HELP FOR SEXUAL PROBLEMS & INFERTILITY

అభిసారిక

సైకాలజీ

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

www.abhisarika.in

అభిసారిక

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

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 02
ఫిబ్రవరి 2016

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

సతాం ధనం సాధుభి రేవభుజ్యతే!
దురాత్మాభి ర్దుశ్చరితాత్మనాం ధనం!
శుకాదయ శ్చూతఫలాని భుంజతే!
భవంతి నింబాః ఖలు కాక భోజనాః॥

మంచివాళ్ళ సంపదలు మంచి వారికే అనుభవానికొస్తాయి. దురాత్ముల ధనం దుష్ట చరితులకే ఉపయోపడుతుంది. మామిడిపళ్ళని చిలకలే ఆరగించడం, వేపపళ్ళు కాకులకే ఆహారమవడం లోకంలో చూస్తునే ఉన్నాం కదా!

ఈ సంచికలో...

❖ సుంతీ వల్ల లాభ నష్టాలు 3
❖ పరిస్థితిని బట్టి పాటించాల్సిన రతి పద్ధతులు 5
❖ తొలిరాత్రి సక్సెస్ అయి తీరాలా? పాఠకుల అనుభవాలు 9
❖ సంతానలేమి కలిగించే జన్యుదోషాలు 14
❖ స్ఖలనం ఎంతకీ కాకుంటే.. 15
❖ గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎలా వాడాలి? 17
❖ మానసిక జబ్బులకు వాడే మందుల ప్రభావాలు - క్రాంతికార్ 20
❖ భయాందోళనలను ఇలా అదుపుచేసుకోండి - క్రాంతికార్ 23
❖ ఏ వ్యక్తిత్వాలపై ఒత్తిడి ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? - క్రాంతికార్ 25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 27
❖ 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 19)

అభిసారిక పత్రికకు, మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

amazon.in (http://goo.gl/qQGBUZ)

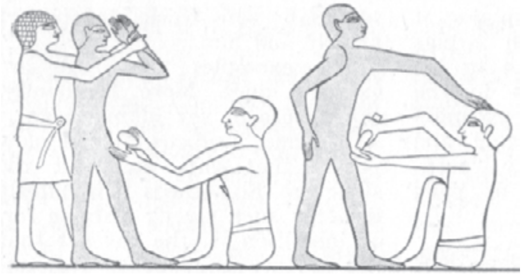
లేదా, www.rishiayurved.in వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

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

సుంతీ లాభనష్టాలు



ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది పురుషుల శిశ్నాలకు సుంతీ చేయబడుతోంది. అందులో కొద్దిశాతం మందికి మాత్రం వైద్య కారణాలవల్ల సుంతీ జరుగుతుండగా మిగతా లక్షలాదిమందికి

➤ మత విశ్వాసాల కారణంగా

➤ మూఢ నమ్మకాల కారణంగా

➤ నిరాధారమైన నమ్మకాలమీద ఆధారపడి, లేదా

➤ కేవలం ఒక అలవాటుగా...

జరుగుతోంది.

పూర్వచర్మం ఉపయోగం ఏమిటి?

అంగం చివరి కోన్ ఆకారపు ఎర్రటి కండని (శిశ్న శీర్షాన్ని = Glans) కప్పి ఉంచే పలుచటి చర్మాన్ని పూర్వచర్మం (ఫోర్‌స్కిన్ foreskin) అంటాం.

కనురెప్పలు కంటినెలా కాపాడుతాయో (అంత ప్రాముఖ్యత లేకపోయినా) పూర్వ చర్మం అంగశీర్షాన్ని అలా కాపాడుతుందని చెప్పొచ్చు. ఒక చర్మపు పొర, ఒక శ్లేష్మపుపొర కలిసి తయారైన ఈ పూర్వచర్మం - శిశ్నశీర్షం అనవసరపు రాపిడికి లోనవకుండా, వ్యాధులకు గురవకుండా, దాన్ని కాపాడడంతో బాటు శిశ్నశీర్షంలో ఉంటే నరాల నైశిత్యాన్ని రక్షిస్తుంది. (శిశ్నశీర్షంలో జ్ఞాన నాడులు అత్యధిక సంఖ్యలో కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి.)

పూర్వచర్మం లోని శ్లేష్మపుపొర స్రవించే పలుచటి ద్రవపదార్థం బాక్టీరియాలని సంహరించి, వ్యాధిక్రిముల నుంచి శిశ్నశీర్షాన్ని కాపాడుతుంది. మొత్తం పురుషాంగాన్ని కప్పి ఉంచే చర్మంలో సగభాగం ఈ పూర్వచర్మమే! ఇది అంగం చివర లూజుగా ముడతలు పడి ఉంటుంది. కామోద్రేక సమయంలో అంగం సాగినప్పుడు కూడా దాన్ని దాదాపుగా కప్పి ఉంచడానికి ఈ ముడతలు ఉపయోగపడతాయి.

చాలా మందిలో దీన్ని అంగంమీద కొంత దూరం వరకూ వెనక్కి లాగినప్పుడు అంత వరకూ అది కప్పి ఉంచే శిశ్నశీర్షం బయటకు వెల్లడవుతుంది. కొందరిలో - ముఖ్యంగా పసిపిల్లల్లో ఈ చర్మం అంగశీర్షానికి అతుక్కుని ఉండి (వేలి గోరు అతుక్కొన్నంత దృఢంగా అంటుకుని) వెనక్కి లాగబడదు.

సుంతీకి సంబంధించిన విశ్వాసాలు

సుంతీ వైద్యపరమైన కారణాలకన్నా వివిధ విశ్వాసాల కారణంగానే ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముస్లింలు - ముఖ్యంగా ఒక వర్గంవారు - మతాచారంగా తప్పనిసరిగా సుంతీ నిర్వహిస్తారు. ఇస్లాంలోకి బాలుణ్ణి స్వీకరించడానికి "సుంతీ" ఒక ముఖ్యమైన అర్హత. సుంతీ చేయించుకోని వారిని అపరిశుద్ధులుగా పరిగణించి, మసీదులోకి రానివ్వరు.

అలాగే యూదులకి (Jews) కి కూడా సుంతీ మతాచారం. జీసస్ సుంతీ చేయించుకున్న రోజైన జనవరి 1ని క్రైస్తవులు పర్వదినంగా పాటించడం తెలిసున్నదే.

కప్పి ఉంచిన పూర్వచర్మం అపరిశుభ్రతకి దారితీస్తుందని సుంతీ చేయించుకుంటే పాచి పట్టదు కనుక అది శుభ్రతకి చిహ్నం అని చాలామంది భావిస్తుంటారు.

కాని అంగశీర్షాన్ని కప్పిఉంచే పూర్వచర్మం క్రింద పాచి చేరే గుణం ఉన్నట్టే - స్వేచ్ఛగా వెనక్కు ముందుకీ కదలగల పూర్వచర్మానికి శుభ్రపరిచే గుణం కూడా ఉంది. పైగా మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు అంగచర్మాన్ని వెనక్కీ ముందుకీ ఆడించడం ద్వారా అందరూ తమకు తెలియకుండానే పూర్వచర్మంతో అంగశీర్షాన్ని శుభ్రం చేస్తూ ఉంటారు.

కనుక శుభ్రత కోసం సుంతీ అర్థం లేని మాట.

ఇంకొందరు సుంతీ అయ్యేక అంగశీర్షం మొద్దుబారుతుంది కనుక శీఘ్రస్ఖలనం అవ్వదనీ సెక్సులో ఎక్కువసేపు పాల్గొనవచ్చనీ పొరపాటు పడుతుంటారు.

నిజానికి పూర్వచర్మాన్ని తొలగించడం ద్వారా సుమారు 1000 నరాల కొసలనూ, అంగశీర్షపు నైశిత్యాన్నీ కోల్పోయి ఆ రెండూ ప్రసరింపజేసే గొప్ప కామానుభూతుల్ని పోగొట్టుకున్న వారవుతారు. పూర్వచర్మం తీసేసినందు వల్ల శీఘ్ర స్ఖలనం తగ్గదు.

చిన్నప్పుడు సుంతీచేస్తే అంగం పెరుగుదలకి చర్మం అడ్డుపడదనీ అంగం పెద్దదిగా పెరుగుతుందనీ ఇంకో అపోహ ఉంది. ఇది పూర్తిగా నిరాధారం.

సుంతీ చేయించుకుంటే సుఖవ్యాధులు రావనుకుంటారు కొందరు. అదీ తప్పే.

కాని ఇలాంటి పొరపాటు అభిప్రాయాలు, మత విశ్వాసాలూ అధికంగా పనిచేసి లక్షలాది మంది పసిపిల్లలకి చర్మాలు నిర్దాక్షిణ్యంగా కోసేస్తున్నారు. డాక్టర్లుచేసే సుంతీలకన్నా అర్హతలేని నాటు వైద్యులు / మత వైద్యులు చేసే సుంతీల సంఖ్య ఎక్కువ. వీటివల్ల ప్రమాదమూ ఎక్కువే!

సుంతీ చేయకూడని పరిస్థితులు

పుట్టుకతో శిశ్ననిర్మాణంలో తేడాలున్న మగపిల్లలెవరికీ సుంతీ చేయకూడదు. మూత్ర రంధ్రం అంగానికి అడుగుభాగాన లేదా ఉండటమనే ఆజన్మ దోషం ఇందుకు ఉదాహరణ.

అలాగే బిడ్డ జననాంగాలు ఒకోసారి సందేహాస్పదంగా ఉంటాయి. ఆడో, మగో తెలియకుండా ఉంటాయి. అప్పుడు కూడా సుంతీ నిషేధమే.

చెయ్యాల్సిన పరిస్థితులు

కొన్ని పరిస్థితుల్లో సుంతీ చెయ్యటం తప్పనిసరి లేదా మంచిది.

కొందరికి (ముఖ్యంగా పిల్లలకి) అంగ పూర్వచర్మం వెనక్కి జరగదు. బిగుతుగా అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. మూత్రం పోవడానికి సరిపడా మాత్రమే రంధ్రం ఉంటుంది. మూత్రం పోసినప్పుడు అక్కడ బుడగలా ఉబ్బుతుంది. మూత్రంపోసేక కొద్ది చుక్కలు మిగిలిపోయి తరుచు మూత్రం మంట, దురదలు, నొప్పి వగైరా కలుగుతుంటాయి. అలాంటివారికి (పిల్లలైనా సరే) సుంతీ చేయాలి. మూత్రం మంట కలిగించే వ్యాధిక్రిములు మళ్ళీమళ్ళీ సోకకుండా సుంతీ చేయకపోతే సీరియస్ మూత్రనాళ వ్యాధులు చోటుచేసుకుంటాయి.

కొందరికి జననాంగ శుభ్రత తెలియదు. అంగచర్మాన్ని వెనక్కి లాగి కడుక్కోకుండా ఏళ్ళతరబడి గడిపేవారిలో శిశ్నశీర్ష వ్యాధులు (బెలనైటిస్, పోస్థయిటిస్ వగైరా) వస్తాయి. అంగశీర్షం క్రింద పేరుకునే తెల్లని పదార్థంవల్ల వారి జీవితభాగస్వాములకి కూడా జబ్బులు రావచ్చు. లక్షమందిలో ఒకరికి ఈ అపరిశుభ్రత వల్ల కేన్సరు కూడా రావచ్చు.

అలాంటి వ్యాధులకు సుంతీ మంచిది. ప్రతి పురుషుడూ తన శిశ్న శీర్షాన్ని, చర్మాన్ని నీటిధారతో రోజూ శుభ్రం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

పేరాఫైమోసిస్ అనే పరిస్థితి ఉంది. దాన్లో పూర్వచర్మం బిగుతుగా ఉంటుంది. దాన్ని అంగం వెనక్కి లాగితే (ముఖ్యంగా అంగం స్తంభించి ఉండగా) వెనక్కి వెళ్ళి అక్కడ గాడిలో ఉండిపోయి శిశ్నశీర్షాన్ని బిగించి పట్టుకుంటుంది. అది మళ్ళా లాగినా ముందుకు రానంత బిగిసిపోతుంది. దాంతో అంగశీర్షం వాచిపోతుంది. అలాంటి వ్యక్తులుకి కూడా అర్జంటుగా సుంతీ చేయాలి.

సుంతీకి ముందు, తరువాత

పూర్వచర్మం మీద పులిపిర్లున్నవాళ్ళు, షుగర్ కంప్లయింటు కారణంగా పదేపదే శిశ్న శీర్షపు దురదలకు లోనవుతున్న వాళ్ళకూ సుంతీ మంచిది. ఇటీవల, సుంతీ చేయించుకున్నవారికి హెచ్.ఐ.వి. త్వరగా సోకదని గుర్తించారు.

సుంతీలో రిస్కులు

సుంతీని సర్జన్లచేత చేయించుకుంటే సమస్యలు వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువ. ఎనస్థీషియా లేకుండా బండ పద్ధతుల్లో మత గురువులు చేసే (చేయించే) సుంతీ, ఆ గాయానికి పసుపు, బెల్లం లాంటివి పూయడం లాంటి అలవాట్లు చాలా ప్రమాదకరమైనవి.

జ్ఞానం తెలియని పిల్లల్ని మోటుగా అదిమిపట్టి, గసుర్తూ చేసే ఈ అనాగరిక పద్ధతిలో ఆ పసిపిల్లవాడు ఎంతగా రోదిస్తాడో పెద్దయ్యాక కూడా అంతలా బాధపడే పరిస్థితులు ఒకోసారి ఏర్పడతాయి. మరీ ఎక్కువ చర్మం కోసేసినందువల్ల సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడ్డవాళ్ళూ, కుట్లు సరిగ్గా వెయ్యక అక్కడ బుడిపెల్లా ఏర్పడి రతి సమస్యలేర్పడ్డ వాళ్ళూ, అడ్డదిడ్డంగా కత్తిరించేసిన చర్మంవల్ల దాన్ని చూడ్డానికి అసహ్యించుకునే వాళ్ళు మాకు ఎందరో ఎదురుపడుతుంటారు. ★

పరిస్థితిని బట్టి పాటించాల్సిన

రతి పద్ధతులు

రత విధానాలు నానారకాలుగానూ ఉన్నాయి. ఉభయులూ ఉభయులూ పడుకుని ఉండే ముఖాముఖీ విధానం, పరాంగ్ముఖ విధానం, ఓరగా పడుకునే పద్ధతి. ఒకరు పడుకొనగా ఒకరు కూర్చునే పద్ధతి. ఉభయులూ కూర్చు నుండే పద్ధతి. ఉభయులూ నిలబడే విధం... మున్నగునవి. దంపతులందరూ అన్ని విధానాలూ తెలుసుకుని, ప్రయత్నించి, తమకు అన్ని విధాలా నచ్చిన, సుఖాన్నిచ్చే విధానాలను పాటించుకోవాలి. అయితే కొన్నికొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని రకాల పద్ధతుల్నే అనుసరించడం మంచిది. అవేంటో చూద్దాం.

గర్భిణీ స్త్రీలకు తగిన విధానాలు

గర్భవతితో దాదాపు ఆమెకు ఏడవనెల వచ్చే వరకూ రతము సాగించ వచ్చును. కాని పొట్టమీద బరువు ఆనించే పద్ధతుల్ని గానీ, లోపలికంటా అంగాన్ని చొప్పించటం గానీ, ఉద్వేగం గాని పనికి రావు. ఏడవనెల ప్రవేశించాక రతి జరపటం న్యాయంకాదు. పైగా ఒకోసారి ప్రమాదం కూడా.

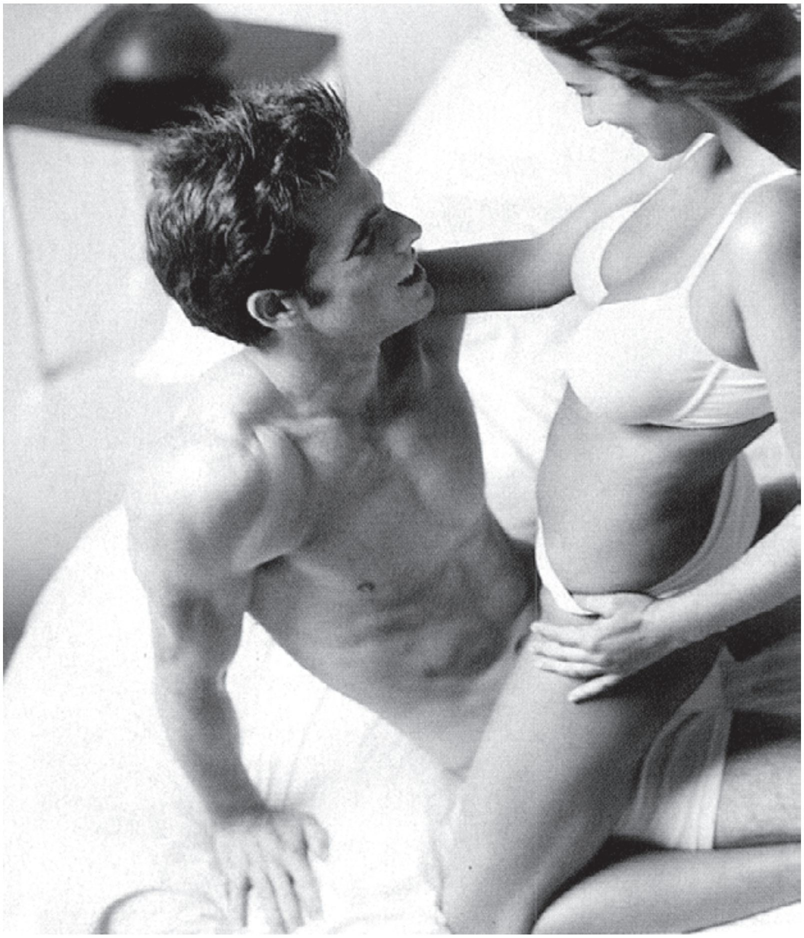
గర్భం ధరించేక మధ్యమధ్య ఎరుపు కనిపించే ఆడవాళ్ళూ, పొత్తికడుపునొప్పి, పోట్లు, చిన్నచిన్న నొప్పులు వస్తున్న వాళ్ళూ, గతంలో ఎబార్షన్లయిన స్త్రీలూ గర్భం ధరించి ఉండగా రతిలో పాల్గొన కుండా ఉండటమే మంచిది.

కన్యలకు ఏ పద్ధతులైతే మంచివో* (బాక్సులో చదవండి) ఆ పద్ధతులే తొలి నెలల గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా నిషిద్ధకాలాలలో తప్ప ఇతర రోజుల్లో అనుసరించదగినవి. లేదా భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరి ఆరోగ్యమైనా సరిగా లేనప్పుడు ఈ పద్ధతుల్నే అనుసరించాలి. దీని వలన ఉభయులకూ ఆయాసం ఉండదు.

అంగప్రవేశం ఈ పద్ధతిలో పూర్తిగా జరగదు. కనుకనే గర్భిణీ స్త్రీలకు లాభకరమైనది. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ గర్భిణీ స్త్రీ బీజవాహిక అంతకంతకీ దగ్గరగా నొక్కుకుపోతుంది. తగు మాత్రం లోతు లభించేలా ఆమె తన తొడల్ని విడమరచుకోవటం గాని, నొక్కుకోవటం గాని చెయ్యాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు అనువైన మరో పద్ధతి. ఆమె మంచం మీద ప్రక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనుక

ప్రక్కవాటుగా పడుకుని ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమ కాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. తన పిరుదుల క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను అతను పెట్టుకుంటే అంగప్రవేశం తేలిక అవుతుంది. ఈ పద్ధతి గర్భధారణ కాలంలో అనుకూలంగా ఉంటుంది.



మరొకపద్ధతి. భర్త తొడలమీద వెనుదిరిగి ఆమె కూర్చుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో స్త్రీపైనే ఉంటుంది కనుక అంగప్రవేశాన్ని, వేగాన్నీ తనకు అనుకూలంగా ఏర్పరచు కుంటుంది. వెనుతిరిగి ఉంటుంది కనుక గర్భం మీద ఏ విధమైన ఒత్తిడి కలగదు. తొలి నెలల చూలింతలకు ఈ పద్ధతి సుఖకరమైంది.

నాల్గవ పద్ధతి - భర్త వెల్లకిలా పడుకు నుంటే భార్య అతడిమీద కూర్చుని ఉంటుంది. అతడివైపు తిరిగి కూర్చోవటం కన్నా వెనుతిరిగి కూర్చోవటం మంచిది. పై పద్ధతిలో ఉన్న లాభాలన్నీ ఇందులో కూడా ఉన్నాయి. భర్త పూర్తిగా వెల్లకిలా పడుకోవచ్చు. లేదా తలగడాలకు జార్లపడి పడుకోవచ్చును.

భర్తకు కామవాంఛ తక్కువగా ఉన్నపుడు

భర్తకు కామవాంఛ అల్పంగా ఉన్నా, అంగస్తంభనం బలీయంగా లేకపోయినా పై పద్ధతి అద్భుతంగా ఉపకరిస్తుంది. పరస్పర అంగావలోకానికి తోడ్పడు తుంది. కనుక ఉత్సాహోద్రేకాలు యెక్కువవుతాయి.

స్త్రీల జడత్వానికి కూడా ఇది చికిత్స. ఈ పద్ధతిలో అంగప్రవేశం అయిన తరువాత భార్యమీదకు భర్తగాని, భర్తమీదకు భార్యగాని ఉభయులూ ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా గాని పైకొనవచ్చును. తమతమ పిరుదుల్ని పైకెత్తి కుదించటం ద్వారా సంచలనాలను సాధించవచ్చును. కాని భార్య గర్భవతిగా ఉంటే ఇవి పనికి రావు.

దంపతులిరువురూ లావుగా ఉంటే...

దంపతులిద్దరూగాని, అందులో ఏ ఒక్కరుగాని మరీ స్థూలకాయులైతే గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉద్దేశించిన విధానాలనే అనుసరించాలి.

భార్యమీద పూర్తిగా పడుకోవటం కన్నా ఆమె తొడలమధ్య మోకాళ్ళపై కూర్చునే విధానం సంతృప్తి సుఖాలను కలిగిస్తుంది.

లేదా ఆమె మంచానికి అడ్డుగా పడుకుని తన పిరుదుల్ని మంచం కొనపై మోపుకోవాలి. అవసరమైతే ఆమె పిరుదుల క్రింద తలగడాలు ఉంచటం మంచిది. అయితే ఈ విధానంలో ఆమె సుఖంగా సంచలనాలను సాగించలేదు. ఏమైనా స్థూల కాయులైన భర్తలకు ఇదే చక్కటి పద్ధతి.

భార్య మరీ స్థూలంగా ఉంటే ఆమె

కన్యతో అనుసరించాల్సిన రతి విధానం

★ ఈ పద్ధతిని గర్భాశయ శాస్త్రవేత్తలు Walcher's Suspension menthod (వాల్చర్స్ సస్పెన్షన్) అంటారు.

ఆమె మంచానికి అడ్డంగా పడుకుని కాళ్ళను నేలపైకి వ్రేల్లాడదీసు కుటుంది. ఆమె పిరుదులు మంచం అంచు మీదకి వస్తాయి. కాళ్ళ అడుగున చిన్న స్టూలు వేసుకొని తొడల్ని విడమరచాలి. ఈ పద్ధతి వలన బీజవాహిక బాగా తెరుచు కుంటుంది. దాని కండరాలు వదులు బారతాయి. భర్త ఆమె తొడల మధ్య నిలచి ముందుకు వంగి అంగం ప్రవేశ పెట్టాలి. అప్పుడు పురుషాంగం యోని కుహరికలోకి నొక్కుకుం టుంది. ఆమెకు బాధ కలగనంతవరకూ మెల్లమెల్లగా లోపలికి చొప్పించటానికి ప్రయత్నించ వచ్చు. ఉభయులకూ ఆ సమయంలో ఉండే సహజ ఉద్రేకం వలన కొంత శృంగార భావాలు కలుగుతాయి గదా! ఆమెకు కూడా యోని ద్రవిస్తుంది. లేదా యోని శీర్షాన్ని యోని ముఖద్వారాన్ని భర్త తన జననాంగంచే మరికొంత సేపు ప్రేరేపించాలి. లేదా KY జెల్లీవంటి జారుడు పదార్థాన్ని తన అంగశీర్షానికి పట్టించుకోవచ్చు.

వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను దగ్గరకు తీసుకుని మడమలపై శరీరాన్నెత్తి పట్టాలి. భర్త తన మడమలపై ఆమెకు సన్నిహితంగా కూర్చోవచ్చు.

లేదా ఆమె ఒత్తిగిలి పరుండి ఉంటే ఆమె అడుగు కాలివద్ద భర్త కూర్చుని ఆమె పైకాలెత్తి దాన్ని మోకాలు వద్ద ముడిచి తన కాలివ్రేళ్ళపై లేచి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. భార్య తొడలు మరీ లావుగా ఉన్నప్పుడు ఈ పద్ధతి చాలా శ్రేష్టమైనది.

భర్త లావుగా ఉండి భార్య పీలగా ఉన్నట్టయితే ఆమె అతడిపై వెనుతిరిగి కూర్చునే పద్ధతి మంచిది. భార్యభర్త లిరువురూ స్థూలకాయులైతే ఆమె మోకాళ్ళపైనా, మోచేతులపైనా గాని, మోకాళ్ళపైనా నుదుటిపైనాగాని ఆనుకు నుండే పద్ధతులను అనుసరించ వచ్చును. ఎటొచ్చీ ఆమె మరీ లావుగా ఉండకూడదు.

దంపతుల ఎత్తులో వ్యత్యాసమున్నప్పుడు...

భర్త చాలా పొడవుగా ఉండి భార్య పొట్టిగా ఉంటే వారి ఉభయుల పెదవులు, జననాంగాలు ఒకేసారి కలుసుకునేలా చేయటానికి ఈ దిగువ పద్ధతి అనుసరించటం మంచిది.

భార్య వెల్లకిలా పడుకోవాలి. భర్త ప్రక్కవాటుగా పడుకోవాలి. ఒకచెయ్యి ఆమె మెడక్రింద పెట్టి మరో చేతితో ఆమె తొడలను దగ్గరగా తీసుకొని ఉభయాంగాలూ ముఖాముఖీగా వచ్చేలా చేసుకోవాలి.

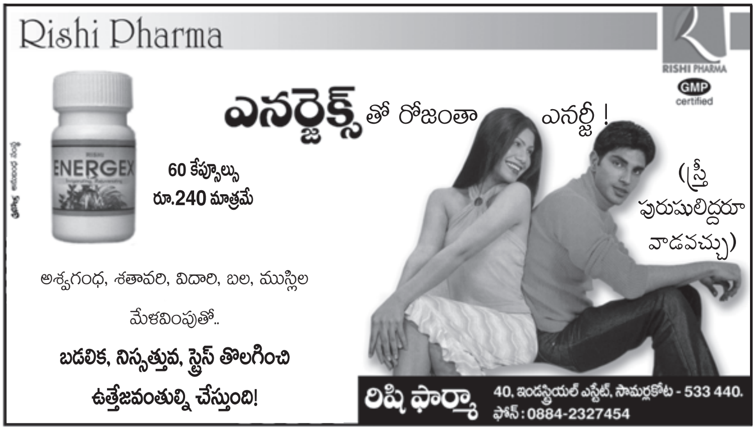
ఆమెను ఈ పద్ధతిలో పట్టుకుని కదలటానికి అవకాశం లేకపోతే తన పైతొడను మంచంమీద మోపి కదలికలు చేయవచ్చు. ఆమె అతని మెడని చేతులతో చుట్టి ముద్దుపెట్టుకొనవచ్చు.

లేదా అతడు తలగడాలు పెట్టుకుని వెల్లకిలా పడుకుంటే ఆమె తన మీద కూర్చోవచ్చు.

భర్త మరీ కురచగా ఉండి ఆమె చాలాపొడవుగా ఉంటే రతసమయంలో ముద్దుపెట్టుకోవటం సాధ్యం కాదు. కనుక ఆమె మంచం మీద వెల్లకిలా పడుకొని పిరుదుల క్రింద తలగడా లుంచుకొని తొడల్ని విడమరచాలి. అప్పుడామె భర్త ఆమెపైకి వంగి భుజాలు పట్టుకుని తనవైపు లాక్కోవాలి. అతడి శరీరాన్ని ఆమెకాళ్ళతోనూ, చేతులతోనూ బంధిం చాలి. భర్త ఆమె మెడను తన చేతులతో బంధించాలి.

పురుషాంగం పొడవు ఎక్కువుంటే..

భర్త జననాంగం మరీ పొడవుంటే



ఆమె మోకాళ్ళమీద నుదుటిమీద అనుకునే పద్ధతి చాలా మంచిది. ఆమె తొడల్ని రెండింటినీ దగ్గరగా నొక్కివుంచే పద్ధతులు సర్వోత్కృష్టమైనవి. స్త్రీ వెల్లకిలా పద్ధతిలో అయితే ఆ పనే ఆమె పిరుదుల క్రింద తలగడాలు ఉంచి చేయాలి.

పురుషాంగం లావుగా ఉండి బీజవాహిక సన్నగా వుంటే...

పురుషాంగం లావుగా ఉండి బీజ వాహిక సన్నగా ఉంటే ఇరుకై రతం వల్ల ఆమెకు దారుణమైన బాధ కలుగుతుంది. ఆమె పిరుదుల కింద తలగడా లుంచుకొని తొడల్ని బాగా విడమర చటం అవసరం. వాల్చర్స్ సస్పెన్షన్ పద్ధతి కూడా ఉపయోగిస్తుంది.

పురుషాంగం పొట్టిగా ఉంటే...

పురుషాంగం నాలుగంగుళాలు గాని, అంతకు తక్కువగాని వుండి, బీజవాహిక ఆరేడు అంగుళాలుంటే ఆమె నడుం క్రింద తలగడా లేసుకుని తొడల్ని విప్పారజేసే పద్ధతి చాలా ఉపయోగిస్తుంది. అంగప్రవేశం అయిన తర్వాత తొడల్ని దగ్గరగా నొక్కుకోవాలి. యోని కండరాలచే పురుషాంగాన్ని బిగియ పెట్టాలి. తలగడాల ఎత్తు హెచ్చిన కొద్దీ బీజవాహిక కురచబడుతుంది. కాని నడుం నొప్పి పెడుతుంది కావున నడుం క్రింద కూడా తక్కువ ఎత్తులో తలగడ ఉంటే మంచిది.

శీఘ్రస్ఖలనంలో...

స్త్రీలే రతాన్ని జరిపే ఏ విధానమైనా భర్తకు గల శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నిరోధిస్తుంది. భర్తపై కూర్చునిగాని పరుండిగాని ఆమెయే రతాన్ని నిర్వర్తించాలి.

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.

భార్యాభర్తల్లో ఎవరికైనా వాంఛ తక్కువ ఉంటే...

మంచానికి ఇరువైపులా ఇరువురూ శయనించి జరిపే పద్ధతియే మంచిది. పరస్పర లింగావలోకనం వల్ల కోరిక హెచ్చుతుంది. కూర్చునే పద్ధతులుగాని, నిలబడే పద్ధతులు గాని చాలా మంచివి. మంచానికి రెండువైపులా నిలువుటద్దాలు, గదిలో దీపం ఉండాలి.

భార్య జడురాలైతే... ఆమెకు రతిలో తృప్తిలోపిస్తే...

ఆమెయే రతాన్ని సాగించే ఏ పద్ధతి అయినా మంచిదే. ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఏ పద్ధతినైనా ఆచరించవచ్చు.

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.

కాని నిశ్చలంగా పడి ఉండే పద్ధతి మాత్రం పనికిరాదు.

బహిష్టు సమయంలో...

భార్యపై భర్త అధిరోహించే రీతిగాని లేదా భర్త ఒక్కడే నిలబడే రీతిగాని మంచివి.

ఆమె జననాంగాలకు వ్యాధులుంటే

చికిత్స చేయించేదాకా రతి జరపవద్దు.

ఆమె రొమ్ములు చిన్నవిగా ఉంటే...

ఆమె రొమ్ములు ఎత్తుగా ఉంటే గాని పుంసత్వం పొందలేని భర్తలున్నారు. మధ్య రకం రొమ్ములు కూడా ఆమె పడుకున్నప్పుడు చదునుగా తయారవుతాయి. ఆమె భర్తమీద పరున్నా, లేక ముందుకు వాలి కూర్చున్నా ఆ రొమ్ములే ఉన్నతంగా కనిపిస్తాయి. కనుక అలాంటి భర్తలకు అనుకూలంగా భార్యలు ఆయా రీతుల్నే అనుసరించటం మంచిది.

ఇలాంటి అనేక సూచనలకై చదవండి:
"సృష్టి రహస్యం"

తొలిరాత్రి సక్సెస్ అయి తీరాలా?

పాఠకుల అనుభవాలు

(శోభనం రాత్రి తొలిరతి సక్సెస్ చేసి తన సామర్థ్యం నిరూపించి, అమ్మాయి మనసులో గర్వంగా స్థానం సంపాదించుకోవాలనుకుంటాడు, ప్రతి యువకుడూ! ఈ విషయంలో యువతీ యువకులకు ఉండే ఊహలు సరైనవా? వాస్తవదూరాలా? తెలియజేసేందుకు మా పాఠకుల అనుభవాలను సేకరించి, కొన్నిటిని ఈ దిగువ పొందుపరుస్తున్నాం!)

★ ఆ రోజు మా మొదటిరాత్రి. మా అమ్మమ్మ, ఇంకా ముత్తైదువులు చాలా మంది మా చేత స్వీట్లు ఒకరిచేత ఒకరికి తినిపించి పాలు, నీళ్ళు సమానంగా త్రాగించి మా చేత డ్రస్ ఛేంజ్ చేయించారు. అందరూ (బయటకు) వేరే గదిలోకి వెళ్ళిపోయారు. ఆమెచేత మరల పాలగ్లాసు పంపారు.

ఆమె వస్తూనే పాలగ్లాసు టీపాయ్ మీదపెడ్తూ నా వంక భయంగా చూస్తోంది. నేనూ భయంగానే ఆమె వంక చూస్తు న్నాను. 'తలుపు గడియ వెయ్యి' అన్నాను. ఆమె మెల్లిగా వెళ్ళి గడియ వేసింది. 'అలా దూరంగా నిలుచున్నావేం. రా!' అని దగ్గరకు తీసుకుని పెదవుల మీద ముద్దుపెట్టుకొని తల

నిమిరాను. స్వీట్లు తింటూ ఆమెచే తినిపిస్తూ చాలా సేపు మాట్లాడు కున్నాము.

రాత్రి 11 గంటలు కావస్తోంది. నా సర్వస్వం నీవే అంటూ ఆమెను ముద్దులతో ముంచెత్తాను. నా ఆవేశంలో ఆమె స్తనాలను గట్టిగా నొక్కినట్టున్నాను, ఆమె 'అబ్బా' అన్నది. నేను మామూలు గానే నొక్కాననుకొన్నాను. ఆమె బలంగా నొక్కారని అన్నది. మరల అరగంట అంతరాయం కలిగినది.

నాలో ఆవేశం ఇంకా ఇంకా ఉధృతమై పోతోంది. అనుకోకుండా కలిసి పోయాము. ఆమెకు బ్లడ్‌వచ్చి విపరీతమైన మంట అంటోంది. నేను చచ్చిపోతాను అంటూ ఏడుస్తోంది. నాకు కోపం విపరీతంగా వచ్చింది. ఆమె అటూ ఇటూ కొట్టుకుంటోంది. అయినా నేను పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలా ప్రవర్తించాను. ఆమె ఆ బాధ తట్టుకోలేక పోతోందని నేను వేగాన్ని తగ్గాను. అయినా ఆమె వద్దు అని ఏడుస్తోంది. నాలో ఆలోచనలు, కోరికలు తెగిన గాలిపటంలా ఎగిరిపోయినాయి.

రెండవసారి ఆమెను బ్రతిమలాడి ఒప్పించాను. ఈ సారైనా నా కోరికలు ఆలోచనలు, అన్నీ నా ఊహ ప్రకారం జరుగుతాయని అనుకున్నాను. కానీ అలా జరుగలేదు.

అందులోకి వెళ్ళిన తరువాత ఆమె ప్రక్కకు తిరిగిపోతోంది. అయినా గట్టిగా అదిమిపట్టాను. సరిగా ఆమె కాళ్ళను నా కాళ్ళతో త్రొక్కి ప్రక్కకు తిరగకుండా గట్టిగా పట్టుకుని నాకు కావల్సిన రీతిలో నేను చేసుకుంటూపోతే నాకు స్కలనం అవకముందే ఆమె స్పృహ తప్పిపోయింది. నేను నిదానంగా స్ఖలనం అయిన తరువాత ఆమె మొఖం మీద నీళ్ళు చల్లి ఆమెను లేవదీసి మంచినీళ్ళు పట్టించి జరిగినదంతా అడిగాను. ఆమెకు బాగానొప్పి, బ్లడ్ రావడం వల్ల అలా జరిగింది అన్నది.

ఇలా జరిగింది అని నా ఫ్రెండ్‌కు చెపితే తిట్టి, **అభిసారిక** చూపారు. నేనెంత మొరటుగా ప్రవర్తించానో, ఎంత తప్పు చేశానో అపుడు నాకు అర్థమయింది.

- జివి., నల్గొండ

★ నా శోభనం అనుభవం ఇలా ఉంది. పెళ్ళి అయిన రాత్రికే కలవాలని అనుకున్నా కానీ కలపలేదు పెద్దలు. మరునాడు వ్రతం ఉంది వద్దన్నారు. మరునాడు కూడా కలపలేదు.

కాని నేను ఉండలేకపోయాను. మరునాడు రాత్రి 1 గంటకు అందరూ పడుకున్న తర్వాత అమ్మాయిని నేను లేపుకొని వెళ్ళినాను. కాని ఆ అమ్మాయికి నా ఉద్దేశం తెలియక నా వెంబడి వచ్చింది. కాని ఆ సంగతి తెలిసేసరికి కొద్దిగా భయపడింది. కాని సర్దిచెప్పి సరిచేసినాను. కాని తర్వాత నేను బాధ పడ్డాను. ఎందుకిలా చేసినానని!

శోభనం ఎలా ఉంటుందా అని భయ పడేవాణ్ణి! ఎటువంటి చిక్కులు రాలేదు. కాని కన్నెపొర చినిగి బాగా రక్తం వచ్చింది. అది చూసి పెద్దలు బహిష్టు అయింది అనుకున్నారు. ఎందుకంటే నేను లేపుకెళ్లిన సంగతి తెలియదు వాళ్ళకు. ఇందులో నా అనుభవం ఏమిటనగా తొందరపడి శోభనం చేసుకుంటే అది శోభనంలాగ ఉండదు. అందుకని పెద్దలు శోభనం చేసేదాకా ఆగితే మంచి దని తెలుసుకున్నాను.

- జి.బి., గంగారాం

★ నాకు వివాహం జరిగి మూడు సంవత్సరములు జరిగిపోయినవి. శోభనం అనగానే పండ్లు, పాలు, స్వీట్స్, పూల మంచం ఇవి అన్ని సినిమాల్లో చూపించడం, కథల్లో వర్ణించడం సహజం.

నిజానికి ఎన్ని శోభనాలు ఇలా జరిగాయో నాకు తెలియదు. నా శోభనం మాత్రం అనుకోకుండా జరిగిపోయింది. నా పెళ్ళి నాటికి నా వయస్సు 23 సంవత్సరములు. ఆమెకు 19. మా ఇంటిలో మేము ఇద్దరమే. ఎందుకంటే మా తల్లిదండ్రులు మా అమ్మమ్మ వాళ్ళ ఇంటి వద్ద ఉంటారు.

ఆ రోజు తిన్న కొద్దిసేపటికి పడు కుందామని బట్టలు వేసుకున్నాం. పడుకున్నప్పటికీ విపరీతమైన టెన్షన్ నాలో, ఆమెలో. సెక్సు అంటే ఏమిటి, యేవిధంగా జరపాలి తెలుసు. అప్పటికి రెండు సంవత్సరాల నుండి 'అభిసారిక'

చదవడం అలవాటు. నేను పడుకున్నా కాని ఆమె రావడం లేదు. సరే అని నేనే లేచి వెళ్ళి బెడ్డు దగ్గరికి తీసుకొని వచ్చినాను. అయినా పడుకోదు.

భయమా? అని అడిగినాను. ఊఁ అంది. ఏమీ కాదు అని నచ్చుజెప్పి ప్రణయకలాపాలు మొదలు పెట్టినాను. ఐదు నిముషాలన్నా కాలేదు. ఉండు అని లేచింది. లేచివెళ్ళి చక్కెర తీసుకొని వచ్చింది. నేను అర్థం చేసికొన్నాను. ఇద్దరం కలిసి చక్కెర తిన్న తర్వాత అసలు పనిమొదలు పెట్టినాము. నా భార్య ఏమి అడ్డు చెప్పలేదు. కానీ నా పరిస్థితి కంగారు పుట్టించింది. నేను అంగప్రవేశం జరపగానే స్థలనం జరిగి పోయింది. ఇప్పుడెలా? ఐనా హైరానా పడలేదు. కొంతసేపాగి మళ్ళీ ప్రణయ కలాపాలు మొదలుపెట్టి ఆ తర్వాత రతి ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా చేశాను.

- వి.ఎ. తిరుమానుపల్లి

★ నాకు వివాహం జరిగి 25 సంవత్సరా లయింది. ముగ్గురు పిల్లలు, ఇద్దరు మనుమలు. కాలేజీలో చదువుకునే రోజుల్లో చాలా స్మార్ట్‌గా వుండేవాడిని. మా ఇంట్లో మంచి క్రమశిక్షణ ఉండేది. చాలా బుద్ధిమంతుడు అని కాలేజీలో పేరుండేది. ఇరవై సంవత్సరాల వయసులో పూర్తిగా యవ్వనం వికసించి విపరీతమైన అంగస్తంభనాలు, స్వప్నస్కలనాలు జరుగుతుండేవి. కాని ఎప్పుడూ హస్త ప్రయోగం చెయ్యలేదు. సెక్స్‌గురించి ఎటువంటి భయాలు కూడా ఉండేవి కావు. అంతవరకు ఎప్పుడూ పరాయిస్త్రీని ముట్టుకుని ఎరుగను.

శోభనం అనగానే అందరికీ ఏదో తెలియని భయం వుంటుంది. ఎందుకో మరి నాకు అటువంటి భయం ఏదీ కలగలేదు. ఏ పరిచయం లేకుండా, ఎటువంటి అవగాహన లేకుండా రతి జరపటం సమంజసం కాదు అని నా పద్దతి. అదే వుద్దేశ్యంతో లోపలికి వెళ్ళాను. పేరంటాళ్ళంతా ఆమెను లోపలికి తోశారు. ఆమె భయపడుతూ లోపలికి వచ్చింది. దగ్గరకు రమ్మని పిలిచాను. రాలేదు.

నేనే చెయ్యి పట్టుకొని తీసుకొని వద్దామనుకొనే లోపల ఆమె కొంచెం సీరియస్‌గా ప్రక్కకు జరిగింది. మొదటిరాత్రి అంటే ఆమెకు ఎటువంటి అవగాహన వుందో నాకు తెలియదు. అప్పటికి ఆమెకు 17 సం॥లు.

పెద్దవాళ్ళు ఏమి చెప్పేరో ఏమో నాకాళ్ళకు నమస్కారం చేసింది. స్వీటు తినమని ఇచ్చింది. దగ్గరకు తీసుకొని ముద్దు పెట్టుకున్నాను. ఆమె వెంటనే విదిలించుకొని ప్రక్కకు జరిగింది. "నాకు ఇటువంటివంటే అసలు ఇష్టం లేదు. మీరు బాగా చదువుకొన్నారు. మంచి ఉద్యోగంలో వున్నారు. ఇదేం పనులు?" అని చీదరించుకుంది. నేను బిత్తర పోయాను.

ముట్టుకొంటేనే చిరచిరలాడు తోంది, ఇంక మిగతా మాటేమిటో అని సందిగ్ధంలో పడ్డాను. ఈ మాత్రం చొరవ లేకపోతే, ఇంత బుద్ధుడా అని అనుకుంటుందే అని కూడా అనుకున్నాను. ఆ మాత్రం స్పర్శకే నాకు శరీరం అంతా వేడెక్కిపోయి, నరాలు జివ్వుమన్నాయి.

ఆమె అన్నమాటలకు నాకు పిడుగు పడ్డట్టయింది. "నేనంటే ఇష్టం లేదా" అని అడిగాను. "మీరంటే ఇష్టమే, కాని నాకు ఇటువంటి పనులు ఇష్టం లేదు" అని నిక్కచ్చిగా చెప్పేసింది. నాకు తల గిర్రున తిరిగింది.

పెళ్ళికి ముందు ఈ సంబంధం గురించి కొన్ని గొడవలు జరిగాయి. గిట్టని వాళ్ళెవరో, "వాళ్ళు మంచి వారు కాదు" అని చెప్పారు. తరువాత ఎలాగో సమాధానపడి ఈ సంబంధం చేసికొ న్నాము. "మా గురించి మీకు ఎవరు చెడ్డగా చెప్పారు? మీకు తెలవదేమో, మాది చాలా సాంప్రదాయమైన కుటుంబం, మీకు ఇష్టం లేకపోతే ఎందుకు చేసుకున్నారు?" అని నిష్ఠూరాలు వేసింది.

"ఆ గొడవ ఎందుకులే" అని మాట మార్చేశాను. అప్పటికే తలుపుల అవతల అమ్మలక్కల గుసగుసలు నవ్వులు, కన్నాల లోంచి చూట్టం గమనించాను. వెంటనే లైటు ఆర్పివేశాను. నేను మంచం మీద పడుకొని "వచ్చి పడుకో" అని చెప్పాను. కొద్దిసేపు ఆలోచించి మంచానికి ఆ చివరగా పడుకొంది.

ఎన్నో ఆదర్శభావాలతో, ఎంతో అవగాహనతో వున్న నాకు ఎంతో నిరాశ ఎదురయ్యింది. ఒకవేళ బెట్టు చేస్తోందేమో అనుకొని ఆమె మీద చెయ్యివేసి నావేపుకు త్రిప్పుకోవాలని ప్రయత్నించాను. "చెప్పాను కదా, నాకటువంటి పనులు ఇష్టంలేదని? ఇలా చేస్తే బయటకు వెళ్ళి పోతాను" అని నిక్కచ్చిగా చెప్పేసింది. దానితో ఈమెకు ఏమీ తెలవదు అనే నిర్ణయానికి వచ్చేశాను.

మొదటిరోజే ఏ మాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తితో రతి సమంజసం కాదు అనే సిద్ధాంతం వున్న నాకు కనీసం సరదాగా మాట్లాడుకొనే అవకాశం కూడా లేక పోయింది. నేను ఇంక ఏమాత్రం ప్రయత్నించలేదు. వాదనకు దిగలేదు. మా మొదటిరాత్రి ఆ విధంగా జరిగింది.

ఈ తరువాత ఒక నెలవరకు ఏమీ జరుగలేదు. ఈ విషయం వాళ్ళ పెద్ద వాళ్ళకు తెలిసి, ఆమెను బాగా మందలించారు. కాని నేను అసలు తొందరపడ లేదు. కొంతకాలం వరకు స్నేహితుల్లాగే తిరిగాము. ఆమెకు ఎన్నో విషయాలు చెప్పాను. శృంగార కథలు వినిపించాను. బొమ్మలు చూపించాను. సినిమాలు చూపించాను. ఆమెకు కావలసిన బట్టలు అవి తెచ్చి యిస్తూండేవాడిని. ఇంచు మించు ఒక నెల గడిచిన తరువాత మా మొదటిరాత్రి చేసుకున్నాము. ఆ తర్వాత పూర్తి సుఖాన్ని అనుభవించాం.

"ఈ వయసులోనే ఇంత రసికత వున్నవారు అప్పుడు, అంత చిన్న వయసులో ఒక నెల్లాళ్ళు ఎలా ఓపిక పట్టారండీ" అని ఇప్పటికీ అడుగుతుంది నా భార్య. "అప్పుడు ఆ వోపిక లేకపోతే, నువ్వు నాకు పూర్తిగా దూరమయ్యే దానివి" అంటూంటాను. **- ఎం.బి., హైదరాబాదు**

★ నా పెండ్లి నాటికి వయస్సు 26 సంవత్సరాలు. నా అర్థాంగి వయస్సు 22 సం॥లు. ప్రతి స్త్రీ పురుషులకు పెండ్లి ఎంత ముఖ్యమో అంతకంటే ముఖ్యమైనది శోభనము. ఆ శోభనంరోజు రానే వచ్చింది. ఎలా ప్రవర్తించాలి ఏమి చెయ్యాలి అని మొదటి నుండే ఆలోచించసాగాను. **అభిసారిక** చదవడం వల్ల నా భార్యను తృప్తిపరచ గలనన్న ధైర్యం, నమ్మకం నాకుంది. కాని ఆమెకు ఎలాంటి అనుభవమూ (అంటే పుస్తకపఠనం) లేదు.

కోరుకున్న స్త్రీని అంత దగ్గరగా చూడటం, స్పర్శించడం వల్ల నా గుండె వేగం హెచ్చింది. కొంతసేపు ఏవో మాట్లాడినా తర్వాత కొంత టెన్షన్ తగ్గినట్టు అన్పించింది. తర్వాత మామూలు ప్రణయకళ ప్రదర్శించి ఇక రతికి సిద్ధం చేస్తుంటే "ఇవ్వాళ వద్దండి, నాకు చాలా భయంగా వుంది, రేపు" అంది. నన్ను నేను కంట్రోలు చేసుకున్నాను. కాని శోభనం రోజు కదా ఊరికే పోకూడదని ఎంత నచ్చచెప్పినా, ఒప్పించినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. మర్నాటికి వాయిదా!

మళ్ళీ తెల్లవారి ఇదే వరస! ఇలా మూడు రాత్రులు స్నేహితులుగానే మెదిలాము కాని భార్యాభర్తల విధిని నిర్వర్తించ లేకపోయాము.

అభిసారిక చదవకపోయి వుంటే "ఈ మూడు రాత్రులే ముఖ్యమని" ఏ రాత్రి నలిపివేసినా ఆ పువ్వు నిజంగా పనికిరాని పువ్వే అయ్యేది. మొరటుగా అనుభవించి, రాక్షసుణ్ణి చూపించి

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

ఆమె సున్నితమైన మనసుని గాయపర్చివుంటే ఈ రోజు నా భార్య నా జీవితంలో ఇంత అనుకూలంగా వుండేదికాదు. నాలుగవ రాత్రి నుంచే మా శోభనం ప్రారంభం అయింది.

తర్వాత నా భార్య చెప్పింది. 'మీరు ఎలాంటి వారో అర్థం చేసుకున్నాకే మీతో సహకరించాలని అనుకున్నాను అందుకే అలా ప్రవర్తించాను అని'. కాని నేను భయపెట్టి వుంటే జీవితం ఎలా ఉండేదో ఊహించుకుంటేనే భయంగా ఉంది.

- 5347, గడ్చిరోలి.

★ నాకు 15వ ఏట నుంచి ఎన్నో కోరికలు ఉండేవి. అందమైన భార్య కుదరాలని, మంచి తెలివి తేటలు, హుషారు కలిగి, భర్త మనసు అర్థం చేసుకొని ఇంటిగుట్టు బైట చెప్పుకో కుండా ఉండేటైపు వ్యక్తి కావాలని, శోభనం రాత్రి అంతా ఇద్దరం కలిసి మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలని... ఇంకా ఎన్నో కోరికలు ఉండేవి.

కాని పెండ్లి మాట తలుచుకుంటేనే భయంగా ఉండేది. భార్యకు చేయాల సింది చేయలేకపోతే ఏమి అనుకుం టుందో ఏమో అని, రతి జరపగలనా అని ఒక సందేహం! ఎందుకంటే ఒకసారి మా ప్రక్క చేను అమ్మాయితో రతికి పూనే టప్పటికి అంగము లేవలేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా ప్రయోజనం లేక పోయింది. అది మొదలు పెండ్లి చేసు కుంటే భార్యను సుఖపట్టగలనా అని సందేహము.

శోభనం ఎలా జరిగిందంటే ఆ రాత్రి పండ్లు పాలు అన్ని తెచ్చి పెట్టి ఆ అమ్మాయికి ఏదో చెప్పి వెళ్లిపోయారు.

ఒకామె నాతో "ఆ అమ్మాయికి ఏమీ తెలియదు నీవు ఎక్కువగా కసర బెట్ట కుండా దారికి తెచ్చుకో" అని చెప్పి వెళ్ళిపోయింది. మేము పండ్లు పాలు అన్ని ఆరగించి ఆమె తల్లో మల్లిపువ్వులు పెట్టి మనసులు కలిసేంత వరకు మాట్లాడుకోవాలని పక్కపక్కగా కూర్చుంటిమి.

ఏది అడిగినా దానికి గంగిదెద్దులా తలఊపడం ఊ కొట్టడం తప్ప మరి ఏమీలేదు. గోడతో మాట్లాడినట్టే జరిగింది. అంతవరకే ఓపిక పట్టలేక అసలు విషయానికి వస్తిమి. అన్ని సర్దుకుని అంగము స్థానము కాడికి పోయేటప్పటకి స్ఖలనము జరిగి పోయింది.

ఎందుకు ఈ విధముగా జరిగింది అని నన్ను నేను తిట్టుకుంటూ మెల్లగా చేతితో తడిమితే అక్కడ నున్నగా తగిలింది. ఇది ఏంది అని అడిగితే డ్రాయరు అని చెప్పింది! మరి డ్రాయరు వుంది అని చెప్పద్దా? నేను ఇంత చేస్తుంటే తీయాలి కదా? అని అడిగితే అప్పుడు తీసింది. చిన్న పిల్లలు డ్రాయరు వేసుకుంటారు అని తెలుసు కాని వయసుకు వచ్చినవాళ్ళు కూడా డ్రాయర్లు వేసుకుంటారని నాకు అంతవరకూ తెలియదు.

ఆమెను ఎవరైనా అడిగితే జరిగిం దంతా చెప్పేస్తుందో ఏమో అని ముందు గానే చెప్పి పెట్టినాను. "నిన్ను గాని ఎవరైనా రాత్రి ఎన్నిసార్లు రతి జరుపు కున్నారు అని అడిగితే మూడుసార్లు అని చెప్పు" అని చెప్పేను.

రెండు రాత్రిళ్ళు అదే విధంగా జరిగింది. ఇంతలో బహిష్టు అయింది. 6 రోజులు తర్వాత కొద్దికొద్దిగా అంగ ప్రవేశం జరిగింది కాని నొప్పి ఉంది అని పక్కకు తోసేసేది. మెల్లమెల్లగా చేస్తాను అని ఒప్పించి, సాధించాను.

తీరా నాకు అంగం చివర చర్మం వెనక్కు జరిగి అక్కడే ఉండి పోయింది. ముందుకి రాలేదు. చాలా భయపడి పోయాను. పెండ్లి ఎందుకు చేసుకున్నానురా దేముడా అనుకున్నాను. చేత్తో నిదానంగా సరిచేసుకున్నాను. పెండ్లి అయిన 11వ రోజుకి అన్నీ బాగా జరిగినాయి.

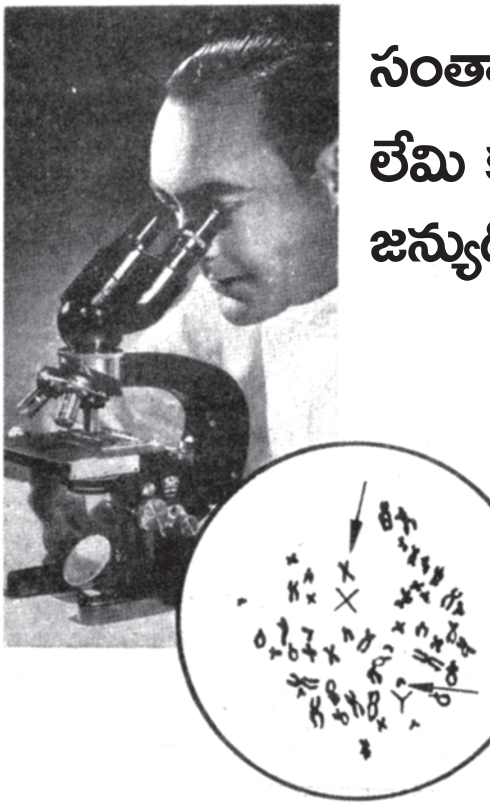
కొద్ది రోజులకు అభిసారిక పరిచయం అయినది. అభిసారిక వల్ల నాకు నేనుగా ఎన్నో సమస్యలు తెలుసు కోగలిగాను. నాలాంటి అమాయకులకు అభిసారిక ఎంతో ముఖ్యం అని అర్థమయింది. ఇప్పుడు 45 నిముషాలు రతి జరపగలను. అందుకే అభిసారిక అంటే నాకు చాలా ఇష్టం.

- 1562, ముంబాయి.

★ నాకు వివాహం అయిన ఐదు రోజులకు శోభనం జరిగింది. అనుకు న్నట్టే జరిగింది. మాకు ఎలాంటి సమస్య ఎదురుకాలేదు. ఆ రాత్రి మూడు సార్లు రతిలో పాల్గొన్నాను. కాని అంగప్రవేశం సరిగా కాలేదు. మలిరోజు బాగానే జరిగింది. శోభనం రోజు నా భార్య బాగానే సహకరించింది. కాని కొద్దిగా సిగ్గుపడింది. రాత్రికి ఆమెకు సిగ్గు భయం పోగొట్టగలిగాను.

- జి.పి., కాగజ్‌నగర్

*(**అదండీ సంగతి.** ప్రతి ఒక్కరికీ తొలిరాత్రే సక్సెస్ వరించకపోవచ్చు. ప్రతి అనుభవమూ అందంగా ఉండకపోవచ్చు. అంతట్లోకి సిగ్గుపడాల్సిందీ అవమాన పడాల్సిందీ, (స్త్రీలైతే భర్తని అనుమానిం చాల్సిందీ) ఏమీ లేదు సుమా!)*



సంతాన లేమి కలిగించే జన్యుదోషాలు

ఒక యిల్లు యిటుకలతో ఎలా నిర్మించబడుతుందో, అలాగే మానవ శరీరం కూడా 'కణాల'చే నిర్మింపబడు తుంది.

మనిషి శరీరంలో వున్న ప్రతీ కణంలోనూ 23 జతల క్రోమోజోము లుంటాయి. వీటిల్లో ఒక జత ఆదిలోనే ఆ మనిషి ఆడదానిగా పుట్టాలా, మగవాడిగా పుట్టాలా అనేది నిర్ణయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని సెక్సు క్రోమోజోములన్నారు.

ఈ రెండు సెక్సు క్రోమోజోములూ X వర్గానికే చెందితే స్త్రీగానూ, ఒకటి X వేరొకటి Y అయితే పురుషునిగానూ లింగ నిర్ణయం జరుగుతుంది. పై బొమ్మలో X, Y క్రోమోజోము లున్న కణాన్ని మైక్రోస్కోపులో చూపుతున్నాము.

ఒకొక్కసారి ఈ సెక్సు క్రోమోజోముల సర్దుబాటులో తేడా జరిగితే కొన్ని వైపరీత్యాలు ఏర్పడతాయి.

కొంతమంది మగవాళ్ళుంటారు. వయసొచ్చినా మగ లక్షణాలు పూర్తిగా రావు. బీజాలు చిక్కుడు గింజంత వుంటాయి. బీజకోశాలు వేలాడటం మాని దగ్గరగా ముడుచుకుని వుంటాయి. రొమ్ములు వుబ్బెత్తుగా వుండి కొద్దిగా ఆడ లక్షణాలుంటాయి. గొంతూ ఆడగొంతే వుంటుంది.

రక్త పరీక్ష చేయిస్తే బీజ ప్రేరక హార్మోనులు రెండూ కూడా వుండాల్సిన దాని కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. పురుష హార్మోను బాగా తక్కువగా ఉంటుంది. బీజాల్లోంచి ముక్కతీసి (biopsy) పరీక్షిస్తే వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేసే టిష్యూలు సరిగా ఏర్పడనే లేదని తేలుతుంది. వీళ్ళ క్రోమోజోములని పరీక్షిస్తే వుండాల్సిన దానికంటే ఒక X క్రోమోజోము ఎక్కువగా వున్నట్లు తేలుతుంది. దీనికే "క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్" అని పేరు. యిలాంటి వారు 1000కి ఇద్దరుంటారు.

ఫలితం? పిల్లలు పుట్టరు.

వుండాల్సిన దానికంటే ఒక Y క్రోమోజోము ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళు కూడా వున్నారు. వీళ్ళు కూడా ప్రతీ 1000 మంది లోనూ యిద్దరుంటారు. ఈ మనుషులు పొడగరులై ఉంటారు. సాధారణంగా నేరప్రవృత్తి వుంటుంది. ముఖం చూస్తే విలన్లలా వుంటారు. వీరిలో కనీసం సగం మందికి సంతానం కల్గుతుంది. సగం మందికి కలగదు.

సెక్సు క్రోమోజోముల్లోనే కాక దోషాలు యితర క్రోమోజోముల్లో కూడా వున్న వాళ్ళు వున్నారు. క్రోమోజోములు విరగడం, యింకెక్కడో అతుక్కోవడం, ఒకటో, అరో ఎక్కువ తక్కువలుండటం ఈ తరహాలోకి వస్తాయి. అటువంటి కేసుల్లో వీర్యోత్పత్తి తగ్గడంగానీ, అసలే లేకపోవడంగాని జరుగుతుంది.

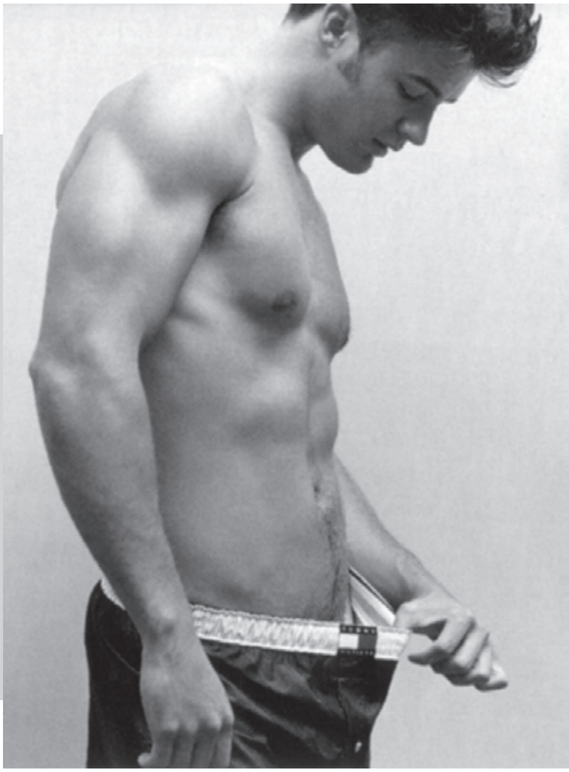
మూత్రపిండాలపైన ఎడ్రినల్ గ్రంథి అని ఒకటి వుంది. దీన్నించి కూడా పురుష హార్మోనులు విడుదల అవుతాయి. ఆడవాళ్ళల్లో కూడా కొద్ది మొత్తంలో పురుష హార్మోనులు తయారవడానికి కారనం ఈ ఎడ్రినల్ గ్రంథే. ఈ గ్రంథి వాచటం జరిగితే వృషణాల పని తీరు దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిలిచిపోతుంది. దీనికి చికిత్స లేదు.

యిక ఆఖరి వర్గం - ఆడా మగా కాని వ్యక్తులు. వీరిలో వీర్య కణోత్పత్తి జరగదని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

ఇటువంటి కేసులు చాలా అరుదు. వీరిలో కొంతమందికి సంతాన కలిగించ వచ్చు, మిగతావారికి సాధ్యం కాదు.

ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది పురుషులు ఎదుర్కొనే సెక్సు సమస్యలు 'శీఘ్రస్ఖలనం' (త్వరగా వీర్యస్ఖలనమై పోవడం) కాగా, కొద్దిమందికి దానికి ఆపోజిట్ సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. వీరికి ఒక పట్టాన స్ఖలనమూ, భావప్రాప్తీ కలగవు. "ఎంతసేపు ప్రయత్నించినా" కావటం లేదంటారు. విసుగొచ్చి రతి ముగించేసే మంటారు.

వీరిలో కొందరికి చాలా ఆలస్యంగా స్ఖలన మవుతుంది. కొందరికి అసలే కాదు! ఇద్దరి విషయంలోనూ కారణాలు యించుమించుగా ఒకేలా ఉన్నా, యిద్దరికీ సమస్య స్థాయిలో తేడా ఉంది. కనుక పరిష్కారంలో కూడా కొద్దిగా తేడా ఉంటుంది.



స్ఖలనం ఎంతకీ కాకుంటే..

సమస్య స్వరూపం

వివాహితుల్లో ఈ కథ సాధారణంగా ఎలా మొదలవుతుందంటే అతగాడికి రతిలో ఎంతకీ స్ఖలనం కాదు. పావుగంట, అరగంట అష్టకష్టాలు పడి ఒగరుస్తాడు, చెమటకారుస్తాడు, కాని కామస్పందనలు తారస్థాయికి చేరవు. ఈలోగా ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగి, యిక వద్దంటుంది. త్వరగా పూర్తిచేయమని ఒత్తిడి చేస్తుంది. యోని ద్రవాలు ఆరిపోయి, మంట పుట్టడంతో ఓపలేక, తోసేసి తనే లేచిపోతుంది. రోజులుగడిచే కొద్దీ సెక్సుని తిరస్కరించడమూ విసుక్కోవడమూ మొదలవుతుంది. సెక్సులో ఆనందం స్థానే విసుగూ, చికాకు, నిరాశ చోటు చేసుకుంటాయి. 'సెక్సంటే యిదా?' అనే అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది.

వీరికి అంగస్తంభన కూడా కలగదా? వాంఛ ఉండదా?

... అని ప్రశ్నిస్తే ఆ సమస్య వీరికి ఉండదు. అంటే... సెక్సు కోరికలకు లోటు ఉండదు. స్తంభనం చక్కగా జరుగుతుంది. ఉన్న సమస్యల్లా అరగంట సేపు రతిలో పాల్గొన్నా, లేక అంగాన్ని ప్రేరేపించినా భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలిగేంత తారాస్థాయికి వీరి కామోద్రేకం చేరుకోదు. పతాక స్థాయికి చేరుకోవడమెలాగో వీరికి తెలీదు. లేదా- క్లైమాక్స్‌కి చేరుకోకుండా ఏదైనా అడ్డు పడుతూంటుంది.

ఏమిటా అడ్డులు ?

ఆ మాట చెప్పే ముందు ఒక్క

విషయం తెలుసుకోవాలి. కొందరికి లేటుగా స్ఖలనమవడం/ అసలే కాకపోవడమనే సమస్య ప్రారంభం నుంచీ ఉంటుంది. కొందరికి మధ్యలో ప్రారంభమవుతుంది.

ఇంకొందరికి కొన్నికొన్ని సందర్భాల్లోగాని, కొందరు వ్యక్తుల వద్దనే గాని ఈ సమస్య ఎదురౌతుంది. ఉదాహరణకి ఒకనికి హ.ప్ర. చేస్తే త్వరగా స్ఖలనమైపోతుంది. స్త్రీ వద్ద ఎంతకీ భావప్రాప్తి కలగదు. ఇంకొకడు యిందుకు పూర్తిగా ఆపోజిట్.

మరొకవ్యక్తికి భార్య వద్ద శీఘ్రస్ఖలన మవుతుంది. పరాయి స్త్రీ వద్ద ఒకపట్టాన స్ఖలనం కాదు.

ఈ పై సందర్భాలన్నిటిలోనూ కారణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

- ఆల్కహాలు, మాదక ద్రవ్యాల వాడకం వల్ల స్ఖలనం జాప్యమయ్యే అవకాశముంది.
- సైకియాట్రీ మందులు (Psycho-tropic drugs) భావప్రాప్తిని ఆలస్యం చేస్తాయి. బి.పి.కి వాడే మందుల్లో కొన్నిటివల్ల భావప్రాప్తి / స్ఖలనం లేటు కావచ్చు.
- మానసిక అవరోధాలూ, భావప్రాప్తి కలగడానికి కావలసినంత ఎత్తుకి కామస్పందనలు చేరుకోక పోవడమూ అన్నిటికన్నా ప్రధాన కారణాలు.

మానసిక నిరోధాలు రకరకాలుగా ఉంటాయి. ఆదినుంచీ స్ఖలనమనేది ఎరుగని వ్యక్తులకి పెంపకంలో ఏర్పడ్డ లైంగిక అపోహలూ, భయాలు, మూఢవిశ్వాసాలూ వంటివి కారణమైతే, మధ్యలో ఈ సమస్య ఏర్పడ్డ వారికి ఆయా పరిస్థితుల్లో మనసు వ్యతిరేకించడం, తిరగబడటం, అపరాధ భావం కలగడం వంటివి కారణ మౌతాయి. లేదా యిందాక చెప్పినట్టు మందులు వంటివి కారణం కావచ్చు.

చికిత్స

చికిత్సకి ముందుగా సమస్య గల వ్యక్తిని క్షుణ్ణంగా ఇంటర్వ్యూ చేసి అతని సమస్యకి గల మూలాన్ని గుర్తించడం జరగాలి. సమస్య మందుల వాడకానికి సంబంధించినదైతే ఆయా... మందుల్ని మార్చితే సరిపోతుంది.

లైంగిక విజ్ఞాన లోపం వల్ల కలిగిన స్ఖలనరాహిత్యానికి చికిత్స ఆ సమస్యకి తగిన పరిజ్ఞానం కలిగించడమే! ప్రణయకళ పద్ధతులు, స్వీయ ప్రేరణ పద్ధతులు, భాగస్వామి ప్రేరేపించాల్సిన పద్ధతులు, కామానుభూతుల్ని పరాకాష్ఠకు తీసుకుపోయే విధానం, మనస్సుని యితర ఆలోచనలు దారి మళ్ళించకుండా కాసుకునే పద్ధతులు తెలియజెపుతాం.

భాగస్వామి సహకారం యిందులో ఎక్కువగా కావాలి. కాబట్టి యిద్దరూ కలిసి కౌన్సిలింగ్‌కి హాజరవ్వాలి. అవసరమైతే ఊహించుకోవడం (ఫేంటసీ), విడియోలు వంటి వాటి సహాయం తీసుకోవచ్చని సూచిస్తాం.

కొన్ని మందులు కూడా స్ఖలనం త్వరగా అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి.

కొందరికి వైబ్రేటర్ ఉపయోగం తెలియజెపుతాము.

కొందరికి (హ.ప్ర. అలవాటున్న వారికి) హ.ప్ర. లోనూ రతిలోనూ వారు పొందే ఉద్రేకస్థాయికి గల తేడా ఎందువల్ల వచ్చిందో విశ్లేషించి ఆ లోపాన్ని ఎలా భర్తీ చేసుకోవాలో చెపుతాం. ఫలితంగా వారు కూడా భావప్రాప్తినీ, స్ఖలనాన్ని మామూలుగా పొందగల్గుతారు.

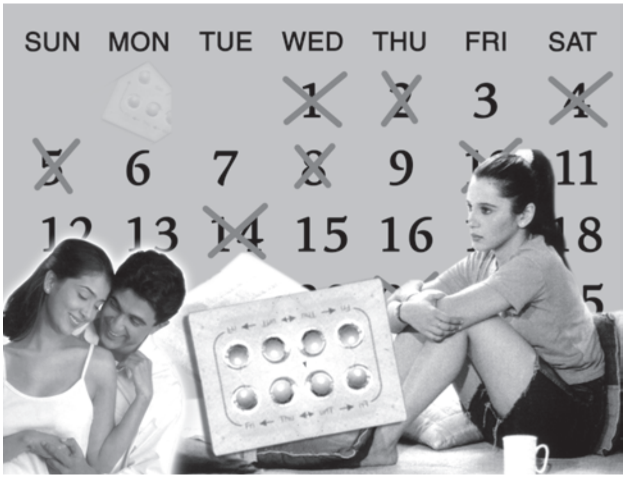
కన్యగా ఉంటే ఉపకారవేతనం

దక్షిణాఫ్రికాలో మహిళా మేయర్ వినూత్న ఆలోచన

జోహన్నెస్‌బర్గ్: యువతులు టీనేజీ ప్రాయంలోనే గర్భందాల్చడం, లైంగిక దోపిడీకి గురికావడం, లైంగిక అంటువ్యాధుల బారినపడటం వంటి వాటిని నిరోధించే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా దక్షిణాఫ్రికాలోని ఓ మహిళా మేయర్ వినూత్న పంథా ఎంచుకున్నారు. కన్యలుగా ఉన్న 16 మంది యువతులకు ఉతుకేల జిల్లా మేయర్ డుడు మజిబుకో కళాశాల ఉపకారవేతనాలను అందించారు. కన్యత్వ పరీక్షలు నిర్వహించిన అనంతరమే వారికి ఈ మేరకు ప్రోత్సాహకాలను మంజూరు చేశారు. యువతులు విద్యపైనే దృష్టిసారించే దిశగా ప్రోత్సహించడం కోసం ఈ ఏడాదే వీటిని ప్రవేశపెట్టినట్లు డుడు తెలిపారు. తాము కన్యగానే ఉన్నామంటూ యువతులు వైద్య ధ్రువీకరణ పత్రం సమర్పించినంతకాలం వారికి ఉపకారవేతనం అందిస్తామని వెల్లడించారు. దక్షిణాఫ్రికా రాజ్యాంగం కన్యత్వ పరీక్షలను అనుమతిస్తుంది. అయితే, అందుకు సంబంధిత యువతి అంగీకారం తప్పనిసరి. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం దక్షిణాఫ్రికాలో... 2014లో 20 వేలమంది బాలికలు, యువతులు పాఠశాల స్థాయిలోనే గర్భందాల్చారు. వారిలో 223 మంది ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయిలోనే ఉండటం గమనార్హం.

కుటుంబ సంక్షేమం:

గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎలా వాడాలి?



స్త్రీల గర్భ నిరోధక మాత్రల్నే 'ఓరల్ పిల్స్' అనీ, పిల్స్ అనీ అంటారు. బహిష్టు అయిన 5వ రోజు నుండి 3 వారాల పాటు వాడవలసిన ఈ మాత్రలు చాలా సమర్థవంతంగా గర్భాన్ని నిరోధిస్తాయి.

ఎప్పుడో 1960లలో గర్భనిరోధక మాత్రల్ని మొదట విడుదల చేసిన రోజుల్లో వీటివల్ల సైడ్ ఎఫెక్టులుండేవి. ఇప్పుడు ఆధునిక రిసెర్చి ఫలితంగా ఈ మాత్రలు అతి తక్కువ సైడ్ ఎఫెక్టులతో, 80 మిలియన్ల పైగా స్త్రీలకు గర్భ నిరోధంలో ఉపయోగ పడుతున్నాయి.

రకాలు :

గర్భ నిరోధక మాత్రలు 2 రకాలు వస్తున్నాయి. యిస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అను స్త్రీ హార్మోనులు రెండూ కలసి ఉన్న మాత్రలు ఒక రకం - వీటిని కంబైన్డ్ ఓరల్ కాంట్రసెప్టివ్స్ (COC) అంటారు.

2వ రకం మాత్రల్లో యిస్ట్రోజెన్ ఉండదు. ప్రొజెస్టిరాన్ మాత్రమే ఉంటుంది. వీటిని "ప్రోజిస్టిరాన్ ఓన్లీ పిల్స్'' (POP) అంటారు.

రెండు రకాలూ కూడా అండం విడుదలని నిరోధించి, తద్వారా గర్భం రాకుండా చేస్తాయి.

వాడే విధానం :

కొన్ని మందులు 21 మాత్రలున్న పేకింగులో దొరుకుతాయి. వీటిని బహిష్టయిన 5వ రోజు నుంచీ 21 రోజులపాటు ప్రతి రోజూ ఒక్కొక్క బిళ్ళ మరిచిపోకుండా వేసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం కాగానే వేసుకుంటే మంచిది. రోజూ ఒకే సమయంలో వేసుకోవాలి. 21 రోజులూ అయిపోయాక 7 రోజులు విడిచి పెట్టాలి. మాత్రలు ఆపేసిన 3 రోజుల్లో బహిష్టు వస్తుంది. వచ్చిన 5వ రోజు నుంచీ మరల మాత్రలు మొదలు పెట్టాలి.

కొన్ని కంపెనీలు 28 మాత్రల పేకెట్లను విడుదల చేస్తున్నాయి. అలాంటి మాత్రల్ని బహిష్టయిన రోజు మొదలుపెట్టి ప్రతిరోజూ వేసుకోవాలి. ఒక పేకెట్ అయిపోగానే మర్నాడే కొత్త పేకెట్ ప్రారంభించాలి. ఇలా ఎంత కాలం గర్భ నిరోధం అవసరమో అంత కాలమూ మాత్రలు ఆపకుండా వాడుకోవడమే! మధ్యలో విడిచి పెట్టాల్సిన రోజులేవీ లేవు. (5 రోజు, 21 రోజు అని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన బాధ ఈ పద్ధతిలో ఉండదు).

ఎప్పుడైనా మాత్ర మరిచిపోతే జ్ఞాపకం వచ్చిన వెంటనే వేసేసుకోవాలి. నిన్న మరిచిపోతే యివాళ రెండూ వేసేసుకోవచ్చు.

లాభాలు :

తేలికైన గర్భ నిరోధక మార్గం

బహిష్టులు ఖచ్చితంగా రెగ్యులర్‌గా వస్తాయి.

ఎనీమియా ఎక్కువ కాకుండా కాపాడతాయి.

బహిష్టులోను, నెలమధ్యలోనూ కడుపునొప్పి కలిగే వారికి ఆ బాధ ఉండదు.

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 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

బహిష్టు ముందు రొమ్ములు బరువెక్కడం, తలనొప్పి వగైరా ఉండవు

బహిష్టు ముందు మొటిమలు ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది.

కొన్ని రకాల కేన్సర్ల నుంచి రక్షణ

ఫెయిల్యూర్ రేటు తక్కువ

కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళకి కూడా పనికొస్తాయి.

అందరూ వాడవచ్చా?

- 35 సం॥లు వయసు పైబడిన స్త్రీలు వాడకూడదు.
- చుట్ట, సిగరెట్టు కాల్చే స్త్రీలు ఈ మాత్రలు, వాడకూడదు.
- బాగా లావుగా ఉన్నవారు వాడకూడదు.
- హై బి.పి., షుగర్ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, రక్తం గడ్డకట్టడానికి సంబంధించిన సమస్యలు, కేన్సరు ఉన్నవారు వాడకూడదు.
- గర్భాశయంలో కంతులు, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, అధిక ఋతుస్రావ సమస్యలు గలవారు వాడొద్దు.
- ఇటీవలే జాండీస్ వచ్చిన వారు వాడకూడదు.
- చనుబాలిస్తున్న తల్లులు కంబైన్డ్ పిల్ వాడకూడదు.

మరెలా?

- సింపుల్! గర్భ నిరోధం పాటించ దలచిన వారు ఒకసారి డాక్టరుచే చెకప్ చేయించుకుని మాత్రలు రాయించుకుంటే సరిపోతుంది.
- కడుపులోనొప్పి, ఛాతీ నొప్పి, ఆయాసం, బాగా తలనొప్పి, కళ్ళు చెదిరినట్టు అవటం, కాళ్ళు ఎక్కువగా పీకడం, కాళ్ళకి నీరు పట్టడం, లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.
- కొందరికి యోని దురద, తెల్ల బట్ట అవుతాయి. కంగారు పడక్కర్లేదు. డాక్టరు చేత దానికి మందులు రాయించుకోవాలి.
- ఆరు నెలలకొకసారి షుగరు, బి.పి. గర్భాశయ కంఠం చెక్ చేయించు కోవడం మంచి అలవాటు.

ఎంతకాలం వాడొచ్చు?

ఈ మాత్రల్ని 2-3 సం॥ల పాటు సంకోచించకుండా వాడుకోవచ్చు. ఒకసారి కూడా గర్భం రాని వాళ్ళు, కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు కూడా వాడుకోవచ్చు.

ఇబ్బందులు:

- రోజూ లేదా నెలలో 3 వారాల పాటు మాత్ర వేసుకోవాలన్న సంగతి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి-

  కొంతమందికి వికారం, వాంతులు, తలత్రిప్పుట, తలనొప్పి లాంటివి ఏవైనా కలగొచ్చు (అన్నీ కాదు)
- కొందరికి ఎరుపు కనిపిస్తుంది. కొందరికి రొమ్ములు నొప్పిగా ఉండొచ్చు (ముఖ్యంగా మొదటి 3 నెలలు)
- కొద్ది మందికి బి.పి. పెరుగుతుంది.
- కొందరు బరువు పెరుగుతారు.

కొన్ని మాత్రల పేర్లు

Duoluton	21 మాత్రలు
Ovral - G	20 మాత్రలు
Ovral	21 మాత్రలు
Ovral - L	21 మాత్రలు
Ovulin	21 మాత్రలు
Primovlar 30	21 మాత్రలు
Choice	28 మాత్రలు
Oralcon-F	28 మాత్రలు

సంభోగ నియమాలు

ఏమీ లేవు. ఏ రోజైనా (బహిష్టు రోజులతోసహా) రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

★★★

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.

మానసిక జబ్బులకు ఉపయోగించే
మందులు-వాటి ప్రభావాలు

క్రాంతికార్

మానసిక జబ్బులకు ఉపయోగించే మందులలో చాలా మట్టుకు దీర్ఘకాలికంగా వాడవలసి ఉంటుంది. మానసిక చర్యలపై ప్రభావం చూసే ఈ మందులను సైకో-యాక్టివ్ (psychoactive) లేదా సైకోట్రాపిక్ (psycho-tropic) డ్రగ్స్ అంటారు. ప్రతి మందుకు ఏవో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు కల్గి ఉండడం సాధారణం. అసలు సైకియాట్రిక్ మందుల గురించి ప్రాథమిక జ్ఞానం ఉండడం వలన వాటిపట్ల అపోహలు- భయాలు పోతాయి. ఈ మందులను ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరిస్తారు.

1. యాంటీ సైకోటిక్స్
2. యాంటీ డిప్రెసెంట్స్
3. మూడ్ స్టెబిలైజింగ్ డ్రగ్స్
4. యాంటీ యాంగ్జయిటీ అండ్ హిప్నో సెడెటివ్ డ్రగ్స్
5. యాంటి ఎపిలెప్టిక్స్
6. ఆల్కహాల్ అండ్ డ్రగ్స్ ఆఫ్ డిపెండెన్స్
7. యాంటీ పార్కిన్‌సనియన్స్

ఇతర మందులు:

1. స్టిమ్యులెంట్స్
2. ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ డ్రగ్స్
3. డీఎడిక్షన్ డ్రగ్స్
4. ఎనెస్థెటిక్స్
5. డిమెన్షియాకు వాడే మందులు
6. చైల్డ్ సైకియాట్రిక్ డ్రగ్స్
7. విటమిన్‌లు
8. కాల్షియం చానెల్ బ్లాకర్స్

ఈ మందులు, వాటి స్వభావాల గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

యాంటి సైకోటిక్ డ్రగ్స్

సైకోసిస్ సంబంధ రుగ్మతలైన డెలీరియమ్, మేనిక్ డిప్రసివ్ సైకోసిస్, ఎండోజీనస్ డిప్రెషన్, స్కిజోఫ్రినియా, డెల్యూజనల్ (పారనాయిడ్) డిజార్డర్ వంటి సమస్యలకు వాడే మందులను యాంటీ సైకోటిక్స్ అంటారు. అలాగే పిల్లలో వచ్చే హైపర్ యాక్టివిటీతో కలిసివచ్చే ఎటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్, ఆటిజమ్, ఎగ్రెసివ్ బిహేవియర్‌తో కూడిన కాండక్ట్ డిజార్డర్ విషయంలోను ఈ మందులు వాడతారు.

ప్రధానమైన యాంటీ సైకోటిక్స్

క్లోరోప్రొమాజైన్ (లార్గాక్టిల్), ట్రై ఫ్లూప్రొమాజైన్ (సిక్విల్), థయోరిడాజిన్ (థయోరిల్, మెల్లెరిల్), ఫ్లూపెరజైన్ (ఎస్పజైన్), హేలోపెరిడాల్ (సెరినేస్, హెక్సిడాల్), ఒలాంజపైన్ (ఒలాస్), రెస్పిరిడాన్ (సిజ్‌డాన్), ఫ్లూపెంతిగ్జాల్ (ఫ్లూంగ్జాల్)

సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు

ఈ మందులన్నీ మత్తు గానే ఉంటాయి. నోరు ఆరి పోవడం, మలబద్ధకం, చెమటలు పట్టడం, కాళ్ళు చేతులు వణకడం, గందరగోళ మనస్తత్వం వంటి ఇబ్బందులు యాంటి సైకోటిక్స్ వలన కలగవచ్చు. ఈ మందులను సైకియాట్రిస్ట్‌ల పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. అకస్మాత్తుగా ఆపడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయి. మధ్య-మధ్యలో ఆపడం వలన జబ్బులు తగ్గవు. దీర్ఘ కాలికంగా వాడవలసిన మందులు కాబట్టి, ఏమయినా ఇబ్బందులు ఎదురైనపుడు సైకియాట్రిస్ట్‌ని కన్సల్ట్ చేస్తే మందులను, డోసులు మార్చడం చేస్తారు.

యాంటీ డిప్రసంట్స్

వీటిని డిప్రెసివ్ ఇల్‌నెస్‌కు చికిత్స చేయడంలో విరివిగా వాడతారు. వీటిని మూడ్ ఎలెవేటర్స్ అని, థైమోలెప్టిక్స్ (Thymoleptics) అని కూడా పిలుస్తారు.

మేజర్ డిప్రెషన్, సైకోటిక్ డిప్రెషన్, న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్, సెకండరీ డిప్రెషన్, మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్ వంటి రుగ్మతలలోను, పిల్లల్లో బెడ్‌వెట్టింగ్, ఎటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్, స్కూలు ఫోబియా, సెపరేషన్ యాంగ్జయిటీ (తల్లిదండ్రుల నుండి వేరుగా ఉండడం), నిద్రలో నడక (Somnambulism) పీడకలలు వంటి సమస్యలలోను తిండి తినని బులీమియా నెర్వోసా, శీఘ్ర స్కలనం, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ న్యూరోసిస్, తలనొప్పి, డీపర్సనలైజేషన్, యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్, పెప్టిక్ అల్సర్, తీవ్రమైన నొప్పులు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి వంటి సందర్భాలలో యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వాడిస్తారు.

కొన్ని మందులు- బ్రాండ్ నేమ్‌లు

ఇమిప్రమెన్ (యాంటి డెప్, డెప్సోనిల్, ఇంప్రామైన్), ఎమిట్రిప్టిలీన్ (ట్రిప్టోమెర్, ఎమిటోన్), డోక్సెపైన్ (డోక్సెటర్, స్పెక్ట్రా), క్లొమిప్రమైన్ (క్లోఫ్రానిల్, ఎనఫ్రానిల్), డోథీపిన్ (ప్రొథియడన్), మైన్‌సెరిన్ (టెట్సాడెప్), ట్రాజడోన్ (ట్రాజలోన్, ట్రాజోడెక్, ట్రాజోనిల్, ట్రాజోడెప్), ఆల్‌ప్రాజోలమ్ (ఆల్‌ప్రాక్స్, జోలాక్స్, ట్రికా, రెస్టిల్), ఫ్లూగ్జెటైన్ (ఫ్లూడాక్, ప్రోడెప్, ఫ్లూనిల్), సెర్ట్రాలైన్ (సెర్టా, సెర్‌నాటా) మొ॥వి. యాంటి సైకోటిక్స్‌కు తీసుకున్న జాగ్రత్తలే వీటికి తీసుకోవాలి. సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు కూడా కొంచెం ఇంచుమించు అలాగే ఉంటాయి.

మూడ్ స్టెబిలైజింగ్ డ్రగ్స్

వీటిలో ప్రధానంగా లీథియమ్‌ని చెపుతారు. ఉదాహరణకు డిప్రెషన్ వచ్చింది. చాలాకాలం నుండి యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వాడుతున్నా తగ్గలేదు. మందులు మార్చి మార్చి వాడించారు. అయినా తగ్గలేదు. ఆ సందర్భంలో లీథియమ్ (లికాబ్, లిథోకార్బ్, లిథోసన్, లిథోసన్-ఎస్ ఆర్)ను వాడిస్తూ ఉంటారు.

అలాగే మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్ అనే జబ్బు విషయంలో జీవితాంతం లీథియమ్‌ని వాడాలని సైకియాట్రిస్టులు సూచిస్తారు. ఎక్యుట్ మేనియా, స్కిజో ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్, క్రానిక్ ఆల్కహాలిజమ్, మెంటల్ రిటార్డేషన్, డిమెన్షియా వంటి సందర్భాల్లో ఎదురయ్యే ఇంపల్సివ్ ఎగ్రెషన్‌కు లీథియమ్‌ని వాడిస్తారు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు

లీథియమ్ సంబంధ మందులకు సైడ్ ఎఫెక్టులు తీవ్రంగానే ఉంటాయి. కాళ్ళు- చేతులు వణుకుతాయి. కండరాలు బలహీనంగా అవుతాయి. అనుకోని శారీరక కదలికలు, అరుగుదల సమస్యలు, తీవ్రమైన కన్‌ఫ్యూజన్, కళ్ళ సంబంధ మార్పులు, దయాబెటిక్ సమస్యలు, హైపోథైరాయిడిజమ్, అనవసరంగా బరువు పెరగడం, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, నోరు మెటాలిక్ టేస్ట్‌ని కల్గి ఉండడం, కడుపు నొప్పి వంటి ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

లీథియమ్ వాడు తున్నంత కాలం చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. సైకియాట్రిస్ట్ చెప్పిన పద్ధతిలో నిర్ణీత కాల పరిమితిలో రక్తంలో లీథియమ్ స్థాయి ఏ మేరకుందో చెక్ చేయించుకోవాలి. లీథియమ్ వాడేముందు మూత్రపిండాలు, థైరాయిడ్, గుండె, కేంద్ర నాడీ మండలాలు సరిగా పని చేస్తున్నాయని నిర్ధారణకు రావాలి. మందులు వాడ్డం ఆరంభించిన తరువాత పై వ్యవస్థలన్నీ సక్రమంగా పనిచేస్తున్నాయనే నిర్ధారణకు రావలసి ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు సిస్టమేటిక్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ చేయించుకోవాలి. రక్త పరీక్షల్లో హెచ్‌బి, టిసి, డిసి కౌంట్‌లు, ఈఎస్సార్ ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవాలి. యూరిన్ పరీక్షలు, ఈకెజి, రీనల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్‌లు, థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ టెస్ట్‌లు (TSH, T3, T4), ప్రెగ్నెన్సీ లేదని నిర్ధారణ పరీక్షలు వంటివి తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. లీథియమ్ కోవకు చెందిన కార్బమైజిపైన్ (టెగ్రిటాల్, మెజెటాల్, కార్బటాల్) మందును ఫిట్స్‌కు కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఆక్సాకార్బమైజిపైన్ (ట్రిలెప్టార్) కూడా ఈ కోవకు చెందిన మందే.

యాంటీ యాంగ్జయిటీ డ్రగ్స్

యాంటీ యాంగ్జయిటీ డ్రగ్స్‌ను మైనర్ ట్రాంక్విలైజర్స్, సెడెటివ్

హిప్నాటిక్స్, యాంగ్జియోలైటిక్స్ వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు.

ఫినోబార్బిటాల్ (లుమినాల్) అనే హిప్నాటిక్ డ్రగ్‌ను ఫిట్స్‌లో ఉపయోగిస్తారు. ఎమోబార్బిటాల్ (ఎమైటాల్)ను కనవర్షన్ డిజార్డర్‌లోను, కరెంట్ షాక్ (ECT) లు ఇచ్చేటప్పుడు ఎనస్థీషియా గాను, ఫిట్స్‌లోను వాడతారు. అలాగే థయాపెంటోన్ (పెంటథాల్) అనే మందును కూడా ఉపయోగిస్తారు.

యాంటీ యాంగ్జయిటీ డ్రగ్స్‌గా బెంజోడైజిపైన్స్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగి స్తున్నారు. ఇవి తక్కువ కాలంలో పనిచేస్తాయి. ఆల్ప్రాజోలమ్, లోరాజిపామ్ (లార్పోజ్, ఎటివాన్) డైజిపామ్ (వాలియమ్, కాంపోజ్) వంటి అనేక మందులను ఆల్కహాల్ విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్, పేనిక్ డిజార్డర్, ఫోబిక్ డిజార్డర్, టెన్షన్ తలనొప్పి వంటి సందర్భాల్లో చాలా అధికంగా వాడుతున్నారు. వీటికి హైపర్ సెన్సిటివ్ లక్షణాలున్నాయి. కొంతమంది వాడ్డం మొదలు పెడితే అలవాటుగా మార్చు కుంటారు (Dependency).

యాంటీ ఎపిలెప్టిక్స్

మూర్ఛ, ఫిట్స్ అని పిలిచే 'ఎపిలెప్సి' సంబంధ జబ్బులకు వాడే మందులను యాంటీ ఎపిలెప్టిక్స్ అంటారు. ఇవి కూడా దీర్ఘకాలికంగా వాడవలసిన మందులే. ఫిట్స్, తీవ్రమైన ఉన్మాదం, మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్, ఎపిలెప్సీతో కలిసివచ్చే సైకోసిస్, స్కిజోఫ్రినియా వంటి సందర్భాలలో కూడా ఈ మందులను ఉపయోగిస్తారు. మూర్ఛ గాని, మూర్ఛతో కలపి వచ్చే ఇతర మానసిక జబ్బులకుగాని మందులు క్రమం తప్పకుండా కొన్ని సంవత్సరాలు వాడ వలసి ఉంటుంది. ఓ ఆరు నెలలు వాడి మానివేసి, ఒకసారి ఆయుర్వేదం, మరోసారి హోమియోపతి ప్రయత్నించడం కంటే, చివరి వరకు వాడితే తప్పక సత్ఫలితాలు వస్తాయి. రోగులు సరిగా వాడ్డం లేదని తెలిస్తే కుటుంబ సభ్యులే ఒక పూట కూడా మానకుండా మందులు వాడించాలి.

కొన్ని మందుల పేర్లు

సోడియం వేల్ప్రోట్ (వేల్పారిన్, ఏంకోరేట్), క్లొనజెపామ్ (క్లోనోట్రిల్), ఫెనైటోయిన్ (ఎప్టోయిన్, డిలాంటిన్), కార్బమెజిపైన్ (టెగ్రిటాల్, మెజిటాల్, కార్బొటాల్) ఆక్సా కార్బమజిపైన్ (ట్రివెప్టాల్) వంటి మందులు ఎపిలెప్సి సంబంధ రుగ్మతలకు ఉపయోగిస్తారు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఎలా ఉంటాయి?

సాధారణంగా వికారం, వాంతులు అవ్వడం, నోరు ఎండిపోవడం, కళ్ళు తిరగడం, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం, సరిగా చదవలేకపోవడం, లైంగిక సమస్యలు, బరువు పెరగడం, హై.బి.పి. లేదా లో. బి.పి., చర్మంపై దద్దుర్లు వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు మీరు వాడే మందును బట్టి కల్గవచ్చు. అన్ని మందులకు ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లన్నీ కలగాలనేమీ లేదు.

'డీ ఎడిక్షన్'కు వాడే మందులు

వివిధ మాదక పదార్థాలు, ఆల్క హాలు వంటి అలవాట్లను తగ్గించ డంలో ఉపయోగించే మందులను 'డీ ఎడిక్షన్ డ్రగ్స్' అంటారు. మనకు డ్రగ్స్ వాడకం తక్కువ. ఆల్కహాలుకు చికిత్స పొందేవారు ఎక్కువ కాబట్టి, ఆ మందుల గురించి తెలుసుకుందాం. డిసల్ఫిరామ్ (ఎస్పెరాల్, యాంటాడిక్ట్), సిట్రాటెడ్ కాల్షియమ్ కార్బిమైడ్ (ఈ పేరుతోనే మార్కెట్ చేస్తున్నారు) రెండూ ఆల్కహాల్‌పై బానిసత్వాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగి స్తున్నారు. తలనొప్పి, తల తిరుగుడు, చెమట్లు పట్టడం, కామెర్లు, సైకోసిస్, నపుంసకత్వం వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు కలుగు తాయి. అమీబియాసిస్‌కు ఉపయోగించే 'మెట్రోనిడజాల్'ను కూడా ఆల్కహాలు డిపెండెన్సీ తగ్గడానికి ఉపయోగిస్తారు.

భయాందోళనలను అదుపు చేసుకోండి - ఇలా!

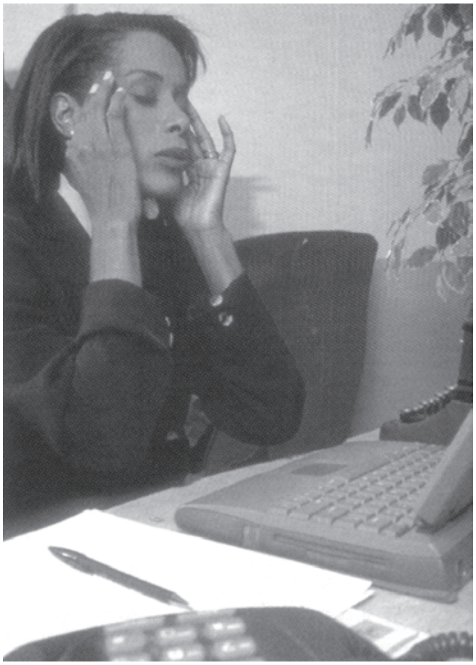
క్రాంతికార్

ప్రత్యక్షంగా ఢీకొని భయం తగ్గించుకుంటూ పోవడం అనేది ప్రవర్తనా సిద్ధాంతంలో ప్రధానమైన అంశం. కొన్ని సందర్భాలలో ఆయా భయాలను ఢీకొనకముందే, వాటిని తలచుకొని ముందుగానే భయపడ్డం (Anticipatory Fear) జరుగుతుంది. వివిధ వ్యక్తులతో మాట్లాడవలసి నపుడు, కొత్తవారితో, సుపీరియర్స్‌తో, స్టేజ్‌పైన మాట్లాడవలసి నపుడు ముందుగానే గజి-బిజి ఆలోచనలు వచ్చేసి భయాందోళనలకు గురవడం జరుగుతుంది.

వాటిని అదుపు చేసుకోవచ్చా .....?

బిహేవియర్ థెరపితో ముందుగానే ఇటువంటి భయాందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చు. తద్వారా నిజంగా ఆయా పనులు చేసేటప్పుడు భయం లేకపోవచ్చు. కొద్దో, గొప్పో ఉన్నా అది కూడా ప్రాక్టీస్ ద్వారా తగ్గించుకో వచ్చు. ఆపని చేస్తున్నపుడు కల్గే భయంకంటే, అది చేయగలనా? లేదా అని తలచుకొని భయపడ్డం వలనే నష్టం ఎక్కువ.

స్టెప్-1 : ఏ పని చేయడం గురించి ముందునుంచి ఆందోళన పడుతు న్నారో, భయపడుతున్నారో దాన్ని ముందుగా రాసుకోండి. ఎవరైనా అమ్మాయితో మాట్లాడవలసి వచ్చినా, ఇంటర్వ్యూకు హాజరు కావలసి వచ్చినా, ఏ సంస్థకయినా ఫోన్ చేసి వివరాలు కనుక్కోవలసి వచ్చినా మీకు భయం కలగవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఈ రోజు పత్రికలో ఓ సంస్థవారి ఓపెన్ యూనివర్శిటి సిస్టమ్‌లో బి.టెక్. చదవవచ్చనే ప్రకటన వచ్చింది. ఆ యాడ్ చాలా సార్లు వచ్చి ఉండవచ్చు. మీకు భయంవేసి, వివరాలు కనుక్కొని ఉండకపోవచ్చు. ఫోన్‌లో భయంలేకుండా మాట్లాడగలగడం అనే మీ లక్ష్యాన్ని కాగితంపై రాసుకోండి.



స్టెప్-2 : ఆ సంస్థకు ఫోన్ చేయడం, మాట్లాడ్డం అనే తతంగాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా రాసుకోండి.

1. ఇంట్లో కామ్‌గా కూర్చుని ప్రశాంతంగా "నేనిప్పుడు ఆ సంస్థకు ఫోన్ చేయాలి'' అని మనస్సులో అనుకోండి.

2. ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా నడిచి వెళ్ళి ఫోన్‌వద్ద కూర్చునట్లు ఊహించు కోండి.

3. ప్రశాంతంగా రిసీవర్ ఎత్తినట్లు ఊహించుకోండి. ప్రశాంతంగా ఆ సంస్థ నెంబర్ డయల్ చేసినట్లు ఊహించు కోండి.

4. కామ్‌గా నెంబర్ రింగవు తున్నట్లు, అది మీరు వింటున్నట్లు ఊహించుకోండి.

5. అటునుంచి ''హలో! గుడ్ మార్నింగ్ !'' అని కౌన్సిలర్ కంఠం విన్పిస్తుంది. మీరు చాలా కామ్‌గా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నట్లు ఫీలవ్వండి.

6. హలో! అని మీరు కామ్‌గా, రిలాక్స్‌డ్‌గా అని, మీరు చూసిన యాడ్ వివరాలు అడిగినట్లుగా ఫీలవ్వండి.

స్టెప్-3 : ఇప్పుడు ఈ విభాగాలను బలపరిచే కొన్ని ఆలోచనలను తెచ్చుకొనే విధానాన్ని బిహేవియర్ థెరపీలో ''రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్'' (Reinforcement) అంటారు. మీరు ప్రతిభాగాన్ని మనస్సును ఆహ్లాదపరిచే

ఏదో ఒక ఆలోచనను నింపాలి.

ఏ ఐస్‌క్రీమో తింటున్నట్లుగాని, మ్యూజిక్ వింటున్నట్లుగాని, ఆకాశంలో ఎగురుతున్నట్లు గాని, మంచి ప్రైజ్ వచ్చినట్లు, మీ అభిమాన సెలబ్రిటీ మిమ్మల్ని పలకరించినట్లు... ఇలా ఏవైనా సరే మీకిష్టమైనవి కొన్ని రెడీ చేసుకోవాలి. వీటిలో బాగా ఇష్టమైన ఊహను ఈ ఎక్సర్‌సైజులో ఉపయోగించాలి.

స్టెప్-4 : ఇప్పుడు మీరు ఆ సంస్థకు ఫోన్‌చేసి మాట్లాడ్డం అనే వ్యవహారాన్ని మొదట ఊహించుకోండి. ఊహ వచ్చిన వెంటనే మనస్సులో 'రీఇన్‌ఫోర్స్' అనుకొని, దానికి స్విచ్ ఆన్‌చేసినట్లు ఫీలవ్వాలి.

ఏదయినా బల్బు వెలగాలంటే, స్విచ్ ఆన్ చేయాలి కదా! ఇక్కడ కూడా "రీ ఇన్ ఇన్‌ఫోర్స్' అని స్విచ్ ఆన్ చేసినట్లు ఫీలవ్వాలి. వెంటనే స్టెప్-3లో చెప్పుకున్న మీ కిష్టమైన ఏదో ఒక ఆహ్లాదకరమైన ఊహను మనస్సులో తెచ్చుకోవాలి.

ఇలా మొదటి అంశాన్ని ఊహించుకొని, "రీ ఇన్‌ఫోర్స్'' స్విచ్ ఆన్‌చేసి ఊహించుకోవడం అనే ఎక్సర్‌సైజును 10సార్లు చేయాలి. ఆ తరువాత రెండవ, మూడవ అంశాలన్నిటికి, ఒక్కోదానికి 10 సార్లు చొప్పున ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే, మీలో యాంగ్జయిటీ తగ్గిపోతుంది. ఇలా మీకు భయంవేసే, ఆందోళనకు గురిచేసే అంశాలన్నిటి గురించి రోజూ యాంగ్జ యిటీ తగ్గడం కన్పిస్తుంది.

బిహేవియర్ థెరపి విధానాలలో మార్పులు అకస్మాత్తుగా వచ్చిపడిపోతాయని భావించకండి. మీరెన్నిసార్లు ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే అంతా యాంగ్జయిటీ తగ్గుతుంది.

స్టెప్-5 : ఇప్పుడు మీరు నిజంగా ఆయాపనులను చేయవలసివచ్చినపుడు "రీ ఇన్‌ఫోర్స్'' స్విచ్ ఆన్ చేస్తూ వెళ్ళండి.

అంటే, మీరు చేస్తున్న పనిపట్ల ఉన్న ఆందోళనపై కాకుండా, మీ ఊహలపై మధ్యమధ్యలో మనస్సు పెడుతూ వెళ్ళాలి. ఎప్పుడు ఆందోళన అన్పిస్తే అప్పుడు "రీ ఇన్‌ఫోర్స్''ను తెచ్చుకోవాలి.

ఉదాహరణకు, స్టేజ్‌పై ఉపన్యాసం ఇవ్వడం అనే ప్రక్రియను - ముక్కలు ముక్కలుగా విడగొట్టి ప్రాక్టీస్ చేయండి.

ఇక్కడ "పకపకా నవ్వడం'' అనే ఊహను తెప్పించి నేను బిహేవియర్ థెరపి చేసినపుడు, పబ్లిక్ స్పీకింగ్‌పట్ల ఉన్న భయాలు పోయాయి. అయితే, అందరికి ఒకే "రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్' పనిచేయదు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో ఊహను త్వరగా తెచ్చుకోగలరు. వారికి ఆ ఊహనే "రీ ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్''గా ఉపయోగించాలి.

స్టెప్-6 : ఒక విషయంలో మీరు "రీ ఇన్‌ఫోర్స్' టెక్నిక్‌లో సక్సెస్ అయిన వెంటనే, ఆ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మిగతా భయాలవైపుకు ప్రసరింపచేయాలి. తద్వారా ఈసారి మరో భయంనుంచి బయటపడ్డానికి ప్రాక్టీస్ సాగించేటప్పుడు సులువవుతుంది.

ఈసారి చెప్పిన ఎక్సర్‌సైజులను ప్రాక్టీస్‌చేసి, ప్రతిరోజు ఎంత బెనిఫిట్ పొందుతున్నారో, మీ ఎసిర్టివ్ నోట్‌బుక్‌లో రాసుకోండి.

ఎంతో కాలంగా మీరు భయపడే అంశాలపట్ల మీరు చూస్తుండగానే చక్కటి ధైర్యం ఎలా పొందగలుగుతున్నారనేది ఫలితంగా రాసుకోండి. ఈ ఫలితాలకు సంతృప్తిని పొందగలిగితే మీరు ఉత్సాహంగా ఇతర పనులు చేయగలరు.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై!

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

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

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

కాంబినేషన్‌తో

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులని జయించండి!

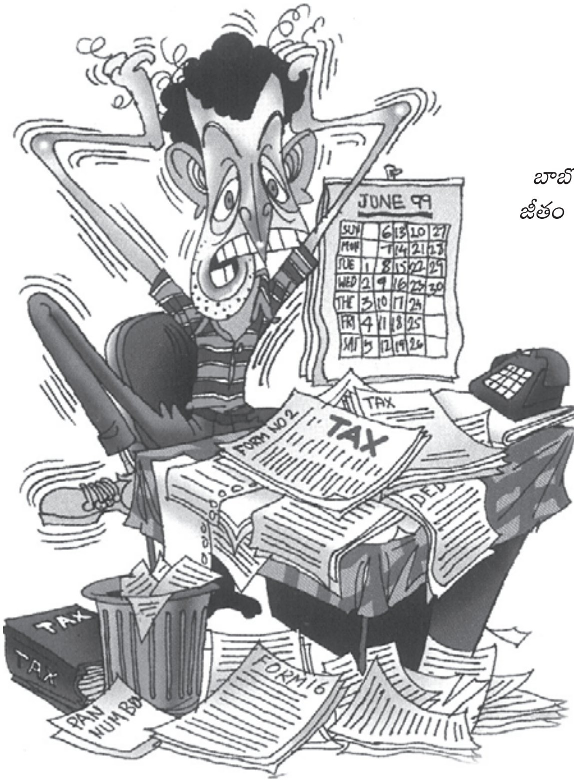
మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Buy online at www.rishiayurved.in

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

ఏ వ్యక్తిత్వాలపై ఒత్తిడి ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

క్రాంతికార్



ఒత్తిడి ఉన్నపుడు ప్రతివ్యక్తి ఒకేలా స్పందించడు. ఆయా వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలను బట్టి, ఆ వ్యక్తుల స్పందనలు, ప్రతిచర్యలు ఉంటాయి.

సాధారణంగా, ఒత్తిడి ఎదురైనపుడు మనిషి రెండు ప్రధాన పనులు చేస్తాడు. ఒకటి పోరాడ్డం (FIGHT). ఇది 'ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటి' ఉన్నావారు చేసే పని. రెండు పారిపోవడం (FLIGHT). ఇది 'ప్యాసివ్ పర్సనాలిటి' ఉన్నవారు చేసే పని.

మీతో పనిచేసే ఒక ఉద్యోగి మీరు చేసిన పని బాగోలేదని విమర్శించాడు. మీ ఉద్యోగం ఉంటుందా? ఊడుతుందా? అనేది మీరు చేసిన పనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది గాని, కొలీగ్ చేసిన విమర్శ బెదిరింపులా అన్పించింది. ఇక్కడ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి, మీలోని ప్రతి చర్యలుంటాయి. ఇలా ప్రతి అంశంలోను, ఆయా వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలను బట్టి, వారి ప్రవర్తనలుంటాయి. అవెలా ఉంటాయో ఒకసారి ప్రక్కన్న బొమ్మను పరిశీలించండి.

ఎసెర్టివ్‌గా మారండి!

'ఒత్తిడి' ఎవరికైనా ఒత్తిడే! ఒత్తిడికి స్పందించే గుణాన్ని బట్టి, రేపు మీకే సమస్య లొస్తాయో ఇప్పుడే చెప్పేయవచ్చు. పై ఒత్తిడి నమూనాలో ఉన్నవారిపై ఒత్తిడియొక్క ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటుంది. అదే 'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటి' ఉంటే ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావం తగ్గుతుంది. అందుచేత విషయాలకు స్పందించే తీరును మార్చుకోవాలి. రెండోది ఒత్తిడికి తట్టుకోగలిగే సమర్థతను పెంచుకోవాలి. సో, ముందుగా సమస్య గురించి ఆలోచించే తీరుని ఎలా మార్చుకోవాలో చూద్దాం.

సమస్య గురించి ఎలా ఆలోచించాలి?

సమస్య వచ్చినపుడు ఆలోచించకుండానే వర్రీ అవుతూ సమస్యలు కొని తెచ్చుకునే మూడు రకాల వ్యక్తిత్వాల గురించి తెలుసుకున్నాం. అసలు సమస్య వచ్చినపుడు ఎలా ఆలోచించాలి?

ముందు ఒక నోట్‌బుక్ తీసుకొని .. 1. అసలు సరిగ్గా సమస్యేమిటి? 2. అది ఏ మేరకు అర్జంటు? 3. అది ఏ మేరకు ముఖ్యమైనది? 4. దానికి బాధ్యులెవరు?

ఈ విషయాల గురించి వివరంగా నోట్స్ రాసుకోండి.

1. అసలు సరిగ్గా సమస్యేమిటి?

⇩

2. అది ఏ మేరకు అర్జంటు?

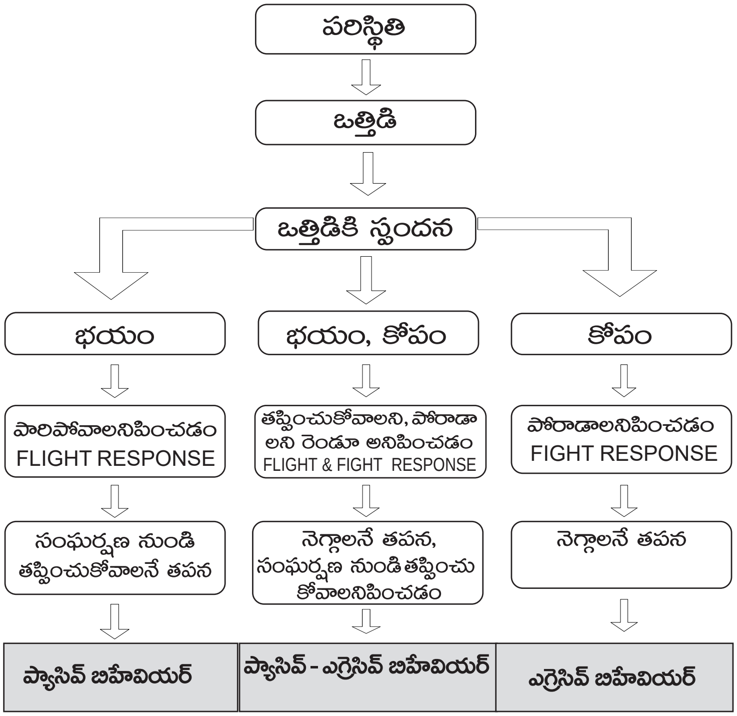
⇩

3. అది ఏ మేరకు ముఖ్యమైనది?

⇩

4. దానికి బాధ్యులెవరు?

ఒత్తిడి - అనెసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ



... పై నాలుగు అంశాలను హెడ్డింగులు పెట్టి, ఒక్కో దాని గురించి రాసుకోండి. రాసుకోవడంతోనే సగం ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. SWOT ANALYSIS కూడా చేసుకుంటే మంచిది. ఇక సమస్య కారణంగా వచ్చిన ఒత్తిడి తగ్గడంతో బాటు, ఒత్తిడికి తట్టుకోగలిగే శక్తి పెరగాలి.

ఒత్తిడికి తట్టుకోగలిగే శక్తిని పెంచుకోవడం ఎలా?

1. ఎక్సర్‌సైజ్ : రెగ్యులర్‌గా గాని, కనీసం వారానికి మూడుసార్లుగాని ఎక్సర్‌సైజ్ చేసేవారు ఒత్తిడిని తట్టుకోగల శక్తిని పొందుతారని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

2. సమంగా తినాలి : ఇష్టం వచ్చిన సమయాల్లో ఇష్టం వచ్చిన తిళ్ళు తినకూడదు. నిర్ణీత వేళల్లో పోషకాహారాన్ని తినాలి. ఒత్తిడిని పెంచే కోక్, స్వీట్స్, అతి ఆల్కహాల్, అతి తిండి, వేపుళ్ళు, ఆయిల్‌ఫుడ్స్ తినకూడదు. (మరింత సమాచారం కొరకు 'హలో బాగున్నారా?' పుస్తకం చదవండి)

3. సరైన నిద్ర : రాత్రి హాయిగా నిద్రపోయే వారికి ఒత్తిడికి తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. అతి నిద్రగాని, తక్కువ నిద్రగాని లేకుండా చూసుకోండి. నిద్ర పట్టకపోతే దానికి తగిన పరిష్కారాలు ఆలోచించండి.

4. కెఫీన్‌తో జాగ్రత్త : కాఫీ, కూల్ డ్రింక్స్, చాక్లెట్ల వంటి కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు అతిగా తాగడం మంచిది కాదు. పైవన్నీ ఎక్కువ తాగే/ తినేవారిపై ఒత్తిడి ప్రభావం అధికంగా, త్వరగా ఉంటుంది.

5. తాగుడు, సిగరెట్లు : సిగరెట్లు తాగడం ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. మధ్యస్థాయి దాటి మద్యం తాగే వారిలోను ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

6. రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ : ఒత్తిడి తగ్గాలన్నా, ఒత్తిడికి తట్టుకొని నిలబడా లన్నా ఒత్తిడి తగ్గించే రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్‌లు చేయాలి.

మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం, సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్, ఆటోజెనిక్ ట్రైనింగ్, జాకబ్సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ వంటి విధానాలను మీలో ఉన్న ఒత్తిడి స్థాయిని బట్టి ఎంచుకొని ప్రాక్టీస్ చేయాలి.

వాటి వలన వత్తిడి తగ్గడమే కాకుండా, ఒత్తిడికి తట్టుకోగల శక్తి (Tolerance Capacity) పెరుగుతుంది.

వీటన్నిటినీ ఆచరించి లాభపడండి!

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?

నాకు బద్ధకం ఎక్కువ !

ప్ర: మాకు 30 ఏళ్ళుగా ఇటుక బట్టీలున్నాయి. చాలా మంచి బిజినెస్. రియలెస్టేట్ బూమ్‌లో మాకున్న పొలాలకు, మరికొన్ని కలిపి 5 కోట్లు అప్పులతో వ్యాపారం మొదలుపెడితే, మధ్యలో ఏర్పడిన ఆర్థికమాంద్యం వలన పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా రాక అప్పులపాలై కోర్టు నోటీసులు ఎదుర్కొంటున్నాను. అయితే నా ఒరిజినల్ బిజినెస్ అయిన ఇటుకల బట్టిలో చాలామంచి అభివృద్ధి ఉంటుంది. బిల్డర్లు వంటివారితో మాట్లాడితే చాలా బిజినెస్ ఉంటుంది. కాని బద్ధకంవలన ఎవరితోను కలవలేక పోతున్నాను. టెన్షన్‌లతో లావు అయిపోయాను. షుగర్, బి.పి వచ్చేసాయి. నా బద్ధకానికి పరిష్కారం ఏమిటి? -రాము

బద్ధకానికి బుద్ధి చెప్పండి !

జ: మనలో తపన (Passion) ఉంటే, దానికి టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ జోడుకడితే బద్ధకం గిద్దకం ఎగిరిపోతాయి. మీకు 30 ఏళ్ళ చరిత్రగల ఓచిన్న వ్యాపారసామ్రాజ్యం ఉంది. జీవితం బాగానే సాగుతుందనే 'కంఫర్ట్‌జోన్'లో ఉండిపోయారు. అది బ్రేక్ చేయాలనే కోరికబలంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే బద్ధకం ఎగిరిపోతుంది. చేయాలనుకున్న పనులు ఓపేపరుపై రాసుకోండి. వాటిలో అనవసరమైనవి కొట్టి పాడేయండి. చివరకు మిగిలిన ప్రాధాన్యతలో కూడిన పనులను ఒక్కొక్కటి పూర్తి చేసిన వెంటనే టిక్ పెట్టండి. చిన్నచిన్న లక్ష్యాలను పెట్టుకుని ప్రారంభిస్తే, అవి పెద్ద–పెద్ద వవుతాయి. సైనికులకు శిక్షణ ఇచ్చేటప్పుడు ఓడిపోతామేమో అనే ఆలోచనకు స్వస్తిచెప్పి, విజయం సాధిస్తామనే ఆలోచనను మనస్సులో పెట్టుకోమంటారు. "మన్ మే నిశ్చయ్ కరో!" అంటారు. మీరు మనస్సులో దేనిగురించి ఫిక్స్ అయితే దాన్ని తప్పక బద్ధకం లేకుండా చేయగలరు.

నాకు తెలుసు! ఒకసారి ఫిక్స్ అయితే మీమాట మీరే వినరు! విజయోస్తు!

"ఐ వాంట్ పీస్"

ప్ర: నాకన్నీ సమస్యలే! నేను కోరుకున్నదేదీ నాకు జరగలేదు. ఎప్పుడూ అశాంతే! నిరంతరం నేను నెగ్గా లనుకుంటాను. నాభర్త నామాటవినడు. చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. నాకు ప్రశాంతత కావాలి! ఏం చేయాలి!

-లలిత

అహంను వదిలేస్తే శాంతి వస్తుంది.

మనశ్శాంతి, ఆనందలహరి, ప్రేమలహరి, వర్రీ మేనేజ్‌మెంట్ పేర్లతో

మీలాంటివారికోసం ఎన్నో సిడిలు విడుదల చేశాను. అవి విని, హలో బావున్నారా?, మనసే ఒక పూలతోట పుస్తకాలు చదివితే, మీ సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయి.

మీరన్న పదాల్ని ఇక్కడ రాద్దాం! "I WANT PEACE ! ", "అశాంతి"

మొదట "I" ని తీసేయ్యండి. అంటే మీలో 'నేను' అనే అహాన్ని తీసేయండి. తరువాత "WANT" అంటే కోరిక అంటే అధికంగా ఎదుటివారి నుండి ఎక్స్‌పెక్ట్ చేయడం తగ్గించండి. ఇక చివర ఏమి మిగిలింది? "PEACE". అప్పు డొస్తుంది మీకు ప్రశాంతత.

ఇక రెండో పదం అశాంతి. అంటే అహం + శాంతి = అశాంతి. అహాన్ని తగ్గించుకో! శాంతి హచ్ కుక్కలా నీవెంట వస్తుంది. అయినా నువ్వు ఇటలీలో ఎయిర్‌హోస్టెస్‌గా చేసిన దానివి. ఆమాత్రం అహం సాధారణమే. కాని అది పోకపోతే మీభర్తతో నీకు సంతోషం రాదు. ఎవరితోనూ సంబంధాలు బాగుండవు.

కాలేజికెళ్ళకుండా.....

ప్ర: మా అమ్మాయి బిటెక్ ఫస్టియర్ పూర్తయింది. ఫస్టియర్ చివర్లో 40 రోజులపాటు కాలేజికని బయలుదేరి సాయంత్రం వరకు బస్‌కాంప్లెక్స్‌లో గడిపి ఇంటికొచ్చేది. ఈవిషయం కాలేజినుండి లెటర్ రావడంతో తెలిసింది. ఇంట్లో డెబిట్ కార్డులతో డబ్బు డ్రా చేసి, తన బంగారాన్ని, గాజులను, చెవిదిద్దులను ఒకబ్బాయి కిచ్చేసింది. రోజంతా సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడ్డం, చాటింగ్ చేయడంతోనే సరిపోతుంది. అబద్ధాలు, దొంగతనాలు పెరిగిపోయాయి. మాఅమ్మాయి పరిస్థితి చూసి భయం వేస్తుంది.

ఓ అమ్మా-నాన్న

సైకోసిస్

జ: మీ అమ్మాయి 'సైకోసిస్'తో బాధపడుతోంది. వెంటనే సైకియాట్రిక్ మందులతో చికిత్స తీసుకోవాలి. దాంతోబాటు మీకు, పిల్లలకు కౌన్సిలింగ్, థెరపి తప్పనిసరి. ఈనాడు సెల్‌ఫోన్ వాడకం అనేది ఒక మేనియాగా మారిపోయింది. నేటిపిల్లల ప్రవర్తనని అర్థం చేసుకోడానికి 'సెల్ మేనియా', 'బిటెక్ సిండ్రోమ్' సి.డి లు వినండి.

మా నాన్న ప్రవర్తనలా ఉందేమిటి?

ప్రశ్న: మా నాన్నగారు రెండేళ్ళక్రితం హెడ్‌మాస్టర్‌గా రిటైర్ అయ్యారు. అప్పటినుండి మా అమ్మగారిని లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చెద్దాం! అని పదేపదే యవ్వనంలో ఉన్నవారిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. బైక్‌పై మా అమ్మగారితో షికార్లు కెళ్తానంటున్నాడు. మా అక్క భర్త నాలుగేళ్ళక్రితం చనిపోయాడు. నా కూతురుకు లేని సుఖం నాకెందుకని మాఅమ్మ - తన కోరికలకు ఒప్పుకోవడం లేదని నాన్న గొడవ పెడ్తున్నారు. ఊళ్ళోఅందరికీ అప్పులు ఇచ్చేసాడు. వాళ్ళంతా మోసం చేస్తే, అందరిపై కోర్టులో కేసులు పెడుతున్నాడు. ఇలా 3 నెలలు ఉన్న తరువాత తిరిగి నార్మల్ అయ్యి, గతంలో చేసిన పనులన్నిటికీ పశ్చాత్తాపం చెందడం, తప్పు చేసానని ఫీలవ్వడం చేస్తాడు. గత రెండేళ్ళుగా సైకియాట్రిస్టు వద్ద చికిత్స చేయిస్తున్నాం. ఈ మధ్య చాలా అతి అయిపోయి, అయన్ని కంట్రోల్ చేయలేకపోతున్నాం ఏంచేయాలి? - ఓ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్

బైపోలార్ డిజార్డర్

జ: మీ నాన్నగారు బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఈ జబ్బులో కొంతకాలం మేనియా, కొంతకాలం డిప్రెషన్ లేదా నార్మల్ స్థితి ఏర్పడుతుంది. మేనియా స్థితిలో సెక్స్‌కోరికలు, విలాసాలు, జల్సా ఖర్చులు లెక్కలేనన్ని వ్యాపకాలు, వ్యాపారాలు గురించి ఆలోచిస్తారు. చాలా యాక్టివ్‌గా, స్పీడుగా ఉంటారు. డిప్రెషన్ స్థితిలో మేనియాకు వ్యతిరేక స్థితి వస్తుంది. లోయలో పడిపోయిన ఫీలింగ్. తనని ఎవరూ అర్థం చేసుకోవడం లేదనుకుంటారు. తప్పు చేసానని గిల్టు , పాపభీతి పెరుగుతాయి. డల్‌గా అయిపోతారు. కాబట్టి ఈ జబ్బుకు సైకియాట్రి మెడిసిన్‌లు తప్పనిసరి.

ఇక రిటైర్అయ్యాక కోరికలు పెరగడం, భార్యా సాంగత్యాన్ని కోరుకోవడంలో ఏమాత్రం ఆక్షేపణలేదు. ఆరోగ్యం, పిల్లలపెంపకం, పెళ్ళిళ్ళు బాధ్యతలతో తలమునకలయ్యి, అకస్మాత్తుగా పదవీ విరమణ తరువాత స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. ఎంతోకాలంగా రకరకాల ఒత్తిడుల మధ్య దాగున్న కోరికలు ఇప్పుడు స్వేచ్ఛా విహంగాలవుతాయి. కాబట్టి దాంపత్యం కోరుకోవడం తప్పుకాదు.

అలాగే మీఅమ్మగారు కూతురుకు లేని ఆనందం నాకెందుకని దూరంగా పెడితే, మీ నాన్నగారు వేరే చిరుతిళ్ళకు అలవాటు పడిపోతారు. కాబట్టి కుమార్తె గురించి బాధ్యతగా ఆలోచిస్తూనే, ఆమె మీ నాన్నగారి కోరికలలో సహజత్వాన్ని అంగీకరించాలి.

❑

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

అడగండి చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

రతి చేయలేక పోతున్నాను వీనస్ లీకేజి వల్లనా?

నాకు పెళ్ళి జరిగి 3 నెలలయింది. రోజుకి 3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటున్నాను. రతికి ముందు ప్రణయకళ ఆచరించి నా భార్యను తృప్తి పరుస్తున్నాను. కాని రెండు సార్లు వరకూ రతిలో అంగం గట్టిగానే ఉంటోంది. 3వ సారికి మెత్తగా ఉంటోంది. ఎందుచేత? నపుంసకత్వానికి కారణాలు మీరు చాలా రాసేరు కదా! అయితే వాల్స్ బలహీనంగా ఉంటే వీనస్ లీకేజ వల్ల కూడా నపుంసకత్వం వస్తుందన్నారు కదా? ఈ వాల్స్ బలహీనత ఎందువల్ల కలుగుతుంది? పుట్టుకతోనా? ఆహార లోపం వల్లనా?

హస్తప్రయోగం వల్ల నపుంసకత్వం రాదని తెలునుకున్నాను. నేను మందులు ఏమీ వాడటం లేదు. నాకు బి.పి., షుగర్ లేవు. నరాల వ్యాధులు లేవు. కనుక నాకు నపుంసకత్వం ఈ కారణాల వల్ల రాదని తెలుసు. నాకు వాల్స్ డిఫెక్టా?

-సి.హెచ్.,నల్లగొండ

జ : అయ్యా, మీకు నపుంసకత్వం లేదు. వాల్వుల లోపం, వీనస్ లీకేజీ అసలే లేవు. అలాంటివి ఉంటే రోజుకి రెండు సార్లు దృఢ స్తంభనంతో రతిని నిర్వహించడం సాధ్యం కాదు. వీనస్ లీకేజీ ఉంటే స్తంభనంలో దాదాపు ఎల్లప్పుడూ దృఢత్వ లోపం ఉంటుంది. స్తంభించిన వెంటనే అంగం మెత్తబడి పోతూ ఉంటుంది.

మీ సమస్య రతుల సంఖ్య ఎక్కువ వడం వల్ల ఏర్పడింది. పెళ్ళయిన కొత్త కనుక ఆరాటం కొద్దీ అనేక సార్లు రతిలో పాల్గొనడానికి మీరు తావత్రయ పడుతున్నారు. కాని ఒకసారి భావప్రాప్తి కలిగేక మరోసారి రతిలో పాల్గొనే ఆసక్తి, శక్తి కలగడానికి కొంత వ్యవధి పడుతుంది. (దాన్ని రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్ అంటాము). ఆ వ్యవధి యవ్వనంలో చాలా తక్కువ ఉంటుంది. కనుకనే మీరు రోజుకి 2-3 సార్లు రతిలో పాల్గొన గల్గుతున్నారు. ఎంత యవ్వనంలో ఉన్నా మొదటి రతికి ఉన్నంత కోరిక / ఉత్సాహము, శక్తి రెండో రతికి ఉండవు. రెండోదానికి ఉన్నట్టు 3వ రతికి అసలే ఉండవు. కనుక తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువ సార్లు రతిలో పాల్గొంటే స్తంభనం సరిగ్గా (గట్టిగా, ఎక్కువ సేపు) జరగక పోవటం సహజం. అది నపుంసకత్వం అనిపించుకోదు.

ప్రస్తుతం మీరు 3 వ సారి రతికి ప్రయత్నించకుండా ఉంటే సరిపోతుంది. అంతకంటే ఎక్కువ దూరం ఆలోచించి బుర్ర పాడు చేసుకోకండి.

రక్త నాళాలలో వాల్వు లోపాలుంటే

అవి ఆహార లోపాల వల్ల కలుగవు. కొంత మందిలో అవి కొన్నేళ్ళు పనిచేసేక బలహీనం కావటం జరుగుతుంది. అందరికీ అలా జరగదు.

వెరికోసీల్

నాకు ఎడమ సైడు వెరికోసీల్ ఉండినది. పాలమో హై లేగేషన్ సర్జరీ చేయించుకున్నాను. ఈ సర్జరీ తరువాత నాకు అంగం బాగా స్తంభిస్తోంది. ఏ సమస్యా లేదు. ఆపరేషన్‌కి ముందు, తరువాత వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులు పంపిస్తున్నాను. నాకు పిల్లలు పుడతారా, కణాలు పెరిగినవా తెలియజేయగలరు.

-వై.సి.యం.,కె.సుంకేసుల

జ : ఆపరేషన్‌కి ముందు మీరు చేయించుకున్న వీర్య పరీక్ష ప్రకారం మీ వీర్య కణాలు 13 మిలియన్లు ఉన్నాయి. వాటిలో 10-15% కణాలు చురుగ్గా కదులుతున్నాయి. ఆపరేషన్ అయిన 3 నెలలకి కణాల సంఖ్య 80 మిలియన్లకు పెరిగింది. చలనం బాగున్న కణాలు 45%కి పెరిగేయి. ఈ రిపోర్టు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంది. కొద్ది నెలల్లో చలనశక్తి ఇంకా మెరుగవుతుంది. ఇద్దరికీ ఇంకేమీ దోషాలు లేకపోతే గర్భం తప్పక వస్తుంది.

అలా చేస్తే

నేను మా ఆవిడను బోర్లా పడుకోబెట్టి పిరుదుల మధ్య నుంచి యోని ప్రవేశం చేసి రతి జరుపుతాను. దాని వల్ల మా ఆవిడకు శారీరక హాని కలిగే అవకాశం ఉందా?

జ : అంగ ప్రవేశ సమయంలో కాని, రతి సమయంలో కాని ఇబ్బంది, నొప్పి ఏమీ లేకపోతే పాల్గొనవచ్చు.

వెంటనే నిద్రపోతారెందుకు?

ప్ర : **మా వారికి 30 సం॥లు. బ్యాంక్‌లో ఆఫీసరు. నేను టీచరుగా పనిచేస్తున్నాను. నాదొక చిన్న సమస్య. మా వారు సెక్సు అయిపోగానే వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నాకు కాస్సేపు మాట్లాడాలని ఉంటుంది. ఒకోసారి బాగా అలిసిపోయి వస్తాడు. అప్పుడైతే అర్థం చేసుకోవచ్చు. సెలవు లొచ్చి ఇంటిపట్టున పని చేయకుండా ఉన్న రోజుల్లో కూడా అంతే. ఎందుకని అని అడిగితే 'అంతే, నాకు వెంటనే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది' అంటాడు. పైగా మర్నాడు కూడా కాస్తంత నిద్రమత్తుగా బద్ధకంగా ఉంటాడు. పైగా మగవాళ్ళంతా ఇంతే అంటాడు. ఈ మాట నమ్మబుద్ధిగా లేదు. సెక్సులో పాల్గొన్న తర్వాత మగవాళ్ళకి నిద్ర వస్తుందా? ఎందుకని?**

- ఎస్., బాపట్ల

జ : హుమ్. మీ వారి నిద్ర మిమ్మల్ని అంత బాధపెడ్తోందన్న మాట. మీ వారి మాటల్లో కొంత నిజమూ ఉంది కొంత తప్పించుకోవడమూ ఉంది. నిజం ఏమిటంటే తనకి రతి అనంతరం నిద్ర ముంచుకు రావడం....పూర్తిగా నిజం కానిదేంటంటే అందరికీ వెంటనే నిద్ర వచ్చేస్తుందనడం...అందరికీ అలా అవదుకానీ, చాలామందికి నిద్ర వచ్చే మాట నిజమే. దానికి కారణమంటారా?

1. అప్పటికే అలసి ఉండొచ్చు. రతి కూడా పెద్ద వ్యాయామం లాంటిదే. రెండూ తోడయితే రత్యనంతరం నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. రతి వేగం పెరిగి భావప్రాప్తికి చేరువయ్యే కొద్దీ మనిషి నరాల్లోనూ, కండరాల్లోనూ టెన్షన్ పెరుగుతుంది. ఊపిరి బిగించి కొంతసేపు రతి చేయాల్సి వస్తుంది. దాంతో తాత్కాలికంగా ఆక్సిజన్ లోపం కలిగి నిద్రకి అనుకూలత కలిగిస్తుంది. గుండెవేగం పెరుగుతుంది. కండరాలు బిగబట్టి బరువుని మోపుకుని రతి చేయడంలో చాలా శక్తి ఖర్చవుతుంది. భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ కలగ్గానే ఒక్కసారిగా నరాలు, కండరాల్లో టెన్షన్ సడన్‌గా వీడిపోయి రిలాక్సేషన్ కలుగుతుంది. భావప్రాప్తి సుఖంతో మెదడు మత్తిల్లుతుంది. ఆ సమయంలో మెదడులో విడుదలయ్యే నాడీ రసాయనాలు నిద్రని ప్రేరేపిస్తాయి.

ఇది మగవాళ్ళకే ననుకుంటే పొరపాటేనమ్మా. చాలామంది ఆడవాళ్ళు కూడా యిలానే నిద్రపోతారు. రత్యనంతరం కొందరికి చాలా ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. లేచి వెళ్ళి ఏ

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)

పుస్తకమో చదువు కోవాలని ముచ్చట కలుగుతుంది. కొందరికి మీలాగ శ్రీవారి/శ్రీమతితో ముచ్చట్లాడాలని పిస్తుంది. ఒకొక్కరిది ఒకొక్క ప్రవృత్తి. సర్దుకుపోవడానికి ప్రయత్నించండి.

అన్నట్టు కాఫీకి నిద్రని పోగొట్టే గుణం ఉందండోయ్. సెక్సుకి కాస్సేపుముందు ఓ కప్పు కాఫీ యిచ్చి చూడండి. అందులోని కెఫీన్ (మీవారి) శరీరాన్నీ, మెదడునీ చురుగ్గా ఉంచుతుంది. జ్ఞానేంద్రియాల జ్ఞానం మెరుగవుతుంది. ట్రయల్ కాస్ట్స్ ఎ కప్ ఆఫ్ కాఫీ యే కదా! ట్రై చెయ్యండి.

ధైర్యం చాలు!

నాకెంతో ధైర్యాన్నిచ్చి మనశ్శాంతి కలిగించినందుకు ధన్యవాదాలు. ఆత్మహత్య చేసుకునే వారికి సైతం ఆశలు చిగురింపచేసేది మీ పత్రిక. నా సమస్య గతంలో మీకు వివరించాను. నాకు పిల్లలు పుట్టరని డాక్టరు చెపితే నా భార్య నాతో తగువు పెట్టుకుని విడాకులు తీసుకుంది. నాకు మీరిచ్చిన సలహా ప్రకారం 3 నెలలు మందులు వాడేను. ముందటి రిపోర్టు, యిప్పటి రిపోర్టు కలిపి పంపిస్తున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకోవచ్చునా? నాకు పిల్లలు పుడతారా? తెలియ చేస్తారని ఆశిస్తూ ఎదురుచూస్తున్నాను.

-కె.ఆర్

జ : మీ సంతోషమే మాకు ఆనందమండీ! మీ జీవితం తప్పకుండా సుఖసంతోషాలతో విలసిల్లుతుంది.

సూర్యకాంతిని మబ్బు ఎంతసేపు దాస్తుంది? మీ కున్న చిన్నలోపాన్ని పెద్దది చేసిన డాక్టరూ, దాన్ని ఆసరా చేసుకొని విడాకులిచ్చిపోయిన మీ భార్య ... మీకు పట్టిన గ్రహణాలని అనుకోండి. గ్రహణం ఎంతో కాలం ఉండదు. మీ వీర్యంలో గతంలో 12 మిలియన్ల కణాలు, 15% కదలికా ఉన్నాయి. అవి చాలవన్నమాట నిజమే కాని, అంత మాత్రంతో మీకు పిల్లలు పుట్టరని తీర్పు చెప్పడం (జరిగి ఉంటే) చాలా తప్పే. పోనీండి! ప్రస్తుతం, 3 నెలలు మందులు వాడేక కణాల సంఖ్య 30 మిలియన్లకీ కదలిక 40% కి పెరిగింది. చాలా మంచి ప్రోగ్రెస్.

అయితే మీ వీర్యంలో చీము కణాలు, రక్తకణాలు అధికంగా ఉన్నాయి. అవి తగ్గేందుకు మందులు వాడుతూ, వీర్యకణాభివృద్ధికి గతంలో సూచించిన వైటోఫెర్, ఎఫ్.టి.యమ్. మందులే వాడుతుంటే సరిపోతుంది. మీకు సంతానం కలగడానికి అవసరమైనన్ని కణాలూ, కదలికా ఉన్నాయి. నిశ్చింతగా పెళ్ళి చేసుకుని పిల్లల్ని కనండి. ఇక సిగ్గు పడవలసింది- మిమ్మల్ని కించపరచిన వాళ్ళే!

పెళ్ళయినా హ.ప్ర

ప్ర : నాకు పెళ్ళయి 7 సంవత్సరాలు కావస్తోంది. ఇప్పటికీ హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను. నా భార్యకు రతి అంటే ఇంట్రస్టు ఉండదు. వారానికి 2-3 సార్లు మేము రతిలో పాల్గొంటాము. కాని నాకు ఇంకా ఎక్కువ సార్లు కావాలనిపించి, ఆ అవసరం తీరక హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను. పాత అభిసారికలు చూస్తుంటే రాంషాగారి జవాబొకటి నన్ను కలవరపెట్టింది. ఒక పాఠకుడు వ్రాస్తూ 'నాకు పెళ్ళికి ముందు హ.ప్ర. అలవాటుంది. ఇప్పటికీ చేసుకుంటున్నాను. నాకేమీ నష్టం జరగలే'దని రాస్తే రాంషాగారు 'పెళ్ళయినా హ.ప్ర. ని విడిచి పెట్టలేక పోయారు కదా, అంతకంటే నష్టం ఏముంది?' అని జవాబిచ్చి అతన్ని ఖండించారు. నా అలవాటు దురలవాటా? దురదృష్టమా?

- జి.వి., ఏలూరు

జ : రెండూ కాదు, అవసరానికి ఆదుకునే ఆపద్బాంధవి మాత్రమే. లైంగిక విజ్ఞాన రంగంలో రాంషాగారి కాలంలో ఉన్న అవగాహన వేరు, ఇప్పటి అవగాహన వేరు. అప్పట్లో హ.ప్ర. మంచిది కాదని చెప్పేవారు కొందరు, మంచిదని చెప్పేవారు కొందరూ ఉంటూ ఎవరి వాదనలకు అనుగుణంగా వారు ఆధారాలు చూపించేవారు. ఏది విన్నా కరక్టని పించడంతో కొంత ద్వైధీభావం కూడా నెలకొనకపోలేదు. కొంతకాలానికి హ.ప్ర. వల్ల నష్టంలేదని అందరూ అంగీకరించినా 'అత్యధిక హ.ప్ర. మంచిది కాదని' చెప్పేవారు ఉండేవారు. హ.ప్ర. ఏరకం గానూ నష్టదాయకం కాదని ప్రపంచమంతా ఇవాళ ఏకగ్రీవంగా అంగీకరించడం జరిగింది. శాస్త్రీయ లైంగిక విజ్ఞానం లేని వాళ్ళు తప్ప ఎవరూ ఇప్పుడు హ.ప్ర. గురించి వ్యతిరేకంగా చెప్పడంలేదు.

ఎవరి సెక్సు అవసరాలైనా తీరనప్పుడు రెండే మార్గాలుంటాయి. 1. పరాయి వ్యక్తుల ద్వారా అవి తీర్చుకోవడం. 2. స్వయంతృప్తి పద్ధతులు పాటించడం. మొదటిదానికన్నా రెండోదే మంచిది. ఆరోగ్యరీత్యా, సాంఘిక సూత్రాలరీత్యా నైతిక విలువల దృష్ట్యా కూడా!

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

మీరు చేస్తున్న దాన్లో తప్పు కాని, నష్టంకాని లేవు.

వేగలేకపోతున్నా

ఈ మధ్య మా ఆయన బ్లూఫిల్మ్ కేసెట్లు చూస్తున్నారు. దాన్లో గుద భాగంలో సంభోగం ఉంది. అలా చేయాలని నన్ను వేధిస్తున్నారు. ఒక్కోసారి నేను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు బలవంతం చేస్తున్నారు. నేను మేల్కొని వద్దంటే కొట్లాట పెట్టుకుని క్యాసెట్‌లోని ఆడవాళ్ళు చేయగా లేంది నువ్వేమైనా కరిగి పోతావా అని మాటలంటారు. నేను వేగలేకపోతున్నాను.

- వి., కర్నాటక

జ : సినిమాల్లో హీరోలు ఎన్ని దెబ్బలు, కత్తిపోట్లు తిన్నా, చేతులు దులుపుకుంటూ వచ్చేయడం ఎంత అసహజమో బ్లూ ఫిలిమ్స్‌లో చూపించే కొన్ని దృశ్యాలు కూడా అంత అసహజమేనవి! వాటిల్లో చూసిన ప్రతీదీ ఆచరించాలంటే ఆకాశం పట్టుకు వేల్లాడ్డమే అవుతుంది. (బ్లూ) ఫిలిమ్స్‌లో ఫోటోగ్రఫీ ట్రిక్కులు ఎక్కువ ఉంటాయి. వాటన్నిటినీ నిజాలుగా తీసుకోకూడదు. ప్రజల్లో నిగూఢంగా ఉన్న వికృత వాంఛల్ని రెచ్చగొట్టి సొమ్ము చేసుకోవడమే చాలా బ్లూ ఫిల్ముల ఉద్దేశ్యం.

మలద్వార రతిలో ఉండే బాధలు, వాటి వల్ల కలిగే నష్టాలూ వటికి ఉన్నాయి. బుద్ధిమంతులు ఒకసారితో గ్రహించుకుంటారు. మీవారు మంచిని వదిలి చెడునే స్వీకరించదలిస్తే మేమేమీ చెయ్యలేము. మీ వరకు మీరు - మీకు యిష్టం లేని పనికి (ఇదే కాదు ఏదైనా) ఒప్పుకోకండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తిరస్కరించండి.

ఎన్నాళ్ళకి?

ప్రసవమైన తరువాత స్త్రీలో కామవాంఛ మళ్ళీ ఎన్నాళ్ళలో మొదలవుతుంది?

-జె.బి.ఆర్.,టెక్కలి

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

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

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

“వైటెక్స్”

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

అదేం విపరీతం?

ప్ర : స్త్రీకి సెక్సు కోరికలు ఎన్ని సంవత్సరాల వరకూ విపరీతంగా ఉంటాయి?

-కె.యస్.ఆర్., పాల్వంచ.

జ : మీ ప్రశ్నే కాస్త ‘విపరీతంగా’ ఉంది స్త్రీకి, పురుషుడికి సెక్సు కోరికలు ‘విపరీతంగా’ ఉండవు. మామూలుగానే ఉంటాయి. సెక్సు కోరికలు విపరీతంగా ఉండటం అసహజ ప్రవృత్తి. అది నార్మల్ సెక్సువాలిటిలో భాగం కాదు. విపరీతంగా కామకోరికలుండి, అవి ఆచరణ రూపం దాలుస్తూంటే, అలాంటి వారిని హైపర్ సెక్సువల్స్ (అతి కాముకులు) అంటాం.

స్త్రీ కామంలో శిఖర స్థాయి ఏ వయసులో ఉంటుందని మీ ఉద్దేశ్యం కాబోలు.

స్థూలంగా చెప్పాలంటే స్త్రీలో గాని పురుషుడిలోగాని, యౌవన కాలంలోనే కామవాంఛ, కామానుభవం పట్ల ఆసక్తి, ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొనగల శక్తి, ఆసక్తి అధికంగా ఉంటాయి.

త్వరగా ఉద్రేక పడగల్గుతారు. తక్కువ ప్రేరణ సరిపోతుంది. నిర్ణీత కాలంలో (మాట వరసకి ఒక వారంలో లేక ఒక నెలలో లేక ఒక రోజులో) పొందగల భావప్రాప్తుల సంఖ్య యౌవనంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్యంలో ఇవన్నీ తారుమారవుతాయి.

స్త్రీ విషయంలో కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. కాని వాస్తవంగా ఆమె పొందే

భావప్రాప్తుల సంఖ్య మాత్రం యౌవనంలో తక్కువగానూ, 30-40 పడుల్లో ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. (ఈ భేదానికి కారణం కొత్తలో భావప్రాప్తి ఎలా పొందాలో ఆమెకు తెలియక పోవటమూ, పురుషుడికి భావప్రాప్తిపై నిగ్రహం లేకపోవడమూ కావచ్చు.)

ఎదగలేదు

నా వయసు 16. నా అంగం 8 సంవత్సరాల పిల్లవాడిలా ఉంది. స్తంభించినపుడు ఒక మాదిరిగా ఉంటుంది. అంగం మీద వెంట్రుకలు రాలేదు. హ.ప్ర. చేసినపుడు వీర్యం రాదు. దీనికి ఏదైనా మందు ఉందా? నాకు బాధగా ఉంది.

- ఎస్.ఆర్., తెనాలి

జ : 16 సంవత్సరాలు వచ్చినా పురుషాంగం ఉండే ప్రాంతంలో వెంట్రుకలు రానిపక్షంలో మీరొకసారి పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. లోపం ఏదైనా ఉంటే ఈ దశలోనే చికిత్స చేస్తే ప్రయోజనం బాగుంటుంది. అంగం సైజు విషయమై పరీక్షించకుండా చిన్నదా, మామూలుగా ఉందా అనేది నిర్ణయించలేము.

ఈ మేనరికం చేసుకోనా?

మీరు అభిసారికలో వ్రాసిన ఒక సమాధానం దృష్టిలో ఉంచుకుని మీ సలహా కోరుతున్నాను. మా నాన్నగారిది మేనరికపు వివాహం. మా చెల్లెలికి 8వ యేట నుంచి మూర్ఛవ్యాధి ఉన్నది. మా అన్నయ్యకు 22వ యేటనే కేటరాక్టు ఆపరేషన్ జరిగినది. మా మేనత్తలలో పెద్దామె కొడుకుకి 19వ యేట మూర్ఛవ్యాధి వచ్చినది. నాకు మేనత్త కూతుర్ని ఇచ్చి చేస్తామంటున్నారు. ఈమె వయసు 14 సంవత్సరాలు. ఈమెకు, ఆమె అన్నదమ్ములకు ఎటువంటి రోగాలు లేవు. నేనీమెను పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? చేసుకుంటే ఎలాంటి జన్యువ్యాధులు వచ్చే అవకాశముందో చెప్పండి

- వై.ఎస్., చేపూరు

జ : మేనరికాలకు సంబంధించిన చిక్కు సమస్య ఏంటంటే పెళ్ళి చేసుకునే వారిద్దరిలోనూ ఉండే జీన్స్ ఒకే రకంగా ఉండే అవకాశాలెక్కువ ఉంటాయి. అలాంటి జీన్స్‌లో అవలక్షణాలకు సంబంధించినవి (మీ ఇద్దరి ఆరోగ్యాలకూ భంగం కలిగించకుండా మీలో గుప్తంగా ఉండి పోయిన జీన్స్) మీ సంతానంలో బయటపడే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. మీ(ఇద్దరి)లో ఏ జన్యు వ్యాధులు గుప్తంగా ఉన్నాయో తెలుసుకునే అవకాశం లేదు కనుక మీ పిల్లలకు ఏవి వస్తాయో ఊహించడం కష్టం.

మీ చెల్లెలికి, మీ మేనత్త కుమారుడికి మూర్ఛవ్యాధి వచ్చింది కదా! దీనికి సంబంధించిన జీన్స్ మీ వంశంలో ఉండి ఉండొచ్చు. ఉంటే మీ శరీరాల్లో కూడా అవి గుప్తంగా ఉండే అవకాశం లేకపోలేదు. మీ ఇద్దరిలో వ్యాధి బయట పడకపోయినా అవి మీ పిల్లల్లో బయటపడొచ్చు. పడకుండా వారున్నూ మీ లాగే ఆరోగ్యంగానే జీవించవచ్చు.

ఉన్న సమస్యల్లా వాళ్లు ఆరోగ్యంగా పుడతారా? జన్యు వ్యాధులతో పుడతారా? అనేది ముందుగా గ్రహించలేము. ప్రస్తుతం కొన్ని వ్యాధుల్ని మాత్రమే తల్లి గర్భంలో ఉండగా గుర్తించే అవకాశముంది.

కాబట్టి మీరు ఏం చేయాలనేది మీరు ఎంత మేరకు రిస్కు తీసుకోగలరో దాని మీద ఆధారపడుతుంది. ఆ

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 క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్,
చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా.,
08721-252323, 96523 85027

మంచిర్యాలలో...

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

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

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

ముంబై

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

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

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

		మండలం	ఊరు	F/M
...	(గత సంచిక తరువాయి)			
20.	గట్ల హన్మాండ్లు, కావ్య	జగిత్యాల	క్రిష్ణానగర్ (జగిత్యాల)	అమ్మాయి
21	పులిమహేష్, హేమ	కోరుట్ల	జోగిన్‌పెల్లి	అబ్బాయి
22	కడారి శివప్రసాద్, లావణ్య	మల్యాల	మల్యాల	అబ్బాయి
23	రాజేష్, శ్యామల	మహరాష్ట్ర	పెర్‌బన్	అబ్బాయి
24	బల్లెం కోమురయ్య, కవిత	జగిత్యాల	బాలపెల్లి	అమ్మాయి
25	ఆంజనేయులు, లక్ష్మి	గోదావరిఖని	గోదావరిఖని	అబ్బాయి
26	చింతకుంట రాజేందర్, గంగారాజు	జగిత్యాల	రామోజీపేట్	అమ్మాయి
27	బిటుకు సమన్, స్వప్న	రాయికల్	క్రిష్టంపేట్	అమ్మాయి
28	తుమ్మల రాజయ్య, లక్ష్మి	రాయికల్	గోపూలాపూర్	అబ్బాయి
29	ఎం.డి. మహమ్మద్, శభాన	రాయికల్	రాయికల్	అమ్మాయి
30	చెటనోజు లక్ష్మణచారీ, కవిత	జగిత్యాల	విద్యానగర్	అబ్బాయి
31	బియ్యాల రవీందర్, స్వప్న	రామగుండం	ఇసంపేట	అబ్బాయి

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

అమ్మాయంటే మీకు అపరిమితమైన ఇష్టముండి రిస్కు చేయదలిస్తే పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు. (బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా పుట్టే అవకాశాలు, అనారోగ్యంగా పుట్టే అవకాశాలకంటే ఎక్కువే ఉంటాయి సుమా).

లేదూ, ఆ అమ్మాయినే చేసుకోవాలని మీకు, మీరే కావాలని ఆ అమ్మాయికి పెద్దగా పట్టింపు లేనట్టయితే బయటి సంబంధాలే చేసుకోవచ్చు. ఈ పంథాలో నిర్ణయం తీసుకోండి.

కేటరాక్టు కూడా వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది.

ట్యూబ్‌లు మళ్ళీ మూసుకున్నాయా?

మా స్నేహితుడి భార్యకు Fallopian tubes రెండూ బ్లాక్ అయిపోయినవని చెప్పి ఒక ప్రముఖ సంతాన కేంద్రం వారు

హైదరాబాద్‌లో ఆపరేషన్ చేసి ట్యూబ్‌లు క్లియర్ చేసారు. ఇంకా గర్భం రానందున మళ్ళీ సంప్రదించగా వారు ట్యూబులు మళ్లీ మూసుకుపోయి ఉండవచ్చునని, క్లియర్‌గా తెలియవలెనంటే లెపరోస్కోపీ చేయాలని, ఇంకా 6 నెలలు ఆగి చేద్దామని అన్నారు.

1. ట్యూబులు ఇంత తొందరగా బ్లాక్ అవుతాయా? 2. బ్లాక్ అయిన సంగతి ఎలా తెలుసుకోవాలి? 3. టెస్టుట్యూబ్ బేబీ పద్ధతి ద్వారా సక్సెస్ పెర్సంటేజి ఎంత?

- ఆర్.ఎల్., వరంగల్

జ : అండవాహికలకి (ట్యూబ్‌కి) చేసే ఆపరేషన్లు నూటికి నూరుపాళ్ళు సక్సెస్ కావు. చెప్పుకోదగినన్ని ఆపరేషన్లు ఫెయిలవుతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి మీ డాక్టర్ల సలహానే పాటించండి. కావాలంటే మరో నిపుణుని సంప్రదించండి.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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

అభిసారిక క్లినిక్

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

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

ట్యూబ్‌లు బ్లాక్ అయిన సంగతి ప్రాథమికంగా హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రఫీ (HSG) అనే X-Ray ద్వారా తెలుస్తుంది. అయితే యిది నిర్ధారణ పరీక్ష కాదు కాబట్టి ఫేలపోస్కోపీ (Fallaposcopy), డయాగ్నోస్టిక్ లేప్రోస్కోపీ (Diagnostic Laparo scopy) పద్ధతులు కూడా అవసరమైతే చేయాల్సి ఉంటుంది.

'టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ' పద్ధతిలో సక్సెస్ రేటు 25-35 శాతం ఉంటోంది.

అండాశయంలో తిత్తి

నా భార్యకు కుడి అండాశయంలో సిస్టు ఉన్నదనీ, దాన్ని కరిగిస్తేనే కాని అండం విడుదల కాదనీ చెప్పేరు. IUI ఫలించలేదు. సిస్టుకీ, అండం పెరుగుదల / విడుదలకీ గల సంబంధం తెలియజేయ ప్రార్థన. సర్జరీ అయ్యాక నార్మల్‌గా ప్రెగ్నెన్సీ వస్తుందా? మరల IUI చేయాలా?

- పి.వి.యస్., పెరవలి

జ : అండకోశం (ఓవరీలో) రకరకాల సిస్టులు ఏర్పడుతుంటాయి. అందులో కొన్ని ఒట్టి ద్రవపు తిత్తులు కాగా కొన్ని తిత్తులు వేరే హార్మోనులను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. ఒకోసారి ఏం జరుగు తుందంటే - అండఫలం (ఫాలికిల్) మామూలుగానే అభివృద్ధి చెందుతుంది కాని 14వ రోజున పగిలి అండం విడుదల కావడంలో విఫలమవుతుంది. (అనగా ఫలం పగలకుండా ఇంకొంచెం పెద్దదై ఆగిపోతుంది).

క్రమేణా దానిలో ద్రవం నిండి తిత్తిగా (సిస్టుగా) ఏర్పడుతుంది. ఈ సిస్టు గోడల్లోపలి కొన్ని టిస్యూలు హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేసి తదుపరి

మాసాల్లో అండాభివృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి.

కనుక ఆ సిస్టుని తొలగించకుండా అండాభివృద్ధి, అండం విడుదల జరగవు. కొన్ని సిస్టులను మందుల ద్వారా నయం చేయగలిగినా కొన్ని కావు. కాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరమవుతుంది. 7-8 సం.ల క్రితందాకా సిస్టుకి ఆపరేషనంటే మేజర్ సర్జరీ అవసరమయ్యేది. లాప్రొస్కోపీ ప్రక్రియ బాగా డెవలప్ అయ్యింది కాబట్టి ఇప్పుడు అతి సులభంగా అండకోశాల తిత్తులు తొలగించేస్తున్నారు. వారం రోజులు మంచం పట్టాల్సిన పనిలేకుండా, ఒకే ఒక్క కుట్టుతో తేలిపోయే ఈ ఆపరేషన్ స్త్రీలకి వరమే అని చెప్పుకోవాలి. కాబట్టి సందేహించకుండా చేయించండి.

మీ భార్యకు అండాశయంలో సిస్టులు ఏర్పడే శరీరతత్వం ఉన్నది కాబట్టి ఇవి మళ్ళీమళ్ళీ ఏర్పడవచ్చును. కనుక ఆపరేషన్ తదుపరి అండం విడుదలకు మందులు వాడాలి. వీర్యకణాలకూ, గర్భాశయానికి మధ్య ప్రతికూలతలేవైనా ఉంటే IUI తప్పదు. గర్భం త్వరగా రావాలని ఆరాట పడుతుంటే కూడా IUI కి ప్రయత్నించవచ్చును.

చినిగిపోతూంది!

నాకు రతి ద్వారం కట్ అవుతూ ఉంది. అలా ఇంకొక అరంగుళం కట్ అయితే మలద్వారంతో కలసి పోతుంది. అలా కలిస్తే పిల్లలు పుడతారా? డాక్టరుకి చెబితే ఏంకాదు అన్నారు.

- ఎం.ఎస్., భద్రాచలం

జ : మీరు రాసిన దాన్ని బట్టి మీరొక సారి ప్లాస్టిక్ సర్జన్‌ని గాని, మరో సీనియర్ గైనకాలజిస్టుని కాని కలవడం మంచిది. మిమ్మల్ని పరీక్షించి అవసరమైతే ఆ చిరిగిన భాగానికి కుట్లు వేసి అతుకుతారు.

అంగ ప్రవేశం విషయంలోనూ, మీరు పాటిస్తున్న రతి విధానంలోనూ చిన్న చిన్న మార్పులు, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఇలా చిరిగి పోవడం జరగదు.

మీకు పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి యిది కారణం కాదు. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ సంతానం కొరకు వేరే పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

అధిక కామం సమస్య

ఆడవాళ్ళకి మగవాడంత త్వరగా కామవాంఛ కలగదు. స్త్రీకి స్పందన తక్కువ అని అంటారు కదా! నా కొలిగ్స్, నేను ఈ విషయం గురించి మాట్లాడుకున్న దాన్ని బట్టి నాకు సెక్సు కొంచెం ఎక్కువేమో అనిపిస్తున్నది. ఎందుకంటే నేను చాలా తేలిగ్గా సెక్సులో ఉద్రేకం పొందుతాను. నాకు కామం ఎక్కువని మా వారు అంటూంటారు యిందుకేనా అని అనుమానం. నా పరిస్థితి సహజమా? లేకపోతే ఇదేమైనా సమస్యా?

- ల., నిజామాబాద్

జ : ఇది సమస్యా కాదా అనేది ఇలా నిర్ణయించడం తప్పు. సెక్సులో తేలిగ్గా ఉద్రేకం పొందటం అనేది మంచి లక్షణమే!

ఒక్కొక్క మనిషి కామ స్పందనలు ఒక్కొక్కలా ఉంటాయి. ఒక్కొక్కరు జడంగా ఉంటారు. ఒక్కొక్కరు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పురుషుడంత వేగంగా స్త్రీ కామంలో స్పందించక పోవడం వాస్తవమా కాదా అనేదింకా చర్చాంశంగా ఉంది. సాంఘిక పరిస్థితుల వల్ల స్త్రీలో సులభంగా స్పందించే శక్తి అణగారి పోయిందని యిప్పటి శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. అలాంటి అణిచివేత లేకపోతే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమానంగా కామంలో స్పందించ గలరనడానికి ఆధారాలున్నాయి.

సొసైటీ కూడా మారుతోంది. కదా! స్త్రీ మునుపటిలా ముడుచుకుని కూర్చోవటం లేదు. ఆమె వ్యక్తిత్వం వికసిస్తోంది. అన్ని రంగాల్లోనూ ఆమె ఎక్స్‌ప్రెషన్ మెరుగవుతోంది. సహజంగానే సెక్సువల్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌కి కూడా బంధనాలు తెగి, సెక్సులో జడంగా ఉండకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండగలుగుతోంది. ఇది మంచి పరిణామమే కదా!

మీరు కూడా ఈ సగటు ఆధునిక స్త్రీ మాదిరిగా హాయిగా, తేలిగ్గా సెక్సు స్పందనలు పొందగలుగుతూండటం ఆనందించాల్సిన సంగతే! దానికి తగ్గట్టు మీ జీవిత భాగస్వామి మీతో సహకరిస్తూంటే ఇంకా ఆనందం.

మీలో తేలిగ్గా కలుగుతున్న కామ స్పందనలకి విముక్తి లేక అవి మీ దినచర్యకి అడ్డు అవుతుంటే అది సమస్యే!

పెళ్ళికి ముందు -

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

మీకు కామం ఎక్కువని మీ వారు అనటం బహుశా మీ కామ స్వభావాన్ని ఆయన సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోవడం వల్ల కావచ్చు. స్త్రీ కామావసరాలను తీర్చలేని స్థాయిలో ఉన్న భర్త, భార్యకి కామం ఎక్కువ అని ముద్ర వెయ్యటం పరిపాటి.

పిల్లలు పుట్టలేదు

మాకు పెండ్లి అయి ఆరు సంవత్స రాలు అవుతోంది. ఇంతవరకు మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. ప్రతి సంవత్సరం ఈసారి అయినా నెల తప్పుతుందే మోననే ఆశతో కాలం గడుపుతున్నాము. మాకున్న సమస్యలు క్రిందివిధంగా ఉన్నాయి.

✦ నాకు బహిష్టు అయ్యే వారంరోజులు ముందునుండి స్తనాల్లో గడ్డలు ఏర్పడి అవి బాగా నొప్పి పెట్తాయి.

కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు బాగా పగులుతున్నట్లు నొప్పి పెడతాయి.

నడుము వెనక భాగంలో రెండు నరాలు బాగా నొప్పి పెడతాయి.

రతి అనంతరం తలపైన భాగం మాడు ఎగిరి ఎగిరి పడ్తున్నట్లు నొప్పి పెడుతుంది.

బహిష్టు అయ్యేముందు యోని లోపలికి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. మరియు బహిష్టు అయినపుడు యోని నొప్పి పెడ్తుంది. కాబట్టి వారం రోజుల ముందే మావారిని రతిలో పాల్గొననీయను.

పొత్తి కడుపు పొడిచినట్లుగా నొప్పి పెడ్తుంది.

బహిష్టు అయినపుడు బ్లీడింగు సరిగ్గా కాదు. కొద్ది కొద్దిగా మాత్రమే అవుతుంది. బ్లీడింగు ఎరుపు రంగులో కాకుండ నలుపు రంగులో అవుతుంది.

నాకు రత్యనంతరం వెంటనే లేచి కడుగుకోవాలని అనిపిస్తుంది. మావారు లేవనీయరు. అయినా ఐదు నిముషాలకు వెళ్ళి కడుక్కొంటాను. లేకపోతే మంచిగా అనిపించదు.

మా స్నేహితురాళ్ళందరికి ఇద్దరు- ముగ్గురు పిల్లలు- ఆపరేషను అయి నాయి. నేను మాతృమూర్తి కావాలని కోరిక నాలో చాలా ఉన్నది. మాకు చాలా బాధ అనిపిస్తుంది. మావారి వయసు 30 సం॥లు. నా వయసు 25 సం॥లు. మీ సమాధానం పైనే నా బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది. - డి.ఎల్.

జ. ఆరు సంవత్సరాలుగా ఏ వైద్య పరీక్షలూ చేయించుకోకుండా పిల్లలు పుడతారేమో అని అలా రోజులు లెక్క పెడుతూంటే పుట్టుకొస్తారామ్మా? వైద్యం చేయించుకోవద్దూ?

మీరు బహిష్టుకి వారం ముందునుంచీ వస్తాయంటూ అనేక సమస్యలురాసారు. వాటన్నిటినీ కలిపి ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) అంటారు. దీని లక్షణాలు మనిషి మనిషికీ కాస్తంత వేర్వేరుగా ఉన్నా గాని, అవన్నీ బహిష్టు ముందు వారంలో ఏర్పడే హార్మోను హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఏర్పడే సమస్యలే! అవి మీకు యిబ్బంది కలిగిస్తూండవచ్చుగాని, వాటివల్ల హాని కలగదు. సాధారణంగా అవి సంతానం కలగడానికి అవరోధం కలిగించవు.

వాటిల్లో మీరు ఆఖర్న రాసారు చూడండి- బ్లీడింగ్ సరిగ్గా కావటం లేదనీ, నలుపుగా అవుతోందనీ, బహిష్టు సమయంలో యోనిప్రాంతం నొప్పి పెడుతోందనీ, పొత్తి కడుపు నొప్పి అనీ...! వీటికి చికిత్స ఏమైనా అవసరమేమో చూడాలి.

మిమ్మలిద్దర్నీ పరీక్షించి, కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తేగాని ఏలోపం వల్ల ఇన్నేళ్ళుగా మీకు సంతానం కలగలేదో అర్థం కాదు. అది వీర్యలోపమా, మీలో హార్మోను లోపాలా, గర్భాశయ లోపాలా, వీర్య-శోణిత విరోధమా? యాంటీ బాడీలున్నాయా? మొ॥ అనేకానేక సమస్యల్లో ఏది కారణమో తెలుసుకొని చికిత్స చేస్తే తప్పక సంతానం కలుగుతుంది.

కనుక స్వయంగా మీరిద్దరూ మా కార్యాలయానికి రాగలిగితే తగు సహాయం అందిస్తాము. లేదా మీకు దగ్గర్లోని

Saw Maxx
స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids
రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్త్మా తగ్గిస్తుంది. పిండాభి వృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

R. P. MARKETING
40, INDL. ESTATE,
SAMALKOT 533440

www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

నిపుణుల్ని సంప్రదించండి. రత్యనంతరం 10-15 ని॥ల వరకూ లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదమ్మా! వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి వెళ్ళాలి కదా!

హెర్పిస్!

నా అంగ పూర్వ చర్మం క్రింద 6 నెలల క్రిందట (వేశ్య సంపర్కం తర్వాత) చిన్నచిన్న కురుపులు లాంటివి అయ్యాయి. అవి చీములాగా మారాయి. మా M.D. డాక్టర్‌కు చూపించుకున్నాను. టాబ్లెట్లు వాడేక తక్కువైంది.

తక్కువైన 3 నెలల తర్వాత మళ్ళీ వచ్చినది. అవే టాబ్లెట్లు వాడినాను. తగ్గినది. మళ్ళీ రెండు రోజుల నుండి కనిపిస్తుంది. నా భార్యతో కలిస్తే ఆమెకు కూడా సోకుతుందని అనుకొని 2 రోజుల నుండి నేను కలవటం లేదు. దయచేసి దీనికి చికిత్సామార్గం తెలుపగలరు.

-కె.కె.

జ. ఇలా ఉత్తరం ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేయటం సాధ్యం కాదండీ! అది ఎంత చిన్న వ్యాధి అయినా మిమ్మల్ని పరీక్ష చేసిన డాక్టర్ రాసిన మందులే వాడటం క్షేమం. ఆ వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు వస్తోందో ఆయన్ని అడిగి తెలుసుకోండి. హెర్పిస్ లాంటి వ్యాధులు యిలా కొన్ని నెలల కొకసారి వచ్చిపోతుంటాయి. వాటికి శాశ్వత నివారణ లేదు.

వ్యాధిపేరు తెలియబరిస్తే దానికి సంబంధించిన సమాచారం, పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు తెలియపరుస్తాము.

బీజంవాపు భయాలు

నా వయస్సు 25 సం॥లు. ఆర్మీలో ఉద్యోగం చేయుచున్నాను. నాలుగు నెలల క్రితం బాత్రూంకి వెళ్ళినప్పుడు వృషణాలు పట్టుకొని చూస్తే ఎడమ వృషణం కంటే కుడి వృషణం కొంచెం సైజ్‌లో పెద్దదిగా, నొక్కి చూస్తే కొంచెం గట్టిగా ఉన్నట్టు అనిపించింది. పరుగెత్తేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు కొంచెం uneasy గా అనిపించేది. ఈవిధంగా ఉందని M.H. కి వెళ్తే డాక్టర్‌గారు చెక్‌చేసి Hetrazen-50mg, Ciprofloxacin, Ibuprofen మాత్రలు ఇచ్చారు. ఇవి 10 రోజులు ఉపయోగించాను. ఏమి ఉపశమనం అనిపించలేదు. (వృషణాలు కొంచెం నొప్పిగ అనిపించేవి). మరో డాక్టరుగారు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేసినారు. ఎడమకంటే కుడి వృషణం కొద్దిగ సైజు పెద్దగ ఉందని Sequelae of Epididymo orchitis అని చెప్పినారు. అప్పుడప్పుడు కుడి వృషణం ఉపరితల భాగంలో దురద మరియు కొంచెం నొప్పిగ ఉన్నట్లు అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తుంది. Treatment కు సంబంధించిన Reports మొత్తం జెరాక్స్ మీకు పంపుతున్నాను. 4 సం॥ల క్రితం 16 సం॥రాలు వయసున్న నా Lover తో ఒకసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత నేను ఏ స్త్రీతో సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు.

ఈ విధంగ సైజ్‌ల్లో తేడాలు ఎందుకు వస్తాయి. వీర్యం టెస్ట్‌లో Count తక్కువ ఉంది అన్నారు. Count ఏ కారణాలవల్ల తక్కువ అవుతుంది? మందుల వల్ల తగ్గిపోతుందా? ఆపరేషన్ అవసరమా? Count పెరుగుట కొరకు నేను ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మందుల ప్రభావం సెక్స్‌మీద వడవచ్చా? నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. 10 రోజులకు ఒకసారి చేస్తుంటాను. ఒక వేళ హస్తప్రయోగం చెయ్యకపోతే 10 లేదా 15 రోజులకు ఒకసారి night fall అవుతుంది.

నా Marriage fix అవుచున్నది. Marriage చేసుకొనుట ద్వార వివాహ జీవితంలో సెక్సు పరంగా లేక సంతానపరంగా ఏవైనా సమస్యలు వస్తాయా? నేను వేరే అమ్మాయి జీవితం నాశనం చెయ్యదలచు కోవటంలేదు. కనుక నాకు సరి అయిన సలహాలు ఇస్తారని ఎదురుచూస్తున్నాను.

-వి.వి.

జ. మీ వృషణాల్లో ఒకటి కొద్దిగా వాచడానికీ, నొప్పి చేయడానికీ ఒక కారణం

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 ఫేక్టరీ రోడ్,
అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్.
సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

ముంబై

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

ఎపిడిడైమో ఆర్కైటిస్ కావచ్చని మీ డాక్టరుగారు భావించి మందులు రాసారు. అయినా నొప్పి, అసౌకర్యం తగ్గటం లేదంటున్నారు గనుక ఓసారి యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోండి.

బీజాల్లోపల వచ్చే నొప్పి, వాపులకి ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. లేదా వేరే మందులు మార్చి వాడాల్సి రావచ్చు. ఏదైనా గాని ఇదేమీ ఆందోళన పడాల్సిన పరిస్థితి కాదు.

ఈ వ్యాధి (ఎపిడిడైమో ఆర్కయిటిస్)కి కారణం మీరు నాలుగేళ్ళ క్రితం సెక్సులో పాల్గొని ఉండటం కావచ్చు; దీనితో ఏమీ సంబంధం లేకపోవచ్చును కూడా!

బీజాల్లో సైజు తేడా గురించి: కొంత వరకు ఈ తేడా సహజంగానే ఉంటుంది. కొందరిలో బీజానికి వ్యాధిక్రిములు సోకడం వల్ల కాని, దెబ్బ తగలటంవల్ల కానీ, నీరు చేరడం వల్లకాని, పేగు దిగడంవల్ల కాని... ఇలా రకరకాల కారణాలవల్ల బీజకోశం ఒకవేపు పెద్దదిగా, ఒకవేపు చిన్నదిగా ఉంటుంది.

ఇక బీజకోశం ఉపరితలంపై దురదలకి ప్రధాన కారణం అక్కడ చెమట, తేమవల్ల ఫంగస్ చేరటమే. అవునో కాదో చూసి నిర్ధారించి యూరాలజిస్టే దానికి మందులు రాసి ఇస్తారు.

మీ వీర్యంలో కణాల కౌంటు తక్కువ ఉన్నమాట వాస్తవమే. కాని వ్యాధి (infection) ఉన్న దాఖలాలు మాత్రం లేవు. మిగతా రిపోర్టులన్నీ చక్కగానే ఉన్నాయి, కాబట్టి వీర్యకణాలు పెరగడానికి ఎఫ్.టి.యం., వైటోఫెర్ మందులు వాడండి. అవి వాడితే కణాల సంఖ్య, చలనం పెరిగే అవకాశం బాగా ఉంది. సెక్సుమీద ప్రభావం పడని మందులే తెలియజేసాము.

హ.ప్ర. గురించి కాని, స్వప్నస్ఖలనాల (night falls) గురించి కాని ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు. అవి సహజం.

మీ సందేహాలన్నీ తీరినట్టేనా? ఇక ధైర్యంగా పెళ్ళి చేసుకుంటారా?

దర్జాగా చేసుకోండి. మీవల్ల మరొకరి జీవితం పాడవకూడదన్న మీ ఆలోచన అభినందనీయమే కాని ప్రస్తుత రిపోర్టుల ప్రకారం మీనుంచి సెక్సు పరంగా, సంతానపరంగా ఆ రకం రిస్కేమీ మీక్కాబోయే భార్యకి ఉండదు. ఓకే?!

ఏమిటామె తత్వం?

1. నేను 10 సం॥లుగా అభిసారిక పాఠకుణ్ణి, అభిమానిని. నా పెళ్లయి 2న్నర సం॥లు. మొదట్లో నా భార్యకు 2 సార్లు గర్భం పోయింది. అప్పట్లో డాక్టర్‌కి చూపిస్తే గర్భాశయానికి, ఓవరీకి చిన్న ఫాల్టు ఉంది ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. మేం భయపడి ఊరుకున్నాం. కాని దానంత అదే మళ్లీ గర్భం వచ్చి, నిలిచింది. మాకిప్పుడు బాబు. మరి గర్భసంచి ఫాల్టు ఉంటే గర్భమెలా వచ్చింది?

2. నా అంగం సైజు స్తంభించినపుడు 16 సెం.మీ. పొడవు, + 12 సెం.మీ. వెడల్పు మరియు నా వీర్య కణాల సంఖ్య 96 Millions Motility 98% నా Blood Group - O Negative. ఇవన్నీ ఓకేనా?

3. నాకు యోని చూషణంటే ఇష్టం. నా మిసెస్‌కి కూడా ఇష్టమే. రతి ముందు ఇద్దరం జననాంగాలను శుభ్రం చేసుకొని పాల్గొంటాం. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఏమైనా నష్టమా...!

4. రతి చివర్లో అనగా వీర్యం యోనిలోకి పోయేటప్పుడు నా శ్రీమతి

స్పృహ తప్పి పడిపోతుంది. అదీ 5 ని॥లు మాత్రమే. నాకేమో భయం వేస్తుంది. ఎందుకలా పడిపోతుంది.

5. రతి అయ్యాక అంగాన్ని మొత్తం యోని లోపలనే ఉంచమంటుంది. Not for 10-20 Minutes గంటల తరబడి అంగాన్ని యోని లోపల ఉండనివ్వండి అంటుంది. (నాకు ఇష్టం ఉండదు. (అయినా) ఆమెకోసం ఆమె నిద్రపోయేవరకు లోపల ఉంచి తరువాత పక్కకు పడుకుంటాను. ఆమె అలా ఎందుకు అంటుంది?

6. ఇంకో విషయం- రతి అయిన తరువాత ఆమె నన్ను గట్టిగా హత్తుకొని నిద్రపోతుంది. ఎంత చెప్పినా వినదు. (నాకు అలా నిద్ర రాదు). ఏమి చేయాలి. ఆమె బాధపడుతుందని ఆమెకోసం అలాగే వుండి మెల్లగా నిద్రపోయాక నేను తిరిగి పక్కకు పడుకుంటాను. మళ్ళీ రాత్రి ఎప్పుడో గట్టిగా అదుముకొని నిద్రపోతుంది. అప్పుడప్పుడు రాత్రి లేచి నన్ను వాటేసుకొని నామీద అడ్డంగా పడుకుంటుంది. ఇవన్నీ నాకు ఇష్టం ఉండవు.

7. ఇంకో సమస్య- రతి జరిపే టప్పుడు- ఆమె చాలా అల్లరి పనులు చేస్తుంది. నా తల వెంట్రుకలు బలంగా పీకుతుంది మరియు శరీరం అంతటా కొరుకుతుంది. భయానికి నేను అప్పుడప్పుడు Shirt వేసుకుంటాను. అయిన విడువదు. భావప్రాప్తి పొందే సమయంలో నా చెంపలను గట్టిగా కొరుకుతుంది. అప్పుడప్పుడు పంటి గాటులు కూడా పడతాయి. వాటిని ఉదయం మా వదినెలు చూసి నన్ను వెక్కిరిస్తారు. నాకు సిగ్గుగా ఉంటుంది. నా శ్రీమతికి ఈ అలవాట్లు అన్నీ పోయే మందులు ఏవైనా ఉంటే వ్రాయండి.

8. నా బ్లడ్ గ్రూప్ O-Negative. నా శ్రీమతి బ్లడ్ గ్రూప్ O+Positive. ఈ విధంగా ఉంటే ఏదైనా ప్రాబ్లమ్ అవుతుందా. మరి మా అబ్బాయి బ్లడ్ గ్రూప్ ఏది వస్తుందో వ్రాయండి.

-ఆర్., సౌదీ అరేబియా

జ. 1) రెండు గర్భాలు వరసగా పోవడం వల్ల కారణాలు తెలుసుకోవడం కోసం మీ డాక్టరు పరీక్ష చేసారు. అందులో దొరికిన రెండు చిన్న సమస్యలు గర్భస్రావాలకి కారణం కావచ్చని భావించి ఆపరేషన్ సూచించారు. సమస్యలు చిన్నవే అని ఆమే అన్నారు కదా! గర్భసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం (retroversion) లాంటి సమస్యలు, చిన్న గర్భాశయపు కంతులు గర్భస్రావాలు కలిగిస్తాయి. అలా అని అవి ఉంటే గర్భం నిలవకూడదని ఎక్కడా లేదు. రావడం, నిలవడం దైవికం, మీ అదృష్టం. ఇందులో సంతోషించాల్సిందే కాని విచారించాల్సింది లేదు.

2 & 8) మీ అంగం సైజు, వీర్య కణాల లక్షణాలూ చక్కగా ఉన్నాయి. బ్లడ్ గ్రూప్స్‌లో మంచీ, చెడూ అంటూ ఉండవు. ఎటొచ్చీ మీ గ్రూపులు మీ భార్య గ్రూపులు వేర్వేరైనప్పుడు ఆ తేడా పుట్టబోయే బిడ్డకేమైనా హాని కల్గిస్తుందా అనేదే అంశం. మీ భార్య గ్రూపు O, +ve అన్నారు కదా! ఆమె Rh +ve కాబట్టి ఇక మీ బ్లడ్ గ్రూపులు ఏవైనప్పటికీ బిడ్డలకి హాని ఉండదు.

మీ ఇద్దరి బ్లడ్ గ్రూపుల్నీ బట్టి మీ అబ్బాయి 'O' +ve కాని, 'O' -ve కాని అవుతాడు.

3) యోని చూషణ, శిశ్న చూషణ అనారోగ్యం కాదు (మీ జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నంతవరకు).

4) ఒకొక్క స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ఆ ఆనందానికి సొమ్మసిల్లి పోతుంది. (అవునో కాదో ఆమెనడిగి తెలుసుకోండి). ఒకొక్కరు ఆనందంతో వెక్కెక్కి ఏడుస్తారు. ఒకొక్కరు శబ్దం చేయకుండా ఆనందిస్తారు. ఒకొక్కరిది ఒకో తత్వం.

5) అవును. చాలామంది స్త్రీలు రత్యనంతరం కదలకుండా, అంగాన్ని యోనిలోనే ఉంచి పడుకోమని కోరుతారు. మరి, మీలా కొందరకది యిష్టం ఉండదు. ఏం చేస్తారు? మీరు చేస్తున్న పని సరైనదే! మాన్పించలేకపోయినా నెమ్మదిమీద తగ్గింపు చేసుకోండి. లేదా సర్దుకుపొండి.

6) అలాగే ఒకో స్త్రీ కామప్రేరణ సమయంలో, భావప్రాప్తి సమయంలోను ఒక్కోలా ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకొక్కరు అచ్చం మీ భార్యలా గాట్లుబడేలా కరిస్తే, ఒకొక్కరు మృదువుగా దగ్గరకు అదుముకుంటారు. ఒక్కోరు కలియబడి ముద్దు చేస్తారు. ఒకొక్కరు నిశ్చలంగా పడుకుని హాయిగా నిట్టూరుస్తారు. ఒక్కోరు గోళ్ళు వీపులో దిగబడిపోయేలా గుచ్చుతారు. అలా చేయకపోతే వారికి తృప్తి కలిగినట్టుండదు. అందరికీ కనబడేచోట్ల పంటిగాట్లు పడడం బాగుండదు కనుక నచ్చజెప్పి మాన్పించుకోండి, లేదా వేరే ప్రాంతంలో కొరికించుకోండి! అది మందులవల్ల పోదు. ✤

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/doctor/poosha

Phone and Video consultation also available!

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

Hair Growth
Brahmi
Ashwagandha
Haridra
Amalaki
Shatavari
Safed Musli
RISHI AYURVED

డయాబెటిస్ ని
కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా
వారిచే తయారు చేయబడిన
సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని
ఆయుర్వేద ఔషధం...
MEDNIL
మెడ్‌నిల్
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి,
కండరాల నొప్పులు,
చికెన్ గున్యా నొప్పులకు
గుడ్‌బై చెప్పండి!
ఫ్రీమూవ్ తో
GMP CERTIFIED
స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని
చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని
మెరుగుపరుస్తుంది.
Saphala
సఫల
ఎనర్జెక్స్
ENERGEX
రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్
క్యాప్సూల్స్
శక్తికి, సంతృప్తికి,
సంతోషానికి
RISHI PHARMA
VITEX