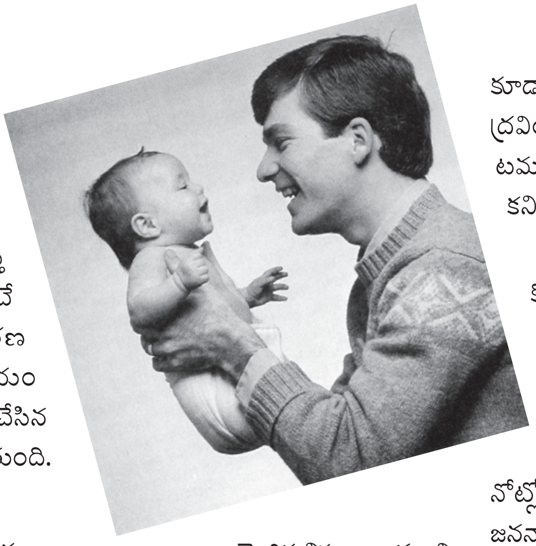
ప్రవర్తనని, మనస్తత్వాన్ని రూపు దిద్దుతాయి.

"మా బాగా అయింది! ఒళ్ళు కనిపించేలా బట్టలు ఎవడు వేసుకోమన్నాడు?" అని ఒక స్త్రీ గురించి మీరు వ్యాఖ్యానించే రనుకోండి. ఆ రకం వస్త్రధారణ మీదనే మీ బిడ్డలకి సదభిప్రాయం పోతుంది. ఆ రకం వస్త్రధారణ చేసిన స్త్రీల పట్ల కూడా గౌరవం తగ్గిపోతుంది. లేదా మీమీద గౌరవం పోవచ్చు.

'హస్త ప్రయోగం చేసుకోకురా పెళ్ళికి పనికిరాకుండాపోతావు' అని తండ్రి అన్నాడనుకోండి. వయో సహజమైన చాపల్యంతో హస్త ప్రయోగా నికి లోనైన కుర్రవాడి మనసులో భయపు బాణాలు నాటుకు పోతాయి. ఆ మాట అతని జీవితాన్నే మార్చేయవచ్చు.

దీనంతకీ సారాంశం ఒకే ఒక్కమాట! మీ పిల్లలని మీ మాటలు, మీ చేతలు మీకు తెలియకుండానే ప్రభావితం చేసి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుతాయి. కనుక మీ ప్రతిమాటా, చేతా ఆదర్శ ప్రాయంగా ఉండాలి. వారి భవిష్యత్ లైంగిక ప్రవర్తన మీమీదనే చాలా మటుక్కు ఆధారపడుతుందని అనుక్షణం గుర్తుంచుకుని మీరు వారికొక నమూనా (మోడల్)గా ప్రవర్తించాలి.

అందుకే తల్లిదండ్రులుగా మీకే ముందుగా సరైన సెక్సు పరిజ్ఞానం ఉండాలి. ఏది తప్పో, ఏది ఒప్పో కొంచెమైనా తెలియనిదే మీ పిల్లలకు మీరు సెక్సు విజ్ఞానం ఏమివ్వగలరు? విజ్ఞానం యివ్వకపోతే పోయె, అజ్ఞానం పంచి పెట్టకూడదు కదా! ప్రాథమిక పరిజ్ఞానమైనా మీకున్నట్టయితే, ఆపైన అవసరమైన విషయాలను కావలసినప్పుడు



లైంగిక నిపుణుల నుంచి తెలుసుకోవచ్చు.

పిల్లల్లో లైంగిక ప్రవర్తన గురించి ముందుగా తెలుసుకోండి!

శిశువుల లైంగిక ప్రవర్తన

మనిషి లైంగికత్వం జీవితంలో అనేక దశల్లో పరిణామం చెందుతుంది. ఆ పరిణామం తల్లి గర్భంలోనే మొద లౌతుందంటే నమ్మండి. ఆజన్మాంతం అది కొనసాగుతుంది.

చాలామంది భావించినట్టుగా కాకుండా శిశువుల్లో - "లైంగిక ప్రవర్తన" అనదగిన ప్రవర్తన కనిపిస్తుందని యిటీవల తేలింది. శిశువులంటే 2 సం॥ల లోపు పిల్లలు.

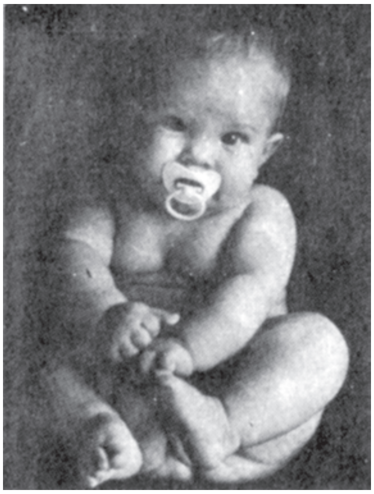
మగ శిశువుల్లో పుట్టుకలోనే కాని పుట్టిన కొద్దికాలంలోపే గాని అంగ స్తంభనాలు కనిపిస్తాయి. అంతెందుకు? మాతృగర్భంలో ఉండగానే మగశిశువుల అంగాలు స్తంభిస్తాయని అల్ట్రాసౌండు పరీక్షల్లో తేలింది. అలాగే ఆడ శిశువుల్లో కూడా జననాంగ ప్రేరణవల్ల బీజవాహిక ద్రవించటమూ, యోనిశీర్షం స్తంభించ టమూ కూడా పుట్టిన కొద్ది రోజుల్లోనే కనిపిస్తాయి.

పసిపిల్లలు జననాంగాలతో ఆడు కోవటం అందరికీ తెలుసు. చేతుల కదలికల్లో సంయమనం ఏర్పడి నప్పటి నించీ శిశువులు చేతి కందిన ప్రతీదాన్నీ పట్టుకుం టూనే ఉంటారు. లాక్కుని నోట్లో పెట్టుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. జననాంగాలను స్పర్శించటం వల్ల వాళ్ళకి కూడా సుఖానుభూతులు కలిగి పదే పదే జననాంగాలు పట్టుకుని నలపటం, రుద్దటం, పీకటం చేస్తారు. అది సహజం. అయితే అందులో పిల్లలకి ఏ మాత్రం కామానుభూతులు కలగవు. కాలి వేళ్ళతో, చేతివేళ్ళతో, ఆట వస్తువులతో ఆడుకోవటం ఎంతో యిదీ అంతే!

అయితే కొందరు శిశువులు ఆ ప్రేరణలోని సుఖానుభూతుల్ని గ్రహించి, అదే పనిగా ప్రేరేపించుకోవడం (నలుపుకోవటం), భావప్రాప్తి పొందటం కూడా తాను గమనించినట్టు కిన్సే బృందం 1948, 1953లలో తమ రిపోర్టుల్లో ప్రకటించారు. బోర్లా పడుకుని రతిని పోలిన సంచలనాలు చేస్తూ భావప్రాప్తి పొందిన పసిపిల్లలు కూడా ఉన్నారట. అటువంటి కేసులు చాలా అరుదే అయినా, ఆ ప్రవర్తనవల్ల కూడా పిల్లలకి భవిష్యత్తులో ఏమీ ప్రమాదం ఉండదు.

పసిపిల్లలు కానీండి మరెవ్వరు కానీండి. వాళ్ళ లైంగికతను అర్థం

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



పసిపిల్లలు కాళ్ళూ చేతులతో ఆడుకోవడం ఎంత సహజమో...

చేసుకోవాలంటే వారితో యితరుల Interactionని కూడా మనం గమనించాలి. ఇప్పుడిప్పుడు మగవాళ్ళు కూడా శిశువుల సంరక్షణలో భార్యలకి సహాయం చేస్తున్నా, శైశవ దశలో బిడ్డకి తల్లే ప్రథమ బంధువూ, సర్వస్వమూను!

రొమ్ముకుడుచుకునేటప్పుడు బిడ్డ లోనూ తల్లిలోనూ కూడా ఒక్కోప్పుడు కామ స్పందనలు కలుగుతాయి.

బిడ్డ రొమ్ములను చప్పరించినంతనే తనకు సెక్సు కోరికలు కలుగుతున్నా యని ఆందోళన పడుతూ మాకొక సోదరి వ్రాసారు. యింకొకరైతే ఆ ప్రేరణకే భావప్రాప్తి పొందినట్టు రాసారు.

ఇకపోతే తల్లిపాలు జోరుగా తాగినప్పుడు కొందరు మగపిల్లలకి అంగస్తంభనం జరిగి, పాలు కుడుస్తు న్నంతసేపూ నిలబడుతుంది. ఇవేవీ అసహజం కావని గుర్తుంచు కోవాలి.

పాలు తాగే బిడ్డల్ని గమనించండి. వాళ్ళు రెండో చేత్తో తల్లి రొమ్ముల్ని నిమురుతారు, తల్లి నోట్లో వేళ్ళు పెట్టి ఆడతారు. తల్లి ముఖంలోకి చూస్తూ పాలు త్రాగుతారు. రొమ్ములకేసి తమను తాము అదుముకుంటారు. తల్లిముఖాన్ని చరుస్తారు. ఇవన్నీ సుఖసంతృప్తులకి చిహ్నాలు. తల్లి వీటినెంత సహజంగా తీసుకుంటుందో, అంత సహజంగానూ ఆ బిడ్డ లైంగిక స్పందనని కూడా ఆమోదించాలి.

స్పిట్జ్ అనే ఆయన 1981లో ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ప్రతిపాదించాడు. 18 నెలల లోపు పిల్లలు తమ జననాంగాలతో ఎంతెక్కువగా ఆడుకుంటూ ఉంటే అంత ఎక్కువగా ఆ బిడ్డల పట్ల వారి తల్లుల వాత్సల్యం ఉందని అర్థమట.

తల్లి నుంచి శిశువుకి లభించాల్సిన వాత్సల్యం లభించకపోతే బిడ్డలు జననాంగాలతో ఆడుకునే ఆడుకోరట. మాతాశిశుబంధం ఓ మాదిరిగా ఉంటే శిశువుల జననాంగాకేళి కూడా ఓ మాదిరిగానే ఉంటుందట.

ఇలా శిశువుల్లో లైంగిక ప్రవర్తన సహజమైనదే కాక, తల్లికీ బిడ్డకీ మధ్య సత్సంబంధానికి కూడా చిహ్నమని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తోంటే - మనం మాత్రం పిల్లల్లో లైంగిక స్పందనల్ని కామ వికారాలుగా భావించి అసహ్యించుకుంటు న్నాము. అదేదో ప్రమాదంగా భావిస్తున్నాము. భవిష్యత్తులో ఆ బిడ్డలు అతి కాముకుల వుతారేమోనని భయపడు తున్నాము. కనుక పసితనం నుంచే ఆ ప్రవర్తనని అరి కట్టాలని భావిస్తున్నాము. ఇవన్నీ తప్పుడు అభిప్రాయాలే.

మీ బిడ్డల్లో పసితనం లోనే లైంగిక స్పందనలు కనిపించినా వాటిని సహజ మైన శరీర ధర్మాలుగానే భావించండి! భయపడకండి.

యితరులు మీతో మీ బిడ్డల గురించి వేళాకోళ మాడితే మారూ దాన్ని హాస్యంగానే తీసుకోండి. "ఏవమ్మోయ్ మా అల్లుడు ఏడాది వయసులోనే మాంచి రసికుడిలా కనపడుతున్నాడు" అని పక్కింటావిడ మీ బిడ్డ అంగ స్తంభనాన్ని చూసి హాస్యం చేస్తే, మీరు కూడా నవ్వి "అవునమ్మా, అందుకే ఓ ఏడాది ఆగి మీ యింటికి పంపేద్దామను కుంటున్నా" అని ఎదురు హాస్య మాడటం నేర్చుకోండి.

లైంగిక స్పందనలు హఠాత్తుగా యవ్వనంలో మొదలయ్యేవి కావు. పుట్టక మునుపు నుంచే ఉంటాయనీ, యవ్వనం నుంచీ ఉధృతమవుతాయనీ గ్రహించండి చాలు! ❄

... జననాంగాలతో ఆడుకోవటం కూడా అంతే సహజం!

సెక్సులో మీ బాధ్యతలూ, హక్కులూ!

సెక్సులో మీ బాధ్యతలూ, హక్కులూ!

పడగదిలో మీ ఆవిడ బొత్తిగా ముక్తసరిగా ఉన్నా, చిరాకులూ పరాకులూ చిత్తగిస్తున్నా - అంత మాత్రాన భర్త భార్యను పట్టుకు నానా మాటలూ అనకూడదు - భరించు వాడు గనుక.

అద్దంలో మన ప్రతి బింబవే కనబడ్డట్టు మన ఆడవాళ్ళ చెక్కిలి చెక్కుటద్దాలలో మన ప్రవర్తనలోని దోషాలే గోరంతలు కొండంతలుగా కనిపించవచ్చు.

చూడండి! ఏదో చిరాకు, మీ ఆఫీసుకు సంబంధించిందో, లేక మీ ఆర్థిక పరిస్థితికి సంబంధించిందో, మీ మనస్సును వేధిస్తూ ఉంటుందనుకోండి. సాయంత్రం యింటికి రాగానే శుభ్రంగా స్నానంచేసి బుర్రను గట్టిగా కడుక్కుంటే ఆ చిరాకు కూడా పోతుంది.

బుద్ధిగా ఆ పని చేయకుండా ఆఫీసు కోటు అయినా విప్పకుండా సోఫాలో నడుము వాల్చి, మీనమేషాలు లెక్కించుకుంటూ, భార్యవేసిన సవాలక్ష ప్రశ్నలకూ పెదవి విప్పి జవాబు చెప్పకుండా నోట్లోనే మూల్గుతూ కూర్చుంటారనుకోండి. అలాగే లేచి భోజనం చేస్తారు.

మూలుగుతూనే పేకాటలోకి

పోయో, పోకనో కాళ్ళయినా కడుక్కోకుండా పడక గదిలోకి పోతారు. మీ ఆవిడ తమలపాకుల చిలకలు చుట్టి అందించినా చిలకల్నీ, ఆమె చిరువ్రేళ్ళ చిగుళ్ళనీ ముద్దుగా కొరికే పాటి శృంగారం కూడా మూచూడకుండానే దీపం ఆర్పి దాంపత్య కార్యక్రమానికి ఉరకలు వేశారనుకోండి!

అప్పుడు ఏమనుకుంటుంది మీ ఆవిడ?

తన భర్త తన శరీర బాధను వదుల్చుకోవడం కోసం తనను వాడు కుంటున్నాడనుకోదా! ఆమె దృష్టిలో అప్పుడామె శరీరం చెత్తబుట్టలా, మురికి కుండీలా, పెంటకుప్పలా కనిపించదా? ముద్దూ ముచ్చటా లేకుండా చకచకా తన అవసరాన్ని ముగించుకుంటూ వున్న భర్తను చూస్తే ఏ యిల్లాలికి అరికాలి మంట నెత్తికెక్కదు?

సాంప్రదాయం అంగీకరించదని గాని, లేకపోతే ఆ సమయంలో అమాంతం ఆ భర్తను పట్టుకు ఒక్కతన్ను తన్నదా? తలను గోడకేసి కొట్టదా? (భయపడకండి! కొట్టదు - కొడితే ఆమె పతివ్రత కాకుండా పోతుందని కొన్ని శతాబ్దాలుగా ఆమెను భయపెట్టాం!)

ముద్దూ ముచ్చటా ఆడుతూ ప్రతీ భర్తా కొన్ని గంటలసేపు భార్యతో గడిపి, ఆమెని నవ్వించి, (ఏడిపించి కాదు సుమండీ!) కవ్వించి అప్పుడు సుఖపెట్టాలి! భార్యను భర్త సుఖపెట్టట మంటే యిదే అర్థం.

"ముద్దు" అంటే ముద్దే! మామూలు ముద్దులే! వాటిల్లో చాలా రకాలున్నాయి. (రతిరహస్యం చదివారుగా) వాటిని ఆమెకు తనివితీరా అందివ్వండి. ముద్దులతో ఉక్కిరి బిక్కిరి చెయ్యండి! మీసాలతో కిచకిచలు పెట్టండి. ఎంతో ధుమధుమలాడే ముఖమైనా కలకలా ఎందుకు నవ్వదో చూద్దాం - నవ్విస్తే నవ్వకపోవటానికి మీరు కోతిని కట్టుకోలేదుగా! నాతినే కట్టు కున్నారు.

'ఇదిగో, నిన్ను ప్రేమిస్తున్నా!" అంటూ రోజూ ఆమె చెవికి నోరుకట్టుకుని లక్ష సార్లన్నా చెప్పండి. ఆమె నమ్మదు. ఎలా ప్రేమిస్తున్నారో ప్రత్యక్షంగా చూపాలం టుంది. ఆఁ! అదీ సంగతి!

చచ్చాం ప్రేమించటం తెలికేగాని, ఆ ప్రేమను ఆమె ఫీలయ్యేటట్టు చెయ్యటం ఎలాగ?

ఏమో, అది మీరు ఆలోచించండి! మీ ప్రేమ ఆమెకు ఏ మాత్రం అర్థమైనా వెంటనే కొంచెం దగ్గరిగా లాక్కుని (చిన్న ఫేవరు!) "ఎంత మంచివారండీ" అంటుంది; "మీరు బలేవారండీ!!" అనైనా ఆశ్చర్య పోతుంది. చాలు. మీ ప్రేమ ఫలించినట్లే. మీ పూజ ఫలించినట్లే!

భార్య దగ్గర భర్త చంటిపిల్లాడిలా ఎంత మారాం చేస్తే ఆమెలోని మాతృ హృదయం అంత ఉప్పొంగి ఉరకలు వేస్తుంది! అందులోనూ పడకగదిలో భర్త చేసే మారాం ఉందే, అది భార్య హృదయాన్ని స్పందింప చేస్తుంది. అతనికోసం తన సమస్తాన్నీ త్యాగం చేయటానికైనా సిద్ధపడుతుంది స్త్రీ.

భర్తకు సంపాదించట మొక్కటే ఉద్యోగం కాకూడదు. తనకు అనుకూల వతిగా అనురాగవతియైన భార్యను మలచి రూపొందించుకోవటం కూడా ఉద్యోగమే. ఈ తెలివి బహుదేశాటనం వల్లనూ, బహుగ్రంథ పఠనం వల్లనూ, బహు విద్యావంతులతోడి సాంగత్యం వల్లనూ, పెద్దలు యిచ్చే శిక్షణవల్లనూ లభిస్తుంది.

- నేర్పండి! కామాన్ని భోజనంలా సుష్టుగా, సంతృప్తిగా భర్తతో కలిసి సేవించటం తప్పుకాదని అర్థమయ్యేలా అమెకు చెప్పండి. శాస్త్రీయ కామశాస్త్ర గ్రంథాలను దగ్గర కూర్చుని చదివి అర్థం విడమరిచి చెప్పండి. ప్రాచీన శృంగార కావ్యాలను, అష్టపదులు వంటి పాటలను చదివించి, పాడించి వ్యాఖ్యానించండి. సమస్త శృంగారాన్నీ ఆదిలో దైవపరంగా చెప్పి, దేవాలయాలపై చిత్రింపబడిన శృంగార శిల్పాలలోని ఆసనాలను వివరించండి.

- అస్తమానూ భర్తను తిరస్కరించే భార్య, చివరికి భర్తను నపుంసకుడిగా మార్చి వేస్తుంది. కనుక అతని కోరిక రెచ్చగొట్టటం కోసమే భార్య తిరస్కరిస్తున్నట్టు నటించి, తప్పక తీర్చాలి. అలా అని వీలూ చూలూ చూసుకోకుండా ఒప్పుకోకూడదు.

- భర్తకి కూడా కొంత ప్రణయ కలాపాలు అవసరం. భార్యగా తాను కొంతైనా భర్తను రెచ్చగొట్టకపోతే అతనిలో కామమే ఉత్పన్నం కాదు. పెరుగు చిలికితే గాని వెన్న రానట్లు మనిషిని రెచ్చగొడితే గాని అతనిలో కామం అంకురించదు. తాను గదిలో కొచ్చేసరికి భర్త నిద్ర పోతున్నాడని చెప్పి, మూతి ముడుచుకుని పక్కకి పోయి పరుండే భార్యకు ఏమి దక్కుతుంది?

- తన భార్య తనంటే ప్రాణమిస్తుందనీ, తనకోసం పడిగాపులు కాస్తూ వుంటుందనీ ఏ భర్తకు మనస్సులో తడుతుందో ఆ భర్త ఆ భార్యను చూసేసరికే పరవశుడవుతాడు. అంత సామర్థ్యం అతనికి ఒక్కసారి అంకురిస్తుంది.

- భార్య నిద్రమొహం పెట్టుకుని, జిడ్డోడుతూ పడకగదిలోకి వచ్చే దయితే, ఆ భార్యని చూడగానే భర్తకు కోరిక చచ్చిపోతుంది.

- తన భార్యకు రతిలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను గమనించి, ఆమె భావప్రాప్తికి అనుకూలంగా తన్ను తను నియమించు కోవలసిన బాధ్యత భర్తదే.

- ఆయన్ని సుఖపెట్టడం కోసం తాను పడకగదిలోకి వెడుతున్నట్టు ఆడవాళ్ళు ముఖం పెట్ట కూడదు. తామున్నూ సుఖ పడటం కోసమే వెడు తున్నట్లు గ్రహించుకోవాలి.

- ఏ రకం భంగిమ, చుంబన, క్షతాలు ఆనందపరిచాయో, ఏవి బాధాకరంగా ఉన్నాయో ఉభయులూ ఒకరి కొకరు చెప్పుకోవాలి. తమ మనస్సు లోని కోరికల్ని ఒకరికొకరు తెలియ జెప్పుకొని, ఆ ప్రకారం అనుభవించి, ఆనందించాలి.

- రత సమయంలో తన బీజవాహిక గోడల్ని అదిమిపట్టే కండరాలను బిగించటం ద్వారా ఆమె సుఖ సంతోషాలు చక్కగా పొందుతుంది, యిస్తుంది కూడా.

- ఆమె శరీరారోగ్యాన్ని చక్కగా కాపాడు కోవాలి. ఇంటిపనిలో, వంటపనిలో అలసిపోకుండా తగినంత జాగ్రత్త పడాలి. భర్తకు కామంలో మరీ క్రూరత్వం ఏర్పడి పిండి పిప్పి చేయ కుండా తన అందాలను కాపాడు కోవాలి.

అందాలు ఉన్నంతకాలం వాటిని పిండి పిప్పి చేయటం, ఆ తర్వాత ఏడ్వటం - అన్నిటికీ నేరం ఆమె అయినట్టు తిట్టటం మన మగ వాళ్ళకు అలవాటు. పాలిండ్లను నిమరటంలో కామం, పిండటంతో బాధ కలుగుతాయి.

- రత్యనంతరం భార్య తన భర్తపై చెయ్యివేసి, బుగ్గల్ని ముద్దాడుతూ తనకు రత సంతృప్తి కలిగినసంగతీ, తానెంతో సుఖంగా ఉన్న సంగతీ తెలియజేయటం చాలా అవసరం. ఇది భర్తకి విజయోత్సాహాన్నీ, ఆనందాన్నీ కలిగిస్తుంది.

- రకరకాల రతి భంగిమల్ని అనుసరించటానికి ఉభయులూ వెనుకాడ కూడదు. రతి వైవిధ్యం వల్ల మహదానందం కలుగుతుంది.

- కొంతమందికి మిట్ట మధ్యాహ్నం రతి కుతూహలం కలిగితే కొందరికి అర్ధరాత్రి కలుగుతుంది. భార్యాభర్తల అభిరుచుల్లో ఉన్న ఈ రకం తేడాని ఉభయుల కోసం ఉభయులూ సరిపుచ్చుకుని ఒకసారి అర్ధ రాత్రీ, ఒకసారి మిట్ట మధ్యాహ్నం - యిలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కొందరు స్థిమితంగా ప్రేమించుకునే కాలాన్ని

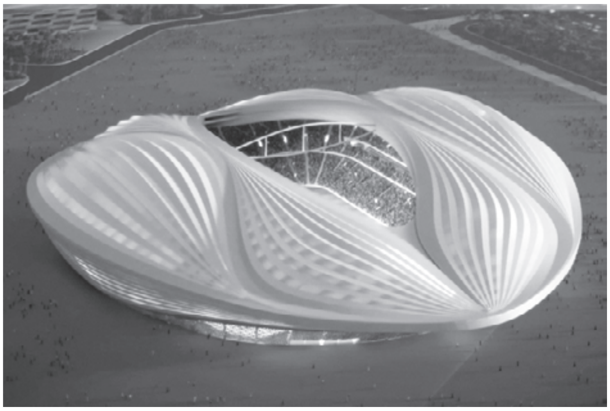
ముందుగానే నిర్ణయించుకుంటారు. ఇది కూడా మంచిదే! దీనివల్ల అపార్థాలు పెంచుకోవటం గాని, అక్కసులు కలగటం గాని ఉండదు.

- కొత్తకొత్త కామప్రయోగాలు చేయటంలో దోషం లేదు.
- చక్కగా స్నానంచేసి ఇస్త్రీ మడతలు కట్టుకొని, పరిశుభ్రంగా అలంకరించు కోకుండా ఏ అతివా పడకగదిలోకి ప్రవేశించకూడదు. అలాగే ఆమె భర్తకూడా.
- భర్త మనస్సును నొప్పించే విష యాలను గాని, అతన్ని అవమాన పరిచే ప్రసంగాలనుగాని భార్య ఎత్తకూడదు. దెప్పుళ్ళూ, దెబ్బలా టలూ పడకగదిలో కావు. రణరంగం లోనే అవసరం. భర్తకి కూడా ఇదే హెచ్చరిక!
- రతిముందు భార్య వైఖరిని బట్టీ, ఆమెకున్న లక్ష్యాన్ని బట్టీ, సహకార బుద్ధిని బట్టీ, రతేచ్ఛను బట్టీ, రతిలో పాల్గొనే ఆమె ఉత్సాహస్థాయిని బట్టీ ఆమెకు భావప్రాప్తి కలిగే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి రతిని కూడా రణంగానే భావించి ఉత్సాహంతో ముందు కురికే సాహసం గల భార్యలే భర్తల్ని జయించి సంతోషపెట్టగలరు. యుద్ధంలో ఓడిన వాడికి అవమానమూ, రతయుద్ధంలో ఓడిన వారికి సమ్మానమూ లభిస్తాయని మరచి పోవద్దు.
- భార్య తనంత తాను చొరవ చేసి భర్తను రెచ్చగొట్టటం ఆమె పాతివ్రత్యానికేమీ భంగం కాదు.
- సంభోగం సమభోగమే గనుక అందులో సమాన భాగస్వామిగా ఎంత కామోద్రేకాన్ని చూపించినా, ఎంత కామప్రకోపక చేష్టలు చేసినా భార్యల ఔన్నత్యం చెడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

('Your Right to Sex Happiness అన్న గ్రంథం నుంచి') ★

లింగాకార భవనాలు

చైనా లోని ప్రసిద్ధ 'పీపుల్స్ డైలీ' పత్రిక ప్రధాన కార్యాలయ భవంతి నిర్మాణంలో ఉండగా ఇలా పురుషాంగాకృతిలో కనిపించటంతో ఈ చిత్రమూ, దానిపై వ్యాఖ్యలూ ఇంటర్నెట్‌లో దావానలంలా వ్యాపించాయి. చైనా ఇంటర్నెట్‌లో వీటి వ్యాప్తిని నిషేధించింది కూడా!



అరుదుగా ఆర్కిటెక్ట్‌ల డిజైన్‌లు ప్రజలకు కొత్త ఊహలు కలుగజేస్తాయి. ఈ కుడిపక్క నున్న కతార్ ఫుట్‌బాల్ స్టేడియం స్త్రీజననావయవాన్ని పోలి ఉండడంతో దీనికి అనూహ్య ప్రచారం లభించింది.

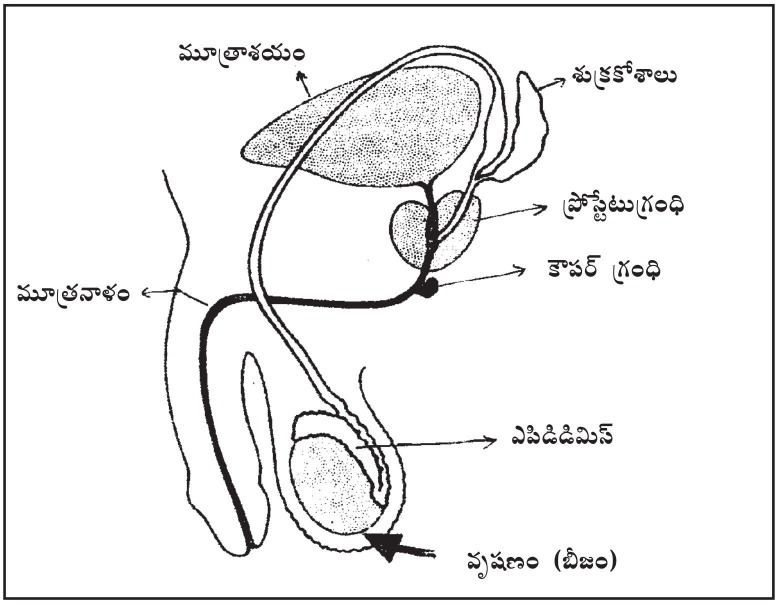
పురుషుల సంతాన లేమికి మూలకారణం

మనిషికి చూడటానికి కళ్ళు, నడవటానికి కాళ్ళూ ఉన్నట్టే తనను పోలిన శిశువులను జన్మనివ్వటానికి తోడ్పడే జననాంగాలూ ఉన్నాయి. బయటకు కనపడే ఇంద్రియాలైన పురుషాంగం, వృషణాలు (స్త్రీ విషయంలో యోని) మాత్రమే కాకుండా శరీరంలోపల ఎన్నో ఇతర అంగాలు, ఉపాంగాలూ కలగలిపి పనిచేస్తేనే జననేంద్రియ వ్యవస్థ సంపూర్ణ మవుతుంది.

మగవాడి జననాంగాలను పటంలో చూపిస్తున్నాము.

ఇందులో బీజాలు (Testes) అనేవి రెండూ వీర్యకణాలను తయారుచేసే ఫేక్టరీలు. వాటిపై టోపీలా ఉన్న ఉండ లాంటి భాగం ఎపిడిడైమస్. బీజాల్లో తయారైన వీర్యకణాలు ఎపిడిడైమిస్‌లో పరిపక్వమవుతాయి. అక్కడనుంచి బయటకు వచ్చిన పొడవాటి గొట్టమే వీర్యవాహిక (Vas deferens). వేసక్టమీ చేసినప్పుడు దీన్నే కత్తిరించి ముడి వేస్తారు.

కుడి ఎడమ బీజాలనుంచి బయట కొచ్చిన వీర్యవాహికలు రెండూ పొత్తికడుపులోకి చేరి ఇక పురుషాంగంలో ప్రవేశిస్తాయనగా ఏకమై ఒక ఉల్లిగడ్డలా కనిపిస్తున్న ప్రోస్టేటుగ్రంధి మధ్యలోంచి చీల్చుకుంటూ బయట పడతాయి.



ఆ ప్రాంతంలోనే రెండు బాదం కాయల్లా ఉన్న శుక్రకోశాలున్నాయి. వీటిల్లోంచి కూడా చిన్న గొట్టాలు వచ్చి వీర్యవాహికలో కలుస్తు న్నాయి. పురుషాంగం లోపలికి వీర్యవాహిక ప్రవేశించే చోట రెండు చిన్న కౌపరు గ్రంథులున్నాయి. వాటి గొట్టాలు కూడా వీర్యవాహికలతో కలుస్తున్నాయి.

పురుషాంగం లోపల ఉండే సన్నటి గొట్టం పేరు మూత్రనాళం. వీర్యవాహిక దీనితో కలిసిపోతుంది. కనుక మగవాడిలో వీర్యమూ, మూత్రమూ ఒకే నాళంలోంచి వస్తాయి.

స్ఖలన సమయంలో బీజాలలో తయారైన వీర్యకణాలు ఎపిడిడిమిస్ నుంచి బయలుదేరి, వీర్యవాహికగుండా ప్రయాణించి ప్రోస్టేటు గ్రంథిని చేరుతాయి. అక్కడ దానిని శుక్రోశాలలో తయారైన శుక్రద్రవమూ, ప్రోస్టేటు గ్రంథి ద్రవమూ, కలుస్తాయి.

ఇంకొంచెం ముందుకు కదలగానే కౌపరుగ్రంథుల స్రావం కూడా చేరుతుంది. వీటన్నిటి మిశ్రణవేు ''వీర్యం'' (Semen). రతిలో పురుషాంగం నుంచి స్ఖలింపబడే ఈ రాశిలో చురుకుగా ఈదుతున్న

వీర్యకణాలు (మగవాడి ప్రతిరూపాలు) అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి.

టూకీగా మగవాడి జననేంద్రియ వ్యవస్థ గురించిన పరిచయమిది. ఇప్పుడొక్కొక్కటే వివరంగా చూద్దాం.

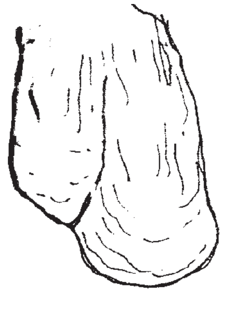
మొట్టమొదట మనం చూడాల్సింది వీర్యకణాల ఫేక్టరీ అయిన బీజాలు (వృషణాలు Testes). పురుష హార్మోను కూడా వీటిల్లోనే తయారవుతుంది.

బీజాలు

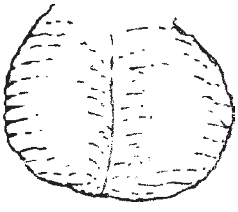
బీజాలు డైరెక్టుగా బయటకు ఉండవు. పొత్తికడుపు దిగువన ఉండే రెండు చర్మపు సంచుల్లో చెరో బీజమూ ఉంటుంది. ఈ చర్మపు సంచులు ఫేక్టరీకి ప్రహరీ గోడ లాంటివి. ఈ గోడలకి మిగతా శరీరపు చర్మం కంటే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది. వీటికి కొవ్వు పట్టదు. డార్టోస్ కండరమనే ప్రత్యేక కండరం ఈ సంచి గోడల్లో ఉంది. ఉష్ణ శీతలాలను గ్రహించే కేంద్రాలు, రక్త ప్రసరణకు చర్మాన్ని స్పందింప చేసే నాడులూ ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కలిసి బీజాలను రక్షిస్తాయి.

అంతే కాకుండా బీజాలలో వీర్య కణాలు తయారు కావడానికి సరిగ్గా ఎంత టెంపరేచరు అవసరమో అంతే లభించేలా జాగ్రత్తపడతాయి. ఆపద సమయాలలోనూ, పరిగెట్టినప్పుడూ, భయం కలిగినప్పుడూ, రతి సమయం లోనూ, చలిగా ఉన్నప్పుడూ ఈ బీజకోశాల గోడలలోని డార్టస్ కండరం సంకోచం పొంది, వృషణాలను శరీరానికి దగ్గరగా లాక్కుంటుంది. అనగా బీజ కోశాలు ముడుచుకుంటాయి. ఇది వృషణాలకు రక్షణ.

వృషణం ఒకొక్కటీ సుమారు 30-



వ్రేలాడినప్పుడు బీజకోశం



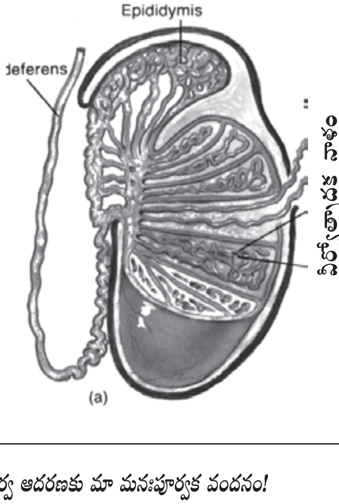
ముడుచుకున్న బీజకోశం

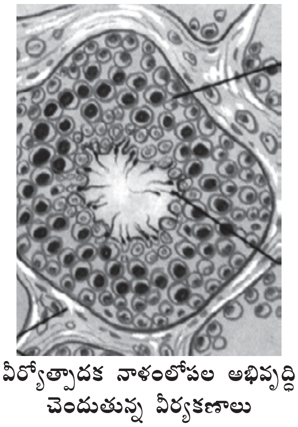
45 గ్రాములు బరువుంటుంది. దాని సైజు, బరువూ వయసుతో పాటు (20 ఏళ్ళవరకూ) పెరుగుతుంది. బీజం ఏ వయసులో ఎంతెంత ఉండాలో 'జననాంగ విజ్ఞానం' పుస్తకంలోని చిత్రాలలో వివరించాము.

వృషణానికి కూడా 3 పొరలున్నాయి. అన్నిటికన్నా లోపలి పొరనిండా అసంఖ్యాకంగా రక్తనాళికలున్నాయి. వీర్యకణాల తయారీలో అవసరమైన పోషకాలు, ఆక్సిజనూ ఈ నాళికల ద్వారానే అందుతాయి. బీజం మధ్యనంతా చుట్టలు చుట్టలుగా అమరుకొని వీర్యోత్పాదక నాళాలున్నాయి. ఈ నాళాల్లోపలే వీర్యకణాలు ఏర్పడతాయి. ఈ నాళాల చుట్టూ కొన్ని సాదా కణాలు, రక్త నాళికలు, లింపు నాళాలు, నాడులు, మధ్యంతర కణాలు, లేడిగ్ కణాలు అనే ప్రత్యేక రకం కణాలు ఉంటాయి. (వృషణాలకు చేరే నాడులు మూత్రపిండ నాడి నుంచీ, జీర్ణవ్యవస్థకు చెందిన నాడీ నుంచి కూడా వస్తాయి. కనుకనే బీజాలకు దెబ్బ తగిలితే వాంతి వచ్చినట్టవుతుంది.)

బీజం లోపల చుట్టలు చుట్టుకుని మొత్తం 900 దాకా ఉన్న సన్నటి గొట్టాలే వీర్యోత్పాదక నాళాలు. ఇది ఒకొక్కటీ ముప్పాతిక మీటరు పొడుగు ఉంటుంది. అన్నిటినీ ఒకదాని వెనక ఒకటి తగిలిస్తే మొత్తం ఓ ముప్పాతిక కిలోమీటరు పొడవు ఉంటాయి.

ఈ గొట్టాలన్నిటిలోనూ తయారయ్యే వీర్యకణాలన్నీ మరో పెద్ద గొట్టంలో చేరుతాయి. ఆ గొట్టం కూడా మెలికలు మెలికలు తిరిగి బీజంపై టోపీలా కూర్చుంటుంది. అదే





వీర్యోత్పాదక నాళంలోపల అభివృద్ధి చెందుతున్న వీర్యకణాలు

ఎపిడిడైమిస్. దీనిలోంచి గొట్టం పొడవు మొత్తం 6 మీటర్లు (దాదాపు 19 అడుగులు).

వీర్యోత్పాదక నాళాన్ని కట్ చేసి మైక్రోస్కోపులో చూస్తే ఎలా కనపడుతుందో పటంలో చూపిస్తున్నాము. అంచెలంచెలుగా తయారవుతున్న వీర్యకణాలు ఇందులో కనిపిస్తాయి.

వీర్యకణం తయారవడానికి 74 రోజులు పడుతుంది. బయటకు విడుదలయ్యాక దాని జీవితం (మానవశరీరం బయట) కనీసం 47 గంటలు కూడా ఉండదు. ఇదే సృష్టి విచిత్రం. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆ వీర్యకణంలోనే మనిషి లక్షణాలన్నీ నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి.

వీర్యోత్పాదక నాళాల చుట్టూరా ఉండే కణాలలో కొన్ని ప్రత్యేక కణాలున్నాయి. పురుష హార్మోను తయారు చేయటం వీటి పని. వీటిని లేడిగ్ కణాలంటారు.

పురుష హార్మోను ఇటు మనిషికి మగ లక్షణాలు కనిపించటానికే కాకుండా అటు వీర్యకణాల తయారీకి కూడా అవసరం. పురుష హార్మోను రాశి తగ్గిపోతే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి కూడా ఆగిపోతుంది.

బీజాలలో వీర్యకణోత్పత్తి చాలా క్రమబద్ధంగా జరుగుతుంది. ఆ ఫేక్టరీని మనకు కనపడని మేనేజర్లూ, సూపర్‌వైజర్లూ, కంట్రోలర్లూ ఎలా నిర్వహిస్తున్నారో చూడండి.

శరీరంలోని అన్ని భాగాల పనులనీ పరోక్షంగా గాని, ప్రత్యక్షంగా కాని మెదడులో ఉన్న పిట్యూటరీ గ్రంథి కంట్రోలు చేస్తుంది. బీజాలకు (వృషణాలకు) కూడా అధిపతి అదే.

దాన్నుంచి FSH, LH అని రెండు హార్మోన్లు తయారై రక్తం ద్వారా వృషణాల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి.

అవసరమైనంత పరిమాణం (రాశి)లో LH వృషణాలలోకి ప్రవేశించగానే అందులోని లేడిగ్ కణాలు పురుష హార్మోను తయారు చేయటం మొదలు పెడతాయి.

ఆ హార్మోను కూడా ఎంత అవసరమో అంతా తయారైనాక వీర్యత్పాదక నాళాల్లో ఉన్న గుండ్రటి బీజకణాలు వీర్యకణాలను తయారు చేయడానికి పూనుకుంటాయి. కాని పూర్తిగా తయారు చెయ్యవు. సగం పని పూర్తి చెయ్యడానికి మరో హార్మోను (FSH) కావాలి. వీర్యకణాలు ఉత్పత్తయ్యే నాళాల్లోపల ఉండే మరో రకం కణాల (Sertoli Cells) ద్వారా FSH తన డ్యూటీ నిర్వర్తిస్తుంది.

ఇక్కడో తమాషా ఉంది. FSH, LH హార్మోన్లు పుట్టుక

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం...!

వైటోఫెర్-ఎన్

ట్రాన్స్‌క్యూ

ఫెర్టి-ఎమ్

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

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

సెల్: 8500555365

(రా॥ 7 - 10 వరకు)

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

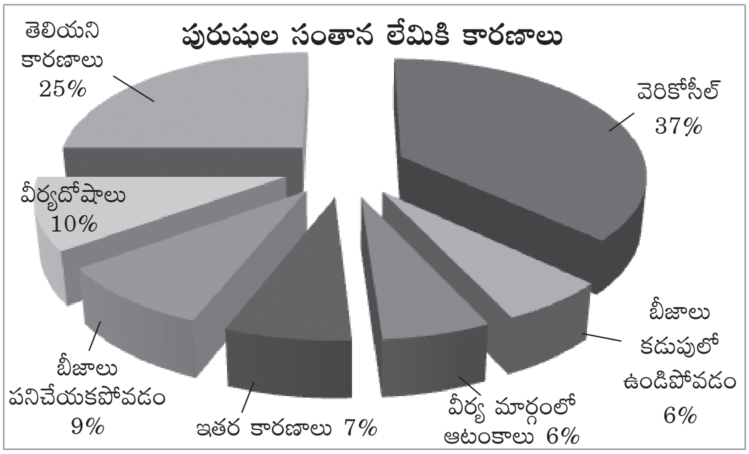
(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.rishiayurved.in

పై ఔషధాలు రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మానుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా లభిస్తాయి.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

నుంచీ మనిషిలో తయారవుతూనే ఉంటాయి. కాని వీర్యకణాలు, వీర్యమూ మాత్రం సుమారు 13వ ఏట నుంచి మాత్రమే ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇదెలా సాధ్యం?



పిల్లల్లో ఈ హార్మోన్లు వీర్యోత్పత్తికి అవసరమైనంత రాశిలో విడుదల కాకుండా మెదడు జాగ్రత్త తీసు కుంటుంది. పుట్టిన 13 సం॥ల తర్వాత ఆ హార్మోన్లు అలారం పెట్టుకుని నిద్రలేచినట్టు మెలకువ తెచ్చుకుని వాటి డ్యూటీ మొదలు పెడతాయి.

బాగానే ఉంది. LH వల్ల Leydig కణాలు ప్రేరేపించబడి పురుష హార్మోను (testosterone) తయారీ మొదలు పెడతాయి కదా! అలా నిరంతరం తయారవటం వల్ల పురుష హార్మోను మోతాదు మించిపోతేనో?

మించిపోదు. అవసరానికి మించి పురుష హార్మోను తయారవుతే ఆ విషయం మెదడు ద్వారా పిట్యూటరీ గ్రంథికి చేరుతుంది. అది LH సరఫరాని నిలిపేస్తుంది. LH ప్రేరణ ఆగిపోవటంతో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. పురుష హార్మోను రాశి మరీ తగ్గిపోతే ఆ సమాచారం అందుకుని పిట్యూటరీ మళ్ళీ LH నీ, వృషణం మరల పురుష హార్మోనునీ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇలా మనకు తెలీకుండానే మన శరీరంలో ప్రతి హార్మోను, ఎంజైము, ప్రతి రసాయన పదార్థం ఎంత కావాలో అంతే నిత్యం తయారవుతూనే ఉంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తప్ప!

బీజాల్లో లోపాలు

భగవంతుడీ సృష్టిని ఎంత అనూహ్యమైన చాతుర్యంతో సృష్టించినా అతనూ మనిషిలాగే తప్పులు చేస్తాడేమో! లేక దైవమొకటి తలిస్తే ప్రకృతొకటి తలిచి పొరపాట్లు జరుగుతాయో - మొత్తానికి పై చెప్పిన నిర్మాణంలో కాని, ఆ విధినిర్వహణలో కాని, ఎక్కడో లోపం సంభవించిన సందర్భాలు మానవజాతిలో చాలా ఉన్నాయి.

ఆ కారణంగా వీర్యకణాల తయారీ జరగకపోవటం గాని, అర్థాంతరంగా నిలిచిపోవటం కాని, లోపభూయిష్టంగా తయారవటం కాని తటస్థిస్తుంది. అందువల్లనే ఏటా కోట్లాది మందికి సంతానం కలగటం సమస్యగా మారుతోంది.

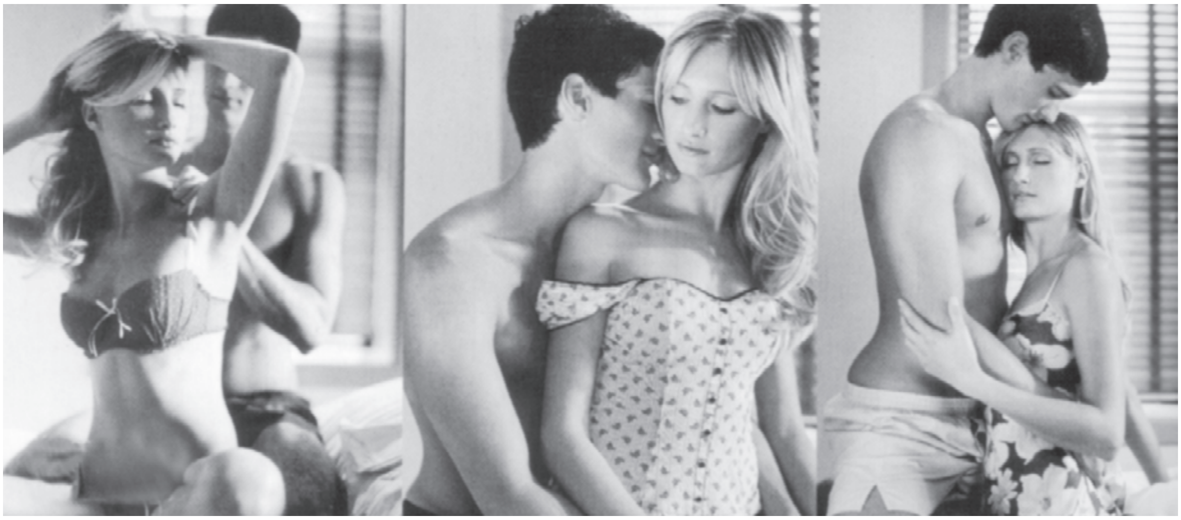
★

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.



మంచి లైంగిక సంతృప్తికి 3 రకాల సెక్సు

సెక్సు ఎల్లవేళలా ఒకేలా జరగదు. ప్రతిసారీ ప్రణయకళ, రతి, రత్యానంతర ప్రేరణ అంటూ వరుస క్రమంలో తీరుబడిగా సెక్సులో పాల్గొనడం కుదరదు.

పైగా, కూడదు కూడా !

ఒకోసారి క్షణాల్లో అతుక్కుని క్షణాల్లో విడిపోయేలా సెక్సులో పాల్గొనడం, ఒకోసారి తీరుబడిగా అరగంటో గంటో అన్ని ప్రక్రియలతోనూ ఆనందించడం, ఒకోసారి తీవ్రఉద్వేగంతో తల బద్దలౌతుందా అన్నంత గాఢమైన సెక్సుని అనుభవించడం.

ఇలా ఈ 3 విధాల - రతుల్లో ఎప్పుడు ఏది వీలైతే దాన్ననుభవించడం ద్వారా జీవితానికి సమతుల్యమైన సెక్సు సంతృప్తి లభిస్తుంది.

విహంగరతి

కోరిక గాఢంగా కలిగింది. భాగస్వామి కూడా సై అంటే సై అన్నారనుకోండి. ఇంకేం చటుక్కున తలుపెయ్యటం, మంచం మీద వాలటం. 3 నిమిషాల్లో అంతా అయిపోతుంది. కొద్ది నిమిషాల్లో రిలాక్సయి బయటపడిపోతారు. దీన్ని ఇంగ్లీష్‌లో Quickie అంటాం. పక్షుల్లా (విహంగంలా) క్షణంలో ముగించేది కాబట్టి!

ఇందులో ప్రణయకళ ఉండదు. ఒకరి నొకరు ప్రేరేపించుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. మనసులో యవ్వనం ఉండటం ముఖ్యం. తలుచుకోగానే ఇద్దరికీ మూడ్ వచ్చెయ్యడం, కావలసిన ఏకాంతం దొరకడం - అంతే చాలు ! ఎవరో వచ్చేవేళ అనీ, అంతా స్థిమితంగా జరగాలనీ, రాత్రయితేనే రతి చేయాలనీ, ఇంట్లోనే జరగాలనీ... ఇలా నియమాలు పెట్టుకునే వాళ్ళు Quickie లో పాల్గొనలేరు. పాల్గొన్నా వాళ్ళ దృష్టంతా దేనిమీదో ఉంటుంది కనుక ఆనందించ లేరు.

ఓ దొంగచాటు ప్రణయంలోని థ్రిల్ మిగులుస్తుంది క్వికీ ! సాధారణంగా మగవాళ్ళే క్వికీలని ఇష్టపడతారు. స్త్రీ స్థిమితమైన సెక్సుని ఇష్టపడుతుంది. కొందరు అవసరం కొద్దీ క్వికీలలో పాల్గొంటారు. కొందరు సరదా కొద్దీను. అయితే అన్నీ క్వికీలే అయితే సరదా పోయి కోపతాపాలు కూడా మిగలొచ్చు సుమా !

సుఖరతి

క్వికీలు సుఖప్రదమే. అనుమానం

లేదు. కాని వాటిలో స్థిమితం ఉండదు. ఆదరాబాదరాయే తప్పు! ఒకరి శరీరాల నొకరు పూజించు కుంటూ, నఖశిఖ పర్యంతమూ ఒకరి శరీరాల లోతులూ ఎత్తులూ అన్వేషిస్తూ, ప్రేరేపించుకుంటూ ప్రతి స్పర్శను, కదలికనూ ఆస్వాదించు కుంటూ కావలసిన భంగిమల్ని కావలసి నంత సేపు ఆనందిస్తూ పాల్గొనే రతి "సుఖరతి".

మీరిద్దరూ జీవితాంతం ఒకరి నొకరు అంటిపెట్టుకుని ఉండిపో యేటి మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని ఇదే కలిగిస్తుంది. ఇందులో తాదాత్మ్యత ఉంది, ఒట్టి ఆవేశం కాదు.

అయితే ఎల్లప్పుడూ ఇదే రకం సెక్సునే పాటిస్తున్నా బోర్ కొడుతుంది.

ఉద్వేగరతి

రోజూ సాదాసీదా వంట చేసేసి అయిందనిపించుకునే ప్రతి గృహిణీ ఆదివారం నాడు ఒకటో అరో ఎక్స్‌ట్రా వంటకాలు చేసి ఇంటిల్లపాదీ తృప్తిగా తినాలని ఆశిస్తుంది. ఓ పండగో పబ్బమో వస్తే స్పెషల్స్ తప్పనిసరి. ఆ స్పెషల్స్ కోసం అందరూ ఎదురుచూడ్డమూ పరిపాటే !

అలాగే సెక్సులో కూడా అప్పుడప్పుడు స్పెషల్స్ ఉండాలి. ఆ స్పెషల్స్ ఏ శనివారం రాత్రో (ఆదివారం లేటుగా లేవచ్చు కాబట్టి), పండగనాడో, పుట్టిన రోజునో, పెళ్ళిరోజునో... ఇవేవీ కాకపోతే పిల్లల్ని ఇంట్లో వదిలేసి భార్యాభర్తలిద్దరూ ఏ ఊరో వెళ్ళినప్పుడో... ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాలని 'స్పెషల్ సెక్స్' కోసం ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ఆ రోజున గదిలోపల మార్పులు చేసుకోవచ్చు. ఏకాంతం ఉంటే వేరే గదిలో ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. అవేం వీలు కాకపోతే బట్టల్ని వేరేగా కట్టుకోవచ్చు. (ఉదాహరణకి లోపలి అందాల్ని కొంచెం కొంచెం చూపించే బట్టలు; మగవాడు లాల్చీ పైజమాల్లోకో, సాంప్రదాయకమైన పంచె కట్టులోకో మారడం వగైరా)

ఈ ఎరేంజ్‌మెంట్స్‌లోనే కొత్త ఉద్వేగానికి నాంది ఏర్పడుతుంది. ఆ రోజున రోజూ పాటించే విధానాలు కాక వేరే పద్ధతులు ప్రయత్నించవచ్చు. పరస్పరాంగీకారంపై ఏ సెక్స్ సినిమాలో (మైల్డ్ పోర్నోగ్రఫీనే ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఇష్టపడతారు. మరీ మోటు సినిమాలు చూస్తే వెగటుకి లోనవుతారు) చూడవచ్చు. లేదా మూడ్‌ని పెంచే మ్యూజిక్ పెట్టుకోవచ్చు. మాటల్లో చేతల్లో అధికోత్సాహం చూపించవచ్చు. వీటివల్ల రోజూ కలిగే తృప్తి ఆనందం కన్నా ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తుంది. మీరు చేసే ప్రయోగం నుంచి అనుకోకుండా మీరు ఊహించనంత సుఖం లభించవచ్చు కూడా !

కొందరు దంపతుల ఊహాత్మక సన్నివేశాలు సృష్టించుకుని ఈ ఫేంటసీని అనుభవిస్తూ రతిలో నిమగ్నమౌతారు. ఇవన్నీ దాంపత్యంలో విసుగుని, నిర్లిప్తతనీ పోగొట్టి నిత్య నూతనంగా ఉంచుతాయి.

కీళ్లనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

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

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్
కాంబినేషన్‌తో
కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్లపీకులని జయించండి!

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

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

గర్భవతులకి బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే?

గర్భం వస్తే ఇక అప్పటినుంచీ ప్రసవసమయం వరకూ సాధారణంగా బ్లీడింగ్ (రక్తస్రావం) కనబడదు. కనబడకూడదు!

చాలామందిలో గర్భం వచ్చేకకూడా అప్పుడప్పుడు కొంత బ్లీడింగ్ కనబడుతుంది. ఆ బ్లీడింగ్ గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేని సందర్భాలు కొన్ని ఉంటాయి. వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన సందర్భాలు కొన్ని ఉంటాయి. ప్రతి గర్భవతీ వాటి గురించి తెలుసుకొని ఉండటం మంచిది.

ప్రమాదంలేని సందర్భాలు

❖ కొంత మంది స్త్రీలకి గర్భం వచ్చేక కూడా 1-2 నెలలపాటు పీరియడ్స్ రావలసిన డేట్స్‌లో కొద్దిగా బ్లీడింగ్ లేదా ఎరుపు కనిపిస్తుంది. అయితే పూర్తి స్థాయి బహిష్టు మాత్రం అవదు. అది బహిష్టా, గర్భం వచ్చి ఉందా అనే అనుమానం తీరాలంటే ప్రెగెన్సీ టెస్టు చేయించుకోవడమే.

❖ నిజానికి చాలామంది గర్భం వచ్చిన నెలలో డేట్ ప్రకారం ఎరుపు కనిపించడాన్ని బట్టి అదే పీరియడ్స్ అనుకుంటారు. ఆ మరుసటి నెల బ్లీడింగ్ కనపడకపోతే అప్పుడు నెలతప్పా మనుకుంటారు. దాంతో నెలలు తప్పుగా లెక్కవేసు కుంటారు. డాక్టరు 4 నెలల పిండం అని చెపితే 'అదేమిటి ఇంకా మూడవ నెలే కదా? అని అబ్బురపడతారు.

❖ 25% మంది స్త్రీలలో ఇలా గర్భం వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆ నెలలో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. దీన్ని "ఇంప్లాంటేషన్ బ్లీడింగ్" అంటారు. అంటే అప్పుడే ఏర్పడ్డ పిండం గర్భసంచిలోకి వెళ్ళు పాతుకునే

సమయంలో కలిగే బ్లీడింగ్ అని అర్థం. అబ్బే, అసలు అలాందేమీ ఉండదని కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు వాదిస్తారు.

❖ ఈ బ్లీడింగ్ మామూలు బహిష్టుకన్నా తక్కువగా వస్తుందని చెప్పుకున్నాం. కలర్ పింక్ కలర్‌లో కాని, గోధుమ రంగులోకాని ఉంటుంది. అండం విడుదలైన 5వ రోజు నుంచి 12వ రోజు మధ్యలో ఎప్పుడో కనిపిస్తుంది.

❖ ఈ రకం బ్లీడింగ్ ఆందోళనకర మైనది కాదు.

ఇంకెప్పుడైనా బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే?

పై రకం బ్లీడింగ్ తప్ప గర్భవతికి ఇంకెప్పుడు బ్లీడింగ్ కనబడినా హెచ్చరికగా ఉండాలి. స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

◆ గర్భం మధ్యలో రక్తస్రావం జరగడం సాధారణంగా ఎబార్షన్‌కి సూచన.

◆ అయితే బ్లీడింగ్ కాని, ఎరుపు కాని కనిపించిన ప్రతిసారీ అది ఎబార్షన్‌కి దారితీయకపోవచ్చు; కాని అవకాశం మాత్రం ఉంటుంది.

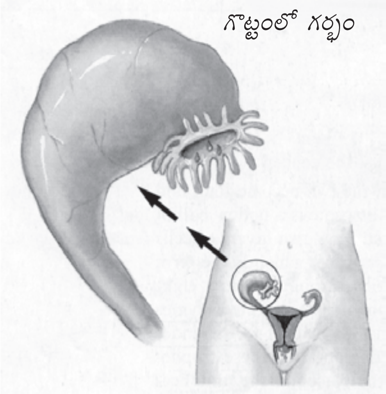
గర్భం మధ్యలో కొద్దిపాటి బ్లీడింగ్ కనిపించే స్త్రీలలో 50% మందికి ఎబార్షన్ అవదు.

తరచు ఈ అబార్షన్ రిస్కు 12 వారాలలోపు (3వ నెలలోపు) అధికంగా ఉంటుంది.

ఈ టైంలో రమారమి 15-20% మందికి గర్భస్రావమై పోతుంది. ఈ కాలంలో యోనిద్వారం గుండా పొరలు కాని ముక్కలు కాని పడిపోతే తక్షణం డాక్టర్ని కలవాలి.

పదేపదే గర్భస్రావాలవుతున్నాయా? గర్భం నిలవటంలేదా?

"సంజీవి" ఈ సమస్యని నివారిస్తుంది. వేలాది గర్భాలను కాపాడిన "సంజీవి" వివరాలకై ... రిషి ఫార్మా - 8500555365 కి ఫోన్ చేయండి.



◆ **అబార్షన్స్‌ని నివారించవచ్చా?**

ఇది బ్లీడింగ్ కనబడగానే కలిగే మొదటి ఆలోచన. కాబోయే అబార్షన్‌కి సూచనగా బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే - వెంటనే చర్య తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండొచ్చన్న ఆశ కలగడం సహజం కదా!

అయితే చాలా అబార్షన్స్ (మిస్‌కేరేజెస్)ని ఆపలేము. ఆరోగ్యంగా లేని పిండాన్ని తొలగించడానికి శరీరం చేసే ప్రయత్నమే మిస్‌కేరేజ్. కనుక దాన్ని ఆపకపోవడమే మంచిది.

◆ **మెట్లు వేగంగా ఎక్కినా, కుదుపుల్లో పడినా, సెక్సులో పాల్గొన్నా అబార్షనవుతుందా?**

అదొక ఊహ ప్రచారంలో ఉంది. డాక్టర్లు కూడా జాగ్రత్తలు చెపుతారు. అయితే ఋజువులు మాత్రం లేవు. మిగతా వాటిమాట ఎలా ఉన్నా సెక్సువల్ల అబార్షన్ జరగదు.

◆ **దారితప్పిన గర్భం** - కొందరికి గర్భకోశంలో పెరగాల్సిన పిండం గొట్టంలో పెరగడం మొదలుపెడుతుంది. సన్నటి గొట్టంలో అదెన్నాళ్ళు పెరగగలదు? కనుక గొట్టం పగలడమూ, విపరీతమైన కడుపునొప్పి, బ్లీడింగ్, కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడమూ లాంటివి సంభవిస్తాయి.

"మా కోడలు మరీ సుకుమారం! ఈ చదువుకున్న వాళ్ళంతా యింతే. కొంచెం కూడా ఓర్చుకోలేరు. తిండి తినమంటే తినదు. ఏం తిన్నా యిమడదు. ఇదుగో ఇలా పడిపోయి కడుపు పోగొట్టుకుంది" అని ఓ అత్తగారు నానా రభసా చేసింది. (తర్వాత డాక్టరు చేత తిట్లు తిందనుకోండి!).

అలాంటి పొరపాటు నిర్ణయాలకు రాకుండా కడుపులోనొప్పి, రక్తస్రావం కలిగిన గర్భవతిని క్షణాలమీద డాక్టరుకి చూపించాలి.

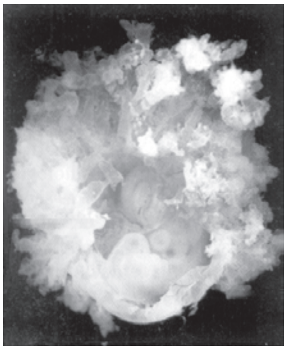
◆ **ముత్యాల గర్భం :** గర్భం గర్భమని మురిసిపోతే నారింజ తొనలో ముత్యాల్లాంటి ముద్దతో గర్భం వస్తుంది కొందరికి. అప్పుడు కూడా అర్థాంతరపు బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. సరైన వైద్య సంరక్షణ జరక్కపోతే ఇది కేన్సరుకి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి గర్భిణికి బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే - అది ఏ కారణం వల్ల కలిగిందో మనకి తెలీదు కనుక - డాక్టరుకి చూపించాల్సిందే.

ఒకవేళ ఇంటిదగ్గరే గర్భస్రావమై - అది ముత్యాల గర్భిణీ అని తేలితే కూడా వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి.

◆ కొందరికి గర్భం ఆఖరు నెలల్లో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. 7వ నెలనుంచి 9వ నెల వరకు. దీనికీ తొలి 3 నెలల్లో కనిపించే బ్లీడింగ్‌కి గల కారణాల్లో చాలా తేడా ఉంది.

ఈ సమయంలో కనిపించే బ్లీడింగ్‌కి ఓ ప్రధాన కారణం గర్భాశయ కంఠం ఒరుసుకుని ఎర్రబడటం లేదా దానిపై ఏర్పడే పెరుగుదలలూను.

అలాగే కొందరికి - అంటే సుమారు నూరింట ఒకరికి - నొప్పులు రావడానికి బాగా ముందే కాని



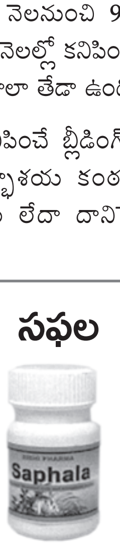
నొప్పుల సమయంలో కాని మావి గర్భసంచి నుంచి ముందుగా వేరుపడిపోతుంది. (Placental abruption). దీనివల్ల తరచు కడుపునొప్పి, బ్లీడింగు కలుగుతాయి.

◆ మావి గర్భాశయంలో అడుగు భాగాన ఉన్నప్పుడు అది గర్భాశయం మూతిని పూర్తిగాకాని, కొంతమేరకు కాని మూసేస్తుంది. దీన్ని ప్లాసెంటా ప్రీవియా అంటాం. అందువల్ల బ్లీడింగ్ అవుతుంది. ఇది సీరియస్ పరిస్థితి. తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

◆ నెలలు నిండేక బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే ప్రసవ సమయం వచ్చిందని అర్థం. ఈ బ్లీడింగ్‌కి ముందు కొద్దిగా తెల్లటిముద్ద కూడా పడుతుంది.

ఏదిఏమైనా గర్భిణికి ఏ దశలో బ్లీడింగ్ కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించడం ముఖ్యమన్నది మరవకూడదు. పైన యిచ్చిన సమాచారం అంతా అవగాహన కోసం మాత్రమే.

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

మంచి సెక్స్ లైఫ్ కోసం యోగా

డా॥ సుధాకర్ పేట్కర్
SST మెడికల్ కాలేజీ, సంగమనేర్.

భారతదేశానికి గర్వకారణమైనవి వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, పతంజలి యోగసూత్రాలు. ఈ రెండూ శారీర కంగా, మానసికంగా, లైంగిక సంతృప్తి పరంగా మనిషిని అత్యున్నత శిఖరాలకు తీసుకెడతాయి.

మనుషుల్లో లైంగిక సబంధం కేవలం రెండు శరీరాల కలయిక మాత్రమే కాదు. మనసు (mental), భావోద్వే గాలు (emotional), రమణీయత (asthetic) ల మేలి కలయిక సెక్సువల్ రిలేషన్‌షిప్ డెవలప్‌మెంటులో కనిపిస్తుంది.

మనిషిలోని అతి ముఖ్యమైన కామాంగం ఏది? పురుషాంగం? యోనిశీర్షం? రొమ్ములు? పిరుదులు??

ఇవేవీ కావు, మనసే అతిముఖ్యమైన కామాంగం. మనసే లేకపోతే కామం ఉనికే లేదుగా! కామ ప్రక్రియలే లేవుగా!!

సుప్రసిద్ధ ఫిలాసఫర్, టీచర్, పూర్వ భారత రాష్ట్రపతి ఎస్. రాధాకృష్ణన్ అన్నట్టు - కామం అనేది మనిషికి ఒక భావోద్వేగ స్థితి; ఆ మనిషి ఆలోచనా, కోరికాను. మనిషికి ఆ భావోద్వేగాలను దక్కకుండా చేస్తే ఆ మనిషి క్రమేణా డిప్రెషన్‌కి లోనవుతాడు. మానసికంగా, నైతికంగా తీవ్ర వత్తిడులకు లోనవు తాడు. అతని భవిష్యత్తే ప్రమాదంలో పడుతుంది.

ఆధునిక సైన్సు కూడా మంచి శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ పరమైన ఆరోగ్యం, స్థిరత్వం, హార్మోను గ్రంథుల సక్రమ విధి నిర్వహణ - ఇవి తృప్తికరమైన లైంగిక జీవితానికి అవసరమని చెప్తోంది.

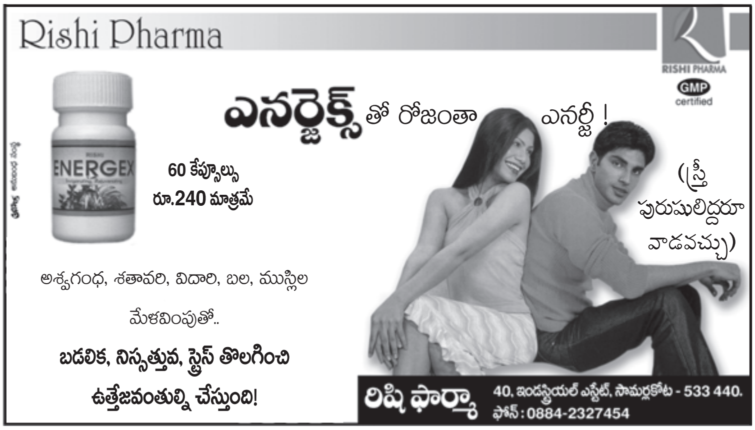
ఇటు యోగశాస్త్రం, అటు కామశాస్త్రం కలిసి ఈ ఆరోగ్యవంత మైన లైంగికానందాన్ని కలిగించటంలో ప్రధాన భూమిక పోషిస్తాయి.

మానసిక వత్తిడి వల్ల సెక్సు ఎలా ధ్వంసమౌతుంది?

స్ట్రెస్ (మానసిక వత్తిడి) ఇవాళ్టి పోటీ ప్రపంచంలో మనిషిని పట్టి పీడిస్తున్న పెద్ద జబ్బు. ఎవరు సమర్థులో వారే మనగల్గుతారు (Survival of the Fittest) కాబట్టి బ్రతుకు పోరాటంలో మనిషి నిరంతర ఒత్తిడికి లోనవు తున్నాడు.

దినదినం ప్రభావం చూపే ఈ వత్తిడివల్ల సైకి (Pshyche, మనసు), సోమా (Soma, శరీరం) రెండూ దుష్ప్రభావానికి లోనై రకరకాల సైకోసోమాటిక్ (మనోశారీరక) వ్యాధులు సంభవిస్తున్నాయి. వీటి ద్వారానూ, ప్రత్యక్షంగానూ కూడా స్ట్రెస్ పొంగే పాలలాంటి లైంగిక జీవితంలో నీళ్ళు పోసేస్తుంది. సెక్స్‌లైఫ్ డిస్టర్బ్ అయితే మొత్తం లైఫ్‌మీదే దాని ప్రభావం పడుతుంది.

సెక్సు కార్యం ప్రపంచమంతటా ఒక్కటే అయినా కలిగే లైంగికా నందంలో మాత్రం అపారమైన భేదముంది. మానసిక, శారీరక ఫిట్‌నెస్ స్థితులని బట్టి ఈ ఆనందం స్థాయి, నాణ్యత మారిపోతాయి. Bad Sex వల్ల అసంతృప్తి, అసహనం, చిరాకు



(యిర్రిటబిలిటీ) కలుగుతాయి. మంచి లైంగికానుభవం వల్ల తృప్తీ, సంతోషమూ ఉత్సాహమూ కలుగుతాయి. వైద్యపరంగా - మంచి సెక్సు వల్ల నరాల వ్యవస్థలో మనిషిని ఉత్సాహపూరితంగా ఉంచే రసాయనాలు విడుదలై మనిషిని సంతోషంగా ఉంచుతాయి.

ఏదో అడపాదడపా కాక నిరంతరం మంచి సెక్సు అనుభవాల్ని పొందే వ్యక్తి మంచి మానసిక ఆర్యోగంతో పరిఢవిల్లి, సుఖసంతృప్తుల శిఖరాలను చేరుకున్న కారణంగా ఆ స్థితిని దాటి స్పిరిట్యువల్‌గా కూడా అభివృద్ధి చెందుతాడు. అందుకేనేమో వేమన్న అన్నాడు 'కామిగాని మోక్షగామి కాడు' అని!

సరిగ్గా ఇక్కడే 'యోగ' పాత్ర మొదలవుతుంది. ప్రతి రోజూ యోగని అభ్యాసం చేసే వ్యక్తులు తమ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను ఎన్నోరెట్లు మెరుగుపర్చుకోవడమే కాకుండా సెక్సులో శరీరాలు, మనసులు, ఆత్మలు ఏకం చేసుకోగల్గుతారు. అసలు యోగ అనే పేరు వచ్చిందే 'యుజ' (ఏకమవడం) అనే పదం నుంచి!

సెక్సుని నియంత్రించేవి మూడు!

మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్ర నాడీవ్యవస్థ - అనేవి ఈ మూడూ! మెదడు జ్ఞానేంద్రియాల సహాయంతో కామజ్ఞానాన్ని పొందుతుంది. స్పందిస్తుంది. ఇక వెన్నుపాము ఇటు మెదడు ఆజ్ఞల్నీ శిరసా వహిస్తుంది, అటు దానంత అది కొన్ని స్పందనల్నీ నియంత్రిస్తుంది...

ఇక స్వతంత్రనాడీ వ్యవస్థ (అటానమస్ నెర్వస్ సిస్టమ్ : ఏదైతే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మొ॥ ఆటోమేటిక్‌గా పనులు జరగాల్సిన అవయవాలని నియంత్రిస్తుందో అది): ఈ వ్యవస్థలో రెండు శాఖలున్నాయి. సింపతెటిక్, పేరా సింపతెటిక్ అని.... ఈరెండూ ఒకదానికొకటి ఆపోజిట్ పనులు చేస్తాయి. ఒకటి తెరవమంటే రెండోది మూయమంటుంది. ఒకటి లేవమంటే రెండోది వాలిపోమంటుంది.... ఇలానే అన్ని పనుల విషయంలోను!

సో, అటానమస్ నాడీ వ్యవస్థకి చెందిన ఈ శాఖల రెండింటి మధ్యా యోగా ద్వారా సమన్వయం సాధింపజేస్తే చాలా సెక్సు సమస్యలు దూరమైపోవడమే కాక సెక్సువల్ ప్లెజర్ ఇనుమడిస్తుంది. ఇదీ సెక్సులో యోగ పాత్ర!

కామశాస్త్రాచార్యుడు వాత్స్యాయనుడు చెప్పిన అనేక భంగిమలు, కామతృప్తిని యినుమడింపజేస్తే పతంజలి చెప్పిన యోగభంగిమలు ఆరోగ్యాన్ని, సౌష్టవాన్ని యినుమడింపచేస్తాయి.

'మందు'వల్ల మొద్దుబారుతుంది

నాగరికులు ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ సెక్సు కోరికలు పెంచుతాయని అనుకుంటుంటారు. ఒట్టిది! ఆల్కహాలు, మాదకద్రవ్యాలు, జ్ఞానేంద్రియాలను, బుర్రను, మొద్దుబారేటట్టు చేస్తాయి. లైంగికానందాన్ని ఆస్వాదించే శక్తిని కూడా మొద్దుబారేట్టు చేస్తాయి.

కాని యోగా అలా కాదు. మానసికంగా ఉత్తేజ/ఉత్సాహ పరుస్తుంది. శారీరకంగా పటుత్వం కలిగిస్తుంది. జ్ఞానేంద్రియాల నైశిత్యం పెంచి అతి చిన్న అంశాన్ని కూడా ఆనందించే శక్తినిస్తుంది. అదీ తేడా.

జీవితాంతం సెక్సులో ఆనందించాలన్న మనిషి ఆశకి పరిష్కారం యోగాయే.

ఇంతకు ఏయే యోగాసనాలు?

ఆసనాలు : పాదహస్తాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం, అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం, శశాంకాసనం, వజ్రాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం, సర్వాంగాసనం, హలాసనం, పవనముక్తాసనం, శీర్షాసనం.

(వీటిలో చాలా ఆసనాలని వేసే విధానం మా "యోగచికిత్స" గ్రంథంలో వివరించాము సం॥)

ముద్రలు : యోగముద్ర, విపరీతకరణి, మహాముద్ర, అశ్వనీముద్ర.

బంధాలు : మూలబంధం, ఉడ్డియన బంధం, జలంధర బంధం.

ప్రాణాయామాలు : పూరక, కుంభక, రేచక ప్రాణాయామాలు

పై వివిధ యోగాసనాలు, ముద్రలు, బంధాలు శరీరంలోని వివిధ కండరాల్ని సమర్థవంతం చేస్తాయి. వివిధ హార్మోను గ్రంథుల్ని ఉత్తేజపరుస్తాయి. శరీరంలో కొవ్వుని కరిగిస్తాయి. మానసికంగా చురుకుదనాన్ని, ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. రక్తప్రసారం, నరాలలో విద్యుత్ప్రవాహం మెరుగుపరుస్తాయి.

ఫలితంగా నపుంసకత్వాన్ని, శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారించడమే కాక స్త్రీ పురుషులలో లైంగిక ఆనందస్థాయిని అధికం చేస్తాయి. మరి మీరూ యోగాలోని ఆ లాభాలను పొందండి!

అన్నట్టు ఇవి ఏవో కొన్నాళ్ళు చేసి మానేసేవి కావు. డబ్బు ఖర్చుండదు. కాని ఓపిక, పట్టుదల మాత్రం ముఖ్యం. అవి ఉంటే మీ జీవితమే వేరుగా ఉంటుంది.

మీరు చదవాల్సిన

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

6 వ భాగం : శీఘ్రస్ఖలనం (రతిలో త్వరగా స్ఖలనమైపోవటం) సమస్యకి కారణాలు - వివిధ చికిత్సలు - స్క్వీజ్ టెక్నిక్, స్టార్ట్ - స్టాప్ టెక్నిక్, అభిసారిక విధానం - హస్తప్రయోగానికీ శీఘ్రస్ఖలనానికీ సంబంధం.

9 వ భాగం : సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం - పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.

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 పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

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

17 వ భాగం: వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.

18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

20 వ భాగం: సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

22 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.

23 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యానికి (యూరాలజీ) సంబంధించిన సమస్యలు - పరిష్కారాలు. ముఖ్యంగా కిడ్నీస్టోన్స్, ఇతర మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు వాటికి చికిత్సలు, పేషెంట్లు తెలుసుకోవలసిన ఆహార వ్యవహార నియమాలు - పురుషాంగంపై, వృషణాలపై వచ్చే కేన్సర్లు - అంగం గంటల తరబడి స్థంభించి ఉండిపోతే కలిగే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

క్రాంతికార్

మీరో కల్పవృక్షమా? మీకోసమే సంస్థలు వెదుకుతున్నాయి !

"If you want to plan for a year, plant CORN;
If you want to plan for three years, plant a TREE;
But If you want to plan for 10 years, plant MEN"

... అంటే మనుషుల్ని నాటడం. పంట బాగా ఉండాలంటే, ముందుగా విత్తనాలు మంచివి ఎన్నుకోవాలి. వాటిని బాగానాటి, దాని బాగోగులు ఎప్పటికప్పుడు గమనించి, వాటిని ఎదిగేలా చేసే ప్రక్రియ 'అగ్రికల్చర్'. అలాగే సరయిన మనుషుల ఎంపిక దగ్గర నుండి, వారి ఎదుగుదల వరకు - వారి శిక్షణ, సంక్షేమం అన్నీ చూడ్డం మనుషుల్ని నాటడం. అంటే Agriculture లాగే Planting men అంటే Men Culture.

మాయా వృక్షం

మనుషుల్ని నాటితే అవి మాయా వృక్షాలవుతాయనే బాలచందర్ ఈటి.వి. సీరియల్ మనకు దగ్గరగా ఉంది. అది మిస్టరీ, మిస్టిషిజమ్, ఫేంటసీ. కాని ఇక్కడది నిజమ్. నిజంగా నిజం! అక్కడ మాయావృక్షం అడిగినది తీర్చే కల్పవృక్షం. ఇక్కడ మనిషిని సమంగా నాటి అదిపెద్ద చెట్టులా పెరిగితే, ఆ సిబ్బందిని ఏది అడిగినా తీర్చుతారు. కోరిన కోరికలు తీరితే, ఆ సంస్థ సక్సెస్ అయ్యినట్టా? కాదా?

సో, మనుషుల్ని సమంగా నాటాలంటే ఈ క్రింది అంశాలు పాటించాలి.

1. సిబ్బంది ఎంపిక

కళ్ళల్లో చేయాలనే తపన, పనిని ప్రేమించి, పని ద్వారా వచ్చే గౌరవాన్ని పొందాలనే ఆరాటం, పనిచేసేటప్పుడు వాచీలు చూసుకొనే అలవాటు లేని వారిని ఎంపిక చేసుకోవాలి.

చాలామంది ఆదివారం ఎప్పుడు వస్తుందా? అని ఎదురు చూస్తారు. మరికొంత మంది ఆఫీస్ టైము ఎప్పుడవుతుందా? అని ఎదురు చూస్తారు. ఈ రెండు కేటగిరిల వారు పనిలేకపోయినా అలసిపోతారు. మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. "నా పని ద్వారా నాకు గౌరవం లభిస్తుంది. ఆర్థికంగా నిలబడగలుగుతున్నాను. ఎన్నో నేర్చుకొని సంస్థకూ, నాకూ ఉపయోగపడుతూ పైకి వస్తాను!'' అనే బాపతువాడిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. చచ్చు-పుచ్చు విత్తనాలను ఎలా ఏరివేస్తామో, ఎంపికతో సరయిన క్వాలిటీలు లేనివారిని కూడా అలాగే ఏరి వేయాలి.

క్వాలిఫికేషన్ ఉండి క్వాలిటీ లేనివారి కంటే క్వాలిఫికేషన్ లేకపోయినా క్వాలిటీ ఉన్నవారు బాగా ఉపకరిస్తారు. మీరు సహకరిస్తే, వారి క్వాలిఫికేషన్‌లు పెరుగుతాయి. పనిచేయడాన్ని గౌరవంగా ఫీలవుతూ, కొత్త విషయాలు నేర్చుకుని - అమలు జరపాలనే భావాలున్న వారికి ఆహ్వానం పలకాలి. కొంతమంది కేవలం ఏదో ఒకటి మీవద్ద నేర్చుకొని చెక్కేయాలనుకుంటారు. వారినోకంట కనిపెట్టాలి.

2. శిక్షణ

ఎంపిక చేసినవారికి తగిన శిక్షణ ఇవ్వాలి. సరయిన శిక్షణ ఇవ్వడం అనేది దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి! ఈరోజు విత్తనం నాటిన వెంటనే - ఈరోజే మొక్క

అవ్వదు. రేపే ఫలసాయం రాదు. శిక్షణ కూడా అంతే. శిక్షణ ఇచ్చేటప్పుడు సమయం, డబ్బు వృథాగా అన్పిస్తుంది. నేడు తగిన శిక్షణ ఇవ్వడం వల్ల... అది వెంటనే కాకుండా, కొంతకాలానికి మంచి ఫలాలు, ఫలితాలు మీకు లభిస్తాయి.

శిక్షణతో సాధించ లేనిదేదీ లేదు. పకడ్బందీ ప్రణాళికతో కూడిన శిక్షణ ద్వారా ఎటువంటి వారినైనా, ఎలాగైనా మార్చవచ్చు. అసమర్థులు కూడా సమర్థులుగా మారగలరు. ఆల్‌రెడీ సమర్థులను ఎన్నుకొని, వారికి శిక్షణ సమంగా ఇస్తే వారే మీకు అద్భుతమైన పెట్టుబడి.

ఒక పనికి అవసరమైన వానికి ఆ పనితో బాటు, ప్రక్క పనిలోకూడా కొంత అవగాహన ఉంటే మంచిది. కారణం... ఆ పనిలో వ్యక్తి లేనపుడు 'స్టేండ్ బై'గా ఈ వ్యక్తి ఉండి, పని ఆటంకం లేకుండా జరిగి పోతుంది.

'మై ఫెయిర్ లేడీ' సినిమా చూసారా? చూడకపోతే ఏదయినా వీడియో లైబ్రరీలో సిడి తీసుకుని ఒకసారి చూడండి. ఆ సినిమాలో ఒక పూలమ్ముకొనే యువతి ఆరునెలల శిక్షణతో 'రాణి'గా మారిపోతుంది.

సిబ్బందిలోని ప్లస్ పాయింట్లు గమనించండి. వారు ఎందులో రాణిస్తున్నారో గమనించండి. వారిలోని బలాలు మరింత పెరిగేలా సహకరించండి. అలాగే వారిలోని బలహీనతలను గమనించండి. వీలయితే వాటిని పెకిలించే ప్రయత్నం చేయండి. లేదూ కనీసం ఆ బలహీనత ప్రభావాన్ని వీలయినంత తగ్గించే ప్రయత్నం చేయండి.

పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్

మీరు ఎలా ఊహించుకున్నారో అలా వారు తయారవుతారు. దాన్ని పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. మరో సందర్భంలో దీని గురించి కూలంకషంగా వివరిస్తాను. నేను ఈ క్రింద చెప్పే అంశాలు పిల్లల్ని పెంచడం విషయంలోనూ, సిబ్బంది విషయంలోనూ కూడా వర్తిస్తాయి.

- ✤ పిల్లలు విమర్శలమధ్య పెరిగితే వారు ధిక్కరించడం నేర్చుకుంటారు.
- ✤ పిల్లలు వైర స్వభావం మధ్య పెరిగితే, వారు పోరాడ్డం నేర్చుకుంటారు.
- ✤ పిల్లలు అవమానాల మధ్య పెరిగితే, అపరాధ భావాన్ని నేర్చుకుంటారు.
- ✤ పిల్లలు ఓర్పుగుణం మధ్య పెరిగితే, సహనాన్ని నేర్చుకుంటారు.
- ✤ పిల్లలు ప్రోత్సాహం మధ్య, ప్రేరణ మధ్య పెరిగితే ఆత్మవిశ్వాసంగా ఉండడాన్ని నేర్చుకుంటారు.

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

- ✤ పిల్లలు అభినందించడం మధ్య పెరిగితే, ఎదుటి వారిని అభినందించడం నేర్చు కుంటారు.
- ✤ పిల్లలు భద్రతా భావం మధ్య పెరిగితే విశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కుంటారు.
- ✤ పిల్లలు స్నేహం, అభిమానాల మధ్య పెరిగితే, ప్రపంచంలో ప్రేమ భావాన్ని, స్నేహ - సౌభ్రాతృత్వాలను గమనించి ఆ విధంగా ఉండడం నేర్చుకుంటారు.

ఇలాంటి ఎన్నో అంశాలు పిల్లల కోసం 'చైల్డ్ సైకాలజీ'లో చెప్పేవే కావచ్చు. వీటిలో అన్నీ మీ సిబ్బందికి ఉపయోగిస్తాయి. వారిలో మీ ఊహల స్వరూపంని తీసుకురావచ్చు.

అదే 'పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్ట్' (Pygmalion Effect). శిక్షణతో మీ ఊహలను సాకారం చేసుకోవచ్చు. శిక్షణని టైమ్ వేస్ట్ ప్రోగ్రాం - పనులు ఆగిపోతాయనుకుంటే, తాత్కాలికంగా బాగున్నా, దీర్ఘకాలికంగా ఎదుగుదల ఉండదు.

3. అర్థం చేసుకోండి - గౌరవించండి!

మీరొకరిపై పన్నీరు జల్లితే, మీపై వారు పన్నీరు జల్లుతారు. మీరు ఎదుటి వారిపై బురద జల్లితే - వారూ మీపై బురదనే జల్లుతారు. ఈ విషయం సిబ్బందికి అర్థం అవ్వాలి. మీకూ అర్థం అవ్వాలి. కారణం సిబ్బందెప్పుడూ ఒకరిపై ఒకరు బురద జల్లుకుంటూ ఉంటారు. అలాగే మేనేజ్‌మెంట్ సిబ్బంది పైన - సిబ్బంది మేనేజ్‌మెంట్‌పైనా బురద జల్లుకొనే అలవాటు వల్ల, అనవసర స్పర్థలు, గాసిప్‌లు

ప్రబలుతాయి. ఈ విషయం అర్థం చేసుకొని, వారికి కూడా అర్థం అయ్యేలా చూడండి.

4. ఉపయోగించుకోవడం

మొదటి మూడు అంశాలతో సిబ్బంది నియామకం - శిక్షణ రంగాలు పూర్తయి ఏపుగా పెరిగిన పంట పొలాలుగా మారాయి. ఇక వారిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకో వడంపై మీ లాభాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

5. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలవు!

చేతిలో మంత్రదండం ఒకసారి ఊపితే, మంచి సిబ్బంది వచ్చేసి, మంచి శిక్షణ పొందేసి, మంచిగా పనిచేయడంతో లాభాలు కుప్పలుతెప్పలుగా వచ్చేస్తే ఇక మీ సమర్థత ఏముంది? అద్భుతాలు జరిగి... అన్నీ అమరుతాయనుకోవద్దు.

మనుషుల్ని నాటడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. మంచి సిబ్బందిని ఎంపిక చేసుకోవడం నుంచి శిక్షణ వరకు మీరెంతో మానవ సంబంధాలను కలిగి ఉండాలి. అనేకమంది విజయం సాధించినవారు ఎలా - ఏ విధానాలు పాటిస్తున్నారో పరిశీలించాలి.

'అన్నీ నాకే తెలుసు'! అనుకోకుండా, సంబంధిత పుస్తకాలు, మేగజైన్స్, ఆర్టికల్స్ చదవాలి. ఎంతోమందితో చర్చిస్తూ ఉండాలి. సెమినార్లకు హాజరు కావాలి, అవసరమైన అన్ని అంశాలు నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలి. అప్పుడుగాని మాయా వృక్షాలను పోలిన మానవ వృక్షాలు కోరిన కోరికలు తీర్చడానికి తయారుకావు.

6. బంధం పెంచుకోవాలి!

మీకు - మీ సిబ్బందికి మధ్య మంచి బంధాన్ని పెంచుకోవాలి. మీ నుండి వెళ్ళిన వారు - మీ దగ్గర లేకపోవడం వలన ఫీలయ్యేలా ఉండాలి. మీతో సమానంగా వారిని చూడాలి. పనివాడు - బాస్ అనే ఫీలింగ్ కాకుండా ఇంటిపెద్ద - పిల్లలు అనే భావంగాని, సోదరభావంగాని ఉంటే - సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

7. ఎక్కువ జీతమా? ఎక్కువ పొరపాట్లా?

తక్కువ జీతానికి లభించే ప్రతిభలేని వ్యక్తి చేసే పొరపాట్ల వల్ల సంస్థకు వచ్చే నష్టాలతో పోలిస్తే, ప్రతిభావంతుడైన వ్యక్తికి ఎక్కువ జీతాలిచ్చి పెట్టుకోవడమే ఉత్తమం అంటారు మేనేజ్‌మెంట్ నిపుణులు. మీరేమీ ప్రపంచాన్ని ఉద్ధరించాలని వ్యాపారంలోకి దిగలేదు. పొరపాట్లు చేసేవారందరిని - సంస్కరించి, పైకి తీసుకొచ్చే లోపులో మీరెంతో వెనుకబడిపోతారు.

ఎక్కువ పొరపాట్లు చేసే సిబ్బంది తక్కువ జీతానికి నియమించినా సంస్థకు చాలా కష్టం. తక్కువ పొరపాట్లుతో ప్రతిభావంతంగా పనిచేసే వారికి మొదట్లో జీతాలు అధికంగా, వ్యయంగా అనిపించినా, వారి కారణంగా సంస్థ పైకి వస్తుంది. పదే - పదే పొరపాట్లు చేసే వారిని తొలగించడం ఉత్తమం.

వారిని సంస్కరించడం మీ ఆదర్శం అయితే - అది మీ వ్యక్తిగత విషయం అవుతుంది. వ్యాపార సంస్థ పెట్టేది ధనార్జన కోసం అయితే, సిబ్బంది విషయంలో వ్యక్తిగత సెంటిమెంట్లకు తావు ఉండకూడదు.

8. వారికీ బాధ్యతలు - బాంధవ్యాలు ఉంటాయని గుర్తించండి!

మీకు పెళ్ళాం - పిల్లలు కుటుంబం ఎలా ఉందో వారికి అలాగే ఉంటారు. మీకు కష్ట-నష్టాలు ఎలా ఉంటాయో వారికి అలాగే ఉంటాయి. మీరు ఎక్కువ పనిచేస్తే ఎలా అలసిపోతున్నారో వారూ అలాగే అలసిపోతారు. అందుచేత వారి ఎమోషన్స్‌ని గుర్తించండి. తగిన విధంగా మలుచుకోండి.

అర్థం-పర్థం లేని బాధ్యతలో, బాధలో చెప్పి సంస్థని మోసం చేసేవారుండరని కాదు. అలా చేసేవారు చేనస్తానే ఉంటారు. మీరు మరీ కరిగిపోతారని తెలిస్తే వారు నెత్తెక్కి కూర్చుంటారు. నిజాయితీగా చెప్పే ఏ కారణం అయినా మీరు అంగీకరించి, దానికి తగిన పరిష్కారమో, సెలవో ఇస్తారని వారు గుర్తించేలా మీరు ప్రవర్తించాలి.

అదే సందర్భంలో దొంగ ఎమోషన్స్, దొంగ కారణాలు చెప్పేవారిని ఒక కంట కనిపెడతారనే విషయం వారికి తెలియాలి. పని చేయాలనే కోరిక కంటే, పని ఎగ్గొట్టాలనే కోరిక వున్న వారివల్ల సంస్థకే కాకుండా, వారికి కూడా నష్టం అనే విషయం అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలి.

సంస్థ బాగుంటే - సిబ్బంది బాగుంటారు. సిబ్బంది బాగా చేస్తేనే సంస్థ అభివృద్ధి చెందుతుందనే విషయం పదేపదే తేటతెల్లం చేయడమే కాకుండా వారి సంక్షేమం గురించి పట్టించుకోవాలి.

మానవవృక్షాలన్నీ కల్పవృక్షాలే! వ్యక్తుల, సంస్థల, దేశాల సంపదను పెంచే మానవ వనరుల తోటలవే! నాటండి. ఫలాలు పొందండి.

క్రాంతికార్

భావవ్యక్తీకరణతో భవిత బంగారం

ఇప్పుడు ఏ పేపరులో చూసినా, ఏ ఛానల్ పెట్టినా ఒకటే పదం పదే ! పదే! విన్పిస్తోంది. అది- "భావవ్యక్తీకరణ" లేక వేలాది మందికి తెలివైన ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యుయేట్‌లకు ఉద్యోగాలు రావడం లేదని.

6వ తరగతి నుండి తల్లి-దండ్రులకు ఒకే ఆలోచన. సెంట్రల్ సిలబస్ నుండి స్టేట్ సిలబస్ లోకి మార్చేసి, టెన్త్ పాసయ్యాక ఇంటర్లో బుర్రనిండా చదువు కూరేసి, ఎమ్‌సెట్‌లో మంచి ర్యాంకు వచ్చేస్తే, ఇంజనీరింగ్ సీటు వచ్చేస్తుంది. లక్కుంటే ఐఐటి సీటొస్తే అబ్బో బ్రహ్మాండం. ఇక జీవితం అంతా తమ పిల్లలనే చెట్లకు డబ్బులు తెగ కాస్తాయి. హాయిగా జీవితం గడిపేయవచ్చు.

దీనికోసం పిల్లల్ని చదువు పురుగ్గా మార్చేస్తారు. వారు తిరిగితే చెడిపోతారని ఎక్కడికి పంపరు.

డిగ్రీలు చేతికొచ్చేసాయి !

సరే బి.టెక్‌లు, ఎమ్.బి.ఏ.లు చేతి కొచ్చేసాయి. అనేక కంపెనీలు ఇచ్చిన ప్రకటనలకు వేలాదిమంది అప్లికేషన్‌లు పెడుతున్నారు. క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలు, జాబ్ మేళాలకు వెడుతున్నారు.

వారిలో చాలామందికి సరిగా 'రెజ్యూమె' రాయడం తెలియదు. తెలియకపోడం తప్పుకాదు. తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయకపోవడం తప్పు. ఎవరో రాసిన 'రెజ్యూమె'ని కాపీ చేస్తున్నారు. నూటికి 70 అప్లికేషన్‌లు ఇక్కడే ప్రక్కకు తప్పించేస్తారు. వీరంతా అర్హత లేనివారు కాదు. చాలా బాగా మార్కులొచ్చినా చాలామందికి మాట్లాడ్డం రానేరాదు. బాగా చదివి బాగా మార్కులు తెచ్చుకొనే పుస్తకాల పురుగులకు భాష-భావాలపై పట్టు ఎక్కడుంటుంది.

డిగ్రీ ఒక గేటు మాత్రమే ! మరి పాస్‌వర్డ్ ?

డిగ్రీ అనేది ఒక గేటు మాత్రమే. దాన్ని ఓపెన్ చేయాలంటే, 'ఆలీబాబా 40 దొంగలు' సినిమాలోలా కొన్ని మంత్రాలు చదవాలి. అదే మన భాషలో 'పాస్‌వర్డ్'. జీవితంలో పాస్ అవ్వాలంటే 'వర్డ్' కావాలి. అంటే మాటలు. మీ అబ్బాయిని, అమ్మాయిని చదువు పేరుతో ఎవరితో మాట్లాడనివ్వరు. బంధువులొచ్చినా, స్నేహితులొచ్చినా చదువు పాడవుద్దని రూమునుంచి రానివ్వరు. వారికి 'పాస్‌వర్డ్స్' ఎలా వస్తాయో మీరే చెప్పండి. వారు సిగ్గరులుగా బిడియస్తులుగా, ముభావులుగా, ఉద్రేకపరులుగా, కోపిష్టులుగా, అతివాగుడు కాయలుగా, దౌర్జన్యశీలురుగా మారుతున్నారు.

వారికి IQ ఎక్కువే. కాని ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా మాట్లాడాలి ? ఎలా వ్యవహరించాలి వంటి ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ (EI) గాని, సమాజంలో నెగ్గుకు రాగలిగే సోషల్ ఇంటిలిజెన్ (SI) గాని సమంగా వుండవు. ఇవి

పుష్కలంగా అభ్యర్థులకు ఉన్నాయో లేదో తెలుసు కోవడానికే కంపెనీలు సెలక్షన్ ప్రోసెస్‌లో HR రౌండు నిర్వహిస్తాయి..

మీరు లీడరా? క్యాడరా?

మీరు లీడరా? క్యాడరా? అని సంస్థలు పరిశీలిస్తాయి.

Who leads the group is leader.

Who follows the leader is cadre.

గ్రూపుని లీడ్ చేసేవాడు లీడరు. లీడర్ వెనుక వెళ్ళేవారు కేడర్.

సంస్థలకు కావలసింది కార్యకర్తలు కాదు. నాయకులు.

మీ పిల్లలు నాయకులే !

ఇది మీ భావన. మీ పిల్లల డి.డిలు మీరే తెస్తారు. ఊర్లు వెళ్ళితే టిక్కెట్లు మీరే కొంటారు. వారికి సంబంధించిన ఏ పనీ వారికి తెలియదు. అన్నీ వారి తరుపున తల్లిదండ్రులే చేసి పెడుతున్నారు. వారు నాయకులుకింద ఎలా లెక్క చెప్పండి ? పెద్దయినా వారి సొంత పనులు వారు చేసుకోవడం రావడం లేదు.

అమ్మానాన్నలు (parents) కేవలం Pay - rents నెల - నెల అద్దెలు చెల్లించే వారిలా ఫీజులు కట్టడానికే పరిమితం అవుతున్నారు. పిల్లలకు ఇండివిద్యులటీ ఎప్పుడు వస్తుంది ? అది ఉందా ? లేదా! అనేది అభ్యర్థుల నాయకత్వ పటిమను బట్టి తెలిసిపోతుంది.

నాయకునికి మాటలు తప్పనిసరి!

బి.టెక్ ఎం.బి.ఏ.లు చేసినవారికే కాదు. ఇతర డిగ్రీలు చేసిన వారికి కూడా లక్షలాది ఉద్యోగాలు రెడీగా ఉన్నాయి. కాల్‌సెంటర్లు, సేల్స్, మార్కెటింగ్, రిటైల్ మేనేజ్‌మెంట్, ఇన్సూరెన్స్ వంటి రంగాలు మాటలు మూటలుగా ఉన్న వారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాయి. భాషమీద పట్టు - దానికి తగిన భావం వ్యక్తీకరించగలిగే నైపుణ్యం ఉంటేనే నాయకులవుతారు. లేకుంటే అనామకులను అనుకరించే, అనుసరించే కార్యకర్తలుగా చిన్నస్థాయిలో మిగిలిపోతారు. లేదా బ్రతుకు జీవుడా అంటూ ఏ గవర్నమెంట్ ఉద్యోగాలకో వెళ్ళి పోతారు.

ఎందుకు భావవ్యక్తీకరణ అవసరం?

మీరు ఒక సంస్థలో కంటెంట్ ప్రొవైడర్‌గా జాబ్ చేస్తున్నారు. పి.సి. మీద కూర్చుని ఎంతైనా బాదగల సత్తా మీకుంది. మీ బాస్ మీకు ఇచ్చిన ప్రాజెక్ట్‌పై ప్రెజెంటేషన్ ఇమ్మని అన్నాడు. మీరు బాగా ప్రజెంట్ చేయాలంటే భావ వ్యక్తీకరణ అవసరం.

'Present yourself with impact' అంటారు. ప్రభావవంతంగా మీకు మీరు ప్రజెంట్ చేయగలగాలి.

మీ క్లయింట్‌లు UK లో ఉన్నారు. వారి మాటలు శ్రద్ధగా ఆలకించి, మీ ప్రోజెక్ట్ గురించి వారికి వివరించాలి. అక్కడ మీ భావవ్యక్తీకరణేగా మూలం.

మీరు టీమ్ లీడర్, మీ క్రింద వార్కి ప్రోజెక్ట్ గురించి వివరించి వారిని ఆ ప్రోజెక్ట్ వండేలా చేయాలి. వారిని కార్యోన్ముఖులని చేయాలంటే మీ భావ వ్యక్తీకరణేగా మూలం! లేదూ మీరు ఒకరి టీమ్‌లో ఉన్నారు. మీ టీమ్ లీడర్ చెప్పిన ఎసైన్‌మెంట్ అర్థం చేసుకున్నారు. మీరు చాలా తెలివైన వారు కాబట్టి ఆ ఎసైన్‌మెంట్‌ని పూర్తి చేసేసారు. కాని మీరు భావ వ్యక్తీకరణలో పూర్. మీరు 'అమ్మ కొడుకు'లా ఇంట్లో ఓ గదికే పరిమితమైన బాపతు. మీరు పనిని పూర్తి చేసి కూడా మీకు భావవ్యక్తీకరణ లేకపోతే మీ టీమ్ లీడర్ దృష్టిలో మీరు పడరు. నాకంటే చెత్తగా ప్రోజెక్ట్ ఫినిష్ చేసిన వాడికి పేరు వచ్చింది. నాకు రాలేదు అని గొల్లున ఏడుస్తారు.

ఎక్కడికి వెళ్ళినా ... !

డాట్ నెట్, టెస్టింగ్ టూల్స్, శాప్, పీపుల్ సాఫ్ట్.... ఇలా ఏదయినా టెక్నికల్‌గా మీకు నాలెడ్జి ఎంత ఉన్నా, మీకు సరైన భావవ్యక్తీకరణ లేకపోతే మీరు కార్యకర్త గానే మిగిలిపోతారు.

మాటల్ని సరైన సమయంలో సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించ గలగడమే నైపుణ్యం. అందుకనే 'భావవ్యక్తీకరణ' గురించి NLP పాఠాలు నేర్చుకోండి!! మీ భవితను బంగారం చేసుకోండి.

- మీ

కాంతికార్

‘మంచి ఉద్యోగం కోసం ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్’

క్రాంతికార్

ఒక మంచి ఉద్యోగం కావాలన్నా, ఉన్న ఉద్యోగంలో రాణించాలన్నా... ఒక సంస్థలో ఒక అభ్యర్థికి కావలసిన వేమిటో, ఒక సంస్థకు ఏమి కావాలో.... అవి మనం సంతరించుకుంటే తప్పక విజయం సాధించి తీరుతాం.

1. ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్
(Intra Personal Skills)

వాటిలో వచ్చేవి. 1) Self - Regard 2) Emotional Self-awareness 3) Assertiveness 4) Independence 5) Self Actualization.

1) సెల్ఫ్ రిగార్డ్ :- తన పట్ల తాను సరైన గౌరవం కల్గి ఉండడం.

2) సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్:- తన పట్ల, తన ఫీలింగ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం, అవసరమైనపుడు వాటిని నియంత్రించ గలిగి ఉండడం. అలాగే తన శక్తి సామర్థ్యాలపై అవగాహన, నమ్మకం కలిగి ఉండి, తన ఉద్వేగాలను పని సమయంలో అవసరాలకు అనుగుణంగా మలుచుకోగలగడం.

3) ఎసెర్టివ్‌నెస్:- ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉండడం. తాను ఏమనుకుంటున్నారో, ఏం చేయాలనుకుంటున్నారో సూటిగా చెప్పగలగాలి. మొహమాటం, సిగ్గు, బిడియం, ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారనే సంకుచిత భావాలకు, ఇన్‌హిబిషన్స్‌కు స్వస్తి చెప్పి అనుకున్నది అనుకున్నట్లు చెప్పడం, చేయడం.

4) ఇండిపెండెన్స్:- స్వతంత్ర భావాలుండాలి. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించ గలగాలి.

5) సెల్ఫ్ ఏక్చువలైజేషన్:- ప్లేటో, అరిస్టాటిల్ వంటి ఫిలాసఫర్స్ చెప్పినా, రమణ మహర్షి చెప్పినా, ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఎక్కడో ఒక చోట విన్పించే భగవద్గీత చెప్పినా, నిన్ను నీవు తెలుసుకో Know yourself అనే తాత్విక ఆలోచన నుండి పరిపక్వత లభిస్తుంది. అదే Self-actualization.

2. ఇంటర్‌పర్సనల్ స్కిల్స్
(Interpersonal Skills)

1) ఎంపతి(Empathy):- సింపతి అంటే సానుభూతి. అది పూర్తి పాజిటివ్ ఉద్వేగం కాదు. ఆదర్శవంతమైన నాయకుడికి ఉండవలసిన లక్షణం ‘ఎంపతి’.

అంటే ఒకరి బాధను, ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని, కష్టాన్ని తనదిగా భావించి స్పందించ గలగడం. అంటే Feel my love, feel my pain అని మీరు వారి నుండి కోరుకుంటారు. అలాగే, ఎదుటివారి ప్రేమను, బాధను, కష్టాన్నీ, నొప్పిని మీరు అర్థం చేసుకొనే

వ్యవహారశైలిని మలుచు కోవడమే ఎంపతి.

2) సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ:- ఎవరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సామాజిక బాధ్యతను మర్చిపోకూడదు. దీన్ని కలిగి ఉండడం కూడా ఒక శక్తే.

3) ఇంటర్ పర్సనల్ రిలేషన్‌షిప్:- ఒక వ్యక్తి ఎక్కడ పనిచేస్తున్నాడో అక్కడ సరైన సంబంధాలు కలిగి ఉండడం చాలా అవసరం. ఆ నైపుణ్యాల వలన పనులు బాగా సాగుతాయి. ఆరోగ్య కరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది.

3. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్
(Stress Management)

1. Stress tolerance:- ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి కలగడం తప్పు కాదు. ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోగలిగే శక్తి ఎంత ఉంటే, అంత విజయం, ఆనందం, ఆరోగ్యం సొంతం అవుతాయి.

2. Impulse Control:- ప్రతి వ్యక్తికి కోపం, చికాకు, అసూయ, ఉద్రేకం వంటివి తోసుకుంటూ వస్తాయి. మన ఇంట్లో వాటిని చాలా తక్కువ మంది కంట్రోల్ చేసుకుంటారు. కాని ఒక ఆర్గనైజేషన్‌లో విజయం సాధించాలంటే వాటిని నియంత్రించుకోవడం రావాలి.

4. ఎడాప్టబిలిటీ
(Adaptability)

తానున్న పరిస్థితులకు తగినట్లుగా తాను మారగలగాలి. అంటే "రోమ్‌లో ఉన్నప్పుడు రోమన్‌లా బిహేవ్ చెయ్యి!" అని మాట దీనికి సరిపోతుంది.

1) Reality Testing:- వాస్తవ పరిస్థితులను పరీక్షించే నైపుణ్యం అవసరం. ఉద్రేక నిర్ణయాలకు బదులు వాస్తవ పరిస్థితులను అంచనా వేయగలగాలి.

2) Flexibility :- నీరు ఏ పాత్రలో పోస్తే ఆ ఆకారం వస్తుంది. అలాగే, మనం ఎప్పుడు, ఎలా కావాలనుకుంటే అప్పుడు అలా మారగలగాలి. "నాకు ఇలానే అలవాటు" అంటే కుదరదు. పనులకు తగినట్లు మీరు మారగలగడమే జీవితం.

3) Problem Solving :- సమస్య లొచ్చినప్పుడు పారిపోవడం కాదు. బెదిరిపోవడం కాదు. వాటిని పరిష్కరించుకొనే తత్వాన్ని అలవర్చు కోవాలి.

5. మూడ్ అండ్ మోటివేషన్
(General Mood & Motivation)

పై నాలుగు విభాగాలలోని క్వాలిటీలు బాగా ఉంటే నిజజీవితంలో విజయం వరించడానికి తగిన పునాది ఏర్పడినట్లే. ఈ అయిదవ విభాగంలోని అంశాలు తోడయితే నాయకుడైపోతాడు.

1) Optimism :- నాయకుడికి ఉండవలసిన ముఖ్యమైన అంశం 'ఆశావాదం'. నాయకుడు ఏది ఆశిస్తాడో అది సాధిస్తాడు. నిరుత్సాహ పరిస్థితుల్లో కూడా ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడమే నాయకుని యొక్క గొప్ప తనం. చిమ్మచీకట్లో చిరుకాంతుల్ని కల్గించేది ఆశావాదమే.

2) Happiness :- 'సంతోషం సగం బలం' అన్నారు. ఆ ఆనందం, సంతోషం లేని నాయకుడు నిజమైన నాయకుడు కానే కాదు. అందుకే తాత్వికచింతనలో అన్నకోశం, పాలన కోసం, విజ్ఞాన కోసం, తరువాత చివరిలో ఆనందకోశం అన్నారు. అలాగే మాస్లోవ్ మేనేజ్‌మెంట్ థీరీలలో ఫిజికల్ నీడ్స్, సోషల్ నీడ్స్ నుండి క్రమంగా Self-actualization కూడా చేరడం చెపుతాడు. ఈ స్థితిలో అన్నిటిని సంతోషంగా స్వీకరించగలిగే ఉంటాడని అర్థం. అదే 'ఆనందలహరి'. అది లేని జీవితం వృథా. అది ఇచ్చే వృత్తి ప్రవృత్తులు మనిషికి సంపూర్తినిస్తాయి.

6. Effective Performance

పై అయిదు విభాగాలలోని క్వాలిటీలను మీరు సంతరించుకుంటే, మీరు చేయగల సామర్థ్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. "Working is an Art" పనిచేయడం ఒక కళలా మారిపోతుంది. ఇలా పై క్వాలిటీ సంతరించుకున్న వారికి తిరుగు లేదు. లేదు.

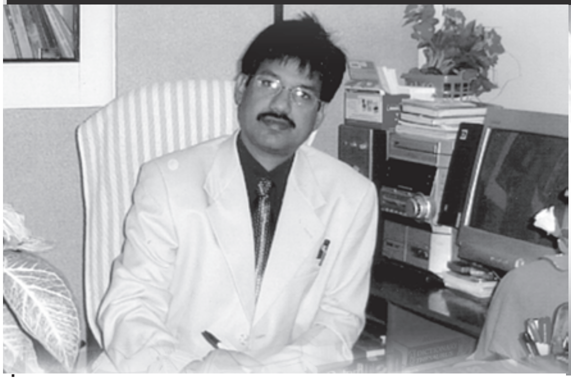
చివరిగా ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్ (EI) అంటే....

ఎమోషన్+ఇంటెలిజన్స్‌ల సమ్మేళనమే ఎమోషన్ ఇంటెలిజన్స్ అంటే.

"బుర్రతో కాదురా! హృదయంతో ఆలోచించు!" అంటారు, చూసారా! అదన్నమాట. బుర్రతో ఆలోచిస్తే అది ఇంటెలిజన్స్, హృదయంలో ఆలోచిస్తే ఎమోషన్. కాని ఇక్కడ రెండూ కలిస్తే 'ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్'.

ఉద్వేగం ఆలోచనకు సహకరిస్తుంది. ఆలోచన ఉద్వేగాన్ని విశ్లేషించడానికి ఉపకరిస్తుంది. అంటే, మన ఉద్వేగాలను, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడంలో ఉపయోగించుకుంటే సమర్థవంతమైన జీవితం మనదవుతుంది. రేపటి నాయకులు కావాలంటే EIని పెంచుకోండి.

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?

చెవి సమస్య

ప్ర. నా వయసు్స 20 సం॥లు. పెళ్ళయింది. నాకిద్దరు ఆడపిల్లలు. నా చెవిలో అప్పుడప్పుడు గంటలు కొట్టినట్లు అనిపిస్తుంది. చిన్నప్పటి నుండి నాకు వినికిడి లోపం ఉండేది. ఏదైనా ఒక శబ్దానికి అలవాటుపడితే అది ఆగిపోయినా ఆ శబ్దం అలాగే ఉన్నట్లు భ్రమ కల్గుతూ ఉంటుంది. మూడీగా ఉండేదాన్ని. నన్ను అర్థం చేసుకుని మాట్లాడేవారితో బాగా మాట్లాడగలిగినా నన్ను పరీక్షించినట్లు చూస్తూ మాట్లాడేవారితో బాగా మాట్లాడాలంటే భయంగా ఉంటుంది. నాకున్న లోపం గురించి తెలిసి, కొందరు నన్ను మాట్లాడించి నవ్వుకుంటారు. దీంతో కృంగిపోతుంటాను...

- పి., పొతేగుంట.

ప్రపంచంలో ప్రముఖులైన వారిలో వైకల్యాలు ఉన్నవారెంతోమంది ఉన్నారు. 'ఈనాడు' పత్రికలో రెండుదశాబ్దాల పైచిలుకు మూడవ పేజీలో 'కబుర్లు' అనే శీర్షిక నిర్వహిస్తున్న శ్రీ చలసాని ప్రసాదరావుగారికి చెవుడుందని ఎంతమందికి తెలుసు? ఆయన సరిగా మాట్లాడలేరు కూడా. ఆయన ఏదయినా చెప్పాలనుకుంటే కాగితంపై రాసిస్తారు. మనం ఏదయినా చెప్పాలనుకున్నా కాగితంపైనే రాయాలి. ఆయన ఈనాడు సంపాదక వర్గంలో కీలకమైన వ్యక్తి. చతుర, విపుల పత్రికలకు ఎడిటర్ కూడా ఆయనే. కళలు, సంస్కృతిపై అనేక పుస్తకలు రాసిన దిట్ట ఆయన.

అన్ని అంగాలు సరిగా ఉండికూడా ఏ పనులు చేయని మానసిక మరుగుజ్జుల కంటే, మీరు అనేకరెట్లు మేలు. వారి నవ్వులను, వెకిలిచేష్టలను పట్టించుకో కండి. బాధల్లో ఉన్నవారిని చూసి ఆనందించే పైశాచిక సంస్కృతి చాలా మందిలో ఉంది. అది వారి సంస్కారం.

అటువంటి వారిని చూసి బాధపడ్డం తగ్గించి, మీకు ఇష్టమైన ఏదో ఒక అంశంలో రాణించండి. మీ 'బధిరత్వం' మరుగునపడి - ఆయా కళలు ఫోకస్ అవుతాయి. మీకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. బాధపడుతూ, భయపడుతూ మీ తెలివితేటలను వృధా చేసుకోకండి. 'ఇ.ఎన్.టి.' స్పెషలిస్టుచే టెస్ట్ చేయించుకోండి. చిన్నగా ఉండే ఇయర్ మిషన్‌లు చాలానే మార్కెట్లో ఉన్నాయి. అవసరమైతే వాటిని మీరూ వాడవచ్చు. లేదా చిన్న సర్జరీద్వారా కూడా మీ సమస్య తగ్గవచ్చు. ఏమయినా - మీకు దగ్గర్లో నెల్లూరులో పెద్ద హాస్పిటల్‌లో ఒకసారి చూపించు కోండి.

అడగండి చెప్తాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

హ॥ప్ర॥ చేస్తే అంగం వాపు

నా వయసు్స 21 సం॥లు. నేను 10-12 సంవత్సరాలనుండి హస్త ప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. అపుడు వీర్యం వచ్చేది కాదు. అయినా అలాగే చేసేవాణ్ణి. ఒకొక్కసారి హస్తప్రయోగం చేసిన తరువాత అంగం వాస్తుండేది. అలాగే చేసేవాణ్ణి. రెండు సంవత్సరాల క్రిందట వృషణాలకు క్రికెట్ బాల్ తగిలినది. అపుడు రెండు-మూడు రోజులు నొప్పి పెట్టాయి. తర్వాత నొప్పి లేదు. ఎటువంటి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోలేదు.

ఇపుడు నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనది. ఇపుడు ఇంతకు ముందున్నంత సెక్సు కోరికలు లేవు. బలవంతంగా హస్త ప్రయోగం చేస్తే అంగం వాస్తుంది. వృషణాలు చాలా దగ్గరకు సాగి ఉన్నాయి. అంగం మొదలు సన్నగా ఉంది. కొసకు పోను కొంచెం లావుగా ఉంది. శిశ్నం పూర్తిగా చర్మం బయట ఉన్నది. అంగంపై నరాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు చాలా భయంగా ఉంది. దయచేసి తగిన సలహా ఇవ్వండి.

-యస్.ఆర్.

మీరు రాసిన ఏ విషయమూ 'లోపం' కాదు. అన్నీ సహజమైనవే! హస్త ప్రయోగం చేసిన కొత్తలో వీర్యం రాకపోవడం, తర్వాత రావడం, కొత్తలో ఉన్న ఉద్రేకం ఆ తరువాత లేనట్టు అనిపించడం, అంగం షేపు (మొదలు సన్నగా, కొసకు లావు), అంగంపై నరాలు తేలడం **యివన్నీ సహజమే. సరైనవే!**

అయితే అంగాన్ని స్తంభింపచేస్తే వాస్తుందన్నారు. శిశ్నం (శిశ్నశీర్షం?) అంతా చర్మం బయటే ఉందన్నారు. బహుశా అంగం స్తంభించినపుడు అంగశీర్షం వెనుకగాడిని అక్కడి చర్మం బిగుతుగా పట్టి వాపు కలిగిస్తున్నదని తోస్తోంది. మీరొకసారి డాక్టర్‌కి చూపించుకుంటే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. ఈ సమస్యని సుంతీ ద్వారా పరిష్కరిస్తారు.

పెళ్ళి గురించి భయపడాల్సిన పరిస్థితి మీకేమీ లేదు. అనుమానాలన్నీ అటకెక్కించి పెళ్ళాడండి. పెళ్ళికి ముందు జననాంగ విజ్ఞానం, లైంగిక వైద్య శాస్త్రం, రతి రహస్యం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం మొ॥ పుస్తకాలు చదవండి. అవి మీకు విజ్ఞానమూ, ధైర్యమూ, ఆత్మ విశ్వాసమూ కలిగిస్తాయి.

కామవాంఛ పెరగాలంటే?

మగవాళ్ళకి కామవాంఛ తగ్గిపోతే పురుష హార్మోను ఇంజెక్షన్లు, మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల కామవాంఛ కలుగుతుంది కదా! అలాగే స్త్రీలకు కామవాంఛ పెరగాలంటే ఎస్ట్రోజెన్ తీసుకోవాలా? ప్రొజెస్టిరాన్ మాత్రలు తీసుకోవాలా? ఇవికాక వేరే ఏమైనా ఉన్నాయా? ఈ హార్మోన్లు కాని, వీటిని

ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన మూలకాలు కానీ ఎక్కువగా ఏ ఆహారం తింటే లభిస్తాయి?

-ఎస్.వి., కొవ్వూరు.

జ : కామవాంఛ తగ్గిపోవడానికి చెప్పలేనన్ని కారణాలున్నాయి. వాంఛ తగ్గటానికి కారణం హార్మోనులే అయితే అప్పుడు మాత్రమే హార్మోను మాత్రలు, ఇంజెక్షన్‌లు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోనులు ఉండాల్సినంత ఉండి, ఇతర కారణాల వల్ల కామవాంఛ తగ్గిన వాళ్ళున్నారనుకోండి. అలాంటి వారికి హార్మోన్లు ఇప్పిస్తే కామవాంఛ పెరగదు సరికదా సైడు ఎఫెక్టులుంటాయి.

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ కామవాంఛ కలిగించే హార్మోను పురుష హార్మోనే (టెస్టోస్టిరాన్)! ఎవరిలో టెస్టోస్టిరాన్ లోపం వల్ల కామవాంఛ తగ్గినా వారికి టెస్టోస్టిరాన్ ఇవ్వాలి. ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లు కామవాంఛ కలిగించవు. పైగా (ఇవి సెక్స్ హార్మోనులే అయినప్పటికీ) కామవాంఛని తగ్గించే గుణం కూడా వీటికి ఉంది.

మగవాళ్ళు ఎస్ట్రోజెన్‌ని తీసుకోవలసి వస్తే (ప్రోస్టేటు కేన్సరు చికిత్సలో ఎస్ట్రోజెన్‌ని వాడతారు). వీళ్ళలో కామవాంఛ తగ్గిపోతుంది. స్ఖలనాలు దెబ్బతింటాయి. వీర్య ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. గెడ్డం పెరుగుదల తగ్గిపోతుంది.

ప్రొజెస్టిరాన్‌కి కామవాంఛ తగ్గించే గుణం ఉందని అనుమానిస్తున్నారు. బహిష్టు ద్వితీయార్థభాగంలో కొంతమంది స్త్రీలకు కామవాంఛ తగ్గుతుంది. గర్భం వచ్చినప్పుడు, ప్రొజెస్టిరాన్‌తో ట్రీట్‌మెంట్ చేసి నప్పుడు కూడా కామవాంఛ తగ్గడం కొందరిలో జరుగుతుంది.

సమస్య లేదు

ప్ర : నాకు శీఘ్రస్కలన సమస్య లేదు. సుమారు 30-45 ని॥ల వరకూ సెక్సులో పాల్గొంటాను. కాని 6 నెలలనుండి స్తంభనం గట్టిగా జరగడం లేదు. రతి సమయాన సగం గట్టిబడిన తరువాత అంగప్రవేశం చేస్తే కొంతసేపటికి గట్టి పడుతుంది. తరువాత 10ని॥ 15 ని॥లకు తిరిగి సగం మెత్తబడుతుంది. మళ్ళీ కొంతసేపు స్ట్రోకులిస్తే గట్టిబడుతుంది. చివరిదాకా స్తంభనం ఉండుటలేదు. నాకు యితర అలవాట్లేమీ లేవు. భార్య సహకారం బాగానే ఉంటుంది. రోజుకి 20 సిగిరెట్లు తాగుతాను. ఉదయం నిద్ర లేచేసరికి అంగం చాలా గట్టిగా స్తంభించి ఉంటుంది. మేము రెండు మూడు రోజుల కొకసారి సంభోగంలో పాల్గొంటూంటాము. నాకు మానసిక ఒత్తిడులు కూడా ఏమీ లేవు. ఇదీ మా విషయం. నా వయసు 46. నాకు అవసరమైన సలహాలివ్వండి.

-కె.ఎస్., వరంగల్.

జ : అంగస్తంభన దృఢత్వం రతిలో పాల్గొన్నంతసేపూ ఒకే తీరుగా ఉండదు. తగ్గుతూ హెచ్చుతూ ఉంటుది. దీన్ని Waxing and waning అంటాం. 2-3 ని॥ల రతయితే వేరు; 30-40 ని॥ల రతిలో అంగస్తంభనం ఏకస్థాయిలో ఉండాలంటే అంతసేపు మీ మనస్సు, శరీరం కామపరంగా ఉద్రేకం పొందుతూ ఉండాలి.

ఏవో డిస్ట్రాక్షన్స్ రావా? అటు ఒత్తిగిల్లటం, ఇటు ఒత్తిగిల్లడం, సర్దుకోవడం, స్కలనం అయిపోకుండా మధ్యలో స్ట్రోకులు ఆపడం, లూబ్రికేషన్ తగ్గుతూండటం, మీ దృష్టి మళ్ళించే బుల్లి బుల్లి డిస్ట్రబెన్సులు కలగడం (ఫోనుమోత, గదిబయట నుంచి శబ్దాలు, వీధిలో అలికిడి, ఆలోచన మళ్ళడం) యిలాంటి వెన్నో సెక్సువల్ రెస్పాన్స్ నుంచి మనసుని కొద్దిశాతం పక్కకి మళ్ళించి అంగ దృఢత్వాన్ని తగ్గిస్తుంటాయి.

పొయ్యి ఉదాహరణ తీసుకోండి. కట్టె పుల్లలు చక్కగా అమర్చి మంట రాజేస్తే బ్రహ్మాండమైన మంట వస్తుంది. అలాగే వదిలేస్తే ఆ మంట కొద్దిసేపట్లో

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

మంచిర్యాలలో...

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

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

తగ్గిపోదూ? మళ్ళీ మంట ఎగిసేందుకు పుల్లలు సరిచేస్తాం కదా! సెక్సుకోరికలూ అంతే! స్తంభనం కంటిన్యూగా ఉండటానికి గాను సెక్సు కోరికల్ని మాటిమాటికీ ఎగదోస్తుండాలి! అంటే మిమ్మల్ని మీరు మానసికంగా ఉద్రేక పరుచుకుంటూ ఉండాలి. మీ భార్య కోరికల్ని మీరు ఎగదొయ్యాలి. ఆమె కూడా మీలో ఉద్రేకం కలిగే చేష్టలు మారుస్తూ మిమ్మల్ని ఎగదొయ్యాలి. అందుకోసం రతి భంగిమలు మార్చు కుంటుండాలి. ప్రణయ చేష్టలు మారుస్తూ ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు నూతనత్వం ఉట్టిపడేలా - వాత్స్యాయనుడు చెప్పిన ఆలింగన, చుంబన, క్షత, సురత పద్ధతులన్నిటినీ కలిపి వందల కొద్దీ కాంబినేషన్లు సృష్టించుకుని ఆచరించు కోవాలి. ఎప్పుడూ ఒకే క్రమ పద్ధతిలో వాటిని ప్రయోగించకుండా వరసక్రమం మార్చేస్తూ ఉండాలి. రతికీ రతికీ మధ్య తగిన విరామం ఇస్తూ ఉండాలి.

వీటన్నిటివల్లా మీలో ఉద్రేక ప్రజ్వలన బావుంటుంది.

కళ్ళు మూసుకుపోతున్నాయి...!

ప్ర : నా వయస్సు 19 సం॥లు. ఇంటర్ అయిపోయింది. నాకు హ.ప్ర. అలవాటు ఉన్నది. ఇంతవరకూ సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. నాకు ఇంతకుముందు కొంతమంది స్త్రీలను తలుచుకుని హ.ప్ర. చేయడం అలవాటు. నేను పదవ తరగతిలో ఉండగా నన్ను ఒకావిడ బలవంతంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనేట్లు చేసింది. తరువాత కొన్ని రోజులకు ఆమె వక్షోజాలను, పెదవులను చూశించాను. ఆమె నిద్రలో ఉండటంవలన ఆమెకు ఆ సంగతి తెలియదు. దానితో నాకు ప్రతీ స్త్రీలో కూడా శృంగారాన్ని చూడటం అలవాటు అయ్యింది. చివరకు నా సమస్య ఎంతవరకు వచ్చిందంటే తల్లి, చెల్లి యొక్క వక్షోజాలను కూడా చూడాలనిపిస్తుంది. కాని సెక్స్ చేయాలని పించటం లేదు. ప్రతి ఒక్క ఆడవారి లోను నేను ప్రతి అవయవాన్ని చూడటం అలవాటయింది. ఒక్కోసారి కామంతో కళ్ళు మూసుకు పోతున్నాయేమో అనిపి స్తుంటుంది. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించండి.

-ఎం.వి., విజయవాడ

జ : స్త్రీల సౌందర్యాన్ని చూడాలని పించటంలో తప్పు లేదు కాని ఆ చేసే పనిలో స్థాయి దిగజారిపోవడం, యుక్తా యుక్త విచక్షణ కోల్పోవటం మంచిది కాదు.

ఏదైనా ఒకే ఒక అవయవం మీద, ఒకే పని మీద మనసు లగ్నమైపోవడాన్ని లగ్నత (fixaion) అంటాం. ఆ పనిని, ఆ ఆలోచనని నిరోధించలేక తప్పని సరిగా చేస్తుండటాన్ని కంపల్సివిటీ అంటాం.

ఈ దురలవాటు పోవాలంటే సక్రమ మైన మార్గంలో కామాన్ని అనుభవించే అవకాశం మీకు లభించాలి. అంటే పెళ్ళి చేసుకోవాలి. అంతేకాక అవాంఛనీయ మైన ఆలోచనల్ని ఆపుచేసుకోవడం, లేదా మళ్ళించుకోవటం నేర్చుకోవటం అవసరం. ప్రస్తుతం మీకిది అదుపు తప్పిపోయిన మానసిక రుగ్మతగా మారిపోయినట్లు అనిపించడం లేదు. తేలికపాటి శిక్షణతో మీరు మీ సమస్యని పోగొట్టుకోవచ్చు. అందుకోసం బిహేవియర్ థెరపిస్టుని సంప్రదించడం మంచిది.

ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?

ప్ర : నా వయస్సు 39 సం॥లు. పెళ్ళి అయ్యి 14 సం॥లు అవుతుంది. చాలా హేపీ ఫ్యామిలీ. ఇంత హ్యాపీగా సాగిపో తున్న నా జీవితంలో ప్రోబ్లమ్ చాలా చిన్నదే గాని చాలా పెద్దది.

నాలో చిన్నప్పటి నుండి కొంత ఆడతనం ఉండటమే. నా గొంతు (స్వరం) ఆడవాళ్ళలా ఉండటం మాటలు... హావభావాలు అంతా ఆడతనమే.. దీన్ని చూసి ఫ్రెండ్స్ గేలిచేయటం... ప్చ్... ఇవి రాను రాను అలవాటు అయిపోయాయి. నాకు కూడా హాయిగా అనిపిస్తుండేది. రానురాను మగాళ్ళవైపు ఎక్కువగా చూడటం.. అవసరంకి మించి వాళ్ళ బాడీని తాకుతూ ఉండటం... ఆరాధించటం వీక్‌నెస్‌గా మారిపోయింది. నాకొచ్చిన కలలు కూడా మగవాళ్ళతో కలిసి పడుకున్నట్లుగా, కలిసి సరదాగా గడుపు తున్నట్లుగా వస్తున్నాయి. కాని ఒకటి మాత్రం నిజం. నేను ఇంతవరకు హోమోసెక్స్ చేయలేదు. అలాంటి ఊహలు నా మనసులో ఎన్నోసార్లు వచ్చాయి. కాని ప్రతిసారి తప్పనుకు న్నాను... కాని నాలోంచి ఆ ఊహలు మాత్రం తప్పుకోవటం లేదు. నేను నా భార్యతో సెక్స్ బాగానే ఎంజాయి చేయగలుగుతున్నాను.. కాని నాలోవున్న ఈ ఆడతనపు లక్షణాలు... నా మన సులో మగవాళ్ళపై కలుగుతున్న శృంగార భావాలు.. ఎలా అంతరించి పోతాయి...

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

నా యీ సమస్య గత 20 సం॥లుగా నాలో ఉండిపోయింది. మీ 'అభిసారిక' పత్రిక ఒకసారి చూడటం తటస్థించింది. అందుకే మీకు నా మనసులో మాటను చెపుతున్నాను. సరి అయిన ట్రీట్‌మెంట్ ఎక్కడ ఎలా తీసుకోవాలి చెప్తారు కదూ?

జ : హోమోసెక్సువాలిటీ గురించి లోకంలో చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. అందులో **స్వజాతి ఆకర్షణ గల మగవాళ్ళకి ఆడలక్షణా లుంటాయనే అపోహ** ముఖ్యమైనది. బహుశా చిన్నతనం నుంచీ మిమ్మల్ని ఏడిపించిన వ్యక్తుల కారణంగా అలాంటి అభిప్రాయం మీలో ఉన్నట్లుగా తోస్తుంది. అదే నిజమని మీరూ నమ్మేరు. మనం ఏం నమ్ముతామో దానికి అనుగుణంగానే మన ఆలోచనలు, ప్రవర్తనా మారటం సహజం కదా! మీలో ఆడతనం ఉందన్న మీ భావన వల్లనే మీలో మగవారి పట్ల ఆకర్షణ కలుగుతూండవచ్చు. దానికి మీ మిత్రుల మాటలు, చేష్టలు తోడైనాయి. ఇంతకంటే పెద్ద కారణం మాకేమీ కనిపించటంలేదు.

ఒకవేళ జన్మజాతంగానే మీలో సేమ్‌సెక్స్ అట్రాక్షన్ ఉందనుకున్నా అది నూటికి నూరు పాళ్ళూ కాక కొద్ది శాతం మాత్రమే ఉందనడానికి నిదర్శనం మీరు స్త్రీతో (భార్యతో) సెక్సుని హాయిగా ఎంజాయి చేస్తుండగల్గటమే. అలాంటివారిని హోమోసెక్సువల్స్ అనడానికి వీల్లేదు. కిన్సీ వర్గీకరణ ప్రకారం ప్రతి మనిషిలోనూ హోమోసెక్సువల్ టెండెన్సీ 0% నుండి 100% వరకు ఎంతో కొంత ఉంటుంది. అందువల్ల మీరు దిగులు పడాల్సిన పని లేదు.

మగవాళ్ళ మీద శృంగార భావాలు కలగడం గురించి పట్టించు కోకండి. ఒకవేళ వాటివల్ల మీరు మానసిక వ్యధకి గురవుతుంటే మాత్రం బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ చికిత్స ద్వారా మారడం సాధ్యమే!

రతిలో పాల్గొంటే మూత్రం మంట

నా వయసు 57. నా భార్యకు 53. నా భార్యకు మెనోపాజ్ వచ్చి 5-6 సం॥లయి ఉంటుంది యిప్పటికీ మేము కలుస్తూనే ఉంటాము. అయితే వారాని కొకసారి... అలా మాత్రమే! నా భార్యకి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొత్తలో సెక్సు మీ ఇంట్రస్టు లేకుండా పోయింది. నెమ్మదిగా నేను నచ్చజెప్పి అభిసారిక చదివించి మార్చగలిగాను. మాకు సెక్సు సమస్యలు పెద్దగా లేవనే చెప్పుకోవాలి. యిప్పుడున్న కాస్త సెక్సు ఆనందం మాకు చాలు. యిదంతా ఎందుకు రాస్తున్నాంటే దీనికి కూడా యిప్పుడు ఆటంకం కలిగేటట్టుంది. ఎలాగంటే నా భార్యకు 3 నెలలుగా రతిలో పాల్గొన్న ప్పుడల్లా రతిలో మంటలేస్తోంది. దానికి భయపడి ఆవిడ సెక్సుకి యిష్టపడటం లేదు. ఒకసారి డాక్టరుకి చూపిస్తే యూరిన్ టెస్ట్ చేయించి సిస్టయిటిస్ అన్నారు. నా భార్యచే మందులు వాడించారు. తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వచ్చింది. ముట్లుడిగితే సెక్సులో పాల్గొంటున్నందుకే యిలా అయిందం టోందని నా భార్య. కాని అది కాదని నాకు తెలును. మా సమస్యని పరిష్కరించు కునేది ఎలా?

- ఎం.ఎస్., రామచంద్రాపురం

బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీ శరీరంలో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఆ కారణంగా యోని టిస్యూలు, బీజవాహిక టిస్యూలు క్షీణించడంతో పాటు యోని ప్రాంతాన్ని సూక్ష్మక్రిములు తేలిగ్గా దాడి చేసి మూత్రం మంట కలిగిస్తుంటాయి. అదే కాక రతి వల్ల కలిగే జననాంగ ఒరిపిడికి అక్కడి చర్మాన్ని ఆశ్రయించుకుని ఉండే బాక్టీరియాలు మూత్ర ద్వారంలో ప్రవేశించడం పరిపాటి - ఇందువల్ల కూడా మూత్రం మంట వస్తూంటుంది. మూత్రనాళంలోకి, అక్కడినుంచి మూత్రకోశంలోకి కూడా వ్యాపించి పదేపదే మూత్రం మంట కలిగిస్తాయి. మూత్రకోశం వ్యాధిగ్రస్తమవడాన్ని సిస్టయిటిస్ అంటాం.

బీజవాహిక టిస్యూలు పొడారి క్షీణిస్తూడటంతో రతిలో మంట

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 - అబిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

పెడుతూంటుంది. మొత్తం మీద మీ భార్య సమస్యలు ఋత్వంతరానికి (ముట్లుడగడానికి) పర్యవసానంగా వచ్చాయన్నమాట.

మూత్రం కల్చరు చేయించి ఆ రిపోర్టు ప్రకారం భార్యాభార్తలిద్దరూ మందులు వాడితే మూత్రాశయవ్యాధి, మూత్రం మంట తగ్గిపోతాయి. రతిలో మంట తగ్గడం కోసం KY జెల్లీ లాంటి వాటర్ బేస్‌డ్ జెల్లీ (జారుడు పదార్థాన్ని) శిశ్నానికీ, బీజవాహికకూ పట్టించుకుని రతిలో పాల్గొనాలి. అది దొరకనిచో కొబ్బరినూనె వాడవచ్చు.

ఇంకా యిబ్బందులు తగ్గకపోతే హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థిరపీ (HRT= హార్మోను చికిత్స) చేయించండి.

ఎంత ఎడం?

నా వయసు 29 సం॥లు, నా భార్యకు 22 సం॥లు. ఒక బాబు పుట్టాడు. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ (పెద్దాపరేషన్) అయ్యింది. మేము ఎన్ని రోజుల తర్వాత సెక్సులో పాల్గొన వచ్చునో తెలిచేయండి.

బాబు తల్లిపాలు త్రాగుచున్నాడు. మేము సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల పాలు తగ్గిపోతాయని విన్నాను. అది ఎంతవరకు నిజం? మేము 5 సం॥ల వరకూ రెండవ సంతానం వద్దనుకుంటున్నాము. కాని మా డాక్టరు 5 సం॥ల వరకూ వద్దు, 3 సం॥ల వ్యవధి ఉంటే చాలన్నారు. అంటే సిజేరియన్ అయిన వాళ్లకు 5 సం॥ల వ్యవధి మంచిది కాదంటారా?

నా భార్య లూప్ వేయించుకోవా లంటే భయపడుతోంది. మా డాక్టర్ ... ఇంజెక్షన్ వాడమన్నారు. అది మంచిదేనా? కాదా? తెలుపగలరు. అది ఎన్నాళ్ళు వాడినా ఫర్వాలేదా? నా భార్యకు ఎప్పుడు మెన్సస్ అయ్యే అవకాశం ఉంది? మెన్సస్ అయ్యే లోపు కలియుటకు ఏ విధానం మంచిదో తెలుపగలరు. టుడే టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చా? లేక కండోమ్స్ ఒక్కటే మార్గమయితే ఏ కంపెనీ కండోమ్స్ వాడితే మంచిదో తెలియజేయడి.

- జె.వి., రాజమండ్రి

జ: మీ భార్య సిజేరియన్ సర్జరీ నుంచి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి సగటున సుమారు 45 రోజులు పడుతుంది. ఆపైన ఆమె మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటే సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. కనీసం 2-3 నెలలైనా గ్యాప్ యివ్వడం అన్ని విధాలా మంచిది.

సెక్సులో పాల్గొంటున్న స్త్రీకి పాలు తగ్గిపోవడం జరగదు. అది నిజం కాదు.

'...' ఇంజెక్షన్ వాడవచ్చును. అది క్షేమమే. మొదట్లో కొందరికి చిన్నచిన్న ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. ప్రమాదకరమైన సైడ్ ఎఫెక్టులుండవు. 2-3 నెలలకో మారు ఇచ్చే ఆ యింజక్షన్లు వాడుతుంటే బహిస్టు అపక్రమంగా జరుగుతుంది. అండం విడుదల కాదు. కావున గర్భం రాదు.

ఈ కోర్సు మొదలుపెట్టేవరకు నిరోధ్, టుడే బిళ్లలు వంటి తాత్కాలిక సాధనాలతో గర్భనిరోధం పాటించండి. అన్ని కంపెనీల కండోమ్‌లూ మంచివే!

బిడ్డకీ బిడ్డకీ మధ్య 3 సం॥ల గ్యాప్ చాలు! 5 సం॥లు కావాలంటే అది మీ వ్యక్తిగత నిర్ణయం. దానికీ అభ్యంతరం లేదు. అయితే '...' ఇంజెక్షన్లు నిలిపివేసాక గర్భం రావటానికి సగటున 8 నెలల సమయం పడుతంది. కాబట్టి దాన్ని బట్టి మీరు ఆ ఇంజెక్షన్లు ఎప్పుడు ఆపాల్సినదీ నిర్ణయించుకోండి.

కోరికల్లేవు

నాకు బిడ్డ పేగుకి పుండు పడిందని చెప్పి, గర్భసంచి తీసేసారు. అంత వరకూ బహిస్టు సరిగానే అయ్యేది. అప్పటి నుంచి కొంచెం ఎరుపు కనీ కనిపించకుండా అవుతోంది తప్ప బహిష్టనేది లేదు. డాక్టరుగారు నీకేం భయం లేదమ్మా అన్నీ మామూలుగానే చేసుకోవచ్చు అన్నారు. కానీ నాకు గర్భసంచి తీసేసేక మా వారితో కలవాలన్న కోరిక పోయింది. ఏదో మొక్కుబడిగా కలుస్తాము అంతే. అదీ చాలా రోజులకి ఒకసారి మాత్రమే! నాకు ఒంట్లో నీరు అధికంగా పడుతోంది. బహిస్టు కాకపోవడంతో ఆ చెడు అంతా నా ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తోందని మా అమ్మగారు తిట్లు తిడుతున్నారు. ఆపరేషన్ చేయించు కోకుండా పసరు వైద్యం తీసుకుంటే పరిపోయేది కదా అంటున్నారు. నా పని ఎటూ గాకుండా

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"

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

అయిపోయింది. నాకు మంచి సలహా యిస్తారా?
-విజయనగరం

జ: అమ్మా, ఇక్కడ 3 సమస్యలున్నాయి. ఒకటి గర్భాశయం పుండు సమస్య; రెండు సెక్సుకోరికలు తగ్గిపోవటం సమస్య; మూడు ఒంట్లో నీరు సమస్య.

గర్భాశయం తీసెయ్యకుండా పసరు మందు వాడి ఉంటే పరిస్థితి బాగుండేదని మీ అమ్మగారి నమ్మకం, మీ ఆశ. కాని గర్భాశయం తీసెయాల్సిన పరిస్థితే వచ్చిందంటే దాని వెనుక బలమైన కారణమే ఉండి ఉంటుంది. గర్భాశయానికి ఏ రాచవ్రణమో అయితే దానివల్ల ప్రాణం మీదకి రావచ్చు. దాన్నే తీసిపారేసారు కనుక మంచే జరిగిందని సంతోషించండి.

గర్భాశయం తీసేసినప్పట్నుంచీ సెక్సుకై ఆసక్తి పోయిందని కదా మీ ఆరోపణ! బహిష్టు రావడం లేదనీ, అడపాతడపా కొంచెం ఎరుపు కనిపించి పోతోందనీ కదా అన్నారు. చెడు రక్తమేదో ఒంట్లో ఉండిపోయి - మీకేదో అయిపోతోందన్న భయంతో మనసు కృంగిపోతుంటే సెక్సుకోరిక లెలా కలుగుతాయి? ఈ భయమే మీలో కోరికలు తగ్గిపోవడానికి కారణం. గర్భసంచీ అనే ముఖ్య స్త్రీ అవయవం లేకపోతే మీ స్త్రీత్వంలో లోటు ఏర్పడిందనే న్యూనతా భావం ('నేను రోగి'ని అనే ఫీలింగ్) అంతర్లీనంగా పని చేస్తూండటం కారణం! అలా ఫీలవకుండా ఉండాలంటే మీకు ఒంట్లో నీరుపడుతున్న సమస్య ఒకటి అడ్డు పడుతున్నది.

అయితే వాస్తవాలు వేరుగా ఉన్నాయి. మీ ఒంట్లో నీరు పట్టడానికి, గర్భసంచిని తొలగించడానికీ సంబంధం లేదు. బహిష్టు అవటం లేదంటే అర్థం చెడురక్తం ఒంట్లో నిల్వ చేరుతోందని కాదు. అసలు బహిష్టు అనేది రక్తాన్ని, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రోసెస్ కాదు. గర్భం రాని నెలలో, గర్భసంచి తను చేసుకున్న ఏర్పాట్లను బయటికి నెట్టయ్యడమే బహిష్టు. ఇసకలో గూళ్ళు కట్టి, వెళ్ళిపోయేటప్పుడు వాటిని తోసేసిపోవడంలాంటిదే ఈ ప్రక్రియ.

కనుక గర్భసంచి తీసేసినందువల్ల మీకు చెడు జరగలేదు. సరికదా మేలే జరిగిందని గ్రహించండి. ఒంటికి నీరు ఎందుకు పడుతోందో డాక్టర్‌చే చెకప్ చేయించి, మందులు వాడండి పరిపోతుంది.

విషయం గ్రహించుకుని మనసు తేలిక చేసుకుంటే సెక్స్‌లైఫ్ కూడా హేపీగా ఉంటుంది. గర్భసంచీ తీసేసేక "అమ్మయ్య ఈ బహిస్టు బెడద కూడా ఇంకా ఇంకలేదు. గర్భం వస్తుందన్న భయం లేదు'' అనుకొని హాయిగా సెక్సులో పాల్గొంటున్న మహిళలు ఎందరో ఉన్నారని భరోసా ఇస్తున్నాం!

ఇక అప్పుడప్పుడూ కనిపించే ఎరుపు రంగు గురించి కూడా మీరు డాక్టర్‌చే చెకప్ చేయించుకోవడం అవసరం.

జననాంగ ఆరోగ్య సుత్రాలు

మగపిల్లలు, ఆడపిల్లలు, జననాంగ ఆరోగ్యం విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చెప్పగోరుతున్నాను,

-కె.వి., రావులపాలెం

పురుషులకి సలహాలు :

పురుషాంగం పూర్వచర్మం క్రింద రోజా తెల్లటి పాచివంటి పదార్థం తయారవుతూంటుంది. దీన్ని స్మెగ్మా అంటాం. రోజా స్నానం చేసినప్పుడు అంగపూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కిలాగి నీళ్ళతో ఆ పాచిని కడక్కోవాలి. వీలిచ్చినంత మటుకు మూత్రం పోసిన ప్రతీసారీ అంగశీర్షాన్ని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

అంగపూర్వ చర్మం వెనక్కి జరగకుండా శిశ్నశీర్షానికి అంటుకుపోయి ఉన్నా, మూత్రరంధ్రం మరీ చిన్నదిగా ఉండి,

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

సంతానం కావలసిన వారు,
సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు
మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

డా॥ జి. ధనుంజయ
(పాపులర్) క్లినిక్,
రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567, 94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

చర్మం వెనక్కి జరగకపోయినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అంగం వద్ద వెంట్రుకలని ఎక్కువగా పెరగనివ్వకండి. చెమట, మట్టి చేరి దుర్వాసన వస్తుంది. చర్మవ్యాధులు సోకుతాయి. 10-15 రోజులకి ఒకసారి వాటిని కురచగా కత్తిరించెయ్యాలి.

అలాగే చంకల్లో వెంట్రుకల్ని కూడా ఎక్కువగా పెంచకండి. ఎర్రటి బూజు పడుతుంది. చెమట దుర్గంధం ఎక్కువవుతుంది.

అంగంలోంచి చీము, నెత్తురు, తెల్లటి పాలవంటి ముద్దలు పోతున్నా, మూత్రం మంట, మూత్రం పాలరంగులో ఉండటం, శిశ్నంమీద కురుపులు, పుళ్ళు, పులిపిర్లు, పొక్కులు, దురదలు, మొ॥ సమస్యలున్నా అశ్రద్ధ చేయకుండా క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ని - వీలిస్తే STD స్పెషలిస్టుని- సంప్రదించాలి.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సూత్రం - అనవసరపు సిగ్గువిడిచి పెట్టడమే. సిగ్గుపడి జననాంగాలను డాక్టరుకి చూపించకుండా దాచుకునే వాడు రోగాలను (ఉంటే) పెంచి పోషించుకుంటాడు.

స్త్రీలకు సలహాలు

ప్రతీ స్త్రీ తన జననాంగాలను రెండు మూడు రోజులకొకసారైనా అద్దం సహాయంతో పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి.

స్త్రీలకు కూడా యోని పెదవులు మడతల్లోనూ, యోని శీర్షం చుట్టూ రానూ పాచిపడుతుంది. కనుక రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు యోని మడతలు విడదీసుకుని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

బీజవాహిక లోంచి పాలవంటి తెల్లని పల్చటి ద్రవం వస్తున్నా, తెల్లటి పెరుగు బిళ్ళలా వెలువడుతున్నా లేత పసుపు పచ్చటి జిగురు ముద్దలా వస్తున్నా దాన్ని తెల్లబట్టవ్యాధి అంటాము. బాక్టీరియా, ఫంగసు, ట్రైకోమోనాస్‌లు, గర్భాశయ కంఠవ్యాధులు -వీటివల్ల తెల్లబట్ట వస్తుంది. దురద, యోని ఎర్రబడటం, మూత్రం వేడి, మూత్రం మంట, రతిలో మంట లాంటి లక్షణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

ఇవి ఏవి కనబడినా డాక్టరుని సంప్రదించాలి.

మూత్రం పోసుకున్న ప్రతీసారీ నీళ్ళతో యోని ప్రాంతాన్ని కడుక్కోవాలి.

బీజవాహికలోంచి కాని మూత్ర నాళంలోంచి కాని చీము వెలువడు తుంటే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మూత్రనాళంలో రక్తం, బహిష్టు కారు నల్లగా దుర్వాసనతో వెలువడటం

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॥ పిల్లా 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.

లాంటివి కూడా డాక్టర్ని సంప్రదించ వల్సిన సందర్భాలే!

యోని పెదవుల మీద పుళ్ళు ఏర్పడినా, పులిపిర్లు, పొక్కులు వచ్చినా యితరేతర అనుమానస్పద లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మలవిసర్జన అయ్యాక మలద్వారాన్ని కడుక్కునేటప్పుడు చేతిని ముందు నుంచి వెనక్కు మాత్రమే పామాలి తప్ప ఆ చేతిని వెనక్కీ ముందుకీ ఆడిస్తూ మలం కడుక్కోకూడదు.

స్త్రీలు కూడా చంకల్లోనూ, కామపీఠం మీద, మల ద్వారం వద్దా వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరిగిపోకుండా 10-15 రోజుల కొకసారి కత్తిరించుకోవాలి.

ఏడాదికోసారి జననేంద్రియాల లోపలి భాగాన్న ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠాన్ని - పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. అలాగే రొమ్ముల్లో గడ్డలు కూడా పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్నవి!

ప్ర : నాకు పెళ్లయి సం॥ అయ్యింది. మాకు ఇంకా పిల్లలు లేరు. నాకు రొమ్ములపై వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్నవి. కొద్దిరోజుల క్రితమే వచ్చినవి. వాటిని రాకుండా ఉండేందుకు నేను వాడవలసినవి, తీసుకోవలసినవి జాగ్రత్తలు విచారించండి. వక్షోజాలు బాగానే లావుగా ఉన్నవి. యోని దగ్గర గుల్లమాదిరిగా ఉన్నది. అది నొప్పి ఏమీ లేదు.

బహిష్టులు అప్పుడు కరెక్టుగా అయ్యేవి. ఇప్పుడు రెండు, మూడు రోజులు ఆలస్యం వస్తూ ఉన్నది. కడుపునొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నది. కడుపు నొప్పి ఉంటే పిల్లలు పుట్టరు అంటారు. మావారికీ నాకూ 9 సం॥లు తేడా. మా ఇంట్లో పరిస్థితి బాగాలేక తొందరగా పెళ్ళి చేసేసారు. మావారు నన్ను చిన్నపిల్ల మాదిరిగా చూసుకుంటారు. నాకు కావాలి అంటేనే చేస్తారు. తనకు కావలసివస్తే బాగా ముద్దు చేసి నేను కావాలి అనేలా మంచి మూడ్ తెప్పిస్తారు. తనకు, నాకు వేరే అనేది లేదు. నేను చెప్పినది వినాలి అనేది లేదు. ఇద్దరం మంచిది అనిపిస్తే చేస్తాము ఆ పనిని.

నేను యోనిని బాగా కడుగుకుంటాను. మావారు నిరోధ్ వాడతారు. లేకపోతే బహిష్టు అయిన 21వ రోజు తరువాత వీర్యం లోపల వేస్తాడు. నేను పెళ్ళైన రెండు మూడు నెలల వరకూ మాత్రలు వాడినాను. ఆ తరువాత వాడలేదు. నాకు పిల్లలు పుడతారా? నా వయసు 19. -ఎ.వి,

మీవారు నిరోధ్ తొడుక్కొని రతి జరుపుతుంటే సంతానం ఎలా కలుగుతుందమ్మా? ముందుగా మీ యిద్దరూ రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్షలు, శారీరక పరీక్ష చేయించుకోండి. యిద్దరి శరీరాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవా? లేదా తెలుతుంది. మీ వారిని వీర్య పరీక్ష చేయించుకోమనండి. అందులో లోపాలుంటే చికిత్స చేయించుకోమనండి. ఆపైన-

మీరు బహిష్టయిన 10వ రోజు నుండి 20వ రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి చొప్పున నిరోధ్ లేకుండా రతిలో పాల్గొంటూ ఉంటే గర్భం వస్తుంది. రతి అయిన వెంటనే మీరు యోనిని కడిగేసుకోకూడదు. పిల్లలు పుట్టకుండా మాత్రలేవీ వాడవద్దు.

ఛాతీ మీద వెంట్రుకలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయన్నారు కదా! ఉన్న వెంట్రుకలు పోవడానికి ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకోండి. బ్యూటీక్లినిక్‌లలో చేస్తారు. మీకు దగ్గర్లోని పెద్ద ఊరు ఏదైనా ఉంటే అక్కడికి వెళ్ళండి.

వెంట్రుకలు ఎక్కువైపోకుండా ఉండటానికి గాను మీరు మాత్రలు వాడవలసి ఉంటుంది. ముందుగా మీ శరీరంలో హార్మోనుల నిష్పత్తి పరిశీలించి (ప్రత్యేక రక్త పరీక్షద్వారా), ఆ తర్వాత తగు మందులు మీ డాక్టర్లు యిస్తారు.

ఇలా వెంట్రుకలు పెరగడానికి కారణమయ్యే హార్మోను సంతానం కలగడానికి కూడా అడ్డు పడవచ్చును.

ప్రస్తుతం మీ బహిష్టులు సక్రమంగా ఉన్నవి. 2,3 రోజుల తేడా ఏమీ ఫర్వాలేదు. కనుక మీ విషయంలో సంతానం కలగడానికి ఆలస్యం జరగదనే మా ఉద్దేశం. రాబోయే 5,6 నెలల్లో కాని, ఏడాదిలోగా కాని గర్భం రాకపోతే వెంటనే పెద్ద డాక్టరుని సంప్రదించి సంతానం కోసం వైద్యం తీసుకోండి.

కడుపునొప్పి సర్వసాధారణంగా సంతానం కలగడానికి అవరోధం కాదు.

మీ భార్యాభర్తల అన్యోన్యత నాకూ ముచ్చట కలిగిస్తున్నదమ్మా! చిరకాలం అన్యోన్య దంపతులై వర్ధిల్లండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

బ్రతుకుతానా?

ప్ర : నాకు 1985లో కీళ్ళనొప్పులు

వచ్చినాయి. అమ్మానాన్న చదువురాని వారు. అందువల్ల అప్పుడు చెట్ల మందులు పోయించాము. అప్పటికి తక్కువ అయింది. అందువల్ల ఏ దవాఖానాకు పోలేదు. ఐదు సం॥ల తర్వాత అది గుండె జబ్బుగా తయారైంది.

అప్పటినుంచి శరీరంలో అనేక ఇబ్బందులు ఉంటున్నాయి. తలనొప్పి, కాళ్ళు గుంజుట, నడుములో నొప్పి, మూత్రంలో కాల్షియం పోవుట, గుండె వేగంగా కొట్టుకొనుట ఏదైనా బరువు పని చేస్తుంటే చేతకాకపోవడం, అజీర్తి, గుండెల్లో మంట, మూత్రంలో మంట ఇలాంటి ఇబ్బందులు వస్తుంటాయి. నేను ఏమై పోతానో అనే భయం ఉంటుంది. నీరసంగా ఉంటుంది. నాకు వద్దు అని చెప్పినా గాని వినకుండా పెళ్ళి చేసినారు. నా పెండ్లి అయి 2 సం॥లు కావస్తుంది. ఒక బాబు పుట్టాడు. నా నుండి నా భార్యకుగాని, నా కొడుకుకు కాని ప్రమాదం ఉన్నదా? నా భార్యతో చిరకాలం బ్రతుకుతానా లేదా అనే సందేహం వ్యక్తమవుతుంది. సెక్స్‌లో పనికి వస్తానా తెలుపగలరు.

- కె. వైజాగ్

మీ తల్లిదండ్రులు చదువురానివారు కనుక చెట్లమందు తినిపించారు. డాక్టరుచే వైద్యం చేయించలేదు. సరే చదువుకుని ఉండీ మీరేం చేస్తున్నారు? సమర్ధులైన డాక్టర్లకి చూపించుకుని వైద్యం చేయించుకోవచ్చు గదా! ఈ భయాలు, బాధలూ అప్పుడుంటాయా?

ముందు మీ జబ్బు ఏమిటో వ్యాధి నిర్ణయం జరిగితే మీ పిల్లలకు అది వస్తుందా రాదా అనేది నిర్ణయించవచ్చు. కనుక ముందుగా MD లేక MBBS చేసిన వైద్యుని సంప్రదించండి. (ఉత్తరాలతో కాదు, స్వయంగా!) మీ పిల్లవానికి వచ్చేది ఉంటే వారు ఆరంభదశల్లో వైద్యం చేసి నివారించ గలరు.

దీనివల్ల సెక్సులో బలహీనత రాదు. బెంగ పెట్టుకోకండి. ఏమైపోతానో అని దిగులు పడుతూ, భయపడుతూ కాలం గడపడం కార్యశూరుల లక్షణం కాదు. వ్యాధిని నివారించుకోవడానికి అది సహాయపడదు. పైగా మనోవ్యాధిని కలిగిస్తుంది. కనుక తక్షణం వైద్య నిపుణుణ్ణి సంప్రదించి వైద్యం తీసుకోవటమే మీరు చెయ్యాల్సిన పని.

మిమ్మల్నే నమ్ముకున్నాను!

ప్ర : నా వయసు 19 సం॥లు. ఇప్పటి వరకు నేను ఏ అమ్మాయితోను కలువలేదు. నా అంగం చిన్నగా మరియు సన్నగా వుంటుంది. స్తంభించినప్పుడు 5 లేక 6 ఇంచులు అవుతుంది. కాని సన్నగా వుంటుంది. ఏ అమ్మాయితో కలుద్దామన్నా అవమానంగా

రిషి ఫార్మా సంస్థ ద్వారా నూతన ఔషధాలు!

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Feerti-M

పురుషుల సంతానసాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్మా తగిస్తుంది. పిండాభి వృద్ధికి 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

అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే నా యొక్క స్నేహితుడు 16, 17 సం॥లప్పుడు నా అంగాన్ని చూశాడు. నీవు రతి చేయ డానికి పనికిరావని చెప్పేశాడు.

మీ అభిసారికలో "అంగం సన్నగా వున్నా తృప్తి కలుగుతుంది. రతికి పనికొస్తారు" అని చదివాను. కాని నాకు మాత్రం భయంగా ఉంది.

నా యొక్క అంగం బలంగా (దుడ్డుగా) కావడానికి ఏమైన మందులు వున్నాయా తెల్పగలరు. మిమ్మల్ని నమ్ముకుని వున్నాను.

-ఎన్., అదిలాబాదు.

చూశారా, మేము అభిసారికలో "అంగం సన్నగా ఉన్నా రతిలో చక్కగా పనికొస్తార"ని వ్రాసిన మంచిమాట మీద మీకు నమ్మకం కుదరలేదు. మీ ఫ్రెండెవరో "నువ్వు పనికి రావ"ని యిచ్చిన సర్టిఫికెట్టే మీ బుర్రమీద పనిచేసింది. 'మంచి'కి ఇంతకన్నా జరిగే అవమానం ఏముంది?

ఏ శాస్త్ర పరిజ్ఞానమూ లేని కౌన్‌కిస్కా గాళ్ళవల్లనే యువత పాడవుతోందని మేము బాధపడేది ఇందుకే! మీలాంటి భయస్తుల, అమాయకుల అజ్ఞానంతో యితరులు యిలాగే ఆటలాడు కుంటారు. నకిలీ డాక్టర్లయితే సొమ్ము చేసుకుంటారు.

చేతనైతే చీపురుపుల్లంత అంగంతో కూడా తృప్తికరమైన రతి చేయవచ్చు. చేతకాని వాడికి ఏనుగుతొండం ఇచ్చినా ఏమీ చెయ్యలేడు. పరికరం కాదు పద్ధతి ప్రధానమని గుర్తించండి.

ఆ పద్ధతుల వివరాలు ఇప్పుడు మీకు అప్రస్తుతం. పెళ్ళి చేసుకునే ముందు సంప్ర దించండి. మీరు చదవాల్సిన పుస్తకాలు తెలియజేస్తాము.

ఇది ఏమిటి?

నేను మొదటిసారిగా మీ "అభిసారిక" పత్రికను చదివాను. నాకు గల చాలా సమస్యలకు సందేహాలు తీరాయి కాని ఇంతకు ముందు వేరే పత్రికలలో చదివిన దాని కంటే, మీ పత్రికలలోని విషయాలు చాలా విపులంగా, సరళంగా వ్రాయడం వలన చాలా సులువుగా సమస్యలకు పరిష్కారాలు అర్థం అవుతున్నాయి. నా సమస్యలకు సవివరంగా, సమాధానం పంపగలరు.

నేను అవివాహితుడిని 32 సం॥లు. వృషణాలలోని Right side Testicle వాచినట్టుగా అనిపిస్తుంది. కాని బయటకు పెద్దగా తేడా తెలియడం లేదు. ఇది నాకు చిన్నప్పటి నుండి ఉంది. ఈ మధ్య 6-7 నెలల నుండి నొప్పి ఎక్కువగా అనిపిస్తోంది. బోర్లా పడుకుంటే పక్కలకు (Bed కి) తగులుతున్నట్లుగా ఫీలింగ్ అనిపిస్తుంది. అలాగే ముట్టకుండానే నొప్పి ఫీలింగ్ కలుగు తుంది.

దీనికి కారణం ఏమిటి? ఈ సమస్య నా లైంగిక జీవితంకు అడ్డు తగులు తుందా? నేను త్వరలోనే పెళ్ళి చేసుకోబోతున్నాను. నా సమస్యను నా పెళ్ళికి ముందే నయం చేసుకోవాలని భావిస్తున్నాను.

జ : మీ అభిమాన పూర్వక ఉత్తరా నికి ధన్యవాదాలండీ! మీ కుడి బీజంలో కనీకనిపించని వాపు, నొప్పి చాలా కాలంగా ఉందంటున్నారు. మీకు దగ్గరలో యూరాలజిస్టు ఉంటే అతన్ని కాని, లేకపోతే ఎమ్.డి. చదివిన జనరల్ ప్రాక్టీషనర్‌ని కాని కలవండి.

బీజంకాని.... ముఖ్యంగా దానిని ఆనుకుని మెత్తని తిత్తిలా ఉండే 'ఎపిడిడైమిస్' అనే భాగం (వీర్యనాళాల తుట్ట) గాని Chronic Infections కి లోనై ఉండొచ్చు. (Chronic epididymo-orchitis?). 2-3 వారాలపాటు తగు మందులు వాడుతూ, బీజాలకు తగు సపోర్టు ఇస్తే తగ్గిపోతుంది.

ఇది మీ లైంగిక జీవితానికి

"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. 100** లకే లభ్యమగునని ఎంతో సంతోషముతో తెలియజేసినారు.

'శ్రీరామరాజ్యము' పుస్తకం పొందదలచిన వారు, ఒక పోస్టు కార్డు మీద "నేను శ్రీరామ కృపార్థిని. రు.100/-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.

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 క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, కరీంనగర్ జిల్లా, 505 467. ఫోన్ : 08721-252323 సెల్: 96523 85027

విశాఖపట్నం

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

అడ్డురాదు. (చికిత్స చేయించుకోకపోతే నొప్పి వల్ల రతిలో ఆటంకం కలగడం సహజం. అంతకుమించి శాశ్వత లైంగిక సమస్యలేవీ మాత్రం కలిగించదు). సరేనా?

ఇపుడే గర్భం వద్దు

నా వివాహమై 8 నెలలయింది. నా వయసు 25. నా భార్య వయస్సు 18 సం॥లు. కావున మాకు ఇప్పుడే పిల్లలు వద్దు అని అనుకొంటున్నాము. కావున మాకు గర్భనిరోధక విధానమును వివరించగలరని కోరిక. గర్భనిరోధక విధానాలను తెలిపే పుస్తకము ఉంటే తెలియజేయగలరు. వివిధ గర్భనిరోధక విధానాల లాభనష్టాలను మరియు వైఫల్యాలను మరియు స్త్రీకి గల అనర్థాలను తెలుపగలరు.

-నల్గొండ.

జ : గర్భాన్ని వాయిదా వెయ్యడానికి పనికొచ్చే పద్ధతుల వివరణ, వాటి లాభనష్టాలు, వైఫల్యమయ్యే అవకాశాలెంత? మొదలగు వివరాలన్నీ **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-17 వ భాగంలో** ప్రచురించాము చదవండి.

మీరు కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు కాబట్టి ముఖ్యంగా మీ భార్య 18 సం॥ల వయసు అమ్మాయి కాబట్టి - మీరు హార్మోనులతో సంబంధం లేని గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించడం శ్రేష్ఠం. రతి జరిపిన ప్రతిసారీ రతికి 15 ని॥ల ముందుగా 'టుడే' అనే యోని బిళ్ళని ఆమె యోనిలోపలికంటా ఉంచితే అది గర్భాన్ని నివారిస్తుంది.

కండోమ్‌ని క్రమం తప్పకుండా, కరెక్టుగా వాడటం మరో పద్ధతి. చాలామంది కండోమ్ వల్ల స్పర్శసుఖం తెలియదని వాటిని వాడటానికి యిష్టపడరు. ఇప్పుడు పెద్ద కండోమ్ కంపెనీలన్నీ అతి పల్చటి కండోమ్స్ తయారు చేస్తున్నాయి. వాటిపై డిజైన్లు, చిన్న చిన్న బుడిపెలు, బీరకాయపై గీతల్లాంటి సన్నటి గట్లూ మొ॥ రకరకాల అదనపు ఆకర్షణలుంటున్నాయి. వీటివల్ల స్త్రీకి అమితంగా సుఖం కలుగుతుంది. పల్చగా ఉండటం వల్ల పురుషునికి కూడా బావుంటుందని వాడకం దార్లు అంగీకరిస్తున్నారు. అలా క్రొత్తరకాల కండోమ్స్ వల్ల ఇటు గర్భనిరోధం, అటు ఇనుమడించిన ఆనందం కలుగుతు న్నాయి కాబట్టి వాటిని మీరు ఎంచుకోవచ్చు. హార్మోను బిళ్ళలు, కాపర్-టి, లూపు వంటివి మీకు మేం సూచించము.

ఇన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా?

నా భార్యకి 37 సం॥లు. ఆమెకు అండ కోశాలపై కంతి ఏర్పడినందువల్ల ఓవరీస్ రెండూ డాక్టర్లు తీసేసారు. నా భార్యకిప్పుడు మెన్సెస్ కావటంలేదు. ఒవరీలు తీసేసేక కొన్నాళ్ళు హార్మోను బిళ్ళలు వాడింది. అప్పుడు పిరియడ్స్ వచ్చేవి. మాత్రలు పడటంలేదని 6 నెలలుగా మానేసింది. అప్పటినుంచి బహిష్టు కావటంలేదు. దీనివల్ల నష్టమేమైనా ఉందా?

రెండవది! నా భార్య వొంటి మించి వేడి ఆవిర్లు వస్తున్నట్లుగా ఉంటోందని, ఒళ్ళంతా వేడెక్కి చెమట్లు పోసేస్తున్నా యని ఇంచుమించు రోజూ గొడవ చేస్తోంది. కాస్సేపు చలి అంటుంది. అండకోశాలు తీసేస్తే యిన్ని ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయా? ఆవిర్లు తగ్గేదెలా? నా భార్య నిద్రపట్టక చాలా బాధపడుతుంది.

-కళ్యాణఖని.

జ : అండం ఉత్పత్తికి, పెరుగుదలకి, స్త్రీత్వానికి, బహిష్టుకి, గర్భధారణకి కావలసిన స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి అండకోశాల్లోనే జరుగుతుంది. వీటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తీసేయ్యాల్సిన పరిస్థితులు అప్పుడప్పుడూ కలుగుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీ వయసుని బట్టి డోసేజి నిర్ణయించి డాక్టర్లు స్త్రీ హార్మోనులను వాడిస్తుంటారు. మీ భార్య వయసు పెద్దది కాదు. ఈ వయసులో ఆమెకి ఎస్ట్రోజెన్ (ప్రధాన స్త్రీ హార్మోను) ఉత్పత్తి ఆగిపోతే ఆమె ఎముకలు గుల్లబారి తేలిగ్గా విరిగిపోయే పరిస్థితి (ఆస్టియోపోరోసిస్) ఏర్పడటం, ఒంటి నిగారింపు తగ్గడం, రొమ్ములు క్షీణించడం, యోని టిష్యూలు క్షీణించి యోని పొడారటం, యోని వ్యాధులు, రతిమంట మొ॥ సమస్యలకు ఆస్కారం పెరుగుతుంది. వాటిని నిరోధించడానికి ఈ హార్మోను చికిత్స అవసరం.

మీ భార్యకి హార్మోను బిళ్లలు పడక పోతుంటే ఆ సంగతి డాక్టరుకి చెప్పి మాత్రలు మార్పించుకోవాలి. తక్కువ డోస్ ఎస్ట్రోజెన్ గల మాత్రలు వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

హార్మోను చికిత్స అంటే మాత్రలే వాడనవసరం లేదు. సైడ్ ఎఫెక్టులు తక్కువగా ఉండే యితర పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి.

హార్మోను మాత్రలకి బదులుగా Band-aid లాగ చర్మానికి అంటించుకునే estrogen patches ఉన్నాయి. వాటిని డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై వాడవచ్చు. లేదా ఎస్ట్రోజెన్ క్రీములు వాడవచ్చు.

మొత్తంమీద హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆపడం మాత్రం మంచిది కాదు. ఆ హార్మోనులే బహిష్టుని కూడా నియంత్రించేవి కాబట్టి అవి వాడుతున్నంత కాలం మీ శ్రీమతి (అండకోశాలు తీసేసినా కూడా) బహిష్టవుతూ వచ్చారు. మాత్రలు ఆపెయ్యగానే ఎస్ట్రోజెన్ సరఫరా ఆగిపోయింది కాబట్టి బహిష్టులు కూడా ఆగిపోయాయి. మళ్ళీ మందులు మొదలుపెడితే మళ్ళీ బహిష్టులు స్టార్టవుతాయి.

అయితే బహిష్టులు అయినందువల్ల లాభం కాని, కానందువల్ల నష్టం కాని లేవు. వాటిగురించి ఆలోచించే అవసరంలేదు.

ఇక ఒంటిమీించి వచ్చే ఆవిర్లు గురించి: వీటిని హాట్ ఫ్లాషెస్ (Hot Flashes or Hot Flushes) అంటారు. ఒంట్లో ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను రాశి తగ్గిపోయినప్పుడు హాట్ ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి. అందుకే బహిష్టులు ముగిసే వయసులోనూ, అండకోశాలు తొలగించబడినప్పుడు నూటికి 85% మందిలో హాట్‌ఫ్లాష్‌లు కలుగుతాయి.

ఎస్ట్రోజెన్ లోపించినప్పుడు మెదడు నుంచి అందే సంకేతాల మేరకు శరీరం అసంకల్పితంగా యిలా స్పందిస్తుంది. ఒకొక్క హాట్‌ఫ్లాష్ సుమారు మూడున్నర నిముషాలపాటు జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో బాడీ టెంప రేచరు 1 నుండి 4 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ మేరకు పెరుగుతుంది. ఆ వేడిని బయటకి విడిచి, శరీరోష్ణాన్ని చల్లార్చటం కోసం చర్మంలోని రక్తనాళాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రసరిస్తుంది. దాంతో ఒళ్లంతా చెమటలు పోస్తాయి. ఆ చెమటలు ఆరిపోగానే చలిగా అనిపిస్తుంది. హాట్‌ఫ్లాష్‌లు (వేడి ఆవిర్లు) కలుగుతున్నప్పుడు బి.పి.లోనూ, గుండె వేగంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. రక్తంలో వివిధ రసాయనాల రాశుల్లో మార్పులు కలుగుతాయి. స్థూలంగా హాట్ ఫ్లాషెస్ అంటే యివే.

వీటి రాకపోకలు కూడా మనిషి కొకలా ఉంటాయి. కొందరికి అండ కోశాలు చక్కగా పనిచేస్తూనే ఉన్నా, ముట్లుడిగే వయసుకి ఎన్నో ఏళ్ళు దూరంగా ఉన్నా... నడి వయసులోపే హాట్ ఫ్లాష్‌లు ప్రారంభమవుతాయి.

60% మంది మహిళల్లో ముట్లుడగడానికి అనేక నెలల ముందే హాట్ ఫ్లాట్‌లు ప్రారంభమవుతాయి. కొందరికి బహిష్టులు ఆగిపోయిన కొన్నేళ్ళకు గాని హాట్ ఫ్లాష్‌లు మొదలవ్వవు. కొందరికి అసలు ఏర్పడనే ఏర్పడవు.

ఇవి పోవాలన్నా కూడా మీ శ్రీమతి హార్మోను చికిత్స మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. కాటన్ దుస్తులే ధరించడం, లూజుగా ఉండే కాటన్ బ్రాసరీనే ధరించడం, కాఫీ, టీలు మానెయ్యడం, ఫ్యానుగాలి బాగా తగిలేలా చూసుకోవడం... వీటివల్ల కొంత యిబ్బంది తగ్గుతుంది. ✤

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

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

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

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!
" VITOPHER-n "
VITOPHER-n
(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)
సూచనలు:
వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440