ISSN 0979-9789

అభిసారిక

అక్టోబర్ 2015

రు. 12

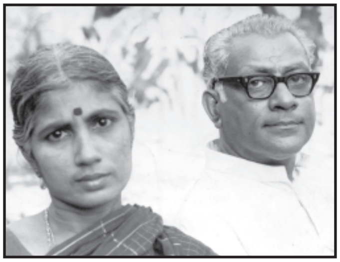
Help with Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు

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 : 10
అక్టోబరు 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...

❖ పుట్టిన వెంటనే తల్లీబిడ్డల మధ్య ఏర్పడే అనుబంధం 3
❖ స్ఖలనం మరీ లేటుగా అవుతూంటే? 5
❖ పడతులకు సలహాలు 7
❖ పీరియడ్స్‌లో కడుపునొప్పి 10
❖ సెక్సు సామర్థ్యం కోసం పొట్ట తగ్గించుకోండి 11
❖ నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా? 13
❖ ఈ కోడ్ లాంగ్వేజ్ మీకు తెలుసా? 17
❖ ఆత్మవిశ్వాసం అందలాలు ఎక్కిస్తుంది - క్రాంతికార్ 21
❖ ఒత్తిడిని చిత్తు చేయండి - క్రాంతికార్ 23
❖ మీ ఆరోగ్యం పట్ల మీ శ్రద్ధ ఎంత? - క్రాంతికార్ 26
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 28
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

ఆశా యా దాసా యే
దాసా స్తే సర్వలోకస్య
ఆశా దాసీ యేషాం
తేషాం దాసాయతే లోకః

ఎవరైతే ఆశకి దాసులవుతారో వారు లోకానికంతకీ దాసులే. ఎవరు ఆశని దాసిగా చేసుకుంటారో వారికి లోకమంతా దాస్యం చేస్తుంది. (కనుక ఆశని జయించాలి).

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**
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
కామేశ్వరి కథ	రు. 30
పిల్లల పెంపకం	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు
వి.పి.పి.గా 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 ఛార్జీలు 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!

డీలర్లు కావాలి !

రిషిఫార్మా ఆరోగ్య ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికి రాష్ట్రమంతటా డీలర్లు కావలెను. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించండి:

RISHI PHARMA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 8500 555 365

పుట్టిన వెంటనే తల్లీ బిడ్డల మధ్య ఏర్పడే అనుబంధం

వినడానికి మహాభారత కథలా సంభ్రమాశ్చర్యాలు కలిగించే ఈ స్టోరీ చదవండి!

''కన్ను తెరిచీ తెరవకమునుపే అప్పుడే పుట్టిన శిశువు తన తల్లి ఉనికిని గుర్తిస్తుంది. చేతుల్లోకి తీసుకోగానే, స్తన్యం అందించగానే తనకి పోషణనిచ్చే తల్లిగా గుర్తిస్తుంది... బిడ్డకి తల్లి పాలిచ్చి కడుపు నింపుతుంది... తల్లికి మావిని బయటకు నెట్టి రక్తస్రావం ఆపుచేసి, సాగిన గర్భాశయాన్ని కుంచింప చేస్తుంది బిడ్డ. ***పుట్టిన కొద్దిసేపటికే తల్లీ బిడ్డల మధ్య ఓ గొప్ప అనుబంధం మొదలవుతుంది''***

గర్భం తొలి దశల్లోనే శిశువుకీ తల్లికీ మధ్య ఓ అనిర్వచనీయ అనుబంధం రూపుదిద్దుకుంటుంది. తల్లి గర్భమనే గూటిలో గువ్వలా ఒదిగి పెరుగుతున్నప్పటికీ తల్లి మానసిక, శారీరక స్పందనలకి సమానంగా ఆ బిడ్డ ప్రతిస్పందిస్తూంటుంది.

బిడ్డ పుట్టే నాటికే ఆ బిడ్డకి తన తల్లి గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసన్నట్టు ఉంటాయి ఆ బిడ్డ స్పందనలు.

ఉదాహరణకి ప్రసవానంతరం కొద్ది రోజులపాటు తల్లీ బిడ్డల నిద్ర అలవాట్లు ఒకేలా ఉంటాయి.

అసలు-బిడ్డ పుడుతూనే తల్లీ బిడ్డల మధ్య ఓ కొత్త అనుబంధం నెలకొంటుంది. బిడ్డ కడుపులో పడ్డప్పటినుంచి ప్రసవం దాకా తల్లి పొందే తియ్యటి అనుభూతులు ఒకెత్తు అయితే బిడ్డ పుట్టినాటి నుంచీ ఏర్పడే అనుబంధం ఒకెత్తు...

పుట్టిన కొద్ది నిమిషాల్లోనే రొమ్ముందించి తొలి చుక్కల ఆహారం అందించడం ద్వారా తల్లి ఆ బిడ్డకి ''అన్నదాత''గా మారుతుంటే... ఆ బిడ్డ

బంపర్ ఆఫర్ !!

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt. 533 440
0884-2327454

కేవలం ఇద్దరు నూతన పాఠకులకు అభిసారికను పరిచయం చేసి వారిచే సం॥ర చందా కట్టించండి. ఇద్దరికీ కలిపి సం.ర చందా గా రు.288 కి బదులుగా రు.188 చెల్లిస్తే చాలు. అనగా (రు.100 (35%)) **బంపర్ తగ్గింపు!!**

ప్రతిగా మీకు ఒక సం. చందా గాని, రు.100 విలువ చేసే మా ప్రచురణలు కాని, రు. 100 విలువైన రిషిఫార్మా ఔషధం గాని ఉచితం.* ఇలా మీరు ఎందరినైనా చేర్పించవచ్చు.

ఆఫర్ ఆఖరు తేదీ: అక్టోబర్ 31, 2015. (*పోస్టు ఖర్చులు అదనం)

తానేం తక్కువ తినలేదన్నట్టుగా స్తనాన్ని నోటితో చటుక్కున అందుకుని తొలిసారి పీలుస్తూనే తల్లిలో ఒక గగుర్పాటుతో ఆక్సిటోసిన్ హార్మోనుని, ప్రొలాక్టిన్ హార్మోనునీ పెద్దమొత్తంలో స్రవింపజేసి తల్లికి ప్రత్యుపకారం చేస్తుంది. (బిడ్డ స్తనాన్ని పీల్చుకోవడం వల్ల విడుదలయ్యే ఆక్సిటోసిన్ హార్మోను సాగిపోయి ఉన్న గర్భాశయాన్ని కుంచింపచేసి అందులోని మావిని బయటకు నెట్టేస్తుంది. గర్భాశయం నుంచి వస్తున్న రక్త ప్రవాహాన్ని అరికట్టి తల్లికి ప్రాణదానం చేస్తుంది. అదే సమయంలో విడుదలైన ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను స్తనం ద్వారా క్షీరధారలు కురిపిస్తుంది.) **పైకి కనబడని ఈ ఇచ్చిపుచ్చుకునే తల్లీ బిడ్డల బంధం ఎంత గొప్పది!**

కొద్ది రోజుల్లోనే తల్లి తన బిడ్డ ఏడుపులో భేదాల్ని గుర్తించడం మొదలెడుతుంది. ఏది ఆకలి ఏడుపో, ఏది కోపమో, ఏది నొప్పివల్ల కలిగిన ఏడుపో ఆమెకి తెలుస్తుంది. బిడ్డ రాకతో ఆ తల్లి భాష, ఉచ్చారణ, స్వరం అన్నీ మారిపోతాయి. 'ఏంటమ్మా' కాస్తా 'ఓంతమ్మా', 'చిచ్చీ...' ఇలా ముద్దుముద్దుగా ముచ్చటైన వంకర్లు పోయి అదోరకం గొంతులో తెలుగు భాష కాస్తా 'తల్లి భాష' అయిపోతుంది.

బిడ్డకి తండ్రి ఎంత చేరువగా ఉన్నా బిడ్డలో తల్లిపట్ల ప్రత్యేకాభిమానం అంతర్లీనంగా ఉంటుందట. అందుకేగా 'పేగు బంధం' అన్నారు. అందుకేగా ఏ కష్టం వచ్చినా 'అమ్మా!' అని అరవటమూ, ఏడవటమూను!

బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచీ కొన్నాళ్ళ

పాటు తండ్రే సాకినా, కన్నతల్లి ఆ డ్యూటీ తీసుకోగానే మొత్తం ప్రేమ తల్లి మీదకి మళ్ళిపోతుందట.

తల్లికీ బిడ్డకీ మధ్య బంధం క్రమేణా దృఢమవుతుంది తప్ప ఒక్కనాడే అంతా ఏర్పడిపోదు. పిల్లలు ఎదిగే కొద్దీ ఈ బంధం దృఢమవడానికి తల్లి (తండ్రి) కృషి చేయాలి. అంతేకాని దానంత అది పెరగదు. పైగా బిడ్డ అభివృద్ధిలో ఒకానొక దశలో తల్లి **తన బిడ్డని దగ్గరకు తీసుకోవడం మొ॥ వాటి ద్వారా స్పర్శ సంబంధం ప్రత్యేకించి ఏర్పరచుకోవడం అవసరమనీ, పిల్లల్ని తాకకుండా ఎంత ప్రేమగా చూసినా అది బిడ్డల మానసికాభివృద్ధికి క్షేమం కాదనీ సైకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు.**

Consult /
Fix appointment with
DR. POOSHA online
@
www.lybrate.com
www.adviceadda.com
www.icliniq.com
www.practo.com
www.healthcaremagic.com
www.justdial.com
and
more.

రకరకాల బంధాలు

ఎదిగే శిశువులకీ తల్లికీ మధ్య ఏర్పడే బంధాన్ని వర్గాలుగా విడదీసారు సైకాలజిస్టులు

బిడ్డ తల్లితో దగ్గరతనాన్ని, చక్కటి స్పర్శనూ అనుభవిస్తూ ఉండి, తాత్కాలికంగా దూరంగా ఉన్నా ఎడబాటుని భరించగలిగేటట్టు ఉంటే దాన్ని **సెక్యూర్ బాండ్** (భద్రమైన అనుబంధం) అన్నారు.

బిడ్డ తన తల్లికి కావాలని దూరంగా ఉంటూంటే అది **ఎవాయిడెంట్** (తప్పించుకునే) అనుబంధం. కొన్నిసార్లు తల్లికోసం పాకులాడుతూ, కొన్ని సార్లు తప్పించుకుంటొంటే అది సందిగ్ధ (ambivalent) బంధం, ఒకపక్క తల్లిని కోరుకుంటూ మరోవంక తిరస్కరిస్తూంటే అది గతితప్పిన (disoriented) బంధం.

మాతాశిశు బంధాలలో 67% బంధాలు భద్రతతో కూడినవే. 33% మాత్రం మిగతా 3 వర్గాలకీ చెందుతున్నాయి. ఇందుకు ప్రధానంగా తల్లి బాగా తిట్టడం, కొట్టడం, అవమానించడం, లేదా తానే విచారగ్రస్తురాలై ఉండటం లేదా పెంపకం చేతగానిదై ఉండటం కారణాలు.

సెక్యూర్ రిలేషన్‌షిప్‌లో పెరిగిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక, సుస్థిర వ్యక్తిత్వం గల మంచి వ్యక్తులు అవుతారు. మిగతా వారి వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికి చేయూత అవసరపడుతుంది. అయితే బిడ్డల వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకోవడంలో తల్లిదొక్కటే పాత్ర అనుకోరాదు. నూటొక్క కారకాలలో అదొకటి, ప్రముఖమైనదీను!

స్ఖలనం మరీ లేటుగా ఎందుకు అవ్వుతుంది?

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

వైద్య శాస్త్ర పరంగా స్ఖలన దోషాలు 5 రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. శీఘ్ర స్ఖలనం (త్వరగా అవుటయిపోవడం) 2. జాప్య స్ఖలనం (చాలా లేటుగా కాని స్ఖలనం కాకపోవడం) 3. పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం 4. ఏనిజాక్యులేషన్ (స్ఖలనమే కాకపోవడం). 5. వీర్యం మూత్రపు సంచిలోకి మళ్ళిపోవడం.

శీఘ్ర స్ఖలనం గురించి అభిసారిక పాఠకులకు బాగానే తెలుసు. తెలియని వారు మా కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి గ్రంథాలు చదివి శీఘ్రస్ఖలనం పై నిగ్రహం సాధించవచ్చు.

ప్రస్తుతం- స్ఖలనం బాగా లేటవడం అనే ఇబ్బంది గురించి చూద్దాం.

జాప్య స్ఖలనం

(రిటార్డెడ్ / డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్)

ఎంతోసేపు రతి లేదా హ.ప్ర. చేస్తే

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

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

స్ఖలనం లేటైతే భార్యలు సంతోషిస్తారు కదా, విచారమెందుకు అనిపిస్తుంది.

కాని భార్యలు కూడా బాబోయ్ అన్నా ఆయనకి స్ఖలనం అవదు. అదే చిక్కు!

అతనికీ కాస్సేపు రతి చేసేసరికి మొదట్లోని ఉద్రేకం తగ్గిపోయి ఎప్పుడు వదిలిపోతుందా అనిపిస్తుంది. చెమటలు కక్కుతాడే తప్ప వీర్యం స్ఖలించడు. ఆమెకీ ఒకటో రెండో భావప్రాప్తులు కలిగి, యోని పొడారిపోతూ, ఈయనెప్పుడు ముగిస్తాడా అని పళ్ళబిగువున ఎదురుచూస్తుంది. చివరికి తోసేస్తుంది. అయినా ఈయనకి స్ఖలనం రాదు (భావప్రాప్తి కలగదు).

క్రమేణా ఈ పరిస్థితి కొందరికి భార్యవద్ద స్ఖలనమే జరగని పరిస్థితి (Ejaculatory Incompetence) కి దారి తీయవచ్చు కూడా! శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల దంపతుల మధ్య చిరచిరలెలా స్టార్టవుతాయో, డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (జాప్య స్ఖలనం) వల్ల కూడా అలాగే స్టార్టవుతాయి.

మరి హ.ప్ర. చేసినా కూడా స్ఖలనం ఇలాగే జరుగుతుందా? స్ఖలనం జాప్యమయ్యే వారిలో ఏదో కారణాల వల్ల వారి మనసులో, శరీరంలో కామస్పందనలు త్వరగా పరాకాష్టకు చేరుకోవు. ఇలాంటి వారు డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ కేసుల్లో నూటికి 15 మందే ఉంటారు. మిగతా వారంతా భార్య దగ్గర లేటుగా స్ఖలించినా, హ.ప్ర.లో

మామూలుగా స్ఖలించగలరు.

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

జననావయవాలు శరీరం బయట లోపలా సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందిన వారెవ్వరిలోనూ జాప్య స్ఖలనాలకి శారీరక కారణాలుండవు. కాని స్ఖలననాళం లేకపోవడం వంటి లోపాలుంటే మాత్రం స్ఖలనం జాప్యం కావచ్చు.

కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (ఉదా: 'వెన్నుపాము ట్యూమర్లు, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, పార్కిన్‌సోనిజమ్') అలాగే క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో కూడిన నరాల దోషాలు, ఆల్కహాలు సేవనం, కొకైన్ ఇతర మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, స్ఖలనాన్ని లేటు చేసే అవకాశముంది.

అతి ముఖ్యంగా చాలా మందులు (ఉదా : సైకియాట్రీ మందులు - ఫ్లుఆక్సిటిన్, ఇతర ట్రాంక్విలైజర్లు, యాంటీడిప్రెసెంట్లు వెు॥వి వాడుతూంటే స్ఖలనం లేటవుతుంది.

అలాగే టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) లోపం అధికంగా ఉంటే అది స్ఖలన జాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాని అప్పుడు స్తంభన దోషాలు వాంఛా దోషాలు కూడా కలసి ఉంటాయి.

గ్వానిథిడైన్ లాంటి బి.పి. మందులు చాలా మందిలో స్ఖలనాన్ని లేటు చేస్తాయి.

బిహేవియర్ సైంటిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్‌కి కారణం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీయే. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న

ఆదుర్దా అతనిలోని కామస్పందనలు పతాక స్థాయికి చేరకుండా అడ్డు కుంటుంది. పైగా అతను ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించు కుంటాడు. లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూంటాడు. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల అతని దృష్టి మళ్ళి కామోద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకోదు.

కొందరిలో మతపరమైన విశ్వాసాలు కామోద్రేకాన్ని పూర్తిగా పెచ్చరిల్ల నివ్వవు.

కొందరికి తమ వల్ల ఆ స్త్రీకి గర్భం వచ్చేస్తుందేమో అని మనసు అతిజాగ్రత్త పడి కామస్పందనలకి కనబడని కళ్ళెం వేస్తుంది.

లేదా భార్య గర్భం కోసం తొందరపడు తోందనుకోండి. భర్త మనసుపై అదనపు భారం పడుతుంది. దానివల్ల కూడా అనాలోచితంగా స్ఖలనం లేటవుతుంది.

ఈ సమస్యని తొలగించడం కోసం అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తాం. మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లకి ఆ మందుల్ని మార్పు చేస్తాం. అవసరం లేని వాటిని మాన్పిస్తాం. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లుంటే అవి మానాలని చెపుతాం.

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

సెక్సు విషయంలో కలిగే సెక్సేతర భావాలు (ఆదుర్దా, ఆందోళన, కంగారు, కోపం, భాగస్వామి పట్ల విముఖత లాంటివి) ఎలా తొలగించుకోవాలో నేర్పిస్తాం. భార్య నుంచి మానసికంగా Detachment ఉన్న వారికి రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. ఇలాంటి సమస్యని పరిష్కరించడానికి చాలా ఓర్పు, నేర్పు అవసరమవుతాయి.

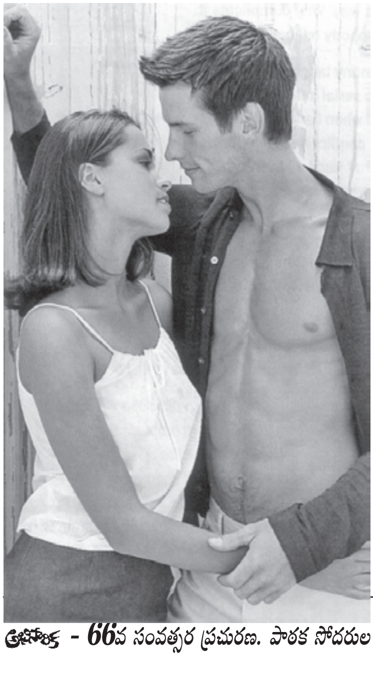
పడతులకు సలహాలు

ఒకప్పుడు భారతదేశంలో ప్రతి స్త్రీ చతుష్షష్టి కళల్లో నిష్ణాతురాలై ఉండేది. ఇప్పుడా పరిస్థితి లేదు.

ప్రతి వనిత పెళ్ళినాటికి పరమ పవిత్రురాలై, సెక్సంటే ఏమీ తెలియని ముగ్ధలా ఉండాలని నేటి సగటు మగవాడు కోరుకుంటున్నాడు.

తమ శరీరాలను గురించి కాని సెక్సు గురించి కాని తెలుసుకోవడానికి, సెక్సుని ఆనందించడానికి స్త్రీ నెవరూ ప్రోత్సహించటం లేదు. కనుక నేటి భారతీయ వనిత ఓ లైంగిక అజ్ఞాని.

సెక్సు ఒక డ్యూటీ అని పురుషులూ; అనుభవించడం, ఆనందించడం పాపమని స్త్రీలూ అనుకుంటున్నంత కాలం వారి మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా ఉండదు. పడకగదిలో యిరువురికీ నిరుత్సాహమే మిగులుతుంది.



తమకు కావలసిన సుఖాన్ని పురుషుల నుంచి ఎలా రాబట్టుకోవాలో తెలుసుకో వలసింది స్త్రీలే! అది కూడా పడగ్గదిలో పురుషుడినుంచే తెలుసుకోవాలని ఆశిస్తున్నారు భారతీయ స్త్రీలు.

వారికోసం, వారి సుఖం కోసం స్త్రీలకు కొన్ని సలహాలు!

కామించడం, ప్రేమించడం ఒకటి కావు!

చాలామంది మగవాళ్ళ నుండి వింటూ ఉంటాను "నాకు కావలసినన్ని సార్లు సెక్సులో పాల్గొనడానికి ఆమె ఉత్సాహం చూపించదు. ఈమెకు సెక్సు కోరికలు తక్కువ!'' అని.

అఫ్‌కోర్స్, ఇందులో తప్పంతా స్త్రీలదే అనడానికి వీల్లేదు. పురుషుడి పాత్ర కూడా కొంత లేకపోలేదు. "కనీసం యిన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొనాలని'' పురుషుడు ఆశిస్తాడు. పెళ్లయిన కొత్తలో తాను "ఎన్నోసార్లు'' రతిలో పాల్గొనేవాడినంటాడు. యిప్పుడు రతుల సంఖ్య ''ఎంతో'' తగ్గిపోయిందంటాడు. ఉన్నదానికంటే రెండింటినీ ఎక్కువగానే చూసుకుని వాపోతారు. ఇదో సమస్య.

భాగస్వామి తన కోరినన్ని సార్లు ఉత్సాహం చూపదంటాడు. ఇదో సమస్య!

భాగస్వాములిద్దరి అవసరాల్లోనూ తేడా ఎక్కువ ఉంటేనే పెద్ద సమస్య.

సాధారణంగా మగవాళ్ళంతా యిలా యింట్లో అడుగు పెడుతూనే సెక్స్ కోసం ఆవురావురుమంటారు. స్త్రీలు రతికి అంత సిద్ధంగా ఉండరు. పైగా భాగస్వామి "రతి ఆరాటం'' వల్ల వారికి సెక్సులో ఉన్న ఆసక్తి కాస్తా చచ్చిపోతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు

అనేదేమంటే వారికి ఉన్న విముఖత 'సెక్సు' పట్ల కాదనీ, వారి భాగస్వాములు సెక్సుని ఆశించే విధానం పట్లనేననీ!

కనుక ముందుగా మగవాళ్ళకి మా సలహా ఏమిటంటే మీరు మీ భాగస్వాములతో కాస్తంత ఎక్కువ సరదాగా, ప్రేమగా, కవ్వింపుగా ఉండండి! ఆమె మనసుని ఆకట్టుకోవడానికి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. రతిలో ప్రణయకళకు ఎక్కువ ఇంపార్టెన్స్ యివ్వండి.

అదే విధంగా ఆడవాళ్ళు కూడా తమ భర్తల అవసరాలని సహృదయంతో గుర్తించాలని మా మనవి. చాలామంది మగవాళ్ళు "తమకు ప్రతిసారీ రతే అవసరం లేదనీ, కనీసం చేత్తో కాని, నోటితో కాని ప్రేరేపించి సుఖపెట్టినా చాలనీ" చెపుతుంటారు. కాని తమ భాగస్వాములు ఏమాత్రం చలించరనీ, యిష్టపడరనీ వాపోతారు. స్త్రీలు గుర్తుంచు కోవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే పురుషులకి ఒకోసారి కామవాంఛ తీర్చుకోవలసిన అవసరం మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది ఎలా తీరిందనేది ముఖ్యం అనిపించదు. ఇలాంటపుడే పురుషుడికి స్త్రీ సహకారం అవసరం.

మీరూ చొరవ తీసుకోండి!

మీరింకా చీకటి యుగంలో లేరు! సెక్సుని ఆనందించడం పురుషులకే స్వంతం కాదు. స్త్రీ, పురుషులు కోరినప్పుడు మాత్రమే, వారి సుఖం కోసమే పాల్గొనాల్సినది కాదు రతి! మీలో సహజంగా పుట్టే కోరికల్ని అణిచేసుకోకండి.

రతి కావాలని అతనే మిమ్మల్ని అడగాలనుకోవద్దు. మీకు కోరిక పుడితే మీరే చొరవ తీసుకుని, అతన్ని ఆకర్షించి మీకు కావలసిన దాన్ని పొందటం నేర్చుకోండి.

నా క్లయింట్స్ చాలా మంది వారి భార్యలు ఏమాత్రం చొరవ చూపించరనీ, చూపిస్తే బాగుండుననీ కోరుకుంటూ ఉంటారు.

అలాటి పురుషులు తమ భాగస్వామిని చొరవ తీసుకోమని కోరితే సరిపోదు. ఆమె చొరవను తాను అపార్థం చేసుకుం టానేమోననే భయం అవసరం లేదని నమ్మబలకాలి. మీరెంత సంతోషిస్తారో కూడా చెప్పాలి.

ఎప్పుడూ పైనే ఉండాలని మగవాళ్ళు కోరుకోరు!

చాలామంది మగవాళ్ళు సెక్సులో బొత్తిగా వెరైటీ లేదని విచారించడం మాకు తెలుసు.

ఒకాయనైతే "ప్రతిసారీ ఒకే స్త్రీతో రతి జరపడం ఎంతో బోరుగా ఉంటుంది! అదిన్నీ ఎప్పుడూ ఒకే మూస పద్ధతిలో...ఒకే స్థలంలో..ఆవిడ మంచంలో దుంగలా పడుకుని ఉంటుంది. నేనేమో ఆబోతులా..." అని తెగబాధపడిపోయాడు.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళు అనుకుంటూ ఉంటారు. "మగవాడు పై నుండి జరిపే రతిలోనే అతను ఆత్మవిశ్వాసంతో పాల్గొంటాడు." అని! పురుషుడి సైకాలజీ గురించి బొత్తిగా తెలియని వాళ్ళు అనే మాటలివి. స్త్రీలు తమపై అధిరోహించి రతి నిర్వహిస్తే చాలామంది పురుషులు కేవలం యిష్టపడటమే కాదు మహా ఆనందపడతారు. వారికి అందులో థ్రిల్ కనిపించడమే కాదు స్కలనం కూడా లేటవు తుంది. కాబట్టి రతిని ఎక్కువసేపు ఆనందిస్తారు. భాగస్వామి ఆనందపటడం కూడా వారికి ఆనందదాయకమే! చేతులూ, నోరూ కాళీగా ఉంటాయి కనుక ఆమె రొమ్ముల్ని హత్తటంలో, చూషించటంలో ఆనందం పొందుతారు.

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.

మీకు (స్త్రీలకు) ఈ పద్ధతిలో ఉండే గొప్ప లాభమేమిటంటే రతి కదలికలు పూర్తిగా మీ అదుపులో ఉంటాయి. యోనిశీర్షానికి ఈ పద్ధతిలో చక్కని ప్రేరణ కలుగుతుంది. ఏ రకంగా, ఎంతో వేగంగా, ఎంత గాఢంగా కదలికలు యిస్తే సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయో ఆ రకంగా మీరు సంచలనా లిస్తూ సుఖప్రాప్తి పొందవచ్చు.

స్వర్గద్వారాల తాళం చెవి మీ భర్త మీకివ్వటం కాదు, మీరే అతన్నుంచి లాక్కోవాలి. అప్పుడు మీ సుఖం మీ భర్త సామర్థ్యం మీద ఆధార పడదు. మీ చేతుల్లోకి మారుతుంది.

'నేనూ మనిషి'నే

అనుకుంటుంది పురుషాంగం!

రతిలో బొత్తిగా "మీ" అలక్ష్యానికి గురయ్యే పురుషావయవమేమిటో తెలుసా? శిశ్నం!!

చాలామంది ఆడవాళ్ళకి పురుషాంగం అంటే అసహ్యం, అయిష్టం, అసలు అలాంటిదొకటి ఉందని తెలీనట్టే నటిస్తారు. ఏమీ పట్టనట్టు ప్రవర్తిస్తారు. ముట్టుకోవడానికి అదేదో తొండ, బల్లి అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు.

కాని మీ చేతి స్పర్శ దానికి వెయ్యి ఏనుగుల బలమని మీరు తెలుసుకోవాలి. ఒక్కసారి మీ అరచేయి, మీ చేతివేళ్ళు, మీ నోరు, నాలుక దాన్ని స్పృశిస్తే, చేజిక్కించుకుంటే అది విజృంభిస్తుందని, మీకున్నూ అమిత సుఖాన్ని పంచియిస్తుందనీ గ్రహించండి.

పురుషులకు సలహా : మీ భార్యలకు శిశ్న మంటే చీదర, భయం, అసహ్యం ఉంటే ఆ వెనుకగల కారణాలు తెలుసుకుని వాటిని పోగొట్టండి!

మీ సిగ్గు బంగారం గానూ!

'మా ఆవిడ లైటుంటే యిష్టపడదు. రతికి చచ్చినా ఒప్పుకోదు' అని బాధపడతారు చాలామంది, కళ్ళారా చూడలేని సౌందర్యం ఏం చేసుకోను - అని బాధవారిది. ఇలాంటి దాంపత్యాల్లో పగటివేళ రతి, ఉదయం పూట రతి దాదాపు ఉండవని భావించవచ్చు. ఒకవేళ ఉన్నా, ఒంటి మీద బట్టలు లేకుండా, అరడజను దుప్పట్లు ముసుగెయ్యకుండా ఒంటి మీద చెయ్యి వెయ్యనివ్వరు. సిగ్గు అలంకారమే కావచ్చు. కాని అతిసిగ్గులో అర్థం లేదు.

స్త్రీలు వెలుగులో రతికి అంగీకరించక పోవడానికి ముఖ్యంగా 2 కారణాలున్నాయి. ఒకటి, సిగ్గు! రెండు - తన శరీర సౌష్టవంపై తమకున్న చిన్న చూపు! లేదా నిజంగానే అందవిహీనంగా ఉండటం!

....ఇలాంటి సందర్భాల్లో శ్రద్ధ తీసుకోవలసింది భర్తే, తన భాగస్వామి శరీరానికి వంకలు పెట్టకూడదు సరికదా తనకు చాలా నచ్చిందని నచ్చజెప్పటం అవసరం. ఆమెకు నమ్మకం చిక్కేక గుడ్డి దీపంతో మొదలుపెట్టి పట్టపగలు రతికి ఎదగవచ్చు.

సైలన్స్ ఈజ్ నాట్ గోల్డ్

"మగవాళ్ళకి సెక్సు గురించి అన్నీ తెలుసు'' అనే అజ్ఞానంలో ఉంటారు చాలామంది స్త్రీలు, ఒట్టిది! ఏమీ తెలీదు!

మగవాళ్ళకి తెలిసినది చాలా తక్కువ. మీ (స్త్రీల) ఇష్టాయిష్టాల గురించి అసలే తెలియదు.

స్త్రీ అవసరాలూ, అభిరుచులూ కష్టనిష్టూరాలూ మనిషి కొకలా ఉంటాయి.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి బహిష్టుకి 10-15 రోజుల ముందు రొమ్ముల్లో గడ్డలు, నొప్పి మొదలవుతాయి. రొమ్ములు ఏమాత్రం స్పర్శ భరించవు. మగవాళ్ళకి ఈ సంగతి తెలియదూ, మీరు చెప్పరూ అనుకోండి! పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

* * *

స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందడానికి సామాన్యంగా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మీకేం కావాలో ఎలా కావాలో మీరు మీ భర్తలకు చెప్పకపోతే ఎలా? స్త్రీకి ఆలస్యం గానూ, పురుషుడికి త్వరగానూ భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. కాబట్టి యిద్దరూ ఒకరికొకరు సహకరించుకుని మొత్తం రతి కార్యక్రమాన్ని ఎడ్జస్టు చేసుకోవాలి. రకరకాల ప్రేరణ పద్ధతులు, వివిధ రతి భంగిమలు ప్రయోగించి చూసుకుని మీ యిద్దరి భావప్రాప్తులకూ మధ్య దూరం తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

* * *

మౌనం సమస్యను పరిష్కరిస్తుందా? మౌనం వల్ల స్త్రీకి అసంతృప్తీ, పురుషుడికీ బాధా, అవమానమూ మిగులుతాయి.

మీకు సుఖమూ, ఆనందమూ కలుగుతుంటే అది కూడా మాటల్లో వ్యక్తం చెయ్యడం ముఖ్యమే!

శృంగార పదాలు ప్రయోగించండి.

బూతు మాటలు కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొడతాయి. అనరాని సమయాల్లో వాటిని అనకూడదు గానీ, ప్రణయకళ, రతి సమయాల్లో వాటిని స్త్రీ, పురుషు లిద్దరూ సమానంగా ప్రయోగించాలి. కులస్త్రీలు, సంసార స్త్రీలు అలాంటి ఛండాలపు పనులు చెయ్యకూడదనే దురభిప్రాయం ఏమైనా ఉంటే విడిచిపెట్టెయ్యండి. సెక్సు సమయంలో స్త్రీ ఎంత స్వేచ్ఛగా ఉంటే పురుషుడి అంత ఆనంద పడతాడు. మీరు కూడా!

పైకి చాలా రిజర్వ్డుగా ఉండే స్త్రీలు తరుచు రతి సమయంలో చాలా స్వేచ్ఛగా, నిస్సంకోచంగా ఉంటారు. పైకి మాటకారుల్లా కనిపించే కొందరు స్త్రీలు రతి సమయంలో పెదవే విప్పరు.

వద్దువద్దంటుంటే....

ఏ స్త్రీ అయినా అప్పుడప్పుడు రతికి అయిష్టం వ్యక్తం చేస్తూ, తిరస్కరిస్తూ ఉంటే ఆమె అభిప్రాయాన్ని మన్నించడం అవసరం. ఆమెకి ఆ సమయంలో మూడ్ ఏ మాత్రం లేదని గ్రహించాలి. ఎప్పుడూ వద్దువద్దంటూ ఉంటే బలవత్తరమైన కారణమేదో ఉంటుంది. మీ సంబంధ బాంధవ్యాల్లో ఎక్కడో లోపం ఉందని గ్రహించి సరిదిద్దు కునేందుకు థెరపిస్ట సహాయం అర్థించాలి.

స్త్రీలకు ఆఖరుగా ఓ సలహా! పురుషుడి అంగస్తంభనం పూర్తిగా అతని అదుపులోనే ఉండదు. మీ ప్రోత్సాహం మీద కూడా ఆధారపడుతుంది. తెలిసో తెలియకో మీరో మాట అన్నా, విసుక్కున్నా....లేక ఏదైనా క్షణికమైన అవాంతరం వచ్చినా కూడా స్తంభన విఫలమవుతుంది సుమా!

పీరియడ్స్‌లో కడుపు నొప్పి

రసజ్వలయిన అమ్మాయి నుంచి పీరియడ్స్ ముగియనున్న నడి వయసు స్త్రీ వరకు ఆడవాళ్ళందరికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పీరియడ్స్‌లో కడుపునొప్పి అనుభవమే!

దీన్ని వైద్యపరిభాషలో డిస్‌మెనో రియా అంటారు. పొత్తి కడుపు, కడుపు భాగాల్లో ఈ నొప్పి కలుగుతుంది. స్వల్పమైన నొప్పి నుంచి మెలికలు తిరిగిపోయేంత నొప్పి వరకూ వివిధ స్థాయిల్లో నొప్పి కలుగుతుంది. ఒక నెలలో ఉన్నట్లు మరొక నెలలో ఉండదు. ఒకరికి ఉన్నట్టు మరొకరికి ఉండదు.

కొందరికి పీరియడ్స్‌కి 1-2 రోజులు లేదా గంటల ముందు స్టార్టవుతుంది. కొందరికి బహిష్టు స్రావంతోనే ప్రారంభ మవుతుంది.

కొందరికి 1-2 గంటలనుంచి 1-2 పూటల వరకు ఉంటుంది. ఇంకొందరికి పీరియడ్ అవుతున్నంతసేపూ నొప్పి ఉంటుంది.

ముందుగా డాక్టరుచే పరీక్ష చేయించుకుని, ఆ నొప్పికి శరీరంలో దోషాలేమీ కారణం కాదని నిర్ధారించు కోండి. ఎందుకంటే ఒక్కొక్కరికి గర్భకోశం మీదనో, లోపలో కంతు లుంటాయి. కొందరికి అండకోశాలపై నీటి తిత్తులుండవచ్చు. అలాంటివేవీ లేవంటే - ఈ దిగువ గృహవైద్యం ప్రయత్నించండి.

* కాల్షియం, జింకు, విటమిన్ బి ఉన్న మాత్రలు వేసుకోండి.

* రోజూ ఎక్సర్‌సైజు లేదా యోగా చేసేవాళ్ళకి ఈ బాధలుండవు. (లేదా పెద్దగా ఉండవు). కాబట్టి రోజూ ఎక్సర్‌సైజ్ చేయండి. ఎక్సర్‌సైజు వల్ల నొప్పిని హరించే ఎండార్ఫిన్ రసాయ నాలు శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి.

* పొత్తి కడుపు / కడుపుకి వేడినీటి కాపడం పెట్టుకోండి.

బామ్మ మాట - బంగారు బాట : చిన్న అల్లం ముక్కని నీళ్ళలో మరిగించి ఆ కషాయాన్ని గంటకోమారు 2-3 చెంచాలు చప్పరించండి (నొప్పి ఉన్న రోజుల్లో చాలు).

దాల్చిన చెక్కకి కూడా ఋతుశూల (Painful Periods)ని తగ్గించే గుణం ఉంది. ట్రై చెయ్యండి.

సెక్స్ సామర్థ్యం కోసం

పొట్ట తగ్గించుకోండి!

అయితే, దానికోసం మరీ ఎక్కువ కష్టపడ నక్కర్లేదు. ఈ సింపుల్ ఎక్స్‌ర్‌సైజులు కరెక్టుగా చేస్తే చాలు అనుకున్నది సాధించగలరు. ఈ దిగువ చెప్పిన వ్యాయామాలు చెయ్యడం కోసం మీరు పాటించాల్సిన ముఖ్య సూత్రాలు మూడు:

1. పైకి లేవడానికి 10 సెకన్లు, అలా బిగించి పట్టుకోవడానికి 2 సెకన్లు, మళ్ళీ క్రిందకి దించడానికి 10 సెకన్లు తీసుకోండి.
2. ఆగి రెస్టు తీసుకోకుండా కంటిన్యూగా ఎక్స్‌ర్‌సైజుని చెయ్యండి.
3. అలా వారానికి రెండు-మూడు సార్లు చెయ్యండి చాలు. మీరు పట్టు సాధించాల్సినవి ముచ్చటగా మూడే రకాల వ్యాయామాలు:

1

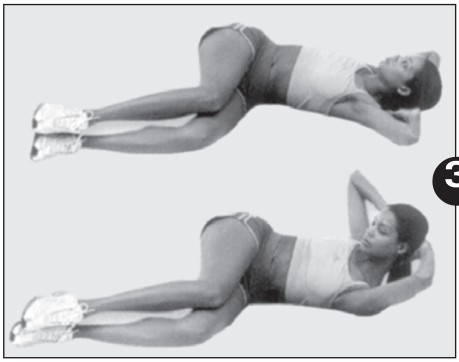
1. నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని, మోకాలుని ముడవండి. పాదాలు నేలని ఫ్లాట్‌గా తాకాలి. పిరుదులకి, పాదాలకి మధ్య సుమారు అడుగు దూరం ఉంటుంది. పాదాలు రెండూ, అలాగే మోకాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకాలి (పటం చూడండి). అర చేతులు రెండూ తలకింద పెట్టుకోండి. దాంతో మోచేతులు తలకిరువేపులా విమానం రెక్కల్లా పరుచుకుంటాయి.

ఈసారి తలను, మెడను అరచేతుల సహాయంతో ముందుకు వంచుతూ, ఛాతీని పైకెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. అలా చేసేటప్పుడు పిరుదుల్ని, వీపుని, నేలకి అణిచిపెడుతూ కేవలం పొట్ట కండరాలని బిగపడుతూ ఛాతీని పెకెత్తాలి. మొత్తం మీద భుజాలు నేలమించి ఓ ఆరంగుళాలు లేస్తే చాలు. మెడని, తలనీ వీలైనంత నిటారుగా ఉంచండి. గెడ్డం వెళ్ళి ఛాతీకి తగులుకునేలా బుర్ర వంచెయ్యకండి.

దీనంతటికీ 10 సెకన్లు వ్యవధి తీసుకోండి. 2 సెకన్లు అలా ఉండి నెమ్మదిగా తల, మెడ, భుజాలు కిందికి వాల్చండి. అందుకు 10 సెకన్ల సమయం తీసుకోండి. బస్! ఈ ఎక్స్‌ర్‌సైజు పూర్తయ్యింది.

2

2. ఇందాకటిలాగే పడుకోండి. కాని పాదాలను పటంలో చూపినట్లుగా పిరుదులకి అడుగున్నర లేక రెండు అడుగుల దూరం చాపండి, అలాగే అరచేతుల్ని తలకింద దోపండి. ఈసారి



యిందాకట్లాగే తల మెడ, భుజాలు పైకెత్తుతూ అదే సమయంలో కాళ్ళను కూడా పైకెత్తి తలవేపుకి లాక్కోండి. మోకాళ్ళు భూమికి 90 డిగ్రీల కోణం చేస్తే చాలు, ఛాతీవేపుకి వాలాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఎటొచ్చీ మోకాళ్ళు రెండూ, పాదాలు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకి ఉండాలి. ఈ దశలో 2 సెకన్లుండి, మరో 10 సెకన్లకాలంలో మామూలు స్థితికి రండి.

3. మొదటి వ్యాయామంలో చెప్పినట్లుగా వెల్లకిలా పడుకుని తలకింద చేతులు కూడా అలానే ఉంచుకుని నడుం దిగువ భాగాన్నంతటినీ ఒక పక్కకి వాల్చేసి పడుకోండి. ఒక మోకాలు, ఒక పాదం పటంలో చూపిన విధంగా నేలని తాకుతాయి. రెండో మోకాలు, రెండో పాదం మొదటి దానిమీద ఉంటాయి.

ఈ దృశ్యం ఎలా ఉంటుందంటే నడుం పైభాగం చూస్తే వెల్లకిలా పడుకున్నట్టు, నడుం క్రింద భాగం చూస్తే పక్కకు తిరిగి పడుకున్నట్టు కనిపిస్తారు. నడుము, పొట్ట మెలితిరిగి ఉంటాయి. 2. ఈ పొజిషన్‌లో 1వ వ్యాయామంలో చెప్పిన ప్రకారం తల, మెడ, భుజాలు 10 సెకన్ల వ్యవధిలో పైకి లేవనెత్తి, 2 సెకన్లు అలా ఉండి, మరల 10 సెకన్ల వ్యవధిలో యథాస్థితికి రండి. 3. ఈసారి మరోపక్కకి తిరిగి ఇదేవిధంగా చేయండి.

ఎన్నిసార్లు? ప్రారంభంలో ఒకో ఎక్సర్‌సైజు రోజూ ఉదయం (లేదా సాయంత్రం) కాళీ కడుపుతో 2-3 సార్లు చేయండి. అలవాటయ్యేకొద్దీ ఒకొక్కటి 5-6 సార్లు చేయండి. ★

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

టీనేజ్ సైకాలజీ

నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?

యవ్వనాభివృద్ధి సజావుగా జరుగుతున్న పిల్లల్లో కూడా ఎన్నో మానసిక పరిణామాలుంటాయి. మరి ఆ అభివృద్ధిలో తేడాలున్నవారి మానసిక పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

*

మీరూహించింది కరక్టే. యవ్వనాభివృద్ధి ఎవరిలోనైతే మామూలుకంటే భిన్నంగా జరుగుతుందో, వారిపై మానసిక ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

యువతలో పెరుగుదల మామూలుగా లేకపోవడం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. అదే వయసున్న తమ తోటివారికంటే ముందుగా (Early) లైంగికాభివృద్ధి పూర్తి కావడం, లేదా వారికంటే బాగా లేటుగా (late) పూర్తికావడం.

2. సమవయస్కుల కంటే 'వేగంగా' (Rapid) (తక్కువ వ్యవధిలోనే) లైంగిక పరిపక్వత పొందడం, లేదా పరిపక్వత పొందడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోవడం (Slow).

ముందుగా కాని లేటు కాని పరిపక్వత పొందేవారి విషయం.

మగపిల్లలకి ఎర్లీ మెచూరిటీ లాభదాయకంగానే ఉంటుంది. స్పోర్ట్స్ వంటి రంగాల్లో ఉంటే వీరు తమ తోటివారికన్నా ముందుండి మన్ననలు పొందుతారు. ప్రత్యేకస్థానం సంపాదించుకుంటారు. సమవయస్కుల మధ్య ఎర్లీ మెచూరర్స్ నాయకులుగా చలామణి అవుతారు. ఆడపిల్లల దృష్టిలోకూడా వీరికి అదనపు గౌరవం ఉంటుంది.

అదే లేటుగా మెచ్యూరయ్యే మగపిల్లల విషయానికొస్తే వీరు అసహనంగా, టెన్షన్‌గా, తిరుగుబాటుగా ఉంటారు. ఇతరుల దృష్టి నాకర్షించడానికి శతథా ప్రయత్నిస్తే అభాసు పాలవుతుంటారు. వీరి ప్రవర్తన కాస్త అసాంఘికంగా ఉంటుంది. దాంతో వీరిని సమవయస్కులు దూరంగా ఉంచుతారు. పెద్దవాళ్ళ అభిమానానికి దూరమవుతారు. వీళ్ళకి బాధ్యతలు అప్పగించడానికి సంకోచిస్తారు.

ఆలస్యంగా పరిణితి చెందే ఇలాంటి యువకుల విషయంలో సైకాలజిస్టు వెదర్లీ ఇలా అంటారు : "వీళ్ళు శారీరకంగా ఇంకా ఎదగక చిన్నపిల్లల్లానే ఉండటంతో వీళ్ళని అందరూ 'కుర్రగాళ్ళు'గా చూస్తారు. వీళ్ళ ప్రవర్తనలో మెచూరిటీ ఆశించరు. పనికిరాడన్నట్టుగానే ఉంటుంది చుట్టుప్రక్కల వారి అభిప్రాయం. ఈరకం వాతావరణం అతని మానసిక వికాసానికి ప్రతిబంధకమై ఆ అబ్బాయి తట్టుకోలేక చంటికుర్రాడిలా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో చిరాకు పుట్టిన పెద్దలు ఆ కుర్రాడిపై ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని ఇంకా బలపరుచుకుంటారు. దాంతో కుర్రాడి కుర్ర చేష్టలు, రియాక్షన్స్ కూడా ఎక్కువౌతాయి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు ఓ విషవలయం సాగుతుంది.

ఇక ఆడపిల్లల సంగతికొస్తే వాళ్ళలో ముందుగా (Early) లైంగిక పరిపక్వత కలగడం అబ్బాయిల్లో లాగ లాభదాయకం కాదు. ముందుగా వచ్చిన శారీరక పరిపక్వతతో పాటు అదే స్థాయిలో మానసిక పరిపక్వత కూడా వస్తుంది. వారి ప్రవర్తన పెద్దతరహాగా, హుందాగా మారుతుంది. కాని వాళ్ళ ఆకారం, నడత చూస్తే "సెక్సు పరంగా ఫాస్ట్" అన్న అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ముందుగా పరిపక్వత పొందిన అబ్బాయిల కన్నా కూడా వీరు ఒక అడుగు ముందే ఉండటంతో వీరిని చుట్టుముట్టే సాంఘిక సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. జోన్స్, ముస్సెన్‌లు ఇలా అంటారు;

"ముందుగా మెచ్యూరయిన ఆడపిల్లలకి సహజంగా మగపిల్లల పట్ల ఆసక్తి ముందుగానే కలుగుతుంది. అదే వయసులో ఉన్న మిగతా ఆడపిల్లలకన్నా వీరి సాంఘిక ప్రవర్తన ఎడ్వాన్స్‌గా ఉంటుంది. కాని అదే వయసులో మగపిల్లలు అంత రిసెప్టివ్‌గా ఉండరు. ఎందుకంటే తన వయసు ఆడపిల్లల కన్నా శరీరధార్మిక దృష్ట్యా రెండు మూడేళ్ళు ముందున్న ఈ అమ్మాయి అదే వయసున్న అబ్బాయికన్నా 3-4 ఏళ్ళ ముందుంటుంది. ఒకే వయసులోని అమ్మాయికీ, అబ్బాయికీ మధ్య మానసికాభివృద్ధిలో 3-4 ఏళ్ళ అంతరం ఉండటం వల్ల ఆ అమ్మాయిని మరీ 'స్పీడు'గా భావించి, భిన్నంగా చూడటం జరుగుతుంది. ఇది ఆమెకి మానసిక, సాంఘిక సమస్యలకి దారితీస్తుంది.

పోనీ ఆలస్యంగా మెచూరయ్యే వారి విషయం చూస్తే - వారి మానసిక స్థితి తమ వయసే ఉన్న లేట్ మెచ్యూరింగ్ అబ్బాయిలతో పోలిస్తే కాస్త మెరుగ్గానే ఉంటుంది.

అబ్బాయిల్లా వీరు అటెన్షన్-సీకింగ్ (దృష్టి నాకర్షించే) ప్రవర్తన ప్రదర్శించరు. కాని తాము అభివృద్ధి విషయంలో వెనకబడి ఉండటం గురించి సిగ్గు, న్యూనతలకి లోనవుతారు. తమలో లోపం ఉందనుకుని, నలుగురిలో కలవడానికి సంకోచిస్తారు.

సిగ్గు ఆడపిల్లలకి సహజగుణం అని లోకాభిప్రాయం కనుక అలా సిగ్గుపడి వెనక వెనక ఉండే ఆడపిల్లని ఎవరూ కించపరచరు. ఆమె గౌరవానికి ఈరకంగా భంగం వాటిల్లదు. (అదే ఎర్లీగా మెచ్యూరయిన పిల్లలపైనైతే కామెంట్లు విసురుతారు).

వేగంగా పరిణితి చెందే వారు - నెమ్మదిగా పరిణితి చెందేవారు

తక్కువ సమయంలోనే లైంగిక పరిణితి పూర్తయిన వాళ్ళని ర్యాపిడ్ మెచ్చూరర్స్ అంటాం. ఇలా వేగంగా పరిణితి పూర్తవడం వల్ల యువ్వన మార్పులన్నీ ఈ పిల్లల్లో వేగంగానూ, అధికంగానూ సంభవిస్తాయి. అదే స్లోగా (ఎక్కువ సమయం తీసుకొని) పరిణితి చెందేవారిలో సర్దుకోవడానికి తగిన వ్యవధి ఉంటుంది. కనుక మానసికంగా వీరిలో తక్కువ అలజడి ఉంటుంది. ఎబ్బెట్టుగా ప్రవర్తించడం జరగదు. అలాగే శరీరంలోని వివిధ అవయవాల కదలికల సమన్వయం లేక శారీరక కదలికలు ఆక్‌వర్డ్ (ఎబ్బెట్టు)గా ఉండడం అనేది జరగదు.

ఆడపిల్లలు వేగంగా పరిణితి చెందడం జరిగితే అది వారి శక్తి సామర్థ్యాలను పీల్చేస్తుంది. ఫలితంగా వారు మందకొడిగా తయారవుతారు. తమ నిజ సామర్థ్యం కంటే తక్కువగానే పనిచేయగల్గుతారు. అలా వారిలో "తక్కువ సాధించే" గుణం మొదలై క్రమేణా అదే స్థిరపడిపోవచ్చు కూడా! ఈ దశలోనే దానిని సరిచేయపోతే ఆ ఆడపిల్ల జీవితాంతం తక్కువ

డీలర్లు కావలెను

మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్, ఫార్మా డిస్టిబ్యూటర్స్, ఏజెంట్లు

రిషిఫార్మా (అభిసారిక అనుబంధ సంస్థ) ఆయుర్వేద ఔషధాలు (అన్ని మందులు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో తయారు చేయబడ్డాయి) పంపిణీ చేయటానికి ఈ క్రింద జిల్లాలలో మండలాల వారీగా డీలర్లు, ఏరియాల వారీగా ఏజెంట్లు కావలెను.

నల్గొండ, ఖమ్మం, మెదక్, రంగారెడ్డి జిల్లాలు, హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్,

ఆసక్తి గలవారు తమ వివరాలతో వెంటనే సంప్రదించండి.

మహర్షి ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్
ప్లాట్ నెం. 79, AGI గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతినగర్ (తోట),
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు-500 018
Cell : 98482 37811

సమర్థతతో మిగిలి పోతుంది. కనుక వేగంగా ఎదిగే ఆడపిల్లకి శక్తివంతమైన ఆహారం, మానసికమైన సపోర్టు ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

వేగంగా పరిణితి చెందే క్రమంలో ఈ ఆడపిల్లలు తరచు ఉద్వేత్తున భావోద్వేగాలకి లోనవుతారు. తన శరీరంలో గబగబా వస్తున్న మార్పులకి వారి మనసు సమాధానపడటానికి తగినంత సమయం ఉండదు. ఒకో అవయవం ఒకో వేగంతో పెరుగుతుండ టంతో కలిగే తాత్కాలిక అస్తవ్యస్తత వారు ఎబ్బెట్టుగా ప్రవర్తించేలా చేస్తుంది. అయితే త్వరగా పరిపక్వత పూర్తవడంతో అంత త్వరగానూ వాళ్ళు మామూలుగా మారిపోతారు.

ఇక నెమ్మదిగా పరిణితి చెందే వారి మనసు ఆందోళనకి లోనవడం కద్దు. నేను సరిగా ఎదిగి అందరిలా అవుతానా? పొట్టిగా ఉండిపోతానా? స్త్రీత్వం కలుగుతుందా? ఇలాంటి భయాలు వేధిస్తాయి. తనతోటి పిల్లలు తనకంటే ముందు ఎదిగిపోవడం చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. సమ వయస్కులు, పెద్దవాళ్ళు కూడా తనని చిన్నపిల్లని ట్రీట్ చేస్తున్నట్టు ప్రవర్తించడం వేదనికి గురి చేస్తుంది.

మొత్తంమీద ఇటు సక్రమంగా ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా, లేదా లేటుగా, ముందుగా, త్వరగా...నెమ్మదిగా...ఎదిగే పిల్లల్ని చూసినా ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక విధంగా మానసిక వత్తిడులకి లోనవుతున్నట్లు అర్థమవుతుంది. హేవింగ్ హారెస్ట్ అనే సైకాలజిస్టు చెప్పినట్టుగా **ఈ వయసులో "నేను నార్మల్‌గానే ఉన్నానా?" అనుకోని యువతీ యువకులు ఎవరూ ఉండరు.** ప్రతి యువతినీ, యువకుణ్ణీ అనేక సందేహాలు వేధిస్తాయి. ముఖ్యంగా సెక్సు సందేహాలు వేధిస్తాయి.

నేను సరిగ్గానే ఉన్నానా?

లేక నా ఒక్కరి పరిస్థితే ఇలా ఉందా? ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోని యువతీ యువకులుండరు. యవ్వనాభివృద్ధి జరుగు తున్నప్పుడు ఏరకం మార్పులు జరుగుతాయో, అవెంత సహజమో తెలీకుండానే దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ కౌమారంలోంచి యవ్వన ఆవిర్భావం లోకి అడుగుపెడతారు.

కనుక వాళ్ళు యవ్వన సహజమైన మార్పులకి మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండరు. చిన్నప్పుడు వాళ్ళకేవో ఊహ లుంటాయి. పెద్దయ్యాక తాము యిలా ఉంటామని. తీరా పెద్దవుతుంటే తామనుకున్నట్లు కాక మరోలా ఉండటం చాలామంది పిల్లల్ని ఈ వయసులో కృంగదీస్తుంది. ఎంతో అందంగా ఉంటుందనుకున్న తన రూపం ఇంత అసహ్యంగా ఉందేమిటీ అని బాధపడతారు. న్యూనతకి లోనవుతారు. పైగా సాంఘికంగా రూపం ప్రాధాన్యతని వాళ్ళు గ్రహిస్తున్న తరుణంలో ఈరకంగా అవటం వారు తట్టుకోలేరు.

నిజానికి ఎదుగుదలలో ఓ ప్రధాన అంశం ఏంటంటే తన శరీర రూపురేఖల్లో వచ్చే కొత్త మార్పుల్ని యథాతథంగా ఆమోదించడం నేర్చుకోవాలి; ప్రకృతి ప్రతి యువతీయువకుల శరీరంలోనూ కొన్ని మార్పుల్ని తెస్తుందనీ, వాటిని మార్చడం తన చేతిలో లేనిపని అనీ గుర్తించి సమాధానపడాలి.

పిల్లలకి ఆ విషయం నేర్పాల్సింది తల్లిదండ్రులే! నిజానికి యవ్వన కాలంలో మార్పులొచ్చేటప్పుడు మారే రూపురేఖలు శాశ్వతం కావనీ యవ్వనాభివృద్ధి పూర్తయ్యే సరికల్లా ఈ తాత్కాలిక రూపం పోయి రూపం మెరుగవుతుందనీ తెలియ జెప్పాలి.

అంతేకాదు, ముఖంలోనూ, శరీరంలోనూ మార్పులు ఒక్క యవ్వనంలోనే కాదు అది పూర్తయ్యేక కూడా కొనసాగుతూనే ఉంటాయని వాళ్ళు గ్రహించేలా సహాయ పడాలి. ఎటొచ్చీ యవ్వన మార్పులు వేగంగా జరగబట్టి కాస్త అస్తవ్యస్త రూపం, ఆకారం కొన్నాళ్ళుంటుందని చెప్పాలి.

ఈ వయసులో శరీర నిర్మాణం, ఆకారం, రూపం, అభివృద్ధి మొ॥వాటి గురించి ఒకో వ్యక్తికీ ఒకోరకం ఆందోళనలూ, ఆలోచనలూ ఉంటాయి. ఒకొక్కరికి ఒకొక్క అవయవం గురించి సంశయా లుంటాయి. యిష్టాయిష్టా లేర్పడతాయి. ఈ విషయంలో మగపిల్లల కంటే ఆడపిల్లలే ఎక్కువగా తమ రూపం గురించి ఆలోచిస్తారు. ఈ ఆలోచన లన్నిటినీ జాబితా రాయాలంటే చాలా కష్టం. అవి వేలల్లో ఉంటాయి. స్థూలంగా చూస్తే వీటిని రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒకటి ఆయాఅవయవాలు, లేక తమ ఆకారం, రూపం సక్రమంగా ఉన్నాయా? అని! రెండు సెక్సు పరంగా అవి సవ్యంగానే ఉన్నాయా అని!

అబ్బాయిల విషయానికొస్తే

ఆడపిల్లలకి రజస్వలవటమెలాగో, మగ పిల్లలకి తొలివీర్యస్ఖలనం అవటం అలాంటిది. దానిగురించి ముందుగా తెలియని పిల్లలు నిద్రలో అయ్యే మొదటి స్ఖలనాన్ని చూసి ఆందోళన

పడిపోవడం, కంగారుపడటం సహజం. ఒకొక్కరికి తమకేదో చెప్పరాని జబ్బు వచ్చేసిందన్న భయం ముప్పిరి గొంటుంది.

మగపిల్లల్ని బాగా ఆందోళనపరిచే మరో అంశం మీసాలు, గడ్డాలు. తమ వయసు వాళ్ళు చాలామందికి మీసాలు వచ్చేసాయని, తమకింకా రాలేదనీ తరుచుగా కంప్లయింట్లు వింటుంటాం.

మనిషి మనిషికీ మీసాలు మొదలయ్యే కాలం వేర్వేరుగా ఉంటుందనీ.. అవి యవ్వనావిర్భావం తర్వాత ఎప్పుడైనా ఏర్పడవచ్చునీ.. యవ్వనాభివృద్ధి జరుగుతున్నపుడే రావాలని రూలేం లేదనీ... మీసాల ఒత్తు, అభివృద్ధి, రంగు, పెరుగుదల వేగం అన్నీ ఒకో వ్యక్తికి ఒకోలా ఉంటాయని తెలియచెప్పాలి.

అలాగే యవ్వనకాలంలో గొంతుకలో వచ్చే బొంగురుని మగ పిల్లలు తిట్టుకుంటారు. ఆ గొంతు ఇక అలాగే అసహ్యంగా ఉండిపోతుం దేమోనని భయపడతారు.

తమ తోటివారు ఆడపిల్లల పట్ల వ్యామోహం పెంచుకుంటూ, వాళ్ళ వెనకపడుతుంటే తమకు అస్సలు ఆడపిల్లలంటేనే ఇంట్రస్టు కలగడం లేదేమిటి? ఇదేమిలోపం? అని ఆలోచిస్తారు కొందరు.

ఇద్దరినీ

ఇక ఇటు ఆడపిల్లలూ, అటు మగ పిల్లలూ కూడా తమ అవయవాల పెరుగుదల ఆనవాళ్ళు బట్టల్లోంచి బయటకి తెలిసి పోతాయేమోనని తరచు ఆందోళనకి లోనవుతారు. వాటిని

కప్పెట్టుకోవడం కోసం నించోవడం, నడవడం, కూచోడం, పడుకోవడం అన్నిట్లోను లేనిపోని మార్పులు తెచ్చుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల్ని ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్ని ఈ విషయంలో పదేపదే హెచ్చరిస్తూ వీళ్ళల్లో అలజడిని మరింత ఎక్కువ చేస్తారు.

హార్మోనుల ప్రభావం, ఎదిగే జననాంగాలలో వచ్చే మార్పులు తరుచు ఈ పిల్లల దృష్టిని ఎక్కువగా తమవేపుకి తిప్పుకుంటాయి. జననాంగాలపట్ల ఆసక్తి పెరగడంతో పాటు, వాటిని చేత్తో హేండిల్ చేయడం, హస్తప్రేరణకి పాల్పడటం జరుగుతాయి. తమ జననాంగాల అభివృద్ధిని మిగతావారి అభివృద్ధితో పోల్చి చూసుకునే ప్రయత్నం జరుగుతుంది.

హ.ప్ర. గురించి సమాజంలో ఉన్న అపోహలు వారిపై ఈ టైంలో ప్రభావం చూపిస్తాయి. సరైన పరిజ్ఞానం లేనివారు, ప్రచారంలో ఉన్న మూఢనమ్మకాలను విశ్వసించేవాళ్ళు హ.ప్ర. గురించి భయానికీ, ఆందోళన, అపరాధభావం, అవమానభారం, మొ॥ ఉద్వేగాలకీ లోనవుతారు.

తమ శరీరం సన్నగా ఉండటం, లావుగా ఉండటం, బరువు తక్కువ ఉండటం, ఓవర్ వెయిట్ ఏమోనన్న అనుమానం, మొటిమలు ఏర్పడటం, మగపిల్లలకి పురుషాంగం సైజు తక్కువగా ఉందన్న అనుమానం... లైంగిక అసమర్థత కలుగుతుందన్న ఆందోళనలు చోటు చేసు కుంటాయి.

ఈ వయసులో మగపిల్లలకి రొమ్ములు తాత్కాలికంగా పెద్దవై మరొక న్యూనత కలిగిస్తాయి.

ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా ఎదిగిన వాళ్ళ భయాలే యిలా ఉంటే ఆ అభివృద్ధిలో ఏమాత్రం ముందు వెనుకలున్నా అటువంటివారి భయ సందేహాలు వర్ణనాతీతం.

వీటన్నిటికీ సెక్స్ ఎడ్యుకేషనే సరైన పరిష్కారం చూపిస్తుంది. ★

ఈ కోడ్ లాంగ్వేజ్ మీకు తెలుసా?

(గత సంచిక తరువాయి)

"రండి, రండి" అన్నాడు ద్వారపాల కుడు. బానిసలు పెరిగిన దేశంలో నౌకర్లకు పని ఉండదు.

రాకుమారి భవనంలోకి ప్రవేశించ గానే ఎందరో సుందరాంగులు కలకల ధ్వనులు చేస్తూ ఎదురొచ్చి అజయుని పాదాలు కడిగి నీరాజనం యిచ్చారు. ఉచితాసనం మీద కూర్చోబెట్టి వెళ్ళిపోయారు.

ఆ రాకుమారి ఎలా ఉంటుందో, ఏ ప్రశ్నలు వేస్తుందో, తన గతి ఏమవు తుందో అన్న ఆందోళనతో సతమత మవుతూవున్న అజయుడికి ఆ భవన సౌందర్యంగాని ఈ పరిచారికల హంగామాగాని రుచించలేదు.

ఇంతలో ఒక పరిచారిక బంగారు పళ్లెంలో ....

లేతమామిడి చివుళ్ళు పెట్టి అతని ముందు ఉంచింది.

ఏమిటిది? రాకుమారి రాలేదు ప్రశ్న లడగలేదు. ఈ పరిచారిక అతని సమాధానం కోసం వేచివున్నట్లు కనిపిస్తున్నదే గాని పోవటం లేదు. ఇది ఆతిథ్యమా? కోకిలలూ, కోతులూ తినే ఈ లేతమామిడి చివుళ్ళను మనుష్యు లెవరు తింటారు?

ఇది ఏదో సమస్య అయి ఉంటుం దనుకున్నాడు. తాను చదివిన "నాగర సర్వస్వం" జ్ఞాపకం వచ్చింది;

కుల ప్రశ్నాంకురః స్మృతః

లేతచివురు అడుగుతుంది నీ కులమేమని?

'అమ్మయ్య' అనుకున్నాడు. చుట్టూ చూశాడు. లక్కతోచేసిన దానిమ్మపండు, పనసపండు, అరటి పండు, మామిడి పండు కనిపించాయి.

తక్షణం పనసపండు తీసి ఆ పళ్లెంలో పడేశాడు. తక్షణం ఆ పళ్ళాన్ని పట్టుకుని పరిచారిక లోపలికి వెళ్ళిపోయింది.

దాడిమంతు ర్ద్విజే జ్ఞేయం
పనసః క్షత్రియే స్మృతః
కదళీజం ఫలం వైశ్యే
తథామ్రం శూద్రజే స్మృతం

అన్నాడు. బ్రాహ్మణుడు దానిమ్మ పండునీ, క్షత్రియుడు పనస పండునీ, వైశ్యుడు అరటి పండునీ, శూద్రుడు మామిడిపండునూ తన ప్రియురాలికి బహూకరిస్తారు. అందుకే రాచమర్యాదగా

తాను పనసపండిచ్చాడు.

మరికొంతసేపటికి మరో పరిచారిక తెల్లకాగితంపై విజయచంద్రుని బొమ్మ పెట్టుకుని పట్టుకొచ్చింది.

'రాజ పుత్రే ద్వితీయేంద్రః' - అన్నది ప్రశ్న. నువ్వు క్షత్రియుడివే కావచ్చు. నీకు రాజ్యం ఉన్నదా? అని అడిగినట్లయింది.

ఆ నెలవంక వెనుక మేఘమాలను చిత్రించి యిచ్చాడు అజయుడు.

"ఘనచ్ఛాయాస్తు భూపతిః"

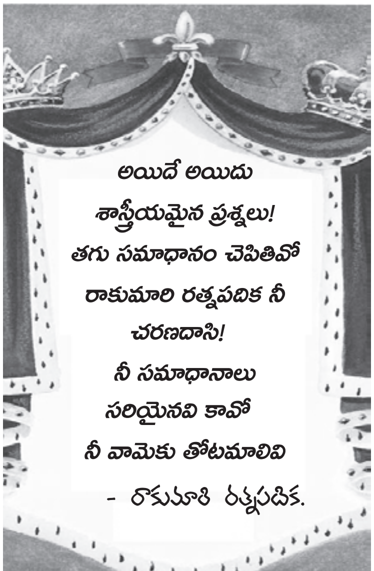
అని శాస్త్రం. పరిపాలనాదక్షుడయిన రాజుకు మేఘమాల సంకేతం!

ఇంక మూడుప్రశలున్నాయి - ఎలాగరా అని చూస్తుంటే ఒక పళ్ళెంలో మైనపుముద్ద ఉంచి తెచ్చింది మరో పరిచారిక. ఆ ముద్దపై అయిదు నక్షత్రాలున్నాయి. దాని చుట్టూ ఎర్రదారం ఉంది.

ఇది పోటలీ ప్రశ్న.

మదనాసంగతః సిక్థః
సంరాగో రక్తవేష్టనమ్
పంచబాణ క్షతత్త్వేతు
పంచాంగులి నఖక్షతిః

తానెన్నడూ పురుష సంపర్కం ఎరుగని ముద్దరాలినని చెప్పుటకు



మైనం; నీయందు అనురాగం ఉందనటానికి ఎర్రని దారం; మన్మథుని అయిదు బాణాలూ నా గుండెల్ని గుచ్చుతున్నా యనటానికి నక్షత్రాలు సంకేతాలు.

చిన్న గుడ్డపీలికను తీసుకుని, దానికి చిల్లులు పొడిచి ఆ మైనం ముద్ద చుట్టూ కప్పాడు అజయుడు.

స్మరేణోద్భిన్నదేహత్త్వే
సచ్ఛిద్రం వస్త్ర ముత్తమం...

అని శాస్త్రం. నా శరీరం మన్మథుని బాణాలతో తూట్లుపడ్డది సుమా! అని చెప్పటానికి చిల్లులుపడ్డ గుడ్డ సంకేతం.

ఆ పరిచారిక వెళ్ళిపోయింది.

మరో పరిచారిక మరో పళ్ళెంతో ప్రత్యక్షమయింది. ఈ సారి ఈ పళ్ళెంలో చదరంగా చుట్టిన తమల పాకులున్నాయి. దానికి నాలుగు మూలలా నాలుగు లవంగ మొగ్గలు గుచ్చి ఉన్నాయి. దీని అర్థమేమిటి?

'పర్యంక స్సంగమాశయాః'

అని శాస్త్రం. ఈ చుట్టిన తాంబూలం మంచంలా ఉంది. ఈ నాలుగు లవంగాలు దాని కోళ్లు.

ఆమెకు తనతో మంచంమీద పవళించాలని కోరిక ఉన్నదన్న మాట!

సరే అనుకుని

బాహ్యే చందన పంకాక్త మత్యర్థ మనురాగతః

ఇంత మంచిగంధం తీసి ఆ తాంబూలానికి అంటించి లోపలికి పట్టుకెళ్ళమన్నాడు. పరిమళ భరిత మయిన నా శరీరాన్ని నీ మంచంపై వ్రాలనివ్వమని అడిగినట్లయింది.

దీనితో అతడావె అయిదు ప్రశ్నలకూ శాస్త్ర రీత్యా సమాధానాలు చెప్పేశాడు. అయినా ఆవిడ రాలేదు.

"ఎడమ చేతి బోటనవ్రేలి చివరరేఖ" అని కాగితం పంపింది. **శుక్లే వామకరో జ్ఞేయః, అసితే దక్షిణః కరః** - అంటే ఇదే. శుక్లపక్ష పున్నమినాడు రమ్మంటున్నది. ఒక్కొక్క వ్రేలికి మూడేసి రేఖల చొప్పున మొత్తం 15 రేఖలున్నాయి. చిటికిన వ్రేలు నుంచి కదా లెక్కపెట్టాలి.

వీల్లేదు. ఇవాళ శుద్ధ విదియ. తానిప్పుడు ఈమెను గెలుచుకున్నాడు. అతనిష్టమేగాని ఆమె యిష్టం లేదు. తాను తోటమాలి కావలిసిందిపోయి ఆమె తనకు చరణదాసి అయింది కదా!

ఆ కాగితం మీదనే 'ఎడమచేతి చిటికిన వ్రేలి నడిమిరేఖ' అని వ్రాసి పంపాడు.

రాకుమారి రానే వచ్చింది. ఆమె చేతిలోని పూలమాల అతని కంఠాన్ని అలంకరించింది. ఆ విధంగా వారిద్దరికీ గాంధర్వ వివాహం జరిగింది.

రత్నపదిక మనోసామ్రాజ్యానికి అతగాడు పట్టాభిషిక్తుడు కాగానే తన ముగ్గురు తమ్ముళ్ళనీ విముక్తుల్ని చేసి ఆమెకు పరిచయం చేశాడు. ఆమెకు ముగ్గురు చెల్లెళ్ళున్నారు. ఆ ముగ్గురికీ తన ముగ్గురు చెల్లెళ్లనూ యిచ్చి ఆమె వైభవోపేతంగా వివాహం జరిపించింది.

ఇంతకీ ఇది ఎందుకు చెప్పానంటే, చదువుకున్నా, చదువుకోకపోయినా, స్త్రీలు కుసుమ కోమలులు. మనస్సు విప్పి మగవాడికి చెప్పలేరు. మోటు మాటలతో మగవాడు చెపితే సహించ లేరు. అతి సున్నితమయిన సంకేతాలతో వారు నర్మగర్భంగా మాట్లాడటానికి యిష్ట పడతారు.

ఈ పరిభాష తెలియని వాడు సరసుడు కాడు. స్త్రీ హృదయాన్ని గ్రహించలేనివాడు రసజ్ఞుడు కాడు.

ఉభయులకూ ఒకరి యందొకరికి శ్రద్ధాసక్తులుండాలి. ప్రేమతత్పరత ఉండాలి.

సమష్టి కుటుంబంలో భార్యాభర్తలకు స్వేచ్ఛ ఉండదు. అంతా దొంగతనమే. అందుకే ఈ సంకేత భాష బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ప్రేయసీ ప్రియులు మాట్లాడుకోవటానికి కూడా ఈ షార్ట్‌హాండ్ నేర్చుకోవటం అవసరం.

ఆసీద్బ్రహ్మకంలే కలాగ్రనిలయో
యో వాసుదేవః కృతీ
తస్య స్నేహవశా చ్చిరంప్రతి ముహ్య
స్సంప్రేరణాత్ సాంప్రతం
దీప్తేయం రతి శాస్త్ర దీపకలివా
పద్మశ్రియా ధీమతా
హృద్యార్థాన్ ప్రకటీ కరోతు
జగతాం సంహృత్య హార్దుతమః

సకలకళాకోవిదుడు, చతురుడు అయిన వాసుదేవుడనే విప్రుడు పదేపదే ప్రోత్సహించగా, పద్మశ్రీ అనే బౌద్ధభిక్షువు రతిశాస్త్రములన్నిటిలోకి దీపకళిక అనదగిన 'నాగరసర్వస్వ' గ్రంథాన్ని సృజించాడు.

పదకొండవ శతాబ్దంలో 'పద్మశ్రీ' సంస్కృతంలో రాసిన ఈ గ్రంథాన్ని రాంషా-శిరీషలు 'నాగరిక దాంపత్యం' అను పేరుతో సులభశైలిలో పాఠకులకు అందించారు. నాగరికమయిన ప్రేమతో నారీ హృదయాలను దోచుకొమ్మని మన్మథుడు చేసే ధనుష్టంకారాలను వినిపించారు.

ఈ గ్రంథం శృంగారశాస్త్ర రహస్యాల నన్నిటినీ వెల్లడి చేస్తూ అజ్ఞానమనే చీకటిని తరిమి కొట్టటం ద్వారా చిరకాలం జీవితాలను వెలుగుమయం చేయుగాక! ★

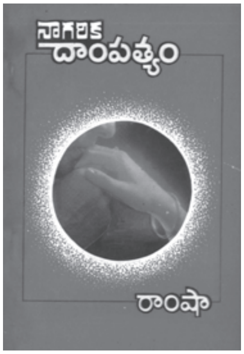
రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

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



వెల: రు. 20 మాత్రమే!

కొద్ది కాపీలే ఉన్నవి.

కావలసినవారు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

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

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.

ఆత్మ విశ్వాసం అందలాలు ఎక్కిస్తుంది!

మీరు దేన్ని నమ్మండి! నమ్మకపోండి! కానీ...

మీకు దేవుడిపై నమ్మకం లేకపోవచ్చు. రాజకీయాలపై, రాజకీయ నాయకులపై నమ్మకం లేకపోవచ్చు. సమాజంపై, వ్యక్తులపై విశ్వాసం సడలి ఉండవచ్చు. మీరు దేన్ని నమ్మక పోయినా, మీకు ఏమీ జరగదు.

కాని మిమ్మల్ని మీరు నమ్మాలి. మీపై మీకు విశ్వాసం ఉండాలి. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మకపోతే, ఈ ప్రపంచంలో మిమ్మల్నెవరూ నమ్మరు. అదే ఆత్మ విశ్వాసం.

ఆ విశ్వాసం ఉన్నవారు ఎడారిలో పడవేసినా, అడవిలో పడవేసినా బయట పడగలరు. వారికున్న ఏకైక ఆయుధం 'ఆత్మవిశ్వాసం!'

దురదృష్టపు పొలాలలో అదృష్టపు పంటలు

ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవారు దురదృష్టపు పొలాలలో అంటే బీడుబారిన భూములలో బంగారు పంటలు పండించ గలరు. అంటే అత్యంత దిగువస్థాయిలో పుట్టిన వారు, కష్టాలలో కాలం గడిపిన వారు ఆత్మ విశ్వాసం అనే సాధనం ఉంటే గొప్పస్థాయికి ఎదగవచ్చు. కూటికి లేనివారు కోట్ల నార్జించిన విషయం మర్చిపోవద్దు.

విజయం - విశ్వాసం

విజయం అనేది ఊరకనే వచ్చి పడిపోదు. ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటేనే అది సాధ్యం అవుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోతే మీరు ఎంతో మేధావైనా వృధానే! మీలో ఉన్న అద్భుత శక్తులను మీరు గుర్తించాలి. "నేనెందుకు చేయ లేను?" అని మీరు ప్రశ్నించుకోవాలి.

మీలోనూ ఓ ప్రముఖుడుంటాడు!

ఓ సిద్ధార్థుడిలో బుద్ధుడున్నాడు. ఓ నరేంద్రలో వివేకానందుడున్నాడు. ఓ మోహన్‌దాస్ గాంధీలో మహాత్ము డున్నాడు. వారంతా తమని తాము విశ్వసించి తామేమిటో తెలుసుకు న్నప్పుడే అది జరిగింది. మీకు మీరు తెలుసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు విశ్వసించండి. వచ్చే కొద్ది సంవత్స రాలలో మీలోంచి పుట్టిన గొప్ప వ్యక్తి అందరికీ తారసపడతాడు.

మీరు ఎంత త్వరగా మీలోని టాలెంట్స్‌ని గుర్తించి, వాటిని ఉపయోగించుకో గలిగితే అంత త్వరగా విజేతలు అవుతారు.

మీరు ఒక పని చేయగలమనే నిర్ణయానికి ఎప్పుడు వస్తే అప్పుడు ఆ పని ప్రారంభిస్తారు. ఆ పని చేయడానికి తగిన శక్తి చాలాకాలం క్రితమే మీకు ఉండి ఉండవచ్చు. కాని మీరు గుర్తించి ఉండరు. గుర్తించినా మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం మొదలు పెట్టి ఉంటారు. అది మిమ్మల్ని కొన్ని సంవత్సరాలు వెనుక బడేటట్టు చేస్తుంది.

క్షణ క్షణం, భయం భయం!

చాలా మందికి ప్రతీ విషయం భయంగా తోస్తుంది. దీనికి కారణం ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవటమే.

- తమ ఆకారం గురించి, శరీరం గురించి, హెయిర్ స్టైయిల్ గురించి, బట్టల గురించి తరచు వికారంగా ఆలోచించడం.
- పరీక్షలలో తప్పుతానేమో అనే భయం.
- బీదరికం అంటే భయం. నలుగురితో కలవాలంటే భయం.
- సెక్సంటే భయం.
- స్త్రీలతో మాట్లాడాలంటే భయం.
- ఇంగ్లీషంటే భయం. ఇంగ్లీషులో మాట్లాడాలంటే భయం.

ఇవన్నీ ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కారణంగా ఏర్పడే భయాలే. సమర్థత ఉన్నా అసమర్థులుగా మిగిలిపోవడం మానండి.

యాక్షన్ ఫస్ట్!

రకరకాల భయాల గురించి తీరుబడిగా కూర్చుని ఆలోచిస్తూ వెనుకబడి పోవడం కంటే, ఆత్మ విశ్వాసంతో, ఒక్కోపని చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆలోచించేటప్పుడు ఉండే భయం చేసేటప్పుడు ఉండదు.

అందుకే బాగా కృషి చేయండి. మీ వర్రీలను ప్రక్కన బెట్టండి. మీరు తరచు ఆలోచించే, వ్యవహరించే వైఖరికి పూర్తి భిన్నమైన ఆలోచనా విధానాన్ని రూపొందించుకోండి. మీ సమస్యల గురించి, మీ లోపాల గురించి ఆలోచించే 'సెల్ఫ్ సెంటర్డ్' మనస్తత్వం నుండి బయటపడి, ఇతర వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. వారి టెన్షన్‌లను, సమస్యలను తగ్గించే సహాయం చేయండి. ఇప్పుడు మీ సమస్యలు చిన్నవై పోతాయి. ఎప్పటి నుండో చేయాలనుకుంటున్నవి, కలలు గంటున్నవి కాగితంపై పెట్టండి.

అన్ని వైపుల నుంచీ ఆలోచించండి. క్రియారూపంలో పెట్టవచ్చనే ఆలోచన వచ్చినపుడు వెంటనే పని మొదలు పెట్టండి. మరో ఆలోచనకు తావివ్వద్దు. అపుడు మీలోని భయాలు పటాపంచలై పోతాయి. సెల్ఫ్-కాన్ఫిడెన్స్ ఏర్పడుతుంది.

ముందు వరుసలో కూర్చోండి!

సభలకు వెళ్ళినా, సమావేశాలకు వెళ్ళినా, కాలేజీలకు వెళ్ళినా, వెనుక సీటులో కూర్చోవద్దు. ముందు వరుసలో కూర్చోండి. ఎప్పుడూ ముందు ఉండాలని ప్రయత్నించండి.

ఐ టు ఐ కాంటాక్ట్

ఎవరితోనైనా మాట్లాడేటప్పుడు దిక్కులు చూస్తూ మాట్లాడవద్దు. కళ్ళల్లోకి చూస్తూ మాట్లాడండి. దానివలన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

పైకి మాట్లాడండి!

నవ్వు వచ్చినపుడు పైకి నవ్వడం, మాట్లాడాలనిపించినపుడు పైకి గట్టిగా మాట్లాడగలగడం అవసరం. ఆత్మ న్యూనతాభావం వలన చాలా మంది నవ్వు వచ్చినపుడు నవ్వరు. మాట్లాడాలనిపించినపుడు మాట్లాడలేరు. ఇక ఎవరితోనైనా కలసినపుడు స్నేహపూర్వకంగా షేక్‌హాండ్ ఇవ్వండి.

తలవంచుకొని నడవద్దు!

ఒంగి, తలవంచుకొని నడవకండి. సూటిగా చూస్తూ నడవండి. గంభీరంగా ఉండడం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఎవరితోనైనా వ్యవహరించేటప్పుడు 'ఏవండి!' 'సార్' అనవద్దు. వారి పేరుకు 'గారు' తగిలించి పిలవండి. చిరునవ్వు ముఖంలోకి రావడం అవసరం. పలకరించేటప్పుడు 'నాముఖం-నా ఇష్టం'లా ప్రవర్తించ వద్దు. 'చిరునవ్వు'తో పలకరించడం తప్పనిసరి.

సంతృప్తి అవసరం

మీరు చేసే ప్రతిపని నుండి సంతృప్తి పొందండి. ఆ సంతృప్తి నుండి పుట్టిన విశ్వాసం మరో పని చేయడానికి వీలును కల్గిస్తుంది. ఇపుడు మీరు ఏమి చేయాలని ఆశపడుతున్నారో, పదే పదే ఏ ఆలోచనలు వస్తున్నాయో వాటిని కాగితంపై పెట్టి, ఆ పని లాభదాయకంగా, ఉపయోగకరంగా ఉందీ అంటే యాక్షన్‌లోకి దిగండి. విజయం మిమ్మల్ని వరిస్తుంది.

ఒత్తిడిని చిత్తు చేయండి

పిల్లలు : బాబోయ్ హోమ్ వర్క్ పూర్తవ్వలేదు. రేపు ఇంగ్లీషు టెస్ట్ కూడా ఉంది. హిందీ ట్యూషన్‌కి వెళ్ళకపోతే ఆ టీచర్ తిడతారు. ఇవన్నీ చేయాలంటే నాకు పిచ్చెక్కి పోతోంది.

పేరెంట్ : భయపడకు, ప్రశాంతంగా ఉండు. సరిగ్గా టైమ్ ప్రకారం చేయి. అన్నింటిని మేనేజ్ చేయగల శక్తి నీకు ఉంది. గతంలో ఇలా చాలాసార్లు చేయగలిగావు.

పిల్లలు: నా మీద ఇంత ఒత్తిడి ఉంటే ప్రశాంతంగా ఎలా ఉండమంటావు?

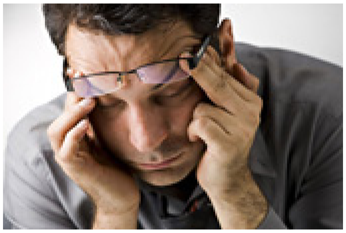
పేరెంట్ : ఒత్తిడి అందరికీ సహజమే. దాన్నెలా ఎదుర్కొవాలో నువ్వు నేర్చుకోవాలి.

ఒత్తిడి గురించి తెలుసుకోండి !

ప్రతి ఒక్కరికి ఒత్తిడి సహజం. భోజనం ఉడకాలంటే కుక్కర్‌లో తగిన వేడి, ఒత్తిడి ఉండాలి. లేకుంటే వంట సాగదు. ఎక్కువుంటే కుక్కర్ పేలిపోతుంది. ఒత్తిడి అసలు లేకపోతే అన్నమూ ఉడకదు, చదువూ సాగదు. బద్ధకం పెరిగిపోతుంది. చదువుని వాయిదాలు వేస్తారు. ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉంటే రక-రకాల శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ సమస్యలొస్తాయి. అప్పుడూ చదువు సాగదు. మనిషికి ఒత్తిడి ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉంటేనే సక్సెస్ వస్తుంది.

	మీ పిల్లలు	ఎప్పుడూ లేదు!	అవును	లేదు	అవును! ఎప్పుడూ!
1)	చేతిలో ఏది ఉంటే అది విసిరేస్తున్నారా? రక-రకాల కోరికలతో మీ సమయాన్ని పాడుచేస్తున్నారా ?				
2)	అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన మార్పులు పిల్లల మూడ్‌లలో వస్తున్నాయా ?				
3)	తనలోని భావాలను అణగ ద్రొక్కుకొని పైకి బాగా ఉన్నట్లు కన్పిస్తున్నారా?				
4)	అసహజమైన భయాలు, ఆందోళనలు కన్పిస్తున్నాయా ? లేదా ఎవరైనా వ్యక్తిని గాని, పరిస్థితిని గాని తీవ్రంగా ద్వేషిస్తున్నారా ?				
5)	చదువులో సరియైన ఫలితాలు రానపుడు చదువుని అశ్రద్ధ చేస్తున్నారా?				
6)	అప్పుడప్పుడు మీ పిల్లలు అబద్ధాలు చెప్పడం, దొంగతనాలు చేయడం, ఇతరుల వస్తువులు పాడుచేయడం చేస్తున్నారా ?				

ఫిజిక్స్ ప్రకారం ఒత్తిడి ఎక్కువైతే పదార్థం లేదా వస్తువు పాడయిపోతుంది. ఇక్కడ ఒత్తిడి పెరిగితే మనస్సుని మట్టి కరిపిస్తుంది. శరీరాన్ని



కాటేస్తుంది.

ఒత్తిడులు రెండురకాలు

ఒత్తిడులు రెండు రకాలుగా చెపుతారు.

1) **యూస్ట్రెస్** (Eustress) : ఇది మంచి ఒత్తిడి, ఒకరు పనిచేయాలంటే తగిన ఒత్తిడి ఉండాలి. ఇది పనికి ప్రేరణ ఇస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని Stress of achieement లేదా Pleasant Stress అంటారు.

2) **డిస్ట్రెస్** (Distress): ఇది నెగిటివ్‌గా పనిచేసే ఒత్తిడి. ఓడిపోయిన వాడిని అసంతృప్తికి గురిచేసి, పదే పదే ఓడిపోయేలా నెగిటివ్ ప్రేరణ ఇస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని Stress of Disappointment లేదా Bad Stress అంటారు.

మనిషికి వచ్చే 90 శాతం శారీరక జబ్బులు ఈ చెడు ఒత్తిడి వలనే ఏర్పడుతున్నట్లు పరిశోధకులు చెపుతున్నారు. ఒకప్పుడు "Stress is a Silent Killer" అనేవారు. నేడు "Stress is a violent Killer"గా నేను భావిస్తున్నాను. ఈ కిల్లర్ బారిన పడితే హైబి.పి, గుండెజబ్బులు, కడుపులో అల్సర్‌లు, షుగర్, రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, కేన్సర్ వంటివి చుట్టు ముడతాయి. ఒత్తిడి ఎక్కువైన వెంటనే సాధారణంగా అనుభవమయ్యే సమస్యలు తలనొప్పి, మైగ్రెయిన్, వికారం, అజీర్తి, మలబద్ధకం, అతి నిద్ర లేదా నిద్రపట్టకపోవడం, ఎసిడిటీ వగైరా ... వగైరా. ఇక పిల్లలు ఈ సమస్యలతో బాటు మైండు బ్లాక్ అవ్వడం, చదువులో వెనుకబడ్డం జరుగుతాయి.

ఒత్తిడి వలలో కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు

నేడు కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థల్లో చదివే పిల్లలు తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవ్వడం వలన ఆత్మహత్యా, ఎగ్రెసివ్ బిహేవియర్‌తో సాధారణంగా పిల్లల్ని మా వద్దకు తీసుకు వస్తున్నారు. టి.వి., సెల్, నెట్‌లకు అతుక్కుపోవడం, ప్రేమ పేరుతో సమయం వృధా చేయడం – అన్నీ ఒత్తిడి లక్షణాలే! ఇవన్నీ తల్లి దండ్రులు నేర్చుకొని పిల్లలకు సమంగా నేర్పితే వారిలో ఇటువంటి ధోరణులు తగ్గుతాయి.

ఒత్తిడికి కారణం?

చదువు ఒక్కటే కారణం అనుకోవద్దు, ఇంకా చాలా చాలా

కారణాల వలన పిల్లల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

✦ ఇంట్లో వాదోపవాదాలు

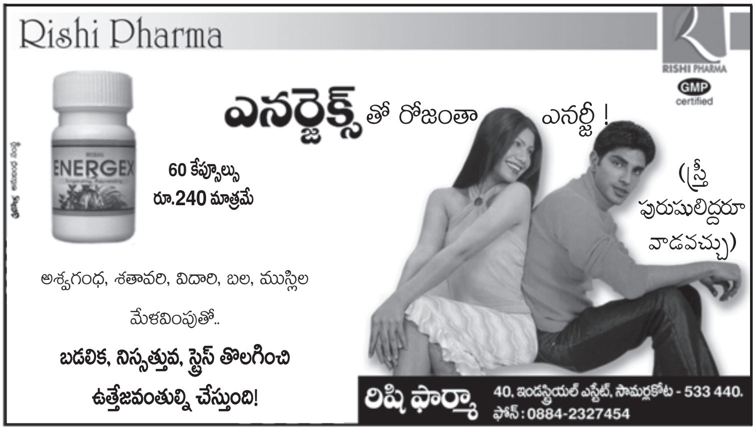
✦ క్లాస్‌మేట్స్‌తో సమస్యలు

✦ చదువు సంబంధ ఒత్తిడి, నిరాశ, నిస్పృహ, సరియైన సమయం లేకపోవడం.

✦ ఇతరులతో పోల్చి చూసుకోవడం

✦ తనపట్ల, ఇతరుల పట్ల ఉండే అంచనాలు

✦ తను బాగుండనేమో అనే అందం తాలూకు భయాలు.



✦ శక్తికి మించిన పనులను చేయడం, తన స్థాయికి మించిన చదువు చదవడం.

ఒత్తిడి లక్షణాలు

✦ నిద్ర పట్టకపోవడం

✦ త్వరగా అలసిపోవడం, నిస్సత్తువ ఆవరించడం.

✦ తనని తాను ద్వేషించుకోవడం లేదా విమర్శించుకోవడం.

✦ నిస్సహాయతా భావం.

✦ బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం.

✦ రంధ్రాన్వేషణ వ్యక్తిత్వంతో ప్రతీదానికి తప్పులు పట్టడం, తీవ్రమైన నెగిటివిటీ, కోపం, చిరాకు వద్దం, కయ్యానికి దిగడం, వైర మనస్తత్వం.

✦ అన్నింటికి దూరంగా ఉండడం, ఒంటరితనం, డిప్రెషన్

✦ అరుగుదల సమస్యలు

✦ ఏకాగ్రత తగ్గడం, మర్చిపోవడం, మూడ్ మాటిమాటికి మారిపోవడం.

ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి ?

1) రోజూ క్రమబద్ధంగా సమంగా నిద్రపోవాలి.

2) చదువు, ఇతర వ్యాపకాల మధ్య సమతూకం పాటించాలి.

3) సరియైన సమయంలో సమంగా భోజనం చేయాలి. పళ్ళు, ఆకు కూరలు, బాగా తినాలి, నీళ్ళు బాగా తాగాలి.

4) మీ శక్తి సామర్థ్యాలు, మీ హద్దులు, స్థాయిలు తెలుసుకొని ఉండాలి.

5) దీర్ఘంగా చదవవలసి వచ్చినపుడు మధ్యమధ్య కొన్ని నిమిసాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

6) బయట కెళ్ళి ఆడే ఆటలు ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తాయి.

7) మీ సమస్యలను తల్లిదండ్రులతో, టీచర్లతో, స్నేహితులతో, చర్చిస్తూ ఉండాలి.

8) మంచి ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం వినాలి.

9) సంగీతం, ఈత, టెన్నిస్, వంటి ఏదో ఒక హాబీని డెవలప్ చేసుకోవాలి.

10) పని ఒత్తిడిలో పడిపోకుండా రిలాక్స్ అవ్వడం నేర్చుకోవాలి.

11) అమ్మానాన్న ఒళ్ళో పడుకొని కబుర్లు చెపితే ఆత్మీయంగా, ప్రేమగా ఉండి సులువుగా పుంజుకుంటారు.

12) మీకు రాకపోయినా డాన్స్ చేయండి.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు (సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 100
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 100
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 100
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 100
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 100
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -1	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -2	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -3	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -4	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -5	రు.25
SUCCESS WITH SELF-HYPNOTISM	Rs.50
COMMON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS & SOLUTIONS	Rs.50
SEVERE STRESS TO SUPER RELAXATION	Rs.50

13) కొత్తవి నేర్చుకోండి.

14) పాజిటివ్ సెల్ఫ్-టాక్ వలన ఆందోళన, భయం తగ్గి ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది.

15) సెల్ఫ్-హిప్నాటిజం, మెడిటేషన్, ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ వంటివి నేర్చుకొని ప్రాక్టీస్ చేయండి.

మీ ఆరోగ్యం పట్ల మీ శ్రద్ధ ఎంత?

ఇది బిజీ ప్రపంచం. సామాన్యుల నుండి ప్రముఖుల వరకు పరిగెత్తుతూ పనిచేయవలసి వచ్చే కాలం ఇది. ఎవరైనా మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఎక్కువ పనిచేయగలిగేది.

కొంతమంది ఇంటిపట్టున ఉండి ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు, ప్రాక్టీస్‌లు చేస్తూ, తమ శరీరంను పట్టించుకోరు. ఇంకొంత మంది టూర్‌లు, క్యాంపుల్లో పడి అశ్రద్ధ చేస్తారు. అసలు మీకు మీరు ఆరోగ్యంగా కన్పిస్తున్నారా?

మీరు మీ ఆరోగ్యం గురించి ఏ మేరకు శ్రద్ధ వహిస్తున్నారో ఒకసారి పరీక్షించుకుంటే, ఆ తరువాత అవసరాన్ని బట్టి బద్ధకించకుండా సరయిన చర్యలు తీసుకుంటే మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు.

ప్రస్తుత పారిశ్రామిక రంగంలో ఆరోగ్యాన్ని లక్షల కోట్ల వ్యాపార పరిధిగల పరిశ్రమగా పేర్కొంటున్నారు. ఇది ఇంకా పెరుగుతుందని అంచనా. సో, ఆరోగ్యంపై ఖర్చు పెరుగుతోంది. అందుకు కారణమూ మనవే! మందులు వాడమంటే వాడతాం గాని, శ్రద్ధగా ఎవరికి వారు తీర్చిదిద్దుకోం. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెడితే ఖర్చులు తగ్గుతాయి. అందుకే ఒకసారి మీ ఆరోగ్యం పట్ల మీ శ్రద్ధ ఏ మేరకుందో తెలుసుకోవడం మంచిది.

1. మీరు సిగరెట్లు కాల్చడంకాని, సిగరెట్లు కాల్చేవారి ప్రక్కనగాని ఉంటారా?

ఎ) చాలా ఎక్కువ బి) ఎప్పుడూ

సి) లేదు

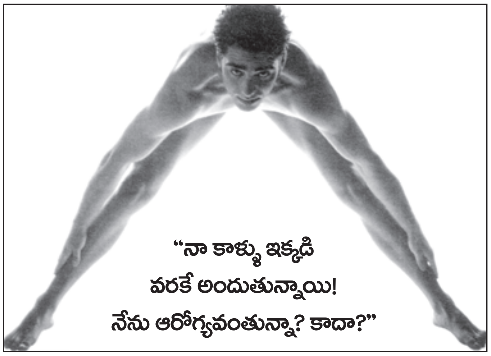
2. మీరు శారీర వ్యాయామం చేస్తూ ఉంటారా?

ఎ) రోజూ బి) వారానికోసారి

సి) లేదు

3. ఓ అరగంట నడక ఎంత కాలానికి ఒకసారి చేస్తూ ఉంటారు?

ఎ) రోజూ బి) వారాని కోసారి సి) అసలు వాకింగ్ చేయను



4. మీరు బరువెక్కువ ఉన్నారా?

ఎ) అవును బి) కొద్దిగా

సి) లేదు

5. ఛాతి కంటే మీ ఉదరం వద్ద ఎన్ని సెంటిమీటర్ల లావు అధికంగా ఉంది!? (కొవ్వు కారణంగా)

ఎ) ఒక సెంటిమీటర్ కంటే తక్కువ

బి) సుమారు 5 సెంటీ మీటర్లు

సి) 5 సెంటీ మీటర్లకంటే ఎక్కువ.

6. రెండేళ్ళ క్రితం కుట్టించుకున్న బట్టలు మీకు ఇప్పుడు సరిపోతాయా?

ఎ) బ్రహ్మాండంగా సరిపోతాయి

బి) కొద్దిగా కష్టపడాలి

సి) సరిపోయే ఛాన్సే లేదు.

7. మీరు వంగుని మీ కాళ్ళ వేళ్ళను తాక గలరా?

ఎ) సులువుగా

బి) మడమలను మాత్రం తాకగలను.

సి) మోకాళ్ళను మాత్రం తాకగలను.

8. మేడమెట్లు ఎక్కితే మీకు ఆయాసం వస్తుందా?

ఎ) చాలా ఆయాసం వస్తుంది.

బి) కొద్దిగా ఆయాసం వస్తుంది.

సి) పెద్దగా ఆయాసం రాదు.

9. మీరు బస్ గురించో, ట్రైన్ గురించో ఓ యాభై అడుగులు పరిగెత్తవలసి వస్తే, మీకేమేరకు ఆయాసం వస్తుంది?

ఎ) చాలా ఆయసం వస్తుంది

బి) కొద్దిగా ఆయాసం వస్తుంది.

సి) పెద్దగా ఆయాసం రాదు.

10. మీ ఛాతిలో నొప్పులు వస్తున్నట్లు ఫీలవుతుంటారా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడూ

సి) లేదు

11. మీరు తాగుతారా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడూ

సి) లేదు

12. మీరు తీపి పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువ ఉన్న పదార్థాలు తింటారా?

ఎ) ఎక్కువగా తింటాను

బి) అప్పుడప్పుడూ

సి) ఎప్పుడయినా

13. తాజా పళ్ళు, ఆకుకూరలు మీ ఆహారంలో ఉంటాయా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) ఎప్పుడయినా

14. రోజూ మీరు పంచదార ఎక్కువ తీసుకుంటారా?

ఎ) 10 స్పూన్‌ల కంటే ఎక్కువ

బి) 10 స్పూన్‌ల కంటే తక్కువ

సి) తీసుకోను.

15. రిలాక్స్ కావడం మీకు కష్టంగా ఉందా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) ఎప్పుడూ కాదు

16. మీరు చాలా సులువుగా ఆగ్రహావేశాలకు గురవుతారా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) ఎప్పుడు అలా జరగదు.

17. నిద్రపట్టడం కష్టం అవుతుందా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) లేదు

18. రాత్రులు నిద్రపోవడానికిముందు బెడ్‌పై పడుకొని మీ సమస్యల గురించి తీవ్రంగా వర్రీ అవుతారా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) అవ్వను

19. మీరు మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండడానికి గాని, నిద్రపట్టకగాని ఏదయినా టాబ్లెట్ వాడుతూ ఉంటారా?

ఎ) తరచు బి) అప్పుడప్పుడు

సి) వాడను.

20. మీరు ప్రతీదానికి అందోళన పడతారా?

ఎ) లేదు బి) అప్పుడప్పుడు సి) తరచు

మార్కులు ఎలా వేసుకోవాలి?

క్రింద ఇచ్చిన సమాధానాలను టిక్ చేసి ఉంటే, ఒక్కోదానికి 5 మార్కులు వేసుకోవాలి.

1-సి, 2-ఎ, 3-ఎ, 4-సి, 5-ఎ, 6-ఎ, 7-ఎ, 8-సి, 9-సి, 10-సి, 11-సి, 12-సి, 13-ఎ, 14-సి, 15-సి, 16-సి, 17-సి, 18-సి, 19-సి, 20-ఎ.

బి - సమాధానాలను టిక్ చేసినవారు ఒక్కోదానికి 2 మార్కులు వేసుకోవాలి. సి - సమాధానాలను టిక్ చేసినవారు ఏ మార్కులు వేసుకోనక్కర్లేదు. అంటే వారి మార్కులు సున్నా అని అర్థం.

ఇక మొత్తం మీకొచ్చిన మార్కులన్నీ కూడుకుంటే మీ స్కోరెంతో తెలుస్తుంది. **మీ స్కోరు 80 - 100 మధ్యయితే:** మీరు ఆరోగ్యం పట్ల సరయిన శ్రద్ధ వహించడమే కాకుండా, అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. మీరు ఎల్లప్పుడూ హుషారుగా, ఆనందంగా ఉండగలరు. చాలా జబ్బులు మీ దరి చేరవు. ఇదే విధంగా కొనసాగితే మీకు భవిష్యత్ కూడా ఆశాజనకంగానే ఉంటుంది.

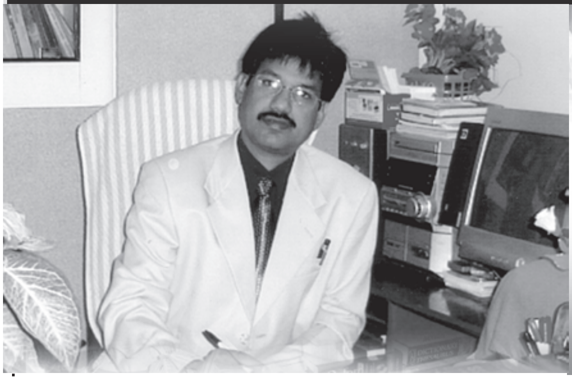
50 - 79 మధ్యయితే

మీకిప్పటి వరకు ఏ అనారోగ్య సమస్య రాలేదని ఉవ్విర్లాడకండి. ముందున్నది ముసళ్ళ పండగ. మీరు ఇదేవిధంగా కొనసాగితే భవిష్యత్‌లో తప్పనిసరిగా అనారోగ్యం వచ్చి తీరుతుంది. మీ జీవనసరళి పూర్తిగా మార్చుకోవాలి. సరయిన ఆహారం, శారీరక వ్యాయామాలు చేస్తే, భవిష్యత్ భద్రతనిచ్చే - ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ చేసినట్లు లెక్క. లేకపోతే భవిష్యత్‌లో ఆ చెకప్‌లు, ఈ చెకప్‌ల పేరుతో మీ బ్యాంక్ క్రెడిట్ - డెబిట్ అయిపోతుంది.

0 - 24 మధ్యయితే

వెంటనే మీరు ఎవరయినా ఆరోగ్యంపై సలహాలు ఇచ్చే వారి వద్దకు వెళ్ళి, సరయిన జాగ్రత్తలు పాటించడం నేర్చుకోకపోతే మీరు ప్రమాదంలో పడినట్లు లెక్క. ఆలస్యం చేస్తే మీలో దాగి ఉన్న అనారోగ్యం ఒక్కసారిగా బయటపడుతుంది. అప్పుడు వైద్యం కోసం బడ్జెట్ కేటాయించడం - మీకు సమస్య, కుటుంబ సభ్యులకు సమస్య, వ్యయ ప్రయాసలు తప్పవు.

98481 90302



సత్తి, 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?

అతను మంచివాడుకాదు! కాని ప్రేమించాను...

నా వయస్సు 22 సం॥లు. నేను మనుషుల మధ్యలో ఉన్నపుడు మంచిగానే ఉంటాను. ఎంజాయ్ చేస్తాను. కాని ఒంటరిగా ఉన్నపుడు అంతగా రెట్టింపు బాధను అనుభవిస్తాను. నేను రెండు సంవత్సరాలనుండి ఒకతన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. అతను ముస్లిం, నేను హిందు. ఎప్పుడూ అతని గురించి బ్యాడ్ గానే వింటూ ఉంటాను. కాని ఆయనను నా మనస్సు నుండి ఏ మాత్రం దూరం చేసుకోలేక పోతున్నాను. ఈ విషయం గురించి ఆలోచించి, ఆలోచించి నా తల వెంట్రుకలు పూర్తిగా రాలిపోతున్నాయి. ఆయన ఫ్రెండ్స్ చెల్లెళ్ళు- "వాడు ఆంటీల వంటి వాటితో సంబంధాలు పెట్టుకుంటున్నాడు. వాడిని మరచిపో!" అని చెబుతున్నారు. ఆయన కూడా, తన ఫ్రెండ్స్ ఎవరైనా నను గుర్తు చేస్తే- మరిచిపోయిన వాటిని గుర్తు చేయకు అని చెబుతున్నారట. 'ప్రసన్న' లాంటివారు వందమంది దొరుకుతారంటున్నాడట. ఆయనకు సిగరెట్, తాగడం, పాన్ వంటి అలవాట్లున్నాయి. అసలు నన్ను కలవడం లేదు. ఫోన్ చేయడం లేదు. రిప్లై ఇవ్వడు. నేనతన్ని మరిచి పోలేకపోతున్నాను.

మొదట్లో నేను ఆయన లవ్‌ని అంగీకరించలేదని 12 నిద్ర మాత్రలు మింగాడు. నన్ను పిచ్చిమాట అన్నందుకు వాళ్ళన్నయ్యను కూడా కొట్టాడు. అటువంటిది ఆయన ఇలా ఎందుకు మారిపోయాడు. ఆయన్ని మార్చగలనా? కృంగి పోతున్నాను. మార్గాన్ని చూపండి.

-వి. తిరుపతి

'ప్రేమ' పేరుతో గుడ్డిదానివి కాకు!

అతనో అవకాశవాది. అమ్మాయిలను ప్రేమించానని వెంటబడ్డం- వారు అంగీకరించకపోతే ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, రక్తం వచ్చేలా ప్రవర్తించడాలు వంటి సినీ టెక్నిక్‌లు చేసి- 'ఎంత గాఢ ప్రేమో!' అనిపించడం అతని హాబీ! ఒకసారి అతని ట్రాక్‌లో పడ్డాక- కొంత కాలానికి ఆ అమ్మాయి అంటే మొఖం మొత్తుతుంది. మరో అమ్మాయి వేటలో పడతాడు. ఇటువంటి అమ్మాయిల వేట, కొందరికి వేడుక! విక్టరీగా ఫీలయ్యే తత్వంతో- నిజమైన ప్రేమకు దూరం అవుతారు. అటువంటి 'సకల దుర్గుణ సంపన్నుడి గురించి ఆలోచించి జుత్తును ఊడగొట్టు కోవడం ఎందుకు? నిజంగా పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆ తర్వాత కూడా అనేక మందితో సంసారాలు చేస్తే మీరు తట్టుకోగలరా! మరో పెళ్ళి చేసుకోవడానికి నిన్ను తలాక్ ఇచ్చి సాగనంపితే?

అటువంటి వ్యక్తి బండారం ముందే బయటపడినందుకు సంతోషించు. ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమో చదివావు. చక్కగా బి.టెక్ చదువుకో. అన్ని అర్హతలూ ఉన్న వ్యక్తి నీకు దొరుకుతాడు. ❑

అడగండి చెప్పుతాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

సైకిల్ తొక్కితే పిల్లలు పుట్టరా?

ప్ర : నేను వ్యాపారరీత్యా రోజూ చాలా మైళ్ళు సైకిల్ తొక్కుతుంటాను. నాకు యింకా సంతానం కాలేదు. పెళ్ళయి 4 సం॥లు అయ్యింది. నా వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం చాలా తక్కువ ఉన్నాయని డాక్టర్లు చెప్పారు. (రిపోర్టులు మీకు కూడా పంపుతున్నాను). సైకిలు తొక్కడం మానేయమని ఒక డాక్టరుగారు చెప్పారు. ఇది నా జీవనోపాధి. కాని అవసరమైతే మార్చుకుంటాను. సైకిలు తొక్కడం వల్ల వీర్య కణాలు ఎందుకు తగ్గుతాయి.

-శ్రీ, వైజాగ్,

జ : సైకిలు తొక్కితే సంతానం కలగదని ఏమీ లేదు. అయితే మీలా ఎక్కువ దూరం సైకిలు తొక్కేవారికి పరోక్షమైన రిస్కులు ఉంటాయి. గోతుల్లో, గతుకుల్లో సైకిలు పడటం సర్వసామాన్యం. ప్రకృతి అతి జాగ్రత్తగా శరీరం బయట ఏర్పాటు చేసిన ఉయ్యాల లాంటి సంచిలోని బీజాలు మాటిమాటికీ సైకిలు సీటుకేసి గుద్దుకుంటూ ఉండటం లాభదయక మేమీ కాదు కదా! ఆ వీర్యకణాల ఫేక్టరీలకి అంతంత దెబ్బలు తగలటం వల్ల ఉత్పత్తి దెబ్బతినడం, బీజాలు గట్టిపడడం, జరిగే అవకాశం లేకపోలేదు.

మరో సమస్య ఏమిటంటే ఇంత శారీరక శ్రమ పడటం వల్ల శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి అధిక మయ్యే అవకాశముంది. ఆ హార్మోను వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కనుక -

1. మీ వీర్య కణాల సంఖ్య, చలనం మందుల వల్ల మెరుగు పడటం లేదన్నా
2. వెరికోసీల్, బీజం వాపులు లేకున్నా
3. మీ ప్రొలాక్టిన్, టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోనుల రాశి నార్మల్‌గా లేకున్నా.
4. వీర్య కణాలని తగ్గించే యితర పరిస్థితులు లేకపోయినా.

సైకిలు ప్రయాణం వీర్యకణోత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తోందని అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. మీరు సైకిలుమీద తిరగటం మానేసి వేరే మార్గం చేపట్టగలిగితే ఇప్పుడే ఆ పని చేయండి.

జర్దా పాన్, ఖైనీ మంచివి కాదా?

ప్ర : నాకు 4 సం॥లుగా జర్దా పాన్ అలవాటుంది. రోజుకి 10 పాన్‌లు తిని ఇప్పుడు మానేసాను. కానీ, ఖైనీ మొదలుపెట్టాను, మానలేకపోతున్నాను. నాకు ఛాతీలో బరువు పెట్టినట్లు ఉంటుంది. నిద్ర పట్టదు. ఆకలి బాగానే ఉంది. ఇద్దరు కార్డియాలజిస్టులకి చూపించాను. ఇ.సి.జి. తీయిస్తే ఏమీ

లేదన్నారు. నా వయసు 24 సం॥లు. ఇద్దరు డాక్టర్లు కూడా "పాన్ బంద్ చేసి పోషకాహారం తీసుకో, దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది అన్నారు. ఎన్నాళ్ళకు తగ్గుతుంది అంటే జవాబు చెప్పరు. ఈ పాన్‌వల్ల అవయవాలు చచ్చిపోయి ఉంటాయా? కేన్సరు వచ్చి ఉంటుందా? మీరు గతంలో అభిసారికలో పాన్ మంచిది కాదన్నారు కాని నష్టాలు పూర్తిగా వివరించలేదు.

-ఎల్.పి., మెదక్

జ : జర్దాపాన్‌లో పొగాకు కలుపుతారు. ఖైనీ కూడా పొగాకు పొడే! పొగాకు కొన్ని సం॥ల పాటు నమిలిన వాళ్ళలో కొందరికి గొంతు కేన్సరు రావడం జరిగింది. ప్రతీ ఒక్కరికీ రాదు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

అలాగే తక్కువ కాలం వాడిన వారికీ రాదు. ఎవరికి వస్తుందో ఎవరికి రాదో ముందుగా చెప్పలేం కదా! దురలవాటు దురలవాటే కనుక మానెయ్యమని సూచిస్తుంటాం.

జర్దాపాన్, గుట్కా, ఖైనీ మొ॥ వాటిని నమిలేవాళ్ళకి ఆకలి చచ్చిపోతుంది. రుచులు సరిగా తెలియవు. కడుపులో పుళ్ళు పడవచ్చును. ఇవన్నీ ఆయా అలవాట్లు మానేసిన వెంటనే అంటే కొద్ది రోజులు లేక వారాల్లోనే బాగవుతాయి. కడుపులో పుండు పడినా గాస్ట్రయిటిస్ వచ్చినా వైద్య చికిత్స అవసరమవుతుంది.

మీకు ఈ బాధలకన్నా వాటి గురించిన భయమే ఎక్కువగా ఉంది. జర్దా దురలవాటుని మానేసారు కదా! ఖైనీ కూ కూడా పట్టుదలగా మానెయ్యండి.

బెంగ పెట్టుకోకండి. బెంగ, ఆలోచనల వల్ల నిద్ర సరిగా పట్టదు. ఆందోళన వల్ల కడుపులో పుండు (ఉంటే) తగ్గదు. ఛాతీ బరువెక్కడం, గుండెల్లో మంట ఈ పుండువల్ల కలుగుతాయి. కాబట్టి మీ అన్ని భయాలూ పక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి.

డాక్టర్లు, స్పెషలిస్టులు మీకేమీ లేదని చెప్పారు కనుక ఇంక అదేపనిగా ఆలోచిస్తూ కూర్చోకండి. పాలు, ఆకు కూరలు రోజూ తీసుకోండి. పులుపు, కారం తగ్గించండి.

సందేహాలు

నా వయసు 23, నా భార్యకి 18. మాకు ఒక బాబు పుట్టాడు. పుడుతూనే బరువు 3 కిలోలు ఉన్నాడు. పొడవుగా కూడా ఉన్నాడు. అంత బరువు, పొడవు ఉండటానికి కారణ మేమిటి? పుట్టిన బిడ్డకు సాధారణంగా ఎవరి పోలికలు వస్తాయి? నా భార్యకు ప్రసవమైన నెల వరకు యోనిస్రావాలు వస్తూనే ఉన్నాయి. తెలుపు, ఎరుపు అవుతున్నది. ఇదేమైనా వ్యాధా? ఆమెకి కోత పడ్డది. ప్రసవమైన ఎన్ని రోజులకు రతిలో పాల్గొనవచ్చు? మా బాబుకి పుట్టినప్పుడే ముఖ్కం కొంచెం పెద్దదిగా ఉన్నది అనిపిస్తోంది. తల కొంచెం పెద్దదిగా ఉంది. నెత్తిమీద వెంట్రుకలు పలచగా ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో బిడ్డకి బట్టతల వస్తుందా?

ఆర్.పి. రాయికల్

మీ బాబుకి యిప్పుడు నెత్తి మీద వెంట్రుకలు పలుచగానే ఉన్నా, తరువాత దట్టంగా వస్తాయిలెండి. భయం లేదు. పుట్టు వెంట్రుకలు తీయించేక వచ్చే జుత్తులో మార్పు చాలా ఉంటుంది. అదలా ఉంచి, పుట్టుకలో ఉన్న తల వెంట్రుకలు రాబోయే బట్టతలని సూచిస్తాయనడానికి ఆధారాలు లేవు.

ఇక, పోలికల విషయానికొస్తే బిడ్డకి తల్లిదండ్రులిద్దరి నుంచీ చెరిసగం జీన్స్ సంక్రమిస్తాయి. కనుక కొన్ని పోలికలు తల్లివీ, కొన్ని తండ్రివీ వస్తాయి.

మీ అబ్బాయి "ఎక్కువ బరువు"తో పుట్టలేదు. సరైన బరువుతోనే పుట్టాడు. దక్షిణ భారతదేశంలో మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో పుట్టిన బిడ్డ బరువు సగటున 2.75 కె.జి.ల నుండి 3 కె.జి.ల వరకు ఉంటుంది. దీనికి 10 శాతం అటూ ఇటూ కూడా ఓకేయే.

బాలింతలకు యోనిస్రావాలు సాధారణంగా 10-12 రోజుల దాకా అవటం సహజం. మొదటి మూడు రోజులూ ఎర్రగానూ, ఆ పైన గులాబి రంగులోను స్రావం అవుతుంది. ఆ

తరువాత బాలింతరాలు ఫ్రీగా నడవడం మొదలు పెట్టాక (ఇంచుమించు 2-3 వారాలకి) మరల ఈ స్రావాలు కనిపిస్తాయి. మావి (ప్లసెంటా) పెద్దదిగా ఉన్న స్త్రీలకి యోని స్రావాలు ఎక్కువ రోజులపాటు కావడం కద్దు. అయినప్పటికీ ఆ స్రావాలు దుర్వాసనతో కాని, ముక్కలతో కాని ఎరుపుతో కాని కూడి ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకోవడం అవసరం.

మీ భార్యకు కోత (ఎపిసియాటమీ) పడినది కాబట్టి ఆమెను ప్రసవమైన 45-60 రోజుల వరకు సెక్సు కోసం యిబ్బంది పెట్టకపోవడం మంచిది. ఇక్కడ రోజుల లెక్కకాదు ముఖ్యం! ఆమెకి పురుటి గాయాలు పూర్తిగా మానినవా లేదా, ఆమెకి భయం, బాధ పోయినవా లేదా అనేదే ప్రధానం.

మీ అబ్బాయి ముష్కాన్ని పిల్లల స్పెషలిస్టుకి చూపించి ఆయన సలహా పాటించండి.

వెరికోసీల్

నాకు వెరికోసిల్ వచ్చింది.

1. వెరికోసిల్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటి?

2. వెరికోసిల్ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారించ వచ్చు?

3. Gr-I, Gr-II వెరికోసిల్ అంటే ఏమిటి? అసలు ఎన్ని రకాలు ఉన్నాయి? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

4. సాధారణంగా Semen Count 20-160 మిలియన్ ఉంటుంది కదా! వెరికోసిల్ వచ్చిన వ్యక్తికి కణాలు, చలనం తగ్గుతూ ఉంటాయి కదండీ! ఈ రెండూ 0% అయ్యే ఛాన్స్ కూడా ఉందా?

5. వెరికోసిల్ కోసం చేసే ఆపరేషన్ 100% సక్సెస్ అవుతుందా?

6. ఆపరేషన్ చేసిన ఎన్ని నెలల తర్వాత Semen Count Normal Positionకు వస్తుంది.

7. ఆపరేషన్ ఎంత వయస్సు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది? Preferable Age - అంటే కొన్నిసార్లు ఒక వయస్సు దాటిన తరువాత ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా ఫలితం ఉండకపోవచ్చు కదా! ఇలా ఆపరేషన్ ఎంత వయసు లోపల చేయించుకుంటే మంచిది?

నాకు Semen Count 8 Million, Motility 40% ఉంది. నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. నా ఈ సందేహాల న్నింటికీ జవాబు వ్రాయగలరు.

- కాకినాడ

వెరికోసిల్ అంటే పొంగిన రక్త నాళాలతో (సిరలు) నిండిన బీజకోశం అని చెప్పుకోవచ్చు. వెయిన్స్ (సిరలు= రక్తాన్ని గుండెకి మోసుకెళ్ళే రక్త నాళాలు) ఉబ్బటం అనేది బీజకోశంలోనే కాదు ఇతర శరీర అవయువాల్లో కూడా... ముఖ్యంగా తొడలో, కాలిలో జరుగు తుంటుంది.

తొడ నుంచి మడమ దాకా కాలంతా మెలికలు తిరిగిన, పొంగిన నరాలతో కొందరు కనిపిస్తుంటారు చూసారా? (కొన్ని ప్రాంతాల్లో దీన్ని తొడపాము అంటారు). రక్తనాళాల గోడలు ఇలాస్టిసిటీ (సాగుదల) పోగొట్టుకుంటే ఇలా సాగిపోతాయి.

నిజానికి వెరికోసిల్ కొందరికే ఎందుకు ఏర్పడుతుందో, అందరికీ ఎందుకు ఏర్పడదో తెలీదు. అది జబ్బు కాదు, దోషం మాత్రమే!

వెరికోసిల్ సాధారణంగా బీజ కోశంలో ఎడమవేపున వస్తుంది. అది పైకి కనిపించ నంత చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు Grade-I రకంగా చెపుతాము. బాగా ముదిరి బీజకోశంపైనే నరాలు స్పష్టంగా తేలినప్పుడు Grade-IV అంటాం. మధ్యలోని గ్రేడుల్ని Grade II,III లుగా పిలుస్తాం.

వెరికోసిల్ ఓ మోస్తరు నుండి, బాగా వరకు ఉన్నవారికి బీజాలు గుంజటం, కాలు పైనుంచి కింది దాకా గుంజటం జరుగుతాయి. ఈ ఉబ్బిన సిరలు బీజకోశం లోపల ఉండాల్సిన దానికన్నా 2-3 డిగ్రీల ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కలిగించి తద్వారా వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

వెరికోసిల్ కొన్నేళ్ళపాటు ఉంటే బీజాలు తమ సహజ గుణాన్ని కోల్పోయి చిన్నవై పోయే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు వీర్య కణాల సంఖ్య జీరో అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ దశకి చేరిన తరువాత వెరికోసిల్‌కి ఏ చికిత్స చేసినా వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావు.

అయితే అందరికీ అలా జరగదు. ఎవరికి, ఎప్పుడు, ఎందుకు జరుగు తుందో చెప్పలేం! డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో తప్ప పైకి కనబడనంత చిన్న వెరికోసిల్ ఉన్నవారికి కూడా వీర్యకణాల

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

ఉత్పత్తి క్షీణించడమూ, Grade-IV వెరికోసిల్ ఉన్న పురుషులు కూడా గర్భం మీద గర్భం కలిగిస్తుండటమూ మేం చూసాము. వీళ్ళకెందుకు ఇలా జరుగుతోంది? వాళ్ళకెందుకలా జరుగుతోంది - అంటే శాస్త్ర ప్రపంచం వద్ద సమాధానం లేదు.

వెరికోసిల్ ఏ గ్రేడుకి చెందినదైనప్పటికీ, దానితో పాటుగా వీర్యకణ దోషాలు ఏమైనా అసోసియేట్ అయి ఉండి, ఆ వ్యక్తి ఇంకా పిల్లలు కనవలసి ఉంటే వెరికోసిల్‌కి సర్జరీ చేయించుకోమని చెపుతూంటాము. ఎంత త్వరగా సర్జరీ చేయిస్తే అంతగా సత్ఫలితాలుంటాయి. ఈ ఆపరేషన్‌కి యూరాలజిస్టు తగిన నిపుణుడు.

మీరు కూడా యూరాలజిస్టుకి చూపించి సర్జరీ చేయించుకోండి. మీరు చెప్పిన Low Count ఏదో ఒక్క వీర్య పరీక్ష మీద ఆధారపడినదే అయితే 10-15 రోజుల తేడాలో రెండు మూడు ల్యాబ్‌లలో సెమెన్ టెస్టు చేయించండి. ఆ తరువాతనే Semen Parameters గురించి ఒక అవగాహనకి రావాలి.

కామకేంద్రాలు వయసుతో మారతాయా?

నా భార్య ఒకప్పుడు రొమ్ములను స్పృశిస్తేనే పులకరించేది. వాటినే ప్రేరేపించమనేది. యిప్పుడు తొడల లోపలివేపున పెదవులతో పట్టి లాగితే చాలా యిష్ట పడుతుంది. రొమ్ముల ప్రేరణను యిష్టపడటంలేదు. ... మనిషి వయసుతో పాటు కామ కేంద్రాల స్థానం మారుతుందా?

-టి., జడ్చర్ల.

జ. మంచి ప్రశ్న వేశారు. కామకేంద్రాలు జీవితాంతం ఒకేలా ఉండవు. ఒకొక్క వయసులో, ఒకొక్క సమయంలో ప్రధాన కామ కేంద్రాల స్థానం మారిపోతుంది. ఏదయినా అలవాటుగా చేసేకొద్దీ అందులో రుచి, కొత్తదనం పోవటం సహజమే కదా! మార్పు కోరుకోవటం మానవ సహజం.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ అభిప్రాయంలో యిదీ అదీ అని కాదు ఆపాద మస్తకమూ శరీరమంతా కామకేంద్రమే! కామోద్రేక తరంగాలను ప్రసరింపచేయటంలో కొన్ని భాగాలు హెచ్చుగా, కొన్ని తక్కువగా ఉంటాయంతే! అది దృష్టిలో ఉంచుకునే వారు సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు రూపొందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొన్ని రోజులపాటు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ జాగ్రత్తగా నిర్ణయించబడిన వరస క్రమంలో - ఒకరి దేహాన్ని ఒకరు, ఒకరి తరువాత ఒకరు అనేక రకాలుగా స్పృశిస్తూ ఆ అనుభూతులపై మనసు కేంద్రీకరించి వాటిని అనుభవిం చడం నేర్చుకుంటారు.

'అయితే రొమ్ములు- కాకపోతే యోని శీర్షం' అనే బండ పద్ధతిలో కాకుండా అణువణువునుంచీ కామోద్రేకాన్ని పొందగలగటం అలవరచు కుంటారు. అట్లా శిక్షణ పొందిన దంపతులకి కామకేంద్రాల పరిధి ఎంత విస్తారంగా ఉంటుందో, వారు తలుచుకుంటే ఎంత వెరైటీని సృష్టించు కోగలరో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

సహకరించదు

నేను మన అభిసారిక ద్వారా చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాను. నాకు అసలు సెక్సు అంటే తెలియక చాలా బాధపడ్డాను. అభిసారిక చూసిన నుండి కొన్ని కొన్ని అర్థం అయినవి.

నా వయస్సు 21 సం॥లు. పెండ్లి నాటికి నా భార్య పుష్పవతి కాలేదు. తరువాత పుష్పవతి అయినది. మా ఇద్దరిని ఒకటి చేసినారు. మా (భార్యకు చదువులేదు) ఇద్దరకు ఏమీ తెలియదు. మొదటిరాత్రి విఫలమైనాము.

సుమారు నెల తర్వాత నా అంగము యోనిప్రవేశం చేసింది. అప్పటి నుంచి నేను రతిలో మంచిగా పాల్గొని సుమారు 30 ని॥ రతి జరుపుచున్నాను.

నా భార్య 5 ని॥ మంచిగా నాతో సహకరించిన తర్వాత యోని అంతా మంటగా ఉన్నదని బాధపడు తుంది. కొద్ది రోజుల నుండి నా భార్యకు మూత్రంలో మంట అయితే డాక్టరు గారికి చూపిస్తే మందులు ఇచ్చింది. కొన్ని రోజులు తక్కువ అయి మళ్ళీ మొదలు.

తర్వాత ఆమె గర్భం ధరించింది. తరువాత కొంచెం ఎరుపు కనిపించింది. రెండవరోజు డాక్టరుకు కలిసినాము. కొన్ని మందులు ఇచ్చినారు. మూడు

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్థకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

రోజుల తరువాత చాలా బట్ట అయి ముద్దల మాదిరిగా పడి పోయింది. అడగగా అమ్మాయికి వేడి చాలా ఉన్నది. అందువల్ల ఇలా అయింది. అని సమాధానం ఇచ్చినారు.

మేము రతి జరుపుకున్న వెంటనే నా భార్య మూత్రమునకు వెళ్ళి అంతా కడుగుతున్నది. అలా చేయవద్దు అని నేను అంటే వినదు. కడుగకపోతే యోని అంతా దురద, నిద్రపట్టదు అని అంటుంది. రతికి ముందు యోని నుండి (జిగురు) వంటిది వస్తేనే అంగప్రవేశం జరుగుతుంది. లేకపోతే అసలు ప్రవేశించదు.

- వి.ఎస్. 18633

జ. మీరు దాంపత్య జీవితం ఆరంభించటానికి అభిసారిక తోడ్పడటం ఆనందంగా ఉంది.

ప్రస్తుతం మీ దాంపత్య సుఖానికి సైంధవుడిలా అడ్డుపడుతున్నది మీ భార్య మంకుతనం కాదు ఆమె జననాంగానికి సోకిన చిన్న వ్యాధి మాత్రమే. అది కేండిడియాసిస్ కాని, బాక్టీరియల్ వ్యాధి గాని కావచ్చును. లేదా మూత్రనాళ వ్యాధి కావచ్చును. వీటికి చికిత్స ఇద్దరూ కలిసి 4-5 రోజులపాటు ఒకేసారి తీసుకోవాలి. ఆ రోజుల్లో కలుసుకో కుండా దూరంగా ఉండటం ఉత్తమం.

గతంలో ఆమె ఒక్కరే ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నారు. కాబట్టి వ్యాధి పోయినట్టే పోయి మళ్ళీ మీ నుంచి వచ్చింది. ఈ సారి ఇద్దరూ చికిత్స చేయించుకోండి. ఆ తర్వాత ఈ బాధ మీకు ఉండదు. ఆమె గర్భం ధరించి ఉంటే నోటిమాత్రలు కాకుండా యోనిమాత్రలు వాడించండి. లేకుంటే ఇంతకు ముందులా బిడ్డకు ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది సుమా!

ఇక మీ రెండో సమస్య. రతికి ముందు భర్త భార్యకు ప్రణయకళ జరిపి ప్రేరేపించి 'ద్రవింప' చేయాలని మేము చెబుతూనే ఉన్నాము. అలా యోని ద్రవించకపోతే రతి సుఖం లేకపోగా అంగప్రవేశం సాధ్యం కాదు.

ఒకవేళ సాధ్యమైనా ఆమెకు విపరీతమైన మంట పుట్టిస్తుంది. కనుక ఆమెను రతికి ఆయత్తం చేయడానికి తగిన పద్ధతులు ఆచరించాలి. మా ప్రణయకళ, దాంపత్య రహస్యం, శృంగారం పుస్తకాలు మీకీ విషయంలో దారి చూపుతాయి.

నడుంనొప్పి వల్లా?

నా వయసు 25. ఎనిమిదేళ్ళుగా లారీ డ్రైవింగ్ చేస్తున్నాను. నా సమస్య Back Pain. డాక్టర్లు నాకు Back Pain డ్రైవింగ్ వల్లనే అంటారు. నేను పెళ్ళయిన కొత్తలో 2 నెలల పాటు రోజుకి రెండు సార్లు రతిలో పాల్గొనేవాడిని. తర్వాత నుంచి ఒకేసారి చేయగల్గుతున్నాను. దీనికి నరాల బల హీనత కారణమా? Back Pain కారణమా? నా వీర్యం నా భార్య యోని నుండి వెంటనే బయటకొచ్చేస్తుంది. ఇలా అయితే మనం రతిలో పాల్గొనడం ఎందుకు అంటుంది నా భార్య?

- ఎం.ఎస్., ఆదిలాబాద్.

జ: మీరొకసారి ఎముకల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకుని నడుం ఎముకల్లో (వెన్నెముకలో) సమస్యలేవీ లేవనిపించేసుకోండి. డ్రైవింగ్ సీటు మార్పించుకోగలరేమో చూడండి. వీలివ్వకపోతే సీటులోనూ, నడుముకీ

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
22-8-300 మగ్దూమ్ మైనారిటీ కాలనీ, సెకండ్ డాక్టర్స్ కాలనీ వెనుక, దేశాయిపేట, 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
9949801734, 8978559966

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

డా. అవ్వారి ప్రసాద్,
7-662-(0-26) , శివాజీ నగర్, 2వ లైన్, కంబం రోడ్, మార్కాపురం, ప్రకాశం జి.
97043 43849, 96760 72244

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న డా. అల్లె నారాయణ
సెక్స్ కౌన్సెలర్, రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్ బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18
9967784025, 022-24903945

ఏదైనా సపోర్టు ఏర్పాటు చేసు కోండి. ఎయిర్‌పిల్లోలో నాల్గవ వంతు గాలి నింపి దాన్ని డ్రైవింగ్ సమయంలో నడుం వెనుక సీట్లో పెట్టుకుంటే నొప్పి తగ్గవచ్చు. నడుంనొప్పికి వెన్నులో లోపాలు లేకపోతే శల్లకి, ఫ్రీమూవ్ కేప్సూల్సు వేసుకోండి. నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పోతే, మీ నడుంనొప్పికీ మీరు సెక్సులో రోజా రెండవసారి పాల్గొనలేకపోవడానికి సంబంధం లేదు. పెళ్ళయిన కొత్తలో మీలాగే రోజా ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొన డమూ, కొద్దిరోజుల తరువాత మీలాగే రతుల సంఖ్య తగ్గడమూ అందరికీ జరిగే విషయమే! దానికేమీ ప్రాముఖ్యం యివ్వ కండి. పాల్గొనేదేదో మనస్ఫూర్తిగా రతిలో పాల్గొని ఆనందించండి.

రత్యనంతరం వీర్యం అందరికీ బయట కొచ్చేస్తుంది. అదేమీ లోపం కాదు.

అప్పుడే గర్భం వద్దు

నా వయసు 23. రెండు సం॥ల క్రితం పెళ్ళయింది. ఒక సం॥నికి పాప పుట్టింది. ఇప్పుడు పాపకి 10 నెలలు. ఇప్పటిదాకా నాకు బహిష్టు కాలేదు. మొన్న నీళ్ళ రూపంలో బ్లీడింగ్ కనిపించింది. అది బహిష్టో కాదో తెలియదు. బహిష్టేనా?

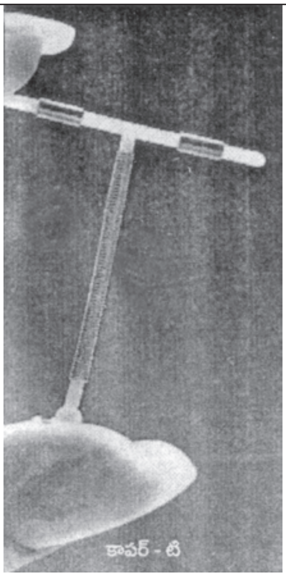
మేమున్న పరిస్థి తుల్లో వెంటనే గర్భం రావడం మాకు ఇష్టం లేదు. కనుక సరైన గర్భ నిరోధక విధానం చెప్పండి.

- వి.యస్., షాద్‌నగర్

జ: ప్రసవం అయ్యేక ఎన్నాళ్ళకి బహిష్టు వస్తుందనేది మీరు బిడ్డకి పాలిస్తున్నారా లేదా అనే దాని మీద ఆధారపడుతుం దమ్మా? పాలు పడని స్త్రీలకి 6 నుంచి 8 వారాల్లో బహిష్టు వచ్చేస్తుంది. మొత్తం మీద 90% మంది 3 నెలల్లోపే బహిష్టవుతారు.

పాల తల్లులైతే పాలిస్తున్న కాలంలో 3 నెలల నుంచి 2 సం॥ల వరకూ బహిష్టు కాకపోవచ్చును. (పాలు ఇవ్వకపోయినప్పటికి ఒక్కొక్కరు పోషకాహార లోపం, హార్మోను డిస్ట్రబెన్సు మొ॥ కారణాల వల్ల నెలల తరబడి బహిష్టు కాకపోవచ్చు.)

మీకు నీళ్ళ రూపంలో కనిపించినది బహిష్టా కాదా అనేది మేమూ చెప్పలేము. రక్తలేమి తీవ్రంగా ఉంటే అలా జరగవచ్చు. కాబట్టి ఒకసారి డాక్టర్‌కి చూపించుకుని - రక్తలేమి, పోషకలోపం ఉంటే చికిత్స తీసుకోండి.



గర్భానికీ, గర్భానికీ మధ్య ఎడం కోరుకునే వారికి కాపర్-టి ఉత్తమ సాధనం

గర్భానికి గర్భానికీ 2,3 సం॥ల ఎడం ఉండటం అన్ని

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

విధాలా మంచిది. అంత కాలం నమ్మకంగా పనిచేసే గర్భ నిరోధక విధానం కాపర్-టి ఒక్కటే. గైనకాలజిస్టు దీన్ని అమరుస్తారు. నోటి మాత్రలు, నిరోధ్, యోనిబిళ్ళలు మాదిరిగా కాకుండా కాపర్-టి ని అమర్చుకుంటే 2-3 సం॥ల పాటు అన్నీ మర్చిపోయి నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

టి-స్క్వేర్ పద్ధతి

నేను లావుగా ఉంటాను. మా బంధువుల అమ్మాయితో నాకు పెళ్ళి అయింది. అమ్మాయి కూడా లావుగానే ఉండటం వల్ల మాకు సెక్సులో యిబ్బందిగా ఉంటోంది. త్వరగా ఆయాసం వస్తోంది. సుఖం ఉండటం లేదు. మాకు సరైన సలహా చెప్పండి.

మరో సందేహం ఏమంటే రతిరోజూ చేస్తే అంగం చిన్నదవుతుందా?

రోజూ రతి చేసినా రోజుకి 2-3 సార్లు చేసినా అంగం చిన్నదైపోదు. వాడే కొద్దీ అరిగిపోవడానికి పెనిసేం పెన్సిలు కాదు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ లావుగా ఉన్నప్పుడు రతి భంగిమల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. రతిని ఆనందించ గలుగుతారు. సృష్టి రహస్యం, ప్రణయకళ, వాత్సాయన కామసూత్రాలు పుస్తకాలు చదవండి. వాటిల్లో విపులంగా వివరించాము. ఈ దిగువన 1-2 పద్ధతులు వివరిస్తున్నాము.

వెనుకవాటు పద్ధతి

స్త్రీ తన మోకాళ్ళపైనా, అరచేతుల పైనా జంతువులా నిలబడి ఉండగా అతను ఆమె వెనుక నిలబడి, లేదా మోకాళ్లపై కూర్చుని అంగప్రవేశం చేసే పద్ధతి చిరకాలంగా స్థూలకాయుల కోసం చెప్పబడుతోంది. అయితే చిన్న అంగం ఉన్న వారికి ఈ పద్ధతి లాభదాయకం కాదు. అలాగే కొందరి బీజవాహిక కోణం ఈ పద్ధతికి అనుకూలంగా ఉండదు. పైగా పొట్ట బాగా పెరిగిన స్త్రీ మోకాళ్ళపై ఆనుకుని ఎక్కువసేపు పడుకోవడం కష్టం.

అయితే చాలా మంది స్థూల దంపతులు ఈ పద్ధతిని పాటిస్తూ సుఖపడు తున్నామనే చెపుతున్నారు. స్త్రీల పిరుదుల ప్రమాణం కాని, తొడలసైజు కాని ఈ భంగిమకి ఆటంకంగా లేవంటున్నారు. అరచేతుల పైన ఆనుకోకుండా ఛాతీని పరుపుపై ఆన్చి మోకాళ్ళపై పడుకోవడం ద్వారా యోని మార్గం మరింత అందుబాటులోకి వస్తుంది. కనుక ఎంత స్థూల కాయుడికైనా అంగప్రవేశం, రతి సంచలనం సులువవుతుంది.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

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

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

టి-స్క్వేర్ పద్ధతి

డేవిడ్ ర్యూబెన్ అని ప్రసిద్ధ రచయిత ఉన్నాడు. ఆయన అంటాడు- "టిస్క్వేర్ పద్ధతికి మించిన గొప్ప పద్ధతి లేదు. స్త్రీ మామూలు పద్ధతిలో వెల్లకిల్లా పడుకొని, కాళ్ళు బారజాపుకోవాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా పైకెత్తాలి. పురుషుడు ఆమె తొడల వద్ద అడ్డంగా (ఇద్దరూ కలిసి T ఆకారంలో పడుకున్నట్టు) పడుకోవాలి. ఆమె మోకాళ్ళు పైకెత్తగా ఏర్పడ్డ కాళీలో అతని తుంటిని సర్దుకుని పక్కవాటుగా అంగ ప్రవేశం చెయ్యాలి. ఒకరి పొట్టకి ఒకరి పొట్ట తగిలే సమస్య లేదు కనుక మిగతా కార్యక్రమం సజావుగా సాగిపోతుంది"!

కనుక స్థూల దంపతులు తమ దాంపత్య సుఖాన్ని ఏ ఒకటి రెండు పద్ధతులకో సరిపెట్టుకోనక్కర్లేదు. ఇటువంటి భంగిమలన్నిటినీ ఓపెన్ మైండ్‌తో ప్రయోగించి చూసుకోండి. ఒకటి కాకపోతే ఒకటైనా గతంలో కంటే ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది. అలా ఆనందం పొందేక ఆ సంగతి తెలియజేయండి. మా సలహా ఫలించిందని మేమూ సంతోషిస్తాం!.

ఏది కారణం?

నా పేషెంట్ ఒకరికి చిన్నతనం నుంచి ఎపిలెప్సీ ఉంది. అతనికి 13-18 సం॥ల వయసులో Mazetol 200 mg మాత్రలు వాడేవాడు. పెళ్ళయి మూడున్నర సంవత్సరాలయింది. ఇంతవరకు వారికి అంగప్రవేశం కాలేదు. ఆమెకు రతి అంటే భయం. ఆ భయంతో ఆమె అతనిని తాకనిచ్చేదికాదు. యోనిద్వారాన్ని బిగించేసుకునేది. స్పర్శించకముందే నొప్పి అని గోల చేసేది.

అనేక కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్ ద్వారా క్రమేణా ఆమెలో భయం పోగొట్ట గలిగాను. ఆమె యిప్పుడు తన రెండు వేళ్ళను బీజవాహికలోనికి పూర్తిగా ప్రవేశపెట్టుకో గల్గుతోంది. భర్త వేళ్ళు కూడా పోతున్నాయి. రతి అంటే భయపడటం లేదు. భర్తకి సహకరిస్తున్నది.

అయితే భర్త ఇప్పటికీ అంగప్రవేశం చేయలేకపోయాడు. సుమారు ఒకటిన్నర అంగుళాలు మాత్రమే అంగప్రవేశం జరుగుతున్నదట. అతని అంగ స్తంభనాలు ధృఢంగానే ఉంటున్నాయన్నాడు. ఇంతవరకు రతి పైపైనే జరుగుతున్నదని చెప్పాడు. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మరొక సమస్య ఏమిటంటే అతనికి స్కలనం కావటంలేదు. ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి 2-3 సార్లు మాత్రమే (అది కూడా అతనికి తెలియకుండానే) జరిగిందట. అతనికి 3-5 సంవత్సరాల మధ్య రెక్టల్ సర్జరీ జరిగిందట.

ఇతనికి వీర్యం Mazetol వాడటం వల్ల రావడంలేదా, రెక్టల్ సర్జరీ వల్లనా, లేక మానసిక కారణాల వల్లనా తెలియ జేయండి.

డా॥ డి.,

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఇక్కడ మూడు సమస్యలలో ఒకటి (భార్యలో రతిభయం) తొలగిపోయి ఆమెకు రెండు వేళ్ళు తేలిగ్గా లోనికి పోతున్నాయన్నారు. ఇక అతనికి స్తంభనాలు బలీయంగానే ఉన్నా అంగప్రవేశం కాక పోవడానికి కారణం బహుశా వారు సరైన రతిభంగిమను, అంగప్రవేశ విధానాన్ని పాటించక పోతూండటం కావచ్చు. 'సృష్టి రహస్యం'లో నూతన వధువుతో అంగప్రవేశం సాధించడానికై వివరించిన రతి భంగిమల్ని వారికి తెలియజెప్పండి.

వారికి ఒకటిన్నర అంగుళాల వరకూ జరుగుతున్న అంగప్రవేశం నిజమైన అంగప్రవేశం కాకపోవచ్చు. అంగం యోని వరండాలోనే ఆగిపోతూ ఉండిఉంటుంది- బీజవాహికలోనికి ప్రవేశించకుండా!

ఆమె అతని అంగాన్ని తనచేత్తో పట్టుకుని, తనచేతి వేళ్ళతో యోని ద్వారాన్ని విస్తృతం చేసుకుని, ద్వారం వద్ద అతని అంగశీర్షాన్ని ఉంచి, కొద్దిగా లోపలకి లాక్కోవడమూ... ఆపైన అతను కొద్ది కొద్దిగా పుష్ చేయడమూ అవసరం. ఇద్దరూ లూబ్రికెంట్లు వాడాలి. భంగిమను మీరు తెలియజేయండి (పాఠకులు **'సృష్టిరహస్యం'** లో చదవవచ్చు). ఆ సమస్య తీరుతుంది.

ఇక అతనికి స్కలనం కాకపోవడానికి Mazetol మాత్రలు కారణం కావు. అవి ఎపుడో నాలుగేళ్ళ క్రితం మానేసాడు కూడా కదా! ఎపిలెప్సీ మందులైన ఫెనిటాయిన్, కార్బామజపైన్ (Mazetol) మాత్రలు కొందరికి అంగస్తంభనాన్ని, కొందరికి సెక్సుకోరికల్ని (మందులు వాడుతున్నంత కాలం) తగ్గిస్తాయి. కానీ

సాధారణంగా స్ఖలనాన్ని ఆలస్యం చేయువు.

సాధారణంగా సైకోట్రాపిక్ డ్రగ్స్, కొన్ని యాంటీ హైపర్‌టెన్సివ్ మందులు స్ఖలనాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

మీ పేషెంటుకి మానసిక కారణాలు అతని స్ఖలన సమస్యలో పాత్ర వహిస్తున్నాయని మా అనుమానం. అతను అంగ ప్రవేశం సాధించేక అతని లైంగిక అనుభూతుల్లో, స్పందనల్లో అనుకూలమైన మార్పులు వస్తే బహుశా తేలిగ్గా భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలిగే అవకాశం వుంది. అవసరమయితే కొంత శిక్షణ కూడా ఇవ్వవచ్చు. (ఉదా: ఏ రకం కదలికలు, ఏ రకం ప్రేరణ అతని ఉద్రేకాన్ని పరాకాష్టవైపు తీసుకెళ్తాయో, వాటిపై మనసుని ఫోకస్ చేయడం, వైబ్రేటర్ థిరపీ వగైరా)

చిన్నతనంలో జరిగిన రెక్టల్ సర్జరీ ఏ రకమైనదో స్పష్టంగా తెలియనిదే దానిని అనుమానించలేము.

ప్రకృతి ధర్మం

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

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

- పి.కె., సదాశివపేట

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

బీజాల్లో వీర్యకణాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవ్వటానికి ఎంత వెచ్చదనం అవసరమో అంతే వెచ్చదనం కలిగించటం కోసం ఇలా బీజకోశం లూజు, టైటు అవుతూ ఉంటుంది. బీజాలకు చల్లదనం ఎక్కువైతే (ఉదాహరణకు చన్నీటి స్నానం చేసినప్పుడు, చలిగా ఉన్నప్పుడు) బీజకోశం దగ్గరగా ముడుచుకుంటుంది.

అంతే కాదు, భయం వేసినప్పుడు, రతి చేసినప్పుడు, పరుగెడుతున్నప్పుడూ కూడా బీజకోశం దగ్గరగా ముడుచుకుని బీజాలకు రక్షణ కల్పిస్తుంది.

వాతావరణం వెచ్చగా ఉంటే బీజాలు లూజుగా వేల్లాడతాయి.

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

హ.ప్ర. వల్ల నష్టం లేదు కాని, అమ్మాయిలను ఊహించుకుంటూ కాలం గడపనేల? పెళ్ళి చేసుకుంటే

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. పిండాభివృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

R. P. Marketing
40, Indl. Estate, Samalkot 533440

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

ఊహలు నిజాలవుతాయి కదా!

తప్పేమిటి?

నాకు వివాహం జరిగి 5 సం॥అయినది. మాది మేనరికం. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు నా పైన నా భర్త ప్రేమాభిమానాలు పంచుకోలేదు. పగటి పూట అసలు మాట్లాడడు. రాత్రి తన అవసరం తీర్చుకుని గుర్రు పెట్టి నిద్రపోతాడు.

ఇదే విధంగా 5 సం॥లనుండి కొనసాగుతుంది. నేను మానసికంగా బాగా కృంగిపోతున్నాను. అత్త మాట వేదవాక్కు. ఎదురు చెప్పలేను. నన్ను ఒక వ్యభిచారిలాగ వాడుకుంటున్నాడు. ప్రేమ లేని మనిషితో ప్రేమను పంచుకునేందుకు నేను అంగీకరించడం లేదు.

తనలో మార్పు మార్పు వస్తుందని ఇప్పటివరకు ఎదురు చూశాను. ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది. ఈ మధ్య నాకు ఒక వ్యక్తితో పరిచయం ఏర్పడింది. నా బాధలన్నీ చెప్పుకున్నాను. మన మిద్దరం స్నేహం చేద్దామన్నాడు. నేను ఒకవేళ అతను, లేదా నేను తొందర పడితే తప్పేంటి?

నా భర్తతో విడిపోయి అతనితో స్వేచ్ఛగా బ్రతకాలనుంది. కాలం కలసి రావాలని ఎదురుచూస్తున్నాను. నా బాధను అర్థం చేసుకుని నాకు సుఖం పంచి పెట్టే వ్యక్తి వద్ద నేను సుఖపడితే తప్పేంటి? సలహా చెప్పగలరు?

జ: "స్వర్గంలో జరిగిన పెళ్ళిళ్ళు" కొన్ని యిలాగే ఉంటున్నాయి. వ్యక్తిత్వాలు, మనసులు ఏకీభవించకుండా ఉన్న యాంత్రిక దాంపత్యాల్లో మీలాగే ఎందరో నిస్పృహకి, వేదనకి గురి కావల్సి వస్తోంది.

అయితే యిదివరికటిలా - పెళ్ళి చేసుకున్నాక యిష్టమో కష్టమో చచ్చినట్టు పడుండాలనే అభిప్రాయంలో ఎవరూ ఉండటంలేదు. ఆ అవసరం లేదు కూడా! పెళ్ళిళ్ళు ఏర్పరిచినది కాస్తంత కూడూ గుడ్డ కోసమే కాదు కదా! ఆదరాభిమానాలు లేని చోట, వేధింపులు బాధలు మోతాదు మించి ఉన్న చోట బలవంతంగా కాపురం చెయ్యాల్సిన పనైతే లేదు. మీ భర్త నుంచి విడిపోయి, మీకు ప్రేమను పంచి యివ్వగల మరో మనిషితో మీరు జీవితం పంచుకోవాలనుకుంటే మేమూ అభిప్రాయాన్ని నిరుత్సాహపరచబోవటం లేదు.

కాని అదేదో చట్టబద్ధంగా చేస్తే మీకు, మీ సంతతికీ రక్షణ, గౌరవం ఉంటాయి. మీరు అతనితో వైవాహిక బంధం ఏర్పరచుకోకుండా కేవలం లైంగిక బంధం, ప్రేమ బంధం మాత్రం పెంచుకుంటే అది మీ శేష జీవితానికి గొడ్డలి పెట్టు అవుతుందని మాత్రం చెప్పక తప్పదు. మీరు అతనికి స్నేహితురాలుగా మిగలరు. ఉంపుడుగత్తెగా మిగులుతారు. అది మీ భవిష్యత్తుకి కాని, మీ పిల్లల (ఉంటే) భవిష్యత్తుకి కాని క్షేమం కాదు.

స్త్రీ మనోభావాలని గౌరవించే స్థితికి ఇంకా మన సమాజం పూర్తిగా ఎదగ లేదు. పైగా వివాహ వ్యవస్థలో కొంత బానిసత్వం ఉన్నప్పటికీ ఎంతో రక్షణ ఉంది. కనుక మీరు వేసే అడుగు సురక్షితంగా ఉండేట్టు చూసుకోండి.

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
ఆరోగ్య కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
డా. అవ్వారి ప్రసాద్, M.Sc .(Appl. Psychol.)
7-662-(0-26), శివాజీ నగర్, 2వ లైన్,
కంబం రోడ్,
మార్కాపురం, ప్రకాశం జిల్లా.
ఫోన్స్: 97043 43849,
96760 72244

తెల్లమచ్చలు

నేను 8 నెలల క్రితము ఒక అమ్మాయితో కలిశాను. అప్పటి నుండి నా పురుషాంగము ముందు భాగంలో అటు ఇటు కదిలే చర్మముపై తెల్లటి మచ్చ ఏర్పడినది. క్రమంగా పురుషాంగము చుట్టూ వ్యాపిస్తున్నది. ముందు భాగముపై కూడా చిన్న చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతున్నవి. చర్మ డాక్టర్ వద్దకు వెళ్తే ఈ వ్యాధిని లుకోడర్మా అంటారు అని కొన్ని మందులు ఇచ్చినారు. ఫలితం ఏ మాత్రం లేదు ఈ వ్యాధి పోవడం కష్టమని డాక్టర్ చెప్పారు.

నాకు దురదగాని, మంటగాని, పుండ్లుగాని లేవు తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడి చూడడానికి అసహ్యంగా ఉన్నవి. ఈ వ్యాధి కారణముగా నేను వివాహమును వాయిదా వేసుకొంటూ వస్తున్నాను.

- వి., కాటారం

మీరు చూపించుకున్న డాక్టరుగారు SKIN/STD స్పెషలిస్టు అయితే సరేసరి లేకపోతే ఆ స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. తగిన చికిత్స చేస్తారు. అది ల్యూకోడెర్మా (బొల్లి)యే అయితే బెంగపెట్టుకో నవసరం లేదు. అది తగ్గడం కష్టమే, కాని నష్టం మాత్రం ఉండదు.

రబ్బరు బ్యాండ్స్ వాడుతున్నా!

నా వయసు 35 సం॥లు. పెళ్ళయి 7 సం॥లయింది. నాకు అంగ స్తంభనాలు ఒక ఏడాదిగా సరిగాలేవు. అంగం రతి

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18 9967784025, 022-24903945

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

- కాల్వశ్రీరాంపూర్

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

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

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

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

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

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

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

మళ్ళీ తగ్గుతాయా?

వీర్యంలో కణాల సంఖ్య కొంత కాలం మంచిగానే ఉండి, తర్వాత అవి తగ్గిపోయే అవకాశం ఉందా?

- ఎస్.ఎన్., కరీంనగర్

జ : ఉంది! వీర్యకణాల సంఖ్య, వాటి చలనమూ ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు.

- ఉష్ణోగ్రత
- అనారోగ్యం
- మానసిక వత్తిడి, ఆందోళన, జబ్బులు
- హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత
- బీజాల వ్యాధులు, బీజకోశ దోషాలు (వెరికోసీల్, దీర్ఘకాలిక హైడ్రోసీల్, ఫైలేరియాసిస్)
- బీజాలకు దెబ్బతగలటం

- బీజాలు క్షీణించడం

- వాడుతున్న మందులు, తీసుకునే ఆహారం వగైరా అనేక పరిస్థితుల మీద వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం ఆధార పడుతుంది. పై పరిస్థితులు ఎప్పుడూ ఏకరీతిగా ఉండవు. కనుక వీర్యకణాల సంఖ్య ఎప్పుడైనా తగ్గిపోయే ఆస్కారం ఉంటుంది.

కనుకనే సంతానం కోసం చికిత్స చేసేటప్పుడు ఆ దంపతుల్లో భర్తవల్ల గతంలో సంతానం కలిగినప్పటికీ మళ్ళీ వీర్య పరీక్షలు చేయించి చూస్తాము.

తీరేదెట్లా?

నా ప్రాబ్లెం అంగ స్తంభనం. నా వయసు 58. నా భార్య వయస్సు 52. మా ఇద్దరికి బి.పి., డయాబిటిస్ ఉంది. బి.పి. 10 ఏళ్ళనుండి ఉంది. షుగర్ 2010 నుండి కనిపించింది. మందులు రెగ్యులర్‌గా వాడుతున్నాం.

ఇటీవల నాలుగు మాసాల నుండి అంగం స్తంభనలు కావటం లేదు. అలాగని కామవాంఛ లేకపోలేదు. ప్రతీరాత్రి కలవాలనుంటుంది. స్తంభన జరగక నిరాశక్తుడ నగుతున్నాను. ఒక వేళ బలవంతంగా రతిక్రీడ జరిపితే ఆమె క్లిటారియస్, యోని పెదవులు చిట్లి... వారం పదిరోజులు కలువనీయని అవస్థ పడుతోంది. మా సమస్య తీరేదెట్లా?

- జహిరాబాద్

మీరొక సారి కార్డియోవాస్క్యులర్ హెల్త్ చెకప్ చేయించుకుని, ఆ డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై సిల్డినాఫిల్ (వయాగ్రా) వాడండి. అంగ స్తంభనాలు మెరుగవుతాయి. (కాని పక్షంలో ప్రత్యామ్నాయాల గురించి చర్చిద్దాము).

మీ మిసెస్, మీరు కూడా డయాబిటిస్ పేషెంట్లు కనుక ఇద్దరికీ జననాంగాలకు ఫంగస్ /ఈస్ట్ (కేండిడా) వ్యాధి ఉంటుంది. అది అంగంపై చర్మం పగలడానికి, యోని పెదవులు మొ॥వి చిట్లి మండటానికి కారణమవుతుంది. కనుక ఆ సమస్యకి ఇద్దరూ మందులు వాడాలి. వయసు కారణంగా మీ భార్యకి యోని ద్రవాలు తక్కువగా ఉత్పత్త వుతాయి కనుకనూ, బీజవాహిక టిష్యూలు క్షీణిస్తుంటాయి కనుకనూ రతి కొంత బాధాకరంగా ఉంటుంది. (రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనే పెద్దవారికి ఈ సమస్య తక్కువ). అలా జరక్కుండా ఉండేందుకు ధారాళంగా కె.వై. జెల్లీ లాంటి నీటిలో కరిగే జారుడు పదార్థం పూసుకుని పాల్గొంటే రతి సుఖంగా ఉంటుంది.

సెక్సువల్ ప్లెజర్‌ని పొందడానికి వయసు ఆటంకం కాదు. కనుక '70 ఏళ్ళ వయసులో...' అని సంకోచించ వద్దు. లైంగికానందం, ఆరోగ్యం మీ హక్కు. కనుక సందేహించకుండా మీ డాక్టర్‌తో చర్చించండి. మీకు మా మెడ్‌నిల్, వైటెక్స్, ఎనర్జెక్స్ మందులు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

అతిగా ద్రవాలు

నా వయసు 24 సం॥లు. పెళ్ళయి 3 సం॥లయింది. రెండు నెలలుగా నాకు ఒక సమస్య ఎదురయింది. అదేమిటంటే నాకు సెక్సులో పాల్గొనే టైంలో యోని ద్రవాలు అత్యధికంగా పుడుతున్నాయి. మావారు నన్ను ప్రేరేపించకపోయినా సరే, సెక్సుకు సిద్ధమైతే చాలు విపరీతంగా ద్రవాలూరి, రతిలో వారి అంగం జారి పోతూ చాలా అసంతృప్తి కలిగిస్తున్నది. ఆయన కూడా విసుక్కుంటున్నారు. ఎందువల్ల యిలా జరుగుతుంది? ఇదేమైనా జబ్బా?

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/doctor/poosha

Phone and Video consultation
also available!

శ్రీ., గుడిహాట్నూరు

యోని స్రావాలు అతిగా ఉత్పత్తి కావడం సడెన్‌గా మొదలయింది కాబట్టి దానికి బలమైన కారణమే ఉండొచ్చు. ఉదాహరణకు గర్భాశయకంఠానికి (సర్విక్సుకి) వ్యాధి సోకినపుడు ఇలా అధిక స్రావాలు ఉత్పత్తి కావచ్చును. లేదా ఇదివరికటికంటే మీలో లైంగిక నిషేధాలు (ఉంటే) తొలగిపోయి సెక్సు స్పందనలు పెరిగి ఉండొచ్చు. ఒకసారి గైనిక్, హార్మోను చెకప్‌లు చేయించుకోండి. వాటిల్లో దోషాలేమీ లేకపోతే ఆరోగ్యం విషయంలో నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు.

సమస్య తీరడానికి మెత్తని, తడిపీల్చే గుడ్డని దగ్గర ఉంచుకోవడం, లేదా రొంప తగ్గించే యాంటీహిస్టమైన్ మాత్రని సెక్సుకి అరగంట ముందుగా (డాక్టర్ అనుమతితో) వేసుకోవడం దీనికి పరిష్కారాలు. ముందు చెకప్! తర్వాతే చికిత్స సుమా!

✤

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

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