అభిసారిక

ISSN 0979-9789
నవంబర్ 2015
రు. 12

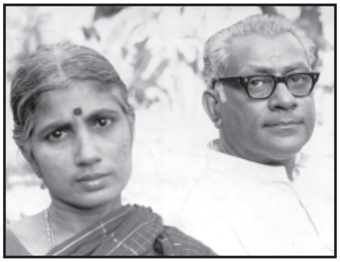
Help with Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ... and more.

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి 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 : 11
నవంబరు 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...

❖ బ్రెస్ట్ కేన్సరు ఎందుకొస్తుంది? ఎలా నివారించాలి?		3
❖ సిజేరియన్ ఎందుకు చేస్తారు?		5
❖ మనిషా? మంచుగడ్డా? కౌన్సిలింగ్ కథనం - డి. ఆర్. ఇంద్ర		6
❖ పిల్లలు కలగకుండా అడ్డొచ్చే స్త్రీల దోషాలు		10
❖ అంగపూర్వచర్మం బిగుతైపోతే?		13
❖ అరటిపండుతో ఆరోగ్యం		15
❖ స్త్రీల సెక్సు సమస్యలు		17
❖ డెంగీ గురించిన జాగ్రత్తలు		19
❖ ప్రగతికోసం పాజిటివ్ థింకింగ్	- క్రాంతికార్	21
❖ మానసిక ఒత్తిడి నివారణకి అశ్వగంధ	- క్రాంతికార్	24
❖ గుట్కా, ఖైనీలను ఒదిలించుకోండి	- క్రాంతికార్	25
❖ వేషభాషల్లో మార్పు అవసరం	- క్రాంతికార్	27
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	28
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

న కశ్చి త్కస్యచి న్మిత్రం ।
న కశ్చి త్కస్యచి ద్రిపుః ।
వ్యవహారేణ జాయంతే ।
మిత్రాణి రిపవ స్తథా ॥

ఎవడున్నూ ఎవరికీ స్వతహాగా మిత్రుడూ గాదు. శత్రువూ గాడు. పరస్పర సంబంధములలో, లోక వ్యవహారమువనే శత్రు మిత్రులు యేర్పడుతూ ఉంటారు.

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 ఛార్జిలు కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును. స్టాకు ఉన్నంతవరకే

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

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

~~6వ భాగం~~

9 వ భాగం

10 వ భాగం

11 వ భాగం

12 వ భాగం

17 వ భాగం

18 వ భాగం

20 వ భాగం

21 వ భాగం

22 వ భాగం

23 వ భాగం

25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

amazon.in

(http://goo.gl/qQGBUZ)

లేదా,

www.rishiayurved.in

వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

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

అక్టోబరు: బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఎవేర్‌నెస్ మంథ్

బ్రెస్ట్ కేన్సరు ఎందుకు వస్తుంది? నివారించడం ఎలా?

భారత్‌లో మహిళలకి సోకుతున్న రొమ్ము కేన్సర్ మొత్తం కేన్సర్‌లలో రెండో స్థానం ఆక్రమిస్తోంది. పట్టణ స్త్రీలలో లక్షమందిలో 22-28 మందికి, పల్లెస్త్రీలలో లక్షకి 6 మందిలోనూ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ కనిపిస్తోంది.

అలాగే పేదస్త్రీలకన్నా ధనిక స్త్రీలలో అధికంగా ఉంది. నాగరిక అలవాట్లు, నాగరికతల ప్రభావం ఇది. వర్గాలవారీగా చూస్తే పారశీ మహిళలు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి అత్యధికంగా గురవుతున్నారు. మొత్తం మీద ఏటేటా ఈ కేన్సర్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం 2001 నాటికి 79000 మంది భారతీయ మహిళలకి బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకుతుండగా 2002లో ఈ సంఖ్య 80000 దాటింది.

ఏ పరిస్థితుల్లో వస్తుంది ?

బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకడానికి దోహదం చేసే పరిస్థితులు కొన్నింటిని గుర్తించారు. -

★ వయసు పెరిగే కొద్దీ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

★ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ మహిళల్లోనే అధికం. అతి వంద బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌లలో ఒక్కటి మాత్రం పురుషులలో కనిపిస్తుంది. (1%)

బంపర్ ఆఫర్ !!

అభిసారిక

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: నవంబర్ 30, 2015. (*పోస్టు ఖర్చులు అదనం)

★ ధనికదేశాల్లో, ధనిక ప్రజల్లో ఆధునిక జీవనశైలి కలిగిన వారిలో అధికం

★ 11 సం॥ల లోపే రజస్వ లయిన ఆడపిల్లలకి భవిష్యత్తులో బ్రెస్ట్ కేన్సరు అవకాశాలు అధికం

★ 40 సం॥లు నిండేక గర్భం ధరించిన స్త్రీలకు అధికం

★ రక్త బంధువులెవరికైనా యవ్వనకాలంలో బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకితే...

★ వంశపారంపర్యంగా కొన్ని అసాధారణ జీన్స్ సంక్రమిస్తే

★ ఒకవైపు బ్రెస్ట్‌కి కేన్సరువచ్చి ఉంటే...

★ Saturated fats గల ఆహారం అధికంగా తీసుకుంటుంటే

★ ఆల్కహాలు అధికంగా సేవిస్తుంటే

★ 10 సం॥ల వయసు దాటేక X-ray లు వంటి రేడియేషన్‌కి అధికంగాగురైతే

★ కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడుతుంటే

★ హార్మోన్ చికిత్స తీసుకుంటుంటే...

ఈ పరిస్థితుల్లో బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు మామూలు కన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిల్లో నివారించగలిగిన వాటి నన్నిటినీ నివారిస్తే కేన్సరు అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

బ్రెస్ట్ సమస్యలన్నీ కేన్సర్లు కావు

బ్రెస్ట్‌లో అనేక సమస్యలు (నొప్పి, గడ్డలు, సలుపు, చీముపట్టడం, మొ॥వి) ఎన్నో వస్తుంటాయి. వాటిల్లో 75% హాని లేనివే. అవి కేన్సర్ సంబంధమైనవి కావు. కేన్సరుకి దారితియ్యవు. కనుక అనవసర భయాలకి చోటివ్వకుండా అనుమానం వచ్చినపుడు డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి.

నివారణ చర్యలు

కొన్ని అలవాట్లను మార్చుకోవడం ద్వారా, మరొకొన్నిటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలను బాగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ సందర్భంగా **బ్రెస్ట్ కేన్సర్ కలిగించే పరిస్థితులున్న ప్రతి ఒక్కరికి బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ వచ్చేస్తుందని మాత్రం పొరబడవద్ద**ని హెచ్చరిస్తున్నాము. అందరికీ పనికొచ్చే జాగ్రత్తలని ఈ దిగువ పేర్కొంటున్నాము.

★ కొవ్వు తక్కువగాను, విటమిన్లు, కొన్ని లవణాలు (మినరల్సు), ఏంటీ ఆక్సిడెంట్లు (తాజావళ్ళు, కూర గాయలు) అధికంగాను ఉండే ఆహారం తీసుకోండి.

★ రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చెయ్యండి. బరువుని వయసుకి, ఎత్తుకి తగిన పరిమితుల్లో ఉంచుకోండి.

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.

★ ఆల్కహాలు అలవాటు చేసుకోకండి. అలవాటుంటే మానెయ్యండి.

★ స్మోకింగ్ జోలికి పోవద్దు. (నగర మహిళలు స్మోకింగ్‌కి అలవాటు పడుతున్నారు. పల్లెల్లో చుట్ట తాగే అలవాటు శ్రామిక వర్గాల మహిళల్లో అధికం). దానివల్ల బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ రాదు కాని కొన్ని ఇతర బ్రెస్ట్ సమస్యలు (చిన్నగడ్డలు వగైరా) రావచ్చు. ఇంతకంటే ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యాలు ఎలాగూ వస్తాయి.

★ కుటుంబ నియంత్రణ హార్మోను పిల్సు, రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్సలు డాక్టర్ అనుమతితోను, పర్యవేక్షణలోను మాత్రమే జరగాలి. స్వంత వైద్యం వద్దు.

★ తరచు రొమ్ముల స్వీయ పరీక్ష చేసుకోవాలి. (**"మీరు మీ ఆరోగ్యం" పుస్తకంలో** ఈ పరీక్ష ఎలా చేసుకోవాలో వివరించాము).

★ ఏడాదికోసారి - లేదా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం రొమ్ముల పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు చాలా తగ్గుతాయి.

సిజేరియన్ ఎందుకు చేస్తారు?

సాధారణ పరిస్థితుల్లో ప్రసవం యోని మార్గం ద్వారా జరుగుతుంది. కొన్ని క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో కూడా కొద్దిపాటి శస్త్ర చికిత్స సహాయంతో అదే మార్గం ద్వారా డాక్టర్లు ప్రసవం చేయిస్తారు.

కాని మరికొన్ని క్లిష్ట పరిస్థితులున్నాయి- వాటిల్లో నార్మల్ డెలివరీ కోసం ఎదురుచూస్తే తల్లికిగాని, బిడ్డకి కాని, ఇద్దరికీ గాని ప్రాణ ప్రమాదం సంభవించే ఆస్కారం ఉంటుంది. అది నివారించడానికే సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేస్తారు. ఉదాహరణకి :

- ❑ బిడ్డకన్నా ముందు బొడ్డుతాడు బయటకు వస్తే (Prolapsed cord).
- ❑ ప్రసవానికి ముందు మావి గర్భం నుంచి విడిపోతే (Placenta abruptio).
- ❑ మావి గర్భాశయం ముఖద్వారాన్ని పూర్తిగా కాని పాక్షికంగా గాని కప్పివేస్తే (Placenta Previa).
- ❑ బిడ్డ గర్భసంచిలో అడ్డు తిరిగితే (transverse Lie).
- ❑ తల కాకుండా కటిప్రాంతం ముందుగా బయటికొచ్చే ప్రయత్నం జరుగుతూ, దాన్ని ఇతర పద్ధతుల ద్వారా సరిచేయడం అసాధ్యమైతే (breech presentation).
- ❑ బిడ్డ తల మరీ పెద్దదిగా ఉండి తల్లి కటి వలయంలోంచి బయటకు రాలేక పోతుంటే...
- ❑ తల్లికి వాతం చేస్తే (Pre-elcampsia).

ఈ పరిస్థితుల్లో సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది.

- అలాగే కడుపులోని బిడ్డకి ఆక్సిజన్ అందక నీలంగా అయిపోతుంటే... లేదా బిడ్డ గుండె చప్పుడు బలహీన మవు తుంటే (fetal distress).
- తల్లి ముక్కలేక డస్సిపోతే.
- నెలలు నిండినా నొప్పులు రాకపోతే... మందులిచ్చినా నొప్పులు బలహీనంగానే ఉంటే...
- తల్లికి ప్రసవ సమయంలో హెర్పిస్ లాంటి సుఖవ్యాధులు ఉంటే.
- అధిక బి.పి., షుగర్ వ్యాధి ఉండటం, హృద్రోగం ఉండటం కూడా 'కొన్ని సందర్భాల్లో' సిజేరియన్‌కి దారి తీస్తాయి.
- గత కాన్పు సిజేరియన్ ద్వారా అయితే కొందరికి సిజేరియన్ అవసర పడుతుంది.
- తొలికాన్పు 35 సం॥ల తర్వాత కలిగినా సిజేరియన్ పడుతుంది.

స్థూలంగా సిజేరియన్ అవసరపడే సందర్భాలు యివి. కొందరికి సిజేరియన్‌ని ముందే ప్లాన్ చేసుకుని నిర్వహించేటంత సమయం ఉంటుంది. కొందరికి ఎమర్జెన్సీగా సిజేరియన్ చెయ్యాల్సి వస్తుంది. జూలియస్ సీజర్ పుట్టుక ఇలా ఆపరేషన్ ద్వారా జరగడంవల్ల ఈ ఆపరేషన్‌కి అతని పేరే పెట్టారు.

మీకు తెలుసా?

ఒక జగద్విఖ్యాత చెందిన వీరుడి పుట్టుక మామూలుగా జరగలేదు. అతన్ని వైద్యులు తల్లి పొట్ట కోసి బయటకు తీసారు. ఎవరతను?

ఎ) అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్
బి) జూలియస్ సీజర్
సి) ఆక్టేవియస్ సీజర్
డి) అక్బర్ చక్రవర్తి

మనిషా - మంచుగడ్డా !?

- డి. ఆర్. ఇంద్ర

వెండి బంగారాల్ని త్రాసులో తూకం తూచవచ్చు. ఆ మాటకొస్తే ఏవస్తువుల నైనా సరే తూచవచ్చు. కానీ దాంపత్యజీవితం అనే త్రాసులో చెరో సిబ్బెలో నిలబడే భార్యాభర్తలు ఏ ఒక్క విషయంలోనూ సమానంగా తూగరు. మనుషుల మధ్య స్వభావాల్లో, అభిరుచుల్లో సహజంగా ఉండే వైవిధ్యాలే దానికి కారణం. వైవిధ్యం భౌతిక జీవిత సత్యం. భార్యాభర్తల్దిదరూ ఒకేలా ఉండా లనుకోవడం ఆచరణ సాధ్యం కాని ఆదర్శం.

భిన్న స్వభావాలు గల స్త్రీ పురుషులు వైవాహిక బంధంలో ఒకటైనపుడు నిత్యం అనేక విషయాల్లో సర్దుబాట్లు అవసర మవుతాయి. ఎవరు ఏమేరకు సర్దుకోడానికి అంగీకరించగలరనే విషయం మీద వారి వైవాహికజీవితం ఏమేరకు విజయవంత మొందగలదనే విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది. జీవిత భాగస్వామిలోని స్వభావ వైరుధ్యాలను గుర్తించి గౌరవించడంలో సంస్కారం ఉంది, ఆత్మీయత ఉంది. దంపతుల మధ్య పరస్పర అవగాహన ఆనందానికి ఆత్మీయతకీ హేతువైతే, అవగాహనా రాహిత్యం వైముఖ్యాలకీ, అసంతృప్తులకీ కారణమవుతుంది.

బాగా విద్యాధికులై ఉండీ, ఉద్యోగాలు చేసుకుంటూ ఏ లోటూ లేని దంపతుల్లో కూడా కొన్ని విషయాల్లో అవగాహనారాహిత్యం వల్ల వారి సెక్సువల్ లైఫ్ చాపకింద నీరులా అసంతృప్తికి ఎలా దారి తీస్తుందో ఇతని కేసు వింటే తెలుస్తుంది.

"సార్ నా భార్య నా మిత్రుడి కజిన్. ఓ పెళ్ళిలో ఆమెను చూసి ముచ్చటపడి కట్నం అక్కర్లేదనుకుని పెళ్ళి చేసుకున్నాను. ఆమె అందమైనదీ, బాగా చదువున్నదీ. ఆమెను భార్యగా పొంద గలిగి నందుకు గర్వపడతాను. మా వైవాహిక జీవిత నాణేనికి ఇది ఒక పార్శ్వం. రెండో వైపు అంటే సెక్స్‌లైఫ్‌కి సంబంధించి నాకు సంతృప్తికరంగా లేదనే చెప్పాలి.

స్వభావరీత్యా ఆమె చాలా నింపాది. నా స్వభావంలో ఉద్రేకం పాలెక్కువ. నా అంచనా ప్రకారం సెక్సువల్‌గా నేను ఎబౌ ఏవరేజి. ఆమె బిలో ఏవరేజి. నాకు రోజువిడిచి రోజు సెక్స్ కావాలి. ఆమె చాలా సిగ్గరి.

సెక్స్‌లో యువకుల్తో సమానంగా ఆడపిల్లలు ఎడ్వాన్స్ అవుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇంత సిగ్గరి ఆడవాళ్ళుం డటం నాకు ఆశ్చర్యమే. సెక్స్‌లో నగ్నం అవడం ఆమెకు ఇప్పటికీ ఇబ్బందే. టచ్‌మీనాట్ మొక్కలా నా స్పర్శకు ముడుచుకు పోతుంది. గదిలో లైట్ ఉండకూడదు.

బ్లూఫిల్మ్స్ చూడటం నాకు ఇష్టం ఆమెతో కల్సి చూస్తూ సెక్స్‌లో రెచ్చిపోవాలని నా కోరిక. బ్లూఫిల్మ్స్ అన్నా, పోర్నోగ్రఫీ అన్నా ఆమెకు వెలపరం. అటువంటివి ఎపుడూ తేవద్దని ఆమె వార్నింగ్!

సెక్స్‌లో నాకు వెరైటీ కావాలి. ఆమెకు తాను కింద ఉండే పద్ధతి తప్ప మరొకటి అంగీకారం కాదు. రతిలో ఆమె ఏక్టివ్‌గా, రెస్పాన్సివ్‌గా ఉండాలని నా ఆకాంక్ష. కానీ ఆమె రతిలో స్తబ్దుగా ఉంటుంది. ఆ రతైనా నా కోసమే ఒప్పుకుంటున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఒకోసారి నాకు చాలా అసహనం, కోపం వస్తాయి ఆమె నిర్లిప్తతకి. నా అసంతృప్తిని భరించనూ లేను. వెళ్ళగక్కి ఆమెని బాధపెట్టనూలేను.

"స్త్రీ పురుషుల వైవాహిక బంధంలో నిత్యం అనేక విషయాల్లో సర్దుబాట్లు అవసరమవుతాయి. ఎవరు ఏమేరకు సర్దుకోడానికి అంగీకరించగలరనే విషయం మీద వారి వైవాహికజీవిత విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది"

మా సెక్స్ జీవితం పెళ్ళయిన కొత్తలోనే ఇంత చప్పగా ఉంటే ముందు ముందు ఇంకెంత నిస్సారంగా ఉంటుందో అనిపిస్తోంది. ఈమె ఫ్రిజిడ్ అనుకోవచ్చా?

ఈమె ఇంట్లో ఈమె తల్లీ, అప్పచెల్లెళ్ళూ ఈమె లాగే నింపాది మనుష్యులు. ఫ్రిజిడిటీ వారసత్వంగా వచ్చిందేమో అనుకుంటున్నాను.

ఇదెవరితోనూ చెప్పుకోలేని సమస్య. సెక్స్‌వల్‌గా స్పందన లేని ఆమెను కౌగిలించుకుంటే భార్యను కౌగిలించుకున్నట్టు కాక ఒక మంచుగడ్డని కౌగిలించుకున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఈవిడతో కాపురంలో కొన్నాళ్ళకి అగ్నిపర్వతం లాంటి నేను కూడా మంచుగడ్డలా గడ్డ కట్టుకుపోతానా అనిపిస్తోంది!

నేను భోజన ప్రియుడ్ని. సుష్టుగా అన్ని రుచుల్తో బ్రేవ్ మనేలా తింటాను. అలాగే శృంగారాన్నీ సుష్టుగా అన్ని పద్ధతుల్లో అనుభవించాలనేది నా లైఫ్‌స్టయిల్. ఆమె నా అభిరులకు తగ్గట్టు కమ్మగా వండి పెడుతుంది. ఆమె పడకమీద కూడా నా అభిరుచులకు తగ్గట్టు ప్రవర్తిస్తే ఎంత బావుంటుంది అనేది కలగానే మిగిలిపోతోంది. ఆమెను నొప్పించకుండా నా అసంతృప్తినెలా కమ్యూనికేట్ చెయ్యాలో, నా సెక్స్‌వల్ అభిరుచులకి అనుగుణంగా ఆమెనెలా మార్చుకోవాలో నాకు అర్థం కావటం లేదు. ఇది నాకు సున్నితమూ, జటిలమూ అయిన సమస్య అయి కూర్చుంది. మీరేమైనా పరిష్కారం సూచించగలరా?"

పరిష్కారాలు లేని సమస్యలంటూ జీవితంలో ఏమీ ఉండవు. సమస్య అనే నాణానికి ఆవలివైపే పరిష్కారం

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.

ఉంటుంది. తప్పు సమస్యది కాదు, రెండోవైపు (భాగస్వామి వైపునుంచి) చూడలేని మన దృష్టిది.

ఆటవిడుపులు లేని చోట పరిష్కారాలు ఉండవు. జీవిత భాగస్వామిని తనకు అనుకూలంగా మార్చుకోవాలనే స్వార్థ ప్రయత్నం కన్నా ఆమెకి /అతనికి అనుకూలంగా మొదట తాను మారడం మంచిపద్ధతి. దాని వల్ల కొంతకాలానికి ఆమె / అతను మీకు ఇష్టమయే పద్ధతిలోకి మారడానికి అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి.

ఇదేమీ సైన్సు ఫార్ములా కాదు కానీ ఎక్కువ సార్లు చక్కగా పనిచేసే ఓ దాంపత్య కిటుకు.

సెక్స్‌వల్ లైఫ్‌కి సంబంధించి అతని దృష్టిలో అతను కోర్కెల సెగలతో నిత్యం రగులుతూ ఉండే అగ్నిపర్వతం. అగ్ని వెయ్యి నాల్కలతో ఎగిసినట్టు అతనిలో వాంఛ వెయ్యి రూపాలలో వెలువడుతుంది. అతని వాంఛాగ్ని బహురూపాల్లో పరిపూర్ణత ని కోరుతుంది. అందుకు విరుద్ధంగా ఆమె తాకితే నరాల్ని జిల్లుమనిపించే మంచు శిఖరం! మంచులో ఎటు చూసినా ధవళ కాంతే. అంతులేని ప్రశాంతతే.

అగ్ని - మంచు! పైకి పరస్పరం విరుద్ధ ప్రవృత్తులుగా కన్పించే పదార్థాలు. ఈ రెండూ ఒకే చోట సారస్యంగా ఉండటం సాధ్యమేనా అని చాలా మందికి అనిపిస్తుంది. సాధ్యమే అనేది జవాబు. మనం నివసించే భూమి లోపల దారుణమైన వేడి ఉంది. భూమిపైనా అగ్ని పర్వతాలున్నాయి. అయినా చాలా ఆశ్చర్యంగా ధృవ ప్రాంతాలు రెండూ ఊహాతీతమైన రాశిలో మంచుతో కప్పబడి ఉన్నాయి. ఈ అగ్ని, ఈ మంచూ కలిసే భూమ్మీద మనిషి జీవించడానికి సాధ్యమయే వాతావరణాన్ని కలుగ చేస్తున్నాయనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే, మన జీవితంలోనూ అగ్నీ, మంచూ రెండూ అవసరమే అని తెలుస్తుంది. శీతాకాలం వెచ్చదనం కోసం నెగళ్ళ దగ్గరకు పరిగెడతాం. వేసవికాలం చల్లదనంకోసం మంచు గడ్డలకోసం తహతహలాడ్తాం! ఈ వైరుధ్యాల సమ్మిశ్రమమే జీవితం!

ఈ వైరుధ్యాన్ని అర్థం చేసుకుని వాటికి అనుగుణంగా మారడమే జీవితం!

అతనికి ఆకలిలాగే వాంఛ ఎక్కువే. అది తప్పుకాదు.

ఆమెకి అన్ని కోర్కెల్లాగే వాంఛ తక్కువే. అదీ తప్పుకాదు.

మరెవరిది తప్పు? ఎక్కడ తప్పు?

ఈ వైరుధ్య స్వభావాలను అర్థం చేసుకోలేక పోవడమూ, అందుకు అనుగుణంగా మారలేక పోవడమూ ఇరువురి తప్పూ.

ఆకలి ఒంటరిగా తీర్చుకునేది. కామం జంటగా తీర్చుకునేది. అందుకు పరస్పరం సర్దుబాట్లు చేసుకోడం తప్పనిసరి. ఎవరు ఏమేరకు మారాలి అనేదే అసలు సమస్య. అది తెల్సుకోవడమే పరిష్కారం.

అతను భీకరంగా శబ్దిస్తూ దూకే జలపాతం - ఆమె మెల్లిగా సాగే సెలయేరు.

అతనికి శబ్దం ఇష్టం - ఆమెకి నిశ్శబ్దం ఇష్టం.

ఉద్వేగం, వేగం, ఉద్రేకం అతని

భాష - మౌనం, మతం ఆమె భాష.

అతనికి వెరైటీ ఈజ్ స్పైస్ ఆఫ్ లైఫ్ - ఆమెకు వెరైటీ అవసరం లేదు.

సెక్స్ అతనికి తరచుగా గాఢంగా కావాలి - ఆమెకు మితంగానే ఇష్టపడుతుంది.

మరెలాగండీ మారడం?

అతను నిశ్శబ్దంలో ఉండే ప్రశాంత తనూ, సౌందర్యాన్నీ అనుభవించి తెల్సుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఆమె రతిని అనుభవించలేక పోతోందని అతను పొరబడుతున్నాడు. రత్యను భవాన్ని ఆమె ప్రశాంతంగా అనుభవిస్తోంది. ఆమె ఏదైనా ప్రశాంతంగానే అనుభవిస్తుంది. అది ఆమె స్వభావం. దాన్ని అర్థం చేసుకుని గౌరవించాలి.

కొంతమంది ఉద్వేగాల్ని ప్రకటించరు. అంతమాత్రాన వారికి ఉద్వేగాలూ, వాంఛలూ ఉండవను కోవడం పొరపాటు. ఉద్వేగాల్లేకుండా మనిషే లేడు. వాటిని ప్రకటించడం లోనే తేడాలు. రతిలో అతి ఆమెకిష్టం లేదు. అతికి ఆమెను అలవాటు చేయాలనుకోవడం తప్పు.

పరమాన్నం ఇష్టమని రోజూ తింటే ముఖం మొత్తుతుంది. రతి అయినా అంతే. ఆమె ఇష్టాలనీ అయిష్టాలనీ తెలుసుకుని గౌరవించే బాధ్యత అతనిదే.

ఇక అతని భౌతిక మానసిక ఔద్వేగిక వాంఛల్నీ, అవసరాల్నీ అర్థం చేసుకుని తనకు అంగీకారమైన

మేరకు సంతృప్తి పరచడం ఆమె బాధ్యతే. తన మౌన ప్రపంచం వీడి అతని శాబ్దిక భౌతిక ప్రపంచంలోకి కొంచెం కొంచెంగా అయినా ఆమె అడుగుపెట్టడం అలవాటు చేసుకో వాలి. వెరైటీని అభినందించడం, ఆనందించడం నేర్చుకోవాలి. అతని వేగంలోని ఆహ్లాదాన్ని ఆస్వాదించ గలగాలి.

ఇవేమీ అసాధ్యం కాదు. నూటికి నూరుపాళ్ళూ సాధ్యం కాకపోయినా ఏ మేరకు సాధ్యమో అంతవరకే అంగీకరించాలి. బలవంతం, ఒత్తిడి చేయడం, కోపతాపాల ప్రదర్శనలు పనికిరావు. లోకంలో పరిపూర్ణ పురుషుడూ, పరిపూర్ణ స్త్రీ అంటూ ఎవరూ ఉండరు. ప్రేమించడమంటే జీవిత భాగస్వామిలోని సుగుణాల్తో పాటు లోపాల్నీ అంగీకరించడమే. ద్వంద్వాలని అంగీకరిస్తూ పరిపూర్ణత వైపు పయనించడమే జీవితం.

లోకాల్ని దహించే గరళాన్ని కంఠంలో నిలుపుకున్న శివుడు పరమ ప్రశాంతంగా నివశించేది వణికించే మంచు శిఖరాలమీదే!

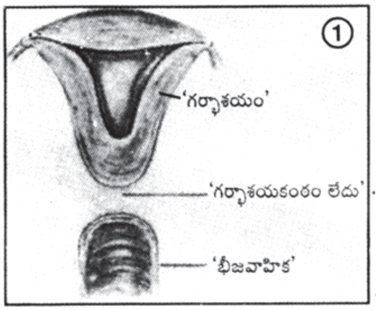
పిల్లలు పుట్టడానికి అడ్డుపడే

స్త్రీల దోషాలు’

గర్భాశయకంఠ దోషాలు

గర్భాశయంలోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించటానికి గేట్‌వే ఆఫ్ ఇండియా లాంటిది గర్భాశయ కంఠం. దానికి సంబంధించి ఏ దోషం కలిగినా పిల్లలు పుట్టటం కష్టమవుతుందని చెప్పకతప్పదు. ఆ దోషాలేమిటో చూడండి.

ఒకొక్కరిలో గర్భాశయకంఠం ఉండదు. గర్భాశయమూ, బీజవాహిక మామూలుగానే ఉంటాయి. అటువంటి స్త్రీకి కృత్రిమంగా గర్భాశయ కంఠం నిర్మిస్తే నయినా సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంది.



బహిష్టు స్రావం బయటకు పోయే మార్గం లేనందున ఒకొక్కరికి గర్భాశయం లోనే రక్తం నిల్వ ఉండిపోవటం, లేదా కడుపులోకి ప్రవేశించి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావటం జరుగుతుంది. సందర్భాన్ని బట్టి గర్భాశయమే తీసివెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఒకవేళ మందులతో చికిత్సవల్ల ప్రయోజనం ఉంటే మాత్రం సంతానం తప్పకుండా కలుగుతుంది.

మరికొందరికి గర్భాశయకంఠమూ, బీజవాహిక కూడా ఉండవు. వీరికి ఆపరేషన్ చేసి సంసారానికి పనికొచ్చేలా చెయ్యవచ్చు కాని సంతానం మాత్రం ఉండదు.

ఒకొక్కరికి రెండు గర్భాశయా లుంటాయి. (గర్భాశయం రెండుగా చీలి ఉంటుంది.) దానితోపాటు రెండు గర్భాశయ కంఠాలు ఉండవచ్చు; ఒకటే ఉండి, ఒకటి మూసుకుపోయి ఉండవచ్చు. వీటితో పాటు బీజవాహికలు కూడా రెండు ఉన్నవారున్నారు. రెండు గర్భాశయాలూ, రెండు గర్భాశయకంఠాలూ ఉన్నప్పటికీ బీజవాహిక ఒక్కటే ఉండే స్త్రీలున్నారు.

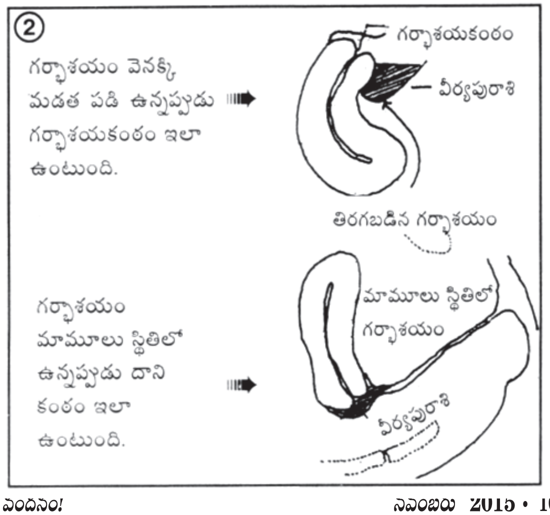
ఇలాంటి సందర్భాల్లో సంతానావకాశాలను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా మెరుగు పరచవచ్చు. ఇవిగాక మరెన్నో అవకరాలున్నాయి. ఇవన్నీ పుట్టుకతో వచ్చినవి.

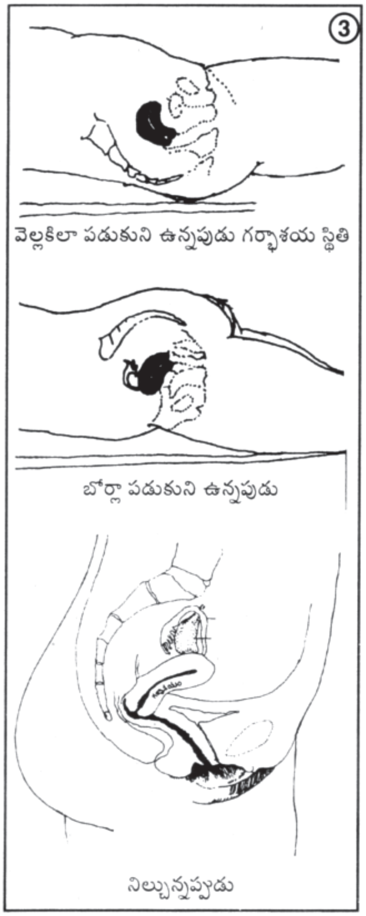
ఒకొక్కరికి గర్భాశయం వెనక్కి మడతపడి ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భాశయకంఠం కూడా స్థానం తప్పి వీర్యాన్ని అందుకోలేని పరిస్థితిలో పడుతుంది (పటం 2). ఆ కారణంవల్ల కూడా సంతానం కలగడం లేటవుతుంది.

ఒకొక్కరికి గర్భాశయ కంఠానికి పుండుపడటం వల్ల విపరీతంగా తెల్లబట్ట అవుతూ ఉంటుంది. డాక్టర్లు అప్పుడు గర్భాశయ కంఠానికి కరెంటు పెట్టడమో, ‘కాల్చటమో’ (కాటరైజేషన్) చేస్తారు. అనుభవం లేకపోవటంవల్ల కానీండి, పుండుని నయం చేయాలన్న మితిమీరిన ఉత్సాహంవల్ల కానీండి, ఎక్కువగా గర్భాశయ కంఠాన్ని కాల్చటం జరిగిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. అలాంటి దురదృష్టవంతుల్లో గర్భాశయకంఠం తన సహజ ధర్మాలనీ, నిర్మాణాన్నీ పోగొట్టుకుని ఉంటుంది. కనుక మామూలు పద్ధతుల ద్వారా సంతానం కలగటం కష్టమై, వీర్యాన్ని గర్భాశయంలోకి సూటిగా ప్రవేశపెట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పడ్డ స్త్రీలున్నారు.

గర్భాశయ దోషాలు

గర్భాశయంలో దోషాలవల్ల సంతానం కలగకపోవటమనేది





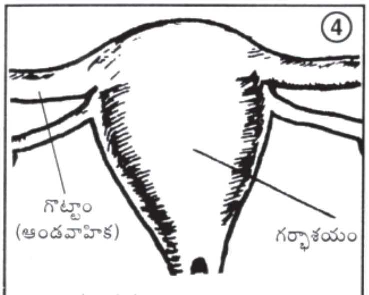
వెల్లకిలా పడుకుని ఉన్నపుడు గర్భాశయ స్థితి

బోర్లా పడుకుని ఉన్నపుడు

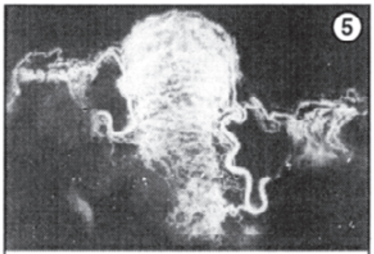
నిల్చున్నప్పుడు

మిగతా కారణాలతో పోలిస్తే తక్కువే అని చెప్పొచ్చు. స్త్రీ నిలబడి ఉన్నప్పుడూ, పడుకుని ఉన్నప్పుడూ గర్భాశయం ఎలా ఏ స్థానంలో, ఏ కోణంలో ఉంటుందో 3వ పటంలో గమనించండి.

గర్భాశయం అంటే బోర్లించిన కూజాలా ఉన్న ఒక కండరాల సంచీ (పటం 4). అంతా కలిపి ఇది సుమారు మూడున్నర అంగుళాల పొడవూ, రెండున్నర అంగుళాల వెడల్పూ, ఒకటిన్నర అంగుళం మందమూ ఉంటుంది. దీని గోడలో 3 పొరలుంటాయి. లోపలి పొరని ఎండోమెట్రియం అంటారు. దీనికే పిండం నాటుకుని శిశువుగా పెరుగుతుంది. ప్రతి నెల ఈ పొర కొత్తగా తయారవుతుంది.



గర్భాశయం యిలా ఉంటుంది.



రక్తనాళాలు అల్లుకుపోయిన గర్భాశయం
X-ray ఫొటో

బహిష్టు ఆగిపోయిన నాటినుంచీ 15 రోజులపాటు రోజురోజూ ఈ పొర పెరిగి పెద్దదవుతుంది. ఒకవేళ గర్భం రానట్లయితే అప్పటి నుంచి క్షీణించటం మొదలు పెట్టి సుమారు 28వ రోజు నాటికి శిథిలమైన కొంత రక్తంతో కలిసి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకుపోతుంది.

గర్భాశయం నిండుగా రక్తనాళాలు అల్లుకుని ఉంటాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఆ గర్భస్థ శిశువుకి ఆహారం అందించేవీ, ఆ శిశువుకి ప్రాణవాయువుని అందించి మలిన వాయువుని బయటకు తీసుకుపోయేవీ యివే! (పటం 5)

గర్భాన్ని ధరించి భరించే అవయవం గర్భాశయమే. ఇది సరిగా ఉంటేనే స్త్రీ గర్భం ధరించటమూ, ఆగర్భం నిలబడి పండంటి బిడ్డ పుట్టడమూ జరిగేది.

అన్ని అవయవాలకీ దోషాలున్నట్టే గర్భాశయంలో కూడా ఉంటాయి. వాటి స్వరూప స్వభావాలనీ, తీవ్రతనీ బట్టి సంతానం కలిగేదీ, కలగనిదీ ఆధారపడుతుంది. కొందరికి గర్భాశయ నిర్మాణంలో దోషాలుంటాయి. కొందరికి దాని పని తీరులో దోషాలుంటాయి. కొందరిలో వ్యాధులు, కొయ్యకండలు వెు॥వి సోకుతాయి. ఆయా దోషాలు కొన్నిటికి చికిత్సే ఉండదు.

"చూడమ్మా! నీకు గొట్టాలు మూసుకు పోయి ఉన్నాయి. అందుచేత ఆపరేషన్ చేస్తే కాని పిల్లలు పుట్టరు" అని డాక్టర్లు ఆనడం చాలా మందికి అనుభవమే.

ఇక్కడ "గొట్టాలు" అని ఆయన చెప్పేది గర్భాశయానికి అటూ యిటూ బారచాచిన చేతుల్లా ఉన్న ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ (అండ వాహికలు) గురించి అన్నమాట. (పటం 4)

కడుపులోపల విడుదలయిన అండాన్ని ఈ అండవాహికలే తమ అరచేతుల్లాంటి భాగంలో ఒడిసి పట్టుకుని దాన్ని అంగుళం అంగుళం చొ॥న గర్భాశయం కేసి నెట్టుకుంటూ వెడతాయి. అంతకు ముందునుంచే అండాన్ని వెతుక్కుంటూ గర్భాశయం గోడలను బట్టి పైకి ఎగబాకుతున్న వీర్యకణాలున్నాయనుకోండి. అవి అండవాహికల్లోకి ప్రవేశించటమూ అక్కడే అండాన్ని పొదగటమూ జరుగుతుంది.

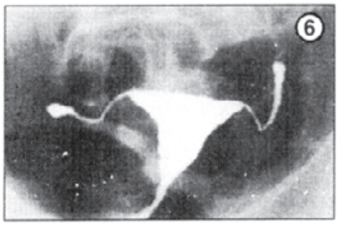
పొదగబడిన తరువాత తయారైన పిండం గర్భాశయంలో గోడకి నాటుకుంటుంది. అంతవరకూ అండవాహికలే అండాన్ని, ఆ తర్వాత పిండాన్ని పోషిస్తాయి.

సన్నంగా ఉండే ఈ అండవాహికలు మూసుకుపోవడం చాలా తేలిక. స్త్రీలకి గనేరియా వంటి వ్యాధులు సోకితే గొట్టాలు మూసుకుపోతాయి. నాటు చికిత్స ద్వారా అనుభవమూ, అర్హతలేని డాక్టర్లు ద్వారా ఎబార్షను చేయించుకుంటే వ్యాధిసోకి మూసుకుపోతాయి. టి.బి. వల్ల కూడా మూసుకుపోతాయి.

గొట్టాలు (అండ వాహికలు) మూసుకుపోతే కడుపులో విడుదలైన అండం గొట్టంలోకి ఎలా చేరుతుంది? ఎలా

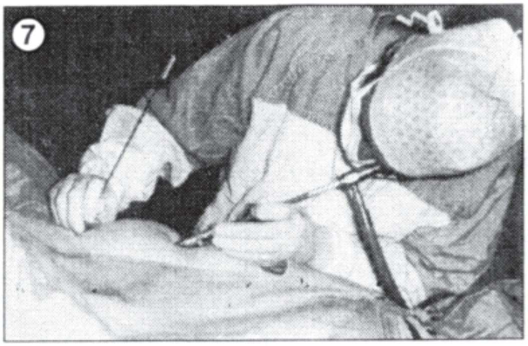
పొదగబడుతుంది? కనుక ఆపరేషను చేసి గొట్టాలను తెరవాల్సి ఉంటుంది.

ఒకామెకు భర్త వీర్యం బాగున్నప్పటికీ చాలాకాలం పాటు సంతానం కాలేదంటే ఆమెకు ఈ గొట్టాలు మూసుకుని ఉన్నాయో, తెరుచుకుని ఉన్నాయో అని చేసే పరీక్ష ముఖ్యమైనది. ఇందుకు రెండు పద్ధతులున్నాయి.



1. X-ray : కడుపుకి X-ray తీసి గొట్టాల్లో కాని, గర్భాశయంలో కాని ఉన్న దోషాలను చూసి నిర్ణయించే అవకాశం ఇందులో ఉంది. హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రఫీ (HSG) అంటే ఇదే! (పటం 6). అయితే అన్ని రకాల దోషాలూ X-ray వల్ల తెలియవు.

కొన్నిటికి ఫేలపోస్కోపీ అవసరం అవుతుంది. గర్భాశయంలోకి సన్నటి గొట్టాం పంపిస్తారు. దాని మొదట్లో ఓ పరికరం అమర్చి ఉంటుంది. భూతద్దం, లైటు ఉంటాయి. దానికి కెమేరా కూడా తగిలించుకోవచ్చు. ఈ పరికరంలోంచి గొట్టం ద్వారా చూస్తూ గర్భాశయంలోనూ, అండవాహికలలోనూ సూక్ష్మ నిర్మాణంలో



దోషాలుంటే కంటితో స్పష్టంగా చూసి తెలుసుకోవచ్చు.

ఒకొక్కసారి అదికూడా చాలదు. పొట్టలోపలే పరీక్షించాల్సి వస్తుంది. గొట్టాలు, అండకోశాలు, గర్భాశయం వాటి చుట్టూరా ఉండే పొరలూ, వీటన్నిటి మంచిచెడ్డలూ పొట్టలోపల పరిశీలిస్తే బాగా తెలుస్తాయి. లెపరోస్కోపీ ద్వారా పొట్టకి చిన్న రంధ్రం చేసి దాన్లోంచి మొత్తం నిర్మాణాలన్నిటినీ చక్కగా పరిశీలించటం వీలవుతుంది. డబల్, లేదా మల్టిపుల్ పంక్చర్ లెపరోస్కోపీ అయితే చిన్నచిన్న రిపేర్లుకూడా చేసెయ్యవచ్చు (పటం 7). ★

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

అంగ పూర్వచర్మం వెనక్కి జరగకపోతూంటే...?

ఫైమోసిస్ PHIMOSIS

◆◆◆◆◆◆

పురుషాంగాన్ని (శిశ్నాన్ని) కప్పి ఉంచే చర్మంలో చివరి భాగం కాస్త వదులుగా ఉండి వెనక్కీ ముందుకీ లాగడానికి వీలుగా ఉంటుంది. దీన్ని పూర్వచర్మం (ప్రిప్యూస్) అంటారు. ఈ చర్మం ఇలా స్వేచ్ఛగా ముందుకీ వెనక్కీ కదలడం అవసరం. అంగం మీది ఆ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగినప్పుడు త్రికోణాకారపు కండలా కనపడే శిశ్న శీర్షం (Glans penis గ్లాన్స్ పీనిస్) బయట పడుతుంది.

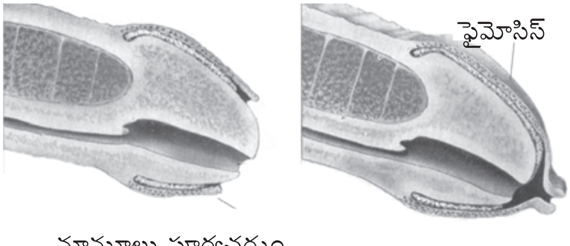
కాని కొందరికి పూర్వచర్మం వెనక్కి లాగబడదు. క్రమేణా దాని క్రింద తెల్లని పదార్థం (స్మెగ్మా†) పేరుకొని వ్యాధులకు, ఒకోసారి కేన్సర్‌కూ దారి తీయవచ్చు. కనుక పురుషుడి జననాంగ ఆరోగ్యంలో ముఖ్యమైన ఈ అంశం గురించి చూద్దాం.

పూర్వచర్మం పూర్వాపరాలు

మగశిశువు తల్లి గర్భంలో పెరుగుతుండగా 8 వారాల వయసులోనే అంగం కూడా పుడుతుంది. శిశ్నశీర్షంగా అభివృద్ధి చెందబోతున్న భాగం క్రింద చిన్న బుడిపెలా మొదలవుతుంది. మరో 8 వారాలకల్లా పూర్వ చర్మం రెడీ అయిపోతుంది.

నిశితమైన శిశ్నశీర్షాన్ని కప్పి ఉంచి కాపాడడానికి ఏర్పడిన ఈ చర్మభాగం బిడ్డ పుట్టిన సమయంలో అంగశీర్షాన్ని పూర్తిగా అంటిపెట్టుకునే ఉంటుంది. నూటికి నలుగురిలో మాత్రమే ఫ్రీగా వెనక్కీ ముందుకీ కదులుతుంది.

బిడ్డ ఎదిగేకొద్దీ శిశ్నశీర్షానికీ పూర్వ చర్మానికీ మధ్య చిన్న ఖాళీ ఏర్పడి, 6 నెలల వయసొచ్చే సరికల్లా 20% పిల్లల్లో పూర్వచర్మం వెనక్కు ముందుకీ కదిలే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఏడాది వయసు మగపిల్లల్లో సగం మంది ప్రిప్యూస్‌ని వెనక్కి లాక్కోగలరు. మూడేళ్ళు నిండేసరికి



మామూలు పూర్వచర్మం

90% మందికి పూర్వచర్మం ఫ్రీ అయిపోతుంది. కాని మరో 10% మందికి మాత్రం ఇంకా వెనక్కీ ముందుకీ జరగని శైశవావస్థ కంటిన్యూ అవుతుంది.

దీన్ని ఫిజియలాజికల్ ఫైమోసిస్ (Physiological Phimosis) అని అంటారు. సున్నితమైన శిశ్నశీర్షానికి రక్షక కవచంగా ఉండేలా ప్రకృతే ఇట్లా ఏర్పాటు చేసింది.

శిశ్న శీర్షాన్ని కప్పిన పూర్వచర్మాన్ని వెనక్కి లాగలేని పరిస్థితి 'ఫైమోసిస్'గా వర్ణిస్తుంటారు. కాని వాస్తవంగా

వైద్య ప్రపంచమంతా ఈ పదాన్ని తరచు తప్పుగానే వాడటం జరుగు తోంది.

స్నానం చేసేటప్పుడు పూర్వచర్మం వెనక్కి లాక్కుని అంగ శీర్షాన్ని శుభ్ర పరచుకునే అలవాటుని తల్లిదండ్రులు మగ పిల్లలందరికీ చిన్నప్పటి నుంచీ అలవాటు చేయాలి.

అలా అని వెనక్కిరాని పూర్వ చర్మాన్ని బలవంతంగా లాగకూడదు. బలాత్కారంగా లాగితే కుర్రాడికి నొప్పి, బాధ కలుగుతాయి కూడా! చర్మం చిట్లవచ్చు. ఒకోసారి శిశ్నశీర్షం వెనక్కి వెళ్ళిన పూర్వచర్మం అక్కడ బిగిసిపోయి అంగశీర్షపు వెనుక భాగాన్ని పీకనొక్కినట్లు నొక్కేస్తుంది. దీనిని పేరాఫైమోసిస్ అంటారు. ఇది వెంటనే చికిత్స చేయ వలసిన పరిస్థితి. కనుక అంగపూర్వ చర్మం వెనక్కి ముందుకీ కదలని వ్యక్తులు పిల్లలైనా, పెద్దలైనా సరే డాక్టరు సహాయం తీసుకోవాలి.

పిల్లలకి వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం క్రమేణా వసులుబారి స్వేచ్ఛగా కదిలే అవకాశం వస్తుంది.

అయితే కొందరికి పూర్వచర్మం చివర ఉండే రంధ్రం పుట్టుక నుంచీ అతి చిన్నదిగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎంత వయసొచ్చినా వారికి అతికొద్దిగానే పూర్వ చర్మం వెనక్కి వస్తుంది. అంగశీర్షాన్ని శుభ్రం చేసుకునే అవకాశం ఉండదు.

ఇంకొందరికి పూర్వచర్మం చివర రంధ్రం బాగానే ఉంటుంది. అయినా వారికి మొదటినుంచీ దాన్ని వెనక్కిలాగి శుభ్రంచేసుకునే అలవాటు లేక ఆ చర్మం కింద పాచిపదార్థం (స్మెగ్మా) నిల్వ ఉండిపోయి పూర్వచర్మము, శిశ్న శీర్షమూ అంటుకుపోతాయి. చర్మం వెనక్కి జరగదు.

ఇంకొందరికి ఈ స్మెగ్మా పదార్థంలో బాక్టీరియాలు చేరి పూర్వచర్మం వ్యాధి గ్రస్తమవుతుంది. దీన్ని బెలనైటిస్ (Balanitis) అంటారు. వ్యాధి క్రిముల వల్ల పూర్వ చర్మం ఎర్రబడి మంట పుట్టడం, దాని క్రింద చీము, రసి ఏర్పడటం కూడా జరుగుతుంది.

కొందరికి బిగుతు పూర్వచర్మం వల్ల అంగం స్తంభించి నప్పుడు కాని, రతి సమయంలో కాని నొప్పి, ఇబ్బంది కలుగు తాయి. కొందరికి పూర్వచర్మం అంగ ప్రవేశానికి ఆటంకమవుతుంది.

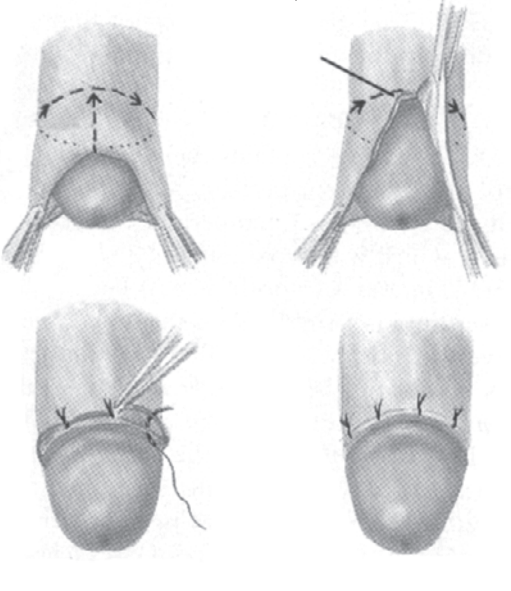
కొందరి విషయంలో అంగం మామూలు స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పూర్వ చర్మం చక్కగా వెనక్కి జరుగుతుంది, కాని స్తంభించిన స్థితిలో వెనక్కి వచ్చినప్పుడు అంగశీర్షం వెనుక బిగుసుకు పోయి తరచు పేరా ఫైమోసిస్ కలిగిస్తూ ఉంటుంది.

కొందరికి మూత్రం పోసినప్పుడు, చర్మం చివర రంధ్రం చిన్నదిగా ఉన్నందున పూర్వచర్మం బుడగలా ఉబ్బుతూంటుంది.

కొందరి పూర్వచర్మానికి కాలిఫ్లవర్ గుత్తుల్లా పులిపిర్లు ఏర్పడతాయి. కొందరికి అంగశీర్షం, పూర్వచర్మం కేన్సరుకి లోనవుతాయి.

ఇలాంటి వారందరూ కూడా విధిగా పూర్వచర్మాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగింప జేసుకోవాలి. ఈ అతి చిన్న ఆపరేషన్‌ని సున్తీ (సర్కమ్‌సిషన్ Circumcision) అంటారు.

సుంతీ చేసే విధానం



వాస్తవానికి మత సంప్రదాయాల రీత్యా అనేక కోట్లమంది మహ్మదీ యులు, యూదులు సున్తీ చేయించు కోవడం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుగు తోంది. వారిలో సాధారణంగా పసిపిల్లలుగా ఉండగానే సుంతీ జరిగిపోతుంది.

సున్తీని ఆచారంగా పాటించే ఆదిమ జాతులు కొన్నిటిలో సుంతీ యవ్వనారంభంలో చేస్తారు.

ఇలా మతాచారాల కారణంగా పసితనంలో సుంతీ చేయడాన్ని పక్కన ఉంచితే వైద్యులు కూడా కొన్ని చోట్ల శిశువులకి సుంతీ చేయడం జరుగు తోంది. పసిపిల్లలకి ఆరోగ్యరీత్యా సుంతీ అవసరం సర్వ సాధా రణంగా రాదని, కనుక పిల్లలకి సుంతీ చేయడాన్ని ఆపాలని వైద్య సమాఖ్యలు గగ్గోలు పెడుతు న్నాయి.

అమెరికాలో సుమారు 80% మంది పిల్లలకి పసితనంలోనే డాక్టర్లు సుంతీ చేస్తున్నారు.

అయితే డాక్టర్ల వాదన మరోలా ఉంది. మతాచారాల కారణంగా జరుగుతున్న సుంతీలు అశాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో జరిగి, పిల్లల ఆరోగ్యానికీ, ఒకోసారి ప్రాణానికి హానికరమవు తున్నాయి.

కనుక - వారి మత విశ్వాసాలను గౌరవించి డాక్టర్లే ఆ పని చేస్తే బిడ్డల ఆరోగ్యానికి రక్షణ ఏర్పడుతుంది. కనుక ఇందులో మంచే తప్ప చెడు ఏమీ లేదు-అని!

ఏది ఏమైనా పైన చెప్పిన వైద్యావ సరాలు ఏర్పడినప్పుడు సుంతీ తప్పని సరి. సుంతీ చాలా తేలికైన ఆపరేషను. రెస్టు అవసరం లేదు. MBBS ఆ పై విద్యార్హతలు గల డాక్టర్లందరూ చేస్తారు.

ఆ అర్హత లేకపోయినా, ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ ప్రాక్టీసు చేసేవారు కొందరు అనధికారికంగా, చట్ట వ్యతిరేకంగా ఆపరేషన్లు చేస్తూండటం జరుగుతోంది. అలాంటి వారిని ఆశ్రయించడం మాత్రం ప్రమాదకరమని గుర్తుంచు కోండి.

సుంతీ ఎంత చిన్న ఆపరేషనైనా నిపుణుల చేతుల్లోనే వెయ్యింట ఇద్దరు ముగ్గురికి కాంప్లికేషన్లు వస్తాయి. వాటికి డాక్టరే చికిత్స చేస్తాడు.

ఇది ఆటలో అరటిపండు కాదు!

అరటి పండు సుగుణాలు తెలుసు కుంటే ఇక "ఆటలో అరటిపండు" అనే మాటే ఇక అనరు. అవునో కాదో చదివి మీరే చెప్పండి.

మూడు రకాల సహజమైన చక్కెర (సూక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్)లు, వాటితో కలిపి డయటరీ ఫైబరూ సమృద్ధిగా దొరుకుతూ క్షణాల్లో శక్తినిచ్చే ఇన్‌స్టాంట్ ఎనర్జీ సోర్స్ అరటి పండు.

ఒక రిసెర్చి ప్రకారం కేవలం 2 అరటి పళ్ళు తింటే సుమారు 90 నిమిషాల పాటు గట్టి వ్యాయామం చెయ్యడానికి సరిపడా శక్తి లభిస్తుంది. అందుకే క్రీడాకారులు ఎంతో అభిమానించే అతి ముఖ్య ఆహారం అరటి పండే. పైగా ప్రపంచంలో ఇది దొరకని చోటులేదు.

అయితే ఇది ఎనర్జీ (శక్తి)ని మాత్రమే యిస్తుందనుకోకండి. అరటి చాలా రుగ్మతల్నీ, అనారోగ్యాల్నీ నివారించగలదు.

MIND అనే సంస్థ నిర్వహించిన సర్వేలో డిప్రెషన్ పేషెంట్లు అరటి పండు తిన్నాక మెరుగ్గా ఫీలవుతున్నట్టు తేలింది. దీనికి కారణం అరటిపండులోని 'ట్రిప్టోఫేన్' అనే పదార్థం. దీన్ని మన శరీరం 'సిరటోనిన్' అనే పదార్థంగా మార్చుకుంటుంది. సిరటోనిన్‌వల్ల రిలాక్సేషను కలిగి, మూడ్ మెరుగై, మొత్తం మీద మానసికంగా తేలికపడతాము.

బహిష్టు వచ్చేముందు చికాకులా (PMS)? అయితే రోజూ ఓ అరటిపండు

తినండి. దాన్లోని B6 విటమిను PMS సమస్యని తగ్గిస్తుంది.

ఐరన్‌లోపమా? బనానా తినండి.

బి.పి.ఎక్కువా? ఇదిగో బనానా! అరటిలో సాల్టు తక్కువ, పొటాషియం ఎక్కువ... (మొత్తానికి బి.పి. అదుపులో డాక్టర్లకి మక్కువ).

చురుకుదనం కావాలా? టేక్ బనానా! (200 మంది ట్వికెన్‌హామ్ (ఇంగ్లాండ్) పిల్లలు రోజూ ఉదయం బనానాలు తిని పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సంపాదించేర్ట. బనానాలోని పొటాషియం బ్రెయిన్‌ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది మరి).

మలబద్ధమా? రోజూ రెండు అరటి పళ్ళు తినరా నాయనా అని మీ బామ్మ గారు చెప్పలేదా? బనానాలోని డయటరీ ఫైబర్ మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

రాత్రి ఆనందంగా మందు కొట్టి పొద్దున్నే **హేంగోవర్‌తో బాధపడుతున్నారా?** అయితే బనానా మిల్క్‌షేక్‌లో కొంచెం తేనె కలుపుకుని తాగండి.

కడుపుని కుదుటపరచి, మీ ఒంట్లో షుగరు స్థాయిని, నీటి స్థాయిని పెంచి హేంగోవరు పోగొడుతుంది.

కడుపులో మంటా? బనానా ఉంది మీ చెంత! ఈ సారి కడుపులో మంటగా ఉంటే జెల్యూసిల్, అగరాల్ జెల్ అంటూ ఎంటాసిడ్‌ల వెంట పడకుండా అరటి పండు తినిచూడండి. మంట తగ్గకపోతే అడగండి.

వేవిళ్ళకీ అరటిపండే వైద్యమంటే ఆశ్చర్య పోకండి. రోజూ భోజనాలకి మధ్య గ్యాప్‌లో అరటిపండు కొంచెం కొంచెం తింటుంటే వేవిళ్ళు బాగా తగ్గుతాయి.

దోమకాటుకి అరటిదెబ్బ!

ఎక్కడో విన్న సామెతలా ఉంది కదూ! వచ్చేదంతా దోమాకాలం. టి.వి.కి కళ్ళప్పగించి ఎడంచేత్తోనూ కుడిచేత్తోనూ

గోక్కుంటూంటారు అవునా? ఈ మాటు దోమ కుట్టినచోట అరటి పండు తొక్క లోపలివేపు భాగంతో రుద్దండి. దురద, దద్దుర్ల నుంచి త్వరగా రిలీఫ్ వస్తుంది.

సిగరెట్ మానాలనుకుంటే బనానాని ఆశ్రయించండి. సిగరెట్ మానే రోజుల్లో అరటిపళ్ళు ఎక్కువతింటే వాటిలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం బి6, బి12ల వల్ల విత్‌డ్రాల్ సింప్టమ్స్ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా సిగరెట్ మానెయ్యటం సులువవుతుంది.

మానసిక వత్తిడిని తగ్గించడానికి కూడా అరటి పండు తోడ్పడుతుంది. అరటిలోని పొటాషియం నాడివేగాన్ని నార్మల్‌గా ఉంచుతుంది. ఒంట్లోని నీటిశాతాన్ని కాపాడుతుంది. మెదడుకి ఆక్సిజన్ అందించడంలో సహాయ పడుతుంది.

వత్తిడికి లోనైన వ్యక్తుల్లో శరీర క్రియలవేగం (metabolic rate) పెరిగి పొటాషియం తగ్గిపోతుంది. అరటిపండు తింటే ఆ లోటు తీరి మనపై స్ట్రెస్ ప్రభావం తగ్గుతుంది.

ఇన్ని చదివేరుగా, ఇప్పుడేమంటారు? A banana a day - Keeps the doctor away"?! యు ఆర్ రైట్!

- డా॥ మనోహర్ సోభానీ

డీలర్లు కావలెను

మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్, ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, 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, సికిందరాబాద్, 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

స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే...!

కామవాంఛ కలిగినపుడు మనసు, శరీరం అనేక మార్పులకి లోనవుతుంది. ఆ మార్పుల్ని కామస్పందన వలయం (Sexual Response Cycle) అంటాం.

ఈ మార్పులు స్త్రీలలో ఒకలాగ పురుషుల్లో ఒకలాగ ఉంటాయి. ఈ మార్పులు (స్పందనలు) ఏ వరస క్రమంలో ఎలా జరుగుతాయో అర్థం చేసుకుంటే గాని స్త్రీ పురుషుల సెక్సు సమస్యల గురించి సరైన అవగాహన కలగదు. ఈ సత్యాన్ని ముందుగా గ్రహించినది మాస్టర్స్, జాన్సన్ దంపతులు.

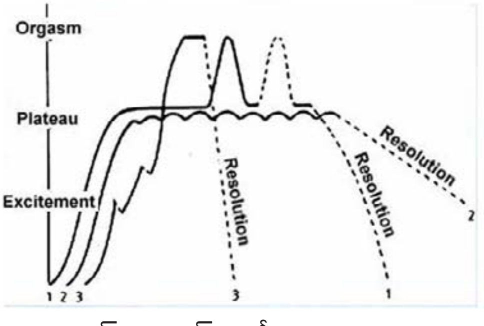
1966లో వారు చరిత్రాత్మకమైన గ్రంథంలో తమ పరిశోధనల సారాంశాన్ని వివరిస్తూ మానవుల కామ స్పందనల క్రమాన్ని విశదీకరించారు. ముందుగా కామోద్రేకం (Excitement) కలుగుతుందనీ, అది క్రమంగా పెరిగి ఒక దశలో నిలకడగా (Plateau) కొనసాగుతుందనీ, అటుపై ఒకదశలో ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరి భావప్రాప్తి (Orgasm) కలుగుతుందనీ, ఆ పైన కామోద్రేకం నెమ్మదిగా చల్లారుతుందనీ (Resolution) మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు వర్ణించారు.

1979లో హెలెన్ సింగర్ కెప్లాన్ మాస్టర్స్-జాన్సన్ సిద్ధాంతానికి చిన్న మార్పు చేసారు. మనిషి కామస్పందనలకి మొదటి మెట్టు కామ 'వాంఛ' (Desire) అన్నారు. అది లేకుండా స్పందనలెలా వస్తాయని ప్రశ్నించారు. వాంఛ ఫలితంగా మనిషిలో కామోద్రేకం - కలుగుతుందనీ, అది పెరిగి పెరిగి భావప్రాప్తి (Orgasm)గా పరాకాష్టకి చేరుతుందనీ - కనుక కామస్పందన క్రమాన్ని వాంఛ, ఉద్రేకం, భావప్రాప్తి అనే 3 దశలుగా వర్ణించారామె.

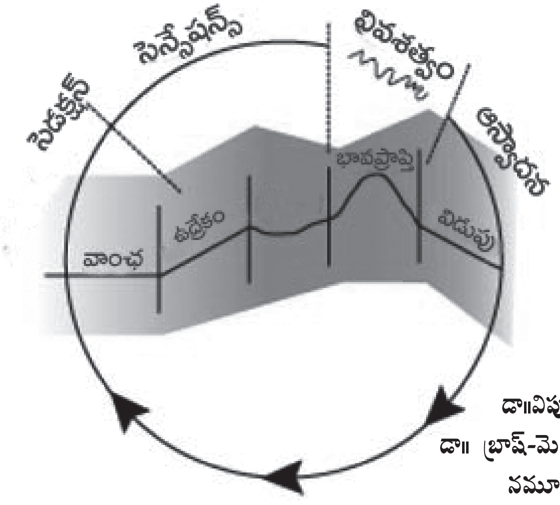
అయితే గత దశాబ్దకాలంగా ఈ సిద్ధాంతాలలో ఉండే లోటుపాట్లు ఎత్తిచూపే ప్రయత్నాలు జరుగు తున్నాయి.

"స్త్రీ పురుషులిద్దరి కామస్పందన లనూ ఒకే రకమైనవిగా చెప్పడం కరెక్టు కాదు. ఇద్దరి కామస్పందన విధానాల్లో తేడాలుండటం వల్ల పురుషుని తరహా మార్పులు స్త్రీలలో కనబడకపోతే స్త్రీకేదో లోపం ఉందంటారు. అది నిజం కాదు కదా!" అంటుంది మహిళల సెక్సు సమస్యల పరిశీలనకోసం ఏర్పడ్డ ఒక కార్యాచరణ కమిటీ (ఎలక్ట్రానిక్ జర్నల్ ఆఫ్ హ్యూమన్ సెక్సువారిటీ పత్రిక (2000) నుంచి).

ఇక డా॥ బెవరీ విపుల్



మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు స్త్రీల సెక్సుస్పందనలు 4 దశలుగా ఉంటాయని వర్ణించారు

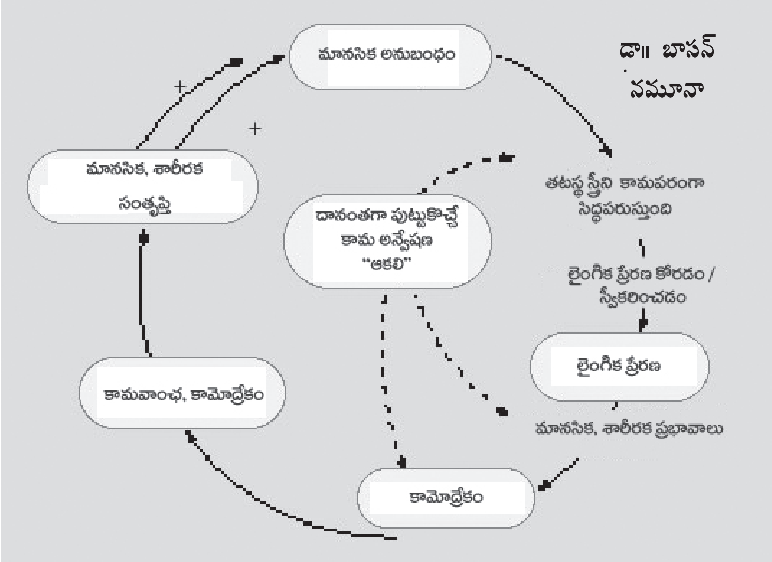


**డా॥విపుల్,
డా॥ బ్రాష్-మెక్‌గ్రేయర్‌ల
నమూనా**

అంటారు కదా! "స్త్రీ కామస్పందనలు పైన చెప్పిన వరసక్రమంలో ఒక మార్పు నుంచి ఒక మార్పుకి పురోగమించడం అనేది ఎల్లప్పుడూ జరగదు. కొందరైతే కొన్నిదశల్ని అనుభవించనే అనుభవించరు.

"ఉదాహరణకి కామవాంఛ కలగ కుండానే అనేకమంది ఉద్రేక దశలోకి, భావప్రాప్తికి చేరుతారు. తృప్తి పొందుతారు. మరికొందరికి కామవాంఛ, కామోద్రేకం అనుభవంలోకి వస్తాయి కాని భావప్రాప్తి కలగదు. తృప్తి (మానసిక) కూడా కలుగుతుంది. ఈ అంశాన్ని మాస్టర్స్ బృందం విస్మరించింది.

"చాలా సందర్భాల్లో ఆడవాళ్ళ కామ స్పందనలు వాళ్ళలో అంతర్గతంగా



డా॥ బాసన్ నమూనా

కామవాంఛ పుడితే కలిగినవి కావు; భర్త ప్రేరణకి ప్రతిస్పందనగా కలిగినవి మాత్రమే అని గుర్తించాలి" - అంటారు విపుల్. ("ది ఫిమేల్ పేషెంట్" పత్రిక 2002 నుంచి)

పై చెప్పిన మాస్టర్స్ - జాన్సన్, కెప్లాన్ సిద్ధాంతాలు రెండింటినీ లీనియర్ మాడల్స్ (Linear Models) అంటాం. అంటే ఒక మెట్టు దగ్గర ప్రారంభించి ఒకొక్క దశా దాటుకుంటూ చివరికి చేరుకోవడం.

సర్క్యులర్ మాడల్ (Circular Model)

స్త్రీలంతా లీనియర్ మాడల్‌లో వర్ణించిన విధంగా కామస్పందనలు పొందరు అని గ్రహించేక, 1997లో డా॥విపుల్, డా॥ బ్రాష్-మెక్‌గ్రేయర్‌లు ఒక కొత్త నమూనా ప్రతిపాదించారు.

స్త్రీ కామస్పందనల్ని ఒక వలయం లేదా చక్రంగా భావించాలన్నారు. ఇందులో కామప్రలోభం (Seduction) మొదటి దశ. పురుషుడి ప్రలోభానికి లోనవడం వల్ల కాని, తనలోనే పుట్టిన కామవాంఛ వల్ల కాని స్త్రీ సెక్సుకి సిద్ధపడుతుంది. ఫలితంగా ఆమె శరీరం కామపరమైన మార్పులు (సెన్సేషన్) పొందుతుంది. ఆ మార్పులు క్రమేణా పెరిగి ఒక దశలో కాస్సేపు స్థిరంగా (పెరక్కుండా, తరక్కుండా) కొనసాగు తాయి. కాస్సేపటికి ఆమె కామ స్పందనలు తారస్థాయికి చేరి ఇక ఆమె వివశురాలవుతుంది (Surrender). మాస్టర్స్ మొ॥ వారు చెప్పిన 'భావప్రాప్తి' ఇది. అటుపై శరీరం పట్లు సడలి ఆమె తాను పొందిన ఆనందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ (Reflection) విశ్రమిస్తుంది.

ఈ క్రమంలో స్త్రీ ఆనందాన్ని, సుఖాన్ని, సంతృప్తిని పొందిందనుకోండి!

డెంగీ జ్వరం నుంచి కాపాడుకోండి.

రాష్ట్రంలో డెంగీ జ్వరాలు వ్యాపిస్తున్నాయి. రాబోయేది దోమల కాలం. కనుక దోమల్ని నివారించేందుకు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. దాంతో డెంగీయే కాకుండా మలేరియా, ఫైలేరియా వంటి దోమకాటు జ్వరాల్ని కూడా నివారించవచ్చు.

అందుకోసం దోమ తెరల్ని వాడటం, ముఖ్యం. కొబ్బరి కురిడీల్లో, పగిలిన కుండల్లో, మొక్కల కుండీల్లో, ఎయిర్ కూలర్లలో, ఎ.సి. యూనిట్‌లలో... ఇలా నీళ్లు నిలవ ఉండే అన్ని చోట్లా నీరు కాళీ చేస్తూండాలి. దోమలు పెరిగేది అక్కడే. వీలైతే కిటికీలకి నెట్‌లు బిగించుకోవాలి. వీధి, పెరటి గుమ్మాలకి మెష్‌డోర్లు బిగింపించుకోగలిగితే మంచిది. ఇంట్లో సాంబ్రాణి పొగ పెడుతూంటే దోమలు తగ్గుతాయి.

తీరా డెంగ్ వస్తే...

డెంగీ సోకితే జ్వరం వస్తుంది. బాగా ఒళ్ళు నొప్పులతో పాటు కీళ్ళ నొప్పులూ వస్తాయి. జ్వరం ఒక వారంపాటు ఉంటుంది. అనంతరం నీరసంగా ఉంటుంది. ఇది మామూలు డెంగీ. జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే తడిగుడ్డతో వత్తాలి. మంచినీళ్ళు కూడా బాగా [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ఆ[illegible]తింటే జ్వరం కంట్రోలవుతుంది. అలాగే హోమియోలో బెల్లడోనాని పోలిన గుణాలు ఉమ్మెత్తకి ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాతో ఉమ్మెత్త వాడవచ్చు. తులసి ఆకుల కషాయం కూడా చాలా మంచిది.

కొందరికి జ్వరంవచ్చిన **3-4** రోజులకి చర్మం మీద ఎర్రటి చుక్కల్లా వస్తాయి. బిపి తగ్గడం, నీరసం రావచ్చు. **వెంటనే** డాక్టర్ని సంప్రదించండి. ఇది హెమరేజిక్ డెంగీ. సకాలంలో వైద్యం చేస్తే దీనివల్ల ప్రమాదం ఉండదు.

ఇది దాటితే డెంగీ ఉధృతమై ఒళ్ళంతా ఎర్రటి రక్తపు మచ్చలు వ్యాపిస్తాయి. ఒంట్లో నీరు పడుతుంది. బిపి తగ్గిపోతుంది. వీరికి ప్లేట్‌లెట్లు ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది. అశ్రద్ధ చేస్తే ప్రాణప్రమాదం. తప్పనిసరిగా హాస్పిటల్లో చేరి వైద్యం పొందాలి. సకాలంలో చికిత్స జరిగితే ప్రాణహాని లేదు.

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 100 మాత్రమే)
(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)

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.

ప్రగతి కావాలంటే పాజిటివ్ థింకింగ్

ప్రపంచంలో 'పాజిటివ్ థింకింగ్' అనే పదం అందరినోట విన్పించే పాపులర్ పదం. ఎంత పాపులర్ పదమో అంత పవర్‌ఫుల్ పదం.

పాజిటివ్ థింకింగ్ లేదా, ఆప్టిమిజమ్ (optimism) అనేది అభివృద్ధికి ఆసరాగా నిలిచే దృక్పథాన్ని కల్గజేస్తాయి. ***"Peaceful Thoughts : An Interactive Therapy in Positive Thinking for Children and Their Parents"*** అనే గ్రంథం రాసిన మిస్. రాబిన్ థుమాన్ ప్రకారం "పిల్లల్లో పాజిటివ్ థింకింగ్ అభివృద్ధి చెందాలంటే, వారి కనీస అవసరాలు తీరాలి. అలాగే రేపటి కనీస అవసరాలు తీరతాయనే నమ్మకం తల్లి-దండ్రులు కల్గజేయాలి.

అభద్రతాభావం, అభద్రతతో కూడిన మాటలు వలన పాజిటివ్ థింకింగ్‌కు బదులు నెగిటివ్ థింకింగ్ అలవడుతుంది. ముందుగా తల్లి-దండ్రులకి పాజిటివ్ సెల్ఫ్-ఇమేజ్ ఉండాలి. పిల్లల్తో మాట్లాడేటప్పుడు ప్రేమతో నిండిన భావంతో పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇస్తూ ఉండాలి. భావవ్యక్తీకరణ పాజిటివ్‌గా ఉండాలి".

పాజిటివ్ థింకింగ్ **నెగిటివ్ థింకింగ్**

"నేను చేయగలను !"

"I CAN!"

"నేను చేయగలను!" "I can" అనే వాళ్ళెపుడూ ముందుకు వెళ్ళగల రని, "నేను చేయలేను" (I can't)! అనే వాళ్ళు వెనుకంజ వేస్తారని తల్లి-దండ్రులు పిల్లలకు తరచు చెపుతూ ఉండాలి.

కష్టాల్లో ఉన్నా....

పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు నెగిటివ్ మెసేజ్‌లకు చోటివ్వకూడదు. 'నో' అనే ప్రతి పదాన్ని పాజిటివ్‌గా రీ-ఫ్రేమ్ చేయాలి...ఇలా..

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు పాజిటివ్ థింకింగ్‌లో మోడల్‌గా ఉండాలి. కష్టాల్లో కూడా చిరునవ్వు నవ్వ గలగడం అలవర్చుకోవాలి.

❖ "జీవితం మీకు నిమ్మకాయలు ఇస్తే, 'భగవంతుడా నిమ్మకాయ లేంటి! అనకు. నిమ్మరసం చేసుకొని తాగు!"

❖ "అందరూ నీపై రాళ్ళు వేస్తుంటే, ఆ రాళ్ళతో ఇళ్ళు కట్టుకో!"

❖ "ఇంపాజిబుల్ (Impossible) అని అందరూ అంటున్నపుడు 'ఐయామ్ పాజిబుల్' (I'm possible) అనడం పాజిటివ్ థింకింగ్."

ఇటువంటి సూక్తులు, వాక్యాలు, క్వొటేషన్‌లు పాజిటివ్ థింకింగ్ పై బోలెడున్నాయి. చదివే కొలది స్ఫూర్తి నిస్తాయి.

పాజిటివ్‌గా 'నో' చెప్పడం నేర్చుకోండి!

పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు నెగిటివ్ మెసేజ్‌లకు చోటివ్వకూడదు. ప్రతి 'నో' అనే పదాన్ని పాజిటివ్‌గా రీ-ఫ్రేమ్ చేయాలి. 'ఇంట్లో' బంతితో

ఆడొద్దు!" అనడానికి బదులు, "బంతితో ఆడేటప్పుడు బయట ఆడుకో!" అనాలి.

"ఐస్‌క్రీమ్ తినొద్దు ఆరోగ్యం పాడవుతుంది!" బదులు "పరీక్షలయ్యాక ఐస్‌క్రీమ్‌తో సెలబ్రేట్ చేసుకుందువు గాని!" అనడం మేలు. వద్దనే కొలది చేయాలనిపించడం మానవ నైజం.

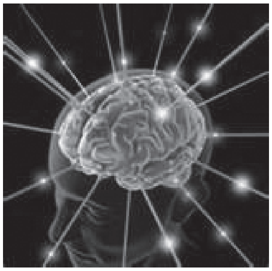
"పాజిటివ్ థింకింగ్‌ని పాజిటివ్ ఫలితాలతో ముడిపెట్టాలి. ఉదాహరణకు "రోజూ సరియైన సమయంలో నిద్రపోతే నువ్వెపుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటావు!"

ఐ టు ఐ కాంటాక్ట్

పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు 'ఐటు ఐ కాంటాక్ట్" చాలా అవసరం. అలాగే పిల్లలు ఎవరితో మాట్లాడినా 'ఐ కాంటాక్ట్' తప్పనిసరని చెప్పండి. అది అలవాటుగా మారేటట్టు చూడండి.

నాలో ప్రత్యేక టాలెంట్‌లు, గుణాలు

ప్రతి ఒక్కరిలోను ఏవో కొన్ని టాలెంట్‌లుంటాయి. ఓ పట్టణంలో ఏ రెండు టెలిఫోన్‌లు ఒకే నెంబర్‌వి ఉండవు. ఏ రెండు బుర్రలకీ ఒకే తెలివి తేటలుండవు. ఏ వ్యక్తికి ఆ వ్యక్తే స్పెషల్. పనికిమాలినవాడిగా స్కూళ్ళలో, కాలేజిలలో గుర్తించబడి, చదువు సాగని ఎంతో మందికి స్నేహితులను సంపాదించడంలో టాలెంట్ ఉండవచ్చు. క్రమంగా వీరు రాజకీయ నాయకులతో స్నేహం చేసి నేడు అనేక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలకు, మెడికల్, డెంటల్ కాలేజిలకు ఓనర్లయిపోయారు. కొన్ని క్వాలిటీలు చదువుకి ఉపకరిస్తే కొన్ని బిజినెస్‌కి ఉపయోగపడతాయి. 10వ తరగతిలో తప్పి, కష్టపడి గట్టెక్కి ఇంటర్‌లో జేరి ఇళ్ళు వదిలి పారిపోయిన ఎంతోమంది సినీ రంగంలో ప్రముఖులుగా ఉన్నారు. ఎవరి గొప్ప వారిది. మీకూ ఏదో ఒక గొప్ప ఉండే ఉంటుంది. అదేమిటో గుర్తించండి.



ఇవీ నాలో ఉన్న టాలెంట్‌లు !

1) ....

2) ....

3) ....

4) ....

5) ....

నాకు ఈ టాలెంట్ ఉండడం గొప్పగా ఫీలవుతున్నాను !

ఎందుకంటే

....

అందరిలో కంటే భిన్నంగా ఉండే స్పెషల్ అంశం మీలో ఏమి ఉంది ? అది ఎందుకు స్పెషల్ ?

....

అందరికి ఒకే టాలెంట్ ఉంటే...?

మీ అక్క కొడుకుకి IIT వచ్చిందని, మీ అబ్బాయికి రావాలని కోరుకుంటున్నారు. అందరికి ఒకే టాలెంట్ ఉంటే ఎలా ? **ఉదాహరణకు క్రికెట్ టీమ్‌లో అందరూ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేసేవారు ఉన్నారు. ఒక్కరు కూడా బ్యాటింగ్‌లో, ఫీల్డింగ్‌లో నైపుణ్యం ఉన్నవారు లేరు. అపుడు ఆ ఆటకు అర్థం ఏమిటి? అందరికీ చెరో టేలెంటు ఉండాలి.** అందరికీ ఒకే టాలెంట్ ఉంటే, అందరూ ఇంజనీర్లో, అందరూ డాక్టర్లో, అందరూ సినీ హీరోలో అయిపోతారు. ఇక డాక్టర్లకు పేషెంట్లు ఉండరు. సినిమావాళ్లకు ప్రేక్షకులుండరు.

ఈ అంశాన్ని తల్లిదండ్రులు అర్థం చేసుకుని, పిల్లలకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలి. లేకపోతే లేనిపోని పోలికలతో నెగిటివ్ థింకింగ్ అలవడుతుంది. ఒకసారి నెగిటివ్ సెల్ఫ్-ఇమేజ్ ఏర్పడితే అన్ని నష్టాలే.

అంతా పాజిటివే !

మాటలు, చేతలు, చూపులు, బాడీ లాంగ్వేజ్, బట్టలు అన్నింట్లోను పాజిటివ్‌నెస్ కన్పించేలా జాగ్రత్తపడాలి. అదీ ఇదీ అని లేదు. అన్నింట్లోను ఆశావాద దృక్పథం ఏర్పరచుకొని, పిల్లల్లో అది ఏర్పడేలా తల్లి-దండ్రులు ప్రవర్తించాలి.

చిరునవ్వు రక్షణ !

గొడుగు వర్షం నుండి

కాపాడుతుంది. ఒక చిరునవ్వు విచారాన్నుండి, అశాంతి నుండి కాపాడుతుంది. ఒక చిరునవ్వుకే ఇంత శక్తి ఉంటే రోజంగా చిరునవ్వుతో ఉంటే ఎంత లాభమో ఆలోచించండి. అలా రోజంతా చిరునవ్వుతో ఒకసారి గడపండి. అలా గడిపిన రోజు రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఏఏ సంఘటనలలో, ఏఏ అంశాలు ప్రత్యేకంగా మీకు తోచాయి, గతంలో కంటే నేడు ఏ విధంగా భిన్నంగా ఉందో గమనించి రాసుకోండి.

ఒకసారి నవ్వండి సార్ !

నవ్వడానికి ఖర్చులేదు !

SMILE

ఒక సంఘటనకి అటు-ఇటు

ఏదో ఒక సంఘటనకు మీరు వర్రీ అవుతున్నారు. ఆ సంఘటన రాసుకోండి.

....

....

ఇప్పుడు ఆ సంఘటనకు పాజిటివ్ మరియు నెగిటివ్ కోణాల్లో ఆలోచించి రాసుకోండి.

పాజిటివ్‌లు రాసుకుంటూండగానే మీలో ఆశ జనిస్తుంది, మీమీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఆ పాజిటివ్ పాయింట్లను ఉపయోగించి నెగిటివ్ లను ఎలా ఓడించాలో ప్లాన్ చేసుకోండి.

ఆశావాదులు చక్కగా మోటివేట్ అవుతారు. బాగా పాపులర్ అవుతారు. నిరాశావాదులకంటే ఎక్కువ విజయం సాధిస్తారు. జబ్బులు తగ్గే గుణం కూడా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇదంతా పరిశోధనలలో తేలిన అంశం.

అందుకే ఆశావాదం మీ నైజంగా మారాలి.

మీరు అలవరచుకోండి. పిల్లలకు అలవాటు చేయండి!

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

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

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

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

కాంబినేషన్‌తో

కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్లపీకులని జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Buy online at **www.rishiayurved.in**

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

మానసిక ఒత్తిడి నివారణకి 'అశ్వగంధ'

ప్రపంచమంతటా నేడు మానసిక ఒత్తిడి సమస్యతో సఫరవుతున్నారు. అదే సమయంలో ప్రపంచం అంతా నేడు భారతదేశ ఆయుర్వేదానికి చెందిన అశ్వగంధను ఒత్తిడికి విరుగుడుగా గుర్తిస్తున్నారు.

శ్రీ పి.వి.నర్సింహారావు ప్రధాన మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు అందరికీ ఉపయోగపడే అశ్వగంధ కంటే పొరుగు దేశాలకు చెందిన 'జిన్‌సింగ్'కు ఎక్కువ ప్రచారం చేస్తున్నందుకు బోలెడు బాధ పడిపోయారు.

ప్రశాంతత లేకపోతే?

ఒత్తిడి పెరిగినపుడు ప్రశాంతత (Peace of mind)కు బదులు అశాంతి (Pieces of mind) వస్తుంది. దాంతో అన్ని రంగాలలో అతను వెనుకబడిపోతాడు. అదెలాగో చూడండి.

ఒక్క ఒత్తిడి వల్ల ఇన్ని జబ్బులు ప్రారంభం అయ్యి క్రమంగా పూర్తి జబ్బుల వాత పడతారు. ఈనాడు ప్రపంచంలో చాలా దేశాల్లో ఒత్తిడికి చిత్తయ్యి సర్వం కోల్పోతున్న వారెంతోమంది. ఒత్తిడి తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తే ఈ క్రింది లాభాలు మీకొస్తాయి..

ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉన్నవారే సరైన విజయం సాధిస్తారు. వారే ఆనందంగా సంతోషంగా ఉండగలరు.

ఒత్తిడి తగ్గాలంటే మూడు ప్రధాన విధానాలున్నాయి.

1. సైకాలజికల్ రిలాక్సేషన్ : హిప్నాసిస్, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం.

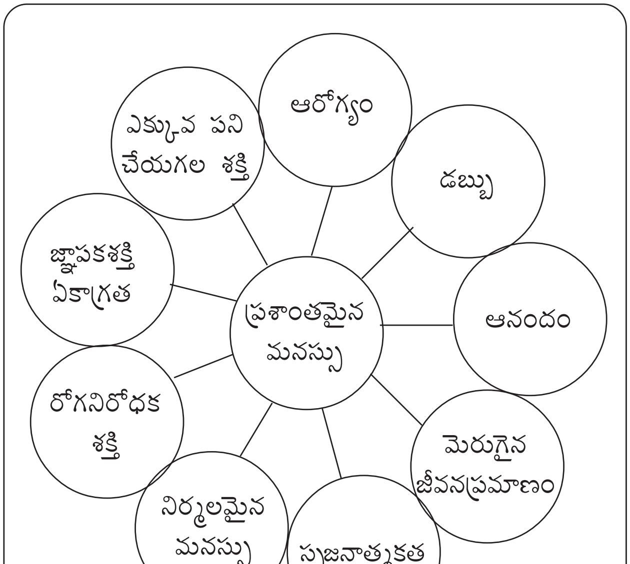
2. ఫిజికల్ రిలాక్సేషన్ : యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, డాన్స్, ఏరోబిక్స్.

3. ఎమోషనల్ రిలాక్సేషన్ : కుటుంబ సభ్యులందరు ఒకరికొకరు నేను, నాకనే భావంతో ప్రేమగా, ఆత్మీయంగా ఉండడం.

అశ్వగంధతో అశ్వంలా దూసుకుపోతారు!

ఒత్తిడికి డాక్టర్లు ట్రాంక్విలైజర్స్ వాడిస్తారు. దానివల్ల ఎఫెక్ట్ ఎంత ఉంటుందో సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు అన్ని ఉంటాయి. కాని ఏ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేని అశ్వగంధ వలన ఒత్తిడి తగ్గడమే కాదు హైబిపి లాంటివి కూడా తగ్గుతాయని నిరూపించబడ్డాయి. ఈనాడు

సో,'అశ్వగంధ' వాడితే శారీరక, మానసిక ఒత్తిడులు తగ్గి మనిషి అశ్వంలా పరుగెడతాడు. అటువంటి సహజసిద్ధమైన హెర్బల్ – 'అశ్వగంధ'.



గుట్కా, ఖైనీలకు బానిస అవకండి!

● ఆవిడో సీనియర్ హైకోర్టు లాయర్, భర్త గవర్నమెంట్ ఆఫీసరు. ఆయనకి హార్ట్‌ప్రోబ్లెం. ఈమెకు అతి ఒత్తిడి. ఒంటరి తనం. ఆయన జిల్లాల్లో ఉద్యోగం. ఈమెకు రాజధానిలో ప్రాక్టీసు. రోజూ 20–30 గుట్కాలు, అరడజను ఖైనీలు లేకపోతే రోజు గడవదు.

● అతను ఓ సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ గారాల కొడుకు. రోజూ 60 గుట్కాలు తింటాడు. అప్పుడప్పుడు ఖైనీలు లాగిస్తాడు. నిద్రపోయేటప్పుడు కూడా నోట్లో గుట్కా ఉంటుంది. దాంతో నోరంతా అల్సర్‌లతో నిండిపోయింది. గొంతులో ముద్ద దిగని పరిస్థితి వచ్చింది. ఈఎన్‌టి డాక్టర్లు గొంతు కేన్సర్ వచ్చే సూచన లున్నాయి – వెంటనే మానాలన్నారు. తిండి జోలికి వెళ్ళక పోవడంతో 60 కేజిల వ్యక్తి 30 కేజిలకు చేరుకున్నాడు.

ఖైనీతో జీవితం ఖూనీ!

ఆ తరువాత సిగరెట్. సిగరెట్ చెడ్డ లక్షణం అని అందరూ చెపుతారు. పిల్లనిచ్చేటప్పుడు డ్రింకింగ్, స్మోకింగ్ అలవాటుందా? అని అడుగుతారు. అవి చెడ్డవి కాబట్టి. పిల్లని మంచి వాని చేతిలో పెట్టాలని తల్లి–దండ్రుల ఆశ. పబ్లిక్‌లో చెడు అనే భావం కల్గనీయ కుండా, ఏ వక్కపొడో వేసుకుంటు న్నారనే భావం కల్గేలా చేసి చాపక్రింద నీరులా మనిషిని చంపుకుతినే అలవాటు గుట్కా, ఖైనీలు తినడం.

పాన్‌పరాగ్, పాన్‌మసాల, 5000, హ్యాపీ, డీలక్స్, అంబర్... లాంటి ఎన్నో పేర్లతో ఇవి దొరుకు తాయి. ప్రతి కిరాణా షాపులో పాన్ షాపుల్లో విచ్చలవిడిగా దొరుకుతాయి. గతంలో ఉత్తర భారతంలోనే ఇవి తినేవారు. గత రెండు దశాబ్దాలుగా నెమ్మదిగా ఈ మహమ్మారి మనకు సంక్రమించింది. ఆ గుట్కా, ఖైనీలతో జీవితాలను ఖూనీ చేసుకునే వారు పెరిగి పోయారు.

గుట్కా, ఖైనీలలో ఏముంటుంది?

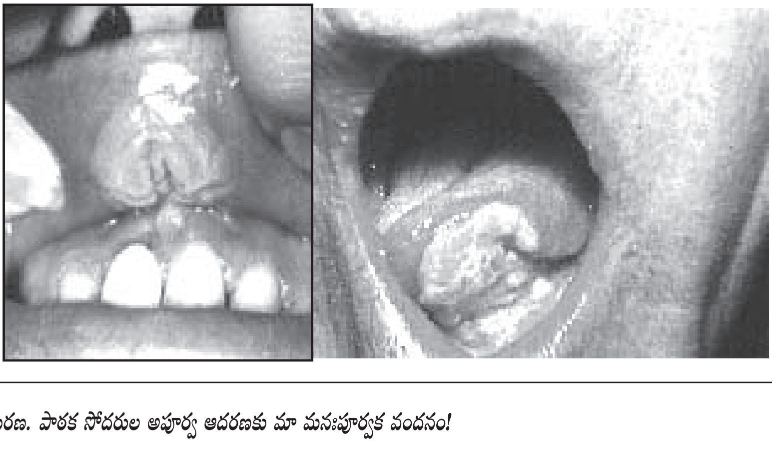
గుట్కాలో వక్కతో బాటు జర్దా, పొగాకు కలుపుతారు. కొన్నింటిలో కొద్ది మోతాదులో మాదక ద్రవ్యాలు కూడా కలుపుతారు.

ఇక ఖైనీలో పొగాకు, రక–రకాల మత్తు దినుసులు కలుపుతారు. 10 జర్దాలు తింటే ఎంతో ఒక ఖైనీ తింటే అంత.

సమస్యలు ఎన్నో!

వీటిని తినడానికి బానిస అయిన వాడికి గొంతు కేన్సరు, జీర్ణాశయ కేన్సర్ వస్తుంది. నోరు ఓపెన్ చేయడానికి కూడా వీలులేనట్లుగా కొంతమంది గొంతులు తయారవు తాయి. ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లు ఎలాగు వస్తాయి. ఖైనీలో పొగాకు ఉండడం వలన, స్మోకింగ్ వలన ఎటువంటి అనర్థాలు వస్తాయో అన్ని అనర్థాలు కల్గుతాయి. బి.పి., హార్ట్ ఎటాక్, కేన్సర్, పెరాలసిస్ వంటివి పొగాకు కారణంగా ఏర్పడతాయి. వీరికి

కేన్సర్ వచ్చాక చేసేదేం లేదు!



మానాలని ఉన్నా మానలేక పోవడానికి కారణం ''నికోటిన్ డిపెండెన్సీ''. సాధారణంగా కడుపు, నోరు మంట, ఎసిడిటీ, ఛాతి, కడుపు, నడుం

నొప్పి, నిద్రలో ఇబ్బందులే వీరికి ప్రత్యక్షంగా తెలిసేవి. నోరు టేస్ట్ కోల్పోతుంది. కొంచెం కారం తిన్నా మండుతుంది. అయినా కారం - కారంగా తినాలనుకుంటారు.

వీరు యూరిన్‌కెళ్ళి వచ్చిన బాత్‌రూముల కెళ్తే వాసన వస్తుంది. వీరు నోరు తెరిస్తే ఘాటుగా వాసన వస్తుంది. చెమట కూడా వాసన వస్తుంది.

మల్టీఎడిక్షన్స్

స్త్రీలు గుట్కాలు తింటారు. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్ చేయడం తక్కువ. కారణం సమాజం ఆమోదించదు కాబట్టి. చాటుమాటుగా చేయడం ఎలాగు ఉంటుంది. కాని పురుషులు డ్రింకింగ్, స్మోకింగ్‌లతో బాటు గుట్కాలు లాగించేస్తారు. ఖైనీలను నోట్లో ఉంచేసుకుంటారు. కాబట్టి వీరికి చికిత్స అన్నింటికీ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

తినడం మానివేస్తే...?

స్మోకింగ్ మానినపుడు ఏమి జరుగుతుందో వీటిని తినడం మానినా అలానే ఉంటుంది. పళ్ళు జివ్వు-జివ్వుని లాగుతాయి. గుట్కా, ఖైనీ అని అరుస్తాయి. కోపం, విసుగు, చిరాకు, ఆందోళన పెరుగుతాయి. నిద్ర సమంగా పట్టదు. మానమన్న కుటుంబ సభ్యులతో ఏదో విధంగా గొడవ పెట్టుకోవడానికి చూస్తారు. తిరిగి ఏదో విధంగా తినే ప్రయత్నం చేస్తారు.

మానకపోతే...?

వీరు ఇవి తింటూ భోజనం సరిగా చేయరు. దాంతో పౌష్టికాహార లోపం వస్తుంది. దంతాలు నల్లగా గారపట్టి పోతాయి. కడుపునొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్‌కి, ఆకలికి డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్తారు గాని, అసలు కారణమైన గుట్కా, ఖైనీల గురించి చెప్పరు. చెప్పినా డాక్టరు చెప్పేది వాటిని మాని వేయమనే. వీటిని మానకుండా ఎవరికీ ఈ సమస్యలు తగ్గవు. క్రమంగా కిడ్నీలు, ఉదరకోశం, జీర్ణకోశం, గొంతు, పళ్ళు దెబ్బ తింటాయి. కేన్సర్, హార్ట్‌ఎటాక్, హై బి.పి, షుగర్ వంటి జబ్బుల భారిన పడతారు.

మానడం ఎలా?

మాదక ద్రవ్యాల కోవలోకి వీటినీ కలిపితే, ఇది "సబ్‌స్టెన్స్ ఎబ్యూజ్ డిజార్డర్స్" లోకి వస్తుంది.

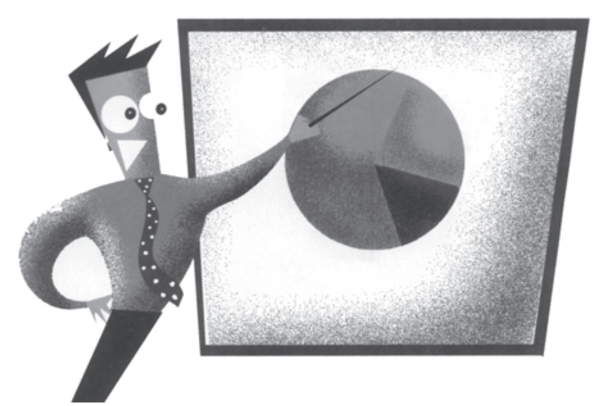
గుట్కా, ఖైని, పాన్ పరాగ్, జర్దా కిళ్ళీ ఏ పేరుతో దేన్ని పిలిచినా... గత 20 ఏళ్ళుగా "క్విట్ గుట్కా, క్విట్ ఖైని థెరపి" ద్వారా అనేక మందికి ఈ సమస్యను తగ్గించ గలిగాము. హిప్నో-థెరపి, బిహేవియర్ థెరపి వంటి వాటి ద్వారా వీటిని తగ్గిస్తున్నాం.

ఆరోగ్యం కోసం కొంత యోగా థెరపి ఉపయోగిస్తున్నాం.

అది కూడా జీన్సేనా?

స్త్రీలు సెక్సులో తృప్తి, (భావప్రాప్తి) పొందలేకపోవడం అనేది - ఎలా పొందాలో వారికి తెలియక పోవడం వల్లనా? మానసిక అడ్డంకుల వల్లనా? భర్తల వల్లనా?... ఇలా ఆలోచిస్తూ పోవడానికి వీల్లేదం టోంది, ఓ పరిశోధన. కొంతమంది ఐడెంటికల్ కవలల్ని పరిశీలించిన డా॥ జెన్నిఫర్ బెర్మన్ బృందం ఏకరూప కవలలు సుమారుగా ఒకే రకంగా భావప్రాప్తి పొందడం నమోదు చేసారు. ఉదాహరణకి ఒక సంవత్సర కాలంలో ఒకరికి ఎన్ని

భావప్రాప్తులు కలిగేయో, ఎంత తరచుగా కలిగేయో రెండో వారికీ అదే తరహాలో కలిగేయట. అదే ఒకేరకంగా లేని కవలల్లోనైతే అలాంటి పోలిక ఏమీ లేదట. దీన్నిబట్టి భావప్రాప్తి సులువుగా కలగడానికీ, కలగక పోవడానికీ కూడా జీన్సే కారణం కావచ్చంటున్నారు వీరు. ఎందుకంటే సారూప్య (ఐడెంటికల్) కవలలిద్దరిలోనూ జీన్స్ ఒకేలా ఉంటాయి. అందుకని వారి లక్షణాలు (భావప్రాప్తులతో సహా) ఒకేలా ఉంటాయి. అదే భిన్నరూపం గల కవలల్లోనైతే సగం జీన్స్ మాత్రమే సమానంగా ఉంటాయి. కనుక భావప్రాప్తుల సంఖ్య, నిడివిలో కూడా తేడా ఉంటుంది. కనుక భావప్రాప్తి సులువుగా కలగక పోవడానికి కారణం మానసిక ఆటంకమేనని అనుకోవలసిన పనిలేదు.



వేష భాషల్లో మార్పు సాధించండి!

మంచి భాషణ

'మనం' ఏమిటో తెలిపేది, మన మనస్సులో భావనలని ఎదుటివారికి అర్థం అయ్యేలా చేసేది మన భాషణ.

మాట్లాడేముందు ఎదుటివారు చెప్పేది స్పష్టంగా వినాలి. వారు ఏమి చెపుతున్నారో వినకుండా చెప్పుకు పోవద్దు. చెప్పాలనుకున్నది చెప్పలేమేమో అనుకుని నాన్‌స్టాప్ మాట్లాడవద్దు. మీరు ఏమి మాట్లాడాలను కుంటున్నారో, దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పష్టంగా మాట్లాడండి.

అలాగే, మాట్లాడేది ఎవరితో అనేది తెలుసుకొని మాట్లాడడం అవసరం. కొత్తవాళ్ళతో మాట్లాడేటప్పుడు ఆయా వ్యక్తుల స్థాయీ బేధాలనుబట్టి మీ శరీరంలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. ఎదుటివారు చాలా గొప్పవ్యక్తో, బాసో అయితే కాళ్ళ మీద కాళ్ళువేసుకునో, నడుంమీద చెయ్యివేసో, కుర్చీలో కూర్చుని ఊగుతూనో మాట్లాడకూడదు. అలా అని భయంతో వంకర్లూ తిరగకూడదు. భయం – టెన్షన్‌లు కలిగితే ఒకదానికి బదులు మరొకటి మాట్లాడ్డానికి అవకాశం ఉంది. అసలు మాట్లాడకుండా ఉండడం అంటే సమస్య నుండి పారిపోయే లక్షణంగా చెప్పవచ్చు.

చాలామందికి ఏ ట్రైన్‌లోనో ఎవరితో నయినా మాట్లాడాలనిఉన్నా, ఏ ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తో, మేధావినో పరిచయం చేసుకోవాలని ఉన్నా, మనస్సులో మాట్లాడాలని ఉన్నా సిగ్గు, బిడియం, భయంల కారణంగా వెనుకడుగు వేస్తారు. అసలు మాట్లాడలేరు.

తాము మాట్లాడితే వారెలా 'రిసీవ్' చేసుకుంటారో అని హైరానా పడతారు. మాట్లాడకముందే ఎదుటివారు ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారో అనే 'సంశయం' (Self doubt) అతిగా రావడం 'అనెసెర్టివ్' పర్సన్స్‌లో అధికంగా వుంటుంది.

ఎదుటి వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసు కుంటాడనేది అతనికి సంబంధించిన వ్యవహారం. అసలు మీరు మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయనంతవరకు ఉన్నతమైన సంబంధాలు ఏనాటికీ మెయిన్‌టైన్ చేయలేరు. అందుకే మాట్లాడ్డానికి చొరవ తీసుకోవాలి. క్రమంగా ఒక అలవాటు ఏర్పడిన తరువాత, ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలి, ఎవరితో మాట్లాడకూడదు అనే అంశాలపట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలి.

'సంభాషణ'కు మీరే చొరవ చూపాలి!

ట్రైన్‌లో వెళ్లేటపుడు, తరచు అందరికీ బోర్ కొడుతూనే ఉంటుంది. టైం గడవదు. ఎవరిమట్టుకు వారు ఎదుటివారు మాట్లాడితే – మనం మాట్లాడదామని అనుకుంటారు. ఎవరికి వారు మాట్లాడాలని ఉన్నా తమలో ఒక సంశయం.

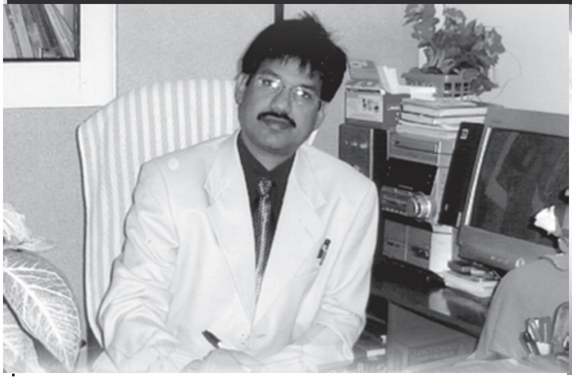
అందువల్ల ఒకోసారి మీరెంతకాలం నుండో పరిచయం చేసుకోవాలని ఆశించిన వ్యక్తి మీ పక్కనే ఉన్నా మాట్లాడలేక పోవచ్చు.

పరిచయాలు పెంచుకోవడానికి, మాట్లాడ్డానికి చొరవ చూపడం ద్వారా అలాగే మీకు తెలియని ఎన్నో అంశాలు తెలుస్తాయి. అలా అని అతి చొరవ కాకూడదు. వారి వస్తువులను వారి అనుమతి లేకుండా తీసుకోకూడదు. అతి చొరవ చూపిన వ్యక్తులను ఎదుటివారు తప్పక దూరంగా ఉంచుతారు.

ప్రముఖులు కొంతసేపు మాట్లాడి ఎదుటివాడు ఫర్వాలేదనిపిస్తేనే గాని వారి ఐడెంటిటీ తెలపరు. ఈలోగా మీరు పదేపదే మీరేం చేస్తారని ప్రశ్నించి విసుగు తెప్పించకూడదు.

ఎదుటివారు తన వ్యక్తిగత విషయాలు చెప్పకుండా, మీ వ్యక్తిగత విషయాలు అడుగుతుంటే, మీరు తిరస్కరించకుండా చెప్పుకుపోతుంటే అది 'అనెసెర్టివ్‌నెస్'. మీకు చెప్పాలని లేని అంశాలు కూడా – ఎదుటివారు అడిగినపుడు మీపై మీకు అదుపు లేకుండా చెప్పడాన్ని మార్చుకోవాలి. ★

98481 90302



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

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

క్రాంతికార్

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

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

ఏమిటి మీ సమస్య?

గృహహింస కేసు పెట్టేలాఉంది!

ప్ర. నేను సింగరేణి కాలరీస్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నా భార్య నన్ను ప్రేమించడం లేదని నా అనుమానం. రెండేళ్ళనాడు నన్ను పోలీస్ స్టేషన్‌కు ఈడ్చి 498A కేసు పెట్టింది. మా సొంత అక్క కూతురు కాబట్టి బంధువులందరు ఆ కేసుని వెనక్కి తీసుకునేలా చేస్తున్నారు.

నా భార్యకు నేనంటే ఇష్టంలేదు. మా పెద్దమ్మ కొడుకుతో క్లోజ్‌గా ఉండడం చూసాను. నాకు పుట్టిన రెండో సంతానం కూడా నా బిడ్డ కాదని నా అనుమానం. నాగురించి తప్పించి తను ఎవరిగురించి ఆలోచించకూడదు. నామీద మరోసారి 498ఎ కేసు పెడుతుందని అనుకుంటున్నాను. ఆమెని మార్చగలరా?

మైత్రేయి!

జ. వివాహతంతులో చాలా తమాషాలుంటాయి. పెళ్ళాన్ని 'మైత్రేయి'లా చూడాలి. మైత్రి అంటే 'Friendship' మైత్రేయి అంటే 'Friendliness' స్నేహంగా అని. మీ పెళ్ళాం 'హచ్ కుక్కలా' మీ వెంట రావాలంటే మీరు ఆమెను భార్యలా కాకుండా ప్రియురాలిలా చూడాలి.

ఒక బంధువు బయటకు వెళ్దాం! అంటే చూద్దాంలే! అంటారు. అదే స్నేహితుడు పిలిస్తే 'చూద్దాం!' అంటూనే బయలుదేరతాం! భార్య అడిగితే తరువాత చూద్దాం లే! అంటారు. మీరొక్కరే కాదు, భర్తలందరూ అంతే!

'శివస్తుతి!' శివుడిని పొగుడు. విష్ణుస్తుతి! విష్ణువుని పొగుడు. హనుమాన్ చాలిసా! హనుమాన్‌ని 40 సార్లు పొగుడు. లలితా సహస్రనామం అమ్మవారిని వేయి విధాల పొగుడు!

దేవుడంతటి వాడికే ప్రశంస, ఆరాధన లేకపోతే పడ్డంలేదు. మీ ఆవిడ ఎంత చెప్పండి? దొరికిన ప్రతి అంశంలో విమర్శించడం కాదు. ఆ దొరికిన అంశాలలో ఆనందించడం అలవర్చుకోండి.

పెళ్ళిళ్ళలో 'జీలకర్ర బెల్లం' పెడతారు. అంటే 'హస్త-మస్తక సంయోగం' అని అర్థం. మర్మం ఏమిటంటే, "నీకు నేను! నాకు నువ్వు! ఒకరికొకరు! నువ్వు - నేను!" అని,

498A కేసులకు పరిష్కారం - నేను చెప్పినవి పాటించడం. 'సంసారం - సైకాలజి' పుస్తకం చదవండి. 'మనసున మనసై', 'బెటర్ మేట్రిమానియల్ హార్మోని' అనే సీడిలను తెప్పించుకోండి. బద్ధ శత్రువులలో కూడా ప్రేమ పుట్టించే బలమైన బిహేవియర్ థెరపి వాటిలో ఉంటాయి. ❑

అడగండి చెప్తాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

భావప్రాప్తి, తలపోటు

నా వయస్సు 40. ముగ్గురు పిల్లల తల్లిని. నాకు 20 రోజుల నుండి రతి సమయంలో భావప్రాప్తి అయిన వెంటనే ఎడమవైపు తలలో దిమ్ము అయి, పోటుగా ఉంటుంది. పావుగంట ఉంటుంది. కళ్ళు లాగుతాయి. కుడివైపు తలలో ఏమీ ఉండదు. ఇది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ లేదు. ఈ తలపోటుకి, కళ్ళు లాగుటకు నాకు ఏడుపు వస్తున్నది. భావప్రాప్తి కలగకుండా ఉంటే ఈ సమస్య ఉండదు. కానీ భావప్రాప్తి లేకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వైద్యం కాని సలహాలు కాని తెలియజేయమని కోరుకుంటున్నాను.

-ఆకివీడు

భావప్రాప్తి కలుగుతున్నప్పుడు, కలిగిన వెంటనే వచ్చే తలనొప్పికి రెండు మూడు రకాల కారణాలు ఉన్నాయమ్మా. కారణాలని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

1. మీ వయసు 40 అన్నారు. సాధారణంగా ఇది స్త్రీకి భావప్రాప్తులు చక్కగా లభించే వయసు. అయినప్పటికీ కొందరికి భావప్రాప్తి మునుపటి కన్నా లేటుగా కలుగుతుండమో కష్టం మీద కలుగుతుండడమో జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీలు తమ సమస్త శక్తినీ కూడదీసుకుని మెడ, ముఖం, ఛాతి వగైరా కండరాలను బిగించి ఎలాగో భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నరాలు, కండరాలు బిగింపు వల్ల తలపోటు వస్తుంది. మీరేమైనా అలాంటి పని చేస్తున్నారేమో ఆలోచించుకోండి. 'అవును' అయితే తెలియ పరచండి. భావప్రాప్తి సులువుగా పొందే మార్గాలు చెపుతాం!

2 మీకు ఒక పక్కనే తలపోటు వస్తోందన్నారు. పార్శ్వ తలనొప్పి (మైగ్రేన్) కూడా ఉందా? బి.పి. కూడా ఉందా? ఉంటే అది భావప్రాప్తి సమయంలో తిరగబెట్టి ఎడమవేపు తలపోటుకి కారణమవుతోంది.

ఇందుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా ప్రయత్నించండి. రతి భంగిమ మార్చుకోండి. స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే పద్ధతి కాక మరే పద్ధతిలోనైనా అనుసరిస్తుంటే ఈ పద్ధతిలోకి మారిపోండి. అయినా ఉపయోగం లేకపోతే మీ డాక్టరు గారినడిగి బి.పి. ఉంటే బి.పి.కి, మైగ్రేన్ ఉండే దానికి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని రతికి ముందు వేసుకోండి. సమస్య తీరుతుంది.

"భావప్రాప్తి తలపోటు" వస్తున్న సమయంలో వాంతి రావడం కళ్ళు తిరగడం, మెడ బిగిసి పోవడం లాంటివి జరిగితే 'న్యూరాలజిస్టుని'(నరాల నిపుణుడిని) సంప్రదించాలి.

Adolf Ulrik Wertmüller ~ 1783 చిత్రం

రతి ఆరంభం నుంచీ నొప్పి మెల్లగా ప్రారంభమై భావప్రాప్తి సమయానికి ఎక్కువై, భావప్రాప్తి కలిగిన కాస్సేపటికి తగ్గిపోయే నొప్పి భయపడవలసినది కాదు. మీరు ఈ కోవకే వస్తారు.

అలాకాక, భావప్రాప్తి కలిగే సమయంలో హఠాత్తుగా కలిగే తీవ్ర తలనొప్పి సీరియస్ విషయమే. దీనికి త్వరగా న్యూరాలజిస్టుని సంప్రదించాలి.

ఇదొక సెక్స్ వికారమా?

ప్ర : కొందరు వ్యక్తులు జంతురతికి పాల్పడతారని విన్నాను. ఎందుచేత? వారికి మనుషులతో సంభోగం జరిగే అవకాశం దొరక్కపోవడం వల్లనా? లేక ఇదొక సెక్స్ వికారమా? స్త్రీలు సైతం ముఖ్యంగా హై సొసైటీకి చెందిన కొందరు జాతి కుక్కలు, పెంపుడు పిల్లులు మొ॥ వాటితో సంభోగంలో పాల్గొంటారని నేను విన్నది నిజమా? అలా చేస్తే వ్యాధులు రావా? -పి.ఎస్.

జ : జంతువులతో నిత్యం సన్నిహితంగా మెలగేవారిలో ముఖ్యంగా చదువు, సంస్కారం తక్కువ ఉన్నవారిలో కొందరు జంతురతికి పాల్పడటం జరుగుతోంది.

జంతువులు సంపర్కించుకుంటుండగా చూస్తారు కదా? కుతుహలం కొద్దీ గమనించినా వాటి చర్యవల్ల కామోద్రేకం కలగటమూ, అది తీరే మార్గం లేకపోవటమూ జరిగినప్పుడు జంతువులతో రతికి కొందరు ప్రయత్నిస్తారు. కోళ్ళు, దూడలు, మేకలు, కుక్కలు మొదలైన జంతువులతో ఈ విధంగా దుర్వినియోగం చేయడం జరుగుతోంది.

అందరికీ ఇది అలవాటుగా పరిణమించదు. కొందరు సరదాకి, వెరైటీకి ట్రై చేస్తే కొందరు వేరే అవకాశం లేక, చేస్తారు. కొందరికి ఇదే అలవాటుగా మారి జంతురతే ప్రధాన కామోపశమన మార్గంగా పరిణమిస్తుంది. అట్లా జంతురతి స్వభావానికి అలవాటు పడటాన్ని బీస్టియాలిటీ, జూఫిలియా అంటారు. (Sex Dictionary చదవండి) ఇది వక్ర కాముకత్వమే.

జంతురతి గురించి కిన్సీ చాలా సమాచారం సేకరించాడు. ఈ అలవాటు మగవాళ్ళలో ముఖ్యంగా గ్రామీణ పురుషుల్లో ఎక్కువ. అలా పాల్గొనేవారిలో ఎక్కువమంది 20 సం॥ల లోపు యువకులే. అంతేకాదు. ఎక్కువమంది 1-2 సార్లకి మించి జంతురతిలో పాల్గొనటం లేదు. ఎక్కడో ఒకరిద్దరికిగాని ఇది అలవాటుగా పరిణమించడం లేదు.

ఇంట్లోని పెంపుడు జంతువుని

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం డా॥ **పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** 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)

కామసాధనాలుగా వాడుకుని వాటిచేత యోని చూషణాన్ని, రతిని పోలిన క్రియనీ జరిపించుకునే స్త్రీలు లేకపోలేదు. కాని యిలాంటి సంఘటనలు తక్కువే అని చెప్పవచ్చు.

జంతురతి వల్ల జననాంగ వ్యాధులు (ఉదా : బ్రూసెల్లోసిస్) వచ్చే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది.

సైకిల్ తొక్కితే పిల్లలు పుట్టరా?

ప్ర : నేను వ్యాపారరీత్యా రోజూ 20-30 కిలోమీటర్లు సైకిల్ తొక్కు తుంటాను. 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 మార్చు కుంటాను. 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 అధికమవుతుంది. 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 సైకిలుకి మోటారు బిగింపించుకోండి. కుదరకపోతే సైకిలు మీద తిరగటం అవసరం లేని వేరే మార్గం చేపట్టగలిగితే ఇప్పుడే ఆ పని చేయండి.

వేధిస్తుంది?

ప్ర : నాకు 27 సం॥లు. పెళ్ళయి అయిదు సం॥లు అయ్యింది. ఇద్దరు పిల్లలు. ఈ మధ్య ఒక అమ్మాయితో పరిచయం ఏర్పడింది. నాకు పెళ్ళయిందని తెలిసే ఆమె నన్ను ప్రేమిస్తోంది. రోజూ స్లిప్స్ రాసి పంపిస్తుంది. అది తప్పని చెప్పినా వినటం లేదు. ప్రేమ ముదరక ముందే ఆమె పెద్దవాళ్ళకు చెప్పాలా? చెపితే ఆమెను చితక బాదుతారు. మరి ప్రేమ పెరిగితే మా అందరికీ చిక్కే. నేను ఏమి చేయాలి?

రాజోలు

జ : మీలాంటి పరిస్థితిలో ఉన్న వాళ్ళకి మరొక అమ్మాయి తమని ప్రేమిస్తున్నందుకు ఆనందంగానూ ఉంటుంది. ఆ ప్రేమని అందిపుచ్చుకునే స్థితిలో లేనందుకు విచారం గానూ ఉంటుంది. సాంఘిక మర్యాదలు, భయాలు అడ్డుంటాయి కదా? ఇలాంటప్పుడు ద్వైధీ భావానికి (ఊగిసలాటకి) ఏమాత్రం లోనవ్వకుండా స్పష్టమైన మార్గం నిర్ణయించుకుని దాన్ని అమలు చేయాలి.

మీరు తప్పు అని చెప్పినా ఆమె వినటం లేదన్నారు. అక్కడ మీరు ఏమి చెప్పారన్నది కాదు, ఎలా చెప్పారన్నది, ఎంత కమిట్‌మెంట్‌తో చెప్పారన్నది ముఖ్యం. మీరామె మాటలకి ఒకప్రక్క పడిపోతూనే పైకి తప్పు, తప్పు అని చెవుతున్నారనుకోండి... మీ మెతకదనాన్ని బట్టి ఆమె మీ మనసు గ్రహించి తన ప్రేమని కంటిన్యూ చేస్తూనే ఉంటుంది.

మీకు నిజంగా ఆమెపట్ల ప్రేమ లేదనీ, మీరు ఆమెకోసం ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయడానికి సిద్ధంగా లేరనీ ఆమెకు స్పష్టంగా, నిర్ద్వంద్వంగా, నికార్సుగా చెపితే ఆమె మనసు మళ్ళించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఒకవేళ చెయ్యక పోయినా మీరు చేసేదేం లేదు. మిమ్మల్ని వందమంది ఇష్టపడవచ్చు. ''ప్రేమించ''వచ్చు. ఎంతమంది ప్రేమను మీరు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు? మీ ప్రేమకి హక్కుదారు

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

మీ భార్య ఒక్కరే! కాబట్టి మీకేమాత్రం యింట్రస్టు లేని సంగతి తెగేసి చెప్పేసి, ఆ అమ్మాయికి అన్నివిధాలా దూరంగా ఉండండి.

ఏకాంతంగా కలిసే అవకాశం ఇవ్వకండి. చీటీలు పంపిస్తే చదవకుండా ఆమె ముందే చింపిపారేయండి. పలకరించినా పలకకండి (చిరాకు పడితే పడండి). చెపితే అర్థం చేసుకోలేని స్థితిలో ఉన్నవారికి చనువు పెరిగే అవకాశాలు ఏమాత్రం యివ్వకూడదు.

నిద్ర లేకుండా పోయింది!

నాకు పెళ్ళి అయి 2 సం॥లు అయ్యింది. పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధం. ఒక బాబు పుట్టాడు. నా భార్య చాలా అందంగా ఉంటుంది. మంచిది కూడా! పెళ్ళయిన మొదటి రాత్రి మేము మనసు విప్పి చాలా విషయాలు మాట్లాడుకున్నాం. పెళ్ళికి ముందు తను ఎవరినో ప్రేమించిందనీ, ఒకసారి సెక్సులో పాల్గొన్నదనీ చెప్పింది. కొద్ది రోజులు చాలా బాధపడ్డాను. కాని నిజాయితీగా చెప్పినందువల్ల నాకు ఆమెపై నమ్మకం కలిగింది. చెప్పాలంటే నేనూ పెళ్ళికి ముందు ఇద్దరు ముగ్గురు స్త్రీలతో కలవడం జరిగింది. నాకు తగ్గ శాస్తి జరిగిందని సరిపుచ్చుకున్నాను.

నా సమస్య మా బాబు పుట్టేక ప్రారంభమయింది. ఆ బాబులో నా పోలికలు కొంచెం కూడా లేవు. నా భార్య పోలికలు ఉన్నాయేమో నాకు అంతగా తెలియలేదు. ఈ అబ్బాయి నా కొడుకు కాదని, నా భార్య ప్రియుడి సంతానమేమో ననీ నాకనిపిస్తున్నది. దాంతో నాకు నిద్ర లేకుండా పోయింది. ఎప్పుడూ ఇదే ఆలోచన... డైవోర్స్ తీసుకుంటే బాగుండు ననిపిస్తోంది. కాని ఒకపక్క నా ఆలోచన సరిఅయినది కాదనిపిస్తోంది. నేనేమి చెయ్యాలి?

-టిటాఫర్

జ : లైఫ్‌లో ఏదో ఒక క్లిష్టపరిస్థితి ఎదురుకాని వాళ్ళు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. జీవితం సాఫీగా గడిచిపోతున్నంతసేపూ దాని గురించిన ఆలోచనే రాదు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడే మనిషి నిగ్గు తేలేది. ఉలి దెబ్బలకి ఓర్చిన రాయే కదా శిల్పమవుతుంది.

మీ భార్య మోసగత్తె కాదు. మీరు గ్రహించినట్టుగా నిజాయితీ పరురాలే. మీ మంచితనం ఆమెలో ఏ నమ్మకం కలిగించిందో ఆమె తన గత జీవితపు వాస్తవాలను మొదటి రాత్రే మీ ముందు తెరచి, తన గుండెబరువు దించుకుంది. మీరేమి తర్జనభర్జనలు పడినా సామాన్య మానవుల కంటే ఉన్నతుడిగా వాస్తవ దృక్పథంతో మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అంతవరకూ బాగుంది!

కాని బిడ్డ పుట్టేక మళ్ళీ శంకలు మొదలైనాయి. అందుకు కారణం మీ బిడ్డలో మీ పోలికలు కనబడకపోవడం! అసలు మీకు పోలికలు గుర్తుపట్టడమే రాదని మీరే మనవి చేసారు. మీ భార్య పోలికలే మీకు మీ బిడ్డల్లో కనబడలేదు. ఇక మీ పోలికలేం కనపడతాయి?

వసిపిల్లల్లో పోలికలు సరిగా కనబడవు. కనబడినా కొందరికి గుర్తించడం రాదు. మీ ఈ బలహీనతవల్ల మనసు పొరల్లో ఎక్కడో అణగారిన శంక మళ్ళీ తలెత్తింది. దాన్ని యిప్పుడే యిక్కడే అణిచి పారెయ్యండి. మీకు పెళ్ళయిన 11 నెలలకి బిడ్డ పుట్టాడు. ఇది మీ సంతానమే అనడానికి సందేహం అక్కర్లేదు. సందేహం మనసుని పురుగులా దొలుస్తుంది.

మీ భార్య మీతో నిజాయితీగా నిజం చెప్పి దించుకున్న భారాన్ని పరమశివుడిలా మీరు మీ గొంతుకలోనే నొక్కేయండి. వీలిస్తే కక్కేయండి. గుండెల్లోకి దిగి దావాగ్నిలా మారనివ్వకండి. పుట్టిన మీ బిడ్డతో హాయిగా మనసారా గడపండి!

అలాగే ఉంటుంది

ప్ర : నాకు చిన్నతనం నుంచి హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. ఆడవాళ్ళ సంపర్కం లేదు. వాళ్ళకి ఆమడ దూరంలో ఉంటాను. అలాంటింది మా బజారులో ఒక అమ్మాయి ఎలాగో నన్ను లొంగదీసు కుంది. నా అంగం చిన్నది; సుఖపెట్ట లేనేమో అనుకుంటూ సెక్సులో పాల్గొన్నాను. మరుసటి రోజు నా అంగం మెత్తబడింది. ఆమె యిదేంటి యింత మెత్తగా ఉంది? అంది! ఏదో చెప్పి తప్పుకున్నాను. కాని నాకు సెక్సు కోరికలు తగ్గినవి. మూత్రం మంట కూడా ఉంది. ఇక్కడ నన్ను జూనియర్ ఆర్టిస్టులు రెచ్చగొడుతున్నారు. ఏమీ చెయ్యలేని వాడిలా

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

చూస్తూ ఉండి పోతున్నాను.

- టిఎ., హైదరాబాద్.

జ : జూనియర్లు కదా, ఆకతాయిగా ఉంటారు. సీనియర్లు నిగ్రహించుకోవాలి కదా! నిగ్రహించుకోండి. పాపం ఎలాగో ఒక అమ్మాయికి లొంగిపోయి మీరు మూత్రం మంట, అంగం బెంగ బహుమతిగా పుచ్చుకున్నారు. అంగం చిన్నది, మెత్తనిది అనుకుంటూ మనశ్శాంతి పోగొట్టుకున్నారు. ఆ ఆలోచనలతోనే సెక్సు కోరికలు తగ్గినై.

మీకు మూత్రం మంట ఏ వ్యాధి క్రిమి పుణ్యాన వచ్చిందో, అది ముదిరి ఇంకెంత అల్లరి పెడుతుందో తెలీదు. పరస్త్రీ సంపర్కం అంటే అలాగే ఉంటుంది మరి. ఒకసారి చెయ్యి కాలేక కూడా జాగ్రత్త పడని వాళ్ళని ఏమంటారు?

ముందు మీరు మూత్రం మంటకి సంబంధించి స్పెషలిస్టుచేత ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకుని బాగవ్వండి. ఆపైన సెక్సు కోరికలు మామూలుగా కలిగే మార్గం మేం చెపుతాము. సెక్సు కోరికలు తీర్చుకోవాలనిపించటం తప్పు కాదు; కాని తప్పుదారి పట్టకూడదు. త్వరగా పెళ్ళి చేసుకుంటే అవసరాలూ తీరుతాయి. ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది! అంగం సైజు గురించిన అనుమానాలు తీరడానికి 'జననాంగ విజ్ఞానం' చదవండి.

డయాబెటిస్ కారణం కాదు

నాకు డయాబెటిస్ ఉంది. 6 నెలలక్రితం బయట పడింది. అప్పటి నుంచి నాకు అంగం స్తంభించటం లేదు... డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందని చదివేను...

-పి.జి., విశాఖ

జ: డయాబెటిస్‌వల్ల నపుంసకత్వం "అందరికీ" రాదని మీకు తెలీదు. ఒకవేళ వచ్చినా, డయాబెటిస్ బయట పడిన నాడే నపుంసకత్వం రాదు.

డయాబెటిస్ వచ్చిన కొంత కాలానికి కాని నపుంసకత్వం ఏర్పడదు. అదిన్నీ ఒక్కసారిగా కాకుండా నెమ్మదిగా నెమ్మదిగా బయట పడుతుంది. స్తంభనాలు కొద్దికొద్దిగా తగ్గిపోతూ 6-18 నెలల కాలంలో నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. (స్ఖలనం కాని భావప్రాప్తి సుఖం పొందే సామర్థ్యం కాని మారవు).

అంతేగాక డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం కలగడానికి ముందు శరీరంలో ఇంకా ఇతర నష్టాలు చాలా కలుగుతాయి. వేళ్ళ చివుళ్ళు, అంగశీర్షపు చివుళ్ళు మొ॥ వాటికి స్పర్శ జ్ఞానం తగ్గుతుంది. అంగంలోని శరీరంలోని యితర చోట్లలోని నరాల చిగుళ్ళు, మొద్దుబారుతాయి. రక్త నాళికలు సాగే గుణం కోల్పోతాయి. ఇవన్నీ జరగకుండా వచ్చే నపుంసకత్వం డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చినదికాదు. దానిపేరు వినగానే కలిగే నపుంసకత్వ భయం వల్ల ఏర్పడినది మాత్రమే!

మీకేం భయంలేదు. డయాబెటిస్‌కి సక్రమంగా చికిత్స చేయించుకుంటూ ఆహార నియమాలు, యోగాభ్యాసమూ పాటిస్తే డయాబెటిస్ దుష్ఫలితాలూ, నపుంసకత్వమూ రెండూ మీ జోలికి రావు.

భయమేగా అన్నిటికి మూలం

ప్ర : మా భార్యభర్తలకు హెర్పిస్ వ్యాధి ఉన్నది. నా భార్యకు బాబు పుట్టి

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
22-8-300 మగ్దూమ్ మైనారిటి 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

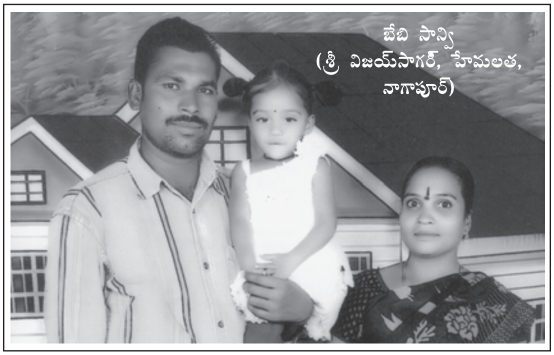
ముంబై

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

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

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



1. ఇమ్మడి భీమేష్, రజిత - రఘురాముల కోట
2. బొల్లె రాజేందర్, సరిత - మోరపెల్లి
3. గుండ ప్రవీన్‌కుమార్, సాగరిక - సుల్తాన్‌బాద్
4. బోజనపెల్లి వెంకటేశ్వర్లు, రుక్మిణి - మద్దుట్ల
5. దేవిరెడ్డి ప్రసాద్, సరోజన - వెల్లటూర్
6. రుద్రవేని ధనరాజ్, విజయ - చిన్నమెట్‌పెల్లి
7. బింగి మహేష్, నేహ - తాటిపెల్లి
8. చింతల నరేష్, ఉమ - కొండాపూర్
9. గొల్లపెల్లి తిరుపతి, గంగాజమున - మద్దునూర్
10. దుంపెటి రమేష్, సుజాత - మల్యాల
11. శేక్ సమీద్, బేబి - ఇస్లాంపూర్(జగిత్యాల)
12. అన్నమనేని కిశోర్, లత - విద్యానగర్(జగిత్యాల)
13. అవునూరి మహేందర్, శిరీష - కోరుట్ల
14. లింగంపెల్లి ప్రసాద్, శ్రీలత - జగిత్యాల (గోవిందపల్లె)
15. కట్టు రవి, నవ్య - జగిత్యాల (విద్యానగర్)
16. దొప్పల లక్ష్మీనర్సయ్య, లావణ్య - దుంపెట్ట
17. ఆమందు ప్రకాష్, లావణ్య - జగిత్యాల (గంజ్‌రోడ్)
18. తోకల భాస్కర్, స్రవంతి - పెర్కిట్
19. బూర్ల వివేకనంద, హేమశ్రీ - జగిత్యాల (వాణీనగర్)
20. కథలాపురం అంజయ్య, లావణ్య - రేకులపల్లి
21. గాండ్ల రమేష్, కవిత - బీమ్‌గల్ (బాచన్‌పెల్లి)
22. బొబ్బల నర్సయ్య, జమున - కొండాపూర్ (మేడిపెల్లి)
23. ముద్దం సంతోష్, మౌనిక - జగిత్యాల
24. అంతడపుల అనిల్, దీప - చిన్నమెట్‌పల్లి
25. ఇ.కృష్ణప్రసాద్, భాగ్య - నిజామాబాద్
26. వన్నెల మనోహర్, కావ్య - ఆత్మకూర్
27. పోతవేని, సురేష్, మాధవి - జోగినిపెల్లి
28. జువ్వాడి రవీందర్‌రావ్, శ్రీలత - మద్దునూర్
29. మాదం శ్రీనివాస్, మమత - గౌరైపెల్లి
30. ఎట్టం సురేష్, మల్లేశ్వరి - రామోజీపేట

కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

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

డా॥ జి. ధనుంజయ

అభిసారిక క్లినిక్,
రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567
94401 52567

చనిపోయినాడు. పుట్టిన బిడ్డకు తలకు బొబ్బలాంటిది ఉన్నది. అందులో రక్తం ఉన్నది. నా భార్యకు వ్యాధి సోకినప్పుడు ఆమె గర్భం దాల్చి ఉన్నది. కాని అప్పుడు ఇది హెర్పిస్ అని తెలవదు. తర్వాత నుంచి జబ్బు 20 రోజులకు ఒకసారి వస్తూ పోతూ ఉన్నది. కాన్పు చేసే డాక్టరు పరీక్ష చేయిస్తే నా భార్యకు హెచ్.ఐ.వి నెగిటివ్ అనీ, విడిఆర్ఎల్ పాజిటివ్ అనీ వచ్చింది. ఇద్దరినీ పెన్సిలిన్ వాడమని చెప్పారు. వాడుచున్నాము. ఇప్పుడు నేను ఏ పనిచేసినా త్వరగా అలసిపోతున్నాను. మునుపటివలె ఆరోగ్యంగా ఉండలేక పోతున్నాను. ముఖ్యంగా శ్వాస సరిగా పీల్చలేక పోతున్నాను. మరి నాకు టి.బి సోకిందా? రాత్రివేళ తలలో నాడులు కొట్టుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. రోజురోజుకు బక్కపడు తున్నాను. ఆందోళన వల్లనా? సిఫిలిస్ వల్లనా? హెర్పిస్‌వల్ల వేరే భాగాలకు ఏమన్నా ఎఫెక్టు జరుగు తుందా? హెర్పిస్ ఉంటే పాలు ఇవ్వకూడదా? నా భార్య మళ్ళీ గర్భం దాల్చడానికి ఎన్ని రోజులు వ్యవధి ఇవ్వాలి? మరి హెర్పిస్ పుళ్ళు నొప్పిగా మంటగా ఉంటాయని అంటారు. నీటి బుగ్గలు వచ్చి 4 రోజుల్లో మందులు వాడకున్నా తగ్గిపోతున్నవి. నేను రెండు సార్లు హెచ్ఐవి చేయిస్తే నెగిటివ్ అని వచ్చింది. దయచేసి నాకు వివరంగా సలహా ఇవ్వగలరు?

నా భార్యతోని ఓరల్ సెక్స్ చేసే వాడిని. దానివల్ల గుండెకు ఎఫెక్టు ఉంటుందా?

జ : మీలో సుఖవ్యాధి భయం ఎంతగా పాతుకు పోయిందో మీ ఉత్తరం చెప్పకనే చెబుతోంది. ఈ భయాందోళనల వల్ల మనశ్శాంతి పోగొట్టుకుని మీరు చాలా బాధలు కొనితెచ్చుకున్నారు.

మీకు హెచ్.ఐ.వి ఇన్ఫెక్షను లేదు. ఉన్న హెర్పిస్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రాణాంతకం కాదు. అది తరచువచ్చి, దానంత అది తగ్గిపోతూ ఉండటం మినహా హాని ఏమీ చెయ్యదు. వచ్చిపోతూండే హెర్పిస్‌ని రికరెంట్ హెర్పిస్ అంటాం. ఆ దశలో అది గర్భస్థ శిశువుకి సాధారణంగా హాని చెయ్యదు. హెర్పిస్ వ్యాధి స్త్రీకి డెలివరీ టైంలో ఉంటే అది బిడ్డకు అంటుకుం టుంది.

రికరెంట్ హెర్పిస్ పుళ్ళు మంట పుట్టించవు. అవి మందులు వాడకున్నా తగ్గిపోతాయి. మందులు వాడడం ద్వారా తరచుగా రావడం తగ్గుతుంది. హెర్పిస్ గల స్త్రీలు బిడ్డలకు పాలివ్వవచ్చును. సిఫిలిస్ వ్యాధికి పెన్సిలిన్ కోర్సు తీసు కున్నారు కదా! అది చాలు. సిఫిలిస్‌కి అది నికార్సైన చికిత్సే.

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.

శ్వాస సరిగా పీల్చలేకపోతున్నానని వ్రాసారు కదా ఒకసారి యం.డి డాక్టర్‌కి చూపించండి. పరీక్ష చేస్తారు. బక్కగా అయిపోవడం శ్వాస వ్యాధులలో సామాన్యమే కాని, మీ విపరీతమైన ఆందోళన కూడా దానికి కారణం కావచ్చు.

ఇంత బెంగపడాల్సిన అనారోగ్య మేమీ మీకు లేదు. ధైర్యంగా ఉండండి.

ఓరల్ సెక్సుపట్ల గుండెకేమి ఎఫెక్టు ఉండదు కాని మీకు మీ భార్యకు కూడా హెర్పిస్ ఉన్నందువల్ల మీకు, ఓరల్ సెక్సు మంచిదికాదు.

కలుసుకోకూడదా?

2008లో నా భార్యకు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ జరిగింది. ఆరోగ్యం బాగా లేదని స్కానింగ్ చేయించగా గర్భకోశానికి పుండ్లు వచ్చినాయి. 2013లో ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తీసివేశారు. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం బాగుంది.

కొందరు "కు,ని ఆపరేషన్ తరువాత కలయిక వలన వీర్యకణాలు గర్భసంచీపై పడి పుండుగా మారినది. యిపుడు కలిస్తే మళ్ళీ పుండ్లు తయారవుతాయని" అంటున్నారు.

నేనేం చెయ్యాలి? మేమిక ఎప్పటికీ కలుసుకోకూడదా? కలుసుకుంటే ఎన్ని రోజులకు కలుసుకోవాలి. మా వయసులు 50, 40.

-ఎమ్. సి.హెచ్.,

జ: గర్భాశయ కంఠానికి పుండు పడటం చాలా సామాన్యంగా జరుగుతోంది. చాలా వరకూ దీనికి క్లమిడియా లాంటి సూక్ష్మ క్రిములు కారణం- కాగా అరుదుగా కొందరిలో కేన్సర్ సంబంధమైన పుండు ఏర్పడు తుంది. కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించు కున్నాక వీర్యకణాలు గర్భాశయం మీద పడితే పుళ్ళుగా మారడం అనేది అర్థంపర్థం లేని మాట.

మీ భార్యకు గర్భాశయానికి ఏర్పడిన పుండు వ్యాధి సంబంధ మైనదైతే, ఆ క్రిమిపోవడానికి యిద్దరూ మందులు వాడి ఉంటే - మీ ఇద్దరూ ఇకపై రతిలో పాల్గొనడానికేమీ అభ్యంతరం లేదు. వ్యాధి సంబంధం కాని పుండు అయితే- చికిత్స జరిగేక రతి పునఃప్రారంభించడానికి అభ్యంతరం అసలే లేదు. అనవసర భయాలతో సౌఖ్యాన్ని దూరం చేసుకోకండి.

వల్ల కాదు

ప్ర : నా వయసు 40సం॥లు. వివాహితుడను. యిద్దరు పిల్లలు, చిన్ననాటి నుంచి వివరీతమైన కామవాంఛ ఉన్నది. 27వ సంవత్సరంలో పెళ్ళయింది. దైవభక్తి మెండు. చిన్న వయసులోనే దేశంలో పుణ్యక్షేత్రాలన్నీ చూసేసాను. 22వ ఏట నుంచి ఒక స్వామిజీకి శుశ్రూష చేస్తూ వచ్చాను. ఏమీ చేసినా కామవాంఛ తగ్గలేదు. పెరుగుతూనే ఉంది.

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

శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల భార్యతో తృప్తి లేదు. కామవాంఛ తట్టుకోలేక ఇంగ్లీషు, మలయాళ సినిమాలు చూసేవాణ్ణి, చూసేక దైవానికి ద్రోహం చేస్తున్నందుకు ఆవేదన పడేవాణ్ణి. ఎంతోమంది గురువులను చూసాను. కాని ఎవరూ దారి చూపలేదు.

స్త్రీల వక్షోజాలు, నడుము, పిరుదులు చూడాలనే కాంక్ష. బస్సుల్లో ఆడవాళ్ళని తాకి ఆనందించే వాడిని. స్వామికి నా బుద్ధి తెలిసిందో ఏమో నన్ను దూరం చేశారు. ఆత్మశుద్ధి లేని ఆచారమైంది. ఈ రుగ్మత నాకెలా పోతుంది?

-ఎం.వి., హోసూర్

జ : కామిగాని, మోక్షగామి కాడన్నారు. కామం మానవ సహజం. సహజంగా దానికి అతీతులైనవారు లక్షకి ఒకరు ఉంటారు. వారే సన్యాసులు, సాధువులు, ఋషిపుంగవులు అవుతారు. మిగతా వారంతా గృహస్థాశ్రమంలో కామితాలన్నీ తీరేకనే సన్యాసాశ్రమానికి చేరుకో గల్గుతారు. మీరా పని చేయకుండా కామాన్ని అణుచుకోవాలని చూశారు. సహజసిద్ధమైన కామవాంఛని అణచాలని చూడటం అరచేతితో నిప్పుని ఆర్పాలని చూడలమే. మీలో రగులుతున్న కామాగ్ని అణగకపోగా అది మిమ్మల్ని లోపలినుంచి కాల్చి దహిస్తున్నది. కామాన్ని ధార్మికంగా (వివాహబంధంలో) అనుభవించండి.

కామానికి అతీతులైనవారు దైవానికి ఎంత సన్నిహితులో, కామాన్ని అనుభవించే వారు కూడా అంతే సన్నిహితులు. ఎందు కంటే కామం దైవ సృష్టే కనుక!

తాను మెచ్చని దాన్ని భగవంతుడు

సృష్టించనే సృషించడు. కనుక కామాన్ని ద్వేషించకండి. కామావసరాలు తీరిననాడు సన్యసిద్దురు గాని.

మేము చెప్పినది మీకు హితవు కాన్నట్లైతే హిప్నోథెరపీ ద్వారా మీలో చెల రేగుతున్న ద్వైధీభావాన్ని జయించవచ్చు.

సంతానం

బహిష్టు సక్రమంగా జరిగే స్త్రీలో అండం విడుదల కాకపోవడానికి కారణాలేమిటి?

ఎం.ఆర్., అంగనంపూడి

జ : సాధారణంగా బహిష్టు సక్రమంగా అయ్యే స్త్రీలకు అండం విడుదల జరుగుతుంది. కొందరిలో అండం విడుదల కాకపోయినా సక్రమ బహిష్టులవుతూ ఉంటాయి. కారణాలు మాత్రం స్పష్టంగా తెలియదు. అండం విడుదల అయ్యేందుకు తగిన మోతాదులో హార్మోనులు విడుదల కాకపోవడమో, సరైన నిష్పత్తికి చేరుకోక పోవటమో కారణం కావచ్చు.

ప్ర : **అండం విడుదలకు వాడే బిళ్ళలు అండం విడుదలయ్యేందుకు ఎలా తోడ్పడతాయి.**

జ : అండం విడుదలకు ఇచ్చే మందులన్నీ ఒకేలాగ పనిచేయవు. కొన్ని అండకోశాలను ఉత్తేజ పరిచి అండాలు అభివృద్ధి చెందేలా చేస్తాయి. కొన్ని మందులు అండకోశాలను ఉత్తేజ పరిచే హార్మోను వ్యవస్థని చురుకెత్తిస్తాయి. అండం విడుదలకు ఆటంకం కలిగించే పరిస్థితులను కొన్ని మందులు చక్కబరుస్తాయి.

ప్ర : **స్త్రీ నెల మధ్యలో (14, 15, 16 రోజుల ప్రాంతంలో) అండం విడుదల చేస్తుంది కదా ? అండోత్పత్తి కలిగించే మాత్రలు వాడించినా అదే రోజుల్లో అండం విడుదలవుతుందా ?**

జ : డోస్‌ని బట్టీ మాత్రలు ఏయే రోజుల్లో వాడేరన్నదాన్ని బట్టీ, మాత్రలో ఉండే పదార్థాన్ని బట్టీ అండం విడుదల తేదీ ఉంటుంది. పైగా ఒకే పదార్థం, ఒకే డోసులో, ఒకే రోజుల్లో వాడించినా స్త్రీలంతా ఒకే విధంగా స్పందచరు. ఒకొక్కరి శరీర స్పందన ఒకోలా ఉంటుంది. మొత్తం మీద 3-4 రోజులు అటూఇటూగా నెల మధ్యలోనే అండం విడుదల అవుతుంది.

ప్ర : **అండాన్ని పొదగడానికి వీర్యరాశి ఎంత ఉండాలి? వీర్యకణాల చలనశక్తి ఎంత ఉండాలి? పస్‌సెల్స్ వీర్యకణాలకు హాని కలిగిస్తాయా ? అసలు వీర్యంలో పస్‌సెల్స్ ఎలా వస్తాయి?**

జ : వీర్యంలో కణాల సంఖ్య సుమారు 20 మిలియన్లకు తక్కువ కాకుండా ఉండాలి. వాటిలో చురుగ్గా, ముందుకు కదలగలిగేవి (Rapid, Linear Progression) 50%పైన

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

ఉండాలి. Pus cells HPF కి 5 లోపు ఉండాలి. ఇవి సగటు పరిస్థితులు. అయితే, బొత్తిగా 2-3 మిలియన్లే వీర్యకణాలున్న వారికి కూడా సంతానం కలిగే అవకాశం లేకపోలేదు.

వీర్యంలో పస్ సెల్స్ ఉన్నాయంటే వీర్యోత్పత్తి వ్యవస్థలో ఎక్కడో వ్యాధి క్రిములు చొరబడ్డాయని అర్థం. పస్‌సెల్స్ వీర్యకణాలకు హాని చెయ్యవు. కాని అధిక సంఖ్యలో ఉంటే వీర్యపు ఆమ్ల/క్షార లక్షణాలను మార్పుచేసి వీర్యకణాల కదలికను దెబ్బ తీయవచ్చు.

పొట్ట తగ్గలేదు!

ప్ర : **నా భార్య డెలివరీకి ముందు సన్నగా ఉండేది. డెలివరీ తర్వాత లావు అయ్యింది. పొట్ట వచ్చింది. ఇప్పుడు కూడా ప్రెగ్నెన్సీ అన్నంత పొట్ట ఉంది. అప్పుడప్పుడూ కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మూత్రం కూడా సరిగా రాదు. మలబద్ధకం కూడా ఉంది.**

- ఆర్.వి. ఆచంట.

ముందుగా మీ భార్యని డాక్టర్‌చే మెడికల్ చెకప్ చేయించండి. మూత్ర దోషాలకు, ఉదరకోశ వ్యాధులకూ చికిత్స చేస్తారు. అనంతరం మలబద్ధం పోవడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోమనండి. ఆకు కూరలు బాగా తీసుకోవాలి. అన్నం నమిలి తినాలి. మంచినీళ్ళు బాగా తాగాలి. అన్నం తిన్నాక వేడిచారు త్రాగితే మంచిది. రోజూ ఉదయమే మల విసర్జనకు ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ సూచనలు పాటిస్తే మలబద్ధం పోతుంది.

పొట్ట తగ్గడానికి 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో మేము సూచించిన ఆసనాలు రోజూ వెయ్య మనండి. నెల్లాళ్ళలో మంచి సౌష్టవం కలుగు తుంది. ఆ ఆసనాలు మలబద్ధాన్ని కూడా పోగొడతాయి.

బాగయ్యే అవకాశం ఉందా?

ప్ర : **నాకు పెళ్ళయి 16 నెల లయింది. నా భర్త నన్ను కాపురానికి తీసుకువెళ్ళటం లేదు. ఎందుకంటే 5 సం॥ల క్రితం నా ఎడమకాలు బోదకాలు అయ్యింది. మా పెళ్ళి చూపులప్పుడు అతనికి నా కాలు చూపిం చాను. అప్పుడు నా కాలు గురించి ఏమీ అనలేదు. యిష్టమైందని చెప్పి పెళ్ళి చేసు కున్నాడు. యిప్పుడు ఇన్ని నెలల తర్వాత నా కాలు గురించి నేను ఇష్టం లేనట. విడాకు లిస్తానంటున్నాడు.**

నా కాలు గురించి మొదట్లో నాకు బాధ ఉండేది. నా భర్త యిష్టమని చెప్పి పెళ్ళి చేసుకున్నందుకు సంతోషించాను. ఇష్టంలేని మాట ముందే చెపితే యింత బాధ ఉండేది కాదు.

అతను విడాకులిస్తే మరి నేనేం చేయాలి. ఒంటరి బ్రతుకే బ్రతకాలా? అతనంటే నాకెంతో యిష్టం. నేనంటే మొదట్లో ఎంతో యిష్టపడి యిప్పుడెందు కిలా మారిపోయాడు?

నాకు కాలు బాగయ్యే అవకాశం ఉందా? ఎంత ఖర్చైనా ఆపరేషన్ చేయించు కుంటాను.

- ఆర్.పి, ముంబయ్

పైపై మెరుగులకే విలువిచ్చే మనుషులకు అంతఃసౌందర్యం గురించి తెలియదమ్మా! బాధపడకండి. మీకున్నది బోదకాలే, కాని మీ భర్తకి మనసుకి కూడా బోద సోకింది. అది మొద్దుబారి విచక్షణ కోల్పోయింది. పెళ్ళి చూపులప్పుడు అతన్ని ఏ వ్యామోహం ముసిరిందో, ఇప్పుడు ఏ ప్రలోభం ముంచెత్తిందో మనకు తెలియదు.

ఏది ఏమైనా బోదకాలు వాపును ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించి మామూలుగా చేయవచ్చు. దానికి కారణమైన ఫైలేరియా క్రిమిని శరీరంలో లేకుండా నాశనం చేయడానికి మందులున్నాయి. మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలున్నాయి. అవన్నీ పాటిస్తే మీ సమస్య పరిష్కార మవుతుంది.

బొంబాయిలో అనేకమంది ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు ఉన్నారు. వారు బోదకాలును సరి చేస్తారు. మిగతా వైద్య చికిత్సను MBBS/ MD డాక్టర్లందరూ చేస్తారు. జాగ్రత్తలు కూడా వారు చెపుతారు. కనుక వారిని సంప్రదించండి.

'అతను విడాకులిస్తే మరి నేనేం చెయ్యాలి?' అంటూ బేలపడిపోకండి. ఆ పరిస్థితి రాదు. కాదు, వచ్చినా, బేలపడకూడదు. తుమ్మితే ఊడిపోయే ముక్కు ముక్కే కాదు! ఇలాంటి స్థిరం లేని, మానవత్వం లేని మనిషికి భార్యగా జీవచ్ఛవంలా బ్రతకాల్సిన దురవస్థ తప్పిందని సంతోషించి తన కాళ్ళమీద తాను నిలబడే ప్రయత్నం చేయటం, మరో సహృదయుడైన వ్యక్తితో వివాహానికి ప్రయత్నించడం... అలాంటి గడ్డు పరిస్థితుల్లో ఏ స్త్రీయైనా చేయాల్సిన

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

పని! స్త్రీ ఆలోచనా విధానంలో ఆ రకం మార్పు వస్తే తప్ప ఆమెకు విముక్తి ఉండదు. ఆమె కష్టాలకు, దుఃఖాలకు అంతూ ఉండదు.

కారణం ఏమిటి?

నాకు ఇంతకుముందులాగా రెండు వృషణాలూ ఎక్కువసార్లు ముడుచు కోవటం లేదు. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. అంటే ఇంతకుముందు హస్తప్రయోగం చేసేటపుడు రెండు వృషణాలు బాగా టైట్‌గా ముడుచు కొనేవి. కానీ ఇపుడు అంత టైట్‌గా ముడుచుకోవటం లేదు. దీనికి మీరు వివరణ ఇవ్వగలరని కోరుతున్నాను.

-వి, నెల్లూరు.

జ : హ.ప్ర. చేసినపుడే కాదు, రతి చేసినపుడు, ఆ మాటకొస్తే కామోద్రేకం పెరిగినప్పుడు బీజకోశపు చర్మం దిగువ నున్న కండరాలు కుంచించుకుని బీజాలను పైకి లాగుతాయి. బీజకోశం టైట్‌గా ముడుచు కుంటుంది. రతి సమయంలో మీరు పడే హైరానాకు బీజాలు దెబ్బ తినకుండా ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటు ఇది.

అయితే ఆ కండరాలకు పటుత్వం తక్కువ. అవి యిట్టే తమ స్థితిస్థాపక శక్తి పోగొట్టుకుంటాయి. కాబట్టి కొంత కాలానికి వాటి సాగుదల గుణం తగ్గుతుంది. దానివల్ల కలిగే ప్రత్యేక నష్టం ఏమీలేదు కాబట్టి వాటిని పట్టించు కోవడం అనవసరం.

ఆపరేషన్‌తో సరిచేస్తారా?

నా వయసు 22 సం॥లు. నా సమస్య ఏమిటంటే నా అంగం స్తంభించినప్పుడు అరటి పండులా క్రిందకు వంగి ఉంటుంది. దానిని ఆపరేషన్‌తో సరిచేస్తారా. ఎంత డబ్బు ఖర్చవుతుంది. ఎక్కడ చేస్తారో దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలియ చేయండి. మాది బీద కుటుంబం. కావున ఖర్చు విషయం తెలియజేయ వలసింది.

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

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

-డి, గోపాలరావుపేట.

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

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

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

ముందుగా 'జననాంగ విజ్ఞానం' లో మేము ప్రచురించిన స్తంభించిన అంగాల షేపు, వంకర, కోణం మొదలైన వాటితో మీ అంగాన్ని సరి చూసుకుంటే మీ అనుమానం కొంతమేరకు తీరుతుంది.

డయాబెటిస్ - రెండోపెళ్ళి

నాకు 40 సం॥లు. ఓ 4 నెలలుగా నేను డయాబెటిస్‌తో కాస్త మనస్తాపానికి గురి అయినాను. కాని, గెలవాలి; నాకు ఉన్న అనారోగ్యాన్ని మరియు నా మనసును! నేను

ముఖ్యంగా తెలపవలసిన విషయం నా భార్య చనిపోయింది. చాలాకాలంగా తనని మరిచిపోలేక ఒంటరిగా ఉన్నాను. పిల్లలు కూడా లేరు. ఇపుడు అయినవాళ్ళు అందరూ దూరం అయినారు. పరిస్థితుల వలన మాత్రమే.

ఇపుడు అందరూ నాకు నచ్చచెప్పి 2వ పెళ్ళి చేసుకోమని కోరుతున్నారు. డయాబెటిస్ వల్ల కొద్ది రోజులకు సంసారజీవితంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయని మరియు ఇపుడు దీనివలన పిల్లలు కలుగుతారా లేదా అన్నది మరో ఆలోచన.

వీటిని మీరు Clarify చేయగలరు. ఇప్పటి వరకూ అంగస్తంభనలు నిదురలోను, ఏదైనా సంసారిక సీనులు ఉన్న సినిమా చూసినపుడు చాలా చక్కగా ఉన్నవి. ఇలాగే జీవితం ఇంకా చాలాకాలం ఉండటానికి మరియు ఆహార నియమాలు, యోగాభ్యాసాలు తెలపండి.

-బి.ఎస్, చిత్తూరు.

జ : భార్య చనిపోయినా, భర్త చనిపోయినా రెండవ పెళ్ళి చేసుకోవడం చేసుకోకపోవడం అనేవి ఎవరి పరిస్థితుల్ని బట్టి, ఎవరి అవసరాలను బట్టి వారు నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండిపోయినవారు ఆదర్శ వంతులుకారు, చేసుకున్నవారు చనిపోయినవారి పట్ల అపరాధం చేసినవారూకారు. ఇవి కేవలం వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు. కనుక బంధుమిత్రుల సలహాలను తర్కించుకుని మీకు మంచిదనిపించిన నిర్ణయం మీరు తీసుకోండి.

ఇక డయాబిటిస్ అంటారా! రావడ మంటూ జరిగితే అది జీవితకాలపు నేస్తం. అశ్రద్ధ చేస్తే హానికరం. అదుపులో ఉంచితే అంతా క్షేమం.

డయాబిటిస్‌ని అదుపులో ఉంచడం అంటే - దానికి డాక్టరిచ్చిన మాత్రలు/ ఇంజెక్షన్లు సక్రమంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. డాక్టరు మీ శరీర నిర్మాణాన్ని, మీరు చేసే పనిని, చేసే వ్యాయామాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఏ ఆహారం తినాలో, ఏవి తినకూడదో....ఒకవేళ మొహమాటం కొద్దీ (...ఆరాటం కొద్దీ) తింటే దానికి తగ్గట్టు జాగ్రత్తలెలా తీసుకోవాలో చెపుతారు.

అవన్నీ శ్రద్ధగా పాటించాలి. ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చెయ్యాలి. (ఏయే వ్యాయామాలు ఎంతసేపు చేస్తున్నదీ డాక్టరుకి చెప్పాలి).

ఈ 3 రకాలా డయాబిటిస్‌ని అదుపులో ఉంచితే మీ ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి ఎప్పుడైతే అదుపులో ఉందో... అప్పుడు అంగస్తంభన సమస్యలే కాదు ఇతరేతర డయాబిటిస్ సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అంత త్వరగా దగ్గరకి రావు.

డయాబిటిస్ గల వ్యక్తులు ఏ రకం ఆహారం తీసుకోవాలో, ఏయే యోగాసనాలు వేస్తే వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందో **'యోగ చికిత్స'** పుస్తకంలో వివరించాము. చదివి ఆచరించండి.

నిజానికి ప్రతి ఒక్కరు ఈ ఆహార నియమాలూ, వ్యాయామాలూ పాటిస్తే డయాబిటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులకి కూడా అది రాకుండా చాలాకాలం వాయిదా పడే అవకాశం ఉంది.

'యోగచికిత్స' లోని ఆసనాలు రెగ్యులర్‌గా వేయటం ద్వారా తమ ఆరోగ్యపరిస్థితి బాగా మెరుగైందనీ, దాంతో డయాబిటిస్ మందుల్ని డాక్టరు గారు తక్కువ చేసారనీ, మా పాఠకులు తెలియచేస్తున్నారు.

పెళ్ళి చేసుకున్నాక సెక్సు సమస్యలొస్తేనో?

డయాబిటిస్ కారణంగా కలిగే సెక్సు సమస్యలకి, స్తంభన సమస్యలకి యిప్పుడు చక్కటి పరిష్కారాలున్నాయి. కాబట్టి ఆ కారణంగా పెళ్ళి మానుకోనక్కర్లేదు.

అయినా డయాబిటిస్ లేనివాళ్ళకి మాత్రం సెక్సు సమస్యలు లేవా ఏంటి? ఒకొక్కరు లేక అనుభవించలేరు. ఒకొక్కరు ఉండీ అనుభవించలేరు! ✤

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/ doctor/poosha

Phone and Video consultation also available!

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, ముంబయి 9967784025, మార్కాపురం-97043 43849