

Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

ఆఖిసరిక

Since 1949

సెప్టెంబరు 2018

రూ. 15

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు

సంతాసంలేనివారికి
సలహాలు

www.abhisarika.in

త్రైయో

లైంగిక అరీగ్ను మాసపత్రిక

సంపత్తి : 69 సంచిక : 09
సెప్టెంబరు 2018



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

సుభాషితమ్

అసత్కూర్యే నియోక్తారం
గురుం వాపి ప్రబోధయేత్
నాతిక్రమే దపి లఘుం
క్వచి తృత్యాక్యు సాధకం॥

చెడు సలహోలు యచ్చేవాళ్ళు
పెద్దలైనా వారిని ధిక్కరించు. జాగ్రత్త
అని వోర్చురించు. మంచి వని
చేయమని చెప్పినవాడు చిన్నవాడైనా
మన్నించి, పాటించు!

- ('సీతి శాస్త్రం')

ఎడిటర్ : డా పుజాష్ఠా Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

ఈ నుంచికలో

- | | |
|---|----|
| ❖ గర్భనిలోధం గురించి మీకెంత తెలుసు? | 5 |
| ❖ కామవాంఛ - డాక్టర్ సుధిరర్ కాకర్ అభిప్రాయాలు | 7 |
| ❖ అమ్మ గట్టిదైతే మగపిల్లలే పుడతారు | 10 |
| ❖ సెక్సు చేసే మేలు | 11 |
| ❖ ద్వితీయ వివాహం విషయంలో ఇవి గమనించుకోండి!
దా. శ్రీమతి భూషణం | 14 |
| ❖ ప్రీమేరిటల్ కొన్సిలింగ్ తీసుకోండి! | 17 |
| ❖ డయాబెటిస్ వల్ల సెక్సు సమస్యలు | 20 |
| ❖ దాంపత్యం సుఖంగా ససాగేందుకు... | 22 |
| ❖ శిశుం సైజు ఎంతకు పెరుగుతుందో తెలుసుకోవచ్చు | 25 |
| ❖ మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో మీ సెకఫ్సు తరహా అలా ఉంటుంది
- క్రాంతికార్ | 26 |
| ❖ అసాధారణ భయాలు : భోషియా - క్రాంతికార్ | 28 |
| ❖ కొన్సిలింగ్ కాలమ్ - క్రాంతికార్ | 30 |
| ❖ అడగండి-చెబుతాను : సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు | 31 |

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454

Email: • editor.abhisarika@gmail.com

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

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్స్ లాజి డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంధ	రు.20
రత్న రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
స్ప్రైట్ రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌమ్యవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిప్పు-2 రాంషో కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్త్వాలు	రు.20
ప్రీయురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.180	రు.90

FREE!

సౌకు
 ఉన్నంతపరికే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా
పాందాలనుకుంటున్నారా?
 అయితే... రు.750 (డేజిటల్ లెడిషన్ అయితే రు.600) మని
 యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5
 సంల చందాదారుసిగా చేరండి!
 రు. 400/-లు విలువైన మా
 ప్రచురణలు (మీరు తోలనవి)
 ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు
 వి.పి.పి. గా పంపుతాము.
 చందాదారులు కావిారు లిట్-1 లోని
 పుస్తకాలు మీకెమీ కావాలీ లవే
 ఆర్డరిషాండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిష్టొనా
 ట్రైకలిస్టాం. అంతే విలువ గలిగిన లిప్పు-
 2 లోని బుక్సు, లేదా సెట్ ఎడ్యూకేషన్
 పత్రికలు ఉచితంగా పాందండి. (పోస్ట్
 కయ్య ఖర్చులు పోస్ట్ మేన్జి చెట్టించాలి.)

ఆర్డర్ చేసి విధానం: పుస్తకాల భరీదును M.O. డ్యూరా గాలి, లేదా, రు.50 బ్యాంకుధ్వాలతో

కలపి ఆన్‌బైన్‌లో S.B.I., SAMALKOT బ్రాంచ్ (IFSC SBIN0000789) లోని

'Abhisarika Press', CC ఎకొంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా

ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చు.



శ్రీమతి చిరీంజీవి
(1935-1982)

చదవండి!

నెక్స్ ఎడ్యూకేషన్

బ్కోక్కుటీ రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్
కావలసినవారు రు. 70/-
మనియార్డరు చేసే పోస్ట్ బ్రూలకు
(సుమారు 30/-) విపిపిగా
పంపుతాము. (విపిగా లభించవు.)
(మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం

10 వ భాగం

11 వ భాగం

12 వ భాగం

20 వ భాగం

21 వ భాగం

25 వ భాగం

(ఏవరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

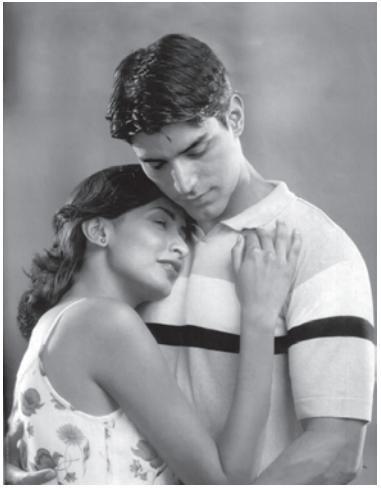
1960 నుండి 1982 వరకు

అభిసారిక సహసంపాదకురాలిగా

శ్రీ రాంషోకు చేదోడువాదోడుగా నిలచి, అనేక కుటుంబాలలో
సుఖసంతోషాలు వెల్లినిరియడానికి దోహదకారియైన మాతృమూర్తి
క్లి.ఎస్. శిరీంజీ కు

36వ వర్షంతి సందర్భంగా

నివాళి!



గర్భనిరోధం (కుటుంబ నియంత్రణ) విషయంలో చాలామందిలో అపోహాలు ఉన్నాయి. వాటివల్ల అనుకో కుండా ఎన్నో వేల మందికి వద్దనుకున్న గర్భం వచ్చేస్తోంది. దాంతో ఆవేదన, ఖర్పు, కోప తాపాలు, తప్పనిసరై పిల్లల్లి కంటే జీవితాంతం అదనపు బాధ్యత... ఇలా ఎన్నో పర్యవసాయాలు. 'కాస్తంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఎంత బాగుండేది?' అని ఇలాంటివారు ఎన్నిసార్లు అనుకుంటారో?! మరి మీకు గర్భనిరోధం గురించి ఎంత పరిజ్ఞానం ఉందో తెలుసుకోండి.

గర్భనిరోధం గురించి మీకెంత తెలుసు?

కనుక వేరే గర్భనిరోధ వద్దతులు పాటించకపోతే అనుకోని గర్భం వచ్చేస్తుంది.

❖ ఊహ : స్త్రీకి సెక్సులో భావప్రాప్తి, కలగకపోతే గర్భం రాదు.

ఇది కొన్ని దశాబ్దాలపాటు రాజ్యమేలిన అపోహా. భావప్రాప్తి కలగడానికి గర్భం రావడానికి సంబంధం లేదు. ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి పొందకుండా, అమ్మలే కాదు, అమ్మమ్మలు కూడా అఱున స్త్రీలున్నారు.

పురుషుడు స్త్రీ బీజపాహికలో విడుదల చేసిన వీర్యంలోని కణాలు స్త్రీ గర్భశయంలోకి ఈదకుంటూ వెళ్లి గర్భం కలిగిస్తాయి. అందుకోసం స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ మాటకోస్తే సెక్సులో పాల్గొన్నిన అవసరమే లేదు. పురుషుడి వీర్యం ఆమె యోనిద్వారం వద్ద పడినా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

❖ "రతి అయిపోయిన వెంటనే యోని లోపలికంటూ నీళ్ళతో కడిగేసుకుంటే గర్భం రాదు"

దేంబర్, దేంబర్! పాపం ఆవిష్కారి లేచి వెళ్లి కడిగేసుకునే దాకా వీర్యకణాలు వెప్రిదధ్దమ్మల్లా చూస్తా కూచుంటా యనుకుంటున్నారా? లేదు. వీర్యం స్ఫలించబడిన రెండు నిమిషాల్లోపే ఆమె గర్భ నంచిలోకి లక్ష్మలాడి వీర్యకణాలు వెళ్లిపోతాయి. నీళ్ళతో ఎంత గొప్పగా కడుక్కున్నా గర్భశయ కంఠం చుట్టూరా గల ఇరుకుల్లో అవి చక్కగా దూరి దాక్కుంటాయి!

❖ ఊహ : "నెలలో నాకు బహిష్మయిన మొదటి 10 రోజులూ, అఖరి పదిరోజులూ మాత్రమే మేం సెక్సులో పాల్గొంటాం. నాకు పీరియడ్స్ క్రమం తప్పకుండా

సఫల



స్త్రీల బుతుక్కమాన్ని చక్కబరిచి అండోత్పత్తిని కలిగిస్తుంది. బుతు సమస్యలకు చక్కబి పరిష్కారం. వెల: 60 కేప్సుల్లు రు.380

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

వస్తాయి. కనుక మాకు గర్భం వస్తుందనే భయం తేడు.

మీరు పాటించే పద్ధతిని సేఫ్టీ పిరియడ్ అంటారు. బహిష్మయిన 10వ రోజు నుంచి 20 వ రోజు వరకూ గల 10 రోజుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి ఆ రోజుల్లో కాకుండా మిగతా రోజుల్లో కలుస్తా గర్భం రాకుండా తప్పించు కుంటున్నామని మీ గర్వం.

కాని మీకు తెలియని సంగతేంటుంటే క్రమం తప్పకుండా నెలకోసారి బహిష్మయ్యే త్రీలలో కూడా ఒకోసారి అండం విడుదల బాగా లేటుగానో, బాగా ముందుగానో జరిగి మీ ప్లాన్ బోల్తా కొడుతుంది.

అంతేకాదు! బహిష్మయిన 7వ రోజు ప్రాంతం నుంచీ రతిలో విడుదలయ్యే వీర్యకొఱులు కొన్ని కొన్ని చోపున గర్భ సంచీ మూతిలోకి ప్రవేశిస్తూ అక్కడ రెస్టుతీసుకుని పరిస్థితులు అనుకూలించ గానే వెళ్లి గర్భం కలిగిస్తాయి. అలా గర్వం వచ్చిన వాళ్లు బోలెదు మంది ఉన్నారు.

❖ ఊహ : “ఉపరతిలో పాల్గొన్నా, నిలబడి రతి చేసినా, త్రీపురుషులు కూర్చుని రతిలో పాల్గొన్నా, వీర్యం క్రిందకి కారిపోతుంది కనుక గర్భం రాదు.”

ఈ పద్ధతుల్లో గర్భం వచ్చే అవకాశాలు

కొద్దిగా తగ్గవచ్చు తప్ప మొత్తం పోవు. స్త్రీ బీజవాహికలో విడుదలైన వీర్యం ఆ బీజవాహిక గోడల నిండా అంటుకుంటుంది కదా! అది కిందకి జారిపోయేలోపే వేలాది వీర్య కొఱులు గర్భాశయంలోకి ఎగబాకేస్తాయి.

❖ ఊహ : “కండోమ్ అందుబాటులో లేకపోతే రబ్బురు బెలూను (బుడగ)తో కాని లేదా చిన్న వైకా నంచితో కాని కిట్టించేస్తాం. ఎలా ఉంది ఐడియా?”

బెడిసికాట్టేక మీరే చెప్పండి ఎలా ఉందో! మైకా సంచిలు, పాత గుడ్డలూ, రబ్బురు బుడగలూ దూర్చుడానికి స్త్రీ బీజవాహికేం డస్ట్రిబ్యూషన్ కాదు.

ఐడియా అందంగా కనబడినా మీ బుడగ, మైకా సంచీ అంగానికి సరిపడే కరెక్చు వైజులో, కరెక్చు ఫిట్టో ఉండవు కనుక జారి పోతాయి. లేదా చిరిగి పోతాయి. మైగా మైకా సంచికి సీలు వేసిన భాగం భార్యకు గుచ్ఛుకుని ఆవు తీటిపోస్తుంది జాగ్రత్త.

❖ ఊహ : “స్ఫురించే ముందు అంగాన్ని (బీజవాహిక నుంచి) బయటకు తీసేస్తే గర్భం రాదు.”

నిజవే. కాని డుండి మార్కెట్ ఆధారపడతగ్గది కాదు. ఎందుకంటే ఆలోచి

గత స్ఫురించు బాపతు వీర్యకొఱులు కొన్ని మీ స్ఫురించులో నిల్వ ఉండి రతి సమయంలో 1-2 చుక్కల జారుడు ద్రవంతో కలిసి బయటికాస్తాయి. వాటితోనే గర్భం రావచ్చు.

ఒకోసారి అంగాన్ని బయటకి తీస్తున్న నమయంలోనే స్ఫురించు పోవచ్చు. సకాలంలో అంగాన్ని ఉపసంహరించ దానికి చాలా విల్పవర్ కావాలి. స్ఫురించు దగ్గరయ్యేకొద్దీ విల్పవరు క్లిష్టిస్తుంది. కనుక ఈ పద్ధతి చాలా మందిని మోసగిస్తుంది.

❖ ఊహ : “రతి చేయడానికి ముందు పురుషుడు మూత్రం పోసుకుంటే ఆ తర్వాత విడుదలయ్యే వీర్యంలోనే కణాలని మూత్రంలోని ఆమూలు చంపేస్తాయి. కనుక గర్భం రాదు. అదేవిధంగా త్రీ రతి అయిన వెంటనే వెళ్లి పాస్ పోసుకోవాలి.”

రెండూ తప్పు అభిప్రాయాలే! ఇవి గర్భాన్ని నిరోధించవు.

❖ ఊహ : “అందర్వేర్ లేదా లంగా ఉండగా రతి చేస్తే గర్భం రాదు.”

జ : చాలా దేంజరన్ ఆలోచన. బట్టల్లోంచి వీర్యకొఱులు మహారాజుల్లా ఈదుకుంటూ వెళ్లి యోనిలో ప్రవేశిస్తాయి.

సో, టేక్ ప్రికాష్ట్స్!

విజెంట్లు, పారకులకు గమనిక :

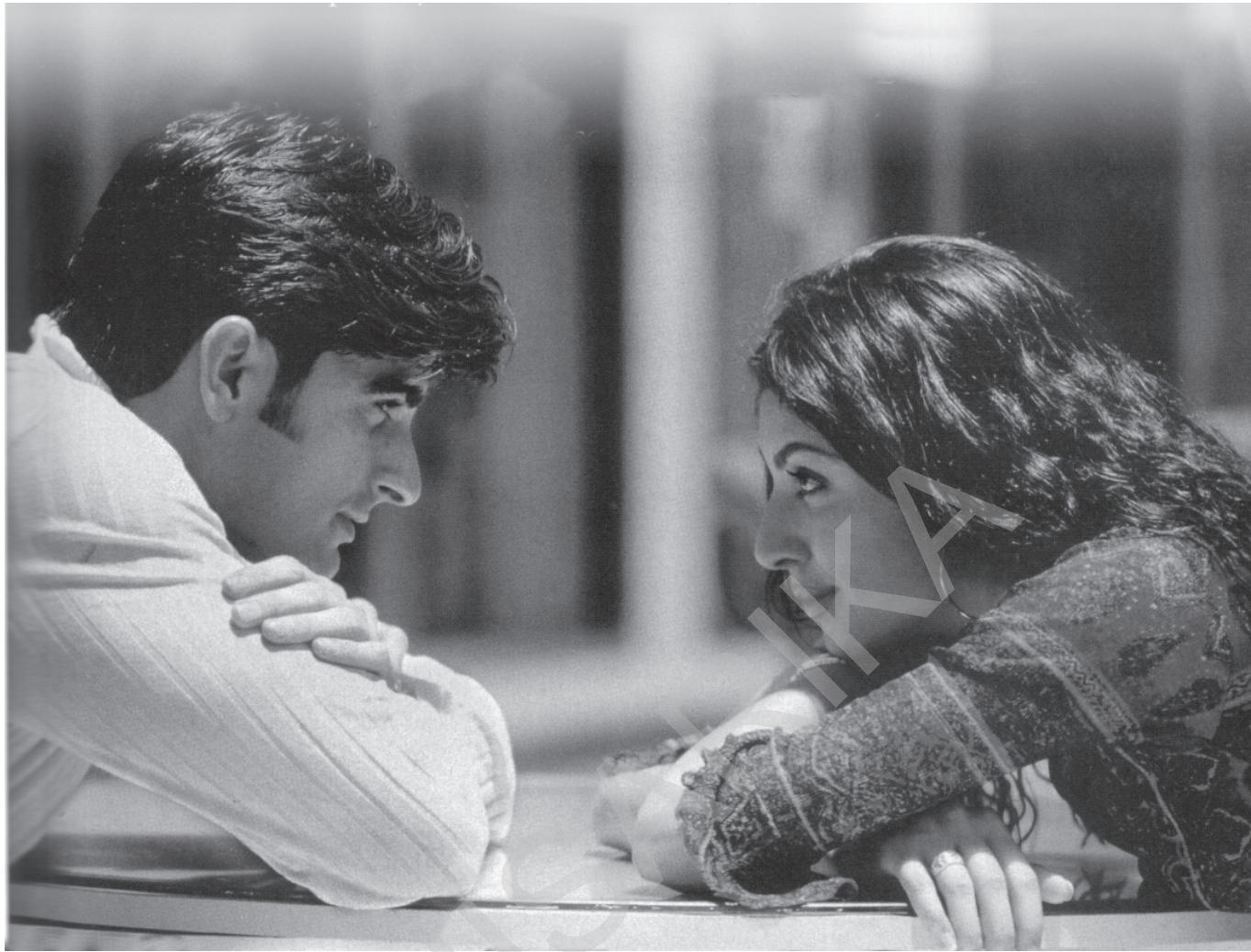
Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి.

ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే బ్యాంకు ఛార్జీల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.

ONLINE లో ...

మా ఆంధ్రభ్యాంకు ఎకోంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకొంటునుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును.

Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)



కామవార్ధ

పుస్తక సైనికో ఎనలిస్ట్ సుధీర్ కాకర్ లబ్ధప్రాయాలు

శ్రీ పురుషుల్లో శృంగారం ఎవరికి ఎక్కువ?

శ్రీలకే! పురుషుల ధోరణి అంతా జననాంగాలలో ఏర్పడే గాఢమైన ఉద్దిక్తత మిందనా, ఆ ఉద్దిక్తత శాంతించడం మిందనా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.

శ్రీలకి అలా కాదు. వారికి జననాంగ కామం కన్నా మానసిక ప్రేరణ,

సంతృప్తులకు ప్రోధాన్యత ఎక్కువ.

పైగా శ్రీల కామభావంలో ఊహకి పాత్ర ఎక్కువ.

అంయితే ఎవరికి ఎక్కువ లైంగిక అనందం లభిస్తుంది?

భావప్రాప్తులు ఎక్కువశిందే శక్తి శ్రీలకే ఉంది కనుక టెక్కికల్గా శ్రీలకే లైంగికానందం ఎక్కువగా పొందగల శక్తి

ఉంది. ఈ ఆనందదానికి ఆమె పొంటసీలు తోడవుతాయి.

శృంగార శ్రీగా ఎలాంటి శ్రీని చెప్పుకోవచ్చు?

తన శ్రీత్వాన్ని తాను పరిపూర్జంగా ఆనందించే శ్రీ... తన శరీరం గురించీ, తన కామ భావనల గురించీ అపోహలూ, ఆత్మ నృగంతలూ లేకుండా నిఖీతంగా

ఉన్న స్త్రీ - ఆమెని శృంగార వనిత అనాలి.

ఎలాంటి స్త్రీని మరుషుడు వాంచిస్తాడు?

ఆమె గురించి తెలుసు కోవలసిన దెంతో ఉండనిపించే భావం ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీని కోరుకునేలా చేస్తుంది.

ఆమెకి సంబంధించిన నిగూఢత (మిస్టర్), ఆమెను వాంచింప చేస్తుంది.

శృంగార భావాలు కలగకపోతే అవి ఎలా పొందాలో నేర్చుకోవడం సాధ్యమవుతుందా?

తప్పకుండా! మిం శరీరం నుంచే అది ప్రారంభం కావాలి. మిం శరీరాన్ని మింరు మనసుతో గుర్తించాలి.

అంతే కాదు. వాస్తవంగా కళ్ళతో గమనించుకోవాలి. మింలోని అందచందాలను గుర్తించాలి. మిం శరీర భాగాల ఒంపుసొంపుల్ని మనసులో సొక్కుత్సురింపజేసుకోవాలి.

వ్యాయామం, దాన్ని, స్నానం మొయికార్యక్రమాల్లో ... మిమ్మిల్ని మింరు మనసు పెట్టి గమనించుకుంటే మిం శరీరం పట్ల మింకు అభిమానం, అటుపై శృంగార భావనలు పుడతాయి.

శృంగార సాహిత్యానికి (ఎరోటికా), అశ్లీల సాహిత్యానికి (పోర్నోగ్రఫీ) తేడా ఏమిటి?

తేడా కన్నా ముందు వాటిల్లోని ఏకత్వాన్ని చూడండి. రెండిటి పేర్చు గ్రీకు భాష నుంచే పుట్టాయి. ఎరోస్ గ్రీకు దేవత కాగా, పోర్నోన్ గ్రీకు వ్యక్తిచారిణి!

అశ్లీల సాహిత్యమూ, శృంగార సాహిత్యమూ రెండూ కామాన్ని రెచ్చగొడతాయి. అశ్లీల సాహిత్యం పాత్ర అక్కడితో ఆగిపోతుంది.

కానీ శృంగారంలో ఉపయా, నిగూఢత,



పగటి కలు జోడింపబడతాయి. కేవలం లైంగిక అవయవాలకే పరిమితం కాకుండా మనిషి గురించి మరింత లోతుగా శోధించడం శృంగారంలో అంతర్భాగం.

కనుక అది ఉదాత్మమైనది.

‘వాత్స్యాయన కామసూత్రాల’ వంటి గ్రంథాలు చదివి అందులోని పొజిషన్లు అక్షరాలా పాటిస్తే సెక్సులైఫ్ బావుంటుందటారా?

ఒహూకా ఉండదు. గ్రంథాలను ఆవరణలో పెట్టడం సాధ్యంకాదు. ఆ పుస్తకాల్లో ఉన్నట్టే చేస్తే బహుశా మింరంతా అతి త్వరలోనే బోరుకొట్టిపోతారేవో! వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు అందించే ముఖ్య సందేశం దృక్పథానికి సంబంధించి నదని నా అభిప్రాయం.

దీన్నో రెండు ముఖ్య సందేశాలున్నాయి:

1) మూస పద్ధతులు అలవాట్టిపోవడం వల్ల, బోరుకొట్టి మనిషిలో లైంగిక వ్యక్తికరణ అంతరించిపోతుంది. కనుక వెరయిచీ ద్వారా ఆ నిస్సారతని (బోర్డవ్స్) పారద్రోలాలి.

2) మోహవేశంతో ఉన్న జంట మధ్య లైంగికంగా ఏది తప్పుకాదు. శరీరంలో ప్రతి అవయవాన్ని ఉభయులకీ కావలసిన విధంగా ఉపయోగించు కోవచ్చు.

‘కామ సూత్రాల్లో’ స్త్రీలకి ప్రాధాన్యత ఏమైనా ఉండా?

కామసూత్రాల్లోనే స్త్రీకి ప్రాముఖ్యత కనిపిస్తుంది. జీవితంలోని అన్ని అంశాల్లోనూ పురుషుడికి అనుబంధంగా మాత్రమే స్త్రీని చూస్తూడండం జరుగుతూండగా, స్త్రీ కామసంతృప్తికి పురుషుడి సంతృప్తితో సమ ప్రాధాన్యత నివ్వడం, స్త్రీ పురుషులిడ్జర్లు కామంలో సమ భాగస్వాములుగా పరిగణించడం వాత్స్యాయనుడి కామసూత్రాల్లోనే జరిగింది.

90వ దశకంలో (1990-99లో) స్త్రీలు గతంలో కంటే ఎక్కువ శృంగార వంతంగా ఉన్నారా, తక్కువ గానా?

గతంలోకంటే ఇప్పుడు స్త్రీ ఎక్కువ స్నేచ్ఛాజీవి అయింది. గతంలోలా తల్లి పాత్రకి, భార్యాపాత్రకీ, వంటింటికి అంతిమై ఉండిపోవల్డేదు. కాని ఉద్యోగం, సంపాదన, ఉన్నత శిఫరాలు అధిరోహించాలనే కాంక్ష ఆమెలో ఇప్పుడు ప్రస్తుతమవుతున్నాయి.

మొత్తం మిం అప్పుడూ ఇప్పుడూ కూడా ఆమె కామవాంఘ ఏదో ఒకదాని మరుగున పడిపోతోంది.

స్త్రీ పురుషుల లైంగికానుభవాల్లో తేడా ఏమిలీ?

స్త్రీల కామానుభవాన్ని కుమ్మరి చక్కంతో పోలుస్తారు. ప్రారంభంలో నెమ్ముడిగానూ, వేగం పెరిగేకొద్దీ పట్టుకోలేనంత వేగంగా ఉంటుందని!

మగవాళకి సహనం తక్కువ. ప్రణయ కాళ ఆదరాబాదరాగా పూర్తి చేసి వేగంగా రతిలోకి దిగిపోజూస్తారు.

స్త్రీ ప్రణయకళకి (రతి ముందు కార్యకలాపాలకి), తన శరీరం మొత్తం అనుభవింపబడటానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తుంది. ఇద్దరికి అదే ప్రధాన భేదం.

భారతీయుల కామప్రవృత్తి యిష్ట దెలా ఉంది?

పత్రికలు, సినిమాలు, తీవీలు సెక్సుకి ఇంత ప్రాధాన్యత యిస్తున్నందువల్ల సెక్సు ఇవాళ నిర్జ్ఞయాత్మక అంశాల్లో ఒకటై కూచుంది.

సెక్సులైఫ్ ఏమాత్రం పెర్ఫెక్ట్గా లేదనివించినా ఆత్మ న్యానతనీ, అవమాన భారాన్ని కలిగిస్తోంది. మిాడియాలో సెక్సు డోసు ఎక్కువోవడం వల్ల మనం సెక్సు జీవితాన్ని నిర్మించుకునే వాళ్ళమల్లా సెక్సుకి వినియోగ దారులుగా మారిపోతున్నాం.

పై పై నంబంధాలే తప్ప ఆత్మీయతలు తరిగిపోతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మనుషుల మధ్య సన్నిహిత త్వాన్ని కాపాడుతున్నది శారీరక సంబంధ మొక్కలే ననిపిస్తోంది.

సెక్సు సమస్యల కారణంగా కాపురాలు చెడిపోవడం ప్రస్తుతం జరుగుతోందా?

నా ప్రాక్షీసు అనుభవంలో అయితే - లేదు! వివాహాలు విడిపోవడానికి ప్రధాన కారణం దంపతుల మధ్య మితిమారిన అహం, తమపట్ల తమకున్న ఆరాధన లేనని నా ఉండేరం.

భావప్రాప్తి వల్ల మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందా?

తప్పకుండా! భావప్రాప్తి అంటే - సెక్సులో క్రమేణా మనోశారీరకమైన టెన్సన్ బిల్లవ్ అంటు హారాత్మగా ఆ వట్ట సడవిపోవడం వల్ల కలిగే హాయి. శరీరాన్ని, మనసునీ మత్తులో ముంచి మనసుని శరీరంలోంచి మరైదో లోకం లోకి ప్రయాణించేసే సుఖానుభాతి.

ఆ రకం తృప్తి నివ్వగల మరో



అవమానించ బడతాననీ, చులకనవ తాననీ, పరువ పోతుందనీ భయం, శరీరం అందంగా ఆకర్షణీయంగా లేదనే న్యానత . . . ఇలాంచివన్నీ దులిపేసుకోవాలి.

అప్పుడే మిాలోని శృంగార వ్యక్తి రాణించగలడు(దు).

రెండవది : మిా శరీరాన్ని ఆకర్షంత మైనదిగా పరగణించు కోవడం నేర్చుకోండి. అది ఎలా ఉన్నా దాన్ని ప్రేమించండి.

చాలా మంది మగవాళ్ళు సెక్సుని ‘అనుభవించడ’మే నేర్చుకుంటారు. ట్రై అతని సుంచి సెక్సు సుఖాన్ని కోరితే ముదుచుకు పోతారు. తిరస్కర భావంతో చూస్తారు. ఉభయులూ ఆనందాన్ని పంచుకునే తరహ సెక్సు - భార్యని భర్త గౌరవించి, సమాధిక్యతనిచే సంసారాల్లోనే సాధ్య పడుతుంది.

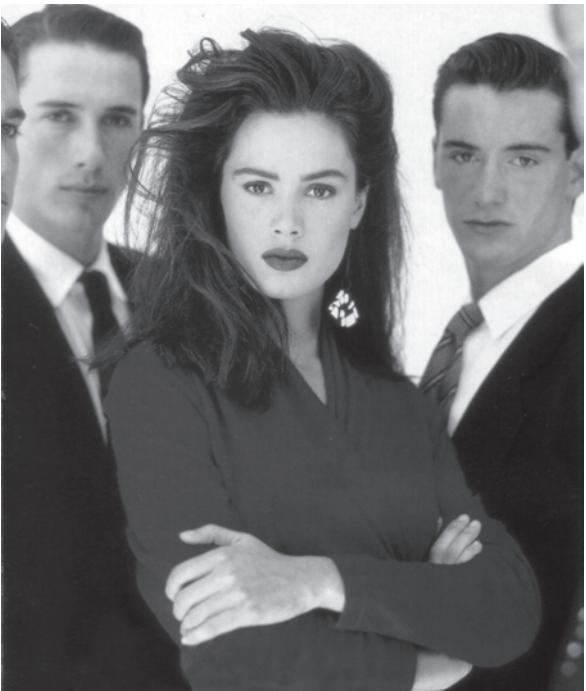
ఎప్పుడూ రతి అంతంలో లభించే సుఖం కోసం ఉరకలెయ్యకండి. ఓ సమ్మేళన సవల క్లైమాక్సుని ముందుగా చదివేసినట్లు పేలవంగా అయిపోతుంది. ఆద్యంతం సంభోగంలోని ప్రతి అంశాన్ని అనుభవించి ఆనందించండి.

మనిషిలో శృంగారభావాన్ని శృంగా రేతరమైన సాధనాలు పెంచగలవా?

పెంచగలవు. ఎందుకంటే శృంగార జీవితమనేది మిా జ్ఞానేంద్రియాలు అత్యాన్నతస్థాయిలో పనిచేస్తున్న దశ. జ్ఞానేంద్రియాలు దేనివల్ల శృంగారపరంగా ఉత్సేజం పొందగలవో అవన్నీ మిాలో కామోద్రేకం పుట్టిస్తాయి.

ముఖ్యజీక, సువాసనలు, పసందైన భోజనం కూడా శృంగార భావాలు రేకెత్తించగలవు.





అమ్మ గట్టిద్దేతే మీగపిల్లలే ప్యాడిటారు!

... అని ఓ వింత నిద్దాంతం లేవదీస్తున్నారు ఆక్లండ్ యూనివరిటీ (న్యూజిలాండ్) పరిశోధకురాలు వేలరీ గ్రాంట్.

ఓ మహిళ గర్భం దాల్చిన దగ్గర్నుంచి పుట్టేది ఆడపిల్లా, మగ పిల్లాడా అనే చర్చ వుండలపుతుంది. సాధారణంగా మనదేశంలో మగ పిల్లవాడు కావాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రుల సంఖ్య ఎక్కువ. కానీ పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడో, మగో తేల్పుడానికి పురుషుడే కీలకం. “స్ట్రీలో రెండు ఎక్కు క్రోమోజోములు ఉంటాయి. మహిళుడిలో ఒక ఎక్కు, ఒక వై క్రోమోజోము ఉంటాయి. పురుషుడిలోని వై క్రోమోజోము గల వీర్యకణం స్ట్రీలోని అండంతో కలిస్తే మగ పిల్లవాడు, ఎక్కు క్రోమోజోము గల వీర్యకణం కలిస్తే ఆడపిల్ల పుడతారు.

వారి ప్రవర్తనకు సంబంధం ఉంటుంది. ఇదే పిల్లలు ఎవరు పుడతారన్నది నిర్ణయస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పిల్లల వింగ నిరారణకు మరుచుల్లోని ఎక్కు, వై క్రోమోజోములే కారణమైనా... ఎక్కు, వై వీర్యకణాలలో ఏది స్ట్రీ అండంతో కలవాలన్నది ఈ టెస్టోస్ట్రోర్స్ నిర్ణయస్తుందని వారు పేర్కొన్నారు.

అంటే ఈ టెస్టోస్ట్రోర్స్ మోతాదును బట్టి స్ట్రీలోని అండం ఏ వీర్యకణాన్ని తీసుకోవాలి అన్నదానికి ముందుగానే సిద్ధమైపోయి ఉంటుంది.

ఆక్లాండ్ యూనివరిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తల బృందం ఆపులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయం నిరూపితమైంది.

1991-95 బోస్కియా - పౌర్స్‌గోవినాల మధ్య యుద్ధం తర్వాత ఆ దేశాల్లో ఒక్కసారిగా మగపిల్లల జనన రేటు పెరిగి పోయింది. హారాత్తుగా అక్కడ పురుషుల మరణాల రేటు పెరగడం వల్ల మహిళల్లో ఒక రకమైన ఒత్తిడి అధికమైందని, ఇది వారిలో టెస్టోస్ట్రోర్స్ స్థాయిల్ని పెంచిందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

తేనెటీగల్లో రాణి తేనెటీగ పూర్తి అధిపత్యాన్ని కలిగి ఉన్నట్లుగా స్ట్రీలలోనూ ఈ రకమైన ప్రవర్తన ఉంటుందని వారు పేర్కొన్నారు. అంటే మగ పిల్లాడు కావాలనుకునే మహిళలు దూసుకోయే తత్త్వాన్ని పెంచుకోవడం ద్వారా తమ ముచ్చట తీర్చుకోవచ్చన్న మాట?!

అవునా...?

అవునా? మరి ఇంకో పరిశోధనని తిలికించండి.

ఇదే గ్రాంట్ మహాశయురాలు గతంలో పరిశోధనలు చేసి డా.మినేట్ చేసే పురుషులకి - ముఖ్యంగా పురుషత్వం ఉట్టిపడే పురుషులకి, కలిసులకు (పోలీస్ ఆఫీసర్లు, మిలటరీ ఆఫీసర్లు, కసాయివారు మీలు) ఆడపిల్లలు ఎక్కువగా పుడతారని సిద్ధాంతికరించారు.

- లండన్ స్యూర్ ఆఫ్ ఎక్సామిన్స్ వారు - ఇంజనీర్లు మీలు. మరి సిస్టమేటిక్‌గా ఉండే తలకాయలు గలవాళ్ళకి మగపిల్లలు పుట్టే ఆవకాశాలు ఎక్కువన్నారు.

- మరికొందరు - కాల్వియం అధికంగా ఉండే ఆపోరం (ఫీజ్, చేప) అధికంగా తినే మహిళలకు ఆడపిల్లలు, ఉప్పగా ఉండే ఆపోరం (రెడ్మీట్) తినే మహిళలకి మగపిల్లలు ఎక్కువగా పుడతారన్నారు.

ఏది నమ్మమన్నారు మహాశయా?



సెక్సు చేసే మేలు

సెక్సు మిాలో ఏ అనుభూతులు కలిగిస్తుందో అనుభవం నుంచి మిాకే తెలుసు. కాని ఆ అనుభూతులు, స్పందనలు ఎలా కలుగుతాయో, వాటివల్ల మిాకు ఎంత లాభం కలుగుతుందో మిాకు తెలీకపోవచ్చు.

మిా ఉత్సాహస్త్రాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో ఉంచుతుంది!

ప్రేమలో పడ్డారసుకోండి. ఎవరినన్నా మోహించేరసుకోండి. వాళ్ళు కనిపిస్తే చాలు, గుర్తుకొస్తే చాలు... వారి గురించి అలోచిస్తూంటే చాలు... ఒళ్ళు గగుర్చొడుస్తుంది. మనసులో అదోలాంటి భావం కదలాడుతుంది. ఒంట్లో ఫినైల్ ఇడ్రైల్స్ ఎమైన్ (మెదడులో పుట్టే ఓ రకం మత్తుగొలిపే రసాయనం) తన్నకొన్నంది. మనసా శరీరమూ మత్తిల్లుతాయి.

ప్రేమ విఫలమైందో... మోహం పోయి, మొహం మొత్తిందో.. అనుకోండి. అంతకు ముందున్న ఫినైల్

ఱుడైలావైన్ కాస్తా తున్నమని మాయమవుతుంది. మనసు నిరాశతో, వేదనతో నిండిపోతుంది.

ముద్దుపెట్టి చూడండి!

గాధంగా ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడు మిా కళ్ళు మూతలు పడతాయి. మిా మనసు ముద్దు నుంచి లభించే ఆనందంపై కేంద్రీకృత మవుతుంది. ఆ సమయంలో మిా ముక్కు మిారు ముద్దాడే వ్యక్తి శరీరం నుంచి వెలువడే సుగంధాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది.

చర్చంలోని ఎపోక్లైన్ గ్రంథులు విడుదల చేసే ఆ వాసన మిమ్మల్ని మరింత కామోదిక్కుల్ని చేస్తుంది.

పాదాలు, అరచేతులు, చనుమొనలు, యోనిశీర్షం, శిశ్చరీశీర్షం - యిలా రోమాలు లేని భాగాలన్నిటిలోనూ చర్చపు పొరల మధ్య దాగుస్తు మెయినర్స్ కార్పుసెల్స్ (నరాలు) ఆయా భాగాలు రుద్ధబడిపుప్పుడు గొప్ప సుఖానుభూతుల్ని గ్రహించి మెదడుకి పంపిస్తాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఆయా భాగాలు ప్రేరణని కోరుకుంటాయి.

ప్రేమ హర్షిసు

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడే కాదు, ప్రేమికుల మధ్య స్వర్ఘ వల్లనే కాదు, ఆప్యాయతతో కూడిన తల్లిబిడ్డల మధ్య స్వర్ఘ వల్ల కూడా హంట్లో ఆక్షీటోసిన్ హర్షిసు వెలువడుతుంది. పిట్టాయటి గ్రంథి వెలువరించే ఈ హర్షిసు గర్భిణి స్త్రీలకు నెలలు నిండేక నొప్పులు రావడానికి ప్రధానంగా పని చేస్తుంది.

అదే ఆక్షీటోసిన్ ఉత్సప్పుడు మనముల మధ్య అనురాగ పూరితమైన స్వర్ఘను కోరుకునేలా చేస్తుందట. అంచేత దీన్ని ‘అనురాగ హర్షిసు’ అంటారు సెక్సు భేరపిస్తులు. స్పృధించటం, కౌగలించు

కోవాలనిపించడం, ముద్దాడాలనుకోవడం, ఒకో చేరాలనుకోవడం లాంటి కోర్కెలు దిని వల్లనే పుడతాయి.

సైన్ తగ్గిస్తుంది

మన మెదడులో లింబిక్ సిస్టమ్ అనే వ్యవస్థ మనలోని అతి హాలిక జంతు ప్రవృత్తులని (ఆకలి, కోపం, దాడి చేసే గుణం, సెక్సు - ఈ నాలగింటినీ) నియంత్రిస్తుంది. కామం, ట్రోధం రెండిటిక్ ఇలా మెదడులో ఒకే యంత్రాంగం కొంతమేరకు నియంత్రిస్తుంది.

అలాగే యిటు సెక్సు, అటు మానసిక వత్తిడి (ప్రైవెన్) ఒకేరకం ఫి జియలాజికల్ రియాక్షన్స్ కలిగిస్తాంఱి. రెండి టి వల్ల బి.వి. పోష్టువుంది. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి వేగంగా తీస్తాం. కనుపావలు పెద్దవపుతాంఱి. నొప్పిని గుర్తించే శక్తి తగ్గుతుంది. భావేద్వేగం, ఇంద్రియ జ్ఞానం, మెదడులోని రసాయనాలు (స్వారో పెష్టయ్యెడ్లు) కలిసి కట్టగా వనిచేసి మనల్ని లొంగదీనుకోవడం ఇటు ప్రైవెన్లోనూ, సెక్సులోనూ కూడా కనిపిస్తుంది.

మిం ఆరోగ్యం, సెక్సు యంత్రాంగం ఎంత బాగున్నా సరే మెదడులోని అన్ని రకాల నాడిరసాయనాలూ (స్వారో కెమికల్స్) సమతల్యాంగా పనిచేస్తేనే మిం సెక్సు యంత్రాంగం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

పెళ్ళి పందిళ్ళలో వెలిగించే సీరియల్

సెట్లలో ఏ ఒక్క బల్యు ఆరిపోయినా ఆ తరువాత ఉన్నవన్నీ ఎలాగైతే వెలగడం మానేస్తాయో, ఈ స్వారోకెమికల్స్లో ఏ ఒక్కటి సరైన రాశిలో ఉత్పత్తి కాకున్నా సెక్సులో వైఫల్యం ఎదురవుతుంది.

మానసిక వత్తిడి సెక్సు మీద ప్రభావం చూపేది అచ్చం యిలాగే!! ఏదో ఒక



దశలో... ఏదో ఒక స్వారోపెష్టయ్యెడ్ని దెబ్బకొట్టి మీరు సెక్సులో ఫెయిలమ్యేలా చేస్తుంది.

ఉదాహరణకి - మీలో సెక్సు కోరికలు

కలగాలంటే నారెపినెఫ్రిన్, ఎపినెఫ్రిన్, డొపామైన్ అనే 3 నాడి రసాయనాలు ఒక ప్రత్యేక నిష్పత్తిలో మెదడులో విడుదల కావాలి. తీరా సెక్సుకోరికలు మనసులో కలిగే టయానికి (బ్రైంకి) ఏ పోనో, కాలింగ్ బెల్లో, తలుపుమీద టంకటకో... హాత్తుగా వినబడిందనుకోండి. లేదా దీర్ఘకాలంగా మానసిక వత్తిడి బాధిస్తోందనుకోండి. అది ఈ లైంగిక రసాయనాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

ఎలి తొ గా వ్యా రొ వ్యా డి కామన్సుందనలు మందగిస్తాయి. స్ట్రేల్లో నైతే ఆక్సోనిస్ ఉత్పత్తిని మందగింపజేసి సెక్సుకోరికలిచ్చి, భావప్రాప్తిని తగ్గింపు చేస్తుంది.

అయితే సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఉన్న ఒక ప్రధాన లాభం ఏంటంటే అది ఈ హార్టోనులు ఉత్పత్తయేగ్లా ప్రోత్సహిస్తాయి. ప్రాంతికాలా స్ట్రోంటియండి. తద్వారా మానసిక, శారీరక ఒత్తిడులను తగ్గిస్తూంటుంది.

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల స్ట్రీ పురుషు లిద్గరిలో గొప్ప రిలీఫ్, రిలాక్సేషను, మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతాయి. వాళ్ళ మూడ్స్ హాయాగా, ప్లజంట్స్గా ఉండేలా కాపాడు తుంది సెక్సు.

మూడ్ బాగోలేకపోతే జీవిత విధానమే

మారిపోతుందన్నది నగ్గ సత్యం. అది శారీరక ఆరోగ్యానికి హని చేయటమే కాదు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకోవడాన్ని కూడా జాప్యం చేస్తుంది.

ప్రాణోష్టుకి ఉపకారం

50వ వడిలో పడ్డ మగవారిలో ఎక్కువ మంది ప్రాణోష్టు గ్రంథి సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు.

వాటిలో కొన్ని సమస్యలు రెగ్యులర్గా సెక్సులో పాల్గొనడం ద్వారా తీరుతాయి. భావప్రాణి కలిగినప్పుడు ప్రాణోష్టు గ్రంథి సంకోచ్చాకోచాలకు లోషై అందఱి ద్రవాల్చి బయటకు నెట్టడం ద్వారా ప్రాణోష్టు 'పోటు'ను నివారిస్తుంది.

50-60వ వడిలో సెక్సులో పాల్గొనడం తగ్గిపోతుంది కనుక కొన్ని ప్రాణోష్టు సమస్యలు ఆ కారణంగా కూడా ఉత్సవ మవుతాయని ఒక సిద్ధాంతం!

సెక్సు ఒక ఎక్స్పౌర్స్‌జేట్!

సెక్సు కూడా మానసిక, శారీరక శ్రమే కదా! ఎంతైనా మరీ ఈతకొట్టినంతా, సైకిలు తొక్కినంతా కాదనుకోండి. ఒక తడవకు రతిలో సుమారు 50 కేలరీల శక్తి ఖర్చుతుంది. అంతే! ఓ 10-15 నిమిషాలు వేగంగా నడవడానికి పట్టే శక్తికి సమానం. కాస్తున్త ఎక్కువ 'శ్రమ' పడ్డారా మరో 10-15 కేలరీలు చేర్చుకోండి.

సెక్సువల్ల కండరాల పటుత్వం కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు దవడల నుంచి అరిపాదాల దాకా అనేక కండరాలని బిగపట్టడం, సడలించడం జరుగుతుంది కదా!

తీయనిబాధ !

కాస్తున్త 'బాధ' లేకుండా 'ఆనందం' లభించడంటారు పెద్దలు. ఆఖర్లు తీపి అనుభవాన్ని మిగిల్చే బాధ తీయనిబాధే కదా మరి! కానీ యిప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు ఈ సిద్ధాంతాన్ని తిరగాసి... అసలు తీపి అనుభవాలే లేకపోతే మనం అనుభవించే బాధ రెట్టింపు అయిఉండే దంటున్నారు.

స్త్రీలు భావప్రాణిని పొందేటప్పుడు వారి వెన్నుపాములో సబ్సెస్ట్యూన్ జూ అనే నాడీ రసాయనం వెలువడుతుందనీ, అది మెదడు దాకా ప్రసరించి 'బాధ' అనుభవంలోకి రాకుండా అడ్డువడుతుందనీ ప్రాఫెసర్ బారీ కోమిసారుక్ అంటున్నారు. ఎలుకలు, మనసుల మిాద ఆయన చేసిన ప్రయోగాల్లో యోని ప్రేరణ పెరిగే కొట్టి... ఆ ప్రేరణ సుఖానుభూతిల్లి ప్రసరించే

కొట్టి... ఆ అవయవం బాధని ప్రసరింపచేయడం తగ్గిపోతుందని ఆయన నిరూపించారు.

అయితే సెక్సు బాధను 'మరుగు పరచడం' కాదు, వాస్తవంగా 'తొలగిస్తుంద'ని కొత్త పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

సెక్సు సమయంలో పెస్టిస్టోరాన్ స్టోయ్ ప్రీ పురుషులిదరిలోనూ పెరుగుతుంది. ఈ హర్షోషుకి కీళ్ళనోప్పులు తగ్గించే గుణం ఉండట. కీళ్ళవాతంతో బాధపడేవారికి సెక్సులో పాల్గొన్న కొన్ని గంటల పరకూ కీళ్ళనోప్పుల బాధ తక్కువగా ఉంటుందట. కనుక సెక్సు ఈ రకంగా కూడా ఉపకారం చేస్తోంది.

తలనొప్పి కూడా సెక్సు వల్ల తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే భావప్రాణిలో విడుదలయ్యే ఎందార్థిస్సు అనే పదార్థాలకి బాధోపశమనం కలిగించే గుణం ఉంది. అదీగాక సెక్సు సమయంలో రక్తపుపోటు మెదడులో తక్కువై జననాంగాల్లో ఎక్కువపడం కూడా సెక్సు వల్ల తలనొప్పి తగ్గడానికాక కారణం.

చిల్లర లాభాలు

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల కొలెస్టిరాల్ కొట్టిగా తగ్గుతుంది. అందులో HDL అనే రకం కొలెస్టిరాల్ (ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్టిరాల్) శాతం పెరుగుతుంది.

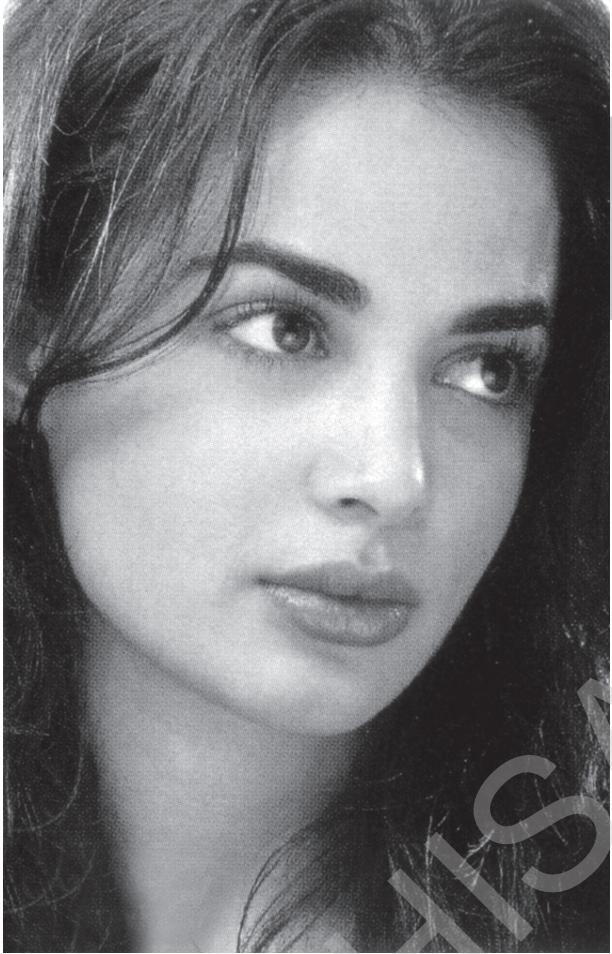
మిారు రతి సమయంలో పడే ఆయాసం మిా ఊపిరితిత్తులకూ మంచి వ్యాయామమే. మిారు ఉత్సవుడు చెయ్యమన్నా చెయ్యని ట్రీతింగ్ ఎక్స్పౌర్స్ ఈరకంగా జరిగిపోతుంది.

సెక్సువల్ల మిాలో అదసంగా ఉత్సత్తయ్యే పురుషులోను మిా ఎముకప్పటికి, కండర పుష్టికి దోషదం చేస్తుంది.

పెస్టిస్టోరాన్ సంబంధమైన మరో హర్షోషు DHEAS అధికంగా ఉత్పత్తులు అది మిా రోగినరోధక శక్తిని, గ్రహింపు శక్తిని పెంపుచేస్తుంది. ట్యూమర్ల అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. (సెక్సులో భావప్రాణికి కొట్టి క్షణాల ముందు DHEAS ఉత్పత్తి సుమారు 4-5 రెట్లు పెరిగిపోతుంది). స్త్రీలు రెగ్యులర్గా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఎప్పోజెన్ (స్త్రీ హర్షోషు) రాశి చక్కగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండెనీ, ఎముకట్టీ, యోని టీప్పులనీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

రెగ్యులర్గా సంతృప్తికరమైన సెక్సులో పాల్గొనేవారి ఆయుర్వ్యాయం ఆరోగ్యం మిగతావారి కంటే బాగుంటాయి.

ఇన్ని విధాల లాభదాయకమైన కామానికి, కామదేవతకి చేయాలి కదా సమస్యరం!?



భ్రమితీయీ వివాహం విష్ణుయేంబల్ క్లాసిక్ గెమ్సీంస్‌ఎండి!

- డా॥ శ్రీమతి భూషణం, MD,DGO

- సంబంధం కుదరటమే చాలు - డాక్టరు చదివిన అమ్మాయికి, ఇంకో డాక్టరు పెళ్ళికొడుకు దొరకటమే అర్పస్తం అంటూ - పెళ్ళి చేసేస్తారు. ఇలా - ఎన్ని పెళ్ళిత్తో - ఎంత మంది అమ్మాయిలు - చిక్కుల్లోపడి - ముఖ్యంగా లేడీ డాక్టర్లు - వేదన అనుభవిస్తున్నారో - చాలామందికి తెలియని విషయం.

మళ్ళీ శారదకి సంబంధాలు చూడటం మొదలుపెట్టారు. రెండో పెళ్ళి అనేసరికి - ఒక్కటీ సరైన సంబంధం రాలేదు. ఒక పెళ్ళి కొడుకు - యాణై ఏళ్ళవాడు. ‘పిల్లలందరికీ పెళ్ళిత్తు అయిపోయాయి - నాకు కేవలం జీవితంలో తోడు కోసమే’ అంటూ ఉత్తరం ప్రాశాదు. ఇంకో 50 ఏళ్ళ డాక్టరు - “నాకు నర్సింగ్ హోమ్ ఉంది. నాకో భార్య ఉంది. ఈ నర్సింగ్ హోమ్ చూడటాన్ని ఇంకో డాక్టరు భార్య కావాలి” అంటూ ప్రాశాదు. ఇంకో పెళ్ళి కొడుకు వచ్చాడు. అతన్ని పగలు చూస్తే రాత్రి కల్లోకి వస్తాడు. ఇలాంటి రకరకాల సంబంధాలతో వినిపిపోయి - ఆఖరికి - ఒక ఆఫీసర్ని చేసుకోవటానికి వెంటనే ఒప్పుకుంది శారద. అతనికి మెలకన్ను, Skin Disease ఉన్నా సరే! అతను 40 ఏళ్ళ - పెళ్ళి కాని బాలాకుమారుడు.

పెళ్ళికి ముందునుండే - అతనికి మత్తు ఇంజక్షన్ అలవాటు ఉందిట. ఇంతకు ముందే హోర్స్ అటాక్ కూడా వచ్చిందిట. ఇప్పున్న దాచి పెళ్ళి చేసారు. ఒకరోజు అర్థరాత్రి - శారదకి మొలకవ వచ్చి చూస్తే - అతను కడలటం లేదనీ, శ్వాస ఆడటం లేదనీ అన్వించిందట. లైటు వేసి, అందర్నీ పిలిచి చూసే సరికి ప్రాణం ఎప్పుడో పోయిందని తెల్పింది.

ఇందులో శారద తప్పేముంది? ఇలాంటి విషయాలు పెళ్ళికి ముందు కనుక్కోటం చాలా కష్టం. అబ్బాయికి పిల్ల నచ్చటమే చాలు

పెళ్ళయ్యక తెల్పింది - అతను పరమ sadist, psycho - అని. రాత్రి గదిలోకి వస్తే - “నీ మొదటి భర్త నీతో శృంగారం ఎలా జరిపాడు?... నీకు నేను వనికిరానులే...” ఇలాంటి మాటలతో మను హింస పెట్టేవాడు.

“నువ్వు పిల్లల్ని కనటాన్ని వీలేదు” అన్నాడు. అలా అని

ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ మెథడ్స్ వాడకూడదని అంకు పెట్టాడు. మూడు సార్లు గర్జిణీ వచ్చింది. అన్నిసారల్లు అబార్షన్ చేయించాడు. ఆమె పాపభీతితోనూ - గిల్లీ కాస్టస్ నోనూ నలిగిపోయింది. అన్ని సేవ సమితుల లోనూ, ప్రేమ సమాజాలలోనూ - తిరుగుతూ - అందరికీ సేవ చెయ్యటంలో ఈ అపరాధ భావాన్ని తొలగించుకోవాలని ప్రయత్నించింది. “నువ్వు డబ్బు సంపాదించు. ప్రాక్షీసు పెట్టు - అక్రమ పద్ధతుల (మాల్ ప్రాక్షీసు) ద్వారా ఎక్కువ సంపాదించు” అంటూ వేధించటం మొదలు పెట్టాడు. ఈ లోపల శారద మళ్ళీ నెల తప్పింది. ఈ సారి ఆమె బిడ్డను కనటానికి నిశ్చయించుకుంది. భర్తతో పోట్టాడి - నిలబడి - బిడ్డను కన్నది.

బిడ్డ గొల్లున ఏదుస్తున్నా అతను పట్టించుకోడు. బిడ్డ వేపు చూడడు - ముట్టుకోడు. ఆ బిడ్డ పెరిగి పెద్దదయింది. కాని ఆ పిల్లకి తండ్రంటే విపరీతమయిన భయం. అతని మాట విన్నిస్తేనే బిగుసుకు పోతుంది.

ఈలోపుగా ఇంకోసారి శారద గర్భవతి అయ్యింది. ఈసారి అతను చండ్రపంచుడే అయ్యాడు. అబార్షన్ చేయించుకు



ఏమిటి? నా జీవితం

వైష్ణవోతోంది?

తీరాలన్నాడు. ఈ వరస అబార్షన్ల వల్ల శారద అలోగ్యం బాగా క్లిష్టించింది. అందువల్ల ఆమె అబార్షన్ తో పాటు, ట్యూబ్స్టామీ కూడా చేయించేసుకుంది - భర్తకి తేలీకుండా.

ఇప్పుడు ప్రాద్యున లేచిన దగ్గరనుండి - రాత్రి 11 గంటల వరకు ఆమె ఇంబెంబీకి తిరుగుతూనే ఉంటుంది. పేషింట్లని విసుగు లేకుండా చూస్తూనే ఉంటుంది. ఆమె,

ఇప్పుడు ఒక డబ్బు సంపాదించే యంత్రంగా మారింది.

నెమ్ముదిగా అతనిలో మార్పువస్తోంది. ఆమె డబ్బు సంపాదించాలి కాబట్టి అతను ఇంచి పనిలో, వంట పనిలో సాయం చేస్తున్నాడు. బిడ్డ చదువు గురించి పట్టించు కుంటున్నాడు. కాని మాటలో, పిలుపులో మృదుత్వం ఉండదు.

ఆమె తన వట్టుదలని విడిచి పెట్టులేదు. జీవితంలో ఓడిపోటాన్ని ఒప్పుకోలేదు. విధికి తల వంచలేదు. భర్తని sadistic mentality నుండి మామూలు మనిషిని చేస్తున్నాననే తృప్తితో - ఇంకా కృషి చేయసాగింది.

నెమ్ముదిగా అమెరికా వెళ్లటానికి పరీక్షలు ప్రాసింది. బిడ్డని - తన లేకుండా ఉండగలగటానికి అలవాటు చేసింది. ఆమె తన వని తను చేసుకోగలిగేలా - బయట అందరితో ఎలా మాట్లాడాలో, పనులు ఎలా సాధించుకోగలగాలో తర్పిదు ఇచ్చింది.

ఇప్పుడు శారద అమెరికా వెళ్లింది. కొద్ది రోజుల్లో భర్తనీ బిడ్డనీ కూడా తీసుకొని వెళ్లుంది. ఆ మారిన వాతావరణంలో - పదిలించుకున్న complex లతో వాక్షు హాయిగా జీవిస్తారని ఆశిస్తున్నాను!

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పురుషుల కోసం

వ్యాట్ సప్లిమెంట్స్

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు డ్వారా లేదా, స్క్రూ చేసి ఇమెయిల్ డ్వారా పంపండి (వీర్య పరీక్ష, పోర్టోన్ టెస్టులు, స్క్ర్యూనింగ్/డాస్టర్ పరీక్ష వైరాగ్యా రిపోర్టుల్లో ఏని ఉంటే అని). పూర్తి వివరాలకై www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

పురుషుల సంతాన

లేమీ విషయమై

ఉంచిత సలహా,

సంప్రదింపులకై

సెల్: 9246694228

(రా/ 7 - 10 వరకు)



వైటోఫర్-ఎన్ ట్రాస్ఎస్ట్రోక్యూ

రెండో పెళ్ళి అంటే ఎన్నో రకాల సమస్యలు, ఇబ్బందులు ఉంటాయి. నిజమే. కానీ, అలా అని, కృంగిపోయి, జీవితమంతా నిరర్థకంగా, నిస్సారంగా గడవటం మంచిది కాదు. జీవితంలో ఎదురు దెబ్బు తగిలితే - విధి ప్రాత అని తల పంచేసుకో కూడదు. జీవన్నీ - వ్యక్తుల తప్పులు లేకుండా జరుగవచ్చు. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని సమకూర్చుకొని - గుండె నిబ్బంతో శారద లాగా ముందుకు సొగాలి.

జీవితంలో ఒక మనిషిని - సరైన బాటలో పెట్టగలగటం ఎంతో తృప్తి నిస్తుంది. అలాగే బిడ్డల్ని కని, పెంచి, వారిని ఆరోగ్యపంతవైన ఉత్సాహా

వంతవైన, సమర్థులైన వారిగా మలచటంలో ఉండే ఆనందం, తృప్తి - హాయి అనుభవించి చూడాలి. అదే మానవ జీవిత పరమార్థం. కాబట్టి - జీవితంలో కలతలకి, కష్టాలకి, గుత్తెన అమృతాలూ! ధైర్యంగా ముందుకు సాగటానికి ప్రయత్నం మొదలుపెట్టండి!

మన జీవితంలో ఎవరికోసం వాళ్ళు బితికితే ఆ జీవితం చప్పగా, రసహీనంగా, స్వార్థమయంగా, ఉంటుంది. మనం ఇంకొకరి కోసం, ఒక కార్యాస్థికోసం - ఒక గమ్యం చేరటం కోసం, ఒక Purpose కోసం జీవిస్తుంటే తృప్తి నిస్తుంది.

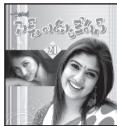
ఉదాహరణకి, ఒక తల్లికాని, తండ్రికాని

పిల్లల్ని పైకి తీసుకు రావాలనే దీక్షతో జీవిస్తుంటే - వాళ్ళకి రోజులు గడవటమే తెలీదు. పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారై - చక్కని సడవడికతోనూ, మానవత్వంతోనూ - సమర్థులై - జీవితంలో స్థిరపడితే - ఆప్యుడా తల్లిదండ్రులు పొందే ఆనందం, తృప్తి అనుభవిస్తే కాని తెలీదు.

జీవితమన్నాక రకరకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటిని నేర్చుగా, ఉర్చుగా పరిష్కరించుకుంటూ - జీవితాన్ని, ఎదుటి వ్యక్తిని మనకి అనుగుణంగా మలుచుకుంటూ, మనం వారికి అనుగుణంగా మారుతూ - పరస్పర ప్రేమాభిమానాలు - పంచుకోగలగటంలోనే ఉంది - జీవిత పరమార్థం. ★

మీరు చదవాల్సిన సెక్స్ ఎడ్యూకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 60 మాత్రమే) (స్టోకు ఉన్నంతవరకే)



10 వ భాగం : సెక్స్ సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్స్ సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్స్లో ప్రైలు చురుగ్గా పాల్గొందుకు సూచనలు - హాస్టప్రోఫెగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యూకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యూకేషన్ - టీచర్లు, తల్లిదండ్రుల పాత్ర, పిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన ప్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

12 వ భాగం : ప్రైలు బహిష్మా అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్మా సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.

20 వ భాగం : సెక్స్ విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కోమార, వార్ధక్యాలలో సెక్స్ అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొగా. వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్స్ లాజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

25 వ భాగం : గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భవతులకు 9 నెలల్లో ఎలాంటి సమస్యలోస్తాయి? ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి... వగైరా.



ప్రైవేట్ మెరిట్ డిల్యూలింగ్ క్లిమ్స్ట్ ఓండి!

“ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకోవడమంత బుద్ధితక్కువ మరొకటి లేదు. నువ్వుయినా పెద్దలు కుదిర్చినవాళ్ళి చేసుకుని సుఖంగా వుండు” అని చెల్లెలికి సలహో ఇచ్చిందో ఆక్క.

“పెద్దలు కుదిర్చిన వాళ్ళి నోరుమూసుకుని చేసుకోవడమంత తెలివిమాలిన వని మరొకటి లేదు. నువ్వుయినా ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకుని వోయిగా ఉండు” అని మరో అప్ప తన చెల్లెలికి సలహో ఇచ్చింది.

జందులో ఎవరు దైటు?

ఏ వధ్యతిలో పెళ్ళి చేసుకున్నప్పటికీ, యువతీయువకులు పరస్పరం వ్యక్తిత్వాలూ, అభిరుచులూ వంటివి అర్థం చేసుకోకుండా పెళ్ళిదితే పై ఆక్కుల్లాగే మోసపోయాం అనే భావనకు రాకతప్పదు.

లవ్ మేరేజన్లోని తొలి ప్రేమాద్రెక్షపు ఆకర్షణే - పరస్పరం తెలుసుకోకుండానే, ‘తెలుసుకున్నాం’ అనే భ్రమ కల్పిస్తుంది. లవర్స్ కాస్తా జీవిత భాగస్వాములయ్యాకా, తొలి ఉద్దేశ్యపు పొంగులు చల్లరాకా, లవర్గా వున్నప్పటి ఆకర్షణ కాస్తా మాయమై, మొదట కన్నించని లోపాలు ఇప్పుడు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తూంటే ఒకరిని మరొకరు మోసం చేసినట్టు ఫీలవుతూ పరస్పర నిందారోపణలకు దిగజారుతారు.

ఇటువంటివారే పెళ్ళయిన కొద్దికాలానికి విడాకులకోసం కోర్చుల

కెక్కుతారు. లవ్సట్లు, మ్యార్బేసట్లు వీరికి ఉన్న తప్పుడు అవగాహనే, అనుభవ రాహిత్యమే, తొందరపాటే ఈ పరిస్థితికి కారణం.

ఇక పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధాలలో పెళ్ళి ఓ లాటరి స్థాయికి దిగజారుతుంది. పెళ్ళి చూపుల పేరుపై జరిగే గేదెల బేరం లాంటి పొవగంట తంతులో వధూవరులు బయటి ఆకారాలు చూసుకోవడమే తప్ప వ్యక్తిత్వపరంగా ఎవరు ఏమిటో తెలుసుకునే అవకాశాలు పూజ్యం.

కట్టుకానుకులూ, ఆస్తిపాస్తులూ తెర ముందుకొస్తాయే తప్ప ఆ యువతీ యువకులు ఆనందకరమైన జీవితం గడపడానికి కావలసిన పరస్పరావగాహన అనే ముడిసరుకు ఉండా లేదా అనేది ఎవరూ పట్టించుకోరు, ఆ వధూవరుల్లో సహా!

వారి అదృష్టం (తలరాత?) బావుంటే సరేసరి. లేకపోతే ఎడముఖం పెడముఖాల్లో ఏడుస్తూ కాపురాలు చేస్తూ... లోకంలోని నిత్య దుఃఖితుల జాబితాలోకి మరో రెండు పేర్లు



చేరుస్తారు. ఇటువంటి కావురాలలో మిగిలేది జడత్వం, నపుంసకత్వం, వైవాహికేతర సంబంధాలకోసం వెంపర్లాటలూ మాత్రమే! ఇవనీ స్వయంకృతాలే.

వైవాహిక జీవితాలు ఇలా అశాంతి నిలయాలు కాకుండా వుండాలంటే వధూరులు కాబోయే యువతీయువకలేం చెయ్యాలి? పెళ్ళి ఓ జూదం కాకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

దీనికాక్షతే పరిపూర్ణం. పెళ్ళి చేసుకునే ముందే ఆ యువతీయువకులిద్దరూ త్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

త్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ అంటే ఏమిటో, ఈ కౌన్సిలింగ్లో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం.

యువతీయువకులు పెళ్ళికిముందు పరస్పరం అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడే త్రక్కియే కౌన్సిలింగ్.

ఏమిటో లర్థం చేసుకోవాలి?

జీవిత దృక్పథాలు, వ్యక్తిత్వాలు, అలవాట్లూ, అభిరుచులూ, భార్యా భర్తల బాధ్యతలూ, హక్కులూ, మతం, ఆచార

వ్యవహారాలూ, సంస్కృతి, వైతిక విలువలపై అభిప్రాయాలు, గృహనిర్వహణ, మనీ వేనేజ్ వెంట్ వంటి విషయాల పై అభిప్రాయాలు ఒకరివాకరు అర్థం చేసుకోవాలి.

సెక్స్ ఒక్కటే వైవాహిక జీవితంలో ప్రధానం కానప్పటికీ, వైవాహిక జీవితాన్ని పటిష్టం చేసే శక్తి ఆనందకరమైన సెక్స్ జీవితానికి పుంది. ఆ సెక్స్ జీవితానికి మనాదయిన సెక్సువాలిటీ, సెక్స్ వల్ బిహావియర్ వట్ల అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవాలి.

సున్నితమైన నుండ రవైన అభిరుచులు - సంగీతం, సాహిత్యం, లలిత కళలు, సాందర్భారాధన వంటివన్నీ సెక్సువాలిటీలో భాగాలే. సెక్స్ కేవలం శరీరాలకి సంబంధించింది

అనుకోవడం తప్పా. సంగీతం అంటే కేవలం చెవులకి సంబంధించి కాదు. ఉన్నతమైన ఆత్మసందానికి సంబంధించినది. చెవులు కేవలం అందుకు ఉపకరించే సాధనాలు మాత్రమే.

సెక్స్కుడా అంతే, భార్యాభర్తల మధ్య గాఢమైన ఆత్మీయత, అనురాగాలను వ్యక్తికరించుకొనేందుకు సెక్స్ ఓ సాధనం. తిండిలో, సంగీతంలో, ఆటపాటల్లో అభిరుచుల్లాగే సెక్స్ని ఎంజాయ్ చెయ్యడంలోనూ అభిరుచులు ఉంటాయి.

సెక్స్లో అభిరుచులు అంటే బిగుసుకు పోనకడ్డేదు. చెయ్యా చెయ్యా పట్టుకుని జంటగా వెన్నెల్లో విహారించడం నాకిష్టం అని అమ్మాయి అంటే అది ఓ సెక్సువల్ అభిరుచి. అదో శుభ్ర త్రై వేస్ట్ అని ఆ అబ్మాయా అభిప్రాయవదితే అతని అభిరుచులు వేరస్తుఫూట. ఇటువంటి చిన్న చిన్న అభిరుచులు సైతం దంపతుల్ని దగ్గరచేస్తాయి. దూరమూ చేస్తాయి.

అభిరుచులే కాక కోపం, అసహనం వంటివి ఏ విషయాల పట్ల కలుగుతాయో కూడా తెలవాలి.

ఈ విషయాల పై అభిప్రాయాలు ఇద్దరికీ ఎలా తెలుస్తాయ్?

మెట్పెట్లిలో త్రోష్టు కాన్సిలింగ్ సింపర్

సంతానం లేకున్నా... సెక్స్ సమస్యలు, న్నా,

డా. రాజరత్నాకర్ మసి. (సైకాలజిస్ట్) గారిని స్వయంగా సంప్రదించండి!

త్రోష్టు సెక్స్ - సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ ట్రైనింగ్
వ్యవసాయ ప్రైవేట్ బ్యాంక్ పక్కన, షైతన్యపురి, మెట్పెట్లి
08725-225422, సెల్ 94401 39670

అపి ఫారామ్ ఆయుర్వేద జైఫ్ఫాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

మేరేజ్ కౌన్సిలర్ ఇరువురినీ విడివిడిగా ఇంటర్వ్యూ చేస్తాడు. తద్వారా అనేక విషయాలు ఒక వర్ధితిలో తెలుసు కుంటాడు. ఇరువుర్మీ కూర్చోబెట్టి ఏ విషయాలలో ఏకీభవిస్తున్నారో, ఏ విషయాలలో విభేదిస్తున్నారో, వారి మధ్య సఫ్యత (Psychological and Spiritual Compatibility) ఎలా వుండవోతుండో స్ఫ్ట్డీ చేస్తాడు. విభేదించే అంశాలను ఇరువురూ ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో, ఎలా సర్పుబాటు చేసుకోవచ్చే వివరిస్తాడు. వైవాహిక జీవనంలో పాటించాలిన విలువలు గురించి బోధిస్తాడు.



లైంగిక జీవితంపై గల అపోహాలు పోగొట్టడం, కుటుంబ నియంత్రణ కూడా కౌన్సిలింగ్‌లో భాగాలే.

వైవాహిక జీవితం సక్షేప్ కావాలంటే వధూవరుల మధ్య ఒకేరకం అభిరుచులూ, మనస్తత్వాలూ ఉండాలను కోవడం కూడా పొరబాటే.

ఇప్పం, గౌరవం, విశాల దృక్పథం ఉంటే భిన్న అభిరుచులు పున్న వధూవరులు కూడా సంతోషంగా జీవించవచ్చు. వారి వైరుధ్యాలు మిత్ర వైరుధ్యాలవుతాయే తప్ప శత్రు వైరుధ్యాలు అవ్వవు.

పెళ్ళయితే అన్ని అవేతెలుస్తాయ్..?

ఈ కౌన్సిలింగ్‌లు అవసరమా? పెళ్ళయితే అన్ని అవేతెలుస్తాయ్ అనుకో వడం పొరబాటు. ఓ పక్క సైన్స్ పెక్కాలజీలు అభివృద్ధి చెందుతుంటే మరోపక్క ఆలోచనా పరమైన, అవగాహనా పరమైన లేయివతలో పెరుగుతోంది. అటువంటి యువతీ యువతీ యువకులకి ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ ఓ వరం.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సక్షేప్పల్ మార్జికి కావల్సిన సామాగ్రి (అవగాహన) ఏమిటో యువతీయువకులకి చెప్పడమే ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

విత్తనాలూ, భూసారం, ఎరువులూ మొక్కలకి పట్టే చీడపీడల గురించి తెలీనివాళ్ళు వ్యవసాయం చెయ్యడానికి ఎలా అనర్పులో - వైవాహిక జీవిత విలువలూ, బాధ్యతలూ, సర్పుబాట్లు, ఆనందం పొందే, ఇచ్చే విధానాలూ తెలీని యువతీయువకులూ అలాగే వివాహానికి అనర్పులు. ఆ అర్థాన్ని ఎలా సంపాదించుకోవచ్చే

చెప్పేదే ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్. సరైన వైవాహిక జీవిత దృక్పథాన్ని కలిగించేదే ట్రి మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్.

పెళ్ళిగురించీ, సెక్స్ గురించీ ఒకరు చెప్పాలా అని సవ్వడం అవివేకం. మిదిమిడి జ్ఞానం వల్ల లాభం కన్నా సప్పమే ఎక్కువ. ఇచ్చాపూర్వకంగా తెలుసుకుంటేనే గాని ఏదివదో తెలియదు.

దేశంలో ఊరూరా వీధివీధికీ ఎమ్సెట్ కోచింగ్లూ, సవాలక్ష ఉద్యోగాలకి రకరకాల ట్రైనింగ్లుచే సంస్థలు కుప్పుతెప్పలుగా పున్యాయే తప్ప జీవితాన్ని ఎలా అర్థవంతం, ఆనందమయం చేసుకోవచ్చే చెప్పే సంస్థలూ, మేధావులూ మాత్రం కాగడావేసి వెదికినా కనిపించరు. అది ఈ సమాజ దొర్చాగ్యం.

అరుదుగా వుండే సైకాలజిస్టుల, మేరేజ్ కౌన్సిలర్ సేవలను వినియోగించుకుంటూ లాభపడటం సమాజపు విజ్ఞత. పెళ్ళి చేసుకోబోయే యువతీయువకులే గాక, లవ్, మేరేజ్, సెక్స్ లైఫ్ విషయాల్లో సందేహాలూ, సమస్యలూ ఉన్న యువతీయువకులు ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ను విడిగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

జ్ఞానం జీవితాన్ని వెలిగిస్తే, అజ్ఞానం మనుషుల్ని, మనసుల్ని, జీవితానందాన్ని హతమారుసుంది. జ్ఞానం ఇచ్చే వెలుగులో ఆనందంగా తృప్తిగా బతకాలో, అజ్ఞానపు చీకట్లో అనంతప్రిజ్ఞలల్లో మాడుతూ బతకాలో తేల్చుకోవాలింది యువతీ!

జ్ఞానమే బలం. జ్ఞానమే ఆనందం. జ్ఞానమే బ్రహ్మ.

జ్ఞానమే జీవిత సర్వస్వం.



డియోజిటీన్ వెల్ము

డయాబిటీన్ వల్ల నూటికి 50 మంచిలో టీర్టుకాలంలో అంగస్తంభన సమస్త ఏద్దుతుంది. డయాబిటీన్ ప్రధానంగా ఘగర్ వ్యాధి కదా! ఘగర్ని శరీరం స్తరమంగా “జీర్ణం” చేసుకోలేకవశివడంతో రక్తంలో ఘగర్ శాతం పెలగి వశివడం కదా డయాబిటీన్ అంటే!! మరి, దానివల్ల స్తంభనదోషం ఎందుకు/ ఎలా కలుగుతుంది?

సక్షి సమస్యలు

మురుఖాంగం లోవల స్తంభక టీప్పులు ఉంటాయి రెండు సిలెండర్ మాదిరిగా ఒకదాని పక్కన ఒకబి చేరిన కార్బోర్ కేవర్లోజా అనే స్తంభక టీప్పులు, ఆ రెండిటికి దిగువన కార్బన్ స్ప్యాంజియో జమ్ అనే మరో స్తంభక టీప్పు ఉంటాయి. కార్బన్ కేవర్లోజా సిలెండర్లలో వేలాది రక్త, నాళికలు (రక్తాన్ని అంగంలోకి తెచ్చేవీ, అంగంలోని రక్తాన్ని తిరిగి శరీరంలోకి తీసుకేచ్చేవీ), నుసుపు కండర తంత్రులు, కాళీ ఫ్లాలూ ఉంటాయి. ఒకాక్షు సిలెండరు చుట్టూరా బెడ్డింగు (హోల్డార్) చుట్టినట్టు పలుచటి, గట్టి పొర ఉంటుంది.

అంగం స్తంభించడానికి గాను మెదడు నుంచి కాని, అంగంలోని నరాల చివుళ్ళ నుంచి కాని సంకేతాలు అంగంలోని స్తంభక టీప్పులకు అంది, వాటిలోని నుసుపు కండరాలు బిగి సడలించమని ఆదేశిస్తాయి. ఆ కండరపోగులు తమ బిగిని సడలించి అందలి రక్త నాళికలు విశాలమై స్తంభక టీప్పుల్లోకి వేగంగా రక్తం చేరి, అంగం పెద్దదవడం మొదలు పెడుతుంది. అంగం పెద్దదయ్యే కూడ్ది అంగం బిగిని, గట్టిబడటం మొదలుదుతుంది. అందుకోసం అంగంలో చేరిన రక్తం తిరిగి శరీరంలోకి

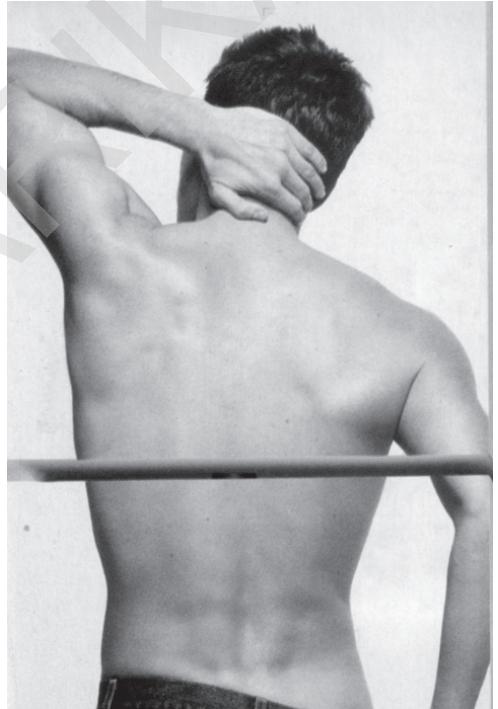
మంచ్చిపోకుండా, అలా తీసుకుపోయే రక్తనాళాలను అంగపు టీప్పులు అదిమి పడతాయి. అలా జరుగుతుంది అంగస్తంభనం!

కామోద్రెకం చల్లారగానే అంగపు స్తంభకటీప్పులలోని నుసుపు కండరాలు కుంచించు కుని, అంతవరకూ అదిమి పట్టి ఉంచిన సిరలను వదులు చేస్తాయి. దాంతే అంగంలోని అదనపు రక్తం శరీరంలోకి వెళ్ళిపోవడం, అంగం మెత్తబిడటం జరుగుతాయి.

ఇవి అందరిలోనూ జరిగే ప్రంభన, విరమణ విధానాలు.

డయాబిటీన్ పేపెంట్లు లో ఏం జరుగుతుందంటే...

డయాబిటీన్ పేపెంట్లు వారి రక్తంలోని అధిక ఘగర్ శాతాన్ని సరిగ్గా అదుపులో ఉంచుకోకపోతే, కొంతకాలంగా ఆ పరిస్థితి కొనసాగుతుందే... ఆ అధిక చక్కెర నిల్వల వల్ల రక్తనాళాలకు, నరాల చివుళ్ళకు నష్టం



కలుగుతుంది. దెబ్బుతిన్న ఆ నాళాలు, నరాల చిగుళ్ళు శరీరంలోని చాలా విధులను దెబ్బతీస్తాయి. వాటి లో అంగస్తంభన ఒకబి.

రక్తనాళాలకు ఘగర్ వల్ల కలిగే హోని కారణంగా ఆ నాళాల లోపలి ఉపరితలం నుంచి విడుదల కావలసిన నైట్రోట్రైట్ ఆష్ట్రైడు



సరిగా విడుదలవదు. శైల్ప్రీక్ ఆష్ట్రోడ్ లేకపోతే అంగం స్తంభించదు.

ఎందుకంటే అంగం స్తంఖించడానికి కావలసిన ఆజ్ఞల్ని మొనుకొచ్చే రసాయనిక రాయబారి అదే!

అదే అంగంలోని నునుపు కండర పోగుల బిగిని సడలింపజేసి, ధఘనుల్ని విశాలం చేసి అంగంలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంపుజేస్తుంది. శైల్ప్రీక్ ఆష్ట్రోడు తగినంత విడుదలవకపోతే ధఘనులు విశాలమవ్వచు. అంగంలోకి రక్త ప్రవాహం వేగంగానూ, ఎక్కువగానూ రాదు.

అలాగే నరాల చిగుళ్ళు దెబ్బతింటే ఆ చిగుళ్ళు మెదడుకి “అంగాన్ని స్తంఖింపజేయమని” అదేశాలు పంపలేవు.

★ పైం బి.పి.: నూచికి 73% మంది డయాబిటిస్ పేపెంట్లలో పైం బి.పి. ఉండటమూ, దానికి మందులు వాడుతూండటమూ జరుగుతోంది. పైం బి.పి. కూడా రక్తాశాలకు హోని కలిగిస్తుంది. మగరు, బి.పి. - రెండూ ఉంటే హోని యింకా ఉంటుంది.

★ కొలెస్టిరాల్ : డయాబిటిస్ పేపెంట్లలో LDL రకం కొలెస్టిరాల్ (చెడ్డ కొలెస్టిరాల్) అధికంగా ఉండటం సామాన్యం. దీనివల్ల రక్తాశాలకు విశాలమయ్యే (Vasodilation) గుణం తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే LDL కొలెస్టిరాల్ వల్ల రక్తాశాలలోపలి గోడలపై కొప్పు పొరలు పొరలుగా పేరుకుంటుంది. ఫలితంగా నాళం ఇరుకై, రక్త ప్రసారం సన్మగిల్లతుంది.

★ ఇక స్వయంకృతాపరా

ధాలు కూడా వీటికి తోడైతే చెప్పకల్గేదు. “స్క్రోకింగ్” వీటిల్లో చాలా ముఖ్యమైనది. ఏ జబ్బా లేకపోయినా కేవలం స్క్రోకింగ్ వల్లనే శరీరంలో రక్త ప్రసారం దెబ్బతింటుంది. ఏ దోషమూ లేకపోయినా కేవలం స్క్రోకింగే నవుంసకత్వం తెస్తుంది.

★ చివరగా మనసుంది చూశారూ! ఇది కూడా డయాబిటిస్లో సపుంసకత్వం తేగలదు. “డయాబిటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందట కదా!” అని తెలుసుకున్న కొందరికి అప్పబిసుంచి నపుంసకత్వం పచ్చింది - ఆటోసజెప్స్ వల్ల! అందరికీ

ంం దు నీ ,
ప్రారంభంలోనే
రాదని తెలియక
పోవడం వల్ల...
నపుంసక్కణ్ణయ
పోతానేమోననే
భయాందోళ
నల వల్ల ఇలా
జరుగుతుంది.

కొన్సిలింగ్ వల్ల వీరికి నయ మవుతుంది.

అంతా చీకటీనా?

ఏం కాదు! డయాబిటిస్ వల్ల సెక్స్‌లైఫ్ దెబ్బతిసకుండా కాపొడుకునే శక్తి మిాలో ఎంతో ఉంది!

★ డయాబిటిస్ అని తెలిసినప్పటినుంచీ దానిని ఔషధాలు, ఆహార నియమాలు, వ్యాయామాల ద్వారా కంట్రోల్లలో ఉంచుకోండి.

★ సూటిలకాయం, బొజ్జ పెరక్కుండా చూసుకోండి.

★ వ్యాయామం వల్ల అధిక మగర్ వినియోగంలోకి వస్తుంది. కనుక తప్పక వ్యాయామం చేయండి.

★ సిగరెట్లు, ఆల్కహాలు, పొగాకు ఏ రూపంలోనూ (తంబాకు, గుట్టా, బైనీ, జడ్డా లను) తీసుకోకండి.

★ రోజూ ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తూ మనసుని శరీరాన్ని, ఉల్లాసంగా ఉంచుకోండి.

★ దాక్టర్ రైగ్యులర్స్ గా సంప్రదిస్తూ ఆయన సలహోలు శ్రద్ధగా పాటించండి.

అలా చేస్తే, మిా పుంసత్వమే కాదు, మిగతా ఆరోగ్యం కూడా ఎంతో బాగుం టుంది.

★



దాంపత్యం సుఖంగా సాగేందుకు...



అందరి దాంపత్యాలూ ఒకేలా ఉండవు. ప్రతి దాంపత్యమూ దేనికదే ప్రత్యేకమైనది. అయినప్పటికీ అందరి కాపురాలూ కొన్ని డశల్సోంచి పరిణామం చెందుతాయి. పెళ్ళయిన వెందటి సంపత్సరకాలమూ ఒకెత్తు, మిగతా తొలి సంపత్సరాలు ఒకెత్తు, బిడ్డలు పుట్టడం దగ్గర్నుంచి వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళయ్యే వరకూ ఒకతీరు, ఆపైన వృద్ధాశ్చమంతా ఒకతీరగా ఉంటుందని స్థలంగా విభజించుకోవచ్చు.

ప్రతి సంసారంలోనూ దంపతులు ఒకరికొకరు దగ్గరయే అవకాశాలు ఎన్నుంటాయో, కొట్టాడుకొని విడిపోగల సందర్భాలూ అన్నుంటాయి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిందల్లా పెర్ఫెక్ట్ దాంపత్యమంటా ఎక్కడా ఉండదు, ఏ విభేదమూ రాని / లేని కాపురమూ ఉండదు - అని!

ప్రతి డశలోనూ దంపతులిద్దరి వ్యవహార శైలిలోనూ లోటు పొట్టుంటాయి. ఆ లోటుపొట్టను గుర్తించి పూడ్చుకునే అవకాశాలూ ఉంటాయి. ఆ అవకాశాలను గుర్తించి ఆ లోపాలను నరిచేసుకుని దాంపత్యాన్ని శాంతిమయం, సుఖమయం చేసుకోవడంలోనే ఉంది విజయం!

కొత్తకాపురం

యిషప్పడి పెళ్ళి చేసుకున్నవారికి సొధారణంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో కాపురం చాలా ట్రిలింగ్‌గా ఉంటుంది. తప్పులు, లోపాలు ఉన్నా అవి కనబడవు. తప్పులన్నీ ఒప్పులుగానూ, భవిష్యత్తంతా బంగారు స్వప్నంగానూ కనిపిస్తుంది. ఇద్దరూ తాము గడవబోయే జీవితం గురించి ఆశల ఉందిర్లు అల్లుతారు.

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

డబ్బ పెత్తనం, యింటి సంరక్షణ, బాధ్యతలు ఎవరు నిర్విటించాలి, ఎవరి అభిరుచులకి ప్రాధాన్యత లభిస్తోంది లాంటి అంశాలపై నిర్ణయాలు ఈ సమయంలో రూపు దిద్దుకునటాయి.

కొన్ని కుటుంబాల్లో వరస్వర అంగీకారంతో యివన్నీ వాటంత అవే ఒక క్రమంలో పడిపోతే, కొన్ని కుటుంబాల్లో మాత్రం ఇరువురి అహలూ ఢీ కొని సంఘర్షణలు తలెత్తుతాయి. కాపురంలో అహం చోటు చేసుకుంటే... నామాటే నెగ్గాలనే పంతం తలెత్తితే... ఏ.టి.వి. చానెల్ చూడాలి? ఫ్యాన్ ఎక్కువగా పెట్టాలా తక్కువగా పెట్టాలా నుంచి కుటుంబ నిర్వహణ దాకా ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ తగాదాలు మొదలొతాయి.

కొత్తగా 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 భాగస్థ్యమి ప్రవర్తనని కొలవడం మొదలు పెడతామో, అప్పుడే చిక్కుల్లో కాలు పెడతామన్న మాట. దాంపత్యం గురించి ఆశలు ఎక్కువగా పెట్టుకుంటే ఆశాభంగాలూ ఎక్కువగానే కలుగుతాయి.

దాంపత్యలిద్దరూ తమ దాంపత్యపు తొలి సంవత్సర కాలాన్ని ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకునే కాలంగా గుర్తించాలి. ఒకరి అభిప్రాయాలను, ఆశలను, ఆశయాలను ఒకరు గుర్తించి అందుకు అనుగుణంగా సాధ్యమైన మేరకు ప్రవర్తించాలి. తమ డుష్టున్ని, అయిప్పాన్ని, కోరికల్ని ఎదుటి మనిషి నొచ్చుకోని విధంగా తెలియ చేయడం అలవరచుకోవాలి. దీన్ని కమ్యూనీకేషన్ స్కూల్ అంటాం.

ఎవరికి కమ్యూనీకేషన్ స్కూల్ చక్కగా ఉంటుందో, ఎవరు తనవైపునుంచే కాక ఎదుటి మనిషి కోణం నుంచి కూడా విషయాన్ని చూడగల్లుతారో వారితో స్నేహంబంధం గాని దాంపత్య బంధం గాని మధురంగా ఉంటుంది.

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

మరో ముఖ్యవిషయం :

దాంపత్యంలోకి అడుగు పెట్టిన తొలికాలంలో ప్రతియువకుడూ, ప్రతి యువతీ అనేకాన్నియన్సగా (అప్రయత్నం గానే) తమ తల్లిదండ్రుల దాంపత్య శైలిని అనుకరిస్తారు. ‘మా అమ్మా నాన్నలు ఈ విషయంలో ఇలా ఉండేవరు’ అనేది ఆ సమయానికి వారికి స్ఫూరణకి వస్తుంది. అదే సరైనదన్నంతగా ఆ పద్ధతిలో ప్రవర్తిస్తారు.

అది రెండోవారికి నచ్చితే ఓకి.



లేకపోతేనే తంటా. అప్పుడే సర్రుబాటు మెచూర్ అండర్స్పాండింగ్ ఏర్పరుస్తాయి. అవసరం ఏర్పడుతుంది.

దాంపత్యం తొలి సంవత్సరంలో ప్రతి యువతీయువకులూ చేయాల్సిన వని ఒకటుంది. అవకాశం లభించి నప్పుడల్లా మీమీ కుటుంబ సభ్యుల దాంపత్యాలను స్ఫేష్ చేయండి.

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

తొలి సంవత్సరాలు

ఫస్టియర్ ఆఫ్ మేరేజని హనీమూన్ యాయర్సగా వడ్డిస్తాం. ఆ సంవత్సర కాలంలో నవదంపతుల మధ్య దాంపత్య భవితవ్యానికి అవసరమైన పునాది - మంచిదో, చెడుదో - ఏర్పడుతుంది.

తొలి సంవత్సర కాలంలో ఏర్పడు ఒడి దుడుకుల్ని నమర్ధవంతంగా సరిదిద్దుకున్న యువదంపతుల శేషట్టివితం చాలా చక్కగా గడిచే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే సమస్య లస్తీ మొదటేడులోనే ముగిసిపోయి నట్టు కాదు.

తొలి ప్రేమావేశం తగ్గేక ఒకరిలోటు

పొట్లు ఒకరికి అర్థమవుతూ, అభిప్రాయ భేదాలకీ, తగాదాలకీ, ఘర్షణలకీ దారి తెరుస్తాయి. ఆడపిల్లకైతే అత్తమామలు, మరదులు, ఆడపదుచులు, తోటి కోడళ్ళు మొంగలు వారితో వచ్చే సమస్యలుంటాయి. దాంపత్యం పట్ల కలలు కంటూపచ్చిన వారికి వారి కలలు నెరవేరపాతే కలిగే 'కనువివ్వు' లుంటాయి. వారి ఆశాభంగాలు కొత్త సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

పేటికి ఆస్తి సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగస్తులైన వారికి కుటుంబ బాధ్యతల పంపకంలో హేచీలు... ఇలాంచివి తోడైతే చెప్పనే అక్కడ్దేదు.

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

పిల్లలు పుట్టేక

'భార్యాభర్తల' నుంచి 'తల్లి దండులు'గా పరిణామం చెందడం జీవితంలో ఎన్ని సంతోషాలను నింపుతుందో అన్ని బాధ్యతలనూ, సమస్యలనూ తలకెత్తుతుంది. తల్లిదండ్రులుగా మారిన మీ అవసరాలు మారతాయి, ప్రాధాన్యతలు మారతాయి. నిస్సుటీదాకా మీ యిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు అన్నట్టు ఉండేదల్లా ఇప్పుడు బిడ్డకోసమే అన్నట్టుంటారు - ముఖ్యంగా ట్రీ!

బిడ్డ రాకతో దంపతుల మధ్య చాలా అడ్డస్టుమెంట్లు అవసరపడతాయి. దినవర్షాలో, నిద్రలో, ఆహారంలో, విషారంలో, సెక్సులో... అన్నిట్లోనూ మార్పులొస్తాయి. వాటికి సిద్ధపడనివారి సంసారాల్లో మళ్ళీ చిరుబురులు తలెత్తుతాయి. అవునా?

ఇమోపసర్గా మెచూర్ అవని భార్యాభర్తలో (మానసిక పరిపక్వత చాలని వారిలో) ఇవే తగాదాలుగా పరిణమి స్తాయి. దేనిమీదో కోపం దేనిమీదో వ్యక్తం అవుతుంటుంది. యివి సీరియస్ తగాదాలే అయితే వీటి ప్రభావం పిల్లల మీద కూడా ఉంటుంది.

కొత్త బాధ్యతల వల్ల ఏర్పడే కొత్త సమస్యల్ని గుర్తించి మరింత బేలన్స్‌డ్రోగా వ్యపహరించాలి. భాగస్వామికి సహాయ



పడడం ద్వారా వారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తే... తలెత్తగల సమస్యలూ తక్కువే ఉంటాయి.

పిల్లలందరూ తలో గూటికీ...

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళు, పెళ్ళిళ్ళుయి, ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో ప్రవేశించి ఎవరిదారి వారు పట్టేక... లేదా దంపతుల్లో యిద్దరూకాని, ఒకరుకాని రిటైర్యాక... లైఫ్ వేరేగా ఉంటుంది. అప్పటికి బాధ్యతలన్నీ తీరేయనుకుంటుండగా కొత్త బాధ్యతలు (మునపలు, ఆర్థిక భారాలు మొంగలు) వచ్చిపడుతూండటం మామూలే!

భార్యాభర్తలిద్దరికి ఒకరి మానసిక అసరా ఒకరికి బాగా అవసరమయ్యే టైం కూడా యిదే! అప్పటికి యిద్దరి మధ్య చక్కబీ అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఒకరి గురించి ఒకరు కొత్తగా తెలుసుకోవలసిందేమీ లేదనిపించినా, ఇంకా అర్థం కాని కేణలు ఎన్నో ఉంటాయి.

చాలామంది దంపతుల్లో ఈ టైంలో కూడా - శారీరక మానసిక అలసటల వల్ల, వయసుతో పాటు పెరిగే అసహనం వల్ల - కోపతాపాలు ఒక్కసారి ఎగిసిపడు తుంటాయి. ఒకరినొకరు తప్పు పట్టుకోవడం, నిందించు కోవడం మామూలే!

ఈ టైంలో.. జీవస్టేలిలో చిన్నచిన్న మార్పులు, తగినంత ఏకాంతం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, పుస్తక పరనం, హాబీలను కొనసాగించడం, మొక్కల పెంపకం, భారం కలిగించని యితర వ్యాపకాలు - లైఫ్ ని తేలిక చేస్తాయి.



శిశ్చం

ఎంత సైజుకి పెరుగుతుందో

తెలుసుకోవచ్చు!?

“నేను 6 అడుగుల 2 అంగుళాలు ప్రైటు ఉంటాను. కని నా అంగం స్తుంభించినపుడు 5 1/2 అంగుళాలే ఉంటుంది. నా ప్రైటుకి తగ్గట్టిగా లేదని అనుమానం. ఎందుకంటే నాకంటే చాలా పొట్టిగా ఉన్న నా మిత్రుడి అంగం నా కంపే పెద్దది. ఎందుకలా? ” - ఓ పారకుని సందేహం!

పొడవుగా ఉన్న పురుషుల అంగం పొడవుగానూ, పొట్టిగా ఉండే పురుషుల అంగం పొట్టిగానూ ఉంటుందా?

ఉండదు. శరీరం పొడవుకీ.... ఆ మాటకోస్తే శరీరంలోని ఏ అవయవం సైజుకి పురుషాంగం సైజుతో సంబంధం లేదు.

ఇది నిన్నటి మాట! ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలం వరకూ శరీరంలో ఏ ఇతర అవయవాల కొలతని బట్టి శిశ్చం కొలతని అంచనా వేయవచ్చనడానికి ఆధారాలు దొరకలేదు.

అయితే ఇటీవల కాలంలో కొరియా శాస్త్రజ్ఞులు విశేష పరిశోధన చేసి బాలుర పురుషాంగాలు వాళ్ళ పెద్దయ్యాక ఏ సైజుకి చేరుకోగలదో ఉపాంచే ఫార్మాలు రూపాందించారు.

కుడిచేతి రెండవ వేలు (చూపుడు వేలు), నాలుగవ వేలు (ఉంగరం వేలు) పొడవుల్ని మిల్లీ మీటర్లలో కొలిచి రానిపెట్టుకోవాలి. ఇందుకోసం కుడి చేయిని అరచేయిపైకి కనిపించేలా బల్ల మీద నిటారుగా చాపి ఉంచి, స్క్రూలుతో ఆయా వేళ్ళ మొదటి మడత నుంచి వేలి చివర వరకు కొలవాలి. ఇప్పుడు ఈ దిగుబ ఫార్మాలా ఉపయోగిస్తే శిశ్చం ఫూర్టిగా ఎదిగేక అది స్తుంభించినపుడు ఎంత సైజుకి చేరుకుంటుందో అంచనా వస్తుంది.

$$= -9.201 \times \frac{\text{చూపుడు వేలు పొడవు} (\text{సెం.మీ.})}{\text{ఉంగరం వేలు పొడవు} (\text{సెం.మీ.})} + 20.577$$

$$\text{ఉదా : } -9.201 \times \frac{7.3}{7.5} + 20.577 = 11.6 \text{ సెం.మీ.}$$

ఈ పద్ధతిలో ఎవరి వేళ్ళ వాళ్ళ కొలుచుకుని శిశ్చం ప్రమాణంతో సరిపోల్చుకోవచ్చు.

ఈ పద్ధతిని, ఫార్మాలును కిమ్ అనే కొరియా యూరాలజస్ట్ బృందం రూపాందించింది.

గమనిక : శిశ్చాన్ని స్తుంభించిన దశలోనే కొలవాలి. అంగం పై ఉపరితలంమీద మెజర్ మెంట్ తీసుకోవాలి. వేళ్ళతో అంగ మూలం పెద్ద నున్న చర్మాన్ని లోనికి నొక్కి అక్కడి నుండి శిశ్చం కొస వరకు స్క్రూలుతో (పేపుతో కాదు) కొలవాలి.

మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో

మీ సెక్స్ తరఫ్త అలా ఉంటుందట!

క్రాంతికార్

మీకేరంగంటే ఇష్టం?

ముందు మీకేరంగంటే ఇష్టమో తేల్చుకోండి. ఎరువు, ట్రై, ఆరెంజ్, బ్రోన్, పర్ఫుమ్, నలుపు వీటిలో ఇష్టమైన దాన్ని టీక్ చేసుకోండి. మీకే రంగు ఇష్టమైతే, ఆ రంగుకు సంబంధించిన సెక్స్ తరఫ్త ఎలా ఉంటుందో ఇక చదవండి.

ఎరువు

ఈ రంగంటే ఇష్టపడే వారు దేనిపట్లు నిర్దిక్షంగా ఉండరు. మంచి భావా వేశం, లైంగిక ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు. లైంగిక ఊహలు కలుగుతూ ఉంటాయి. కానీ సంబంధ బాంధవ్యాలకు, అత్మియతా ప్రేమలకు, బాధ్యతలకు తలవ్యాగి, వారి కోరికలను ప్రకృతు పెడతారు. అయితే వీరు ఎవరిషైనా సరే లైంగికంగా ఆనంద దోలికలు ఊగించగల సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

పింక్

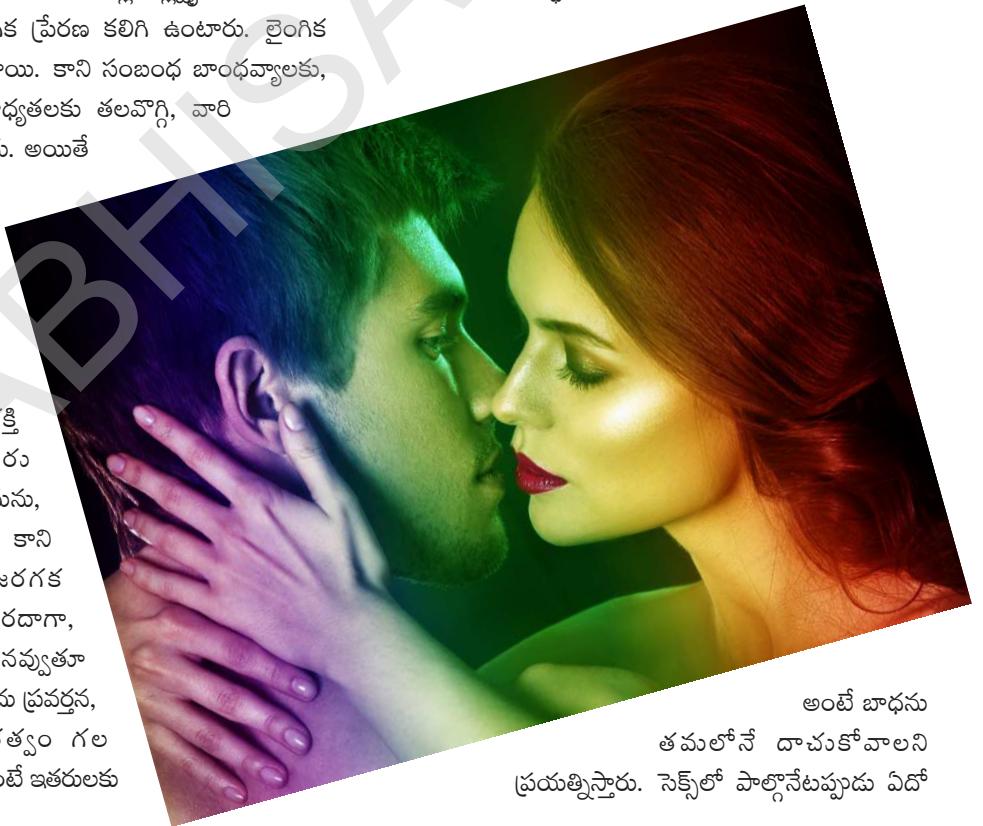
ఇతరులలో ఉండే శక్తి సామురాఘ్యలను వీరు అభినందిస్తారు. వారికి ప్రేమను, అత్మియతను పంచతారు. కాని అది సరైన వద్దతిలో జరగక పోవచ్చ. వీరు చాలా సరదాగా, హంషారుగా, నవ్విస్తూ, నవ్వుతూ ఉంటారు. వీరికి ఓపిక, మృదు ప్రవర్తన, అర్థం చేసుకోగలిగే తత్త్వం గల భాగస్వామి సరైన జోడీ. వీరంబే ఇతరులకు

చాలా ఇష్టం. ఆగ్రహం లేకుండా అదుపు చేసుకోగలగడం, అందరితో మంచివారనిపించుకోవడం వీరి నైజం.

సీలం

లైంగికంగా తీవ్రమైన కలలు, పగటి కలలు వీరికి వస్తాయి. కాని వీరి కోరికలు కార్బోపంలోకి రావు. దానికి కారణం వీరికి ఒక క్రమబద్ధమైన జీవన విధానం, సామాజికంగా మంచి సంబంధాలు ఉండడమే! అదే సందర్భంలో వీరిలో ఉన్న లాంటి కోరికలు ఇతరులలో ఉంటే వీరు భయాందోళనలకు గురవుతారు.

తమ భావాలను బయట పెట్టేందుకు భయపడతారు. ఈ రంగంటే ఇష్టపడే త్రీ తీవ్రమైన మానసిక వేదన అనుభవించి గాని విడ్వానికి సిద్ధపడదు.



ఆంటే బాధను తమలోనే దాచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. సెక్స్ లో పాల్గొనేటప్పుడు ఏదో

తప్ప చేస్తున్నామనే అపరాధ భావం ఉంటుంది. సామాన్యమైన సెక్స్ జీవితం మాత్రమే కలిగిన వారు తాము చేసే పొరపాటును తమ సెక్స్ భాగస్వామి పైకి తోసేస్తారు. అందువలన సంబంధాలు అంత శాశ్వతంగా ఉండవు. దెబ్బ తింటాయి.

వసుపు

ఎదుచీవారికి వీరు అర్థం కారు. కారణం వీరు తాత్పీకంగా, తర్వంగా, మరీ లోతుగా ఆలోచించే టైపు.

వీరు గ్రూపు సెక్స్కు, అసహజ సెక్స్ విధానాలకు ఆకర్షించబడతారు. అయినా వీరు చాలా బిజీ వ్యక్తులయ్య ఉండడం, దానికి తగట్టు ప్రతీదిన్ని తత్వంతో ఆలోచించే వైఖరి వలన లైంగికంగా అనందం పొందలేరు. వీరు అయితే జోగి, లేకుండే గొప్ప భోగి అవ్యాప్తు.

ఆకుపట్ట

వీరు చాలా సరదాగా కలిసి మెలిసి తిరిగే వాళ్ళయి ఉంటారు. వీరి లైంగిక భాగస్వామికి ఎప్పుడూ సెక్స్ లోపం జరగదు. కానీ ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండడం వలన బోర్డు ఫీలవుతారు.

లావెండర్

వీరికి కీర్తి కండూతి ఎక్కువ. హోదా, అంతస్తు అంటారు. వీరు చురుగ్గా ఉంటే ఎదుచీ వారికి మాటలాడు. మంచి లైంగికతత్వం ఉంటుంది గాని ఏడిపిస్తారు. వీరికి బాగా పొగిడించు కోవాలనే ఉంటుంది. అలా చేసేవారుంటే, ఆయా పనులు చివరి పరకూ చేసేస్తారు. అందరితో ఈజీగా కలిసిపోగలరు. సెక్స్ కన్నిష్టే చాలా హాయిగా అస్సూదిస్తారు. మంచి ప్రియుడిగా భలే కన్నిస్తారు కానీ అది నిజంకాదు.

దేర్

వ్యాసంగా, నిర్మాహమాటంగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి ప్రశాంతత కావాలి. అధ్యాత్మికతవైపు మొగ్గు చూపవచ్చు. కావాలంబే సెక్స్ లేకుండా చాలాకాలం గడిపేయగలరు. దాంతో వీరి భాగస్వామి తన సెక్స్ సుఖాన్ని మరోచోట వెదుక్కున్నాడు.

వీమీ తిట్టరు గాక తిట్టరు.

ఆరెంజ్

వీరికి దావరిక మంటే ముద్దు. వీరికి

ప్రేమించే మనస్సు,

ఆత్మీయత కురిపించే హృదయం చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. వీరి చుట్టూ తిరగడానికి, వీరిని కలవడానికి జనం ఇష్టపడతారు. అయితే ఇతరులు తమని పొగడాలని గాని, తన వెనుక జనం తిరగాలని వీరికి ఉండదు. దాంతో వీరిని మాసి ఎదుచీవారు అసూయ చెందుతారు. వీరు లైంగికంగా సమర్థత కలిగి ఉంటారు.



బ్రోంగ్

వీరిని కూడా జనం అభిమానిస్తారు. వీరికి పట్టుదల, చెప్పింది చెప్పినట్లు చేసే తత్త్వం ఎక్కువ. లైంగిక కార్యాన్ని ఏదో దూచీగా చేస్తారు. ఇతర లైంగిక నంబంధాల పట్ల వీరికి మచ్చుకు కూడా అవగాహన ఉండదు. పెళ్ళికి ముందయితే ఇక మరీను. స్వచ్ఛతకు మరో పేరుగా ఉంటారు. చిక్కంతా వీరి వైఖరితోనే. వీరు సరిగా ఇతరులను అర్థం చేసుకోక పోవడంతో వారిపట్ల చాలా క్రూఱంగా ప్రవర్తిస్తారు.

పర్ముల్

వీరు మంచి కళాత్మక దృష్టి కలిగి, అన్ని విషయాలనూ పరిశీలనగా చూడగలరు. వీరు భయపడేవారిని, బాధా సర్వదప్పలను ఆదుకుంటారు. చాలా మృదుస్వభావం, అధిక విజ్ఞానం వీరికుంటాయి. తన లైంగిక భాగస్వామి సిన్నియర్గా ఉద్దేశాలకు లోన్నేతే వీరు హేపి ఫీలవుతారు.

నలుపు

వీరి ప్రయావేట్ లైఫ్ వేరు. పట్టిక లైఫ్ వేరు. పైకి కన్నించేంత అంతసౌందర్యం వీరికుండకపోవచ్చు.

లోపల రహస్యాలు పెట్టుకొని పైకి మామూలుగా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరికి సెక్సుంటే ఒక క్రీడ మాత్రమే. అంతకుమించి దానికి విలువలేదు.



అనొధారణ భయాలు: ‘ప్రోబియం’

క్రాంతికార్

భయం కలిగే సంఘటన జరిగితే అందరూ భయపడటం సహజం. అలా కావుండా భయపడాల్సి పరిశీతి లేని విషయాలకు కూడా భయపడితే (Irrational Fear) దాన్ని ఫోబియా (Phobia) అంటారు.

ఫోబియాలతో బాధపడేవారికి అది చాలా కష్టంగా, విపరీతమైన భయంగా ఉంటే, చూసేవారు సిల్లీ థింగ్స్‌గా కొట్టి పారేయవచ్చు. అందుకే ఫోబియాల మీద జోకులు కూడా పేలుతూ ఉంటాయి. “మా వెంకటరెడ్డికి పెళ్ళాం ఫోబియా ఉంది. ఓ అయిదు నిమిషాలు అలస్యం అయితే ఇంట్లో బోల్డ్ ట్రైప్ కార్ప్స్‌ను మొదలపుతా యేమోని వాడి భయం” అని ఆశీసులో జోకులు వినిపిస్తాయి. “ఫిబ్జ్స్ అంటే నాకు ఫోబియా అయిపోయింది. నేను క్లాస్ మానేసి వేరుశెనక్కాయలు తింటాను” అనే విద్యార్థులు ఉన్నారు.

భయం! భయం

కొంతమందికి నలుగురిలోకి వెళ్ళడం భయం అయితే, కొంతమందికి ఎత్తయిన ప్రదేశాలంటే భయం కావచ్చు. కొంతమందికి ఏ ఐల్డ్, గొంగ్సో అంటే భయం కావచ్చు. ఏ వస్తువు, జీవి, సందర్భం, పని- ఏ విషయాలలో ఫోబియాకు

గురైతే ఆయా విషయాలలో విపరీతమైన భయం పుడుతుంది.

అది ఆర్థం లేనిదని గ్రహించినా దాని నుండి బయటపడలేదు. ఫోబియాకు కారణం అయిన అంశం సుండి ప్రకృతు తప్పుకున్న వెంటనే తిరిగి మామూలై పోతారు. ఎప్పుడు ఆ భయపడే సన్నిఖేశం వస్తుందో అని తరుచు భయపడుతూ స్వేచ్ఛను కోల్పోతారు. అయితే ఫోబియాల వలన మనిషికి ఏ మాత్రం ప్రమాదం జరగడు.

స్వామికి ప్రయాణాలంటే భయం!

స్వామికి మంచి పేరు, హోదా ఉంది. కారు ఉంది. కాని కారులో ప్రయాణించా లంటే భయపడుతూ ఉంటాడు. అలా అని బస్సుల మీద, రైళ్ళ మీద కూడా ప్రయాణం చేయలేదు. తన ఇల్లు దాటి భయటకు రావాలంటే ఎవరో ఒకరు తోడు ఉండవలసిందే. దాంతో మరింత ఉన్నత స్థానంకు వెళ్ళగలిగే ఛాన్స్ పోయింది. అదీగాక కంపెనీ పనుల మీద దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళవలసి వస్తోంది. దాంతో భయం గుప్పెల్లో నలుగుతూ ఎన్నో మందులు మింగుతున్నాడు.

లక్ష్మీకి ఒంటలగా ఉండాలంటే భయం!

లక్ష్మీ సహజిస్తంగా దైర్యసాహసాలు గల పిల్ల, ఎమ్.ఎస్.సి. చదివింది. ఉద్యోగం చేస్తోంది. పెక్కెంది. పిల్లల్ని కంది. ఆమెకు ఒకే సమస్య వచ్చిపడింది. మూసిన గదిలో ఉండాలంటే భయం పట్టుకుంది. తలుపు మూస్తే చాలు, ఊపిరి ఆడనట్లు ఉంటుంది. అంతేకాదు సినిమాలకు వెళ్ళే తలుపులు మూస్తారని చెప్పి సినిమాలను బంద్ చేసింది. పడుకోవడం కూడా తలుపులు తెరచుకునే పడుకుంటుంది.

ఇలా ఫోబియాలు చాలా రకాలున్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుండాం.

అగోరా ఫోబియా (AGORA PHOBIA)

దీనిని ‘బహిస్థల భీతి’ అంటారు. ‘బహిరంగ స్థలాల భయం’ అని అర్థం. బహిరంగ స్థలాలలోకి, ఆరుబయట ప్రదేశాలలోకి వెళ్ళాలంటే భయం కలుగు తుంది.

ఎత్తయిన ప్రదేశాలంటే భయం - ఆక్రోఫోబియా

ఎత్తయిన ప్రదేశాలన్నా బిల్లింగులన్నా వెంకన్న తిరుపతి

కొండయనా, చార్పునార్ శిఖరాలైనా, పెద్ద పెద్ద బిల్లింగ్స్‌లో పైకి ఎక్కాలన్నా చచ్చేంత భయం ఏర్పడితే దాన్ని ‘ఆక్రోఫోబియా’ (Acrophobia) అంటారు.

మూని ఉన్న గదులంబే భయం -

క్లాస్టిష్టిషన్ జియా

మూని ఉన్న ఇరుకు గదులన్నా, జనంతో కిక్కిసిన ప్రదేశాలన్నా, ఇరుకు సందులన్నా భయం భయంగా ఉంటుంది.

రక్తమంటే భయం-

పామటోఫోబియా

రక్తం అంటే కళ్ళు తిరిగి దడేలున పడవచ్చు. రక్తంగాని, రక్తంలాంటి మరేదైనా ప్రవాలనుగాని, రంగును గాని చూసినపుడు విపరీతమైన భయం ఏర్పడుతుంది.

ఎయిడ్స్ ఫోబియా

ఈ మధ్య దాక్షర్లతో సహా చాలామంది ఈ ఫోబియా బారిన పడ్డారు. తమకి గాని ఎయిడ్స్ పస్తుందేమో అని భయపడేవారు కొండరైతే, ఆలరైదే పచ్చేసిందని భయపడుతూ ‘ఎయిడ్స్ సిండ్రోమస్’కి గురయ్యేవారు కొంతమంది కన్సిస్టున్నారు.

బంటల భయం - మోనోఫోబియా

చాలామంది బంటరిగా ఉండాలంటే భయపడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి భయం ఉన్న భార్యలుంటే, భర్తలు ఉండ్యేగ రీత్యా, వ్యాపార రీత్యా బయటక్కడం గాని, ఆలస్యంగా రావడంగాని పీలుపడడు మరి!

చీకటంటే భయం - నిక్కోఫోబియా

కొంతమంది చీకటన్నా, రాత్రి అన్నా భయపడుతూంటారు. ఎప్పుడైనా కరెంట్ పోతే, ఇక చూస్తోంది అల్లరి-అల్లరి చేసి పాడేస్తారు.

జనమంటే భయం - అక్లోఫోబియా

జనంలోకి వెళ్ళా లంటే భయం వేయ

వచ్చు). జనం తిరిగే ప్రదేశాలను వీరు తప్పించుకు తిరగ వచ్చు. జనాలలో కోరావడం అంటే భయం వలన ఇంటికే పరిమిత వ్యోపోతారు. ఒకవేళ బయలీకి రావడం తప్పని సరైతే ఇక భయం భారీగా పెరుగుతుంది.

జంతువులంటే భయం -

జూ ఫోబియా

ఇది సాధారణంగా చిన్న పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏదో ఒక జంతువు గాని, జంతువులన్నిటినిగాని చూసి భయపడుతారు.

చికిత్స

దీనికి యాంగ్జుయటీ న్యూరోసిన్లాగే అల్రాజోలమ్ మందును వాడతారు. సెలలు, సంపత్తురాలు వాడితే కొద్ది మార్పు పస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా పూర్తి ఘలితాలు రావు. నా అనుభవంలో మాత్రం భోబిక్ డిజార్టర్ మందులతో కొడితే పూర్తిగా చచ్చేది కాదు. కొంత మేరకు జబ్బు తగ్గపచేమో! వైద్యపస్తకాలలో అయితే తగ్గుతుందనే ఉంటుంది.

సరైన చికిత్స ఏమిలీ?

దీనికి సరైన చికిత్స బిహేవియర్ థెరపీయే. దీంతోపాటు సైకోథెరపి, హిపోథెరపి చేస్తే మంచి ఘలితాలు పస్తాయి. రిలాక్సేషన్ థెరపి, సిస్టమెటిక్ డిసెన్సిబోజెపన్ వంటి బిహేవియర్ థెరపి టెక్సైట్ ద్వారా మంచి ఘలితాలు పస్తాయి. 10-15 రోజులలో తగ్గుతుంది. ఇది నా అనుభవం.

★



శక్తికి, స్నేమినాకి

వైటెక్స్, ముస్లి, ఎక్స్ట్రిఫీన్

ఈ ఆయుధ్వేద డైఫోడియాలు లిపి ఫోర్మేషన్ డీలర్ వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మానుంచి పటస్టు/కొలియర్ ద్వారా పాండ వచ్చు. లేదా, అన్స్లైన్ ద్వారా:

[www.payumoney.com/
store/buy/rishiayurved](http://www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved)

KRANTIKAR

(PhD), MSc(Psychology), MSc (Counseling Psychology),
MSc(App Psychology), MA(Child Care), MBA(HR), MA(PPM), MA(S),
MA(PPS), B.Sc(Psychology), BA(Psychology), BNat(Naturopathy & Yoga),
BCom, DY(Yoga), YCC(Yoga)

Counseling Psychologist & HRD Trainer

Consulting Hours : 9.30 am to 12.30 pm to 3.30 pm to 7.30 pm

కెణ్ణలింగ కాలవ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

ముందుగానే భయపడుతున్నాను!

నా పయస్సు 18 సంాలు. చిన్నప్పటి నుండి నన్ను చాలా గారాబంగా పెంచారు. అందువలన బయటకు పంపితే ఏమయినా అపుతుందేవొనని 15 ఏళ్ళ వరకు బయటకు పంపేవారు కాదు. ఇప్పుడు పంపుతున్నా, ఎవరితోనయినా మాట్లాడ పలసి వస్తే - గంట ముందు నుండి భయం ప్రారంభం అపుతోంది. వాళ్ళు ఏదయినా అడుగుతారేమో... వంటి ఎన్నో అలోచనలు చుట్టూచుట్టి ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి.

ఈలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నేను కాకినాడలో ఉండి బిజినెస్ చేయాలను కుంటున్నాను. ఏం చేయాలో చెప్పగలరు. వ్యాపారం తెలివిగా చేసుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? మా నాన్నగారి వ్యాపారమే నేనూ చేధ్యామంటే అది లక్ష్మీలో వ్యవహారం. నాకు... అనేక సమస్యలు... నాకు మిరే దారిచూపాలి.

- వి. కె., కాకినాడ.

సాధారణంగా విల్లల్ని ఏ వనీ చేయనీయకుండా, ఎక్కడికీ వెళ్లనీయకుండా పెంచితే - వారు దడ్డమ్మల్లా తయార వుతారని 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' క్యాసెట్లలో చెప్పుకోవడం జరిగింది. మించి విషయంలోనూ అదే జరిగింది. ఆ ఘలితాలు అనుభవిస్తున్నారు.

విదన్నా జరుగుతుందేవో అని ముందుగా భయపడి - అందోళన చెందేవారు చాలామంది ఉన్నారు. నిజానికి ఆ సంఘటన లేదా వ్యక్తులను కలిసినప్పుడు ఏ సమస్య రాకుండా సునాయాసంగా పనులు చక్కబెట్టేవారిలో పైతం ముందుగా

క్రాంతికార్ గాలి హిప్పో-సైకిలిథిరపీ క్యాంపు
ప్రతినెలా 6 నుండి 9 వరకు
పైకాలజీ సెంటర్, దిల్ముక్సగర్
బస్ డిపో నెనుక, పైదరాబాద్
ఆప్యాయింట్మెంట్ కొరకు
సంప్రదించండి-93 93 11 2021

భయపడే లక్షణం ఉంది. దీన్ని 'ముందస్తు భయం' (anticipatory fear) అంటారు.

అనవసరంగా ఇలా భయపడ్డం వలన సమయం ఎంతో వృధా అవ్వడమే కాకుండా మానసికంగా ఎంతో అశాంతికి గురవుతారు. మించి ప్రత్యక్షంగా వస్తే - చాలా సులువుగా మిమ్మల్ని ఈ సమస్య నుండి బయటవడేలా చేయగలం. భోబోకోప్, పబ్లిక్సీకింగ్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1,2,3, కాన్విడెన్స్! కాన్విడెన్స్ క్యాసెట్లు మికు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

ఇక వ్యాపారం అంటారా?

మీ ఆభిరుచులు, శక్తి-సామర్థ్యాలు, బలహీనతలు తెలుగుకుంటేనేగాని సరయిన నమాదానం చెప్పగం వీలుకాదు. ప్రత్యక్షంగా కలవండి. లక్ష్మీలో ఏమి కర్మ? కోట్లలో వ్యాపారం చేయగల స్థాయికి మీరు వెళ్ళి తీరగలరు! ప్రారంభంలో అందరికి ఉండే సమస్యలే మింకూ ఉన్నాయి. పరిష్కారించుకుంటే జీవితంలో ఎదిగితీరుతారు.



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.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెల్పుతాను

సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
 సంతానం కలగకున్నా ... బికిష్ట సలహాలు ...
 మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంచవలసిన ఎడ్రనే:
అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454
 మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రన్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిష్కితుల్లోనూ
 ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రను రాసిన కవరు, 5
 రూ.లల స్టోంపులు జతపరచాలి.
 తెలుగు వెబ్సైట్ : www.abhisarika.in

భలించలేకపోతున్నాను

నా వయస్సు 22. రజన్వల అఱువప్పటినుంచీ చాలా బాధలకు గుర్తొను. బహిష్ము వచ్చిన రోజు నాకు కొద్దిగా రక్త ప్రావం కనిపించి అగిపోతుంది. 3 రోజుల నుంచి రక్త ప్రావం మళ్ళీ కనిపుంది. రక్తం గడ్డలు గడ్డలుగా, ముక్కలు ముక్కలుగా వస్తుంది. అలా వచ్చే కొద్ది కడుపులో విపరీతంగా నొప్పి వస్తుంది. రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. దీనికి తోడు జ్వరం కూడా వచ్చి నన్ను మరింత కృంగ దీస్తోంది. ప్రతి స్థిరికి నెలకు మూడు రోజులే బాధ. నాకు నెలంతా బాధి. ఇవన్నీ చాలదస్తుల్లు విపరీతంగా ఔట్ కూడా అవుతుంది. కూర్చుని లేస్తే చాలు, నీరులాగ కారటం - చాలా యిఖ్యందిగా ఉంటుంది. కాళ్ళు పీక్కుపోతుంటాయి. అస్థి పంజరంలా సన్నబడి పోయాను.

“పెళ్ళికి ముందు అలాగే ఉంటాయి.

పెళ్ళయితే అన్నీ సమస్యలూ అవే పోతాయి’ అని మా అమృగారు చెబుతున్నారు. నాకు పెళ్ళికచే మార్గమా? పెళ్ళికి ముందే నా సమస్యలు తీరాలని నా కోరిక. మీరు తగిన సూచనలు సలహాలు యిస్తారని ఆశిస్తూ - ఎం.కే.ఇంపల్.

పెళ్ళి చేసుకుంటే నమస్యలన్నీ పోతాయనే వైఖరి సరైనది కాదు. మీ అమృగారితో చెప్పి మీరొక సారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకోంది. ఆవిడ సహకరించకపోతే మీరే వెళ్ళండి.

బహిష్ము నమయంలో గడ్డలూ, ముక్కలు వడుతున్నప్పుడు కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా రావడం సహజం. ఆ ముక్కల్ని నెట్టి వేసేందుకు గర్భాశయం పొందే నంకోచాల వల్ల కడుపు నొప్పి కలుగుతుంది. ఆ నొప్పి ఉపశమనానికి, కండర సంకోచాలు తగ్గడానికి డాక్టర్లు

మందులు రాస్తారు.

ఇకపోతే మీ వైట్ డిశ్చార్ట్ గర్వశయ కంటానికి, యోనికి నంబంధించిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతూండవచ్చు. అది కారణమైతే దానికి, కడుపునొప్పికి, జ్యూరానికీ కూడా సంబంధం ఉంటుంది. PID (పెల్విక్ ఇన్ఫ్రమేటర్ డిస్టేషన్) = గర్వశయం, అండవాహికలు, పొత్తి కడుపులోని అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధి) లక్ష్ణాలు కొంతమేరకు ఇలాగే ఉంటాయి.

మీకున్నది ఆరోగ్యమా, అనారోగ్యమా అనేది తేలిక పాటి వైద్య పరీక్షలతో తేలిపోతుంది. చికిత్స వల్ల సమస్య తీరిపోతుంది. సమస్య తీరిపోతే బెంగ తీరిపోతుంది. బెంగ వదిలిపోతే మీ

ఆస్థిపంజరం చుట్టూ శరీర సౌష్టవం పెరుగుతుంది. కనుక వెంటనే గైనకాల జిస్టుని కలవండి.

లక్ష్ణాలు లేని సుఖవ్యాధులు

నేను పెళ్ళికి ఒక నెల ముందు వేశ్వప్పడ్డకు పోతే సుఖవ్యాధి వచ్చింది. అంగంలోచి చీము వస్తే మందులు వాడి తగించుకున్నాను. మంట, దురద ఏమీ ఉండకపోయేవి. కాని, ఉదయం నిద్ర లేవగానే అంగం కొసను పిండితే ద్రవం బయటకు పడేది. నా పెళ్ళయి 3 నెలలయింది.

కొంతమందిలో గనేరియా లాంటి సుఖ వ్యాధులున్నా బయట పడవని అభిసారికలో ప్రాసారు. వ్యాధులు బయటపడని కేసులను ఏ విధంగా అనుమానించాలి? ఎలా గుర్తించాలి? మూత్ర పరీక్ష చేస్తే తెలుస్తుందా?

- సి.పొచ్.పి., నల్గొండ

చాలా మంచి ప్రశ్న వేశారు. కొన్ని సుఖవ్యాధులు బయటకి ఎలాంటి లక్ష్ణాలూ కనిపించుకుండా ఉంటాయి. మాటవరనకి, గనేరియా సోకిన ఆడవాళ్ళలో నూటికి 60 మందికి, మగవాళ్ళలో నూటికి 10 మందికి, లక్ష్ణాలేమీ పైకి తెలియవు.

కొన్ని జబ్బులకి లక్ష్ణాలు బయట పడేందుకు సమయం పడుతుంది. ఆ సమయం 2-3 రోజుల కావచ్చు (ఉడా: గనేరియా) 5-10 సంాలు కావచ్చు (ఉడా: ఎయిస్ట్). ఈ మధ్య కాలంలో వేషింటునుంచి జబ్బు యితరులకి సోకుతునే ఉంటుంది.

కనుక భాగస్వామికి సుఖవ్యాధులున్నాయని తెలిసినా, లేదా ఇతర స్త్రీ, పురుషులతో లైంగిక క్రీడల్లో

పాల్గొంటున్నా, - అలాంటి వ్యక్తులు తరచు (జంచుమించు 3 నెలలకొసారి) సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

వ్యాధి లక్ష్ణాలు పైకి లేకపోయినా, ఆ వ్యాధులు కలిగించే క్రిములు ఉనికి ఈ టెస్టుల వల్ల బయట పడుతుంది.

అఱుతే ఎన్ని సుఖవ్యాధులకని టెస్టులు చేయించుకోవాలి? ప్రతి టెస్టు చేయించుకోవడం అసాధ్యం కదా? సాధ్యమే అయినా అన్ని చోట్లు చెయ్యరు కదా? - కనుక ఒంట్లో ఏ జబ్బులు గుప్తంగా ఉండిపోవటం వల్ల భవిష్యత్తులో ప్రమాదం కలుగుతుందో (తనకి కాని, తన సెక్కు పొర్చునర్కి కాని) అలాంటి జబ్బులకి సంబంధించిన టెస్టులు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

ఆ ప్రకారం చూస్తే గనేరియాకు గ్రామ స్టేయిన్ పరీక్ష / కల్చరు పరీక్ష సిఫిలిస్ కోసం రక్త పరీక్షలు, పొచ్చపా ఏంటీబాడీ పరీక్ష (ఎయిస్ట్ టెస్టు), క్లామిడియాకు సంబంధించిన కల్చరు పరీక్ష మూత్రానాళ వ్యాధుల ఉనికిని గుర్తించే మూత్ర, వీర్య, ప్రోస్టేట్ ప్రావ పరీక్షలు, పొప్టైటీస్ బి, సి పరీక్షలు, పోవ.వెన్.వి. పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

వరాయి వ్యక్తులతో సంవర్జన మానేసిన 3 నెలల తరువాత ఒకసారి, మరో 3 నెలల తర్వాత మరోసారి టెస్టులు చేయించుకుంటే చాలు.

జంకో ముఖ్య విషయం కూడా ఉంది. తనకు వ్యాధి లక్ష్ణాలు లేకపోయి నప్పటికీ, తన భాగస్వామికి కనిపిస్తే - అలాంటి వ్యక్తులు కూడా తప్పనిసరిగా సుఖవ్యాధి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం డా॥ పూషా గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పారుకులు సామర్లకోటు, మెహార్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రీయల్ ఎస్టేటు లోని అభిసారిక కార్యాలయానికి రావచ్చును. సామర్లకోటు పట్టణం 'విజయవాడ మంచి విశాఖపట్టణం' వెళ్ళ మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్లలో దిగి ఆటోకి - "మెహార్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర, ఎస్టేట్లో మొదటి విట్లింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్" అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం:

ఉ.8 సంచి సా. 5 వరకు)

నా బ్రతుకింతేనా?

నాకు 14వ ఏటనుండి హస్తపద్మయాగం అలవాటుంది. చిన్నతనం నుండి మగ పిల్లల్లో వడుకోవటం వల్ల వయసు వచ్చేనరికి ‘స్వల్పింగ ఆకర్షణ’కు గురయ్యాను. నా మిత్రులినే నాకు ఈ విధమైన నంబంధం ఉంది. అంగ చూపటలో మాత్రమే పాల్గొనేవాడిని. అథోరతిలో పాల్గొనలేదు. అది మా యిర్ధరికీ యిష్టంలేదు. నెలలో ఒకరోజు చేస్తాను. యిది 7 సం॥లుగా జరుగుతుంది. చేయకుండా ఏమాత్రం ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు విఖామై 6 సం॥లు అయింది. భార్యను ప్రేమగా చూసు కుంటాను. సెక్కులో కూడా ఏరకమైన నమస్కారం ఎదురుకొలేదు. అంటే బైసెక్కువల్ని అన్నమాట.

అయితే ఈ మధ్య అంగస్తంభన
దోషాలు ఏర్పడుతన్నాయి. యూరాలజి
స్ట్రుక్చు చూఫించాను. అటుచూస్తే నా
మిత్రునితో సంపర్యం వదులుకోలేను.
యిటు భార్యాను సుఖపెట్టడానికి శారీరక
సమస్యలు అడ్డు వస్తున్నాయి. నా మానసిక,
శారీరక పరిస్థితుల్లో మార్పు ఎలా వస్తుంది?
వి వందులు వాడితే ప్రయోజనం
వంటుంది? -కె., కుప్పం.

ప్రస్తుతం మిాకు ఏర్పడిన అంగ
స్తంభన నమస్య మిాలో ఏర్పడిన
సెక్కువల్ కాంఫ్లిక్ట్ వల్ కలిగిందా?
లేకపోతే అంగికమైన దోషాలు ఏమైనా
ఏర్పడుతున్నాయా? అనేది విశ్లేషించాలి.
మిారు వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిస్తే కేసు
హాస్టరీ సేకరించడం ద్వారా కొంత
నిర్ణయానికి వచ్చి తదుపరి పరీక్షలు,
చికిత్స నిరుణ్యాపము.

కిన్న సేల్ ప్రకారం మిఱు హాటీరో

సెక్కువల్ టెండెన్సీ ప్రధానంగానూ,
హూమోసెక్కువల్ టెండెన్సీ ఓమోస్టార్డు
గానూ గల వ్యక్తిగా అవుపిస్తున్నారు.
మిచు మార్కెట్ అని బలంగా అనుకుంటే
మిచు మార్కెట్ రావడానికి మేము
దోషదం చెయ్యగల! లేదా ప్రస్తుతం
అమలుల్లో ఉన్న వరిస్తితి గురించి
బెంగపెట్టుకోవలసిన అవసరం లేదని
చెప్పగలం.

మారదలచుకుంటే అందుకుతగ్గట్టు
ప్రయత్నించండి. విఫలమైతే కృంగిపో
కండి. ఈ విషయానికి సంబంధించిన
క్షోభ ఎక్కువైతే అది మానసిక
నపుండకతాణానికి దారితీసుంది.

పోవానెక్కువాలిటీని మన ప్రాచీన
ధర్మ శాస్త్రాలు కూడా తప్పగా భావించ
లేదు. కానీ వేరేగా వర్ణించాయి.

మౌడరన్ సెక్యులజిస్టులు ఇది
 మనిషిలో అంతర్గతంగా ఉండే గుణమనీ,
 అది కొండరిలో పరిష్ఠితుల వల్లనో, జీవ్ ను
 వల్లనో ప్రబలంగా బయట పదుతుందనీ
 నమ్మి, వారోమానెక్స్చెప్స్ వాలిటీని ప్రత్యు
 మూర్ఖు కామ ప్రవృత్తిగానే తప్ప అసహజ
 ప్రవృత్తిగానూ, వక్రకాముకత్వంగానూ
 భావించకూడదని చెపుతున్నారు.

ಇಕ ಎಂದುಕ್ಕಿ ವಿಚಾರಣೆ?

స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్

... మా పిల్లలు ఇప్పుడిప్పుడే మయ్యాల్సి
సెక్కు విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రత్యులు
అగుగుతున్నారు. కొన్నించీకి నాకు తెలిసిన
జవాబులు చెబుతున్నాను. తెలియని
వాటికీ, వాళ్ళ వయసుకి మించిన ప్రత్యులకీ
జవాబు చెప్పడం కష్టంగా ఉంది.

- నరేంద్రరావు, ప్రౌదరాబాదు.

జి: కనీసం - వినుకోక్కుండా,
తప్పించుకోక్కుండా... జవాబు చెప్పాలన్న
ఉత్సుకత మీలో ఉండడం ముదావహాం.
తెలియని వాటికి తెలియదని చెప్పడానికి
సంకోచించవండి! 'జవాబు తెలుసుకుని
నీకు తరువాత చెపుతాను' అని చెప్పండి.
తగిన పుస్తకాలు చదివి కాని, దాక్షరుని
అడిగి కాని, వాళ్ళకి తప్పకుండా చెప్పండి!
మీకు తెలియని విషయాలని తెలియదని
ఒప్పుకోవడమూ, దాక్షర్మి అడిగి
చెప్పడమూ - ఈ రెండూ మీ పిల్లల్లో
మీ పట్ల గౌరవాన్ని, సన్మిహాత భావాన్ని
పెంచుతాయి.

ఈ వయన్నలో వారికి మార్తి
విపరాలు చెప్పలేని ప్రశ్నలు వాళ్ళ వేస్తే
ఎంతవరకు చెప్పవచ్చే అంత వరకే చెప్పి
డురుకోండి. లేదా జవాబు ఎలా చెప్పాలో
సెక్క ఎద్దుకేషన్లో ప్రవేశం ఉన్న
నిపుణుల్ని అడగండి.

మీ పిల్లలు అడిగిన ప్రశ్నలేమిటో
మీరు రాస్తే వాటికి జవాబులు ఎలా
యివ్వచ్చునో మిగిలా పొరకులికి కూడా
ఉపయోగపడేలా పత్రికలో రాస్తాము.

ఎమి జవాబు చెప్పేరనే దానితోపాటు
 ఎలా చెప్పేరన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం.
 నేచురల్గా, మామూలు ప్రశ్నలకు
 జవాబులేలా చెపుతారో, అంత
 సహజంగా చెప్పాలి. కొన్ని ప్రశ్నలు చాలా
 యిష్టందికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని ఆ
 వయస్సు పిల్లలనుంచి ఊహించం!
 బెణక్కుండా జవాబు చెప్పాలి. ఇష్టంది,
 ఇరకాటం మొహంలో, మాటల్లో కనబడ
 నిప్పకూడదు

ಎಂದುಕೊಚ್ಚಿನ ಬಾರ್ದ?

గర్భ నిరోధక మాత్రలు (గవర్న్)మెంటు

వారివి) సంవత్సరం పాటు వాడాలా? లేక రతి చేసినరోజు మాత్రమే వాడాలా? ఏదాది పాటు వాడితే కాంఫైకేషన్సు రావా? అంతకాలం వాడాల్సిన అవసరం దేనికి? రతిలో పాల్టోన్సు రోజున అండం విదుదల కాకుండా ఈ మాత్రలు ఆపవా? ఈ మాత్రలో ప్రోజెస్టిరాన్ ఉంటుంది కదా, మరి జిల్లాకూలం వాడితే సెక్యు కోరికలు తగ్గిపోవా? (మీరు ఇదివరలో ప్రమరించిన కుటుంబ సంక్లేషం వ్యాసం చదివి ఈ దొట్టు అడుగుతున్నాను).

- డి.జి., బి.ఎం., పిడుగురాళ్ళ.

గర్భ నిరోధక మాత్రలు గవర్న్‌మెంటు వైనా ప్రయివేటువైనా అవి వాడటం మొదలు పెడితే ఆ పేకెటలో ఎన్ని ఉంటాయో అన్నిటినీ (అంటే 21 లేక 28టినీ) రోజు కొకటి చోసి బహిష్మయిన 5వ రోజు నుంచీ వాడాలి. మధ్యలో మానేస్టే కుదరదు. అయితే సంవత్సరం పాటు వాడాలని రూలు లేదు. ఏ నెలలో (స్నేచుతు మానంలో) గర్భం వద్ద నుకుంబే ఆ నెల (స్నేచుతుమాసం)లో ఆ మాత్రలు వాడితే చాలు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్ కొండరికి ఉంటాయి. చాలా మందికి ఉండవు. కనుక ముందుగా దాక్టరుచే జనరల్ చెక్ వెచ్చించుకున్నాకే ఈ మాత్రలు వాడాలి. వాడుతూ మొదటి 3 నెలలూ నెలకో సారైనా దాక్టరు సంప్రదించాలి. ఏవైనా తేదాలు వస్తే... వచ్చిన వెంటనే దాక్టరు కలవాలి. మొదటి 3 నెలల తరువాత ఆర్ట్రోలిక్ ఏడాదికో ఓసారి ఈ విషయమై దాక్టర్లు సలహా చేస్తూ ఉంటే చాలు. కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు రెండున్నర, మూడేళ్ళు క్లేమంగా

వాడుకోవచ్చు.

ఈ మాత్రల ప్రయోజనం అండం విదుదలని ఆపుచెయ్యటమే. కాని ఆ పని ఒక్క మాత్రవల్ సాధ్యం కాదు. అండం అభివృద్ధిని ఆపాలంబే బహిష్మయిన 5 వ రోజు నుంచీ మాత్రలు 10 రోజులన్నా వాడాలి. అయితే ఎప్పుడు ఈ మాత్రలు ఆపితే అప్పుడు బహిష్మయిస్తుంది కనుక అలా బహిష్మయి క్రమం తప్పకుండా ఉండేదుకు గాను 21 రోజులు (లేదా 28 రోజులు) మాత్రలు వాడిస్తారు.

ఈ మాత్రల్లో ఎస్టోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్లు చిన్న మోతాదుల్లో ఉంటాయి. ఒకదాని సైడ్ ఎఫెక్టుని ఒకటి హారిస్టాయి. ఇందులోనే ప్రోజెస్టిరాన్ మోతాదు కామవాంఘని తగ్గించడానికి సరిపోదు. కనుక ఆ భయం అవసరం లేదు.

అందరిలా లేదు

నా అంగం చివర అందరిలాగా వైచర్యం వెనక్కిరాదు. ఆ చర్చం కప్పి ఉండి అడుగు భాగాన చిన్న కన్ఫెస్చన్ ఉంది. అందులోంచి మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది.

రాత్రి కలల్లో ఎవరో ట్రైతో రతి జరిపినట్టు కల వచ్చి స్కూలనం అయిపోతుంది. ఇవి నా సమస్యలు. నా

వయసు 28. రేపో మాపో పెద్దలు పెళ్ళి చేస్తారు. నా సమస్యలు తీర్చుగలరు.

- ఎన్.ఐ., వాల్ట్రెరు.

జి: స్వప్సంలో స్థలనం జరగడం సమస్య కాదు. సహజ ధర్మం. కనుక దాన్ని గురించి విచారించక్కలేదు. (చూ. 'జననాంగ విజ్ఞానం')

అంగం చివరి చర్చం ట్రీగా వెనక్కి ముందుకి రాకపోవడం చాలా చిన్న సమస్య. దానికి ఎం.బి.బి.ఎన్. దాక్టర్లు ఎవరైనా తేలిగ్గా చికిత్స చేస్తారు. ఎఫ్స్టిప్స్స్ ఉండే వాటిని కీల్యార్ చెయ్యడం, లేదా నుంతీ చెయ్యడం ద్వారా ఈ సమస్య తీరుతుంది. మూత్ర రంధ్రం సరైన చోట లేకపోతే దాన్ని యంగాలజిప్పు సరిచేస్తారు. ఈ సమస్యలు వేటికోసమూ పెళ్ళి ఆపుకోనవసరం లేదు, కాని ముందుగా చికిత్స చేయించేసుకోండి.

అప్రయోజకత్వం

మాది ప్రేమ వివాహము. వివాహము జరిగి 5 సంాలు కావస్తున్నది. కాని ఇప్పటి వరకు మాకు పిల్లలు లేరు. నేడు 1985లో పెద్ద మనిషిని అయ్యాను. అప్పటి నుండే బహిష్మయి నొప్పి మొదలు అఱుంది. బహిష్మయి ముందు నడుం నొప్పి మొదలు అవుతుంది. ప్రతి నెల నడుంనొప్పి, కడుపు నొప్పి రావడం, బహిష్మయి అవడం ఇలానే

ప్రయోజకత్వం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.

జరిగిపోతుంది. ఎదుమ వైపు పొత్తికడుపులో విపరీతంగా నొప్పి లేస్తుంది. పిల్లలు లేకపోవడానికి కారణం నేనేనని, కడుపులో నొప్పి ఉన్న వాళ్ళకి పిల్లలు పుట్టరని నా దగ్గర రకు వచ్చినప్పుడల్లో నా భర్త అన్నమాటలు నా మనస్సుని ఎంత గాయ పరుస్తున్నవో అతనికి అర్థం కావు. పిల్లలు లేకపోతే నన్ను వదిలిపెడతాడేమో అని భయంగా ఉంది.

మరో విషయం. నా భర్త నాలుగు రోజులు సంతోషంగాను మిగతా రోజులన్ని కనీసం ముఖం అయిన చూడకుండా అమ్మ నాన్నల దగ్గరే వాట్లాడుకుంటూ సంతోషంగా ఉంటాడు. అన్ని వాళ్ళ అమ్మే చూసుకుంటుంది. అన్నం దగ్గర నుండి మొదలు పెడితే స్నానానికి నీళ్ళ వరకు అన్ని అమ్మనే అడుగుతాడు. ఒక పలుకరింపే ఉండదు. ఈ విషయంలో మాత్రం చాలా కలిసంగా ఉంటాడు. నాకేమో ఇక నేను ఉండి ఎందుకు అని అనిపిస్తోంది. ఈ బాధను ఇన్ని రోజుల నుంచి చూసంగా ఒంటరిగా అనుభవిస్తున్నాను. వేరే కావురం పెడదాము అనుకున్న వీలుపడదు. నా భర్త వనిచేయడు. అత్తవామల దగ్గర ఉంటున్నాము. ఉన్నది కూడ నలుగురమే నేను నా భర్త, అత్త, మామ.

ఒకవేళ నేను తెలియక తప్పుచేసిన అమ్మ నాన్నలకు చుట్టూప్రక్కల వాళ్ళకు

మరీమరీ నా తప్పేమిటో గుచ్చి గుచ్చి చెబుతాడు. ఇదొక అలవాటు అయిపో ఇంంది. దయచేసి నా కాపురాన్ని నిలబెడతారని ఆశిస్తున్నాను.

- ఒక సోదరి

కొందరు అజ్ఞానంలో ఉంటారు. వారికి జ్ఞానం కలిగించవచ్చు. కొందరు విజ్ఞానులుంటారు. చెపితే వారు ఇట్టే గ్రహిస్తారు. మధ్యమార్గంలో ఉండే మూఢులకి ఏం చెప్పిన ప్రయోజనం ఉండదు. నీ భర్త ఆ కోవలోకి రాడనే ఆశిస్తున్నాను.

కడుపునొప్పి ఉన్న అందరికి సంతానం కలగడనుకోవడం అవివేకం. పైగా నీకు పెద్ద మనిషయినప్పటినుంచీ బుంతుశూల ఉన్నది. ఈ రకం బుతుశూల ఉన్న వాళ్ళకి సంతానం కలగకపోవటం జరగదు. అనులు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి మీరిద్దరూ కూలంకషంగా సంతాన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చూద్దాం, సంతానం ఎందుకు కలగదో? నీదే తప్పు, నీదే లోపం అని నిన్ను నిందినట్టా తన అమ్మనాన్నల చాటున దాగుంటే పిల్లలు పుడతారా? అది వివేకం కాదు.

ఇకపోతే నీకూ మీ అత్తగారికీ మధ్యన ఈ అంతర్యాద్ధం ఒకటి. చాలా మంది

తల్లులు తమ కొడుకుని ఈ ‘కోడలు రాకాసి’ తమకి దక్కుండా చేసేసిందని తెగ బాధపడిపోతారు. లేదా కోడలు కొడుకు మనసుని ఎక్కుడ మార్చే స్తుందోని బెంగపెట్టేసుకుంటారు. కొడుకు పట్ల ప్రేమ ఉండటం మంచిదే కాని కోడలితో పోటీపడి కొడుకుని తమ వేపు లాక్కుందామని ప్రయత్నించడం సంస్కరం అనిపించుకోదు. ఏమనిపించు కున్నా గాని, వాలా కుటుంబాల్లో జరుగుతున్న పవర్ ప్రెగుల్ (ఆధిపత్య పోరాటం) ఇదే!

భర్త అనే వాడికి యిటు భార్యాపిల్లల పట్ల, తల్లిదండ్రులపట్ల సమాన బాధ్యత ఉంటుంది. కాని భార్యకు ఆధారం మొత్తంగా భర్తకదా! ఆ సత్యం పెట్టి చేసుకున్న ఏ మగవాడూ మర్చిపో కూడదు. తమ యింట్లో తమ మీద ఆధారపడి ఉన్న వరాయి యింటి ఆడపిల్లను ఏడిపించి బాధపెట్టి ఏ కుటుంబమూ బాగుపడదు.

మీ భర్త మీవల్లనే తనకి సంతానం కలగలేదనుకుని మీకు దూరంగా ఉంటూ మిమ్మల్ని శిక్షస్తున్నాననుకొని భ్రమ పడుతున్నాడు. అంతేకాని సంతానం కోసం నదైన ప్రయత్నాలు చేసి సత్ఫులితాలు పొందుదామని చూడటం



కలీంసగర్, ఆచిలాబాద్ జిల్లాల్లో

డా॥ జి. ధనుంజయ

ట్రోఫ్స్ క్లిష్ట. రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

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

లేదు.

ఆప్పటికైనా ఆ గ్రహింపు అతనిలో కలిగితే మీరిద్దరూ కలిసి మీరింతవరకూ చేయించుకున్న వరీక్కల రిపోర్టులు పట్టుకుని స్వయంగా సంప్రదించండి. ఏ కారణం వల్ల మీకు పిల్లలు పుట్టులేదో, ఏ రకం పరీక్కలు చేయించుకోవాలో, చికిత్సలు పొందాలో తెలియజేస్తాము.

అతని ధోరణి మారకపోతే ఆ అప్రయోజకుడైన భర్తని పట్టుకు ప్రాకు లాడకుండా స్వతంత్రంగా మీ కాళ్ళమీద మీరు, ఆత్మగౌరవంతో బ్రతకడానికి ప్రయత్నించండి. మిమ్మల్ని మానసికంగా పొంసపెడుతూ జీవచ్ఛవంలా ఉంచే హక్కు ఎవరికీ లేదు.

కోరికలు తగ్గినై

నా పయసు 55 సం॥లు. నా భార్య నాకంటే 1 సం॥ చిన్న. 8 నెలల క్రితం వరకూ మా సెక్స్ లైఫ్ బాగానే ఉండేది. కని, తర్వాత నుంచి నాకు సెక్స్ కోరికలు బాగా తగ్గిపోయాయి. రతిలో పాల్గొంటే మాత్రం స్తంభనం బాగానే జరుగుతుంది. స్థలనమపుతుంది. తృప్తి కూడా ఉంటుంది. తగ్గినదల్లా కోరికే!

నాకు తెలిసి నాకే అనారోగ్యాలూ లేవు, దురలవాట్లు లేవు. నా భార్య సెక్స్ ని యిస్పటికీ బాగా ఆనందిస్తుంది. ఎవరికైనా చూపించుకోరాదా అంటోంది. అంటే యింకా తను కోరుకున్నట్టే కదా? నాలో కోరికలు పెరిగే మార్గం ఏమిటి? పురుష హర్షిస్తున్న యింజెక్షన్లు, పయాగ్రా, ఏమైనా తీసుకోవచ్చా?

- జమ్మికుంట

మీలో మార్పు హారాత్తుగా వచ్చినట్టు మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి తోచింది. అలాకాక

లిపిఫార్మ ఆయుర్వేద పైప్‌థాలు

లభించు చేస్తుటు

మంచిరావులు

లిపిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ ఫాఫ్,

శ్రీ వి. గురుపయ్య పాస్ నె. 20-606/6
గవర్మెంట్ డిరెషన్ రోడ్, శ్రీచెత్తుప్పు పెంచ్చుస్కుల్
పట్ట, హిల్ గలిమెల్ మంచిరావు
9949801734, 8978559966

బహురాబాద్ (నిజామాబాద్ జ.)

డా. జ. మురళి, శ్రీరామూ క్లింట్

బహురాబాద్, కమ్మర్ పబ్లి మం.

ఫోన్: 9948132827

మారాఘ్పురం

డా. అవ్యాపి ప్రసాద్

9704343849

జగ్గయ్యపేట

శ్రీ బాచినప్ప కీలోస్టర్ రావు

అయ్యప్ప గుడి వెనక, జగ్గయ్యపేట, కృష్ణా
జిల్లా, 9440979265

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్

అంజలి క్లింట్, బిస్టోండ్ రోడ్

చిగురుమామిడి, కలీంగర్ జిల్లా

96523 85027

విశాఖపట్టం

డా॥ పిళ్ళ దుర్గార్వ,

పాత గాజువాక, విశాఖపట్టం

93928 44435

కామారెడ్డి

డా॥ సత్యనారాయణ

భూదేవి ఆయుర్వేద క్లింట్,

రామారెడ్డి అట్లిస్టోండ్ పట్ట, సిలిస్లు రోడ్

కామారెడ్డి • 93928 44435

నిజామాబాద్

డా. విజయభాస్కర్

శాంతి కేరళీయ ఆయుర్వేద క్లింట్,

9290445540

క్రమేణా తగ్గుతూ వస్తే అదోక దారి. ఎనిమిది నెలలనుంచీ మీలో కోరికలు తగ్గిపోయినవన్నారు. ఆ ఎనిమిది నెలల క్రితం మీ కామవాంఛకి అడ్డువడే సందర్భం ఏమైనా తటస్థించిందేమో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలరా?

ఏదో కాకతాళీయంగా ఒకటి రెండు సార్లు ఆనక్కి లేక మీరు సెక్కులో పాల్గొనకపోవడం - దాంతో “సెక్కు” కోరికలు తగినట్టున్నాయని” మీకో, మీ భార్యకో అనిపించడం - ఆ ఏపయమై కొంత ఆలోచన చెయ్యడం లాంటివి జిరిగాయనుకోండి. అని కూడా మీ ప్రస్తుత సమయకి ప్రారంభకారణాలు కావచ్చు.

లేదా సాధారణంగా మరుషు లందరిలోనూ 50వ పడిలో కనిపించే ఏండ్రోపాజ్ (మేల్ మెనోపాజ్) అయి ఉండోయ్యి. ఎలానూ 40వ పడి నుంచి వృషణాలు పురుష హర్షిస్తే ఉత్పత్తిని తగ్గింపు చేస్తాయి. దానివల్ల సహజంగానే కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

దానికి తేడు లైఫ్లో ప్రధానమైన మార్పులేవన్నా చోటు చేసుకున్నావేమో జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అలాగే నిద్రపట్టక నిద్రమాత్రలు వేసుకోవడం, మరేవన్నా మందులు వాడటం జరుగుతోందా?

సెక్కు జీవితంలో యాంత్రికత చోటు చేసుకుని ఆనక్కి చచ్చిపోయిందేమో ఆలోచన చించండి.

విల్లలు, మనవలు మీ దగ్గరే వదుకుంటూండటటం లాంటివి జరుగుతున్నవా?

జీవేపి కాకపోతే ఒకసారి ప్రాల్కిన్,

సెక్స్ - హెల్ప్ కేర్

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



డా॥ పిల్లా దుర్గారావు, సక్షాలజిస్ట్

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, విశాఖపట్టం - 530 026

వేళు: ఉ. 9 - నో. 3 గం. వరకు (ఆధిపారం సెలవు)

అపాయింట్మెంట్ ఓరకు:

Ph: 0891-6595225,

Cell: 93928 44435

e-mail:

doctorpilla@yahoo.com

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

లిఫ్ ఫోర్మ్ ఆయుర్వేద బైప్థాలు, అభిసారిక సెక్స్ బిజ్ఞాన గ్రంథాలు మాపద్ధతి లభిస్తాయి.

పిల్లా డాక్టర్
క్లినిక్

టిస్టోసిరాన్ల స్టోయిని, మరికొన్ని హోర్స్‌నుల స్టోయిని పరిచీడ్డాము. వాటిల్లో లోపాల్చి బట్టి చికిత్స చేయవచ్చు.

కొద్ది మొత్తంలో పురుష హోర్స్‌ను తీసుకుంటే ప్రయోజనం కలగొచ్చు. (ఆదే ఎక్కువ మొత్తాల్లో కాని, రెగ్యులర్గా కాని వాడితే, ప్రోస్టేటు సమస్యల వంటివి తల్లితే అవకాశముంది). వయ్యాగ్రా పనిచేస్తుంది కాని అది సమస్యకి శాశ్వత పరిపూర్ణం కాదు.

దంపతుల వ్యవహార శైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఒకసారి స్వయంగా కలవండి.

మృత శిశువు ఎందుకు పుట్టింది?

నా భార్య మా పెళ్ళయిన 3 సం॥లకి గర్భం ధరించింది. మా సంతోషం ఎన్నాళ్లో నిలవలేదు. కవ నెలలో విపరీతమైన దమ్ము

వచ్చి నా భార్య చాలా మందులు వాడింది.

7వ నెలలో మేం కలిస్తే నాకు చర్చం చిరిగేది (నా భార్యకి ఏదో వ్యాధి ఉండుకుంటా). కాని నెలలు నిందేక నా భార్యకి మృత శిశువు జన్మించింది. 6వ నెల స్వానింగ్ లో కూడా అంతా బాగుండన్నారు. నా భార్య గర్భంతో ఉండగా నేనింకాక అమ్మాయితో కలిశాను.

నా భార్యకి మృత శిశువు పుట్టడానికి నా అక్రమ సంబంధం కారణమా, నా భార్య యోని వ్యాధి కారణమా? దమ్ము కోసం వాడిన మందులు కారణమా? ఎందుకిలా జరిగింది?

నెలలు నిందేక మృత శిశువు పుట్టడానికి మీ భార్య యోని వ్యాధి కారణం కాదు. అది గర్భవతులందరికి వచ్చేదే! మీరు వ్యభిచరించటం కూడా కారణం కాకపోవచ్చు. ఇక ఆమె దమ్ముకై వాడిన మందుల ప్రభావం కావచ్చు,

అదినీ కాకపోవచ్చు.

బిడ్డలో ఏదైనా జన్ముదోషం ఉండడం కారణం అయి ఉండాలి. లేదా కాన్సు లేటై బిడ్డకి ఆక్రిజన్ అందక కడుపులో చనిపోవడం లాంటి పురుటి సంబంధ కారణాలు కావచ్చను.

జేవీ మళ్ళీ సంభవించే అవకాశం తక్కువ. కాబట్టి జరిగిందానికి భాధపడక, మీ భార్య శారీరకంగా మానసికంగా కుదుటవడ్డాక మరల గర్భానికి ప్రయత్నించండి.

రతిలో నొప్పి అంటుంది

నా పయస్సు 25 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయింది, కానీ ఇంకా పిల్లలు కాలేదు. రతి జరిపేటప్పుడు నా భార్యకు నొప్పి వస్తుంది. ఎందువల్ల? యాంటీబాటిన్ మందులు వాడినా తగ్గడం లేదు. మరాక విషయం - రతి జరిపిన తరువాత ఇంద్రియం యోనిలో

నుండి బయటకు వస్తుంది. ఇలా జరిగితే పిల్లలు పుట్టరని అనుకుంటాను. మించుక్క అమృతామైన సలహా కొరకు ఎదురుచూస్తూ ఉంటాను.

- ఎన్.కె.పె.ఎచ్., మొత్తూర్

జ: స్త్రీలకు రతిలో కలిగే నొప్పి (డిస్చిస్టిక్ ర్యానియా) 3 రకాలుగా ఉంటుందండి. 1. రతి ప్రారంభంలో నొప్పి / మంట ఉండి కొడ్డి సేపట్లో తగ్గిపోయేది. 2. ఆద్యంతమూ ఉండేది, లేదా, రతి ప్రారంభమైన కొడ్డి సేపటికి ప్రారంభమయ్యేది 3. స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందేటప్పదు కాని, ఆ తర్వాత కానేపటికి గాని పుట్టే నొప్పి తివాచం.

మించి శ్రీమతికి రతిలో వస్తున్నది నొప్పా? మంటా? ఏ సమయంలో? ఎంతసేపు? ఏ శరీర భాగంలో (యొనిలోపలా, బయటా? పొత్తి కడుపులోనా? ఏ పక్కనా?) ఏ భంగిమలో? అనేది తెలియజేయండి.

ఇక - మించుకు సంతానం కలగక పోవదానికి సంబంధించి మిందిర్భురూ వరీక్షలు చేయించుకుంటేనే కాని కారణమూ, చికిత్స తెలియవు.

రతి అనంతరం ఇంద్రియం బయటకి కారిపోవడం సహజం. పిల్లలు పుట్టక పోవదానికి కారణం అది కాదు. కారణాలు మా సంతానం-1 గ్రంథంలో వివరించ బడ్డాయి.

భావప్రాప్తి తలపోటు

నా వయస్సు 40. ముగ్గురు పిల్లల తల్లిని. నాకు 20 రోజుల నుంచి రతి సమయంలో భావప్రాప్తి అయిన వెంటనే ఎదమ వైపు తలలో దిమ్ము అయి, పోటుగా

ఉంటుంది. పాపుగంట ఉంటుంది. కళ్ళు లాగుతాయి. కుడి వైపు తలలో ఏమీ ఉండదు. ఇది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ లేదు. ఈ తలపోటుకి, కళ్ళు లాగుటకు నాకు ఏడుపు వస్తున్నది. భావప్రాప్తి కలగకుండా ఉంటే ఈ సమస్య ఉండదు, కానీ భావప్రాప్తి లేకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. నాకు వైచ్చుం కాని సలహాలు కాని తెలియజేయమని కోరుకుంటున్నాను.

- ఆకివీడు.

జ. భావప్రాప్తి కలుగుతున్నప్పుడు, కలిగిన వెంటనే వచ్చే తలనొప్పికి రెండు మూడు రకాల కారణాలున్నాయమ్మా. కారణాలని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది.

1. మించుకు వయస్సు 40 అన్నారు. సాధారణంగా ఇది స్త్రీకి భావప్రాప్తులు చక్కగా లభించే వయసు. అయినప్పటికీ కొందరికి భావప్రాప్తి మునుపటి కన్నా లేటుగా కలుగుతుండడదమో కష్టం మీద కలుగుతుండడదమో జరుగుతుంది. అలాంటప్పదు ఆ స్త్రీలు తమ సమస్య శక్తినీ కూడదిసుకుని మెడ, ముఖం, ఛాతి చుక్కరా కండరాలను బిగించి ఎలాగో భావప్రాప్తి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఆ నరాలు, కండరాలు బిగింపు వల్ల తలపోటు వస్తుంది. మీరేమైనా అలాంటి వని చేస్తున్నారేమో ఆలోచించుకోండి. ‘అపును’ అయితే తెలియపరచండి. భావప్రాప్తి సులువుగా పొందే మార్గాలు చెపుతాం!

2. మీకు ఒక పక్కనే తలలో పోటు వస్తోందన్నారు. మీకు పార్పు తలనొప్పి (పైగ్రేన్) కూడా ఉండా? బి.పి. కూడా ఉండా? ఉంటే అది భావప్రాప్తి సమయంలో తిరగబెట్టి ఎడమవేపు తలపోటుకి కారణమవుతోంది.

ఇందుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా ప్రయత్నించండి. రతి భంగిమ మార్పు కోండి. స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే పద్ధతి కాక మరే పద్ధతినైనా అనుసరిస్తుంటే ఈ పద్ధతిలోకి మారిపోండి. అయినా ఉపయోగం లేకపోతే మీ డాక్టరుగారినడిగి - బి.పి. ఉంటే బి.పి.కి, మైగ్రేన్ ఉంటే దానికి మాత్రలు రాయించుకోండి. వాటిని రథికి ముందు వేసుకోండి. సమస్య తీరుతుంది.

“భావప్రాప్తి తలపోటు” (orgasmic cephalgia) వస్తున్న సమయంలో వాంతి రావడం, కళ్ళు తిరగడం, మెడ బిగిని పోవటం లాంటివి జరిగితే ‘స్యూరాలజిస్టుని’ (సరాల నిపుణుడిని) సంప్రదించాలి.

స్వలీంగాకర్షణ

నా వయస్సు 25 సం॥లు. 12 సం॥లప్పుడు నాకు స్వలీంగ ఆకర్షణ మొదలైంది. నాకు పూర్తిగా మగవాళ్ళునే యిష్టం. కాని అప్పుడప్పుడు స్త్రీలతో రతి చేస్తాను. నాకు పెళ్ళయింది. భార్యతో రతి జరపాలంటే నేను అండమైన మగవాళ్ళను ఊహించుకుంటునే రతి జరుపుతాను. మా బంధువొకడు నాతో 8 సం॥ల పాటు స్నేహంగా ఉండి నాతో మల ద్వార రతి చేసేవాడు. ఒక ఏడాదిగా మానేశాడు. నస్సు వాడుకుని వదిలేశాడు. నేను మాత్రం ఆప్కోల్క చక్కగాళ్ళ చాలామందితో సెక్సు చేసినాను. మగవాళ్ళ అంగం చూస్తే నాకు కామం విపరీతంగా వస్తేంది. నా సమస్య నుంచి నేను బయటపడేలా చేయగలరు. లేకపోతే నాకు మరణమే గతి. పురుగు మందు తాగుతాను...

- కె.ఆర్., రామకృష్ణపూర్.

జ: లైంగిక ఆకర్షణ ఒక డైరక్షన్లో

వెమదలైతే దాన్ని మరో డైరక్టన్ లోకి మళ్ళించుకోవడానికి చాలా ప్రయత్నం, శ్రద్ధ, పట్టురల కావాలి. వీటికన్నా ముందు - దిశ మారాలన్న బలవైన కోరిక ఉండాలి. అది ఉండని మీ ఉత్సర్థాన్ని బట్టి తెలుస్తానే ఉంది. కనుక శ్రద్ధతో, పట్టురలతో కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే క్రమక్రమంగా మీలో విజాతి ఆకర్షణ ప్రవర్తన, పెరుగుతాయి. అంతమాత్రాన స్వజాతి ఆకర్షణ పోతుందని మాత్రం భావించకూడదు.

ఆ నియమాలేమిటో, వాటిని ఏ వరస క్రమంలో ఎలా పాటించాలో మీరు స్వయంగా సంప్రదించడం ద్వారా నేర్చుకో వచ్చును. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ ద్వారా... అలాగే హిప్పొ థెరపీ ద్వారా... మీ సమస్య తీరుతుంది. అయితే ఒకరోజులో, వారంలో తీరిపోదని, మీ ప్రయత్నం చాలా ఉండాలని గ్రహించు కుని మరీ చికిత్సకి సిద్ధంకండి.

తృతీయాప్రక్రతులే కానీండి, పురుషులే కానీండి, ప్రీలే కానీండి... ఎంత ఎక్కువ మందితో కలిస్తే మీ ఆరోగ్యానికి అంత ఎక్కువ రిస్కు అలాంటి రిస్కు ఇప్పటికే మీకు కలగలేదని ఆశిస్తాము. సుఖవ్యాధులు, హెచ్చివి వంటివి మీకు సోకితే మీ ఒక్కరి జీవితమే కాదు మీ భార్యకు, ఒకోసారి బిడ్డకూ కూడా సోకి అందరి జీవితాలూ నాశనమవుతాయి. కనుక ముందు ఆ పని మానండి.

డోంట్ బి ఫేలోసెంట్రీక్

సాధారణంగా అందరి మగవారికి 14 సంాల వయసులో శరీరంలో మార్పుతో పాటు అంగములో కూడా మార్పు రావడం జరుగుతుంది. కాని నాకు అంగము పెద్దదవకుండా అలాగే ఉండింది. దానికి తోడు ఆ వయస్సు ప్రారంభంలో ఛాతి మీద

చనుమొనలు అనహ్యముగా ముందుకు ఉచ్చిష్టుల్గా వచ్చినవి. ఇప్పుడు నా వయసు 28 సంాలు. అయినప్పటికి అవి అలాగే ఉన్నవి. ఒకరిద్దరు డాక్టర్లు చూచి అవేం చేస్తాయిలే పోతాయి - అని చెప్పినప్పటికి అని అలాగే ఉన్నాయి.

ఒక వైపు ఈ చనుమొనల దిగులు... ఒకవైపు అంగము చిన్నుదనే దిగులు... ఇంకాక వైపు పెళ్ళిపుడు చేసుకొంటావు అని ఇంట్లోవారు, బయటివారు ఒకటే అదగటం! నా బాధ ఎవరితో చెప్పుకోను?

దీనితో మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. ఉద్దోగం కూడా ఉన్న ఊరికి దగ్గరో కావడంతో అందరు తెలిసిన వారు... ప్రతి ఒక్కరికి సమాధానం చెపుకోలేక, ఎలా చెప్పాలో తోచక మనశ్శాంతి లేకుండా 28 ఏండ్లకంటే ఎక్కువ వయసు వాడిలాగా తయారయ్యాను. నాకు కూడా నేను మగవాడినే అనే ఫీలింగ్ తప్ప ఆడ లక్షణాలు లేనే లేవు.

నాకు కూడా ఆడవాళ్ళను చూస్తే కోరిక కలుగుతుంది. అనుభవించాలనే ఆశ పుడుతుంది. కాని ఛాతి మీది చనుమొనలు, అంగం పరిమాణం చూసుకుంటే భయం. స్తంభించినపుడు 4 అంగుళములు

పెళ్ళికి ముందు -
సృష్టిరహస్యం,
రతి రహస్యం, నాగరిక
దాంపత్యం, మొ॥
పుస్తకాలు చదవటం మీ
భావి దాంపత్య జీవితానికి
చాలా ప్రయోజనం
కలిగిస్తుంది.

ఉంటుంది. మిగిలినపుడు చిన్న పిల్లలకు వలె ఉంటుంది. లాపుగా ఉండడచేమో అనుకుంటున్నాను.

మామాలుగా అయితే మగవారికి స్తంభించినప్పాడే 4 అంగుళాలు ఉంటుంది అని చదివాను. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆమెకు నేను ఎంతవరకు న్యాయం చేయగలను? నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నాకు పిల్లలు పుడతారా? నా అంగం ఆమె చూసి ఏంటి ఇంతే ఉంది? అని అడిగితే నా పరిస్థితి ఏమిటి? ఈ ఆలోచనలతో మనస్థిమితం లేకుండా ఏకైనా పారిపోవాలనిపిస్తుంది.

'మీ అంగం సైజు మీకు సంతృప్తి కరంగా ఉందా' అని అడిగితే 'ఉందా'నే వారికంటే 'లేద'నే వారి నంభే అత్యధికంగా ఉంటుందననేది మాకు ప్రాణీసులో అనుభవం.

పురుషాంగానికి మీరు మరీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యిచ్చి దాని చుట్టూనే మీ ఆలోచనల్లి భవిష్యత్తునీ అల్లుకున్నందు వల్ల (ఫేలోసంట్రైసిజమ్)... దానికి తోడు శిశ్శుం సైజు గురించి, రొమ్ము ఉబ్బు గురించి మీకు శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం లేనందువల్లా... మీకు మనశ్శాంతి కరువయింది.

ఆప్రోల్ ఓ ముక్కు నోరు, చెవి ఎంతో... శిశ్శుమూ అంతే! మిగతావన్నీ వాటి పని అవి చేసినట్టే మీ శిశ్శుమూ దాని పని అది చేయగలదు. ఎందుకు అనవసరమైన బెంగ?

అంగం అందరికి ఒకే సైజులో ఉండదు. ఒకే మనిషికి కూడా ఎల్లావేళలూ ఒకే సైజులో ఉండదు. ముడుచుకుని చిన్నగా అయిపోవడం, ఓ మాదిరిగా

సాగటం, దృఢంగా స్తంభించడం దాని దినచర్యలో భాగాలు.

పెద్ద పురుషాంగం వున్న వాళ్ళంత మొనగాళ్ళే చిన్న పురుషాంగం గల వాళ్ళు కూడా అంతే! మీకు కామశి ల్పమూ, ప్రణయకళా తెలిస్తే అంగం లేకుండానే స్త్రీని సుఖపెట్టవచ్చు.

కనుక శిశ్శం మీంచి మీ మనసుని మళ్ళించి మీ కెరీర్ దెవలవ్మెంటు, మేరేజి, లైఫ్‌లో సెటిలవడం మీదకి దృష్టి మళ్ళించండి. మీరు ఎంత విచారించినా, ఎంత ప్రయత్నించినా శిశ్శం పెరగదు.

రొమ్ములు కొద్దిగా ఉభ్యి ఉండటం అవకరమూ కాదు, ఆడంగి లక్షణమూ కాదు. కొద్దిగా ఒక్కుగా ఉన్న మగవాళ్ళని చూడండి... మీకంటే చాలా పెద్ద రొమ్ము లుంటాయి. ఉభ్యిన రొమ్ములవల్ల ఆత్మన్యానత పెరుగుతూ ఉంటే వాటిని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా సరిచేయించుకుని మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు.

మీలోని అజ్ఞానమూ, ఆత్మన్యానతా మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. వాటి నుంచి బయటపడాలి. ఇందుకు శాస్త్రియ గ్రంథాలు చదవడమూ, సెక్సువల్ కౌస్టిలింగ్ తీసుకోవడమూ మంచిది.

మెలితిప్పే భాధ : చేయలేనని

వేదన

ప్ర : నా వయసు 33 సం॥లు. 19వ ఏట పెళ్ళయింది. పెళ్ళికి ముందు నాకు పరిజీం (ప్రైడోసీల్) ఏర్పడింది. అప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించు కున్నాను. 6 నెలలకే మళ్ళీ ఏర్పడింది. వెుచటి డాక్టరు లేనందువల్ల వేరొక డాక్టర్ వధ్డకు వెళ్ళాను. ఆతను సిరెంజితో నా బీజంలోంచి ప్రవం

లాగి అయ్యెడిన్ లాంటి మరో ప్రవమేదో ఎక్కించాడు, వేడినీళ్ళతో కాపడం పెట్టాడు.

కాని అప్పటినుండి నాకు సెక్సులో సామర్థ్యం తగ్గింది. రతీలో రోజుకాకసారి మించి పాల్గొనలేకపోతున్నాను. చికిత్స జరిగిన నాటినుండి బీజానికి ఏదో బరువు వేలాడదీనిసట్లు ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏర్పోత్స్వత్తి నిలిచిపోతుందా? ఆ అయ్యెడిన్ లాంటి ప్రవాన్ని తిరిగి బయటకు తీసేయ పచ్చనా?

ఒకవేళ వృషణంలోకి ఎక్కించిన అయ్యెడిన్ రెండో బీజంలోకి కూడా వెడితే యిష్టుచున్న పరిస్థితి కూడా ఉండడని నా భయం. ఈ చికిత్స అయిన కొన్నాళ్ళకి కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. అప్పటినుండి అక్కడ బీజాలు లగినట్లు బాధ ఎక్కువగా ఉంది. అక్కడ సరం కూడా ఉండలా దొడ్డగా ఉంది. రతీలో కూడా మెలివేసినట్లు బాధ. నాతోపాటు కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారికి ఈ బాధలేవి లేవు. నిజానికి నేనే చాలామందిని మోటివేట్ చేసి ఆపరేషన్ చేయించాను కూడా!

వృషణం వాపుకి వైద్యం చేయించేక కు.ని. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నందువల్ల నాకీ పరిస్థితి ఏర్పడిందా?

-పి.వి.ఆర్, కాకినాడ.

జ : సెక్సు జీవితంలో కలిగిన ఓ సహజమైన చిన్న మార్పు మిాలో ఎన్నెన్ని అనుమానాలు రేకిత్తించింది?!

మొట్టమొదటగా మీరో సత్యం తెలుసుకోవాలి. అదేంటంబే రోజుకి ఒకసారి కన్నా ఎక్కువ రతి చేయలేక పోవడం సెక్సు సమస్య కానేకాదు. కొన్నేళ్ళపాటు కాపురం చేసేక మీ

త్రైస్మిళ్ళ

కాన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు....

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

ప్రాదరాబాదు

శ్రీ టి. క్రష్ణమాహారి అభిసాలిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్, వెస్ట్ ట్రెఫ్ లోడ్, గ్లాస్ ఫేట్ల్ రోడ్, అవంతిసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, ప్రాదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

జగిత్తులు

డా॥ జి. ధసుంజయ, అభిసాలిక క్లిష్టిక్, రామ్బిజార్, ఫోన్: 9440152567

మెట్పల్

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లాప్టో క్లిష్టిక్, ఎస్.జి.పి. ష్వామసాయాశ్రా వద్ద, కలీంసగర్ జిల్లా సెల్: 94401 39670

విశాఖపట్టం

డా॥ పిక్కా దుర్గారావు, అభిసాలిక క్లిష్టిక్, RCM చెల్లి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, విశాఖపట్టం-530 026. సెల్ : 93928 44435

ముంబై

అయ్యెడ్ రత్న దా. అల్లె నారాయణ రూం. నె. 27, 1 ఫోన్, బిడ్జిడి చార్ట్ నం.60, డా. జి.బి. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, విశాఖపట్టం 18 9967784025, 022-24903945

మార్జిపురం

డా. అవ్యాలి ప్రసాద్ 9704343849

చినురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ 96523 85027

నరాలు నెమ్ముదిగా తృప్తివడి ఇక ఇంతకన్నా సెక్కు అవనరం లేదంటున్నాయి. ఇది వయసుతోనూ, ఇప్పటిదింకా పొందిన లైంగికానుభవం తోనూ వస్తున్న పరిణామమే తప్ప లైంగిక సమస్య కాదు! కాబట్టి మీ శరీరాన్ని ఇంతకంటే ఎక్కువ బలవంతపెట్టికండి. మననుని ఆందోళనతో దట్టించి అశాంతి కొనితెచ్చుకోకండి.

ఇక వరిబీజం గురించి, కుటుంబ నియంత్రణ (కు.ని) ఆవరేషన్ గురించిను: వరిబీజం ఉన్నప్పుడు నీరు తీసేసి లోషన్తో కడగడం స్థాండర్డు వద్దతి కాదు. దానివల్ల శాశ్వత ప్రయోజనం ఉండదు. మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు బీజకోశంలో నీరు చేరి వరిబీజం వస్తుంది. మీకూ అదే జరిగింది. ఆ లోషన్ ఏమీ హాని కలిగించదు. దాని గురించి బెంగపడకండి.

కు.ని. ఆవరేషన్ అనంతరం కొంత మందికి చిన్న చిన్న కాంప్లికేషన్ కలుగుతాయి. లేదా తదనంతరం కాకతాళియంగా ఏర్పడ్డ బీజపు సమస్యలు కు.ని. ఆవరేషన్ వల్లనే కలిగాయని పొరబడటం కూడా మామూలే!

మీరు బీజం వాపునీ, నొప్పినీ, రత్ని సమయంలో బీజం మెలిదిరిగినంత బాధనీ అనుభవిస్తున్నారు కనుక దాన్ని వాత్రం లైట్‌గా తీసుకోవడ్చు. యూరాలజిస్ట్‌ని కాని, జనరల్ సర్జన్‌ని కాని సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోండి. నయం చేస్తారు.

వరిబీజం వల్ల ఏర్యం ఉత్పత్తి ఏమాత్రం ఆగిపోదు.

డయాబెటీన్ కారణమా?

ప్ర : నా వయస్సు 49 సంాలు. గతంలో బి.పి. వచ్చింది. మందులు వాడితే నార్మల్ అయింది. యిప్పుడు రెగ్యులర్గా వాడటం లేదు.

తరువాత 6 సంవత్సరాలకు డయాబెటీక్ పేపెంటుగా గుర్తింపబడ్డాను. డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా ఆహార నియమాలు పాచించి వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకున్నాను. సిగరెట్లు మొదట్లోనే మానివేశాను. కాని ట్రైంక్స్ అపుడుపు తీసుకుంటూ ఉండేవాడిని. డాక్టరు గారు ఘగర్ టెస్ట్‌లు యిప్పచేపరకూ ప్రిస్ట్రోచెయ్యిందు. నెల, 2 నెలలకొక్కసారి PLBS చెక్ చేసుకుంటూ ఉండేవాడిని.

4 నఱాలపొటు రోజు కాన్స్ వ్యాయామం, యోగా చేస్తుండేవాడిని. గత 5 సంాలుగా ఉద్యోగరీత్యా విశ్రాంతి సరియైన రీతిలో లభించలేదు. త్రాగడం ఎక్కువ అయినది. డయాబెటీక్ వ్యాధితో ఖాధపేదారిలో 50% మందికి Erection సమస్య ఏర్పడి క్రమేణా నిగిడే శక్తి తగిపోతుందని చదివిన తర్వాత నాలో ఒక్కసారిగా భయం నిస్పత్తువ కలిగింది. ఎందుకంటే దాదాపుగా **6 నెలలనుండి అంగం యిదివరకంత గట్టిగా అవటం లేదు.** అలస్యంగా లేవటం జరుగుతుంది. మరియు తొందరగా స్థలనం అపుతుంది.

యిలా యా రెండు సమస్యలతో నిజంగా కృశించిపోతున్నాను. మాకు ప్రత్యేకంగా పడకగి ఉండేది. దాదాపుగా వారంలో 4,5 సార్లు అయినా సంఖోగంలో పాల్గొనేవాళ్ళం. కాని 3 సంాపై నుండి మా తమ్ముడికి పెళ్ళయి, వాడికి మా గది యిప్పటం వలన మాకు సెపరేట్ గది లేదు. పిల్లలు, అమ్మ, వేము ఒకే గదిలో

పడుకుంటున్నాము. ఏనాడు రాత్రి వేళలలో కలవలేదు. పగబెఫ్ఫాట వారానికి రెండు సార్లు కలుస్తున్నాము. అదీ కాన్స్ యిబ్బందిగానే.

డాక్టర్ గారిని కలిసి విషయం చేపే 50% పేపంట్స్‌లో యిలా జరుగుతుందని. ఘగర్ కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలి అని చెప్పి స్థంభనం కొరకు మాత్రత్విచ్చారు. యింతలీ ఘోరమైన పరిస్థితి తర్వాత నేను మెల్ల మెల్లగా నపుంసకత్తుం మైపు పోతున్నానని అనిపిస్తుంది. మనసంతా శూన్యంగా ఉంది. అధైర్యం, పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి.

కావున దయతో నా పరిస్థితి, నేనేం చేయాలో తెలియజేయగలరని కోరుతున్నాను. -వి., విజయసగరం.

జ : మీరు ఘగర్ పేపంటుగా గుర్తింపబడ్డన్నారు కాని మీ డాక్టరుగారు మందులెందుక యిప్పిందో తెలియ రాలేదు. బహుశా అపుటికి ఘగర్ లెవల్ హాద్యుల్లోనే ఉండి ఉంటుంది. అందువల్ల దయట్ కంట్రోల్, ఎక్స్‌రెసిజులు సరిపోతాయని చెప్పి ఉంటారు. దట్స్ ఆలోరైట్, ఇప్పటి పరిస్థితికి సంబంధించిన రిపోర్టులు చూస్తే మా అవగాహన మెరుగుపుతుంది.

ఘగర్ కంప్లయింట్ ఉన్నవారిలో సగం మందికి స్థంభన సమస్యలేద్ది మాట నిజమే అయినా సాధారణంగా ఘగర్ వచ్చిన కొన్నశ్శకి కాని ఆ సమస్య రూపుదిద్దుకోదు. ఘగర్ ఉండని తెలియగానే వచ్చే స్థంభన సమస్య పూర్తిగా మానసికమే! మీకు ఘగర్కీ - న్నంభన సమస్యకీ ఉన్న సంబంధమేంటో అర్థమవటానికి 6



రిషిఫార్మ నీలిగోల్డ్ ఆయుర్వేదిక్

హెయర్ గ్రోట్ ఆయల్

“ జాత్పు రాలడం,
చుండ్రు,
చిన్న వయసులోనే నెరిసిపోవడం
నివారించి జాత్పు పెరుగుడలకు, నల్లబడటానికి
దోహదం చేస్తుంది.
ఆయుర్వేదంలో సుప్రసిద్ధమైన భృంగరాజ, నీలి,
మేఘిని, జపాకుసుమ, ఆమ్లకి, శతి మొయి॥
వనోత్పత్తులతో తైలపాకవిధిని సాంప్రదాయకంగా
తయారుచేయబడింది.

100 మి.లి. వెల రు.110 మాత్రమే!
3 బాటిల్స్ రు.290. కొరియరు అదనం.

Buy Neeli Gold Hair Growth Oil - Pack of 3 Online at Low price - [amazon.in](https://www.amazon.in)

Dealer Enquiries: 8500555365

అందమైన జాత్పు కోసం ఇలా చేయండి!

జాత్పు ఒత్తుగా, అందంగా ఉండాలి, ఎక్కువగా రాలిపోకూడదు, చుండ్రు బాధపెట్టకూడదు, నెరిసిపోకూడదు అనే కోరుకుంటారు అందరూ!

ఆరోగ్యకరమైన జాత్పు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం సుంచే వస్తుంది. ఆ విషయంలో అక్రషణ చేసి నూనెలు, క్రీములు వెంట పరిగెడితే రాదు. అందుకే -

- ★ వైటమిన్ ‘ఎ’ అధికంగా ఉండే కేరట్లు తినండి.
- ★ ‘బి’ వైటమిన్లు అధికంగా ఉండే సంపూర్ణ ధాన్యాలు (రుంపు బియ్యం, పొట్టు గోధుమపిండి, ఇతర గింజధాన్యాలు, మాంసం) తినండి. ఇవి కేశాల పెరుగుడలకి దోహదం చేస్తాయి.
- ★ వైటమిన్ ‘సి’ కోసం జామ, నిమ్మజాతిపట్టు, ప్రొబ్యూన్, మిరియాలు మొయి. తీసుకోండి. అది వెంట్లుకల నిర్మాణంలో పాల్గొనే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం. కేశాభివృద్ధికి వలసిన ఇనుమును శోషించుకోవడంలో శరీరానికి తోడ్పడుతుంది.
- ★ వైటమిన్ ‘డి’ లోపం ఉంటే జాత్పు బాగా రాలిపోతుంది. లోజు కాస్ట్రషన్ ఎండలో తిరిగితే మీ శరీరమే ‘డి’ విషమినుని తయారుచేసుకుంటుంది. పుట్టగొడుగులు, కాడ్ విలర్ ఆయలు, చేపసు దానిలోని కొప్పతో సహ తీసుకుంటే వైటమిన్ ‘డి’ సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.
- ★ వైటమిన్ ‘ఇ’ జాత్పుకి మంచిది. బాదంపప్పు, పాలకూర, సన్ఫ్ల్షవర్ ఆయలు మొయాబీలో ఇది దొరుకుతుంది.

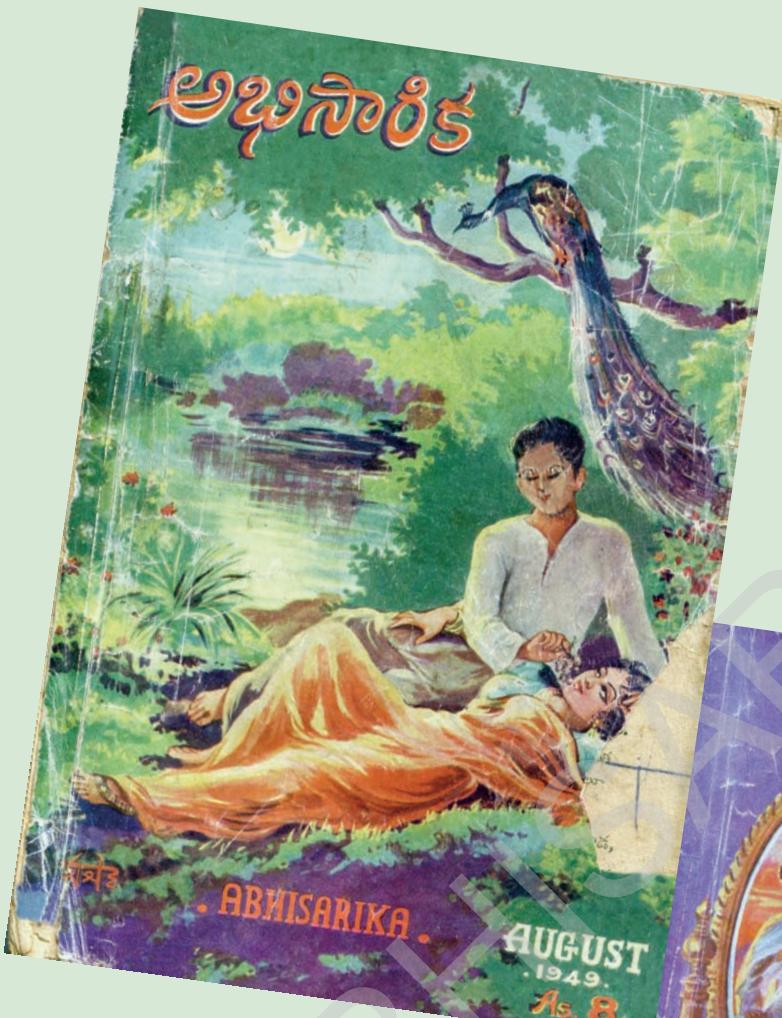
ఈ పోపకాలు మీ ఆహారంలో మిస్యవకుండా చూసుకోండి. ఇవి శరీరం లోపలి నుంచి మీ కేశాలను రక్షిస్తూ, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

‘నీలి గోల్డ్’ హెయర్ గ్రోట్ ఆయల్ బయటునుంచి రక్షణనిస్తుంది

నెలల ముందు నుంచే స్తంభన సమస్య ప్రారంభమైందన్నారు. దానికి కారణం అప్పబీకే కొంతకాలంగా ఉన్న మగర్ సమస్య కావచ్చు. లేదా అప్పబీకి మిారు పదుతున్న ఆర్డిక వత్తిడులు, కుటుంబ వత్తిడులు, వాటివల్ల మనసు మనసులో లేకపోవడం... వంటివి కావచ్చు.

ఇంకా ముఖ్యం ఏంటంటే మిా తమ్ముడి వివాహం తరువాత మిాకు ఏకాంతం దొరకకపోవడం, పగదిపూట భయం భయంగా సెక్సులో పాల్గొనే టప్పుడు స్తంభనం సరిగ్గా జరగక పోవడం సహజం. మిాకు మగర్ వ్యాధి ఉన్న లేకున్న అలాంటి పరిస్థితుల్లో స్తంభన ఔషధాల్యాలు, సెక్సులో అసంతృప్తి తరుచు కలుగుతూనే ఉంటాయి. మిా పరిస్థితికి మగర్ కన్నా యిదే పెద్ద కారణమని మా అనుమానం. కనుక ముందుగా కనీసం మరొక్క గది అదనంగా ఉన్న ఇంటల్కి మారి మిా దంపతులకి కూడా ఏకాంతం దొరికేలా చేసుకోండి. దానివల్ల పాల్గొనేదేదో నిర్మయంగా, మనస్సుర్తిగా స్థిమితంగా పాల్గొనగల్లుతారు. మొత్తం సమస్య తీరిపోవచ్చు.

త్రాగడం మానెయ్యండి. అది కూడా సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఒంటల్లో మగర్ లెవల్ని బట్టి మగర్ టాబ్లెట్లు వేసుకోండి. ఆహారంలో మెంతిని రెగ్యులర్గా తీసుకోండి. ఎక్స్పొసైజులు మానకండి. ఇవస్తే మిా మగర్ అదుపుకి తప్పకుండా పోల్చు చేస్తాయి. మగర్ లెవల్ అదుపులో ఉన్నంతకాలం మిాకు దయాబెట్టినే సంబంధమైన స్తంభన సమస్యలు రావు.



అలించిన
 'వడ్డాబి పాపయ్య (వ.పా.)'
 కుంచె కవిత్వం

70 సంవత్సరాల నాటి
 అందాల అభిసారిక

