HELP FOR SEXUAL PROBLEMS & INFERTILITY

అభిసారిక

ISSN 0979-9789

జనవరి 2016

రు. 12

నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలతో

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ

www.abhisarika.in

అభిసారిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 01
జనవరి 2016

మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

కాష్టా దగ్ని ర్జాయతే మథ్యమానాత్
భూమిస్తోయం ఖన్యమానా దదాతి
సోత్సాహానాం నాస్తి, అసాధ్యం నరాణాం
మార్గారబ్ధా సర్వయత్నాః ఫలంతి ॥

మథించినట్టయితే కర్రల నుంచి అగ్ని పుడుతుంది. తవ్వుకుంటూ పోతే భూమి నుంచి నీరు పుడుతుంది. ఉత్సాహంతో ప్రయత్నం చేయాలే గాని నరుడికి అసాధ్యమంటూ లేదు. చేసే ప్రతి ప్రయత్నమూ ఫలిస్తుంది.

నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలతో...

ఈ సంచికలో...

❖ పెద్ద అంగం ఉంటే బాగుండును 3
❖ సన్నమా? లావా? మీ గురించి మీ అభిప్రాయమే ముఖ్యం 5
❖ కొలెస్టిరాల్‌తో సెక్సు సమస్యలు 7
❖ నరాలు బలహీనమయ్యాయా? 8
❖ బెడ్‌రూం బలాత్కారం 10
❖ మితిమీరిన కామం 13
❖ ఆ ఉద్దేశంతో అనకపోయినా... – జి. శివకుమార్, క్లినికల్ సైకాలజిస్టు 17
❖ అసాధ్యాలను సుసాధ్యాలు చేద్దాం – క్రాంతికార్ 21
❖ పురుషాంగం ఎలా స్తంభిస్తుందో తెలుసా? – డా. ధనుంజయ 24
❖ కొత్త సంవపత్సరంలో ప్లానింగ్ ఇలా... – క్రాంతికార్ 25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? – క్రాంతికార్ 28
❖ అడగండి చెబుతాను – డా. పూషా 29–40

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 మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

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

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.IN (Tel)

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

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

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.)

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును ఎం.ఓ. ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

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)

అభిసారిక పత్రికకు, 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

పెద్ద అంగం ఉంటే బాగుండును !

చాలామంది మగవాళ్ళని అంగంసైజు గురించిన దిగులు బాధపెడుతుంది. తమది ఇతరుల కన్న చిన్నదనీ, ఇంకా పెద్దదిగా ఉండాలనీ భావిస్తారు. ఇలా పెద్ద అంగం కోసం మగవాడు తాపత్రయ పడటంలో ఉద్దేశం తను సుఖపడాలన్న స్వార్థం కన్న, భాగస్వామిని సుఖ పెట్టాలన్న సద్భావవమే ఎక్కువ కనిపిస్తుంది.

చాలామంది మగవాళ్ళు రతి నిర్వహణలో మెలకువలు తెలియక భార్యను సుఖ పెట్టడంలో విఫల మవుతారు. దానికి కారణం అంగం చిన్నదిగా ఉండటమే అనుకుంటారు. భార్య అసంతృప్తితో మిగిలి పోయినపుడు తన సంతృప్తి కూడా అతనికి పరిపూర్ణంగా అనిపించదు. భార్యకు తృప్తి కలగని లోపం అతన్ని క్రుంగదీసి లభించిన రతి సుఖాన్ని అనుభవించ నివ్వకుండా చేస్తుంది.

ఆ వైఫల్యాన్ని అధిగమించడాని కతడు నానా అవస్థా పడతాడు. అంగాన్ని యోని లోపలికంటా అదిమిపట్టి ఆమెలో బాధానుభూతిని రేకెత్తిస్తాడు. అలా అయినా అతని పురుష మనస్తత్వం తృప్తి పడుతుంది. అందుకే మగవాడికి పెద్ద పురుషాంగం కావాలన్న ఉబలాటం.

అసలీ అంగ వ్యామోహం ఎందుకు పుట్టు కొస్తుంది?

దీనికి సమాధానం ఒక పాఠకుడి వాక్యాల్లో చూడండి.

“రహస్యంగా ఉండే దేనిమీదైనా మనిషికి కుతూహలం ఎక్కువను కుంటాను. పురుషాంగం రహస్యాంగమే కదా. అది మిగతా వాళ్ళకెలా ఉంటుందోనని క్యూరియాసిటీ. నా అంతే ఉంటుందా? అలాగే స్తంభిస్తుందా? నాలాగే వాళ్ళకీ తెల్లవారు ఝామున నిద్దట్లో స్తంభిస్తుందా? అప్పుడు వాళ్ళకి సిగ్గెయ్యదా?

‘ఇలాంటివే ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. బయటకు పోయినప్పుడు, సైకిలు మీద వెడుతున్నపుడు రోడ్డువార చెంబు పట్టుకుని కూర్చుని ఎవరైనా కనబడితే అటుకేసి దొంగతనంగా చూస్తాను. ఒక్కొక్కళ్ళని చూస్తే నా గుండె గుభేలుమంటుంది. వాళ్ళ అంగం అంత పెద్దగా ఉందేమిటి? నాకు అలా లేదేం? అని అనుమానం.

‘చిన్నప్పుడు బోరింగు దగ్గర స్నానాలు చేసి బట్టలు మార్చుకునే టప్పుడు జతగాళ్ళని పరిశీలనగా చూసేవాడిని. ఒక్కొక్కడు నన్ను వెక్కిరించేవాడు. ఏంట్రా అలా చూస్తున్నావు. నేను మొగాణ్ణిరా! అనేవాడు. నాకు చచ్చే సిగ్గేసేది.

“కాని నా అనుమానమల్లా ఒకటే. పెద్దదయినపుడు నా అంగం బాగానే ఉంటుంది. కాని ఉత్తప్పుడు ఎందుకంత చిన్నదిగా ఉంటుందీ అని. ఒకోసారి అనుకుంటాను. వీళ్ళెవరినీ చూడకుండా ఉంటే నాకీ ఆలోచనలతో బుర్ర చెడిపోయేది కాదు కదా! అని”.

ఈ పాఠకుడెంతో విపులంగా తన మనస్సు బయట పెట్టుకున్నాడు. ఎందరివో మనసులు తనకు తెలీకుండానే బయట పెట్టాడు. అతను చివరగా చెప్పింది ఎంతో సత్యం.

మరొకళ్ళతో సరిపోల్చిచూసుకుంటేనే తారతమ్యాలు తెలిసేది. ఓ కన్నో, కాలో, ముక్కో పక్కవాడితో పోల్చుకుంటే అట్టే తేడా కనపడక పోవచ్చు. అంగాన్ని పోల్చుకుంటే తప్పకుండా కనబడుతుంది. అంగ ప్రమాణంలో ఉన్న గమ్మత్తు కాదది. మనం అంగం సైజుకిచ్చే ప్రాధాన్యత ప్రభావం మాత్రమే.

అందరూ తమ అంగాలను ముడుచుకుని ఉన్న దశలో సరిపోల్చి చూసుకుంటారు. కాని అంగం పక్కవాడి కంటే పెద్దదో, చిన్నదో తెలియాలంటే అది స్తంభించినప్పుడే పోల్చాలి. కాని అలా చెయ్యటం సాధ్యం కాదు కదా!

ముడుచుకున్న దశలో ఒకొక్కరి అంగం ఒకో సైజులో ఉంటుంది. ఒకే మనిషికి ఒకొక్క సమయంలో ఒక్కొక్కలా ముడుచుకుని ఉంటుంది. ముడుచుకునే శక్తిలో అంగానికీ అంగానికీ ఎంతో తేడా ఉండటమే దీనికి కారణం.

కొంతమందికి ముడుచుకునపుడు అంగం మరీ చిన్నదై పొత్తి కడుపులో దూరిపోయిందా అనిపిస్తుంది. కాని అదే స్తంభించినప్పుడు 6 అంగుళాల దాకా సాగగలుగుతుంది.

ఒకొక్కరికి ముడుచుకున్న అంగమే 3 అం॥ ఉంటుంది. కాని స్తంభిస్తే అది 5 అం॥ మించక పోవచ్చు. కనుక ముడుచుకున్న అంగం ఎంత ఉన్నా ఒకటే. దాని స్తంభన శక్తియే ప్రధానం. చిన్న అంగాలకు సాగే శక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది. పెద్ద అంగాలకు తక్కువగా ఉంటుంది.

అయితే స్తంభించినప్పుడు అన్ని అంగాలూ ఒకే సైజులో ఉంటాయా?

ఉండవు. వాటిలోనూ వైవిధ్యం ఉంది. నేనిప్పుడు చెప్పినది - అంగం ముడుచుకుని ఉన్నపుడు చిన్నదిగా ఉందని బాధపడవలసిన పనిలేదనే!

స్తంభించినపుడు అంగం మూడున్నర అంగుళాల నుంచి 6 అం॥ దాకా ఉన్నాయని డా॥ లాన్‌వాల్ అన్నాడు. ఇది తెల్లజాతుల విషయం. మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు, డికెన్‌సన్ బృందం అందరూ దాదాపు ఇదే విధంగా చెబుతున్నారు. తెల్ల జాతుల కన్న నీగ్రోలకు అంగ ప్రమాణం ఎక్కువ. వారి సగటు 6 అం॥ వరకూ ఉంటుంది. వారిలో వైవిధ్యం నాలుగున్నర అంగుళాల నుంచి 9 అం॥ల వరకూ ఉంది. భారతీయుల అంగం మూడున్నర నుంచి 6 అంగుళాల వరకూ ఉంటుంది. సగటు నాలుగున్నర అంగుళాలు.

Galtier-Boiss అను శాస్త్రవేత్త పురుషాంగం స్తంభించినపుడు మూడున్నర అంగుళాలు ఉంటే చాలన్నాడు. ఆ సైజు అంగం ఉండి దాంపత్యం సుఖంగా చేసుకుంటున్న వారిని వందల సంఖ్యలో ఎరుగు దునన్నాడు. అలాగే 9 అం॥ వరకూ సైజున్న వాళ్ళూ ఉన్నారు. ప్రపంచంలో అత్యంత పొడవైన అంగం పదకొండున్నర అంగుళాలు ఉందట. వాడి భార్య అనుభవించేది స్వర్గం కాదు నరకమేనని డా॥ జె. ఆర్ రేపినాట్ అంటారు.

మొత్తం మీద స్తంభించిన అంగం పొడవు మూడున్నర అంగుళాల నుంచి 9 అంగుళాల వరకూ ఉంటుందని భారతీయులలో అత్యధిక సంఖ్యాకులకు 4 నుంచి 6 అంగుళాల లోపు ప్రమాణం ఉంటుందని చెప్పుకోవచ్చు.

అయితే అంగ ప్రమాణానికీ రతి సామర్థ్యానికీ సంబంధం లేనట్టేనా?

అవును. రతిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం చేతగాని వాడున్నాడను కోండి. వాడికి అంగ ప్రమాణం ఎంతున్నా ఒకటే. మొరటు వాడికి మొగలి పువ్వు ఇచ్చినట్టు.

సగటున స్త్రీ బీజవాహిక లోతు $2\frac{3}{4}$ నుంచి $3\frac{1}{4}$ అం॥ ఉంటుంది. అలాంటపుడు మూడున్నర అంగుళాల పొడవు స్తంభితాంగం ఉన్నవాడి కొచ్చిన ఇబ్బందేమిటి?

మూడున్నర అంగుళాల లోతున్న స్త్రీకి 6 అం॥ల స్తంభితాంగం గల భర్త లభించాడనుకోండి. అప్పుడామె యోని లోతూ, కైవారమూ కూడా అతని అంగానికి సరిపడునట్టుగా సాగుతాయి. సన్నని పెన్సిలునీ, శిశువు తలనూ కూడా పట్టుకోగల శక్తి యోనికుంది. కనుక అంగ ప్రమాణం చిన్నదిగా ఉందనేది అనవసరమైన చింత మాత్రమే.

మరి రతి మధ్యలో ఒక్క సారిగా యోని వదులై పోతుందేమి? అప్పుడు నా భార్య అసలు అంగం తగులుతున్నట్లు లేదంటుంది.

దీనికి కారణం వేరు. స్త్రీలో కామోద్రేకం పెల్లుబికినపుడు యోని ద్రవాలు పెద్ద మొత్తాలలో ఊరి వెల్లువలై ప్రవహిస్తాయి. దానికి తోడు బీజవాహిక లోపలి భాగం బెలూన్‌లా ఉబ్బుతుంది. ఆ స్థితిలో ఎంత పెద్ద అంగమైనా యోనిలో మునిగిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. అది ఆమె ఉద్రేకస్థాయికి చిహ్నమే కాని, మీ అంగం 'ఆమెకు సరిపడక పోవటం' ఎంత మాత్రం కాదు.

సన్నమా, లావా కాదు, మీ గురించి మీరు ఎలా ఫీలవుతున్నారనేది సెక్సులో ముఖ్యం

సన్నగా, నాజుగ్గా ఉండటానికే ఎక్కువ మంది ప్రాధాన్యత యిస్తున్నారు.

ఇన్నాళ్ళూ యువతులూ, ప్రౌఢలూ మాత్రమే కాక పిల్లలు కూడా డయటింగ్ చేస్తున్నారు.

లావుగా ఉండటం, లావెక్కడం అనేవి సాంఘికంగా ఆమోద యోగ్యం కాని పనులన్నట్లు అయిష్ట పడుతుంటే, యవ్వనంలో ప్రవేశిస్తున్న ఆడపిల్లలు, యువతులు, ముఖ్యంగా పెళ్ళి కాని వాళ్ళు "ఆకర్షణీయంగా, అందంగా" ఉండడంకోసం లావెక్కడాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

లావుగా ఉంటే అందం కాదా? ఆకర్షణ కాదా?

జనసామాన్యంలో ఏ అభిప్రాయాలు వ్యాపించి ఉన్నాయో, ఏవి వారి బుర్రల్లోకి ఇంజెక్టు చేయబడుతున్నాయో వాటి ప్రభావం వల్ల లావు అనేది ఆమోదం కావటం లేదు.

టి.వి.లు, పత్రికలు, నవలలు ఏవీ సౌందర్యవతుల్ని లావుగా పుష్టిగా బొద్దుగా ఉన్నట్లు వర్ణించరు. అందమంతా సన్నదనంలోనే ఉన్నట్లు వర్ణిస్తున్నారు అందరూ.

అయితే సైకాలజిస్టు ఏప్రిల్ ఫేలన్ అన్నట్లు తాము అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంటేనే పనికొస్తామన్నట్లు లేదంటే తామెందుకూ పనికిరానట్లు భావించుకోవడం స్త్రీలలో ఉన్నంతగా పురుషుల్లో లేదు.

తాము ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారో అలా ఉండపోవడ మొక బాధ, ఇతరుల దృష్టిలో తాము ఎలా కనబడుతున్నామోనని ఒక బాధ చాలామందిలో ఉంటాయి. ఎవ్వరినైనా- ముఖ్యంగా ఏ స్త్రీనైనా అడిగిచూడండి. మీ శరీరం, రూపురేఖలు మీకు నచ్చుతాయా? అని! పెదవి విరిచేవాళ్ళే ఎక్కువమంది ఉంటారు. (మగవాళ్ళలోనూ ఇలాంటి వారు కోకొల్లలు ఉన్నారు).

స్త్రీని సౌందర్యానికి ప్రతీకగా చూసినట్లు పురుషుణ్ణి చూడ్డం సమాజంలో జరగటం లేదు కనుక, ఆకర్షణీయంగా ఉండాలన్న తపన పురుషుడిలో అంతగా కనబడదు. ముఖ్యంగా పెళ్ళయిపోయాక పురుషుడికి ఆ దృక్పథం మొత్తంగా పోతుందని తోస్తుంది.

మొత్తంమీద సన్నగా మంచి రూపు తేలి ఉండటానికి స్త్రీపడే తాపత్రయం కాని, ఆమెపై కనబడకుండా పడుతున్న సాంఘిక ప్రభావం కాని తరచు స్త్రీ తన సెల్ఫ్‌వర్త్‌ని (తన దృష్టిలో తన విలువని) తగ్గించుకునేలా చేస్తోంది.

స్త్రీ తనలో ఆకర్షణ చాలదనుకుని ఆత్మన్యూనతకి లోనైతే, దాని ప్రభావం దైనందిన జీవితంతోపాటు సెక్సుపై చాలా ఉంటుంది.

తను మిగతా వాళ్ళలా అందంగా లేనని భావించే అమ్మాయి, అరమరికలు లేకుండా హాయిగా సెక్సులో పాల్గొన లేదు. ఏదో తనలో తక్కువ ఉందనే

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలకు..

శ్రీ కృష్ణమాచారి గారి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్‌కై...

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

తక్కువ భావంతో సెక్సుని ఎంజాయ్ చెయ్యలేదు. భర్తకి ఆనందాన్ని పూర్తిగా పంచలేదు.

లావు, సన్నం మాట వదిలిపెట్టి తమ శరీర ఆకారం గురించి, సౌష్టవం గురించీ, కనుముక్కు తీరు గురించీ - ఏరకంగానూ స్త్రీ పురుషులెవ్వరూ న్యూనతను పెంచుకోకూడదు.

నాకు వంటిమీద వెంట్రుకలు ఎక్కువ ఉన్నాయి. అసహ్యం అంటుందొక అమ్మాయి. వాటివల్ల ఆమె నిరంతరం అనీజీగా ఫీలవుతూ ఎవరితోనూ మసలదు. ఆ వెంట్రుకలు ఎలా పోతాయో ఎవరినీ అడగడానికి సిగ్గు. ఫలితంగా జీవితంలో ఎన్నో వేల ఆనందపు ఘడియల్ని పోగొట్టుకుని ఆమె విచారంతో గడిపేస్తోంది.

ముఖం జిడ్డని, మీసాలు లేవని, కాళ్ళు సన్నమని, రొమ్ములు చిన్నవని, పొట్టి అనీ, పొడుగు అనీ, అంగం చిన్నదనీ, పిరుదులు పెద్దవనీ, చిన్నవనీ, పొట్ట పెద్దదనీ.... ఇలా ఏదో ఒక అసంతృప్తి ఉన్నవారందరూ ఆయా విషయాలను విడిచి, వేరే విషయాలు - అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాల గురించి ఆలోచించడం అలవరుచుకోవాలి.

కొన్ని జాగ్రత్తలు

బరువు తగ్గడానికి కొందరు డయటింగ్ చేస్తూ ఎక్సర్‌సైజులు కూడా గట్టిగా చేస్తారు. అంత ఎక్కువ శ్రమకి, తక్కువ ఫుడ్డుకీ శరీరం అలవాటు పడనందున వీరు త్వరగా నీరసపడి పోతారు. ఇలా అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గిపోతే, కొంతకాలంపాటు కామవాంఛ తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది.

ఏ సెక్స్ అప్పీల్ కోసమూ, ఆకర్షణీయత కోసమూ, ఈ పాట్లు పడతారో ఆ ప్రయోజనం నెరవేరకుండా పోతుంది.

ఒకవేళ ఎక్సర్‌సైజు, డయటింగ్ చేద్దామనుకుంటూ చేయలేని వాళ్ళు 'తాము అప్రయోజకులమనీ, ఎంత అనుకున్నా ఆచరించలేకపోతున్నామనీ' బాధపడు తుంటారు. ఇలాంటి వ్యధకి లోనైనందువల్ల కొందరికి (తాత్కాలికంగా) కామవాంఛ తగ్గుతుంది. ఏదైనా మన మనసులోనే ఉంది, మనం అనుకోవడంలోనే ఉంది!

పురుగుల మందులతో వీర్యనాణ్యతా లోపాలు

ఎదిగే వయసులో ఆర్గనోక్లోరైడ్ కలిగిన పురుగుల మందుల ప్రభావానికి లోనయ్యే మగపిల్లలకి భవిష్యత్తులో వీర్యనాణ్యత దెబ్బతినే అవకాశం ఉందని, ఫలితంగా సంతానం కలగడం విషయంలో సమస్యలేర్పడవచ్చని యూనివర్శిటీ ఆఫ్ గ్రేనడా పరిశోధకులు క్లిమెంట్ ఏగ్విలార్ అంటున్నారు.

వీర్యం నాణ్యత యిప్పటికే అనేక సాంఘిక కారణాలు (అంటే– మానసిక వత్తిడి, జీవనశైలి, ఉద్యోగ పరిస్థితులు) పర్యావరణ, ఆరోగ్యపరిస్థితులు, వంటి కారణాల వల్ల ప్రభావితమవుతోంది. వీటికి తోడు క్రిమిసంహారకాల ప్రభావం తోడైతే సమస్య జటిలమవుతుంది. క్రిమిసంహారకమందులు ప్రధానంగా పొలాల్లో పనిచేసేవారిమీదనే ప్రభావం చూపిస్తా యనుకుంటే పొరపాటే. కాయకూరల ద్వారా మిగతా వారందరికీ ఇవి ప్రమాదం కలిగిస్తాయి. అంతేకాదు గాలిలో కూడా ఈ కాలుష్యాలున్నాయని ఢిల్లీలోని గాలి నమూనాలు పరిశీలించిన బృందం 1986లోనే వెల్లడించింది. జార్జి వాషింగ్టన్ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు కూడా ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించారు.

ఉత్తర అట్లాంటిక్‌లోని ఫోరే ద్వీపవాసులుకూడా సముద్రంలో దొరికే పైలట్ తిమింగలం మాంసాన్ని, కొవ్వుని ఆహారంలో వాడతారు. వీటిలో ఆర్గనోక్లోరైడ్ కాలుష్యాలు అధికం. వారిలో కూడా వీర్యనాణ్యత గణనీయంగా దెబ్బతింది. కనుక ఆర్గనోక్లోరైడ్లు (ఉదా: డిడిటి, ఎండోసల్ఫాన్) వీర్యానికి హానికరమే అని సైంటిస్టులు భావిస్తున్నారు.

కోలెస్టిరాల్‌తో సెక్సు సమస్యలు

"రక్తంలో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండటం లాంటి లైపిడ్ దోషాలకీ, సెక్సు సమస్యలకీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. లైపిడ్ దోషాల వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. అలాగే కొన్ని సెక్సు సమస్యలుంటే లైపిడ్ వ్యాధుల్ని, హృద్రోగాల రిస్కునీ అనుమానించాలి! "

40 సం॥లు దాటేక 50% మంది స్త్రీ పురుషుల్లో సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువ ఉంటున్నాయి. ఈ సమస్యలు ప్రధానంగా పురుషుల్లో స్తంభన వైఫల్యం రూపం లోను, స్త్రీలలో స్పందన లోపం (జడత్వం) గానూ ఉంటున్నాయి.

అయితే స్త్రీ పురుషుల కామ స్పందనల్నీ, కామ సమస్యల్నీ అనేక కారణాలు ప్రభావితం చేసే మాట నిజమే అయినా ప్రధానంగా ఈ వయసు వారిలో **రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన ఏదో ఒక సమస్య ముఖ్య కారణం అవుతోంది.**

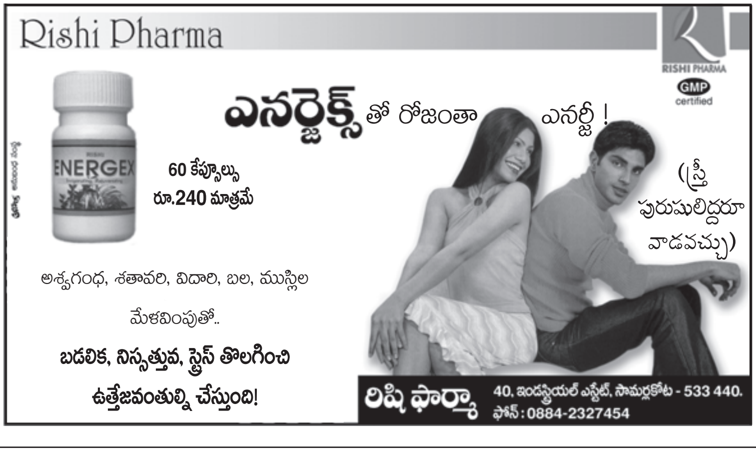
డయాబిటిస్ (షుగర్ వ్యాధి), హై బి.పి., (హైపర్ టెన్షన్), కార్డియో వాస్క్యులార్ (హృదయ వ్యాధులు, రక్తనాళ వ్యాధులు), చాలా కాలంగా ఉన్న పొగ త్రాగే అలవాటు, రక్త నాళాలు గట్టి బడటం, ఇరుకవడం - ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాక స్త్రీ పురుషుల్లో లైంగిక సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

ఈ వ్యాధుల వల్ల పురుషాంగానికీ, స్త్రీ జననావయవాలకీ - ముఖ్యంగా యోని శీర్షానికీ, బీజవాహికకీ - రక్త ప్రసారం తగ్గడం ద్వారా ఆయా అవయవాల స్పందనలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా పురుషుల్లో అంగం సరిగా స్తంభించదు; స్త్రీలలో యోని స్రావాలు, జననాంగ స్పందనలూ తగ్గిపోతాయి.

ఇటీవల డా॥ Billups బృందం రక్తంలో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండడానికీ, నపుంసకత్వానికీ సంబంధ ముందని తెలియ జేసింది. అంతే కాక 40 ఏళ్ళ పైబడ్డ వారిలో నపుంసకత్వం ఏర్పడితే ఆయా వ్యక్తుల్లో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండే అవకాశమూ, ఫలితంగా హృద్రోగం కాని, స్ట్రోక్ కాని వచ్చే అవకాశాలూ అధికంగా ఉంటాయని పేర్కొంది.

తెలిసి ఎటువంటి హృద్రోగాలూ, ఇతర అనారోగ్యాలూ లేని స్త్రీల లైపిడ్ ప్రొఫైల్స్ సేకరిస్తే (అంటే - LDL, HDL ట్రైగ్లిసరైడ్లు, కొలెస్టిరాల్ పరీక్షలు చేయిస్తే) 40% మందిలో ఏదో ఒక లైపిడ్ సమస్య (ముఖ్యంగా కొలెస్టిరాల్ అధిక్యత) ఉన్నట్టు, కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉన్న పేషెంట్లలో సెక్సు కోరికలు తగ్గినట్టు తేలింది.

దీన్ని బట్టి కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండే వారికి అంగ స్తంభన సమస్య కాని, కామ స్పందనలు సరిగా లేకపోవడం కాని జరిగే అవకాశముందని అర్థమవుతోంది. కనుక 40 పైబడ్డ వారిలో సెక్సు సమస్యలుంటే Fasting Lipid Profile ని కూడా పరీక్షించి చికిత్స చేయడం మంచిది. తద్వారా వారి లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ, వారి సంసార జీవితాన్ని కాపాడటమే కాక వారిని హృదయ, రక్త ప్రసరణ సమస్యల నుంచి, స్ట్రోక్ నుంచి రక్షించవచ్చు.



నరాలు బలహీనమయ్యాయా?

అంగం స్తంభించడం విషయంలో చిన్న, పెద్ద సమస్యలు అతి తేలిగ్గా కలుగుతుంటాయి. తరచు కలుగుతూంటాయి. మానసిక ఆందోళన కలిగిస్తూంటాయి. 'నరాలేమన్నా బలహీనమయ్యాయేమెూ' అని ఆందోళన కలిగిస్తాయి. డాక్టర్నడిగితే ఒకరేమో లోపమేం లేదు, మానసికమే అంటారు. ఒంకొకర్నడిగితే శారీరక సమస్య కాదని చెప్పలేం అంటారు. ఏది నిజం?

1980వ దశకానికి పూర్వం నపుంసకత్వానికి 90% కారణాలు మానసికమే అనేవారు! 1981 నుంచీ శారీరక (Organic) దోషాలే ఎక్కువగా నపుంసకత్వానికి కారణమనే వాదం బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ముఖ్యంగా ఈ వాదాన్ని వ్యాప్తి చేస్తున్నది ఏండ్రాలజిస్టులే కావటం గమనించండి. మీరు సైకాలజిస్టుల్నో, సైకియాట్రిస్టుల్నో అడిగి చూడండి. ఇప్పటికీ వారు నూటికి 90 కేసుల్లో నపుంసకత్వం మానసికమనే అంటారు.

ప్రతి స్పెషలిస్టూ సమస్యని తన కోణం లోంచే చూస్తాడు. నిజానికి నపుంసకత్వం మానసికమా, శారీరకమా అని రెండు విభాగాలుగా విడగొట్టి ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేనివిగా భావించటం సరైన పద్ధతి కాదు. 1980ల నాటికి మెడికల్ టెక్నాలజీ బాగా అభివృద్ధి చెందింది. అంతకు మునుపు లేని పరీక్ష సౌకర్యాలూ, సాధన సంపత్తీ సమకూరేయి. కనుక నపుంసకత్వం విషయంలో గతంలో గుర్తుపట్టలేని శారీరక దోషాలెన్నో వెలుగులోకి వచ్చిన మాట వాస్తవం. అంతమాత్రాన నపుంసకత్వానికి నూటికి 90 పాళ్ళు శారీరకదోషాలే అనటం మాత్రం సరికాదు.

'నీ నపుంసకత్వం మానసికమే' అని చెపితే పేషెంటు నమ్మటంలేదు. శారీరక దోషం ఉండి ఉంటుందనే భావాన్నే అతనూ ఇష్టపడుతున్నాడు.

CONSULT ONLINE /
Fix appointment with
DR. POOSHA
through
www.lybrate.com
www.adviceadda.com
www.icliniq.com
www.practo.com
www.healthcaremagic.com
www.justdial.com,
SmartRx.com,Doctorstime.net
and more.

ప్రపంచ విఖ్యాత సెక్సు విజ్ఞానవేత్త డా॥ జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ ఏమన్నారో చూడండి. 'నేను 1960లలో సెక్స్‌థెరపీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టే సరికి 90% నపుంసకత్వ కేసులు మానసికమైనవే అని నమ్మేవారు... దానికి సాక్ష్యాధారాలు లేవు. గత 15 ఏళ్ళుగా... 'ఇంచుమించు నపుంసకత్వ కేసులన్నీ శారీరక దోషాలకు సంబంధించినవే అని వింటున్నాం! దీనికీ విశ్వసనీయమైన సాక్ష్యాలు లేవు... కాకపోతే ప్రతి నపుంసకుణ్ణీ పూర్తిగా బాగు చేయగలగడం ప్రస్తుతం సుసాధ్యమైంది. ఇది మాత్రం నిజమే...!

"... పురుషుల స్వభావం మాత్రం ఎలా ఉంది? 'నీ నపుంసకత్వం మానసికమే' అని చెపితే పేషెంటు నమ్మటంలేదు. శారీరక దోషం ఉండి ఉంటుందనే భావాన్నే అతనూ ఇష్టపడుతున్నాడు. మానసిక నపుంసకత్వానికి కూడా సైకలాజికల్ చికిత్స కంటే వైద్య చికిత్సనీ, శస్త్ర చికిత్సనీ ఎక్కువ యిష్టపడుతున్నాడు. అవే మంచివనుకుంటున్నాడు. మానసిక నపుంసకత్వం మానసిక చికిత్సకే బాగా లొంగుతుందని గ్రహించడు"-అన్నారు బాంక్రాఫ్ట్.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏండ్రాల

జిస్టులు వ్యక్తం చేస్తున్న అభిప్రాయమూ, సామాన్య ప్రజల Expectation ఒక్కలాగే ఉండటం గమనించండి. ఏండ్రాలజీ టెస్టులు చాలా విలువైన సమాచారాన్ని స్తాయి. నపుంసకత్వానికి శారీరక హేతువు లుంటే కనిపెట్టేస్తాయి. సందేహం లేదు. నపుంసకత్వాన్ని కలిగించే శారీరక కారణాలు దొరికినంత మాత్రాన మానసిక కారణాలు లేవని అర్థం కాదుకదా! శారీరక దోషాలను గుర్తించి నందువల్ల కూడా కొత్త మానసిక సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. శారీరక దోషాన్ని చికిత్సద్వారా సరిచేసినా మానసిక భయాలవల్ల నపుంసకత్వం సమస్య తీరకపోవచ్చు.

ఈ సందర్భంగా టైఫర్ అండ్ మెల్మాన్ అను యూరాలజిస్టుల దృక్పథం మీకు చెబుతాను. స్తంభన వైఫల్యానికి (నపుంసకత్వానికి) గల కారణాలను వారు 5 వర్గాలుగా చేసారు.

1. కేవలం శారీరక దోషాలు (రక్త ప్రసరణ నరాల వ్యవస్థ, హార్మోను వ్యవస్థ, నరాలు మొ॥ వాటి దోషాలు)

2. ప్రధానంగా శారీరక దోషాలు (కొంత మేరకు పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ లాంటి మానసిక దోషాలు కూడా ఉంటాయి).

3. ప్రధానంగా మానసిక దోషాలు (చిన్న చిన్న శారీరక దోషాలు కూడా ఉంటాయి.)

4. కేవలం మానసిక కారణాలు

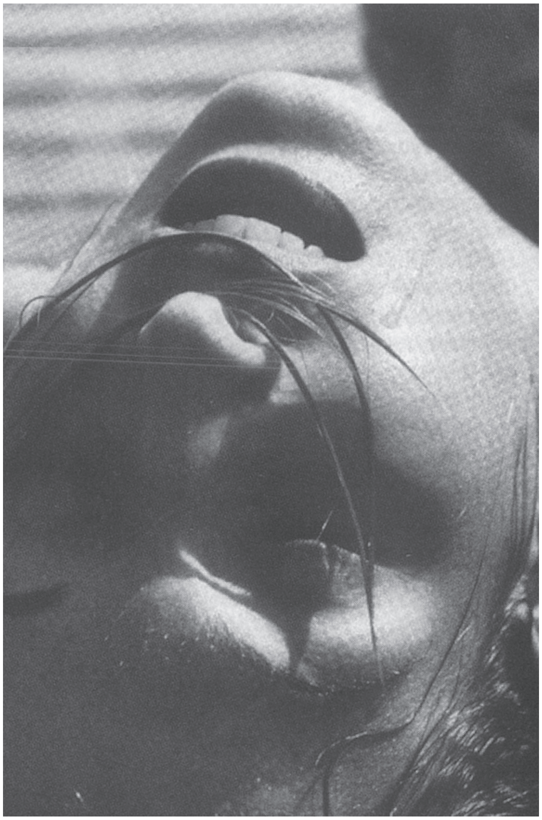
5. అంతుపట్టని కారణాలు

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ మెడికల్ కాలేజీ, బ్రాంక్స్ (న్యూయార్క్)లోని పుంసత్వ సమస్య క్లినిక్‌ని నిర్వహిస్తున్న వీరిద్దరూ కలిసి 1400 స్తంభన వైఫల్య కేసులపై స్టడీ చేయగా నూటికి 55 మంది స్తంభన వైఫల్యానికి మానసిక కారణాలే పూర్తిగా కాని, చాలా మటుక్కి కాని కారణమవుతున్నాయని తేలింది. ఓ 15% మందిలో నపుంసకత్వానికి కారణమేమిటో తెలియలేదు. ఇకపోతే 35% మంది మిగిలారు. వీరి నపుంసకత్వం మాత్రమే పూర్తిగా కాని, చాలా మటుక్కి గాని శారీరక కారణాల వల్ల కలిగినదని తేలింది.

పై పెచ్చు ఈ సర్వేలో పాల్గొన్న పేషెంట్లలో ఎక్కువమందికి Organic (శారీరక లోపాల వల్ల ఏర్పడిన) Impotence ఉందని వారి ఫ్యామిలీ డాక్టర్లు అనుమానించి యూరాలజీ విభాగానికి రిఫర్ చేయటం జరిగింది. అంటే అంగస్తంభన సమస్య ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ పరీక్షించగలిగితే శారీరక దోషాల పాత్ర యింకా తక్కువ ఉంటుందని అర్థమౌతుంది.

మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే పేషెంట్ల వయసుని బట్టి నపుంసకత్వ కారణాలు మారతాయి. పాతికేళ్ళ వయసు కుర్రాళ్ళలో శారీరక నపుంసకత్వం ఉండే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. అదే 40-50-60 సం॥ల వయసుగల పేషెంట్లను పరీక్షిస్తే వారిలో నపుంసకత్వానికి శారీరక కారణాలు కారణమయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఏది ఏమైనా, మనో వైజ్ఞానిక నిపుణులూ, ఏండ్రాలజిస్టులూ కలిసి టీమ్‌గా ఏర్పడి క్షుణ్ణంగా రెండు రకాల కారణాలనూ అన్వేషించి, సముచిత మైన చికిత్స చేపట్టడమే సరైన మార్గం. ఏ ఒక్కరో విడిగా నపుంసకత్వం విషయంలో పూర్తి న్యాయం చేకూర్చలేరు.



బెడ్‌రూంలో బలాత్కారం

(Marital Rape)

సు. అప్పటికి 9 రోజులుగా సెక్సు లేకుండా 'మాడిపోతున్నాడు'. రోజూ భార్యని బతిమాలడం, ఆమె తనకి ఇంట్రస్ట్ లేదని చెప్పడం, ఇతను తిట్టడం, అరవడం, చెయ్యెత్తడం..గొడవలు.. ఇక కోపం, అసహనం అణుచుకోలేక బలాత్కారంగా మీద పడ్డాడు. ఆమె వదిలించుకోబోతే అదిమిపట్టి, మీదపడి, ఆమె గిజాయించుకుంటున్నా, అరుస్తున్నా, తిడుతున్నా, రతి ముగించి, ఆమె వంటి మీద స్ఖలించి లేచిపోయాడు. లేస్తూ... "నీ పొగరుకిదే తగిన శాస్తి .. !" అని ఓ తిట్టుతిట్టి మరీ లేచాడు.

ఆమెకి నిస్సహాయత, దుఃఖం పెల్లుబికి వచ్చాయి. మౌనంగా చాలాసేపు ఏడ్చి ఎప్పటికో నిద్రపోయింది. 3 రోజులపాటు తిండీ తిప్పా లేకుండా, భర్తతో మాటాపలుకు లేకుండా అలాగే పడుకునేది. "అలిగి సాధిద్దామను కుంటున్నావేమో నా దగ్గర నీ వేషాలు సాగవు" అని బెదిరించాడు భర్త. తిరిగి ఆ రాత్రి చరిత్ర పునరావృతమైంది. ఆరోజు నుంచి 2-3 రోజులకో సారైనా ఇలాంటి తంతే!... చివరికి ఆమె పుట్టింటికి వెళ్ళి పోయింది. కొడుకుని చంకనేసుకుని!

ఇలాంటి స్టోరీలు భారతీయ కుటుంబాల్లో తక్కువేమీ లేవు. అట్టడుగు వర్గాల నుంచి అత్యధిక సాంఘిక స్థాయిల్లోని కుటుంబాల దాకా ఏదో ఒక రూపంలో భర్తల చేతిలో రేప్‌కి గురవుతున్న భార్యలు ఎంతోమంది ఉన్నారు. అమెరికా లాంటి దేశాల్లో కూడా 10% నుంచి 16% వరకు వివాహిత స్త్రీలు భర్తల వల్లనో, మాజీ భర్తల వల్లనో రేప్‌కి, ఇతర లైంగిక హింసకీ గురవుతున్నారు.

రకరకాల వైవాహిక బలాత్కారాలు

సాధారణ రేప్‌ల సంగతి అలా ఉంచండి. పడకగదిలో భర్తలు భార్యలపై చేసే బలాత్కారాలు 3 రకాలుగా ఉంటున్నాయి.

కేవలం **సెక్సుకొరకు** మాత్రమే ప్రయోగించే **హింస.** కామవాంఛ తీరే మార్గం లేక భర్తలు భార్యలపై చేసే దౌర్జన్యా లివి. మాటలతో హింసించడం నుంచి శారీరకంగా బల ప్రయోగం చేయటం, గాయపరచడం దాకా ఏదన్నా జరగొచ్చు.

చావగొట్టడం. సెక్సుతో సంబంధం లేదు. రోజూ ఏదో ఒకదానికి భార్యని చావగొడుతూనే ఉంటాడు. సెక్సులో పాల్గనేటప్పుడో, అంతకు ముందో, వెనకో కూడా తన్నులు తప్పవు. హింస అతని దినచర్యలో అంతర్భాగం.

శాడిస్టిక్ రకం రేప్ మూడవది. భర్త లైంగిక శాడిస్టు. భార్య చిత్రహింసలు పడి ఏడుస్తుంటే అతనిలో పైశాచికానందంతో పాటు, కామోద్రేకం కూడా పెల్లుబుకుతుంది. కనుక హింసిస్తూ రతిచేస్తాడు. అవి చాలవన్నట్టు నానారకాల హింసాత్మక విడియో చిత్రాలు, నీలిచిత్రాలు తోడు తెచ్చుకునే వాళ్ళున్నారు.

భారతదేశంలో చట్టాలు వైవాహిక బంధం లోపల జరిగే లైంగిక బలాత్కారాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే నేరంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

ఇండియాలో ఇంకా పురాతన వైవాహిక చట్టాలు అమల్లో ఉన్నాయి. ప్రాచీన, అనాగరిక 'సంభోగ హక్కుల పునరుద్ధరణ చట్టం' (Restitution of Conjugal Rights Act) ఇంకా అనేకచోట్ల అమలవుతోంది. భార్యా భర్తల్లో ఎవరన్నా గాని సరైన కారణం బుజువు చేయకుండా కాపురం విడిచి వెళ్ళిపోతే... మళ్ళీ వచ్చి చచ్చినట్టు కాపురం చెయ్యమని, తన "సంభోగ హక్కుల్ని' పరిరక్షించమని కోర్టుని కోరే హక్కు ఇరువురికీ ఉంది. దీనివల్ల తరుచు పురుషుడి కంటే స్త్రీయే ఎక్కువ బలికావడం జరుగుతోంది.

మనదేశంలోనే కాదు అనేకదేశాల్లో చట్టాలు ఇప్పటికీ భార్యని భర్త ఆస్తిగానే పరిగణిస్తున్నాయి. పెళ్ళి అనేది ఒక ఒప్పందమని, ఆ ఒప్పందం ప్రకారం శారీరక హక్కులతో జీవితాంతం సంభోగ హక్కులు ఆటోమేటిక్‌గా సంక్రమించాయని, వాటిని చట్టం కాపాడవలసిందేననే అభిప్రాయాన్ని చాలా చట్టాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

సెక్సు వర్కర్లకి కూడా సెక్సుని తిరస్కరించే హక్కు ఉందని ప్రకటించిన న్యాయస్థానాలు ఎందుకనో వైవాహిక మానభంగానికి యివ్వవలసిన ప్రాముఖ్యత యివ్వలేదు. ఇందుకు ప్రధాన భయం కాపురాల్లో చట్టం జోక్యం పెరుగు తుందని, విడాకులు ఎక్కువవుతాయని, యిష్టంలేని భార్యలు భర్తలపై అబద్ధపు రేప్ నేరాలు బనాయించే అవకాశాలు ఎక్కువవు తాయనీ కావచ్చు.

కాని నిజమైన బాధితుల గతేమిటి?

శారీరకంగా : బెడ్‌రూం రేప్‌లు కొన్ని సందర్భాల్లో అపరిచితులచే జరిగే మానభంగాలకేమీ తీసిపోవు. యోని ప్రాంతం చిరగడం, మలద్వారపు గాయాలు (చిరుగులు, పచ్చిపుండ వడం, లోని కండరాల పొరలు చిరగడం, గీసుకుపోవడం, చెక్కుకు పోవడం) సాధారణం.

మనిషి డస్సిపోవటం, సొమ్మసిల్లి పోవడం, ఎముకలు విరగడం, కళ్ళుచుట్టూ నల్లగా అయిపోవడం, ముక్కు బద్దలవటం, జుట్టు పీకిన చోట తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు రక్తసిక్తం కావడం, దవడలు దెబ్బతినడం, చెవులకు గాయాలు, చివరకు కత్తిపోట్లు కూడా కనిపిస్తాయి కొన్ని సంసారాల్లో.

ఇక గర్భస్రావాలు, సుఖవ్యాధులు, మూత్రనాళ వ్యాధులు, వంధ్యత్వం, వెజైనిస్మస్ వంటివి కూడా సంభవిస్తాయి.

మానసికంగా : మనసుకి కలిగే గాయం ఇంకా పెద్దది. "నువ్వు ఎంతో నమ్మి, నీ జీవితాన్నంతనీ ఎవరిచేతిలో పెట్టి నిన్ను నువ్వు అర్పించుకున్నావో, ధర్మార్థకామాల్లో ఎవరైతే నీకు తోడునీడగా ఉంటానని మాటయిచ్చాడో అతనే నీపాలిట యముడిగా మారి, నిన్నొక బలిపశువుగా మారిస్తే - అది మనసుకి కలిగించే గాయం అంతా ఇంతా కాదు. అది శరీరానికీ, మనసుకే కాదు, వివాహ వ్యవస్థకీ, నమ్మకానికీ, నీ ఆత్మకీ గొడ్డలి పెట్టు'' అని ఆక్రోశించారామె.

అపరిచితుని వల్ల కలిగిన మానభంగం కంటే భర్తవల్ల జరిగే మానభంగం

పర్యవసానాలు ఎక్కువ. ఎందుకంటే తెలిసి తెలిసీ ఈమె ఉండేది రేపిస్టు ఇంట్లోనే, అతని పక్కలోనే.

అనుక్షణం భయం, అనుక్షణం అసహ్యం, అనుక్షణం అనుమానం, దుఃఖం. పైగా తరచు ఆ జరిగే ఘోరానికి పిల్లలు కూడా సాక్ష్యం. తనకీ వాళ్ళకీ కూడా మగజాతి మొత్తం మీదనే ద్వేషం.

చాలా వైవాహిక బలాత్కారాల్లో శారీరక హింస సెక్సులో లొంగదీసుకునే వరకే ఉన్నప్పటికీ మనసుకి అది చేసే గాయమే అధికం.

నేను రేప్ చేయబడ్డానా?

చాలామంది మహిళలు తమపై జరుగుతున్నది బలాత్కారమని, రేప్ అని భావించడానికి కూడా సందేహిస్తారు. మత విశ్వాసాలు, సాంఘిక సంప్ర దాయాలు భర్తని సుఖపెట్టడం తన విధిగా శాసించాయి కాబట్టి తానా పనిచేయలేక పోతున్నందున ఈ శిక్ష అనుభవిస్తున్నానను కుంటున్నారు కొందరు.

తమలో తప్పునే వెదుక్కుంటారు ఎందరో. కర్మ సిద్ధాంతం ఉండనే ఉంది.

కుటుంబంలో లైంగిక హింసకి గురవుతున్న చాలామంది స్త్రీలు, ఏంగ్జయిటీ, షాక్, తీవ్రమైన భయం, డిప్రెషను, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ఇల్లు విడిచి పారిపోయే ఆలోచనలకు గురవుతున్నారు. నిద్ర సమస్యలు, eating disorders,

ఇతరులతో సంబంధ బాంధవ్యాలు ఏర్పరుచు కోవడంలో లోపాలు, ఆత్మవిశ్వాస లోపం, ఇతరులపై అపనమ్మకం, తరచు ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లో కెళ్ళి ఆందోళనకి లోనవడం, సెక్సుపట్ల విరక్తి, అసహ్యం, పురుషద్వేషం లాంటి మానసిక సమస్యలకి లోనవుతున్నారు.

ఇది నిజంగా జరుగుతున్న పరిణామం. క్షమించరాని నేరం.

వైవాహిక అనుబంధం అనేది పరస్పరం ఆనందదాయకంగా ఉండాలే కాని, ఒకరిపట్ల అమానుషంగా, పాశవికంగా, హక్కుగా ఉండకూడదు.

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

"మితి మీరిన కామం"

- "సార్, నా భార్యకి కామం చాలా ఎక్కువ సార్. రోజూ 2-3 సార్లయినా సెక్సు కావాలని పీడిస్తుంది సార్. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఆ మోజులో నేనూ సై అంటే సై అన్నాను. గాని యిప్పుడెలా కుదుర్తుంది సార్. ఆమాటంటే నాభర్య నమ్మదు. 'నువ్వెక్కడెక్కడో తిరిగొచ్చి మోజు తీర్చుకుని నన్ను నట్టేట్లో ముంచుతున్నా'వని తిడుతుంది. పెళ్ళాన్ని తృప్తి పరచలేని వాడివి పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావని తిడుతుంది." ఇది చదువు చట్టుబండలూ లేని మనిషి ఆవేదన కాదు బియ్యే చదువుకున్న భార్య మొగుడి ఆవేదన!

- "నాభర్తకి రోజూ సెక్సు కావాలి. అన్నంలేకపోయినా ఉంటాడు కాని సెక్సు లేదంటే బతకనివ్వడు. ఆ మూడు రోజులే నాకు విశ్రాంతి. ఒక్క రోజు బట్ట ఆగక సెక్సు లేటయ్యిందంటే చిందులు వేస్తాడు. నిద్ర పట్టక రాత్రంతా దొర్లుతాడు. రోజూ సెక్సు అంటే నాకు రోత పుడుతోంది...!"

  \- ఒక యిల్లాలి రోదన.

- "నేను 5 సం॥లుగా హ.ప్ర.కి అలవాటు పడ్డాను. రోజుకి 4-5 సార్లయినా హ.ప్ర. చేయందే ఉండలేను. ఎంతమానకుందా మనుకున్నా మానలేకపోతున్నాను. అతిగా హ.ప్ర. చేసుకునే ఈ అలవాటు పోయేదెలా?

  \- ఓ బ్రహ్మచారి.

ఇలాంటివారంతా తామో, తమ భాగస్వాములో అతికాములనీ, ఈ బాధ పళ్ళేక పోతున్నామనీ వాపోతారు. ఇంకాస్త నిర్మొహమాటస్తులైతే కామపిశాచాలు అనీ, మోహినీ పిశాచాలనీ, మదజ్వరంతో కాగిపోతున్నారనీ వగైరాలుగా వర్ణిస్తారు.

మరి దీన్ని 'అతి కాముకత్వం' అనవచ్చా? ఇది నిజంగా ఏదైనా జబ్బా? యిందులో రకాలున్నాయా? జబ్బే అయితే పరిష్కారమేమిటి? చూద్దాం.

* * *

అసాధారణమైన కామ కోరికలు కలిగి, పదేపదే పట్టుదలగా సెక్సులో పాల్గొంటూ... ఎన్ని సార్లు పాల్గొన్నా, ఎంత మందితో పాల్గొన్నా కూడా తృప్తి పొందక యింకా... యింకా అంటూ అన్వేషించే వ్యక్తుల్ని ''అతి కాముకులు''

(hypersexuals or Oversexed) అంటాం.

స్త్రీలలో అతికాముకత్వానికే నింఫో మేనియా (nymphomania = 'bride madness') అని పేరు. పురుషుల్లో దీన్నే శాటిరియాసిస్ (Satyriasis) లేదా డాన్ జువానిజమ్ (Don Juanisam) అంటాం. (ఈ పదాల నిప్పుడు వాడటం లేదు)

స్త్రీకి వాంఛ అధికంగా ఉంటే సహజంగానే హడలి చస్తారు మగవాళ్ళు. వాంఛే అధికంగా ఉండక్కర్లేదు. ఉన్న కొద్దివాంఛనీ భర్త వద్ద స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరిచినా బిక్కచచ్చిపోవడం పురుష సహజం అంటే నమ్మండి.

అదే పురుషుడికి వాంఛ అధికంగా ఉంటేనో? అతడు రసికుడు. శృంగార సమ్రాజ్యాధిపతి. వాడికేం? మగాడు!... ఎట్సెట్రా పొగడ్తలు!

వీరు డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే ఎందుకు సంప్రదిస్తారో తెలుసా? తమకి కామం ఎక్కువ ఉందని కాదు, తమ భార్యకి తక్కువ ఉందనీ, దాన్ని ఎలాగైనా పెంచమనీను!

లేదా తమ భార్యకి మరీ ఎక్కువ కామవాంఛ ఉందనీ దాన్ని ఎలాగైనా తగ్గించే మార్గం చెప్పమని కోరుతారు. లేదా తమలో ఆమేరకు కామవాంఛ పెంచమంటారు.

స్త్రీలో అధికవాంఛని చూస్తే సమాజానికి భయమూ, పురుషునిలో అధిక వాంఛని చూసి ఆరాధన, ఈర్ష్య లాంటి భావాలుంటాయని చెప్పుకున్నాం సరే! నిజంగా అతికాముకులు ఉన్నారా?

ఉన్నారనే మీరు నమ్ముతున్నారు అవునా? కాని లైంగిక వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు దీన్ని అంగీకరించడం లేదు!

ప్రముఖ సెక్సాలజిస్టు హెలెన్ కెప్లాన్ మాటల్లో చెప్పాలంటే "నా అనుభవంలో అతికామవాంఛ కేసులు చాలా అరుదుగా మాత్రమే తారసపడ్డై. అలా తారసపడిన వాటిలో అధిక శాతం మందికి ఏదోరకం మానసిక రుగ్మతలు ఉంటూ వచ్చాయి. హైపోమేనిక్ స్టేట్, తీవ్రమైన ఏంగ్జయిటీ, టెన్షను, సెక్సు అసమర్థతకి సంబంధించిన అబ్సెషన్లు... ఇట్లా!

"వారిలో కనిపించే విపరీత కామ ప్రవర్తనకీ ఈ మానసిక రుగ్మతలకీ సంబంధం ఉంది. మానసిక రుగ్మతలు పోగొడితే అతికాముకత్వం కూడా తగ్గిపోయింది. అంటే వారిలో మనోరుగ్మతలకి అతి కాముకత్వం కూడా ఒక లక్షణమే అయింది.

"అలా కాక ఏ మానసిక రుగ్మతా లేని వారిలో 'అతికాముకత్వమే' ఏకైక సమస్యగా సంప్రదించిన వారు 'దాదాపు శూన్యం'. అందుకే నా దృష్టిలో అతి కాముకత్వం అనేది వ్యాధి కాదు. ఒక అభిప్రాయం, ఒక భ్రమ మాత్రమే'' అంటారామె.

విలియం మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లది కూడా అదే మాట! స్త్రీల అతికాముకత్వం (నింఫోమేనియా) అనేది ఓ జోక్. అతి కాముకత్వాన్ని నిర్వచించే ప్రత్యేక లక్షణాలు వెతకడం చాలా కష్టం. అతి కాముకత్వం అని ఎప్పుడు అనవచ్చూ... అంటే...

1) ఎన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటున్నా తృప్తనేది కలగక ఇంకా కావాలనే అనిపిస్తూండటం... ఈ రంధి దినచర్యకు అడ్డుపడడం.

2) ప్రేమ, అనురాగాలతో నిమిత్తం లేకుండా యాంత్రిక సెక్సు సంబంధాలే ప్రధాన మవడం,

3) భావప్రాప్తులు కలుగుతున్నా తృప్తి కలగకపోవడం... ఈ లక్షణాలుంటే దాన్ని అతి కామకత్వంగా భావించవచ్చునంటారు మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు.

"అయితే తమ కంటే తమ భార్యలకి కామావసరాలు ఎక్కువగా ఉండటం చాలా మంది పురుషులకి సంకటంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాళ్ళే తమ భార్యల్ని / భాగస్వాముల్ని 'కామినులుగా (nymphos) గా చిత్రీకరించి, తద్వారా తమ అహాన్ని వారు కాపాడుకుంటారు.

ఆమెని 'కాముకి' అనడం ద్వారా ఆమెని దోషిని చేసి తనలో లోపం లేదని గంభీరతని ప్రదర్శిస్తాడు. నిజానికి యితనికి ఏ లోపమూ ఉండకపోవచ్చు. కాని అతని అవసరాలకన్నా ఆమె అవసరాలు కొంత ఎక్కువ కావచ్చు. అందులో తప్పేముంది? అయినా అతనా మాట అనకుండా ఉండలేడు.

'ఇక సెక్సు సమస్యలతోనో, అసమర్థతతోనో బాధపడుతున్న మగవాళ్ళున్నారు. వీరికి నిజంగా సెక్సు

లోపాలున్నాయి. లేదా లైంగిక అభద్రత ఉంటుంది. లేదా లైంగిక ఆత్మన్యూనత ఉంటుంది. భయాలుంటాయి. అవన్నీ కప్పిపుచ్చుకోడానికి భార్యని అతి కాముకిగా వర్ణించి (నిందించి) తాము మాత్రం గొప్పగా మీసం మెలేసుకుంటూ బయటపడతారు.

'ఆడవాళ్ళూ అంతే. తమ భర్తలకీ, తమకీ మధ్య ఉన్నది సాధారణ వాంఛా భేదమేనని గుర్తించక, తమ భర్తలు 'అతి కాముకు' లనుకుంటారు. లైంగిక స్పందనలు, కామవాంఛ లోపించిన స్త్రీలు కూడా తమ వద్దనే లోపం ఉంచుకుని కూడా మగవాళ్ళమీద అతి కాముకు లనే ముద్ర వేస్తూంటారు.

'ఇలా చూస్తే ''అతి కాముకత్వం అనేది నిజంగా లేదనీ, ఒకరిమీద ఒకరు వేసుకునే 'నిందే' అనీ అనిపిస్తుంది'' అంటారు జాన్సన్.

కామవ్యసనం (sexual Addiction)

కంట్రోల్ చేసుకోలేని (Compulsivity)

సెక్సు రంధి (Sexual Obsession)

గత దశాబ్ద కాలంలో అనేకమంది కామ శాస్త్రజ్ఞులు కంపల్సివ్ సెక్సువల్ బిహేవియర్ (అదుపుతప్పిన కామప్రవర్తన)ని ఒక మనోవ్యాధిగా పేర్కొంటున్నారు. ఆల్కహాలు, స్మోకింగు, మాదకద్రవ్యాలకు, జూదానికి రేసులకు ఒకవ్యక్తి ఎలా అయితే అలవాటు పడిపోయి (addict) వాటినుంచి బయటపడలేక పోతాడో అలాగే కొందరు కామస్పందనలకి విపరీతంగా లోనై అదే ప్రపంచంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇది అతికాముకత్వం అని చెప్పుకున్నదానికి శాస్త్రీయరూపం అని చెప్పవచ్చు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో 3 లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. వాటిని 3-Cs

అంటాం.

మొదటి 'C' తను చేస్తున్న పనివల్ల దుర్భరమైన పరిణామాలు ఎదురవుతున్నా అదే పని <u>C</u>ontinue చెయ్యడం,

రెండో 'C' కంపల్షన్ : <u>C</u>ompulsive గా (తప్పనిసరిగా) ఆ పని చేసి తీరడం.

మూడో 'C' : ఎంత <u>C</u>ontrol చేసుకుందామన్నా చేసుకోలేకపోవడం.

ఇవి కాక ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగాను, ఆ పని మానేసినప్పుడు డల్‌గాను ఉండటం, మానుకుందామని నిర్ణయించుకుంటే సిగరెట్ మానేసిన వాళ్ళు కొత్తలో గిగగిలలాడిపోయినట్టు శారీరకంగా, మానసికంగా బాధపడిపోవడం (విత్‌డ్రాల్ సిమ్టమ్స్) కలిగి ఉండటం ఈ జబ్బు లక్షణాలు.

వీటివల్ల దినచర్యలకి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎవరికీ తన సంగతి తెలియకుండా ఉండటంకోసం ఎంతో శ్రమపడటంవల్ల మానసిక భారం పెరుగుతుంది. పైగా సమాజంలో ఒకలాగ, రహస్యజీవితంలో మరొకలాగ ద్వంద్వజీవితం గడపాల్సి వస్తుంది.

ఒకోసారి తాము ఏపనికి అలవాటు పడ్డారో ఆ పనిని సమయం, సందర్భం, స్థలం పట్టింపు లేకుండా చేసి అవమానాలకు, సమస్యలకూ లోనవుతారు. కాలం గడిచేకొద్దీ సమస్య తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇవి సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లక్షణాలు.

కేసుహిస్టరీ: మా వద్దకు ఒక 19 సం॥ల అబ్బాయిని కర్నూలు జిల్లానుంచి అతని ఫ్రెండ్స్ తీసుకువచ్చారు. కారణం అతను అతిగా మాస్టర్‌బేషన్ (హ.ప్ర.) చేస్తాడని. అతి హ.ప్ర. అంటూ ఏమీ లేదని చెప్తూంటాం కనుక ముందు ఇతని విషయం కూడా అలాంటిదే అనుకున్నాం. తీరా కేసు హిస్టరీ తీసుకునే సరికల్లా ఇతను హ.ప్ర.కి బానిస అయ్యాడని తెలిసింది. ఇతను

రోజుకు 5-8 సార్లు హ.ప్ర. చేసుకుంటాడు. కాని ఇక్కడ సంఖ్య కాదు ప్రధానం. అంగం స్తంభించినా, స్తంభించకపోయినా; తృప్తి కలిగినా, కలగకున్నా అన్ని సార్లు హ.ప్ర. చేసుకోకుండా ఉండలేకపోవడం అతని సమస్య.

ఫ్రెండ్స్ మధ్య ఉన్నవాడు హఠాత్తుగా బాత్రూంకి వెళ్లిపోయి చాలాసేపుండి వస్తాడు. కాస్సేపు అతని ముఖం రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. ఓ 2-3 గంటలు గడిచేక మళ్ళీ మూడ్ మారిపోతుంది. విషయం తెలుసుకున్న ఫ్రెండ్స్ అతన్ని వేళాకోళం చేసారు. తర్వాత నచ్చజెప్పారు. బెదిరించారు. మాన్పించడం కోసం అతను ఒంటరిగా ఎక్కడికీ పోకుండా గంటల తరబడి కట్టడి చేసేవారు. గంటలు గడిచేకొద్దీ అతను బెంగటిల్లిపోయి చివరకు చెర విడిపించుకుని హ.ప్ర. చేసుకుని వచ్చి మామూలు మనిషయ్యేవాడు.

ఇతను రోజుకో 3-4 మాట్లు బయటికి పోయి పావుగంటకీ, అరగంటకీ తిరిగి వస్తుండటంతో కిరాణాకొట్లో చేసే చిన్న ఉద్యోగం సైతం ఊడిపోయింది. ఇదుగో ఇదీ వ్యసనమంటే!

దీని వెనుక మరేదైనా మానసిక జబ్బు ఉందా? ఇదే ఏకైక మానసిక జబ్బా అనేది ప్రస్తుత సంధికాలంలో నిర్ణయించడం కష్టమయినా అతనికున్నది సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ అని చెప్పవచ్చు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో హ.ప్ర. ఒక్కటే కాదు. అన్ని రకాల కామప్రవర్తనలూ చోటు చేసుకోగలవు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ సిద్ధాంతాన్ని ప్రవేశపెట్టిన కార్నెస్ ప్రకారం ఇందులో 3 లెవెల్స్ ఉన్నాయి. మొదటి లెవెల్‌లో సాంఘికంగా అభ్యంతరం లేని కామప్రవర్తనలే ఉంటాయి. హ.ప్ర., స్త్రీ సంపర్కం, బూతు సాహిత్యం చదవడం / చూడడం, అశ్లీల చిత్రాలు చూడటం, కేబరే డాన్సులకి పోతుండటం, వ్యభిచారం, స్వలింగ సంపర్కం లాంటి ప్రవర్తనలే మితిమీరిన స్థాయిలో జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల నష్టం ఆచరించే వాడికే తప్ప పాల్గొనే రెండవ వ్యక్తికి తక్కువ (సుఖవ్యాధులు తప్ప).

ఇక రెండో లెవెల్ ఎడిక్షన్‌లో సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యం కాని లైంగిక ప్రక్రియలు చోటు చేసుకుంటాయి. (బహిరంగ లింగ ప్రదర్శన (ఎగ్జిబిషనిజమ్), కన్నాల్లోంచి చూడటం, ఫోన్లో అశ్లీల సంభాషణలు చేయడం, ఇతరులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం మొ॥వి)

ఒక వ్యక్తి రోజుకి 4-5 సార్లు హ.ప్ర చేసుకుంటున్నాడు. అది వ్యసనం!

మరొక వ్యక్తి కూడా రోజుకి 4-5 సార్లు హ.ప్ర చేసుకుంటున్నాడు. అది వ్యసనం కాదు!

ఏమిటి తేడా?

మూడోస్థాయి ప్రవర్తనలో ప్రమాదకరమైనవి, హానికరమైన కామ ప్రవర్తనలు చోటు చేసుకుంటాయి. తన అదుపులో లేని కామవాంఛ తీర్చుకోవడంకోసం పిల్లలపై అత్యాచారాలు చెయ్యడం, నిషిద్ధ సంబంధాలకు పాల్పడటం, బలాత్కారాలు, మానభంగాలు చెయ్యడం వంటి నేరపూరితమైన కామప్రవర్తనలు ఈ రకంలో ఉంటాయి.

పుట్టుక

ఈ కామవ్యసనానికీ, కామ బానిసత్వానికీ కారణం ఏమిటి? వ్యక్తుల మెదడులో 'అతి కామం కలిగించే లోపాలేమైనా ఉన్నాయా?

ఇదేమైనా మానసిక జబ్బా? లేదా ఏదేని మానసిక జబ్బు లక్షణాల్లో ఒకటా? పెంపకం, కుటుంబ వాతావరణం, మొ॥ వాటి ప్రభావమా? (అలా అయితే ఈ జబ్బు చాలా మందిలో కనబడాలి!) - వీటన్నిటికీ సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇంకా లేవు.

అతి కాముకత్వం (Hyper-sexuality) లోనే ఇది ఒక తీవ్రమైన రకమని కొందరి అభిప్రాయం.

ఏది ఏమైనా త్రాగుడు వ్యసనంనుంచి బయటపడటానికి సేవలందించే ఆల్కహాలిక్స్ ఎనానిమస్ (AA = Alcoholics Anonymous) అనే స్వయం సేవక సంస్థ సూచించే 12 సూత్రాల చికిత్సావిధానం వల్ల సెక్సు ఎడిక్టులు (లైంగిక వ్యసనపరులు) కూడా తమ వ్యసనం నుంచి బయటపడుతున్నారు.

Sex addicts Anonymous, Sexaholics, Anonymous, Sex Abusers Anonymous, Sex and Love Anonymous వంటి సంస్థలు ఇందుకు సహాయం చేస్తున్నాయి.

సైకియాట్రీ మందులవల్ల, చికిత్సా విధానాలవల్ల, సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీల వల్ల కూడా ఈ వ్యసనం అదుపులోకి వస్తుంది.

ఆ ఉద్దేశ్యంతో అనకపోయినా...

మానసిక సమస్యలకు క్రమం తప్పకుండా వైద్యం తీసుకుంటున్నప్పటికీ, చాలామందిలో అవి నయమైన చాలా కొద్దికాలంలోనే తిరగబెడుతుంటాయి. దానికి గల ఒక ప్రధాన కారణం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి పట్ల అతని కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు వ్యక్తపరిచే మనోభావాలే (Expressed Emotions) అంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.

ఆప్యాయత కొద్దీ అన్నా.., అనాలోచితంగా అన్నా.. విసుగు చిరాకులతో అన్నా... దగ్గరివాళ్ళు వ్యక్తపరిచే మనోభావాలను బట్టి అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిలో జబ్బు పూర్తిగా నయమయ్యే దిశగా పురోగమిస్తుందా లేదా అది తిరగబెట్టే దిశగానా అనేది తెలుసుకో వచ్చును.

కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, మిత్రులు అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిపట్ల తరచు వ్యక్తపరిచే ప్రతికూల మనోభావాలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. ఆ భావాలే జబ్బు తిరగబడేలా చేస్తుంటాయి. అవి:

1) తీవ్ర విమర్శలు చేయడం (Critical Comments),

2) చిరాకు, కోపం, అసహనం వ్యక్తం చేయడం (Hostility)

3) అతిగా కలగచేసుకోవడం (Emotional Overinvolvement).

తీవ్ర విమర్శలు చేయడం :

అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి దానిలోంచి బయటపడే క్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు తన ప్రవర్తనను, లక్షణాలను విమర్శిస్తూ చేసే వ్యాఖ్యలు ఆ వ్యక్తి మనోబలాన్ని ఎంతగానో కృంగదీస్తాయి. అవి తన సమస్యను ఎదుర్కొనే శక్తిని క్షీణింపచేస్తాయి. అందువల్ల అతను తిరిగి అనారోగ్యం పాలవ్వవచ్చు.

అసహ్యించుకోవడం

మానసిక సమస్యలతో, అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిని అసహ్యించుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు.

ఆ వ్యక్తి చాలా స్వార్థపరుడనీ, అనారోగ్యాన్ని కొనసాగిస్తూ చాలా పనులు సాధించుకుంటున్నాడని, సేవలు, ఉపయోగాలు పొందుతున్నాడని, అందుకనే అనారోగ్యంలోంచి బయటపడడం తనకు ఇష్టం లేదని, కొన్ని సార్లు ఆరోగ్యం కుదుటపడినా ఆ లాభాలు పొందాలని ఇంకా అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లు నటిస్తున్నారని కొందరు భావిస్తారు. తదనుగుణంగా నిందిస్తారు, నిరసిస్తారు.

ఆ నిందలు, తృణీకారం, నిరసనలు ఆ వ్యక్తి మనోభావాలను ఎంతగానో నొప్పించి తిరిగి తీవ్ర మానసిక సంఘర్షణకు గురిచేస్తాయి. దీనివల్ల నయమవబోయే అనారోగ్యం తిరిగి

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

మొదటి దశకు చేరుస్తుంది.

అతిగా కలగజేసుకోవడం

కొందరు కుటుంబసభ్యులు పైన పేర్కొన్న రెండింటికీ విరుద్ధంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి పట్ల అతిగా జాలిని వ్యక్తపరుస్తుంటారు. ఒక చిన్న పిల్లాడితో ప్రవర్తించినట్లుగా ఆ వ్యక్తి చేసే ప్రతీ పనిలో చేయి దూర్చుతుంటారు. ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యంగా ఉండడం గురించి అతని/ఆమె ముందే ఇతరులతో తీవ్ర ఆందోళనను వెలిబుచ్చుతుంటారు.

ఇలా చేయటంవల్ల ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా సంరక్షిస్తున్నామని, తన ఆరోగ్యం త్వరగా కోలుకోవడానికి ఎంతో సహాయం చేస్తున్నామనీ అనుకుంటారు. కాని, అది ఆ వ్యక్తికి మేలు చేయదు సరికదా అసమర్థతాభావాన్ని పెంచుతుంది.

ఇంతకు ముందు తాను ‘ఒంటరిగా చేసే పనులు ఇప్పుడు కుటుంబ సభ్యుల సహాయంతో అతి కష్టం మీద చేయగలుగుతున్నాను’ అని అనిపిస్తాయి.

అది ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యంలోంచి కోలుకునే సమయంలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గించేసి తిరిగి సమస్యల పాలయ్యేలా చేస్తుంది.

❖ ❖ ❖

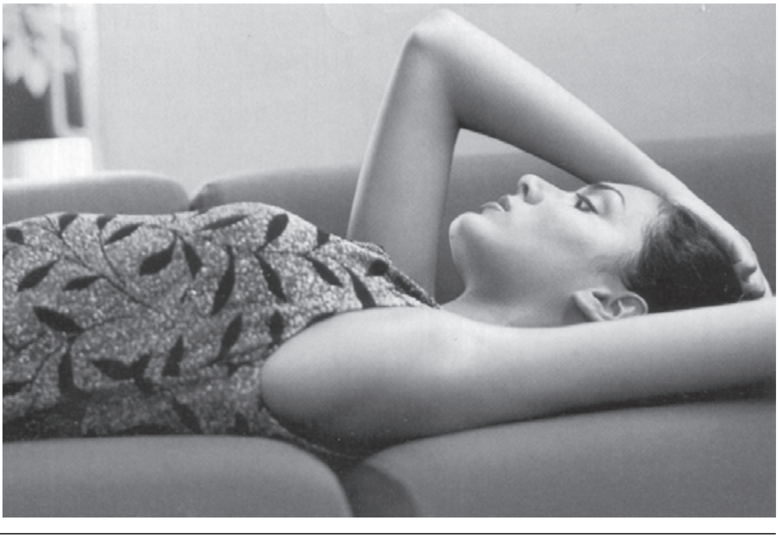
ఇలా ఈ మూడు రకాల సందర్భాలు ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యానికి కారణమయిన పాత ఒత్తిడిలు, అలవాట్ల నుండి బయటపడే సమయంలో తిరిగి అవే వత్తిడిలకు, అలవాట్లకు గురిచేసి మళ్ళీ అనారోగ్యం పాలయ్యేలా చేస్తాయి.

మరి ఎలా నడుచుకోవాలి?

అనారోగ్యంతో ఉన్న ప్రతీ వ్యక్తీ అందులోంచి బయటపడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని కోరుకుంటారు.

కాని అందరిలోనూ దానికి కావాల్సిన ముడిసరుకులు ఉండవు. కుటుంబ సభ్యులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించి, ఆ వ్యక్తి తన సమస్యలోంచి కోలుకునేలా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తే ఆ వ్యక్తి చాలా త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు కాగలుగుతాడు.

అందుకు కుటుంబసభ్యులు చేయవల్సింది: 1) Provide Warmth (బాసట నివ్వడం) 2) Giving Positive Remarks (ప్రోత్సహాకరమైన మాటలు ప్రయోగించడం



బాసట

కుటుంబ సభ్యులు ఇతను చేసే ప్రతీ పనిలో అతిగా కలగచేసుకోకుండా 'నీకోసం మేమంతా ఉన్నాము' అన్న ధైర్యాన్ని కలిగిస్తూ తనకు అవసరమున్న చోట మాత్రమే తనకు సహాయపడడం వల్ల నువ్వు నీ సమస్యను ఎదుర్కోగలవు అన్న ధైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించవచ్చు.

ఆ వ్యక్తిని ప్రేమపూరితంగా ఆదరించ గలిగితే ఆ వ్యక్తి తన సమస్యను ఎదుర్కోవ డానికి ఒక గొప్ప అస్త్రాన్ని ఇచ్చినట్లే.

2) ప్రోత్సాహకరమైన మాటలు ప్రయోగించడం Giving Positive Remarks

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తనలో ఉండే నెగటీవ్ క్వాలిటీస్‌ని తన ముందు ఉంచి కించపరచడానికి బదులు ఆ వ్యక్తి తన అనారోగ్యంలోంచి కోలుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో తను చేసుకునే మార్పులను, పెంపొందించుకునే పాజిటీవ్ క్వాలిటీస్‌ని ప్రోత్సహించడం చాలా మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

తను చేసుకోవాల్సిన సవరణలను ప్రేమతో, ప్రోత్సాహపూర్వకంగా తెలియజేస్తే ఆ వ్యక్తిలో సమస్యను ఎదుర్కొనే ధైర్యం, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. తన సమస్యకు ఎంతో శక్తివంతంగా ఎదుర్కొని త్వరగా కోలుకోగలుగుతారు.

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి త్వరగా కోలుకోవాలంటే తమవంతు సహాయం అందించాల్సిన బాధ్యత కుటుంబంలోని ప్రతీ ఒక్కరిపై ఉంటుంది. దానికోసం పైన వివరించిన చిన్న సవరణలు చేసుకుంటే వారిలో మార్పు చాలా సులువుగా తీసుకు రావచ్చును.

- జి. శివకుమార్ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్,
shiva.cli.psy@gmail.com

ఇంక ఇలా చేయొద్దు!

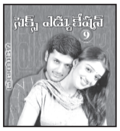
భారతీయ మహిళల ఆత్మగౌరవం తాకట్టు పెట్టొద్దు!

సంతానం కోసం భారతీయ మహిళల గర్భాలను అద్దె గర్భాల కోసం (సరోగేట్ ప్రెగ్నెన్సీ) కోసం భారత్‌కి వచ్చేవారికి వీసాలు ఇవ్వరాదని, ఇప్పటికే యిచ్చిన వీసాలను రద్దుచేయాలని కేంద్రప్రభుత్వం ఆదేశించింది. వీసాలు పొందిన వారంతా తాజా పరిస్థితిని తక్షణం తెలియజేయాలని ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ఈ మేరకు వివిధదేశాల్లోని భారత రాయబార కార్యాలయాలకు, ఫారినర్స్ రీజనల్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలకు ఆదేశాలు అందేయి. అంతేకాక OCI కార్డు పొందిన వారికి, వారికి పుట్టిన బిడ్డలకి ఎగ్జిట్ అనుమతి ఇవ్వకూడదని స్పష్టం చేసింది.

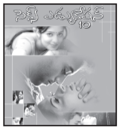
మహిళలకు సంతానం కలిగే అవకాశం లేని సందర్భాల్లో ఆయాదంపతులు ఇతర స్త్రీల సహాయంకోరి తమ వీర్య, అండాలతో తయారైన పిండాన్ని ఆ ఇతరస్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రవేశపెడతారు. ఆ సరోగేట్ మహిళ నవమాసాలూ మోసి, బిడ్డను కని, బిడ్డ సహజ తల్లిదండ్రులకు అప్పగించాలి. ఇందుకు గాను పారితోషకం ఇవ్వడం మామూలే. అందుకనే ఇటువంటి గర్భాలను 'అద్దెగర్భాలు' అంటున్నారు. భారతీయ మహిళలకు దళారులు అధిక డబ్బాశ చూపి ఈ 'వ్యాపారం' లోకి దింపడం గగ్గోలు పుట్టిస్తున్న నేపథ్యంలో కేంద్రం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

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.

'మైండ్ కల్చర్' తో
అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేద్దాం!

క్రాంతికార్

అభిసారికలో 1991-93లో ధారావాహికంగాను, అటుపై పుస్తక రూపంలో అనేక పునర్ముద్రణలుగాను వచ్చిన 'మనసే ఒక పూలతోట' లో - 'మనసు ఒక పూలతోట లాంటిది! దానిలో ఏమి నాటితే అదే వస్తుంది!' అని చెపుతూ గులాబి, మల్లె, గంజాయి ఉదాహరణలతో సాగే కథనం ఎందరో పాఠకుల్ని ఆకట్టుకుంది.

ఇప్పుడు దాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసుకొని.... ఆ థీరీ ఎక్స్‌టెన్షన్‌లోకి వద్దాం! వీలయితే 'మనసే ఒక పూలతోట' చదవండి.

- "గులాబి మొక్క నాటితే...?!"

"గులాబీలు పూస్తాయి!"

- "మల్లె మొక్క నాటితే...?!"

"మల్లెపూలు పూస్తాయి!"

- "మరి గంజాయి నాటితేనో...?!"

"గంజాయే వస్తుంది!"

అంటే ఏది నాటితే అవే వస్తాయి. అవే కాండం, ఆకులు, పూలు, కాయలు, పళ్ళు వస్తాయి.

"మరి అమెరికాలో గాని గంజాయి మొక్క నాటితే గులాబీలు వస్తాయా?"

"రావు!"

"పోనీ మెక్సికోలో గంజాయి మొక్క నాటితే మల్లెపూలు పూస్తాయా?"

"పూయవు కాక పూయవు!"

ఏ విత్తనాలు నాటితే ఆ ఫలసాయమే వస్తుందనే సిద్ధాంతానికే కట్టుబడి ఉన్నారా?

'ఓ' ఉన్నాం!"

'ఓ.కె.! దట్స్ గూడ్! కమ్ టు 'మనసే ఒక పూలతోట!'

మనసే ఒక పూలతోట!

మనసు ఒక లక్ష ఎకరాల నేల. నేలపై ఏ విత్తనాలు వేస్తే - అదే ఫలసాయం వస్తుంది. మనస్సులో కూడా అంతే! అంటే మీరు కావాలనుకున్న ఫలసాయం తాలూకు విత్తనాలు నాటితేనే, ఆ ఫలసాయం వచ్చి తీరుతుంది. అంతేనా! దానికి మీరు అంగీకరిస్తున్నారు కదూ...?!

ఓ.కె.! మీకు ఆత్మవిశ్వాసం కావాలి. నాటవలసిందేమిటి? ఆత్మ విశ్వాసం అనే విత్తనాలు (ఆలోచనలు). 'నాకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుం'దనే విత్తనాలు నాటుకోవాలి. అవే నాటుతున్నారా? లేక, నాకు ఇన్‌ఫిరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ఎక్కువ అనే విత్తనాలు నాటుతున్నారా?

ప్రపంచంలో ఎవరయినా వరి విత్తనాలు నాటాలని ఆశిస్తూ - కలుపు మొక్కలు నాటుతారా?

- నాటరని మీరే అంగీకరిస్తారు.

మరి ఆత్మవిశ్వాసం కావాలనుకుంటూ దానికి వ్యతిరేకమైన ఆత్మ న్యూనత నెందుకు నాటుతున్నారు?

ఆత్మన్యూనతను నాటితే, ఆత్మ విశ్వాసం రాదు కదా! ఆత్మన్యూనత విత్తనాలు నాటితే, ఆత్మన్యూనత అనే ఆకులు, పూలు, కాయలు, పళ్ళే వస్తాయి.

జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకుంటూ మతి మరుపుని నాటితే, అది మతిమరుపు చెట్టయ్యి, మతిమరుపు ఆకులు, పూలు, కాయలు, పళ్ళతో మతులను చెడగొడుతుంది.

'Peace of Mind' కావాలని, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలనీ అనుకుంటూ "Pieces of Mind" నాటితే మనస్సంతా ముక్కలై పోతుంది.

కొంచెం మంచి ఆలోచనలు, కొంచెం చెడు ఆలోచనలు, కాసేపు చేయలేనని, కాసేపు చేయగలనని- కాస్త ప్రేమపూరిత, కొన్ని ద్వేషపూరిత ఆలోచనలు... కలగలిపి మనస్సు పీసులు- పీసులైపోతుంది. అదే 'వేవరింగ్' అంటే! అవే వర్రీలంటే!

వర్రీలు నాటితే మనస్సు పూలతోట కాదు. వ్యధలతోట అవుతుంది. అయిపోయింది కూడా!

ఒక వరిగింజ నాటండి...!

ఒక వరి గింజ నాటాం. అది మొక్క అయ్యి ఓ 20 కంకులొస్తాయనుకుందాం! ఒక్కో కంకికి ఓ 25 గింజలొస్తాయనుకుందాం. అంటే 20×25= 500 ధాన్యపు గింజలన్నమాట. తిరిగి 500 గింజలు నాటాం. ఇప్పుడు 500×500 = 2,50,000 ధాన్యపు గింజలు పుడతాయి. మూడవ పంటకు 2,50,000×500=ఓ పెద్ద సంఖ్య.

కేవలం రెండు పంటలకే ఒక విత్తనం లక్షల్లోకి మారింది. మనిషిలో కూడా అంతే!

మీకు మీరు గాని, ఇతరులు గాని ఒక పిరికితనం అనే విత్తనం నాటితే, అది పిరికితనం మొక్కయ్యి, 10 పిరికితనాలనే కాయలు కాస్తుంది. అవన్నీ మనస్సులో రాలి, తిరిగి 10 పిరికితనం మొక్కలై, ఒక్కోదానికి 10 పిరికితనం కాయలతో 100 అవుతుంది. కొంతకాలానికి "మనస్సు ఒక పిరికి తోట"గా మారిపోతుంది.

మీ పొలంలోకి రండి!

మీకో అయిదెకరాల నేల ఉంది. ఓ 2-3 ఏళ్ళుగా దాన్ని సాగుచేయలేదు. ఏమవుతుంది? పిచ్చిమొక్కలు వస్తాయి. ఇంకొన్నేళ్ళకు పెద్ద-పెద్ద పొదలవుతాయి. పాముల పుట్టలు తయారవుతాయి. మీ మనసూ అంతే- మీరు మంచి ఆలోచనలను సాగుచేయకుండా ఊరుకుంటే, మనస్సులో సవాలక్ష నెగిటివ్ థాట్స్ విత్తనాలుగా మారి- నాటబడి మొక్కలైపోతాయి.

అగ్రికల్చర్ – మైండ్ కల్చర్

మీ పొలంలో మీరు పిచ్చిమొక్కలన్నీ పీకేసి మంచి విత్తనాలు నాటి- ఫలసాయం పొందే ప్రక్రియను ఏమంటారు? 'వ్యవసాయం' అని. అంతేనా? ఇంగ్లీషులో 'అగ్రికల్చర్' అని.

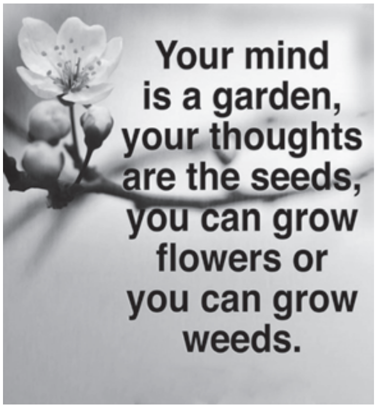
అదే పద్ధతిలో మనస్సులోని నెగిటివ్ ఆలోచనలనే కలుపు మొక్కల బదులు మంచి ఆలోచనలు సమర్థవంతంగా నాటి, అవి బాగా ఎదిగేలా చేసే విధానం Mind Culture.

భూమిని సాగు చేస్తే - వ్యవసాయం - అగ్రికల్చర్. మనస్సుని సాగుచేస్తే మైండ్ కల్చర్ - 'మనోసాయం లేదా మనోసేద్యం'.

రైతు వ్యవసాయంలో మొదటి నుండి చివరివరకు ఏ-ఏ ప్రక్రియలు, జాగ్రత్తలు వహిస్తాడో అన్ని జాగ్రత్తలు, ప్రక్రియలు మనిషి తన మనస్సు గురించి వహించాల్సిందే.

పక్కపేజిలోని పట్టికలో ఉన్న స్టెప్‌లలో వ్యవసాయం-మనోసాయం రెండూ జరుగుతాయి. భూమి- మనస్సు చాలాకాలంగా సాగులో లేవని భావించి చదవండి.

వ్యవసాయంలో పై 5 స్టెప్‌లలో ఏది



AGRICULTURE వ్యవసాయం	MIND CULTURE మనోసాయం
1. కలుపు కోత (పిచ్చిమొక్కలు, పొదలను క్లీన్ చేయడం)	1. మనస్సుకి కలుపు మొక్కలు నెగిటివ్ థాట్స్. వాటిని పాజిటివ్‌గా మార్చడమే ఇక్కడ కలుపుతీత
2. దున్నడం.	2. మనస్సుని దున్నాలి. మనస్సుని దున్నే విధానాలు: ఎ) ట్రాన్స్, బి)ఆల్ఫా లెర్నింగ్, సి) సిల్వామెతడ్, డి) NLP మొ॥నవి.
3. విత్తడం	3. ఇక్కడ విత్తనాలంటే - ఎ) సజెషన్స్, బి) ప్రోగ్రామింగ్, సి) కమాండ్స్
4. పోషణ (నీరు, ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులు)	4. నాటిన విత్తనాలు ఎదగాలంటే ఏదైనా పోషణ కావాలి. అంటే వాతావరణం. మనస్సులో నాటిన సజెషన్‌లు ఎదగడానికి తగిన విధంగా ఉంటేనే- అవి బలిష్టంగా ఎదుగుతాయి. పది మందితో మాట్లాడ్డం అంటే భయం తగ్గాలని సజెషన్ ఇచ్చుకొని ఇంట్లో కూర్చుంటే అది తగిన వాతా వరణం కాదు. నలుగురితో మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయాలి.
5. ఇన్ని చేసినా పంట మొత్తం కాలం లో అడపా - దడపా కలుపు మొక్కలు వస్తాయి. కలుపు మొక్క లొస్తే రైతు భయపడడు. పీకేస్తాడు. అంటే స్టెప్-1ని మరోసారి చేస్తాడు	5. మనిషి పైవన్నీ చేసాక నెగిటివ్ థాట్స్ వస్తే తట్టుకోలేడు. ఇంతచేసినా నెగిటివ్ థాట్స్ వస్తున్నాయేమిటని తెగ హైరానా పడతాడు. అస్త్రం మీ వద్దే ఉంది. వ్యవసాయంలో ఎలా స్టెప్-1 తిరిగి చేసారో అలాగే మనోసాయం లోనూ స్టెప్ - 1 ని రిపీట్ చేయాలి, బస్.

తప్పు జరిగినా సరయిన ఫలసాయం రైతు పొందడు. మనోసాయంలోనూ అంతే! ఒక వ్యక్తి తనలో మార్పు రావాలని భావిస్తే 'మైండ్ కల్చర్' సమంగా జరగాలి. అలా జరిగిననాడు... మనిషి ఏం కాదలచుకుంటే అది కాగలడు. ఇది తనని తాను మార్చుకొనే ప్రక్రియ. మరి విజయం సాధించడం అంటే తనని తాను మార్చుకొని ఎదగడమే కాదు. తన క్రిందివారు కూడా ఎదగాలి!

మనుషుల్ని నాటండి!

చైనాలో ఒక సామెత ఉంది- "మీరు ఒక సంవత్సరం గురించి ప్లాన్ చేసుకుంటే ధాన్యం నాటండి! మూడేళ్ళ గురించి ప్లాన్ చేసుకుంటే చెట్టు నాటండి! కాని 10 ఏళ్ళగురించి ప్లాన్ చేస్తే మాత్రం మనుషులను నాటండి!"

HR మేనేజ్‌మెంట్‌లో "Planting men" అనే భావన చాలా గొప్పది. ఏ ఒక్కరు తనకు తానుగా విజయం సాధించడం ఒక పరిధి వరకే! ఆ పరిధి దాటి విజయం సాధించాలంటే తన క్రింది వారిపై ఆధారపడాలి. సంస్థ అధినేత తన క్రింద మేనేజర్లపై, వారు ఆ క్రింది మేనేజర్లపై, వారు తన క్రింది సిబ్బందిపై ఆధారపడాలి. అంటే క్రిందిస్థాయి సిబ్బంది సమర్ధవంతమైన పనితీరు పై స్థాయి వ్యక్తుల సక్సెస్‌కు మార్గం సుగమం చేస్తుంది.

పదేళ్ళలో మీరు మంచి విజయం సాధించాలంటే, మనుషులను సమంగా నాటాలి. వారికి తగిన శిక్షణ ఇవ్వాలి. వారు ముందుకెళ్ళేలా ప్రోత్సహించాలి. ఇవన్నీ కలగలిపి "Planting men" లో భాగం.

అంతకంటే ముందు జీవితంలో అత్యంత గొప్పస్థితికి రావాలంటే, గత సంవత్సరంలో సాధించాలనుకొని సాధించలేక పోయిన లక్ష్యాలు, కారణాలు రాసుకొని, వాటినుండి బయట పడే ప్రయత్నం చేయండి.

★

పురుషాంగం
ఎలా స్తంభిస్తుందో తెలుసా?

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

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

మనసులో కోరికలెలా ఉన్నాయి?

మనసులో సెక్స్‌పరమైన ఆలోచనలు సవ్యంగా ఉన్నాయా? లేదా సెక్స్ అనేది తప్పువని, చేయకూడనిది అని అనుకుంటున్నాడా! లేదా సామాజిక ధార్మిక ఆలోచనల్లోపడడంతో సెక్స్‌కోరికలు ప్రక్కకు మళ్ళుతున్నాయా! ఏదైనా చేదు అనుభవాలవల్ల అడ్డంకులు ఏర్పడుతున్నాయా? నేను సమర్థుడిని కాను అని నిందించుకుంటున్నాడా?

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

హార్మోన్ల పాత్ర

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

కామ యంత్రాంగం పాత్ర

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

పురుషాంగం స్తంభన సమయంలో రక్తనాళాలు, శిశ్నశీర్షం, కార్పస్ స్పాంజియోజమ్, కార్పస్ కేవర్నోసమ్, ఇవన్ని పాత్రవహిస్తాయి. వీటి నిర్వహణ సరైన విధంగా ఉందా లేదా నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఇందులో ఏ సమస్యలు ఉంటే ఆ రంగపు నిపుణుని సంప్రదించి, పరిష్కారం చేసుకోవాలి.

సిగ్గుతో, అవమానంతో ఎవరికైనా తెలుస్తుందేమోనని భయంతో అశ్రద్ధ చేస్తే సమస్య పెరిగి మొండిగా తయారవుతుంది.

10-15 సం॥ల క్రితంకంటే ఇప్పుడు మంచి మందులు, చికిత్సా విధానాలు వచ్చాయి. నిపుణులైన డాక్టర్స్ అందుబాటులో ఉన్నారు. ట్రీట్‌మెంట్‌తో పాటు సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటే ఈ సెక్స్ సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించ బడతాయి.

- డా॥ జి. ధనుంజయ

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

కాంబినేషన్‌తో

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు,

కాళ్ళపీకులని జయించండి!

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

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

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

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

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

కొత్త సంవత్సరంలో విజయాల కోసం ప్లానింగ్ ఇలా!

క్రాంతికార్

2016 కొత్త సంవత్సరం ఉరకలు పరుగులతో వచ్చిపడింది. విజయం సాధించినా, సాధించకపోయినా అసలు ప్రయత్నమే చేయకున్నా ... అందరూ కొత్త సంవత్సరానికి బోలెడంత హ్యాపీ ఫీలవుతారు. ఎక్కడలేని ఆనందాన్ని కొనితెచ్చుకుని - ఆ ఒక్కరోజు తామేదో సాధించిన యూఫోరియాకి గురయ్యి, ఆ మర్నాటి నుండి యథాస్థితికి వచ్చేస్తారు!

ఇది మనిషి నైజం. ఆ తరువాత వైఫల్యాలు ఎదురైతే తేలిగ్గా కుటుంబ సభ్యులను, బంధువులను, స్నేహితులను, రాజకీయ నాయకులను నిందిస్తూ కూర్చుంటారు.

సిగరెట్టు మానాలని, తాగుడు మానాలని జనవరి 1న అనుకుంటారు. ఈ ఒక్క రోజుకే కదా! అని డిశంబరు 31 రాత్రి పెట్టెలకు పెట్టెలు కాల్చేస్తారు. బాటిల్స్‌కు బాటిల్స్ లాగించేస్తారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కొత్త సంవత్సరాన్ని ముహూర్తం పెట్టుకొని ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలనుకుంటారు. ఇలా అందరూ ఎన్నెన్నో అనేసుకుంటూ ఉంటారు.

వీరు గత సంవత్సరం, ఇంకా... అంతకు ముందు సంవత్సరాలు ఇలాగే చిత్తశుద్ధితో కాకుండా చెత్తశుద్ధితో లక్ష్యాలు పెట్టుకునే ఉంటారు. అవన్నీ అతికొద్ది కాలంలో మర్చిపోతారు.

మీరు కార్యశూరులా? కబుర్ల పోగులా?

మనస్ఫూర్తిగా చెప్పండి. మీరు కార్యశూరులా? కబుర్లవీరులా?

అవి చేస్తాను! ఇవి చేస్తాను! అని చెప్పి; పనిలో వెనుకబడిపోతే మీరు ఒట్టి కబుర్లవీరులే! కాదూ కార్యశూరులు కావాలనుకుంటున్నారా? సంతోషం!

మీకోసం నేనిస్తున్న టేబుల్స్‌ని ఫాలో అయ్యి - వెంటనే ఒక డైరీలో, ఆలోచించి నోట్ చేసుకోండి. వాటిని ఎప్పటి కప్పుడు అమలు చేయండి. అప్పుడు మీరు నిజమైన కార్యశూరులై తీరతారు. మీరనుకున్న విజయం మీకు వచ్చి తీరుతుంది. అలా పాఠకులంతా అందలాలు ఎక్కి, అందరి అభిమానాలకు పాత్రుల వ్వాలని ఆశిస్తున్నాను.

ఇక మొదలు పెడదాం!

ఇప్పుడు - చెప్పే ప్లానింగ్ అంతా మీరు పెద్ద-పెద్ద టేబుల్స్‌గా స్కేల్, స్కెచ్‌పెన్ లతో అందంగా గీసుకోండి. అవెప్పుడూ కళ్ళెదురుగా కనిపించేలా అంటించండి. ఎప్పటి కప్పుడు పూరించేవి కొన్ని, ముందుగా రాసుకొనేవి కొన్ని ఉంటాయి. ఆ విధంగా రాసుకొంటూ ఉండాలి. ఈ టేబుల్స్‌నే మీ డైరీలోను రాసుకోండి. అక్కడా పూరించండి.

Table No.1 - నా దృష్టి!

(రాబోయే 5-10 ఏళ్ళలో మీరెలా ఉండాలని భావిస్తున్నారో, మిమ్మల్ని మీరు ఎలా చూసుకోవాలనుకుంటున్నారో రాసుకోండి!)

____

____

____

____

Table No.2 - సాధించే విధానం

(దీన్ని Mission Statement అంటారు. మీ లక్ష్యాల వెనుక ఉన్న బలమైన కారణాలుంటాయి. ఆ కారణాలతోనే ఎవరైనా ఏదైనా సాధిస్తారు. అవి ఎలా సాధిద్దామనుకుంటున్నారో రాసుకోండి)

____

____

____

____

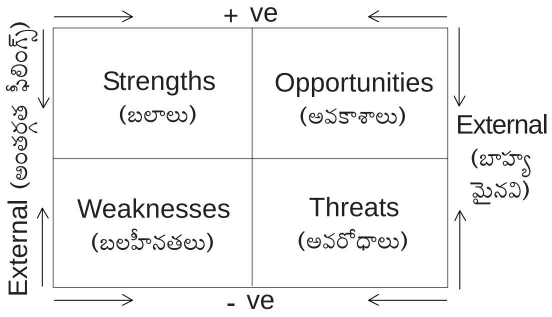
Table No.3 - స్వాట్ (SWOT) ఎనాలిసిస్

(దీని గురించి బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ పుస్తకంలో, సి.డి.లలో చెప్పాను. మీ బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, అవరోధాలు ఏమిటో రాసుకోవాలి.

బలాలు - బలహీనతలనేవి వ్యక్తుల అంతర్గతమైన ఫీలింగ్స్. అవకాశాలు-అవరోధాలు బయట నుండి వచ్చేవి (External).

బలాలు - అవకాశాలనేవి పాజిటివ్. బలహీనతలు - అడ్డంకులు నెగిటివ్. ఇక్కడ అంతర్గతమైన నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్‌ని పాజిటివ్‌గాను, అడ్డంకులను అవకాశాలుగాను, బలహీనతలను బలాలుగాను మార్చుకుంటే విజయం మీదే!

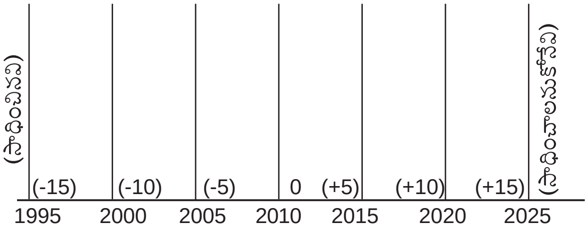
SWOT



పై వాటికి ఒక్కో హెడ్డింగ్ పెట్టి, ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఒక్కో కేటగిరిలో ఎన్ని మీరు ఫీలయితే అన్ని రాసుకోండి. దానికి తగినట్లుగా లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడం, మీకు మీరు మారడం, తర్ఫీదులు పొందడం, బలహీనతలను జయించడం చేయాలి.

Table No.4 - గతం నుండి భవిష్యత్ వరకు (Life Cycle)

గత 15 ఏళ్ళనుండి ఎంతెంత కాలానికి-ఎంతెంత విజయాలు సాధించారు. వచ్చే 5, 10, 15 ఏళ్ళలో ఎప్పటి కప్పటికి ఎంతెంత సాధిద్దాం అనుకుంటున్నారో రాసుకోండి.



జీవితచక్రం

ఇది పెద్దగా రాసుకోవాలి. ఇది నిజాయితీగా రాసుకుంటే నిజంగా గత 10-15 ఏళ్ళలో ఎంత అభివృద్ధి సాధించారో తెలుస్తుంది. ఇక ముందు మీరు సాధించగలిగే స్థాయి ఏ మేరకుంటుందో కొంత అవగాహన కల్గితే, మీరు మారితే గతంకంటే భవిష్యత్‌లో ఎన్నో చేయవచ్చని అర్థం అవుతుంది. మారండి. విజయాన్ని సాధించండి.

Table No.5 - ఏ పనులు చేస్తుంటే ఆనందంగా ఉంటుంది?

మీరు ఏ ఏ పనులు చేస్తుంటే ఆనందంగా ఉంటుందో రాసుకోండి. ఉదాహరణకు ఎప్పుడూ బయటకు తిరిగి, కబుర్లు చెప్పడం ఇష్టం అయితే, మీ తిరుగుళ్ళనే డబ్బుగా మార్చుకోవచ్చు. అంటే మార్కెటింగ్ పని. మార్కెటింగ్ అంటే వస్తువులనే అమ్మక్కర్లేదు. ఇన్సూరెన్స్, సేవింగ్స్ బాండ్స్ నుండి ఎన్నో రకాలుగా డబ్బు వచ్చే అవకాశాలు తిరగడం, మాట్లాడ్డం ఇష్టమైన వారికున్నాయి. బయట ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా కదలకుండా, నిలకడగా ఉండేవారు అందుకు అనువైన వృత్తులే ఎన్నుకోవచ్చు. ఏమయినా, ముందు మీకు ఏ ఏ పనులు చేస్తుంటే ఆనందంగా ఉంటుందో లిస్ట్ తయారు చేసుకోండి.

Table No.6
తప్పనిసరిగా ఇష్టం పెంచుకోవలసిన అంశాలు ఏమిటి?

కొన్నింటిని తప్పించుకోలేము. ఇష్టం లేకపోయినా చేయక తప్పదు. ఇంజనీర్ కావాలనుకుంటే మేథ్స్ ఇష్టం లేదనడం కుదరదు. లక్ష్యం కోసం అయిష్టమైన అంశాన్ని ఇష్టంగా మార్చుకోవాలి. తప్పని సరిగా కొన్నింటిపై ఇష్టం పెంచుకొని తీరాలి. అలా తప్పనిసరిగా ఇష్టం పెంచుకోవలసిన అంశాలేమిటో రాసుకోండి.

Table No.7 - ఈ సంవత్సరం నా తీర్మానాలు

ఈ ప్రక్కన రాసిన గోల్స్‌కి త్రికరణ శుద్ధితో కట్టుబడి, నా లక్ష్యాలు నెరవేరడానికి కృషి చేస్తాను...

సంతకం పెట్టండి

7వ టేబుల్‌లో ప్రాధాన్యతలను వరుసలో రాసుకొని మొదటి ప్రాధాన్యతలను ముందుగా పూర్తి చేయండి. ఆ తరువాత మిగతా అంశాలను పూర్తి చేయాలి.

8వ టేబుల్‌లో జనవరి నుండి డిశంబరు వరకు మీరు సాధించాలనుకున్న 'మంత్లీ గోల్స్'రాసుకోండి. ఇలా ఏనెలకానెల మీరు సాధిద్దామనుకున్నవి సాధిస్తే, అసలు మీకు అడ్డెవ్వరు చెప్పండి? నీరసం, నిరాశ ప్రక్కకు పెట్టేయండి. ఈ సమాజంలో, ఈ ప్రపంచంలో మీ స్థానం ఏమిటో నిరూపించుకోండి!

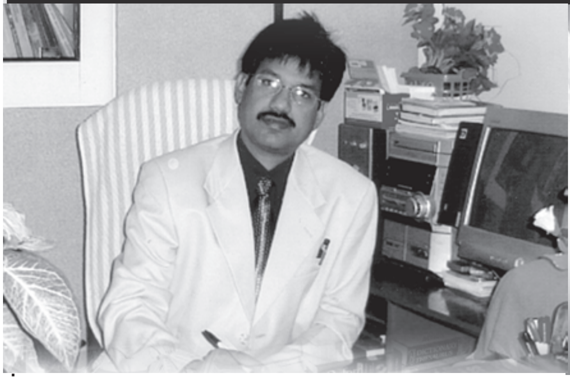
పదండి ముందుకు! పదండి దూసుకు - పై - పైకి !!!!

వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు		కుటుంబ పరమైన లక్ష్యాలు	
శారీరక లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత	కుటుంబ లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత
మానసిక లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత	సామాజిక లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత
ఆర్థిక లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత	ఉద్వేగ లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత
వ్యక్తిగత వికాస లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత	ఆధ్యాత్మిక లేదా వ్యక్తిగత సిద్ధాంత పరమైన లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత
కెరీర్, పనిసంబంధ లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత	ఆస్తుల సంబంధ లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యత

Table 8: ఈ సంవత్సరం సక్సెస్ కోసం మీ పథక రచన

Table No. 8	లక్ష్యాలు	ప్రాధాన్యతలు
జనవరి		
..		
..		
డిసెంబరు		

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?

ఆలోచనల సుడిగుండం

ప్ర. నా పేరు హరి ప్రసాద్. ఢిల్లీలో ఆర్మీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. చిన్న, చిన్న విషయముల గురించి డీప్‌గా ఆలోచిస్తున్నాను. నిద్ర కరవై, ఆహారం రుచించడం లేదు. దానికి తోడు ఆర్మీలో నన్ను కొంత మంది నమ్మించి మోసం చేసి, సుమారు 5-6 లక్షల సామాన్లు లేనివి ఉన్నట్లు నాతో సంతకం చేయించు కున్నారు.

ఈ సుడి గుండంలో నుంచి ఎలా బయటపడాలో తెలియడం లేదు. తప్పు నాది కాదు. మోసపోయాననే ఆలోచనలు నన్ను ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తున్నాయి. చనిపోవాలనిపిస్తుంది.

వదే, వదే ఆ ఆలోచనలు వస్తుంటే సైకియాట్రిస్ట్‌కు చూపిస్తే మందులు రాసారు. మానసిక జబ్బు వలన నాకు గుండెజబ్బు వచ్చి చనిపోతే నా భార్య, పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి? నాకు మనశ్శాంతి ఎలా లభిస్తుంది?

- హరిప్రసాద్

ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుంది.

సమస్యకు అసలు కారణం 5-6 లక్షలు కాదు, మీ మనస్తత్వం. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ఎక్కువ చేసి ఆలోచించే పెసిమిస్టిక్ మెంటాలిటీ, దాంతో యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్, తరువాత ఓ.సి.డి, ఇలా ... ఎన్నెనో సమస్యలు వస్తాయి.

మీ ఆలోచనాధోరణి మారడానికి మందులు సరిపోవు. వాటిని వాడకుండా మావద్దకు బిహేవియర్ థెరపీకు రండి. ఇక మీ 5-6 లక్షల సామాన్లు, సంతకం... నాకేమి అర్థం కాలేదు. అక్కడ ఉన్న మీశ్రేయోభిలాషులతో, సీనియర్స్‌తో మీ సమస్యని చెప్పండి.

వారి సహకారంతో మీ పై అధికారులకు అసలు విషయం విన్నవించుకోండి. వారు దర్యాప్తు జరిపించి నిజానిజాలు తెలుసు కుంటారు.

చనిపోవడం కంటే ఇదే సులువైన మార్గం. అవునా?

❑

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**

ఈ మధ్య నా భార్యను డాక్టరుకి చూపెట్టగా ...

నేను గత 20 సం॥లుగా మీ పాఠకుడ్ని. నా వయస్సు 54 సం॥ నా భార్య వయస్సు 47 సం॥. నా భార్య నా మేనమామ కూతురు. మాకు 1 కొడుకు 2 కుమార్తెలు. కూతురు 28 సం॥, కుమార్తెలు 23 సం॥, 20 సం॥ ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టి చనిపోయినారు. 2 అబార్షన్‌లు అయినవి. నా భార్య 26వ సం॥ ట్యూబెక్టమీ ఆపరేషన్ చేసుకొన్నది.

ఇటీవల నా భార్య ఆరోగ్యం గురించి డాక్టర్ గారిని కలిసాము. గర్భసంచి తీసివెయ్యాలని చెప్పారు. నా భార్య బ్లడ్‌గ్రూప్ HBSAG Positive. ఆమె పాప్ స్మెయిర్ రిపోర్టులు జత పరుచుచున్నాను.

నా భార్యకు గర్భసంచి తీసివేయ కుండా వేరే మార్గము లేదా? ఇప్పుడు డాక్టర్లు అందరికీ గర్భసంచులు తీసి వెయ్యాలని చెప్పుతున్నారు.

దయుంచి నాకు తగిన సలహా ఇవ్వ వలసినదిగా కోరి ప్రార్థించుచున్నాము. - వై॥ తిరుపతి

జ. మీ శ్రీమతిని డాక్టరుకి ఏ కారణం వల్ల చూపించారో (రొటీన్ చెకప్పా? లేక ఏదైనా ఋతు సమస్య కారణంగానా) అన్నది మీరు రాయలేదు. కనుక మా అభిప్రాయం చెప్పడం కష్టమే. మీరు పంపిన లేబరేటరీ పరీక్ష రిపోర్టులు వేటిలోనూ సమస్యలు లేవు. Pap స్మియర్ పరీక్షలో కూడా కేన్సర్ కణాలు గాని, దానికి దారి తీయగల కణాలు గాని లేవని తేలింది. ASC, AGC తరహా కణాలుకాని AIS, LSIL, HSIL వంటి పరిస్థితులు గాని లేనందున గర్భాశయ కంఠపు కేన్సర్ భయమైతే లేదు.

ఇకపోతే స్కానింగ్ పరీక్షలో ఎడమ అండకోశంపై పెద్ద (4X3 1/2 సెం.) ద్రవపు సిస్టు ఉన్నది. గర్భాశయకంఠం వాచినట్టుగా నెబోథియన్ సిస్టులతో నిండి ఉంది.

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

ఇక, నెబోథియన్ సిస్టులనేవి పిల్లలు గన్న స్త్రీలకీ, బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీలకీ గర్భాశయ కంఠంలో సామాన్యంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న బొబ్బ సైజు నుంచి గోళీకాయ సైజు వరకూ ఉండొచ్చు. వీటిలో శ్లేష్మం ఉంటుంది.

వీటివల్ల ఎలాంటి హాని, బాధలు, లక్షణాలు కలగవు. వీటికి చికిత్స అవసరముండదు. అరుదుగా మరీ పెద్దవైతే మాత్రం ఎలక్ట్రో కాటరీ చికిత్స గాని, క్రయోసర్జరీ చికిత్సగాని చేస్తారు.

మీ భార్యకు అండాశయాలపై ఉన్న సిస్టులు ద్రవవుతిత్తులే కనుక ప్రమాదకారులు కావు. కాని వాటివల్ల పొత్తి కడుపు నొప్పి, అధికబుతుస్రావం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. పైగా బహిష్టులు ముగిసిన వారికి ఇవి వస్తే అవి ప్రమాదకరం కావని రూఢి చేసుకోవాలి. వాటిని లేపరోస్కోపిక్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించవచ్చు. అయినా అవి మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఇంకెందుకు ఈ తిప్పలన్నీ అని డాక్టర్లు (కొందరు) హిస్టెక్టమీ (గర్భాశయ తొలగింపు) సూచిస్తుంటారు.

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

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)

వంకరైన అంగం

నా వయసు 64 సం॥ములు; షుగర్‌వ్యాధి గత నాలుగేళ్ళుగా వుంది. రతి జరుపడానికి నా లింగము వంకరగా తయారై దాని వలన నా భార్యకు చాలా ఇబ్బంది కలుగుచున్నది. లోపల గోకినట్టు మరియు చాలా నొప్పి పుడుతుందని రతికి సహకరించదు.

దయచేసి ఈ వ్యాధికి తగు సలహా ఇవ్వగలరని కోరుచున్నాను. - బళ్ళారి.

జ. మీ సమస్య పైరోనీ వ్యాధికి చెందినట్టుగా ఉంది. అంగం బాగా వంకరపోవడం, స్తంభించినప్పుడు, నొప్పి, అంగాన్ని వేళ్ళతో నొక్కుతూ తడిమి చూస్తే లోపల గట్టి పలకలు (Plaques) ఉండటం దీని ప్రధాన లక్షణాలు. పైరోనీ వ్యాధిలో వంకర ప్రధాన సమస్య.

వంకర తొలగించడం మందుల వల్ల అవదు. దానికి ఆపరేషనే సరైన చికిత్స. అంగానికి చేసే ఆపరేషన్ మామూలు ఆపరేషన్‌ల కన్నా కఠినమైన సూక్ష్మక్రిమి రహిత పరిస్థితుల్లో చేయాలి. నైపుణ్యమూ వేరే. కనుక దీన్ని అందరూ చేయరు.

షుగరు వ్యాధి కలిగి ఉండటం వల్ల గాయం త్వరగా మానదు. వ్యాధి క్రిములు సోకే అవకాశం అధికం- కాబట్టి షుగర్ పేషెంట్లపై ఈ ఆపరేషన్ చేయడానికి డాక్టర్లు వేగిరం ఇష్టపడరు.

ఔషధచికిత్సలో ప్రధానంగా సహజ విటమిన్-ఇ (ఉదా: వైటోఫెర్-N) వాడతారు. దీనికి పైరొనీ వ్యాధి మరింత ముదరకుండా ఆపేగుణం ఉంది. రోజుకొక గోళీ చొ॥న 3-4 నెలలు వేసుకోండి.

ఇతరమందుల విషయంలో, ఆపరేషన్ విషయంలో యూరాలజిస్టు సలహా తీసుకోండి.

రతి సమయంలో మీ భార్యకి ఇబ్బంది కలగడం ఈ పరిస్థితుల్లో సహజం. కనుక మీరిద్దలో పరస్పర అంగచూషణం, హస్తమిధునం వంటి పద్ధతుల్లో కామసంతృప్తి సాధించు కోవచ్చు!

ప్రొస్టేటు వాపు

నేను గత 4 సం॥రములనుండి - ప్రొస్టేట్ గ్రంథి ప్రాబ్లముతో - చాలా బాధ పడుచున్నాను. మూత్రవము చాలకష్టంగా రావడం జరుగుచున్నది. సంసారములో కూడా చాల బాధ పడుచున్నాను. డాక్టర్ గారికి (కిడ్నీ డాక్టరుకు) చూపితే - ఒక డాక్టర్ - ఆపరేషన్ చేసుకోమంటారు. ఒక డాక్టర్ ఆపరేషన్ వద్దు, దాని వలన చాలా బాధలున్నావి అంటున్నారు. ఒక వేళ యూరిన్ కంటిన్యూగా వస్తే చాల బాధగా ఉంటుంది.

చాలమంది ఆపరేషన్ చేయించు కున్నవారు సంచులు కట్టుకుంటున్నారు. ఆ బాధకన్న ఈ బాధ చాలచిన్నది. అయినా భవిష్యత్తులో - ఆపరేషన్ చేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుంది. చేసుకుంటే ఎలా ఉంటుంది. (క్యాన్సర్) కూడ వచ్చే అవకాశము కూడా ఉంటుంది అని కొంత మంది అంటున్నారు. నాకు ఇప్పుడు - 59

సం॥లు. పుర్వాంగము వంకరపోతుంది. అయితే ప్రోస్టేటు గ్రంధి, గత నెలలో 22 సి/సి వుండేది. ఇప్పుడు 37-సి/సి ఉంది. స్కానింగు తీయించుకున్నాను. మీ ఉత్తరంకోసం ఎదురుచూస్తుంటాను.

జ. పెద్ద వయసులో పురుషులకి ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెద్దదై మూత్ర విసర్జన కష్టమవుతుంది. మూత్ర వ్యాధులు ఇతర కాంప్లికేషన్లు తలెత్తుతాయి.

ఈ వాపు సాధారణంగా బినైన్ ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH నిరపాయకరమైన ప్రోస్టేటు వాపు) వర్గానికి చెందుతుంది. ఇది కేన్సరుగా మారదు.

వేలమందిలో ఒకరికి ప్రోస్టేటు కేన్సరు వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు మీరు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - 5వ భాగం చదివి తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రోస్టేటు వాపుకి 'టర్ప్' వంటి సులువైన ఆపరేషన్లు ఉన్నాయి. అలా ఆపరేషన్ చేయించుకోవడమే మంచిదని మా అభిప్రాయం. మానేస్తే మూత్ర విసర్జన మరింత కష్టమవుతుంది. మూత్రకోశం, మూత్రనాళం వ్యాధిగ్రస్త మవుతాయి. రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చుకూడా!

మూత్రం బంధించుకు పోతే అది నరకం. అంతకన్నా ఆపరేషన్ చేయించుకుని జీవితం సుఖంగా గడపడం మేలు. ఆపరేషన్ తర్వాత కొద్ది వారాల పాటు లేదా కొద్ది నెలలపాటు కొన్ని ఇబ్బందులుంటాయి. కాని అవి క్రమేణా తొలగిపోతాయి. కొన్నిటివల్ల నష్టం ఉండదు.

సహజ విటమిన్-ఇ ప్రోస్టేటు వాపుని ఎక్కువవకుండా కాపాడుతుంది. అయితే ఆపరేషన్‌కి ప్రత్యామ్నాయం కాదు సుమా!

సుఖవ్యాధులొచ్చాయా?

నాకు వివాహమయింది. ఇద్దరు పిల్లలు కూడా. నాకొక స్త్రీతో సంబంధం ఉంది. ఆమెకు గనేరియా ఉన్నట్లు తరువాత తెలుసుకున్నాను. నా ప్రధాన సమస్యలు ఏంటంటే స్త్రీలలో గనేరియా మరుగున ఉండి బాధించకుండా ఉంటుందా? పురుషులలోనే ప్రభావం చూపిస్తుందా? నాకు మూత్రవిసర్జన సమయంలో తెల్లగా, పచ్చగా ద్రవం వస్తుంది. మూత్రం మంట కూడా! తగిన వైద్య సలహాలు యివ్వగలరు.

గనేరియా, సిఫిలిస్‌ల వల్ల సంతానం కలిగే వీలుందా? ఆ జబ్బులు అనువంశికంగా సంతానానికి వస్తాయా?

-పి.కె. అనంతపురం.

జ : పరస్త్రీతో పొందుకి అవకాశం వస్తే చాలు తళుకు బెళుకులు, విందు పసందులు తలుచుకుంటూ ఎగిరి కౌగిట్లో వాలటం, ఆనక ముఖం ముడుచుకుని సుఖవ్యాధులతో అంగం పట్టుకుని ఆసుపత్రి చేరటం- ఎందుకండీ ఈ అవస్థలు! అదే పని మీ యిల్లాలు చేయుటాన్ని మీరు ఊహలోనైనా భరించగలరా?

నూటికి 80 మంది స్త్రీలలోనూ 10 మంది పురుషుల లోనూ ఏ లక్షణాలూ పైకి కనిపించకుండా గనేరియా వ్యాధి మరుగున ఉండి యితరులకు సోకుతుంది.

మీకు వచ్చిన వ్యాధి గనేరియాయే అని గ్యారంటీ లేదు. మూత్రం మంట, మూత్ర విసర్జనప్పుడు తెల్లగా, పచ్చగా పోవటం ఇవి సూచనలే తప్ప ఇవే నిర్ధారణ లక్షణాలు కావు.

ఉదయం లేవగానే మూత్రద్వారం వద్ద చీము కాని లేతపచ్చరంగు జిగట ద్రవపు చుక్క కాని కనిపిస్తుందేమో చూడండి. అంగశీర్షాన్ని కొద్దిగా నొక్కితేనయినా చీము బయట పడాలి. ఆ ద్రవాన్ని లేబరేటరీలో పరీక్ష చేయిస్తే మీకున్న వ్యాధి గనేరియా అవునా కాదా తేలుతుంది. దాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

మీరు సుఖవ్యాధుల నిపుణుడిని కాని, చర్మవ్యాధుల నిపుణుని కాని సంప్రదించండి. గనేరియాతో పాటు ఇతర సుఖవ్యాధులేమైనా కూడా సోకే అవకాశం ఉంది కనుక కనీసం 4 వారాలపాటు నిరోధ్ వంటి అంగ తొడుగు లేమైనా ధరించకుండా భార్యతో రతిలో పాల్గొనకండి.

గనేరియాని చికిత్స చేయించుకోకుండా ముదరబెట్టుకుంటే వీర్యనాళాలు మూసుకుపోవటం కాని, బీజాలకు వ్యాధి సోకటం గాని జరిగి వంధ్యత్వం (సంతానం కలగకపోవటం) వచ్చే అవకాశముంది.

సుఖవ్యాధులేవీ వంశపారంపర్యంగా రావు. ప్రసవ సమయంలో తల్లికి గనేరియా ఉంటే శిశువుకి కూడా సోకవచ్చు. కడుపులో ఉన్నంతసేపూ

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

శిశువుకి గనేరియా సోకదు. కాని గర్భవతికి సిఫిలిస్ ఉంటే బిడ్డకి కూడా రక్తం ద్వారా సిఫిలిస్ సోకుతుంది. రెండింటినీ చికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చును.

ఈ నాలెడ్జి అంతా తెలుసుకుని ఊరుకోవడానికి కాకుండా, భవిష్యత్తులో మళ్ళీ పొరపాట్లు చేయకుండా ఉండేందుకు ఉపయోగించుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

ఆడది కనపడగానే హాఁ అని చేతులు చాచి ముందుకు ఉరికే యువకులకి మీ అనుభవసారాన్ని తెలియజెప్పండి.

రోజుకో రకం

ప్ర : నాకు వివాహమై ఒక సంవత్సరం అయింది. నా భార్య రతిలో చాలా వుత్సాహంగా పాల్గొంటుంది. చాలా స్పీడ్‌గా వుంటుంది. తనకి రోజూ ఓ కొత్త రకం భంగిమ కావాలని అంటుంది. నేను చాలా నెలల నుండీ రెగ్యులర్‌గా అభిసారిక చదువుతున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుం దేమోనని.

నాకు అవసరమైన బుక్ మీరు పంపినా సరే పత్రికలో సూచించినా సరే! ఎందుకంటే ఈ సమస్య నాలాంటి ఎందరు పాఠకులకో వుంటుంది.

- సి.హెచ్.,ఎన్, కొవ్వాడ.

జ : దాంపత్యమనేది నిత్యనూతనంగా వుండాలి. చాలా మంది దంపతులు కొన్నాళ్ళు సంసారం సాగించాక బోర్ ఫీలవడం చూస్తుంటాం. మీ శ్రీమతి దాంపత్య విషయంలో ఉత్సాహం చూపడం, ఆమె కొరకు మీరు కొత్త విధానాలు నేర్చుకోవాలనీ, మీ దాంపత్యాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలనీ మీరు చూపుతున్న అభిలాష అభినందించ దగినవి. Variety is the spice of life.

సంస్కృతభాషలో మహర్షులు నిక్షిప్తం చేసిన అపూర్వ విజ్ఞానాన్ని రాంషాగారు తెలుగు పాఠకులకు సులభగ్రాహ్యంగా అందించిన పుస్తకాలున్నాయి - నాగరిక దాంపత్యం, రతి రహస్యం, సృష్టిరహస్యం, కామశిల్పం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు - వీటిని చదవండి. మీకు నచ్చిన, నప్పిన విధానాలు, భంగిమలూ అన్నీ ఆచరించుకుని ఆనందం నింపుకోండి.

అన్నట్టు మీ భార్యని కూడా కొత్త కొత్త విధానాలు సూచించమనండి. ఆ బాధ్యత ఆవిడది కూడా! పుస్తకాల్లో ఉన్నవే కాదు మీ తెలివితేటలు జోడించి మరికొన్ని మీరే సృజించుకోవచ్చు.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

బీజాలు చిన్నవి

ప్ర: నాకు 31సం॥లు. నా శరీరం మీద వెంట్రుకలు లేవు. నాకు హస్త ప్రయోగం సుమారు 15సం॥లు నుండి వున్నది. నేను సుమారు 10 నెలల క్రిందట Semen Test చేయించుకొంటే అజూస్పెర్మియా (Azoospermia) వచ్చినది. అందువలన పిల్లలు కలగరని తెలిసింది.

మా అమ్మ నాన్నలది మేనరికము. అందువలన నా బీజములు చాలా చిన్నవిగా వున్నవా? ఈ మధ్య నా కుడిప్రక్క బీజం కొంచెం క్రిందికి జారినది. ప్రముఖ Surgeonకి చూపిస్తే చాలా చిన్నవి, Operation అవసరం లేదు అని చెప్పినారు. కాని ఈ మధ్య 2 నెలల నుండి పురుషాంగము స్తంభించడంలేదు. నాకు మాములుగా మనసులో మూడ్ వస్తే లేక, తెల్లవారు ఝాములోగాని, అంగం Tensionలో ఉంటుంది. కాని అది 2 నెలల నుండి వుండడం లేదు. కావున నేను ఎవరికి చూపించాలి. నాకు పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలపండి.

-ఆర్, అనంతపురం.

జ : మీరు రాసిన వివరాలను బట్టి మీకు బీజాలు చిన్నవిగానే ఉన్నప్పటికీ, కామ వాంఛ, స్పందనల విషయంలో లోపం ఏమీ లేదు. 15 సం॥లుగా హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ ఉండటం, తెల్లవారురుఝాము స్తంభనాలు, మూడ్ వచ్చినప్పుడు అంగస్తంభన జరగడం, ఇవన్నీ యిందుకు సాక్ష్యాలు.

వీటిలో తేడా వచ్చినది గత 2 నెలలుగానే కదా! కంగారేమీ పడక్కర్లేదు. ఆలోచనలు, ఆందోళనలు,

మానసిక వత్తిడి, ఇలాంటివే కారణమై ఉంటాయి.

మీరొకసారి హార్మోను స్పెషలిస్టుని (ఎండోక్రైనాలజిస్టుని) సంప్రదించండి. మీ శరీరంలో ప్రస్తుతం సెక్సు హార్మోనులు ఎలా ఉన్నాయో పరీక్షించి... అలాగే మీ శరీర నిర్మాణం పరీక్షించి ఏదైనా అవసర మనిపిస్తే చికిత్స చెపుతారు.

వైవాహిక సెక్సు జీవితం ఆనందంగా అనుభవించడం వరకూ మీకేమీ ఇబ్బందులు రావు. Azoospermia ఉంటే పిల్లలు పుట్టరు. కాని దానికీ ఏవో ప్రత్యామ్నాయా లున్నాయి.

అయితే విషయం మీకు తెలుసు కనుక మీరు పెళ్ళి చేసుకోబోయే కుటుంబానికి ముందే తెలియ జెప్పటం సంస్కారయుతంగా ఉంటుంది. దాని వల్ల కొన్ని సంబంధాలు తప్పిపోవచ్చు కాని నిలిచిన సంబంధం నిజాయితీ, నమ్మకాల పునాది మీద ఏర్పడం వల్ల దృఢంగా ఉంటుంది. ఏ రోజన్నా అవతలి వాళ్ళకి తెలియక మానదు గనుక ముందు చెప్పడం ద్వారా వాళ్ళు అలో లక్ష్మణా అని రోదించడం, మిమ్మల్ని నిందించడం ఉండవు.

గర్భం వస్తుందా?

నా వయస్సు 27 సం॥లు మాకు పెళ్లై 8 నెలలైంది. నాకు గర్భం రావట్లేదని Sonography Test **చేయించు కున్నాము. అందులో నాకు** bicornuate Uterus **ఉందని వచ్చింది. ఒక డాక్టరు గారు ఈ కారణం వలనే గర్భం చాలా అరుదుగా వస్తుందని, రాకపోవటం మరియు** abortion **అయ్యే** Chances **ఉన్నాయని చెప్పారు. కాని** Lucky **గా** results **కూడా రావచ్చు అని అన్నారు. దయచేసి నా ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి.**

నాకు గర్భం వస్తుందా?

గర్భం వచ్చిన తర్వాత Compulsory **గా** Bicornuate uterus **ఉన్న వాళ్ళందరికీ** abortion **అవుతుందా?**

అలా అవ్వకుండా ఉండాలంటే సర్జరీ అవసరమా? మరేమైనా precautions **తీసుకుంటే సమస్య తీరుతుందా? నా** age **30 సం॥లు. డాక్టరు సలహా మేరకు మా వారికి కూడా** Semen analysis **చేయించాము. అందులో** sperm court 18 millions/ml, sperm motility 40% **ఉన్నదని తేలింది.**

-ఆర్., నాగపూర్

మీకు bicornuate ఉందని సోనోగ్రఫీ ద్వారా డయాగ్నైజ్ చేసారన్నారు. సోనోగ్రఫీతో పాటు HSG హిస్టిరోస్కోపీ వంటి పరీక్షల వల్ల గర్భాశయం లోపలి కుహరాల సైజు, ఆకారం, ఏది పెద్దది ఏది చిన్నది మొ॥ వివరాలు మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తాయి.

బైకార్నువేట్ యూటిరస్ అంటే గర్భాశయం రెండు కొమ్ములుగా అభివృద్ధి చెంది ఉండటం. ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. ఇలా రెండు కొమ్మలు (లేదా కొమ్ములు) ఉన్నవారిలో ఒక కొమ్ము పెద్దది, ఒకటి చిన్నదిగా ఉండటం తరచు జరుగుతుంది.

అలాగే కొందరికి గర్భాశయ కంఠనాళం కూడా 2 నాళాలుగా అడ్డుగోడతో విభజన చెందుతుంది. యోనిమార్గం కూడా 2 మార్గాలుగా ఉండొచ్చు. కొందరికి ఒకే గర్భాశయ

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

డా. నజీర్ ఖాన్
11-2-778 సన్‌ఫ్లవర్ హైస్కూల్ ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్ ఫోన్: 99088 62903

విశాఖ లో ...

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

చిగురుమామిడిలో ...

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా.,
08721-252323, 96523 85027

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మా 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 దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

		మండలం	ఊరు	F/M
1.	దూడ రాజనర్సయ్య, దీవెన	ధర్మపురి	నాగారం	కొడుకు
2.	పసులేటి మధు, విజయ,	పెద్దపెల్లి	పెద్దపెల్లి	అమ్మాయి
3.	సోగాని సతీష్, మమత,	సారంగపూర్	రేచపెల్లి	అమ్మాయి
4.	గుగ్గిళ్ళ నరేష్, లావణ్య	రాయికల్	మైతాపూర్	అమ్మాయి
5.	తోకల రమేష్, పద్మ	మేడిపెల్లి	తోంబారావుపేట్	అబ్బాయి
6.	కథలాపురం రమేష్, రజిత	మేడిపెల్లి	లింగంపేట్	అమ్మాయి
7.	సామల్ల రాజశేఖర్, అనూష	మల్లాపూర్	గొర్రెపెల్లి	అబ్బాయి.
8.	గుగ్గులవతు రెడ్డినాయక్, నీలమ్మ	రాయికల్	రాజనగర్	అమ్మాయి
9.	లవంగ రాము, జ్యోతి	జగిత్యాల	జగిత్యాల	అమ్మాయి
10.	ఆరె మహేష్, జ్యోతి	జగిత్యాల	ధరూర్	అబ్బాయి
11.	దానవేని లింగయ్య, స్వప్న	ధర్మపురి	నాగారం	అబ్బాయి
12.	ముక్కెర ముత్తయ్య, సుజాత	మేడిపెల్లి	కొండాపూర్	అబ్బాయి
13.	మ్యాధరి కిషోర్, లక్ష్మి	జగిత్యాల	తులసినగర్ (జగిత్యాల)	అబ్బాయి
14.	ముస్కరి నాగరాజు, లత	జగిత్యాల	గంజ్‌రోడ్ (జగిత్యాల)	అమ్మాయి
15	కునుమల్ల నరేష్, వాణి	రాయికల్	అల్లీపూర్	అబ్బాయి
16.	ఎర్రొల్ల నాగరాజు, మాధవి	మల్లాపూర్	గొర్రెపెల్లి	అమ్మాయి
17	తూము ప్రవీణ్, భవాని	రాయికల్	ఇటిక్యాల	అమ్మాయి
18.	సామల్ల రవి, సుజాత	ధర్మపురి	నాగారం	అబ్బాయి
19.	రెబ్బ శ్రీనివాస్, సుజాత	సిరిసిల్ల	సిరిసిల్ల	అమ్మాయి
...	(మరికొన్ని వచ్చే సంచికలో)			

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

కంఠనాళమూ, ఒకే యోనిమార్గమూ ఉంటాయి. మీకు గర్భాశయం, బీజవాహిక, గర్భాశయ కంఠమూ ఏ రకంగా ఉన్నాయో కూడా తెలియాలి. అందుకని మీరు నిపుణులైన, సీనియర్ గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించడం అవసరం.

మీకు గర్భం రావడం కష్టమేమీ కాదు. భార్యాభర్తలలో ఇతరత్రా దోషాలేం లేకపోతే తప్పకుండా వస్తుంది. కొన్ని అబార్షన్లు, ప్రిమెచూర్ డెలివరీలు తప్పకపోవచ్చు. దానికి మానసికంగా, సిద్ధపడటం అవసరం. ఫెయిల్యూర్స్‌కి నిరాశపడకుండా ప్రయత్నించండి. తప్పక సంతానవంతులవుతారు.

మీ వారి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంది. మోటిలిటీ గ్రేడ్ తెలియరాలేదు. వారికి మందులతో వీర్య లక్షణాలు మెరుగవుతాయి. వారి విషయంలో మమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు. లేదా మీకు దగ్గరలోని ఇన్ఫెర్టిలిటీ కేంద్రంలో చూపించుకోండి.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిల్లా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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

అభిసారిక క్లినిక్

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

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

ఆయన ప్రవర్తన ఎందుకలా?

ప్ర : నా యొక్క భర్త ఆరోగ్యంగానే వుంటాడు. నా పెళ్ళయిన క్రొత్తలో నాతో బాగానే వుండేవారు. నాకు కుమారుడు పుట్టిన తర్వాత నాతో దాంపత్యం చేయడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. ఎందుకో తెలియదు. ఒక వేళ నేను దగ్గరకి వెళ్ళినా నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు. నా కుమారుడు పుట్టిన 4,5 నెలలు తర్వాత ఒక్కసారి నాతో కలిశారు. ఆ తర్వాత నేను దగ్గరకి వెళితే నీవు నాతో పడుకోవడానికే ఈ పెళ్ళి చేసుకొన్నావు అని నన్ను దూరం పెడుతున్నారు.

నేను ఆయనకు సరిగా తిండి పెట్టడం లేదని, తనతో సరిగా ఉండటం లేదని అందరికీ చెప్పుకొన్నాడు. నేను రాత్రి పూట తన దగ్గరికి మనసు విప్పి మాట్లాడుదామని వెళితే నన్ను, నా బాబును రూంలోకి నెట్టి గడియ పెట్టుకొని తను మాత్రం బయట ఒంటరిగా పడుకొనేవాడు. చాలా రాత్రులు ఇంట్లో వుండేవాడు కాదు. ఎప్పుడు వచ్చేవాడో రాత్రుళ్ళు తెలియదు. మేం లోపల పడుకొని వుండగానే తలుపు గడియ పెట్టి తను బయట పడుకొనేవారు.

ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నారని నిలదీస్తే నీవు పిచ్చిదానిలా నన్ను నిద్రలో లేచి కొడతావు కనుక నేను ఇలా చేస్తున్నా అని అనేవారు. ఇలా కొంతకాలం తర్వాత తనే ఇంట్లో వచ్చి పడుకుంటున్నారు. కాని సెక్స్ చేయరు.

నా వయస్సు 28 సంవత్సరాలు. నేను సెక్స్ పెళ్ళైయిన క్రొత్తలో ఎంజాయ్ చేశాను. కానీ ఆ తర్వాత నా భర్త వల్ల ఈ విధంగా నరకం అనుభవించాను.

నీకు సెక్స్ మాత్రమే ఉంది. దానికొరకే చేసుకొన్నావు నన్ను అంటారు. తర్వాత అంతా నరకం. నెలలో ఇప్పుడు ఒక్కసారి చేస్తే అదే ఎక్కువ. బాబు పుట్టిన తర్వాత 5,6 నెలలకోసారి నా దగ్గరికి వచ్చేవారు. నన్ను అస్సలు పట్టించుకోవడం లేదు.

అందరి ముందు నన్ను అవమాన పరిచి మాట్లాడతారు. విడాకులు ఇవ్వమని బలవంతం చేస్తున్నారు. నేను నెలలో వారానికి అడిగినా నాకు ఎక్కువ సెక్స్ కోరికలున్నాయని ఎవ్వరి వెంటైనా తిరగమని సలహా ఇచ్చేవారు. మా వారి వయస్సు 39 సం॥లు. ఇది నా లోపమా? మా ఆయన లోపమా? సలహాలు ఇవ్వగలరు.

మహబూబ్‌నగర్

మీ యిద్దరి మధ్యా పెళ్ళయిన ఏడాది గడిచేసరికి ఏదో తెలియని అగాధం ఏర్పడింది. కొందరు కొన్ని అయిష్టాలను కొత్తలో భరించగలిగినా రానురాను భరించలేక ఒకరికొకరు దూరమవుతూ ఉంటారు. మీ వారికి మీలో ఏం నచ్చలేదో... లేక తన సెక్సు సామర్థ్యం మీ అవసరాలకు సరిపోదన్న అసమర్థతాభావం (Inadequacy) మనసులో పుట్టిందో... ఇంకెవరిపైనన్నా మక్కువ కలిగిందో... ఇవన్నీ వారితో చర్చిస్తే, కాని తేలవు. ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే యిద్దరికీ అంగీకారమయ్యే పరిష్కారం వెతకొచ్చు.

మీ లైంగిక అవసరాలు చాలా న్యాయమైనవే. అధికం కూడా కాదు. పైగా అవసరం తీరకపోయే కొద్దీ మానసిక ఆరాటం చాలా రెట్లు పెరిగిపోతుంది. అయితే మీరు సెక్సుకోసం ఆరాటపడేకొద్దీ... అతన్ని డిమాండ్ చేసే కొద్దీ... అతనిలో అభద్రతాభావం, అసమర్థతాభావం పెరిగిపోతాయి.

తన అసమర్థతని కప్పిపుచ్చు కునేందుకు మిమ్మల్ని సెక్సుపిచ్చి పట్టిన దానిగా అభివర్ణించి నింద మీ మీదకి తోసేసి తను చేతులు దులిపేసుకోవడం జరుగుతుంది. అంటే... మీరు సెక్సుని అడిగే కొద్దీ అతను మీకు దూరమై పోతాడు.

అయితే ఈ రకం సిట్యుయేషన్ కాని, ఇంతకంటే జటిలమైన పరిస్థితే కాని ఉన్నప్పటికీ మీ యిద్దరూ సహకరించ దలిస్తే చక్కదిద్దడం సాధ్యమే. 'కాపురం బాగుండాలి. దానికోసం మేం ప్రయత్నం చేస్తాం' అనే సంసిద్ధత మీ యిద్దరిలోనూ ఉంటే చాలు. అలా ఉంటే మా కార్యాలయానికి రండి. లేదా మీకు దగ్గర్లో మేరిటల్ థిరపిస్టులుంటే సంప్రదించండి.

అయితే కేవలం సెక్సే మీ సమస్యకి మూలకారణం అనుకోను. మీ యిద్దరి మధ్యా సంబంధ బాంధవ్యాల్లో ఎక్కడో తేడా వస్తే మొదట దాని ప్రభావం సెక్సు మీదనే పడుతుంది. కనుక మూల కారణాన్ని చక్కదిద్దకుండా సెక్సు సమస్య తీరదు.

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

హార్మోన్లే కారణమా?

నాకు 30 సం.లు. పెళ్ళయి రెండేళ్ళ యింది. నాకు వారానికి 2-3 సార్లు అంగం గట్టిపడదు. తొందరగా మెత్తబడిపోతుంది. ఒకోసారి ఎంత ప్రయత్నిం చినా అంగం గట్టిపడదు. నేను హార్మోన్స్ టెస్ట్ చేయించుకున్నాను. అవి బాగానే ఉన్నాయన్నారు. గుట్కా అలవాటు ఉండేది. అదిమానేసేక అంగ స్తంభనంలో మంచి మార్పు కనిపిం చింది. మరినాకు అంగంలో రక్తనాళాలు మూసుకు పోయాయా? అవి తెరవా లంటే ఏం మందులు వాడాలి? నా వీర్యంలో 39 మిలియన్ల కణాలు, 30% కదలిక ఉంది. ఇలా తక్కువగా ఉండ టానికి హార్మోన్ల లోపం కారణమా? మందులు వాడినా కణాలు పెరగటం లేదు

- మేడిపల్లి.

మీ వయసులో - ముఖ్యంగా ఓ రెండేళ్లు కాపురం చేసిన వాళ్ళకి - అపుడపుడు అంగస్తంభనం బలంగా లేకపోవడం అసహజమేమీ కాదు. సగటున వారంలో 3-4 సార్లు సెక్సులో పాల్గొన గలగడం నార్మలే. అంతకు మించి ఎక్కువ ఆరాటపడి కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకోకండి.

మీరు పంపిన హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టు పరిశీలించాను. వాటిల్లో లోపం ఏమీలేదు. హార్మోన్లు ఉండాల్సిన స్థాయిలోనే ఉన్నాయి.

అలాగే రక్తనాళాలు మూసుకు పోవడాల్లాంటి వేవీ మీకు వర్తించవు (అలా జరిగితే మీకు ఏరోజూనా అంగం బలంగా స్తంభించదు).

ఇక మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య

బాగానే ఉంది. కదలిక మాత్రం తక్కువ ఉంది. అది పెరగడానికి వైటోఫెర్-ఎన్, ట్రాన్స్‌క్యూ వంటి మందులు వాడుకోండి. వీర్యంలో తెల్లకణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అవి తగ్గడానికి ముందుగా యాంటీబయాటిక్ కోర్సు వాడాలి. ఆపైన వీర్య కణాల అభివృద్ధికి మందులు వాడితే ఫలితం బాగుంటుంది.

సంతానం కలగడం మీ ఒక్కరి మీదా ఆధారపడి లేదు కనుక భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదించండి.

వ్యాయామం చేస్తే సెక్సు బలహీనత వస్తుందా?

వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల లైంగికశక్తి తగ్గుతుందా? సంతానం కలగదా? పొత్తికడుపులో సున్నితమైన నాళాలుంటాయనీ వ్యాయామం వల్ల అవి తెగిపోయి సంతానం కలగదనీ మా స్నేహితుడు చెప్పారు.

-మచిలీపట్నం

జవాబు : శరీరానికి వ్యాయామం అవసరం. ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ ఎంతో కొంత శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. దానివల్ల లైంగికశక్తి కాని, సంతానావకాశాలు కాని ఏమీ తగ్గిపోవు. నిజానికి ఎక్సర్‌సైజువల్ల శరీరంలోని కండరాలు టోనప్ అయి, మనిషి రోజంతా చలాకీగా ఉంటాడు. సెక్సులో కూడా!

అయితే వ్యాయామమే వృత్తిగా ఉన్నవారున్నారు. పోటీల్లో పాల్గొనే వ్యాయామకళాకారులు, క్రీడాకారులు, ప్రొఫెషనల్ డాన్సర్లు మొదలగు వారికి నిరంతర వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది. అందువల్ల వారికి మాత్రం సంతానం లేటుగా కలిగే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది వేరు, దినంలో పావుగంట, గంటసేపు చేసే వ్యాయామం వేరు అని గుర్తుంచుకోండి.

బి.పి. మాత్రలు కారణమా?

నా వయస్సు 42. నా భార్య వయసు 36. మాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నాకు ఈ మధ్య కామవాంఛ తగ్గింది. అంగ స్తంభనాలు కూడా చాలా వరకు తగ్గాయి. అంటే ఇది వరకు రెండు మూడురోజుల కొకసారి రతిలో పాల్గొనే వాడిని, ఈ మధ్య 5-6 రోజుల కొకసారి కూడా కోరిక కలుగడం లేదు. ఒంట్లో కూడా నీరసం ఏర్పడింది. ఇక్కడ మీకొక విషయం చెప్పాలి. గత ఏడాదిన్నర నుండి నాకు బి.పి. స్టార్టయింది. అప్పటి నుండి రోజుకొక Aten 50 mg Tablet వాడుచున్నాను. దాని ప్రభావమే అయి ఉంటుందా? లేక వయసు మీరే కొద్దీ ఈ రకంగా తగ్గిపోతుందా? కుటుంబ భారం వల్ల అప్పుడప్పుడు మానసికంగా కూడా అశాంతి ఏర్పడుతుంది. ఒక పాఠకునికి మీరిచ్చిన జవాబులో బి.పి.కి వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ తగ్గుతుం దన్నారు. అది నా విషయంలో కూడా కరక్టే అనిపిస్తుంది.

- ఎస్., పర్కాల

మీకు కామవాంఛ తగ్గడం, స్తంభనాలు తగ్గడం మాత్రలు వేసుకున్నప్పటినుంచే అయితే వాటిని అనుమానించవచ్చు. అలాంటప్పుడు వేరేరకం మాత్రలు వాడటం వల్ల సమస్య తీరే అవకాశం ఉంటుంది.

అయితే ఏ మాత్రలు మీకు సెక్సు సమస్య కలిగించకుండా బి.పి.ని తగ్గిస్తాయి అనేది ట్రయల్స్ వేసి చూస్తే తప్ప తెలీదు. కనుక మీకు బి.పి.కి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టరు గారిచేతనే మందు మార్పించుకోండి.

అలాగే నీరసం గురించి కూడా ఆయనతో చర్చించండి. షుగర్ కూడా ఏర్పడిందేమో టెస్ట్ చేయించుకోండి. ముఖ్యంగా మా అనుమానం బి.పి. బిళ్ళల మీద కాక, మీ మానసిక వత్తిడి మీదనే ఉంది. దానివల్ల ఇలా సెక్సులో యింట్రస్టు, ఫలితంగా అంగస్తంభనం

Saw Maxx
స్త్రీల సంతాన సాఫల్య 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

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

తగ్గుతూంటాయి. ఆ మానసిక అశాంతి తొలగిపోతే మళ్ళీ మామూలు స్థాయిలో సెక్సువల్ ఫంక్షన్ రిస్టోరవుతుంది.

సో, కుటుంబ భారం మనసుని బాధించకుండా మనసుని ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి వాటి ద్వారా ప్రశాంత పరచుకోండి. దానివల్ల ప్రాపంచిక సమస్యల్ని పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యమూ పెరుగుతుంది, మానసిక అలజడి తగ్గి లైంగిక సామర్థ్యమూ మెరుగవుతుంది.

కొన్నాళ్ళపాటు 'అర్జున', 'ఎనర్జెక్సు' కేప్సూల్సు వాడండి. అవి శరీరానికీ, మనసుకీ కూడా అలసట తగ్గిస్తాయి.

బీజాలు చిన్నవి

నా బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయని (2.4 x 1.8 x 0.8; 2.9 x 1.9 x 0.8 cm) డాక్టరుగారు చెప్పారు. వీర్యంలో వీర్యకణాలేవీ లేవు. హెయిర్స్ పెరుగుదలకు Sustanon ఇంజెక్షన్లు యిచ్చారు. ఇవి వాడితే స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి అవుతుందన్నారు. డోనార్ నుంచి వీర్య కణాలు సేకరించి సంతానం కలిగేలా చేస్తాను అన్నారు. నా వయసు 30 సం॥లు. పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. నాకు 15 సంవత్సరాలుగా హ.ప్ర అలవాటు ఉంది. అందువల్ల కణాలు తగ్గిపోయాయా చెప్పండి.

-ఆర్.,

జ: మీరు చెప్పిన అంశాలు కొన్ని ఒకదానితో ఒకటి సరిపోడటం లేదు. మీరు వినడంలోనో ఎక్కడో, పొరపాటుంది. మీ బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయి. ఎజూస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేకపోవడం) కూడా ఉంది. హ.ప్ర చేసుకునే అలవాటు 15 సం॥లుగా ఉంది కాబట్టి మీలో లోపం పురుష హార్మోను (టెస్టోస్టిరాన్)కి సంబంధించినదిగా అనిపించడం లేదు. ఆ లోపం ఉంటే సెక్సుకోరికలు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. సో ఉన్న లోపం FSH లేదా యితర పిట్యూటరీ హార్మోన్లది అయి ఉండొచ్చు.

సస్టనాన్ యింజెక్షన్స్ పురుష హార్మోను లోపం ఉంటే ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుతాయి. ఆ లోపం లేకపోతే వాటివల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. మీరు పంపిన పరీక్ష రిపోర్టులలో హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టులు లేవు కనుక నేను ఏమీ చెప్పలేను. సస్టనాన్ వల్ల వీర్య కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యే అవకాశం తక్కువ. అందువల్లనే డాక్టరుగారు Donor వీర్యంతో సంతానం కలిగిస్తానన్నారు. హ.ప్ర. వల్ల వీర్యకణాలు ఏమీ తగ్గవు. మీకు ఉత్పత్తి లేకపోవడానికి కారణం ముందునుంచీ ఉన్న వేరే హార్మోను లోపం, బీజాల లోపం కావచ్చు.

గవద బిళ్ళలు

నా వయసు 33 సం॥లు. పెళ్ళయి 7 ఏళ్ళయింది. ఇంకా పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకి బహిష్టులు నెలనెలా రావు. 2-3 నెలలకి వస్తాయి. నా వీర్యంలో కణాలు 20 మిలియన్లే ఉన్నాయి. యాక్టివ్ మొటిలిటీ 60% ఉంది. నాకు చిన్నతనంలో (16వ ఏట) గవదబిళ్ళలు (Mumps) వచ్చి ఒకవేపు బీజం వాచింది. వారం రోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపోయింది. కాని ఆ బీజం కూడా గోళీకాయకంటే చిన్నదైపోయింది. ఉందో లేదో అనుమానమే! దీనివల్లనే నాకు సంతాన ప్రాప్తి లేదని తెలుసుకున్నాను. (Mumps వస్తే పిల్లలు కలగరని చదివాను). మేం IVFకి పోవాల్నా?

మంప్స్ (గవద బిళ్ళలు, లేక దవడ వాపులు) అనే వైరస్ వ్యాధి యవ్వనంలో వచ్చినందువల్ల - ముఖ్యంగా ఆ వ్యాధి బీజాలకు సోకడం వల్ల వంధ్యత్వం కలిగే మాట నిజమే! అదే బాగా చిన్నతనంలో Mumps వస్తే సాధారణంగా ఈ నష్టం ఉండదు.

అయితే రెండు బీజాలూ మంప్స్ వల్ల క్షీణించిపోతేనే వంధ్యత్వం ఏర్పడుతుంది కాని, ఒకవేపునే సోకితే ఆ సమస్య తలెత్తదు. మీకు ఒక వేపు బీజం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక ఒక మి.లీకి 20 మిలియన్లు వీర్యకణాల్ని (60% చురుకుదదనంతో) ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఇది సంతోషించాల్సిన విషయమే.

మీ ఈ కౌంటు వల్ల గర్భం వస్తుంది. మరి కొంచెం పెరిగితే యింకా మంచిది. 30 మిలియన్లు - ఆపై కౌంటుతో గర్భధారణావకాశాలు మెరుగవుతాయి.

మీ భార్య అపక్రమ బహిష్టుని మందులతో చక్కబరచవచ్చు. మరిన్నాళ్ళూ ఏయే డాక్టర్లచే ఏయే

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

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 ఫ్యాక్టరీ 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

పరీక్షలు, వైద్యం జరిగేయో మాకు తెలియదు. ఆ రిపోర్టులు చూస్తే మీకు అవసరమైన పరీక్షలు, చికిత్స మార్గాలు సూచించగలం. IVF వరకూ పోవలసి ఉంటుందా అవసరం లేదా అనేది కూడా అప్పుడే చెప్పగలం.

సంతానం కోసం సలహాకోరే దంపతులు స్వయంగా సంప్రదించడం మంచిది.

పొట్ట ఎక్కువ

మా వారికి పొట్ట చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మాకు సంసారం లో ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. రతి సుఖంగా ఉండుట లేదు. ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యొచ్చు కదా అంటే నాకు రావు అంటారు. బొజ్జ తగ్గేందుకు సరైన వ్యాయామాలు చెప్పండి.

-జె., పిడుగురాళ్ళ

ఉదర వ్యాయామాలు (అబ్డామినల్ ఎక్సర్‌సైజులు) మా 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో పటాలతో సహా వివరించాము. అందులో చెప్పిన ఉత్తానపాద, పవన ముక్త, భుజంగ, పశ్చిమోత్తనాసనాలు చేయించండి.

కొన్నాళ్ళపాటు మీరూ ఆయనతో పాటు వ్యాయామాలు చేస్తే ఆయనకీ ఎంకరేజింగ్‌గా ఉంటుంది. ఒక్కరూ చెయ్యాల్సివస్తే దాన్ని విడిచి పెట్టేయాలని పించడం, చేయాలనిపించక పోవడం సహజం.

తేనెటీగ

నా భర్త వయస్సు 35 సం॥లు. మా వివాహం అయ్యి 12 సం॥ పూర్తి కావచ్చు చున్నది. మాది ప్రేమ వివాహం. మాకు యిద్దరు పిల్లలు. మేము లైంగిక జీవితాన్ని బాగానే గడుపుతున్నాం. Various Positions, Oral Sex మొదలైనవన్ని ఆచరిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతిరోజు రతిలో పాల్గొంటూ వుంటాము. మావారు వివాహమైన 5 సం॥ వరకు బాగానే వున్నారు. తరువాత పరస్త్రీల యందు ఆసక్తి కనపరచడం, Pen fiendship చేయడం... ఇలాంటివి నా దృష్టికి వచ్చి, నేను తీవ్ర వ్యతిరేకత కనబరచాను. ఒక విధంగా చాలా Hurt కావడం జరిగింది.

తరువాత 2 సం॥లకు అవన్నీ మరచి యథావిధిగా వుండగా, మళ్ళీ తను పరస్త్రీల యందు ఆసక్తి కనబరచడం, వేరే అమ్మాయిని నడుము భాగాన చేయి వేయడం నా కళ్ళబడి నేను చాలా బాధపడి నిందించడం జరిగింది. నా లోపం ఏమిటని, నాలో ఏమిలేదు, ఆమెలో ఏమి నచ్చింది అని మా వారిని చాలాసార్లు ప్రశ్నించినాను.

కాని అతని సమాధానం ఈ విధంగా వుంది. నీలో ఏ లోపం లేదు. నీయందు అనురాగం, ప్రేమ తగ్గలేదు. కాని పురుష స్వభావమే అలాంటిదని సమర్ధించు కున్నాడు. కాని ఇక మీదట అలా ప్రవర్తించనని మాట ఇచ్చాడు. కాని నాకు నమ్మకం లేదు. ప్రస్తుతం మేము అన్యోన్యంగానే వున్నాము. కాని నాకు రతి యందు - అది ఏ భంగిమ అయినా కాని మునుపటంత ఆసక్తిగా లేదు. అతని ప్రవర్తన, అనురాగం, ప్రేమ అన్ని నటనలాగ అనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం తనేమో నా పట్ల చాలా ఆసక్తిగా వున్నా కూడా నాకు యాంత్రికంగా అనాసక్తంగా అనిపిస్తున్నది.

స్త్రీ flower type అని, పురుషుడు butterfly type అని అంటారు. సహజ స్వభావం అలా వున్నా ప్రస్తుతం మనం

సమాజంలో వ్యక్తులం కాబట్టి నైతిక నియమాలకి, సాంఘిక ఆచారాలకి, హద్దులకి లోబడి కోరికల్ని నియంత్రణ చేసుకుంటూ, ఒకే భార్య-ఒకే భర్త సంబంధం కలిగి, కుటుంబ వ్యవస్థను కాపాడుకుంటున్నాం - అని వాదిస్తాడు.

ఇది నిజమా! పురుషుల స్వభావం అంతా అలా వుంటుందా? నిజానికి నేను ఎంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటాను. రతి వైవిధ్యాల్లోను సహకరిస్తూ వుంటాను. అయినా నా భర్త అప్పుడప్పుడు ఎందుకో అలా ప్రవర్తిస్తుంటాడు.

నేను మునుపటిలా రతిలోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించాలంటే (యాంత్రికం కాకుండ) నేను ఏమిచేయాలి? బాధ, నిరాసక్తతల నుంచి ఎలా బయటపడాలి? దయచేసి వివరంగా తెలియజేయగలరు.

పై విధంగా జరిగిన రెండు మూడు విషయాల వల్ల నా మనస్సు పూర్తిగా అనుమానంతో నిండినది. అతను ఎవరితో మాట్లాడినా, నవ్వినా చిన్న పిల్లనైనా సరే నాకు అనుమానంగా వుంటుంది. ఈ అనుమానాల్ని పారద్రోలడం ఎలా! నిజానికి ఇంత వరకు నా భర్తకు నాతో తప్ప వేరే స్త్రీతో ఎలాంటి శారీరక సంబంధం లేదని నమ్ముతున్నాను. Just అతను ఆసక్తి కనపరచాడు, అంతే. కాని దానినే నేను జీర్ణించుకోలేకున్నాను.

ఒక్కోసారి అతనికి దూరంగా వెళ్ళిపోవాలి అనిపిస్తుంది. నిజానికి అతను నన్ను ఎంతో ఇష్టపడి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులను కూడా ఎదిరించి పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. ప్రేమ వివాహాల్లో కూడ ప్రేమ కరువై అతను వేరే అమ్మాయిల పట్ల Interest చూపుతున్నాడు.

ప్రస్తుతం నా మనస్సులోని అలజడి తగ్గిపోయి మామూలు కావడం ఎలా! నేను ప్రతి విషయంలోను చాలా Sensitive గా వుంటాను.

- ఒక పాఠకురాలు

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/ doctor/poosha

Phone and Video consultation also available!

జ : మీ హజ్బెండ్ చాలా తెలివైన వాడు. గొప్ప అవకాశవాది. తనలో పుట్టిన 'సెవెనియర్ ఇచ్' (పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళకు పుట్టే పరస్త్రీ వ్యామోహం)ని 'పురుషజాతి స్వభావమే అంత' అని అందమైన ఉదాహరణలతో సమర్థించుకో ప్రయత్నించాడు.

సృష్టిలో పుష్పాలకీ, తుమ్మెదలకీ ఉన్న సామ్యాన్ని స్త్రీ పురుషులకి వర్తింప చేయటంలో మీ ఆయన మరిచిపోయిన పాయింటొకటుంది. ఆయన తానొక తుమ్మెదనని ఊహించుకుంటూ కొత్త పువ్వులని వెదుకుతుంటే... ఆయనగారి పుష్పం మీద మరో తుమ్మెద మనసు పడొచ్చు, లేదా ఆ పుష్పమే మరో తుమ్మెదని కోరుకోవచ్చు - అని!

ఈ విషయం బుర్రకి తడితే మీ వారికి ఉలికిపాటు కలిగి తన ప్రవర్తనని తాను సంబాళించుకోగలరు.

ఏది ఏమయినా మీవారు వైవాహిక జీవితమనే కుదురైన పాన్పు మీదనుంచి జోగుతూ తూలి క్రిందపడబోతే మీరు తట్టి లేపి సరిచేసారు. ఈ జోగుడు తగ్గే దాకా మీరు చేయాల్సిందదే! కాస్త మొహం మీద నీళ్ళు జల్లండి (ఇలాంటి పనులు చేస్తే ఊరుకోనని గట్టిగా హెచ్చరించండి).

సంస్కారవంతుడే కనుకా, మిమ్మల్ని ప్రేమించి ఉన్నాడు కనుకా తప్పకుండా దారిలో పడతాడు. ఇప్పుడున్న ఈ దశ తాత్కాలికమే.

ఇంతకంటే ఈ విషయం గురించి బెంగటిల్లి మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. మనసు పక్కదారి పట్టడానికి ప్రేమ వివాహాలు అడ్డుకాదు. నైతిక విలువలు, ప్రేమ, ఎయిడ్స్, గౌరవ ప్రతిష్టలు, సామాజిక భయం లాంటివేవో ఒకటి, ప్రతి మనిషిలోనూ బుద్ధిని నియంత్రించి పెడదారిన పడకుండా కాపాడుతాయి. ఆ మీటల్ని అప్పుడప్పుడూ నొక్కుతూండటం అవసరం.

అవసరమా?

స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగించడానికి గర్భాశయ కంఠాన్ని (సర్విక్సు) ప్రేరేపించటం అవసరమా? -పాల్వంచ

గర్భాశయ కంఠాన్ని ప్రేరేపిస్తే స్త్రీకి చెప్పలేని ఆనందం కలుగుతుందని ఒక భ్రమ వాడుకలో ఉంది.

నిజానికి గర్భాశయ కంఠంలో నాడులు బహుస్వల్పంగా ఉంటాయి. దానికి స్పర్శ తెలియదు. కనుక గర్భాశయ కంఠాన్ని ప్రేరేపించినా ప్రత్యేక ప్రయోజనమేమీ ఉండదు. ✤

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

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

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265, ముంబయి 9967784025, మార్కాపురం-97043 43849