Sex & Relationships
Sexual Health
Infertility
Psychology

అభిసారిక

Since 1949

భర్తకి లోపం ఉంటే భార్య ఎలా సరిదిద్దాలి?

సెక్సు సమస్యలకి జవాబులు

సంతానం పొందడానికి సలహాలు

ప్రసవం తెచ్చే డిప్రషన్

దాంపత్య సుఖం కోసం ఇలా...!

www.abhisarika.com

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 08

ఆగస్ట్ 2016

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

మాతేవ రక్షతి పితేవ హితే నియుంక్తే॥
కాంతేవ చాభిరమయ త్యపనీయ ఖేదమ్॥
కీర్తించ దిక్షు వితనోతి తనోతి లక్ష్మీం॥
కిలకిం న సాధయతి కల్పలతేవ విద్యా॥

విద్య కల్పవృక్షం లాంటిది. అన్ని కోరికల్నీ తీర్చే సాధనం అదే. ఎందుకంటే విద్య తల్లిలా రక్షిస్తుంది, తండ్రిలా హితం బోధిస్తుంది, భార్యలా దుఃఖాన్ని పోగొట్టి సంతోషపరుస్తుంది. ఐశ్వర్యాన్నిస్తుంది. నలుదిక్కులా కీర్తి వ్యాపింప చేస్తుంది. విద్య చేయలేనిదేమిటి? అందుకే విద్యని అలక్ష్యం చెయ్యకూడదు.

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో...

❖	పాలివ్వటం ఎలాగో తెలుసుకోండి!		5
❖	ఆయనకు దృఢత్వం లేదు		7
❖	ఆనందించాల్సినవేళ విచారమెందుకు?		8
❖	అశ్లీల చిత్రాలతో అనర్థాలు		11
❖	దాంపత్యం సుఖంగా ఉండాలంటే...!		13
❖	మొటిమలే అందం		15
❖	వీర్యకణ ఆకృతిలో లోపాలుంటే సంతానం కలగదా?		16
❖	హైటెక్ ప్రేమ		17
❖	కామకేంద్రాల గురించి మీకో పరీక్ష		19
❖	"ప్లీజ్, ఇవాళ వద్దు!"		20
❖	సంతానం కోరే పురుషులు డాక్టరు కివ్వాల్సిన సమాచారం		23
❖	అందం ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుంది?		26
❖	పాజిటివ్ థింకింగ్ పవరు	- క్రాంతికార్	29
❖	అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	31-42

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, KVB, Canara Bank లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా రు. 140

2 సం.చందా రు. 260

5 సం. చందా రు. 600

ABHISARIKA

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

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.IN (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

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

List II

గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 25
సౌష్టవం	రు. 20
తీయని బాధ	రు. 20
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
కామేశ్వరి కథ	రు. 30
పిల్లల పెంపకం	రు. 30

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

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

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

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

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

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

కీ॥శే॥ **రాంషా గారి 92వ జయంతి**ని పురస్కరించుకుని

అభిసారిక ఆత్మీయ పాఠకులకు

రాంషా రచనలు ఉచితం !!!

పై పుస్తకాలలో మీ కిష్టమైన రు.100 విలువైన వాటిని ఎంచుకుని, పోస్టు కార్డు ద్వారా ఆర్డరుచేయండి. పోస్టేజి, ప్యాకింగ్ ఖర్చుల నిమిత్తం రు. 30/-లకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

ఈ ఆఫరు ది. 31-8-2016 వరకే!!

తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా...

పాలివ్వట మెలాగో తెలియాలి !

పాలు ఎలా తాగాలో పసిపిల్లలకి తెలునట. కాని, ఎలా ఇవ్వాలో చాలామంది తల్లులకే తెలియదు.

పసిపిల్ల బుగ్గలను వేళ్ళతో (తేలిగ్గా) నొక్కడానికి ప్రయత్నించండి – ఆ బిడ్డ అంతవరకూ పాలు ఒక్కసారి కూడా తాగనిదైనా నాలుక – చప్పరిస్తుంది.

కాని చాలామంది తల్లులకి మాతృత్వపు జల్లు సహజంగా పొంగుకొచ్చినా, చనుబాలు ఇచ్చే సరైన పద్ధతి తెలీదు. బిడ్డని సరైన పొజిషన్‌లో రొమ్ముకు అందించక పోతే జరిగే నష్టాలేంటంటే బిడ్డకి పాలు సరిగా అందవు, మాటి మాటికీ ఏడుస్తుంది; పాలమారవచ్చు, చనుమొనల్లో, రొమ్ముల్లో నొప్పి కలగవచ్చు.

కొందరికి పాలివ్వటం చాలా సహజంగా చేతనవుతుంది. కొందరికి కొంత ప్రయత్నం మీద కాని రాదు. రెండూ సహజమే.

పాలిచ్చే ముందు బిడ్డ బుగ్గల్ని చనుమొనతో నిమరండి, లేదా కితకితలు పెట్టండి. బిడ్డ వెంటనే నోరంతా తెరిచి చనుమొనకేసి తిరుగుతుంది. అప్పుడు చనుమొననొక్కటే కాకుండా దానిచుట్టూ ఉన్న ఏరియోలా (ముదురు గోధుమరంగులో రూపాయ కాసంత ఉన్న కుదురు)ని కూడా బిడ్డకి నోటికి అందించాలి.

చనుమొనలు చిన్నవిగా ఉంటే వాటిని కొద్దిగా తేలిగ్గా మర్దనాచేస్తే అవి బిడ్డ నోటికి అందుతాయి.

బిడ్డ కాస్సేపు పాలు తాగి కొద్ది నిమిషాలపాటు రొమ్ము నుంచి తలను తీసేస్తుంది. మళ్ళీ నిమిషంలోనో అరనిమిషంలోనో పాలు తాగడానికి ఉపక్రమిస్తుంది. ఒకోసారి ఏకధాటిగా చాలాసేపు రొమ్ము విడవకుండా పాలు తాగుతూ, ఆగుతూ అలాగే నిద్రపోతారు పిల్లలు.

వాళ్ళ అలవాటు ఎలా ఉన్నా మీరు మాత్రం మధ్యమధ్యలో రొమ్ముల్ని మార్చి మార్చి అందించాలి. అయితే అలా చేయడానికి ముందు ఒక రొమ్ములోని పాలను పూర్తిగా కుడుచుకోనివ్వండి. మొదటి రొమ్ముని మొదట పూర్తిచెయ్యనివ్వండి. రొమ్ము కాళీ అయ్యే కొద్దీ పాలల్లో కొవ్వుశాతం పెరుగుతుంది. అది బిడ్డకు మంచిది. కనుక ప్రతి 5 నిమిషాలకీ మార్చెయ్యకండి.

బిడ్డ ఒక రొమ్ముని ఎంత సేపు అంటిపెట్టుకుని ఉండాలన్న దానికి నియమేమీ లేదు. తల్లికీ బిడ్డకీ అసౌకర్యంగా ఉండకూడ దన్నదే నియమం. అందుకోసం–

◆ మీరు నిటారుగా కూర్చోవచ్చు, ఎటొచ్చీ వీపునికూడా నిటారుగా ఉంచాలి. (దేనికైనా జార్లబడండి)

ఋత్వంతర (మెనోపాజ్) దశలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు పట్టటం, యోని పొడబారటం వంటివి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు తగ్గటానికి సోయాబీన్స్, యష్టిమధు వంటి వాటిలోని రసాయనాలు బాగా ఉపయోగపతాయి. మెనోపాజ్ సమస్యల్ని అధిగమించడానికి డాక్టర్లు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స సిఫారసు చేస్తుంటారు. కాని దీంతో రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉంటాయి.

అయితే సోయా వంటి వృక్షజాతుల్లోని ఫైటోఈస్ట్రోజెన్స్.. వేడి ఆవిర్లను, యోని పొడిబారటాన్ని తగ్గిస్తున్నట్టు తేలింది. దేవదారు బెరడు సారంలోని పైక్నోజెనాల్ వంటి రసాయనాలు సైతం ఇలాంటి ప్రభావాన్నే చూపిస్తాయి. ఇవి రసాయనికంగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ మాదిరిగానే ఉండటం మూలంగా మెనోపాజ్ లక్షణాలు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తుంటాయి.

◆ నర్సింగ్ స్లింగ్స్ (మెడకి తగిలించు కునే 'పాల ఉయ్యాల')లు ఇపుడు దొరుకు తున్నాయి. దాన్లో బిడ్డని పడుకోబెట్టుకుని పాలిస్తూ పనిచేసుకోవచ్చు. ఇది ఆధునిక మహిళలకి! పేద గ్రామీణ ప్రజలు ఈ విధానాన్ని రకరకాల పద్ధతుల్లో ఎన్నో తరాలుగా చేస్తూనే ఉన్నారు.

◆ పడుకుని పాలివ్వడం మంచి పద్ధతే. నిద్రపోయేటపుడూ సిజేరియన్ అయిన వాళ్ళకీ యిది చాలా అనువైన పద్ధతి. పక్కవాటుగా పడుకుని బిడ్డని రొమ్ముకి అందించండి.

◆ వెల్లకిలా మంచానికో, గోడకో జార్ల పడి సగం కూచుని సగం పడుకుని కూడా పాలివ్వవచ్చు.

బిడ్డని పట్టుకునే/ఎత్తుకునే పద్ధతి

◆ పాలిచ్చేటప్పుడు ఎప్పుడూ బిడ్డని పైకెత్తి రొమ్ముకి అందివ్వాలే గాని మీరు వంగిపోయి రొమ్ముని బిడ్డకి అందివ్వకూడదు. తెలుగు తల్లులందరూ సాధారణంగా బాసింపట్టు వేసుకు కూర్చుని బిడ్డని ఒళ్ళో అడ్డంగా పడుకోబెట్టుకొంటారు. మోచేయి మడిచినచోట బిడ్డ తలని చేతిపై ఆనించుకుని రొమ్ముకి అందిస్తారు. అంతవరకూ రైటే, కాని, తాము కూడా కిందకి ఒంగుతారు. అది తప్పు.

◆ పై పద్ధతినే కొంత మార్పుచేసి, బిడ్డ తలని అరచేతిలో ఆన్చుకుని అందించవచ్చు. ఒళ్ళో 1-2 తలగడలు వేసుకుంటే అరచేతిని వాటిపై మోపుకోవచ్చు. చిన్న బిడ్డ అయితే నిలువుగా ఎత్తుకుని రొమ్ముకి అందించవచ్చు.

◆ అలాగే తల్లి వెల్లకిలాపడుకుని, బిడ్డని తనపై బోర్లా పడుకోబెట్టుకుని కూడా పాలు యివ్వొచ్చు. ఇది పాలు సరిగా తాగలేని పిల్లలకి అనుకూలం.

చనుమొనల నొప్పి, పగుళ్ళు

చనుబాలు యివ్వడం వల్ల కొందరికి చనుమొనలు బాగా నొప్పిచేస్తాయి. పాలు పట్టే విధానంలో లోపం ఈ బాధకి కొంత కారణం. అయితే నెమ్మదిగా అనుభవంతో ఈ బాధ తొలగిపోతుంది.

◆ ఒకోసారి రొమ్ములోని పాలనాళాలు మూసుకుపోయి రొమ్ములు పోటెక్కి సలుపు తాయి. నొప్పి ఎక్కువైతే మాస్టయిటిస్ అంటాం. రొమ్ముల్ని (నలపకుండా ఉంటే) లైట్‌గా మర్దనాచేయడం, బిడ్డ ఆ వైపు పాలని ఎక్కువ తాగేలా చూడటం ద్వారా ఈ బాధ తగ్గుతుంది. ఏ మార్గమూ లేకపోతే బ్రెస్ట్ పంపుతో పాలని పిండటమే!

కొన్నాళ్ళు ఏ నొప్పి, మంటా లేకుండా పాలిచ్చిన స్త్రీకి కొత్తగా చనుమొనలు నొప్పి పుడుతుంటే అది ఈస్టు ఇన్ఫెక్షను వల్ల కావచ్చు. డాక్టర్నడిగి కేండిడ్ లోషన్ పట్టించుకుంటూ, బిడ్డ ఎక్కువసేపు రొమ్ముని కరుచుకుని ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

బిడ్డని సరైన విధంగా రొమ్ములకి అందించకపోతే చనుమొనలు త్వరగా పగులు తాయి. అలాగే బిడ్డ పాలు తాగుతూండగా చనుమొనల్నుంచి బిడ్డని వేరు చేయకూడదు. చేస్తే వాడి నోరు చనుమొనల్ని కొంతదూరం వరకూ ఊడలాగుతుంది. అందుకని బిడ్డ ఇంకా పాలు తాగుతుండగానే విడదీయ దలిస్తే బిడ్డ నోట్లోకి మీ వేలు కొద్దిగా దూర్చి మీ రొమ్ముని కొద్దిగా నొక్కండి. పాలుకుడవడం ఆగిపోతుంది.

అన్నట్టు బిగుతు బ్రాలు, సోపు, పౌడరు, స్ప్రేలు రొమ్ములపై వాడకండి. చనుమొనలు పగలడానికి అవికూడా దోహదం చేస్తాయి.

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.

ఆయనకి దృఢత్వం లేదు

భార్యలకి సలహాలు

లక్షలాది మంది భర్తలకి ఈ సమస్య ఉంది. ఇది చాలా ఇబ్బందికర సమస్య! 'తలనొప్పిగా ఉంది డాక్టరుగారూ' అన్నంత సులువుగా 'అంగం గట్టిబడటంలేదు డాక్టరుగారూ!' అని చెప్పలేరు కదా!

అయినా తప్పదు, నిజానికి చాలా సందర్భాల్లో స్తంభన సమస్య తలనొప్పి అంత సులువుగా పరిష్కరమై పోతుంది. సెక్స్ కౌన్సిలర్ PLISSIT (Permission, Limited Info, Specific Suggestions, and Intensive Therapy) అనే సాధనాలతో సమస్యని పోగొడతాడు. కనుక సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని కలవడంలో ఆలస్యం చేయకండి.

అలాగని అదేదో పెద్ద జీవితమే వేస్టు అని అనవసరపు బిల్డప్ ఇవ్వకండి. భర్తని విమర్శించకండి. ఎవరితోనూ పోల్చకండి, మీరు ఆందోళన పడిపోయి, అతన్ని ఆందోళన పరచకండి. లోపం మీలో ఏమైనా ఉందా, మీరేమన్నా పొరపాటు చేసారా? మీరంటే అతనికి ఇష్టంలేదా?... అని తర్కించుకుంటూ నింద మీమీద వేసుకోకండి.

అసలు యిది సమస్యే కాక పోవచ్చు. ఏదో ఒకటి రెండుసార్లు అంగం స్తంభించనంత మాత్రాన అది స్తంభన సమస్య అనుకోకండి. మూడ్ ఆఫ్ అయి ఉండొచ్చు. రెండ్రోజులు పోతే అదే సర్దుకుంటుందని మీరు గ్రహించండి. అతనికీ నచ్చజెప్పండి.

> **అంతేకాని 'ఏంటి? ఏమైంది ఈమధ్య నీకు?' అంటూ నిలదీయకండి.**

వరుసగా ఓ పదిసార్లు (సుమారు లెండి) అంగస్తంభన సమస్య కలుగుతుంటే అది సమస్య కావచ్చునని గ్రహించండి. 'నేనేమన్నా హెల్ప్ చేయగలనా?' అని సున్నితంగా అడగండి. అంతేకాని 'ఏంటి? ఏమైంది ఈమధ్య నీకు?' అంటూ నిలదీయకండి.

అది అతనొక్కడి సమస్యగానే భావించకండి. యిరువురికీ సంబంధించిన సమస్యగా గుర్తించండి. స్మోకింగ్, డ్రింక్స్ లాంటి అలవాట్లుంటే మాన్పించండి. ఏంగ్జయిటీ, ఎసిడిటీ లాంటి వాటికి మందులు వాడుతుంటే వాటిని డాక్టరుగారిచే మార్పించుకోమనండి. చికిత్స సెషన్స్‌లో మీరూ పాల్గొనండి.

త్వరగా అయిపోతోంది!

రతిలో మీకంటే ముందుగా అతను భావప్రాప్తి పొందెయ్యటం వల్ల మీ

యిరువురిలోను అసంతృప్తి కలుగుతుంటే అందుకు అతనితో సెక్సు సమయంలో పేరుకుపోతున్న ఆదుర్దా కారణం కావచ్చు. స్ఖలనం ప్రారంభం కాబోయే ముందు క్షణాలను అతను గుర్తించలేక పోతూండ వచ్చు.

అతన్ని రోజూ ప్రాణాయామం చేయ మనండి. (ప్రాణాయామం మీకూ మంచిదే కనుక తోడుగా మీరూ చేయండి). **శీఘ్రస్ఖలనం** అను మా పుస్తకంలో వ్రాసిన స్టాప్ స్టార్ట్ విదానాన్ని, స్క్వీజ్ విదానాన్ని యిద్దరూ కలసి ఆకళింపు చేసుకుని ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి. ఈ సమస్య తీరిపోతుంది.

భావప్రాప్తి పొందట్లేదా?

మీవారికి ఎంతసేపు రతిచేసినా స్ఖలనం కాకపోవడమూ, చివరకు విసుగొచ్చి మధ్యలో లేచిపోవడమూ జరుగుతున్నవా? దీన్ని రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్ / డిలేయెడ్ ఆర్గాజమ్ అంటాం.

దీనికి కారణాలు మానసికంగానే ఉంటాయి. తాను మంచి భర్తను కాదను కుంటాడు ఒకొక్కడు. కొందరికి భార్య అందం చూస్తే విపరీతమైన ఆరాధన. అలాంటావెను ఆరాధించాలే తప్ప అనుభవించకూడదని పిస్తుంది. అందువల్ల స్ఖలనం అవదు.

కొందరికి ప్రస్తుతపద్ధతిలో కన్నా వేరే పద్ధతిలో స్ఖలనం తేలిగ్గా కావచ్చు. కొందరు ఏ యాంటీడిప్రెసెంట్ మందుల్నో వాడుతుంటారు.

ఈ సమస్య మాత్రం మీ అంత మీరు తీర్చుకోగలిగేది కాదు. స్పెషలిస్టు సహాయం అర్థించవలసిందే. సందేహించకండి.

ఏది ఏమైనా మీ సహకారం, సహాయం ఉంటే మీవారి సెక్సు సమస్యలు ఎలాంటి వైనా పరిష్కారం అయిపోతాయి.

హనీమూన్ అయిపోయింది సరే! ఇప్పుడేంటి? బేబీమూన్

అందమైన హనీమూన్ రోజులు గడిచిపోయాయి. మరో ఆనంద ఘడియలు మీ దాంపత్యంలో ప్రవేశించాయి.

అదే, ప్రెగ్నెన్సి.

మీ జీవితంలోకి రాబోయే కొత్త ప్రాణి కోసం కోటి ఆశలతో, కలలతో ఎదురుచూస్తూ ఓపక్క! వేవిళ్ళు, డాక్టర్లు, పరీక్షలు, మందులతో పుట్టే ఆదుర్దా ఓపక్క!

ఈ ఆందోళనల నుంచి ఓ ప్రశాంతకర, ఆహ్లాదకర ప్రాంతానికి విహారానికి వెళ్ళడానికి సరిగ్గా యిదే సమయం! ఆగండి! మొదటి 3 నెలలూ కాస్త వేవిళ్ళు ఉంటాయి, ప్రెగ్నెన్సీ నిలవడం గురించి భయాలుంటాయి. డాక్టరు పర్యవేక్షణ ఎక్కువ ఉంటుంది. కనుక ఆ 3 నెలలు వదిలేసి రెండో త్రైమాసికంలో యాత్ర పెట్టుకుంటే మంచిది. మీ అభిరుచిని బట్టి బీచ్ రిసార్ట్స్, చల్లని గిరి నగరాలు (హిల్‌స్టేషన్స్), చరిత్రాత్మక నగరాలు, పర్యాటక కేంద్రాలు,... పుణ్యక్షేత్రాలు ... ఇలా ఏదో ఒక చోట మీరు, మీ జీవితభాగస్వామి కొద్ది రోజులు ఒంటరిగా, ప్రశాంతంగా, అధిక శ్రమలేకుండా గడిపితే తల్లికి, బిడ్డకీ, భార్యాభర్తల అనుబంధానికీ గొప్పమేలు చేస్తుందని పరిశోధకులంటున్నారు. పాండిచ్చేరి, కుమారకోం (కేరళ), జైపూర్, ఆగ్రా, సిమ్లా, డెహ్రాడూన్, నైనితాల్, కులూ-మనాలి, బందిపూర్ (కర్ణాటక), కోవాలం, చిక్మగలూర్, శ్రీనగర్, అరకు, కూనూర్,...వగైరా ఎన్నో పట్టణా లున్నాయి. మీ బేబిమూన్‌కి పండంటి, చందమామలాంటి బిడ్డని కనడానికి మీరు మీశక్తి మేరకు విహారయాత్ర (బేబిమూన్)ని ప్లాన్ చేసుకోండి. హేపి బేబిమూనింగ్!

ఆనందించాల్సిన వేళ విషాదం ఎందుకు...?

పెళ్ళయిన మూడెళ్ళకి ప్రెగ్నెన్సీ రావడంతో శ్రీమతి జి. ఆనందానికి అవధుల్లేవు. ఇంట్లో అంతా సంతోషించారు. అంతా సవ్యంగా జరిగి ఆడపిల్ల పుట్టింది. లక్ష్మీదేవి నడిచి వచ్చిందంటూ ఇంట్లో సంబరమే చేసుకున్నారు.

కాని తనకు మాత్రం మిక్స్‌డ్ ఫీలింగ్స్. ప్రెగ్నెన్సీలో ఉన్న ఆనందం డెలివరీ అయ్యాక లేదు. బిడ్డని చూసినప్పుడు కలిగే ఆనందం కంటే డెలివరీ సమయంలో తను పడ్డ బాధే బలంగా మనసులో నాటుకుపోయింది. నొప్పులతో, చీరుకుపోయిన జననాంగంతో, ముక్కేటప్పుడు కలిగిన యమయాతనతో తను చచ్చిబతికినంత పనైంది. మళ్ళీ చచ్చినా ఇంకో బిడ్డని కనను అని తీర్మానించుకుంది.

తీర్మానించుకోవడమేమిటి, భర్తకి, అత్తమామలకి, పుట్టింటికీ తెగేసి చెప్పేసింది.

మొదట్లో ఓ,యస్ అలాగే అన్నారు కొందరు. 'దీన్నే ప్రసూతి వైరాగ్యం అంటారు. మాకూ అప్పట్లో అలానే అనిపించింది. ఏడాది తిరిగే సరికల్లా నాకో బాబు కూడా కావాలని నువ్వే అనకపోతే చూడు!' అని పరిహాసమూ చేసేరు.

వారాలు గడుస్తున్నా తనలో మార్పు రాలేదు. ఎప్పుడూ మూడీగా ఉండటం; దేనిమీదా- చివరికి పాప మీద కూడా- శ్రద్ధ లేకపోవడం. ఏ పని చేసినా నిరాసక్తంగా చేయడం, చీకట్లో ఒంటరిగా కూర్చోవడం చేసేది.

ఏదో తేడా ఉందని గ్రహించిన భర్త, అత్తమామలు శ్రీమతి జి. ని డాక్టరుకి చూపించారు. చాలా మందికి ఇలా వస్తుందమ్మా, ప్రసూతి అయిన కొత్తలో కొన్నాళ్ళు బేబీ బ్లూస్‌కి (ప్రసూతి వైరాగ్యం) లోనవుతారు. అయితే కొద్దిమంది మినహా మిగతా అందరూ 2-3 వారాల్లోనే మామూలైపోతారు. అంతకు మించి ఈ విషాదం, విచారం లక్షణాలు కనిపిస్తే దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ఈమెను తీసుకొచ్చి మంచిపనే చేసారు... అంటూ ఆమెని సైకియాట్రిస్టుకి రిఫర్ చేసారు.

ప్రసవం తరువాత ఇలా డిప్రెషన్‌కి లోనవడాన్ని పోస్ట్ పార్టమ్ డిప్రషన్ (Post-partum Depression - PPD) అంటారని చెప్పారామె.

మనదేశంలో నూటికి 20 మంది

ప్రసవానంతరం విచారానికి లోనవుతున్నారని ఓ అంచనా. దీని గురించి తెలియక, కుటుంబంలోనే సరైన సపోర్టులేక చాలామంది నెలలు, ఏళ్ళ తరబడి ఈ విచారంలో కూరుకుపోతున్నారు. విద్య, విజ్ఞానం లోపించిన కుటుంబాల్లో అనాదరణకి, నిర్లక్ష్యానికి లేదా వేధింపులకీ గురవుతున్నారు.

చికిత్స ఇప్పించకపోతే కొంతమంది పరిస్థితి విచారంలోంచి ఉన్మాదంలోకి మారిపోతుంది. భ్రాంతులు, భ్రమలకి లోనవుతారు. పిచ్చికోపం వస్తుంది. విచక్షణ పోతుంది. ఉన్మాద స్థితిలో తనకు తాను కాని, బిడ్డకి కాని హాని చేసిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి. వెయ్యింట ఇద్దరిలో ఇలా జరుగుతుంది.

ఒక హైదరాబాదీ స్వచ్ఛంద సేవకురాలు, డెలివరీ అయిన 2 నెలలకి ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసింది. ఒక తమిళ వనిత కూడా ఇలాంటి ప్రయత్నమే చేసింది. ఇద్దరికీ సకాలంలో సైకియాట్రిస్టు సహాయం లభించడంతో ఇద్దరూ సంతోషంగా ఉన్నారు.

అన్ని పి.పి.డి. కేసులూ ఇలా సుఖాంతమవకపోవచ్చు. అక్టోబర్ 2015 లో ఓ పి.పి.డి. వనిత ఉన్మాదస్థితిలో తన బిడ్డని చంపేసి కాలువలో పారేసింది. ఆమె మానసిక పరిస్థితి బాలేదని అంతకు ముందే గ్రహించిన భర్త ఆమెని డాక్టరుకి చూపించడం మానేసి, ఈమెని విడిచిపెట్టేశాడు.

ఎందుకిలా?

పిపిడికి కేవలం డెలివరీకి సంబంధించిన అనుభవాలే కారణమను కోవడానికి వీల్లేదు. వారిలో డిప్రెషన్‌కి లోనుచేసే ప్రకృతి అంతర్లీనంగా ఉండి ఉంటుంది. ఏవోకొన్ని కఠిన పరిస్థితులెదురైనప్పుడు తక్కున డిప్రెషన్ తలెత్తుతుంది. కొందరికి

డెలివరీ అనేది ఆ ట్రిగ్గర్ పాయింట్ అన్నమాట.

అంతేకాక బిడ్డని పెంచుతూ, ఇంటి పనులు చేసుకుంటూ, భర్తని చూసుకుంటూ, ఉద్యోగం చేసుకుంటూ ఇన్నీ ఎలా చక్కబెట్టుకోవాలి? లాంటి ఆందోళనలు జత అవుతాయి. ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ కలహాలు, నిరాదరణ, వేధింపులు ఉంటే అవీ తోడవుతాయి.

ముందునుంచీ మానసికంగా బలహీనులైనవారు, మానసిక సమస్యలున్నవారు, ఏచిన్న సమస్య ఎదురైనా ఆందోళన పడిపోయేవారు - ఇలాంటి వారికి ప్రసవానంతర వైరాగ్యం (పిపిడి) వచ్చే అవకాశాలు మాములు కన్నా రెట్టింపు అధికం.

ఇలాంటివారికి కుటుంబ సభ్యుల ఆసరా చాలా అవసరం. వారికి శారీరకంగా చేయూతనిస్తూ, మానసికంగా ధైర్యం ఇస్తూ తోడుగా నిలవడం ముఖ్యం. ప్రసవమై ఆ స్త్రీ కోలుకునే వరకూ జాగ్రత్తగా చూడాలి.

చాలామంది భర్తలకి ఈ రకం విచారం అర్థం కాదు. ఏదో ఇష్టంలేక అలా ప్రవర్తిస్తున్న దనుకుంటారు. లేదా నాల్రోజులు పోతే అన్నీ సర్దుకుంటాయని సరిపెట్టుకుంటారు.

బాలింత విచారంగా ఉంటే తేలిగ్గా తీసుకోకుండా సత్వరం డాక్టరుకి చూపించి వారి సలహాలు పాటించడంలో శ్రద్ధగా వెన్నంటి ఉంటే పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రషన్ నుంచి ఆమెను కాపాడే అవకాశాలు అధికం. అశ్రద్ధచేస్తే ఆమె జీవితంతోపాటు, కుటుంబ శాంతి, పిల్లల భవిష్యత్తు అల్లకల్లోలం కావడం ఖాయం.

"నా భర్త నాకు ఎన్నో పుస్తకాలు కొని యిచ్చారు. కష్టపడి జోక్స్ చెప్పేవారు. తనకి అంతయిష్టంలేకున్నా కామెడీ ఛానెల్సే పెట్టేవారు. నాతోపాటు యోగా తరగతులకి రావడం, నాతోపాటు తనుకూడా చేయడం జరిగింది. మా అత్త మామల ఓపిక, సహకారం కూడా నాకెంతో మేలు చేసాయి. వాళ్ళ సపోర్ట్ లేకుంటే ఇవాళ ఇలా ఉండేదాన్నే కాదు. నాలాంటి సమస్యలోంచి బయటపడిన మరోయిద్దరితో నాకు పరిచయం ఏర్పరచారు మా డాక్టర్. వాళ్ళ ఆసరా కూడా నాకు చాలా ఉపయోగపడింది" అంటారు శ్రీమతి జి.

అశ్లీల చిత్రాలు
చూసే వారికి అపోహలు - అనర్థాలు

అర్థరాత్రి ఆడది", హోటల్లో అరవై రోజులు" లాంటి ఎన్నో బూతు పుస్తకాలు చాలా చోట్ల చాటుమాటున అమ్ముతుం టారు. వాటిని అనేకమంది కొనుక్కొని విపరీతంగా చదువుతున్నారు. ఈ పుస్తకాలను మగవారు, ఆడవారు చదవడంలో చాలా భేదముంది. అలాగే బూతు సినిమాలు కూడా మగవారు ఎక్కువ స్థాయిలో, స్త్రీలు తక్కువ స్థాయిలో చూస్తారు. సెక్సు వెబ్‌సైట్లు కూడా అంతే.

పురుషులకు బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బూతు బొమ్మలు చూడడం, బూతు విషయాలు గురించి చర్చించు కోవడం సరదాగా, సమయం తెలియని విధంగా ఉంటుంది. అయితే స్త్రీల విషయం లోకి వచ్చేటప్పటికి, ఇలాంటి పనులు చేస్తుంటే అంతటి ఆనందం ఉండదు. సరికదా కాస్త ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. అయితే, కొద్దిమంది స్త్రీలకు మాత్రం మగవారికున్నటువంటి ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఇటీవల ఆధునిక మహిళలు తమ భర్తలతో కలిసి వీటిని చదవడం, నీలి చిత్రాలను చూడ్డం చేస్తున్నారు.

ఇలా స్త్రీ– పురుషుల మధ్య ఉండే ఈ తేడాను గురించి 'కిన్సీ' అనే ప్రపంచ ప్రసిద్ధ సెక్సాలజిస్టు ఒక నివేదికలో చర్చించారు.

మగవారు కేవలం రతి క్రీడ గురించి ఆలోచించినా, ఊహించినా, ఊహించ కున్నా ఉద్రేకానికి లోనుకాగలరు. ఇటువంటివారు ఈ బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బొమ్మలు చూడడంవలన ఈ ఉద్రేకం తారా స్థాయికి చేరడానికి తోడ్పడతాయి. స్త్రీల విషయంలో దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. స్త్రీలు ఎన్ని బూతు బొమ్మలు చూసినా మైథున కార్యాన్ని గురించి ఎన్ని వివరాలు చదివినా, ఎంతగా ఊహించుకున్నా మగవారంత తీవ్రమైన ఉద్రేకానికి గురికారు. అయితే మగవారి స్పర్శ తగిలినప్పుడు మాత్రం వారు ఉద్రేకానికి లోనుకాగలరు.

మనస్సు ప్రాధాన్యతను నిర్లక్ష్యం చేసి, ఈ పుస్తకాలు, బొమ్మలతో తీవ్రమైన ఉద్రేకాన్ని, నరాలపై ఒత్తిడిని కొనితెచ్చు కోవడం మానవ జీవితంలోని ఈ ప్రధానాం శాన్ని యాంత్రికంగా మార్చుకోవడమేనని 'మైయర్స్' అనే సైకాలజిస్టు పేర్కొంటు న్నారు.

ఆత్మ విశ్వాసం కొరవడితే...?

రతిక్రీడలో ముఖ్యంగా మగవాడే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాడు. కాబట్టి వారికి తమ మగతనం పట్ల, తన సామర్థ్యం – శక్తుల పట్ల ఎప్పుడూ ఒక శంక వెన్నాడు తుంది. ఈ శంక బాగా పెరిగి, ఆత్మ విశ్వాసం మరింతగా కొరవడితే, పురుషులు లైంగిక విషయాల గురించి పదే పదే చర్చించుకుంటారు. బూతు పుస్తకాలు తిరగేస్తారు.

ఆ పుస్తకాలలో అతి సామర్థ్యంతో స్త్రీలను అనుభవించే మగవాడితో తన్ను తాను పోల్చుకొని, ఆ స్థానంలోకి తాను వెళ్ళినట్లుగా ఊహించుకుంటూ ఆత్మ విశ్వాసం పొందాలని చూస్తాడు. అలాంటి పుస్తకాలపట్ల పురుషులు ఎంత ఆసక్తి కనబరిస్తే అంత ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడి, తమ అపటుత్వం పట్ల భయం, అంతా ఉధృతంగా పెరుగుతుంది.

ఎటువంటి భయ సంకోచాలు లేని మగవాడికి ఈ పుస్తకాలతో పని ఉండదు. అలాగే ఈ కోవకే చెందిన పచ్చి శృంగారం, బూతులతో కూడుకుని ఉన్న సినిమాలు కూడా చూడరు.

స్త్రీల విషయానికొస్తే అలాకాదు. లైంగిక విషయాల గురించి చర్చించడానికే భయపడే స్త్రీలకు ఈ సాహిత్యం ఏ మాత్రం ఉపశమనం కల్గించలేదు. సరికదా, విచ్చలవిడి శృంగారాన్ని చూపించే ఈ పుస్తకాలు వీరికి ఆందోళన, వెగటు కూడా కల్గిస్తాయి. అందుకే వారు చదవరు. హార్డ్‌కోర్ సెక్స్ సినిమాలు చూడరు.

కొంతమంది స్త్రీలూ చదువుతారు!

కొందరు స్త్రీలు వాస్తవ ప్రపంచంలో తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి అవకాశాలు లభించనపుడు ఇలా బూతు పుస్తకాలు చదివి వినోదించవచ్చు. అలాగే పెళ్ళికాని యువతులు కూడా కామవాంఛ తట్టుకోలేని విధంగా కల్గడం వలన వారు బూతు పుస్తకాలు, బూతు సినిమాలు చూస్తారు. వీరి విచ్చలవిడి ఊహలకు ఈ సాహిత్యం సన్నిహితంగా ఉండడం వలన వారికి సంతృప్తి కలుగుతుంది.

స్త్రీలకూ నష్టం చేస్తాయి!

లైంగిక విషయాలను గురించి ఆందోళనచెందే స్త్రీలు ఇలాంటివి చూస్తే మరింత భయాలకు, ఆందోళనలకు గురయ్యి, రతి కార్యక్రమంలో స్వేచ్ఛగా పాల్గొనలేరు. అంతేకాకుండా వారి భయాందోళనలను ఇతర రంగాలపై వ్యాపింపచేసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

పురుషులలో ఉద్రేకం, కామం కేవలం అంగం వద్దే కేంద్రీకరించుకొని ఉంటాయి, అయితే స్త్రీలకు మాత్రం శరీరమంతా ఇవి

వ్యాపించి ఉంటాయి.

తమలో చెలరేగే కోర్కెలు తీర్చుకోలేని అసంతృప్తి కారణంగా స్త్రీలు బూతు పుస్తకాలు చదవడం సంభవిస్తే వారు అంతర్గతంగా అనేక భావాలకు, ఊహలకు ఆశ్రయమిస్తారు.

కాస్త కథ, శృంగారం కలగలిపి ఉన్న బ్లూ ఫిల్మ్‌లను స్త్రీలు ఇష్టపడతారు. ఇటువంటి వాటివలన వీరిలో ఇతర మానసిక వైపరీత్యాలు కలగవు.

నీలిచిత్రాలు చూడ్డం తప్పా?

జీవితం రొటీన్‌గా సాగుతున్నప్పుడు, యాంత్రికమైపోతున్నప్పుడు ఎప్పుడయినా ఒకసారి చూడడం వలన లైంగిక ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

అలా అని అలవాటుగా చూడ్డం వలన అవి చూడకపోతే ఉద్రేకం రాని పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఇప్పటికే తమ లైంగిక సామర్థ్యం పట్ల అపనమ్మకం ఏర్పడినవారు అటువంటివి చూడ్డం వలన నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది. కారణం, వాటిలో మగవాళ్ళు ఎక్కువ సేపు చేసే రతి చేసినట్లు, ఎక్కువమంది స్త్రీలను ఏకధాటిగా సుఖపరిచి నట్లు చూపిస్తారు. అలాగే బూతు పుస్తకాలో వర్ణనలలో కూడా మగవాడంటే ఇలాగే ఉంటాడు'! అన్నట్లుగా రాస్తారు.

దీనివలన తన సమర్థతను నీలి సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో చూపబడ్డ 'సెక్స్ హీరో'లతో పోల్చుకొని మధనపడతారు. అలా వారిలా ఉండాలంటే ఏ టానిక్ తాగాలి? ఏ లేహ్యాలు తినాలి? అనుకొంటూ నకిలీ సెక్స్ స్పెషలిస్టులను ఆశ్రయిస్తూ ఉంటారు. అలాగే ఆ సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో స్త్రీలు కూడా చాలా చురుకుగా ఉండడం, సెక్స్ కోరికలతో రగిలిపో తున్నట్లు చూపించడం వలన తమ భార్యలు సరిగా ఉండడం లేదని గాని, తమ అసమర్థతల వలన వారి కోరికలు తీరడం లేదని గాని మధన పడతారు. స్త్రీలు కూడా తమలో ఏదో లోపించిందని భయపడవచ్చు. పురుషుడంటే ఆ సినిమాల్లోలాగే ఉంటారేమో అనే అపోహకు గురికావచ్చు.

ఏది ఏమైనా ఎప్పుడయినా ఒకసారి వాటిని చదివినా, చూసినా భార్యభర్త లిరువురికి కొంత ఉద్దీపన పెరుగుతుంది. అంతవరకు మాత్రమే వాటికి ప్రాధన్యత ఇవ్వాలి. సినిమాటిక్‌గా, ట్రిక్ ఫోటోగ్రఫీలతో కూడిన గమ్మత్తులతో సాగే నీలి చిత్రాలలో చూపించిందంతా నిజమని నమ్మకూడదు. ఒక రతి అయిన వెంటనే మరోసారి రతి జరిపే సీన్‌లతో ఎడిట్ చేసి ఒకే రతిగా చూపించడం వలన మగ వాళ్ళు తమ సమర్థత గురించి అపోహ పడుతూంటారు. అలాగే వారి అంగంతో తమ అంగం పొడవుని పోల్చుకుని బాధపడుతూంటారు. ఇవన్నీ నీలిచిత్రాల వల్ల నష్టాలు.

పెళ్ళి కాని వారు చూడకూడదు!

ఇటువంటి చిత్రాలను పెళ్ళికానివా రెవ్వరూ చూడకుండా ఉండడం మంచిది. లేకపోతే, వారిలో ఉద్రేకం తారా స్థాయికి చేరి అది చల్లారక పోతూంటే, న్యూరేస్థేనియా వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కెరీర్ కుంటుపడుతుంది కూడా. పెళ్ళికాని స్త్రీలు ఇటువంటివి చదవడం చేస్తే వారికి ఈ సమస్యలు తప్పవు.

దాంపత్యం సుఖంగా సాగాలంటే...?

అందరి దాంపత్యాలూ ఒకేలా ఉండవు. ప్రతి దాంపత్యమూ దేనికదే ప్రత్యేకమైనది. అయినప్పటికీ అందరి కాపురాలూ కొన్ని దశల్లోంచి పరిణామం చెందుతాయి. పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరకాలమూ ఒకెత్తు; మిగతా తొలి సంవత్సరాలు ఒకెత్తు; బిడ్డలు పుట్టడం దగ్గర్నుంచి వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళయ్యే వరకూ ఒకతీరు, ఆపైన వృద్ధాప్యమంతా ఒకతీరుగా ఉంటుందని స్థూలంగా విభజించుకోవచ్చు.

ప్రతి సంసారంలోనూ దంపతులు ఒకరికొకరు దగ్గరయ్యే అవకాశాలు ఎన్నుంటాయో, కొట్లాడుకొని విడిపోగల సందర్భాలూ అన్నుంటాయి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిందల్లా పెర్‌ఫెక్ట్ దాంపత్యమంటూ ఎక్కడా ఉండదు; ఏ విభేదమూ రాని / లేని కాపురమూ ఉండదు – అని!

ప్రతి దశలోనూ దంపతులిద్దరి వ్యవహారశైలిలోనూ లోటు పాట్లుంటాయి. ఆ లోటుపాట్లను గుర్తించి పూడ్చుకునే అవకాశాలను గుర్తించి ఆ లోపాలను సరిచేసుకుని దాంపత్యాన్ని శాంతిమయం, సుఖమయం చేసుకోవడంలోనే ఉంది విజయం!

కొత్తకాపురం

ఇష్టపడి పెళ్ళి చేసుకున్నవారికి సాధారణంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో కాపురం చాలా థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది. తప్పులు, లోపాలు ఉన్నా అవి కనబడవు. తప్పులన్నీ ఒప్పులుగానూ, భవిష్యత్తంతా బంగారు స్వప్నంగానూ కనిపిస్తుంది. ఇద్దరూ తాము గడపబోయే జీవితం గురించి ఆశల పందిర్లు అల్లుతారు.

ఆ సమయంలో వారి మధ్య ఉండే అనుకూల దృక్పథం (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్) వల్ల చిన్నచిన్న విభేదాలు మొగ్గలోనే తుంచుకు పోతాయి.

డబ్బు పెత్తనం, యింటి సంరక్షణ, బాధ్యతలు ఎవరు నిర్వర్తించాలి, ఎవరి అభిరుచులకి ప్రాధాన్యత లభిస్తోంది లాంటి అంశాలపై నిర్ణయాలు ఈ సమయంలో రూపు దిద్దుకుంటాయి.

కొన్ని కుటుంబాల్లో పరస్పర అంగీకారంతో యివన్నీ వాటంత అవే ఒక క్రమంలో పడిపోతే, కొన్ని కుటుంబాల్లో మాత్రం ఇరువురి అహాలూ ఢీకొని సంఘర్షణలు తలెత్తుతాయి. కాపురంలో అహం చోటు చేసుకుంటే... నామాటే నెగ్గాలనే పంతం తలెత్తితే... ఏ టి.వి. ఛానెల్ చూడాలి? ఫ్యాన్ ఎక్కువగా పెట్టాలా తక్కువగా పెట్టాలా నుంచి కుటుంబ నిర్వహణ దాకా ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ తగాదాలు మొదలౌతాయి.

క్రొత్తగా పెళ్ళి చేసుకున్న వాళ్ళు గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింటేమిటంటే 'దాంపత్యం అంటే యిలా ఉండాలి. భార్యంటే యిలా ప్రవర్తించాలి. భర్తంటే ఈ విధంగా ఉండాలి' – లాంటి భావాలు ముందుగానే ఏర్పరుచుకుని ఉండకూడదు.

ఎప్పుడైతే ఆ "కొలబద్ద" దగ్గర పెట్టుకుని జీవిత భాగస్వామి ప్రవర్తనని కొలవడం

మొదలు పెడతామో, అప్పుడే చిక్కుల్లో కాలు పెడతామన్న మాట. దాంపత్యం గురించి ఆశలు ఎక్కువగా పెట్టుకుంటే ఆశా భంగాలూ ఎక్కువగానే కలుగుతాయి.

దంపతులిద్దరూ తమ దాంపత్యపు తొలి సంవత్సర కాలాన్ని ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకునే కాలంగా గుర్తించాలి. ఒకరి అభిప్రాయాలను, ఆశలను, ఆశయాలను ఒకరు గుర్తించి అందుకు అనుగుణంగా సాధ్యమైన మేరకు ప్రవర్తించాలి. తమ యిష్టాన్ని అయిష్టాన్ని, కోరికల్నీ ఎదుటి మనిషి నొచ్చుకోని విధంగా తెలియ చేయడం అలవరచుకోవాలి, దీన్ని కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ అంటాం.

ఎవరికి కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ చక్కగా ఉంటుందో, ఎవరు తనవైపు నుంచే కాక ఎదుటి మనిషి కోణం నుంచి కూడా విషయాన్ని చూడగల్గుతారో వారితో స్నేహ బంధం గాని దాంపత్యబంధం గాని మధురంగా ఉంటుంది.

ఈ విద్య కొందరికి జన్మతః వస్తే కొందరికి నేర్చుకుని, సాధన చేస్తే వస్తుంది.

మరో ముఖ్యవిషయం :

దాంపత్యంలోకి అడుగు పెట్టిన తొలికాలంలో ప్రతి యువకుడు ప్రతి యువతీ అన్‌కాన్షియస్‌గా (అప్రయత్నం గానే) తమ తల్లిదండ్రుల దాంపత్య శైలిని అనుకరిస్తారు. 'మా అమ్మా నాన్నలు ఈ విషయంలో ఇలా ఉండేవారు' అనేది ఆ సమయానికి వారికి స్ఫురణకి వస్తుంది. అదే సరైనదన్నంతగా ఆ పద్ధతిలో ప్రవర్తిస్తారు.

అది రెండోవారికి నచ్చితే ఓకే. లేకపోతేనే తంటా. అప్పుడే సర్దుబాటు అవసరం ఏర్పడుతుంది.

దాంపత్యం తొలి సంవత్సరంలో ప్రతి యువతీయువకులూ చేయాల్సిన పని ఒకటుంది. అవకాశం లభించినప్పుడల్లా మీమీ కుటుంబ సభ్యుల దాంపత్యాలను స్టడీ చేయండి.

ఆయా దంపతులు ఒకరితో ఒకరు ఎలా మెలగుతున్నారు? వారి సఖ్యత ఎట్లా ఉన్నది?

ఒకరిని రెండోవారు శాసించే తరహా దాంపత్యమా? విషయాన్ని యిద్దరూ చర్చించుకుని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే తరహాయా? అభిమానించుకుంటారా? దెబ్బలాడుకుంటారా? దెప్పుకుంటారా... వారి ప్రభావం మీ మీద ఎంత ఉంది? ఏ విధంగా ఉంది? గమనించండి.

మీరు బాగా యిష్టపడే మీ బంధువుల/ స్నేహితుల కాపురాన్ని కూడా ఈ కోణం నుంచి పరిశీలించవచ్చు. అందులో మీకు ఏది సరైనదనిపిస్తోంది? ఏది సరికాదని పిస్తోంది? ఎందుకని? ఇవన్నీ మీ దంపతుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాల గురించి ఒక మెచూర్ అండర్‌స్టాండింగ్ ఏర్పరుస్తాయి.

ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనపై అతని కుటుంబం ప్రభావమూ, అతనికి నచ్చిన వ్యక్తుల ప్రభావమూ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అతని / ఆమె అభిప్రాయాలు, ఆదర్శాలు, ప్రవర్తనా వాటి నుంచి కొంత రూపు దిద్దుకుంటాయి.

తొలి సంవత్సరాలు

ఫస్టియర్ ఆఫ్ మేరేజ్‌ని హనీమూన్ యియర్‌గా వర్ణిస్తాం. ఆ సంవత్సర కాలంలో నవదంపతుల మధ్య దాంపత్య భవితవ్యానికి అవసరమైన పునాది – మంచిదో, చెడుదో – ఏర్పడుతుంది.

తొలి సంవత్సర కాలంలో ఏర్పడ్డ ఒడిదుడుకుల్ని సమర్థవంతంగా సరిదిద్దుకున్న యువ దంపతుల శేషజీవితం చాలా చక్కగా గడిచే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే సమస్యలన్నీ మొదటేడులోనే ముగిసిపోయినట్టు కాదు.

తొలి ప్రేమావేశం తగ్గేక ఒకరి లోటుపాట్లు ఒకరికి అర్థమవుతూ, అభిప్రాయ భేదాలకీ, తగాదాలకీ, ఘర్షణలకీ దారితెరుస్తాయి. ఆడపిల్లకైతే అత్తమామలు, మరదలు, ఆడపడుచులు, తోటికోడళ్ళు మొ॥లగు వారితో వచ్చే సమస్యలుంటాయి. దాంపత్యం పట్ల కలలు కంటూ వచ్చిన వారికి వారి కలలు నెరవేరక పోతే కలిగే 'కనువిప్పు' లుంటాయి. వారి ఆశాభంగాలు కొత్త సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

వీటికి ఆస్తి సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగస్తులైన వారికి కుటుంబ బాధ్యతల పంపకంలో పేచీలు... ఇలాంటివి తోడైతే చెప్పనే అక్కర్లేదు.

ప్రతి సందర్భంలోనూ ఇతరులని నిందించడం మాని ఇరువురూ బాధ్యత తీసుకుని, తమంతత తాముగా పరిష్కారానికి ప్రయత్నించడం అవసరం. ఒకరినొకరు విమర్శించుకోకుండా ఇచ్చిపుచ్చుకుంటూ, పరస్పర అంగీకారయోగ్యమైన పరిష్కారాలు వెతుక్కుంటూంటే సమస్యలు మిగలవు.

పిల్లలు పుట్టేక

'భార్యభర్తల' నుంచి 'తల్లిదండ్రులు'గా పరిణామం చెందడం జీవితంలో ఎన్ని సంతోషాలను నింపుతుందో అన్ని బాధ్యతలనూ సమస్యలనూ తలకెత్తుతుంది. తల్లిదండ్రులుగా మారిన మీ అవసరాలు మారతాయి, ప్రాధాన్యతలు మారతాయి. నిన్నటి దాకా మీ యిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు అన్నట్టు ఉండేదల్లా ఇప్పుడు బిడ్డ కోసమే అన్నట్టుంటారు – ముఖ్యంగా స్త్రీ!

బిడ్డ రాకతో దంపతుల మధ్య చాలా అడ్జస్టమెంట్లు అవసరపడతాయి. దినచర్యలో, నిద్రలో, ఆహారంలో, విహారంలో, సెక్సులో... అన్నింటిలోనూ మార్పులొస్తాయి. వాటికి సిద్ధపడనివారి సంసారాల్లో మళ్ళీ చిర్రుబుర్రులు తలెత్తుతాయి. అవునా?

ఇమోషనల్‌గా మెచూర్ అవని భార్యాభర్తల్లో (మానసిక పరిపక్వత చాలని వారిలో) ఇవే తగాదాలుగా పరిగణిస్తాయి. దేనిమీదో కోపం దేనిమీదో వ్యక్తం అవుతుంటుంది. యివి సీరియస్ తగాదాలే అయితే వీటి ప్రభావం పిల్లల మీద కూడా ఉంటుంది.

కొత్త బాధ్యతల వల్ల ఏర్పడే కొత్త సమస్యల్ని గుర్తించి మరింత బేలన్స్‌డ్‌గా వ్యవహరించాలి. భాగస్వామికి సహాయపడడం ద్వారా వారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తే... తలెత్తగల సమస్యలూ తక్కువే ఉంటాయి.

పిల్లలందరూ తలో గూటికి...

పిల్లలు పెద్ద వాళ్ళై, పెళ్ళిళ్ళయి, ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో ప్రవేశించి ఎవరిదారి వారు పట్టేక, లేదా దంపతుల్లో యిద్దరూకాని, ఒకరుకాని రిటైరయ్యాక లైఫ్ వేరేగా ఉంటుంది. అప్పటికి బాధ్యతలన్నీ తీరేయను కుంటుండగా కొత్త బాధ్యతలు (మనవలు, ఆర్థిక భారాలు మొ॥వి) వచ్చి పడుతూండటం మాములే!

భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒకరి మానసిక ఆసరా ఒకరికి బాగా అవసరమయ్యే టైం కూడా యిదే! అప్పటికి యిద్దరి మధ్యా చక్కటి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకరి గురించి ఒకరు కొత్తగా తెలుసుకోవలసిందేమి లేదనిపించినా, ఇంకా అర్థం కాని కోణాలు ఎన్నో ఉంటాయి.

చాలామంది దంపతుల్లో ఈ టైంలో కూడా – శారీరక మానసిక అలసటల వల్ల, వయసుతో పాటు పెరిగే అసహనం వల్ల – కోపతాపాలు ఒక్కోసారి ఎగిసిపడుతుంటాయి. ఒకరినొకరు తప్పు పట్టుకోవడం, నిందించుకోవడం మామూలే!

ఈ టైంలో... జీవనశైలిలో చిన్నచిన్న మార్పులు, తగినంత ఏకాంతం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, పుస్తక పఠనం, హాబీలను కొనసాగించడం, మొక్కల పెంపకం, భారం కలిగించని యితర వ్యాపకాలు ఏర్పరచుకుంటే అవి లైఫ్‌ని తేలిక చేస్తాయి.

మొటిమలే అందం?!

యువతరానికో శుభవార్త! "మొటిమలు మీ అందాన్ని పాడుచేస్తున్నాయా? అయితే '.....' వాడండి, వారం రోజుల్లో మొటిమలు మాయం!" అనేది కాదు ఆ వార్త. అందుకు పూర్తి విరుద్ధంగా మొటిమల్ని లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్ చేసారు మలేషియన్ డిజైనర్ మోటో గ్వో!

ఇటలీలోని మిలాన్ నగరంలో జరిగిన ఫ్యాషన్ వీక్‌లో తొలిసారిగా ఫ్యాషన్ ప్రదర్శన చేస్తున్న ఈ డిజైనర్ దర్శకత్వం వహించిన మోడల్స్ అందరూ మొహానికి **కృత్రిమ మొటిమలు అంటించుకొని** రాంప్ వాక్ చేసారు. మోటో డిజైన్ చేసిన బట్టలు మరీ హాస్యాస్పదంగా ఉన్నాయన్న విమర్శకుల్ని సైతం ఈ పింపుల్స్ ఆకట్టుకోవడమే కాక, చర్చాంశం అయిపోయింది. అందరినీ ఆకట్టుకొన్న **మొటిమాలంకారం** తక్షణామోదం పొందడం యువతరానికి గొప్ప సంకేతం. ఇక మొటిమలున్నాయని చింతే లేదు, మొటిమలే అందం అయ్యాయి కనుక!

సో,యూత్, బీ హేపీ!

వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనశక్తి బాగున్నా,

ఆకృతి లోపాలుంటే పిల్లలు పుట్టరా?

శ్రీ జె. వీర్యంలో కౌంటు బాగుంది. వాటి చలనశక్తి కూడా బాగానే ఉంది. మార్ఫాలజీ (ఆకృతి) దోషాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందువల్ల అతనికి సాఫల్యశక్తి తక్కువగా ఉందని డాక్టర్ చెప్పారు. ఆ దంపతులకి సంతానం కలగక పోవడానికి ఇదొక ముఖ్యకారణమన్నారు.

ఈ పరిస్థితి ఎందువల్ల వస్తుంది? ఎలా నయమవుతుంది?

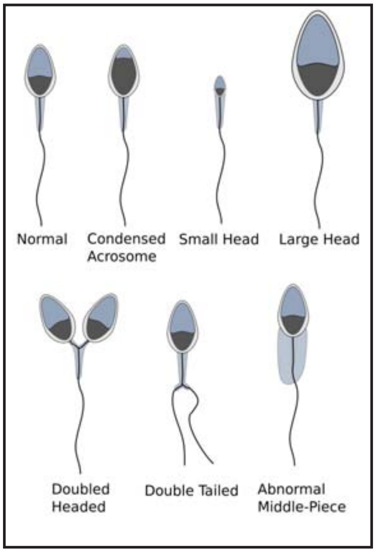
స్పెర్మ్ మార్ఫాలజీ (వీర్యకణాల ఆకృతిని) ప్రతి వీర్యపరిక్షలోనూ రొటీన్‌గా పరిశీలిస్తారు. మైక్రోస్కోపులో హైపవర్ ఫీల్డుల్లో జాగ్రత్తగాఒక్కొక్క వీర్యకణం చొ॥న కొన్ని కణాలని గమనిస్తే వాటి ఆకారం ఎలా ఉన్నదో అర్ధమవుతుంది.

మామూలుగా వీర్యకణాల తలలు అండాకారంలో ఉంటాయి. గుండ్రంగా ఉన్నా, సన్నగా ఈటెల్లా ఉన్నా... తోకల్లో తేడాలున్నా ఇవన్నీ వీర్యకణాల ఆకృతి దోషాలలోకే వస్తాయి. ఇలాంటి దోషాలున్న కణాలసంఖ్య వీర్యంలో 50%కి మించకూడదు. ఎంత తక్కువ ఉంటే అంత మంచిది.

దోషభూయిష్టమైన కణాలు చురుగ్గా ఈదలేవు. ఈదినా అవి అండాన్ని పలకరించి గర్భాన్ని కలిగించలేవు.

కారణాలేమిటి?

వీర్యకణాల ఆకృతిలో లోపానికి కారణం దాని నిర్మాణంలోని లోపాలే! నిర్మాణ లోపాలకి కొన్ని కారణాలు :



- పుట్టుకనుంచే పురుష బీజాల్లో లోపాలుండి ఉండొచ్చు.
- బీజకోశంలోని సిరలు (వెయిన్స్) ఉబ్బి ఉండొచ్చు (వెరికోసీల్).
- ఈ మధ్యకాలంలో జ్వరం వచ్చి ఉండొచ్చు.
- పేషెంటు వేడి పరిసరాల్లో ఎక్కువ సేపు పనిచేస్తూండటం కావచ్చు.
- మాదక ద్రవ్యాల వాడకం కూడా ఒక కారణమే.
- మూత్ర నాళానికీ, అంతర్గత జననాంగాలకీ వ్యాధులు సోకి ఉండొచ్చు.

ఒకే వీర్యపరీక్ష చూసి నిర్ణయాలకి వచ్చెయ్యకుండా 3-4 వారాల వ్యవధిలో మరోసారి సెమెన్ టెస్ట్ చేయిస్తే స్పెర్మ్ మార్ఫాలజీలో కనబడ్డ దోషాలు తాత్కాలికమైనవో కాదో తెలుస్తుంది.

మార్ఫాలజీ బాగా లేని వీర్యం వల్ల కూడా గర్భం కలుగుతుంది - ఎన్నో కొన్ని మంచి వీర్యకణాలుంటాయి కనుకనూ, వాటిల్లో ఒక్కటో గర్భం కలిగించగలదు కనుకనూ! అయితే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని చెప్పకతప్పదు.

చికిత్స:

చికిత్స సందర్భానుసారం జరుగుతుంది. వెరికోసీల్ ఉంటే దానికి ఆపరేషన్ చేయించాలి. అటుపై 3-6 నెలల్లో వీర్యకణాల మార్ఫాలజీ మెరుగవుతుంది. వేడి వాతావరణంలో ఎక్కువ గంటలు పనిచేసే వారు వేరే డ్యూటీకి మార్పించుకోవడం మంచిది. వీర్యంలోనూ, మూత్రంలోనూ యిన్‌ఫెక్షన్‌లుంటే వాటికి వెంటనే చికిత్స జరపాలి. ఆ యాంటీబయాటిక్ చికిత్సని భార్యా భర్తలిద్దరూ తీసుకోవడం మంచిది.

దోషాలను సరిదిద్దేక వైటోఫెర్, FTM, ట్రాన్స్‌క్యు వంటి మందులు వాడడం కూడా సత్ఫలితాలనిస్తుంది.

ఒకవేళ మందులతో చికిత్సచేసినా, వెరికోసీల్ ఆపరేషన్ చేసినా, వేడి వాతావరణం నుంచి తప్పించినా...ఇలాంటి పరిష్కారాల వల్ల కూడా సంతానం కలగకపోతే IUI లేదా IVF వంటి ప్రక్రియ సహాయం అవసరపడొచ్చు.

'హైటెక్' ప్రేమ! sms, mms, www...

చూడబోతే లవ్‌లెటర్లు, లవ్ గ్రీటింగ్ కార్డులకి కాలం చెల్లుతున్నట్టే ఉంది! ఏ అమ్మాయి చేతిలో చూసినా, ఏ అబ్బాయి చేతిలో చూసినా సెల్‌ఫోన్లే!

గడచిన కొద్ది సంవత్సరాలు టెక్నాలజీ జల్లు కురిపించాయి. మరి ప్రేమ జల్లులు కూడా హైటెక్ కావడంలో ఆశ్చర్యమేముంది? మనం ఊహించిన దానికన్నా వేగంగా, అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువగా సెల్‌ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, ట్యాబ్‌లు మన జీవితాల్లోకి చొచ్చుకు వచ్చేశాయి.

ఇప్పుడు ప్రేమికుల సంభాషణలకి సెల్‌ఫోన్లు చిల్లులు పెడుతున్నాయి, ముద్దులు, ముచ్చట్లు sms ల్లో ప్రయాణిస్తున్నాయి. శృతిమించిన చోట్ల సెల్‌లో పొరుగువారి శృంగారదృశ్యాలు ప్రయాణించి అయినవారికి కానివారికి శునకానందం అందించి అసలు వారికి అవమానాన్ని మిగులుస్తున్నాయి.

కంప్యూటర్ల ముందు గంటలతరబడి కూర్చుని వెబ్‌కేమ్ (వెబ్‌కెమేరా)లో ఒకళ్లనొకళ్లు చూసుకుంటునో, చూసుకోకుండానో ఫేస్‌బుక్ ఛాటింగ్, డేటింగ్, నెట్ టెలిఫోనీ... ఒకటేమిటి? ఎలక్ట్రానిక్స్ వల్ల 'లవ్ కమ్యూనికేషన్' స్టైల్ మారిపోయింది. ఒకరికంటే ఒకరు నానాటికీ బద్ధకస్తులై బిల్లు పేల్తే పేలాయి కాని సెల్లు మాత్రం యువతరం పల్సుని బలే పట్టుకున్నాయి.

You ని U అంటూ,
the ని d అంటూ...
because ని cos అంటూ,
Ok అనడానికి కూడా బద్ధకించి k అంటూ...

ఇలా పదాల్ని చిన్నవి, చిన్నచిన్నవి చేసేవి కొత్త స్పెల్లింగుల్ని, కొత్త భాషని సృష్టిస్తున్నారు నెటిజన్స్ (నెట్ సిటిజన్స్)! స్మైలీస్, మూడీస్ లాంటి ఎక్స్‌ప్రెషన్స్‌తో కుసింత ప్రాచీన సంకేత భాషనీ జ్ఞాపకం తెస్తున్నారు.

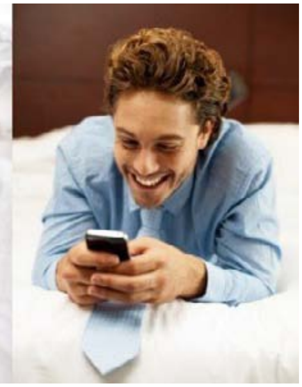
ఏమైనా అదంతా అదోలోకం ...రోజూ మారిపోయే టెక్నాలజీతోనూ, కుర్రకారు సంకేత భాషతోనూ నిత్యం టచ్‌లో లేకపోతే వారం తిరిగేనరికల్లా ఔట్‌డేటెడ్ అయిపోతాం.

ఇదంతా అలా ఉంచండి. ఈ కొత్త పరికరాలవల్ల ప్రేమికులు, స్నేహితులు, కావలసిన వాళ్ళు అంతా క్షణక్షణం టచ్‌లో ఉండటం ఒక గొప్పమేలే అయినా ఈ పరికరాలకి బానిసలైపోవడం అనేది జవాబులేని కొత్త పరిస్థితులకి దారితీస్తోంది.

sms, email వంటి రాత మూలకమైన మార్గాలు మీలోని నిజమైన భావాల్ని వ్యక్తీకరించడానికీ, సరిగ్గా వ్యక్తీకరించడానికీ సరిపోవు. చక్కటి ప్రేమ పూర్వక సంభాషణలకి సాధనం పక్కపక్కన కూచుని మాట్లాడుకోవడమే!'

అయితే మామూలు ఉత్తరాల్లో కూడా చక్కగా ప్రేమని, భావాలనూ వ్యక్తం చెయ్యవచ్చునండోయ్! ఎటొచ్చీ smsలో పదాల్ని బాగా కుదించెయ్యడంతో భావం కూడా కుదించుకుపోతుంది emails, chat లు కూడా అంతే! మనస్సువిప్పి ఉత్తరం రాసినంత తీరిగ్గా Email టైప్ చెయ్యలేము. రెండిట్లోనూ కట్టె, కొట్టె, తెచ్చె ధోరణే ఉంటుంది.

కలిసి మాట్లాడుకునే టప్పుడు ఇటు మాటలు, అటు ముఖంలో భావాలు మిగతా శరీరం చేసే భావవ్యక్తీకరణ – అన్నింటి ప్రభావమూ ఉంటుంది. నిజానికి ఏ సంభాషణలోనైనా మాటల ప్రభావం 30 శాతమే ఉంటుంది. మిగతాదంతా ముఖమూ, శరీరమే చేస్తాయి.



అఫ్‌కోర్స్ వెబ్ కెమేరాలు వచ్చేక దూర దూరంగా ఉన్న మనుషులు ఒకర్నొకరు చూసుకుంటూ ఇంటర్నెట్‌లో మాట్లాడు కోవడం (నెట్ టెలిఫోనీ) సాధ్యమయింది కాని, పక్కనే కూర్చోవడం, అప్యాయకర స్పర్శల తృప్తి దీన్లో కూడా లభించదు.

Sms, E-mail సందేశాలు పొడిపొడి గా ఉండటమే కాదు, అవి పంపిన వ్యక్తి ఉద్దేశ్యాన్ని, భావోద్వేగాల్ని అవి చేరవేయ లేవు. కనుక ఆ మెసేజ్‌లు కటువుగా తోచి బాధపడటాలు, కోపగించి దూరమవటాలు ఎన్నో సందర్భాల్లో జరుగుతున్నాయి.

అయితే నిరంతరం టచ్‌లో ఉండటం, ఎంత దూరం వెళ్ళినా పక్కనే ఉన్నంత సదుపాయంగా తక్షణం మాట్లాడుకోవడం లాంటి సదుపాయాల్ని తక్కువ చెయ్యలేం కదా! కనుక కొన్ని మర్యాదలు, రూల్సు sms లు పాటిస్తే ఇమెయిల్స్ ద్వారా కూడ ప్రేమ పరిఢవిల్లుతుంది.

ఇలా చెయ్యకండి!

సైబర్ కేఫేల్లో మారు పేరుతో ఇంటర్నెట్‌లో లాగ్ అయి, అపరిచితులతో పరిచయం పెంచుకుని ఆ పరిచయం కాస్తా ప్రేమగా మారుతున్నవాళ్ళు బోలెడు మంది ఉంటున్నారు. అయితే మారుపేరుతో లాగ్ అవడం మంచిదే కాని, పరిచయం స్నేహంగా మారేకనైనా అసలు పేరు, స్వరూపం, స్వభావం తెలియజేసుకోవాలి.

అలా చెయ్యకపోవడం వల్లనే పాతికేళ్ళ కె.కి చేదు అనుభవం ఎదురైంది. గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో పరిచయమైన కొత్తలో గొప్పకోసం తను అభిషేక్ బచన్‌లా ఉంటాననీ, ఫ్రెండ్సందరూ అభిషేక్ అనే అంటారనీ కోతలు కోశాడు. అదే బిల్డప్ చాలాకాలం యిచ్చేడు. కొన్ని నెలల తర్వాత యిద్దరి పరిచయమూ పెరిగి ఓ రోజున కలుసు కున్నప్పుడు మనవాణ్ణి చూసి ఆ అమ్మాయి కంగుతింది. తనకి యిచ్చిన వర్ణనకి, మనిషి ఆకారానికి పొంతనలేక పోవడంతోపాటు, తనను మభ్యపెట్టేడు, మోసం చేసేడన్న బాధ తో కోపగించి ఆ ఫ్రెండ్‌షిప్ తెంచేసుకుంది.

■ (ఇంటర్)నెట్లలోనైనా, సెల్‌లోనైనా అపరిచితులతో స్నేహం చేస్తే మొదట్లో వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం అవసరమే అయినా కోతలు, అబద్ధాలతో పరిచయం ముందుకు పోనిస్తే అనర్థమే! ఇష్టపడి, బాంధవ్యం స్నేహం పెంచుకోదలచిన వ్యక్తులతో నటించకూడదు.

■ sms లు, E-mail ద్వారా వాదించు కోకండి. పోట్లాడుకోకండి. ఫ్రెండ్ షిప్‌లూ, రిలేషన్‌షిప్పులూ (ప్రేమలూ) తెంచేసుకో వడానికి smsలు, మెయిల్సు, ఫోన్లు వాడకండి. భావావేశాలతో కూడిన విషయా లను ఎప్పుడూ ముఖాముఖీయే చర్చించండి.

■ సెల్‌ఫోన్ కెమేరాల్లోకీ, వెబ్ కెమేరాల్లోకి ఎలాంటి పరిస్థితు ల్లోనూ మిమ్మల్ని యిరుకున పెట్టే పోజుల్లో ఎక్కకండి. మీ బాయ్ ఫ్రెండో, గర్ల్ ఫ్రెండో సరదాగా మీ పక్కనే మిమ్మల్ని ఆనుకుని, మిమ్మల్ని ముద్దా డుతూ, లేదా ఇంకా చొరవ తీసుకుంటూ... ఇలాంటి సన్ని వేశాల్లో సెల్‌ఫోన్‌తో ఫొటో తీయదలిస్తే అతనూ / ఆమె ఎంత క్లోజ్ ఫ్రెండయినా ఒప్పుకోకండి

భవిష్యత్తులో అది ఎంత ప్రమాదానికైనా దారితీయవచ్చు. ఆ తీసిన వాళ్ళకే దుర్బుద్ధి పుట్టొచ్చు. వాళ్ళకి బ్యాడ్ యింటెన్షన్స్ లేకపోయినా, ఆ సెల్‌ఫోన్‌ని ఉపయోగించే మరోవ్యక్తి, ఎవరైన్నా ఈ ఫొటోల్ని దుర్వినియోగం చేయవచ్చు. సడన్‌గా ఏదో రోజు మీ సెల్‌లోనే మీ ఫొటో ప్రత్యక్షమవచ్చు. మీరు బ్లాక్‌మెయిల్‌కి గురి కావచ్చు. ఎవరు చెప్పగలరు?

■ మీ ప్రేమకి వారధిగా టెక్నాలజీని పరిమితంగానే వాడుకోండి. సెల్‌ఫోన్ సంభాషణలు, చిత్రాలు ఎక్కడో అక్కడ రికార్డవుతూ ఉంటాయి సుమా!

ఢిల్లీలో హైస్కూలు ప్రేమికుల కార్యకలాపాలు సెల్‌ఫోన్స్ ద్వారా MMS లుగా దేశమంతా వ్యాపించలేదా? సినీ తారలపై అసభ్యదృశ్యాలను చూస్తూ ప్రజలు లేకిగా ఆనందించటం లేదా?

కనుక మీరు వద్దంటున్నా మిమ్మల్ని పిక్చరైజ్ చేసే బాయ్ ఫ్రెండ్‌తో తెగతెంపులకి కూడా సందేహించకండి!

కామ కేంద్రాల గురించి మీ నాలెడ్జికో పరీక్ష

స్త్రీ పురుషుల శరీరంలో కామ స్పందనలు పుట్టించే కేంద్రాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటి గురించి మీకెంత తెలుసో పరిక్ష చేసుకోండి చుద్దాం!

1. ఈ దిగువ వాటిలో ఏది కామకేంద్రం?

ఎ) యోనిశీర్షం బి) వీపు దిగువ భాగం సి) పెరీనియం డి) ఇవన్నీ

2. ఈ కామకేంద్రం స్త్రీలకే పరిమితం అనుకుంటారు అందరూ. కాని పురుషులు కూడ ఈ భాగాన్ని ప్రేరేపిస్తే, చప్పరిస్తే స్త్రీలతో సమానంగా పులకిస్తారు.

ఎ) చెవి తమ్మెలు బి) చనుమొనలు సి) కాలి వేళ్ళు డి) మెడ

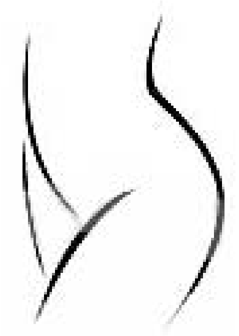
3. ఈ అవయవం జ్ఞానేంద్రియాల్లో ఒకటి. ఊపిరికి, స్పర్శకి ఇది సున్నితంగా స్పందిస్తుంది. దీన్ని ఊదినా, స్పరించినా, ముద్దాడినా మిగతా శరీర మంతా చాలా ఉద్రేకం పొందుతుంది.

ఎ) ముక్కు బి) గడ్డం సి) చెవి డి) ఏదీ కాదు

4. ఇది చాలా సైజులు, పొడవుల్లో ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతాన్ని, ముద్దాడటం, చిదపడం, మర్దించడం ద్వారా మనుషులు ఆనందంతో వెనక్కి విల్లులా వంగుతూ, మూల్గుతారు.

ఎ) చెయ్యి బి) గెడ్డం సి) మెడ డి) ఏదీ కాదు

5. ఈ అవయవాన్ని ఎంతోమంది చాలా యిష్టపడతారు. కాని దీని కామోద్దీపక గుణాన్ని మాత్రం చాలా కొద్దిమందే



ఉపయోగించుకుంటారు.

ఎ) తొడలు బి) పిరుదులు సి) రొమ్ములు డి) భుజాలు

6. ఇది అతిపెద్ద (ముఖ్య) కామకేంద్రం. అయినా సంతానోత్పత్తిలో దీనికేమీ పాత్రలేదు.

ముద్దుపెట్టండి, మీటండి, చప్పరించండి, పక్షి ఈకతో స్పర్శించండి - ఎంత చిన్న స్పర్శకైనా పులకింప జేస్తుంది. ఏమిటది?

ఎ) పిరుదులు బి) లోపలి తొడలు సి) రొమ్ములు డి) చర్మం

7. ఈ ప్రాంతం దీర్ఘ చుంబనాలకు, ఒక పాటి రక్కులకు, గాఢమైన సంవాహనికి (పిసకడానికి) బాగా స్పందిస్తుంది.

ఎ) పిరుదులు బి) వీపు సి) చేతులు డి) కాళ్ళు

8. అన్నింటికన్నా ఎక్కువ కష్టపడే ఈ కామకేంద్రం మీద కూడా కాస్త దృష్టి పెడతూండటం అవసరం. నోటికి బహుదూరంగా ఉంటుంది. కాని అన్నిరకాల ప్రేరక చర్యలకూ స్పందించ గలదు.

ఎ) మలద్వారం బి) చెవి సి) చేయి డి) పాదం

సరైన జవాబులు :

1. డి (పైవన్నీ) 2. బి (చనుమొనలు) 3. సి (చెవి) 4. సి (మెడ) 5. ఎ (తొడలు) 6. డి (చర్మం) 7.బి (వీపు) 8. డి (పాదాలు)

మీవారి సెక్సు సమస్యని మీరే పరిష్కరించండి.

అవును. మీ సహాయం ఉంటే మీ వారికి సెక్సు సమస్యలు రానే రాకపోవచ్చు. వచ్చినా మీ సహకారం ఉంటే అవి తేలిగ్గా పోతాయి. పురుషులలో ప్రధాన సమస్య ఏమిటంటే 'నూటికి 35% మంది పురుషులు –ముఖ్యంగా 45 ఏళ్ళలోపు వారు – తమకి సెక్సు సమస్య ఏర్పడితే ఆ విషయం బయటికి చెప్పరు. కనీసం పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించరు. ఊరికే బాధపడుతూ కాలం గడిపేస్తారు' అని యూనివర్సిటీ కాలేజి లండన్ పరిశోధకులు తేల్చారు.

కనుక ఇటీవలి కాలంలో మీ వారికి సెక్సులో ఆసక్తి, సామర్థ్యం తగ్గేయని మీకనిపిస్తే అతను మరింత కంగారు పడని విధంగా ఆ సమస్యని టేకిల్ చెయ్యండి.

సెక్సు సమస్యల్ని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే క్రమేణా అని మీ భార్యా భర్తల రిలేషన్‌షిప్ (అనుబంధం)కీ, అతని ఆరోగ్యానికి కూడా హాని కలిగిస్తాయి. కనుక పరిష్కారం కనుగొనే దిశగా అతన్ని ప్రోత్సహించడం మీ వంతు!

“ ప్లీజ్, ఇవాళ వద్దు!”

అది ‘ఏని హాల్’ అనే ఇంగ్లీషు సినిమా. సైకియాట్రిస్టు ఆఫీస్‌లో (డాక్టరు గారి కన్సల్టింగ్ రూముని అమెరికన్లు ‘ఆఫీసు’ అనే అంటారు) హీరో (వుడీ అలెన్) కూర్చుని ఉంటాడు. సరిగా అదే సమయంలో అతని భార్య పాత్రధారిణి మరో సైకియాట్రిస్టు ఆఫీసులో కూర్చుని ఉంటుంది. ‘... మీరు ఎంత తరచుగా సెక్సులో పాల్గొంటారు?’ సైకియాట్రిస్టు లిద్దరూ తమ పేషెంట్లిద్దర్నీ అడుగుతారు.

“అబ్బే, ఇంచుమించు కలవటమే లేదు. ఏదో వారానికో మూడుసార్లు!” హీరో అంటాడు. అదే సమయంలో హీరోయిన్ తన డాక్టరికి చెప్తూంటుంది. “అబ్బ! అనుక్షణం అదే గోల. వారానికో 3 సార్లనుకోండి!! వారానికి ఆ 2-3 సార్లే ఒకరికి చాలా ఎక్కువ!

అంతాకలిపి 10సెకన్లలో గడిచిపోయే ఈ సీను హాల్లో ప్రేక్షకుల్ని తృటికాలం ఫకాలున నవ్విస్తుంది. కాని లక్షలాది దాంపత్యాల్లో కనిపించే “వాంఛాభేదానికి” ఇది చాలా అందమైన చిత్రణ.

వాత్స్యాయనుడు చెప్పినట్టు సమ దాంపత్యాలు (ఇద్దరూ సమానంగా ఉండేవి) తక్కువే ఉంటాయి. ఇద్దరి అవసరాలు భిన్నంగా ఉండే దాంపత్యాలు చాలా ఉంటాయి. “ప్లీజ్, ఇవాళవద్దు...” “అలసటగా ఉంది...” “మూడ్ లేదు...” “తలనొప్పిగా ఉంది...” “పొద్దుటే చాలా పని ఉంది...” లాంటి అభ్యర్ధనల్లో ఎక్కువ భాగం వాంఛా భేదం వల్ల తలెత్తుతాయి. ఆ తేడా కొద్దిగానే ఉంటే ఓకే. ఎక్కువుంటేనే సమస్య.

అలాంటప్పుడే భర్త పోరు పడలేక భార్య ఎక్కువగా వంటింటినే అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. భర్త ఆఫీసు ఫైళ్ళకి అతుక్కుని కూర్చుంటాడు. లేకపోతే యింటికంటే గుడి పదిలం అనుకుంటాడు.

కామవాంఛ (sexual desire) పరంగా ఈ రకం దంపతుల్లో చాలామందికి desire disorders ఉండవు. ఉన్నవన్నీ తేడాలే (desire discrepancy).

సాధారణంగా దాంపత్యం పాతదయ్యే కొద్దీ... వయసు గడిచే కొద్దీ... దంపతుల మధ్య వాంఛాభేదం పెరుగుతుంది. శ్రీ కా. దంపతుల విషయంతో అలాగే జరిగింది. వాళ్ళకి పెళ్ళయి 20 ఏళ్ళు అయింది. ఆయనో పెద్ద బిజినెస్ మేగ్నేట్. క్షణం తీరిక ఉండదు. పొద్దుట ఇంట్లోంచి బయటపడితే తిరిగి రాత్రి ఏ 11.00కో అలసటతో యింటికి చేరుతాడు.

ఆయనకి పెళ్ళయిన కొత్తలో ఉన్న వాంఛకీ యిప్పటికీ సంబంధమే లేదు. ఆమెకీ ఏమంత ఎక్కువ వాంఛకాదు. ఏదో వారాని కొకటిరెండు సార్లు ఆమెకి చాలట. కాని ఆయనకి నెలకోసారి కూడా కోరిక అనిపించదట. దాంతో ఇద్దరిలో అసంతృప్తులు పేరుకున్నాయి. ఆమె వేధిస్తుందని అతడూ, అతను సుఖపెట్టడని ఆమె!

ఏం చెయ్యాలి?

తమ సమస్యకి కారణమేమిటో కొందరు గ్రహించగలరు. కాని తామేం చెయ్యలేమను కుంటారు. కొందరికి కారణం తెలియదు. తమదే లోపం అనుకుంటారు. కాని పరిష్కారానికి ప్రయత్నించరు.

సమస్యని ముదరబెట్టుకుని సెక్సు అసంతృప్తుల్ని పోగు పెట్టుకుంటే అవి రానురాను దైనందిన జీవితంలో అసంతృప్తులకీ, పని సామర్థ్యం తగ్గడానికీ, మనో శారీరక రుగ్మతలకీ దారితీసి మనశ్శాంతి కరువవుతుంది.

కారణాలు అన్వేషించండి – మీ పరిధిలో ఉన్న వాటిని తొలగించండి.

కామవాంఛ కేవలం మానసికం కాదు. కేవలం శారీరకమూ కాదు. రెండూ కలగలసి ఉంటాయి. కరంటు లేని వైరు , వైరు లేని కరంటూ ఉంటాయా?

శారీరక సమస్య ఉంటే మానసిక కామవాంఛా దోషాల్ని వైద్యంతో సరిపెడామంటే పనిచేయ్యడు. శ్రీ.రా విషయంలో అలాగే అయ్యింది. ఆయన భార్యకి ఆయనంటే అసహ్యం, విముఖత. ఆమెకి కోరిక అస్సలు కలగదు. విషయం పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా డాక్టరు ఆమెకి కామవాంఛ లోపమని చెప్పి హార్మోన్లు యిచ్చాడు. ఆమెలో కామవాంఛ పెరిగింది. భర్తమీద కాదు! పక్కింటాయన మీద!!

అందుకే కీలెరిగి వాత పెట్టాలన్నారు.

వాంఛదోషం కాని, వాంఛభేదం కాని ఉన్న దాంపత్యంల్లో మొదట శారీరక దోషాలున్నాయేమో గమనించి, ఉంటే వాటిని పరిష్కరించటమే సులువు. మరీ పెళ్ళయిన కొత్తలోని ఉత్సాహం వెనక్కి వచ్చెయ్యదు కాని, సమస్య మాత్రం పరిష్కారమవుతుంది.

మందుల ప్రభావం

మందులేమన్నా వాడుతున్నారా?

కామవాంఛపై మందుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తరుచుగా ఎదురయ్యే కారణం. డిప్రెషన్ తగ్గించే మందులు (యాంటీ డిప్రసెంట్లు), ఆదుర్దా, ఆందోళనలను నెమ్మదించే మందులు (యాంగ్జియోలైటిక్స్), బి.పి. తగ్గించేవి (యాంటీహైపర్‌టెన్సివ్‌లు), ఫిట్స్ వ్యాధి మందులు (యాంటీఎపిలెటిక్స్)...

ఇవి సాధారణంగా కామవాంఛని తగ్గిస్తాయి. అయితే ఈ మందులు, ఒక్కొక్కరిపై ఒకొక్కలాగ, ఒకో వయసులో ఒక్కొక్కలాగ ప్రభావం చూపుతాయి. కొందరికి ఏమి ఎఫెక్టు ఉండదు కూడా!

వారాల తరబడి కామవాంఛ తగ్గిందని పిస్తే మందులువాడేవారు– అవి ఏ మందులైనా సరే – డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఆ మందుకు బదులు అదే గుణం కలిగిన మరో మందుకి మార్పించుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

వయసు ప్రభావం

అనేక మందికి పెళ్ళయి ఎన్నేళ్ళు గడిచినా, వయసు ఎంత పెరిగినా వారికి సెక్సులైఫ్ సాఫీగా సాగిపోతుంది. ఇరువురి కామావసరాలూ ఒకే విధంగా మారటం కారణం కావచ్చు. వారి స్వభావాలు, ధృక్పథాలు కారణం కావచ్చు.

అయితే ఎటువంటి వారిలోనైనా తాత్కాలికంగా వాంఛా భేదాలు తలెత్తవచ్చు. మహిళలకు మెనోపాజ్ టైంలో, పురుషులకు కూడా 50వ పడిలో హార్మోను హెచ్చు తగ్గులేర్పడి వాంఛా దోషాలు తలెత్తవచ్చు.

స్త్రీల మెనోపాజ్ లక్షణాలు, పురుషుల ఏండ్రోపాజ్ లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టేక మరల ఇద్దరి సెక్సులైఫూ బాగుండే అవకాశ ముంది. ఎటొచ్చీ ఈ 'పాజ్' సమయంలో అవసరమైతే హార్మోను చికిత్స చేయించు కోవచ్చు.

ఆరోగ్యం

దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి: నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, సైనసైటిస్, ల్యూపస్, కీళ్ళవాతం, షుగర్‌వ్యాధి, ఫిట్స్, ఎసిడిటీ, ఆస్మా, హృద్రోగం... ఇలాంటి వాటివల్ల ప్రత్యేకంగా కాని, పరోక్షంగా కాని దినచర్యపైనా, కామవాంఛ పైనా ప్రభావం పడుతుంది. అందువల్ల దీర్ఘవ్యాధులు గల వారు వైద్య చికిత్సతో పాటు, కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటూ మానసిక సంసిద్ధతను పెంచుకోవాలి.

ఆయా వ్యాధులు మానసికంగా ప్రభావితం చేసి జీవన నాణ్యతను మరింత

కృంగదీయకుండా కౌన్సిలింగ్ హెల్ప్ చేస్తుంది.(ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ చేయడం వల్లనే మనదేశంలో చాలా కుటుంబాలు ఆరోగ్య సమస్యల ఫలితంగా అతలాకుతల మవుతున్నాయి. మనోధైర్యం, సంసిద్ధత గల వారి కుటుంబాలు అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో సైతం మంచి జీవన నాణ్యతను (quality of life) కలిగి ఉంటాయి.

మానసిక వత్తిడులు, అనారోగ్యాలు

మానసిక అనారోగ్యాలు, వత్తిడుల వల్ల కామవాంఛ తగ్గడం సహజమే.

కోపం, భాధ, ఆవేశం, విషాదం, దుఃఖం, భయం, ద్వేషం, అయిష్టత, అసహ్యం, నిస్పృహ, వంటి మానసిక ఉద్వేగాలు... దంపతుల మధ్య బాంధవ్య సమస్యలు... సెక్సు కోరికలను నిరోధిస్తాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ గట్టిగా వాదించుకుని, అరుచుకున్నాక సెక్సుకి మూడ్ రావడం కష్టం. ముఖ్యంగా స్త్రీలకి మరీను. తగాదా తీవ్రతని బట్టి మూడ్ లేకపోవడం రోజుల తరబడి కొనసాగ గలదు.

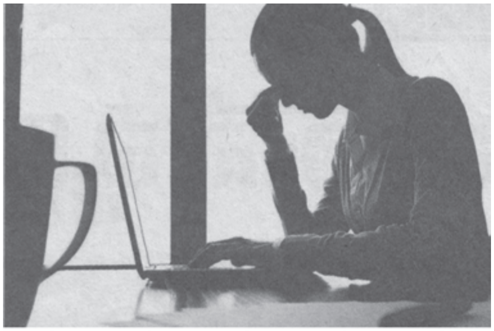
ఏం చేయాలి?

సెక్సు కోరికల విషయంలో భార్యాభర్తల మధ్య తేడాలుంటే ఇద్దరూ స్థిమితంగా, పరస్పర సానుభూతితో చర్చించుకోవాలి. ఒకరు తమ అవసరాలను కొంతమేరకు త్యాగం చెయ్యాలి. రెండవవారు కొంతమేరకు తమ కోరికలను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అందుకు అనుకూలమైన పరిస్థితులేమిటో యిద్దరూ చర్చించి, ఆ పరిస్థితులు కల్పించుకోవాలి. ఇద్దరూ ఒకరినొకరు సాయపడటం, ఒకరి స్థితిని యింకొకరు అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సణగడం, దెప్పిపొడవడం, సాధించ డం, తిట్టడం, బెదిరించడం, బ్లాక్ మెయిల్ చెయ్యడం, చెయ్యి చేసుకోవడం – కక్షతీర్చుకోవడం కోసం ఇంకెక్కడో కక్కుర్తి పడటం – సుతలామూ పనికిరావు.

ఒకవేళ మీ అంతట మీరు పరిష్కరించుకోలేకపోతే సిగ్గు పడకుండా, మొహమాట పడకుండా –ధైర్యం తెచ్చుకొని – సెక్స్ కౌన్సిలింగ్‌కై సంప్రదించండి. అన్నీ మనకు తెలిసినట్టే కనిపించినా వాటన్నిటినీ మనం సొంతగా పరిష్కరించుకోలేము. బంగారు పళ్ళేనికైనా గోడ దాపు ఉండాలని సామెత, ఎంత తెలివైన వారికైనా ప్రొఫెషనల్ సపోర్టు చాలా మేలు చేస్తుంది.

లైంగిక వేధింపు బాధితులు తేరుకోవడానికి ప్రత్యేక సెలవు



అదో కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయం. ఓ ఉద్యోగినిపై లైంగిక వేధింపులు చోటుచేసుకున్నట్లు ఫిర్యాదు దాఖలైంది. ఆమె స్వయంగా చేసిన ఫిర్యాదుతో సంస్థాగతం గానూ.. ఇతరత్రా విచారణ సాగుతోంది. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల ప్రకారం, ఇంత జరుగుతున్నా ఆమె కార్యాలయానికే రావాలి, తనని వేధించిన వ్యక్తితోనే పనిచేయాలి! తనపై ఆమె చేసిన ఫిర్యాదుతో అహం తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న ఆ వ్యక్తి బాధితురాలిని మరింతగా వేధించే ప్రమాదముంది. అందుకే, ఆమె తనకున్న సెలవులను తీసుకోవచ్చు. అయితే, అలాంటి బాధితురాళ్లని ఆదుకునేలా ఇదిగో ఓ ముందడుగు పడింది. ఆమెకు అదనంగా కొన్ని సెలవులను ఇవ్వాలని కేంద్రం సంకల్పించింది. లైంగిక వేధింపులకు గురౌతున్నట్లు బాధితురాలు ఫిర్యాదు చేసి.. .ఆ కేసుపై విచారణ జరుగుతున్న కాలంలో ఆమెకు గరిష్ఠంగా తొంభై రోజుల పాటు(మూణ్నెళ్లు) అదనంగా సెలవులు మంజూరు చేసేలా కేంద్ర సిబ్బంది, శిక్షణా విభాగం(డీఓపీటీ) ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇది అన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకూ వర్తిస్తుంది. ఆ ఉద్యోగులకు ఇదివరకే ఉన్న సెలవులకు అదనంగానే వీటిని పరిగణిస్తారు. అంటే, ఈ సెలవులు తీసుకున్న మాత్రాన.. మిగతావాటికి ఏ మాత్రం కోతపడదన్నమాట. పనిచేసే చోట మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నిషేధ చట్టం-2013 ప్రకారం బాధితురాళ్లకి మూడు నెలలపాటు సెలవులివ్వాలని ఉన్నా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటిదాకా ఆ నిబంధనని ఉద్యోగ నిబంధనల్లో చేర్చ లేదు. తాజా ఆదేశంతో డీఓపీటీ కేంద్ర పౌర సేవల నిబంధనల్లో(సెలవులు) - 1972లో దీన్ని చేర్చింది.

(ఈనాడు)

సంతాన చికిత్స, సలహాల నిమిత్తం సంప్రదించేవారు ఇవ్వవలసిన సమాచారం

సంతాన చికిత్స, సలహాల నిమిత్తం మమ్మల్ని సంప్రదించేవారు ఈ దిగువ సమాచారం నింపి, దీనికి మీరింతవరకూ చేయించుకున్న పరీక్షల జెరాక్సు కాపీలు జతపరచి అందజేయాలి.

పురుషుల సాఫల్యతా సమాచారం

1. పేరు ______
2. ఎడ్రస్ ______

   ______

   పిన్‌కోడ్ ______
3. వయస్సు ______
4. భార్య పేరు ______

   వయస్సు ______
5. తొలి వివాహమా? మలి వివాహమా? తొలి/మలి
6. పెళ్ళయి ఎన్నేళ్ళయింది? ______ ఏళ్ళు
7. అప్పటినుంచీ కలిసే నివసిస్తున్నారా? లేక ఉద్యోగ / వ్యాపార రీత్యా / యితర కారణాల వల్ల వేర్వేరుగా నివసించి ఉంటే ఎంతకాలం? ______

   గతంలో గర్భం రావడంగాని, వచ్చిపోవడంగాని జరిగేయా? (వివరాలు) ______

   ______
8. మీరుకాని, మీ భార్యకాని గర్భనిరోధక పద్ధతులు ఇప్పటిదాకా ఏయే పద్ధతులు ఎంతెంత కాలం వాడేరు? (ఉదా:యోని బయట స్ఖలించడం, సేఫ్టీ పీరియడ్, స్ఖలనం ఆపుకోవడం, కండోమ్, పిల్స్, టుడే బిళ్ళలు వగైరా?

   గతంలో వేసక్టమీ (కు.ని. ఆపరేషను) చేయించుకోవడం, దాన్ని తిరిగి సరిచేసే ఆపరేషను చేయించుకున్నారా?
9. ప్రస్తుతం సంతానం కోసం ఎన్ని నెలలు / సంవత్సరాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నారు?
10. లైంగిక విషయాలు:

    ఎ. మీ అభిప్రాయంలో మీకు కామవాంఛ ఎక్కువా? ఓ మాదిరిగా ఉంటుందా? తక్కువగా ఉంటుందా? అస్సలు కోరిక ఉండదా?

    బి. ఎన్నాళ్ళకొకసారి సెక్సులో పాల్గొంటారు? ______ ఎన్నిసార్లు? ______

    సి. రతిలో అంగప్రవేశం జరుగుతుందా? స్ఖలనం అవుతుందా?

    డి. రతిలో అంగప్రవేశం జరుగుతోందా? ______ స్ఖలనం అవుతోందా? ______

    ఇ. యోని బయటనే స్ఖలనమై పోతుందా?

    ఎఫ్. స్ఖలనమైనాక మీ భార్య లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకుంటారా? ఎంత సేపటికి?

    జి. ప్రస్తుతం రతి అయిన వెంటనే వీర్యం బయటికి వచ్చేస్తోందా?

    హెచ్. ఎన్నాళ్ళకోసారి హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నారు?

    ఐ. ప్రస్తుతం నిద్రలో ఇంద్రియ స్ఖలనం అవుతోందా? ఎన్నాళ్ళకి? ఏ పరిస్థితుల్లో (ఉదా: భార్య ఊళ్లో లేనప్పుడు; రతుల సంఖ్య తగ్గినప్పుడు)

    జె. అంగ స్థంబనం వెంటనే జరుగుతుందా? కొంత ప్రయత్నం మీదనే అవుతుందా?

    కె. స్తంభనం దృఢంగా అవుతోందా?

    ఎల్. అంగం మెత్తగా ఉండగానే స్ఖలనమైపోతుందా?

    ఎమ్. అంగప్రవేశం కాకమునుపే స్ఖలనమైపోతోందా?

    ఎన్. రతిమొదలైన ఎన్ని నిమిషాలకు (సుమారు) స్ఖలనమౌతుంది? ______ ని॥

    ఓ. రతిలో నొప్పికాని, మంట కాని కలుగుతాయా?

    పి. మీ భార్యకి ప్రతి రతిలోనూ భావప్రాప్తి కలుగుతుందా? ______ లేనట్లయితే ఎన్ని సందర్భాల్లో భావప్రాప్తి కలుగుతుంది? ______

    క్యూ. రతిలో మీరు ఏ రకం జారుడు ద్రవాలు వాడుతున్నారు?

(ఉదా: కొబ్బరినూనె, వెజ్‌లిన్...)

ఆర్. మీ భార్యకు రతిలో యోని ద్రవాలు ఏ స్థాయిలో ఊరుతాయి? కొద్దిగా; ఓ మాదిరిగా; బాగానే ఊరుతాయి; మరీ ఎక్కువగా ఊరుతాయి.

ఎస్. మీ భార్య సెక్సు కోరికలు (మీ దృష్టిలో) – చాలా తక్కువ; మధ్యస్థం; ఎక్కువ, చాలా ఎక్కువ.

11. మీ భార్యభర్తల మధ్య గొడవలు, అసంతృప్తులు, అనుమానాలు, ఒకరిపై ఒకరి డామినేషన్ ఉన్నవా?

12. మీ దృష్టిలో మీ యిద్దరి మధ్య సఖ్యత, అనురాగం ఏమేరకు? తక్కువ, ఓ మాదిరి; బాగుంటుంది.

13. జననాంగ ఆరోగ్యం:

ఎ. గత ఏడాదిగా మూత్రం మంట కలిగిందా? ఎన్నిసార్లు?

బి. మూత్రంలోంచి చీము, అంగంలోంచి చీము, దుర్వాసన వచ్చాయా?

సి. అంగంపై తరచు దురదలు, పగుళ్ళు ఏర్పడతున్నాయా?

డి. పొక్కులు ఏర్పడ్డాయా?

ఇ. పుళ్ళు వచ్చిపోయాయా?

ఎఫ్. ఇతర వ్యాధిలక్షణాలేమైనా గమనించారా?

14. ఆరోగ్యం

మీకు ఈ దిగువ ఆరోగ్య సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా? కలిగేయా? ప్రస్తుతం వాటి స్థితి ఏమిటి?

- కీళ్ళనొప్పులు; కడుపులో అల్సరు, ఎసిడిటీ, గ్యాస్ ట్రుబుల్; మలబద్ధం; షుగర్‌వ్యాధి; డిప్రషన్; గుండె సమస్యలు; ఊపిరి వ్యాధులు (ఆస్మా, ఆయాసం, టి.బి. మొ॥); లివరు వ్యాధి, కిడ్నీ వ్యాధులు, థైరాయిడ్ తదితర హార్మోను సమస్యలు; ఫిట్స్.
- బాల్యంలో కాని యవ్వనంలో కాని గజ్జల్లో బిళ్ళలు కట్టి జ్వరం రావడం జరిగిందా (గవదబిళ్ళలు, దవడ వాపులు); ఎప్పుడు?
- చర్మవ్యాధులేమైనా ఉన్నావా?
- గత మూడునెలల్లో జ్వరం ఏమైనా వచ్చిందా?
- బీజాలవాపు (వరిబీజం, గిలక), బీజాల్లో సలుపు, నొప్పి కలిగినవా?
- బీజానికి ఎప్పుడైనా దెబ్బలు తగిలేయా? అంగానికి దెబ్బతగిలిందా?
- వీర్యంకాని, మూత్రంకాని ఎర్రగా కనిపించడం, రక్తం పడటం జరిగిందా?
- పుట్టుకతో మీకు బీజాలు బీజకోశంలోకి దిగాయా? దిగకపోతే ఎన్నాళ్ళకు దిగేయి? అందునిమిత్తం ఆపరేషనేమైనా జరిగిందా?
- వరిబీజం, హెర్నియా వంటి వాటికి ఆపరేషన్ జరిగిందా?

హార్మోను స్థితిగతులు

- మీకు గెడ్డం, మీసం ఏ వయసులో వచ్చాయి?
- పొత్తికడుపువద్ద వెంట్రుకలు ఏ వయసులో వచ్చాయి.
- ప్రస్తుతం ఎన్నాళ్ళకోసారి గెడ్డం షేవ్ చేసుకుంటారు?
- మీకు వాసనలు తెలుస్తాయా? లేక ఏ వాసనా తెలీదా?
- తరచు తలనొప్పి, చూపు చెదరడం జరుగుతుందా?
- కాళ్ళు, చేతులకు వాపులు వస్తుంటాయా?

15. మీరు ఏ వృత్తి ఉద్యోగంలో ఉన్నారు? రోజుకి ఎన్ని గంటలు పనిచేస్తారు?

- పనివత్తిడి ఎలా ఉంటుంది?
  తక్కువ. ఓ మాదిరి, ఎక్కువ, చాలా ఎక్కువ
- తరచు ప్రయాణాలు చేస్తారా?
- నిద్ర తేలిగ్గా పడుతుందా?
- మీరు పనిచేసేచోట రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయా?

16. మీరు గత 6నెలలుగా ఏమైనా మందుల్ని15-30 రోజులు మించి వాడి ఉంటే (సంతాన ఔషధాలతో సహా) వాటి పేర్లు, ఎంతకాలం వాడినదీ రాయండి.

17. ఈ దిగువవాటిలో ఏ అలవాటు ఎన్నాళ్ళుగా ఉందో రాయండి.

- స్మోకింగ్ (రోజుకి ఎన్ని? ఎంతకాలంగా?)
- ఆల్కహాలు (బ్రాంది, విస్కీ, బీరు, కల్లు, సారా) ఎంత కాలంగా ఎన్నాళ్ళకొకసారి? ఎంత మోతాదులో!
- హెరాయిన్, కోకైన్, మరిజువానా, కోడీన్, కాఫ్ సిరప్,
- కాఫీ, చాక్లెట్

19. మీకుటుంబంలో ఇంకెవరికైనా (మగవారికి) పిల్లలు పుట్టకపోవడం, లేటుగా పుట్టడం, చికిత్స జరిగేకనే పుట్టడం జరిగేయా?

19. కుటుంబంలో వంశపారంపర్య వ్యాధులేమన్నా ఉన్నాయా?

20. ఈ దిగువ పరీక్షల రిపోర్టులు (మీరు చేయించిన మేరకు) జెరాక్సు చేసి జతపరచండి.

1. సెమెన్ ఎనాలిసిస్ (వీర్యపరీక్ష) రిపోర్టులు 2. హార్మోన్ పరీక్షలు 3. బీర్జాల స్కానింగ్ 4. ఇతర రిపోర్టులు

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 90 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 కామవాంఛలో 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, వార్థక్యాలలో 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.~~ (అయిపోయినవి)

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.

అండం ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుంది?

పురుషుడికి వృషణాలు ఎలాగో స్త్రీలో అండకోశాలు అలాగ. వృషణాలు పురుష బీజాలను (వీర్యకణాలను) తయారు చేస్తాయి. పురుష హార్మోనుని విడుదల చేస్తాయి.

అలాగే అండకోశాలు స్త్రీ బీజాన్ని (అండాన్ని) తయారుచేస్తాయి. స్త్రీ హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

వృషణాలలో అనునిత్యం లక్షలాది వీర్యకణాలు తయారవుతాయి. కాని స్త్రీలో (రెండు అండకోశాలలోను కలిపి) నెలకొక్క అండమే విడుదలవుతుంది.

స్త్రీలో అండకోశాలు రెండు ఉంటాయి. ప్రతి నెలా ఈ రెండిటిలో ఏదో ఒక దానిలోంచే అండం విడుదలవుతుంది.

ఒక నెలలో ఎడమపక్క అండకోశంలో అండం విడుదలయింది కాబట్టి తర్వాత నెలలో కుడిపక్క విడుదలవ్వా లని నియమం లేదు. రెండూ పోటీ పడుతుంటాయి. ఏదో ఒకటే కృతకృత్యమవుతుంది. ఆ నెలకు రెండో దానిలో తయారవుతున్న అండాల పెరుగుదల ఆగిపోయి అవి క్షీణించిపోతాయి.

ఎప్పుడైనా ఒకసారి క్రమంతప్పి రెండు (లేదా ఇంకా ఎక్కువ) అండాలు విడుదలవటం కూడా జరుగుతుంది. ఆ రెండూ వీర్యకణాలచే పొదగబడటం జరిగితే భిన్నరూప కవలలు (Non-identical twins) పుడతారు.

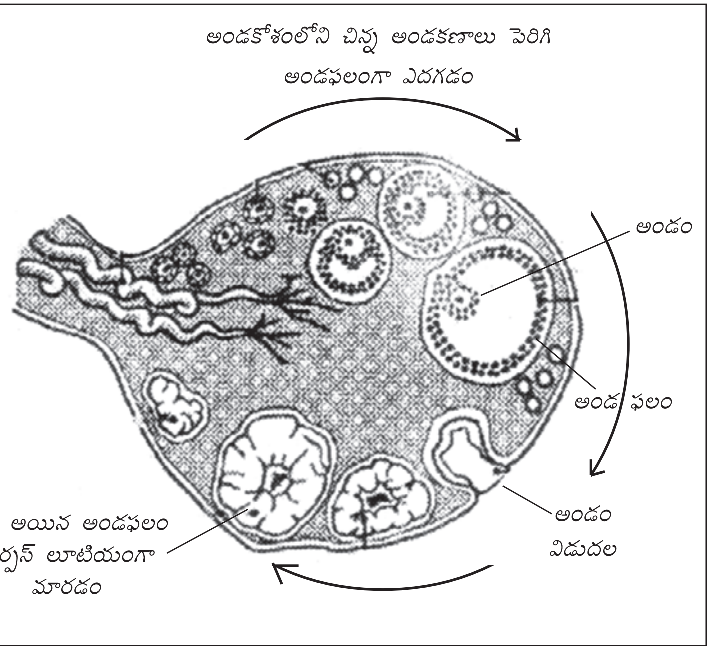
అండకోశం సైజు 4 సెం. పొడవు 3 సెం. వెడల్పు 1 సెం. లావు ఉంటుంది. (అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్ష రిపోర్టులో ఈ కొలతలు వ్రాస్తారు).

ఇప్పుడొక గొప్ప రహస్యం చెపుతాను మీకు!

చాలా మంది కొక అపోహ ఉంది. మగవాడిలో వీర్యకణాలు, వీర్యం కొంతస్టాకు ఉంటుందనీ, అతిగా రతిలో కాని, హ౹౹ప్ర౹౹లో కాని పాల్గొంటే వీర్యాన్ని నష్టపోతామని వారు నమ్ముతారు. అలా చేయడం వల్ల సంతానం కలగరని భయపడతారు.

కాని వాస్తవం అది కాదు. మగవాడికి 13 సం౹౹ల వయసునుండి 60-70 సం౹౹ల పాటు వీర్యం రోజూ ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉంటుంది. కాని స్త్రీ విషయంలో అలా కాదు. ఆమెలో అండకణాల స్టాకు నెలనెలా తరిగిపోతూంటుంది.

స్త్రీకి మాతృగర్భంలో ఉండగానే అండకోశాలలో కొన్ని అండకణాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి పెరగకుండా 12 సంవత్సరాల పాటు నిద్రావస్థలో గడుపుతాయి. ఆమె యౌవనవతి అయినప్పటినుంచీ (12వ ఏట నుంచీ) వాటిలో నుంచి నెలకు కొన్ని కొన్ని చొప్పున అండంగా ఎదగడానికి పోటీపడి పెరుగుతూంటాయి. నెలకు ఒకటో, మహా



అయితే రెండో పక్వమ వుతాయి. మిగతావి నశిస్తాయి.

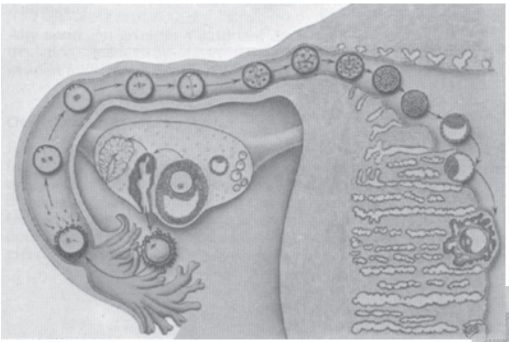
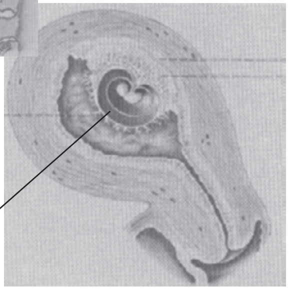
ఇలా సుమారు 3 లక్షల కణాల స్టాకులోనుంచి, నెలనెలా కొన్ని చొ॥న స్త్రీ జీవిత కాలంలో సుమారు నాలుగు వందల కణాలు మాత్రమే అండాలుగా రూపొందుతాయి. మిగతావన్నీ నశించి పోతాయి. స్త్రీలో అండాలు 45వ ఏటి తర్వాత తయారుకావు.

బాల్యం నుంచీ అండాశయంలోపల వేలాది అండాలు సూక్ష్మరూపంలో ఉంటాయి. 11–13 ఏళ్ళ మధ్య ఆడపిల్ల మెదడులో అలారం మ్రోగుతుంది. అప్పట్నుంచీ ఆ పిల్ల యువతిగా మార్పు చెందే ప్రక్రియ మొదలవుతుంది. మగపిల్లలో మాదిరిగానే ఆమె పిట్యూటరీ గ్రంథి రెండు హార్మోనులను – FSH, LH లను – విడుదల చేస్తుంది.

అయితే ఆడపిల్లలో ఈ హార్మోనులు ఒక నిర్ణీత క్రమంలో ఒకదాని తరువాత ఒకటి విడుదలవుతాయి. ఒకొక్క హార్మోను పరిమాణమూ శుక్లపక్ష చంద్రుడిలా కొన్ని రోజులపాటు పెరుగుతూ వస్తుంది; ఆపై కృష్ణపక్ష చంద్రుడిలా తగ్గుతూ వస్తుంది. వాటి మధ్యనుండే సంక్లిష్టమైన సమతుల్యత వల్ల అండం విడుదల జరుగుతుంది. ఎలాగంటే –

బహిష్టయిన రోజునుంచీ కాని, ఒకటి రెండు రోజులు ముందు నుంచీ కాని పిట్యూటరీ గ్రంథి FSH (Follicle Stimulating Hormone = అండప్రేరక హార్మోను)ని విడుదల చేయటం మొదలు పెడుతుంది. రోజురోజుకీ దాని రాశి పెరుగుతూ వస్తుంది.

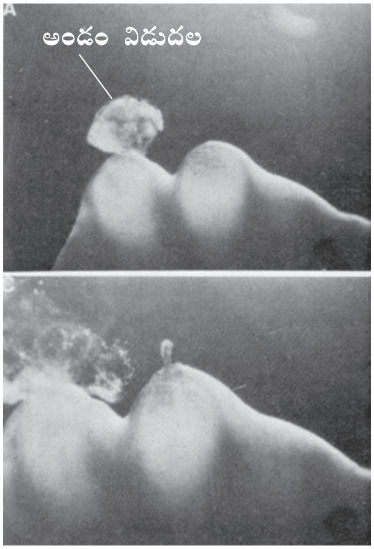
రక్తం ద్వారా FSH ఎప్పుడైతే అండ కోశాలను తాకుతుందో అప్పటి నుంచి అండ కోశంలో నిక్షిప్తంగా ఉన్న అండ సంబంధమైన కణాలు గబగబా ఎదగడం మొదలుపెడతాయి.

అండం విడుదల; అండవాహికల్లోకి ప్రవేశించి, అండాన్ని ఫలదీకరించిన వీర్య కణాలు; ఫలితంగా ఏర్పడ్డ జంటకణం (జైగోట్) ఎదుగుతూ గర్భాశయం వైపు ప్రయాణం చేయడం; అక్కడ గర్భాశయం గోడకు నాటుకోవడం చూడండి.

అక్కడే అది పిండంగా ఎదిగి శిశువుగా మారుతుంది.

క్రమేణా FSH రాశి పెరిగేకొద్దీ అండ ఫలాలు (Ovarian follicles) పెరిగి పెద్దవౌతాయి. అందులో ఒక్కటి మాత్రం బాగా వేగంగా ఎదిగి అండకోశం ఉపరి తలానికి చేరుకుంటుంది.



ఈలోగా FSH వల్ల ప్రేరణ పొందిన అండాశయం నుంచి స్త్రీ హార్మోను – ముఖ్యంగా ఎస్ట్రాడయోల్ (estradiol) రాశి కూడా క్రమేణా పెరుగుతుంది. అది ఒక మోతాదుకి చేరుకున్న వెంటనే FSH విడుదలను నిరోధిస్తుంది. FSH ప్రేరణ వల్ల పుట్టిన స్త్రీ హార్మోనే FSH ను అణిచి వేయటం ప్రకృతి విచిత్రమే. ఎప్పుడైతే FSH స్థాయి పెరగడం ఆగిపోయిందో ఎస్ట్రాడియోల్ ఉత్పత్తి కూడా నిలిచిపోతుంది.

పిల్లి తగువూ, పిల్లి తగువూ కోతి తీర్చిందని సామెత! ఇలా FSH, Estrogen హార్మోనులు ఒకదాని పెరుగుదల నొకటి ఆటంకపరుచు కుంటూ ఉంటే ఆ సంగతి మెదడు గ్రహించి పిట్యూటరీ గ్రంథి నుంచి పెద్ద మొత్తంలో ల్యూటియల్ హార్మోను Leutinizing Hormone) ని విడుదల చేస్తుంది. అదొక సంధి ఘడియ.

ఈ మూడు హార్మోన్లూ ఒక నిర్ణీత రాశలో ఉన్న క్షణంలో వాటి సామూహిక ప్రభావం వల్ల అండఫలం (graffian follicle = ovarian follicle) పగిలి అండాశయం నుండి అండం బయటకు విడుదలవుతుంది. కాయపగిలి విత్తనం వెదజల్లబడినట్లు ! (ఫోటో చూడండి).

ఎప్పుడైతే అండఫలం పగిలిందో అంతటితో దాని జీవితం ముగిసిపోయిం దనుకోకండి. ఆ కాళీ ఫలం కూడా గబగబా కొన్ని మార్పులు చేర్పులు చేసు కుంటుంది.

ఒక పసుపు రంగు పదార్థమొకటి అందులో తయారవుతుంది. దాని పేరు కార్పస్ లూటియం. అది ప్రోజస్టిరాన్ (గర్భానుకూల హార్మోను)ని విడుదల చేయటం మొదలుపెడుతుంది. దాని రాశి పెరిగే కొద్దీ అండోత్పాదక హార్మోను, (FSH), స్త్రీ హార్మోను (Estradiol etc.)ల రాశి తరిగిపోతుంది.

ప్రోజెస్టిరాన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే శక్తి కార్పస్ ల్యూటియంకి 14 రోజులకు మించి ఉండదు. మొదట్లో బాగానే తయా రయినా రానురాను లైఫ్ అయిపోతున్న బేటరీలా ఈ హార్మోను రాశి కూడా తగ్గటం మొదలుపెడుతుంది.

ఈలోగా అండం వీర్యకణం చేత పొదగబడటం, అలా "ఫలవంతమై" అండం వెళ్ళి గర్భాశయంలో నాటుకుని పెరగడమూ జరిగితే ఈ గర్భానుకూల హార్మోను (Progesterone) రాశి పెరుగుతుంది. గర్భం రాని పక్షంలో తగ్గిపోతుంది.

ఎప్పుడైతే ప్రోజెస్టిరాన్ తగ్గిపోయిందో మళ్ళీ FSH , దానితోపాటే స్త్రీ హార్మోను తలెత్తి రంగంలోకి దూకుతాయి. ఇలా స్త్రీ శరీరంలో ప్రతి ఋతు మాసంలోనూ మొదటి పధ్నాలుగు రోజులూ FSH, ఎస్ట్రోజెన్లు (స్త్రీ హార్మోన్లు) ఆధిక్యతలో ఉంటే, మిగతా 14 రోజులూ LH, ప్రోజెస్టిరానూ (గర్భానుకూల హార్మోను) ఆధిక్యతలో ఉంటాయి.. 14వ రోజున అండం విడుదల జరుగుతుంది.

స్థూలంగా ఇదీ అండం ఉత్పత్తి అయ్యే విధానం.

"ప్రాణాల్ని కాదు, బీజాల్ని అరచేతిలో పట్టుకుని...."

మీరు Pacu చేప గురించి విన్నారా? బ్రెజిల్‌లోని అమెజాన్ నదిలో విస్తారంగా పెరుగుతుంది. పురుగూ పుట్రా కాకుండా ఆకులూ అలములూ, గింజలూ, కాయలు తిని బతుకుతుంది. ముఖ్యంగా నదిలోకి వాలిన చెట్ల కొమ్మలకి వేలాడే కాయల్ని యిష్టపడు తుంది.

ఏముంది ఇందులో విచిత్రం అనుకుంటున్నారా? మధ్యమధ్య నదిలో నగ్నంగా ఈతకొట్టే జాలర్ల వృషణాలని కూడా ఈ చేపలు కాయలనుకొని తినేస్తున్నాయట. అలా వృషణాలు పోగొట్టుకున్న జాలరులు, ఆ క్రమంలో రక్తస్రావం అధికమై ప్రాణాలు కోల్పోయిన వ్యక్తుల కథనాలు పేపర్లలో పడుతున్నాయి.

ఈ Pacu చేపలు ఇప్పుడు న్యూజెర్సీ నుంచి డెన్మార్క్, ఫ్రాన్సులకు కూడా విస్తరించాయట! వాటిని తెచ్చి పెంచుకునే ఇతర ప్రాంతాల సరదాపరులు, వాటి జనాభా ఎక్కువైపోయి దగ్గర్లోని నదుల్లో విడిచిపెట్టడం... అక్కడ అవి విస్తరిల్లడం జరుగుతోంది. కనుక నగ్నంగా నదీస్నానాలు చేసే పురుషుల్లారా మీ వృషణాలని స్విమ్మింగ్ డ్రెస్‌లో దాచుకోండి! ఈ చేపలు కనుక మీ వృషణాలని రుచికరమైన కాయలనుకున్నాయా, మీరు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకు పరుగెట్టాల్సిరావచ్చు అంటున్నాయి అక్కడి వార్త సంస్థలు!

పాజిటివ్ థింకింగ్ పవరు

క్రాంతికార్

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

పాజిటివ్ థింకింగ్ లేదా ?

ఆప్టిమిజమ్ (optimism) అభివృద్ధికి ఆసరాగా నిలిచే దృక్పథాన్ని కల్గజేస్తుంది. ***"Peaceful Thoughts: An Interactive Therapy in Positive Thinking for Children and Their Parents"*** అనే గ్రంథం రాసిన రాబిన్ థుమాన్ ప్రకారం ''పాజిటివ్ థింకింగ్ అభివృద్ధి చెందాలంటే, వారి కనీస అవసరాలు తీరాలి. అలాగే రేపటి కనీస అవసరాలు తీరతాయనే నమ్మకం కలగాలి. అభద్రత భావం, అబద్ధంతో కూడిన మాటలు వలన పాజిటివ్ థింకింగ్‌కు బదులు నెగిటివ్ థింకింగ్ అలవడుతుంది.

పిల్లల్లో పాజిటివ్ భావనలు పెరగాలంటే ముందుగా తల్లి-దండ్రులు పాజిటివ్ సెల్ఫ్-ఇమేజ్ కలిగి ఉండాలి. పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు ప్రేమతో నిండిన భావంతో పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇస్తు ఉండాలి. భావవ్యక్తీకరణం పాజిటివ్‌గా ఉండాలి".

"నేను చేయగలను !" "I CAN!"

"నేను చేయగలను!" "I CAN!" అనే వాళ్ళెపుడు ముందుకు వెళ్ళగలరని, "నేను చేయలేను"! "I CAN'T " అనే వాళ్ళు వెనుకంజ వేస్తారని తల్లి-దండ్రులు పిల్లలకు తరచు చెపుతూ ఉండాలి.

కష్టాల్లో ఉన్నా....

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

- "జీవితం నీకు నిమ్మకాయలు ఇస్తే, భగవంతుడా నిమ్మకాయలేంటి! అనకు. నిమ్మరసం చేసుకొని తాగు!"
- అందరూ నీపై రాళ్ళు వేస్తుంటే, ఆ రాళ్ళతో ఇళ్ళు కట్టుకో!
- ''ఇంపాజిబుల్ (Impossible) అని అందరూ అంటున్నపుడు 'ఐయామ్ పాజిబుల్' (I'm Possible) అనడం పాజిటివ్ థింకింగ్

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

పాజిటివ్‌గా 'నో' చెప్పడం నేర్చుకోండి !

పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు నెగిటివ్ మెసేజ్‌లకు చోటివ్వకూడదు. ప్రతి 'నో' అనే పదాన్ని పాజిటివ్‌గా రీ-ఫ్రేమ్ చేయాలి. 'ఇంట్లో' బంతితో ఆడొద్దు!" అనడానికి బదులు, "బంతితో ఆడేటప్పుడు బయట ఆడుకో!" అనాలి.

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.

"ఐస్‌క్రీమ్ తినొద్దు ఆరోగ్యం పాడవుతుంది!" బదులు "పరీక్షలయ్యాక ఐస్‌క్రీమ్‌తో సెలబ్రేట్ చేసుకుందువు గాని!" అనడం. వద్దనే కొలదీ చేయా లనిపించే నైజాన్ని ఇది అరికడుతుంది.

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

ఐ టు ఐ కాంటాక్ట్

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

మీలో ప్రత్యేక టాలెంట్‌లు, గుణాలు

ప్రతి ఒక్కరిలోను ఏవో కొన్ని టాలెంట్ లుంటాయి. ఏ రెండు టెలిఫోన్‌లు ఒకే నెంబర్‌వి ఉండవు. ఏ రెండు బుర్రలకి ఒకే తెలివితేట లుండవు. పనికిమాలినవాడిగా స్కూళ్ళలో, కాలేజిలలో గుర్తించబడి చదువు సాగని ఎంతో మందికి ఇతర టాలెంట్‌లుంటాయి. ఉదాహరణకి, స్నేహితులను సంపాదించడంలో టాలెంట్ ఉండవచ్చు. అలా క్రమంగా రాజకీయ నాయకులతో స్నేహం చేసి నేడు అనేక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలకు, మెడికల్, డెంటల్ కాలేజిలకు ఓనర్లయిపోయిన వాళ్ళున్నారు.

కొన్ని క్వాలిటీలు చదువుకి ఉపకరిస్తే కొన్ని మార్కెటింగ్‌కి ఉపయోగపడతాయి. 10వ తరగతిలో తప్పి, కష్టపడి గట్టెక్కి ఇంటర్‌లో జేరి ఇళ్ళు వదిలి పారిపోయిన ఎంతోమంది సినీరంగంలో ప్రముఖులుగా ఉన్నారు. ఎవరి గొప్ప వారిది. మీకూ ఏదో ఒక గొప్ప ఉండే ఉంటుంది. అదేమిటో గుర్తించి ఈ క్రిందన రాసుకోండి.

ఇవీ నాలో ఉన్న టాలెంట్‌లు !

1)

2)

3)

4)

5)

మీకు ఈ టాలెంట్స్ ఉండడం గొప్పదనంగా ఫీలవండి !

మీ అక్క కొడుకుకి IIT లో సీటు వచ్చిందని మీ అబ్బాయికి రావాలని కోరుకుంటున్నారు. అందరికీ ఒకే టాలెంట్ ఉంటే ఎలా ? క్రికెట్ టీమ్‌లో అందరూ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేసేవారే ఉండి, ఒక్కరు కూడా బ్యాటింగ్‌లో, ఫీల్డింగ్‌లో నైపుణ్యం ఉన్నవారు లేకపోతే అప్పుడు ఆటకు అర్థం ఏమిటి ?

అందరికీ ఒకే టాలెంట్ ఉంటే, అందరూ ఇంజనీర్లో, అందరూ డాక్టర్లో, అందరూ సినీ హీరోలో అయిపోతారు. ఇక డాక్టర్లుకు పేషెంట్లు ఉండరు. సినిమా వాళ్లకు ప్రేక్షకులు ఉండరు.

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

అంతా పాజిటివే !

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

చిరునవ్వు రక్షణ !

గొడుగు వర్షం నుండి కాపాడు తుంది. ఒక చిరునవ్వు విచారాన్నుండి, అశాంతి నుండి కాపాడుతుంది. ఒక చిరునవ్వుకే ఇంతశక్తి ఉంటే రోజంతా చిరునవ్వుతో ఉంటే ఎంత లాభమో ఆలోచించండి. అలా రోజంతా చిరునవ్వుతో ఒకసారి గడపండి. అలా గడిపిన రోజు రాత్రి పడుకోబోయే ముందు - ఏయే సంఘటనలు, ఏయే అంశాలు గతంలో కంటే నేడు ఏ విధంగా భిన్నంగా ఉన్నాయో గమనించి రాసుకోండి !

ఒకసారి నవ్వండి సార్ !
నవ్వడానికి ఖర్చులేదు !

SMILE !

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**

ఎవరికి ఏ పద్ధతి?

గర్భనిరోధం పాటించడానికి ఎవరికి ఏ పద్ధతి ఉత్తమమో తెలియజేయగలరు.

- జబల్‌పూర్

జ. **పెళ్ళయిన కొత్తలో గర్భనిరోధం పాటించాలనుకొనేవారు** కంబైండ్ పిల్స్ (Duoluton, Ovral వగైరా) వాడడం అత్యుత్తమం. ఇక పిల్లలు కావాలని నిశ్చయించుకుని టాబ్లెట్లు వాడటం ఆపేసేక 1 నెలపాటు కండోమ్ వాడటం మంచిదని, అటుపైన మాత్రవే గర్భధారణకి ప్రయత్నించడం మంచిదని శాస్త్రవేత్తలంటున్నారు.

సంతానం కలిగేక: తల్లి బిడ్డకి పాలిస్తున్న స్త్రీలైతే మాత్రలు కాకుండా Today యోనిబిళ్లలు లేదా నిరోధ్ వాడటం మంచిది. అవి అసౌకర్యం అనుకుంటే కాపర్-టి వేయించవచ్చు. అదీ యిష్టం లేకపోతే కంబైండ్ పిల్స్ కాకుండా ప్రోజెస్టిన్ మాత్రమే ఉన్న టాబ్లెట్లు వాడాలి.

ఇటీవల వస్తున్న నారిస్టిరాట్ ఇంజెక్షన్లు, సహేలి మాత్రలు కూడా వాడవచ్చు.

పాలివ్వటం ఆపేసేక కంబైండ్ పిల్స్ వాడవచ్చును. లేదా పై పద్ధతులే కంటిన్యూ చేయవచ్చు.

సంతానం కనడం పూర్తయ్యాక, బిడ్డకి 5 సం॥లు వచ్చేక, శాశ్వత గర్భనిరోధానికై మగవాడు వేసక్టమీ చేయించుకోవాలి. లేదా స్త్రీకి ట్యూబెక్టమీ చేయించాలి.

ఇక **పెళ్లికాని వాళ్ళు** సెక్సుకి దూరంగా ఉండటవే మంచిది. ఈ సలహా రుచించని వారికి కండోమ్స్, కంబైండు పిల్స్, టుడే బిళ్ళలు మాత్రమే తగిన గర్భనిరోధకాలు.

ఒకవేళ ఏ పద్ధతీ పాటించకుండా అజాగ్రత్తగా సెక్సులో పాల్గొంటే ఐ-పిల్, అన్‌వాంటెడ్ వంటి "ఎమర్జన్సీ పిల్సు" ఉన్నాయి. ఆ అవసరం ఉన్నవారు రతి జరిగిన 72 గం॥ల దాటకుండా ఒక బిళ్ళ వేసుకోవాలి. అంతకంటే లేటయితే మాత్రలు పనిచెయ్యవు. పైగా ప్రతినెలా వేసేసుకునేవి కావు.

బ్లూ బాల్స్ అంటే

సర్, నాకు అస్తమానూ బీజాలు సలుపుతుంటే నేను డాక్టర్‌కి చూపించుకున్నాను. ఆయన స్కానింగు, పరీక్షలు చేసి, ఏంకాదు, "బ్లూ బాల్స్" అన్నారు. అంటే ఏమిటి? అవి ఎందుకు తయారవుతాయి. వాటివల్ల నష్టం ఉందా? ఆడవాళ్ళలో కూడా అలాంటి పరిస్థితి ఉంటుందా?

-గుంటూరు

మగపిల్లలు చాలాసేపు కామోద్రేకానికి గురై ఆ ఉద్రేకం భావప్రాప్తి, స్కలనమూ ద్వారా చల్లారకపోతే వారి బీజాల్లో నొప్పి, పోటు వస్తుంది. దీన్నే బ్లూ బాల్స్ అంటారు. ఆ పోటు హస్త ప్రయోగం కాని, రతి కాని చేస్తే వెంటనే తగ్గిపోతుంది. లేదా కాస్సేపటికి దానంత అదే తగ్గుతుంది.

ఆడవాళ్ళలో కూడా తీరని కామవాంఛ వల్ల యోనిప్రాంతం పోటుకి, సలుపులకీ లోనవుతుంది.

ఇద్దరి విషయంలో కూడా ఈ పోటు, సలుపులకీ కారణం పొత్తికడుపులోని అవయువాలలోను జననాంగాలలోను ఉండే రక్తనాళాల్లోకి రక్తం అధికంగా చేరుకోవడమే! దీన్ని వేసోకంజెశ్చన్ అంటారు. లైంగిక స్పందనల్లో ఇదొక భాగం. అయితే కామోద్రేకం మామూలుగా ఉండేటంతసేపే ఉన్నా, వెంటనే తీరినా బ్లూ బాల్స్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడదు. ఉద్రేకం తీరే పరిస్థితి లేనప్పుడు దాన్ని పొడిగిస్తే బీజాల్లో పోటు, నొప్పి, అసౌకర్యం ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల నష్టమేమీ లేదు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

గర్భిణీ స్త్రీ తెల్లబట్ట

నా భార్య 4 నెలల గర్భవతి. గర్భం ధరించిన నెల తరువాత నుంచీ యోని నుసి, యోని నుండి చిక్కని తెల్లని ద్రవం వస్తున్నాయి. ఇదేమైనా వ్యాధా? గర్భాశయానికి కాని, పిండానికి కాని ప్రమాదం ఉందా?

- ఎ.యస్.

జ : గర్భవతుల బీజవాహికలో చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. అందువల్ల గర్భవతులకి ఫంగస్ సంబంధమైన తెల్లబట్ట కలుగుతుంది. ఆందోళన పడక్కర్లేదు. దీనివల్ల గర్భాశయానికి, బిడ్డకూ ఏమీ హాని కలగదు. మీ డాక్టరు గారికి చూపిస్తే మందులు వ్రాస్తారు.

ఆరిపోయింది.

నా వయసు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 16 సం॥లు అయింది. మా చిన్నపాపకు 20 నెలలు. మా చిన్నపాపకి 9 నెలలు వయసపుడు అందరిమాటలు విని పాలు మానిపించాను. 10 రోజుల తరువాత మా అమ్మాయికి ఏ పాలూ పడక, డాక్టరుగారి మాటవిని తిరిగి పాలు పెట్టాను. కాని అప్పటికే పాలు పూర్తిగా పోయాయి. అలాగే పెట్టి చూసాను. ఫలితం లేదు. నేను కావాలని ఈ పని చేయలేదు. పాప పాలు విపరీతంగా త్రాగుతుండేది. దానివల్ల నా చనుమొనల చుట్టూ ఒరిసి ముక్కలు పోయి మంట, బాధ పుట్టింది అందువల్ల మానిపించాను. మా పాప గేదె పాలకు అలవాటు పడింది.

ఇప్పుడు సమస్య నాకు వచ్చింది. నా ఛాతీ పూర్తిగా ఆరిపోయి మగవాళ్ళ ఛాతిలా తయారయింది. బయట తిరడానికి సిగ్గుగా ఉంది. ఇక మా ఆయనగారి దగ్గరయితే చాలా సిగ్గుపడుతున్నాను. పిల్లకి పాలు పెట్టనందుకే ఇలా అయింది అని తిడుతున్నారు. ఇక నాకు ఛాతీ రాదా? రావాలంటే నేనేం చేయాలి? మా పాప రోజుకి 4,5 సార్లు చీకుతుంది. 1,2 ని॥లు నేను గట్టిగా పిండితే 1,2 చుక్కలు బలవంతం మీద వస్తున్నాయి. మీ సహాయం కోరి ఈ లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. నాకు మార్గం చూపించండి. నేను సన్నగా ఉంటాను. మా యింటి దగ్గర చాలా మంది ఒక మందు వాడుచున్నారు. 1,2 నెలల్లో

లావుగా తయారవుచున్నారు. ముఖాలు మాత్రం బాగోవటం లేదనిపిస్తుంది. అది మంచిదేనా? ప్రమాదమా?

- కాకినాడ

మీరు పాపకు పాలు పట్టనందువల్ల మీ ఛాతీ ఆరిపోయిందనుకోవడం పొరపాటు. 9-12 నెలల తర్వాత పిల్లలకు పాలు తప్పక మాన్పించాలి. అంతే కాదు వాళ్ళు రొమ్ములు చీకే అలవాటు మాన్పించాలి. మీరు గారాబం కొద్దీ వదిలేస్తే కొన్నేళ్ళు అలా చీకుతూనే ఉంటారు. అంచేత ఆ అలవాటు కూడా వెంటనే మాన్పించండి.

పాలు మాన్పించిన కొత్తలో రొమ్ములు హఠాత్తుగా వాడిపోయినట్లవుతాయి. మళ్ళీ కొద్ది వారాల్లో మామూలు స్థితికి వస్తాయి. **ఎటొచ్చీ మీరు పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.** చేసే పనికి తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. **వేళకు తినడం, వేళకి నిద్రపోవడం కూడా ముఖ్యమే. మీరు పౌష్టిక లోపంతో ఎండిపోతుంటే రొమ్ములెట్లా అభివృద్ధి చెందుతాయి?** వాటిలో ఉండేది కొవ్వేకదా! **శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా రొమ్ముల్లో చేరదు.** కనుకనే బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోమంటున్నాము. అంతేకాక, **సౌష్టవం** పుస్తకంలో రొమ్ముల అభివృద్ధికి మేము సూచించిన వ్యాయామాలు చెయ్యండి. తప్పక ఫలితం ఉంటుంది. అనవసరంగా ఏమందులూ తినొద్దు. **(పై పుస్తకం కావలసినవారు రు.5 పోస్టేజి స్టాంపు పంపితే పుస్తకం ఉచితంగా పంపుతాము).**

బాతు - బంగారు గుడ్డు

ప్ర : నేను బోర్డర్‌లో పనిచేస్తున్నాను. ఇటీవల సెలవుమీద ఇంటికి వచ్చినపుడు ఆలిండియా రేడియో 'వెలుగుబాటలో" మీ సమాధానాలు విని నా సమస్య రాస్తున్నాను.

నేను మిలటరీలో ఉన్నందువల్ల మాకు ఏడాదికి ఒకసారి మించి సెలవుదొరకడం కష్టం. అంతకాలానికి ఇంటికి వచ్చేక భార్యతో ఎంతో సుఖపడాలని ఉంటుంది. 3-4 రోజులు బాగానే ఉంటుంది. కాని అటుపైన శరీరం సహకరించదు. మనసులో కోరిక ఉన్నా... పురుషాంగం సరిగా స్తంభించదు. దాంతో ఇద్దరం అసంతృప్తికి లోనవుతున్నాం. సెలవు అయిపోయేసరికి ఎంతో బాధతో డ్యూటీకి పోవలసివస్తోంది. నాభార్య కూడా నన్ను విసుకుంటున్నది. నేను ఈ ఆపదనుంచి గట్టెక్కడం ఎలాగ?

-విజయనగరం

జ : మీలా ఏడాదికో ఆర్నెల్లకో ఇంటికొచ్చే పురుషులు ఇంట్లో ఉండే కొద్ది రోజులలోనూ "వీలైనంత ఎక్కువగా" ఆనందాన్ని "రాబట్టుకుని" దాన్ని పదిలంగా మనసులో దాచుకుని, ఆ జ్ఞాపకాలతో మళ్ళీ యింటికొచ్చే దాకా గడిపేద్దామని చూస్తారు. ఇది "ఆశ".

కాని ఆశ వేరు అవసరం వేరు. అలాగే అవసరం వేరు, వాస్తవం వేరు. మీరు ఇంటికొచ్చిన మొదటి 3-4 రోజులూ తృప్తిగా సెక్సులో పాల్గొన గల్గుతున్నారు కదా! మీలో ఏదైనా లోపం ఉంటే అలా పాల్గొనలేరు. ఆ 3-4 రోజుల సెక్సు వల్ల అప్పటిదాకా మీలో గూడుకట్టుకుని ఉన్న 'ఆకలి' తీరి శరీరం తృప్తి పడుతుంది. **అక్కణ్ణుంచి మీరు స్లో అవ్వాలి. అంటే మీ శరీరం, మనసు పూర్తిగా కోరినప్పుడే సెక్సులో పాల్గొనాలి.** అలాకాక, "మనం ఉండేది ఇంకో 15 రోజులే! ఈ 15 రోజుల్లోనే మేగ్జిమం ఎంజాయ్ చేయాలి" అనుకుంటూ – కోరికలు చాలకపోయినా, శరీరం సహకరించకపోయినా ఎలాగోలా సెక్సులో పాల్గొందామని చూస్తే అంగస్తంభనాలు విఫలమవుతాయి. భార్య విసుక్కుంటుంది. మీలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. అదీ సంగతి. నా ఉద్దేశ్యంలో మీ సమస్యకి యింతకంటే కారణం కనబడ్డంలేదు.

మనసులో ఆందోళన తొలగించుకుని... రిలాక్స్‌డ్‌గా మీ విషయం అర్థం చేసుకుని, తద్వారా మనసులోని కోరికల్ని అనుసరించి ఎన్నాళ్ళకొకసారి గాఢమైన కోరిక కలిగితే అన్నాళ్ళకే సెక్సులో పాల్గొండి. శరీరాల్నే కాక మనసుని కూడా పంచుకోండి. క్వాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీ సెక్సు ముఖ్యం – అదే మీ మనసుల్ని తృప్తితో నింపుతుంది. అప్పుడే సమస్యలు కలగవు.

ఇప్పుడే ఆపరేషన్ చేయించాలా?

మా అబ్బాయికి సంవత్సరం మీద ఆరు నెలలు నిండేయి. వాడికి రెండు బీజాలలోను ఒకటి లేదు. పుట్టుకనుంచీ ఒక బీజమే ఉంది. మా డాక్టరుగారిని అడిగితే రెండో బీజం కడుపులో ఉంటుందన్నారు. చాలా మందికి ఏడాదీ, ఏడాదిన్నరలోపు దానంత అదే కిందకి దిగుతుంది, లేకపోతే అపుడు యూరాలజిస్టుకి చూపిద్దాం అన్నారు. యిప్పుడు

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

యూరాలజిస్టు గారు వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలంటున్నారు. చాలా చిన్న పిల్లాడు కదా ఇంకొన్నేళ్ళు ఆగి చేయిస్తే మంచిదని మా అభిప్రాయం. ఏం చెయ్యాలో పాలుపోవడం లేదు.

–నర్సీపట్నం

జ : బీజాలను బీజకోశంలోకి దింపే ఆపరేషన్‌ని లేత వయసులో చేయడమే ముఖ్యమండీ. తర్వాతెపుడో 10 ఏళ్ళకో 5 ఏళ్లకో చేయిస్తే నష్టం ఏంటంటే – i) ఆ పిల్లాడికి భవిష్యత్తులో సంతానం కలిగే యోగ్యత పోవచ్చు. ii) ఉత్తరోత్తరా ఆ బీజాలకు కేన్సరువచ్చే అవకాశాలు అధికమవుతాయి. iii) తన బీజాలు అందరిలా లేవనే దాని ప్రభావం కౌమారంలో ఆ పిల్లాడిలో ఆత్మ న్యూనతకు దారితీస్తుంది. ఆత్మన్యూనత ప్రభావం జీవితంపై చాలా చెడ్డగా ఉంటుంది. iv) లేత వయసులో గాయం మానినంత త్వరగా, సులువుగా తర్వాత్తర్వాత జరగదు. కనుక మీరు ఇప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించడమే సరైన పని.

పరధర్మో భయావహ

నాకు ఒక స్నేహితుడు ఉన్నాడు. ఆయనకు మొదటి భార్య, ఒక కొడుకు ఉన్నారు. ఈయన భార్య దగ్గర నెలకు రెండు మూడు సార్లు మాత్రమే కలుస్తూ ఉండేవాడట. భార్య ఆపుకోలేక వేరే దారిన పడింది. ఆ సంగతి తెలిసింది. వదిలేశాడు. రెండవ భార్యను చేసు కున్నాడు. 3 సం॥లు అయింది ఇంకా పిల్లలు కాలేదు. ఆయన మా దగ్గర పని చేసేవాడు. ఒక రోజు హఠాత్తుగా జ్వరము వచ్చిందని పని మానేశాడు. నెలవరకు కనిపించలేదు. ఎందుకు అని వాళ్ళ యింటికి వెళ్ళాను. ఆయన పరిస్థితి చాలా ఆందోళనకరంగా ఉంది. అది చూసి ఆయనను వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళాను. 10 రోజులలో తగ్గింది. ఆ తరువాత ఆయన భార్య ఒకరోజు మా యింటికి వచ్చింది. 'నీకు పిల్లలు పుట్టలేదు కనుక నేను వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటాను' అని ఆమె భర్త చెప్పాడట "ఆయన నా వద్ద నెలకు రెండు మూడు సార్లు మాత్రమే కలుస్తాడు. అండము విడుదలయ్యే సమయానికి కలువడు. ఇప్పుడు కలవండి మనకి పిల్లలు పుడతారు అని చెపితే సెక్స్ గురించి ఎక్కువ ఆలోచనలు చేయరాదు అని చెపుతాడు" అని చెప్పింది.

డాక్టర్ల వద్ద చూపిద్దాము పదండి అంటే! ఆయన వినడానికి సిద్ధంగా లేదు. నేను ఒకరోజు ఆయనకు చెప్పాను పూషాగారు హైద్రాబాద్ వస్తారు అక్కడ చూపిద్దాము అని చెప్పాను. అందుకు ఆయన నా సంసారం గురించి నీ కనవసరం అని చెప్పాడు.

ఆయన భార్య నాతో చెపుతుంది.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం
"వైటెక్స్"

వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు,
బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన
ఆయుర్వేదౌషధం.
స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

"మీరు ఆయన గురించి అంతా తెలిసిన వారు నేను గర్భవతి అయ్యేవరకు మీరు నాతో ఉండండి" అని చెప్పింది. అందుకు నేను "నాకు పెళ్ళయింది నాకు వేరే స్త్రీలతో సంబంధం అంటే నచ్చదు" అని చెప్పాను. ఎంత చెప్పినా వినటం లేదు. ఆఖరికి ఒక మాట చెప్పింది. కేవలం పిల్లలు కానందుకు నా భర్త నన్ను వదిలేసి ఇంకో పెళ్ళి చేసుకుంటాను అని అంటున్నాడు. డాక్టర్ల వద్దకు పోదాము అంటే అవసరము లేదంటాడు. రోజు విడిచి రోజు కలువమంటే వద్దంటాడు. గత్యంతరము లేక మిమ్మల్ని అర్థిస్తున్నాను తప్ప కామం కొరకు కాదు. కనీసం ఒక సంతానమైనా అయితే నా బ్రతుకు నిలబడుతుంది అని చెపుతుంది. నాపై దయ ఉంచి దీనికి పరిష్కారము తెలుప గలరు.

–ఎస్.

జవాబు : మీరు ఏ నిర్ణయం తీసు కున్నా మీ అంతరాత్మకు వ్యతి రేకంగా మాత్రం చెయ్యకండి. అనగా 'ఇది మంచి పద్ధతి' అని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మిన మార్గాన్నే మీరు అనుసరించాలి. ఎందు కంటే పర్యవసానాలు ఎదుర్కొనాల్సింది మీరే!

ఈమె విషయానికొస్తే ఈవిడ భర్త తన తొలి భార్య ఎవరితోనో తిరిగిందని ఆమెను వదిలేశాడు. ఇప్పుడీమెను సంతానం లేదనే వంకతో వదిలి పెడతా నంటున్నాడు. సంతానం అడ్డదార్లో పొందినంత మాత్రాన ఆవిడ కాపురం నిలుస్తుందా? ఈ రంకు బయట పడిన నాడు (అదెలాగూ తప్పదు; కొన్ని విషయాలు దాగవు) ఆ కారణం వల్ల కూడా అతను మళ్ళీ విడిచి పెడతాడు.

మధ్యలో మీరు యిరుక్కోవడం దేనికి?

మీకెట్లాగూ వేరే స్త్రీలతో సంబంధం నచ్చదు! నచ్చని పని చేస్తే విఫలమవు తారు. కాదు విజయవంతులైనా మీ భార్యపట్ల మీరు చేసిన ద్రోహం మీ మనసుని వెంటాడుతుంది. ఈవిడేమో మీ వల్ల పుట్టిన బిడ్డను చంకనేసుకుని సుఖంగా పోతారు; మీ పాపం బయట పడితే మీ సంసారంలో జీవితకాలానికి సరిపడా చిచ్చు రేగుతుంది!

ఇవి మీరు దృష్టిలో పెట్టుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. కొరివితో తల గోక్కోకండి!

పురుష సాఫల్యత

పురుషుడి వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య, (count) చలనము (motility) తక్కువలో తక్కువ ఎంతుండాలి. వాల్యూమ్ ఎంత ఉండాలి? కణాల సంఖ్య 60-90 మిలియన్లు ఉన్నవారికి కూడా కొందరిలో కణాల చలనం 20% మాత్రమే ఉండటానికి గల కారణాలేమి? కౌంటు పెరిగితే మోటిలిటీ పెర్సంటేజి పెరిగే అవకాశమున్నదా? ఫెర్టిలిటీ పెరగడానికి ఏఏ పదార్థములు తీసుకోవలెను? వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం ఎక్కువలో ఎక్కువ ఎంత ఉంటుంది? -ఆర్..జి., నిజామాబాద్

జవాబు : తక్కువలో తక్కువ ఎన్ని కణాలుండాలి? అనే ప్రశ్నకు జవాబు లేదు. గర్భాన్ని కలిగించేది ఒక్క వీర్యకణమే.

కాని ఆ ఒక్క కణం విజయవంతంగా ఆ పని నిర్వహించా లంటే అనేక లక్షల వీర్యకణాలను పురుషుడు విడుదల చెయ్యాలి వస్తోంది. వీర్యకణాల సంఖ్య, నాణ్యత ఎంత తక్కువైతే గర్భం రావటం అంత ఆలస్య మౌతుంది, కష్టమవుతుంది.

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

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**

వరంగల్‌లో ...

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

Online: www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

10 మిలియన్ల కణాలున్న వారి వల్ల కూడా గర్భాలొచ్చినై. కాని అలాంటి సందర్భాలు తక్కువ! కనుక మనం 'తక్కువలో తక్కువ' కణాల గురించి కాకుండా "సగటున" వీర్య లక్షణా లెలా ఉంటాయో చెప్పుకోవడం సబబు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం గర్భం కలిగించడానికి గాను పురుషుడి వీర్యపు రాశి (వాల్యూమ్) 2 ml ఉండాలి.

ప్రతి మి.లీ. వీర్యంలో కణాల సంఖ్య 20 మిలియన్లకు పైబడి ఉండాలి. వాటిలో 75% పైగా బ్రతికినవై ఉండాలి.

బతికున్న వాటి చురుకైన చలనశక్తి 30% మించి ఉండాలి. వాటిలో ''చురుగ్గా, నిటారుగా, ముందుకి'' ఈదుకుంటూ పోయే కణాలు 25% పైబడి ఉండాలి.

అవకరాలేమీ లేని వీర్యకణాలు 30% పైబడి ఉండాలి. 20 శాతం కన్నా ఎక్కువ కణాలు ఒకదానికొకటి అతుక్కో కూడదు. వీర్యంలో తగినంత ఫ్రక్టోజు (చక్కెర పదార్థం) ఉండాలి.

ఈ లక్షణాలన్నీ ఉన్న వీర్యం మాత్రమే సంతానోత్పత్తి కలిగించ గలుగుతుంది.

అయితే వీర్యంలో ఎన్నో రసాయనిక పదార్థాలు ఉన్నాయి. చాలా వాటి లోపాలను గుర్తించడమే కష్టం. కనుకనే అన్నీ బాగానే ఉన్నట్టు కనిపించే వీర్యం వల్ల కూడా ఒకోసారి గర్భం రాదు.

ఇక ఎక్కువలో ఎక్కువ గురించి చెప్పాలంటే వీర్యకణాల సంఖ్య 1 మి.లీ.కి 250 మిలియన్లూ, ఆ పైనా ఉన్నవారికి కూడా (పోలీజూస్పెర్మియా) గర్భం రావటం కష్టమవుతోంది.

ఇకపోతే వీర్యకణాల సంఖ్య బాగుండి

చలనం బాగులేకపోవడాన్ని ఎస్తినో స్పెర్మియా (aesthenospermia) అంటాం.

బీజకోశంలో వెరికోసీలు ఉండటం, టైటు డ్రాయర్లు వాడటం, బీజాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావటం, పోషకాహార లోపం, శారీరక అనారోగ్యం... ఏదైనా దీనికి కారణం కావచ్చు. చికిత్స చేస్తే చలనం చక్కగా పెరుగుతుంది.

ఫెర్టిలిటీ పెరగడానికి ప్రత్యేకించి ఏవో కొన్ని పదార్థాలు తినటం సరికాదు. అన్ని రకాల పోషక విలువలూ ఉండాల్సిన నిష్పత్తిలో ఉన్న సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి; మత్తు పానీయాలు, ధూమపానం, మాదక ద్రవ్యాలు మొ॥ వాటికి దూరంగా ఉండాలి; వేళకు నిద్ర, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి – ఇవన్నీ ఖచ్చితంగా పాటిస్తే ఆరోగ్యమూ ఆనందమూ, సాఫల్యతా కలుగుతాయి.

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids

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

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

Online:
www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

పాసయ్యేలా చెయ్యండి.

నా వయస్సు 48 సం॥లు. సన్నగ, పొట్టిగ ఉంటాను. నాకు BP, Sugar లాంటివి ఏమి లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే– Impotency. దాని గురించి విపరీతంగా ఆలోచించటం వల్ల నిద్ర పట్టకపోవడం, Gas Trouble, Digesting trouble ఉన్నవి. అవి ఇంచుమించు 25 సం॥ల నుండి ఉన్నాయి. నాకు 3 గురు పిల్లలు. ఇంక ఎందుకు అనుకున్నాను. కాని సమస్య అంతా నాకు బయటనుండి Offers వస్తున్నాయి. అక్కడ fail అవుతున్నాను. నిజంగానే నాకు Sexual Weakness ఉంది. నాకు తెలుసు. నా Mrs.కి కూడా తెలుసు. ఏదో సరిపెట్టు కుంటోంది. కాని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బయటకి వెళ్లినపుడు Erection అవటంలేదు. పాపం వాళ్లుకూడా నాకు మంచి Support ఇస్తున్నారు. ఇంకొకసారి ప్రయత్నం చేద్దాం కంగారు పడకండి బాధపడకండి అంటున్నారు. అయినా Success కాలేకపోతున్నాను. ఈ వయసులో బయట అంత అవసరమా అనుకోవచ్చు. ఎందుకో కొంతమంది నేనంటే చాలా ఇష్టపడతారు. వాళ్ళే రమ్మంటారు. అందువలన వెళ్లవలసి వస్తుంది. వెళ్ళిన తరువాత Fail అవుతున్నాను. గజనీ మొహమ్మద్‌లా ఎప్పటికైనా Pass అవ్వాలనేదే నా కోరిక.

అందువల్ల హోమియో వైద్యం 1 సం॥ వాడాను. ఫలితం లేదు. తరువాత ఆయుర్వేదంలో చిట్కావైద్యాలు అన్ని కష్టపడి వాడి తయారుచేసి వాడాను. ఫలితం శూన్యం. ఈ మధ్య అలోపతి వాడాను. మానసిక డాక్టర్‌గార్కి చూపిస్తే Erection బాగానే అయ్యింది. ఆ ధైర్యంతో Girl Friend దగ్గరకు వెళ్లాను. Friend Room లో కలిశాను. ఎటువంటి భయం ఇబ్బంది లేదు. కాని Erection అవలేదు. ఇక లాభం లేదు Hypnotist ని కలవాలి అనుకున్నాను. మీ పత్రిక చూశాను. సరే చివరగా ప్రయత్నం చేద్దామని లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. నా Problem మీకు అర్థమైఉంటుంది. మానసికంగా . వయస్సు. Sexual Weakness.

ఈసారి నేను పాస్ అవ్వాలి. అదే నా కోరిక. నన్ను పాస్ చేయిస్తే మీమేలు ఎప్పటికి మరచిపోను సరికదా ఇంక ఎవ్వరితో Friendship కూడా చేయను. ఇద్దరిదగ్గర Fail అయ్యాను. అక్కడే పాస్ అయితే చాలు. మందులు వెంటనే పంపించగలరు.

జ : మీకు అంత తీరని ముచ్చటగా ఉంటే ముందుగా కార్డియాలజిస్ట్‌చే మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుని ఆపై ఆయన ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై సిల్డెనాఫిల్ కాని, టాడలాఫిల్ కాని వాడుకోండి. (ఇవి హార్టు పేషెంట్లు వాడకూడని మందులు).

కాని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి – మీరు అనుసరిస్తున్న మార్గం సరైనది కాదు. దానివల్ల మీరు కాలర్ ఎగరవేసుకుని తిరగగలరేమోకాని, ఇలాంటి పనుల పర్యవసానం ఒకోసారి ఘోరంగా ఉంటుంది. ఆపైన మీ యిష్టం.

సెక్సుదండయాత్రల్లో ఎలాగైనా జయించాలనే ఉబలాటంలో మీరు

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.

క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ మీద దృష్టినిలపటం లేదు. ఎవరిముందో పరువునిలుపుకొని అక్కడ మీ మగతనం చాటుకొనేందుకు చేస్తున్న ఘోరతపస్సులో కొంత శాతం యింట్లో అసంతృప్తితో అలమటిస్తున్న భార్య (ఆ మాట మీరే అన్నారు!) కోసం చెయ్యలేరా?

ఇంట గెలిచి రచ్చగెలవ్వయ్యా స్వామీ! ఉట్టికెగరలేక స్వర్గానికెందుకు? ఫాల్స్ ప్రెస్టిజ్‌కి పోకండి. మీకు కావలసిన చికిత్సేదో తీసుకుని మీ భార్యతోనే సుఖపడమని మా సలహా.

సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యకరమైన కామవాంఛ, స్తంభన శక్తితో మంచి ఫలితం కావాలనుకుంటే వైటెక్సు, ఎక్స్‌టోన్ కోర్సు 3-5 నెలలు వాడుకోండి. అలాగే గ్యాస్ట్రబుల్ విముక్తికి 'యష్టిమధు' వాడుకోండి.

మళ్ళీ తగ్గుతాయా?

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

– ఎస్.ఎన్., కరీంనగర్

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

– ఉష్ణోగ్రత

– అనారోగ్యం

– మానసిక వత్తిడి, ఆందోళన, జబ్బులు

– హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత

– బీజాల వ్యాధులు, బీజకోశ దోషాలు (ఉదా: వెరికోసీల్, దీర్ఘకాలిక హైడ్రోసీల్, ఫైలేరియాసిస్)

– బీజాలకు దెబ్బతగలటం

– బీజాలు క్షీణించడం

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

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

యోనిలోంచి శబ్దాలు

నాకు 29 సు॥లు ఇద్దరు పాపలు. చిన్న పాప డెలివరీ చాలా కష్టమైంది. కనుక నాకు చిమ్మటలు (ఫోర్‌సెప్స్)తో తీసినారు. కిందికి కుట్లు పడినవి. అప్పటి నుంచి నాకు యోనిరంధ్రము పెద్దగా అయింది. డెలివరీ అయి సం॥రం గడిచినా మార్పులేదు. నడిచినా, రతిలో పాల్గొన్నా యోనిలోంచి శబ్దము వస్తోంది. రోజుకి 3,4 సార్లు అయితది. ఎవరితో

మాట్లాడినా, కూర్చున్నా భయంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు శబ్దమొస్తుందోనని సిగ్గుతో మానసికంగా చాలా బాధపడుతున్నాను.

- టి.యం., సిద్దిపేట

జ : ప్రసవ సమయంలో యోని దిగువ గల చర్మం చిరిగి యోని వసారా పెద్దదైపోతుంది. కుట్లు చక్కగా వేస్తే ఈ సమస్య రాదు. కాని ఒకోసారి కుట్లు బాగానే కుట్టి, చర్మం కూడా బాగానే అతుక్కునప్పటికీ లోపలి కండరాలు సాగిపోయి, రతిలో సుఖం లేకుండా పోతుంది. పైగా యోని ద్వారంలో ఏర్పడ్డ అసహజమైన కాళీవల్ల దాన్లోంచి యోనిలోకి గాలి ప్రవేశించి, కూచున్నప్పుడో, లేచినప్పుడో, రతిలోనో ఆ గాలి శబ్దం చేసుకుంటూ బయటకి వస్తుంది.

ఇది పోవాలంటే రెండు మార్గాలు : 1. 'సౌష్ఠవం' అను పుస్తకంలో 'పురుళ్ళ వల్ల వసులు బారిన' యోని కండరాలు గట్టి బడటం కోసం మేము వ్రాసిన వ్యాయామాలు చెయ్యండి. అంతేకాక యోనికండరాలను రోజుకి 20-30 సార్లు బిగించి విడుస్తూండటం అభ్యసించండి. (మూత్రపు ధార ఆపేటప్పుడు కండరాలెట్లా బిగిస్తారో, అలా!) నెలా, రెణ్ణెల్లపాటు యిలా చేస్తే మీ సమస్య తగ్గిపోతుంది. (పై పుస్తకం కావలసినవారు రు.5 పోస్టేజి స్టాంపు పంపితే పుస్తకం ఉచితంగా పంపుతాము).

2. లేని పక్షంలో మంచి గైనికాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. ఆమె పరీక్ష చేసి మీకు అవసరమనిపిస్తే కాల్పోపెరినియోరఫీ (చిన్న ఆపరేషను) చేసి యోని ద్వారాన్ని రిపేరు చేస్తారు.

అభిసారిక

ఎక్కడినుంచైనా కన్సల్ట్ చేయండి!

అభిసారిక ఎడిటర్, సెక్సాలజిస్ట్ **డా. పూషాను** సెక్సు సమస్యల విషయంలో సలహాలకై ఫోన్ ద్వారా కాని స్కైప్, వాట్సాప్, వైబర్, ద్వారా కాని సంప్రదించవచ్చు.

కన్సల్టేషన్ ఫీజు:

ఆడియో కన్సల్టేషన్ 20ని. (ఫోన్): రు. 350

విడియో కన్సల్టేషన్ (స్కైప్)20ని.: రు. 500

ఎపాయింట్‌మెంట్‌కై: www.abhisarika.com

నోటిమాత్రలు

నా భార్య సుమారు 6 నెలల నుంచి గర్భనిరోధం కొరకు 21 రోజులు వాడే టాబ్లెట్లు వేసుకుంటోంది. గత 3-4 నెలలుగా ఆమెలో కామవాంఛ తగ్గిపోయింది. ఈ మాత్రల వల్ల అలా జరుగుతుందా? ఇంకేమైనా ఇతర కారణాలున్నాయా?

జ : కామవాంఛ తగ్గడానికి వేలాది కారణాలున్నాయి. ప్రధానంగా చెప్పుకోవలసినవి మనసు ఇతర విషయాలపై లగ్నం కావడం, భార్యాభర్తల మధ్య చిరచిరలు, మానసిక వత్తిడులు, సమస్యలు, హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు, గర్భం ధరించడం, బి.పి. మొ॥ వాటికి వాడే మందులు, సైకోట్రోపిక్ మందులు మొ॥వి. మీరు అనుమానించినట్టు ఫేమిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు కూడా కొందరిలో కామవాంఛను తగ్గిస్తాయి. ఆమెకి పైన చెప్పిన ఇబ్బందులేమీ లేని పక్షంలో, గర్భనిరోధక మాత్రలు ఓ 2-3 నెలలు మానేసి నిరోధ్/టుడే బిళ్ళలు వంటి మార్గాలు పాటించండి. మళ్ళీ ఆమెలో వాంఛ పుంజుకోవచ్చు. ఏ మందుల ప్రభావమైనా వాడినంతకాలమే (కొంచెం అటూ, ఇటుగా) ఉంటుంది. కనుక వాటివల్ల శాశ్వతంగా వాంఛ పోతుందేమో అని మాత్రం సందేహించకండి.

నీర్రై పోతోంది

నాకు హస్తప్రయోగం 5 సం॥లుగా అలవాటు. ఇప్పుడు 21 సం॥లు. నేనొకటి గమనించాను. వీర్యం పడినప్పుడు చిక్కగా పడుతోంది. కాస్సేపటికి చూస్తే నీళ్ళలా కరిగిపోతుంది. ఇదేమైనా లోపమా? నా ఒక్కడికే అలా అవుతోందా?

- జగిత్యాల

ఏం కాదు. అందరికీ అంతే! వీర్యం పురుషాంగం నుంచి ఫోర్సుతో వెలువడేటప్పుడు అది చిక్కగా ఉంటే వీర్య కణాలు జల్లుకుపోకుండా ఉంటాయనో, లేక వీర్యపు రాశి దూరంగా చిమ్మబడాలనో భావించి అలా నిర్దేశించినట్టుంది ప్రకృతి. ఒక కాగితాన్ని విసిరేదానికీ, కాగితపు ఉండని విసిరేదానికి తేడా లేదా? అలాంటిదే యిదీ!

వీర్యాన్ని చిక్కబరిచే రసాయనాలు శుక్రకోశాల్లో ఉత్పత్తి అవుతాయి. వీర్యం బయటకు విడుదల కాగానే అది పలచబడకపోతే అందులోని వీర్యకణాలు చురుగ్గా ఈదే వీలుండదు. (అవి చురుగ్గా ఈదకపోతే గర్భాశయంలోకి చేరి

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన

ఈ దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

పేరు, ఊరు	F/M
శ్రీనివాస్, అనిత, మహారాష్ట్ర నాందెడ్	కొడుకు
కొనతము తిరపతిరెడ్డి, జయలక్ష్మి, కథలాపూర్, అంబరిపేట్	కూతురు
దేవ రాజేందర్, రూప (రాయికల్)	కూతురు
చందోలి జీవన్, కవిత (నక్కలపేట, ధర్మపురి)	కొడుకు
గొట్టిముక్కల ప్రవీణ్, సౌమ్య, యూసఫ్‌నగర్, కొరుట్ల	కొడుకు
అనిల్ కాంబ్లే, శోభ, నాందేడ్ (మహారాష్ట్ర)	కూతురు
సుక్షేత్రం ప్రసాదరావు, విజయ, కరీంనగర్	కొడుకు
పుట్లా సుధాకర్, పూర్ణిమ, ధర్మపురి	కొడుకు
బాస మహేందర్, శ్రీదేవి, కొరుట్ల, వెంకటపూర్	కూతురు

బేబి జాహ్నవి
D/o
సత్యనారాయణ,
రాధ
కొడిమ్యాల్

చి. మణిదీప్ కుమార్ s/o గంగారాం, శ్రీలత, గోవిందారం

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

గర్భం కలిగించలేవు).

కాబట్టి స్ఖలించిన 25-30 నిమిషాల్లో వీర్యం కావాలనే పలచబడుతుంది. స్ఖలించిన వీర్యాన్ని పలుచన చేసే ఎంజైమ్స్‌ని ప్రోస్టేటుగ్రంథి విడుదల చేస్తుంది. వీర్యంలో శుక్రద్రవము ప్రోస్టేటు ద్రవమూ... రెండూ కలిసి ఉంటాయి.

వ్యాయామం చేస్తే సెక్సు బలహీనత వస్తుందా?

వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల

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

-మచిలీపట్నం

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

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

ఎలా బ్రతికేది?

ప్ర : మాది మేనరికము. మా అమ్మా నాన్నలకు యిష్టంలేదు. అలాగే వాళ్ళ అమ్మా నాన్నలకు యిష్టం లేదు. యిద్దరికీ యిష్టం లేకుండా నన్ను బావ పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. నాకు పెళ్ళినాటికి పెళ్ళి అంటే ఏమిటో తెలియదు. అలా జరిగిపోయింది. నాకు చిన్నప్పటినుండి చాలా భయం. అందుకని మా నాన్నగారు హాస్టల్‌లో చేర్పించినారు. పెళ్ళి అయిన దగ్గర్నుండీ యిబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. అత్తమామలకు యిష్టం లేని పెళ్ళి కావటం వలన వాళ్ళు నన్ను సరిగ్గా చూడటంలేదు. అంతేగాక ఏవేవో మాట్లాడుతుంటారు. వంటరాదు, వంట చెయ్యటం చేతగాదు అని తోటికోడళ్ళు సూటిపోటి మాటలు అంటూ ఉంటారు. అందువలన పెళ్ళి అయిన దగ్గర్నుంచి పుట్టింటిలోనే వున్నాను. అత్తవారింట అసలు వుండటం లేదు. ఒకసారే నన్ను యిన్ని సమస్యలకు గురి చేసినవారు అమ్మానాన్నలు అని, బావ అని వాళ్ళమీద అనవసరమైన కక్షలు పెంచుకొని వాళ్ళతో పలకటం మానేసాను. శారీరకంగా, మానసికంగా అనేక వత్తిడులకు గురి అయ్యాను. మానసిక పరిస్థితుల వల్ల ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతింది. విపరీతమైన తలనొప్పి. తలనొప్పి ఎక్కడ చూపించినా తగ్గలేదు. మైగ్రేన్ తలనొప్పి అని చెప్పినారు. కాని మానసికంగా ఏమీ ఆలోచించకుండా ఉంటే తలనొప్పి రాదు. రతిలో తలనొప్పి, కడుపులో నొప్పి వుంటుంది. అసలు రతి అంటేనే యిష్టం లేదు. యిప్పుడు పిల్లలు కావాలని అందరూ ఒకటే గొడవ. నాకు మాత్రం యిష్టం లేదు.

నా వయసు 18 సం॥లు. నాకు 2 సంవత్సరముల వయస్సులో పోలియో వచ్చింది. ఆపరేషన్ చేసినారు. కాని తగ్గలేదు. ప్రస్తుతం షూబూట్ వేసినారు. మాది మేనరికం కాబట్టి, మరి నేను పోలియో వ్యాధితో బాధపడుతు అందరిలాగ నడవలేను కదా అటువంటప్పుడు నాకు పిల్లలు అక్కర్లేదు. కాని నన్ను పెళ్ళి చేసుకుని, నేనంటే పిచ్చి ప్రేమ, అభిమానం గల నా భర్త నాకు పిల్లలు కావాలి అని అంటున్నారు. కాని నాకు మంచి పిల్లలు పుట్టరు కదా. నాకు పుట్టేవాళ్ళకు కూడా ఏవైనా జన్యుసంబంధ దోషాలు వస్తాయని అనుమానంతోనూ, ఈ మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి వల్ల, మానసిక పరిస్థితుల వల్ల పిరికితనం, భయం ఏర్పడ్డాయి. వీటి అన్నింటివల్ల నాకు పిల్లలు అక్కర్లేదు అనుకుంటున్నాను. నన్నే అత్తగారు సరిగ్గా చూడరు. అటువంటిది నా పిల్లలని మాత్రం చూస్తారని నమ్మకం లేదు.

మరి మాకు మంచి పిల్లలు పుడతారా లేదా అని అనుమానం. మీ అభిసారిక 4 సం॥ల నుండి చదువుతున్నాను. నన్ను మీరే కాపాడాలి. -తి.

జ : పోలియో వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా వచ్చేది కాదమ్మా, నీ బిడ్డలకి అది రాదు. మీ పెళ్ళి మేనరికమే అయినా మేనరికాలలో మాత్రం ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డలు ఎందరు పుట్టటం లేదు? ఈ రకం ఆలోచనలతో సంతానం వద్దని కోరుకోకండి. మీ వయసు ఇంకా 18 సం॥లే. కనుక, మీరింకా మానసిక అశాంతితో బాధపడుతున్నారు కనుక, కావాలంటే గర్భాన్ని కొంతకాలం వాయిదా వేసుకోండి.

మీకో రహస్యం చెప్పనా? బద్ధ శత్రువులైన అత్తమామలు, తల్లితండ్రులూ

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
అభిసారిక 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,
అవంతీనగర్ 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

సైతం బిడ్డలవల్ల చేరవవుతారు. కొడుకు, కోడలు, కూతురు, అల్లుడు కన్నా, మనవలే పెద్దవాళ్ళకు మురిపెం! కనుక మీరు సంతానం వాయిదా వెయ్యకపోతేనే మేలు జరగొచ్చు. పసిపిల్లల వల్ల అందరూ దగ్గరవుతారు. ఇకపోతే మీ అత్తగారు తోటికోడళ్ళు మిమ్మల్ని సరిగ్గా చూడటం లేదని, సూటి పోటీ మాటలు అంటున్నారనీ బాధపడుతున్నారు. అలా జరగకపోతేనే విచిత్రం. పుట్టింట్లోమాత్రం అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళు తగాదాలు పడరా. సూటిపోటీ మాటలు అనుకోరా అమ్మా? అది స్వంతిల్లు, వాళ్ళు స్వంత మనుషులు కాబట్టి యిక్కడనిపించిన బాధ అక్కడ అనిపించదు. అంతే తేడా!

అయినా, ఇంటిల్లిపాదీ మిమ్మల్ని ప్రేమగా చూడటం, అందరికీ మీరు నచ్చడం, మీకు కూడా అందరూ నచ్చేయటం సాధ్యమయ్యే పనులేనా? అదీగాక వాళ్ళ యిష్టానికి వ్యతిరేకంగా మీ పెళ్ళి జరిగింది కనుక చాలాకాలం పాటు మీమీద వాళ్ళకి కోపం ఉండటం సహజం. దాన్ని మీరు ముందుగానే ఊహించి సిద్ధపడితే సరిపోయేది. ఎటొచ్చీ మీకంత లోకానుభవం లేదు. మీ వయసులో అంత మెంటల్ మెచ్యూరిటీ (మానసిక పరిపక్వత) ఉండటమూ కష్టమే! అందుకే మీరు ఇంతగా బాధపడుతున్నారు.

ఒక్కటే జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. మీ బావ (భర్తకు) మీరంటే, ప్రేమ, ప్రాణం, అదే ముఖ్యం. మీ తోటికోడళ్ళ మాటలకు చలించకండి. ఈ చెవిలోంచి విని ఆ చెవిలోంచి వదిలెయ్యండి. వంటలో నైపుణ్యం వాళ్ళకేమైనా పుట్టుకతో వచ్చేసిందా? మీకు మాత్రం నేర్చుకుంటే రాదా? మీ అత్తగార్ని కాకా పట్టండి. నెత్తిమీద పెట్టుకుని ఆవిడే నేర్పిస్తుంది. ఆవిడ ఫ్రెండ్స్ దగ్గర మీ అత్తగారి గురించి గొప్పగా చెప్పి చూడండి. దాని ఎఫెక్టు మీ అత్తగారి మీద ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో? పొగడ్తని ఆయుధంగా వాడుకోవడం నేర్చుకోండి. ఎవరికైనా గాని పరిస్థితులు అన్నిచోట్లా, అన్ని సమయాల్లోనూ అనుకూలంగా ఉండవు. ఎవరికి వారే అనుకూలం చేసుకోవాలి.

మైగ్రేన్‌కి చికిత్స ఉంది. న్యూరాలజిస్టని కాని ఎమ్.డి చదివిన ఫిజీషియన్‌ని కాని సంప్రదించండి. రతిలో తలనొప్పికి కూడా మైగ్రేనే కారణం కావచ్చు. రతి సమయంలో కడుపులో నొప్పి గురించి మీరొకసారి లేడీ డాక్టరుకి చెప్పండి. ఆమె మీ పొత్తికడుపుని పరీక్ష చేసి, స్కానింగ్ చేయించి దోషమేమైనా ఉంటే చికిత్స చేస్తారు. యివి చిన్నచిన్న సమస్యలు. ఒకొక్కటిగా నరుక్కుంటూ రండి. అన్ని సమస్యలూ పోతాయి. దిగులు పడితే జటిలమైతాయి.

శ్రద్ధగా ఉండాలంటే!

ప్ర : **నాకు పెళ్ళయి ఏడాదయింది. నా భార్యంటే నాకు చాలా యిష్టం. రతిలో పాల్గొనేముందు ఆమె చనుమొనలు చూషించటం, యోని చూషణం చేస్తాను. కాని నా భార్య ఎప్పుడూ యిష్టపడదు. ఎప్పుడూ నేను బ్రతిమాలుతూనే ఉంటాను. నా అంగాన్ని ఆమె నోటికి అందిస్తే తీసుకోదు. పసిపిల్ల తల్లి, చనుమొనలు చూషించేటప్పుడు పాలు వస్తున్నాయి. పాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. త్రాగుతున్నాను. అదొక్కటే ఆమె సంతోషిస్తుంది. అలా పాలు త్రాగితే నా భార్యకు కాని, పిల్లవాడికి కాని, నాకు గాని ప్రమాదమా చెప్పండి. రతి విషయంలో నా భార్య శ్రద్ధగా**

రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్
ఆయుర్వేదిక్
హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

* జుట్టు రాలడం,
* చుండ్రు,
* చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం

నివారించి జుత్తు పెరుగుదలకు, నల్లబడటానికి దోహదం చేస్తుంది. 80 ml వెల రు.100 మాత్రమే! 3 బాటిల్స్ 270/-. కొరియరు అదనం.

ఉండటానికేం చెయ్యాలి?

-విశాఖ

జ : మీ భార్య పసిబిడ్డకు పాలు యిస్తున్నందువల్ల మీరు ఆమె చనుమొనల్ని చూషించటం, పాలు తాగము మంచిది కాదు. దానివల్ల నష్ట మీకేమీ కలగదు. మీ నోటిలోని సూక్ష్మక్రిములు పసిబిడ్డకు చేరటం కాని, తల్లి రొమ్ముని వ్యాధిగ్రస్తం చేయటం గాని జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక పసిపిల్లాడితో మీరు పోటీ పడకండి.

మీ భార్య మొన్నటిదాకా గర్భవతీ, ప్రస్తుతం పాలతల్లీ కనుక ఆమెకు కామవాంఛా, రతిపట్ల ఆసక్తి తక్కువగా ఉండటం సహజమే! దానికి ఆందోళన పడనవసరం లేదు. పైగా ఆడవాళ్ళకీ, మగవాళ్ళకీ కామావసరాల్లో చాలా తేడా ఉంది. సెక్సు విషయంలో మగవాడి కున్నంత యావ స్త్రీకి ఉండదు.

ఆవిడకి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువసార్లు మీరు రతికి బలవంతం చేస్తుంటే ఆమె మొక్కుబడిగానే రతిలో పాల్గొంటుంది. దేనికీ స్పందించదు. పరవశించదు. దానికితోడు మీరు అనుసరించే పద్ధతులు (యోనిచూషణం, అంగాన్ని ఆమె నోటికి అందించటం వంటివి) ఆమెకి జుగుప్స కలిగించే పక్షంలో ఆమె బిగుసుకుపోయి అనాసక్తిగానే రతిలో పాల్గొంటుంది. ఆమెకి సుఖం లభిస్తోందో లేదో మీరడిగినా కూడా చెప్పకపోవడానికి ఇది కారణం కావచ్చు. సిగ్గు కారణం కావచ్చు. సెక్సంటేనే ఆమెకి అయిష్టం ఉండొచ్చు. యిలాంటివే మరెన్నో కారణాలుంటాయి.

వీలు చూసుకుని భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి సంప్రదిస్తే మీ సమస్య పరిష్కరించగలం.

నాదే లోపం!

ప్ర : నా వయస్సు 27 సం॥లు. నా భార్య వయస్సు 22 సం॥లు. మాకు పెళ్ళయి పది నెలలు కావస్తున్నది. మేము రోజుకు కనీసం 2,3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటాము. కాని నా భార్య ఇంతవరకూ గర్భవతి కాలేదు. బహిష్టు అయిన 14,15 రోజులలో కూడా మేము సెక్సులో పాల్గొంటున్నాము. (రోజుకి 4,5 సార్లు) అయితే పెళ్ళికాకముందు నేను ఒకసారి వీర్య పరీక్ష చేయించుకున్నాను. వీర్య కణాల సంఖ్య 6 మిలియన్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. సంతానం కావడానికి కనీసం 40 మిలియన్ల వీర్యకణాలు కావలసి ఉంటుందని చదివాను. దీనివల్ల నాకు సంతానము కలిగే అదృష్టం లేనట్టేనా?

ఫలదీకరణం జరగడానికి ఒకే ఒక్క వీర్యకణం సరిపోతుంది కదా? మరి నాకున్నవి ఆరు మిలియన్ల వీర్యకణాలు. కావున సంతానము కలగడానికి అవకాశము ఉన్నట్లే కదా. దయచేసి వివరించండి.

వీర్యకణాలు పెరగడానికి ఏ ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవలెనో దయచేసి తెలపండి. జంతు కాలేయం, ఆకు కూరలు తింటే వీర్యకణాలు వృద్ధి అయ్యే అవకాశం ఉందని చదివాను. తక్కువ ఉన్నాయని నాకు మాత్రమే తెలుసు, అందువల్ల నా భార్యకు పరీక్షలు చేయించడం లేదు. -యం.కి., వైజాగ్.

జ : మీరు రోజుకి ఒకసారి, లేదా రెండురోజులకొకసారి రతిలో పాల్గొనండి చాలు! ఇంకేం లోపాలూ లేకపోతే త్వరలో గర్భం వస్తుంది. జననాంగాలకు కొబ్బరినూనె, వేజ్‌లిన్, జెల్లీలు మొ॥ ఏవీ పూయకండి. ఓ 3 నెలలు యిలా ప్రయత్నించి రాకపోతే ఇద్దరూ డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించు కోండి.

మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య 6 మిలియన్లే ఉన్నాయి అన్నారు. 3-4 రోజులు (రతి చేయకుండా/స్ఖలించకుండా) ఉన్నాకనే పరీక్ష చేయించారా? లేకపోతే ఈ కౌంటు సరైన కౌంటు కాదు. 3 రోజుల గ్యాప్ తరువాత మళ్ళీ చేయించండి. ఆ వీర్యంలో సుమారు 30 మిలియన్ల కౌంటు 50-60% యాక్టివ్ మొటిలిటీ లేదా 30-40% గ్రేడ్-4 మొటిలిటీ ఉండి పస్సెల్స్ 5 లేక ఆలోపు ఉంటే ఫ్రూక్టోస్ పాజిటివ్ అయితే... వీర్యం రాశి 1.0 యం.ఎల్ లేదా ఎక్కువ ఉంటే మీవైపు దాదాపు బాగున్నట్టే! లోపం మీ దగ్గరే ఉందనే నిర్ణయానికి దూకెయ్యద్దు. మీకు తెలిసినది చాలా తక్కువ! డాక్టర్ని కలవండి.

✤

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017
ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month Date of Posting: 20th/21st of every month

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