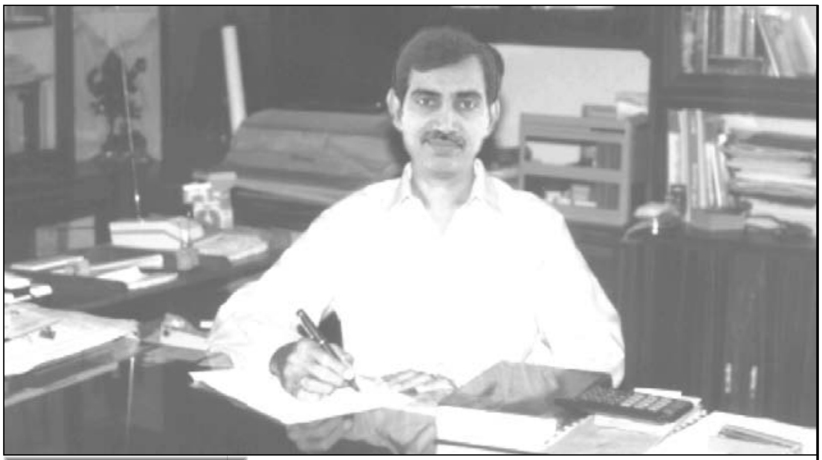


అడగండి చెబుతాను

★ నపుంసకత్వం (స్తంభన దోషాలు)
★ హస్తప్రయోగం ★ సంతానం లేకపోవటం
★ అనారోగ్యమూ-సెక్స్
★ కామవాంఛ లేకపోవటం ★ నిద్రా స్ఖలనాలు
★ శీఘ్రస్ఖలనం ★ అసహజ కామప్రవర్తన
★ స్వలింగ ఆకర్షణ సమస్య
★ జననాంగ దోషాలు ★ దాంపత్య సమస్యలు
★ లైంగిక ఆరోగ్యం
★ ఇతర సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు
ఉంటే ... ఈ శీర్షికద్వారా

ఉచితంగా

జవాబులు లభిస్తాయి.

వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

మీ పేరు, వివరాలు, రహస్యంగా ఉంచబడతాయని వేరే చెప్పక్కర్లేదు. పూర్తి అడ్రసు వ్రాసిన కవరు, స్టాంపులు జతపరచని పాఠకులకు వ్యక్తిగతంగా జవాబులివ్వబడవు.

తమసోమా జ్యోతిర్గమయ

" చుట్టూఉన్న చిమ్మచీకటిని తిట్టుకుంటూ కూర్చోవడం కంటే, ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది."

ఇన్ఫెక్షనా?

నా సమస్యను 2 సంవత్సరముల నుండి రాయాలనుకుంటూనే సిగ్గువల్ల రాయలేదు.

నా వయసు 29 సం॥లు. మా వారి వయసు 29 సం॥లు. మా పెళ్ళయిన నెల తర్వాతనుంచి నా సమస్య మొదలయినది. నా యోనిదగ్గర పెదాల లోపల ప్రక్కన ఎర్రగా అయి దురదగా ఉండేది డాక్టరు దగ్గర చూపించుకున్నాను. ఇంజెక్షన్సు, ఆయింట్‌మెంట్లు వాడాను. రెండు రోజులు బాగానే ఉండేది. మళ్ళీ మామూలుగా ఎర్రగా దురదగా ఉండేది. మావారు సౌదికి పోయారు. వారు లేకున్నా కాని నా సమస్య అలాగే ఉండేది. ఆయింట్‌మెంటు రాసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. అలాగే రోజులు గడచిపోయినాయి. మళ్ళీ మావారు వచ్చారు. ఇంకొక ప్రాబ్లం మొదలయినది. నాకు యోని ప్రక్కన ఒకవైపు వాపు వచ్చి దురదగా ఉండేది. గీరితే ఎర్రగా చిన్నపుండులాగ ఏర్పడి, ఆ పుండు తెల్లగా మారింది. మొదట ఒకటి ఉండేది. అదిపెద్దగా అయ్యే లోపల దాని ప్రక్కన ఇంకొక పుండు లేచింది. మళ్ళీ వైద్యం చేయించుకుంటే తగ్గిపోయినాయి. వాటి స్థానంలో కణాలు ఏర్పడినాయి. డాక్టర్లు బ్లడ్‌టెస్టు కూడా చేసారు. ఏమీ లేదు అన్నారు. మా వారికి కూడా పురుషాంగము పూర్వచర్మం ముందుప్రక్కన చిట్లినట్లుగా చిన్నచిన్న పుండ్లులాగ ఏర్పడ్డాయి.

మావారు తిరిగి సౌదికి పోయారు. అయినా కాని నా సమస్య అలాగే ఉంది. ఈ మధ్య 2 నెలల ముందునుంచీ ఇంకొక సమస్య మొదలైంది. యోనిశీర్షం పైనచర్మం వాయడం, దురదగా ఉండటం, వాచిన దానిపైన చర్మం చిట్లినట్లుగా ఎర్రగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఇలా ఉన్నప్పుడు నొప్పికూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. డాక్టర్‌ను ఇలా ఎందుకయిందని అడిగితే ఇన్ఫెక్షన్‌వల్ల అని అన్నది. నేను చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకుంటాను నా జననాంగము దగ్గర. ముందు ప్యాంటీస్ వేసుకొనే దాన్ని. ఈ మధ్య వేడివల్ల, ఇన్ఫెక్షనువల్ల ఇలా వస్తున్నాయి అని నేను వాటిని వేసుకోవడం లేదు.

మావారు అక్కడ ఎలాంటి చెడుతిరుగుళ్ళు లేవు అని చెప్పారు. ఇక నాకు ఎందుకు ఇలా అవుతుంది. ఒకోసారి చనిపోవాలి అనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో స్త్రీ పురుషుని పురుషాంగాన్ని నోటితో చుంబించ వచ్చునా? అలాగే పురుషుడు స్త్రీ యోనిని నోటితో చుంబించవచ్చునా? ఈ

అభిసారిక ప్రచురణలు

లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామ ప్రవృత్తి	రు. 15
కామ జిజ్ఞాస	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు-2	రు. 40
జననాంగ విజ్ఞానం (డా॥పూషా)	రు. 24
కామశిల్పం	రు. 50
ప్రణయకళ	స్టాకు లేదు.
దాంపత్య రహస్యం	రు. 50
రతి రహస్యం	రు. 25
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
పిల్లల పెంపకం	రు. 25
సంతానం 1వ భాగం	రు. 25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
శీఘ్రస్ఖలనం	రు. 25
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.150

ఇతర రచనలు

మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
వైశేషికమ్	రు. 10
గౌతమధర్మ సూత్రాలు	రు. 30
మీరు మీ ఆరోగ్యం (డా॥ పూషా)	రు.20
యోగ చికిత్స	రు. 25
యోగాభ్యాసం	రు. 20
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
కొంతసొమ్ము ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్,
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట-533 440.
ఫోన్:2327454

విషయాలకు కూడా నాకు జవాబులు తెలపండి. నాకు పుండ్లు లేవడం మా ఇద్దరికి ఒకరి రక్తం ఒకరికి సరిపోకనా తెలియజేయగలరు.

- పాఠకురాలు.

జ. మీ సమస్యకు కారణం ఫంగస్ వ్యాధులా, చర్మ వ్యాధులా లేక సంక్రామ జననాంగ వ్యాధులా అనేది మిమ్మల్ని పరీక్షించిన డాక్టరుకే తెలుస్తుంది. వ్యాధి పేరు తెలిస్తే దానికి చికిత్స ఏమిటో, ఏయే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, ఎందుకని అది మళ్ళీమళ్ళీ వస్తోందో అర్థమవుతుంది. లేదా మన పత్రిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

ఇన్నిసార్లు మీరు డాక్టర్లని కలిసినా సమస్య తీరలేదన్నారు. ఒకసారి చర్మవ్యాధులు - జననాంగ వ్యాధుల (Skin & STD) స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోండి. వ్యాధిపేరు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు అడగండి. ఈసారి మీ భర్త ఇండియాకి వచ్చినపుడు ఆయన్ని కూడా పరీక్షచేయించి, ఇద్దరూ మందులు వాడటం పూర్తయ్యాకనే కలవండి. ఆలోగా కలవాల్సి వస్తే నిరోధ్ వాడండి.

మామూలుగానైతే స్త్రీ పురుషులు ఒకరి జననాంగాలనొకరు చుంబించటం, చూషించటం తప్పుకాదు. పైగా దంపతుల సెక్స్‌లైఫ్‌లో అది ఓ ముఖ్యభాగం. కాని జననాంగ / సుఖవ్యాధులున్నప్పుడు అవి పూర్తిగా నివారణ అయ్యేదాకా నోటితో జననాంగ చూషణ చేయకూడదు.

మీ సమస్యకు కారణం రక్తాలు సరిపోకపోవడం కాదు, వేడికాదు, అది జననాంగవ్యాధి మాత్రమే.

పిల్లలుపుడితే కోరిక తగ్గుతుందా?

నా వయస్సు 36 సం॥లు. నా భార్య వయసు 33సం॥లు. వివాహమై 13 సం॥లు అయింది. బాబు పుట్టినాడు. బాబు పుట్టక ముందు వరకు మా లైంగిక జీవితం బాగా వుండేది. బాబు పుట్టిన తరువాత గణనీయంగా తగ్గిపోయింది లైంగిక జీవితం. ఏదోలే పిల్లాడు పుట్టిన తరువాత సహజంగా కొంత తగ్గుతుంది కదా. ఒక సంవత్సరం వరకు ఉంటుంది అని అనుకుంటే ఇప్పటి వరకు దాదాపు మూడున్నర సంవత్సరాల నుంచి సరిగా వుండడం లేదు. నా భార్య తనకు కోర్కె కలగడంలేదంటుంది.

నాకు కూడా కోరిక వుండడం లేదు. బాగా తగ్గిపోయింది. నెలకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు కలుసు కుంటుంటాం. ఎందుకిలా జరిగింది. ముందు మాదిరిగా మా లైంగిక జీవితం వుండటానికి ఆస్కారం లేదా? కలుసుకోలేదే, కలుసుకోలేదే అని మనసు పీకుతుంటుంది. ఇంట్లోకూడా మేము ముగ్గురమే. నేను నా భార్య, బాబు అంతే. మాకు పరిష్కారం ఏమిటి.

-58953

జ. పిల్లలు పుట్టేక చాలామంది స్త్రీలలో కొంతకాలంపాటు లైంగిక కోరికలూ స్పందనలూ తగ్గిపోతాయని మీకు తెలుసన్నారు. సంతోషం. అది ఒక సంవత్సరం కావచ్చు, కొద్ది వారాలే కావచ్చు, కొద్ది సంవత్సరాలు కావచ్చు! మనిషిని బట్టి, పరిస్థితులని బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి, కుటుంబ వాతావరణాన్నిబట్టి... ఇలా అనేక కారణాలని బట్టి మారుతుంది.

ఉదాహరణకి మీ యింట్లో ఉంటున్నది మీ ముగ్గురే. మీరు ఆఫీస్‌కెళ్ళిపోతారు. మీ భార్య రోజంతా ఇటు మీ పనులు, అటు పిల్లాడి పనులూ చూసుకోవాలి. అదికూడా కష్టమేనా అని మగవాళ్ళకి అనిపించొచ్చు. కాని, పిల్లలు చేసే అల్లరి, వాళ్ళ కదలికలపై నిరంతరం ధ్యాసపెట్టి ఉండడం, నిద్రకి, విశ్రాంతికి టైం చాలకపోవడం, రాత్రిళ్ళు మధ్యలో లేవాల్సి రావడం... తన ఆహారం గురించి తాను శ్రద్ధ తీసుకోలేకపోవడం ఇలాంటివెన్నో తల్లిని చాలా మానసిక శారీరక అలసటకి గురిచేస్తాయి.

తోడుగా మరోమనిషికూడా యింట్లో లేరు కదా! ఇవేచాలు ఆమెకి సెక్సు కోరికలు కలగకుండా అడ్డుపడటానికి! ఇక బిడ్డకి పాలుకూడా ఇస్తూంటే పాలహార్మోను ప్రభావం, తల్లికి కలిగే పోషకాహారలోపం కూడా జతచేరుతాయి.

పిల్లలు స్కూలుకెళ్ళడం మొదలైతే తల్లికి కూడా విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. తనమీద తనకి శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. మీ గురించి ఆలోచనలు కలుగుతాయి. విశ్రాంతి దొరికితే ఆటోమేటిక్‌గా సెక్సుకోరికల తేనెతుట్ట కదుల్తుంది. అంచేత, దీని గురించి బెంగేమీ పెట్టుకోకండి.

మీ విషయంకూడా యిలాంటిదే. ఏవో ఆఫీసు బాధ్యతలు, కుటుంబ విషయాలు, ఆర్థిక వత్తిడులు వగైరా ఏవైనా తాత్కాలికంగా కోరికలు తగ్గింపు చేసి ఉంటాయి.

ఏది ఏమైనా ఇది ఒక దశ (ఫేజ్) మాత్రమే! త్వరలోనే దశమారి మీ సెక్స్‌లైఫ్ రిస్టోరవుతుంది.

మీ భార్యకి ఇంటిపనుల్లో ఎక్కువగా సహాయపడండి. ఆమె శరీరానికి శ్రమతగ్గించి, మనసుకి సంతోషం పెంచండి. ముగ్గురూ కలిసి వారాంతంలో ఎటో వెళ్ళిపోయి కులాసాగా గడిపి వస్తూండండి. ఇంటిని నీట్‌గా ఉంచుకుంటూ, కాస్త అలంకరణలో మార్పుచేసి కొత్తదనం తీసుకురండి.

నిస్ప్రాణ, నీరసం, మనసులో విషాదం, నిర్లిప్తత ఉంటే వాటిని తరిమేసి హుషారుగా ఉండండి. అలా మీ ఊహకి తోచిన కొత్తమార్పులు తీసుకొస్తే ఇంతదాకా స్తబ్దుగా ఉన్న జీవితంలో మళ్ళీ కొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది. సెక్స్‌లైఫ్ మెరుగవుతుంది.

బర్రెతో సంపర్కించినందు వల్ల...

నేను 4 సం॥ల క్రితం ఒకరోజురాత్రి బాగాత్రాగి బ్లూఫిలిమ్ చూసి కామవాంఛకు తట్టుకోలేక మా ఇంట్లో ఉన్న బర్రెతో సెక్సు చేసినాను. ఆ ఉదయం నుండే నానోట్లో విపరీతమైన నీల్లు కారటం, నురుగు రావటం, నాలుక లావు కావడం జరిగింది. శరీరం విపరీతమైన మురికి వాసన, వంట్లో వేడి, మంటలు రావటం, లూజుమోషన్ రావడం, మూత్రంలో వేడి (ఎల్లోరంగు) మూత్రం వాసన అంగము లావుగా మారినది. ప్రస్తుతం శరీరంలో క్రిములు పారుచున్నట్లుగా ఉండి కాళ్ళు చేతులు వణుకుచున్నవి. ఎముకలు ఎగురుచున్నట్లు అవుచున్నవి. ఈ సంఘటన జరిగిన మరుసటి రోజే సెక్స్‌స్పెషలిస్ట్ MD గార్ని కలిశాను. అప్పటినుండి మందులు వాడుతూనే ఉన్నాను. పూర్తి ఆరోగ్యవంతుణ్ణి కాలేదు. ప్రస్తుతం హెూమియోపతి మందులు వాడుచున్నాను. నా ఆరోగ్యము నయం కావడంలేదు. పెళ్ళి చేసుకోకుండా దాటవేస్తున్నాను. నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నాకున్న జబ్బు మా వాళ్ళకి రావచ్చునా? పెళ్ళి చేసుకోకూడదా? నా పరిస్థితిని పెద్దమనసుతో చూసి ఈ మూర్ఖునికి జీవితాన్ని ప్రసాదించగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

-కె.వి.,

జ. ఇది 4 సంవత్సరాల క్రితం సంఘటన. ఆనాడు కలిగిన లక్షణాలు ఈనాటిదాకా ఉంటాయా? అఫ్‌కోర్స్ బర్రెతో సంపర్కించినందు వల్ల అప్పట్లో మీకు జననాంగవ్యాధి వచ్చి ఉండొచ్చు. దానికి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నారు కదా! ఇప్పటి దాకా మందులు వాడుతూనే ఉన్నా తగ్గలేదన్నారు. ఇన్నాళ్ళు ఆ వ్యాధులు తగ్గకుండా ఉండవు. మా అనుమానం మీకు ఏ జబ్బూ లేదనీ, ఉన్నదేదో మానసిక రంధేనని! మీరు చేసిన పాడుపని మీలో విపరీతమైన మానసిక ఆందోళన, అపరాధ భావం కలిగించాయి.

ముక్కులోకి దూరిన దుర్వాసన ఆ ప్రదేశం నుంచి వెళ్లిపోయి చాలాసేపు గడిచినా ముక్కుని విడవనట్టు - జంతు సంపర్కం వల్ల మీలో కలిగిన శారీరక, మానసిక సమస్యల ప్రభావం మీ మనసుని యింకా పట్టు విడవటం లేదు. అందుకే ఎన్ని సంవత్సరాలు మందులు తిన్నా, ఏ 'పతీ'లు మార్చినా జబ్బు తగ్గడం లేదు.

మీరు సుఖవ్యాధుల స్పెషలిస్టునీ, సైకియాట్రిస్టునీ యిద్దరినీ కలిసి చెకప్ చేయించుకుని వారి సలహాలు తు.చ.తప్పక పాటించండి. సుఖవ్యాధి స్పెషలిస్టు మిమ్మల్ని పరీక్షించి అవసరమైతే మందులిస్తాడు. అలాగే సైకియాట్రిస్టు మీ మనసు నెమ్మళించి, విషయాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోగలిగేలా చికిత్స చేస్తాడు. మీలోని అబ్సెసివ్, కంపల్సివ్ ధోరణులకి చికిత్స చేస్తాడు. అటుపై పెళ్ళి చేసుకోదచ్చు.

జంటనగరాల్లో మా ప్రచురణలు దొరుకు చోట్లు

పంపిణీదార్లు

కిన్నెర ఏజెన్సీస్, 1-11-141, శ్యాంలాల్ బిల్డింగ్, బేగంపేట, ఫోన్ : 776 7820

హైదరాబాద్

1. విష్ణు న్యూస్ ఏజెన్సీస్, బ్యాంక్ స్ట్రీట్, కోటి సర్కిల్, ఫోన్: 4611176
2. శ్రీ రాందాస్ పాన్‌షాప్, ఖైరతాబాద్, ఫోన్ : 3397278
3. శ్రీ వై. నరసింహ, బుక్‌సెల్లర్, గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ ప్రక్కన, కోఠి, ఫోన్: 465 2975
4. హనుమంతరావు న్యూస్ ఏజన్సీస్, సునంద హోటల్ లేన్, చిక్కడపల్లి.
6. ఎస్. జగన్, డైమండ్ బుక్‌స్టాల్, ఏక్ మినార్ మసీద్ వద్ద, నాంపల్లి, ఫోన్ : 3205034
7. మురళి బుక్‌స్టాల్, పన్నాలాల్ కాంప్లెక్స్, మెయిన్‌రోడ్, విద్యానగర్, హైదరాబాద్.
8. శ్రీ పాండురంగారావు, న్యూస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్, S.No. 5-4-778/1, Bhagwandas Bada, Opp. G. Pulla Reddy Sweet Home, Abids, Hyderabad. ✆ 4737665
9. శ్రీ దామోదర్, దుర్గాభవన్ బుక్‌స్టాల్, నాంపల్లి స్టేషన్‌వద్ద
10. జగదాంబ బుక్‌స్టాల్, ఆర్.సి. రెడ్డి స్టడీ సెంటర్ దగ్గర, అశోక్‌నగర్ క్రాస్‌రోడ్స్, హైదరాబాద్-20.

సికింద్రాబాద్

1. ఆల్ఫా బుక్‌స్టాల్, ఆల్ఫా హోటల్ ప్రక్కన సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ వద్ద
2. మాజార్ బుక్‌స్టాల్, చర్చికాంప్లెక్స్, సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ దగ్గర
3. సుప్రభాత్ డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్స్ బుక్‌స్టాల్, జూబ్లీ బస్‌స్టేషన్, పికెట్

ధన్యవాదాలు

మీ సలహావల్ల మాకు ఒక పాప జన్మించింది. ఆపరేషన్ చేసి పాపను బయటకి తీసారు. మరి నా భార్యకు ఆపరేషన్ అయి నందువల్ల ఏమన్నా ముందు ముందు ప్రాబ్లమ్ ఉందా. రెండవ కాన్పుకు కూడా ఆపరేషన్ అవుతుందా? తెలుపగలరు. మీరు చేసిన సహాయానికి జీవితాంతం మిమ్మల్ని తల్చుకుంటాం.

-వి.ఎన్.భూషణం

జ. చాలా సంతోషమండీ! మీ దంపతులకీ, మీ చిన్నారికీ మా శుభాకాంక్షలు. బిడ్డను తీయడానికి చేసే సిజేరియన్ ఆపరేషన్ గురించి భయపడాల్సిందేమీ లేదు. దానివల్ల భవిష్యత్తులో కాంప్లికేషన్స్ ఏమీరావు. ఒకసారి సిజేరియన్ అయిన స్త్రీలకు తదుపరి కాన్పులో కూడా ఆపరేషన్ చేయవలసి వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే నార్మల్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలుకూడా లేకపోలేదు. అప్పటి పరిస్థితినిబట్టి ఉంటుంది.

ధాత్ సిండ్రోమ్

నేను ఆర్మీలో జాబ్‌చేస్తున్నాను. నా వయస్సు 37 సం॥లు. నేను పూనాలో పని చేస్తుండగా ఉదయాన్నే యూరిన్‌కి వెళ్ళినపుడు + విరేచనం అవుతున్నప్పుడు, వీర్యం అవుట్ అయ్యేది. ముక్కినపుడు అయితే పూర్తిగా వీర్యం మాత్రం పోయేది. ఈ సమస్యతో మొదట్లో మాకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగ లేదు. 6 నెలలు గడిచేసరికి కోరిక కలిగినపుడు అంగం పూర్తిగా గట్టిపడకపోవడం, పూర్తిగా అంగం స్తంభించినా సెక్స్ మధ్యలో మెత్త బడటం, ఎక్కువసేపు కంట్రోల్‌గా ఉండలేక పోవడం మొదలయ్యింది. దానితో కొన్ని రోజులు గ్యాప్ ఇచ్చి కలిసేవాళ్ళం. అయినా నా ప్రాబ్లమ్ సాల్వ్ కాలేదు.

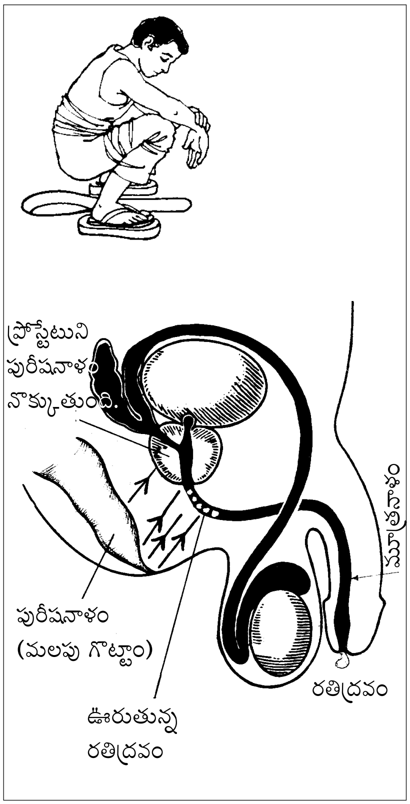
ఈ సమస్యతో నా భార్య మాటిమాటికి విసుక్కోవడం, కోపంతో ప్రవర్తించడం, పిల్లల్ని ఊరికినే కొట్టడం చేస్తుండటం చేసేది. దానితో చిన్నచిన్న గొడవలుగా ఉండేది పరిస్థితి. ఈ బాధ పడలేక ఫ్యామిలీ మొత్తానికి ఇంటి దగ్గర వదిలివేసాను. మామూలుగా ఒక అలవాటు ఉండేది. నేను సెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు అవుట్ అవకుండా మూత్రకండరాలు కంట్రోల్ చేస్తూ చాలా టయిమ్ సెక్స్ చేసేవాడిని. కాని ఇప్పటి నా పరిస్థితిలో అసలు కంట్రోల్ లేక, 2,3 ని॥లకే అవుట్ అవుతోంది. దానితో నా భార్య చిరాకుగా ఉంటోంది. ఈ సమస్యతో మానసికంగా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటోంది.

రోజూ ఇలా వీర్యం పోవడం వలన శరీరంలో మెడ పట్టడం, ప్రక్కటెముకలు పట్టడం, నడుం నొప్పి, జాయింట్ నొప్పులు, మోకాలి నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండటం జరుగు తోంది. ముందటికన్నా ఇప్పుడు చిక్కాను. నాకు పెళ్ళికి ముందుకాని తరువాత కాని ఎటువంటి చెడు అలవాట్లు, మరియు ఎటువంటి సంబంధాలు లేవు. మా జీవితాల్లోని సంతోషం మీరు రాసే పరిష్కారంపైన ఆధారపడి ఉంది.

-సి.ఎం.,

జ. 'ధాత్ సిండ్రోమ్'గా పిలవబడే ఈ వ్యాధి పూర్తిగా మానసికమైనది. ఉదయాన యూరిన్‌కి వెళ్ళినపుడు మీ వయసువారు అనేకమందికి వీర్యం లాంటి జిగురుపదార్థం కొంత మూత్రంతో కొట్టుకుపోతుంది. అది నిజానికి వీర్యం కాదు. అలా కనిపించే జారుడు పదార్థం.

లెట్రిన్‌కి కూచున్నప్పుడు వచ్చేది వీర్యద్రవమే. ముక్కినపుడు ప్రోస్టేటు గ్రంథి ఒత్తబడి కొద్దిగా వీర్యద్రవం బయటకొస్తుంది. (పటం చూడండి). ముక్కాల్సిన అవసరం లేనివాళ్ళకి, మలబద్ధం లేకుండా సాఫీగా మలవిసర్జన అవుతున్న వారికీ యిలా జరగదు. ఒకవేళ జరిగినా నష్టమూ లేదు.



పెళ్ళయిన 6 నెలలకు మీకు కలిగిన అంగ స్తంభన సమస్యకీ దీనికీ ఏ సంబంధమూ లేదు. అలాగే స్ఖలనంపై కంట్రోలు తగ్గడానికి కూడా ఇది కారణం కాదు. కాని యిదే కారణమని మీరు భావించారు. మీరు **ప్రణయకళ** పద్ధతులూ, **శీఘ్రస్ఖలనం** కంట్రోలు చేసుకునే పద్ధతులూ నేర్చుకుంటే మీకు బాధ, మీ భార్యకి అసంతృప్తి, చిరాకు పరాకులూ ఉండేవి

ఇంటర్నెట్ ద్వారా అభిసారిక చందా కట్టవచ్చు!
మా ప్రచురణలకి ఆర్డరివ్వవచ్చు!

మీరు ఇంటర్నెట్ ద్వారా సొమ్ము చెల్లించి అభిసారికకు సం॥ర చందా, శాశ్వత చందా మొ॥వి కట్టవచ్చు. అలాగే రాంషా-శిరీష ప్రచురణలు ఆర్డరివ్వవచ్చు. అందుకోసం మీరు చేయాల్సిందల్లా

http://www.sexualcounselling.com/publications.html

అనే వెబ్‌పేజీకి వెళ్ళి మీకు కావలసిన పుస్తకాలు, చందా మొ॥ వాటిని ఎంపిక చేసుకొని క్రెడిట్ కార్డుద్వారా కాని, **ICICI, CITIBANK, HDFC** మొ॥ బ్యాంక్‌లకు చెందిన ఎకౌంట్ల నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ ద్వారా కాని ఆర్డరివ్వవచ్చును.

కావు. యిప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. మీరు కోల్పోయిన సుఖసంతోషాలు మళ్ళీ ఈ పద్ధతుల ద్వారా తిరిగి పొందచ్చు (**ప్రణయకళ, శీఘ్రస్ఖలనం** చదవండి).

వీర్యం పోవడం వలన మెడపట్టడం, ప్రక్కటెముకలు పట్టడం, నడుం నొప్పి, జాయింట్ పెయిన్సే కాదు మరే ఇతర సమస్యలు కూడా రావు. మీకు వచ్చిన ఈ సమస్యల్ని వీర్యం పోవడంతో ముడిపెట్టకండి. డాక్టర్ని సంప్రదించి ఆ సమస్యలకి ఆయనిచ్చే సలహాలు, మందులు వాడండి.

కామేశ్వరి కథ

ఎన్నిసార్లు చదివినా ఖండకావ్యంలా
మనలనొక అపూర్వ ప్రపంచానికి
తీసుకుపోయే ఈ పుస్తకం...

అభిసారిక ఏజంట్లందరి వద్దా దొరుకుతుంది. మీ ఊళ్ళో దొరక్కపోతే మీ ఏజంటుని తెప్పించమని అడగండి.

మార్కెట్లో ఉంది... వెల రూ. 30/-

అంగంపై తెల్లమచ్చ

నాకు అంగంలో బాల్ పైన తెల్లమచ్చ వున్నది. ఇటీవల ఒక డాక్టర్‌ని సంప్రదించాను. అతను తెల్లమచ్చలు తగ్గవని చెప్పాడు. దానివల్ల మూత్రము పోసేటప్పుడు మంట వస్తుంది.

మావద్ద లభించే ఇతర రచనలు

క్రాంతికార్

మనసే ఒక పూలతోట	రు. 60
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక జబ్బులనుండి బయటపడ్డం ఎలా?	రు. 60
సంసారం - సైకాలజీ	రు. 30
సక్సెస్	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 50
చదువుల్లో అద్భుతంగా రాణించడం ఎలా?	రు. 40

పోలిశెట్టి బ్రదర్స్

పురాణాల్లో సైన్స్	రు. 60
జనవరి ఫస్ట్ Vs ఉగాది	రు. 20
శ్రీ కృష్ణగీత	రు. 40

డా॥ యర్రా

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	రు. 50

బొనిగల రామారావు

అంటరాని జాతుల చరిత్ర	రు. 40

కావలసిన వారు పుస్తకాలను ఆర్డరిస్తూ కొంత సొమ్ము ఎడ్వాన్సుగా పంపాలి.

రాంషా-శిరీష పబ్లికేషన్స్
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.

తెల్లమచ్చలవలన కొంతకాలానికి మూత్ర ద్వారానికి ఆటంకం ఏర్పడి మూత్రము ధార సన్నబడుతుంది అని విన్నాను. ఇది నిజమేనా?

-కె.కె., నల్గొండ.

జ. అంగంపై తెల్లమచ్చ వైటిలిగో సంబంధమైనది కావచ్చు, మరే యితర చర్మవ్యాధి సంబంధమైనదైనా కావచ్చు, దానితో మూత్రం మంటకి సంబంధం ఉండనూ వచ్చు లేకనూపోవచ్చు; మీ సమస్య ఉత్తరాలవల్ల పరిష్కారం అవదు. మీరు స్కిన్/STD స్పెషలిస్ట్‌ని కలవండి. విన్న ప్రతీదీ మీకే వర్తిస్తుందని మాత్రం అనుకోకండి.

రజస్వల కాలేదు

నాకు పెళ్ళయి 4 సం॥లు అయినది. మాకు ఇంతవరకు సంతానం కాలేదు. కారణం ఏమిటంటే నా భార్య రజస్వల కాలేదు. ఆమెకు ఇప్పుడు 18 సం॥లు. క్రిందటి సంవత్సరం లేడీ డాక్టర్‌చే చెకప్‌లు చేయించాను. ఒక నెలకు రజస్వల అయినది. అప్పటి నుండీ ఇప్పటి వరకు రజస్వల కాలేదు. మళ్ళీ డాక్టర్‌ను కలిశాను మళ్ళీ మందులు ఇచ్చినది. ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. మా ఇంట్లోవాళ్ళు మళ్ళీ వివాహం చేస్తాము అని అంటున్నారు. ఇక ఈమె రజస్వల కాదు పిల్లలు పుట్టరు అని అందరూ అంటున్నారు. నా సమస్యకు పరిష్కారం వ్రాయగలరు.

-ఎన్.ఎస్, లాతూర్.

జ. మీరు జతపరచిన రిపోర్టులన్నీ పరిశీలించాము. మీ భార్యకు శరీర నిర్మాణ దోషాలు, అభివృద్ధి దోషాలూ ఏమీ లేవు. హార్మోను పరీక్షల రిపోర్టులన్నీ దాదాపు బాగున్నాయి. ఒక చిన్నలోపం ఉంది. దాన్ని మందులద్వారా సరిదిద్దవచ్చు. ఆమెకు అండం విడుదల కావటంలేదు. అండాలు ఎదుగుతున్నాయి కాని పరిపక్వం కావటం లేదు. పైగా మీ భార్య వయసుకూడా చాలా చిన్నదే. కనుక తొందరపాటు నిర్ణయాలేమీ తీసుకోకండి. చికిత్స ద్వారా ఆమె తప్పకుండా సంతానం పొందుతారు.

ఈ సమయంలో మీ భార్యకి మీ సహకారం, ఆప్యాయత చాలా అవసరం. ఆమెకేమీ పెద్దలోపం లేకపోయినా, వయసు కూడా పెద్దది కాకపోయినా పెద్దపెద్ద మాటలు పడవలసి వస్తోంది. ఇంట్లో పెద్దలు మనవలు కావాలన్న ఆరాటంతో మీకు మళ్ళీ పెళ్ళి చేస్తామంటూంటే ఆమె మనసు ఎంత దుఃఖ పడుతుందో, ఆ దుఃఖం, భయాందోళనల వల్ల ఆమెకి సంతానం కలగటం మరెంత ఆలస్యమవుతుందో గ్రహించండి. మీరు ధైర్యం చెప్పి, తోడు నిలిచి వైద్యం చేయిస్తే చాలు, తప్పక మీ కోరిక నెరవేరుతుంది.

పిరికి పరువం

నాకు ఈమధ్యనే పెళ్ళయింది. నా చదువు కారణంగా మాకు ఇంకా ఫస్ట్‌నైట్ చేయలేదు. కాని నా ఫస్ట్‌నైట్ అంటే భయంగా ఉంది. ఎందుకంటే నా 10సం॥ల వయసులో నన్ను ఒకడు రేప్‌చేసాడు. అది గుర్తువచ్చినప్పుడల్లా నా బాధ చెప్పనలవి కాదు. మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. మనిషిని చిక్కిపోతున్నాను.

అదీకాక నాకు ఎవరినైనా అందమైన మొగాళ్ళను చూస్తే కామావేశం వచ్చి నా అంగం

స్తంభిస్తుంది. ఎందువలన? ఆడవాళ్ళను చూస్తే కలుగని కామం మొగవాళ్ళను చూస్తే ఎందుకు కలుగుతుంది? నాకు మానసిక చికిత్స ఏమన్నా ఉందా?

ఒక సం॥ క్రితము ఒక అమ్మాయిని ఒకే ఒక్కసారి అనుభవించాను. ఆ తర్వాత కలువడానికి ఆ అమ్మాయి పెళ్ళిచేసుకుని వెళ్ళిపోయింది. ఇంకో అమ్మాయిని కూడా ఒకే ఒక్కసారి అనుభవించాను. ఆ అమ్మాయి కూడా పెళ్ళిచేసుకునిపోయింది. నా జీవితంలో రెండుసార్లు సెక్సులో పాల్గొన్నాను. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండేది. హస్త ప్రయోగం చేసుకునేప్పుడు అందమైన మొగవాళ్ళను ఊహిస్తే త్వరగా వీర్యం పోయేది. హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉండే సమయంలో ఒక అమ్మాయిని చేయబోతుండగా రెండుమూడు స్ట్రోకులకే వీర్యం పోకుండా నా అంగం మెత్తబడి భయానికి వచ్చింది. ఆ అమ్మాయి ముందు నా తల తీసివేసి నట్లయింది.

తమరిని హైదరాబాద్‌లో కలిసికొన్నాను. మీరు ఏమీ కాదు ధైర్యంగా ఫస్ట్‌నైట్‌లో పాల్గొనండి అన్నారు. ఒక వేళ ఫెయిల్ అయితే మా వద్దకు రండి మిమ్మల్ని కలిపి పంపుతాము అన్నారు. మీ దగ్గరికి రావటానికి మాకు అవకాశం ఉంటుందో లేదో! మొదటిరాత్రి చెడిపోతే ఉదయమే బయట చెబితే ఎట్లా రాగలము. ఈ బాధలు భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకుందాము అంటే నా భార్య అమాయక ముఖం గుర్తుకు వస్తుంది. నాకోసం నాభార్య ప్రాణాలైనా ఇస్తుంది. నేను అంటే అంతప్రాణం. నా సమస్యను మీ తమ్ముని సమస్యలా భావించి నాకు పరిష్కారాన్ని తెలియపరచగలరు.

-8866

జ. బాబూ, పదేళ్ళప్రాయంలో నీమీద ఆ త్రాష్టుడెవరో చేసిన కామదౌర్జన్యం నీ మనసులో నాటుకుపోయింది. అదే నీ తొలి కామానుభవం కావటంతో దాని ప్రభావం వల్ల నీ మనసులోనీకు తెలియకుండానే మగవాళ్ళ పట్ల ఆకర్షణ ఏర్పడింది. కొంతకాలం భార్యతో రత్యనుభవం పొందాక ఆ రకం హొమోసెక్సువల్ ఆకర్షణ మనసులోంచి తొలగిపోతుంది. ఆందోళన పడకు, నీ భార్యతో సంసారం మొదలు పెట్టడమే దానికి మంచి చికిత్స. జరిగిన దానిలో నీ తప్పు లేదు. నువ్వు పోగొట్టుకున్నదీ ఏమీ లేదు. అవునా? ఇంక ఆ విషయం ఆలోచించకు.

సంవత్సరం క్రితం ఇద్దరు ఆడవాళ్లతో నీకు రతి అనుభవం కలిగింది కదా! నీకే లోపమూలేదనీ, రాదనీ చెప్పడానికదే సాక్ష్యం కాదూ!

అయిపోయినదాని గురించి విచారించవద్దు. ఇక ముందు ఏ పరాయి వ్యక్తితోనూ కలవకు. సాధారణంగా భార్యకాని స్త్రీతో, పరాయిచోట, కాని సమయంలో కలిసినప్పుడు నూటికి 80% మంది మగవాళ్ళు, ముఖ్యంగా పెళ్ళికాని వాళ్ళు ఫెయిలవుతారు. నీ విషయంలోనూ అంతే జరిగి ఉంటుంది. దానికి కారణాలు వెతుక్కోవద్దు.

శోభనం గురించి అంత భయపడిపోతావేమయ్యా వెర్రివాడా! కంచంలో పంచభక్ష్యపరమాన్నాలూ పెట్టుకుని మీనమేషాలు లెక్కపెట్టే వాడిని నిన్నే చూస్తున్నాను. ఆ శోభనం కాస్తా అయిపోతే నీ భయాలన్నీ పటాపంచలైపోతాయి.

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీషా ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

అసిఫాబాద్	:	ఎస్.దత్త్రాద్రి, RTC బుక్ స్టాల్, అదిలాబాద్ జిల్లా.
హోసూరు	:	మిని బుక్ హౌస్, వినాయక గుడి పక్కన, నేతాజీ రోడ్
కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్
గుంతకల్	:	1. చౌడేశ్వరి జనరల్ స్టోర్స్ అండ్ బుక్‌సెల్లర్స్, SLVరోడ్డు 2. ఎస్.ఎ.కె. న్యూస్ ఏజన్సీ, ప్రొ॥ ఎస్.ఎమ్.భాషా.
నిజామాబాద్	:	1. శ్రీ దుర్గా బుక్‌హౌస్, RTC బస్టాండ్ 2. లలితా బుక్‌స్టాల్, RTC బస్టాండ్
ఆర్మూరు	:	ఆర్మూర్ బుక్‌హౌస్, RTC బస్టాండ్, ఫోన్:221405
ముంబాయి	:	1. శ్రీ సరస్వతి బుక్‌డిపో, వర్లీ బి.డి.డి చాల్ 106 ఎదుట 2. పి.యస్.కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
భీవండి	:	శ్రీ కె. రాజకుమార్, నెం.102/ఎ, ఆశిష్ టాకీస్ వద్ద, పద్మానగర్.
వరంగల్	:	శ్రీ టి. మల్లేశం, కూరగాయల మార్కెట్ వీధి, ఫోన్ : 2562887
కరీంనగర్	:	గణేష్ బుక్‌స్టాల్, కళాభారతి ఎదురుగా, ఫోన్ : 241854 గణేష్ బుక్‌స్టాల్, RTC బస్టాండ్, ఫోన్ : 241854
సూరత్	:	సుప్రీమ్ బుక్‌స్టాల్, గిరిరాజ్ నగర్, లింబాయత్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
ధర్మపురి	:	బండి శ్రీనివాస్, న్యూస్ ఏజెంట్
న్యూ కాండ్ల	:	K. Raju, Royal Cool Drinks, Bapat Bazar, Shop 102
విశాఖపట్నం	:	శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి బుక్ సెంటర్, షాప్ నెం. 23, RTC బస్టాండ్, ఫోన్ : 2549341
బాబినా కేంట్	:	ములక్‌రాజ్, రైల్వే స్టేషన్ వద్ద
కొహెడ	:	జి. భాస్కర్ పాన్ షాపు, బస్‌స్టాండ్
పాలకొల్లు	:	వెరైటి బుక్‌స్టాల్, బస్‌స్టాండ్ దగ్గర
సంగారెడ్డి	:	శ్రీ సాయి బుక్‌హౌస్, ఆర్.టి.సి. న్యూ బస్టాండ్
బెల్లంపల్లి	:	సుభాష్ ఆటో స్టోర్స్, బెల్లంపల్లి
చీరాల	:	ఎ.వి. నారాయణ, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
రాయదుర్గ్	:	శ్రీ గజానన బుక్‌స్టాల్, Main Bazaar, ప్రొ. రామాంజనేయులు
బెజ్జంకి	:	శ్రీ సత్యలక్ష్మి బుక్‌స్టాల్ & జనరల్ స్టోర్స్
సి.సి.సి. నాస్‌పూర్	:	జి. మహేందర్, ఫోన్ : 08736 - 238984
మార్టూర్	:	ఎన్.ఎస్. కోటేశ్వరరావు, మెయిన్‌రోడ్

నా దగ్గరికి రమ్మని చెప్పటంలో నా ఉద్దేశం నీకా అవసరం వస్తుందని కాదు, నీకా ధైర్యం కలిగించాలని! నీ కోసం నీ భార్య ప్రాణాలైన ఇస్తుందంటున్నావు - ఒకరోజు విఫలమైతే భరించనే లేదా? నీమీద నీకే నమ్మకం లేక భయపడిపోతున్నావంతే! రతి యేమీ బ్రహ్మ ప్రళయం కాదు. ఒకసారి నీకు అనుభవ మున్నదే, పిరికితనం వదిలిపెట్టు. మగాడిలా నిలబడు. పిరికితనంతో యువతరం పరువు తియ్యకు. నీకొచ్చిని లోపమేమీ లేదు.

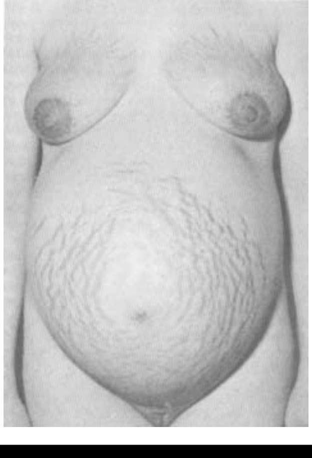
శోభనం నాడు అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు, జాగ్రత్తల గురించి **సృష్టిరహస్యం**లో వివరించడం జరిగింది. చదువుకో.

పొట్టమీద చారలు

స్త్రీ గర్భంతో ఉన్నపుడు తన శరీరంపై గీసుకుంటే ప్రసవం తర్వాత ఆ స్థలంపై తెల్లని గీతలు అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి. ఈ గీతలు చాలా మందికి వుంటాయి. అలా జరగడానికి కారణం ఏమిటి? ప్రసవం తర్వాత కడుపు నల్లగా వుంటుంది. ఎందువలన.

-0675

గర్భవతికి పొట్ట, రొమ్ములు బాగా పెరుగుతాయి. అందువలన అక్కడ చర్మం బాగా సాగుతుంది. ఆ చర్మంలో వుండే పై వరస టిష్యూలు అక్కడక్కడా చిరుగుతాయి. గర్భవతిగా వున్నంతకాలం, రొమ్ములవద్ద, పొట్టమీద, కొంతమందికి తొడలమీద కూడా ఈ రకంగా గులాబి రంగు చారలు ఏర్పడతాయి. ప్రసవం అయ్యాక పొట్టతగ్గినా కూడా ఈ చారికలు పోవు. ఎటొచ్చీ తెల్లగా కనబడతాయి. అంతేకాని అవి గీరుకోగా ఏర్పడినవి కావు.



అలాగే గర్భం వల్ల పొట్ట చర్మం సాగి ఆ భాగం అంతా మామూలుకన్నా తెల్లగా కనబడుతుంది. ప్రసవానంతరం పొట్ట అకస్మాత్తుగా ముడుచుకోవడం వల్ల అది నల్లగా కనబడుతుంది. బుడగ గాలితో నిండి వున్నపుడు లేత రంగులోనూ, ఆ గాలి పోయి ముడుచుకున్నపుడు ముదురు రంగులోనూ కనబడదా? యిదీ అలాగే!.

ఒక రొమ్ము చిన్నది

నాకు ఇటీవలే పెళ్ళయింది. పెళ్ళి చూపులలో నా భార్యను పైడునుంచి చూపించారు. అప్పుడు సరిగా చూసుకోకుండా పెళ్ళి చేసుకున్నాను. తీరా పెళ్ళయ్యాక చూస్తే ఆమెకు ఒకపక్క రొమ్ము లేనేలేదు. ఒక పక్కనే ఉంది. నన్ను మోసంచేసి పెళ్ళి చేసారు. నాకామెతో కాపురం చెయ్యాలని లేదు.

-ఎస్.పి.

జ. పెళ్ళిళ్ళలో ఇలాంటివి తరచు జరుగుతూనే ఉంటాయి. మెల్లకన్ను ఉన్నవారికి కళ్లజోడు తగిలించటం, కళ్ళెత్తి చూడనివ్వకుండా ఉంచటం, గూనిఉన్నా, స్తన సంపద లేకున్నా పైట నిండుగా కప్పి జాగ్రత్తగా నడిపించి చూపించటం లాంటివి మన సంఘంలో పరిపాటి. వెయ్యి అబద్ధాలాడైనా ఒక పెళ్ళి చెయ్యమన్నారో, 'నబ్రూయాత్ సత్యమప్రియమ్' (అప్రియమైన సత్యాన్ని బయట పెట్టకు) అన్నారో మన పెద్దలు - దాన్ని చాలామంది తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తారు. ఎవరో ఒకరు చేసుకోకపోతే ఆమెకు మాత్రం పెళ్ళేలా అవుతుందని చూసే వాళ్ళకి అనిపిస్తుంది. నిజమే కాని, దాంపత్యం అనేది పరస్పరావగాహన, ఆకర్షణల పునాదిమీద ఏర్పడే హర్మ్యం, కాబట్టి అప్రియమవుతుంది కదా అని కొన్ని సత్యాలను దాచిపెట్టకూడదు. కొన్ని దాచిపెట్టడం అవసరం. అది సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా మీ విషయంలో జరిగిపోయిందాన్ని వెనక్కి తీసుకోలేరు. కనుక సానుభూతితో, మానవతా దృష్టితో చూడటమే విజ్ఞత.

ఇక్కడ మీకో విషయం మనవిచేయదలచుకున్నాను. సర్వసాధారణంగా స్త్రీలకు రొమ్ములు రెండూ ఒకే పరిమాణంలో ఉండవు. ఒకటి చిన్నదీ ఒకటి కొంచెం పెద్దదీ ఉంటుంది. పెద్దదిగా ఉన్న స్తనాన్ని 'మాస్టర్ బ్రెస్ట్' అంటాము. దాని వలన రెండవదాని కన్నా కామప్రేమరణ ఎక్కువ లభిస్తుంది. మీ భార్యకు రెండవరొమ్ము అసలే లేకుండా ఎండిపోయింది. ఇది మొదటి నుంచీ అభివృద్ధి చెందలేదో, మధ్యలో ఎండిపోయినదో తెలియదు. మధ్యలో ఎండిపోతే దానికి వ్యాధి ఏదైనా కారణం కావచ్చు. మొదటి నుండీ లేనట్లయితే ఆ రొమ్ము కణజాలాలు స్త్రీ హార్మోనుకి స్పందించలేక పోయాయని అర్థం. రెండింటికీ సంతృప్తికరమైన చికిత్స లేదు.

ఆమె రెండవ రొమ్ము బాగుపడితేకాని మీ దాంపత్యం బాగుపడనంత విముఖత్వం మీకు ఏర్పడితే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించండి. అదొక్కటే పరిష్కారం.

ఈ దిగువ అభిసారిక బ్రాంచిల ద్వారా పాఠకులు సెక్స్‌కౌన్సిలింగ్ ఇన్ఫెర్టిలిటీ కౌన్సిలింగ్‌లు పొందవచ్చును.

హైదరాబాద్

డా॥ టి. కళావతి, డా॥ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
1-11-141, స్టీఫెన్స్ స్కూల్ వెనుక,
బేగంపేట, హైదరాబాద్ - 16
(శ్యామ్‌లాల్ బిల్డింగ్ బస్టాపులో సిటీబస్ దిగాలి)
ఫోన్: 040 - 2776 7820

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్,
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
రాజకళామందిర్ వద్ద, (ఫోన్ :2225422)

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్, రాంబజారు,
(ఫోన్:222567)

ముంబాయి

శ్రీ అల్లె నారాయణ
వర్లీ బి.డి.డి. చాల్ నెం.60, రూమ్:27
1వ అంతస్తు, ముంబాయి - 400 018.
అభ్యుదయ బ్యాంకు ప్రక్కన
(బావన్‌చాల్ బస్‌స్టాప్‌లో సిటీబస్ దిగాలి)
ఫోన్ : (022) 490-3945

సగం ధరకే పాత బంగారం

మా వద్ద ఈ దిగువ పాత అభిసారికలు లభిస్తాయి. వాటి ఖరీదు ఎమ్.ఓ. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు వి.పి.పి.గా పంపిస్తాము. మనియార్డరు ఫారం అడుగున ఏ సంవత్సరం 'పాత బంగారం' కావాలో స్పష్టంగా వ్రాయండి. పోస్టేజి ఒక సెట్టుకి సర్టిఫికెట్ ఆఫ్ పోస్టింగ్‌లో రు.10. రిజిస్టర్డులో అయితే రు. 25 అదనం. ఆపై ప్రతి సెట్టుకీ రు. 8 పోస్టు ఖర్చులు అదనం.

కొరియర్‌లో పంపాలంటే మీ ఫోన్ నంబరు తప్పని సరిగా రాయండి. కొరియరు ఖర్చు ఒకొక్క సెట్టుకీ రూ.15/- పంపండి.

1998 సెట్ రు. 25 కొద్దిగా ఉన్నాయి
1999 సెట్ రు. 25
2000 సెట్ రు. 25
2001 సెట్ రు. 25
2002 సెట్ రు. 40

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్సు
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440

కంటిచూపు

ఒక మాసపత్రికలో ఇలా ఉంది. "రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కళ్ళు మూసుకో, ఎండ తగిలేట్టు కూర్చో, మెల్లగా తల ఈ ప్రక్కనుంచి మరో ప్రక్కకి తిప్పు, ఎండ మూసిన కళ్ళమీద పడేలా ఏర్పాటు చేసుకో, తరువాత నీడ ప్రదేశానికి వెళ్ళు, అయిదు నిమిషాలు అరచేతులతో కళ్ళు మూసుకో, వెలుగు కంటికి తగలనీయకు అలాచేస్తే నెల్లాళ్ళలో దృష్టి బాగుపడుతుంది. కంటి అద్దాలే అవసరం లేదు" అని చదివాను అది ఎంత వరకు నిజం?

-ఆర్.అనంత్

జ. కంటికి వ్యాయామం కల్పించటం ద్వారా కొన్ని రకాల దృష్టిదోషాలు - ముఖ్యంగా హ్రస్వదృష్టి, దీర్ఘదృష్టి (సైటు) కళ్ళు పీకడం వంటి దోషాలను కొంత వరకు అరికట్టవచ్చు. కంటిలో వేసిన పువ్వు, గ్లాకోమా వంటి దోషాలకు వ్యాయామాల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. కళ్ళల్లో నీరు కారడం, ఎప్పుడూ ఎర్రగా ఉండటం, దురద వంటి వాటికి యోగం పనిచేయదు.

వ్యాయామాలు కూడా ఒకొక్కరూ ఒకోరకం చెబుతారు. ఎవరి అనుభవం వారిది. మాకు నచ్చిన విధానాలలో ఒక దానిని చెబుతాను.

కుర్చీలో సుఖంగా కూర్చోండి. నడుము, మెడ, తల నిటారుగా ఉంచండి. కంటికి ఎదురుగా ఉన్న వస్తువొకదానిపై చూపు నిలపండి. తరువాత తల కదపకుండా కళ్ళు మాత్రం నెమ్మదిగా పైకి ఆకాశంకేసి ఎత్తి 3 సెకన్లు అలా ఉంచండి. నెమ్మదిగా చూపును భూమిపైకి దించి 2-3 సెకన్లు అలా చూడండి. పైకి, క్రిందికి ఈ విధంగా కనుగుడ్లు రెండేసి సార్లు కదిపితే చాలు. ఆ తర్వాత 4-5 సెకన్లపాటు కళ్ళు మూసుకుని ఉండండి.

ఈసారి కళ్ళను పైకి, కిందికి కాకుండా ఎడమప్రక్కకు తిప్పగలిగినంత మేరకు తిప్పి చూడండి. ఈ విధంగా రెండుసార్లు చెయ్యండి. ఆ తర్వాత 10 సెకన్లపాటు కళ్ళు మూసుకోండి.

ఆ తర్వాత కంటిని గుండ్రంగా తిప్పండి. రెండు రౌండ్లు ఎడమవేపు నుంచి, రెండు రౌండ్లు కుడివేపు నుంచీ కళ్ళు గుండ్రంగా తిప్పాలి.

ఈ వ్యాయామాలు కంటికి సంబంధించిన 6 కండరాలనూ, కనుపాపనూ కంటి లెన్సుకు సంబంధించిన కండరాలనూ బాగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. 'సైట్' రాకుండా కాపాడుతాయి. వచ్చిన 'సైట్'ను తగ్గిస్తాయి. (మరిన్ని వివరాలకు 'యోగచికిత్స' చదవండి)

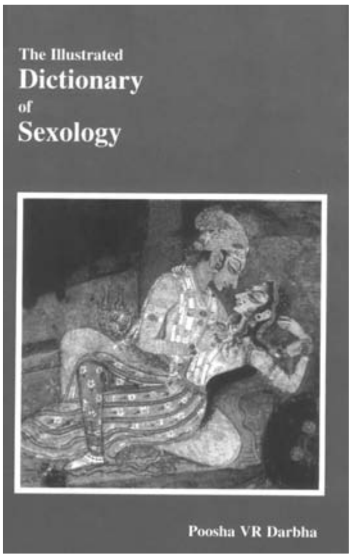
మీరు చదివిన వ్యాయామం కనుపాప కండరాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. రక్తప్రసరణకు తోడ్పడుతుంది.

బ్రతికించారు!

నా చెల్లెలికి అండవాహికలకు నీరు పట్టినందున సంతానం కలగలేదని డాక్టరు చెప్పింది. దానితో మా చెల్లెలు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించడంతో మీ దగ్గరకు తీసు కొచ్చాము. మీరు ఓదార్చి ఆమెకు తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుందని మాటయిచ్చారు. ఆమె మీ మాటల్ని నమ్మింది. కొండంత ఆశతో ఆమె యింటికొస్తే, ఆమెను చూసి మేమంతా మనసులో జాలిపడ్డాము. ఆ యోగం ఆమెకు లేకపోయినా మా చెల్లెలు వెర్రిది గనుక మీమాట నమ్మి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం మానుకుంది కదా అని సంతోషించాము. మీరామెకు పలానా మందులు వాడమని చెపితే

The Illustrated

Dictionary of Sexology



by
Dr. DVR Poosha

Rs. 150 only
(incl. of postage)

"...a boon to all those who are interested in Human Sexuality.. not only to practitioners but also to general public ... one of the best works in human sexuality by an Indian."

-Dr. D. Narayana Reddy
Chairman, Council of Sex Education and Parenthood International

Ramsha-Sirisha Publications,
40, Indl. Estate,
SAMALKOT - 533 440.
E.G.Dt. A.P.
Ph: 0884-2327454
www.sexualcounselling.com/publications.htm

తెలుగులో 'లా' బుక్స్

హిందూ లా	రు. 100/-
పంచాయతిరాజ్ చట్టం	రు. 250/-
విల్లు రాయటం ఎలా?	రు. 60/-
డాక్యుమెంట్సు రాయటం ఎలా?	రు. 60/-
పంచాయతీసెక్రటరీ రూల్సు	రు. 50/-

ఇంకా మరిన్ని 'లా' బుక్స్ కలవు
మీ ఆర్డర్లు పంపాల్సిన చిరునామా:

శ్యామలా పబ్లికేషన్స్
టి.టి.డి. మండపం వీధి,
కాకినాడ-1 ☎ 2375208

ఆమె శ్రద్ధగా వాడింది.

ఇప్పుడామెకు మూడవనెల గర్భమని డాక్టర్లు ఖాయపరిచారు. నా చెల్లి జీవితాన్ని కాపాడినందుకు మీ పాదాలకు నమస్కారాలు చేస్తున్నాను. ఆమె రోజూ మిమ్మల్నే తలచుకుంటోంది. -మండపేట.

జ. మానవ జీవితం అంటే శాస్త్ర ప్రకారమే నడవదు. విజ్ఞానశాస్త్రం పెరిగిన కొద్దీ మానవ జాతికి వర ప్రసాదమవుతుందని కొందరంటున్నారు. అది ఈ 20వ శతాబ్దపు భ్రమల్లో ఒకటి! దానిని సాధ్యమైనంత తొందరగా తొలగించుకోవటం మానవజాతి పురోగామనానికే అవసరం.

ఆమెకి అండవాహికలు నీరు పట్టిన సంగతి లేడీ డాక్టరు చెప్పారు. దానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణం. అప్పుడు పిల్లలు పుట్టనిమాట నిజమే! ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్ పోతే? అదే ఆమె ఆలోచించలేదు. శాస్త్రం చదువుకున్నంత మాత్రాన శాస్త్రజ్ఞులు కారు కదా! శాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి తర్కబుద్ధి జోడించుకోవాలి. దానిపైనే జయాపజయాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

మందుల వల్ల రొమ్ము పెద్దదవుతుందా

బి.పి.కి మందులు వాడటం వల్ల మగవాళ్ళల్లో రొమ్ములు పెద్దవవుతాయా? నాకు 47 సం॥లు. 72 కె.జి.ల బరువున్నాను. బి.పి. బాగా ఉంది. మందులు వాడుతున్నాను. దానివల్ల ఈమధ్య రొమ్ములు పెద్దవవుతున్నట్టు అనుమానంగా ఉంది. నా భార్యతో అంటే నాది చాదస్తమని కొట్టిపారేస్తోంది. లావుగా ఉన్నందువల్ల అలాగే ఉంటాయి. కొత్తగా ఏం పెరగలేదంటోంది. నాకు మార్పు కనిపిస్తోంది. నా సందేహం తొలగించగలరు. -తేతలి.

జ. రెండూ రైటే. ఒళ్ళుగా ఉండే పురుషులకి రొమ్ములు పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. అలా మిమ్మల్ని చూడటం అలవాటైన మీ భార్యకి మీరు గుర్తిస్తున్న మార్పు కనిపించి ఉండక పోవచ్చు. మీరేమో రొమ్ములు పెద్దవవుతున్నట్టు స్పష్టంగా గుర్తించగలుగుతున్నానంటున్నారు. మీది భ్రమ అనుకోడానికి వీల్లేదు. కారణం మీరు చక్కగా ఊహించినట్టే కొన్ని బి.పి. మందులవల్ల గైనకోమాస్టియా (పురుషుడిలో స్తనాలు పెరగడం) కలుగుతుంది. అల్డాక్టజైడ్, ఆల్డోమెట్, రిసర్పిన్, స్పైరనోలాక్టోన్ లాంటి మందులు యిందుకు ఉదాహరణ. మీ డాక్టరుగారికి మీ ఆందోళన వివరిస్తే ఆయన మందులు మారుస్తారు. సరిపోతుంది.

పై యాంటి హైపర్‌టెన్సివ్స్ (బి.పి. మందులే) కాదు, అనేక యితర మందుల వల్లకూడా గైనికోమాస్టియా వచ్చే అవకాశముంది. హేలోపెరిడాల్, మెల్లరిల్, థయోరిడజైన్ వంటి సైకోసిస్ చికిత్సౌషధాలు, టాగామెట్‌లాగా కడుపులో అల్సర్లకి వాడే మందులు, నిజరాల్ వంటి యాంటీఫంగల్స్, కొన్ని యాంటీడిప్రెసెంట్లు, చాలా కేన్సరు ఔషధాలు ఈరకం సైడ్‌ఎఫెక్టు కలిగిస్తాయి.

అయితే వీటి ప్రభావం శాశ్వతం కాదు. మందులు ఆపెయ్యగానే పోతుందని గుర్తించండి. ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ మందుల వల్ల గైనికోమాస్టియా వస్తుందని కూడా అనుకోవద్దు.

బహిష్టు సమయంలో నొప్పి

నా భార్యకు బహిష్టు సమయంలో పొత్తికడుపులో చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు మాకు రెండు సంవత్సరాల పాప. మాపాప పుట్టకముందూ ఇలాగే బహిష్టులో నొప్పి ఉంటే నాటువైద్యం చెట్లమందు తాగితే రెండు సంవత్సరాలు తగ్గింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదలైంది. మళ్ళీ అదేమందు తాగమంటారా. మీరు దయచేసి అది పూర్తిగా తగ్గే మందులు తెలుపగలరు.

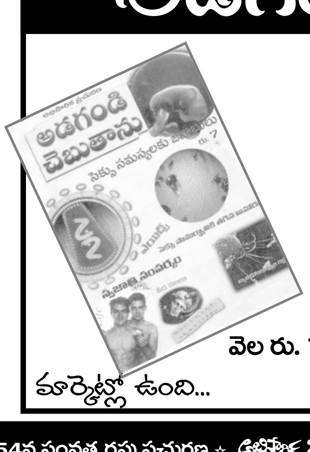
నాభార్య గత 6 నెలల నుండి నెలలో రెండు సార్లు బహిష్టు అవుతోంది. ఎందుకని? మాకు భయంగా ఉంది!

-జి.ఆర్., గుజరాత్.

జ. అనేక చెట్ల మందులు పసర్లు, వీటిలో ఔషధ గుణాలున్నమాట నిజమే. కాని వాటిని తెలిసీతెలియక ప్రయోగించడంవల్ల కొన్నిసార్లు అనర్థాలు వాటిల్లవచ్చును. శాస్త్రీయమైన వైద్యం తెలిసినవారు చెట్లమందుల్ని స్టడీ చేయలేదు. చెట్ల మందులిచ్చేవారికి వైద్యశాస్త్రం తెలీదు. రెండూ సమగ్రంగా తెలిసిన వారుంటేనే మంచి జరుగుతుంది. కనుక ప్రస్తుతం చెట్ల మందుల ప్రసక్తి విడిచిపెడదాం.

బహిష్టు సమయంలో నొప్పి రావడానికి కారణాలు అనేకరకాలుగా ఉంటాయి. నొప్పి తీరుకూడా ఒక్కలాగే ఉండదు. మీ భార్యకి గతంలో వచ్చిన నొప్పికీ యిప్పటికీ తేడా ఉండే అవకాశం లేకపోలేదు. హార్మోనుల హెచ్చు

అడగండి చెబుతాను



పాఠకులు తరచుగా అడిగే సెక్సు సమస్యలకు
సందేహాలకు జవాబులతో

అభిసారిక ఏజంట్లందరి వద్దా దొరుకుతుంది.
మీ ఊళ్ళో దొరక్కపోతే మీ ఏజంటుని
తెప్పించమని అడగండి.

వెల రు. 7
మార్కెట్లో ఉంది...

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్స్,
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట.

తగ్గులు కారణమా, రక్తప్రసరణ చాలక నొప్పి వస్తోందా, గర్భాశయం లోపల ఏదైనా చిన్నవ్యాధి ఉందా? కంతులున్నాయా?... వంటివి పరీక్షించి తెలుసుకుంటే సరైన చికిత్స చెప్పవచ్చు.

కనుక మీకు దగ్గర్లోని గైనకాలజిస్టుకి చూపించండి. మీ భార్యకి శారీరకమైన దోషాలేమీ లేవని డాక్టరుగారు చెపితే నిశ్చింతగా ఉండండి.

అది భరించగలిగే నొప్పే అయితే పట్టించు కోవద్దని చెప్పండి. ప్రతిరోజూ వ్యాయామాలు చేస్తే శారీరక దోషాలు లేని స్త్రీలకి ఋతుశూల (బహిష్టులో నొప్పి) తగ్గిపోతుంది. (సౌష్టవం, యోగచికిత్స బుక్సులో ఈ వ్యాయామాలు వివరించాము. మీకు ఏవి సులువనిపిస్తే వాటిని పాటించుకోవచ్చు). వేడినీళ్ళతో కాపడం పెట్టు కోవడం వల్లకూడా నొప్పి బాగా ఉపశమిస్తుంది.

నెలలో మీ భార్య రెండుసార్లు బహిష్టవు తున్నాదన్నారు. రెండు బహిష్టులు ఒకే తీరుగా అవుతున్నారా? లేక ఒకసారి మామూలుగానూ, ఒకసారి తక్కువగానూ అవుతున్నదా? ఖచ్చితంగా ఎన్ని రోజులకి అవుతున్నారు. అపక్రమం ఏమైనా ఉందా? మిగతా రోజుల్లో కూడా అప్పుడప్పుడు ఎరుపు కనిపిస్తోందా? రతి సమయంలో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తోందా? యిలాంటి వన్నీ తెలియాలంటే స్వయంగా కలవాలి. పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఎలాగూ గైనకాలజిస్టుని సంప్రదిస్తారు కదా, వారికి ఈ సమస్య కూడా చెప్పండి.

బహుశా మీరు కంగారు పడాల్సిన పరిస్థితు లేమీ ఉండవు.

దేవుడికి మ్రొక్కినప్పుడు హ.ప్ర. చేయవచ్చా?

నాకు దేవుడంటే నమ్మకం లేదు. నా స్నేహితుడికి దేవుడంటే చాలా నమ్మకం. అప్పుడప్పుడు మా ఇద్దరిమధ్య ఈ విషయంలో వాదోపవాదాలు జరుగుతాయి. అతడు వారంలో ఒకరోజు హస్తప్రయోగం చేసుకోడు. ఎందుకంటే అతను ఆ రోజు దేవునికి మ్రొక్కుతాడు. అదేరోజు Non-Veg. కూడా తినడు. ఏరోజు హస్తప్రయోగం చేసుకున్నా ఏమీకాదు. అదంతా మన నమ్మకం అని నేను చెపుతాను. అతను ఆ రోజు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే ఏదైనా అవుతుందని భయపడు తున్నాడు. నమ్మకం ఉండాలి గానీ ఇంత నమ్మకం వద్దు అంటున్నాను. నాకేమిటి వదిలేద్దామనుకుంటే ఫ్రెండ్ కదా అలా చేస్తే చూడలేకపోతున్నాను. నేను ఒకప్పుడు ఇలా పాటించినవాణ్ణే. నాకు ఏమీ కాలేదు గదా, నీకు కూడా ఏమీ కాదు అని చెప్పాను.

మీరే చెప్పండి. దేవుడికి మ్రొక్కిన తర్వాత హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే ఏమైనా అవు తుందా? మీ సలహా కొరకు ఎదురు చూస్తుంటాము.

ఎవరి నమ్మకం వారిది కావచ్చు కానీ ఆ రోజు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే, Non-Veg. తింటే ఏమౌద్ది?

-కరీంనగర్

జ. శాస్త్రప్రకారం చెప్పాలంటే ఏమీ కాదు!!

మనస్తత్వం ప్రకారం చెప్పాలంటే నమ్మే వారికి సిగ్గు, అపరాధ భావం, భయం లాంటివి కలుగుతాయి. నమ్మని వారికి - అంటే హస్త ప్రయోగం కాని రతి కాని చేసిన తర్వాత దేవుడికి పూజ చేయటం ఎబ్బెట్టుగా అనిపించని వారికి- ఏ భయాలు, అపరాధ భావనలూ కలగవు.

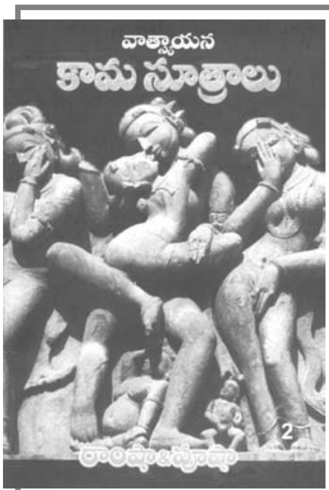
అంటే అంతా నమ్మకం మీద ఆధార పడింది. ఒక నమ్మకం ప్రభావంలో మనసు మునిగిపోయి ఉన్నప్పుడు అది శాస్త్రీయమో, అశాస్త్రీయమో- దాని ప్రకారమే మనిషి ప్రవర్తిస్తాడు. కొన్ని పనులు ఒప్పుగాను, కొన్ని తప్పుగాను కనిపించడం దానివల్లనే జరుగు తుంది. ఆ నమ్మకం హేతువు ముందు ఓడిపోతే పాత నమ్మకం స్థానే కొత్తది ఏర్పడుతుంది. నమ్మకం మారాలన్నా, బల పడాలన్నా కూడా విజ్ఞానం, తర్కం అవసరం. అది లేకుండా గుడ్డిగా నమ్మితే మూఢత్వమే మిగుల్తుంది. ఇదే కాదు, ఏ విషయంలోనైనా అంతే!

ప్రస్తుతం మీ మిత్రుడు వారంలో ఒక రోజు భగవంతుని మొక్కడం కోసం కేటా యించుకుని, ఆ రోజుల్లో తనకి తప్పుగా తోచిన పనుల్ని విరమించుకుంటున్నాడు. ఆపుకోలేక గీత దాటిననాడు విచారానికి లోనవుతున్నాడు. విచారించిననాడు ధైర్యం చెప్పండి. లేనినాడు కలగజేసుకోకండి. అతని నమ్మకాలను గౌరవించి ఊర్కోండి.

బహిష్టు సరిగా లేకపోవడం

నా వయస్సు 17 సం॥లు. నాకు పెళ్ళి కాలేదు. నా చిన్నతనంలో మా అన్నయ్య ఫ్రెండ్ ఒకాయన నన్ను పాడుచేసాడు. అప్పుడు నా వయస్సు 5 సం॥లు మాత్రమే. అతను వాళ్ళింటికి తీసుకుపోయి బలవంతంగా చెరిపినాడు. నాకు అంతగా తెలియదు. నేను 13వ సం॥రంలో పుష్పవతి అయినాను. అయినా ఒక సంవత్సరం పాటు నా ఋతు చక్రం నెల నెల అవుతుండేదాన్ని. కాని మళ్ళీ రెండు, మూడు నెలల తర్వాత అవడంలేదు. నాలో ఏమైనా లోపమా?

నా ఋతుక్రమం సరిగా లేకపోయినా నా ఛాతి బరువుగా ఉంటుంది. బహిష్టు సరిగ్గా లేకపోతే గర్భసంచి కరాబ్ అవుతుందని



విడుదలైంది!

రూ. 40/-

వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు

జగద్విఖ్యాతమైన ఈ గ్రంథాన్ని మహర్షి వాత్సాయనుడు సుమారు రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం వ్రాశాడు. ప్రతి దంపతులకీ అవసరమైన లైంగిక రహస్యాలెన్నో యిందులో ఉన్నాయి. స్త్రీ పురుష జననాంగ బేధాలు, ముద్దులు, కౌగిలింతలు, రతి విధానాలు, ఉపరతి, ముఖరతి... మొ॥ అంశాలపై వాత్స్యాయనుని సలహాలు చదవండి. ఈ గ్రంథాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ చదివి ఆకళింపు చేసుకుంటారనీ, తద్వారా తమ దాంపత్య జీవితాలలో సుఖ సంతృప్తులను పొందుతారనీ ఆశిస్తున్నాము.

తప్పక చదవండి...

విన్నాను. నిజమా? అన్ని బాధలతో నాలో నేను సతమత మవుతున్నాను.

-కె.వి., ఆర్మూర్

జ. చాలామంది ఆడపిల్లలు పుష్పవతి అయ్యేక 1-2 సం॥ల పాటు నెల నెలా కరెక్టుగా బహిష్టు కారు. కొద్ది మందికి బహిష్టుక్రమం చక్కబడటానికి ఇంకా ఎక్కువకాలం పడుతుంది. ఇందుకు పోషకాహారలోపం, వంశపారంపర్యం, హార్మోను ఎక్కువ తక్కువలు... వంటివి కారణం. మీ విషయంలో ఏది కారణమో డాక్టరు పరీక్షచేసి నిర్ణయిస్తారు. వారు రాసిచ్చే మాత్రలు కొన్ని నెలలపాటు వాడితే అటుపైన బహిష్టు దానంత అదే సక్రమంగా అవుతుంది. మీరు ఏ మందులూ వాడకుండానే రజస్వలయ్యారు కనుకా, అటుపైన అపక్రమంగానైనా దానంత అదే కొన్నిసార్లు బహిష్టవడం జరిగింది కనుకా, మీకు ఛాతీ అభివృద్ధి మొదలగు లక్షణాలు బాగున్నా యన్నారు కనుకా మీరేం ఆందోళన పడక్క ర్లేదు. లేడీ డాక్టరుకి చూపించుకోండి.

బహిష్టు సరిగా లేకపోతే గర్భసంచియే కాదు, మరే అవయవం కరాబు కాదు. అది అపోహ. ఆందోళన పడకండి.

బాల్యంలో జరిగిన ఆ దుస్సంఘటనని ఒక పీడకలలా మర్చిపోండి. దాన్ని తలుచుకోవద్దు. ఒకవేళ మనసుని అది బాధిస్తూ ఉంటే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

గర్భం రాకుండా...

నేను గుజరాత్‌లో పని చేస్తున్నాను. నాకు సెక్సు కోరికలు ఎక్కువ. అయినా ఇప్పటి వరకూ నా భార్య తప్ప ఎవరి దగ్గరకూ పోలేదు. నేను రెండు నెలలకు ఒకసారి మా స్వగ్రామంలో 10 రోజులు మా భార్యతో గడిపి వస్తాను. మా పెళ్ళయి 3 సంవత్సరాలు. ఒకటిన్నర సంవత్సరాల పాప ఉంది. మేము 3 సం॥రాల వరకు మళ్ళీ పిల్లలు వద్దు అనుకున్నాము. కండోమ్ వాడడంవల్ల నాకు సెక్స్‌లో తృప్తి అనిపించడంలేదు. అందుకని పిరియడ్స్ తర్వాత నేను ఎప్పుడు సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి? ఎప్పుడు పాల్గొనకూడదు? ఒకటిన్నర సంవత్సరం వరకు కుటుంబ నియంత్రణ పాటించాలి కనుక నాకు సమాధానం తెల్పగలరు? ముఖ్యంగా మా పాపకు ఎంత వయసొచ్చేక మళ్ళీ గర్భానికి ప్రయత్నించ వచ్చు?

- జి. ఆర్., గుజరాత్

జ. భార్యకి దూరంగా పొరుగు రాష్ట్రంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నా, ఎలాంటి ప్రలోభాలకు లోనవకుండా నిగ్రహం పాటిస్తున్నందుకు అభినందనలు అందుకోండి. ఇదే నియమాన్ని జీవితాంతం పాటించుకుంటే ఎయిడ్సు, సుఖ వ్యాధులూ ఎన్నడూ మీవంటి వారి జోలికి రావు.

మీ పాపకి 2-3 సం॥లు నిండేక మరో గర్భానికి ప్రయత్నించడం శ్రేష్ఠం. ఆపాటి వ్యవధి వల్ల ఇటు మీ భార్య ఆరోగ్యానికీ, అటు మీ బిడ్డ ఆరోగ్యానికీ మంచిది. ఇకపోతే మీరు నెలలో ఓ పదిరోజులు మాత్రమే మీ భార్యతో గడుపుతున్నారు కాబట్టి ఆ రోజుల్లో రతి జరిపిన ప్రతిసారీ 'టుడే' అనే యోని బిళ్ళను యోని లోపలికంటా ఉంచితే అది గర్భాన్ని నివారిస్తుంది. (ఒకే రోజున ఒకసారి కన్నా ఎక్కువ రతుల్లో పాల్గొంటే అన్ని సార్లూ కొత్త బిళ్ళ వాడాలని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి).

స్త్రీ నెలనెలా కరెక్టుగా బహిష్టవుతుంటే (2-3 రోజులు అటూ ఇటూ ఫర్వాలేదు)- అలాంటి స్త్రీలతో- బహిష్టయిన తొలి 7-8 రోజులూ, ఆఖరి పది రోజులూ సురక్షితం. అంటే ఆ రోజుల్లో ఏ కండోమూ, టుడే బిళ్ళలూ వాడకపోయినా గర్భం రాదు. మిగతా రోజుల్లో కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించక పోతే గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

బహిష్టు నెలనెలా ఒక క్రమ పద్ధతిలో రాని స్త్రీల విషయంలో ఈ పద్ధతి నెల నెలా నమ్మక మైనది కాదు సుమా!

మళ్ళీ గర్భం రావాలంటే...

మాది మెదక్ జిల్లా సిద్దిపేట ప్రాంతం. 1999 సం॥లో అభిసారిక వైద్య సలహాలు తీసుకోగా 16-5-2000 సం॥లో మాకు కూతురు జన్మించింది. ఇప్పుడు పాప వయస్సు రెండున్నర సంవత్సరాలు. మళ్ళీ మాకు ఇంకొక బిడ్డ కావాలనుకుంటున్నాం. కొన్ని మాసములుగా ప్రయత్నిస్తున్నాం కాని మా ప్రయత్నం సఫలం కాలేదు. ఎందుకంటే ఇంతకుముందు వీర్యం 1 mlకి ఒక మిలియన్ కణాలు ఉండేవి. మందులు వాడేక పెరిగేయి. మళ్ళీ కణాల సంఖ్య తగ్గి ఉంటుందా?

మేము ఇద్దరం ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులం.

- ఎస్. ఆర్. ఆర్., మెదక్

అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

హస్తప్రయోగం, శీఘ్రస్ఖలనం, రతియందు ఆసక్తి లేకపోవటం, స్తంభన వైఫల్యం, నిద్రాస్ఖలనాలు, అసహజకామ ప్రవర్తన, దాంపత్య సమస్యలు, సంతానం లేకపోవడం, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు కలవారు తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్‌కై ఈ దిగువ అడ్రస్‌లో స్వయంగా సంప్రదించగలరు.

ప్రతిదినం మీకోసం...

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్

అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్

వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ (ADB) ప్రక్కన, చైతన్య నగర్, మెట్‌పల్లి.

✆ : 08725-225422

★ ఆదివారము సెలవు ★

సంప్రదించు వేళలు : ఉ. 9 గం॥ల నుండి రా. 8 గం॥ల వరకు

మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్, సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్, శీఘ్ర స్ఖలన నిగ్రహం, జ్ఞాపకశక్తి శిక్షణ, రిలాక్సేషన్, యోగశిక్షణ తరగతులు ప్రతిరోజు డా॥ జి. రాజరత్నాకర్‌గారు నిర్వహిస్తారు. వచ్చేముందు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి. మీ పేరు, వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి.

జ. 'అభిసారిక' సలహాలతో మీరు సంతాన వంతులు కావడం మాకున్నూ ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. మీ దంపతులకి మా శుభాకాంక్షలు.

ఇక మీ సందేహం విషయానికొస్తే మీరు అనుమానించినట్టు వీర్యం నాణ్యతలో మార్పులు వచ్చిఉండే అవకాశం లేకపోలేదు. అయితే అదొక్కటే కారణమని కూడా అనుకోవడానికి వీల్లేదు. తొలిగర్భం రాక పోవడానికీ, మలిగర్భం రాకపోవడానికీ కారణాలు ఒకేరకంగా ఉండకపోవచ్చు.

ఉదాహరణకి బిడ్డకి పాలివ్వడం, ప్రసవానంతరం బహిష్టులు రావటంలో జాప్యం ఉండటం, లేదా అవి క్రమం తప్పటం, పోషకాహార లోపం కలగడం, హార్మోను మార్పులు కలగడం లాంటివి తోడవుతాయి. కనుక ఓసారి చెకప్ చేయించుకుని చికిత్స సలహాలు పొందండి.

ఒకసారి గర్భం వచ్చింది కనుక, రెండోసారి రావటం కష్టం కాకపోవచ్చు.

అంగం వాలిపోయి ఉంటుంది.

నా వయస్సు 36 సం॥లు. చిన్నతనంలో అధిక హస్తప్రయోగానికి లోనై ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోయాను. ప్రస్తుతం నేను ఒక హైస్కూల్‌లో టీచర్ని. అయితే దేహం బక్కగా ఉంటుంది. కండపుష్టి ఏమాత్రం లేదు. వివాహమై 12 సం॥రాలు దాటింది. ఒక బాబు, పాప. అంగస్తంభనం ఉదయం బాగానే ఉంటుంది. మూత్ర విసర్జనానంతరం అంగం వాలిపోతుంది. స్తంభించినపుడు లావుగా 9 అంగుళాల పొడవు ఉంటుంది. కానీ రోజంతా వాలిపోయి ఉంటుంది. చూచిన వాళ్ళంతా 'మగతనం' లేదని అంటుంటే ఎంతో బాధగా ఉంటుంది. మందులు వాడితే ఏమైనా ఫలితం కనిపిస్తుందా?

-కె.జె., అదిలాబాద్.

జ. అయ్యా టీచరుగారూ, మీరు కొంత కాలంపాటు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ స్టూడెంటుగా మారాలి. కారణం ఆ పరిజ్ఞానం వల్ల మీకున్న అపోహలు తొలగిపోయి మనసు తేలికవుతుంది.

దేహం బక్కగా ఉండటానికి వంశపారంపర్యత కారణం; కండపుష్టి లేకపోవడానికి ఎక్సర్‌సైజు చేయకపోవడం కారణం- అంతేకాని మీరు భ్రమపడ్డట్టు హస్తప్రయోగం కారణం కాదండీ.

మీ అంగం రోజంతా వాలిపోయే ఉంటుందన్నారు. ఉదయ స్తంభనం మూత్ర విసర్జనానంతరం వాలిపోతుందన్నారు. అది సహజం! కాదు, అదే సహజం!! మీరు కోరుకున్నట్టు రోజంతా స్తంభించి ఉంటేనే ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. స్తంభనం అనేది సంభోగం కోసమే ఉద్దేశించబడింది. కనుక వేకువ స్థితిలో కామోద్రేకం కలిగినప్పుడూ, ఆ కామోద్రేకాన్ని నీరుగార్చే పరిస్థితులు లేనప్పుడూ మాత్రమే అంగం స్తంభిస్తుంది. దానంత అది స్తంభించి చల్లారుతూండటం అనేది సాధారణంగా నిద్రలోనూ, మరికొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లోనూ మాత్రమే జరుగుతుంది.

కనుక సహజమైన దానిగురించి ఆందోళన పడకండి. సహజంకాని వాటిగురించి ఆశించకండి. చూసిన వాళ్ళంతా మగతనం లేదంటున్నారని వాపోతున్నారు- ఏం చూసి అంటున్నారట? అలాంటి ఫూల్స్ మాటలు పట్టించుకోకండి.

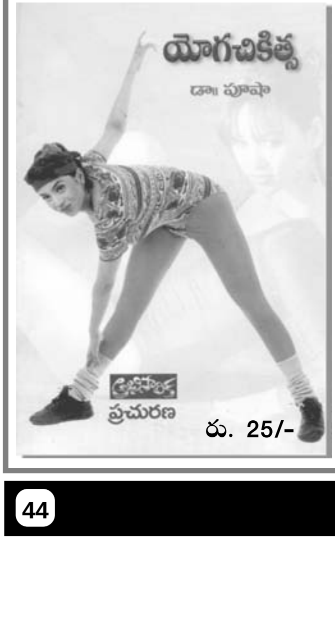
అల్సర్ మందుల వల్ల అధిక సెక్స్ కోరికలు

నాకు గత 3 సంవత్సరాల నుండి అల్సర్ ఉంది. చాలా మందులు వాడాను. తగ్గి మరలా అల్సర్ ఫామ్ అవుతున్నది. అల్సర్ వ్యాధి వచ్చినప్పటి నుండి నాకు సెక్స్‌నందు కోరికలు ఎక్కువ అయినవి. అల్సర్ కారణము వలన ఏమో అని నమ్ముతున్నాను. సెక్స్‌లో నా భార్యతో పాల్గొన్నప్పుడు ఎక్కువసేపు ఉండలేను, తొందరగా ఎంతో ఉద్రేకము, మూడ్ వచ్చి వెంటనే ఇంద్రియం లీక్ అవుతుంది. నాకు సంతృప్తిగా ఉండదు. నా భార్యకూ సంతృప్తి ఉండదు. అందుకు ఎన్నో మందులు వాడినాను. కాని ఏమీ పనిచెయ్యలేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు ఒకొక్కమారు నా భార్య బట్టలు విప్పేయాలనిపిస్తుంది. బలవంతంగా బట్టలు విప్పేస్తాను. పూర్తిగా ఆవిడ శరీరము పట్టుకొని నలిపేస్తాను. అది ఎక్కువసేపు నిలువదు. సెక్స్‌లో పాల్గొన్న ఒక్క క్షణానికే ఇంద్రియం లీక్ అవుతుంది. నేను ఎంతో బాధపడతాను. ఇది అంతా అయిన తరువాత ఎందు ఇలా చేస్తున్నాను అని ఎంతో బాధ పడిపోతాను.

దయతో ఈ సమస్యకు పరిష్కార మార్గము చెప్పగలరు.

-పాడేరు.

జ. మాకు తెలిసి ఏ అల్సరు మందుల వల్లా సెక్సు కోరికలు పెరగడం జరగదు. జాగ్రత్తగా విశ్లేషిస్తే మీకు నిజంగా కోరికలు ఎక్కువైనదీ లేనిదీ; ఎక్కువైతే దానికి కారణాలు ఏమిటన్నదీ అర్థమవుతుంది. ప్రస్తుతం మీలో ఆదుర్దా అధికంగా ఉన్నట్టు తోస్తోంది. సెక్సులో రాణించాలంటే ఆదుర్దా పనికిరాదు. స్థిమితంగా, తీరుబడిగా ఆస్వాదిస్తూ ప్రణయం నిర్వహించాలి. ఎవరో తరుముకొచ్చేస్తున్నట్టు రతి చేయడమూ, మీదపడి ఆవేశంగా నలిపెయ్యడమూ వల్ల స్ఖలనం ఏమాత్రం నిగ్రహించుకోలేరు. రతిలో కలుగుతున్న అసంతృప్తి, ఏమీ చేయలేకపోతున్నానన్న వేదన



యోగ చికిత్స

డా॥ పూషా

ఇందులో

అజీర్తి, మలబద్ధం, ఋతుశూల మొ॥ సమస్యలకి, షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్)కి, ఆస్మా (దమ్ము)కి, కీళ్ళనొప్పులు, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పులకు, లావు, బరువు, బొజ్జ తగ్గటానికి, బి.పి., హృద్రోగాలకు, దృష్టి దోషాలకూ యోగచికిత్సా విధానాలు ఈ గ్రంథంలో ఉన్నాయి.

ఆచరించండి లాభపడండి!

మీలో ఏంగ్జయిటీ కలిగిస్తుండవచ్చు. ఆ ఫీలింగ్స్ ముప్పిరిగొంటే ఒక రకమైన కసి, ఆవేశంతో పాల్గొనడం, మళ్ళీ విఫలమవడం జరుగుతాయి.

ముందు మనసు స్థిమిత పరుచుకోండి. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ప్రాణాయామం చెయ్యండి (విధానం "యోగ చికిత్స'' పుస్తకంలో వివరించాము). ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా ప్రణయకళలో పాల్గొనండి. ఏ దశలోనూ తొందరపడకండి. పరుగు పరుగున ముగించకండి. ఇంద్రియ స్ఖలనం త్వరగా అయిపోకుండా నిగ్రహించుకునే పద్ధతులు మా **కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం** పుస్తకాల నుంచి నేర్చుకోండి. శ్రద్ధగా నేర్చుకుంటే 3-4 వారాలలో మంచి యింద్రియ నిగ్రహం, రతి సంతృప్తి కలుగు తాయి.

మీ భయ సందేహాలు తీరకపోతే యిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించండి. మీ సమస్య తీరే ఉపాయాలు క్షుణ్ణంగా చర్చిద్దాం. సరేనా?

రాస్కెల్

"ఆమె భర్తను నేను 'అంకుల్' అని పిలుస్తాను. ఆయన ఒకరోజు నన్ను ఆంటీకి పరిచయం చేస్తూ "ఈ అబ్బాయి పాటలు చాలా బాగా పడతాడు" అని పరిచయం చేశాడు.

అప్పట్నుంచీ నేను అంకుల్ లేని సమయం చూసి, ఆయన కోసం వచ్చినట్లు, ఆంటీతో చెప్పి, ఆమెతో స్నేహం పెంచుకుందామని చూశాను. ఆమె రొమ్ముల వంక కసిగా చూసే వాణ్ణి. ఆమె నా చూపుల్ని కనిపెట్టి తొందరగానే సర్దుకునేది.

ఒకరోజు ఆంటీకి ఒక ఫోటో చూపించాను. దాంట్లో ఒక మోడల్ గర్ల్ అర్ధనగ్నంగా ఉంది. "ఆంటీ, ఇలాంటి ఫోటోల వల్ల యువతలో కామోద్రేకం పెరుగుతుంది" అన్నాను. "అవునయ్యా" అంది ఆంటీ.

"ఆంటీ!, నాకు చెయ్యిచూడటం వచ్చు. ఏదీ, నీ చెయ్యి ఒకసారి..." అని చెయ్యి పట్టి చూశాను.

ఇష్టంలేని ఆడది వంటిమీద చెయ్యి వెయ్యనివ్వదు గదా! చెయ్యి యిచ్చింది అంటే నా మీద ప్రేమ ఉన్నట్లే అని నిర్ధారణ చేసుకున్నాను.

ఓ రోజు ఆంటీ యింటికి పోతే ఆమె నాతో "చూడయ్యా! అందరూ యితను (నేను) మీ యింటికెందుకు వస్తున్నాడు- అంటున్నారు" అంది. అది విన్న వెంటనే నేను వాళ్ళ యింటి నుండి వచ్చేశాను. ఆమెను ఎలాగైనా అనుభవించాలని వెళ్ళిన వాడిని ఎందుకు వచ్చానో తెలియదు.

పోయిన సంక్రాంతికి ఆమె దగ్గరకు పోయాను. ఎలాగైనా ఆంటీని పట్టాలను కున్నాను. పోతూనే ఆంటీని పొగడటం మొదలు పెట్టాను.

"ఏంటయ్యా? ఇవాళ నన్ను చాలా పొగుడుతున్నావు?" అంది. కొద్ది సేపు మాట్లాడిన తర్వాత ఒకేసారి ఆంటీమీద పడ్డాను.

వెంటనే ఆమె నన్ను తోసేసింది. నా ముఖం మీద ఆమె గోళ్ళు గుచ్చుకున్నాయి.

"యు రాస్కెల్! గెటవుట్ ఫ్రం మై హౌస్" ఇంకా చాలా తిట్టింది. వెంటనే నేను ఏమీ మాట్లాడకుండా వచ్చేశాను.

నేనెందుకు యిలా మీద పడ్డానంటే, ఈ విషయమంతా ముందుగా మా బావకు చెప్పాను. చెప్తే "ముందు మీద పడాలి; వాళ్ళు వద్దు, ఎవరైనా చూస్తారంటే ఒప్పుకున్నట్లే' అన్నాడు. అందుకే అలా చేశాను కాని, నాకు నిరాశే ఎదురయింది...

-జె.కె.

జ. బాబూ! యిప్పుడామెను లోబరుచుకొనే ఉపాయాలు, మంత్రాలు, తంత్రాలు- ఏమన్నా ఉంటే చెప్పమంటున్నావు. నీకు జరిగిన అవమానం చాలదా?

ప్రేమించటం ఏమంత తేలిక కాదు. కనుకనే చాలామందికి పెద్దవాళ్ళు పిల్లను చూసి పెళ్ళి చెయ్యవలసి వస్తోంది. ఆ పని నువ్వు చెయ్యలేవు. నీకు పెళ్ళీడు, పెళ్ళి అవసరం వచ్చాయి. పెద్దలతో చెప్పి పెళ్ళి చేసుకొని సుఖపడు. అంతేకాని యిలాంటి అడ్డదోవలు తొక్కకు. మీ బావ మాట విన్నావంటే నీ గతి అధోగతే.

గాజుల గలగల

నేను కొంచెం పొట్టిగా ఉంటాను. నా ఎత్తు 5'2" నా భార్య ఎత్తు 5". నా ముఖం బాగానే

ఆరోగ్య రక్షణ ప్యాకేజ్ ప్రోగ్రామ్

సైంటిఫిక్‌గా, ఆరోగ్యంగా సన్నబడ్డం కోసం

కొన్ని సమస్యలను మందులు వాడనవసరం లేకుండా పోగొట్టుకొనవచ్చును. మరికొన్ని మీ-మీ డాక్టర్ల వద్ద మందులు వాడుతూ, బయో-మాగ్నెటిక్ థెరపీ, అక్యుప్రెజర్, రిఫ్లక్సాలజీ, అక్యుపంక్చర్, పిరమిడ్, కలర్‌థెరపీల వంటి విధానాల ద్వారా ఎంతో త్వరగా ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

అస్తమా (ఉబ్బసము), ఎసిడిటి, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్, పక్షవాతం, వెన్నునొప్పి, స్పాండిలైటిస్, అర్థరైటిస్, ఫిట్స్, స్థూలకాయత్వం (ఓబెసిటి), సెక్స్ ప్రాబ్లమ్స్, గైనిక్ ప్రాబ్లమ్స్, మోకాళ్ళ-కీళ్ళ నొప్పులు, సైనసైటిస్ ఆందోళన, భయం, గుండెదడ, నరాల బలహీనత, మానసిక నపుంసకత్వం మరియు మానసిక వత్తిడులకు లోనవ్వడం, ఎలర్జీలు, బి.పి. మరియు షుగర్ వ్యాధులు, నిద్రలేమి మరియు మానసిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు వెంటనే Meridiens Advanced Clinic కు వచ్చి సంప్రదించవచ్చును.

సన్నబడటం దేనికోసం? : సన్నబడటం అందంకోసమే కాదు, అవసరం మించి లావు ఉంటే హై-బి.పి., డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, కీళ్ళనొప్పులు, పిల్లలు పుట్టని స్థితి, పురుడు కష్టమవ్వడం, బహిష్టు సమస్యలు, పెరాలసిస్ (పక్షవాతం) వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కనుక సైంటిఫిక్‌గా, ఆరోగ్యంగా సన్నబడాలంటే Meridiens Advanced Clinic కు వచ్చి సంప్రదించండి.

సైంటిఫిక్‌గా, ఆరోగ్యంగా లావును (ఒబీసిటి) తగ్గించే శాస్త్రీయ విధానాలు రూపొందించాము. మరియు ప్రత్యేక ట్రీట్‌మెంట్ చేయుటకు కావలసిన స్త్రీ, పురుషులకు వసతులు కలిగియున్నాయి.

మేము నిర్వహించే స్లిమ్మింగ్ విధానాలు : కంప్యూటరైజ్డ్ స్లిమ్మింగ్ యూనిట్, వేక్యూమ్ థెరపీ యూనిట్, హీట్ థెరపీ యూనిట్,సెల్యులైట్ థెరపీ మరియు డైట్ థెరపీ విధానాలు.

MERIDIENS ADVANCED CLINIC
Centre for Obesity & Pain Relief Management

వచ్చేముందు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి.

డా॥ టి. కళావతి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
ఇం. నెం. 1-11-141, శ్యామ్‌లాల్ బిల్డింగ్స్,
బేగంపేట, హైదరాబాద్ - 16.
ఫోన్: 040 - 7767820

ఉంటుంది. కాని నా భార్యకు నా ముఖమన్నా నా ఎత్తన్నా అసలు నచ్చదు. నాతో రతి చాలా సంతృప్తిగా ఉంటుందని అంటుంది. ఒకసారి నాతో అంది, "మీరు ఎవరినైనా ప్రేమించారా అని". నేను ఎవరిని ప్రేమించలేదు గాని ఒక ఆమె నన్ను చూచి తన గాజులు ఆడించేది అని హాస్యంగా చెప్పాను.

అప్పటినుండి ఎవరైనా అందమైన కుర్రాడు కనిపిస్తే గాజులు ఆడించటం చేస్తుంది. నాకు దీనివలన చాలా అవమానం జరుగుతోంది. రద్దీ ప్రాంతాలలో మేమిద్దరమూ వెళుతున్నప్పుడు రాచుకుని వెళ్లిపోవడం లేక వాళ్ళ మీద పడి పోవడం (అందమైన కుర్రాడు కనిపిస్తే) చేస్తుంది. కాని యితరులతో ఎట్టి తప్పు మాత్రము చేయలేదు. నిలదీసి అడిగితే కోపమైపోవడం, నాతో అసలు మాట్లాడక పోవటం చేస్తుంది. గాని అసలు ఆ విషయము ఎత్తక ప్రేమగా మాట్లాడితే నాకు అంటి పెట్టుకునే ఉంటుంది. నా పనులు ఎంతో శ్రద్ధగా చేస్తుంది.

సార్! మా ఆవిడకు ఈ ఒక్క గుణము పోతే ఆమె చాలా మంచిది. చాలా తెలివైంది కూడా. ఎంత బోధపరచినా ఆమె అప్పటికి ఆలకించి ఆ తరువాత మరచిపోతుంది. నాకు ఎట్టి చెడు వ్యసనాలు లేవు. నేను చిన్నప్పటి నుంచి చాలా కష్టపరిస్థితులలో పెరిగాను. భార్య వలన సుఖపడతాననుకున్నాను. అది కూడా జరగడం లేదు. మీరు సరియైన పరిష్కారం చూపిస్తారని ఆశ. ఆ విషయము అడిగితే చాలు చాలా రభస చేస్తుంది.

-ఎ.బి.ఆర్., మిద్నపూర్

జ. మీ భార్యలో కొంత కొంటెతనమూ, కొంత వివశత్వమూ మేళవించి ఉన్నాయి. మీ ముఖమన్నా, ఎత్తన్నా ఆమెకు నచ్చదని వ్రాసారు.

కొందరి మనస్సుల్లో భర్త ఇలా ఉండాలన్న ఊహాచిత్రాలుంటాయి. కలలుంటాయి. ఆ కలలు అందరికీ పండవు. మీ భార్య కూడా ఆ కోవకే చెంది ఉంటుంది. ఆమెకు మనుషుల అంతరంగాలను కొలిచి అందులోని సౌందర్యాన్ని గ్రహించే పరిపక్వత లేదనిపిస్తోంది. ఆమె చపల. అందమైన యువకుల్ని చూడగానే ఒళ్ళు మరిచిపోయి మీద పడటమూ, రాసుకుంటూ తిరగటం ద్వారా తన తమకాన్ని చల్లార్చుకుంటోంది. ఆ సమయంలో ఆమె ఇంగిత జ్ఞానం నశించిపోయి, కేవలం మోహమే పనిచేస్తుంది. మిమ్మల్ని చూసి ఎవరో గాజులు ఆడించేదని మీరు చెప్పగా విని తాను మాత్రం అలా చేస్తే తప్పేమిటనుకుని ఉంటుంది. అందులో కొంత కొంటెతనం కూడా ఉండ వచ్చు.

పెళ్ళయి ఇష్టంగా కాపురం చేసుకుంటూ ఉన్న స్త్రీ ప్రవర్తించాల్సిన పద్ధతి కాదది. గట్టిగా మందలించినా, ఇంకా కఠినమైన చర్యలు తీసుకున్నా మొడికేయడమో, లేక పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవడమో తప్ప మారటం జరగదు. ఆమెకు బిహేవియర్ థిరపీ చేయించండి.

నిరోధ్ నిరోధిస్తుందా?

సుఖ రోగాలున్న వేశ్యతో ఇంటర్ కోర్సులో పాల్గొని స్ఖలించకుండా అంగం బయటకు తీసేస్తే సుఖరోగాలు అంటకుండా ఉంటాయా? తొడుగులు వాడితే ఏ ప్రమాదమూ లేదనుకుంటాను. సుఖ వ్యాధులు రాకుండా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

-మెట్‌పల్లి.

జ. సుఖరోగాలున్న స్త్రీతో ఇంటర్‌కోర్స్ చేస్తే అంగం లోపలే ఉంచేసినా, స్ఖలించకుండా మధ్యలో బయటకు తీసేసినా ఫలితం ఒకటే- సుఖ రోగాలు మీకూ అంటుకుంటాయి. తొడుగులు నూటికి నూరుపాళ్ళూ క్షేమం కాదు. కొంతవరకూ మాత్రమే రక్షణ నివ్వ గలుగు తాయి.

సుఖ వ్యాధులు సోకకుండా ఉండాలంటే పరాయి స్త్రీల జోలికి పోకుండా ఉండటమే ఉత్తమ పద్ధతి. కొన్ని రకాల సుఖవ్యాధుల పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. జాగ్రత్త! చూస్తూ చూస్తూ బురదలో దిగడమెందుకు? కడగడమెందుకు? ★

పెళ్ళి కానుక

మీ స్నేహితుల, బంధువుల పెళ్ళికి - వారి దాంపత్య జీవితం సుఖ సంతోషాల నిలయం కావాలని ఆకాంక్షించే మంచి మిత్రునిగా మీరివ్వగల అపూర్వ పెళ్ళికానుక! ఈ దిగువ ఆరు పూస్తకాలూ!

కొత్త దంపతులకి అతి ముఖ్యమైన ఈ ప్రచురణల సెట్‌ని గిఫ్ట్‌ప్యాక్‌తో బహూకరించండి!

1. జననాంగ విజ్ఞానం
2. సృష్టిరహస్యం
3. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు (2వ భాగం)
4. కామశిల్పం
5. శీఘ్రస్ఖలనం
6. రతి రహస్యం

రూ. 190/- + 35/- పోస్టేజీ విలువచేసే ఈ సెట్ రు. 175/-లకే రిజిష్టరు పోస్టేజితో సహా పొందండి.

మినీసెట్ : పై ఆరింటిలో మొదటి మూడు ప్రచురణల వెల రూ. 100/- (రిజిస్టరు పోస్టుతో సహా)

10 రోజుల ముందుగానే ఆర్డరివ్వడం ఉత్తమం

Ramsha-Sirisha Publications, 40, Industrial Estate, SAMALKOT - 533 440

గ్రంథ సమీక్ష పుస్తక స్వీకారం

ఈ శీర్షికకు రచయితలు తమ గ్రంథాలు, రచనలను సమీక్ష నిమిత్తం పంపవచ్చు. సామాజిక అంశాలపై వెలువడిన రచనలకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. రెండేసి కాపీలను

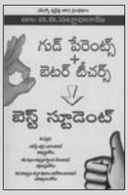
'ఎడిటర్, అభిసారిక'
సామర్లకోట-533440, ఫోన్:2327454'కు
కొరియర్ లేదా పోస్టులో పంపాలి.

శుభాకరరావు చమక్కులు

రచన : జి. శుభాకరరావు
పేజీలు : 48, **వెల** : రూ. 30/-
ప్రతులకు : సఖి ప్రచురణలు, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు.

విషయం : ఈ పుస్తకంలో చమక్కులన్నీ సృజనాత్మకంగా, ఎంతో ఆహ్లాదంగా ఉన్నాయి. రచనలో ఉత్త హాస్యమే కాదు, సామాజిక వ్యంగ్యం కూడా ఉంది. ఈ పుస్తకంలోని చాలా అంశాలు తెలుగు భాషకున్న మౌలిక కోణాల్ని ఎత్తిచూపేయి.

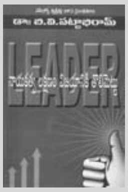
గుడ్ పేరెంట్స్ + బెటర్ టీచర్స్ = బెస్ట్ స్టూడెంట్



రచన : డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్
పేజీలు : 80, **వెల** : రూ. 25/-
ప్రతులకు : డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్, ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్, హైద్రాబాద్.

విషయం : ఈ కాలం పిల్లల ప్రవర్తన ఎవరికైనా ఆందోళన కలిగిస్తుందనే విషయంలో సందేహం లేదు. దీనికి ఎవరు బాధ్యులు అని ప్రశ్నిస్తే సమాధానం లభించదు. తల్లిదండ్రులు + టీచర్ల సత్ప్రవర్తనే మంచివిద్యార్థిని తయారుచేయగలదనే సందేశాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా సహేతుకంగా అందించడం జరిగింది.

నాయకత్వ లక్షణం విజయానికి తొలిమెట్టు



రచన : డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్
పేజీలు : 80, **వెల** : రూ. 25/-
ప్రతులకు : డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్, ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్, హైద్రాబాద్.

విషయం : నాయకత్వ లక్షణాలు జన్మతః సంక్రమించవు. అవి సాధనతోనే సంపాదించవచ్చునని సైకాలజిస్టులు ఋజువు చేసారు. అంటూ నాయకత్వ లక్షణాలగురించి ఈ పుస్తకంలో వివరించారు రచయిత.

SK - FEBRUARY- 2003

జనవరి 2003 అభిసారిక సంచికపై ఆధారపడి సేకరించిన ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సరైన జవాబులు రాసి మీ సెక్సు పరిజ్ఞానాన్ని పరీక్షించుకోండి.

1) స్థూలకాయం వంశపారంపర్యం — అవును/కాదు
2) రక్త స్ఖలనానికి శాస్త్రీయనామం (5)
3) ఉపరతిని యిష్టపడే పురుషుడికి స్త్రీ లక్షణాలున్నాయని అర్థం — అవును/కాదు
4) మూత్రనాళంలో యిరుకు కలిగించే ఒక వ్యాధి (4)
5) అంగస్తంభనం కోసం అంగానికి యింజెక్షనిచ్చే పదార్థాన్ని వేసోఏక్టివేటర్ అంటారు. — అవును/కాదు
6) వైరల్‌లోడ్ పరీక్షని HIV వ్యాధి పురోగతిని గుర్తించేందుకు వాడుతున్నారు. — అవును/కాదు
7) స్టాప్-స్టార్ట్ పద్ధతి సృష్టికర్త మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ — అవును/కాదు
8) ఫెంటాలమైన్ అనేది ఫిట్సుకి చికిత్స — అవును/కాదు
9) పిగ్మేలియన్ ఎఫెక్టు అంటే మీరు ఊహించుకున్నట్టే మీరు తయారవటం — అవును/కాదు
10) రీకేనలైజేషన్ అంటే ట్యూబుల్ని కత్తిరించడం — అవును/కాదు

SK - JANUARY '2003 సరైనజవాబులు

1. కాదు. స్ఖలించినా, స్ఖలించకపోయినా HIV సోకిన వ్యక్తితో రతిద్వారా HIV సోకే అవకాశముంది.
2. అవును.
3. అవును. Swot అంటే Strengths and Weaknesses, Opportunities and Threats.
4. అర్థాంతరమ్.
5. అవును.
6. మియాటస్.
7. కాదు.
8. 8 సం॥లు
9. హెర్పిస్
10. కాదు. హ.ప్ర. వ్యాధికాదు.

Edited, Printed and Published by **Dr. DVR Poosha, at Ramsha-Sirisha Publications,**
40, Industrial Estate, Samalkot, on behalf of Dharmachakra Press.

త్వరలో

మీ ముంగిట్లోకి వస్తోంది

ఆర్ద్ర

రిలేషన్‌షిప్స్. ఫ్యాషన్. వంటలు. కెరీర్. ఇంటీరియర్ డెకరేషన్.
గార్డెనింగ్. బ్యూటీ. హెల్త్. టెక్నాలజీ. సక్సెస్ స్టోరీస్ ఇంకా
మరెన్నో ఫీచర్స్ మరియు స్టోరీస్, సీరియల్స్ ఇంకా అనేకం...

నేడే మీ కాపీ రిజర్వ్ చేసుకోండి.

విడిప్రతి వెల రూ.10.00

సంవత్సర చందా రూ.100.00

పాఠకులు. రచయితలు. ఏజెంట్లు సంప్రదించాల్సిన చిరునామా:

ఆర్ద్ర

401, [illegible]

హైదరాబాద్–[illegible]. ఫోన్: [illegible]